



Yazar/Author

Deniz GÜÇLÜ*

Makale Başlığı/Article Title

Antik Roma Gündelik Hayatında Hijyen Kavramı**

The Concept of Hygiene in Ancient Roman Daily Life

ÖZ

Antik Roma, tarih boyunca büyük bir medeniyet olarak öne çıkar, ancak günlük hayatlarında hijyen konusundaki uygulamaları günümüz standartlarından oldukça farklıydı. Roma İmparatorluğu'nda, insanlar temizlik ve hijyen konularına değer verseler de ancak günümüz sanitasyon standartlarına uygun bir yaşam tarzı sürdürmekte zorlanıyorlardı. Antik Roma'nın mühendislik başarıları, suyun etkin bir şekilde taşınmasını sağlayan su kemerleri, borular, kanallar ve sarnıçlar gibi sistemleri içeriyordu. Bu sistemler sayesinde su, çeşmelerden hamamlara, tuvaletlere ve villalara ulaştırılarak önemli bir kamu hizmeti sunuluyordu. Hamamlar, sadece temizlik yerleri değil, aynı zamanda toplumun değerlerine uygun eğlence, öğrenme ve sosyalleşme mekânlarıydı. Her kesimden insan, soylu ya da köle ayrımı olmaksızın, hamam hizmetlerinden faydalanırdı ve günün önemli ziyaretlerinden biri olarak kabul edilirdi. Latrinalar da, Roma'da hem umumi tuvaletler hem de halk sağlığı için önemli yapılar arasında yer alıyordu. Bu yapılar, Roma'nın vazgeçilmez mekânlarıydı. Antik Roma toplumu, kişisel hijyenlerini sağlamak için doğal malzemelerden, özellikle zeytinyağı ve kumdan sıklıkla yararlanıyordu. Bu dönemdeki hijyen alışkanlıkları, tarihsel ve kültürel bir bakış açısıyla incelendiğinde, Antik Roma'nın yaşam tarzının benzersiz ve ilginç yönlerini ortaya koymaktadır. Çalışmamızda antik kaynaklar ışığında bir Roma vatandaşının kişisel hijyenini günlük hayatta nasıl sağladığı, hangi hizmetlerden ve yapılardan yararlandığı incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Antik Roma, Hijyen, Roma Yapıları, Roma Hamamları, Latrinalar, Temizlik Gelenekleri

ABSTRACT

Ancient Rome stands out as a great civilization throughout history, but its practices regarding hygiene in daily life were quite different from today's standards. In the Roman Empire, although people valued cleanliness and hygiene, they had difficulty maintaining a lifestyle that met today's sanitation standards. Ancient Rome's engineering achievements included systems such as aqueducts, pipes, canals, and cisterns that enabled the efficient transport of water. Thanks to these systems, an important public service was provided by delivering water from fountains to baths, toilets and villas. Baths were not only places of cleaning, but also places of entertainment, learning and socialization in line with the values of the society. People from all walks of life, regardless of nobles or slaves, benefited from the bath services and it was considered one of the important visits of the day. Latrinas were also among the important structures for both public toilets and public health in Rome. These structures were indispensable places of Rome. Ancient Roman society frequently used natural materials, especially olive oil and sand, to ensure their personal hygiene. Hygiene habits during this period, when examined from a historical and cultural perspective, reveal unique and interesting aspects of the lifestyle of Ancient Rome. In our study, in the light of ancient sources, how a Roman citizen maintained his personal hygiene in daily life and what services and structures he used were examined.

Keywords: Ancient Rome, Hygiene, Roman Buildings, Roman Baths, Latrina, Cleaning Tradition

* Öğr. Gör., Kocaeli Üniversitesi, Kartepe Turizm Meslek Yüksekokulu, deniz.beyaz@kocaeli.edu.tr

** Bu çalışma 5-7 Mayıs 2023 tarihlerinde I. Uluslararası Ağırlama Sektöründe Hijyen Kongresi'nde sunulmuş olan özet bildirinin genişletilmiş halidir.

Extended Abstract

The word hygiene comes from the Ancient Greek word ὕγιεια . This word means "health, wellness, sound body or conditions". At the same time, Hygieia is the goddess of health in Greek mythology and is the daughter and assistant of the physician god Asklepios. Hygieia takes care of not only people but also animals, finding a cure for their problems. Like other health-related gods and goddesses, it carried underground symbols and was shown with a snake. The equivalent of this word in Ancient Rome is Salus, and this word means "health, vitality". However, the name of the goddess in Roman mythology who meets the goddess Hygieia is Valetudo and its meaning is "habit, body condition, health condition". The Romans were not limited to this goddess on health and cleanliness. Other than these: Angitia, Apollo, Bona Dea, Cardea, Carna, Endovelicus, Febris, Feronia, Vejovis, Verminus... They included many gods and goddesses in their worship.

In our study, it is aimed to determine the place of hygiene in the daily lives of the Romans, who religiously cared about cleanliness and health. Undoubtedly, they had a number of hygiene traditions and practices that surprise us today. In our study, the practices and traditions of the concept of "hygiene" are discussed in the light of archaeological findings, finds and texts of ancient authors that have survived to the present day.

The Romans started the day early. Men would do a short cleaning with cold water before putting on their togas, because it was one of the most important traditions of the Romans to take their main bath at length in the afternoon in the hammam. They used to clean their teeth with pastes similar to the tooth powders used today. However, for those who lost their teeth by not using these powders, there was a solution: false teeth made of ivory fastened with gold.

The togan, that is, the cleanliness of clothes, had a special importance. It was emphasized that clean clothes should be worn especially on religious days and temple visits. In ancient texts, writers such as Ovidius and Cicero specifically used the expression "vestes albae" (white clothes). There were laundries called "fullonica" to clean these clothes. Water, soap, clay, sulfur, soda, nitrate, plants and urea, or urine, were used to clean clothes. Urine mixed with water was the most used material in Rome to remove stains from clothing. When the urine was kept for a while, the substances emitting a bad smell were decomposed, leaving the main cleaning agent, ammonia, which is an extremely volatile substance. The origin of the name ammonia dates back to Ancient Egypt. From the gases emitted from the camel dung used to heat the temple of Amon, ammonium chloride, or starch, in the form of white crystals like table salt, accumulated on the walls and ceiling of the temple. It was called "Amon's Salt" at that time. Today, chemical ammonia is still used in cleaning agents. By placing large terracotta buckets in front of the laundries, the Romans passing by used to urinate in these containers, both meeting their own needs and helping the laundrette to obtain ammonia free of charge.

Women, on the other hand, used to start their day by doing their make-up and hair, as they do today. Today, it is still argued that make-up materials are unhealthy, but really deadly make-up materials appear in Ancient Rome. Roman women died in the long run because of make-up poisoning. Because extremely poisonous white lead was used as make-up material. Of course, they did not neglect to make a mask consisting of bread and water before make-up. Noble women would have slaves who took care of their hair. In addition to the fashionable hairstyle of the period determined by the wife of the emperor, ready-made wigs offered a more practical solution to women. Women of the lower class also started the day with a short bath, dressing, and tidying their hair back.

He used to go to latrina before leaving home. The solution for the toilets, which are not in every house, was the public toilets, namely latrinas. If a toilet was built in the house, it would usually be close to the kitchen to facilitate sewerage. The functions of public toilets, namely latrina, today surprise the modern man. Because there was no privacy in latrinas like today in public toilets. These toilets, which have row-to-row seating arrangement, were places where people socialized, heard the gossip and news of the day, as well as meeting their emptying needs. The general opinion is that there are separate male and female latrinas, especially in Anatolia, but this situation is not very clear in Rome. Instead of toilet paper, they were cleaned with communal sticks with a sponge on the end. During the night, they met their needs at home with seats.

Most of the Romans lived in the insula, high-rise buildings similar to our apartments today. They would make their toilet in a container during the night and throw it out your window in the morning. If someone hit him, the case would be taken to court. We learn from the court records that the damages were covered.

The most enjoyable moment of the day was coming in the afternoon. The Romans used to visit the bath at the 8th hour, that is, at 14.00. Baths were extremely important structures in daily life. It had much more functions than just getting rid of dirt. Baths; It served as a social club, gymnasium, public library, auditorium and even an art gallery. The Romans spent most of the afternoon in the bathhouse. The baths were open to everyone at an extremely low cost, and free for children. Roman baths could be of any type, from small functional structures to large examples of fine architecture. In fact, the legions did not neglect to build baths in places where they would stay for a while.

The first stop when entering the bath was the Apoditerium, that is, the dressing room. Here clothes were taken off and put on a shelf. The person to be washed would gradually switch to heating and cooling processes. The tepidarium –warm room, caldarium –hot room, and sudatorium –the frigidarium, where the sweating room and cold water pool were located, were the parts of the bath. Women and men received service at different times from the baths, and there were also baths serving only women. Women's baths used to come early in the morning or in the evening.

Meeting all the water needs of a Roman city, especially the baths, was an important public service. The Romans had extremely good engineering knowledge. They had succeeded in bringing water to the city by building aqueducts from miles away. They had built covered canals so that nothing could fall on the water. They knew that the water had to stay clean.

When we came in the evening, the Romans ate dinners that tasted like long feasts. The slaves were ready for the guests to wash their hands. In fact, from time to time, the vulgar ones who are too showy had their slaves wash their guests' hands with wine. They used the potty again during the night. In addition, since beautiful and exotic dishes were served, they vomited by tickling their throats with feathers in the containers kept ready to make room for the new dishes to come.

As a result, with the economic crisis of the Western Roman Empire in the 3rd century, the baths, which were now operated at great expense, began to close one by one. Later, the bath culture was forgotten in the lands of the Western Roman Empire, which did not withstand the invasions of barbarian tribes and was destroyed. They were aware that the water should be kept clean, that ammonia bleaches it and that it is necessary to wash in different water temperatures to have a healthy body. However, when Western Rome collapsed and the bigoted thought of Christianity dominated Europe, the culture of bathing was abandoned at first.

Giriş

Hijyen kelimesi Eski Yunanca *ὕγιεια* kelimesinden gelmektedir ve “sağlık, sıhhat, sağlam vücut veya koşullar” anlamına gelmektedir. Aynı zamanda Yunan mitolojisinde Hygieia sağlık tanrıçası olup hekim tanrı Asklepios'un kızı ve yardımcısıdır. Hygieia sadece insanlara değil hayvanlara da bakar, dertlerine deva bulur. Diğer sağlıkla ilgili tanrı ve tanrıçalar gibi yeraltına ait simgeler taşır ve yılanla birlikte gösterilirdi. Antik Roma'da bu kelimenin karşılığı Salus'tur ve bu kelime de “sıhhat, sağlık, zindelik” anlamlarına gelir. Ancak tanrıça Hygeia'yı karşılayan Roma mitolojisindeki tanrıçanın adı *Valetudo*'dur ve anlamı da “alışkanlık, vücut durumu, sağlık durumu”dur. Romalılar sağlık ve temizlik üzerine sadece bu tanrıça ile sınırlı kalmamıştır. Bunlardan başka:

Angitia, büyü ve şifa ile ilişkili yılan tanrıçası

Apollo, Greko-Romen ışık, müzik, şifa ve güneş tanrısı

Bona Dea, doğurganlık, şifa, bekâret ve kadınların tanrıçası

Cardea, sağlık, eşikler ve kapı menteşeleri ve kolları tanrıçası

Carna, kalp ve diğer organlara başkanlık eden tanrıça

Cloacina, lağım kanalı tanrıçası

Endovelicus, halk sağlığı ve güvenliği tanrısı

Febris, insanları ateş ve sıtmadan koruyan tanrıça

Feronia, yaban hayatı, doğurganlık, sağlık ve bereket tanrıçası

Stercutius, yellenme ve dışkı tanrısı

Vejovis, şifa tanrısı

Verminus, sığırları hastalıklardan koruyan tanrı, başta olmak üzere pek çok tanrı ve tanrıçaya tapınımlarında yer vermişlerdi.

Günümüz insanı için ise hijyen, sağlıklı ortamın korunması ve ortamın mikroplardan arındırılması olarak tanımlanmaktadır (Kahveci ve Demirtaş, 2012: 52). Çalışmamızda temizlik ve sağlığı dinsel olarak bu kadar önemseyen Romalıların gündelik hayatlarında hijyenin yerini tespit etmek amaçlanmıştır. Kuşkusuz Romalılar, günümüzde şaşkınlıkla karşılanabilecek derecede bir takım hijyen gelenek ve pratiklerine sahipti. Çalışmamızda arkeolojik bulgular, buluntular ve antik yazarların günümüze kadar ulaşan metinleri ışığında Romalıların gündelik hayatlarında “hijyen” kavramına dair pratikleri ve gelenekleri incelenmiştir.

1. Romalıların Gündelik Hayatında Hijyen: Sabah

Romalılar güne erken başlar ve erkekler togalarını giymeden önce soğuk bir su ile kısa bir temizlik yapardı. Romalıların öğleden sonra hamamda asıl banyolarını uzun uzun yapmaları, en önemli geleneklerinden biriydi. Dişlerini günümüzde kullanılan diş tozlarına benzer macunlarla temizlerlerdi. Bazı diş macunu tarifleri insan idrarı da içermekteydi (Howitt, 2009: 35). Ancak bu tozları kullanmayarak dişlerini kaybedenler için de bir çözüm yolu vardı: Altınla tutturulmuş fildişinden yapılmış takma dişler (Deighton, 1999: 7). Romalı erkekler matem tutarken bıraktıkları kısa sakal dışında sakalsızlardı. İmparator Hadrianus’un (İS 76-138) Yunanistan seyahatleri ve filozoflara olan hayranlığı nedeniyle bıraktığı filozof sakalı ile yeni bir moda başlamıştır. Ancak *Historia Augusta*’da Hadrianus’un yüzündeki doğal izleri kapatmak için sakal bıraktığı bilgisi verilmektedir (*Historia Augusta*, 2021: 26.1).

Romalı erkeklerin giydikleri togaların temizliğinin ayrı bir önemi vardı. Sıcak Akdeniz iklimi nedeniyle açık renkli giysiler giyilirdi. Özellikle dini günlerde ve tapınak ziyaretlerinde temiz giysi giyilmesi önemle vurgulanmıştır. Titus Livius tanrıça Juno’nun heykelini Roma’ya götüren gençlerin bedenlerini saf su ile yıkadıklarını ve “*candide veste*” (beyaz giysiler) giydiklerinden bahsetmektedir (Livius, 1919: V.22.4). İngilizceye “*candidate*” (aday) olarak geçen kelime Latince “*candidus*” kelimesinden gelmektedir. Konsül adaylarının özel olarak beyazlatılmış toga giyme geleneğinden doğmuştur. Antik metinlerde Ovidius, Cicero gibi yazarlar “*vestes albae*” (beyaz giysiler) ifadesini özellikle kullanmışlardır (Ovidius, 1931: IV. 619; Cicero, 1928: 2.18.45).

Bu giysiler çamaşırhanelerde yıkanır. Çamaşırhane için Latince’de antik yazarlar *fullonica* (Frontinus, 1925: II.94), *fullonium* (Ammianus, 1950: XIV.11.31) ve *officinae fulonum* (Pliny: 1906: 35.143) kelimeleri kullanmışlardır. Bu çamaşırhanelerde *fullo* adı verilen köleler çalışırlardı. Bu köleler, yeni üretilen renkli tekstilleri beyazlatmanın yanı sıra giyilmiş ve kullanılmış giysileri de yıkamaktan sorumluydular. Giysiler önce genellikle küvetlerde veya fiçilerde (*lacus* veya *pilae fullonicae*) yıkanır. Bu yıkama işlemi sırasında, giysiler üzerine

basılarak, ayaklarla çiğnenerek temizlenirdi (Cato, 1934: 10.5; 14.2). Seneca, ayakla çiğnenerek yapılan bu işleme dansa benzemesinden dolayı “*saltus fullonicus*” olarak isimlendirmiştir (Seneca, 1917: 15).

Romalılar giysileri temizlemek için su, sabun, kil, kükürt, soda, nitrat, bitkiler ve üre yani idrar gibi pek çok temizlik maddesi kullanmışlardır. Su olmazsa olmazdı elbette ve çamaşırhaneler suya kolayca erişebilecekleri yerlere inşa edilmişti (Flohr, 2006: 195). Günümüzde de sabun hijyen açısından çok önemli olsa da Yaşlı Plinius’un Galyalı icadı olarak bahsetmesine kadar Romalıların sabunu (*sapo*) bilmediği düşünülmektedir (İS 23-79). Yaşlı Plinius “*Naturalis Historia*” (*Doğa Tarihi*) eserinde Galyalıların sıvı ve katı olarak kullandıkları sabunu; kül, içyağı ve kayın gibi maddelerden yaptıklarını belirterek temizlik maddesinden ziyade saçların bakımı için kullandıklarını yazmıştır (Pliny, 1906: 28.191). Temizlik amaçlı olarak sabundan ilk bahseden Galenos’tur. Galenos sabunun sodadan (λίτρον) daha iyi temizlediği bilgisini aktarmaktadır (Partington ve Hall, 1999: 307). Giysi temizliğinde sıklıkla kullanılan bir diğer madde içinde doğal alüminyum silikat bulunan kildir. Doğada özellikle Akdeniz coğrafyasında kolayca bulunur. Kilin pek çok çeşidi vardır. Yaşlı Plinius, Umbrica kilinin giysileri daha beyaz yaptığından bahsetmektedir (Pliny, 1906: 35.57.197).

Romalıların giysileri temizlemek için kullandıkları en önemli madde üre yani idrardır. İdrarın içinde bulunan amonyak en önemli beyazlatıcı maddelerden biriydi. İdrar aslında sterilidir. Romalılar, idrarı bir süre bekleterek kötü kokan maddelerden ayrıştırıp geriye kalan amonyağı kullanıyorlardı (Thomas, 2022: 40). Amonyak isminin kökeni ise Eski Mısır’a dayanır. Amon tapınağını ısıtmada kullanılan deve tezекlerinden çıkan gazlardan, tapınağın duvarlarında, tavanında sofra tuzu gibi beyaz kristaller halindeki amonyum klorür yani nişadır birikmiştir. Buna da o dönemde “*Amon’un Tuzu*” denilmiştir (Pliny, 1906: 31.39). Romalı çamarşircılar, çamaşırhanelerin önüne büyük toprak kaplar koyuyorlar böylece bir tür umumi tuvalet olarak oradan geçenlerden bedelsiz bir şekilde idrar dolayısıyla amonyak elde ediyorlardı. Bugün hala kimyasal amonyak temizlik maddelerinde kullanılmaktadır. Giysiler yıkandıktan sonra asılır ve kurutulurdu. Yünlü kumaşlar kurutulunca kirpi derisi ya da Fesçitarağı (*Dipsacus*) bitkisi ile taranırdı (Smith, 1890: 881).

Romalı kadınlar için saç son derece önemliydi. Soylu kadınlar İmparatoriçe tarafından belirlenen dönemin saç modasına uygun olarak saçlarına şekil vermekteydiler. Saçlar ne kadar özenli ise bu kadının statüsünün önemli bir göstergesi idi. Birbirinden değişik saç modellerini yapmak için soylu kadınların çoğunlukla özel bir kölesi olurdu. Sabah erken saatlerde (03.00-04.00) gerekli hazırlıklara başlayan köle öncelikle saç maşasını mutfakta yer alan ateşin kömürlerine gömerdi. Saç maşasının yeterli ısıda olması önemliydi çok ısırırsa hanımın saçı zarar görür, az ısırırsa da istenilen şekil verilmezdi. Bu durumda da köle kız tokat yer ya da maşa ile yakılarak cezalandırılırdı (Juvenal, 1992: VI. 487). Saçla ilgili başka bir seçenek de peruklardı. Sarı saçlar genellikle Kuzey Avrupa’dan ithal edilirken, siyah saçlar ise genellikle Hindistan’dan getirilerek peruk yapımında kullanılıyordu (Deighton, 1999: 12).

Kadınların antik dönemde yaşam süreleri oldukça kısaydı. Çoğu kadın erken anne olmaları nedeniyle ilk doğumlarında hayatlarını kaybetmekteydi. Ephesolu Soranus tarafından yazılmış dört ciltlik *Gynaecology* adlı eserde bir ebenin kısa kesilmiş tırnaklara sahip olması gerektiğinden bahsetmektedir. Ayrıca iyi bir ebenin özelliklerini sayarken; hastaları için hijyen kuralları yazabilmeli, vakanın genel ve bireysel özelliklerini gözlemleyebilmeli, her vakada hangi tıbbi kararların işe yarayacağını önceki bilgilerinden hatırlayarak tavsiyelerde bulunabilmeli ve hastalarına güven vermelidir şeklinde, sıralamıştır (Soranus, 1956: II. 4.69).

Romalı kadınların yaşam sürelerini olumsuz etkileyen bir diğer faktör kullanılan makyaj malzemeleriydi. Özellikle kırmızı ve beyaz kurşun içeren makyajların yoğun bir şekilde kullanılması, birçok kadının zehirlenerek hayatını kaybetmesine neden oldu. Bu toksik maddelerin yaygın kullanımı, Roma döneminde birçok kadının sağlığını ciddi şekilde tehdit etmişti. Makyaj malzemelerinde kurşun kullanımı, zamanla evrimleşmiş olsa da 19. yüzyıla kadar devam etmiştir. Ovidius, *Ars Amatoria* adlı eserinde kadınların makyajları ve makyaj malzemeleri ile ilgili oldukça detaylı bilgi vermektedir. Ayrıca sadece başı günümüze kadar gelmiş, kadınların makyaj sanatı üzerine (*Medicamina Faciei Feminae*) yazdığı bir de şiir vardır. Ovidius, *Ars Amatoria*'da kadınlara, sevgililerini ellerinde tutmak için bazı öğütler de vermektedir. Örneğin: “*Koltuk altlarınızın kokmasına, bacaklarınızın kullarla pürüzlü olmasına izin vermeyin*” der. Ayrıca “*dişlerinizi beyaz tutun, kaşlarınızı doldurun ve güzel bir pembe ile cildinizi renklendirin*” diye ekler (Ovidius, 2005: III. 195). Bunun dışında arkeolojik malzeme olarak içinde yağların, balsamların, kokuların bulunduğu çeşitli büyüklüklerde saklama kapları günümüze kadar ulaşmıştır. Parfüm yaygın olarak kullanılmaktaydı. Aynı zamanda mezarlara ölü hediyesi olarak da bırakılırdı. Daha alt sınıftan kadınlar da yine kısa bir yıkanma, giyinme, saçları arkada toplama ile güne başlardı (Deighton, 1999: 27).

Vücuttaki istenmeyen tüylerden de çeşitli kurtulma yöntemleri antik metinlerde karşımıza çıkmaktadır. Bunlar; kor haline getirilmiş ceviz kabuklarının bacakların üzerinde gezdirilmesi (Suetonius, 1889: 68.1), cımbız (Suetonius, 1889: 45.1), ponza taşı ve reçine (Juvenal, 1992: VIII.115), kan, öd ve yılan tozundan oluşan bir karışımdır (Pliny, 1906: 38.249).

Antik Roma'da tuvalet kullanımı iki tür olarak karşımıza çıkmaktadır. İlki evlerde diğeri ise *Latrina* olarak adlandırılan umumi tuvaletlerdir. Evde tuvalet ise iki türde incelenebilir. İlki soyluların villalarında inşa edilmiş tuvaletler, diğeri ise alt sınıfın oturduğu bugünkü apartmanlara benzeyen çok katlı yapılarda (*insula*) yaşayanların kullandıkları lazımlıklardı. Villalarda kanalizasyon sistemine yakın olması için tuvaletler mutfağa yakın inşa edilirdi (Deighton, 1999: 28).

Antik Roma'nın kanalizasyon sistemi, o dönemdeki mühendislik ve şehir planlaması başarılarının önemli bir örneğini oluşturuyordu. Şehirlerdeki atık su ve yağmursuyunu etkili bir şekilde yönetmek amacıyla geliştirilen bu sistem, Roma İmparatorluğu'nun farklı bölgelerinde kullanılmıştır. Bunlardan en büyüğü *Cloaca Maxima*, dünyanın en eski kanalizasyon sistemlerinden biri olarak bilinir ve adını Roma lağım tanrıçası *Cloacina*'dan alır. Bu sistem, Roma Krallık dönemine kadar uzanan köklü bir tarih ve mühendislik mirasına sahiptir. İnşaası, İÖ 600'lü yıllarda Roma kralı Tarquinius Priscus tarafından başlatılmıştır (Liv. 1 38; Eutropius, 2007: 615). *Cloaca Maxima*'nın inşası, zorlu bir süreci içeriyordu ve bu sürecin zorlukları, tarihçi Yaşlı Plinius'un eseri "*Naturalis Historia*"nın 36. kitabında detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Yaşlı Plinius, halkın inşaat sürecine katıldığını ve yorgunluktan bitkin düşenlerin intihar ettiğini aktarır. Kral Tarquinius'un, ölenleri ibret alınası bir örnek olması adına çarmıha gerdiğini belirtir (Pliny, 1906: 36). Strabon ise *Cloaca Maxima*'yı, "*saman yüklü bir araba geçebilecek büyüklükte*" diye tanımlar (Strabon, V.3.8). Bu açıklama, sistemin muazzam boyutlarına ve etkileyici mühendislik başarılarına vurgu yapar. Roma'nın kanalizasyon ağı geniş bir ağ sistemini içerir. *Cloaca Maxima*, özellikle *Forum Romanum* ve diğer kamusal alanlardan gelen atık suları taşımak için ana arterlerden biriydi. Şehrin farklı mahallelerinde inşa edilen diğer kanallar, atık suları toplamak ve bunları ana kanala yönlendirmek için kullanılmıştır. Kanalizasyon sistemi yatay ve dikey hatlardan oluşuyordu. Yatay hatlar, farklı bölgelerden gelen atık suları taşıırken, dikey hatlar suyu aşağı doğru yönlendirir ve ana kanallara bağlardı. Bu sistem, atık suların etkili bir şekilde

toplanmasını ve uzaklaştırılmasını sağlamıştır. Kanalizasyon kanalları, Roma mühendisliğinin bir diğer örneği olan kemerlerle desteklenmiştir. Bu kemerler, kanalların çökmesini ve tahrip olmasını önlemek için kullanılmıştır (De Feo, De Gisi ve Hunter, 2014: 251).

İnsulalarda yaşayan Romalılar ise gece boyu kullandıkları lazımlıkları güneşin doğmasıyla birlikte gelişi güzel camlardan aşağıya dökerlerdi. Bu durum çoğu zaman karmaşalara ve kavgalara neden olurdu. Üstü başı mahvolan veya yaralanan kişilerin mahkemeye başvurduklarını da antik kaynaklardan öğrenmekteyiz. Mahkeme sonucunda kimin attığı tam tespit edilemeyen zamanlarda ceza binaya ortak kesilmekteydi (Gülbay, 2022: 41). Juvenalis bu durumu “*bilinmeyen yükseklerden iner fırtına*” şeklinde alaya almıştır (Juvenalis, 1992: III, 279). Pencerelerden lazımlıkların dışarıya dökülmesi durumu Avrupa’da 20. yy başına kadar devam etmiştir (Horan, 1997: 34-36).

Romalıların umumi tuvaletleri *Latrinalar*, kamusal hayatın olmazsa olmaz yapılarındandı. İS I. yüzyıldan itibaren sayıları hızla artmıştır. İS 315 yılında Roma’da 144 adet latrina vardı (Gülbay, 2022: 20). Romalılar için latrinalar, sadece temel tuvalet ihtiyaçlarını giderdikleri mekânlar değil, aynı zamanda sosyalleştikleri ve bir araya geldikleri önemli noktaldı. Bu özel alanlar, çocuklardan kadınlara ve erkeklere kadar geniş bir kullanıcı kitlesine açıktı. Burada son haberler, dedikodular paylaşılır, yemek planları ve davetleri yapılırdı (Martialis, 1993: XI.27). Günümüzdeki tuvaletlerden farklı olarak latrinalarda mahremiyet sağlayan bir paravan sistemi yoktu. Yan yana sıralanmış olan oturma yerlerinde sohbete imkan veren bir yapı söz konusuydu. Elbette Romalıların giydikleri kıyafetler bu anlamda belli oranda bir mahremiyet sağlamış olmalı. Tuvalet kağıdı yerine ucunda sünger olan sopalarla temizlik yapılırdı ve bu süngerli sopalar ortak kullanılmaktaydı (Gülbay, 2022: 51).

2. Romalıların Gündelik Hayatında Hijyen: Öğleden Sonra

Romalılar genellikle günün 8. saatinde, yani yaklaşık olarak saat 14.00’te hamamları ziyaret ederlerdi. Bu ziyaret, günün en keyifli anlarından biri olarak kabul edilirdi, çünkü Roma toplumunda bir hamam sadece temizlenmek için kullanılan bir yerden çok daha fazlasını temsil ediyordu. Hamamlar, sadece kişisel temizliğin sağlandığı mekânlar değil, aynı zamanda sosyalleşmenin bir aracı olarak da hizmet veriyordu. Roma hamamları aynı zamanda bir sosyal kulüp, spor salonu (*gymnasium*), halk kütüphanesi, topluluk buluşma alanı (*auditorium*) ve hatta sanat galerisi gibi çeşitli işlevlere sahipti. Bu mekânlar, sadece fiziksel temizlik için değil, aynı zamanda kültürel ve sosyal etkileşim için de bir araya gelinen önemli noktaldı. Lejyonların bir yıldan uzun süre kaldıkları yerlerde hamam inşa ettikleri bilinmektedir (Matyszak, 2020; 176). Roma İmparatorluğu'nun kalabalık halk kitlesini sakin tutmak ve yönetilebilir kılmak için uyguladığı önemli bir politika, "*Panem et Circenses*"tir ("Ekmek ve Oyun). Bu ifade, Roma'da fakir halka ücretsiz dağıtılan ekmekle birlikte oyunları izleme biletlerini simgeler. Bu politika, karnı tok olan ve eğlenen bir halkın pasif hale getirilerek daha kolay yönetilebileceği düşüncesine dayanır. "*Panem et Circenses*" politikası, halkın temel ihtiyaçlarını karşılamak ve onları eğlendirmek aracılığıyla toplumsal düzeni sağlama amacını taşır. Aynı zamanda bu politika, halkın politik sorunlardan ve günlük yaşamın zorluklarından bir nebze olsun uzaklaşmasını sağlamayı hedefler. Hamamlar da bu politikanın bir uzantısı olarak düşünülebilir, çünkü halka sağlık, temizlik ve bir parça lüks sunarak onları memnun etme ve toplumsal huzuru güçlendirme amacını taşımaktaydı (Deighton, 1999: 39).

Arkeologlar, yüz binlerce mezar yazısı keşfetmişlerdir ve bu yazıtlar, sadece ileri gelenlerin değil, aynı zamanda sıradan insanların mezar taşlarını da içermektedir. Bu kişiler, kamusal kişilikler olmasalar bile, en azından türdeşlerinin gözleri önünde, halk arasında yaşamışlardır. Dolayısıyla,

vasiyetnamelerinde olduğu gibi, mezar taşı yazılarında da bu insanların kamuya birkaç mesaj ilettiği görülmektedir. Bunlar birisi şöyledir: “*Hayatta kalmama izin verildiği sürece cimrice yaşadım, o yüzden sizlere benim yapmadığımı yaparak, hayattan daha çok zevk almanızı salık veriyorum. Hayat budur: Buraya kadar gelinir, daha uzağa gidilmez. Sevmek, içmek, hamama gitmek, işte gerçek hayat budur....*” (Veyne, 2006: 188). Bu yazıt hamam kültürünün ne kadar önemli olduğunu göstermesi açısından oldukça dikkat çekicidir.

Roma Cumhuriyet döneminden itibaren görülen hamam yapıları, İmparatorluk dönemi ile birlikte görkemli kamu binaları haline gelmişlerdir. Bu binalar; *Palaestra* (açık bir avlu olan spor alanı), *Apodyterium* (yıkama öncesi elbiselerin değiştirildiği hazırlık bölümü), *Frigidarium* (oturma sıralarının bulunduğu soğukluk bölümü), *Tepidarium* (içinde genellikle bir havuzun bulunduğu ılıkılık mekânı) ve *Calidarium* (sıcak sauna hücrelerinin de yer aldığı asıl yıkama bölümü) kısımlarından oluşurdu. İmparator Caracalla ve Diocletianus zamanında Roma’da inşa edilen hamamlar, kemer, tonoz ve kubbe gibi örtü sistemlerinin yanı sıra, Roma betonunun bir arada kullanımı ile binlerce kişiye hizmet verecek büyüklükteydi. İmparator Caracalla tarafından yaptırılan hamam, yaklaşık 400x300 m ölçülerinde 1600 kişinin aynı zamanda yıkanabileceği devasa bir kompleksti (Thorpe, 2002:102).

Bu kadar büyük yapılarda elbette hırsızlık son derece yaygındı. Çoğu Romalı eşyalarına göz kulak olması için kölesini de yanında getirmekteydi. Bu köleler aynı zamanda efendilerine kese de yapmaktaydılar. Galenos, “*Bergama’da, iki kölesi olan bir dilbilgisi uzmanı vardı; dilbilgisi uzmanı her gün bunlardan biriyle hamama gidiyordu -köle, onu soyup giydirdiyordu-, ikincisi ise konutu koruması ve yemeği hazırlaması için evde, kilit altında tutuyordu,*” diye anlatır (Veyne, 2006: 188). Romalılar, kokulu yağları vücutlarına sürdükten sonra bu yağları kirle birlikte *strigil* adı verilen metal bir çubuk ile sıyrıyorlardı.

Hamamlara karşı görüşler de vardı. Seneca, özel banyoların hijyen açısından daha tercih edilebilir olduğunu savunmuş, hamamların ise temizlik amacından uzaklaşıp sıkıcı, cehennem azabına benzeyen, ahlaki değerlerin kaybolduğu ve zamanın boşa harcandığı yerler haline geldiğini ifade etmiştir (Seneca, 1917:86).

Romalıların suya erişimini sağlayan yapılar *Nymphaeum*’lardı. *Nymphaion* (Yun.), *Nymphaeum* (Lat.) anıtsal çeşmeler, Su perileri (*Nympha*’lar) için adanmış kutsal yerler olduğu için her çeşme binasının bir *Nymphaion* olup olmadığı günümüzde arkeologlar tarafından tartışılmaktadır. Daha önceki dönemlerde sade çeşme yapıları şehirlerde olmakla beraber Roma İmparatorluk çağı ile birlikte bu yapı tipi anıtsal bir forma bürünerek ve pek çok kentte Roma imparatorlarının gücünü gösteren yapılar haline gelmiştir. Bu yapılar çok sayıda heykelle bezenerek hem sanatsal hem de fonksiyonel bir işlev kazanmıştır (Tomlinson ve Purcell, 2016).

Hamamlar, Latrinalar ve *Nymphaion*’larda kullanılan suyu taşımak Romalıların engin mühendislik bilgi ve becerilerinin eseridir. Suyun şehirlere uzak mesafelerden taşınabilmesi için kaynaktan gelen su çok düşük bir eğimle su yollarına verilmiş, ova ve vadi gibi derin noktaları bu su yollarının aşabilmesi için su kemerleri inşa edilmiştir. Suyu taşıyan bu yapılara Aquadukt denmektedir. Romalılar erken dönemlerde suyu Tiber Nehri’nden tedarik etmekteydiler. Ancak, şehirdeki nüfusun artmasıyla birlikte, alternatif su kaynaklarına olan talep arttı. İlk su kemerlerinden biri olan Aqua Appia, İÖ 312 yılında inşa edildi ve toplamda 17 kilometrelik bir uzunluğa sahipti. Ancak, şehrin büyümesiyle birlikte, su ihtiyacı daha da arttı. İÖ 144 tarihinde inşa edilen Aqua Marcia, şehre 92 kilometre uzaktan su taşıyarak bu artan ihtiyaca cevap verdi. Bu su kemerleri, Roma’nın su temini konusundaki teknik ve mühendislik başarıları olarak ön plana çıktı. Aquaduktler suyun arazideki eğimleri ve çukur yerleri aşması için kemerler üzerinde

yükselen bir nevi su köprüleridir. Suyun şehir içinde yüksek noktalara çıkartılabilmesi için de su kuleleri inşa edilerek sifon yöntemi ile suyun her yere ulaşması sağlanmıştır. Suyu toz ve pisliklerden korumak hatta düşman tarafından kirletilmesini önlemek için kanalların üzeri kapatılmıştır veya yeraltından taşınmasına özen gösterilmiştir (Freeman, 2003: 555).

3. Romalıların Gündelik Hayatında Hijyen: Akşam

Restoranlar genellikle alt sınıflara hitap ettiğinden, kaliteli yemekler sıklıkla varlıklı evlerde düzenlenen özel akşam yemeği partilerinde veya sosyal kulüplerin (*collegia*) ev sahipliği yaptığı ziyafetlerde bulunabilirdi. Akşamları Romalı soylular, şölen tadında uzun saatlerce süren akşam yemekleri (*convivium*) yerlerdi. Seçkin ailelerin özel evlerinde (*domus*) ise bir mutfak, mutfak bahçesi ve bir şef (*archimagirus*) ile bir aşçı yardımcısı (*vicarius supra cocos*) ve mutfak yardımcıları gibi personeli bulunurdu (Seo, 2010: 299). Üst sınıf ailelerde akşam yemeğinin (*cena*) önemli sosyal işlevleri vardı. Konuklar, genellikle güzelce dekore edilmiş, *peristilli* bahçeye bakan bir yemek odasında (*triclinium*) ağırlanırdı. Yemek yiyenler, sol dirseklerine yaslanarak kanepelere uzanırdı ve bir akşam yemeği partisi için ideal misafir sayısı genellikle dokuzdu. Geç Cumhuriyet döneminde önceki dönemlere kıyasla, kadınlar erkeklerle birlikte yemek yeme, uzanma ve şarap içme konusunda daha fazla serbestlik kazandılar. Bazı durumlarda çocuklar da, sosyal beceriler kazanabilmeleri için bu akşam yemeklerine katılabilirlerdi. Ev köleleri, geç antik çağ sanatında konukseverlik ve lüks imgeleri olarak öne çıkan, çeşitli yemekleri servis etmekten sorumluydu. Misafirlerin ellerini yıkaması için köleler hazır olurlardı. Hatta zaman zaman fazla gösteriş meraklıları kölelerine misafirlerinin ellerini şarapla yıkatmışlardır (Deighton, 1999: 69). Bu gösterişin yanında belki de elleri dezenfekte etmek için kullandıkları pahalı bir yöntemdi çünkü şarabın Galenos tarafından yaraları dezenfekte etmek için kullanıldığı bilinmektedir. Ayrıca temiz olmadığı düşünülen suyun yerine çoğunlukla şarap tercih edilmekteydi. Çünkü şarabın doğal antibakteriyeller içerdiği ve dolayısıyla sudan daha güvenli bir içecek olduğu düşünülmekteydi (Standage, 2005: 86). Yine de içme suyunun temizliği konusunda çeşitli öneriler ve çözümler getirilmiştir. Romalılar, sarnıçları sadece su biriktirmekle kalmayıp aynı zamanda suyu temizleme amacıyla da kullanmışlardır. Bu konuyu Vitruvius, “Birinden diğerine geçerek suyun temizlenebileceği biçimde iki ya da üç sarnıç yaparsak, içme suyu daha iyi, daha yumuşak olur” (Vitruvius, 1912: VII. 7) şeklinde ifade etmiştir. Yaşlı Plinius ise bu görüşü destekleyerek, “En iyisi iki sarnıç kurmaktır, öyle ki suyun pislikleri birinci sarnıçta kalır ve sıvı bir filtreden geçer gibi ikinciye temiz gelir” (Pliny, 1906: 36.52) demiştir. Ancak, Seneca, bu önlemlere rağmen arıtma sistemlerinin yeterli olmadığını belirtmiş, sarnıçtan alınan suyun çoğu zaman fırtınalardan dolayı çamurlu ve sarı olduğunu, ancak ekonomik bir çözüm olduğunu ifade etmiştir (Seneca, 1917: 86).

Gece boyunca Romalılar şölenlerde tuvalet ihtiyaçlarını gidermek için yukarıda belirttiğimiz üzere lazımlık kullanmışlardır. Ayrıca, özellikle soylular arasında düzenlenen şaşıla akşam yemeği partilerinde, birbirinden lezzetli ve egzotik yemeklerin sunulduğu görkemli sofralarda, konuklar yeni lezzetlere yer açabilmek adına önceden hazırlanan kaplara kuş tüyü ile boğazlarını gıdıklayarak kusmak yaygındı.

Orta ve alt tabaka insanların yaşadığı “*insula*”larda, mutfaklar nadiren görülüyordu, çünkü bu tabakanın beslenme alışkanlıkları daha mütevaziydi. Bu insanlar, taşınabilir ocak veya mangallarda pişirilebilen basit yemekleri tercih ediyorlardı. Genellikle sokak satıcılarından, özellikle de “*popina*” adı verilen yerlerden hazır yemek almaktaydılar. Popina sayısının fazla olması, bu tür hazır yemeklere olan talebi ve mutfakların sınırlı kullanımını açıklayabilir (Juvenal III 249). Ancak bu hazır yemeklerin hijyen açısından eksik olabileceği düşünülmektedir.

Meyhaneler insanlara yemek hizmeti sunsa da, antik yazarlar tarafından dile getirilen birçok eleştiriye maruz kalmıştı. Şarapların hileli olduğu ve yemeklerin lezzetsiz olduğu sıkça ifade ediliyordu. Ayrıca, popinalarda bazı yemeklerin satışını yasaklayan resmi uygulamaların bulunması, bu tür yerlerdeki kalite ve güvenilirlik konularının önemini vurgular (Blanck, 1999: 155).

Piers Mitchell'in bir çalışmasına göre, Roma İmparatorluğu döneminde parazit türlerinde bir azalma olmadığı, aksine Viking ve Ortaçağ toplumlarındaki gibi sık sık banyo yapılmayan yerlerde ektoparazitlerin yaygın olduğu tespit edildi. Hamamların sıcak ortak sularının, parazit solucanlarının yayılmasına katkıda bulunabileceği belirtilirken, bazı banyolarda suyun yeterince temizlenmediği ve bir pislik tabakasının oluştuğu vurgulanmıştır. Ayrıca, Romalı çiftçilerin mahsullerini gübrelemek için kullanılan insan dışkısının, yeniden enfeksiyon riski taşıdığına dikkat çekilmiştir. Mahsulleri gübrelemenin verimi artırdığı ancak genel nüfusun tekrar enfeksiyon riskiyle karşı karşıya olduğu belirtilmiştir. Çalışmada bir diğer ilginç nokta ise Romalıların yaygın olarak tükettiği balık sosu “*garum*”un, balık tenyası parazitlerinin imparatorluk genelinde neden yaygın olduğunu açıklayabileceğidir. Bu pişmemiş ve fermente edilmiş sosun kullanımının, parazitlerin balıklarda yaşamasına katkı sağlamış olabileceği belirtilmiştir (Mitchell, 2016: 48-58).

Sonuç

Antik Roma döneminde, günlük hijyen uygulamaları ve alışkanlıkları, toplumun sosyal sınıfına, bireyin yaşam tarzına ve kişisel tercihlerine bağlı olarak çeşitlilik gösteriyordu. Günün erken saatlerinde, Romalılar, soğuk su ile kısa bir temizlik ritüeli gerçekleştirmek suretiyle toga giymeden önce vücutlarını tazelerdi. Bu aşama, bireyin kişisel hijyenine verdiği önemi yansıtıyordu. Diş temizliği, Antik Roma’da dikkate değer bir hijyen alışkanlığıydı. Diş macunları çeşitli malzemeler içeriyordu ve bazıları idrar gibi ilginç içeriklere sahipti. Giysilerin temizliği ise çamaşırhanelerde görevli köleler tarafından gerçekleştirilirdi. Bu çamaşırhaneler, su, sabun, kil ve kükürt gibi temizlik malzemeleri kullanarak özellikle üre içeren beyazlatma işlemleri yaparlardı. Antik Roma’da makyaj kullanımı, özellikle soylu kadınlar arasında yaygındı. Ancak makyaj malzemelerinde kullanılan kurşun, kadınların sağlığını olumsuz etkilemekteydi. Tüylerden kurtulmak için ise farklı yöntemlere başvuruluyor, bu da güzellik standartlarının denli önemli olduğunu gösteriyordu.

Öğleden sonra ise Roma hamamlarına gitmek, günlük temizliğin önemli bir parçasını oluşturuyordu. Hamamlar, sadece bedeni temizlemekle kalmayıp aynı zamanda toplum içinde sosyalleşmek, haber alışverişi yapmak ve rahatlamak için de kullanılan sosyal mekânlardı. Bu, Roma kültüründeki temizlik anlayışının toplumsal bir etkileşimle iç içe olduğunu gösterir.

Antik Roma'nın kanalizasyon sistemi, dönemindeki mühendislik ve şehir planlaması başarılarının harika bir örneğini sunuyordu. Cloaca Maxima gibi büyük kanallar, atık su ve yağmur sularını etkili bir şekilde yönetiyor, şehirdeki sağlık koşullarını ve yaşam kalitesini artırıyordu. Bu sistem, Roma'nın çevre sağlığına verdiği önemi ve mühendislikteki ilerlemelerini yansıtmaktadır. Tuvalet kullanımı, Antik Roma’da sadece temel bir hijyen ihtiyacını karşılamakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşimlerin ve günlük yaşamın bir parçasını oluşturan özel deneyimlerin yaşandığı mekânlarda gerçekleşiyordu. Latrinalar, bu anlamda sadece fiziksel temizlik için değil, aynı zamanda insanların bir araya gelip sohbet ettikleri, haberleştikleri ve sosyalleştikleri özel alanlardı. Romalılar için tuvalet kullanımı, bireyler arasındaki sosyal bağları güçlendiren, günlük yaşamın renkli ve interaktif bir parçasını temsil ediyordu. Su temini ise Roma şehirlerinde büyük önem taşıyordu. Aquadukt ve nymphaeum gibi mühendislik harikası yapılar, suyun şehre

taşınmasını sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda estetik bir katkı sunuyordu. Bu yapılar, Roma'nın suyu sadece bir temel ihtiyaç olarak değil, aynı zamanda şehrin güzellik ve estetik anlayışına önem verilen bir unsuru olarak değerlendirmesini yansıtıyordu.

Akşam yemekleri ise soylular arasında uzun ve gösterişli şöenler halinde düzenleniyordu. Akşam yemekleri, lezzet açısından zengin ve gösterişliydi ve bu özel yemeklerin tadını çıkarmak için zaman zaman kuma yöntemleri kullanılabiliyordu. Bu uygulamalar, Roma'nın yaşam tarzını, günlük ritüellerini ve sosyal etkileşimlerini anlamak adına önemli bir pencere sunmaktadır.

Romalılar, hijyen konusunda büyük bir bilinç seviyesine sahipti. Suyun temizliği, amonyağın beyazlatıcı etkisi ve farklı sıcaklıklardaki suların kullanımı gibi konularda bilgi sahibiydiler. El yıkamanın tıbbi müdahaleler sırasında önemini de fark etmişlerdi, bu da o dönemin sağlık ve temizlik anlayışının gelişmiş olduğunu göstermektedir. Latrinaların toplum için bir kamu hizmeti olarak görülmesi ilginç bir detaydır; çünkü bu tesisler, genel sağlığı ve temizliği koruma amacı güdüyordu. Ancak, Batı Roma İmparatorluğu'nun 3. yüzyılda ekonomik bir krizle karşılaşması, hamamların büyük masraflarla işletilmesi nedeniyle birer birer kapanmasına yol açtı. Barbar kavimlerin istilaları ve Batı Roma İmparatorluğu'nun çöküşüyle birlikte hamam kültürü unutuldu. Ancak Doğu Roma İmparatorluğu'nda hamam kültürü devam etti ve Türk Hamamının gelişmesine katkıda bulundu. Bu durum, Roma dönemindeki temizlik ve sağlık uygulamalarının tarihsel bir süreklilik içinde evrimleştiğini ve farklı kültürler üzerinde etkiler bıraktığını göstermektedir.

Kaynakça

- Ammianus M. (1950). *History*. MA: Harvard University Press.
- Blanck, H. (1999). *Eski Yunan ve Roma'da Yaşam*. Arion Yayınevi.
- Cato, M. (1934). *De agricultura*. MA: Harvard University Press.
- Cicero, M. T. (1928). *De Legibus*. MA: Harvard University Press.
- De Feo, G.; De Gisi, S., Hunter, M. (2014). Sanitation and Wasterwater Technologies in Ancient Roman Cities, *Evolutaion of Sanitation and Wasterwater Technologies through the Centuries*. (Ed. Angelakis, A.N ve Rose, J.B.) IWA Publishing.
- Deighton, H.J. (1999). *Eski Roma Yaşantısında Bir Gün*. Homer Kitabevi.
- Eutropius (2007). *Breviarium Historiae Romanae - Roma Tarihinin Özeti*. Kabcacı Yayınevi
- Flohr, M. (2006). Water Management in Roman Fullonicae. 12th International Congress on the History of Water Management and Hydraulic Engineering in the Mediterranean Region, Ephesus/Selçuk, Türkiye.
- Freeman, C. (2003). *Mısır, Yunan ve Roma*. Dost Kitabevi Yayınları.
- Frontinus S. I. (1925). *De Aquaeductu Urbis Romae Liber Primus*. MA: Harvard University Press.
- Gülbay, O. (2022). *Eskiçağ'da Tuvalet Kültürü*. Sakin Kitap.
- Historia Augusta I (2021). Kronik Kitap.
- Horan, J. H. (1997). *Tuvaletin Sosyal Tarihi*. Milliyet Yayınları
- Howitt, C. (2009). *Antik Dünya'da Bilinmesi Gereken 500 Şey*, Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Juvenal, D. J. (1992). *Persi et Juvenalis Saturae*. Oxford University Press.
- Livius, T. (1919). *Ab Urbe Condita*, Harvard University Press.

- Kahveci, G. ve Demirtaş, Z. (2012). İlköğretim Okulu 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Temizlik ve Hijyen Algıları. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2 (2), 51-61.
- Martialis, M. V. (1993). *Epigrams*. Harvard University Press.
- Matyszak, P. (2020). *Antik Roma'da 24 Saat*. Kanes Yayınları.
- Mitchell, P. (2017). Human parasites in the Roman World: health consequences of conquering an empire. *Parasitology*. 144 (1) :48-58. doi:10.1017/S0031182015001651
- Ovidius, N. (2005). *Ars Amatoria*, Kessinger Publishing.
- Ovidius, N. (1931). *Fasti*. MA: Harvard University Press.
- Partington, J. R. ve Hall, Bert S (1999). *A History of Greek Fire and Gun Powder*. JHU Press.
- Pliny, (1906). *Naturalis Historia*. Teubner.
- Seneca, L. A. (1917). *Epistulae*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Seo, J. M. (2010). Cooks and Cookbooks. in *The Oxford Encyclopedia of Ancient Greece and Rome Vol. I*, 299.
- Smith, W. (1890). *A Dictionary of Greek and Roman Antiquities*, John Murray.
- Soranus, (1956). *Gynecology*. Johns Hopkins Press
- Standage, T. (2014). *Altı Bardakta Dünya Tarihi*. Kırmızı Kedi Yayınevi.
- Strabon, (1877). *Geographica*. Teubner, Leipzig, 1877.
- Suetonius, G. (1889). *The Lives of the Twelve Caesars*. Gebbie & Co.
- Thomas, C. (2022). *Çiştaki Mucize*. Eksik Parça Yayınları.
- Thorpe, M. (2002). *Roma Mimarlığı*. Homer Yayınevi.
- Tomlinson, R. ve Purcell, N. (2016). aqueducts. *Oxford Classical Dictionary*.
- Veyne, P. (2006). Roma İmparatorluğu. *Özel Hayatın Tarihi* (Ed. Aries, P ve Duby, G.) YKY.
- Vitruvius (1912). *On Architecture*. F. Krohn. Lipsiae. B.G. Teubner.

Çatışma beyanı

Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal kuruluş ile ilişkisi bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan eder.

Destek ve teşekkür

Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.