

LOKMAN HEKİM

Damla damla göl olur
Züğürtleyen kul olur
İşret eden kül olur
Bakimsız ev çöl olur
Sağlam olan gül olur



No. 3
Eylül 1936

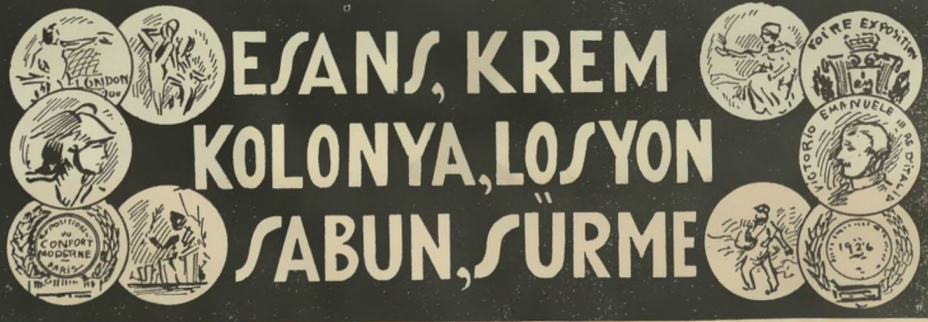
Tanesi her yerde
5 Kuruş

//
GÜNEŞ HAYATTIR!

V E N Ü S

Gibi güzel kalmak isterseniz daima

Venüs kremi, Venüs pudrası, Venüs rujı kullanınız.



Venüs müstahzaratı bayanları güzelleştirir. İsmi gibi Venüs yapar.

Deposu: Nureddin Evliyazade, İstanbul Bahçekapı

K İ N A F O R S İ N

Kansızlığa, zayıflığa, sıtmaya, iş-tahsızlığa, hastalıklardan yeni kal-kanlara, çok faydalı bir ilâçtır. Şişe-nin üstünde bir (lüks) kadehi var-dır. Bu ölçü ile içilecektir.

Ç E L İ K Ş U R U B U

(Siro ferrat)

Çocukların ve büyüklerin kansız-lıklarına, kemik hastalığına, umumî zafiyete, göz kararmasına, hastalık-tan yeni kurtulanlara çok güzel bir şurubdur.

A L K A L İ T İ N

Böbrek ve karaciğer kumlarına, romatizmaya, mide ve barsak hasta-lıklarının bazılarına karşı çok tesirli bir ilâçtır.

Dr. B E S İ M Ö M E R (Paşa)

Türkiyede bulunan bütün Türk profesör ve doktorların baş hocasıdır. Yarım asırlık beynelmil büyük pro-fesördür. Kadın hastalıklarını teşhis ve tedavi için kat'î karar verir.

Mahmudiye Caddesi

G Ö Z H E K İ M İ E S A D (Paşa)

Türkiyede bulunan bütün büyük ve küçük göz doktorlarının en büyük hocasıdır. Çok iktidarlı ve tecrübeli profesördür. Kadıköyde Moda civa-rındadır.

E Ş R E F N E Ş E T

Kinini komprimeleri:

En kuvvetli sıtmaya, soğuk algın-lığına, gripe, nezleye, ateş yükselme-sine karşı yegâne ilâçtır. Hergün (3-4) hab alınacaktır.

K O R İ Z A L

Burun ve boğaz nezlelerine, baş ağ-rısına, koku almıyan burunlara, bu-run kanamasına ve gripe karşı bire-birdir.

Mikropsuz, gaz bezlerini, sağlam sargı bezlerini, mikrop öldüren (YODOFORM) lu bezleri ve her türlü sıhhi sargıları **Türkiye eczaha-nesinden** ucuz olarak alabilirsiniz! Herkesin evinde, yolcuların beraber-lerinde bulunmalıdırlar ki, apansızın gelen kazalara karşı büyük iş görü-lebilsin!

(Tifo) ya tutulmamak ister misi-niz? **TİFOBİL** denilen habları kulla-nınız!

Yüzünüzde ergenlik, vücudunuzda, koltuk altınızda çıkan kan çıbanla-rından kurtulmak ister misiniz?

İSTAFİLOKOK aşısı yaptırınız!

Dr. İhsan Sami'nin **GONOKOK** aşısı belsoğukluğuna karşı çok tesir-lidir.

Dr. HÜSEYİN UZMAN

Hastalarını Lâlelide, Ordu cadde-sinde (202) numaralı Lûtf apartıma-nındaki üç numaralı evinde kabul eder. Muayene hergün saat (4-7). Ev telefonu 20458 dir. Yazlı Kanlıca 38, 58.

ŞÖVÖLİN NAIL

Saç dökülmesini meneder. Saçların kepeklenmelerini giderir. Saçların ta-bii renklerini bozmaz. Saç hastalık-larını iyi eder.

VELUTİN NAIL

Yüzde, dudaklarda, zuhûr eden çatlaklara, buruşuklara, tıraştan son-raki yarıklara, ergenliklere karşı en tesirli ilâçtır. Yüzün, ellerin çatlama-sını meneder.

GOMENOSTÉRİL

Çocukların, büyüklerin burun nez-lelerine karşı bire birdir. Kızamık, kızıl, tifo ve grip gibi salgın hasta-lıkların devamı sırasında kullanmak çok faydalıdır.

SELÜRİN

Böbreklerde, karaciğerde, safra ke-sesinde, toplanan kumları, taşları eritir. Damar sertliğine, romatizma-ya, siyatige, şişmanlığa karşı en yeni, en tesirli ve emsaline nisbeten en ucuz ve miktarı çok ilâçtır.

JÜL

ALÂTI CERRAHİYE

Laboratuvar levazımatı, ve itriyat deposu

Her nevi yerli hastane ve klinik mo-bilyası yapılır.

Tünel Pasaj No. 5 — Beyoğlu
Telefon : 42758

(Fennî korsacı)

Bahçekapı Orozdibak karşı No. 15

Mide büyümesine, mide ve barsak düşüklüklerine, karın şişmesine, kam-buru çıkanlara, çarpık vücudlu olan-lara en mükemmel sağlam son sistem ve fennî korsalar yapılır.

Göbek ve kasık yarıklarına, fırla-malarına, her nevi fıtıklara karşı sağ-lam ve kullanışlı bağlar vücutta, bün-yeye ve ihtiyaca göre derhal yapılır.

Damar şişkinliklerine (varice) ve flebit hastalıklarına fennî ve son sis-tem lâstik çoraplar.

Düzdabanlara «pied-plat) her nevi cihaz.

En mükemmel, asrî ve fennî göz-lükler çeşidi, her nevi fennî alât ve edevat deposu.

Basurdan kurtulmak ister misiniz? **HEMORRON** kullanınız! Frengi ve belsoğukluğuna karşı silâhlanmak is-ter misiniz? **PROTEJİN** kullanınız! Derinizi soğuktan, hastalıktan, gü-neşten, rüzgârdan korumak ister mi-siniz? **DERMOJEN** kullanınız.

LOKMAN HEKİM

Şimdilik her ayın ilk haftasında çıkar. Siyasi değildir. Tıbbi, sıhhi, ahlâki, terbiyevî, fennî, içtimai, iktisadi, sınaî, zirai, edebî neşriyat yapar! Münevverlere, gençlere, mekteplilere ve halka mahsustur.

Tanesi her yerde (5) kuruş, Türkiye için 12 nüshası (60) kuruştur. Yabancı memleketler için 12 adedi (4) şilingdir. Yeşil Kıbrıs için (12) adedi iki buçuk şilingdir. Muamele peşindir.

Sahibi, Umumi Neşriyat, Direktör
ve Başmuharriri:

Dr. Muallim Hafız Cemal Lokman Hekim

İdarehanesi:

İstanbul, Divanyolu, No. 104
Dr. Hafız Cemal kabinesi, Tel. 22398

Mesleğimize muvafık taydalı yazılara sahifelerimiz memnuniyetle açıktır.

Dil Kurultayı

Yedi gündür Dolmabahçe sarayın-da, Büyük Atatürk'ün yüksek huzur-ları ile toplanmakta olan üçüncü Türk dili kurultayı ayın 31 inci Salı günü çalışmalarını bitirerek dağıldı.

Bu seneki dil kongresinin bariz hu-susiyeti muhtelif Avrupa memleket-lerine mensub 15 dil âliminin de me-saimize iştirak etmeleri ve hususile, bütün dünya dillerine esas göster-mekte bulunduğumuz «Güneş - Dil» teorisi üzerinde, müddeamızı teyid eder mahiyette fikir serdeylemele-ridir.

Üçüncü kurultayda filhakika bü-tün tezin Güneş - Dil teorisinin izah ve ifadesine hasredilmiş gibiydi. Bir çok bilginlerimiz muhtelif cepheler-den bu tezi tetkik ve teşrih etmiş-lerdir.

Alınan neticeler tezin, dil menşe-

lerini tarifteki isabetidir. Kurultayda seçilen ve ecnebi âlimlerin de dahil bulunduğu Güneş - Dil teorisi komis-yonu bu noktayı ehemmiyetle tasrih etmiş ve gelecek kurultaya kadar alâ-kadarların daha geniş mikyasta hazırlanmaları lüzumunu uzun bir rapor-la kurultay riyasetine bildirmiştir.

Büyük Şef Atatürk'ün Türk dili üzerinde muazzam bir hamle ile baş-ladığı inkılâbın mesud ve aydın ne-ticelere ulaşacağı kanaatini kuvvetlendirmiştir.

Hiç şüphe yok ki, Ulu Önderin dâhi irşadlarıyla faaliyetine devam eden Türk Dili Kurumu pek yakın seneler-de güzel türkçemizin daha geniş mik-yasta inkişafını temin etmiş olacaktır.

Kurultay kapanırken yeni umumî merkez heyetini seçmiş ve hazırlanan çalışma programını tasdik etmiştir.

Lokman Hekim

Tıbbî ve kat'î lüzum görülmedikçe bademcikleri aldirmamalı!

Kuş palazına ve boğaz nezlelerine karşı ne yapmalı?

Prof. Dr. Haydar İbrahim

Bademciklerin ehemmiyeti çoktur. Asırların dikkatli bakışlarını üzerine çekmiş bir uzuvdur. (Bademcik ameliyatı!) belki de (Calinüs) zamanından kalma bir ustalıktır.

Bu ustalık bugün de vardır. Fakat bilinmesi icab eden bademciklerin hastalığıdır. Bunu da ancak mütehassıs (uzman) doktorlar kestirebilir.

Bademciklerin ufuneti, iltihabı küçük yaşlarda çok vukua gelir.

Bademciklerde kuşpalazı denilen (difteri) hastalığına çok dikkat etmeliyiz. Çocuk, boğazının biraz ağrıdığından, biraz kırıklığından ve iştahsızlıktan başka bir şey göstermez.

Bu esnada dile bir kaşıkla basılarak boğaza dikkatle bakılırsa, bademciklerin üzerinde veya etrafında beyaz kirli lekeler görülür. Bu hal görüldü mü, derhal hekime muvacaat etmelidir.

Çünkü kuşpalazında ne kadar erken teşhis konursa, yani hastalık anlaşılırsa şifa o kadar fazladır.

Pek nâdir olarak boğazda eseri görülmeden gırtlak (hançere) de (difteri) yerleşebilir. Ses kısıklığı ve tahata keser gibi kısık kısık öksürükler, kıcıklar doktorun nazarı dikkatini celbedebilir ve yahut çocuk nefes

(soluk) almakta zorluk çektiği için aile endişeye düşer.

Bu gibi hallerde mümkün olduğu kadar çabuk vakit kaybetmeden kuşpalazına karşı hazırlanmış olan taze (serum) şırınga etmek lâzımdır.

Difteri seromu ne kadar erken yapılırsa şifa o kadar kat'îdir. Geç kalmış vak'alarda (serum) tatbiki ne kadar çok olursa olsun, (şifa) yı elde etmek mümkün olamıyor!

* * *

Bundan sonra halkın (boğaz ağrısı!) (Boğaz nezlesi) denilen bir hastalığa geliyoruz. Hekimler bu gibi hastalığa (anjin) derler. Fennî tâbir ile (Hunnak) ismini verirler. Bunların bir çoğu sarıdır, bulaşkandır.

Sirayet edici, yani yapışkan olan kızamık ve kızıl gibi hastalıklarda (Hunnak her zaman görülür. Hattâ, bazı defa bunların çok fena şekilleri bile zuhûr eder.

Bazılarında kuşpalazına benzeyen alâmetler, nişanlar, vasıflar gösterdiği için boğazdan biraz kirli (netha) yani parçacık, akıntı, sızıntı, sıyrıntı alıp bir (bakteriyolok) a derhal muayene ettirmek lâzımdır.

Çocuklarda âdi (hunnak) lar gelici geçicidir. Bir çoğunda burun arka-

sındaki ufunetin, iltihabın neticesidir. Bahusus (5-15) yaşına kadar çocuklarda görülen hunakin sebebi, burun arkasında bulunan ve (adenoid) denilen zaid et parçalarının büyüyecek iltihaplanması neticesidir.

Bu gibi çocuklarda bademcik (levze) lerle uğraşmaktan ise, burunun arka deliğinde ve civarında bulunan

ufuneti tedavi ettikten sonra, (adenoid) leri çıkarmak lâzımdır.

Bu yaşlarda bademciklere, ameliyat yaparak almak çok defa lüzumsuzdur. Çünkü bademcikler insana çok lâzımlı bir uzuvdur. Bademciklerin hastalığı ve lüzumsuzluğu birçok muayene ve tetkiklerle anlaşıldıktan sonra çıkarılmasına ancak karar verilebilir.

Basur memeleri ve kurutmak çareleri

İnsanın vücudünde üç türlü damar vardır.

- 1 — Kırmızı kan damarı (şiryan).
- 2 — Siyah kan damarı (verid).
- 3 — Beyaz kan damarı (lenf) tir.

Kırmızı kan damarlarında bulunan kan, kalb (yüreğ) in tazyiki ile yani bastırış kuvvetiyle hareket eder.

Siyah kan damarlarındaki kan, kendi kendine damarlarda dolaşarak hareket eder. Bu damarlar ince ve gevşektir. İçinde kan toplandıkça, ve miktarı arttıkça yavaş yavaş genişler!

Bu genişleme keyfiyeti tedricî olduğundan damar yırtılmaz. Siyah kan damarlarının üzerine dışarıdan bir tazyik, bir sıkıştırma vaki olursa, kan devran etmez. Dolaşmaz. Ve damarın içinde toplanır. Toplanan bu kan damarı genişletir. Böyle genişleyen, siyah kan damarları, bir hastalık halini alır. Bunlara da yerlerine göre ayrı ayrı adlar takılır. Bacaklarda olursa (devval = varis) denilir.

Kalın barsağın son kısmında (güden) barsağında ve (şerç) namı verilen makad etrafında olursa (basur memesi!) denilir.

Basur memeleri (emorroid) iki türüdür.

1 — Memeler barsağın içindedir. Dışarıdan görülmez. El ile tutulmaz.

2 — Basur memeleri dışarıda olur. Görülür. Parmaklarla tutulur.

Vücudümüzün her uzvunda, üç nevi damar vardır. Hazım borusunun son kısmına (güden barsağı!) denilir ve (şerç) deliği ile nihayetlenir.

İşte bu barsakta da siyah kan damarları vardır. Bunlara (basur ve-ridleri) ismi verilir.

Budamarlar, dışarıdan bir tazyike uğrarlarsa, içlerindeki kan serbestçe devran edemeyeceğinden toplanır. Ve damarı genişletir.

Tazyik devam ettikçe kan toplanması artar. Nihayet (basur memeleri) hâsıl olur.

Kadınların gebeliklerinde ve gebeliğin son zamanlarında rahim denilen (döl yatağı) yavru ile dolu olduğundan güden barsağını tazyik eder, kan damarlarını sıkıştırır.

Bundan başka bayan (hanım)ların pek çoğu tembellik ederler ve lüzum hissettikleri zaman defi tabii etmezler, sıkıştırırlar. Peklik çekerler. İşte bu sebeplerden dolayıdır ki erkeklere nisbet olunursa kadınlarda basur memeleri daha çoktur.

Erkeklerde ise, peklik (kabızlık) ten dolayı basur damarlarına kazorat tazyik ede ede, bastıra, bastıra (basur memeleri) zuhûr eder.

Basur memeleri çoğaldıkça, büyüdükçe ağrı, sızı vermeğe başlar. Hele ufunetlendikleri (iltihap) landıkları zaman ıztırab artar. Çok zahmet verir.

Basur memelerinden kurtulmak, ve bu belâlı hastalığa tutulmamak isteyenler pek esaslı olan tavsiyelerimi tutmalıdırlar:

Hergün muntazaman büyük abdest bozmak, peklik çekmemektir.

Kabızlığa uğramamak için gıda (yiyecek) lere dikkat etmek icab eder.

Bol sebze ve meyva yemeli ve talem eder gibi hergün muayyen saatte abdest etmeğe çalışmalıdır.

İnadıcı kabızlıkta, ilâçlara müracaat etmekten ziyade sabunlu su ile tenkiye yapılmalıdır. Bu tarzda hareket olunursa, tabiat yoluna girer.

Basur veridlerinde kan toplanmadıkça ve kanın devranı serbest oldukça genişliyen damar da söner ve ehemmiyetsiz bir hal alır.

Basur memeleri (şerç) in, (dübür) ün iç tarafında ve yahut dışındadır.

Bu hallere sebep olan peklik (inkıbaz) tavsiyelerim sayesinde kalktıktan sonra basur memeleri küçüldükçe küçülür. Sonra lâzım olursa ufak bir ameliyat ile büsbütün kaldırılır. Oraları temizlenir.

Bilmek lâzımdır ki, (şerç) te zuhûr eden kanserler, ekseriya basur memelerinin üzerinde husule gelirler.

Bu belâlardan kurtulmak için (24) saat zarfında bir veya iki defa defi hacet etmeğe çalışmalı.

Bir âlimin dediği gibi: (Yemek borusunun iki deliği muntazam çalışırsa o adam hasta olmaz!)

Profesör Dr. operatör
Mahir Tokay

Mevsime göre bilgiler

(Deniz suyu lekesi) ni nasıl gidermeli?

Hafif ve açık renkli bazı kumaşların, elbiselerin üzerinde deniz suyunun bıraktığı leke ayıblıdır. Zararlıdır. Bu cihetle deniz suyu ile ıslanmış elbise yaş iken tatlı su ile bol bol yıkamalı ve ütülenmelidir ve yahut sabunlu suya bez batırıp leke yerini hafifçe ovuşturup ütü ile kurutulmalıdır.

Analık hıfzıssıhhası

Dr. Ahmed Asım Onur

Analık hıfzıssıhhası, bir kadının gebe kaldığı andan itibaren doğurup losalığını geçirdiği ve yeniden gebe kalabilecek bir hale geldiği zamana kadar süren devre esnasında, riayet etmesi gerekli olan sıhhat ve sağlık kaidelerinin heyeti mecmuasından ibarettir. Şu halde analık hıfzıssıhhası gebelik, doğum ve losalığa ait sağlık bilgisinden ibaret olmak üzere üç kısımdan tereküp etmektedir.

Pek iyi bilir ve takdir edersiniz ki, doğuma yardımcı dokunmayan ve bununla alâkası olmıyan kimselerin, gebenin odasında kalması doğru değildir. Zira, bunlar bir taraftan oda içinde şuraya buraya yürüyerek toz kaldırırlar, diğer taraftan gebenin istirahatini selbederler.

Doğurmakta olan kadına gelince (Resim — 4, 5); bu, tabii bir hâdise olan doğumun ağrı ile müterafık olduğunu, ve hemcinslerinden hepsinin bu şekilde doğurduklarını bilmeli ve sabretmelidir. Esasen tabiat kadına, annelik saadetine kavuştuğunu bildiren ilk çocuk bağırtısıyla (Resim — 6), bütün acılarını unutturmaktadır.

Bununla beraber son iki asrın hekimliği, doğum ağrılarını bertaraf etmek için araştırmalara, tecrübelerle girişti, ve böylece birçok usuller meydana çıktı (Resim — 7). Maamafih

bunlardan bir kısmının çocuğa, diğerlerinin bizzat anneye zararı dokunduğundan ekserisi terkedildi. Nihayet modern tababetin bize hediye ettiği Pernocton (Resim — 8) ve saire gibi bazı ilâçlarla bugün ağrısız doğum yapmağa muvaffak oluyoruz.

Doğurmakta olan her kadına gösterilecek ilk ihtimam, göden barsağını boşaltmak ve temizlemektir. Bunun için de tenkiye yapılır. Tenkiyenin faydası, bir taraftan doğumu kolaylaştırmak, ilerliyecek olan çocuk başının barsak cihetinde bir maniaya rastlamamasını, diğer taraftan da şerçten mevadı gaitanın fırlayıp ortalığı kirletmemesini temin etmektir.

Doğum ağrısı çeken genç kadın idrar etmeli, mesanesini boşaltmalıdır. Bu sayede rahim daha iyi tekallüs ederek, çocuğun bir an evvel doğmasını mucib olur.

Gebe kadın, doğumun başında ağrıları henüz sıklaşmadan umumî bir temizlik banyosu almalıdır. Banyodan evvel doğum temizliğini her vakit işkâl eden ve birçok mikropların yuvası olan tenasül kıllarını da tıraş etmek veya hiç olmazsa epeyce kısaltmak tavsiyeye şayandır.

Doğum başladıktan sonra, hazineye lâvaj yapmak, hususile cinsî münasebette bulunmak hem yanlış ve hem

de çok tehlikelidir. Bu esnada hazineye ancak muayene için, iyi yıkanmış ve antiseptik mahlûllerle mikropları öldürülmüş doktor veya ebe parmakları girebilir. Gerek doktor ve gerek ebe doğumun gidişini takib maksadile, hazine yolundan yapacakları muayeneleri, hem mümkün olduğu kadar az, hem de mikropsuz bir eldiven giymek suretile yaparlarsa daha doğru olur.

Hattâ Almanyada hekimler birkaç senedenberi doğumu, makat yolile yaptıkları muayenelerle takib etmekte, ve hazine yolunu ancak doğum ameliyatları yapmak mecburiyeti hâsıl olduğu vak'alarda kullanmaktadırlar.

Biz de hastanemizde son zamanlarda bu şekilde hareket ediyor; ve doğumdan sonra, hiç losalık intanlarına şahid olmuyoruz. (Arkası var)

Olimpiyadlar

Berlinde yapılan 11 inci olimpiyad, şimdiye kadar her dört senede bir muhtelif memleketlerde yapılan olimpiyadlarla kıyas kabul etmiyecek kadar parlak olmuştur. Almanlar, bir taraftan kendilerine propaganda yaptırmak, diğer taraftan da sporcularına muvaffakiyetler hazırlamak maksadile bu işe dört elle sarılmışlar ve dört sene hiç durmadan çalışarak bu muazzam işi başarmışlardır.

Berlin olimpiyadına 51 millet iştirak etmiştir. 16 gün geceli gündüzlü devam eden muhtelif müsabakalar büyük bir intizam içinde geçmiş, dünyaya milletleri, spor sahasında kendi varlıklarını ortaya koymak için birbirile amatörce çarpışmışlardır.

Almanlar, bütün müsabakalarda alınan neticeler itibarile en başa geçmişler ve 32 altın, 26 gümüş ve 30 bronz madalya almak suretile birinci gelmişlerdir. Bundan sonra sıra ile Amerika, Macaristan, İtalya, Finlan-

diya, Fransa, İsveç, Japonya, Felemenk, İngiltere, Avusturya, Çekoslovakya, Arjantin, Estonya, Mısır, İsveçre, Kanada, Norveç, Türkiye, Hindistan, Yeni Zelanda, Lehistan, Danimarka, Letonya, Yugoslavya, Romanya, Cenubî Afrika, Meksika, Belçika, Avusturalya, Filipin, Portekiz gelmektedir. Geri kalan 18 millet ise bu müsabakalarda hiçbir derece alamamıştır.

Türk sporcularının 51 millet arasında 19 uncu olması, iftihar edilecek bir neticedir. Türk sporcuları yalnız puvan itibarile 19 uncu olmakla kalmamışlar, güreşte bir birincilik, bir de üçüncülük kazanarak bayrağımızı şeref diğerine çekirmişler ve marşımızı 100 bin kişiye dinletmişlerdir. Bu itibarla 11 inci olimpiyad bizim için de muvaffakiyetli olmuştur.

Ahmed İhsan

Lokman Hekim — Ey Türk gençleri! Cümhuriyet hükümetimizin him-

meti ile sizin için açılan birçok terakki sahalarında (alanlarında) kemali sıhhatle varlık ve bütünlük (tekâmül) göstermenizi dileriz. Bütün cihanda meşhur olan (Türk gibi kuvvetli)! ve (Türk askeri gibi cesur ve centilmen) darbı mesellerine (Türk gibi sağlam!) (Türk gibi çalışkan!) (Türk gibi sanatkâr!) (Türk gibi

âlim!) (Türk gibi zengin!) (Türk gibi muktesid!) (Türk gibi ciddî!) (Türk gibi sebatlı!) (Türk gibi sporcu!) (Türk gibi müteşebbis) sözlerini ilâve etmek üzere gayet tıbbî ve sıhî bir tarzda gayret etmelisiniz ki göğüslerimiz daha ziyade fahrü sürurla dolsun!

Aile doktorluğunun önemi

Her ailenin, kendine mahsus (özü) bir hekimi olursa çok istifade eder. Doktor, ufak, tefek hastalıkların önünü derhal alır.

Tehlikeli, ölümlü keyifsizliklerin seyrini, gidişini kolaylaştırır. Ağır hastalıkların başka namizaçlıklarla karışmasını, mene çalışır ve çok defa muvaffak olur.

Hastanın zaten zayıf olan uzuvlarını, yerlerini kuvvetleştirir. Vücudünün her noktasına yerleşmek istiyen mikroplarile zehirlerini (toksin) lerini dışarı attırır. Hekim, o ailenin bir ferdi, bir evlâdı, bir direği sıfatile bulunacağından kendi evi imiş gibi oraya bağlanır.

Lüzum görüldükçe sıhî, öğüdler verir. Teselli yapar. Büyük ve ağır hastalıklarda, keyifsizi hergün görür.

Hekimlikçe lâzımsa sabah ve akşam hastayı muayene ve tetkik eder. Hastalığın devr (dönü) ini takib eder. Peşine düşer.

Bütün ağır hastalıklarda ekseriya, kalbde, yürekte zayıflık olur. İşte o

zaman aile doktoru (kalb sayıf) lüğünü görünce derhal ilâç verir. Deri altına kuvvet şiringası yapar.

Hastada (tansiyon) düşerse, ve yahut yükselirse, yani kanın tazyiki, kuvveti aşağılar ve yahut artarsa hekim ona göre çabucak lâzım gelen tedibleri alır. Tedaviyi yapar.

Ailelerin pek çoğunda başhyan (züğürtlük!) ve (kokozluk!) tan dolayı her vizitayı peşin almıyarak familya hekimi hastaya devam edebilir.

* * *

O ağır hastanın başında - Allaha güvenerek - Azraile karşı durur, hastalık tamamen geçtikten sonra ailenin reisile, (başkanı) ile uyuşur. Her kolaylığı yapar, alacağını, lâzım gelirse taksit ile, azar azar alır uzun süren hastalığından dolayı süte, yoğurta, eczacıya ve öteye beriye çok masarif eden aileyi sıkmaz. Hattâ, bazan aylarca, senelerce alacağı için bekler!

Bundan başka, birkaç ay yatan hastanın ve ailesinin parası kalmazsa familyanın doktoru kendilerine paraca

da yardım eder. Eczacıya kefil olarak ilaçlarını veresiye verir. Çünkü aile doktoru da o evin bir adamıdır!

* * *

Halbuki aileyi hiç tanımayan bir doktor gelirse, kapıdan çıkarken vizitesini, ücretini alır, çünkü tecrübe etmiş, denemiştir ki, vizite parası sana kalırsa, nihayet dona kalır! Güme gider!!

Binaenaleyh bu gibi ağır ve uzun süren hastalıklarda doktora her gelişte peşin vizite vermek bu zamanda hangi ailenin elinden gelir?

İşte bu sebepten dolayı çok defa

hasta hekimsiz kalır. Veya hekimden hekime devrolur.

Her yeni gelen hekim kendi fikrine göre hareket eder, hastalığı teşhis için çalışır, türlü türlü ilaçlar verilir. Parasızlık gene bu hususta da büyük engel olur. Hastalık büyüdükçe büyür, vehamet, fenalıklar, tehlikeler baş gösterir. Nihayet beylik hastahanelere meccanen girebilmesi için çalışılır amma iş işten geçer! Velhasıl (aile doktoru!) işin içinde bulunmadığından hasta da ezilir. Aile de yıkılır. Çok defa ölüm faciaları, meseleyi halleder!!

Lokman Hekim

Röntgen şuaı Hekimliği çok ileri götürmüştür!

— 2 —

Röntgen şuaı kullanılmaya başlandıktan beri diyebilirim ki hekimlik yarı yarıya ilerlemiştir.

Eskiden birçok hastalıkları, hattâ âdi bir kırığı anlamak ve kemikleri yerli yerine koymak oldukça güç bir işti. Pek büyük tecrübeler, ihtisaslar lâzım idi.

Şimdi röntgen aleti vasıtasıyla en ufak bir kırığı, hattâ çatlak kemiği ve birçok gizli hastalıkları anlamak mümkündür.

Kırık kemiği alçı ile sardıkları zaman yerli yerine konmamış ise, hastayı röntgen şuaı altına vazederek tahih yapıyor, kemikler yerli yerine

getiriliyor, ve bu sayede o zavallının ileride sakat kalmaması yüzde yüz emniyet altına alınmış oluyor.

Röntgen şuaı keşfedilmeden evvel, verem hastalığının başlangıcı çok defa anlaşılamazdı.

Birçok öksürükler âdi bir (bronşit) ve yahut (grip) telâkki olunurdu.

Başlangıçta tedaviye başlanırsa şifa bulan bu hastalık, maatteessüf ilerlemiş bir halde doktorun nazarı dikkatini celbetmiş olurdu ki bu zamanda bazan iş işten geçmiş bulunurdu!

Halbuki, şimdi memleketimizde oldukça büyük bir yekûn teşkil eden bu fena hastalık röntgen şuaı saye-

sinde hemen başlangıcında yakalanarak derhal tedavi ediliyor.

* * *

Eskiden vereme yakalananların ölümüne hükmolunurdu. Şimdi veremi, röntgen sayesinde bir (bronşit), bir (grip) gibi tamamile iyi etmek mümkün bir hale gelmiştir!

Bunlardan başka verem hastalığının seyrini, takip etmek te kolaylaşmıştır.

Eskiden (3) devreye ayrılan bu hastalık, şimdi röntgen sayesinde üç

bölüğe ayrılıyor.

1 — İyi olan verem!.. 2 — İyi olması güç verem!... 3 — Müzminleşmiş, kökleşmiş verem! şekillerine taksim ediliyor.

Bu tarzda görüp tayin etmek verem tedavisinde takip edilecek usullerden hangisinin yapılması lâzım geldiğini bize göstermek noktai nazarinca çok önemlidir.

Röntgen mütehassısı

Dr. Ali Mahir

Tırnakları muayene ederek bazı hastalıkları anlamak kabildir

İdrar (sidik) tahlili ile şeker hastalığı, albümin keyifsizliği, böbrek kumları ve belsoğukluğu anlaşılır. Kana karışarak insanı zehirliyen (üremi) hastalığı da meydana çıkarılır.

Her böbreğin üstünde şapka gibi vaziyet alan ve (Kapsül sürrenal) denilen kısım hastalandığı zaman insanın benzi, rengi tunç gibi olur. Deniz kenarlarında saatlerce, günlerce kızıl güneşin altında yanan akıllılara benzer! Eskiden görülen hadım ağalarına, Habeşlilere döner!

Boynumuzun iki tarafında (dereki gудde) denilen iki mühim (bez) vardır. Bazı sebeplerin tesirile bu gудde ler, hastalanırlar. Bu bezler kabarırlar. Halk bu hastalığa (uşa) der.

Bu önemli hastalarda çarpıntı olur

ve gözlerle dik dik bakarlar.

Gözlerin beyazında ve dil altı damarlarında sarımtrak bir renk oldu mu, karaciğerde hastalık, sarılık olduğunu anlarız. Burunda renksizlik, ve yassılık görülünce, (kalb) cihetinde bir sıkıntı olduğuna ihtimal verilir ve tırnakların tetkikile de bazı hastalıkların başlayacağına hükmolunabilir.

Avrupadan yeni gelen fransızca bir kitapta okuduklarımı yazdım. On çeşid tırnakların resimlerini koydum. Hangi hastalıklara ait olduğunu kaydettim.

Gayri tabii olarak gayet küçük ve ince tırnaklılar, vücutlerinin umumî beslenmelerinde büyük bozukluklar vukubulduğuna delâlet eder. Kalınlaşmış, katılaşmış, kırılabilir. Tırnak-



Kalp hastalıklarının ve nevrasteniklerin tırnağı



Felc ve Menenjit olanların tırnağı



Akciğerleri ve kara ciğerleri hastalanacakların tırnağı



Kırmızı kan damarları nazik olanların tırnağı



Hastalanmaya müsait ve beslenmeleri bozulmuş olanların tırnağı



Tabii tırnak



Manilerin tırnağı



Böbrekleri bozuk ve arteriyosklerözlerin tırnağı



Beyni yorulmuş ve vücudunun madeni kısmı azalmışların tırnağı



İdrar yolu bozulmaya başlamışların ve üremilerin tırnağı

lar, çalışma kudretleri azalmış ihtiyarlarda, ve bazı hastalıklarda görülür!

Tırnakların uzun olması zayıflık alametidir. Tırnakları kısa, yassı ve geniş olup hemen murabba şeklinde olanlar kalb hastalıklı ve nevrastiktirler.

Tırnakların uzunlamasına bombe yani kabarık tümsük olanların akciğerlerinden ve karaciğerlerinden şüphe edilebilir.

Akciğerleri (verem!) olanların şehadet (işaret) parmakları gayri tabii olarak bombedir.

Vücudümüzde kanın devranı ve bhusus kırmızı kan damarları, yolunda değilse tırnakların rengi kırmızıdır.

Mavi kan damarları (veridler) faa-

liyette değilse, tırnakların renkleri mavimtrak olur.

Kemik vereminde tırnakların renkleri sarımtraktır. Zehirlenmiş insanlarda tırnakların üzerlerinde esmer noktalar görülür.

Tırnaklarda uzunlamasına kalın çizgilerin bulunması (ürémi) denilen yani (sidikteki zehirli cevherin kanı zehirlenmesine aid hastalığa veya kanserin mevcut olduğuna ihtimal verilir. Şüphe edilir.

Şimdiki halde tırnakların muayenesinden yukarıda yazdığım bazı hastalıklar bir dereceye kadar anlaşılıyor ise de ileride bu gibi muayenelerden daha pek çok şeyler öğrenileceği ümit olunuyor.

Dr. Cevad Tahsin

Kum banyosu nasıl yapılmalı?

Bacaklarında dizlerinde (romatizma) ağrıları bulunan kimselere sıcak kum banyoları fayda verir. Bu banyoyu yapacak insanda, kalb hastalığı, ciğer keyifsizliği ve damar sertliği olmamalıdır. İnsanlara ve bütün mahlûklara hayyat ve nur saçan güneş, şiddetle ha-

raret dağıtırken, deniz kıyılarındaki kumlar da ısınır.

Günün en sıcak zamanlarında saat 10-11 ve yahut (2-3-4) raddelerinde küçük bir mayo giymeli, sıcak kumun üstüne uzanmalı. İnsanın sevimli eşi ve yahut nişanlısı! (yavuklu!) su! tarafından ayaklara, bacaklara ve göğsün üstüne yavaş yavaş sıcak kum taneleri avuç avuç istif edilmeli, kum içine gömülmüş bir vaziyet

yet husule gelmelidir.

Baş yumuşak, nermin, bir yere dayanarak şemsiyenin ve yahut bir güneş siperinin altında güneşten muhafaza edilmeli!!

Böylece bir çeyrek saat durmalı! Eğer denizin suyu soğuk ise banyo yapmamalıdır. Eğer sıcak deniz suyu mevcut ise 10-15 dakikada deniz banyosu yaparak çıkıp giyinmelidir.

Lokman Hekim

Lokman Hekim'in öğüdleri

47 — Mısır darısının koçanından çıkan (püskül) leri atmayınız! Kurutup bir kutuda veya şişede saklayınız! (Kiraz sapı), (arpa), (muşmula çekirdeği) ayrık kökü) gibi maddelerden birer parça alıp çay gibi haşlarsanız bazı hastalıklarda idrarı çoğaltır, sidiği söktürür!

Fakat evvelâ aile doktorunuzun fikrini alınız!

48 — (Verem!) hastalığı bakılmazsa zayıflatır, inletir, nihayet öldürür! Frengi bakılmazsa kemirir, delirtir, akibet öldürür!

49 — Her kaza, bir hatanın netice (sonuç) sidir.

50 — Hata, doğurur kaza!

51 — Akıllıca, müşteri cezbedecek derecede yapılan doğru (reklâm) lar, muvaffak olmanın kaynağıdır. Kazanma yolunun bir cambaz tahtasıdır!

52 — Temiz hava, mutedil ziya, yeşillikler, ormanlar, çamlar, saf pınar

suları, deniz havası en hazik birer hekimdirler.

53 — Sağlam vücudlu bir insan, denizde mutedil derecede yüzerse pek faydalı bir (jimnastik) yapmış olur. Göğsü genişler. Kanı, sinirleri, et (adale) leri kuvvetlenir.

54 — Kuvvetli rontgen şuaı tababetin, hekimliğin, hastalıkları anlamının en parlak bir projektörüdür. Kuvvetli bir nür membaıdır.

55 — (Difteri) denilen kuşpalazı hastalığına tutulan çocuklardan - ihtiyata riayeten - iki, üç ay kadar uzaklaşınız! Çocuklarınızı bu gibi hastalıklı evlere götürmeyiniz. Bu hastalık çocuklar için en belâlı bir keyifsizliktir! Çünkü hastalık geçtiği halde bazı çocukların boğazlarında kuşpalazının mikropları aylarca kalabilir.

56 — İçki ile yalan bütün fenalıkların anasıdır.

57 — İnsan yalan söylemek için

çok akıllı ve (hafıza = ezberleme) kuvveti çok kuvvetli olmalıdır. Çünkü, her adama ne tarzda yalan söylediğini hatırlamalıdır ki ikinci sorguda aynı yalanı söylesin, hiç unutmamalıyız ki bir yalan, diğer yalanı tutmaz olur. İşte bundan dolayıdır ki «Yalancının mumu yatsıya kadar yanar» derler! Şimdi herkesin gözü açıldı! Ne mum kaldı, ne yatsı!

58 — Vucudunu, derisini her zaman

kirden temizlemek şartile çok yıkanan insan, yüzde altmış böbrek hastalığından kurtulur! Çünkü, terin çıkmasına mahsus olan delicik (mesame) ler, her zaman açık olduğundan kandaki zehirli maddeler terle dışarı çıkarlar ve bu sayede (böbrek) ler çok işlemekten, zehirlenmekten kurtulmuş olurlar!

Dr. Hafız Cemal

Balıklarda da hastalık var!

İngilizceden terceme

Birçok kimseler, suda yaşayan balıklarda hiçbir hastalık olmaz zannederler. Halbuki, balıklar da diğer canlı hayvanlar gibi bazı hastalıklara tutuldukları anlaşılıyor.

Deniz balıklarının bazıları bir nevi (kansere) e tutulabiliyorlar. Fakat bu kanser insanlara sirayet etmez. Bu hastalığın birinci alâmeti, nişanı şudur:

Balığın çenesi altında bir şişlik bulunur. Diğer alâmeti de balığın kullaklarını sert topakçıklar kaplamış olur. Bu topaklar bazan balığın bütün boynunu sarar ve ağzına kadar yaklaşıp.

Böyle balığı yiyen insan yalnız bir gün süren rahatsızlığa tutulur. Vücudünün bazı yerlerinde kırmızımsı lekeler, ve kaşıntılar olur. Bunlara (kurdeşen) derler.

Morina, dil, renka ve uskumru ba-

lıklarında solucanların bulunduğunu herkes bilir.

Yuvarlak veya iplik gibi solucanlar balığın barsaklarında yapışmış bulunur. Buradan balığın daha etli yerlerine doğru yayılırlar.

Şüphe yoktur ki balıkların bu gibi hastalıklarını herkes teşhis edemez. Anlıyamaz.

Bunun için her hangi balık olursa olsun, pişirmeden evvel, çok tuzlu bir su içine batırıp hiç olmazsa yarım saat bırakmalı, sonra bu sudan çıkarıp tatlı soğuk su ile güzelce yıkamalı ve çiy bırakmamak üzere iyice pişirmeli!

Bu tarzda hareket olunursa balıktaki hastalık insana hiçbir zarar vermez.

Unutmamalıyız ki, balıklarda (fosfor) gibi besleyici maddeler çoktur.

Lokman Hekim

Taze domatesleri nasıl saklamalı?

Mısırdaki, Suriyede ve hattâ Kıbrısta yaz, kış taze domates bulunur! Fakat memleketimizde ancak (4-5) ay kadar tazesini yiyebiliyoruz.

Bu cihetle (domates) in çeşid çeşid (konserve) leri yapılıyor. (Domates) i sıkarak alınan suyu şişelere konup tuzlanır. Böylece saklanır. Bundan başka (domates) in ezmesi, pestili yapılır. Kışta istimal edilen (domates) in salçalarına, ezmelerine, pestillerine çok dikkat etmeliyiz. Bir çoğu bozuktur. Küflüdür. Karışıktır. Boyalıdır. Ekserisi apaçık olduğundan süpürüldükçe mikropların hamalları olan tozlarla bulaşır.

Bozuk, karışık domates ezmeleri mide ve barsakları bozar. Karaciğeri yorar. Eskimiş (apandisit) leri kuralar.

Muntazam makinelerle fenne göre yapılan ve kutularda mahfuz olanlara diyecek yok!

Evlerimizde türlü türlü usul ile (domates) ten istifade edebiliriz.

1 — Kemale gelmiş, örselenmemiş, ezilmemiş, berelenmemiş, bahçeden, bostandan yeni koparılmış, üstünde yeşil sapı olan domates alın! Tozları çıkmak için bir kere yıkayınız! Kurutunuz!

Sonra yeni, tertemiz, kokusuz bir gaz tenekesi alın!

Alt kısmına ince tuzdan bir tabaka,

bir kat yapınız! Bu tuz tabakasının üstüne domatesleri sık sık diziniz! Sıralanmış domateslerin üstüne bir kat daha tuz yayın!

Tuz tabakasının üstüne evvelki gibi domatesleri sıralayınız! Bu tarzda bir tabaka tuz, bir kat domates olmak üzere tenekeyi doldurunuz! Sonra bu kabı birkaç gün böylece bırakınız! Tuzun tesirile domateslerin bir kısım suyu açığa çıkar. Sonra en üstteki domatesleri örtünceye kadar iyi su ilâve ediniz!

Tenekenin ağzını lehimletiniz ve yahut iki tabaka)yağ kâğıdı!) denilen (papye parşömen) kâğıdı ile tenekenin ağzını örtünüz. Üstüne bir temiz tahta koyunuz! Bir taş ile bastırınız!

Kıpkırmızı domates yerine yeşilimtrak domates de olabilir. Büyük ağızlı (çinko) ve yahut porselen kablarda, kavanozlarda muhafaza olunabilir. Elverir ki domatesler sağlam olsun ve tuzu bolca olsun!

Kışta tenekeyi açıp hergün birkaç tane domates çıkarınız. Sıcak suyun içinde yarım saat kadar bırakınız ki tuzdan, (salamura) halinden kurtulsun! Bu güzel domateslerle kışta yapacağınız (Domatesli çorba! Domatesli pilâv!) ı safayı hatırla yedikçe (Lokman Hekim) i hatırlayınız ha!!

Dr. Hafız Cemal

Ah! Mubarek domates!

Meyvaların padişahı üzüm ise, sebze-lerin şehinşahı da domatestir!

(Domates) in bitmez tükenmez faydaları vardır. Terkibinde üç türlü (vitamin) mevcuttur. Bilirsiniz ki (vitamin) denilen maddeler, cevherler vücudumuzu çok besler. Kanımıza kuvvet verir. Benizlerimizi pembeleştirir.

Eski zamanlarda (domates) yiyen insanların (kum) keyifsizliğine ve (nikris) denilen (zenginlik hastalığına!) tutulduklarını söylerlerdi.

Şimdi hekimler bu fikirde değildirlere. Bu cihetle bol bol (domates) yiyebilirsiniz! Âfiyet olsun!

(Romatizma) lılar, ve şeker hastalıklı insanlar da (domates) yiyebilirler. (Domates) etli ve bütün sebze (zerzevat) lı yemeklere, çorbalara, türlü türlü pilâvlara girmezse o yemeğin tadı olmaz!

(Domates) mideyi tenbih eder. İştihayı arttırır. Kırmızı domatesin suyu biraz maydanozla karıştırılarak yapılan pilâv (sumak) ile hazırlanan (Buhara pilâvı!) na benzediği için ne kadar nefis olur!

(Domates) in tazesini en makbuldür ve (domates) i çiğ halinde yemek çok faydalıdır. Çünkü (vitamin) leri dipdiri kalır.

Pişirilmiş, kaynatılmış (domates) in tekipleri kısmen bozulur. (Vitamin) leri harab olur. Bu cihetle insana

daha az fayda verir.

(Çiy domates) in güzel zeytinyağı ile ve bolca limon ile yapılan salatası insana ne kadar iştah veren bir yemektir. Hele salatanın üstüne konulan çekirdeği küçük etli ve tatlıca zeytin taneleri bulundu mu yemeklere artık doyum olmaz değil mi?

Almanyada, İsveç, Norveçte halk, (domates) i elma, armud gibi yerler. Yemeklerin üstüne soğukluk gibi yutarlar! Kemale gelmiş, etli, büyücek (domates) lerin içine hâliki tabiat sanki tuzunu, limonunu, salçasını yerleştirmiş gibi yendikçe yeniyor mubarek!

Şunu da bilmeliyiz ki, (domates) leri yenmezden evvel (önce) defalarca yıkamalı, tertemiz yapmalı. Sonra da kabuklarını soymalı. Ondan sonra yemeli! Çünkü, kabukların hazmı zordur. Çok defa nazik barsakları tahriş eder, örseler, zedeler. Hattâ (domates) mevsiminde, bozulmuş bolca meyva yiyenlerde husule gelen ishal (amel) de kırmızı kırmızı parçacıkları gören bazı evhamlı ve meraklı hastalar, (kanlı basur oldum!) diyerek hekimlere müracaat ederler. Halbuki kazorat (necaset) tetkik edilirse, içinde kırmızı domateslerin kabukları bulunur ve hastalara kan varmış gibi görünür.

Şimdiki halde sebzelerin en ucuzu, en faydalı olan (domates) lerden bol bol yemeli! Yazın sıcaklarında, öğle zamanında, bozuk yağlarla yapılmış kavurmalar, etler yenileceğine, taze üzüm, domates, kaşar peynirle ekmek yemeli! Arasına domatesleri sıkıp suyunu yemek yerken (1-2) fincan içmeli! Sekiz aylıktan yukarı olan çocuklara arasıra (1-2) kahve kaşığı domates suyu içirtmeli ki zayıf kalmasın! Kemik hastalığına uğramasın ve dişleri çabuk çıksın.

Çocuklarımızı küçük yaştan itibaren

ren taze domates ve yumurta yedirmeğe alıştırmalı! Zayıf, Kansız, cılız, solgun çocuklara, gençlere ve hattâ ihtiyarlara bile (mubarek domatesi!) yedirmeli! Şifadır şifa!!

Üzümle peynir
Ne güzel yenir!
Karpuzla peynir
Ne lezzetle yenir
Domatesle peynir
Yendikçe yenir.

Dr. Hafız Cemal
Lokman Hekim

Kışta tam taze domates yemek ister misiniz?

Yeşilimtrak, sağlam, berelenmemiş (domates) leri alınız, sıkı örülmüş bir sepetin içini birkaç tabaka gazete kâğıdı ile ve yahut yağ gâğıdı ile sarı- nız. Domatesleri sepetin içine istif ediniz, üstünü kâğıdılarla örtünüz! Sepetin üstünü ve yan taraflarını bir muşamba ile ve yahut yelken bezile sarınız. Toprağı kazıp mezar gibi bir

çukur yapınız, sepetleri bu çukurun içine koyunuz, toprakla örtünüz ve yahut mezar gibi tahta koyarak kapatınız, (2-3) ay sonra açarsanız yeşil domateslerin kızardıklarını, tamtaze olduklarını görüp iştihâ ile yiyeceksiniz! Pazara çıkarırsanız okkalı, müşteri bulacaksınız!

Lokman Hekim

Ah! Güzel ada! Mubarek ada! Yeşil ada, gül ada, yasemin ada!

Cennetten kopmuş bir yeşil zümrüd gibi rengin, saf havası ile, berrak sularile, güzel ve zeki insanlarla bir pırlanta gibi parlak ve billûrin, bedif manzaralarile, (Venüs) ü yaratan mavi denizlerle, en lezzetli yiyecekleri ve meyvalarile dünyada mevcut bütün adaların şirin bir gelini, cevherin bir kraliçesi olan (Kıbrıs) ımızda

(Lokman Hekim) in vekilliğini, bayirliğini, mutemedliğini lütfen kabul eden Lefkoşada Birlikci Ahmed Hulusi Beye teşekkür ederiz.

Herkesin elinde, evinde (kolleksiyon), toplu halde bulunması çok lâzımlı olan (Lokman Hekim) in kıymeti, hizmeti zaman geçtikçe çok iyi anlaşılacaktır! **Lokman Hekim**

Evlerimizde sirke nasıl yapmalıyız?

Üzüm zamanıdır. Memleketimizin en sihhî ve besleyici meyvasını yiyip kanımızı temizlemeğe ve kuvvetlendirmeğe çalışalım! Üzüm her yaşta bulunanlar için faydalıdır. Çünkü içinde glikoz denilen ve bakkal dükânlarındaki şekerden başka bir şeker vardır. Bu şeker, bu glikoz sayesinde şarab ve bu şarab sayesinde de sirke yapıyoruz.

Türkler sirkeyi çok severler ve haklıdır. Çünkü sirke faydalı bir mayidir. İyi yapılmış bir sirkeyi herkes kullanabilir. Doktorların bazan sirke yemeyiniz demelerine sebep âdi sirke ruhu ile yapılan sirkelerin piyasada bulunduğunu bildiklerindedir. Bu sirkeler mideye zarar veriyor...

Bunun için üzümden ve yahut elma, armud, erik ve diğer meyvalardan yapılan sirkeyi mutlaka kullanmalıyız. Zira bu sirkelerin rayihalarının ve lezzetlerinin iyiliği hem iştihayı açar ve hem de hazmı kolaylaştırır. Sirke yapmak demek glikozlu yani şekerli bir mayii mayaların tesirinde bulundurmaktır demektir. Sirke tahammül etmiş bir mayidir.

Üzüm suyu ve üzüm cibresi sıcaklık bir yerde bırakılırsa evvelâ glikoz ispirota tahavvül eder ve şarab olur ve bundan sonra (Mikoderma aseti) mayalarının tesirile bu ispirota, hamızı halle tahavvül ederek keyif verici güzel bir sirke (sirke ruhu) olur. Üzüm suyu bir fıçıcık içine konur ve

bu fıçının ağzı açık bulundurulur, şarab olmağa başlayınca köpürür, birkaç gün sonra köpürme hali durur ve sirkeleşmeğe başlar. Üzüm suyundaki glikozu çabuk sirkeleştirmek için muhtelif tarzda fıçılar yapılmıştır. Biz evlerde az miktarda sirke yapacağımızdan bu fıçılara lüzum yoktur. Yalnız üzüm ve yahut herhangi bir meyva suyunda bulunduğu fıçıcık veya kabı sıcaklık bir yerde bulundurulmalıdır. Köpük kesildikten ve birkaç gün geçtikten ve ekşiliği hoşumuza gidecek bir dereceye geldikten sonra bu mayii küçük şişelere koyup saklamalı ve icabında bu şişelerdeki sirke kullanılmalıdır.

Sabık profesörlerden Dr. Kimyager
Cevad Tahsin

Mevsime göre nasihatler:

Ceviz yaprağının tam zamanıdır. Çok zayıf, nahif, cılız, çelemsiz, kansız, kemik hastalıklı çocuklara, gençlere (ceviz yaprağı banyosu!) yaptırmak çok faydalıdır. (200) gram ceviz yaprağını (7) kilo suya koyup haşlamalı, kaynatmalı. (25-30) dereceye yani ılıklaştığı zaman bir ince amerikan bezinden banyo suyuna süzüp karıştırmalı.

Çocuğu banyoya sokmalı! (20) dakika kadar banyonun içinde bırakmalı, bu usul ile bir ay kadar devam etmeli, bu müddet zarfında çocuğa bol bol taze üzüm yedirmeli, ve güneş banyosu yaptırmalıdır. **Lo.-He.**

Basıldığı yer : AKŞAM MATBAASI

KOKLU ÖKSÜRÜK ŞURUBU

Her nevi öksürüğe karşı tesirlidir. Herkesin tanıdığı, herkesin kullandığı bir şurubdur. En müthiş öksürükleri üçüncü kaşıқта durdurur! Gırtlığın, nefes borularının, kökleşmiş nezlelerin öksürüğünü keser. Balgamları kolayca çıkarır, göğsü yumuşatır, bu ilâcın içinde bulunan nebatî şurublar, fen dairesinde hazırlanmış olduğu cihetle balgamları kolaylıkla temizliyen en mükemmel şurubdur.

Gerek çocuklar ve gerek (70) yaşındaki ihtiyarlar bile kullanabilirler. Şurubun içinde bulunan ve en lezzetli ve güzel kokulu olan maddelerden dolayı içilişi pek hoştur. Nasıl kullanılacağı şişenin içinde bulunan tarifede yazar. Aaile hekiminize sorunuz.

Paris müşil habı en kuvvetli amel hapıdır.

ÜROFERSİN EFFERVESAN

(Sido - piperazin)

İdrar ve mesane zorluklarında, taş ve kum hastalıklarında, romatizma, siyatik, asidürik ve kan zehirlenmelerinde kullanılır. (40) yaşından sonrakiler, aile doktorlarının fikirlerini alarak kullanabilirler.

SULAJİL

İnsanın vücudünü saran bütün sıziylara, romatizma ve siyatik ağrılarına ve soğuk algınlığına karşı çok kuvvetli bir ilâçtır. Ağrı, sızi yerlerine sürdünüz mü birebir gelir.

İodofreşin (İodopepton titre)

Damar sertliğinde ve daha birçok hastalıklarda kullanılan bu ilâç, memleketimizin en meşhur kimyagerlerinden Profesör Nureddin Münşi Algan tarafından yapılmıştır. Açıkta (yod) yoktur. Bir gramda 0,45 santigram fizyolojik yod vardır.

SEKSÜLİN
ADEMİ İKTİDAR BEL GEVŞEKLIĞİNE KARŞI
KUTUSU 200
ADEMİ İKTİDAR BEL GEVŞEKLIĞİNE KARŞI
HEZALİ ASABI KAYNAK KUVVET
DİMAGA KUVVET
UMUMİ SİNİR ZARFIYETİ

SEKSÜLİN
BEŞİR KEMAL-MAHMUT CEVAT
ECZANESİ
SIRKECI

NÉOFORTOZAN

Zayıflığa, kansızlığa, iştahsızlığa, sinir zayıflığına, ademi iktidara, kemik hastalığına, veremlere mahsus kuvvetli ilâçtır.

Asirol komprimeleri, gripte, soğuk algınlıklarında, baş ve diş ağrılarında, nezlelerde, kırıklıklarda kullanılır. Çok müessirdir.

İstanbulda en taze ve kuvvetli ilaçlar ile namuskârane iş gören Salih Necati eczahanesinin müstahzarlarını yazıyoruz.

Necati diş tozu: Dişleri bembeyaz yapar.

Kinin komprimeleri sıtmaya karşı birebirdir.

Şarbon asidüle bazı mide ve barsak hastalıklarına karşı çok tesirlidir.

Necati kuvvet şurubu, çok iştihâ verir. Hazmı kolaylaştırır. Çocuklara, gençlere ve hattâ ihtiyarlara kuvvet ve kudret bahşeder.

Necatinin saç boyası, saçlara tabii rengini verir. Sabittir. Deriyi lekelemez. Saçların diplerini harab etmez. İhtiyar erkek ve kadınları gençleştirir.

Necati diş suyu: Dişleri temizler, beyazlatır. Diş ağrılarını keser. Dişleri çürümekten kurtarır.

AYDIN TOPUZDAĞ

Komisyoncu

Yemiş, Çardak Cad. Helâl han No. 9

İstanbul Tel. 22633

AHMED MÜNİB YÜCER

Saatçi, fotoğrafçı

Kütahya

Dr. Hafız Cemal

DAHİLİYE MÜTEHASSISI

Parazdan başka günlerde (2,30 dan 6) ya kadar İstanbul Divanyolu (104) yeni numaralı hususî kabinesinde hastalara bakar. Salı, Cumartesi sabah (9,30 — 12) saatleri hakikî fıkara mahsustur. Herkesin haline göre muamele olunur. Muayenehane ve ev telefonu 22398. Yazlık telefon: Kandilli 38, Beylerbeyi 48.

FİTİN CİBA

Nebatî habelerden çıkarılır. Fosforlu ilaçların en kuvvetlisidir. Vücudümüze en lâzımlı olan (fosfor), (kireç) ve (manyezi) yi havidir. Hazmı pek kolaydır. Kana çabuk geçer ve hücrelere yerleşir. Çocuğun büyümesine, palazlanmasına, kemiklerinin kuvvetlenmesine, çok yarar. Dimağî, fikrî, adaleleri, vücudü yorulanlara çok muvafıktır. Hastalıktan yeni kalkanlara, gebelere, sütminele, sinirlilere, veremlere çok kuvvet verir. Meyus ve kederli olanlara, zayıf, cılız, lenfatik ve kemik hastalıklı çocuklara, sporculara, dağcılara lâzımlı bir ilaçtır. Aile doktorunuza müracaat ederek fikrini mutlaka alınız.

KİMYAGER

Dr. Cevad Tahsin

IDRAR, KAN, KAZURAT

ve sairenin tahlillerini yapar.
Divanyolu ortasında. Tel. 23334

GRİPİN

**Seri ve tam tesiri sebeble
halkın elinden düşmüyor.**



Bu bayan müthiş baş ve diş ağrılarile kıvranıyordu. Bir kaşe Gripin aldı. Yarım saat sonra hiç bir şeyi kalmadı ve neş'esi avdet etti!

Daima Gripini arayınız!

Paslanmaz Hasan tırış bıçağı

Gayet hassas, keskin olup
huzur ve neşe içinde yüz
defa tıraş eder,



Paslanmaz Hasan tıraş makinesile birlikte senelerce su içinde kalsa katiyyen paslanmaz. Tıraş olduktan sonra silmeğe ve kurulamağa hacet yoktur.

Hasan tıraş sabunu ve tıraş kremi, Hasan tıraş pudrası, Hasan tıraş kolonyası, Hasan tıraş losyonları, tıraş fırçası ayrıca tıraşın kolaylıkla ve bir dakikada icrasını temin ederler.