

[Afghanistan Digital Library](#)

adl0426

<http://hdl.handle.net/2333.1/fxpnvz7s>



This is a PDF version of an item in New York University's Afghanistan Digital Library (<http://afghanistandl.nyu.edu/>). For more information about this item, copy and paste the "handle" URL above into a web browser.

When referring to or citing this item please use the "handle" URL and not this document or the URL from which you downloaded it.

All works presented on New York University's Afghanistan Digital Library website are, unless otherwise indicated, in the public domain. The images available on this website may be freely reproduced, distributed and transmitted by anyone for any purpose, commercial or non-commercial.

NYU Libraries, Digital Library Technical Services, dlts@nyu.edu

علاوه مجموعه صحیه

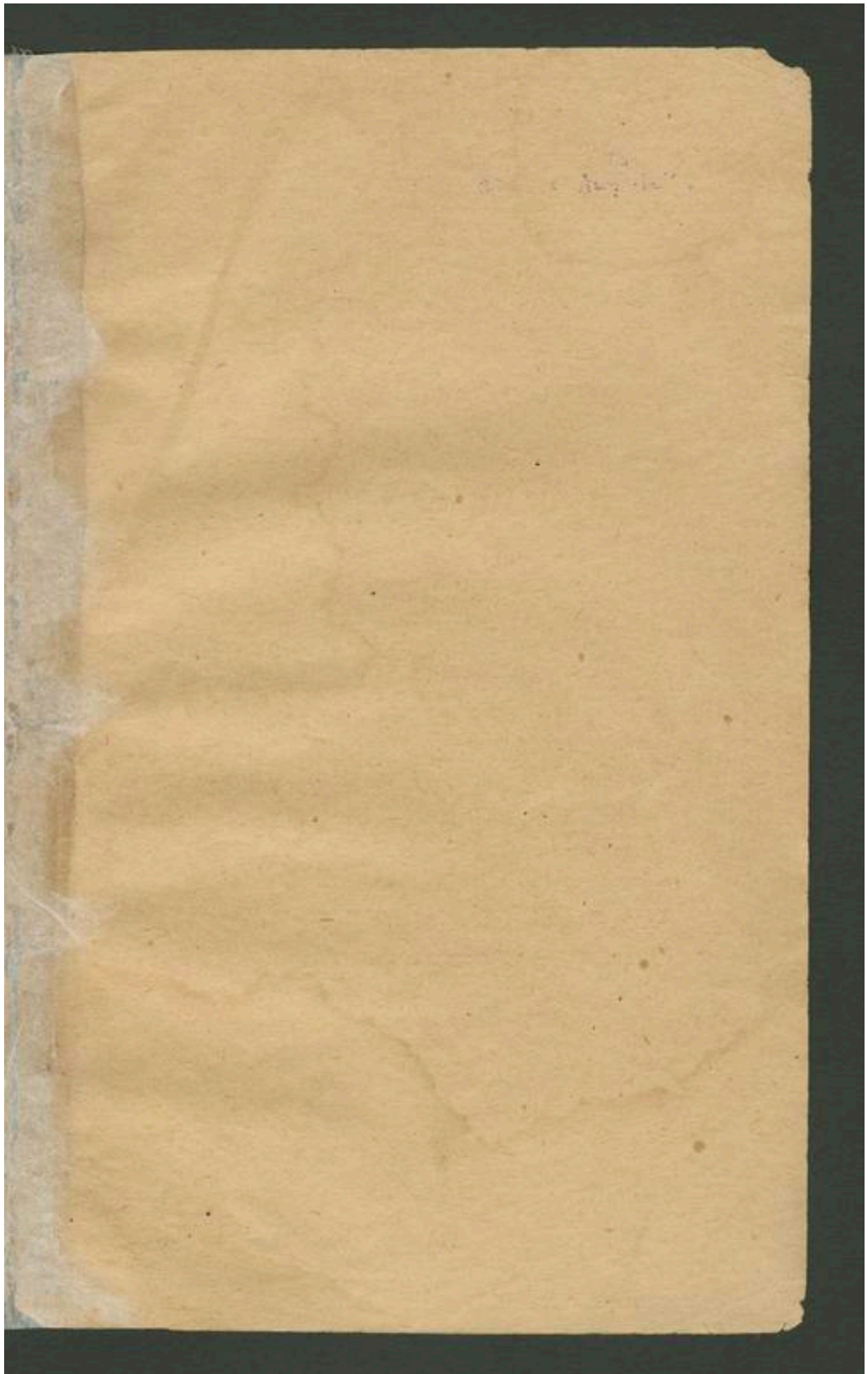
ورزش و فواید آن

.....

از طرف مدیریت مستقله طیه مجاناً نشر گردید ..

در مطبعه شرکت رفیق بطبع رسید .

اسد ۱۳۰۷



کتابخانه محمد اکبر
عشقه
(۱) گزیده کابل افغانستان

یادداشت

البته قارئین محترم چند روز قبل نصایح و اندرز
های پدرانہ اعلیٰ حضرت محبوب غازی را راجع بورزش
و فواید آن « در صحنہ تمثیل » بغمان شنیدند .
ادارہ مجموعه صحیفہ در اثر آن فرمایشات قیمت دار
خواست یک علاوہ بزبان سادہ و عامیانہ بطور ہدیہ
بخوانندہ گان خود تقدیم کند .
اینک موفق بہ نشر یک مجلہ کوچک گردیدہ و امید
وار است ؛ خوانندہ گان عزیز ہرچہ زودتر برای
سلامتی وجود . و جلو گیری ازین رخاوت و تنہلی کہ
سراسر این محیط را فرا گرفتہ برتوسعہ این عمل مفید
و مستحسن ہمت گمارند . و فرمایش ملوکانہ را آویزہ
گوش خود ساختہ ، دیگر پی استراحت مطلقہ
و سکونت ہمیشہ کی نگردند . تا با بازوان توانا و پنجہ
فولادین در میدان مبارزہ حیات داخل شدہ ، و بتوانند
باملل زندہ و نیرومند عالم ہمسری کنند . (ادارہ)

(۲) -

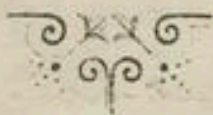
من میبینم که غالب اهالی کابل مخصوصاً مامورین
چون بیماران مزمن گاهی از خانه بیرون نمی شوند .
و هیچ میلی به ~~ب~~کردن و هواخوری و تفریح ندارند .
سرکها و خیابانهای کابل و دارالامان ، و پنهان بیکلی خالی
از عابرین است .

این وضع تنبلی ملت را نمایش میدهد در صورتیکه
آرزو دارم ، ملت افغان در میان ملل دیگر خطاب « سپور
تنگ » را داشته باشند . باید عملیات ورزش در هر
صورتیکه ممکن است در میان شما رواج پیدا کند .

و اقلاً اگر هیچ کاری کرده نمیتوانید ، راه رفتن
و دویدن ، و خیز زدن ، و امثال این حرکات عادی را عا
نپنداشته ، ازین رخاوت و سستی خود را نجات بدهید .

مختصری فرمایشات اعلیحضرت غازی در روز ۲۳

سرطان در صحنه تمثیل پنهان .



(۳)

ورزش و فواید آن

.....

یکی از دانشمندان علم حفظ الصحه میگوید :
« میل بحرکت مانند حالت گرسنگی و تشنگی غیر
قابل تحمل است ، وقتی که شخص به اندازه مکفی به
انجام آن نایل نیگردد ، در وجود خود يك نوع
خسته گی و تکدر و رخوت و حال عصبانی احساس میکند
که فقط حرکت یعنی مشقتها و ورزشهای بدنی برفع آن
مها تواند پرداخت »

البته این حال برای همه کس اتفاق افتاده و بخودی
خود ملتفت این نکته گردیده است ، وقتی که انسان
مدتی مدید در محلی نشسته ، و یا در يك جای سکونت
اختیار کرده باشد ، در بدن خود يك نوع نفاقت و
خوتی احساس کرده تصور مینماید که مریض است ،
و همه جایش درد میکنند ، و حال آنکه هیچ عضوی
از اعضای بدنش مریض نیست و این حال کسالت وی

— (٤) —

رفع نمی شود مگر آنکه سکونت را تبدیل بحرکت
نموده ، مدتی راه برود و نیز بهمین جهت است که
نسوان مقیمین شهر ها بواسطه سکونت در يك جای
و عدم حرکت ، از نسوان دهات که همیشه متحرک
و در زحمتهای خیلی بی حال تر و سست تر و عصبانی تراند .
بد قدرت کامله الهی در حیوانات و هم چنین
در اطفال رضیع که هنوز عقل و قوه در آن ها
تولید نگردیده يك نوع حس طبیعی در وجود آن ها
بودیعت نهاده ، که بتوسط آن حس آنچه را نافع به
مزاج خود شمارند بدان میل کنند ، مشق بدنی نیز یکی
از لوازم حیاتیته انسان و حیوان است که حس طبیعی
هر يك از موجودات ذیروح را بدان وادار مینماید ،
چنانکه هر وقت قنடைه اطفال رضیع تازه مولود را
باز میکنند حضار برای العین مینگرند ، که اطفال
رضیع فلورا شروع بحرکت دادن دست و پای خود
نموده ، از طرفی پاها را به این سو و آن سو حرکت
میدهد ، و از طرف دیگر دست های خود را بالا و پائین

-(۵)-

میبندند، و چون بزرگتر می شوند بنا میکنند بدویدن
و بشستن بازی کردن، ولی بدبختانه هنوز حکمت این
حرکات بچه‌های کوچک در نظر اهالی مشرق معلوم
و مفهوم نگردیده، و آن‌ها را یک نوع شیطانی و بی تربیتی
پنداشته، حتی الامکان از این حرکات بچه‌ها جلو گیری و ممانعت
میکند و بدین وسیله جلورشد و نمو آن‌ها را سد مینمایند،
این است که بایک دنیا افسوس این وضع را نگریسته، و
قارئین محترم را متفت می سازیم که هر گاه به نظر دقت
ملاحظه نمائیم اغلب اطفال ماشیه به گاه‌های
پژمرده و خاموشی شده اند، و شکل بچه بیماری
را دارند، بازوها و ماهیچه‌های آن‌ها نرم و شست
و سینه‌های آن‌ها صاف، و شانهایشان اغلب فرو رفته
و دوش‌شان کج و خم شده و قوز در آورده اند،
بالعکس در ممالک متمدنه برای آنکه اطفال شان بهتر
و بطور منظم تر و زیاد تر بازی کنند برای آن‌ها توپ
لاستیکی و حلقه‌های چوبی و آلات تاب خوردن و غیره
و غیره تهیه مینمایند. مشق‌های بدنی و یا حرکات مختلفه

— (٦) —

شبیبه به مشقهای مزبورده از مستحدمات تازه نیستند
به این معنی که هر گاه رجوع بتاریخ کنیم . ملاحظه
خواهیم کرد که دو هزار سال قبل از میلاد مسیح .
یعنی چهار هزار سال قبل ازین متمدن ترین ملل عالم
که مصری ها و یونانی ها و . . . بوده اند ، نکات
حفظ الصبحه را بخوبی درك نموده مشقها و ورزشهای
بدنی در میان آنها خیلی معمول بوده ، مخصوصاً در
یونان که قوه فکریه آن ها بدرجات عالی رسیده بود
به این جبهه هر فرد از افراد یونانی آرزو داشت
که شکل ظاهری خود را زیبا و خود را خوش هیكل
بسازد و مقصود آن ها افزودن بر قوت و شجاعت
خویش نبود ، بلکه فقط خیال آن ها این بود که
بوسیله مشقهای بدنی قوه فکریه و بدنیه خود را موافق
و مناسب بایکدیگر سازند خلاصه مشق و یا ورزش بدنی
برای همه کس لازم و واجب است حتی برای
پیر مرد ها که به این وسیله دارای بنیه قوی می شوند
[چنانچه اعلیحضرت محبوب ما در نطق ۲۴ سرطان

- (۷) -

خود فرمودند : در حین مسافرت دریائی در کشتی
پیر مرد انگلیسی را دیدم که صبح خیلی زود روی
صحنه کشتی برآمده و ازین طرف به آن طرف میدود
و تیکه از وی سبب این عمل را پرسیدم اظهار داشت
من هر صبح این عمل را تکرار میکنم و این حرکت
را يك نوع ورزشی قرار داده ام]

مقصود ما از مشق حرکت پرزور بدنی است که بواسطه
بهم کشیدگی يك قسم یا تمام اقسام عضلات فقط در يك
موقع یا متوالیاً مجری ، و مرعی میگردد . و در چنان موقع
قوة فعاله خون را بواسطه بهم کشیدگی بعضی اعضاء که
مقر خون اند بسر تاسر جهاز دوران دم منتقل ساخته
و به این وسیله بحرارت بدن می افزاید ، و جلد انسان
بایك فعالیت فوق العاده اعمال خود را مجری میدارد .
پس ازین روی تزئید حرارت بدن موکول به تحریک
اعصاب و سرعت دوران دم و تنفس است زیرا درین
مواقع يك مقدار زیاد آکسیژن هوا اتصالاً داخل خون
میشود ، و در آن جا باعث احتراق زیاد مواد عضوی میگردد

-(۸)-

انسان و قتی که مشغول مشق و ورزش است هفت برابر
زیادتر از اشخاص ساکت در يك جای تنفس میکنند
و همچنین بر اشتهای او می افزاید بطوریکه شخص
زیاد غذا میخورد و به این واسطه نسجهای بدن زود
مرمت می شوند ، و نیز عضلات بدن به نشو و نماي خود
می افزایند ، و بنا برین بر قوه عضلاتی افزوده می شود
و بهمین جهت است که بعضی از صنایع یدیه شاقه . مانند
نجاری و آهنگری و امثال آن ها نیز از مشقه های بدنی
بشمار می آیند ، به اشتهای کار گران و صاحبان صنایع
مزبورده می افزایند ، بطوریکه زیاد غذا میخورند .
خلاصه هر يك از اعضای بدن که کار نکنند فوق العاده
ضعیف می شود ، و هر يك از اعضا که کار کنند منبسط
و توانا گشته هر لحظه بر قوای آن می افزاید ، بعبارۀ اخرا
هر يك از اعضای بدن که در کار است و بعمل اشتغال
میورزد بسط یافته با قدرت می شود و بالعکس هر عضوی که
کار نمیکند لاغر و ضعیف میگردد . مثلاً بازوی آهنگر

-(۹)-

و بنجار بواسطه شغل خود شان بی اندازه سطر می
شوند بالعکس . پاهای کلادوز و خیاط که همیشه در یک
جای نشسته اند فوق العاده لاغر می شوند ، چنانکه
دستهای آن ها که همیشه در کار اند از پاهای ایشان
کلفت تر است .

چون مقصود از مشق های بدنی آنستکه مردم
اعمال مختلفه و جود خود را بدان وسیله منظم داشته ،
در حالت صحت و سلامت شان نگاه دارند ، و بهمین ملاحظه
است که میگوئیم از مشقهای بدنی حتی الامکان باید سر
نه پیچیده و بمحداءتدال مجرا دارند ، چه افراط درین کار هم
وجود آدمی را تحلیل میبرد ؛ بنا برین هر وقت انسان
در حین مشق احساس خستگی کند ، باید از آن دست
کشیده دیگر مداومت ننماید ، این خستگی را مخصوصاً
اشخاص جسم تنومند قوی البدیه و اکول طبعاً ، در مشق
های بدنی دیرتر از مردمن ضعیف لاغر اندام احساس
میکنند وقتی که انسان در وجود خود یک نوع ضعف
و خستگی در اعضای خویش فتور و سستی و کوبیده

- (۱۰) -

گی احساس کند ، و نیز اعمال ها ضمه او مختل و دور
ان دم وی بسیار سریع شود ، و هم چنین تب بیاید ، این
علامه افراط مشق و یا اعمال شاقه است که باید موقتاً
از آن دست کشید . همچنین کارهای خیل صعب سخت
دشوار از قبل حمل يك بار سنگین ، و یا بصعوبت کشیدن
شی را زیاده از قوه و توانائی خویش ، یا اشتغال بکار
های شاقه دیگری از همین قبیل ، از اعمال و خیمه خطر
ناك بشمار می آیند ، چه غالباً باعث امراض عدیده از قبیل
ورم فتنق و بیضه و نزف الدام مغذی و دریدن قلب و
سراپین و غیره و غیره می شوند .

در حین مشق خاصه در مشق های سخت باید حتی
الامکان البسه کشاد و نرم پوشید . برای آنکه بجسم
السانی ، و مخصوصاً به اعضای متعلقه بدوران دم و سینه
و شکم فشار وارد نیآورد .

و نیز در اطاق و یا محالارهای در بسته به مشقهای بدنی
نباید پرداخت چون اشخاصیکه مشغول مشق هستند ،

-(۱۱)-

از وقت راحت چهار برابر زیادتر از موقع استراحت
هوارا کشید و فاسد می سازند .

برای رفع خستگی و مرمت توده عضلاتی و اعضائی
لازم است بعد از مشقهای بدنی فوراً استراحت نه
نموده ، و يك جای نه نشینند ، که برای صحت مزاج
مضر و وخیم است . لذا بهتر آن است که بعد از مشق
آهسته آهسته راه رفت ، چیزی علاوه بر روی لباس به
پوشند ، تا عرق بدنشان بکای خست شود ، و هرگاه
غیر از این کنند عرقی که از ترئید حرارت بدن
تولید شده است زود موقوف شود ، و بدین وسیله
باعث امراض سینیه و زکام و روماتیسم و غیره گردد ،
و بهین ملاحظه انسان باید حتی القوه سعی نماید که بعد
از مشقهای های سخت عنیف فوراً آب سرد نیاشا
میده و غذا نخورند ، ولی بعد از مدتی استراحت به
مقدار کافی تغذیه نمایند ، و استراحت مذکور آن وقت
نختم می شود که انسان در خود يك نوع حال خوش

- (۱۲) -

بشاشی احساس میکند ، که علامت آن است که مزاج
وی بکلی اصلاح و کسورات قوه بدنی او کاملاً تعمیر
و مرمت شده است .

مشق خیلی مختصر و هم چنین بی حرکتی و سکونت
دائمی رفته رفته باعث امراض عدیده از قبیل بطنی و یا
سوء هضم و سدد اشتها و تخفیف در تغذیه عضلات
و بروز نقرس و سنگ مثانه و غیره می شوند چنانکه
اغلب امراض مزبوره خاصه نقرس در اعیان و اشراف
زیاد دیده می شود که این خود نتیجه بی حرکتی
و تمایل از مشقهای بدنی است ، و اگر اشخاص مستقر
مذکور در چنین حالی ، یعنی با وجود عدم حرکت اصول
باشند ، و در صرف غذا افراط نمایند ، بدن ایشان
مترجاً چاق و فربه و فاصله های الیاف عضلات با چربی
پرمی شوند ، بالعکس خود عضلات لاغر و ضعیف
و با نتیجه هر نوع حرکتی برای آن ها صعب و دشوار
راز آن متغیر می شوند .

— (۱۳) —

— ۲ —

مشقها و ورزش های مختلفه

حرکات عضوی یا عبارة اخرى مشقهای بدنی بر دو قسم اند ، مشقهای طبیعی و مشقهای مصنوعی ، مشقهای طبیعی پیاده راه رفتن ، و دویدن و بازی های درهوائ پاک ورقص و شناوری و شکار و توپ بازی ، و بالا رفتن بر درخت . سابقاً این قبیل مشقهای مصنوعی در مدارس زیاد معمول بود و مقصود از آن آن است که اعمال بدنی و عضلاتی را مناسب باز حیات دماغی سازند ولی ورزش های که بتوسط اسباب و آلات مصنوعی بدان ها عمل می نمایند ، برای اطفال چندان مفید نمی باشد به این معنی که اغلب اوقات از روی نظم و ترتیب مجبوری بدان عمل نمی شود ، و به این جهت شاگردانیکه به این قسم ورزش ها اشتغال میورزند ، چندان استفاده نمیکنند جز اینکه وجود خود را خسته و ناتوان می سازند و نیز اغلب آموزگاران این نوع ورزش که تربیت اطفال

-(۱۲)-

را عهده دارند خود کاملاً تحصیل این فن را نه نموده
و چنانکه شاید و باید اطلاع ازین فن ندارند و بهمین
ملاحظه است که در این اواخر مدارس ممالك متمدنه
این قسم ورزش را متروک داشته و در عوض آن اطفال
را وادار به مشقهای نظامی مینمایند که بهترین ورزش های
طبیعی و از هر حیث مفید تر است به این جهت در اینجا
از تطویل و تشریح مشقهای مصنوعی صرف نظر نموده
فقط از مشقهای طبیعی سخن رانده و بدان اکتفا میکنیم.
ولی گاهی در اعمال طبیعه برای تکمیل بعضی نواقص بدنی
از مشقهای مصنوعی ناگزیرند چه فقط بدین وسیله به
اصلاح آن ها توان پرداخت ورزشهای مصنوعی
بالا صاله برای این قسم اعمال مفید اند، زیرا يك قسمت
از قسمتهای بدن را تقویت میکنند.

اما مشقهای طبیعی اگر چه به اقسام غنیده منقسم
میگردند ولی ما در اینجا از آن هائی سخن میرانیم که از همه
معمول تر و مفید تر اند.

— (۱۵) —

راه رفتن پیاده — راه رفتن حرکتی است عادی و معمول که انسان برای جلو راندن هیكل خویش بكار میبرد . و به این واسطه تمام عضلات و اعضای بدن تحريك گردیده و بكار می افتد ، مخصوصاً در پیاده روی قدری تندتر بهتر است ، چه آهسته روی باسکونت در يك جای چندان فرق ندارد . راه رفتن بشرط مزبور بهترین ورزشهای طبیعی است که باید هر روزه از يك الی دو ساعت مجرا داشت ، و یا آنکه از سه الی شش هزار قدم راه رفت . زمینی که شخص در روی آن راه می رود هر قدر مسطح تر باشد مانند دشت و یا بیابانی صاف و یاراد شوسه و امثال آن ها برای راه رفتن خیلی آسان و راحت است ، و بالعکس وقتی که زمین زیاد یا کم سراسیمه و یا مرتفع باشد ، راه رفتن در آن خیلی صعب و دشوار خواهد بود ، خصوصاً وقتی که زمین مرتفع مزبور دارای حالت سفت و سخت یا گل آلود باشد ، در این حال نفس شخص بشمار افتاده پی در پی نفسهای

— (۱۶) —

سخت میکشد ، و يك نوع مرض مبرم تنگی نفس
به او عارض می شود ، پس راه سر بالا مخصوصاً برای
اشخا صیکه دارای امراض قلبی و سینه ئی میباشد خیلی
خطر ناک است .

جستن — جستن عبارت از يك نوع حرکت تند
ناگهانی که بدان و سیله بدن انسان موقتاً از زمین
جدا می شود ، و به نقطه دیگری پائین می آید این
شکل حرکت در ابتدای امر اعضای بدن را بسیط
و توسعه داده و زانو ها را خم کرده اجرا می شود .
درین قسم حرکت تمام اعضای بدن و مخصوصاً پا ها
شرکت دارند .

جستن چندین قسم است ، جستن از پهنا ، جستن
از بلندی جستن از عمق و نیز به استعانت دستک که عبارت
از چوبی است تا حدی بلند که شخص یکسر آن را
تکیه گاه خود قرار داده و یکسر دیگر را بر زمین
فشار داده از نقطه بلند شده به نقطه دیگر فرود می آید

— (۱۷) —

و فاصله زیادی را طی میکنند اما جستن با این تزلزل و تکان شدید برای مغز و نخاع و کبد و غیره خیلی مضر و خطرناک است و اغلب باعث سوء اسهال میشود به این جهت همیشه بروی نوک پا باید پرید و نیز قبل از جستن مفاصل بدنرا باید خم کرد ولی در هر صورت جستن بهر شکلی که باشد ذاتاً خطرناک است، و اغلب باعث پاره شدن فتق و یا پیچیدگی مفاصل و یا از جای در رفتن، یا شکستن استخوان ها و غیره میشود.

تاخت و تاز : — حرکت سریعی است مرکب از راه روی و جستن بطوریکه در حین تاخت و تاز سنگینی بدن انسان متوالیاً و پی در پی از یک پای بروی پای دیگر انتقال می یابد و به این ترتیب بدن انسان لا ینقطع در میان هوا مثل رقص ساعتی حرکت می آید و غالباً در این حال شخص رونده زمین میخورد لذا بآلتیجه باعث اتفاق خطرناک میگردد، تاخت و تاز مشقی است بسیار سریع و خسته کننده که نفس شخص را در کمال سهولت بشماره می اندازد چنانکه لا ینقطع نفس میزند، و مخصوصاً برای

- (۱۸) -

اشخاص خیلی فربه و چاق و کسانی که مبتلا بامراض ریوی
و قلب هستند مضر است ، ولی برای اطفال و جوان ها
خوب و مفید است ، چه عضلات آن ها را بسط میدهد ،
و مفاصل شان را نرم میکند و مزاج آن ها را تقویت
میکند و بهمین جهت بچها براه نمائی و هدایت یك
حس طبیعی همیشه میل مفراطی بتاخت و تاز دارند .

میل و حرکت با قدم های موزون و با آهنگ که
در اهل نظام مامعمول تر است ، و در هر دقیقه دو صد
قدم طی راه مینمایند یکی از مشقهای بسیار مفید است .

شناوری — شناوری نیز مشقی است که انسان

با حرکات استیاری ، بدن خود را مدتی بر روی آب
نگاه میدارد ، در حین این مشق سینه انسان بواسطه
تنفس بی در پی طولانی که در ریتین خود محفوظ
داشته نگاه میدارد ، تساع پیدا میکند ، و شناوران آن
را تکیه گاه قرار داده ، برای حرکات و متناوب دست
و پا که در شناوری لازم است ، در کمال سهولت بکار

— (۱۹) —

میبرند ، این مشق نیز برای صحت مزاج بسیار مفید است
چه در آن واحد هم مشق بدنی پرداخته و هم از استحمام
سرد استفاده میکنند ، ولی باید دقت نمایند که سرما
نخورند .

اسب سواری - اسب سواری نیز مشقی است که
بدان وسیله عضلات ران ها . و ساق پاها ، اسب را از
طرفین احاطه میکند ، و هم چنین عضلات بدن $\equiv$
با حرکات سواری شرکت دارند بکار می افتد ، تکن
و حرکات پی در پی مخصوص اسب سواری به تمام
اعضای بدن سرایت میکنند ، و در صورتیکه این حرکات
خیلی تند و سریع نباشند اعمال بدن انسان را ملایم تر
و فعال تر می سازند ، و هم چنین دوران دم را کمی
سریع مینمایند ، و در این حال تبدیل خون وریدی بخون
شریانی کمک کرده به تکمیل آن می پردازد ، و بنابراین
هضم غذا را سهل و آسان ساخته ، به اشتهاى شخص
می افزاید . هر چند اسب سواری مشقی است که

— (۲۰) —

شخص را کب را کمتر خسته و یا هیچ خسته نمیکنند ولی
از ظرف دیگر گوشت های شکم را شل و هم چنین
مزاج انسان را مستعد قبول مرض فتق و دیواله و بواسیر
می سازد ، و نیز برای صاحبان امراض قلبیه
و صدریه مضر است .

رقص — رقص مرکب است از مثنی منظم
و جستهای کوچک که با حرکات دورانی و پی در پی
مرعی و مجرا میدارند ، ولی بعضی اشخاص این حرکات
دورانی را نمیتوانند تحمل نمایند ، زیرا در حال حرکت
سرکشی یا خل تهوع و گاهی نیز حالت غش بدان ها
عارض می شود .

رقص مشق است مفید ، مخصوصاً برای اشخاصیکه
در يك جای نشسته اند ، و پا های آن ها مدتی
بی حرکت مانده ، اما بشرطیکه در هوای آزاد و غیر
فاسد مجرای دارند در مملکت ما هم بعضی رقص های
ملی است که دسته از مردم دور هم جمع شده و با هم
میرقصند این رقص ملی را در همه جای افغانستان (آن)

-(۲۱)-

نامند . اگر اتن های ملی ما بیک صورت منتظم و مرغوبی درآید ، و هزاران مشقتها و ورزش های ملی دیگر که در بین اهالی وطن عزیز ما مروج است اصلاح شود . و اشراف واعیان ما آنها را به نظر تحقیر و استهزا ننگرند ، و برای تشویق عامه اول طبقه عالی ملت شروع بعملیات آنها نمایند ، البته فرمایشات اعلی حضرت هایونی بزودی به موقع اجرا گذاشته خواهد شد ، و مردم ازین تبلی و رخاوت نجات خواهند یافت جای چقدر خوشوقتی است که بعد از روز ۲۴ سرطان ملاحظه میکنم ، مامورین دولت نصایح پدرا نه (پدر وطن) را بگوش هوش گرفته ، و در میدان های باغ عمومی اینمان مشغول ورزش های گوناگونند . امید داریم این مختصر رساله که در اثر نطق غرای اعلی حضرت غازی نشر شده ، هدایت نامه خوبی برای خواننده گان عزیز گردد و من الله التوفیق .

(انہی)

— (۲۲) —

نمونه از ملت دوستی اعلیحضرت غازی

زمانیکه اعلیحضرت محبوب غازی در سمت جنوبی
تشریف داشتند ، نظر به اینکه بنای شفاخانه ملکی آنجا
بر طبق مقررات حفظ الصحه نبود ، تعمیر شفاخانه
جدیدی را امر و اراده فرمودند . اینک در روز چهارم
سرطان سرمهندس شاهی مسیو دیگادو از طرف مدیریت
مسئله طویه برای ریختن شالوده و اساس تعمیر شفاخانه
بگردیز رفته ، و هم در همان روز مطابق نقشه عمارت
شفاخانه حایه خانم اولین سنگ تهادی آن گذاشته
شد ، امید داریم ، در ظرف سال جاری بنای عمارت
مذکور بسر رسیده و اهالی جنوب صاحب یک شفاخانه
مکمل و منتظم تری گردند .

— (۲۳) —

مژده برای مسلولین

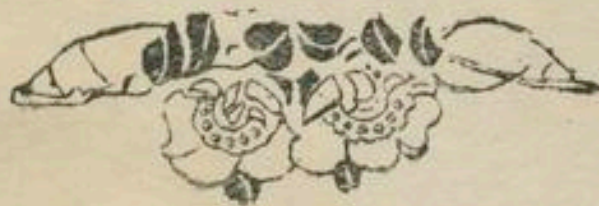
همانطوریکه از افتتاح اولین سناتور یوم در مملکت
عزیز بوسیله اعلانات نوید داده بودیم ، اکنون مژده
خارج شدن چهار نفر مریضان مسلول را که صحیحاً
وسالماً از سناتور یوم وطن عزیز برآمده اند بخوانند
گان عزیز بوسیله مجموعه صحیه میرسانیم .

و این به بعد البته عده شفایافته گان مریضان مزبور
مرتباً در ایستاتستیک های عمومی و رسمی این مدیریت
مندرج خواهد بود این مریضانی که از سناتور یوم خارج
شده اند کسانی هستند که از چندین سال میکروب
خانمان سوز سل در وجود ایشان ریشه گرفته بود ،
پس از آنکه در سناتور یوم آمده و در تحت معالجه
گرفته شدند ، هر روزه بر قوای طبیعی ایشان افزوده
گردید ، تا اینکه آثاری از مرض در چهره و اندام
آن ها باقی نمانده و اینک با جسد سالم در روح شکست

— (۲۴) —

ناپذیری دو باره داخل میدان سعی و عمل گردیدند و
دیگریاس و ناامیدی از حیات در وجود ایشان راهی
نخواهد داشت .

ما خیلی خوشوقتم از اینکه مندرجات مجموعه صحیفه
هادی برادران وطن گردیده ، و مطابق دستور و
هدایت ما محض مبتلا شدن به مرض مزبور بدون
فوت وقت خود را بسنا توریوم می‌رسانند . و اکنون
همه تخت خواب های بیمارستان بیکتوت از طرف
مرضی اشغال شده است .



کتابخانه بید اکبر
عمشق
مارتیه مه کابل افغانستان



