

دردنجی سنه - يدنجی جلد

نومرو ۱۹۷

۲۳ ربیع الاول ۱۳۱۳ - ۳۱ آغستوس ۱۳۱۱

اداره خانه سی

باب عالی جاده سنده قصبه کتبخانه
سیدر، رساله به متعلق کافه مشولیت
و خصوصیات ایچون (قصبه کتبخانه
سنه) مراحت اولونور.

نسخه سی ۲۰ یاره در

معارف

آبونه بدلی

برسنه لك الی ایکی نسخه سی پوسته
اجرتیه برابر بروجه پیشین ۳۵
غروش، استانبول ایچون اداره
خانه دن آتلیق اوزره ۲۰۰ غروش در.

نسخه سی ۲۰ یاره در

پنجشنبه کونلری نشر اولونور فنی و ادبی رساله

(محرری : اسماعیل صفا)

بن بر آژ اول جقمش اولدیفندن اوراده بولنه مادم؛
 بوده کرک بنم و کرک مرقوم ایچون بر بختیارلق صایله
 بیلیز، چونکه، شهباز بو حیوانلنه تحمل ایدمه یسره
 جهنمه کوندره جگدم. خانه عودت ایلدیکم وقت مانوق
 غایت مکدر بولدیغندن خارق العاده بر وقعه نیک جریان
 ایتدیکنی قهرس ایلدم. هدی اولش اولدینی برادرینک
 تحقیرات و تهدیداتی نقل ایتدی... او قدر متأثر
 اولدمک، در حال اخذ ناره قیام ایلدم؛ لکن مانوق کوز
 یاشار یله بی تشبیدن منع ایلدی.

بو حادثه دن بحث ایدرکن موسیو اسقو خبر ویرمکسین
 ولسدیغمز اودایه کیدی. بر دیره طنائیش اولایدم
 اوقدر ترا کتله قبول ایتزدم. مانوته بیان اعتذار ایلمک
 ایچون کلدیکنی سوله مک وقت بوله بیله یلیدی: مرقومه نیک
 غیر مستقیم بر صورتده امرار حیات ایلدیکنی ظن ایتدیکندن
 بو معامله غیر لایقده بولدیغنی. حالبوکه پدرمک بر
 خدمتکارندن کیم اولدیغنی، و آخراً خبر ایلدیکندن قصورینک
 عفونی و زمزه برابر یاشامق ایتدیکنی بیان ایلدی.
 اوشاغزندن بکا دائر معاومات آله سی بنم ایچون
 مضر اوله بیلیز ایسه ده مانوق محزون ایتمک قصدیله
 تعظیم ایله سلامتی اخذ ایلدم. چونکه برادرینک باریشقم
 ایچون کیش اوله سندن منون کبی کورینوردی. اواقشامده
 برابر طعام ایتمک آلفویدق.

رسولی احمد

مابدی وار

گنجک حفظ الصحه سی

مابدی

۶

هوا

هوا، صحت نقطه نظرندن مذاکره اولنه حق موادی
 الک باشلیجه سیدر. زیرا نفاذ ایچون استعمال ایدمه جگمز
 صویک پیس اولدیغنی کوردیکمز حلاله آتمه جگمز، فنا
 ومضر اولدیغنده شهباز اولان ییکده اکل ایتیه جگمز
 حلاله هوانک فصل اولدیغنی قولایچه کسدره میز. هوا،
 خبرمن اولمقسین بر طاقم طوز، تهلکلی تخم ومضر
 صحت غاز و بخار ایله ملو اوله یلور.

اگر بر طاقم موقت وایکنجی درجه ده اولان مواد
 ایله یک آز مقدارده بولنان غازلر حسابیه قاتلمزسه
 هوانک ترکیبی یک بسیط اولدینی کوریلور: ۲۱ قسم
 مولد الحوطه، ۷۹ قسم آژوت واون بیکده بر قسم ده
 حامض قاربون ایله بخار مادن متشککدر. بو اجسام
 بسیطه میانسندن بزم استعمال ایتمکه اولدیغمز قسم
 یعنی حیاتی محافظه ایدن، اعضای مختلفه مزه حرارت
 ویرن، قانغری تمیزلین مولد الحوطه تسمیه اولنان غازدر.
 مولد الحوطه، وجودمن داخلنده تهاکیمی موجب حتی
 زیاده اولدینی صورتده انقطاع تنفسه بیله سببت ویرن
 حامض قاربون نام غازه تحول ایدرک جکرلر واسطه سیله
 خارجه دفع اولتور.

ایشته بو صورتله درکه اصحاب سراق طرفندن قبالی
 صندوق ایچورسند و یا جام فالوس تحتیده بولندیریلان بر
 حیوان بر پارچه کندی حالت ترک اولندقدن محل مذکور
 داخلنده کی هوانک عدم تبدیلی سببیه اولمکده اولدینی
 هر کون کورلمکده در.

انسان انقطاع تنفس سببیه بر ساعتدن ده آژ بر
 منده ترک جامع حیات ایدر.

هوای صافنک نقصانی سببیه وفات اتمش بر جوق
 آدمیره، تاریخ انسانیت ناسف ایتک مجبوریتده در.
 بو قبیلدن اوله رق و سستریج محاربه مشهوره سندن
 صکره بر مخزن داخلنه تجمع ایدن اوچوز قدر اوستریالی
 انقطاع تنفس سببیه هان کاملاً محو اولشاردر.

قالتکوتده ایکی کوچک دلیکن ماعدا کرک ضیا
 وکرک هوا ایچون منفذی بولنای طار برزندانه قادیلان
 یوز قرق انکلیز محبوسندن سکز ساعت صکره یوز
 یکریمی اوچینک تلف اولدینی کورلمشدر.

بر اوطه داخلنده تنفس واسطه سیله حامض قاربون
 نام زهر حاصل اوله جغندن ایچورسند بولنان انسانک
 جوققلنی نسبتده تهلکده زیاده لشیور.

حد اصغر اوله رق هر انسان ایچون ساعتده یدی
 مترو مکبی هوا لازم اولدینی عندالحساب اکلا شلمشدر.
 شهرلرده اکثریا حساب مذکور دن زیاده دائره لرده،
 اوطه لرده تجمع اولمقده اولوب تلفات وقوع بولماسی
 محض زهر مذکوره الی شلمقندن ایلور کلمکده در. فقرالد

والخاصل اگر کوبله، طاهره و ساحل بحر
کیدیه بیایرسه بوندن اعلا بر شی اوله ماز. زیرا انجی
بو موقعه کوزل و صاف بر هوا تنفس اولته بیه جکی کی
بو تبدیل هوان و جودجه کوریلان منافع هر کسجه ده
حسن اولنقده در.

۷

مأ کولات

مأ کولات، حیات و حرکتک تأثیریه اعضای
مختلفه مزه ده و قوع بولان ضایعاتی اکاله مخصوصدر.
بو تقدیه نک صورت لازمه ده اجرا اولته بیلمسی ایچون
برنجی شرط اشتهاک موجودیتدر. حالوکه اشتها اسباب
مختلفه نظرأ تبدل ایتمکه منتظم بر صورتده جریان ایده
بیلمسی ایچون اک باشلیجه سیلردن بری طعام زمانلرینک
بر انتظام تحتیده بولمیدر. بو انتظام سایه سنده معده
یمک زماننک ورودنی متعاقب بر آجاق حس ایده رک
[بر یاسامه ارن] اک بک مناسبتلی اوله رق سوله دیکی وجهله
اجرای مانوره اتمک ایچون بالکیز ضابطنک قومانداسی
بکلیان عساکر کی بتون قوای هضمیده سلاح آلتیده
حاضر بولنور. بنا علیه کندکی کیفنجه وقتیز اوله رق
طعام ایتمکدن قطعاً اجتناب اتملیدر. زیرا معده یورولهرق
تداویسی اکثریا اوزون و کوچ بر طاقم خسته لقلرک رهبری
اولان صنایع اشتها پیدا اولور.

اعضائک شو نشو و نمایی اثناسنده واقع اولان
انتظامسز لقندن طولانی ایلاروده مضطرب اولماق ایچون
بتون وجودک قواعد صحیه و معنییه تابع اولمسی لازمکن
زمان، ایشته بو شباب زمانیدر.

بر قسمی مقوی و دیگر قسمی ده تنفسی تعبیر اولان
ایکی درلو مأ کولات واردر. برنجی قسم وجودک نشو
و نماسه و ضایعاتک اکالته خدمت ایتدیکی کی ایکنجی
قسمی ده برماکنده استعمال اولنان کورکی وجود مرک
حرارتی بر حالده بولندیرمق اوزره جگرلر واسطه سیله
قانه داخل اولان هوانک مولد الحوضه سیله ترکیب ایده جک
قاربونی استحضار ایدر.

ات، باقی، پیر کی مأ کولات مواد مقویه دن
و نبات یاغلی، نشاسته، شکر، اسپرتو مواد شحمیه ده

کبی خسته لقلرک اکثریا منشأی بوندن بشقه برشی دکلدرد.
بر قاج سنده زهره هیکملر هرکسه و باخصوص کنجهره
توصیه اولته بیه جک بر اصول عملی قبول اتمشلردر که
بوده بتون کیجه و کوندوز یخچرنک آرداق بر اقلمسی
اولوب بوندن نتایج حسنده نمایان اولمقده در. تهلدکی
جگر خسته لقلرینه و علی الخصوص ورم غلتلرینه مبتلا
اولنلرده بو اصول موقع تجربه به وضع اولنقده مطلوب
وجهله و فوق المامول نتایج استحصال اولمشدر.

حتی اسویجمرنک بعض محللرینه بالخاصه تبدیل هوا
مقصیده کیدن خسته لک کوندوز قررلده و کیجه لری
یخچهرلری آرداق بر اقلر ق اوطه لرنده جبالک هوای
ضایعینی تنفس ایتمکده درلر. بو صورتک طبیی اولان
هر درلو صو قلمه کیفسز لک لری منع اتمک اوزره یتاق
داخلنده انسانک کوزلجه قیامش بولمسی لازمه دندر.

کیجه لری یخچمرلرک آجیق بر اقلمسی سبیلله حصولی
تخیل اولنان کوز خسته لقلرینه کلنجه. بونک نصل
ونه سبیلله ظهور ایتدیکی بیلمیمان مصالح قدر بیه اهمیتی
یوقدر.

بناء علیه انسان بولندینی دائرمنک هواسنی امکان
داخلنده زیاده جه تبدیل ایلمی و بایلان ادمان تعلیم لری ده
اوستی و اطرافی آجیق محللرده اجرا اولنلیدر.

بزم ایچون ضررلی اولوب تنفس مزدن حاصل اولان
ماده دن ماعدا ایچوروسنده امرار ایام ایتدیکنم اوطه نک
هواسی، بالخاصه شهرلرده ابدستخانه و مطبخ کبی شیلرک
قریتی سبیلله اخلاص اولته بیلیر.

اک زیاده تهلدکی سیلردن بریده شمدی بعض
کسانجه استعمال اولنقده اولان متحرک صوبه لر در.
بوناردن حاصل اولان غازلر، بورولرک کوزلجه چکمامسی
سبیلله اوطه داخلنه بایله رق یواش یواش اخلاص هخته
سبب اولور که ایلروده اکثریا عاده هخت ایده بیلمک ایچون
هیکملره مراجعت اولمق مجبوریتنده بولنلور.

شهر داخلنده بشامغه مجبور اولان کنجهرلر تبدیل
هوا ایده جک و سیله یی الدن قاچر مامغه و هوا نصل
اولور ایسه اولسون مطالعه خانه، دستکاهلر و یا قلملرندن
خارجده وقوع بوله جق کزینیلرینی اوزانغه غیرت
ایتملیدرلر.

بوهر، توز، طارجین، لیون، سرکه، شکر کبی بهاراتک
افراط درجه استعمالندن حذر اولماید.

۸

مشروبات

بر کنج کرک بول، کرک تر صورتیه کونده وسطی
اوله رق وجودندن ایکی لیتره قدر صو افزا ایتمکده در.
وجودک بول صورتده اشباع اولته بیلیمسی ایچون بوصویه
بر لزوم قطعی وارددر. بنا علیه هر طعام آشاندنه ایکی
اوج باردق صو ایچماید زیرا یشل سبز و میوه حتی
اتک وات کبی ما کولاتک ترکیباندنه صو بولمیدنی ده
نظر دقتدن دور طوئله ماید. مشروباتدن محرومیت،
ما کولاتک فقده اندن زیاده اجرای تاثیر ایدر. اولاً
آغزک ارقه طرفنده هرکس بیلدیکی بر قورولق حس
اولتمه باشایرق پک آز بر زمانده آجاقندن ده شدتلی
بر حال اضطراب نمایان اولور. شمدینرده امثال مشهوره سی
کورلدیکی وجهله انسان پک چوق بر زمان آج طوره بیلیمکده
ایسه ده مشروبات استعمالندن آز بر زمان بیله واز چکله میور.
حتی ریاضت اصحابی مشروباتی پک چوق اوله رقده استعمال
ایتمکده درلر.

ایشته مشروباتک لزوم استعمالی تبین ایدی. لکن
نه ایچماید؟ کنج آدم لر ایچون صو ایو ایسه ده بونک
یرینه مقدی اولسی مناسبیه آز صورتده بیرا استعمالی
مرچ حذر. لکن ایلورده کندیلرینه غایت مریض بر معده
حاضر لماق اوزره مشروبات کئولیه نک هر هانکی نوعی
اولورسه اولسون استعمالندن قطعاً اجتناب ایتمیدرلر. ■
دها اعضا نشو و نمای تمامه سی بولمیدنی و مشروبات
کئولیه نک استقباله تدویمی غیر قابل بر طاقم فناقلر
پیدا ایدیه بیله چکی حیانک شو زمانده مذکور تهلکدر
کوز اوکنه آنسارق مشروبات مذکورده نک استعمالندن
قطعاً حذر اولماید. مشروبات منیه دن بولان چای
و قهوه کنج چوققلر و قزطر قزندن دوامی بر صورتده
استعمال اولما ماید پک سیرک یا صبا حاری سوده
قاریشیق اوله رق استعمالنده بآس یوقدر.

اشبو مجتده استعمالی توصیه اولنان بیرا صولری
غایت فسا و کیرج ایله ملو اولان اوروپا بلادی ایچون

مواد تنفسیه دن معدوددر. سود، میورطه کبی بر طاقی
ایسه ما کولات مکله دن اولوب هر ایکی قسمک موادی
حاویدر.

هضم و اغذا جهتله اک اعلا اولان ما کولاتیده
مختصراً ذکر ایدم:

اولا یکی دنیاه کلان چوققلرک بیله غدای یکانه سی
اولان سوددرکه کنج لر طرفندن استعمالنده پک چوق
فائده مامولدر. [مارمونتل] خاطره لرنده سوددن شو
یولده بحث ایدیور: «بر دفعه (قوبسیه) ده آلتی هفته
قدر همت نامده بولندیقم حالده کیف ایچون بالکتر سود
ایله تقدی ایتدم. بواسطه معنا حس ایتمش اولدیقم رفاه
وسکونتک عمرمه برشی ده اولمیدیقم پک اعلا درخاطر
ایتمکده م کونلر فوق العاده بر سر عله گذران ایتمکده،
کیجه لرده اوزون و فاصله سز بر اویقو ایله یکیمکده ایدی.
صباحلری اویقودن کوزلری آچار آچمز سیاه اسنمک
کبوکی سودندن بریوک کسه یوارلدقندن صکره تکرار
کوزلری قباته رق بر ساعت قدر دها اویقومه دوام
ایدردم.»

سوددن صکره توصیه اوله چق ما کولات شونلردر:

هر درلو میورطه

اتلری یاغسز اولان بالقدر

کولباسدی واسقرده پیشمک شرطیه قیون نوعی

اتلری

بیاض اتلی طیور منسه

اتمک

قوری سبز لر

یشیل سبز لر

برالما سی

ایجه کالنه ایرمش میورلر، الخ اکل اولنقدن اجتناب
اولنسی لازم کلان. ما کولاتده هان شونلردن عبارت
کیدر: کرک نازه و کرک بیانامش آواقی ییلان بالی کبی
یاغی بالقدر، انواع باسنار و خیر طنائیلری، روفقور
وهولانده کبی قوفش پینرلر، باصدیلر، قیملر، قورودلش
ات و بالقدر.

خردل، قرمزی بوهر، سازمساق، صوغان، قره

کړک معنأ کړک مادۀ ابدال اولماق و چابوق
اختيارلماق آرزوسنده بولنانلر سالف الذکر زهرلرک
استعمالندن قطعاً فراغت ايتلیدلر.

١٠

البسه

البسه هوا، ما کولات، مشروبات کي ضروری بر
شی اولمايوب بتون بتون صنعیدر. هیچ البسه‌سی اولمان
وارسده جزئی سبيله یوق منابه‌سند بولنان بر چوق
انسان الآن موجوددر. لکن بزم جمعیات مدنیه‌من بوکا
براحتیاق قطعی سوسی و برمش و بونک حصولی ایچوند
بیکرله انسان چالشدر مقده بولمشدر.

البسه استعمالندن بکلنیلان تسلیح متعدد ایسه‌ده
هانکی قواعد موافق اولمنی حفظ الصحه تعیین ایدر.
البسه وجودک ایصنه‌سه، تر بولندیفنده و یا هوا آلدیفنده
اعضای مختلفه‌نک محافظه‌سه خدمت ایدر بر اورتوند
عبارتدر.

موافق صحت اولمنی ایچون برنجی شرط ساده
اولسیدر که هم ظرافتی بوزمن هم ده‌ها سهولته تمیز
طوبیه یلمسنه خدمت ایدر. البسه‌نک قایلنانی موائه
کوره تخالف ایتلیدر. لکن مرصل اولورسه اولسون
البسه اعمال ایدیلان قاشندن هوانک قابل التفوذ اولمنی
شرطدر که بوده اکثری قاشلرجه موقع اجرایه قولمشدر.
بوقاشلرک مساماتی ارسنده بولنان هوا ظن اولتدیفنی کبی
برصغوقلمه منبی اولیوب بامکس غیرناقل حرارت اولقی
مناسبیله حرارتی بولتدیفنی یرده صافلار. جلده تماس یله
ایصنقدنصرکه وجودی صیجاق برحاله محافظه ایدر.
بو حاله هوا غیرمتحرک اولیوب بالعکس هرجهت طوغری
حرکت ایتدی کبی جلدهک تنفسنده مساعد ایلر.

باموق بزلر کونشک حرارتی پک آز بلع ایتدیکرندن
ممالک حاره ده استعمال اولنه‌جق اک اعلا البسه باموقدن
معمول اولتدیردر.

بوندنماعد بر قاشلک صیجاق طومنی درجه‌سی
رنکه نظراً تخالف ایتدی کبی مثبت اولغلر قائلانی و قاشی
بر جنسندن بولنان ایکی البسه‌دن سیاه الاتی وجودی
کونشه قارشی بیاضدن دها زیاده صیجاق طونار.

طوغری اوله بیابرسده مملکتکمزکی دنیانک اک هوادار
اک کوزل و خصوصیه اک اعلا صولرنی حاوی بولنان
بر اقلیمده عشرت نامی آتنده اوله‌رق یاد اولنان مشروباتک
استعمالندن قطعاً اجتناب اولتیدر زیرا مشروبات
مذکورنک ایتمکده اولدیفنی ضرر و زیان فائده‌سندن قات
قات زیاده اولدیفنی مثبتدر.

٩

توتون

توتون کنجبلره قطعاً متنوعدر. نیقوتین نامنده غایت
مؤثر بر زهری شاملدر که توتون استعمالی عادت منجوسه‌سند
بولنان کنجبلره اک مضر و مهلک تأثیراتی اجرا ایدر.
قنا برشیی استعمالز حالده بزى خبردار ایدن اعضا
بونده‌ده برصورت شدیدانه‌ده اخبار کیفیت ایدر. یا کندی
و یا بر دیکری اوزرنده برنجی سیغاره‌نک حاصل ایتش
اولدیفنی تسلیح مضره‌نی کم درخاطر ایتز.

بو سرمستلک، حقیقی برزهرلغده بشقه نه‌یه عطف
اوله بیلیر. مطلق استعمالی جهته کیدیلیرسه بارى وجود
نشو و نمای حقیقیسی بوله‌رق بوزهرلغیه ده‌ای قارشو
طوره‌جی زمان اختیار اولتایدر.

هردرلو صنعتده اک متریق اولان و کنجبلرک حال
صحتلرنی محافظه اتمک ایستیان امریقالیلر اون‌اتی
یاشندن اول توتون استعمال ایدرکن درست
اولنان کنجبلری ایجه اهمیتلی بر جزای نقدی تأدیسه‌نه
مجبور قلمشلدردر. اشته بو نظام آمریقالیلرکده عادانه
تبعیه مجبور اولدقلرنی واون‌اتی یاشندن صکره سیغاره
استعمالنک تهلککسز اولدیفنی ظننده بولندقلرنی اثبات
ایدر. اکس ترک اتمک ممکن اولنرسه ده‌ها طوغریسی
آرزو اولننرسه پک بیوک بر احتیاط ایله استعمال ایتمکه
غیرت ایتلیدر. بو حاله اکثریا تبرا کبلرک نتیجه مؤفده.
سی اولان معدده سیزبلدیلرندن، کوکس آغیرلرندن،
قوة حافظه نسیاعندن انسان کندینی بر درجه‌یه قدر
محافظه ایتش اولور.

احتماسات جدیده مراقبسی بعض کنجبلرک اوت‌ه‌دن
برودن بالدارک قوللانمده اولدقلری خشخاش، آفیون،
اسرار کبی شلردن یالکیز اونودلادیفنی کوسترمک اوزره
بخت ایدیورم.

«و سم بك» حکایه سنك بعض جهلورنده سهوات
ترتیبه وقوعه كلكش ایسه ده اكثرینسی سیاق و سباقدن
اكلاشله جغندن آیرنجیه تصحیحندن صرف نظر ایدلشدن

یکی کتابدر

بسم الله الرحمن الرحیم جبل خجندی

قدرت علمیه و قلمیه سی، آثار منتشره فیه وادیه سیله مثبت
اولان دو قنور عبدالله جودت بك ایلله اسماعیل ابراهیم بك مشتركاً
تحریر و ترتیب ایتكاری اشبو «لغت» هر كسك و علی الخصوص
مبتدیلر ك احتیاج و مشكلاتی دفعه كافی و لسانزده شیمدی به قدر
نشر ایدلش اولان لغت كتابلرینه من كل الوجوه فاقدر. نفاست
طبعنه فوق العاده دقت اولماسی و كمال سهولته جیدده طاشینه بیلیر
برجمده بولنمسی ایسه اترك قیمت و اهمیتتی تزید ایتشدن .
ایجه حروفله درتیزو صحیفه یی و اون ایکی بیکی متجاوز لغاتی حاوی
اولدی بی اؤ كاغه اوزرینه غایت نفیس صورته طبع ایدلدی کی
حالده بر فداكار ی فوق العاده اوله رق اجزاسنه ۶ عادی جلدلیسنه
۷ بیچي مكمل جلدلیسنه ۸ بیچي غروش قیثات وضع ایدلشدن .
طشیره ایچون ۶۰ یاره ضم اولونور .

عمومك و خصوصیه مكاتب طلبه لرینك كافه سنك برر عدد
ایدنسی الزم اولدیغندن مكاتب هیئت اداره سی و طشیره ده بولان
كتابخیلر طرفندن كلیتلو اوله رق سپارش و قوعبولدی حالده
تزیلات اجرا اولنه جقدنر .

اصول منتخبات زمان فارسی

شورای دولت بدایت محكمه سی خلفاسندن وادیات ثنائیه
معلی ذكی انندی طرفندن تألیف و هنوز نشر ایدلش اولان اشبو
تركیز نظری و عملی بر طرز نوین ایله فارسی قواعد صرفیه
و نحویه یی تركیه دن فارسیه و فارسیدن تركیه به ترجمه ایدله ك
تحریرلر باكستان بوستان، هارستان كسی آثار كزیده فارسیه ك
اك منتخب پارچه لرینی ودها سائر معلومات فانی حاوی در
فیثاتی ۴ غروشدر .

صاحب امتیاز : محمد نامی

غیر قابل التفوذ البسه لرینك فنا اولدیغندن يك سرك
اوله رق استعمال اولمیلیدر . اورمه لری آره سنده هوانك
بولنماسی سببیه وجودی صوؤغه قارشى محافظه ایده .
میه جككاری كی محلك حازه ده ده وجودك تنفس و تنجر
ایدرك تزیل حرارت ایتكلكك قطعاً مساعده ایتیز .
لاستیق یغمورلقلر یاز یغمورلرنده استعمالی تقابله شش
حقیق برر فزون كیدر لر .

وجودك هر كون (توب) واسطه سیله ییقامه سیله
برابر البسه نك ده هفته ده اوج هیچ اولزسه ایکی دفعه
دكشمسی طهارت ایچون الزمدر . برده دون استعمالی
يك زیاده توجه اولنه جق بر ماده در . بو صورته تر
ودبكر مواد متغذیه بولاشمش اولان پاتالونك وجوده
سورینه رك جالدى تنجریش ایتسی منع اولمش اولور .

بزجه دونك استعمالی تمیم ایتش عادت مستحسنه دن
بر شیشی اولغله بو نصیحتك ترك كاردن بشقه سنه راجیق
یوقدر .

هر درلو البسه نك وجوده بول اوله رق اعمال
ایتدیرلمسی و بو صورته اعضادن هیچ برنی صیقماسی
قالك دائماً بر صورت سربستانده دوران ایتسنه مانع
اولماسی لازمه دندر .

علی الخصوص اكر باش اغریلرله تراكم دمى منع
ایتك آرزوسنده بولورلرسه بوغازك سربست بر اقماسنه
وبیون باغك صیفی اولماسنه دقت ایتیلیدر .

كنجبلر ایچون ایاق قابلیرسنك ممكن اولدی بی قدر
اولجو اوزرینه اعمال ایتدیرلمسی توصیه اولنور . ایاق
غایت خفیف صورته قوندره یی طوبلی و قوندره یی مشاق
اولمیلیدر . فوطینك آتی ، قابل انحا اولغله برابر سرت
شیلردن ایاق اتی محافظه ایده ك قدر قایلن بولمیلیدر .
قوندره نك آتی ، آیاك آتنده بولمسی . بو نتیجه به
وصول ایچون قائماً طورلدینی حالده بر پارچه كاغه اوزرینه
قونیه جق آیاك محاطی چیزلمیلیدر . بو وجهله اولجو
آلان قوندره جیلر نه طار نه بول اولقمسزین تمام آیاكه
كوره فوطین باهرق ناسور كی قوندره نك یا بولوق یا
طارلغندن حاصل اولان بر طاقم زحمتی خسته قلدردن
انسانی محافظه تحتده بولتدیرلر .

فائق رشدی

مابعدی وار