

K 198 217

(LOKMAN HEKİM) in BİNBİR ÇEŞİT ÖĞÜTLERİ

(İkinci Kısım = İkinci Bölüm)

Yazan:

Profesör Agreje

DOKTOR HAFIZCEMAL

LOKMAN HEKİM

Dahiliye Mütchassısı

İstanbul — Divanyolu No. 104

Fiatı: (50) kuruş

166 — Tatil günlerinde, bayramlarda bile hiç durmamaca bir makine gibi çalışsan, hiç istirahat etmiyen insan çabuk yıpranır, hastalanır.

167 — İnsan (kendi işinin esiri değil!), (kendi işinin efendisi, beyi! olmalıdır!)

168 — Çok yaşamak, genç kalmak isteyenler, soğukkanlı olmalı, hiç bir şeye kızmamalı, aldırmamalı, kederlenmemeli, üzülmemeli, istirahat etmeli, uykuya düşkün olmalı!

169 — Tatil günlerini ve istirahat zamanlarını bir (lüks) işi gibi kabul etmemeli! Akıllı insanlara, sıhhatlerini düşünen büyük adamlara en lâzımlı bir vazife bilmeli! Kafayı, beyni, dinlendirmeli! Zekâvet cevherini, neşe ve şetaretle parlatmalı. Fikri, zihni dinlendirmeli, temiz hava almalı, sıhhi bir tarzda yaşamalı!

170 — İhtiyarlık bir çok hastalıkların toplanmasından husule gelen (keyifsizliklerin kumbarası!)dır, (hastalıkların koleksiyonu!)dur. Ve hiç şüphe etmeyiniz ki bu hastalıkların pek çoğu çocukluk ve bahusus gençlik yadigârlarıdır. Bu cihetle yaşlılık zamanınızda fena fena hastalıkların ıstırapı, azabı, işkencesi altında ezilmemek, inlememek isterseniz gençliğinizi iyi kullanınız!



171 — Vücudunu, derisini her zaman yıkayıp kir çıkarmıyan insan, böbrek hastalığına ve sidik (idrar) yolu keyifsizliklerine yakalanmış olur. Çünkü deriden çıkması lâzım olan zehirler idrar süzgeci olan böbrekleri sarar.

172 — Evvelâ münevver ve sağlam kafa, sonra bol bol para!

173 — El, elden üstündür tâ... göğe kadar! Akıl, akıldan üstündür tâ... timarhaneye kadar! Akılsız, nursuz, tecrübesiz, marifetsiz, ilimsiz kafa, en büyük servetleri, malları paraları, sermayeleri en nihayet mahveder.

174 — Çocuklukta, ve bahusus gençlikte çok okumalı, iyi anlamalı az yazmalı! Orta yaş devrinde hem okumalı ve hem de daha ziyade yazmalı! İhtiyarlıkta dimağın, beyinin sağlamlığına, sinir hücrelerindeki nurun kuvvetine göre neşe ve şetaretle hafif işler görmeğe çalışmalı! Dimağı çok yormamak üzere yazmalı!

175 — Sıkıla, sıkıla, zor, zoruna büyük abdest bozmağa alışan ve damar sertliğine uğrıyan ihtiyarların pek çoğunda nüzul (felç), çarpılma (kalb sektesi!) denilen yürek durmasıyla beyin kanamasıyla çok defa ansızın ölüm baş gösterir.



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

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

178 — Her kaza, bir hatanın neticesidir. (sonucudur).

179 — Hata, doğurur kaza!

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



181 — Temiz hava, mutedil ziya, yeşillikler, ormanlar, çamlar,

182 — Sağlam vucudlu bir insan, denizde mutedil derecede yüzer se pek faydalı bir (jimnastik) yapmış olur. Göğsü genişler. Kanı, sısaf pınar suları, deniz havası en hazik birer hekimdirler. nirleri, et (adale) leri kuvvetlenir.

183 — Kuvvetli rontgen şuaı ışığı tababetin, hekimliğin, hastalıkları anlamının en parlak bir projektörüdür. Kuvvetli bir nur membaıdır.

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

185 — İçki ile yalan bütün fenalıkların anasıdır.



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

187 — Vücudunu, derisini her zaman kirden temizlemek şartile çok yıkanan insan, yüzde altmış böbrek hastalığından kurtulur! Çünkü, terin çıkmasına mahsus olan delikcik (mesame) ler, her zaman açık olduğundan çıkarlar ve bu sayede (böbrek) ler çok işlemekten, zehirlenmekten kurtulmuş olurlar!

188 — Zaman olur ki, eskidiğinden dolayı tedavi edilemeyen, iyi olmıyan bir dert ve züğürtlük insana ölüm kadar dokunur! Bu cihetle her hastalığı başlarken tedavi ettirmeli ve (kokoz) olmamağa çalışmalı.

189 — Gayet ince, küçük harflerle dizilen kitapları, gazeteleri okuyanların gözleri çabuk yorulur. Çok sürmez göz nuru azalır. Uzakta bulunan bir şeyi, iyi göremez. O maddeyi gözlere yaklaştırmadıkça tamam görmeğe muvaffak olamaz. En nihayet bu gibi gözlerde (uzatğı görememek hastalığı) denilen (Miyopi) zuhur eder.

190 — Açık ve temiz havada, güneşli yerlerde, çamlık dağlarda, verem hastalığı kansızlık zayıflık sinirlilik nadir görülür. Binde bir baş gösterir. Elverir ki sadık bir arkadaş olsun.



191 — Kapalı havasız, ve ziyasız evlerde verem hastalığı kansızlık, zayıflık romatizma çoğalır.

192 — Kalabalıklı, kapalı (mahsur) havalı, nemli (rütubetli!) evler verem hastalığının ocağıdır!

193 — Çocuklarda yeni baş gösteren fitıklara münasip bağlar, konursa çocuk yaşlandıkça, etleri büyüdükçe fitik deliği kapanır.

Fakat gerek çocuklarda ve gerek büyüklerde bir müddet kullanılan bağlar istenilen neticeyi vermezse en iyi çare (ameliyat) tır, (operasyon) dur.

194 — Çocukluk, gençlik zamanlarında vücutlerine bakamıyan insanlar, ihtiyarladıkça türlü türlü hastalıklara kavuşurlar.

195 — Tabii ziyadan, ışıktan, aydınlıktan, güneşten besinden vitaminlerden mahrum kalan çocuklarda ekseriya (kemik hastalığı) denilen (Raşitizm) keyifsizliği zuhur eder.



196 — Neş'e ve şetareten mahrum olan insanın dünyaca alış verişini yok demektir. Çabuk çöker.

197 — Kışın her gece yatacak vakit bir fincan (ıhlamur) içersemeniz, nezle, öksürük olmazsınız! nezleli, (zükkamli) öksürüklü iseniz göğsünüz yumuşar ve çok rahat edersiniz!

198 — Dünyayı yalnız (kârdan!), (menfaatten!), (hilekârlıktan!) ibaret bir meydan zannetmemeli! (vicdan!), (hüsnü ahlâk!), (amus!), (ârü hicab!), terakki ve marifet!), (insaniyet!) sahnesi, alanı olduğunu iyi bilmeli!

199 — İspirtolu (alkol) lu her türlü içkiden sakınınız! Sarhoş

olursanız, herkese karşı rezil ve mahcup olursunuz! Hekimlere, eczacılara düşkün esir vaziyete, duruma gelirsiniz!

200 — Her işin başında sıhhat, sağlamlık), (iyi niyet), (büsnü ahlâk!), (azim ve sebat!) (sağlam hesap!) ve (bol para!) bulunursa kazanmak, muvaffak olmak vardır.



201 — Her zaman, iktidarlı, güçlü, kuvvetli, paralı ve sağlam olursanız, her yerde yaşarsınız! Bunlardan mahrum olursanız, ezilirsiniz, sürünürsünüz, yorulursunuz! Emir ve kumanda altında kalmamağa mahkûm olursunuz!

202 — Herkes kendi kendini ıslah etse, iyi terbiye, sıhhat ve servet kazansa, bütün millet mes'ud ve zengin olur.

203 — İnsan yarın ölecekmiş gibi âhret seyahatine hazırlanmalı, hayır, sevap işlemeli! Alacağını, vereceğini bitirmeli! Vasiyetlerini yazıp saklamalı!

204 — İnsan ebediyete kadar yaşayacağını, kolay kolay Azraile teslim olmayacağını hesap ederek, ölmeyecekmiş gibi çalışmalı, çabalama! Hiç bir şeyden ümidini kesmemeli!

205 — İnsan gençliğinin enzevklı, ve en değerli zamanını geçirdiği ve tatlı tatlı hatıralarla yaşadığı herhangi bir yeri ututmak istemez! Çünkü dimağında, beyinde şuurunda, aklında, fikrinde, kalbinde ölüncüye kadar silinmez izler bırakmıştır.



206 — Şiddetli güneş (verem mikroplarının!) can alacak düşmandır.

207 — Havadaki elektrik çoğaldıkça sinirli insanlara uyusukluk, gevşeklik, kırkılık getirir.

208 — Odanızın duvarlarını halılarla, seccadelerle, süslü kâğıtlarla örtmeyiniz! Sonra her türlü mikropları taşıyan tozlarla yaşamış olursunuz!

209 — Çocuğunuzu, her kabahat işlediğinde döğmeyiniz! Tekdir etmeyiniz! Azarlamayınız! Tatlı tatlı öğütlerle, nasihatlerle onun fikrini düzeltmeğe çalışınız!

210 — Bataklık, göl civarında her zaman oturmak lâzım gelirse, bataklık ile evler arasına servi, kavak, okaliptüs (sıtma ağacı) sık sık dikmek, büyütmek lâzımdır.



211 — Frengi ve verem - tedavisiz bırakılırsa - girdiği aileyi sönürüp mahvedinceye kadar devam eder. Bu cihetle ev halkının birinde baş gösterdi mi, derhal tedavi edilerek hastalığın kökü kesilmeli! Bu belalı ve helâk edici hastalıkları söndürmelidir!

212 — Sigara içenlerin kanı, soluk alıp vermekle, (teneffüs) ile o kadar iyi temizlenemez! Çünkü nefes borularının en derin noktaları bozuluyor elastikliği gidiyor balgamla doluyor.

213 Kuru fasulye böğrölce, mercimek, bakla, nohud, arpa ve yulaf unları kışta insanı çok beslerler. et gibi fayda verirler.

214 — İçki ile, (işret) ile (Verem) birbirlerine çok aşiktirlar.

215 Karlara, buzlara, bembeyaz kâğıtlara dikkatli, dikkatli bakmayınız! Sonra (göz nurunuz!) azalır.



216 — İnsan yalnız elbise takımlarını, (kostüm) lerini, odasını temizlememeli! Vücudünü, bedenini de tertemiz yapmalı!

217 — 18 yaşında firengiye yakalanan gençler, tedavisiz kalırlarsa yaşayamazlar (80) yaşına varsalar bile firengi belâsından kendileri evlatları kurtulamazlar!

218 — Evlerde, çamaşırhanede pis, murdar suları alan delikli taşları, apteshaneler gibi günde (2-3) defa bol, bol su ile yıkatınız!

219 — Arkadaşınızın, mendilini, havlusunu kullanmayınız! Çünkü, (Trahom) gibi göz hastalıkları Akciğer, verem, boğaz, burun ve ağız keyfsizlikleri sonra size de geçebilir.

220 — Zayıflığı, zebunluğu, kuvvetsizliği, kansızlığı, halsizliği ehemmiyetsiz tutmayınız! Çünkü, sonra bunlar bir çok hastalıkları davet edebilirler!



221 — Hiç bir insanın (kulağı tozuna) vurmayınız! Daha dağrusu boyundan yukarıya, hiç bir yerine vurmayınız! Çünkü çok defa ansızın ölüm ile nihayet bulur. Ve yahut tehlikeli yaralar hâsil olur.

222 — Köpeklerden, kedilerden çok defa insana (kuduz) ve (uyuz) hastalıkları gelebilir. Bu cihetle sakınınız! Daha iyisi evinizde bulundurmayınız!

223 — Soğuk memleketlerde odanın (zemin) kısmı, yeri, döşemesi tahta olursa çok faydalıdır. Kolay temizlenir. Rütubet (nem) ve soğuk tutmaz.

224 — Pisiği, (kazurat)ı, (necaset)i, (idrar)ı, sidiği akan temiz sulara, derelere dökmeyiniz! Sonra bir çok insanları hasta edersiniz! İnsan olan böyle yapmaz!

225 — Devamlı, sürekli, bir düziye sade (et) yemeyiniz! Sonra zayıflarsınız! Kanınız bozulur, böbrekleriniz hastalanır, kabızlığınız artar, bu cihetle sebzesi çok eti pek az yemekler yiyiniz!



226 — Az uyku sinirleri uyuşturur, vücudu dermandan düşürür! İş yapmak kuvvetini giderir. Çok uyku da (beyin)i, (dimağ)ı rahat-sız eder. Baş ağrısı verebilir.

227 — Ellerile oynayan, (abaza çeken) çocuklar, gençler aptal, budala, tembel, unutkan, deli kansız, zayıf, cılız, boysuz iktidarsız, kudretsiz ve nihayet verem olurlar.

228 — Acıkmadıkca sofraya oturmayınız! İstihatsız yemek yemeyiniz! Ayaklarınızı mevsime, zamana, iklime göre sıcak tutunuz! Yaz ve kış başınızı serin tutarsanız çok sağlam olursunuz!

229 — Gizlenen zayıflıkların zararları, gün geçtikçe artar, büyür, ve nihayet önü alınmıyacak dercede felâketler doğurur! Bu cihetle vücudumuzun herhangi azasında olursa olsun en hafif zayıflıkta derhal tedavi edilmelidir ki büyümesin!

230 — Çürük dişler ağız kokusunun anasıdır! Rumatizma, mide, barsak, verem ve hattâ bazı defa (apandisit) hastalarının yuvasıdır!



231 — (5-15) yaşlarında bulunan çocukların bademciklerini tıbben hekimlikçe lüzum görülmedikçe ameliyat yaptırarak almamalı! Çünkü bademcikler insana çok lâzımlı biber uzuvdurlar! mikroplara karşı kaledir.

232 — Derdini saklayan derman bulamaz! Parasını saklayan canan bulamaz!

233 — Gençliğinde, ve hattâ orta yaş çağında vücudunu hıfzı-sıhhaya sağlık kaidelerine göre idare edemiyen insan, ihtiyar olunca olunca her azasına kâbuslar çöker, fenalıklar girer, inledikçe inler!

234 — Öksürükten gelen balgamları yutmayınız. Her balgamda da az çok mikrob vardır. Yutulan balgamlar mideye ve barsaklara gider. Oralarda ve karaciğerde hastalıklar yaparlar.

235 — Yazın vapurların en serin yeri burun tarafıdır. Sıcaktan bunalanlara ilkönce ne kadar hoş gelir! Fakat sonra o nisbette de fena fena hastalıklar yapar. Hele insan terli olursa sonradan katmerli belâya uğrar.



236 — Çok et yiyenler, bol bol taze ve halis yoğurt yemelidirler. Çünkü, (etler) kana, böbreklere ve damarlara fenalık verirler. Yoğurt bu fenalıkları, etlerin vücuda saçtıkları zehirli maddeleri (toksin) leri, giderirler.

237 — İnsan, kendinden yukarı tabakada olanlara bakıp ta kıskanmamalı! Kederlenmemeli! Kendinden aşağı bulunan insanlara ibret ve merhamet gözile bakarak Tanrı ya şükretmeli!

238 — İnsan (iyi gün dostu!) (paralı zaman dostu!) her vakit bulur. Fakat (felâket, ihtiyaç, ve züğürtlük dostu!) bulmak çok zordur! Bu cihetle her zaman (paralı olmağa çalışmalı!) (Züğürtlükten uzaklaşmalı!) Dünyada rahat yaşamak için bundan başka çare yoktur.

239 — Sapaşğlam bir millette, (ulus) ta (milli iman!) (milli intikam!) ve (milli birlik!) öyle dehşetli bir ateştir ki, en büyük kuvvetleri ergeç yıkar, yakar!

240 — Eskimiş, (müzmin) leşmiş (apandisit) li olan kadın gebe kalmadan önce ameliyatını yaptırmalıdır. Çünkü, gebelik esnasında müzmin apantisit tekrar baş gösterir, şiddetlenir ve gebelik sırasında ameliyat yapılırsa çok tehlikeli olur. Bazan da ölü.

★

241 — Mesleğine âşık her doktor insanlığa ve milletine karşı borçlu olduğu ödevi (vazifeyi) can feda edercesine ifa ederek hastalarını iyi etmeğe çalıştığı zaman, öyle manevî ve tatlı bir zevk duyar ki bunun derecesini ölçmek kabil değildir!

242 — Delikli, kemerli, parmakları ve hattâ topuğu meydanda bırakacak derecede yapılan yeni moda ayakkabıları temiz evin içinde giyilirse sıhhiştir, hoştur. Fakat bu ayakkabılarla sokaklarda gezmek çok zararlıdır, tehlikelidir, çünkü çorabların üstüne ve parmakların **ır**. Zedelenen, nasırlaşan, yaralanan parmakların içine (tetanoz) de- arasına toplanan tozlarla türlü türlü mikroplar odaların içine yayı- nılan (kazıklı humma) ve (yılancık) mikrobları girerek bazan insan- ların ölümüne bile sebep olurlar!

243 — İyice acıkmadan yemek yemek, tıka basa mideyi doldur- mamak ve doymadan sofradan kalkmak lâzımdır. Yemekte bu tarz- da (kanaat) etmek, hasta olmayarak uzun ömürlü olmak için bir ek- sirdir!

244 — Erken yatmak, erken kalkmak sağlam olmanın temelidir. Çünkü, insan vaktinde yatıyor. İnsana gıda besin kadar lâzım olan uykusunu tamam alıyor. Sabahleyin akıl ve fikir rahathğı ile tuttuğu işte bereket hasil oluyor.

245 — Güzel idare edilen, temiz bakılan, tam zamanında tamir

gören makineler uzun müddet dayanır. Vücudunu iyi kullanan, suiis- timalde bulunmayan, temizliğe çok dikkat eden insan da uzun ömürlü olur. Elverir ki en ufak hastalıkta bile tedavi görsün! Vücudunu ta- mir etmiş olsun!

★

246 — (İyi su!) (Kuvvetli yiyecek!) (Saf hava) ve güneş haya- tın esasıdır, temelidir.

247 — Vücudun hareketlerini men etmiyen, bedenimiz için lâ- zım gelen sıcaklığı getiren, ansızın bozulan fena havalardan insanı kurtaran elbise, en iyi geyiniş usulüdür.

248 İnsanın akli, zihni, fikrî sıhhi eğlenceler zamanında dinle- nir. Ruhu neşelenir. Fakat işleri güçleri yalnız eğlenceden ibaret olan lar nihayet fena yollara düşerler, sıhhatlerini, sağlıklarını, vücutla- rını harap ederler.

249 — Temiz, güneşli, havalı, güzel manzaralı, şen bir ev aileyi sevimli ve sıhhatli yapar.

250 — İnsanı idare eden (beyin) dir. Fakat en büyük işleri gö- ren de eller ve bacaklardır. Bir taraftan dimağını, beynini, okumakla, dinlenmekle nurlandır. Kollarını bacaklarını da (spor) ile, idman ile kuvvetlendir.

★

251 — Neşe ve şetaret insana yaşamağı, hayatı sevdendir. Keder, yeis, derin düşünce üzüntü züğütlük kokozluk hayattan insanı bıktırır.

252 — Hayatı, yaşamağı, neşeyi sevmek sağlamlığın yarısıdır. Her zaman meyas, mahzun, kederli ömür sürenler çabuk ihtiyarlar- lar! çabuk ölürlər.

253 — Karaciğer hastalıksız insada (bir buçuk) nihayet (2) ki- lo ağırlığındadır. Vücudun en kıymetli bir uzvudur. Bunun düşmanı ispirotolu içkiler, bakarlar, kızartılmış yağlar kabızlık sıtma ve fren- gidir.

O, (13-15 hattâ 19)vazife görür. Bir (şeker fabrikası!), bir (Saf ra fabrikası), mikropları öldüren pek büyük bir (laboratuvar) dir.

Daha birçok vazifeleri vardır.

İşte bu kadar önemli olan bu uzvun en büyük düşmanları nedir bilirmisiniz? İspirtolu içki yahut frengi!

254 — Kudurmuş öküz eti yiyen insanlar ölüyor. Bu cihetle dik- kat etmeli!

255 — Memlektimizde (cennet gibi!) yerlerin kızların bulundu-

ğuna şüphe yok! Fakat (ahretteki cennete kavuşmak!) ne kadar zor ise, bizde olan (dünya cennetlerine!) varmak da o kadar güçtür!



256 — Eğer karnınız ağrırsa, ve bahusus karnınızın sağ tarafında sızı, sancı husule gelirse, aynı zamanda mide bulanması, (gaseyan) kusma ve biraz da ateş olursa sakın amel ilâcı (müsil) almayınız! Tenkiye (ihtikan) yaptırmayınız! Mümkündür ki hastalığınız (apan disit!) olsun ve sürgün ilâcın tesirile barsaklarınız delinerek ölüverirsiniz! Bu cihetle derhal doktora koşunuz.

257 — (Soğuk algınlığı) nı çabuk gidermek lâzımdır. Çünkü vücude göre tesiri değişir. Bedenimizin en zayıf yerine, azasına kan hücum ettirir. Ve en ufak keyfsizlikten en ağır hastalığa kadar baş gösterebilir.

258 — İhtiyarlığa karşı en büyük ilâç, ev yoğurdudur. Hilesiz, taze yoğurttur.

259 — On paranın kıymetini bilmiyen zengin olamaz!

260 — Her hangi bir elbisenin (uruba) nın üstünde bulunan girintili, çıkıntılı yerlerde, hava ne kadar çok toplanırsa, vücudu o kadar çok ısıtır. Kürkler, kürk mantolar, (Selânik fanilâları!) gibi örme, dokunan kumaşlar, (pazen) ler gibi.



261 — Bunamış, beyini, (dimağı) sulanmış bazı erkek ve kadınların ara sıra ağızlarından çıkan abuk sabuk sözleri, şimdiki çocuklar bile söylemezler! Bu cihetle herkes ve bahusus çocuklara maskara, eğlence olmak istemezseniz, frengiye yakalanmayınız, genç yaşınızda işrete, içkiye alışmayınız! Sui istimalde bulunmayınız! Her zaman pek derin düşüncelere dalmayınız. Neticesiz kalan aşkın, sevdamın kurbanı olmayınız!

262 — Yemek üstüne yenilecek (soğukluk) ların en iyisi kabızlık, peklik vermeyen taze meyvalardır. Fakat (taze ev yoğurdu) da yabana atılmayan pek güzel ve sıhhi bir (soğukluk) tur.

263 — Dünyada museviler, yahudiler, İngilizler, Almanlar kadar paranın kıymetini, ticaretin ehemmiyetini, sanatların değerini, yaşamının yolunu, muslihane hullün tarzını, girginliğin usulünü, geçinmenin yordamını zengin olmanın dolaplarını, sağlam ve mes'ut olmanın bilgisini, vaktin önemini fırsatın tam zamanı bilen milletler pek azdır zannederim! Bu cihetle biz de çocuklarımıza, gençlerimize bu tarzda öğütler, dersler vermeliyiz!

264 — Bir muharrir müteessir olarak, ağhyarak yazarsa maka-

lesini, ağlatır okuyanı! Bir edip neş'e ve şerâretle, tebessümle, güle güle yazarsa, güldürür okuyucularını!

265 — (Dört başı mamur!) devamlı bir belâya kavuşmak ister misiniz? Evinize karnınıza çok sevdiği bir dişi (kancık!) kedi alınız! belâlar mübareki!



266 — Her meslek sahibi keindi meslekdaşlarını tutmalı, himaye etmeli ki o meslek ileri gitsin, kuvvetlensin, tekâmül etsin, olgun olsun!

267 — Hermeslek sahibi arkadaşlıktan, akrabalıktan daha evvel, daha önce mesleğin menfaatlerini, terakkisini nazarı dikkate alarak ona göre çalışmalı, ve mesleki, meslekdaşları himaye etmeli ki birlik ve tesanüt husule gelsin!

268 — İşsizliğin, başı boş gezenlerin, müfsitlerin, müzevirlerin, züğürtlerin en büyük sermayeleri dedikodudur. (Kilü kal) dir. Birbirlerini çekıştirmek yekdiğerlerinin aleyhlerine atıp tutmaktır.

269 — İşleri güçleri olmayan bazı kadınların en büyük eğlenceleri, alayları, boş vakit geçirmeleri (dedi kodu!) dan, masallardan, kahve fincanının altında kalan tortuya bakarak fal açmaktan, modadan, (evlâtlık!) edindikleri kedilerden birbirlerini çekıştirmekten, ve yekdiğerlerine tahakküm etmekden, çalım satmaktan ve öğünmekten ibarettir. Bu cihetle işsiz kadınlarımızı okutmak, ev işlerini öğretmek, para kazanmanın ve iktisadın yollarını bildirmek gerektir.

270 — Dünyada ilerlemenin, iyi yaşamının, tatlı geçinmenin, bir dereceye kadar bahtiyar (mes'ut) olmanın asıl temeli şudur:

Sağlam vücut, sağlam nücut! Karşılıklı nezaket karşılıklı menfaat.



271 — Ruhlarında, kalplerinde, sinirlerinde çok kuvvet ve şerâret saklayanlar, geçinmek yolunda hiç zahmet çekmezler. Her mücadelede kazanırlar.

272 — (Eroin) kullanan insanın dimağında, beyninde bulunan hücreler, yavaş, yavaş harap olur. Nihayet aptallık, budalalık, kaçıklık, ve delilikle nihayet bulur.

273 — Ruhumuzun en güzel ve en cazibedar penceresi olan gözlerde hiç bir sır kalmaz! Her şeyi açığa vurur! El verir ki, (bakış) ın künhüne insan vâkif olsun! (bir bakıştan) yüzlerce mana çıkaracak kadar zeki ve tecrübeli bulunsun!

274 — İnsan yaşlandıkça (vitamin) denilen (hayat cevherini)

ziyade miktarda havi olan taze sebzelere, taze meyvalara ve halis süte rağmen etmeli. Çok kuvvetli hazmı güz yiyeceklerden sakınmalı.

275 — Çok sabırlı, metanetli, akıllı, (soğuk kanlı) olan insan pek büyük işler görür! Bir çok tehlikeleri, kazaları atlatır!

276 — Hayatta, yaşayışta her zaman neşeli, şen, çalışkan ve sebatlı olan her insan parlak istikbalinde günlerinden emin olabilir. Elverir ki vücudu sapaşğlam olsun!

277 — İnsanın sıhhati mükemmel (olgun tükel eksiksiz) olmazsa, yaşamının zevkini hakkile anıyamaz!

278 — (Eroin) kullananların çoğunda (hırsızlık hastalığı!) ve (fenalık yapmak hasletleri, seciyeleri!) Çoğalır.

279 — El ağzına bakarak iş görmeğe çalışan insan, sel ağzına yuva kuran beyinsiz kuşa benzer!

280 — Hakikî sevda, insan üzerinde en kuvvetli tesir yapan hari kulâde görülmedik, işitilmedik bir kudret ocağıdır.



281 — Tiryakilik, alışkınlık, (itiyad) insanda esaslandı mı, kafa faya girmez. Budalalık, abdallık derecesine kadar varır. Yarım delilik başlar. Aklın, mantığın hükmünden kurtulur. Bu cihetle her hangi iş olursa olsun, üstüne çok düşmemeli! Alışmamalı! Arasına terketmeli!

282 İpekli libaslar (elbise) ler havadaki elektrik deışmelerinden vücudumuzu kurtarır. Bu cihetle kışın ipekli astarla yapılmış paltolar, kürkler, (pardösü) ler, yelekler, çeketler çok sıhhidir.

283 — Sıhhat, sağık, sağıamlık her işin önünde yürümelidir.

284 — Asıl (kör adam!) yer garibi, (yabancı memleket misafiri!) ve (işten anlamıyan) insandır.

285 — Sen onluğu gurusu beş gurusu gözet te lira kendi kendini toplar. Çünkü onluk liranın bereketli validesidir!



286 — İyi suyun, tedbilhavanın, hava değıştirmenin güzel iklim in, ulu manzaraların neşe ve şetaretin güzelliğın tesellinin tedavi hususunda oynadıkları büyük ve kuvvetli rol can ve gönülden iman ederim!

287 — Yaşamak için yaşatmak lâzımdır. Yaşatmak için de yaşamak gerektir!

288 — Allah, fena kadının ne eline düşürsün, ne diline! Ne kucağına düşürsün, ne ocağına!

289 — Ey genç hekimler! İyi doktor olmak, itimad kazanmak

istermisiniz? Paradan ziyade her hastanın kalbini, ruhunu, hürmetini kazanmağa, sevab işlemeğe çalışınız! Yeni hekimliğı günü gününe takib ve tetebbü ediniz! Hastalığı iyi anlamağa çalışınız.

290 — Kadın, kadınlığını, erkek erkekliğini bilerek hakkile vazifelerini görürlerse, işte o zaman aile ocaklarında pek esaslı olarak terakki ve saadet başlar.



291 — Çok içki kullanarak muvakkaten neşe ve zevk ile vakit geçirenler, nihayet dünyaya erken küsmeye mecbur olurlar!

292 — Vücudunu, derisini her zaman yıkayıp kir çıkarmıyan insan, böbrek hastalığına ve sidik (idrâr) yolu keyifsizliklerine yakalanmış olur.

293 — Evvelâ münevver (aydın = idemen, tecrubeli ve sağılam kafa, sonra bol bol para!

294 — El, elden üstündür tâ... göge kadar! Akıl, akıldan üstündür tâ... timarhaneye kadar! Akılsız, nursuz, tecrübesiz, marifetsiz, ilimsiz boş kafa, en büyük servetleri, malları, paraları, sermayeleri en nihayet mahveder.

295 — Çocuklukta, ve bhusus (hele) gençlikte çok okumalı, iyi anlamalı az yazmalı! Orta yaş devrinde hem okumalı ve hem de daha ziyade yazmalı! İhtiyarlıkta dimağın, beynin sağıamlığına, sinir hücrelerindeki nurun kuvvetine göre neşe ve şetaretle hafif işler görmeğe çalışmalı, Dimağı çok yormamak üzere yazmalı! Ve gene okumalı!



296 — Sıkıla, sıkıla, zor, zoruna büyük abdest bozmağa alışan ve damar sertliğine uğrıyan ihtiyarların pek çokunda nüzul (felç), (kalb sektesi!) denilen yürek durmasile çok defa ansızın ölüm baş gösterir.

297 — Hakkile çalışan, para kazanan adam, sıhhi eğlencelere, neşeli işlere nefis yemeklere, giyinip kuşanmaya, gezmeye para sarfetmekten çekinmemeli!

297 — Zeytin ağacı münasip toprağını bulursa, (1000) sene yaşar. Devamlı, bereketli mahsul (ürün) verir. Hattâ susuz yerde bile çoğalır. Bu cihetle bol bol zeytin ağacı dikmeli, bakmalı torunlara, millete büyük servetler bırakmalı!

299 — Sıhhi bir tarzda eğlenmek, tatlı tatlı vakit geçirmek, neşelenmek insana en lâzımlı bir iştir. Daha doğrusu, ekmek, yemek, su ve uyku gibi bir vazifedir. Pek iyi bilmeliyiz ki eğlenmyen, neşe-

lenmiyen her hangi bir insan, hakkile çalışamaz! Kâmil ve sağlam bir adam olamaz! Ve hattâ çok yaşayamaz!

300 — Cahil kadınların pek çoğu (bülûğ zamanından!), (akıl-baliğ olduğu dakikadan!) (aybaşı!) denilen (âdet görümü) ünden itibaren (hayztan kesilme!) (aybaşı âdetine elveda!) edinciye kadar geçen (şehvetli ve neşeli hayatında (döl yatağı!) nın (rahim) in kumandası, hâkimiyeti altında bulunur! Boş kafasile, (kapkara bey-ni!) ile iş göremediğinden çok defa felâketer doğurur! Bu cihetle her kızı küçük yaştan itibaren okutmağa, nurlandırmağa kadınlık (cin-sî terbiye vermeye) çalışmak gerektir!



301 — Halis, hastaliksız (çiy süt!), (pişmemiş süt) çocukların dişlerine kuvvet verir.

302 — (Vitamin) i bol olan (balık yağı!) çocukların vücutla-rını ve dişlerini kuvvetlendirir. İnsana çok kuvvet verir.

303 — Lâzım olmadıkça öteye beriye tükürmeyiniz! Salyanızı zayi etmeyiniz! Çünkü tükürük, salya ağzımıza giren bir çok mik-ropları öldürür! Dişlerimizi çürümeden meneder! Salya ağzımızı, diş-lerimizi temizler. Dişler arasında kalıp kokan, eksiliği tadil eden kıy-metli bir maddedir. (24) saatte (800 - 1000) gram kadar salya ağzı-mıza gelir. Tükürük azalırsa dişler daha çabuk çürür!

304 — (Tifo), (tifüs) şeker hastalığı gibi yüksek ateş zama-nında hastanın ağzı kurur. Bundan dolayı dişler çürümeğe başlar. Bu gibi hastalıklarda ve (ağız kuruması!) zamanında portakal, li-mon ve yahut elma yemenin faydası çoktur. Eğer hasta sert olarak **bu meyvaları yememeğe mecbur ise, sıkılıp sularını ve yahut limona-ta veya hoşaflarını vermek icap eder.**

305 — Her cahil kadının kendine göre bir (merakı), bir düşün-cesi, (gizli bir aşkı) bir (kahbeliği!) ve bir (şeytanlığı!) var! Her cahil erkeğin de kendisine göre bir (ümidi), bir (merakı), bir (sev-diği!), bir (kurnazlığı!) ve bir (hilekârlığı!) var.



306 — İnsan yediği yemeklerle değil, hazmettiği miktar ile beslenir.

307 — Olgun elmayı soymaksızın suda fıkır fıkır kaynatınız! Süzünüz! Sinir ağrılarına, sancılarına karşı bu su içilirse fayda ve-rir!

308 — Küçük yaşlarından itibaren kızlarımızı, erkeklerimizi düzgün yürümeğe alıştırmak lâzımdır. Her çocuğa dizini kırmadan, sert ve dik yürüyüş yapmağı öğretmek gerektir.

309 — Üzüm, portakal, elma yalnız en faydalı ve kuvvetli bir gıda değildirler. Havi oldukları (vitamin) li, ve kimyaya ait madde-lerinden dolayı da bazı hastalıkları iyi etmek için pek mühim birer ilâçtırlar, devadırlar!

310 — Cimrilere, pintilere, tamahkârlara göre eve gelen usan-dırıcı (muacciz) misafir, cebe giren para çabuk gelip gitmelidir!



311 — Çok et yiyen insan, sebze yiyen adamdan daha ziyade kavgacı olur.. Tabiatta nümune mi istersiniz? İşte kurt ile aslan, kö-pek ile kaplan! Kedi ile sırtlan, eşek ile koyun, inek ile kuzkun. uğraşma!. Sonra sana: Hepsinden iyi sen misin, derler! Ve seni leke lerler.

312 — İstanbulun eski Şehreminlerinden biri ne kadar aşikâr bir söz söylemişti: "İstanbulun nelere muhtaç olduğunu belediye re-islighinden çekildikten sonra görüp anladım."

313 — Herkesi kötülemeğe çalışma!. Her insanı fena görmeğe uğraşma!. Sonra sana: Hepsinden iyi sen misin, derler!

314 — Herkesin kendine göre gizli veya aşikâr bir kusuru var-dır. Kusursuz hatasız insan bulmak güçtür. Her insanın kusurunu göz önüne alırsan sonra konuşacak adam bulamazsın. Hiç unutm ki senin de, benim de kusurumuz vardır. İhtimal ki bizim kusurumuz onlarınkinden daha büyüktür.

315 — (Toros) dağlarında Yahya köyünde (106 çeşit kiraz ye-tiştiriyor. O kadar nefis, o derece lezzetlidirler ki yemekle doyulmaz.

316 — Ormansız köy, dermansız, kuvvetsiz, neşesiz, bereket-siz, biktırıcı köy demektir.

317 — Orman yağmurun yuvasıdır, validesidir.

318 — İngiltere ve Amerikada herkesin bir (parola) sı vardır: **İnsan nerede oturursa otursun beş dakika yürüyünce yemyeşil bir parka veya ormana girmelidir.**

319 — Daha mesut olmak için lüzumunda gizli yaşamak lâzım-dır!.

320 — Sarışın bir kızın altın saçlarına benzeyen tütünün sa-çaklarına bir çok gençler vurulur. Bilmezler ki bunlar o genci fındık-çı sarışın bir kız gibi zehirleyip boğacaktır.



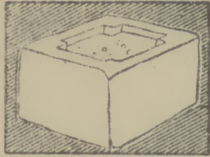
321 — Süslü, gönül ahcı ve gözleri kendine çeken sigaralar, tir-yakileri zehirleyen bir elbombası gibidir. Kalblerini vuran bir yıldır-mıdır.

322 — Dördüncü Sultan Murat fena halde tütünün aleyhinde idi. Türk ilinde içilmesini yasak etmişti. Yasağı dinlemiyerek tütün içenlerin kellelerini uçururdu. Kazıklara vurdururdu. Tütün içenlerin hastalıklarını gördüğümden o padişaha hak verdim.

Yüzünüz
çamaşır değildir...



faal



beyaz sabun
çamaşır içindir



Kremlı

PURO
cildiniz içindir
PURO sizi güzelleştirir

Bol Köpüklü - Nefis Kokulu

PURO

Tuvalet Sabunu 100 de 100 saftır



KİNİNLİ

GRİPİN
faydalıdır

BÜTÜN AĞRILARA
KARŞI

GRİPİN

4 saat ara ile günde
3 adet alınabilir.



BAŞ AĞRILARINA KARŞI

OPON
FAYDALIDIR!



günde
6 tablete kadar
alınabilir

HER EVDE BULUNMASI LAZIM KUVVETLİ
BİR ŞİFA İLACI
ALJİL

Soğukalgınlığından, romatizmadan ileri gelen bel ağrılarını, göğüs sancılarını, omuz ve ense sızılarını, oynak yerleri, eklem-leri saran uyuşuklukları çabuk geçirir. Diş ağrısını keser, çeşitli başağrılarını yok eder.

Bacakları tutan (Siyatik)e, etleri, sinirleri kavrıyan roma-tizmaya karşı en kuvvetli bir ilâçtır. Yatmazdan evvel bir tane tablet alınırsa çok terletir ve soğukalgınlığını ve ateşi giderir.



En müşkül ve ilerlemiş fitikleri muvaffakiyetle zapteden
fennî ve rahat kasık bağları

A. KİFİDES

Beyoğlu, İstiklâl cad. Elhamra sineması yanında

Kallavi sokak No. 4/I

Telefon : 41429

İstanbul TAN Matbaası 1957

Fiyatı (50) Kuruştur

**İKRAMİYELİ
GRUP
MEVDUATI**



**YÜZDE
25
Mutlak
isabet**

- Ömür boyunca aylık irat
- **30000** liraya kadar iş sermayesi
- Yatırılan paranın **3 MİSLİ** para ikramiyesi
- **100000** Liralık para ikramiyeleri

Fazla malûmat için gişelerimiz emrinize
amadedir

TÜRK TİCARET BANKASI