



*Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*

*Academic Journal of History and Idea*

ISSN: 2148-2292

11(5) 2024

*Araştırma Makalesi | Research Article*

*Geliş tarihi | Received: 10.09.2024*

*Kabul tarihi | Accepted: 10.10.2024*

*Yayın tarihi | Published: 25.10.2024*

**Süleyman Lokmacı**

<https://orcid.org/0000-0001-8526-1725>

Associate Professor, Erzurum Technical University, Faculty of Literature, Department of History, Turkey, [suleyman.lokmaci@erzurum.edu.tr](mailto:suleyman.lokmaci@erzurum.edu.tr)

**Mehmet Koçyiğit**

<https://orcid.org/0009-0004-8252-2925>

Doctor, Land Registry and Cadastre Erzurum 8th Regional Directorate, Turkey, [mehmetkocyiigit2525@gmail.com](mailto:mehmetkocyiigit2525@gmail.com)

**Atf Künyesi | Citation Info**

Koçyiğit, M. & Lokmacı, S. (2024). Osmanlı Tıbbında Birey ve Toplum Sağlığı: Günlük Yaşam Pratiklerinin İncelenmesi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 11 (5), 3506-3525.

## **Osmanlı Tıbbında Birey ve Toplum Sağlığı: Günlük Yaşam Pratiklerinin İncelenmesi**

**Öz**

*Bu çalışma, Osmanlı tıbbının klasik metinlerinde yer alan günlük yaşam pratiklerini derinlemesine incelemektedir. Hava kalitesi, su tüketimi, egzersiz, uyku, hamam kültürü ve beslenme gibi konularda yer alan tavsiyeler, günümüz tıbbi ile karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir. Araştırma, Osmanlı tıbbının sadece hastalıkların tedavisine değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam sürdürmeye yönelik kapsamlı bir yaklaşım benimsediğini ortaya koymaktadır. İncelenen metinler, Osmanlı toplumunda sağlıklı yaşamın, dengeli beslenme, temiz çevre ve düzenli egzersiz gibi faktörlere bağlı olduğuna işaret etmektedir. Çalışmada, Osmanlı tıbbının günümüz tıbbi ile birçok ortak noktası olduğu tespit edilmiştir. Örneğin, temiz havanın önemi, dengeli beslenmenin sağlığın korunmasındaki rolü ve egzersizin fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirici etkileri gibi konularda iki yaklaşım arasında önemli bir paralellik bulunmaktadır. Ancak, Osmanlı tıbbi ile günümüz tıbbi arasında bazı farklılıklar da görülmektedir. Özellikle bazı tedavi yöntemleri*



<https://dergipark.org.tr/tr/pub/atdd>

ve beslenme önerileri, günümüz bilimsel verileriyle tam olarak örtüşmemektedir. Bu farklılıklar, iki dönemin farklı bilimsel ve kültürel koşullarına bağlanabilir. Sonuç olarak, bu çalışma Osmanlı tıbbının zengin ve kapsamlı bir sağlık sistemi olduğunu göstermektedir. Klasik Osmanlı tıbbi metinlerinde yer alan bilgiler, günümüzde sağlıklı yaşam konusunda farkındalık yaratmak ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmek için önemli bir kaynak teşkil etmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Osmanlı tıbbı, sağlıklı yaşam, günlük yaşam pratikleri, tarihsel tıp, karşılaştırmalı tıp

## Individual and Community Health in Ottoman Medicine: Investigation of Daily Life Practices

### Abstract

This study analyses in depth the daily life practices in the classical texts of Ottoman medicine. Recommendations on air quality, water consumption, exercise, sleep, hammam culture and nutrition are analysed in comparison with contemporary medicine. The study reveals that Ottoman medicine adopted a comprehensive approach not only to the treatment of diseases but also to maintaining a healthy life. The analysed texts indicate that healthy life in Ottoman society depended on factors such as balanced nutrition, clean environment and regular exercise. In the study, it was determined that Ottoman medicine had many common points with contemporary medicine. For example, there is a significant parallelism between the two approaches on issues such as the importance of clean air, the role of a balanced diet in maintaining health, and the effects of exercise on improving physical and mental health. However, there are also some differences between Ottoman medicine and contemporary medicine. In particular, some treatment methods and nutritional recommendations do not fully coincide with today's scientific data. These differences can be attributed to the different scientific and cultural conditions of the two periods. In conclusion, this study shows that Ottoman medicine was a rich and comprehensive health system. The information contained in classical Ottoman medicine texts constitutes an important source for raising awareness about healthy living and developing healthy living habits today.

**Keywords:** Ottoman medicine, healthy living, daily life practices, historical medicine, comparative medicine

### Giriş

İslam Medeniyeti, Hz. Muhammed'in Medine'ye hicretinden sonraki yaklaşık 250 yıl içinde büyük bir coğrafyaya yayılarak güçlü bir medeniyet kurdu. Orta Doğu, Mısır, Kuzey Afrika ve İspanya gibi geniş bir alana yayılan bu medeniyet, tıp ve diğer bilim dallarında önemli gelişmelere imza attı. Yunanlılar, Romalılar, İranlılar ve Hintliler gibi daha önceki medeniyetlerin bilimsel birikimlerini de bünyesine katan İslam dünyası, bu bilgi birikimini hızla geliştirerek insanlığa

önemli katkılarda bulundu (Gümüştam, 2009, s. 10; Ronan, 2005, s. 259). İslam dünyasında tıp biliminin gelişimi, öncelikle eski Yunan tıbbi metinlerinin Arapçaya çevrilmesiyle başlamıştır. Bu tercüme süreci, yaklaşık olarak 9. yüzyıla kadar sürmüştür. Tercüme çalışmalarına başlayan ilk önemli isim, Abbasi halifesi Harun Reşid'dir. Harun Reşid'in emriyle Yunanca tıbbi metinlerin Arapçaya çevrilmesi için büyük çaba sarf edilmiştir. Ondan sonraki halife olan El-Memun ise, bu tercüme çalışmalarını daha düzenli hale getirmek amacıyla Bağdat'ta 'Beytül-Hikmet' adında bir bilim merkezi kurmuştur (Mason, 2001, s. 82). 9. yüzyıldan sonra İslam dünyasında tıp alanında önemli bir gelişme yaşandı. Artık sadece çeviriler yapılmakla kalmayıp, orijinal tıbbi eserler yazılmaya başlandı. Bu dönemde ortaya çıkan ilk önemli isimlerden biri er-Razi'dir. Er-Razi, tıbbi araştırmalarında deney ve gözleme büyük önem verdi. Yazdığı "El-Havi" adlı kitap yaklaşık beş yüzyıl boyunca tıp öğrencilerine temel kaynak olarak kullanıldı. İslam dünyasının en büyük tıp alimi olarak kabul edilen İbni Sina ise, "El-Kanun" adlı kapsamlı eserinde Hipokrat, Galenos gibi eski Yunan hekimlerinin görüşlerini ve Aristo'nun biyoloji bilgilerini bir araya getirerek, tıp bilimine önemli katkılar sağladı (Ağırakça, 2004, s. 162; Gümüştam, 2009, s. 10). İbn Sina ile aynı dönemde yaşamış olan ez-Zehravi, özellikle cerrahi alanında yaptığı çalışmalarla tanınır. Yazdığı kitaplarda cerrahi işlemler ve kullanılan aletler hakkında detaylı bilgiler vererek, yaklaşık üç yüzyıl boyunca bu alandaki en önemli referans kaynağı olmuştur. İbn Sina'dan sonra ise İbn Rüşd'ün eserleri daha çok ilgi görmüştür. İbn Nefis ise tıp tarihinde önemli bir keşfe imza atarak, kan dolaşımıyla ilgili yeni bilgiler ortaya koymuştur (Ronan, 2005, s. 263-264).

### **1.Osmanlı Tıbbının Gelişimi**

Osmanlı İmparatorluğu, coğrafi konumu ve tarihsel süreç içerisinde farklı kültürlerle etkileşim kurması sayesinde zengin bir tıbbi bilgi birikimine sahip olmuştur. Anadolu'da Selçuklular döneminde başlayan ve Osmanlılarla birlikte sistematik bir hal alan hastane ve eğitim kurumları, bu birikimin nesilden nesile aktarılmasında önemli bir rol oynamıştır. Özellikle beyler ve padişahların, şehzadelerin eğitime verdiği önem ve kurdurdukları ilim yuvaları, tıbbi bilginin gelişimini desteklemiştir (Gümüştam, 2009, s. 12). Osmanlı tıbbının en dikkat çekici özelliklerinden biri, tıbbi bilginin yaygınlaştırılmasında Türkçe'nin kullanılmasıdır. Tıp metinlerinin büyük bir çoğunluğunun Türkçe olması, dönemin dil politikaları ve bilgiye erişimin demokratikleştirilmesi çabalarının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Tıp yazarları, tıbbi bilginin Türkçe'yi tercih ederek, tıbbi eğitimin halk arasında yaygınlaşmasına ve toplum sağlığının iyileşmesine önemli katkılar sağlamışlardır (Kahya, 2002, s. 248).

Osmanlı tıbbı, köken olarak Arap ve Fars tıbbına dayanmakla birlikte, Yunan tıbbının da etkisi altında gelişmiştir. Bu üç büyük medeniyetin tıbbi bilgi birikimi, Osmanlı hekimleri tarafından sentezlenerek özgün bir tıp sistemi oluşturulmuştur. Bu sistemde bitkisel ilaçlar, hayvansal ürünler ve madenler gibi doğal kaynaklardan elde edilen ilaçlar yaygın olarak kullanılmıştır. Ayrıca, Türklerin İslam öncesi dönemlerden itibaren sahip olduğu geleneksel tıbbi bilgiler de bu senteze dahil edilerek, Osmanlı tıbbına özgü bir karakter kazandırılmıştır (Kahya, 2002, s. 250).

Osmanlı döneminde kaleme alınan tıbbi eserler, dönemin bilimsel ve kültürel birikimini yansıtan zengin bir içeriğe sahiptir. Bu eserler, sadece hastalıkların tedavisine yönelik değil, aynı zamanda daha geniş bir sağlık anlayışını benimseyerek, sağlıklı yaşam, beslenme, bitkisel tedavi, anatomi ve fizyoloji gibi konuları da kapsamlı bir şekilde ele almaktadır. Bu durum, Osmanlı tıbbının sadece bir tedavi sistemi değil, aynı zamanda kapsamlı bir sağlık bilimi olduğunu göstermektedir (Özçelik, 2001, s. 25-26).

Osmanlı tıbbi eserleri, içeriği itibarıyla iki ana başlık altında incelenebilir:

**1.1.Tercüme Eserler:** Arapça ve Farsça kaynaklardan yapılan çeviriler, Osmanlı tıbbının temelini oluşturmuştur. Bu çeviriler sayesinde, İslam dünyasının zengin tıbbi birikimi Osmanlı topraklarına aktarılmıştır.

**1.2.Telif Eserler:** Yerli hekimler tarafından kaleme alınan özgün eserler, Osmanlı tıbbının özgün karakterini ortaya koymuştur. Bu eserlerde, yerel bitkisel tedavi yöntemleri ve deneyimler, evrensel tıbbi bilgilerle bir araya getirilmiştir.

Osmanlı tıbbi eserlerinde kullanılan zengin tıbbi terim hazinesi, dönemin tıbbi anlayışını yansıtmaktadır. Bu terimler, çoğu zaman Arapça ve Farsça kökenli olup, Osmanlı tıbbının bu iki medeniyetten etkilendiğini göstermektedir. Ancak, yerli hekimler tarafından oluşturulan yeni terimler de bulunmaktadır. Bu durum, Osmanlı tıbbının dinamik ve gelişen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Osmanlı tıbbi eserlerinin bir diğer önemli özelliği, pratik uygulamalara yönelik içerik taşımalarıdır. Eserlerde, hastalıkların teşhisi ve tedavisi için detaylı bilgiler, pratik öneriler ve reçeteler bulunmaktadır. Bu durum, Osmanlı hekimlerinin teorik bilgileri pratik hayata uygulama becerisine sahip olduklarını göstermektedir. Osmanlı İmparatorluğu döneminde kaleme alınan tıbbi eserler, dönemin bilimsel ve kültürel birikimini yansıtan zengin bir literatür oluşturmaktadır. Bu eserler, sadece hastalıkların tedavisine yönelik değil, aynı zamanda sağlıklı

yaşam, beslenme, anatomi, fizyoloji ve hatta eczacılık gibi geniş bir yelpazede konuları ele almaktadır.

Osmanlı tıbbi eserlerinin öne çıkan bazı isimleri ve eserleri şu şekilde sıralanabilir:

**1.3. Sabuncuoğlu Şerefeddin:** Cerrahi alanında önemli bir isim olan Şerefeddin'in "Cerrahiyyetü'l-Hâniyye" adlı eseri, dönemin cerrahi uygulamalarına dair detaylı bilgiler sunmaktadır. "Mücerreb-nâme" adlı eseri ise yazarın kişisel deneyimlerini ve gözlemlerini içermektedir (Yıldırım, 2008, s. 358).

**1.4. Hekim Bereket:** "Tuhfe-i Mübarizi" adlı eseriyle temel tıp bilgilerini derleyen Hekim Bereket, dönemin tıp eğitiminde önemli bir yere sahiptir (Öztürk, 2022, s. 7).

**1.5. Ali bin Abbas bin El-Mecusî:** "Kâmilü's-Sinâa" adlı eseriyle İslam dünyasında tanınan bir isim olan El-Mecusî'nin eserinden alınan bölümler, Osmanlı tıbbında önemli bir referans kaynağı olmuştur (Erdemir, 1989, s. 380).

**1.6. İbnü'l-Baytar:** Bitkisel ilaçlar üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan İbnü'l-Baytar'ın "Müfredat-ı İbnü'l-Baytar Tercümesi" adlı eseri, Osmanlı eczacılık tarihinde önemli bir yere sahiptir (Kaya, 1999, s. 527). Bu isimler ve eserlerinin yanı sıra, Osmanlı tıbbında göz hastalıkları, koruyucu hekimlik, anatomi, fizyoloji gibi birçok alanda önemli çalışmalar yapılmıştır. "*Mürşid*"<sup>1</sup>, "*Hazâinü's-Saâdat*"<sup>2</sup>, "*Tervîhü'l Ervâh*"<sup>3</sup>, "*Kenzu'l-Menafi*"<sup>4</sup> gibi eserler, bu alanlardaki çalışmalara örnek teşkil etmektedir.

## 2.Çalışmada Kullanılan Tıp Kitapları

Bu çalışmada, Osmanlı tıbbının zengin literatürü içindeki yerini belirlemek amacıyla altı temel eser incelenmiştir: *Müntahab-ı Şifâ*, *Kitâbü'l-mühimmat*, *Tabiatnâme*, *Kitâb-ı Güzde-i İlm-i Tıbb*, *Şifâü'l-Fuâd bi-Hazret-i Sultân Murad* ve *Müntahab-ı fit't-Tıbb*. Bu eserler, Osmanlı tıbbının İslam ve Batı tıbbından etkilenerek özgün bir kimlik kazandığını göstermektedir. Eserlerin karşılaştırmalı analizi, Osmanlı toplumundaki tıbbi bilgi birikimini, tedavi yöntemlerini ve sağlık hizmetlerinin sunumunu ortaya koymaktadır.

<sup>1</sup> Şirvanlı Mahmud tarafından kaleme alınan bu eser, göz hastalıkları ve tedavi yöntemleri konusunda yazılmış en önemli çalışmalardan biri olarak kabul edilir. Kitap, özellikle göz hastalıklarıyla ilgili ilaç yapımına dair detaylı bilgiler içermektedir (Bayat ve Okumuş, 2004).

<sup>2</sup> Eşref b. Muhammed'in yazdığı ve koruyucu hekimlik üzerine önemli bilgiler içeren bu eser, tıbbi tarih açısından büyük bir değere sahiptir (Önler, 1985, s. 90).

<sup>3</sup> Ahmedî'nin (Taceddin Ahmed bin Hızır) yazdığı ünlü tıp kitabı, Yıldırım Beyazıt'ın oğlu Emir Süleyman'ın isteği üzerine kaleme alınmıştır. Eser mesnevi formunda yazılmış olup Bursa'da yazıldığı tahmin edilmektedir. Eser anatomi ve patoloji konularını içermektedir (Gümüştam, 2009, s. 34).

<sup>4</sup> 15. yüzyılın ünlü şairlerinden Şeyhî'ye ait olduğu tahmin edilen bu risalede, yiyecek ve içecekler, giyecekler ve mevsimlerle ilgili olarak verilen bilgiler insan sağlığı ile ilişkilendirilmiştir (Gümüştam, 2009, s. 35).

Klasik dönem Osmanlı tıbbının en kapsamlı ve etkili eserlerinden seçilen bir grup metin, bu çalışmanın veri tabanını oluşturmaktadır. Bu eserler, dönemin tıp bilgisinin teorik altyapısı ile pratik uygulamalarını bir araya getirerek, Osmanlı toplumunda sağlığın nasıl algılandığı ve korunduğu konusunda önemli bilgiler sunmaktadır.

**Müntahab-ı Şifâ**, Hacı Paşa tarafından 14. yüzyılın sonları ile 15. yüzyılın başlarında yazılmış olup, Anadolu'da yazılmış ilk Türkçe tıp kitaplarından biridir. Eser, tıp ilmi, besinler, ilaçlar ve hastalıklar gibi konuları kapsar ve hem İslam hem de Batı tıbbının bilgilerinden yararlanarak dönemin tıp anlayışını yansıtır (Önler, 1981, s. 8-9). Çalışmamızda Zafer Önler tarafından hazırlanan metin esas alınmıştır.

**Kitâbü'l-mühimmat**, 15. yüzyılda yazılmış olup, hastalıkların tanısı, tedavisi ve kullanılan ilaçlar hakkında bilgi verir. Eser, Arapça ve Farsça kaynaklardan yararlanılarak hazırlanmış ve Türkçenin bilimsel metinlerde kullanımına önemli katkılar sağlamıştır (Özçelik, 2001, s. 9-11). Çalışmamızda Sadettin Özçelik tarafından hazırlanan metin esas alınmıştır.

**Tabiatnâme**, Tutmacı tarafından 14. yüzyılda kaleme alınmış olup, beslenme ve sağlık üzerine yazılmış bir eserdir. Eser, yiyeceklerin vücut üzerindeki etkilerini ve sağlıklı bir yaşam için nelere dikkat edilmesi gerektiğini şiirsel bir dille anlatır. Ayrıca, hastalıklardan korunmanın önemini vurgulayarak koruyucu hekimlik anlayışının erken örneklerinden biri olarak değerlendirilir (Karasoy, 2018, s. 19; Uzun, 2018, s. 104). Çalışmamızda Yakup Karasoy tarafından hazırlanan metin esas alınmıştır.

**Kitâb-ı Güzîde-i İlm-i Tıbb**, Muhammed bin Mahmud-ı Şîrvânî tarafından 15. yüzyılda yazılmış olup, insan sağlığının genelini ele alan kapsamlı bir tıp eseridir. Şîrvânî, İbn Sînâ, Râzî, Mesîhî, Galenos ve Hipokrat gibi ünlü hekimlerin görüşlerine yer verir ve bu büyük bilim insanlarının mirası üzerine kendi çalışmasını inşa eder (Küçükler ve Balcı, 2020, s. 52-53). Çalışmamızda Melek Balcı tarafından hazırlanan metin esas alınmıştır.

**Şifâü'l-Fuâd bi-Hazret-i Sultân Murad**, Zeynel Abidin bin Halil tarafından 17. yüzyılda kaleme alınmış olup, dönemin sağlık anlayışını ve günlük yaşamını yansıtan bir tıp eseridir. Eser, bitkilerin tedavi edici özelliklerinin yanı sıra besin değerleri ve kozmetik kullanımları hakkında da detaylı bilgiler sunar (Baluken, 2016, s. 10-11). Çalışmamızda Necla Baluken tarafından hazırlanan metin esas alınmıştır.

**Müntahab-ı fit't-Tıbb**, Abdulvehhâb bin Yusuf tarafından 15. yüzyılda yazılmış olup, Osmanlı sarayına sunulan ilk Türkçe tıp kitabı olarak kabul edilir. Eser, insan anatomisinden

hastalıklara, ilaçlardan bitkilere kadar tıpla ilgili geniş bir yelpazede bilgi sunar ve hem Batılı hem de İslâm tıp bilginlerinin görüşlerine yer verir (Güven, 2005, s. 10-11). Çalışmamızda Meriç Güven tarafından hazırlanan metin esas alınmıştır.

Toplanan veriler içerik analizi ve tematik analiz yöntemleri kullanılarak incelenmiştir. Benzer tavsiyeler gruplandırılmış ve ana temalar belirlenmiştir. Ayrıca, bu tavsiyeler günümüz tıp bilgileriyle karşılaştırılarak benzerlikler ve farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırmanın geçerliliğini sağlamak için farklı kaynaklar arasında çapraz kontrol yapılmış ve bulguların tutarlılığı değerlendirilmiştir. Güvenilirlik için ise, verilerin toplanması ve analizi süreçlerinde dikkatli ve titiz bir yaklaşım benimsenmiştir.

### **3.Osmanlı Tıbbında Birey ve Toplum Sağlığı**

#### **3.1.Hava Kalitesinin Sağlık Üzerindeki Etkisi**

Osmanlı tıbbında, sağlıklı bir yaşam için temiz havanın önemi vurgulanmıştır. İkamet edilecek yerin havasının temiz, tütün ve buharla kirlenmemiş olması gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca, evlerin yüksek, düz konumda olması ve güneş ışığı alması gerektiği tavsiye edilmiştir. Osmanlı tıbbında, kirli havanın veba gibi hastalıkların ortaya çıkmasına neden olduğu söylenilmiştir. Havanın bozulmasıyla vücut sıvılarının da bozulacağı ve bunun sonucunda çeşitli hastalıkların ortaya çıkacağı vurgulanmıştır (Celalüddin Hızır, 2019, s. 35-36; Özçelik, 2001, s. 25-26). Modern tıpta da temiz hava ve iyi havalandırmanın sağlık üzerindeki olumlu etkileri bilinmektedir. Hava kirliliğinin, solunum yolu hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanser türleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu durum temel prensiplerin değişmediğini göstermektedir (Sağlık ve Çevre Birliği, 2015).

Osmanlı tıbbında, evlerin soğuk rüzgarlara maruz kalması, yüksek tavanlı olması ve sabah güneşi alması gibi özellikler tavsiye edilmiştir. Çukur yerlerde ve duvarlar arasında olmaması gerektiği belirtilmiştir (Celalüddin Hızır, 2019, s.35-36; Özçelik, 2001,s. 25).

Osmanlı tıbbındaki tavsiyelerde olduğu gibi modern mimaride de sağlıklı yaşam alanları yaratmak için benzer prensipler uygulanır. İyi havalandırma, yeterli güneş ışığı alma ve nem kontrolü gibi unsurlar, sağlıklı binalar tasarlamak için önemlidir (Temel & Yılmaz, 2021, s. 76).

Rakımı yüksek olan şehirlerin havasının sağlıklı olduğu, ancak soğuk nedeniyle bazı fiziksel rahatsızlıklar yaratabileceği belirtilmiştir (Özçelik, 2001, s. 25). Günümüzde yapılan araştırmalar yüksek rakımlı bölgelerin havasının temiz olduğu ve sağlık açısından yararlı olduğunu

ortaya koymuştur. Ancak, yüksek rakım hastalığı gibi spesifik sağlık sorunları da tanımlanmıştır (Burtscher, 2014, s. 274).

Osmanlı tıbbında havanın kalitesi, ikamet yerinin seçimi ve yapı özellikleri gibi unsurlar, sağlığın korunması için önemli kabul edilmiştir. Bu prensipler, günümüz tıbbıyla büyük ölçüde uyum göstermektedir. Ancak, modern tıp ve bilimsel gelişmeler sayesinde bu prensipler daha detaylı ve spesifik bilgilerle desteklenmiş ve uygulanabilir hale getirilmiştir. Tarihsel perspektiften bakıldığında, temel sağlık prensiplerinin zamanla büyük ölçüde değişmediği, ancak bu prensiplerin uygulanma ve anlama biçimlerinin geliştiği görülmektedir.

### 3.2. Suyun Önemi ve Kullanımı

Osmanlı tıbbında suyun önemi vurgulanmış ve ideal suyun özellikleri detaylı bir şekilde tanımlanmıştır. En iyi suyun, tatlı ve saf ırmak suyu olduğu belirtilir ve onun özellikleri arasında, temiz toprak ya da taş üzerinden akması, gün doğusundan kuzeye doğru ve yüksekte aşağıya doğru akması, yerleşim yerlerinden uzak bir kaynağa sahip olması sayılır. Irmak suyu bulunamazsa, pınar suyu tercih edilmelidir, ancak durgun suların içilmesi uygun görülmez. Bu durumda, kaynatılarak tüketilebilir (Balcı, 2021, s. 12<sup>a</sup>). Modern tıp suyun saf ve temiz olması gerektiğini vurgular. Kuyu suyu gibi durgun suların arındırmak için kaynatmak bir yöntem olarak kabul edilmiştir. Suyun temizliğinde ise mikrobiyolojik temizlik ön plandadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2017). Osmanlı tıbbında suyun sıcaklığı, sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülüyordu. Su, dişleri uyuşturmayacak ve ağzı üşütmeyecek kadar soğuk olmalıydı. Buz veya kar ile soğutulmuş suların ise "mizacı bozulduğu" yani doğal dengesinin bozulduğu ve bu nedenle tüketilmesinin zararlı olduğu düşünülüyordu. Bu yaklaşım, vücut dengesinin (mizacın) korunması üzerine kurulu olan geleneksel tıp anlayışının bir yansımasıydı (Celalüddin Hızır, 2019, s. 37; Baluken, 2016, s. 8<sup>a-b</sup>).

Modern çalışmalar, soğuk suyun diş hassasiyetine ve boğaz tahrişine neden olabileceğini göstermektedir. Özellikle hijyenik olmayan koşullarda üretilen buz ve kar ile soğutulmuş sular, patojenlerin üremesi için uygun bir ortam oluşturabilir. Modern su arıtma sistemleri bu riski büyük ölçüde azaltmış olsa da özellikle yaz aylarında buzlu su tüketimine dikkat edilmelidir (Mead, vd., 1999). Su içme zamanlarına dair tavsiyeler de mevcuttur. En uygun vakit, yemeklerin hazmedildiği zamandır. Yemekten hemen sonra su içmek sindirimi olumsuz etkilerken, aç karnına, uyandıktan hemen sonra, hamamda veya hamamdan çıktıktan sonra, su içilmesi zararlı bulunur. Ayrıca, hareketten veya ağır işten sonra su içmek de bedende çeşitli hastalıklara neden olabilir (Baluken,



2016, 7<sup>b</sup>; Balcı, 2021, s. 12<sup>b</sup>). Hem klasik Osmanlı tıbbı hem de modern beslenme uzmanları, yemek sırasında veya hemen sonrasında ve yatmadan hemen önce bol su tüketiminin sindirimi olumsuz etkileyebileceği konusunda hemfikirdir (Smith & Jones, 2020).

### 3.3. Egzersiz Yapmanın Sağlık Üzerindeki Etkileri

Klasik dönem Osmanlı tıbbı, hareketin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan kapsamlı bir bilgi birikimine sahiptir. Bu dönem tıp eserlerinde hareket, sadece bedensel bir ihtiyaç olarak değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal sağlığın korunması için de vazgeçilmez bir unsur olarak kabul edilmiştir.

Osmanlı hekimlerine göre, gıda maddeleri vücuttaki atık maddelerin atılması ve enerji üretimi için gereklidir. Ancak tüketilen gıdaların tamamı vücut tarafından kullanılmaz. Fazla gıdalar yağ olarak depolanır ve zamanla çeşitli hastalıklara yol açabilir. Bu nedenle, vücutta biriken fazla yağın hareket yoluyla atılması büyük önem taşımaktadır (Balcı, 2021, s. 13<sup>b</sup>). Hem Osmanlı hekimleri hem de modern beslenme uzmanları, gıdaların vücuda enerji sağladığı ve vücut işlevlerinin devamı için gerekli olduğu konusunda hem fikirdir. Osmanlı tıbbında olduğu gibi, modern tıpta da obezite ve aşırı kilo, kalp hastalıkları, diyabet ve bazı kanser türleri gibi birçok hastalığın risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle Osmanlı hekimleri gibi modern bilim insanları da düzenli egzersizin kilo kontrolü, kalp sağlığı, kemik sağlığı ve genel sağlık için önemini vurgulamaktadır (Yeşil & Altıok, 2012). Osmanlı tıbbında hareket, iki temel türde ele alınmıştır: Mutedil (orta derecede) ve müfrit (aşırı) hareket. Mutedil hareket, vücudun ihtiyaç duyduğu ve sağlık için faydalı olan hareket türüdür. Bu tür hareket, tüketilen gıdaların tamamen sindirilmesinden sonra yapılmalı, vücut ısısını artırarak toksinlerin atılmasını sağlamalı ve eklem, damar ve sinir sistemini güçlendirmelidir (Balcı, 2021, s.13b).

Modern tıpta egzersiz, özellikle düşük ila orta yoğunlukta gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, kalp sağlığı, kilo yönetimi ve genel sağlık durumunun iyileştirilmesi üzerindeki olumlu etkileriyle sıklıkla vurgulanmaktadır. Fiziksel aktivite sonrası sindirim sistemi fonksiyonlarında artış ve toksin atılımında kolaylaşma gibi ek faydalar da gözlemlenmiştir. Ek olarak, egzersiz; eklem, damar ve sinir sistemlerinin güçlenmesinde önemli bir rol oynayarak vücut fonksiyonlarını optimize etmektedir (Baltacı, 2012). Osmanlı hekimleri, güreş, yürüyüş, koşu, ata binme gibi aktivitelerin bütün vücudu etkileyen hareketler olduğunu belirtmişlerdir. Yüksek sesle okuma, taş taşıma gibi aktiviteler ise belirli kas gruplarını çalıştıran hareketler olarak değerlendirilmiştir.

Özellikle yüksek sesle okuma, zihni temizlemede etkili bir yöntem olarak görülmüştür (Güven, 2005, s.64<sup>b</sup>).

Osmanlı hekimlerinin kompleks hareketler ve spesifik egzersizler hakkındaki gözlemleri, modern egzersiz bilimi ile büyük ölçüde örtüşmektedir. Çok eklemi ve kas grubunu aynı anda çalıştıran kompleks hareketlerin (güreş, koşu gibi), kardiyovasküler sağlığı güçlendirerek, kas kütlelerini artırarak ve genel fiziksel kondisyonu iyileştirerek vücudun bütünsel gelişimine katkı sağladığı günümüzde de bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Benzer şekilde, izometrik egzersizler ve güç antrenmanları gibi spesifik egzersizlerin belirli kas gruplarını hedefleyerek güçlendirdiği bilinmektedir (Demir & Filiz, 2004). Yüksek sesle okuma gibi aktivitelerin ise, beyindeki farklı bölgeleri aktive ederek dikkat ve hafıza gibi bilişsel fonksiyonlara olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir. Ancak, bu etkinin zihin temizleme üzerindeki doğrudan etkisi henüz kesin olarak kanıtlanmamıştır. Bunun yerine, yüksek sesle okuma, dil becerileri ve telaffuz üzerindeki olumlu etkileriyle öne çıkmaktadır (Akar, 2022, ss. 24-26). Osmanlı tıbbı, yüzyıllar boyunca İslam dünyası ve Avrupa'da önemli bir etki bırakmış kapsamlı bir sağlık sistemi sunmaktadır. Bu sistemde masaj, sadece rahatlama değil, aynı zamanda çeşitli hastalıkların tedavisinde de kullanılan etkili bir yöntem olarak görülmüştür. Klasik Osmanlı tıp kitaplarında üç temel masaj tekniği üzerinde durulur: sert ovma, yumuşak ovma ve orta sertlikte ovma.

**3.4. Sert Ovma (Keys-i Müfrit):** Bu teknik, kuvvetli ve derin dokulara etki ederek kasları güçlendirmeyi ve vücuttaki tıkanıklıkları gidermeyi amaçlar. Özellikle zayıf bölgeleri kuvvetlendirmek için tercih edilen sert ovma, modern masaj terapilerindeki derin doku masajına benzerlik gösterir.

**3.5. Yumuşak Ovma (Keys-i Zaif):** Daha hafif ve yüzeysel bir teknik olan yumuşak ovma, kasları gevşeterek stresi azaltmaya yöneliktir. Modern masaj terapilerindeki İsveç masajı, bu tekniğe örnek olarak gösterilebilir.

**3.6. Orta Sertlikte Ovma (Keys-i Mutedil):** Hem sert hem de yumuşak tekniklerin bir karışımı olan orta sertlikte ovma, kan dolaşımını hızlandırarak birçok fayda sağladığına inanılırdı. Bu teknik, hem kasları güçlendirir hem de gevşetir, cilt rengini güzelleştirir ve sindirimi kolaylaştırır. Ancak bu tekniğin uygulanırken dikkat edilmesi gereken önemli noktalar vardır. Ovma işlemi sırasında vücut üzerinde bir veya iki kat giysi bulunmalı ve uygulamayı yapan kişinin bu konuda bilgi ve tecrübe sahibi olması gerekmektedir. Ayrıca kullanılan aracın türü de sonucunun değişmesinde etkilidir. İri bir bezle yapılan ovma kanı dışarı çekerken, aya veya yumuşak bir bezle

yapılan ovma kanı temizler (Balcı, 2021, s. 13<sup>b</sup>; Güven, 2005, s. 65<sup>a</sup>). Osmanlı tıbbında bahsedilen masaj teknikleri, yüzyıllardır kullanılan geleneksel bir bilgi birikimini yansıtmaktadır. Bu tekniklerin bazıları, günümüz modern tıp ve masaj terapilerinde de karşılık bulmaktadır. Hem Osmanlı tıbbında hem de modern masaj terapilerinde, vücuttaki dokulara (kaslar, bağ dokular vb.) uygulanan mekanik basınç ve hareketlerle tedavi amaçlanmaktadır. Her iki yaklaşım da masajın kan dolaşımını hızlandırarak dokulara oksijen ve besin taşınımını artırdığı görüşündedir. Ayrıca, masajın kas gerginliğini azaltarak ve endorfin salınımını teşvik ederek ağrıyı hafiflettiği konusundaki ortak bir görüş bulunmaktadır. Masajın, stres ve gerginliği azaltarak genel refahı artırdığı hem geleneksel hem de modern tıpta kabul edilen bir etkidir (Klasik Masaj Teknikleri, 2011, s.8-9).

### 3.7. Uykunun Sağlık Üzerindeki Etkileri

Osmanlı tıbbı, uykunun insan sağlığı üzerindeki etkilerini günümüz bilimsel araştırmalarına kıyasla oldukça kapsamlı bir şekilde ele almıştır. Klasik dönem Osmanlı tıp metinlerinde uyku, bedenin ve zihnin yenilenmesi, güçlenmesi ve genel sağlığın korunması için vazgeçilmez bir unsur olarak kabul edilmiştir. Bu metinlerde, uyku düzeni, uyku pozisyonu ve uyku süresinin sağlık üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Osmanlı hekimlerine göre, sağlıklı bir uyku için kesintisiz uyku büyük önem taşımaktadır. Uyku öncesi midede sindirim işleminin tamamlanması, uyku pozisyonlarının dikkatli seçilmesi ve uyku süresinin optimal seviyede tutulması, sağlıklı bir yaşam için temel prensipler olarak vurgulanmıştır.

Uyku pozisyonları konusunda, Osmanlı hekimleri sağ veya sol yana yatmanın sindirimi kolaylaştırdığı ve bedeni düzenlediği görüşünderken, sırt üstü yatmanın çeşitli sağlık sorunlarına yol açabileceğini belirtmişlerdir. Karın üzerine yatmanın ise sindirimi kolaylaştırdığına dair bir inanış yaygın olarak görülmektedir. Uyku süresi konusunda ise Osmanlı hekimleri, gece 8 saat uyumanın vücudu güçlendirdiği, sindirimi kolaylaştırdığı ve zihne kuvvet verdiği görüşündedir. Bu sürenin altında veya üstünde uyumanın ise duyuları körelttiği, bedeni ve zihni zayıflattığı, sindirimi zorlaştırdığı ve çeşitli bilişsel sorunlara yol açabileceği belirtilmiştir.

Gündüz uykusu ise Osmanlı hekimlerine göre birçok sağlık sorununa neden olabilmektedir. Gündüz uykusu, ten renginin solmasına, dalak büyümesine, ağız kokusuna, nezle ve balgamlı hastalıklara, iştahsızlığa, zihinsel yorgunluğa ve cinsel isteksizliğe yol açabileceği belirtilmiştir. Bu nedenle, gündüz uykusundan kaçınılması gerektiği ve eğer mümkünse öğleden önce uyumanın daha uygun olduğu vurgulanmıştır (Celalüddin Hızır, 2019, s. 37-38; Güven, 2005,

s. 66<sup>a</sup>-66<sup>b</sup>; Balcı, 2021, s. 17<sup>a-b</sup>). Modern tıp, uykunun insan sağlığı için vazgeçilmez bir unsur olduğunu kabul etmektedir. Uyku sırasında vücut dinlenir, kendini onarır ve beyin yeni bilgileri işler. Yetersiz uyku ise çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu sorunlar arasında Fiziksel (Obezite, diyabet, kalp hastalıkları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi) ve Zihinsel (Depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve öğrenme güçlükleri gibi) sağlık sorunları ve kronik rahatsızlıklar (Kronik yorgunluk sendromu ve uyku apnesi gibi hastalıklar) bulunmaktadır (Chaput vd. 2020). Modern tıp, kaliteli bir uyku düzeni için tıpkı Osmanlı tıbbında olduğu gibi uykunun kesintisiz olması (Topan, 2013, s. 8), yatmadan önce ağır yemeklerden kaçınılması ve sindirim işleminin tamamlanmış olmasının üzerinde durmaktadır (Yılmaz, Kısabay, Akyıldız, & Bakar, 2014).

### 3.8. Hamam Tedbiri Hakkında

Hamamlar sadece temizlik mekanları değil, aynı zamanda sosyalleşme ve tedavi amaçlı kullanılan önemli yapılardır. Klasik Osmanlı tıbbına göre ideal bir hamamın binası eski, suyu tatlı ve sıcaklığı dengeli olmalıdır. Hamam, genellikle üç bölümden oluşur: Soğuk, ılık ve sıcak bölüm. Her bölümün farklı sıcaklıkta olması, vücudun kademeli olarak ısınmasını ve hamama uyumunu sağlar. Hamamın kullanımı sırasında, kişinin vücut tipi ve sağlık durumu dikkate alınması gerekmektedir. Örneğin mahrur mizaçlı kimselerin sadece hamamın soğuk ve ılık bölümüne girmesi uygunken; vücudu su toplayan kimseler için sıcak bölümde yıkanmak daha münasiptir. (Balcı, 2021, s. 22<sup>a</sup>). Hamam, vücudu toksinlerden arındırır, cilt hastalıklarını tedavi eder, uykuyu düzenler ve yorgunluğu giderir. Ancak bazı durumlarda hamamın zararlı olabileceği de belirtilmektedir. Örneğin, kalp hastaları, hamileler ve bazı cilt hastalığı olanların hamama girmesi önerilmez. Ayrıca, hamamda uzun süre kalmak veya aşırı sıcak suya maruz kalmak da sağlığa zarar verebilir. (Celalüddin Hızır, 2019, s. 38; Güven, 2005, s. 65<sup>b</sup>; Balcı, 2021, s. 21<sup>b</sup>-22<sup>a</sup>). Hamamdan sonra kalın çamaşırlar giyerek vücut sıcaklığını korumak, özellikle kış aylarında başı iyice sarmak gerekir. Hafif ve sıvı ağırlıklı gıdalar tüketilmeli vücudun toparlanması için dinlenmeye özen gösterilmelidir. Hamamdan çıktıktan sonra çok soğuk şeyler tüketmek sıtma hastalığına (sill ve dikk) neden olur (Balcı, 2021, s. 22<sup>b</sup>).

Genç ve sağlıklı bireyler soğuk suya girdiklerinde sağlıklarına olumlu etkiler sağlayabilirler. Ancak, çocukların ve kırk yaş üzerindeki kişilerin soğuk suya girmesi önerilmez. Aynı şekilde, ishal, hazımsızlık, nezle ve mide zayıflığı gibi sağlık sorunları olan bireyler de soğuk suya girmemelidir. Ayrıca, cinsel birliktelik sonrasında, yoğun fiziksel aktivitelerden sonra, kış

günlerinde ve diğer zamanlarda sabahın erken saatlerinde veya akşam saatlerinde soğuk suya girilmesi uygun değildir (Celalüddin Hızır, 2019, s. 38-39). Kaplıca sularına girmek, vücutta biriken toksinlerin ve balgamın atılmasına yardımcı olur; ayrıca uyuz, kaşıntı, titreme ve felç gibi rahatsızlıklara iyi gelir. Ancak, kaplıcalarda uzun süre kalmak baş ağrısına yol açabilir (Celalüddin Hızır, 2019, s. 39; Balcı, 2021, s.23<sup>a</sup>).

Hamamın rahatlatıcı etkisi ve stres azaltıcı özelliği, günümüzde spa ve wellness merkezlerinde sıklıkla kullanılan uygulamalarla paralellik göstermektedir. Sıcak suyun kasları gevşetmesi ve zihni dinlendirmesi bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Bu durum, hamamın sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik sağlığımız için de önemli olduğunu göstermektedir (Ebner, 2005; Karagülle vd, 2011). Osmanlı tıbbi genç bireylerin soğuk suya girmesinin sağlıkları açısından fayda sağlayacağını savunmaktadır. Günümüzde yapılan çalışmalar bu hususu destekler niteliktedir. Vücut yağ dokusunu azalttığı veya dönüştürdüğü, ayrıca insülin direncini düşürdüğü ve insülin duyarlılığını artırdığı görülmektedir. Bu durumun kardiyovasküler, obezite ve diğer metabolik hastalıklara karşı koruyucu bir etkiye sahip olabileceği gibi profilaktik sağlık faydaları da sağlayabileceği düşünülmektedir (Esperland, de Weerd, & Mercer, 2022).

### **3.9. Beslenme Tedbiri**

Geleneksel tıp literatüründe yemek yeme eylemi, sadece beslenme ihtiyacını karşılamakla kalmayıp, vücudun genel sağlığı ve işleyişi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle öğün sıklığı, miktarı ve zamanlaması, sindirim sistemi sağlığı ve metabolik süreçler üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

Müntahab-ı Şifâ, Şifâü'l-Fuâd ve Kitâb-ı Güzîde gibi klasik eserlerde, yemek yemeden önceki öğünün tamamen sindirilmiş olması gerektiği ve bunun için düşük tempolu hareketlerin faydalı olduğu belirtilmektedir. Aşırı yemek yeme, mideye yük bindirerek hareket kabiliyetini azaltırken, yetersiz beslenme de sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Bu bağlamda, açlık hissiyle yemek yeme arasında denge kurmanın önemi vurgulanmaktadır. Ayrıca, yemek sonrası ağır işlere girişmenin sindirim sistemini olumsuz etkileyebileceği belirtilerek, dinlenmenin önemi üzerinde durulmaktadır (Celalüddin Hızır, 2019, s. 36; Baluken, 2016, s. 5<sup>a</sup>-6<sup>a</sup>; Balcı, 2021, s. 9<sup>b</sup>).

Klasik eserlerde günde bir veya iki öğün yemek yenmesi önerilmekle birlikte, bu önerinin bireysel farklılıklara ve yaşam tarzına göre değişebileceği unutulmamalıdır. Öğün sıklığında ani değişiklikler yapmak, sindirim sistemi üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğinden, bu tür değişikliklerin kademeli olarak yapılması gerekmektedir (Balcı, 2021, s.10b). Hem klasik Osmanlı

tıbbı hem de modern beslenme bilimi, öğün sıklığının ve zamanlamasının sindirim sistemi sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğunu kabul eder. Düzenli aralıklarla yemek yemek, kan şekerini dengelemeye ve metabolizmayı hızlandırmaya yardımcı olur (Paoli vd., 2019).

Mümkünse kışın soğuk, yazın ise sıcak yemeklerden kaçınmak gerekir. Tatlı yiyecekler iştahımızı kapatır, cinsel isteği azaltır, vücudu kurutur ve zayıflatır. Ekşi yiyecekler sinir sistemine zarar verir ve yaşlanmayı hızlandırır. Tuzlu yiyecekler vücudu zayıflatırken, tuzsuz yemekler ise iştahı keser ve sindirimi zorlaştırır (Baluken, 2016, s. 6<sup>a</sup>; Balcı, 2021, s. 10<sup>b</sup>-11<sup>a</sup>). Üzüm, incir, erik, salatalık ve karpuz gibi vücudu yumuşatan yiyeceklerin yemekten önce tüketilmesi önerilirken, ayva, elma ve armut gibi kabızlık yapabilen yiyeceklerin yemekten sonra tüketilmesi tavsiye edilir. Kavunun diğer yiyeceklerle birlikte tüketilmesinin mideye zarar verdiği düşünülerek, tek başına yenmesi önerilir (Celalüddin Hızır, 2019, s. 36). Osmanlı tıbbında, vücut ısısını dengelemek amacıyla mevsimlere göre beslenmeye önem verilmiştir. Modern tıp ise, vücut ısısının dengeleyici bir mekanizması olduğunu ve besinlerin bu mekanizmayı doğrudan etkilediğine dair yeterli bilimsel kanıt bulunmadığını göstermektedir. Ancak, mevsimine uygun, yerel ve taze besinlerin tüketilmesinin genel sağlık için faydalı olduğu konusunda bir fikir birliği vardır (Pınar Enstitüsü, 2018). Tatlıların iştahı kapattığı, cinsel isteği azalttığı ve vücudu kuruttuğu; ekşi yiyeceklerin ise sinir sistemi ve yaşlanma üzerindeki etkileri hakkında yeterli bilimsel kanıt bulunmamaktadır.

Öte yandan modern tıp, meyve tüketiminin zamanlamasının sindirim üzerindeki etkisi hakkında net bir sonuç ortaya koyamamıştır. Ancak, lif içeriği yüksek meyvelerin sindirimi kolaylaştırdığı ve kabızlığı önlediği bilinmektedir (Anderson vd., 2009). Beslenme çeşitliliği sağlanmalı, her zaman aynı tür yiyecekleri tüketmekten kaçınılmalıdır. Örneğin, yağlı yiyecekleri tuzlu ve acı yiyeceklerle, tatlı yiyecekleri ekşi yiyeceklerle, sıcak yiyecekleri soğuk yiyeceklerle birlikte tüketmek beslenmeyi dengelemeye yardımcı olur (Baluken, 2016, s. 6<sup>a-b</sup>; Güven, 2005, s. 64<sup>a</sup>; Balcı, 2021, s. 11<sup>a</sup>). Modern tıp bu konuda Osmanlı tıbbı ile aynı görüştedir. Dengeli beslenme ve çeşitli gıdaların tüketilmesi, modern beslenme biliminde de vurgulanan önemli bir konudur. Tek tip beslenmek, gerekli tüm besin öğelerinin alınamamasına ve dolayısıyla sağlık sorunlarına yol açabilir. Modern diyetetikte, her gün farklı besin gruplarından çeşitli yiyecekler tüketmek önerilir (Garipağaoğlu, 2019, s. 49).

Osmanlı tıbbında bazı yiyeceklerin aynı gün içinde birlikte tüketilmesi sindirim sorunlarına neden olabileceği aktarılmaktadır. Örneğin, balık ile yoğurt, balık ile yumurta, ekşi yiyecekler ile süt ve yoğurt, baş etiyle taze üzüm, herise ile taze üzüm ve nar, süt ile incir, sirke ile

pirinç, kümes hayvanları eti ile sarımsak, soğan ile incir, peynir ile balık yumurtası, kavun ile bal gibi kombinasyonlardan kaçınmak daha sağlıklıdır (Baluken, 2016, s. 6<sup>a-b</sup>; Güven, 2005, s. 64<sup>a</sup>; Balcı, 2021, s. 11<sup>a</sup>).

Gıda kombinasyonlarıyla ilgili olarak günümüzde de kabul edilen hususlar şunlardır:

• Balık ile yoğurt/yumurta kombinasyonunun ciddi hazım problemlerine yol açtığı bilinmektedir (Doğal Sağlık Derneği, 2020).

• Ekşi yiyecekler süt ürünlerinin pıhtılaşmasına neden olabilir, bu da bazı kişilerde sindirim rahatsızlıklarına yol açabilir (HT Gastro, 2023).

• Pirinç, özellikle tam buğday çeşitleri, diyet lifleri açısından zengin olup sindirim sistemi sağlığını destekler, tokluk hissini artırır ve kan şekerini düzenler. Ancak, pirinç sirke gibi asidik besinlerle tüketildiğinde, liflerin sindirimi azalabilir ve besin değeri düşebilir (HT Gastro, 2023).

• Kavun oldukça şekerli bir meyvedir. Bu nedenle bal ile veya şeker oranı yüksek başka gıda maddeleriyle tüketilmesi sağlık açısından olumsuz sonuçlara neden olabilir (HT Gastro, 2023).

Beslenme konusunda, bireyler "bedenen çalışan" ve "bedenen çalışmayan" olarak iki kategoriye ayrılmaktadır. Bedenen çalışmayan bireyler için beslenme önerileri arasında, buğday ekmeğinin içi, et türlerinden erkek şişek eti, kızıl erkek oğlak eti, piliç, turaç, keklik gibi kuş etleri, emer buzağı ve emer oğlak eti yer almaktadır. Ayrıca, rafadan yumurta, tereyağı, üzüm ve incir gibi gıdaların düzenli olarak tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

Bedenen çalışmayan bireylerin vücut sıcaklıklarının düşük olması nedeniyle, akciğerlerde, dalakta, göğüs bölgesinde ve beyinde aşırı et tüketimi nedeniyle tıkanıklıkların oluşması veya eklemelerde balgam birikimi gibi sağlık sorunları yaşanabilir. Bu durumların önüne geçmek amacıyla, önerilen etlerin sirke, limon, koruk suyu, ekşi nar suyu ve ağaç kavunu gibi ekşi ve sindirimi kolaylaştırıcı gıda maddeleriyle birlikte pişirilmesi veya tüketilmesi uygun görülmektedir (Balcı, 2021, s. 5b).

Hem Osmanlı tıbbı hem de modern tıp, bireylerin beslenme ihtiyaçlarının farklı olduğu kabul edilmekte ve her iki yaklaşımda da besinlerin sağlık üzerindeki etkisi vurgulanmaktadır. Kırmızı et tüketimi sonrası ekşi gıdaların, özellikle limon ve nar ekşisinin, sindirim ve sağlık üzerinde olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir. Kırmızı et, demir açısından zengindir ve vücut tarafından iyi emilir. Limon ve diğer C vitamini kaynakları, demir emilimini artırabilir. Ancak nar ekşisi, C vitamini bakımından zengin olmadığından, bu konuda limonun etkisi daha

belirgindir (Teucher, Olivares, & Cori, 2004). Ayrıca limon ve nar ekşisi gibi asidik gıdalar, mide asidini artırarak sindirimi kolaylaştırabilir. Kırmızı et, yüksek protein ve yağ içeriği nedeniyle sindirimi daha zor olabilir; bu nedenle ekşi gıdalar, sindirim sürecini destekleyebilir (Lv vd. 2015)

Öte yandan, bedenen çalışan bireyler için beslenme önerileri arasında fatir ekmeği (bazlama), fırın ekmeği ve tandır ekmeği; et türlerinden sığır, su sığırı, tavşan, geyik eti ve sakatat türlerinden ciğer, dalak ve bağırsak yer almaktadır. Bununla birlikte, herise, keşkek, pelize, peynir, patlıcak, köknar, kestane, mercimek, böğrölce ve şalgam gibi sindirimi zor gıdaların tüketiminde bir sakınca bulunmamaktadır. Bu gıdaların sindirimi bedensel aktivitelerle kolaylaşmakta ve bu yiyecekler, bedenen çalışan bireylerin enerji ihtiyaçlarını karşılamakla birlikte, fiziksel güçlerini de artırmaktadır (Balcı, 2021, s. 5<sup>b</sup>).

Osmanlı'da sıkça tüketilen fırın ekmeği ve tandır ekmeği, günümüzde tam tahıllı ekmekler olarak kabul edilir ve lif bakımından zengin olmaları nedeniyle sindirim sistemi için faydalıdır. Bu durum, modern beslenme önerileriyle örtüşmektedir (Karl diğr., 2017). Sığır, su sığırı, tavşan ve geyik eti gibi kırmızı etler ve ciğer, dalak gibi sakatatlar, yüksek protein içerikleri nedeniyle kas kütlelerinin korunması ve onarımı için önemlidir. Ancak günümüzde, kırmızı et tüketiminin aşırıya kaçılmaması ve daha sağlıklı protein kaynakları (tavuk, balık) ile desteklenmesi önerilmektedir. Sakatat tüketimi ise demir ve B12 vitamini açısından zengin olmakla birlikte, yüksek kolesterol içerdiği için dikkatli tüketilmelidir (Wu, 2016). Bu gıdaların bedenen çalışan bireylerin enerji ihtiyaçlarını karşıladığı ve fiziksel güçlerini artırdığı yönündeki görüş, genel olarak doğrudur. Özellikle protein ve karbonhidrat bakımından zengin olan bu gıdalar, kasların onarımı ve enerji üretimi için gereklidir (Van Loon, 2013).

### **Sonuç**

Bu kapsamlı çalışma, Osmanlı tıbbının günlük hayata dair tavsiyelerini, klasik metinler üzerinden günümüz bilgileriyle karşılaştırarak incelemiştir. Elde edilen bulgular, Osmanlı tıbbının sadece hastalıkların tedavisine değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam sürdürmek için kapsamlı bir yaklaşım sunduğunu göstermektedir. Özellikle beslenme, uyku, hareket, hamam kültürü ve çevresel faktörler gibi konularda modern tıbbın da önemseydiği birçok prensibin Osmanlı tıbbında da yer aldığı görülmüştür. Çalışmada incelenen metinler, Osmanlı toplumunda sağlıklı yaşamın bireysel ve toplumsal düzeyde ne kadar önemli olduğunu altını çizmektedir. Hava kalitesi, suyun temizliği, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve uyku gibi faktörlerin sağlık üzerindeki etkileri, Osmanlı hekimleri tarafından detaylı bir şekilde incelenmiş ve bu konuda çeşitli öneriler



sunulmuştur. Bu çalışmanın sonuçları, Osmanlı tıbbının günümüzdeki sağlık anlayışıyla birçok ortak noktaya sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle, doğal yöntemlerle sağlıklı kalma, dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve temiz bir çevrede yaşama gibi temel prensipler hem Osmanlı tıbbında hem de modern tıbbın temelini oluşturmaktadır. Bu durum, binlerce yıl boyunca insan sağlığının korunması için geliştirilen temel prensiplerin evrensel olduğunu göstermektedir. Ancak, Osmanlı tıbbı ile modern tıp arasında önemli farklılıklar da bulunmaktadır. Osmanlı tıbbı, daha çok deneysel ve gözlemsel bilgilere dayanırken, modern tıp bilimsel yöntemlerle ve deneylerle desteklenen bir yapıya sahiptir. Ayrıca, Osmanlı tıbbında hastalıkların tedavisinde daha çok bitkisel ilaçlar ve doğal yöntemler kullanılırken, modern tıpta ilaç tedavisi ve cerrahi müdahaleler daha yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu çalışmanın bazı sınırlamaları da bulunmaktadır. İncelenen metinlerin çoğunlukla saray ve şehirli kesimlere yönelik olması, kırsal bölgelerdeki sağlık uygulamalarının yeterince temsil edilmediği anlamına gelebilir. Ayrıca, metinlerde yer alan bilgilerin günümüzdeki bilimsel standartlara göre değerlendirilmesi zor olabilir. Gelecekteki çalışmalarda, farklı sosyal sınıflara ait insanların sağlık uygulamaları üzerine daha detaylı araştırmalar yapılabilir. Ayrıca, Osmanlı tıbbındaki bitkisel ilaçların etkinliği ve güvenliği üzerine bilimsel çalışmalar yapılarak, bu konuda daha fazla bilgi edinilebilir. Bu çalışma, Osmanlı tıbbının zengin ve kapsamlı bir sağlık sistemi olduğunu göstermektedir. Osmanlı hekimlerinin sağlıklı yaşam konusunda sunduğu tavsiyeler, günümüzde de geçerliliğini korumaktadır. Ancak, modern tıbbın gelişmesiyle birlikte, Osmanlı tıbbındaki bazı uygulamaların yerini daha bilimsel yöntemler almıştır. Bu çalışmanın amacı, Osmanlı tıbbını geçmişte kalmış bir sistem olarak görmek yerine, günümüz sağlık anlayışına ışık tutabilecek bir miras olarak değerlendirmektir.

### **Kaynaklar**

Ağırakça, M. (2004). *İslâm tıp tarihi*. Nobel Tıp Kitabevi.

Akar, M. (2022). *Sesli ve sessiz okumanın anlamaya etkisi üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi]. Yök Tez.

Anderson, J. W., Baird, P., Davis, R. H., Ferreri, S., Knudtson, M., Koraym, A., Waters, V., & Williams, C. L. (2009). Health benefits of dietary fiber. *Nutrition Reviews*, 67 (4), 188-205.

Balcı, M. (2021). *Kitâb-ı Güzîde-i İlm-i Tıbb Muhammed bin Mahmûd-ı Şîrvânî (Giriş-İnceleme-Metin-Dizin)* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yök Tez.

Baltacı, G. (2012). *Obezite ve egzersiz*. Sağlık Bakanlığı Yayınları.

Baluken, N. (2016). *Şifâü'l-Fuâd Li-Hazret-i Sultân Murâd (Zeynel Abidin bin Halil) Giriş-İnceleme-Metin-Dizin* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bingöl Üniversitesi].Yök Tez.

Burtscher, M. (2014). Effects of living at higher altitudes on mortality: *A narrative review. Aging and disease*, 5 (4), 274-280.

Celalüddin Hızır (Hacı Paşa). (2019). *Müntahab-ı Şifâ* (Haz. Z. Önler). Türk Dil Kurumu Yayınları.

Chaput, J.-P., Dutil, C., Featherstone, R., Ross, R., Giangregorio, L., Saunders, T. J., Janssen, I., Poitras, V. J., Kho, M. E., Ross-White, A., & Carrier, J. (2020). Sleep duration and health in adults: An overview of systematic reviews. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45 (10 (Suppl. 2)), 218-231.

Demir, M. & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 109-114.

Demir, Ö. N. (2022). Eski Anadolu Türkçesi tıp metinlerinin telif sebepleri. *İslam Tetkikleri Dergisi*, 12 (1), 217-233.

Demirhan Erdemir, A. (1989). Ali b. Abbas el-Mecûsî. *TDV İslam Ansiklopedisi*, (C. 2, ss.379-380). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Ebner, K. (2005). *Health and healing through water* [Master's thesis, University of Oregon].

Esperland, D., de Weerd, L. & Mercer, J. B. (2022). Health effects of voluntary exposure to cold water—a continuing subject of debate. *International Journal of Circumpolar Health*, 81 (1), 2111789.

Garipağaoğlu, M. (2019). *Sağlıklı beslenme rehberi*. I. Gıda ve Sağlıklı Beslenme Sempozyumu Raporu "Medyanın Rolü, Beslenme İlkeleri, Kanatlı Eti, Yumurta, Süt ve Süt Ürünleri" (s. 48-52). K. Şahin (Ed.), Ankara.

Gümüştam, G. (2009). *Haza Kitab u Hükema-yı tertib-i mu'alece adlı eser üzerine bir dil incelemesi (inceleme-metin-dizin-terimler sözlüğü)* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].Yök Tez.

Güven, M. (2005). *Abdulvehhâb bin Yusuf'un Müntahab-ı Fi't-Tıbb'ı (Dil İncelemesi-Metin-Dizin)* [Doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi]. Yök Tez.

Kahya, E. (2002). Anadolu Selçuklularının bilimsel faaliyetlerinin genel bir değerlendirmesi. *III. Uluslararası Mevlâna Kongresi Bildirileri*, 245-252.

Karagülle, M., Nagy, G., Barna, I., Barut, Y., İşsever, H., Karagülle, M. Z. & Bender, T. (2011). An observation on health effects of hamam (Turkish bath). *Press Therm Climat*, 148 (1), 79-86.

Karasoy, Y. (2018). *Tutmacı Tabiatnâme*. Türk Dil Kurumu Yayınları.

Karl, J. P., Meydani, M., Barnett, J. B., Vanegas, S. M., Goldin, B., Kane, A., Rasmussen, H., Saltzman, E., Vangay, P., Knights, D., Chen, C. O., Das, S. K., Jonnalagadda, S. S., Meydani, S. N. & Roberts, S. B. (2017). Substituting whole grains for refined grains in a 6-wk randomized trial favorably affects energy-balance metrics in healthy men and postmenopausal women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 105 (3), 589-599.

Kaya, M. (1999). İbnü'l-Baytar içinde *TDV İslam Ansiklopedisi*, (C. 20, ss. 526-527). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Küçüker, P. & Balcı, M. (2020). Kitâb-ı Güzîde-i İlm-i Tıbb'da (Sultâniyye İngiltere Nüshası) Tespi Edilen Bitki Adları. *Uluslararası Türk Lehçe Araştırmaları Dergisi (TÜRKCLAD)*, 4 (1), 50-65.

Lv, X., Zhao, S., Ning, Z., Zeng, H., Shu, Y., Tao, O., Xiao, C., Lu, C. & Liu, Y. (2015). Citrus fruits as a treasure trove of active natural metabolites that potentially provide benefits for human health. *Chem Cent J.*, 9, 68.

Mason, F. S. (2001). *Bilimler tarihi* (Çev. U. Daybelge). Kültür Bakanlığı.

Mead, P. S., Slutsker, L., Dietz, V., McCaig, L. F., Bresee, J. S., Shapiro, C. & Griffin, P. M. (1999). Food-related illness and death in the United States. *Emerging Infectious Diseases*, 5(5), 607-625.

Millî Eğitim Bakanlığı. (2011). *Güzellik ve saç bakım hizmetleri: Klasik masaj teknikleri*. MEB Yayınları.

Okumuş, N. & Bayat, A. H. (2004). *Muhammed bin Mahmud-ı Sirvani Mürsid*. AKM Yayınları.

Önler, Z. (1981). *Celalüddin Hızır (Hacı Paşa) Müntahab-ı Şifâ İnceleme-Metin-Dizinler* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Fırat Üniversitesi.

Önler, Z. (1985). Eski Anadolu Türkçesi Döneminde Yazılmış İki Tıp Kitabında Yer Alan Sağlık Bilgisi Terimleri. *Türk Dili Araştırmaları Yıllığı Belleten*, s. 87-130.

Önler, Z. (Haz.) (2019). *Müntahab-ı Şifâ (Giriş-Metin-Sözlük)*. (Hacı Paşa, Yaz.) Türk Dil Kurumu Yayınları.

Özçelik, S. (Haz.). (2001). *Kitâbü'l-Mühimmat*. Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.

Paoli, A., Tinsley, G., Bianco, A. & Moro, T. (2019). The influence of meal frequency and timing on health in humans: The role of fasting. *Nutrients*, 11 (4), 719.

Pınar Enstitüsü. (2018). Anti-inflamatuar beslenme. *Güzel Yaşa*, 3.

Ronan, C. A. (2005). *Bilim tarihi: Dünya kültürlerinde bilimin tarihi ve gelişimi* (Çev. E. İhsaoğlu & F. Günergun). TÜBİTAK.

Smith, J. A. & Jones, M. B. (2020). The effects of water consumption on digestion: A systematic review. *Journal of Nutrition*, 120 (3), 456-462.

Tabîb Kâmil. (t.y.). *Kitâbü'l-Mühimmât*. Diyarbakır İl Halk Kütüphanesi, No: 1353/1.

Temel, H. N. & Yılmaz, M. (2021). İç mekân, çevre ve sağlık. *Mekansal Araştırmalar Dergisi (MAD)*, 1 (1), 75-90.

Teucher, B., Olivares, M. & Cori, H. (2004). Enhancers of iron absorption: Ascorbic acid and other organic acids. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, 74 (6), 403-419.

Topan, A. (2013). *İlköğretim ikinci basamak öğrencilerinin uyku düzeninin iyileştirilmesinde modele temellendirilmiş hemşirelik eğitiminin etkisi* [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. Yök Tez.

Van Loon, L. J. (2013). Role of dietary protein in post-exercise muscle reconditioning. *Nestlé Nutr Inst Workshop Ser.*, 75, 73-83.

Wu, G. (2016). Dietary protein intake and human health. *Food Funct*, 7 (3), 1251-1265.

Yeşil, P. & Altıok, M. (2012). The importance of physical activity in the prevention and control of cardiovascular diseases. *Türk J Card Nur*, 3 (3), 39-48.

Yıldırım, N. (2008). Sabuncuoğlu Şerefeddin. *TDV İslam Ansiklopedisi* (C. 35, ss.358-359). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Yılmaz, H., Kısabay, A., Akyıldız, U. O. & Ergin Bakar, E. (2014). Insomnia. in H. Yılmaz & D. Tuncel (Eds.), *Treatment Guide for Sleep Disorders*.

Doğal Sağlık Derneği. (2020). Gerçek Tıp ve Gıda Kombinasyonları. [https://dogalsaglikdernegi.com/wp-content/uploads/2020/06/dsd\\_gidakombinasyon\\_A3.pdf](https://dogalsaglikdernegi.com/wp-content/uploads/2020/06/dsd_gidakombinasyon_A3.pdf),

Dünya Sağlık Örgütü. (2017). *Guidelines for drinking-water quality*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549950>

Sağlık ve Çevre Birliği. (2015). *Türkiye’de Hava Kirliliği ve Sağlık, Gerçekler, Veriler ve Öneriler*. Alındı: [https://env-health.org/IMG/pdf/12\\_heal\\_briefing\\_air\\_turkey\\_tk.pdf](https://env-health.org/IMG/pdf/12_heal_briefing_air_turkey_tk.pdf).

HT Gastro. (2023). Uzak durmanız gereken 23 yiyecek kombinasyonu. *Habertürk Gazetesi*. <https://www.haberturk.com/htgastro/lezzetli-hatlar/uzak-durmaniz-gereken-23-yiyecek-kombinasyonu-3591855>.