

Ayda Bir Çıkar.

Eylül 1950 Nüshasıdır.

H A L K D O K T O R U

LOKMAN HEKİM

Tanesi her yerde 15 kuruş, Türkiye için 12 nüshası (2) liradır. Yabancı mem-
leketler için 12 adedi 10 şilingdir. Yeşil Kıbrıs için 12 adedi 6 şilingdir.
Muamele peşindir.

Neşriyatı Fiilen İdare Eden:
FATMA SABİHA LOKMANHEKİM
İdarehane: İst. Divanyolu No. 104

Sahip ve Başmuharriri:
HAFIZ CEMAL LOKMANHEKİM
Professeur agrégé Dr.

Fiati: 15 Kuruş

Her Hakkı Mahfuzdur

SAYI: 118

İÇİNDEKİLER:

TURİZM ve KAPLIÇALAR	,
DAİMA GENÇ KALMANIN ŞARTLARI	,
CİLT GÜZELLİĞİ	,
SIHHATİMİZİ KORUMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?	,
GENÇ KIZLARIMIZIN İLK AYBAŞILARI	,
İLK İHTİYAÇLARIMIZ	,
NEŞESİZLİK	,
GÜNEŞ GÖZLÜKLERİNİN FAYDA ve ZARARLARI	,
LOKMAN HEKİMİN NASİHATLARI	,

Turizm ve Kaplıcalar

Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanı Prof. Nihat Reşat Belger, Turizm Kurumu idare heyeti azasındandır. Profesör, Bakan ol mazdan evvel, turizm hakkında İstanbul radyosunda bir konuşma yapmağı kabul etmişti. Bu konuşmayı yapmıştır.

Profesör Nihat Reşat Belger, turizm ile birlikte termoklimatizm'den, yani kaplıca ve ılıcalarla tedavi meselesinden bahsetmiştir. Konuşmada hülâsaten demiştir ki:

“— Zamanımızda büyük şehirlerde yaşayanların hayatı o kadar yorucudur ki, bunlarda ara sıra başka muhitlere kavuşmak ihtiyacı baş gösterir. Nerede bir kaplıca varsa oraya koşarlar. Bunun neticesi olarak bir turizm hareketi doğar. Sıhhi düşünceden başka, tarihi âbideler, mimari şaheserler, tabii manzaralar da insanı başka yerlere sürükler.

Turizm ve kaplıcalar mühim bir kazanç kaynağıdır. Birakları kâr, mühim mevki tuta-

cak kadar büyüktür. Hastalıklardan kurtulmak, ıstırapı gidermek için su şehirlerine gidenler çoktur. Buralara ekseriya ailece gidilir. Kaplıca, turizmin en cazibeli unsurudur.

Fransa ve İtalya, kaplıca ve ılıcaların mühim gelir kaynağı olduğunu takdir ederek, buna dört elle sarılmışlar, mühim menfaat temin etmişlerdir. Bizde yalnız İzmir havalisinde 30, Balıkesirde 28, Eskişehirde 17, Sivasta 27 kaynak vardır. Bunlar, iç turizm bakımından dikkate şayandır. Ne yazık ki, su şehirlerinde hekimlik taammüm etmemiştir. Kaplıcaların çoğunda oturulabilecek otel, yemek için lokanta olmadığından, ecnebi celbine imkân yoktur.

Elimizde bedii bir manzume vardır. İstanbul, Bursa, İzmir turizm bakımından çok önemlidir. Birbirine pek yakın olan bu harikalar bölgesini hemen ele almalı, ecnebi turizm celbine teşebbüs etmeliyiz. Kaplıcalarımıza tedavi için garpten gelin-

mesi şimdilik beklemez. Fakat Şark memleketlerinden pek çok ziyah gelebilir.

Şimdi bile Bursaya, tuzla içmelerine Mısırdan, Iraktan, Suriyeden gelenler var. Bursa, Yalova, Çeşme uzun zamandanberi şöhret kazanmışlardır. Şu şehirlerinde şu noktalara ehemmiyet vermek lâzımdır:

1 — Su şehrinde otel ve yemek meselesi en esaslı mevzudur. Mutlaka temiz yatak, temiz lokanta bulunmalıdır. Bunlar için yüksek otelcilik mektebi açarak, lâzım gelen unsurları yetiştirmek lâzımdır.

2 — Bursa, Yalovadaki tesisleri islâh ve tevsi etmek lâzımdır. Bursada merkezî bir etablisman termal vücutte getirmelidir. Yalovada bu tesisat küçük mikyastadır. Bunu islâh etmelidir. Yalovada 150-200 yatak

sağlayacak iki otele daha ihtiyacı vardır.

3 — Tuzla ve Çeşme de islâha muhtaçtır. Buralarda muntazam otel ve lokantalar bulunmalıdır.

4 — Muayene ve tedavi usullerine hakkiyle vâkıf müteassıs hekimler bulunması, en mühim tedbirlerden biridir. Bu hekimleri yetiştirmek için Tıp Fakültesinde nazari tedbirle kal mamalı, amelî ders vermelidir.

5 — Yapılacak propaganda, yalnız turistik değil, klimatik de olmalıdır. Bu münasebetle sularımız, muvaffakiyetle tedavi edilen hastalıklar, otel fiyatları her tarafa ilân edilmelidir.

6 — Gelenlerin, hududumuzdan itibaren füzûlî muamelelerle karşılaşmaması temin edilmeden propandaya başlamamalıdır. Zira bu muameleler daha fazla zarar verir.”

Daima genç kalmanın şartları

Makyaj deyip geçmiyelim, onun bir san'at olduğunu düşünmelim. Acaba iyi bir makyaj nedir? Hiç bu konu üzerinde düşününüz mu?

Makyajda ne rujun cinsi, ne pudranın rengi fazla tesir yapmaz. Fakat kremin, güzellik sü-tünün cilde tatbikinin makyaj üzerinde tesiri önemlidir. Kre-

min çok temiz ve rahatlanmış bir cilt üzerine konması ve hafif masajlarla cilde içirilmesi lâzımdır. Masaj yapılırken takip edilecek hareketlere çok dikkat etmek icap eder. Zira yanlış bir masajdan, faydadan ziyade zarar gelir.

Evvelâ, aşağıdan yukarı, burnunun uzunluğunca hafifçe parmaklarınızı gezdirerek burnunun etrafındaki ince çizgileri düzeltmeli, sonra yanaklarda, ağzın yanında gülmekten meydana gelen çizgiler, daima aşağıdan yukarıya doğru parmaklarınızla, hafif masaj yaparak düzeltmeli ve kremi iyice içirtmelisiniz.

Burnunuzun tepesine ise, yuvarlaklığına doğru masaj yapmalısınız. Bilhassa bu hareket, güzellikte çok önemli rol oynayan, burun tepesi kızarmalarına karşı en tesirli bir ilâçtır. Alnınıza ise, her zaman içeriden dışarı doğru masaj yapmanız gerekir.

Çizgilere gelince: Bunları yok etmek için yapacağınız şey, gece güzellik sütü ile yüzünüzü tamamile temizledikten sonra, sabahleyin taze bir ciltle karşı-

laşmak için, uykunun yardımından evvel cildinizi masajla harekete getirmek olacaktır:

1 — Saçlarınızı bir elinizle çekerek alnınızı gerdirin; diğer elinizin avucunu ise, hafif vuruşlarla, gergin cild üzerinde gezdiriniz. Bilhassa burnunuzun üzerinde, kaşlarınızın çatılmasından hasıl olan derin çizgiler varsa, onların üzerinde aynı hareketi bir çok defalar tekrarlayınız.

2 — Şakaklarınızda, yine saçlarınızı gerdirerek aynı hareketi bir çok defalar tekrarlayınız.

3 — Yüzünüzün her tarafına, bir elinizle cildinizi gerdirmek suretile aynı vuruş masajını tatbik ediniz. Gerilmiş bir cild üzerinde olan bu vuruş hareketi, çizgileri kaybetmek için çok tesirlidir. Bu suretle kanın yüzünüzde serbestçe cevelânını temin ve faaliyetini arttırarak, yüzünüzün cynamaya yerlerinde çizgilerin ortadan olmasına da mani olursunuz.

Bu tavsiyelerimize riayet ederseniz, az zamanda güzel, taze bir cilde malik olmak saadetine erişebilirsiniz.

Cilt Güzelliği

Yiyeceklerinizin arasında; pasta, çörek, simit ve çaya çok yer vermeyiniz. Siz bu gıdaları sevebilirsiniz, fakat cildiniz bunlardan istikrah ve nefret etmektedir.

Onun istemediği gıdaları bol bol almakta devam ederseniz, size, hoşunuza gitmiyecek çirkin bir yüz gösterir. Herkesin yaradılışında gayet güzel bir cildi vardır. Cildin bu güzelliğini muhafaza etmek için küçük yaştan itibaren ona itina etmek iktiza eder. İtina edilecek noktalar şunlardır:

1 — Gerek öğle ve gerek akşam yemeklerinde, sebze ve taze meyva eksik olmayacak şekilde bir liste tanzim etmeli ve günde en aşağı yarım kilo süt içmelidir.

2 — Pudra sürmek için kulandığınız ponponun gayet temiz olması dikkat ediniz ve her gece yatarken yüzünüzde krem, allık, ve pudra gibi şeyleri mükemmelen temizleyiniz.

Gece yatarken krem sürmek faydalı değildir. Çocuklukta cilt

güzelliğine karşı yapılan hatalar, bir dereceye kadar mazur görülebilir. Lâkin yirmi yaşından sonra gösterilen ihmalin neticeleri bir daha yerine gelmiyecek eserlerdir.

3 — Cilde sık sık friksiyon yapmak lâzımdır. Cild de yaşayan bir uzuvdur ve onun için tenbihe ihtiyacı vardır. Bunun için bir miktar lif alınız; bunu beyaz ipekli bir kumaş parçasına sarınız ve bir eldiven gibi yaparak elinize geçiriniz. Buna gayet cüz'î miktarda krem sürerek yıkandıktan sonra, vücud iyice kurumadan friksiyon yapınız. Friksiyon yaparken elin hareketi daima daireler çizerek ve aşağıdan yukarıya doğru olmalıdır.

Bir çok kimselerin cildi yalnız friksiyondan mahrum olduğu için yaşlı ve yorgun görünmektedir.

4 — Dahilî makineleri temiz ve işler bir halde tutması için tabiate yardım ediniz. Sabahleyin uykudan kalkınca, gece yatarken ve gündüzleri her ye-

mek aralarında birer bardak su içiniz. Ekseriya, tatlı yemekleri terk ederek bunların yerine taze meyve yiyiniz. Elma, portakal ve emsali meyvalar, cild için en güzel kremden daha ziyade fayda verir. Cild solgun görünüyorsa, ya karaciğer lâıkiyle işlemiyor veya hazım bozukluğu var demektir. Bu takdirde doktora müracaat en iyi çaredir.

Bununla beraber aşağıda tarif edeceğimiz ilâç sabahleyin

Sıhhatimizi korumak için neler yapmalıyız?

Sıhhatli olmak, organlarımızın (uzuvlarımızın) iyi çalışması ve hususiyle vücudun farklı sistemlerinin birlikte ve iyi bir şekilde çalışmasının neticesidir. Bunların iyi çalışmaları için, bazı sıhhat kaidelerine riayet etmemiz lâzımdır ki, bu kaideler; yiyeceklere dikkat, spor yapmak, böbrek ve barsakların faaliyeti, itidal ile hareket gibi şeylerdir.

Şimdi bu kaideleri bir bir gö-

erkenden alındığı takdirde cild güzelliğine yaramakla beraber sinirlere de çok fayda verir:

Altı tane papatyayı bir küçük çaydanlığa koyup üzerine iki çay bardağı kadar kaynar su dökünüz; beş dakika demlenmesini bekleyiniz ve yarım litre suyunu bir büyük bardağa sıkıp üzerine çaydanlıktaki papatya suyunu boşaltınız. İsterseniz biraz da şeker ilâve ederek bu ilâcı içiniz.

Yemekleri muntazam bir şekilde ve mümkün olduğu kadar her gün aynı vakitte yemeğe çalışmalıyız. Meselâ; kahvaltıyı bugün saat 8 de yediyseniz, yarın müteakip günlerde yine saat 8 de yemeliyiz. Yemek zamanlarına dikkat ettikten maada, sade ve gıdalı olduğu gibi, meyve ve şahsınıza da uygun olmalıdır.

Keza, yiyeceğin evsafından başka, miktarı da mühimdir. Eğer çok az yersek, fizikî hare-

ketlerimizi yapabilmekliğimiz için lâzım olan enerjiyi (kuvveti) bulamayız (elde edemeyiz) ve neticede zafiyet ve kansızlık başlar ki, bu vaziyete düşünce, hastalıklar başımızdan eksik olmaz.

Eğer lüzumundan fazla yersek, bu sefer hazım cihazımızda bozukluklar başlar ve hazımsızlık, kabızlık, baş ağrısı gibi haller baş gösterir. Bundan başka, gıdalar şahsa göre olmalı, yani meselâ; şişman insanların fazla yağlı ve şişmanlatıcı yiyecekler yememesi ve aksine zayıfların böyle gıdalar yemeleri lâzımdır.

Yiyeceklere yapılması gereken bu dikkatlerden sonra, şimşana (ekzersize) geçelim:

İdman yapmak (ekzersiz yapmak), adalelerin kuvvetini arttırdığı gibi, solunmağı (nefes almağı) derinleştirmekle, daha çok oksijenin vücuda girip, dokulara (nesiçlere) taşınmasını mümkün kılar ve böylelikle onların beslenmesi de daha iyi bir şekilde olur.

İdman yapmak da, bünyeye mevsime göre olmalı ve spor yapmakta aşırı gidilmemelidir. Çünkü aşırı gidilip, haddinden

fazla spor yapılırsa, vücut fazla yorulacağından, fayda yerine zarar görür.

Sağlığın şartlarından birisi de istirahatdir. Tam istirahat uyku da olur. Farklı insanlarda uyku ihtiyacı da farklıdır ve umumiyetle büyüklerde 8 saat, küçüklerde daha fazladır. Uyku esnasında yorgunluğumuz gider ve yeniden kuvvet kazanmış oluruz.

İyi bir sıhate malik olabilmek için lâzım olan şeylerden birisi de, vücuttan lüzumsuz maddeleri dışarı çıkaran organlarımızın iyi bir şekilde çalışmalarıdır ki, bu organlar; barsaklar, böbrekler ve deridir. Barsaklar günde hiç olmazsa bir defa büyük apdest yapıp boşaltılmalıdır. Eğer kabızlık varsa, kahvaltıdan önce su içerek ve bol miktarda sebze ve meyve yiyerek, bunun önüne geçmelidir. Deri de daima yıkanmak suretile temiz tutulmalıdır.

Bunlardan başka, asabımızın sakin olması da sıhhatimiz üzerine tesir eder. Öfke, heyecan, telâş gibi asap bozucu şeylerden daima uzak kalmak ve her işte itidal ile hareket etmek lâzımdır.

Genç kızlarımızın ilk aybaşılıarı

Bir zamanlar çok güzel bir prenses varmış. Herkes onun hayranıymış. Derken günün birinde güzel prenses, bir prense âşık olmuş. Genç prens de kızı canı gönülden sevmiş ama, evlenmeden evvel kız ile beraber bir gün gezmeğe gitmek istemiş.

Bunun üzerine, eski âdetlere hiç uymıyan prens, kızı ilk aybaşı gününün ne zaman olacağını sormuş ve öğrenmiş. O gün gelince; beraberce güzel bir kır âlemi yaşadıkdan sonra, akşam eve dönmüşler ve o gece prens ilk evlenme teklifini yapmış. Ertesi gün, güneş doğarken evlenmişler ve ebediyen beraber yaşamışlar.

Masalımız bir peri hikâyesi gibi ama, doğruyu söylemek lâzım gelirse, bugünkü kadınlar, aybaşı zamanlarını başağrıları, asabî buhranlar, arka sızıları, heyecanlar içinde geçirirler.

Dünyanın her tarafında yaşayan kabile ve cemiyetlerde aybaşılı hakkında bir çok hurafeler söylenir durur. Eski Romalılarda bir tarihçiye göre; aybaşı

olan bir kadın, hiç bir şeyle temas etmezmiş. Hattâ şarabı tutmuş da sirke olmuş.

Bugün bile şarkî Yunan ortodoks kilisesi, aybaşı zamanında kadınla arkadaşlık edilmesine mani olur. Hattâ Avrupalıya göre; aybaşılı bir kadın, gebe bir kısrağa binerse kısarak yavrusunu düşürürmüş.

Hindistanın muhtelif mntakalarında aybaşılı kadınlara çeşitli âdetler tatbik edilir. Cenubî Hindistanda aybaşılı kadın 5 gün kocasından iki kilometre ötede bir yerde ikamet eder. Ailevî hayattan uzaklaştırılır. Aybaşı bittikten sonra, kocası bayram ederek, konu komşuyla beraber yeyip içerler. Uzakta kaldığı 5 gün içinde kadına hiç bir şey verilmez ve kendi haline bırakılır.

Afrika'da Kongo'da yaşayan kadınlar, bu müddet esnasında "kan kulübesi" denilen bir yere hapsedilirler. Böyle kadınlara, "dokunulması memnu" manasına gelen Jikaz derler. Yeni Gine havalisinde ilk aybaşılıarı gö-

ren genç kızlar, 4-5 sene yerden yüksekte bir yerde, karanlık kafeslerde oturmaya mecbur edilirler.

Medenî memleketlerde bu gibi âdet ve ananeler artık edebiyata göçmüş bulunuyor. Fakat bugün aybaşı âdetleri ve bilhassa annelerin genç kızlarına ilk âdet görme zamanı hakkında malûmat vermeleri ve o narin vücutları o gün için hazırlamaları lâzımdır. Zamanımızda dahi bu hususlarda çeşitli nasihatlar âdetler yürürlükte ise de, bu tekâmülün ne olduğu esas itibarile bilinmiyor.

Genç kızların ilk âdeti 11 ilâ 16 yaş arasında, bir yumurtanın tekâmülü ile olur. Aybaşılına tesir eden muhtelif faktörler arasında iklim, cinsî kabiliyet, bünyevî tahammül ve içtimâî âdetleri sayabiliriz.

Âdetini gören her kız, artık genç kızığa terfi etmiş sayılır. İlk âdetten 28 gün sonra ikinci âdetini görürler ve bu böylece fasıla ile devam eder. Âdet zamanını kızlar kendileri tanzim edebilirler. İster 21 veya 31 günde olsun, her ikisi de normaldir. Cinsî hayatta bu günler değişebilir.

Âdet görme (kanama) müddeti 3 ilâ 6 gün arasında sona ermeyip te 8 gün devam edecek olursa, bu vaziyet gayri sıhîh haller doğurur. Yani 8 gün devam eden kanamalar anormaldir. Rarimden gelen kan 10 gram ilâ 200 Cm.3 olabilir. Fakat normal (vasatî) 35 gramdır.

Gelelim şimdi âdet görme zamanının nasıl değiştiğine:

Biliyoruz ki, beynin altında Pituit denilen bir bez vardır. Bunun yapacağı ifrazata, yani mayie göre, insanların boyu uzun veya kısa olmaktadır.

Bülûğ çağına gelmiş bir kızda Pituit bezinden yumurtalıklara kimyevî bir cevher gönderilir. Yumurtalıklarda bulunan binlerce yumurtadan bir tanesini yumurtalık borusuna düşer ve yavaş yavaş rahime giderek iç cidarına oturur. Orada tekâmül edemezse dışarı atılır ve bir işe yaramaz olur.

Âdet gören bir çok genç kızlarda kapalı kısımların koku yapması ihtimaline göre, ılık bir banyo almak tavsiye olunur. 45-50 yaşına kadar devam eden aybaşı zamanlarında cinsî münasebet yapılmaz.

Bu nazik anlarda sıcaklığınız

düşebileceği gibi, memeler şişer, kabarır, nabız artar, kandaki alyuvarların sayısı değişebilir ve kanın suyu azalır. Bütün bu haller gayri tabii vaziyetler yaratırsa da, normal sayılabilir.

Modern fennin ilerlemesi sayesinde, genç kızlara göre yapılmış antiseptik pamuklu bezler tavsiye olunur. Bunlar hususî surette satılır. Bunlar çünkü birer korse gibidir. Bir defa kullanıldıktan sonra, atılabilir.

Bir çok kızlar, ilk âdetlerin.

İlk ihtiyaçlarımız...

Dünyanın meşhur beşizleri doğar doğmaz, bunları bir çamaşır teknesinin içine koyup üzerlerine de bir çul örtmüşler. Fakat bunu örnek alarak bütün yeni doğan çocuklarımıza böyle yapmağa kalkarsak vay halimize!..

Yavrunun ilk ihtiyaçları, müteahhıs doktorlar tarafından şöyle tesbit edilmiştir:

1 — Her dakika çocuk tarasut altında bulundurulabilmelidir.

2 — Çocuğun yatağında, kendisinden ve lüzumlu olan eşya-

de gelen kanı gördükleri zaman korkarlar. Bunu bir kanama zannettikleri çoktur. Sebebi, gene bilgisizliğe dayanır. Bunların ruhî asabiyet yaratmasına mani olmak için, annelerin tedbirli davranmaları lâzımdır. Cinsî münaakaşalar yapılmalı, vaziyet ve uygunluk devirleri anlatılmalıdır.

Ancak ebeveyn ile kız evlatları arasında anlatılması lâzım gelen bütün tedbirler sayesinde onları yeni çağlarına hazırlamış olursunuz.

larından başka bir çocuğun da sığabileceği kadar boş yer kalmalıdır.

3 — Çocuğu sarıp sarmalamak ve saire için lâzım gelen eşyalar gayet kullanışlı ve bebeğe zarar vermiyecek cinsten olmalıdır.

4 — Bu eşyalar sık sık yıkayıp temizlenebilmelidir.

5 — Bu eşyalar çocuğu soğuktan, çok sıcaktan, ani hava değişmelerinden ve güzel havalandırılmamaktan muhafaza edebilmelidir.

Neşesizlik

Arasıra hepimize musallat olur. Sanki etrafımızı kâmilen kara bulutlar sarmış ve ufukta bir tek ümit çizgisi bile belirmiyor. Ne kadar meyus olur, üzülürüz. Bazan hakikaten üzülüp meyus olacak ve neşemizi kaçırarak haller olur. Meselâ çocuklardan biri hastalanmış olabilir; yahut evin erkeği, işinden çıkarılmış, kazancı kesilmiş veya yahut esnaf ise krizler dolayıyla evinin ihtiyacı olan ekmeği vesaireyi getiremiyecek dereceye düşmüş olabilir. Hayata karşı itimadımızın sarsıldığı böyle bir sırada neşelenip gülmek herkesin yapabileceği bir iş değildir. Hatta karşımızdaki ni teselli etmek için dahi olsa, gülüp neşelenmesi; kederlerimizi iğneleyerek bizi daha ziyade neşesizliğe sevkeder.

Çocuk rahatsızlanmış, daha fazla itina ve hizmet istiyor; zerzevatçı kapıdan geçti; yorgun geç kaldı. Yahut komşulardan biri dedikodu yapmış. Bu ufak tefek şeyler bütün gü-

nü zehir etmek için kâfi geldiği de vakidir.

Bu gibi hallerde, bazı akıllı adamların yaptığı gibi yapmak en faydalı usuldür. Akıllı adamlar, kendilerine bir meşguliyet, bir oyalantı bulup keder verici fikirleri kafalarından uzaklaştırmağa onu unutmaya gayret ederler. Biraz kızacak olsalar, şapkalarını giydiği gibi bir yürüyüş yapmak üzere sokağa fırlarlar. Yahut varsa bahçeye inip çiçeklerle meşgul olur. Ni hayet radyonun düğmesini çevirerek veya başka bir meşguliyet bularak avunur ve kendisini kederlendiren, hiddetlendiren meseleyi unuttur.

Kederler ve ıztıraplar, tıpkı çocuğa benzerler. Ne kadar beslenmezse o kadar daha ziyade ister görünürler. Bir kötü düşünceye saplanıp sabahtan akşama kadar üzülürsünüz, bütün gece de sizi bırakmaz ve uykunuzu harcam, sinirlerinizi berbat eder. "Kederin" batırdığı iğneyi an-

cak "gülmek,, söküp atabilir. Gülmeye çalışınız. Buna muvafak olamadığınız takdirde istikbal hakkında güzel hayaller kuvarak teselli olmağa gayret ediniz! İstikbali düşünmek daima

neşe getirir. Eh kim bilir, her şey olabilir! Devlet kuşunun bir gün bizim de başımıza konmayacağını, saadet perisinin bir gün bizi de ziyaret etmeyeceğini kim iddia edebilir.

Güneş gözlüklerinin fayda va zararı

1 — Kullanacağınız (güneş gözlüğü)nü en iyi cinsinden alınız. Adi pek ucuz camlardan yapılmış olursa fayda görmezsiniz. Zararlı olursunuz.

2 — Güneş gözlüklerini güneşte bulunduğunuz zaman gözünüzde bulundurunuz. Gölgeye girer girmez gözlüğü hemen çıkarınız.

3 — Güneş gözlüğü gölgede kullanılırsa gözlerinize çok zarar verir. Gözünüzün içini yavaş yavaş bozar. Göz nurunuzu azaltır. Gözünüzde bulunan ve aşka ilham veren cazibe kuvvetini eksiltir.

4 — Güneşlenen denizin üzerinde bulunan şiddetli parıltıya karşı da güneş gözlüğü kullanabilirsiniz.

5 — Kendinizi tanıtmamak,

hüviyetinizi, şahsiyetinizi gizlemek, o güzel gözlerinizi kem nazarardan saklamak, (nazar değmesin!) düşüncesiyle o şirin gözlerinize bir nikab, bir perde, bir maske koymak isterseniz simsiyah camlı gözlükler çok münaşıptir. Fakat zararına karışmam.

6 — Güneşin şiddetli (ültra vıyole) sinden yani kuvvetli mor menekşe ışığından ve (enfıra ruj) denilen yakıcı, kudretli, kırmızı ziyasından kurtulmak isterseniz (vapur dumanı) veyahut (sarımrak) gözlük takınız.

7 — Havagazı, petrol, benzin ve elektrikle yapılan şiddetli kaynaklara karşı da tarif ettiğim gözlükleri kullanırsanız çok iyi yaparsınız.

LOKMAN HEKİM

LOKMAN HEKİMİN NASİHATLARI

48 — Ellerin her zaman soğuk olmasına sebep, yalnız havanın serin olması değildir. Bu gibilerde kadınların dedikleri gibi (aşk ateşi!)nin yokluğuna delil değildir. Fikrimce damarlardaki kanın doluşmasında bir bozukluk vardır veyahut (tiroid) guddesinin, bezinin daha doğrusu (hormon fabrikası)nın iyi işlememesinden ve çok sinirlilikdendir.

49 — Tuttuğunuz her hangi bir işi başarırırsanız, biliniz ki ciddî sebat ve gayretinizin mükâfatıdır. Cenabı Allahın takdiri. Kısmetinizdir. Fakat bu işleri yapmağa muvaffak olurseniz, başarırken size iyilik edenleri de hesaba katınız.

50 — Dünyada herkes kendi aklının mükâfatını veya belâsını, kendi merakının kârını veya zararını çeker. Sinesine, kalbine gömer! Ruhunu neşelendirir veya keyfini kaçıır!

51 — Kıymetinizi, insanlık ve alicenapluk hasletlerinizi çoğaltmak isterseniz, kendi kendinizi beğenmek, kibir ve gurur yapmak gibi fena huylarınızı terketmeye çalışınız.

52 — İnsan yalnız ekmek yemekle yaşayamaz. Ekmek kadar maarif ve (kültür) de lâzımdır. (Ekmek parasını!) hazırlayacak para, marifet, hüner sanat teknik ve ulu mesleklere de ihtiyaç vardır.

53 — Şiddetli kabızlık, peklik çektikleri halde (ispirtolu içki!)ye devam edenlerin çoğunda fena bir hastalık başlar. Barsaklarda bulunan (75) türlü mikroplar çok defa (karaciğer)e doğru seyahate çıkarlar. Ve (kara sarılık!) denilen ölümlü hastalığı meydana getirirler. Bu ayyaşın (hayat defteri!) ni temizlerler. Öldürürler!

54 — Sağlam ana ve baba - dan sağlam çocuk doğar. Fakat kadın gebe iken lâzım gelen sıhhi öğütlere göre de hareket etmek lâzımdır.

55 — Verem olmuş hasta mükemmelle surette yiyip içmeli, saf hava almalı, kederlenmemeli, rahat etmeli ve lâzım gelen ilâçları almalıdır ki iyi olsun!

56 — Verem hasatlığı başlangıçta anlaşılıp çabucak tedavi edilirse iyi olabilir.

57 — Kurt kocayınca köpek lere maskara olur. Erkek ihtiyarlayınca çocuklara kepaze olur! Kadın koca karı olunca to-runlarına oyuncak olur.

58 — Demir işlemezse paslanır, nihayet çürür. İnsan da işlemezse, tenbel tenbel oturursa minderlere, yataklara yaslanır,

ve nihayet yıpranır, kötürüm olur.

59 — İnsanın her hangi bir uzvu, organı işlemezse nihayet (battal) olur. Bu cihetle yaşa (bünye)ye naturaya göre gerek kadın ve gerek erkekler (en sevimli mallarını!)da işletmelidirler.

Ademi iktidar, Bel gevşekliği ve ilâçları

Lokman Hekimin 4 üncü kitabı da basılmıştır. Bundan başka, daha evvel neşredilen (1, 2, 3) kitap daha vardır.

4 kitap, 4 liradır.

İstanbul, Divanyolu No. 104

STERANDRYL

Aybaşı âdetlerini geç gören kızlara vaktinde akilbaliğ ol-mayan çocuklara, meme kanserine, kadınların aybaşı kesimin-deki fenalıklara, prostat büyüklüğüne, ruh bozukluklarından, sinir zayıflığından ve (hormon) eksikliğinden ileri gelmiş ade-mi iktidara, bel gevşekliğine çok fayda verdiğini defalarca de-nedim.

LOKMAN HEKİM

PERTEV ŞURUBU

Zayıflığa, kansızlığa, kuvvetsizliğe, hastalıktan yeni kalkan-lara, suiistimalde bulunanlara çok faydalıdır.

YODO PEPTON KÂZİM

Bu ilâç (tansiyon)u düşürür. İhtiyarlığı geciktirir. (Damar sert-liği)ni giderir. Vücudu kuvvetleştirir, güzelleştirir.

PÜRİNOL

Böbreklerde, karaciğerde, safra kesesin-de husule gelen iltihaplara, ufunetlere, nezle-lere karşı en mükemmel bir ilâçtır. Karaciğ-e-rin ve böbreklerin kumlarını ve taşçıklarını çabucak eritir, sancılarını dindirir.

Kana giren birçok mikropları dışarı atar. Bir bardak suya bir tatlı kaşığı koyunca, ga-zoz gibi köpürür, kolaylıkla içilir.

Yeni Lâboratuar

Eczacı - Kimyager

HULKİ İSMAİL GÖKNAR

İstanbul

YOHİSTRİN

Hem ampulleri, iğneleri ve hem de drajeleri yani şekerle-meleri vardır. Sinir zayıflığından, hormon eksikliğinden, ruh bozukluğundan ve çeşitli suiistimallerden ötürü bel gevşekliğine, ademi iktidara uğrayan erkeklere çok kuvvetli tesirler ve şifalar verdiğini bir çok hastalarım da tecrübe ettim.

LOKMAN HEKİM

Memleketimizde en mükemmel takma kol, ayak ve bacak yapan 40 yıllık fennî müessesese

İlerlemiş, büyütmüş, tehlikeli bir duruma gelmiş çok zahmet veren fitıklara ait en sağlam ve rahat fennî kâsık bağları, kabız-



lık, peklik, hazımsızlık ve çarpın-
tı, nefes darlığı veren (karın yağ
lanması!) na ve mide düşüklük-
lerine mahsus en güzel korsalar,
topallıkların, çarpıklıkların her
çeşidini tamamiyle gideren ci-
hazlar bu müessesede yapılmak-
tadır.

İsteyenlere posta ile izahat ve
ölçü kâğıdı gönderilir.

KİFİDES ORTOPEDİST

Beyoğlu: İstiklâl caddesi Elhamra sineması yanında No. 4

Kat: 1 Telefon: 41429



PEPTO - MAGNESİE (Pepto - Manyezi)

Karaciğerin safra kesesiyle yollarının bütün hastalıklarına ve bun-
lardan ileri gelen yarım baş ağrısına, deri üstünde husule gelen
kan çıbanlarına, sivilcelere, kaşıntılara, kabızlığa, erkenliğe, kur-
deşen denilen döküntülere, karaciğerin sancularına bire bir gelir.

VI — D. KALSİYUM

En kuvvetli vitamin ve fosfatlarla yapılmış kalsiyum ilâcıdır.
Vereme doğru gidenlere, zayıflara, sık sık öksürük olanlara, sinir-
lilere, zatülcenp geçirenlere mahsus tablet halinde bir devadır.