

LOKMAN HEKİM

Fiati 15 kuruş

Sayı: 57



nikris



romatizma



siyatik

Rutubetli, nemli, güneşsiz evlerde oturanların çoğunda romatizma hasıl olur. Çürük dişlerden giren mikroplar romatizma yapar. Kana giren belsoğukluğunun mikropları da romatizma hasıl eder. Sarıldığı oynak yer yapışır. Bir daha işlemez. Bacak sinirini yakalayan romatizma çok sızı veren (siyatik) hastalığını meydana getirir. Romatizma geçirilmezse, bütün kilit yerlerini, etleri, sinirleri, kolları, el ve ayak parmaklarını da sarar, hattâ kalb hastalığı bile yapar. İnsanı rahat yaşatmaz. Bu güzel dünyayı acıklı bir zindan yapar.

Lokman Hekim

DOKTOR HAFIZ CEMAL

Lokman Hekim

Dahiliye Mütahassısı

Pazardan başka her gün saat (2 1/2 — 5) e kadar hasta kabul eder.

İstanbul, Divanyolu No. 104

LOKMAN HEKİMİN ÇOK FAYDALI KİTAP VE MECMUALARI

(1001) çeşit sıhhi ve çok faydalı bilgilerle dolu olan Lokman Hekim mecmuasının (12) adetlik abonesi (175) kuruştur. 10 cilt hazırdır. Her cilt 150 kuruştur.

Aşağıdaki kitapların her biri İstanbulda (50) taşraya (65) kuruştur. (31 çekmenin belâları) (Elleriye oynayan büyük çocukların hastalıkları), (Şifalı sarımsak), (Ah mübarek domates).

Aşağıya adları yazılan kitapların her biri (60) kuruştur. (Abaza çeken gençleri ve kızları bu belâdan nasıl kurtarmalı). (Ah güzelim şeftaliler - şeker şeftaliler!) hakiki aşk hayatında güzel şeftalilerin ve gözlerin sıhhi rolleri.

Mübarek limon 15 kuruştur. Satıcılara yüzde 20 iskonto yapılır. Taahhütlü posta ücreti bize aittir. Her cins kitaptan 3 den fazla almak şarttır. Peşin para gönderilmelidir. İstanbul Divanyolu N. 104.

Sayı: 57

(Ağustos 1944 tarihinde çıkmıştır.)

LOKMAN HEKİM

Şimdilik her ay çıkar. Siyasî değildir. Tıbbî, sıhhi, ahlâkî, terbiyevî, fennî, içtimâî, iktisadî, sınaî, ziraî, edebî neşriyat yapar.

Münevverlere, gençlere, mekteplilere ve halka mahsustur.

Tanesi hsr yerde (15) kuruş. Türkiye için 11 nüshası (175) kuruştur. Yabancı memleket için 12 adedi (10) şilingdir. Yeşil Kıbrıs için 12 adedi (5) şilingdir.

Muamele peşindir.

Sahibi, umum neşriyat
direktörü ve başmuharriri:
Dr. Muallim Hafız Cemal
Lokman Hekim

İdarehanesi: İstanbul
Divanyolu No. 104. Tel: 22398
Dr. Muallim Hafız Cemal
Lokman Hekim

Mesleğimize muvafık faydalı yazılara sahifelerimiz açıktır.

TENASÜL ÂLETLERİNDE İSPİRTOLU İÇKİLER NELER YAPIYOR NELER?

Dr. Hafız Cemal Lokman Hekim

1 — Yapılan tecrübeler, denemeler gösteriyor ki ispirotolu içkiler (meni) ve kadın yumurtacıklarının bazı kısımlarını ilk defada bozuyor, değiştiriyor. Fakat çocuk tohumunun bütün hücrelerini bozmıyor. Uzun müddet devamdan sonra bozuyor. Kâşki ilk zamanda bütün meni hücrelerini, gözlerini bozsa da, hiç bir zürriyet yetiştirmeyecek bir hale gelse daha iyi olurdu. Ve bu sayede bir çok yarı akıllılar da dünyaya gelmemiş bulunurdu.

2 — İspirtolu içkilerin en büyük zararlarından biri de (husyeler), taşaklar üzerine olan tesiridir. Ölüler üzerinde yapılan ameliyatlardan şu netice bulunmuştur: Hiç içki kulmıyan insanın hayasındaki bozukluk yüzde (10—15) dir. Ayyaşların, eski sarhoşların hayalarındaki bozukluk (100) de (98) dir.

3 — Kuvvetli ispirotolar, ruhlu içkiler, insan tohumlarını, meni hayvancıklarını (felc) ederler, (nüzul) e uğratırlar. Kötürüm ederler ve nihayet öldürürler.

4 — İspirtolu içkiler, (meni fabrikası!) olan husyelere, taşaklara kadar giriyor. “meni toplanan depo!,” lara, “meni keselerine!,” hulul ediyor, içlerine giriyor.

5 — İçki içtikten 2 saat sonra menide ispiroto bulunmağa başlıyor ve meninin “en kuvvetli maddesi, en feyizli cevheri, asıl can alacak kudreti!,” olan ispermatozoit,, leri, yani meni hayvancıklarını felce uğrattıyor nüzullü, enmeli yapıyor. Hareketlerini durduruyor.

6 — Şunu da kabul etmeliyiz ki, ilk sarhoşluklarda bu enmeli olan “meni hayvancıkları,” diğer sağlam olan “hayvancıklara,” nispeten daha fazla “telkih!,” kudretine, sahip oluyor. Yani bu hayvancıklar, kadının yumurtacıklarıyla çabucak birleşip zürriyet yetiştirebiliyor. Fakat ispiroto ile bozulmuş olan “meni hayvancıkları,” dünyaya doğacak çocuğu dejenere ediyor. Hastalıklı, sakat, malûl, deli, divane olmağa istidatli, kabiliyetli ve akılsızlığa namzet yavrular yetişiyor.

Binaenaley ilkzamanda böyle nahoş, zararlı ve belâli faaliyet gösteren “meni hayvancıkları,” bir müddet sonra bütün bütün harap oluyorlar, hiç bir iş göremiyorlar. Çünkü husyeler, hayalar, meni fabrikaları berbat oluyorlar.

İşte bundan dolayıdır ki, bekriliği ilerlemiş erkeklerde ademi iktidar husule geliyor. Dünyanın en bedii ve hayati zevkinden mahrum kalıyor. Her evin baş timarı! olan cima etmek, çiftleşmek işlerine “paydos borusu!,” çalınıyor ve bekrilerin çoğu en nihayet “billûri boynuz!,” takıyorlar!

Hiç unutmamalıyız ki “ispirotolu içki!,” deyinince, yalnız rakı değil, şarap, konyak, likör, votka, viski gibi içkiler, hatta bira bile bu kadar fenalık yapar.

Lokman Hekim

Yeşil biber mi yemeli, kırmızı biber mi?

Dr. Hafız Cemal Lokman Hekim

Yaz geldi. Salatalıklar, sebzeler çoğaldıkça çoğaldı. Her insan yeşilliği, yeşillenmeyi çok sever. Allah bile dünyada mavi renkten sonra en çok yeşil rengi insanlar için yarattı ki gözleri nurlansın, ruhları neş’elensin, vücutları kuvvetlensin! İlim (bilim) sahibi insanlar da yeşil ve kırmızı sebzelerde bitmez tükenmez meziyetler, degimler, faydalar bulmuşlardır. İşte biberin her çeşidi de bir çok hassalara malik olduğu anlaşılmıştır.

1 — Yeşil biberde yüz hesabile (5000) ölçü kadar (a vitamini) vardır. Bulaşkan hastalıklara karşı vücuda dayanıklık veren bir silâhtir.

2 Kırmızı biberde 7800 ölçü kadar (a vitamini) mevcuttur.

3 — Kırmızı biberin yüz gramında hiç bir sebze bulunmayan (220) miligram (c vitamini) vardır.

4 — Yeşil biberin yüz gramında yüz miligram (c vitamini) bulunmaktadır.

5 — Dişlerimizin çürümesini önleyen, ağız hastalıklarını

gideren (c vitamini) dir. Bu cihetle biber yemenin faydası çoktur.

6 — Kırmızı biberde (b/1 B/2) vitamini yoktur. Fakat yeşil biberde (yedi ölçü kadar B/1 vitamini vardır.

İşte bu vitamindir ki, yediğimiz şekerlerin vücudumuzda yanmasına yardım eder. Ve sinirliliğimizi yatıştırır sakinleştirir.

7 — Yeşil biberin yapılışında vücudumuza pek lâzımlı olan 12 madenden on tanesi hatırı sayılacak derecede çokcadır. Teessüfle bildiririm ki yalnız (çinko ve bakır) yoktur. Mevcut madenler de insana gıda olur.

8 — Yeşil biberde eksik olan çinko madenini kazanmak için salataya soğan katmak lâzımdır. Soğanda (1,40) miligram kadar (çinko) vardır.

9 — Yeşil biber turşusula lahna turşusu karıştırılarak yenilirse çinko madeninden de faydalanabiliriz. Çünkü, lahna turşusunda yüzde 1,5 kadar çinko madeni vardır.

10 — Baharat gibi yenilen (karabiber) gibi maddelerde erkeklerin aradıkları (kuvvet cevheri) olan çinko yeşil biberde bulunmamasından ötürü doğrusu can sıkır. Fakat soğan ile lahna bu hususta yardımcı olurlar.

11 — Yeşil biber hazmı kolaylaştırır iştahı artırır. Fakat biraz tuzlu ve limonlu olması şarttır. Çünkü yüzde 6 sodyum ve yüzde 13 kadar klor vardır.

12 — Yeşil biberde yüz hesabile 0,0009 milgram kadar yot vardır. İşte bu cevherdir ki ipofiz bezini işleterek insanı güzelleştirir, gençleştirir. Damrr sertliğini giderir. Zekâmızı, aklımızı artırır.

13 — Kırmızı biberde pek az yot vardır. Biraz da manganez ve çelik mevcuttur.

14 — Gerek yeşil ve gerek kırmızı biberlerden büyük bir kuvvet kazanamayız. Çünkü yüz gram biberde 7 gram şekerli maddeler, 1,5 gram kadar azot, protein ve yarım kadar da yağ vardır.

15 — Biberlerlerin besleme kudretlerini artırmak için gerek çiy ve gerek pişmiş olarak yenilmek için bolca yağ ve soğan karıştırmak lâzımdır,

16 — Ateşte pişirilmiş yeşil biber şiş kebabile nekadar lezzetle yenir.

17 — Yeşil biberin acısında da, tatlısında da bir çok hassalar olduğu aşikârdır. Fakat acı biber yemek zararlıdır. İnsanın ağzı dayanmaz. Kursacı, ve hele midesi yanar, tahriş olur, örselenir, tırmalanır, ezdirilir. Hatta bazı defa amel, ishal olur.

18 — Gerek kırmızı ve gerek yeşil renkli ve çok yakıcı biberleri senelerce ve aşırı derecede yiyen bazı arnavutlarda midede ve on iki parmak barsağında ülserler gördüm. Bu adamların ispirotolu içki hiç kullanmadıklarını öğrendiğim zaman yakar ve acı biberlerden şüphelendim hatta bazılarında kanlı ishaller, ameller husule geldiğini gördüm.

19 — Her nekadar kırmızı biber vitamin cihetinden pek cömert ise de tatlısını yemek daha münasiptir. Gerek yeşilin ve gerek kırmızısının acısını bol bol yimeyi tavsiye etmem. Çünkü mide ve barsakları bozar. Bunların vitaminleri eksik olsun! Vitamin kılığında mıyız ?

20 — Macar âlimlerinden, bilginlerinden biri kırmızı biberin bereketli olan vitaminlerini ve kimyaca olan ter-

kibini katımını keşfettiğinden kendisine (Nobel) mükâfatı verilmiştir.

21 — Tatlı biberle karıştırılan domates salatalık hiyar, taze soğan ve biraz da sarımsak, havuç ve turptan yapılan salata en nefis ve vitamin cihetinden en bereketli bir iştah ilâcı olur.

22 — Başlıca 3 çeşit biber vardır. (Dolmalık biber) (turşuluk biber) (çarilston biber) dir.

SIHHİ SPORUN FAYDALARI

1 — Sıhhi bir tarzda yapılan sporun faydası çoktur. Elverir ki sporcuyu hekim muayene etsin ve yapacağı idmanı tayin etsin!

2 — Evlerimizde hiç bir iş görmiyerek miskin miskin oturanların bir çok uzuvları, organları kuvvetten düşerler, tenbelleşirler. Bazan şişmanlaşırlar. İçlerini, sinirlerini koflaştırırlar. Bu belâlardan kurtulmak için her gün mümkün olduğu kadar bütün vücudumuzu işletmek lâzımdır.

3 — Beden terbiyesinden maksat, yalnız iş yapan uzuvları, organları kuvvetleştirmek değil, vücudun bütün uzuvlarını, bütün bedeni sağlamlaştırmak, gürbüzleştirmektir.

4 — Beden terbiyesine ait hafif idmanlar, vücudu çok yormaz. İnsanı eğlendirir. Sıhhatı, sağlığı artırır. Bu cihetle her gün itidal derecede yapılabilir.

5 — Vücut kuvvetini faydasız idmanlara, jimnastiklere ve şiddetli sporlara sarfetmemeli. Hem bedenimize, sıhhatımıza, kesemize, ailemize, devlet ve milletimize maddi

ve manevî fayda veren işlere ayırmalı. Avcılık, rencberlik, bahçıvanlık, atıcılık, balıkçılık gibi sporlar çok faydalıdır. İnsan kuvveti boş yere sarfedilmemiş olur.

6 — Hayatın tatlı zevkı, neş'esi, bahtiyarlığı ancak vücudun sapaşğlam olmasile kazanılır. Bedence sağlam olanın aklı başında, düşünceleri yerinde, faydalı işleri de yolunda giderse en me's'ut insan olur.

7 — İdman ve spor yaparak vücutlarını sapaşğlam yapan gençler, idmanlarını, bünyelerini de faydalı meslek bilgilerile, dünyanın ve medeniyetin ihtiyacına göre ilmü irfan ile, güzel ahlâkla esaslı surette nurlandırılırsa kendilerine, ailelerine, devlet ve milletlerine çok faydalı işler görebilirler.

GÜZEL ŞEFTALİ

Şeftalilerin terkiplerinde, yapılarındaki (4) türlü vitamini vardır. (6) çeşit maden mevcuttur. Meyvalardan almağa mecbur olduğumuz bütün cevherler, şeftalide toplanmıştır.

İnsanın başına çok hastalıklar getiren kabızlığı, pekligi giderir. Linet verir. Yenilen yemekleri hazmettirir. Kana girer. Vücudun en küçük (hücrelerinde), odacıklarında yerleşir.

Çok şeftali yiyenlerin etleri, (kas) ları fıstık gibi olur. Beyaz bir balık eti semizliğini kazanır. Ağız kokusunu giderir. Sinirleri kuvvetlendirir. Sinirlilik hallerini geçiştirir.

Çok şeftali yiyenlerin çehreleri penbeleşir. (Bedii vuslat!) ın müjdecisi olan yanakları allaştırır. Şeftalileri tat-

ılaştırır. (Aşk hazinesi olan gözlerin) sehharlığını, füsunkârlığını, cazibesini artırır.

Fazla şeftali yiyenlerin bedîî hayat duyguları ziyadeleşir. Erkeklik kuvveti şahlanır. Kadınlık şehveti kamçılanır. Hiç şüphe yok! çok şeftali yiyenler, adam akıllı beslenirler. Sağlamlaşırlar, uzun ömürlü olurlar, zürriyetleri çoğalır. Bolca şeftali koparanlar, güzel endamlı, narin vücutlu, nazenin çehreli, tatlı bakışlı, kiraz dudaklı, uzun kirpikli ve sık saçlı olurlar. Şeker hastalıklı insanların yiyecekleri meyvaların birincisi şeftalidir. Badem ağacına şeftali aşılırsa, ne güzel tüysüz ve yumuşak şeftali elde edilir, Şeftali çiçeklerinden yapılan şurup, çocuklara amel ilâcı gibi tesir eder. (Şeftali reçeli) ihtiyarların, peklük çekenlerin en tesirli ilâcıdır. (Yarma şeftali)lerin çekirdeklerini çıkarınız. Bu yeri badem ile doldurup saklarsanız bir (neş'e ve şetaret kumbarası) kazanmış olursunuz.

Lokman Hekim

MÜBAREK BAKLANIN TAZESİ DE MAKBUL, KURUSU DA

1 — İlkbaharın son aylarında, ve yazın ortalarında bile bol bol yenilen taze bakla, ne kadar nefis bir gıdadır! otlardan, sebzelerden bilgi veren eski kitaplar baklayı çok zem ederler. Fena halde lekelerler!

Vaktile Hindistanda yaşamış büyük bir filozof öldüğü zaman, gûya bu adamın ruhu bakla çiçeğine girmiş. Ve bu adamdan sonra her ölen insanın ruhu baklada saklanırmış! Bu fena itikat, sonra Mısıra, Yunanistana ve

Avrupaya kadar yayıldığı cihetle uzun müddet bakladan insanlar faydalanamamışlardı. Nefret etmişlerdi. Mısırdan koğulan yahudiler, Mısırlılardan öç almak için bu fena itikadı tekmelediler, bol bol bakla yediler. Hattâ ekmeklerine, hamursuzlarına bile karıştırarak baklayı dünyaya yaydılar.

2 — Hindistandan dünyaya yayılan çingeneler o eski itikadın tesiriledir ki sarı şalvarlı, cilveli kadınlar bakla ile fala bakarlar.

3 — Eski hekimler, baklayı çeşit çeşit dertlere karşı ilâç olarak kullanırlardı. (İbnisina) akciğerden kan gelmesine (Razi) hekim sidik torbasında hasıl olan taşların erimesine ve barsak bozukluklarına karşı bakla yedirirlerdi. Şarapla bakla ununu karıştırarak yapılan ekmeği göz hastalıklarına ilâç olarak verirlerdi. Şeker ile bakla ununu karıştırıp kadın hastalıklarına karşı kullanırlardı.

4 — Kuru bakla havasız bir yerde saklanırsa uzun müddet çürümez. Çanakkale boğazımızın civarında olan (Troy) nin harap yerlerinde eski zamanlardan kalma kuru bakla taneleri bulunmuştu.

5 — Kuru bakla, rütubetli ve açık havada bırakılırsa çok defa kurtlanır.

6 — Kuru baklada çokca, tazesinde pek az olmak üzere (E) vitamini vardır. İşte bu (vitamin) dir ki erkeklik kuvvetini, kadınlık şehvetini kamçılar.

7 — Bakladan yapılan yemeklerin üstlerine çiy olarak konulan (dereotu) vitamin kaynağıdır. Yüzde (1400) (a vitamini) (50 b / 1 vitamini) (30) ölçü B / 2 vitamini (100) miligramda (c vitamini) vardır.

8 — Taze baklanın gerek tazesini ve gerek kuru su çayı

gibi suda haşlanarak bolca şekerle sık sık içilirse karaciğer hastalığına, kumlarına ve böbrek keyifsizliklerine fayda verir.

9 — Taze baklada pek az, kuru bakla tanelerinde fazlaca olan (çinko) madeni (E) vitamini ile birleştiği cihetle zurriyet yetiştirmeğe, evlât sahibi olmağa da yardım ederler.

10 — Avrupalılar, baklayı domozyağı ile pişirterek yerler ve çok severler. Sonra da erkeklik kuvvetini kestiğinden şikâyet ederler. Halbuki buna başlıca sebep domuzyağının (E) vitamini ile çinko madenini berbat etmesidir. (E) vitamini domuzyağında çabucak mahvolur.

11 — Bakla tanesinde yüzde (25) (albümin) ve yüzde 55 kadar şekerli maddeler vardır. Bu maddelerle insan çok iyi beslenir.

12 — Taze baklanın kabukları biraz acımtıraktır. Bu cihetle zeytin yağı taze bakla pişirilirken şeker karıştırırlar.

13 — Baklanın yapılışında bolca şekerli maddeler olduğu halde çok yağlı olmamak şartile şeker hastalıklı insanlara bile fayda verir.

14 — Bakla ezmesi (Püre) si çok makbuldür, Buna rumlar (fava) derler. Mercimek ezmesi kadar insanı besler.

15 — Taze baklada (sellüloz) çoktur. Bu cihetle insana linet (yumuşaklık) verir.

16 — (Maydanoz) un 100 gramında 100,000 ölçü (a vitamini) ve 80 miligramda (c vitamini) vardır. Bu cihetle bakla yemeklerinin üstlerine ve hatta salatalara bol bol maydanoz koymak çok faydalıdır.

17 — Taze bakladan yapılan yemeklere halis yoğurt

katılırsa lezzeti vitamini ve besleme kuvveti artar.

18 — Taze baklanın gerek zeytinyağına, ve gerek sadeyağına bolca maydanoz veyahut dereotu ilâve etmeyi unutmamak lâzımdır.

Çünkü bu yemyeşil sebzeler çeşit çeşit vitaminlerin kaynaklarıdır.

19 — Buğday az yetiştiği senede bakla unula karıştırılarak yapılan ekmek halka zarar vermez.

20 — Taze bakla enginarla karıştırılıp pişirilirse besleme kuvveti artar.

21 — Tazesinde pek az, kuru baklada oldukça ziyade (yot) vardır. İşte bu cevherdir ki vücudumuzda (güzellik hormonu) yapan gizli bezleri işletir. Damar sertliğine fayda verir.

22 — Kuru bakla çok miktarda yenilirse mide ve barsaklarda fazla gaz yapar, şişkinlik verir.

23 — Eski zamanlarda çabuk kapanmayan yaralara bakla unundan lapa yapıp üstlerine vururlardı. Üstlerine keten tohumu, pirinç lapası koyarak pişirilmelerine irinleşmelerine lüzum görülen çibanların üzerlerine şimdiki zamanlarda bile kuru bakla unundan lapa koymak münasiptir.

24 — Taze baklanın iç taneleri kırlarda peynirle domatesle, meyva ve ekmekle yenilirse en mükemmel bir yaz yemeği, ve en bereketli vitamin kaynağı olur.

Lokman Hekim

HER VAKİT GÖRDÜĞÜMÜZ YUMURTALAR GİBİ OLMAYAN TAVUK YUMURTALARI

Ornitoloğ CELÂLETTİN İZMİRLİ

Anormal yumurtaları anlamak için evvelâ bir tavuğun nasıl yumurta yaptığını gözden geçirelim:

Yumurta tavuğun üreme organlarından hasıl olur. Üreme organları da yumurtalık ile yumurta yolu denilen (oviducte) den ibarettir. Her tavukta böbreklerin arka tarafında iki yumurtalık bulunursa da sağ yumurtalık vazifesini yapmadığından küçülür ve daima sol yumurtalık iş görür. Bu hal yalnız tavuklarda değil bütün kuşlarda böyledir. Sol yumurtalık bir takım yumurtacıklardan yapılmış bir salkım şeklindedir ve üzeri bir zar ile örtülüdür. Yumurtacıklar olgunlaşınca zar yırtılır ve sarıyı ihtiva eden yumurtacıklar yumurta yoluna düşer. Bu sarı yumurtacıklara (Vitellüs) derler. Vitellüs yumurta yolunda ilerlerken albümin dediğimiz yumurta akı ile sarılır yumurta böylece yumurta yolunda aşağıya doğru ilerlemeğe devam ederken bir noktada da kireçli madde ile dahi sarılır ki bu da yumurtanın kabuğudur. Yumurta böylece meydana geldikten sonra mülevves boşluk dediğimiz (dışkılık) dan dışarı çıkar. Bu tabii yumurtadır. Bazı tavuklarda yumurtaların bir kısmı kabuksuzdur. Bazılarında da yumurtanın kabuğu katmerli olur hatta kıvrık şekil alır. Halkımızdan bazıları bu türlü yumurtalara yılan şekli derler. Bazan da iki sarılı yumurtalar husule gelir. Bir kısım yumurtaların da sarısı siyah renkte olur. Hulâsa, bu türlü yumurtalara tabii olmayan anormal yumurta derler ki bunlardan civciv çıkmaz.

Anormal yumurtaların böyle olmasının sebebine gelince tavukçuluk mütehassısı Bay Salih Zeki bunu şöyle izah ediyor:

Eğer tavuğun gidasında kireçli madde bulunmazsa yumurta kabuksuz olur. Buna çare olarak bu gibi tavuklara dövülmüş yumurta kabuğu yedirilir. Yumurta kabuğunun katmerli olması ise tavuk yumurtayı çıkarmak için pek fazla ıkındığından ileri gelir. Yumurtanın iki sarılı olması da yumurtalıktan iki vitellüsün aynı zamanda çıkıp yumurta yolunda ilerliyerek aynı vakıta yumurta akıyla sarılmasından ileri gelmektedir, Yumurta sarısının siyah renkte olması da tavuklara gıda olarak verilen ve palamutta bulunan Tanen maddesinin yumurta sarısındaki demir ile birleşerek (tannat döfer) adında bir terkip yapmasından dolaydır.

ÇOK KÜÇÜK KIZLARDA ve ÇOCUKLARDA DA BELSOĞUKLUĞU GÖRÜNMEYE BAŞLADI

1 — Beş yaşında bir kız çocuğunu muayene ettim. Akıntısını muayene ettirdim. Belsoğukluğunun mikropları bulundu. Sebebini araştırdım. Belsoğukluğuna yakalanan ana, çok sevdiği kızı ile beraber yattığından bu zavallı yavruyu aşlamıştır. Bu cihetle anneler, babalar çok dikkat etmelidirler ki hastalandıkları zaman çocuklarıyla beraber yatmasınlar.

2 — Altı yaşında bir kız çocuğunu bana getirdiler. Sık sık küçük aptest bozduğundan ve çok sızı çektiği cihetle ağladığından şikâyet ettiler. İdrarını ve gördüğüm

akıntıyı muayene ettirdim. Belsoğukluğunun mikrobu görüldü. Bir ay evvel aldığı belsoğukluğu ilerlemiş. Mesane denilen "sidik haznesi," ne kadar varmış, ve burasını ufunetlendirmişti. Çocuğun anası babası şaşırıp kaldılar. Sebebini araştırdılar. 16 yaşında bulunan komşunun mektepli çocuğundan ileri geldiği anlaşıldı.

3 — 15 yaşında bir erkek çocuğunu muayene ettim. Sağ dizinde şişlik, ağrı, sızı var idi. Hiç şüphe yok bir romatizma karşısında idim. Fakat bu mikrop nereden girmişti. Çocuğun dişlerini muayene ettim. Sapasağlam idi. Çürük dişi olmadığı cihetle buradan mikrop girmemişti. Edep yerini muayene ettim akıntı gördüm. Akıntıyı muayene ettirince belsoğukluğunun mikropları meydana çıktı. Çocuk "belsoğukluğu romatizması," na yakalanmıştır. Sebebini araştırdım bir arkadaşından aldığını söyledi. Çok dikkat etmeli. Evlatlarınızı fena arkadaşlara emniyet etmeyiniz.

Lokman Hekim

PİRİNÇ PİLÂVİ MI KOLAY HAZM OLUR, PİRİNÇ LÂPASI MI?

Memleketimizde pirinç pilavı yemeyen hiç kimse yoktur zannederim. Pirinç pilavı yemedikce ve üstüne birkaç bardak da su içmedikce doyduğuna inanmıyanlarımız çoktur. Çokca hamur işi yemeklerine ve pilava olan düşkünlüğümüzün mükâfatıdır ki çoğumuzda "mide genişlemesi," "mide düşüklüğü," ve "midenin torba gibi sarkması," gibi çok fena teşekküller, zararlı vaziyetle, belâlı durumlar husule gelmektedir.

Hele tane tane olan ve çok makbul sayılan "pirinç

pilavını her zaman çiğnemededen yutanların mide ve barsaklarına Allah yardım etsin. Böyle aç gözlü ve aceleci insanların midelerine varan pirinçlerin her tanesi şişer, kabarir büyücek bir leblebi kadar olur. Midede çok şiddetli gazlar yapar. Hatta bazı defa ağzı, sızı sancı hasıl eder. Midede uzun müddet durur. Husule gelen gazlar göğüse doğru hücum eder. Akciğerlerin altındaki perdeyi yukarı doğru iter. Kalbi ve ciğerleri sıkıştırdıkca sıkıştırır. Yürek çarpıntısı ve nefes darlığı verir. Hatta bazı defa "anjin dö puvadrin," miş gibi sol tarafta kalb hizasında sancı yapar insanı korkudu. Şüphe yok! pirinç çok faydalıdır. Bulgura, buğdaya nispeten daha kolay hazm olur,

Tane, tane pişirilmiş domatezli Türk pilavına! çok lezzetli Acem çilavına! herkes vurgundur. Mideleri sağlam olanlara diyeceğim yoktur. Afiyet başet [Afiyet olsun!]

Fakat benim fikrimi sorarsanız çok iyi pişirilmiş domatezli pirinç lapası taneli halde olan pirinç pilâvından daha faydalıdır. Daha kolay hazm olur.

Hele çok iyi pişirilmiş domatezli pirinç çorbası ne kadar nefis olur. Bence pirinci, muhallebi, sütlaç halinde yemeli. Çorba ve lapa tarzında da atıştırılmalı.

Türklerimizin çoğu "pilavcı,"dır. İşte bundan dolayıdır ki midemiz büyür. Karnımız gazla dolar. Hiç unutmamalıyız ki pilav, ihtiyarlara, kocakarıllara hiç gelişmez. Çok zarar verir.

Lokman Hekim

GENÇLİKLERİNİ, KIZLIKLARINI İÇKİ YOLUNA FEDA EDEN YARIM AKILLILAR!

1 — İçkilerin günden güne yayılmalarına başlıca sebep, bazı gençlerin ve halkın bu husustaki cahillikleridir. İçkinin yaptığı büyük zararları ve hastalıkları bilmezler. Bu cihetle kendilerine öğretmeliyiz. Gözlerini açmalıyız. Kendilerini bu cehennem uçurumlarından kurtarmalıyız!

2 — İştret ede ede dimağını, beynini uyuşturan akıl ve şuurunu sarsan muhakemesiz insan hükümetin (otorite) sini, insaniyetin adabını tanımayan acayip insan kıyafetinde bir hayvan halini alır.

3 — İnsanlığa nümune olmuş, terbiye ve nezâkete örnek sayılmış çok zeki ve çalışkan talebeler gördüm ki, okuldan mezun olduktan sonra bu uğursuz içkiye devam ede ede, bu yolda zihnini oynatmış ve nihayet can veren sefiller sırasına düşmüştür.

4 — Ölümün kapısını kendi elile açan sarhoş, nihayet kendi mezarını da kazar.

5 — Her içkide biraz zehir vardır. İçkinin içinde ne kadar ispiрто varsa o kadar kuvvetli bir zehir olur.

6 — İçki reklâmlarla, propagandalarla, teşviklerle, görenek ile yapılır ve bütün gençleri sarar. Emri altına alır, uyuşturur. Gençlerin meziyetlerini ve temiz kanlarını bozar.

7 — Ne kadar terbiyeli, mütevazi, halim ve selim gençler gördüm ki iştrete devam ede ede cinayetlere, cürümlere, fenalığa karşı kafalarında bir (haleti ruhiye!) husule gelmiş ve en nihayet ellerinden çıkan bir canilikle hapishanelere düşmüşlerdir.

KARA DAVUT

Büyük üstadımız Nizamettin Nazifin büyük tarihi romanı, Babacan Kitabevi tarafından forma forma neşredilmektedir. Dört forması satışa çıkarılmıştır. Kara Davut, onbeşinci asırda Anadolu Beylerini köy köy, kasaba kasaba dolaşan maceranın kahramanıdır. Bizans ve Trabzon imparatorluklarının son günleri. En büyük kahramanlıklar ve en ihtiraslı aşklarla dolu bir eser. Tavsiye ederiz.

EBE NURİYE İŞIKSAÇ

Çok mahir bir ebedir. Pek kolaylıkla ağrısız, sancısız çocuk doğurtur. Şimdiye kadar binlerce gebeleri ölüm tehlikesinden kurtarmıştır. İhtiyacı olanların evlerine giderek kadın hastalıkları için lâvajlar, şırıngalar, iğneler yapar.

Nuruosmaniye İkbal kıraathanesi karşısında Halk apartmanı
telefon 21192

YOHİMBİN VE HORMOBİN

Tabletleri gençlik kuvvetini uyandırır. Aşk duygusunu şahlandırır.

ASPİNAL

Baş, diş, romatizma, grip, sinir ağrılarını, nezleyi, soğuk algınlığını ve ateşi keser.

SALİNATROL suya koyunca gazoz gibi köpüren çok kuvvetli bir romatizma ilâcıdır.

ŞAF AK PİRİNÇUNU

Çok kuvvetli bir gıdadır. En saf bir undur. Şafak pirinç unundan yapılan muhallebiler, çocukların kemiklerini sertleştirir, kanlarını kuvvetlendirir, dişlerini sağlamlaştırır, vücutlarını şişmanlandırır.

Şafak pirinç onile yapılan muhallebiler ihtiyarlara bile yarar. Sık sık amel olanlara Şafak pirinç unundan yapılmış muhallebiler, ishali keser.

Şafak pirinç unu ile yapılan ve meyva sularile karıştırılan muhallebiler çok lezzetle yenir, vücut kuvvetlenir ve vitaminsizlikten gelen hastalıkları giderir.

FOSFOKALSİYUM çocuklara, gençlere, kızlara ve ihtiyarlara mahsus şekerleme tarzında kuvvet ilâcıdır.

KİNOMALT zayıflığa, kansızlığa, kuvvetsizliğe ve sinirliliğe karşı kuvvetli bir şuruptur.

S U D O L

En kuvvetli mide ilâcıdır. Hazımsızlığı giderir. Gazları pekliği defeder. İştah verir. Mide ve barsakları kuvvetlendirir.

HASAN ECZA DEPOLARI'nda sağlığa, kuvvete, banyoya, beslenmeye, tuvalete ait her türlü eşyayı bulabilirsiniz.

HASAN RAUF ECZANESİ. İlaçları taze ve ucuzdur. Kuvvetli kolonyalar, bütün hazır ilâçlar ve bayanlara ait bütün tuvalet eşyası ve diş fırçaları vardır.