

ABONNEMENT

Pays étrangers

Pour un an : 2 Dolars



Edition spéciale : 3 Dolars

ADRESSE

«Idjtihad» Constantinople



Téléph : St. 865

xxviième ANNÉE

15 Novembre 1931

İCTİHAD

Türkçe ve Fransızca
İLMİ, EDEBİ, İKTİSADİ

No : 333

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 sani 1931

A'MALIK

SEBEBLERİ VE KORUNMA ÇARELERİ

[Devam]

yalnız bunlara myopluklarının derecesinden aşağı derecede gozlük verilir. Myopluga 'a'id diğer Hıfzı Sıhha nasihatları kitabımızın yukarı tarafında ve hususi bahsinde zikr edilmişti .

Hasta olmayan gözü hasta kardeşinin hastalığından muhafaza etmek için çareler şunlardır : 'umumi tedavi, hasta olmayan gözün istirahatını te'min . Bu tedbirlere rağmen hasta olmayan gözün de hastalığa tutulduğu ve şifa bulmadığı ekseriya vakı'dır. Bir gözün yaranmasını müte'akıb gözü kurtarmak için her mümküni yaptıktan sonra muvaffak olmayınca diğer gözün selâmeti için harab ve tehlikeli olmuş olan gözün vaktü zamanile, ya'ni yangın, salim göz için, bacayı sarmadan evvel, çıkarılmasına razı olmalı. Göz hekimi bunu ihtar ve ıera etmek vicdanî mecburiyetindedir.

Yetişmiş adamlarda sâlim gözün Hıfzıssıhhası

Gözlerin tuvaleti

Eller evvelce sabunlandıktan sonra, akşam ve sabah temiz bir havlu ile yahud kaynatılmış « hydrephile » [ya'ni su çeken] pamuk ve kaynatılmış ılık su ile gözler yıkanmalıdır.

Soğuk su ile yıkamak, sünger kullanmak, her şey için kullanılan ve içinde şübheli su bulunan bir legen içinde gözleri açmak merakı, tehlikesiz değildir. Ve bu, ancak fena terbiye görmüş çocuklara ta'lim olumuş fena bir, adettir .

Boyalar

Esasi anilin olan boyalar göz kapaklarında kabartılar çıkarır, gözleri şişirir. Göz ve baş ağrıları yapar . Nebatî boyalar, « Oxyégne » li su hiç bir kaza husûle getirmez .

Kirpikler için kullanılan düzgünlükler surmeler iyi kullanıldığı ve içinde muzır maddeler bulunmadığı takdirde esaslî bir mazarret yapmazlar : Hastalık husûle getirmezler, ba'zan « antiseptique » , ya'ni mikrob öldürücüdürler . Fakat ba'zan kadınlar hastalık tohumunu hamil olan 'ayni furçayı, 'ayni sürmedanlığı kullanarak birbirlerine trahom ve diğer bulaşıcı hastalıklar verirler .

Mesken

Ezcümle şark memleketlerinde, yokarıda söylediğimiz vech ile, sinekler, göz hastalıklarının bulaşma 'amilleridir .

Meskenin mu'tad hararet derecesi 16 ile 18 arasında tahavvül etmeli. Ayakların üşümemesi muk tız, tedbirler alınmazsa gözlere kan hücumunu mucib olur .

Yemek içmek

Baharlı yemekler, bayatlatılmış etler, fazla etli kabızlık verici ta'amlar göze az çok zararlıdır . Vazih sebepleri bulunamayan göz hastalıklarının bir çoğu « dystrophia » ya'ni tegaddi bozukluğu neticesi olarak bağırsaklar ve kara ciğer vasitasile vakı' zatî zehirlenmelerin « Autointoxication » ların kolaylaştırdığı yahud yarattığı ve bütün şekillerinde irsiyyet ile birleşen muhtelit tesemmüm ve intanlardan neş'et eder .

Alkolun ve tütünün , şahsî mukavemet ile mütenasib olmayan şehvanî huzuzatin su'î istî'mali, uyumamak, uykusuzluk ve keder ekseriya göz üzerine fenâ te'sirler yaparlar .

Pencere açık olarak yatmak i'tiyadı , eğer hava cereyanı olursa, ve ba'zı kimse, cereyan olmadığı halde de, geceleyin odanın soğuma

sına tahammül edemezler ve göz zarı nezlesine ve nezleye tutulurlar , göz zarı nezlesile ba -
demciklerin şişmesi beraber bulunur.

Gözle çalışma hakkında ba'zı Sihhi nasihatlar

Tekrar ediyoruz : Yatmış olduğunuz halde okumaktan mümkün olduğu kadar sakınız . Automobil , Araba , Tren gibi hareket eden ve titreme yapan müteharrik yerlerde okumayınız . Bu vaz'iyetde ve bu halde okumak gözü çok yorar, bozar ve görmek ni'metini tehlikeye düşürür.

Gecelerli ışık yapmak vasıtası vaktile zeytin yağı yakan büyük lambalardı. bu tatlı bir ışık yapardı. Bundan sonra petrol lambası gelir. Mum az ışık yapar . Tek mumun ışığında geceleri ince işler görülmez , sade hava gazı şişesiz olarak yakılırsa çok hararet yapar hem de odanın havasını bozar, şişeli ve gömlekli hava gazı memelerinin yaptığı ışık yorucudur. Şeffaf olmayan bir şişeli ve abajurlu olmalı .

En iyi ışık , yazıhane için 16 mumluk elektrik lambalarıdır ; ampullar mat hattâ sarı yahud mavi ve ya süt beyaz renkde olmalı . Ve üzerinde şeffaf olmayan bir abajour bulunmalı . Ziya menba'ı ya'ni elektrik ampulu yazı masasının sahtından 35 santimetre yükseklikde olmalı .

Ateliyelerin ve tezgâhların aydınlatılması her mahal ve her iş nev'ı için hususi bir tettebbu' ister .

Renkli Camlar

Vapur dumanı renginde camların 2 ve 3 numaraları, kezalik, pencereleri mavi ve menekşe renginde perdeli odalar güneşe karşı gözleri kâfi derecede muhafaza eder. Gözlerin marazî hallerine göre daha koyu renkler kullanılır . Mavi ziyanın isti'mali pek cazibedir . Mabedler için mavi camların kullanılması ziyanın huzur ve istiğrak ve ilham verici olmasındandır .

Sarı camlar bhusus 3 numaralı sarı camlar (narı beyza) denilen zialara, elektrik ziyasına,

Karların ve karla örtülü yollarda uzun müddet yürüten kimselerde ve anadoluda « Karik » denilen hastalığa karşı müessirdir .

Küsufların, güneş tutulmalarının, renkli ve « Neutralisant » ya'ni ziyanın kuvvetini kıran camlar kullanmaksızın mu'ayene ve tetkik olunması « Scotome » denilen ve gözün bir noktasının rü'yet ni'metinden mahrum olmasından ibaret bulunan felâketlere ve gözün « Retime » denilen derin ve görmek fi'linin husul mahalli olan tabakanın yamalarına sebeb olmuştur.

Cünes tutulduğu vakit güneşe bakmak isterseniz behmehal koyuca siyah renkli camlarla bakmalısınız .

Gözlerin Hıfzı Sihhası nokta'ı nazarından iklimler ve 'ırklar

İklim, irtia'lar ve 'ırklar .. Göz hastalıkları nevi'lerinin azlığı ve çokluğu üzerine te'sir iera eder. Trahom (Mısır) gibi ba'zı memleketlerde beledidir; ya'ni memleket hastalığıdır Perde (Cataracte) hindular arasında pek çok yayılmış bir hastalıktır .

En çok a'ma(Rusya)da ve şark memleketlerinde bulunur. Sebebi trahom ve çiçek v. s. dir. En az a'manın bulunduğu memleket(Felemenk)dir. (Cezair) de körlerin nisbeti Fransadaki nisbetinden (Trahom , frengi v. s. yüzünden) pek fazladır .

'İrk, zemin ve irsiyyet myoplugin zuhurunu teshil eder . Bitaraf memleketlerin muhtelit mekteblerinde Germen kavmine mensub kimseler daha çok ve daha çabuk myop olurlar . Yehudilerde kara su [Glaucome] hastalığı daha ziyade kesretle zuhur ediyor.

« Anormal » lerin ya'ni sâlim olmayanların ve yakın akrabasının izdivaclarından hasıl olan zürriyyetler, bir çok batınlar devam eden « Neuropathique » ya'ni hasta sinirlilikten gelme göz kusurlarının irsiyyetini ya'ni ana ve babadan evlâdlara miras olarak geçmesini doğurur « Anomalie » ler « Colobome » lar ya'ni gözün eksamından birinin veya bir parçasının yokluğu, vilâdî yahud bilâhara mütehassıl perde

ve halk dilinde tavuk karası denilen «Rétinite pigmentaire» v. s. hastalıkları gibi .

Bununla beraber hiç mutlak bir şey yoktur. Pek ziyade myop ebeveynin çocuğunun hiçde myop olmadığı vaki' olduğu gibi aksi de görülür.

Mevsimler

Nezlevî göz zarı iltihabları ve her sene nüks eden ve **ilk bahar göz nezlesi** denilen göz hastalıkları ekseriya mevsimin, harâret ve rutubet derecelerinin değişmesine tabi' olur.

Muhacirler

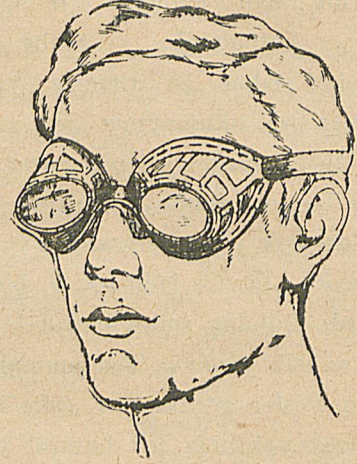
Muhacirlerin çıktığı iskelelerde , yahud memleketin demir yolu hudud istasyonunda , memlekete gelen muhacirleri mu'ayene edecek bir sıhhiye komisyonu bulunmak şarttır. Bu sıhhi komisyon memlekete girecek kadın, erkek, çocuk cümlesini sıkı bir mu'ayene'î tıbbiyyeden geçirir. Bu mu'ayene neticesinde ba'zıları kabul edilebilir görür, ba'zılarını red eder .

Ma'lûllerden ez cümle trahomlular red olunur. Gözün üst kapağı çevrilerek trahom kabarcıklarının bulunub bulunmadığı tahkik olunur ; eğer trahomun 19 numaralı şekilde görüldüğü üzere geçmiş ise artık sirayet korkusu kalmamış sayılır böyleleri kabul edilebilir. Fakat son söz yine komisyonundur . Ba'zı memleketler körleri veya yarım körleri, bunların geçinecekleri bulunmadığı takdirde, topraklarına çıkarmazlar . Cuzam ya'ni miskin hastalığı gerek gözde gerek vücüdün diğer kısımlarında görüldüğü vakit şiddetle red edilmek, böylelerin memlekete girmelerine aslâ müsa'ade etmemek lâzımdır .

«Traumatisme» ler ya'ni vurma ve yaralanmalar ve göze muzır meslekler

Ba'zı san'atlar gözleri tehlikeye bek ziyade düşürür . Taşçılar, mermer yontucular, tornacılar, camcılar, bağları kükürtleyiciler, lağım boşaltıcılar etc ... Bu nevi' meslek adamları-

dırlar . Kimya sanayi'inde, yakıcı, nefes kesici ve göz sulandırıcı mayi'ler ve buharlar, yeni harb mermilerinin hisabsız enkazile gözler, bunlara karşı, maske ile, hususî şekilde ve hususî hafif maddeden yapılmış ve görüş sahasını pek ziyade daraltmayan gözlüklerle muhafaza olunur ; bu suretle gözlük kullanmak



(Şekil 27) Koruyucu gözlük takmış bir adam .

istemeyen bir işçi, fabrikada işlerken gözü yaralanırsa gözlük kullanmak istememiş olmak, yaralanan aleyhinde hesaba alınır. Atelielerde kullanılan koruyucu gözlük numunesi (Şekil 27) de görülür .

Sporlar

Yayan yürümeler, «gymnastique», meç talimi veya mübarezesi, velosipedle gezme, boks, kayak çekme ietb ... gibi sporlar mevzu'î bahs olduğu zaman myoplarda, «Jymnasque» kâplerinde uzyî bir hastalık bulunanlarda, kan tazyikleri fazla olanlarda «Şebekiyye» denilen derin tabakasının kanamasından ibaret olan afet nadir değildir .

Foot ball sporu esnasında, vaki' olmuş göze ait bir çok kazalar ve musibetler görülmüştür; ba'zı bokscuların bir yumruk darbesile göz, kapaklarından dışarıya çıktığı görülmüştür.

[Devam edecek]