

بدل امثرا

(پوسته اجر نیله برابر)
سنه اکی ۵۰ غروش
لئی آیفانی ۳۰ »

نسخه سی و غروشه

سر ۱۳۰۷

اداره فنانہ و مطبعہ سی

استابولده باب عالی جاده۔
سندھ قرہ بت کستیفانہ سی
درج ایدلمین اوراق اعادہ
اولناز

نسخه سی و نهم

يَنْجِئُكَ مِنْ ذَٰلِكَ وَيَسِّرُ لَكَ أَمْرًا وَيُخَفِّضُ لَكَ الْغَنَاءَ



«مون بلان، طاغی ذروه‌سنده کاش، ژانسه‌ن، رصدخانه‌سنگ سیاحینه مخصوص قسمنگ قایوسی»

اولنان - آلترو مشابه بر آلت واسطه سیه یکی اصول
اعلانات نشری پارسده شایع اولمشدر .

شو یکی اصول ۱۸۹۳ سنه سنده شیاغو معرض عمو-
میسنده استعمال ایدلشدر . صنایع داره سنگ زمیندن آلتش
متروقدر بر ارتفاعده کی جاتی اوزرینه وضع اولنمش اولان
آلت مذکوره ایله هر اقسام سرکی زیارت ایدن زوارک
عددی بولوطر اوزرنده اعلان ایدر ایدی . شیاغو
سرکیسنگ ختامندن صوکره آلت مذکوره نیوپورقه
نقل ایدلشدر . سکر آیدن بری بولوطر اوزرنده نشر
اعلانات نیوپورق وبروقلین خلقنی دوچار حیرت ایله مشدر .
بولوطسز برهواد نشر اعلان اجرا اوله بیلیر . بوده دیگر
بر آلت سایه سنده درک آلت مذکوره هواده صنی بولوطر
حاصل ایدر . آلتک اول انکیز دوتنمسی طرفندن
اختراع ایدلکی ده خاطرندن دور طوماملیدر .
آلتک صورت ترکیب وتشکیلی یک عایدرک الکتریک
واسطه سیه ناشر ضیادن عبارتدر . شو آلت ضیاسنگ
قوتی ۱۰۰,۰۰۰ مومدن حاصل اولان آیدنلق قوتسده در .
اعلانات ۹۰ کیلو متر و بر مسافندن دخی اوقونه بیلیر .

مقاله مخصوصه

دکزه کیرمک

غزنه مزک ابتدای ظهورندن بری برقاج دفعه ل
دکیز حاملرندن بحث ایشدک . فقط بوکی مسائل صحیه
برایکی کره یازمقله اکتفا ایدیله جک مباحثدن اولمایدغندن
بوسنده حسب الموسم دکیزه کیرمک دائر برقاج سوز
سویه جکم .

دکیزه کیرمک، دکیز صویه سیه بانو ایتک بر اصول
صحی وتداوی اولدینی حلاله زده روسیه ذوق واکتفه
عد و اعتبار ایدیلور . بونک ایچوندک نه وقت، نه دست،
نده استعمالدن اول وصوکره بابله جق تدابیر رعایت
ایدلهدیکندن بر جوقلری فائده یرینه مضرت کورورور

و طبیب طرفسندن دکیزه کیرمک توصیه ایدلیدی حلاله
« بگا یارماز » دیه روی موافقت کوسترلور .

دکیز بانیوسی حزران اوائلندن ابلول واسطه
قدر اجرا اولنور وشرائط لازمه دقت ایدنلر دکیزدن
جداً مستفید اولورلر . دکیزک تأثیرات صحیه ودوایی سی
اوققدر مثبت و محققدرک سینه لرجه امتداد ایتش ، اک
مؤثر علاجلره مقاومت ایله مش نیجه معند خسته لکالر
دکیز بانیوسی سایه سنده تماماً صاوووشور .

اونلردن بعضلرینی تعداد ایدم : اولا بنیوی خسته
لکالر دکیز ایله اشفا ایدرلر . (فقر الدم) دینلین وعمومی
رنکسزک ، درماستزلق ، اشتهاستزلق ، مجالستزک ایله
متصف اولان قان ضعفه وکنج قیزلره عارض اولان وینه
قانک برحات غیرطبیعیه سندن عبارت بولنان (کلوروز)
قارشیک مؤثر دوا دکیزه کیرمکدر . بوراده دکیزک صویه
برابر صاف ایودلو ، طوزلو دکیز هوامی دخی تأثیر
ایدرک و یوزمه ، جیرینه کی حرکت بدنیسه دخی بوکا
اضغام ایله یدرک یاواش یاواش اشتهاک تزیادی ، هضمک
قولابلاشدینی ، بدنه قوت کلدیکی ، باش دوغمه سی ،
کوز قارامه سی کی حالانک بر طرف اولوب جلدک
صوانونانی زائلی اولغه باشلادینی کورولور .

مزاجی لنفانی اولان کیسه لرله بوسونده ، قاصیقارنده
بزله شیشش ، چککسی آلتنده و بدنسک نقاط سارمه سنده
قابانماز یازملر آتیش ، جلیبز ، صیره جلی چو جوقدر و بیوکلر
دخی دکیز بانیوسندن کوره جکلری فائده نی نه چلیک
شروبنده ، نه بالیق یاغنده بوله بیلیر . وظائف عصبیه ک
دوچار تنج اولمیسندن منبعث خوره ، احتناق رحم ، ضعف
عصبی ، رعشه عصبیه ، اوجاع والام عصبیه ، صرعه وسارمه
دکیز صوبی مسکن کی تأثیر ایدرک (برومور) لردن
فائده بخش ایلر و بوضو رله خستکان فضله اولدق قوت
بدنیسه دخی کسب ایدر .

آفات معدیه دن یک جوغیده - سوء هضم ضعیفی
و ریجی ، سوء هضم المی و مزمن ، عطالت امعا ، انقباض
دام - دکیز بانیو سیه شفایاب اولور .

عصیت و دمویّت مزاجنده اولانلر دخی استراحت بدن ایچون دیکزه کیرمیلدرلر.

چوق و آز ترله مکدن ، عدم نظافت و طهارتدن ، مزاج لقای و بیده خنازیریدن منبعث جلد خسته لکلرینک تداویسی ایچون دایما دیکز بانیوسنک تاثیر شفا بخشاسندن استعماله و استعداد ایدیلر .

اعضای تناسله خسته لکلرندن «بل کوشکلی» دینیان سیلان منوی ، احتلام کثیر و قایدلرده سیلان ایضی ، کثرت و قلت طمس قارشلی الک کوزل چاره دیکزه کیرمکلر . حسب المسلك اوزون مدت قانابه اوزرنده اوتورمقله وقت کچیرنلر — کاتیلر ، محاسبلر ، دکنجیلر ، طبیب ، محرر ، مؤلف و مترجم ، اووقات کبی — قوای عقلیه و ذهنییه صرف اینلرله دولکر ، رنجبر ، حلاج ، کومورچی ، آراهیچی ، حال ، بقال ، فرونجی و سائر کبی توی ، طورایخی و غیر صاف هوا ایچینده چالیشمق مجبور اشخاصک دیکز بانیوسنه مداومت ایتملری اکمک و صو درجه سنده الزمدر .

کافه مکاتب شاگردانک دیکزه کیرمه لرخی هم سنلری همده اشتغالات ذهنیه نقادیده بولمهلری ایجاب ایدیرلر . دیکزه کیرمکلر توی ایدلمه سی مستلزم حالات ایسه اولاحاد خسته لکلرندن برینه دوجار اولوق ؛ ثانیاً امراض قلبیه عصبیه مبتلی بولنانلر ؛ ثالثاً عصبیه شریانییه ام الدم ، تراکم دم دماغی ، استرخای دماغ ، استعداد سکنه کبی آفات و حالاته معروض اختیارلر دیکزه کیرمکلر صرف نظر ایتمیلدرلر .

برنجی درجه نی کچمش اولان سل الرئیه قارشلی دیکز بانیوسمی مغایر تدبیردر .

دیکزه ایجابنه کوره کونده بر ویا ایکی دفعه کیریلر . وقت استحمام طلوعی متعاقب و ضرور بدن اول یعنی صباح و آقشامدر . دیکزه آچقده کیرمه میلدر . اطرافی قابالی و جریان هوادن ، صون محللر اولمیلدر . ساکن وراکد دیکزدن زیاده جیر پتیلی و آقینیلی دیکز فایدمیلدر . تموجات وجودی اوقشامیلدر . دیکزه یوکسکلدن آلققدن حذر ایتملی .

یالکر بردن بره دیکزه کیرمکه وهان باشی طالدرمه غیر ایلمه میلدر . مدت توقف بش دقیقه دن باشلایوب اون بش یکریمی دقیقه به قدر امتداد ایلمه ییلر .

صو ایچنده بلاحرکت طور مقننسه یوزمکه ، یوزمه ییلمه نلر جیر بغمه ، یوزومکه ، قول و باجاق لرخی قنایغمه چالیشلی . بصورتله صو ایچنده اینی هواده زیماسیقکده فوایدنی استحصال ایلمه میلدر . یوزمک الک کوزل برادمان بندر .

دیکزه نه قدر طوروله جقسسه طورولوب چیقار چیقماز قانابه قورولانه ق کینوب اغیر اغیر یوزوملی ؛ اوتورم میلدر . دفعاله دیکزدن چیقوب جیپالی ویا بشقال وخالو ایلمه اورتوب اوتورمق تکرار صوبه کیرمک ، ساعتلرجه وقت کچیرمک بک فنا ، بک مضردر .

دیکزه طوق قارشنه کیرمه ملی . یالکر اولجه خفیف برقهوه آتی ایدیلر ییلر . چیقماز چیقماز بعض میوه وچرزلیه بوب بعده طعام ایتمیلدر .

دیکزه تری کیرمه نک مضر اولدیغمه دارناس آردسنده بر زعم موجود ایسده مقالات سابقده سوله دیکم کبی ینه تکرار ایدرمکه تری دیکزه تیرمک مضر دکل بالعکس مفیددر . بدن نه درجه حرارتلی اولورسه «عکس عمل» اودرجه چابوق و قولای وقوعه کلر .

فقط همان صوبونوب ترک تخریله وجودک اوشومد . سننه میدان ویرمکسزین صوبه کیرمک شرطدر . ایشته بر چوق ذوات بونقطه مهمی نظر اهمیتسه آلاماقلری ایچون برچوق عوارضک ظهور یسه یول آچقده و بالاخره بونی تری وجودلرخی هوالاندردق لرینه دکل بلکه تری دیکزه کیردکارینه حل ایلمه مکده درلر .

الحاصل ، مداوانه دیکزه کیرمک تصحیح مزاج ، تقویه بدن ، محافظه صحت ، توی و تداوی امراض ایچون الک کوزل برچاره در . هم طوزلو سودن ، هم صاف و طوزلو هوادن ، همده اجرا ایدیلن زیماسیقندن فایده کورولور . بویه صحیحی برزمانده بدنک حس ایلمه متلذذ و مسترخ اوله جنی سرنسلاک دخی فایده زانده در .

بدن بر طاقم حرکت را اجرا ایتمکمی، پوسه فدا نا بوب
استراحت ایله کمکی لازمدر ؟

بوابده ارباب فك اقوالی مختلفدر .

ارباب اختصاصدن موسیو «قوهن» فن منافع
الاعضا مسائلتندن اولان بو خصوصی آكللاق ایچون
معلم «روساخ» ك عملیایخانه سنده اجرای تجارب ایدرك
برطاقم کلبیره قییش الله صودن مرکب طعاملر یه در دكدن
و بونرك بعضی قوشندردكدن و دیگر لر یی بر یر
باغلابوب راحت ایستردكدن صوكره . معین ساعتدرده
معدله لر یی سوندالایوق محتویاتلری اخراج ایله مشدر .
بعدالطعام استراحت ایدن کلبیرده فعل هضم طعامدن
بر ساعت صوكره . کال گرمی اجرای وظیفه به باشلامش
[چونكه معدده کی مایه ایدمك بك چوق حامض قلور ماء
ایله «ماده هضمی» = هضمین «بك آز مقدار» حامض
لین «وجوددر» . وایکی ساعت صوكره هضمك ده
زیاده آرتمش] چونكه حامض قلور ماء ایله (Peptone)
مقدار لری كثر اوزره اولدینی حالد «حامض لین» دن
آر یوقدر [و آتی ساعت صوكره هضمك تمام اولمش
اولدینی مشاهد اولمشدر .

طعامدن صوكره قوشدورلق ویا كزیدرك صورتیه
كندی حالد بر اقلایان کلبیرده بعدالطعام ایکی ساعت
صوكره حامض قلور ماء ایله «هضمین» دن اثر بولنادینی
حالد مقدار کلی حامض لین بولدیغندن آنجق طعامدن
یش ساعت صوكره فعل هضمك اجرای حكم و تأثیر
باشلادینی مشاهد اولمش و اوزمان معدله رنده مقدار
کلی حامض قلور ماء ایله «هضمین» بولمش و آریدن آتی
ساعت مرونده هضمك تمام اولمادینی کورلمشدر .

ذاتاً مشاهیر ارباب فندن «والد» و «پوآس»
حامض قلور ماء ایله حامض لینك معدده کی شو توازنی
بیان و تعریف ایدرك حامض قلور مانك بر اثر افزات
و حامض لینك ایسه مواد مایه ایدمك معدده اختاری یعنی
مایه لشمه سی اثری اولدینی و حامض قلور مانك افزاتی
چو غالدق فعل هضمك اجرای حكمه کال گرمی ایله دوام
ایدوب حامض لینك مندفع و زائل اولدینی و حامض لینك

دکیزه کیرمك فواید و محسناتی او قدر چو قدر که
ممالك متدنه ك بر چوق مواقعه م مؤسسات لازمه
وجوده کتیرلش و موسسند اون بیکرجه آدم اختیار
کافتله کونلرجه مسافلك یولی کوزه آلدیرق اوزره
کتیمکه . و بر قاج هفته — محضا استعمام ایچون —
اقامت ایتمکه بولمشدر .

مواقع مذکورده زوارك کال انشراح و استراحتله
اوقات صمدار اولمه سی ایچون منظم اولتار ، مكلف
لوقاطلر ، فرحقزا باغچلر ، هر درلو تیارولر واردر .
حاصلی . هر درلو لوازم حیاتیه بی تدارکدن عاجز قالمز
و استعمام خارچنده کی زمانی کیرمك ایچون کندیسه
بر چوق مشاغل بولور .

استانبول بو خصوصده مواقع مذکورمك برنجیلکینی
احراز ایدمك اوصافی حازر بولدینی حالد اوکی
مؤسسات لازمه ك تشکیلنه الآن نشب ایدله مه سی جدأ
موجب تأسفدر . بونلر بایله جق اولسه هر سه بیکرجه
سیاح کله رك مملکتیزه خیلجه بر مبلغ ترك ایدمك چکیرینه
شبه و تردد بیل ایدلز . تأسف اولنور که سواحلزده
اهالی محلیك احتیاجاتنه کافی دکیز حاملری وجوده
کتیریلور . کتیریلنلرده بوستان سالاشی کی جام نخته .
سندن درمه چاته شیلردر . تدایو بالما ایچون آلات
وادوات لازمه ، حتی بر (دوش) طولومبسی بیل بوقدر .
هله دکیز حاملرینك انشاسیچون انتخاب ایدیلن
مواقف فنا و مقایر صحت اولمه سی بوسبتون کدر اولنه جق
بر مسئله در .

دوقور

ش . مغوی

مواظبتیسه

اهل انظاره صراحت بنینك فعل هضم اوزره کی تأثیری
یمك به نلكدن صوكره . فعل هضمی تسهیل ایچون