

امور اداره و تحریر بریدہ متعلق خصوصیات
ایچون سینہ صاولدہ ۵۲ نومرویدہ
مراجعت اولنور

صاحب امتیاز و مدیری
عثمان توفیق

مسلمکمزہ و افق اشدا اولدان آثار مع ایفخار قبول
و درج اولنور نشر ایلمیان اوراق اعاده اولنور



برسنه اکی سلائیك ایچون ۵۰ غروش
القی آیلغی « ۲۵ »
برسنه اکی سلائیك ایچون ۶۲ غروش
القی آیلغی « ۳۲ »

اعانات ایچون ایریجه اکلشایر
برسنه سلائیك ایچون ۱ غروش
« سلائیك ایچون ۱ »

زیادہ صغوق ایچمکن بر قائمہ ده متصورده کادر
زیرا جس عطش آرزو کره یوز کوستره مکن
کری قاز .

۱۰ حتی ۱۲ درجه حرارتده صو کافی درجده
سریندر . بودرجه . سلایکده قو بوسولرینک حرارته
بیشدر . لدر زیادہ صحتہ وافی اولانی ده حرارته
مولدر .

سریلنچی اولق اوزره دانما اکتی ویا آجی
مایعات ترجیح ایلملدر . مسکنک اصل شایان
دقت اولان جسمی و چودی بومده بر جوق قائمہ سر
مایعات ایله بومده برق باع ایلمن مایع مقدارینک
مکن اولدنی قدر آرز اولسته دقت و یوقاروده
سولش اولدنی و جسمه بوش بوش و بومده بوم
ایچمکن . بوکار عایت اولورسه کشدنی عطش
یله قولایجه و بالخاصه بخاطر سرجه تسکین ایدلش
اولور .

مولسوزدن

مکتوب مخصوص

لطفاً کوندرین مطالعہ غرضنی قارلسباد ده
ایک آدم . بره شهری به . بیار و فاداره تصادف
ایش قدر نمون اولدم . شهر مرکز محصولی اولان
بوکی آثار مطبوعه ک غرضه فیتی اهییتی آریور .
انسان اجنبی برملکنده . اجنبیلر ایچنده قانجه
همدم افکاری . انیس روسی اوله جق برصاحب
بولورسه نه قدر سولیر ! ایسته ده اوله برسرور
ایله غرضنی اله الدم . آغوش احترامه وضع ایله
ایگانه خطباتی نفازمه ایتمکه . قلبه دیکلمه مک
طالدم . حقیقت بیان برافاده ایله کاه قلبه کاهه
روح خطاب ایدن اوتکلم بی زبان غاشیانه .
روح پرورانه برصوت صامتانه ایله . یارجان کی .
تلذذ دماغ و وجدان ایلدی . دیمک ایسترم . که
مدرجاتی ده یک مکمل بولدم .

قارلسباد . نماله . تمده ایچنده اهییلجی بریندر
تجارتدر . بوراده دینک حرطرقندن کن مختلف
انسانلره تصادف اولور . اجناس بشر ایچون
برسرکی کشادی لازم کسه خار جدمراجعه احتیاج
جلری قاز دینله بیلور .

دون اوکله اوزری قارلسباددن حرکت ایلمدم .
افشام آلافرانقه ساعت طقوزده « استونقارده »
واصلت ایلمدم . بزم تره یولده اون بش دقیقه
یکجکی ایچون اوروبا سرعت قطاری بکمیوب
کیش . کچه یاریسندن صکره ساعت بری اون
دقیقه کینه قدر دوت ساعت بکمیوب یکجک
تره ک ورودینه انتظار بچوریننده قالدق .
انتظار ایله کجک ساعتک نه قدر اوزون .

حریران هوا به معروض بولمقندن فوق الحد اجناس
شرطدر . ایچق شوراسی عققدر که نه قدر
صو ایچمک سره صغوق . صوصامق جسمی تمایله
تسکین اولدم . سو آنکه بوجک مرکری
توتون و چوده کل . برقم باغدر . صوصالدرنی
وقت الزیاده اغشک قو یلمق ازله اغشک انتضا
ایوب بونک ایچون ده جوق صو ایچمک لرومی
بوقدر . صو ایچمک لرومی اغشک وایلوک انسانجی
یک آرز بصلور . صو آغز ایله بومده زیادہ
مدت تاس اغز . بوندن صکره انسانجی مذکورہ
قوروبورق یکیدن صوبه احتیاج کوستر .

شہ علیہ دفع حرارت ایچون صو بوقدر
جوق ایچمک و فقط ایچون مقدار دن لایققله
استفاده ایتک ایچمک یک تولای آکلاشیر .
صو غارت بوش و بومده بومده ایچمکدر . بصورتہ
صو یک آغز وایلوک انسانجی مدت تاسی زید
ایدلش . اصل صوبه احتیاج کوسترن انعام
وجودک حرارتی دفع اولنش اولور . بزدن
دها صیحات براده صو . اکیدبرو . برصمان
جوبله ایچمک . یازده بصورتہ جوق صو
ایچمکن دفع عطش ایتک اصولی ووجوددر . صمان
چوشدن آغزہ داخل اولان صو مزارجه آرز .
صورت ورو دجه تمادی و بوش اولدنی تاس .
اعظمی اولور .

صمان چوبنی تجسربه ایتک خوشنه کیتنازلر
بومده بوش و بوش ایچمکدر بصورتہ
برقد صو . بر ساعت دوام ایتک شرطیله .
تمایله دفع عطش کایدر .

حرارتی دفع ایچون دها بشقه اصولارده
وارد : ازجمله اسید بوبک یعنی حامض بورلی
صو ویاخود درونده یکدر بر نسنده (حاضیت .
پوتلس) دین و بین اموم « قوزی قولایغی توی »
نایله مشهور اولان جسمی حاوی صو ایله غرضه
ایتک یک ایودر . هله حاضیت پوتلسی صو
دافع الحارره برمای کی ده ایچله بیلر .

بوزلی صو ایچمک ای دکلدر . بوز اکثر تله
امراض مختلفه بر بولرینی حاوی اواریدن صو
ایله برلکده بولنسی حفظ ایچمه نقطه نظرندن جائز
اولمز . صراحتی خارجاً بوز ایله احاطه ایدرک
سریں رخصت صحتہ موافق صواستحضار ایدلش
اولور . بوندن بشقه جوق صغوق صو ایچمکنده
استنکاف اولنلدر . جوق صغوق صو جولان
دمه فوق العاده بر سرعت . تسفده بر طاق قاربه قنر
حصوله کثیر . بوحال بعضاً کتیکله کی اولور
برسی زیادہ صنودلش بر صوی ایچمکنده بوزند
باقارسه کر بر دیرہ چهره سنک رنگی اوچدنی .
صولعون بر حال کسب ایتدنی کورر سکر . داناً

ایدلورسه . وظائف حصیه ده بر طاق قاربه قنر
وقوعی . بعضاً ده ایچمه بخاطر مل باقر صاق خسته .
لککری موجب اولور .

بواضا حالن صو لرومی درجه سده ایچمک
وجوده بخاطر احتیاج لککری حصوله کثیر . مک
نه قدر مم . برسی اولدنی قریب ایدر .

سلایکک بوسنکی صغوق قائمہ ۷۰ کیلو
قلندہ نیک صغوق . نیک شیشین بر آدم تسکین
صکره نفس جلدی واسطه سله ساعتہ ۱۲۵ غرامه
قدر کندی قلندمن غلب ایتکده یعنی بومقدار
تر دوکده در . اوج ساعت نظر فنده غلب ایدیلن
مقدار ۳۳۰ غرامدر . فقط بومقدار ترلین ذاتک
بر اولمده و غیر مشغول بولدمنه کوردر . بوقه
کوننده کزن بر دیرکی ساعتہ ۵۰ غرامه قدر
تر دوکر . هله جامده ترلیمده ایسه وجوددن
جیبان تر ساعتہ برکیلو غرامدن آشانی
دکلدر .

بومقدار کوستر که ک زیادہ ترلین بر آدم یله
وجوددن جقان مایعاتی قضین ایتک اوزره ۲۵۰
غرامدن برکیلو قدر صوصامق کفایت ایدر .
حالو که یازده بر جوقز ده ایتکده ایکن بوقدر صو
ایچمک ودها صکره لری ده ایتکده ایچمک کیمز حالده
یتہ حرارتی دفع ایدمیز .

زیاده صو ایچمک کی ترلیمک در حال
و کال شدنه بالشار . بون وجود صوصامقده قایلر .
بوحال ایسه باخصوص بر حریران و اوارشونده .
نه درجه باعث بخاطر اولدنی معلومدر .

عضویت حیوانیه . اخذ و یل ایتدنی مایع
قسم اعظمی جلد واسطه دفع و اعاده ایلر .
کندیسه لرومی اولان مقدار دن زیادہ صغوق
ایچمک . توقیف ایچمک لازم کسه نبض بوالشار . قلب
دها متکلفه اجرائی وظیفه ایلر . قان تضییق
زیاده کثیر .

جوق ایچمک . زیادہ ترلیمک بشقه برشینی
مقدار اولر . یالکرتک بغیری براز سرنک حس
اولتسه سیت ویرر . برمایک کندیلکنندن
تجری نه قدر جوق اولورسه المراقده بولان
جملرک اوقدر سریشینی موجب اولدنی حکمت
طبع ملک قواعد موضوعه بوندن بولنیدن مثلا
برایان تاس ایچون سرنک حس و بر دیرکی آکلاشور
قیلحقه یلپازه هوائک تجدید حرکتی . بوابسه
قل تجرک سرده و وقوعی اتاح ایتکله سرنک
حسن اولور .

جوق ایچمک . زیادہ ترلیمک موجب
اوله جندن . وجودک حرارتی قضین ایچمک
طبیعدر . حتی صغوق صو یله ایچمک وجود
یتہ سرنک . یالکز وجودی اوشوتکدن .

بیم ایدم چم نصیحتی. اراده ایله بیکم تاریقی تعقیب
ایلدیکنر حالده، مری یوسفیله مسلکدن تخلیص
ایندکدن مامدا. نوی اون بیک ایرا ابراهم دخی
ماک ایدم چکنی تعهد ایدرم.

فله اقترای قابل اولمیدان. غریب برنجیال
کورین، یوسوزل اوورده آتوآله برار فقهیدایله
کولمکه باشلاق. دخی اختیار اوورنی یوز مقبرین
آتوآله خطا با دیدی که:

«فندی حیرت شخصیه کزه مانع اولممام.
ایستدیکیز قدر کولکر، فقط ویرجه بیکم نصیحتی
قبول ایندیک ز حالده وعد ایستدیکم ثروته نال
اوله جگردن امین اولنکر!

مشره برمال عرض ایدم:

پند سیک کی برقتیر ایدم. برکوفه تدارک
ایدرک کولبدن یجاوردر طویلار. یارسه کاغذ
فایرقدلر شه صافار ایدم. برمدت صوکر سمرایم
زاید ایدرک کولک تجارتی ترقی ایندیرمک ایچون

بر صراک، برده کولک عربیه تدارک ایندیکم کی
یجاوردری دخی یجائاقبول ایقبوب یاره الله صافون
الفه باشلام. اون سنه تک ختامده اتوز بیک
خراتلق بر سر مایه مالک اولدیک کی قزله ازدواج

ایندیکم بر کاغذ یاقه جیسله دخی عقد شکر ایدم.
اووقت کج، غفور، ایشدن اوشغ تجارتی
تقیبیدن اوصافار ایدم. شدی یارسه ایی خانه
ایله بر کاغذ یاقه سنه مالک اولدیک کی تجارتخانه مک

امورنی دخی کولک ایکن سعی و غیرتک لزومی
اکلا ندیم، تجارت لذتی طایر دیم فخر و غم ترک
وتخیل ایدرک کندم مسعودانه امارا حیات
ایدیورم. محصول سعی و ورزشم اولان فایرقدده

ایشیان عمله تک غاله لری برفاج یوز نفوسه بالغ
اولور که بنی نوعدن یوقدر نفوسک معیشتی تأمین
سبب اولدیم ایچون آخرتده جناب حق رحمت
ومغترنده مظهر اوله جفتی ایدم اتمکله تسلی ع!

اختیار مرکز شتی اکیال ایدرک کیشدی.
آتوان اوقدر درین برتکر، دالدی که یاندن ایکی
قادرین یکدیجی حالده صدقدا یشتیکه وقت بوله مدی.
بروکله وقوعولان عزیمندن عودت ایندکدن

صوکره برکون برفاج کتاب المانی ایچون بر «طبعه
کیردم. بر آشاغی بش یوقاری کزمکده اولان
کوزل کیش برافندی کوردنکه بیکری اتوز
خدیجی به امرل ویر ایدی.

بشقه دفعه بر برینی کورمش اولدقلری حالده
نرده کورشدکلری تحسار ایدم مان ایکی آدم کی
یکدیگر مزک یوزنه بلقعه باشلاق. آتوان
صودی که:

— افندی! یوندن بیکری سده اول هر بازار
کونی ورمایه کیتز میدیکر؟

مقاملرله شرقی چاغان ارکسکارک قالین
سدارنه قارشمش، یونسیمز شمسات سامعه بی
تجدیش ایدیور، قوه مفکر بی بریشان ایدیور دی.
هر حال ایله اوج درت دفعه اقطارمه

صورتیه و هیچ اویقوا ویدم مانی اوورده (ولموز)
واصل اولدم. یورغونم، آرق یازمیدیم.
یانکر شونی علاوه ایدم، که یارین کوندیرجه کم
قارلسیاد مکتوب یارندن صکره مکتوب بودار صنایع

اطلاقته لایق اولان شهرک احوالندن باحث
اوله جندر. فرانسه ایله المانی آره سنده اخیراً
ظهوره کان اهمیتلی غاربهده بوراسی ایچون یک
چوق قائل دوککش ایدی.

«ولموز شهری المانیاتک تحت اداره سنده
«الس - لورن» ایالتک اهمیتلی شهرلندن
بریدر. فایرقدلری یک جیسیر. هله ده
بیایورم، که دنیاتک الم - مهور برکیما مکتبی

بوراده کوریایور. اها ایستنده سقاقت مشهده
اولنر. هانتی جهنه بقولسه صنایع و تجارتجه
اولان ترقیاتی وهله اولاده نظره چاربار.
«قارلسیاد قالیجهدری»، «قارلسیاد آکلهجهدری»

سرلوحه لریله استحضار ایدم چکم ایکی مقاله بی ده
ایله ده کوندیریم. یونلر ایدم ایدرم که شایان مطالعه
کوریله جکدر.

بند مخصوص

«سعی و غیرت»

اون سکر یاشنده اولدیم زمان ایلمک بهار
مدتجه هر بازار کونی والدیمک اقامت ایندیک
«ورسای» کیدردم. یول اوورند، بر دلیجی به
تصادف ایدردم که کان کیتزه بوغوق رسدایله:

«مرحمت ایدیکر، بر صدقه ویریکر! کوزل
افندی!» دیر ایدی. یوسالانه سوزل اغزندن
جیقد فحشده سی ایچنده برایی «سو» طین انداز
اوله جندن امین ایدی.

برکون آتوآله (دیلجینک اسمی) ویرکو
حکمنی المش اولان صدقه بی ویرمکده ایکن قصیر القامه
ونحیف البینه، فقط لعل دکا جهه سنده لامع بریر
نورانی یکدی. آتوان معنادی وجهله:

«مرحمت ایدیکر
دینجه احتیارتوقت ایدرک برمدت دیلجینک
یوزنه یاققدن صوکره جدی برطورایله آتوآله
دیدیکه.

افندی! مستعد وایشه یارار بر آدهم بکر سکر
بودل سؤالی نیون ارتکاب ایدوب دور یوسور سکر؟
کندیکزه حقیر، ذلیل برصفت انتخاب ایشکر!

نهرجه مورت کلال اولدیم ییلدیکم ایچون دها
تره ندن جیقدار جیقدار صفایه باشلامش ایدم.
برده استوقارده بر الکترای صنایع سکر سنک کشاد
ایلدش اولدیم خیر انجیمک - وندم، ایکی اوج

دقیقه مسافسی اولان سکر غلته کول شاپ ایله
کیدم. المانی فیزیک آفری ویرهرک ایچری به کیدم،
عصر مزده ترقیات صنایعه به، باخصوص
صنایعه الکتریک، افرخار فنه برغونم کیمل اولان

یوسری، انتظار تقدیری جلب ایدیور، مقتون
ترقیات اولان قلوبه، انسکار حکمته و له رسان
تحسین، صنایع شناسانی، منتسین فنونی
مهورت براته جتی آثار خوارق نما، شاعرلی،

رسملری لال ایله جک مناظر حیرت بخش، نظور
دیدم اینهاج اولیور دی.
«ملکت باغچه سنده متعدد حوضه لردن فوران
ایدوب اتوز قرق، تره به قدر بوکلان والوان
کونا کون ایله امارافه سربلن سوزلک تشکیل ایلدیک

مناظر لطیفه برشاعرک قلندن زباده بدایع شناس
بررسم ماهرک فورجه سنه بدیده برور برمودل،
مکمل بر زمین تصویر عرض ونخش ایلر.
«الکتریکه چاتان متعدد باندو موزیقدر، بخار

بربه الکتریکه تحریک اولنور ماکندر نمونلری
انسارلرک قوای طبیعی بی ادراک و بر آرایه جمع ایله
تسمیل حوایجه کوسر دکلری خارقه کاله دال
اوله جتی براین متنوع بی اعلان وثبات ایدرلر.

شاعرلی، رسملری، صنایع شناسانی تصویر
وتعرفدن عاجز براقه جتی بودایع صنایعه
المده کی عاجز قله دائره بیانه صقشدیریلده من، بنا
علیه یکچورم...

باغچه اطرافنده بولان عربلری اعداد اتمک قابل
دکلدر. هرشیده مشهود اولان آثار انظمام
بونلر ده سرایت اتمش، هر عرب صره ایله حرکت
مجبور! نه وقاقری انسان یکدم به جک حاله

کثیررلر، نه ده - بزده اولدیم کی - مشتری به
اوصاف ویرهره جک بازار قله انسانی عربیه لشمکن
واکیررلر. بلیدین مصدق تعرفدر، هر عربده
نظر دقتی جلب ایلده جک بر موقعه معلقدر...

کیدم چکم تره تک زمانی تقرب اینجه
استابون عودت ایدم، اون دقیقه صکره واغولر
کلدی. تره نلرده بودرجه غلبه کله شدی به قدر
تصادف اتمه شدم، قوربدورلریله یولجیلرله خجما

خنج طروش. بوکله براب استوقار ددن
تره نه بینن یولجیلری سزاوار حیرت برسرعت
ونزاکتله واغولر برلشدیریلر.

بورادن صکره کی سیاحتز یک کورنلی ایدی،
یولجیلر لکده هر اغزندن برسوز، برس جیقدار
قافلو اوقویان قادیلرک انجیه صداری، مختلف