

(Sihhat ve Hürriyet !) le Bir Nefes Alıp Vermek Cihana Bedeldir !
(Hakiki Aşk !) le Sevişerek Vuslata Ermek Dünyaya Bedeldir !

LOKMAN HEKİM

No. : 188

17 Eylül 1954

Yıl : 19

ON BEŞ GÜNDE BİR ÇIKAR, HER ŞEYİ APAÇIK
YAZAR, HALK MECMUASIDIR.

KIBRIS ANAYURDUN BÖLÜNMEZ BİR PARÇASIDIR



*Kıbrıs'tan Anayurda Gelen Kıbrıs Heyeti Üyeleri Bir
Toplantı Esnasında...*

İÇİNDEKİLER

- Sağlık politikasında temel vazife (Yazan : Dr. Şükrü Ertan)
- Büyük Prostat galesi.
- Sözlerin özü.- Atalar sözü (Esat İleri Tepeköy)
- İnsanlık borcu (Yazan : Enis Tahsin Til).
- Lokman Hekim'in çocukluk hayatı.
- Elleriyle kendi mezarlarını kazın çocuklar, gençler ve kızlar!
- Bir fidan gördüm! (Yazan : Kerim YUND)
- 50 yaşından sonraki ihtiyarlarda ve kocakarılarda aşta saadet ve muvaffakiyet var mı ?
- Kanserin kara habercileri !
- İspirtolu içki kullananların başlarına neler gelecek!
- Sigara içenlerin başlarına neler gelecek ?
- Lokman Hekim'in öğütleri.
- Maymunlarda bile (Aşk derdi!) var!
- Gençliğimde neler yazmışım, neler ?
- Erkeklik kudretini, kadınlık şehvetini artıran ilaçlar ve yiyecekler !
- Sigara akciğer kanseri yapıyor !
- Tırnaklarını ısırın çocuklara ne yapmalı ?
- İnsan vücudu nasıl çalışır ?
- Lokman Hekimin Suallere verdiği cevaplar.
- Radyoda söylenen karkılar !
- Lokman Hekim'in ilaç dolabı.

ABONE OLANLARA

Cenabı Allah'a nihayetsiz şükür ederim ki Lokman Hekim Mecmuasının (19) uncu senesinin son numarası olan (191) inci sayısına beni pek yakında inşallah kavuşturacaktır. Abonelerimizin bu sene zarfında almadıkları eksik numaraları varsa lütfen acele olarak bildirmelerini ve bazılarında biriken borçlarını göndermek ifunda bulunmalarını rica ederek derin saygılarını sunarım.

(20) nci seneye abone olmak isteyenlerin de şimdiden para göndermelerini istirham ederim. *Lokman Hekim*

SAĞLIK POLİTİKASINDA TEMEL VAZİFE

Vilâyet Hastanelerini tam kadrolu bir hale ve tekâmüle koyarak, tedavi edici müesseseyi köylü vatandaşın ayağına götürmekle mümkündür.

Yazan:

Dr. Şükrü ERTAN

Köylü vatandaşın, Devletten isteyeceği çeşitli ihtiyaçlarının başında gelen, Adli huzur ve sıhhi emniyettir. Filhakika, vatandaşın emin bulunarak tam bir huzur ve emniyet içinde yaşamağı isteyeceği gibi sıhhatini ve hayatını tehdit edecek her hangi bir hastalık ve arıza vukuunda, şifa bulacağından emin olabileceği tam kadrolu bir hastahanelerin Vilâyet merkezinde ayakta, hizmete hazır ve muktedir bulunduğunu bilmek ister. Yurtta vatandaş Adli teminatın huzuru içinde mes'ut yaşamaktadır. Fakat, sıhhi teşkilâtımız Vatandaş ihtiyacını tamamen karşılamaya yeter derece ve kifayette midir ?

Cumhuriyet devrinden evvel, bazı mühim sağlık teşkilâtımızın, İstanbulda toplandığını, Anadolumuzun her noktadan olduğu gibi, sağlık teşkilâtı bakımından da ciddi surette ihmale uğratıldığını, o devrin içinde yaşamış meslekten bir insan olarak yakından biliyoruz.

Anadolumuzda sağlık teşkilâtımızın, tarihimizi vatanperverliğin müstesna bir timsali olarak bir daha şereflendiren büyük ATATÜRK ün millet iradesini aziz şahsında toplayarak kurduğu cumhuriyet devrinde yer aldığını ve hatta İstanbulla bile sağlık teşkilâtımızın ancak bu devirde tekâmüle doğru yol aldığını biliyoruz.

Filhakika, cumhuriyet devrinin ilk Sağlık Vekili merhum Refik SAYDAM ın dirayetli eliyle İstanbulda ve Anadolumuzda kurulmuş bulunan sağlık müesseseleri merhumu şükranla anmaya lâyık kıymet ve ehemmiyette başarılarıdır.

Merhumu büyük ATATÜRK'ün inkılâp arkadaşı ve zamanın Başvekilinin yakın arkadaşı olduğunu bildiğimizden, müktesep nüfuzundan, daha geniş sahada eserler bekliyerek, yaptıklarını küçümsüyorduk. Fakat, onu takibeden haleflerinin dikkati çeken

bir eser bırakmadıkları ve senelerce sağlık teşkilâtımızın âdeta ihmale uğradığını görünce Fefik SAYDAM ın vatandaş sağlığına yaptığı hizmetlerin kıymetini ve merhumun kudretini daha görmüş ve takdir etmiş bulunuyoruz.

Refik SAYDAM dan sonra geçen uzun senelerde haleflerinin başaramadıkları halk sağlığına hizmeti, Demokratik iktidarın azimli, programlı, çalışına kudretinden beklemekte, ümit etmekte hakkımız vardır.

Sağlık teşkilâtının, evveleminde tedavi edici hekimlik müessesini köylü vatandaşın ayağına götürmek halk sağlığına hizmet yolunda mühim ve radikal bir vazife olacağına kaniiz.

Anadolumuzun her hangi köyünde mefluç bir hasta vatandaşımızın sinir mütehasısını veya ağır bir kadın hastası, nisaiye Hekimini, ve diğer misallerile Göz, çocuk, kulak ve diğer şubelere ait hastalar, muhtac oldukları mütehasıs Hekimi, İstanbulda aramak külfetinden kurtulup, kendi Vilâyetinde bulmak istemeleri, devletten bekledikleri en tabii haklarıdır. Halen Anadolu vilâetlerimizdeki hastanelerimizin çoğunun dar bir kadro içinde olduğu malumdur.

Fikrimce, alınması zarurî ve radikal tedbirler şunlardır :

1 — Vilâyet merkezlerinde her nevi mütehasıs hekimle ve fennî vesaitle mücehhez tam kadrolu birer hastane tesis etmek.

2 — Bu maksatla, ihtiyaca asla kâfi gelmeyen mütehasıs hekim kadrosunu takviye etmek. ve mütehasıs hekimleri çalışacak çağda tekaüt etmiyerek ihtitas tecrübelerinden halk sağlığına hizmet yolunda istifade etmek. 7/10/949 da C.H.P. iktidarının son Sağlık Vekilinin içinde kıymetli mütehasısları da ihtiva eden 76 hekimin mantıkî manâsı anlaşılmiyan bir sebeple tekaüde sevkedilerek sağlık kadrosuna zaaf verilmiş olmasını esefle hatırlamamak mümkün mü ?

Hastahanenin ilmî çatısı altında bir mütehasıs hekimin bir ay içindeki cerrahî, tıbbî hizmetlerinin, aldığı maaşın bir çok misli üstünde bir kıymette hizmet verdiği ve hekim kadromuzun da çok noksan olduğu dikkate alınırsa Halk Partisi iktidarındaki bu, toplu bir halde hekimleri tekaüt etmenin manâsızlığı, vatandaş sağlığına zararı aşıkâr olur.

3 — Hastahanenin ruhu ve muvaffakiyeti için ehemmiyetli bir unsur teşkil eden Hemşire ve hasta bakıcı kadrosunun takviyesi ve bu unsurların terfihi.

4 — Hastahane Baştabiblik vazifesini müstakil bir hekime tevdi ederek, mütehasıs hekimleri idarî işlerle meşgul etmeyip, servislerinde ilmî vazifeleri başında bırakmak.

5 — Askeri hastahanelerin tahsisatından ve mütehasıslarından, tam kadrolu vilâyet hastaneler kadrolarını takviye ve tesis maksadile istifade etmek.

6 — Köylerdeki ağır hasta vatandaşı, vilâyet hastanelerinin emrindeki motorize vasıtalarla evinden alıp hastaneye getirmek.

Halen bir çok vilâyetlerimizde biri askerî diğeri sivil olarak iki hastane vardır. Her iki hastane üe bir çok vilâyetlerde dar kadrolu birer sıhhi teşekkül halinde olduğundan ihtiyacı asla temame karşılayamamaktadır. jandarmaların sivil hastanelerde tedavi edildikleri malumdur gülhane gibi bazı askerî hastanelerin de sivil hasta kabul ettiğini işitiyoruz. Şu halde esasen kısmen işbirliği halindeki bu iki müesseseyi birleştirerek, vilâyet merkezlerinde tek ve tam kadrolu mükemmel bir müessese elde edip halk sağlığını tam bir kudretle karşılamak esaslı bir tedbir olmaz mı ?

Bu tedbirler ve tesisler, asla külfetli ve inatçı uzun bir zamana mütevekkif bulunmayıp, mustait ve kudretli bir elin selâhiyetli mütehasıslarla plânlaştırarak bir kaç sene içinde tatbik mevkiine koyabileceği bir vatan vazifesidir.

Tarihdeki misallerle harikalar yarattığını memnunlukla, iftiharla, gördüğümüz ve bildiğimiz hükümetimizin, milletimizin, bu sıhhi teşkilâtı kısa bir zamanda tahakkuk ettirmesi pek mümkündür.

Şanlı tarihimizin eski devrindeki misâllerden sarfınazar, şu son inkilâp senelerindeki başarılar dahi millî kudretimizi tevsika kâfi delillerdir :

— Zafa uğrıyan Osmanlı İmparatorluğundan, kudretli bir Türk devleti kuran büyük ATATÜRK ün millet iradesinde bulunduğu kudret.

— İnkilâp devresi içinde milletimizin medenî aleme daha fazla intibak etmekteki yüksek medenî kabiliyeti.

Demokrat Partinin vatanda demokrasiyi tesis için yüksek bir siyasî kıyasetle başardığı Demokratik inkilâbın tehakkuku yolunda tecelli eden millet iradesi

— Devlet idaresinde Demokrat Parti hükümetinin 4 sene gibi kısa bir zaman içinde memleket hizmetindeki devamlı başarıları.

— Muhalefet Partisinin iktidarı kaybetmekden doğan işbirarı

unutarak, terk ederek, devlet işlerini mürakabe gibi yüksek vatani vazifesini samimiyyetle, vatanperverlikle ifa yoluna girmesi.

— Eskiden de ve son senelerde de Türk hekimlerinin, dünya tıp âleminin dikkatini çeken ilmî buluşları, gibi hâdiseler milletimizin kıyasetini bilgilerini tevsik eden deliller değil mi ?

Köylü vatandaşlarımızın sıhhi ihtiyacını tam ve katî bir şekilde karşılayabilmek, ancak, vilâyet hastanelerinin tam kadrolu bir hale ve tekâmüle konmasıyla mümkün olabileceği açık bir hakikattir.

Vatandaş sağlığını korumak yolunda temel bir vazife teşkil eden bu hususu Demokrat Parti iktidarından beklemekte ve ümit etmekteyiz. Dört sene gibi kısa bir zaman içinde memleket hizmetinde mühim başarılar gösteren Demokrat Parti iktidarından bir memleketin ve bir milletin temel ihtiyaçlarının başında yer alan sıhhi teşkilâtımızı, vilâyet hastanelerini tam kadrolu bir hale ve tekamüle koymak suretiyle, köylü vatandaşımızın ayağına götürmek üzere sağlık politikamızı planlaştırarak kısa bir zamanda tahakkuk ettireceğinden çok ümitliyiz.

Bundan başka da, Devlet idaresinde yeni ve dinamik bir ruh ile işe başlayan ve muvaffakiyetler sağlayan Demokratparti iktidarının Sağlık Vekâleti bünyesinde aynı ruhun yer almak üzere olduğunu görüyoruz.

Yakın geçmişte, bazı sağlık vekillerinin keyfi kararlarla haklarımız üzerinde ağır gadirlere uğramıştık. 945 de 1108 sayılı kanuna ve 949 da da 5434 sayılı kanunun geçici 33 üncü maddesinin hükmüne muhalif kararlar acaba doğru mudur?

Bir mütehassis hekimin, hastanenin ilmî çatısı altındaki bir ay içinde yaptığı 30 dan fazla ameliyat ve poliklinikteki 1500 hastanın muayenesi ve klinikteki hastalarının tedavisile vaki cerrahi ve tıbbî hizmetlerinin kıymeti aldığı maaşın binlerce lira üstünde bir değer taşımakta olduğu dikkate alınarak ve memlekette hekim kadrosunun halk ihtiyacını karşılayamadığı düşünülerek, 50-53 yaşlarındaki mütehassis hekimlerin kemâl ifade eden bir çağda tekaütlükle muattal bir hale konmalarının halk sağlığına hizmetle kabili telif mi?

BÜYÜK PROSTAT GAİLESİ

(HER GENÇ, HER İHTİYAR OKUMALI !)

Kırk elli yaşlarına gelmiş her erkeğin zihnini kurcalayan, kalbini kemiren bir heyulâ, büyük bir dert vardır! Prostat galesi! Eski insanlar bu rahatsızlık veren (Kötü kader!)den kaçınmanın çaresini bulamıyarak meyas olmuşlar ve bunu (Hayatın cilvesi), bir (Takdiri ilâhi!) olarak kabul etmişlerdi! Halbuki bu gaile zannedildiği kadar mühim değildir. Binlerce tecrübe ispat etmiştir ki makul bir kaç usul ile kendine dikkat etmek sayesinde herkesin bu âfetten kurtulması mümkündür.

Cinsî münasebet ve idrar yapma esnasında gösterdiği arazlar, belirtiler sebebiyle, prostat şişmesine, büyümesine, uzun zaman "İhtiyarlık Hastalığı!" ismi verilmişti. Bundan dolayı kırk elli yaşlarına gelen herkes bu âfetin zuhurunu bekler ve bunu hayatın sona yaklaştığına bir alâmet sayardı.

Çok defa Prostat şişmesi eski bir belsoğukluğunun son marifetidir! (Son kara hediyesi!)dir. Fakat bir çok defalarda da senelerin geçip yaşın ilerlemesinden başka hiç bir sebep görülmemektedir. Netice olarak da insanlar bundan kaçınmak için ellerinden bir şey gelmemesinden büyük yeis ve ümitsizlik içinde kalmaktaydılar. Ömürlerinin son senelerinde, gerek idrar yaparken, gerek kocalık vazifelerini yerine getirirken çekmiş oldukları ızdırıp ve acıları kara talihlerinin neticesi olarak büyük bir yeisle benimserlerdi.

Aslına bakılırsa, bu Prostat ızdırıplarını kaçınılmaz ve defedilemez hale getiren hiç bir şey yoktur. Bu ızdırıplar, faaliyetle geçen uzun hayat müddetince, bir çok kimselerin tenasül uzuvlarını zorlamalarından, suiistimallerinden veyahut lüzumu kadar (cima) etmekten doğmaktadır. Asrî hekimlerin kanaatine göre, hastanın kendi yapacağı bazı idmanlar ve göstereceği sıhhi itina sayesinde bu ızdırıplar defedilebilir.

Orta derece sıhhatte bir adam, kırk yaşlarından sonra Prostat ızdırıba ihtimalleriyle endişelenmeğe başlar. Fakat bunun üzerinden daha bir kaç sene geçmeden, idrar zorluğu ve geceleri bir kaç defa helâyâ taşınmaya kesik kesik işlemeye başlamadan bunun tedavisi için hiç bir harekete geçmez. Bu zamanda ise tedavi ya fayda verir veya vermez.

İnsanlar, bu zahmet ve ızdırıplar başlamadan evvel önüne geçmeyi ve bunları menetmeyi niçin düşünmezler ?

Kırk yaşlarına gelmiş ve Prostat ızdırıplarına karşı lâzımgelen

SÖZLERİN ÖZÜ — ATALAR SÖZÜ

Acele nedamet, sabırda selâmet vardır.
Acı acıyı bastırır.
Acı pathcanı kırığı vurmaz.
Aç gözünü, yoksa açarlar gözünü.
Acül hiç bir işe recül olamaz.
Aczini itiraf eden ehliyetini ispat eder.
Açtırma kutuyu, söyletme kötüyü.
Açılan solar, ağlayan güler.
Aç kurt arslana saldırır.
Adı çıktı dokuza, inmez artık sekize.
Adalet dünyanın temelidir.

Alalet olmayınca bir yerde, insan düşer o yerde her derde.

Adamakla mal tükenmez, hak saklasın ödemekten.
Adavet vicdan için müz'ic bir meşguliettir.
Ađavetin sonu nedamettir.
Adam, adam sayesinde adam olur.
Adam, adama lâzım olur.
Adamın iyisini adam bilir.
Adamın iyisi iş başında belli olur.
Adam adamı bir kerre aldatır.
Adama dayanma ölür, dıvara dayanma yıkılır.
Ağaç yaş iken dikilir.
Ağaca balta vurmuşlar, sapı benden demiş.
Ağacın kurdu içinden olur.
Ağırlanacak misafir yüzünden bellidir.
Ağır giden yol alır, hızlı giden yolda kalır.
Ağlayan çocuğa meme vermezler.

Esat İleri (Tepeköy)

tedafü ve ihtiyatkâr tedbirleri almayı düşünecek kadar akli başında insanlara yardım olmak üzere önümüzdeki sayılarda bâzı malûmat ve bilgileri inşallah vereceğim.

Lokman Hekim

İNSANLIK BORCU

Geçen gün iki doktorla içtimâi yardım meselesinden bahsediyorduk. Şimal memleketlerinde, bilhassa İsveç'te, Danimarka'da bunun çok gelişmiş olduğunu biliyordum. Batı Almanyanın da bu hususta şimali iki komşusundan geri kalmadığını öğrendim. Doktorlardan biri şu müzahedesini anlattı :

"İki sene evvel Batı Almanyada uzun bir tetkik gezisi yaptım; memleketi hemen baştan başa gezdim. Bu arada Heidelberg'e de uğradım. Evvelce çalıştığım hastanedeki eski şeflerimle görüştüm. Bunlara gördüklerimin üzerimde bıraktığı iyi tesirlerden bahsederken hiç bir dilenciye rastlamadığıma şaşıtımını söyledim. Bana şu cevabı verdiler : "Batı Almanyada dilenci yoktur ; çünkü herkesi koruyacak bir teşekkül mevcuttur. 65 yaşını geçenlere de ihtiyarlık maaşı olarak ayda 100 mark verilir. Bu parayı az bulan isterse hükûmete bırakır ve gösterilen içtimâi yardım müesseselerinden birinde yatıp kalker. Yemesi, içmesi, giyimi bu müessese tarafından temin edilir."

İsveç'te pek mükemmel içtimâi yardım teşkilâtı bulunduğu nu, 65 yaşını geçen herkese de paramızla 150 lira kadar tutan bir tekaüt maaşı verildiğini biliyordum. Almanyanın da bu hususta İsveç'ten geri kalmadığı anlaşılıyor. Bize gelince, biz bu hususta çok geri olduğumuzu itiraf etmeliyiz. Yirminci asırda bütün yapılan İstanbulda "Darülâceze" adı altında bir müessese kurmaktan ibaret kalmıştı. İyi idare edilmesine rağmen bu müessesenin mühim hizmetler gördüğünü kabul etmek lâzımdır. Bu itibarladır ki islahına çalışacak yerde, iki sene evvel müessesenin kapatılması fikri ortaya atıldığı zaman buna şiddetle itiraz etmiştik.

Son zamanlarda başlıyan içtimâi yardım kalkınmalarına hız vermeliyiz. Mevcut islah edildikten başka yeni yeni müesseseler açılmalıdır. Bu hususta Evkafa da mühim vazifeler düşmektedir. Bedbaht insanları korumak, onlara yardım elini uzatmak insanlık borcudur.

Enis Tahsin TİL

PİRİNCİN BÖCEKLENMEMESİ İÇİN KOLAY BİR USUL

Uzun müddet kullanılmadan duran piring böceklenir. Bilhassa bir seneden diğer seneye kalırsa. . .Buna mâni olmak için piring içerisine bir çorba kaşığı ince tuz karıştırmak kâfidir.

LOKMAN HEKİM'İN ÇOCUKLUK HAYATI

MİNARENİN TEPEİNDEKİ KULÜBEME BİR PENCERE
NASIL AÇTIM ?

(Minarenin tepesindeki kulübem!)de büyük bir rahatlığa kavuşmuşum. Ötedenberi muhtaç olduğum tatlı uykuyu bulmuşum. Yalnız bir eksiklik vardı. (Işık = Ziya!) Buna da (Allah kerim!) dedim! Çünkü her taraf sımsıkı kapatılmıştı. Şimdi buna bir çare bulmaya uğraştım. Bir kuruş verdim. Rumların yaptıkları bir (Kasap bıçağı!)nı aldım. Minarenin tepesindeki tahtayı bıçağın ucu ile delmeye, kazımağa başladım. Ufak ufak tahta parçalarını çıkardım. Husule gelen derinliği artırdım. Büyük bir çukur yaptım. Bıçağın burnu ile çukurun çevresini yapan tahtaları oya oya genişlettim. Fakat arzuma nail olamadım. Çünkü kalın bir (çinko) ile veyahut teneke ile karşılaştım. Buraya bıçak işlemiyordu!

Nihayet bir demirci Rumun dükkânına vardım, kendisine anlattım. Bana büyücek bir (Eye) verdi. (İnce burunlu) idi. İşte bu (Eye) ile kalın çinkoyu çok uğraştıktan sonra delmeye muvaffak oldum. Her gün birkaç saat çalışarak bu deliği de eyeeye eyeeye büyüttüm. Ve bu (Antika kulübe!)me güneşin ışıklarını çekmeye muvaffak oldum. Artık sevine, sevine okurdum, yazardım. Hergün (Kur'an Kerim)den biraz yüksek sesle okurdum. Hocamdan aldığım Arapça derslere devam ederdim.

İşte bu (Nadide!) ve tarihî kulübemde bir yaz mevsimini hattâ bir de kışın soğuklarını geçirdiğimi çok iyi hatırlıyorum.

Yaz mevsiminde çok sıcak oluyordu. Çünkü çinkoların ateşi kulübemin içini cehenneme çeviriyordu. Bu mevsimde camide oturup derslerime çalışırdım. Yatacak vakit yukarı çıkardım. Kışta o kadar soğuk olmadığından oldukça rahat yatıyordum.

Müezzinlik etmediğim haftayı (Alehtora) köyünde geçirirdim. Nikâhlının bulunduğu hanenin çevresini sık sık dolaşırdım. (Mukaddes bir Tekke!) imiş gibi aşk ile şevk ile tavaf ederdim. Ve bana hemşirem vasıtasıyla yolladığı tabak tabak (Lor böreklerini!) yiye yiye keyiflenirdim. Neşelenirdim, kuvvetlenirdim. Kendi kendime (Bayram!) ederdim.

(Arkası var)

Elleriyle Kendi Mezarlarını Kazan Çocuklar, Gençler ve Kızlar!

46 — Çocukluk ve gençlik zamanlarında abaza çekmiyen, 20-22 yaşından evvel her ne suretle olursa olsun "harama uçkur çözmeyen" "edep bozgunluğu yapmıyan" kızlar ve erkekler okullarda olanca zekâvet ve akıllarıyla çok güzel tahsil ederler. Sınıflarında birinci ve ikinci çıkarlar. En yüksek derecede şahadetname alırlar, istedikleri meslekte büyük işler görürler. Ve ihtiyarlıklarını bile genç ve dinç olarak geçirirler. Hattâ erkeklik ve kadınlık işlerini 70-80-90 yaşına kadar enikonu ifa ederler, becerirler, neşelenirler.

47 — Her hangi bir erkek çocuk, tabii olarak bülûğ zamanına gelince, yani âkil baliğ olunca erkeklik âletinde, edep yerinde bir hareket baş gösterir. Sesi biraz kalınlaşmağa başlar. İşte bu mevsime "tenasül hayatı,"nın başlangıcı derler.

Bu zamana kadar hissiz, duygusuz olan tenasül cihazında büyüme görülür. Yeni bir vazife başlar. Şiddetli bir heves ve arzu uyanır.

48 — Her gencin tenasül cihazı 22-25 yaşında ancak hakkile neşvünema bulabilir, büyüyebilir. Meni fabrikası işte bu yaştadır ki çok güzel işler. Menide bulunan hayvancıklar mükemmel surette canlanır. İşte bundan dolayıdır ki bu yaştan evvel tenasül cihazlarını gerek elleriyle ve gerek zina ile çalıştıranlara çok zarar gelir. Hattâ tenasül cihazları tabii olan kuvvet ve kudretini kazanamaz.

49 — Kızlar, çocuklar ve gençler, pek iyi bilmelidirler ki, çok abaza çekerek menilerini boş yere sarf edenler ve yahut 22-25 yaşından önce (cima = çiftleşme) yapanlar ve yahut nikâhsız olarak her hangi bir kadınla çok zina,, edenler çabuk ihtiyarlarlar. İskeletleri, heykelleri, kaditleri çabuk çökecektir. Vücutlarındaki uzuvlar, organlar sür'atle zayıf ve kuvvetsiz olacaklardır. El ve ayakları titreyecektir. Yürürken, sağa sola yalpa vuracaklardır. Sersem sersem hareket ederek pek zahmet çekeceklerdir. Bu cihetle "hayat cevheri" olan meniyi boş yere sarfetmemeli. Altından, elmastan daha kıymetli olan bu metaı bu "hayat sermayesi"ni israf eylememeli ki ihtiyarlıkta bile ara sıra iş görmeli, neşelenmeli, cana can katmalı.

50 — Abazaya varan çocuklar, gençler intihara doğru yol alırlar. Yani kendi kendilerini öldürmeğe hazırlanırlar. Ahrete doğru mısafirliğe giderler.

51 — Memleketimizde, bizim iklimimizde sağlam erkeklerin vücutları ve tenasül cihazları yavru yapmak kudreti 22-25 yaşında kemale gelir. Olgunlaşır. Bu yaşlardan evvel her ne tarzda olursa olsun menî sarfetmek caiz değildir. Vücuda çok zarar verir.

52 — Bu güzel yurdumuzda kızların bedenleri, bünyeleri, tenasül aykıtları, rahimleri, döl yatakları, yumurtalıkları hattâ kızlık zarı ve bedii çiçeklikleri olan dudaklar ve elmacıklar, ancak 20-22-25 yaşlarında tekâmül eder. Olgun olur. Bu yaşlardan önce her hangi bir suretle olursa olsun bu kıymetli hazineleri örselemek, kurcalamak, elle, parmaklarla zedelemek, badana yaptırmak caiz değildir. Çok tehlikelidir. Sinirlilik kansızlık, zayıflık, halsizlik, kesiklik ve çeşit çeşit hastalık arttıkça artar. Gebe kalırsa doğacak çocuk bir kedi yavrusu, bir maymuncuk gibi doğar. Ve nihayet ölür. Binde bir yaşarsa bile hastalıklı, belâlı olur.

BİR FİDAN GÖRDÜM

Ben bir fidan gördüm : On dört yaşında,
Seher yelleriyle gülüp oynar.
En güzel çiçekler nazlı başında,
Bir peri kız desem uyar, yaraşır.

Buğulu pınardır onun durağı,
Batıyla kor koyu, bir Türk bayrağı.
Çıldırılmış kaç yıldır gülü, leylağı,
Sevginin bûğüsü onda kaynaşır.

Dört mevsim, dört tuldür ona süs verir,
Saçlarına dalan sular ürperir.
Güzel dünyasında açtığı devir,
Kandili söndürüb güneşi taşır.

Kerim YUND

50 yaşından sonraki ihtiyarlarda ve kocakarılarında aşkta saadet ve muvaffakiyet var mı?

Aşkın ölümü!... Ne kederli düşünce!.. 45, 50 yaşına gelmiş her erkeğin ve kadının kalbinde ne müthiş bir vuruş !

Bu üzücü korku doğru mudur? Hayatın ikinci yarım asrında aşka veda etmek caiz midir? Bu sorunun cevabı birçok okuyucularımıza şimdiye kadar söylenmiş bir saadet hediyesi olacaktır.

Evlenmesinin 24 üncü senesinde bir zat elli yaşına basmış ve karısı da aynı zamanda 47 sini bulmuştu: Bayanın hayiz ve nifastan kesilmiş olduğu yani aybaşı âdetlerini görmemiye başladığı dört seneden beri bunların arasında karı kocalık münasebetleri de kesilmişti. Çünkü kadının kafasında eskidenberi kökleşmiş bir akide bir (boş fikir!) vardı: Bir kadın âdetten kesilince aşk hayatına, karı kocalık vazifesine de mutlaka nihayet vermek iktiza eder.

Kocası, kadının bu boş fikir ve kararını ilk zamanlarda itiraz etmeden kabul etti. Maamafih, heyecanlı hayatının zahiren de olsa böylece sona ermesi onu hayli mahzun etmişti.

O daima karısına sadık fedakâr bir koca idi. Karı kocalık vazifesi de bu çiftte her zaman tatmin edici yani doyurucu olmakta ve kocası kendisinin hakiki ve ehliyetli bir âşığı olduğuna inanmakta idi. Hayat müddetince karısına sadakatsizlik hususunda en küçük bir emare bile göstermemişti.

Binaenaleyh bu zatın muhasebeciliğini yaptığı mağazadaki genç bir memure ile aralarındaki münasebet duyulduğu zaman bütün kendisini tanıyanlar arasında büyük bir hayret uyandırmıştı.

Yaşlı erkek ve kadınların tabiat ve aşk meselelerinden haberdar olmıyanları hayretlere düşürecek, buna benzer, birçok hâdiseler cereyan etmektedir. Cinsiyet hayatında aşk yaşamamasının devamlı ve itidal ile hareket eden bir insanın kemal yaşlarında bu şekilde kontrol edilemeyecek karışık arzular göstermesine, eski tabiriyle baştan çıkmasına, daha açıkçası ellisinden sonra azmasına, bu işten haberi olmıyan kimselerin akıl erdirmesine imkân yoktur.

Bu gibi inkılâplar, cinsî heyecan değişiklikleri kadınlarda da vukubulmaktadır. Bu acaip esrarın (bu antika gizliliklerin cevabı nedir? Hayatı altüst eden, eskiden kurulmuş yuvaları yıkan ve evliliği berbat eden bu delice ve intihara benzeyen çılgınlık arzuları hangi gizli menbada fıskırıyor? Elli ile altmış arasındaki değişikliklerin, akli ve bedeni sıhhat üzerine verdiği zarar, erkeklerde kadınlardan daha ziyade tehlikeli olduğu ekseriya söylenir. Böyle

olmakla beraber erkeklerde, aşk hayatının değiştirilmesi icap ettiğini yani, cinsî münasebetin tahdit veya terkinin icap ettirecek bir hududun tayinini gösterir bir emare yoktur. Meselâ, kadınların muayyen yaşta hayizden kesilmeleri, kendilerine aşk işlerinde imsaki yani bu tatlı işten vazgeçmeleri hatırlatabilirse de erkeklerde böyle tabii bir paydos çanı mevcut değildir. Erkeğin aşk hayatının durması, bilhassa ruhî ve manevî bir değişikliktir.

(KANSER) İN KARA HABERCİLERİ

- 1 — İyi olmıyan herhangi bir yara, bir çıban, bir ağrı, bir sızı, bir sancı,
- 2 — Sağlam insanda hiç görülmiyen (kanama)lar akıntılar.
- 3 — Göğsünüzde, memenizde yeni zuhur eden en küçük bir sertlik, şişlik, sık sık ağrı, sızı (bazan da hiç ağrı olmaz!)
- 4 — Herhangi bir yerinizde husule gelen sert sivilce, şişlik.
- 5 — Cücadumuzun herhangi bir yerinde ötedenberi mevcut olan (Bez)de, (Sıgıl)da büyüme, kanama, sertleşme.
- 6 — Devamlı ses tutukluğu.
- 7 — Yutkunurken ağrı hissetmek.
- 8 — Devamlı hazimsizlik veyahut etten ikrah etmek.
- 9 — Devamlı öksürük ve balgam.
- 10 — Büyük abdest bozmakta güçlük, düzensizlik.

KİFİDES MÜESSESESİ

40 YILLIK BİR TEDAVİ DAİRESİDİR

En mükemmel sağlam, kibar ve tabii imiş gibi kol, ayak, bacak ve en güzel dayanıklı mide, karın korseleri de yapılmaktadır.

Beyoğlu İstiklâl Caddesi Elhamra Sineması yanında No. 4
Kat 1 — Telefon : 41429

İSPİRTOLU İÇKİ KULLANANLARIN BAŞLARINA NELER GELECEK ?

198 — İçki kullananların pek çoğunda beyin damarcıklarından biri patlarsa biraz kan çıkar. Ve orada donar, pıhtılaşır. Nihayet dimağın o yeri beslenemez. (Beyin erimesi!) denilen hastalık zuhur eder. Ayyaş genç yaşta bunar. Ve en sonra (Felc) ile (Nüzül) ile cehenneme kavuşur.

199 — İçkinin zararlı olup olmadığını doktorlardan, pedagoğlardan, mektep müdürlerinden, polislerden, mahalle bekçilerinden! İctimaiyat âlimlerinden, jandarmalardan, askerî kumandanlardan, psikoloğlardan sorunuz! İşret edenlerin ne kadar fenalıklarını, rezaletlerini anlatacaklar!

200 — Sarhoş, ayyaş adamların çocukları ekseriya terbiyesiz olurlar. Çünkü (Baba terbiyesi!) alamazlar (Ana terbiyesi!)ne de kavuşamazlar. Çünkü ayyaş adamın karısı o sarhoşun esiridir. Evde hiç birine söz geçiremez. Zira, (İçki müptelâsı!) her zaman çocuklarının önünde o zavallı kadını tahkir ederek kendisinde hayşiyet ve şeref bırakmaz! Evlâtlarına karşı sefil, alçak bir durumda bulundurur!

201 — Fikir hayatında, iktisadî yaşayışta, içtimaî (sosyal) sahada ahlâk ve terbiye alanında içkinin sayısız belâları vardır.

202 — (İçki belâsına!) düşmeden evvel çocuklarımızın, gençlerimizin iradelerini kuvvetlendirelim! Seciyelerini sağlamlaştıralım!

203 — İçkiye alışmaya başhyanları kuvvetli telkinlerle, kandırmakla, şuurla menetmiye çalışmalıyız! Kuvvetli kanunlarla ciddi mücadelelerde bu menhusun önünü almıya çok gayret edelim!

Böyle ciddi hareket etmezsek koca Fransız milletinin başına gelen - Allah saklasın - bize de gelecek.

HASIR KOLTUKLARI NASIL TEMİZLEMELİ

Yazın bahçelerde, balkonlarda kullanılan hasır koltukları yaz ıptidasında temizlemek lâzımdır. İlk sabunlu suya batırılmış bir süngerle koltuklar yıkanmalı, bol soğuk su ile çalkalanmalı, sonra gölgede ve rüzgârlı, yani kuranderli bir yerde bırakarak kurutmalı.

Eğer hasırlar biraz sararmış ise çalkalama suyuna bir kaç damla oksijenli su ilâve etmeli.

Sigara içenlerin başlarına neler gelecek?

42 — Sigara içmeye alışmak, kalbe, kafaya, beyine, akciğerlere, göğüze ve arkaya ağır bir yük almak demektir. Bu (Ağır yük) günün birinde bu uzuvları çok yoracak ve kalbiniz ansızın duracak! Veyahut dimağımıza, beyninize kan hücum ederek nüzül (Felc) gelecek, ve (yatalak) olacaksınız! Veyahut (Beyin sektesi!) ile çabucak öleceksiniz.

43 — İnsan tütün içtikçe çok zayıf ve kansız düşer. Bu cihetle tütünü kesiniz ki balık eti biçiminde güzelleşesiniz.

44 — Sigara içilince, vücudumuza şu zehirler girer :

- 1 — Nikotin,
- 2 — Monoksit karbon
- 3 — Hydro-siyanik asit
- 4 — Piricin
- 5 — Çeşitli fenol.
- 6 — Türlü türlü (Aldehit)ler.

Bu zehirler nefes yollarına ve ciğerlere girerler ve bunlar tarafından emilirler!

45 — Bu zehirler neler yaparlar neler?

Sinirlerimiz birdenbire sarsılmaya başlar. Sınırlılığımız artar. Vücudumuzdaki (İç sızıntılar) yani hormonlar bozularak artar veya azalır. Tabii tesirleri bozular. Ellerimizde biraz titreme olur (Nabız)ın sayısı çoğalır.

(Tansiyon) denilen (kan basması!) çabucak yükselir. Vücudun sıcaklık derecesi değişir. Bu fena halleri gençler hissetmezler bile. Fakat ihtiyarlarda pek aşikâr olarak belirir.

46 — Yukarda yazdığımız alâmetler, nişanlar, belirtiler (Tecrübe Lâboratuvar)larında kat'i, kesin olarak ispat edilmiştir.

47 — Bu zehirlerin tesiriyle kan damarları çok sıkışır, büzülür, sinir merkezlerine kadar tesir yapar. (Sempati) denilen çok önemli sinirleri de hareket ettirir. Kendi arzumuzla hareket ettirdiğimiz adalelere, kaslara tesir ederek uçlarında bulunan sinirleri de çok kımlıdır.

LOKMAN HEKİMİN ÖĞÜTLERİ

112 — (Albümin) li hastaların şişliklerini (Tuzsuz tedavi!) kahramanca tedavidir.

113 — Karaciğer hastalığında ve (siroz) denilen ve ispirotolu içki kullananlarda husule gelen bu dert, (Tuzsuz rejim) ile tedavi edilir ve çok fayda görülmüş olur.

114 — Damar sertliğini arttıran sebeplerin başında fazla tuzlu yemekler gelir.

115 — İçtiğimiz suyun etlerimizin arasında ve daha başka yerlerde toplanmasını, devam etmesini ve bizi (şişman göstermesini) isterseniz tuzlu yemekler yeyiniz.

116 — Fakat çok tuzlunun da çok zararı olduğunu biliniz!

117 — Çok çalışkan, akıllı insanlar vardır kı yaşadıkları müddet zarfında çok muhtelif işler yapacaklarını kurarlar. Fakat bunların (100) de birini bile yapmadan ölürlere. Buna sebep ümidin karnı hem geniştir, hem derin !

118 — Her gördüğünle çabucak dost olma! Aldanırın! Muhtelif işlerde uzun müddet tecrübe ve tetkikten sonra arkadaşlığa kabul et! Fakat gene şüphelen ! Çünkü bu zamanda Allah korkusu olan vicdanlı, doğru adam bulmak çok zordur.

119 — Vaktiyle Peygamberlerimizin çoğu (Mucize) gösterirdi. Şimdi ilim sahası derinleştikçe bir çok keşifler meydana çıkıyor ki bunlar da birer (Mucize) dir.

Şimdi en büyük (Mucize)ler çok iyi yazılmış kitaplardır. Ve bizim (Kur'anı Kerim) imizdir. İnsanlara mahsus en büyük (Mucize) eskiden beri (Kur'an)dir. Ve halen de büyük bir (Mucize) dir.

120 — Bol elbiseler en iyi elbiselerdir. Kışta da sıhhiyedir yazda da!

121— Zayıf bir ışık altında çalışmak çok tehlikelidir.

122 — Ufak bir deri sıyrılmasına derhal tertürdiyot basınız ki fena hastalıktan ve ölüm tehlikesinden kurtulasınız!

123 — Meyve ve sebze en iyi bir gıdadır.

124 — Dağda ve deniz kenarında oturmak mideyi kuvvetlendirir, iştihayı açar.

125 — Yağlı gıdalar çok besleyicidirler, fakat hazımleri güçtür.

126 — Mesane taşı hastalığı (gravell) ve damla hastalığı

(goutl) çok yemek yemekten fazla et yemekten ve hareketsizlikten gelir.

127 — Ellere dikkat ediniz, onlar bir çok mikropları taşırlar. Bu cihetle her zaman sabunlayıp yıkayınız.

128 — Akıllı görünmekten utanma.

129 — Yalnızlıktan çekin ki! Sana hüüzün getirmesin. Gam arkadaş olmasın ve üzmesin !

130 — Aynı sebep için hâkim huzuruna iki defa gidilmez! Dikkat et ve ibret dersi al!

131 — Sütü iyi hazım etmek için yudum yudum içiniz.

132 — Kanaat, ekzersiz, spor iştahın iki doktorudur.

133 — Kadınlar erkeklerden daha az gıdaya ihtiyaç duyarlar.

MAYMUNLARDA BİLE (AŞK DİRDİ!) VAR !

Londra Hayvanat Bahçesinde Guy adı verilen bir maymun, bir müddettenberi kara sevdaya tutulmuş, başını ellerinin arasına alarak kara kara düşünmeğe başlamıştır. Hayvanı sevenlerin türlü çeşid hediyeleri, tatlı sözleri, hattâ bastonla değnekle korkutmaları hiç bir netice vermemiştir. Maymun yemek içmekten de kesilmiştir.

Lokman Hekim — Maymunlar bile (Aşk belâsı!)na tutulurlar. Ve kendi kendilerini çok üzerler. Hattâ (Rakip)leriyle fena halde kavgalara başlarlar. Ve boğuşurlar. İnsanlarda da bu (Büyük dert!)e tutulan ki neler yapmaz neler! Şurasını bildirmek isterim ki başından geçirenler bilirler ki dünyada insanların en büyük belâlı hastalığı (Hakiki aşk hastalığı!)dır. Karşılıklı olan aşklar, devam ettikçe (Cennet!) olur. İkisinden birinde başlayan soğukluk, kurnazlık, hilekârlık, başkasiyle yapılan hainlik, kaçakçılık diğerine bir (Cehennem hayatı!) yaşatır. Önü alınmazsa, çare bulunmazsa ölüm fırtınaları zuhur eder.

Bu cihetle kızlara, kadınlara ve hattâ gençlere tavsiye ederim. Çok dikkat etmeli! Boş yere yanıp tutuşmamalı! Ümitsiz aşka düşmemeli! Çekingem olmalı! Unutmamalı ki (Gönül!) denilen (Ruh özü!) (Kalp kapısı!) (Aşk kâbesi!) insanın en muazzam, en ulu (Neşe kaynağı!)dır. Hayatın temelidir. Olur olmaz soysuzlara alçaklara, havai meşreplere gönlü esir etmemeli !

GENÇLİĞİMDE NELER YAZMIŞIM NELER ?

Gezerim, dolaşırım her yeri
Yarım gibi güzel göremedim
Boğazın vapurlarını gezdim
Yarım kadar kibar göremedim!

★

Adaları gezdim baştan başa
Yarım kadar civan göremedim
Avrupa ve Amerikada da
Sevgilim kadar şirin göremedim!

★

Bütün dünyayı gezdim aradım
Ruhum kadar asil kız görmedim
Bütün sinemaları dolaştım
Yarım kadar — artist görmedim

★

Bütün tiyatrolarda bulundum
Yarım kadar (endamlı!) görmedim
(Balet) oynayan kızları süzdüm
Sevgilim kadar (oynak!) görmedim

★

Gençlik bayramındaki kızlarda
Yarım kadar (olgun!) kız görmedim
Her gördüğüm kızlara bakardım
Yarım kadar parlak kız görmedim

★

Çünkü : Gökten inmiş bir melektir !
Cennetteki periye örnektir.

ERKEKLİK KUDRETİNİ, KADINLIK ŞEHVETİNİ ARTTIRAN İLÂÇLAR VE YEMEKLER!

22 — Ademi iktidardan, belgevşekliğinden zahmet çekenlere (Vanilye), (Misk) ve (Anber) çok faydalıdır. Eczahaneden (Vanilye) alınır. Elinize ne kadar vanilya geçerse (5) misli kadar şekerle karıştırınız. Temiz bir havanda karıştırarak toz ediniz. Her yemekten sonra veyahut yatacağınız vakit bir kahve kaşığı alınır. Yarım bardak suya karıştırıp içiniz. Bu tarzda devam ediniz. Sabahları da bir kahve kaşığı alırsanız daha çabuk faydalanırsınız.

23 — (Vanilye)nin tozundan (24) saatte bir gramdan (5) grama kadar alabilirsiniz.

24 — (Vanilye) yalnız erkeklik kudretini artırmaz, asabi, sinirli kansız insanlara iyi gelir. Şifalıdır, sevdalı gençlere kuvvet verir, âdeta bir eksirdir. Bazı mide ağrıları da keser. Hazmı kolaylaştırır, uykuyu intizama alır. Sinir zayıflığından ileri gelen ve sık sık esneyen insana şifa verir. Gündüzün sık sık esneyen insana şifa verir. Gündüzün sık sık uykuya meyledenleri uyandırır.

25 — Ademi iktidara karşı yenilen maddeler arasında taze yeşil soğan, kuru soğanı, sarmısağı, taze ve yabani sarmısağı, tere otunu ve kökleri bulunan sebzeleri de hesaba katmak icap eder. Şalgam bunların birincisidir.

SIGARA AKCİĞER KANSERİ YAPIYOR

Londra, Resmî bir İngiliz Tıp komisyonunun bugüne açıkladığına göre, sigara ile ciğer kanseri arasında bir münasebet olduğu muhakkak addedilmektedir.

Bu hususta Parlâmentoda ve fevkalâdeden tertip edilen bir basın konferansında beyanatta bulunan Sağlık vekili Macload doktorların henüz bu münasebetin ne olduğunu bilmediklerini söylemiştir.

İngiltere hükûmetinin bu mevzuda ciddî bir alâka göstermesi üzerine İngilterenin en büyük doktorlarından teşekkül eden komisyon üç senelik araştırmalar neticesinde raporunu Sağlık Vekâletine vermiştir.

Lokman Hekim — Memleketimizde sigara içenler çoğaldıkça

çoğaldı! Yalnız küçük ve büyük erkeklerin değil, (10—12—15) yaşındaki kızların ve daha büyük kadınları sardıkça sardı! Bundan ötürü sigaranın doğurduğu birçok hastalıklar arttıkça arttı. Akciğer kanserinden ölenler çoğaldıkça çoğalıyor. Halkımız uyanmalı! Hükûmetimiz tedbir almalı! Böyle yapılmazsa istikbalimiz yaman olacak yaman!

Hastalıklar ziyadeleştikçe ziyadeleşecek, inliyenler, ağhyanlar bereketlenecek! Sonra bir çoğumuzun son nefesleri olacak amandır, aman!

TIRNAKLARINI ISIRAN ÇOCUKLARA NE YAPMALI?

Tırnak ısırması sinirli çocuklarda pek küçük yaşta başlar. Ve ilk zamanlarda önüne geçilmediği takdirde maatteessüf gençlikte hattâ yaşlılıkta dahi ısrarla devam eder. Bunun tehlikeli neticelerinin en hakikati tırnak ve parmakların biçimsiz ve çirkin bir hale gelmesidir.

Bazı defa anneler çocukların bu huylarına mani olmak için tırnakları dibine kadar oyarlar. Bu da ellerin biçimini bir daha düzeltmemek üzere bozar. Halbu ki tırnakları icap ederse her iki günde bir defa parmak ucu hizasından aşağıya inmeme üzere güzelce kesilip yuvarlatmak ve sıklaştırmak icap eder. Çocukların elleri her sıcak su ile yıkandığı zaman tırnak etrafındaki deriler usulca geriye doğru itilmelidir. Bu suretle pürüzlü tırnak etlerine ve şeytan tırnaklarına yani çocuğun nazarı dikkatini çekip elini ağzına götürmesine sebep olan çirkinliklere mani olunur.

Çocuğu tırnak ısırması huynandan vazgeçirmek için söz dinletilemez ve başka çare bulunamazsa haftada iki defa yirmi dakika kadar kaynatılıp soğutulmuş acı ağaç suyuna (Kuvassiya = Quassia) ya batırmak maksadı temine kâfidir. Bazıları çocuğun parmaklarına acı sabır otu sürerler. Halbu ki sabırotu acı ağaç kadar acılığı devam ettirmez. Acı ağaç tamamıyla zararsız bir ilâç olmakla beraber göze de çirkin görünmez.

Mısırçarşısında (Acı ağaç) veyahut (Acı yonga!) derler. Buradan almak lâzımdır.

İNSAN VÜCUDU NASIL ÇALIŞIR?

(Geçen sayıdan devam)

Bu mahlûkun dünyaya gelmesinde babanın hissesi, yalnız mini mini bir tohumdan ibarettir. Eğer bir çocuk, kocaman burnu, çekik gözleri, siyah saçları ve küçük ayaklarıyla babasına benziyorsa, bunların hepsi de, bu mini mini tohumcuğun protoplâzmasının tesiri altında hasıl olan tabii karakterdir. Bu mini mini tohumcuğu gözle görmeye imkân yoktur, ancak mikroskopla görülebilir. Bu karakterler, irsiyetin maddî tezahürleridir. Anne için de böyledir. Onun da irsen intikal eden karakterleri yumurtacığın içinde mevcuttur.

Fuzuli teferruatla can sıkıma lüzum görmeyiz, fakat, anadan ve babadan irsî olarak çocuğa geçen bedenî karakterlerin tohum ve yumurtacık yoluyla geçtiği hakkında birçok malûmat mevcuttur. Şüphesiz, gerek tohum ve gerek yumurtacık hayatın esas malzemesi olan protoplâzmadan teşekkül etmiştir. Fakat her birinin, tam protoplâzma merkezinde teksif edilmiş bir leke vardır ki bütün hücreye bu nokta kumanda etmektedir. Bu lekeye (nucleus) iç topak derler. İşte bedenî karakterler bu iç topağın içinde taşınmaktadır. Filhakika muayyen zamanlarda bu nucleus, topağın müteaddit ipliklerden tereküp ettiğini görürüz. Bu ipliklerin her biri cinsiyetin karakteridir. İşte Chromosome denilen bu iplikler gerek, ananın ve gerek babanın irsiyet hisselerini çocuğa intikal ettirmektedir.

Bu iplikleri, tesbihin ipliğine benzetebiliriz, tesbih taneleri de tabii karakterlerdir. Fakat bittabi bu pek basitleştirilmiş bir teşbihtir.

Yumurtacığın içindeki nucleus'un Chromosome'ları anadan çocuğa geçen tabii karakterleri teşkil ederken bir taraftan da tohumun yani meni hayvancığının içindeki nucleus'un yani iç topağın iplikleri yani Chromosome'ları, babadan çocuğa geçen karakterleri meydana getirmektedir. İşte bu ipliklerin bir kısmı cinsiyete ait karakterleri taşırlar. İşte meni hayvancığının içinde bulunan bu cinsiyetin ipliği, Kromosomu çocuğun kız veya oğlan olmasını temin eder. Meni hayvancıklarının yarısı, diğerlerinden farklı olan bir erkek Kromosom-İplik tarafından yapılmıştır ki buna "Y" ipliği derler. Yumurtacığın bu "Y" Kromosomundan yapılmış olan tohuma tesadüf şansı da yarı yarıdır. Bu takdirde, yumurtacığı aşılıyan meni hayvancığı "Y" Kromosomundan teşekkül etmiş ise, çocuk erkek olur. Bunun aksine olarak, yumurtacık "Y" Kromosomu

olmayan bir tohum vasıtasıyla aşılınmış ise doğan çocuk kız olur. Bu hal tamamıyla tesadüfe bağlı olmakla beraber, Amerikada doğan 104 erkek çocuğa mukabil 100 tane kız çocuk dünyaya gelmektedir. Tabiat öyle güzel ayarlamıştır ki ölüm nisbeti de erkeklerde kadınlardan biraz fazladır.

Lokman Hekim'in Suallere Verdiği Cevaplar

- Ne vakit yemek yemeli!
— İştihanız geldiği zaman, daha evvel yediğiniz yemeği tam hazim ettiğiniz zaman.
— Bu sene yazda niçin pek sıcak oldu?
Acaba (Atom bombası)ndan mı,
Cevap — Ben Cenabı Allahın işine karışmam! Allah bildiği gibi yapar. Kendi işine kimseyi karıştırmaz ve hikmetinden yaptığından sorulmaz. Fakat kısacık aklımla şu kadar söyleyebilim :
Geçen kış sonunda pek çok soğuk yapmıştı. Bu soğuk fakir, fukaranın kemiklerine, hattâ iliklerine kadar işlemişti! İşte Cenabı Allah bu sene son derece şiddetli sıcak yaptı ki kışta çok soğuk alan fukaralar bol bol güneş banyosu yapsınlar da iliklerine kadar işleyen soğuklardan kurtunsunlar!

**

- Bir kız soruyor?
— Bir akıllı adam var. Beni istiyor! Acaba bana iyi koca olabilir mi?
— Ben öyle anlıyorum ki akıllı adam evlenmez! Çünkü kafasına (Aşk tilsimini!) koymamıştır. Dimağa (Hakiki Aşk!) girmeyince evlenilmez. Demek bu akıllı adamın başında size karşı aşk yoktur. Sizi sevmezse iyi koca olamaz!

KUDUZA KARŞI YENİ BİR SERUM

Kuduz tedavisinde kullanılmak üzere yeni bir serum bulunmuştur. Bu serumu 940 ve 944 yıllarında Brezilyada sarıhunma üzerindeki çalışmalara katılmış olan Dr. Hilary Koprowski bulmuştur. Bahis mevzuu serum, bilhassa baş ve ense kısımlarında kaydedilen ısırma vakalarında Pasteur tedavisini tamamlayıcı mahiyette olmak üzere kullanılmaktadır.

RADYODA SÖYLENEN ŞARKILAR

DAĞ BAŞINI DUMAN ALMIŞ

Dağ başını duman almış ;
Gümüş dere durmaz akar ;
Güneş ufuktan şimdi doğar ;
Yürüyelim ardaşlar !.
Bu gök deniz nerede var ;
Nerede bu dağlar ; taşlar ;
Bu ağaçlar güzel kuşlar ?
Yürüyelim arkadaşlar !.

SORMADIN HALİMİ

Sormadın halimi kalbimin efganı nedir,
Çekerim aşkını çılgın gibi ben kaç senedir,
Ölmeden ruhuma sen bâri biraz neşe getir,
Çekerim aşkını çılgın gibi ben kaç senedir.

SENİ COŞKUN SULARIN

Seni coşkun suların koynuna mehtap alamaz
Ne çıkar saçlarının kırları artmışsa biraz
Şimdi hasret dolu gönlüm yine sensiz olamaz
Ne çıkar saçlarımın kırları artmışsa biraz

BEKLEDİM FECRE KADAR

Bekledim fecre kadar gelmedin ah işte güneşler doğdu
Gece mehtap seni gökler seni âlem seni benden sordu
Dediler nerde o mehveş söyle o ahüya ne oldu,
Gece mehtap seni gökler seni âlem seni benden sordu

BU AĞLAYIŞLAR NEDİR

Bu ağlayışlar nedir bu yalvarışlar neden
Bin ah edersin eğer bir ahımı dinlersen
Bana bir gün gelmeden sormadın hâlimi sen
Bin ah edersin eğer bir ahımı dinlesen

LOKMAN HEKİMİN İLÂÇ DOLABI

39 — Burun kanamasını durdurtmak için: Burunun hangi deliğinden kan gelirse temiz pamuktan küçük bir (yumak) yapınız burun içine sokunuz ve burun üstünden iki parmağınızla sıkınız. hastayı sandalyeye oturtunuz. Başını dimdik tutunuz kan durmazsa yumağı çıkarınız başka bir yumağı burun içine (firkete) ile tekrar sokunuz. Burnun hangi deliğinden kan gelirse o taraftaki kolu başı üstüne koyunuz.

40 — Suyu kolay soğutma usulü : Yazın sıcak günlerinde buz yokken serin su içebilmek için şu basit çareyi tavsiye edenler çoktur.

Su dolu bir sürahiyi, su dolu derin birtabak içine oturtmalı. Islatılan bir havluyu sürahiye sarmalı, (havlunun bir kısmı derin tabaktaki suya değmelidir) ve güneşe bırakmalı.

Güneş ne kadar sıcak ve kızgın ise sürahideki su o nisbette soğuk olur.

41 — İşlemeli yakalar nasıl kolalanır? : Yarı kolalı bir halde kullanılan işlemeli yaka ve kol reverlerini en iyi kolalamak usulü şudur :

40 gram pirinç kolasını yarım bardak soğuk suda ezmeli, sonra dört bardak kaynar sıcak su ilâve etmeli ve mütemediyen tahta bir kaşıkla ezerek karıştırmalı.

Kolalanacak şeyleri bu suya batırmalı ve nemli iken ütülemeli. Gayet güzel olur.

42 — Lâstik korsaları nasıl temizlemeli? : Lâstik korseleri yazda sık sık yıkamak lâzımdır. Bunları en iyi kepekli su temizler.

Dört bardak suya 100 gram kepek hesap ederek yıkanacak eşyaya göre kepek suyu hazırlamalı. Kepekli suyu bir saat kaynatmalı Tülbentten süzerek soğumaya bırakmalı.

Kepek suyu tamamıyla soğuduğu vakit korseyi içine batırmalı ve on iki saat bu su içinde bıraktıktan sonra hafifçe uvalamalı (katiyen çitilememeli) temiz suya çalkaladıktan sonra gölgede ve rüzgârlı yerde kurutmalı.

43 — İyi bir cilâ : Evde cilâlı cilâsız eşyayı parlatmak için en iyi cilâ şudur: İki kaşık zeytinyağı içine dört kaşık sirke ile üç kaşık terebentin karıştırmalı. Bir bezi bu mahlûta batırarak eşyalar silindikten sonra kuru temiz bir fanilâ parçası ile parlatmalıdır.

**DİZLERİN, BACAKLARIN
ROMATİZMALARINA KARŞI
BEDAVA BİR İLAÇ**

Güneşte (Ültraviyole) denilen bir (mavi) ışık vardır. Ağrılar, sızılar üzerine çok şifa verir.

Evinizin avlusuna, bahçesine çıkınız. Gündüzün saat 10,5 tan saat 3,5 a kadar devam eden açık güneş zamanında bacaklarınızın sızılı, ağrılı yerleri çıplak olarak gösteriniz. İlk gün 5 dakika, ikinci gün 8 dakika, üçüncü gün 10 dakika, dördüncü gün 15 dakika, beşinci gün 20 dakika, altıncı gün 25 dakika.

Böylece bir müddet devam ederseniz Allahın yardımı ile çok fayda görürsünüz. Fakat başınızı güneşten saklayınız. Ya gölgede bırakınız, yahut kalın bir şapkeyi başınızda bulundurunuz.

**GÖZ ALTLARINDA
KIRIŞIKLIKLAR**

Otuz yaşını geçen kadınlar mutlaka gece yatarken göz altlarına yağlı bir krem, hattâ saf zeytinyağı sürmelidirler. Yüzde ilk kırışma alâimi göz altında başlar.

Buranın cildi ince olduğu için,

**BAYANLARIN
MUAYYEN
ZAMANLARDAKİ
SANCILARINA
KARŞI**

**BAS VE DİŞ
NEZLE
GRİPİ**

GRİPİN

KİNİNLİ GRİPİN

GRİPİN
faydalıdır

**BUTÜN AĞRILARA
KARŞI**

GRİPİN
4 saat ara ile günde
3 adet alınabilir.

burasını yağlamak, yumuşaklığını ve elâstikiyetini muhafaza eder, kırışıklara mâni olur.

**PARANIZIN EMNİYETİNİ
TÜRKİYE İŞ BANKASI
SAĞLAR**

**1954 YILI İKRAMİYE PLÂNI
1.500.000 LİRA - BAHÇELİ 3 EV
150 Liralık Bir Küçük Cârî Hesap Açtırınız**

RİZE ÇAYI



İngiliz çay mütehassıslarının, raporlarında, Hindistan, Seylân ve Cava çaylarından üstün vasıfta olduğunu belirttikleri bu çay bütün bayilerimize tevzi edilmiştir.

Kokusu lâtif, rengi güzel, içimi hoş olan bu çayı meraklılara bilhassa tavsiye ederiz.

TEKEL

SEDO - GYNOESTRYL

Ay başı âdetini geç gören, vaktinden evvel âdetten kesilen kadının sinir bozukluğunu, çarpıntısını, iç sıkıntısını, uykusuzluğunu, baş ağrısını geçirir. Yumurtalıkları işleyen, en mükemmel bir (Hormonlu) sinir ilâcıdır. Damla ile alınır.

YODO PEPTON KAZIM

Bu ilâç (tansiyon) u düşürür. İhtiyarlığı gektirir. (Damar sertliği) nâ giderir. Vücudu kuvvetlendirir, güzelleştirir.

HEPAMOKYL

Karaciğerin hülâsası, özetidir. En kuvvetli bir ıkan şurubu) dur. Bu ilâcı içenin çehresi pembeleşir, yanakları Amasya elması gibi kırmızılaşır. Dudakları kirazlaşır. Vücut ve sinir kuvveti artarak çok güzel endamli olur.

BİROBİN

Kansızlıktan ileri gelen halsizliğe, kuvvetsizliğe benzsizliğe, iştahsızlığa, (bünye) bozukluğuna, sinir zayıflığına şifa ve kuvvet veren en mükemmel (çelik şekerlemeleri) dir.

Sahibi :

Profesör agrêgé Dr. Hafız Cemal Lokmanhekim

Mecmuanın yazı işlerini fiilen idare eden:

Fatma Sabiha Lokmanhekim

İdare merkezi: Lokmanhekim'in Afiyathanesi
İstanbul Divanyolu No. 104

Senelik Abonesi 650 Kuruştur. Altı aylığı 400 kuruştur.
Muamelemiz peşindir

Yabancı memleketlere senevi (15) Şilin. Kıbrıs'a (10) Şilindir.
Altı aylığı (5 1/2) Şilindir.

Sigortalı gönderilmek şartıyla Kıbrıs posta pulları da kabul olunur.
Her hakkı muhafuzdur.

Türkiyede abone paraları için damga ve posta pulları da kabul olunur. Taahhütlü gönderilmek şarttır.

İstanbul TAN Matbaası
1954

Fiyatı
(30) Kuruştur