

Ayda bir çıkar

EYLÜL 1949 nüshasıdır

HALK DOKTORU

LOKMAN HEKİM

Tanesi her yerde 15 kuruş, Türkiye için 12 nüshası (2) liradır. Yabancı memleketler için 12 adedi 10 şilingdir. Yeşil Kıbrıs için 12 adedi 5 şilingdir. Muamele peşindir.

Neşriyatı Filen İdare Eden
FATMA SABİHA LOKMANHEKİM
İdarehane: İstanbul, Divanyolu No. 104

Sahip ve Başmuharriri
HAFIZ CEMAL LOKMANHEKİM
Professeur agrégé Dr.

Fiatı 15 Kuruş

Her Hakkı Mahfuzdur

SAYI: 106

İçindekiler

NASIL HASTALANIYORUZ VE HASTALIKLARIN SEBEPLERİ	1368
MERAK VE KORKU	1369
GÜNEŞ LEKELERİ VE ÇİLLER	1371
ÜÇ YAŞINDAKİ ÇOCUKLARA AİT BİLGİLER	1372
LOKMAN HEKİME GELEN MEKTUPLAR	1375
CİNSİ ARZU VE CİNSİ TERBİYE	1376
İDRAR HAKKINDA	1377
BOĞAZ VE TİFO	1379
GÜVELERE KARŞI NE YAPILIR VE SİVRİSİNEKLERE KARŞI	1380

NASIL HASTALANIYORUZ ve hastalıkların sebepleri

Hastalığın olduğu yerde saadet olamaz. Hasta olduğunuz zaman mes'ut değilsiniz. Çünkü ateşiniz vardır, veya başınız ağrıyor, veyahutta bütün vücudunuz sızı içerisindedir. İşlemek, çalışmak yemek, içmek, neşelenmek istemezsiniz. Çünkü hastasınız ve sizin yalnız istediğiniz ve beklediğiniz hastalığın sizden uzaklaşmasıdır.

İnsan hasta olunca sağlığını kıymetini anlamağa başlar ve «Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi» sözünün neyi kastettiğini o zaman anlarsınız. Acaba bizi hasta eden nedir? Biz niçin hastalanıyoruz? Hastalığı meydana getiren mikroplar (tohumcuklar) her tarafta vardır. Fakat onlar gözle görülemez kadar çok küçüktürler. Onlar, o küçük tohumcuklar tıpkı nebat (bitki) tohumları gibidirler. Fakat hastalık tohumları nebat tohumlarından çok daha küçüktürler. Onlar (mikroplar) havada mevcuttur; suda mevcuttur; ellerimizde mevcuttur; elbiselerimizde, a-

yakkabılarımızda mevcuttur; kısacası her tarafta mevcuttur. Böyle olduğu halde onlardan bihaber olmamız onların pek küçük olmaları dolayısıyledir. Bu hastalık tohumları o kadar küçüktürler ki onların yüzlercesi hattâ binlercesi bir araya gelse ancak toplu iğne ucu kadar bir yer tutarlar.

Bunlar bu kadar küçücük olduğu halde görülmeleri nasıl mümkün olabilir? Biz onları gözümüzle göremeyiz, fakat mikroskop denilen âlet sayesinde onları pekâlâ görebilmemiz mümkündür. Mikro = küçük, skob = gören demektir. Binaenaleyh mikroskop küçükleri gören mânasına gelir ki hakikaten bizim bu küçücük tohumları görebilmemiz mikroskop vasıtasıyla mümkün olabilir.

Meselâ bir nehir veya dere nin suyundan (bilhassa durgunca tarafından) bir damla su alıp buna mikroskopla baksak acaba ne görürüz? Bir çok farklı şekil ve büyüklükte mikroplar görürüz ki bunlar muhtelif

hastalıkların âmilleridirler. Meselâ kolera, dizanteri ve tifo mikroplarını bu bir damla nehir veya dere suyunda görebilmek mümkündür.

Mikroplar yalnız suda bulunmazlar; havada ve toz toprakta da bulunabilirler. Meselâ döşeme tahtalarının arasından bir parça toz alıp mikroskopa koyduğumuz bir damla suya atıp bakarsak toprak, yaprak, kâğıt vesaire parçacıkları ya-

nında hastalıklı mikropları da buluruz.

Kesik bir yerimize bu tozdan biraz gitse ve temizlenmese orasını şişirip cerahatlendirebilir.

Demek oluyor ki hastalıklar çok kerre bir takım mikropların vücudumuza girmesiyle vuku bulurlar. Binaenaleyh hasta olmamak için bu mikropları vücudumuza sokmamaya çalışmalıyız.

MERAK ve KORKU

İkinci Dünya Harbi sonunda bir çok kimseler şu vaziyete düşmüştür...

Bakınız nasıl: Maişetimizi temin için yapmağa mecbur olduğumuz iş zordur ve zevkimize uygun değildir, başka bir iş bulmak ve kazancımızı arttırmak için yaptığımız yeni hamleler ve teşebbüsler boşa çıkmıştır. Bütün etrafımızda bulunanlar, bizim fikir ve gayelerimize tamamiyle bigâne... Bu vaziyetler karşısında bir taraftan bezginlik, ümitsizlik, yorgunluk ve kuvvei mâneviye kırıklığı ciğerlerimize işlerken diğer taraftan hassasiyetimiz ve iyi kalbliliğimiz bizi terk ediyor. Bu aşırı derecedeki bitkin-

liğimiz, ekseriya kudretimizin fevkinde enerji sarfetmekten mütevellit, mahiyetini bilemediğimiz bir korku ve merak neticesidir. Bir dereceye kadar korku bir nevi himaye vazifesini görür. Meselâ, bir kadın, kendi kocasında veya çocuğunda bir durgunluk ve rahatsızlık farke derse, derhal bütün zekâsı ve dikkati harekete geçer. Kocasının işini kaybetmesi veya ticaretinde zarar etmesi gibi malî bir tehlikeyi biraz anlayacak olursa, her zamandan ziyade istikbali düşünmeğe mecbur olur. İşte bunlar da bir merak ve korkudur ve bu korkular müdafaai nefsin kıymetli bekçisi ve faydalı habercileridir.

Fakat korku ve düşünce, böyle zekâyı ve dikkati tehrik etmek derecesini aşarsa, tahrip edici ve mühlik bir kuvvet olur. Buna müsaade etmemelidir! Nihayet birçok felâketler bizim başımızdan gelip geçebilir. Bir şeyi çok düşünmek, korku ve merakı fikrimizde büyüterek, daima hatırdan çıkarmamak uykularımızı berbat edip bizi hastalandırabilir. Binaenaleyh vücut örgüleri ve sinir hücreleri harap olur, dermanımız kesilir, ümidimiz uçar ve daha beter vaziyetlerin yeni bir başlangıcı ile karşı karşıya kalırız.

TEDAVİ TECRÜBESİ

Bu zamanda hakikî bir dost ihtiyacınız vardır. En muvafık dost da sizin doktorunuzdur. Eve koşup annenize, karınıza veya herhangi sevimli ve merhametli bir ahpabınıza bütün içinizi boşaltmaktan ise size doğru yolu gösterecek ve sizi bu deritten bilgisi ve tavsiyeleri ile kurtaracak olan doktorunuza koşmak en muvafık yoldur. Doktor umumî sıhhati takviye ederek manen yardım edecek ve belki de ıztırabın sebeplerini

meydana çıkarıp onları dağıtacaktır.

Bu hususta kendi kendinize de yardım edebilirsiniz: İstirahatiniz için biraz daha fazla vakit ayırınız; dostlar ile müsaabelerden kaçınmayınız; böylelikle bulduğunuz kimseler beyin hücrelerine taze ve üzücü olmayan düşünceler getirebilir. Sinirleri geren hareketlerden kaçındığınız nisbette mümkün olan bütün eğlencelerden ve hoşlandığınız şeylerden istifade etmeğe ve çok gülmeğe gayret et. Gülmek; korku, bitkinlik ve âsap bozukluklarının en büyük düşmanıdır.

Midene zehirlerden kurtulabilmesi için bir fırsat ver. Bol meyva ye, yemek aralarında bol miktarda iyi su ve meyva suyu iç. B vitaminini ihtiva eden yemekler de faydalıdır. Sabah, akşam ve her içine sıkıntı çöktüğü sıralarda derin nefes alma hareketleri yap. Mümkünse her gün en aşağı yüz dirhem süt iç; vücudün kalsiyumdan mahrum kalması, gam ve keder doğmasına sebep olur. Süttten ise kendinize lâzım olduğu kadar kalsiyum alabilirsiniz.

Güneş Lekeleri ve Çiller

Sıcak havalarda, güneşte çok vakit geçirenlerin, bilhassa plâjlarda derilerini yakıp kış için hazırlık yapanların yüzlerinde bir çok çiller ve lekeler hasıl olmaktadır. Gerçi güneşten az yanmış, hafif ve güzel bir esmer renk bir çok kimselerin zevkini okşarsa da bu çiller ve lekeler hiç kimsenin hoşuna gitmez.

Tarif edeceğimiz basitasyon sizi bu çirkinlikten kurtarır:

İki üç demet maydanoz alıp bir tencere su içinde yarım saat kaynatınız. İki gün hali üzere terkettikten sonra ince bir

tülbentten süzerek bir şişeye doldurunuz. Plâjda veya sayfiyede güneşe çıkmadan evvel bu mahlûle bir pamuk batırarak yüzünüze ve vücudunuzun güneş göreceği yerlerine sürünüz. Bu mahlûl sizi çillerden, lekelerden ve çirkin güneş yanıklarından korur.

Sırası gelmişken şunu da söyleyelim ki güneş banyosunun vücuda çok faydası olduğu gibi bazı kimselere çok büyük zararları da olabilir. Bu sebeple doktorunuzla istişare etmeden ve yapacağınız güneş banyosunun müddetini tayin etmeden güneşe çıkmamanızı tavsiye ederiz.

Güneşte Nekadar Durmalı?

Bir çok kimseler, plâj mevsiminde, günlerce ve saatlerce güneş altında kalarak derileri habes rengine girince, kışın hastalanmıyacağına inanırlar ve yanık esmer rengi sıhhat alâmeti sayarlar. Halbuki bir çok rahatsızlıklara, hatta bazı mühim ve tehlikeli hastalıklara bilhassa bu kanaatte olan kimselerde rastlanmıştır.

Doymak bilmez bir iştiha ile güneş ışıklarını tenlerine yedirmek isteyenler, iyice bilmedirler ki, doymak bilmez bir iştiha ile abur cubur şeyleri yeyip midelerini berbat edenlerin gördüğü zarar kadar, lüzumundan fazla güneş şuanın da sıhhatı tahrib edici tesirleri vardır.

Güneş ışığı da tıpkı yiyecek gibidir... Ondan fayda görmek istiyorsak ilmi bir şekilde vücudümüze lâzım olduğu kadarını almamız... Güneşte çok

fazla durulduğu takdirde, bundan gelecek en hafif zarar, bir çok çiftlik müstahdemlerinde ve balıkçılarda görülen fena bir cilt hastalığına tutulmaktır.

Üç Yaşındaki Çocuklara Ait Bilgiler

Çocuğunuzun normal bir şekilde büyüüp büyümediğini nasıl anlayabilirsiniz ?

Büyüyüşüne dikkat edin Altı aylıktan itibaren küçüğü kendisiyle mukayese edin. Komşunuzun çocuğu ile değil; hatta bir yaşta olsalar bile. Geçen yıllara nisbetle daha fazla kelime öğrenmiş olduğunu göreceksiniz. yaptığı işleri şimdi daha ustaca başarabilir. Daha kuvvetlidir. Merdivenleri teker ayak çıkabilir. Atlar, bisiklet pedalı çevirir, kendine de arkadaş seçebilir. Her yaşa göre çocuk inkişafını gösteren cetveller var mıdır ?

Amerika'da buna dair ölçüler varsa da kat'i olarak tesbit edileni yoktur. Çünkü bazı çocuklar evvel bazısı da sonradan serper. Şayet tahmin edilen normal ölçülerden çocuğunuz çok geri ise Doktora müracaat etmeniz lâzımdır.

Üç yaşındaki çocuğun kilo ve boyu ne kadar olmalıdır ?

Vasat boy ölçüsü kısa boylu oğlan çocuklarda 91 ilâ 93 santim arasındadır. Uzun boylular da 104 - 105 santim olmalıdır. Ağırlıkları da 14 - 17 kilo arasında olmalı. Tabii kızlar biraz boydan ve kilodan eksik de olabilirler.

Üç yaşındaki çocuk giyim işini kendi kendine başarabilir mi ?

Eğer elbiselerin giyim şekli kolaysa giyinip soyunabilir. Bütün merakı ayakkabı bağlarını çözmektir. Çözer fakat bağlamaz. Daha zor bir iş olduğu için daha beceremez. Kendi kendine giyinebilmesi için büyük düğmeler dikin iliklerini de büyücek açın. İyi iken yardımınızı istemezse de hasta iken size muhtaçtır. Daha pek büyük sayılmadığı için giyim sırasında olan ufak tefek kazalar için onu sakın azarlamayın. Gece saat 10 de çocuğu kaldırıp helâyâ götürmeli mi ?

Bu yaştaki çocuklar yatağı

kirletmeden sabaha kadar uyuyabilirler. Onun için bu çocuğun alışkanlığına bağlıdır. Sadece dikkat edilecek nokta sabah uyanır uyanmaz ihmal etmeden helâyâ gitmektir. Götürülmediği takdirde yatağı kirletebilir.

Öğle uykusuna yatırmalı mı ?

Uyusun uyumasın öğle yemeğinden sonra istirahat etmesi lâzımdır. Yatakta oyun oynağa yeltenirse de gene istirahat etmiş olur. Uyumasına gayret edin ve istediği kadar bırakın uyusun.

Akşam saat kaçta yatmalı ?

Yedi yedibuçuk arası (3) yaşındaki çocuğun uyuyacağı tam uyku vaktidir. Yirmi dakika evvel hazırlığa başlarsanız ancak gönlü olup yatar.

Giyinip soynurken konuşmağa başlayınca durup konuşmasının bitmesini beklemeli mi ?

Evet, bir kaç işi birden beceremeyeceği için konuşurken giyinemez durur. Kandırıp usulle giydirilmesi her annenin bildiği bir şeydir. Sadece anneler aceleci olmayıp tahammüllü olmalıdırlar.

Ne kadar ara ile doktora götürmeli ?

Her altı ayda bir doktora götürmeli. Şayet daha evvel ra-

hatsızlanır veya bir ihtiyaç hissedilirse ihmal etmeyip doktora göstermeli.

Bu yaşta hastalık kapma devri başlar mı ?

Her zaman değilse de ekseriyetle hastalık kaparlar. Eğer ilk senelerde difteri, boğmaca öksürüğü için iğne yaptırmış ve çiçek için aşılatmışsanız bile bazı zaman üç yaşında iken bunlara ait haplar verilmesi lâzımgelir. Eğer tatanus iğnesi yapılmış olsa bile gene buna karşı tedbir almak gerektir. Çünkü; bu yaşta çok düştüğü ve yaralandığı cihetle tedbirli davranmalıdır. Bir de mektep çağına geldiğinde mektebe başlamadan evvel aşılanmalıdır.

Tifo aşısı yaptırılmalı mıdır ?

Eğer seyahat etmeğe meraklı iseniz veya oturduğunuz yerin sıhhi durumundan emin değilseniz sizler bile tifo ve paratifo için aşılanınız.

Dişçiye ne zaman götürülmelidir ?

Üç yaşına basınca dişçiye götürülmeli. Bundan sonra da her altı ayda bir dişlerine baktırmanızdır. Ekseriyetle (3) yaşındaki kilerin (20) adet dişleri tamam olur ve bunların da değişinceye kadar sağlam olarak kalmaları iyidir. Bir de dişleri

değişirken dikkatli olmalısınız.

Kendi dişini fırçalamalı mı ?

Dişlerini fırçalamak ister ama esaslı oyun oynamak içindir. Size isteğini kırmayın ona yardımda bulunun.

Dişlerini esaslı bir şekilde fırçalayamaz ama hiç olmazsa aralarına girmiş olan kırıntıları temizler. Diş fırçalamasını geceye bırakın daha iyidir. Ondan sonra da şeker veya yiyecek hiç bir şey vermeden çocuğu uykuya yatırın.

Üç yaşındaki çocuklara verilecek münasip oyuncaklar nelerdir ?

Üç tekerlekli bisiklete bayırlılar hem de güzelce kullanabilirler. İki yaşındaki oyuncakları ile de oynar amma daha başka şekilde. Oyuncak telefon, el arabası, kör makas, renkli kalemler, bebek evi içinin eşyası, tren ve vagonları, su, kum ve kurulup giden her hangi oyuncaktan hoşlanır.

Başka çocuklarla oynamaktan hoşlanır mı ?

Çocuklarla arkadaşlık etmekten hoşlanır. Alıp vermesini, oyunda sıra beklemesini, oyuncaklarını oynarken arkaları ile de paylaşmasını öğrenir. Sadece büyük guruplu oyunlara giremez uzaktan bakar.

Daha bu oyunlar için Küçük-tür beceremez. Onları taklit eder ve seyretmekten hoşlanır. O da bir iki sene sonra gruba katılır.

Üç yaşındaki erkek çocuk bebekle oynamalı mı ?

Evet, oynuyabilir. Bu yaşta peklik oyunda kız, erkek farkı olmaz. Oyun farkı biraz daha sonra gelir. Sadece erkek çocuğunu kız gibi giydirmeyin. Çok süt içirilmeli midir ?

Hayır, 250 gram. Günde kâfidir. Bu da çiğ olmamalı.

Muhakkak sade süt içirilmek şart değildir. Muhallebi, sütlâç yapıp verin. Hattâ bazı mamalarına katın.

Ne etleri yiyebilir ?

Sığır, yürek, karaciğer ve kuzu eti yedirmeli. Sebzeleri kıyma ile pişirip vermeli. Sade et vermek isterseniz haşlanmış sığır, rosto veya külbastı verin. Sığır kıyma, kuzu rostosu, kuzu haşlaması veya kıyması, kızarmış veya haşlanmış tavuk, dana eti rosto ve taze olmak şartile beyin. Bu ara haftada bir kaç kerre de et yerine balık da verebilirsiniz. Faydalıdır.

Ne kadar yumurta yedirmeli ?

Haftada beş tane suda haşlanmış yumurta yiyebilir. İste-

nirse kaynar suya kırıp da verebilirsiniz.

Yiyeceği sebze ve meyşler ?

Taze olmak şartile bütün sebzeler ve meyşler iyidir. Sadece akılda tutulabilecek en mühim nokta çiğ verdiğimiz meyşleri gayet iyi yıkamaktır. Sebzededen bıkmaması için her gün değişik çeşitli verin. Yemekten sonra vereceğiniz meyşi yemeyi yemeden meydana çıkarmayın. Sonra yemek yemez. En esaslı yarıyan meyş te muzdur. Her yaşta yarar.

Lokman Hekime Gelen Mektuplar

Sayın Doktor Bey,

Elinizi vicdanınıza koyarak bu mektubu okuyunuz ve mutlaka bir cevap veriniz, vereceğiniz iki satırlık bir cevap genç bir vatandaşınızı ölümden kurtaracak ve size daima dua edecek bir vatandaş daha kazancaksınız.

Ben bir çok gençler gibi (O-tuzbir çekmek) gibi bir belâya tutuldum senelerdenberi bu dert beni âdeta bir süngere döndürdü bu durum devam et-tikçe vereme tutulacağım da muhakkak size yalvarırım bu-

Üç yaşındaki küçüğünüzü sofraya almanız doğru mudur ?

Sabah ve öğle yemeklerinde bir dereceye kadar alabilirsiniz. Lâkin akşam evin erkeğinin geç kalme ihtimali olduğundan ona vaktinde yemeğini yedirmeli. Hem de öteye beriye uzanmak isteyeceğinden, sofrada oynamaktan geri kalmıyacağından yani sofradakilere rahat vermiyeceği için oturtmamalı. Her anne çocuğunun rahatını temin etmek istediği gibi evin efradının da rahatını gözönünde tutması lâzım gelir.

nun önüne geçecek bir iğne veya bir hap yok mu yazacağınız bir reçete veya bir iğne ismi beni yeniden hayata kavuşturacak bu lütfunuzu bir genç vatandaşınızdan esirgemeyin.

Vereceğiniz cevabın bir tavsiye olmaması için size çok rica ederim, muhakkak bir ilaç olsun.

Saygılarımla
Faik

LOKMAN HEKİM — Sizi bedava muayene etmek üzere her gün saat (3-4) raddelerinde teşrif edebilirsiniz.

CİNSİ ARZU ve CİNSİ TERBİYE

Bu yazımızda cinsî arzu ve bunun terbiyesinden bahsedeceğiz. Cinsî arzu erkeğin kadına veya kadının erkeğe karşı duyduğu arzudur. Cinsî arzu (sek-suel) bilhassa kadınlarda fazla değişiktir ve hatta aynı kadında farklı yaşlarda ve zamanlarda başka başkadır.

Kadınlara cinsî arzularıyla erkeklerin cinsî arzularını kıyaslayarak acaba ne gibi bir netice elde ederiz? Bu, mühim ve alâkalı bir sualdir; çünkü az çok herkes biliyor ki erkek ve kadın cinsî arzuları arasında bir fark vardır ve bazı ahvalde bu fark evlilik hayatında bir çok saadetsizlikler doğurabilir.

Kadınlara cinsiyet mekanizması (üreme organları) erkeğinkinden çok daha karışıktır (komplekstir). Ve kadınlardaki kompleks cinsiyet organı cinsî arzunun daha yaygın ve dağılık olmasına sebep teşkil eder. Bundan dolayı kadınların heyecanı daha çok sevgi şeklinde kendini gösterir ve umumiyetle kızlar erkeklerden biraz daha az cinsî arzu duyar ve cinsiyetle ilgisi olmayan mevzularla daha çok alâkadar olurlar; çünkü kadın cinsiyet organı çok karışık

olup tamamen içtedir ve dışta vücudün dışında pek az parçası vardır.

Kadınlardaki cinsî arzu erkeklerin cinsî arzusu gibi periyodik değildir ve daha çok değişmektedir. Kadınlarda bilhassa aybaşı zamanlarında cinsî temayül ve arzunun arttığı görülür. Bazı kadınlar âdet zamanlarından evvel, bazıları ise âdet esnasında veya âdetten sonra cinsî arzu duyarlar.

Cinsî arzu gerek erkek ve gerekse kızda umumiyetle bülüğ çağlarında başlar, hattâ büyük inkilâp çağından (bülüğdan) çok daha önce de başladığı vakidir.

Bu arzunun şiddeti her şeyden önce çocuğun görmüş veya görmekte olduğu cinsî terbiyeye bağlıdır. Az terbiye görmüş ve açık saçık şeylerle zihnini yormuş bir çocuk bu cinsî arzuyu duyunca bir çok kötü yollara sapar abazaya başlar. Halbuki o istimnanın (31 çekmenin) zararlarından ve belâlarından bihaber bir zavallıdır. İstimnanın kendisini her gün biraz daha yıprattığını ve aklını, fikrini, düşünme kabiliyetini kaybettirdiğini ve günden güne

vereme dolayısıyla de ölüme doğru götürdüğünden haberdar değildir.

Halbuki cinsî terbiye hakkında az çok malûmatlı ve 31 çekmenin zararlarını bilen bir çocuk, içinde büyük cinsî arzular duysa da, asla bu kötü şeyi (ki bu bazan âdet, alışkanlık haline gelebilir) yapmaz.

İşte yetişmiş çocukların ve gençlerin şu veya bu geçici zevklerin esiri olmaması, ufak bir hissin sevki ile asla sui istimalde bulunmaması lâzımdır.

Binaenaleyh her çocuğun veya gencin bu hususta şu şekilde tenvir edilmesi lâzımdır:

İDRAR HAKKINDA

İdrar, içinde bir takım erimiş maddeleri havi bir sıvıdır. Bu sıvı (idrar) sayesinde vücutta faydasız maddelerin büyük bir kısmı dışarıya atılır. Normal idrarın rengi kehribar sarısıdır, berraktır ve özel, aromatik bir kokusu vardır. Halbuki bazı şerait tahtında idrarın rengi berraklığı, kokusu az veya çok değişebilir.

Biz burada idrarın renginin değişmesinden bahsedeceğiz. İdrarın rengini değiştiren maddelerden biri kandır. İdrara kan

Otuz bir çekme çok zararlı bir şeydir. İstimna esnasında beyin çok sarsılır. Bu kötü âdet bünyeyi ve zekâyı (vücudu ve aklı) yavaş yavaş kemiren bir âfettir. Bunu yapmamak veya âdet haline geldi ise bundan vazgeçmek lâzımdır. Bunun için arkadaşlarla açık saçık şeyler konuşmamak, çıplak, müstehcen resimlere bakmamak, iradeye hâkim olup 3 dakikalık bir zevkin kurbanı olmamak gerektiğini hatırdan çıkarmalıdır. Unutmamalı ki insan iradesine hâkim olursa bu âdetten mutlaka vazgeçer.

geçmesiyle idrarın rengi kırmızılaşır ki bu hemen hepimizde (tabii başa gelmişse) merak, telâş ve heyecan uyandırır.

Kadınlar, idrarlarında kan gördükleri zaman, erkekler kadar heyecana kapılmazlar. Çünkü âdet görme münasebetiyle kanlı (kırmızı) akıntıya alışmışlardır. Fakat ister kadın ister erkek olsun idrarın kanlı bir şekilde akması insanın hayatını tehlikeye sokabilecek kadar ciddi bir idrar yolu hastalığına alâmet telâkki edilmelidir.

Kandaki idrar, kadında idrar mekanizmasında, erkekte ise idrar sistemi veya tenasül uzvunda bir yara bulunduğu delildir.

İdrar yolu tenasül uzvundan tamamen ayrı olduğu için kadında teşhis koymak nisbeten kolaydır. Fakat erkekte, kanın menşei tenasül veya idrar yolunda bulunabileceği için mesele daha karışıktır. Tam teşhis koyabilmek için kan durduğu zaman değil fakat gelmekte iken muayene yapılmalıdır. Muayeneyi geciktirmekle hiç bir şey elde edilemeyip bilâkis rahatsızlığın vahim bir şekle girmesine sebep olunur.

Hekim ilk anda, hastanın; idrarını kırmızıya boyayan bir ilaç içip içmediğini araştırmalıdır. Çok defa hasta kan geliyor zannederek böyle bir ilaç aldığı için hekime baş vurmıştır.

Akan kanın vasıfları da teşhiste ehemmiyetlidir. Kanın idrar yoluna çıkarken mi, idrarla karışık mı yoksa ayrı olarak mı aktığına dikkat etmelidir.

Umumî olarak gerek erkekte ve gerekse kadında idrar yaparken kan idrardan önce geliyorsa menşei idrar yolundadır. Bu takdirde mesaneden (idrar

torbasından) çıkan idrar, idrar yolundaki kanı önüne katar iter ve dışarı çıkartır.

Erkekte: kanlı bir halde gelen meniye meni torbacıklarının müzmin iltihablanmalarında sık sık tesadüf edilir. Bu gibi hallerde kanamanın menşei hastalanmış prostattır.

Kadında: idrara karışan kan daima idrar yolundan gelir. İdrar yolu kanamaları, bir çatlaktan, tümörlerden, şişmiş damarlardan, doğum esnasındaki herhangi bir hasar ve saireden ileri gelebilir.

Mesanede kanamaların en umumî sebepleri tümörler, taşlar, ülser, verem, yabancı bir cisim genişlemiş damarlar ve mesane iltihaplarıdır.

Erkekte bu sebeplere ilâveten prostat genişlemesi veya iltihabı, prostat veya meni torbacıkları kanseri ve veremi vardır. Bir çok böbrek yaraları kanamaya sebep olmaktadır. Böbrek veremi, tümörler veya taşlar bu yaraların en çok tesadüf edilen sebepleri arasındadır. Böbrek iltihabı nekrozu veya herhangi bir yara da daha nadir olarak aynı neticeyi doğurabilir.

Çocukların muhtelif hastalıkları ve tedavi yolları

B O Ğ A Z

Yavruların ızdıraplarını anlamak ne kadar güçse doktor gelmeden evvel alınacak tedbirler de o kadar önemlidir.

Yavrularımızın dertlerinin bir kısmı sarî - bulaşkan bir kısmı da sarî değildir.

Meselâ bunlardan Boğazı ele alacak olursak, anne babanın en çok korktuğu hastalıklardan biri de budur. Böyle bir hastalıkta hatırlanacak ilk şeyin alelâde boğaz yanmalarının tehlikeli olmadığı ve çocuk şayet difteriye karşı aşılanmışsa şiddetli bir şeklini de düşünmemelidir.

Alelâde boğazda dahi çocuk geceleri ve gündüzleri şiddetli bir öksürük ve nefes güçlüğünden ağlıyarak uyanır. Hasta geceleri fenalaşır. Böyle vak'alarda zaman kaybetmeden çocuğu sı-

cak bir odaya koymalı ve odanın daima buharlı olmasına dikkat etmelidir. Bunu da ya çocuğu banyoya yahut odada kaynatacağımız bir suyun buharına bir şemsiye açarak buharın çocuğa gitmesini temin etmek, yahut kaynayan elektrik çaydanlığının ağzına koyacağımız kâğıt bir huni vasıtasıyla buharı çocuğun yatağına salıvermektir. Yahut çarşafı bir buhar çadırı meydana getirmektir. Çocuğun yanmamasına dikkat etmek gerekir. İlk buharı teneffüs eden yavru rahatlaşır. Bundan sonra soğuk yere götürmeden çekinmelidir. Böyle bir hastalık iki üç gün devam eder ve geçer. Alelâde yanmaların yağâne sebebi teneffüs borusunun, gırtlığın hassasiyetidir. Bu gibi yanmalar geçici değildir, fakat derhal önlenmesi gerekir.

(Tifo) nun yeni bir ilâcı

(Penisilin) gibi çürümüş otlardan çıkarılan yeni bir ilaç vardır (Kloromisetin) dir.

Karahumma (Tifo) yu (15) günde iyi ediyor. (3) gün zarfında ateşi düşürüyor.

Güvelere karşı ne yapmalı

Elbise ve kumaşlarımızı, döşeme ve yataklarımızı harap ve perişan eden güvelerin def ve imha (yok edilmesi) için çare; şu tertipleri yapmaktır:

1 — Güve; trementi ruhunun kokusundan asla hoşlanmaz, bunun için bu ruhtan dökülmiye-

cek bir şişe ile kumaşlar ve çamaşırlar ve sergi eşyaları arasına konulursa, güveler kaçar giderler,

2 — Kumaş ve elbiseler arasına kadife çiçeği denilen nebatan konulursa, eşyaları güveden muhafaza eder, saklar.

Sivrisineklere karşı

Yazın insanlara musallat olup rahatsız eden, tatlı uykularımızdan mahrum eden, sesli ve sessiz sivri sineklerden kurtulmak için son zamanlarda Avrupa'dan gelen D.D.T ilâcının bir hayli faydaları görülmüştür. Fakat bunların da taklitleri çıkmış olup beklenen fayda görülememektedir. Bunun iyisi bulunamadığı zamanlarda şu pratik tertipten istifade edebiliriz;

Bir miktar kimyon alıp in-

cecik döğüp şarap ile karıştırılarak küçük bir süpürge ile odanın duvarlarına ve tavanına serpmelidir. Sivrisinekler kimyon kokusundan hoşlanmadıklarından odadan kaçarak giderler ve bir daha gelmezler.

Açık yerde yatanların da döğülmüş kimyonu su ile karıştırıp suyunu ellerine ve yüzüne sürerlerse uykularını rahat rahat uyurlar, sivrisinekler dokunmazlar.

PÜRİLON

Böbreklerde, karaciğerde, safra kesesinde husule gelen iltihaplara, ufunetlere, nezlelere karşı en mükemmel bir ilaçtır. Karaciğerin ve böbreklerin kumları ve taşcıklarını çabucak eritir, sancıları keser.

Kana giren birçok mikropları dışarı atar. Bir bardak suya bir tatlı kaşığı koyunca gazoz gibi köpürür kolaylıkla içilir.

Yeni Laboratuar

Eczacı-Kimyager

HULKİ İSMAİL GÖKNAR

İstanbul.

Bakteriyolog Dr. Zekâi Muammer

Kendilerine mahsus mükemmel lâboratuvarında her türlü kan, balgam, kazurat, muayenesini kendi eli ile ve kemali dikkatle muayene ve tahlil eder.

İstanbul Divanyolu No. 103.

KALSİYUM İ. E. Şurub

Kemik hastalıklı çocuklara, sık sık öksürenlere, ağır keyfsizlikten yeni kalkanlara, kuvvetsiz olanlara, suüstimal) den ötürü zayıf düşenlere, bu şurub çok tesir eder.

Vi - D Kalsiyum

En kuvvetli vitamin ve fosfatlarla yapılmış kalsiyum ilâcıdır. Vereme doğru gidenlere, zayıflara, sık sık öksürük olanlara, sinirlilere, zatülceb geçirenlere mahsus tablet halinde bir devadır.

A. KİFİDES

Çocuklara mahsus şık salıncakları en mükemmel korseleri, bacaklardaki yılankavi damar şişkinliklerine ve düztabanlara ait tedavi vasıtalarını Beyoğlunda Elhamra sinemasının yanındaki dairede bulursunuz.

ADEMİ İKTİDAR - BEL GEVŞEKLIĞİ ve ERKEKLİK KUDRETİNİN AZALMASI. CİNSİYET KUVVET İLÂÇLARI ve KUDRET DEVALARI

Lokman Hekimin yeni bir şaheseridir. Gençleri nurlandırır, kuvvetlendirir, akıllandırır. Orta yaşlıları ayaklandırır. İhtiyarları canlandırır.

İstanbulda fiatı (75), taşraya (100) kuruştur.

SAĞLAM İŞ

Bu mecmuayı muntazam almak için (2) Lira gönderip abone olmaktır. Altı aylığı (125) kuruştur.

İstanbul, Divanyolu No. 104