

امور تحریریه ایچون فؤاد بکه
وامور اداره ایچون آرتین افندییه
مراجعت اولنور.

مسکمزہ موافق آثار قبول اولنور.
درج ایدلمین اوراق اعاده اولنماز.

مجله افلاک

اداره خانه سی باب عالی جاده سنندہ
۵۲ نومرولو « شرکت مرتبیه »
مطبعه سیدر.

استانبول ایچون سنه لکی مطبعه دن
آلنق شرطیله ۴۰، طشره لره پوسته
اجرتیله برابر ۶۰ غروشدر.

ایستدیرمک بنای صدمات شدیدہ دن محافظہ
خدمت ایدرلر .

یلدیرم اصابت ایستدیرمک کسانده اکثر
برہلر حاصل ایدرلر و یا قسماً فلج کتیرہ
یا خود جملہ شعریہ بالتأثیر صاچ و قیللرک
کافہ سنی دوشوریر .

غیر اشدن اولہرق ییلدیرمک روماتیزمی
صاوشدیردینی ده مرویدر . مشهور آراغو بو
نوعدن بعض خستہ لقلرک تشفیہ سنی تعداد
ایستدیرمکدن صوکرہ برطاقم قواق آغاچلری
آراستدہ مصموق اولان بردانہ سنک دیکر لرندن
زیادہ بیودیکنی ذکر و بیان ایتمشدیر .

﴿ شکر ایله تقویۃ عضلات ﴾

معلوم بعض خستہ لقلرله معلول اولانلردن
غیری کیسه لرک حفظ صحت نقطۃ نظرندن
شکریمہلری لازمییدر، دکلیدر؟ بوسؤلہ مشهور
اطبان دو قنور مونوجواب تصدیق ویرمک
دیورک :

« شکر قوۃ عضلیہ نک تعمیر و تزییدینہ
امثالسن درجہ ده خادم بر ماده اولدیفندن
نہ قدر چوق یئیرسہ یئسین صحتۃ بغایت
فائدہ بی موجودر .

« برانسان خفیف و غیر کافی برغدا ایله
مزوج اولہرق ۳۰۰ غرام قدر شکر یسه
هر زمانہ کی قوۃ عضلیہ سیلہ حصولہ کتیردیک
ایشک یوزده الی ایله اوتوز آراستدہ تزییدینہ
مقتدر اولور . اعتدال ایله تفیدی الی الف
ایدن کیسه نک سکر ساعت ظرفندہ ۲۵۰
غرام قدر شکریمہلری قوۃ عضلیہ لرینی یوزده
۲۲ ایله اوتوز آراستدہ ایلر .

« ایش کوچ صاحبی اولانلر قوشلق ایله
اقشام طعامی آراستدہ واقشامہ یقین بر زمانده
عمومیتله معدہ لرندہ براز کینلک حس ایدرلرک

بو حال آچلقدن زیادہ قوای عضلیہ نک یور-
غونلغندن تشأت ایتہ برشیدر . بو صیرہ ده
معدہ الی درهم قدر شکرک ادخال ایدلمہ سی
عضلاتی تقویہ ایدرک انسانہ یکی باشدن
جانلامش کی پک زیادہ چوکیلک ویرر .

﴿ کوی حکیمی ﴾

(مابعد)

خستہ لری تشجیع و تسلی ایتہ نک لزومی:
— براو خانمی و خصوصیلہ بر فامیلیا
والده سی تحت نظارتندہ بولندیردینی
مریض ناتوانی دائماً تسلی و تشجیع ایتک
وظیفہ سیلہ ده مکلف اولمیلیدر . بر چوق
احوالده بوکی تسلیاتک مریض اوزرنده
تأثیرات فوق العاده سی و صحتہ مدار عظمی
اولدینی کی مرضانک بالخاصہ زیادہ جه
دوچار ضعف اولدقلری زمان بو یولده
تشجیعاتہ احتیاجلری منکر دکلدیر .

طیب امرینک اجرا و انفاذی : —
طیب طرفندن وقوع بولان اوامر و وصا
یانک، خستہ یه باقان قادینک رأی اولمقسزین
یا خود افکار ذاتیہ ایله توفیق ایدلمکسزین
حرفاً اجرا و انفاذی پک ده ممکن اوله ماز .
بو یولده کی وصایا علی الاکثر اجراسز قالیر،
یا خود مطلوبہ غیر موافق بر صورتده تطبیق
واجرا اولنور . اطبانک بو یولده کی وصایاسنه،
بالفہدن خالی اولمادینی ظنندہ بولینلہرق
تمامیلہ رعایت اولغاز و ایلریدہ برطاقم مضراتی
انتاج ایدہ چکی دوشونلکمسزین مغایر توصیه
حرکتده بولینلورکہ بصورت اصلا جائز اوله ماز .

از جملہ پرهیز و حیه نک خستہ ایچون نہ قدر مهم
و حصول عافیت ایچون نہ درجہ لردہ مؤثر
ولازم اولدینی تقدیر ایدلمہ نک طبیبک

بو باده کی توصیه سنہ چوق زمان رعایتده
قصور اولنورکہ بوده تجویز ایدیلر حاللردن
دکلدیر .

طیبہ احوال مریضدن معلومات
اعطاسی — خستہ نک، طبیبک غیابندہ
یکیردیک زمان ایچندہ وقوعه کلن احوالک
طیبہ تمامیلہ حکایہ و بیان ایدلمہ .
سندہ کی اهمیتده آزدکلدیر؛ بو حال طبیبک
وقوف تام اوزرینہ حرکتی موجب اوله .
جفی جھتلہ اصلا ذھول ایدلمہ میلیدر .
بعضلر احوال مبسوطہ یی، کویا شو مجاوبہ
کندیلرینہ پک مزعج کوروندیک ایچون
سویله مک ایستہ منزلر، یا خود تمامیلہ حکایہ
ایتمزلر؛ حال بوکہ بواسطه فنانک صحتلرنجه پک
ای برشی اولمادینی درکاردر .

{ دردنجی باب }

— بعض وصایای صحیہ —

آشی

هر مادر شفقت پرور چو جوقلرینی ،
طوغدقدن ایکی آی صوکره آشیلایمہ یی
اصلا خاطر دن چیقار مامیلیدر . بعضاً کویلردہ
بو نقطۃ مهمۃ حیاتیہ دن بیلہرک ، بیلہرک
ذھول ایدرلر . حال بوکہ اک اول نظر دقتہ
الہ جق شی بودر . مادۃ ساریۃ تلقیحیہ، بالخاصہ
بهار و یاز موسملرندہ، آشیدن اعتباراً آلتنجی
کوندہ و هله هوالر صیحاچ ایسه بشنجی
کوندہ بالجلہ شرائط مطلوبہ یی جائز بولنور .
کوزل آشی، غایت صیحاچ هوالردہ، ابتدای
تلقیحدن اعتباراً ایکی کوندن اول کندینی
کوسترمن، عکس حالده آشینک فوالقنہ
حکم ایدلمک ضروریدر .

(مابعدی وار)
