

HAYAT

AYDA BİR ÇIKAR FİKİR ve EDEBİYAT MECMUASI

YENİ TERTİP: 3. MART 1930

*Yapanlar, doğuranlar, yaradanlar
yalnız nikbinler, idealistlerdir.
Bedbinler doğuramaz, hayatı idame
edemez, Tarihi çoğuramaz.*

İÇİNDEKİLER

Yavuz ve Namık Kemal	Celâl Nuri	193
Hind Çıbanı değildi	A. H	202
İngiltere ve Hindistan	Feyzi	163
Bulgar edebiyatı nereye gitmektedir	Nikolay Donçev	213
Çanakkale	Frahk H. Simonds	216
Tercüme hakkında	H.	222
Harabat	Celâl Nuri	227
Eski bir softa tibi münasebetile	Muallim Hüseyin Kâzım	239
Bahri teslihatın tahdidi konferansı	Rauf Ahmet	242
Genç kalınız	Kayseri meb'usu Dr. Halit Mazhar	259
Ebedî sulh projeleri	Harry Elmer Barnes	261
Rabindranath Tagore ve Türk hareketleri		274
Verem nihayet yenildi mi?	Dr. Rea	276
Kavga etmiyen iki komşu millet	S. T. Gazztout	280
Lisanımıza dair	Raif Necdet	284

ANKARA ve İSTANBUL

İdare eden: CELÂL NURİ

İSTANBUL, DEVLET MATBAASI

NUSHASI 20 K.

Genç kalınız

Türk Cümhuriyeti Sıhhat ve İc̣timaî Muavenet Vekâletinin neşriyatından olan bu serlevhalı eseri hurafeleri atmış fenni hazırım son telâkkilerini kendine adapte etmiş cümhuriyetimize yadigâr bir eser olduğuna zahip olmuştum. Tahminim beni aldatmadı, müellifi Dr. Victor Pauchet'in Terbiye m. Hebert'e ithaf ettiğini kavaidi sıhhiyede, birçok değişiklikler vukuunu okuyucularına söylüyor.

Hakikaten umumî sıhhat prensipleri üzerinde inkılâpkâr buluyoruz. Eserin mündericatı başlıca şu gibi şeylerdir: genç kalmak san'ati, mizacın ıslahı, sürekli gençlik, dahili ifraz guddelerinin işleri, ihtiyarlığın sebebi semlenmedir. Bunları tenvirle büyük birkaç hakayıkı fenniye temas etmiş oluyor. Bedenin yaşayışı bir sürü tahriplerle teşekküllerin uzvî ve mütemadî bir muvmanının makesidir. Dahilî beden guddelerinin fizioloji vazifesinin yeni keşifleri hayatı beşeri temdit edecek mahiyettedir. Bedenin semlenmesi bedenin haricî temizliği, sıhhate zararlı yiyecekler, bozuk hava, peklik, hep vücudümüze tedricen zehir veren menabidir. Terbiyei bedeniye ahlâk ve maneviyat üzerine tesiri şayanı kayıttır. Neslimizi sıhhaten yükseltmek nesli hazır ve ati için bir kârdır. Dahilî ifraz guddelerinin tenbihi mizacın tebdilini mucip olduğu gibi banyolar da dahilî guddeleri tenbih ederek vezaifi hayatiyeyi ıslah eder, tenasül guddelerini faal kılar. Bunları hıfzı sıhhai umumiye noktai nazarımdan yeni rehakâr istikametler alarak görmemek mümkün değildir.

Doktorun yemek listesi de enteresandır. Balıklar ve mutedil surette yumurtalar ve daima serinlik verici şeyler, çok iyi anlaşılan nebatî yemekler, meyvalar, su buharında pişmiş taze sebzeler tavsiye olunuyor. Hali hazırda malûmattar olduğumuza göre Amerika lâboratuarları beş nevi vitamin tecrit etmiştir. Vitaminler taze sebze ve meyvalarda, mahsulâtı hay-

vaniyeden mütevellit yağlarda bulunuyor ve her bir nevi vitamin ayrı ayrı bedende vazife alıyorlar. Bir kısmı gözün ziya-sını tezyit, bir kısmı kemikleri imar, bir kısmı kanı ihya, bir kısmı da tenasül guddelerinin vazifesini temin ediyor. Avrupa âlimleri gazeteleri hep yeni yemek listeleri tanzim ve tavsiye ile meşguldürler. Etler arkasmdan düşkünlük getiren tedricî sem veren gıdalardan maduttur. Kuvvei gıdaiyesi malûm olmakla beraber bu mahzurları da vardır. Elhasıl eser pek müfit. Kitabı pek nefis bir surette dilimize çevirtmiş olan vekâleti aidesine derin minnet ve şükranlar duyar, okuyuculara tavsiye eylerim.

Kayseri Meb'usu

Dr. HALÎT MAZHAR
