

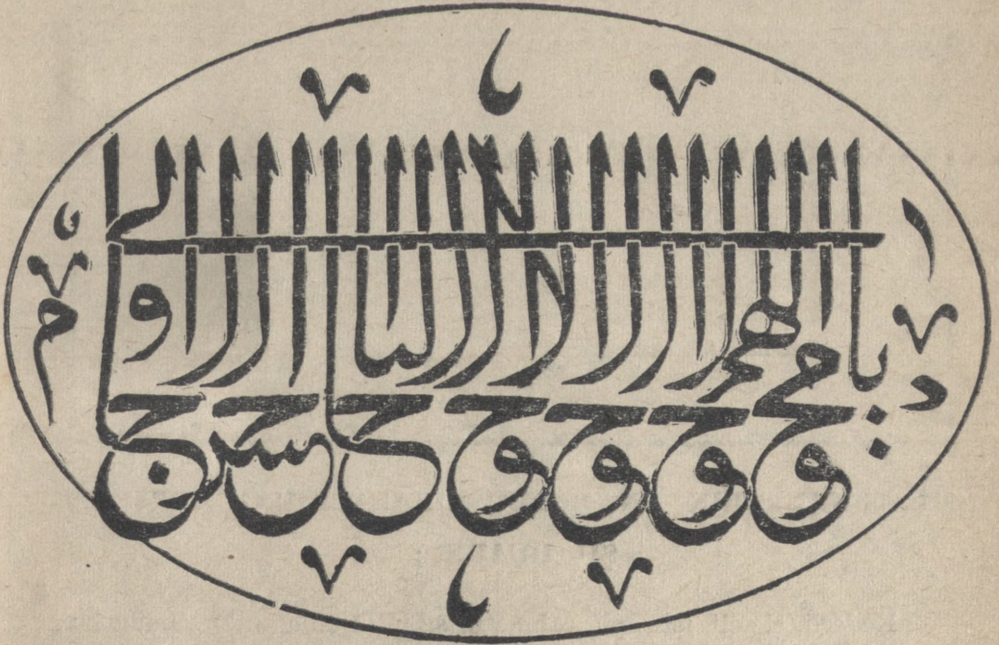
LOKMAN HEKİM

No : 180

25 Mayıs 1954

YIL: 19

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



Ya Muhavvilel Havli Vel Ahval,
Havvil Hâlenâ Ilâ Ahsenil Hâl

1954
İstanbul TAN Matbaası

(30) Kuruştun
Fiyatı

İÇİNDEKİLER

- Tebrik.
- Kıbrıs köşesi : Kıbrıs Türkleri bir miting yaptılar.
- Her insanda, her meslekte evvelâ sıhhat, sonra da vicdan ve irfan aramalıdır.
- Pilâj ve çocuk.
- Gençler ve sigara.
- Kokulu güllerden yapılan kudret macunları!
- İcat lâzım icat (Yazan : Kâzım Nami Duru).
- Yumurtalı pidelerin faydası da var, çok zararı da !
- Okul çocuklarına öğütlerim!
- Şifalı otlar, çiçekler, kökler, tohumlar.
- Tütünün kısırlığa tesiri.
- Meme kanserine ilaç.
- Biraz da gülelim!..
- Kendi mezarlarını elleri ile kazan çocuklar.
- Uzun turnakların ve bıyıkların zararları.
- Herkesin sevdiği radyo şarkıları.
- Milletlerarası İslâm Ekonomi Kongresi.
- Limonlu tatlı.
- Tansiyona karşı tesirli bir ilaç.
- Sporcuları kuvvetlendirmek için...
- Şiir halinde öğütler.
- Gençliğimde neler yazmışım neler?.

MÜSLÜMANLARIN EN BÜYÜK DUALARINDAN BİRİ DE ŞU DUADIR :

Kederli, elemli, ıstıraplı, zahmetli, sıkıntılı olduğunuz zaman bu duayı tekrar tekrar okuyunuz.

Fena vaziyetleri, durumunuzu daha iyi bir hale değiştirmesini Tanrıdan isteyiniz. Hattâ meşru (Hakiki aşk) vadisinde buca-
ken istediğinizle nikâh olmak ve saadete ermek için de bu duayı
temiz bir kalb ve dil ile okuyunuz.

TEBRİK

Dört yıl evvel büyük milletimizin ekseriyeti tarafın-
dan seçilen Demokrat Parti büyüklerimizin işlerinde pek
büyük hizmetler yaptıklarını gören vatandaşlarımız bu
defaki seçimde de kahir bir çoğunlukla tekrar intihap
ettiler.

Büyük Millet Meclisimizin ilk toplantısında pek
muhterem vatanperver Celâl Bayar'ı tekrar Cumhurre-
isliğine seçtiklerinden candan tebrik ederim.

Geçen dört sene zarfındaki semereli faaliyetini ve
çok faydalı icraatını müşahade buyuran Reiscumhuru-
muz Başvekâlete tekrar pek sayın milliyetperver Adnan
Menderes'i tâyin ettiklerinden kalben tebrik ederim.

Büyük Millet Meclisimizi dört sene zarfında pek gü-
zel idare ettikleri cihetle yeni mebuslarımız tarafınadn
Sayın Koraltan'ı Millet Meclisi Reisliğine seçtiklerinden
tebrik ve tes'id ederim.

Cumhuriyet hükûmetimizin bütün büyüklerini ve
milletvekillerimizi devlet ve milletimiz için daha
çok hayırlı, kârlı, uğurlu, emniyetli, pek sağlam parlak
istikballi ve sıhhatli daha büyük işler görmelerine mu-
vaffak olmalarını Cenabı Allahdan dua ve niyaz ederim.

Lokman Hekim

İCAT LÂZİM İCAT

Yazan:

KÂZİM NAMİ DURU

Hep biliyoruz değil mi? elektrik lâmbasını ilk icat eden Amerikalı Edison'u, fotoğrafı icat eden Fransız Lümiyer'i, telsizi bulan İtalyan Markoni'yi? Bugünü, bir asır evvel ile karşılaştıracak olursak, her alanda birçok şeyin icat edilmiş olduğunu anlarız. Dün bayağı uçaklarla saatte ancak yüz kilometre kadar sür'atle uçarken bugün tepkili uçaklarla, saatte beş altı yüz kilometre uçuyoruz. Jul Vern'in hayalinde doğan (Albatros) hava gemisiyle bu günkü tepkili uçağı hiç de karşılaştıramayız. Böyle iken o kaca yazar bize bıraktığı romanlarla hayalinin nerelere muktedir olduğunu göstermiştir.

Jul Vern'i bir yana bırakalım da insanlığa bunca iyilikler eden meselâ yukarıda adını zikrettiğimiz Edison'u ele alalım. Biliyorsunuz ki bu adam çocukluğunda bir gazete müvezzii idi? Bir yandan trenlerde parasız olarak kaçak gazete satmağa çalışırken, öte yandan bir takım icatlar düşünmekte, bunları tatbik etmeğe çalışmakta idi?

En büyük mucitlerin hayatları incelendiği vakit görülür ki bu adamların bir kısmı tesadüften istifadeyi bilmiş, fakat çoğu tâ çocukluklarından fen yolunda, icat yolunda bir şeyler keşfetmek için çalışmaktan bir an geri kalmamıştır.

Demek ki insan, hayalinde kurmuş olduğu bir şeyi dahi, çalışa çabalıya bir gün icat etmeğe muvaffak oluyor. İşte şu günlerde gazetelerimizin yazdığı gibi, bir yüzbaşı Jeep otomobilini yağsız da yürütecek surette bir keşif yapmıştır. Birleşik Amerikada hergün yeni bir şey icat edilmektedir. Meselâ bir anne küçük çocuğunu taşıdığı küçük arabasının trene girmediğini görünce, istendiği vakit, katlanıp koltuk altına alınabilecek bir çocuk arabası bulunmadığına canı sıkılmış. Kocası, bunu görmüş, hemen bükülüp katlanarak koltuk altında bile taşınabilecek bir çocuk arabası yapmağı düşünmüş, uğraşa uğraşa bunu bulmuş. Hem bulmuş, hem de aldığı icat beratını bir araba fabrikacısına vererek ortaklama milyoner olmuş. Daha buna benzer neler icat olunuyor.

Peki, Amerikalıların kafaları kafa da bizimkiler kabak mı? Sanmam ki biz onlardan daha az zeki olalım. Hayır. İstese, merak etsek, biz dahi kendimize göre bir takım ihtiyaç eşyasını kolaylıkla yapabilir, zengin de olabiliriz. Eline bir çekiç, bir testere, bir eğe alan bir adam bunlarla yalnız ustasından gördüğünü mü yapar? O gördüklerine kendiliğinden bir şeyler ekleyemez mi?

Bir iki sene evvel bir Türk, evler için yanmaz bir boya bulmuştu. Bunun tecrübeleri de yapıldı, bir meydana dikilen tahta kulübe bu boya ile boyandıktan sonra ateşe verildi, fakat yanmadı. Bu, çok faydalı bir icattı; amma bugün bu boyadan istifade ediliyor mu? Bu adam, bu icadiyle birşeyler kazandı, önemli bir fabrikatör oldu mu? Ne olduğunu bilmiyorum; bildiğim birşey varsa, bu yanmaz boyayı bulan, bu Jeep'i yağsız yürüten Türklerin birer mucit olarak lüzumu kadar teşvik görememeleridir. Halbuki başka diyarlarda ortaya halka yarar en ufak bir icatta bulunan adamlar, hem teşvik görüyor hem de zengin oluyorlar.

Ben zenginlikten ziyade iyi bir hizmet ederek memlekete şeref kazandırmayı daha büyük bir iş sayıyorum. 362 milyon nüfushu, fakat okur yazarı belki de beş milyonu bulunmayan Hindistanda dokuz üniversite var. Bunlardan birisinin fizik profesörü olan (Ramon), fizikte yeni bir kanun buluyor; Nobel fizik mükâfatını alıyor. Bunu bizim üniversitelerimizin profesörleri düşünsün.

Şu bizim dün Sanat Okulu, bugün Sanat Enstitüsü dediğimiz beş yıllık okullarda yetişen öğrencilerimiz, daha okulda iken bile, düşünce çalışa, ufak da olsa, kendi dallarında bir şeyler bulmağı başarabilirler. Yeter ki onlar, kendi sanatlarına gönülden aşık olsunlar ve iyi şeyler yapmağı düşünsünler.

Sanat okullarını ilk kuran Mithat Paşa, fakir çocuklarını sanat sahibi etmek için açmıştı. Ben 1903 — 1906 yılları arasında Selânikteki Hamidiye Sanayi Mektebinde hocalık ettimdi. Oradan çok iyi gençler yetiştiğini bilirim; fakat o vakit halkta sanata rağbet yoktu. Cumhuriyetin kurulmasından sonra ki bizim Sanat Enstitüleri, batı memleketlerindeki eşlerinden pek de aşağı olmıyan bir ilerleme kaydetmekte bulunmuştur.

Gönül istiyor ki, bugün memleketin hemen her vilâyetinde açılmış olan bu Enstitüler, sanatlarında bir takım yenilikler icat edecek surette çalışmayı iş edinsinler. Türk, çok zeki bir insandır; elinden her iş gelebilir; yeter ki düşünsün ve çalışsın.

Kendi Mezarlarını Elleriyle Kazan Çocuklar !

Çocuklarımızın, gençlerimizin ve bir çok kızlarımızın boğazlarına sarılan bir (Ejderha !) var. Elleriyle oynamak!

Çocuklarımız ve gençlerimiz için birer (Küçük Atom Bombası!) kadar tesirli olan 31 çekme âdetini kaldırmak için, analar, babalar, muallimler, öğretmenler, aile doktorları küçük yaştan itibaren çalışmalıdır.

Anadan, babadan çok iyi terbiye alan binde bir çocuk bulabiliriz ki o hasarat gibi belâlı olan arkadaşların pençelerinden kurtulmuş olsun! Emin olunuz! Bilgili, asil ana ve babanın, çocuğa vereceği ciddi ve sıhhi bir terbiye, bu işde, pek büyük bir fayda verir. İnanınız! Âlim, bilgili, tecrübeli bir muallimin bir öğretmenin küçük yaştan itibaren çocuklara verecekleri sağlık öğütleri, sıhhi terbiye bu fena âdetin husule gelmemesi hususunda büyük bir tesir yapar.

Mektep talebelerini, öğrencilerini öz evladı gibi seven okul hekimlerinin, çocuklara verecekleri konferanslar, sağlığa ait ansiyatler bu öldürücü huyun yayılmamasında büyük bir rol oynar.

Ben eminim ! Bütün insanlar, hele çocuklar, kulaklarından aşlanırlar. Küçük yaştan itibaren yavrularımıza vereceğimiz sıhhi terbiye yabana gitmiyor. Akli başında her çocuğun kafasına giriyor, dimağına, beynine yerleşiyor.

Elverir ki, çocuğun anlayacağı tarzda söylenmiş olsun! Hiç unutmamalıyız ki çocuklar çabuk ezberlerler öğrenirler ! Ve çabuk unuturlar. Bu cihetle fırsat düştükçe tekrar anlatmalı, öğretmeli. Zerre kadar usanmamalıdır.

Böyle yapılırsa, çocuklarımız, bu dehşetli belâlardan kurtarılır. Vücutlarını kemiren bu zehirli yılandan uzaklaştırılır. Çeşit çeşit hastalıkların önü alınır.

Yavrularımızı, için için yiyip bitiren, bu canavarlardan kurtarmalıyız ve sağlam, gülbüz, akıllı, zeki çocuklar yetiştirmeliyiz.

Mekteplerde, okullarda evlerde ve kabinelerde muayene ettiğim çocuklardan anlıyorum ki bu fena âdet bazılarındaki 7-8 yaşlarında başlıyor ve seneden seneye artıyor. Hele 12, 13, 15, 16, 17 yaşlarında salgın bir hale geliyor.

Küçük yaştan itibaren bu korkunç âdete alışan çocuklar, 17-18 yaşına gelinceye kadar devam ederlerse bu alışkanlık esaslanıyor, kökleşiyor. (18) yaşından sonra daha berbat bir hal alıyor.

(El ile meni getirmek) le şehvetlenen gençler, bu âdetin zararlarını, fenalıklarını ve husule getireceği müthiş hastalıkları öğrenmezlerse kendi kendilerini harap etmekte devam ederler. Gençlik kuvvetlerine ve fena arkadaşların sözlerine kanarak 20, 22 ve hattâ 25 yaşına kadar devam eden delikanlılar vardır.

Küçük yaştan itibaren başhyarak (gece sekiz, gündüz dokuz) defa bu (elişi)ni yapan çocukların, gençlerin çoğu 15-18 yaşlarında söniüp giderler. Kalıplarını mezarda dinlendirirler. Fakat çok sağlam olanlar 20-25 yaşına kadar bu fena huya devam ederlerse hisleri duyguları değişir, akılları, zihinleri bulanır. Tavırları, hareketleri sarsılır. Çeşit çeşit hastalıkları çoğalır. Her erkek için lâzım olan "evlilik saadeti" uzaklaşır. Sinirlilik halleri bereketlenir. Hakiki neş'e ve şetaret kaynakları söndürülür. Yaşamak zevki gömülür.

YUMURTALI PİDELERİN FAYDASI DA VAR, ÇOK ZARARI DA !

Günlük yumurta ile yapılırsa kuvvet verir, kanı çoğaltır sinirleri kuvvetlendirir. Fakat (Günlük taze yumurta) bulmak ne kadar zordur. Şimdi yumurtalar çoğaldı fakat bunların (1000) de (999 1/2) u tabutluktur: eskidir, bozuktur. Böyle eski yumurtalardan yapılan (Pide) ler mideyi ve barsakları bozar, amel yapar. (Sürgünlük) alması gibi dokunur, karın ağrısı hasıl eder, karaciğeri bozar. Her zaman hatırımızda bulundurunuz, bir günlük yumurta (Altın) dir. iki günlük yumurta gümüşdür, (3) günlük yumurta (Bakır) dir. (4 - 5) günden sonra gelen yumurtaları çirkef saymak daha doğrudur. Bu sözlerim kısa göre söylenmiştir. Yazın sıcaklarında (Gün) yerine (Saat) hesab ederek ona göre yumurta yemek lâzımdır.

Eskiden babalarımız (Kırk yumurtada bir direm zehir var) derlerdi.

Benim fikrimce (1) dirhem değil (10) dirhem zehir var. demek daha doğrudur.

LOKMAN HEKİM'İN ÇOCUKLUK HAYATI

Köye gelini götürürken yolda oldukça tanıştığım (Köy kızı!) kalbime girmişti. Ruhuma yerleşmişti. Aklımı, fikrimi kendine doğru çekmişti. O güzel gözler! O parlak çehre! O tatlı sözler iliğime kadar işlemişti. İşte bu saika ile (Alehtora) köyünde bulunduğum bir kaç gün zarfında bu (Köy kızı!)nın adını öğrendim. (Nisa Hanım!), babası (Elmaz!) ilkönce babasını uzaktan olsun görmeye çalıştım. Nihayetgördüm. Allah rahmet eylesin! Tatsız, suratsız, çicek bozuklu, zayıf bir adam idi!

Bu kadar çirkin bir adamdan bir (Dünya güzeli olmya lâyük olan!) bu cazibeli kız nasıl oldu da doğdu! diye düşündüm! Fakat kızın anasının Gannurka) pınarından hayvan ile evine su taşırken gördüğüm zaman hakikati anladım.

Nur içinde yatsın! Çok güzel, beyaz, etine dolgun bir kadın idi. İşte bu şirin anadır ki sevdiğim dünya güzeli (Nisa Hanımı!) doğurmuştu!

(Müezzinlik haftam) geldiği cihetle (Leymosuna) döndüm! Fakat gözlerim arkada kaldı. Ruhum (Güzel kıza!) saplandı kaldı! (Alehtora) da bir (Cazibe!) varmış gibi beni çekmeye başladı.

Vazifem olmyan haftada tekrar köyle gittim. Hemşireme fikrimi söyledim. O da buna razı oldu.

Hemşiremin evine bitişik olan ev, kıza ait idi. Buralarda dolaşıp duruyordum ki kıza uzaktan olsun biraz göreyim. Bu ev benim tekkem olmuştü.

(3—4) gün geceyi gündüze katarak gezip duruyordum. Fakat bu meleği hiç görmüyordum. Su taşımya anası gidiyor. Kızı hiç bir yere göndermiyorlardı. Nihayet (Eniştem) Mentüş efendiyle bir kaç kişi kıza babasından Allahın emriyle istediler.

(Düşüneyim, tetkik edeyim!) cevabını verdi. Ben tekrar (Leymosun) daki haftalık vazifeme gittim. Bir hafta sonra tekrar köye geldim

Sabırsızlıkla beklediğim (Elmas) ın cevabını Mentüş Efendiden aldım. (Benim için söylüyor!)

(Daha çocuktur, karı adamı değildir, karısını besleyemez!)

Bu aksi (Menfi!) cevabı alınca beynimden vurulmuşa döndüm. (Çıruk aşkı!)nın tesiriyle çok ağladım ve aşağıdaki (beyit)leri yazdığım hatırlıyorum.

Elmasın kızı pırlanta gibidir
Gökten inmik güzel bir kraliçe gibidir

Ben bu kıza vuruldum yanıyorum
Geceli, gündüzlü ağlıyorum
Allahın emrine istiyordum!
Peygamberin kavline giriyorum!
Elmasın kızını çok seviyorum
Alehtoraya gelip gidiyorum.
Alamazsam bu kıza öleceğim
Murada ermezsem çökeceğim
Genç yaşımda dünyadan gideceğim
Bir kız uğruna kurban gideceğim.

HERKESİN SEVDİĞİ RADYO ŞARKILARI

Rifat Beyin nihavent makamından olan :

“Ah zülfün görenlerin bahtı siyah olurmuş,
Tek zülfünü göreydim bahtım siyah olaydı.”

Astik Ağanın Kürdili hicazkâr makamından olan şarkısı :

“Hançeri ebrusu saplandı dile,
Gamzei fettanı verdi velvele,
Bilmiyor ahvalimi ölsem bile
Söyle artık gönlümü alsın ele.”

Şevki Beyin uşak makamından olan :

Hastasın zannım vefa mahzunusun,
Söyle gönlüm sen kimin meftunusun?
Derdi aşkın şüphesiz mecnunusun,
Söyle gönlüm sen kimin meftunusun?”

Hacı Arif Beyin kürdili hicazkâr makamından olan :

“Gurub etti güneş, dünya karardı,
Gülü bağı emel soldu sarardı,
Felek de böyle matemler arardı,
Gülü bağı emel soldu, sarardı.”



Üstad Suphi Ziya Özbekkanın güfte ve besteleridir.

“Gücendi biraz sözlerim münfeil oldu,
Gönlün niye incindi deyince gözü doldu
Uçtu yüzünün pembeliği gül gibi soldu,
Gönlün niye incindi deyince gözü doldu

Zeki Arif Ertekinin Kürdili hicazkâr makamından olan :

“Söyle neden ağladın neler geldi başına
Değmez emin ol hayat bir damla göz yaşına,
Gönülse eğer çektiğim yazık bu genç yaşına :
Değmez emin ol hayat bir damla göz yaşına,

Zeki Duygulunun Hüseyini makamından olan :

“Seni kimler sevecek ben gibi candan meleğim,
O ipek saçlarını kim örecek bebeğim.
Varsa yoksa yine sensin bu cihanda meleğim
O ipek saçlarını kim örecek bebeğim”

Fahri Kapuz'un Nihavent makamından olan :

“Saçların hayatımın neşesiyle örgüdü,
Gözlerin gecemi aydınlatan mehtap var,
Kırmızı dudakların baharımın ilk gülü,
Gözlerinde gecemi aydınlatan mehtap var”

Fehmi Tokay'ın karcıgar makamından olan :

O ahu bakışlara bir anda kandı gönül,
Neden inandın ona, nasıl aldandın gönül?
Sen ki her söze kanmaz her va'de inanmazdım,
Neden inandın ona, nasıl aldandın gönül ?”



Nuri Halil Poyraz'ın :

“Dilde derdi istiyakı çekmeğe takat mı var,
Ateşi aşkınla cana sinede rahat mı var ?”

Ünlü şair Yahya Kemal Beyath tarafından güftesi yazılan ve
Muzaffer İkar'ın bestesi olan :

“Dün kahkahalar yükselirken evinizden,
Bendim geçen ey sevgili sandalla denizden”

Sadi Hoşses'in Acem Kürdi makamından olan :

“Aşkinile gündüz gece giryanım efendim,
Bülbül gibi gül ruyuna hayranım efendim”

Merhum Ekrem Güyer'in :

“Canan bilir sen beni nalân edeceksin?”
Rüyada mı yoksa, ne zaman şâd edeceksin?
Hülyalarımın membaıdır, tatlı nigâhın,
Rüyada mı yoksa, ne zaman şad edeceksin?”

Uzun Tırnakların Ve Bıyıkların Zararları

Fatih Altınbilek

Bugün modaya uyarak bir çok bayanlarımız tırnak uzatıyorlar. Hatırları kalmasın ama uzun tırnaklı ellerin parmak uçları ne derece temiz olabilir. Bir kere düşünelim: Tırnaklar parmak uçlarını muhafaza eder ve onları güzel gösterir. Fakat parmak hizasını geçen tırnaklar temizliği bütün bütün giderir. Tırnaklarını, tırnak dişi derilerini kestiren, yahut bu işi kendi kendilerine yapan meraklıların elleri güzelleştiriyor. Gerek polisuarla parlatılmış tabii pembeliğin-deki düzgün tırnaklar ve gerek güzel bir renge boyanmış olanları güzel değildir demek haksızlık olur. Fakat ellerin güzelliği bozular korkusuyla onları su ve sabunla yıkamaktan kaçmak doğru olur mu? Hele tırnaklar uzun da olursa onların gerisinde —ne kadar temizliğe çalışsak bir miktar pislik toplanacağı cihetle yıkamaktan kaçınmak doğru değildir. Eller ve ayaklar insanların çok çalıştırdıkları uvuzları olduğundan bir çok pis maddelerle daima temasta bulunurlar. Ne derece dikkat ve itina edilse uzun tırnakların arkasında bir takım zararlı maddeler toplanabilir ve böylelikle bazı mikropların orada yaşaması, üremesi kolaylaşır. Bahusus eller vücudun çok kıymetli yardımcılarıdır. Yenilecek, içilecek şeyler ve ağıza götürürken olduğu gibi bunların hazırlanmasında da kullanılacağından temiz tutulmalarının ne derece lâzım olduğunu uzun uzun söylemeyi fazla sayarım.

Def'i tabii dolayısıyla yapılması gereken temizliğin ihmali sıhhati bozacağı gibi, bu işin yapılmasında kullanılacak elin uzun tırnaklı olması, ne kadar mahzurludur. Yalnız kâğıt kullanmakla insan iyi temizlenebilir mi? Kâğıt suyun yerini tutar mı? Kâğıtla yalan yanlış temizlenmeyi itiyat neticesinde insanın bazı yerleri fena kokabilir. Hele tırnak uzun olunca su ile temizlik yapılsa bile yine mahzur devam eder. Çünkü tırnak gerilerinin ne hale geleceği tasavvur olunabilir. Bundan başka uzun tırnaklar insanın kendinin veyahut bir başkasının cildi üzerinde bir bere husule getirebilir ki bundan (Lymuhangit) hasıl olacağını kıymetli bir eserde görmüştüm.

Zamanımızda kocaman bıyıklı kimseler pek azalmış olmakla beraber yine tesadüf edilmektedir. Sakal da mahdut kimselerde görülmektedir. Bir zamanlar sakal da bıyık da rağbette idi. Bunların çeşitleri vardı. Ve çeşitlerine göre isimler alırlardı.

Pala bıyık, pos bıyık, pırasa bıyık, pis bıyık, burma bıyık, ter bıyık.. ilâh. Tahta sakal, torba sakal, top sakal, kaba sakal, keçi

sakalı.. ilâh. Burma bıyık modası hükümferma iken halk arasında bazılarının parmaklarını tükürükleyip bıyıklarını burdukları görüldü. Nezahet haricine çıkmaktan korkuyorum. Fakat söylemeden geçemiyeceğim. Eskiden burun usaresiyle bıyıklarını islatıp burunlar dahi varmış. Ben bir zat hatırlıyorum. Bıyıklarının eni hilâfsız üç parmak kalınlığında idi. Yemek yerken bir eliyle alttan iterek bıyıklarını kaldırır, diğeriyle lokmasını ağzına koyardı. Bazı enli bıyıkların bira içerken bıyıkları süzgeç vazifesi gördüğünü, birayı mideye indirdikten sonra ellerinin tersiyle bıyıklarında mütarakim köpükleri sildiklerini birçoklarımız görmüşüzdür. Bu bıyıklar üzerine konması ve ürmesi mümkün olan mikroplardan korkmak lâzım geleceğın zannındayım. Böyle bıyıklarla süslü ağızların temasa geleceği dudakların vay haline... Temiz tutulmıyan, sakaldan da vücuda fayda yerine zarar geleceği biraz mülâhaza ile kabul olunabilir.

Milletlerarası İslâm Ekonomi Konferansı

Milletlerarası İslâm Ekonomi teşkilâtının üçüncü konferansı 18 Nisan Karaşide toplandı.

Konferansta incelenen başlıca mesele Karaşide iktisadî tetkikler için bir islâm enstitüsünün kurulmasıdır. Bu enstitü Arap memleketleri için iktisadî teoriler hazırlıyacak ve bu ilmi çalışmasında islâm prensiplerini gözönünde tutacaktır.

Enstitü binasının inşası için Ağa Han 1 milyon rupilik hibede bulunmuştur.

Millelerarası İslâm Ekonomi teşkilâtı Pakistanın etşebbüsüyle, 1949 da Karaşide kurulmuş ve ilk konferansını aynı yıl Karaşide, ikincisini ise 1950 de Tahranda akdetmiştir.

SPORCULARI KUVVETLENDİRMEK İÇİN...

Ekşi limonda bereketli olarak (C) vitamini vardır. Vücutun hareketini sağlayan kuvvetli bir cevherdir. Limonata halinde içilirse çok fayda verir. İngilizler son muharebede askerlerine, erlerine bol bol limon ve limonata vermişlerdir. İşte bu sayede büyük askerlik hareketleri yapmışlardır. Bu cihetle sporcularımıza (Bira) veya (Rakı) değil bol bol limonata vermeliyiz ki, kuvvetlensinler.

KOKULU GÜLLERDEN YAPILAN KUDRET MACUNLARI

Her zaman hatırınızda bulundurunuz ki (Esans) denilen (Uçu-cu yağlar) da bir çok hassalar vardır.

- 1 — Mikropların çoğunu öldürür.
- 2 — Erkeklik kudretini kamçılar.
- 3 — Kızlık, kadınlık şehvetlerini alevlendirir.

Dünyada (Herkesin bir sevdiği) (Bir sevdiği Esans vardır.) Fakat gül kokusunu herkes sever, perestiş eder. Memleketimizin bir çok yerlerinde çok nefis kokan güller, temiz (Gül yağlarımız) vardır.

Ben Aemerikaye, Nevyorka gittiğimde gümrükde bana ilk sordukları, sual şu oldu : (Gül ağı getirdiniz mi?) Demek isterimki sanat ve kimya sayesinde yapılan çeşit çeşit (Esans) lara nisbeten bizim tabii olarak kokulu güllerden çıkardığımız (Esans) lar yani (Gül yağı) daha makbuldür; daha fazla itibar bulmaktadır. İşte bu kadar faydalı olan kokulu güllerimizden nasıl istifade edeceğimizi yazacağım. Geçen sene gül yapraklarından nasıl (Esans) yapıldığını ve ne tarzda (Kolonya) ve (Tuvalet) imaledildiğini yazmıştık, bunları tekrar etmiyeceğim. Yalnız ikisini tarif edeceğim :

Gülün yalnız renkli ve ince yaprakçıklarını birer birer toplayınız, bir kaba koyunuz (Podra halinde bol toz şeker katınız, temiz ellerinizle uğuşturunuz, ovunuz, eziniz, sonra bir cam kava nozun dibine ve üstüne (2-3) parmak kalınlığında bol şeker koyunuz ve şişenin ağzını sımsıkı kapayınız, saklayınız Allaha terk ediniz. Bu tarzda yaparsanız gül yapraklarının yüzde (98) Esansını zabtetmiş olursunuz.

Kırmızı gül kabızlık, beyaz gül ise linet verir, aylarca sene-lerce kalsa bozulmaz.

Bundan nasıl faydalanmalı?

- 1 — Kışta ve hatta yazda reçel gibi yiyebilirsiniz.
- 2 — Bir bardak su (1 - 2) kahve kaşığı karıştırırsanız çabucak bir şurup yapmış olursunuz.
- 3 — Güzel kokulu dondurma yaparsınız.
- 4 — Pastalara ilâve edebilirsiniz.

5 — Sütlacların, muhallebilerin (Keşkül) lerin aşurelerin üstlerine korsanız hem süslenir ve hemde lezzetli olur.

6 — Bu (gül reçeli) ne döğülmüş, incelenmiş badem, fındık, fıstık, ceviz gibi maddelerin her hangi birini ve yahut hepsini karıştırıp yerseniz ne kadar güzel tesir eden bir kudret macunu yapmış olursunuz.

7 — Hindistandan gelen toz halinde Hindistan cevizi satılmaktadır. Bu macuna bu tozdan karıştırırsanız daha kuvvetli olur.

8 — Eğer bu reçel yukarıda yazdığım maddeleri ve toz halinde tarçın karıştırırsanız daha kuvvetli olur.

9 — Eğre bu reçeli yukarıdaki maddeleri toz halinde (İran safranı) karıştırırsanız kuşların bile hoşuna gider.

10 — İçtiğiniz çaya bir kahve kaşığı kadar gül reçelinden korsanız, nefis bir çay içmiş olursunuz.

11 — Gül reçelinden yemiye devam ederseniz ağız kokusu gider, dişlerin çürüklerinde, ağızınızda bulunan mikroplar ölür.

12 — Adi boğaz ağrısında, bademciklerin şişmesinde bir bardak çaya veya ihlamura (4 - 5)) damla tendürdiyot, bir çorba kaşığı, (Oksijenli su) ve (1, kahve kaşığı kadar gül reçeli ilâve edip gargara yaparsanız çok fayda görürsünüz.

13 — Gırtlak nezlesinde ve ses tutukluğunda bir bardak kaynar halde bulunan suya iki kahve kaşığı kuvvetli kolonya ve bir kahve kaşığı gül reçeli karıştırıp buhusunu, buharını boğazınıza doğru kuvvetlice çekerseniz çok fayda görürsünüz. Her gün (3 - 4) defa bu tarzda yapmak lâzımdır.

Dr. GIBAUD'nun

BEL ve BÖBREK AĞRILARINA KARŞI

Isıtıcı yünlü ve elâstiki kemeri

SATIŞ YERİ : **A. KİFİDES**

Ortopedisi

Beyoğlu — İstiklâl caddesi Elhamra

sineması yanında

Telefon : 4 1 4 2 9



GENÇLİĞİMDE NELER YAZMIŞIM NELER ?

Bilmem bana bugün ne oldu, beni büyük bir yeis ve hüznün kapladı, ruhumu sardı. Kalbime çarpıntı verdi, hiç ümit etmediğim halde (İnkisarı hayal) denilen (Hayal kırıklığı) na uğradım.

Umduğum gibi çıkmadı. Bir sevgili yarime ait bir (Kara haber) aldım. Vücudu gibi yasemin kokan odası bomboş idi, vaktiyle gök yüzündeki periler, melekler arasından dünyaya gelen bu (Yer meleği) semaya doğru ansızın tekrar uçup gitmişti. Ümidimin hilâfına, aksine zuhur eden bu (Tarihi vaka) gözlerimin önünde büyüdü. Ruhumu ezdi dimağımı, beynimi ateşin bir çenber içine sıkıştırdı : dilim tutuldu, aklım fikrim perişan oldu, kendimi kaybedecek dereceye geldim. Artık ne söylediğimi bilmiyorum gibi bir acınacak hale geldim. Bu evde içmeği çok sevdiğim kahveyi bile içmedim, hiç bir şey alamadım. Çünkü ne iştaham kaldı, ne takatim, ne kuvvetim kaldı ne kudretim ! hepsi sönmüştü !

Nihayet boğaz içinin çamları arasında yavaş yavaş dolaşmağa başladım, derin nefes alarak çamların kokularını alıyordum.

Sağımda, solumda bulunan çamlara baka baka yürüyordum. Şirin köşikleri, rengârenk bahçeleri güzel (Villâ) ları seyrederek ilerliyordum, vücudum çok yorgundu.

Bu çamlıklı yollar bana yabancı değillerdi.

Buradan kaç kere süslü arabalarla, otomobilimle geçmiştim. kaç defa bu çamlardan küçük yapraklı dallar keserek koklamıştım.

Hatta bir defa da beni davet eden bir büyük ailenin yaptıkları (İlk bahar ziyafeti) ne davetli olarak gitmiştim, yeşil çimenler, çamlar arasında doluştuk, ve bunların arasında iştahlı ve tatlı yemekler yemiştim.

İşte bugün de bu çamlıklar arasında dolaşıyorum fakat eski neşelerim yok, ruhum durgun, kalbim yorgun, (Can sıkıntısı) dan okadar muhtarım ki kalemimle anlatamam. (Ruh üzüntüsü) den okadar kederliyim ki tarif edemem.

Kendi kendimi teselliye çok çalıştım, ruhumu eyelendirmeye çok uğraştım, fakat nafîle, nafîle. Nihayet bir kaç saatten beri dimağımı, beynimi gözlerimin içini dolduran yaşlar çeşme gibi akmağa başladı, aktıkça aktı: Dayanamadım bir küçük çamın altına yattım, ağladım, ağladım sızladım, sızladım, inledim, inledim, bütün mendillerim ıslandı sırsıklam oldu. Nihayet çamlıklar arasında doluştım. Bir derin uykuya kavuşmuşum, çam kokularıyla uyanmışım.

BİRAZ DA GÜLELİM!

Bir ziyafette bir çok hekim davetli bulunuyordu. Ziyafet pek eğlenceli geçiyordu. Hekimin biri sofrada ayağa kalkıp "Teşekkür olunur ki hekimler tezayüt ettikçe neşe o nisbette çoğalıyor" demesi üzerine ziyafette bulunanlardan biri karşı söyliyerek "Evet hakkınız var. Fakat hekimler azaldıkça yaşamak da o nisbette çoğalıyor" demiştir.

★

Gevezenin biri bir hekimin yanına gidip tababetten hekimlikten bahsedeceğim diye bir çok münasebetsiz söz söyler. Sonra kalkıp giderken "Efendim pek çok söz söyledim. Başınızı ağırttım. Affedersiniz" deyince hekim ona hitaben "Esağfurullah, ağzınızdan söze benzer bir şey çıkmadı. Merak etmeyiniz" demiştir.

★

Efendinin biri hekiminden katiyen memnun değilmiş. Çünkü verdiği ilaçlardan hiç bir fayda görmezmiş. Bir gün hekim viziteye gelir. Efendinin hizmetkârı konağın penceresinden görüp koşarak efendisine hekimin geldiğini haber verir. Efendi; de ne yapayım, ilaçlarının tesirini göremiyorum, nafile beni taciz ediyor, sorarsa efendi bir iki gün tebdili hava etmek üzere yahya gitti deyip sav." demiş. Uşak da efendisinin talimatını tamamen icra ederek hekime : "Efendi yahya gitti" deyince "öyle ise geldiği zaman kendisine haber ver ki Hekim vizite parasını defterine yazdı. Sakın unutma" deyince uşak da "Siz orasını katiyen merak etmeyin ben onu daha gelmeden söylerim" demiş.

MEME KANSERİNE İLÂÇ

Amerikan Kanser Araştırmaları Cemiyetinin 45 inci senelik toplantısında beyanatta bulunan doktor C. West, meme kanserinin tedavisinde kullanılan "Cortisone"nin enteresan neticeler verdiğini söylemiştir. Dr. V. West yirmi beş hasta üzerinde bu ilâcın tatbikiyle yapılan tedavide alınan neticeleri bildirmiş ve bunlardan 14 hastanın vaziyetinde salâh görüldüğünü ve ancak bu salâhın vasatı olarak üç ay devam etmiş olduğunu kaydetmiştir. Dr. West'in izahatına göre, "Cortisone"nin hastalar üzerindeki tesiri, görünüşe göre, böbreküstü guddeler vasıtasıyla kadınlık hormonları husulüne mani olmak şeklinde tezahür etmektedir. Bu kadınlık hormonları ise bazı tip meme kanserlerinde muharrik bir tesiri haiz bulunmaktadır.

YEŞİL KIBRIS KÖŞESİ

KIBRIS TÜRKLERİ BİR MİTING YATILAR

Kıbrıs Türk Kurumları Federasyonunun tertiplelediği bu muazam toplantıda ilk sözü Kıbrıs müftüsü Dâna efendi almış ve evkaf dâvasını şöyle izah etmiştir :

"Evkaf, dinî bir müessesedir. 76 senelik İngiliz müstemleke idaresi bu dinî müessesemizi her bakımdan kendi arzusuna göre idare etmekten çekinmemiştir. Evkafın, İngiliz valisinin yaptığı kanunlar ve müslüman olmayan İngiliz Evkaf müdürlüğü tarafından idare edilişi, açık bir tecavüzdür. Bu tecavüz hemen durdurulmalı ve dinî mallarımızın idaresi kayıtsız şartsız Türk cemaatine bırakılmalıdır.

Müftüden sonra söz alan Kıbrıs Türk kurumları Federasyonu Başkanı Faiz Kaymak ve Kıbrıs Millî Türk Birliği Genel sekreteri ve "Halkınsesi" gazetesini sahibi Fazıl Küçük, Lozan muahedesi hükümlerine aykırı olarak müstemleke hükümetinin Evkaf idaresini halâ elinde bulundurmasını, imzaya sadakatsizlik olarak vasıflandırmış ve bu hareketi şiddetle protesto ederek şunları söylemiştir :

"Adada yaşayan hristiyanların kilise malları kayıtsız şartsız bizzat o cemaatler tarafından idare edilirken müstemleke hükümeti mallarımızın idaresini her bakımdan olgun ve medenî Türk cemaatine vermekten halâ kaçınmaktadır. Halbuki aynı müstemleke idaresi Rum kiliselerinin varidatının yüzde 80 inin Kıbrısın Yunanistana ilhakını sağlamak için sarfedilmesine göz yummaktadır. Ve 76 senedenberi devam edegelen bu durumu hareketiyle teşvik etmektedir. Bize gelince, en gözde Evkaf mallarımız birer vesile yaratılarak İngilizlere peşkeş çekilmektedir. Rum köyleri arasında kalan Evkafa ait çiftlikler Rumlar tarafından gaspedilmektedir. Harap olan camilerimiz tamir edilecek yerde, arsa olarak Rumlara ve diğer unsurlara ya bağışlanmakta veya yok bahasına satılmaktadır."

Söz alan diğer hatipler de bu malların müstemleke hükümetinin elinde kaldıkça yağma ve tahrip edildiğini, Evkafın, yabancı bir Bankada 5-6 milyon Türk lirası faizsiz dururken imam ve müezzinlerin aç çalıştıklarını, camilerin yakılışına aldırış edilmediğini, Türk mekteplerine ve hayır müesseselerine katiyyen yardım

(Kıbrısta, Lefkoşada neşredilen Hürsöz Gazetesinden)

Sigara denilen zehir, bugün, dünyanın her tarafında külliyetli miktarda bulunmaktadır. Bugüne kadar, gerek gazetelerde gerekse dergilerde, sigaranın zararları hakkında çeşitli yazılar yazıldı, birçok zararları belirtildi. Demek oluyor ki, sigara, zararlı bir maddedir, geniş ölçüde sigara içenlerin vücutları da sıhatten düşer.

Yıllardanberidir sigara içenlerden ve artık damaklarını bu zehire alıştıranlardan değil de, daha ziyade hayatı yeni anlamağa başlayan, buna rağmen ağzından sigara eksiltmeyen gençlerden bahsetmek istiyoruz:

Daima parmaklarının arasında bir sigara parçası ile dolaşıp duran bir veya birkaç kişiye rastlarız. Kendilerine yüzlerce defa nasihat edildiği, defalarca azarlandıkları halde birçok gençlerin sigaraya neden bu kadar fazla ehemmiyet verdiklerini anlamıyoruz. İhtimal ki bazıları sigarayı gösteriş olsun, vücutlarının artık sigara içebilecek hale geldiğini, yani tekâmül ettiğini!, yaşının olgunlaştığını göstereceği diye, "bazıları da sadece ve kendi yaşlarındakilerden aşağı kalmamak! için sigara içmektedirler. Ama hatırlamalı ki, iki vaziyet de vücudun, dolayısıyla sıhhatin zararlıdır. Çünkü sigara öyle bir maddedir ki, damağı alıştırdıktan sonra artık ondan ayrılmak güç, hattâ imkânsızdır. Günde bir iki üç tane derken bu rakama zamanla üç dört misli daha eklenir ve öyle bir an gelir ki, sigara içmeden onbeş dakika bile durup oturulamaz. İşte birçok çok gençlerimiz de bu şekilde sigara müptelası olmuşlardır.

Sigara yalnız vücudun sıhhatinin bozulması bakımından değil, para kesesine! verdiği zarar bakımından da içilmemelidir. Çalıştığı yerde 5 - 6 şilin gündelik olan ve bu günlük kazanç ile yiyecek, giyecek masrafını dahi zor karşılayabilen bir kimse, günde birkaç paket sigara içmeğe başlarsa, halinin neye varacağını tasavvur ediniz

Arada bir 12 - 13 yaşlarında bulunduğu halde sigara içmeğe başlayan çocuklarla karşılaşırız da içimiz sızlıyor. Acaba çocuk denecek ve sigaranın yaptığı zararları anlayabilecek yaşta bulunmadan sigarayı içmeğe başlayanları, düştükleri bu büyük ve feci hatanın cezasını çekmeğe mi bırakmalı?. Onları elinden tutup münasip bir dille yaptıkları hatanın büyüklüğünü anlatmamalı mı?

Unutmamalı ki bir hatanın işlenmesinde kabahat yalnız ha-

edilmediğini bir çok misallerle izah etmişler ve müstemleke idaresini siddetle tenkit etmişlerdir.

Mitingte Kıbrıs Evkafının kayıtsız şartsız Türk cemaatine devri hususunda gerek Türkiyede, gerekse Londrada teşebbüslerde bulunacak heyetler seçilmiştir. Ayrıca ilgili makamlara protesto telgrafları çekilmesine alkışlarla karar verilmiştir.

Bu muazzam miting olgun cemaat ve milletlere yaraşır bir şekilde cereyan etmiş ve mukaddes bir hakkı almağa tam manâsiyle azmetmiş insanların yarattıkları temiz hava içerisinde sona ermiştir.

Her İnsanda, Her Meslekte, Evvelâ Sıhhat, Sonra da Vicdan ve İrfan Aramalıdır

Afiyeti, sıhhati olmayan insan, hiçbir meslekte ilerleyemez. Vücudu sağlam olmayan herhangi bir işçi terakki edemez. Çünkü akli ile iş göremez.

Çürük, hastalıklı bir insanın tutacağı işte mutlaka bir eksiklik olur. Nekadar dikkat ederse etsin günün birinde bozukluk yapar. Sapaşğlam insan aldığı vazifeyi tamam yapar. Bulunduğu meslekte faydalı işler görebilir.

Elverir ki (Vicdan sahibi olsun !) Saf vicdanı olmayan insan, herhangi işte olursa alsun er geç hata yapacaktır. Vicdansız insandan her fenalık gelebilir. Çünkü vicdansızda ne (Allah korkusu!) var! Ne de (Hüsnü ahlâk korkusu!) Bu gibi adamlar, İnsanlığın en ağır cezası ve silinmez lekesi olan (Vicdan azabı) nın ne olduğunu bilmezler. Ben (Kalbinde Allah korkusu olmayan insan) dan çok korkarım. (Vicdan azabından korkmayan adam) dan çekinirim. İşte bu gibi insan kıyafetinde dolaşan fena yürekli kişilerdir ki her kötülüğü yaparlar.

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

tayı işleyen değil, ona bu hatanın işlenmesi için zemin hazırlayanlardadır. Bunlar da çoğu zaman anne ve babalardır.

Bilhassa çocuk velilerinin, bu hakikatı kavriyerek evlâtlarını ona göre yetiştirmeleri ve bu gibi kötü yollara saptamalarına mani olmağa çalışmaları en büyük temennimizdir.

Ancak bu suretle kendimizi bugünkü sigara iptilâsının alıp yürüdüğü kötü durumdan kurtarabilir ve istikbale emin nazarlarla bakabiliriz.

V. H. B.

PLÂJ VE ÇOCUK

Plâj mevsimi geldi ve plâjlar açıldı.

Plâj demek, deniz ve güneş demektir. İnsanın sıhhati üzerine fevkalâde faydalı olan bu iki nimetten çocuklarımızı mahrum bırakmak insafsızlık olur. Fakat, onun gayet nazik olan cildini, saatlerce güneş altında veya denizden esen yakıcı rüzgâr karşısında bırakarak, yakıp herbat etmek, birçok kaşıntılara ve iztiraplara sebep olmak daha büyük bir insafsızlık olur. Yavrunun narin cildini piyasadan tedarik edilen muhtelif kremler de güneşin ve rüzgârın yakıcı tesirlerinden koruyamaz. Yavrunuzun vücudunu güneşe ve açık havaya tedricen alıştırmak lâzım geldiğini hiçbir zaman hatırdan çıkarmamak lâzımdır.

Bir hafta hiç bir şey yemeyip bir günde bir haftalık yemeği birden yemek nasıl mümkün değilse ve insanı mide fesatlığına uğratar ve hattâ ölüme sürüklerse, güneş ve açık havaya karşı olan vücut ihtiyacı da tıpkı bunun gibidir. Aylarca güneş yüzü görmiyen, kapalı duran bedenimizi sabahtan akşama kadar kızgın güneş altında, şiddetli, yakıcı havaya maruz bırakmak, büyük zararları mucip olabilir. Bu noktayı gerek yavrularımız için, gerek kendimiz için daima gözönünde ve hatırdan tutmalıyız.

Şe: Ta.

Dr. Cevat Nuri Doktoroğlu

Pazardan başka her gün saat (9) dan (7) ye kadar
Hasta kabul eder

İstanbul, Cağaloğlu Hilâliahmer Cad. Yavuz Apartmanı, Kat : 3
Telefon : 29241

OKUL ÇOCUKLARINA ÖĞÜTLERİM

Bu karakış günlerinde, soğuk zamanlarda, rutubetli ve sisli havalarda okul öğrencilerinde, mektep talebesinin burun nezlesi çok olur. (Adam sende burun nezlesinin ne ehemmiyeti, ne önemi var?) demeyiniz. Çünkü bir çok hastalıklar burun nezlesiyle başlar. Nezlenin (Nevazil)in önü alınmazsa çabuk yayılır. Burunun içini sarar, şişirir, kan getirir. (Alın boşluğu) na kadar gider. İki kaş arasında kaşların üstlerinde çok şiddetli ağrı, sızı yapar. Bunun da önü alınmazsa çok şiddetli yarım baş ağrısı zuhur eder. Tam zamanında tedavi edilmezse cêrahati, irini çıkarmak için ameliyat yaparlar. Burun nezlesi yayılır, bademcikleri şişirir, boğaz ağrısı başgösterir. Hekimler buna (Anjin) derler. Bu da tedavi edilmezse (gırtlak nezlesi), (Bonçit) adı verilen (göğüs nezlesi) ve hattâ (zatürrie) husule gelir. Bu cihetle burun nezlesi başlar başlamaz sıcak odada iki üç gün oturmalı. Şekeri bol ıhlamur içmeli. Sütü, çorbayı vesair yemekleri ılık olarak yemeli. Zayıf, kansız, çelimsiz ve (lenfatik) denilen (hasta mizaçlı) olmıyan ve sağlam olan çocuklarda burun nezlesi hiç bir ilâç almiyarak bir kaç gün zarfında Allahın yardımı ile iyi olur.

Fakat çok zayıf kansız ve hasta mizaçlı okul çocuklarında çabuk geçmez. Bu cihetle nezleyi bir an evvel söndürmek, yayılmasını önlemek için lâzım olan tedbirleri almalı. Soğuktan sakınmalıdır.

HER EVDE BULUNMASI LÂZİM KUVVETLİ BİR ŞİFA İLÂCI

Soğukalgınlığından, romatizmadan ileri gelen bel ağrılarını, göğüs sancılarını, omuz ve ense sızılarını, oynak yerleri, eklemeleri saran uyusuklukları çabuk geçirir. Diş ağrısını keser, çeşitli başağrılarını yok eder.

Bacakları tutan (Siyatik)e, etleri, sinirleri kavriyan romatizmaya karşı en kuvvetli bir ilâçtır. Yatmazdan evvel bir tane tablet alınırsa çok terletir ve soğukalgınlığını ve ateşi giderir.

Şifalı Otlar, Çiçekler, Kökler, Tohumlar

24 — Ağıdalı — Zehirli böcek ve sinek tarafından ısırılmış bir yere bu ağacın yaprakları konursa fayda verir. Dövmeli, suyunu sırsık yerine koymalı.

25 — Zakkum ağacı — Bu da Ağıdalı ağacına benzer bazı hekimler bu ağacın iki adını bir tutarlar. Bu ağaç bütün ağaçların en acısıdır.

26 — Ağıdalının çiçeklerini zeytinyağına koymalı. Şişenin ağzını sımsıkı kapatmalı. Bir ay kadar güneşte bırakmalı. Ağrı sızı yerine sürülürse çok fayda verir.

Bu ağacın yapraklarını suda kaynatmalı. Bu suda banyo yapılmalı. Kaşınan, gidişen vücuda çok fayda verir.

27 — Adembahar otu yaprağı suda kaynatmalı. Bu sudan biraz içilirse mide bulantısını keser.

28 — Ahlat ağacı — Yapraklarını dövmeli, zehirli hayvan ısırığının üstüne koymalı, panzehir gibi tesir eder.

LİMONLU TATLI

6 yumurta, 3 limon, 200 gr. şeker.

Limonların suyu ile şekeri karıştırdıktan sonra bir limonun rendelenmiş kabuğunu ilâve edip karıştırmağa devam ediniz. Bundan sonra yumurtaların sarısını katınız. Kabı su dolu bir başka kabın içine koyarak (Benmari denilen tarzda) ateşe koyunuz. Koyulaşınca kadar pişiriniz. Bir kaba dökünüz. Buz dolabında veya serin bir yerde tuttuktan sonra sofraya getiriniz.

KARA ve BEYAZ DUDUN FAYDALARI

Midesinde ağrılardan ve ekşilikten uzun zaman rahatsızlık geçirmiş bir hastamı tedavi ediyorum. O zamana kadar aldığı ilaçlar yerine kendisine taze meyva tedavisini ve bu meyvada bilhassa (Dt) yemesini tenbih ettim.

Dut (Kırmızı ve beyaz) mide ifrazatı üzerine yardımcı bir tesir yaptı. Kapanan iştihası açıldı. Hazim zamanında devam eden ağrıları durdu. Def'i tabii düzeldi, idrarı bollaştı. Sabah kahvaltılarında, ikinci kahvaltılarında her defasında (Kırmızı ve beyaz duttan) iki yüz elli gram, günde yarım kilo yemek suretiyle on beş günlük bir kürden azamî istifade temini mümkündür. Karilerime tavsiye ederim. "Dut yeyiniz" bu vitaminden de istifade edeceksiniz.

TANSİYONA KARŞI TESİRLİ BİR İLÂÇ

Paris, 22: Buradan alınan haberlere göre Mai ile Etlon isimli iki Fransız doktoru burada yapılan bir klinik tecrübesi vasıtası ile tansiyona karşı yeni icat etmiş oldukları bir ilâcın nasıl tesirli olduğunu geçen gün Fransız doktorları toplantısında ispat etmişlerdir. Bu yeni ilâç Avrupada benzeri bulunmayan ve Hindistan nebatlarından "Rauwolfia Serpentina" isimli bir nebatan yapılmaktadır. Bu nebat Hindistanda Hintliler tarafından birçok hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Başlangıçta bu nebatın tedavi kudreti hakkında İngiliz ve Hint doktorları tecrübelerde bulunmuşlardı. Bu yeni ilâç ile Fransada yapılan ilk tecrübeler iyi neticeler vermiştir. Şimdiden bu ilâcın tamamıyla tansiyonu iyi ettiği söylene mezse de tansiyonu olan bir çoklarının sıhhi durumunu geliştirdiği ve ekseriyetle sinir buhranı yatıştırdığı bir hakikat olmuştur. Nebatın kökünden alınan bu usare insan vücuduna kolayca aşılınmakta ve hiç bir sızıya sebep olmamaktadır.



RİZE ÇAYI

İngiliz çay mütehassıslarının, raporlarında, Hindistan, Seylân ve Cava çaylarından üstün vasıfta olduğunu belirttikleri bu çay bütün bayilerimize tevzi edilmiştir.

Kokusu lâtif, rengi güzel, içimi hoş olan bu çayı meraklılara bilhassa tavsiye ederiz.

TEKEL

Şiir Halinde Öğütler

Dr. Şükri Şenozan

MİDE

Böyle insan tembeldir, Çekirdek çıkaramaz ;
Oburdur, yavaş yemek işine pek yaramaz.
Transit için miğde, çekirdeğe ambar mı?
Bu kıymetli uzvunu yormaya hakkın var mı?
Çekirdek bir tohumdur, toprağa yarar oğlum
Korkarım çağırmasın oraya tohum.
Şenozan kendine gel okuyanları üzme,
Sağa, sola süzüp dudaklarını büzme.
Sen hata etmedin mi sağlama yaşıyorken
Neden öğ alıyorsun şimdi hoyratça bizden?
Kurcalama azizim benim hataları sen
Sözlerimi tutmazsın onları öğrenirsen.
Hiddetler çabuk geçer, öğütleri unutma,
Ne kiraz ne de üzüm çekirdeğini yutma.



İLK KİMYAGER

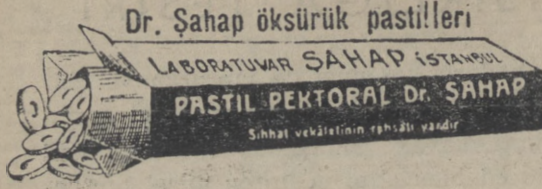
Ağızda baş kimyager rolünü tükürük yapar,
Nişastayı çok sever onu bulunca kapar.
Tükürüğün Pitivalin denen bir mayası var,
Bu maya onu bize şeker yapıp da satar.
Ezmezse nişastayı kimya evinde havan
Tükürük iyi karışmaz, şekerlenmez hemen
Ancak nişasta değil diğer türlü besiler
Kimya evine güzel döğülmüş girmek ister.
Bu iş ağızda olur, dişleri yok miğdenin
Çiğne de yut lokmanı, faydalansın bedenin
Yumruğun kadar büyük hammal lokması yutma
İyi çiğniyemezsen yutak ahır unutma.
Tükürüğün mikropları öldürme ödevi var
Siyanürle iş görür, kimya savaşı yapar.
Tükürük korpuskülleri serbest; canlı hücreler
Mikroplara yakalar, polis gibi hapseder.

TÜTÜNÜN KISIRLIĞA TESİRİ

— Ciğerimizi yıprattığı kadar kesemizi de yıpratan ve bir kere alıştımı elinden zor kurtuluna bilen tütün, birçok zararları yanında kısırlığada sebep olduğu katı olarak anlaşılmıştır. Aşağıdaki hâdise sigaranın kısırlık tevliid edebileceğini gösteren güzel bir delildir. Ve bir türlü gebe kalamayan evli bir kadının müracaat ettiği mütehassıs bir doktor tarafından anlatılmaktadır.

27 yaşında olan Bayan R. eylül ayında bana müracaat edip bir türlü gebe kalamadığından şikâyet etti ve bu hale bir çare sordu. Bir seneden beri evli bulunuyordu. Sıhhatı daimî yerinde idi. 14 yaşında âdet görmeye başlamıştı. Ve daimî 28 günlük muntazam fasıllarla âdetini görüyor ve aybaşı normal bir şekilde 4 veya 5 gün devam ediyordu. Hiç bir zaman anormal (gayri tabii) bir ifrazat ve akıntı görmemiş idi. Haricen sıhhatli görünüyordu. Fiziki muayene neticesinde hiç bir anormallik görülmedi. Havsala organları da normal olarak teşekkül etmişti. Rahminin şekli, büyüklüğü de tamamen normal idi. Nabızı da oldukça ii idi. 18 Eylülde, cinsî münasebetten yarım saat sonra bu kadının ve ağınyasından (vagina) alınan ifrazatta normal âdetde meni hayvancığı vardı. Fakat bunların hepsi ölü idiler. 20 eylülde birikdirilmiş bir mikdar meni muayenesinde bu sefer içerisinde bol bol meni hayvancığı görülmüştü. Fakat bunların hepsi yine ölü gibi duruyordu. 33 yaşında olan kocasını baştan aşağı muayeneden geçirdim: Sıhhi vaziyeti iyi görülmüyordu. Hiç bir zahiri anormalliği olmadığı gibi, hiç bir şikâyeti de yoktu. Güçlü kuvvetli bir adamdı. Normalden uzaklaşan yağâne huyu günde 20-30 sigara içmesi idi.

Kendisine sigarayı bırakmasını teklif ettim. Bu teklifimi yerine getirdi. Ve kasım ayının birinci günü sigarayı bıraktı. Aralık ayının birinci günü muayene edilen meni ifrazatta 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 menisini 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.



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

Elleriyle oynayan çocukların ve kızların belâları ve kurtuluşları (275) kuruş. Ademi iktidar belgeveşekliği ilaçları (500) kuruş. Şeftali, limon, sarımsak ve domates kitapları (200) kuruş. İstanbul Divanyolu No. 104.



Bundan sonra Bay R. bir kere daha and ederek sigara içemeğe kara verdi ve halâ içmiyor. İradesi sağlam olduktan sonra niçin kestiği şeyi tekrar içsin ?



PARANIZIN EMNİYETİNİ TÜRKİYE İŞ BANKASI SAĞLAR

1954 YILI İKRAMİYE PLÂNI
1.500.000 LİRA - BAHÇELİ 3 EV

150 Liralık Bir Küçük Cârî Hesap Açtırınız

MESHUR PERTEV LABORATUVARININ HAZIR İLÂÇLARI

Çocuklarınızı, kızlarınızı, gençlerinizi çabuk büyütmeğe, boylarını uzatmağa, sağlam kemikli ve gürbüz yapmağa, iştahlarını arttırmağa, penbe benizli ve kiraz dudaklı yapmağa isterseniz (Pertev Şurubu) içiniz.

Herkesin ve hattâ veremlilerin öksürüklerini kesmeğe, sıcaıklarını gidermeğe ve rahat uyutmağa isterseniz (Pertev Dover Komprimeleri) alınız.

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

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

Zayıflığınızı gidermeğe, iştahınızı arttırmağa, mide rahatsızlığından kurtulmağa, kanınızı çoğaltarak çehrenize bir (Gül penbe rengi) verdirip dünya güzeli olmağa isterseniz (Eksir Süreyya) içiniz.