

# ادمان



نومرو: ۵

صاحب امتیازی :  
« جمعی » کتابخانه سی صاحبی  
جمعی

# ادمان

ادمانحیلقدن بحث ایدر اون بش کونده بر چقار رسمی مجموعه

## کشافلق صوئوقلقمی ؟

حصاری ادمان یوردینک فوتبول طاقیمی آراسنده  
یایلان مسابقهینی سیره کیتشدیم.

اوکون چاپیره فوتبول اویوندن باشقه داهها  
بر چوق مسابقهلهر ، اکلنجهلرده واردی . چاپیر ،  
قاشکیوی اتحاد قلوبی کبی اطرائی چوریش اولمادینی  
جهتله اویون محلتک قورونمنسه یاردیم اتمه لری ایچون  
« استانبول کشافلری » ده دعوت ایدیشدی . کشافلر  
بودعوتی شهبه سزکال نمونینته وبروظیفه پرورلک حسیله  
قبول ایدرک کشلر و آلرزدن کادیکی قدرده وظیفه لری  
یایمه یه باشلامشاردی .

بر آرائق ، منعی ایجاب ایدن بر یولسزلیقی می  
اولدی نه اولدی ؟ ایجه بیله میورم ، یقینده اوطورمقده  
اولان بر ادمانچی . حقیقه اشترک ایتدیکی مسابقه لرده  
هر بر ادمانچی وسرچینک قلبی افتخارله دولدوره جق  
قدر مهارت وقدرت کوسترهن طانمش بر ادمانچی .  
باننده کیرینه هانیا کشافلر اشته بوایلیکی ده یایسینلر ،  
ادمان مجموعه سننده کی صوئوقلقلره کوره حرکت  
ایسینلر !.. دیدی .

یایله جق ایشک ، کشافلرک یایه بله جکی ویاخود  
یایملاری ایجاب ایدن بر ایش اولوب اولمادیغنی بیله میورم  
بونی آراشدرمایه ده لزوم کورمدم . ایشک اصل جان

کچن نسیخه ده یازمش اولدیغ « ادمانحیلق  
چو جوقلقمی ؟ » مقاله سندن سوکرا ، ینه عینی طرزده  
برمقاله یی بوقدر ایرکن یازمق مجبوریتنی دو یاجنعی  
دوغروسو هیچده مأمول اتمه یوردم !.. فقط نه  
یایه ییم که کچن کون ، او مقاله ده اوزون اوزادی به  
سویله دیکم خسته لیغ « هیچک » علنتک - تأسفله  
سویله یورم - ممکن مرتبه طانمش اولان بعض ادما-  
نحیلر ییزی بیله پنجه سی آلتنه آلمش اولدیغنی کورمک  
بختسزلیغنه دوچار اولدم !..

فقط بکده خوش اولمایان بو تظاهره قارشو  
هرنه قدر تأسف ایتدمسه ده ینه مایوس اولسام .  
چونکه بزلرکده پنجه سی آلتنده بولوندیغمز دیکر بر  
علت - یعنی کشافلیق علی - ده باشقه تورلو ایسته یورم ،  
بو یله اوافق تفک « امل قیریقلارندن » بیله مامز می امر  
ایدیور . باقیگرایشته بیله ماق . ینه کوزومز هدفزه  
دیکلمش اولدیغنی حالده - ولو که قابلو مباحه یورویشیله  
اولسون - ایلریله مه یه چاپالیور ، ایلریله یوریز !..

شیمدی بکا بو اوزون باشلانغیچ یایدران واساساً  
نی بومقاله نی یازمایه سوق ایدن آصیل وقعه یه کچورم :  
کچن جمعه کوچوک صوچاپیرنده ، « بلق رهنس »  
ادلی انکابز قرووزه رینک فوتبول طاقیمی ایله اناطولی

آلاجق نقطه سی اولدقجه طائمش بر ادمانجیمزك بيله  
 «كشافینی» بر صوتوقلق تلقی ایتمه سی دره!  
 ادمانده، كشافلیغه دائر یازیلان شیلری اوله ادعا  
 ایدییورمه كه هیمزك، یدی دن تیشهدك هر بر عثمانلیك  
 اوقوماسی، همده بویوك بردقته اوقوماسی ایجاب ایدر.  
 چونكه بنم وبكا اشتراك ایدن بوتون آرداشلریمك  
 قناعتمز جه شو زاوللی مملکتی بولوندیغی حال فلاكتدن

اساساً برشیء حقنده ایجاب ایتدیگی قدر تدقیقانه  
 بولونمادن، معلومات ائده ایتمدن فكر بیان ایتمك دئه،  
 همده بویوك بر قطعیتله، لك بیوك بر سجه سیزلك دره،  
 اوت بر انسان، بر فکری، بر تشکیلاتی بکنیمه.  
 بیلر!.. فقط بو، کندگی کی یوز بیکرجه انسانك  
 بگنمش اولدیغی وتعقب ایتدیگی بر فکری تحقیر ایچون  
 کندیسنه هیچ بر وقت حق ویرمهز!..



فوتبول کولون خاں مهنه بیلر بر بیلر بولونک سره تدقیق ایتدیگه رده رده

استانبول سلطانیسی فوتبول طاقی

بریحی سره سولدن : فیضی روتسون ، لطفی ، ( قبودان پدی ) عزیز ، آغوب ، ایکنجی سره فاتح شوکت بک مدیر مکتب ابوالحسن کال بک  
 افندی ، خیری ، سید باهر ، نوازی مدیر نای عبدالکرم نادر بک ، ادماجیلردن حسام الدین بک اوچنچی سره رئیس مبری بک مؤسس فکری بک  
 قیام ، احسان ، سعیدی ، کاتب محمود بک قصه دار توفیق بک واقفیدلر

قورتارا بيله جیک فکراً ، بدناً و متین دینج بر نسل  
 پیتشدرمک آجقن اویازیلرده صاقلی بولونان «روحی»  
 هرکسک، بوتون ملتک آ کلاماسیله قابلدر.  
 اوروح ایسه، کنجلاره «سجه» ویرمک بووجهله  
 تام معناسیله مکمل بر «وطنداش» کتلهسی پیتشدرمک در.  
 آه بوسجه سیزلک!.. بوتون فلاکتلرک، فلا-  
 کتلیزیمزک یگانه منبعی اولان سجه سیزلک!..

اکره، بگنهدیگی اوفکرک، اوتشکیلاتک مملکتده  
 تعممی مضر کوریور و مملکتی، بوفکرک تعممی  
 یوزندن کوره جکئی ظن ایتدیگی فلاکتلردن قورتارمق  
 ایسته یورسه، هر ناموسکار مخالفک یایدیغی کیی درحال  
 کندگی فکر وقناعتک تعممی اسبابنه - فقط مشرع  
 بر صورتده - توسل ایدر . یوقسه اولو اورته، اوته -  
 کیلری تحقیره قیام ایتمز .

بو حالک اک بویوک مثالی مع التأسف درت سندر  
مجلس ملیم زده ، هم ده لزومندن زیاده ، کوردک .  
آجیلری ده الان چکمکده بز .

بز مخالفتی ، اک اوقاق برایشده بیله دشمنک  
ظن ایتدک و آلآنده اویله ظن ایدیورز . نه زمانکه  
بری بریمزک قعات فکریسه - حتی بز میکله طابان  
طابانه ضد بیله اولسه - رعایت ایتک سحیسهی آله  
اید ریزه ایشه آنجق اوزمان امت آراسنده کی اختلافنک  
محض رحمت اولدینک حکمتی میدانه چیقار . بوقسه  
بویاه بری بریمزک کوزنی اویار جهسه یا باجغمز مخالفتلره  
هم کندی افکاریمزی ، هم ده کندی می کوجولتمش ،  
بریشان ایتش اولورز . نته کیم اولدقده !:

شیمدی بز ادمانجینک « کشافیغه صونوقلق »  
دیهسه کنجه ، بن قطعاً امینک که او ذات ، کشافیغه  
داثر ادمانده یازیلان مقاله لری تامیله اوقومامشدر .  
یالگیز ، مجموعهی آچوب قاپارکن شوپ بویاه  
کوزینه ایلیش بر ایکی قدره ای اوقومق صورته  
کشافلق حقدنه کی قرارینی « کشافلق صونوقلقدر »  
قرار قطعینی ویرمشدر .

حالبوکه انصاف ایدلسین ، بردفه مقاله نك اساسی  
انکترنک اک مشهور برجنرالک یازمش اولدینی بر  
مقاله در .

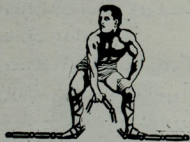
سوگرا ، اومقاله نك ایچنده کی یازیلرک انسانلردن  
ایسته دیکی شیلر اساساً بوندن اوج عصر اول دین مین  
اسلامک ایسته دیکی شیلرک عینی در . بو خصوصده  
کوزل بر فکر ایدینک ایچون هم « کشاف بولداتلینی »  
نامی آتنده کی مقاله لری ، هم ده یینه ادمانک ایکنجی  
صایسنده کی « کشافلر قانونی » مقاله سنی اوقومق  
ایجاب ایدر .

اک صوئک اوله رق سویلیه چکم سوز شودرک :  
بو تشکیلات ایسته صوغولق ایسته صیجاقلق  
اولسون هر حالده بوتون ملل متمدنه آراسنده کولک  
صالمشدر . اک مشهور امرای عسکر یه دن اک بوسک

حکومت آداملرینه قدر بر جوق ذواتک مظاهرته ،  
معاوته مظهر اولمش و اولمقده بولتمش در .

نه حاجت انکتره قرالی بشنجی جورج حضر تلری  
بوکون انکلین کشافلرینک رئیس در . هم ده بورئسلکی  
تا ولی عهدکی زمانندن بری محافظه ایتکده در .  
قرال هر سه ، اوتوزینک کشافه ویندسور سرانی  
باغچه سنده رسم کیکد یایدیریور . اونلری تفتیش  
ویایمقده اولدق لری - بز ادمانجینک تعیری وجهه -  
صونوقلقره ... دوام ایتلرینی شدتله طلب ایدیور  
فضله اولار اقدده بوتشکیلاتک بوتون ملتی صارمسی  
ایچون مادی ومعنوی هیچ بر غیرتده قصور ایته بور .  
بناءً علیه « کشافلق هر حالده صونوقلق  
دکدر ! .... صونوقلق ..... »

[...]



## اسوچ ژیناستیکلری

بو تدریج اساسی یومی پروگراملرک تربینده کمال  
دقله محافظه اولتور . بر پروگرام تربینده حرکاتک  
اجراسی ایچین صرف ایدلسی اقتضا ایدن قوت ایله  
استحصال قلنه حق نتایج معلوم اولمالی بو حرکات غروپلری  
خفیفدن اعتباراً کوجه دوغرو صیرالانوبینه خفیف  
اولانلره اکیال ایددیگی گبی آری آری هر غروپک  
احتوا ایتدیگی حرکترلرده اک خفیفندن اک کوجه  
چیقمالی وینه خفیفه ایتیلدر .

مثلا : بطن حرکاتی اولدجه فضله قوت صرفی  
ایجاب ایتدیردیگندن بو غروپ دائماً پروگرامک

وسطه اجرا اولتور . قول حرکتی ایسه خفیف بولندیندن ابتداده یابیلیر . بونگله برابر کرک بطن و کرک قول حرکتیه الّه خفیفلرندن باشلانوب تدریجاً الّه مشکلری یابیلیر اوندن سوگرا ینه خفیفلری اجرا ایدیلوب غروپ تمام ایدیلیر .

حرکاتی ، الّه موجود اولان ژیمناستیک آلاته کوره ترتیب ایتمه لیدر . چونکه بو دورلو برترتیده متباین تأثیرلری ایجاب ایدن حرکتلر یولونابیلیر . بعضاً آلتس حرکتلر ایه ، آلتی حرکتلر آراسنده برفرق اساسی بولوندیغی ظن ایدیلیر که خطایه دوشولوبور . حالبوکه هر ایکی حالده عینی غروپدن و عینی تأثیره مالک حرکتلر یابیلیر .

بناءً علیه معین بر نتیجه وصول ایچین هر حرکتک تمین و تحدید ایدلسی لازمدر . مطلوب حاصل ایدمک ایچین ، قوللانیلان وسائط بزى اساسادن تبعید ایتمه سنه دقت ایدله لیدر .

ژیمناستیکده آلت یابیله جق حرکتک گوره انتخاب ایدلش اولمالیدر . بویه یابیلمازسه وجود آلت اوزرنده یابیله بیه جک حرکتکله اویدورلمش اولور که بوالده مطلوب نمره الّه ایدیه مز . مقصددن انحراف ایدلش اولور .

### حرکاتک تحلیلی

هر حرکتک مختلف اوچ صفحه سی وارد :

۱ : حاضرلق وضعیتى Pposition de depart

۲ : اصل حرکتک L'execution du mouvement

۳ : وضعیت انتهایه L'attitude finale

بر حرکتک اجرا سندن اول او حرکت ایچین اخذ ایدلش اولان حاضرلق وضعیتک دوغرو اولوب اولمادیقی تدقیق اولونور . ائی بر نتیجه املق خصوصنده بوبک مهمدر . حرکتک زما ن امتدادینکده اهمیتى چوققدر . آغیر آغیر اجرا اولنه جقلر سرعتی ، سرعتله اجرا اولنه جقلر بطی اوله رق اجرا ایدیلیرسه تأثیرلری

قلماز بلکه فائده یرینه ضررورر . مثلاً گوده نك اوگه آرقهیه اگیلمه سی آغیر ، قول حرکتی ایسه سرعتی یابیلیر .

..

تریوی ژیمناستیکلرده بوتون حرکات اوچ قسمه آیریلیر :

(۱) نظاملر ویورویشلر ؛

(۲) اصل ژیمناستیک حرکاتی ؛

(۳) اویون .

### نظاملر ویورویشلر

نظام ویورویشلر ، اصل ژیمناستیک حرکاتندن دگلدرلر ؛ اونلرده کی مقصد دقتی او یاندیرمق ، قوماندایه آلیشدیرمق ، مطلوب اولان انتظامی محافظه ایتمک و ژیمناستیک حرکاتنه حاضر لامقدر .

مختمماً چالیشدیغی زمانلرده انتظامک ، دقتک اهمیتی آشکاردر .

بو تعلیملر بالخاصه کنجلر ایچین شایان اهمیتدر . چونکه بوسورتله عسکری تعلیملرده آلیشلمش اولور .

نظام ویورویشلر بر آرادده چالیشمغه آلیشدیرر . صره لائق ، تک چفت صایمق ، صره لری آچق ، چرخلر یایمق ، یارم صاغ وصول دونمک ، صره لری تضعیف ایتمک اوگره دیلیر .

ویورویشلر دوران دمی تسکین و تنظیم ایدر ، چویکلک ورر .

ژیمناستیک آدیملر ، دها شدید بر فعالیته لزوم گوستردر که بر چوق عضلاتی ایشله دیر . تنفس و قلب اوزرینه تأثیرات حسنیه وارد .

### اصل ژیمناستیک حرکاتی

بو قسمده تقطه نظر بدنک متناسباً اصلاح و تقویه سیدر . او حالده بونلره «حرکات مصلحه» ده دینه بیلیر .

۱

استحضارات تعلیمی

Mouvements préparatoires

بر طلبه بی اصل ژیمناستیک حرکانه باشلامازدن مقدم اوکا آلهجفی حاضر اول وضعیتتی و دیگر حاضرلق تعلیمی یایدیرمق لازمدر . نصلکه اسقریمه یکی باشلایان برعجمی به اولا آلهجفی وضعیت گوسترلمدکجه هجومدر تعلیم ایدیمه من .

استحضارات تعلیمی شکلری

ایدازه استفاده ایدیمه من چونکه بوتون حرکتلرک اساسی و بدنک وضعیت طبیعی سیدر . اجرا سنده ایکی مقصد گوزده دیله بیلیر . (۱) بو وضعیتتی محافظه ایدن عضلانک تقویه سی ؛ (۲) یاییله جق دیگر بر حرکت حاضر لایمق دره .

حاضر اول وضعیتتی (شکل ۱)



آلر قالجیه به (شکل ۲)



حاضر اول وضعیتنده اولدینی گبی دوروله جق . یالکز آلر قالجیه وضع اولونه جقدر . پارمقلمر بر بردن آبرلاماسنه و آل آیاقلرنک قالجیه یایدیماسنه . دیرسکلرک خفیفجه آرته به متوجه بولونماسنه دقت ایدله لیدر . اوموزلمر قطعاً یوقازی قالدیرلامالیدر .

اوکیه بیتیشیک . آیاق برونلری بر آیاق پوی قدر آجیق . دیزلر گرگین ، بطن ایجری چکیک ، گوگس طیشادی چیقیق ، اوموزلمر گیری به ایشلمش ، باش تماماً شاقول وضعیتنده . جکه ایجری چکیک ، فوللر طبیعی اوله رق پانله صارقیقیلمش . پارمقلمر بیتیشیک ، باقیش افق اوله رق دوروله جقدر . بو وضعیت مهمدر . خطاردن اجتناب

آلر اگسه به (شکل ۳)



تکميل بدن حاضر اول وضعينده يعني (۱) نومرولو  
شکلده کی وضعينده دورولوب ايکی آلك يارمق اوجلری  
يکديکرينه تماس اتمک اوزره آلر اگسه به وضع اولوناجق  
وديرسکلره صرت وآلر وقولار عيني سطح مستوی اوزرنده  
بولوناجقدر .

آياق برونلری قاپا (شکل ۴)



وجودك هر طرفی حاضر اول وضعيني محافظه ايدوب  
بالکز آياقی برونلری یکديکرينه تقريب ايديله دك آياقلر لايغ  
طرفلری بربرينه تماس ايتدبريله چکدر .

آياقلى يانه آچ (شکل ۵)



وجود حاضر اول وضعينده . آلر قالمه ده . آياقلى  
يکديکرندن بر خطوه آيچق بولوناجقدر .

صاغ (ويا) ، صول آياغی بر خطوه ايلری

آت (شکل ۶)



وجود حاضر اول وضعينده وآلر قالمه ده ايکن صاغ آياغی،  
ياخود صول آياق - ايجايه گوره - آياق برونلر چيزين  
خط استقامتنده بر خطوه ايلری باصيله چق . بوکسا آياغی  
بر خطوه ايلری باسق دينير .



## ضعف عرق -

- ۱ -

خسته بر آدم و اوطوردینی بردن نصل قلوب  
ایکی آدم آمانی ایسته مزسه ، ضعیف بر عرقده  
بولوندینی حالدن بر آزدها یوکسک مرتبه یه یوکسلمنی  
بر درلو بجرده من . اکثر من زانا جاهل اولماسی حسیله  
بر درلو درد اجتماعیمزی آکلا به مایور . یوکسک  
قسمده آلت طبقه نك حسسز لکندن دلای مایوس .  
ایفای وظیفه ایتمور . خواجه نصرالدینک ( بیلن  
بیللمینه سویلسون ) قاعده سنی تطبیق ایدن یوق .  
هر یرده سوء تعدی ، هر مملکت مزده ، قضا مزده ،  
کوی مزده عشرت ، سوء استعمال ، امراض ساریه  
طبیعی دره که بزى هیچده کلین کبی بر اقیور . چوروتیور ،  
ازیور . اولردن چقان چوققلرده بابایه ، آنایه  
هم ارنا هم ده محیطاً چکیور ، تابع اولیور . چوپ  
کبی خسته یا خود بر عرفه مرض یاشایان دها دوغروسی  
بارحیاتی دوشربا نبندنه سورو کلین بر آلا ی خسته خانه  
دوشکوندن نه او مولور ؟

ظن ایتمه که ؛ سوزلر مه « جام زده نه صاعلام  
پهلوانلر وار » دیه جک کیسه لر بولونسون . تمی  
ایدرم که اوله لری یازیلر می او قوماسونلر !

مدعیاتم ، تصویراتم خصوصنده معارض امید  
ایتمورم . چونکه ؛ هر کون ، دها وجیز مثاللر  
کوز بوروز . فقط ؛ نصلسه کوز مزك کوردیکنی  
دماغنر حاکمه ایده میور ، بردرلو بومرضک نداویسی  
اسبابی نه دوشونیور ، نه تطبیق ایدیوروز .

اسوه چلیده بوندن هان بر عصر اول بزم دردك  
مصایب ایکن ، دوشونجهر لری ، ودوشوندکلرینك  
تطبیق سایه سنده بو کون ملترک ال اوکنده یورومك  
حقنی حائر بر کتله عرفان ومدنیت تشکیل ایتدیلر .  
زده بو بر مثال اولمالی ده آتیزی امین کورمك ایچون

هر گوشه دن برشکایت ، هر جهتن برانین ،  
هر تشبده موفقیتسزك ، دوشونجهر مزده عدم اصابت  
بزم ایچون بردرد ملی شکننده در . سنه لدر اولدی که  
الآن ملت مزه ، ملت مزه ، مملکت مزه خیرلی بر اثر  
وجوده کتیره مدکدن باشقه بعض فقا طده ده اثر تدنی  
کوستردك . بو خصوصده ، ظن ایدیورم که ؛ کیسه  
عکسی ادعاده بوله میه جقدر . بوداهت اودرجه  
عیاندر . بو آفتک دفعی ، سبب حدونک رفعلیه قابدر .  
بن بونک سببی منحصرأ ضعف عرقده کورمکدیم .  
بلکه مبالغه ایدیورم . فقط ؛ احوال ، پک ظاهر  
اوله رق کوستریور که ؛ مملکت مز ، سفاهت و اخلاقسز لفه  
طوغری هر کون بر مرحله قطع ایدیور . کیسه ظن  
ایتز که ، بومرا حاک متها سی بزم ایچون فلاح اولسون ،  
صلاح اولسون .

بو ( ضعف عرق ) کیفیتی ، بزم کبی حیاتی ،  
برسی متدایه انجق قابل اوله بیله جک ملترده نه قدر  
اهمیتله تلقی ایدلسه سزادر . فرانسزلر - که درجه  
مدنیتی حقدنه بالخاصه بزه هیچ سوز دوشمز -  
اوقوم بیله افرادینک تربیدی ، تحکولینک تمادایی  
ایچون هر کون یکی بر چاره آزارکن ؛ زده ، عرفزى  
قوتلش دیرمک خصوصنده ملاحظه ایچون توقف بیله  
جاژ دکدر . چونکه ارزوی حیات یوق دیمک  
اولور .

•••

ضعف عرق ندر و نتایجی نه اوله بیلیر ؟

ضعف عرق ایچون بزدن دها بلیغ مثال تصور  
اولنه ماز . ضعف عرق ، ضعف وجود و بونک نتیجه سی  
اوله رق ضعف دماغ و حواس ، اونکده صوکی نقصان  
حاکمه ، سقوط اخلاقی ، غمزسزك والسلام .



بویله، ملتري قورناران چاره لره چاره لره توسل ايتلي بز. ايسته  
نقطه نظرم او چاره لره افكار منوره ني، كنجلكي توجيه  
ايتك ، اماله ايلكدر .

كوندن كونه عددي آرتقمده اولان بك اوغلي  
سفاهتكارلرينك ينه ميسوطاً متناسب اولان مداومين  
شبانى آزاجق انصاف ايتزلرده يوللرنده ، اولسك  
پرسقامتمده كيدرلر ، باشقه لرني ده كوتورورلر سه  
هم اونلره هم بزده ، هم ملته چوق يازيق اولور .  
بن او مبتلارندن ، اصلاح نفس ايتلرني ايسته هم ،  
باشقه لرني ، او يوللر ك بياخي لريني اولسون كنديلرينه  
همراه ايتسونلر .

تشكيلي الزم اولان بر مؤسسه وارسه اوده منع مسكرات  
هيتلريدر . توتونه كلنجه ؛ اك اوقاق چوق جقلردن خاتم  
ننه لره قدر چوق لوق چوق جق ، قادين اركك هر كس تيرياكي  
اولديغندن بوكاده بر چاره ، حتى چاره مالي بولمالي ،  
فياتي يوكستلملي صرفياتي تحديد ايتليدر .

منع سفاهت وسوء استعمالات ميخنده سوزي  
بنندن دها فضله صلاحيت دار اولان دو قوتورلره براقبورم .  
اونلر ، بالخاصه مشاهداتنه ، تجربهلر ينه استداد مسكرات  
قوللانان ، توتون ايچن ، سوء استعمالاته منيمك اولانلره  
اوليانلري البته كور مشلر ، معاينه ايشلر ، نداوي



ادمان يوردي فوتبول طاقى

بك اوغلى اطفايشي فوتبول طاقى

ايتمشلر در . فرق لرني صحت ، مرض اعتباريله درجه  
مقاومت لرني اونلر سويلسون .

ايكنجي نقطه نظرم اولان تربيه بدنيه كه ؛ قصد  
اصلي اودر . بومبخده كي مطالعاتي قارنلري صيقمامق  
ايچون باشقه بر بنده براقبورم . اونقظه نظري آبريجه  
تدقيق ايچون ذاتاً بر بحث مستقل لازمدر .

اناطولى سيور قلوبندن

براهانه الدينيه

يازلرم ، بر كنجك مدقق نظريني جلب ايتسه ده  
مقصدمه اشترك ايتسه نجه اك بيوك بر موقفيتدر .

شمدى ، او چاره لرك سردينه ، صورت تطبيق لرني  
ذكره باشلايه جف . بو خصوصده كي نقطه نظرم ايكيدر :  
بريسي منع سفاهت ، ديكرى تربيه بدنيه در .

برنجي نقطه نظرمي تعقيب ايچون منع مسكرات ،  
وتوتون عليه داراني جمعيتلري تشكيلي اولنمالي  
طرفداري يم . ممالك عثمانيه كئول صرفياتنده ايلري كيدن  
مملكتلردن دكلسه ده تفوسنه ، وسائر مملكتلرده كي  
اسباب مانع دن هيچ برينك بزده اولمايشنه كوره  
هر شهر مزده ناسيسي حتى ، حكومتجه مظاهرت صورتيله



# غریبده ادمان



۵۳۸۷ کیلومترواق مسافه بی بیسقهلهت ایله قطع ایدنار - صاغدن برنجی (چی بره تون) صوك مرحله ده باره لائنس واکال ایدمه مشدر - ایکنچی رسم (تیس) برنجیلکی قازانشدر. دیکرلری صره ایله درجه قازانشدر.



[ ادمان مجموعه سی مملکت مزده کندی غایه سنه نظرآ باشلادیغی خدمتی بحق ایفا ایچون غریبده بیله خارقه صاییه جق درخده اولان بیوک و مشهور مسابقلری شکلی و نتیجه سی اعتباریله قارلایه بیله ریکی و بویوزدن هر دلوفدا کارلای کوزه آمشدر . تاکه؛ ادمانه مشغول اولیانلره بر مثال عبرت ، مشغول اولانلرده غیر تیرلیغی تزید ایچون وسیله اولسون ]

## - (بیسقهلهت) ایله فرانسه دوری -

بوسنه اوئجی دفعه درکه فرانسه ده شایان حیرت بر مسابقه همان ختام بولمشدر . ۱۹۰۳ نه سندن بری اجرا ایدیلن بو مسابقه ، بیسقهلهتله فرانسه بی طولاشمق مسابقه سیدر . خریطه ده ازانه ایتدی کمز وجه ایله بوسنه باییلان بو دورک هیئت مجموعه سی (۵۳۸۷) کیلومترو در . عدده دقت اولونسون . بش بیک اوچ یوز سکسان پیدی کیلومتره یعنی پارس ایله آمریقا ده (نیویورق) شهر ی پینده کی مسافه . پارس ایله (سن پترسبورغ) پینده عزیمت عودت . بو ، اوتوموبیل ، یا خود بار کیرله دکل ، آیاقاه ، وه لوسیدله قطع ایدیلور . بومساقه ، هر سنه تزاید ایتمکده در .

مسابقه (۴۴۸۷) کیلومترو ایدی . بوسنه کی ده (۵۳۸۷) کیلومترو در .

بو مسابقه ده خریطه ده کورولدیکی اوزره بتون فرانسه مملکت تک محیطی (۱۵) قوناقده قطع ایدیه جک نهایت پارس ده محل معینه کیم اول کایرسه او برنجی اوله حقدر .

بومسابقه تک کوچلکی هم یولک صوك درجه اوزون اولمشده هم ده فرانسه تک جنوب شرقی سنده و شرقده بولنان طاغاقی مملکتلرده بیسقهلهتله ۱۲۴۹ مترو ایله ۲۸۰۰ مترو آراسنده متفاوت ارتفاعلرده

ایلك مسابقه - که ۱۹۰۳ ده اجرا ایدلشد - (۲۳۵۶) کیلومترو ۱۹۰۹ ده اجرا ایدیلن یانجی

سکز عدد طاغ آشیاماسنده در . مسابفرك ايچنده  
( غالييه - ۲۶۵۸ مترو ) كچيدي بيسقهلندن ايچندن  
چيقانلرده اولمشدر .

۱۹۱۳ مسابقه سي ، پارسده منشر وسپوردن  
[ باحث I. Auto - لوتو ] غزته سي ترتيب ايشدر .  
مختلف مكافاتلردن صرف نظر برنجي كنه بكرمي  
بش اوتوزبيك فرائق قدر دوشور ۵۳۸۷۰ كيلومتر  
على الحساب ايكي مليون دفعه بهدال باصمقله قطع  
اوله بيلور . بوحسابه كوره بر بهدال بر ساتيمه كير .



ني بره تون- كه ايكي دفعه فرانسه دورى قازانمشدر -  
يولده بعض لاسيق باطلامه لردن صرف نظر ، صوك  
مرحله ده فحاقلده دوشه رك باچاغندن يارالانديني حالده  
ينه سياحتي اكمال ايتش فقط ، برنجيلكي ؟ اوظفري  
قازاناماشدر .

( تيس ) بويوك سياحتي من حيث المجموع ۱۹۷  
ساعت ۵۴ دقيقه ده قطع ايشدر .  
بتون مراحل نظر دقه آلترسه وسطى اوله رق  
ساعتمده ۲۷ كيلومتره قطع ايتش اولور .

فرانسه ده بو مسابقه نك ترتيب ايچون بر چوق  
ياره لر و برلمكده در . على الخصوص بيسيقه ت  
تجارخانه لرى بو يولده بك ايلرى كيشلدر . فقط ؟



بونده كي كارلرى بك عياند . بر فرانسه دورى  
قازانان ما كنه نك عاىداولديني تجارخانه اوسنه طرفنده  
۳۵۰۰۰ الى ۷۰۰۰۰ ما كنه صامشدر .

فرانسه ده شمدى به قدر بو اوغورده ويريلن  
مكافاتك مقدارى برميلون فرائق بولشدر . عجايزه  
۱۰۰ پاره و بره جك زنكين وارمى ؟

بوسنه اشبو مسابقه به يوزالى قدر كنج اشترك  
ايتدى . بونلرك ايچنده ( پوتى بره تون ) ( غاريقو )  
( فابر ) كهي اولجه فرانسز دوريني قازانمش آدملرده  
واردى . بويوزالى كشي دو كوله ، دو كوله نهايت  
پارسده محل معين اولان ( پاروقده پرنس ) ده ياره لى  
ياره سز ، چوروك صاغلام اشيق بكرمى بش كشي  
بوله بيلدى . رسملرني قويدىغمز ، قوشوجيلر بونلرك  
ايچنده مشهورلريد . برنجيلكي قازانان ( تيس ) بروكسل  
شهرنده بر غراموفون تجارخانه سنده ايكن بيسقهله ته  
مراق ايدرك بوسنه ، فرانسه دوريني قازانمشدر .  
هنوز ( ۲۳ ) ياشنده در . فرانسزلك بوياريشده اميدلرى  
فابر ، تى بره تون ده ايدى . فقط فابر بشنجى اوله بيلدى :



## ژیمناستیک و سپور

« آلمان اصولی که زیاده قول و قوسره صدریه عضلاتنک شدت فعالیتنی ایجاب ایتدیرن آله تیک ژیمناستیکلردر که اکثریا کنجلی برتعب مفرطه سوق ایدر. جذعک - جذع ؛ عمودی فقری ، اضلاع وعظم قصدن بایشدر - اولک طرفده کی قابضه لک منحصرأ تقلصاتی عضلاتک شکل طبیعی سی اخلاص ایتدیکی کی صیرتک ده معدیتنی انتاج ایدر .

« بز فرانسرل اون طقوزنجی عصرده آلمانلری کور کورینه تقلید ایتمش واساساً زور آور اولان آلمان ژیمناستیکلرنی امرجه عصیه من یوزندن بوستون چیغرنندن چیقاروب تهلکه وشدتی برقات دها آرتدیر- مشدق . بالخاصه ۱۸۷۰ محاربه سندن سوکره پک معروف اولان برقاده پسیقولوجهنک اسپری اوله رق آلمانلری بوخصوصده الکر تقلیددکل اونلری کیمکه سی ایتمک صورتیه ایثی افراطه وارددمشدر . بوموقظات عصیه فرانسه اولنده «تراپه رولان» له ، پرده ندرله ودهابیک درلو ادعالی افراطله یول آچمش و فرانسه ده سله رجه بعض مستنارک تظاهرات فعلیه سه آلداناراق کوردیکمزی تقلید ایدوب قالمشدر .

« ژیمناستیکک صرف عملی اولدیغه کسب قناعت ایدنجه بالطبع بونی تعلیم ایله مکلف اوله جقلمی ده یالکز بو صنعتده ماهر اولملری دوشونولمش . ایشته بوسورتله بوزواللی شعبه صحیه و حیاتیه الک بسیط قواعد صحیه وفیزیولوژییه بیکانه اولان کوچوک ضابطلر وچاوشلر ایله ترک وتودیع ایدلمشدر .

آرتق هرخواجه کندی اجتهادینه کوره درسی کوسترمش وهیچ برینک اصولی دیکرینه بکزمه مشدر . «ژیمناستیک نامی آلتنده بایلان حرکاتک بکدبکریه

أوت ، متحول اولان اصول دکل ، چیزه جگمز پروغرامدر ، دیو تصریح ماده ایشدم ؛ اوله ایسه پروغرامی چیزه مدن اول آلمان واسوچ ژیمناستیکلری دیدیکمز اصوللر حقنده اوزون اوزادییه مقایسه بایلم و آندن سوکره هانکی اصول موافق صحت ایسه آنک اوزردنن پروغرام چیزه لم .

آلمان ( ؟ ) ژیمناستیکلری

آلمان ژیمناستیکلری حقنده کندی تبیع ودوشو-نجهرلیمی یازمادان اول ، استاد محترم سلیم سری پک اقدی حضرتلری طرفندن ، فرانسه معارف عمومیه نظارتی تربیه بدینه درسلی مفتشلکی وقنون آقاده میسی اعضاسندن پروفوسور دو قوتور تسیه نک La Fatigue et l'Entrainement Physique - نام کتابندن بالترجه - کندجه تکرار ترجمه سه حاجت کورمه دم - نشر اولنان آلمان ژیمناستیکلری « نام اثر کزینک ۲۷ نجی صحیفه سی عیناً دیکله به لم :

پروفوسور فلیپ تسیه آلمان ژیمناستیکلری حقنده شویله دیبور :

« زمانزده تربیه بدینه نک اوج مختلف طرزلی واردر :

« بونلردن پنجیمی آلمان اصولیدر که اوان طقوزنجی عصر بدایتده اسپانیالی میرآلای آموروز طرفندن فرانسه به ادخال ایدیش ومنشأ ظهوری آلمانیا ومله برابر مرور زمانه فرانسز ژیمناستیکلری نامی ایشدر . ایکنجیمی دنیانک هر طرفنده تربیوی ژیمناستیکلر نامی آلتنده مدون اولان اسوچ ژیمناستیکلری ، اوجنجیمی ده ژیمناستیکدن زیاده اسپور تیف بر اصول تربیه دینلمه سی دها موافق اولان انگلیز اصولی در .

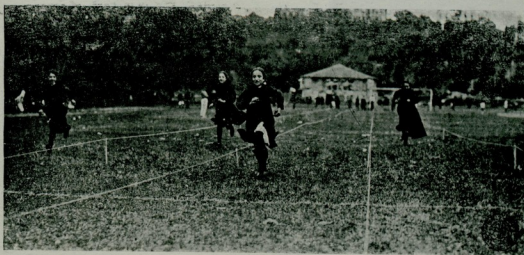
هیچ بر ارتباط فیسی یوقدی. هر ژیمناستیکچی ایچون غایه باشقه لرینک یا پامادی فی حرکتلری یا یحق و او حرکتک تأثیرات فیزیولوژیه سنی بیلمه دن یا یقدی. اک حوق نظر تقدیر و حیرته کورونلک کوچ حرکتلر اولوب بونلر دن بالخاصه « پلانشر » و عمود دوروشلر پک مقبول ایدی. افقی دوروشلر بر قانظر حسابیدر که بار فیکسده تر ایه زده و یا حلقه ده اولدیغه نظر آکرک بوندن و کرکه آقادن اولسون قانظر اک نقطه استادی آتی صیم صیقی طوتان آلرده ، قوتک محل تطبیق اوموزلرک اطرافسده کی عضلاتده ، قوه مقاومه منقابه ایسه تکمیل وجودک نقلتده در. طبیعی بونی نه قدر اوزون اولورسه نقلتده

آلان قوصره صدریه حویصلات رنویه نك اتساع شدیدینی موجب اولور؛

۲ — فتحه نك انسدادی عضلات شهبیه نی افراط درجه ده انبساط استدیر؛

۳ اضلاعت فعل رفعی: (Élévation des côte) معطل اولور که بو محال اورده بین الاضلاعیه و شده نك تضییق و اورده تحت الترقویه نك عظم تر قوه ایله برنجی ضلع آرسنده احتقانی موجب اولور.

« وجودک دمیرده آقادن افقی طوروش وضعیتی و یا سادجه قوللرک آراسندن باجاقلری کچوب آشاغی سارقدیغی فرض ایدرسه ک بونوک اطرافده کی عضلاتک



اناطولی حصاری انات مکتبی طالبانی ادمان یوردی قوشو مسابقه سنده

او نسبتده تر اید ایده چکندن قیصا بویلو اولانلر ایله کوکده سی قایلن و باجاقلری ایجه اولانلر اوزون بویولره نسبتله بو هنرلری ده قولا ی اجرا ایدر لر.

« کرک افقی دوروشلرده و کرک قوللرک یاردیمیه وجودک باجمله حرکت صعودیه لرنده عضلاتک بر آنده شدت تقلصی پک طبیعی اولارق فعل تنفسده بر آن ایچون انقطاع وقوعه کتیر بر. ژیمناستیکچی وضعیت افقیه ده قالدجه وجودنده بر طاقم حالات غیر طبیعیه مشهور اولور:

۱ — بر هوای متضیق ایله مملو بر قورساق حالی

شدت تقلصی عنقک ایکی طرفده بولونان شاخ دامار لرینک احتقانه و بیده قانک دماغه هجومه سببیت ویرر. بو حرکتلر اناسنده یوزک قیزارماسی حتی بعضاً سارارمه سی بزه اک عادی و ابتدائی قواعد فیزیولوجیه نك اخلاص ایدیلدیکنی انبات ایتمی؟ ژیمناستیکچی بویه زورلو بر حرکتدن سوکره بره آتلادیغی زمان اکثریا « هوخ » دیه بر متصوت کورولتو چیقاریر که یوسس جیکر لرده حبس و توفیق ایدیلن هوای مسممک خروجندن باشقا بر شی دکادر. پک چوق کیسه لرک خلاف طبیعت بو حرکتک

ایشته دمیرده چالیشانک مضرتی ایکی کره ایکی  
درت ایدهر کبی اورتیه قودقدن سوکره معهود  
کوللهلره کلهلم :

کولله تعلیمی؛ حریف ، وسط ، آغیر کبی اوج  
قسم اوزره تصنیف ایدیلبورویاخودایدلشدنر . بونلردن  
قوای بدنیه بی تزید ، وقوه مقاومه بی تشدید  
مقصدیه یایدیریلان وسط و آغیر کوللهلر همانده  
استعمالدن دوشمش ، یالکز بعض «آته» قوبلریله  
جانسازلره اکسکلک اولمش ، لکن حریف کوللهلر  
هنوز موقعلرینی غیب ایتمش کبی درلر . هرنه قادار  
مکتبلرده تطبیق ایدیلبورسده صورت خصوصیهده

نتیجه سنده قولاقلری اوغولدار ، باشلری دوزر ،  
بعض چوجقارک برونلری فانادینیده واقعدر . مکاتب  
طلبه سی اوزرنده واقع اولان تدقیقاتمه بعض  
چوجوقلرده بویه بر تضییق دموی محیطی تأثیری  
تحتنده ، قیزاموقده کورولدیکی کبی ، جلد اوزرنده  
بر طاقیم نقاط زفیه مشاهده ایتم . بونلر تضییق  
دموی محیطی تأثیریه اوعیه شعریه نك انصرافدن  
باشقا بر شی دکادی که بوتون وجودک تفتلی یالکز  
قوللره تحمیل ایدن حرکات ترفعهلرک کافه سنده آز  
چوق بویه مخذولر ، حتی بعضاً مضرتلر واردر .  
«یونان قدیم ادمانلرنده حرکات تعلیقیه و ترفعهلر



ادمان یوردی مسابقه سنده سلفسکی شگری بک ۱۱ تانبهده یوز یاردهده برنجی کلشدر

استعمال ایدیلبکی و ایکی کیلوبی تجاوز ایتمدیکی حالد  
عضلات ایچین کوزل نتیجهلر ویره بیلیر . یالکز اون سکر  
یاشی - بیه نك قابلیته کوره - ویاخود بکر می یاشی  
اکمال ایتمش بولونمق لازمدر . بوکا آلمانلر «هانتسل»  
فرانسزلر «هالتز» درلر . زده کولله دیبورز .  
کولله تعلیمی تقریباً قرق پش ، الی سنه قادار اول  
«آسیلا» نامنده برفرانسز طرفندن یونانیلری تقلیداً  
بر شکل جدیدده احیا واحداث اولومشدی . بر جوق  
زمان بوده مکتبلرده مهم بر موقع اشغال ایتمدی .  
خلاصه کلام : اوج درت سنه اولته قادار محدود بر قاچ  
مکتبمزده اوستون کوری یایدیریلان ژیمناستیکلر آلمان

یوقدی . اونلر ژیمناستیکلرنده وجودک فقط استنادی  
آیاقلردی ؛ قوشارلر ، آتارلر ، یاریشیرلر ، آچیق  
هواده کونشله نیرلر ، دیسق و جرید آتارلر ، ودائماً  
قواعد احکام طبیعی بی تطبیق ایدرک متناسب ، قوی  
وجودلر یتشدر برلردی . بلکه بو کونکی انسانلرک  
طرز حیات اجتماعیلری یونان قدیمک ادمانلرینه  
مساعده اولماسون ؛ فقط فن و تجربه عصری اولان  
بر دورده کلیشی کوزل بر اصولک آرتق جای تطبیق  
اولامایاجنکی آکلامق و بو حقائق هر کسک کوش  
اطلاعه وضع ایتمک طبابت حاضره ایچون بر وظیفه  
اولسه کر کدر .

اصولك فرانسه ده تحريف ايدلمش شكندن باشقه برشي  
دكلى .

بواصول مملكتمزده اوتوز، قرق سنه قادار اول  
ادخال ايدلمش ايدى. بواصولك بر جوق محذورلرني  
فيليب تيسينهك يازيلرنده اوقودق . شمدي بر آزده  
بن سويله ييم ، باشليجه محذوري: كنجلرده يك قابا  
بر فكر انفراد اويانديرر ، احتراصات مضره يه سوق  
ايدر . بوندن باشقه تحت اوزرينده يك قناتاثيرلري  
واردر . بونده غايه ، بدنك تشكلاتنده كي طبيعيكي  
بيلمه يرك بوزمق ، عضلاتي فوق الطيعه بر تخلصه  
معروض براقق ( عضلاتك خاصه تقاصيه سي محشه  
مراجعت ) ، مختلف اعضانك طيعته كي تشكني آز ،

عاجز قالير . بوسوزلري نظري اولاراق سويله ميورم ،  
فته كهلم :

### عضلاتك خواص حكميه سي

برنجيسي ، خاصه ارتباطيه — اوزرندين چكيلن  
بر عضله قولايجه قوپار .

ايكنجيسي ، خاصه الاستيقيه . — بر عضله يك قابل  
انساعدر . عضله نك الاستيقتي مكملادر . يعنى كريلديكي  
وقت اوزايوب بير اقيلايدني زمان حال اصليسنه رجعت  
ايدر .

اوچنجيسي ، خاصه نقلصيه در . — بر عضله بر تاثير  
طبيعي وياصنى تحت تاثيرنده اولاراق اوزونلغني



دارالفنون فوتبول  
طاقى

بحره افراد جديده مكنتي  
فوتبول طاقى

آزالته بيلير ؛ تقلص ايدر ؛ بو حادنه عضله نك قابليت  
انتباهيه سي نتيجه سيدير .

تقلص ايدن بر عضله اوزونلغني غائب ايدر وحجمي  
ديكشمكسزين ثنخي آرتار . مثلا: عضله ذات الراسين  
شكل اصليسني غائب ايدر وساعد ، قول اوزرينه  
بو كولدكي وقت ثنخي آتير بر .

### عضلاتك خواص كيميويه سي

حادثات كيميويه كننجه : بر عضله داخنده قان  
بولجه دور ايتديكي ويا اورايه مولدالمحوضه ني حاوي  
قان شريغه ايدلديكي وقت او عضله يك حساس وقابل  
انتباه اولور . او حوالده تقلص عضلي ، ( ماينت فحميلر

جوق تبدله معروض براقق ، حاصل ظاهر آ دمير ،  
كي سرت ، قورقونج بر وجوده مالك اولمقدسر .  
الك صولك شكنده حيات وسحت دوشونولمز ويا يك  
اهمالكار بردوشونجه مثابه سنده قالير . سحتك حاميسي ،  
عضلات ومفاصلك قوتى ، اعصابك متانت وسلامتي ،  
اعضاي داخليه نك سحت وسلامتي اولديني سويلنديكي  
حالده بونلره اهميت وپرنلز . كلشي كوزهل ، آز  
فانده لي جوق مضر حر كترلره اعصاب تحريب ايديلير ،  
عضلات بيراتيلير . حياتك ادامه سنه الك زياده لزومي  
اولان اعضاي داخيله دورانيه يالزومندن فضله يورلور  
ويا اهمال ايديلير . هر ايكي صورته ده ايش كورمكدن

ایله مواد دهنیه) نك دها فعال بر صورتده احتراقی  
وتصعد حرارتی منتج اولور .

قیرمزی آتربالخاصه « هموغلوبین » مالکدرلر؛  
بوسایهده مولدالمحوضه‌ی زمان استراحتارنده آلوب  
بیریکدیرلر . و آتی تقلصات شدیدله‌ری زماننده  
صرف ایدهلر .

حال فعالیتده اولان برعضله حامضات فحمیه‌دن  
منبعث برتعمال حامضیه مالکدر . برعضله عادیاً  
جالشدنیی وقت قلوبی اولان قانی، متشکل حامضاتی  
تعدیل و یا رفع ایدهر ؛ لکن ایستر شدندن ، ایستر  
چوق سریع صورتده‌کی تکررندن حصوله گلش  
اولسون افراط درجه‌ده‌کی تقلصات عضلیه، عضلیه‌ی  
یورار؛ حامضات اوراده طوبالانیر؛ چونکه‌قان اونلری  
اولدقجه سریع بر صورتده رفع ایدهمز، تحز ایدر .  
عضله خواصی غائب ایدر ، سرتلشیر . اولونك  
بعداوقات قاتیله شمسی‌ده تحزندن منبعثدر ؛

تریه بدنیه معلی

دها وار م . سامی

سراجخانه بائی . ۱۳ تموز ۳۲۹

## ادمان حوادثلری

اناطولی حصاری ادمان یوردینك ۵ تموزده‌ابتدار  
ایتدیکی و برچوقاً کنججلی مسابقه‌له، قوشویاریشلریله  
موقیته مظهر اولان ادمانلرینه (۱۹) تموزده‌دوام  
ایدلشدر . (۱۹) تموز صوك بهاره مخصوص یاغورلی،  
قاپلی بر کوندی . بویه اولقله برابر پروغرام تامیله  
تطبیق ایدلش ، تاشا ایچون کن خلقی ، باخصوص  
خاتملری بومفید اکنجنهلری تماشادن آلیقویماماشدر .  
بومسابقه‌له اشتراك ایده‌چکلر اراسنده بحریه  
افراد جدیده مکتبی ایله بک اوغلو اطفایش طابوری  
افرادى داخلى . بحریه‌لیلرک تمیز البسه‌لریله منتظم  
یوروشلری ، اطفایش‌لیلرک قرمزی فانیلالر ایله قوی  
آدیملری ادمانك عسکر اراسنده‌ده مطلوب وجهله

مفید نتیجه‌لر حصوله کتیردیکنه دلیل اولاییلردی .  
پروغرامك بر ایکی نومرولری ارککلرک قوشو ،  
ودرت آیاق سرعت یاریشلیری ایدی . یوز یارده‌لق  
دردت آیاق قوشوسنده غلطه‌سرای سلطانیسندن فیضی  
اقدی برنجی کلدی . یوز یارده‌لق قوشو مسابقه‌سنده  
سلفکلی شگری اقدی ۱۱ ثانیه‌ده احراز موفقیت  
ایتدی . اوچنجی نومروده حصار اتحاد مکتبی انات  
طلبه‌سنگ ۱۰۰ یارده‌لق سرعت یاریشی واردی .

یاریشلر اوچ قسمه آیرلشیدی . بونلردن ناله  
خاتم ۱۷؛ فائده‌خاتم ۱۷؛ فخریه خاتم ۱۸؛ نایه‌ده  
برنجی کلدیلر .

دردنجی نومرونك قومیق یاریشی‌ده بیتدکدن  
صوکره‌هیجانلی ایپ‌چکمه مسابقه‌سینه ابتدارایدلی،  
اطفایش‌لیک ادمانسز اولدیغی حالده‌شایان حیرت‌مقاومتی،  
بحریه‌لیلرک پك قوی بیلکلری مسابقه‌ی هیجانلی  
صفحه‌لرله اوزاتدی . نهایت اوچ مترو داخلتده ایکی  
دقیقه دردت نایه‌ده بحریه‌لیلرک غلبه‌سینه نهایت بولدی .  
التنجی نومروده پك چوق جالب‌دقت بر مسابقه ایدی .  
بو آناطولی حصارى اتحاد مکتبک قزلری طرفندن  
یاییله‌جقدی . مکتبک تدریسات پروغرامنده مهم بر  
موقع اشغال ایدن دیکیشجیلکک اینی برامتخانی اول-  
جقدی . مسابقه‌یه ابتدار ایلدیلدیکی زمان هر کس متحیر  
بولونیوردی . صوکره بوتون سرعتله قوشان کوچوک  
مکتبیلر مرکزده‌کی ارکک ارقداشلرینك یانلرینه  
کلدیلر . شمدی هر چوجق کندی یاقه‌سنگ رنگنی  
آرایوردی . بونرکلر بویوک برظرفك اوزرنده ارکک  
چوجقلرک ارقه‌لرنده صاقلی ایدی . اوراده آتی بر  
قارغش‌لق اولدی ، رنگلر قاریشیدی ، هرچوجق  
ارقداشانی آزادی بولدی . و ظر فلر آچیلدی ، کوچوک  
خاتم قزلر ظر فلرده آیری آیری بولنان ایکی مندیلی  
چوق سرعتله دیکمک ارقداشیله برنجی کله‌جکدی .  
شمدی چارک اوزرنه بریر دیزلش قزلر بویوک بر  
ورییوردلری ، کیمی ایپلیکی ایکنه‌دن کچیوریور ،  
کیمی ارقداشلرنی سوزه‌رک، اندیشه‌ایله چابوق دیکمک



ایسته یوردی . فاصله لرله هر خام دیکیشنی بتیردی وارقداشیله قوشه رق مسابقه دوام ایندی .

بو مسابقه والدلر ایچون بک هیجانلی اولدی . اوراده حاضر بولان عالیله طائی ، اندیشه لی براق دقغه کچیردیلر . ومید اقیشلر آراسنده ناله خام ایله قاضی کوی نمونه مکتی طلبه سندن کوچک ادیب بک ۴۰ نایه ده برنجی کادی . مندیله تدقیق اولتورکن بیاض تیره منتظم صیره لرله آل مندیله کورولوردی . یدنجی نومورده جیمقانا مسابقه سی واردی . مسابقه ؛ بورو ، بلکن ، آغ ، فوجی کبی مانع لردن کچرک یاریشی غایت قویق بر طرزده ۱۷ دقیقه ده کشفلر ۱۸ دقیقه ده قاضی کوی نمونه مکتی ۱۸،۵۰ دقیقه ده ادمان یوردی اکیال ایلدی .

اکصوکرده ادمان یوردی ایله بحریه افراد جدیده مکتی فوتبول طائلی ارسنده فوتبول مسابقه سی اجرا ایلدی . بحریه لیلرک فوتبول اوینامغه باشلاملری بک آز بر زمان اولدینی حالد جوق بیوک مهارت کوستردیلر . ادمان یوردی اوج بحریه لیلرده برغول یابدیلر . کندیلرینک از زمان طرفنده کی موقتیلری ایله مدیر وضابط بکلرک بو خصوصه کی مساعیلری شایان تقدیر وتبریکدر .

### ۳۲۸ - ۳۲۹ فوت بول مسابقه لری

قاضی کوی ( اونیون قلوب ) جمعه اویونجیلری هیئتک ۳۲۸ - ۳۲۹ فوت بول مسابقه لری کچنده ختامه ایرمشدی . اخیراً اشبو مسابقه لرک نتایجی تدقیق و قلوبلرک درجائی تعین ایلمک اوزره اولدوغنی طوبدق . مملکت مزده فوت بول مسابقه لری منتظم برصورتده تعقیب ایچون اشکل ایتمش اولان بو هیئت بعض عارضه لردن دولایی بوسنه تمامیه بر تکمل کوسترمه مشدی . امید ایدرزکه : ( ۳۲۹ - ۳۳۰ ) موسی مسابقه لری دهامکمل بر طرزده جریان ایدر . مذکور مسابقه لرک نتایجی کله جک نسخه مزه درج ایده جکزر .

### ۳۲۹ سنه سی رسمی بحری یاریشلر

دوئتمای عثمانی معاونت ملیه جمعیتی مرکز عمومی ( بایرام ایرتسی مودا قوینده سنдал یاریشلرینک اجراسنی تحت قراره الیقنی استخبار ایندک . مسابقه لره استانبول ودیکر ولایتلر دخی اشتراک ایده جکلردر . بو خصوصه دائر تفصیلات لازمه کله جک نسخه مزده ویریه جکلدر .

کشاف تطبیقات پروغرامی ، احمد رونصون بک بایرام ایرتسی بایله جق بحری یاریشلر ترتیبیه مشغول بولندیغندن بائجوریه بعض تعدیلاته اوغرامشدر .

کثرت مندرجاته بناء « ووتربولو » نک مابعدی کله جک نسخه یه قونه جکلدر .

### طلبه دفتری

أک مشهور معلملرینک یازیلری حاوی اولان بو مجموعه ننگ ۶ نجیمی چیقدی . مطافنا اوفویبگزر . دانه سی ( ۲۰ ) پارا . آبناسی ( ۱۰ ) عروشدر . مراجعت محل : جفال اوغلنده ( ۲۵ ) نومرو .

### مکتب عالی

بو فائده لی رساله یی بتون مکتبلرله توییه ایدهرز . ایکتبی نومروسی چیقدی .

### قاباقچی مصطفی

### تاریخی سیما

کنج مورخز احمد رفیق بک افدینک بالاده کی عنوانه یازدیغنی اثرلر انتشار ایتمشدر . بتون قارنلر مزه توییه ایدهرز .

### نه دن منهنم اولدق

بالقان حرینده اسباب مغلوبیتمزنی اک طوغری اوله رق ایضاح ایدن بو اثری بتون عثمانیلرک اوقومهلرینی توییه ایتمکی بر وظیفه بیلیرز .

مطبعه خیره وشراکسی      مدیر مسؤل : محمد سعمری