

ABONNEMENT

Pays étrangers

Pour un an : 2 Dolars



Edition spéciale : 3 Dolars

ADRESSE

«Idjtihad» Constantinople



Téléph : St. 865

xxviième ANNÉE

15 Octobre 1931

İCTİHAD

Türkçe ve Fransızca
İLMİ, EDEBİ, İKTİSADİ

No : 331

ABONNEMAN

Seneliği (24 Nusha) Türkiye
için: 2 1,2, Âlâ kâğıdlısı

5 liradır



ADRES

Cıgaloğlunda İctihad Evi



Tarihi Te'sisi :

1904 — Genève

Yirmi yedinci sene

15 Teşrini evvel 1931



Şimdîye kadar olmayanların çoğu oldu : Türkiye büyük bir meş'al doğurdu ; önünde bu meş'al olduğu halde başka bir can ve heyecanla yürümeye 'azim **Türk** ün kanında yeni bir nar ve nur yatacak . Cihan büyük bir sukut ile dinc bir su'udun huzurunu inkışafındadır . Azalan tevellüdat , kısalan boylar , çoğalan işsizler , Artan gayri raziler ' tevessü' ve tevali eden

iktisadî ve ticarî hezimetler İngiltere için Mu-sul mes'elesi gibi harici mes'elelerin ehemmiyetini milyona karşı 1/2 rakkamı derekesine indirmek lâbüddir . Bu ictima'î mulahazada bir ikaz ruhu vardır ve bu ikaz hiç bir milletin , 'alel'umya ' bedkhahı olamayan bir ruhun ikazidir .

14 Teşrîni evvel 1925 İctihad Evi Dr. AB. Djeddet

Sıhhi sütün

BESLENME USULÜ

[Geçen sayıdan maba'd ve hitam]

İnsanlar için hayatî ve calibi dikkat olan bu meselenin ehemmiyetini takdir etmezler ve ona lâıyk olduğu derecede dikkat ve ri'ayet etmezlerse hiç bir vakit onlara musallât olan hastalıklardan kurtulamazlar.

Burada işlenen hataların en büyüğü tegaddi meselesindedir. Alelhusus çocukların beslenmesi ve en ziyade onların kemik ve dişlerinin terkebine giren ma'deni ecsamın eksikliğinden ileri gelmektedir. Bunun için kemik ve dişleri bozuk neşvüneması noksan, a'zası çarpık, siması çıkık göğsü dar ve basık kimseler bu gün şehir ve kasaba sakinlerinin ekseriyetini teşkil etmektedir.

Bu sıhhat züğürtlüğüne başlıca sebep gıdamızda ma'deni ecsamı noksanıdır. Vücudümüzde vuku bulan kimyevi fi'iller üzerine pek sıkı tesiri olan bu cisimler kan ve lenfa ile a'zamızı teşkil eden bütün neslerin sıhhi şerait dahilinde vazife ifa etmelerini temin hususunda pek büyük bir rol oynamaktadırlar.

Bermu'tad beyaz ekmek ve beyaz un ile ma'mul hamur işleri , et, margarin, şeker ve çaydan ibaret olan tagaddi tarzımız vasıtasile kâfi mikdar ma'deni ecsam alamıyoruz.

Ma'deni cisimleri ziyade miktarda

havi olan süt ve sütlü şeylerle münasip surette bişirilmiş yeşil sebze gibi ot, kök nev'inden şeylele taze meyvalar ve kepekli undan yapılmış ekmek ve saireyi bu gün yediğimiz miktardan daha çok fazla ile yer isek beslenme usulimizde büyük bir terakki a'yni zamanda sıhhatimize de ziyadesile hizmet etmiş oluruz.

Bir çeyrek asır kadar evvel keşf edilen ve bazı gıdalarda mevcudiyeti pek aşikâr bulunan (Vitamine) namındaki gıdaî maddelerin mütemmimi cisimler beslenme tarzını büsbütün başka bir yolda aydınlandırmıştır .

Son zamanda "Vitamineler," hakkında yapılan neşriyat pek büyük bir alâka uyandırmıştır ve tarzı tegaddinin yeni bir yolda inkışafını mucib olmuştur. Ma'a-mafih diğer bir kısım halkın bu Vitamine bahsi etrafında yapılan gürültülerin fen adamlarının geçici bir takım dedikodularından ibaret olduğunu ve bunun da temanen unutulacağını söylemektedirler. Halkın bir kısmı diyorlar ki biz vücudumuzün nasıl beslenmesi lâzım geldiğini pekâlâ biliriz onun için yeniden yeniye beslenme usülleri ve tegaddi yolları öğrenmek için sarf edecek vaktimiz yoktur. Ancak onlar ne derlerse desinler hakikat şudur ki ilmin gösterdiği yol-

lara gitmek istemeyenler nihayet bunun cezasını görürler .

Vitaminesiz yemeklerle beslenen çocukların neşvüneması noksan olduğu gibi çocuklar gibi büyükler de bu vitaminsiz tegaddi ile kuvvetsiz ve hastalıklara karşı mukavemetsiz olurlar. Bununla beraber bu gibi mevad tedarik ile münasib miktarda yemeklerimizde bulundurmamak müşkil değildir. Bunun için yapılacak iş her günkü yemeklerimizde tabi'i halleri ve tazelikleri bozulmamış ba'zı nevi' gıdaları yemekden ibaretdir. Bunlarında baş-

lıcaları kepekli undan siyah ekmek, — taze çiftlik mahsulâtından süt, tereyağı, yumurta — taze yeşil ot, kök gibi şeylerle limon, portakal, domatesdir. İşte bu üç nevi' mevadda vücudümüz için elzem olan başlıca vitalineler mevcuttur.

Bu üç takım gıdalardan başka ba'zı nevi'lerde mevcut ise de ayrı ayrı burada zikr etmek mümkün değildir.

Meselâ bir çok hububat ve zahire - lerle, hayvani yağlar ve diğer bir çok meyvalar mevcut olduğu gibi .

Büyükada Dr. ŞÜKRİ

Bir Tarih Felsefesinin İlmi Esasları

Dördüncü bahs

Medeniyetlerin Tahavvulu

Bir medeniyetin inhitatı pek sür'atli olabileceği gibi ba'zı de pek bati olur . Roma İmparatorluğunun hali temamilen böyle oldu :

Şübhesiz İmparatorların diktatörlükleri dahili mücadelelere nihayet verdi. Fakat diktatörlük inhitatın seyrini yavaşlatmaktan başka bir şey yapmadı. Vaktile Senato ya [E'yan Meclisine] mahsus olan İmparatorları intihab ve 'azl etmek hakkı Légion [1] lar tarafından gasb ve isti'mal olunacak bir derecede « au-torité » tanınmaz olduğu vakit bu inhitat tam oldu .

Modern Avrupa mumasil devrler geçirmeye mahkûm görünmektedir .

'İlmin terakkisine medyun bulunulan parlak cebhelerine rağmen Tarihinin en karışık devrlerinden birini geçirmekte ve derin bir « anarchie » ye batmaktadır : Kavimler arasında kinler , 'aynî kavmin sınıfları arasında kinler , Avrupa da her gün daha ziyade tevessu' etmektedir .

İğtişaslar bir raddeye geldi ki bir çok memleketler : İtalia, Espanya, Lehistan , Yunanistan ağır diktatörlüklere katlanmaya mecbur oldular . Avrupa nın diğer memleketleri daha iyi bir vaz'iyette değildirler.

Balkan yarım adasının küçük Devletleri 'asır'ar görmüş , eski mübarezelerine tekrar başlamak temayulunde . Rusia , yeni dinlerini kabul ettirmek isteyen mute'assıbların hab ü hayallerinin tatbiki yüzünden tamamen harab oldu.

Kadim temelleri sayesinde Fransa, İngiltere, Almanya henüz iğtişase mukavemet etmektedir . Fakat nüfuzu her gün büyümekte olan Socialist kuruntuları tarafından yavaş yavaş kemirilmektedirler . Amerikanın mu'azzam kuvveti, mukadderatını idare etmeye me'mur zevatin hattı hareketini ta'yin etmek için bir kaç doğru fikre malik olmasıdır .

Yunanistanın, Romanın ve yirmi cehd 'asrının varisi olan Avrupa , medeniyetin merkezi kalacak görünüyordu. Halbuki birden bire 'alemin kutbu olmakdan kaldı ve diğer nisfî kürede, fikirleri, hisleri ve diğer hayat unsur-

[1] Eski Romalılarda suvari ve piyadeden müteşekkil ve ekseriya 600 mevcudlu Fırka'î 'askeriyye .