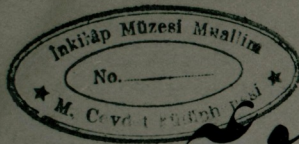


۱ تموز ۱۹۲۳

مای ۷۹

در دنجی جلد



کیلی مخمبو

باشترینه یاخود کوسلرینه «قو قارده» (۲) تعبیر اولنور برعلامت وضع ایدر اولملر ایدی که مدور برچوقه یارچیمی اولوب اوزرنده برری ایچنده وهریری برنکده اولقی اوزردا اوج دائره وار ایدی. فرانسه خا جنده بولانق درخی انزلردن دخی جمهوریت افکارنی تصدیق ایدلر بوعلامتی اتخاذا ایدر اولدیلر ایسده ممالک ساثره اروپاده بوکیقت ممنوع ایدی. اما دولت علیه ده بویه شیرله اهمیت ویرلدیکندن کرک استانبولده وکرک ساثر ممالک محروسه سنده بولانق فرانسلر علیه ده فرانسه ده اولدیلر کی علامات جمهوریتک اعلانه سربست ایدیلر. وروجه مشروع فرانسه ده اعلان جمهوریت اولدیلر کی درسدانده مقیم فرانسه ایلیچی «شو وازول» باطبع موزول اولدیلر حالده یک اوغلنده کی فرانسه سفارتخانه سنده مقیم ایکن درسدانده بویه قو قارده لور تکثر ایدرک برکون جیمت ایله علامت شو وازولنی رالیق طرف ایدر دیو سفارتخانه دن اخراج ایله فی الاصل فرانسه سفارتی باش ترجانی اولدیلر حالده برمدن تیری و متقاعد اولان اختیار «قو تظون» ی وکالت آتک برینه افعاد ایملرله «شو وازول» سیاسی روسیه سفارتخانه سته نقل ایدوب کندوسنجه آتقی فرانسه ده عودت دخی قابل اولدیلندن متعاقب روسیه دپارته ییتشدر.

«درسدانده کی قو قارده فرانسلر بعضا یازار کونلرنده فرانسلر سفارتخانه ده ترتیب ضیافت ایله اعلان مراسم جمهوریت اغتیرله وانکته و سائر دول محاربه ایلیجیلری آتاقی آتاقی ترجانلرخی باب عالی به کونده روبر فرانسلر قارشی غلطه ده بویه ادیسزلک و بویه بوناقی ایدوب حنی باشترینه قو قارده وضعه قناعت آتیه رکر فرانسه سفارتخانه سنده سربست علامتی اولدنی بر صربنی نص واطرافته تجمع ایله کونا کون مسخره نقلر اعلان ایدیلورلر، بونلرک منع و تادیبی دولت علیه تک وظیفه ذمتیدر. وادیلرنده فریاد ایتدیکه: دولت علیه فرانسه ماده سنده فی طرفدر و دولت علیه ده بوقوله علامتلر معتبر اولماقله کرک فال طرافنداری و کرک جمهور طریقی مائت فرامورسده بولندن بالجمه فرانسه لوری دولت علیه فرانسلر ملتی بیلور و جهل سنک تخارته دائر امور و خصوصنه مساعده ایدر جوابیله یکشد بریلوردی.

«حنی برکون آوستریا باش ترجانی رئیس الکتاب راشد افندیکن یانه کلپور:

— شو فرانسلرک الله لایقی و یوسون، بزی دزدلی ایتدیلر. امان اندم باری شونلرک باشلردن قو قارده لرخی نزاع ایتدیریکز. دیو استدا ایتدیکه راشد افندی:

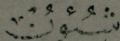
— بی دوستم، بزنزه کرات ایله افاده ایتدیکه دولت علیه اسلام دولتیدر. بژده اومقوله املتره اعتبار اولماز. دوست دولتلرک تخارجی

بزماسفر بیلیورز. باشترینه نه ایسترسه کییرلر و ایستیکلری علامتی طاقارلر. باشترینه اوزوم کوهنی کیسملر چون کیدیکن دیک دولت علیه تک وظیفه سی دکدر. کندوکوزی بیوهه وروزیورسکیز جواب ویرمشدر.

شو ققدمون دخی استبدلال ایدیلورکه حکومت غائبه نظام جدید «کاوور ایشیدر» دین برهیت اجتماعیات فرانسه انقلاباتنه حاکم برنسیلری آتلاق وبعده طلب اتخک قیلمتده یک اوزافده بولدیفته قانع ایدی. دیگر لارفن هراقلاک مروی «پروایاندا» اولدیلر کندی نفسنده کرات ایله تجربه ایتمن بولونیوردی.

جمهوریتک درسدانه نصیب ایتدیلر «ده قورس» نامده کی سفیرک، هنوز هیچ حکومت طرفندن فرانسه شکل جدید حکومتی طانیلماش اولتی وسیله سیله عدم قبولی ایله برار سفیر موی ایله خفیاً روی انقنا کوستر بیلرک غلطه ده بیانی بر خاته استیجار و بوی موده دائر کندیلرله خفیاً ابتدار» اولغی ده آریجه شایان تذکاردور.

احمد راسم



فناً ضعیفلامق ممکنی؟

صحی ثقلت بدنک، قامت بدنن بر مترو نقصان عدد کیلو غرام اولدیلر، مثلاً، ۱۷۰ پونلنده بر قامتده کی شخصک ۷۰ کیلو غرام ثقلندره اولمی لازم کله چکی هر کسجه معلوم بر قاعده در. قادینک ثقلتی عین قاعده تحتنده ارککلک ثقلندرن ۵۰ - ۱۰ کیلو غرام قیدر نقصاندر.

طبیعی ثقلتنک فونقده یاغلاقمق متعدد انسانلر واهلی حیواناته خاص بر حالدر. تمدنک موجب اولدیلر بوشابنه تک باشلیجه سبیلری ادمان نقصانی، فرط تقدی، حرکتسز حیات و مستقنا اوله رق احوال ساثرمدر.

تدریجی یاغلامنه شیشیانلنک باشلانغیجیدر. شیشیانلر هیچ بروقت بر دیرنه اولماز؛ ایلک دورمورده شخصک سوسنیر، سیزلهر، چهره مسنک رنگی پارلاق و تازهدر. سختنک مکمل اولدیلر حس ایدر. متعاقباً کیلو غراملر آرتدقجه راحسز لایر و بو فضله یاغلامنه فی طور درمی دوشونمکه باشلار. وجودک شکلی بوزولور؛ الیه لری حوشه

کیمیه جک برصورتده صیقار؛ جزئی جهده صولوغی کسبیلر و کیجه آخر بر او یوقون صکره صاحبین یورغون بر حالده قاتقار؛ حافظه ضعیفلار؛ اوزمانه قدر شن ایکن خسته، مکدر اولور. اعصاب ضعیفلر فرصت بکلهر. داءالهر، اکزما کی سائر اخلاطاندن بحق اندیشه ایدیلر. خسته هکیمه قوشار. واوراده مقدما طبیی اولان تضیق شرطانیسینک اهمیت برصورتده آرمش قلبی، شحم سبیلله، فرط تضیقندن بورولش اولایقی اکرکومر. وطیب، هان صبق بر تدای به باشلامق مجبورنی اولدیلر ساقلاماز.

ضعیفدری و سائلی

شیشیانلر تدایوسنک فورمولی حمیه (رژیم)، ادمان، استراحت کی اوج کله ایله خلاصه ایدیلر ایکن شدیدی به قدر چوق مغلق اصوللر تجربه ایدیلرک فائده سزلکلری آکلاشلمش و نتیجه ده بر طرف ایدلشدر. بویک جازه به باش اوروش ضعیفلامقندن دهها مشکل هیچ برشی اولمادیلر حقتده غایت منتشر، باطل بر فکری ایضاح ایدر. حالبوکه ضعیفلامق غایت بسط بر مسئله اولوب آبی اداره ایدلش بر تدای و یاخاسه این تطبیق ایدیلر سه هیچ بر کیسه بوقا مقاومت ایدمدر.

یاقلی و شیشیان بر شخص خفیفلنمک آنجیق غیر قابل تحمل صبق بر حیه، الکترتیق ماسساز، طاقشکن بر ادمان، مکرر مسلات و مثلاً تیرویدین کی زورلی علاجلر و دیگر مزاج و بهالی تالی وسائط و لایمده فدا کارلق و مشکلاته قابل اوله بیهلجکی ظن ایدر. فضله شحمندن مضطرب بر جوق زواللیرک بویه برلوحه قارشیشنده وضعت ماده لرخی تخفیف ایتدکن اجتناب ایتدکلری کورولور. برکت و بر سینک بونلر باطل اعتقادلردر.

هر حالک کندیلرینه مخصوص بر تدایوسی واردور. بؤاساس پرنسیپلرک احواله کوره تعدیلی ایجاب ایتدیریکندن بوراده آنجیق تدایونک اساسلری ذکر ایده جکم. فقط بونلرک هیسنه تقدم ایدن برشی وازدرکه تدای به باشلانن خسته تک تکمیل تدای امتداد نمجسیرنی تعقیب و متینانه بکله مجبور اولماسیدر. صرف کندی وسائطله ترک

ایدیلیرسه دائما عدم موفقیت وارد .

یاپیه جق برنجی شی معتاد حیاتی تعدیل
ایتمکدر ؛ بومعدیل ، خاطره کله یله جکی کچی
اغیده نك اعظمی صورته مقداری آزالیدن
عبارت دکدر . آزیك مؤثر دکدر ، فقط
یا لکزجه خسته نك ، کبد ، کلیه و استوب
هضم بسنك حاتی نظر اعتبار اهلر ق عضو تنده
شعومه محول ایدیلن اغیده بی برطرف
اتك لازم . هر حالده مساعدده ایدیلن اغیده
آجید قجه ییله ییلیر .

بخصوصده تخریج اولمادن اول مجهول اولان
برشی ده ا اوکر مدلتک ؛ قطعی صورته
شیشا نکلدن ویا یاغلامه اولان میلدن قورساق
ایچون یا لکز تدایو اشاسنده مزاج برقاج
کیلوغرامی ضایع اتك قزاجی کافی اولمایوب
شخصک قلب وقتانته کوره طبیعی اولان قاتنه
رجوع اتك لازم . و بوزمان قات بدن قاتنه
کوره تعین ایدن مشهور قاعده نك خطا اولد
و ناتمام اولدنی تخطیر اتك ایجاب ایدر .
زیرا هر هانکی برکتولی جسمک قاتنی تثبیت
اتك ایچون هیچ دكسه ابعاد ثلثه سی یعنی
یا لکز ارتقاعی کافی اولوب عرض و مخفی ده
ییا مک لازم . عینی ارتقاعده بولنان ایکی
شخصدن اوموزلی زیاده کنیش صدری
زیاده تخمین ، طول و عضلی اطراف مالک اولان
شخص ابعاد سائرده یی قیصه اولاندن ده
فضله برقلانته در . دیگر طرفدن قات بشرک
سنه تبدل و اختیار اولدقجه زاید ایندیکی ظن
ایدیلیر . فی الحقیقه بشرتک نصفته واقع
اولان بولهدر . ارک و قادنلر اعظمی قاتلرینه
۲۰ و ۲۵ یاش آره سنده اصل اولور بویدن
صکره قازانیلمش اولان حجم غیرطبیعی
شعومک ادخارندن بشقه برشی دکدر .
۲۵ نجی سنه دن حیاتک نهایته قدر قاتلک
محول ایتمه یکنه دائر بر جوق دلیلار وارد .
بونلر یا لکز طبیعی و اشغالری متوازن اولان
کیسه لرد .

شیشان بر شخصک قاتنی نه اولور سه اولسون
مثلا ۱۷۰ متره قاتنده اولانه ۷۰ کیلوگرام
قلک و هیچ دكسه (۵) ویا (۱۰) کیلوگرام ده
اختیاط ششم ایچون آرمالی . بولچه ۸۵
کیلوگرام قاتلنده اولان ۱۶۰ متره قاتنده
برقادی تدایو اتك ایچون هیچ دكسه
ششم قاتلندن ۲۵ کیلوگرام ضایع ایندیمرک
لازم کلدیکی اولدن حساب ایدیلیر .

استراحت ویا ارمانه ؟

قولایلقله ضعیفلا نیله جکی کوردک ،
فقط عجبا یا لکز حیه ایله ممکنیدر ؟
فی الحقیقه تکمیل قنی تدایونک اساسی بودر .
فقط بوندایونک یاغلامه باشلانقجهده اساسی
مهم بر قسمی تشکیل ایدر . بالاخره احواله
کوره ادمان ویا استراحت آوائی کایر . صره ایله
حرکت و معامله ایدلم . ضعیفلاق برشی ،
نارین قاتق ، ایدله آل برقلته واصل اولوق ده
دیگر برشی در . بوراده مختلف و متعاقب
ایکی تدایو وارد . تمایله پیرانه و مدخر
شعومک ضیاعته تقابل ایدن برنجی صفحه
حیه و استراحت بویا خاصه قادن ایچون
طوغریدر . زیرا ارک و قادن ، عمومیتله
عینی طرزده ضعیفلا مزملر . بوده بزجه تمایله
مجهول برشیدی .

تدایونک مبدئهده بعضیلری حیه و استراحت
اوزرینه اصرار ایدیلور . ضایع ایدیلجک
قلک بدنک ثلث ویا نصف درجه سنده
ضایعندن صکره یاغلامه اکر فرط تضییق
شرطانی و شحم قلب موجودسه ارک ادمان
یاپیلیر فقط قادن یا امار . قادن آلتی
نارین برحال آلدانی زمان و آرزو ایندیکی
قلکده قاتی ایچون ادمان یاپیلیر .

وساطت ورايه

عمومی رقانون وارد .
ترلمدن پایلان ادمان مضاد تمثلی تربیه
ایتمکمزین تمثلی و قتل بدنی تربیه ایدر .
یا لکز ترلتن قوتلی و مدید ادمان مضاد تمثلی
و قتلک ضیاعنی تربیه ایدر . دیگر طرفدن
بوران هرشی شیشانلری تسمیم ایدر ، ضعیفلی
ضعیفانلری کی شیشانلری ده یاغلا ندور .

بوراده ضعیفاننه تدایوسنده ، مسئله زمان
و ادمانک جنبی در . مش و ماساژ ، خفیف
ادمانی و جهنک ضعیفلاتان تأثیرلری تقصیر
ویا تسجین ایندیکی کی اجرای تأثیر ایدرلر .
هر نوع الکتریق تشبث و اجرا آتی ایود
و خفهرلری دینلن شربغه (و عمومیتله تیرو-
سیدین) حکم ایچون دكسه بیله هر حالده
خسته لر ایچون قانده مسزدر . بونلر ضعیفلا تمه
یا ردیم ایندیمرکی کی حیه نك مؤثر وثابت
تأثیر بنده مانع اولورلر . عضلاتک الکتریکله
صناعی قلعصاتی کوز آلداتیجی برشیدر . بخار
بانیوسی اولدن طولانیلمش صوتی ضایع ایتمکدن

بشقه برشیه یاراماز ؛ موجب اولدنی ترلقه
ایسه ، ادمانک موجب اولدنیقنک عکسنه
اوله رق ضعیفلاته تأثیری بوقدر .

مؤخر آره بقدر پروفوروز ورمه نك غیر
قابل اعتراض تخریج بلرینه استقاده مدخر شعومی
احراق ایچون کونده اوج دفعه بش دقیقه
قدر عمیق نفس اتك کافی کلدیکی ادا ایدل
لمشده و بونلر بسیط خیالی راستنچ و هیچ
بر دلیل تخریبوی به مستند اولیوب نفس
طبیعی به یاپیه جق بو کوجوک علاوه ایله یاغلی
یاقی ممکن دکدر .

اکثریا شیشان اولان مغنی و مغنیلرک هر
آقسام بش دقیقه دن ده فضله جبری تنفس
ایتملرندن ماعدا سیستماتیک تخریب لردنه صنی
اولان بو غیر کافی تجدد هوانک بالکس تمثلی
آوتیر و ب شیشا نکلدن قی کو سترمشدر . اختیاری
صنی تجدد حاضر تأثیر دکدر . شدنی صولو-
تبیی مثلا یسقیقت ، بوقس الحی کی بر ادمانک
یا لکز عضلات شدنی جالبشوق و میذول تری
انجاج اتك صورتله ، استلزام ایندیکی غیر
اختیاری تجدد بالکس پک آبی تأثیر ییار .
تخریب جیلر و مسلک خارجی اولانلرک موقع
طبقه بوقیدقاری ماساژ ، منی الکتریکیت ،
الکتریکی تقاص عضلی ، مختلف شربغه لر
کی فوق الماده متنوع بتون وساطط غیر
مؤثر در . حتی موافق صورته تطبیق ایدیان
ججه ، ادمان و استراحتک محقق اولان تأثیراتی
تضعیب و یا رفیع ایدر . فقط تعامل بواسطه
محافظه ایتمکده در .

درفور فرانس فوکرل (زوسه تو)

بجموعه مزه کلن اولرل

وس ورمیات — تربیه مدرسی اسماعیل حق
بک بوازی آکتنیجی دفته طبع ایدلی ، ایلاک
نفر ایدلیدی زمان بواژندن بی جموعه اوزون
اوزون بحث ایتشدی ، شدی اوسوزله علاوه
یوقدر ، اثر ، توریکده نادر کورون جیدی و هم
تبع محصلیدر . دین و حیات ، معارفه برسیات ،
قلک کوزی و بر جوق علمی و تربیوی قونفرانس لریله
ملکت حیات عرفانده ممتاز موم قازانان اسماعیل
حق بک اشدنیک اثری هر تورک کتبه و تورک
قارنه توصیه ایدر . و شونیده علاوه ایدر دکره
اسماعیل حق بک علمی ، ادبی ضربت و زینت لره
قولایلاشدران و هر قارنک ذوق آلدیجی برحاله
کتیرهن یکنانه علم آدمیدر . اثرنک آکتنیجی
طبیعی ادراک ایلدن عظیم مدرسی تربیک ایدر .

مدیر مسئول : قلع رتی

مطبوعه احمد حسان و شرکائی