

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

ادارہ 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

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 محرکي تغدی 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-
نندن (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 برقضای 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 — .

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

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

لایه دكیشدیرمه — . لایه نك قاتیلاشمه-
سنه، خسته یی متأذی ایتمه سنه 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 خسته یی
اوشوتمه مه یه فوق العاده دقت ایتمك ایجاب
ایدر.

خردل لایه سی

مسحوق خردلن یاییلان بولایه بر آ
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 صو ایله 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
صیچیه باغلانیر. خردل لایه سی قالدیرلدقدن
صوكره یرینی كوزلجه سیلیدر؛ زیرا خردل
دانلری وجود اوزرنده قالدیقه تنی یاقوب
خسته یی زیاده متأذی ایدر. لایه قالدقدن
صوكره خسته یی اوشوتمه مه یه اعتنا ایدلمه سی
لزومی بوراده ده اخطار ایدر.

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

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

صوغوق صو ایله 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 یرینه بعضاً خردل
یاقیسی استعمال و بوندن اكتریا نتایج حسنه
استحصال اولنور. بویاق حین استعمالده
عادی صو ایله ایصلا تیلیر و جنسی كوزل
ایسه بریاقی برقاچ دفعه قوللانیله بیلیر.

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

