

Halk Doktoru

LOKMAN HEKİM

Fiatı 15 kuruş

Sayı: 71



(Küçük kâinat!) içinde Allah'ın yarattığı sayısız mikropları (30.000) defa büyüten mükemmel bir mikroskop

PURJEN SAHAP

Lezzeti hoş bir liyyinet ve amel şekerlemesidir. Alınması kolaydır. Barsakları örselemez. Sancı vermez. Bir müddet devam olunursa tesiri eksilmez. Gübre çukuruna benziyen kalın barsağı arasına (Purjen) le temizlemek lâzımdır.

İnatçı peklîği giderir, basur memelerini iyileştirir. Kadın ve çocuklar tarafından da kolayca alınır.

HEPADYN (Berk)

Kan yapan kuvvetli bir şurup-tur. Zayıflığı, halsizliği, bitkinliği, kuvvetsizliği, dermansızlığı giderir. Kanımızdaki kırmızı yuvarlacıkları eritir. İnsanı pembe benizli, elma yanaklı, kiraz dudaklı ve parlak çehreli yapar. Karaciğer hulasasını hemoglobinle karıştırarak kuvvetli bir şurup yapılmıştır. Hastalıktan yeni kalkanlara, ve-remlere, aybaşında fazla kan zayı eden bayanlara çocuk emziren kadınlara, suiistimalde bulunan gençlere çok fayda verir.

SUDOL: En kuvvetli mide ilâcıdır. Hazımsızlığı giderir. Gazları peklîği defeder. İştah verir. Mide ve barsakları kuvvetlendirir.

DOKTOR ŞAHAP Öksürük tabletleri

Balgamı söktürür, öksürüğü keser, mideyi bozmaz; göğsü ve hat-tâ böbreği bile temizler.

EKSOPİRİN

Soğuk algınlığını giderir. Gripe, nezle, romatizmaya fayda verir. Baş, diz, bel ve diş, ağrılarına iyi gelir.

En taze ve ucuz ilâçları, güzelleşmeğe, tuvalete, ait bütün esansları, kolonyaları ve eşyayı Dıvan-yolunda Hasan Rauf eczahanesinde bulursunuz.

LOKMAN HEKİM

Şimdilik her ay çıkar. Siyasi değildir. Tıbbi, Sıhhi, Ahlâki, Terbiyevî, Fennî, İctimai, İktisadi, Sınai, Zirai, Edebi neşriyat yapar. Münevverlere, gençlere, mekteplilere ve halka mahsustur. Tanesi her yerde (15) kuruş, Türkiye için 12 nüshası (175) kuruştur. Yabancı memleket için 12 adedi (10) şilingdir. Yeşil Kıbrıs için 12 adedi (5) şilingdir. Muamele peşindir.

Sahibi, Umumi Neşriyat
Direktörü ve Başmuharriri:
D. Muallim Hafız Cemal
Lokman Hekim

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

Mesleğimize muvafık faydalı yazılara sahifelerimiz açıktır.

Güzel, uzun ve kısa saçlara sıhhi bir bakış

Dr. H. Cemal Lokman Hekim

Dünyada hiç bir insan bula-mazsınız ki saçlarını canı gibi sevmiş olmasın! Nasıl sevmesin ki çehresinin üstünde süslü bir baş tacıdır! (Kara gözlü) duru beyaz bir kıza siyah saçlar ne kadar yakışır! Süt gibi beyaz (ceylan gözlü) bir kıza lepiska saçlar ne kadar güzel yaraşır. (Elâ gözlü) sarışın ve narin bir kıızı altın telli saçlar ne kadar güzelleştirir. Pamuk gibi beyaz (yeşil gözlü!) bir kadını (kum-ral saçlar!) ne kadar parlak gösterir — Bütün gökleri temsil ediyormuş gibi (mavi gözlü!) ler tabiatın özenerek süslediği sarı saçlar ne kadar cazibeli görünür. Nur yüzlü! Çakır göz-

lü! parlak bir gence altın saç! ne kadar yakışır. Buğday renkli az esmer ve sarı elâ gözlü bir genci kestane renkli saçlar! en kadar şirinleştirir. Fazla esmer bir kıza kömür gibi kara göz! ile siyah saçlar ne kadar iyi gelir. Deniz köpüğü gibi bembeyaz kara gözlü bir kıza her renk saç yakışır. Ve kudretli cazibesini artırdıkça artırır.

İşte insanları güzelliklerin en yüksek katına erıştiren bu güzel saçlara karşı yapılan düşmanlıkları, zararları aşağıya yazıyorum:

1 — Saçlar vücudümüzün en değerli kısımlarındandır. Alt deride bitip kökleştikten sonra

tenimizin üstünde görünen birer fidan gibidirler. Her fidanın bir kökü olduğu gibi bu kılın da kökcüğü vardır. Tıpkı soğan kökü gibidir.

2 — Her fidan, kökü vasıtasıyla kendine topraktan maden ve su çekerek beslenir. Ne kadar kuvvetli cevherlerle sularla beslenirse o nisbette büyür. Uzar. Çeşit çeşit madenlerden aldığı cevherlerle, hava ile ve güneşin tesiri ile rengârenk yapraklar, çiçekler ve meyvalarla süslenir.

3 — İnsanın saçları da böyledir. Her kılın dibinde bulunan soğancık biçimindeki kökün içine gayet ince damarlar ve sinirler girip çıkıyor. Bir fidan gibi o kılı besliyor.

Kılda bulunan (hücrecik) lerine, odacıklarına, gözlerine lâzım olan (siyah-kumral, kestane-sarı) renklerden herhangi birini veriyor.

4 — Her kılın çevresinde (yağdanlık) vazifesini, ödevini gören tertipler vardır. Bunlar da kandan topladıkları cevherlerle kılı yağlayordır. Yumuşak olmalarını hazırlıyorlar ki kırılmasınlar.

5 — Her kılı hareket ettiren (ürperme) eticileri, kasıları ve sinirleri de vardır.

6 — Demek istiyorum ki her kıl beslenmek, kuvvetlenmek boyanmak, yağlanmak ve hattâ uzamak için kan çekiyor. Kan sarfediyor.

7 — Küçük bir fidan az gübre, maden ve su ister. Fidan büyüdükçe, bu maddelerden daha fazla alıyor. Ağaç haline geldiği zaman pek çok su ve gübreye muhtaç olur.

8 — İnsan da böyle' (kısa saç, az kan ile beslenir. Az boya ve yağ alır. Uzun saç çok kan ile beslenir. Daha fazla boya, yağ çeker.

9 — İnsanın başında milyonlarca saç vardır. Saçlar upuzun olurlarsa kanın çok kuvvetli madenlerini, cevherlerini çeke çeke o insanı kansız düşürürler. Benzini uçururlar. Dudaklarını soldururlar. Ve kansızlığın doğurduğu birçok hastalıkları meydana verirler.

10 — İşte bundan ötürüdür ki uzun saçlı gençler, kızlar kansız, zayıf, cılız ve (lenfatik) denilen hasta mizacı ve hattâ az çok sinirli olurlar.

11 — Her zaman uzun saçlı olarak yaşayanların saçları çabuk ağarır. Beyazlanır.

12 — Dağınık saçlarda lekeli humma (tifüs) dağıtan bitlerle

adı bitler yaşarlar. Sonra arkaya göğse yayılırlar.

13 — Uzun saçlarda pire, kehele ve tahtakuruları bile (pusu) kurarlar. Ve kolayca barınırlar.

14 — Uzun saçlar çabuk kepeklenir. Pislenir. Saçların hayatî kuvvetlerini azaltırlar ve çeşit çeşit (saç hastalığı!) doğu-

rurlar.

16 — Uzun saçların aralıklarında, diplerinde (saç kıran!) (saç söken!), saç döken mikrop-ları çok yaşarlar. Gizlenirler. Havadaki (oksijen) den (ozon) dan ve güneşteki (ultra viyole) den (enfraruj) dan kaçınırlar ki telef olmasınlar.

Adaçayı çok kuvvetli bir şifa kaynağı ve deva hazinesidir, kız çocuğu doğurmanın (hormon) ilâcıdır

Dr. H. Cemal Lokman Hekim nekşe gibi mavi renklerle açan çiçekleri hekimlikte çok kullanılmaktadır.

5 — Adaçayının yapılışında güzel kokulu bir (esans) yağlı bir ruh vardır bundan başka bolca (tanen) sakız gibi bir takım cevherler bulunduğu için uykuda çok terleyen zayıf ve kansızların ağır hastalıktan yeni kalkanların veremlilerin terlerini kesmek için kullanılır.

Her gece yatarken, adaçayını, bildiğimiz çay gibi haşlayıp içirtmek lâzımdır.

6 — Adaçayını, geyikler, tavşanlar, keçiler, ve hattâ arslanlar pek çok severler. Yerler. Ve çok faydalanırlar. Eski Arapça Lâtince Yunanca yazıl-

1 — (Adaçayı) nın tarihi, her zaman içtiğimiz (hakikî çay) dan daha eskidir. İlk (Yeşil Kıbrıs) namıyla büyük şöret, (ün) alan Kıbrıs'ın 2000 metre yüksekliğinde bulunan ve milyonlarca çam ağaçlarıyla süslenen (karlı dağ) ın eteklerinde keşfedilmiştir. İşte bundan ötürü (adaçayı) ismini almıştır.

2 — Akdeniz adalarında, Anadolu'nun birçok dağlarında tabii olarak yetişmektedir.

3 — Çok faydalı bir ot olduğu için bahçelerde, tarlalarda yetiştiriliyor. Fakat dağlarda kendi kendilerine biten (Hüdayı nabit) gibi olmuyor.

4 — Pamuk gibi beyaz tüylerle süslenen yaprakları ve me-

mış kitapların anlattıklarına bakılırsa, Filistin, Suriye ve Anadolu dağlarında vaktiyle yaşayan arslanlar, kaplanlar ve geyikler adaçayı çokça yedikleri cihetle bereketli yavru yetiştirirlerdi. Gebe kalan hayvanlar adaçayını yemeğe devam ettiklerinden çok asgılam döl yaparlardı.

7 — (İbni Sinâ) (Razi) (İbni Cabir) İpokrat, Diyarbakırlı (Aetius) Avrupada (von Levton) gibi pek eski hekimler, adaçayını kaynatıp süzdükten sonra suyu ile yaralara, çibanelara pansuman yaparlardı. Şimdiki tabirle bu suyu (antiseptik) gibi kullanırlardı. Sâri, buluşturucu hastalara ve yapışkan hastalıklara tutulmamak için sağlamlara içirirlerdi.

8 — Eski Mısırdaki husule gelen dehşetli salgın bir taun (veba) hastalığı esnasında çok adaçayı içen kadınlar bu fena hastalıktan kurtuldular korundular. Ve kadınlar çok yavru sahibi oldular. Mısır hekimlerinin yaptıkları denemelerden anlaşıldı ki (adaçayı) nı çok kullanan kızlar çabuk evlendiler. Ve her sene çocuk yetiştirirdiler. Ve hiç yavru düşürmediler.

9 — Eski hekimler kadın has-

talıklarına, âdetlerini düzgün görmiyenlere bol bol adaçayı içirirlerdi sinirliliği asabiligi gidermek ve kuvvet vermek için kullanırlardı. (Felç) li, nüzüllü, kötürümlere ve hattâ (sar'a) lılara bile adaçayını verirlerdi (her derde deva) olduğuna inanırlardı bu güzel kokulu çayın hulâsa (extre) sini yapıp tatlılaştırarak verem olanlara ter kesmek ve kuvvet vermek için kullanırlardı. Ateşli hastalık geçirenlere fikirlerini ve bedenlerini yoranlara adaçayının suyunu içirirlerdi. Şark memleketlerinde büyük (ün alan) adaçayı Avrupaya da yayıldığı cihetle oraların eski hekimleri de adaçayını çok kullanırlardı. Saçları düşenlere (daz başlı) olanlara, saçlarını uzatmak isteyen kızlara (filozof) lara, papazlara adaçayını ispirto (alkol) ile karıştırarak başlarına friksiyon yaptırırlardı. Sürdürürlerdi.

10 — Avrupada pek meşhur olan (Boerhav) namındaki eski hekim adaçayını birçok hastalıklara kullanmıştı.

11 — Zaman değişti, eski hekimlerin ve hattâ kocakarıların ötedenberi kullandıkları ilaçlar, şimdi çok meraklı ve yeni doktorlar tarafından tetkik edil-

meğe, incelenmeye dibne darı ekilmeğe başlandı Allahın otlarına verdiği cevherler, hülâsalar, esaslı, temelli, sağlam lenemelerle meydana çıkmağa başladı. (Vitamin) ve (Hormon) meseleleri aldı yürüdü.

12 — (Hormon) yapılan (ameliyathane) larda (liboratuvar) larda dişî farelere adaçayının hülâsası özü şırınga edilecek tecrübe edilmiştir. (Follikulin) adında olan (kadınlık hormonu) nun yaptığı tesirin aynısını görmüşlerdir. Bayanların döl yataklarında (follikulin) ne yapıyorsa adaçayının hülâsası öyle netice (sonuç) vermiştir. Bu denemeler, araştırmalar büyük ve çok hassas duygulu mikroskoplar altında görülmüştür.

13 — Yapılan sağlam, temelli denemelerden sonra kesin o-

laark şu anlaşılmıştır. Bir kilo adaçayı (16000) ölçü (ünite) (follikulin) hormonuna muadildir. Bedeldir.

16 — Mesleğine âşık, meraklı ve (hormon) larla hastalarını tedavi eden hekimlerin gözleri (adaçayı) na doğru fal taşı gibi açılmıştır. Ve bu ot şimdi yeneden büyük şöret almıştır. Vaktiyle kocakarı ilaçlarının sırasına düşmüş olan zavalı adaçayı, şimdi yeni hekimlerin ellerinde çok faydalı, tesirli ve şifalı bir ilaç olarak kıymetlenmiştir.

17 — Frengi hastalığı olmak şartıyla sık sık kendi kendilerine istemiyerek çocuk düşüren kadınlar gebelikleri esnasında bol bol adaçayı içerlerse yavrularını düşürmezler. Gebeliklerini sonuna kadar selâmetle erıştırirler.

Yoğurt hem gıda ve hem de bir çok hastalıklara şifa ve devadır

1 — Kansız, zayıf, çelimsiz insanlar her gün diğer yemeklerle beraber kaymaklı taze ev yoğurdu ço k faydalanırlar.

2 — Hazımsızlığa, mide ve barsak bozukluğuna uğrayan (11-12) aylık çocuklara her üç

saatte yalnız halis, temiz ve taze yoğurt yedirilmekle bir hafta zarfında iyi olan yavrular çoktur.

3 — Ufak çocukların (yeşil amel!) hastalıklarında sütü kesip her üç saatte bir ufak ve ta-

ze ev yoğurdu vermeğe bir müddet devam olunursa çocuk hem beslenir ve hem de iyilik görür.

4 — Sık sık koşan, karnı ağrıyan, kıvrılan (havale) ler geçiren çocuklara süt yerine her üç saatte bir defa taze yoğurt verilirse iyi olurlar. İsterseniz yoğurda biraz da toz şeker katabilirsiniz.

5 — Midede veya (12 parmak barsağında husule gelen (ülser) lerde, yaralarda yoğurt baş yemek olur.

6 — (Müzmin) eskimiş, kökleşmiş (apandisit) hastalığında taze yoğurt en münasip ve faydalı taze bir yemektir.

7 — Sarılık hastalığında taze yoğurt en münasip ve faydalı gıdadır.

8 — Kabızlık, peklik çekenlerde milyonlarca değil, sayılmıyacak derecede çoğalan mikroplara karşı ve (karaciğer hastalığı) nda her gece kaymağı alınmış bir kâse yoğurt yemek şifalıdır.

9 — Çeşit çeşit sebeplerden ve bahusus ispirotolu içki kullanmaktan ötürü husule gelen, karaciğer taşları için yapılan ameliyattan sonra en uygun ve

besleyici yiyecek yoğurttur.

10 — Midesi bozulan, kusan, amel olan ve hattâ pisliğinde kan görünen insana hafif bir (sürgünlük ilâcı bir müshil) verdikten sonra birkaç gün taze yoğurt yedirilirse Allahın iznile şifa bulur.

11 — (Abur, cubur!) yâni hazmı pek güç ve karmakarışık olan besinleri yedikten sonra milyonlarca değil, sayılmıyacak derecede çoğalan mikroplara karşı en kuvvetli (panzehir) yoğurttur yoğurt!

12 — Gerek eski ve gerek buz dolabında fazla kalmış ve hava aldığından bozulmuş balıklar yendikten sonra kusanlara ve amel olanlara acele ve kuvvetli (İngiliz tuzu) ndan yapılmış bir amel ilâcı vermek ve birkaç gün taze yoğurda devam ettirmelidir.

13 — Hasta olmıyanlar her yemekten sonra taze ve halis bir kâse yoğurt yerlerse en mükemmel bir (desser) yâni bir (soğukluk) yemiş olurlar, bozuk, fenâ olmamış meyvalardan daha faydalı olur.

14 — Gebeliğin ilk aylarında aş eren ve inatçı, devamlı kusan bayanlara, soğuk yoğurt ba-

yağı bir ilâç olur. Hem besler ve he mde kusmayı durdurur.

15 — Mideleri bozulmuş, yiyip içmekten kesilmiş veremlilere taze ve soğukça bir yoğurt (hayat veren nefis bir ziyafet!) olur.

16 — Unlu, nişastalı yemekleri fazla yedikçe mide ve barsaklarında toplanan gazlardan ötürü yürek çarpıntılarına, sinir buhranlarına uğrayanlara yoğurt çok iyi gelir.

17 — Damar hastalığında, damarların sertleşmesinde (tansiyon yüksekliğinde) yoğurt güzel bir gıdadır.

18 — Sâri, yapışkan, bulaştırıcı olan bütün hastalıklarda süt ile yoğurt verilirse çok âlâ olur. Çünkü hastaları besliyorlar. İdrarlarını, sidiklerini artırıyorlar. Vücutte toplanan hastalık zehirlerini mikropları (toksin) leri dışarı atıyorlar.

19 — (Romatizma) nın gerek yenisinde ve gerek (müzmin) olanlarında, yâni eskimiş kökleşmiş cinslerinde yoğurdun çok faydası vardır.

20 — Üç kilo karışık, sulu süttün vereceği kuvvet ve kudreti halis ve temiz olan bir kilo, hattâ (750) gram yoğurt verebilir. Süttten daha iyi besliyor.

Daha güzel hazmoluyor.

21 — Mide ve barsaklarında çok gaz yaptığından ötürü süt yemiyen insanlara halis yoğurt tavsiye ederim.

22 — Karahumma (tifo) lu, lekeli humma (tifüs) lü hastalara yoğurt hem gıda ve hem de şifadır. Taze yoğurttan yapılan ayran en olgun bir devadır.

Kâse yoğurduna pek ince olan (pudra şekeri) de ilâve olunursa en nefis bir limonata gibi hastaların hoşlarına gider.

23 — Sarımsağı döğmek ve sıkılamakla elde edilen (sarımsak suyu) arasına yoğurda ilâve edilirse lezzet değiştiği cihetle hastaların çok hoşlarına gider. Ve sarımsak da birçok mikroplara karşı (panzehir!) vazifesi ni görebilir.

24 — Halis ve taze yoğurt, en mükemmel bir uyku ilâcıdır. Akşaya myemeğinde ve yatacak vakitte bir kâse yenilirse çok rahat uyku uyutur. Elverir ki ikindiden sonra yatacak zamana kadar kahve ve çay içilmiş olmasın!

25 — Çocukların ve büyüklerin ishallerine amellerine karşı halis ve taze yoğurt mükemmel bir ilâçtır.

26 — Barsaklarda husule ge-

len âdi nezlelere, iltihaplara karşı yoğurt fayda verir. Hastaları uyutur. İlerlemesini, kökleşmesini meneder.

27 — Barsaklarda husule gelen ve kana girerek bedenimizdeki hücrelere, odacıklara, gözlelere yerleşen ve çok fenalıklar, bozukluklar yapan mikroplara karşı en uygun ilaç yoğurttur.

28 — Akciğer veremine uğrayan insana, bu habis hastalığın hangi devrinde olursa olsun, yoğurt çok fayda verir. Ateşi hafifletir. Vücudünü serinletir. İştahını açar. Mide bulantısını giderir. Semizletir. Kilo aldırır. Tatlı bir uyku verir.

29 — Barsak veremine tutulmuş zavallıların amellerini oldukça azaltır. Karın ağrısına iyi gelir.

30 — Kemik veremlilere taze taze yoğurt çok fayda verir. Yaraları daha çabuk kapatır..

31 — Karın zarı veremine yakalananlara taze yoğurt yedikten sonra karın üstüne (arap sabunu) sürüp güneş banyosu yaparlarsa çok iyi gelir.

32 — Gırtlak veremlisine ara sıra verilen yoğurt gıcığı ateşi azaltır. Ses boğukluğunu biraz giderir.

34 — (Suiistimal) de bulunan

adamlarda, elleriyle oynayan çocuklarda, gençlerde husule gelen (haya veremi) ne yoğurt yedirmek, ve arasıra bir beze sertçe yoğurt koyup lapa yapar gibi pansuman yapmakla fayda görenler çoktur. Fakat içerden kuvvetli ilâçlar ve gıdalar almakla beraber hususî şırıngalar da yaptırmalıdır.

35 — Kalpten çıkan ve (aort) denilen en büyük şah damarın genişlemesinde sertleşmesinde ve (tansiyon) un yükselişinde her akşam yatmadan üç saat önce yalnız taze halis bir kâse ev yoğurdu yenilirse rahat uyku uyunur. Ve tehlike uzaklaşır. Halkın (mayasıl!) dedikleri hastalıklara karşı taze yoğurt birebir gelir.

36 — Midelerinde (asid klorhidrik) denilen (mide eksisi) eksik olursa her yemekte biraz ekşiçe yoğurt yemek mükemmel bir ilâç olur.

37 — Sinirleri zayıflamış, kanları azalmış iştahları kesilmiş, dermanları kalmamış kızlara, gençlere ve hattâ ihtiyarlara her yemekte bir kâse ve taze ev yoğurdu vermekte devam ederseniz kendilerini kurtarabilirsiniz.

38 — İnatçı, devamlı ve fena

mide hastalıklarında taze ve soğuk yoğurt vermekte devam ederseniz hastayı günden güne ezen, ve ölüme doğru sürükleyen açlıktan kurtarabilirsiniz.

40 — Bütün Anadolumuzda yoğurdun kazandığı şöhret (ün) boş değildir. Bütün Türkler yoğurdu (her derde deva, çeşit çeşit hastalıklara şifa!) bilirler. Ve her gün bol bol yoğurt yerler.

41 — Yoğurt bütün zehirlenmelere karşı çok tesirli bir (paznehir) dir.

42 — Anadolumuzun birçok köylerinde kaşınan yerlere bol bol yoğurt sürerler.

43 — (Plâj) larda, deniz kenarlarında güneş banyosu yaparken sırtlarında güneşin sıcaklığından yanıklar, bereler husule gelirse her gün (2-3-4) defa yoğurt sürmek faydalıdır.

44 — Kuvvetli sıtmadan ve tifo gibi yüksek ateş yapan hastaların vücutlarına Anadolu köylerinde her gün bol bol yoğurt sürerler. Ve ateşin şiddetini, ıztırabını azaltırlar.

45 — Yoğurt, Anadolu köylerinde en baş gacıktır. Köy kızlarında görülen vücut kuvvetine, yüz güzelliğine başlıca se-

bep, temiz hava ile bol yoğurt yemeleridir.

46 — Anadolumuzun hemen her köyünde koyun, keçi inek ve manda sütlerinden yoğurt yapılmaktadır. En kuvvetli ve lezzetli yoğurt koyun sütünden yapılır. İşte bu yoğurttur ki insanın iştahını açar. Mide ve barsaklara, çok yarar insan, bu yoğurtu gördükçe ağzının suyu akar.

47 — Yazın sıcak günlerinde koyun sütünden evde yapılan bir kâse yoğurt (kaymaklı yoğurt) sadece veyahut üstüne (pudra şekeri) ilâve ederek yenilirse (en mükemmel ve sıhhi bir limonata) yenmiş olur. Kalbi ferahlatır. Ruhu neşelendirir. Hazmı kolaylaştırır. Vücut kudretini uyandırır.

48 — Yemekten, içmekten kesilmiş (nevrasteni) veya (isteri) denilen sinir hastalıklı insanlar yoğurda devam ederlerse çok fayda görürler.

49 — (Prostat) denilen (kestanecek bezi) nin ufunetlenmesinden büyüyerek idrar yolunu tıkamasından ileri gelen (sidik zorluğu) nda şekerle karıştırılmış yoğurt idrarı artırır. Sızıyı azaltır. Kalbi rahatlatır. Sıkıntıyı muvakkat olarak geçirir.

Hattâ uyku bile verir (dizantetri) denilen (kanlı basur) hastalığında bol bol taze yoğurt yiyen insan ilâcının yarısını almış olur.

50 — İlkbaharda ve yazda yeşil erik gibi olmamış, pişmemiş meyvaları yiyerek karın ağrısına uğrayan ve amel olan akılsız çocuklara, aş eren kızlara, kadınlara hafif bir amel ilâcı (müshil) verildikten sonra birkaç gün yalnız taze yoğurt yedirilirse hasta iyi olur. Ve gelmek ihtimali olan diğer fena hastalıklardan kurtarılır.

51 — Hekimliğim esnasında bazı ailelere rastlıyorum. Hastalarına (içini donduracak) diyerek yoğurt vermezler. Doktora soralım derler. Bu sual doğrudur. Yoğurt her mevsimde soğuktur. Şiddetli soğuk almaktan ileri gelen (bronşit) lerde (zatülrie) de yoğurdu ılık olarak vermek lâzımdır. Hiç olmazsa hasta odasının (18) derecede olan havası kadar olsun ılıklaştırılmalıdır.

53 — Sütü yoğurt yapan bir takım mikroplardır. Bu mikroplu yoğurt mide ve barsaklara gidince başka mikroplar telef olur. Çoğalmalarını önler. Yemeklerin kokmalarını, bozul-

malarını meneder. İşte bizim memlekette bazı zehirlere karşı (panzehir) olarak bol yoğurt yedirilmesine sebep budur.

54 — Şişmanları zayıflatmak için en münasip gıda yoğurdun ayrandır.

55 — Mide ve barsaklarda toplanan türlü türlü mikropların, kurtların çoğalmalarına fena işler görmelerine karşı gelecek en tesirli ilâc yoğurttur.

56 — Her insanın midesinde (Hamizi Klorima) denilen (asit klorhydrik) yani (mide ekşisi) vardır. Bu madde (azot) lu (Protein) li gıdaları eritir. Yoğurtta (Hamizi leben) denilen (asit laktik) yani (süt ekşisi) mevcuttur. Bu ekşili cevherler) midede yerleşince, mikropları öldürürler. Sütün, peynirin, (lor) un bozulmamasını sağlarlar, hazımsızlığı giderirler.

57 — İnek sütünde (albümin) li maddeler 1000/42) dir. Yoğurtta da (1000/53) tür. Bundan başka yoğurtta fazla miktarda yağlı cevherlerle şekerli maddelerde bulunmaktadır. İşte bundan ötürüdür ki halis ve temiz yoğurt süttten daha kuvvetli ve besleyicidir.

58 — Hıyarla yapılan sarmısaklı (yoğurt cacığı) çok kuv-

vetli bir iştah ilâcıdır. Hazmı kolaylaştıran bir yiyecektir. Buna biraz da halis zeytin yağı ve limon da katılırsa çeşit çeşit vitaminlere mahsus bir kuvvet hazinesi olur.

59 — İstanbulluların yaptıkları (yoğurt tatlısı) ile (yoğurt böreği) hazmı çok kolay ve lez-

zetlidir. Elverir ki bunlara karıştırılacak yumurtalar taze (günlük!) olsunlar.

60 Manda sütünden yapılan yoğurt ta inek ve keçi sütlerinden yapılan yoğurtlardan daha nefis ve yağlı olur.

Lokman Hekim

Burun boğaz ve göğüs nezlelerine karşı ev ilâçları

Bu mevsimin havaları bir gün güneşli, bir gün yağmurlu oluşu çoğunu nezleden, boğaz ağrısından rahatsız eder. Bu gibi rahatsızlıkları evde bulunan öteberi malzeme ile basit ilâçlar yaparak geçirtmek mümkündür.

Nezle olacağı hissedilince içinde taze tentürdiyot bulunan şişenin kapağını açarak derin nefesle koklamakla nezlenin önü alınabilir. Amonyak koklamak ta aynı tesiri gösterir.

Kuvvetli kolonya da böyle fayda verir.

Geceleri yatarken bir bardak kaynar su içine üç şeker, bir yarvarlak limon parçası, atarak sıcak sıcak içmeli. Terletir ve nezlenin önünü alır.

Nezlede aksırmağa başlanın-

ca bir limonu ortadan keserek yarısını da ikiye ayırmalı. Bir çeyrek limonu avuç içine sıkmalı, buruna yaklaştırarak bir taraftan limon suyunu çekmeli, diğer çeyreği sıkarak burunun öbür tarafından çekince bir iki aksırıktan sonra nezle geçer.

Öksürük başlarsa bir fincan sıcak süt içerisine üç damla tentürdiyot akıtılarak içmelidir. Süt içmeyenler sıcak ıhlamur içine şeker yerine bal atmalıdırlar. Göğsü yumuşatır.

Gıcıkta olan öksürüğe karşı küçük bir parça şeker emmek faydalıdır. Göğüse inen nezleler için iki havucu rendelemeli, içerisine bir tatlı kaşığı bal ve bir bardak süt karıştırmalı, ateşte kaynatmalı. Sıcak sıcak içmeli çok faydalıdır.

Boğazda hasıl olan yanıklık, gıcık ve ağrı için suda pirinç pişirmeli. Ezilince tülbentten süzmeli. Hatmi kökünü suda haşlamalı süzmeli, bu suyu pirinç suyuna katmalı, şeker yerine bal ilâve ederek bu ilâci

sıcak sıcak kahve fincanı ile sık sık içmeli.

Öksürüğe karşı salep koyu luğunda pşirilen nişasta sıcak sıcak içilirse faydalıdır. Şeker yerine nöbet şekeri konursa daha tesirli olur.

Genç ve güzel kalmak isteyen kızlara, gençlere, kadınlara faydalı tavsiyeler

1 — Uyku zamanlarınızı intizama düzene sokunuz. Gayet iyi havalandırılmış bir oda da ve her gece saat dokuzda yatmalısınız. Eğer kolay uyuyamıyorsanız ışığınızı söndürmeden evvel bol şekerli bir bardak sütü veya ihlamuru yavaş, yavaş içiniz.

2 — Dişlerinize dikkat ediniz. Onları sabah ve akşam muhakkak fırçalayınız. Mümkün olursa her yemekten sonra bunu yapmalısınız. Asla dişlerinize badem gibi kabuklu sert şeyler kırmayınız. Altı ayda bir defa muhakkak bir dişçiye gidiniz.

3 — Saçlarınızı ihmal etmeyiniz. Tarağınızı, fırçanızı temiz tutunuz.

4 — Gözleri de unutmayınız. Fazla sürmeler göz kenarında hasıl olan burukları çoğaltır. Bundan çekiniz.

5 — Kalbinizi yormayınız, asla nefes nefese gelecek şekilde çok koşmayınız. Sizi uykuda sıçratarak uyandırmalarına mâni olunuz. Yemekten sonra güç eğsersizler, vücut hareketleri yapmağa kalkmayınız.

6 — Gözlerinizin fersizleşmesini, renginizin solmamasını istiyorsanız sinirlenmemeye çalışınız. Sinir bozukluklarının taravetiniz, güzelliğiniz için daima büyük bir düşman olduğunı unutmayınız.

7 — Unutmayınız ki vücudünüzün bütün sikletini taşıyan ayaklarınızdır. Zarafetine kapılarak küçük, dar, uzun topuklu iskarpinler almayınız. Parmaklarınızda ufak bir nasır olduğu zaman derhal önünü almaya tedavi etmeye bakınız.

8 — Sert yemekler arasında sık sık su içiniz. Bu böbrekleri,

barsakları harekete getirmek, toksinlerin önüne geçmek için birebir çaredir.

9 — Bol miktarda temiz yeşil sebze yiyiniz. Süt içiniz. Haftada bir defa muhakkak perhiz yapınız. Böyle hareket ettiğiniz takdirde nekadard hafiflediğinizi cildinizin nasıl pembeleştiğini

göreceksiniz.

10 — Tahammülünüzü, dayanıklılığınızı aşan, ağır işler altına girmekten daima sakınınız. Kendinize, düşünceleri, engelleri unutturan insanı eğlendirici bir şekilde meşgul eden işler arayınız.

Koyun etinden yapılan sıhhî veya sağlığa zararlı yemekler, tertipler işler

Dr. H. Cemal Lokman Hekim

Memleketimizde en çok sarfolunan koyun etidir. Koçtur. Koyun eti yiyen halk çoktur.

Uzun zamandanberi dikkat ediyorum. Koyun etinden ve sair uzuvlarından, organlarından türlü türlü yemekler, tertipler yapılmaktadır. Fakat bunların çoğu sıhhî değildir. Zararlıdır.

Ben herkesin zevkine, keyfine karışmak istemem! Dünya kuruldu kurulalı (yemek hürriyeti!) vardır. Herkes serbesttir. Böyle olmakla beraber her insan, sık sık yediği koyun etinin yenilecek, yenilmeyecek fayda veyahut zarar verecek kısımlarını öğrenmelidir. Et alırken kasaplara aldanmış olmamalıdır. Hiç olmazsa (ev kadını!) nun tenbih ettiği eti al-

mak için biraz bilgisi olmalıdır. Kasapların çoğu kendi bilgilerine ve menfaatlerine göre et verirler. Cahil bir insana, istedikleri fena eti yuttururlar. Boğuntu yaparlar.

Ben diyebilirim ki (her müşteri alacağı eti tanısa ve en iyi eti almak istese, kasap acından, kederinden ölür!)

İşte bu (güzel niyet!) le halkımıza bir hizmet yapabilir miyim fikri ile bunları yazıyorum. İhtimal ki birçok hatâlarım olacaktır. Fakat herhalde faydası daha çok olacaktır!

1 — Eten en kuvvetli yerleri gerdan, göğüs ve bel kemiginin sağında ve solunda bulunan etlerdir. Yâni göğsün yan tarafları ve bel kemiginin her iki çevresidir.

2 — (Döş) ten, göğüsten alınan etlerden güzel haşlama olur. Sebzelere (yemeklik et bas-kısı) olur.

3 — (Döş) kısmından, göğsün yağlı etlerinden yapılan yemekleri, her mide kabul eder. Mide ve barsakları yormaz. En kuvvetli etlerin birisi de budur.

4 — En iyi (pirizola) koyunun bel kemiğinin çevresinde bulunan (7) tane kaburgadır.

5 — En iyi (cızbız) koyunun yağlı ve kaba etlerinden yapılan kıymadan olur. Şiş kebabi, şiş köftesi, ızgara köftesi hep bu kıymadan yapılır.

6 — (Kuş başı!) kürek, kol ve but diye alınan etlerden daha iyi olur.

7 — Koyunun bütün (lop etleri) nde (zürriyet vitamini olan E) cevheri mevcuttur.

8 — (Döş) parçalarından ve

bazan lop etlerinin yağlı kısımları alınır soğan ile karıştırılıp fırına verilir. Bu yemeğin üstüne (kimyon) ekilirse en lezzetli ve güzel kokulu bir (Kıbrıs tavası) olur.

9 — Kıyma, kızartma, ve kavurmaların hazımları zordur. Çünkü fazla yağ emerler. Ve yakılan yağın lezzetini, kuvvetini, zayi ederler. Yanmış bir koku hasil ederler.

11 — Çok yağlı etlerin hazımları çok zordur. Büsbütün yağsız etler de iyi değildir. O kadar lezzetli olmaz. Fakat biraz yağlı olursa hem lezzeti artar hem de kolay hazmolur.

12 — Etlerden faydalanmak arzusunda iseniz (ızgara) dan, (pirzola) dan (biftek) ten külbastıdan vazgeçmeyiniz. En kolay hazmolan, vücuda en fayda veren bu tarzdaki pişiriliştir.

Kestane kuvvetli bir gıda ve şifalı bir devadır

Memleketimizde yetişen meyvaları tetkik ettikçe inceden inceye araştırdıkça ne kadar bereketli (sıhhat kaynakları!) na sahip olduğumuzu düşünerek Cenabı Allaha şükrediyoruz: Faka teessüfle bildirmeli-

Dr. H. Cemal Lokman Hekim

yim ki Tabiat Tanrısının bize bahsettiği bu nimetlerden hakikiyle faydalanamıyoruz. Bu lezzetli kış meyvası! şifalı (kış çerezi!) olan kestane de bu zümredendir. Bu sınıftandır.

1 — Kestane vücudu besler.

Çiy olarak yenilirse hazmı güçtür. İyice kavrulmuş olursa daha iyi sindirilir. Suda pişmiş olursa kolay hozmolur.

2 — Kestanenin unundan ekmek bile yapılır. Her yemekten sonra suda pişmiş kestane yemeğe devam olunursa insana âdeti semen verir semirtir.

3 — Kestanenin şekerlemesi yapılır. Çukulata ile karıştırılarak yapılan tatlısı çok lezzetli olur. Hattâ (şehvet duygusunu) kamçılar.

4 — Kestane hakkında birçok masallar, efsaneler vardır. Bunlardan uzun uzadıya bahsedecek zamanda değiliz.

Vakit nakittir! Hiç olmazsa şu kadar söylemeliyim: Vaktiyle Uludağda oturan peri kızlarından (Nea) isminde duru beyaz, lepiska saçlı bir güzel kız vardı. İhtiyar bir âşık teslim olmadı kendini (Nilüfer) çayına atarak intihar etmiş! Gûya bu kızın cesedi Bursa topraklarına gömülünce ağaç olmuş ve kestane meyvesi husule gelmiş, ve bunun adına (Kasta Nea) demişlerdir. Bu güzel kızın nermin vücudünden hasil olduğu için (Bursa kestanesi!) adını verdiler. Türkiyenin ve dünyanın en lezzetli bir meyvesi imiş!

5 — (Kastamonu) vilâyetinde pek çok kestane çıkar ve gûya kestane ilk defa burada zuhur ettiğinden o isme ilgili olarak (Kasta-monu) demişlerdir.

6 — İtalyada en güzel şehir olan (Napoli) de ve civarında kestane yetişmektedir. Fakat bizimkiler kadar lezzetli değildir. Arnavutlukta da oldukça tatlı ve büyücek kestane yetişmektedir.

7 — Kestanede vücudümüzün muhtaç olduğu bütün madenler ve önemli vitaminler bereketlidir. Bu cihetle bol bol kestane yemek lâzımdır.

8 — Çiy kestanede yüzde 40 kadar şekerli maddeler vardır. Bu cihetle vücudümüzü ısıtmak, hareket ettirmek bakımından bol (kalori) li bir meyva demektir.

9 — Kestanede yüzde (4) nisbetinde (azot) (protein) vardır bu cihetle insanı oldukça besler. Faydalı bir (glüten) dir.

10 — Kestanede yüzde (2½-3) kadar yağ da vardır. Kışın yenilirse insan yağlanır ve üşümez. Kestanede yüzde (40) miligram (kalsiyum = kireç) ve (80-85) miligram da fosfor vardır. Bundan ötürü veremlere, zihinlerini yoranlara, sinir zayıflıklarına ve bahusus kemik

hastalıklı çolcukara mükemmel bir gıdadır.

11 — Keşane çiğ olarak yenilebilir iki kavrulmuş kebabı olur. Külde pişirilir. Saçta kavrulur. Suda haşlanır.

12 — Keşaneden ne kadar güzel reçel yapılır. Tatlıların en kibarı erkeklerin ve kadınların da hoşlarına giden ve kendilerine her hususta fayda ve kuvvet veren (keşane şekerlemesi!) dir. Arzuya göre yapılan kaymaklı keşane şekerli! acele yemek şartıyla ne kadar lezzetli bir tatlıdır.

Hasta kalbler değiştirilebilecek! Bir Rus Profesörü tecrubesinde muvaffak olmuş

— Tas ajansının bildirdiğine göre, Gorki Tababet enstitüsünden profesör Sinitzin'in halen devam eden araştırmaları yakında sona erecek ve neticeleri kalp hastalıklarının tedavisinde büyük bir inkilâp yapacaktır.

Evvelâ kurbağalar ve daha sonra memeli hayvanlar üzerinde çalışan profesör Sinitzin, ikinci bir kalp takmak veya kalbi değiştirmek üzerinde yaptığı tecrubelerde tatmin edici neticeler elde etmiştir.

13 — Keşane kaynatılıp pişirildikten sonra halis çukulata ile ve toz şekerle karıştırılıp tatlı yapılırsa genç evlilere, düşkünlere fayda verir.

14 — Keşaneyi haşlayınız ve yahut kurutup döğünüz, un yapınız. Bu unu müsavi miktar toz şeker, badem, ceviz, fındık gibi kuru meyvalarla karıştırınız. Biraz (Vanilya) ve safran ilâve ederek küçük küçük tatlılar yapınız, en tesirli bir (kudret macunu) en faydalı ve yerli malı bir (kuvvet ilâcı) kazanmış olursunuz.

Seçme sözler:

1 — Çocuklara; takdir yerine iyi örnekler vermelidir.

2 — İyilik ettiğin ; adamın şerrinden sakın.

3 — Cevahirin kıymeti vardır amma; nasihat ve öğüt için değer takdir olunamaz.

4 — Âlemde iyilik etmek gibi güzel bir şey bulunmaz.

5 — Tecrübe etmeden kimseyi medih veya zem etme.

6 — İnsanlar; kapalı sandıklara benzerler; anahtarları tecrübedir.

7 — Malını yemesini bilmiyen; her gün züğürttür.

Necmeddin Dinçer

Karınızı sancısız doğurtmak, hastalarınıza temiz hacamat yaptırmak, kan aldirmek ve her türlü şiringaları yaptırmak isterseniz, Nuruosmaniyyede, Halk apartmanında Ebe Nuriye hanıma koşunuz.

En kuvvetli ve sabit esansları, güzellik veren cinsi cazibeyi artıran halis rüjları, Briyantınleri allıkları, kremleri, sürmeleri; ve daha birçok tuvalet eşyasını ve hekim âletlerini Evliya Zade Nureddin Beyin Sirkeçideki ticaret-hanesinde bulursunuz.

En mükemmel şekerlemeleri, reçelleri, çikolataları ve erkeklik kuvvetini artıran badem ezmelelerini Divanyolunda şekerçi Rıza Beyde bulursunuz.

Belsoğukluğu, ergenlik ve Tifo gibi birçok hastalıkların aşılarını Bakteriyoloğ Doktor Zekâi Muammer Beyin idaresinde bulunan İstanbul Divanyolunda Doktor İhsan Sami Bey lâboratuvarında bulursunuz. Her çeşit kan muayeneleri ve mükemmel idrar tahlili burada yapılır.

LOKMAN HEKİMİN bütün kitap ve mecmualarını Ankarada İkbal, İzmirde Kemeraltında (Tağa) İstanbulda Divanyolu No. 104 Köprü Kadıköy iskelesinde köprü, Kıbrısta Lefkoşada Kemal Rüstem ve Lûtfi Beylerin kitap evlerinde Havzada Yeni eczanede bulursunuz.

En mükemmel tıbbi karın korsanlarını, fenni kasık bağlarını, bacaklarda yılankavi görülen dam genişlemelerini (varis) lere mahsus en sağlam ve güzel çorapları suspansuvarları, düztabanlar için en iyi aygıtları Beyoğlu Kallay sokak ½ Kifides Beyde bulursunuz.

Nefes boruları ve ciğerleri zayıf olduklarından ötürü sık sık öksürüğe tutulanlara, veremlere, kansızlara, kuvvetsizlere ve erkeklik kuvveti azalanlara, sinirleri zayıflayanlara Fosfo Kalsiyum Granule Şahin çok iyi tesir eder.

SALİNATROL: Suyu koyuncu gazoz gibi köpüren çok kuvvetli bir romatizma ilâcıdır.

Evinize (21) lira ile bir (Aile Doktoru) kazanmak isterseniz Lokman Hekim Mecmuasının (12) cildini alınız ve mecmuaya abone olunuz. Evlâtlarınızı birçok hastalıklardan ve veremden kurtarmak isterseniz Lokman Hekim'in 3 çeken ve elleriyle oynayan gençleri ve kızları çok ilgilendiren (3) kitabını alınız. Çeşit çeşit hastalıklara, kazalara ve sihi ihtiyacılara karşı yüzlerce ilâçlar ve faydalı öğütlerle dolu olan (Limon Sarımsak - Domatez ve Şeftali) namındaki kitapları alınız.

Sık sık öksürenlere nefes boruları ve ciğefleri zayıf olanlara, veremin her türlüşüne, vücutları kuvvetsiz, kansız, zayıf düşenlere en tesirli ilâç (Kalsiyum Şurubu) dir.

ŞAFAK

Ticarethanesi

Pirinçten, mercimekten, bezelyeden yapılan en kuvvetli ve besleyici unları ve en nefis taze nişasta ve irmikleri ŞAFAK damgasiyle mühürlenmiş kutularda bulursunuz.

HALK DOKTORU LOKMAN HEKİMİN ESERLERİ

	Kuruş		Kuruş
Mübarek limon	15	İspirtolu içki kullananların	
Şifalı sarımsak	65	ve evlâtlarının çekecekleri	
Ah mübarek domatez	65	hastalıklar, belâlar ve içki-	
31 çekmenin belâları	65	den vazgeçiren tedbirler ve	
Elleriyle oynayan büyük çocukların hastalıkları	65	ilâçlar	60
Abaza çeken gençleri ve kızları bu belâdan nasıl kurtarmalı?	60	Öksürükten kurtulmanın çareleri ve çeşit çeşit öksürük ilâçları	30
Ah güzelim şeftaliler - Şeker şeftaliler	60	Kabızlık çekmenin belâları	60
Hakiki aşk hayatında güzel şeftalilerin ve gözlerin sıhhi rolleri	60	İnkıbazdan, pekilikten kurtulmanın çareleri	30
Solucan ah solucan, ne kan bırakır ne can	30	Kabızlığı geçiren linet ve amel ilâçları	30
Şifalı bademle incir, hastalara birebirdir	60	Ah güzelim piliç eti çok şifalı kuzu eti	30

KENAN MATBAASI

İSTANBUL — 1948