

Millet mekteplerinde oku-
yanlar için ders

Naim Halit - Muallim Ahmet Halit

Sağlık bilgisi

Sokakta, vapurda, tramvayda ve otobüste tükürmenin zararları, kır, açık hava, güneşin faydaları. Bulaşık hastalıklardan çekinme, halkın bu hususta vazifeleri.

Milletin sağlığı demek o milleti teşkil eden fertlerin ayrı ayrı sıhhatte bulunması demektir. Sıhhatli fertlerden sıhhatli aileler teşekkül eder. Bu ailelerin hepsi birden milleti meydana getirir. Şimdi aşağıda göreceğiniz bazı düsturlar sıhhatli olmanın yollarını göstereceğinden ehemmiyetle tetkik ve tatbik edilmelidir:

1 — Temiz hava sıhhati temin eder. Çünkü güneş ziyası mikropları öldürür. Bunun için:

Güneşli odalarda oturunuz. Pencereleri açarak içeriye bol bol havanın girmesini temin ediniz. Evlerinizi temiz tutunuz. Kır ve açık havadan istifade ediniz. Kala-balık ve kapalı yerlere gitmeyiniz. Ev içinde çalışmaktan ziyade açık havayı tercih ediniz.

2 — Derin nefes alınız. Bu suretle ciğerlerin her köşesine temiz hava girmesine çalışınız. Ağzınızdan nefes almayıp burnunuzla hava alınız.

3 — Ayaklarınızı rutubetli tutmayınız, ayaklar daima kuru bulunmalı.

4 — Paranızı taze et, yumurta, yulaf, pirinç, sebze, ekme, tere yağı süt ve yemişler gibi gıdali yiyecekleri sarfediniz. Asla içkilere para vermeyiniz. Hasta olduğunuz dakikada doktorunuza müracaat ediniz.

5 — Her sabah süngerle yıkanınız. Derinizi oğuşturunuz. Bu suretle hem deri temizlenir, hem kanın cereyanı süratlenir. Ağzınızı ve dişlerinizi temiz tutunuz, burnunuzu ve kulağınızı temiz tutunuz. Gözlerinize dikkat ediniz.

6 — Muntazam surette beden hareketleri yaparak vücudün sıhhatine çalışınız.

7 — Hayatınızı tanzim ediniz. Çalışma saatlerinizi intizama koyunuz. Uyku saatlerini hiç bir şeye feda etmeyiniz. Cesaretlili olunuz. Muayyen zamanda yatıp muayyen zamanda kalkınız. Muayyen zamanda yiyip muayyen zamanda içiniz.

8 — Hastalık bulunan evlere gitmeyiniz. Evinizde sarı hastalık varsa misafir kabul etmeyiniz. Bilhassa ahpaplarımıza hastalık sıralarında hatır kalmaması diye (geçmiş olsun) a gitmekten vazgeçiniz. Çünkü hatır yapayım derken kendi aile efradınızı, bilhassa yavrularınızı tehlikeye koymuş olursunuz. (Allah korusun, bir şey olmaz) sözü geçmişi cahillik asırlarına aittir. Allah tedbirde kusur edenleri korumaz. Salgın hastalıkların bilhassa cahil muhitleri istilâsı hep korunmamak ve mikroba inanmamak yüzünden ileri gelmektedir. Ahpaplarımızı, dostlarımızı bu hususta tenvir etmeği vazife biliniz.

9 — Sinema, tiyatro ve saire gibi umumî toplantı yerlerinde, sokakta, vapur, tramvay ve otobüs gibi umumî nakil vasıtalarında yerlere tükürmeyiniz. Nezleli iseniz böyle yerlere hem kendiniz, hem de başkalarının hesabına gitmeyiniz.

10 — İçtiğiniz suların temiz ve mikropsuz olmasına dikkat ediniz. Her suyu içmeyiniz. Salgın hastalık zamanlarında suları kaynatarak içiniz. Herkesin içtiği kapdan su içmeyiniz. Terli iken kat'iyen su içmeyiniz.

11 — Sünnet cemiyetleri, loğusa cemiyetleri gibi cemiyetler bir çok feci neticelere meydan vermektedir. Çocuk doğuran bir kadın bilhassa ilk günlerini temiz, tozsuz ve mikropsuz odada geçirmelidir. Dışarıdan gelecek misafirler bir çok mikropları getireceklerdir. Hastaya hatır sormaktan ziyade fenalık yapmaktadırlar. Albastılar, loğusa hummaları hep pislikten ve tozlarla kirlerden gelen hastalıklardır. Bu hastalık çok kere loğusanın ölümü ile neticelenir ve yavrusu da beraber ölüme sürüklenir. Bunun için hiç olmazsa ziyaretleri ve hiç lüzumu olmayan eğlenceleri bir hafta sonra ve hastanın odası haricinde yapmak lazımdır.

12 — Boğmaca, kızamuk, çiçek, kızıl, difteri vesaire gibi hastalığa tutulmuş dostlarınızın ancak mektupla hatırlarını sorunuz. Yoksa hastanın evinden çıkıp evinize gidinceye kadar temas ettiğiniz kimeslere ve evde aile efradınızı çocuk çocuğunuzu hastalığa tutulmağa mahkûm edersiniz. Bir aile hatırı yapayım derken etrafımızı ne derece tehlikeye soktuğunuzu düşünürseniz bir daha bunu yapmazsınız.

13 — Çocukları öpmeyiniz. Çocuğunuzun öpülmesine müsaade etmeyiniz. Dudak dudaga öpüşmek kadar tehlikeli bir şey yoktur. Firengi, verem gibi en tehlikeli hastalıklara çok kere bu suretle aşılanıldığı tehlikesini hatırlamamızdan çıkarmayınız.

14 — Açıkta satılan yiyecekleri ve itimat etmediğiniz satıcıların sattıkları şeyleri almayınız.

Ticaret etmek, para kazanmak herkesin hakkıdır. Fakat bir vatandaş bu ticareti namuskârane yapmak ve vatandaşlarının her türlü zararına olarak kazanmaktan çekinmek mecburiyetinde olduğuna unutmamalıdır. Açıkta satıldığı zaman üzerine toz konacak ve böylece bir



Ankara'da yeni bir koşu yeri hazırlanmaktadır. Resmimiz; İsmet Paşa ve refakatlerinde Dahilliye vekili, Ankara valisi, dahilliye müsteşarı ile birlikte koşu mahallinâ tetkik ederlerken görünmektedirler



Temyiz mahkemesi birinci reisi ile Cumhuriyet baş müddet umumi ve Temyiz mahkemesi azaları Ankara'ya gelerek hakimlerli terfi listesini tanzime başlamışlardır

İSTANBUL VİLİYETİ
DEFTERDARLIK İLÂNATI

KİRALIK VOLİ MAHALLİ

Dil mevki Büyük adanın Cenup sahilindedir. Bâlık avlamak için istimal olunur icarı sabıki 200 Lira olup kira müddeti icar bir senedir, icar muamelesi 20/2/930 Perşembe günü saat 14 te Adalar malmüdürlüğünde âleni müzayede ile yapılacaktır. M.

SATILIK HANE

No 19/49 Sultaniye sokağı Adanın şimalinde ve sahil boyunca Kınalıada zemini kat 1 mutbâk yemek odası abdesthane kuyu, koridor, kömürlük. Birinci kat: 4 oda, 1 koridor sofa. Çatı katı 3 oda, sofa, 1 kilar evin ön tarafı şimalde nazırdır., temamile toğladan 18 sene mukaddem yapılmıştır. tahmin edilen kıymeti iki senede verilmek şartile 3353 lira birinci taksiti ihâleyi müteakip alınacaktır. Satış muamelesi 23/2/930 Pazar günü saat 14 te Adalar Malmüdürlüğünde âleni müzayede ile yapılacaktır. R.

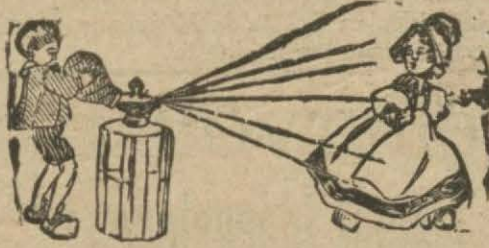
SATILIK EV, No. 62/64 Hacı Manol S. İmrahor İlyas B. mahallesi Yedikule, 2 katta 6 oda 1 mutbah ve saireyi müştemeldir, tahmin edilen kıymeti defaten alınmak şartile 2000 lira Satış muamelesi pazarlık suretiyle 8 Şubat 930 Cumartesi günü saat 14,30 da Defterdarlıkta yapılacaktır. (R-1045).

Devlet demiryolları ve limanları umumî idaresinden:

225 adet Masa, Dolap ve yazhane kapalı zarfla münakasa ya konmuştur. Münakasa 22/2/930 Cumartesi günü saat 15 te Ankarada Devlet Demiryolları İdaresinde yapılacaktır.

Münakasaya iştirak edeceklerin teklif mektuplarını ve muvakkat teminatlarını aynı günde saat 14,30 a kadar Umumî Müdürlük kalemine vermeleri lazımdır.

Talipler münakaşa şartnamelerini Beş lira mukabilinde Ankarada, Malzeme dairesinden, İstanbulda Haydarpaşa mağazasından tedarik edebilirler.

PERTEV
KOLONYA
SULARI

cuş satılacak diye hile karıştırarak herkesin midesini boz mamalıdır.

Sütlere su katarak küçük yaşta çocukların gıdalarının azalmasına ve sıhhatlerinin bozulmasına sebep olamazdır. Bu şekilde satışlar günün birinde meydana çıkınca satan için hem mes uliyeti mucip olur. hem de



Genç Heykeltıraş Kenan Bey İsmet Paşa Hazretlerinin heykellerini yapmaktadır. Resmimizde İsmet Paşa Hazretleri heykelleri başında görülmektedir



Şu resme bakınız: Koskoca eadde kâfi gelmiyermiş gibi dükkânlarla girmek istiyorlar. Dün Harîliye t rbesi görülen kamyon bir pükârı k, i i n m e l mahzen içine yu v r l n n t ş t r

11 ŞUBAT YAKLAŞIYOR

Eminönünde Selânik Bankası ittisalinde köşe

GAZİ GİŞE

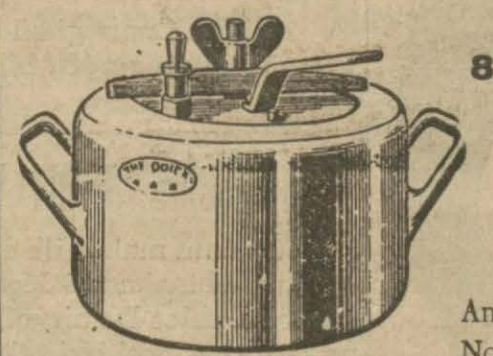
Sahibi (MALÛL GAZİ CEMAL)

Yeni sekizinci tertibi için muhterem İstanbul halkına fedakarlığı dikkat ile okuyunuz:

Uğurlu gişemden aldığınız bilete ikramiye çıktığı numero imha edileceğinden müteakip keşideler için olmadan devamlı bilet takdim edeceğim.

Meselâ: (GAZİ GİŞESİNDEN) aldığınız bileti beşinci keşideye kadar takip ettiniz. Beşinci 70 lira isabet etti. 7 lira aldınız. Altıncı keşidede bileti almak için pilân mucibince 10 lira vermeniz lazımdır. Fakat (GAZİ GİŞESİ) müşterisi olduğunuzda mukabilinde diğer başka bir numero alabilirsiniz. Bilet azim farkı (GAZİ GİŞESİ) kendi hissesiyle memnuniyetle tesviye edecektir.

"KUIK,, DÜDÜKLÜ TENCE



15 dakikada ET

8 dakikada SEBZ

SÜR'Â

SÜHUL

İKTİSA

Ankara şubesi: Bah

No 161 Mahmut ve Ş

Umum acentası: Bahçekapı Celâl Bey Han No 32

Operatör: HALİL SEZ

Basur memeleri, Fistül ve sırac

amelyatlı, amelyatsız elektrikle tedavi ve bilcümle

icra eder. Saat 1-7, Divanvolu Açıhamam No

