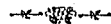


امور تحریریه ایچون فؤاد بکه
وامور اداره ایچون آرتین افندییه
مراجعت اولنور.



مسلمزده موافق آثار قبول اولنور.
درج ایدلین اوراق اعاده ایلماز.

مجله ادبیات

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



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

نسخه سی ۱ غروش

پنجشنبه کوناری نشر اولنور ادبی، فنی و صناعی غزته در

نسخه سی ۱ غروش

ایاق ایلله ایجه باصدیر یایر؛ بوندن صوکره بول
صوایلله صولانهرق ایاق ایلله تکرار چیکنه نیر.
بو عملیاتی متعاقب کو برهنگ اوزری
بیاض برکوف حاصل اینجهیه قدر ۸-۱۰
کون حالیه ترک اولنور. بعده تکرار چاپه
اله آلوب یکیدن یاصدقلر ترتیب وتشکیل
ایدیلیر. بو عملیاته یاصدقلرک بری برینه
قاریشماه سنه دقت اولمالیدیر.

بوندن صوکره سکرز اون کون دها
انتظار ایدنگ ایجاب ایدرکه بومدت ظرفنده
کو بره غایت یومشاق بر حاله کلوب اوزری
مائی نه میال بیاض بر رنگ کسب ایدر.
و آرتق کسکین کو بره قوقوسی ده قالماز، نه
چوق قورو، نه ده چوق رطوبتلی بولنور.
کو برهنگ مانظار زرعه مساعد بر حاله کلوب
کلدیکنی آکلامق تجربهیه منوطدر؛ کو برهده
تونون قوقوسنه مشابه بر قوقو حاصل اولور،
یومشاق اولوب قولایقله ازیلیر، دوکیلان
صویی مص ایدر ایسه مطلوبه موافق دیمک
اولور. زیاده جه قورومش بولنورسه تکرار
کومیلیوب برزده یکی کو بره قاریشدرهرق
خفیفجه نرطیب اتمک لازم کلیر زیاده
رطوبتنیر ایسه اولنکی عملیاتی تکرار ایتمالیدر.
یوقاریدن بری بیان اولنان عملیات
رهین ختام اولاندندن صوکره آرتق زراعت
موسمی کلش اوله جغندن کو بره لر دن مجدداً
یاصدقلر ترتیب ایدیلیر، شویله که: اولاً
برقات کو بره سربلوب اوزرینه تکرار برقات
و کذا ۶۶ سانتیمتره ارتفاع حاصل اولنجهیه
قدر برقاج قات سربلور. بو یاصدقلر بالی
صرتی شکلنده ترتیب اولنوب اوزرلری
ایاقله چیکنه نیر. یاصدقلرک طولی ایستنه نیلدیکی
قدر اوله بیلیر.

یاصدقلر بزوجه محرر ترتیب اولندقدن
صوکره یینه بر طراق ایلله طرانوب قابرتیلهرق
کورکک صرتی ایلله دوزلتیر و اوزری جالی
چیرپی ایلله اورتیلور. برقاج کون ده بویله جه ترک
ایدیلیر. بعده اوچر دردر پارماق کنیشکلکند
واون بشر سانتیمتره فاصله لرله چیز کیلر
بایله زق بو چیز کیلر دروننه مانظار تخملری
زرع و اوزرلری ستر اولنور. اون اون ایکی

کون صوکره تخملرک طوتوب طوتادینفی
آکلامق ایچون کو برهنگ بر طرفندن
قازیلوب باقیلور اگر چه فیلز لنگه باشلامش
ایسه مطلوب حاصل اولمش دیمک اولور.
عکسی حاله یکیدن زرع ایدنگ لازم کلیر.
مانظار لر پک از زمانده همان کاملاً
فیشقیر؛ ایشته بو صروده مانظار لرک
کوکارنده کی کو بره لر ال ایلله کوزلجه
صیقشدرلرلی، غایت خفیف صورتده
صولانملی و آرالینه ایکی اوچ سانتیمتره
قالینغند. خالص طوپراق وضع ایدیلهرک
کذلک صیقشدرلرلی در. بو عملیادن صوکره
مانظار لرک اوزری تکرار اورتیلور.

اون، یکر می کون دها سورنده بردها
آچیلوب معاینه ایدیلور. مانظار لرک باش
کوسترمش اولدقلری مشاهد اولنور.
مانظار لرک کاله ای. مش اولسی ظهور لرندن
صوکره قرق کون قدر زمان کچمش بولمسنه
متوقفدر.

مانظارک طویلانمسی — مانظار لر
کو کر جین، طاووق یورطه سی قدر جسامت
حاصل ایشدیکی زمان طویلانیر. فقط
طویلاندینفی صروده دقتی الدن بر اقاملی
وهی ایکی کوند بر دفعه کاله ایرمش
اولانلرینی طویلانمیلیر. بو صورتله مانظار
یاصدقلرندن ایکی اوچ آی متادیا مانظار
آلتق ممکن اولور.

کوی حکیمی

(مابعد)

اولیای اطفال آلات مختلفه مبحونه دن
برینی قیزلری ایچون انتخاب ایدرک دیکر لرینی
ارکک چوجقلره ترک ایتمالیدر. جهناستیق
آچیق و هوادار بر محله، ممکن ایسه هر
کون، اجرا اولمالی و ممکن اوله مازسه هفته ده
لااقل اوچ درت کون یایلمالیدر.

جهناستیق حرکاتنه اک مساعد و مناسب
زمان صباح و قتی اولوب اوکلندن صوکره ده

اجراسی ممکن ایسه ده اقشاملری قطعاً
تجویز ایدلمه لیدر. حرکات بدنیه آج قارننه
ویا خود طعامدن هیچ اولمازسه ایکی ساعت
صوکره اجرا اولمالیدر که عضلات و اعضا
لاقیله استفاده ایدمیلین. اگر رسیس
هنکامنده — یلک مستش اولمق اوزره —
کدیش لباس اکتساشنه و تعلیمک عقبنده
طبیعی تر حاصل اوله جغندن چاشیر دیکشد
برلمسنه دقت اولمالیدر.

جهناستیق تعلیملری چوجوقلرک بالطبع
خوشلرینه کیده رک اکلانه لرینه باعث اولور.
بونلرک شطارتلرینی تزئید ایچون برقاج
چوجوغک بر آزاده بر صورت مطرده ده
تعلیم ایتدیرلرلی مناسب اولور؛ زیرایالکر
بر چوجوق کندی کندیسه تعلیمه سوق
ایدیلرسه جانی صیقیلیر و بناء علیه چابوق
اوصانیر؛ بالعکس ارقداشلیله برلکده بو
لئورسنه فوق العاده بر شطارت ده کسب
ایدرکه بونک تأثیرات حسنه سی بیاندن
مستغیدر. چوجوقلرک اثنای تعلیمده مصدا
رعملری تجویز اولنه ماز ایسه ده درجه قوت
و اقتدارلرینی دنهنگ ایچون آتلاق،
صیجراق کی او یونلره اده صرم مساعد
ایدلمه لیدر. جهناستیق اگر رسیسلری تقریباً
بر ساعت امتداد ایتملی و ذهنلرینی و وجود
لرینی اتعاب ایدرک صورتده او یونلره
میدان ویرلمه لیدر. خصوصیه یکی باشلایان
چوجوقلر الفت حاصل اینجهیه قدر زیاده
یورغوناق حس ایدرجه کلرندن بو بایده ده
دقت ایدلمه لیدر. برقاج آی ادمانه دوام
دوام ایدنلر آرتق خاملق اوله میه جغندن
یورولمهلرندن قورقلماز. تعلیمه کندیلرندن
خواهش حاصل اولدینفی کی اشتغالری تزیاید
و عضلاتی کسب قوت ایدر. اگر چوجوق
زیاده یورولور ایسه اشتها سی تناقص ایدر.
جکندن کندوسنه درجه اقتدارینه کوره
اگر رسیس یایدیرلمه لیدر.

(مابعدی وار)

