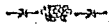


اداره خانه سی باب عالی جاده سنده
۵۲ نومرولو « شرکت مرتبیه »
مطبعه سیدر.



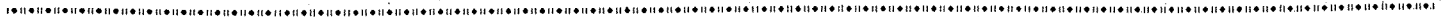
استانبول ایچون سنه لکی مطبعه دن
آلتیق شرطیله ۴۰، طشره لره پوسته
اجرتیله برابر ۶۰ غروشدرد.

مجله اولنور

امور تحریریه ایچون فؤاد بکه
وامور اداره ایچون آرتین افندییه
مراجعت اولنور.



مسلمزمه موافق آثار قبول اولنور.
درج ایدلین اوراق اعاده اولماز.



نسخه سی ۱ غروش

پنجشنبه کونلری نشر اولنور ادبی، فنی و صناعی غزته در

نسخه سی ۱ غروش

چوققرله كونده برقاج دفعه «اكر رسيس» (ادمان) اجرا ايتديرمك، بو صورتله تشكلات عضويه لرني بولسه قويق والدهلر ايچون هر زمان ممكندر.

اكر چوققورده بر آز انخنا اثرى كورولورسه ياناغنه ياصديقسز اوله رقتايرمق؛ بويله اولماديغنى صورتدهده هر حالده ياصديقك يوكسك اولماسنه دقت ايله مك لازمدر؛ مع هذا چوققورلك ياتاقلى اوليله پك يوبشق اولمايوب بر آز سرت اولمايدير. چوققورده عمود فقارينك انحرافندن قورقورلور وياخود ديكر بر خستلك اثرى كورولورسه درحال بر طبيب حاذقه مراجعتله تداوى ايتديرمه ليدر.

چوققورده كورولن بوكي عوارض بدنيه اكثرا قورسه دينان جندرنك آثاري اولوب پك صيقى البسهده بو يولده تاثيردن خالي اوله ميه جغندن يوقايرده بيان اولنديغنى وجهيله بويله شيلردن اجتناب ايندلسى لزومى تكرار اولنور.

شهرلرده تعليم و تربيه كورمكده بولنان اطفاله موسنده بالقي ياغنى ايجيرلرسي پك فائده ليدر. بالقي ياغنى چوققورلك وجودنى تقويه ايتديكي كي آتيا حياجه موجب وخامت اوله بيله جك پك چوق امراضك اوكنى آله بيلير. كوى عالمده ياشايان چوققورده بو احتياجن پك وارسته دكلر ايسدهده شهرلرده كي احتياج بالطبع زيادهدر. بالقي ياغنى چوققورلك همان كافه سنه يارار دينيله بيلير؛ تاثيرى براز كج حاصل اولورسهده شايان حيرت درجهده سوركليدر.

چوققورلك درجه سنده كوره بالقي ياغندن، آقشام و صبح طعاملى ائشاده بر ياخود يارم قاشيق مقدارى ايجيريلير. اون بش كوندن بر آيه قدر بو صورتله دوام اولندقدن صوكره اون كون قدر فاصله ويريلوب تكرار اولكي منوال اوزره دوام

اولنور. اوچ آي قدر بو صورتله دوام اولنورق نتيجه سنده چوققورلك قوت بدنيه سنده نشو و نما سنده اثر ترقى مشاهده اولنديغنى تقديرده شواثر ترقينك تكملنه يعنى چوققورلك سنى نسبتده اكتساب قوت و تمويه قدر دوامده ثبات اولنق ايجاب ايدر. بالقي ياغنى آغرى قوقوسنى، طمنى تعديل وازاله ايچون چوققورده ايجيرلديكى متعاقب بر دانه نانه شكرى و يرمك، وشايد بالقي ياغنى چوققورده طوقنور يعنى اسهاله باعث اولورسه بر طبييدن استمراج ايتك لازم كلير.

قيز چوققورده نشو و نماي بدن بلوغلى آوانسه مصادف اولايغندن بونلره او آرائق زياده دقت و تدابير صحيحه رعايت ايتك لازمه دن وحسنلرينك تكملى ايچون مقتضى مواددند. چوققورلك طبيعتى يارديم ايدر ويوب ايجه جكنك نفاست وانتظامنه وصاف هوا تنفسنه دقتله برابر قورسه كي برطاقم مضيقه لردن آزاده بولندير ييرسه بو تكمل بالطبع دها كوزل بر صورتده حصول پذير اولور. كويلو قادينلر على الاكثر غايت ايرى وهان بچمسز دينه جك صورتده ثقيلى وجودلى اولدقلى معلومدر. بونلرك وجودجه اولان شو نزاكتمزلكلرى قورسه كيممكن وساره دن منبعث اولمايوب مجرد چفت سورمك، طوپراق قازمه كي برطاقم آغرى ومشتقى ايشلرله آوده اولمردن ايلرى كله بر نشو و نماي خارق العادهدر. شهرلى قيزلر ايچون بو يولده خارق العاده نشو و نما انديشه سنه اصلا محل يوقدر.

جناسيتق — ادمان بدن

جناسيتق قوايى — صجراده، كوى عالمده ياشايان چوققورله وقعك اقتضاي

طبيعي سندن اوله رق كنيش، دوز محالرده ايسته دكلرى كي قوشوب اويناغنه موفق اولورلر كه جناسيتق دينان تعليمده موجود حركات بدنيه نك كافه سى مع زياده داخل و موجوددر: آغا جله طيرمانوب چيتمق، قوشمق، اويناغى وسائر بر چوق حركات طفلانه وجودلرني تقويه، نشو و نما لرني تكميله خدمت ايدر. چوققورلك بوحال لرني ابوينى خوش كوررلر؛ اويونلر ايچنده بعضاً مخاطره ليسى اولسه بيله چوققورده حاصل اولان اعتياد بوكي مخاطرات جزئيه مقاومه باعث اولور. بناء عليه اطفالى بايان يورويوب قوشمعه، حتى برزده آنه يئنگه آليشديرمق فائده دن خالى دكلدر، بونك ايچون اول امرده چيلاق يعنى اكر سز مركبه اركاب ايتمه ليدر. فقط شو تدبيرك قيز چوققورلر ايچون فائده دن زياده مضرتى موجب اوله جنى داما درخاطر ايسله ليدر.

شهرلرده بيومكده اولان اطفالك، كوى عالمده كي چوققورلك نائل اولديغى — بالاده معروض — احواله نائيلتارى مشكلدر. بونلر ايچون داما واسع اويون ميدانلرى، قيرلر، صحرالر بولنه ميه جغندن كنديلرينه جناسيتق و ممكن اولديغنى تقديرده سباحت تعليم ايندلسى توصيه اولنور.

جناسيتق اجرا سنده كي اهميتك درجه سى اكثرا بيلنه مديكسندن چوققورلر معطل حالده قاليرلر. اكتساب علم وهنر ذهنك نشو و نما سنه خدمت ايتديكي كي جناسيتق ده وجودك انتظام نشو و نما سنه خادم بر تعليمدر.

دوقنور ف. (مابعدى وار)

— ۳۳۳ —