

هجری شمسی (۳۰) کانون ثانی سنه ۱۲۷۰ (نومرو ۲۵ - برنجی سنه) هجری قمری (۱۳) رجب سنه ۱۳۰۹

مجله

۱۳۰۹

په پنجه شنبه کونلری نشر اولنور

امور اداره و تجربه عائد هر خصوص ایچون
مدیر مسئول قصاب نامه مراجعت اولنور.

سیاستدن ماعدا هر شیدن بحث ایدر. درج
اولمیان اوراق اعاده اولمناز.

نسخه سی ۲۰ یاره یه در

شرائط اشترا

برسنه لکی در سعادت ایچون - اداره خانه دن آلفق اوزره - یکریمی، ولایات
ایچون پوسته اجر تیله برابر اوتوز غروشد

اداره خانه سی :

باب عالی جاده سنده قصاب مطبعه و کتابخانه و مجلد خانه سیدر

حفظ صحت شباب

کنجیل ایچون ژیناستیق

ژیناستیق کنجیل ایچون اولقدر نافع و الزمدر که بنیه بشری تعدیل و اصلاح ایچون ژیناستیقندن اعلا بر واسطه اوله من. ژیناستیق واسطه سیله متحرک اولان برات پارچه سی عادتاً بر جگر حالتی کسب ایدرک اونک قدر نافع خدمت کوره بیلور.

ژیناستیق قوه هضمیه نی تزید ایدیک کبی عضلات صدریه قوت و مکنت لازمه نی بالا عطا هان هان ورم دینان علت مددهشنه معافیتی انتاج ایدر. ذکاوت وایانور تزاید و تعالی ایدر.

ژیناستیق صنعی و طبعی نامرله ایکی قسمدن مرکب اولقی اوزره اجرا ایدیله بیلور. ژیناستیق صنعی اوله رقی اجرا ایدلک ایچون بر طاقم الات و ادواتک لزومی درکاردر. بونلر عمومیتله معلوم اولدینی اوزره لایار تعبیر اولنور اوزون و ثابت دمیرلرله پارالل دینان یکدیگرینه موازی صیر یقلر و آتو تسمیه ایدیلن حلقه لرله ترازله و نفعات سارندهن عبارتدر.

بونلر واسطه سیله ایدیله جک ژیناستیق لردن حصوله کله جک منافع یورلماق و ترله مامک اوزره خارج از تعداددر. شو قدر وارکه کرک خلجان قلب عصی و کرکسه امراض عضویه قلبیه دن هر قنی بریله معلول اولان کنجیلریمزک اجتناب لری لازمه دندر. ژیناستیق درس لری پروغرامه داخل ایدن مکاتب اداره سی بوردسه نقریق ایده جکلری شاکردانی بر طبعیه معاینه ایدر بر ملرنه احتیاج وارد.

تغذی بندیمزده ادخالات بدنیته نک فضله اولمسیده بر حالت مرضیه تولید ایدیه سیله جکی بیلدرلش اولدیفندن ریاضات بدنیه اخراجاتی تزید ایدرک موازنه بدنی حاصل ایدر. لایار دینان دمیرله آتو تعبیر اولنور حلقه لر اوزرنده ایدیله جک ژیناستیقندن اک زیاده استفاده ایدیه جک قوللر و کوکس اتلری اولدینی جهتله ریاضات بدنیله ایله بونلرک نشو و نمای نامرینه خدمت ایدیله جکی شبهه سزدر. پارالل ایله ایدیله جک ژیناستیقندن مستفید اوله جق قوللرک قسم سافلی عضلاتیه لار اوله جنی شبهه سزدر.

ابرازی کنندینه دکرلی برایش کوچ ایدن شارپته خسته خانه سی اطبا سندن دوقور دنسوس اوزونی هم خستکاک بولندقلری محله بالیدارک تنفس ایتدیرمک و همده جسم منورک خاصه تخرشیه سی منع ایلمک ایچون بر آلت اختراع ایش و بونده کی موفقیتی ده بالتجربه اثبات ایلمشدر. بواصول ایله استحصال اولنان اوزون ورم باسیلرینی محو و تلف ایدیلکی کبی اناز تخرشیه ده کوستر میور مخترع اشبو آتی Carburateur electro-statique نامیه تسمیه ایدرک بشیوز مترو مربی وسعتی اولان بر صالون ایچو ریسنده بر هیئت فیه حضورنده تحت تجربه یه وضع ایشدر. آلت مذکورده صالونک هواسی اوچ بچق دقیقه نظر فنده صاف اوزونه تحویل ایلش اوچ دقیقه صکره حاضر و صاف اوزون تنفسنه باشلامشدر و جگر لرنده هیچ بر انز تخرش کوستر مامشدر. اشته آلت مذکورده بر خسته نک اوطه سته وضع اولندینی حالده اوزون تدارکی قابل اولوب بووجهله ورم باسیلرینی اتلاف ایدرک خسته ده علامت صحت ظهور ایدبور.

بونن چیقان نتیجه بالطبع اکلاشیله بیلور. بر خسته لقی که کندوسنه قارشو کلن بر تدوینی هر آن وزمان بواوفه جق الکتریق ماکنسی سایه سنده بولور شبهه سز علامت صحت کوستر مکه مجبور اوله جقدر.

بو تدواییه وضع اولنان خستکانه یابس حوالزده اوطه لرندن جبهه رقی براز ژیناستیق بایلرینه مساعدده و بریلوب سائر و قتلر اوطه سنده وحتی یتاغنده اوزون تنفسیه امرار وقت ایتدیر بیلور. اشته بواصول تدوایی مرض معلومی حال حاضرنده همان کلاً دیه جک بر درجه ده ایقا ایدبور.

صاحب کشف مهلک صورته دینه کچن خسته لرک ایکنچین دردنچی کونه قدر اوکسیور وکلری ازاله رقی اشتها لری کلدیکنی و بشنجیدن اون ایکنچی کونه قدر بیدای ثمن ایله حجه لری تزاید ایتدیکنی و اون بشنچی کوندن اوتوزنجی کونه قدر اناده قوت و عافیت ایتدکلری بیلدیر بور. جهازی قوللانغه کلنجه، خسته نک اقر باسندن یاخود خدمتچیلرندن بری حتی بر چو جق آلتک مانوله سنی تحریک ایدر ایسه اوزون استحصال اولنغه باشلا بور.

دوقور
شر کامل

ترازملردن وجود عمومیتله استفاده ایدر . بونلرده صالاتق وکندینی دوندیرره که اوستنه صیغرامق عضلات عمومیتک برحال ترقی اظهارینی مؤیدیر .

طبیعی ژیناستیقه کله جک اولورساق، بونلر، قوشمق، یوریمک، یوزمک، دانس ایتک، میج تعلیملری بایقشدن عبارتدر .

هرشیده افراط نتایج وخیمه تولید ایده چکنسندن معروضاتکزک حسن تلقی اولنلره حد اعتدالی آشلمامسی توصیه اولنور .

یوقاریده عرض ایتدیمکزکی بیه سویلرکزه هرهنه صورتله اولورسه اولسون ژیناستیق امراض قلیبه ایله معلول بولنانلرده وخامت حاصل ایدر .

قوشمق حد معتدل داخلنده، اعضای خارجی بدنک عمومیتله فعالیتی دیمک اوله جغندن قوشمقدن ایدیلر جک استفاده دخی عمومی اوله جینی شبه سزدر . شوقدر وارکه حد اعتدالی تجاوز ایتدیکی حالده مضرتی غیر قابل اشکاردر .

یوریمک کونده ایکی ساعتی تجاوز ایتدیکی حالده ریاضات بدنیه تک الی برنجیسنی تشکیل ایدر . اورطه یوروشله یوقوش کی یوکسک محللاره طرمانق، طاغلره جیقیمق هر حالده موجب استفاده در .

دکزه یوزمک بحثه کلنجبه: استحمام حقنده ویرمش اولدیفمز معلوماتدن خارجه چیقماق یعنی دکر حاملریمک مدتی ۱۰ دقیقه نی تجاوز ایلمامک اوزره یوزمک موجب محسناندر . یوزرکن ایدیلر جک حرکات عموم اعضای بدنیه تک فعالیت عمومیه سی دیمک اولورکه صوغوق صویک وجود انسانی یه اولان تاثیر حسن سندن فضله بو وجهلهده استفاده ایدیلور . مع هذا مدت استحمامی، یوزمک ایچون تجاوز ایتدیرمک هرایکی استفاده ییده محو ایله بیله جکی نظردقته آلتقی اقتضای حالندیر .

دانس ایتک وجودی برحرکت منظمهده بولندیرمقدن عبارت اولوب منفعتی یوریمک درجه سنده ایسهده مضرتی غیر قابل انکاردر . دانس ایتکدن مقصد تک باشنه ظیب ظیب صیغرامقدن عبارت اولوب بررقفه تک وجودیه احتیاج کوزندیکندن، مضر تک برنجیمی افعال تناسلیهده افراطی حاصل ایتسیدر . نایاً دانس یالکزرجه اجرا ایدیلر مدیک کی

اجراسیچونده برجمیتک لزومی درکار بولندیفندن او حالده کنجلرمن ایچون لازم اولان هوای صاف بویله جمعیتلرده بولنه میجغندن هواسزلی یوزندن کوریلر جک مضرت دانسک ریاضات بدنیه یوزندن بخش ایده جکی منفعت غلبه ایدر .

میج تعلیملری هر حالده ریاضات بدنیه طبیعیتک الی برنجیسی عدا ایدلسه سزادر . قوللر و بیجاقلر ایله وجودک هر طرفی صورت عمومیهده متحرک بولنه جغندن کنجلرمن ایچون بونی بالخاصه توصیه ایلر .

خاتمه مقال اولارق ریاضات بدنیه تک عصی مزاج اوللرله اوزون اوزادی یه خسته یاتارق ضعف قرانان کنجلره لزومی عرض ایلر .

دوققور

ش . کامل

تجربیات

(یکری دودنجی نغدهن مابعد)

تدلیس - حدیده ایکی قسمدر . بریسی (تدلیس استاد) درکه حدی طویان برشخصه ویا معاصرینک برینه ویا آتی ایشیدیکنی ظن ایدنه اسناداً روایتدر . دیکری (تدلیس شیوخ) درکه حدی ایشیدیکنی برشیخه اسناداً و بیانیه جک بروصف ویا کنیه واسمه تمریف ایدره روایتدر .

تدلیس - لطیفه روحانیه اولوب (حق) ایله (عبد) اراسنی وصل ایدن رابطه مثالی ایکی شی اراسنده کی واسطه لطیفه یهده اطلاق اولنور .

تذیل - تأکید مقصدیه برجه یه دیکر جهانی الحاق ایتکدر . (جزینامه بکفر واهل) . مثالنده اولدیفنی کی .

تذیب - طرفینک هیچ برنده احتیاج اولمق سزین فقط ازالرنده کی مناسبتیه مبنی برشیئی برشینک آرقسی صره قویتمدر .

ترادف - ایکی معنایه اطلاق اولنورکه بریسی صدقده دیکریده مفهومهده اتحاددر . برنجی یه نظر ازالرنده فرق وارسهده ایکنچیه کوره یوقدر .