

Millet mekteplerinde oku-
yanlar için ders ve havadis

Muallim Naime Halit — Muallim Ahmet Halit

Sağlık bilgisi
Yiyecekler ve içkiler

Niçin yemek yeriz?

Bir lokomotif kömür vermeden yürütebilir miyiz? Hayır değil mi? Lokomotifte yanan kömür bir kuvvet hasıl edecek, makineyi işletecektir.

İşte vücudumuz da tıpkı bir lokomotif benzer. Aldığımız gıda vücudumuzda yanar, bunun neticesinde hareket ve kuvvet hasıl olur; böylece yaşarız.

İşte her gün yemek yememizin sebebi çalışma neticesinde bedenimizin kaybettiğini tamamlamak içindir.

Eğer vücudun eksiklerini vermezsek günden güne kuvvetten düşeriz. Şu halde biz yaşamak için yemeğe muhtacdır.

Yemek için yaşamamalı yaşamak için yemeli

Sözü meşhurdur.

Bizi besleyen gıdalar dört kısma ayrılır:

1 — Bunlardan birincisi vücudumuzun kaybettiği şeyleri tamarıyan ve bize kuvvet veren gıdalardır. Bunlar yumurta akı, yağsız et, peynir, süt gibi maddelerle nohut fasulye, buğday, mısır gibi hububattır.

2 — İkincisi: şekerli ve nişastalı maddelerdir. Buğday, mısır, patates, üzüm, şekerli meyşler bunlardandır. Sütte de bir miktar şeker vardır.

3 — Üçüncüsü yağlardır ki et, yumurta tereyağı süt ve peynirde bulunur. Bazı nebatlardan da alınır. Asıl kuvvet menbaı bu yağlı maddelerdir. Yalnız hazmı güçtür.

4 — Bir de hayvanî ve nebati maddelerden başka madeni yiyeceklerimiz vardır. Bu da su, tuz ve çelik gibi şeylerdir. Çelik bazı nebati gıdalarda bulunur.

Acaba bu dört sınıf yiyecekten her birini ayrı ayrı alsak yanı yalnız şeker yahut yalnız et yesek vücudun eksikleri tamamlanmaz mı?

Fakat süt ile yumurta müstesnadır. Bunların içinde bütün maddeler vardır. Meselâ sütte yağ, şeker ve su vardır. Fakat her halde bu dört kısım yiyeceği bir araya getirmek lâzımdır.

Baharat — Baharlar çok yenilirse zararlıdır. Hele çocuklara hiç vermemelidir. Az miktarı yemeğe lezzet ve hazma kolaylık verir.

Ekmek: — Vücut için ekmek kadar faydalı hiç bir şey yoktur. Ekmek hayatın direğidir. Biraz tereyağı ile ekmek bütün ihtiyaca temin eder. Mısır ununda oldukça kıymet vardır. Yulaf daha çok besleyicidir. Pirinç nişasta itibarıyla zengindir. Fakat hububatın en az besleyici olanlarıdır. Patates, hazmı kolay olduğu için perhiz zamanları çok sarfedilir. Patatesin üçte ikisi sudur. Tatlı patateslerde nişasta ve şeker fazladır. Yaş meyveler hazmı kolaylaştırır. Gıda itibarıyla büyük bir kıymetleri yok ise de diğer yiyeceklerimizi tanzim ederler. Çocuklar için faydası çoktur. Şeker ve pekmez kıymet itibarıyla müsaavidir.

Bezelye, nohut ve fasulye hububatın en kıymetlidir.

Yaş sebzeler de faydalı maden terkipleri bulunduğu için vücuda faydalıdır.

Et: — Eti muhtelif hayvanlarda nalırız, balık... Tavuk ve balık gibi beyaz etlerin hazmı kolaydır. Diğerlerinden öküz ve koyun eti, dana ve kuzu etinden hazımca daha kolaydır.

Tuz: — Et günde yirmi gram tuz çıkarıyoruz. Meselâ göz yaşı ve ter tuzludur. Şu halde kaybettiğimiz kadar tuz almamız lazımdır.

Turp, marul, ispanak gibi sebzelerle yumurta sarısında bir takım maden terkipleri bulunur.

Su: — Biz ter, idrargibi vasıtalarla her gün bir çok su sarfediyoruz.

Buna karşılık su içmeliyiz.

Her su içmeğe elverişli değildir. Çünkü su içerisinde öldürücü mikroplar bulunabilir. İçilecek su, berrak, renksiz, lezzetsiz ve kokusuz olmalı, sıcak olmamalıdır.

Eviş: Hastalıklar zamanlarında suyu kaynatmadan içmemelidir. Alkollü maddeler umumiyetle zararlıdır. Kahve ve çay az miktarda hazmı kolaylaştırır. Fazla fazlası çarpıntı yapar, sinir bozukluğuna sebep olur. Bütün yiyecekler pişirildikten sonra daha lezzetli olurlar; ve aynı zamanda üzerlerinde bulunan mikropların su etle öldürülmüş olur. İyi yemek pişirmek ona güzel bir lezzet vermek demektir ki kıymeti büyüktür.

Günün havadisleri

İşten el çektiler

Pangaltı posta müdürüne işten el çektiler. Sebep, pangaltı yediginde şüphe edilmiştir.

Müslüman olacaklar

Bir sene içinde müslüman olmak için 150 kişi Müftüğe istida verdi.

Vali Bey Yalovada

Vali Muhiddin bey perşembe beye Yalova gidiyor.

İngiliz lirası

İngiliz lirası (1089 kuruş) çıktı. Fakat yakında düşeceği de muhakkaktır. Hükümet, var kuvvetile bu işin önüne geçmeğe çalışıyor.

Üç aylık maaşlar

Üç aylık maaşların verilmesine bugün başlanıyor.

Darülfünun kürsüleri

Darülfünunda yeni kadro yapıldı. Edebiyat şubesinde ki 32 kürsü 11 kürsüye indirildi. Tıp şubesinden de 5 hocalık kürsüsü kaldırıldı.

Bursa ile Borsa..

Para alışverişi yapılan "Borsa", ya gidecek mektuplar, yanlışlıkla "Bursa" ya gidiyor. Bursanın mektupları da Borsa ya geliyormuş. Bir daha böyle yanlışlıklar yapılmıyacak.

Japondada Türk sergisi

Gelecek sene martında Japonya'da açılacak türk eşyası sergisine ticaret Odası da kendi hesabına eşya gönderecek.

Muhtar intikabı

Muhtar intikabı 20 kânunuevel Cuma günü bütün mahallelerde birden yapılacak.

Kuyruklu yalanlar

Düşmanlar boş durmuyorlar: Ortalıkta gene kötü kötü lâflar dönüyor. Güya, paramız ikiye böldünecekmiş, yok borç para alınacakmış gibi lâflar. Bunların iki paralık kıymeti olmadığını söylemeğe lüzum yok. Fakat, bu dünyada doğrudan ziyade eğriye inanılır. Şom ağızlar söylesin dursun. Ne paramız ikiye bölünecek, ne de borç alacağız. Bilen bilmiyene haber versin!

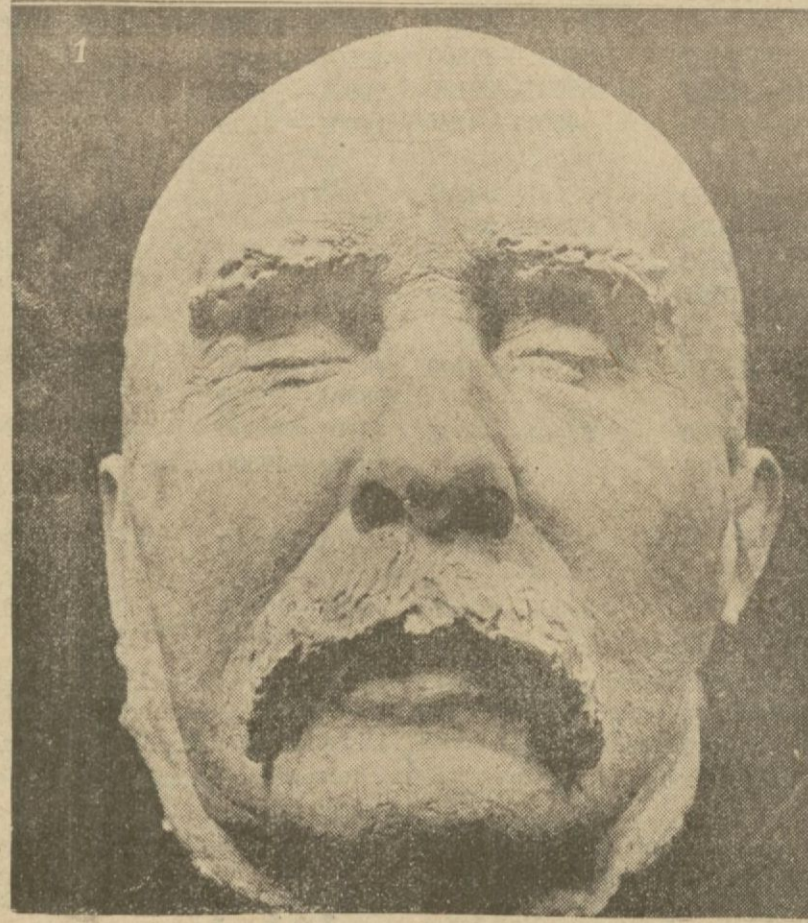
Bentlerde çatlaklık yok

Bir gazete İstanbul'a su veren bentlerin çatladığını haber vermişti. Bu haberin aslı faslı yok.

Bentlerin sade suyu taşı. İşte hepsi o kadar.

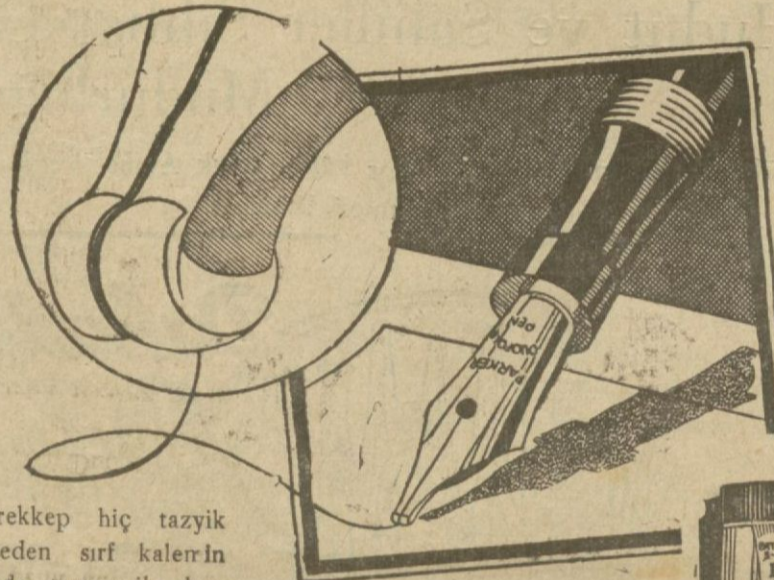
O zikkında içilir mi

Şıranın çok ekşisi insanı körkütük sarhoş eder. Bursa'da bu şıralara rağbet artmış. İki bardak şıra ile evlerin yolunu güç bulanlar varmış. Bunlara son günlerde alyon da katılmış. Buz gibi taze şıra dururken o zikkında içilir mi ya?

BAKTERİYOLOG
Dr. İHSAN SAMİ
Bakteriyoloji laboratuvarı
Pek dakik kan tahlili (Vaserman teamülü) kitreyvat tadadı, tifo ve isitma hastalıkları teşhisi, idrar, balgam, cerahat tahlili, Ultra mikroskop ile frengi tahlili ve sütlüne muayenesi.
Divanyolu Sultan Mahmut türbesi: No. 189 Telefon Is. 981M. KURİS
KÜRK MAĞAZASI
Beyoğlunda İstiklal caddesi No. 409 Hazır ve ismarlama her nevi kürklerin en son moda ve müntahap çeşitleri. Fiatlar rekabet kabul etmez.
ZAYI: Namıma muharrer Galata gümrüğünün 34336 numero ve 12-3-929 tarihli makpuzun 37571 numero ve 12-3-929 tarihli deposit senedini gaip ettiğinden hükmü olmadığı ilân olunur. Galata Tünel sokak 40 nu meroda komisyoncu Ali Rıza.

1 — Clemenceau'nun öldükten sonra yüzünün alçı ile alınan kalıbı. 2 — Ölüm döşeginde iken yapılmış bir desen.

Yazmak için Altın ve Osmiridyumu kullanınız



Mürekkep hiç tazyik etmeden sırf kalemın kâğıda teması ile akar.

Çelik kalem uçlarınızı her daim değiştirmeğe ne hâcet?

Parker Duofold kalem hafifçe kâğıt üzerine kayar. İmâl edildiği altın elastiki ve yumuşaktır. Parker ucu kâğıda ilişmez ve değiştirmeğe lüzum göstermez. Senelerce istimalden sonra osmiridyumundan mamül uçunda hiç aşınma alâmi görülmez.

(Gayet ince, orta, kalın orta, düz, mail...) gibi altı muhtelif uç arasında eliniz ve yazınıza uygun olanı mutlaka bulacaksınız.

Kalem tam bir muvazene ile gayet hafif ve rahat olarak elinizde durur. Zarfı kırılmaz bir maddeden yapılmıştır. Mürekkep hususi surette imâl olunmuş bir boru vasıtasile doğrudan doğruya uca kadar gelir ve muntazam akar.

Kalem hiç bir aletin muavenetine ihtiyaç olmadan doğrudan doğruya hokkadan doldurulur. Parker Duofold'un muhtelif harikulâde çeşitleri göstermesini kırtasyecinizden talep ediniz ve tecrübesini bizzat kendiniz yapınız.

4 cinsin fiatı

Parker Duofold
10.- 12.50
15.- 17.50

Tafsilat için İstanbulda G. Diekmann ve Bill Ticarethanesine müracaat.

Devlet Demiryolları Haydarpaşa mağazasından:

Müzayede ile satış

İdaremizin kullandığı tip harici olması itibarıyla 5/12/929 tarihine müsadir perşembe günü saat 14 te müzayede ile külliyyetli miktarda asma, masa, lüks gibi muhtelif lâmba satılacaktır. Bunun kısmı azamî yenidir.

Taliplerin yevmi mezkûrda Haydarpaşa mağazasına müracaatları ilân olunur.

DOXA



DOKSA

Tanınmış markalı saatlerin en mükemmel ve en ucuzudur.

Her kes tarafından tercihen aranmaktadır.

Türkiye için umumi acentalığı:

RİKARDO LEVİ ve BİRADERİ

Saat ve mücevherat deposu

İstanbul, Mahmut Paşa, Havuzlu Han 9-14 numero

Beyoğlunda Melek sineması karşısında

RUF LOKANTASINDA: 5 kânunuevel Perşembe büyük gala müsamesesi

Program, koton, sütpriz. Telefon B.O. 977



Devlet Demiryolları ve Limanları Umumi idaresinden:

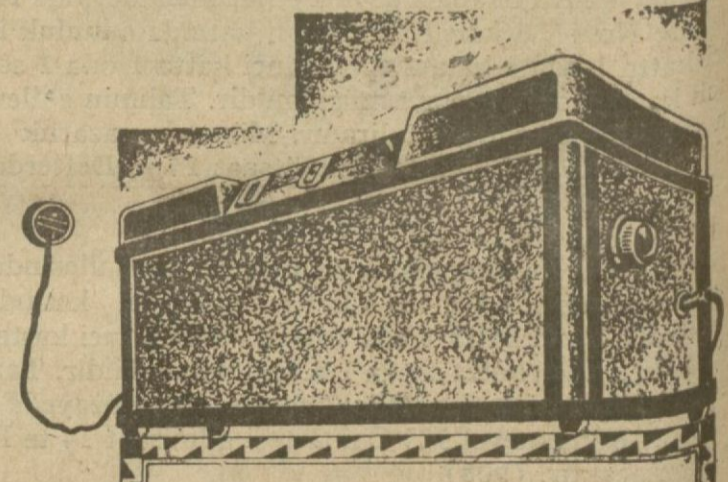
Ankara - İzmir - Ankara arasında ve haftada bir gün seyrüsefer etmekte olan Yataklı Vagon 4/12/929 tarihinden itibaren haftada iki gün seyrüsefer edecektir. Bundan mada Haydarpaşa - Ankara - Haydarpaşa arasında seyrüsefer etmekte olan 10/142 ve 143/929 No. katarlara da 2/12/929 tarihinden itibaren haftada iki gün birer Yataklı Vagonun ilâve edileceği muhterem ahaliye ilân olunur.

Ankara - İzmir - Ankara arasında Yataklı Vagonların seyrüsefer ettiği günler:

A Z İ M E T					
Ankara	Hareket	Çarşamba	Pazar	saat	11,35
Eskişehir	"	Çarşamba	Pazar	"	20,40
Afyon	"	Perşembe	Pazartesi	"	2,—
İzmir	Muvasalat	Perşembe	Pazartesi	"	17,55
A V D E T					
İzmir	Hareket	Cuma	Salı	saat	8,05
Afyon	"	Cumartesi	Çarşamba	"	1,42
Eskişehir	"	Cumartesi	Çarşamba	"	7,—
Ankara	Muvasalat	Cumartesi	Çarşamba	"	15,35

Haydarpaşa - Ankara - Haydarpaşa arasında 10/142 ve 143/929 No. katarlara ilâve edilecek Yataklı Vagonların seyrüsefer ettiği günler:

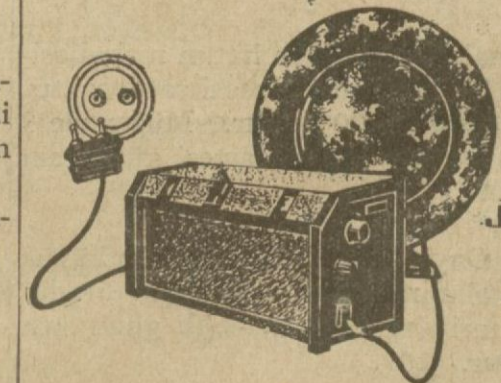
A Z İ M E T					
Haydarpaşa	Hareket	Pazartesi	Cuma	saat	20,—
Eskişehir	"	Salı	Cumartesi	"	7,—
Ankara	Muvasalat	Salı	Cumartesi	"	15,35
A V D E T					
Ankara	Hareket	Pazar	Perşembe	saat	11,35
Eskişehir	"	Pazar	Perşembe	"	21,18
Haydarpaşa	Muvasalat	Pazartesi	Cuma	"	8,—

Radyoda büyük inkılâp
FILIPS RADYO

FILIPS RADYO

Dünyanın en basit en mükemmel radyo cihazıdır. Artık akümülatör, anod bataryası ve saireye lüzum kalmamıştır. Bir elektrik ütsü gibi bu radyonun fişini cereyan prizine koyduğunuz zaman bütün dünya konserlerini dinlersiniz.

Philips Radio



FILIPS RADYO cihazları Londra telsiz telefon meşherinde büyük yük mükafatı kazanmışlardır. Türkiye umumi vekilleri:

HELİOS MÜESSESATI

Galata - Posta kutusu 400

İstanbul İkinci Ticaret Mahkemesinden:

Mahmutpaşada 103 numarolu mağazada hazır elbise ticaretiyle müştakil iken ilân iflâsına karar verilen Apostol Palavacıni efendinin muamelelât iflâsyesinin ünyon suretille tedvirine ve Avukat Sami ve Samoel Papo beylerin ünyon sendiği intibahına karar verildiği ilân olunur.

ZAYI: Seyrisefer merkezinden aldığım 2774 numarolu sofor ehliyetim memi zayı ettim. Yenisini alacağımı dan zayıin hükmü yoktur. Beyoğlu taksit mahallinde sofor Hayik.

BAKUR RAKISI

Mes'ul müdür: Burhanettin