

AFYON HALKEVİ

Başkanı

TAŞPINAR



MAYRETTİN
ÇİZER

71



6

71



YIL

AFYON
HALKEVİ

12-10-938

İÇİNDEKİLER

Mechul Askerin Mazarında: (Nutuk)	Cevdet Kerim İncedayı.
Dumlupınar İnsanına: (Şiir)	Behçet Kerim Çağlar.
Mechul Askerin Künyesi:	Edip Âli.
Fatma Kuyusu:	Mahir Türkkan.
Taşpınardan Damlalar:	Edip Âli.
Tezat:	Mecdeddin Akın.
Yaşamak İçin:	Dr. Kadri Yetkin.
Adana'lı Ziya'dan Parçalar:	Bekir Sıtkı Sencer.
Şair Dehşeti ve Eserleri:	Bekir Sıtkı Sencer.
Sandıklı'lı Fikri ve Eserleri:	E. Â. B.
Koşmalar, Maniler:	Yusuf Zülâli.

1 Cümhuriyet ve devrimin anlam ve yapımı hakkındaki yazılarla, mahalli tetkikler ve Halkevlerinin giderine uygun yazılara dergimizin sayfaları minnetle açıktır.

2 Münevver geçlerimizin vatanî ve ulusal mevzulara, memleket ve tabiat gözelliklerine ait yazıları için dergimizde yer ayırdık, ilgilerini ve yazılarını memnuniyetle bekleriz.

Yazı İşleri Dizektörü:

Edip Ali Baki.

CİLT : 6. TAŞPINAR SAYI : 71.

Afyon Halkevi Tarafından

Her Ayın Ondokuzunda Çıkarılır.

İdare Yeri : Afyon Halkevi.

Eylül / 1938.

Dumlupınar'dan Taşpınar'a:

OSMAN İSMET PAŞA'NIN
TÜRK TARİH KURUMUNA
ARMAĞANIDIR

Mechul Askerin

Mezarında...

Cihan tarihinin en şanlı ve sonuçlu zaferlerinin birincisi olan 30 Ağustos Türk zaferinin beşiği Dumlupınar'da ve dünyanın en mağrur abidesi Büyük Mehmetciğin mezarı önünde yapılan sevgi ve saygı töreni münasebetile, o zaferin bizzat içinde bulunan, değerli evlatlarından biri olan Cevdet Kerim İncedayı'nın hitabesini, mevzuunun yüksekliği ve tarihi önemi itibarile başmakale olarak alıyor ve Taşpınar'ı serapa bir heyecan şelalesi olan bu söylevle süslüyor, şereflendiriyoruz. O gün, orada bulunamıyanlara o günün yüksek heyecanından ulvi akisler versin diye :

Yurddaşlar;

Çok asırlardanberi dünya durumunda mühim rol oynayan muazzam bir hadise on altı sene evvel bugün, burada Türk elile cihan tarihine yazıldı... Dünya tarihi, kim bilir daha kaç asır bundan üstün, bundan azametli bir hadise kaydedemeyecektir. Bu hadise, Türk kudretinin, Türk kin ve intikamının, sadece Türk benliğinin eseri olan 30 Ağustos zaferidir.

Kardaşlar;

Biz yer yüzünün en eski bir milleti, en üstün bir ırkıyız. Tabahtın emeği; sadece arzı yaratmakta, beşeriyete vücut verip yer



yüzüne serpip bırakmaktadır. Bu hilkatı arayıp meydana çıkaran, bu günkü medeniyete esas ve hız veren biziz.

Yer yüzü her şeyile daha bir kışır halinde iken kafası dinamosu, dişi, tırnağı, kolu, bacağı âleti olan ecdadımız; Asya denen kaynağında ilk medeniyeti kurdu. Her sahada her vasıl olduğu hududun dışında bir âlem arayan coşkunkluk ve hızla her tarafa akınlarıyla dünyayı doldurdu, arzın coğrafyasını çizdi, beşeriyeti kovuklardan ürküttü, ona (insan) adını taktı. Tarih denen ilim vasıl olabildiği mebdeden bu güne kadar bunu böyle kaydediyor. Daha ilerisine gelince; ondan ötesinde Türk varmış deyip bırakıyor.

Asırlar geçtikçe akınlar, emekler, savaşlar gücünü azaltıyor, uyananlar ürküyor, korkuyor, mukavemet için birleşiyor, teşkilatlanıyor. Asırlar daha geçiyor, devrimize yaklaşıyor, binbir tesirle idare cihazı da bozuluyor, baş olanların ahlâk ve karakteri değişiyor. Bu muazzam mazi ve haşmetten sonra yer yüzünün ana bir milleti olan Türkün bahtı bu suretle kararıyor, nihayet bundan 22 sene evvel bütün hayat ve mukadderatı Çanakkale açıklarında Mondros denen ada önünde bir gemiye girecek kadar küçülüyor. Ya daha sonra! Kurduğu bu medeniyet âlemi içinde en ufak bir hak tanımıyor, coğrafyasını çizdiği bu arz üzerinde sanki bir parça yer de çok görülüyor.

İşte biz o muhteşem devirlerden sonra düştüğümüz mihnetli, felâketli istirap günlerinin ferdasında 30 Ağustos 1922 de Başkumandan meydan muharebesi zaferini yapıyor ve yeniden hayata çıkıyoruz ve bir el, tarih sanki bir manivelâ ile çevrilirmiş gibi hadisatın çarkını çeviriyor ve bu korkunç ceryana birden yepyeni ve ileri bir istikâmet veriyor.

Ey Vatandaşlar!

Bunu yapabilmek için bir tek esas ve varlık lâzımdır: Türk olmak.

İşte bu gün şu anda on yedi milyonluk bir milletin Türküm diyen her insanın bir vücut gibi fahr ile gurur ve heyecanla kutladığı Zafer Bayramı budur.

Yurddaşlar; şimdi size kısaca bu cihanşümul hadisenin o gün nasıl ceryan ettiğini arz ediyorum. Türk kahramanlığı Dumlupınar'a 25 Ağustos akşamına kadar biriktiği Afyon dağlarının arkasında

ki derelerden 26 sabahı seller gibi taşarak yolcu olmuştu. Hasımını zaptedilmez sayılan müstahkem ve çetin mevzilerinden çelik ordularıyla iki gün içinde perişan eden Büyük Başkumandan 29 Ağustos akşamına kadar Afyon Belediyesindeki karargâhında müteakip safhaları tanzim ve idare ederek yüksek dehasile bu vaziyeti hazırladı. 29/30 gecesi aldığı raporlardan, hasım ordusunun aksamı asliyesinin imhasının tahakkuk etmekte olduğunu gördü ve geceden icap eden yeni emirlerini de verdi. 30 Ağustos sabahı gün doğarken cephenin umumî vaziyetini idare için Garp Cephesi kumandanı İnönünü Afyon'da tavzif, Genel Kurmay Başkanı Marsal Fevzi Çakmağı da imha çenberinin şimal ve garbindeki kuvvetleri sevk ve idareye memur etti, kendileri de iyi neticeyi alacak ve imha çenberinin şark cenup ve garp kısmından hareket edecek olan Birinci Ordu mıntakasına hareket buyurdular. Saat 9 da muharebe meydanına geldikleri vakit vaziyet şöyle idi.. (Cevdet Kerim İnce dayı erazi üzerinde iki tarafın durumunu tafsilâtile anlattı) derhal kuşatmayı darlaştırmayı ve imha edici bir taarruz emrini verdiler. Akşama kadar çok sert ve çetin bir savaş devam etti. Hasım ordusu her çarptığı istikametın tıkanmış, sökülmez bir kale olduğunu görüyor, çırpınıp duruyordu. Kahraman subay ve erlerimiz görülmemiş bir şecaatle fasılasız saldırıyor, her yıkılıp şehit olanın kudret ve kuvveti sağ kalaninkine katılıyordu. Akşam oluyor, güneşin batmasına bir saat var. Devlet kurmak ve millet idare etmekte olduğu kadar askerlik sanatında en büyük üstadı olan Atatürk, meydan muharebesinin taliini karanlıklara bırakmadan tam neticeyi almak azminde. Bütün toplar, makineli tüfenkler açığa sürüldü. Top, tüfenk sesleri ufukları devamlı bir oğultu içinde bırakıyor, şarapnaller sonsuz bir şimşek silsilesi gibi çakıyordu. Bu sırada bütün milletin idaresini kendinde toplıyan O Büyük Baş, ileri hatlara fırladı, hücum emrini verdi. Tam gün kararmıştı, düşman mevzilerinde birden bir çatırtı koptu.... Biraz sonra her ses kesildi.

Bu, mes'ut olduğu kadar, hazin, karanlık ve sükûnet içinde yalnız bir şey duyuluyor ve görülüyordu: Toplanan, kıt'alarını teşkil eden Türk neferlerinin çarık hışıltıları, Türk süngülerile yıldızlaşmış ve yere yaklaşmış bir sema.

İşte 30 Ağustos Başkumandan Meydan Muharebesi.

Yurtdaşlar;

Biz burada muayyen bir hasım ordusunu mağlup etmedik. Biz burada bir daha dirilmeyecek şekilde ve bir ordu halinde teşahhus etmiş, bizi yok etmeğe matuf dünya husumetini mağlup ettik düşmanlara cesaret ve kuvvet veren saltanat ve hilâfeti ve idaresini bütün kötülüklerle tekmeledik. Bu zaferin istiklâl ve inkılâbımızın temel ve kaynağı yaptık. yepyeni, en ileri bir millet olarak bu sayede yeniden hayata erdik, el sürülmez, kötü gözle bakılamaz bir vatan sınırını bu sayede çizdik. Binbir fedakârlığın mahsülü olan bu zaferle gıpta edilir bir cemiyet olduk. Bu zafer bizim aziz cümhuriyetimizin mayasıdır. Bizim sevincimiz bundadır. Ancak, bunun için bayram ediyoruz.

Ey aziz şehit; Türkün herşeyden aziz bildiği istiklâle kavuştuğu gün, mağrur yaşamağa, sevilir ve sayılır olmağa başladığı gün, bugün, 30 Ağustos, senin de günün. Tarih boyunca eşi olmayan bugün, cihan tarihine senin al kanınla yazıldı.

Yüce Şehit, belli asker, Türk askeri Mehmet!

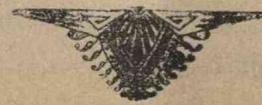
Her ana, her baba evladım deye seni biliyor, seni bağrına basıyor, kız, erkek, her genç seni kardeş biliyor, seninle öğreniyor.

Sen Türk kahramanlığının, Türk değerinin remzisin.

Yaşayan ölü! cismın aziz Türk topraklarında, ruhun temiz Türk gönüllerinde. Mutlu Ölü.

Büyük ordu; bir istiklâl ve inkılâp müessesesi olan C. H. P. milli programında seni Türk istiklâl ve inkılâbının ve cümhuriyetin kollayıcı ve koruyucusu diye öğreniyor ve öğreniyor her şeye lâyık olan kahraman ordu! sana sönmez sevgi ve saygılar sunuyoruz.

Atatürk, çocuk, genç, ihtiyar, kadın, erkek gönüllerimizin bütün saffet ve heyecanile Dumlupınarda Büyük eserinin huzurundayız. Her yanımız Gazilerin hatıralarile, aziz şehitlerin mukaddes ruhlarile çevrilmiş. Sana sonsuz bağlılık ve tazimlerimizi sunuyoruz. Sağol !



Dumlupınar yolu 29 / 30 Ağustos

Ulusal ve vatanî mevzularda söylediği ve yazdığı şiirlerle Türk gençliğine en feyizli bir heyecan kaynağı olan değerli şairimiz Behcet Kemal'in Dumlupınarda, aziz Mehmetciğin mezarı başında çağlayan şiirinin Taşpınardanda geçmesini pek özden diledik. Okuyucularımıza sunuyoruz:

DUMLUPINAR İNSANINA

Behcet Kemal ÇAĞLAR.

Sayende yaşayanlar sana kul meçhul şehit!
Seni görmeğe geldik kalk doğrul meçhul şehit
Kimıldan, yaklaş bize ve bağrımıza yaslan.
Her yiğitin gönlünde yatar derler bir aslan
Hepimizin gönlünde şimdi bir Mehmetcik var.
Çok mu bu çoraklara getirmişsek bir bahar:
Fanî vecdi değil bu, eskimiş bir masalın
Sana gökte degecek gibi şimdi her alın.
Tabutunu taşıyor gibi şimdi her omuz,
On yedi milyon birden alından öpüyoruz:
Birimizde yok artık gündelik kaygı çalım.
Mehmetcik, kalk, Mehmetcik, yüzünü tanıyalım:
Kalk, zevkimiz Türklüğün bir yüzde görmek olsun;
Kalk: tarih, Tanrı birden görünsün, gerçek olsun...
Bozkır engin, güneşli, alımlı, zorlu, sıcak;
Nerdeyse ruhun tütüp topraklardan çıkacak.
Kimse can vermemiştir zevkini tada tada
Bu kadar engin, temiz, mukaddes bir maksada.
Hiç bir ölüm bu kadar meyvalı olmamıştır,
Hiç bir yokluk bu kadar varlıkla dolmamıştır:
Bir insanken bütün bir vatan olmak, ölüştün.
Topraktan silindiğin eşsiz sabahı düşün:

Meçhul Askerin

K Ü N Y E S İ :

Adı : Mehmetcik.
Soyadı : Yenen Er.
Babasının Adı : Türk.
Annesinin Adı : Türkiye.
Memleketi : Türk Ordusu.
Doğduğu Tarih : Tarihden Evvel.
Ölüm Tarihi : Yoktur.

EDİP ALİ.

Bir topun ağzı ufuk, gülle güneşin adı,
O sabah artık güneş bir ufuktan doğmadı..
(Dumlupınar)sız kalan istiklâl sakat—yarı;
Dumlupınarlar millet yapacak yığınları.
Sen nasıl ulaştınsa (İlk Hedef Akdeniz)e
Ve nasıl getirdinse dünyayı orda dize
Şehit asker! Bizde de aynı hamle, aynı hız,
Sana lâayık bir vatan yapmak davasındayız.
Dumlupınar^{lar}dayız biz bugün de, yarın da
Yaşıyan Mehmetciğiz davanın saflarında.
Bu toprakta, bu gökte, bu bilekte bu bayrak
Dünya durdukça böyle şanla dalgalanacak!

Taşpınar'dan Damlalar:

Hakikatın Gölgesinde...

Edip Ali.

Fazilet müesseselerinde menfaatle hamiyet
bir arada ikamet edemez, birbirini kovar.

Hırsızların yegâne israf ettikleri şey: İzzeti-
nefisleridir.

İnsanın içini görebilecek kadar keskin ve na-
fiz nazarlılar, çok zaman sıkıntı ve azap duyarlar:
Bazı dost ve dostluklardan.

Bazıları bir yağlı kuyruğun peşindedir, ucu
çamurda sürünse bile!

Bir Fransız ata sözü:

"Küçük ruhlar en küçük şeylerden müteessir
olurlar, Fakat, hırsızların her türlü hakarete ta-
hammülleri büyük ruhlu olduklarından değil!"

Büyük adamların gölgesi güneşinki gibidir.
Altında teselli ve ümidin tatlı serinliğini buluruz.
Değersizlerinki ay gölgesine benzer, aranmaya
lâayık değil; altında kimse dinlenemez!

Bazı insanlar haliya benzerler, durduka kıy-
meti artar, Bazıları da hasıra. Eskidikçe?..

Sahtekâr ve munafıkların yüzünde [menfaat
ve riya iplikleriyle dokunmuş] kalın bir perde var:
içerisine bir şey geçmesin diye.

Ahlâk seviyesi sıfıra inen insancıkların afedi-
lecek bir şeyleri var. Hakaretleri..

Fatma Kuyusu.

MAHİR TÜRKKAN.

(Aysel) in çam kokan gecelerinde [1]
Mehtap ışık dokor, yıldız gülerdi.
Aysel'in gül kokan gecelerinde
Pınarlar akışır, bülbül çilerdi..

Fatma Gül her sabah inerdi yola
Kırlara can veren bir seher gibi..
İpek yaşmağını alırdı kola,
Çiçekten örülmüş bir kemer gibi..

Bazan çamlıklarda, bazan yarlarda
Çobanı her zaman onu gözlerdi.
Gözü ne sürüdeydi, ne davarlarda
Bir gün de görmese içi özlerdi.

Fatma Gül bir sabah koruda yine
Başına çiçekten çelenkler ördü.
Çobanın başını koydu dizine
Çamlarda uluyan bir ishak gördü.

Bir gün sırolmuş Fatma Gül, diye
Ağızdan ağıza bir söz dolaştı.
Sevmiye doymadan solan gül diye
Ardından ay yüzlü kızlar ağlaştı..

[1] Aysel, bir köy adı.

Koruya uzanan iğdeler boyu
Dolamaç ve kumsal bir yol giderdi.
Vardı ilerde bir serensiz kuyu
Her gören Fatma Gül burdadır, derdi..

Kuyunun her akşam siyah taşına
Güvercinler gibi kızlar dolardı.
Çoban koyunların alıp başına
Fatma Gülüm, diye saçın yolardı..

Günler, aylar geçti; bir gün kuyudan
Çoban geçerken bir kamyı kestti.
İçini üfledi titredi o an,
Onun aradığı bu yanık sestti..

Kanlı yaşlar döküp, dağlara kaçtı.
Gönlerce Ah edüp kamyı inledi:
Bir feryat, pek acı bir feryat saçtı,
Bu hazin nağmeyi dağ, taş dinledi..

Issız, dağ başında, çoban elinde
Bu kamyı ağılayan bir kaval oldu.
Fatma Gül her yerde, köyün dilinde
Hüzünle söylenir bir masal oldu...

TEZAT.

Meodeddin Akın.

Uzuyor gözlerimde yeni tahayyüllerim,
Eriyor vücudumda günün yeni ziyası..
Bahçemde açmamışsa tomurcuklu güllerim
Benim içime akar korkarım bahar yası.

Ve böylece içimde tezat hatları titrer,
Bir örümcek ağıla kaplanmış loş bir inden
Farksız olur kalbimin içindeki her eser;
Ve her gün başka mevsim ener eteklerinden.

İşte dünya da böyle tezatla yaşlanacak
Hayata istenilen baharı vermedikçe;
Hayatın ışıkları parlamadan yanacak
İstedığı bahara, güneşe ermedikçe!..

Sağlık Öğütleri :

Yaşamak İçin.

4

Dr. Kadri Yetkin.

Beslenme İjyeni

I

Yaşamak için yemek lâzımdır. Hayatın devamı için bir taraftan vücudü meydana getiren gözeleri beslemek, diğer taraftan uzviyetin faaliyeti neticesi uğranılan kayıp ve noksanları yamamak, yerine koymak lâzımdır. İşte bütün bu ihtiyaçlar gıda=Besin ile temin edilir. "Can boğazdan gelir," sözü meşhurdur. Fakat buna karşılık olarak bir dilgin de "insan kendi mezarını kendi dişleri ile kazar," diyor. Gerçek, vücudü yıpratan hastalıkların bir çoğu fazla veya noksan, yolsuz ve uygunsuz bir beslenmeden doğar. İhtiyaçtan fazla yemek, fazla et yemek, tenbih ve tahriş edici maddeler ve içkiler kullanmak, yemeklerin çeşidine, hazırlanmasına ve yemek öğünlerine dikkat etmemek, önem vermemek vücudü zehirliyen ve insanı vakıtsız ihtiyarlatan etkelerdir.

İnsan muhtaç olduğu gıda, vücudün bir gün içinde sarf ve kayp ettiklerini karşılayacak ve neşvünema devresinde bulunan çocuk ve gençlerde aynı zamanda neşvünemayı temin edecek mikdar ve şekilde olmalıdır. Zayıf bünyeli olanların fazla, şişmanların az yemeleri, çok enerji sarf ettiren ağır işlerde uğraşanların da enerji verecek, kalori itibarile yüksek gıdalar almaları gerekir.

Yiyeceklerin çeşit ve mikdarlarını seçmek ve tayin etmekte mevsimlerin de tesiri vardır. Sıcak mevsimlerde gıda mikdarı azaltılacak, et ve yumurta, yağ az kullanılacak, daha ziyade sebze ve meyva yenilecektir. Kışın ise yağdan ve şekerden zengin gıdalar, et beyin, yumurta, hamur işleri, pilav ve tatlı gibi yemekler fazla kullanılmalıdır.

İnsanın günlük yiyeceği, terkeb itibarile üç esaslı maddeden teşekkül eder: azotlu (albüminli), şekerli ve yağlı gıdalar.

Azotlu gıdalar, vücut dokumasının teşekkülüne, yani neşvünemaya ve gözelerin yamanmasına, yani vücudün tamirine yarar. Bunun için büyüme ihtiyacında ve devresinde bulunan çocuklar ve gençler bu çeşit gıdaları fazla almalıdırlar. Şekerli ve yağlı yiyecekler ise vücutta çabuk yanarak kalori meydana ketirmeğe yararlar. Yorucu, enerji sarf ettiren işlerle uğraşanlar, yani bedenini etlerini çalıştıranlarla soğuk yerlerde çalışanlar bu çeşit gıdaları fazla kullanmalıdırlar.

Albüminden zengin, yani azotlu gıdalar, hayvanlardan elde edilen yiyeceklerdir. et, balık etleri, yumurta, süt, yoğurt, peynir gibi. Nebatî olan yiyeceklerde de albümin vardır. Unlu gıdalardan ekmek, hamur işleri ve makarnada, kuru sebzelerden fasulye, nohut, mercimekte ve kuru yemişlerde albümin bulunur. Çocuklar ve gençler daha ziyade hayvanlardan elde edilen gıdalarla yaşlılar ise daha ziyade nebatî gıdalarla azot ihtiyacını temin etmelidirler.

Hulâsa: ne yalnız et, ne yalnız sebze, hepsinden kâfi miktarda. İnsan için en uygunu karışık, çeşitli yiyeceklerdir.

Gıdanın kâfi miktarda albümini, şekeri ve yağı havi olmasında yiyecek mes'elesi tamamlanmış olmaz. Gıdalarda daha başka özgülüklerin de bulunması lâzımdır. Yenilen şeyler az çok sert ve mukavim olmalıdır. Dişlerin ve diş etlerinin kuvvetli olmaları ve sağlam kalmaları için, salyanın ve mide üsaresinin daha fazla ifraz edilmesi için gıdaların iyice ve kuvvetle çiğnemesi icap edecek kadar sert olması lazımdır. Bizim esas gıdamızı teşkil eden ekmeğin kabuğu, bayat ve kızarmış ekmek. taze ekmekten ve ekmek içinden daha çok faydalıdır. Meyvaların da biraz sertçe (elma gibi) olanları bu cihetten daha faydalıdır.

Gıdaların selüloz denilen maddeden zengin, yani hacımlı olması gerektir. Selülozdan zengin gıdalar bilhassa bağırsakları faaliyete getirerek vücudün birikmiş zehirlerden kurtulmasına çok yardım ederler. Bu da sebzeler ve meyvalarla temin edilir.

Vücudün madenî gıdalara da ihtiyacı vardır. Kemikler için kireç, kan için demir, beyin ve sinirler için fosfor ve mangan, diğer uzuvlar için de iyod, arsenik, kükürt ve bakır lazımdır. Vücut maden ihtiyacını çeşitli gıda almakla, yani et, balık, beyin

yumurta, süt, sebze ve meyva yemekle ve içilen sularla temin eder. Karaciğer, dalak ve böbrek gibi iç hayvan örgenleri de kan yapıcı ve kuvvet verici hassaları olduğu için yenilmelidir.

Yemeklere lezzet vermek için domates, soğan, sarımsak, maydanoz, dere otu, tere, karabüber, kırmızı biber, bahar, salça, mayonez, sirke gibi bazı ilâveler de yapmak lâzımdır. Bilhassa domates bol bol yenilmeli ve eskiden zan edildiği gibi domatesin kum yaptığından korkmamalıdır. Bu yanlış bir kanaattir. Domates en az kan yapıcı maddeleri ihtiva eden sebzelerdendir. Soğanın da yemeğe lezzet verme hassasından başka idrar söktürme hassası, sarımsağın da kan tazyikini azaltma gibi hassası vardır.

Gıda bahsında son yıllar içinde kazanılan çok önemli bir bilgi de «Vitamin» lerdir. Vitamin adıyla anılan cevherler, ne oldukları henüz lâıykı ile bilinmeyen, fakat hayat için pek çok lüzumlu ve önemli olan maddelerdir. Yiyeceklerimizde pek az miktarda bile bulunmakla hayatın devamında, bünyenin neşvünema ve tekâmülünde, bir takım hastalıkların zuhur etmemesinde ve hastalıklara karşı vücudün mukavemet göstermesinde çok büyük, pek mühim rol oynarlar. Bu hayati cevherler hakkında bir kaç satırlık bilgi faydalı olsa gerek. İlim sahasındaki incelemeler esaslı olarak dört türlü vitamin ortaya koymuştur :

A. Vitamini.— vücudün neşvünemasını temin eder. Yağlı yiyeceklerde fazla bulunur. En çok balık yağında, daha az olarak tereyağında, kaymakta, sütte ve yumurtada bulunur. Sebze ve meyvalarda pek az vardır. A vitamininden mahrum kalan vücut layıkıyla büyüyemez, inkişaf edemez. Bulaşık hastalıklara karşı mukavemeti azalır. Gözlerde «tavuk karası» denilen gece görmezlik hastalığı baş gösterir.

B. Vitamini.— Bu vitaminin bir kaç türlü vardır. Bir tanesi vücudün büyümesine yardım eder. B vitamini yeşil sebzelerde, Kuru sebzelerin kabuklarında, buğday tanelerinde, bira mayasında, meyvalarda, etlerde ve sütte bulunur. Bu vitamini alamayanlarda «beriberi» denilen bir sinir hastalığı, bir takım sinir ağrıları, hazım bozuklukları, mide ve barsak rahatsızlıkları görülür. Erkeklerde iktidarsızlık ta olabilir.

C. Vitamini.— Limon, portakal, yeşil sebze ve meyvalarda çok bulunur. Etlerde, karaciğerde, sütte de vardır. C vitamininden

istifade edilmiş olmak için sebzeler pişirilmeden yenilmelidir. Salatalık, domates, marul, havuç, lahana gibi çiğ yenen sebzelerin ve meyve yemenin büyük faydası vücuda C vitamini kazandırmalarındandır.

C vitamininden mahrum kalış «iskorbüt» denilen tehlikeli bir hastalığı meydana getirir. Yeşil sebzelerden uzun zaman mahrum kalarak konserve ve salamura gıdalarla beslenenlerde, meselâ muharebe zamanlarında taze gıda alamıyan askerler arasında bu hastalık çok görülür.

D. Vitamini.— Balık yağında, tereyağında, yumurta sarısında ve sütte fazla bulunur. Bu vitaminin faydası kireç ve fosfor gibi mâdenî maddelerin vücutta yerleşüp kalmalarını temin etmesidir. Kemiklerin kireçlenmesine ve kuvvetlenmesine yardım eder. D vitamini bulunmıyan yiyeceklerle beslenen çocuklarda «raşitizm» denilen tehlikeli bir kemik hastalığı görülür. Çünkü bu vitamin olmadan kemiklerde fosfor ve kalsiyum gibi madenî maddeler yerleşmeyeceğinden kemikler salabet kazanamaz, adeta yumuşar ve eğrilir. Bacakları orak gibi eğri kalmış, göğüs kemiği dışarı fırlamış, bilekleri kalınlaşmış, büyük kafalı çocuklar D vitamininden ve güneş ziyasından mahrum olarak büyütülen çocuklardır. Bunun için her türlü vitamin bulunan ana südünden mahrum kalarak inek südüle beslenen çocuklara limon, portakal, üzüm ve domates suları vermek ve D vitamini bulunan balık yağı cinsinden ilâçlar kullanmak çok lâzımdır. Diş çıkması geçiken veya güç diş çıkıran çocuklara vitaminli ilâçlar verilirse hem dişler çabuk çıkar, hem de kemikler kuvvetlenmiş olur. Yürümesi geçiken, kemikleri irileşmiyen, bir türlü serpilip büyümiyen cılız, pörsük çocuklara vakit kaybetmeden vitaminli ilâçlar ve vitamininden zengin yiyecekler verilmekle çok büyük faydalar elde edilmiş olur.

Sebze ve meyvalarda vitaminler en fazla kabuğa yakın olan kısımlarda bulunduğundan sebze ve meyvaların kabukları ince soyulmalı ve kabuğu ince olanlar da olduğu gibi yenilmelidir.

Vücuda en çok faydalı olan meyvaların başında portakal ve üzüm bulunur. Vitaminden zengin olmak itibarile çocukların ve büyüklerin fazla portakal yemeleri faydalı olmakla beraber, üzüm vitamininden maada şekerden de zengin olduğundan bol bol yemek ve adeta bir «üzüm kürü» yapmak çok faydalıdır.

— Devam edecek —

ADANA LİZİYADAN

PARÇALAR:

- 22 -

İstibdada hieviyeler..

DERLİYEN

Bekir Sıtkı Sencer.

KIT'ALAR:

Pek müsellem yaptırır herşeyi yokluk âdeme
Fili kerhî lutfu dâidir, değil câyi itap
Aç sa miktarınca inam et, doyur biçâreyi
Yoksa insanlık değil şiddet; azab ender azab

Nayi dilsuzi neyayi kalemi mucizimin
Bülbülü adn olamazken eşi demsâzîde
Arabın, velvelei perdeberendâzından
Bir karnış parçasıdır beldei Bingazide.

Posta yok, gelmez sefine, telgraf âsarı hiç !
Bir haber varmı deyü, herkes bütün gün lerezede
Ağlanır Bingazinin- elhak şu bahtı şümune
Yer değil; sanki zevallı keştii sâhilzede.

Telgrafı, vaporu, postası, yokmuş! Kime ne ?
Fikri ummanı hükûmet bu; görünmezki dibi
Bize Bingaziyi tarif ise maksat, nice gün
Yaşadık biz de efendi ! Küreden ayrı gibi.

İnsan denen şu yırtıcı hâin denilerin
Gördükçe seyyiatını ben, lânet eylerim
Ettim teneffür! Öyleki çirkin o levhadan
Bakdıkça şekli hilkatime; nefret eylerim.

Evlilere, bahusus' derdi maîşet bela
Yüklenemez barını, olsa kişi evliya
Sarfi nefes eyleyüp, pâre kazansa ne var
Şeyhi kerametfüruş, evlimidir? Evli ya:

Çekemem minneti izzetşikeni yük çekerim
Süfefa dergehine halimi iş'ar etmem
Elemi savmi zarurî ile can versem eger
Lokmei minneti dunan ile iftar etmem.

Şair Dehşetî ve Eserleri.

Bekir Bitki Sencer.

Koşma.

Çok unlar üğüttü gözümün yaşı
Bu tenim semtinde tahal kalmadı
Herkes bizim için atmada taşı
Sinemden sakınır pahal kalmadı

Başladı yar bize etmiye eda
Rakipler ederler derdime deva
Hep soğuk nevedan verirler sada
Keyfimizce öter kaval kalmadı.

Geçemedik gittik gamın bükünü
Kazıp atamadık sevda kökünü
Arkaya almadık derdin yükünü
Koyacak bir sağlam çuval kalmadı

Kurtulmadık asla gamın bunundan
Bir vefa görürüz deyü sonundan
Dehşeta şimdiki hicran donundan
Döküldü saç, biricik sakal kalmadı.

Koşma.

Cerrahdır yaremi sarmağa yarım
Dahi bundan özge cerrah olurmu
Daima mihnette benim eyyamım
Derdimiz dilbersiz iflah olurmu?

Gönül aşkın şerabını içmese
Yar yoluna canü serden geçmese
Kişi sevdiğinden cüda düşmese
Çıkar dört köşede seyyah olurmu?

Gönülden maşuka âşıkсан eger
Vusleti yar için hiç çekme keder
Vuslatın şafağı göstermese ser
Firkatın gecesi sabah olurmu?

Yâre yüz gösterme ederse edâ
Tevekkül kıl elbet gösterir Hudâ
Zulmette kaldınse Dehşetî şeydâ
Ruyi gibi sana mısbaah olurmu?

GAZEL.

Yine şehir icre bir âfet gibi tâze cüvan gelmiş
Koyup âşıkları birbirine... cihan gelmiş.

Gören gülruyini bülbül gibi feryade duş olmuş
Güzellik gülşeninden sanki bir servi revan gelmiş.

Vurulmuş tâ ciğerden, her biri bir türlü zar eyler
Bakan üftâdeler canın yakar, kaşı keman gelmiş.

Anın reftârü nâzû şivesin, tâ şöyle dedim ben
Dediler vâsî olunmaz âfeti devri zeman gelmiş.

Eşidüp âna meftun olduğum arzetmeye varsam
Desem kapuna Dehşet gibi bir hâli yaman gelmiş.

Sandıklı'lı Fikri ve Eserleri.

- 2 -

E. A. B.

BÜLBÜL.

Sen medhe şayan geldin bu babda
Kıldım kalemle izbare bülbül
Vakti seherde daim azabda
Göz yaşı döker ol hare bülbül

Bir yerde aram etmezki canın
Kara ve ağın bilmez cihanın
Bir gül içindir ahu figanın
Durdun seherde sen zare bülbül.

Güliden muradın nedir bu zarın
Göz yaşı dökmek seherde kârın
Dertleşmek üzre yoktur kararın
Aldın fîğanı aşkâre bülbül.

Maksad ne işbu fîğandan
Bir gül için geçmişsin cihandan
Ferman okunmaz tozdan dumandan
Düşmüş güzel bir efkâre bülbül.

Bildim ki bülbül âşık imiş hak
Dertleşmek üzre derdime ortak
Bu ben 'gedayi sen kıldın ihrak
Ahir bıraktın şol nare bülbül.

Hoş fehmolundu ma'suk imiş gül,
Boynun bırakmış zikirde sünbül
Uşsakı sadık divane bülbül
Dalmış tükenmez pazare bülbül.

Güliden muradın bir gonca görmek
Ol gonca uğruna canını vermek
Benim de fikrim vuslete ermek
Birlik düşelim o zare bülbül.

Yandı ciğergâhım aşkile bil
Bu derdimin çün dermanı müşkül
Fikri uzattı medhinde bir dil
Dert ortağımın biçara bülbül.

GÖNÜL

Gönül hakkın yapısı
Gönül rıza kapısı
Bağı irem kokusu
Lutfi hüdadır gönül,

Kimseyi görme hakir
Sevgilidir ol fakir
Gaflete olma esir
Gizli rizadır gönül.

Gönüldür hakka mesken
Çün hak açtı yelken
Dostunu celb ederken
Cana safadır gönül.

Kimki bu gönül ola
Rızai hakkı bula
Her işi asan ola
Derde devadır gönül.

YUSUF ZULALDEN

PARÇALAR:

- 2 -

Koşma.

Nasıl günler nasıl devran geçirdik
Dünya bize oldu düş yavaş yavaş
Çıkmağa başladı ümidi kesdik,
Her işten elimiz boş yavaş yavaş..

Gelip gitmek elde olaydı biraz
Geçen gençliğime edermiydi naz
Yağdı birdenbire etti bembeyaz
Sinem dağlarını kış yavaş yavaş.

Der ZÜLÂLİ ağır ağır yanaştı
İhtiyarlık ayağıma dolaştı
Yaşım elli altmışlara ulaştı
Döküldü ağzımdan diş yavaş yavaş.

Destan.

Çok hülya edersen kuru havadır
Bir şey ele geçmez başa belâdır,
Bir mesel var eskilerden kalmazdır
Bulğurdan olursun gitme pirince.

Turnaya kılavuz olursa karga
Katar uçar gider gâh sola sağa
Tipi boran eser konduğu dağa
Poyraz yeli çıkıp hava bozunca.

Ey ZÜLÂLİ dur kınasın el seni
Doğru deñil deviremez yel seni
Suya uğra koy götürsün sel seni
Mihnetinin köprüsüne varınca.

Bir kaç parça :

Zurba olup sakın incitme nasi
Zaman gelir yıkıldığın gün olur
Zümbülden yetişen buğday tanesi
İki taşın arasında un olur.

Her hesabın doğru tutarsan eğer,
Muhasebeci ne söğer, ne döğer.

MANİLER:

Gittim dostun bağına
Kondum gül budağına
Ötemedim kar yağdı
Gönlümüzün bağına.

Komşulukta var sancı
Bir duymaktır ilâci
Gizli mektup yazardım
Rüzgâr olsa postacı

Gülünç oldum ağyare
Vardım hangi diyare
Yarime nasıl gidem
Elim boş, yüzüm kare.

Geçtim devletten, vardan,
Bütün dosttan, ağıyardan,
İhtiyar oldum amma
Gönül ayrılmaz yardan.



HALKEVLERİNİN ÇIKARDIKLARI DERGİLER AŞAĞIYA DERCEDEDİYORUZ.

Halkevlerinin Adı	Derginin Adı	Halkevlerinin Adı	Derginin Adı
Halkevleri (Ankara)	Ölkü	İzmir	Fikirler
Adana	Görüşler	Konya	Konya
Afyon	Taşpınar	Manisa	Gediz
Antalya	Türk Akdeniz	Merzifon	Taşan
Bafra	Altun Yaprak	Mersin	İçel
Balıkesir	Kaynak	Milâs	Yeni Milâs
Bursa	Uludağ	Muğla	Muğla
Burdur	Ülker	Niksar	Ülker
Denizli	İnaç	Trabzon	İnan
Elâziz	Altan	Samsun	19 Mayıs
Eminönü	Yeni Türk	Sinop	Dıranaz
Eminönü	Halk Bilgisi Haberleri	Niğde	Akpınar
Gireson	Aksu	Yozgat	Bozok
Isparta	Ün	Kayseri	Erciyeş

ABONE:

Seneliği (120) kuruş Abone için Halkevine
baş vurulmalıdır.

İmtiyaz Sahibi : Ahmet Sami Onur.

Neşriyat Direktörü : Sami Akyol.

Basıldığı Yer : Doğan Basımevi - Afyon.

Tayareye Yardım Edelim !

**Çünkü; rahat ve mes'ut bir vatan, seması
tehlikesiz olan yerdir.**