

ملکه ورزشکار - علیاحضرت فوزیه پهلوی در لباس اسکی.

# نیرووراستی



۱۹۱۱





بهار

و

جوانی

گوش میدادند و از تماشای زور آزمائیها و هنر نمائیها جوانان خود محظوظ میگشتند.

در هر قوم و هر دسته کودکان با فریادها شادی، دختران جوان با هلپله ها و قهقهه های فریاد انگیز، مادران با ثناها و دعا های خیر و پدران یکدنیانخوت و غرور جوانان تندرست و توانای خود را تحسین و تمجید مینمودند.

پس از اینکه سیزده روز این جشنها و مسابقه ها، شیرین دوام مییافت آنگاه در طی مراسم باشکوهی دوروی سیزده نوروز بقاتحین و پیروزمندان این میدانها جوایز مغت اهدا میکردند و بایک روح پر نشاط و پرهیجان باین بساط خاتمه میدادند آن پدران سالخورده از تشکیل این قبیله جشنها هزاران مقصد و هدف عالی داشتند و تنها برای استرضای میل و خاطر خود چنین بساطی بیان میکردند کمترین نتیجه که از این اجتماع و از این نمایشات عالی آنها میشد این بود که آتش عشق، بورزش و نیرومند را در دل کودکان و نوجوانان میافروختند و هر سال هزاران جوان با شوق و علاقه بر شماره ورزشکاران یعنی بر عده نیرومندان و تندرستان خود میافزودند، دیگر اینکه با این گرد آمدن در میدانها و هجوم بصحرا خرم فرح بخش سستی و رخوت سال کهنه را از بدن دور نموده و هوس گردش و صرف ایام فراغت را در دامن طبیعت برانگیخته و بالاخره جوانان را بحر کم و فعالیت وادار مینمودند.

با این رسوم و آداب مفید گذشته را یاد آور میکنیم و از متروک شدن آنها نهایت متاسف و متأثر.

بقیه در صفحه ۵

امروز که این سالنامه بدست شما رسیده نخستین روز بهار و نشاط انگیز است روزیست که طبیعت جوان و شاداب با یکدنی شور و هیجان زندگی نوین خود را آغاز نموده و خرم و خندان خویشتن را برای یک فصل پر فعالیت و پرمهر آماده نموده است.

پدران ما از ادوار خیلی باستانی در این جشن و شادی با طبیعت همکاری نموده و نوروز را بصورت یک عید ملی در آورده اند و در دنباله این ابتکار آمیخته با ذوق و درایت آداب و رسومی پراز فلسفه و حکمت ایجاد کرده اند ولی متاسفانه از اینهمه رسم زیبا و شیرین امروز جز چند دید باز دید خشک و سرد چیزی برجای نمانده . . . .

روزگاری بود که ایرانیان با شور و احساسات برای استقبال بهار و مژده جوانی طبیعت با ایجاد هیاهو و نشاط میان جوانان خود جشن گرفته شادی میکردند بدین معنی که بعضی فرار سیدن نوروز جوانان و دلیران و قهرمانان از اطراف و اکناف در شهرها و در قصبه ها و دهکده ها گرد آمده و ایام عید را با مسابقه ها و نمایشات پهلوانی و کشتی و زور آزمائی مصروف مینمودند و در عین حال هم برای مردم و هم برای خویش یک جشن و شادمانی شیرینی پیا میگردند.

در این ایام که جشن و تعطیل عمومی بود جمعیت و سکنه آبادیها از خرد و کلان با یکدنی سرور نشاط در طی ساعات متضادی گرد هم جمع میامدند و در دامن طبیعت زیبا و خرم در بر تو آفتاب درخشان و در زیر آسمان صاف و نیلگون این ایران عزیز بنوا های دلکش آلات ساده موسیقی و با شعار مهیج حماسی و پهلوانی



رت همایونی و علیا  
نیروورزش و نیرومندی  
مان کامل دارند  
نظر ساعات فراغت  
ین انواع ورزشها از  
تیس - اسکی - شنا  
غیره میکنند



# سازمان تربیت بدنی کشور

سازمان امور تربیت بدنی کشور از نظر عمومی

شامل دو قسمت است:

**اول-** ورزش در آموزشگاهها اعم از دبستانها دبیرستانها- دانشکده ها در تمام کشور این قسمت مربوط است ب اداره تربیت بدنی که یکی از ادارات تابع وزارت فرهنگ میباشد و این اداره جوان از سال ۱۳۱۳ تاسیس یافته و همه ساله از لحاظ اهمیت موضوع ورشته

تربیتی که بر عهده دارد رو بتوسعه میرود

**دوم-** ورزش

در بین عموم طبقات و باشگاهها که این قسمت را انجمن ملی تربیت بدنی و پیشاهنگی ایران در پایتخت و شعبات آن در کلیه شهرستانها عهده دار میباشد و این انجمن نیز از سال ۱۳۱۳ تحت ریاست عالی و توجهات ویژه اعلیحضرت همایون شاهنشاهی تاسیس یافته و در این مدت قلیل اقدامات برجسته ای در پیشرفت امور ورزش کشور و پیدایش جوانان نیرومند و قهرمانان نامی در رشته های مختلف ورزشی نموده است.

## اعلیحضرت همایونی



## ریاست عالی تربیت بدنی کشور در لباس فوتبال

## سازمان انجمن ملی تربیت بدنی و پیشاهنگی ایران

۱- کارمندان افتخاری انجمن مرکزی که کمیته

اصلی تربیت بدنی کشور را تشکیل میدهند از بدو امر پیوسته از شخصیت های عالی و مردمان نیکوکار و نیک نام کشور که در این رشته حیاتی علاقه مند بوده اند انتخاب میشوند که در راه اصلاح اخلاق عمومی و تندرستی و نیرومندی جوانان و سایر افراد کشور با عزم راسخی

مشغول اقدام میباشند و نام آنان بشرح زیر است:

- ۱- جناب آقای حسین علاء وزیر دربار شاهنشاهی رئیس انجمن
- ۲- آقای ابوالحسن ابتهاج مدیر کل بانک ملی ایران نائب رئیس
- ۳- جناب آقای حسین سمیعی (ادیب السلطنه) رئیس تشریفات دربار شاهنشاهی (چندین سال سمت ریاست انجمن را داشتند)

انجمن را داشتند)

۴- جناب آقای دکتر

عیسی صدیق وزیر فرهنگ

۵- جناب آقای ابراهیم

حکیمی (حکیم الملک)

۶- تیمسار سر لشکر

جهانبانی

۷- آقای دکتر طاهری

۸- تیمسار سرتیب

فیروز

۹- تیمسار سرتیب

ریاضی

۱۰- آقای غلامحسین

ابتهاج

۱۱- آقای حسینعلی

قره گوزلو

۱۲- آقای مسعودی

نماینده مجلس شورای و

و مدیر روزنامه اطلاعات

۱۳- آقای مجیدموا

مدیر روزنامه مهر ایران

۱۴- آقای ابولفضل صدری رئیس اداره تربیت

بدنی و منشی و رئیس دبیرخانه انجمن

و نیز در تمام استانها و شهرستان های کشور

انجمن های ملی تربیت بدنی و پیشاهنگی دائر است

که با دستور و نظریات انجمن مرکزی در تاسیس

باشگاهها و تربیت ورزشکاران و تشویق قهرمانان

مشغول کار هستند و انجمن های مزبور تحت نظر استاندار

ها و فرمانداری و ادارات فرهنگ اداره میشود و رؤسای

ادارات دولتی و عده ای از متنفذین محلی کار مند این

اداره میباشند.

دو اثراد

۱-

۲- دائره ف

۳- دائره حسا

علا

به سرپرستی

شریف زاد

خدمت مینما

انجمن

پیشاهنگی

و تکالیف دش

با بودجه بس

بویژه در ای

مشکلات امر

مالی نهایت

تنها با کمک

شهرداری و

خود را ادار

امید

که بستگی

بیشتری نمود

بدنی مورد

قابل ملاحظه ای

مجلس شورای

انجمن یا دارو

زیرا

دوست ما باید

این مؤسسه آ

فعالیت حاضر

وستی گذشته

ساز

شالوده

وزارت آقای

دوست کشور

اداره فنی و تر



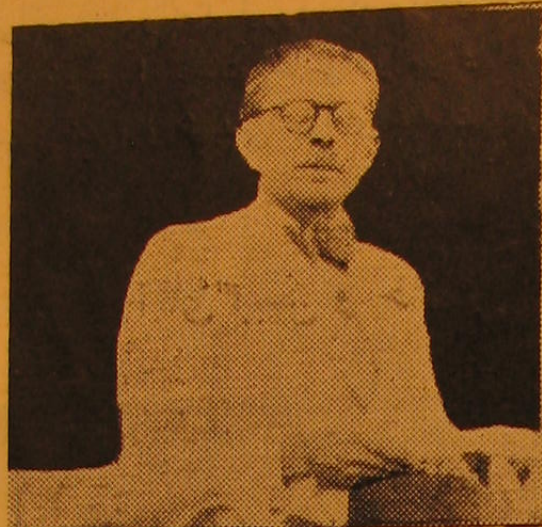
- نام آنان بشرح زیر است:
- ۱- علاءوزیر دربار شاهنشاهی
- ۲- سنابهاج مدیر کل بانک ملی
- ۳- حسین سیمی (ادیب السلطنه) شاهای (چندین سال سمت ریاست انجمن را داشتند)
- ۴- جناب آقای دکتر عیسی صدیق وزیر فرهنگ
- ۵- جناب آقای ابراهیم حکیمی (حکیم الملك)
- ۶- تیمسار سر لشکر جهانیانی
- ۷- آقای دکتر طاهری
- ۸- تیمسار سرتیب فیروز
- ۹- تیمسار سرتیب ریاضی
- ۱۰- آقای غلامحسین ابتهاج
- ۱۱- آقای حسینعلی قره گوزلو
- ۱۲- آقای مسعودی
- نایبند مجلس شورای و مدیر روزنامه اطلاعات
- ۱۳- آقای مجید موثر مدیر روزنامه مهر ایران
- رئیس مدرسه رئیس اداره تربیت
- رئیس انجمن
- شانها و شهرستان های کشور بدنی و پیشاهنگی داتراست انجمن مرکزی در تاسیس
- زنگاران و تشویق قهرمانان های مزبور تحت نظر استاندار فرهنگ اداره میشود و رؤسای از متفدین محلی کار منداین

### دوایر اداری انجمن مرکزی بشرح زیر است:

- ۱- دائره دفتر بمديریت آقای شمس الدین شایسته
- ۲- دائره فنی و مسابقه ها بمديریت آقای فتح الله امیر علائی
- ۳- دائره حسابداری بمديریت آقای تقی اسبقی

علاوه بر دوایر فوق الذکر آقایان صدقیانی به سرپرستی فوتبال - خان سردار مربی فوتبال - شریف زاده مربی باسکتبال - دردبیرخانه انجمن انجام خدمت مینمایند.

### جناب آقای علاء



انجمن ملی تربیت بدنی و پیشاهنگی ایران با سازمان وسیع و تکالیف دشواری که دارد متاسفانه با بودجه بسیار قلیلی اداره میشود بویژه در اینموقع که مواجه با مشکلات امروزه میباشد از لحاظ مالی نهایت در مضیقه بوده و تنها با کمک مختصری که از طرف شهرداری و شرکت فقط میشود

بنام (توماس ر. گیسن) که از استادان و مربیان با تجربه تربیت بدنی و پیشاهنگی امریکای شمالی بودند و اگذار نموده و انصافا باید گفت که این مرد فعال در تنظیم امور اداری و تشکیل اردوها و کلاسهای تربیت مربیان و آموزگاران ورزش فداکاری را بدرجه کمال رسانید و در دوره تصدی سه ساله خود برای اصلاح کارها و تربیت مربیان بیدریغ فعالیت و فداکاری و دلسوزی نمود. ولی متاسفانه خرابکاری و

حسادت طبقه متنفذ آ نروز که وجود یک مرد درست و خدمتگذار و صاحب صراحت لهجه را برای پیشرفت مقاصد خود مضر میدانستند هنجر بخاتمه دادن بخدمات گرانبهای اینمرد با وجدان گشت و با اینعمل تشکیلات اداره تربیت بدنی کشور ناقص ماند

### رئیس انجمن ملی تربیت بدنی ایران

لازمست یادآوری کنیم که در مدت خدمت باحرارت گیسن آقای امیریرجندی که از مروجین و علاقمندان بعالم ورزش و نیرومندی جوانان میباشد هادی و راهنمای گیسن بوده و نهایت تعجب و تاتر ما از اینستکه پس از رفتن متخصص مزبور از ایران از وجود آقای بیرجندی هم استفاده نشد!

پس از گیسن چندسالی آقای بازاد گادمدیر روزنامه خورشید ایران و سپس آقای شکرانی متصدی مقام ریاست این اداره بودند. البته در زمان آقای بازاد گاد که مردی باحرارت و جدی میباشد اقدامات ابتکاری از قبیل مسابقه های قهرمانی کشور و رونق دادن بورزش باستانی ایران و طبع و انتشار رساله های ورزشی و پیش آهنگی بعمل آمد و جناب آقای اسمعیل مرآت وزیر فرهنگ وقت نیز در همان زمان باجدیت و فداکاری خستگی ناپذیر و قابل تمجیدی ورزشگاه و استادبوم امجدیه را که در هیچیک از کشورهای خاور میانه نظیر آن وجود ندارد تکمیل و بوضع آبرومندی آماده استفاده نمودند و نیز در توسعه دائره تربیت بدنی

خود را اداره مینماید امید است اولیای امور نسبت باین امر حیاتی که بستگی تام به تربیت و نیرومندی عمومی دارد توجه بیشتری نموده که امر مالی و بودجه انجمن ملی تربیت بدنی مورد علاقه زمامداران قرار گرفته و سهم قابل ملاحظه ای همه ساله از بودجه دوات و باتدبویب مجلس شورای ملی و پیشنهاد هیئت وزیران برای این انجمن یا دارو و پرداخت نمایند.

زیرا با علاقه ویژه شاهنشاه جوان و ورزش دوست ما باید جوانان و نسل آئنده این کشور بوسیله این مؤسسه آبرومند که شعباتش در تمام کشور با فعالیت حاضر بکار هستند تربیت شده تاجبران بی حالی و سستی گذشته بدست توانای این جوانان بشود.

### سازمان اداره تربیت بدنی

شالوده و اساس اداره تربیت بدنی در زمان وزارت آقای علی اصغر حکمت که از مردان فرهنگ دوست کشور میباشد ریخته شد ایشان اختیار چنین اداره فنی و تربیتی را بیکمی از متخصصین امریکائی



## آقای ابوالفضل صدوری رئیس اداره تربیت بدنی



و بسط امور ورزشی و تشویق ورزشکاران خدمات گرانبهای انجام دادند که جامعه جوانان و علاقمندان ورزش هرگز فراموش ننموده و همواره از آنها قدردانی خواهند کرد. اکنون مدت یکسال است که ریاست اداره تربیت بدنی به عهده آقای ابوالفضل صدوری که از استادان قدیمی و بسیار مجرب در این رشته میباشند واگذار شده است و باید اقرار کرد که در این انتخاب انصافاً حق بحقدار رسیده. خدمات صادقانه و تجربیات سی ساله آقای صدوری ایجاب مینماید که مامورین و مربیان تربیت بدنی خدمات خود را با یک روح همکاری و ایمان کامل انجام داده و پیوسته بروش رئیس محبوب خود تاسی جویند و امید میرود که آقای صدوری و همکاران ایشان موفق شوند اصلاحات اساسی در مورد پیشرفت کارهای ورزشی و بهبودی وضع پرورش بدنی جوانان خدمات برجسته انجام دهند.

اداره تربیت بدنی  
از دواثر مشروحه زیر تشکیل یافته است :

### آقای گیپسن و خانمش



در سال ۱۳۱۰ کارمند وزارت فرهنگ گشته و سه سال در کرمان و سه سال در تبریز برای اداره امور ورزشی حوزه های ماموریت خود نهایت کوشش و جدیت را مبذول داشته و از ۱۳۱۶

۱- دائره دفتر بدمیریت آقای شمس الدین شایسته که یکی از خدمتگذاران جدی ولایق ورزش هستند ایشان از بیست سال پیش خدمات ورزشی خود را با تاسیس باشگاه ورزشی آبرومندی شروع کرده اند

تاکنون نیز در اداره تربیت بدنی همواره با جدیت مشغول کار می باشند.

۲- دائره آموزش و کارگرینی بدمیریت آقای حسین بنائی که از برجسته ترین مربیان و هنرمندان در عالم ورزش کشور میباشند سابقه درخشان و موفقیت های قابل تمجید و علاقه زاید الوصف و حرارت و ابتکار مربی نامبرده در قسمت ورزش بقدری مشهور است که ماوصف آنها را برای ورزشکاران و علاقمندان ورزش تکرار مکررات میدانیم

۳- دائره مسابقه ها بدمیریت آقای منوچهر مهران



### آقای امیر امیر جندی

آقای

شمس الدین

شایسته



بدریک

از حالا پسر د

تهور عادت میدهم

«عکس گوشه

هنرهای ورزشی





در سال ۱۳۱۰  
کارمند وزارت فرهنگ  
گشته و سه سال در  
کرمان و سه سال در  
تبریز برای اداره  
امور ورزشی حوزه  
های ماموریت خود  
نهایت کوشش و  
جدیت را مینول  
داشته و از ۱۳۱۶  
جدیت مشغول کار

آقای حسین بنائی  
رزش کشور میباشد  
ذوق زاید الوصف و  
شوری مشهور است  
ان یورزش تکرار  
برمهرات

### آقای

شمس الدین

شایسته



آقای حسین بنائی

خدمت  
گزار  
عالم  
ورزش



پدری که زندگی خود را وقف ورزش کرده  
از حالا پسر دوساله قوی و تندرستش را به بی باکی و  
تهور عادت میدهد و عشق بورزش را در نهاد او میپروراند  
«عکس گوشه بالانس روی عصا» نمونه مختصری از  
هنرهای ورزشی خود اوست.

### بهار و جوانی

مانده از صفحه يك

و ما بلا تردید باین یاد آوری و باین ابراز تاسف قناعت  
نمیکنیم بلکه برای احیای آنها و برای تقلید از روش  
پسندیده و مؤثر گذشتگان و برای افروختن آتش عشق  
بنیرومندی و قهرمانی در دل جوانان میهن انقدر مجاهدت  
و کوشش میکنیم تا موفق و پیروز شویم.

ما انقد پیکار خواهیم کرد تا همه جوانان  
ایرانی را در ایام تعطیل و فراغت از کنار میز های  
قمار بلند کرده، از قدم زدن در خیابانهای کثیف شهر  
منصرف ساخته، از لمیدن در صندلیهای مهمانخانه ها و  
و از خزیدن در کنج میکده هامتفر نموده و همه آنها  
را بسمت صحرا و کوه، بگردش و ورزش در هوای  
آزاد و بحرکت و فعالیت سودمند و نشاط آور وادار  
کنیم.

ما در این نبرد مقدس بیاری یزدان باك و با  
عزم راسخ روانه راه مقصد شده ایم و به پیروزی خویش  
یقین داریم.

### آقای محمود یزدانی



مدیر دفتر مجله نیرو و راستی



# بزرگترین پهلوان ملی ایران رستم داستان

آنچه در زیر بنظر خوانندگان گرامی میرسد بخشی است از شرح حال مفصل رستم بزرگترین پهلوان ملی ایران که آقای سرهنك بهار مست نویسنده کتاب مشهور سپهبد فردوسی برشته تحریر در آورده و وعده نموده اند دنباله آنرا در شماره های آینده مجله نیرو و راستی تهیه نمایند :

## آغاز گفتار :

اگر ارزش زمین و تخم کاشته شده در آن پیدا باشد بخوبی میتوان بی برد که فرآورده آن چه بود و چه کشتی بدست خواهد آمد بویژه که چگونگی کشت کاری و آب یاری انجام شده آن هم پدیدار باشد از اینرو پیش از آن که به بررسی کارهای يك پهلوان بزرگ باستانی که نمونه برگزیده و رسا و برجسته يك مرد ایرانی میباشد پردازیم بهتر است که نخست به بیخ و پیوند و گوهر و نژاد او آشنائی یافته سپس با چگونگی پیدایش و بدتیا آمدنش



باسانی دریاییم که این بل ارجمند میبایستی سرچشمه آن بزرگیها شده باشد تا از همین رو بکار هایش باکمان دروغ یاشگفتی های بی اندازه ننگریم .  
فرموده فردوسی بزرگ ، نژاد پدری رستم از زال بسام و پس از آن به نریمان و گرشاسب میرسیده که همگی پهلوان و سپهدار خنجر گذار بوده و برای پادشاهان و بزرگان کشور باستانی از روزگاران بسیار پیش پشت و پناه بشمار میرفته اند .

این گفتار از سخنهاییکه سام پیش منو چهر شاهنشاه ایران میراند بخوبی برمیآیند :  
نیاکان من پهلوانان بدند  
پناه بزرگان و شاهان بودند  
ز گرشاسب تا نیرم نامدار  
سپهدار بودند و خنجر گذار  
از چنین پهلوانی (سام) که ایشان به بزرگی تیره خود می بالیده و پشت گرم بوده است . زال زر که

سیمرغ دستانش  
روز پیدایش مو  
و با بیمبری فراو  
سرنوشت و خوا  
از چنین کودکی  
خار بوده ، نه ش  
نگهداری نموده  
با چنین پرورش  
میتوانسته پرتاب  
بدینسان در کو  
در خواب دیده  
بودنش را گفتگر  
سام که  
سرزنش موبدان  
بکوه شتافته پس  
فرموده فردوسی بز  
برو بازوی ش  
سپیدش مژه  
گذارش  
که میرسد دیدار  
را روانه ساخته  
سام در بکار بردن  
زرین آراسته بر  
میرد . شاه از  
بدل گرفته با ستا  
و آموزش و پرور

قهرمانان  
زن و مرد  
ورزش  
های  
زمینی  
جهان



سیمرغ دستا نش خوانده پدید می آید ، و چون از نخستین روز پیدایش موهایش سپید بوده پدر بر او خشمگین و با بیسری فراوان بکوه البرز میافکند و لیکن سرنوشت و خواست خداوندی بر آن بوده که سیمرغ از چنین کودکی که دایه اش خاک و گهواره اش خار بوده ، نه شیری بر لب داشته و نه جامه ای بر تن نگهداری نموده و بزرگش کند . بخوبی پیداست که با چنین پرورش سخت و پررنج این مرد تا چه اندازه میتواند پرتاب و توان بار آید پس از آن هم که بدینسان در کوه بزرگ میشود سام زنده بودن او را در خواب دیده کاروانانی هم که از آن کوه گذشته اند بودنش را گفتگو میکنند .

سام که از کرده خویش بشیمان و آماج سرزنش موبدان شده بود بدنبال پورخشم دیده بینوا بکوه شتافته پس از یافتن او را پهلوانی می بیند که به فرموده فردوسی بزرگ دارای نشانیهای زیر بوده است:

برو بازوی شیرو ، خورشید روی

بدل پهلوان دست شمیر جوی

سپیدش مژه دیدگان قیره گون

چو بسد لب ورخ بکردار خون

گذارش این کار به منوچهر شاهنشاه ایران که میرسد دیدار زال را خواستار و نودرپسرخویش را روانه ساخته سام را با زال بسوی خود میخواند . سام در بکار بردن این فرمان زال را که با کلاه و گرز زرین آراسته بر پیلی سوار نموده به پیش شاهنشاه میبرد . شاه از دیدارش بشگفتی اندر شده مهرش بدل گرفته با ستایش هوش و فرو زورش فرمان نوازش و آموزش و پرورش او را میدهد .

چنین گفت مرسام را شهریار  
که ازمن تو این را بزینهار دار  
بخیره میازارش از هیچ روی  
بکس شادمانه مشو جز بدوی  
که فرکیان دارد و چنک شیر

دل هوشمندان و فرهنک پیر  
بیاموز او را ره و ساز رزم  
همان شاد کامی و آئین بزم

پس از این فرمان سام و زال بزابلستان میروند و چون سام فرمان رفتن بمازندران داشته زال را پیادشاهی زابلستان برگزیده جهاندیدگان و موبدان و بخردان را پیش خوانده دستور آموزش زال را با بند و اندرز فراوان بدینسان بآن می دهد .

\*\*\*

بدانید کاین یادگار منست

بنزد شما زینهار منست

شما را سپردم به آموختن

روانش از هنرها بر افروختن

گرامیش دارید و بندش دهید

همان رای و راه بلندش دهید

که من رفت خواهم بفرمان شاه

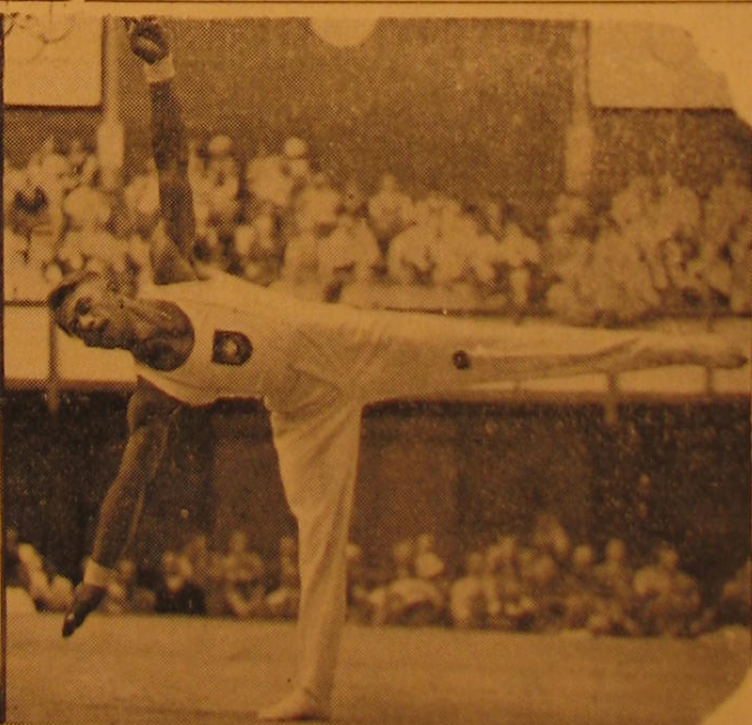
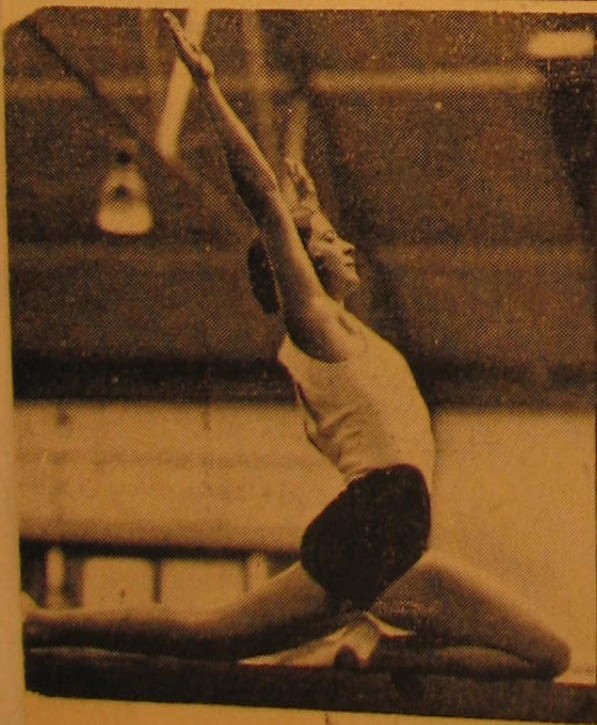
سوی دشمنان با سران سپاه

سوی زال کرد آنکهی سام روی

که داد و دهش گیر و آرام جوی

چنان دان که زابلستان خان تست

جهان سربسر زیر فرمان تست



قهرمانان

زن و مرد

ورزش

های

زمینی

جهان

منوچهر  
بودند  
هرگذار  
سان و بررگی  
زال زرک



## دانشتینها

### آقای میرمهدی ورزشنده



آقای میر مهدی ورزشنده نخستین  
کسیست که ورزشهای جدید را در ایران  
معمول نموده و تعلیم داده است. مادر  
موقع گفتگو از تاریخ پیدایش ورزش  
های جدید در کشور مفصلا خدمات  
بزرگ این مربی کار آزموده را ذکر  
خواهیم کرد.



کنون گرد خویش اندر آور گروه  
سواران و مردان دانش پژوه  
یاموز و بشنوز هر دانشی  
بیابی ز هر دانشی رامشی  
ز خورد و ز بخشش میاسای هیچ  
همه دانش و داد دادند بسیج  
دگر با خرد مند مردم نشین  
که نادان نباشد بر آئین دین  
که دانا ترا دشمن جان بود  
به از دوست مردی که نادان بود

زال هم در اجرای بند و اندرز و فرمان پدر شبانه روز  
را گرفتن دانش و رزم آوری و سواری از استادان و کارشناسان  
داخته پس از چندی با آمادگی و هوشی که داشته در همه کار  
با سر آمد و ستاره فروزنده خیره کننده ای میشود:

\*\*\*

ستاره شناسان و دین آوران  
سواران جنگی و کین آوران  
شب و روز بودند با او بهم  
زدندی همی رای بر بیش و کم  
چنان گشت زال از بس آموختن  
که گفتی ستاره است ز افروختن  
برای و بدانش بجائی رسید  
که چون خویشتن در جهان کس ندید  
سواریش چونان بدی در جهان  
کزو داستان ها زدندی مهان  
ز خویش خیره شدی مرد و زن  
چو دیدی شدندی بر او انجمن

### قهرمانان فعلی بوکس جهان

کشور	نام قهرمان	دسته
امریکا	ژولوی	سکین وزن
«	ژون هانری لوئیز	م سنگین
«	سولی کریژر	ان وزن
«	هانری آرمسترونک	م وزن
«	هانری آرمسترونک	ک وزن
«	ژو آرشیبالد	وزن
«	سیکستواسکو بار	روس وزن
انگلستان	پترکان	کس وزن



بدینسان زال پهلوان که پدر رستم بود پرورش یافته و بدانگونه ای که خواهد آمد با رودابه پیوند نموده رستم را پدید ما آورند .

روزی زال آهنگ گردش در کشور هندوان و کابل نموده بود مهرباب کابلی که از نوداه های ضحاک و پادشاه کابلستان بود پس از شنیدن آوازه زال چون باز گذار ایران بود بدیدن او میشتابد در بر خورد بهم مهرباب که با گفتار زیرین فر دوسی شتوده شده: بیالا بکردار آزاد سرو

برخ چون بهار و برفتن تدر و دل بخردان داشت مغز ردان

دو کتف یلان و هش موبدان خوش آیند و پسند زال میافتد چنانکه در رفتنش زال میگوید :

چنین گفت با مهتران زال زر که زبینه ترزین که بندد کمر

بچهر و بیالای او مرد نیست کسی گوئی او راهم آورد نیست

در این هنگام یکی از نامداران بستودن دختر

مهرباب ( رودابه ) پرداخته با یاد کردن زیبائی و نیکوئیهای او دل پهلوان ذابلی را بجوش آورده آرام و هوشش را میبرد .

\*\*\*

یکی نامدار از میان مهان چنین گفت کای پهلوان جهان

بس پرده او یکی دختر است که رویش زخورشید روشن تراست

ز سر تا بیایش بکردار عجاج برخ چون بهشت و بیالا چو ساج

بر آن سفت سیمین دو مشکین کمند سرش گشته چون حلقه پای بند

رخانش چو گلنار و لب ناردان ز سیمین برش رسته دو ناردان

دو چشمس بسان دو نرگس بیاغ مزه تیرگی برده از پرزاغ

بهشتی است سر تا سر آراسته

بر آرایش و رامش و خواسته ترازید ای نامور پهلوان که مانند ماهست در آسمان

چو بشنید زال این سخنها از اوی بجنبید مهرش بر آن ماه روی

بر آورد مرزال را دل بجوش چنان شد گرو رفت آرام و هوش

از آنسو مهرباب هم که دیدار زالش خوش آمده بود بستایش پهلوانی او نزد سنیدخت ( زن مهرباب ) و رودابه ( دخترش ) میبرد اذد . دل رودابه با شنیدن هنرمندی و دلآوری دستان از مهر زال انباشته شده آتش مهر پهلوان دردش زبانه کشیده خورد و آرام را از او دور و وادارش میکند که از پرستندگان راز دار خود آن کار را چاره جوئی کند .

\*\*\*

بر از مهر زالست روشن دلم بخواب اندر اندیشه زونگسلم دل و جان هوشم پراز مهر اوست شب و روز اندیشه چهر اوست

آدم بجای گلوله توپ



را  
س  
ند  
د  
ا  
س  
نه  
خ  
و  
ا  
اف  
س  
ی



ورزنده نخستین جدید را در ایران داده است . مادر سخ بیدایش ورزش ر مفصلا خدمات آرموده را ذکر



یکی چاره باید کنون ساختن  
دل و جانم از غم برداختن.

رازدارانش برای برانداختن این اندیشه از هزوی  
به نکوهش موی زال و ستودن زیبایی بیهمتای رودابه  
برداخته او را سزاوار همسری پادشا همان ایران و  
چین و روم میخوانند، لیکن هیچیک از این گفتارها  
در رودابه کارگر نیفتاده او را برتر از همه کس شمرده  
اع و بنیاد مهر جوئی بی اندازه خود را همانا هنر  
مندی فراوان و منش شکفت انگیز زال میسرود

\*\*\*

نه قیصر بخوایم نه فغفور چین  
نه از تاجداران ایران زمین  
بیالای من پورسامست زال  
ابا بازوی شیر و باکتف ویال  
گرش پیر خوانند یانو جوان  
مراهست آرام جان و روان  
جز او هرگز اندر دل من مباد  
جز ازوی بر من میآرید یاد  
مرا مهر او دل ندیده گزید  
همان دوستی از شنیده گزید  
برو مهر بانم نه بر روی و موی

بسوی هنر کشتش مهر جوی

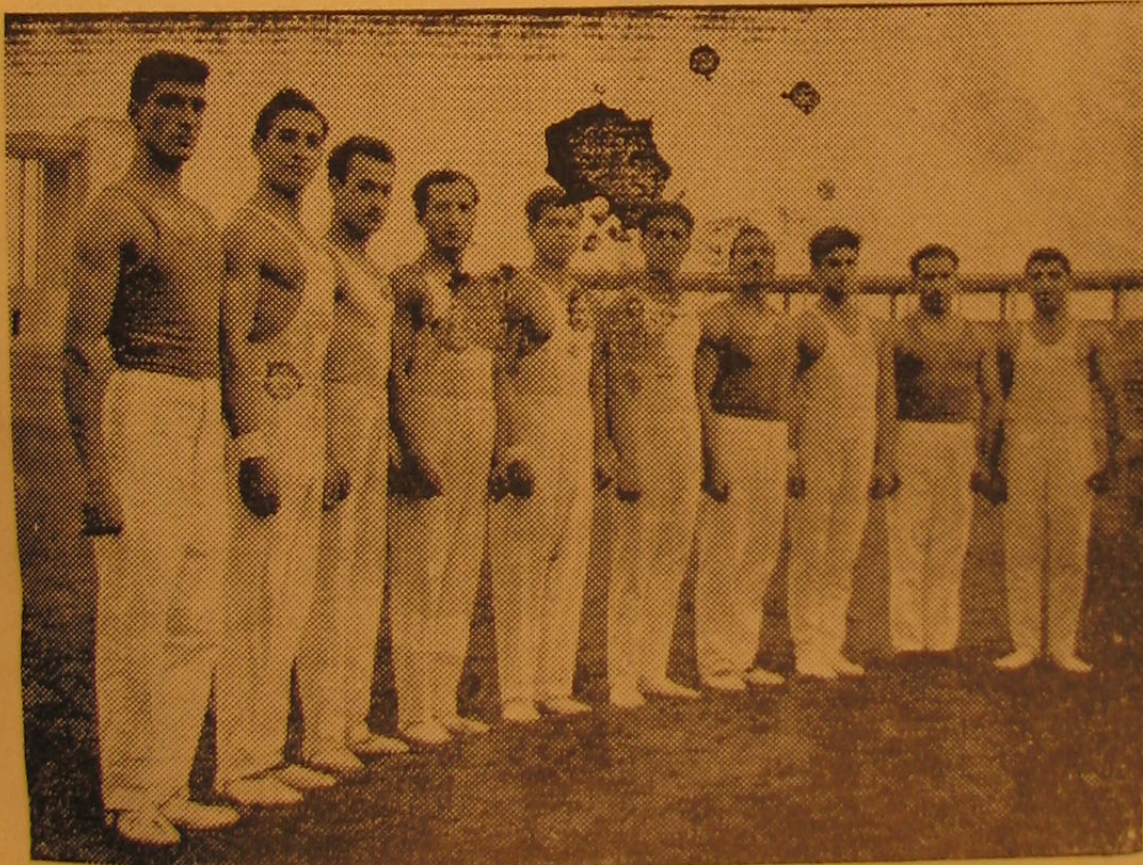
راز داران برابر چن  
آتش سر فرود آورده بسوی  
زال شتافته ویرا هم گذشته  
از دلاوری و یال و کوبال بی  
همال سوزان در آتش مهر رودابه  
یافته نوید دیدار بار را در شبنگاه  
باو میدهند.

سر انجام زال دلاور با  
رسیدن پیغام دیگری شب هنگام  
پسای کاخ رودابه شده بسکمک  
کنند بیالای بام رفته تا سپیده دم  
بابوس و کنار و شراب بگفتگو  
برداخته لیکن پاکدامنی هر دو  
با مهر فراوانی که داشتند با بر

جا و استوار مانده به پیمان آنکه جفت یکدیگر  
شوند بس کرده بشبگیر شاه ماه را بدرود  
میکنند.

اگر چه پیشنهاد زال در پیش پدر و منوچهر  
برای این زناشوئی بادشواریهای زیاد برخوردار نموده  
و از آنسوسیندخت و مهراب نیز بر رودابه بدگمان  
شده چند بار آهنگ هلاکش میکنند لیکن سر  
انجام همه یگدل شده به پیوند آن دو شیردل و ماه  
روی همداستان میشوند زیرا آنچه اندرز میدهند سود  
مند نیفتاده و برتر از آن ستاره شناسان از این بیوند پیدایش  
شیرافکن را مژده میدهند که شیر و پیل و عقاب بر زمش زهره  
نداشته سالیان دراز کمر بسته شهریاران بوده جهانی را  
زیر بای رخس تکاورش در نور دیده پی بدسکالان  
را از خاک میهن خواهد برید.

باینگونه با بستن پیمانی باین و کیش پیوند  
این دو مهر جوی بی همال بسته شده همه شهر  
بخشنودی از این زناشوئی خجسته و سزاوار بیگماه  
در آذین و جشن و رامش بسر برده و هم در آن  
هنگام تخم پهلووات بزرگ کاشته میشود که سالیان  
قره، مانان و رز شهاب و آسمان کشته ر



از راست بچپ - آقایان غضنفر جباری - ظریف - خلیلی - حبیبی  
جوهری - امیرخانی - دیانی - رضایی - پرویزاشتری - علی زردزاد

دراز دشمنان  
برای همیشه با  
نمونه های بزر  
زادن  
همانگونه است  
نوشته شده و آ  
بوده برای بر  
پهلوی مادر  
شده را بدوزند  
است.) ولی ش  
از سرخی روی  
بچه ای را هیچ  
همه موی  
چ

### دانستنیها

### بهترین

برش ارتفاع با  
» » بدون  
» طول با  
» » بی  
سه گام  
برش نیزه  
پرتاب وزنه  
پرتاب دیسک  
پرتاب نیزه  
پرتاب چکش



دو دستش پر از خون ز مادر بزاد  
ندارد کسی اینچنین بچه یار

\*\*\*

و چون مادر هنگام باروری رنج فراوان  
داشته و بس از زادن و آسوده شدن میگوید بر سهتم  
و غمم بس آمد نام گو شیرفش را که بیک روزه همانند  
بچه یکساله بوده بر سهتم میگذارند

\*\*\*

بیک روزه گفتمی که یکساله بود  
یکی توده سوسن و لاله بود  
بخندید از آن بچه سرو سهی  
بدید اندر و فر شاهنشی

ز تن دور دید آن گران بند را  
چو دید آن گرانمایه فرزند را

بگفتا بر سهتم غم آمد بسر  
نهادند بر سهتمش نام پسر  
« پایان بخش نخست »

دراز دشمنان ایرانرا از ترس بجای خویش نشانیده و  
برای همیشه به جوانان و دلاوران این سرزمین بزرگترین  
نمونه های بزرگی را از همین نژاد نشان میدهد.

زادن این شگفت آوردوران هم شنیدنی و  
همانگونه است که در تاریخ پزشکان برای زادن سزار  
نوشته شده و آن این بوده که چون بی اندازه بزرگ  
بوده برای برون آوردن از شکم مادر ناچار میشوند  
پهلوی مادر را شکافته بچه را بیرون کشیده جای چاک  
شده را بدوزند (همچنان که اکنون روش پزشکان امروزه  
است.) ولی شگفت انگیز تر آنکه هنگام زادن گذشته  
از سرخی روی و موی دودستش پر از خون بوده و چنین  
بچه ای را هیچکس بیاد نداشته است.

\*\*\*

همه موی سر سرخ و رویش چو خون  
چو خورشید رخسند آمد برون

## دانستنیها

### بهترین رکوردهای ورزشهای

#### میدانی جهان

- برش ارتفاع با دور خیز ۲/۰۶ متر و الکر-امریکا ۱۹۳۸
- » » بدون » ۱/۶۷۰ » گورینک- » ۱۹۱۳
- » طول با » ۸/۱۳ » اونس- » ۱۹۳۵
- » » بی » ۳/۴۷۶ » اوری- » ۱۹۰۴
- سه گام ۱۶ » تاژیما-ژاپون ۱۹۳۶
- برش نیزه ۴/۵۴ متر سفتون ومدوز-امریکا ۱۹۳۷
- پرتاب وزنه ۱۷/۰۴ متر تارانس-امریکا ۱۹۳۴
- پرتاب دیسک ۵۳/۱۰ » چرودر-آلمان ۱۹۳۹
- پرتاب نیزه ۷۸/۷۰ » نیکامان- فنلاند ۱۹۳۸
- پرتاب چکش ۶۰/۵۷ » کالاگان-اندا ۱۹۳۸





# سینه‌های نیرووراستی

## ورزش صبحانه

کاملاً بخوانندگان عزیز خودفهمانده و آنها را برای ایشات روشن کرده باشیم برای نخستین بار در کشور کاریرا که در جهان نیز تازگی دارد تقلید نمودیم و امیدواریم مورد استفاده کامل قرار گیرد.

حرکاتیکه سینمای آنها را در این سالنامه ملاحظه میکنید از مؤثرترین حرکات بدنی میباشد و هر گاه شما بتوانید مطابق این رویه آنها را انجام دهید موفقیت بزرگی نصیبتان

شده زیرا سایر حرکات نیز همه یا جزئی از آنها و یا ترکیبی از اینها میباشد اکنون قبل از هر

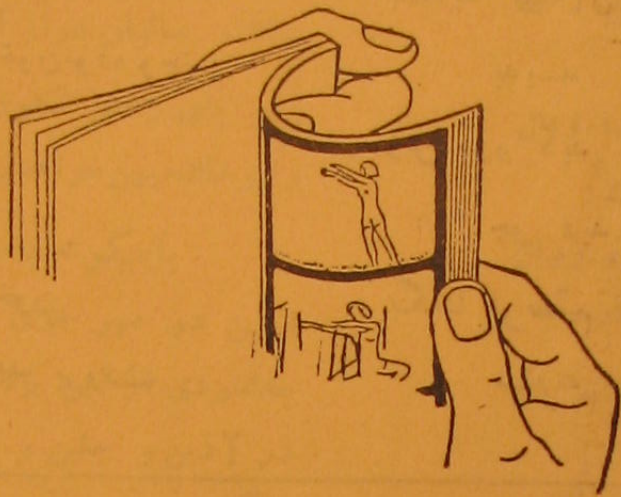
چیز لازمست برای شما توضیح دهیم که چگونه این عکس های عادی مثل عکسهای متحرک سینما جلوه میکنند؟

سالنامه را در دست راست می‌گیرید سپس اوراق را با سرعت از زیر شصت دست چپ بگذرانید و باین اوراق که یکی پس از دیگری از زیر شصت شما میگذرند درست نگاه کنید عین حرکت را بچشم می‌بینید.

این حرکات راهر کس خواه پیرو خواه جوان و خواه کودک، مرد یا زن همه میتوانند انجام دهند. منتهی شماره دفعات آن ممکنست بنسبت فرق کند. مرد ها هر حرکتی را میتوانند خیلی بیش از زنها و کودکان انجام دهند و دودسته اخیر نیز نباید خود را مقید کنند که بنابدستور ما حتما فلان حرکت را ده یا پانزده بار انجام دهند بلکه آنها میتوانند بمیل خود تعداد دفعات را بر حسب قدرت و توانائی خویش تعیین نمایند.

در کتابهای ورزشی فارسی یا خارجی که اکنون در دسترس مردم قرار دارند همه دارای یک عیب و یک نقص بزرگ میباشد و آن اینستکه از یک حرکت ورزشی که برای انجام آن همواره انسان چند حالت و چند موقعیت پیدا میکند تنها یک عکس مشاهده میشود و بعلاوه برخی حرکات که هنگام عمل خیلی سهل و ساده هستند در بیان بقدری دشوار و در هم


بنظر میرسند که یا نویسنده از ذکر آنها بناچار خودداری میکند و یا ورزشکار از توضیحات مربوط بیزی درک نمیکند و بالنتیجه از برخی درسهای سودمند و لازم چشم پوشی میشود. اما اخیرا یعنی در آغاز



همین جنک آلمانها برای رفع این نقیصه ابتکاری بخرج داده و دوسه کتاب ورزشی را بسبک تازه بچاپ رساندند و بهترین وجه حرکات ورزشی را بوسیله عکسهای متعدد در کتاب مجسم نمودند. بدینمعنی که با چاپ یکعده عکس که مانند فیلم سینما تهیه شده و با گرداندن صفحات حرکت را مانند فیلم در نظر مجسم میکنند و نویسنده را از ادای یک شرح و بسط طولانی راجع بحرکات ساده آسوده کرده اند.

ما هم برای اینکه درس های ورزش صبحانه را

## دانستنیها: نتیجه آخرین مسابقه های فوتبال جهان

دور اول مسابقه ها	دور دوم مسابقه ها	مسابقه های ماقبل آخر	مسابقه نهائی
ایتالیا با نروژ ۲-۱ بنفع ایتالیا فرانسه با بلژیک ۳-۱ بنفع فرانسه برزیل با لهستان ۶-۵ بنفع برزیل چک اسلواک با هلند ۳-۰ بنفع چک اسلواک کوبا با رومانی ۲-۱ بنفع کوبا سوئیس با آلمان ۶-۲ بنفع سوئیس مجارستان با دانمارک ۵-۰ » مجارستان	ایتالیا با فرانسه ۳-۱ بنفع ایتالیا برزیل با چک اسلواکی ۲-۱ بنفع برزیل سوئد با کوبا ۸-۰ بنفع سوئد مجارستان با سوئیس ۲-۰ بنفع سوئیس	ایتالیا با برزیل ۱-۲ بنفع ایتالیا برزیل با سوئد ۴-۲ بنفع برزیل مجارستان با سوئد ۵-۱ بنفع مجارستان	ایتالیا با مجارستان ۴-۲ بنفع ایتالیا 



آقایان علی شکویی و  
غلامرضای عاصمی که در این عکس  
دیده میشوند از مربیان باذوق  
و خوب ورزش میباشند  
و عشق مفرطی بکوه نوردی  
دارند. و تمام ایام بیکاری خود  
را باین ورزش فرح بخش میگذرانند.



### دانشتنیها

در تابستان سال گذشته سه دسته از ورزشکاران تهران عزیمت قله دماوند نمودند و تقریباً کلیه نفرات این سه کاروان موفق شده بقله دماوند رسیدند.

#### نخستین دسته عبارت بود از آقایان :

عاصمی - شکویی - نیکخواه - نصیری - رفوئیان - زینتی - فیروز - صحیحی - میناسیان - پروانده کالوستیان

#### دومین دسته

آقایان سنائی  
کافی - میرهادی -  
کرپیر امریکائی

#### سومین کاروان

آقایان - مهندس  
نخعی - مراد بهار مست  
یحیی معاصر - مجید  
قدیمی - مهندس میرهادی

#### مسابقه های

باسکتبالیکه با

تیمهای بیگانه

تابحال در کشور

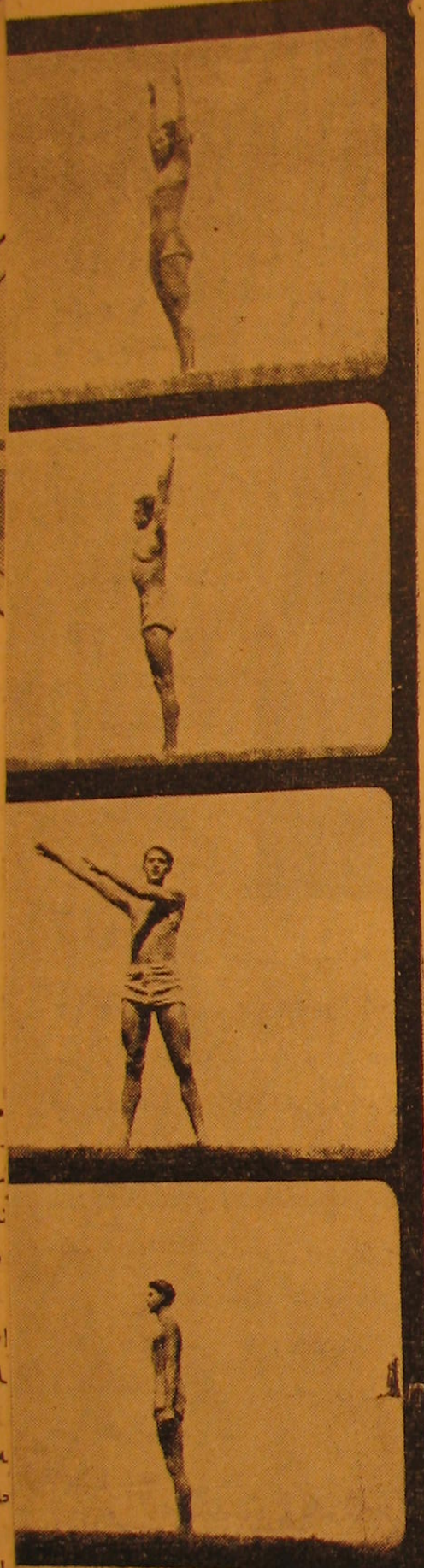
انجام شده:

۱- تیم تهران در موقع

جشن عروسی شاه با دسته باسکتبال فرانسوی نتیجه  
بنفع تهران

۲- با دسته باسکتبال لهستانی نتیجه بنفع  
دسته تهران

۳- دسته دارالفنون با دسته بازیکنان امریکائی



راه آهن تهران نتیجه بنفع دسته امریکائی  
۴- دسته دارائی با دسته شماره ۱۹۵ امریکائی  
بنفع دسته امریکائی  
۵- دسته خرد سالان تهران بایک دسته امریکائی  
نتیجه بنفع دسته امریکائی.

یافته و آنها را برای  
بستین بار در کشور  
دارد تقلید نمودیم و  
ار کیرد.  
را در این سالنامه  
کات بدنی میباشند و هر  
به آنها را انجام دهید  
بست بزرگی نصیبتان  
زیرا سایر حرکات نیز  
جزئی از آنها و یا  
بی از اینها میباشند  
اکنون قبل از هر  
زمت برای شما توضیح  
که چگونه این عکس  
عادی مثل عکسهای  
ک سینما جلوه میکنند؟  
بسی اوراق را  
ندراید و باین اوراق  
تصت شما میگذرند  
چشم می بینید.  
اه پیرو خواه جوان  
راتند انجام دهند.  
بست فرق کند. مرد  
ش از زنها و کودکان  
نباید خود را مقید  
کت را ده یا پانزده  
تند بییل خود تعداد  
خوبش تعیین نمایند.

مسابقه نهائی	
۱-۲	بنفع ایتالیا
۳-۴	بنفع ایتالیا





## نتیجه مسابقات ورزشی آموزگاران پایتخت

۲۱ دسته بتعداد ۱۲۴ نفر که ۱۰ دسته خرد سال و ۸ دسته کلانسال و ۴ دسته دانشکده ها بوده است شرکت نموده اند.

و - در قسمت خردسال و کلانسال دبیرستان البرز اول و در بخش دانشکده ها دانشکده افسری قهرمان و برنده جام بیروزی شناخته شده است. و - در قسمت ورزشهای دوومیدانی ۱۹ دسته به تعداد

۲۳۴ نفر که ۷ دسته آن خردسال و ۸ دسته کلان سال و ۴ دسته آن تعلق بدانشکده ها بوده شرکت نموده اند در بخش خردسالان دبیرستان البرز با ۴۸ امتیاز اول و در قسمت کلان سالان نیز دبیرستان



در بخش خرد سالان دسته دبیرستان فیروز بهرام با ۱۶ امتیاز در بخش کلان سالان - دسته فیروز بهرام با ۱۲ امتیاز در بخش دانش کده ها - دسته دانشکده حقوق با ۱۲ امتیاز قهرمان سال شناخته شدند.

البرز با ۷۵ امتیاز اول و در قسمت دانشکده ها دانشکده افسری با ۷۳ امتیاز قهرمان سال شناخته شدند.

\*\*\*

بطور کلی ورزشکارانیکه در مسابقات های دو میدانی این سال شرکت نموده بودند حد نصاب ۱۴ قسمت از مسابقات را شکسته اند.

بطور کلی در مسابقات های ورزشی آموزگاران های پایتخت در سال آموزشی ۱۳۲۱ - ۱۳۲۲ بالغ بر ۱۸۱۱ نفر بشرح زیر شرکت نموده اند

الف - در قسمت مسابقات های فوتبال ۲۶ دسته بتعداد ۵۶۵ نفر شرکت نموده که ده دسته آن خرد سال و ۹ دسته کلانسال و ۷ دسته متعلق بدانشکده ها بوده است. «دسته فوتبال کلانسال دبیرستان فیروز بهرام قهرمان تهران»

ب - در قسمت مسابقات های باسکتبال جمعا ۲۳ دسته بتعداد ۲۸۷ نفر که ۸ دسته آن خرد سال و ۱۰ دسته کلانسال و ۶ دسته متعلق بدانشکده ها بوده است شرکت نموده اند.

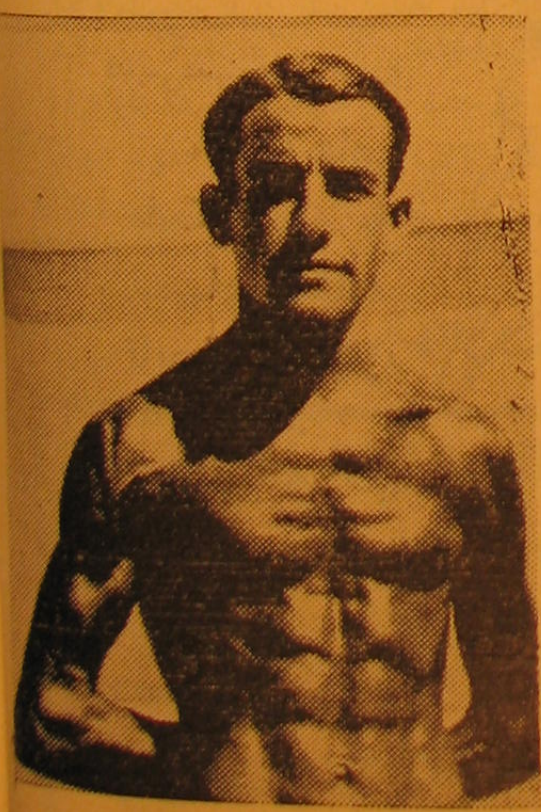
در بخش خرد سالان دسته دارالفنون و در بخش کلانسالان دسته فیروز بهرام و در بعض دانش کده ها دانشکده حقوق قهرمان سال شناخته شدند.

ج - در قسمت مسابقات های والی بال ۳۴ دسته بتعداد ۴۲۵ نفر که ۱۲ دسته آن خرد سال و ۱۴ دسته کلانسال و ۸ دسته دانشکده ها بوده است شرکت نموده اند.

که در بخش خردسالان دبیرستان فیروز بهرام و در قسمت کلانسالان دبیرستان دارالفنون و در قسمت دانشکده ها دانشکده حقوق قهرمان سال شناخته شد

د - در قسمت مسابقات های دوچرخه سواری ۱۷ دسته بتعداد ۱۷۶ نفر که ۷ دسته آن خردسال و ۷ دسته آن کلانسال و ۳ دسته دانشکده در مسابقات ها شرکت نموده اند که در بخش خرد سال و کلان سال دبیرستان البرز و در قسمت دانشکده ها دانش کده افسری قهرمان سال شناخته شدند.

ه - در قسمت مسابقات های دو صحرانوردی



شما عادت کرده اید که همیشه بدن ورزشیده، و عضلات قوی را در هیكل های درشت مشاهده کنید ولی بخاطر داشته باشید که صاحبان جثه های کوچک نیز می توانند در اثر ورزش عضلات زیبا و نیرومند داشته باشند.

آقای قاسم

فارسی که در ورزش و ضمنا عکاس با سلیقه است



## بجوانان باشهامت آذربایجانی!

برای ما خیلی دشوار بود که این سالنامه را پیاپی برسانیم بدون اینکه بتوانیم در طی گزارش جریان سالیانه ورزش کشور، در شرح مسابقه ها و یا در معرفی قهرمانان نامی از شما نبریم.

تاثر فراوان ما بیشتر از آنجهت است که از نزدیک استعداد زیاد و علاقه عموم بشمارا بنیرومندی و قهرمانی دیده ایم و از شور و هیجان جوانان آذربایجانی بخوبی واقفیم و بر ما مسلم است که این سستی و رخوتی که در عالم ورزش شما روی آورده فقط و فقط نشانه عدم علاقه و توجه اولیای امور میباشد.

ما در عین حال که نهایت تنفر و انزجار خود را بروش رؤسائیکه در این امر مهم و شایان توجه غفلت و اهمال میکنند و تربیت بدنی و سلامتی جوانان غیور آذربایجان را فدای سستی و بیحالی خود مینمایند ابراز میداریم شما را هم تا حدی مسئول میدانیم. زیرا انتظار نداشتیم که علاقمندان بورزش عشق خود را فدای اهمال اولیای امور کنند در میان شما قهرمانان لایق وجود دارند ولی بعد از عدم بودجه برای شرکت در مسابقه های قهرمانی فرستاده نمیشوند!

ما امیدواریم که همت و پافشاری شما متصدیان بی اعتنا و سهل انگار را بخود آورده و بزودی در اوضاع ورزشی آذربایجان فعالیتی ایجاد گشته و ما مؤدّه این موفقیت را بورزشکاران کشور برسانیم. ضمنا بدانید ما حامی و پشتیبان شما جوانان عزیز آذربایجانی هستیم. و برای هر خدمتی در راه شما آماده ایم.

### دانستیهها

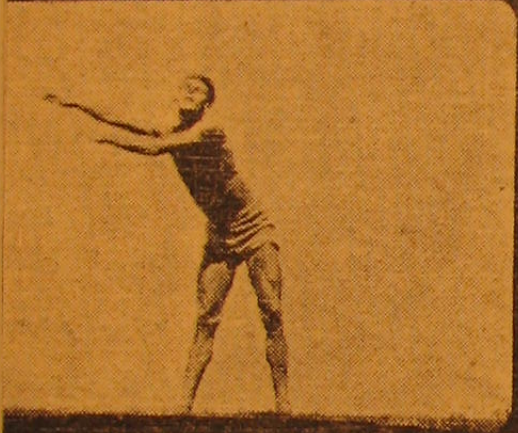
#### خستگی

خستگی بخودی خود دشمن جان انسان است و لی خوشبختانه احساس خستگی وسیله ایست که انسان را از وجود این دشمن قیلا آناه مینماید. علامت خستگی گاه با آسانی آشکار میشوند و مریمان میتوانند وجود خستگی را در ورزشکار احساس کنند و لی گاه محتاج مراجعه بپزشک میگردد از همین رولزوم همکاری کامل بپزشک با مریمان در گاه انجام تمرینهای ورزشی بخوبی مشهود میگردد.

روپیم باید متوجه بود که بعضی احساس خستگی دست از کار کشیده شود زیرا وقتی خستگی پیش آید فقط اندکی کار و صرف نیرو عواقب بسیار زیان آور و نامطلوب تولید مینماید.

#### بهترین رکوردوزنه برداری کشور

۱- پروزن	نامجو	۲۵۰ کیلوگرم	در سال ۱۳۲۰
۲- سبک وزن	مهینی	۲۸۲	» » ۱۳۲۲
۳- میان وزن	حیاتقیت	۲۸۳	» » ۱۳۲۲
۴- نیم سنگین	حیاتقیت	۲۹۰	» » ۱۱۱۹
۵- سنگین وزن	طباطبائی	۲۶۸	» » ۱۳۱۹



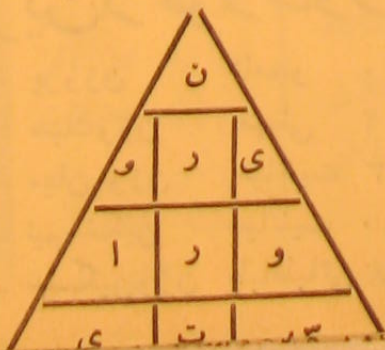




برای اینکه به  
ت شما پاسخ  
ده شود و یا  
نکه از آینده  
آن خبری بگیرید  
خواه روی  
کی از حروف  
و عدول انگشت  
بگذارید و نمره  
نرا در ذیل  
توانید این رقم  
اد شماره فال شما  
واهد بود پس  
وی حرف  
بگری انگشت  
بذارده رقم  
نرات آنرا  
دست آورید  
بالاخره مرتبه  
رقم مآت  
نرا معلوم  
اید و در جدول  
لها که از صفحه  
شروع شده  
ت این شماره  
یافته پاسخ  
بیش گویی کار  
د را بخوانید  
میتوانید  
با عدد یک  
می یادورقمی  
تخاب کنید و

گر خواستید عدد سه رقمی باشد  
مطلب باشید که نوبت سوم حتما روی  
(بگذارید چون در غیر این صورت  
قام بالاتر از ۲۰۰ بندست میآید و  
استفاده از آنجا که جایگاه آن (۱۰۰)

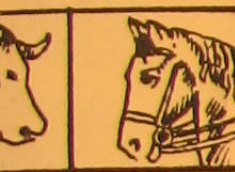
- ۱ = ن
- ۲ = ی
- ۳ = ر
- ۴ = و
- ۵ = و
- ۶ = ر
- ۷ = ا
- ۸ = س
- ۹ = ن



گوسفند  
۱۶ کیلومتر ۸۱



فوریانه  
۰/۵ کیلومتر ۳۲



اسب  
۸۳ کیلومتر ۲۰



میمون  
۹ کیلومتر ۳



کلاغ  
۹۲ کیلومتر ۲۲



لاک پشت  
۱/۷ کیلومتر ۶۵



پروانه  
۹ کیلومتر