

LOKMAN HEKİM

No. 179

30 NİSAN 1954

YIL: 19

**ON BEŞ GÜNDE BİR ÇIKAR, HER ŞEYİ APAÇIK
YAZAR, HALK MECMUASIDIR.**

Sayın insanlar! Aziz vatandaşlar !

1 — Öğreniniz ki sigara, pipo, puro içenlerin çoğunda (Akciğer kanseri!) hasıl oluyor! Ve hastayı (4-5) ay zarfında öldürüyor! Tedaviyle bir kaç sene yaşasa bile nihayet ölüyor! Kurtulamıyorlar.

2 — Bazılarında dudak, dil ve gırtlak kanseri de yaparak çabuk telef ediyor!

3 — Sigaraya, pipo ve puroya devam edenlerin (Erkeklik kuvveti!), (Kadınlık duygusu!) kökünden mahv oluyor.

4 — Bir takım insanların (Kalp sektesi!)nden yani (yürek durması)ndan ansızın ölmelerine, sigara ile işret de çok tesirli sebep oluyor!

5 — Sigara dumanında (Beş kuvvetli zehir!) vardır. Bu dumanları soluk alırken nefes borularına her zaman çekenlerde de (Akciğer kanseri!) zuhur ediyor! Bu cihetle sigara içenlerin yakınlarında bulunmayınız!

SARIAY CEMİYETİ

Lokman Hekim

1954

İstanbul TAN Matbaası

(30) Kuruşturu

Fiyatı

İÇİNDEKİLER

- Haftada bir gün meyva yemenin bitmez tükenmez faydaları var!
- Kendi mezarlarını elleri ile kazan çocuklar ve gençler, kızlar!
- Vücudumuz nasıl çalışıyor?
- Beyin ve sinirler.
- Şifahi otlar, çiçekler, tohumlar.
- Soğuk odada mı yatmalı, sıcak odada mı?
- Lokman Hekim'in çocukluk hayatı ve çocukluk aşkı!
- Vitaminlerden mahrum kalan reçellerimiz.
- İspirtolu içki kullananların başlarına neler gelecek?
- Gençliğimde neler yazmışım neler?
- Vitamin nedir?
- Şiir halinde öğütler (Yazan: Dr. Şükrü Şenozan).
- Lokman Hekim'in okul çocuklarına öğütleri.
- Şişmanlara öğütlerim!
- Bir asır evvelki Bursa! Bursa kaplıcalarından bir kaç.
- Erkeklik kudretini, kadınlık şehvetini artıran ilaçlar ve yiyecekler!
- Bayır turpunun faydaları.
- Bursanın ne kadar güzel antikaları var!
- Kum sancısına ne yapmalı?

Dr. Cevat Nuri Doktoroğlu

Pazardan başka her gün saat (9) dan (7) ye kadar
Hasta kabul eder
istanbul, Cağaloğlu Hilâliahmer Cad. Yavuz Apartmanı, Kat : 3
Telefon : 29241

HAFTADA BİR GÜN MEYVA YEMENİN BİTMEZ TÜKENMEZ FAYDALARI VAR!

Bilirsiniz ki meyvaların yapısında türlü türlü madenler ve çeşit çeşit vitaminler vardır. Vücudumuzun muhtaç olduğu (12) madeni bir takım meyvalar da bulma kabildir

İşte bundan ötürüdür ki yalnız meyva yiyerek bir müddet yaşamak mümkündür.

Vaktiyle (Vahşi!) ve nihayet (Bedevi) olan insanların çoğu saf havada bol bol meyva yiyerek uzun müddet geçinmişlerdir!

Cenabı Allaha şükredelim ki memleketimizde meyvalarımız eski zamanlara nisbeten daha fazla yetişmektedir. Ve daha iyi olgunlaşmışlardır. Gerçi oldukça tuzludur. Fakat hangi yenilecek ve içilecek gıdalar, besinler tuzlu değildir? Bol meyvanın çoğalacağı güzel mevsime giriyoruz! Bu cihetle sabah, öğle, ikindi ve kabil olursa (3) veyahut dört defa da yalnız meyva yemeyi tavsiye ederim.

Yazmaya lüzum görmemek icap ettiğini bildiğim halde kalemim durmuyor ve yazıyor! Her meyvayı adamakıllı yıkadıktan sonra yemek gerektir.

Evet! Yalnız meyva suyu içmek kâfi değil!

Meyvaların iç kısımlarında, (Posa)larında ne kadar faydalı maddeler vardır! Bunların çoğu (Su kısmına!) pekaz karışır. Bu cihetle iç kısımlarını da yemek lâzımdır.

Bir takım (ince kabuklu meyvalar!) vardır ki kabuklarını da yemek lâzımdır. Çünkü kabuklarında hem maden çoktur hem de vitaminler bereketlidir.

Fakat mideleri ve barsakları zayıf olan insanlar kabuklarını soyarlarsa daha iyi yapmış olurlar.



Haftada bir gün yalnız meyva yemenin faydaları çoktur. Bunların bir kısmını sıralıyorum!

1 — Bol bol ve çeşitli vitaminleri, almış olacaksınız. Bundan ötürü (vitaminsizlik hastalığı!)ndan Allahın yardımıyla kurtulacaksınız!

2 — Kanınızın muhtaç olduğu bütün maddeleri toplamış olacaksınız! Penbe çehreli, cazibedar gözlü ve şirin endamlı olacaksınız!

3 — Vücudumuzda bulunan uzuvların, organların hepsi muhtaç oldukları maddeleri almış olacaksınız.

- 4 — Mide ve barsaklarınız tertemiz olacaktır.
5 — Kan bozukluğunuz gidecektir.
6 — Tenbel ve hastalıklı olan karaciğeriniz güzelce işliyecektir.
7 — Bazı yemişlerin tesirleriyle bir takım vücutlarda barsakların yumuşaklığı (liynet hali!) veyahut (hafif amel durumu!) görülecektir.

8 — İdrar yolunuz temizlenecektir. Kumlar, taşçıklar varsa defolacaktır.

9 — Vücudumuzun (100) de (90) zehirli maddelerini süzerek dışarı atan böbreklerin süzgeç delikleri açılacaktır.

10 — Sinir merkezlerinde toplanan ağırlıklar, ve sinirlilikler geçecektir.

11 — Bir takım meyvalarda çok kuvvetli madenler vitaminler bulunduğu cihetle (Erkeklik kudretiniz!) ve (Kadınlık şehvetiniz!) artacaktır.

12 — Şişmanlığınız varsa zayıflıyacaktır.

13 — Muz, elma gibi bir takım meyvalar vardır ki insanın sinirlerine çok kuvvet verirler. Akıllarını, zekâvetlerini çoğaltırlar!

14 — Vücudumuzda bulunan bir takım (hormon fabrikaları!) kendilerine lâzım olan cevherleri, maddeleri meyvalardan alarak tabii surette işlemelerini sağlayacaklar! Bazıları da faaliyetlerini arttıracaklardır. Bu esnada da gerek kadınların ve gerek erkeklerin (Tenasül hormonları!) yani (Cima)a, (birleşmeye!) yarıyan hormon cihazları, (Aykit)leri de daha işlek olacaklardır.

Haftada bir gün yalnız meyva yemeyi, çocuklara tavsiye etmem! Fakat gençlere, orta yaşlılara ve hattâ ihtiyarlara biçilmiş kaftan gibidir. Ve çok lâzımlıdır. Bütün gün meyva yemeye dayanamayanlara (Lezzet ve çeşni değiştirmek!) için biraz peynir ve pek az pisküvi) veyahut ekmek yiyebilirler.

İsterlerse türlü türlü meyvalardan birer, ikişer dilim veyahut küçük olarak bir tabakta toplarlar. Sonra bunlara toz şeker ilâve ederek karıştırırlar ve lüzumu kadar (Limon suyu) katarak altüst ederler ve bunları salata gibi yerler, böyle yaparlarsa hem istihaları açılır ve hem de lezzet değiştirmiş olurlar!

Ben, bu meyva zamanı gelince haftada bir gün yalnız meyva yiyerek bu tarzda hareket ederim.

Ve çok tecrübe edip fayda gördüğüm için halka tavsiye ediyorum.

KENDİ MEZARLARINI ELLERİYLE KAZAN ÇOCUKLAR VE GEÇLER, KIZLAR !

Ellerile oynayan çocuklar, gençler çoktur. Yavrularımıza musallat olan yani yapışan, asılan bu fena adete, eski zamanlarda (İstinnayi bilyed) derlerdi. Bu söz arapça bir tabirdir, terimdir, deyimdir. Bunu tam tercüme edersek, türkçeye çevirirsek (El ile meni getirmek) demektir. Çocuklar ve gençler için bundan daha tehlikeli bir iş yok gibidir.

Elişi ile uğraşanların vücutlarını sarsar, kasıp kavurur, güzel yüzlerini soldurur, kuvvetlerini giderir. Akıllarını kaçıır, zihinlerini yorar. Kafalarını sersem eder.

En sağlam bedenleri mahveder, çürütür.

Vatanımız için sapasağlam olarak yetişmeleri lâzım olan gençlerin istikbalini, âtilerini, gelecek senelerini berbat ve perişan eder, söndürür. Cahil olan yani bu işin ne kadar zararlı olduğunu bilmeyen çocuklar, gençler "bülûğ" denilen tehlikeli bir zamanda başlarlar. Bu zamana kadar dünyadan ve bu belâlı şehvetten hiç haberi olmayan çocuklar, bu öldürücü işe devam edip dururlar.

Akıl baliğ olduğunu, artık delikanlılık çağına girdiğini anlayan cahil genç bu fena işi kendi için bir "cicimama!" sayar. Nefsinin uyandığını hisseden çocuk bu tehlikeli işe daldıkça dalar.

Bu işin (acaba nihayetini, sonunu bulabilir miyim!) düşüncesile uğraştıkça uğraşır. Zavallı gafil avanak, dalgın genç bilmez ki bu fena işin sonu veremdir, mezardır. Ailelerin, istinat noktası, dayanma yeri ve hakikaten en çok sevilecek olan çocuklar ve gençler bu fena yollara düşerek kendi kendilerini yokederler, Ailelerinin başlarına büyük bir belâ olurlar.

Çeşit çeşit hastalıklara uğruyarak, familyalarını, ailelerini Analarımı babalarımı perişan ederler, çok ağlatırlar.

Teessüfle söylemeliyim ki, bülûğa eren, nefsi uyanan hemen her çocuk, bu işe, bir kere olsun başvurur, dener. Eğer bunun çok zararlı ve ölümlük olduğunu öğrenmiş olursa bundan vazgeçer. Bir daha yapmaz. Eğer işin ne kadar zararlı ve tehlikeli olduğunu bilmezse bu fena âdete kendini kaptırır. Türlü türlü hastalıkların (Kumkumas) ı kumbarası kolleksiyonu olan bu belâlı işe saldırır. Çeşit çeşit

felâketlerin (Kumkuma) sı sayılan bu ölümlü tuzâğa yakalanır.

Delikanlıların dünya cehennemi olan bu fenâ âdete küçük yaştan itibaren alışanlara, yaşlandıkça nekadâr büyük zararlara, felâketlere ve hastalıklara uğrayacaklarını anlatacağım. İleride, istikbalde devlet ve millete yarayaçak olan vatan evlâtlarını bu belâdan kurtulmak için çok esaslı sağlam tedbirler, usuller (Metot)lar bildireceğim.

Delikanlılarımızı baştan başa saran bu zehirli âdetten vazgeçirmeğe çalışacağım. Anaları, babaları senelerce gözyaşı döktüren bu fena âdet müptelâlarını tiryakilerini Allahın yardımıyla, geri çekeceğim. Sınıflarında kalan ve nihayet mekteplerinden vazgeçerek kovulan anaya, babaya büyük bir yük olan gençleri bu belâdan kurtarmağa uğrayacağım.

Tahsillerinden geri kalan, istikballerini söndüren, hamallığa kadar düşen bir çok gençler vardır ki bu fena âdetin kurbanlarıdır. Bu alışkanlığın eseridir, Bu fena huyun düşkünleridir. Bu zararlı tabiatın veremleridir.

VÜCUDUMUZ NASIL ÇALIŞIYOR ?

Çok yükseklerdeki teneffüs hakkında da birkaç söz söyleyelim: On beş bin ayak (Takriben 4,500 metre) yükseklikteki hava tazyiki, sathı bahirdeki tazyikin hemen hemen yarısı kadardır. Bunun neticesi olarak da, havadaki oksijeni ciğerlere almak daha ziyade güçleşir. Bu sebeple, yüksek dağlara, tırmananlarla tayyare seferleri yapanlarda, baş ağrısı, mide bulantısı ve deniz tutması gibi kusmalar başgösterir... Belki de şiddetli heyecandan kahkahalarla gülme veya bağırarak ağlamaya başlarlar. Tecrübeli dağ tırmanıcıları, yani daima dağlarda vakit geçiren kimseler buna alışmışlardır. Bunların kanlarındaki kırmızı yuvarlaklar iyice fazlalaşmıştır. Bitâbi bu kırmızı yuvarlaklar, daha az oksijeni hamil olacaklardır. Fakat adetleri çoğalmak suretiyle noksanı telâfi ederler. Tayyareciler için ilâe, oksijendir. Yüksek uçuşlarda oksijen veren bir alet bulundurmamak esas vazifelerden biri haline gelmiştir.

Teneffüs meselesi akciğer meselesidir.

BEYİN VE SINIRLER

Bir insanın hayvandan farkı nedir? Yani Ademoğlu ile hayvanları birbirinden ayıran nelerdir?

Bu suale verilen cevaplardan biri şudur: Baldır ve but adaleleri ve beyin... Bu organlar diğer hayvanlardan, insanlardan başka şekildedir veya yoktur. Baldır ve but adaleleri, insanın iki ayak üstünde dik yürümesinden ve beyin de, etrafındaki âleme hüküm etmek kudretinden tekemmül etmiştir. Fakat bu cevap noksânsız telâkki edilemez... Çünkü insan, beyin sahibi olan yegâne canlı mahlûk değildir. Balık, kurbağa, kuş, yılan ve maymunun da beyinleri vardır.

İnsanın tarihine bir göz atalım: İnsan da, diğer bütün hayvanlar gibi, daha basit yaratıklardan, meselâ, tek hücreli bir hayvancıktan sürüp gelmiştir. Basit hayvanlar tekemmül ettikçe, birtakım vücut kısımları, organlar ve manzumeler peyda ederek daha karışık bir hale gelmişlerdir. Bu şekilde azaları çoğaldıkça, bunlarda bir de dahilî muhabere ve irtibat manzumesine, sistemine ihtiyaç hasıl olmuştur: Bir dairenin dahilî telefon tesisatı gibi... Bu sistem sayesinde vücudun bir uzva, diğerlerinin ne yaptığından haberdar olur ve bütün olarak canlı paratifin etrafındaki çevresindeki olaylardan bilgi edinir. Hayvan etrafındaki eşyadan kendisine zarar verip vermeyeceklerini ayırabilmeli... Kendisini öldürüp yiyecek olan diğer hayvanları ve bhusus tanıyabilmelidir.

İşte bir dairenin dahilî telefonuna benzettiğimiz iç muhabere manzumesi, canlı mahlûkların sinir sistemidir. Sinir hücresi, tıpkı uzun kuyruklu bir yıldız benzer veyahut yıldızın bir tarafından tek bir kıl uzayıp gitmiş gibidir. Bu kıl, sinir lifi veya telefon telidir. Sinir hücresi de bu lifi yosatan, yani telefon teline cereyan veren, onu canlı ve faaliyette tutan bataryadır. Sinirlerin taşıdığı haberler, telefon telinden bataryaya geçerler; iki hücre arasındaki boşluktan da, telden tele haberler mübadele dilir. Ve bu suretle haberler yerine ulaşır. İlik dediğimiz kurşunî madde, gerek beyinde olsun, gerek bel kemiğinin içinde olsun, bir araya toplanmış sinir hücrelerinden başka bir şey değildir.

Basit bir mahlûkun paratigin sinir manzumesi, hayvanın bir ucundan öbür ucuna kadar uzanan bir bel kemiğinin iç tarafında boydan boya uzanan iki sinirden ibarettir. Bu sinirlerden biri, haricî haberleri merkeze, diğeri de merkezden aldığı emirlere ait olduğu

ŞIFALI OTLAR, ÇİÇEKLER, TOHUMLAR

21 — Ardıç ağacının tohumunu dövmeli, her gün iki fındık kadar almalı veyahut suda haşlayıp şekerle içmeli. Öksürüğe iyi gelir. Balgam çıkarır. Nefes borularından gelen balgam kokularını giderir. Bu ağacın tohumunu kurutmali, günde (3—4) tane almalı. Eskimiş göğüs nezlelerine, kökleşmiş bronşitlere (Astma) denilen (Tıknefeslik!)e çok fayda verir. Hattâ mikropsuz olan verem öksürüklerine bile çok iyilik verir.

22 — Ayit ağacı tohumunu almalı toz etmeli. Su ile her gün bir fındık kadar içilirse barsaklardaki (Buruntu)ya çok iyi gelir.

Bu ağacın bir dalını kesmeli. Bundan bir su çıkar. Kulak ağrısına iyi gelir. Dış kulakta toplanan ve hekimlerce (Buşun) denilen ve tozlardan kulak akıntısından ileri gelen (Tıkaç)ı çıkarmak için bu daldan çıkan sudan her gün bir kahve kaşığı kadar kulağa damlatmalı. Sonra armut biçiminde olan lâstik ile ve ılık su ile yıkamalı. Kulağın dış kısmı temizlenir, ağrı, sızı geçer. Hattâ bazı defa bu tıkanıklık hafif sağırılık yapacağından bu sağırılık da geçer.

23 — Acı tiryak otu, bu otun kökünü çıkarmalı. Kurutup toz yapmalı. Her gün bir fındık kadar yenilirse boyunda çıkan ve çeşitli hastalıkların belirtisi olan (Beze)lere fayda verir. Veyahut bu kökten şurup yapıp içmek daha faydalıdır.

500 BİN AYRI RENK

Amerika'da dünyanın en büyük lâboratuarlarından GEC'in renk mühendisi Norman Barnes'in ileri sürdüğüne göre ortalama 500 bin ayrı rengi gösterebilmektedir. Bu mühendise göre eğer insanlar renk görme ve ayırdetme eğitimine tabi tutuldukları takdirde bu kudretleri iki misli arttırabilmiş!

beden kısmına götürür... Bir tırtila dokunursanız derhal kıvrılıp kuyruk büktüğünü görürsünüz... Temasınızı içeri doğru giden sinir merkeze götürmüş ve diğer sinirler de kuyruğa hareket emrini getirmiştir. Bu hareket en basit hayvanlara mahsustur. Hayvan tekâmül ettikçe sinirlerde daha başka hareketlerin bulunması tabiidir.

(Devam edecek)

SOĞUK ODADA MI YATMALI, SICAK ODADA MI?

İnsanların çoğu sıcaktan, sıcak yerlerden hoşlanırlar. Binde bir adam bulursunuz ki soğuğu sever, küçükten beri karlı yerlerde yaşamış, soğuk sularla banyo yaparak, yıkanarak büyümüş insanlar sıcaktan hiç hoşlanmazlar!

Karakiş gecelerinde uyunacak oda yaşa göre ısıtılmalıdır. Her evde bir (Duvar derecesi!) bulunmalıdır. Yatılacak oda kabil olursa (Lodos) tarafında olmalıdır.

Memleketimizde bir çok rüzgârlar vardır. Bunların çoğu soğuktur. Yalnız (Lodos Rüzgârı)dır ki sıcakçadır. Çünkü bu hoş giden rüzgâr çok sıcak yer olan Mısırdan, Arabistandan ve (Yeşil Kıbrıs!)dan gelir.

Ve kışın çok defa (10 — 12) den aşağı düşmez. Bazan (15 — 16) derecede kalır.

Böyle havalarda sağlam olan ve (7) yaşından yukarı olan çocuklara, gençlere zarar vermez. Böyle havalarda yatak odasını ısıtmıya hacet yoktur. Bu dereceye alışmalıdırlar. Eğer odanın sıcaklığı (Sıfır) dan yukarı (2 — 3 — 4) derece ise ısıtmak daha münasiptir.

Hele (Sıfır) dan (2—3—4) ve daha ziyade düşük olursa mutlaka ısıtmak lâzımdır.

İhtiyarlar, kocakarılar, ufak çocuklar, hastalık çekenler, zayıf ve kansızlar bu kadar düşük derecede olan odalarda üşürler, hastalanabilirler. Yaşlıların yataklarında üşünmeleri için yün çarşaf, yünlü battaniye kullanmaları daha sağlam iştir. Yalnız yorgan yetmez. Çok defa yorgan kenarlarından soğuk alabilirler! Yatak odalarının dereceleri (16) dereceden aşağı inmemelidir.

(18) den yukarı çıkmamalıdır. Çünkü daha yüksek derecede terlerler ve zayıflarlar. Odaları ısıtmak için (Mangal) ve borusuz gaz (Petrol = lâmba suyu!) ve (Hava gazı) ile ısıtmak zararlıdır, tehlikelidir. En iyisi (Odun sobası!) dir. (Elektrik sobası) dir. En âlâsı, Allah hepimize nasip etsin, muntazam yanan (Kalorifer)dir.

Her zaman hatırımızda bulundurmalıyız ki sıcak odalarda yatanlar, oturanlar çok soğuk (Helâ)ya, (Ayakyolu!)na, (Abdesthane) ye gidip burada fazla bulunurlarsa hastalanabilirler. Hastalık geçirmekte olanlar da daha fenalaşırlar. Tehlikeye düşerler! Bu cihetle çok dikkat etmek, ihtiyatlı, tedbirli davranmak lâzımdır.

LOKMAN HEKİM'İN ÇOCUKLUK HAYATI VE ÇOCUKLUK AŞKI

Her iş olup bitti. Bindiğim at, muradına erdi. (Köylü kız!) felâkette kurtuldu. Ben de tekrar atıma bindim. Kafile ile yola revan olmaya başladık.

Akıllı köylüler, bindiğim atı, kızın bindiği merkepten uzaklaştırmak için emir verdiler ki tekrar bir (edepsizlik!) daha yapmasın. Ben bir müddet köylülerin tavsiyelerine göre hareket ettim. Kızdan uzaklaştım, bazan ileri gittim, bazan geriledim.

Nihayet kızın bindiği eşeğin önüne geçtim. Ve başımı geri dönürerek kıza hitaben :

— Geçmiş olsun küçük hanım! Doğrusu çok özüldüm. Galiba bu felâkete ben sebep oldum. Fakat ben de böyle işleri hiç bilmezdim, cahilliğimden oldu. Bu cihetle beni affediniz.

— Estağfurullah! Köylülük hayatında böyle işler çok olur. Size daha evvel korkuyorum! Korkuyorum! Demekten maksadım bu idi. Fakat size bu işi apaçık söylemeye utandım. Nihayet korktuğum başıma geldi! Fakat Cenabı Allaha şükrederim ki yine de bir sakatlık olmadı! Siz de attan düşmüş idiniz.. Size de geçmiş olsun! Doğrusu ben de sizin için çok özüldüm. İnşallah sizde de bir fenalık olmamıştır.

— İltifatınıza çok teşekkür ederim. Hamdolsun bende bir sakatlık olmadı. Allaha şükür edelim ki her ikimizi de çok sevdiği için sakatlık, kırıklık olmadı, şansımız, talihimiz, kaderimiz çok uygun geldi, bunda galiba bir (Hayır!) var dedim.

Kız, hiç cevap vermedi.



Ben ara sıra başımı geri çevirirdim, güzel kıza bakardım, iltifat beklerdim, fakat benimle hiç konuşmuyordu. Nihayet dayanamadım, tekrar kıza (sualler sorarak cevap alayım!) düşüncesiyle lâf atmaya başladım.

— Küçük hanım! Ben sizin köye ilk defa gidiyorum, köyünüzü hiç bilmem! Güzel bir köy mü ?

— Köyümüz çok güzeldir. Her tarafı harnıp ağaçlarıyla süslenmiştir.

— Suyu var mı ?
— Hiç susuz köy olur mu ?
— Suyu güzel mi ?
— Çok meşhur, çok tatlı bir suyumuz var.
Buna (Kannurga) derler.

— Soğuk mu ?

— Buz gibi soğuktur. Buz gibi!

— Kuyu suları yok mu ?

— Büyük bir kuyumuz daha vardır. Bu da çok tatlı sudur. Fakat (Kannurga!) ya çatmaz.

Başımı arkaya gevirek kız ile böyle havadan, sudan konuşurken ben ara sıra gülümserdim. Kız da bana karşı ara sıra tatlı tatlı tebessüm ederdi, gülümserdi. Fakat peçesini açmazdı. Oldukça ciddi duruyordu.. İtiraf edeyim ki benim kuvvetli gözlerim, o (ince peçeyi!) yarıp kızın o güzel mavi gözlerinin merkezine kadar hüvül ve nüfuz ediyordu.

Ruhumu avlıyan, kalbimi sarsan o şirin gözlerin tâ dibine kadar giren gözlerim bile gülüyordu. O nur gibi parlak çehresi, o elma gibi penbe yanakları dimağında, beynimde yerleşmişti. Allahın bildiğini kullardan niçin saklayayım! Bende (çocukluk sevgisi!) (çocukluk aşkı!) başlamıştı.

Nihayet (9) saat uzakta olan köye ikindiden sonra girmeye başladık. Köyün ahali bizim kafileyi çifte davullar, zurnalarla karşıladılar. Köy kadınları (Gelin evi!)nin içini dışını sardılar. Hemşiremi büyük büyük bir (İhtifal!) ile karşılamakla gelin odasına koydular.

(Köy âdeti!) olmak üzere yapılan zerde plâvı gelen köylülere dağıttılar!

Dr. GIBAUD'un
BEL ve BÖBREK AGRILARINA KARŞI

İsticci yünlü ve elâstiki kemeri

SATIŞ YERİ : **A. KİFİDES**

Ortopedisi
Beyoğlu — İstiklâl caddesi Elhamar
sineması yanında
Telefon : 4 1 4 2 9



VİTAMİNLERDEN MAHRUM KALAN REÇELLERİMİZ

Çok eski zamanlarda gerek sebzeleri ve gerek meyvaları çiğ olarak yememeyi tavsiye ederlerdi. "Göya hazımsızlık ve kurt yapar!" derlerdi. Ve kaynatarak şurup, reçel, hoşaf yaparlardı.

(Vitamin)ler keşfolunduktan sonra gerek meyvaları ve gerek sebzeleri iyice yıkadıktan sonra taze olarak yemek usulü kabul edildi. Fakat halk eskiden beri âdet edindiği tarzda devam etmekten vaz geçmedi! Hâlâ portakal kabuklarını kireçli suya koyduktan sonra suda kaynatarak reçel yaparlar! Ve portakalın kabuklarında bulunan bütün (Vitamin)leri yok ederler.

Bilirsiniz ki portakal kabuklarında, içinden daha fazla vitamin vardır. Bu kadar bol vitaminli kabuklardan istifade edilmek lâzım geldiğini (5) sene evvel düşündüm. Ve kendime göre bir usul buldum. Ve sevgili ailem (Sabiha Lokman Hekim)e tavsiye ettim ve yaptırttım.

Ağacından oldukça yakın zamanda kesilen kalın kabuklu portakalı alıyor, keskin bıçakla yalnız renkli kabukları kesiyor. Mümkün olduğu kadar ufaltıyor. Sanki rendelenmiş gibi küçük oluyorlar. Sonra bu portakal kabuklarını rendeliyerek almak da kabildir. Fakat rendelerken portakal kabuklarındaki (Esans)ın çoğu uçar, zayi olur. İşte bundan ötürü keskin bıçakla yapıyor, sonra bu kabukları bol toz şekerle karıştırıyor, uğuşturuyor, sonra bir cam kavanozun dibine bir kaç parmak kalınlığında toz şeker kor ve bunun üzerine kabukları yerleştirir. Kabukların arasına da şeker koyarak yükseltiyor. Kavanozun ağzına gelmeden bir kaç parmak açık kalan boş yere toz şeker koyup ve kapağını sımsıkı kapıyor ve Allaha terk ediyor! Kavanozu arasına altüst ederek sallıyor. Bir müddet sonra dikkat olunursa hep şekerlerin eridiğini ve portakal kabuklarının rengini muhafaza ettiği görülüyor! Bir kaç ay sonra kavanozdan aldığımız kabukların nefis bir reçel haline geldiğini görüyoruz. Kabuklarında bulunan kuvvetli (Esans)ların hâlâ devam ettiğini anlıyoruz.

Muhakkaktır ki kabukların bütün vitaminlerini elde ediyoruz. Bütün madenlerini kazanıyoruz. Gerçi biraz acımtrak oluyor. Fakat bu acılık da (Esans)ların kuvvetindedir ve lezzetli bir maddendir. Tecrübe ettim. Bir sene zarfında kabuklar hiç bozulmamıştır. Bu tarzda yapılan (Reçel)in faydaları şunlardır :

1 — Yemek sofrasına oturmadan bir çeyrek saat evvel (1) kahve kaşığı kadar reçel alıp çineyerek yenilirse iştahı açar.

2 — Pastalara karıştırılırsa çok lezzetli olur.

3 — Mahallebilerin, sütlâçların üstlerine konulursa güzel bir çeşni verir.

4 — Sabah kahvaltılarında yenilecek en kuvvetli vitaminli bir reçel olur.

5 — Kabuklardaki vitaminlerden ötürü bu reçele devam eden çocukların, kızların kemikleri sertleşir. Boyları uzar, kanları çoğalır, kuvvetleri artar. Hastalıklara karşı dayanıklı olurlar.

6 — Aşure üstüne konulursa çok nefis olur.

7 — Hepimiz biliriz ki bütün (Esans)ın (cinsiyet üzerine !) yani erkeklik kudretine, kadınlık şehvetine çok tesirlidir, kamçılanmış olur!

Ben bu usulü (5) seneden beri tecrübe ettim. Ve bir çok ailelere öğrettim. Bu ailelerden de anlıyorum ki çok memnundurlar. Bu usulü (Mandalina) kabuklarına da tatbik ettim.

Benim Lokman Hekimimi okuyan bir takım büyük doktorlar vardır. Bunlardan da mektup aldım. Bu usulün gayet sıhhi ve lüzumlu olduğuna onlar da karar vermişlerdir. Ah bilirim. Bu usulü Almanyada, İngilterede ve bhusus Amerikada bir doktor icat edip de Parise ve bir gazeteye yazsa bütün gazeteler derhal reklâma başlarlar. İşte o zaman bize gelen gazeteler bu havadisi alırlar (Mal bulmuş miğribi) gibi ahaliye sunarlar. Fakat bizim memlekette yeni bir şey oldu mu kendilerine böyle şeyler vız gelir.

Fakat zaman gelecek memleketimizde yapılan bu sıhhi işlere de çok önem verilecektir.

KİFİDES MÜESSESESİ

40 YILLIK BİR TEDAVİ DAİRESİDİR

En mükemmel sağlam, kibar ve tabii imiş gibi kol, ayak, bacak ve en güzel dayanıklı mide, karın korseleri de yapmaktadır.

Beyoğlu İstiklâl caddesi Elhamra sineması yanında No. 4 Kat. 1 —

Telefon: 41 429

İSPİRTOLU İÇKİ KULLANANLARIN BAŞLARINA NELER GELECEK NELER?

25 — İspirtolu içki meselesi, maliye ve iktisat meselesi değildir. Millî, sıhhi ve içtimai sosyal bir meseledir.

26 — İnhisar (Tekel) idaresi ispirotolu içkilerin satışından (300,000) milyon lira kazandığını farz edersek bu zehirlerden hastalanan insanların ilaç paraları muhakkaktır ki (300,000) milyondan daha fazladır. Kazanılan sakatlar, malûller, nüzûllüler de cabâ!!

27 — İspirtolu içki kullananların çoğu hastalanırlar. Ve işlerinden güçlerinden kahrılar. Vakitsiz ihtiyarlar! Bunu da ilâve edersek bütçedeki kazanç (Sıfıra!) iner.

28 — İçki esaslı bir surette yasak edilirse, milletimizi bu belâdan yüzde bin kurtarız.

Kaçakçılığın artacağına, birçok fenalıkların çoğalacağına ben inanmam! Çünkü: dünyanın en ulu milleti olan Türkler, teşebbüs ve azim ettikleri her işi, sebat ve cesaretleri sayesinde başarmakla şöhret almış büyük bir millet olduğumuzu tarihler ispat ediyor.

29 — Kafası bozuk, dimağı, beyni oyuk olan (anormal) insanlardır ki içkinin faydasından, faziletinden bahsederler.

Ben bu vatandaşları gazetelerimizin cinayet sütunlarını, hafif ve ağır ceza mahkemelerini, mahpushaneleri ve meyhaneleri gözden geçirmelerini tavsiye ederim. Fakat bitaraflıkla ve (ibret gözü!) ile incelemelerini dilerim.

30 — İlmî, içtimai, sosyal seviyeleri yükselttikçe, içkinin azalacağını, binaenaleyh gençlerin terbiye ve bilgilerini artıralım! Ve içkiyi men etmiyelim!) deyen serhoşlar, yanlış düşünürler!

31 — İşret edenin vücuduna, bünyesine, mizacına, anadan baba-dan kalan (irsî) durumuna ve tahammül derecesine göre, ilk içişte, vücuda inşirah ve bir ferahlık, iştihada bir ziyadeliik, vücutta zahiri bir olgunluk görülür. Ve bu hallere aldanarak içkiye devam eder ve tiryaki olur...

Fakat bu haller çabuk geçer, en nihayet işretbazın ruhunda fena halde bir bozukluk, kalbinde darlık, iştihasında eksiklik, vücudunda kesiklik, kuvvetinde azlık, erkeklik kudretinde büyük bir noksanlık ve nihayet (tam bir yokluk!) husule gelir.

GENÇLİĞİMDE NELER YAZMIŞIM NELER ?

İnandım ki sen benim istinadgâhımsın
Her hususta sen benim himayekârımsın
Allahtan sonra benim tam şifagâhımsın
Senden vaz geçemem, senden
Hiç vaz geçemem !

★

Emin ol, hayatım varlığınla duruyor
Seni görmediğim gün canım sıkılıyor.
Kalbim ruhum, cansız bir duruma geliyor!
Sensiz yaşayamam ruhum, hiç yaşayamam !

★

Seni görmediğim gün işlerim bozulur
Aklım, fikrim, şuurum karmakarış olur
Kalbim, ruhum, bütün vücudum çok bozulur
Sensiz yaşayamam civanım yaşayamam !

★

Seni göremezsem hayalinle yaşarım
Güzel fotoğrafına baktıkça bakarım.
Seni çok düşünerek yandıkça yanarım.
Sensiz yaşayamam ruhum, hiç yaşayamam

★

Senden aldığım kuvvetle yaşıyorum
İlhamınla güzel kitaplar yazıyorum
Ruhlu şiirler, nutuklar söylüyorum
Sensiz yaşayamam ruhum hiç yaşayamam!

★

Seni görüp öpersen, dünya benim olur
Görüşürsem cenneti âlâ benim olur
En şairane zevk-u safa benim olur
Senden vaz geçemem ruhum vaz geçemem.

★

Kalemimi işleten senin ilhamındır
Çok neşelendiren tatlı iltifatındır
Buselerinin, cennethğin ikramındır
Sensiz yaşayamam ruhum yaşayamam.

★

Mektubunuzu aldım. Hem memnun oldum, hem de mahzun!
Çünkü bana sevgilimden hiç haber vermediniz! Kuru bir selâmın olsun yazmadınız! Doğrusu canım sıkıldı! Bilirsiniz ki ben onsuz

yaşıyamam! ondan haber alamazsam yapamam! Beni bu kadar mahzun edeceğinizi ümit etmezdim! Bu cihetle size de çok gücenmiş oluyorum. Fakat her zaman hatırlınızda bulundurunuz ki:

Gözümde daima sevgilimin hayali var!
Gönlümde her zaman cananımın cemali var.
Kalbimde her vakit (iki gözüm!)ün ahengi var!
Kalemimde yarımın bana bahsettiği güzel ilhamın neşesi var!

Vücudumu allak bullak eden sarsan
Yakıp kavuran onun (hakiki aşk ateşi!)
(Tatlı belâlı sevdası!) var!

VİTAMİN NEDİR?

Eskiden sebze ve meyvaları pişirmeden yemek vücuda zararlı ve hazımları güç sayılırdı. Halbuki şimdi bu nazariyenin, bu teorinin yanlış olduğu meydana çıktı. Ve gıda maddelerindeki vitaminlerin çokluğu anlaşıldı. Vitaminler kimyevî maddelerden mürekkep olmayıp canlı maddelerin kuvvet menbalarıdır. Daima pişmiş maddeleri yiyen bir insan fena beslenmiş bir insandır. Hayatı beslemek için canlı maddeler yemek lâzımdır. Kaynamış bir süt ile daimi surette beslenen bir bebek Skorbüla hastalığına tutulur. Halbuki süte bir miktar limon ve portakal suyu karıştırılırsa çabucak şifa bulur, çünkü kaynamış sütte olmıyan vitamin bu meyva sularıyla temin edilmiş olur.

Vitaminsizlikten ileri gelen üç mühim hastalıklar şunlardır:

Kemik hastalıkları, sinir hastalıkları, skorbüt hastalıkları.

Kemik hastalıklarına karşı gelen vitaminler şunlardır :

Domates, havuç, ıspanak, taze bezelye, ceviz ve badem.

Sinir hastalıklarına karşı gelen vitaminler şunlardır:

Patates, lahana, armut, portakal, bal.

Skorbüt hastalıklarına karşı gelen vitaminler şunlardır:

Taze süt, muz, elma, üzüm.

Pişirilmiş sebze ve meyvaların bazılarında da bir miktar vitamin kalırsa da çiylerinde daha çoktur. Bunları söylemekten maksadımız daimi surette çiy meyva ve sebze yiyiniz demek değildir. Pişirilmiş gıdalarda da vitamin ya hiç yok veyahut pek azdır. Öğle ve akşam yemeklerinde mutlaka yemek üstüne bir portakal, bir elma, bir mandalina, bir muz, bir armut, bir ayva yemek çok faydalıdır. Fakat hepsini birden değil!

Şiir Halinde Öğütler

Yazan Dr. Şükri Şenozan

A G I Z

Dil — Diş — Tükrük

Düşündün mü lokmanın ağızdaki halini?
Dilin, Dişin, tükrüğün ödevde kemalini,
Dil, duygulu, sinirli etlerden bir kürekdir,
Lokmayı karıştırır, dişlerine gönderir.
Katı besiye tükrük vererek sulandırır,
Bu işleri, yapıya harç yapmayı andırır.
Acıyı, tadı, tuzu, ekşiyi birden anlar,
Yemek cinslerini şapır şupur selâmlar.
Çiğnenmiyen şeylerden dişlerini kayırır,
Çöpü, çekirdekleri, taşı bulur, ayırır.
Miğdeyi çekirdekle dolduran oburlar var,
Bu miğdeler geniştir, çöp arabası sıgar.

Dişten gelen belâlar

Diş ağrıları malümdür hepimize
Bundan başka da bir çok belâlar vardır bize
Diplerinde mikroplar keselenerek kalır,
Vücudumuz duymadan mikrop zehrini alır.
Bir çok hastalık vardır ki adı kondu sanılır,
Hekimlerden, ilâçtan bıkkılır, usanılır.
Nihayet bir açık göz doktor farkeder dişi.
Rötgenini aldırır, çektirir hasta dişi.
Çürük diş çıkmayınca şifa yolu açılmaz,
Genel sağlığa bir diş verilmekten kaçılmaz.
Dişin konturolinü sıkça tekrar etmeli,
Başlamış çürüklere gırgırı işletmeli.
Dişlerin tamirine vereceğiniz para
Sağlam bir sigortadır, bir çok hastalıklara.
Yanlış tedavilerden, sızılardan, yellerden
Hazır ilâçlar için verilen papellerden
Kurtulmak isterseniz dişleri temizletin
Beden makinasını fen yuluyla işletin.

Lokman Hekim'in Okul Çocuklarına Öğütleri

Sabahın erken saatlerinde uyandığımız zaman yatağımızdan derhal kalkınız. Her gün bu saatte büyük abdest bozma çalışınız. Böyle yaparsanız çok sağlam olursunuz. Küçük yaştan itibaren her sabah ellerinizi sabun ile yıkayınız. Ağzınızı su ile doldurup çalkalayınız. Bir kaç defa da su ile gargara yapınız. Böyle hareket ederseniz ağzınızın boğazınızın bütün mikroplarını dışarı atarsınız! Burnunuza üç defa su çekiniz. yüzünüzü güzelce yıkayınız. kollarınızı dirseklerinize kadar üç defa ovarak yıkayınız. Başınızı ıslak ellerinizle siliniz, kulaklarınızın içine giren ve mikrop yüklü olan tozları dışarı çekmek için ıslak serçe parmağınızla kulak içini ve kepçesini temizleyiniz. Her gün bu tarzda yaparsanız kulaklarınız tozlarla dolmaz, tıkanmaz ve hiç bir zaman sağır olmazsınız. Kulak ağrısına uğramazsınız! Ensenizi siliniz, ayaklarınızı topuklara kadar yıkayınız. Havlu ile kurulayınız. Ve sakınınız! Islak ayaklarınıza çorap giymeyiniz. Her sabah erkenden bu vazifeyi, ödevi yaparken daima soğuk su kullanınız. Sonra havlu ile ıslak yerlerinizi kurulayınız. Ve her gece eve gelir gelmez veyahut yatacağınız zaman sabahki gibi hareket ediniz. Ve yüzlerinizi yıkayınız. Çocukluğunuzdan itibaren her gün sabah ve akşam bu tarzda soğuk su ile böylece temizlik yaparsanız çok sağlam olursunuz. Ve soğuğa karşı kuvvetli bir idman sahibi olacağınızdan ileride soğuk algınlığına uğramazsınız. Sabahleyin ilk işleri gördükten sonra mevsime, zamana göre (kahvaltı) ediniz, aç açına okula sakın gitmeyiniz. Bir çocuk ne kadar mükemmel ve güzel kahvaltı ederse o kadar sağlam ve kuvvetli olur, derslerini daha güzel anlar, ezberler, daha çabuk büyür, serpilir ve güzel olur. Her sabah bu tarzda hareket eden küçük kızlarımız büyüdükçe ne kadar şirin ve sağlam birer melek olurlar. Erkek çocuklarımızın her biri de ne kadar parlak ve sağlam delikanlı görünürler.



— Her sabah düzgünce büyük abdest bozma devam ediniz. Kabil olursa geceleyin yatmadan evvel bir defa deneyiniz. Her zaman bu sözlerimi hatırlınızda tutunuz. Her insanın karnında (10) metre kadar uzun barsaklar vardır. Bunların içinde toplanan necasetde, pislikte (75) türlü mikrop yaşar. İnsan (24) saat zarfında bir iki defa büyük abdest bozarsa bu mikropların çoğu dışarı çıkar. Eğer her gün bu işi yapmazsa, gün aşırı büyük abdest bozarsa bu mikropların çoğu kanın içine ve karaciğere girebilir ve türlü türlü

rahatsızlık yaparlar! Hele iki üç ve hattâ dört beş altı günde bir defa pek zorlukla (def'i tabii) ederse, yani büyük abdest bozarsa Allah bu hastaya yardım etsin. Çünkü (Basur memeleri) hasıl olacaktir. Bunlardan ara sıra kan sızacaktır. Fıskıracaktır. Mide ve barsaklara gaz dolacaktır. Karnı davul gibi şişecektir, ağrılar baş gösterecektir. Baş ağrısı, baş dönmesi, yürek çarpıntısı, iştihatsızlık, hazımsızlığı karnı içinde gurultu zuhur edecektir. Mide ve barsaklarda yılan dolaşiyor gibi hareketler üyulacaktır. Kansızlık, zayıflık artacaktır. Günün birinde (Apandisit) denilen kör barsak kuyruğunun nezlesi, iltihabı ufunetlenmesi baş gösterecektir. Ve hekimlerin (ameliyat masasına) yatırılıp bıçakla temizlenecektir. Bu fenalıklardan ve bir çok hastalıklardan kurtulmak isterseniz (24) saatte (1—2) defa büyük abdest bozunuz.

ŞİŞMANLARA ÖĞÜTLERİM

Bütün şişmanlara tavsiye edeceğim öğütlerin hülâsaşı, özeti şunlardır:

Çok yağlı, şekerli, unlu, nişastalı yemeklere perhiz etmeli, azaltıkça azaltmalı! İspitolu içkilerden hiçbirini, hatta (Bira!) yi bile içmemeli. Kabızlık, peklik çekmemeli. Ayva, kızılıktan başka bütün meyvaların tazelerini ve şekersiz hoşaflarını arasıra almalı. Bol bol haşlanmış sebze yemelidir. Nermin ellerle masaj yaptırmanın da faydası çoktur.

Şişmalığı yapan bazı (gudde — bez) lerin (hormon fabrikası!) nın fazla veya eksik işleyip işlemediklerini aile doktorunuza tetkik ettirmeli. Çünkü bazı şişmanlar vardır ki, hiçbir şey yemedikleri halde, hattâ yalnız su içseler, yine semirirler, şişman olurlar!

Şişmanların çoğuna musallat olan hastalıkların bazıları şunlardır:

Zenginlik hastalığı olan (gut). Karaciğer, böbrek kum sanççıları şeker hastalığı, romatizma, (siyatik) belâsı, (aort) damarı denilen şah damarının (1—2—3) derece genişleyip sertleşmesi, ademi iktidar, durgunluk, hareketsizlik, bel gevşekliği, tansiyon yüksekliği, sinir zayıflığıdır. ve (Kör Bovina) denilen (Öküz kalbi) kadar büyük kalb sahibi olmak.

Şişmanlık zamanında başlıyan (Astma — Tıknefeslik hastalığı — Amfizem) derdi, nefes borularını, akciğeri sardıktan sonra

rahatlılık arttıkça artar ve nihayet kalbi de sararsa, artık kesin olarak tedavi yapılamaz. Her gün can çekişir gibi zahmet çeker!

Yazda sıcaklığın tesiriyle fazla sinirli şişmanların çoğu bunalırlar, tıkanırlar. Hele etli yemekler yemeğe devam ederlerse daha fazla müteessir olurlar. Bu sıkıntıdan bir dereceye kadar kurtulmak için bol sebze ve meyva yemelidirler. Fakat kabızlık peklik veren (ayva, kızılçık!) gibi meyvalardan sakınmalıdır.

BİR ASIR EVVELKİ BURSA

Bursa Kaplıcalarından bir kaç

Kara Mustafa hamamı:

“Bursaya bir çeyrek kadar mesafededir. Güzel, şirin bir hamamdır. Suyu gümüş madenindedir. Gayetle saf ve lâtiftir. Hazret - i Emîr, kurna başında mübarek ayağını - taş üzerine bırakmıştır. Tahta altındadır. İçine su koyup, hastalar içip, herne niyete içerse şifa bulur. Ve bu hamam terleyip kubbesi damlamaz. Dışını Kara Mustafa nâm velî bina eylemiş. Asıl hamam keferelerinden kalmıştır”.

Bekârlar hamamı:

“Kara Mustafa hamamının yanında, bahçeler içindedir. Büyük kaplıcanın sadakasıdır. Mangır olmayan fakirler yıkanarak hayır sahibine dua ederler, gâilesiz işlerine giderler. Narkı, terazisi yok bir hayrattır. Amele tâifesi çok giderler”.

Kaynarca hamamı:

“Yeni Kaplıca civarında, bir küçük hamamdır. Daima nisvan tâifesi (Kadınlar) girer, rical (Erkekler) girmez”.

Yeni Kaplıca:

“Şehre bir çeyrektir. Bir azîm hamamdır. Cağalazade vezirin binasıdır. Bir arslan ağzından su akıp küçük havuza, ondan sonra büyük havuza dolar. Havuzun etrafında halvetler, kurnalar, sanatlı

mermerler ve çiniler vardır.... Civarında bakkal dükkânı, simitci, yanında ve hamamın altında büyük hanlar vardır. Bir güzel cuma kılınır camii dahi vardır. Suyu kurşun madenindedir. Biraz ağırlık getirir. Bunun da şifası vardır”.

Kükürtlü:

“Yeni kaplıcaya yakındır.... Terleten tabir olunur bir küçük halvet vardır. Sed üzerinde Ateş gibi su akar. Yumurtayı koyup anide pişirirler”. Cilt hastalıklarına yarar. Asıl faydası “Zemherir eyyamundadır”.

Eski Kaplıca:

Bursaya “bir kırk dakika mesafede”dir. Büyük havuz “kefere zamanından kalmıştır. Altı dahi bir azîm handır”. Dışarisından “İskenderin aynası” gibi cihan temaşa edilir. “Hane kapısı haricinde bir küçük hamam dahi vardır. Fakir olanlar bedava yünurlar”.

“Eski kaplıcanın suyu altın madenindedir”. Rivayet olunur ki “Senede bir saat iksir cereyan eder. Arap girse beyaz olur demişlerdir. Ve bir Arap girmiş, o saate tesadüf edip beyaz olmuş, pek meşhurdur”.

Çıkkık hamamı:

“Hüdavendigâr camii ittisalinde, padişah - ı âlemin hayırıdır. Fukaralar onda mangır gâilesi olmaksızın yünup arınırlar. Bir güzel hayırıdır. Ekseriya şuyunu akmayıp fukara me'yus olurlar. Gâhî aktığı dahi var imiş”.

Çekirge hamamı:

“Ekseriya havatîn (hatunlar) girerler. Haftada iki defa rical (erkeklerle) küşade olur. Evliya hamamı tabir olunur. Erbab - ı menasip girmezler. Gûya mansıpta olan kimse azlolur, diye meşhurdur”.

Uzun müddet hastalık çekenleri” getirip her gece hamama korlar. Eğer hamam içinde, gaipden davul ve dünbelek sedası zuhur ederse, şifasına delâlet eder. Kazan ve bakraç sedası işitilirse mev-tine alâmettir, diye zu'mederler. Dahi garaip şeyler menkuldür azizim”!.

ERKEKLİK KUDRETİNİ, KADINLIK ŞEHVETİNİ ARTTIRAN İLÂÇLAR VE YİYECEKLER

4 — (Yılan yastığı!) namındaki ot bal ile karıştırılıp yenilirse çok fayda verir.

5 — (Marul) yemenin bu kuvvete çok tesiri vardır. En iyisi marulları yıkamalı, meyva sıkar gibi sıkmalı ve bol bol içmeli, hem tatlı bir uyku verir, hem de erkeklerin ve kadınların tatlı işlerine çok tesir yapar.

(Marul suyu) yalnız birleşme işlerini kuvvetlendirmez. (İnsan tohumu) olan (Meni)yi ve kadının yumurtacıklarını da kuvvetlendirir ve çoğaltır.

Marul yiyen ve marul suyuna devam eden anaların, sütinelerin sütlerini arttırır, kuvvetlendirir ve kadına ve süt emen çocuğa tatlı uyku verir.

6 — Gerek dağlarda gezen ve gerek evlerde, bahçelerde beslenen tavşanların hayalarında (kuvvetli ve tabii aşk hormonları) vardır. İşte bu kudretin tesiriledir ki tavşanlar çok yavru yaparlar. Bu cihetle "Erkeklik işi!"nden geri kalan (Kadınlık duygusu!)ndan eksik zevk alanlara bu hayaları ızgara yapıp yemelerini veya huş haşlama halinde almalarını tavsiye ederim.

7 — Tavşanların (Döl yatağı)denilen (Rahim)lerini ve yumurtalıklarını yemeye devam eden kadınların şehvet duyguları artar.

Yumurtalıkları daha çok kuvvetlendirir. (Kadın tohumu) olan (Yumurtacıkları) büyür, ve kuvvetlenir. (Gebe kalma!) kudreti artar. Tavşanın (Döl yatağı)nı bir müddet yemeye devam eden kadın aybaşı âdetini görmeye (1—2) gün kaldığı gece kocasıyla birleşirse gebe kalabilir.

Veyahut aybaşı âdeti kesilince (24—36) saat sonra dinlenmiş olduğu zamanda kocasıyla iş yaparsa gebe kalmak ihtimali çoktur. Aynı zamanda tavşan hayalarını yemeye devam eden erkeğin (Hayat cevheri)nde (ispermatozoid) denilen "Meni hayvancıkları" büyük ve kuvvetli ise kadının gebe kalması (100) de (95) artar. El verir ki Cenabı Allah bu aileye çocuk yapma kısmeti ihsan buyursun! Tavşanların hayalarını (ızgara) veyahut (Haşlama!) halinde yemeğe devam eden ihtiyarların (Büyük prostat) hastalığına fayda verir. Çünkü hayalardaki tabii hormonların eksikliklerini sağlar.

BAYIR TURUPUNUN FAYDALARI

— Bayır turpunun çok faydası vardır. Eski zamanlarda çok büyük şöret almıştı. Şimdiki hekimlerce de çok makbuldür. Bayır turpunda oldukça bereketli madenler ve baharat vardır. Meşhur (İpokrat) hekim (İstiska) denilen illete ve akciğerlerin yaralarına karşı Bayır turpu kullanırdı. Dişleri sağlam olanlara yedirirdi. Dişsiz olanlara suyunu içirirdi. Bayır turpunu rendeliyerek salatasını yiyenlerin göz nurları kuvvetlenir, iştihaları artar, hazimleri kolaylaştırır. Öksürüğe fayda verir. Aybaşı alâmetlerini şiddetli sancı ile görenlerin ıztıraplarını azaltır. Ağızlarından kan gelenlere faydası dokunur. Ağır göğüs hastalıklarına şifası dokunur. Emzikli kadınların sütlerini arttırır, yorulmuş midelere iyi gelir, kuvvet verir. Bayır turpunun suyunu içenlerin akılları çoğalır. Yalnız suyunu değil, kendisini yiyenlerin de fikirleri artar. Kırmızı turpda da bu hassa vardır.

Safranın lüzumu kadar çıkmasından ileri gelen kaşıntılar, sivilceler bu sayede geçer. Karaciğerde safra kesesinde toplanan kumları, taşları eritir. Karaciğerin üzerindeki ağrıları giderir. Sağ memeye ve hattâ omuz başına kadar yükselen karaciğerin kum sancısını hafifletir. Çok devam olunursa geçirir. Bayır turpunun idrar yoluna da fayda verdiği anlaşılmıştır. İdrarı arttırır ve bazı kumları eritir. Bayır turpunun bu hassalarından istifade etmek için suyunu içmek daha faydalıdır. Bu cihetle Bayır turpunu rendelemeli. Sonra bir tülbendin içerisine koyup sıkmalı. Günde (100), (150) gram kadar içmeli. Her yemekten sonra veyahut yemek arasında büyücek bir fincan dolusu içmelidir. Halkımızın bazıları şeker hastalığına karşı Bayır turpunu ve hattâ kırmızı turpu yerler. Oldukça faydası bulunduğu anlaşılmıştır. Bayır turpu çok yenilirse biraz gaz yapar, fakat ehemmiyeti yoktur. Sarılığa karşı her iki turpun faydası vardır. Fransanın birçok köylerindeki kadınlar Bayır turpunun içini oyarlar ve (Nöbet şekeri) ile doldururlar, boğmacalı çocuklarına ilâç olarak yedirirler.

Bayır turpunu ktır ktır yiyenler pek azdır. Fakat rendeliyerek salata halinde yiyen insanlar çoktur. Bayır turpununun madenleri, mübarek suyu ve hattâ vitaminleri hakkında araştırmalar devam

ET YİYENLER

Dünyanın en çok et yiyen insanları Güney Amerika memleketlerinde yaşayanlardır. Son istatistiklerden anlaşıldığına göre fazla Uruguay'da senede adam başına 120 kilo et düşmektedir. Bundan sonra 100 kiloyla Arjantin gelmektedir. Dünyanın beşinci kıtası Avusturalyada ve Yeni Zelânda Adasında da çok et yiyen insanlar yaşamaktadır. Avustralyada senede adam başına 119 kilo ve Yeni Zelânda'da da 109 kilo et yenmektedir. Avrupa'ya gelince yalnız iki memlekette senede adam başına 50 kilodan biraz fazla et yenmektedir. Bunlar Danimarka ve İsveç'tir. Keza İtalya'da adam başına senede 15 kilo ve Yunanistanda 12 kilo et yenmektedir. Rusya'ya gelince harpten evvelki istatiklere nazaran bu memlekette adam başına senede 21 kilo et yenmekteydi.

MESHUR PERTEV LÂBORATUVARININ HAZIR İLAÇLARI

Çocuklarınızı, kızlarınızı, gençlerinizi çabuk büyütmek; boylarını uzatmak, sağlam kemikli ve gürbüz yapmak, iştahlarını arttırmak, penbe benizli ve kiraz dudaklı yapmak isterseniz (Pertev Şurubu) içiniz.

★

Herkesin ve hattâ veremlilerin öksürüklerini kesmek, çıkartmalarını gidermek ve rahat uyutmak isterseniz (Pertev Dover Komprimeleri) alınız.

★

Soğuk algınlığının, sinirliliğin ve romatizmanın tesiriyle zühre gelen şiddetli baş ağrısını, vücudü saran kırıklıkları, sızıları ve romatizma ağrılarını geçirmek isterseniz (Nevrisal Pertev) kullanınız.

★

Çehrenizin güzelliğini, cinsi cazibesini ve sağlığını arttırmak ve inci gibi parlak dişlere sahip olmak isterseniz (Pertev Diş Macunu)nu eksik etmeyiniz.

★

Zayıflığınızı gidermek, iştahınızı arttırmak, mide rahatsızlığından kurtulmak, kanınızı çoğaltarak çehrenize bir (Gül penbe rengi) verdirip dünya güzeli olmak isterseniz (Eksir Sürevva) içiniz.

GRİPİN AYBAŞI SANCILARINI ÇABUK KESER!

Nezlenin, gripin, baş ağrısının en kuvvetli ilacı Gripindir Gripin! Gerek yeni ve gerek eski romatizmaların, siyatiklerin ağrılarını dindiren ilaçların başında Gripin gelir Gripin! Bazı ateşli hastalıkların hararetini söndüren (Kininli Gripin!)dir Gripin! Şiddetli diş ağrısını derhal durduran Gripindir Gripin!

MEMLEKETİMİZİN EN MEŞHUR TUVALET SABUNU PURODUR, PURO!

Çehresini, ellerini nermin, ipek gibi yumuşak yapmak isteyen kızların, gençlerin en mükemmel sabunu PURO'dur PURO!

Cinsi cazibeyi arttıran: Mehtap gibi parlak, nur gibi yüzü meydana çıkaran PURO'dur PURO!

Bu mevsimde her evde mutlaka bulunduracağınız en kuvvetli öksürük Pastilleri!

Doktor Şehap Beyin öksürük pastilleri, Liynet ve amel için kullanılan pürjen şekerlemeleridir.

Her aenc, her kız şu kitapları okurlarsa sağlam ve güzel vücutlu olurlar!

Elleriyle oynıyan çocukların ve kızların belâları ve kurtuluşları (275) kuruş. Ademi iktidar belgeveşekliği ilaçları (500) kuruş. Şeftali, limon, sarmısak ve domates kitapları (300) kuruş. İstanbul Divanyolu No. 104.

YODO PEPTON KÄZİM

Ay başı âdetini geç gören, vaktinden evvel âdetten kesilen kadının sindir bozukluğunu, çarpıntısını, iç sıkıntısını, uykusuzluğunu, baş ağrısını geçirir. Yumurtaıkları işleten, en mükemmel bir (Hormonlu) sinir ilâcudur. Damla ile alınır.

SEDO - GYNOESTRYL

Bu ilâç (tansiyon) u düşürür. İhtiyarlığı geciktirir. (Damar sertliği) ni giderir. Vücudu kuvvetlendirir, güzelleştirir.

HEPAMOKYL

Karaciğerin hülâsası, özetidir. En kuvvetli bir ikan şurubu) dur. Bu ilâcı içenin çehresi pembeleşir, yanakları Amasya elması gibi kırmızılaşır. Dudakları kirazlaşır. Vücut ve sinir kuvveti artarak çok güzel endamlı olur.

BİROBİN

Kansızlıktan ileri gelen halsizliğe, kuvvetsizliğe benzsizliğe, iştahsızlığa, (bünye) bozukluğuna, sinir zayıflığına şifa ve kuvvet veren en mükemmel (çelik şekerlemeleri) dir.

Sahibi :

Profesör agrêgé Dr. Hafız Cemal Lokmanhekim

Mecmuanın yazı işlerini fiilen idare eden:

Fatma Sabiha Lokmanhekim

İdare merkezi: Lokmanhekim'in Afiyathanesi
İstanbul Divanyolu No. 104

Senelik Abonesi 650 Kuruştur. Altı aylığı 400 kuruştur.
Muamelemiz peşindir

Yabancı memleketlere senevi (15) Şilin. Kıbrıs'a (10) Şilindir.
Altı aylığı (5 1/2) Şilindir.

Sigortalı gönderilmek şartıyla Kıbrıs posta pulları da kabul olunur.
Her hakkı muhafuzdur.

Türkiyede abone paraları için damga ve posta pulları da kabul olunur. Taahhütlü gönderilmek şarttır.