

خودکشی مکنید !

نقل از الهلال مورخه دسامبر ۱۹۲۶ ترجمه علی جواهر الکلام

مختصر ورزش بدنی شریانات را زنده میکند

زندگی انسان بسته به چگونگی و حال شرائین او است همینکه دیوار ش-ریانات رو به سختی و زبری گذارد آثار پیری در بدن ظاهر میگردد و اعضاء بدن از انجام وظایف مقرر بر نخواهند آمد زیرا سختی و کلفتی شرائین طبعاً سبب ضیق و تنگی آنها شده دوران خون را کند مینماید و بالاخره مواد مغذی باطراف جسم سرایت نمیکند بلکه مواد سمی نیز مرتباً به کلیتین وارد نشده در سایر قسمت های مختلفه بدن باقی میماند از همه بالاتر زبری و ضخامت شرایین مورت انفجار آنها خواهد گشت که در نتیجه انسان بمرک ناگهانی یا فاج شدن قسمتی از اعضاء دچار میگردد

بزرگترین علت و مهمترین عاملی که شرائین را سخت و ضخیم خواهد نمود آرامش و خزیدن در گوشه بدون مراعات مراتب ورزش بدنی است پس بنا براین اشخاص سنگین گوشه نشین تدریجاً خودکشی نموده دوران خون را کند و مواد سمی آنها میافزایند تا آنکه در اثر این سکون و کسالت دائمی شرائین از حال طبیعی منحرف گشته از فشار خون منفجر و پاره شوند

تمام ملل متمدنه قیمت ورزش و اهمیت آنها در عالم وجود درك نموده کودکان را از خرد سالی به ورزش های بدنی آموخته مینمایند اینك ده قانون سودمند راجع به حفظ الصحه و مراعات نظافت را که

در مدارس مهمه انگلستان باطفال میاموزند ذیلا ذکر مینمائیم

- ۱ - برای جلوگیری از سرما خوردن شب و روز پنجره های اطاق را باز میگذارم تا پوست بدنم بزودی از سردی متالم نشود .
 - ۲ - کوشش میکنم که دست و صورت و ناخن هایم همیشه تمیز باشند .
 - ۳ - پیش از غذا دستهایم را میشویم .
 - ۴ - شب قبل از خواب و صبح پیش از خوراك دهان و دندانم را شست و شو میکنم .
 - ۵ - هفته بکمربته (لا اقل) با آب گرم استحمام مینمایم .
 - ۶ - همیشه از بینی نفس کشیده دهانم را میندلم .
 - ۷ - فقط در دستمال خودم سرفه و عطسه میکنم آنهم بعد از توجه باطراف .
 - ۸ - آب دهان بر زمین نخواهم انداخت
 - ۹ - آهسته و جویده غذا را فرو میبرم
 - ۱۰ - والدین را عزیز و محترم شمرده و کوشش میکنم هرروز کار نیلویی بجا آورم .
- اندروز ده کانه دیگر که در مدارس سوئد معمول است .
- ۱ - هوای تازه در شب و روز از بهترین وسایل دفاع از سل و برای صحت بدن ضروری است .
 - ۲ - ماکول و مشروب ساده مانند آب و شیر و میوه سبب ازدیاد قوه بدن و مایه نشاط است .
 - ۳ - حرکت حیات است ورزش روزانه در هوای آزاد لزوم قطعی دارد .

- ۴ - مواظبت از پوست بدن باین ترتیب که هرروزه با آب سرد شست و شو نمودن و هفته یکبار در آب گرم استحمام کردن تا پوست بدن را برای تحمل هر هوای نا ملایم آماده سازد .
- ۵ - لباس بایستی سبک و اندازه بدن باشد
- ۶ - منزل بایستی آفتابگیر- تمیز- روشن- خشک و هوادار باشد
- ۷ - درظهارت و نظافت آب و هوا و خوراک و منزل و اخلاق ساعی باشید
- ۸ - پیری از کار سودمند بزرگترین مانع امراض عقلی و بدنی- است بلکه بهترین سرمایه در بدبختی و خرس بختی انسان خواهد بود
- ۹ - در شب نشینی و گردش های بیموقع شبانه هیچگونه لذت و راحت نیست شب موقع خواب است شب نشینی غلط است
- ۱۰ - اگر در خانواده و هیئت اجتماعی خود عضو نافع مفیدی بودی البته صحت و سلامتی تو تأمین شده است

اطفال ما چگونه بایستی تربیت شوند ؟

- یکی از علمای علم تربیت مینویسد : اگر میخواهید نسل آینه هوشمند و ارجمند نشو و نمو باید بایستی در تربیت آنها قواعد ذیل را مراعات کنید
- ۱ - در نهاد کودکان عادات و خصال نیک سرشته نمائید که در بزرگی از زندگانی پاکیزه ساده روگردان نشوند
- ۲ - کودکان را بازی بیاموزید که دل و جانشان به نشاط طبیعی خرم گردد
- ۳ - از خرد سالی اطفال را بکار کردن آشنا کنید که کار را سرمایه زندگی و اساس حیات بدانند

۴ - اطفال را بکارهای پسندیده تشجیع و ترغیب کند زیرا تشجیع نمودن آنها را با ریسمان شرافت بما مربوط نموده و اهل عالم را بایک نظر برادری مینگرند .

۵ - اطفال را وادار نمائید که برای خود منظور و مقصدی تهیه نموده اجام آنرا تعقیب نمایند ~~که~~ زندگانی را عبث و بیهوده مصرف نمایند .

۶ - بان بیاموزید خوردن مال خویش را بررسی و تنقید نمایند تا گرفتار عجت و خود پسندی نگردند .

فکر نوین در حسن خط

خط ملی و رسمی وطن عزیز ما ایران خط نستعلیق است که آن را خط کتابی و درشت هم گویند - خط مزبور را ایرانیان پس از استیلاء اعراب که اسارت ظاهری و معنوی از غارت آثار ملی ایران را فرا گرفته بود بظهور آوردند - در استیلاء اعراب زبان رسمی ایران که فارسی و یک زبان وسیع و شیرین بود از میان رفته و خط (طرز خط پهلوی) هم بهمراهی از رهسپار وادی عدم و اضمحلال گردید .

بعد از استقلال ایران نوشتجات فارسی بخط عربی (کوفی) معمول بود تدریجاً خط نسخ (قرانی) از کوفی پیدا بعداً خورد ایرانیان خط نستعلیق را از خط نسخ بظهور آوردند که خط خیلی کشاد و خوانا و قشنگ است بطوری در ترویج آن کوشیدند که تمام اشیاء قیمتی را با همان خط تزیین و تکمیل نمودند - این خط هم