

امور اداره و تحریک به متعلق
خصوصیات ایچون حکومت جاده سنده
عثمانی مطبعه سنده مطالعه اداره سنده
مراجعت اول نور

صاحب امتیاز و مدیری
عثمان توفیق

مسکونه موافق اوله رق اهدا بیو-
ریله جق مقالات مع الافتخار درج
اول نور

ایکینجی سنه

نسخه سی ۱ غر شددر



M U T A L E A

مجیدیه ۱۹ حسابیه

برسنه لکی سلائییک ایچون ۵۰ آلتی

آیلنی ۲۵ غر و شددر

سائر محالیر ایچون

برسنه لکی ۶۲ بیق ، آلتی آیلنی

۳۲ بیق غر و شددر

سلائییکده اداره خانه مزدن الدیرلق

اوزره سنه لکی ۴۰ آلتی آیلنی

۲۰ اوج آیلنی ۱۰ غر و شددر

آبونه بدلی پشینا آل نور

ایکینجی سنه

عدد ۸۰

کوکام ایسترکه: بولخ فئا . دائماً محاسن
فطرندن ، عمومی براخوتدن ، ملکیتدن ، شوق
وشطارتدن عبارت بر عالم پرसार اولسون .
کوکام ایسترکه : قیرله ، چیچکلره آواره
آواره نقل حسیات ایله یین برخواننده طیب ،
سویلی بر قوش دائماً بکامکسار اولسون .
کوکام ایسترکه: بوتون بومعدات ، بواغراض
شخصیه تمندن قوروسون و تساوئی آمال
حصولی ایه بشریت بومبارزده ائمه دن و از کسین ده
هر کس کامکار ، بوتون املجو نظر لره پرده
عمای رفع اولونسون ده بوتون انظار اشتیاق
اونور سیرمدتی مشاهد ایه دائماً بختیار
اولسون .

فقط هیات : بوتون پوشیلر:
بریشان خیال شاعر در .

ع . رمزی

بر ملاحظه

بوکارگاه قدرته انسانک باشندن کچن حاللر
حافظه سندن صورتدیر الطباع ایسه ده بوندن
الک زاده پیدار اولان احو ال مکدر در . ازمئه
مسرتک لذائذ روحوانه سی پک چابوق او -
نودلقد در .

حیات بشرکه : تخمافر سایه معروض
اولمقدن خالی قالمیور ، اومصائبک هر بری بحیفه
زندگی ده دائماً رخه اسف اچیور ، بر حالده که
مثلی کورلمه چکنه فکرأ حکم اولنور . حسیات
تسلیمکارانه ، تدابیر حکیمانه پیداسیله انلرک
تحقیقنه چالیشیلر ، حتی بوئدییرک منتج تأثیر
اولمسیچون خصائل مردانه ایجاباتندن اولان
مساعی صبورانه ثبات اولنیورسه ده خاطره
کله یین ، ماضیه رحمت او قودان حالله راست
کلیکدن وارسته قالمیور . حاصلی فلاکت مرئی
بشر اولدینی حقیقی پیش عبرته صور مجریه
سیله تجسم ایدیور . ایشته بوکئی شدائد معاشه
مهدف اولمق مخاطره سنک تولید ایلدیکی ابتباه
دائمی ساقه سیله عمرینک خوش کچمسنی ایستباه
نلر مانع آمال ورطه لره اوغراماق ایچون مدبر ،
منتزج اولمایدلر . تدبیرقاعده احتیاطه انسلاک ایه
مشکل ، امتزاج ده حق غیره عدم تعرض و محاسبه

وانسیت مشروعه یه توسل صورتیه حاصل اولور .
بو ایکی دقیقه مهمه یه خدمت میانک ده منبع
تجلیسی مزکی وجدان ، محلی اذهان اولان
کسب علم و عرفاندرکه اسباب اخلاقیه نك واسطه
تکملی اولمق حیثیه تقدیر علوی امر محالدر .
اومسلاک نجات آوراندن بریده الفت
مساوی خصائصنی تولید ، قوه مفکرده نك انکشاف
طبیعیسنی تردید ایدن اختلاط سوء قریبندن
توقی ، مصاحبه سی فکره انبساط ، مایه عرفاد
نه اعتلا من بقی تأمین ایلیان خلوق ، کامل
کیمسه لرله کسب معارفه و معاشرت ایلمکدرکه
رفقار سام خواهشکر لریچون واجب الاعتنا
بر لازمه کامله در .

لکن فقدان تدبیر و اظهار طبع خشونتکیر
ایله نفسک سوجیات مهلکه سنه متابعت ایتمک
و بوحالک ادامهنه الشقاق پیدا ایلمک شعور
ادراک و صلاحی تلویث و افساد ایدن بر ابتلا
سقیمدرکه مکلام اخلاقی التزام ایدنلرک شدت
نفسرتلری جاب اولان بو کروه حیثیت بر
اندازانه دن رجوع قابلیتنی اضاعه ایدنلره صورسه که
حالتدن مفتخر ، غشاوه غفائی بیرونده حصول
سعادت کافل جهته تحویل مشوار ایتمک ارزوسندن
متفرک و زیورلر ، حرکتلر نده هیچ برائرمعقولیت
کورلمدیکی حالده مدار استصواب اوله جق ادعالردن
اصلا چکینمزلر .

بوکئی اوقات عزیزیه سی سوء استعمال بلیه سنه
دوچار اولانلر ایچنده دفع مساوی ایه جانب
منافع یولارینی بیان احجاب فطانت ده بولنور .
انجق بولنر سوء اعتیاد مشرب و نفس اماره یه
خوش کان حب عطالت اثری اوله رقی اقتدارلری
عقیم برافتمده ، نعمت اخلاق و عرفاندن بر مقدار
بهره دار بولنسلر بلیه قوه عاقله لری حسن اعمال
احتیاجندن محروم قالدیغیچون کنیدی لری قابل
خطاب اولمیه جق بر تذلل و انحطاطه ، بر ردائت
خصلته معروض بولمقده درلر . مزیات انسانیه
کلیاً مخالف اولان بوحال نه درجه ده مطلوب
الزوال ایسه اونسبتده رواجیاب اولیورکه انظار
رقه تأثیر عظیم بخش ایلمکده در .

حیانت نقد اولدیغی تقدیر اتمیه لرک او جوهرنی
بدلی قیمت حقیقه سندن درکه سفلایه تزیل
ایتمک ، موجودیت شخصیه سنک منافع مادیه
و معنویه سی احیا ایده جک هر درلو علائق

ذمیه نك کربوه اسارتنده براقی نه بیولک اثر
غفلت ، نه مدهش نحو سندر ؟

بوکیلر وارینی ، وقارینی سفاقت اغورنده
فدا ایتدکدن ، مقصد خلقت ، حیثیت معیشت
کسب معرفت ، ابقای نامی موجب آثار خیریه یه
خدمت کبی شرافت انسانیه نك هر برقمسندن
جدا اولدقندن صکر ، اجینه جق بر ورطه سفااته
دوشه رک و امواج فلاکت ایچنده یوار لانه رقی
بقیه عمر لری ا کمال ، و ایجابات اخلاقیه یه
توفیق حرکت او بولده تحری مسعدت ایتیانلر ده
بر نمونه ابتباه تشکیل ایدرلر .

اوضربی : ضعیف

مابعدی وار



مصاحبه فیه

رمضان غفران نشان — افطار — مأکولات —
نورطه نك خواص غذا شه و قوه مضیه سی — طاتیلر —
بهارلر — طوزه ، قره بور — قرفل ، دارچین —
طورغولر ، اکشیلر — بهارلرک نفع و ضرری —
موسم شتاده رمضان — موسم شتارمضانده مأکولات
و مشروبات .

رمضان مغفرت نشاند کوندزلی عبادات
و طاعات ایه مشغول اولان خاق اقسامه
افطاری دوشونور ، امر ربانی ایفا ایتمک
اوزره اذانه قدر نفسی محروم ایتدیکی مأکول -
لات و مشروباتی تدارک ایدر ، اشتها آور بر
صورته تنظیم و ترتیه چالشیلر ؛ بوده کنه
دکدر . صومده شارع انسانره فرقت ایه
وصلت حالتی ده کوسترمکی قصد ایتشدیر . اقسامه
قدر اطعمه یه قارشو توقیده بولنان هر مسلمه
اذانه برابر وصلت مساعده اولنور ؛ اوده
فقیرانه . کبارانه ، هر نه صورته اولورسه
ترتیب ایده بیلدیکی سفره سنده حلق احسان
ایتدیکی نعمتدن نواله چین اولور . رمضانده
افطارک قدسیتی ، شرافتی جای تردد دکدر .
اهل ایمان امر ربانی ایفاده بولدیغی حظ
معنوی و وجد روحانی ایه افطار زمانه کنجه
ینه مساعده دینه دن استفاده ایدر و خیر و شر
بتون افعال و حرکات بشریه نك صانع حقیقی
بولنان و رزق و قسمتک ، هر درلو نعمتک

اسانلره توزیع و تئسیمی مقتضای مشیت ازلیه سندن اولان جناب حق احسان ایتدیکی یتکلی اوکونکی اوروجک آتی مکافات مادیسی کی کورر، سفریه رعایت نامله اوطوردرق رزق و نصیبی آلیر .

سفره آدابندن و افطارک شرافتندن بحث اتمک بزم صلاحیتندن داخلنده دکلر . زیتون دانه سیله بوزولان اوروجی متعاقب باصدمه دن، پیئردن طساتیلردن مرکب افطاریه دن و درلو درلو سمیتلردن آلسان لقمه لرمده قارشقم ایستیز . او بر عادتدر . عادت ملیه در، ملیت طاتیلدر .

ایکی بنج حفظ تحت قاعده سیله بوسوملی عادی اولوب بیچمکه قارشقم بوخصوصده هیچ بر فائده ویرمز .

افطار طاقندن صوکره کان چورابه هیچ بر دیه جک بولنه ماز . بونی حفظ تحت اربابی ، عادات ملیه منزی ده تدقیقه چالیشان بر طاق سیوری علقلیل تقدیر و تصویبه تردد اتمز .

چوربادن صوکره نظر اشتباه و معدنه ذوقه عرض اولنان قیمة موصوفانه ، تر دیغیله فاورلش اسنایقه ، و الحاصل مزاجه کوره برشله بیشمش اولان یورطه در .

یورطه ! بوندن زیاده مواد مغذیه نی احتوا ایدر ، وجودی اسلر بر ماده بولمق ممکن دکلر که چورابی متعاقبانی کتیردم .

یورطه حاوی اولدیغی ماده لرله اک برنجی غذا اولدیغی کی یتکلی بزمندن برچونک ترکیبه داخل اولوب اولانلرک طعم ولتدی ده ترید ایدر . اک کوزل طاتیلر یورطه لیدر . بعضاً چورابه ده یورطه قونور ، تریه یورطه ایله یالمازمی ؟ . . .

افطاردن بئسون ، اوقات سائرده بئسون یورطه نکه ده نازده سی اولمق شرطدر . یورطه بیوب ده معدنه لرینک راحتسز لغندن شکایت ایدنلر اوجانم یورطه یه قیاحت بولسونلر .

کئندیلرینک انتخابده کی قید سزقلری بو راحتسزانی تولید ایدر . یورطه نه قدر بابات اولورسه هضمی اوقدر کوجشیر . هضمی عسرت کسب ایدنجه بوندن معلوب اولان استفاده فوت اولور ، معدنه برابر ثقیل اولور قالیر .

یورطه نکه باباتیله نازده سنده نه فرق وار ؟

یورطه نکه قیونجی مسامتیلدر . بومینی مینی دلیکچکلر هوانت نفوذینه مساعدده . ایدر یورطه طوردجه ، باباتیلدجه ایچنه زیاده هوا کیرر . بر هوا ، جوهری تبدیله اوغرادیر . مواد مغذیه سی قوتی غائب ایدر . نازده یورطه آغیردر . اوزردن کون کچدکجه خفیفلیر . طوزلی صویه باتیره رق یورطه نی معاینه ایدرلر . مثلاً برلیتره صوده ۱۲۵ غرام طوز اریدوب ایچنه بر یورطه باتیره کز ، نازده اولدیغی تقدیر . ده همان قابک دینه چوکر ، اوج کونلکدن دکلسه اورته ده ، بش التی کونلک اولتجه بوسبتون صویک سطحده یوزر . ایدنلغه طوته رق معاینه سی ایسه اوته دنبری او اداره ایدنلر بیلیرلر .

یورطه نکه بیاضی صو ایله البو میندن مرکبدر . اصل مواد مغذیه نی احتوا ایدن صاریسیدر . یورطه نکه صاریسینده « ویتلین » دینان بر ماده ازوتیه بولنور . « له سبتین » دینلوب بر مقدار فوسفوری ده حاوی اولان بر ماده شحمیه واردر .

یورطه ده ازوت زیاده در . « برکن بونی ات کبی نشاسته لی بر ماده ایله قارشدریملی ! » یولنده حفظ تحت اربابی نصیحتده بولنورلر . بزم اکلا به جغمز یورطه یه اتمک باتیره باتیره یملی .

رمضاندن خلقلک اشتها سنی جلب ایدن ماکولات آرسنده طاتیلدرده برنجی درجه نی اشغال ایدر .

شکرک وجوده فائده سی بو کون بتون ارباب علم نزدنده مسلمدر . شکرک عضلاته قوت ویردیکی ، تعی ازاله ایتدیکی بر طاق تجارب فیه ایله کوسترلمشدر . اوته دنبری شکرک وجودده حرارت حصوله یاردریم ایتدیکی معلوم ایدی . هضمی قوای اولمقسه برابر وجودده تدبیراً احتراقات سبب اولوب حرا رت بدنیه نی ترید ایدر . یاغلی ماده لرمده احتراقات بدنیه نی تشدید ایدر سده شکرله بونلر آرسنده فرق واردر . و شکر مواد شحمیه مرجحدر . یاغلی ماده لرک احتراقی و حرارتی معدن کورینه بکنر ، کوچ بانار ، فقط شدتی

بر آتش حصوله کتیرر . شکر ایسه اودون آتشی کیدر . لطیف و خفیف بر حرارت حاصل ایدر . بوسبیله اقالیم بارده ده شکر استیلا . کاتی زیاده در . رمضاندن شکرلی ماده لری زیاده جه یتکله وطانی سومکله برابر بز اقوام شمالیه ایله بو خصوصده یاریشه چیقه میز . استاتستیکلر کوستر یورکه صفوق اولان انکلترده بکر صر . فیاتی فوق العاده در . بر انکلیز سنه ده ۳۶ کیلو شکر یتکده ایمش . حالبوکه ممالک شاهانه ده نفوس اعتباریه شکر صری حساب اولنورسه هر فرد باشنه سنوی انجق اوج کیلو غرام ویدی یوز غرام شکر دوشر .

* *

طاتیلدن صوکره اک زیاده ابتلا کوستر یانلر ماده بهارلدر . بهارلر آرسنده طوز برنجی موقعی اشغال ایدر ایسه ده بز بونی یتک بر متممی ، بر لازم غیر مفارقی مقامنده کورر و بوزر ، یکی بهار ، دارچین کی بهارلردن تفریق ایدر .

بایزید سرکیلرند سرکیجیلرک « انواع بهارات ! واسطه حیات » ندالیه نظر اشتباه عرض ایتدکلری درلو درلو بهارلرک قره بوزر ، قرمز یوزر ، دارچین و سائر توزلرینک مواد مغذیه دن عد اولنسی جائز اولمه من . بونلر یتکله چاشنی ویردکلری و بنا ، علیه اشتها نکه تریدینه سبب اریلدکلری جهته — قوه غذا . شیدن محرومیتلری نظر اعتباره آله رق لزومسز کوریه من — بر درجه ی قدر فائده سی تصدیق اولنور . بوندن بشقه بهارلر ایچنده معدده فعل اختاری تسهیل ایدنلرده واردر . بعض سبزدرلر سرت . لذتسز ، قوقوسزدر . بونلر بشقه بر لطافت ویرر .

فقط بونلرک سنه و مزاجه کوره استعمالنه دقت اتمک . استعمالنده دائماً التزام اعتدال ایلیمک لازمه دندر . جوجقلره ضعیف و تخیف بنیده اولانلر ایچون بهارلرک استعمالی جائز کوریه من . سنی ایلر یلمش اولانلرک استعمال ایتلرند بر بئس کوریه مسدیگی کی جوازده ویریلر . کئنجردن زیاده اختیارلرک بهارات استعمالنه میل و انهماسی ده بر سوق طبیعی به محمول اوله بیلیر .

صفوق و رطوبتی نملککننده بوبر. خردل و سائرنک استعالی فائده دن خالی اولمندی ایچون رمضانک قیش موسمه تصادفنده بونلر. دن اعتدال استعماله بر شی دینه من.

بهارلرک خدمت و فائده سی اعتباریه بو میانه کوستراسی، ذکر ایدلمسی مناسب اولان طورشولرک، اکشیرلک عمومیتله خدمتی اشتباهی ترید ایتکدر. «اشتهای ترید ایتک نه دیمکدر.» «دیه حفظ صحت علماستدن برینه صورارسه ق بزه» افزازات معدویه نی تکثیره و قوه هضمیه سنی ترید خدمتدن عبارتدر. «جوانی ویرز، بهارلرک و طور» شولرک فعل هضمه مداری اولمی معصدهیه ما کولانک ادخالی اوزرینه بوما کولات هضم اولمی و امتصاصه قابل بر حاله کک ایچون لازم کان فعل اختاری تنظیم ایتلرندن ناشیدر. باشلیجه معدده و وقوعه کان فعل اختیار اشنا. سنده ایکنجی درجه ده مواد مختلفه نل اجما. غندن طولانی میدان آلان اختاراته بهارلر مانع اولور. ایشته تنظیم جهتی ده بو بولده. بو بخنی اوزاتیرسوق ستولر طولیدر مق لازم: قیسه کسک اولادر.

*

ارباب ذوق و نزه قارلی، رطوبتی، یاغشلی کیجه لرده کزوب یورومک احتمالی اولمندی و یاخود پک کوچ بولندی جهته رمضان غفران نشانک — بو سنه اولدی کبی — موسم شتایه تصادفندن زیاده باز رمضان خوشلانیرلر. فقط موسم شتایه تصادفی شکمپرورانی فوق الحد نمون ایده بیلیر. احتمال بعض اوراق حوادثک اوزون اوزا. دی به یکلردن بحث ایتلری ده بودقیقهیه مبنیدر. قیشین وجودده زیاده حرارته محتاج اولدی و بو حرارتی ده داخل بدنه کی احتراقات واسطه سیله استحصال ایله جکی ایچون بو مو. سنده زیاده یلک بیلر. یکلرک طانی و یاغلی اولسندده بر باس کورلر، بلکه بویه آرزو ایدلیر. اطعمه یلک زیاده دقت ایدیلان زمان ایسه رمضاندر. جشید، جشید طانیلیر، بورکار، درلو درلو بهارلرله بر بشقه چاشنی ویرلش یکلر رمضان مخصوص کی در. مو.

سم ده شدیکی کی قیش اولورسه شکمپرور. لکده بر آز ایلر، کیمکدن قورقلماز. لکن هر شیده بر اعتدال کوزتمک، افراطه وارما. مقده لازمدر. صحت بدن اعتدالده در. بر طعامدن مطلوب اولان فائده بوقاعدهیه رعایتله مستحصلدر.

بهارات منبهاندن معدود اولدیجی جهته لفتائی مزاجده اولانلرجه استعمالنده بر آز افراطه وارمق بر محذور تولیدینه سببت ویر. مسه سیله عصبیلر فضلجه استعمال ایدلرلرسه موازنه عصبیه نی یوزارلر. حده، غضبه، رعشهیه، هیجانه دوشرلر. بوندن بشقه طایله اولسون، سوء استعمال اعضاء داخلیه ده تخریشات وقوعه کثیر. بر قاج کون فوق. العاده غیرته کان و هر نه ویرسه کین، بهارلرک، طورشولرک بر دوزیه معاونتی کورن معدده بومعاوندندن استفاده ایدمه یکل قدر یورغون دوشر. تعطیل ایلر. او حالده اشتها قالمز. بر لقمه اکلک بیکه سیله رغبت کورلر. والحاصل اعتداله رعایت قواعد صحیه ایچنده الک متین بر قاعدهدر.

ثروت فنون م. صادق

مستوعه

«اوروپا خاطراتم» دن مفرزدر

فرانسه ده قارناوال ایلی - قوفته نی محاربه سی - چیچک، محاربه سی -

زوالی ارتداشم ده کوشه نی کچه میوب زقاقک یان طرفنده صافلامق نوعدن بر موقع اشغال ایتش متحیر و مهوور بر صورتده طو. ریور ایدی. بو غازیو. بو ولوله نی سیر ایتک ایچون الک سلامتی بر موقع اولد یغندن ماداملرک بیتوب توکنمک بیلمین مهاجرلرندن قوفته تیلرندن کال مصونیتله ینه غازیویه کیردک. ده کورمه مش اولد یغمز حرب عربلری علی الدوام بورادن کچرک میدانده حرب بهاشلا یور وینه بشقه بر زقاعه صابوب کوزدن غائب اولیوردی. عربلرک هر برنده ده بر باندو مو.

سیقه موجود بولنیور ایدی که دائمی هواریله محاربلری حربه تشجیع ایله یور ایدی. عربله لر جدأ تحف و بیوک بر مصرفله پایله بیلش فوق الحد مکلف ایدی. بونلر دن بری غایت بیوک بر هندطبا ووسنی نظیر ایدیور و الی رأس آت ایله کچیلرک کیزی تکرلرک اوزرندده حرکت ایدیور و بو هندطبا ووسنک قنادرلی ایچنده یکریمی اوتوز قدر ماسکله لی وجود و بر موسیقه طساقی بولنیور ایدی. دیگر بر عربله ده کچدیکی قمر بخرده واقع بر ینکچ سلسله سی نظیر ایدیور ایدی. ینه آلی حیوان واسطه سیله کچیلرک کیزی تکرلرک دور و حرکت ایتدکجه مخوف بر جسمانده بولنان وسطده کی آنا ینکچک اطرافنده و قیالر آراسنده اولان بر چوق دیگر ینکچلر هپ بردن ایقارنی قیلمالده رق جدأ حقیق ینکچلری اکر یسور ایدی. بو ینکچ سلسله سی عربله نلک اوزرندده ینه اوتوز قرق کشی بولنیور ایدی که هیدی ینکچ قیانتیه کیرمش ایدی.

حرب اییجه شدتلندی. مهاجرلرک بکده یکرینه اداخت ایتدکری قوفته تیلر هواده غائب اولماز بلوط کومه لری حصوله کتیرمش ایدی. بر ایکی ساعت صوکره غازیونک یاننده کی زوقاقدن بر موسیقه صداسی ایشید. لدی. و بونی تعقیباً ازمنه قدیمه قادیرغیلرینی تقلید ایدن یلککنلی تکلرلرلر مرکب بر دوئما و بوندن صوکره بر بری پیشندن باشلارنده قیافت و کوپدن سرپوشلر بولنان ظاہرلر و حقیقه باشلری مغفرلی اطفاقیه آلابلری و شیطسان آلابلری بر احتشام حرب جویانه ایله کوزکدیلر. بولرک هر برنده بر چوق قوفته نی بولنیور. و علی الدوام تصادف ایتد. کلری ماسکله لره و ایتدکلرینه آتیورلر ایدی. پیاده محاربلرک هر بری بونلنده بر بیوک قوفته نی کیسه سی علق ایدلمش و یوزلری دخی قوفته تیلرک تأثیر تصادفندن محافظه ایچون تل ماسکله لر ایله ستر اوئمش ایدی. اقشامه یقین نیسک تکمیل زوقاقلری ایکشر بارمق قوفته نی توزی ایچنده قالمش ایدی. بو کون صرف اولنان قوفته نیک مقداری بر قاج یوز بیک قیه تخمین ایدیلر بیلر.