

Ayda bir çıkar

OCAK 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.

Nesriyatı 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: 110

İÇİNDEKİLER:

- ÇOK SINIRLI KIZLARLA ÇOK ASABİ ERKEĞİ EVLEN
DİRMEMLİ !
HAVUÇ HEM BESLER, HEM DE BİRÇOK HASTALIKLARA
ŞİFA VERİR
ÇOCUKLARIN SOĞUKTAN KORUNMASI
BALIK YAĞI BİRÇOK HASTALIKLARA ŞİFA VEREN BİR
İLÂÇTİR
KAÇ TÜRLÜ MİZAC VARDIR?
ŞARKIK GERDANLAR
GAZETELERE DİKKAT !
BAYIR TURPU BİRÇOK HASTALIKLARA ŞİFA VERİR
LOKMAN HEKİMİN EV İLÂÇLARI
DIŞ AĞRISI NEDEN GELİR?
BALIK YAĞI HANGİ VAKİTTE ve NASIL İÇİLMELİ?
UYKU HERKESE LÂZIMDIR
İÇKİLERİN SULTANI

Çok sinirli kızlarla çok asabî erkeği evlendirmemeli!

(Mizaç)ın insanlar üzerinde tesirleri çoktur. Terbiye, eğitim, hareket, iş tutma, meslek, ve evlenme hususunda göz önünde bulundurmak lâzımdır.

Sinirli insana verilecek terbiye de, evlendirme işlerinde çok dikkat edilmelidir.

Küçük yaştan itibaren sinirli olan çocukları tatlılıkla, uysallıkla kandırmakla, üzmemekle, okşamakla yola getirmek, terbiye etmek lâzımdır. Bu gibilere küçük yaştan itibaren sert, aksi muamele yapmakla başa çıkılmaz. Böyle yapılırsa sinirlilikleri artar.

Evlenecek kızların, erkeklerin mizaçlarını da göz önüne almak gerektir. Geçinme, beraberce uzun müddet yaşama meselesinde (mizaç)ların çok tesiri vardır.

Faraza: her ikisi anadan ve babadan miras buldukları sinirli mizaçlı olurlarsa çok zor geçinirler. Nihayet mahkemelik olurlar. Ve ayrılırlar.

(Sigara, tütün, nargile, pipo, püro düşkünü) veya (kumar meftunu!) ise saat geçmez ki evde kayamet kopmasın!

Bu cihetle çok sinirli olan bir kızı çok (asabî) bir erkekle evlendirmemek lâzımdır.

Evin içinde her gün en ufak bir sebepten kavga çıkar. Her zaman hiddetli, kinli olurlar.

Arasına hafif derecede başlayan kavga günden güne şiddetini artırır. Her zaman hatırımızda bulundurmalıyız ki, insan hiddet ederse, darılırsa, kalp çarpıntısı artar, ruhu sarsılır, neşesi kaçır, iştahı kesilir, nihayet günden güne zayıflar, kansız düşer. Yüreği çarpa çarpa nihayet kalb büyük olur.

Bu cihetle çok sinirli karıkoca nihayet günün birinde boğaz boğaza gelirler. Birbirlerini yaralarlar. Hatta bazı defa öldüresiye tuşurlar.

Havuç hem besler, hem de bir çok hastalıklara şifa verir

Kış sebzelerinden biri de havuçtur. Bu (mübarek zerzevat)ın terkinde yapılışında çok şifalı madenler, ve deva gibi tesir eden çeşitli vitaminler vardır.

Fakat ilk önce şunu arzedeğim ki: havucun bütün cevherlerinden hakkiyle istifade etmek için ya çiğ olarak yemeli veyahut sıkıp suyunu içmelidir. İngiltere, Amerika ve başka medenî memleketler de havucu âdeta bir ilâç gibi kullanırlar.

Havucu adamakıllı sıkıp suyunu almak için hususî (özel) bir makine bile icat etmişlerdir. İlk önce havucu ılık su ile yıkayıp temizlerler sonra sıkıp suyunu alırlar. Aç karına, yahut ikinci vakti içerler. Yemek arasında şarap gibi içenler de çoktur. Havuç suyunu içmeye devam edenlerin derileri yumuşar, tenleri Bursa ipeği gibi nermin olur, yanakları, (Amasya, Niğde) elmaları gibi penbeleşir. Dudakları pek zararlı olan (ruj) sürmeden kirazlaşır. Gözleri çok cazibeli ve parlak olur. Sırtında ok gibi tesir eden kirpik-

leri bile uzanır. Atlantik denizini temsil eden (mavi gözlü!) İngiliz kızları havucu çiğ olarak seve, seve, neşe ile yerler. Hatta temiz havuç suyunu yanaklarına, çehrelerine sürerler! Ve bunların vitaminlerinden faydalanırlar. Pudra, düzgün kullanılmayarak ve (makaj) yapmayarak yüzlerini şeffaf, penbe ve parlak yaparlar. Tenbel, hastalıklı olan karaciğere, havuç suyu en mükemmel bir ilâçtır. Saf rayı eritir. Yağları eritir. Yemeklerin hazmolmalarını, sindirimlerini kolaylaştırır, karaciğerin kumlarını eritmeye çalışır, ince barsağa döker.

Havuç suyunu içmeğe devam edenlerin böbreklerinde, karaciğerlerinde, (mesane) lerinde kum husule gelmez (kum sancısı!) çekmezler. İspirtolu içkilerle, biralarla her gün kendi kendilerini zehirliyenlerin ergeç karaciğer hastalığına uğrayacaklarına şüphe yoktur! Bu zavallılara her gün havuz yemelerini, suyunu içmelerini ve hoşlarına giderse bu (zıkkım!) la mezelik olarak bol

LOKMAN HEKİM

bol havuç atıştırmalarını tavsiye ederim.

Bu tarzda hareket ederlerse, ileride yakalanacakları (karaciğer belâları!) nı hafifletirler, gecikti - rirler!

Altı aylıktan itibaren (7) yaşına kadar olan çocuklara havuç su -

yu içirilirse dişleri kuvvetlenir, kemikleri katılaştır. Kanları çoğalır, kiloları vücut ağırlıkları artar. Boyları uzar!

Günde bir kaç defa rendelenmiş havuç yemeğe devam eden büyük çocuklar barsaklarında bulunan kurdları, solucanları, böcekleri kolaylıkla düşürürler!

Çocukların soğuktan korunması

Çocukğu soğuktan korunmak için ne kadar itina edilse ve çalışılsa yeridir. Bu mevsimde her çocuğa münasip miktarda balıkyağı içirmek, soğunga karşı dayanıklı olmasını sağlar. Yavruya giydirilen elbiseler, tamamen havalandırılmış, sıcak ve rüzgârın işleme - sine mani olacak cinsten olmalıdır. Yün eldiven, yün çorap, su geçmez ayakkabıları giydirmeli ve rutubetli, çamurlu havalarda lâstik çizmeler ihmal edilmemelidir.

Çocuğun yiyeceği şeylere de dikkat etmeli; nişastalı ve unlu yiyeceklerden mümkün mertebe kaçınmalı, kabil olduğu kadar bol

meyve, sebze ve süt verilmelidir. Yemekler hazmolunduktan sonra da bol miktarda A vitaminini ha - vi olan çiy havucu rendelenmiş olarak vermek münasiptir. Kahvaltılarda reçel yerine pekmez veya bal tercih edilmelidir. Soğuk havalarda çocuğu sokağa çıkarmak mecburiyeti hasıl olunca yukarıda tarif edildiği veçhile güzelce giydirildikten sonra ağzını ve burnunu bir tülbendle sarmağı ihmal etmemelidir. Eller sık sık sabunlanmalı; aksi takdirde eller vasıtasile ağza ve buruna geçecek mikropların fena neticelerine intizar etmek lâzım gelir.

Balık yağı bir çok hastalıklara şifa veren bir ilâçtır..

Balıkyağında bir çok madenler, vitaminler ve cevherler vardır. Bundan ötürüdür ki çeşit çeşit hastalıklara ilâç olmaktadır. (Morina) balıkyağında yüzde 100.000 ölçü (ünite) A vitamini vardır. Hiç bir meyvede hiç bir sebze - de bu kadar bereketli vitamin bulunmaz.

Yüzde 15.000 (D vitamini) mevcuttur. Balıkyağında insan vücudunun çok muhtaç olduğu fosfor, çelik, kireç, lesitin, yod, kü - kürt gibi madenler, cevherler vardır. Bunlar bedenimizin çatısını temelini kuruyorlar. Yazdığım vitaminler ve madenler vücudumuza giremezlerse sağlam olarak yaşayamayız. Balıkyağında mevcut bu cevherlerin birleşmesi sayesinde ki aşağıdaki hastalıklara mükemmel bir deva ve tesirli bir şifa olmaktadır. Zayıf, cılız, kansız çocuklara, gençlere, kızlara balıkyağı içirmek lâzımdır. Bu (mübarek ilâç!)a devam edenlerin kemikleri sertleşir dişleri kuvvetlenir, boyları uzar. Çarpıklıktan, kanburluktan kurtulurlar.

Kışın balıkyağı içenler, şiddetli, ağır ve ateşli hastalıklara yakalanırlarsa mukavemet ederler. Dayanıklılı olurlar. Mikroplara karşı dururlar. Balıkyağı vücudun pek değerli anbarı, deposu olan (karaciğer!)i kuvvetlendirir.

Gençleri, kızları güzelleştirir, penbe çehreli yapar. Sinir zayıflığını giderir. (Suiistimal!)de bu - lunarak düşkün bir hale gelenleri ayaklandırır. Vücudumuza çeşitli yollardan giren ve kanda toplanan zehirleri dışarı atar. Veremi olan (lupus)da şaşılacak derecede fayda verir.

Boyunda, boğazda, gırtlak çevresinde, çene altında (fındık - ceviz - limon) büyüklüğünde hu - sule gelen toparlaklara, şişkinliklere hekimler (adenit) derler. Bunlara vaktiyle bakılmazsa çok büyürler, patlarlar.

Bu kabarıklar bir (bez veremi) dir. (Verem bombası!)dır. Tedavi edilmezlerse bir gün olup çatarlar. Ve akciğerleri sararlar.

İşte bunların en tesirli ilâcı balıkyağıdır. Kaşıntı yapan bazı de.

ri hastalıklarına balık yağı sürü - lürse fayda verir.

Kışın parmakları, elleri şişenle - re, kulakları kızaranlara, gözlerin de sık sık (apracık!) çıkanlara her zaman burun, boğaz, gırtlak nezlesine uğrayanlara, âdetlerini düzgün görmeyen kızlara, oynak (kilit - mafsal) yerlerinde ağrı, sızı çeken romatizmalılara, balık - yağı çok fayda verir. (Lenfavi) denilen (hasta mizaçlı) çocukla - ra, kızlara, derilerinde (ekzema) (tuzlu balgam) çıkaranlara çok zayıf düşen (şeker hastalıklı!) insanlara balıkyağı bire bir gelir.

Balık yağından hakkıya fayda - lanmak için kış mevsiminde hiç olmazsa (2-3) kilo kadar içmek lâzımdır. (Etine dolgunluk) (çeh - resine penbelik) (vücuduna kan - lılık) (çocuklarına gürbüzlük) (aile ocağına şenlik!) isteyenlere saf balıkyağı biçilmiş kaftan gi -

bidir. En olgun şifa ve deva kay - nağıdır.

Balıkyağının terkinde, yapı - lında bir çok vitaminler ve maden - ler vardır. Bundan ötürü çeşit çe - şit hastalıklara şifa vermektedir.

1 — Bir tatlı kaşığı balıkyağın - da (120) kalorilik kuvvet var. Bu cihetle hem besler hem de ısıtır.

2 — Çocukların kemik hasta - lıklarına karşı, en mükemmel ilaç balıkyağıdır.

3 — Morina balıkyağında yüz - de 100.000 ölçü (ünite) (A vita - mini) vardır. İşte bu vitamindir ki dişleri sertleştirir. Çocukların büyümelerine, boylanmalarına yar - dım eder, yapışkan hastalıklara dayanıklılık verir.

4 — Balıkyağının her yüzde - sinde (15.000) ünite D vitamini vardır. Her zaman hatırımızda bulundurmalıyız.

KAÇ TÜRLÜ MIZAÇ VARDIR ?

- 1 — Sıfırlı mizaç.
- 2 — Kanlı mizaç (demevi mi - zaç).
- 3 — Sinirli mizaç (asabî mi - zaç)
- 4 — Hastalıklı mizaç (lenfavi mizaç). Buna (kansızlık mizaçı)

desek de olur.

5 — Bazan da bu mizaçlardan biri daha fazla şiddet göstererek diğer mizaçla birleşebilir.

Bir nümüne (örnek) sinirli mizaç üstün lenfavi mizaç gibi - dir.

SARKIK GERDANLAR

Çenenin altında bir çene daha varmış gibi bir gerdan hiç de gü - zel bir şey değildir. Gerçi, mute - dil, ortalama bir tombulluk alâme - ti olan ince bir gerdan çirkin gö - rünmeyebilir; fakat çifte çeneli denecek derecede fazlası, şişman larda bile göze sakil görünür.

Bunu önlemek için yapılacak iş gayet basittir: Mümkün olduğu kadar alçak bir yastıkta yatmak. En doğrusu, hiç yastık kullanma - maktır. Lâkin itiyatlarımız arası - na karışmış olan yastığı hayatı - mızdan silip atmak pek kolay bir iş değildir.

Çifte çeneliler de üzülmesin , gayet basit bir idmanla yüzlerin - deki bu çirkinliği izale etmek mümkündür: Açık bir pencere karşısına geçiniz; başınızı en son haddine kadar arkaya doğru kal - dırınız ve ağızınızı da mümkün ol - duğu kadar açınız.

Derhal boyun adalelerinizin ge - rilip kuvvetlendiğini hissedecek - siniz. Bir nefes alacak kadar bu vaziyette durup doğrulunuz. Bu hareketi altı defa arka arkaya yapınız.

Bu idmanın bir başka türüsü de denizde kurbagalama yüzmek - tir.

Arada sırada bir fanila parça - sını sıcak suya batırıp sıkarak bo - yuna, tam çene altına koymak te - davinin birinci merhalesidir. Bun - dan sonra parmaklarının, arka ta - raflarını bir krema bulayıp gerda - na masaj yapmak lâzımdır. Ma - saaj merkezden muhite doğru yani gerdandan kulaklara doğru, par - makların dış taraflarile yapılacak - tır. En sonunda yumuşak bir bez - le kremi silip soğuk su ve sabunla köpürtülen bir sünger kullanarak yıkamalıdır.

RADYOSEPTİL KOMPRİMELERİ

Boğaz, gırtlak ve belsoğukluğuna, kan cıpanlarına ve iltihale - den, nezleden, gripten ileri gelen ateşe, kulak akıntısına karşı çok tesirli ilâçtır.

GAZETELERE DİKKAT!

İMTİHANDA MEDENİYETİN
YENİ BİR HİLESİ

(Turin)de bir İtalyan talebesi imtihan esnasında alıcı ve verici bir radyo cihazı kullanarak sorulan sualleri dışarıdaki arkadaşına bildirmiş ve aldığı cevapları imtihan kâğıdına kaydederek birinci olmuş ise de bu hilesi yakalanarak imtihandan kovulmuştur.

LOKMAN HEKİM — Hilekârlık ruhumuza, iliklerimize kadar işlemiştir. Çocuklar bile hilekârlıkta usta olmuşlardır. Bununla beraber, bu havadis çok önemlidir. Çok sürmez, herkes cebinde bulunduracağı (alıcı - verici) radyo ile istediği ile veya hususî sevgilisile her zaman konuşacaktır.

* Kan Bankasına kanını kimse vermiyor!

Lokman Hekim — Kimde bol kan vardır ki başkalarına da kan versin.

* Tekel İdaresi bir Uludağ sigarası icat etmiş!

Lokman Hekim — Eyvah! Temiz havalı bir yerimiz vardır. Bunun havasını da bozacağız. Bakalım! Bu sigara ile her sene kaç

milyon zengin zehirlenecek! Kaç bin kişi tıknafes olacak ve kalb sektesinden ansızın ölecek!

* Tekel İdaresinin (likör) leri geçen seneye nisbeten yüzde 30 çoğalmış!

Lokman Hekim — Eyvah! Bu baziçede yine yüz binlerce genç yanmıştır. Ve daha fazla yanacaktır. (Tansiyon)ları yükselecek! (felç)ler, nüzüller artacak! Bakalım kaç kızımız, gencimiz yoldan çıkacak! Delilikler çoğalacak? Damar sertlikleri genişleyecek! (Kalb sektesi) denilen (ansızın ölüm!)ler katmerşelecek!

* İngilterede (8-17) yaşındaki kabahatli çocukları muhakeme etmek için (1000) mahkeme kuruldu.

Lokman Hekim — Sağ, kafası bozuk, hırsız çocukları muhakemeden sonra sanat okullarına koyarak okuturlar. Sanatkâr çıkarlar. Bizde de böyle mahkemelere çok ihtiyaç vardır.

* İstanbul radyosunda bir bayan:

— Kemik hastalıklı çocuklara bol bol D vitamini veriniz! diyor.

dışarısına liralarımızı göndermiş oluruz!!

Lokman Hekim — Kızım! Çok güzel öğütler veriyorsunuz! Takdir ederim. Fakat yüzde 95 züğürt olan halk, eczahanelerden D vitamini alabilirler mi? Bu gibi çocuklara (Mandalina, portakal, limon, elma, armut, domates, çilek, şeftali!) gibi meyve sularını tavsiye ederseniz daha münasip değil mi? Hem daha kuvvetli daha saf yerli ve tabii ilâçları kullanmış oluruz hem de memleket

* Liverpool'da güzel, genç bir İngiliz müslüman oldu. Abdurrahman Ali adını aldı. İstanbula yakında gelecek!

Lokman Hekim — (Müslüman dini) sıhhat, sağlamlık, güzel ahlâk, insanlık ve hakikî medeniyet üzerine kurulmuş ulu bir dindir. Akıllı İngiliz bunları düşünerek müslüman olmuştur.

Allah vere de İstanbulda güzel bir Türk kıızı ile evlenip burada kalsa! Ne kadar iyi olur?

Bayır turpu bir çok hastalıklara şifa verir

Memleketimizde (bayır turpu) denilen bir (siyah turp) vardır. Çok faydalı bir sebzedir. Eski zamanlarda bile çok şöhret almıştı. Şimdiki doktorlar da bu turpa çok önem verirler. Çünkü terkinin de, yapılışında bereketli madenler ve çeşitli baharlar vardır.

Türlü türlü vitaminlerde bulunduğu ihtimal verilmektedir. Meşhur İpokrat hekim (istiska) illetine ve akciğerlerin yaralarına karşı kullanırdı. Dişleri sağlam olanlara yedirirdi, dişsizlere suyunu içirirdi. Bayır turpunu

rendeleyerek salatasını yiyenlerin göz nurları kuvvetlenir, ferleri artar. Tatlı bakışlı olurlar. İştahları artar. Hazımları, sindirimleri kolaylaşır.

Aybaşı âdetlerini sancı ile görenler bayır turpunu yerlerse ve yahut suyunu içerlerse çok rahat ederler. Emzilkî kadınların sütlerini artırır.

Göğüs hastalıklarının hepsine fayda verir. Ağızlarından kan gelenlere çok tesir verir. Siyah turpu yiyenlerin, suyunu içenlerin akılları, fikirleri çoğalır. (Hafıza

kuvveti!) denilen (ezberleme kuvveti) artar. Karaciğerin bozuk - luğundan safranın yeter derece - de çıkmamasından ötürü husule gelen kaşıntılara, sivilcelere bayır turpu şifa verir.

Karaciğerde, safra kesesinde, safra yolunda husule gelen kumları hatta taşçıkları çok defa eritir. Arkaya sağ memeye hatta omuz başına kadar yayılan (karaciğer kum sancısı!)ni hafifletir. Bayır turpunun suyunu içmeye devam edenler bu hususta çok fayda görürler. Tamamiyle iyi olanlar çoktur. Bayır turpunun böbrekte, idrar (sidik) yollarında husule gelen bazı kumları ve taşçıkları da erittiği anlaşılmıştır.

Böbreğin kum sancısına da şifa verdiği gerçektir.

Bayır turpunun bu hassasından istifade etmek isteyenlere salata halinde yemekle beraber suyunu içmelerini tavsiye ederim. Siyah

turpu sıcak su ile yıkayıp temizledikten sonra rendelemeli. Temiz bir tülbend içine koyup sıkmalı. (Meyve sıkma makine!) ile sıkılır sa daha çok su alınır. Her yemegin ortasında veyahut yemekten sonra bir kahve fincanı dolusu içmek lâzımdır. Veyahut her gece sıkıp bir kahve fincanı kadar almalı, üstünü örtmeli, ayaza koymalı Sabahleyin aç karnına olarak yudum yudum içmeli. Sonra kahvaltı etmeli.

Halkımızın bazıları (şeker hastalığı!)na karşı siyah turpu kullanırlar. Hakikaten fayda verir. Şekeri azaltır.

Fransanın bir çok köylerinde bayır turpunun içini oyaclar ve (nöbet şekeri!) ile doldururlar ve (boğmaca)lı çocuklarına yedirirler. Bayır turpunu rendeleyerek bal ile karıştırmalı öksürüklü hastaya yedirilirse çok balgam söktürür. Hatta adi sarılığa bile iyi gelir.

PERTEV ŞURUBU

Zayıflığa, kansızlığa, kuvvetsizliğe, hastalıktan yeni kalkanlara, suiistimalde bulunanlara çok faydalıdır.

LOKMAN HEKİMİN EV İLÂÇLARI

EL ÇATLAKLARINA, SİVİL - CELERE ve EKZAMAYA KARŞI İLÂÇ

(25) gram gliserine bir gram nişasta tozu karıştırınız. Hafif a. teşte haşlıyarak merhem kıvamına getiriniz. Buna hekimler (nişastalı gliserin pomatası) derler. Sabah ve akşam sürünüz, birkaç saat sonra ılık su ile yıkayınız.

ROMATİZMA ve SİNİP AĞRILARINA KARŞI ŞIFALI BİR İLÂÇ

(Tekel) idaresinin sattıracağı beyaz ve saf alkol (ispirto) dan (100) gram alınız. Buna (10) gram kâfuru karıştırıp eritiniz. Her gün sabah ve akşam bu kâfur ruhu ile yavaş yavaş (10-15) dakika kadar masaj yapınız, uğuş turunuz. Sonra yünlül bir kumaş ile sarınız. Bu ilâç, bel ağrısına bile çok fayda verir.

EN KOLAY SİHHİ AMEL İLÂCI

Kabızlığa, peklige karşı her zaman İngiliz tuzu, Hintyağı ve sair ottan ve madenlerden yapılan ilâçları almayınız! Kullanma-

yınız! Sonra alışırsınız! Nihayet hastalıklı, illetli olursunuz! Bu mevsimde en sıhhi ve çok faydalı temiz ve iyi cinsten kuru incirle siyah renkli olan Amasya eriği veyahut (uryani eriği) dir. Bunlardan herhangi birisiyle veyahut her üçünden yapılan hoşafı bol bol yiyiniz, suyunu içiniz! Bunlar size hem linyet, yumuşaklık verir ve hem de vücudunuzu kuvvetlendirir. Genç, orta yaşlı ise - niz her yemekte yiyebilirsiniz! İhtiyar iseniz akşam yemeklerinde değil, öğle yemeklerinde veyahut sabah kahvaltılarında yersiniz! Ve Cenabı Allahtan şifa dilersiniz!

DIŞ AĞRILARI ve SANCILAR İÇİN :

1 — Tarçını incecik doğup, toz halinde dişleri uğmalı veya tarçını ağızda çiğneyip tutmalıdır. Ağrısını biraz keser.

2 — Sirkeyi tuz ile karıştırıp, ağız çalkalamalı ve bir müddet ağızda tutmalıdır. Çok fayda verir.

3 — Çörek otunu kavurup, incecik doğup, zeytinyağı ile karış-

tırarak dişlere sürmeli ve bir saat kadar ağzını kapalı olarak tutmalıdır. Her nevi diş ağrılarını teskin eder.

4 — Soğuktan olan diş ağrıları için; zencefil incecik döğülüp, toz halinde dişler parmakla oğulur. Eğer ağrılar rutubetten ileri gelmişse, dişleri sirke ile oğmalıdır. Şifa ve derman bulur.

MÜRVERDEN YAPILAN İLÂÇLAR

Biraz mürver çiçeğini çay gibi haşhıyarak, şekerliyerek içilirse,

DIŞ AĞRISI NEDEN GELİR ?

Diş üstündeki (diş minası)nın dökülmesinden, örselenmesinden gelir. Dişin çürümesinden, diş kökünde husule gelen (iltihap)tan, ufunetten, irinlenmesinden baş gösterir. Bu cihetle en sağlam iş diş hekimine gitmektir. (Röntken) ile bir film aldırarak dişlerin iç kısımlarını, köklerini görmektedir.

Böyle yapılırsa diş hekimi lâzım gelirse dişi çıkarır. Veyahut delik, deşik yerleri doldurur ve daha çobuk ve sağlam iş görülmüş olur.

Her zaman hatırınızda bulun

öksürüğe fayda verir. İnsanı terletir, idrarı arttırır. Kanda bulunan zehirleri dışarı attırır. Mürver çiçeğini haşlayıp içen süt anaların, sütü çoğalır.

Mürver çiçeğini veyahut yaprağını haşlamalı. Her bardağına (2) kahve kaşığı kolonya karıştırıp, gargara yapılırsa, bademciklerin şişmelerine, boğaz ağrısına fayda verir. Bu suya (oksijenli su) dan (1-2) çorba kaşığı karıştırılıp gargara yapılırsa, daha çok faydalı olur. Veyahut (5) damla (tentürdiyot) da konursa, daha şifalı olur.

durmalsınız ki diş çürükleri bir çok fena hastalıkların kapısıdır. Deri üstünde açık kalan (çiban)lar, yaralar gibidir. Çürük yerlerden kana karışan mikroplar vücudun ötesinde berisinde hastalık yaparlar. Romatizma, grip (apan-disit), ve hatta verem bile diş çürüklerinden gelebilir.

Bu cihetle heryemekten evvel ve taamdan sonra dişleri sabunlu su ile yıkamak, parmaklarla olsun oğmak, çok sert maddeleri dişlerle kırmamak, şekerli, ekşili maddeleri yer yemez, ağzı ve dişleri yıkamak lâzımdır.

Balık yağı hangi vakitte ve nasıl içilmeli?

Balık yağı kışta, soğuk mevsimlerde içilmelidir. Böyle zamanlarda daha fazla tahammül olunur, zahmete katlanılır ve daha kolay hazmolunur. Sindirilir. Günün hangi saatinde içilmesi meselesinde hekimler, kesin olarak karar vermediler.

Bazıları sabah kahvaltısında ve yahut yatacak vakit içilmesini tavsiye ederler. Bir takımı da yemek ortasında veyahut yemekten kalınca içilirse daha münasip olur. Fikrindedirler.

Sabahleyin içilirse daha kolay hazmolur. Çünkü mide bütün gece dinlenmiştir. Vücut istirahat etmiştir. Bu esnada insanın kanı kuvvetli bir yiyecek istemektedir. Balık yağının lezzetini, kokusunu tadını örtmek için sütlü kahve, çay, bal, türlü türlü reçeller, çilek kokulu nefis marmelatlar, şekerli tatlılar vardır. Bazı hastalar sabahleyin balık yağını içmek istemezler. Çünkü geçirdikçe bu mübareğin kokusunu hissederler.

Balık yağını yatacak vakit içmek ve üstüne biraz (çiçek suyu) veyahut bir bardak süt almak da münasiptir.

Bir kâse temiz ev yoğurdu yemek daha muvafıktır. Hem balık yağını kolay hazmettirir. Hem de tatlı bir uyku verir. Veyahut balık yağından sonra bir bardak limonata içmek daha sıhîdirdir. Vitaminlerin kuvvetleri çiftleşir.

İçilen balıkyağı hiç de mide bulanması yapmaz geyirme vermez. Kolay hazmolur. Sabahleyin hiç bir şey içilmemiş gibi iştihâ ile kahvaltı edilir. Uyumadan önce balıkyağı içen insan sağ tarafına doğru meyilli yatmalıdır. Bu tarzda yatılırsa balıkyağı mideden çabuk geçerek (safra) ile birleşir ve daha süratle sindirilir.

Yemekten önce alınan balıkyağı iştahı kesebilir. Yemek esnasında alınırsa çok defa yine böyle olur. En alâsı yemek üstüne içilmelidir.

Son söz: Balıkyağı çok faydalı bir gıda ve şifa kaynağıdır. Balık yağından hakkiyle istifade etmek için hiç ikrah etmemek seve seve içmek, sinirlilik göstermemek lâzımdır. Yazdığım içme saatlerini denemeli hangisi hoşâ giderse ona devam etmelidir. Elverir ki vücude en lüzumlu olan gıda besin.

leri de tabii iştihâ ile yenmiş ol - sun. Balıkyağına devam edilirken lüzumu kadar yemek yiyemeyen insan bu mübareki içmekten vaz - geçmelidir. Çünkü hayat için yiyecekler daha esastır.

UYKU HERKESE LÂZIMDIR

Uyku hakkında bir çok şeyler söylenmiş ve birçok şeyler yazılmıştır. Hatta bunun tabii bir şey olmadığı, lüzumsuz olduğundan alışılarak hayatımızdan büsbütün uykuyu kaldırmanın mümkün olduğunu bile iddia edenler çıkmıştır. Fakat hakikat, bunun tama - miyle aksine olarak, uykunun hayatımızın en mübrem ihtiyaçlarından biri olduğu ve bazan sıhhatimiz üzerine gıda ve deva gibi tesir ettiği. Yalnız bilinmesi lâ - zımgelen bir nokta: her yaşta ne kadar uyku lâzım olduğudur. İşte bunun listesini veriyoruz:

Doğumdan altıncı haftaya ka - dar 17 saat

Altıncı haftadan altı aya kadar 15.5 saat.

Altı aylıktan iki yaşına kadar 14.5 saat.

2 yaşından 4 yaşına kadar : 13,5 saat.

4 yaşından 5 yaşına kadar : 12.5 saat.

5 yaşından 7 yaşına kadar : 11,5 saat.

7 yaşından 10 yaşına kadar : 11 saat.

10 yaşından 14 yaşına kadar : 14 yaşından 16 yaşına kadar 9,5 saat.

On altı yaşından sonra tedri - cen uyku azalır ve sekiz saat uyku kâfi gelmeze başlar. Sekiz saat ten az uyku hiç bir zaman tabii değildir. Yanlış bir kanaat olarak ihtiyarların fazla uykuya muhtaç olmadıkları ve bunlara günde 4, 5 saat uyumanın kâfi geldiği iddia edilir. Bu inanç hiç de doğru de - ğildir. Filhakika, bazı ihtiyarların günde dört saatten fazla uyumadıkları görülüyorsa da bu hal onların uykuya ihtiyaçları olmadığından değil, ekseriya, sigara, nargile ve benzerleri tiryakiliğinden meydana gelmiş öksürük veya gençliklerinde ifrata vardır - dıkları alkollü içkiler sebebiyle si -

nir sistemindeki bir bozukluk, ve yahut herhangi bir sebep tesirile uyuyamadıklarındandır. Dikkat edilirse, bunların, kendilerine lâzım olan miktarda u y k u uyuyamadıklarından, vapurda, ti - rende, kahve köşesinde hatta

tramvayda bile oturdukları yerde uyukladıkları görülür.

Ne yapıp yapmalı, icabederse doktora müracaat ederek günde sekiz saat uyku uyumanın çaresi - ne bakmalıyız.

Şe. Ta.

İÇKİLERİN SULTANI

Sarhoşlara sorarsanız şarap, rakı, konyak, viski ve başka başka ispirotolu içkileri sıralarlar. Bu fikir çok yanlıştır. Bunlar içkilerin en kuvvetli zehirleridir. En ber - bat sularıdır. Bunları kullananlar, her ne vakit olsa fena hastalıklara uğrayacaklardır. Hisleri, duyguları ve hatta akılları gidecektir, Bütün insanları tatlı tatlı yaşatan, (erkeklik kudreti)ini mutlaka kaybedeceklerdir. (Tansiyon)ları yükseletecektir. Yaptıkları muvakkat, gelip geçici zevkler, keyifler fitil fitil burunlarından gelecektir.

Benim fikrime kalırsa içkilerin sultanları (6) dır:

1 — Saf, taze pınar sularıdır. Taştan, dağın içinden fıskıran mübarek sularıdır.

2 — Üzüm, elma, armut, çilek, portakal, limon, mandalina, domates, havuç, kara turp gibi meyvelerin, sebzelerin sularıdır.

3 — Halis yoğurttan yapılmış (mübarek ayran) dır.

4 — Halis üzüm pekmezini sulandırarak içmektir.

5 — Saf balı su ile karıştırıp içmektir.

6 — Arada sırada (maden suyu) içmektir.

Bu suların vücuda çok faydaları vardır. Madenlerle, vitaminlerle, cevherlerle insana çok kuvvet verirler. Ve bir çok hastalıkları kökünden kazırlar, kemikleri sertleştirirler.

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. ŞURUBU

Kemikhastalıklı çocuklara, sık sık öksürenlere, ağır keyifsizlikten yeni kalkanlara, kuvvetsiz olanlara, (suiistimal) den ötürü zayıf düşenlere bu şurup çok tesir eder.

VI — D. KALSİYUM

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

A. K İ F İ D E S

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

Ademi iktidar - Bel gevşekliği ve erkeklik kudretinin azalması. Cinsiyet kuvvet ilâçları ve kudret devaları

İKİNCİ KİTAP ÇIKTI

Lokman Hekimin yeni bir şaheseridir. Gençleri nurlandırır, kuvvetlendirir. Orta yaşlıları ayaklandırır. İhtiyarları canlandırır. İstanbulda fiatı: (75), taşraya (100) kuruştur.

S A Ğ L A M İ Ş

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

İstanbul, Divanyolu No. 104