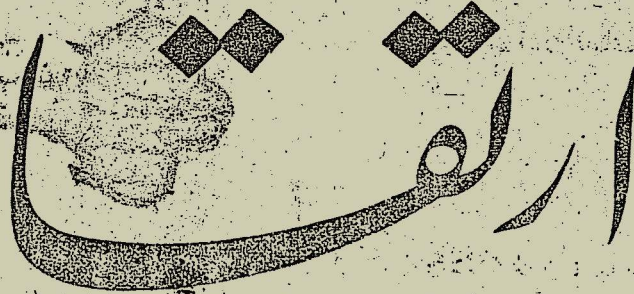


ادبیات ، فنون عسکریه ، بحریه ، تاریخ ،
تجارت ، زراعت ، صنایع ، معارف ، امور
نافعه و الکلیجی فقراتدن باحث مصور
جریده در .
هر نوع خصوصیات ایچون غزته تک مدیری
سماعتلو طاهر تک افندی حضرتلرینه مراجعت
اولنور .

BUREAUX :
Imprimerie Tahir Bey
40, rue de la Sublime-Porte,
STAMBOUL



(ارتقا) تک استانبول و طهره ایچون
بر سنه تک آتونه سی ۳۲ غروشدر .

مخائن بالمله ارباب قله آچیقدره هر الی
قلم طوتان یازهبیلیر .
اداره خانه سی باب عالی جاده سنده ۴۰
نومرولی « معاومات » مطبعه سیدر .

JOURNAL ILLUSTRÉ
IRTIKA

سنه سی : ۲۵ پاره یه در

جمعه کونلری نشر اولنور فنی و ادبی مصور عثمانلی غزته سیدر .

نسخه سی : ۲۵ پاره یه در

لكن بوفضائل ، بوقدر ثروت وجدان ،
اطفالی ایچون بسله دیک شفتت مردم
کیرسونی سیاه طور اغه درمانده وایکم ؟
برمقبر ایچونمی ایدیلر نشسته سی اخلاص ،
برمقبر ایچونمیدی عجب اونده کی آمال ،
برمقبر ایچونمی ایدیلر شفتقی نسیان ؟



یوق یوق .. شوضیای متواری درخشان
برلحد سکون پروری ایتکده در احیا ،
بیك لمعه قدسی ایدر مقبری ایما ..
برکشن شفتت متعالی ، متور ..
هر ذره خاکنده کولر هاله نیر
عمقنده سحرلر طوغیور شاطر وفرحان



حالا سنی بن زنده قیاس ایتدهم — آه ..
قلبمده یاشارسک ابدیتله بن سن
قلبمکه بوماملره ظلمتکه شیون ..
ای سنک محلا ایدر علویت حالك
برمعنی غرایه دلالت .. شو جلالک
ترزیده سبب جوشش افکارمی هرگاه



ای تربه خوابیده مادر بیلیم سن
— فوقده آچار شهر اعلا بوتون ارواح
زیرنده اوپور خواب تعبد ایله اشباح —
جنت کیسک .. بن سنی اولسه متامل
پیشنده اولور صف ملائک متشکل ..
هپ یاد حیاتکله تسلی بولورم بن .



لکن بوده برکامی محسود صایلسن ،
بروالدک خاطر ماتمی ؛ بی شک
مؤلم ، آجی برشی .. فقط انسانده سویتک ،
صیرلاشقی ایچون باعث اولور ذوق خیاله ..
اشفاقنی تذکار ایله پیشنده شوقبرک
پر نشنه ماتم طالارم شوق خیاله



یوسف عزت



سودیکمه

— ۱ —

نه در؟ بورنک حزن سنده کی بوکون ای یار
کل ، اول نشمین حضراده باده نوش اولم
هزار نغمه و رک
چنده صاحب دینی افغانه ترجمان اولم .

— ۲ —

سنکله قول قوله ویرسهک ، حمار مستی ایله ؛
سوزولسه کوزلرک ای مایه حیات بشر
فلکده غبطه ایدر .
ضیای حسنکه پروانهوش یانار دللر

— ۳ —

نفوذ ایدرمی؟ صانرسک جنانده اولسه یله ؛
صماخ جانمه ، سندن اوزاق بولندجه
کانه تللرینک
صدای آه وانیی ، بکای ، خنده لری

— ۴ —

کل . ای ربیع حیاتک نهالی ؛ کل ... کیره لم .
سنی باق . اوله سور کوزل روح ترم
سکا فدا ایدرم
بتون صحایف عشقک کوزل شعرلری
سلیمانیه لی
۱ . حمدی



تمنی

اوزمه نبی الامان امان کل
کوکلم سنی پک تحیل ایلر
بول چاره سنی دوا ی عشقک
اولدیردی بی جفا ی عشقک
ای نادره جمالکستر
ایله دل زاری شادمان کل
کافی می دکل مرام سوبله
اوزمکسه ، اذیت ایلمکسه
اه ایچون ای نکار انصاف



حسنک سبب ممام اولدی
بندیمی سنک بواقعاک
چاقین عیبا نه دن او ابرو
باغین نه ایچون او چشم آهو
ظنم بوایدی اومه جلالک
حیفاً سبب نجاتم اولدی
ایتدکجه خیالنی تفکر
اغراینه دیدۀ تحسر
اه ایچون ای نکار انصاف



سودا ایله الفت ایتیمورکن
یر ایتدی خیالک حافظه مده
چشممده طورر اومه جلالک
ایتدکجه نجسم آه خیالک
قدرت براقیرمی خاطره مده
آلدک بنم اقتدارمی سن
کوردکجه سنی ایدرده کریه
دل سندن ایدر نیاز شوبله
اه ایچون ای نکار انصاف



بیلیمکه نه در بو حالی کوکک
عشقکه سنک بولور تسلی
عشقکه سنک ترین ایتیش
هجرکه سنک بو حاله کیردی

وار ایسه اکر وبالی کوکک
اولدیردی فراق اواناله کاری
رحم ایتده ایشیت بو آه وزاری
اه ایچون ای نکار انصاف

م . خ



منثور شعرلرمدن :

بیداری سحر

سهر مینانک سینۀ پراحتشامنده خوابیده
اولان سحر ، اورتونمش اولدینی زار
لاجوردی سمان صیریلر برق بروضه مخمورانه
ایله .. اولبسترم و تزیین بیدار اولیور .
اووقت هر برصمت و سکوندن یزار اولیور ...
بلبل ... اوموسیقارذی حیات .. اوروح
علوی با کر .. برورد زاله داره قارشى مؤثر
برشعر ایله نغمه ساز اولیور . اوزمان هر
طرف مستغرق اناواز شوق و شطارت اولیور .
مهتابلردن رونقدار اولان قوافل سحائب سحر
اوسمای خندا خنده ، اوفضای نورانورده
اوچوشه رق ، طویلاشهرق بهار طبیعت پر تو
اندار اولیور . اوصره ده نورطراوت ایچنده
اهتراز ایدن .. پرتبسم لیلاقلر ، هر جائی
منکشه لر ، زانباقلر ، شبویلر ، قرنفیلر ؛
لاله لر ... آه اونلر ! بتون رایحه نثار اولیور .
بتوم کائناتده برکسوه صفازا ایله اشعه بار
اولیور .

ابن الرضا : محمود فکری



نورلر ایچنده

شفق سوکیور ! سحر بولوتلری بوادی
خضرایه رشحات نورسریور . صوکره
چهره طبیعتده تجسم ایدن کونش ، اونور
پاره لطافت .. کره زمینه بتون ریک زردینی
دوکیور . بتون الواح طبیعت برضیای تابناک
ایچنده دالغه لانیور ...

بز . یالکز ایکمز . بر ساحة متموجه ده
سویشه رک ، تبشیش ایدره کر نییوردق .
اوزرنده قوشوب اوینادیغمز اوصحرای
تهائینک قهرندن قویان وسوزولن .. ریاح
لطیفه حیات جوشا جوشمز .. برزوح جاوید
ایثار ایدیوردی .

ایکمز ، بر رصی معصوم کی ال اله
قوشوشه رق ... اک سودیکمز برداغ باشینه
چیققدق . واویای نظارت مزده عرض وجود ایدن
بتون مناظر بدایع نما ، کوکلمزده برحسی
غرام اوینادیریوردی ...



اورادن قالدقدن صکره ...
سمای نیلی نسیان آتنده سایه نور
صالیورن ، فرحفرزا قوروجقلری . اولانه
سوداوی بی بربرندن آیران جاغلیانلرک .
لطاقت جریانه .. واو برطرفده شلاله لرک
شارقه شغفروریلر ، شعر آلود ، آهنگدار
شاقیریتلرینه قارشى اوطوردق . باشیمی .
اوملکه سودانک دوش نازنینه دایدم ..
روحانی محبتلر .. صمیمی عشقلر ..
صاف وزیه امللرله سرشار کوککلری احیا
ایدن ربیک ، زمزمه بکارتی دیکلرکن
پارلاق صاحب لری یوزیمی اوقدر جانجش
بر صورتده اوقشایوردی که : کندیمی
روحدار برشعرک سینۀ سمبرنده اوپیور
ظن ایتدم !

رقیق ، مسترحانه برسسی ، اورویای
سعادتدن بیدار ایتدی . او یانیر او یانماز
ایکمزکده روضه روحنده برورد مخزونیتک
انکشاف ایتدیکنی حس ایتدم . آه ! آرتق ،
صباحه قدر بربرمزی کوره میه جکک ...

یالکرم .

اومخلوق علونیک خیال لطیف وبا کرندن
باشقه برشی دوشونم یورم . کزینرکن اودرجه
خوشنما یلر تجلی ایدیورکه : بتون قوه
نایمیه نک تأثیر فوق الطبیعه سیله سینۀ ارضدن
فیشقیران نوبنو فدائلی ، پر نور چنلری ،
خنده چیچکلری ، برف بهارله مستور اومبذولیت
محبوبه یی کورنلر اختران سحر نذر ایتمشده
اورالره صاچیلمش .. ظن ایدرلر !
وشرق طرفلرینه دوغری امتداد ایدن بر
ضیایان فیضبان صفحه موجه خیزندن اوعظمت
واحتشام طبیعت لال و حیران باقینرکن یقیندن
بردره جکک فشفشه شعر آلودی .. دماغده
اوخاطره صباخی اوینادیریوردی .

اومشجره جنت مقرده افلاس ملائکدن
دها صاف اش نسایم نوازشکر عشق ،
حملات شمععه داریلر .. ییشیل نورلرله بیقانان
پاراقلری خیشیلادیور ، ونورلر ایچنده
برنشیده معصومیت قیصیلایان او آغاچلر
انیس جانمندن بکا ، برمزده بشارت ...
کتیریوردی ...



نیلی سمایی ردای اسمرین شام احاطه
ایدرکن نیران لطافته کومولن اومشجره سایه
دارک پیغوله خلیف آلودنده ملککردن .
حوریلردن کوزل .. با کریت شعردن مخلوق ..
بر نونهال عصمت مصادف انظارم اولدی !
حسیات عاشقانه یی اوقشایان صاحب لری
ازهار منتخبه دن مرکب براکیل دلزیرله
طویلاشمشدی . بهار طبیعتک ایلک خنده لرندن ..
مهر تابانک صبح ربیعده جلوه نما اوله سندن

دھان شودہ فزار غنچہ تبسم.. اوملکہ صباحتک
اب لعلکونندہ نشر انور ایدہ رک آجیلوردی..
[فلورا] بر الیلہ سینہ حریمہ قدر
صییریلان سترہ آشرنگی، دیگر
الیادہ - یاسمنلردن لطیف اولان قولینہ
کچیرلش بر سبتجگدن - اٹک، اٹک طوبلادیبی
بحرائی چیچکلری سویلی بر غزال یاوروسہ
یدیریوردی. اوزہرہ ملاحتی بتون بوش
نکاحملہ تقدیس ایدرکن اوزاقلردن کلن،
ور [فلوت] دن چیقان نغمات حزینہ قلبیہ،
مستیدہ غرام اولان روحی اویوتیوردی..
[فلورا] ی آما اونی بر دھا کوزمک.
بتون صمیمیت قلبیہ قارشیدن بر دھاسومک..
ایستہ یوردم. افسوس کہ، اوشعر پرہجتدن
بر اثر کورونگیوردی!

محاسن غروبہ، اوکنجینہ حزانک درینلکربنہ
قارشی کوزناشلمی دوکرکن... بر صبحہ
خندہ کار ذرات ہوائیہ دالغہ لاندیری..
ایستہ.. بتون کوزلکک تھلیکای اولان
اوشعر ذی حیات آقاقرنی اوین، واوقشایان
ازہار متورہ صحرائی بی غزالیلہ یاروب
کچورلردی..

ابن الرضا

محمود فکری



بر مبالغہ

دربت بش ہفتہ دہری ارتقادہ نشر ایدیلن
مصابہ لردہ ہم تقدیرات ہم تعریضات درجہ
افراطہ واردیریور. اصحاب آوازہ
شوقلر ویرمک نیت خالصانہ سنبہ نشر ایدیلان
مصابہ لردہ بیطرفلق انظار اہمیتدن دور
طوتلماز سہ فوائد مطلوبہ حصولدیر اولور.
ارتقائی اوقویانلرک معلومی درکہ محمد آصف بک
بوجہتہ، بولازمہیہ بالخاصہ عطف نکاہ
دقت ایتشدرد.

آصف بک مطالعاتنہ اعتراض ایدلدی.
بعضیستہ اصابت ایدیلورسہدہ سرور بکک
آثاری حقندہ کی مطالعاتنہ احمدرف بکک
اعتراضلری بکک نیلہ جک شیلر دکل؛ بن بکک
نہدم، بکک نہم ہمہدہ. چونکہ دیورکہ:
«تقدیر محاسن ایدنلر، بدایع ادبیہ مشتاقی
اولانلر سزکظن ایتدیکنر وجہلہ م: سرور
امضائی کوروبدہ اوستندہ کی قیریق دوکوک
یازیاری اوقویامازلر...» وادعاسنی اثبات
ایچوندہ سرور بکک برنر پارچہ سنی نظر
تدقیقندن کچیرہ رک برایکی ترکیب معناسزلغی
اورتہیہ سورویور. برحررک آثاری حقندہ
تدقیقات جدیدہ بولونمادن، یالکر برائردہ
کوریلن اوفق، تفک خطالر، اورتہیہ آثاری
اقتدارینی ہیچہ عد ایتک، انصافسزلقدر.
خصوصیلہ سرور بکک تراکت حسن وخیالہ

معکس صمیمیت اولان جوق شعرلری،
جوق دفعہ کوریلورکن بن دیورمکہ:
احمدرف بکک مطالعاتی طوغری دکلدرد.

علی رضا



شیشمانلق وضع یقلق

[پکن نسخہ مزدن مابعد]

ایکدیش ایدلش حیوانلر، سمن پیدا
ایدلرلر. عملیات جراحیہ واسطہ سبلہ بعض
اعضالری کسین صرفیاتی تصرف ایدہ جکلری
ایچین سمیزلک حاصل ایلرلر.

ہبسی بوقدرمی؟ خایر. بک آزدکلری
بک آزدکلری، مقدار کافی حرکات
بدنیہدہ بولوندکلری حالہ دائمی صورتدہ
سمیرمکدہ دوام ایدن برطاقم آدملردہ وادرد.
بونک عکسی اولہرق بر جوق بک بکلری،
بر جوق ایچدکلری، استراحت ایتدکلری
حالہ بر دورلوسمیرہ مین انسانلردہ تصادف
اولونیور. بوندن آکلاشیلر کہ سمیزلکی
ضعیفلکی انتاج ایدن اسباب یالکر جوق ویا
آزد بک، جوق ویا آزد ایچمک، جوق
ویا آزد استراحت ایتکدن عبارت دکلدرد.
انسانلردہ بردہ استعداد طبیعی واردر کہ
بونک مہیتی، منشائی حقیلہ معلوم اولماقلہ
برابر اسباب سائرہ اوزونہ بویوک برتأثیر
اجرا ایدر. ہر حالہ شوراسی معلومدر کہ
انسانلردہ بویولہ بر استعداد واردر، سمیزلک
ایچین بو استعداد ضروریدر، ارشیدر،
پارلاق رنگلی، قومرال یاخود کستانہ
صاجلی، لفسائی اولانلردہ دھا زیادہ؛
صولوق یاخود دونوق رنگیلردہ، اسملردہ،
عصیلردہ دھا آزدرد.

سمیزلک علی الاکثر ۳۰ الہ ۳۵ یاشلری
آرہ سندہ باشلار. مع مافیہ بو استعداد
ارنی اولدینی، یاخود صراحہ، داملہ، شکر
علتلرندن ایلر می کلدیکی تقدیردہ کوچوک
یاشدن اعتباراً باشلایہ بیلیر.
حاصلی، قابلیت، افراط تغدی، استراحت
بعض انسانلردہ کی استعدادی میدانہ چیقارہ.
رق اونلری سمیرتیر.

ایستہ شوقتفصیلات الہ شیشمانلغک تحدثنی
منع ایتک، یاخود وقوعندن صوکرہ ازالہ
ایلمک ایچین بوجہتلری، بوسبیلری نظر
دقتہ آلہرق آکا کورہ تدابیر اتخاذ ایلمک
لازمدر، اولہ بر قاج ناقص تجربہ اوزرینہ
مؤسس بر طاقم اوعلاجلرندن، قوجہ
قاری توصیه لردن داتما اجتناب ایتلیدر.

شیشمانلغی ازالہ ایچین بعضاً عملیات
جراحیہ اجر ایدرلر سہدہ بوندن دہ بک حسن
نتیجہ بکلہ نہمز. بر دلیقانلینک قارنی،

قالچہلری اوقدر سمیرر کہ ارتق، یورویہ مز
بر حالہ کلیر. بر جراح قارنلک دریسنی
یاردہرق اورادہ متراکم یاغلرندن بر قسمی
چیقاریر. بر مدت صوکرہ یاردہ قاپاتجہ
دلیقانلی یورومکہ کسب اقتدار ایلر. واقعا
بوعملیات حسن نتیجہ منجر اولمشسہدہ
شیشمانلق اساسندن مع ایدیلہ مہمش اولدینی
ایچین احتمالکہ بر مدت صوکرہ تکرار یاغ
تراکم ایدہ جک، تکرار عملیہ لزوم کورو.
لہ جکدر. الی نہایہ عملیات اجرایی ایسہ
قابل اولاماز. بناعلیہ بوطرز تدای
فائدہ سزدرد.

دوغروسی آرانیرسہ بونقطہدہ طبییک
مداخلہ سی بک محدود اولق جراحک ہیچ
ایشی بولونماق، استفادہ بی حفظالصحتدن
بکلہ مک لازمدر.

کندیسنک بک سمیرمکدہ اولدینی
کوروبدہ سمیزلکک ترقیسنہ مانع اولق
ایستین آدم ہرشدین اول، یدیکی ایچدیکی
شیلرک مقداری آزالتمالی، بونلری ای
انتخاب ایتلندر. فقط قنالق شونندہ کیشما
نلر حددن زیادہ سیوب ایچمکہ میال بولونورلر.
اشتہالری صوکرہ درجہدہ آچیقدر، غایت
جوق صوصارلر. بویولہ اولقلہ برابر بومیل
طبیعیہ غلبہ ایدہ رک ایلک تدای اولق
اوزرہ ییہ جک وایچہ جک شیلردہ غایت
اعتدال کوزمک مقتضیدر.

شیشمانلر ترہ یاغی، ات یاغی، زیتون
یاغی کی شیلردن قطعاً اجتناب ایتلیدر.
سوتدہ کندیلرینہ ای کلز. ایچلرلر سہیلہ
آزمقدار دہو شکر سز اولہرق ایچمیلیدرلر.
قورو فصولیہ، بزلیہ، مرجک، باقلا،
شعربہ، تابوقا، برنج، مقارنہ سمیزلرک
صورت قطعیدہ اجتناب ایتلری ایجاب ایدن
شیلردر..

سمیزلر اکم یکدن قطعاً وارکچہ بیلیر
لرسہ نہ اعلا کچہ مز لرسہ غایت آزمقدار دہ
اولق اوزرہ بایات اکم ییہ بیلیرلر. سمیزلرہ
شکر بکک دہ ممنوع ایلق ایجاب ایدر. ہم
سادہ شکرک کندیسی ذکل طاتلی، رچل،
شکرلہ، چوقولاتہ، اوزوم، آرمسود،
شفتالی، قایضی، قانون کی شکرلی مادہلر،
یشلردہ قنادر. سمیزلرک ییہ جکلری ات
اسقارہدہ پیشیرلیدر. پیشیرلکلری زمان
نہ قدر آزد یاغ قوللانیلر سہ اوقدر ایدر.
سمیزلرک ییہ جکلری سمیزلر قوزوقولاغی.
ہندبا، اسپناق، قوش قونماز، تازہ فصولیہ.
دومانز کی تازہ ہبہ لردر الما، پورتقال فرنک
اوزومی کی اکشتی میوہ لردن دہ اوزرلرینہ
شکر اکمہ مک شرطیلہ ییہ بیلیرلر.

مشروبات خصوصندہ سمیزلر ایچین
اک فنانی برادر. قارنلری بیومکہ باشلایہ
نلر بیرانک لذتی قطعاً اونوتلیدر. طاتلی

شرابلردن، شامپانیادن، غارلی ایچکیلردن،
اسپرطولی لیکورلردن دہ اجتناب ایتلری لازمدر.
نہ بہانہ الہ اولورسہ اولسون بک آرالرنندہ
برشی ایچمہ میلیدرلر.

یہ جک، ایچہ جک خصوصی بوضورتلہ
دائرہ اعتدالہ ادخال ایدیلدکن صوکرہ
ژیمناستیک مسئلہ سی کلیر. بر شیشمانہ جوق
ژیمناستیک یامہی، اوزون اوزون یول
یورومہ بی توصیه ایتک بیہودہ یرہ وقت
غائب ایلمک دیکلدرد. چونکہ بونصیحتلرہ
توفیق حرکت ایتک شیشمانک آلدن کلز.
اونک ایچین کندیلرینی ژیمناستیکہ، حرکتہ
تدریجاً آلیشیدر مق چارہ سنبہ باقایدرد. ابتدا
او ایچندہ قوللری حرکت ایتدبرمکہ آلدہ
یرمالی. فرضا قادن ایسہ صندوق، دولاب
پرلشدرملی، ارکک ایسہ صو چیقارمالی.
او ایچندہ اوتہ بری پامالیدر. صوکرہ او
ایچندہ یورو نہ بیلیر. یاواش یاواش سوقاغہ
چیقلیر. ایلک کونی آغیر آغیر کوشہ
باشنہ قدر کیدیلیر. ایکنجی کونی براز دھا
یورونور، بویولہ جہ یاواش یاواش جوق جوق
یورومکہ ادمان پیدا ایدیلیر. مع مافیہ یورون
یولک دوزا لمانسہ، نفس کسلیمہ مہ سہدقت
ایتمک لازمدر.

بوکا آلیشیدقن صوکرہ اصل ژیمناستیکہ
بیکرہ بینمکہ باشلاملی.. بیدیلک اکثریا
سواری ضابطلری سمیرتیر. بودہ بیہودہ
یردہ ہیچ بر حرکتدہ بولنہرق وجودلرینی
یوروملرندن ایلری کلیر. وجودلری یورو.
لمادیغی حالہ دیگر طرفہ اشتہا آرتدیفندن
جوق بکک ینیر، انسان سمیرر. حالبوکہ
بیکرہ بینمکہ الیشقین اولمایانلر آکر دہو
دورا بیلیمک ایچین حبالہ بہ جقلرندن نہایت
بوحرکتلر سبیلہ ضعیفلارلر.

ضعیفلامق ایستہ ینلردہ اویقو مدتی ۶
۷ ساعتدن عبارتدر. بومقدار استراحت
ایچین الزمدر. شیشمانلر اویقودن اوینیر
اویانمز یا تاقدن قالمقہ مجبوردر. چونکہ
قالقمایوبدہ یا تاقدن کیف یتشدیرہ جک
اولورسہ برکون اولکی ژیمناستیکک، حرکتک
حسن تأثیرینی غائب ایدرلر. مساعی ذہنیہ بک دہ
اہیتی وارسہدہ شوراسی دہ شایان دقتدر کہ
ذہن یورغونلغی ضعیفلرک ادامہ ضعفہ سبب
اولدینی حالہ سمیز اولانلری ضعیفلاتق
خصوصندہ مساعی بدنہ قدر حائر تأثیر
دکلدرد.

بوتوصیہ ایتدیکنمز تدبیرلر یکیدن بدنہ
یاغ تراکشی منع ایدہ رک شیشمانلغک آرتماسی
تہلکی سنی ازالہ ایدرلر. شیمدی توصیه
ایدہ جکلرمن ایسہ ذاتاً متراکم بولونانلری
آزالتمغہ خادم اولاجقلردرد.

بوابدہ برنجی درجہ شایان توصیه
شی بخار بانوسیدر.. بوبانیولر انسانی بک