

هجری شمسی (۲۸) تشرین ثانی سنه ۱۲۷۰ (نومرو ۱۶ - برنجی سنه) هجری قمری (۹) جاذی الاخر سنه ۱۳۰۹

مجله فرهنگ

۱۳۰۹

په پنجه شنبه کونلری نشر اولنور

امور اداره ونجدر برهه عائد هر خصوص ایچون
مدیر مسئول قصبار نامه مراجعت اولنور.

سیاسیاتدن ماعدا هر شیدن بحث ایدر. درج
اولنمیان اوراق اعاده اولنمناز.

نسخه سی ۴۰ پاره یه در

شرائط اشترا

برسنه لکی در سعادت ایچون - اداره خانه دن آلفق اوزرم - یکریمی، ولایات
ایچون پوسته اجر تیله برابر اوتوز غروشد

اداره خانه سی :

باب عالی جاده سنده قصبار مطبعه و کتابخانه و مجلد خانه سیدر

شرطیه. مقدار کثیره املاحی محتوی اولان صولر فصل شربه غیر صالح ايسله دروننده املاح بولمیانلرده اوقدر و بلکه دهها زیاده مضر در. بوکابناء درکه اوزون سیاحت بحریهده واپورلرده صوسز قالدنجه ایستیم صولر نی ایجه بر مقدار دکن صوی قالدقن و تکتنهله قویهرق بر مدت هوا تمانسند بر اقدقن صکره ایچرلر. ایچنده دمیر املاحی بولان صولر وجوده مقوی معالجات کی تاثیر ایدر. بوجهته وجودلرنده قوتسزک حس ایدنلر ایجه جکلیری صویک بولندینی دستی ایچنده یاخجه دمیر تلرلرن ویا قارقیجه دینلن جیولرلرن بر مقدار قوعلی ودانما او صودن ایچمیلیدر.

بعضاً صوئر بالقی قوقوسنی آکدیرر بر ایجه مالک بولنورکه بوده را کدیرر حوض محصولی اولدیفنه و بنا علیه مواد عضویه محتوی بولدیفنه دلیلدر بوکی صولری ایچمک مجبوریتده بولنیلیرسه اوصونی ایچمزدن اول برکاسه دروننده دوکوب ایجه کولسز غایت پارلاق و بیوجک بر آتش طالیدر میلدر مذکرر صو ایچنده بولان مواد عضویه او آتده تحریب ایدلش اولور بوصورتله صوده ایلشمش بولنور.

ابراهیم حق

«وه لوسپید» ایله سیر و حرکت موافق صحتیدر؟

ایچه زماندن بری اوروپاده آراه اعمال ایدن ارباب صنایعک بر جوعی - فرانسزلر طرفندن (وه لوسپید) و آلمانلر طرفندن (فارزاد) تعبیر ایدیلن و ترکیه مزده (آیاق آراهسی) [ایله ترجمه سی الک مناسب اولان، بعضیسی بر و بعضیسی ایکی و بعضیسی ده اوج چرخلی - آراهلرک تزییات و اکالانه صرف غیرت اتمکده و انهای محاربهده بو نلرک استعمالی چاره لر نی ارامق خصوصی هیات عسکریه نی اشغال ایلکده و جریده. لرده - بو آراهلره راکباً دور عالم سیاحتی اجرا ایدن ویا بر برندن اوزاق ایکی بلده ییتنده کی مسافیتی قطع ایدن ویا یاریش اجرا ایلان سیاحتین - بحث اولمقده در.

خلقک بو آراهلره انهماسکی - واحوال حاضره لر ی بیوک خدمت و فائده لر کوریه چکنی اشراب ایتمی حبیبله - اطبانکده بو واسطه نقایاته عطف نظر تدقیق ایتمی موجب اولمش و اکثر اطبا بو بایده دور و دراز سرد مطالعات ایلمشدرکه اطبا ی مومی الهم اراسنده آلمانسیالی (نوس باوم) ک سرد

(*) بو آراهلره عوام اراسنده (شیطان آراهسی) دنیلیر.

مکن مرتبه کنیشجه انشا اولنوب اره صره کور ایله تطهیر ایدیلهرک نفاقت اوزره بولندیرمی و صولر نی سوزمه دن ایچمه میلیدر. زمانزده (بورسلن) دن یاسیلان غروطی شکله کی سوزیکلر، صهرنج صولر نی سوزمکه بک موافقدر.

صونی نوقت ایچمه لی؟ صو ایچمک ایچون کوزل بر زمان ارنایلر ايسه، اوده طعام اناسیدر، طعامدن صکره ده معده ایجه حرارت کسب ایتدکجه صو ایچمه ملی ویمکدن صکره اقل اولق اوزره ایکی ساعت مرور ایتلیدر. بر بادق صونی بردن ایچمه ملی و ایچمه جک صویک حرارتی دخی (+۱۰) ایله (+۱۵) درجه اراسنده بولمیلیدر.

محمد فائق

صو

(اون بخشی نسخه مردن مایند)

صو مواد عضویه دن عاری اولور سه ریچه سز و مواد معدنیه نی بک از حاوی اولور و یاخود هیچ حاوی اولمز سه لذتسز در. شربه تخصیص اولنش اولان صولر حقتده حفظ الصحه نقطه نظرندن براق سوز - ایچمه جک صولر قوقوسز، لذتسز، رتکسز اولمقده برابر براق بولمیلیدر. بولاق اولور سه مواد تریبه و سائر نک صو ذراتی اراسنده معلقده اوله رق بولندیفنه حکم اولنور. بویله صولر ایچمه ملیدر زیرا دور زمانله اومواد تریبه وجودک بورک مثانه کی مختلف عیالرنده تراکم ایدرک بک چوک امراض مهلکی نی تولید ایدر. صویک آغرائی دروننده کی مواد معدنیه نک و بالخاصه کیرج املاحنک چوقلقندن نشات ایدرکه بوده اداره بدنیه براری دکدر. صویک آغرائی صابونی کوبورته مسیله اکالاشیلیر. بر صوده کیرجک مقداری نفدر زیاده بولنور سه صابون اوقدر کوجلکله کوبورر بوده صابونک کیرجله صوده غیر منحل بر ترکیب وجوده کتیر مسندن نشات ایدر.

صولر ایچنده منحل اوله رق حامض قاربونده موجوددر هله ایچمه جک صولر ایچنده بونلرک بولغسی الزمدر. ایشته بونک ایچوندرکه صهرنجلرک ایچنده کی صولر آره صره دوکلیدر. شرب اوله جق صولرک ایچنده هوا ایله حامض قاربون نفدر زیاده بولنور سه هضمی ده اودرجه تسهیل ایدر چکندن وجوده بک زیاده منفعت بخش اولور. صولر مواد معدنیه ده حاوی اولمیلدر فقط غایت از اولق

ایکی تکرر لکلی و لو سپید ایله سیر و حرکت ایدنلرک دوین مقامنده اولان مانولنی اداره ایلیان قوللری یازی مامهسی باشنده حصولی مأمول اولان عوارضه هدف اولمق سزین داغما متحرک بولور.

ایشته بو حرکات سایه سنده اعضای تنفسیه انبساط و قوت کلور و شنای حرکتده آتی جکر لر داغما خالص هوا آلورکه بوده اور و پاده حیات بشرک دشمنی اولان ورمه قارشواک اوتدیر و واسطه در. داغما و طیه قبانانقها ایله قلا و طه لر نده محوس بولتان کاتیرک و استحصال معیشت ایچون یازی مامهسی اوکندن آریله میان محررینک قواعد صحیه موافق تنفسی اوکرنگ ایچون و لو سپیدله سیر و حرکتده دواملری توصیه اولنهجق تداییر اساسیه دندر.

و لو سپیدله حرکت ائشاننده دور و سیاحت پک قیسه اولمدینی حالده انسانه برتر کلورکه بوسایه دقاند قالمی مضر اولان بر جوق مواد وجوددن طیشاری طرد و دفع ایدلش اولور. طباً ممنوع اولان اوزون سیاحتلرک موجب اوله جنی متساعب ائشاننده بیه و لو سپیدله سیر و حرکت ایدنک چوققه ترلمسی و نفضنک چاپوق آتسی حاللری واقع اولمدینی کبی بویون طمارلرینک بضائیده مشهود اولماشدنر. بناء علیه حاصل اولان تردن منفعتدن بشقه برشی کله منر.

شو حرارت معتدله وجود بشرده فضله یاغلر تکوتی منع ایدر. و قلب ایله بیوک طمارلرک فضله یاغلر دن قور تلمسی و دوران دمک سهولتی موجب اولور. چونکه فضله یاغلر قان طمارلرینی بو غارق باش آغریستی، و قلی و قفسز او یقوی، احتقاناته قابیلیت مستوجبدر.

حتی مکتب چو جقلرینه اجر ایشدیریلن ژئمناستیق حرکاتنک برچوغنه حفظ تحت نقطه نظرندن مرجع اولدیفندن اوج تکرر لکلی و لو سپیدلرک مکاتب ژئمناستیق خانلرینه ادخالیشان توصیه درکه مینی مینی ییلنرینک فوق العاده موجب انبساط و راحت اوله جتی محققدر.

و لو سپیدله حرکتده دوام سایه سنده فعل هضمک پک چوق تزیاید ایشدیکي بالتجربه ثبوت بولمش حقایق دندر. امراض عصبیه قارشو و لو سپیدک فوایدی ده و واسط سائردهن زیاده در. حتی بعض سینر لیلر طانیرمکه بوکادوام سایه سنده همان بسبتون رهایب اولدیلر.

تزهت

ایستدیکي مطالعات الک قطعی و موضح اولدیفندن خلاصه سی بروجه آتی ترجمه و درج ایدلک:

«ایاق آرابه سیله سیر و حرکتک حفظ تحت نقطه نظرندن فوائد عظیمه بی داعی و سبب اولدینی حرکات بدنیه نك و واسط صحیه سائردهن زیاده وجودله دماغه نافع ایدوکنی فاتحه مطالعات ایتمکي نیجه و جانبدن عدد ایلرم.

ایاق آرابه سیله حرکتک یالکز نقلت بدنیه بی تقلیل ایده جکی نلشنده بولتانلر پک آلدافنده در. بوصف آرابه لرک خدمت صحیه سی بوکا منحصر اوله منر.

ایاق آرابه لرینک فوائد صحیه سی عرضه باشلامه دن آتی جکر و قلب خسته لقلرینه دوچار اولانلره مضر اولدقلرینی و آتخیق پک آفر صورتده حرکت ایتمک شرطیه فائده لری کوریله سیله جکی اخطار ایدلم. چونکه حرکت سریمه حالنده خسته یالکز برونیه دکل. آفر یله دخی نفس آلمغه مجبوریت حس ایده جکندن آتی جکرلری صوغوق هوا و طوزله طولار. بواسه بیوک مضر تی داعیدر.

ایاق آرابه لری الک زیاده - اصلاً صحیح الوجود اولدقلری حالده صکره دن - دوچار ضعف و ناتوانی اولانلرجه جالب فوایددرکه بونکله سیر و حرکت ایچون اختیار ایده جکرلری اوافاقی برکشت و زحمت کندیلری ایچون پک زیاده بادی صحت و موجب قوت اولور.

کوکسیر یله بیجاقلری ضعیف، نفس آلله لری کوچ، شیشمانغه و یاخود (فقر الدم) تعبیر ایدیلن قان آزلشنه قابیلرلی زیاده اولانلر ایچون ایاق آرابه سیله سیر و حرکت پک زیاده فوایدی داعیدر. بو فائده لر یالکز کوکسیر یله بیجاقلرینه منحصر قالماز، دماغلری ده، قوای عقلیه لری ده استفاده ایدر. ایاق آرابه لری سائر (و واسط صحیه میخانیکه) به مهم برجهتله حائر رجحان و تقوقدر: بونلره سیر و حرکت هوای مختل اوطه لرده و یا طوز و یادومانه بوغلمش ژئمناستیق تعلیمخانه لرده اجرا ایدیلوب جید هوای قیرلرده، اشجاری روائع لطیفه نشر ایدن اورمانلرده اجرا ایدیلور.

و لو سپیده راکب اولان ذاتک یالکز تحریرک خدمتینی کورن بالدیری حرکته کوریلور سده حقیقتده - قوشان آدم کبی اوک طرفه میلی اولماغه برابر - وجودینک کافه اقسامیه اعصابنک قم اعظمی - حتی بیوک طمارلری ایله باشی سیله - جزئی کالی حرکت اوزره بولور. هله قطع وسیر ایستدیکي اراضی عارضه لی ایه بو حرکت زیاده در.