

۱ ۲ ۳ . ۴ ۵ ۶ ~

والله يهدي من يشاء الى صراط مستقيم

دینی ، علمی ، ادبی ، سیاسی ہفتہ لائق مجموعۂ اسلامیہ در

اتبعون اهدکم سبیل الرشاد

صاحب و مدیر مسئول : ع . اشرف ادیب

جلد ۲ - ۹

۲۷ ایلول ۱۳۲۸

غائبہ

۲۹ شوال ۱۳۳۰

218-22 MC

تنظیم و تعلیم

مکتبلرده حفظ الصحه و تربیه بدنیه

نسل آتینک تعلیم و تربیه سی مسئله سی نظر اعتباره آلدینی زمان حفظ الصحه و تربیه بدنیه درس لرینک لزوم و اهمیتنی اونو تمامق ایجاب ایدر . مکتبلرده ایدم آل وطنه بدنأ دینچ ، فکرأ منور ، روحأ فضائل نجییه ایله پیرایه دار کنج لر یقشدرمک اولمیدر . اساساً تعلیم و تربیه دن مقصوده بودر . بوجهتدن مکاتب پروغرا ملرنده حفظ الصحه و تربیه بدنییه آیری آیری ساعتلر تخصیص ایدلمسی شایان شکراندر . فقط ، عجبا بوساعتلردن مطلوب فوائدی تأمین ایدم بیلجک صورتده استفاده ممکن اولیورمی ؟

کنج لکی بی امان پنجه لری آلتنده زبون براقان متانتسزلک ، سجه سزلک ، ضعف بنیوی وخسته مزاجلق کبی علائم بارزه یوره کلر - ییزی داغدار تالم ایدرکن بویله برادعاده بولمغه بیلیم جسارت ایدیه بیلیرمی ؟

حفظ الصحه نك لزوم و اهمیتنی حقننده نه قدر اطناب مقال ایدلمسه بمجادر . قلمرو عثمانینک دکل هجرا و اوزاق محللرنده ، نفس پاتخنده بیلله حفظ الصحه قواعدینک تطبیقه قارشنی درین برلاقیدی کورولدیکنی کمال تأسفه اعتراف ایتلیر . بولاقیدی یه قارشنی اعلا ایدیه جک صدای ایقاظ هر حالده فائده دن خالی اوله من .

کچن سنه درسعادته ظهور ایدن قولرا آز بر مدت ظرفنده توسع ایدم رک هر کسی تدهیش ایدم جک قدر تلفاته بادی اولدینی حالده اهالی نك تطهیرات ونظافته اعتنا ایتمک لزومی - صور مختلفه ده اجرا ایدیلان پروباغاندلره رغماً - تمامیه تقدیر ایدم مامش اولدق لری معلومدر . علی العاده ایچلن صولری قولرا زماننده قایناتندن صوکره ایچمک پک اوقدر مصرفی و مشکل برایش دکدر . الیررکه بولزوم تقدیر ایدیه بیلسون !

مکتبلرده تدریس ایدیه جک حفظ الصحه درس لری شا کردانه بو خصوصده قطعی و صریح فکرلر ویره بیلیمیدرکه هر شا کردک اعلا ایدم جکی صدای ایقاظ و انتباه ، کندی عائله سنه بولزومی تقدیر ایتدیرم جک قدر بر تأثیر اجرا ایدم بیلسون ! حفظ الصحه تدریساتی یالکیز مکاتب تالییه به حصر ایتمک ده طوغری و معقول بر اصول اوله من . ابتدائی ورشدی پروغرا ملرینه دخی حفظ الصحه درس لری علاوه ایدلمیدر . فقط بوقسم مکاتبده تدریس ایدیه جک حفظ الصحه بالطبع مکاتب تالییه ده اولدینی کبی کوستریله من .

رشدی و ابتدائی لردنه حفظ الصحه درس لری فنی اولمقدن زیاده عملی و تطبیقی بر طرزده اجرا ایدلمیدر . طلبه نك ذهننه القا ایدلمک ایسته نیلن بر مسئله اوافق اوافق حکایه لر صورتنده ترتیب ایدلمش

اولورسه هم دها تأثیرلی اولور ، هم ده چوجوق او شیئی اصلاً اونوتمز .

کتله بی تنویر ایدم بیلیمک ، ماتنی قابلايان کابوس لاقیدی بی بارچالامق ایچون عائله لر آره سنده اوقونمق اوزره اکلنجه لی بر طرزده یازلمش حفظ الصحه کتابلرینک نشر و تعمیمی ده بو خصوصده درخاطر ایدیه بیلجک تدابیر جمعه سندن صایله بیلیر . صوگ زمانلرده رنکارنک رسملر ، ناشیده اسملر آلتنده انتشار ایدم رک مملکته واسع بر مقیاسده سفالت اخلاقیه تخم لری نشر ایدن رومانلر یرینه زاهت قلمیه لرینه اشتهار ایتش ارباب اقتدار طرفندن حفظ الصحه ره رعایتسزلک سیئه سی اوله رق عائله لر آراسنده ظهوره کان آجیق لی صحنه لری ، مؤلم فاجعه لری مصور تدابیر صحیه عاند و صایای لازمه بی جامع عائله رومانلری یازلمسه ظن ایدرسم مملکته شایان تقدیر بر خدمت وطنیه ایفا ایدلمش اولور .

خلقم زده جدی و علمی کتابلردن زیاده رومان و حکایه کبی اثار مطالعونه داها زیاده بر رغبت اولدینی قابل انکار دکدر .

شور رغبتدن بوضورتله استفاده ایتمک چالیشمق پک معقول وشایان تحسین بر حرکت اوله جنی شبهه سزدر . بوسایه ده ارباب عصمتک نجابت اخلاقیه لری صیانت ایدلمش اوله جنی کبی قواعد حفظ الصحه دن بی خبر کتله نك تدابیر صحیه عاند بر چوق شیلره کسب وقوف ایتلری ده تحت تأمینه آلمش اولور .

بو یولده یازلمش نافع و جدی رومانلر سفالت اخلاقیه یووالری اولان جیجیلی بیجیلی ورقپاره لرک ایدای رغبتدن سقوطلرینی انتاج ایتمک کبی آریجه بر فائده داها تأمین ایدم جکلرینی ده درخاطر ایتلمیدر . مکتب طیه مآذونلرینک کنج وفدا کار دماغلری بو اوغورده ده یورولمق زحمته قاتلانیرسه ، جهان پسند مساعیلرینی براکلیل نوین ایلده پیرایه دار ایتش اولورلر .

مکتبلرده حفظ الصحه ، علمی و عملی اولمق اوزره ایکی نقطه نظر دن تعقیب ایدلمیدر :

علمی حفظ الصحه ، شا کردانه ، وجودک نه صورتله تغذیه وتنیه ایدیه جکنی ، امراض و تأثیرات خارجی نك نصل ونه یولده بدنی تخریب ایتدک لرینی ، ساری خسته لقلرک طرز انتقال وانتشار لرینی ، بونلردن تحفظ وتوق ایتمک ایچون نه یایمق اقتضا ایدم جکنی والحاصل بدنی زنده و صاغلام یابه بیلجک وسائط ومعلوماتی اوکرتلمیدر .

عملی حفظ الصحه ایسه ادمانلر ، معتدل ومنتظم تمرینلره بدنه قوت ومتانت ویره رک امراض و تأثیرات خارجییه قارشنی وجودک صاغلام ومجهز بولمنسی تأمین ایتدیرر .

عملی حفظ الصحه یعنی ژیمناستیک اعضای بدنی نك تقویه سی ایچون یاپیلان حرکات معینه دن ، اصولی تمرین وممارسات بدنییه دن عبارتدر . تربیه بدنیه سایه سنده عضلات تنو ایدر ، مفاصل حرکات متدایه منتظمه ایله داها زیاده ایشلک برحاله کلیر .

ژیمناستیکتی یک چوق تعدیلاته اوغراشمش ، بوکا اسوج اصولندن بر چوق شیلر علاوه ایتمشدر .

ژووانویل (Joinville) ژیمناستیک مکتبده الیوم هر برت اصولی تعقیب ایدلمکدهدر . مکتبلریمزده تربیه بدنیه ممارسهلری ایچون قبول وتطبیق ایندیلجک الکی ای اصول اولجهده تکرار ایدلدیکی اوزره اسوج ژیمناستیکیدر .

اسوج ژیمناستیکنک مکتبلریمزده تطبیق ایدلمهسنه قارشیک بویوک مانعه اصول مذکوریه حقیله واقف معلملرک ندرتی وداها دوغریسی همان همان فقدانی کیفیتیدر .

درسعادت دارالمعلمینده سلیم سری یک طرفندن یتیشدیرلمکده اولان افندیلرک استقبالدو بو احتیاجی قسماً تلافی ایدمیلملری مأمولدر .

فقط ، بوتون امیدلرمیزی محدودالعدد بوکنجلره ربط ایدمیلرک مدید بر انتظارده بولمق بو کونکی مکتبلرک احتیاجی ازاله ایدمیلیرمی ؟ بو کونکی احتیاجک ازالهسی ایچون مستعجللاً باشقه تدبیرله مراجعت ایتک ایجاب ایتزمی ؟ اساساً تربیه بدنیه ممارسهلرینک بالکیز مکتبلره حصری کیفیتیده دوغری دکلدر . خصوصی جمعیت وقلوبلرک بو اوغورده چالیشمه لرینه احتیاج قطعی وارددر . سپور حیانتده شانلی بر ماضی ایله مفتخر بولسان عثمانیلرک بو کونکی مکتبلری نسل حاضری تیتیرملی ، تدهیش ایتلی دکلدر ؟ عرقک اوزون برمدتنبیری سوروککنمکده اولدینی انزال واقراضک مدهش فلاکتلر تولید ایتیه جکنه بزی کیم اقناع ایدمیلیر ؟ ! بو کونک کنجیلری بو آغیر مسؤلیتدن حضور تاریخده یک کوچ تربیه ذمت ایدمیلیرلر .

فرکلرک (برترک قدر صاغلام وقوتلی - il est fort comme un turc) ضرب مثلنک صحتی هیچ اولمزسه نسل آتی حقنده تحقیق ایدمیلیرسون .

مکتبلرده ، عائللر آره سننده ، محیط اجتماعیده بو غایه وصول ایچون صرف مساعی ایدلمک لازمدر .

مدالی : م . شمس الدین

نسخه

افغانستان

امیر عبدالرحمن خان

« مابعد »

توفیق ربانی ایداهالی ، فوج فوج کلوب مالاً وبدناً معیتده خدمت ایدمیلیرینه دائر سوزویریورلردی که (پنج شیر) دن چاریکاره کادیکم وقت تقریباً ۳۰۰۰۰۰ غازی بکا التحاق ایله مشدی . بن ، بو قدر خلقی بکا تابع قیلدینی ایچین جناب حقه حمد و ثنا ایدیوردم ،

حرکات بدنیه عینی زمانده اجهزه داخلیه نکده داها فعال برصو رتده ایفای وظیفه ایتلرینی تأمین ایدر . نتیجهده اشتها آچیلیر ، فعل هضم داها سهولتله وقوعه کلیر ، حرکات نفسیه انتظام وسرعت پیدا ایدر ، قلب قوتله نیر ، دوران انتظام کسب ایدر ، کلیرلر قانندن آیرلمسی ایجاب ایدن موادی داهازیاده بر فعالیت واعتدالیه افرار ایدمیلرک قانی مواد مضره دن تمامیه تصفیه ایدرلر .

ژیمناستیک عضلاتک تقویه سنی موجب اولهجنی کی بالجله اعضا واجهزه نک انتظام وفعالیتله ایفای وظیفه ایتلرینی ده تأمین ایدر . بدنی تقویه وصحتی محافظه یه خاتم اولان تربیه جسمانیه نک مکتبلرده صورت منتظمه ودائمهده تطبیق ایتلرکدر .

تربیه بدنیه ایچون برچوق اصوللر موجود اولوب باشلیجهلری آلمان ، فرانسر واسوج اصولنده ژیمناستیکلردر .

آلمان اصولی ، ژیمناستیک مؤسسسی موسیورژان (Jahn) در . آلمانیاالی ژانک افکارندن ملهم اوله رق ۱۸۱۵ سنه سننده میرآلای آموروس (Amoros) فرانسهده اصولی ژیمناستیکک اساسی وضع ایتمشدر .

عسکرلک عالمی ایچون شایان توصیه اولان بواصول بالخاصه اردویه زنده ، صاغلام بنیه لی ، قوی کنجلر یتیشدیرمک غایه سنه معطوف ایدی . اساسی همان همان عینی زمانده موسیولینغ (Ling) طرفندن وضع ایدلمش اولان اسوج ژیمناستیک داها منتظم ، داها معتدل ، ودها شموللی اولدینی ایچون چوق کچمه دن هر طرفده آلمان وفرانسر اصولی ژیمناستیکلر رینه قائم اولمشدر .

اسوج ژیمناستیک اوزماندن اعتباراً متماداً تعدیل واصلاح ایدیه ایدیله نهایت بو کونکی حال مکملیه کتیریه بیلیمشدر . اسوج ژیمناستیک فی وصحی اولدیغندن طبابتده ، عسکرلکده ، وبالخاصه مکتبلرده فوق العاده بر رغبته مظهر اولمش ، اعضا واجهزه بدنیه نک آیری آیری نشو ونمالرینی تأمین ، بنیه لرینی تقویه ایتمه کده خادم بولندینی تحقیق ایتمشدر .

اسوج ژیمناستیک عضلاتی حیرتبخش اوله جق درجهده قوتلی برر پهلوان ، برر قهرمان یتیشدیرمکدن زیاده صحت بدنیه لری مکمل ، عضولری متکامل دینج وصاغلام برر فرد یتیشدیرمشدر .

اسوج اصولی ، داها زیاده فی وصحی اولدینی جهته مکتبلرده ژیمناستیک درس لرینک بواصوله توفیقاً تطبیق ایدلمسی ایجاب ایدر . اساساً همان عمومیتله ممالک مترقیه مکتبلرنده اصول مذکور تطبیق ایدلمکدهدر .

انکلتزده اسپور مراقی عمومی اولدیغندن چو جوقلر آغوش مادرندن اعتباراً تربیه بدنیه ممارسه لرینه باشلارلر . ایشه بوسایه ده درکه انکلیزلر مشهور جهان اولار متانت عضلیه وزندکی به مالک اولمشلردر . فرانسه بحریه سننده تربیه بدنیه معلمی بولان موسیورژور هبرت (Hébert) اساسی (آمورس) طرفندن قورولمش اولان فرانسر