

Ayda bir çıkar

ARALIK 1949 nüshasıdır.

HALK DOKTORU

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 5 şilingdir.
Muamele peşindir.

Nesriyatı Filen 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: 109

İÇİNDEKİLER:

- TÜTÜN'ÜN KISIRLIĞA TESİRİ
- RÜZGÂAR ve GÜNEŞTEN YÜZDE HASIL OLAN LEKELER .
- YUMURTANIN TAZE ve BAYAT OLDUĞUNU NASIL
ANLARIZ ?
- ÇOCUKLARINIZI ÇOK KORKAK ve MAHCUP
YETİŞTİRMEYİNİZ
- BEBEĞİN İLK HAFTALARINDAKİ BAKIM
- ERGENLİK NEDE NOLUR ?
- ÇOCUĞUNU EMZİRMİYEN ANNEYE :

Çocuklarınızı çok korkak ve mahcup yetiştirmeyiniz!

Mahcup ve vesveseli adamlara ait hikâyeler ve komediler eğlencelidir. Biz onların gizli korkularına ve titremelerine güleriz. Güleriz, çünkü bizim içimizde de bu gibi vesvese ve utançanlıklardan bir parçası eksik değildir. Fakat çoğumuz bu hatalı hislerimizi, ayıplarımızı gizleyerek, kendimizi zapteder ve her vaziyet karşısında sükûnetimizi muhafaza ederek huzur içinde görünmeğe gayret ederiz. Böylece, komedideki mahcup adamın korkuları ve tuhaflıkları bizim izzeti nefsimizi ve gururumuzu okşar; kendimizi; çırpanan, tuhaflıklar yapan zavallı komikten üstün sayarız. Halbuki, bu komik, hakiki hayattaki utanç ve korkak şahsiyetin mübâlağa ve karikatürize edilmiş bir örneğidir.

Böyle bir adamın mahcupluğu çok müz'icidir. İnsanlarla temas daima kaçınır ve böylece zavıf tarafını, hastalığını bertaraf etmek için icabeden tesadüflerden kendi kendisini mahrum e-

der. Mahcup adam daima içten pazarlıklıdır. Bu münasebetle, küçük bir hadiseyi büyüterek ve tahrif ederek hayatı kendisine zehir eder. Korku ve vesvese-leriyle vaziyetini şiddetlendirir ve manasını da değiştirerek bunu bir psikoloji muamması haline getirir.

Bir ruhiyatçıya göre: "İnsanlar, ya mahcup ve ürkek olarak doğarlar veya bunu sonradan kazanırlar veyahut mahcupluk ve korkaklık onlara zorla ilka edilir., Üçüncü kısım, yani zorla ürkek ve mahcup yapılan kimse-lerin, bu hali, muhitten mi aldığı, yoksa irsen mi intikal ettiğini ayırabilmek — kontrol edilerek münakaşa mevzuu haline getirilmemiş olması sebebiyle — halledilememiş bir vaziyettir.



Ürkekliği bir tarafa bırakalım fakat aşk ve evlenme sahasında hususî bir ehemmiyeti olan mahcupluğa bir göz atalım:

Misal olarak, hayattan, fev-

kalâde bir karakter sahibi olan çocuğu ele alalım. Bu çocuk bir büyük annesi, dul anası, evlenmemiş bir halası ve kendinden büyük iki kız kardeşi vardır ki hepsi onun üstüne titrerler, sıhhat ve terbiyesine son derece itina ederler. Bütün bu yakın akrabalar, babasız olarak yetişmekte olan bu çocuğun sağlam bir irşat ve rehberliğe muhtaç olduğunu takdir ettiklerinden bunu hiç bir suretle ihmal etmezler.

Bunların sayü gayretlerinin neticesi olarak, mektepte öğretmeni ona "kasabanın en iyi çocuğu,, yaftasını yapıştırdı. Arkadaşları ise bu yaftayı muhtelif şekilde değiştiriyorlardı. "Anasının kuzusu, hocasının yavrusu, kılıbık,, vesaire..

İrade ve kararlarına hakim olan bu kadar büyükleri karşısında, zavallı çocuk bir harekette bulunacağı zaman, yani ne iş yapacak olsa evvelâ büyük annesinin veya halasının ve ablalarının yüzüne korkak korkak ve müsaade ister bir tarzda bakar ve onların tasvibi olmadıkça hiç bir iş yapamazdı.

Büyüdüğü zaman dahi zavallı delikanlı kendi arzu ve kararile

bir gömlek bile giyemez olmuştu. Mavi gömleğini mi giyecek; beyazı mı, bunu annesi kararlaştırırdı. Haftada iki defa sinemaya mı gidecek, yoksa parasını biriktirip bir futbol topu mu alacak? Bunu da büyük annesi tayin ederdi.

Hayata atılacağı zaman da, intisap edeceği mesleği ve tutacağı işi annesi intihap etmişti. Evleneceği zaman ise ona uygun bir eş bulmak için de bütün hane halkı seferber olmuştu. Düğün gayet güzel oldu ve balayı seyahatinin de mükemmel geçmesi için iki kız kardeş, anne, hala baş başa vererek fevkalâde plânlar hazırladılar.. Her şey mükemmel, yalnız bir şey müstesna!.. Zavallı genç bu hususta büyük annesinden nasihat isteyemezdi. Diğerlerinin yardım ve kararları da bu işte âmil olamazdı.

Mahcupluk, korkaklık ve irade noksanlığı onda bir nevi adem-i iktidar meydana getirmiş ve bu sebeple kocalık vazifesini yapamamıştı. Kendisi kadar bu işlerin cahili olan genç karısı ise kocasının bu istigna ve rağbet-sizliğine hiç bir mana verememişti. Yalnız zavallı adamın, aradı aradı kesilmeyen, üzüntü, kor-

ku ve ızdıraplara karşı nevmidâne çabalamalarını gördükçe ortada müthiş bir hata olduğunu anlıyordu. Kız, zavallı gencin ruhi müşkülünü anladı mı? Onu korkunun ve mahcupluğun esaretinden kurtardı mı? Ne gezer! Bilâkis kocasının alâkasızlık gibi görünen zahiri haline kızmış ve onu daha fena bir duruma sokmuştur.

Nihayet evlilik feshedilmiş ve zavallı delikanlı, tekrar büyük anne, hala, ve iki ablanın kollarına atılmıştır. Tabii büyük bir sempati ile karşılanmış ve hicranını unutabilmesi için onu kısa bir seyahata göndermişler ve sonra da işine devam etmiştir.



Bu genç ömründe bir daha evlenmemiş ve kadınlarla münasibette bulunmağı daima reddetmiştir. Tabii hısım akrabaları da onu evlendirme sevdasından vazgeçmişler ve bütün ömür boyunca "zavallı mahcup delikanlı,, yı teselli etmek, ona hayatı hoş geçirtmek ve sevdirmek için ellerin

den gelen her türlü fedakârlığı yapmışlardır.

Belki de bir gün bir kadın zahir edecek ve bu delikanlının vaziyetini öğrenip ona yardım etmek üzere onunla evlenecektir. Böyle dahi olsa, bu kadının uzun ve yorucu çabalamalara ihtiyacı vardır. Çünkü bu delikanlılar, ilk hareketi yapmak için lâzım gelen cüreti gösteremeyecektir. Ancak, analık hisleriyle dolu bir kadın, cazibeli, becerikli ve fikir takip sahibi olup kırılmaz bir irade ile uğraşmalı ki bu gencin mahcupluğunu gidersin ve onda erkeklik yaratabilsin.

Ondan sonra da bu kadın bütün hayatını, kocasının her şeyine dikkat etmek, vaktin bir çoğunu kocasını avutmak ve onun büyük kuvvetli, kudretli bir adam olduğuna inandırmak, korkak bir çocuk olmadığını ona isbat etmekle geçirmesi lâzım gelecektir. Bulunmasına imkân olmayan bir kadın!.. Meğer rastgele!.. Bulunsa bile manzara hiç de şayanı arzu değildir.

Çocuklarınızı çok mahcup ve korkak yetiştirmeyiniz.

Bebegin ilk haftalarındaki bakım

Doğumdan sonra annenin hemen kalkması faydalı mıdır?

Müdahalesiz bir doğumdan sonra evet. On gün yatakta istirahat etmek, annenin adalelerini gevşetir. Günün doktorları annenin doğumdan sonra kalkmak işini kendi iradelerine bırakıyorlar.

Doğumun ilk haftalarında bebek, bir sepet içinde annenin yatağı yanına konur. Hastabakıcının nezareti ile çocuğa bakım öğretilir. Anne ile yavru arasında yakınlık başlar.

Hastahanedен eve getirilen yavru, acaba misafirlerle temas ettirilir mi?

Asla! Misafirlerden daima uzak bulundurulmalıdır. Çünkü, sarı hastalık taşıyabilirler. En az bir aylık oluncaya kadar temastan kaçınmalıdır. Bilhassa vereme müsait kimselerden uzak bulundurulmalıdır.

Acaba ehli hayvanlar çocuğun odasında yatırılır mı?

Hayır. Köpek, kedi, kuş gibi hayvanları, çocuğun odasından uzak bulundurulmalı. Çünkü, hem

sağlık, hem temizlik bakımından doğru değildir.

Mini mini yavrunun bakımı esnasında maske giymek elzem midir?

Şayet annenin nezlesi, öksürüğü, boğazı varsa, hattâ bronşiti.. Maske giymesi, filiz halinde olan yavruyu koruma çaresidir. Bazı kimseler annenin maske giymesinin, yavrunun analık hislerine mani olacağını zannederler. Halbuki yavru, annenin tatlı sesiyle ve ihtimamiyle teselli bulur ve rahatlar.

Odanın harareti nasıl olacaktır?

Yeni doğan bir yavru, tabii annenin vücut hararetine alışık olduğundan, ılık bir ısıya muhtaçtır. Çok ufak yavrularda 75-80° F. dir. Sağlam bir yavrunun, hastaneden döndükten sonra odanın harareti 70 - 75° F. Fakat bu hemen 68 - 70° F. dereceye düşürülebilir.

Doktorlar anne sütü ile beslenmesini tavsiye ederler mi?

Evet. Çünkü, en normal beslenme yolu anne sütüdür. Ana

sütü ile beslenen yavruların pek azında ishal (amel) görülür. Anne için de, en kolay ve tabii vasıta budur.

Anne, yavrusuna nasıl emniyet hissi yaratır?

Kaldırdığı zaman, kendisine yakın tutar ve gayet yavaş sesiyle konuşur. Onu okşar ve bazan da bir şarkı fısıldar. Yavru, öpülmek ihtiyacında değildir ve hiç kimse tarafından öpülmemelidir.

ERGENLİK NEDEN OLUR?

Çok kere bazı gençlerin yüzlerinin şurasında, burasında irili ufaklı bir takım tanecikler görürüz. İlk bakışta insanın hiç te hoşuna gitmeyen bu nesnelere, gençlik gibi hayatın en parlak bir devrinde görülmesi, başlıbaşına bir özellik teşkil eder.

Her şeyden önce, ergenlik ile sivilceyi birbirinden iyice ayırmalıdır. Sivilce, yüzde çıkan küçük kan çabılarına (furonele) verilen isimdir. Bunlar muhtelif büyüklüklerde olabilirler. Toplu iğne başından, mercimek, nohut tanesi kadar görüldükleri vakidir. Bunlar stafilokok, strep-

ÇOCUK BANYOSU :

Narin yavrular, ilk haftalarda yağlanır. Kuvvetleninceye kadar banyo yaptırılmaz. Göbek kuruyup, düştükten sonra, kuvvetli çocuklar her gün yıkanabilir. Fakat ilk haftalarda yavru silinmelidir.

Yavrunun ağzı, kaynamış ve soğumuş bir su ile yıkanır.

tekok denilen bir takım cerahat mikroplarının kıl diplerinden girerek, ciltte yaptıkları bir iltihaptır. Tek tük olabildikleri gibi, müteaddit de olurlar. Bazan bütün yüzü kaplarlar. Genel durum bozuktur. Kırgınlık, iştahsızlık, mevzi ağrı ve hararet ve hattâ bazan genel ateş de yüklelebilir.

Ergenlik (acne juvenile) ise, cilt altındaki yağ guddelerinin bir nevi istihalesidir. Ciltteki yağ guddelerinde bu istihale neden olur?

Ergenliğin gençlerde görülüp, ihtiyarlarda görülmemesi, düşün-

cemizi daha çok manâli faaliyet üzerine sevkeder. Hakikaten bilhassa tenasülî hormonların en faal olduğu devir, gençlik devridir. Ergenliklerin en çok on beş ile yirmi beş yaşları arasında görülmesi, otuz, otuz beş yaşlarına doğru tedricen azalmaları, ihtiyarlıkta hiç görülmemeleri, tenasülî guddelerin fazla çalışmalarının rolü hakkında bize bir fikir verebilir.

Ergenlikler yüzün her tarafında olabildiği gibi, alın ve şakaklarda daha çok görülürler. En büyükleri mercimek tanesi kadardır. Sıkılsa (ki hiç doğru değildir) içinden pıhtılaşmış yağ kıvamında bir cisim çıkar.

Ergenlik, kan çabı gibi insanı hiç bir zaman hasta yap-

maz. Yüzün güzelliğini bozan bu tanecikler insanı sadece sınırlendirirler. İstiyerek, istemiyeerek elimizi yüzümüze götürür, onları sıkır, patlatır ve bir an evvel yok olmaları için âdetâ didiniriz.

Gençlik çağını fırtınalı geçirmeyip, daha sakin geçirmek, gene bu çağın kendine mahsus taşkın heyecanlarını mümkün mertebeye normale indirmek, ergenlik dediğimiz bu cilt hastalığının iyileşmesi için elzemdir.

Gençlerin her türlü ruhi sıkıntıları, gece yarısı hayalleri, aşk denen belânın yarattığı çöküntüler, isyankâr tavırlar ergenlik teşekkülünde ayrı bir kıymet taşırlar.

Çocuğunu emzirmeyen anneye :

Genç ve yakışıklı gebe annenin gözleri, şişman ve biçimsiz anneye takıldı. Bekleme salonunda yavrusunu emziren bu anneyi gördükten sonra, doğuracağı çocuğunu şişe ile beslemeye karar verdi. Bu gördüğü çirkin anneye benzemek arzu etmiyordu.

Çocuk mütehassısları ve ebeler, bu genç gibi, meselenin aslını bilmeden hüküm verenlerin pek çok olduğunu açıklıyorlar.

Bazı anneler, çocuklarına bağlanmak istemezler. Diğerleri ise, vücutlarının bozulacağını düşünüyorlar. Bir çok gençler de, çocuklarını emzirirlerse, ça-

buk ihtiyarlıyacaklarını zanne diyorlar. Bunların tamamen sağma olduğunu, bu gibi halleri doğuran korkulardan kendinizi daima muhafaza ediniz.

Gebeliğiniz esnasında kendinize iyi bakarsanız, çocuğunuzu emzirdiğiniz zaman, göğüsleriniz bozulmaz. Çocuk doğduktan sonra da, bu hali sağlayacak korsalar vardır. Diğer mesele ise, şişmanlıktır:

Bu da sizin kontrolunuza tabidir. Sadece çok yememek suretile bunu da önlemiş olursunuz.

Doktorunuzun tavsiye ettiği yemek listesini takip ediniz. Günlük kalorinizi kontrol ederek, azaltmakla bu da mümkündür. Çocuğunuzu emzirmekle, vücut güzelliğinizi idame ettirebilirsiniz. Mütehassıs doktorların görüşlerine bakılırsa; Çocu-

ğun emmesiyle, tabiat hârikalarından biri olan rahmin, doğumdan sonra normal küçülmesine hizmet etmektedir. Diğer mesele de ihtiyarlıktır:

Olgunlukta teselli bulamıyorsunuz, onaltı yaşında kalınız.

Sizin ve çocuğunuzun sağlığı için, emzirmeyi tercih ediniz. Çünkü: İnek sütüyle beslenen çocukların ilk aylarında hazımsızlık başgöstermektedir. Doktorlar, anne sütüyle beslenen yavrularda, şiddetli ishaller görülmediğini kaydediyorlar. Çünkü, anne sütünde, bol miktarda demir bulunmaktadır.







Şu noktayı da unutmayınız ki: annenin ve çocuğun ruhi tatmini için, muhakkak meme ile beslenmelidir.

Bırakın, tenbelliğin, cehâletin verdiği bu saçma korkuları. Tabiat sizin öğretmeniniz olsun!

RADYOSEPTİL KOMPRİMELERİ

Boğaz, gırtlak ve belsoğukluğuna, kan cıpanlarına ve iltihalden, nezleden, gripten ileri gelen ateşe, kulak akıntısına karşı çok tesirli ilaçtır.

Yenen şeylerin (gıdaların) isimleri, nerelerde bulunduğu ve vücudumuzda neler yaptığını gösterir cetvel:

VİTAMİN "A" IN	VİTAMİN "B" IN	VİTAMİN "C" IN	VİTAMİN "D" IN	VİTAMİN "E" IN	VİTAMİN "G" IN
					
PREVENTS EYE DISEASES	PREVENTS CERTAIN NERVE DISEASES	PREVENTS SCURVY	PREVENTS RICKETS	PREVENTS STERILITY	PREVENTS CERTAIN SKIN DISEASES

Gıdanın birleşiminde bulunan

Protein
Yağlar
Karbon hidrat
Madeni maddeler
Vitamin
Oksijen
Su

Vücudumuzda neler yaptığı

Adaleleri ve diğer azaları yapar.
Vücutte yakıt (mahrukat) tedarik eder.
Vücutta yakıt (mahrukat) tedarik eder.

Vücutte yakıt (mahrukat) yetiştirir.

Kemik ve kan yapar: Kanın pıhtılaşmasını temin eder; adalelerin ve sinirlerin çalışmasını ve oksidleştirmeyi tanzim eder; hazma yardım eder.

Hazım cihazlarını kuvvetlendirir büyütür, kemiklerin durumunu kontrol eder, cildi (deri) sıhhatli bir durumda bulundurur ve kan yüreciklerinin çevre zarını takviye eder.

Vücutte oksidleşmeyi ve çalışma hareket enerjisini sıcaklık ve saireyi yapar, verir.
Eritici, halledici, vücudun birleşimini eder.

şiği. Kana akıcılık verir. Vücu -
dun sıcaklığını tanzim eder.

Yiyecekler: Gıdalar

Et, yumurta, süt, hu-
bubat (buğday, arpa
vesaire)

Tereyağı, nebatî yağ-
lar, iç yağları

Şeker, nişasta hubu-
bat

Süt, yumurta, yeşil
yapraklı sebzeler, et,
hububat, meyveler ve
sebzeler

Yeşil yapraklarda,
süt, yumurta, et, hu-
bubat, meyveler, yer
elması, patates gibi
kökleri yumru olan
nebatat (bitkiler) ve-
saire

Havada

Kuyu, nehir, göl ve
sairede..

Yenen şeylerin (gıdaların)
vücudumuzda yaptığı işler kıs-
ca cetvelde yazılıdır. Cetvelde-
ki yazılar pek değerli ve faydalı-
dır. Dikkatle okumalı.

Proteinler, yağlar ve karbo-
hidratlar kesim bir dereceye ka-
dar birbirinin yerini tutmakla
beraber, bunların tam, iyi bir
surette birleştiği — karışık ola-
rak alınması — sıhhi bir hayatın
temelini yaptığı tecrübeler gös-
termiştir.

Şüphe yoktur ki bir adam yal-
nız saf protein yemekle birçok
günler yaşar. Yine yalnız yağ ve
karbohidrat yemekle de yaşar.
Ve yine bir hakikattir ki bir a-
dam sudan başka bir gıda alma-
dığı halde bir çok günler yaşar.
Bu hali nasıl izah etmeli? Pek
kolay. Bu tarzda çok günler ya-
şacak için vücut evvelce tabii
olarak yenen şeylerden fazla o-
larak depo ettiği maddeleri çek-
mek, almakla eksikleri tamam-
lar ve yaşar.

TÜTÜN'ÜN KISIRLIĞA TESİRİ

Çiğerlerimizi yıprattığı ka-
dar, kesemizi de yıpratır ve bir
kere alışıldı mı, elinden zor
kurtulabilen tütün, bir çok za-
rarları yanında kısırlığa da se-
bep olduğu, kat'i olarak anlaşıl-
mıştır. Aşağıdaki hâdise, siga-
ranın kısırlık tevlit edebileceği-
ni gösteren güzel bir delildir ve
bir türlü gebe kalamayan evli
bir kadının müracaat ettiği mü-
tehasıs bir doktor tarafından
anlatılmaktadır:

27 yaşında olan Bayan R. Ey-
lül ayında bana müracaat edip,
bir türlü gebe kalamadığından
şikâyet etti ve bu hale bir çare
sordu. 5 senedenberi evli bulu-
nuyordu. Sıhhati daimî olarak
yerinde idi. 14 yaşında âdet
görmeğe başlamıştı ve daima 28
günlük muntazam fasıllarla â-
detini görüyor ve aybaşısı, nor-
mal bir şekilde 4 veya 5 gün
devam ediyordu. Hiç bir zaman
anormal (gayritabii) bir ifrazat
ve akıntı görmemiş idi. Hari-
cen, sıhhatli görünüyordu. Fi-
zikî muayene neticesinde, ken-
disinde hiç bir anormallik gö-
rülmedi.

Havsala organları da normal
olarak teşekkül etmişti. Rahimi-
nin şekli, büyüklüğü, sertliği
ve oynaklığı da tamamen nor-
mal idi. Nabızı da oldukça iyi
idi.

18 Eylülde, cinsî münasebet-
ten yarım saat sonra bu kadı-
nın vagina'sından alınan ifra-
zatta, normal adette men'i hay-
vancığı vardı, fakat bunların
hepsi ölü idiler. 20 Eylülde, bi-
riktirilmiş bir miktar meni mu-
ayenesinde, bu meni içerisinde
bol bol meni hayvancığı görül-
müştü, fakat bunların hepsi ge-
ne ölü gibi duruyordu.

33 yaşında olan kocasını,
baştan aşağı muayeneden geçir-
dim: Sıhhi vaziyeti iyi görünü-
yordu. Hiç bir zahiri anormalli-
ği olmadığı gibi, hiç bir şikâyeti
de yoktu. Güçlü kuvvetli bir
adamdı. Normalden uzaklaşan
yegâne huyu, günde 20-30 si-
gara içmesi idi.

Kendisine, sigarayı bırakma-
sını teklif ettim. Bu teklifimi
yerine getirdi ve Kasım ayının
birinci günü sigarayı bıraktı.
Aralık ayının birinci günü mu-

ayene edilen meni ifrazında, iyi teşekkül etmiş, normal sayıda meni hayvancıkları görüldü; bunlar, canlı idiler.

Bayan R. Aralık ve Ocak aylarında âdet görmüş, fakat Şubat ayında âdetten kesilmişti. Bu aylar zarfında Bay R. sigara içmemişti. 14 Ekimde Bayan R, normal bir oğlan çocuk doğurdu.

4 ay geçtikten sonra, Şubatta tekrar sigaraya başlamış olan ve günde 2 paket içen Bay R. den muayene için tekrar meni-

sini istedim, verdi. Tetkik ettim. Meni hayvancıklarının hepsi ölü idiler. Bay R. sigarayı tekrar bıraktı. Bir ay sonra Martın 12 sinde muayene edilen menisinde, çok sayıda, iyi teşekkül etmiş, hepsi de canlı ve faal meni hayvancıkları görüldü.

Bundan sonra Bay R, bir kere daha and içip, sigara içmeğe karar verdi ve hâlâ içiyor. İradesi sağlam olduktan sonra, niçin kestiği şeyi, tekrar içsin?

Nakleden: A. S.

Rüzgâr ve güneşten yüzde hasıl olan lekeler

Sam yelinden ve güneşten yüzde bir takım yanıklar ve lekeler hasıl olur, bunlar zamanla geçerse de bir müddet genç bayanların canını sıkır, neşesini kaçıır. Bunları çabuk gidermek, çehrenin rengini güzelleştirmek için; 10 gram beyaz şekerle 10 gram pelesengi alıp bir havanda

iyice döğüp karıştırınız, buna çiy bir yumurtanın sarısını da ilâve ederek bir tahta kaşıkla karıştırınız, karıştırırken de bir miktar gülsuyunu damla damla akıtınız, güzel bir merhem olur, geceleri yatmazdan evvel bu merhemden yüzünüze sürünüz ve sabaha kadar bırakınız.

PERTEV ŞURUBU

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

YUMURTANIN TAZE ve BAYAT OLDUĞUNU NASIL ANLARIZ ?

Yumurta açıkta durdukça içinde bulunan su yavaş yavaş tabahhur (buğu haline geçme) ederek kabuğun mesamat (ince delikler)inden geçerek zayi olur, uçar. Bu suretle yumurtanın içinde boş kalan yere de, yine bu ince deliklerden hava girer. İşte bu giren hava, yumurtanın yavaş yavaş bozulmasına sebep olur.

Muayene usullerinden birisi:

1 — Yukarıdaki tarife göre yumurtanın taze veya bayat olduğu, içine giren hava boşluğu nu muayene ve inceleme suretile anlaşılır:

Yumurta; güneş veya elektrik ziyasına tutularak muayene olunur, yumurta yassı ucu yukarı gelmek üzere sağ el ile tutulur, sol el ile de tam avucun biraz aşısından olmak üzere ziyaya karşı tutularak tek gözle şeffaflanıp dikkatle bakılır. Bu suretle yumurtanın yassı uç tarafındaki hava boşluğu belli olur, görülür.

İşte bu boşluk ne kadar az olursa yumurta o kadar tazedir, ne kadar çok olursa o kadar da eski ve bayattır, eğer su hiç kalmayıp da sarısı bir tarafa yapışmış ise yumurta bozulmuştur. Bu muayene usulü hem basit ve hem de oldukça sıhhatlidir.

2 — Bir de su ile muayene usulü vardır:

Bir litre kar suyu veya mayı mukattar (inbikten çekilmiş su) içerisinde 125 gram adi mutbaktuzu eritilerek hazırlanır. Yumurta bu suya atılır. Eğer yumurta günlük ise suyun tam dibine iner. İki günlük ise kabın dibine dokunmayacak derecede dibine iner, üç günlük ise yine iner, fakat biraz yukarıda kalır. Velhasıl her kaç günlük ise o nisbette suyun yüzüne doğru çıkar. Nihayet onbeş günlük yumurtanın kabuğu suyun yüzünde görülür, eğer daha bayat veya bozuk ise; lâstik top gibi tamamen suyun yüzünde kalır.

Kanser hakkında son bilgiler

Her ne kadar kanserin sebebi hakkında çeşitli mütealemler üleri sürülmüşse de, şimdiye kadar hiç bir kat'i sonuca varılamamıştır. Ve kanserin sebebi halâ meçhuldür. Son zamanlarda Amerikada yapılan araştırmalar, kanserin hormonlardaki bir muvazenesizlik neticesi meydana geldiği üzerinde durmaktadır Memorial Hastahanesinde yapılan denemeler, daha henüz bir kat'iyet kesbetmemişse de, hormon muvazenesinde vuku bulan

değişikliklerin kanser teşekkülünde rol oynayabileceği anlaşılmıştır.

Böbrek üstü guddesi, fazla ve eksik şekilde hormon ifraz ederse, vücuttaki hücrelerin tabii inkişafı bozulur. Yeni araştırmalar, işte bu nokta üzerinde durmakta ve atipik bir hücre çoğalması olan kanserin hormonal muvazenesizlik neticesi meydana gelebileceğine büyük önem verilmektedir.

LOKMAN HEKİME MEKTUPLA SUAL SORABİLİRSİNİZ

İstanbuldan, Anadolu'dan, Rumelinden, Kıbrıstan ve hatıta Şam ve Mısırdan bile birçok mektuplar alıyorum. Bunlar bana çeşit çeşit sualler soruyorlar. Ve acele cevap istiyorlar!

Doğrusunu isterseniz hepsine ayrı ayrı cevap yazmağavaktim yoktur.

Fakat başka bir usul koymağadüşündüm.

Lokman Hekimin (8) sahifesine bana gelecek sualli mektupları dercederek kendilerine cevap vermeğe inşallah çalışacağım.

Fakat abone olanların suallerini diğer okurlarımıza tercih e eceğimi açık söylemek isterim.

Ademiiktidar Belgevşeklîği ve alâmları

Gençleri, orta yaşlıları kuvvetlendirir, ihtiyarları canlandırır. Eski ve yeni hekimlerin, filozofların, padişahların kudret hapları, macunları, Mısır çarşısının devaları ve hekimlikçe önemli bel gevşeklîğine karşı lazım gelen sihi tedbirleri anlatmaktadır. Birinci kitap 1 liradır. İkinci kitap da basılmıştır. Tanesi 1 liradır.

İstanbul Divanyolu No. 104

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 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. KİFİDES

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

ADEMI İKTİDAR . BEL GEVŞEKLİĞİ ve ERKEKLİK KUDRETİNİN AZALMASI. CİNSİYET KUVVET İLÂÇLARI ve KUDRET DEVALARI

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

SAĞLAM İŞ

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

İstanbul, Divanyolu No. 104

PÜRİNOL

Böbreklerde, karaciğerde, safra kesesinde husule gelen iltihaplara, ufunetlere, nezlelere karşı en mükemml bir ilâçtır. Karaciğrin ve böbreklerin kumları ve taşcıklarını çabucak eritir, sancıları keser.

Kana giren birçok mikropları dışarı atar. Bir barda ksuya bir tatlı kaşığı koyunca, gazoz gibi köpürür, kolaylıkla içilir.

Yeni Lâboratuar

Eczacı - Kimyager

HULKİ İSMAİL GÖKNAR

İstanbul