

ABONNEMENT

Pays étrangers

Pour un an : 2 Dolars



Edition spéciale : 3 Dolars



ADRESSE

«Idjtihad» Constantinople



Téléph : 20865

xxviième ANNÉE

15 Juillet 1932

İÇTİHAAT

Türkçe ve Fransızca

İLMİ, EDEBİ, İKTİSADİ

No : 349

ABONNEMAN

Seneliği (24 Nusha) Türkiye

için: 2 1,2, Â'lâ kâğıdı

5 liradır



ADRES

Cıgaloğlunda İctihad Evi



Tarihi Te'sisi :

1904 — Genève

Yirmi yedinci sene

15 Temmuz 1932

Halk için Hıfzıssihha sütunu :

BESLENME USULÜ

Bir bahs üzerine bir efendi yemegi tersine yemek için kahve likörden başlayarak Hors - d'œuvre ile bitirmiş ve bahsı kazanmıştır.

Yemek yemeğe sofrada gelişi güzel bir yemekden başlanır mı yoksa şu veya bu nevi yemekden başlamak lâzım olduğuna da'ir öte - den beri ri'ayet edilen sıra tertiplerinin bir esası var mı ?

Zaman ile yemek yemek tarzı değişmiştir . Şa'ir Homer in bahs ettiği kahramanlar devrinde balık yemeğine hiç bir kıymet vermezlermiş , hattâ üç bin sene evvel başka muvafık bir yemek bulunamadığı için açlıktan ölmek derecesine gelen bir Kıralla zorla ve kerhen bir balık

yuttura bilmişler . Halbuki bu gün balık sofraların en esaslı baş yemeklerindendir . Yemeklere en evvel çorba verilmesinin esaslı bir sebebi varmıdır

diye bir su'al vakı' olsa verilecek cevab tabi'i müsbet olur . Hazm fi'linin en fa'âl kısmı mi'de de başlar ve bu fi'l mi'de usâresi sayesinde olur . Mi'de usâresinin meydana gelmesine başlıca iki amil vardır . Bunların biri ruhî, diğeri kimyevidir . Evvelâ ruhi âmil te'sirini icra eder . Pek hoş giden bir yemeğe ağızımızın suyu akar ve yemek daha mi'demize girmeden aynı suretle mi'de usâresinin de ifrazına sebep olur . Bu i'tibarla en çok sevdiğimiz yemeklerin en çabuk hazm olmasının hikmet ve hakikatı bununla da anlaşılmış olur .

Ruhî te'sirden sonra kimyevî te'sir başlar , bu suretle çorba ve et suyunun başlıca yemeklerden evvel verilmesi mi'de usâresinin ifrazına hizmet ettikleri içindir . Yemeklerden evvel az bir mıkdar çorba içilirse ondan sonra yenecek

diğer yemeklerin mi'de de kolaylıkla hazm edilmelerine medâr olan bir nevi' te'minat demektir . Yemekler başlıca üç nevi' gıda maddelerinden ibaretdir :

Birincisi - ekmek gibi « ma'iiyeti karbon » [Hydro carbon] lar, ikincisi - tere yağ nev'inden olanlar, üçüncüsü yağsız et gibi « Protéine » nev'inden bulunanlardır . Bunlar da tekrar çay sofrasında olduğu gibi ma'iiyeti karbon ile yağlardan veyahut akşam yemeklerindeki gibi protéine-lerle ma'iiyet karbonlar dan ibaret olmak üzere yine iki kısma ayrılırlar .

Yemeklerin nevi'lerine göre hazırları de - gişir, ma'iiyeti karbonlar protéine lerden daha

kolay hazm edildiği gibi protéine lerde yağlar dan daha evvel hazm olunurlar . Ma'iiyeti karbon cinsinden yemekler yağlarla karışdırılırsa ma'ii-

TEHLİLE BEDEL TEL'İN

- Midhat Cemal e -

İçdim kızıl şerabını gözlerde mihnetin,
Bangı kıyamım oldu muhabbet nevaları ;
Küfr ateşinde yandı ilâhilerin sesi,
Koğdum dudaklarımdan utançaç du'aları.

12 Haziran 1931 A. D.

yeti karbonların hazmını geciktirirlerse de yalnız oldukları vakit malik olmadıkları hoş giden bir lezzet alırlar . Ma'iiyeti karbonlar mi'de usâresinin ifrazını kolaylaştıran bir hassaya malik degildirler . İşte bunun için protéine nev'inden olan et, balık gibi yemekler mi'de de usâre ifrazı haddi a'zamide bulunduğu zaman mi'denin fa'âl kısmında bulunmaları lâzımdır . İşte bu ve buna mümasil sebeplerle yemeklere, evvelâ protéine nev'inden olan et, balık v. s. gibi şeylerle başlanır . Ve bunlara ekmek , patates ve sebze ilâve olunur ve nihayet tatlı ve meyve ile bitirilir ve beslenme tarzına bu yolda ri'ayet edilir ve bu türlü devam ve ta'kib edilirse hem hazm kolay olur hem de yenilen yemekler vücudumuza daha faydalı bir surette yerleşir ve sindirilir .

Büyük Ada

Dr. Şükrü