

ABONNEMENT

Pays étrangers

Pour un an : 2 Dolars



Edition spéciale : 3 Dolars



ADRESSE

«Idjtihad» Constantinople



Téléph : 20865

xxviiième ANNÉE

1 Novembre 1932

İÇTİHAT

Türkçe ve Fransızca

İLMİ, EDEBİ, İKTİSADİ

No : 356

ABONNEMAN

Seneliği (24 Nusha) Türkiye

için: 2 1,2, Â'lâ kâğıdlısı

5 liradır



ADRES

Cıgaloğlunda İctihad Evi



Tarihi Te'sisi :

1904 — Genève

Yirmi sekizinci sene

1 Teşrini sani 1932

istekde büyük bir kıymet var: Halkımızda fikir hayatının başladığını, okuma zevkinin uyandığını gösteriyordu . Yüreğimize kuvvet veren bu mutlu dileklerden aldığımız hızla bu fikrî yuva meydana geldi .

Bu Ev ehalimizin okuma iştiağını mümkün mertebe tatmin edecek ve gençlerimize temiz bir köşe vücade getirecek ...

On yıl evvel milletimiz imkânsızlıklar içinde varlıklar yaratarak istiklâlini kurtardıktan sonra istikbalini te'min için, çürümüş telâkîleri bir tarafa attı. Artık Mutlakıyyetçi esaslardan uzak . Démocratca kurulmuş, yeni bir ruh ve zihniyyetle mücehhez Cümhuriyyetimiz var. **Cümhuriyyet, halk vasıtasile, halk için, halk Hükûmeti demektir.** Bu İdarede her vatandaş söz ve re'y sahibidir. Kendi kendinin efendisi olan millet, vatandaşlar arasında serbestce seçtiği vekilleri vasıtasile kendisini idare eder .

Bu suretle Devleti şekillendirerek ona istikamet veren vatandaşlardan Cümhuriyyet , okuyan, öğrenen, düşünen , eyi gören bir seviyye, bir seciyye arar .

Eski Hükûmetler milletin emeğini kaparak zevk ü safa hayatı sürmeyi düşündüklerinden vatandaşların cahil kalmalarında, batıl akidelere bağlı ölü bir zihniyyetde bulunmalarında be's görmezlerdi . Fakat bir vatandaşlar ma'seri , bir vatandaşlar idaresi olan **Türk Cümhuriyyeti** nde , her Türkün ferdi ve içtima'î vazifelerini , hukuku müdrik , insanî kabiliyyetlerinden a'zamî derecede müstefid , becerikli ve eyi bir vatandaş olması iktiza eder.

Cümhuriyyet, Müstebid idareler gibi , kudretini milletin cehaletinden değil, millî ruhundan, millî uyanıklıktan alır .

Artık Cümhuriyyet Türkiyesinde, İnkilâbın ihyakâr mefkûresini kavramış, düşünen, işliyen ve yaratan , vatandaşların , uzviyyete yayılıp vücade hayat ve kuvvet veren kan gibi, memlekete dağılarak, müreffeh bir yaşayış ve hür düşünüş iştiağı ile çırpınan , köylülerimizi asrî insanlık icablarından, medeniyet nurundan müstefid etmeye çalışması lâzımdır .

Yeni Regimin feyizli semereler vermesi , inkilâb esaslarının köylere kadar uzanarak , köylülerimizin ruh ve vicdanlarında , hayata ve tarzı mesa'îye mü'essir , derin sarsıntılar yapmasına bağlıdır .

Asırlardan beri millet olarak terakki ve medeniyet yolunda kayb ettiğimiz zaman ve mesafeyi kazanmak maksadile köylülerimizi , fikren yükselterek, medenî ni'metlerden hissedar etmek , onlara asrî çalışmayı , eyi yaşamayayı öğretmek en birinci vazifemizdir. Bunun için mes'ud ve ma'mur bir vatan gayesini , modern ve müreffeh bir millet olmak mefkûresini göz önünde tutarak mütemadiyen bizden nür ve insanlık bekleyen köylülerizi aydınlatalım .

Tarihimizin en bahtiyar ve şerefli bir devrini geçiriyoruz, artık ne kafamızda , ne idaremizde insanî kıymetleri çürüten , müsbet gayretlerimizi , akamete mahkûm edecek engel kalmamıştır. Türk milletinin Yurdunu sever , vatandaşlarını düşünür, büyük küçük her faydalı işi yapmakdan çekinmeyen asıl gençliğine sahalar açıktır.

A. Erip

HALK İÇİN SİHHAT DERSLEİ

TEBDİLİ HAVA HAKKINDA

Yazan : Dr. Şükrü Paşa

Birisi size deseki üç gün kadar hiç bir şey yemeycek ve uyku uyumayacaksınız, ilk evvel onun hakkında hatırina gelen şey aklını bozmuş olmasına hüküm etmektir. Bunun gibi, sene de bir veya iki kerre tebdili hava etmeden ve yer değiştirmeden yaparım dersiniz, yemeksiz

ve uykusuz yaşamakdan vücudunuza gelecek aynı zararı yapmış olursunuz .

Bunun sebebi şudur ki herkes için bir müddet hayatında değişiklik yapmak elzemdır ve bu lüzum a'ile efradının hepsi için vardır . Gençlere mektep ve evlerinden uzaklaşmak

lâzım olduğu gibi onların büyükleri de hem gençleşmek hem de iş ve vazifelerinde heves ve muvaffakiyyetle çalışmak ve hayata daha ziyade alâka göstermek için tebdili havaya gitmelidir. Değişiklik insanın fikrini açar, aklını keskin yapar.

Bununla beraber da'ima tebdili hava ve gezinti ile vakit geçirenler iş yapmak ve vazife görmek için vakit bulamadıkları gibi, da'ima çalışan ve iş görenlerin işleri de vakit vakit tatil ve paydoslarla fasıla verilen işler kadar temiz ve faydalı olmaz.

İki veya üç hafta tebdili hava ile pek istifade vakit geçirilir. Tebdili havaya gidenlerin ekseri son sa'atde acele ve halecan ile hazırlıklar için koşup yoruldukları, bedence ve fikirce dermansız bir hale düştikleri görülür. Bunun için tebdili hava müddetinin bir veya iki gününü yavaş yavaş hazırlanmak için ayırıp hiç telâş etmemeli, yorgun yola çıkmamalı. Ba'zı kimseler gidecekleri yer intihabda mütereddid bulunurlar ve bir türlü karar veremezler ve nereye gitmelidir diye ötekine berikine sorarlar. Sıhhatı yerinde kuvvetli bir kimse için yer seçmeye lüzum yoktur, nereye arzu ederse ve neresini canı çekerse oraya gidebilir ve istifade eder. Halbuki herkesin sıhhatı selâmetde olmaz, vücudu kuvvetli bulunmaz, bunun için böyleleri, ba'zı kayıplar ve şartlar nazarı dikkate alınmak icab eder. Tebdili hava demek başlıca değişiklik hasıl etmek olduğuna göre burada işsizlik ve istirahatdan ma'ada değişikliğin her türlü olmasıdır. Can sıkıntısı, tenbellik, miskinlik insanın hayatına en büyük düşmandırlar. Bunlar ma'nen ve maddeten insanı boğar ve hayatı yaşamaya lâyık yapan her şey'i mahv ederler, onu nebâtî bir hayata kalb ederler.

Hava, manzara, muhit, gıda, âdet, arkadaş değişiklikleri çok şey ifade eder, bunlar kâfi derece istirahat ve hareketlerle birlikde insanın vücudunda yeni kuvvetler uyandırır ve tazelikler vücuda getirirler.

Deniz havası rutubetli havadır, aynı zamanda kuvvetli ve sıkıcı olabilir, tabiî kara

havasından daha ağırdır, bu itibarla teneffüs edilmemesi kalb ve ciğerler için daha zahmetli olur. İşte bunun için çabuk yorulan ve kuvvetsiz olan kimseler için dikkatli bulunmak lâzımdır. Bununla beraber deniz havasında daha ziyade ozon bulunduğu cihetle onun munebbi te'siri bizi ziyade cehd yapmaga ve kuvvet sarf etmeğe sa'ik olduğundan kalbleri bozuk olanların müteyekkız bulunmaları lâzımdır.

Diğer taraftan dağ havası kesif ve ağır olmadığı için lüzumu kadar Oksijen ciğerlerimize soka bilmek için göğsümüzü ziyade faaliyet getirmek ve işletmek iktiza eder. Bunun için dağ tepeleri fazla sa'y, tırmanmak ve kuvvetli nefes almak gibi sebeblerle vereme müsta'id olanlar gibi ciğerlerini ziyade açmak ihtiyacında bulunanlar için faydalıdır.

Ma'amañih Bronşit ve Astma gibi rahatsızlıklara mübtelâ olanlar için bu hava ve cehdler eyi gelmez. Bina'en'aleyh bu gibilerin bu türlü yerler tamamen istirahat halinde bulunmadıkları halde ikametleri da'ima faydalı görülmez. Ma'ahaza nevi' ve ş killeri pek çok olan nefes darlığı için kat'î surette bir şey denemez.

Sinir rahatsızlıklarına mübtelâ olanlar için açık ve ferah yerler ve muhitler lâzımdır. İşte deniz ve tepelerden müteşekkıl latif vadiler ve hoş manzaralı yerler onlar için en münasibdir. Hazımsızlık çekenler için serin yerler lâzımdır. Sıcak onların rahatsızlıklarını artırır ve za'if ve tahammülsüz olan mi'delerini haddinden fazla uğraşmaga sebebiyyet verir. Derdine deva ve sükûn ve şifa aramak kaygusile serseri yehudi gibi dolaşmaga mahkûm olan ve fakat onu hiç bir yerde bulamayan bir biçare bedbaht varsa o da müzmin kara ciğer rahatsızlığına mübtelâ olan kimselerdir. Onun yegâne ümidi da'ima yer ve manzara değiştirmektir.

Sıhhatının vikayesi için medenî bir insanın mücadele etmeğe mecbur olduğu bir sürü engeller, mani'ler vardır. Bunlardan meselâ saf ve temiz hava almak, tabiî faaliyetde bulunmak, fikren meşğul olmak her günkü müttad hareketlerini yapmak için bir çok mani' ve müşkülâta tesadüf eder. İşte tebdili havanın

en büyük faydalarından biri bu gibi mani' ve ha'illeri hiç olmazsa ba'zılarının ortadan kalkmasına sebep olmasıdır ve bundan en ziyade istifade eden ve sıhhati için fayda gören erkektir. Çünkü bu günkü medenî hayatda sıhhatını korumak için tesadüf edilen bir takım müşkülâtlarla mücadele etmeğe mecbur olan en ziyade erkeklerdir. Bu itibarla tebdili hava bunların pek çoğunun ber taraf edilmesine imkân hasıl etti.

Şehir hayatında erkeklerin geyinme tarzı sıhhatlarını tehdid edici bir şekildedir. Başdan başlayalım ve ne derece muz'ic ve sıkıntılı bir halde olduğun derhal anlarız. Şapka sıkı sıkıya başa geçirilmiştir, bu hal ve vaz'iyet kadar hiç bir şey insanı terletmeğe, baş ağrısına ve vaktından evvel saçlarının dökülmesine sebep olamaz. Şapkanın rengide siyah olursa büsbütün güneşli havada hararet şu'a'ları başka renkler gibi aks etdirüp kendinde saklar, tebdili havada ise şapka başdan atılır. Başdan sonra boyun gelir, işte sıhhat üzerinde işlenen en büyük cinayet buradadır. Boyun vücudun öyle bir noktasıdır ki her yerden ziyade bura da hiç bir tazyik olmamalıdır. Burada yapılan her nevi' tazyikin başımıza giden ve dımağımızı besleyen kan üzerine te'siri olur. Boyun etrafından yapılan tazyik muhtevilerini tamamen boşaltmak üze beyinden aşağı veridlerin taşıdıkları kana mani' olduğu halde büyük kırımızı kan damarlarıyla yukarıya doğru beyine giden kana mani' olmadığından başda zarurî bunun neticesi olarak ihtikana sebebiyet verilmiş olur. Fakat şık geyinmek sevda-sında olan kimse bunun için boynunu sıkmakdan vaz geçermi? Hakikat şudur ki zarafet ve şıklık için sert bir yakalık ile boyunlarını sıkmakda devam edenler sıhhatlerine ne kadar fenalık yaptıklarını hiç düşünmezler.

Tebdili havada yakalıklar bir tarafa atılır vücudunu sıkan yelek de çıkarılır, gevşek kumaşdan yapılmış hafif bir şey giyer, kemer kuşak evde bırakılır, bunlar sıhhi yaşamaga doğru yapılan hareketlerdir. Daha ne kadar zaman medeniyet iddi'asında bulunan insanlar sıhhi hayatla taban tabana zıd olan bu kıyafetleri muhafaza edeceklerdir. Her halde bir zaman isyan edeceklerdir amma zaman, hayatta

kendilerine refakat eden kadınların geyinme tarzını kısmen olsun taklid etseler ve boyunlarını örtmeseler sıhhat yolunda büyük bir adım atmış olurlar. Boynunu açmamak ve serbest brakmamak da bu kadar ta'annüd etmek ve ta'assup göstermek erkeklere yakışır mı?

GARB EDEBİYYATI

ARTİSTİN CONFİTEORU [1]

Son baharın akşam üzerleri ne kadar tesir edicidir! ah! ızdırap verecek kadar tesir edicidir! zirâ bazı öyle nefis hisler vardır ki müphemiyet şiddetini ga'ip ettirtmez [2], lâ tenâhinin nüfuzu kadar keskin nüfuz yoktur.

Denizin ve semanın Füşhati içinde nazarlarını boğmak ne büyük hazdır! yalnızlık bir sükût, semanın bi manend iffeti! titreyen ve yelken küçüklüğü ve tekliği ile, benim deva kabul etmez hayatımı taklit ediyor, salıntılarının muttarıt âhengi; bütün bu şeyler benim ben de onlarla düşünüyoruz (zirâ tahayyûlatın büyüklüğü içinde **Benlik** çabuk kayb olur); düşüyorlar, diyorum, fakat musiki âhengile nüktesiz, mukayesesiz, istidlâlsiz.

Her halde bu fikirler benden de doğsa, eşyalardan da fırlasa müteakiben şiddet kesb ederler. Huzuzatta Energie müsbet bir ızdırap yaratır. Fazla gergin âsabım artık yaygaracı ve vecalı ihtizazlardan başka bir şey vermiyor.

Ve şimdi semanın derinliği beni hayrette bırakıyor. Berraklığı beni öfkeliendiriyor. Denizin hissizliği, manzaranın değışiksizliği beni isyan ettiriyor Ah! ebeden ızdırap çekmek mi lâzım, yoksa ebediyen güzellikten kaçmak mı? [3]

Beni bırak! Merhametsiz sehhar tabiat, da'ima muzaffer olan rakip; İsteklerimi ve gururumu tahrik etmeğe bir nihayet ver!

Güzelliğin tetkiki öyle bir doellodur ki artist, mağlup olmadan evvel tedeħhüşten feryad eder.

Charles Baudelaire den nakl eden **Tevfik Fuat**

[1] Hristiyanlıkta isim koyma din ayininde okunan dua.

[2] Bu kısım «Karlı Dağdan Ses» in şu kıtasını hatırlatır.
Göklerin bağçesinde nağme derer,
Doludur nur ü nar ile destim;
Yar, ruhumda gül açan yaradır
Bu nefis ızdırab ile mestim.

[3] Shakespear de derki:
Güzel korkunçdur, korkunç güzeldir.