

دردنجی سنه - بدنجی جلد

نومرو ۱۹۵

۱۰ ربیع الاول ۱۳۱۳ - ۱۹ آگستوس ۱۳۱۱

اداره خانه سی

باب عالی جاده سنده قصبار کتبخانه.
سیدر. رساله به متعلق کافه مسؤلیت
و خصوصیات ایچون (قصبار کتبخانه
سنه) مراجعت اولونور.

نسخه سی ۲۰ باره در

معارف

آبونه بدلی

بر سنه لك الی ایکی نسخه سی بوسته
اجرتیه برابر بروجیه پیشین ۳۵
غروش، استانبول ایچون اداره.
خانه دن آکتمق اوزره ۲۰ غروشه در.

نسخه سی ۲۰ باره در

پنجشنبه کونلری نشر اولونور فنی و ادبی رساله

(محرری : اسماعیل صفا)

دیوردم که؛ بوندن سوکرا مقدس بر حیات امرار ایدم جکم
بر مرض هالکدن باشقه بر شی اولمایان عشقی دوشونمکه
مساعده ایتیم دین و تحصیل ایله مشغول اولمجه؛
هر کسک تحسین ایله دیک شئی تحقیر ایدم جکم.
کوکلدده باشقه بر آرزو حس ایتدیمکدن بوندن
سوکرا المرم قدر آزار اطرا بلم اولمجهفی. اید ایدیوردم.
اول امرده اودامک ایچنده منزویانه بر حیات امرار
ایلدیم اولم باغچه سنده کوچوک بر اورمان، طائی صودن بر
ایراق میدانه کتیردیمک کبی منتخب کتا بلردن مرکب بر
کتبخانه ایله اصحاب فضیلتدن و حسابات عالیه ارباندن بعض
دوستلره معتدل و قانعکارانه بر جمعیت مصاحبت تشکیل
ایتدیم. یازده اقامت ایدن بر ارقداشملهده مخبره ایدوب
بو واسطه ایله انسانلرک حرکات مجنونانه سنی اوکرنه رک
اکلنیردم. بونسله برابر بعضاده کندی کندیمه؛ ده
بختیار اولمایه جقمی؟ آرزولرم ده تشکیل اولمایه جقمی؟
دیمکه مجبور اولیوردم؛ بو قدر عاقلانه بر انتظام آره سنده
کوکلک دها برشی بکله دیکنی حس ایدیوردم. الک لطیف
بر عالم تنه ایدم بولونیوردم؛ آرزو ایدیه جک هیچ برشی
قالماشدی؛ عجباً کوکلم نه ایتییوردی؟

دیوردم که؛ بوندن سوکرا مقدس بر حیات امرار ایدم جکم
بر مرض هالکدن باشقه بر شی اولمایان عشقی دوشونمکه
مساعده ایتیم دین و تحصیل ایله مشغول اولمجه؛
هر کسک تحسین ایله دیک شئی تحقیر ایدم جکم.
کوکلدده باشقه بر آرزو حس ایتدیمکدن بوندن
سوکرا المرم قدر آزار اطرا بلم اولمجهفی. اید ایدیوردم.
اول امرده اودامک ایچنده منزویانه بر حیات امرار
ایلدیم اولم باغچه سنده کوچوک بر اورمان، طائی صودن بر
ایراق میدانه کتیردیمک کبی منتخب کتا بلردن مرکب بر
کتبخانه ایله اصحاب فضیلتدن و حسابات عالیه ارباندن بعض
دوستلره معتدل و قانعکارانه بر جمعیت مصاحبت تشکیل
ایتدیم. یازده اقامت ایدن بر ارقداشملهده مخبره ایدوب
بو واسطه ایله انسانلرک حرکات مجنونانه سنی اوکرنه رک
اکلنیردم. بونسله برابر بعضاده کندی کندیمه؛ ده
بختیار اولمایه جقمی؟ آرزولرم ده تشکیل اولمایه جقمی؟
دیمکه مجبور اولیوردم؛ بو قدر عاقلانه بر انتظام آره سنده
کوکلک دها برشی بکله دیکنی حس ایدیوردم. الک لطیف
بر عالم تنه ایدم بولونیوردم؛ آرزو ایدیه جک هیچ برشی
قالماشدی؛ عجباً کوکلم نه ایتییوردی؟

انسانلک هر حالی محولدر. برابتلا بیکلرجه تصورات
تولید ایتدیکنی کبی دیگر بر ابتلاده آنری محو ایدر.
شیمدی نی (سن - سولیس) سوق ایدن مقدس یتلرک
مظهر اولدقلری توقیقات صمدانیه فی فکر ایدیوردم
مؤخرأ بو نم جلیله فی ناسل پامال ایله دیکنی خاطر مه
کتیره میورم. معاونت الهیه، طالع مشومک سوقیله مبتلا
اولدیغ سودا قدر شدتلی مقتویتلرک قوتی نسبتده ایسه
انسانلر، مقاومتیه مقتدر و جزئی بر عذاب وجدانیله
متحسس اولماق سزین. کندیلرینی وظیفه لرندن پک اوزراق
بولولر.
مابیدی وار رستولی احمد

گنجلك حفظ الصحه سی

١ بلوغ

پک مختلف و فقط پک واضح، معناری اولان ایکی
کله خالق ییتنده بر بریله قاریشدر لمقده در. بونلردن بری
بلوغ دیکری ده رشد در. بلوغی تقریبی ایدن صفت قوه
تولیدیه نك تشکیلدر.

بلوغه ایرن بر قز اخلاقی دکشیدر، دها زیاده
عصبی اولور. پک اهمیت سز سیدرله آغلامه، کولمکه باشلار.
آرتق کندی کبی بیوک بر فرق محبت و التفاتنه لایق اولمایان
او بونخا قاهر، بیکلر برکوشده ترك اولنور.
ارکک چو جق نزدیک بلوغ صدانک تغیر و تبدل
ایدرک قایلنلاشغه باشلامسی زماننده در.

بوندن بشقه هر ایکی جنس نزدیکده بوی اوزامسی
کبی احوال هر کون نظر دقت مزی جلب ایتمکه اولدیفندن

(قی بهر) بکا القبا ایتش اولدینی فکری تأیید
ایتمک ایچون زیارتلری صیقلاشدیردی. بنده جسارت
ایده رک بر کون پدرمه بو املعی آچدم. چو جقلری
مسلك انتخابنده سربست بر اقه جفتی بنم ایچون ده هر حالده
بر طریق معیشته سلوک ایتمک اقضا ایله دیکنی سوله دی.
بالکتر مسلك انتخابی خصوصنده دقت ایتمک ایچون عارفانه
بر جوق نصیحتلر و یردی که بو نصیحتلری فکری تحسین
و تجویز ایدیوردی.

سنه جدیده تقرب ایدیوردی. بن درسلمه باشلامق
(قی بهر). عقائد دینییه اکیال ایتمک اوزره. برابر
(سن - سولیس) مدرسه سنه قید اولماغه قرار ویردک.
پدرم بی او منجوس ابتلادن تمامیه فارغ اولمش ظن
ایتدیکندن عزیمته اصلا نمائنت کوسترمه دی.

پارسه واصل اولدق. البسه رهبانیه (قرو آدمالیت)
یرینه و راهب اسمی شوالیه نامنه قائم اولدی. تحصیل
کمال کرمی ایله دوامه بدأ ایده رک بر قراج آی طرفنده خیلی

بو جهت دائر تطویل مقالی بی فائده کورمکدهیم. کیکار ارکک نزدنده دها قالین و دها کوتلی برشکل پیدا ایدرک نشو و نما بولور. ذکاوت دها زیاده اظهار و دها زیاده کسب قوت ایدر. بو قدر تبدلاتک وجوده گلمسندده لزومی اولان موادی تدارک ایده بیلمک اوزره افعال هضمیه قوت پیدا ایتدیکی کبی افعال تنفسیه دها کوتلی صورنده وقوع بولور. هر درلو امضاء حاصل ایتمکده اولدقلری افعال ایلر برابر نشوونمای انسانیک حال قطعی و مکملنه طوغرو ایلرولمکه باشلار. کنج قز نزدنده بو افعال بر نزاکت و بر روش مخصوص محافظه ایدرک حصوله کلور.

والحاصل بلوغ انساننده اک زیاده جالب نظر دقت اولان ارککده افعال خصیه نک (افراز منی) و قادینده احوال بیضیه نک (قان و عیورطه نک سیلان مقنی) تظاهر ایدیشیدر.

بشون انشای طفولیتده حال نومده بولتان افعال مذکورده بوندن بویله انسانه، جنسیتی ادامه ایتک ایچون لازم اولان قوت و قدرتی بخش ایلر.

خصیه و مبيضلرک نشو و نماسنک حال بلوغک حاصل ایتدیکی تبدلاتک اک باشلیجه سی بولندینی او قدر طوغریدرکه بعضی نوع حیوانلرده منی و بیضات افرازیته خدمت ایدن عضو طرح اولتهرق اجرا اولتان ایکدیش عملیاتی یالکیز قصرانی ایقاع دکل بلکه اخلاقی بیلر تبدیل ایلر اهلیت حاله افراغ ایتکی تسهیل و حیوان پشدر بریخیلرک اک اهم مقصدلری اولان سمبولیکده انتاج ایدر.

ایکدیش عملیاتی اک زیاده ارکک حیوانانده اجرا اولنور. عملیات مذکورده بر جوق زمانلردنبرو انسان نزدنده ده یایلمقده در. زمانمزه قدر مع التأسف دوام ایدن بو غایت غریبه اکثریا حال طفولیتده یعنی خصیه فعلی دها تظاهر ایتزدن اول اجرا اولنور.

حیوانانده اولدیی کبی بو عملیاتک حال طفولیتده یایلمسندده تهاسک آزددر.

۲

سن بلوغ

بلوغک نیز و یا کج ظهورنده اقلیمک بیولک بر

تأثیری واردرسیجاق ممالکده حال بلوغ صفوق ممالکدن دها اول میدانر کلیر بوندن ماعدا شهر و یا صیفیهده اوطورمه نکده بلوغ خصوصنده دخل کلیسی وارددر. شهر صیجاق اقلیم کبی تأثیر ایدر احوال ذاتیه ببناء اسکان اولسان محاک احوال صحیه سنیهده حسابا قاتمی لازمکیر. ضعیف بنیه، ضرورت و محرومیت بلوغی کجکدردیکی کبی قوی بنیه، مکمل طعام، حفظ الصحیه رعایت حال مذکورک حصوانی تعجیل ایدر.

ارکک نزدنده بلوغ اون اوچ یاشندن اون بش یاشنه قدر وقوعبولور. بو حالده ظهورینی ولی ایدن تبدلات ایه یواش یواش و تدریجی بر صورتده رشد زمانسه قدر دوام ایدر. بر آدمک رشد حاله کلیسی او آدمک تأهل ایتکده هر جهتله قدرت و اهلیتی اولمسیدر یعنی بالغ اولدقدن ماعدا تولید ایتکده قابیلی بولمسیدر. ببناء علیه بر جوجق اون ایکی اون اوچ یاشلرنده بالغ اوله بیلیرسدهده حال رشده وصولی یعنی قوی البنیه جوجقلر تولیدینه قدرت پیسدا ایتک ایچون همه حال یکریمی درت الی یکریمی الی یاشلرنیه وارسی لازمددر.

قزلره کنجه بلوغ اون بردن اون الی یاشنه قدر ظهور ایدر. واصل بلوغ اولان فرانسر قیزلرنیه دائر طونیان ایستاتستیکلردن شو نتیجه حاصل اولمشدرکه بحر سفید سواحلنده بولتان فرانسه سنجاقلرنده بلوغک حد وسطیسی اون درت سنه بر آی اون اوچ کون؛ وسط، غرب و شمال غریبهده اون درت سنه اون بر آی اون اوچ کون اولدینی کبی جرمن جنسندن کلدکلری ظن اولتان بعضی انسانلر ایلر مائی کوزلی، و قبا وجودلی قزلرده حال مذکورک ظهوری اون بش یاش سکیز آی سکیز کونه قدر تأخر ایتکدهدر. انکلترده و آلمانیده اجرا اولتان تبعاتده بو نتیجه موافقددر.

ممالک معتدله یی ترک ایدرک خط استوا یه طوغری یاقلاشه حق اولورسحق مثلاً افریقا ده اون اون ایکی حتی دها آشاغی بر یاشنده بیلر برنجی دفعه اولدیرک عادتک ظهورینی کوره بیلیرز. لکن بو یاشنده عادتی کورن بر قزک تاهله اهلیت و قدرتی وارمیدر طن اولنور؛ هیچ بروقت؛ زیرا هر قدر فعل تالیقاج اجرا اوله بیلیرسده

حرکات منتظمه اولوب بونلرک مجموعی ژیمناستیک یعنی ادمان دینیلان فی تشکیل ایدر. نصل اولورسه اولسون هر درلو حرکتده عضلاتی اویسانمقدمز.

شوراده بر پارچه ایضاحات ویرمکلمه مساعده بیوریلور ظن ایدرم. زیرا عوام بیننده عضله کلهسیله اعصاب کلهسی اکثریا قاربشد بریلور. المزه بر حیوان مثلا بر قیون الهم. بو حیوانده قمرزی ات دینلمکده اولور حقیقه ده قمرزی بر رنکده بولنان کولباصلدلیق ات یوقی؟ ایشته او ات عضلهدر. بو عضلاتک نقطه استنادلری اکثریا کیمکولورزنده بولندیکی کیندیبلر ندهده ایستقلدیکی زمان طوبلاقم خاصی بولندیفتن اشته بو سایهده اعضامزک حرکات مختلفه سی حصوله کلیر.

عوام بیننده اکثریا «یاوق ایچنده بیومش» تعبیر اولنان چوققلرده کورلدیکی کبی عضلات واستراحت متدایه بر ترک ایلاملی. بالعکس نه قدر زیادهجه تحریک اولنورسه اوقدر منفعت حاصل اولهجنی شهسزدر. عدم حرکت حائله یواش یواش تیل آلیشه جفتدن بر خمدته بولغان اعضاده اولدینیکی آنلرده کوچلمک یوز طوتار.

ال جکمه یه قوتلی بر صورتله یاقلاشدیرلدینی صروده بازو عضلهسند کورلدیکی کبی حرکت ایتمکده بولنان عضله طوانی آزالوب عرضی زیادهلشدیره درک بیور و بو سایهده حرارتک تزیادی او نقطه یه قانک داشدته هجوم ایتمسی و بناء علیه یکدن قوتک تجمع ایتمسی انتاج ایدر نقبض ایتمکده اولان عضلاتمک کافهسند عین حال واقع اولمقدردر. اعضامزک حرکتی تقدیر منتظمانه بر صورتده تکرار ایتدیریلرسه او نسبتدهده عضلاتمز صحیحاً بیوکک پیدا ایدر.

جناسیتک یالکمز حال سختلری پک مکمل اولان چوققلره یاریوب ضعیف، نحیف اولان چوققلره یارامدینی ظنده بولنمایدیر.

بالعکس قوتلی ودموی چوققلر ایچون ادمانک تقدیر فائده سی وارسه، ضعیف و نحیف اولانلر تزدنده معتدل صورتده اجرا اولنق شرطله جناسیتکدها زیاده فائده سی اولهجنی و حتی وجودلرنک کسب قوت ایدمیلر ایچون الزم اولهجنی شهسزدر.

اعضاسنک نشو ونماسی ده ختاه ایرمدیکی کبی اون بش اون درت اون اوچ اون ایکی حتی ده ایرکن بیه اولورسه بته حال رشده وصول اون سکزدن یکریمی ایکی یاشنه قدر انجی ممکن یعنی یالکمز او زمان صاعلام و قوتلی چوققلر تولیدینه استمدادی اولهیلیر.

ایشته هر بر عالمه ایچون چوققلرنی بر نظاسرات مدققانه تختنده بولندیرمراری لازم کلان زمان بو زمان اولدینیکی کیندیسنجه بقیده وقوعوله جق تبدل اوزرینه قزلرنی اگاه ایدرک تهلیکلی بر جاهلیتده برافاقم ودها طوغریبی تربیه سز وفساد اخلاقه مالک بر رفقه طرفندن تعلم ایتمسه مساعده ایتیرک والدلرک قزلرینه اخطاسار کیفیت ایتلری لازم کلان زمانده بو زماندر.

جنسین بیننده کی مایه تنک زیادهلشدیکی یعنی دها زیاده بر برلردن ایرلدقلری کبی دها زیادهده تجمع ایتمک یولنی آزادقلری شو بلوغ زمان مشوشنده کرک ماده کرک معنا ترقی ایدمیلرک مرینک ابی ویا فنا اولمسه ویا بتون بتون بولنماسنه نظراً آز چوق انتظام ایله حصوله کلیر. اشته هر عضوک بر شکل قطعی کسب ایتدیکی حیاتک شو زما ننده ترقیات مادیه ومعنویه نک الک زیاده بر انتظام تختنده اولهرق اجرا ایدبله بیلمسی وهر کینجک قوت و سختک تحت تأمینه آنه بیلمسی ایچوندرکه شو رساله جک مؤلفی طرفندن قلمه آنمشدر.

۳

تربیه جسمانیه

حرکت، اعضامک قوای مختلفه سی اوززنده الک نافع بر تأثیر حاصل ایدر. حرکت سایهسند جریان دم چابوقلشیر تنفس دها صیقجه اجرا اولنور، وجودک حرارت غریزه سی تزیاید ایدر، اشتها دها زیاده قوت ودها زیاده انتظام پیدا ایدر.

حرکتک انواعی پک مختلفدر. بعضیلری آز چوق الزم و عمومی اولوب اکثریا انسانک فائدهسندن خبری اولقمسزین ویا خبری اولسه دخی او نتیجه یی استحصال مقصدیه اولقمسزین نتیجه مطلوبه یی یعنی ادمانی حاصل ایدر. مثلا ایاقده طورمه، یورومه، قوشمه، آتلامه، اویون اوینامه، اوطورمه، الخ کبی. دیگر لریده بر طاقم

هرچو جفك كندى بديه سنه كوره اجرا ايدم بيله چكى حرركات، بهره لى بر جناسيتيق معلعى طرفندن صورت عاقلانده اجرا ايتد بيليكى حالده اوچو جفك بوش بوش قوتى دهـا زياده مقاوم بر حاله افراغ اولته بيله چكى كې نتايج خارق العاده يه بيله انسان واصل اوله بيلور.

ژيمناسيتيخانه والآت ادمانيه بولندينى تقدريده ژيمناسيتي ينه اجرا اولته بيلير. بو صورتله اجرا اولنان ژيمناسيتي ك ديكرينه نسبة محسنانى، بو نوعك خسته لقلى وضعيف اولانلره ده اخصوصى بر صورتده نافع اولمنده در.

[اشره بر ا] بو نوع ژيمناسيتيقه دائر قبول امتش اولدينى اصول يك كوزل اولغله شورا جقده ذكر ايدلم؛ (۱) قول ايله دورانى بر حرركات اجرا ايتك (۲۰ دفعه) - قوللرى ايلرو طوغرى اوزاتمق (۳۰ دفعه) - قوللرى بابلره طوغرى اوزاتمق (۳۰ دفعه) - قوللرى يوقارى قالد بمرق (۱۲ دفعه) - قوتلى ودرين صورتده نفس آلق (۱۰ دفعه) - (۲) - وجودك قسم علياسيله دورانى حرركات اجرا ايتك (۳۰ دفعه) - الربي بر برينه سورمك (۸۰ دفعه) - وجودك قسم علياسنى ا كوب قالد بمرق يعى ركوعه وارمق (۱۲ دفعه) - آياغى يان طرفه طوغرى قالد بمرق (۱۸ دفعه) - قوتلى نفس المقى (۱۰ دفعه) - (۳) - آياغى يئاشد بمرق (۸ دفعه) - آياغى اوزا توب قبورمق (۴۰ دفعه) - تحت بيجر كې حرركات ايتك (۳۰ دفعه) - ديز قياغى ايلرو طوغرى قالد بمرق (۱۲ دفعه) نفس المقى (۱۰ دفعه) (۴) قوللرى ايلرو كبرو صاللامق (۱۰ دفعه) - چوملوب قالمق (۴۰ دفعه) - قوللرى يان طرفه طوغرى صاللامق (۱۰۰ دفعه) - نفس آلق (۱۸ في ۱۰ دفعه) (۵) - اجاج يراكى بر حركتنده بولمقى (۲۰ دفعه) - رنده قوشمق (۳۰۰ دفعه) - نفس المقى (۱۰ دفعه) - (۶) - بجا قارى كبرو صاللامق (۲۴ دفعه) - يان طرفه طوغرى صاللامق (۲۴ دفعه) - بو حرركات مختلiffe يه كله ايله تعلمده علاوه اولته بيلير. بر بارچه ثقات بخش اولغله بر بارخانه داخلنده اجرا اولته بيلان بو جناسيتيق دلباقانايلىر ايچون يك جوق منافى مستلزمدر. ليكن كنجلر، بو نوع جناسيتيقده موازيني محافظه ايتك اوزره قولاي حرركاتي اجرا ايتليدر.

خلقه، ايب نردبان، عادى نردبان، ثابت دمسير، ترازه صالتيچى و الحاصل آلات و ادوات ايله اجرا

{ زاده حيرت }

ايركايى شبايدن (ابن الرشدي: عثمان رحى) يك افنديك قله آلدېنى (زاده حيرت) احمدى كى ادبى بر رساله بو دفعه [قصبار] مطبعه مى طرفندن بر صورت نفيسه ده طبع اولته ورق ساحه آراى انتشار اولمدر.

محررىك سودازده عرفان و وجدانه اك بليغ بر ترجمان اولان مذكور كتابك، فياض ذوالجلال و عظمت و كالى و آثار حيرت نثار قدرت ك اك معجز نما الواحى تصوير ايدن موضوعك علوتى جهتيه، مطالعه و تقديره شايان كورد ليكندن كنج محررى شو موفقيتندن طولاي تبريك ايدر و بر نسخه ايتلرني ده ذوق آشنايان ادب صورت مخصوصه ده توصيه ايلرز.

قيانى ۴۰ ياره در

صاحب امتياز: احمد نامى