

ادارہ خانہ سی

باب عالی جادہ سندھ قصبہ کتب خانہ
میدور۔ رسالہ یہ متعلق کافہ مسئلہ
لیت و خصوصیات ایچون (قصبہ
کتب خانہ سنہ) مراجعت اولونور .

نسخہ سی ۲۰ پارہ در

معارف

طاوغاز مہر ترقی عرش اعلای معارفدن
اودر تہذیب برای کائناتی ایلین روشن

آبونہ بدلی

برسنہ ک الی ایکی نسخہ سی پوسہ
اجرتیہ برابر پروجہ پشین ۲۵
غروش، استانبول ایچون اداره نظام
تہدن آلتی نوزرہ ۲۰ غروشہ در .

نسخہ سی ۲۰ پارہ در

پنجشنبہ کونلری نشر اولونور فنی و ادبی رسالہ

محرری : ابن رفعت ساح

طاغیر، مملکتی و وجودی و کوك یوزینک ده
بو مدور و دوزیر اوزرنده بر قبه اولدینی و تمامیه
ارضک اوزرنی ستر ایتدیکنی تصور ایلر .

ایشته چوجقیر کبی هر شینک جاهلی اولان
ایلك انسانلر دخی ارضی یوله بیلورلر ایدی .
بو فکرک ایلك انسانلری نه کی حالله سوق ایتش
اولدینی آشاغیده آکلاده جفز .

ارضک مدور اولدینی لایقيله آکلاده بیلمک
ایچون دیهلم که :

غایت کنیش بر اوونک تمام اورته سنده
بولیلور فرض اولسون . بولتیلان یرک هر طرفه
باقلدیغنده نهایتلر ده بردارمه شکل ایدر که بودارمه نک
تمام اورته یرنده بولندینی سولمکه حاجت یوقدر .
ما فوقده کوك یوزی واردر . مرکزنده بولتیلان
(ظاهری دائره) نک محیطه ، یعنی یر ایله کوك
براشمش کبی کورندیکنی نهایتلرینه (افق) تعبیر
اولور .

فقط اونو تماملیدر که ، افقک اوتیه طرفلرنده
مملکتلر ، ترلار ، اورمانلر ، شهرلر ، قصبه لر
والحاصل هرشی واردر . یا بونلر نیچون کورنیمور ؟
زیرا ، ارض یورلاق ، محذب اولوب ظن
اولندینی کبی دوز دکلدر .

اگر ارض دوز اولسه ایدی افقک اوتیه سنده
بولنان شیلری ده - کیندیکه کوچولوب نقطه کبی
قالدینی حالده - تمامیه کورمکلیمز لازم کلور
ایدی . اوزمان افقک آرقه سنده کی شیلری نظر مژدن
صاقلایان (ظاهری دائره) بولنلر ایدی .

ارض یورلاق و محذب اولنجه اطرافمه
باتدیغهمزده نظر مژ نهایت افقه قدر واردرق

اورادن اوتیه سی کورمز . اورادن اوتیه ده ، زمین
اوزرنده کی اشیایله برابر هر طرفدن متساویاً
یورلانهرق و اینهرک بولندیغمز یره نسبتله اشاغیده
بولنور . اوزمان زمین اوزرنده کی اشیای کورمه یز .
زمینک یورلاقانی بونلری نظر مژدن ستر ایدر .

بر اوواده بولنیه جفته بر یوکسک طاغ اوزرنده
بولنسه نظر یک اوزاقلره قدر انعطاف ایدر .
طاغک تیه سینه جیقسه دینده ایکن کوریه مین
بر طاقم شهرلر ، قصبه لر ، کویلر فلانلر کوریلور .
واقعا بو طاغ تیه سنده دخی یوقاریده بحث
ایتدیکمز ظاهری دائره شکل ایدر ایسه ده دها
کنیش اولدینی آکلاشیلور . بویه یردن نظر مژ
دها اوزاقلره قدر امتداد ایلر .

کذا بر اووا اوزرنده بولنوب ده بر قصبه یه
طوغری کیدیه جک اولسه اولا قصبه کاملاً
کورنیموب خانلرینک چاتیلری و مناره و قلعه کبی
یوکسک یرلری کورینور . بونک سبی قصبه ایله
آرده کی یرک یورلاق و قباریق اولسندن طولانی
خانلرک اصللری نظر مژدن صاقلامسیدر .
(مابعدی وار)

علی مظفر



موسم صیف و تقیدات صحیه

ایلك بهار موسمی هنوز بترمه که اولدیغمز
برزمانده حس ایلمکه اولدیغمز حرارت شدید
یزی موسم صیف و تقیدات صحیه عنوانی بندی
قاره لامغه مجبور ایتدی .

موسم صیفده انسان حس ایلدیکی رخاوت
و عطالت حرارت شمسیه نک تاثیرندن بشقه

کلیاً دینه جک درجده واز کچمی و بالخاصه ممکن
اولور ایسه همان هر کون پرهیز حالنده بولنقه
چالشعلیدر .

موسم صیفده یورغونلقدن و اوزون مدت
اشتغالات ذهنیده بولنقدن بجانب لازم کلدیکی
جهتله هر بر عضوک وظائف مخصوصه سی صورت
اعتدالده کو سترمک لازم کلیر .

تیزه و هوا آلمق مقصدیه متعفن دره قیلرند
بریکمش صو جوارنده صباحدن اقشامه قدر
وقت کچیرمک و یو مناسبته پیئیری پیده ، قوزی
طولمه سی ، باریق طولمه لری و ایرمک حلواسی کبی
بطاآت هضمیه سی غیر قابل انکار بولان اطعمه
اکلندن چیقاجق مضرتی دوشونمک ایجاب ایلر .

موسم صیفده ببری و بول بهاراتی حاوی
اطعمه اکلندن بجانب ایدمک لازم کلدیکی کبی
خردالی دخی اعتدال اوزره قوللانمالیدر .

ترلی ایکن و یاخود یورغون بولندینی حالده
هله آج قارننه بورلی مشروباندن توقی و اجتناب
لازمدر . دوندرمده اعتدالی تجاوز اتمه ملی
و هر حالده میثلی دوندیرمه لری ، قیاقالی دوندیرمه یه
ترجیح ایتلیدر . قیاقالی دوندیرمه بطاآت هضمیه
ایله معروف و مشهوردر .

دوندیرمه بعدالطعام طوق قارننه ینمک لازمه دن
اولوب آج قارننه هیچ بر زمان دوندیرمه
یمالیدر .

موسم صیفده افعال حیاتییه بر حال منتظمده
امرار ایدملی ! افراطیه قالدشمالی تعب و ضعفیتی
موجب هر حالدن اجتناب ایدملیدر .

برشیته عطف ایدیله من . موسم صیف اولدقجه
لطیف اولقله برابر بر چوق امراضک حدوشه
سبب مستقل اولابیلیر .

موسم صیفه مخصوص اولق اوزره وجود
انسانی تأثیرات خارجیه دن محافظه ایلمک اوزره
قوللانمقده اولان البسه و اشیای ذاتیه تخلف
ایلر . وجودی سرین طوته جق و حرارت خارجیه نک
شدت تأثیرینه تقابل ایدمک البسه اکسائی
ضروری اولقله برابر وجود ترلی بولدینی حالده
یونی صورت خفیفه و غیر مرشیده قوروده رق
وجودی متضرر ایدمه میسدی شرطدر .

بابا و آنالرمزدن انتقال ایدیلکی حالده بو کون
همان متروک بر حالده قالان بز و بوروجک کوملکلرک
و کنیش کتان دونلرک تأثیریه البتده یکی آیشدیغمز
تیره فانیلاردن اعلادر .

کستان فانیله ر واقعاً وجودی دهـا سرین
طونار . لکن بوسرینلک اعتدال درجه سی تجاوز
ایلر ایسه موجب مضرت اولور .

موسم صیفده یاظالون و چاکت بول اولق
ایجابات لازمه دن درکه هوا سرعتله و قولایاقله
دوران ایدمیلسون . زیاده ترلیدیکی و یورولوندینی
حالده بردنبره سرین بر روزکاره معروض اولماق
ایجاب ایلرکه شیرازه تحت بوزولسون .

اغاچسز و کولکسز محلرده شمسیه سز
کزمه مک ایجاب ایلرکه شمس تعبیر ایدیلان کونش
چاریمسی و بوندن چیقاجق عارضات وخیمه و مده شه
میدانه چیقمسون .

موسم صیفده اغدیه صورت دائمده سهل
الهضم مواددن اجتناب اولنمالیدر . یاغلی یکملر ،
یطی الهضم مواد ، یاغلی طساتیلر اکلندن همان

بعض اسنانك با بمقدہ اولدقاری لیمونانا .
شروب ، دوندیرمه دوشونیلرک ایچلملی ، حرارتہ
غلبہ فیکریلہ نظافتی اونوتمامایدیر .

موسم صیفده اولریمز هر زمان تمیز بولنلی
وقواعد حفظ صحتہ شو موسمه هر زماندن زیاده
رعایت اولنمایدیر . خلل هر کون صباح و اقشام
ممکن ایسه بولجه دکر صویله بیقائلی ، ممکن
اولدینی حالده حامض فیک محلولی قوللانمایدیر .
او - آلتلری ، اوطلر نظیف بولنقله برابر

صیق صیق تجدید هوایه غیرت اولنمایدیر . موسم
صیفده اک زیاده دقته محتاج اولان مطبخلردر .
بر خانهك حین انشاندہ اك زیاده كوزہ دیلهك
جهت مطبخلر اولدینی حالده مع التأسف بوكا اولقدر
اهمیت ویرلیدیكی كوریلدور . مطبخ خانهك الكسری
بر محلی بولنقله برابر ممکن مرتبه رطوبتدندہ
آزاده اولمایدیر . مطبخ تمیز طوتالملی ، و یمکک
اکشیمکدن و بوزولمقدن محافظه ایدلملی و جزئی
شبه ایدیان یمک یتامایدیر . آشجیلر سوزده
ضرردن وقایه و یمککری بوزولمقدن محافظه غیرتیه
صیق صیق قایتانورلرکه بو حالده ینهك یمکده
هم بر لذت و همده منفعت بولق کوجدر . انسان
اوسنك ایچنده آمر اولایلیر ایسه صباح و اقشام
یمککریك قتلرینه مخصوص اولهرق آیرلجه برمقدار
کافی پیشیرلمستی تحت تأمینہ آلمایدیر .

چوجقارمزی ، موسم صیفده هر زماندن زیاده
تقید استر . بر قاچ کراز ، اولمامش اوچ بش اربك
آغوش شفقت و محبتدن آیرمق آرزو ایلمه دیکمز
اولادلرمزی نیجه اجله تسلیم ایلر . سن طفولیت

اینی کوتودن تفریقہ هر تقدیر مساعد اولدینی
بعض طرفارجه ادعا ایدلمکده ایسه بزرجه
چوجقارده کورمك هر شیدن زیاده اجرای حکم
ایلر . باغچلریمزده بولنان دالیزله بیتشدیردیکمز
یمیش اغاجلری کندیلرندن زیاده عندمزمده حاضر
اهمیت بولنه جنی شهره سز اولان چوجقاریمز ایچون
بر رسم ، هاسکی حاوی اولدینی اونوتاملی وبالآخره
بالا زوم فریاد و اوایلایه باشلاماق ایچون اولجه
تدیرلی طاورالیمایدیر .

چوجقاری باش آچیق کونشہ چیقارماملی
و اونلرک کونشلی یرلرده مدت مدیده بولنلرینه
مساعدہ یتامایدیر . کندیلرندہ جزئی راقتسراق
مشاهده ایدیلنجه اهمیت ویرمامزلک ایتوب هان
ارباشہ مراجعت ایتلی و هله چوجقارک اسهال
اوزره بولنلرینه هیچ بر زمان نظر بیقیدی ایله
باقامایدیر .

چوجقاریمزی ایو صورتده بو بوده بیلیمک
ایچون اونلری هر یرده تعقیب ایتلی ، فعالیت
دماغیلرینی تدربحاً تزئیده صرف غیرت ایدلمکله
برابر صحت وعافیتلرینی محافظه تحصیلی و فعالیتلرندن
زیاده اهمیت ویرمایدیر . چونکه صحت دائم و قوی
اولماز ایسه فعالیت دماغیده ضعیف ، زبون قالیر .
بر چوجقک یالکیز چالشمستی آرزو ایتک کافی
کمز اوئی سندرست بر آدم حالته کتیرمک ایجاب ایلر .
موسم صیفده اویقویه زیاده سیله دقت لازمدر .
اویقوسز قانناملی و اعتیادی تبدیل ایلمامایدیر .

دوقنور

شکری لعل