

معاونین تحریریهی :
ملکتنزک وجودلریله افتخار ایندیکی مشاعر
محرریندن مرکبدر

شرائط اشترا : ولایته سنه لکی ۱۲۰ ۰
آلتی آیللی ۶۵ غروشدر . مالک اجندیه ایمون
سنه لک ۲۶ ، آلتی آیللی ۱۴ غر ندر .

Directeur et rédacteur en chef :
FAIK SABRI BEY

Bureaux : Rue Sublime Porte
CONSTANTINOPLE

Prix : 2 Piastres

پنجشنبه — ۲۶ مارت ۱۳۰۵

مصور
محیط

MOUHIT

Illustration Hebdomadaire

مدیر و سر محرری :

فائق صبری

اداره خانه یی :

باب عالی جاده سنده دائره مخصوصه در

شرائط اشترا :

در سعادته سنه لکی ۱۰۸ ، آلتی آیللی
۵۴ غروشدر

آبونه بدلی پروجیه پیشین استیفا اولتور

نسخه سی : ۲ غروش

جلد : ۱

هر هفته پنجشنبه کونلری نشر اولتور سیاسی، ادبی، علمی، فلسفی رسمی غزته در

نومرو : ۲۲



فرانسه حکمای مشهوره نیدن « لاروشفوقولد »

حقنهده بونسخه مزده محمد رؤف بکال اوزرن برتقید ادیبی مندرجدر

کله جک نسخه مزدن اعتباراً « مصور محیط » بر شکل نوین مکملیتده انتشاره باشلاجهتدر .

ایسور

شیشمانلره



ترتیب ایندیکی صاج سویندن طولانی پارس بلدییه
سرکیسنجه فوق‌العاده مکانات و آلتین مدالیه اعزاز
ایدن امراض جلده و افتخیه طیب متخصی
دوقور عزت کامل پک

مدنییه و اجتماعیهدن آیرمالرندن ایلری
ککش در .

شیمدی بوتون اقوام و مللده سعی
وترقی، حاصلی فنون محور ترقی اولدی. حقایق
فنیه اذهان بشرده برلشن خیالات و اعتقادات
باطلانی، ظنیاتی برر، برر سیدلی، سوپوردی.
برطاق اعتقادات قلبیه اوزرینه مؤسس
هیاکل افکار ییقلدی. معلومات و اخلاق
بشرده اوسفسطهلردن قور تولدی. علوم مبتیه،
فنون جدید و جدیده دوری آچادی. عصر
حاضرده محور ترقی حسیات ملیه و محبت وطنیه در.
بوايه انسانلری علوم و فنونک ترقیسنه سوق
ایدیور. بزه اولیه کیلورکه برکون انسانلر
هپ عین مقصده.. هپ فنونک ترقیسنه چالیشه
چالیشه برمسلك واحد آلتنده طویلاناجق..
بوتون اقوام ذاتاً فطرتاً حائز اولدقلری اخوتی
جبل مدنیت ایله تأییس ایدهدرک قوجه دنیا
یالکزر براولکا، برحکومت شکنی آلاچق..
جاهیه متفقه آمریقا برینه «جاهیه متفقه عالم»
تأسس ایدهدرک. آرتق رقابت ملل برینه
— سائر اجرامده باشایان مخلوقات نظر اعتباره
آیرسوق — رقابت عوالم قائم اولاجق در!..

باقتیریولوغ - کیمیا کر

عشان نوری



بزه و خصوصاً استانبولزده کثرتله تصادف
ایدیلن خسته لقلردن بری ده شیشمانلقدنر .
خسته لک دیمکلکم بر درهم ات بیک عیب اورتر
دینلره قارش غریب کورونیرسده بوکون فنا
ثابت اولمشدرکه ضعیف، جبیلز، صیصقه اولانلر
نصل درمانسز، قوتسز مریض ایسه لر شیشما
نلرده عین وجهله خسته و محتاج تداویدرلر.
بوکا طبابتده (Obésité) فرط سانه دیرلرکه
بونک اسباب ظهوری وراثته، استعدادده، فرط
تقسیمی عطف ایدلمکده در. فقط بزم کبی
سپور جبار نقطه نظرندن بوخسته لقی بر آزده
عطائته، حرکتسز لکه معطوف اولمیدر. حیات
و معیشتزده بوکا بر جوق مثال ذکر ایدیه یلیرز.
زنکین دوستلرمندن برینک رفیقهنی برکون
کوچ حال ایله بر قویه آراهسته تحمیل ایده .
بیسلدکلری کوردیکم زمان کندیسنه لطیفه
طرزنده «رفیقهنی کز یک ضعیف اندیشه اچتور
میکنز» دیدیکده بوندن اونسنه مقدم تاهل
ابتدکلری زمان مادامک دال کی اچیه اولدیغی
وصوکره باواش باواش بر حواله کلدیکنی کند .
یسنکده بوندن متأثر اولدیغی یانه یاقیه سولیدی.
اوطور یچی بر حیات کچیرمه محکوم اولان
قادیلر مزده بوحال اوقدر عمومیدرکه اورویا
لیارچه پک بویوک برنقصه عدا ایدیلن شیشمانلق
بژده عادتا کوزل لکک متمماتندن معدوددر .
بژده بریسنی توصیف ایدرکن کوزندن، قاشندن
بحث ایتدکن صوکره اتلی، جانی، طومبول،
طومبول قرق بر ماشا ماه اکیته بوینه دیرلر.
حالوکه آلمانلر برقادینک تناسبتدن بحث ایدرکن
یسلان کی کوزل تعمیرنی قولانیرلر . بزم
شیشمانلری بکندیکنی اوروپالیرلر پک ای بیلیر
حتی آلمانیایه تحصیله کیدن برارقداشمز بالوده
الاینک میرالانی دانس ایتک اوزره شیشمان
قادیلر تقدیم ایدهدرک «بونلر سزک ذوق
سلیمکمزله متناسیدر» دیه لطفه ایتشدر .

رفاه خالک ثروت و سامانک فرط سانه
ایله پک بویوک برمناسبتی واردر . کبار خاتم
افندیلر بزمک یوزده طقسائی شیشماندرلر . چونکه
اونلر اولک ایچنیده چونی چویه قومیاقلری

کی هرزده کیتمک ایسته سلر متعدد آراهلر
امرلرینه آماده در. اونلر ایچون فعالیت حیاتیه
یمک و یاتاق سالونه قدر یورو مکدن عبارتدر.
بعضاً فوق العاده اوله رق مردیونلری بر آز
چابوق چیسهلر ویا معاد خلافتده بر آرایش
کورسلر در حال چارپیتیلر، باش دونملر،
سیکی راحتنسز لقلری کنیدی کوستر . حیات
عاطلانه اونلری اولیه برحاله کتیرمشدرکه دکل
یورو مکدن، اوطور مقصدن بیله یورو لیرلر .
آیده بردفمه برزیارت ویا برتفرج مقصدیه
طیشاری چیسهلر اقامته مطلقا خسته اولورلر.
کنیدیلری ایچون بر بایردن اشانی ایتک، بر
دیک یقوشی چیقمق، برقارش بردن آتلامق
بر حادته در . ارککلر بزمه کلنجه بونلرده
خاتملر بزمه بوخصوصه هم عیاردرلر . برنجی
صنی تشکیل ایدن اغیارمزدن کوزه چاربان
اولیای امور حضراتک اکثریسی (کلی،
قللی) در. طبیعی دکل با کوزلجه سیوب ایچدکن
صوکره شیش اورتیلی ماضه باشنده قوتلوق
صندالیمسی اوستنده کچن حیات انسانی شیشیر.
مزده نه یایار. مثلاً باشام ۱۵۰ کیلو... هیکملر
کندیسنه یورومهنی توصیه ایتش دائره یایا
کیتمک ایستور فقط ممکن دکل تعیب ایدرلر.
نصل اولور قوجه بر وزیر عالیشان احاد ناس
کی یورورمی؟ بیلمکه بواعتقادات سقیمه نه
زمان نهایت بولهجق! قوجه امریقا رئیس
جمهوری کونده ایکی ساعت یول یوردر. غولف
قریکه، تهنیس اوپونلر ننده صیچرار، آتالار،
قوشارده بزه طبقه بالایه منسوب بر ذات
شریف قوشوب اویناق شویله طورسون .



سیار مأمور من مصطفی افندی

هضمه بی‌ده تسریع اید جکندن انسانک اشتها سی
تزیاد ایدر او حالده بر طرفن فعالیت بدنی‌ده
بولونایر دیگر طرفن بورکره طایلیله طولله‌له
ابدال التفات ایدیلیرسه البته ضعیفله مک ممکن
اولماز .

بروقلر باشلار برزدن برخی ضعیفتمک اوزره
ژیمناستیک یایدیریوردم . باشا غایت مکرم
ومسافر پرور اولدیفندن بی اکثریا طعمانه
دعوت ایدردی . کنديسنگ بوناغزیه‌پک دوشکون
اولدیفنی سولیمکه حاجت کورم چونکه شیشمان
اولوبده شکمپرور اولماق محالدر . سفرده
کوچک مختلرده باشانک پرهیز یئکی کلیردی .
مشارالیه اولا کندی یئکی رصوکره بزمه‌بورک
وطالی کتیردکری زمان : فصل بک اقدی
اولمشی استمزاج التفاتکارانه‌سی متعاق محمد
اغا کتیرسه که نه نده برایکی دانه الهم‌دیه‌رک بر
دوزینه قدر سیغاره بورکنی سیلر سوپرور
طلوبه طانلیسندن‌ده بر اوقدر نی‌سینه‌یاندیر بر
صوکرده بکا یازیق شوقارنمی کوچولته‌مدک
کتیدی دیردی . بوکیلره یکانه‌توصیه‌م مشهور
مثلدر : کوز کورمینجه کوکل قاتلایرفهواسنجه
شیشمانلر افراد عالمه‌ایله صوفرده اوطورمقدن
عمومی لوقاقطه‌لرده طعام ایتمکدن قطعاً اجتناب
ایتمه‌لیدرلر . یابه‌چقلری ژیمناستیک اسسوج
ژیمناستیکلیردر . بوندن ماعدا مختلف سپورلره
دوام ایدمیلیرلر مثلاً کورک چکمک یورومک
آته‌یئتمک بویوک کزیتیلر یاقق نه‌نیس غولف
فودبول اویناسماق بک فائده‌لیدر بالکز قلبی
وبوره‌کلری یورمقدن اجتناب ایچون اعتدال
اوزره‌جالشمق شرطدر . شونی‌ای‌بیلیمه‌لیدرکه
ژیمناستیک هیچ برزمان بر پورغایف تاثیرینی
یاه‌ماز بناء‌علیه اوله‌اوج ایده اون کیلو ضعیفله
مک محالدر وبرآیده ازاله ایدیلن شیشمانلقدن
برجوق محذوره تولدایدر . صبر و ثباتی ، اصول
وقاعده تختده جالشمق شرطدر .

تربیه بدنی مکتبی مدیر ومؤنسی

سلیم سری

ایشته بزم قولزجه بوتون بو عوارض
بدنی‌هک اوکی آله‌جق فضله یاغلری ارته‌جک
شیشمانلی تدای ایده‌جک اصولی وفی بر
ژیمناستیکدر . «آک الک بویوک دشمنی استرا-
حتدر» ضرب مثالی اونوتامایدر .

دقت اولتورسه حیوانات وحشیه میاننده
سمیز یوق کیسدر . آوده یاغلی بر قورد ویا
طاوشان تصادف ایتمک محالدر . حالبوکه
حیوانات اهلیه آراسته‌ده علی‌الخصوص زنگینلرک
اخورلرنده‌کی حیوانلر اکثریا کندیلری کبی
شیشمان اولورلر . بوفرقت جنسیتدن دکل ، طرز
تغذیدن ایلری کلیر . چونکه قوردله تلکی‌ده
کویک کبی محکوم عطالت اولنجه وایی بسلتنجه
سمیردیی بالتجربه ثابت اولمشدر . فی‌الحقیقه
مه‌نازه‌دیلرده دمیر قفسلرده بسلتن بعض
حیوانات وحشیه‌هک سمیرمک شویله طورسون
بالمکس ضعیفله‌دکری کوریلیر . فقط بوحال
اونلرک حیات حریندن اسارتیه‌کمه‌لری واحوال
روحیه‌لرنده وقوعه کلن اتفاقات نتیجه‌سیدر .
انسانلرده کوریلن داء وطن کی اونلرده
داء حریت عارض اولیور . یتکدن ایچمکدن
کسیلیور . مثلاً طاغلرده ، اوره‌لرده سربسته
کریمکه قوشوب اتلامغه‌الشمش اولان بریک
ویاقره‌جه‌نی برقصه حبس ایندیکمز زمان محزون
ملول برحانده‌بوینی بوکوب نظم حال ایندیکی
کورورز . بوکا مقابل آبی وامثالی حیوانات بر
مدت دمیر قفسده قالدقن صوکره عطالت
الشه‌رق حیوانات اهلیه‌کی سمن پیدا ایدرلر .
حیوانات اهلیه‌میاننده اوکوز ماندا قویون
طاووق ، قاز ، هندی اکثریته یاغلی اولورلر .
یاریش حیواناتی ایله ییکی وکوبکر میاننده‌ایسه
نادراً یاغلیسده تصادف ایدیلیر . ایشته‌بو‌مثاللرده
بزه عطالت ایله فعالیت فرقی لزومی‌قدرا‌ئمه
وتشریح ایلور .

ژیمناستیکه ضعیفله‌مک ارزوسنده بولتان
شیشمانلر هرشیدن اول برزقه تابع اوله‌بیل-
جک قدر تفلسلینه حاکم اولمه‌لری لازمدر .
طبیعی‌درکه ژیمناستیک وجودی ایشله‌رک افعال

سوقاقده برآز حیزلی یوریه خفیف مشربلکنه
حکم ایدیلیر .

شیمدی برده احاد ناسک احوالی تدقیق
ایدلم : اولریزده خلایقلریز ، خدمتجیلریز ،
اوشاقلریز آراسته‌ده شیشمان کورمه‌میز . ارباب
حرف و صنایع میاننده‌ده شیشمان بولناز . هله
اردوده شیشمان عسکر کوروله‌مشدر . بونک
سبی فعالیت حیاتی وهرنه سورتله اولورسه
اولسون حرکات بدنی‌درکه بوسایه‌ده وجودده
دائمی بر توازن وسخت حصوله کلیر . اوت ،
اونلر یاریم باش آغریسی ، معدده راحتسزلی ،
عطالت‌معا نه‌دریلمزلر . صوئوقدن ، صیحاقدن
متأثر اولمازلر . دائماً زنده ، دائماً قوی ، دائماً
عاقبتی اولورلر .

عطالت مواد احترافی حیاتی‌هک لایقيله
یاغامسنی موجب اولور . اوطوریچی برحیات
کچیرنلرک طبیعتیه وجودنده آز حرارت
حصوله کلدیکندن ادخالات بدنی‌لرندن بالنسبه
آز صرف‌ایدلرلر . تعبیر دیگرله انسجه حیاتی-
لرندن لزومی قدر استهلاک ایتمزلر . بناء‌علیه
یاغالیلیرلر .

حرکتسزلک مواد عضویه‌مک فضله
تصرفی بادی اولیور . ایشله‌مدیکمز زمان
وجود بالطبع انسجه‌سندن برشی صرف‌ایتمز .
حالبوکه بزینه عین مقصدارده غذا آلیرز .
معدده‌مزده حل و بلع اولتان فضلات بریکدرک
مواد شحمیه‌نی تشکیل ایدر . بوکا فیزیولوژی‌ده
انسجه احتیاطیه دیرلر . بومواد اعتدالی
کچمدکجه مفید حد معنی آشنجه مضر اولور .
ومضرنی بالکز حرکات بدنی‌مزی تصعیب‌ایله
قاللاز . محتجمده برجوق عارضلر تولید ایدر .
مثلاً جگرلر قلب جهاز هضمیه جداراننده
تراکم ایدن مواد شحمیه یوزندن افعال حیاتی-
لری صعوبته ایضا ایدرلر . بعضاً بویاغلر بر
عضوی کاملاً استیلا ایدرلر . فرط سانه‌نک
اک ته‌لکلی نتایج Infiltration graisseuse
ارتشاح شحمی‌درکه قلبک اطرافنده یاغلر
عادناً کثیف برطبقه تشکیل ایدرلر .

