

۱۳ ایلول ۱۹۱۷

صافی : ۱۰

برنجی سے



علم ، صنعت و امینق دار هفته لی مجموع

کدرلنی ازاله ایدمک عوامل تبه ایدلیدمک شخصی ملتی فائمه اعظمی فائمه استحصال ایدیلین . دهه انجق ملی بر صنایع نفیسه ایله مکن اوله ییلور .

ملی اولیان صنایع نفیسه تقدیر پوسکس اولورسه اولسون بو احتیاجاتی تأمین ایدمک . فصلک بو بردن اورویایه کدرلر ، حتی اوزون سنلر اورالده اختصار اقامت ایدلر اورلک اعتیاداتی اعتشاداتی ایله ایستهمیور و دائمی کندی مملکتک خلیاسله یاشایور .

ایشه یوک ایچوندک صنایع نفیسه هر مملکتده علوم سائردهن چوق فضله اهمیتله کوریلور ، و هم تفکیکانه تابع طوتیلور ، هر سنه بیکارجه لبرلر صرف اولنیور ، ادارلر ، نظارتلر ، اقامده ییلر ، یاشیلور . طب ، حقوق ، مهندسلک ، عسکرک نهکی تفکیکانه تابع ایسه صنایع نفیسه ایچونده کندیسه مخصوص تفکیکات وجوده کتیریلور .

یزده بو جهنری هر کسندن اول دوشونان معارف نظارتی تفکیکات لازمهک اجرا سندن کیرور طور مامندلر . مملکت صنعتکارلاردن مرکب بر هیئت وجوده کتوریلدیر . شبهه بو قدرک بو صنایع نفیسه انجق کیزلی کیزلی چالشمنده و ملتله هم بر استقبال حاضر لاندلر . ظن ایدیورمک هر بدن صوره بردنبره کندیسه کوسترهک ، حقیقه ایی و طرفیه باشلایهچ و ترکارلرده مدنیت عالنده قوتلی بر حصه سی بولوندیغی کوسترهکچدر .

نظمی ضیا

ایشیکوز حسیات

تورکرده ادمان و ریاضت

بدن ادمانلرینک ایلک غایه لری وجودک مهارت و قوتی آرتدیرمق ایدی . صوکر ایاواش ایاواش ادمان بر صنعت art شکنی آلدی ودها صوکره بر سخت فنی اولدی . نته کیم موسیقی ورقصده عین تکاملدن کیمش ، اولابر صنعت ، صوکر ا فن اولمشدر .

اندرون تربیه سنده کی ادمان و ریاضتک فنی برماهیتی بودی . اوراده عضله لری قوتلی و مهارت صاحبی آدمیلر پیشدیردی . سلطان عبدالعزیز سلطنتک صوکرلریه قدر عثمانی اولکسنتک هر طرفده ادمان و ریاضت بو یوک برماق واردی . آناطولیده چوکان ، طوقاق اوونلری اوینایر ، اضرر وده ، طریز وده سیوا سده ، آیدینه ملی رقصلر یاییلر ، کچیه قلیچ اورولر ، ابریشم کیلیر ، آت اویناییلریدی . دو کونلرده دلقانلر طلاش آنالار ، جرید اوینالار ، حیوان ایشیدیریرلر ، باشه ، اورته کوره شیرلیدی .

بر استعداد و خصوصی قابلیته لزوم کوسته رن بو فردی

طولز طور براق ویا جامور ایچنده پانا چیقما جاده فی بولور . ایشنه واردمق ایچون ده ا یارم ساعت بورومک مجبورینددر . هر آکیده ا یق منارمله ، بییق خانلر ، اکریلش قهوملر یاندن برر برر کچرلر . دیکیلدیکی زماندن بری اهتمام کورمن اکری بوکری بر قهومک صاحبغه طیرمانان بر آصا لک توتلی یارافلر نی صولده بیراقوق ، چیرکین ، خسته رنگلی ، روحه خنیددن بشقه برشی ا هلم ایچین صاریقلر ایچنده بر دیوار کتاردن سوروندیرک دیر بارمقی قیودن کیرر ؛ آتیشمن بر قاچ نخه سردیوندن چیقار آرتق دیک مام طولان بو یارلرله ملته حواله ایلله متعدد برندن بولدی حجره مساعیسی بولور . هر اقسام ایدیا وداع ایدرک بیقیدنی توتلی قولتوغه او طولور . تاوان ، بوتون دومانندن سم سیاهدر .

هنوز روحه نفوذ ایدمه دیکی ایشلر نی کورمک اوغراشدنی بر صهرده اگر کوزلر نی قیار ایسه براز دیکلیر ، قیاض ایسه چایوق یورولور . چونکه اطرافنده نه کورر ایسه ، بوتون روسی تقدیر ایدمک مامیتنددر . بوتون هفته ، اکثرا اوچلری بولنه مان آیلر ، وسنه لر بو روح مزارینه کیدر کاور .

چالشمدنی کونلر هیچ بر اکنجه سی یوقدر : نه موسیقیسی وار ، نه تیاتر وسی وار ، نه اهت اذیت چکمه دن کوزهک بر تفریح کاهی وارد . نونده قالدنی کونلر ده ا زیاده معنیدر . معاری نقطه نظرلاردن تدقیق ایدلر ووزوالینک اوی بر اعجوبه کاشاندر . هیچ بر نقطه سی روحه استراحت بخش ایدمک حالده اولدقدن بشقه مادی استراحتک بیله قیامنی امکان یوقدر . ذاتا اوست اوسته طاراجق هر دیوله ربط ایدلش اوله لردن مرکب اولان بو مسکن اولوروق ایچون یاپلش کلدلر . دینیه ییلورک نخه قوروسی ، پیره و سیوری سینک پیشدیرمک ایچون یاپلش بر مزعه ددر . یازش تروذن ، صیباقدن ، قشیش رطوبتدن و صوغوقدن ، کوندوز معجز دینچیلر ایله کیدلر دن ، کجه خیر سیزلر ایله یاقوشلردن ، هر دقیقه یانغین فیه م سندن تیترون روح بر راحت دفعه کیرمک . فی الحقیقه انسان تقدیر لایله اوله ییلور ایسه اولسون بو اولرک ترتیبات و تزییناتی او قدر فنا و صغوقدرک یشامق منادی بر اذیت حالده نیجی ایدر .

بوراده یشایان ژوالینک بوتون عمر نی ویردیک چوقچلری ده عین طرز حیاتدن ، عین سفالت روحه دن درمانمیز ، سفالت روحه دن فی توان ونش سزدرلر . شدی بو قدر ایدمک سزک ، خوشنود سزلق ایچنده یاشایان بر فردک نصل نه ایچون چالشسی لازمکدیلکی دقتله و جدیتله دوشونولیدر .

حابوکه اورویاده بو حال ، بو طرز حیات یوقدر . اول امرده اک عادی طایفه خلقی طولتوزن : هر کسک سوبلی بر یووا سی ، امین و کندیسه کوره تزیین و تفریش اولش بر مسکنی وارد . سوقاقلر نیز و منتظمدر . اطرافنده هر کوردیکی شی ، کندی مفکر سته کوره و کوزل اولدرق یاپلشددر . و بوتون بو شیرلر یاییلورکن ملنک کندی پیشدیردیک ارباب صنعتی چالشمشدر .

روسی المریخ دغ ایدمک تیاتر لری ، موسیقی ، اکنجه لری ، تفریح کاهلری ، موزهری ، مشهر لری ؛ خلاصه ، بوتون افراد ملنک استراحت روحی تأمین ایدمک ، حسابیستی آرتدیرمق بر صنایع نفیسه سی وارد . انسانلر یالکز بو سباهده مسترخ و جهان وطنه مربوط اولاراق یاشاییلیرلر . آوروپا صنایع نفیسه سی مدینه لره برابر یوکلمش ، نعم اتش ، و بوتون بوتون ملی و خصوصی بر شکل آتش و صنایع عادی اوزرنه تأثیر ایلددر .

یوقاروده حیاتی تصویر ایتک ایسته دیکم فردک استراحت مادیسی تأمین ایدمک محط ، حوالی روحی حسی تطمین ایدمک کوزلک لکر ،

ادمانلر هراتك بوتون دره بلكل تربيه سنك غنمه سنده واردر. مكرر آتشلي سلاسلرك ايجادى حرب غايه سى ايله باييلان ادمانلرك چوغنى قيمندن دوشوردى. اوق آتق، قاچ قوللانغى، كچه كسك عادتلى ادر تادن قالدغى. ملتورده ده موقراتيك بر شكه انقلاب ايندكجه فردى عمارسلرك يرينه جمعيت اسپورلى قائم اولدى. انكترده، آسرقاده، فرانسه ده فوت بول، فريك، هوكه اويونلريك بو قدر رغبت كورمسنك سبي بود.

ادمان و رياضت ك سقوطه مدنيتك ترقيسى ده خيل يارديم ايتشدرد. جهان بر ترقى خسته لغه طوئوش، اون سكزنجى عصرده قماكه اون طوقونجيه اعصاب عضلرك ضررينه ايشله تيلمش، انسانلرى رفاه وساعتى يالكز فكرى تربيه ده آراغش، ادمانلر تربيه سته چوق اهميت وريش، تربيه بدنيه ايسه كلياً اهل ايديشدر. په داغوزى تربيه فكرى ايله بدنيه عنى قيمتى و برمهش، بو ايكي تربيه بر دماغ، بر شخصيت برلكنه خادم اولدغنى تقرير ايتمه مشدر. بو طرز تاليفك سربيتلى طربى زنده دوقومشدر. دماغ علملر و قتارله دولدرلر سته بدل وجود كندى حالته بيراقلمش، كورهش، ادمان رقص ملي عادى كورلش وعوامه ترك ايديشدر.

سلطان حميدك بك غالب اولان و همى بهلوانلغه، سلاحشورلغه خاتمه چكمشدر.

اوروپاده ايسه فردى عمارسلرك يرينه جمعيتك تربيه سته خادم يكي اصوللر آراغمه باشلامش، فكر بورغونلغنى تالغى، صحتك موازنه سنى تأمين ايدمك ژيماستيك ايجاد ايديشدر. زنده ده تقريباً يارم عصر اول ادمان و رياضت يكيدن ژيماستيك شكندم حيات بولمشدر. غلظه سرايى مكتب سلطانى اتخاذ اولدغنى زمان فرانسى تدريساتى تقليد باييلان پروغرامه ژيماستيك درس اوله رق قومش و معلمكده فرانسى موسو موارد (Moireau) [*] تعين ايديشدر. بو ذاك ژيماستيك حقدكه تاعاق بيلمك ايجون بوندن آلتش سنه اول تربيه بدنيه نك فرانسه نازل تلق ايديليكى دوشونمك كافر. فرانسه ده ژيماستيك معلملى پارس جوارنده كى ژو آويل مكنتدن بيشير. تقريباً اون بش سنه اوليسنه قدر اورامى على بر جاباز مكنتدن باشقا بر شى دكلى. ژو آويل ده آلمانلرى تقليد (يان) ژيماستيكلىر بيليردى. و قتله فرانسه ده توطن ايدم ميرالاي آموروز بو ژيماستيكلر ده بعض تعديلات يامش و ده جاذبه لى برحاله قويمق ايجون فرانسى مزاجه اويان [*] بك اوغلنده اونون فرانسى زنده بولوك حرك باشلانغجه قدر استغريم مملكتى ايدن لوفى و اوونك بدرى.

معرفلر علاوه ايدمرك اساساً (آله تيك) بر ماهيتى اولان ژيماستيكلىرى (آروباتيك) بر شكه قومشمدر. بو صورته فرانسى ژيماستيكلىرى ويا (يان - آموروز) اصولى توسيم ايديشدر. (موزو) ده آموروز مكنتك يتشدرديكى بر آقرو باندن باشقا بر شى دكلى. ذاتاً غلظه سراينده قوردينى ژيماستيك خانه نك شكلى و ايجريسندمكى آلتلرى بو قاعتمزى تقويه ايلشدر. كورويلوركه بعض كنجلك آلمان ژيماستيكلىر ديه مراق صارديردينى ادمانلر بزه دوشورون دوشوروي آلمانلردن دكل، فرانسى مزاجه كوره بر شكل آلدقن صكره ايكنجى بر الدن كمشدر.

عاقبتى انسان يتشدرمكدن زياده غير طبيعى بر صورته بعض عضللى ايريش آرويات يتشدرمكه يارايان بو فردى و اختيارى اصول بر ملك تكميل افرائينه فايد و برمز. فون هوف پاشانك طينده سويلديكى كى بش اون كنجك عضللىر نتيجه سته خادم اولان بو اصول هر كسه، خصوصيه كنج و كوره وجودلره قابل تطبيق دكدر.

موسيو موارونك، لمطانيده معلم اولدغنى دورده هكبل آطه ده روم تجارت مكنتده ژيماستيك درسى تأسيس ايديش، معلمكك اول (مارشال) نامنده برى تعين ايديش و متعاقباً آنه دن بوزن عاتده غايت ماهر اولان (استانغالى) جلب ايديشدر. غلظه سراينده موسيو آردون صكره بك اوغلنده بو تمارشه صابجى لردن مارتيتى (Martinetti) ژيماستيك معلمى اولمشدر. مارتيتى صباجلرى ايركندن مكته كايه بيلديكى معرفللى طليه اكرمه تر، وايشى يتشجه بو تمارشه دوزمش.

۱۸۷۶ ده روملرك اوغلنده (سيلوغ فيلوزيك) محفلنى تأسيس ايديلر، روم مكنتلر سته معلم حاضر لامق اوزره برده ژيماستيك شعبه سى آجديلر. مهارندن طولانى استانغالى اورايدم معلم اولدى. ۱۸۸۰ ده معارف ناظرى مرحوم منيف پاشانك حياه سنده استانغالى بك اوغلنده حاجوبولو پاساژنده ايلك ژيماستيك صالونى آجدى. اورايه معارف ناظرينك اوغللى و غلظه سراينك مراقى كنجلىر دوام ايدمرك ادمان ايدرلدى. صالون ايجو شهرت آلدى. و ترتيب ايديلن بر مساعرمه منيف پاشاده كلدى. استانغالى بك طبلرلينك معرفلر سى، آدقلىر برنده لرى، قالدردقلى كولللىر حيرته سيرايدى. بالخاصه معلمك هنرلىر بكنهرك استانغالى غلظه سراينه مارتيتى نك يرينه آلدى. استانغالى خصوصى ايشارنى بولنه قويمق ايجون آنتيه دوندى زمان يرينه طبللرى آراسينده لك ماهر اولان فاتق بكي توصيه ايتشدرد.

شیشانیله ، اختصارله قابل تطبیق دکلدر . هیچ بر عارضه بدنیسه ای ایلایان کنجیله انحصار ایدن بو ژیمناستیکلرک شافی Curatif بر تبتی یوقدر . بر ملنک تربیه عمومیستک اساسی تشکیل ایدن ژیمناستیک اون آتی ایه اوتوز یاش آراسته کی انسانلرک بر قسمه نامل تخصیص ایدیه بیلیر .

آموروز اصلوک بو مقامتی کویا اورتک ایچون اسوج اصلودن قول و باجاق حرکتلری الهرق مختلط بر اصلو یا پیشلر واعتراض ایلینلره یزم اصلوزده دشنی حرکات بدنی وارد ! بالکنز بو بسیط و ابتدائی حرکتلری کوچولرک و ضعیفلره یایدیریز . بو یولکر استعدادی اولانلره زورلی و مر دانه ادمانلر اوکره تیز ! کی مدافعهده بولنانلر ، چوجوقلره مخصوص اولدینی ادما ایدیلن واسوچ اصلودن کلامه برق اقتباس ایدیلن حرکتلرک توازی (statique) ، قوایی (dynamique) هیچ بر قیمت تحلیله (analytique) سی یوقدر . بوراست کله و یکسوق اولان حرکتلردن نه اعصاب محرکه مرکزلی نده عضلات اراده استفاده ایدر (بو خصوصه دائر آریجه بر مقاله یازده جغز) .

(یان آموروز) اصولی عضلهلری فوق العاده تقویه ایدیرورمش . فقط بو کون اوله اسکیدن اولدینی کی قوتلی عضلهلره بویوک ایش کورولیورکه ، تحملدن زیاده قدرته احتیاج وار . قالین قوتدن زیاده شدت و ظرافته لازم اوکوز ، ماده ، فیل قوتندن زیاده کچی و قاپلان قوتی ایه ایلی کورولیور . فرض ایدیم که عوام ایچون ، کوبلی ایچون فضله عضلی قوته لزوم کورولسین ، کویلینک رنجبرک هر هانکی مشغله سی ذاتاً او قوتی کندیلکسندن حاصل ایچورمی ؟ کویلیده نقصان اولان آنه رژی در . کویلیده عکس العمل عصبی بطالتله وقوعه کلیر ، کویلینک مثنی و حرکتی آهکنسزد . اولنک بو ملنک لری دولتیلیر و کندیسنه دها هجی یاشامق یولاری کوسریلیسه مقصد حاصل اولور .

هر زمان سوبیلدیکمز کی آجی بر تأثرله اعتراف ایدرزکه ژیمناستیک حقیقهده بویا کلاش تلقینک ایلیک قوربانلری بزا اولدق . عضلی قوتلرک نشو و نماسنی تأمین ایچون الک کوچ ، الکطاکشنکن ادمانلر یایدق . الک آغیر کوللهلر قالدیرمنه اوغراشهرق جهدهده افراطه کیندک . بوندن یکریمی بر سنه مقدم ۱۳۲۲ ده ازیمیر اعدادیسند ژیمناستیک خواجه لغه یا شالایر ق طریقی مکتبده ، مهندس مکتبده ، دارالفشقهده سنلرجه دوام ایدن مساعیزده هپ کنجیله بوزولرینی شیشیرمکه چالشدق بو چقماز بوله آنجق فن آدمیلرک ارشادی ایه قوروتوله بیلدک . بزه حقیقی

موآرونک بزده تأسیس ایلدیک ژیمناستیک فنی ، هجی ، تربیوی بر واسطه دکل ، کوچی و قدرتی یتلرک اوغراشه اوغراشه اولاشه جتی بر غایه تاقی ایدیلشدی . بو ژیمناستیکلرک بزنک بوتون اوصاف و ملنک لری ندریجا تخیه ایچور ، قوتلرک تصرفی ، تقسیم اعمالی نظر دفته آلمور ، عضلی قوتی راست کله استهلاک ایدیرور ، قالی ورنه لری زورلیور ، وجودک آنهک وموازنه سی یوزیور . از قوت صرفی ایه اعطای بر استفاده تأمین ایچورودی . طبیی آلمانیده بوکونک ژیمناستیک حقیقهده کی قاعتی بوندن الی سنه اولیسنه نسبتله جوق فرقلیدر . برلین جوارنده اشپاندوودم کی بکی یایلان تربیه بدنی دارالمعلمینه اسوچ ژیمناستیکلرینه مخصوص آلتلره کیرمی ، درست نه عقد اولان حفظ صحت قوتلرک سنده آلمان پروفیسورلرینک بالحاصه دوتور (مالویچ) ک تربیه بدنی حقیقهده اوقونان راپورلری الک بویوک دلیدر . بزده ژیمناستیکلرک برفن اولدینی و په داغوزیده بر موقی بولدینی هنوز دوشونیلیمه مشدر .

افکار عمومیده حتی پک معتبر کیمسه لر زدنده ژیمناستیک ، الک کوچ معرفت لری یایق ، الک آغیر کولله لری قالدیرق ، آلری اوزرنده یوررمک ، هواده پرند آتق کی یا کلاش بر تاقیه اوغراشمدر .

(یان آموروز) ژیمناستیکلرینک الک بویوک مضرتی همان بوتون ممارسه لرده فطه استادیه نیک کویکده اولسیدر . حیرتله سیرایدیلن موازی دوروشلرده ته اشانی شاقولی وضعیتلرده ، صلب و ضعیفده کوسک دایما بویوک بر تضیق آلتددر . هیچ بر فن آدمی انکار ایدمزرکه کوسک قلب و جگرلر کی غایت (الاستیک) ایکی مهم حیات عضوی صاقلا یور . کوسک الک کوچک تضیقی تأثیرینی قبلده مطلق حس ایندیریر . مستمتنا خلقنده بش اون کنجک بازلورنده ، کوسکلرند ، صرتلری برارور کی چقان سرت وایری اتلرینه باقوبده آلداعمالیدر . قطعاً بیلیم لیزکه متادی تقلصلر تأثیرینی ایه غیر طبیی صورتهده نمو ایدن بر قسم عضلهلره مقابل یا دماغ ، یا اعصابی ، یا قلب ورنه لری یا معده ویا اعما ویا خودده وجودک قسم سفلاسی فدا ایدیلشدر .

نابت دمی لرده ، خلقه لرده ، تراپزه لرده معرفت یایق و آغیر کولله قالدیرق نهایت بر مانیوله لاشیدن عبارتدر . بو آلتلرده سهولته الک جوق معرفت کوسرتمه موقی اولانلرک عمومیتله کویکده لری قالین و باجاق لری ایچمه و قسده . بیلیمک بونسبیزکه افخاره دکر بر تمایزیت تشکیل ایدرمی ؟

(یان آموروز) اصول ، چوجقلره ، ضعیفلره ، قانلره ،

اچانک ایچون ، حتی صاحبزوی کسب آتقی ایچون وجود من
بر مصرفہ مجبور اولور . کندی مادہ سندن بر ، قدر شی
غائب ایدیور . قوتندن معین بر درجہ صدف ایدیور ،
یا قیور . بوصرفیات حوائج ضروریہ و لوازم حیاتیہ ایچون
اولجہ عقیق قلیور ، ضرر اولیور ، واردات دہ حاصل ایدیور .
مثلا معین بر مقدار غذائی هضم ایچون اثوبہ هضمیہ مک جهاز
همومیتی تشکیل ایدن مختلف غده لک افرازا ایلہ کندی
بدن لورن . مصرف ایتله ری اثرمدر . بومتوع مصرف لک عمومی
بودجایی وجودک قاید . حسن اداره منی و فعالیت تنظیم
و تأمین ایدن دہ جہل تصبیہ مک مختلف شعبه لریک مرکز لریدر .
اونلر اداره بدنیہ مک ممکن اولدیی قدر نسق و نظام اوزرہ
جریانی تأمین ایدیورلر ، قانده مصرفی و ریورلر . بوصرف
تبیجہ سز قلیور ، صرف اولتاندن زیادہ واردات حاصل اولور
و انجق بوسورتک حیاتک فعالیتک بقای ممکن اوله بیلور .
وجود منک سرمایہ فعالیت مادہ محدوددر ، بالطبع هر عضو
مصرفی او بودجہ دن آله جفندن بر طرفہ چوق کیندیکی تقدیرده
دیگر طرفہ آز قالدہ چی بداهہ ثابت اولور .

اسپنسرک بومنطق و علمی مطالعاتی قارشینده کیندیکن
بولک یا کاشغنی کلاماق و اختیاری اصولده نمره اچانک التده کی
دوغرو اولمازدی . ایسته بزی اسودہ سوق ایدن ، فی
وتربیوی ژیماسیتیکاری اوکر نمک مجبور ایدن یکانہ سائق
سپنسرک ، دوقور لانفرائزک ، بروفسور (سازو) ک الخ ...
ارشادکار یا زلیری اولدی . اولجہ انسانلرک قوتی بازوسی ایلہ
اولجولدیکنی ظن ایدیورق ، شیمدی انسانلرک قوتی قدرت
عصبیہ ایلہ اولجولدیکنی اکلا دق .

سليم سري



اوکر من بولوک مر ییلورن بری هر برت اسپنسر . اسپنسر
آلتیٹ و آقروایتک ژیماسیتیکارک علم سندن در برک :
« ژیماسیتک نامہ پایله حق حرکتلرک کافہ فی الطبع بر قضا
و قوعده اولسون ویا اولسون وجودیمزی و قایہ و سلامتی
تأمین و ادامہ ایچون اوله جقدر . بنا علی ثابت دمیورده مجور
دونک . موازبلرده عمود دورق ، خلقه لره صلاب وضعیتی
یا یق کی ماره لری نظر دقہ آلیرسق انسانلرک معیشت
عادیہ و حرکات طبیعیہ سندن بویله زور و محایب وضعیتلر کور میوزر .
بوکی حرکتلر اولسه اولسه جانبازی توعدن بر معرفت کی
نظر حیرتی جلب ایدرسده معاملات حیاتده انسانی بر فلا کندن
قورناره چی ، بر یانقیندن خلاص ایدہ جک استعدادی حائر
کور دمیور . بنا علی جسمانی تربیہ دن بکله نیلن قایدلری حقیه
جامع دکلدور . بوکی غریب وضعیتلرده ادمان حاصل اچانک ایچون
صرف اولان قوت و زمان بوش برہ هدر اولمشدر . بونلره
بدل آتلاق ، قوشق ، طرماق ، بوزم کی حیاتزده هر
زمان یا یمنه مجبور اولدیقمز طبیی حرکتلرده موفقیتلریمزی
آرتدیرمغه چالیشالی . آخر کولله قالدیرمغه ، برنده آتمغه
اوغر اشمق لزومسز و قائده سزدر . وجودلری بو یوزدن
پیرنان بیچارملره آخیر . چونک زور ایشی کورده بیلک ،
آخر بولک قالدیر بیلک استعدادی ایلہ مختلف خسته لقلرک وقوعده
وسیلہ اولان عوامل مؤثریہ قارش قویہ بیلک استعدادی
آرا سندن صتی بر مبادت بو قدر . وجودک تحملی باشقا قدرتی
برجلہ عطیہ مالک اولوب کیسه مک قالدیر میه چی کوللہ لری
قالدیر می باشقده . بزه لازم اولان عضویتک قدرتی و عوامل
خارجیہ ایلہ خسته لغہ سبب اولان شیلره مقاومتیدر .
بز ممکن اولدیی قدر عضویتک قابلیت لری ائی اداره ایدوب
چوق یشامالی بز خسته لقندن سالم اولر ق یشامالی بز . هر زمان
وجودیمزی تحریب و حایز می تحدید چالیشان عوامل طبیعیہ
قارش منقظ بولمغه مجبور . برجله ده آلتش کیل قالدیرمغه ،
هواده برنده آتمه مجبور دکز ، بویله بر مجبوریت طبیی اوله ق
هیچ کیسه بزه لومی حسن ایتدیرممشدر . علی العموم تربیہ ده
اولدیی کی تربیہ جسمانیہ دده محنتک سلامتی و سعادتک تأمین
غایہ اولمالیدر .

اسپنسرک ایکنچی بر داعیہ ده فضله ژیماسیتیکارک بازولری
بو یونمکه ، کوکس لریک اطرافدکی عضلاتی ایریلشدر بر مک
اوغر اشانلرک مطلق وجودلریک باشقاریندن ضرر کور دکاردور .
حیاتیات متخصص بروفسور (هوکلهی) ، عطا شوبله نقل
ایدیور : « زهره یابارسق وجود منزه نافع ویا مضر اولسون
اونی تقدینہ حیاتزله صائین آلیز . مک چک ایچون ، حرکت

تصحیح : ۲۰ نیمی چاپکن ۳۴ نیمی صحیفه سنک ۲۸ نیمی سطرندہ
(سلطان محمود) دکل ، (سلطان محمد) اولاجق .
۳۵ نیمی صحیفه مک سونکدن اوینچی سطرندہ (۱۳۳۱) دکل
س . س .