

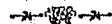
امور تحریر یہ ایچون فؤاد بکہ
وامور اداره ایچون آرتین افندی یہ
مراجعت اولنور.



مسلکمزہ موافق آثار قبول اولنور.
درج اولنمایان اوراق اعادہ اولنماز.

معارف و اخبار

اداره خانہ سی باب عالی جادہ سندہ
۵۲ نومبر ولی «شرکت مرتبہ»
طبعہ سیدر.



استانبول ایچون سنہ لکی مطبعہ دن
آلنق شرطیلہ ۴۰ ظشرہ لره پوستہ
اجرتیلہ برابر ۶۰ غروشدر.

نسخہ سی ۱ غروش پنجشنبه کونلری نشر اولنور ادبی، فنی و صناعی غزتہ در نسخہ سی ۱ غروش

ترجمه

اسلاف عظامك آثار جليله لرندن
بالاستفاضه بزم مقصدمن حاصل اولديسهده
حيفاكه اخلاف بزم آنازمك مطالعهسيه
نائل مطلوب اولهميه جقلردر.

تتبع ايتديكمز رسائل وهسائلدن بر
كلمه نك بيله معنای حقيقيسنه آگاه اولمديغمز
دركار اولديغی حالده بين الناس بزم فضل
وعرفانمزی تقدیر يولنده بر جوق حکایات
سويليله جکدر.

معالم فیضی

انسانده طول عمر

انسانك واصل اوله بيله چكي سنك
حد غايه سی نه در؟ مدت حیاتمزد دوجار
اولديغمز مزاجم بی شمار وکرفتار اولديغمز
آفات واکدار بومهم نقطه بی لایقيله تدقیق ایتد
منه مانع اولمشدر. ازمنه ماضیهده مدت حیات
بشره دائر تألیف اولنان رساله لر، تحریر
ایدیلن کتابلر زمانمزد بوبابده یازیلان آثاره
قیاس ایديله چك اولور ایسه عمرمك حد
غایه سی تعیین خصوصنده کوستردیکمز تسامح
وتکاسله تعجب ایتماك الدن کمز. حال بوکه
فنون مختلفه طبیعهده شمعی به قدر استحصال
اولنان ترقیات سایه سنده مقدما اجدادمك
فکری مدتلرجه اشغال ایتمش اولان بو
مسئله نك حلی قوه قریبه به ککش کیدر.

روما حکمای طبیعیونندن (پلین) ك
«تاریخ عالم» نام اثرنده طول عمر ايله معمر
اولانلر حقنهده ویرمش اولديغی معلومات
اوزرینه انسانك مدت مدیده بر حیات قاله
بيله جکنه دائر ضعیف بر اعتقاد حاصل
اولمش ایسهده او زماندن بری بو فکری
ترویج یوللو بر اثر میدانه قولنامش اولديغندن

اوبابده کی شهیرلر زائل ومندفع اولمامشدر.
طول عمر قضیه سی حقنهده ایراد اولنان
دلایل تجربه دن باشقه هیچ بر اساسه مستند
اولمادیغندن بونك فنی بر شکله افراغی تحت
والزمیتده در. یوز یاشنی تجاوز ایتمش
اولانلرک علی الاکثر مدت عمرلری بیوک
بر شطارت وعحق بر مسرت ایچنده امرار
ایتمش اولدقلرینه باقیله جق اولور ایسه طول
حیات سرینك طبیعت مزاجمك حالت
انبساطندن تحصیل بر کیفیت اولديغنه قناعت
کلیر. ترکیب بنیهده بوکا مساعد اوله جق
اولورسه مفتاح معما الله ایدلمش اولور.
برده انسانلرک علی العموم بر سبب عارضینك
تأثیريله، یعنی اجل قضا ايله ترك حیات مستعار
ایتمه لری شایان دقتدر. بنیه وجودیه سنك انتظامی
اصلا اخلاص ایتماش اولان انسان نه مسعود
در! بوخصوصده مظهر عنایت ربانیه اولان
وجودلر ذاتاً بك نادردر. (۱۴۸۳) سنه
میلادیه سنده تولد ایدوب ۱۵۷ سنه بر حیات
قالدقدن صوکره (۱۶۴۰) سنه میلادیه سنده
وفات ایتمش اولان مشهور (طوماپار) ده
بر علت عارضیه نك تأثیريله ترك انفاس ایتمشدر.
انکلتره قراللرندن برنجی (شارل) بو اختیارك
یوز یکر می یاشنده ایکن طول بر قادین ايله
ازدواج ایدوب آندن بر اولاده مالک اولديغنی
ایشیدنجه کندیسنی سراینه دعوت ایدرهك
مکلف بر ضیافت حاضر لامتشددر. (طوماپار)
قرال ايله ندماسنك معاملات نواز شکارانه
سنه قایيله رق معتادندن زیاده بیوب ایچمش
وطعامدن برایکی ساعت صوکره سو، هضم
ایله ترك دغدغه حیات ایلشدر!

یوز الی یدی سنه بر حیات اولوبده
بر هضم مزاجك تأثیريله وفات ایدرهك
اولورسه ق عجبا عمر انسانینك حد غایه سی
نه اولمق لازمدر؟ بو مسئله ازمنه قدیمه
وقرون وسطا دهك چوق ذهنلری یورمشدر.
ینه او قییلدن اوله رق (غاله راقویپالا)

نام قادینك چنكلك صنعتته کیردکدن طقسان
طقوز سنه صوکره روما جنراللرندن (بومپه)
نك اوکنده کال مهارتله رقص ایتمش اولد.
یعنی وروما ایمپراطورلرندن (وسپازیین)
عصرنده ایتالیانك آبن طاغریله (بونهری)
آره سنده ممتد اولان اراضیده یوز یاشنی
متجاوز یوز سکسان کشینك موجود بولنديغنی
(افلاطون) و (دهموقریت) کبی بعض
حکمانك بر عصردن زیاده یاشامش اولدقلری
اوتهدن بری افواه ناسده مذکوردر.
حتی یورق قونسلغنده (۱۵۰۱) سنه سنده
تولد ایدوب ۱۶۹ سنه یاشادقدن صوکره
(۱۶۷۰) سنه سنده وفات ایدن (ژنکین) نام
شخصك وفاته بر صفوق آله سی سبب اولمشدر.
۱۶۹ یاشنده بولنان بر آدمك بر صفوق آلقله
وفات ایتمه سی بزه غایت واسع بر زمین تجربه
تشکیل ایدر: دیمك که انسان ۱۶۹ سنه
دن ده زیاده یاشایه بیلیر ایش! نیچون یاشد
یه ماسین؟

اسویچره علمای طبیعیونندن (هاللر)
ایله آنك اثرینه اقتفا ایتمش اولان (فلورنس) ك
تدقیقات واقع لرینه نظراً انسان تخمیناً ۲۰۰
سنه قدر بر حیات قاله بیلیر ایش! بو قدر
مدت یاشامق ممکن اولديغنی بو علملر هانکی
اساسه مستند ادعا ایدیورلر؟ انلرک افکا
رینه کوره بدنك دور انکشافيله انسانك
مدت حیات یکدیکیلره متناسب اولوب
شو حالده هر حیوانك بیومك ایچون
صرف ایتدیکی زمانك بش مثلی یاشامه سی
لازم کلیور ایش. فقط بو (فلورنس) ك
اعتقادیدر. (هاللر) بر حیوانك نمایاب
اولديغنی مدتک سکر مثلی قدر، (بوفون)
آلتی یاخود یدی مثلی قدر معمر اوله جغنی
یازمشدر. قدید انسانینك دور انکشافی
یکرمی ايله یکرمی بش، یاخود دهاطوغریسی
اوتوز ايله اوتوز بش یاشلری آره سنده
اولديغندن بو حالده (بوفون) ك رأیچه بر

انسانك ايكي يوز اوندن ايكي يوز قرق بش ياشنه قدر و (هالار) ك فكر نجه ايكي يوز قرقدن ايكي يوز سكرسان ياشنه قدر بر حيات اوله بيله سي ايجاب ايدسيورا وجودك دور انكشافيله مدت بقاسي بيننده كي نسبتى قبول ايدجك اولور ايسه ك انسانك ايكي يوز سكرسان سنه قدر يشايه بيله جكنه ايتامق لازم كليور. فقط بو بابده ادله قطعيه موجود اولماديني كبي طول عمر مسئله سننده نظرياتدن زياده تجاربك موجب استفاده اوله جني دركار اوله سييله ينه بر قاچ مثال ارايه سي مناسبدر. يوز درت سنه اول طوتمش اولان بر قارتال قوشنك (۱۷۱۹) سنه سننده ويانده ترك حيات ايتديكي و (۱۷۰۴) سنه سننده صيد اولنان بر آق بابانك آوسترياده (شن برون) قصبه سنك حيوانات باغچه سننده ۱۱۸ سنه بر حيات قالديني مرويدر.

انسانلره كلمه: (دراكنبرغ) استنده دانيمارقلى بر كيجيك طقسان برياشنده اولديني حالده طافه لك خدمتي كمال سرعت و متانتله ايفا ايتديكي ويوز اون بر ياشنده ازدواج ايدرك زوجه سنك وفاتندن صوكره بر كنچ كويلي قزيله تكرار عقد رابطه زوجيت ايلمش اولديني واو زمان تام يوز اوتوز ياشنده بولنديني اخبار موثوقه دندر. تاريخ نى بشرده امثاله آنجق يابر، يايكي دفعه تصادف اولنه بيلان بو اختيار بر مدت دها كمال محنتله ياشادقندن صوكره يوز قرق آلتى ياشنده ترك دغدغه حيات ايلمشدر.

شوراسنى ده بيان ايدلم كه مرتبه قصواى حياه واصل اولان اختيارلردن بحث ايدن بتون مؤلفر بوقيلدن اولان اشخاصك عمر لرينك صوك دوره سنه قدر قواى ذهنيه لر نى كماليله محافظه ايتمش اولدقلى منقفا بيان ايتمكده درلر. اطبادن موسيو (اورنستين) از مير جوارنده كائن بر قصبهده يوز اوتوز ياشنده اولديني حالده

(۱۸۸۴) سنه سننده وفات ايتمش اولان (ژورژ استراواريدس) نام كيسه حقنده اعطاي معلو مات ايتديكي صروده متوفاي موسى اليهك صوك نفسته قدر عقل و مشاعري دوچار ضعف اولمديني ومدت حياتنده مشروبات كئوله استعمال ايتديكي حالده حين وفاتنده بتون ديشارينك صاغلام بولنديني استشهاد معرضنده افاده ايتمشدر. پارسك سابق باش قوميسرى (نول دوكرسونير) نام ذات ۱۸۴۲ سنه سننده يوز اون درت باشنده اولديني حالده وفات ايتمش واو زمانه قدر كافه قواى وجوديه سنى محافظه ايلمشدر. بو ياشده ايكن الى كندى يوزيني كندى تراش ايدجك قدر قوتلى و كوزلى كوزلكسز اوقويه جق قدر منور ايمش. معدمى هضم خدمتي كماليله ايفا ايدر وايكي اوج كره تناول ايتديكي مكلف طعامدن باشقه اوله رق هر كون ايكي ليبره اكك يرايمش! بوش قالديني زمانلر كندى انشاد كرده سي اولان شرقيلىر تغى ايتمكده معتادى ايمش.

شاعر مشهور (قورنهى) ك برادرزاده سي اولان (فونته نل) ده طول عمر سعادتنه نائل اولانلر ك بريدر. موسى اليه تام بر عصر ياشامشدر.

يوزياشنى تجاوز ايتمك چاره سي ندر؟ بعضيلىر طول عمر ايله معمر اولمك چا رده سي چوق ييوب ايجمك، بمضلىر ده اعتدالكارانه تيش ايلمك اولديني افاده ايتدكارى كبي چوق كيسه لرده بونك سببى دها كنچ ايكن اولنك، چوق اويوماق، امور دقيقه ايله اشتغال ايتمهك، قادينلره آز اختلاط ايتمك كبي شيلرده آرامشدر. حال بوكه دنياده چوق ياشايانلردن اكثرينك بوشرايطهك اعتنا ايتدكلرى مسلمدر. يوز بش ياشنده وفات ايتمش اولان (سن آتوان) اكك طوز ييوب صو ايجر، اصلا ييقانمز وهر نوع شدايده كوكس ويرر كن بر عصر دن

زياده معمر اولمشدر. ياشاديني يوز يكرمى سنه مدت ظرفنده سر خوشلقدن آيلان و «اولوم بندن قورقوب قاچيورا» دين مشهور سرخوش (براون) بر كون حال مستيدن آيلير آيلاز يقاسنى اجله قاپدير مشدر.

دوقتور (دوفورنل) يوز اون ياشنده ايكن يكرمى آلتى ياشنده بر كنچ قيز ايله ازدواج ايدوب بيوك بر ذريت ميدانه كتير مشدر.

فيلسوف مشهور (قانت) بكارلر ك چوق معمر اولمادقلىر حقنده كي بياناتي رد ايدوب بالعكس بونلر ميانندن بك چوقلرينك سفره الوان حياتدن متمتع و دلسير اولدقلىر نى بيان ايدر. امور سياسيه و مشاغل دقيقه سايرمك تناقص مدت حياه بر سبب اولديني ادعايدنلره زمانمز مهره ارباب سياسيه سييله شعرا، حكما و صنعتكارانندن بر چوقلرينى مثال اوله رق كوسترمك ممكن ايسده تطويل مقالدين احتراز آ صرف نظر ايدلمشدر.

بعض اطباده قهوه و چاي كبي مواد منبهدن حذر ايدلمه سنى توصيه ايلمشده بو عالم فانيده اوزون بر حيات ايله كامران اولانلر ك بك چوغى قهوه استعالي اعتياد ايتمشلر وبوندن هيچ بر ضررت كورما مشلدر.

طول عمر ك پدران اولاده منتقل اولديني ده بيان ايلمش واجناس مختلنه بشر مياننده يهودى و آنگلو ساقسون اقوامنك بو خاصه ايله ممتاز اولدقلىر تحقيق ايتمشدر. ديمك اوليور كه طول حيات ايجون بر قاعده مخصوصه يوقدر.

قواى بدنیه من مرور زمان ايله تناقص ايدوب حدود ممكنه حياهه نيجون واصل اوله ميورز؟

علم منافع الاعضا علماسندن (قلود برنار) دييور كه: «اجسام ذوى الحيات بر طاقم مواد غير ثابتنه دن مركب اولوب مواد مذكوره

تأثيرات خارجيه نك نفوذيله دائماً خلاير
اولور. اعضاى انسانيه كرك مواد حيا-
تیه دن و كرك حیاتسز برطاقم اجزادن مركب
اولسون مرور زمانله چورویوب زائل
اولمقده در. هیئت عضویه من بر كره تشكك
ایتدكدن صوكره برماكنه كی دورانه باشلیه رق
برطرفدن مأمور اولدینی وظائفك ایفاسنه
صرف قوت ایدر، برطرفدن ده ضایع ایتدیكى
قوای محرکى تغدى واسطه سیله جبر
وتلافی ایدر ك مقدر اولان برمدت
معینه ظرفنده فنادن مصون اولور. حیات
و نمائزى موجب اولان اسباب ایشته
بولنردن عبارتدر!

انسانك انسجه بدنیه سی برقاچ دفعه
تجدد ایدمیلیر. فقط حد معینی تجاوز
ایتدكدن صوكره یوتجدد خاصه سی زائل
اولور. قوای نسجه دوچار ضعف اولوب
ضایع اولان قوتی تلافی یه کافی اولماز ایسه
اولا شیخوخت رشته لذاتی قطع و صوكره
اجل کریبان حیاتی چاك ایدر.

بو حقیقی تبدین ایچون برچوق تجرب-
به لر اجرا ایدلمشدر. از جمله اسویچره طبیعیو-
ندن (بونه) برصو سمندرينك برقوليله صول
بودینی كشمش و صوكره كسدیكى اعضانك
تكرار انكشاف ایتدیكى كورنجه برقاچ دفعه
دها متوالیاً كشمش واك صوكره كسیلین
آیاقده بش پارق یزینه اوج پارق حاصل
اولمشدر.

الحاصل موت، اعضاى بدنن زائل
اولان قوتك تلافی ایديله مه سندن منبعث
بر حال اولوب اليوم تمديد مدت حیات
خصوصنده هیچ بر واسطه موجود دكلدر.
بعضاً برقضاى عارضینك بر آن ایچنده شعله
فروزان حیاتی اطفا ایتدیكى كورلمشدر.
بوسر مهمك كشفی هنوز حد قدرت
بشریه دن خارجدر!

کوی حکیمی

(مابعد)

لايه آصار اوزرينه يايلىدینی زمان
صوغوق مرمر اوستنه قويماملیدر. لایه نك
تن اوزرينه كله جك قسمی تنی یاقیه جق صو-
رتده معتدل حرارتلی اولق ایجاب ایدر.
لایه نك صورت وضع واستعمالی — .

خستیه ای اتمامك ایچون لایه بك قالین
اولماملی و تنه آصارسز طرفی كلك اوزره
وضع اولندقدن صوكره لایه نك حرارت
ورطوبتی محافظه ایتك ایچون اوزرينه مشع
یاخود امثالی برشی، بولر بولنه مازسه دوز-
كونجه برلخنه یارانی قونیلوب ده صوكره
منیدیل، خالو كی برشيله باغلانمایدلر.

بعضلر لایه یی غایت صیچاق اوله رق
قویق فکرنده بولنورلرایسه ده قاعده لایه نك
ایلیق حالده بولنمسه لازمدر.

لایه دكیشدیرمه — . لایه نك قاتیلاشمه-
سنه، خستیه یی متأذی ایتمسنه محل قالماق
ایچون صیق صیق دكیشدیرلمه سی لازم کلیر.
بونك ایچون اك اول یكى لایه حاضر لایوب
اسكیسی قالدیرلدقدن و موضوع بولندینی
محلك اوزری اینجه و صیچاق برلبندایله كوزلجه
سیلندكدن صوكره قونلق و بو آراق خستیه یی
اوشوتمه مه یه فوق العاده دقت ایتك ایجاب
ایدر.

خردل لایه سی

مسحوق خردلن یاییلان بولایه بر آز
یاقیچیدر. خردل لایه سی بر زمانلر سرکه
ایله یاییلق معتاد ایدیسده «خردللی صو-
بانیوسی» بندنده افاده اولندینی وجهله سرکه
خردلك خاصه و تأثیرینی تنقیص ایله دیكى
جهتله صوغوق صوایله یاییلمه سی ده مناسب
اولور. بو صورتله — یعنی خردل مسحوقی
صوغوق صوایله قاریشدیرمق — وجوده

کتیریلن لایه اینجه بریز اوزرينه سربیلوب
دیكر لایه لر كی مطلوب اولان محله وضع
اولنور و اوزری بر منیدیل و یا خالو ایله
صیچیجه باغلانیر. خردل لایه سی قالدیرلدقدن
صوكره یزینی كوزلجه سیلیدر؛ زیرا خردل
دانلری وجود اوزرنده قالدیجه تنی یاقوب
خستیه یی زیاده متأذی ایدر. لایه قالدقدن
صوكره خستیه یی اوشوتمه مه یه اعتنا ایدلمه سی
لزومی بوراده ده اخطار ایدر.

خردل لایه سنك صورت تأثیرینه بك
زیاده دقت ایدلمه لیدر؛ خصوصیه خستیه ده
عدم حس كی بر حال موجود ایسه بودقت
وجوب درجه سنه واصل اولور.

بونك ایچون لایه یی دائماً بر موضعه ده
بولندیرمیه یوب تن اوزرينه حاجا كزیدیرمك
وعینی موضعه براز فاضله ایله بردها قویق
مناسب تدیردر.

صوغوق صوایله یاییلان اشبو خردل
لایه سی بر موضعه در حال شدتلی بر دوران
دم حصوله کتیرلمك ایچون استعمال اولنوب
احوال سائرده عادی كتن تخمی لایه سنك
اوزرينه بر مقدار خردل مسحوقی اكك
صورتیه حصوله کتیریلن لایه قوللانیلور.
خردل لایه سی یزینه بعضاً خردل
یاقیسی استعمال و بوندن اكتریا نتایج حسنه
استحصال اولنور. بویاقی حین استعمالده
عادی صوایله ایصلاتیلیر و جنسی كوزل
ایسه بریاقی برقاچ دفعه قوللانیله بیلیر.

پهلوان یاقیسی — . تنك موضوع
بولندینی محلی قسارتیر. بویاقی ده خردل،
ذروع [قودوز بوجی]، فربیون ایله اعمال
و بعضاً یاقی، لایه، عادی یاقی مقامنده قوللانیلور.
(مابعدی وار)

