

پنجشنبه

۲۳ کانون نانی

برنجی سنه

آبونه :

داخل ۴۵ غرش

خارج ۱۲ زانوه

سه لك

الذمات

صاحب امتیازی

جمعی کناغانوسی صاحبی

جمعی

ادمانجیلقدن بحث ایدر هفته ده بر چیقار رسمی مجموعه

نومرو ۱۹



فشار بقیه ورامبلارس فلوبری فوتبول طاقلی

۱ غروش

صاحب امتیازی

جمعی کتابخانہ سی صاحبی

بمعی

ادماندہ

ادمانجیلقہ۔ ن بحث ایدر ہفتہ دہ بر چیقار رسمی مجموعہ

آبونہ :
 رامن ۵۵ غررشہ
 مانج ۱۲ زرانو

سڈک

آیلق آبونہ : محترم قارئین مزہ بر سهولت اولق ووقت وزمانیلہ ادمانی تدارکاری تأمین

ایتمک اوزرہ آباق آبونہ یایدق . آدرسیرینہ کوندرمک شرطیلہ آبونہ اجرئی درت غروشدر .
 پوستہ پولی دخی قبول اولنوو .

یالکز آباق طویمی ؟

جمہ وبازار لکری ہیئت اداره لربنک انظار دفتتہ :

غولف کبی اوینلر ، نهدہ آتلامہ ، صیچرامہ ، صیریقہ
 آتلامہ ، تحمل . سرعت ، مانعہ لی ، دوزقوشولر ، دیکک ،
 جرید آتہ ، بوقس ، اسقریم ، پیسیقلہ ، کورہک ،
 یوزمہ کبی زورلی ادمانلر وار ! . بتون غرب ساحہ
 فعالیتدہ فوت بولک طوتدینی برہ نظرأ بو متباقی (زور) لر
 اہمیتلی ، او درجہ دہہ استفادہ لی کورولمکدہ در .

بزده ذاتاً فوت بولک ایلمک شرف نقلی انکلز لره
 عاندر . ایلمک اول بو اوپونی اونلر بزم ملکمزده
 اوینامش لر ، بر اورنک اولمشلردر . ترکلر دہ ہیچ دمہ ؟
 فکر تشبث بوق کہ ؟ اون بش سندر ، آلآن اجنیلرک
 کتیردیکی بر تک ادماندن باشقہ شیلرہ باش ووریمہلم .

..

مجارلرک اولکی سنہ کی زیارتلرنده ایدی . اونلرک شرفہ
 اوچ کون دوام ایدن سپور بارامنک برنجی کونی اونون
 قلوب حدندن ، امثالندن چوق فضلہ غلبہ لک ایدی .

کچندہ ینہ ادماندہ بر رفیق نحریرک قلوبلر منک
 نقصانلرینہ دائر اولان یازیبسی ، اونلرک بزده کی شکل
 حاضرینی کویستر طرزده ایدی . بز او نقصانلرک چارہ
 رفعی سرد ایتمکی مقالہ صاحبہ براقپورز . یالکز اونک
 مطالعاتندہ اونوتدینی بر نقطہ یی شرح ایتمک ایستہرز :
 ہیچہ بیلاردر ، بو ملکتک سپور مخنہ لرینہ مداومز .
 ادمانک بزده کی بتون صفحہ لرینی آرزوق تدقیق ایتمک .
 اونلرک عائد اولدینی ہیئات ایله تماسدہ ببولوندق .
 شورایی ، ہمہد قناعت نامہ ایله کلادق کہ بزده سپور
 اولہرق بر (فوت بول = آباق طوی) وار . اودہ بتون
 نواقصیلہ ... دیکر بتون شعبات یا ہیچ بوق ، یاخبرد
 بر قاچ کشیدن عبارت اولان مشغوللرندن ماعدا دوشون
 دیکلہن ، سیر ایدن بوق ..

صرہ سیلہ دوشونسہک : نہ ، نہ نیس ، قروکت ،
 قریکت ، هوکی ، بہیزول ، ووترپولو ، پولو ، چیمہانا ،

آوج زوالی آلا بیلدیکنه قوشمغه باشلادیلر... یاریش
 بیتدیکی زمان او یکریمی سکزدن! یکریمی دانسی بره
 سریش، شیشمش بر حالده یاریشی یاریده بر افشله،
 متبانی سکزی ده زورینه اگال ایشلردی. ینه تأسفه
 سزادرکه: او یاریشده برنجی بر ارمنی ایکنجی بروم،
 اوچنجی بر صرب وانجق دردنجی بر ترک کله بیلدی...
 احتمال که مجارلر، بو آزاده کی فرق ملیتی، ترکارک
 کیریلکنی کوره مدیلر... فقط: بز، کندمز، بو حالیزی
 کورملی دگیدک؟... آزادن بر قاچ سنه کچدی... سپورده

برو غرام مندر جانک تنوع و اهمیتی، مجارلرک سپورده کی
 قابلیتیرینک درجه سی آکلامق مراقی بر خلق و فیری
 جلب ایتمشدی... مسابقه فهرستک بیلغم هانکی
 نومرو سنده اوچ دورلک [۱۴۴۰ مترو] بر یاری تحمل یا یا
 قوشوسی کورلیوردی... ساحه یه چقه، چقه اکثریت
 عظما سی غلطه سرای طلبه سی تشکیل ایتمک شرطیله
 یکریمی سکز یاریشچی چقیدی... بیک درلو نقصان،
 بیک درلو عمجلیک ده بو آزله انضمام ایندی... قوشو
 باشلادی. قوشوق حقتده هیچ بر فکر ایتمیدن، او بر



فنا ر باغچه - رامبلارس مسابقه - سنه عا ئد

اک کوزل قوشان [حافظ] ی یاریشه دعوت ایتمشلردی.
 حافظ قبول ایندی... شبشلی - بیوک دره بولی کیدوب
 کله قوشوله جق ایدی... حافظ بر معتاد اوراده ادمان
 یاغمه باشلای... انکلیزلرده قوشه جقلری بری بر کره
 کورمک ایچون کیتدیله، قوشدیله. ایرتسی کونی اوراده
 - بولک کو تولکنندن دولانی - قوشمغه متحمل اولدقلرینی
 سویله راک یاریشیدن واز کچدیله دی... حال بوکه؛ حافظ
 اوتدن بری قوشدینی او بولی ینه بر معتاد قوشاردی.
 او و سائلستزک، او بر سزک، او خلاصه مناسبستزک
 دورنده بویله خاصه قوشمغه گلش انکلیزلری بیلدیرانلر
 یتشیرکن؛ کچن سنه کی بیسیقهات قوشوسنده نه حافظلر،

بر حیات او یا عمق لزومی آرتق حس اولتوق، مملکتده تطبیق
 ایدلمک باشلانیلان قوشو کی، صیجرامه کی ادمانلره
 عطف اهمیت ایتمک کرک ایکن سوک اجرا ایدیلن قوشو
 یاریشلرنده، بر ایکی تورک کورلیور، سوکرده ده
 برنجیلیکی ینه آامیور... چونکه؛ چالیشلماش.

بر وقلر، نصلسه بر فکر تعقیله ایجه ایلروله ین
 بیسیقهات ده سوک زمانلرده برشکل حزین الدی. بوندن
 بر قاچ سنلر اولی ایدی... ظن ایدرز [زوج ویت و ورت]
 ماکنه لرینک [پوزو] یه تقوقنی کوسترتمک اوزره
 انکلتره دن ایکی انکلیز گلش او زمان ترکارک ایچریسنده

مسلیمانلر خلاسه شهرتلی طایندیغمز سهاردن هیچ بری یوقدی ... حتی ظن ایدرز ، کیریده قالمق ایچون بیله بردن فضله ترك کیرمه مشدی کیرمه مشدی ... بالنتیجه یادیشی بر ارمق کنجی قازاندی ... بو قدرله قالمادی ده رسمعی فرانسه نك الك نامدار سیور غز نه سنه [ترکیا بیسیقهات شامپونی = پهلوانی] دیبه قویدردی. و بو ده حق ایدی ... بر حافظلرک دوری ، برده زمانمز دوشونلسون. کازمز ، ضررمز ، والحاصل حالز اکلایشیلیر ...

تطبیقاً اوینانمغه باشلانان فوت بول اوپونک ، بتون معلوماتسز لکه رغماً نه قدر ترقی ایتکده اولدوغی البته کورولیور ... ینه بویه پروگراملر ، نظاملر ، داخلده دیکر سپورلر ، تطبیقنه باشلانسه امین اولمالیدرکه ، آز زمانده چوق ، هم پک مهم ثمره لر الده ایدیلیر . بالفرض قوشویه ، بیسیقهله نه ده فوت بول درجه سنده اهمیت ویرلسه ؛ ایکی سنه یه قالماز ، بو محیط ، نه خارقه لر ، نه آتشیپاره لر کورور ...

∴

∴

سرد ایلدیکمز شو مثالرک ، خاطر مه زده دها پک چوق امثالی وار ... فقط ؛ ارزوی تفصیل ایله دکل ، مدعایمزی اثبات مقصدیله ذکر ایتدیکمز دن شو ایکیسی ظن اولتورکه ؛ کایدیر

شو نقاط نظری ، بویه تشریحده کی غرضمز ، آکلایشلمشدریا ؛ ادمانجیلر منی ، یالکز فوت بول ایله اکتفا ایتمه رکه هیچ اولمازسه بیسیقهات ، یاا قوشوسی وانواعی ، صیجرامه ، اتلامه کی مملکت مزده تطبیق ایدیلرکه باشلانمش اولان ادمانلرله ده اشتغاله سوق ایتکدر . بز ، بو خصوصده ینه جمعه ، بازار لیکلرینی توسط ایتکی مناسب کوردک ، بو هیستلر ، اداره ایلدکاری قلوبلرک بو خصوصه نظر دقتی جلب ایتلی . الده موجود نظامنامه لرینی یالکز فوت بوله کوره دکل ، سپورک بو سویلدیکمز انواعیله ده اشتغاله مساعد حاله افراغ ایتلی . اونیون قلوبده هیچ اولمازسه ایکی آیده بر ، بوکا متعلق مسابقه لر ترتیب ایتلی . ظن ایدیوروزکه ابرتسی سنه مساعیسنک ثمره سنی هم ده ارزودن فضله بر حالده الده ایدر و بو صورتله هم کنجلاک علنه ، هم ده مملکتته بر خدمت ایتمش اولور .

بز سپورک نهدن ، نه فکره ابتداء تطبیق ایدیلدکه اولدوغی ذکر ایتک ایسته میز ، اونی البته ادمانجیلر ، سپورتمنلر تقدیر ایده جکلر در ... انجیق صوردارزکه ؛ فوت بول اوینانمغه ، سوق ایدن ادمان حسی ، نهدن بیسیقهات ، یاا قوشولرینه ، دیکر سپورلر ده عطف اهمیت ایتدیر مسون ... بولزومی درک ایتک زماننک کلوب چوقدن کچدیکی ، صوکه مسابقه لر ده ، هیچ بر ترکک احراز غلبه ایدمه مسیله اکلادماقی ؟

آرتق ، یالکز فوت بولک عزم صاحی اولمق ادعاسنده اولان بز کی حیاتی یالکز کدینه ، قابلیته معلق ملنلر ایچون کافی اولدوغی ، باشقه سپورلرله ده موسمه کوره منتظم بر شکلده اشتغال لزومی محقق اولدوغی درک ایدمه دکمی ؟ صوکه اوج سنه ده ترکلر ییتده منتظم بر پروگرامه



فادین ژیمناستیکاری

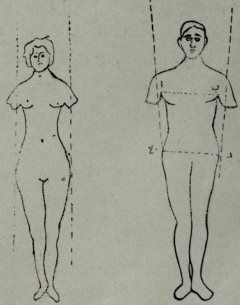


فادین ژیمناستیکاری

بر اُزیمیت مطلقه در. هرایکی جنسك خلقترنده و بوگونکی طرز جانلرنده پك جوق فرقلر بولوندینی ایچین شرائط صحیلمری، تربیه بدنیلمری، اکتساب ایله جکلری تناسب بدنه فرقلی اولمق اقتضا ایدر و عرقك استقبالده کی سعادت بدنیلمسی ایچین صاغلام بایه و متناسب تشکلات، والدملر حقتده پدرلرگنکنندن دهامهدر. یالگنر چه ره به دکل بوتون وجوده معطوف اولان گوزللك آرز چوقارنی ازلی اولدینی جهتله، حقیق برتناسیه، حسن و آناه مالک والدملر اولادلیرینه، هیچ برشیشله مقایسه قبول ایتمهین، بوتون ثروت طبیعیله مجهز وجود یراقیرلر. مقصودمیز اولان گوزللكك، قورسه ایله معدده لرینك جکلر لرینك، صیرتنك و قالجپه لریله بلنك شكلی تغیر ایتمش، یوکسك اوکجه لرله کندیلرینه قامت و یرمك ذهابنده بولونان وجودلر اوله مایاحقنی خام اقدیلر بالطبع آگلامشالردر.

گوزللك، شکل خارجی بدنك تربیه ایله حصوله گلن تکامل طبیعیسیدر. بونده کی غیر طبیعی تغیراتده چیرکینلگی تشکیل ایدر.

صحت و حسن و آن حقیقینك، نشوونمای تامك فعالیت متظمه دن باشقه برواسطه ایله تأمین و محافظه ایله میه جکی هرگون برآزدها بدیهیلشن بر حقیقتدر. پك قیمتدار اولان بو ایکی عنصردن اولکیسنده ارکاملر ایله فادینلر عینی صورته علاوه قه دار ایسه لرده ایکنجه سی اولان حسن و آن متناسب اندام مسئله سی بالخاصه فادینلر ایچین



(فادین تاسی)

(ارکاک تاسی)

قورسه نه ایچین قولانیلیور ؟ دار البسه لر ، صقی
 و یوکسک اسقازینلر نه ایچین کیلیور ؛ متناسب و گوزل
 گوزومک ایچین دگلمی ؛ او حالده دقت ایلمه لیدرکه ، بدنک
 اذ حقیقی گوزولگی هیچ بر تضییق آتنده بولتدیرمادن
 سر بستجه انکشاف نامه ، تکامل طبیعسنه ترک ایديلن
 تناسیدر . نما وانکشاف نامی تسهیل واکتساب ایچینه
 آنجاق بر چاره ، بر طریق وارد ؛ تربیه بدنیه .
 موزون ولوندانه بر طور آایلیمک ایچین ایچینه
 گیریلن بو اشکنجه آلتلی هیچ بر قصوری اولمایان
 وجودلری بیهل خسته ایتمکدن ، چاریتمقدن باشقه بر
 شیئه یارامازلر .

قورسه ایله تضییق ایلمکده اولان قیم ، بدنک اذ
 نازک اذ لزومی بر لیدر . بل ، معدده ، اعما ، قره حکر
 بر تضییق دائمی آتندر بولونمغه فعالیتدن ، وظیفه لرلی
 ایفادن قایلیر ؛ لزومی قدر میدان بولوب چوق مقداره
 هوا بلغمه محتاج اولان آق جگر لردده بطنک و صدرک بک
 صیقی شیق بولونمادن دولانی قاراماز و طبیعتیه تنفسه نفقت
 کایرکه هب بونلر تخمزمده بک مدهش ، بک مهلسک
 خسارت درلر .

ذوق حیات ، محنته ، نشوئه محنته قائمدر . محنت ،
 احشوا و اجهزه داخله تک و وظائف طبیعیه لرندکی
 آهنکدر .

طاشرک بیهل تخمیلدن عاجز اولدیقی بواشکنجه لر آتنده
 بو کون بوتون وسائط صحیه دن محروم شروبلردن ،
 جلدن شفا بکلن نسویت قابل میدرکه بویوک بر مقاومت
 کوسته ره بیلین و انحطاطدن کنیدی قورناره بیلین !
 بو عذابره ، بواضطر ابره مقابل انتظار اولونان
 شیلری تربیه بدنیه مشکلاتسز ، عذابسز ، تمبیس اوله رق
 وعد ایدیور . شهسز حیانتک ، محنتک قیمتلی تقدیر
 ایدن ، آرقسندده مریض ، صولغون و عاجز بر نسل
 بیر افاق ذلتی شین کورده خانم افدیله ر ، والدله لر کونده
 اون ، اون بش دقیقه لق بر سعیله الهه ایله بیلین فیوضات
 بدنییه ی اکتسابده تجویز تراخی ایتمزلر .
 روی ارضک تکمیل مدنی مملکتلرنده بک میجل

بر موقع صاحب اولان قادیبلغمه بزدهده اوافق بر خدمته
 بولونمق ایچین نمایه ، محنته ، متناسب و حسن آه نافع
 و اوزم حرکاتی صیراسیله یازیور و بوک اذ مهمندن ،
 بر آن اجراسندن خالی قالمه مقدمه اولدیغمز تنفسدن ،
 تنفس حرکتلرندن باشلا بورم .

آنجاق هر تعلیمده بوتون مفصلاری ایشلته جک
 حرکتلر بولونمالی و بو حرکات صیراسیله یایلمالیدر .
 بولزومه بناء حرکاتی انسانی تعلیمده رعایت ایلمک اوزره
 صیراسیله ترتیب ایدیورم .

تنفس

تنفس ، حیات و محنتک محافظه می ایچون هر آن کال
 انتظام ایله اجراسنه مجبور اولدیغمز بر فعلدر و ایکی
 حرکتدن مرکبدر :
 برنجیسی نفس آلمق که بوکا (شیق) دینیور ؛
 دیگریده برنجینک عقبنده اجرا اولونان نفس و یرمکدر ؛
 بوکاده (زفیر) دیرلر .

خلقتک بزلیر بویکی حرکتک متصل اجراسیله
 مکلف یار اتماسنده حیاتمه علاقه دار بک بویوک بر مقصدی
 واردر : شیق ، ایچریسنده بولونان (مولدالموضه)
 دیدکلیری غازدن استفاده ایچین بول بول صاف هوا
 یوتوق ، زفیر ایسه ، یوتدیغمز بناء علیه جگر لریمزه کیدوب
 اوراده کلن کیرلری ، مضر ماده لرلی آله رق ارتق ایشه
 یاراماز حتی زهرلی و مهلسک بر حاله کلن هوایی خارجه
 رفع ایتمک ایچیندر .

تنفسده کی بوغایه آکلایشیلدقدن سوکرا دانا آچیق
 هوایی یرلرده بولونمق ، ساعتلرجه قابلی یرلرده وقت
 کیریممک و یا هیچ اولانسه اوزون مدت او طور بیهلحق
 اودالرک هواسنی صیق ، صیق دیکشدرمک لزوم صحیسی
 کندیلکشدن تظاهر ایدر .

گووده مده زورنه یرندن بولونمش بر بوشلق واردر که
 اوست قسمی (کوکس بوشلقی) آلت قسمی ده (بطن
 بوشلقی) در . بویکی قسمی اورته دن آیران (محاب حاجز)
 نامنده اورته سی چوقور یایوان برأت پارچه سیدر . بوأت
 یان طرفلردن قابورغه کیکیکریته ، آرقدن بل کیکیکه ،

اون طرفدن کؤسمزك اورتئسنده بولونان و (عظم قس) دینلن کیکه مر بوطدر؛ چوقور یری ده یوقاری به متوجدر .

قلب و آق جگرلر حجاب حاجزك اوست طرفده معدده و باغیر صاقرده آت یعنی بطن قسمنددر .

ایشته تنفس دیدیکمز عملئك فاعل اصلئسی حجاب حاجزدر . نفس آله جنی زمان بو آتک یوقاری به متوجه اولاق قیاریسی آجالیر . وات بوزولره قارمزده کی معدده و امعایی ایتر ، بو صورتله کؤسمزده کنئش بریر آچار . یعنی زمانده هواده آغز مزدن کیرهك جگرلری دولورور . بوشه بقدر . ات تکرار یاییلدیغی زمان جگرلرده کی قوللانئلمش هوایی دیشاری به طرد ایدرهك زفری اجرا ایدر . ائی تنفس ایتمه کی ایضاح ایتمک ایچین انسانلرک قاچ دورلو نفس آلدق لری و هانکی سنک فائده لی اولدیغی سویله به حکم .

اوج طرزده نفس آلق ممکندر :

۱ — کؤسک یالکز اوست قسمیله اجرا اولونان

تنفس . « تنفس ترقوی »

۲ — یالکز کؤسله اولان تنفس . « تنفس صدری »

۳ — تنفس بطنی .

برنجیسنده بویوک بر تضیق تحتده قالان کؤس

هیچ قیابارماز ، چوق زحمت چیکلیر و جگرلره اصلا کافی مقدارده هوا کئتمز شو حالده غایت مضردر .

ایکجیسنده ، قورسه استعمالدن دولایی حجاب حاجز اجرای فعل ایدمئز . جگر بو حالده بلع ایدم بیلدیکی هوا ایله قاییر . بوده غیر کافی و پک مضردر .

اوجنچیسنده کؤس و بطن سربست بولونور حجاب حاجز ایسته دیکی کی ایشلر بول هوا یوتولور . ایشته یوقارید ایضاح ایدیلن و نافع اولان تنفس بودر .

۱ — تنفس حرکتلری

(شکل ب) آله قالچده تنفس :

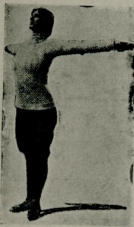
اوکجه لر بئشیک ، آیق برونلری بر آیق بونی قدر آجیق ، وجود دیک ، اوموزلر بر آز گیری به ایتلمش چکه و بطن بر آز ایچری چکیک قوللر آتساعی طبیعی

اوله رق صاریق دورولور . (بو وضعیته اساس وضعیت دینیر) بدمه لار شکلده اولدیغی کی قالچیه قونور . هوا یاواش یاواش بوروندن چکیله رك جگرلر ایجه دولدورولوب بر تانیه توفقدن سوکرا آغزندن بیراقلیر . زفیر شهیقندن بر آزدها سرتعلیجه اولمالیدر . توزسز ، رطوبتسز هوالرده ، بالخاصه قیرمه ده و دگیزده نفس آغزنی یوزده رك آغزندن آله بیلیر . پک صونوق زمانلره شهیق و زفیرک هر ایکسی ده بوروندن یاییلمالیدر . چونکه بوروندن متدایاً صونوق هوا آتیره سه بورونک ایچنده کی ایجه درینی تخریش ایدر و صیزلانیر . جگردن چقان ایلئق هوا ایله اولکی برودی ازاله ایتمک لازمدر .

بورونلرندن مضطرب اولانلر هر حالده دو قوتوره مراجعت ایتمه لیدر لر .

(شکل ج) — آله اوموز خذاسنه قدر یا نلره قالدیره رق

تنفس :



(ج)



(ب)

اساس وضعیتده دوروله رق قوللری یان طرفلرندن اوموز خذاسنه قدر قالدیره رب بر آز گیری به ایته رك شهیق ، ایندی ررکن زفیر یاییلیر .

د — اوکجه لری قالدیره رق تنفس :

آله قالچده دورولورکن شهیق ایله برابر یاواش ، یاواش اوکجه لر یردن قالدیره لیر . وجود آیق اوجلری اوززنده طوتولور و زفیر ایله برابر اوکجه لر یره وضع اولونور ..

پایلیبر . بونکله برار تعلیم انسانده بوحر کتلردن هر برینک آری موقی وادرد . ژیمناستیک تعلیملری هر زمان نفس حرکتله باشلامالی وینه عینی حرکتله ختامه

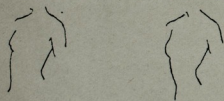


(ا)



(ن)

ایر مه لیدر . درسه هر زمان برنجی نفس حرکتله ابدتار اولونور . و بوتون حرکتلرک انسانی اجراننده هیچ بر زمان نفس طوتولمز .. دائما حرکتک سیرینه نفسی اودورمه لیدر . اک نافع بر حرکتک بیه اجراننده نفس اقطاعه اوغرا نیلیرسه او حرکت مضر اولور . نفس حرکتلرنی مطلقا ژیمناستیک پایلیبرنی زمان یایمق شرط دکلدر . وقت مساعد اولدجه باغچه ده پنجره



قورسه سز وجود

قورسه لی وجود

اوکنده ، تیزهوالی محللرده تکرار ایتمک . حتی دائماتفسه بر انتظام ورمگی اعتبار ایدوب هر زمان گنیش کنیش نفس آلمق بک فائده لیدر .

(ب) و (ج) حرکتلری اوج دفعه دن بشه قدر ، (د) و (ق) حرکتلری درده قدر ، (ن) و (ا) حرکتلری ده ایکی دفعه تکرار ایدمک کافیدر .

صاف و تازه هواده یایلان منتظم نفس حرکتلری صدرک منتظم تشکله و نمانسه خدمت ایدر ، چهره یه پارلاق و کوزل بررنک . نظره رونق ، صدایه آبی بر آهنک و برر خلاصه بوتون سرور حیاتی تزید ایدر .

مابعدی وار تربیه بدنیه معلی

ع . سفی

ق — اوکچلری و قوللری برار قالدیره رق نفس : اساس وضعیتی آندقدن سوکرا قوللری یاندن اوموز خذاسنه قالدیره رق اوکچلری ده یردن کسر ایکن شپق قوللری آشاغی اوزانوب اوکچلری یره قورکن زفیر پایلیبر .



(د)



(ق)

ن — چومه لدرک نفس :

اساس وضعیتی آلتوب اللری فالجه یه قویدقدن سوکرا یاواش یاواش اوکچلری یردن کسر ایکن شپق ، بدن یوقاری اولان قسم دیکلکنی محافظه ایتدیکی حالده تمامله چومه لدرکن زفیر و تکرار آیاق اوچلرینه یاوا یاواش دوغر ولورکن شپق ، اوکچلری یره قویارکن زفیر اجر ایدیلیر .

ه — قوللری یانلره قالدیره رق و چومه لدرک نفس :

اساس وضعیتی آندقدن سوکرا قوللری یاندن اوموز خذاسنه قالدیره رق اوکچلری قالدیره رق شپق ، قوللری آشاغی یه ایندیررکن چومه لدرک زفیر . تکرار آیاق بورونلرینه قالقوب قوللری اوموزه خذاسنه قدر یانه قالدیره رق شپق ، اوکچلری یره قورکن و قوللری آشاغی ایندیررکن زفیر . یالکز چومه لدرکن اللری ره تاس ایتمک ایچین اووچلری یوممالیدر . سوکرا ایکی حرکتی اجر ایتمک ایچین وجودک لازم گان قوتی اکتساب ایتمه سنی بکله مه لیدر . چونکه نفس حرکتلرنده هیچ برزحمت و زورلق جاژ دکلدر . تعداد اولونان آلتی دانه نفس حرکتک اک بسطی برنجیسی (ب) حرکتیدر . الفت پیدا ایدلرکن سوکرا صیراسیله ایکنجی ، اوچنجی ، نهایت آلتنجی

کشافلق

ایکینجی درسدن مابعد :

آلندن کلدیکی قدر شدتلی، غیرتلی، قوتلی اوینا؛ چالیشیرکن ایش کورورکن ده اویله. فقط اوینلریکک، کانجه لریکک هیج بر وقت ایشکک، مطالعه که مداخله ایتمه سنه، مانع اولماسنه دقت ایت! ...»

قیر حیاتی ایه، نهر حیاتی آراسنده بر جوق فرقلر وارد. مدنی نهر لرده بویوش، یاشامش اولان انسانلر ایستیرسه عسکر اولسونلر، چوجوقلقلرنده کنندی کندیلرینه باقهنی اوکره نهدکاری ایچون غربته و یاخود سفره چیئدقلری زمان بیسک تورلو زحمت و مشقت چکرر.

اونلر هیج بر وقت آتش یاقوب یمکلرنی پیشیرمه

آمریقا حکومتک بوندن اولکی رئیس جمهوری «روزولت» - که هر طه نظر دن بویوک بر آدم، بویوک بر شخصیت در - قیر حیاتک عادتا عاشقی در؛

باقیکز یازمش اولدینی بر مقاله ده نهدییور:

«قیرده، آچقده اوینانان اوینلرک عاشقی یم. بو کی اوینلرک وحشیانه وقای اولدینی فیکرنده بولونلرده آحیرم. برکنجی عادتا باموق ایچنده صاقلی برحالده یاشار حکمه قویان فضله حساسیت وفرط نزاکتدن نفرت ایدرم.

قیر آدمی، آچیق هوا آدمی؛ مجادله حیاتده داتما قزاشمش وهر وقت ده قازانه چقدر. اوین اوینادیغک زمان،



فناز باغچه - رامبلارس مسابقه سی

صوبونه تک بولای بیلیمه چکری جهته یاصوسز لقدن تولورلر ویاخود مدهش عذابلر ایچنده قیورانیلر.

حالبوکه قیر حیاتسه اولدن آلیشیق اولانلر، کورونورده صو اولمادی می... همان کشفیانه قویولورلر. صویک وجودینه دلالت ایدن علامتلی آزار، چاپیرله،

مشلر در. جاناری صو ایستهدیکی زمان، همان خدمتجینی چاغیرمشلر، یاخود زعملرنجه بویوک بر زحمت اختیاریه! ایباغه قالفوب ماصه اوزرنده کی صراحدن دولدوروب احممشلر در. بو کییلر، قیرلرده سحرالرده بالطبع خدمتجیلری اولسه ده - بعضا صو بولایمه چقلری ویاخود

چارچابوق كنديلرينه ايش بولورلر . چونكه آلرندن
آزچوق هرايش كلديكي جهته ظهورايدن ابلك فرستدن
هان استفاده ايدرر .

استكشافات

قير حياتنده كشافلر ك ياه بيله چكي اُك بسوك ايش ،
استكشافات در . بوده بر كشاف طاقنك ويا خود طابورينك
بر مقصدمعين اوغورينه مملكتك بر قسمنى زيارت ايمه لرى ،
اوراده آلرندن كلديكي قدر استكشافاتده بولونمايدير .
بوكي سفرلر ، يابيسقلمت ويا خود يايا اولاراق ياپيلير .
بو يله بر سفره ، بر سياحته قيام ايدن كشافلر ممكن اولدينى
قدر اولرده هوللرده خلاصه بر دام آلتنده اومامايه
غيرت ايمه ليدرلر . يعنى كيجه لرى هوا لوزل اولدينى
زمان نرده اولورلر سه اولسونلر ، كيجه نى هان اوراده ،
آچيقده كيجه مه ليدرلر . ياغمورلى كيجه لرده ايسه چقنك

اوتلره ، چاليله دقت ايدرلر ؛ يا خود قوسى ، طوراعى
قازاراق رطوبتلك درجه سنى آكلار و ايركج مطلقا
صوبولورلر .

بونك كيبى ، شهرلرده ياشامايه آليشيق اولانلر ،
بوللر نى غائب ايتديلر ؛ مطلقا برسنه ، بر پوليسه
صوراز و او جهله بوللر نى بولورلر ؛ صوراجق ادام
بولامازلر سه يارچوق زحمتلر چككدن و بر خيلى كچ
قالدقن صوكره كيده چكلرى بره واصل اولورلر و يا خود
بر برده دوشوب قاليرلر . عيىي جهله بونلر دائما ياناچق
برر ، بر دام آلتى بولدقلى جهته ايجان بنده آچيقده
قاله جق اولورلر سه كنديلرى ايجون قولوبه ياييق وسائر
صورتله بر باريناچق بر تدارك ايدمه لرلر .

قير حياتنه ايشيق اولانلر ، داهه دوغروسى آلتى
هر شيشه اوزامش باشى هر طاشه وورمش اولانلر ،
مدنى برلره ، شهرلره كلديكى زمان هيج صيقنى چكمز لر ،



فناز بئجه رامبارس مسابقه سى

اولمايدير . اكر سياحته چيقان كشاف طاقنى شهره منسوب ايسه ،
مطلقا هر هانكى بر داعى ، بر كولى ، دره نى ، ويا اسكى
قلمه نى ، يا خود بر محاربه ميداننى كزملك ، كورمك ،
تديق ايمك كيبى معين بر مقصدلرى اولمايدير . يوقسه
اوبله صرف بورومك ، هوا آلمق ايجون ياييلان سفرلر ك
كشافلق نقطه نظرندن بويوك بر فائده سى يوقدر .
اكر ، سياحته چيقان طاقم كويلره منسوب ايسه
بونلر كده ، بر شهره كيتدكلرى زمان او شهرده موزلره ،

صاحب لردن مساعده آلاراق صامانلقده كيجه له مه ليدرلر .
بول بولمق ايجون دائما خريظه لره مراجعت ايمه ليدر .
ومضطر قالمادجه كويلوره ، بولجيره صورماليدير . طبيى
دركه بوتون سياحت اتناسنده ايبلك يايماي ده او تو تمامليدير .
مثلا صامانلقنى قولانمق ايجون مساعده ويره ن چقنكلك
صاحبنه هر هانكى بر صورتله اولورسه اولسون مطلقا بر
ايبلك يايمايه غيرت ايمه ليدر .
بوكي سياحتلر ك هپسنده همه حال معين بر مقصد

معلم بنار، آثار قدیمه، باغچه‌لر و سائرہ کچی کورولمه‌یه،
تماشایه لایق هر نه وارسه اونلری کورمک، تماشا ایتمک
کچی معین بر مقصدلری اولمالدر.

مع‌هده شهرلی کشف‌لرکده دیکر شهرلی زیارتلری
اورالرده مختلف اسلاره مستند تدقیقات و تحقیقاتده
بولونمالری ده ممکن ولازمدر.

کز یلین و کورولن برلرده، یورون بوللرده هر شیشه
دقت ایتملی، منتظم قیدلر طومالی، خربطه لر یاپمالی و مهم
شیرک همان طاسلاغی چیزمه‌لی و یا خود فوطوغرافی
چکمه‌لدر.

بورایه قدر یازدیغمز شیرلر، همان هر مملکتک
کشف‌لرینک «استکشافات» انسانده یاپیله‌جکی ایشارک
علی‌العاده برچرچوم سیدر. فقط، بو طرزده‌کی استکشافات
هر مملکتک خصوصیت احواله کوره دیکشه‌یلیر.

مثلاً، بزم مملکتمز نه‌انکتره ایله، نه فرانسه و المانیا
ایله خلاصه هیچ بر اورویا مملکتی ایله مقایسه ایدیله‌من.
اوکی مملکتلرده، هر بر قاریش قاریش کزیش،
کورولمش قازیش، اوزون اوزون تدقیقات و تحقیقاته
معروض قالمش در. بناء علیه معلوم اولمایان، کشف
ایدیله‌سی ایجاب ایدن شیرلر یایک آذر و یا خود هیچ
یوقدر. او مملکتلرک کشف‌لری صرف کندی بیلگیلری
آرتیرمق ایچون سفر، سیاحت یاپارلر. حالبوکه بزم،
بزم مملکتمز ایچونده بویله‌می یا!..

بز یوقا ریدن آشایه قدر بر یوقلق، درین برقارانلق
ایچنده‌ییز. اوقدر کولونج، حتی آجنه‌جق بر حالدرکه
استانولده دوغوب بویون برچوق کیمسه‌لر، بر آمریقالی
سیاح قدر مملکتمزک آثار عتیقه‌سی، سیر و تماشایه لایق
اولان محللری بیلیم و طانجاز.

بزم بویله دوغوب بویودیکمز یری بیلیمکن،
طایمقندن عاجز اولدیغمز کوز اوکنه کنبریلنجه آرتق
سائر اقسام وطن حقتده‌کی معلوماتلرک دها دوغوسوی
معلوماتلرغمزک درجه‌سی اولچمک بیلیم که ممکنی در؟.

افکاره محل یوق. بز یوکون مملکتمز، مملکتمزک
احوال طبعی‌سی، جغرافی‌سی، اقتصادیه‌سی، ثروت
طبعی‌سی خلاصه هیچ بر شیشی بیلیمه یوریز. بن بیلیمورم
دینلر مطلقا یالان سوبله یورلر. اونلرک بیلگیسی یاریم
یامالاق بر فرانسزجه و یا انگلیزجه اغانه‌سیله اجنبی مشعلردن
طوبلادقلری یالان یاکایش و یا نقصان معلومات دامله جقلریدر.

داهاسی وار، بز کندیمیزی ده، ملتیزی ده،
میدیتمیزی ده بیلیمه یوریز. عنانی خلیطه ملیه‌سی تشکیل
ایدن مختلف عناصری بری برندن تفریق و تمیزدن عاجزدر.
بوکون، مثلاً یک آریزمستنا اولمق اوزره قسم اعظممز،
طربزونیلری اوخالص ترکلری «لاز» بیلیرز. اونلرک
خصوصی بر شیوه ایله قونوشدقلری تورکجه‌یه - کله‌لرک
هپسینی بیلدیگمز آکلادیغمز حالده بیله - «لازجه»
دیریز و شرق ایله اشتغالی کندینه ذوق ایدیمش اولان
بر اورویالی، بر یاپانچی «لازجه» نک مستقل؛ تورکجه‌دن
یک آری بر لسان اولدیغی بیلدیکی حالده بزم یوزده
دوقسان دوقوز بوچونمز بیلیمه‌ییز.

صوکرا، بز، اسلافزی، اعظم اسلافزی ده
طایماییز. بت برست بر «آنیالک» مزارینک اوکندن
کچرکن محترم بر ولی ظن ایدرک فاتحه اوقوروز،
صوکرا، بری طرفده پادشاهلریمزدن، علمامزدن،
مجاهدلریمزدن هیچ برینک مزارینی طایمماز، بیلیمه‌ییز.
مابعدی وار



آیاق طوی

مابعد

استحصالی قابل اولایه جگنی سوبله مکندن ده چکینه یز . فقطه اُکمکل او یون - هجوم - بوتون بو صایدیفمز اصوللرک مزجیدر . احتمالک بو اصوللرک هبسی صر سیه تک بر هجومده قوللانیلیر . احتمالکده هر بری آری آری هجوملرده قوللانیلیر .

مثلا جابرک اور نه سنده کی آجیق طرزده اوینانان بر او یون ، قلعه یا قلا شیلدینی زمان قیسه و یریشی او یونه تبدیل ایدیه رک سوکر اده بر آشرمه و یریشی و یا خود سوروب قوشمغه ایله نهایتلند یریه بیلیر .

بر طاقم ، داتما او بوتی ، طرز هجومی دکیشدرمه یه ، واحوالک ، ظهوراتک ایجابانه توفیق اتمه قادر اولمایدیر . مثلا ، یاغورلی بر کونده ، فوق العاده مهارت و چویکلک ایستین قیسه و یریشی او یونلر فائده سزدر . چونکه طوب آغیر وقایعان اولدینی کی رده یا یشقان اولور . عینی وجهله اکر یر قورو اولدینی حالده شدتلی بر روزگار اسمکده ایسه اوزون و یریشی او یونلر فائده سز اولور .

کاغد اوزرنده اولدینی زمان بوتون بو هجوملرک امید بخش وفائده لی اولدینی سوبله بیلیر . فقط نه دن او قدر فضله صانی یاقمک ممکن اولامیور ؟ .. شه سز بر چوق سبیلردن دولای . اول امرده ، اُلْ اُی ترتیب و تنظیم ایدیش آقینجیلرک بیه طوی یا و یریرکن و یا خود آلیرکن یا کلیشلق یاقمق احتماللری واردر . کدا ، طوی سوروب کوتورورکن یا لزومندن زیاده و یا آز سوردرلر ، یا خود طوی لایقله اداره ایدمزلر . لکن ، بر هجومی بوزان ، عقامتہ دوچار ایدن شی ، علی الا کثر مهارتسزک و سائر نه دن زیاده دقتسزک و او یونه لایق اولدینی قدر احمیت و یرمه منزلتدر . چوق دفعه لر ، طوب آغاغده بولسان بر او یونجینک صیقشیدینی زمان ، بینی بر آز بورمق زحمتنه قاتلا تفسیرین طوبه راست کله یا یشدرمه سی ده موفقیتسز لکلرک باشلیجه سبیلردن برنی تشکیل ایدر .

هجوملرک او جنجی طرزی ، بر او یونجینک طوی یالنگز باشنه سوروب کیتمه سیدر . مدافعه اصوللر نه کی اشتراک ، اتحادک یک زیاده ایله یریه دیکی بو کونلر ده ، بو طرز - ده کی هجوملر مودادن دوشمشدر . بو بیجکی او یونلر ده طوی آلان آقینجی ، قارشیسنه چیقان او یونجیلری ، آدائما یه ، شاشیر تمایه چالیشاراق طوی متبادا قلعه یه دوغرو سوروب کیدر . فوق العاده بر حال ظهور اتمه دجه یعنی زیاده سیله صیقیشما دجه طوی آرقدا شیرینه و یرمز .

فقط بو طرز ، بو کونلر ده همان غیر قابل تطبیق کچی در . چونکه مخاصملر در عقب بویه لر او یونه قویولان آقینجینک اوزرینه ایکی ، اوچ کیشی مسلط ایدم بیلیرلر .

اوللری یک چوق اوینانمقده اولان بو او یونک موجب اولدینی یکانه فائده ، غایت ماهر و چویک آقینجی یشدر یرمه سیدر . بر او یونجینک ، بوتون او یون انساننده بر ، ایکی دفعه بو اصولده اوینامه سی ، مخاصملری غافل اولامق اعتباریه بعضاً مفید نتیجه لر و یره بیلیر . فقط بوتون هجوم پلانسی بوا اساس اوزرینه قورمق زیاده سیله تهلکلی اولور .

دیگر بر فائده لی هجوم اصولی دها و واردر که اُک زیاده صنعتکارلر طرفندن اوینانیر . بو اصولک یک مؤثر اولدینی حالده اهل ایدیلنه زیاده سیله آجینیر . بوده ، « مثلثی اصول » در . بونده ، طوب ایکی جناح آقینجیسی طرفندن آلینیر و جناح یاردمچی ده اوللری براقچ ایدره کریدن تعقیب ایدر . تکمیل « اُوب و یرمه - پاس » لر قیسه در .

بو وجهله ایله یریه مکده اولان آقینجیلردن بری صیقشیدمی همان طوی ، آرقه دن کلکده اولان یاردمچی یه و یریر . بوسفرده طوی یاردمچی سورمه یه باشلاره صوگرا ، اوکنده کی آقینجیلرک وضعیتلرینه کوره طوی بر مناسبنه و یریر . کرچه بواصولی عمومی بر هجوم اصولی اولاراق توصیه ایدمه ییز ؛ فقط آد اصیرا تطبیقندن بو یوک فائده لر

کذا ، قلعہ نك او کسندہ بولونولدینی زمان آلوب
 ویرمەلرک سیقلاشمەسی ؛ چونکہ آقینجیلر ، زعملرنجہ
 مکمل برفرست دوشورونجہبہ قدر طوبی ایجیری چاقوق
 ایستە مزلر .

عینی وجہلہ بعض آقینجیلرکدہ ، طوبیہ پاپیشدیردقلری
 زمان ، مخاصم مدافعەلرکندی اوستە آتیلحققلری ،
 چوللانە جقلری وەمی ، قورقوسیلہ چکینمەلری داها
 معروف برتەرلہ « یان جیزمەلری . » برقابدانک اک برنجی
 وظیفەسی یوکیبی خطالری ، فقضانلری ممکن اولابیلدیکی
 احتمالدرکہ بر آقینجی بی اویون اوینارکن آزالتمایہ چالیشاسیدر .
 یئنی دەقوللانسی ایچون تصدیق ایدەمن . فقط هر حاله اونی
 اورادن آتوب یئنی قوللانە بیلنلر دن بری اورایہ قویاییلیریا .
 بز بورایہ قدر بر آقینجی خضنک عجوم و طمانندن
 بحث ایتدک . کذلک اونلرک ، عینی درجە احمیتدە اولان
 مدافعە وظیفەلری دە واردر .
 فقط ، نصلکہ هر شخصک عجومدەکی وظائفی تخلف

ایدر ، عینبہ مدافعە دەکی ایدر . آقینجیلرک مدافعە دەکی
 وظیفەلری ، ایدریدە هر آقینجیدن آیری آیری بحث
 ایتدیکمز زمان ایضاح ایدە جکر . فقط بورادەدە شویبە
 بر اساسی چیزنک فاندەدن خالی دکلدر .

اورتە آقینجی ایله آجیق آقینجیلر ، مستثنا حاللر
 ظهور ایتدەدیکمە مدافعە ایشلریبە مشغول اولمامالیدرلر .
 قارشیلرندهکی دشمن یاردیمجیلری طرفدن طوب اولرندن
 آلیناجق اولورسە یاپاجقلری شی یا طوبی کری الموق
 ویاخود ممکن اولابیلدیکی قدر قیصە بر زماندە طوبی
 ویرمەبە اونى اجبار ایتدکدر .

ایچ آقینجیلر بوندن بر آز فضلەسی دە یاییلیرلر . هیچ
 بروقت خاطر دن چیقارمامالیدرکہ آقینجیلرک اصل وظیفەسی
 عجومدر و هیچ بروقت عجوم خطندەکی موققلری ہاسنە
 - یعنی موققلری غائب ایتک صورتیبە - مدافعە اجرا
 ایتمە مالیدرلر . بو قاعدنک بر مستثنای واردرکہ اودە
 آجیق آقینجی ایله آجیق یاردیمچینک موققە موققلری
 دیکشدرمش اولدقلری زماندە در . مابعدی وار

فوت بول مسابقه لری

احتیاطیلیر چیقە جق تیم کورلمسی لازم کلە جکئی سرد
 ایدیوردی . زمان چدکجە سیرجیلردە صبرسزلق نمایان
 اولمغە باشلادی .

نهایت اوکجە انگلیزلر ، براز سوکرە قنار باغچہ
 ساحہبە جیقدی . بری ، قلعە نك بری دیکری اوتەکنی
 اشغال ایدرک برقاچ دقیقه آقایلرینک طوتوقلفنی کیدرمک
 ایچون اکترە رسیس یاپدقدن سوکرا اویون باشلادی ...
 انگلیزلر تام دکلدی ... طقوزکئی ایدیلر . قنارباغچہ ایسە ،
 صاع یاردیجیبە زهت یکی وایچ صول آقینجی بەدە سعدی
 بکی قومیش وبوصورتە اولکندن برازضعیف چیقمشدی ..
 اویون باشلار باشلاماز روزکاره قارشى اولماسنەرغمأ

منه تنقید

بازار لیکی

فناز باغچہ ۳ صای
 رامبلارس ۳ صای

بوهفتە نك ادمان وقایع مهمەسندن برنجیستی قنار
 باغچە - رامبلارس مسابقەسی تشکیل ایتسە سزادر ..
 هوا ، کانون ناینک قارلی هوالرئی آزاتە جق قدر
 صوغوق ، برچوزلو اوواسی قدر چامور اولدینی حالده
 یئنە سیرجیلرک عددی احمیتلیجە ایدی .. هر مسابقە دن
 اول اولدینی کبی برعتاد هر طرفدن تخمینلر ، تقدیرلر
 اولتیور ، قنار باغچە نك غالب کلە جکی سوبلیتورکن بعض

فناز باغچه‌نك آقینجی خطده كوریلن كوزل بر فعا لیتك
 براز صوكره ، نر مسی ، انگلیز لرك قلعنه سنی طوبی آقمله
 الدهه ایدلدی . انگلیز لرك قلعه جیسی هر زمانکی ذات ایدی ...
 غولی متعاقب قلعه جی دكیشدی . آیغنده بول كولوق
 اولان بزات قلعه جیلگه وعتیق (!) قلعه جی ده آرقه
 خطه كیدی . بو صورتله انگلیز لرك عددی اونه بالغ
 اولدی . فناز باغچه نمنده کی نسی ضعفه قارشی رامبارسك
 شواكسیلكلی آراده کی نسبتی دكیشدیر میه جك ظن
 اولتیوردی ..

فقط ، ایش بویله چیقما دی .. انگلیز لرك غولی پیر
 بیز ؛ صاغ طرفك پاسلریله بسیلنه نر مرکز هجومیله قار
 باغچه نی صقیشدیر دیر . وان موقع طوتان انگلیز سه نتره فی
 (اورته یارد جیسی) رد ایدیلن ، طوبی او تونمترودن قلعه یه
 آندی . هوانی کجه جکی ظن اولتان بویك فنازه بر غول
 اولمانسه سبب اولدی .

روزكار ، انگلیز لرك لهنه ایدی . فناز باغچه لیلر
 غول اولدوغنی کورونجه ، قوتی ، انگلیز لرك ضعیف
 جهته سوقه حاضر لاندیلر ، واسکی قلعه جینك آرقه
 (بهك) طور دینی صول طرفی یعنی کندیلرینك صاغ
 جناحی ده ازیاده استعماله باشلادیلر ، میچو بکک اسکی ،
 کوزل آتیشلری چامور حسینله کورولتیوردی . بالخاصه
 هر طرفه یتیشن انگلیز آرقه سی مستر نوویلك طوغروسی
 شایان تقدیر اوله جق صولتلیری ، بو طرفده کی هجومی ده
 عقیم براقه جق ماهیته کورولورکن ؛ فناز باغچه بود قعه ده
 حکمت بکک صولدن صیتی شوتلرینه استناداً یورومك
 ایسته دی .. حکمت بکک یری ده قوری اولمق حسینیه
 موقفیت احتمالی فضله ایدی .. صولدن آتیلان
 بر پاصك قعه اوکندن بر بیچق ، ایکی دقیقه آریله -
 مامسی انگلیز خط مدافعه سنی یورمش ، موقعلری
 غائب ایتدیرمشدی که ؛ حسن کامل بکک ، قلعه یه درت
 پش مترولك بر مسافه دن فقط ؛ اون بش بکرمی آیغك
 آراسندن چکدیکی شوق انگلیز قلعه سنی لدی ، کیدی .
 انگلیز لره ایکنجی غول اولدی ... فناز باغچه بویکنجی
 غولك سوق و تشویقله احتمال که متعاقب موقفیات الده

ایدردی . لکن انگلیز لرك ، یه صاغ جناحه مستد بر مرکز
 هجوم سربیی آتی بر صورتده قار باغچه بر غول ایدی .
 انگلیز لرك غوله ، غول - همه ده عقبنده اولمق شرطیله -
 یایوردی ... ذاتاً انگلیز لركه باشقه بر فعالیت کورولور ،
 هجوملره امید خارجی سرعت مشهود اولیوردی ..
 بزنجی هاف تایم ایکی ایکی یه اوله رق یتدی .

ایکنجی هاف تایم باشلادینی زمان هر کس روزكارك
 فنارک لهنده اولماسی حسینله بر قاج غول یاه جغفی امید
 ایدرکن رامبارسك آقینجی خطی ، صول ایچ وصول پاسلریله
 فناز باغچه یه بر غول ده ایدی ... فناز باغچه بواوجنی
 غولی کورونجه ؛ شامیونلق مسته سنك تهله که یه دوشه جکی
 فکرینك یردیکی شدتله رامبارسك قلعه سنی ساردی ..
 فنارک ، روزكارك شدتسه انضمام ایدن نهادی هجوملری
 انگلیز لرك اورته یارد جیسی ؛ صاغ آرقه سی ؛ و قلعه جینك
 تقدیره سزا مدافعه لریله عقیم قالیرکن ، وقت ختام
 یاقلا شقمده ، انگلیز لركه اونستده عقیقشد مقده ایدیلر ..
 فناز باغچه نك صول جناح آقینجیلری موقعلری ، برلری
 دكیشمشلر ایدی حکمت بکک ایچریده ایتا یوردی ..
 طوب متادیا انگلیز لرك قلعه سی ؛ اکنده جولان ایدیور ،
 چامورک مزعج یاشقانلی هر زمانکی دلجی شوتلری منع
 ایدیوردی .. توصیفی یكده قولای اولمان بر قاریشقلق
 اثناسنده حکمت بکک بر باش اوبونیه فناز باغچه ارینجی
 غولی ایدی . وانگلیز لره مساوی اولدی . زمان ده انحق بر
 چاریك قالمش ، ایکی طرفده ده هیجان آرتوب اویون ،
 اوبونلقدن چیقهرق چکیشمه شکلی اکتساب اتمشدی ..
 فنارک صول جناحی قطعياً ای ایشله مدی ... صاغ جناح ایسه
 دائمی صورتده مهاجه ایتم حسینله یورغون دوشمش
 ایدی ... انگلیز لره ، فنارک ضعیف نقطه سی صول جناحی
 اولدوغنی کورونجه طوبی دائماً او طرفه سوق ایدیورلر
 و بو صورتله زمان قازانه رق مساوی قالمه چالیشیورلر دی .
 آرا صرده فرصت بولونجه طوبی فنارک قلعه سنی سوق
 ایلیکی ده اونوتیورلر دی . فناز باغچه انگلیز لرك بوتعیسه سی
 کشف ایدرک یارد جی خطنی ده ازیاده صول جناحنه
 سوق ایتکده ایسه ده او جناحك آهنکسز لکی یك چوق

فرسترك قاجيرلسنه سبب اوليوردي.. اوپون انكليزلرك قلمسى اوكنده تك قلمه كي اويتانيركن حكمت ختام زمانى مشعر دودوكى قارله رامبلارسى مساوى اوله رق آيردى ...

بو اوپونده قنار باغچه قلوبنك آقنجى خطى ايلك هافى تايمده نايث كوزل اوينادى . ياردجى خطنده اوينايان زهت بكده جالبشدى. موسيو ويلهلم، آيغندن، ياره لانا مسنه رغماً ماهرانه اوينادى . فقط ، چامورك او مزعج طوقلفنى بتون اوكرزیده اوپونجيسرك ابراز مهارته مانع اوليوردي .

قنار باغچه غول اولماسنه سبب اوله رق آرقه خطنك براز ايلريده طورماسنى، قلمه چينك بعض مناسب آلميان زمانلرده طيشارى چيقماسنى بوليوروز ..

رامبلارسه كلنجه؛ صاغ آرقه مسترنويل ، اورنه ياردجى مسترويتول واسمى بيلمديكمز قلمه جى اولان ذات ايله مستر هابتن شايان تقدیر اوپون اويناديلر. ديكرلى آراسنده مهم ، دائى بر آهنگ كوره مدك ، هله اسكى آشنا [تخته پرده] لقيسيله مشهور علقو اقدى ياردجى خطنده هيچ اوينايمادى . آرقاداشلرينك ، روجه اخطار اتنده (يابامبورم) جوانى ويرمك صورتيله بزم بونقطه نظر مزى كندى ده پيشين قبول ايتدى .

بطرف برامانجى

∴

قنار باغچه : ۳ صاين ، رامبلارس : ۲ صاين

كچن بازار كوفى قنار باغچه ايله رامبلارس ميدان



قنار باغچه رامبلارس مسابقه ي

برلى اوپونجيسيله سنه لر دن برى بويالچق درياسنده اوينايله رشدكارى حالده اوروپالى فوت بولچيلر قدر دكلسه ينه سرعت و مهارتلىن ، چويككليرنى غائب ايديبورلر . طوغريسى اونيون قلوب چايرينك حالى فوت بول مسابقه لر نك جديدى تماماً ازاله ايديبور .

بو جهتي قيد ايتدكن سوكره بر آزده اوپوندن بحث ايدلم . قنار باغچه ايله رامبلارس ميدان مسابقه يه چقد قلمرى وقت ايكي هفته اول آلتون اردو (پروغره) قلوبنه مغلوب اولان انكليز روم هيئنك قنار باغچه يه مغلوب اوله جنى قطعاً اميد اولتيوردي . رامبلارس دن بر كشينك اكسيك اولسى و مدافعه خطلر نده برايكى باشليجه وادمانسز

مسابقه ده قارشى قارشى به كلديلر . قاج وقتدر بر چامور درياسى اولان اونيون قلوب چايرى اوكون بر آرز قورومشدى . مع مافيه ينه فوت بول مسابقه لر نك منتظماً جريانه موافق بر حالده دكلدى . اوپون ميدانك بوييه چامورلى اولسى، بوتون اوپونجيلر ايچون بك زياده داعى مشكلات و مشقت اولغله برابر باخلاصه اجنبى فوت بولچيلرى بوسوتون بر نشان اينمكده در . بزم مملكتمزك ان اناي جاده لر نده بيله راحت يورويه مين، مملكترلينك بوللر نده ، مسابقه ميدانلر نده مكمليت و استراحت آيشمش اولان بو اوپونجيلر بزم چايرك بايشقان و قاياغان چامورلى ، بطاقلقلى ايچنده قلدانه ميه جق بر حاله كبريبورلر . حتى

اویونجی بولنسی قنارک احتیال موفقیتی دها زیاده تقویه
ایدیوردی . قنار طاقتده شایانذ کر برتبدل اوله رقدده
سول ایچ مهاجمی دکشمشدی . سید بک رینه بشقه
برکنج اویونجیوردی . ایلك صایینی قنارلیلر یایدیلر .
چوق کچمهدن رامبله رسده برصایینی یایدی . ایکی طرفده
آرسنده ، اوکنده طولاشیوره ، برطرف دیکرینی تماماً
صیفیشدیره مریوردی . رامبله رس مهاجم حطک برقصصای
اولسی هجوملرینک انتظامنی اولدقجه یوزیوردی . قنارک
یایدینی ایکنجی صایینی برآز سوکره رامبله رسده جواب
وردی . بو غول ، طوب قلمه نك آرقه سنده کی آغلرک
یرتیق برندن کچوب کیتدیکی ایچون برآز موجب تردد
اولشدی .

ایکنجی پارتی باشلادقدن برمدت سوکره رامبله رس
برصایینی دها یایدی . طوغریسی سویله مت لازم کایرسه
اوکون قنارک قلمه جیسی هیچ ای مدافعه ده بولنمدی .
هوادن کان طوبلرک اوچنی ده طوته میهرق غول اولسنه
سیبیت وردی . بوکامقابل رامبله رسک قلمه جیسی بالخاصه
اویونک سوکلیرینه طوغری شایان تقدیر براعتدال و مهارتله
اوینایهرق الک تهلکلی دقیقه لرده طوبلک قلمه به دخوله
مانع اولدی . بومسابقه ده هرایکی طرف اویونجیلرندن
وظیفه سنی الک ای ایشا ایدن رامبله رسک قلمه جیسی ایدی .
قنار برچوق اوغراشدقدن سوکره بوماهر قلمه جینک
الندن طوبی قورناده رق برصایینی دها یایدی . برطرفدن
روز کارک معاوتی ، دیکر طرفدن آقینجیلرینک همتیله
قنارطاقی نهایت خصمنی ایجه صیفیشدیرمغه موفق اولدی .
هر طرفدن قلمه به حواله ایدیلن طوبی رامبله رسک مدافعله

ندن برسیله قلمه جیسی متادبا کری به کوندرییوردی .
اویونک ختامنه یکریمی دقیقه قاله قنار بوتون ای اویون
نجیلرینی مهاجم خطه طولیادی . هجوملرینی تشدید
ایتدی . فقط رامبله رسک مدافعه خطوطنده کی اویونجیلرک
متجانس و منظم اوینایمیشنه رغماً مظفرینی تأمین ایدیه جک
اولان صایینی بردرلو یاپمندی و بوسه ایلك دفعه اوله رق
برابرله قالدی . بو مسابقه ده قنارک بوتون مساعیسی
تیجسه سز براقان خصم قلمه جینک مهارتی اعتدال دمی ،
چویکلکی ایدی . بوقلمه جیینی مغلوب ایدیه بیلیمک ایچون
سرت ، کسکین وطوتولماز شوتلره احتیاج واردی . اگر
قنارک مهاجملری طوبی بویله شدید حواله لرله قلمه به
آته بیلسه ییدیلر شهبه سز موفق اوله جقلردی . آه! اوچاییر ،
آه! اوچامور! باجاقلرده بویله قورشون کچی شوتلر
چکجه جک قوت برافه بورکه ...

بو مسابقه ایله بازارلیکنک برنجی اویونلری ختامه
ایردی . لیکه اشتراک ایدن قولبرک قازاندقلری بووانلرک
عددی بروجه آتیدر :

- تلفون :
- رامبله رس : ۵
- پروغره التون اردو : ۵
- غلطه سرای : ۵
- ستروغله س : ۶
- قنار باغچه : ۹

بناء علیه برنجیلک موفقیتی الک چوق قنار باغچه نك
قازانسی مأمولدر .

ع . د . ۵



ادمان حوادثی

— موسیو نازدل طرفدن تشبث اولنان ۸۰۰۰۰
کیلومترولک اوتوموبیل سیاحتی افرنجی کانون ناینک
اون طقوزنده فرانسه نیک نیس شهرنده ختامه ایرمشدر.



آلتون اردو فلوتندن :

حسن وحسین بکارک ، قلوبک اخطاراتنه رغباً
حسبیت ملیه یی رنجیده ایده جک طرزده واقع اولان
حرکتلی اوزرینه وردکلی ایضاحات کافی کوربله مدیکدن
اکثریت آرایله ترقین قیدلی اجرا ایدلیکی بیان
اولنور .

— ۱۷ کانون نانی — جمعه کونی اونیون قلوبده اجرا
ایدیلن قنار — استابول مسابقه سنده صفره قارش یایی
ایله قنار غالب کیشدر .

بوقس جهان پهلوانی ستام لانغفور پارسده ، انکلیز
آغیر جتلی بوقسچیلرندن [پ . او . کوران] ک ۱۶
نایه ده مغلوب ایتمشدر .

— فرانسه ده سوک ایستاتستیکلره کوره ۱۳۰۷،۹۵۸
ادمانجی و بونلرک تشکیل ایلدیکی ۷۸۴۳ سپور هیئتی ،
بو هیئتلردن مرکب ۱۶ بیوک فدهده راسیون بوقه ده راسیون
نلرکده هیئت مجموعه سندن مرکب بر [ملی سپور قومیتسی]
واردد .



آناطولی حصار ی ادمان یوردی

— آاز زمان طرفنده شایان دقت آثار ترقی کوسترن
آناطولی حصار ادمان یوردینک برته نیس و پاتیناز محلی
یادیرمه تشبث ایتدیکنی مع الممنونیه استخباردک ایتدک .

طیاره جی [مارق پورپ] یک سطح طیاره سیبله
قاهره — خرطوم سیاحت هواشینی اکل ایتشدر .

— آمریکای شمالیده نیویورق و فیلادلفیا شهرلری
آراسنده اجرا ایدیلن بش [بهیزبول] مسابقه سنده بولنان
سیرجیلرک عدیده دخولیه دن الده ایدیلن آچمه نیک مقداری :

اوپون بایبلان شهراسمی	سیرجیلرک عددی	فرانق
نیویورق	۳۶ ۲۹۱	۳۷۶ ۲۷۵
فیلادلفیا	۲۰ ۵۶۳	۲۴۸ ۲۰۰
نیویورق	۳۶ ۸۸۸	۳۷۸ ۸۱۸
فیلادلفیا	۲۰ ۵۶۸	۲۴۸ ۲۲۵
نیویورق	۳۶ ۳۸۲	۳۷۸ ۴۰۵

یعنی جماعاً ۱۵۲۶۹۲۳ سیرجی ۱۶۲۹۹۲۳ فرانق
حاصلات .. بزده ایسه الک غلبه لک زمان — که : قنار
— غلطه سرای مسابقه سی ایدی — آنحق ۴۱۷ بحق
غروش حاصلات اولیور .. ها غیرت ! یتشپورز !!

— ۵۰۰ متره لک پاتیناز روقورینی قازاندیغنی یازدیغمز
نوروچلی [اوسقار مایه سن] بو مسافه یی ۴۳،۴ نایه ده
قطع ایتمشدر . [۵۰۰۰] متره لک پاتیناز ره قورینی ده
(۸) دقیقه ۳۷،۶ نایه ده قازانمشدر .

— روسیه ده بر سپور نظارتی تأسیس ایدلمشدر .
— آلمانیا ۱۹۱۶ اولنیادینه حاضر لاقمده در .
بو خصوص ایچون آمریقادن جلب ایدیلن [ملوه بن
قره نزله بن] لک ایلغنی رایختشتاغ قبول ایلدیکندن شهر
بودجه لرندن تسویه اولته جقددر .

— اروپا جهان پهلوانی فرانسه لی [ژورژ قارباتیه]
ایکی جمله ده [بات اوقه یف] ی مغلوب ایتمشدر .

مدیر مسئول: محمد سعدی — مطبعه خیریه و شرکاسی