

T. C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TARİH ANA BİLİM DALI

**SON DÖNEM OSMANLI DOKTORLARINDAN DR. BESİM
ÖMER'İN “Mİ'DE, TEGADDÎ VE HAZMA DÂ'İR
KAVÂ'İD-İ SİHHÎYE” ADLI ESERİNİN
TRANSKRİPSİYONU VE DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BAHAR KAYA

TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. MUSTAFA CAN

GAZİANTEP
AĞUSTOS 2022

T. C.
Gaziantep Üniversitesi
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TARİH ANABİLİM DALI

Tezin Başlığı:

Son Dönem Osmanlı Doktorlarından Dr. Besim Ömer'in "Mi'de, Tegaddî Ve Hazma Dâ'ir Kavâ'id-i Sıhhîye" Adlı Eserinin Transkripsiyonu ve Değerlendirilmesi

Adı ve Soyadı: Bahar Kaya

Tez Savunma Tarihi: 31. 08. 2022

Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı

Doç. Dr. Mehmet SOĞUKÖMEROĞULLARI
SBE Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Prof. Dr. Abdurrahman Uzunasan
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımca (tarafımızca) okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Mustafa Can
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş kapsam ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak oy birliği olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri:

İmzası

Prof. Dr. Zeynel ÖZLÜ

Doç. Dr. Seydi Vakkas TOPRAK

Doç. Dr. Mustafa CAN

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYÂNI

Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,

Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,

Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Adı-Soyadı: Bahar KAYA

Öğrenci Numarası: 180000022002

Tez Savunma Tarihi: 31.08.2022

ÖZET

SON DÖNEM OSMANLI DOKTORLARINDAN DR. BESİM ÖMER'İN “Mİ'DE, TEGADDÎ VE HAZMA DÂ'İR KAVÂ'İD-İ SİHHÎYE” ADLI ESERİNİN TRANSKRİPSİYONU VE DEĞERLENDİRİLMESİ

KAYA, Bahar
Yüksek Lisans Tezi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Tarih Ana Bilim Dalı Yakın Çağ Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa CAN
(Ağustos, 2022, 190 Sayfa)

Tıp; Eski Yunan ve Roma dönemlerinde, MÖ V. yüzyılda bir bilim dalı olarak gelişmeye başlamıştır. İlk dönemlerden itibaren kabul gören tıbbî kaidelerden birisi de tıp bilimi ile beslenme arasında doğrudan ilişki olduğudur. Beslenme olgusu insanın yaşına, cinsiyetine, yaşadığı coğrafi bölgeye hatta dinine göre değişiklik göstermiştir. Osmanlı Dönemi'nde de beslenme, hazm ve sıhhi kurallar bu olgular üzerinde yoğunlaşmıştır. Osmanlı tıbbı; koruyucu hekimliğin ön planda olduğu ve genel olarak insanları hastalıktan koruma, hastalıklara devâ bulabilmenin ötesinde geleneksel uygulamalar hakkında geniş bilgi yelpazesi sunmuştur. Çalışmamızda son dönem Osmanlı doktorlarından Besim Ömer'in “Mi'de, Tegaddî Ve Hazma Dâ'ir Kavâ'id-i Sıhhiye” adlı eseri değerlendirilmeye çalışılmıştır. Söz konusu eserde beslenme, hazm ve sıhhi kurallardan yoğun olarak bahsedilmekte olup bu konular hakkında önemli bilgiler bulunmaktadır. Çalışmamız üç bölümden oluşmakta olup birinci bölümde geçmişten günümüze besin ve beslenmenin tarihsel süreci hakkında bilgilere yer verilmiş, ikinci bölümde sindirim sistemi hastalıkları ve hıfzıssıhha konularına değinilmiş, üçüncü bölümde ise eserin transkripsiyonu ve değerlendirilmesi yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Osmanlı Tıbbı, Besim Ömer, Mide Tegaddi ve Hazma Dair Kavaid-i Sıhhiye.

ABSTRACT

A LAST PERIOD OTTOMAN DOCTOR, DR. TRANSCRIPTION AND EVALUATION OF BESİM ÖMER'S "Mİ'DE, TEGADDİ AND HAZMA DÂ'IR KAVÂ'ID-İ SİHHÎYE

KAYA, Bahar
Master Thesis
Social Sciences Institute
History Department Contemporary Science
Thesis Advisor: Assoc. Dr. Mustafa CAN
(August, 2022, Pages 190)

Medicine; It started to develop as a branch of science in the ancient Greek and Roman periods, in the 5th century BC. One of the accepted medical rules since the early periods is that there is a direct relationship between medical science and nutrition. The phenomenon of nutrition has changed according to the age, gender, geographical region and even religion of the person. In the Ottoman period, nutrition, digestion and sanitary rules focused on these facts. Ottoman medicine; It has provided a wide range of information about traditional practices, in which preventive medicine is at the forefront and generally protecting people from diseases and finding cures for diseases. In our study, the work of Besim Ömer, one of the late Ottoman doctors, named "Mi 'de, Tegaddî ve Hazma Dâ'ir Kavâ'id-i Sıhhiye" has been tried to be evaluated. In the mentioned work, nutrition, digestion and sanitary rules are mentioned intensively and there is important information about these subjects. Our study consists of three parts, in the first part, information about the historical process of food and nutrition from the past to the present is given, in the second part, digestive system diseases and hygiene issues are mentioned, and in the third part, the transcription and evaluation of the work is made.

Keywords: Ottoman Medicine, Besim Ömer, Mide Tegaddi and Kavaid-i Sıhhiye About Hazma.

ÖN SÖZ

Tıp bilimi insanoğlunun tarihi kadar eskidir. Tıp tarihinin, yazı keşfedilmeden önce var olduğu arkeolojik bulgulardan elde edilen neticelerden çıkarılabilmektedir. İlkel insanların yaşam tarzının onları hastalıkları tanıması ve tedavisi konusunda yönlendirmiş olduğu kanısı vardır. Avcı, toplayıcı ve yerleşik yaşam tarzını benimsemiş olan ilkel toplumlarda hastalıkların tedavisinin genelde deva sayılan gıdalardan yapıldığı görüşü bulunmaktadır. Eski çağ medeniyetlerinde tıp ilmi, birçok bilimleri kapsadığı için geniş bir inceleme alanına sahip olmuştur. Felsefi alanda tanınmış olan birçok filozofun tıp ilmiyle uğraşmaları, tıp ilmine dair eserler kaleme almış olmaları ve hastaları kendi yöntemleriyle tedavi etmeleri bu görüşü desteklemektedir.

Tanzimat Fermanı'ndan önce Osmanlı tıbbı doğulu, klasik ve İslami özellikler taşımaktadır. Tanzimat'tan sonra ise Osmanlı tıp bilimi, modern tıp ve klasik tıbbın ortak noktası olmuştur. Hekimler genel hatlarıyla insanları hastalanmadan önce sıhhi kurallar çerçevesinde bilinçlendirmişlerdir. Hıltların (İnsan organizmasındaki her türlü gıda maddelerinin değişiminden karaciğerde meydana gelen sıvıların genel adı) ve mizaçların hastalıkların tedavilerinde ve beslenme şekillerinde ne kadar etkili olduğu o dönem hekimleri tarafından özellikle vurgulanmıştır. Modernleşen dünyada insanlar gibi bilimler de değişim ve başkalaşım sürecine girmiştir. Osmanlı'nın son dönem hekimleri de Avrupa'da ihtisaslarını tamamlayıp belirli birikim ve beceriler kazanmalarıyla birlikte tıp tarihine katkıda bulunacak eserler kaleme almışlardır. Bu eserin incelenmesinin asıl gayesi Tıp tarihi alanında bilgi gereksinimine ihtiyaç duyulabileceği olmuştur.

Bu çalışmanın her aşamasında sabrını, zamanını ve desteklerini esirgemeyen saygıdeğer Hocam Doç. Dr. Mustafa CAN'a, beni bu alanda çalışmaya teşvik eden saygıdeğer Hocam Prof. Dr. Zeynel ÖZLÜ'ye, çalışmam sırasında manevi desteklerini esirgemeyen pek kıymetli ailem ve dostlarıma şükranlarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ÖN SÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR	vi

GİRİŞ

A. Araştırmanın Konusu ve Problemi	8
B. Araştırmanın Amacı ve Önemi	8
C. Araştırmanın Yöntemi	8
D. Konu ile İlgili Bazı Ulusal, Uluslararası Çalışmalar	9

BÖLÜM I

BESİN VE BESLENME ARASINDAKİ İLİŞKİ

1.1. YETERSİZ BESLENME SONUCU OLUŞAN SAĞLIK PROBLEMLERİ	13
1.1.1. İskorbüt	14
1.1.2. Pellegra	15
1.1.3. Raşitizm	16
1.1.4. Diyabet	17
1.1.5. Sıraca	19
1.2. AŞIRI BESLENME SONUCU OLUŞAN SAĞLIK PROBLEMLERİ	21
1.2.1. Şişmanlık ve Obezite	21

BÖLÜM II

TÜRKLERDE BESLENME

2.1. OSMANLI DÖNEMİ'NDE BESLENME KÜLTÜRÜ	27
2.1.1. Tanzimat Fermanı'ndan Sonra Tıp Alanında Yaşanan Gelişmeler	32
2.2. BESİM ÖMER (AKALIN)	36
2.2.1. Besim Ömer'in Yaşamı Hakkında	36
2.2.2. Eserleri	37
2.2.3. Fransızca Tercümeleri ve Fransızca Yayınlanan Eserleri	42
2.2.4. Makalelerinin Bulunduğu Süreli Yayınlar	43

BÖLÜM III

Mİ'DE, TEGADDÎ VE HAZMA DÂ'İR KAVÂ'İD-İ SİHHÎYE ADLI ESERİN TRANSKRİPSİYONU

BÖLÜM IV

BESİM ÖMER'İN Mİ'DE, TEGGADÎ VE HAZMA DÂ'İR KAVÂ'İD-İ SİHHÎYE ADLI ESERİNİN DEĞERLENDİRMESİ

4.1. SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARI VE BESLENME	105
4.2. GIDALARIN SİNDİRİLMESİNDE YER ALAN ORGANLAR	106
4.2.1. Yutma	106

4.2.2. Mide	107
4.2.3. İnce Bağırsak	107
4.2.4. Kalın Bağırsak	108
4.3. GIDALARIN SİNDİRİLMESİNDE YER ALAN YARDIMCI ORGANLAR	108
4.4. GIDA SAĞLIĞI	109
4.4.1. Hıfzıssıhha İçin Alınması Gereken Gıdalar	114
4.4.2. Mizaçlara Göre Yenilmesi Faydalı ve Zararlı Olân Gıdalar	117
SONUÇ	
KAYNAKLAR	124
EKLER.....	130
Ek 1. Mide, tegaddi ve hazma dair kavaidi sihhiye adlı eser.....	130
SÖZLÜK	156
DİZİN	185

KISALTMALAR

a. g. e.	: Adı geçen eser
bkz.	: Bakınız
C.	: Cilt
H	: Hicrî
M	: Milâdi
MÖ	: Milattan önce
no.	: Numara
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
ss.	: Sayfa sayısı
TÜBA	: Türkiye Bilimler Akademisi
vb.	: ve benzerleri
vs.	: vesâire
yy.	: Yüzyıl

GİRİŞ

İnsanın fiziki ihtiyacının en önemli kısmını besin ve beslenme oluşturmaktadır. Beslenme, kişinin büyüme ve gelişme potansiyeline ulaşabilmesi ve sağlığının korunması için temel ihtiyaçların başında gelmektedir. Dolayısıyla beslenme, insanın büyüüp gelişmesi ve sağlığının korunması bakımından vazgeçilmez bir unsurdur. İnsan sağlığı ve beslenmenin bütünleşmiş kavramlar olduğu şu sözlerle desteklenebilmektedir: “Beslenme yanlışsa ilacın faydası yok, beslenme doğruysa ilaca gerek yok.” (Köksal, 2001, s. 4).

Tarihsel süreç içerisinde yeterli düzeyde beslenemeyen insanlar birçok hastalığa maruz kalmışlardır. Bunlar; sıracı, pellegra, diyabet, dizanteri vb. hastalıklardır. İnsanlar bu hastalıkların çaresini ise yine dengeli ve sağlıklı beslenmeyle bulmuşlardır. İnsanların güçlerinin derecesi öncelikle onların tükettikleri gıdaların türüne bağlı olmaktadır. Vücuda alınan yanlış gıdaların enerjiyi sağlayamaması insanı güçten düşürüp halsiz hissetmesine ve işlerinin aksamasına sebep olabilmektedir (Besim Ömer, 1885, s. 51).

Beslenmenin tarihinin insanlık tarihi kadar eski olduğu kabul edilmektedir. İlk çağlarda insanlar bitkisel veya hayvansal olarak buldukları tüm besinleri tüketmeye başlamışlardır. Etleri çiğ olarak yemiş ve yenilmesi daha kolay olsun diye bekletmişlerdir. Hangi çeşit bitkisel ve hayvansal besin varsa onu yemek zorunda kalmışlardır. Ateşin bulunması beslenmede yeni bir çağın başlamasına sebep olmuştur. Ateşle birlikte insanlar daha çok çiğ olarak tükettikleri besinleri artık pişirme imkânına sahip olmuşlardır. (Tayyar, 2017, s. 3).

Bu durum beslenme şekillerinin değişmesine sebep olmuş ve insanlar artık yedikleri besinlerde lezzeti ve hazzı aramaya başlamışlardır. Beslenmenin aç karnı doyurmak olmadığını deneme-yanılma yoluyla öğrenmişlerdir. Hipokrates, yenilen gıdaların kişilerin sağlıklı yaşaması için önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Hipokrates birçok hastalığın yanlış beslenme sonucunda olduğunu söylemiştir. Yanlış beslenme insan vücudunda sindirilemeyen gıdaların olmasına ve bu nedenle insanların birçok hastalığa yakalandığına vurgu yapmıştır (Ağırakça, 2004, s. 56).

Ahlât-ı Erbaa¹'da, Antikçağ ve Ortaçağ'da insan sağlığını etkileyen dört hılt isimlendirilmiştir. Bu hıltlar safravi, demevi, balgami ve sevdavi mizaçlardır. Eski Yunan'da Hipokrates ahlât nazariyesini geliştirmiş ve bu anlayış XIX. yüzyıla kadar etkisini devam ettirmiştir. Hıltlara göre beslenme ve hastalıkların tedavi olabileceği düşüncesi Hipokrates tarafından ahlât teorisiyle ileri sürülmüştür. Hipokrates'e ait olduğu sanılan Kitâbu'l-Gıdâ (On Nuriment), Kitâbu'l-Emrâdi'l-Hâdde (Regimen in Acute Diseases), Kitâb Tabiati'l-İnsân gibi makalelerde gıda maddelerinin kullanımı ve mizaçlar hakkında bilgiler bulunmaktadır. Bu bağlamda etin sindirilmesinin zor olduğundan, aynı zamanda tahıl ve baklagiller ile birlikte tüketilirse daha faydalı olacağından bahsedilmiştir. Onun bu önerisi Sağlık açısından günümüzde de geçerliliğini korumaktadır (Demirhan Erdemir, 1989, s. 24).

Beslenme biçimi sürekli değişim ve başkalaşım içindedir. Tarihsel süreç içinde gıdanın temini birçok zamanda zor olmuştur. Vahşi doğal hayatta avlanmaktan ve tarımın daha ilkel yöntemlerle yapılmasından dolayı iklime bağımlılık, beslenmeyi zorlaştıran en önemli etmenlerin başında gelmiştir. Yemek yemenin ve beslenmenin farklı kavramlar olduğunu geçmiş dönemde yaşayan insanlar da anlamışlardır. Beslenme insanlık tarihine yön vermiştir. Yemek yeme kimi insana göre bir yaşam tarzı kimi insana göre ise zorunlu

¹ Ahlât-ı erbaa, antikçağ ve ortaçağda insanın biyolojik, ahlâkî ve psikolojik fonksiyonlarını etkilediği kabul edilen, insan bedenindeki dört sıvı maddeye verilen addır. Bu dört sıvı(kan, safrâ, sevdâ, balgam)nın dengede olmasıyla sağ-lık, bozulmasıyla da hastalık ortaya çıkmaktadır (Eliacık, M. (2010). Fuzûlî'nin Sıhhat u Maraz'ında Ahlât-ı Erbaanın işlenişi ve bir tıp eseri Terceme-i Hulâsa-i Tıb ile mukayesesi. Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, (27), 131-147).

olarak yapılması gereken eylemdir. Beslenme insanlık tarihinin başladığı noktada var olmuştur ve beslenme tarihi kişiye, topluma ve çağlara göre değişkenlik göstermiştir. Bu nedenle kişi genel olarak kuşaktan kuşağa aktarılan beslenme alışkanlıklarıyla hayatını idame ettirmiştir. Tarihi süreç içinde beslenmede gelişmeler, değişimler ve başkalaşimler, yaşanan dönemin şartlarıyla ilişkilendirilmiştir. İnsanoğlu yeryüzünde yaşamaya başladığı günden itibaren kendisine yiyecek teminini karşılamak için çok zaman ve emek harcamış; bu uğurda savaşmış ve yiyeceklerin temini, saklanması, dağıtımı ve tüketimi için pek çok keşif ve icatlar yapmıştır (Kutluay Merdol, 2018, s. 1).

Beslenme tarihinin en önemli buluşu ateş olarak bilinmektedir. Alt Paleolitik Dönem’de ateşin bulunmasıyla insanların beslenmesi bir nevi de olsa kolaylaşmıştır. Bugünkü bilgiler ışığında H. Ergaster, H. Erectus, H. Antecessor, Arkaik Homo Sapiens, H. Sapiens Neanderthâlensis ve erken modern insanların ateşi kontrol ettiklerini, taş alet ürettiklerini, avcı-toplayıcılığa dayanan bir besin ekonomisine sahip oldukları bilinmektedir. Ateşin bulunması, insanoğlunun temel gereksinimi olan ısınma ve beslenmeyi kolaylaştırmıştır. Avcı ve toplayıcı beslenme şeklini benimseyen insanlar, besinlerde çeşitlilik aramazken tek amaçları hayatta kalmak olmuştur. İlk Çağ’da yaşayan insanlar, buldukları her ne besin olursa tüketmek zorunda kalmışlardır. Bu tekdüze beslenme tarzı sebebiyle birçok hastalığa maruz kalmışlardır. Zamanla ateşin bulunması ve yerleşik hayata geçilmesiyle toplumların refah seviyeleri artmış, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları oluşmaya başlamıştır. Zaman içerisinde hastalıkları kendi yöntemleriyle ve besinlerle kontrol altına almaya çalışmışlardır (Güleç Açokkol, 2006, s. 390).

Eski Yunan ve Roma dönemlerinde tıp biliminin MÖ V. yüzyılda başladığı tahmin edilmektedir. Bu dönemde yaşadığı varsailan Homeros’un tıp bilimine önemli katkıları olmuştur. Homeros döneminden beri süregelmekte olan tedavi yöntemlerinde baş aktör, dönemin ünlü hekim-tanrısı Asklepios olmuştur (Tekin, 2008, s. 154). Öyle ki kendisi büyük saygı görerek tanrılaştırılmış ve özellikle Helenistik Dönem’den itibaren Ege ve Akdeniz dünyasının pek çok yerinde onun adına izafen Asklepeion adını taşıyan sağlık

merkezleri inşa edilmiştir. Tıbbın keşfinin geleneksel olarak Apollon'a, sonra oğlu Asklepios'a atfedildiği söylenmektedir (Jouanna, Magdelaine, 2018, s. 77).

Günümüzde diyetle dayalı bir beslenme şeklinin yaygınlaştığı görülmektedir. Son yıllarda yaygınlaştığı varsayılan diyetin Eski Çağ hekimleri tarafından en belirgin şekilde açıklandığı anlaşılmaktadır. Örneğin; Roma'da uygulanmış diyet tedavisi halkın elit kesimi tarafından benimsenmiş ve MÖ I. yüzyılda Asklepios hekim de bu görüşü savunmuştur. Diyet bazı gıdalardan kaçınarak sağlıklı yaşama geçmek için kişiye özel uygulanan beslenme şeklidir denilebilir. İlk diyet önerilerinden biri olarak Plinius'un verdiği öneri gösterilebilir. Plinius'a göre Asklepiade'in beş temel uygulaması bulunmaktadır. Bunlar gıdalardan uzak kalma, şaraptan kaçınma, masaj, yürüme ve çeşitli araba gezintileri olarak ifade edilmiştir (Jackson, 1999, s. 26). Aulus Cornelius Celsus'un (MÖ 25-MS 50) De Medicina (Tıp Üzerine) eseri, Roma devrinde diyet ve cerrâhlık açısından geniş bilgiler sunması nedeniyle ana kaynak niteliği teşkil etmektedir. Bu konuyla ilgili Romalı düşünür olan Lucius Annaeus Seneca (MÖ IV-MS 65) diyetin basit bir şekilde yapılmasıyla sağlığın muhafazasının oldukça kolay olduğunu ancak zenginlerin abartılı şekilde belirli gıdalara yönelmeleriyle bir dizi yeni hastalıkların ortaya çıktığını savunmuştur. Örneğin; gut hastalığının Roma döneminde de vuku bulduğu bilinmektedir. Halkın yanlış gıda seçiminden kaynaklı zuhur eden hastalıklar gut, sarılık, kalp çarpıntısı, sindirim sistemi bozuklukları iken yaralarından ve hazımsızlıktan Seneca bahsetmiş ve bunun nedenini ise lüks yaşama bağlamıştır. Eski çağ toplumları besinleri gözlemleyerek ve hasta insanlarda deneyerek devâi bitkilerin olduğunu fark etmişlerdir. Modern tıp biliminin kurucusu olan Hipokrates ise (MÖ 460-375) hastalığın fiziksel ve rasyonel bir açıklaması olduğu inancını taşımış, hastalıkları batıl inançlara ve şeytani ruhlara bağlayan görüşleri reddetmiştir. Ayrıca hastalık belirtilerini tanımıştır ve tedavide istirahat, temiz hava ve diyetin önemine inanmıştır (Tekin, 2008, s. 154). Dolayısıyla beslenme ve diyet eski çağlardan beri süregelen tedavi yöntemleri arasındadır ve belirli gıdalar kimi zaman vücudun idamesi için şart iken kimi zaman vücut için şifa kaynağı olarak görülmektedir. Ayrıca beden sağlığının

beslenme ile birlikte vücut hareketleriyle desteklenmesi gerektiği fikri de tarihi kaynaklarda mevcuttur. Abdera tıp ekolü beden eğitimi ve perhiz uygulamalarına önem verilmiştir. Bu ekolün üyeleri arasında Demokritos ve Hipokrates de yer almaktadır (Şen, 2019, s. 94).

MÖ 2500 yıllarında Babil’de bulunan taş tabletlerde hastalıklarda, beslenme ile ilgili uygulamalar bulunmaktadır. Bunun farkında olan eski çağ bilim insanları çeşitli gıdalardan faydalanmışlardır. Öncelikle tıbbi olarak kullanılan gıdalar sarımsak, meyan, zencefil, vs. gibi bitkiler olmuştur. İbraniler, Çinliler, Yunanlılar vs. sarımsağı sadece besin değil ilaç olarak da görmüşlerdir. Yunanlılar ve Hollandalılar meyanı; gribi, nezleyi hatta ülseri iyileştirmek için ilaç olarak kullanmışlardır. Hastalıkların tedavisinde gıdaların önemini fark eden toplumlar beslenmenin önemini fark ederek yaşamışlardır. Bu nedenle yaşamak için temel ihtiyaç olan beslenmenin dikkatle ve hassasiyetle yapılması konusun da uyarılarda bulunmuşlardır. Sokrates’in (MÖ 470-399): “Başkaları yemek için yaşar, ben yaşamak için yerim.” açıklaması beslenmenin ne kadar önemli olduğunu ancak abartıldığı takdirde yaşamı olumsuz etkiyeceği fikrini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca bu sözle eski filozofların ve bilginlerin aslında az beslenmeyi değil sağlıklı beslenmeyi vurguladıkları da anlaşılmaktadır. Ancak sağlıklı beslenmek üzere ortaya çıkan farklı beslenme çeşitlerinin tohumları da bu dönemde atılmaya başlanmıştır. Örneğin; vejetaryenliğin temelleri bu dönemde atılmıştır ve Lincoln, Newton, Pisagor ve Platon gibi bilim adamlarının da vejetaryen beslenme şeklini benimsedikleri bilinmektedir (Tayyar vd., 2017, s. 3).

Eski Yunan tıbbından İslam tıbbı da önemli ölçüde etkilenmiştir. Yunan hekimlerinin eserleri İslam bilginleri tarafından incelenerek yorumlanmıştır. Devâi gıdalar, İslam tıbbında özel bir konuma sahip olmuştur. Eski çağ bilgini Dioskorides’in de “Materia Medica” adlı yapıtı, İslam dünyasında Kitâb el-Haşâyîş (Şifalı Otlar Kitabı) ismiyle tanınmaktadır (Tez, 2010, s. 53).

İslam tıbbı, zamanla dinin etkisiyle dönüşüm ve başkalaşım içine girmiştir. Alternatif İslam tıp biliminin kaynakları, Tıbb-ı Nebevî ve Tıbbî hadislerden oluşmaktadır. Tıbbî hadisler arasında: “Mide her hastalığın evidir,

perhiz en iyi ilaçtır” ifadesi yer almaktadır. Bu cümleden İslamiyette beslenmenin insan için öneminin vurgulandığı anlaşılmaktadır. A’râf Suresi/31. Ayette ise şu ifadeler geçmektedir: “Yâ benî âdeme huzû zînete-kum inde kulli mescidin kulû ve işrebû ve lâ tusrifû inne-hu lâ yuhıbbu el musrifine”.² Buradan İslam tıbbının beslenme ile ilgili birçok konuda bilgi içerdiği görülmektedir. “Çok yemekle içmekle kalbinizi öldürmeyin; çünkü kalb ölür, çiçekler gibi çok sularsak”. Peygamber Efendimiz bu hadisi ile sağlığı korumanın en güzel yolunun az yemek ve acıkmadıkça yememek olduğunu açıklarken bal, et ve tatlı gibi gıda maddelerinin insana fayda verdiğini ve yemek yerken düzgün oturup bir yere dayanılmaması gerektiğini anlatmıştır. Özellikle yüzükoyun veya sırtüstü yemenin tehlikeli olduğunu da buyurmuştur (Ağırakça, 2004, s. 81).

İslam tıp bilginlerinin öncüsü sayılan Ebu Mervan Abdülmalik İbn Zühr’ün (1094-1161) Kitab El-Ağdiye adında beslenme konusunda bilimsel bir eseri kaleme alması rastlantı değildir. İbn-i Sina ise (980-1037) beslenme üzerine yazmış olduğu El-Ağdiye Ve’l-Edviye (Gıdalar ve İlaçlar) adlı eseri ile beslenmenin hastalıklarda ne derece ehemmiyetli olduğunu göstermektedir. İbn-i Sina sağlıklı yaşam için üç ana kural olduğunu belirtmiştir. Bunlar beslenme, beden hareketleri ve uykudur. Ünlü tıp bilgininin sözlerinden hareketle beslenme insanın tüm vücut sistemini etkilemekte ve insanın tüm yaşamsal fonksiyonlarında önemli rol oynarken yaşam kalitesinin de artırmaktadır (Keleş, 2022, s. 62; Okyay, 2019, s. 44).

İnsan psiko-sosyal bir varlıktır ve duyu organlarına sahiptir. Görme, koklama, tat alma ve dokunma duyuları gıdalarda bulunan özellikleri algılamaktadır ve kişinin beğenisini (akseptabilite) oluşturmaktadır. Dolayısıyla kişi en yüksek besin değerli gıdalardan haz almıyorsa yemesi kolay olmamaktadır. Bunların yanında beslenme insanları ortak bir noktada buluşturmaktadır (Köksal, 2001, s. 5).

1502’de Amerika kıtasının keşfiyle birlikte Avrupa toplumu yeni beslenme kültürleriyle karşılaşmışlardır ve yeni yerlerde yeni gıdalar tanımaya

²Ey Âdem Oğulları! Her mescid huzurunda ziynetinizi tutunun, ve yiyin, için de israf etmeyin, çünkü o müsrifleri sevmez (Yazır, E. H. (2001). Kur'an-ı Kerim'in Yüce Meali. Ravza Yayınları).

başlamışlardır. Bu gıdalardan bir tanesi kakao olmuştur (*Theobroma cacao*). Orta Amerika yerlilerinin kullandığı bu gıda öncelikle ilaç olarak kullanılmıştır. Bu gıda genel beslenmede yer almazken öncelikle insanların hastalık durumlarında ateş, kansızlık (Anemi), iştahsızlık, kandaki ürik asit yüksekliği (Gut) ve sindirimi düzenlemesi için tercih edilmiştir. Ancak geleneksel halk tıbbı sadece bununla sınırlı kalmamıştır. Örneğin; ilk çağlardan beri bilinen nar (*Punica granatum*) beslenmede önemli bir değere sahipken mitolojide en çok kullanılan sembollerden biri olarak da tanınmaktadır. Bolluk, bereket, akıl ve bilginin simgesi olan narın mitolojik kaynaklarda çok geçmesinden dolayı beslenmede en üst sıralarda yer aldığı anlaşılmıştır. Zencefil de yine nar gibi tarih boyunca önemli besinler arasında yerini korumuştur. Zencefilin (*Rhizoma zingiberis*) 4500 yıllık bir tarihi olduğu bilinirken Güney Doğu Asya’da yetişen bu bitki Avrupa bölgesine 2000 yıl önce ulaşmıştır. Geleneksel tedavide ilaç olarak kullanılan zencefil, sonraları beslenme alışkanlığı hâlini almıştır. Çinli mürettebatlar deniz tutmasını önlemek amacıyla bu bitkiden faydalanmışlardır. Birçok faydası bulunan zencefilin mide ülseri, sindirim sistemi hastalıklarının tedavisi için de kullanılmış olduğu bilinmektedir. XVIII. yüzyılda birçok bilim dalında gelişmeler yaşanmıştır. Bu gelişmelerden beslenme bilimi de nasibini almıştır. İnsanlarda yağ, karbonhidrat ve proteinden başka maddelerin olduğunun anlaşılması bu döneme denk gelmiştir. Bu bilgilerin çoğu; bulaşıcı hastalıklara, müzminleşmiş hastalıklara ilaç ararken gelişmiştir. XIX. yüzyılda ise bu bilgilerle birlikte Mudler (1838) proteinler üzerinde yoğunlaşmıştır (Türkoğlu, 2019, s. 195).

Beslenme ve Diyetisyenlik ancak XX. yüzyılda bir bilim dalı olarak gelişmeye başlamıştır. Osmanlı hekimleri ise beslenmeyi bir bilim dalı olarak ele almamış ancak bazı hastalıklarda beslenmenin en etkili faktörlerden biri olduğunu açıkça belirtmişlerdir. Besim Ömer bu hususu şu sözleriyle ifade etmiştir: “Hayvan beslenir, insan yer. Yalnız insan en akıllısını bilir”. Buradan beslenmeyi insanın kendi iradesine bırakıldığı anlaşılmaktadır. Beslenme bilimi insanlık var olduğu sürece ve bu süreçte gelişmekte olan genç bir bilim dalı olarak günümüzde önemli bir alanda yer almaktadır (Merdol, 2016, s. 1).

A. Araştırmanın Konusu ve Problemi

Beslenme, insanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için vücuda ihtiyacı olan besinlerin alınmasıdır. Yaşamın devamlılığının beslenmeyle mümkün olabilmesinden dolayı sağlıklı bir beslenme hayati öneme sahiptir. Bu nedenle insanlığın var oluşundan beri beslenme üzerinde çalışılan bir konu olmuştur. Ayrıca beslenmeyle birlikte midenin sağlığı da önemli görülmüştür.

Tarih boyunca birçok araştırmacı beslenme konusunda tavsiyelerde bulunmuş ve araştırmaları sonucunda elde ettikleri verileri eser olarak insanlığa sunmuşlardır. Dr. Besim Ömer de 19. yüzyılda yaşamış önemli tıp âlimlerinden biri olarak beslenme ve mide sağlığı üzerine yaptığı çalışmaları Dr. Besim Ömer'in "Mi 'de, Tegaddî ve Hazma Dâ'ir Kavâ'id-i Sıhhîye" adlı eserinde anlatmıştır. Bu çalışmada ise Dr. Besim Ömer'in "Mi 'de, Tegaddî ve Hazma Dâ'ir Kavâ'id-i Sıhhîye" adlı çalışmasının transkripsiyonu ve değerlendirilmesi yapılarak beslenme ve mide sağlığı üzerinde durduğu konular anlatılmaya çalışılmıştır.

B. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Günümüze kadar beslenme ve mide sağlığı üzerine yapılmış birçok eser bulunmaktadır. Dr. Besim Ömer'in "Mi 'de, Tegaddî ve Hazma Dâ'ir Kavâ'id-i Sıhhîye" adlı eseri de bu çalışmalar arasında yerini almıştır. Bu çalışma ise Dr. Besim Ömer'in "Mi 'de, Tegaddî ve Hazma Dâ'ir Kavâ'id-i Sıhhîye" adlı eserinin daha önce transkripsiyonunun ve değerlendirilmesinin yapılmamış olması nedeniyle hazırlanmıştır.

C. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma betimsel bir çalışma olup doküman analizi yöntemiyle oluşturulmuştur. Yapılan doküman analizi sonucu elde edilen veriler çalışmanın değerlendirme ve sonuç kısmında anlatılmaya çalışılmıştır.

D. Konu ile İlgili Bazı Ulusal, Uluslararası Çalışmalar

Çalışmanın temel kaynağını Besim Ömer'in Hicri 1308 yılında yazdığı Mi 'de, *Tegaddî ve Hazma Dâir Kavâ'id-i Sıhhîye* adlı eseri oluşturmuştur. Bu eser dışında çalışmada ilgili alanda hazırlanmış tezlerden, makelelerden ve kitaplardan yararlanılmıştır.

Altıntaş, A. (2021). *Osmanlı Tıbbında Sağlıklı Yaşam*. Çalış Ofset Matbaa, 2. Basım, İstanbul.

Çalışmada günümüz insanının sağlıklı yaşama isteğinden hareketle geçmiş dönemlerde özellikle de Osmanlı İmparatorluğu döneminde toplumun sağlığa bakışı ve Osmanlı tıbbının özellikleri yansıtılmıştır.

Ahmet, C. (1317). *Kâmûs-ı Türkî*. Dersaadet, İkdâm Matbaası, İstanbul.

Bu eser Osmanlı Türkçesi alanında yazılmış önemli bir sözlük çalışmasıdır. Bu eserden dönemin tıp terimlerini günümüz Türkçesine en yakın anlamında kullanabilmek için yararlanılmıştır.

Ağırakça, A. (2004). *İslâm Tıp Tarihi: Başlangıçtan VII. /XIII. Yüzyıla Kadar*. İstanbul.

Bu çalışma İslam öncesinde tıp bilimine yaklaşımları ve uygulamaları İslam dönemindeki uygulamalarla karşılaştırmaktadır. İslam döneminde tıp uygulamaları eserde ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Eserde ayrıca İslam dünyasının en meşhur tıp âlimleri ve eserleri hakkında da bilgiler verilmektedir.

Bayat, A. H. (2017). *Osmanlı Devleti'nde Hekimbaşılık Kurumu ve Hekimbaşılar*. Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı, 2. Basım, Ankara.

Bu eserde Osmanlı Devleti bünyesinde bulunmuş hekimler ve görevlerini nasıl yerine getirdikleri hakkında bilgiler verilmektedir.

Baysal, A. (2004). *Beslenme*, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.

Bu eserde insan beslenmesinin teorik ve pratikleri göz önüne alınarak doğru beslenme uygulamaları hakkında bilgiler verilmiştir. Eser ayrıca yükseköğretimde beslenme dersleri için de bir rehber niteliğindedir.

İzgöer, A. Z. (2020). *Nevsal-i Âfiyet*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Tarihi Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayını, C.1., İstanbul.

Bu eserde özellikle birçok alanda kendini geliştirmiş Osmanlı âlimleri ve eserleri hakkında bilgiler verilmiştir. Bu âlimlerden biri de Besim Ömer'dir. Bu çalışmadan Besim Ömer ve eserleri hakkında bilgi edinilmek için yararlanılmıştır.

Jackson, R. (1999). *Roma İmparatorluğu'nda Doktorlar ve Hastalıklar*. çev. Şenol Mumcu., Homer Kitabevi, İstanbul.

Bu çalışmadan Roma İmparatorluğu dönemindeki tıp uygulamaları ve kullanılan aletlerle ilgili bilgi edinilmek ve bu bilgileri İslam ve Osmanlı İmparatorluğu dönemlerini karşılaştırabilmek için yararlanılmıştır.

Közlme, O. (2012). *Türk Mutfak Kültürü ve Din*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Bu eserde dünyanın en büyük mutfak kültürlerinden biri olan Anadolu Türk mutfacı ve beslenme alışkanlıkları ve bu kültürün din ile bağlantısı hakkında geniş bilgiler verilmiştir.

Merdol, T. K. (2016). Beslenme ve diyetetik biliminin dünü, bugünü ve geleceğı. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-5.

Çalışmada beslenme ve diyetetik bilimlerinin nasıl ortaya çıktığı ve tarihi süreç içerisinde nasıl şekillendiğı konularında bilgiler verilmiştir. Ayrıca bu bilim dallarının Türkiye'deki gelişim alanları hakkında bilgiler verilmiştir.

BÖLÜM I

BESİN VE BESLENME ARASINDAKİ İLİŞKİ

Canlılar besinlerle hayatlarını sürdürebilmektedirler. Bu nedenle besinler insanlar için de yaşamdaki en önemli unsuru oluşturmaktadır. Ancak insan yaradılışı gereği farklı besinler tüketerek sağlıklı bir yaşama sahip olabilmektedir. Bu nedenle insanlar besinleri sınıflandırmış ve ihtiyacı olanları tespit etmeye çalışarak beslenmesini şekillendirmek istemiştir. Besin öğeleri, yediğimiz içtiğimiz tüm gıdalarda bulunan, bir kısmı yapay olarak da üretilen, insanların yaşamsal işlevleri için gereksinim duyduğu kimyasal maddelerdir. Bu besin öğeleri enerji veren besin öğeleri ve enerji vermeyen besin öğeleri diye de gruplandırılmaktadır. Vücutta yanarak insanlara enerji veren besin öğeleri karbonhidratlar, yağlar, nişasta, glikoz ve proteinlerdir. Enerji vermeyen ancak sağlığımız için olmazsa olmaz besin öğelerimiz ise vitaminler, su ve minerallerdir. Beslenme; insanın sağlıklı bir hayat idame ettirmesi amacıyla yenilen ve içilen gıdalardan vücudun istifade etmesidir. İnsanoğlunun en temel gereksinimlerinin başında gıda, barınma ve giyim gelmektedir. Besin ve beslenme arasındaki ilişki de birbirine bağlı DNA zincirleri gibidir. Beslenme şayet düzgün olmazsa vücuda yeterli şekilde besin öğeleri girememektedir (Kavas, 2000, s. 6).

İnsan hayatını doğrudan ve dolaylı yönden etkileyen beslenme; psikolojik, ekonomik ve sosyal olarak da etkisini hissettirmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri ihtiyaç duyduğu oranda tüketmesi anlamına gelmektedir. Dengeli beslenme; vücudun günlük ihtiyacı olan temel ve destek besinleri almak, bunları gerekli enerji için yakmak ve yaşamsal olayları karşılamaktır (Yaşar, 2014, s. 4).

Beslenme bir yiyeceği çok tüketmek anlamına gelmemektedir. Ayrıca yeterli düzeyde ve farklı gıdalarla beslenen kişiler dengeli beslenmektedir. İnsanlar gerekli besin öğelerini almazsa sağlıklarını kaybedebilmektedir. Bu durumun en vahimini ise ölümle sonuçlananlar oluşturmaktadır. İnsanoğlu çok fazla besin tüketmesine rağmen gıdalar arasında uygun olanını bulamadığında ya da hıtlarına uymayan besin öğelerini seçtiğinde beslenme işlevlerini bozabilmektedirler. Dolayısıyla yetersiz şekilde beslenen kişiler hastalığa daha yatkın olabilmektedirler. İnsan vücudunun çalışması için birtakım besin öğelerini alması gerekmektedir. Örneğin; karbonhidrat alımı hiç olmazsa vücut işlevselliği kaybolmaya başlayabilmektedir. Enerji için belirli gıdaların yeterli ve dengeli şekilde alınması insan sağlığı için önemli bir konudur. Yetersiz ve dengesiz beslenen toplumlar geri kalmaya da mahkûm görülmüşlerdir. Çünkü hasta olan bireyler devleti maddi olarak yıpratacak ve istenen iş gücünü karşılayamayacaklardır. Yetersiz ve dengesiz beslenme öğün kaçırma ya da fazla alınan besin öğeleri olarak da adlandırılabilir. Birey çok fazla şekilde karbonhidrat, yağ, şeker vs. aldığıda yağ oranı yükselebilmektedir; bu durum da belli başlı hastalıklara kapı açmaktadır. Yetersiz beslenme hâlâ bazı ülkelerde devam etmektedir. Bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla enfeksiyonlara sebep olan yetersiz beslenme nedeniyle çoğunluğu çocuk ve yaşlı olan grubu ölüme dahi götürmektedir (Adak, 2020, ss. 203-204).

1.1. YETERSİZ BESLENME SONUCU OLUŞAN SAĞLIK PROBLEMLERİ

Genellikle kaht (kıtık) ve savaş dönemlerinde zuhur eden yetersiz beslenme toplumların kanayan yarasıdır. İnsanın fizyolojik ve biyolojik

gereksinimlerinin karşılanamaması durumuna yetersiz beslenme denilmektedir. İlk başlarda insan vücudu kendi depoladığı gıdaları harcamaktadır ve bu gıdalar tekrar depolanamazsa hastalıklar baş göstermeye başlamaktadır. Beslenme eksikliği, bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkilemektedir. İnsan vücudu savunmasız kalarak birçok hastalığa maruz kalmaktadır. Diyabet, dizanteri, iskorbüt, pellegra, gastrit vb. hastalıklar genellikle vücudun kendini koruma mekanizması kaybolduğu zaman ortaya çıkmaktadır (Adak, 2020, s. 203).

Yetersiz beslenme sonucu ortaya çıkan hastalıklar şu şekildedir:

1.1.1. İskorbüt

C vitamini (Askorbik asit) bulunmadan önce hastalıklarla bağlantısı olduğu bilgisi bilinmekteydi. C vitaminin yetersizliğinden oluşan iskorbüt hastalığı MÖ 1500 yıllarında ortaya çıkmıştır. Hipokrates (MÖ 450) iskorbüt hastalığını belirtileriyle birlikte açıklamıştır. Bu hastalık genelde beslenmelerine yeşil sebze ve meyve almayan kişilerde ortaya çıkmaktadır. Bu hastalık genellikle eski zamanlarda denizci hastalığı olarak bilinmekteydi. Avrupa ülkelerinde XVI. yüzyılda çok sık görülmüştür. Çinli denizciler ise iskorbüt hastalığına pek yakalanmamışlardır, nedeni gemide yetiştirdikleri zencefil yapraklarından yemiş olmalarıdır. Bu hastalığın kıtlık ve savaş zamanında da görülme sıklığı artmıştır. 1753'te deneme-yanılma yoluyla James Lind limon ve portakalın iskorbütü önlediğini açıklamıştır. Albert Szent-Györgyi 1928 yılında, portakal, lahanası ve hayvanların adrenal bezlerinden askorbik asidi ayırmıştır. "Ertesi yıl vitaminin kimyasal yapısı gösterilmiş, C. G. King 1932' de bu ögenin iskorbütü önlediğini bildirmiştir" Genel olarak bu hastalıktan korunmak yahut tedavisi için gerekli olan C vitamini içeren besinleri tüketmek gerekmektedir (Baysal, 2004, s. 228).

1.1.2. Pellegra

Pellegra hastalığı, B3 vitamin eksikliğinden kaynaklanan ve yetersiz şekilde beslenen insanlarda görülmektedir. Bu hastalıktan muzdarip olanların genelde şikâyetleri; deri iltihapları, ishâl ve daha ileri evrelere kadar giderse akli melekelerini kaybetme olasılığı olmuştur. Beslenmeye bağlı olarak meydana gelen çeşitli hastalıkların başında pellegra gelmektedir. Pellegra hastalığının ilk belirtilerini kulak çınlaması, genel bir yorgunluk ve sindirim bozuklukları şeklinde kendini göstermeye başlıyordu. Hastalığın nedeninin beslenmeyle alakası olup olmadığını zamanın bilim insanları deneme-yanılma yoluyla bulmuşlardır. Pellegra hastalığının tarihçesi hakkında bilgiler mevcut olmasına karşın bu bilgilere ek olarak bu hastalığın kaht (kıtlık) zamanında daha çok zuhur ettiği bilinmektedir (Engin, Erkan, Çelik, Kutlubay ve Serdaroğlu, 2016, s. 5; Dermatolojide gıda takviyesinin önemi. Dermatoz, 2, 1-14.<https://thesole1.blogspot.com/2016/01/pellegra.html?m=1>).

Pellegra ilk olarak XVIII. yüzyılın ortalarında İspanya'da görülmüş olup hastalık daha sonra Romanya, İtalya ve Fransa gibi ülkelere kadar sıçramıştır. O dönemlerde bu hastalığın bir mikrobik hastalık olduğu kanısı elenmiş ve ortak beslenme kültürü olan milletlerde zuhur ettiği görüşünde fikir birliği oluşmuştur. Bu hastalığın XIX. yüzyılın sonuna değin bozulmuş mısırdan kaynaklandığı düşüncesindeydiler. Besim Ömer de 1890 yılında yazmış olduğu eserde Pellegra illetinin sebebinin mısırdan kaynaklandığını yazmıştır. I. Dünya Savaşı'nda İngilizler tarafından esir alınan askerlerimizde de bu hastalık baş göstermiştir. Beslenme şekli olarak sadece ekmek gibi şeylerin verilmesi, B3 vitamini içeren besinlerin verilmemesinden kaynaklı askerlerimiz bu hastalığın pençesine düşmüşlerdir. Savaş zamanlarında ve esaret altında yetersiz beslenen insanlarda bu hastalık birincil şekilde meydana gelmekteydi. Bu hastalığın mikrobik hastalık olduğunu düşünen bilim insanları da vardır. Beslenme şartları sadece tek bir besin maddesine bağlı olup dengesiz beslenen insanlar bu hastalığın pençesine düşmüşlerdir. Bu hastalığın tedavisini bulan kişi Goldberger'dir. Bu hastalığı bulması araştırmacının iyi bir gözlemci olmasından kaynaklanmıştır. Goldberger, ilk olarak yetersiz beslenen ancak

besin ögesi olarak mısır tüketen toplumları karşılaştırmış ve beslenme menülerini özenle incelemiştir. Bu araştırma sonucunda mısırın sorun yaratmadığını ve pellegra hastalığına yakalanan insanların et, süt, havuç yumurta gibi besinleri tüketmediğinden hastalığa yakalandıklarını bulmuştur. Yeterli ve dengeli beslenmeyle hastalık kontrol altına alınmış ve bu durum insanın vücudunda oluşturduğu hastalık belirtilerini yok etmiştir (Özbudak ve Cebirbay, 2019, ss. 125-126; Bardak, Turgutalp, Mermi ve Kıyıkım, 2015, ss. 33-35).

1.1.3. Raşitizm

Beslenme şeklinin yeterli düzeyde olmamasından kaynaklanan bir vitamin eksikliği hastalığıdır. Bu hastalık genel itibariyle D vitamini eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu hastalıktan 0-2 yaş arası çocuklar daha çok muzdariplerdir. Beslenme yetersizliğinden kaynaklanan bu hastalık kemik yapılarının inflamasyonuna sebebiyet vermektedir. Raşitik bir çocuk, dış görünüş olarak kendini belli etmektedir. Genelde bu çocuklar koca kafalı, bel kemiği eğilmiş ve çok sıradışı bir kemik yapısına sahiptirler. Raşitizm hastalığına yakalanmadan önce dengeli beslenmek oldukça önemlidir. Hastalık başlamışsa ve erkenden tedavi edilemezse hasarları kalıcı olabilmektedir. “Ve men kâne sâhibü’l-i ‘vicâci fe-leyse lehu’l-ilâcü eğri büğrü olâna ilaç yoktur”. Beslenme rejimi dengeli olursa bu hastalık erken tanı ile iyileşebilmektedir; ancak beslenme düzeltilmez ve tanı geç konursa hastalarda kalıcı hasarlar söz konusu olmaktadır (Engin, vd., 2016, s. 3).

Raşitizm tarihte ilk olarak XVII. yüzyılın başlarında Glisson tarafından fark edilmiştir. Bu hastalığın neden ortaya çıktığını ve nasıl tedavi edileceği konusunda araştırmalar yapılmış ancak pek sonuca varılamamıştır. Raşitizm hastalığının nedenini XIX. yüzyılda Cheadle bilim dünyasına duyurmuştur. Beslenmenin etkisinin Raşitizm hastalığıyla doğrudan ilişkili olduğu aktarılmıştır. Bu hastalığın nedeninin bulunmasıyla nasıl tedavi edileceği konusunda bilim insanları araştırmalar yapmıştır. Bu araştırmaların en ümit verici noktası ise Palm tarafından bulunan tedavi yöntemidir. Bu tedavi

Raşıtizm hastalığı çeken çocukların güneş ışığında iyileştiğini kanıtlarıyla bilim dünyasına sunmuştur. Palm'ın yapmış olduğu bu kanıt bilim dünyasında derin yankılar uyandırmıştır; ancak buna karşın sadece güneş ışığının yeterli olmadığını savunanlar da vardır. Güneş ışığına mahrum olan, kutuplarda yaşayan insanlar ve güneş ışığına en çok maruz kalan insanlar arasında karşılaştırmalar yapılmıştır. Güneş ışıını neredeyse hiç görmeyen ahalinin raşıtizme yakalanmamasının nedenini beslenmelerinde balığı oldukça fazla tüketmelerinden olduğu kanısına varılmıştır. Raşıtizmin iki ana tedavi yöntemi de balık yağı ve D vitamini olduğu deneme-yanılma yöntemiyle bulunmuştur. Bu hastalık ölümcül ve mikrobik bir hastalık olmamasına karşın insanın fiziksel ve ruhsal sağlığını önemli bir şekilde etkilemektedir (Baysal, 1995, ss. 7-8).

1.1.4. Diyabet

Şeker hastalığı olarak da bilinen diyabet birçok insanı etkilemektedir. “Diyabet; insülin hormonunun yokluğu veya yetersizliği durumunda şekerin hücre dışında ve kanda yükselmesi ile ortaya çıkan bir hastalıktır” (Sarioğlu, 2021, s. 5).

Yetersiz beslenme, aşırı egzersiz ve aşırı insülin sonucunda ortaya hipoglisemi çıkmaktadır. Diyabetli bireyler, yeterli ve dengeli beslenebilmeleri için enerji ve tüm besin öğelerinden önerilen miktarlarda almaları gerekir” (Yıldız, 2008, s. 128). Dolayısıyla diyabetin vücuda vereceği zararları önleyebilmek için yeterli ve dengeli beslenmek oldukça önemli bir konudur. Diyabeti olan bir hastada kuvvetsizlik, kan hastalıkları, ciltte renk değişimleri, karaciğer ve dalak büyümesi gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Bu hastaların idrara çıkma oranları da yüksektir. İdrarlarından alınan örneklerle hastalığın boyutu ölçülebilmektedir ve bu hastaların hızlı kilo kaybetmesi de sık sık karşılaşılan bir durumdur. Ayrıca diyabet hastalığı ilerlediğinde Addison hastalığına da dönüşebilmektedir. Bir hastanın addison hastası olup olmadığı ise karaciğerinin büyümesinden, renginin değişmesinden, dalağının büyümüş olmasından gibi belirtilerle anlaşılabilmektedir (Rıfat, 1917, s. 165).

Kimi hekimler bu hastalığın genelde savaş zamanlarında yahut kıtlıkta ortaya çıktığı görüşünü beyan etmişlerdir. Sefer zamanında dayanıklı olduğundan buğday gibi temel besin maddelerinin daha çok ekilip üretildiği bilinmektedir. Ordular bu durumdan dolayı bir şekilde etkilenmiştir. Sebze, meyve ve et tüketemeyen askerlerde bir süre sonra hastalıklar meydana gelmeye başlamıştır. Tıp kitaplarında bu konudan: “Neredeyse hiç et tüketemeyen askerlerde diyabet ve sıraca hastalıkları zuhur ettiğini bildirmekteydi.” şeklinde bahsedilmektedir. XIX. yüzyılda, tıp kitaplarında idrar yolları hastalığıyla (Dolâb illeti) diyabet hastalığı aynı hastalık olarak görülmüştür. Doktor Ringard ise bir anısında kadının birinin ayaklarının ısınmadığı için doktora başvurduğu söylenmiştir. İlk olarak kadına bitkisel ilaçlar kullanması yani *kınakına*³, *hadid*⁴, *sıçanotu*⁵ (arsenik) verilmiştir. Doktor bunların işe yaramadığını görünce yeni tavsiyesi yemekten sonra küül i’tâ (alkol) denemesi olmuştur. Ancak bunları tavsiye ettikten sonra hangi hastalıklara iyi gelmeyeceği konusunda uyarmıştır.

Lâkin mugaddî et’îmenin muhassenâtı ne olur ise olsun her hastaya fâ’ide bahş olmayacağını unutmamalıdır. Yani burada nikrîse, dolâb illetine (Diyabetis), tuzlu balgamlara (Dartre) mübtelâ eşhâsın bu kadar güzel bir tavsiyeye hakkının olmadığını zikretmek isterim (İzgöer, 2020, s. 25).

Osmanlı hekimlerinden olan Ali Rıfat Efendi, mide iltihabının oluşmasının da diyabet hastalığından da kaynaklanabileceğini şu sözlerle açıklamaktadır:

Alkol hastalığı sonucunda fazla miktarda baharat, tütün, çay, kahve içenlerde; aşırı derecede beslenenlerde; fazla müşhil kullananlarda veya demir, balzamıklar gibi ilaçları sürekli kullananlarda; diş çıkarma sırasında, organ şişmesinde, diyabet, nikris, kanlı idrar yapma, karaciğer hastalıkları gibi sebeplerin te’siri altında da oluşabilir. Büzüşmelerin Genişlemelerinin Tedavisi: Alkolün kullanılmaması, süt ve süt ürünleri ile yapılan yemekler, otlu ve sebzeli gıdalarla beslenme iledir. Et karaciğerde çok sayıda toksin oluşturur. “Ara sıra düzenli olarak müşhiller vermek, bağırsaklar için antiseptik ilaç kullanmak, karaciğer bölgesine tekrarlanarak sıcaklık uygulamalı, gerekirse siroza karşı ameliyatla o bölgede bulunan suyu boşaltmak; hazmsızlık,

³Kınakına: Kök boyasıgillerden, asıl yurdu Güney Amerika olân, Hindistan ve Endonezya’da da yetiştirilen, kabuğundan kinin çıkarılan bir ağaç (Cinchona). Bu bitkiden yapılan içecek. cinchona, china bark. Kınakına. Erişim 1 Ocak 2022.

⁴Hadid: Keskin. Demir. Öfkeli, hiddetli, şiddetli, titiz. Kur’an-ı kerim’in 50. Suresinin adı. Hadid. Erişim 17 Kasım 2021.

⁵Sıçanotu: hlk. Arsenik. Bir çeşit yoncaya benzer ot. Ağrı olarak kullanılan kimyasal bir madde. Sıçanotu. Erişim 15 Eylül 2021.

diyabet, bataklik mikrobuyla zehirlenme, taş gibi sebepleri yok eder (Rıfat, 1917, s. 64).

Diyabet hastalığının hekimler tarafından bazı hastalıklarla doğrudan ilişkili olduğu sürekli vurgulanmışlardır. Kronik rahatsızlık olarak görünen diyabetli hastalar için bir çeşit diyet programları hazırlanmıştır. Diyabet hastalığında hangi gıdaların zararlı olabileceğine dair bilgiler mevcuttur. İlk olarak hastalıklarda kullandıkları yöntem bitkisel ilaçlar olmuştur. Bitkisel ilaçların faydasız olduğu görülmüş ve bazı vakalarda ise beslenme şeklinin düzeltilmesi yahut değiştirilmesiyle tedaviler uygulanmaya çalışılmıştır. Diyabet hastalığı meydana geldiğinde ise genel olarak tedavide hastalığın neden zuhur ettiğini araştırmışlardır. Bu araştırmayla birlikte idiopatik olan diyabetli hastalarda beslenme tedavisi ile hastalığı kontrol altına almaya çalışmışlardır (Bebitoğlu ve Özkan, 2020, ss. 111-113).

1.1.5. Sıraca

Sıraca günümüzde vücutta meydana gelen bir tür yara çeşiti olarak bilinmektedir. “Sıraca: boğazda urlar çıkmasına ve bedenin bazı taraflarında yaralar açılmasına mucib ırsi hastalık, da’i “elhanâzır”⁶” Tıp terimi olarak scrofula hastalığı, genelde mycobacterium tuberculosis bakterisinden kaynaklanmaktadır. Bu hastalık akciğerlerden lenf düğümlerine doğru harabiyet vermeye başlar. Scrofula halk arasında bir deri veremi olarak bilinmektedir. Osmanlı hekimleri sıracayı şu şekilde vasıflandırmışlardır: “Az şişmanlık, cildin ince ve kalınlığı, dudak kalınlığı, burun genişliği, kirpik uzunluğu, göz maviliği, vücut tembelliği ile tavsîf etmişlerdir” (Ömer, 1309, s. 7). Osmanlı hekimleri sıraca hastalığının bir sebebi olarak rutubetli yerleri göstermişlerdir. Rutubetli ortamlarda bir iki saat bile oturulsa dahi hastalığın zuhur edeceğini yazmışlardır. Sıraca hastalığında ilk başlarda lenf bezlerinin olduğu bölgeler şişer ve yaralar oluşur. Sıraca hastalığı sadece lenf bezlerine zarar vermekle kalmaz vücudun

⁶Hanâzır: Tıp. Domuzbaşı denilen boyun lenf bezi iltihabı, bir tür çıban; sıraca. (İzmirli ve Yaşar, 2013, S. 12).

birçok azasına zarar vermektedir. Sıraca hastalığı bazı insanlarda meydana çıkmazken ikinci nesillerinde ortaya çıkmaktadır. “Genç ve kuvvetli bir kadın ile ihtiyâr bir erkeğin yahut genç bir erkekle 40-50 yaş arasında olan bir kadının çocukları alelekser sıracalıdır”. Bu nedenle sıracanın çocuk sahibi olan kişilerin yaşlarıyla da ilgisi olduğu düşünülmektedir. Sıracanın birçok sebebinin yanında en önemli sebeplerinden birisi de yetersiz beslenmedir. Bu hastalık daha çok kıtlık ve savaş dönemlerinde ortaya çıkmaktadırlar. Yalnız bitkisel gıdalarla beslenen insanlarda sıraca hastalığının ortaya çıktığını, et tüketiminin sıraca hastalığını önlediğini savunmuşlardır. Osmanlı hekimleri deri sıracasını egzama, lupus hastalıklarıyla aynı kategoride görmüşlerdir. Beslenme ile sıracanın tedavi edilebileceğini söylemişlerdir. Sıracanın tedavisi için denize girmeyi ve deniz havası almayı, jimnastik ve idman yapılmasını, güneşlenmeyi, balık yağını, iyotlu tereyağını, kına kinayı, arseniki, hadîdi, klorlu ve iyotlu maden sularını, fosforiyetleri, iyot ve kromu, turbu, tereyi, şalgamı, lahanayı, tuzlu ve kükürtlü sularda yıkanmayı tavsiye etmişlerdir (Ömer, 1309, s. 14).

1.2. AŞIRI BESLENME SONUCU OLUŞAN SAĞLIK PROBLEMLERİ

1.2.1. Şişmanlık ve Obezite

“Obezite, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından vücut kitle indeksinin (VKİ) 30 ve üzeri olması olarak tanımlanmaktadır”. İnsanın, maddiyat ve maneviyatı arasında sıkı bir bağ bulunduğu inkâr edilemez. Bu bağlar insanı fiziksel ve ruhsal olarak etkilemektedir. Şişman olan kişiler genellikle ruhsal olarak doygunluğa ulaşamadıklarından fiziksel olarak doygunluğa ulaşma çabaları içinde görülmüştür. Şişmanlık kimi zaman doğuştan başlarken kimi zaman bir hastalık neticesinde ortaya çıkmaktadır. Şişmanlığın artık en ileri evrelerinde insanlar, obezite hastalığına yakalanmaktadır. Şişmanlık ve obezite medeniyetin vermiş olduğu rahatlıktan da kaynaklanmaktadır. İnsan buldukça daha çok yemeye, yedikçe daha çok şişmanlamaya başlamıştır. Şişmanlığın derecesi sıklet-i bedene göre ta'yîn olunmuştur. Boy ve kilonun orantısı şişman yahut obezlik derecesini ortaya çıkaran yöntemdir (Batmaz, 2018, s. 9).

Şişman yahut obez insanları işsiz güçsüz ve sürekli tembel olarak düşünmek alışlagelinmiş ise de bu tam olarak doğru değildir. Ünlü yazar Fransız Théophile Gautier yaşamının son zamanlarında çok fazla kilo almış; ancak bu kendisini yazmaktan geri koymamıştır. Rossini de şişmanlıktan muzdarip olmasına karşın sanatını en iyi şekilde icra etmiştir. Şişmanlıktan kurtulmak için zamanın hekimleri tavsiyelerde bulunmuşlardır. “Hipokrat vaktiyle şişmanlara sert döşeklerde yatmayı, hafifçe giyinerek çokça koşmayı, hususıyla sırf sebze ve nebatat ile yaşamayı tavsiye ederdi” (İzgöer, 2020, s. 2036).

Posalı ürünleri ziyadesiyle tüketen insanlar şişmanlıktan daha da uzaklaşmaktadır. Şişmanlıktan kurtulmak için biçare insanlar ilaçlara ve sirkeli sulara sığınmışlardır. Bunun çaresi ise Besim Ömer’e göre karnı sarkmaktan korumak için hafif bir kuşak sarılmalı ve sofradan doymadan kalkılmalı, suyu pek çok içmemeli, çok yürümeli ve az uyumalıdır. Eski hekimlerin tavsiyeleri

birbirini tamamlar niteliktedir. İslam inancına göre yemeğe oturulduğu vakit karnın sadece 3/1 'inin doyurulması ve diğer kısımların boş bırakılarak sofradan kalkılması gerektiği vurgulanmışlardır (Ömer, 1309, s. 50).

Şişmanlık insan hayatını ekonomik, sosyal ve psikolojik yönlerden olumsuz şekilde etkilemektedir. Şişman insanlar vücut görünüşü gittikçe genişlediğinden toplumdan soyutlanarak psikolojik olarak çöküntüye uğrayabilmektedir. Aynı şekilde artık yürüyemez hâle gelen obezlerin iş verimi düşmekte ve işlerinden olabilmektedirler. Beslenmenin aşırı ve dengesiz olduğu her yerde mutlaka kronik hastalıklar da baş göstermektedir. Bu hastalıklar Tip 2 diyabet, kalp hastalıkları, kolesterol, tansiyon vb. hastalıklar olabilmektedir (Besim Ömer, 1309, s. 51).

BÖLÜM II

TÜRKLERDE BESLENME

Beslenme bir milletin kültürüyle, diniyle ve yaşadığı coğrafi konumlarla doğrudan ilişkilidir. İlk Türk toplumları da bundan nasiplenerek Bozkır beslenme kültürü etkisi altında kalmışlardır. Bu beslenme kültürü yüzyıllar boyunca devam etmiştir. Türkler göçebe bir yaşam tarzı benimsedikleri için daha çok hayvansal gıda tüketmişlerdir. Bunlar daha çok at ve koyun eti olmuştur. “Priskos’un hazır bulunduğu meşhur ziyafette Attila yalnız et yemiştir”. İbn-i Fadlan’a Bulgar hükümdarı yalnızca yemek olarak et sunmuştur. Göçebe yaşam tarzı Türklerde konserve yapımını zorunlu hâle getirmiştir. Çin kaynaklarında Türkler savaşa giderken gıda maddesi olarak yanlarına at ve koyun eti almışlardır şeklinde bilgiler bulunmaktadır. Türklerin et ağırlıklı beslenmeleri neticesinde pastırma, sucuk ve et tozu göçebe hayatın ortaya çıkardığı milli besin türleri arasında olmuştur (Kafesoğlu, 2014, s. 305).

Eski Türklerin beslenme alışkanlıklarına bakıldığında beslenme şekillerini yaşam koşullarının belirlediği görülmektedir. Türklerin en temel gıdasının et olduğu bilinirken göçebe bir yaşam tarzı benimsediklerinden tarım yapamamışlardır. Bu nedenle beslenme şekillerinde sebze ve meyve pek yer almamıştır. Ancak Uygurların (Türkistan’da) üzüm yetiştirdiği bilinmesinin yanında, üzüme beslenme menülerinde de geniş bir yer verdikleri görülmüştür. Uygur Türkleri üzümü tıbbi bir ilaç olarak da kullanmışlardır (Kılıç ve Albayrak, 2012, s. 709).

Tıbbi ilaçların ise genelde bitkisel ürünlerden yapıldığı da bilinmektedir. Üzümün yanında tıbbi alanda kullandıkları gıdalar: sirke, sarımsak, tarçın, et suyu, zencefil, devetabanı, hünnap, nar vb. olmuştur. Türkler; üzüm, kımız, buğday, darı gibi besinleri içecek yapımında da kullanmışlardır (Talas, 2005, s. 278).

İslamiyet öncesi Türklerde büyükbaş hayvan yetiştiriciliği çok az görülmektedir; çünkü bakımı göçebe yaşam tarzına uygun değildir. Hayvan yetiştiriciliği büyük ölçüde yapan Bozkır Türkleri, hayvanların yalnız etinden değil sütünden de yararlanmışlardır. Sütü darı, peynir, yoğurt, yahni ve tutmaç bozkır beslenme kültürüne aittir. Türkler besin maddesi olarak hayvansal yağları da kullanmışlardır. Çinliler bu besini Türklerden öğrenmişlerdir. Tereyağı, don yağı gibi çeşitli türleri vardır. Uygur Türklerinin don yağı için “yağrı” sözünü kullanmış olduğunu düşünülmektedir. Divânü Lûgati’t-Türk’te de şu sözler ile geçmektedir: “Tereyağı hazımsızlığa sebep olsa da (Yavan ve tuzlu yiyecekten yeğdir); güneş yaksa da (Bulutlu ve puslu) havadan yeğdir”. Tereyağı Türklerin beslenmelerinde önemli derecede yer tutmaktadır. Emevi elçisi VIII. yüzyılda Türk hükümdarının sofrasında etin çok olarak konulduğunu görmüş ve ekmeğin çok az getirildiğini söylemiştir. Tahıllar, sebzeler ve meyveler bu dönemlerde pek tercih edilmemiştir. Orta Asya coğrafyası bir o kadar bereketli topraklara sahip olsa da iklim ve Türklerin yerleşik bir yaşam tarzı benimsememesi bu besinlere olan talebi azaltmıştır. Ünlü Türk içkisi de kısarak sütünden yapılmış kımızdır. Kımız Hun Türklerinden beri yapılan bir içecek türüdür. Zamanla bu içeceğin adı Göktürkler’de “begni” olarak değişime uğramıştır. Türkistan’da Uygurlar yerleşik bir yaşam tarzı benimsedikleri için üzüm yetiştirerek bu mahsullerden içecek olarak şarap elde ediyorlardı (Közleme, 2012, s. 105).

İslam’dan önce Türklerde içecek olarak kanın da bulunduğunu, XIII. yüzyılda yaşamış seyyah Marco Polo’ya göre Tatar Türklerinin savaşa gittiklerinde yanlarında gıda maddesi almadıklarını, 18 atın eşlik ettiğini ve askerler acıkınca bu atların damarlarından kanı çekerek ya çiğ olarak içiyorlardı ya da pıhtılaşmış ızgarasını yapıyorlardı (Közleme, 2012, s. 110).

Bunun aslında bir beslenme şekli olmadığı zorunluluk olduğu düşünülmektedir. Bu gıdalara ek olarak yerleşik hayata adapte olduklarında

meyve önemli ölçüde beslenme menülerine eklenmiştir. Yazın tazesini kışın ise kurutulmuş meyveleri tüketiyorlardı. Erik, kayısı, zerdali, vs. meyveler önemli ölçüde tüketilmekteydi (Kılıç ve Albayrak, 2012, s. 713).

Kaşgarlı Mahmut XI. yüzyılda Türklerin tükettiği meyvelere ek olarak elma, karpuz, igde, fındık, fıstık ürünlerinden bahsetmiştir. Üzüm Türklerde çeşitli şekillerde değerlendirilmekteydi. Üzümden besin deposu olan pekmez birçok şekilde kullanımı olan sirke ve içecek olarak tüketilen şarap yapılıyordu. Baklagillerden nohut, fasulye, mercimek kullanılmasının yanında bu besin maddelerinin Çin'e ulaşması Türkler sayesinde olmuştur. Yerleşik bir yaşam tarzı benimseyen Uygur Türkleri'nin beslenme şekilleri de yaşam şartları gibi değişmiştir. Ekilecek bir tarım arazisi olması sebebiyle sebze ve meyve ekimi çok olmuştur. Beslenme ve din arasında oldukça kuvvetli bir bağ vardır. 763 yılında Böğü Kağan, Mâni' dinini benimseyince tamamen beslenme şekillerine etki etmiştir. Türklerin temel besin ögesi olan et bu toplumda terk edilmiştir. Vejetaryen bir toplum hâline gelen Uygurlar, giderek beslenme kültürlerinde deformasyona uğramış ve savaşçı kabiliyetlerini kaybetmişlerdir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007, s. 1297).

Din ve beslenme arasında doğrudan ve dolaylı olarak ilişkiler vardır. Türkler, İslamiyet'i kabul ettikten sonra beslenme anlayışları değişmiştir. Karahanlılar'ın İslamiyet'i kabulünden sonra beslenme şekilleri İslami kurallara uymaya başlamıştır. Bozkır beslenme tarzını devam ettiren Türk İslam Devletlerinde besin değerleri değişmeye ve çeşitlenmeye başlamıştır. Tutmaç, erişte, et, ekmek, boza, kımız, bal şarabı gibi besinleri Karahanlılar menülerinde bulundurmışlardır. İslamla birlikte at kanı içmeyi bırakmışlar; ancak at eti yemeyi sürdürmüşlerdir. Türklerin beslenme kültürlerini birbirlerine aktararak genişlemiştir. Selçuklu Devleti'nde de beslenme tarzı diğer Türk devletleriyle genellikle benzerlik gösterir. Selçuklu kendisinden sonra diğer devletleri de etkilemiştir. Memluklular'da beslenme, aslında sadece bir gereksinim değil aynı zamanda besinin çeşidine göre konumunu gösteriyordu. Anadolu Selçuklu Devleti'nde İslama göre beslenme şekli daha belirgin olarak görülmüştür. İki öğün yemek yemek, karnını çok doyurmamak gibi daha birçok konuda Anadolu

Selçuklu Devletinde yer almıştır. Anadolu Selçuklu kültüründe temel besin ögesi ise ekmek olmuştur (Solmaz ve Altınar, 2018, ss. 112-113).

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, bu besin öğelerine ek olarak: çörek, etli ekmek, börek, kadayıf, helva, soğan, şalgam, şerbet, şarap vs. besinlerden bahsetmiştir. Anadolu Selçuklu devletinin çok zengin bir beslenme kültürü bulunmaktaydı. Tatlılar bu dönemde üst noktaya çıkmış ve baklava, helva, gülbeşeker, pelte, hoşmerim, paluze üst sınıftaki insanların tükettikleri besinler arasında yer almıştır. Ancak halk genellikle tatlı ihtiyacını bal ve pekmez ile gidermiştir. Osmanlı beslenme kültürünü oluşturan etmen geçmiş ve gelecek arasında oluşan beslenme şeklinin harmanlanmasıyla oluşmuştur. Osmanlı yemek kültürü aslında birçok kültürü de içinde barındırmaktadır. İslamiyet Öncesi Türklerin beslenme alışkanlıklarını İslam'a uygun şekilde yeniden yorumlayarak beslenme kültürlerini oluşturmuşlardır. Osmanlı beslenmesi İran, Bizans, Arap ve Anadolu Selçuklu kültürlerinden etkilenmiştir. Bunlar ya yemek isimlerinden anlaşılmıştır yahut başka bir dönemde kullanılan yemeğin aynı şekilde yapılmasıyla ortaya çıkmıştır. Osmanlı beslenmesi o kadar geniş bir kültür yelpazesidir ki kuruluş, yükseliş ve saray mutfaklarının her biri beslenme alanında yenilik ve başkalaşım göstermiştir. Bu beslenme şekli Anadolu Selçuklu Devleti'nin devamı niteliğindedir. Sadece içeceklerde şerbet, gül suyu, şurup vb. yaygınlaşmıştır. Osmanlı'da üst düzey insanların beslenmesi ve ahalinin beslenmesi farklılıklar göstermiştir. Üst düzeydekiler yani seçkin kişiler ördek, havyar, güvercin, kaymak, başkaval peynir, şeker tüketmiştir. Saraydakiler keçi ve sığır eti ile beslenmemişlerdir. Osmanlı ahalisi ise sarayın aksine daha kısıtlı besinler ile beslenmiştir. Bitkisel ürünler beslenme şeklinde daha ağırlıklı olmuştur. Ayrıca Osmanlı beslenme alışkanlıkları kişiden kişiye farklılık göstermiştir. Beslenme ile Osmanlı hekimleri sıkı bir ilişki kurmuştur. Besinler hem hastalığın sebebi hem de şifasıdır denilmiştir. Türkler her dönemde besinleri hem temel bir gereksinim olarak tüketmişler hem de devâi ilaçlar olarak geliştirmişlerdir (Murphey ve Zorlu, 1998, s. 283; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007, s. 1303).

2.1. OSMANLI DÖNEMİ'NDE BESLENME KÜLTÜRÜ

Anadolu Selçuklu Devleti 200 yıllık bir hakimiyetden sonra Moğol saldırısı sonucu yıkılmıştır. Bu boşluktan sonra aşiretler arasında bir hâkimiyet mücadelesi meydana gelmiştir. Anadolu coğrafyasında uç beyliklerinde oturan Oğuzların Kayı boyu, diğer beyliklere galip gelmişlerdir. Osmanlılarda beslenme kültürü, Oğuz-Türkmen gelenegiyle birlikte Bozkır ve İslam yemek kültürünün karışımıyla olmuştur. 1071 Malazgirt Savaşı'ndan sonra Anadolu'ya yerleşen Anadolu Selçuklu Devleti, Osmanlı-Türk beslenme sisteminin ana kaynağını teşkil etmiştir. Moğol istilasından sonra Maverâünnehir'de, İran'da, Azerbaycan'da yaşamlarını sürdüren Türkler, buralardan göç etmek zorunda kalmışlardır. Her savaşın ekonomik, sosyal, siyasi birçok zararı varken bazı zaman da kültür kaynaşmasına yol açmıştır. Türkmenler göç ederken orada tükettikleri besinleri ve kullandıkları birçok şeyi yanlarında getirmişlerdir. Bu nedenle Anadolu medeniyet beşiğine günden güne yeni beslenme kültürleri dayatılmıştır. Osmanlı Kuruluş Dönemi'nde sarayda yenilen gıdalar ile ilgili bilgilere ulaşamamıştır. Ancak daha çok Anadolu Selçuklu saray mutfaklarının beslenme şeklinin devam ettiği bilinmektedir. Bozkır kültüründe nasıl at eti beslenmenin temel ögesi ise Osmanlı Dönemi'nde ise koyun eti en önemli besin öğelerinden biri olmuştur. Koyun o kadar yaygındı ki bazı devletlerin isimleri Ak-koyun Kara-koyun olarak tarihi kaynaklara geçmiştir. İslamiyeti kabul eden Osmanlı Türkleri bu dönemde at eti yahut domuz eti tüketmemişlerdir. Ancak Osmanlılar, Bozkır kültüründe yaygın olan süt ürünlerinden asla vazgeçmemişlerdir. Osmanlı hekimleri dahi süt ve süt ürünlerini hastalıkların tedavisinde kullanmışlardır (Solmaz ve Altınar, 2018, ss. 112-113).

Anadolu coğrafyasının bereketinden dolayı tahıllar, baklagiller kolay şekilde yetiştirilebilmesiyle yemek kültüründe temel besin öğeleri olarak yavaş yavaş yer almaya başlamıştır. İslamiyetin kabulünden sonra şarabın yerine bu dönemde daha çok çeşitli şerbetler yer almaya başlamıştır. Bu dönemde yine helva çok önemli tatlılar arasında olmuştur. Helvaya bal katılarak sunulmasının hazma, boğaza ve ciğere iyi geldiği söylenilmektedir. Pirinç aslında Selçuklular döneminde pek besin ögesi olarak kullanılmamış, bunun etkisi ile Kuruluş

Dönemi Osmanlı toplumu da pek talep etmemiştir. Bunun nedenleri arasında pirincin Anadolu topraklarında yetişmemesi ve Çin gibi uzak ülkelerden getirilmesinin maliyetli olması belirtilmektedir. Pirinç daha sonra lüks bir tüketim hâlini almış, saray halkı bundan faydalanırken ahali pek bu gıdaya ulaşamamıştır. Ekmek, Osmanlılar zamanında en temel gereksinimlerden olmuştur. “Kuruluşun ilk başlarında beslenme günde iki defa olurdu. Orhan Gazi tarafından kalma günde iki öğün yemek yeme âdeti XVI. yüzyılda terk edilerek günde üç öğün yemek yenmeye başlanılmıştır”. İlk dönemlerde İslami şartların yoğun olarak beslenmeyi etkilediği görülmüştür. Kitabü’t – Tabih (El-Bağdadi) adlı Arapça yemek kitabını Muhammed bin Mahmud Şirvani (1421-1451) Türkçe olarak çevirmiştir. XV. yüzyıla ait olan bu çeviri 77 Türk yemeğini kitabın arkasına eklemiş; ancak Stefanos Yerasimos’un yaptığı araştırmayla Şirvani’nin yapmış olduğu çevirisinde beş Türk yemeğini de içine ilave etmiştir. “XV. yüzyıla ait toplam 82 Türk yemeğinin var olduğunu bildirmiştir. Osmanlı dönemi beslenme kültürü; Bizans, İran, Arap, Akdeniz, Ermeni, Fars hatta Slav yemek kültürlerinden etkilenmiş ve yemekleri kendi yeme-içme zevklerine göre geliştirmiş ve çeşitlendirmişlerdir. Fatih Sultan Mehmed Han’ın İstanbul’un fethinden sonra Bizans yemek kültüründen oldukça etkilendiği söylenmiştir (Sürücüoğlu, 2021, s. 54).

Bizans, Roma’nın devamı ve Yunan beslenme kültürünün devamı niteliğinde sayılmaktadır. Bu dönemde Osmanlı saray yemek kültüründe bin yıllık birikime sahip olan Bizans yemek kültürü kendine oldukça geniş bir yer bulmuştur. Zeytinyağı, Antik Yunan çağlarında oldukça kullanılan yağlardandır. Bunun aksine göçebe Türkler daha çok hayvansal yağlar kullanmışlardır. Osmanlı beslenme kültüründe zeytinyağı kullanımını Rumlardan öğrenerek kendi besin öğelerine eklemişlerdir. Birçok yemek çeşidini kendi damak zevklerine ve dinin uygun gördüğü şekildeki gıdalarla geliştirmişlerdir. Osmanlı saray beslenme kültüründe Matbâh-ı Âmiye; içinde mutfak, kiler ve fırın olduğu sanılan bir yerdir. Burada saray ahalisine ve yabancı elçilere türlü türlü yemekler ve tatlılar (helvahane) ikram edilmiştir. Osmanlı sarayında günde iki defa yemek yeme alışkanlığı vardır. Yemeğin

öğünleri ve hangi besinlerin alındığı İslami kurallarla bağdaşmaktadır. Osmanlı beslenmesinde yer alan baklavanın ise aslında Yunan metinlerinde II. yüzyılda Athinaeos tarafından açıkça bir gıda olduğu yazılmıştır. Baklava Türk yahut Arap kökenli isim olmasına karşın Yunan beslenmesinde olması şaşırtıcıdır. Osmanlı sarayı çalışanları bu tatlıyı ince yufka açarak çeşitlendirip daha da muntazam hâle getirmişlerdir. Baklava artık Osmanlı saray mutfağında vazgeçilmez bir hâl almış ve halkın en alt kesiminde bile şenliklerde ve bayramlarda beslenme şekillerinde büyük ölçüde yerini almıştır (Solmaz ve Altın, 2018, ss. 114-116).

Diller, dinler, kültürler hep bir kaynaşma ve değişim içindedir. Osmanlı mutfağı aslında birçok medeniyetin yemek kültürünü içine almış; ancak bu kültürü Bozkır kültürüyle daha da kendine özgü hâle getirmiştir. Örneğin; Osmanlı beslenmelerinde “tarhana” köylüler için en güzel çorbalardan biriydi. Tarhana köken olarak ‘Traganos’ kelimesinden gelmiş bir Rum yemeğidir. Yunancada ise Trakhanas denilmektedir. Tarhana çorbası Bozkır kültüründe vazgeçilmez olan süt ve süt ürünleri içerdiğinden içine de buğday konulduğundan Osmanlı-Rum beslenmesinde ortak bir yemek kültürünü oluşturmuştur. Beslenme kültürü denilince Osmanlı dünyada en büyük üç mutfak arasına girmektedir. Bu dönemlerde sıkça kullanılan gıda maddeleri: keşkek, domates, yeşil ve kırmızıbiber, fasulye, buğday, susam yağı, kuyruk yağı, tereyağı, badem, gülsuyu, kaymak, çam fıstığı, şeker, bal, pekmez, nişasta, patates, tavukgöğsü, mısır (XIX. yüzyılda) daha da yaygınlaşmıştır. Osmanlı saray mutfağı yemek çeşitliliğinin merkezi noktasında yer almış, halkın katkısı daha az olmuştur (Göde, Kayaardı, Uyarcan, ve Söbeli, 2021, 222).

Osmanlı yemek kültürü bu denli gelişmişken XVIII. yüzyılın sonu XIX. yüzyılın başlarında Batı’nın ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle besinlere katılan hileler gittikçe artmıştır. Her dönem ve her toplumda var olan hilekârlar insanların sağlığını tehdit eder hâle gelmişlerdir. Hilekârlar, Osmanlı döneminde en çok tüketilen besin olan una olmayacak maddeleri karıştırır olmuşlar ya da ekmeğin miktarından tağşiş yapmışlardır. Bu dönemde ürünü satan tacirlere yeterince ceza kesilmediğinden şikâyet edilmektedir. Besinlere

katılan hileler ve besinlerden çalınan tağşişata karşı o dönemlerde Viyana’da düzenlenen Uluslararası Hijyen ve Demografi Kongresi’nde komisyonlar kurulmuş ve Londra’da kararlar alınmıştır. Bu dönemlerde gıdalardan alınan örnekler tahlil için laboratuvarlara götürülürmüş ve hilekârlığın önünü kesmek az da olsa mümkün kılınmıştır. Bu yıllarda Veba hastalığı vuku bulmuş ve hilekârlar kabaca olsa bile biraz olsun durmuşlardır. Hilekârlar artık bu işi bir sanat olarak görmeye başlamışlardır (Gözel ve Durmaz, 2019, s. 279).

Meclis-i Sıhhi-i Umûmî’nin ve hekimlerin gayretiyle İstanbul’da tek Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane’de hilekârlık ile ilgili laboratuvar açılmıştır. Bu laboratuvar hilekârlık ve tağşişâtın önüne geçmek için açılmış olsa da kimyagerlerin azlığı ve laboratuvarın küçüklüğü hilekârlığa pek engel olamamıştır. Besim Ömer, laboratuvarların küçüklüğü, noksanlığı ve kimyagerlerin azlığı nedeniyle zaten tağşişâta münhamik olan Karaman ve Kayserili bazı bakkalların ve sahibelerinin hilekârlık hususunda cesaretlerinin arttığını söylemiştir. Bu hilekârlığın başında sütün kaymağının alınması, süte su katılması gibi nice hilekârlıklar vardır. Bu yiyeceklere dahi olan tereyağı, zeytinyağı ve zahire ürünlerinde hilekârlıklar göze çarpmıştır. XIX. yüzyılın başlarında Avrupa’dan getirilen şekerler, şuruplar hatta reçellerde, o meyveler çok az miktarda bulunup kimyagerlerin kolaylıkla ulaşabileceği eterler bulunmuştur. Şarap ve biralar bu dönemde türlü türlü hilekârlığa uğramıştır. Çocukların ve yetişkinlerin en çok yediği çikolatalarda adi un, kakao yağı yerine dana yağı yahut badem yağı hatta cıva ve kurşun suyunun en zehirli hâlini koyarak hilekârlığa devam etmişlerdir. Hurma çekirdeklerini çekirip kahvenin içine katmışlardır. Kahve tozuna ise karamel, kırmızı balçık, elenmiş tuğla, dövülmüş maden kömürü, turp ve mahun ağacının talaşı, ekmek kabuğu, pancar kabuğu, palamut gibi birçok şey karıştırılmış; hilekârlık hat safhaya çıkmıştır. Dr. Besim Ömer’in neşrettiği bir yazı: “Cezâyir’de bir gazetede neşr olunan bir efsanede süte kireç katıldığını, sucuğa zararlı mâddeler eklendiğini hatta una şap hileleri katılarak hâlkın sıhhatine kast ettiklerini dolaylı bir şekilde anlatmışlardır”. Şekere ya da una tebeşir, alçı tozu eklenmesi, kayısı reçeline havuç koyma hilekârlıkları da vardır (Ömer, 1886, s. 93).

Osmanlı'da beslenmede etin önemi büyüktür. Bu yolla tüccarlar daha fazla kâr elde etmek için hileli yollara başvurmuşlardır. Hasta hayvan etlerinden Trichonose, verem hatta cüzzam hastalıkları bu dönemde vuku bulmuştur. “Cemiyet uyuyabilir, fen dâimâ uyanıktır”. Bunun için laboratuvarlar ve kimyagerler bu hilekârlıkların önünü kesmek için uğraşmışlardır. Halkın sıhhat-ı ‘umûmîsiyle oynayan tüccarlar yüzünden bozulmuş mısırdan Pellegra, bozulmuş çavdardan Ergotizm, Botarlizm, Latirizm hastalıkları meydana gelmiştir. Hilekâr tüccarlar daha çok zavallı ve biçare olan halkın sağlığını tehdit etmiştir. Gıdalara eklenen bu zehir saçıcı maddeleri, besinlere ekleye ekleye aslını unutturacak hâle getirmişlerdir (Ömer, 1886, s. 98).

Osmanlı tıbbı Yunan, Roma, Selçuklu tıplarının devamı niteliği taşımaktadır. Osmanlı geleneksel tıbbı diğer dönemlere ait bilgilerin özdeşleşmesiyle oluşmuştur. XIV. yüzyıl itibariyle Osmanlı Dönemi ilk tıp eserleri kaleme alınmaya başlanmıştır. Bu eserler genel olarak Arapça, Farsça ve Latince'dir. Osmanlı Beylik Dönemi içerisinde Arapça yazılan tıp kitapları daha sonraları Osmanlı Türkçesiyle kaleme alınmıştır. Buradaki en büyük amaç ise halkı bilinçlendirmektir. Ancak Osmanlı Devleti'nde hekim sayısının az olduğu görülmektedir. Bu nedenle kurumsal tedavi hizmetleri yetersiz kalmıştır ve koruyucu hekimliğe daha büyük bir önem verilmiştir. XV. Yüzyılda beslenmeye yeni bir boyut kazandıran Osmanlı hekimleri hıtlara (Humoral) göre beslenme şekline bahsetmişlerdir. Eski tıbaa ait en mükemmel eserlerden biri olan Yâdigâr⁷ beslenmenin mizaca (Yoğrulma) göre değişkenlik gösterdiğini belirtmiştir. Tabib İbn-i Şerîf'in Yâdigâr adlı eserinde beslenme ve mizaç arasındaki bağlantılar üzerinde ehemmiyetle durmuştur. Kısacası hıtların dengesinin bozulması, sağlıklı bir yaşam için beslenme Osmanlı tıbbının bir kolunu oluşturmakla birlikte bozulmuş olan hıtların eski dengesine kavuşması için ilk olarak gıda-yı devâi'ye başvurulduğu anlaşılmıştır. Tıp tarihi kitaplarını detaylı incelediğinde yenilen içilen besinlerin insan vücudunu doğal halinde

⁷ 15. Yüzyıl Türkçe Tıp Kitabı, Yâdigâr-i İbn-i Şerîf, 1461.

birakması “gıdâ”, insan vücudunda değışiklere yol açıp hıltların dengesizliğine yol açması “devâ” olarak adlandırmışlardır (Özdiñç, 2019, s. 3).

2.1.1. Tanzimat Fermanının’dan Sonra Tıp Alanında Yaşanan Gelişmeler

İslamiyet ve Selçuklu Devleti Osmanlı Devleti’ni birçok yönden etkilediğı gibi tıbbi yönden de etkilemiştir. “İslam ve Selçuklu tıbbının bir devamı olan Osmanlı tıbbı, Tanzimat’tan önce tam anlamıyla doğulu, İslami ve klasik bir karakter taşıır cümlesi Osmanlı tıbbının genel hatlarını çizmektedir” (Dinar, 2012, s. 1542). Osmanlı dönemi hastane isimleri: Dârüşşifâ, Bimarhâne veya Timarhâne gibi çeşitlidir. Bu isimlere sahip olan sağlık kurumları devlet tarafından açılan resmî kurumlar olarak değil, genellikle devlet adamları ve şahısların vakıf sistemi içerisinde toplum hizmetine sundukları sosyal yardım kuruluşları şeklinde olmuştur. Devlete ait kurumsallaşmış bir tıp bilim evi bulunmamaktadır. Osmanlı döneminde sağlık alanında yenileşmeye ve başkalaşmaya en büyük desteğı III. Selim vermiştir. Bu dönemde neredeyse tüm alanlarda batılılaşma hareketi başlamış, bu hareketten tıbbi gelişmeler de etkilenmiştir. Nitekim ‘Nizam-ı Cedit’ adı verilen batı tarzı ordu için Levent Çiftliği’ni inşa ettiren III. Selim, yeni ordunun sağlıkla ilgili ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla bu kıışlada 1799 yılında Levent Çiftliği Hastanesi adıyla ilk çağdaş Osmanlı hastanesini açmıştır (Çavdar, 2014, ss. 255-286).

Bu dönemde Haliç Tersanesi’nde (1806) bir Deniz Tıp Okulu açılmıştır. Bu okulun amacı diplomalı doktorlar yetiştirmek ve burada yetişen öğrencileri staj yaptırarak savaş zamanında nasıl hekimlik yapılacağını da öğretmektir. Osmanlı çağdaş ve modern ilk tıp tarihinin başladığı zaman diliminde tercümeler yapılmış ve bulaşıcı hastalıklar için de önlemler alınmıştır. Tıphâne-i Amire ve Cerrahhane-i Mâmure (Mekteb-i Tıbbiye) 14 Mart 1827 yılında II. Mahmut döneminde kurulmuş olup Osmanlı tarihinde ilk defa çağdaş tıp eğitimi vermeye başlamıştır. Mekteb-i Tıbbiye’de öncelikle sadece Müslüman olan öğrenciler faydalanmıştır. “Burada, İtalyan uzmanların ders vermeleri nedeniyle İtalyanca olarak yürütölen eğitim; 1839’da, Avusturyalı doktorların

çağrılmasından sonra Fransızcaya çevrilmiştir” (Yavuz, 1988, ss. 21-25). 1840 yıllarında Doktor Bernard, Bursa kaplıcalarının faydası hakkında bir risale yazmıştır. 1842 yıllarına gelindiğinde tıp eğitiminde modernleşmenin zorunlu hâle geldiğini bilen Hekimbaşı Mustafa Behçet Efendi, devrin padişahı II. Mahmud’a (1808-1838) verdiği raporlarla bu gerekliliğe dikkat çekmiştir (Ülman, 2007, ss. 175).

1837 yılında ahalinin faydalanması için Guraba Hastahanesi açılmıştır, ancak bu hastanenin ömrü pek uzun olmamıştır. Devrin ünlü hekimlerinden Mustafa Behçet Efendi (1774-1834) Şanizade Atâullah Efendi, Kuyucaklı Atıf Efendi, Gevrekzâde Hasan Efendi bu döneme tercüme eserleriyle damga vurmuşlardır. Geleneksel tıbbi savunan Mustafa Behçet Efendi’nin “Hezar Esrar” adlı, eski ilkel tedavi yöntemlerini konu edinen bir eseri vardır. Mustafa Behçet Efendi’nin bu eserine ilaveten “Risâle-i Telkîh-i Bakarî (Çiçek Aşısı Risalesi), Vezâif-i Azâ, Makâle Fî Emrâz-ı Frengiye, Rûhîye veya Kusûr-ı Lebenîye (Croutha de Lait), Tertîb-i Ecza, Kolera Risâlesi” (Bayat, 2017, s. 126) adlı tıbbi eserleri de bulunmaktadır. Şanizade Atâullah Efendi’nin Stoerk’ten çevirdiği “Miyâr-ül-Etîbbâ (Hekimlerin Ölçüsü)” adlı eser tercüme edilmiştir. Ayrıca Bunlar arasında Şanizade Atâullah Efendi’nin (1771-1826) kendi yazmış olduğu eseri “Mîr’at-ül-Ebdân fî Teşrih-il-A-za-il-insan (İnsan Organlarının Teşrihi Hakkında Bedenlerin Aynası)” adlı eseri Türk tıp tarihinde anatomi alanında yazılmış en önemli eserler arasında gösterilebilir. Gevrekzâde Hasan Efendi, Ebu Mansur Haşan bin Nuh’un “Gına vü Mena (Bıkkınlık ve Kara Haber)” adlı eserini “Dürret-ül-Mensuriye fi Tercemet-il-Mansuriye (Mansur’un Tercümesi Hakkında Nesrin Tek İncisi)” adı altında Türkçeye çevirmiştir. Gevrekzâde Hasan Paşa; gebelikten, çocuk hastalıklarından bahseden “Neticet-ül-Fikriye” ve “Velâdet-ül-Bikriye” (Düşüncenin Sonucu ve El değmemiş Olânın Doğuşu)” adlı eserden seçmeler yaparak Türkçeye çeviri yapmış ve katkıda bulunmuştur. Nuran Yıldırım ‘İstanbul’da Nöbet Mahâlleri-Nöbet Eczaneleri (1845-1895)’ adlı eserine göre Mekteb-i Tıbbiye-i Adliye-i Şahane 1839 yılında açıldığında, İstanbul’daki dârüşşifâların bir kısmı işlevlerini yitirmiş, bir kısmı da Süleymaniye ve Toptaşı Valide-i Atik

dârüşşifâlarında olduğu gibi nitelik değiştirip akıl hastalarına tahsis edilmiştir (Yıldırım, 2005, s. 152).

Bu kurumun diğer adı Galatasaray Tıbbiyesi'dir. Tanzimat Fermanı'ndan sonra artık ülke genelinde eşit bir şekilde eğitim verilmeye başlanılmıştır. Bu eşitlik din, dil ve ırk ayırmaksızın, herkesin eşit bir şekilde bu okullarda öğrenim görmeye hak kazanmasına sebebiyet vermiştir. XIX. yüzyılın ikinci yarısında Tıbbiye'de Türkçe "Vakayi-i Tıbbiye" ve o zamanda tıp biliminde okutulan Fransızca dergi olan "Gazette Médicale de Constantinople" adlı bir bilim dergisi basılmıştır. "Bezm-i Âlem Valide Sultan Guraba-i Müslimin" 1843 yılında Bezm-i Âlem Valide Sultan tarafından açılmış olan ilk kurum ve vakıf hastahanesidir. 1845 yılında hasta kabul etmeye başlayan bu hastanenin açılmasından sonra şehrin değişik semtlerinde genel hastanelerin yanı sıra çocuk, kadın ve erkek hastaneleri ile zührevi hastalıklar ve kuduz vakalarına bakan ihtisas hastaneleri de açılmıştır. Bu hastanelere verilecek örnekler 1862 yılında açılan Zeynep Kamil Hastanesi, Darülaceze ve Etfal hastaneleridir. Bu dönemlerde sadece müslimler değil gayrimüslimler de hastahaneler kurmuşlardır. Gayrimüslim hastanelere örnekler ise Surp Agop Hastanesi, Jeremya Hastanesi, Balat Musevi Hastanesi, Balıklı Rum Hastanesidir ve bu hastahaneler Osmanlı Dönemi'nde faaliyet göstermiştir. Bu hastaneler sadece kendi dinlerinden olan ahaliye hizmet vermişlerdir. 1867 yılına gelindiğinde Mekteb-i Tıbbiye-i Mülkiye'de Osmanlının ilk sivil tıp okulu açılmıştır. Bu okulda yabancı dil ile eğitim verilmiş; ancak Osmanlı hekimleri bu eğitimin Türkçe olması için çaba göstermişlerdir (Yıldırım, 1994, ss. 401-402).

Osmanlı hekimleri bazı hastalıklardan muzdarip olan ahaliye çeşitli besin öğelerini kullanmalarını tavsiye edilmiştir. Geleneksel tıbbın hiçbir zaman işlevini kaybetmediği de buradan anlaşılmaktadır. Ancak Osmanlı tıbbı Tanzimat Fermanı'ndan sonra değişim ve başkalaşım sürecine girmiştir. Bu dönemlerde geleneksel tıbbın önemini koruduğu ve modern tıp ile özdeşleştiği göze çarpmaktadır. Ayrıca beslenme, yalnız toplumun sağlığını değil aynı

zamanda ekonomik, sosyal ve askeri tarihini de etkilemiştir (Murphey ve Zorlu, 1998, s. 270).



2.2. BESİM ÖMER (AKALIN)

2.2.1. Besim Ömer'in Yaşamı Hakkında

Besim Ömer (H. 1278) 1862 yılında İstanbul'da dünyaya gelmiştir. Babası Ömer Şevki Paşa, Annesi ise Afife Hanım'dır. Kardeşleri Azmi, Agâh ve Kemal'dir. İlkokulu Rumeli'de bitirmiştir. Kosova Askeri Rüştiyesi'nde okurken babasının milletvekili olması sebebiyle İstanbul'da Gülhane Askeri Rüştiyesi'ne kaydını yaptırmıştır. Lise öğrenimini Kuleli Askeri Tıbbiye İdadisi'nde devam ettirip 1879 yılında mezun olmuştur. Mekteb-i Tıbbiye-i Şâhâne (Askeri Tıbbiye)'de eğitimini almıştır. Besim Ömer ilköğrenim yıllarından beri insan vücudu ve işleyişi hakkında kitaplara merak göstermiş ve bu kitaplarda okuduğu bilgileri deneyerek okumaya ve öğrenmeye çalışmıştır (Ülman, 2005, 460).

Hoca Tahsin Efendi'den (1813- 1881) bilimsel düşünceleri yönünden etkilenmiştir. Tıbbiye ve hekimliğinin ilk yıllarında Haydar Paşa Tatbikat Hastanesi'nde staja başlamıştır. Sermenciye Askeri Hastanesi'nde görev yaparken tifoya yakalanmıştır. 7 Kasım 1895 yılında doçent olarak akademik hayatına başlamıştır. Tanzimat Dönemi'nde (1839) Mekteb-i Tıbbiye'de, zorunlu bir hâl olan Fransızca eğitimini almıştır. Tıp eğitiminin, literatürünün sivil tıbbiyenin Türkçe olması için Cemiyet-i Tıbbiye-i Osmaniye, Lûgat-ı Tıbbiye, Mekteb-i Mülkiye-i Tıbbiye gibi kuruluşlarda yer almıştır. 13 Eylül 1887'de uzmanlık eğitimi için Paris'e gönderilmiştir. Yurt dışına çıkmak için kitaplarını satmıştır. 1892 yılında Paris'ten dönen Besim Ömer, İstanbul'da Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane' fenn-i vilade muallim kolağası olmuştur. Aynı tarihte Haseki Nisa Hastanesinde doğum bölümünde görev yapmıştır. 1894 yılında Viladethane (Doğum kliniği) ilk defa İstanbul'da açmıştır. 1914 Yılında tıp fakültesine dekan olarak atanmıştır. 14 Mart 1919 yılında ise Besim Ömer ve meslektaşları tarafından ilk defa tıp bayramı kutlanmıştır. 1922 yılında kız öğrencilerin Darülfünun'da eğitim görmelerini sağlamıştır. O yıllarda M. Nizamettin ile birlikte Luteaud'dan Emrâz-ı Nisâ'ye adı ile

yaptıkları tercüme, Türkçede yayınlanmış ilk jinekoloji kitabı olarak kabul edilir (Yıldırım, 2000, ss. 26-27). 1933 tarihinde emekli olmuştur. "Kadınların ve çocukların sağlığı ve eğitimi için bu denli mücadele eden bir kişi olmasına karşın hiç evlenmemiş ve çocuğu yoktur". 1938 tarihinde Türk Tıp Tarihi Cemiyeti'nin kurucu üyeleri arasında yer almıştır. Hilal-i Ahmer için birçok görev üstlenmiştir. Son yapmış olduğu görev ise 1933-1939 yılları arasında Bilecik milletvekiliği olmuştur. Titanik gemisine bilet aldığı hâlde yetişemeyen Besim Ömer bu tarihi faciadan kurtulmuştur. Ömrünün son gününü (babası gibi) görev aldığı Büyük Millet Meclisi'nde geçirmiştir. Ankara'da, Meclis'te öğle arasında gittiği bir restoranda geçirdiği ani bir kalp krizi sonucu hayata gözlerini yummuştur (19 Mart 1940) (Ülman, 2005, s. 460).

2.2.2. Eserleri

1. Su, Ceride-i Askeriye Matbaası, İstanbul H. 1300, ss. 339
2. Dişlerin Hıfz-ı Sıhhati, Mihran Matbaası, İstanbul H. 1301, ss. 124.
3. Göz, Gözlerin Hıfz- ı Sıhhati, Mihran Matbaası, İstanbul H. 1302, ss. 220.
4. Sıhhatnümâ-yı Etfâl yâhûd Validelere Nasihat, Şirket-i Mürettibiye Matbaası, İstanbul H. 1303, ss. 174.
5. Sıhhatnümâ-yı izdivac, Evleneceklerle Müteehhil ve Mücerred Bulunanlara Nasihat, Şirket-i Mürettibiye Matbaası, İstanbul H. 1303, ss. 286.
6. Mebâhis-i Tıbbiye'den Şişmanlık ve Zayıflık, Mahmud Bey Matbaası, İstanbul 1303, ss. 66.
7. Mebâhis-i Tıbbiyeden Üzüm ve Üzüm İle Tedavi, Mahmud Bey Matbaası, Dersaadet H. 1304, ss. 63.
8. Mükeyyifât ve Müskirâttan Tütün, Şirket-i Mürettibiye Matbaası, İstanbul H. 1304, ss. 128.

9. Sıhhatnümâ-yı Aile yâhûd Baba, Ana, Çocuk, Mahmud Bey Matbaası, İstanbul H. 1304, ss. 257.

10. Su İle Tedavi ve Denizde Banyo, Mahmud Bey Matbaası, İstanbul H. 1305, ss. 76.

11. Mükeyyifât ve Müskirattân Müskirat, Mahmud Bey Matbaası, İstanbul H. 1305, ss. 115.

12. Mükeyyifât ve Müskirattân Afyon, Kahve, Çay, Esrar, Şirket-i Mürettibiye Matbaası, İstanbul H. 1305, ss. 100.

13. Zayıf ve Vakitsiz Doğan Çocuklara İdilecek Takayyüdât, Kuvöz ve Gavaj, Mahmud Bey Matbaası, Dersaadet H. 1306, ss. 106.

14. Ukm ve Anânet, Mahmud Bey Matbaası, Dersaadet H. 1306, ss. 125.

15. Sıhhatnümâ-yı İzdivac yâhûd EvleneceklerleMüteehhil ve Mücerred Bulunanlara Nasihat, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1306, ss. 270.

16. İpnotizm yahuud Tenvim ve Tenevvüm, Mahmud Bey Matbaası, Dersaadet H. 1307, ss. 146.

17. Kendini Bil, Mahmud Bey Matbaası, İstanbul H. 1308, ss. 98.

18. Mi 'de, Tegaddî ve Hazma Dâ'ir Kavâ'id-i Sıhhîye, Mahmud Bey Matbaası, Dersaadet H. 1308, ss. 98.

19. Tenâsül, Mahmud Bey Matbaası, Dersaadet H. 1308, ss. 171.

20. Çocuk, Âlem Matbaası, Konstantiniyye H. 1309, ss. 44.

21. Emzirme, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1309, ss. 32.

22. Meme Verme, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1309, ss.36.

23. Sıhhatnümâ-yı Tenasül, Mahmud Bey Matbaası, Dersaadet H. 1309, ss.186.

24. Sıraca, Âlem Matbaası, Konstantiniyye H. 1309, ss. 32.

25. Veraset, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1309, ss. 38.

26. Beyne'l-Etfâl Sirayet-i Emrâz, Âlem Matbaası, Konstantiniyye H. 1310, ss. 24.

27. Çiçek Hastalığı ve Suçiçeği, Âlem Matbaası, Konstantiniyye H. 1310, ss. 28.

28. Kızamık ve Kızıl Hastalık, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1310, ss. 27.
29. Sıhhatnümâ-yı Nevzaddan Kundak, Beşik, Emzik, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1312.
30. Çocuklara Aş yâhûd Validelere Hediye. Âlem matbaası, İstanbul H. 1314, ss. 124.
31. Hıfz-ı Sıhhat, Karabet Matbaası, İstanbul H. 1315, ss. 353.
32. Nevsâl-i Âfiyet, 1. Sene, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1315, ss. 420.
33. Nevsâl-i Âfiyet, 2. Sene, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1316, ss. 514.
34. Nevsâl-i Âfiyet, 3. Sene, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1320, ss. 744.
35. Nevsâl-i Âfiyet, 4. Sene, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1325, ss. 729.
36. Yalova Kaplıcası, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1317, ss. 47.
37. Gebelik ve Gebelikte Tedâbir, Âlem Matbaası, İstanbul H. 1318, ss. 151.
38. Darülâceze Irzâhanesi, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul H. 1319, ss. 35.
39. Emrâz-ı Nisânın Sebeb-i Kesreti, Matbaa-i Ahmed İhsan, İstanbul H. 1320, ss. 19.
40. Doğururken ve Doğurduktan Sonra, Matbaa-i Ahmed İhsan, İstanbul H. 1320, ss. 160.
41. Çocuk Büyütmek, Matbaa-i Ahmed İhsan, İstanbul H. 1320, ss. 226.
42. Memedeki Çocuğa Vefeyât, Matbaa-i Ahmed İhsan, İstanbul H. 1322, ss., 34.
43. Ebe Hanımlara Öğütlerim, Matbaa-i Ahmed İhsan, İstanbul H. 1322, ss., 43.

44. Ebelik, Doğurma ve Doğurtma, Matbaa-i Ahmed İhsan Şürekası
45. Sıhhi Musâhabeler, İstanbul H. 1325, ss. 110
46. Kolera Hastalığında İttihâzı Lâzım Gelen Tedâbir ve Etıbbâya Rehber, Arşak Garoyan Matbaası, İstanbul H. 1327, ss. 233.
47. Dokuzuncu Washington sâlib -i Ahmer Konferansı'na Memuriyetim ve Osmanlı Hilâl-i Ahmer Cemiyeti'ne Tekliflerim, Ahmed İhsan ve Şürekâsı Matbaacılık Osmani Şirketi, İstanbul H. 1328, ss. 62
48. Osmanlı Hilâl-i Ahmer Cemiyeti Hanımlar Heyet-i Merkeziyesi, İstanbul H. 1330, ss. 136
49. Hanımefendilere Hilâl-i Ahmerîe Dâir Konferans, Ahmed İhsan ve Şürekâsı Matbaacılık Osmani Şirketi, İstanbul H. 1330, ss.144.
50. Harb Zamanında Hastabakıcının Bir Günlük Vâzifesi, İstanbul H. 1331, ss. 26.
51. Hastabakıcılık, Evkâf-ı İslâmiye Matbaası, İstanbul H. 1331, ss. 432
52. Verem Tehlikesi, Veremle Mücadele, Matbaa-i Ahmed İhsan ve Şürekâsı, İstanbul H. 1335, ss. 48
53. Hastabakıcılığa Dâir, Hilâl-i Ahmer Cemiyeti Hanımlar Merkezi A'zâlığına ve Hastabakıcı Hemşire ve Talebelerime Hizmeten, Evkâf-ı İslâmiye Matbaası, İstanbul H. 1335, ss. 48.
54. 1921 Senesinde Cenevre'de İn'ikâd Eden Beyne'l-milel sâlib -i Ahmer Kongresine Dâir Rapor, Matbaa-i Ahmed İhsan ve Şürekâsı Matbaacılık Osmani Şirketi, İstanbul H. 1337, ss., 107
55. Fenn-i Vilâde, c. 1: İlkâh ve haml, Ahmed İhsan ve Şürekâsı Matbaacılık Osmani Şirketi, İstanbul H. 1338, ss. 313.
56. Fenn-i Vilâde, c.2: Vilâdet, Hâlâs, Avâkıb-ı Vilâdet, Nevzâd Ahmed İhsan ve Şürekâsı Matbaacılık Osmani Şirketi, İstanbul H. 1339, ss., 408.
57. Fenn-i Vilâde, c. 3: Ameliyat-ı Vilâdiye, Ahmed İhsan Matbaacılık, İstanbul M. 1927, ss. 271.

58. Fenn-i Vilâde, c. 4: Maraz-ı Nifasiyet, Usret-i Vilâdet, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1927

59. Nüfus Meselesi ve Küçük Çocuklarda Vefeyât, Kanaat Matbaası, İstanbul H. 1339, ss. 80.

60. Fen ve İzdivac, Evlenecekler ve Evlenemeyecekler, Yeni Matbaa, İstanbul H. 1340-1344, ss. 94.

61. Etfâle Muavenet Beyne'l-milel İttihadı, 1924 Senesinde Viyana ve Budapeşte' de İn'ikâd Eden Çocuk Kongresinde Beyânatım, Etfâle Muavenat Beyne'l-milel İttihadı Türk Komitesi, İstanbul H. 1340, ss. 5.

62. Etfâle Muavenet Beyne'l-milel İttihadı, 1924 Senesinde Viyana ve Budapeşte'de İn'ikâd Eden Çocuk Kongresi, Etfâle Muavenat Beyne'l-milel İttihadı Türk Komitesi, Matbaa-i Ahmed İhsan ve Şürekâsı, İstanbul H. 1340, ss. 50.

63. Çocuklara Dâir Sıhhi ve İctimâi Teşkilât ve Tesisât, Matbaa-i Ahmed İhsan ve Şürekâsı, İstanbul H. 134, ss. 56.

64. Sıhhiye-i Askeriye ve 'umûmîde Tayyarelerden İdilecek İstifade, Matbaa-i Ahmed İhsan ve Şürekâsı, İstanbul H. 1341, ss. 16.

65. Tashihli ilâveli Ebelik, Doğurma ve Doğurtma, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1928, ss. 484.

66. Mont d'Or, Mont d'Or' a Olân Sıhhat Borcum, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1928, ss. 21.

67. Kaplıcalar, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1928, ss. 21.

68. Nüfus Siyaseti, Çocuk Vefeyâtı ve Müstakbel Valide Hakkındaki Filme Dâir Muhtasar Malûmat, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1928, ss. 8.

69. Anne Olacaklara, Çocuk Yetiştirmek, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1930, ss. 256.

70. Kısırlık, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1931, ss. 68.

71. Doğum Tarihi, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1932, ss. 56.

72. Vilâde Fenni 3: Marazi Nifasiyet ve Güç Doğum, 1: Gebelik Patolojisi, Nifâsi İntân, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1933, ss. 387.

73. Vilâde Fenni, 3/2: Güç Doğum, İstanbul Darülfünunu Fen Fakültesi, İstanbul M. 1933, ss. 261.

74. Haml-i Patoloji ve Nifas-ı İntân, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1933

75. Gençliği Koruma, Çok Yaşama, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1934, ss. 58.

76. Kızlarımız İçin, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1935, ss. 36.

77. Plombieres les Bains Kaplıcası ve Suları, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1935, ss. 24.

78. Türk Çocuğu Yaşamalıdır, Küçük Çocuklara Bakım ve Sosyal Yardım, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1936, ss. 133.

79. Türk Çocuğunu Nasıl Yaşatmalı? Nüfus Siyasetinde Çocuk: Sağlam Nesil, Öjenizm, Sağlam Irk, Kısırlaştırma, c. 1, Ahmed İhsan Basımevi, İstanbul M. 1936, ss. 63.

80. Sıhhatnümâ-yı Ağdiye, İstanbul Tarihsiz, ss. 88.

81. Merhum Doktor İbrahim Lütfi Paşa, İstanbul Tarihsiz, ss. 8.

82. Mebusân-ı Kirâmımızın Enzâr-ı Vatanperverânelerine: Vatanımızda Sıhhat-i ‘umûmî Muhteldir, İstanbul Tarihsiz, ss. 8.

83. Veba-Taun, Ahmed İhsan ve Şürekâsı Matbaası, İstanbul Tarihsiz, ss. 55

2.2.3. Fransızca Tercümeleri ve Fransızca Yayınlanan Eserleri

Fransızca tercümeleri şunlardır:

1. Seririyât-ı Vilâdiye Dersleri, Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane Matbaası, İstanbul H. 1313, ss. 550. Pierre Budin’in eserinden çeviri.

2. Emrâz-ı Nisâ-Seriri ve Cerahı-, Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane Matbaası, İstanbul H. 1314, ss. 527. Lutaud’nun eserinden çeviri.

3. Tabib-i Eftâl yâhûd Ebeveyne Yadiğâr, Âlem Matbaası, Konstantiniyye H. 1314, ss. 508. Variot'nun eserinden çeviri.

4. Yüz Yıl Yaşamak İçin 22 Emr-i Sıhhide Bütün Hıfz-ı Sıhhat, Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul M. 1927, ss. 72. Dr. Pascal ve George Moureu'nun eserinden çeviri.

Fransızca Yayımlanan Eserleri

1. Le Nicotisme en Turguie, Fransa M. 1889.

2. Le Tabagisme Dans Ses Rapport Avec l'Alcoolisme en Turguie, Fransa M. 1890.

3. Dilber, Esclave et L'enugue Amoureux (Dilber, Köle ve Sevdalı Haremağası), Samipaşazâde Sezai'nin Sergüzeşt adlı kitabının çevirisi, Societe Anonyme Turguie, İstanbul M. 1933, ss. 131.

Besim Ömer'in kitaplarından bir bölümü ayrıca Urduca, Hintçe, Çince ve Bulgarcaya çevrilmiştir (İzgöer, 2020, 20-25).

2.2.4. Makalelerinin Bulundugu Süreli Yayınlar

1. Hilâl-i Ahdar Mecmuası
2. İkdam
3. Osmanlı Hilâl-i Ahmer Cemiyeti Mecmuası
4. Meşveret
5. Servet-i Fünun
6. Güneş
7. Hâver
8. Servet
9. *Mizan* (Ömer, 1309, 87)
10. Cumhuriyet,
11. Akşam
12. Tan, *Son Posta* (İzgöer, 2020, 1-26)

BÖLÜM III**Mİ‘DE, TEGADDÎ VE HAZMA DÂ‘İR KAVÂ‘İD-İ SİHHÎYE ADLI
ESERİN TRANSKRİPSİYONU**

Kütübhâne-i ‘Âfiyet

‘Aded 2

Mi‘de Tegaddî Ve Hazma Dâ‘ir Kavâ‘id-i Sıhhîye

Muharriri

Doktor Besim Ömer

Ma‘ârif Nezâreti’nin ruhsâtını hâ‘izdir

Der-sa‘det Mahmud Bey Matba‘ası

1308

Muharriri kitâbın yakında neşr ittiği asâr:

Kendini bil - Vücudun sûret-i terkibiyle a'zâsının vezâ'if-i tâbi'yesine dâ'ir malûmat-ı kâffeyi hâvi olub derûnunde (32) resmi dahi bulunduğu hâlde (98) sahifeden mürekkebdır. Fi'âtı beş ğuruşdur.

Ukm ve Ananet – Erkek ve kadınların kısırlıklarından ve süver-i tedavisiyle ittihâzı lazım gelen tedâbirden bâhis ve resimlidir. Fi'âtı yedi buçuk ğuruşdur.

Kuvez--- Gavaj— Zayıf ve vakitsiz doğan çocuklara idilecek takayyüdât ile usûl-ı erza'ı bildirir, resimlidir. Fi'âtı yedi buçuk ğuruşdur.

İpnotizm — Zamanımızda ipnotizm ve manyetizm nâmlarıyla hayret bahş-ı 'ukûl olân ve hâlât garibeyi fennen izâh etmekte olub hükkâm ve etıbbââ için fa'idalıdır. Fi'âtı yedi buçuk ğuruşdur.

---Bu kitablar bilhâssa Bâb-ı âlî Caddesinde Mahmud Bey Kütübhanesinde bulunur.

İFÂDE

<<Kütübhanê-i 'Âfiyet>>in ikincisi olân şu risâle aslen iki kısımdan mürekkeb olub birincisi bilhâssa mi'de ve ef'âl ve vezâ'ifi ile ağdiyenin derecesi ehemmiyetinden bâhis etmektedir. 'Ale'l-umûm ağdiye ve envâ'ı ve bunların derecât-ı fevâidi hakkında bazı malûmat-ı nâfiayı hâvî olân kısm-ı sânisî kütübhanenin başka bir 'adedini teşkil etmek üzere birâderim Mahmud Agah Bey tarafından tahrir idilmekte olub yakında neşr idilecektir.

Sıhhat ve binâ'en-'aleyh sa'âdet-i 'umûmiyyeye hidmet zımmında mesleğim dâhilinde olarak şimdiye kadar tahrîr ve neşr ittigim âsâr ile vukû' bulan mesâ'î-yi âcizânem hep sâye-i hazret-i şehriyârdaki tahsîlât ve müktesebât semeresi olduğundan temâdî-i ömür ve âfiyet ve tezâyüd-ü şanu ve şevket-i hilâfet penâhirleri duâsını burada da bit-tekrar kesb-i mübâhât iderim.

Pederim Nardalı Ömer Şevki Efendi'ye

Sebeb-i vücudum 'Muhterem Pederim' Efendim.

Geçen sene << İpnotizm-Manyetizim >>e dâ'ir buradan bir risâle yazub birâderlerime hediye eylemişdim. Bu senede Paris'den İstanbul'a gelerek tatil zamanımı yanınızda ailemiz içinde şefkat 'uhuvvet' muhâbbet ve hürmet gibi en tatlı ihtisasât ile geçirdiğim esnada yazmaya başlayıp burada ikmâl eylediğim şu küçük risâleyi müsâ'ade buyurunuz da size bil-cümle fezâ'il ve mehâsin-i ahvâlde şefkât ve hayretle rehber-i âli himem iderim, Pederim efendime hediye takdim iderim.

<< Külû ve'srabû ve lâ tûsrifû >> nass mübeyininin ve<< el-mide beyt-i kull-i da'a ve himyetü ra'asu devâ'a>> hâdis-i şerifinin muhtevi oldukları ahkâm-ı celile hikmet ve tabâbetde dahi pek âli esasları cami' olduğu ve ağdiyenin yalnız bedene değil kuvvâ-yı âkliyeye ve fa'âliyyet ve kesâletede te'sir-i derkâr bulunduğu halde memleketimiz de birçok husûsunda 'âdem-i dikkâtımızden nâşi

Birçok hastalıklar zuhûrnuma ve ekseriy atâlet ve rehâvet dahi hüküm-fermâ olduğuna ve bugün tedâvi-i emrâzda usûl-u mâişet ve tarz-ı teğaddi bir büyük ehemmiyet olduğuna binâ'en mek'ulat ve meşrubât üzerine herkesin nazar-ı dikkâtini celbetmek emniyesiyle bu risâle-i muhtasâra-i 'âciz-ânemi tahrîr ve neşr eyledim.

Maksadım bu asr-ı terâkkide 'umûma hüsn-ü hidmet bir hayra muhattas olduğundan işbu tekâddüme-i bendeyanemin nezd-i veliyyü'l niâmelerinde da mazhar-ı hüsn-ü kabul olacağını ümit ile vâzife-i mahsûsam olan du'â'-ı ömür ve âfiyet-i münâhanelerine bu vesile ile de tekrar iderim. Her halde emr ü fermân pederim efendim hazretlerindir.

Bende Oğlunuz

Doktor Besim Ömer Paris

1

(LÜZÛM - I AĞDIYE)

“Hayvân beslenir, insan yer”

“Yalnız insan aklitmesini bilir”

Yaşamak için yemek:

İşte tâbi’atda kâffe-i ashâb-ı hayâtın münkâd bulunduğu kânûn budur. Hayvânât, olsun nebâtât olsun, Kâffesi haricden oldukları anâsır ile a‘zâlarını teşkil ve tecdid ve onları dürlü dürlü hey’ete soğduktan sonra hazm ile mevâdd-ı cedide tevlid iderler. İçleri hakiki bir fabrikadır ki orada mevâdd-ı ibtidâiye kullanarak yağ, odun, şeker, un ve zeyt hâsıl olur, Yâhûd kan , yağ, et.

Hulâsa yaşâyân her mahlûk beslenmeye ve bunun için de yemeye mecburdur. Mâmafih hayvânât ile nebâtâtın sûret-i ta’ayyüşü arasında fark vardır: Bir sabah, büyük bir şehrin meselâ

7

Londra ile Parisin merkez pa‘zârlarına gidilse “Beton belde” Olân bu mahâllere girüb sarf olunan zehâirin mikdârı görüldükde mütehayyir olmamak kâbl degildir. Fi’l-vâki’ bir hayvân ashâb-ı hayâtı itlâf eylemeksizin yaşayamaz. Nebâtâtın bir mahâlli-i ictima’ı olân tarla ve orman mâdde-i zât’ül-hayâtın husûl bulduğu mekândır. İşte buraları bize ağdiye ve mevâdd-ı ihtirâkiyeyi yetiştirir.

Nebât bir hayât olmayan mevadd ile yani havadan yaprakları ve topraktan kökleri vâsıtasıyla ayırdığı ve emdiği ma’deniyet ile beslenir. Nebâtâtın bu acaib-i ‘uzviyeti insanı veleh ve hayretde bırakacak derecededir. Çünkü mevâdd-ı mezkûreyi hazm iderek bir hayât-ı mahsûlâtı tevlid eyler. Bu hâlde zann olunur ki nebât ecsâm-ı câmi ‘de ye hayât vermek kuvvetine hâ’izdir. Ef ’al ve evsâfı o kadar âlî olmasa bile az mühimde degildir.

Nebât ancak ziyâde sürer, büyür, tenebbüt; eyler. Kâffe’i kûvve-i tevlidiyesi zulmetde gayb olur. Bu hâlde ensiceye hayâtı viren yarın nebât değil belki güneşdir, ûlu ağaçlarının güzel kokulu çiçeklerin, lezzetli yemişlerin kâffesi hava ve toprağın mâdde-i ma’deniyesi ile meydana gelmiştir; Lâkin

8

onları canlandırmak, onlara hayât vermek için bir şua'-yı şemsde lazımdır.

Hayvânât mevâdd-ı ma'deniyyesi ile ta'ayyüş idemez. Onlara ağdiye makamında evvelce bir hayât-ı mevadd lazımdır; kâh ot, tohum meyve, ve'l-hâsıl mahsûlât-ı nebâtiye istihlâk, kâh ağdiye makamında diğer hayvânâtın etini, kanını sarf iderler. Lâkin sûret-ü ta'ayyüş ve hayâtı nasıl olursa olsun, Hayvân kendisini terki iden anâsırı dâ'imâ müvellidü'l-nebâtiden âhz eylemekdedir: eğer âkilü'n-nebât ise doğrudan doğruya ve âkilü'l-lahm ise bi-lvâsıta istifâdede bulunur. Çünkü âkilü'l-lahm nev'inden olân hayvânât ancak âkilü'n- nebât en basit olânları itlâf ile idâme-i hayât iderler.

Nebâtât mevâdd-ı ma'deniye ile ta'ayyüş ve mevâdd-ı mezkûreyi ziyânın taht-ı te'sirinde ecsâm-ı müte'uzviye tahvil eyler.

Hayvânât ise bil'akis mevâdd-ı mütevâzî ile yaşar ve bunun için müvellidü'l-nebâtiye mürâca'ât eyler. İşte ta'ayyüş noktâ-ı nazarından bâkıldığı hâlde bunların farkı budur. İnsan da kânun-ı 'umûmîyeye tâbi' bulunarak yemeksizin yaşayamaz. Bu hâl kendisi için ba'zân zahmetli bir lüzûmdur;

9

Lâkin yeni bu lüzûm ve bu ihtiyâc-ı şedide sayesinde ki insan bugün reis ve eşref-i mahlûkâtdır. Kerre-i 'ârızanın bazı muvakkanında derce-i harâretinin yüksekliği insanın açlık hâvide yaşamasına mesâ'îddir; oralarda ki ziyâde bir kat tenebbutâtı hayâtın elzemi ağdiyeyi bil-suhule ihzâr eyler. İşte bu sebebdendir ki böyle yerlerde insan insana pek tâbi'i ibtidâ'i kalmıştır. Oralarda harâret vücudun muhafazâsı için elbiseye ihtiyaç yoktur. Gayet basit ve sade bir melcayi güneşin harâret muharrikasına yâhûd hevvak nesiminin itidâlsizliğine karşı kendisini müdafî için kâfidir; toprağın her mevsimde yetiştirdiği tâbi'i meyveler ve ara sıra evler kendisine ağdiye yerine geçer. Bu Şeri'ât ve ahvâl dâhilinde insan vahşet ve bedâvetde kalmayla beraber günü gününe yer.

Hâlbuki mahlûkâtlarımızda iş böyle olmayıb insan hâl tâbi'atda yaşayamaz; soğuktan liyecil hafıza elbiseye ve meskene muhtaçdır. Kışın tâbi'tat tevakkuf ederek hâsılat ve binâ'en-'aleyh ağdiye meydana gelmez. Bu hâlde mevsiminde ekib biçmek ve lüzûmunda kullanmak üzere mahsûlâtı deranbâr edib saklamak mecburiyetinde bulunur. Mahâllîn mutedellide yaşâyân insan bu ehbâb

10

Ve ihtiyaca mahâllîn beldede ve kâteblere yani yerlerde olduğu gibi esir olmaksızın tâbi'dir. Zira ziyâde soğuk yerlerde yaşâyân 'âdem hep rahat etmeksizin dahi bir kavgayı ta'ayyüş için dedir; kâffe-i fâ'liyyet ve mesâ'îyesi ancak tedârik-i ağdiyeyi münhasır kalmaktadır.

İşte saika-i def'i ihtiyaç sayesinde ki mahâllîn mutedelli ahâlisi san'at-kâr mütemeddin olmuştur. Za'if ve çırıl çıplak yeryüzüne salıverilmiş olan insan bu sevk mecburi ve âkili'l-şu'ûru ile kâffe-i mahlûkâtın en kavîsi, en ziyâde müsellahı kesilmiştir. Ateşi keşf etmekle ağdiyenin adını çoğaltmış, demiri istediği kalıba sokarak kendisine muzırr hayvânâtı mukabele etmeyle beraber bil-âhare istifâde ideceğini bilmutaala onlardan birçoğunu taht-ı itâatine almıştır. Ateşi buldukdan sonra zirâ'ate sulûk eylemiş ve bu sayede toprağa temalûk itmiştir. Zira bu sanâ'ât ile yalnız bugün ve birkaç günler için değil belki senelerce nafakasını te'min eylemiştir.

İnsan işte böylece hayâtından ta'ayyüşünden emin olduktan sonra belini doğrultu bilmiş, başını kaldırmış ve bu zamandan ba'deyi ile zihin aklının terbiyesiyle iştiğâl itmiştir.

11

Tâbi'at bize lüzûm-u ağdiyeyi açlık ve susuzluk hisleriyle ihbâr eylemekdedir. Açlık uzviyâtte mevâdd-ı salebe tedârîki, susuzluk tebehurât vesâir vücudun gayb eylediği mayi'âtın telâfisi lüzûmunu ihbâr ider.

Açlığı sâ'ika-i tâbi'at ile mi'demiz üzerinde his eder isek de hakikat-ı hâlde bu his husûsi değil bir hâl-i 'umûmîyi beyân eyler. Daha birçok

ihtisâsâtımız vardır ki buna benzer meselâ uyumaya muhtaç bulunduğumuz zaman göz kapaklarımızda bir ağırlık his ederiz. Lâkin bu hâlde, uykunun mevki ve mahâlini gözlerde zân eylemek kimsenin fikrine bile gelmemiştir. İbtidâsında iştiâ sûretinde bulunduğu zaman açlık hoş ise de bil-âhare tahammül endâz ve ziyâde bir baş ağrısı ve bir bayğınlık ile birlikte elem-nâk bir hâle gelir. Açlık, ziyâde devam ettiği hâlde, baz'an bir zâ'f-ı umumi sûretinde, bazen ise kâffe-i melekât-ı 'akliyyeyi zabt ve teshir ve kâffe-i ihsasatı tenzil iden bir nev'i hezeyan cinnet hâlinde zuhûr eyler ki bu hâlde insanda ğayr kâbl-i mukavvemet olân yemek ihtiyacını tesviyeden başka bir çare kalmaz. Açdan korkmalı; zira açlık insana her şeyi yapdırır!

(Medus) nâmındaki firansız firkateyni duçâr-ı kazâ

12

olduğu zaman bir sal üzerine ilticâ iden yüz elli kadar felâketzede de bir nev'i cinnet zuhûr eylemişti ki bu hâle ğiriftâr olânlar vukû'i muhakkak olân ölüme karşı kendilerini yeğâne hamisi olân salı kırmak istediklerinden böyle bir cinnetin icrâsına muma'nât iden diğerleriyle mücadele hatta mukâteleyi tasaddî eylemiştir. İşte böyle bir cinnetin taht-ı nüfuzunda insan baz'an kendisinden sudûr etmeyecek cinayete sebebiyet virir. (Aç karnın kulakları olmaz) dârb-ı meselli bu hakikâtı pekiyi izâh ider.

Mâmafih bazı ahvâlde insan yeni açlığa ğalib ğelebilmiştir. Buvamlesi madeninin çökmesiyle yüz otuz altı saat her taraftan kapalı olarak kalmış olân sekiz amele, birinin torbasında bulunub yalnız kendisi içün tutmak istemediği bir okka ekmeği ve bir parça peyniri ve iki kadeh şarabı beynlerinde tağsim itmişler. Bu bî-çârelerden ikisi aşağı inmezden karınlarını doyurmuş olduğundan diğerlerinden sonra vefatı kabul itmeyerek bu tevzi' ve taksimden hisse almamışlardır. Beş ğünde bundan başka yiyecekleri olmayarak kalmış olân bu bî-çâreler çok zahmet çektiklerini bil-âhare söylemişlerdir.

13

‘Ale’l-âde açlık sebebiyle zuhûr eden şiddetli ağrıların bu noksânı gerek Belçika’da (1846) gerekse Hind’de (1877) zuhûr eden kahtdada görülmüştür. Kahtzede olânlarda en ziyâde göze çarpan hâl vücudun nihâyet derecede zâ’if, yüzün, solukluğu yanakların batıklığı ve husûsiyle nazarın şiddetidir. Gözlerde acib bir hâlet-i teshir vardır ki mecmu’-ı kuvve-i hâyatiyye a‘zâ’-ı mezkûrede tekâsûf ve ictimâ’ etmiş zân olunur; hiç gözlerini kapamaksızın insanın üzerine diken ve bir vele hayret ile bakınan bî-çârelerin hâli korkunçdur. Vücudun hareketi ağırdır. Ayaklar yalpa ürür. El titrer ses kesikdir. Âkl ve zekâ kâmilin muhtellidir. Bu bî-çâreler kuru bir öksürük ile sarsılıb kollarını kaldırmaya mecâlleri kalmamış seyyar-ı kadiddirler.

Çok zaman yokdur ki gazeteler de daimâ kaht-u galâ havadisleri okur durur idik. Lâkin bugün yollarını ıslâh ve inşâsı vesâit-ı n’akliyyenin teksir ve teshili ticaret ve zirâatin terakkisi sayesinde bu gibi belâyâ azâlmış ve zuhûrunda derhâl zahâir yetiştirilmekle bulunmuşdur. Zirâ’atin terakkisi memâlik-i mütemeddîni de toprağın kuvve-i inbatıyesine tezyid ve bu vechle zirâân [Zirâ’at] maîşetini te‘min eylemiştir. Bu sayede büyük kahtlar

14

kalmamış olduğu gibi bazı mahâller de bereketsizlikler zuhûr etse bile onlarda iâne ve merhâmet-i ‘umûmî ber taraf olmaktadır. Susuzluk hissi açlıktan daha şediddir. Ne derece hafîf olursa olsun, asla hoş değildir. Açlık Mi ‘dede his olduğu gibi susuzlukda boğaz kuruması ile zuhûr ider. Açlık, Mi ‘deye ağdiye makamında isti’male gayr-ı sâlih mevâdd-ı salebe idhâli ile muvakkaten teskin olduğu gibi susuzluk dahi, ağzı ısladarak yâhûd boğaz ve dile bir cism-i bârid dokunarak muvakkaten tahfif olunabilir. Lâkin mahâllî mevzuu olân bu hissiyatdan başka susuzlukda açlıktan daha şedid bir ihtiyac-ı umûmî vardır ki bu hâl yalnız bir mikdâr su içmeyle ber-taraf olabiliyor ağdiye-i sulbe çok ise de yalnız bir meşrub vardır ki oda şudur.

Eğer susuzluk süratle tesviye olunamaz ise husûle gelen arızât açlıkta zuhûr iden alâmden daha şiddetli ve daha seriyydir: der-‘akab boğazda bir boğulmak, ağızda ziyâde bir kuruluk his olunur, vücudu hezryan ile birlikde

Şeddid bir hummâ istila eder: hulâsa ölüm az bir zamanda üç gün için de zuhûr ider.

15

Susuzluk ile mücâzât insanların hem nev'illerine karşı tasaddî itdikleri vesâ'it-i vahşîyenin en müdhiş ve en şedidir.

2

(CİHÂZ-I HAZMÎ)

Silsile-i hayvâniyyenin en aşağı tabakalarında bulunan hayvânâtın sûret-i ta'ayyüşü kadar basit bir şey yoktur. Bunların vücudları yalnız bir deliği hâvi bir kîseden ibaretdir ki deliğin etrafında yiyeceği yakalayub kîseye sokmak üzere kolları, zevâid vardır. Bu hayvânât kolları ile içlerine soktuğu yiyeceği hazm ile bir müddet sonra mütebâkî posayı ât'imenin duhûline hidmet iden aynı delikten ihraç iderler.

İnsan ve hayvânât-ı âlîyyede iş böylece basit ve muhtasar değildir. Onlarda kısey-i hazmîye uzunca bir şekil olup iki uçlarından iki delik ile harice açılan bir boru sûretinde bulunur. Bu hazm borusunun mebdе'nde ağız makamında bir boşluk, ba'dehu ağızdan ikinci bir boşluk olân mi 'deye giden bir kanal yani merî ve mi 'de den aşağı taraftaki deliğe kadar imtidâd idüb az yer tutmak üzere yek-diğer üzerine bükülen uzun bir boru yani bağırsaklar bulunur.

17

Bu hazm borusunun içünü setr eden zar celdin bir temâdisi isede ondan yapılışça daha çok nazik ve narin olup "Ğışâ'-i muhâtî" nâmını âhz eyler.

Hazm borusu cihâz-ı hazmîyyenin yalnız bir kısmı olup adeta bir kimyâhâneye benzer; bir kimyâ-ğer mu'âyene eylediği ecsâm-ı mi'yârları ile tahlil ettiği gibi idâmede hazm borusunda bu sûretle duçâr-ı mualeme olur.

Gıdânın 'uzviyeti beslemek üzere kanın bir kısmını teşkil edebilecek bir hâle gelmesi ve mâyi' olmasi yani lazımdır. Hâl bu ki suda münhâl ağdiye denderdir; Ekmek, Et, Yağ asla suda münhâl değildir. Lâkin tâbi'at-ı ât'imenin

bu inhilâlini ‘te’min için bazı mâyi‘at ihzâr ve onları hazm borusu derûnune, ağdiye ile temasda bulundurmak üzere ifrâz eylemekdedir. Mâyi‘at-ı mezkûre: “‘Usâre-i tükürük, “‘Usâre-i mağriye” “‘Usâre-i pankreasiye” “Safra” olub onları ihzâr ve ifrâz iden aza yani “Ecriye-i mağriyye” pankreas karaciğer bu husûsda hazm borusunun ğayet mühim müte‘allikâtındandır ki her biri ağdiyenin inhilâlini lazım olân mâyi‘lerden birini hâsıl ider. Fakat ağdiyenin bu keyfiyet-i inhilâli için inkisâmı lazımdır.

18

Herkesce malumdur ki toz hâlindeki şeker parça parça olândan ve bâhusûs şekerden daha çabuk erir.

İşte bunun için dir ki ağdiye mâyi‘at-i hazmîyyesinin taht-ı te’sirinde bulunmazdan evvel dişlerle parçalanub ezilür. At’ime ne derece iyi parçalanır ise o kadar çabuk hâl olunur.

Hulâsa hazmdan maksad at’imeden kısmı muğaddiyyeyi ayırmak ve muğaddî olmayanı harice def eylemektedir. Ondan başka hakîkaten muğaddî olân kısmı kana karışabilecek hâle ğetirmek yani mâyi‘ sûretine koymakda cümle-yi maksad-ı hazmiyedendir.

Netâyic-i mezkûreye bâdi olân a’zâ’i muhtelifenin ve’za’if-i zâ’fını sûratle bir kere gözden geçirelim:

[Bu bâbda tâfsilatı isteyenler (Kendini bil) risâlemize mürâca’at edebilirler.]

Dudaklar, yanaklar, dil ve damakdan müteşekkil bir boşluk olân ağız hazm borusunun mebdadıdır. Bunun iç tarafında dımağın arkasında ve o hizada (Küçük dil) ile etrafından müteşekkil bir perde vardır ki ağzı ve hazm borusunun üst ucunu burnun boşluklarından tefrîk ve lokma yutulurken yukarıya buruna dönmesini men’ itmeyle beraber sâ’ir zamanlarda havanın

19

Akciğerlerden burun vâsıtasıyla harice harcden akciğerlere duhûlune müsâ'iddir. Ağzın iç ve aşağı tarafı boğaz dediğimiz “ Bel’um” dir. Dile birçok asablar müntehî olduğundan onlar vâsıtasıyla ağdiyenin lezzetini his ideriz.

Hasse-i zâika ve şâmme tarîk-i hazmiyyenin medhâlinde ikâme olunmuş iki karakol makamında olub at’imenin keyfiyetinden bizi haberdar eyler; bu husûsda bazı hayvânât insanlara fâ ‘ikdirler.

Dudaklar ağdiyeyi yakalayıp tutmaya hidmet ider. Mâyî‘at ağızda durmayarak derhâl yutulursa da sulb olân ağdiye tükürüğün ve dişlerin taht-ı te’sirinde bulunmak üzere bir müddet ağızda kalur.

Tükürük birtakım bezler tarafından ifrâz olunan bir mâyi‘dir. Gıdâ ağza idhâl olunur olunmaz bu bezlerden her biri kanallar vâsıtasıyla derhâl tükürüğü salıvirirler. Bu hâl yalnız yiyecek arzu ve hatırası ile de vukûa gelür: Bir torba yulaf karşısında bulunan atın ağzı köpük kesilür. (Ağız sulanması) tâbi’ri bu hâlin yalnız hayvânâta değil insanada şâmil olduğunu beyân ider. Tükürük parçalanı ağdiyeyi toblayıb yutmayı teshil eylediği gibi mevâdd-ı nişaiyede bit’-te’sir onları eridüb

20

şeker hâline ifrâğ eyler. Ağızda çok tutulub iyice ezilecek olân bir lokma ekmekden nihâyet tatlımsı bir lezzet his itmemiz işte bundandır. Sâbit olân üst çene ile müteharrik bulunan alt çene kenarlarını tezyin eden dişler kesici, koparıcı, öğüdücü, nâmlarıyla üçe taksîm olunur ki isimleri her birinin neye hidmet eylediğini gösterir.

Dişlerle parçalanıp öğüdülmüş ve tükürük ile ıslatılmış olân ağdiye bir lokma hâline gelib yutulur. Ve bu vechle bel’umuma merîni yukarı ki kısmına dâhil olur. Boğaz dediğimiz bu kıt’a ön tarafta ağız, yukarı ki cihetde burun boşlukları, aşağıda ağdiyeyi mi‘deye götüren merî ve akciğerlere havayı nâkıl eden ğırtlak ile iştirâk eyler. Bu hâlde belum bir nev’ dört yol ağzı olub orada ağızdan merîye giden lokma ile burundan akciğerlere geçen hava karşı karşıya gelür.

Lâkin lokma yutulduğu zaman ağzın arka tarafında ve damağın yarısında bulunan küçük dil ve etrafında ki perde [Şîrâ-u hanek] kalkarak ufkî bir vaziyet almayla burun boşluklarının medhâlini kapar: Ayn(ı) zamanda ğırtlağın başlangıcında ki bir dilçeğiz [Mizmar] da inerek nefes

21

yolunu sedd eyler ki bu hâlde gerek yukarıdan gerekse aşağıdan nefes borusu kapanmayla lokma açık olân yani merî mi‘deye doğru revan olur.

Fakat söylendiği yâhûd gülündüğü zaman bu mihânikiyet muhtell olacağından lokma ya buruna yâhûd ğırtlağa girmeyle aksırığı ve öksürüğü tevlid eyler.

Ağız, dişler, tükürük bezleri başda bulunub hâl bu ki cihâz-ı hazmîyenin aksâm-ı mütebâkîyesi gövde dinilen kıt’a-i bedeniyyledir. Arka taraftan ongurğa kemiğine istinâd itmiş olân gövde kubbe şeklinde etten bir perde ile iki boşluğa ayrılmıştır ki üstünde kende a‘zâ-i teneffüs olân akciğerleri ve kâffe-i vücudun her tarafına sevk iden kalbi hâvi olân sadr, cevfi-i sadr ve kussra-i sadriyye nâmlarıyla zikr olunan göğs ve altındakinde haricen yalnız cild ve ‘adalât ve dâhilen perriton denilen iç gömleği ile mestûr batn cevfi-i batn yani karın bulunur. Burada ki a‘zâ-i aslıyye-i hazmî yukarıda vusûl tarafında Mi ‘de ve pankreas, sağda karaciğer ve alt tarafda yek-diğeri üzerine bükülmüş, bağırsaklardır. Merî-i mi‘de ile ağızı birleştiren ‘adalât bir boru olup onurğayı takib ile sadr ba‘de’l-mürûr mi‘denin

22

ağızına açılır. Lokma-i mezkûr borunun sıkışıp büzülmesiyle ilerüler.

Lokmanın bu ilerilemesi gayr-ı ihtiyâridir, zirâ ağdiye bir kere yutulduğu mu, artık tutmak kâbil olunmayıp hazm borusunu takib ider.

Mi‘de-i ğışâ’i bir hazinedir ki orada merî vâsıl olân ağdiye toplanıp derece-i hazmîyelerine göre az veya çok bir müddet kalur ve ba‘dehu bevvâb nâmında ikinci bir delik ile bağırsağa geçer. Mi‘denin cidârlarında ‘‘Usâre-i mi‘deviye denilen hamizi bir mayi’ ifrâz iden küçük küçük bezler vardır. Bu

mayi'nin ağdiye üzerine te'siri birçok hükemâ tarafından beyân olunmuştur. (Bumın) isminde bir tâbi'b, bir kurşun ile mi'desi açılıb bil-âhare bir delik kalmış olân kanadalı biri üzerinde gayet fa'idalı tecârib ve müşahedât da bulunmuştur.

Bugün mi'de derûnunde üç dürlü fiil vukûa geldiği malumdur: cidârlarının sıkışıp büzülmesiyle ağdiye bir ucdan öbür uca giden ve bu suratle 'Usâre-yi maaddiye [Mi'deviye] ile sulanarak yoğrulur; bu mayi'nin taht-ı te'sirinde etin ve ekmeğin gluteni 'ale'l-umûmu ağdiye-i azotiye kâbl-i inhilâl mevâdd hâline geçerek sulanır! Su

23

ve meşrubât ile tükürük tarafından hâl olunmuş olân kısım-ı ağdiye mi'deden ma's olunarak uzv-u mezkûrede ki siyah kan damarlarına bid'duhûl bağırsağa geçmezden kana karışır. Bâkî kalan bulamac, kimûs ise bevâbî geçerek bağırsağa dâhil olur.

İnsanda, bedenin yedi yâhûd sekizi uzunluğunda olân bu boru başlıca ince ve kalın bağırsak nâmlarıyla ikiye ve kalın bağırsakda aeur (Caeucum), kolon ve retkum taksim olunur: İnce bağırsağın en ziyâde mühim olân ve Mi'deyi derhâl takib eden kısmı isna'aşere nâmını âhz eyler. İşte bağırsağın bu kıtasındadır ki 'usâre-yi pankreasiye ve safra mevâdd-ı gıdâiyeye bit'te'sir inhilâle hitâm verir. 'usâre-yi pankreasiye, mi'denin arkasında ufkîyen-i mevzû tükürük bezlerine müşâbih bir ğudde tarafından ifrâz olunan renksiz, yapışkan ve kallavi bir mayi'dir.

Safra karaciğerden gelüb yeşilimsidir. Mayi'-i mezkûr hasıl oldukça öd kisesi denilen mahâlde toplanur ve hazm zamanında bir kanal vâsıtasıyla isnâ'aşere mansıb olur.

Karaciğerin, safranın ve 'usâre-yi pankreasiyenin vezâ'ifini keşf iden fransız hükemâ'sından meşhur (Klud Bernar)dır.

24

Safrada yağların bir kısmını eritmek hâssası vardır. Birçok san‘at-kârlar epey bir zamandan beri kumaşların yağlarını izale için öküz ödü kullanıyorlardı. Hiç şübhe yokdur ki safra hazm zamanında da bu yolda te’sir ider.

‘Usâre-yi pankreasıyenin te’siri daha mühim olub mevâdd-ı nişaiyenin lahmin inhilâlâline ikmâl ve tükürük ve ‘usâre-i maaddiye [Mi‘deviye] fi’l ve vâzifesini itmâm eyler. Ondan başka yağlar üzerine de husûsi bir te’sirde bulunur. Yağlar suda kâmilten ğayr-ı münhâl olduğu hâlde ‘usâre-i pankreasıyenin temasında ğayet küçük küreler sûretinde yani tereyağının südde bulunduğu hâl ve sûretde, yek-diğerinden ayrılarak su ile karışur. Ve sübye nâmında kesif bir beyaz su teşkil ider. Hulâsa ‘usâre-yi pankreasıye yağları sübye hâline koyar.

Bu hâlde ağdıyenin tahavvülâtı tamam olmuş ve artık daha mi‘deden itibaren başlayan imtisâsın bitmesinden başka bir şeyi kalmamış olur. Bağırsakların iç zarının yapılışı hazm olmuş olân ağdıyeyi emmek için pek muvaffıktır. Zira sath-ı imtisâsın ziyâde bulunması ve bu cihetle kuvve-i imtisâsiyenin tezâyi‘di için bağırsağın için de birçok kıvrıntı vardır. Ondan başka kezâ bağırsağın için de yarım milimetro uzunluğunda bir kadifenin tüyelerine müşâbih

25

birçok çıkıntı bulunur ki bunların her birinde kan damarlarından bir ağ ve bunun tam ortasında bir kulûs damarı bulunur. İşte yağlar en ziyâde bu damardan duhûl ider. Hâlbuki mevâdd-ı sâire-yi gıdâiye hem onlarla hem de kan ve lenfa damarlarıyla ma’s olunur. Kâffe-yi mevâddın duhûli için bağırsaklarda delik yokdur. Belki bunlar bir milimetronun onda biri kalınlığında olub çıkıntıları setr iden zarı geçib süzülürler. Kütle-i gıdâiye bağırsaklarda sabit kalmayıb husûsuyla ince bağısakda cidârlarının tekallüsatıyla çabuk ilerüler ve ayn(ı) zamanda imtisâs sebebiyle sıkletinden ğaib ider.

Mi‘deden çıkdıktan takriben üç saat sonra kısım-ı mütebâkî kalın bağırsağın ilk kısmına yani a’veve dâhil olur ki buradan posa bir daha geri ‘âvdet

idemez. Yalnız ince bağırsaktan kalına giden mevâddda açılır bir dessâme yani kapı vardır.

Cihâz-ı hazmîyenin katı'at-ı muhtelâfisinin vezâ'ifini ve ağdiyenin uğradığı tahavvülâtı bir hulâsa idelim:

Dişler katı ağdiyeyi parçalayarak mayi'at-ı hazmiyenin te'sirat-ı münhâlasını teshil ider. Nişastalı şeyler tükürük ve ûsare-i pankreasıye vâsıtasıyla şekere münkalib olur.

26

Et ve 'umûmîyetli ağdiye-i azotiye mi'dede ûsare-i maaddiye [Mi'deviye] ile bağırsakda ûsare-i pankreasıye sayesinde münhâl olur.

Ondan başka bu son ûsare yağları da sübye hâline koyar. İster tahavvül itsünesin isterse itmesün, hazm borusunda bulunan ağdiye hâla vücuda ecnebidir. imtisâsıyla kana dâhil olduktan sonra ancak mevâdd-ı mugaddîye gibi te'sir eder. Meşrubâtın ve kâbil-i inhilâl mevâddın ve tükürük ve ûsare-i maaddiye [Mi'deviye] ile hâl olunan ağdiyenin kısmı küllisi mi'dede ve bâkîsi ince bağırsakda ma's olunur.

Yağlar tâbi'atlarını değiştirmeyüb yalnız sübye hâline yani ziyâde münkasım sûrete geçtikten sonra kulûs damarları ile idâre-i bedeniyeeye geçer.

27

- 3 -

(TEĞADDÎ VE TA'AYYÜŞ)

1. --- Ağdiye neye yarar?

Çocukda ve genç bir adamda teğaddîden maksad ne olduğu herkesce malumdur: bu sayede boy atar vücudun sıkleti ziyâdeleşir.

İşte ağdiyedir ki neşv-ü nemâ-yı 'umûmî lazım mevâddı tedârik ider. Lâkin ağdiyenin bu yoldaki te'siri kısmendir. Çünkü büyük bir adamda, kâhilde boy atmak vücudun ağırlaşması hiçdir. Bedenin sıkleti ziyâdeleşse bile bu sıklet yağın çoğalmasındandır.

Her yaşda ağdiye a'zâmızı terki iden anâsır- ı tecdid itmeye ve ensiceyi dâhi bir gençlikte bulundurmaya hidmet ider.

Vücudun zâhiren dahi olân şekil ve sıklığı tahtında bir hareket-i hâyatıyye gizlenmiştir: Yaşamak, tahrib ve tamir, ifâte ve telâfi.

28

Hâl-i sıhhatde olub tamamen neşv-ü nemâsını almış olân adam her gün bir gün evvelki dereceye tekrar gelür. Bunun için ayn (1) zamanda hazm ile kana dâhil olân mevâdda müssâvî bir mikdâr zâyî'ât vukû'u icab ider.

Bu sarfiyât ve zâyî'âta vukûf için on yedinci asır etibbâsından (Sanktorios) ömrünü bir terazinin kefesi üzerinde geçirerek orada yer, uyur, okur ve bu sûretle ve za'if-i mühtelif-i bedeniyyesinin icrâsında sıklıkta olân tağayyürâtı taharrî idermiş.

Bugün tâbi'b-i mezkûrenin taharrîyât ve tecarübî tekrar iylemek arzusunda olânlar için daha hassas ve daha mükemmel âlât ve echize mevcud olduğundan her vakt isbât-ı müddeyi eylemek kolaydır.

Birçok zevât bir odada toplanacak olsalar hava derhâl sıcaklaşır ve su katarât şeklinde camlar yâhûd soğuk sâ'ir-i cisimler üzerinde bit'tekasüf akmaya başlar.

İşte bu rutûbet herkesin bedeninden ve akciğerlerinden çıkan su buharıdır. Hepimiz bilâ-i ârâm tebehhurât ile su ğaib eylemekdeyiz. İşte bu hâldir ki susuzluğu şedid ve tahammül-güdâz kılar.

Şeri'ât ve ahvâl hariciye ne olursa olsun beden

29

insanın harâreti aynı derecede kalur; ağız derûnine yâhûd koltuk altına konulan bir mîzân-ül harare yazın olduğu gibi kışında 37: 38 dereceye irâ'e ider.

Derece-i harâreti bu hizada tutmak için içimizde da'imî sûretde yanıp harâret hâsıl iden hakiki bir ocağın bulunması icâb eyler.

Bu hâli 1879 da fransa hükemâ'sından (Lavoisier) şu sûretle izah eylemişdür: <<Teneffüs yanan bir lamba yâhûd mumdakine müşâbih bâtı bir ihtirâfdır. Bu noktâ-i nazarından bâkıldığı hâlde, teneffüs iden hayvânât kâbil-i ihtirâk ecsâmıdır. İhtirak için olduğu gibi teneffüs için de hava terekib ettiği anâsırdan birini i'târ eyler, lâkin fi'l-i teneffüsde kâbil-i ihtirâk mâtdeyi i'tâ iden cevher-i hayvânı yani bizzât kandır.

Eğer hayvânât teneffüs ile ğayb ittiklerini ağdiye ile tamir ve telâfi itmeyecek olsalar der-'akab yağı kalmayan lambanın söndüğü gibi onlarda helâk olacaklardır.>>

İşte bu sebebdendir ki yazdan ziyâde kışın ve memâlik- i hârreden ziyâde ekâlîm-i bâridede hâcet-i tamir ve telâfi dahâ şiddet ve istihlâk-ı ağdiye dahâ kesirdir. Aşağı derecede bir harâret-i iştâhıyı açar, ziyâdesi ise aksine kapar.

30

Derece-i harâret tenezzül eyledikde insan bürûdet-i hariciyeye karşı kendini mikdâr-ı ağdiye ile müdafaa eylemeye mecburdur. 1812 senei milâdiyesinde sıfırdan 30 derece aşağı bir bürûdet-i şitâyâ tutulub sığınacak yerden, esvabdan ve 'ale'l-husûs ağdiyeden mahrum olân fransa askeri rusyanın buzlu ovalarında helâk olmuştur.

Teneffüs yalnız harâret-i hayvâniyenin bir menba'ı olmayub belki if'âl-ı muhtelif için de kuvâ-yı bedeniyye bir sebebi vasıldır. Zorlu bir işe tasaddî olduğu zaman teneffüs dahâ ziyâde faal ve dahâ ziyâde serii olur.

Demiri döken demirci, merdiveni çakıb kendi sıkletini kaldıran adam, sadece gezinen zât ve'l-hâsıl herkes çalışmakda ve kendi bedenlerini sarf ve istihlâk eylemekdedir.

Tâbi'b (Santoriyus) gibi terazinin kefesine oturan bir adam hareket eylediği yâhûd çalıştığı zaman rahat kaldığı vakitden ziyâde sıklet-i bedeniyyesinin tenakkusunu müşâhede ider. Her iş bir mâtddenin sarfını, nisbeten ağdiyenin istihlâkını mucibdir.

Bu husûsda vücudlarımız kömür yakıp kuvvet hâsıl iden bir buhar makinesi bir lokamatife benzer. Ocağın

31

Harâreti suyu buhara kalb ve bu da makineyi tahrik eyler. Lâkin burada su bir vâsitadan başka bir şey değildir, çünkü buharı toblayarak onu tekrar kullanmak kâbldur. Asıl kuvvetin sahîh bir menba‘i makineyi ısıtan ısıdan kâbil-i ihtirâk mâddedir. Zâten makineyi ziyâde işletmek arzu olunduğu zaman mevâdd-ı ihtirâkiye ziyâde sarf olunmuyor mu? Ondan başka makine işsiz, hareketsiz kaldığı zaman kömür sarf eylemez. İnsanda böyledir? Yani çalışmayan adam ağdiyeden vazgeçebiliyor mu?

Hayır, vâkıa işsiz bir adam çalışandan daha az ağdiye sarf edersede harâretini bir derece-i tâbi’yede bulundurmak her an vukûa gelen zâyî‘ atını telâfi etmek için yine ağdiyeye muhtaçdır. Tâbi’at insanın a‘zâsını her an işe âmâde kılmıştır. Onun için kendisinde; arzu olunduğu zaman, lazım gelen işin icrâsını mahsûs bir harâret hazinesi vardır. Rahatda olân adam (bunu râhat-ı mutlaka diye kabul eylediğimiz hâlde) yerinde durup harekete da‘imî sûretde âmâde olân lokomotife benzer. Buhar tazyik-i tahtında ve kazândaki su münasib bir harâretde olmak için ocağın yanmış bulunması ve bilâ-tevakkuf yanması lazımdır.

32

2. --- Mükemmel Gıdâ

Mükemmel bir gıdâ: vücudun sarfiyat ve zâyî‘atını telâfi, harâret-i kriziyeyi muhafazâ, kuvâ-yı bedeniyeyi idâme ve a‘zânın tecdidine lazım gelen mevâdd-ı tedârik idendir. Bu hâlde mükemmel bir gıdânın tahlili yani hâvi bulunduğu mevâdd-ı muhtelifenin taharrî ve keşfi bizim için gayet nafidir.

Tâbi’atda iki mükemmel gıdâ olup biri küçük çocuğu infâk iden süd: diğeri ise birçok hayvânâtı meydana getiren yumurtadır. Lâkin yumurta kuşlar için mükemmel bir gıdâ isede insan için değildir. Çünkü iğtidâ’ya lazım olacak

suyu kâfi derecede hâvi değildir. Biz burada ağdiye-i sa'irenin 'mütâla'asına teshil eylemek için yalnız südden bahs ideceğiz.

Süd çocuğa yalnız yaşamak için değil belki büyümek ve çabuk neşv-ü nemâ bulunmak için de kâfidir. Fi'l-hakika insan hayâtının ilk senesinde yani süd ile beslendiği zamandaki kadar hiçbir vakit çabuk büyümmez. Ondan başka tecârüb büyüklerinde bu gıdâdan istifade eylediğini gösterdiğinden südde neler bulunduğunu öğrenelim:

33

Bir litre süd 1030:1020 gram olduğu hâlde bir litre su yalnız 1000 gramdır. Çünkü süd suya hâvi olduğundan başka derûnünde mevâdd-ı sulbede vardır. Südü yavaşca ısıtarak tebhîr sayesinde suyu ihraç itmek ve âksam-ı mütebâkiyeyi meydana çıkarmak kâbidir.

İşte böylece..... 1000 gram kadın südünde 890 gram su ve 110 gram mevâdd-ı sulbe bulunmuştur. İnek südü daha zengin olup 860 gram suyu ve 140 gram mevâdd-ı sulbeye hâvidir.

Südün beyaz rengi ve kesâfeti derûnünde bulunan birçok küçük yağ kürâlarından ileri gelirki sudan hafif olduklarından yavaş yavaş mâyi'in sathına çıkub yüzerler işte bunun için dürki serin bir mahâle bırağılan süd ğayr-ı müsâvi bir sûretde iki tabakaya ayrılır. Üstünde olânı kaymak olup hemen kemâlen mâtde-i şahmiyeden ibaretdir. Onu sâlb bir küme hâline getirmek için kaymak tabakasını ayırıp dökmek kâfidir ki hâsıl olân mâtde tereyağıdır.

Şimdi alt tarafındaki tabakayı yani kaymağı alınan südü mu'âyene için kaynatarak derûnünde birkaç damla sirke atalım!

Derhâl bozulub koca koca pıhtıların teşkil eylediği ve bâki kalan mâyi'in şeffaf ve hafifce sarımsı bir renk aldığını görürüz.

34

Pıhtı sûretinde küme küme olân kısmı kimyâda kazaium veya kazein nâmı verilirken peynirlerin kâffesine teşkil iden mâtde budur.

Sarımsı su sürütka olub tatlımsı bir lezzetdedir ki hafif bir ateş üzerinde tebhîr idilecek şurub kıvamını aldıktan sonra bir yere bırâkılacak olursa soğuyarak kabın dibine katı ve billuri ve şeker lezzetinde bir mâtde bırakır.

İşte bu mâtde sūd şekeridir. Bu şeker billurlarını kaldırarak şurubun mâyi‘ kalan kısmını ısıttığımızda suyun son kısmı tebahhur ider. Şekerin kısmı mütebâkîsi yanar isede kabın dibinde kül gibi bir şey kalur ki işte bu mevâdd-ı ma‘deniyedir. Bir kimyâ-ger mevâdd-ı mezkûre arasında iskeletimizin terkebîne dâhil olân ecsâmı keşf eyler.

Herkes bu sūd tahlilini yapabilir ve beyân eylediğimiz mevâddı yani yağ, kazein, suyu, şekeri, külü vesâireyi bulabilir. Lâkin daha dikkatlice tahlil olunacak ve bazı alât-ı dakika kullanacak olur isede muhtelif sūdlerde mevâdd-ı muhtelifinin mikdârıda ta’yîn olunur.

İnek ve koyun sūdü hepsinden daha yağlı ve kazeince daha zengindir. Eşek ve kısrak sūdünde tereyağı çok az

35

Ve kazein, inek ve koyun sūdünden heman yarı yarıya daha kalil isede şeker daha çok olduğundan kadın sūdüne yaklaşur.

1000 gram insan sūdünde 890 su, 14 gram kazeum, 21 gram tereyağı, 73 gram şeker ve 2 gram mâtde-yi mâdeniyeyi vardır.

Muhtelif sūdler mukayese idilecek olur ise en ziyâde şekerli olânın en az yağ ve en ziyâde yağlı olânın en az şekerli bulunduğu görülür. Zân olunur ki şeker ve yağ yekdiğerinin yerine kâ‘im olabilüb her ikisi teğaddide aynı vâzifeyi ifâ ider.

3--AĞDİYE

MUSAVVERE, İHTİRÂKİYE VE MA‘DENİYYE

Sūdün hâvi olduğu mevâdd-ı muhtelifden her birinin husûsi bir vâzife ve fa‘idası vardır: su ateşi teskin ve bedenî tebahhur ile ğayb eylediği zâyî‘âtı telâfî eyler. Mevâdd-ı ma‘deniyye iskeletimizin terkebînde mevcuddur: kimyâ-ger mevâdd-ı mezkûr arasında kireç ve fosfor emlâhını keşf

36

ider ki bunlar kemikleri terkeb iden ecsâmın başlıcalarıdır. Bâki kalan mâddelerde kazein ve tereyağı vardır.

Ağdiyeyi tetkik ve mütâla‘ası için birçok aksâmı tefrîk eylemişlerdir. Erbâb-ı mütâla‘a biraz fenni olân bu taksilâtı zâ‘id görmezler zân iderim. Çünkü meselenin bihakkın hâlli için bu taksimât ve tafsîlât-ı fenniyyeye ihtiyaç vardır.

En basit tasnîf: ağdiye-i sulbe ve ağdiye-i mâyi‘dir. Kâffe-i meşrubât ağdiye-i mâyi‘ ise de ağdiye-i mâyi‘dir. Kâffe-i meşrubât ağdiye-i mayi‘a ise de içeceklerin çoğu kâffesi değildir. (Zeyt gibi)

Biraz daha fenni bir taksimde vardır:

Ağdiye-i ğayr-ı ‘uzviye yâhûd ma‘deniyye (Su, Kükürt, Hadîd, Tuz vesâire) ve ağdiye-i nebâtiye ve hayvâniyye yâhûd ‘uzviye (etler, yağlar, şekerler gibi) ‘uzviye olân ağdiye azotlu ve azotsuz nâmıyla ğayet mühim iki nev’e taksim olunmuştur.

Mevâdd-ı nebâtiye ve hayvânâtiye arasında ğayet müşâbehat olduğu gibi her ikisinde de mevâdd-ı ğdâiye ale‘l-ekser müşterekdir. Meselâ Hindliler alkolü kısrak südünden çıkardıkları hâlde Çinliler peyniri baklalardan yapıyorlar. Birinci sûretde süd şekerinin ikincide baklalardaki (legominin) tahammürü mevâdd-ı mezkûreyi hâsıl idiyor.

37

Bir sınıf ağdiye daha vardır ki ağdiye-yi müdüre nâmı tahtındada yad olunarak vâzifesi ateş üzerine atılan küle müşâbih olub ihtirâkat-ı ‘uzviyemizi idâre eyler. Bu sınıfta olânların başlıcaları kahve çay ve kakaodur. Doktor (Munen) <<Et suyunuda bu sınıfa dâhil ederek diyor ki “et suyu şirb olunur olunmaz tamir ve ihyâ eder ki bu hâl ağdiyede tesâdüf olunmaz. >>

Mümâ-ileyh efâviye ve baharatıda bir vesileyi mütâla‘a ve bir tasnîf-i sunî olmak üzere bu sırada beyân eyliyor.

Şimdi izâh idelim:

Bir buhar makinesi i'mâl eden san'at-kâr bil-âhare onu işleden makinistin kullandığı mevâddı is'timâl eylemez. Makinist makineyi işletmek üzere kâbil-i ihtirâk mevâdda yani kömürü yâhûd odunu, hâlbuki san'at-kâr demire, çeliğe ve bakıra muhtacdır. Ayn (1) hâl

İnsan makinesinde kâbil-i tatbikdir. Bu bu hâlde iki nev'i ağdiye vardır ki biri a'zânın neşv-ü nemâsına sâlih-i anâsırı tehyi'e iden mevâdd-ı inşâiye tâbi'r-i değerle ağdiye-i müşekkele yâhûd musavvere bil-ihtirâk harâret hasıl iden ve harâret-i bedeniyei derce-i tâbi'iyede tutan ağdiye-i ihtirâkiye yâhûd teneffüsiyedir.

38

Nebâtât ve hayvânâtta mevâdd-ı muhtelifi yani birinde yağ ve et ve diğerinde odun, şeker, zeyt vesâire bulunur. Bu mevâdd-ı mütenevviye âmâl ve ihzâr için yalnız dört unsur ve cisim basit vardır ki onlarda fahm, müvellid'ül humuzâ ve azot olup yekdiğeriyle muhtelif nisbetlerde mümtezic bulunur.

Ecsâm-ı 'uzviyye iki sınıfa ayrılıyor:

(1) Yalnız fahm, müvellid'ül humuzâ, müvellid'ül lahmiziyye hâvi olân [Müvellid'ül Humuzâ Fahmiye],

(2) Dört anâsırı yani fahm, müvellid'ül humuzâ, müvellid'ül lahmize ve azotu muhtevi bulunan [Mevâdd-ı Azotiye].

İkinciler evvelkilerden yalnız azotu vücuduyla ayrılır.

Aynı anâsırdan müteşekkil olân ecsâm yekdiğerine tahvil idebilir: meselâ fekul şekere, şeker alkoli dönebilir. Çünkü fekul, şeker, alkol aynı anâsırı yani fahm, müvellid'ül-humuzâ, müvellid'ül lahmiziyeye hâvidir. Lâkin azotu hâvi olmayan mevâddı ile cism-i azotiye meydana getirmek imkânı haricindedir. Zira bir cism-i basîti diğer bir cism-i basît asla tahvil idemediği kimyâda kâbil olunmuş bir kânûn lâyetegayyerdır. Kurşundan altun yapmak hevesleri artık kalmamıştır.

39

Altun yapmak için mutlaka altun iktizâ ettiği gibi azotlu bir mâdde-i müte‘azzuve için de azot lazımdır. Et, cild ve a’zamızı teşkil iden kâffe-i ensice tahlil olunacak olursa bunların fahm, müvelliddü’l-ma’, müvellidü’l- humuzâ ve azotu hâvi oldukları meydana çıkar. İşte bunun için dir ki âzâ-i mezkûrenin neşv-ü nemâsına lazım olân mevâdd-ı ihzâr eylemeye sâlih-i ağdiye-i müşekkele ve musavverenin ayn (ı) terkide olması lazımdır. Südde mevcut mevâddın yalnız biri vardır ki bu tâbi’atda ve bu husûsdadır; oda kazeiumdur. Diğer ikisi yani tereyağı ile şeker yalnız fahm ile müvellidü’l-humuzâ ve müvellidü’l- lahmiziye hâvi olub azotu câmi’ olmadığından bunlar ağdiye-i musavvere ve müşkileden değil belki ihtirâkiye ve teneffüsiyedendir.

Bu hâlde ağdiye iki sınıf teşkil ider:

1.—Terkibinden nâşi ağdiye-i azotiye ve yumurta akına benzediğinden ağdiye-i şeb-i zülâliye nâmları virilen mevâdd-ı müşekkele ve musavveredir. Etn liflerini teşkil iden fiberin, kanda ve etde ve yumurta akında bulunan albumin (Zülâl) süddeki kazein, bugday gıdâdaki gluten, bezelye ve fasulye vesâiredeki lekomin bunlardandır.

40

2.—İnsan makinesini ısıdacak olân ağdiye-i teneffüsiye, ihtirâkiye, müvellidü’l- ma’ fahmyedir ki patatesde ki fekul, hububâtdaki nişasta, nebâtât ve süddeki şeker, zeytler ve yağlar bu nev‘i dendir.

Her mâdde-i uzviye gıdâ makamında işe yaramaz: çünkü hazm ve mes olunmak kana dâhil olmak şartdır. Odun ve nesc-i nebâti (Selüloz) kâbil-i ihtirâk isede ‘usâre-i hazmîye ile kâbil-i inhilâl olmayub hiçbir tağayyüre uğramaksızın bağırsakları geçerek harce-i def’ olunur, onun için böyleleri gıdâ değildir, ondan başka birçok mevâdd-ı ‘uzviye vücuda zehir gibi te’sir eyler.

Fekul, şeker ve zeyt gibi bazı mevâdd-ı ağdiyeyi teneffüsiyeden isede ‘umûmîtle ağdiye nebâtiye ve hayvânâtiye kâffesi (Et, Ekmek, Meyve, Sebze vesâire) az veya çok mahlût olub ayn (ı) zamanda mevâdd-ı müşkile ve mevâdd-ı ihtirâkiyeye hâvidirler. Bu sûretle süde benzerlersede ağdiye-i mükemmeleden değildirler:

Süd tam bir nisbetde iki nev‘i mâtde-i gıdâiyeye hâvidir. Hâlbuki diğerleri böyle değildirler: et mâtde-yi müşkileden zengin ve mâtde-yi ihtirâkiyeden fakîrdir. Ekmekde ve husûsuyla patatesde fekul, nişasta çok ve mâtde-i azotiye azdır. Mevâdd-ı muhtelif mezkûrenin neseb-i

41

izâfiyyesi bir gıdânın kıymet-i ma‘deniyesini tamamen anlamak için gayet mühimdir.

Aşağıda mûnderic cedvel her gıdânın bin gramında ne kadar mevâdd-ı azotiye ve ihtirâkiye olduğunu gösterir:

1000 sıkletinde ağdiye	Gram envâ’-i	Mevâdd-ı Müşekkele Musavvere	Azotiye ve	Mevâdd-ı İhtirâkiye	
				Yağ	Şeker
Öküz eti		175		29	0 gram
Koyun eti		225		27, 5	0 “
İnek südü		54		43	40 “
Peynir		335		243	0 “
Piliç eti		196		14	0 “
Yumurta sarısı		163		291	0 “
Yumurta akı		117		00	0 “
Balık		153		38	0 “
Mercimek		265		24	559 “
Bezelye		223		25	525 “
Buğday		135		18,5	664 “
Mısır		79		48	680 “
Patates		13		1, 5	173 “

Bu cedvel vâsitayla gerek mâtde-yi musavvere gerekse mâtde-i ihtirâkiye cihatından bil-mukâise ise ağdiye-i muhtelifenin sıkletini bulmak kolaydır. Meselâ: 175 gram mâtde-yi azotiye hâvi bir kilo gram

42

Öküz eti üç litre süd, 660 gram mercimek 685 gram bezelye, 1940 gram ekmek, 13450 gram patates kadar muğaddidir. Ta'bir değerle bir kilo gram et üç litre süde yâhûd 660 gram mercimeğe ve ileh mu'âdildir.

Lâkin ağdiye-i musavvere ile teneffüsiye arasındaki fark asla tam ve mükemmel değildir. Her ne kadar azotu hâvi olmayan yağ, şeker, fekul ensiceye teşkil eylemekde ağdiye-i musavvere gibi te'sir idemezsed bunlar yani ağdiye-i musavvere gibi te'sir idemezsed kısmen yanarak harâreti muhafazâ iderler.

Bir de tecârib-i hâzıraya göre teneffüs ile âhz olunan müvellid'ül humuzâ lahmiziyenin te'sirat-ı derece-yi taliyede kalub asıl mevâdd-ı gıdâiyyeyi tahvil iden hücerâtdır ki bu bâbda muhammerât gibi te'sir iderler.

Teğaddî-i ğayr-ı kâfi olduğu zaman vücud süratle za'iflar. Zira ocak yanar, teneffüs devam ider; hâlbuki kâbil-i ihtirâk mâdde-i idhâl olunmadığından vücud bizzât yanar. Bu hâlde ibtiida en ziyâde yanmaya müsâ'id olân yağ erir. Ba'dehu yağ kalmadığı zaman et ve ensice-i a'zâ-ı ihtirâkıye başlar. Ziyâde aç kalan bî-çârelerin vücudlarındaki za'if ve kuruluğa sebep olân işte bu hâldir.

Ağdiye-i 'uzviyeden az elzem olmayan ağdiye- i ma'deniyyeye

43

gelince başlıcaları: Su, Tuz (Klor, Sodyum) Demir, Manganez, Potas İmlâhı, Fosfor, Kükürd vesâiredir. Ağdiye-yi muhtelif-i mezkûre miâ'nında tâbi'i olarak ekl ve şürb olunanı su ve âdi tuzdur. Diğerleri ba'zân suda münhâl bazen ise mevâdd-ı muhtelif-i muğaddiye ile mahlût yâhûd mümtezic olduğu hâlde vücuda dâhil olur.

Su en mühim bir gıdâ-yı mâ'deniyedir. Sıklet-i beden-i insanıyenin dörtde üçü sudur. 1000 kısım kanda 790 kısım su vardır.

İnsan vücudu (Şürbe) nâmında ki destiye benzer ki her ğün bu mâyi'den birçok mikdâr zâyi' olur. Yalnız cild (Terdin Başka) ğünde bir litre su ihrac ider. 200 ğramını hâvi olân vücud-u beşer için âdi tuzada ihtiyaç şediddir. Bu gıdâdan mahrumiyet-i arızât ve haymeye meydan virir. Kanın terkininde tuz

vardır. Kandaki kırmızı küreciklerin, akciğerlerde havanın müvellid'ül humuzâ ile müsâdemesini teshil iden tuzdur. İşte bu müsâdemedendir ki şu'le-i hayât devam eyler. Mesâ'i beşer ile kesme taş sûretinde maden ocaklarından, menâbi'i milahiye, deniz sularından çıkarılan tuzun ehemmiyeti pek ziyâdedir. İdare-i beşeriye-i nazar-ı mütâla'aya alacak olur isek

44

Tuzun husûsuyla kanda, bevl, terde, ve göz yaşında bulunduğu anlaşılır. 'usâre-i maadiye [Mi'deviye] hâmziyetini tezyid ve lenfevilerle kan fukarasında ve veremlerde fi'l-i iğtidâ'yı tenbih eyler. İşte bunun için dir ki bu hastalarda doktor (Latur) bi-hâkkın tuzlu süd tavsiye idiyor.

Taze etlerle sebzevâtda bulunan klor potasyum da gayet az mikdârda adalâta lazımdır. Kemiklerimizi teşkil eden anâsırdan en başlıcası olân fosfor imlâhhine ihtiyac vardır.

Vücudumuz 7, 8 gram demiri hâvidir. (Rekamiye) nâmındaki tâbib aldığı bir kandan çıkarılmış demir ile bir madâlya yaptırmıştır. Tırnak ve kıllarla safranin terkinde olân kükürd balıketleri, hayvânât beyni ve karaciğeri, lahana, turp, şalgam ile vücuda girer.

4.—Mâişet-i Hayvâniye - Mâişet-i Nebâtiye

Terkibleri noktâ-i nazarından bâkıldığı hâlde ağdiye-i nebâtiye ile hayvâniye arasında o kadar bir fark yokdur. Müvellid'ül- nebâti olsun hayvâni olsun her ikisinden müstahrec-i mevâdd-ı azotiye, şuhûm-ı hayvâniye. Züyut-u nebâtiye ayn (1) sûretde olmasalar

45

bile yekdiğerine yakın bir hâlde müterekkib ve mümteziçdirler. İnsan et yâhûd ekmek yediğinde her iki hâlde de kendisine lazım olacak mevâddı âhz ider. Nafaka-i hayvâniye ve nebâtiye arasındaki fark kabiliyet-i hazmîye ve mevâdd-ı azotiye ve teneffüsiyenin mikdârındadır.

İnsanın evvel-i e'mirde mâişet-i nebâtiye mi yoksa hayvâniye mi olduğu birçok hükemâ'nın zihinlerini işğal eylemiştir. Bir takımına göre insan

ibtidâ'î e'mirde mevâdd-ı nebâtiye ile ta'ayyüş eylemiş, bir takımına nazaran ise her zaman âkilü'n- nebât vel' lahm bulunmakda imiş.

Mâişet-i nebâtiyeyi ileri götürmek üzere İsviçre, Amerîka ve İngiltere'de birçok cemiyet olduğu gibi birkaç sene evvel Paris'de de böyle bir cemiyet teşekkül eylemiştir.

Tuhaf tuhaf cemiyete hâvi olân Paris'de böyle bir cemiyetin devamı münâsib idi. Çünkü esas ittihaz eylediği programa bâkılır ise fa'ideden hâli değil idi. Lâkin cemiyeti hin-i küşâdında doktor (Hüro De Vilmöt) nutkunda (Buruse) nâmındaki tâbî'bin sefk-i dem üzerine mübteni tedavisini ihtâr ile bu << İnsaniyet Belâsı >> nın kurbanı olân ve pişmiş ve çiy et yediği ve kan habları yuttuğu ve et iksirlerini içtiği ve hatta kan banyolarına girdiği hâlde yine fakrû'd dem eyledim. Kalan zevâtdan bahs iderek demişdi ki:

46

<<Fakrû'd-demi intâc iden etsizlik değil belki hareketsizlik ve hava ve güneşsizliktir. En kavi hayvânât âkilü'l- nebâtidirler. >>

Pek doğru; lâkin bir kere insanın a'zâsını gözden geçirelim, çünkü bir hayvânın sûret-i ta'ayyüşü ile a'zâsının teşkili arasında ziyâde bir münasebet vardır, zira olmaz ise vezâ'if-i hâyatıyye icrâ olunamaz.

Tabî'ıyyûnden meşhur (Guvye) diyor ki :

<< Bir hayvânın bağırsakları yalnız et hazmı için hâlk olunmuş ise çeneleri avı koparmak, dişleri kesmek. Bilemle a'zâsı ona yetişmek, pençeleri yakalayub parçalamak üzere tekvin idilmiştir. >>

Âkilü'l-lahm hayvânın azı dişleri keskin, mi'desi basit bağırsakları kısadır. Meselâ arslanın bilemle azı dişleri keskin ve mi'desi dar ve küçük ve bağırsakları kısa olub vücudunun üç uzunluğundadır.

İnsanda böyle keskin azı dişleri yoktur; mi'desi basit ve tek isede geniş bağırsakları vücududan yedi sekiz defa uzundur.

Hayvânâtın kâffesinde dişlerin şekli sûret-i mâişeti irâ'e ider. Arslan yalnız av eti ile yaşar onun

47

için dişleri keskindir. İki küt mâlik azı dişe mâlik olân köpek nebâtatdanda istifâde eyler. Tekmil azı dişleri küt olân insan bu hâlde asla âkilü'l-lahm değildir. Lâkin kezâ aslen âkilü'n- nebâtda değildir: çünkü azı dişleri öküz ve bârgirin ki gibi girintili, mi'desi hayvânât-ı mücterrede olduğu gibi dört dane, bağırsakları vücudundan hemân 20 def'a uzun değildir. Koyunun bağırsakları vücudundan 28 ve öküzün ki 48 def'a uzundur.

Mi'desine, dişlerine, bağırsaklarına bâkılur ise insan tâbi'en maymunlar gibi aslen akıl'ül-esmâdır. Dişleri pişmemiş eti koparmaya, otlamaya, hububâtı ezib öğütmeye sâlih değildir. Ona tamamen yumuşak yiyecek lazımdır. Hâlbuki mâişet-i semiriye tekmi'l usûl-u mâişetlerin en ziyâde ğayrı muvaffakıdır. Zira bu yolda bir mâişet-i hayvânâtın da'imî sûretde meyve yetişen memâlikden yani memâlik-i hârreden ayrılmaması müstelzimdir.

Hâlbuki insan ateşi keşf eyledikten sonra tabh ile mevâdd-ı hayvâniye ve nebâtiyeyi yumuşatmaya muvaffak olduğundan kâffe-yi ashâb-ı hayât ile yaşayabilmiş ve bu vecihle mâişetlerin cümlesini cem' eylemiştir. Bu hâlde insan tâbi'en ve aslen âkilü'l- esmâr ise de

48

ise de âkl ve zekâsı ile kendisine başka bir usûl-u mâişet tedârik eylemiştir ki oda âkilü'l- kül olmaktır.

'Uzviyetin yıpranması telâfi ve tamir ve harekât ve harâret-i hayvâniyye lazum olân mevâdd-ı ihtirâkıyeyi tedârik eylemek için insan her iki müvellide mürâca'ata mecburdur. Tâ eskiden beri insan âkilü'l-lahm idi: hayvân eti yedikten başka iliklerindende istifâde için kemikleri kırıyorlardı.

Vakî'â hayvânât ile nebâtat arasında terkibce ziyâde bir müşabâhet olduğundan her ikisinden de istifâde kâbil ise de ağdiye-i hayvâniyyedeki mevâdda müsâvi ecsâm-ı muğaddiyyeyi nebâtatda bulmak için ziyâde mikdârda ağdiye-i nebâtiye yemek icab ider ki bu hâl, mi'denin ziyâde imtilâsını ve

binâ'en-'aleyh inbisâtına bâdi ve bunların kâffesi << sû-i hazmı rihî >> yi mucib olur.

Bi karar گیرerek << Estağfir'ullâh << çekenleri sû-i hazma mübtelâ olduklarında şübhe mi vardır?

Zira hâl-i tabî'îde mi'dede o derece ğâz hâsıl olmaz. Ondan başka ziyâde nebâtî olân bir teğaddinin bıraktığı bakayâ enbûbe-i hazmiyyeyi tahriş iderek ishâle bâdi olur. Et, Yumurta, Sûd, kabız eder ki bu hâl

49

tekmil mevâdd-ı şebh-i zülâliyenin pepton sûretine geçmesinden ve binâ'en- 'aleyh bağırsaklarda az posa kalmasındandır.

Sûd telyin ederse bu hâl hazmsızlık eseridir. İşte böylece ziyâde nebâtî olân ağdiyenin tegaddîde ve'zâifî mühim olân a'zâya te'sirat-ı muzırr olacağından fakrû'd dem, za'if-ı umumi ve'l-hâsıl << Sef'âlet-i Fizyolociye >> 'ademü't- tams (Etin bahâlî olduğu senelerde akmın ziyâde olduğu görülmüşdür.) Zuhûr eyler.

Bazı Mi'delerin mâişet-i nebâtiyeye ziyâde tahammülleri vardır. (Nivton), (Büssue) (Linkoln)) gibi meşâhir hemân sarf nebâtât ile yaşarlardı. Lâkin nadiren mâişet-i nebâtiyeye 'uzviyet tahammül eylese bile fart-ı semâne yani şişmanlığa zuhûru gecikmez.

Zuyut-ü nebâtiye (Ki hayvân yağından hazmı daha ziyâde güçdür fekulî ve unlu şeyler, husûsuyla mısır buğdayı şeker, çukolâta, tatlı meyveler (Zerdali, armud, kiraz gibi) kâffe-i müellifin cânibinden şişmanlığın en mü'essir esbâbı adedine idhâl olunmuşlardır. Fazla olarak idâre-yi bedeniye yalnız hayvânî olân ağdiyede husûsuyla etlerde <<İstihâle-i Dem >>alâmet-i hâyatiyyesine elzem olân mikdâr-ı hadîdi (takriben yedi sekiz ğram) bulabilecektir.

50

Ma'ruzât-ı sâbıkayı teyid eylemek üzere zenciler gibi memleketlerinde âkilü'l- esmâr olân ahâlîdeki lenfeviyetin kesretini ve idâre-i bedeniyelerinde ki zâ'fı beyân idebiliriz.

Meşhur (Beklar) fizyolocisinde birçok zaman erzak-ı nebâtiye ile infâk olunmuş olân bir maden ocağı amelesi senede on beş günü yorgunluk ve hastalık ile ğayb eyledikleri hâlde bil-âhare ma'deninin başkasına intiğâli ile tainatca idilen ıslahât-ı semeresi olarak amelenin sıhhatı yerine gelmeyle beraberr ondan sonra senede ancak üç gün zâyî' eylediklerini yazıyor ki mâişet-i lahmiye bu sûretle adam başına on iki gün iş kazandırmıştır.

'Adalâtın mevâdd-ı ihtirâkiye sarf ve istihlâk ittiği doğru; lâkin a'zâ-yı mezkûrenin iğtidâ'-i husûsiyesi için ağdiye-i azotiye ve hayvâniyeden ferağat kâbil değildir. Fizyolocinin gösterdiği husûsât-ı sâbıkayı tarih de izhâr ve isbât ider:

Et yiyici olân İngilizler patatis ile ta'ayyüş eden İrlandalılar ve pirinç ile yaşâyân Hindlileri taht-ı zâbt ve idâresinde bulundurmuyorlar mı?

Sefer zamanında unlu şeyler ekileni mecbur olân orduda

51

<<Eskorbut>> ve <<İshâl>> hükm sürer. Az et yiyen ahâli <<Diyabet>> ve <<Sıraca>> hastalıklarına ziyâde maruzdur.

Meşhur (Hâller) birkaç günler sırf-ı nebâti bir mâişete devam iderek zâ'f-ı adâliyyeden , 'atâlet-i 'umûmîden ve mesâ'i-i 'âkliyeye karşı nefretten şikâyet eylemiştir. Ondandır başka mâişet-i nebâtiye kırmızı kan damarlarının içlerini paslandırarak ihtiyârlığı ta'cil ider. Dişler üzerinde pas gözün tabaka-i korneasında kesâfet, mesanede ve böbreklerde taşlar meydana getirir. Nebâtiyun lahma karşı eyledikleri mu'âhezâtta büyük haksızlıklar vardır. Bunlar, ağdiye-i nebâtiye meyânında <<Pelağr>> hastalığını intâc iden mısır buğdayını <<Mehmûze>> nâmındaki mantar sebebiyle arızât ve haymeye bâdi olân çavdarı görmeyüb <<Tenya>> yâhûd sâ'ir nâmlardaki solıcanları meydana getireceğinden et aleyhinde kalem oynadırlar!

Hâlbuki tecârüb-i adide-i tabhın etlerde mevcut mevâdd-ı muzırrayı tahlil ve itlâf ideceğini kabule müsâ'iddir. Fi'l-hakîka ba'zân ete ve inek südüne verem hastalığını intâc eylemek hassası 'atf idilür; lâkin süd gıdâ-ı

52

hayvâniye tam bir numune olduğu hâlde nebâtiyunun kısm-ı i'zâmı onu ustacasına mâişet-i nebâtiyelerine sokuyor. Hâlbuki sūd bahsinde dinilebilir ki hayvânât-ı hâtta kuzular bile ibtidâ'î hayâtlarında âkilü'l-lahmdırlar: zira ot yemeden çok evvel ana sūdünü emiyorlar!

Fazla olarak (Rengar) bu küçük hayvânâtın kurutulmuş kan tozu ile beslendikleri hâlde sūraatle büyüyüb kuvvet bulduklarını ve heman üç kat yapağı virdiklerini göstermiştir.

Sırf mâişet-i nebâtiye <<Fenn-i Hayât>> noktâ-i nazarında kâbul olunmadığı gibi mâişet -i lahmîyenin sū-i isti'mâlî mazârrat ve nihâyet derecede tehlikeden hâli değildir. Etin kesreti <<Nikris>> in zuhûruna bir sebep mü'essirdir. Yakın bir zamanda doktorun biri (Seratânın) kesret-i hazırasını lahme isnâd eylemiştir. Ziyâde mevâdd-ı azotiye ile teğaddiyenin <<Arteritizm>> dinilen hâlet-i mârâziye-i bedeniyye te'siri ve bu hâlet-i seretân ile karâbet ve münasebeti düşünüldüğü hâlde fikr ve re'y-i sabıkda bir derece hakikat olduğu zann olunur.

Lahmın kesret-i isti'mali imtilâ'î demi tevliid eylediği ve bilâ-i ârâm âfât-ı iltihâbiyye, hâlat-ı ihtikâniyye

53

ve sekteye müsta'idd kıldığı malumdur. Ziyâde ve da'imî sūretde et yiyenler (Jameer) in dediği gibi << Kendi dişleri ile kendi mezarlarını kazârlar. >>

Diğer cihetden ifrât bir mâişet-i nebâtiyyede vücudu harab ider. İngilterede et ziyâde sarf olunur. Bunun için bu memleketde birçok cemiyet-i nebâtiye vardır. Memleketimizde ise iş aksine: et az, nebât ise çok, hem de pek çok istihlâk olunur. Böyle bir itiyâd-i sıhhatimiz için o kadar da iyi değildir. İtiyâdı << Bir ikinci tâbi'addır. >> diyerek ta'rif itmiş olân birine hükemâ'dan (Fontenel) lâkin <<Birincisi nerededir? >> cevabını vermiş yâhûd su'alinde bulunmuştur!

5 - Lazım Olân Mikdâr-ı Ağdiye -Ta'yîn

Yukarıda ağdiye-i mükemmele muhtelitden mâişet-i hayvâniye ve nebâtiyeden bahs eyledik. Şimdide bir insana günde ne mikdâr gıdâ lazım olduğunu, ne kadar ta'yîn ile sıhhat-i tâmmede bulunacağı tetkik idelim:

İnsan günde, ef'al-i muhtelif-i iğtidâ'ye neticesi olarak mikdârı muayyen azot, fahm, su ve imlâha

54

zâyi' iderki bu zâyi'at-ı teğaddi ile telâfi eyler; eylemezse zayıflayarak nihâyet helâkda olunabilir. Yiğirmi dört saat zarfında (20) gram azot (310) gram fahm, (300) gram su gayb ider. Bundan başka fi'l-i iğtidâ' için günde (30) gram emlâhiya muhtacdır.

İşte insan bu zâyi'atı telâfi için lazım gelen mevâddı bulması, teğaddi eylemesi iktizâ eyler. Mevâdd ve anâsır-ı lazıme mikdârca az ise insan beslenemeyeceğinden idâre-i bedeniye hâl-i mahmusâtının ilk 'alâmâtına dûcâr olmuş ve bu hâlde ta'yîn de kifâyet etmemiş olur. Yok, ağdiye lüzûmundan fazla ise 'alâmât-ı sâire-i mâraziye zuhûr eyler.

Lâkin vücudun bu zâyiat-ı dâ'imesi birçok tahavvülâta uğrayarak yaşa, cinse şeriât-ı muhtelifeye göre değişür.

Teğaddi noktâ-i nazarında insanlar iki sınıfa taksim olunabilir.

Fakr-u zarûret sebebiyle az yiyenler ve çokca ve çok iyi yiyenlerdir.

<<Zengin akşam yemeğinde ekseriya üç maksad bulunur:

55

Birincisi zâyi'at-ı kuvây-yı bedeniye telâfi ikincisi damağı telziz, üçüncüsü ise emrâzı celb ve da'vet>>

Hiç olmaz ise bu üçüncüsü bulunmasa.

Tâbi‘at insana sarf ve istihlâk edeceği mikdâr-ı ağdiye için <<ıştîhâ>> yı rehber vermiştir ki tekmil-i hayvânât bu hisse tâbi‘ ve münkâddır. Lâkin insan onu bir takım efâviye ve bahârât ve dürlü dürlü müstahzârat ile tahvil ve ziyâde tenbih itmekde ve bu vechle ıştırîhâ-i hakikinin yanında bir ıştırîhâ-i kâzib ve muvakkat tevliid eylemekde isede tâbi‘atın bu gibi gayr-ı tâbi‘i tesviye-i hacete karşı ğünün birinde ziyâ‘-ı ıştırâha ile intikâm alması ihtimâli her vakit mevcuddur.

Teğaddide tevfiik-i hareket idilecek kânûn ve kâ‘ide nedir?

Tekmil-i zâyî‘atı yalnız telâfi için lazım gelen ağdiyeyi tedârik eylemekdir. Yukarıda insanın yiğirmi dört saatdaki zâyî‘atını beyân eylemişdik. zâyî‘ olân (20) ğram azot (124) ğram mevâdd-ı azotiyede bulunabilir. Aynı mevâdd (64) ğram fahmı hâvi olduğundan bu mikdâr, iğtidâ‘ya lazım olân (300)

56

ğramdan tarh ve tenzil olundukda (36) ğram fahm kalmış olur ki bu da mevâdd-ı nişaiye ve yağlarda mevcuddur.

Biz burada nazariyeyi bir tarafa bırakub işin kolayına gidelim. Ve bunun için de ta'yînât-ı askeriyyeyi nazar dikkate alalım:

(1873) senesinden beri vakt-i sulhunda fransa askerinin ta'yîn şudur:

	Mikdâr	Azot	Karbon	Yağ
Ekmek	1000	12, 00	300, 0	15, 0
Kemikleri				
ayrılmamış	300	5, 41	19, 8	3, 6
et				
Taze				
sebzevât	100	0, 24	5, 6	0, 1
Kuru				
sebzevat;	30	1, 02	12, 6	0, 6
fasulye,				
bakla				
vesâir				
Mecmû'i	1430	18, 67	338, 0	19, 3

Fransa askerinin ta'yîni ekser düvel-i sâire ta'yînât-ı askerîyesine fâikdir:

	Azot	Karbon	Yağ
Fransa Askeri Ta'yîn	18, 64	338, 00	19, 3
Avusturya ve Macaristan “	17, 00	363, 90	38, 80
İngiliz “ “	17, 39	382, 10	39, 10
İtalya “ “	17, 47	363, 30	17, 42
Almanya “ “	18, 02	283, 90	16, 42

57

Lâkin şerâit ve ahvâl kesire-i alâim-i ihtirâkı tezyid eylediğinden bu hâlde vücudu istatukosunda muhafazâ idecek olan bu ta'yînâtın bile ziyâdeleştirdilmesi lazımdır.

Şerâit-ı mezkûreden en birincisi mesâ'î-i bedeniye ve âkliyedir. Teneffüs ile yanan müvellid'ül humuzânın yâhûd hâımız-ı fahmın mikdârını, harâret-i hayvâniyenin terf'i ve tenezzülünü, günde ifrâğ olunan azotun mikdârını ta'yîn ve tedkik için bevli mu'âyene ederek mesâ'î-i muhtelifede derecât-ı faaliyet ve tezâyüd- i ihtirâkatı isbât mümkündür.

İşte bu sebebdendir dolayısıdır ki Paris Mekteb-i Tıbbi'âlîsi muallimlerinden mösyö (jermense) vakt-ı hazır ve rahatda olân ta'yînin hâli seferi ve zaman-ı mesâ'îyede tezyidi lüzûmunda ısrar ederek şu yolda ta'yîn -i mikdâr eylemiştir.

Mevâdd-ı azotiye	Yağ	Ağdiye-i nişaiye
Amele 160:130	68	58 gram
Asker 160:140	6:40	500 gram

Bu ta'yînât bahsinde ağdiye-i muhtelifede mevcud azot ve fahmın mikdârını bilmek fa'idadan hâli olmamaya kitabımıza bir de boyalı cedvel ilâve olundu.

58

Yukarıda mezkûr fransa askeri ta'yînin en büyük fa'idası ağdiye-i hayvânîye ve nebâtiyeden mürekkebe olmasıdır.

Et ile ekmeğin ittihâdında bir taraftan mevâdd-ı azotiye, diğer cihetden nişasta gibi mevâdd-ı ihtirâkiye mevcuttur. Bu iki gıdânın ihtilâtı tay'inâtın sıklet ve mikdârını azâltarak onlara lazım gelen havâss-ı muğaddiyeyi virir. Bu hâlde Mi'de ziyâde bir yük altında ezâlmaksızın vâzifesini ifâ ider.

Hâlbuki yalnız bir gıdâdan ibaret tayinler böyle değildir. Ekmek ve pirinç az azotlu olduklarından idâre-i bedeniyeye lazım olân (130) gram mevâdd-ı azotiye için:

190 gram ekmek yâhûd 1850 gram pirinç yemelidir. Fi'l-hakika bu ta'yîninde birçok mevâdd-ı nişaiye ve ihtirâkiye bulunmuş olur. Lâkin pişirmek ve şişirmek için en azı dört misli su lazımdır ki bu hâlde (1850) gram pirinçten ibaret bir ta'yîn insana adeta her gün 9 kilo gram kadar bir küme hamırı yutdurur.

Yalnız etten ibaret olân bir ta'yîndede ayn(1) mahzûrlar vardır. Mevâdd-ı azotiye cihetinden gayet zengin olân ette mevâdd-ı ihtirâkiye az olduğu için her gün ihtirâk iden 350 gram fahmı tedârik eylemek üzere 2900 gram yani üç kilografa karîb et yemek lazımdır ki bu hâlde

59

sırf mâişet-i hayvâniyeye müdâvemet zuhûr iden arızât hazırdır.

Binâ'en-'aleyh ta'yîn için yalnız bir gıdâ değil ihtilât-ı ağdiye lazımdır. Mevâdd-ı azotiyeyi hâvi ağdiyeyi ve eti sebzevât ile ve az azotlu olân ekmek, pirinç ve patates gibi mevâdd ile karıştırılmalı, tâ ki bunlar ihtirâka lazım olân fahmı tedârik eylesunler.

60

4

Mİ'DENİN HIFZ - I SIHHATİ

<< El mi'de beyit-ül da'a

ve el himyetû ra'asu el devâ'a

ve aslı kûlli da'a el berdeh>>

<<La tumiytu kulubekum bi kesreti el ta'ami ve el şerâb

fein'ne el kâlbe yamutu kel zeri izâ kedura aleyhi el ma'a>>

Hiç iştibâh yokdur ki insan yediği daha doğrusu hazm eylediği şeyden başka bir şey değildir.

[Ne yediğini söyle, ne olduğunu bileyim.]

Ne vakt ki mi'de yolundadır, her şey yolundadır. Muzdârib ve sıhhati muhtell oldukda ise bu ihtilâl kâffe-i vezâ'if-i bedeniyyeye intikâl ider, hatta dimak bile bu sürüşden hissedâr-ı te'sir olur. Mi'desi muhtell zevâtada'vet-i hayâtıdan nefrete varıncaya kadar istila iden ihtirâsât-ı şedideden bahs za'idir. Çünkü vâsafa böyleleri çokdur, etıbbâdan bu hâlde istimdâd idenlerin ve ilacdan ilaca mürâca'at iden sû-i hazm mübtelâlarının hesabı yokdur.

Lâkin hakîkatı söyleyelim ki envâ'i sû-i hazmın

61

tedavisi ale'l-ekser tıbdan ziyâde hıfz-ı sıhhat dâiresi dahilinde olb çoğunun esbâb-ı zuhûru ef'âl-i hazmiyeye e'mir olunan kâvanîne karşı hareketden başka bir şey değildir.

Meşhur (dupton) hazmsızlık üzerine olân tahariyâtında uzv-u aslî olân Mi 'de da'ima icrâ-ı vâzifeyi tâmmeye bulunduğ u hâlde ef'al-i muhtelif-i bedeniyede hiçbir tağayyür olmayacağı fikrini musirrane-i iltizâm idiyor. Nazariyesinin ifrâtı ile beraber esasen sözü mantıka-i muvaffak görülür.

<<Uzv-u aslî >> tâbi'r eylediği mi'denin kuvvetini muhâfaza için kendi nâmıyla bir hayli zaman yad olunan (Altın kökü) kar sularını tavsiye ediyor.

Bu zâtdan kırk sene sonra gelen (Burse) benây-ı tabâbet-i mi'de ufûneti (İltihâb-ı mi'de) üzerine vaz' eylemişti. Bundan sonra her gün mi'de ve emrâz üzerine kitablar neşr olunmuştur. Biz burada nazar-ı mebâhisle uğraşmayacağız. Maksadımız << Fa'ide-mend >> olmak olduğundan bu risâlede iyi hazm etmek isteyenlerle bilhâssa fenâ hazm idenlere bazı fevâid ve kavâid arz ediyoruz:

Evvel em'irde çok yenildiğini söyleyelim, yemeklerde hayâta lazım olân ta'yinâtta çok dışarı çıkılıyor. Mi'denin çokca imlâsı fa'idalı olmasa bile muzırr

62

olmadığı zân olunur. Hâlbuki hakikat büsbütün ma'kûsdur. Yani imtilâ'-î mi'de hem fa'idesizdir, hem muzırr. 'usâret-i hazmiyenin mikdârı mahdud olduğundan 'usâret-i mezkûre tarafından müte'essir olân ağdıyenin küçük bir kısmı hazm olu nâmayan kütle için de adeta boğulur ki bu hâlde << Su'ûbet-i hazmiye >>en birinci delil olmak üzere ağırlar zuhûr eyler: ba'dehu hazmsızlıklar tekrar eyledikçe mi'de << Kâbiliyet-i intibâh >>hâssesini kayb iderek mu'attal ve gayr-ı münfail bir kise hâline gelmeyle yutulub oraya tâkılan ağdiye taaffün eyler.

Böylece ağdıyenin tahammüratı gazlar ve ekşilikler peydâ ider. Ve mi'denin veci'an-ı teşennücâtı bulantılara, dığ-ı nefese, baş dönmelerine badi

olur. Bu hâlde hasse-i zâika-i muattal ve açlık veci'anın olur. Susuzluk dahi inzimâm ider ise bu ahvâl da'imî olur ki işte bu ala'im sû-i hazmı ihbâr ider.

Sû-i hazmın husûlî ağırdır. Sû-i istimâlatın te'sirât-ı muzırrasını hiss itmeden çok evvel Mi'de yorulmuştur. Genç Mi'deler sû-i istimâlâtı evvel em'irde karşı gelirsede bilâhare onlarda kuvvetden düşmeyle ğayr kâbil-i takallüs bir kab heyetine ğirer. Ve adalât dahi vâzifesini

63

ifâ idemeyerek ağdiyenin çokca kalmasına, terâkümüne bâdi olur. Bu hâlde <<İnbisât-ı mi'de >> husûl bulur; yemekden, muhâtdan yâhûd ğazdan (ġeġirme) den ibaret kılar. Ve ûsret-i teneffüs meydana ġelir; Vezâ'if-i teneffüsiye ve deverâniye ya da ihtilâlât olayı zuhûr ider. Gazların hûrucuna (ġeġirmek) tâbi'r olunur ki bu da ġaz hâlinde kayden başka bir şey deġildir.

Bu takdirde az yemek Mi'denin hıfz-ı sıhhatince en mühim bir kânûndur.

Tevellüd-ü emrâz husûsunda şâyân-ı muâheze-i ağdiyenin yalnız kemmiyeti deġil belki keyfiyet dahi ale'l-ekser ihtilâlât-ı hazmiyenin bir sebebi mü'essirdir. Şu kadar ki bu bâbda ta'yîn -i kavâ'id ġüçtür. Çünkü herkes de bir <<Şahsiyet-i mi'deye>> vardır.

Mi'denin meyil veya nefret-i eşhâsı ve ahvâl-ı sâireye ġöre pek ziyâde mütenevvi ve ekseriyada mütebeddildir.

Bu <<Âkıllı batn>> nın inhimâkatı çok kere kavâ'id-i sıhhîye huzurunda ġalib ġelür. Fakat esas olarak denilebilir ki mi'de tenevvü'i sever ise de basit ve mikdârı az yemeklerden de haz eyler:

Hâli hazırdaki akşam yemekleriyle ziyâfetler ve bâhusûs düġünlerle ülfet idemez: zira (Aristun) nın

64

dediġi ġibi <<Bu ġibi ziyâfetlerde her tabak altında bir hastalık pusuya yatmışdır. >>

Mi‘de ızdırâbının ne derece uzağa kadar velvele endâz olabileceği tahmin olu nâmaz. (Aliber) hazm zamanında dâ‘imâ sû-i kasd eylemek isteyen bir kadını hikâye ediyor. Doktor (Barera) nın sû-i hazmiye mübtelâ bir hastasında hasse-i bâsıra-i ağdiyenin eklini müte‘âkib ğayb olur. Ve hazm tamam olduktan sonra tekrar ‘âvdet eylemiş; hasta kör kalmamak için hâl-i iştihâsı var iken dâ‘imâ elini sofradan çekermiş.

Gayet lezzetli bir taâm devam çok kere mi‘deyi tahriş eyler ki bu hâlde aşçı başıcılar müşâvere-i tıbbiye mahsûs kabinelerimizin adeta en ğayretli bir tefrifâtçısıdır. Ne kadar zengin obur ve fakat sû-i hazm mübtelâ zevât vardır ki mümkün olub da kendilerine bir << Hazm >> tedârik edilse can û gönülden bu uğurda ne kadar akçe sarf iderler:

Tertib hazmiyede ki acayibe riâyet itmelidir. Kudemâ-ı kavâid-i sıhhiyye ve Ta‘ayyüşde şahsiyetin ne dereceye kadar nazar-ı i‘tibâra alınması lazım geleceğini pek güzel anlamışlardı.

Meşahirden biri demişdir ki <<Tarz-ı ta‘ayyüşünü ta‘yîn

65

içün tâbibe muhtac olân otuz yaşında bir adam yaşamaya hiç de layık değildir.>> bununla beraber bazı kavâid-ı sıhhiye vardır ki her Mi ‘de ye kâbil-i tatbikdir; burasında hiç iştibâh yoktur. Meselâ herkes hazmsızlıktan kaçınmalıdır. Zira bu hâl sû-i hazmı ve emrâz-ı maaddiyeye [Mi ‘deviyye] bir büyük kapıdır. Hazmsızlık ale‘l-ekser evvelce yenilmiş olân taâmın tamamıyla hazm olunduğu beklemeden sofraya oturmakdan tevellüd ider. Büyük bir yük tahammül-güdâz bir ağırlık olân at‘ime-i ğayr münhazmden tevellüd iden hâl-i marâzi yeniden idhâl olunan ağdiye ile vahâmetleşdirilmemelidir.

Hükemâ-i arabiden biri bu husûsda diyor ki<<En ziyâde vahim olân şey ağdiyeyi ağdiye üzerine idhâl eylemek, tâbi‘r değerle, tok iken yemektir. >>

Emrâzın aslı taâmı taâm üzerine idhâl etmektir. Me‘âlinde olân hâdis nebiy-i altun kalemler(le) yazılacak hakimâne kelâmlardandır. Ondan başka çabukda yememelidir. Çabuk yiyen ağır hazm ider.

Yerken okumak, çiğnemek ve lokmayı tükürük ile

66

ıslatmak gibi fi'il hazmda mühim iki vâzifeyi ihmâl ve bu cihetle insanı haberi olmaksızın sû-i hazm doğrudan doğruya isâl ettiren bir adettir.

Hikâye iderler ki tâbi'bin biri gayet zenğın bir müşterisini ziyarete gittiği zaman matbahdan geçüb aşçı başının elini sıkılamak ve keyif ve hatrı sormakta hiç ihmâl göstermezmiş bu tuhaf adedinin sebebi kendisinden sorulduğunda doktor demiştir ki:

<<Bu adam karşı gösterdiğim hareket-i minnetdarene çok azdır. >> herkesi zehirlemekten ibaret olan hünerli sanâ'âtı sayesinde ki dâ'imâ araba ile geziyoruz.>>bu fıkra-i mudhike ifrâd olsa gerektir: zira mi'de ara sıra aşçı başının leziz yemekleriyle de tenbih ve ikazâ muhtacdır. Yalnız leziz tâbi'rine layık olan yemeklere bilâ-inkıtâ'devamda muzırrdur. Bu hâlde aşçı başı çok ve sıkca yedirdiğinden dolayı emrâzın mukaddem bir davetçisi olmuş olur.

Ağdıye ile tıkılmış bir mi'de erzak ile dolu bir yemek dolabına benzerler ki erzak orada durdukca kokar.

67

Şimdi mi'de yorgunluğunun esbâbı hangileri olduğunu mütâla'a idelim:

Doktor (Sör) e göre bu hâlin en birinci sebebi alkolün, yağların, hâmezâtin, baharat ve efâvihin kesret-i isti'mâlidir. Ekmek iyi pişmemiş sebzevât katı ve sıkı et gibi bazı at'imenin ifrâtı iyi çiğnememe mü'essir maden suları ile müşhil ve huknelerin sû' istilamâtı mesâ'î-i 'aklîyye ve infî'âlât ve ihtirâsât-ı şedide mütâ'ib-i adeliyeyi -i müfrita biçimsiz bir korse yâhûd sıkı bağlanmış bir kuşak ile mi'de nin tâzyiki ikinci derecede zikr olunabilecek esbâbdandır.

Dâ'imâ otururken iş görmeye ve husûsuyla terzi ve kunduracı ve saatci vesâire gibi vücudu öne doğru ziyâde eğmeye mecbur iden sanayide esbâb-ı mezkûreden sonra gelir.

Hâla ekser kâtiblerimiz yazı yazârken kalemi ele aldıktan sonra sağ dizi batna doğru yaklaştırıp gövdeyi öne doğru eğiyorlar ki bu vaziyetin bâhusus hazm esnasında mazârratı ziyâdedir. Çünkü bir taraftan faaliyet-i dimağiyenin diğer cihetden vâzîyet-i sakîme sebebiyle deverân-ı demin vâzîfesini ikâ' idilen mevânî'in te'sirâtı

68

ile başa kan hücum ider. Zâten öğle taâmından sonra hazm zamanını kâmilen bu yoldaki mesâ'î-i muzır ile geçiren ekser efendilerin akşam evlerine baş ağrılarıyla 'âvdet ettikleri görülmektedir.

Binâ'en-'âliye her hâlde böyle bir vâzîyet-i sakîmeyi terk edib bir masa kenarında hiç vücudu eğmeyerek yazmayı, hüsn-ü hatt nazarında müreccah olmasa bile yine tavsiye itmekden çekinmeyiz.

Hamiye sayesinde az hazm iden bir mi'deyi tedavi ve teşfiye kâbilidir. Bunun için mi'deye ziyâde kanı da'vet etmeyecek olan ağdiyeyi intihâb eylemelidir ki bunlarda tecârüb-ü müte'addidiye nazaran iyi sūd, sulu ve taze yumurta, et 'usâresi, hafifce ısgaralanmış ve az mikdâr da öküz ve ya koyun etidir.

Sû-i hazmı mübtelâ olânlara şeker iyidir: beşert-ı an ki şurub kıvamında değil sulu şerbet hâlinde olmalıdır. Ne çok ekmek yemeli, ne de çok yağ. Husûsuyla börek, simit, kuşlokumu, helvalar ve hamurlu yemeklerden ve bunun gibi şeylerden ihtirâz eylemelidir. İstanbulda mekteblerde satdırılan simitlerle körpe birtakım mi'decikleri duçar sû-i hazm itmekde hiç

69

bir mâ'nî bulamamakdayım. Esâsı hulâsası sû-i hazmdan ibaret olân bunun gice yaralarına varıncaya kadar sokaklarda satılması ahâlimizin derece-i ragbetini göstermektedir ki buna cidden te'essüf iderim. Kıymeti beş para olân ve üzeri susamla tezyin idilen simitleri gördükçe yanımdakilere latife yollu<<İşte beş paraya sû-i hazm satılıyor. >>dir idim.

Unlu, nişastalı, yağlı ve ekşili terbiyeler yerine kaymaklı, yumurta sarısı ve et suyu ile terbiyeler kullanmalıdır. Sebzevâtı iyice ıymağ lazımdır. Avrupada ale'l-ekser ıspanak gibi sebzevâtı kıyub pişiriyorlar ki bu hâl hazmı çok teshil ider. Lahana gibi hazmı güç sebzevâtı ve husûsuyla ekşi ve ham meyveleri eve idhâl itmemelidir.

Sû-i hazma mübtelâ olân zât şarabdan vazgeçmedikce asla şifa-i pezîr olamayacaktır. Gayet az hafif bira, et suyu, kahve ve çayı ve az mikdâr da çukolata hazmı mübtelâ olâna muzırr değildir. Müsta'mel meşrubâtdan kendisine en ziyâde münasib olân ıhlamur çiçeği ve portakal yaprağı menku'idir. Sütli kahve ve çukolataya gelince bu (Volter) in en sevgili içkisi idi.

70

Gayet leziz at'imededen sû-i hazma mübtelâ olânlara doktor (Sör) dana beynini tavsiye idiyor. Mi'deleri iyi hazm itmeyenler yağda kavrulmuş patatesden yememelidirler; ziyâde besleyici olân bu sebzeyi ezme yâhûd kül altında pişirme sûretinde belki hazm idebilürler. Ondan başka 'ale'l-umûm taze sebzeler: havuç, ıspanak ve husûsuyla marul gibiler mübtelâ-yı sû-i hazm olâna müfid olmakdan çok uzaktır.

*

* *

Az yemek biraz iştiâ bâki kaldığı hâlde sofradan kalkmak!

Bu öyle bir kânûn lâyetegayyerdiki mi'denin kuvvet ve temâyül ne olursa olsun ona bilâ-havf ve bilâ-mücâzâta karşı durmak mümkün değildir. Bu kânûn, husûsuyla ihtiyârlıkda gayet mer'ül icrâ olmalıdır. Zira hayâtın bu devrinde biricik lezzet olân oburlukdan başka medâr-ı teselli bir şey kalmaz. Ve lâkin ihtiyâr düşünmelidir ki hazmsızlık kendisinin en büyük ve en müdhîş düşmanıdır. Onun için itidâle riâyet, iffete hürmet kadar elzemdir.

Hükemâ-i arabiden biri diyor ki:

<<Bir ihtiyâr için en fenâ olân şey iyi bir aşçı ile genç bir kadındır. >>

71

İhtiyârların ve mi‘deleri ğayet nazik olub ğüç hazm idenleri en mükellef yemeği ğünün ortasında olmalıdır.

Akşam yemeği mümkün olabildiği kadar hafif olmalıdır.

Fi‘l-vâki, akşam yemeği ‘alel’-âde niye bu kadar ğüç hazm olunuyor?

Çünkü ya kuşlukda çokca yenilmiş yâhûd adet-i hâzıramız icabından olarak iki yemek arasında az bir müddet bırâkılmışdır.

Şehir ahâlisinin hayât-ı müte‘kâidesi nazar-ı dikkate alındığı hâlde sabah yemeği ile akşam yemeğinin arasında beş altı deĝil sekiz saat lazımdır.

Bakınız nasıl oluyor? Akşam, uzun ve zahmnâk ve henüz tamam olân bir hazm ile yorulmuş mi‘deye zâten ve cebren hazm olunmamaya mahkûm bir yemek arz olunuyor ki bunun neticesi elbette vezâ’if maadiyenin [Mi ‘deviyenin] ihtilâlâtıdır. Bil-’akis, adet haricine çıkılmayla yorulmuş ve ağdiye âhzına ğayrı müsta‘idd bulunmuş olân mi‘de tam yâhûd yarım bir himyeye vâzi’ olunacak olursa vezâ’if-i hazmiye yeniden bir kuvvet ve şiddet bulur; zira himye Mi ‘de nin ğayet mü’essir bir devası, kanâat ve perhiz ‘umûmîyetle ihtilâlât-ı maadiyenin [Mi ‘deviyenin] ğayet emin

72

bir ilacıdır; husûsuyla iştâhanın kalil olub kuvve-i temsîliyenin fa’âl olmadığı sıcak mevsimlerde.

Akşam yemeği için söylediklerimizin kâffesi (Supa) nâmı verilen ğice yemeğine tamamıyla ve daha ziyâde kâbil-i tatbikdir.

Zira her yemek mukâbilinde bir hazmsızlıĝa mecbur olân zevât arasında câri olân bu münâsebetsiz adet yalnız hasbe’l-sına‘a akşam yemeĝinde bulu nâmayanlar için cevâz viriliyor. Doktor (Portal) tedavi eylediĝi birçok nüzülleri son asır nihayetinde ve bu asır bidâye‘tinde Avrupada ğayet meri’ül icrâ olân <<Supa >> adet-i kabîha ve muzırrasına atıf eyliyor.

Bizde bir düğün, bir ziyâfet, bir da'vet veya 'ale'l-'ıtlâk bir ictimâ' vukû' bulunduğ, ortaya sû-i hazma me'mûr birtakım obur abur cubur şeylerle bezenmiş rakı tepsisi konuyor!

Bir kadeh mi, iki kadeh mi? Hayır hayır, içebildiği kadar, ta gece yarısına ve hatta sabahlara kadar iç... Sonra da meselâ ğice yarısı börek yemeye...

Böyle bir cemiyetin ertesi günü hazır bulunanlar evlerinde yokladılın... Hepsi yatakta hasta... Bu ne? Eğlenmek!...

73

Şuna te'essüf olunur ki sıhhaten, tıbbenn, dinen, ahlaken, nihâyet derecede muzırr ve müfsid olân bu menfur adet memleketlerimizde hâla hüküm sürmekdedir.

Bunun mazarrâtından bu kitabımda uzun uzadıya bahsi zâ'id görürüm. Çünkü bu ğibi ziyâfetleri, en hafifi bir sû-i hazm ta'kib eylediği heman görülmemiştir.

*

* *

İnsan nedir?

İki ucundan delinmiş bir hazm borusu.

Bunun için ağızdan nihayete kadar taraf-ı hazmiyeyi setr iden <<Ğışâ'-i muhâtî>> nâmındaki zarın nezâfet-i tâmmesine dikkat ve itina ğayet mühimdir. Vâzife-i kazya* kızıyo* locyes yukarıda gördüğümüz gibi gayet karışık olân bu ğışâ'nın hüsn-ü sûretle ifâ-i vâzife itmesi için nezâfet elzem bir şartdır.

Bu sûretde inkibâza mübtelâ olân <<mer-i hayat>> hukneleri ve husûsuyla (lock) nâm zâtın tavsiyesi vecihle <<her ğün, mümtazemen ayn(ı) saatde abdesthaneye ğitme>>ile bunu defii eylemelidir.

(döjardenbumeck) diyor ki: İnkibâz, münasib bir mâişet-i gıdâiye ile defii olunabilur. Fi'il-i tâbi'ün ikâ'-ı

74

içün kâ'ide-i 'umûmîye olmak üzere mevâdd-ı ğaitayı tezyîd kafîdir. Mevâdd-ı mezkûre iğtidâ'dan kalma bir posadan ve husûsuyla 'usâret-i hazmiye ile te'sirlenmemiş (Sellülozdan) teşekkül eylemiş olduğundan kepek ekmeği, yeşil sebzevât, salatalar, ıspanak kuzu kulağı çorbası vesâire ğibi oldukça bir mikdâr (Sellülozu), hâvi olân ağdiye yiyerek ef'al-i tâbi'îye ikâ' idilmiş olur.

Et çok yenilecek olursa mevâdd-ı gaita katıdır; bil-'akis nebâtât ziyâde yendiği zaman mevâdd-ı ğaita yumuşak olup ineğin ğübresi manzarasındadır.

(Pendapis) nâmı verilen çavdar undan mamul ballı ekmek ile bazı meyveler ve husûsuyla üzüm melindir. Üzüm ile tedavide linet en evvel görülen bir alâmetdir. Ve ke-zâ

(Vals) (Vichy) ğibi kallavi maden sularıyla karıştırılmış portakal ve limon ğibi bazı meyvelerin bu bâbda fa'idesi görülür.

Lâkin inkibâzın tedavisinde en ziyâde medh olunan hardal ve keten tohumu unlarıdır. Beyaz hardal unu mukaddemâ çok kullanılıyor isede bugün hemen terk olunmuş ğibidir: çünkü bunun vücudu her ne kadar fi'il-i tıbbiyyeye bâdi oluyorsa da bağırsak da hardal

75

tohumlarının terâkümü hakiki bir insidâdi ikâ' eylemek ğibi mahzuruda cami'idir. Keten tohumu fena olmayıb şâyân-ı tavsiyedir. Bir tatlı yâhûd çorba kaşığı keten tohumu az bir mikdâr su içerüsine koyub bir saat kadar bıraktıktan sonra yemekde hepsini yutmalıdır.

İşte bu küçük vâsıtalarla fi'il-i tâbi'nin intizâmına muvaffak olur. Az mikdâr da sarı sabr def'aten hem hafif müshil hem de mukavvi te'essür iderek fâ'idesi görülür. İnkibâzı def' ile ale'l-ekser sû-i hazm ref' olunur ve hazmı teshîl ve takviye eden kavâ'id-i sıhhiyyeye ri'âyet sayesinde sû-i hazmın önü alunur.

Hazm borusunun nezâfeti bahsinde inkibâzın yani başında ishâlinde zikri münasibdir. Lâkin ishâl ale'l-ekser ince ve kalın bağısakların emrâzından ileri

ğeldiği ve maksadımız tedavi-i emrâzdan bahs etmekden olmayıb muhtasaran kavâ'id-i sıhhiyeyi beyân olduğundan bu bâbda yalnız ince bağırsaklarda ki âfâtdan mütehassıl ishâller de ve husûsuyla müzmin ishâller de süd, çiy et, peptonlar, et tozları gibi dört vâsıta üzerine mü'esses bir mâişet-i gıdâiye ile muvaffakiyet hâsıl olunduğu zikr iderim.

76

Südle ta'ayyüş emrâz-ı maadiyyenin[Mi'deviyenin] ekserinden elzemdir. Mi'de her nev'i gıdâya tahammül ve onları hazm idemediği ve hâl-i mahmûza zuhûr eylediği zaman sırf südden ibaret bir mâişete devam ehemmidir. Mi'de yarasının (Karha-ı mi'de) iltiyâmı, akciğer vereminde husûle ğelib hayâtı muhâtaraya ilğa iden ihtilâlât-ı hazmiyenin kat'i için südlü ta'ayyüş kadar nâfi' ve onun kadar mü'essir bir vâsıta-i müdavat yoktur.

Sû-i hazmı mübtelâ olânlar denilebilir ki her yemeği müte'âkib hazmsızlığa uğrayan hastalardır. Böylelere tavsiye olunacak kavâ'id-i sıhhiye:

Perhiz ve kanaat – rakının ve 'ale'-l-'umûm içkilerin lüzûmsuz bahârât ve efâvih ve tütünün terki – az mikdârda yemek üzere hazmı kolay ağdıyenin intihâbı – iyi çiğneme – yorulmaksızın seyr ve hareketde ve teferrüc ve tenezzühde bulunma. Bu hastalar birinci hazm tamamen nihâyet bulunmazdan ikincisine başlamamayla beraber her ğün akşam ki hazmın aksâm-ı mütebâkiyesini, posayı boşaltmalıdır.

Zâ'if olân Mi'deyi takviye için et suyu, ekşili maden suları, hâsız-ı klor-i mâ'i gibi hâsızât-ı ma'deniye, ravend, merat, pepsin maltin, buz vesâire tavsiye olunur.

*

*

*

77

En İyi Gıdâ Hangisidir?

Herkesin şahs ve zâtı gibi kendisine mahsûs bir de mi'desi olduğundan bu su'âle: En iyi gıdâ en iyi hazm olândır<<cevab-ı seri'i verilebilir.

Külle yevm börek, başta ıstakoz, kavun, salamura etler gibi hazmı güç mevâddı ziyâde bir sühûletle eritub mi‘deleri süd, taze yumurta, ısığaralanmış et gibi sehlül-ül hazm et‘imeyi kabul etmeyen zevat görölüyor. Lâkin bu hâli <<Lezzet ve arzu ile yenilen her şeyi sühûlet-i hazm olunur>> ile karışdırılmamalıdır; zira gayet mühlik bir dilbâzın şarkısı olân bu fakîre birçok hazmsızlıkların sebebi kesiridir.

Mi‘denin temâyülât-ı ‘acîbesini bir tarafa bırakıb ağdiyenin bi’t-tecrübe tamamıyla muayyen olân kâbiliyet-i hazmiyesini mütâla’a idelim ki kâbiliyet-i hazmiyelerine göre şu sûretle dizilebilir:

Kasab etlerinden koyun, öküz, kuzu, dana —

Tûyur-u muniseden: Tavuk, hindi, ördek, kaz --

Balıklar arasında en ziyâde hazmı kolay olân beyaz etlilerdir. Ondan sonra kırmızı etli olânlar gelir ki bunlar her ne kadar ziyâde muğaddî iseler de daha ziyâde

78

sa‘bü-l hazmdırlar, en sonra gayet ağır ve hazmı güç olân yağlı balıklar bulunur. Ağdiyenin mevâsime göre değişmesi lazımdır: meselâ yazın büyük ve kaba av etleri, salamura etleri, mantar, midye ve istiridye gibi kokoat, börek ve pastalar ile beslenmeye kalkışanlar sû-i hazma sebebiyet virirler. Bu mevsimde beyaz etler, körpe üveyik, bıldırcın, dağ ve ova keklikleri, sarı asma ve çil gibi hafif av etleri, olmuş meyveler, taze sebzeler yemek herhâlde müreccahdır.

Derece-i tabbahiyelerine göre ağdiye çok veya az kâbil-i hazmdır: çiy ve pişmiş kereviz ile taze ve rafadan ve katı yumurtayı mukayese itmelidir. Etlerin tabahânece kâbiliyet-i hazmiyelerini irâ’e ider sıra şöyledir:

Isgarada pişmiş ve kebab olmuş etler – yahni gibi kaynadılmış olânlar – firunda pişmişleri – sağanmış etler – salamuralar

Bezelye, fasulye ve mercimeğin hacir-i lifi kabukları gayri kâbil-i hazmdırlar. Bunlara ancak, gayet kavi mi ‘deler tahammül edebilub za’if mi‘de

sahibi olânlarda <<İnbisât-ı mi‘de>> ile birlikte <<Tahme >> nâmındaki mi‘de hastalığı tevliid ider.

Serinledici meşrubât hazma fa‘idalı ise de,

79

husûsiyle buzun kesret-i isti‘mâlinde ictinâb itmelidir: çünkü kesret-i isti‘mâli ihtilâlât-ı mâadiye[mi‘deviye] ve mâ‘iyyeye bâdi olur. Kahve ve şeker hazma bir faaliyet, hâlbuki alkol bir kesâlet ve betâ‘et getirir. Sû-i hazma mübtelâ olânlar bütün içkileri ve hatta re‘y-i ‘umûmîyenin hilâfına olarak, iyi bir hazm için lüzûmuna hükm idilen, konyağı bile terk itmelidirler.

Beyne‘l-‘avâm za‘if mi‘deler için muzırr nazarıyla bâkılan bazı ağdiyenin bil-‘akis gayet fa‘idası olduğunu beyân mühimdir. İ‘tidâl dâhilinde isti‘mâli kuvâ-i hazmiyeyi ikâz iderek hidemât-i kesirede bulunan salata ve sirkeli bahârâtı îmâ‘ eylemek istedik, işte, hardal bu durlü olub adeta cild üzerine bir hardal kâğıdı yapışdırdıkda orasını nasıl tenbih eylerse, Mi ‘deyide evvel vechle ikâz ider. Domates, dâhilinde olân hâmez-ı hummâzda böyle olub tenbel mi‘deleri fa‘âl kılar ve ke-zâ gayet ağır diye şöhret bulan lahana turşusunun terkiindeki <<Hâmız-ı leben >> bu gıdâyı, sû-i hazma mübtelâ olânlarda seri‘i-ül hazm kılar. Bu hâminin te‘siriyile (İhtimâl ki mideninki de bu nev‘i‘dendir.) dir ki sütle ta‘ayyüşü mi‘denin emrâz-ı hâdde müzminesinde hidemât-ı kesirede bulunur.

80

‘Avâmın hazmı gayet muvâfık nazarıyla bâkıldığı ba‘zı mevâdd vardır ki bil-‘akis muzırrdır. Ziyâde ғazlı ve ziyâde sıcak meşrubât bunu nev‘i den olub kesirat-ı isti‘mâli yavaş yavaş mi‘denin << Kâbiliyet-i taharrüş ve tenbihini >> gösterir.

Tütün vücudu tükürükden mahrum eylediğinden hazma muzırrdır. Mi‘deden müzdârib olânların ale‘l-ekser sû-i isti‘mâle kadar verdirdikleri müşhilât ve makıyat-ı hazmin vezâ‘if-i mihânikîye ve kimyâviyesini büsbütün alt üst ider.

Et suyunun kesiret-i isti'mâli de muzırrdır. Bu gıdâ yemekden iki saat mukaddem ılık olarak alındığı hâlde nafi'dir: çünkü bu sûretde et suyu mi'denin ğışâ'-i muhâtisi üzerine bir münebbih ve hıfz-ı sıhhat noktâ-i nazarından hakiki bir <<Müştehi>> gibi te'sir eyler.

Meşrubât-ı keuliye gelince: bunların mi'de üzerine te'sîratı gayet hatırnâk olup sû-i hazmların dörtde üçünü tevlid iden hep bunlardır. Husûsiyle bunlar arasında müştehi nâmıyla müte'ârif olânlar en ziyâde şâyân-ı mu'âhizedirler.

81

Meşrubât keuliye mükerreren isti'mâli ğışâ'-i maaddiyi [Mi'deyi] taharrüşe alışdırarak fil-i hazmı taharrüşât-ı tıbbiye ve 'adiyyesine karşı uyuşturunub tenbih olunmaz bir hâle koyar.

Kuşluk ve akşam yemeği haricinde bira içmekde ayn(ı) netâyici hâsıl eyler. Yemek yerken az mikdâr da ale'l-ekser nafi olân bu içki gündüzün birçok mikdârda alındığı zaman gerek hazm gerekse iştiâ için dâ'imâ muzırrdır.

Müskiratın mi'de üzerine te'sirat-ı muzırrasında burada uzun uzadıya bahs itmeyeceğim. Tafsîlât arzu idenler gerek muhibb azizim doktor hulki beyin <<İşret>> <<Mi 'de hastalıkları>> , gerekse benim <<Müskirat>> nâmlarıyla neşr eylediğimiz risâ'ile mürâca'at idebilirler.

Mi'de, yalnız bir intizâm tahtında tenevvü'âtdan haz eylemez, belki ahenği ve güzel manzaraları vesâf ve ceyd-i hevâyıda çok sever. Herkesce malumdur ki sevinç, korku ve her nev'i infi'âlât ve ihtisârât iştiâyî keser, adetâ hazmı meflûc kılar. Bazı zevât müzikasız hazm idemez. Eskiden

82

şarkıya en alâ bir hazm iksiri gibi bakıyorlardı. İşte bu sebebdan dolayıdır ki meşhur doktor (Teroso) <<Mi 'de müzikayı sever. >> demiştir.

Kezâlik latîf '-ül manzar ve havâdır. Bir mahâlde yinilen yemek sühûletle hazm idiliyor ve böyle bir yerde hazm idilen yemeğinde fa'idası görölür.

Güç hazm idenler dâ'imâ güler yüzlü şen zevât ile yiyib sofrada her nev'i mübâhisat-ı şedide ve mücadelet-i adideden çekinmelidirler. Husûsuyla siyasiyata ve idâre-i 'umûmîye dâir mübâhisat ale'l-ekseri iyi bir netice vermeyib hiddet ve ğazâbı mucib olur ki bu hâl mi'deyi bir <<İğneli fiçı>> içüne sokmak ğibidir. Yemekden sonra birçoklarının fa'ideli zân eylediği hâreket-i şedidede bulunmamalıdır.

Gündüz uykusuna gelince: bu yalnız sıcak memleketler için kabul olunabilir.

Ba'de't-ta'âm ef'al-i hazmiyeyi teshil için açık bir yerde harekât-ı mu'tedilede bulunmak pekiyidir. Çünkü hazma bacakları pek büyük hizmeti vardır. Ağdiyeyi iyi çiğneyüb parçalamak lazımdır. Eğer

83

dişler noksân ise onların vâzifelerini san'at-kârlarına mürâca'atla her hâlde te'min itmelidir.

Keder ve hiddet fi'l-i hazmı tevfiğ ve te'hîr ider. Hüküm-dârân-ı sâlîfe sofralarında ğülmek için ekseriya cüceler ve soytarılar bulundurlardı ki bu adet hazm için ğüzel bir usûldür.

(Reville – Paris) diyor ki :

<<Sevinç ortasında ekl iden saf ve hafîf ve muğaddî bir kan hasıl eyler. >>

(Madam Sevinye) ayn(1) ma'nâda diyor ki:

<<Gevezelik idilerek yenilen lokmâlar en iyi hazm olunur. >> iyi çiğnemeli, iyi ğezmeli, işte mi'de için en iyi bir tavsiye.

Yemeklerde intizâmsızlıklardan veba ve koleradan kaçıldığı gibi kaçmalıdır: zira bu yolda intizâmsıklar Mi 'deyi harab iderek sû-i hazm ğibi dürlü dürlü hastalıklara sebeb olur.

Mi 'deyi tâzyik iden esvâbdan husûsuyla ziyâde sıkılmış korseden ictinâb itmelidir; zira bu işkence-i beden ne kadar kadın Mi 'delerini harab eyliyor!

Hazm tamam olmazdan yatılmak icâb iderse sağ taraf

84

üzerine uyumalıdır, bu bâbda en muvâfık olân vaziyet budur.

Eskiden biri mesâ'î-i 'aklîyye ve zihniyyenin ef'âl-i batniye üzerine olân te'essürât-ı muzırrası malum idi. (Volter): <<En ziyâde düşünen adam ale'l-ekser en az hazm idendir.>> ve (Labole): << Sû-i hazm eshâb-ı fikr ve zihnin ğayr kabil şifa-i veci'anın mârazıdır. >> demişlerdir.

Bu hâlde mi'denin zâbıta-i sıhhiyesi ancak kavâ'id-i hıfz-ı sıhhat olduğu der hatır ile dimağa icrâ-ı vâzife itmesini emr için vezâ'if-i maaddiyenin [Mi'deyenin] tekmil olmasını beklemek lazımdır.

Mi 'delerinden muzdârib olânlar dâ'imâ fa'âl bir hayât ile ömür sürerek sükûn ve rahatdan, işâhsızlıktan, atâlet ve kederden ve husûsuyla lu'biyyatın ikâ'ı eylediği ihtirâsât-ı şedideden ictinâb itmelidirler.

İhtiyac var ise, böylelerinde vezâ'ifi-i 'umûmîyeye cimmastik, delk, soğuk su, deniz banyosu ile faaliyet virilmelidir. Fazla olarak sû-i hazma mübtelâ olânlar bittab' yemeklerini hastalığın ahvâl ve eşkâline, vezâ'if-i hazmiyenin derce-i ihtilâlına, ıztırâbât-ı evsâfına ve a'zâ-i hazmiyenin hâlet-i za'fiyesine göre tanzim eylemelidir.

85

Teğaddî-i ğayr müntezamdan et'imeyi lezizeden ve'l-hâsıl bir daha tekrar eylememek üzere her nev'i ifrâtdan sakındıktan sonra doktor(sör) n ğayet muhtasar ve fakat mükemmel beyân eylediği <<Mi'deye az bir iş yükletecek ve fakat hastayı kafi bir sûretde besleyecek bir tarz-ı teğaddi bulmak>> kâ'idesine tevfiq-i hareket edilmelidir.

Her hastalıkda sebep olarak usûl-u teğaddiye ve yâhûd yenilen şeyleri aramalıdır, aşçılar hem hasta ederler, hem tedavi, hem de edviyeyi tedârik eylerler.

‘umûmîyetle denilebilir ki öğle yemeği oldukça mukavvî akşam yemeği ise bil-’akis ğayet hafîf olmalıdır. Zira aksi bir hâlde uyku ğayet ağır olmayla beraber tamamen yorğunluğu almaz. Mûtekâtî olur.

Sû-i hazma mübtelâ olânların ğiceleri ağız kuru ve ziyâde paslı ve acıdır. Böyleleri baş dönmelerinden uykuda yürek çarpıntısından ve boğulmak korkusundan ve sık sık tebevül ihtiyacından muzdarib olurlar. Ğiceleri korkunç rü’yalar görüb az bir müddetde ziyâde bir za’if his itmeye başlarlar. Bu yolda devam iden uykusuzluklar hastalığı, za’fî

86

teşdid ve yemekler arasındaki intizâmsızlıklar uzv-u hazmın ihtilâlâtını idâme eyler.

Emrâz-ı maaddiye [Mi‘deye] o derece müellidir ki âkıl ile a‘zâ ve beden arasındaki muvâzeneti ihlâl ider. Mi‘de muzdarib olduğu anda derhâl nizam tahtına alınmalıdır.

Yemek zaman ve saatlerini tanzim eylemek, itiyâdad-ı sıhhiyeye riâyet ve husûsiyle sû-i hazmın i‘râz-ı evveliyesi olân dalâlet zevkiye ve iştâhiyeye mukâvemet etmek lazımdır.

Yukarıdan biri beyân eylediğimiz kavâ'id-i sıhhiyeye ri‘âyet eylediği hâlde âlâm-ı hazmiyeyi ibtilâdan ihtirâz edilir. İyi bir mi‘deyi ğayb eyledikten sonra takdir ideriz. Zâten bu fânî dünyada ne kadar iyi şey var ise hep böyledir.

5

TAĞŞÎŞÂT

YÂHÛD

EĞDİYEYE HİLE KATMA

Ağıdiye ve eşribe husûsunda idilen hilelere karşı beyne’l-milel bir muvâfakatın lüzûm-u husûline kâffe-i sıhhiyün müttefiki bi iş yalnız muvâfakat ile de kalmamalı icrâ ve hemde şiddetle icrâ lazımdır.

El- hâletü- hâzihi, nakliyyatda teshilât o derece ziyâde ve beyne'l-milel âhz ve i'tâ o kadar mühimdir ki bu husûsda bir basîret ve nezâret-i tâmmе ile işi kefâlet-i müteselsiliye rabît eylemek ve muhtelif tahlîlât <<laboratuvar>>larının kabul eyledikleri <<had-ı vasatî>> lerı müttehid kılmak sıhhat-ı 'umûmîye noktâ-i nazarından en ziyâde arzu olunacak mesailendir. Ondan başka büyük ve toplu tağşîşâtın icrâ olunduğu

[5] (Doktor diyor ki) ser nâmesi altında (Mizan) da neşr olunan makaletmadan biri olup bu kitaba münâsebeti bulunmayla bi-tahsih aynen nâkıl eyledim.

88

Fabrikaların izlerini meydana koyub bazı ticaret ve sanâ'âtın şarlatanlık sâ'ikasıyla yaptırdığı i'lânâtın te'siratını ibtâl itmekde ehemmdir.

<<Tâğşîş>> gelmesinin ifâde itdiği ma'nâyı herkes bilebilursed her hâlde fennen ta'rif eylemekde müşkilât çekilur.

Bir mahsûlden, onda tâbî'i olarak bulunması lazım gelen mevâddan birini yâhûd onun bir kısmını kaldırmak

--- Mahsûl-u mezkûr mahlût bırakmak yâhûd terkîb-i tâbî'isine girmeyen bir mâdde ve yâhûd birçok mevâdd ile karışdırmak ki mevâdd-ı mezkûre ister sıhhate muzırr olsun isterse olmasun--- herhanği bir usûl ile bir mala yâhûd bozulmuş ve fenâlaşmış bir mahsûle, kıymeti hakkında bâyi'i aldatmak için, iyi bir manzara virmek tâğşîşi teşkil iden ef'âldir.

Bütün tağşîşâtın esası olân<<İğfâle kast ve niyet>> kânûnlarda cünhâdan madûd ise de bu cünhânın o derece (Elastik) olması birçok sâhtekârların 'âdem-i mücâzâtına sebebiyet viriyor.

Her tacir bâyi'i me'külat ve meşrubâta aid olân malının iyi ve fenâlığından mes'ul olmalıdır.

89

Hilekârlığın önü alınabilmek için teftişât ve ta'kîbât o makûleleri ğayb ve zarar itmeleri ihtimâlini kazânmalarından kat kat ziyâdeleştirecek bir derecede olmalıdır. Yoksa birçok tereddüdlere sonra ancak ehemmiyetsiz küçük bir cezâ-ı nakdiye mahkûm olan bir sâhtekâr icrâ-ı sanâ'ât ve habâsetden hiç giru kalur mı?

Sinîn-i ahirede bu meseleye ziyâde bir ehemmiyet virildiğinden takib iden sıhhi kongrelerde bu husûsa dâir birçok mübâhisat vukû' bulunduğu gibi en son olan Viyana Hıfz-ı Sıhhat kongresinde tağşîşâta mûte'allik mevâddı iyice mütâlâ'a eylemek üzere bir komisyon teşkil olunmuştur ki komisyonun teklifâtı bir karar-ı 'umûmi ile kabul olunmak için yakında Londrada ictimâ' edecek hıfz-ı sıhhat kongresinde kırat olunacaktır.

Memâlik-i mütemeddinede icrâ-i tahlilât için mûte'addid <<Laboratuvar>> ları teşkili hilekârlığı bir dereceye kadar önünü almış ve bâhusus pek kâbâ olarak yapılan sâhtekârlıklar ortadan kalkmış ise de daha yapılacak birçok şeyler kalmıştır.

Zamanımızda az çok istifade olunacak bir şey yoktur ki

90

hileye uğramasun. Yalnız ağdiye değil, belki tâğşîş için kullanılan mevâddda hâlt ve tağşîş olunuyor!

Bugün hile ve hud'a bir sanâ'ât hükmüne geçmiştir. Yalnız ahmed, veli ağa gibi eşhâs değil belki taht-ı idârelerinde fennin terakkiyât hazırasına bihâkkın vâkıf-ı muktedir kimyâ-gerleri bulunan cemi'at-ı ticareyi bile dürlü hilelerden bir ân hâli kalmıyor.

Sâfiyet-i etfâl ve marazâ için elzem olan süt insaniyet ve beşeriyete ğayr layık bir sûretde 'ameliyât-ı muhtelifeye uğrayarak tağşîş olunur. Büyük şehirlerde emzik ile büyütülen çocuklar arasındaki ve fi'âtının kesreti virilen südün kaymağı alınmasından, su katılmasından ve daha birçok tağşîşâtıdan ileri geliyor.

Bugün hemen her gıdâ sāhtekârlığa uğruyor. Fakat bu bâbda tafsilât virmek elimizden gelmez. Çünkü evvelâ kari'in o derece memnun idemeyen derin-i ibhâs-ı fenniyeye girişmek iktizâ eyler. Sâniyen tağşîşât bir dereceye kadar her memleketde ayrıdır. Memleketimizde sanâ'ât o derece ilerleyemediğinden tağşîşât dahi nisbeten kabâdır. Lâkin Meclis-i Sıhhi-i 'Umûmîyemizin ve birçok etıbbâmızın himmet ve gayreti mevcut olmayla beraber koca pâ-y-i tahtda yeğane olân mekteb-i tıbbiye-i şahâne <<Laboratuvar>> nın

91

küçüklük ve noksânı ve kimyâ-ğerlerimizin azlığı zâten tağşîşâta münhamik olân karaman ve kayserili bazı bakkâl ve sahibeleri hilekârlık husûsunda cesaretini artırmaktadır.

Taşrada bî-çâre köylünün bir sadâkat ve istikâmet-i mahsûsa ile tehiy'e eylediği tereyağı, zeytinyağı vesâir zahire ibtidâ tüccâr tarafından ve ba'dehu elden ele bakkâla gelinceye kadar ne kadar tağşîşâta uğrar?

Ya bakkâl dükkânının o karanlık köşelerinde ne habâsetler yapmaz!

Ve zamanımızda ki müstakim şekercilerimizin malı müstesnâ olmak üzere diyebilirim ki bugün bahuşûs Avrupadan gelen ne ufak şekerler de. Ne şurublarda taşıdıkları nâmlarda ki meyvelerden eser vardır, ne de reçellerde. Kâffesi kimyâ-ı 'uzvîyenin gayet ucuzca tedârik eylediği mürekkebe eterlerle yapılır.

Şarab ve biraları dürlü dürlü şeylerle karıştırılır ki bunların için de zehir bile vardır.

Çukolatalarda kakao yağı yerine dana yağı yâhûd b'adem yağı kâ'im olmuştur ki bunu gâyet adi un ve (Fekul) ile karıştırdıktan sonra (Roko) ve (Kalkatar) ile

92

ve baz'an zilcifre ve (Kurşun sülgünü) gibi civa ve kurşunun en semdâr imlahı ile büyürler!

Kahveyi muhtelif tohumlar ve kavrulmuş hurma çekirdekleri ile karışdırıyorlar. Ondan başka kahve danesi bis-sına'a yapılır.

Ya kahve tozu neden ibâret bilur misiniz?

Karamel, şekura, semul, bakla unu, ekmek kabuğu, kavrulmuş palamut, pancar kabuğu, kırmızı balçık, elenmiş tuğla, döğülmüş maden kömürü ve turb, mahun ağacı talaşı vesâireden ibâret bir mahlût!

Erbâb-ı mütâlayı sirke, buber, şeker, çay, bal vesâirnin tağşîşâtını zikr ile usandırmak istemeyiz. Görülüyor ki hilekârlığın hududu yokdur.

Cezâyî'rde neşr olunan bir gâzete bu bâbda tuhaf bir efsane nakil idiyor:

<<Dört sinek dost olub bir evde beraberce yaşarlarmış. Bir sabah dördüde ziyâde bir iştiâ ile uyanurlar.

Birincisi kemâl-i hırsla bir sût lokması üzerine

93

Konar ise de aradan çok geçmeksizin ihtilâcâtıdan telef olur; çünkü sût kirec ile mahlût imiş. İkincisi bir sucuk üzerine konar, lâkin sucuk (anilen) nâmındaki mâdde ile boyandığından zehirlenur. Üçüncüsünde şablî bir undan istifâde etmeye gider ise de oda helâk olur.

Arkadaşlarının felâketini gören dördüncüsü ise ye'se düşerek hayâtına artık nihâyet vermek üzerine kendini bir tabağın çukur yerinde ka'in sinek itlâfına mahsûs kağıd (les papiers tue-mouches) üzerine atar ve mühlik zân eylediği 'usâreyi ziyâde bir tama' ile emmeye başlar ise de mucize nev'i nden kendisinde ziyâde bir kuvvet ve çeviklik his eyler. Meğer sinek itlâfına mahsûs olân kağıdda hileye uğramış!>>

Hulâsa tağşîş olunmuş mevâdd mükerreren tağşîş oluna oluna nihâyet aslını unutturacak bir hâle getiriliyor.

Memâlik-i mütemedinede tağşîşâta mahsûs olân luğatın tab'ları takib eylediği gibi sahîfeleride günden güne ziyâdeleşiyor.

Gayr-ı meşru' bir kâr dünki tüccârı yarın zehir saçıcı bir kâtil kılıyor!

Cinâyet hükmünde olân bu ğibi tağşîşât en ziyâde bî-çâre fukara ve amele üzerine yükleniyor.

94

Tağşîşât yalnız kiseye deĝil belki sıhhat-ı ‘umûmîye üzerine tarh olunmuş ĝayr-ı meşrû‘ ve mühlik bir virĝudır. Sıhhiyyûnu dâĝ-dâr-ı te’essüf eyleyen bu hâle karşı ilac nedir?

Umûm ve husûsi(Labarotuvâr)ların teksiri(ki en ziyâde belediye çavuş ve müfettişlerinin keyfi hareketine mâni’ olmak üzere şehr-i emâneti ve ‘Ale’l-umûm belediyeler için elzemdir.)ve bunların ĝayet muhikk-âne-i intihâb olunmuş zevât muktedirenin taht-ı idârelerinde muntazâman nâmuskârane îfâ-yı vâzife eylemeleridir.

İşte bu iki sûret-i tağşîşâtın hem önünü almak hem de aslen teşfiye eylemek üzere en ziyâde emniyetli bir usûl-u müdâvâtdır.

Tağşîşâtın ve vuku’ı bil-fenn isbât olundukda sâhtekârların sıhhat ve hayât-ı ‘umûmîyesinin inhilâlîne sâ’î-yi sârik olmak üzere mücâzât olunmaları hıfz-ı sıhhat noktâ-i nazarında en ziyâde arzu olunacak mevâddandır.

Evet, böyleleri sıhhat ve hayât-ı ‘umûmîyeyi pusuya tutmuş bir ĝürûh-u haydûd dur ki cemiyet-i beşeriyenin selâmeti için beheme hâl şediden te’dîb olunmalıdır.

Münferid olân kimyâ’hânemiz cidden ve hakikâten himmet

95

idiyor, hileleri meydana koymaya çalışıyor ve (Urfila) nin <<Cemiyet uyuyabilir, fen dâ’imâ uyanıktır. >> dediĝi ĝibi envâ’-ı habâseti isbât idiyorsa da İstanbul ĝibi büyük bir şehre binası küçük, kimyâ’-ğerânı mahdud böyle bir <<laboratuvar>> ın âdem-i kifâyetini söylemekden çekinmemek dahi muvaffık-ı hamiyetdir.

Bir takım sümûm ile mahlût ağdıyenin sıhhate olân mazarrâtından bahs zâ’iddir. Velez pek cüzz-î mikdârda olsun hiçbir sem bir gıdâya ilâve olunmamalıdır.

Hasta hayvânât etlerinin eklindan (trikinos Trichinose) ve cüzzâm ve hatta verem hastalıklarının husûle geldiği vukuât-ı adide ile müsbitdir.

Bozulmuş ağdiyenin ekliyle de dürlü dürlü hastalıklar meydana geliyor. fesâd varmış ağdiye-i hayvâniyeden botulizm (Boturlisme), mehmûzeli çavdardan (Erğotizm Erğotisme)burçak daneleriyle mahlût buğdaydan (Latirizm, Lathyrisme), karamuklu buğdaydan arızât-ı adide ve bozulmuş mısır buğdayı (Pelağr, Pélağre)hastalıkları zuhûr idiyor.

Ondan başka bir gıdâ hâlis olduğu zaman mikdârı

96

muayyen mevâdd-ı muğaddiyeyi hâvidir ki vücudun bundan istifâdesi içün mevâdd-ı mezkûrenin bir nisbet-i mu‘âyenede bulunması lazımdır. Hâlbuki tağşîşât vukû’nda bu nisbet mahv olunacağından vücud istifâde ideceğine sekte dâr olur.

Vehile-ulandı, tebeşir yâhûd alçı ilâve olunmuş un yâhûd şeker eklinden, tâbi’yyi bir mikdârdan ziyâde yani yüzde on kadar suyu hâvi ekmeğin bey’anden, kayısıdan olacak yerde havuçdan reçel i‘mâlinden o derece mahzûr görülmez, ise de iş öyle olmayub bu gibi tahvîlâtdan evvela teğaddi ğayr-i kâfi olmayla vücud istifâde idemez.

Sâniyen lüzûmsuz mevâdd ile a‘zâ-ı hazmiye it’âb idilerek birçok hastalıklar meydana gelir. Fazla olarak suyu ziyâde olân ekmeğe hûrdebini uzviyât kolayca hücum ider ki bunların ifrâzâtı semdir.

Tağşîşâtın te’sîrâtı ayn(1) mevâdd ile müctemi‘an ta’ayyüş idilen mahâllerde ziyâde göze çarpar. Köy, mekteb, hân, bekâr odaları, kışla ve gemi gibi.

En ziyâde söz söylenecek cihet ta’yînât-ı askeriyye dir ki bunların tağşîşâtı sulhde görüldüğü hâlde ya bir harb vukû’ nda ne hâbesetler görülüyor!

O derece mühim olmayan bir tahşîd-i askeri vukû’nda

97

İskorbot, dizanteri vesâir hastalıkları vukû' bizzât görülmüşdür. Nezâret-i da'îmeyle beraber ordularımızda kimyâ-ğerlerimizin 'adem-i vücudu sebebiyle müte'ahhidlerin hilekârlıkları az mı görölüyor! İşte bu gibi tağşîşâtın önünü almak üzere beyân-ı efkâr eylemek hem muktezâ-ı insaniyet hem de vatan ve devlete büyük bir hizmetdir.

<< HULÂSA >>

Teğaddi yaşamak için elzemdir. Her insan sıhhat ve râhatıyla yaşamak ister. Öyle ise bu emr-i mühimme başlıca hâdim olan mi'deyi neticesi âlâm ve evca'a bulunan sû-i isti'mâlden vikâye ile hıfz-ı sıhhatine dikkat ve itinâ genç-ü pîr ve zengin-ü fakîr herkese bir vazîfe-i mühimmedir.

Lüzûm-u ağdiye, cihaz-ı hazmî, ağdiyenin neye yaradığı, mükemmel gıdâ, ağdiyenin taksimatı, mâişet-i hayvâniye ve nebâtiye, lazım olan mikdâr-ı ağdiye- ta'yîn, mi'denin hıfz-ı sıhhati, en iyi gıdânın ne olduğu, mi'denin nelerden hoşlandığı ve ağdiyeye karıştırılan hileler hakkında icâb iden malûmatı bâlâ-da ebhâs-ı mahsûsasında muhtasarân 'arz ve beyân eyledik.

98

Vesâyâ'-ı mündereciden istifâde ancâk tâ'rîfât-ı mebhûseyi bil-mütâla'a iyice anladıktan sonra herkes mizâc ve bünye ve midesinin kuvve-i hazmîyesine göre usûl-u mâişet ve tarz-ı teğaddisini taht-ı intizâma almaya gayret ve-bahusûs

<<Külû ve'srabû ve lâ tûsrifû>> Nass mübeyininin

<<El mi'de beyit-ul da'a ve el himyetu ra'asu deva ve aslu kulli da'a el berdeh vehi idhal elta'am ali elta'am>>

<<La tumiytu kulubakom bi kesreti elta'ami ve el şerap fe in'ne el kalbe yamutu kel zeri'i iza kesura aleyhi elma'a>>

Hâdis-i şerifinin cami' olduğu ahkâm-ı esâsîyye tevfiik -i hareketle müyesser olur. Tefvik Allâhtandır.

SON.

BÖLÜM IV

BESİM ÖMER'İN Mİ'DE, TEGGADİ VE HAZMA DÂ'İR KAVÂ'İD-İ SIHHİYE ADLI ESERİNİN DEĞERLENDİRMESİ

Besim Ömer'in 1890-91 yıllarında Fransa'da tıp ihtisasâtı yaptığı sırada yazdığı eseri “Mi'de, Tegaddî ve Hazma Dâ'ir Kavâ'id-i Sıhhîye”de birçok hekim ve bilim insanının görüşüne de yer verilmiştir. Eser 98 sayfadır. Tıp alanında özellikle de mide sağlığı, beslenme ve sindirim üzerine yazılmıştır. XIX. Yüzyılın son çeyreğinde yazılan eserde sindirim sisteminin işleyişi, sindirime yardımcı organları, beslenmenin hastalıklar üzerindeki etkisi, mide sağlığı ve Osmanlı Devleti döneminde gıdalara hile katılması konularında alınacak önlemler konusunda tavsiyelere yer verilirken bu durumlarda doğabilecek hastalıklardan da söz edilmiştir. Sindirim sisteminin en önemli organı olan midenin üzerinde sıkça durulmuş, mide sağlığı konusunda çağdaş hekimlerin görüşleri üzerinden sindirim sistemi kaynaklı hastalıkların tedavisi ya da önlenmesi üzerine görüşlere yer verilmiştir. Besim Ömer eserinde genel olarak sindirim sistemini tanımlamış, sindirim sistemi içerisinde yer alan organlar üzerinden sindirime katkı sağlayacak gıdalardan bahsetmiştir. Ayrıca sindirim sisteminin aksaması durumunda tüketilecek gıdalara da değinmiştir.

4.1. SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARI VE BESLENME

Besim Ömer'in cihaz-ı hazm başlığında verdiği sindirim, yaşamsal sürecin bir parçasıdır. Vücut enerji ihtiyacını karşılamak ve yaşamsal faaliyetlerini yerine getirmek için beslenmeye ne denli ihtiyaç duyuyorsa sindirmeye de o kadar ihtiyaç duymaktadır. Sindirim sistemi; katı ve sıvı besinlerin ağızdan alınmasından itibaren sindirim kanalında ilerlemesi esnasında su, vitamin ve mineraller ile birlikte protein, karbonhidrat ve yağların emilerek kan dolaşımına geçebileceği küçük yapı taşlarına parçalandığı önemli sistemlerimizden biridir (Akbulut vd., 2008, s. 1; Besim Ömer, 1308, s. 17-18).

Sindirim sistemi besinlerin ağızda parçalanarak insanın yaşamsal fonksiyonlarının devamı için en gerekli unsurlardan biridir. Bazı besinleri alırken vücudumuz reaksiyon göstermektedir. Bu besinlere karşı alerji yahut birtakım hastalıklar meydana gelebilmektedir. Sindirim sistemin ilki ağızda başlamaktadır. Besinleri öğütmekle görevli olan ağız çeşit çeşit hastalığa maruz kalabilmektedir. Diş çürüğü, diş eti kanamaları, tükürük bezinde iltihap, ağız kanseri vb. hastalıklarda birincil tedavi yöntemi uygulandıktan sonra beslenme tedavisiyle desteklenmektedir. (Abdominalis ve Oris, 2004, s.4; Besim Ömer, 1308, s.25).

Mide sindirimin temel parçalarından birisidir. Ne vakit Mi 'de yolundaysa o zaman her şey yolundadır. Mide hastalıkları ise hazmsızlık, ülser, gastrittir. Hazmsızlık genelde hızlı yemek yeme ve besinleri öğütememeyle meydana çıkmaktadır. Hazmsızlıkta beslenme konusunda dikkat edilecekler şunlardır; yemek yerken az konuşulmalı, yemekler iyi pişirilmeli, baharatları az tüketmelidir. Gastritin çay, kahve, alkol, acı yemekler ve fazla baharat tüketmeyle ortaya çıktığı bilinmektedir (Besim Ömer, 1308, s.22).

Gastritin beslenme tedavisinde yemekler yavaş yenilmeli, fastfood yemekler yenilmemeli, C vitamini alımı desteklenmeli, midenin yükünü hafifletmek için hafif besinler tüketilmelidir. Ülserin beslenme şeklinde ise protein miktarı olarak zengin besinler seçilmeli, bitkisel sıvı yağlar tercih

edilmeli, posalı ürünler yenilmelidir. Ülseri daha da kötüleştiren besinler alkol, çay, kahve, tuz, süt ve her nevi baharatlardır. Bunlar mide mukozasında harabiyete neden olmaktadır. Bağırsaklar da insan vücudunun ikinci beynidir. Bağırsaklar işlevlerini yerine getiriyorsa vücutta çoğu şey yolunda demektir. Günümüzde çoğu insanın şikâyetçi olduğu konulardan birisi gaz problemidir. Bu problemten korunmak için kuru baklagiller ve fruktoz içeren besinlerden kaçınılması önerilmektedir. Kabızlık birçok sindirim sistemi bozukluğunun habercisi olduğunun yanı sıra sistemik hastalıkların da belirtileri arasında gösterilmektedir. Kabızlıkta beslenme tedavisinin oldukça önemli faydaları vardır. Kabızlıktan korunmak için yüksek posalı ürünler tüketmek ve bol sıvı alımı yapılması sağlık açısından önemlidir. Sindirim sistemi hastalıklarının nedenleri arasında insanların beslenme şekli oldukça önemlidir. Koruyucu beslenme şekli ile sindirim sistemi hastalıklarına yakalanma önlenir. Hastalar immün sistemin neden olduğu sindirim bozukluklarında ise ikincil tedavi olarak beslenme diyeti uygulanarak hayatı idame ettirebilmektedirler (Akbulut, Çiftçi ve Yıldız, 2008, ss.12-15; Besim Ömer, 1308, s.48).

4.2. GIDALARIN SİNDİRİLMESİNDE YER ALAN ORGANLAR

4.2.1. Yutma

Yutma işlemi organların birbirleriyle olan etkileşimidir. Tükürük parçalanmış olan gıdayı toplayıp bir lokma hâline getirmektedir. Bir gıdayı gören insanoğlunun istemsizce ağzı sulanmaktadır. Bu tüm canlılar için geçerlidir. Bu kemiği gören köpeğin ağzının sulanması, yulafı gören atın ağzının sulanması gibidir. İnsanlar bir ekmeği çiğneyip ağızlarında biraz durdurursa tatlımsı bir lezzet hissetmektedirler. Bunun en önemli sebebi ise tükürük bezleri yutmayı kolaylaştırdığı gibi mevadd-ı nişaiye (nişasta), şeker hâline getirmesindendir. Tükürük bezleri gıda ağza alındığı vakitten itibaren salgılanmaya başlar. Yumuşamış olan bir besin dişler yardımıyla

parçalanmaktadır. Gıdalar ağızda çiğnendikten sonra yutulur. Besinleri yutma bilinçli şekilde olduğu gibi bir defa gıdalar yemek borusuna itildiği zaman besinler istemsiz şekilde hareket hâlinde dirler (Besim Ömer, 1308, s. 20; Bengisu ve Gerçek, 2009, s.80).

4.2.2. Mide

Ne vakit ki mide yolundadır, o zaman her şey yolundadır. Mide bezinin salgıladığı mide öz suyu bulunmaktadır. Mide öz suyunun salgıladığı enzimler midede önemli görevler almaktadırlar. Bu enzimler mide asiti, mukus, renin pepsin ve tuz asiti olarak bilinmektedir. Mide duvarlarında sindirim sistemindeki en güçlü kaslar bulunmaktadır. Bu kaslar sayesinde mide gıdaları eritmek için karıştırır. Eriyen gıdaların bir kısmı kana karışmaktadır. Midede emilimi gerçekleşen NA, CA, K, L, BR, su ve bazı zehirler de yer almaktadır. Emilemeyen ve kana karışmayan gıdaların diğer kısmı ise diğer bir sindirim organı olan ince bağırsağa gönderilmektedir (Besim Ömer, 1308, ss. 60-63; Tayyar, 2017, s. 19).

4.2.3. İnce Bağırsak

Bağırsak hücreleri, pankreas ve karaciğer tarafından salgılanan enzimler yardımıyla ağızda ve midede başlayan sindirim süreci tamamıyla ince bağırsakta gerçekleşmektedir. İnce bağırsaklar üç bölümden oluşmaktadır. Bunlar: deudonum, jejunum ve ileumdur. Besin maddelerinin emilimi bu bölgede gerçekleşmektedir. Bağırsakların iç zarının yapısı hazm olmuş gıdanın emilmesi için muvafıktır. Bağırsağın içinde yarım milimetre uzunluğunda bir kadifenin tüylerine benzer birçok çıkıntı bulunur ki bunların her birinde kan damarlarından bir ağ ve bunun tam ortasında bir kulûs damarı bulunur. İşte yağlar en ziyâde bu damardan giriş yapmaktadır. Hâlbuki besinlerin kan ve lenf damarlarıyla emilimi gerçekleşmektedir. Gıdaların hepsi bağırsaklarda sabit kalmayıp hususuyla ince bağırsakda zarların kasılmasıyla çabuk ilerler ve aynı zamanda gıdalar emilim sebebiyle de ağırlığından kaybetmektedir. Kan

damarları tarafından emilen vitaminler ise karaciğere taşınmaktadır (Besim Ömer, 1308, s. 23; Eşrefoğlu ve Çetin, 2017, ss. 36-37).

4.2.4. Kalın Bağırsak

Kalın bağırsaklar genel olarak 1,5-2 metre uzunluğundadır. Kalın bağırsakların görevi emilmeyen maddelerin vücut dışına atılmasını sağlamaktır. Kalın bağırsak; su, mineraller ve vitaminlerin bu organ içindeki bakteriyel faaliyetlerle sentezlediği en önemli alanı oluşturmaktadır Kalın bağırsaklar üç bölüme ayrılmaktadır. Bunlar: caecum, kolon ve rektum isimleri ile anılmaktadır. Kolonda bulunan bakteriler, sindirilmemiş liflerin sindirimini sürdürmektedir. Kolonlar ise kendi aralarında kolon ascendes, kolon transversum, kolon descendes ve kolon sigmoideumdur. Su ve diğer maddelerin emiliminden sonra artık kalın bağırsaklar geriye kalan atık maddeleri gaitaya dönüştürür. Gaitanın 4/1 katı maddelerden oluşurken 4/3 ise su ve birtakım bakteriler içermektedir (Besim Ömer, 1308, s.63; Tayyar, 2017, s. 20).

4.3. GIDALARIN SİNDİRİLMESİNDE YER ALAN YARDIMCI ORGANLAR

Gıdaların sindirilmesinde yer alan yardımcı organlar pankreas, karaciğer ve safra kesesidir. Karaciğer, hayatın idamesi için birçok önemli işlevleri yerine getirmektedir. Karaciğer sindirimi kolaylaştırmak için safra adı verilen bir sıvı salgılamaktadır. Safranın önemi ise yağların sindirilmesine yardımcı olmasıdır. Safra kesesi, karaciğerin sağ alt lobunun alt kısmında yer alan kaslı bir organdır Safra sıvısı yalnızca insanlar beslenmeye başladığı andan itibaren safra kesesinde depolanmaya başlar. Pankreasın ürettiği enzimler; lipaz, nukleaz, emilaz, proteolitik sayesinde sindirim sisteminin işi kolaylaşmaktadır. Sindirim kanalına dâhil olmayan ancak gıdaların sindirilmesiyle ilişkili yardımcı organlar bulunmaktadır. Bu yardımcı organlar: diş, dudak, alt çene, üst çene, tükürük bezleri, karaciğer, pankreas ve safra kesesidir. Gıdaların sindirimine yardımcı olan bu organlar insanın yaşamsal fonksiyonlarının

devamlılığı için gereklidir. İnsanın vücut mekanizması bir makineye benzer ki bu makinenin bir parçası eksik olursa işlevi bozulur. Ayrıca bu organlar sindirim sistemi kanalına dâhil olmayıp ancak sindirim sisteminin en vazgeçilmez yardımcı organlarıdır. Bu yardımcı organların olmaması nedeniyle yahut işlevlerinde bir bozukluk görüldüğü takdirde insan metabolizması bozulmaktadır. Sindirim sisteminin düzensiz çalışması ile insan sağlığı doğrudan ve dolaylı olarak etkilenmektedir (Besim Ömer, 1308, ss. 23-24; Kılıçhan, 2019, s. 32).

4.4. GIDA SAĞLIĞI

Gıda sağlığı konusu günümüz insanını yakından ilgilendiren konuların başında gelmektedir. İnsan nüfusunun hızla artması ve gıda çeşitliğinin ve oranın aynı paralelde ilerlemesi insanları ne yedikleri konusunda bilinçli olmaya itmiştir. Bu konuyla ilgili geçmişten günümüze birçok çalışma yapılmış ve konunun insan sağlığı ile ilgili olması her zaman gündemde kalmasına neden olmuştur. Gıda sağlığı konusuyla ilgili eserlerden biri Besim Ömer tarafından yazılmıştır. Besim Ömer'in eserinde hazm konusuna değinilmiş ve sağlıklı beslenmenin hazma olan etkileri üzerinde durulmuştur. Eserin sağlıklı yaşamın en temel gereksinimi olan beslenme başta olmak üzere birçok bilgi içermesi, halkı sağlıklı yaşam üzerine bilgilendirmek amacıyla kaleme alındığını göstermektedir. Çocukların ve gençlerin gelişimi için gerekli olan besinler bulunmaktadır. Vücuda alınan besinlerin yaşla vücutta yarattığı etki farklı olmaktadır. Çocukların büyümesi gelişmesi için gerekli olan besin miktarının yetişkinlikte kilo alımını tetikleyebileceği söylenmektedir. Ancak beslenmenin vücudun gelişimi kadar onarımı ve iyileşmesi için de beslenmenin önemi bilinmektedir (Besim Ömer, 1308, s.29).

Vücudun kendini yenileyebilme durumunun ve koruma altına almasının mucizevi olduğu ve insanın vücut ısısının bu duruma etkisinden söz edilmiştir. Normal bir vücut ısısının 37 ile 38 olduğu yazılmıştır ve vücudun bu ıyıyı korumaya çalıştığı söylenmiştir. Vücut ısısının iştaha etki ettiği belirtilmiştir.

Sıcak havalarda iştah açılırken soğuk havalarda tam tersi bir durumun olduğu söylenmiştir. Ayrıca insan bedeninin alışmış olduğu sıcaklıktan farklı bir sıcaklığa kısa sürede uyum sağlayamayacağı anlatılmış, Fransız askerlerinin bu sebeple Rusya’da hayatını kaybetmesi örnek olay olarak verilmiştir. Bedenin ısınıp korumasının nasıl olduğu farklı örnek ve benzetmelerle açıklanmıştır (Besim Ömer, 1308, ss. 30-31).

Süt ve yumurta beslenme için en önemli gıdalar arasında yer almaktadır. Ancak yumurtanın kuşlar için insandan daha önemli olduğu ve insan için ise sütün değerli olduğu bu nedenle de sütün değerli olması sebebiyle sadece sütün hakkında daha çok bilgi bulunmaktadır. Sütün doğumdan itibaren bir çocuğun gelişimi için çok büyük önem taşıdığı anlatılırken özellikle ilk bir yılın en hızlı büyüme ve gelişme evresini oluşturduğu söylenmektedir. Sütün suya göre yoğunluğu fazladır. Sütün içerisinde bulunan yağ oranından dolayı süt ısıtıldığında yüzeyde kaymak olarak görülmektedir. Ayrıca süten tereyağı, peynir, süt şekeri gibi gıdalar elde edilmektedir. Hayvanlardan elde edilen sütler besin değerleri açısından hem birbirleriyle hem de anne sütüyle karşılaştırılmaktadır (Besim Ömer, 1308, ss. 33-34).

Sütün içerisinde her bir maddenin vücut üzerinde etkisi vardır. Süt çay, kahve ve kakao ve et suyu gibi içecek olarak tüketilen diğer besinlerden çok daha besleyicidir. Ancak süte besin değeri olarak en yakın olan gıdanın et suyu olduğu söylenebilir (Besim Ömer, 1308, s.36).

Gıdalar miktarlarına göre içerdikleri besin değeri açısından değerlendirilmektedir. Hem hayvansal hem de bitkisel besinlerin bin gramında yer alan yağ ve şeker gibi besinlerin değerleri farklıdır. Sütün diğer besinlere üstünlüğü besin değerinden kaynaklanmaktadır. Vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri alamadığı takdirde zayıf düşeceği, bu durumun vücut ısınıp artırarak kilo kaybedeceği bilinmektedir. İnsan vücudunun dörtte üçünün su olduğu ve vücut için en önemli madde olan suyun çokça içilmesi gerekmektedir. Vücuttaki su kaybıyla birlikte tuz oranının düştüğü ve vücudun tuza da ihtiyaç duyduğu, vücudun tuzdan yoksun bırakılmamalıdır. Ancak vücuda giren tuzun miktarı

önemlidir. Tuzla birlikte vücudun ihtiyaç duyduğu diğer vitamin ve minareller magnezyum, potasyum, demir ve fosfattır (Besim Ömer, 1308, s.41-45).

Hayvansal ve bitkisel gıdalar arasında besin değeri açısından çok fark yoktur. Sadece miktar olarak ne kadar yenildiği önemlidir. İsviçre, Amerika ve Fransa gibi ülkelerde bitkisel beslenme öne çıkmaktadır. Ancak insan vücudunun ve organlarının hayvansal ve bitkisel besinlere göre yaratıldığı fikri öne sürülmüş, burada her ikisinin de insan için gerekli olduğu ifade edilmiştir. Hayvansal ve bitkisel besinlerin uygun pişirme yöntemleriyle tüketilmesi gerekmektedir. Sebze ve meyvelerin bazılarının pişirilmeden de tüketilebileceği bilinmektedir. Hayvansal besinlerin midede hazmının bitkisel besinlere göre zor olabileceği, bazı durumlarda kabızlık yapabileceği söylenmektedir. Bitkisel olan ekmek, tatlı meyveler ve çikolata gibi şeker oranı yüksek gıdalardan bahsedilirken bu gıdaların kilo yapabileceği anlatılmaktadır. Ayrıca et başta olmak üzere hayvansal besinlerinin insan vücudu için besleyiciliğinin bitkisel besinlere göre daha fazla olduğu, bu gıdaları az tüketen ya da tüketmeyen insanların sağlıksız olacağı belirtilmiştir. Et ile beslenen İngiliz askerlerinin patates ile beslenen İrlandalıları ve pirinç ile beslenen Hindistanlılara göre daha sağlıklı olduğu örnek olarak sunulmuştur. Genel itibariyle anlatılmak istenen hayvansal besinlerin özellikle etin ve sütün insan vücudu için en önemli besin olduğudur. Bu besinlerin vücuttaki eksikliği birçok hastalığa ve zayıflığa neden gösterilmektedir (Besim Ömer, 1308, ss. 50-53).

Bir insanın bir günde ihtiyacı olan besinler ve miktarları önemlidir ve ihtiyacından fazla beslenen birinin kilo alacağı, az beslenen birinin ise hasta olacağı açıktır. İnsan vücudunun hangi besine ne kadar ihtiyaç duyduğunun ise yaşa ve cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Örnek olarak Fransız askerlerinin beslenme listesindeki gıdaların sınıflandırılarak besin değerlerinin verildiği bir liste bulunmaktadır. Bu liste Avusturya-Macaristan, İngiliz, İtalyan ve Alman askerlerinin listeleriyle karşılaştırılmıştır. Fransız askerlerinin aldıkları besinler bir Fransız işçiye göre kıyaslandığında Fransız askerinin aldığı besinlerin miktarının ve değerinin oldukça fazla olduğu görülmüştür. Yine burada etin besin değerinin ekmekten, patatesten ve pirinçten daha fazla

olduğuna vurgu yapılmış ve her besin maddesinin vücutun ihtiyacı oranında ayrı ayrı alınması gerektiğinden söz edilmiştir (Besim Ömer, 1308, s.56-58).

İnsanın yediklerinin insan için önemi oldukça büyüktür. Eserde Midenin vücutun neredeyse en önemli organı olduğu hatta midede sıkıntı yoksa vücut için her şeyin iyi olduğu söylenmiştir. Midenin insan vücutunda yarattığı etkilerin ve midenin hasta olmasının sebeplerinin yüzyıllar boyunca anlatıldığı belirtilmiş, midenin özellikle de fazla tüketim nedeniyle yorulduğuna değinilmiştir. Bu durumun mideyi oldukça yorduğu ne hazmsızlık problemlerinin özellikle fazla besin alımından kaynaklandığı anlatılmıştır. Ayrıca hazmsızlık nedeniyle başka rahatsızlıkların ortaya çıktığı bilgisine yer verilmiş, besinlerin hazmının ise özellikle su ile kolaylaşabileceğı söylenmiştir. Midenin rahatının en önemli unsurunun az yemek olduğu da sıklıkla bahsedilen konu olmuştur. Midenin insan sağığı üzerindeki etkileri hem kadın hastalar hem de erkek hastalar üzerinden örneklendirilmiştir. Midenin hazm sıkıntısı yaşamaması için dikkat edilmesi gerekenler olarak yavaş yemek yemek ve iyice çiğnemek üzerinde durulmuştur. Mideyi en çok yoran gıdalara örnekler verilmiştir. Bu örnekler arasında alkol, baharatlar ve yağlar yer almış, iyi pişmeyen et ve ekmeğın de mideye zararlı olduğu söylenmiştir. Hazmsızlığı önlemek için bazı önerilerde bulunulmuş, maden suyu içmek ve bele kuşak bağlamak gibi mideyi rahatlatacağı düşünölen tavsiyelerde bulunulmuştur. Hangi meslek gruplarının mide rahatsızlıklarıyla karşılaştıkları üzerine yorumlar yapılmıştır. Mideyi en çok yorduğu düşünölen gıdaların başında şeker ve yağ gelmektedir. Unun, nişastanın, yağın ve baharatın yerine yumurta ve et gibi hayvansal besinlerin tüketilmesi gerektiğı söylenmiştir. Kızarılarak tüketilen gıdaların midede hazm sorununa neden olduğu da belirtilmiştir. Bazı içecek gruplarının faydalarından ve zararlarından da bahsedilmiş, en çok alkolden uzak durulması gerektiğı anlatılmıştır (Besim Ömer, 1308, s.60-65).

Az yemek yemek sağıık açısından önemlidir. Özellikle yaşlılar bu konuda daha dikkatli olmalıdır. Öğünler zamana göre ayarlanmalı ve akşam yemekleri hafif olmalıdır. Ayrıca sabah ve akşam öğünü arasından en az sekiz saat geçmelidir. Düğün ve bazı törenler için akşam yemeğı organizasyonlarında

tüketilen yiyecek ve içecekler insanı çoğu zaman hasta etmekte ve mideyi çok yormaktadır (Besim Ömer, 1308, s.69-71).

Beslenmenin ağızdan alınarak vücuttan atılma süreci ve farklı gıdaların midede, bağırsakta ve vücutta yaptığı etkileri bura detaylı şekilde görülmektedir. Vücuttaki boşaltımın rahat olabilmesi için yeşil yapraklı sebzelerin ve üzüm gibi meyvelerin tüketimine de dikkat çekilmiştir. Asit içeren portakal ve limon gibi meyvelerin ise daha dikkatli tüketilmesi gerektiği söylenmiştir. Burada keten tohumu ve hardal unu gibi gıdaların vücuda olan faydaları ve hazmı da anlatılmış olup midenin yorulmaması için yapılması ve yapılmaması gerekenler açıkça aktarılmıştır. Bazı besinlerin bağırsaklara olan etkileri ve kabızlık, ishal olma durumlarına değinilmiştir. Ayrıca bazı mide rahatsızlıklarını nelerin tetikleyebileceği üzerinde de durulmuştur (Besim Ömer, 1308, s.73).

Her insanın kendi midesi için en iyi hazmettiği gıdanın o kişi için en önemli gıda olduğu söylenmiştir ve hayvansal gıdaların besleyiciliği ve hazmı üzerinde durulmuştur. Balık etinin hazmının diğer etlere oranla daha kolay olduğu söylenirken hem hayvansal hem de bitkisel besinler için mevsimine göre beslenmenin önemli olduğuna vurgu yapılmıştır. Ayrıca besinlerin pişirme özelliklerine göre hazımlarının zorluk derecelerinden söz edilmiştir. İçecekler için de hazm durumlarından bahsedilmiştir. Domates, et suyu ve hardal gibi gıdaların ise hazmı kolaylaştırdığı bilgisine yer verilmiştir (Besim Ömer, 1308, ss.77-80).

Midenin hazmını zorlayan mideyi hasta eden durumun sadece beslenmeden kaynaklanmadığı ve korku, endişe, üzüntü gibi duyguların da mideyi yorduğu ve hasta ettiği bu bölümde anlatılanlar arasındadır. Böyle durumlarda müzikle tedavinin mideyi ve vücudu rahatlattığı söylenmiştir. Hazma zarar veren bir diğer konunun ise kadınların kullanmış olduğu korsedir, denilmiştir. Bu korsenin mideyi sıkıştırması hasebiyle hazmı zorlaştırdığı anlatılmıştır (Besim Ömer, 1308, ss.81-84). Genel olarak midenin hazmının kolaylığı için yenilmesi ve kaçınılması gereken gıdalar, yeme miktarı, üzüntü ve korku gibi ruhsal durumlardan kaçınma, müzik ve spor gibi etkinliklerle

midneyi rahatlatma üzerinde sıkça tavsiyelerde bulunulmuştur (Besim Ömer, 1308, ss. 83-86).

Besinlerin ticari yolla halka ulaştırılırken hile katılması gibi durumlar söz konusu olabilmektedir. Bu durumun önüne geçmek için devletin bazı kurum ve kuruluşlarının önlem aldığı ve denetlediği bilinmektedir. Süt verilen örneklerden biridir. Sütün içine su katılması ve yağının alınması durumuna değinilmiştir. Sütün yanında zeytinyağı, şeker, kahve, çikolata ve alkollü içecekler, et ve ekmek gibi bazı ürünlerde de yapılan hilelere örnekler yer almaktadır. Hatta bazı durumlarda yapılan hilelerin çok ileri gittiği ve insan hayatını büyük tehlikeye attığı tespit edilmiştir. Yalnız denetleme kurumlarının, laboratuvarların ve kimyagerlerin yetersizliğinden de yakınılmıştır. Besinlere hile karıştırmanın önüne geçmenin çok önemli olduğu, insan sağlığına hizmet etmenin vatana hizmet etmekle eş değer olduğu düşünülmektedir (Besim Ömer, 1308, ss.90-95).

Besim Ömer eserinde genel anlamda yaşamak için beslenmenin ne kadar önemli olduğunu anlatmıştır. Sağlıklı beslenmek her canlının hakkıdır. Bu nedenle beslenirken seçici olmak, alınan gıdaların sağlıklı ve besleyici olmasına dikkat etmek önemli bir konudur. Dolayısıyla hem insan sağlığı açısından hem de toplum sağlığı açısından beslenme hayatı bir değere sahiptir.

4.4.1. Hıfzıssıhha İçin Alınması Gereken Gıdalar

Hıfzıssıhha kelime olarak sağlıklı yaşamak için gereken önlemlerin bütünü anlamına gelmektedir. “Arapça Hıfz kelimesi ‘Saklama; koruma; muhafaza etme’ ve sıhha kelime anlamı sağlığa ilişkin; sağlıkla ilgili” (Çağbayır, 2017, s. 647) anlamları içermektedir. İnsanın hastalıklardan korunması ve tedavisi için beslenme şekli önemli bir yer tutmaktadır. Geçmişten günümüze değin koruyucu hekimlikte beslenme en temel kurallardan birisi olmuştur. Hastalıklar ortaya çıkarken tedavilerini yine de belirli gıdalarla yapmışlardır. Meyvelerden bazılarının şifalı birer gıda olduğu geçmişten beri bilinir. Çileğin eskiden beri romatizma hastalıklarına ve nikris hastalıklarına iyi

geldiği bilinmektedir. Bazı bilginler Cisneros ve Boerhaave çileğin bu hastalıklara ek olarak sıtmaya dahi şifa olduğunu bildirmişlerdir. Limon da sağlığa iyi gelen gıdalardan biridir. Limon kolera, artrizm, skorbüt, herpertizm, romatizma, karaciğer, mayasıl, hayvan zehirlenmelerinde kullanılıyordu. Ayrıca limon, kahve ile birlikte sıtmaya karşı da kullanılmaktaydı. Hunnâk (boğmaca) ve kuşpalazı (difteri) hastalıklarında da limonun faydaları görülmüştür. Portakal Çin menşeli meyve olarak Avrupa'ya Araplar tarafından tanıtılmıştır. Portakalın genelde mizaçlara göre aç yahut tok karnına alınması gerektiği kanısı vardır. Portakalın ishâle, dizanteriye, tuhmeye (Sindirim zorluğu), safraya ve mideye iyi geldiği bilinmektedir. Kayısı meyvesinin de hummâ (Sıtma) hastalığına iyi geldiği söylenilmektedir. Osmanlı hekimleri genelde bu meyveleri kişilerin diyet listelerine mutlaka eklerdi. Bu gıdaların en vazgeçilmez olanı ise üzümdür. Mükemmel gıda olarak tanımlanan üzüm tıbbi bir meyve yerine geçmektedir. Kansızlık, nıkris (Gut), Regl bozuklukları, mide sancısı, sarılık, basur, hazm hastalıklarında, hakke (Kaşıntı), mayasıl, karaciğer hastalıklarında, dalak hastalıklarında, akciğer nezlesinde, gut hastalığında, reml (Kum) hastalıklarında üzüm ile tedavi yöntemini Osmanlı hekimleri tavsiye etmekteydiler. Erik midesi hassas ve zayıf olanlara tavsiye ediliyordu. Eski Romalılar ise eriği cilt hastalıkları, kabızlığa karşı devâi bir meyve olarak görmekteydiler. Karpuzun da gut hastalığına ve kum hastalığına iyi geldiğini bildirmişlerdir. Ananas ise gut ve kum hastalığı olanlara tavsiye ediliyordu. Osmanlı hekimleri bu meyveler hakkında bilgilere eserlerinde yer vermiştir. Bu meyveler insanların hıltlarına göre tavsiye edilirdi. Meyveler genelde miktarı doğru şekilde seçildiğinde insan sağlığı için önemli bir yer tutmaktaydı (İzgöer, 2020, s. 2086; Besim Ömer, 1308, ss.68-69).

Sağlıklı bir yaşam için alınması gereken diğer besin türleri de mevcuttur. Süt her türlü vitamin ve minerali bir arada bulunduran en önemli gıdalardan biridir. Sütte fosfor, yağ, şeker, klorür, potasyum, kalsiyum bulunmaktadır. Bu denli önemli olan süt çok çeşitli hastalıkları dahi önleyebilmektedir. Bazı hastalıkların da tedavisinde kullanılmaktaydı. Fakrû'd-dem (Kansızlık), romatizma, hummâ, iskorbüt, mesane iltihabı, karaciğer ve böbrek taşlarında;

sarılık, basur, gut gibi hastalıkların tedavisinde kullanılırdı. Şişmanlığa, böbrek ve karaciğer kulunçlarına, tebevül-i zülâle kaymaksız süt tavsiye etmişlerdir. Mide hastalıklarında en çok da mide yarasında süt ile tedavi yöntemi uygulanmaktadır. Sonuç olarak süt en mükemmel bir devâi gıdadır. Süt ve süt ürünleri hem bir gıda hem de bir ilaç olarak kullanılmaktadır. Peynirsiz sofraya bir gözü olmayan kadına benzer. Yumurta besin değeri yüksek gıdalardandır. Yumurta hekimlikte ilaç olarak da kullanılmaktaydı (Besim Ömer, 1308, s.32).

Yumurtanın akı cıva ve bakır zehirlenmelerine karşı panzehir olarak kullanılmıştır. Ayrıca yumurta akı, hurka (Yanık) tedavisi için kullanılmaktaydı. Balık eti de insan beyni için yararlı vitaminler bulundururken gelişim açısından da oldukça faydaları vardır. Balık eti, koyun ve dana eti gibi sindirimi güç değildir. Kolay sindirilir ve mideye yük olmaz (İzgöer, 2020, s. 405; Besim Ömer, 1308, s.39). Hububat gibi gıdaların da vücuda birçok faydası vardır. Buğday vücudun dayanıklılığının arttırmasının yanında en temel besin kaynaklarından biridir. Patates küçük çocuklar ve süt veren kadınlar açısından oldukça önemlidir. Avrupa’da patates ekmek yerine kullanılmış olup kıtlık zamanından çok zarar görmeden çıkmalarını sağlamıştır. Patates fakîr ekmeği ile tasvir olunmuş olsa da ekmek gibi tam bir gıda olarak görülmemektedir. Ekmekte mâtde-i azotiye (Gluten) daha fazladır. O yıllarda patates iskorbüt hastalığının tedavisinde oldukça önemli bir yere sahip olmuştur. Enginarın bu dönemlerde kullanılmakta olup ishâl ve idrarı kesmeye faydası bulunduğu bildirilmiştir. Kuzukulağı ise gut, hummâ, mesane taşı ve dişlerde iskorbütün meydana gelmesini engellemektedir. Maydanoz mukavvi (Kuvvet) veren, münebbih (Uyuşukluğu gideren), mu’arrık (Terleten) bir gıda olmasına karşın sıtma ve solucan düşürmek için de faydalıdır. Bunlara ilaveten iştahı açar ve hazmı kolaylaştırır. Tere tabiplerin iskorbüt hastalığı için çokca kullandığı bir bitkidir. Sadece bu hastalık için değil sıraca ve veremin bazı türlerinde de tereden pek çok faydalanırlardı. Hindiba ise kabızlık, karaciğer ve mide rahatsızlıklarından meydana gelen cilt hastalıklarına faydalıdır. Tarçının hemen dünya kadar eski bir tarihçesi vardır. Tarçını, Hintliler ve Çinliler ma’budları şereflerine yakmışlardır. Mısırlılar ise tarçını mumyalama yapımı ve

saklanması için kullanmışlardır (Gürson ve Özçelikay, 2005, s.172; Besim Ömer, 1308, s.40).

Tarçının mide tembelliğine faydasının yanında hazmı kolaylaştırdığı bilinmektedir. Vanilyanın ise karın ağrıları ve mide ağrıları geçirdiği bilinmektedir. Hardal kabızlıktan, uyuşukluktan, mide gazlarından, iskorbüt hastalığından korumaktadır. Osmanlı hekimleri hardalı genelde yaşlı insanlara tavsiye etmişlerdir. Bunun nedeni ise tenâsüliye (üremeye dayanan) tesiridir. Soğan ve sarımsak ise vücuda kuvvet vermek ve hastalıklardan korunmak için yaygın olarak kullanılmıştır. Su esas gıdaların başında yer almaktadır. İnsan vücudunun 2/3'ü sudan oluşmaktadır. Su sağlık için olmazsa olmaz gıdalardandır. Su iştâhsızlıktan, kabızlıktan, cilt hastalıklarından ve idrar bulanıklarından muzdarip olanlara iyi gelen gıdalardandır. İçeceklerden olan biranın zararlarının yanında faydaları da bildirilmiştir. Bira kemik hastalığına, kansızlığa, sıracaya, vereme ve iskorbüt hastalıklarına çare olduğu öne sürülmüştür. Bu gıdaların alınması vücudun hıfz-ı sıhhati bakımından oldukça elzemdir (İzgöer, 2020, s. 405; Özçelik, 2016, ss.58-60; Besim Ömer, 1308, s.74).

4.4.2. Mizaçlara Göre Yenilmesi Faydalı ve Zararlı Olân Gıdalar

Sağlıklı yaşam için doğru beslenme en temel unsurlardan biridir. Osmanlı hekimleri insanların tüketmesi gereken gıdaları mizaçlarına göre tavsiye etmişlerdir. Buna göre insanların tabiatları genelde “Demevi, safravi, sevdavi ve balgami” mizaçtırlar. Osmanlı hekimleri bir sebze yahut meyveyi insanlara önerirken onların mizaçlarına göre tavsiyelerde bulunuyorlardı. Hekimler hastaya ilaç tedavisi uygulamadan önce ilk mizacına bakıyorlardı. Bu mizaçlara bakıldıktan sonra hangi hıltın ağır bastığını belirleyerek hastaya o yönde tavsiyede bulunuyorlardı. Çünkü hıltların fazlalığı yahut eksikliğinde sağlık problemleri ortaya çıkmaktadır. Genel hatlarıyla demevisi mizaçlılar sıcakkanlı, balgami mizaçlılar sakın-tembel, safravi mizaçlılar öfkeli-az canlı,

sevdavi mizaçlılar ise; karamsar ve melankoliktirler (Altıntaş, 2021, s. 29; (Besim Ömer, 1308, s.69).

Yenilen içilen besinlerin gıda özelliği taşıması gerekmektedir. İnsanlar yedikleri her şeyin gıda olduğunu sanmaktadır. Ancak gıda-yı deva'i (İlaç olan gıdalar) bilinçsizce yenilirse insanların tabiatlarına zarar verebilmektedir (Besim Ömer, 1308, s.65).

Çoğu insan için pek çok meyve yararlıdır. Ancak bazı kişiler yaratılışları gereği meyvelerin kokusu ve tadından iğrenirler: Sinirli kimseler mayhoş meyveleri severken, asabi tabiatlılar, zayıf kişiler ekşi meyveleri severler. Ağır kişiler yapışkan meyve sevmezler (Barlas, 2004, s. 23).

Sağlığa iyi gelen meyvelere örnekler: demir hindi ve zehirli humma ve ateş düşürmede, karadut ağız yarasında, hinnap bağırsak ve mide rahatsızlığında, kızılçık şerbeti ishali kesmekte, portakal ve nar harareti gidermekte, turp idrar söktürmekte etkilidir. Kahve yemekten sonra hazmı kolaylaştırdığı gibi afyonun panzehirdir. Çay ise hazmı kolaylaştırır, idrar söktürür. Bu şekilde bitkisel gıdalardan faydalanılmışsa da hıtlar dengesini bozacak şekilde yenmemesi gerektiğini vurgulamışlardır. Sebzevâtlardan olan ıspanağın, safravi ve hadîdü'l-mizâc (Sert yaratılışlı; sinirli) olan kişilere faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Kerevizin ise lenfeviyyü'l mizaç (beyaz derili ve narin kimse) olanlara daha çok faydası görülmüştür. Tere ise kadınlar ve demeviyyü'l-mizac (Sinirli yapıya sahip olan) kişilerde hazm edemediklerinden sivilcelenme ve kaşıntılar ortaya çıkarmaktadır. Hindibanın ise daha çok safraviyyü'l-mizac (Hırçın, zayıf olan) kişilere faydası olduğunu bildirmişlerdir. Karanfilin çoğu mizaçlara faydası varken safravi ve hadîdü'l-mizac olanlara zararlıdır. Biber ise hem kuru olarak hem de yaş olarak tüketilmektedir. Biberi lenfeviyyetü'l-mizac olan kişilere önerilirken asabi ve safraviyyü'l-mizacda olan kişilerin daha az tüketmesi gerektiği söylenmektedir. Sirke, lenfeviyyü'l-mizac ve safraviyyü'l-mizacda olan kimselere pek muvâfıktır. Frenk üzümü birçok faydası olan yemiş türündendir. Bu yemiş en çok safraviyyü'l-mizac da olan kişilere önerilmiştir (Cankül ve Ayvalı, 2020, s. 3106; (Besim Ömer, 1308, ss. 77-79).

Bazı gıdalar vardır ki bunlar her türlü mizaca uygundur. Bu gıdalara örnek teşkil edecek olan bal, su ve anne sütüdür. Mükemmel gıda olan anne sütü ve bal faydalı görülmüştür. Farklı tabiatta olan yiyeceklerin bir arada tüketilmesi insanın sağlığını bozmaktadır. Osmanlı hekimleri bunun için önerilerde bulunmuşlardır. Birlikte yenilmemesi gereken gıdalarda vardır. Yoğurt ile balık hiçbir zaman beraber yenmemelidir, çünkü ağır hastalıklar doğurabilir. Bunlara ek olarak yoğurtla sirke, koruk, turp, tere, tavuk eti ve peynir yenilmemesi gerektiğini vurgulamışlardır. Süt ile yoğurt, yumurta, peynir ve şarabın birlikte tüketilmesi sağlığa zararlı görülmüştür. Birlikte yenilmesi sakıncalı olan gıdaları aynı anda tüketmek sağlığı bozmaktadır. Balık ile süt, yoğurt, peynir gibi protein içerikli gıdaları birlikte tüketilmemelidir. Osmanlı hekimleri bu gibi durumların insanın sağlığını olumsuz yönde etkilediğini yazmışlardır. Bu hastalıklara örnek: kulunç hastalığı daha da ilerlerse cüzzam hastalığına sebebiyet verdiğini öne sürmüşlerdir. “Balık, kavun ve incir bir arada yenilirse yahut üst üste yenilirse hastalıklar zuhur eder. Çünkü braş⁸, (Altınbaş, 2021, s. 118) al bahak⁹, ve baras¹⁰denilen ciddi hastalıklara sebep olur” (Altıntaş, 2021, s. 118; Altıntaş, 2021, ss. 117-118; Besim Ömer, 1308, ss.41-44).

⁸Abraş; Vücudunda sam lekesi bulunan [adam]. Beyaz ve kırmızı alaca renk.

⁹Bahak; (Behak) insanın derisinde pul pul beyazlık ve alaca renk meydana getiren hastalık.

¹⁰Baras; Vücutta yer yer beyaz ve alaca lekeler meydana getiren ve tedavisi kabil olmayan bir hastalık.

SONUÇ

İnsanoğlu yaratılışı gereği beslenmeye, barınmaya ve giyinmeye muhtaçtır. Tarihsel gelişim içinde gıdanın temini genel olarak zor olmuştur. Vahşi doğal hayatta avlanmak, tarımın daha ilkel yöntemlerle yapılmasından dolayı iklime bağımlılık, beslenmeyi zorlaştıran en önemli etmenlerdendir. Beslenme kişinin cinsiyetine, yaşına, dinine ve yaşadığı coğrafi koşullara göre şekillenmektedir. Beslenme tarihi, insanlık tarihinin başladığı yerde başlamıştır. Yüzyıllar boyunca farklı beslenme şeklini deneyimleyen eski çağ toplumları deneme-yanılma yoluyla doğru gıdalara ulaşmaya çalışmışlardır. Bu gıdaları ise devâi gıda ve temel gereksinim maddeleri diye sınıflandırmışlardır. Devâi gıda olarak adlandırdığımız gıdalar sadece hastalık durumunda belirli ölçülerle ilaç olarak temin edilmiştir. İnsanlar bu gıdalara ulaşırken gözlem gücünü kullanmalarının yanında deneysel yöntemlere de başvurmuşlardır. Bu devâi gıdaları sürekli olarak tüketirlerse hıltlarını ve mizaclarını bozarak birçok hastalığa maruz kalabileceklerini deneyimlemişlerdir. Bu teoriyi ilk olarak savunanlardan biri de Hipokrates'tir. Hipokrates'in savunduğu düşünceyle birlikte Ahlât-ı Erbaa nazariyesi diye isimlendirilen savda İslam tıp bilginlerinden olan İbn-i Sinâ dört hıltı kan, balgam, sarı safra ve kara safra olarak adlandırmıştır. İslam tıp tarihi devamı niteliği olan Osmanlı tıp tarihi ile birbirini tamamlar niteliktedir. İslam tıp tarihi eserlerinin genel olarak başlangıcında mizaç ve hıltların önemine vurgular yapılmıştır. Osmanlı tıbbı ise bunu devam ettirmiş, Osmanlı tıpçıları hıltların ve mizacların insan sağlığı üzerindeki etkileri üzerine eserler kaleme almışlardır.

Osmanlı dönemindeki tıbbi gelişmeler İslam tıp tarihi temel alınarak oluşturulmuştur. Ancak Tanzimat dönemiyle birlikte batıdaki tıbbi gelişmelerin de takip edilmesinin sonucunda Osmanlı tıp âlimleri Avrupa'ya gönderilmiştir. Bu sayede tıp bilimindeki gelişmelerden haberdar olan Osmanlı tıp âlimleri yeni tedavi yöntemlerini hayata geçirmeye başlamışlardır. Besim Ömer de Tanzimat dönemindeki tıp bilimi gelişmelerine katkıda bulunan önemli isimlerden olmuştur.

Besim Ömer (Akalın) Osmanlı Devleti'nin son dönemlerinde yaşamış önemli bir tıp doktorudur. Avrupa'da özellikle de Fransa'da almış olduğu eğitimler sayesinde kendini sağlıklı beslenme ve mide rahatsızlıklarını önleme üzerinde geliştirmiştir. Tıp alanına birçok bilimsel eser kazandırarak büyük katkı sağlamıştır. Ayrıca Fransızcadan yaptığı tıp kitabı tercümeleri de bulunmaktadır.

Besim Ömer (Akalın) beş ana başlıkta topladığı “Mi ‘de, Tegaddî ve Hazma Dâ’ir Kavâ‘id-i Sıhhîye” çalışmasını 1890-91 yıllarında Fransa'da tıp ihtisasâtı yaptığı sırada yazmıştır. Bu eseri yazarken birçok hekim ve bilim insanlarının görüşünü de aktarmıştır. Genel olarak beslenme, hazm ve sıhhi kurallar hakkında bilgiler vermiştir. XIX. yüzyılda Osmanlı tıbbının Batı tıbbının gerisinde kaldığını, hastalıkların teşhisinde tekniklerin ve tedavi usullerinin sadece bilimsel olarak yorumlandığı gözlemlenmiştir. Sindirim sisteminin işleyişi, sindirime yardımcı organları, beslenmenin hastalıklar üzerindeki etkisi, midenin hıfz-ı sıhhati ve Osmanlı döneminde gıdalara hile katma konularında müellif hem tavsiyeler de hem de öz eleştirilerde bulunmuştur. Eser XIX. yüzyıl beslenme yetersizliği yahut eksikliğinden kaynaklı ortaya çıkan hastalıkların nedenleri ve hangi şekilde vuku bulduğu hakkında bilgiler içermektedir. Bu hastalıklar pellegra, iskorbüt, dizanteri, diyabet ve raşitizmdir. Küreselleşen dünyada bu gibi hastalıkların tedavisi yeterli ve düzenli beslenme yapılmaya çalışılmıştır. Üçüncü Dünya ülkeleri ise ekonomik istikrarsızlık nedeniyle temel gıda gereksinimlerini karşılayamadıklarından bu hastalıklardan muzdarip olmaktadır.

Günümüz toplumlarında ekonomik yetersizlik yahud vejeteryan beslenme tarzı sebebiyle anemi, B12 vitamin eksikliği, demir eksikliği vb. hastalıklardan şikâyet edilmektedir. Bu hastalıklara ek olarak Besim Ömer etin az olduğu dönemlerde ya da et tüketmeyenlerde kısırlık (akm), aybaşı yokluğu ('ademü't-tams), diyabet, sıraca ve kansızlık gibi hastalıklardan insanların muzdarip olduklarını eserde belirtmiştir. Ancak kansızlığın sebebinin nedenini farklı etmenlerle oluştuğu kanısına varılabilir. Besim Ömer ise kansızlığın sebebinin hareketsizlik, güneşsizlik ve havasızlık olarak sınıflandırmıştır. Bu hastalıkların bir kısmının et ile doğrudan ilişkili olduğunu tıp camiasında kanıtlanmışken kısırlık ve et ilişkisi arasındaki bağlantı hakkında kanıtlanmış deneysel bir bilgi bulunmamaktadır.

Modern çağ toplumları olarak sosyal yaşam koşullarının değişmesiyle birlikte yeme-içme koşullarında şekillenmiştir. Fastfood tüketiminin artması, rafine edilmiş ve dondurulmuş gıdaların tüketilmesiyle birlikte mide hastalıkları da artış göstermiştir. Mide hastalıklarının teşhisi ve tedavisi konusunda hekimler, müfret gıdaların yanında perhiz uygulamasına sıkça başvurmuşlardır. Osmanlı hekimleri genel olarak hastalıkları tedavi etmekten çok hastalıktan korunma ilkelerini benimsediğinden sıhhi kurallar başlığı altında hastalıklara yer vermişlerdir. Transkripte ettiğimiz eserde de bu unsurlar göze çarpmaktadır. Midenin hıfz-ı sıhhati hakkında kurallar göz önünde bulundurulacak olunursa hem çağdaşı olan hekimlerin görüşleri belirtilmiş hem de kendi bildiklerinden yola çıkarak kurallar bütünü oluşturulmuştur. Bu sindirim sistemi hastalıklarının başında Mi 'de ufûneti (iltihâb-ı mide), gaz, sû-i hazm(sindirim bozukluğu), inkibâz (kabızlık), isâl, insidâd (tıkanma) gibi yaşanan sağlık problemlerinin nedenlerini ve nasıl korunulması gerektiğini eserden detaylı bir şekilde öğrenmek mümkündür.

Bu bilgiler kapsamında XIX. yüzyıla gelindiğinde sentetik ilaç yapımına başlanmasına kadar tedavinin özünü bitkisel, hayvansal ve mineral (madensel) kökenli gıdaların oluşturduğu eserden anlaşılmaktadır. Geleneksel tıbbın kaidelerini merak edenler ve ilaç olarak kullanılan gıdalara ilgi duyan bilim insanları açısından ve sağlıklı beslenmek isteyen herkes için bu eser önemli

ölçüde kaynaklık edebilecek niteliklere sahiptir. Yazıldığı dönem de dikkate alındığında beslenme ve sağlıklı gıda seçiminin her zaman gerekli olduğunu vurgulayan eserde organların işlevlerinden hareketle daha sağlıklı nasıl olunabilir vurgusu da yapılmıştır.



KAYNAKLAR

- Abdominalis, C., Oris, C. (2004). *Sindirim Sistemi*. Biyomedikal Mühendisliği İçin Anatomi Ders Notları.
- Adak, N. (2020). Tüketim kültüründe beslenme: sağlıklı/sağlıksız yiyecekler. *İstanbul University Journal of Sociology*, 40(1), 197-218.
- Ağırakça, A. (2004). *İslâm Tıp Tarihi: Başlangıçtan VII. /XIII. Yüzyıla Kadar*. İstanbul.
- Ahmet, C. (1317). *Kâmûs-ı Türkî*. Dersaadet, İkdâm Matbaası, İstanbul.
- Akbulut, A. G. G., Çiftçi, A. G. H., ve Yıldız, E. (2008). *Sindirim Sistemi Hastalıkları ve Beslenme Tedavisi*. Klasmat Matbaacılık. Ankara.
- Akbulut, G vd. (2008). *Sindirim Sistemi Hastalıkları ve Beslenme Tedavisi*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Altıntaş, A. (2021). *Osmanlı Tıbbında Sağlıklı Yaşam*. Çalış Ofset Matbaa, 2. Basım, İstanbul.
- Bardak, S., Turgutalp, K., Mermi, E. ve Kıyıkım, A. (2015). İnce Barsak Tipi Diyare ve Hipokalemik Metabolik Alkalozla Seyreden Pellegra Olgusu: Nadir Bir Olgu, *İç Hastalıkları Dergisi*, 22/1, 33-36.
- Batmaz, H. (2018). *Yetişkinler İçin Beslenme Geliştirilmesi ve Geçerlik-Güvenirlik Çalışması*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bayat, A. H. (2017). *Osmanlı Devleti'nde Hekimbaşılık Kurumu ve Hekimbaşılar*. Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı, 2. Basım, Ankara.

- Baysal, A. (1995). D Vitamini ve Sağlığımız. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(1), 7-12.
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
- Bebitoğlu, B. T., ve Özcan, S. (2020). Diyabet Hastalığı Örneğinde Kronik Hastalar ve Hasta Yakınlarıyla İletişim. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 19(57), 109-119.
- Bengisu, S., ve Gerçek, E. (2019). Türkiye’de Yutma Bozuklukları İle İlgili Yapılmış Lisansüstü Tez Çalışmalarının İncelenmesi. *Dil Konuşma ve Yutma Araştırmaları Dergisi*, 2(1), ss. 77-103.
- Besim, Ö. (1309). *Sıracı*. Alem Matbaası, İstanbul.
- Besim, Ö. (1308). *Mi ‘de, Tegaddî ve Hazma Dâir Kavâ’id-i Sıhhiye*. Mahmut Bey Matbaası, İstanbul.
- Cankül, D. ve Ayvalı, H. (2021). Gastronomi Trendlerinden Biri Olarak Terapötik Beslenme ve Hıtlar Teorisi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), ss. 3099–3115.
- Çağbayır, Y. (2017). *Ötüken Osmanlı Türkçesi Sözlüğü*. Yaylacık Matbaası, İstanbul.
- Çavdar, N.; Karcı, E. (2014). *19. Yüzyıl Osmanlı Sağlık Teşkilatlanması’na Dâir Bibliyografik Bir Deneme*. Ankara.
- Devellioğlu, F. (2020). *Lûgat*, Tarih ve Medeniyet. Ankara.
- Dinar, T. (2012). “Tıbb-ı Cedîd Yazmaları Üzerine Bazı Tespitler/Some Determinations About Tıbb-ı Jadid Manuscripts”, *Turkish Studies*, 7, ss. 1541-1546.
- Eliacık, M. (2010). Fuzûlî’nin Sıhhat u Maraz’ında Ahlât-ı Erbaanın işlenişi ve bir tıp eseri Terceme-i Hulâsa-i Tıb ile mukayesesi. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (27), ss. 131-147.
- Engin, B., Erkan, E., Çelik, U., Kutlubay, Z., ve Serdaroğlu, S. (2016). Dermatolojide gıda takviyesinin önemi. *Dermatoz*, 2, 1-14.

- Erdemir Demirhan, A. (1989). *Ahlât-ı erbaa*. Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, C.2., İstanbul.
- Eşrefoğlu, M., ve Çetin, A. (2017). İnce ve Kalın Bağırsakların Gelişimi. *Bezmialem Science*, 4, ss. 36-40.
- Frik, Faruk Nafiz. op. cit. , s: 250; Yıldırım Nuran. op. cit. , s: 27.
- Göde, G., Kayaardı, S., Uyarcan, M., ve Söbeli, C. (2021). Tarihın gelişim sürecinde Türk yemek kültürü ve beslenme alışkanlıklarının değişimi. *Food and Health*, 7(3), 216-226.
- Gözel-Durmaz, O. (2019). Osmanlı’da Gıda Güvenliğı: Halk Sağlığı ve Uluslararası Ticaret Kısıkacında Mahlût Zeytinyağıları Meselesi. *Osmanlı Araştırmaları*, 54(54), 277-306.
- Güleç, E.; Açikkol, A. (2006). *Paleolitik Beslenme*. Homer Kitabevi, İstanbul.
- Gürson, O., Özçelikay, G. (2005). Tarçın'ın Tarih Boyunca ve Günümüzdeki Kullanımı Use of Cinnamon throughout the History and Present. *Osmanlı Tarihi Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi OTAM*, 18(18), ss. 171-183.
- İzgöer, A. Z. (2020). *Nevsal-i Âfiyet*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Tarihi Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayını, C.1., İstanbul.
- İzgöer, A. Z. (2020). *Nevsal-i Âfiyet*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Tarihi Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayını, C.4., İstanbul.
- İzmirli, S., ve Yaşar, A. (2013). “Haza Kitâbu Baytarnâme” ve “Tercüme-İ Baytarnâme” De Tıp Ve Veteriner Hekimliği Alanında Ortak Uygulamalar Üzerine Bir Değerlendirme. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 3(1), 7-14.
- Jackson, R. (1999). *Roma İmparatorluğu’nda Doktorlar ve Hastalıklar*. çev. Şenol Mumcu., Homer Kitapevi, İstanbul.
- Jounna, J.; Magdelaine, C. (2018). *Hippokrates Külliyyatı*. çev. Nur Nirven., Pinhan Yayıncılık, İstanbul.

- Kafesoğlu, İ. (2014). *Türk Milli Kültürü*. Yayıncılık Matbaası, İstanbul.
- Kavas, A. (2000). *Sağlıklı Yaşam için Doğru Beslenme*. Mart Matbaacılık, İstanbul.
- Keleş, H. (2022). Endülüs' te Tıp Bilimi. *Daruşşifa-İslam Tıp Tarihi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 54-75.
- Kılıç, S., ve Albayrak, A. (2012). İslamiyetten önce Türklerde yiyecek ve içecekler. *Turkish Studies*, 7(2).
- Kılıçhan, Reha. *Sindirim Sistemi*. Erciyes Üniversitesi Turizm Fakültesi.
- Köksal, O. (2001). *Gıda ve Beslenme*. Kayseri.
- Közleme, O. (2012). *Türk Mutfak Kültürü ve Din*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Merdol Kutluay, T. (2018). *Beslenme Antropolojisine Giriş*. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
- Merdol, T. K. (2016). Beslenme ve diyetetik biliminin dünü, bugünü ve geleceği. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-5.
- Murphey, R., ve Zorlu, T. (1998). Osmanlı Tıbbı ve Kültürlerüstü Karakteri (Onaltıncı Yüzyıldan Onsekizinci Yüzyıla). *Osmanlı Bilimi Araştırmaları*, 2(1).
- Okay, E. (2019). Platon ve İbn Sînâ'da sağlık kavramı (Doctoral dissertation).
- Özbudak, N. N., ve Cebirbay, M. A. (2019). Besinlere Vitamin ve Minerallerle Zenginleştirme Uygulamaları. *Sağlık Bilimleri Alanında*, 111-133.
- Özçelik, M. M. (2016). Bitkisel Kaynaklı Bazı Fonksiyonel Gıdalar. *Biyoloji Bilimleri Araştırma Dergisi*, 9(1), ss. 57-68.
- Özdiñç, A. (2019). Atûfi'nin Hıfzu'l-Ebdân Adlı Tıbbi Kasidesi ve Hıfzıssihha. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 24(3), ss.217-230.

- Sakızlı İsa Efendi. (2019). *Nizâmü'l Edviye*. çev. Mükerrerem Bedizel Aydın ve Sibel Murad. TÜBA, Ankara.
- Sînâ, İ. I. (2014). *El-Kânûn fi't-tıbb*. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Ankara.
- Solmaz, Y., ve Altınar, D. D. (2018). Türk mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.
- Sürücüoğlu, M. S. (1999). "Osmanlı İmparatorluğu'nda Mutfak Teşkilatı Protokol Tören ve Şenlik Yemekleri", *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*, ss. 49-81.
- Sürücüoğlu, M. S., ve Özçelik, A. Ö. (2007). Türk mutfak ve beslenme kültürünün tarihsel gelişimi. *ICANAS, Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, 10, 15.
- Şen. Z. (2019). *Bilim Felsefesi ve Tıp*. Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Talas, M. (2005). Tarihi süreçte Türk beslenme kültürü ve Mehmet Eröz'e göre Türk yemekleri. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (18), 273-283.
- Tayyar, M. vd. (2017). *Beslenme İlkeleri*. Ezgi Matbaası, Bursa.
- Tekin, O. (2008). *Eski Yunan ve Roma Tarihine Giriş*. İletişim Yayınları, İstanbul.
- Tez, Z. (2001). *Bilim Ve Teknikte Orta Çağ Müslümanları*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Tez, Z. (2010). *Tıbbın Gizemli Tarihi: Semboller, Büyüler ve Ritüeller Eşliğinde 'Şifa'*. Hayy Kitap, İstanbul.
- Tokaç, M. (2014). Ahlat-ı Erbaa ve Fuzuli'nin Hekimliği. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*.
- Türkoğlu, M. (2019). *Beslenme Kitabı*. Cinius Sosyal Matbaası, İstanbul.

- Uğuroğlu, B. (2004). *Sıhhatnâme, 1855 Saraya Sunulan Sağlık Öğütleri*. Tıp Tarihi Araştırmaları, 1. Basım, İstanbul.
- Ülman, Y. I. (1994). “Osmanlıdan Cumhuriyete Geçiş Döneminde Bir Aydının Portresi: Besim Ömer Akalın(1861- 1940)”, İstanbul Ansiklopedisi. *Yeni Tıp Tarihi Araştırmaları*, 6, ss. 435- 464.
- Ülman, Y. I., & Reformlar, O. D. N. (2007). Türkiye’de 19. ve 20 yüzyıllarda Tıp Tarihinin Anahatları. *Tıp Tarihi ve Tıp Etiği Ders Kitabı*, ss. 175-186.
- Yaşar, H.; Melek, S. (2014). *Beslenme ve Besinler*. Alp Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Yıldırım, N. (1994). “Sağlık Hizmetleri, Düünden Bugüne”. İstanbul Ansiklopedisi, C. 6. İstanbul.
- Yıldırım, N. (2000). “Yaşamını Kadınlarla Çocuklara Adanmış Yalnız Bir Hekim Dr. Besim Ömer (Akalın) Paşa (1863-1940)”. *Doktor Dergisi*. 1, ss. 26 – 27.
- Yıldırım, N. (2005). “İstanbul’da Nöbet Mahalleri Nöbet Eczaneleri (1845-1895)”. *Osmanlı Bilimi Araştırmaları*, 6(2), ss. 151-182.
- Yıldırım, Y. (1988). *Batılılaşma Döneminde Osmanlı Sağlık Kuruluşları*. ODTÜ, MFD, Ankara.

İnternet Kaynakları

<https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/A'r%C3%A2f-suresi/985/p31-ayet-tefsiri>. (03.10.2021).

<https://www.turkcesozlukler.com/hadid-nedir-ne-demek>. (17.11.2021).

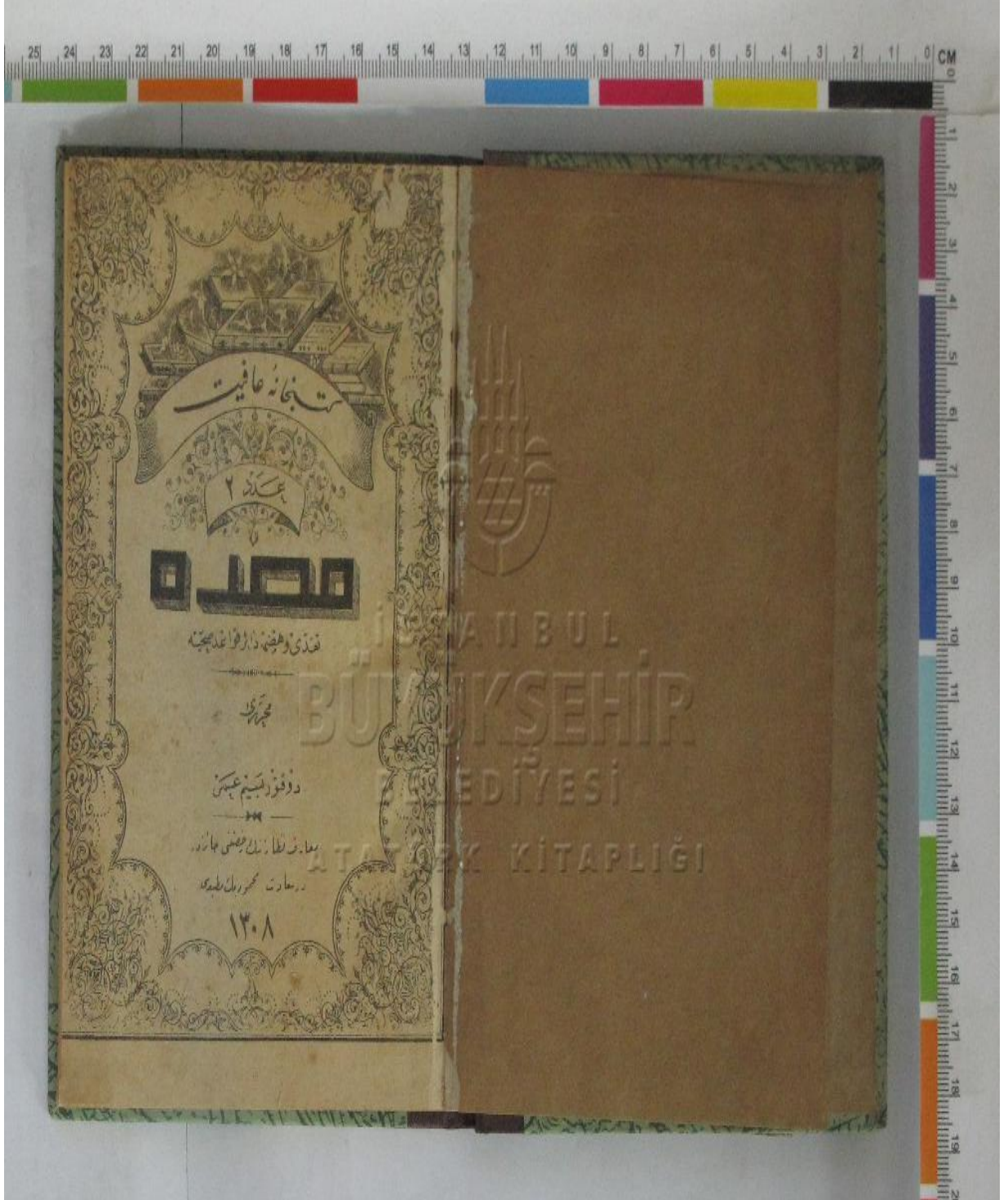
<https://kelimeler.gen.tr/sicanotu-nedir-ne-demek-272421> (15.09.2021).

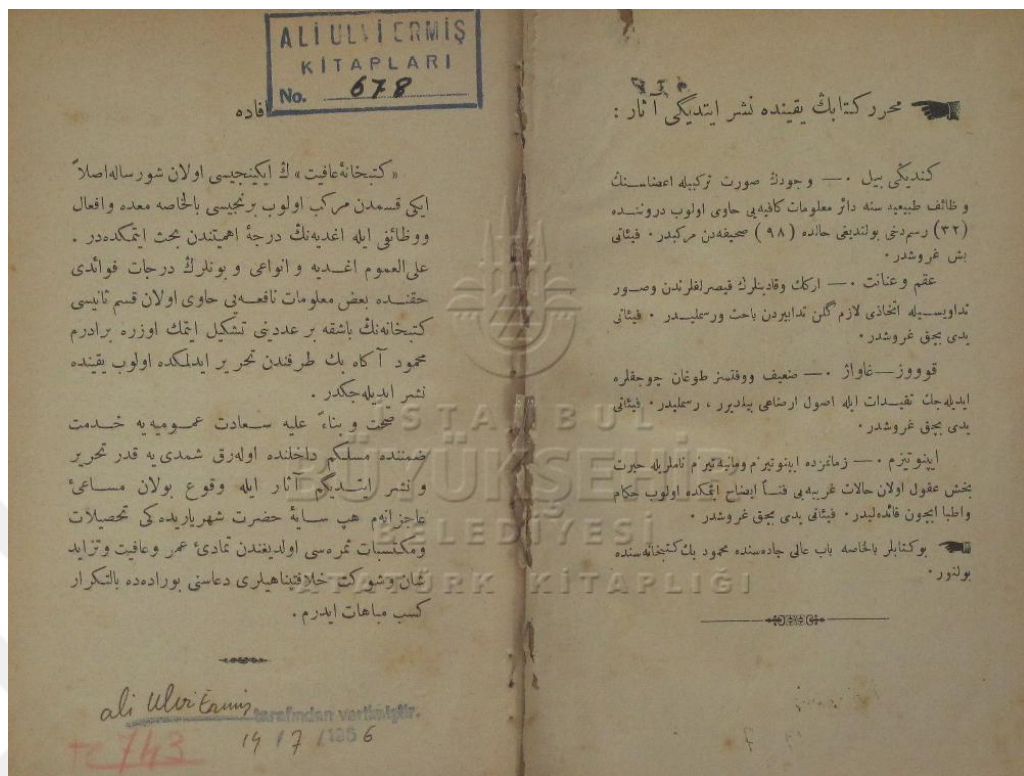
<https://thesole1.blogspot.com/2016/01/pellegra.html?m=1> (02.10.2021).

<https://tr.m.wikipedia.org/wiki/K%C4%B1nak%C4%B1na> (01.01.2022).

EKLER

Ek 1. Mide, tegaddi ve hazma dair kavaidi sihhiye adlı eser





(۷)

لوندرد ايله يارسك مركز بازارلرته گيدلسه «بطون بده»
اولان بو محله كوروب صرف اولنان ذخائرله مقدارى
گورلدكده متحير اولماق قابل دگلدرد. فى الواقع بر حيوان
احجاب حياتى اتلاف ايله كمكسرين ياشايه ماز. نساناتك بر
محل اجتماعى اولان تارلا واورمان ماده ذات الحياتك
حصول بولدىنى مكاندرد. ايسته بورلرى بده اغديه ومواد
احتراقىنى بيشدررد.

نبات بر حيات اولمايان مواد ايله يعنى هواندن ياراقلىرى
و طوبراقدن كوكبرى واسطه سيله آيردىنى واميدىكى
معدنيات ايله بسله تر. نباتك بو عجيب عضوتى انسانى
وله و حيرتده براقه جق درجده در. چونكه مواد
مذكوره نى هضم ايدردرك بر حيات محصولات توليد
ايلر. بو حاليده ظن اولوركه نبات اجسام جامده به
حيات ويرمك قوتى حازدر. افعال و اوصافى او قدر
على باولماسه بيله آز مهم ده دگلدرد.

نبات الحق ضياده سورد. بيور، تبت ايلر، كافه
قوتى توليدىنى ظلمتده غيب اولور. بو حاليده انسجه به
حياتى ويرن نبات دكل بلكه گونشدر. اولو آفاجلرك،
گوزل قوتولى چيچكلرك، لذتلى ميشلرك كافه سى هوا
و طوبراغلر ماده معدنيه سى ايله ميدانه كلشدر؛ لكن

- ۱ -

«لزم اغديه»

«حيوان بسله تر . انسان ير»
«يالكر انسان عاقل به سى بيلر.»

ياشامق ايجون يك :

ايسته طبيعده كافه احجاب حياتك متفاد بولدىنى
قانون بودر. حيوانات اولسون، نباتات اولسون،
كافه سى خارجدن آلدقلى عناصر ايله اعضاىنى تشكيل
وتجديد واولقلى دورلو دورلو هيله صوقدقن صوكره
هضم ايله مواد جديده توليد ايدردر. ايجلى حقيقى
بر قابريشه دركه اوراده مواد ابتدائيه قوللايه لير
يا اودون، شكر، اون وزيت حاصل اولور. يا خود
قان، ياغ، لقمه.

خلاصه ياشايان هر مخلوق بسله تر به و بونك ايجون ده
يه به مجبوردر.
مع يافيه حيوانات ايله نساناتك صورت تعبش
آراستده فرق واردرد: بر صباح، بيوك بر شهرلك مثلا

(۸)

لكن بته بولزوم و بو احتياج شديد سايمنده دركه انسان
بوگون رئيس واشرف مخلوقا قدر.

كوره ارضك بعض مواقعه سده درجه حرارتك
يوكسكلكى انسانك آجيق هواده ياشامنه مساعددر،
اورالرده كى زياده بركت وتبتات حياسته الزم اغديه نى
بالسهوله احضار ايلر. ايسته بو سببدن طولاييدركه
بو يله يرلرده انسان يك طبيعى وابدائى قالمشدر. اورالرده
حرارت وجودك محافظه سى ايجون البسه به احتياج
يوقدر. غايت بسيط وساده بر ملجاء، گونشك حرارت
محرقه سته يا خود هواى نسيبتك اعتدالزلزله قارشو
كنديسى مدافعه ايجون كافيدر؛ طوبراغلر هر موسمه
تشديدىكى طبيعى ميوه لر و آرا صره اولر كنديسى
اغديه بيشه كچر. بو شرائط واحوال داخنده انسان
وحشت و بدآويده قالمه يله برابر گونى گونته ير.

حال بوكه ملكتلر مزده ايش بو يله اولمايوب انسان
حال طبيعده ياشايه ماز؛ صوغوقدن لاجل التحفظ
البسه به و مسكنه محتاجدر: قيشين تبتات توقف ايدردرك
حاصلات و بنا، عليه اغديه ميدانه كلمز. بو حاليده
موسمده اكوب عييك و لزومنده قوللاقمق اوزره
محصولاتى در انبار ايدوب صاقلامق مجبور يتسده
بولوروز. ممالك معتدله ده ياشايان انسان بو ايجاب

(۸)

اونلرى جانلانديرمق، اونلره حيات ويرمك ايجون
بر شعاع شمس ده لازمدر.

حيوانات مواد معدنيه ايله تعيش ايدردر، اونلره
اغديه مقامنده اولجه بر حيات مواد لازمدر؛ گاه
اوت، تخم، ميوه واصل محصولات نباتيه استهلاك،
گاه اغديه مقامنده ديگر حيواناتك اتى، قاتنى صرف
ايدردر. لكن صورت تعيش و حياتى ناصل اولورسه
اولسون، حيوان كنديسىنى تركيب ايدن عناصرى
دائما مولد نباتين اخذ ايله مكده در: اگر آكل النبات
ايسه طوغرى يدين طوغرى به و آكل اللحم ايسه بالواسطه
استفاده ده بولور. چونكه آكل اللحم نوعن اولان
حيوانات الحق آكل النبات اولانلرى اتلاف ايله ادامه
حيات ايدردر.

نباتات مواد معدنيه ايله تعيش و مواد مذكوره نى
ضيانك تحت تاثيرنده اجسام متعضوه به تحوّل ايلر.
حيوانات ايسه بالعكس مواد متعضوه ايله ياشار و بونك
ايجون مولد نباتى به مراجعت ايلر. ايسته تعيش نقطه
نظرندن باقدينى حاليده بونلرك فرق بودر.

انسان ده قانون عمومى به تابع بولدرق يكسرين
ياشايه ماز. بو حال كنديسى ايجون بعضا زخمتى بر لزومدر.

(۱۰)

و احتیاجه ممالك بارده ده و قطبلره یقین برلرده اولدیغی
کچی اسیر اولمقیزین تابعدر . زیرا زیاده صوغوق
برلرده یاشایان آدم هیچ راحت اتمکیزین دائمی برغوغای
تمیش اچمده در ؛ کافه فعالیت و مساعیسی الحق تدارک
اغدییه منحصر قالمده در .

ایشته سائقه دفع احتیاج سایه سنده درکه ممالک
معتدله اهالیسی صنعتکار و متمدن اولمشدر . ضعیف
و جیریل جیلاق یوزینه صالیورلش اولان انسان
بو سوک مجبوری و عقل و شعوری ایله کافه مخلوقاتک اڭ
قویسی ، اڭ زیاده مسلحی کلمشدر . آتشی کشف
ایتمه اغدییه اڭ عددی چوغاش ، دمیری ایستدیگی
قاله صوقه رق کندیسنه مضر حیواناته مقابله ایتمه یلر
بالاخره استفاده ایدمکچکی بالمطالعه اولردن برچوغی تحت
اطاعت ایشدر . آتشی بولدقن صوگره زراعت سلوک
ایلمش و بوسایه طوراغه ایشدر . زیرا بو صنعت
ایله یالکز بوگون و بر قاج کونلر ایچون دکل بلسک
سنلرجه نفقه سنی تامین ایلمشدر .
انسان ایشته بوناچه حیاتندن ، تمیشندن آمین
اولدقن صوگره بانی طوغریک بیلش ، باشی قالدیرمش
و بوزماندن بدا ایله ذهن و عقلنک تربیسی ایله اشتغال
ایتمشدر .

(۱۱)

طبیعت بزه لزوم اغدییه یی آجلاق و صوسزلق
حسلرله اخبار ایلمکده در ؛ آجلاق عضویه مواد صله
تدارکی ، صوسزلق تجرات و سائر ایله وجودک غیب
ایلمدیگی مابعتک تلافیسی لزومی اخبار ایدر .

آجانی سائقه طبیعت ایله معدن اوزرنده حسن
ایدر ایسه کده حقیقت خالده بو حسن خصوصی دکل
بر حال عمومی یی بیان ایلر . دهها برچوق احتیاسات
واردرکه بوگا بکزر . مثلاً او بومه به محتاج بولدیمز زمان
کوز قایاقلرمزده بر آجلاق حسن ایدرز ، لکن بو حالده
اوتقونک موقع و محلی کوزلرده ظن ایلمک کیمسه نڭ
فکرینه سله کلمه مشدر .

آبداسنده ، اشیا صورتنده بولسیدنی زمان
آجلاق بخوش ایسه ده بالاخره تحملکداز و زیاده بر
باش آغریسی و بر یافیناق ایلر برکده الماسک بر حاله
کلی . آجلاق ، زیاده دوام ایتمدیگی خالده ، بعضاً بر ضعف
عمومی صورتنده ، بعضاً ایسه کافه ملکات عقلیه یی ضبط
و تسخیر و کافه احساساتی تنزیل ایدن بر نوع هذیان ، جنت
حائده ظهور آیلرکه بو حالده انسانده غیر قابل مقاومت
اولان یک احتیاجی تسویه دن باشقه بر چاره قائلز . آچدن
قورقلی ؛ زیرا آجلاق انسانه هر شیئی یابدیر !
(معدوس) نامنده کی فرانسر فرقتینی دوچار قضا

(۱۲)

اولدنی زمان برصال اوزرینه التجا ایدن بوزاللی قدر
فلا کترده دن بعضارنده بر نوع جنت ظهور ایلمشده کی
بو حاله گرفتار اولانلر وقعی محقق اولان اولومه
قارشو کندیلر ینگ بکانه حامیسی اولان صالی قیرمق
ایسته دکارندن بویه برجتک اجراسنه ممانعت ایدن
دیگرلرله مجادله حتی مقاتله تصدی ایلمشدر . ایشته
بویه برجتک تحت نفوذده انسان بعضاً کندیسندن
صدور ایتمه چک جنایاته سببت ویر . (آج قارنک
قولاقلی اولماز) ضرب مثلی بو حقیقتی یک ائی ابضاح
ایدر .

مع مافیه بعض احوالده انسان ینه آجلاغه غالب
کله بیلمشدر . (بووامنسیل) معدنک چوکه سیله یوز او تو
آتشی ساعت هر طرفدن قاپالی اوله رق قالمش اولان سکر
عله ، برینگ طور بسنده بولوب یالکز کندیسنی ایچون
طوغق ایستمدیگی براوقه اککی و بر بارچه پیری و ایکی
قدح شرابی ییترنده تقسیم ایشدر ؛ بو یچارلردن ایکسی
آشانی ایخزدن قارنلری طو یوزمش اولدینسندن
دیگرلرندن صوگره وفاتی قبول ایتمه یلرک بونوز مع و تقسیمدن
حسه آلمامشدر . بش کونده بوندن باشقه بریه چکیری
اولمایه رق قالمش اولان بو یچارلر چوق زحمت چکدیلری
بالاخره سوله مشدر .

(۱۳)

علی العاده آجلاق سببیه ظهور ایدن شدتلی
آغریلرک بو نقصانی کرک بلجقاده (۱۸۱۶) کرکه
هنده (۱۸۷۷) ظهور ایدن خطه ده گورلشدر .
خطره ده اولانلرده اڭ زیاده کوزه چاربان حال وجودک
نهایت درجه ده ضعی ، بوزک صولوقانی ، یاناقلرک
باطینانی و خصوصیه نظرک شدیدر . کوزلرده عجیب
بر حالت تسخیر واردرکه مجموع قوه حیاتیه اعضا مذکورده
تکلف و اجتماع ایش ظن اولنور ؛ هیچ کوزلری
قیمقیزین انسانک اوزرینه دیکن و بروه و حیرت ایله
باقینان یچارلرک حالی قورقونجیدر . وجودک حرکاتی
آغردر ، آیاقلر یاله اورر ، ال تتر ، سس کیبکدر ،
عقل و دکا کاملاً مختلدر ؛ بو یچارلر قورو براکسور و
ایله صادمیلوب قوللری قالدیرمه یه مجاللری قالمش
سبارقده درلر .

چوق زمان بوقدرکه غزیه لرده دائمی قحط و غلا
حوادثی اوقور طور ایدک ، لکن بوگون بوللرک اصلاح
و انشاسی . وسائط نقلیه نڭ تکثیر و تسهیل ، تجارت
وزراعتک ترقیتی سایه سنده بوکی بلایا ازمش و ظهورنده
در حال ذخائر یشدرلمکده بولمشدر . زراعتک ترقیسی
ممالک متدیده طوراغه قوه انتابیه سنی تزید و بوجه
زراعتک معیشتی تامین ایلمشدر . بوسایه ده بویک قحطلر

(۱۴)

قالماش اولدینی گئی بعض محالده برکنسز لکلر ظهور
ایتنه بیه اولرده اغانه و مرحت عمومی ایل بر طرف
اولمدهدر .

صوسزلق حسی آچلقدن دها شدیددر ، نه درجه
خفیف اولورسه اولسون ، اصلا خوش دگلدر .
آچلق معدده حس اولدینی گئی صوسزلقده بوغاز
قورومسی ایل ظهورایدنر ، آچلق ، معدده اغدیه مقامنده
استعماله غیر صالح مواد صلبه ادخال ایل موقه تسکین
اولدینی گئی صوسزلق دخی ، آغزی ایضالدهرق یاخود
بوغاز و دیله بر جسم بارد طوقونهرق موقه تخفیف
اولنیلور . لکن محلی ، موضعی اولان بو حیثیتدن باشقه
صوسزلقده آچلقدن دها شدید بر احتیاج عمومی
واردرکه بو حال یالکیز بر مقدار صو ایجمه ایل بر طرف
اوله بیلور . اغدیه صلبه چوق ایستده یالکیز بر مشروب
واردرکه اوده صودر .

اگر صوسزلق سرعتله تسویه اولغاز ایله حصوله
کلن عارضات آچلقده ظهورایدن الامدن دها شدتلی ودها
سریعدر : در عقب بوغازده بر بوغولق ، اغزده زیاده
برقورولق حس اولنور ، وجودی هذیان ایل بر لکده شدید
برحا استیلا ایدر : خلاصه اولوم آز بر زمانده اوچ کون
ایچنده ظهور ایدر .

(۱۵)

صوسزلق ایل مجازات انسانلرک هموعارینه
قارشو تصدی ابتکلی وسائط وحشیهنگ ال مدھش
والک شدیددر .

—————

(۱۷)

بو هضم بوروسنک ایچنی ستر ایدن زار جلدلرک
برتمادنی ایستده اولندن یاپیشجه دها چوق نازک و نازین
اولوب « غشای غشائی » نامنی اخذ ایلر .

هضم بوروسی چهار هضمینک یالکیز بر قسمی
اولوب عادتاً بر کیمیا خانه به بکیزر ، بر کیمیا کر معاینه
ایله دیگی اجسامی معیارلر ایل تحلیل ایتدیگی کپی اطعمده
هضم بوروستده بو صورتله دوچار معامله اولور .

غذائک عضو حی بسلمهک اوزره قانک بر قسمی
تشکیل ایدم بسله جک بر حاله گلمه سی و مایع اولمسی
یعنی اریمه سی لازمدر . حال بوکه صوده منحل اغدیه
اندردر : اکمک ، ات ، یاغ اصلا صوده منحل دگلدر .
لکن طبیعت اطعمهنگ بو انحلالی تأمین ایچون بعض
مایعات احضار و اولنری هضم بوروسی درونه ، اغدیه
ایله قاسده بولندرمق اوزره ، افراز ایل مکده در .
ماینات مذکور : توکورولک ، عصارة معریه ، عصارة
یاقره امیه ، صفرا اولوب اولنری احضار و افراز ایدن
اعضای معریه ، اجزای معریه ، یاقره آس ، قاره
هیگر ، بو خصوصه هضم بوروسنک ثابت مهم متعلقا -
تندندرکه هر بر اغدیهنگ انحلاله لازم اولان معیارلردن
برنی حاصل ایدر . فقط اغدیهنگ بو کیفیت انحلالی
ایچون اتقاسمی لازمدر .

— ۲ —

﴿ جهاز هضمی ﴾

سلسله حیوانیهنگ ال آشانی طبقه لرنده بولان
حیواناتک صورت تعینی قدر بسیط برشی بوقدر .
بونلرک وجودلری یالکیز بر دلیگی خاوی بر کیسه دن
عبارتدرکه بولیک اطرافنده بیجگی یا قالاوب کیسه به
صوقق اوزره قوللر ، زواند واردر . بو حیوانات
قوللری ایل ایجریلرینه صوقدینی بیجگی هضم ایل
برمدت صوکره متباقی بوسای اطعمهنگ دخوله خدمت
ایدن عینی دلیکن اخراج ایدرلر .

انسان و حیوانات عالیده ایش بولیلجه بسیط و مختصر
دگلدر . اولرده کیسه هضمیه اوزونجه بر شکل اولوب
ایکی اوجلردن ایکی دلیک ایل خارجه آچیلان بر بوزو
صورتنده بولنور . بو هضم بوروسنک میدانه اغز مقامنده
بر بوشلق ، بعده اغزردن ایکینجی بر بوشلق اولان معدده
کیدن برقال یعنی مری ، و معدده دن آشانی طرفده کی
دلیک قدر امتداد ایدوب آذیر طومق اوزره بکدیگری
اوزرینه بولکلن اوزون بر بوزو یعنی باغرساقلر بولنور .

(12)

هر کسجه معلومدر که توز خالنده کی شکر بارجه بارجه
اولاندن و با خصوص نوبت شکرندن دها چابوق ارب.
ایسته بونک ایچوندر که اغدیہ مایعات عضمیہ نلک
تحت تأثیر نده بولخازدن اول دیشارله بارجه تلوب از بلور.
اطعمه نه درجه ای بارجه تلور ایسه او قدر چابوق
حل اولور.

خلاصه هضمین مقصد اطعمه دن قم مغدی نی
آیرمق و مغدی اولانی خارجه دفع ابلمکدر + اوندن
باشه حقیقه مغدی اولان قسمی قانه قار یشه بیلجک
بر حاله کنیرمک یعنی مایع صورته قویق ده جملہ
مقاصد هضمه دنبر .

نتایج مذکور به بادی اولان اعضاء مختلفه نك وظائفی
سرعتله بر کره کوزدن کچیرلم :

[بوابده تفصیلات ایستہ پیکر (کنڈیگی پیل)
رسالہ مزہ مراجعت الہدیہ پیلورلر]

دوداقل و یا قاطر، دیل و دامادن منشکل بر بوشاق الوان
اغز هضم بوروسنک میدایدر. بورنک بوشاق فوده دامانک
آرقه مند مو او حادده (کو چک دیل) ایله اطرافدن منشکل
بر برده و وارد که اغزی و هضم بوروسنک اوست او جی
بورنک بوشقلر ندن تقریق و لقمه بوشقلورکن بقازو به
بورنه دوشمنی منع احتمله برابر سائر زمانلارده هوانک

(19)

آق جىگىرلەرنى بوزون واسطەسىلە خاراچە و خارچەن آق
جىگىرلە دىخولە ماسەدەر . آغزىڭ اچ و آشاغى طرفى
بوزاغ دىدەيگىز . بىلەم دز . دىلە بر چوق عىسلار مەنھى
اولادلىقەندىن اولتۇر واسطەسىلە ائەدەتەك ئەتى حىس ايدوز ،
حاسە ذاقە . وشامە طرفى ھىمىيەنەك مەخلىدە اقامە
اولتۇرى اېكى قرەغول قەلەندە اولوب اطمەنەك كىيىتىدەن
بىزى خىردار ايلار . بوخىصوصە بەش حيوانات انسانلە
قەدەر .

دوداقلر اغديني باقالاوب طوممه خدمت ايدر .
مايعات آغزده طور مایهق در حال یوتپور سده صلب
اولان اغديه توکور وگت و دیشلرک تحت تأثیر نده بولنق
اوزره مدت آغزده قالور .

تو کو روک بریطاقم بزرگ طرفندن اغزان اولسان
 عیلا آغزه ادخال اولنور اولماز بوزلردن
 هر بری قانلار واسطه سیله در حال تو کو روکی صالحو بزرگ
 بو حال الکز بیهیمک آرزو و خاطره سی ایله ده قوقه
 گور : بر طو یرو لاف قازوشونده بولان آتک آغزی
 کو کوک کسبور . (اغز صولانغمی) تعیری بو حالک
 الکز حیواناته دکل انسانده شامل اولدیغنی بیان ایدر .
 تو کو روک باره جان اغدی نه طو بلا پوب بوتیمی تسبیل
 ایله ده کی کی مواد نشانیلمده بالائیو اولنری اردوب

(२०)

شکر حاله افران ایلر. آغز ده جوق طوتیلوب ایجه
از یله جک اولان برلقمه اکمکن نهایت طائلمسی برلند
حس اتممن اشته نوندندر .

ثابت اولان اوست چکه ايله متحرک بولسان آلت
چکه کنارلر نی تزیین ایدن دیشلر کسیمی ، قو یاریجی ،
اوکودیمی ناملر ايله اوچه تقسیم اولنورکه اسملری
هر ر نك نه خدمت ايله دگنی گوستور .

دیسرے ہارچہ شوب اوکولش ویکورک الہ
یصلادش اولان اغدیہ برقمہ حالہ گوب ویتولر
وہوجہہ بلعومومینک یوقاری قسمہ داخل اولور .
ہوغاز دیدیگمز بو قطعہ اوٹ طرفہ آغز . ہوقاری
چہدہ بورن بوتخلاری . آشاغیدہ اغدیہ بی معیدہ
کتورن مری و آق جیکرلرہ ہوائی نقل ابدن غزلایق
ایلہ اشتراک ایلر . بو حالہ بلعوم بر نوع دوت بول آغزی
اولوب اورادہ آغزین مری بہ کین لقمہ ایلہ ہوریندن
آق جیکرلرہ کچن ہوا قارشو قارشو بہ کور .

لکن لقمہ ہو تلہ یعنی زمانہ آخر کے آری قمر فندہ و دامغان
 یروستہ بولسان کو چک دیل و اطراف سندہ کی پردہ
 [شرع الحک] قالمہرق افقی بروضعت آمایہ بورن
 بوشلفارینک مدخانہ قاپار، عین زمانہ غر تلافک
 ناشالغفجندہ کی ردلحاجن [مزمار] دہ استہرک نفس

(٢٨)

بوئی سدایرکه بوحالده کرک بوقارین کرکه آشانغین
نفس بوروسی قانغیله لقمه آجیق اولان بوله یعنی مرین
معهده به طوغری روان اولور . فقط سولندیکی یاخود
گولندیکی زمان بومیخاکیت خصل اوله جفتند لقمه
یا بورت یاخود غر بلاغه گیرمهله آفسیرینی واکوودوکی
تولید ایلر .

آغز، دیشلر، نوک و دولا بزرگی باشد
بولوب حال بوکه جهاز هضمیڭ اقسام متباقیهی
گوده دینلن قطعله بدینهده در . ارقه طرفدن اولورغه
کیگنه استاد ایتمیش اولان گوده قبه شکلهده ایدن بربرده
ایله ایکی بوشامه آریلشدرکه اوستدکنده اعضا تفس
اولان آق جیگر لری و قانی وجودا هر طرفه سوق
ایدن قانی جاری اولان صدر، جوف صدر و قوصره
صدر به نامریله ذکر اولسان کوکس و آتشدکنده
خارجا الیکتر سجد و عضلات و داخلایر بیتوان دینلن
ایچ کوملکی ایله مستور بطن و جوف بطن یعنی قارن
بولور . بوراده کی اعضا اصلیه هضمیه بوقاریده وصول
طرفده معده و پانکراس، صاغده قار جیگر و آلت
طرفده کبدگی اوزورسه و کوش باغساقلاردز .

مری معدہ ایلہ آغازی برلشدین عضلی بر بورو
اولوب اوکورغنی تعقیب ایلہ صدری بعدالمرور معدہ ناک

(۲۲)

آغزیه آچیلور . لقمه مذکور بورونك صیقیشوب
بوزولمسیله ایلرور .

لقمه نك بویله وله مەسی غیر اختیاریدر ، زیر ااغدیہ
بر ککره یوتلیدی ، آرتق طوقق قابل اولما یوب هضم
بوروسنی تعقیب ایدر .

معدۀ غشائی بر خزینہ درکه اوراده مریدن واصل
اولان اغدیہ طوبلانوب درجۀ هضمیله ینه گوره از ویا
چوق بر مدت قالور و بعدہ بواب نامنشدہ ایکینچی بر
دلیک ایله باغرساغه کچر . معدنك جدارلرنده عصارۀ
معدیه دینان حامضی برمایع افزایدن کوچك کوچك
بزلروارد . بومایك اغدیہ اوزرینسه تاثیر بر چوق
حکما طرفدن بیان اولمشدر . (بومون) اسمنده بر
طیب ، بر قورشون ایله معدیه آچیلوب بالاخره بر
دلیک قاش اولان قانادالی بری اوزرینده ثابت فلیده
تجارب و مشاهدانه بولمشدر .

بوگون ، معددرونده اوج دورلو قعل وقوعه کله یکی
معلومدر : جدارلرنك صیقیشوب بوزله سیله اغدیہ
بر اوجدن اوپر اوجه کیدر و بو صورله عصارۀ معدیه
ایله صولانهرق بوغریلور ؛ بومایك تحت تاثیرنده
اتك واکنگ غلوتی وعلی الموم اغدیہ آزوتیه قابل
انحلال مواد حالته کچه رنك صولانور؛ صو

(۲۳)

و مشروبات ایله توکوروك طرفندن حل اولمش
اولان قسم اغدیہ معددن مص اولمهرق عضو
مذکورده کی سیاه قان طامارلرینه بالدخول باغرساغه
کچمزدن قانه قاریشور . باقی قالان بولاماج ، کیموس
ایسه بوابی کچمزنك باغرساغه داخل اولور .

انسانده ، بدنك بدی یاخود سکزی اوزونلغده
اولان بو بورو باشلوچه ایخه و قالین باغرساق ناملریله
ایکی یه و قالین باغرساق ده اعرر ' قورونه ' و مستقیم
تقسیم اولور . ایخه باغرساغك از یاده مهم اولان
و معدیه درحال تعقیب ایدن قسمی اثنی عشر نامی اخذ
ایلر . ایشته باغرساغك بوقطعه سنده درکه عصارۀ باقره آسیه
وصفراً مواد غشاییه بالتأثیر انحلاله ختام ویرر .

عصارۀ باقره آسیه معدنك آرقسندۀ اقیامو موضوع
توکوروك بزلرینسه مشابه برغده طرفندن افزا اولان
رنکیز ، پایشقان وقلوی برمایعدر .

صفراً قازده کچمزدن کلوب یشلمسیدر . مایع مذکور
حاصل اولدیه اود کیمه سی دینان بخده طوبلانور و هضم
زمانده برقال واسطه سیله اتی عشره منصب اولور .
قازده کچمزنك . صفرائك و عصارۀ باقره آسیه نك
وظائفی کشف ایدن فرانسز حکما سندن مشهور
(قلدورنار) در .

(۲۶)

ات و عمومیله اغدیہ آزوتیه معدده عصارۀ معدیه ایله
و باغرساغده عصارۀ باقره آسیه سایه سنده منحل اولور .
اوندن باشقه بوسونك عصاره یاغلری ده سوبیه حالته قویار .
ایسترحول ایستون ایسترسه ایتمسون ، هضم
بوروسندۀ بولنان اغدیہ حالا وجوده اجنیدر .
امتناس ایله قانه داخل اولدقن سوکره انجق مواد مغدیہ کی
تأثیر ایدر . مشرو بانك و قابل انحلال موادك و توکوروك
و عصارۀ معدیه ایله حل اولنان اغدیہ نك قسم کلیسی
معدده و باقیسی ایخه باغرساغده مص اولور .

یاغلر طبیعتلری دگیشدرمه یوب یالکیز سوبیه حالته
یعنی زیاده منقسم صورته کچمزدن سوکره کیلوس طامارلری
ایله اداره بدنیه کچر .

— ۴ —

تقدی و تعمیر

۱. — اغدیہ نه یارار ؟

چوققده وکنج بر آدمده تقدیدن مقصد نه اولدینی
هر کیمجه معلومدر : بوسایده بوی آثار ووجودك ثقاتی
زیاده لشر .

ایشته اغدییه درکه نشو و نمای عمومی یه لازم موادی
تدارك ایدر . لکن اغدییه نك بوبولده کی تاثیر قسماً در .
چونکه یسوک بر آدمده ، کاهله بوی اتق ووجودك
اخر لاشمه سی هجدر . بدنك ثقاتی زیادلشه سیله بوقلت
یاغك چوغالشمسنددر .

هر یاشده اغدیہ اعضامری ترکیب ایدن عناصری
تجدید اتمیه و انسبجه بی دائی برکنجلكده بولنبرمه یه
خدمت ایدر .

وجودك ظاهر آ دائی اولان شکل و ثقاتی تختده بر
حرکت جاتیہ گیرلشددر : یاشامق ، تحریب و تعمیر ،
افاته و تلافی .

(۲۸)

حال سخته اولوب تاما نشو و تناسنی آلتش اولان آدم هرگون برگون اولکي درجه به تکرار کلیر. بونک ایچون عین زمانده هضم ایله قان داخل اولان ماده مساوی بر مقدار ضایعات و قوی ایجاب ایدر.

بوصرفیات و ضایعات و قوی ایچون اون بدنی عصر اطبا سندن (سانقوریوس) عمری بر ترازینک کفهی اوزرنده کچیرمک اوراده بر، اوپور، اوقور و بوصورتله وظائف مختلفه بدنی سنج اچراسنده تفلتجه اولان تغیراتی تخری ایدرمش.

بوگون طبیب مذکورک تخریات و تخریاتی تکرار ایلمک آرزوسنده اولانلر ایچون ده حساس و ده مکمل آلات و اجهزه موجود اولدیتندن هر وقت ایجاب مدعی ایلمک قولاید.

بر جوق ذوات بر او طهده طویلانه حق اولسیر هوا در حال غایت صیقا قلاشیر و صو قطرات شکلتده جاملر یاخود صوغوق سائر جسملر اوزرنده بالکائف آقیه یا شلاله ایشته بورطوبت هرکسک بدنتندن و اقی جگرلرندن چقان صو بخار ایدر. هیمز بلا آرام تخریات ایله صو غائب ایلمکده یز. ایشته بو حالدرکه صوسزلنی شدید و تخمکلکداز قیلار.

شرایط و احوال خارجی نه اولورسه اولسون بدن

(۲۹)

انسانینک حرارتی عین درجهده قالور، آغز درونته یاخود قولتیق آلتیه قونیلان بر میزان الحارده یازین اولدینی کچی قیشین ده ۳۷ : ۳۸ درجهی ارااله ایدر. درجه حرارتی بو حذاده طوق ایچون ایچمزدده دائمی صورته یاتوب حرارت حاصل ایدن حقیق بر اوجاغلک بولمه سی ایجاب ایلر.

بو حالی ۱۸۷۹ ده فرانسه حکما سندن (لاووازیه) شو صورتله ایضاح ایلمشدر: «تنفس یانان بر لامبه یاخود مومده کینه مشابه بطی براحتراقدر. بونقظه نظرندن باقلا دینی حالده، تنفس ایدن حیوانات قابل احتراق اجسامدر. احتراق ایچون اولدینی کچی تنفس ایچون ده هوا تکیک ایدگی عناصرندن برنی اعطار ایلر، لکن فعل تنفسده قابل احتراق ماده نی اعطا ایدن جوهر حیوانی یعنی بالذات قالور.

اگر حیوانات تنفس ایله غیب ایدک لری اغدیه ایله تعمیم وتلافی ایتیه چک اولسیر در عقب یاغی قالمیلان لامپه نیک سوندگی کچی اولرده هلاک اوله جقلدر. « ایشته بوسیدندکزه یازدن زیاده قیشین و غماک حارندن زیاده اقالیم باردهده حاجت تعمیم وتلافی ده شدید واسته لاک اغدیه ده کثیردر. آشنای درجهده بر حرارت اشتباهی آچار، زیاده سی ایسه عکسک قاپار.

(۳۰)

درجه حرارت تزل ایلمکده انسان برودت خارجییه قارشو کندینی مقدار اغدیه ایلمه مدافعه ایلمه میه مجبوردر. ۱۸۱۲ سنه میلادی سنده صفردن ۳۵ درجه آشنای برودت شتایه طوتیلوب صیفته جق یردن، اتو ایدن و علی الخصوص اغدیه دن محروم اولان فرانسه عسکری روسیه نیک بوزلی اووالرنده هلاک اولمشلدر.

تنفس یالکیز حرارت حیوانیه نیک برمنی اولمایوب بلکه افعال مختلفه ایچونده قوای بدنی نیک بر سبب واصلیدر. زورلی بر ایشته تصدی اولدینی زمان تنفس ده زیاده فعال و ده زیاده سریع اولور.

دمیری دوگن دمیرچی، مردیونه جقوب کندی تفلتی قالدیران آدم، ساده جه گزین ذات والاحاضل هرکس چالیشمقده و کندی بدنی صرف واسته لاک ایلمکده در.

طبیب (سانقوریوس) کچی ترازینک کفسته اوطوران بر آدم حرکت ایلمدیگی یاخود چالیشدینی زمان راحت قالدینی وقتدن زیاده تفلت بدنی سنج تناسقی مشاهده ایدر. هر ایش بر ماده نیک صرفی، نسبه اغدیه نیک استه لاکنی موجبدر.

بو خصوصده وجودلر من کور یاقوب قوت حاصل ایدن بر بخار ما کینه سته، بر لوقوموتیه بکزر. اوجاغلک

(۳۱)

حرارتی صوی بخاره قلب و بوده ما کینه تی تخریات ایلر، لکن بوراده صو بر واسطه دن باشقه برشی دکلر. چونکه بخاری طویلایریق اونی تکرار قوللائق قایلدر. اصل قوتک صحیح برمنی ما کینه ایسیدن قابل احتراق ماده در. ذاتا ما کینه تی زیاده ایشتمک آرزو اولدینی زمان مواد احتراقیه زیاده صرف اولمیورمی؟ اوندن باشقه ما کینه ایشتمز، حرکتسز قالدینی زمان کور صرف ایلمز. انسان ده بویه میدر؟ یعنی چالیشیلان آدم اغدیه دن واز کچی یلورمی؟

خیر. واقعا ایشتمز بر آدم چالیشیلانده ده از اغدیه صرف ایدرسیده حرارتی بر درجه طبعیه ده بولتیرمق، هر آن وقوعه گلن ضایعاتی تلافی ایتک ایچون یته اغدیه به محتاجدر. طبیعت انسانک اعضاسی هر آن ایشته آماده قیلشدر، اونک ایچون کندیسنده، آرزو اولدینی زمان، لازم گلن ایشتمک اچراسته مخصوص بر حرارت خزینه سی واردر. راحته اولان آدم (بونی راحت مطلقه دیه قبول ایلمدیگیز حالده) برنده طوروب حرکت دائمی صورته آماده اولان لوقوموتیه بکزر. بخار تضییق تحتده و قازانده کی صوماسب بر حرارته اولق ایچون اوجاغلک بولمه سی و بلا توقف یاتمه سی لازمدر.

(۳۲)

۲. مکمل غذا

مکمل بر غذا، وجودک صرفیات وضایعاتی تلافی، حرارت غریزیهی محافظه، قوای بدنیهی ادامه واعضاناتک تجدیده لازم کلن موادی تدارک ایدندر. بو حالده مکمل برغذائک تحلیلی یعنی حاوی بولندیغی مواد مختلفه ناک تحری و کشفی بزم ایچون غایت نافعدر. طبیعتده ایکی مکمل غذا اولوب بری کوچک چوجنی اتفاق ایدن سوت، دیگرى ایسه بر چوق حیواناتی میدانه گتیرن یورطهدر. لکن یورطه قوشلر ایچون مکمل بر غذا ایسده انسان ایچون دگلد. چونکه اعتداله لازم اوله چق صوبی کافی درجده حاوی دگلد. بزوورده اغدیبه سائرنهک مطالعهمینی تسهیل ایله مکمل ایچون یالکیز سوتدن بحث ایدمچکیز. سوت چوجفه، یالکیز باشامق ایچون دکل بلکله یومک و چابوق نشوونما بولاق ایچونده کافیدر. فی الحقیقه انسان حیاتک ایلهک ستمسند یعنی سوت ایله بسلندگی زماندهکی قدر هیچ بر وقت چابوق بیومن. اولندن باشقه تحارب بیوکله رده بوغدادن استفاده ایله دیگنی گوستردیگندن سوتده نهر بولندیغی اوکرهلم:

(۳۳)

بر لیتره سوت ۱۰۳۰ : ۱۰۳۵ غرام اولدیغی حالده بر لیتره صو یالکیز ۱۰۰۰ غرامدر: چونکه سوت صوبی حاوی اولدقدن باشقه دروننده مواد صلبه واردر. سودی یاواشجه ایسده رقیق شیر سایه سنده صوبی اخراج ایتمک واقسام متبایغینی میدانه چیقارمق قابلد. ایسته بویهجه ۱۰۰۰ غرام قادین سوزنده ۸۹۰ غرام صو و ۱۱۰ غرام مواد صلبه بولمشد. اینک سودی ده زنگین اولوب ۸۶۰ غرام صوبی و ۱۲۰ غرام مواد صلبهی حاویدر. سودک بیاض رنگی و کثافتی دروننده بولنان بر چوق کوچک یاغ کره نرندن ایلری کلیرکه صودن خفیف اولدقنرندن یاواش یاواش مایهک سطحنه چیقوب یوزلر. ایسته سوتک ایچوندرکه سرین بر محله براغیلان سوت غیر مساوی بر صورنده ایکی طبقه ایریلور: اوستده اولانی قایماق اولوب هان کامارک ماده شحمیهی عبارتدر: اونی صلب بر کومه حاله گتیرمک ایچون قایماق طبقه سنی آیریب قویمک کافیدرکه حاصل اولان ماده تره یاغیدر. شمدی آلت طر فده کی طبقه یعنی قایماق آلتان سودی معایته ایچون قایمانترق دروننده بر قاج دامله سرکه آتمه: در حال یوزلوب قوجه قوجه بختیارک تشکیل ایله دیگنی باقی قالان مایهک شفاف و خفیفجه صاریعی بر رنگ آلدیغی کورور.

(۳۴)

یختی صورنده کومه کومه اولان قسمه کیمیاده قازموم ویا قازموم نامی وریلورکه بیزلرک کافه سنی تشکیل ایدن ماده بودر.

صاریمی صو سوروقه اولوب طایلیسمی برلته درکه خفیف بر آتش اوزرنده تجزیر ایله جک وشروب قوامی الدقدن صوگره بر یره براقیله چق اولورسه صوغویرق قایک دینه قانی و بلوری و شکر لنتنده بر ماده براقر.

ایسته بو ماده سوت شکریدر. بو شکر بلورلری قالدیره رقیق شروبلک مایع قالان قسمی ایصتیدیمزده صوبک صولک قسمی تجزیردر، شکرک قسم متبایغی بانار ایسده قایک دینده کول گبی بر می قالدورکه ایسته بو مواد معدنیهدر. بر کیماگر مواد مذکورده آراسنده اسکلتمزک ترکینه داخل اولان اجناسی کشف ایلر.

هرکس بوسوت تحلیلی یا بیلور و بیان ایله دیگنر موادی یعنی یاغی، قازموم، صوبی، شکری، کولی و سائرمی بوله بیلور. لکن ده دقلیجه تحلیل اوله چق و بعضی آلات دقیقه قولانیله چق اولور ایسه مختلف اسوتلر ده مواد مختلفه ناک مقداری ده تعیین اولنور.

اینک وقویون سودی هبستندن ده یاغی و قازمومچه ده زنگیندر. اشک و قسراق سودنده تره یاغی چوق آز

(۳۵)

وقازموم، اینک وقویون سودندن همان یاری یاری به ده قایل ایسده شکر ده چوق اولدیغندن قادین سودینه باقلاشور.

۱۰۰۰ غرام انسان سودنده ۸۹۰ غرام صو، ۱۴۰ غرام قازموم، ۲۱ غرام تره یاغی، ۷۳ غرام شکر و ۲ غرام ماده معدنی واردر.

مختلف سوتلر مقایسه ایله جک اولور ایسه الک زیاده شکری اولانک الک آز یاغی والک زیاده یاغی اولانک الک آز شکری بولندیغی گوریلور. ظن اولنورکه شکر و یاغ یکدیگرینک برینه قائم اوله بیلوب هر ایکسی تقدیده عین وظیفه یی ایفا ایدر.

۳. اغدیبه

مصوره، احتراقیه و معدنیه

سودک حاوی اولدیغی مواد مختلفه ناک هر برینک خصوصی بر وظیفه وفائده سی واردر: صو عطنی تسکین و بدنک تجزیر ایله غیب ایله دیگنی ضایعاتی تلافی ایلر. مواد معدنی اسکلتمزک ترکینده موجوددر: کیماگر مواد مذکور آراسنده کیرچ و فوسفور املاحی کشف

(۳۶)

ایدرکه بونلر کیکلری ترکیب ایدن اجسامک باشلوجهریدر .
باقی قالان ماده لرده قازموم و ترده یانی واردر .
اغدییه نین تدقیق و مطالعه ایچون بر جوق اقسامه تقریق
ایله مشارددر . از باب مطالعه برازقنی اولان بوتفصیلاتی زائد
کورمز لر ظن ایدرم . چونکه مسئله نیک بحق حلی ایچون
بوتفصیلات و تفصیلات فیهیه احتیاج واردر .
انک بسط تصنیف: اغدییه صلبه و اغدییه مایعه در . کافه
مشروبات اغدییه مایعه ایسه ده اغدییه مایعه نیک کافه سی
مشروبات دگدر (زیوت کی) .

براز ده افنی بر تقسیمه واردر :

اغدییه غیر عضویه یا خود معدنیه (صو . کو کورد ،
حدید ، طوز و سائره) و اغدییه نباتیه و حیوانیه یا خود
عضویه (اتلر ، یاغیر ، شکر لر کی) .

عضوی اولان اغدییه آزوتلی و آتوتلر نامیه ثابت
مهم ایکی نوعه تقسیم اولمشدر .

مولد نباتیه و حیوانیه آراسنده ثابت مشابهت
اولدینی کی هر ایکسینده ده مواد غدییه علی الاکثر
مشترکدر . مثلاً هندلیلر آقوئی قشراتی سوختدن
چقاردقاری حالده چیلیر ییتری قشقلردن یا ییور لر
برنجی صورتده سوت شکر نیک ایکیجی ده قشقلردن کی
(له کومین) نیک تخمیری مواد مذ کورینی حاصل ایدیور .

(۳۷)

بر صنف اغدییه ها واردر که اغدییه مدیره نامی تحتده یاد
اوله برق و طیفه سی آتش اوزرینه آتیلان کوله مشابه اولوب
احتراقات عضویه منری اداره ایلر . بو صنفده اولانلرک
باشلوجهری قهوه ، چای و قاقا نودر . دوققور (موتن)
ات صویتی ده بو صنفده ادخال ایدره لرک دیور که « ات صویتی
شرب اولنور اولماز تعمیر و احیا ایدر که بو حال اغدییه ده
تصادف اولماز » .

مومالیه افویه و اراقی ده بروسیله مطالعه و بر تصنیف
صنعی اولوق اوزره بو صنفده بیان ایلور .

شمدی ایضاح ایدلم :

بر بخار ما کینه سی اعمال ایدن صنعتکار بالاخره اونوی
باشلیدن ما کینه سیک قولاندینی موادی استعمال ایله منر .
ما کینه سیک ما کینه نی ایشلتیک اوزره قابل احتراق مواده
یعنی کوره یا خود اودونه ، حال بوکه صنعتکار مدیره ، چلیکه
و باقره محتاجدر .

عین حال انسان ما کینه سنده قابل تطبیقدر . بو
حاله ایکی نوع اغدییه واردر که بری اعضا نیک نشو و نماست صالح
عناصری تهیه ایدن مواد انشائی تعمیر دیگر له اغدییه مشکله
یا خود مصوره . دیگر بر بالا احتراق حرارت حاصل ایدن
و حرارت بدنییه درجه طبعیه ده طوتان اغدییه احتراقیه
یا خود تقسیمدر .

(۳۸)

نباتات و حیواناتده مواد مختلفه یعنی برنده یاغ وات
و دیگر نده اودون ، شکر ، زیت و سائره بولور . بو مواد
متوعه نی اعمال و احضار ایچون یالکیز درت عنصر و جسم
بسبط واردر که اولنده غم ، مولد الماء ، مولد الحوضه
و آزوت اولوب یکدیگر یله مختلف نسبتدره ممتزج بولور .
اجسام عضویه ایکی صنفه آیریلور :

(۱) یالکیز غم ، مولد الماء و مولد الحوضه نی حاوی
اولان [مولد الماء غمیه] .

(۲) درت عنصری یعنی غم ، مولد الماء ، مولد الحوضه
و آزوتی محتوی بولان [مواد آزوتیه] .

ایکیجیلر اولکیلردن یالکیز آزوتک و جسودیه
آیریلور .

عین عناصردن متشکل اولان اجسام یکدیگر یله تحول
ایده بیلور : مثلاً فکول شکره . شکر آقوله دونه بیلور
چونکه فکول . شکر ، آقول عین عناصری یعنی غم ،
مولد الماء ، مولد الحوضه نی حاویدر . لکن آزوتی حاوی
اولایان مواد ایله بر جسم آزوتی نی بسطده کتیریمک
امکانک خارجده در . زیرا بر جسم بسطک دیگر بر
جسم بسطه اصلاً تحول ایده مدیکی کیماده قبول اولمش
بر قانون لایتمیدر .

قوروشوندن آتون یاغی هوسلری آرتق قالامشدر .

(۳۹)

آتون یاغی ایچون مطلقاً آتون اقتضا ایدینی کی
آزوتی بر ماده متعضوه ایچون ده آزوت لازمدر . ات ، جلد
و اعضا منری تشکیل ایدن کافه انسجه تحلیل اوله جق
اولورسه بونلرک غم ، مولد الماء ، مولد الحوضه و آزوتی
حاوی اولدقاری میدانه چیقار .

ایسته بونک ایچوندر که اعضا مذ کوره نیک نشو
و نماست لازم اولان موادی احضار ایله مایه صالح اغدییه
مشکله و مصوره نیک عین ترکیده اوله سی لازمدر .
سوتده موجود مواددن یالکیز بری واردر که بو طبیعتده
بو خاصه در : اوده قازموم در . دیگر ایکسی یعنی
تره یاغی ایله شکر یالکیز غم ایله مولد الماء و مولد
الحوضه نی حاوی اولوب آزوتی جامع اولماد یقندن
بونلر اغدییه مصوره و مشکله دن دکل بلکه احتراقیه
و تقسیمدر .

بو حالده اغدییه ایکی صنف تشکیل ایدر :

۱- ترکیبندن ناشی اغدییه آزوتیه و بمورطه آقه
یکجی مدیکندن اغدییه شبه زلاله ناملری و بریلن مواد
مشکله و مصوره در . انک لیلر نی تشکیل ایدن فیرین ،
قائده و اتده و بمورطه آقه بولان آلیومین (زلال) ،
سوتدی قازمومین ، بوغدا بدکی غلوتن ، بزیله و فصولیه
و سائرده کی له کومین بونلردندر .

(۳۸)

نباتات و حیواناتده مواد مختلفه یعنی برنده یاغ وات و دیگرده اودون، شکر، زیت و سائرده بولور. بو مواد متوعه اعمال و احضار ایچون یالکیز درت عنصر و جسم بسیط واردرکه اونلرده غم، مولد الماء، مولد الحوضه و آزوت اولوب یکدیگرله مختلف نسبتلرده ممتزج بولور. اجسام عضویه ایکی صنفه آیریلور:

(۱) یالکیز غم، مولد الماء و مولد الحوضه بی حاوی اولان [مولد الماء غمیه].

(۲) درت عنصری یعنی غم، مولد الماء، مولد الحوضه و آزوتی محتوی بولان [مواد آزوتیه].

ایکینجیلر اولیکلردن یالکیز آزوتک وجودیه آیریلور.

عین عناصردن متشکل اولان اجسام یکدیگرینه تحول ایده بیلور: مثلاً فکول شکره، شکر القوله دونه بیلور؛ چونکه فکول، شکر، القول عین عناصری یعنی غم، مولد الماء، مولد الحوضه بی حاویدر. لکن آزوتی حاوی اولمایان مواد ایله بر جسم آزوتی بی مبدانه کیمیریک امکناک خارجه ددر. زیرا بر جسم بسیطک دیگر بر جسم بسیطه اصلاً تحول ایدمه دیکلی کیمیاده قبول اولمش بر قانون لایتمددر.

قورشوندن آلتون یاغی هوسلری ارتق قیلامشددر.

(۳۹)

آلتون یاغی ایچون مطلقاً آلتون اقتضا ایتدیگی کچی آزوتلی بر ماده متعضوه ایچونده آزوت لازمدر. ات، جلد و اعضامزنی تشکیل ایدن کافه انسجه تحلیل اولنه جق اولورسه بونلرک غم، مولد الماء، مولد الحوضه و آزوتی حاوی اولدقلری میدانه جیقار.

ایشته بونک ایچوندکرکه اعضا، مذکوردهنک نشو و نخاسنه لازم اولان موادی احضار ایلمه مه صالحه اغدیة مشکله و مصوره نک عین ترکیبده اوله سی لازمدر. سوتده موجود مواددن یالکیز بری واردرکه بو طبیعتده بو خاصه ددر: اوده قازمه نوم در. دیگر ایکلیسی یعنی تره یاغی ایله شکر یالکیز غم ایله مولد الماء و مولد الحوضه بی حاوی اولوب آزوتی جامع اولمایدنشدن بونلر اغدیة مصوره و مشکله دن دکل بلکه احتراقیه و تنفسیدنددر.

بو خالده اغدیة ایکی صنف تشکیل ایدر:

۱- ترکیندن ناشی اغدیة آزوتیه و یورطه آقه بکیز مدیگندن اغدیة شسه زلالیه ناملری و بریلن مواد مشکله و مصوره در. اتک لیفلری تشکیل ایدن فیرین، قانده و انده و یورطه آقده بولان آلبومین (زالال)، سوتده کی قازمه نین، بوغدایده کی غلوتن، بزله و فصولیه و سائرده کی له کومین بونلردنددر.

(۴۰)

۴- انسان ماکینه سی ایصیده جق اولان اغدیة تنفسیه، احتراقیه، مولد الماء غمیه درکه پاتاسیده کی فکول، حبوباتده کی نشاسته، نباتات و سوتده کی شکر، زیتلر و یاغلر بو نوعنددر.

هر ماده عضویه غذا مقامده ایشته یاراماز: چونکه هضم و مص اولوق و قانه داخل اولوق شرطدر. اودون و نسج نباتی (سلاولوز) قابل احتراق ایسده عصاره هضمیه ایله قابل انحلال اولمایوب هیچ بر تغیره اوغرامقیزن یاغ ساقلری کچه رکه خارجه دفع اولور. اونک ایچون بویه لری غذا دگدر، اوندن باشقه بر چوق مواد عضویه وجوده زهر کی تاثیر ایلر.

فکول، شکر و زیت کی بعض مواد اغدیة تنفسیه دن ایسده عمومیتله اغدیة نباتیه و حیوانیه نک کافه سی (ات، امک، میوه، سبزه و سائر) لار و یا جوق مخلوط اولوب عین زمانده مواد مشکله و مواد احتراقیه بی حاویدرلر. بو صورتله سوده بکیز لر سده اغدیة مکله دن دگدرلر. سوت تام بر نسیته ایکی نوع ماده غداشییه بی حاویدر، حال بوکه دیگر لری بویه دگدرلر: ات ماده مشکله دن زکین و ماده احتراقیه دن قشیردر. امکنده و خصوصیه پاتاسیده فکول، نشاسته چوق و ماده آزوتیه اذدر. مواد مختلفه مذکوردهنک نسب

(۴۱)

اضافیه سی برغدانک قیمت معینیه سی تماماً آگلامق ایچون غایت مهیدر.

آشاییده مندرج جدول هر غدانک بیگ غرامنده نه قدر مواد آزوتیه و احتراقیه اولدیفنی گوستدر:

مواد احتراقیه	مواد آزوتیه	۱۰۰۰ غرام نخلتندره	مواد احتراقیه
یاغ	شکر	انواع اغدیة	یاغ
۰	۲۹	۱۷۵	اوکوزانی
»	۲۷,۵	۲۲۵	قوبونانی
»	۴۰	۵۴	ایناک سودی
»	۲۴۳	۳۳۵	پیتز
»	۱۴	۱۹۶	پیلایانی
»	۲۹۱	۱۶۳	یورطه حاریسی
»	۰	۱۱۷	یورطه آقی
»	۳۸	۱۵۳	یاغی
»	۵۵۹	۲۶۵	مرچیک
»	۵۲۵	۲۲۳	زنبیه
»	۶۶۴	۱۳۵	بوغدا
»	۶۸۰	۷۹	معصر
»	۱۷۳	۱۳	پاتاس

بو جدول واسطه سیله کرک ماده مصوره کرکسه ماده احتراقیه جهتن بلقیاسه اغدیة مختلفه نک قتلنی بولوق قولایددر.

مثلاً: ۱۷۵ غرام ماده آزوتیه بی حاوی برکیلوغرام

(۴۲)

اوکوز اتی اوج لیتره سوت . ۶۶۰ غرام مرجک .
۶۸۵ غرام بزیله . ۱۹۴۰ غرام اکک . ۱۳۴۵۰
غرام باتایس قدر مقیدیر . تعبیر دیگرله بریکلو غرام ات
اوج لیتره سوده یاخود ۶۶۰ غرام مرجک واخل معادلدر .
لکن اغدیة مصوره ایله تنفسیه آراسنده کی فرق
اصلا تام و مکمل دگدر . هر نه قدر آزوتی حاوی
اولمایان یاغ . شکر . فکول انسجه کی تشکیل ایله مکده
اغدیة مصوره کی تاثیر ایده منسدهده بونلر یعنی اغدیة
مصوره قسماً یا هر قی حرارتی محافظه ایدرلر .

برده تحارب حاضره به گوره تنفس ایله اخذ اولتان
مولد الحوضه نك تاثیراتی درجه تالیدهه قلوب اصل مواد
غذاییه یی نحو یل ایدن حجاب ایدر که بوباده خمرات کی
تأثیر ایدرلر .

تغدی غیر کافی اولدینی زمان وجود سرعته ضعیفله
زیرا اوجاق پاتر : تنفس دوام ایدر : حال بوکه قابل
احتراق ماده ادخال اولمادیغیدن وجود بالذات یانلر .
بو حالده . ابتدا اگ زیاده یاغیه مساعد اولان یاغ ایدر
بعده یاغ قلا دینی زمان ات وانسجه اعضا احتراقه باشلار .
زیاده آج قالان بیاره لرک وجود لرنده کی ضعف و قورولغه
سبب ایشته بوحالدر .

اغدیة عضویه دن آز الزم اولمایان اغدیة معدنیه به

(۴۳)

گلنجه باشلوجهلری : صو . طوز (قلور سودیوم) .
دمیر . مانقاز . پوتاس املاحی . فوسفور . کوکورد
وساژدهدر . اغدیة مختلفه مذکورده میانده طبیعی اولهرق
اکل و شرب اولتانی صو وعادی طوزدر . دیگرلری بعضاً
صوده منحل بعضاً ایسه مواد مختلفه معدنیه ایله مخلوط
یاخود ممتزج اولدینی حالده وجوده داخل اولور .

صوالک مهم برغده معدنیدر . ثقل بدن انسانینک درنده
اوجی صودر . ۱۰۰۰۰ قسم قانده ۷۹۰ قسم صو وارددر .
انسانک وجودی (شربه) نامنده کی دستی به بگزیرکه
هر کون بو مابعدن بر جوق مقدار ضایع اولور . یالکز
جلد (تردن باشقه) گونده برلیتره صو اخراج ایدر .
۳۰۰ غرامنی حاوی اولان وجود بشر ایچون عادی
طوزه ده احتیاج شدیددر . بو غنادن محرومیت عارضات
وخیمه به میدان و برر . قانک ترکیبده طوز وارددر .
قانده کی قرمز کرمچکرک . آتی جیگر لرنده هوانک
مولد الحوضه ای ایله مصادمه سنی تسهیل ایدن طوزدر .
ایشته بو مصادمه دندر که شعله حیات دوام ایلر . مساعی
بشر ایله کسمه طاق صورتنده معدن اوجاقرندن .
منابع منجیه دن . دگر صورلندن چیقار یلان طوزک
اهمیتی پک زیادهدر .

اداره بشریه یی نظر مطالعه به آله جق اولور ایسه ک

(۴۴)

طوزک خصوصیه قانده . بولده . ترده وکوز باشنده
بولدینی آکلاشیلور . عصاره معدنیه نك حامضینی تربید
ولفویلرله قان فقر استنده وورملرده فعل اغتدایی تنیه
ایلر . ایشته بونک ایچوندر که بوخته لرنده دو قور (لاتور)
بحق طوزنی سوت توصیه ایدیور .

تازه انلرله سزواتده بولتان قلور پوتاسیوم ده غایت
آز مقدارده عضلاته لازمدر . کیکلر منی تشکیل ایدن
عناصر دن اگ باشلوجه سی اولان فوسفور املاحنه احتیاج
وارددر .

وجود من ۸۰۷ غرام دیمیری حاویدر . (ره قامی به)
نامنده کی طیب آلدینی بر قانندن چیقارلش دیمیر ایله
بر مدالیه بایدر مشدر . طرناق و قیلرله صفر اگ ترکیبده
اولان کوکورد باقی انلری . حیوانات یینی وقاره جیگری .
لحه . طورپ . شلم ایله وجوده کیرر .

۴ . — معیشت حیوانیه — معیشت نباتیه

ترکیبلی نقطه نظرندن باقدینی حالده اغدیة نباتیه
ایله حیوانیه آراسنده او قدر بر فرق یوقدر . مولد نباتی
اولسون حیوانی اولسون هر ایکسندن مستخرج مواد
آزوتیه . شحوم حیوانیه . زیوت نباتیه عین صورته اولماسلر

(۴۵)

بیله یکدیگریه یقین بر حالده مترکب و ممتزجدرلر . انسان
ات یاخود اکک یدیکنده هر ایک حالده کنده کنده
لازم اوله جق موادی اخذ ایدر . نفقه حیوانیه و نباتیه
آراسنده کی فرق قابلیت هضمیه و مواد آزوتیه و تنفسیه نك
مقدارندهدر .

انسانک اول امرده معیشتی نباتی یوقسه حیوانی
اولدینی بر جوق حکمانک ذهنلرینی اشغال ایله مشدر .
بر طاقه کوره انسان ایدره امرده مواد نباتیه ایله تعیش
ایله مش . بر طاقه نظر آ ایسه هر زمان آکل النبات واللحم
بولمقده ایش .

معیشت نباتیه یی ایلری گنورمک اوزده اسو بیجره .
آمر بقا وانکله رده بر جوق جمیات اولدینی گنی بر قاج
سینه اولن یارسدهده بویه بر جمعیت تشکیل ایله مشدر .

تحف تحف جمیاتی حاوی اولان یارسدهده بویه بر جمعیت
دوامی مناسب ایدی . چونکه اساس اتخا ایله دیگی پروغرامه
باقیلور ایسه قانده دن خالی دگل ایدی . لکن جمعیت
چی کشانده دو قور (هورو دو وینلور) نطقده (بروسه)

نامنده کی طیبک سفک دم اوزرینه مبنی تدایسینی
اخطار ایله بو « استاتیت بلاسی » نك قربانی اولان
ویشمش و چی ات یدگی وقان جاری بوتدینی وات
اکسیرلری ایچدیگی و حتی قان باتیلرینه گپردیگی حالده
ینه فقیرلدم قالان ذواتدن بحث ایدر که دیمیدی که :

(٤٦)

« فقر السدى استاج ابدن اسزك دگل بلكه
حركتسزك و هوا و گونشسزلكدر : الك قوی حیوانات
اكل النبات لر . »

لك طوغرى ؛ لكن بر كره انسانك اعضاسنى گوزدن
كچيردم ، چونكه بر حیوانك صورت تعیشی ايله اعضاسنك
تشكىل آراسنده زیاده بر مناسبت واردر ، زیرا اولماز ایسه
وظائف حیاتیة اجرا اولمه ماز .
طبیوندن مشهور (کوی به) دیوركه :

« بر حیوانك باغرساقلری یالگزارات هضمی ایچون
خلاق اولمش ایسه چكلى اوی قویاردق ، دیشلری
كسك . باغله اعضاسنى اوگا تیشك . بچلری یقالایوب
پارچه له مك اوزره تكوین ایلشدر . »

اكل اللحم حیوانك آزی دیشلری ككین ، معدسنى
بیسط . باغرساقلری آقصددر . مثلا آرسلانك باغله
آزی دیشلری ككین و معدسنى طاز و كوچك
وباغرساقلری قیسه اولوب وجودسك اوج اوزوریاخندور .
انسانده بویه ككین آزی دیشلری بوقدر ، معدسنى
بیسط و تك ایسه دكیش و باغرساقلری وجوددن بدی
سكز دفعه اوزونددر .

حیوانك كاهسند دیشلر شكلى صورت معیشی
اراهه ایدر . آرسلان یالگزارات اوی ايله یاشار اونك

(٤٧)

ایچون دیشلری ككیندر . ایكى كوت آزی دیشه مالك
اولان كویك نباتندن ده استفاده ایلر . تكمیل آزی دیشلری
كوت اولان انسان بو حالدده اصلاً آكل اللحم دگلدر ؛
لكن كذا اصلاً آكل النبات ده دگلدر : چونكه آزی دیشلری
او كوز و بار كسیرك كى كچى كیرتیلی . معدسنى حیوانات
مختصده اولدیفی كچى درت دانه ، باغرساقلری وجوددن
هان (٣٠) دفعه اوزون دگلدر ، قویونك باغرساقلری
وجوددن ٣٨ و او كوزك ٤٨ دفعه اوزونددر .

معدسنى ، دیشلری ، باغرساقلری باقیلور ایسه
انسان طبعاً میونلر كچى اصلاً آكل الانصاردر .
دیشلری یشمه مش ائی قویارمه ، اوتلامه . حیوانى
ازوب او كوتمه صالح دگلدر . اوگا تماماً یوشاقیه چك
لازمدر . حال بوكه معیش نمیره تكمیل اصول معیشلر
الك زیاده غیر موافقیلور . زیرا بویوله بر معیش حیوانك
دائى صورتده میوه یشین عمالكدن یعنی مالك حارندن
آرنامه منى مستلزمدر .

حیوانك انسان آتنى كشف ايله دكدن سوكره طبع
ایله مواد حیوانیه و نباتیه یوشاقیه موفق اولدیفندن
كافه اصحاب حیات ايله یاشایه بیلمش و بوجله معیشلر
جمله سنى جمع ايله مشدر . بو حالدده انسان طبعاً اصلاً آكل الانصار

(٤٨)

تكمیل مواد شبه زلاله نك یشون صورته كچمه سندن
و بناء علیه باغرساقلرده آز بوسا قالمه سندن .

سوت تلین ایدرسه بو حال هضمسزلق ائریدر .
ایشته بویله جه زیاده نباتی اولان اغدیة نك تقدیده
وظائف مهم اولان اعضایه تأثیراتى مضر اوله جفندن فقر الدم ،
ضعف عمومى والحاصل « سفالت فیزیولوجیه » ، عدم طمیت
(اتك) هسالى اولدیفی سنه لره عقمك زیاده اولدیفی
گورلمشدر (ظهور ایلر .

بعض معدلر معیش نباتیه به زیاده تحمللری
واردر . (نیوتون) ، (بوسونه) ، (لیتولن) كچى
مشاهیر هان صرف نباتات ايله یاشارلردی . لكن نادراً
معیش نباتیه به عضویت تحمل ايله سه بیه فرط سمانه یعنی
شیشمانلرک ظهوری كچكمز .

ز یون نباتیه ك حیوان یاغندن هضمی ده زیاده
گوچدر . فکولی و اوتلى شیلر ، خصوصیه مصر
بوغدیانى ، شکر ، چوقولانا ، طاتلی میوه لر (زردالی ،
ارموت . كبر كچى) كافه مؤلفین جانبندن شیشمانلرک
الك مؤثر اسبابى عداذیه ادخال اولمشلردر . فضله اوله رقى
اداره بدنیة یالگزاراتى حیوانى اولان اغدیة ده خصوصیه
اتلرده « استحالة دم » علامت حیاتیة سسه الزم اولان
مقدار جدیدی (تقریباً بدی سكز غرام) بویه بیه كچدر .

(٤٩)

ایسه ده عقل و ذكالى ايله كندیسنه باشقه بر اصول
معیش تدارك ايله مشدر كه اوده آكل الك اولمقددر .

عضو بیک بیانه سنى تلافی و تعمیر و حرکات و حرارت
حیوانیه لازم اولان مواد احتراقیه تدارك ايله مك ایچون
انسان هر ایكى مولده سراجته مجبوردر . تا اسكیدن برى
انسان اكل اللحم ایدی ؛ حیوان ائی بدكدن باشقه
ایلكلرندن ده استفاده ایچون كچكلى قیر بیورلردی .

واقعا حیوانات ايله نباتات آراسنده ترکیبجه زیاده
بر مشابعت اولدیفندن هر ایکسندن ده استفاده قابل
ایسه ده اغدیة حیوانیه ده كى مواد مساوی اجسام غدیة
نباتانده بولق ایچون زیاده مقدارده اغدیة نباتیه يك
ایجاب ایدر كه بوجال ، معدنك زیاده امتلاسه و بناء علیه
انسانطه بادی و بونلرک كاهمى « سوء هضم ریحى » نى
موجب اولور .

بی قرار گیره رك « استغفر الله » چكلك سوز
هضمه مثلاً اولدقارنده شهیمى واردر ؟

زیر حال طبیعیه معدنه ده او قدرچه غار حاصل
اولماز . اوندن باشقه زیاده نباتی اولان بر تغذیه ك براقدیفی
بقایا انبویه هضمیه نى تخریش ایدر كه اسهاله بادی
اولور . ات . بیورطه . سوت قبض ایدر كه بو حال

(۵۰)

معروضات سابقه بی تأیید ایلهمک اوزره زنجیر
کچی ملککننده آکل الاغار اولان اهالیده کی لفتوینک
کرتی واداره بدنیله رنده کی ضعیف بیان ایده بیلیرز .

مشهور (بکلاز) فیزیولوژیستده بر چوق
زمان ارزاق نسبتیه ایله انفاق اولنیش اولان بر معدن
اوجانی عملیه سی سنده اون بش گونی یورغولنق
و خسته لی ایله غیب ایلهدکلی حالده بالاخره معدنک
باشقه سته انتقالی ایله تمینناجه ایدیلن اصلاحات نمره سی
اولهرق عملکک صحیح برینه کلمه یله برابر اولندن سوکره
سته ده احمق اوج کون ضایع ایلهدکلی یاز بیورکه
معیشتحیه بو صورته آدم باشنه اون ایکی کون ایش
قازاندرمشدر!

عضلاتک مواد احتراقیه صرف و استهلاک اشدکی
طوغری ؛ لکن اعضای مذکورکک اغتداء خصوصیه
ایچون اغدییه آزوتیه و حیوانیه دن قراغت قایل دکلر .
فیزیولوژیکک گوستردیکی خصوصیات سابقه بی
تاریخده اظهار و اثبات ایدر :
ات ییی اولان انگلیز پانیس ایله تعیش ایدن
ایرلانده لیری و برنج ایله یاشایان هندیلیری تحت ضبط
و اداره سنده بولندیرمیورلری ؟

سفر زماننده اونلی شیر اکله بحیور اولان اردوده

ALİ UL-HİRMİŞ
KİTAPLARI

(۵۱)

« اسقوربوت » و « اسپال » حکم سورر . آزاد بین
اهالی « دیسابت » و « صراجه » خسته لقرینه زیاده
معروضدر .

مشهور (هاللز) برقاچ کونلر صرف نباتی بر معیشته
دوام ایده رک ضعف عضلیدن ، عطالت عمومی دن
ومساعی ؛ عقیلییه قارشو نغردن شکایت ایلهمشدر . اولندن
باشقه معیشته نباتیه قمری قان طمارلرینک ایچیلری
یاصلاندرهرق اختیارلی تعجیل ایدر ؛ دیشلر اوزرنده
یاس ، کوزک طبقه قریه سنده کثافت ، مشانده
وبوبرکرده طاشلر میدان کثیر . نباتیونک لجه قارشو
ایلهدکلی مؤخذانده بیوک حقنر لقلر واردر . بونلر ،
اغدییه نباتیه میانده « پلاغر » خسته لقی انتاج ایدن
مصر بوغدا یی و « مهموزه » نامنده کی منظار سیلیه
عارضات و خلیمه یله بدی اولان چاوداری کورمه یوب
« تانیله » یاخود سائر ناملرده کی صولیجانلری میدان
کثیر چکندن ات علینده قلم اوینادیورلر !

حال بوکک تحکات عیدیه طبیعتک ائرده موجود
موادضره یی تحلیل و اتلاف ایده چکنی قبوله مساعددر .
فی الحقیقه بعضاً ته و اینک سودیه ورم خسته لقی
انتاج ایلهمک خاصیه عطیف ایدیلور ؛ لکن سوت غده

(۵۲)

حیوانی به تام بر نمونه اولدینی حالده نباتیونک قسم
اغطی اونی اوسته جه سته معیشته نباتیه یه صوقوبور .
حال بوکک سوت بختنده دینله بیلیرکه حیوانات حتی
قوزلر بیلله اشداء حیائلنده آکل الهمشدرلر ؛ زیرا اوت
یه دن چوق اول آنا سودی امیورلر !

فضله اولهرق (رنقار) بو ککوچک حیواناتک
قورودلش قان توزی ایله بسلندکلی حالده سرعته
بیسویوب قوت بولدقلری و هان اوج قات یایانی
وردکلری گوسترمشدر .

صرف معیشته نباتیه « فن حیات » نقطه نظرینده
قبول اولجادینی کچی معیشته لجه دنک سوء استعمالی
مضرت و نهایت درجه ده تهلکدن خالی دکلر . انک
کرتی « نقرس » کک ظهوریه بر سبب مؤثردر . بقی
بر زمانده دوقورک بری « سرطان » کک کثرت حاضره سی
لجه اسناد ایلهمشدر .

زیاده مواد آزوتیه ایله تغذینک « آرتریتزم »
دینلن حالت مرضیه بدنی به تأثیر و یوخالش سرطان
ایلله قرابت و مناسبتی دوشوندکی حالده فکر و رای
سابقده بر درجه حقیقت اولدینی ظن اولنور .
لحک کثرت استعمالی امتلاء دمی تولید ایلهدکی
و بلا آرام آفات التبابیه ، حالات احتقانییه و سکتیه

(۵۳)

مستعد قیلدینی معلومدر . زیاده و دائمی صورته ات
یینلر (زام نر) کک دیدیگی کچی « کندی دیشلری ایلله
کندی مزارلری قازارلر . »

دیگر جهنن افراط بر معیشته نباتیه وجودی
خراب ایدر . انکله رده ات زیاده صرف اولنور . بونک
ایچون بو ملککنده بر چوق جمیات نباتیه واردر .

ملکتمزده ایسه ایش عکسنه : ات از ، نبات ایسه
چوق ، هم ده یک چوق استهلاک اولنیور . بونلر بر
اعتیاد محتمل ایچون اوقدرده اینی دکلر . اعتیادی « بر
ایکینجی طبیعتدر . « دیهرک تعریف ایش اولان برینه
حکماندن (قوتل) « لکن ، برنجیسی زده ددر ؟ « جوابی
و برمش یاخود سؤالنده بولمشدر !

• لازم اولان مقدار اغدییه — تعیین

یوقاریده اغدییه مکمله و مختلطدن ، معیشته حیوانیه
و نباتیه دن بحث ایلهدک . شمدی ده ، بر انسانه گونده نه
مقدار غذا لازم اولدینقی . نه قدر تعیین ایلله بحث نامه ده
بولنیه جفتی تدقیق ایدلم :

انسان گونده ، افعال مختلفه اغدییه نتیجه سی
اولهرق ، مقداری معین آزوت ، فحم ، صو واملجه

(۵۴)

ضایع ایدرکه بوضایعاتی تغدی ایله تلافی ایلر ؛ ایله مزسه ضعیفلا بیرق نهایت هلاک ده اوله بیلور . بگرمی درت ساعت طرفنده (۲۰) غرام آزوت (۳۱۰) غرام غم (۳۰۰) غرام صو غیب ایدر . بوندن باشقه فعل اغتدا ایچون گونده (۳۰) غرام املحه په ده محتاجدر .

ایشته انسان بو ضایعاتی تلافی ایچون لازم گلن موادی بولمسی ، تغدی ایلهمسی اقتضا ایلر . مواد وعناصر لازمه مقدارچه آز ایسه انسان بسله نه مه به جگندن اداره بدنیه حال تخمینه نك ایلک علامته دوچار اولمش و بو حالده تعیین ده کفایت ایتمیش اولور . یوق اغدیه لزومندن فضله ایسه علامت سائر مرضیه ظهور ایلر . لکن وجودك بو ضایعات دائمه سی بر جوق تحولاته اوغرایه رق یاشه ، جنسه ، شرائط مختلف به کوره دگیشور .

تغدی نقطه نظرنده انسانلر ایک صنفه تقسیم اوله بیلور :

فقر و ضرورت سببیه آز ینلر و چوچه و جوق ایی ینلردر .

« زنگینک اقسام بکنده اکثر یا اوج مقصد بولور :

(۵۵)

برنجیسی ضایعات قوای بدنیه تی تلافی . ایکنجیسی دامانی تلذیذ ، اوچنجیسی ایسه امراضی جلب ودعوت .

هیچ اولماز ایسه بو اوچنجیسی بولماسه .

طبیعت انسانه صرف واستهلاک ایده جکی مقدار اغدیه ایچون « اشتها » بی رهبر و برمشدرکه تکمیل حیوانات بو حسه تابع و منقاددر ؛ لکن انسان اونی بر طاقم افایه و بهارات و دورلو دورلو مسنحضرات ایله تحویل و زیاده تنبیه ایتمکده و بو وجهله اشتها حقیقتک یاننده بر اشتها کاذب و موقت تولید ایله مکده ایسه طبیعتک بو کچی غیر طبیعی تسویه حاجته قارشو گونک برنده ضیاع اشتها ایله انتقام آله سی احتمالی هر وقت موجوددر .

تغذیه توفیق حرکت ایدیله جک قانون و قاعده ندر :

تکمیل ضایعاتی یالکتر تلافی ایچون لازم گلن اغدیه تی تدارک ایله مکدر . بو قاریده انسانک بگرمی درت ساعتده کی ضایعاتی بیان ایله مشدک . ضایع اولان (۲۰) غرام آزوت (۱۲۴) غرام مواد آزوتیه ده بولسه بیلور . عین مواد (۶۴) غرام غمی حاوی اولدینغندن بو مقدار ، اغتدایه لازم اولان (۳۰۰)

(۵۶)

غرامسدن طرح و تزییل اولندقدده (۳۶) غرام غم قالمش اولورکه بوده مواد نشائی و یاغلرده موجوددر . بز بوراده نظر بیی بر طرفه بر اقوب ایشک قولایت گیده لم و بونک ایچون ده تعیینات عسکریه بی نظر دفته آله لم :

(۱۸۷۳) سنه سندن بری وقت صلحه فرانسه عسکرینک تعیینی شودر :

مقدار	آزوت	قارون	غ
۱۰۰۰	۱۲،۰۰	۳۰۰،۰	۱۵،۰
۳۰۰	۵،۴۱	۱۹،۸	۳،۶
۱۰۰	۲،۲۴	۵،۶	۰،۱
۳۰	۱،۰۲	۱،۲،۶	۰،۶
۱۴۳۰	۱۸،۶۷	۳۳۸،۰	۱۹،۳

فرانسه عسکرینک تعیینی اکثر دول سائر تعیینات عسکریه سته فائقدر :

مقدار	آزوت	قارون	غ
۱۸،۶۴	۳۳۸،۰	۱۹،۳	فرانسه عسکریه تعیینی
۱۷،۰۰	۳۶۳،۹۰	۳۸،۸۰	آوسترلیا و مجارستان
۱۷،۳۹	۳۸۲،۱۰	۳۹،۱۰	انگلیز
۱۷،۴۷	۳۶۳،۳۰	۱۷،۴۲	ایتالیه
۱۸،۰۲	۳۹۳،۹۰	۱۶،۴۲	آلمانیا

(۵۷)

لیکن شرائط و احوال کثیره علام احتراقی تزیید ایلده بکنندن بو حالده وجودی استاتوقوسینده محافظه ایده جک اولان بو تعییناتک بسله زیاده لشدریله سی لازمدر .

شرائط مذکوردهن ال برنجیسی مساعی بدنیه و عقلیه در . تنفس ایله یانان مولدالموضه نك یاخود حاض غمک مقداری ، حرارت حیوانیه نك ترفع و تزییل ، گونده افراغ اولان آزوتک مقدار بی تعیین و تدقیق ایچون بولی معاینه ایده رک مساعی مختلفده درجات فعالیت و تزیید احتراقی اثبات ممکندر .

ایشته بو سیدن طولایددرکه یارس مکتب طبی عالیسی معلمیندن موسیو (ژرمن سه) وقت حضر وراخده اولان تعیینک حال سفری و زمان مساعیده تزییدی لزومنده اصرار ایلدرک شو بولده تعیین مقدار ایله مشدر :

مواد آزوتیه باغ اغدیه نشائی
 ۱۶۰ : ۱۳۰ ۶۸ ۵۸ غرام
 ۱۶۰ : ۱۴۰ ۶ ۵۰۰ غرام

بو تعیینات مجتده اغدیه مختلفده موجود آزوت و غمک مقداری بی یامک فائده دن خالی اولماسه یله کتاخیزه برده بویلی جدول علاوه اولدی .

(۵۸)

یوقاریده مذکور قرانسه عسکری تعینتک ائک بویوک
فائده سی اغدییه حیوانیه و نباتیه دن مرکب اولمسیدیر .
ات ایله اکملک لاجاندیه بر طرفدن مواد آزوتیه ، دیگر
جهتدن نشاسته کی مواد احتراقیه موجوددر . بو ایکی
غذایک اختلاطی تعینتک ثقلت و مقداری آزالتهرق
اونلره لازم کلن خواص مغدییه یی ویرر . بو حالده معدده
زیاده بر یوک آلتده ازلکسزین وظیفه سی ایفا ایدر .
حال بوکه یالکیز بر غدادن عبارت تعینلر بویله دکلدر .
اکمک و برنج آز آزوتلی اولدقلرندن اداره بدنییه لازم
اولان (۱۳۰) غرام مواد آزوتیه ایچون :

۱۹۰۰ غرام اکمک یاخود ۱۸۵۰ غرام برنج یلیدر .
فی الحقیقه بو تعینده بر جوق مواد نشاییه و احتراقیه
بولنمش اولور . لکن یشیرمک و یشیرمک ایچون ائک
آزی درت مثلی صولازمدرکه بوحالده (۱۸۵۰) غرام
برنجدن عبارت بر تعین انسانه عادتاً هرگون ۹ کیلو غرام
قدر بر گومه خبری یوتدیرر !

یالکیز ائدن عبارت اولان بو تعینده عین یخودلر
وارددر . مواد آزوتیه جهتدن غایت زنگین اولان آتده
مواد احتراقیه آز اولدیلنی ایچون هرگون احتراق ائدن
۳۵۰ غرام فحیمی تدارک ایله مک اوزره ۲۹۰۰ غرام
یعنی اوچ کیلو غرامه قریب ات یک لازمدرکه بو حالده

(۵۹)

صرف معیشت حیوانیه یه مداومت ایله ظهور ائدن
عارضات حاضردر .

بنسأ علیه تعین ایچون یالکیز بر غذا دکل اختلاط
اغدییه لازمدر . مواد آزوتیه یی حاوی اغدییه یی و آتی
سبزوات ایله و آز آزوتلی اولان اکمک ، برنج و پاتاس
کی مواد ایله قاریشدرمیلی ، تاکه بونلر احتراقه لازم
اولان فحیمی تدارک ایله سونلر .



İSTANBUL
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ
ATATÜRK KİTAPLIĞI

(۶۱)

تداویسی علی الاکثر طبدن زیاده حفظ صحت دائره سی
داخلنده اولوب چوغتک اسباب ظهوری افعال هضمیه
آمر اولان قوانینه قارشو حرکتدن باشقه برشی دکلدر .
مشهور (دوتون) ، هضمسزلی اوزرینه اولان
تحر یا تنده عضو اصلی اولان معدده دانسا اجرای وظیفه
تامده بولندیلنی حالده افعال مختلفه بدنییه هیچ بر تعین
اولمایه چی فکرینی مصرانه التزام ایدیور . نظریه سنک
افراطی ایله برابر اساساً سوزی منطقه موافق کوریلور .
« عضو اصلی » تعین ایله یکی معدده نك قوتی محافظه
ایچون سکندی نامیله برخیلی زمان یاد اولتان (آلتون
کوک) قرصلرنی توصیه ایلور .

بو ذلندن قرق سنه صوکره کلن (بروسه) بنی
طباتی معدده عفونی (التهاب معدده) اوزرینه وضع
ایله مشدی . بوندن صوکره هرگون معدده وامراض
اوزرینه کتابلر نشر اولمشدر . بز بوراده نظریه باحثله
اوغراشیایه جفر . مقصدمن « فائده مند » اولقی اولدیلندن
تور حلالده ای هضم اتمک ایستینلره بالحاصه فنا هضم
ایدنلره بعض فوائد و قواعد عرض ایدیورز :

اول امرده جوق یشلدیگی سولیه یلم . یکلدره
حیاته لازم اولان تعیناتدن جوق طیشاری چیقیلور .
معدده نك چوغجه املاسی فائده لی اولماسه بیله مضر

— ۴ —

معدده نك حفظ صحتی

« المعدة بيت الداء
والخبيء رأس الداء
و اصل كل داء البرءة »

« لا تميتوا قلوبكم بكثرة الطعام والشراب
فان القاب يموت كالزراع اذا كثرت عليه الماء »

هیچ اشتباه یوقدرکه انسان یدیکی دهها طوغروسی
هضم ایله یکی شیدن باشقه برشی دکلدر .

[نه یدیککی سولیه ، نه اولدیلنیکی بیله ییم .]

نه وقتکه معدده بولندهدر ، هر شی بولندودر .
مضطرب و صحتی مختل اولدقده ایسه بو اختلال
کافه وظائف بدنیه یه انتقال ایدر ، حتی دماغ
بیله بو شورشدن حصه دار تأثر اولور . معدده سی مختل
ذواته حیاتن نفرت و ارنجه یه قدر استیلا ائدن احتیاضات
شدیده دن سخت زانددر . چونکه واسففاکه بویله لری
چوقدر ، اطبادن بو حالده استمداد ایدنلرک و علاجلدن
علاجه مراجعت ائدن سوء هضم مبتلاینک حسابی
یوقدر .

لکن حقیقی سولیه یلمکه انواع سوء هضمک

(٦٢)

اولمادىنى ظن اوليور . حال بوكە حقيقت بوس بوتون معكوسدر، يعنى امتلاء معده هم فائده سزدر، هم مضر. عصاره هضميه نك مقدارى محدود اولدىن عصاره مذكوره طرفدين متاثر اولان اغديه نك كوچك بر قسقى هضم اولمايان كتله ايجده عادتاً بوغىلور كه بو حالده «صعوت هضميه» يه لك برنجى دليل اولق اوزره آخر يلى ظهور ايلر؛ بعده هضم سزلكلر تكرار يله دجكه معده «قابليت ابتاء» خاصه سنى غيب ايدىرك معطل و غير منفعل بر كيسه حاله گلمه يله يوتيلوب اورايه طيقان اغديه تعفن ايلر.

بو يله جسه اغديه نك تخمىراقى غازلر و اكشيلكلر پيدا ايدىر و معده نك وجعا نك تشنجاته، يولايلىره ضيق نفس، باش دوغىلر يله بادي اولور. بو حالده حابيه ذاتقه معطل و آچاق وجعا نك اولور. صومزلق دىنى انضمام ايدىر ايسه و احوال دائى اولور كه ايسته بو علامت سو، هضمى اخبار ايدىر.

سو، هضمك حصولي آغىر در . سو و استعماله نك تاثيرات مضره سنى حس ايتمه دن چوق اول معده يورلشدر . گنج معده لر سو، استعماله اول امرده قارشو گير سده بالاخره اولورده قوتدن دوشمه يله غير قابل تقلص بر قاب هيئته گيرىر و عضلات دىنى وظيفه سنى

(٦٣)

ايفسا ايدىمه يهرك اغديه نك چوقه قالمسته، تراكنه بادي اولور . بو حالده «انبساط معده» حصول بولور، يكلن، مخاطدن ياخود غازدن (گيرمه) دن عبارت قيلر و عسرت تنفس ميسدانه گير؛ وظائف تنفسيه و دورانيه ده اختلالات اوليه ظهور ايدىر. غازلر ك خروجه (گيرمك) تعبير اولور كه بوده غاز حالده قيدن باشقه برشى دكلدر.

بو تقديرده آز نك معده نك حفظ محتججه لك مهم بر قانوندر.

تولد امراض خصوصند شايان مؤاخذه اغديه نك يلكلر كيتى دك بلكه كيفيتى دىنى على الاكثر اختلالات هضميه نك بر سبب مؤثر ايدىر؛ شوقدر كه بو بايد تعيين قواعد كوچدر، چونكه هر كسده، بر «شخصيت معديه» وارد.

معده نك ميل و يا نفرتى اشخاصه و احوال سائره يه گورمك ز ياده متنوع و اكتر ياده متبدلدر . بو «عقللى بطن» نك انهماكنى چوق كره قواعد حجيحه حضورنده غالب گور . فقط اساس اوله رق ديتله ييلور كه معده تنوع سور ايسده بسيط و مقدارى آز يكلردن ده حفظ ايلر؛ حال حاضرده كى اقسام يكلر يله ضايقلر و يا خصوص دوكونلره الفت ايدىر من، زيرا (آريسون) نك

(٦٤)

«بديكى كى» بوكى ساقا ردمه ر طباق آلتند بر خستعلق بوسو يه ياشددر .

معده اضطرانك نه درجه اوزاقه قدر و لوله اتداز اوله ييله جكي تخمين اوله ماز . (آليز) هضم زمانشده دائماً سو، هضم ايله مك ايستين بر قاذىن حكايه ايدىيور. دوغور (نارار) نك سو، هضمه مبتلا بر خسته سنده حاسه باسره اغديه نك اكثى متعاقب غيب اولور و هضم تمام اولدقن صوگره تكرار عودت ايلر مش، خسته كور قلسامق ايجون حالا اشتها سى وار ايكن دائماً الى سقرمدن چكمرش .

غايث لذتى بر طعمه دوام چوق كره معده نك تخميش ايلر كه بو حالده آشجى باشيلر مشاوره طيبه يه مخصوص قايتله رملر ك عادتاً لك غير تلى بر تشمضاجيددر . نه قدر زنگين اوپور و فقط سو، هضمه مبتلا ذوات واردركه ممكن اولوب ده كنديلر يته بر «هضم» اتداز ايدىله جان و كوكلدىن بو اوغورده نه قدر ايجده مضر ايدىر لى .

ترتيب هضميه كى عجايبه رعيت ايجلدر . قداما قواعد حجيحه و تميشده شخصيتك نه درجه يه قدر نظر اعتباره آلمه سى لازم كه جكي بك كوزل اكلام سقردى . مشاهير دن برى ديشدر كه «طرز تعيشنى تعيين

(٦٥)

ايجون طيبه محتاج اولان اوتوز ياشنده بر آدم باشامه يه هيچ ده لايق دكلدر .

بو نكله برابر بعض قواعد حجيحه واردركه هر معده يه قابل تطبيقدر، بوراستده هيچ اشتباه بوقدر. مثلاً هر كس هضم سزلكدن قاجتمليددر . زيرا بو حال سو، هضمه و امراض معديه بر بيوك قابودر . هضم سزلك، على الاكثر اولجه يتلمش اولان طعامك تماميله هضم اولدىنى بكمه مدين سفره يه او طومق سندن تولد ايدىر . بيوك بر بيوك . تخملىكداز بر اغيرلىق اولان اطعمه غير متهتمه دن تولد ايدىن حال مرضى يكلدن ادخال اولان اغديه ايله و خاتمشدر بر لميلدر .

حكما، عمر بدن برى بو خصوصه دبوركه :
«الذ ياده و خسم اولان شى اغديه يه اغديه اولور شله ادخال ايله مك، تعبير ديكرله، طوق ايكن يكلدر .»

امراضك اصلى طعمانى طعام اوزرينه ادخال ايتكلدر و ايلده اولان حديث نبوى آلتون قاملرله يازيله جق حكمايه كلام سقرنددر .

اوندن باشقه چاپوق ده يعميلدر . «چاپوق بين آغيز هضم ايدىر .»

بركى اوقومق، چيكنه مك و لقمه يه توكوروك ايله

(۶۶)

ایصالنی کی فعل هضمده مهم ایکی وظیفه یی امال و بو جهته انسانی خیری اولقنیزین سو. هضمه طوغری بدن طوغری به ایصال ایدیرین برعادتدر.

حکایه ایدرلرکه طبعی بری غایت زنگین برمشترینی زیارته کتدیگی زمان مطبخدن کجوب آشچی باشینک اتی عیشمقده و کیف و خاطر صورمقده هیچ امال گوسترمزمش. بو تحف عادتک سبی کندیسنن صورلدقده دو قور دیتندرکه :

« بو اتمه قارشو گوستردیکم حرکات مشدارانه چوق آزدور هرکی زهرله مکدن عبارت اولان هنری صنعتی سایه سنده درک داتا آراه ایلر کتر یوزر . »

بو فقره مضحکده افراط اولسه گرکدر « زیر اتمده آراسره آشچی باشینک لذب تکملرلهه تنیه واقعاظه محتاجدر .

یالکز . لذب . تمیزینه لایق اولان تکملر . بلا اقطاع دوامده مضردر . بو حالده آشچی باشی چوق و صلیحه پدیردیکندن طولای امراضک مقدم بر دعوتنجینی اولش اولور .

اغصده ایلر طبعیلش بر معده ارزاق ایلر طولو بر نیک طولانه بکزرکه ارزاق اولاده طور دغیه قوقار .

(۶۷)

شمدی . معده بورغونلغک اسبابی هانگیلری اولدینقی مطالعه ایدیم :

دوقور (سور) . گوره بو حالک انک برنجی سبی آلتولک . یاغیرلر . حامضاتک . بهارات و افابک کتر استعمالدر . اکک . ائی پشمه مش سبزوات . قانی و صیق ات کی بعض اطعمه نک افراطی . ابو چکنمه مه . مؤثر معدن صولرله منهل و حقنه لرک سو . استعمالانی . مساعی عقلیه و انفعالات و احتراصات شیدیه . مشاعب غطیه مفرطه . عجمسز بر قورسه یاخود صیتی باغلا نمش بر قوشاق ایلر معده نک تضییی ایکینجی درجه ده ذکر اولمیه چک اسبابدندر .

دلتا اوطورورکن ایش گورمه یه و خصوصیه تری وقوتدره یی و صاعنچی و سائره کی وجودی اوک طوغری زیاده اکیه به عبور ایندن صنایع ده اسباب مد کورمن سوکره کلیر .

سوالا اکتر کانلرمن یازی یازارکن قلمی له آلدقندن سبک و صراخ دیری بطله طوغری یاقلاشدیروب گوده یی اوک طوغری اوکیورلرکه بو وضعیتک باخصوص هضم انشاسنده مضرتی زیاده در . چونکه برطرفدن فعالیت دماغیه نک . دیگر جهندن وضعیت سقیمه سببیه دوران دمک وظیفه سته ایقاع ایدیلن موانعک تاثیراتی

(۶۸)

ایلر باشه قان هجوم ایدر . ذاتا اوکله طمانندن سوکره هضم زمانی کاملاً بو بولنده مساعی مضره ایلر کچیرن اکتر اقدیرلرک آقسام اولرینه باش آغریلرله عودت ایشکلی گورلمکده در .

بنا علیه هر حالده بو بولیه بروضیت سقیمه یی ترک ایدوب بر ماصه کنسارنده هیچ وجودی اکیه بزرک یازمه یی . حسن خط نظریده مرجع اولمیه بیله . یننه توصیه ایشکدن چکنمیز .

حیه سایه سنده آز هضم ایدن بر معده یی تدایوی و تشفییه قابلدور . بونک ایچون معده یه زیاده قانی دعوت ایتمیه چک اولان اغصیه یی انتخاب ایلرملیدرکه بولرده تعارب متعدده به نظر آئی سوت . صولی و تازو نورطه ات عصاره سی . خفیفجه اسقره لاشش و آز فقسبارده اوکوز و یا قویون ایدر .

سو. هضمه مبتلا اولانلر شکر ایدر . بشرط آنکه شروب قوامنده دکل صولی شربت حالده اوللیدر . نه چوق اکک یتل . نه دملیوق یاغ . و خصوصیه لوزلک . سیمت . قوش لوفوسی . حلوار و حورلی تکلردن و بونک کی شیلردن احتراز ایلیدر .

استنبولده مکتبلرده صاندیر بان سبیلرله کور به برطاق معده چکلی دوچار سو. هضم ایشکده هیچ

(۶۹)

برمعی بولمه اقمده ییم . اسامی . خلاصه سی سو. هضمدن عبارت اولان بونک کیجه یایلرینه وارنجه یه قدر سو قاقدره صائله سی اهلالمزک درجه دغینی گوسترمکده درک بوکا جدا ناسف ایدرم . قیمتی بش یاره اولان و اوزری سوسامله تریین ایدیلن سیمیلری گوردنجه یاتنده کیلرله لطیفه بولور . ایشته بش یاره یه سو. هضم صاتیلیور . در ایدم .

اونلی . نشاستی . یاغلی و اکشلی تربیلر برینه قاتیاقی . بیورطه صاریسی و ات صولی ایلر تربیلر قوللانلیدر . سبزواتی ایجه قیمتی لازمدور . اورویاده علی الاکثر اسبابی کی سبزواتی قیوب پیشیریورلرکه ابو حال هضمی چوق تسهیل ایدر . لحنه کی هضمی کوچ سبزواتی و خصوصیه اککی و خام میوماری اوه ادخال ایتمیلیدر .

سو. هضمه مبتلا اولان ذات شرابدن واز کچمدنکه اصلاً شفا ییدر اولمه یه چقدر . غایت آز خفیف بیرا . ات سو قی بر قهوه و رچای و آز مقدارده چوقولانه سو. هضمه مبتلا اولانه مضر دگدر . مستعمل مشرو باندن کندیسنه انک زیاده مناسپ اولان اخلامور چپچکی و پورتقال یارانی منفعیدر . سوئی قهوه و چوقولانه یه کنبه بو (وولتر) ک انک سوکیلی ایچکیسی ایدی .

(۷۰)

غایت لایزال و معصومیت من سوء، هضمه مبتلا اولانلر دوققور (سور) طانه ییخی توبه ایدیلور. معده لری ای هضم اجهیلر یاغده قورولش یاتایسدن عیلمیلرلر، زیاده بسله عیسی اولان بوسیزه یی ازمه یاخود کول آلتیده یشمه صورتنده بلکه هضم ایده ییلورلر. اوندن باشقه علی العموم نازده سیزه لری: خاویج، اسنانی و خصوصیه مارول کیلر مبتلا ی سوء، هضم اولانه مفید اولقدن چوق اوزا قدر.

آزیمک، براز اشتهای باقی قالدینی حالده سفره دن قالدیق:

بو اوپله برقاوت لایقیردکه معده نك قوت و تایلر نه اولورسه اولسون اوکا بلاخوف و یاجازات قارصو طورقی ممکن دگدر. بوقاوت، خصوصیه اختیار قنده غایت مرعی الاجرا اولمیلر. زیرا حیاتیك بودورکده بریجک لذت اولان اولورقدن باشقه مدارتسی برقی قلاتر. ولکن اخبار دوشوغیلدکه هضم سزاق کندیك ال بیوک والک مدعی دشمیلر. اولنک ایچون ایدیکله رعایت عفته حرمت قدر ازمدر.

حکما، عربدن بری دیورکه:

«براختیار ایچون الله قا اولان شی ای بر آجی ایله کنج برقادیلر.»

(۷۱)

اختیارك و معده لری غایت نازک اولوب کوچ هضم ایدیلرک الله مكلف ییگی كونك اورتیسنده اولمیلر. آقشام ییگی ممکن اوله ییلدی قدر خفیف اولمیلر. فی الواقع، آقشام ییگی علی العاده نه به بوددر کوچ هضم اولیلور؟

چونکه یا قوشلقده چوقه ییلمش یاخود عادات حاضر من ایجابیدن اوله رقی ایکی بک آراسنده آزر بر مدت براغلمشدر.

شهر اهالیك حیات متقاعدسی نظر دفته آلتدینی حالده صباح ییگی ایله آقشام ییگیك آراسنده بش آتی دگک سکز ساعت لازمدر.

باقی نازل اولور؟ آقشام، اوزون و زخمش و هجوز غام اولان بر هضم ایله یورلش معده نه ذاتاً و جبراً هضم اولسانیه حکوم بریک عرض اولیسورکه یونك نتیجه سی الیه وظائف معده نك اختلالاتیلر. بالعکس، عادت خارجه چقله ایله یورلش واغده اخذینه غیر مستعد یولمش اولان معده تام یاخود یاریم بر حبیبه وضع اوله جق اولورسه وظائف هضم ییکیدن بر قوت و شدت بولور، زیرا حیه معده نك غایت مؤثر بردواسی، قاعت و برهیز غمومته اختلالات معده نك غایت امین

(۷۲)

بر علاجیلر، خصوصیه اشتهای قلیل اولوب قوت نلیه نك فعال اولدینی حیجاق موسملرده.

آقشام ییگی ایچون سوله دیکلر منک کافه سی «سویه» نامی و بریلن کجه ییگه تمایله و ده ازیاده قابل تطبیقدر. زیرا هر یک مقابلده بر هضم سزاقه عبور اولان ذوات آراسنده جاری اولان بو مناسبتر عادت یالکیز حسب الصنعه آقشام ییگنده بوله مایانلر ایچون جواز و بریلور. دوققور (پورتال) تدای ایله دیک بر چوق نزوللری صولعصر نهایتده و بعصر بدایتده اورویاده غایت مرعی الاجرا اولان «سویه» عادت قبیحه و مضرمه عطف ایلور.

بژده بر دوگون، بر ضیافت، بر دعوت اویا علی الاطلاق بر اجتماع وقوع بولدی. اوره به سوء هضم مأمور برطاق اوبور جیور شیرله برفش زافی تیسسی قونیور!

برقدحی، ایکی قدحی... خبر خبر، ایجه ییلدیك قدر. تا کیجه یارلرینه وحی صیاحقره قدر ایچ... صوکرده مثلا کیجه یاریسی بیورک عیبه...

بویه بر جیجک ایتسی کونی حاضر بولانلر اولرنده یوقلا دلسون... هسی یاقاده خسته...

بونه؟ اکلنک!...

(۷۳)

شوگا آسلف اولنورکه حقه، طباً، دیناً، اخلاقاً نهایت درجه ده مضر و مفسد اولان بو متفور عادت عملکتر مزده حالا حکم سورمکده در.

یونك مضرتندن بو کتانه اوزون اوزادی به عی زائد کورورم. چونکه بوکی ضیافتلری، الله خفیف بر سو، هضم تعقیب ایله ده ییگی هان کورله مشدر.

انسان ندر؟

ایکی اوجندن دینمش بر هضم بورسی: یونك ایچون آغزندن نهایت قدر طریق هضمی سترلیدن «غشاء مخاطی» نامندکی زارک لطافت نامسته وقت واعتنا غایت مهمدر. وظیفه قیزیو لوجیسی بو قاریده کور دیکلر کی غایت قاریشیق اولان بوغشانك حسن صورتله افای وظیفه اجه سیچون لطافت الزم بر شطرد.

بوسورنده اتقاضه مبتلا اولان «مرخیات»، حقنلر و خصوصیه (لوق) نام ذاتك توصیه سی وجهله: «هر کون، منتظماً، عین ساعتده آبدستخانه کتیه، ایله یونی دفع ایلمیلر».

(دوزاردن بومج) دیورکه: اتقاض، مناسب بر معیشت عادتیه ایله دفع اوله ییلور. فعل طبیعتك ایقاعی

(۷۴)

ايجون قاعده عموميه اولوق اوزره مواد غاطسه يي تزييد
كافيدر . مواد مذكوره اغتدادن قاله بر بوسادن
و خصوصيه عصارا هضميه ايله تاثير قه مش سلولوز دن
تشكل ايله مش اولدنيقدن كيك اكنكي . بيشل سبوات ،
صلاطيلر ، اسناق ، قوزي قولاي چورباسي وساژه كي
اولدنيقه بر مقبدار ، سلولوز ، ي حاوي اولان اغديه
ييزك افعال طبيعيه ايقاع ايدلش اولور .

ات چوق يئيلهجك اولورسه مواد غاطسه قاييدر ،
بالعكس شانات زياده يندكي زمان مواد غاطسه يوشاق
اولوب اينكك كوبره سي منظر مننده در .

(بدهيس) نامي وريين چاودار اوشتن معمول
بالي اكك ايله بعض ميوله و خصوصيه اوزوم ميقدن
اوزوم ايله تدويمه ليت ات اول گورلين بر علامت
وكذا (والي) ، (ويئي) كي قولي معدن صولوز
قاريدلش پورتقال و ايجون كي بعض ميوله بولنده
قائده سي كوريلور .

لكن اقباضك تدويمه استنده ايشرياده مدح اولان
خردال وكن تخمي اولنلر . بياض خردال اولوق
مقدما چوق قولانلور ايديسده بوكون هان ترك
اولنلش كيدر : چونكه بونك وجودي هر نه قدر
فعل طبيعي يي بادي اوليورسده باض ساقده خردال

(۷۵)

تخديرك تراكي حقيقي برانسدادي ايقاع ايله مك كي
محدوري ده جامعدر . كتن تخمي قا اولمايوب شايان
توضيدير . برطاللي باشود چوريا قاشني كتن تخمي ات
بر مقدار سو ايجورسته قويوب بر ساعت قدر بر اقدقدين
سوكره ييكده هيسني پونلدير .

ايشنه بو كوچك واسطه لره فعل طبيعيك انتظامنه
موفق اولور . آزمقدارده صاري صردقه هم خفيف
مسهل هم ده مقوي كي تاثير ايدرك قائده سي كوريلور .
اقباضي دفع ايله على الاكثر سو هضم رفع اولور
وهضمي تسهيل وتقويه ايند قواعد هيجيه رعيت سايبسته
سو هضمك اوكي آلور .

هضم بورونك نطافتي مجتده اقباضك ياني باشتده
اسهالك ده ذكر كي مناسبدر . لكن اسهال على الاكثر
ايشه وقاين باض ساقرك امراضدن ايلري كليلكي
و مقصد سر تدوي امراضدن بخت ايتك اولمايوب
مختصر آ قواعد هيجيه بيان اولدنيقدن بو بايد ياكتر
ايشه باض ساقركه كي آقادن متحصل اسهاللرده
و خصوصيه مزمن اسهاللرده سوت . يي ات ،
پتونلر ، ات توزلري كي دوت واسطه اوزرينه مؤسس
بر ميعشت اخديه ايله موفقيت حاصل اولدنيقي ذكر
ايدرم .

(۷۶)

سوتله تعيش امراض معدنهك اكنزده ازمدر .
معدنه هر نوع غذايه تحيل واولنري هضم ايدمه ديكي
و حال مختص ظهور ايله ديكي زمان صرف سوتدن عبارت
بر ميعشته دوام اهدر . معدنه ياز سوك (قرحه معدنه)
الشيبي ، آق جيكور ورمنده حصوله كلوب حياتي مخاطربه
القا ايند اختلافات هضميهك قطعي ايجون سوتله تعيش
قدر نافع و اونك قدر مؤثر برواسطه مداواة بو قدر .
سو هضمه مبتلا اولانلر ديشله بيلوركه هر يكي
متعاقب هضم سولزه اوغراين خستلردر . بوليله توص
اوله جق قواعد هيجيه :

برهيز وقاعت — راقينك وعل العموم ايجيكرنك .
لزمه سز بهارات و اقويك و توتوك تركي — آت
مقدارده يك اوزره هضمي قولاي اغديهك اتقاي —
ايي چيكنمه — بورلقسزين سير و خركنده و قيرج
و ترهده بولنه . بو خستلر برنجي هضم تمام ايشات
بولازدن ايكنچيسه باشلامه ايله برابر هر گون آقنامي
هضمك اقسام متتابعه سي . بوساي بوشايلددر .

ضليف اولان معدنه يي تقويه ليجونك ات خويي —
اكشيل معدن سولري . حامض قنور ماء كي حامضات
معدنيه . راوند ، مرث ، پيسين ، مائين ، بوز وساژه
توصيه اولور .

(۷۷)

الك اي غذا هانكيدر ؟

هر كيك شخص وذاتي كي كنديسنه مخصوص برده
معدنه سي اولدنيقدن بو سواله : الك اي غذا الك اي
هضم اولساندر ، جواب سريبي ويزيله بيلور .

كل يوم بوزك . پسته ، استاقوز ، قايون ، صلامور
اتلر كي هضمي كوچ مواد زياده بر سهولته اريشوب
معدنه لري سوت . تازه يورطه ، اسقره لاش ات كي
سهل الهضم اطعمه يي قبول ايشين ذوات كوريلور . لكن
بو حالي و لذت و آرزو ايله بيشلر شي سهولته هضم اولور
ايله قار بيشدر مامليدر ، زيرا غايت مهلك بربلسازك
شرقيسي اولان بو ققره بر چوق هضم سولركلر سبب
كيدر .

معدنهك تمايلات هيجه سي بر طرفه بر اقوب اغديهك
باشجربه تماميله معين اولان قابليت هضميه سي مطالبه
ايدمه لك قابليت هضميه لره كوره شو صورته
ويزيله بيلور :

قصاير اتلرندن قويون ، اوكون ، قوزي ، دانه —
طيبور مونسدن : طابوق ، هندي ، اوردك ، قاز —
بالقار آراسنده الك زياده هضمي قولاي اولان سيش
اتلرلردر ، اولندن سوكره قيرمزي اتلي اولانلر كوركه
بونلر هر نه قدر زياده مقدي ايسلرده دهها زياده

(۷۸)

صعب الهضمدری، الك صوكره غایت آخیر و هضمی
كوج اولان یاغلی بالقلر بولور .
اغذیه نك مؤاسه كوره دكشمه سی لازمدر : مثلا
یازین بولكوقیاو انلری ، صلاموره انلری ، مانظار .
میدیه واستریدیه کی قوقات، بورك و یاستلر ایله یستیمه
قالقیشانلر سوء هضمه سبب ویردر . بوموسمه بیاض
انلر ، كوریه اووویك ، بیدیرچین ، طسغ و اووه
ككلیكلی ، صاری آصمه و چیل کی خفیف اولانلری ،
اولش میولر ، تازه سیزلر یك هر حاده مرجحدر .
درجه طبعیله كوره اغذیه چوق ویا آز قایل
هضمدر : چی و یشمش كرموز ایله تازه وراقدان
وقتی بورتیله مقایه ایتلدر . انلر طبعیله قایل
هضمیله ارامه ایلر صره شویلدیم :
اسفردنه یشمش و کباب اولش انلر - یاغی کی
قایدلش اولانلر - فرونده یشمشلری - صافانلری
انلر - صلاموردر .
زبل ، فاسولیه و مرجكك حیرتی لینی قوقلری
غیر قایل هضمدرلر . بولره انجق ، غایت قوی معدله تحمل
ایدیملوب ضعیف معده صانلی اولانلرده «نيساط معده»
ایله رلكده «نخه» نامده کی معده خستلغی تولید ایلدر .
سریله دجی مشروبات هضمه فائده لی ایسدر .

(۷۹)

خصوصیه بوزك كزت استعمالدن اجتناب ایتلدر :
چونكه كزت استعمالی اختلالات معده و معاشیه بادی
اولور . قهوه و شکر هضمه بر فعالیت . حال بوكه آققول
بر كسالت و بطالت كتیرر . سوء هضمه مبتلا اولانلر
پوتون انجیكلری و حتی رأی عمومك خلافت اوله رقی .
ای بر هضم انجیون لزومه حكم ایدیلن . قونیاغی بیله
ترك ایتلدرلر .

بین العوام ضعیف معده لر انجیون مضر نظریله باقیلان
بعض اغذیه نك بالعكس غایت فائده سی اولدیغی سیان
مهمدر . اعتدال داخلنده استعمالی قوای هضمیله
ایقاط ایدرلك خدمات كتیرده بولان صالاطه و سرکلی
یولاقی ایما ایلهمك ایستدك ، ایسته ، خردال بودورلو
اولوب ، قازا جلد اوزرینه بر خردال صکاغدی
یاشندیرلده اوازینی ناسل تیه ایلرسه ، معده یده
اول وجهه ایقاط ایلدر . دومانس داخلنده اولان حامض
حماض ده بولره اولوب تیل معدله ری فعال قیلار و كذا
غایت آخیره شهرت بولان طه طوروشك ترکیبده کی
«حامض لین» بو غدایی ، سوء هضمه مبتلا اولانلرده
سریع هضم قیلار . بو حامضك تأثیرله (احتیاط
معدله کی ده بونوعدر) دركه سوتله تیش معدله نك
امراض حاده و مزمنه منده خدمات كتیرده بولور .

(۸۰)

عوامك هضمه غایت موافق نظریله باقدیری بعض
سواد واردركه بالعكس مضردر . زیاده غازی و زیاده
صیجاق مشروبات بونوعدن اولوب كزت استعمالی یواش
یاواش معده نك «قابلیت تخرش و تهیی» كوره تیر .
توتون وجودی توكونوكدن محروم ایلدگندن هضمه
مضردر . معده دن مضطرب اولانلر ك علی الاكثر سوء
استعماله قدر واردردقلری مسهلات و مقبات هضمك
و نظایف میخانیکه و کیمیویستی بوس پوتون آلت اوست
ایدی .

ات صوینك كزت استعمالی ده مضردر . بو غذا
یكدن ایکی ساعت مقدم ایلری اوله رقی آسیدیلر حلاله
ناقددر : چونكه بو صورتده ات صوی معده نك غشاه
غلاطیسی اوزرینه بر (منیه) و حفظ سخت نقطه انظرین
حقیقی بر «مشتی» کی تأثیر ایلر .
مشروبات كلویه به گنج به نولر ك معده اوزرینه
تأثیراتی غایت خطرناك اولوب سوء هضملر ك درنده
اوچی تولید ایدن هب بولدردر . خصوصیه بولر ترانسه
«مشتی» نامیه معارف اولانلر ك زیاده شایان
مؤآخذه درلر .

(۸۱)

مشروبات كلویه نك مكرراً استعمالی غشاه معده یی
تخرشه ایشدردر . قی قیل هضمك تخرشات طبیعه
و عاده منه قارشو اویشدریوب تیه اولقاز بر حاله
قویار .

قوشاق و آفتام یگی خارجده بیرا انجیك ده عین
نتایجی حاصل ایلر . نك برکی آز مقدارده علی الاكثر
نافع اولان بو انجیك گوندوزین بر چوق مقدارد
السدی زمان كرك هضم كركسه استها انجیون داغما
مضردر .

مسكراتك معده اوزرینه تأثیرات مضره سدن
بورده اوزون اوزادی به بحث ایتمه ییچكم ، تفصیلات
لنوز ایدنلر كرك محب عزیزم دوقفور خلق بكك
«عشرت» و «معده خستلغی» كركه نم «مسكرات»
تأثیرله انلر ایلدگنر رساله مراجعت ایدمیلورلر .

موتده ، پاكیز برانظام تحتده تنوعانن حفظ ایلهمز .
لكه آغی و كوزل منظراری و صافی و جید هوایی ده
چوق سوز .

هر كجه معلومدركه سوچ ، قورقو و هر نوع
انقالات و احتیاسات اشتها یی كسر ، عادات هضمی مفلوج
قیلار . بعض ذوات موز بقسز هضم ایدمیز . اسكیدن

(۸۲)

شرقي به الك اعلا برهضم اكسیری كی باقورلردی. ایشته بوسیدن طولایدركه مشهور دوكتور (تروسو) «معدله موزیقه یی سور» دیتشدر.

کدناک لطیف الشطر وهوادار برعجله ییلنك سهولته هضم ایدیلور و یوله بر برده هضم ایدیلن بگله ده فائده سی کوریلور.

گوچ هضم ایدیلر دافا گولر یوزلی شن ذوات ایله بیوب سفرده هه نوع مباحثات شدیدیه و عیادلان عیدیه دن چکنمیلدرلر. خصوصیه سیاسیه و اداره عمومیه یه داتر مباحثات هلی الاکثرانی بر نتیجه ویرمه یوب جدت و غشی موجب اولورکه بوحال معدنی بر «ایکنلی فوجی» ایچنه صووق کیدر.

یکدن سوکره برچوقارینك فیده لی طنز ایله دیکر حرکات شدیدیه ده بولمیلدر.

گوندوز اویشونه گنجیه: بویالکتر صبحاق تملکاتر ایچون قبول اولمیلور.

بمدالطعام، افعال هضمیه یی تشهیل ایچون آچیق بربرده حرکات مشیدیه بولاق یك اییدر. چونکه هضمه باقارلرک یك بیوک خدمتی واردر.

اغدییه یی اییچیکه یوب پارچه له مک لازمدر. اگر

(۸۳)

دیشار نقصان ایسه اولارک و طیفه لری صنتکارلر یسه مراجه تله هم حالده تامین ایچیلدر.

کدر و حدت فعل هضمی توقیف و تأخیر ایدر. حکمداران سالفه سفره لرنده گولک ایچون اکثراً جوجیه لی و صونیلر بولدرلردی که بوعادت هضم ایچون گولر براسولدر.

(رهوبله - پاریس) دیورکه:

«سوغ اورنه منده اکل ایدن صاف و خفیف و معدنی برقان حاصل ایلر».

(مادام سه وین به) عین معناده دیورکه:

«گوندلک ایدیلرک ییلن لقمه لری ایی هضم اولور».

ایی چیکه یی ایی گولملی. ایی گولملی. ایشته معدله ایچون الک ایی بولمیه.

ایکطرفه انتظام سولقردن و یا وقوله رادن قاجلدی

کی قاجیلدر: زیرا بوبولده انتظام سولقردن معدنی خراب ایدرک سو، هضم کی دورلو دورلو خسته لقره سبب اولور.

معدنی تشیق ایدن اولدن خصوصیه زیاده صیقلمش فورسده ن اجتناب ایچیلدر: زیرا بواشکنجه بدن نه قدر قالدین معدله لی خراب ایلور.

هضم تمام اولمازدن یالقم ایجاب ایدرسه صاغ طرف

(۸۴)

اوزر یسه او بولمیلدر. بوباید الک موافق اولان وضعیت بودر.

اسکدن بری مساعی عقلیه و ذهنيه لك افعال بطیه اوزر یسه اولان تاثیرات مفرسه معلوم ایدی. (وولز): «الك زیاده دوشون آدم علی الاکثر الک آت هضم ایدر» و (لایوله): «سو، هضم اصحاب فکر و ذهنك غیر قابل شفا، وجناك مرصیدر» دیتشدر.

بوخلده معدنه ك شایسته هیجه سی اتحق قواعد حفظ صحت اولدریغی در خاطر ایله دماغه اجرای و طیفه ایقه سی امر ایچون و طیفه معدنه ك تکمیل اوله سی بگلمك لازمدر.

معدله نریدن مضطرب اولانر دافا فعال رجبات ایله عمر سورمه رك سکون و راحتدن و ایشولکدن، عطاش و کدردن و خصوصیه لیانك ایلانق ایله دیکر احقراسات شدیددن اجتناب ایچیلدرلر.

احتیاج وار ایسه. بوبله لرنده وظائف عمومیه جیمناستیک، ذك، صوغوق کستو، لرکچر بتموچ ایله فعالیت ویرلیدر. فضله اوله رقی سو، هضمه مبتلا اولانلر بالطمع یکنلری خسته لك احوال و اشکاله، وظائف هضمیه ك درجه اختلاله، اضطرابك اوصافه و اعضاء هضمیه ك حالت ضعیفه سه کوره تنظیم ایله یلیدرلر.

(۸۵)

تغذی غیر منتظمین، اطعمه لیدندن و الحاصل بر دهانکرار ایلمه ك اوزره هر نوع افراطاتدن ساقیدقندن سوکره دوكتور (سور) ك غایت مختصر و فقط مکمل بیان ایله دیکر «معضیه آت برایش یوکه تچك و فقط خسته یی کافی برصورتده سله یچك برطرز تغذی بولق» قاعده سنه توفیق حرکت ایدیلدر.

هر خسته لقمه سبب اوله رقی اصول تغذیه یی و یاخود ییلن شیلری آرامیلدر. آشجیلر هم خسته ایدرلر. هم تدلوی، هم ده ادویه یی تدازك ایملرلر.

عمومیه دینله ییلورکه اوکله یکی اولدق مقوی، آقسام یکی ایسه بالعکس غایت خفیف اولمیلدر. زیرا عکسی برعجله اویقو غایت آفر اولمیه برابره تماماً بولرغولقی آلاک، منقطع اولور.

سو، هضمه مبتلا اولانلرک کیچلری آفری قوری و یایله یاسلی و آجیدر. بوبله لری باش دوغمه لرندن، اوشوده بورک چار یئیسندن بولغولق قورقوسندن و صیق صیق نیول اختساجندن مضطرب اولورلر. کیچیه لری قورقوج رولار کوروب آت برمسندنه زیاده برضعف حسن ایجه باشلارلر.

ببولده دوام ایدن اویقو سولقردن خسته لی، ضعی

(۸۶)

تعدد و بکثر آراسته کی انتظامات لایق عضو هضمک
اختلالاتی ادامه ایله .

امراض معدیه اودرجه مؤلدرکه عقل ایله اعضاوبدن
آراسته کی موازتی اخلاص ایله . معدیه مضطرب
اولدینی آنده درحال نظام تحت آلتیدر .

یک زمان وساعت لایق تنظیم ایلمک . اعتیادات صحیه
رعایت و خصوصیه سو . هضمک امراض اولیه سی اولان
ضلالت ذوقیه و اشتباهیه مقاومت ایتمک لازمدر .

یوقاریدن بری بیان ایله دیکمز قواعد صحیه رعایت
ایلدیکی حاده آلام هضمیه ابتلادن احتراز ایلدیور .
ای بر معدیه غیب ایلدیکن سوکزه تقدیر ایلدیور .
ذاتاً یوقانی دنیاده نه قدر ای شی واریسه هیله یوله دیور .

- ۵ -

تغیثات [*]

یاچود
اغدیبه حیه فاته

اغدیبه و اثریه خصوصتده ایلدیلن حیه لره قارشو
بین الملل بر موافقت لزوم حصوله کافه حیون متفق
بالرأیدر . ایش یالکمز موافقت ایله ده قاساملی . اجرا
وهمده شدتله اجرا لازمدر .

الحاقه ده ، نقلیه تسلیات اودرجه زیاده و بین الملل
اجد و اعطای اوقدن مهمدرکه بو خصوصده بر بصیرت
و تقاریر ثامه ایله ایشی کفالت متسلله به ربط ایلمک
و تحلیلات * لابوراتوار * لریک قبول ایله دکتری
حد وسطی و لری متحد قلمق تحت عمومیه نقطه نظرده
آلک زیاده آرزو اوله جق مسأله دیر .

اوندن باشقه ببولک و طوبلو تغیشاتک اجرا اولندینی

[۵] (دوقور دیورکه) سرنمسی آتسنده (میزان) ده
نتر اولان مقلانیدن بری اولوب بوکنا به منایینی بولکله به
عیناً نقل ایله دم *

(۸۸)

قاریه لریک ایزلری میده قویوب بعض تجارت و صنعتک
شارالانلق ساقه سیله یایدرینی اعلانلک تاپیراتی ابطال
ایتمک ده اهدر .

تغیشات * کهنسک افاده ایتدیکی معنای هر کس
بیله یولور سده هر حالده قنا تعریف ایلمکده مشکلات
چکیلور .

بر محصولدن ، اوند طبعی اوله رق بولکمه سی لازم
کدن مواددن بری یاخود اونک بر قسمتی قالدیر مق
— محصول مذکور ی مخلوط براقق یاخود ترکیب
طبیعیسه کیرمین بر ماده یاخود بر چوق مواد ایله
قاریشیر مق . که مواد مذکوره ایسترجحه مضراولسون
ایسترسه اولماسون — هر هالکی بر اصول ایله بر ماده
یاخود بولش و خالاشمش بر محموله ، قیمتی حقده
بایی آلدایق ایچون ، ای بر منظره اولمک
تغیشاتی تشکیل ایدن افعالدر .

یوتون تغیشاتک اساسی اولان اغفاله قصد و نیت
قانونلرده جنجندن معدود ایسه ده بوججته لک اودرجه
(الاستیق) اوله سی بر چوق ساخته کارلک عدم عیارانه
سببیت و بریرور .

هر تاجر و یا مع ما کولات و مشروباته عائد اولان
مالک ای و خالانیدن مسؤل اولیلدر .

(۸۸)

حیه کارلک اوکی آتیه لیک ایچون تغیشات
و تغیشات او مقوله لریک غیب و ضرر ایته لری احتیالی
قازانم لردن قات قات زیاده لشدیر چک بر درجه ده
اولیلدر . یوقه بر چوق تردردرین سوکزه ایچون اهیسیز
کوچک بر جزای نقدیه حکوم اولان بر ساخته کار اجرای
صنعت و حیاشندن هیچ کیرور قالدیر *

سین خبرده بومسلله به زیاده بر اهمیت و بر لریکندن
تعاقب ایدن صحی قولغ لرد بوججوه دائر بر چوق
مباحثات وقوع بولدیگی کالک سوک اولان و یا نه حفظ صحت
قولغ لردن تغیشات متعلق موادی ایسجه مطالعه ایلمک
اودر بر قومسیون تشکیل اولمشدرکه قومسیونک
تشکیلانی برقرار عمومی ایله قبول اولمق ایچون یقینده
کولغ لردن احتیالی ایله جک حفظ صحت قولغ لردن سننده
قرالت اوله جقدیر .

مالک شده ده اجرای تحلیلات ایچون متعدد لابورا
توار * لریک تشکیلی حیه کارلک بر درجه به قدر اوکی
آلش و یا خصوص یک قاب اوله رق یابیلان ساخته کارلقلر
اورنه دن قائمش ایسه ده ده یا یله جق بر چوق شیلر
قالشدر .

زمانغزده آر چوق استفاده اوله جق برشی یوقدرکه

(۹۰)

جابه اوغراماسون . پالکیز اغديه دکل . بلكه تفتيش
ايچون قوللانيلان مواده خايط و تفتيش اوليور !
بوگون حيله و خدعه بر صنعت چكته كچميشدر . پالکيز
احمد ، ولي آغاكي اشخاص دكل بلكه تحت اداره نلرند
فلک ترقبات حاضر سله بحق واقف مقتدر كيميا كرلى
بولان جيمات تجاريله بيله دورلو خيله لرند بر آن خالى
قاليور .

صافى اطفال و مرضا ايچون ازم اولان سوت
انساييت و بيشرته غير لايى بر صورتده عمليات مختلفه
اوغراماق تفتيش اوليور . بيوگ شهر نلرده امريكاييله
بيوديلن جوجقتر آراسنده كي وفاتك كرتي و بريلن
سولك قايماغي آله سندن . مو قاتله سيدن و دهار جوق
تفتيشاندىن ايلرى گليور .

بوگون هان هر غذا ساخته كارلعه اوغراماق
بويايله تفصيلات و بر ملك المزدن ككيز . چونكه اولاهاننى
اودرجه ممنون ايدمه ين درين ايجات قيه به كيرشمك اقتضا
ايلر . ثانيا تفتيشات بر درجه به فقره هر غلگند آويندر .
ملكتمزده صنعت اودرجه ايلريله مديگندن تفتيشات
دخى نسيه قبادر . لكن مجلس محيى عمومى نلر و بر جوق
اطيان نلر همت و غيرتى موجود اوله يله برابر قوجه ياي
نكته بكانه اولان مكتب طيبه شاهانه لا بوراتوار . بلكه

(۹۱)

كوچكك و نقصانى و كيميا كرلر نلر آزالنى . ذاتا تفتيشانه
منهك اولان قرمان و قيصريلى بعضى بقال و صايجلر
حيله كارلى خصوصنده جاساننى آرتير مقدمدر .

طشيره ده بيچاره كو بولوك بر صداقت و استقامت
خصوصه ايله نيله ايله ديكي تره ياي . زيشون ياي و سائر
ذخيره ابتدا تجار طرفندن و بعدد الدين اله بقاله كنجيه
قدر نه قدر تفتيشانه اوغراماق ؟

يا بقال دكانك او قاراگلي كوشلر نلر نه شبانلر
ياغاز !

وطنمزه كي مستقيم شكر جيلر نلر مالي مستسا
اولي اوزره ديهيلم كه بوگون با خصوص اوزر و يادن
گلن نه اوقى شكر نلرده . نه شرو بيلرده طاشيدقلى
نلر نلرده كي ميوه لودن آروارد . نه ده رچلر ده .

كافه كيميايى عضو نلر غايت اوجوزجه نلر
نكته ديكي مركب اثرلر له بايلور .

شراب و ييرال دور لودرلو شيلرله قارشيدير بولور كه
بولر نلر نكته زهر بيله واردر .

جوق اولالارده قاقو ياي يرينه طاه ياي ياخود بادم
ياي قائم اولمشدر كه بوقى غايت عادى اون و (فكلول)
ايله قارشيديردقن سوكره (روقو) و (قلقطار) ايله

(۹۲)

و بعضا زنجيره و (قورشون سولگنى) كي جيوه
و قورشونك آله سمدار املاحي ايله بويورلر !

قهوه نلر مختلف تخمير و قاورولش خرم چكر دكاري
ايله قارشيدير بولور . اوندن باشقه قهوه دانه سى بالسنه ده
بايلور .

يا قهوه نوزى نلر عبارت بيلور ميگنر ؟

قارامل . شيقوره . سهمول . نقله اوى . اكك
قابوئى . قاورولش يالاموط . يايجار قابوئى . قرمى
بالچيق . اله قش طوغيله . دوگولش معدن كومورى
وتورپ . ماهون آغاچى طالانى و سائر نلر عبارت
بر مخلوط !

ار باب مطالعه نى سرکه . بو بر . بيشر . چاي . بال
وسائر نلر تفتيشانى ذكر ايله اوصالدرمق ايستيميز .
كو ريلور كه جيله كارلگك حدودى بوقدر .

جز ايرده نلر اولان بر غرتيه بولنده تخمير و طالان
نقل ايديلور :

« درت سبك دوست اولوب بر اوده بر ارجه
يايجار لرمش . بر صبايح درديده زياده بر اشتها ايله
او پانورلر .

برنجيسى كال حرسيله بر سوت لقمه سى اوزر نيه

(۹۳)

قونار ايسه ده آرادن جوق كچمگنر بر اختلافاندىن
تلف اولور . چونكه سوت كيرج ايله مخلوط ايتش .

ايكيجيسى بر صوجق اوزر نيه قونار . لكن صوجق
(آيلن) نامنده كي ماده ايله بو يانديغندن زهر نلرور .
اوجنجيسى ده شايلى بر اوندن استفاده ايتيه كيدر
ايسه ده اوده هلاك اولور .

آرقه داشلر نلر فلاكتي گورن درنجيسى ايسه يسه دوشه رك
حيانه آرقى نهايت و بر ملك اوزره كندى بر طاباغك چقور
برنده كاش سبك اتلافه مخصوص كاغذ (Les papiers tue-mouches)

(mouches) اوزر نيه آتاز و مهلاك طن ايله ديكي عصا نلر
زياده بر طمع ايله ايميه باشلار ايسه ده معجزه نوع سندن
كشيدنده زياده بر قوت و جيو بلكه حس ايلر . مگر

سبك اتلافه مخصوص اولان كاغذده جيله به اوغرامش
خالصه تفتيش اولمش مواد مكر را تفتيش اوله
اهله نهايت اصلى اونو ندير جق بر حاله كشير بيلور .

فلكان متمدنه ده تفتيشانه خصوص اولان لسانك
طعملى توافق ايله ديكي كچى محقق لرى ده كوندن كونه
زياده لشيور .

غير مشرور بركار دوكي تجارى يارن زهر صايجي
بر قاتل قيايور !

جنايت ككنده اولان بو كي تفتيشات آله زياده
عجازه فقرا و محله اوزر نيه بوكليور .

(九)

نمیشات یانگیز کیسه به دگی بلکه سخت عمومی
اوزینه طرح اوجوش غیر مشروع و مهمک برور کو در
صیونی داغدار تاسف ایله بن بو حاله قارشو علاج
نور ۹

عمومي و خصوصي (لابور اتوار) لرنڻ تڪڙي (ڪا ٺا)
زادو باديءَ ڄاڻش و مقشائرنڪ ڪيئي حرڪتن مانع اولق
اوڙو شير امانى و على العموم باديءَ ايجون الزمند
وونلرنڪ غات بحقه انتخاب اولش ذوات مقتدره نڪ
نحت ادارو ٿرندو متظلماً ناموسڪارانه ايفائى وظيفه
الهم بديدر

ایشته بویکی صورت تعجبانتک هم اوکئی آلتی
هم ده اصلاً تنقیه ایلهمک اوزره ال زیادمانیتی بر
اصول مددواندر .

تعمیم یافت و قومی باطن اشاعت اوله قدمه راجحه کارلک
محت و حیات عمومیته انحصار سالی ساری اوق
اوزره مجازات اوله لاری حفظ محنت نقطه نظرده آن
زیاده آرزو اوله لاری مواد ملایم
اوت بوله لر محنت و حیات عمومیته بوسویه طویش
برکوه جدید درکه جمعیت بشریه آن سلامتی یحسون
همه حال شدیدا تأدب اوله لاری

منفرد اولان کما خانہ من جنداً وحققت ہمت

(20)

ایدیپو، جہیز کی میڈالہ قومیہ جلیپور (اور قبالہ) نک
 " جمع اوپو بیلو، " فن داٹا اوپاقتد، " دینگی کی
 انواع خجائی اثبات ایدیپور سده استانبول کی سولہ
 رشہ، سانی کوچک، کیسا گرافی محدود پوبہ بر
 "لاور اتوار" کے عدم کجائی سولہ مکدن چکس مک
 سخی موافق حمتد،

برطانیہ سموم ایلہ مخلوط اغدیہ ناک صحتہ اولان
مضر آندن بحث زائدر . ولویک جزئی مقداردہ اولسون
هیچ برغداہ علاوہ اولخاملدن .

خستہ حیوانات انڈینک اکسیدن (ٹریکینوس
(Trichinose) وجہ نام وحتی ورم خستہ القاریک حصولہ
کلیکی و فوغان عندہ الہ مندر .

بوزش اغيدىە تەك اكىسە دە دورلو دورلو
خستقلر مبداهه ككوز . قىاده وارنن اغيدىە
جىاىسەن بوتوليزم (Botulism) . مەھوزىل
چىوارىنن ارغوتيزم (Ergotism) . پوزىق
دوللىسە خىلوت . بوندىلنن (Lathyrism) .
قاموئى بوندىلنن عارشات عىدە و بوزش مەسر
بوندىلنن (Pétagre) خستقلرى تھوز
دەسور .

اولادین باشقه برغدا خالص اولادینی زمان مقداری

(97)

معین مواد مفیدی حاصلیدرکه وجودک یونکن استفاده سی
ایچون مواد مذکورنک بولیت معینده بولم سی
لازمدر . حال بوکه تغیشات وقوغنده بولیت عمو
اوله حقیقین وجود استفاده ایدمکنه سکتهدار اولور .

و هله اولاده، تيشير ياخود آچلي علاوه اولغش اون
ياخود شکر اکلندن، طبيعى برقماعدن زياده يني بورده
اون قدر صوفي جاري اکنکش يئندن، قابيصدن اوله جق
برده هاوويچندن رچل اعمالندن اولدرجه عصفور گورلش
ايسسده ايش اوله اولمايوب بوکي غولاندن اولانقندى
غير ناکي اولهله وجود استاده ايدمن، تانبا لرومسر
مواديله اعضاي هضميه اتاب ايديلرک بر جوق خه لفر
ميدانه گلور، افنده اولوق صوفي زياده اولان اکنک
خرده يني عصبوات قولاييه غوم ايلرکه بو لورک افق اراقى
سملر .

تفتیش اناج تأثراتی عن مواد الیه محتصا تعشی
ایله یان عجلده زیاده کوزه چاریلر کوی مکس خان
یکار اوطنلری، قشقه وکشی کوی
الک زیاده سوز سوبله حاک جهت تعینات عسکره
درکو بونلرک تفتیشاتی صلحدو کورلرکی حالده یازهر
وقوعنده نه خاشاک کورلور!

اودرجه مهم اولسايان برتخشيد عكرى وقوعنده

(25)

استقود بوث ، در استهزی و سایر خسته افکار و قوی
بالات کور شد در نظارت دائمیله برابر اردو نموده
کیما کر از منک عدم وجودی سبیل متعهدونک حیل کار افری
آزمی کمر بیاور

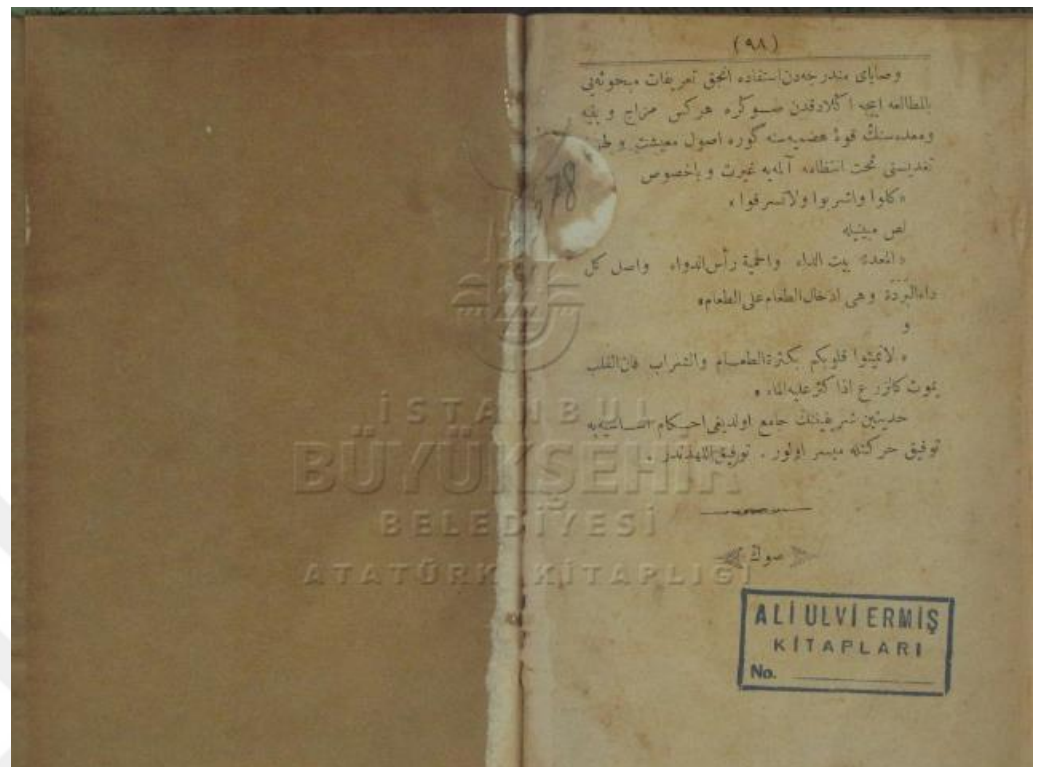
ایستہ ہوگی تفتیشاتک اوکئی آلتی اوزرہ بیان
افکار ایلہمک ہم مقتضای السابیت ہم دہ وطن و دولہ
بیوک رخ خدمتدور .

﴿ خلاصہ ﴾

تغذی باشماق ایچون الزمدر . هر انسان تحت
 وراحتد باشماق ایستر . اوله ایسه بو امر مهمه باشلیجه
 خایم اولان معدنی تاجسی الام و اوجاع بولان سو .
 استعمالان و قیایله حفظ تحت دق و اعتناکجه و پر
 و شکی و فخر هر که بروطیفه مهمدر .

ازوم اعدیه، جهاز عضی، اعدیه که به یار ادبی،
مکمل کند، اعدیه که شبنمی، معیشت حیوانیه و نباتیه،
لازم اولان مقدار اعدیه - نمین، معدودات مازدون خوشنلازمی،
الایه عده اولوبدی، معدودات مازدون خوشنلازمی،
واعدیه قاشدیر این جیدلر حقدواجاب این معولانی
الوده احاث خصوصه سنده مختصر آرم، وسان الوده.

جودك بوندن استفادى
سيت معينه بولمى
وقوغند بولسب عمو
چكنه استكندار اولور .
آچلي علاوه اولغش اون
مقداردن زياده يعنى يوزده
برعتدن قابىسدن اوله جنى
اون اودرجه محذور كورلر
كى نغولاندن اولان نغدى
ايدهمن . تايبا تروموسر
يبلهرك برچوق خسته لقا
سوي زياده اولان اكنه
م ايدرگ بونلر اقم لاق
مواد اليه ختمسا نغش
پار . كوي . مكيب . خان
جوت نغبات عسكه



SÖZLÜK

- A -

‘Adalât: Kaslar; adaleler

A’mer: Uzun ömürlü, pek ömürlü

A‘zâ: Üyeler, orğınlar

Acîbe: Şaşılacak şey

‘Âciz-âne: Aciz kimseler yakışır şekilde; aciz olarak.

Adalât: Kaslar

Adât: Adetler, alışkanlıklar

‘Ademü’t-tams ‘: Aybaşı yokluğu

Âdi: Sırgdan değersiz

Adîde: Birçok

‘Âdiyye: Alışkanlık edilmiş; alışılmış.

Âfât: Afetler, belalar

Âfiyet: Esenlik, âfiyet bulmak, sağlığına kavuşmak

Âhiz: Alan

Ahz: Alma, ahz-ü kabul etmek, alıp kabul etmek

Ahzâr: Yeşil

Aksâm: Kısımlar, bölümler

Âkil: Yiyen

Âkilü’l-esmâr: Yemişler ve meyveler ile beslenen.

Âkilü’l-kül: Hem ot hem de etle beslenen.

Âkilü’l-lahm: Et ile beslenen.

Âkilü’n- nebât: Ot ile beslenen.

Akm: Kısırlık

Âlâm: Elemler, acılar

‘Ale’-âde: Sıradan, her zama’nâ rastlanır nitelikte; bayağı

‘Ale’l-ekser: Çok defa

‘Ale’l-‘ıtlâk: Genellikle, rastgele

‘Ale’l-umûm: Genelde, genellikle, genel olarak

Âlî: Yüce, yüksek

Amâde: Bir işi yapmaya hazır olân, hazırlanmış, hazır

Amele: İşçi

‘Anânet: Erkeklerde görülen cinsel güçsüzlük; iktidarsızlık.

Ârâm: Dinlenme, yerleşme

Arbeda: Kavgacı

Ashâb: Dostlar, arkadaşlar

Aşerat: Onluklar (Aşere. C.), onlu sayılar

‘Atâlet: Tembellik; üşengeçlik, hareketsizlik, durgunluk.

‘Atf: Bağlama, ekleme

At’ime: Ta’âmlar, yiyecekler

‘Avâm: Herkes; cahil halk tabakası. Aşağı tabaka.

Avdet: Geri dönüş, dönmek

A’ver: Tek gözlü

Ayn: Göz, tıpkı

Azulat: Adaleler

- B -

Bâb: Konu

Ba'de: Sonra

Ba'dehu: Daha sonra

Ba'de't-ta'âm: Yemekten sonra.

Bâdi: Sebep olân, yol açan

Bârid: Soğuk, Bürudetli

Basîret: Doğru görüş; sağ görüş.

Bâyi': Satıcı; satan.

Betâ'et: Yavaş davranma; Ağırılık; yavaşlık.

Bedâvet: Göçebelik, bedevilik

Bedâyi': Geçmişte görülmemiş, yeni icat edilmiş güzel şeyler.

Bevlî: İdrar ile ilgili

Bevvâb: Kapı, kapıcı

Beyne'l-'avâm: Halk arasında

Bilâ-i ârâm: Dinlenmeksizin

Bilâ-inkıtâ': Kesintisiz, aralıksız, devamlı olarak.

Bil-'akis: Tam tersine.

Bi-hakkın: Haklı olarak, hakkıyla, gerçekten.

Bilhâssa: Özellikle, her şeyden önce, en çok.

Binâ'en-'aleyh: Buna dayanarak, bundan dolayı, bundan ötürü.

Bittab': Doğal olarak

Bûrudet-i şitâ: Kışın soğukluğu

- C -

Câmi': Hazırlama

Câmid: Cansız, donuk

Canib: Ön taraf, garib, yabancı

Câri: Geçerli olân, yürürlükte olân, akan

Cem': Toplama

Celb: Kendine tarafına çekme, götürmek, çekmek

Cevâz: İzin; Müsaade. Uygun

Cevf: Vücut boşluğu, kristalli kovuk, çukur

Ceyyi-dü'l-hevâ: İyi hava; temiz ve sağlıklı hava.

Cidâr: Duvar, zar

Cihâz-ı Hazmî: Sindirim sistemi.

Cihet: Yön, taraf

Cünhâ: Küçük suç

- D -

Dâğ-dâr-ı te'essüf: Çok acı verici olup üzüntüye sebep olan; üzüntü ile karşılanan.

Dalâlet: Sapkınlık

Def'aten: Bir defada

Delk: Ovma; ovuşturma. Sürtünme.

Dem: Kan, zaman, içki, nefes, soluk.

Derecât: Derece

Derekab: Ardından, hemen, derhâl

Derûn: İç

Dessâm: Kapakçık

Der-sa'âdet: Mutluluk kapısı. İstanbul'a eskiden verilen unvanlardan biri.

Deverân: Dönme, dolaşma

Dıġ-ı nefes: Nefes darlıġı

Dilbâz: Gönül Őenlendiren

Duhûl: Giriş, içeri ġirme

- E -

Ebhâs: Bahsler, tartıŐmalar

Ecsâm: Cisimler, vücudlar

Edviye: İlaçlar, devalar

Ef'âl: Fiiller, hareketler, eylemler

Efkâr: Fikirler, düşünceler

Efrâd: Fertler, bireyler

Aġdiye: Gıdâ, gıdâlar

Ekâlîm-i bâride: Soġuk iklimli bölgeler.

Elem-nâk: Elem verici.

Ehemm: En önemlisi

El hâlet-ü hâzihi: Şu anki durumda; Őimdiki hâlde.

Elzem: Çok gerekli

Emin: Güvenilir

Emrâz: Hastalıklar

Emrâz-ı Mi 'de: Mide hastalıkları.

Emrâz- ı hâdde: Hastalıkları inceleme.

Enbûbe-i hazmiyye: Aġızdan anüse kadar olan sindirim sistemi.

Enda: Yüksek, yüce

Endâz: Atan; atıcı.

Ensice: Dokular; Örölüşler.

Envâ’: Çeşitler

Erbâb: Sahip, başkan, usta

Esbâb: Sebebler

Esvâb: Giysiler

Eşhâs: Kişiler

Eşkâl: Şekiller

Etfâl: Çocuklar

Etıbbâ: Doktorlar, tâbi’pler

Evsâf: Vasıflar, özellikler

- F -

Fa’âl: Hareketli, çalışkan

Fakrû’d-dem: Kansırlık, anemi.

Fart: İfrat, çok aşırı olmak, aşırılık

Fart-semâne: Aşırı şişmanlık; obezite.

Fevâid: Faydalar, menfaatler, karlar

Fikr: Düşünce

Fî’l-hakika: Gerçekten; doğrusu; hakîkat.

Filvâki: Aslında, gerçekte

- G -

Gayr: Başka, yabancı

Ğışâ’: Örtü, perde, zar

Ğışâ’-i Muhâti: Ağız boşluğu zarı.

Giriftâr: Yakalanmış, tutulmuş, tutsak

Gudde: Beze, bez, vücudun muhtelif yerlerinde, husûsan boyunda bir nev’i vücuda lazım su çıkaran depocuk, şiş

Gudde-i hazmiye: Sindirim bezi

-Ğ-

Ğalâ’: Fiyat yükselmesi; pahalılık

- H –

Habâset: Kötülük; alçaklık

Hâdde: Bileme; ince elekten geçirme, süzme.

Ha’iz: Taşıyan

Hâlas: Kurtuluş, kurtulma

Hâlet: Hâl, nitelik

Hâmız: Ekşi, kekre. Kim. Asit.

Hâmız- fahm: kim. Karbonik asit. Kömür asidi.

Hâmız-ı klor-i mâ’: kim. Hidroklorik asit.

Hâmız-ı leben: kim. Süt asidi; laktik asit.

Hâmızât-ı ma‘deniye: kim. Maden asitleri.

Hamz: Ekşilik

Hâlis: Katışksız, saf

Hârre: Sıcak.

Hâssa: Özellik

Hâsse: Bir şeye mahsûs kuvvet, hâl. (bak: kuvve), duygu uzvu, duygu

Hâlt: Karıştırma

Havâss.: Seçkin kişiler, nitelikler

Havf: Korku

Hâvî: İçeren, ihtiva eden

Hâzıra: Kentli; şehirli.

Hazm: Midedeki yenen şeyleri eritmek, sindirmek, vücuda yarayacak hâle getirmek

Heyl: Dökmek, def' etmek

Hiddet: Öfke

Hidemat: Hizmetler

Himmet: Çaba

Himye: Yemek için perhiz; diyet.

Hıfz: Koruma

Himem: Gayret ve çalışmalar.

Hin: Zaman; zamanın bir parçası

Hud'a: Düzen; dalavere

Hucr: Kucak

Hukne: Şırınga

Hülâsa: Özetlemek, özet, bir şeyin bir bahsin özü, kısaca esası

Hummaziyye: Ekşiyoncağiller

Hurûc: Çıkış

Hûrde: Yenmiş; içilmiş. Yemiş, içmiş.

Hurdebin: Büyüteç, mikroskop

Husûs: Konu

Hücürât: Hücreler

Hükemâ': Bilim adamları; filozoflar; hakimler.

Hükkâm: Hakimler

-I-

Iztırâbât: Acılar; üzüntüler.

- İ -

İâne: Yardım, bağış

İbrâ: Aklanma, beraat etme, hastayı iyileştirme

İbtidâ'î: İlkel, ilkokul

İcâzât: İzinler.

İctimâ': Toplanma

İctinâb: Kaçınma, uzak durma

İcrâ: Yürütme, yapma

İdâme: Devam ettirme, sürdürme

İdhâl: İçeri alma, sokma

İfâ-yı vâzife: Görev yapma

İfrâğ: Dökme, boşaltma. Biy. boşaltım; dışkılama

İfrât: Aşırıya kaçma

İfrâz: Parçalara bölme, salgı

İğfal: Aldatma, kandırma, gaflete düşürme, dalgınlığa getirerek zararlı iş yaptırma.

İğtidâ': Yiyip içme; gıdalanma; gıda alma.

İhtâr: Uyarı, hatırlatma

İhtilâl: Bozukluk, arıza

İhtilât: Karışma, görüşme, kaynaşma

İhtirâk: Yanma.

İhtirâsât: Aşırı istekler; tutkular.

İhtisârât: Kısaltmalar.

İhtirâz: Kaçınma, çekinme

İhrâz: Kazanma, elde etme

İhyâ: Dirilme, yaşatma

İhzar: Çağırma, huzura gelme

İkâ': (Genellikle kötü işler için) yapma; yaptırma; meydana getirme.

İkâme: Ayağa kaldırma; ayakta durdurma; dikeltme.

İkmâl: İstenilen düzeye getirme; kemale erdirme; olgunlaştırma.

İktizâ: Gerekme, ihtiyaç

İlticâ: Sığınma

İltiyâm: Yara iyileşmesi

İltizâm: Gerekli görme, taraf tutma

Îmâ': İşaret. Açıkca belirtmeyen, dolaylı olarak anlatılan şey; anırtırma.

İ'mâl: Yapma; üretme.

İmlâ: Doldurma

İmtilâ'î: Dolulukla ilgili.

İmtilâ'î Mi 'de: Mide dolgunluğu.

İmtisâs: Emerek çekme; emme; soğurma. Biy. emilme; soğurulma

İnbisât: Yayılma; açılıp genişleme

İnd: Görüş

İndî: Kişisel

İnfâk: Harcayıp tüketme

İnfî'âlât: Kırgınlıklar; öfkeler; içermeler.

İnhilâl: Çözülme; ayrışma. Dağılma; bozulma.

İnhimâk: Aşırı düşkünlük; kapılma.

İnkibâz: Kabızlık

İnkisâm: Kısımlara ayrılma; bölünme. Taksim olunma.

İnsidâd: Kapanma; tıkanma. Tıp. Hastalık yüzünden herhangi bir organın tıkanması.

İntâc: Sonuçlandırma, doğurma

İntibâh: Uyanış

İntizâm: Düzen

İnzimâm: Eklenme

İ‘râz: Yüz çevirme. Sakınma; çekinme.

İsâl: Kavuşturma, ulaştırma

İskorbüt hastalığı: C vitâmini eksikliğinden ileri gelen ve dermansızlık, zayıflık ve diş etlerinin iltihabı vb.

İsti‘mâl: Kullanma, kullanılma

İstimâlat: Meyletmeler; uymalar.

İstihâle: Başkalaşım, değişim, imkansızlık

İstihâle-i dem: Kanın yapı değiştirerek temiz hale gelmesi.

İstihlâk: Tüketim, boş yere harcamak

İstikâmet: Doğruluk, dürüstlük

İstimdâd: Medet ve Yardım istemek

İsnâd: Dayama; yükleme. Bir şeyi birinin yaptığını söyleme.

İsnâ‘aşere: On iki

İstinâd: Dayanma; dayanış; yaslanma.

‘İşret: İçki; içki içme.

İştibâh: Şüphelenme; kuşkulanma. Şüphe; korku.

İştirâk: Ortak olma; ortaklaşma; birlik; katılım.

İtâ: Verme, ödeme, verilme

İt‘âm: Yemek verme; yemek yedirme.

İtidâl: Denge, ölçülü olma

İtiyâd: Alışkanlık, alışkanlık kA‘zânma

İtlâf: Öldürme, telef etme

İtmâm: Tamamlama; bitirme.

İttihâz: Alma, kabul etme, kullanma

İştibâh: Kuşkuya düşme

İzâfi: Bağıntılı, bağıl, göreceli

İzâfiyye: fel. Bilginin gerçekliğini ve değerini başka bilgilere göre, bağlantılı olarak ifade eden felsefi görüş; bağıntıcılık.

İzâle: Yok etme, giderme, zevale erdirmek, ortadan kaldırmak

İzhar: Belirtme, gösterme, açığa vurma

- K -

Kâbil: Mümkün, yetenekli

Kabih: Çirkin; iğrenç; kötü.

Kâhil: Erişkin, ergin, saçına ak düşmüş adam, ihtiyâr, yaşlı, tembel

Kaht: Kıtlık

Kaht-ı sâl: Kuraklık ve kıtlık yılı.

Kaht-zede: Kuraklık görmüş; kıtlık yaşamış.

Kâffe: Tümü, hepsi

Kâ'im: Ayakta duran; dikduran. Birinin yerine geçen; bir şeyin yerine kullanılan.

Kalil: Az

Kâmilen: Tamamen, büsbütün

Kanâat: Yetinme

Karâbet: Yakınlık, akrabalık

Karâ'in: İpuçları; belirtiler.

Karha: Ülser, yara

Katârat: Katreler, su damlaları

Kat'a: Kesinlikle

Kavâid: Kurallar, kaideler

Kâvanîn: Kânûnlar

Kavi: Sağlam inanılır, zengin varlıklı, güçlü

Kâzib: Yalancı

Kemniyeti: Nicelik

Kende: Derin çukur; hendek kesmelik.

Kesâlet: Tembellik

Kesâfet: Donukluk; bulanıklık

Kesb: Çalışarak kazânma

Keyfiyet: Nitelik

Kezâlık: Aynı şekilde

Kifayet: Yeterli olma

Kîmus: Yemeklerin mide öz suyu ile karıştıktan sonra aldığı durum.

Kîse: Torba

Kıt'a: Parça

Kürre: Sıpa, tay

Küşâd: Açma, açılış, açılma

- L -

Lahm: Et, her şeyin içi ve üzeri

Latif: Hoş, yumuşak

Lâyetegayyer: Değişmez, bozulmaz

Lâzıme: Gerekli

Leben: Sd

Lekomin: Lkosit

- M -

Ma'dd: Hesab edilen, sayılan, addedilen

Ma'kle: Takım, çeşit, kateğori

Mahsin: Gzellikler.

Mahdud: Sınırlı, sınırlanmış, çevrilmiş

Mahlt: Başka bir şey karıştırılmış olan; katışık.

Mahzr: Sakınılacak; ekinilecek şey.

Mşet: Geçim, geçinme, yaşayış, yaşama, mr

Mşet-i Hayvaniye: Hayvansal besinlerle yaşama

Mşet-i Nebtiye: Bitkisel besinlerle yaşama

Makul: Akla uygun, kıllica.

Ma'ks: Baş aşağı getirilmış; ters çevrilmiş. Mecaz. Kt giden; uğursuz.

Mlik: Sahip; iye.

Malmat: Bilgi, bilinen şeyler bilinenler

Mmafi: Bununla birlikte

Ma'n: Anlam.

Ma'n: Mana; anlam.

Manzar: Seyir yeri, grnş, yz

Mraz: Hastalıkla ilgili; hastalıklı; hastalık derecesinde. Dert; bela.

Ma's: Kas tutulması; kas bzlmesi; kramp.

Matbah: Yemek yapılan yer; mutfak.

Myi': Sıvı, akıcı mdde

Mazarrât: Zarar, zararlar, ziyanlar, mazârr. Tıp. Hastalık.

Me'âl: Geri dönme. Anlam; kavram; mefhum.

Mebâhis: Herhangi bir şeyin konu olduğu yerler; bahisler.

Mebde: Baş, başlangıç, kaynak, kök, ilke

Mebhûs: Bahsedilen, bahsolunan, evvelce bahsi geçmiş

Mecâl: Kuvvet; dinçlik; güç; derman.

Mecmû: Toplam, tümü

Medâr: Yörünge, vesile, vâsita

Medhâl: Girilecek taraf, dahil olacak yer

Meflûc: Felç olmuş, inmeli, kımıldayamaz hâle gelmiş

Mekr: Bozgunculuk için gizli gizli çaba harcamak, plan yapmak, tuzak kurmak, hile, aldatma, oyun

Melakât: Yetiler

Melin: Suda açan çiçek.

Memâlik-i ekâlîm: Dünyanın bölgeleri; Büyük ülkeler; iklimler.

Menba': Bir şeyin ortaya çıktığı yer; kaynaklandığı yer.

Mend: Farsça'da sahiplilik bildiren; -lı anlamı veren son ek.

menku': Suda kaynatılmış; haşlanmış. Bitkilerin suda haşlanmasıyla elde edilen su

Merî: Yemek borusu

Mesâ'î: Çalışmalar; emekler; çabalar.

Mesâ'il: Meseleler; sorunlar. Konular.

Mesâvi: Kötülükler, kötü hâl, fenalık

Mestûr: Örtülü, kapalı, gizli, nâmuslu.

Meşâhir: Ünlüler

Meşrû‘: Yasaların ve hukukun gerekli kıldığı nitelikleri taşıyan.

Mevâdd-ı: Mâddeler

Mevâdd-ı azotiye: Azotlu mâddeler

Mevâdd-ı hayâtiye: Yaşam için gerekli olân mâddeler

Mevâdd-ı ihtirâkiye: Yanıcı mâddeler

Mevâdd-ı muzırra: Zararlı mâddeler

Mevâdd-ı Nişâ’iye: Nişastalı mâddeler

Mevâni‘: Mâni‘; önleyen şeyler; engeller.

Mevki: Durum

Mihânikîyyet: Mekanik bilimi. Makine gibi ruhsuz ve duygusuz oluşu.
Otomatikleşme

Milah: Tuz.

Miyân: Orta, ara, vasat. Vücudun göğüs ile karın arasındaki bölümü.

Mi‘yâr: Değerli madenlerin saflık, ağırlıkve değer derecesini yasaya göre belirleyen ve gösteren ölçü; ayar ölçüsü.

Mizaç: Huy, tâbi’at.

Mîzân: Ölçü; ölçülü.

Mu‘âdil: Eşdeğer, denk

Mu‘âhezât: Kınamalar; ayıplamalar; azarlamalar; paylamalar.

Mu‘âhiz: Çekiştiren; azarlayan

Muattal: İşlemez, kullanılmaz duruma gelmiş.

Muayyen: Görülmüş olan; kat’i olarak belli olan. Belirli.

Mu‘cib: İcabet eden, uyan, lazım gelen, sebep olân, hayrete düşüren, şaşkınlık veren

Mudhike: Gülünç

Muğaddi: Besleyici; gıdalı; gıda veren.

Muhammerât: Mayalanmış; ekşiyip kabarmış. Şarap kıvamını bulmuş.

Muharrer: Yazılmış, yazılı, yazıya geçirilmiş

Muharrik: Hareketini sağlayan, harekete getiren, kışkırtıcı, ayartıcı

Muharrir: Yazan; telif eser sahibi.

Muhât: Sümük; sümüğe benzeyen sıvı.

Muhibb: Dost olan; seven.

Muhikk-âne: Doğru ve haklı olana yakışır biçimde.

Muhtasaran: Kısaca, kısaltarak, özet olarak

Muhtell: Bozulmuş; bozuk.

Muhtelif: Çeşit çeşit, çeşitli, türlü

Muhtelit: Çeşitli şeylerden oluşan; karışık, karışmış; iç içe girmiş.

Mukaddem: Önceki; üstün; değerli.

Mukâtele: Birbirini öldürme.

Mukavemet: Dayanma, karşı durma, karşı koyma, direnme, direniş, dayanırlık

Mukeddemâ: Önceden

Mukavvat: Geçici, vakitli

Muktedir: Bir işi yapmaya, başarmaya gücü yeten.

Mukavvi: Kuvvetlendirici, güç katıcı

Muktezâ: Gereken; gerekli olan.

Munis: Alışılan, alışılmış, yabancı olmayan, cana yakın, sevimli, uysal

Munkalib: İnkılab eden, dönen, dönmüş, başka bir şekle ve kılığa girmiş olan, değişmiş değişen

Muntazâman: Düzenli olarak, intizamlı ve düzgün olarak, muntA‘zâm bir tarzda

Musavver: Resimli konulmuş, tasvir edilmiş.

Musirrane: Israrla, ısrar ederek.

Mu‘tedil: Düşünce, aşırıya kaçmama; orta yolu tutan; ılımlı; itidalli. Coğ. Çok sıcak veya çok soğuk olmayan; ılıman.

Muvakkat: Vakitli; süreli.

Muvazenet: Dengesizlik

Mûzâ: Bir miktar et parçası

Muzırr: Zararı dokunan; zarar veren

Mübtelâ: Dertli, hasta, başı sıkıntılı, rahatsız, belalı, düşkün, tutkun, tutulmuş

Mücâzât: Yapılan iyi veya kötü her işin karşılığı; ödül veya ceza.

Müctemi: Bir araya gelmiş, hepsi, toplu, topluca

Mücterr: Geviş getiren.

Müdâvât: Tedavi etmek.

Mü’essir: Eser, etken olan; etkili; tesir eden.

Mü’esses: Kurulmuş; kurulu.

Müfid: İfade eden, anlatan, ma’nâlı, faydalı

Müfrit: Aşırı, ifrat eden, haddini aşan

Müfsid: Bozan; kötüleştiren; fenalaştıran.

Mühlik: Öldürücü, tehlikeli, helak eden, öldüren, ifsad eden

Mükellef: Bir işi veya görevi yapmak zorunluluğunda olan; yükümlü.

Mükerrer: Üst üste iki ve daha çok meydana gelmiş.

Müktesebât: Edilinen, kazânilan bilgiler

Mümteziç: İç içe girmiş olân; birbiri ile kaynaşmış; karışık.

Mündericât: için dekiler, dercolunmuş olânlar

Münebbih: Uyarıcı, uyandıran,tenbih eden, dalğınlıktan kurtaran, uyuşukluğu gideren

Münfail: Tesir ile harekete geçen.

Münhâl: Boş, açık

Münhasır: Bir kimseye özel durum olan.

Münhazm: Sindirilen; hazmolunan şey.

Münkalib: Değişmek; dönüşmek.

Münkasım: Bölünen, kısım kısım ayrılan, taksim edilen

Müntasır: Öç alan, intikam alan

Müntehî: Bir yere dayanıp orada biten; son noktaya erişen; biten; son bulan.

Mürâca‘at: Geri dönme; rücu etme.

Müreccah: Yeğ, daha ileri kabul edilen, üstün tutulan, tercih edilen

Mürekkeb: Oluşan, bileşen, mürekkeb

Mürûr: Geçme, geçit, ğitme

Müs’ademe: Silahlı iki grup arasındaki kısa çatışma, çarpışma

Müsâ‘id: Yardım eden; yardımcı olan.

Müsbit: Kanıtlayan; kanıtlamaya yarayan; ispat edici.

Müsellah: Silahlanmış olan; silahı bulunan.

Müşhil: Kolaylaştıran, ishâl edici

Müstamel: Kullanılmış olân, yeni olmayan, eski

Müstahrec: Bir şeyden alınmış; çıkarılmış.

Müsta‘idd: Doğuştan yetenekli olan; kabiliyetli.

Müstelzim: Gerekli olan; gereken. Gerektiren.

Müşâhede: Görme organı aracılığıyla bir nesnenin varlığını, bir olayın veya olgunun akışını duyma; görme; gözlem.

Müşkilât: Zorluklar, çetinlikler

Müşkile: Zor ve müşkil olân iş

Müştehlî: Bir şeyi çok fazla arzulayan; iştahlı; hahişger.

Mütâla‘a : Okumaya, ders çalışmaya ayrılan zaman, etüt, irdeleme, müzakere, görüş, düşünce

Müte‘âkib: Takip eden; arkasından gelen; ardı sıra gelen.

Müte‘allik: Bağlı olan; onunla ilişkili olan.

Müte‘ârif: Birbiri ile tanışan.

Müte‘addid: Sayısız; çeşitli; birden çok; birkaç.

Müteallik: İlişkin, ilgili, alakalı

Müte‘allikât: Yakınlar; akrabalar.

Müte‘azzuv: Örgütlenmiş; örgütlü; organize.

Mütebâkî: Bâki olan; kalıcı.

Müteharrik: Hareket eden, kıpırdayan

Mütemeddin: Medeni, görgülü, terakki etmiş, şehirleşmiş olân, bedeviliği, göçebeliği bırakıp medeni olân

Mütenevvi: Çeşit çeşit, türlü

Müte‘essir: Üzülmüş, üzüntülü, etkilenmiş.

Müterekkib: İki ve daha çok element veya nesnenin birleşmesinden oluşan; birleşmiş; birleşik.

Müvellid: Meydana getiren; oluşturan.

Müvellid’ül-ma’: Hidrojen.

Müzmin: Uzun zamandan beri süren, uzun süreli olân (hastalık), süreğen, iyileşmez, kronik

Mükerreren: Tekrar tekrar

Müskirat: Sarhoş edici şeyler, alkollü içkiler

Müşâbehet: İki nesne arasındaki benzerlik; benzeme

Müşâvere: Danışma, bir iş üzerinde konuşma, istişâre.

Mütemeddin: San‘at-kâr

Müteselsil: Zincirleme, dayanışmalı. Arası kesilmeksizin birbirini takip eden.

Müttehid: Birleşik

Müyesser: Kolay olan; kolaylıkla oluşan.

- N -

Nârdâ: Uygunsuz olma.

Nâmuskârane: nâmusluca

Nazari: Kuram niteliğinde olân, kuramsal, teori

Nâşi: İleri gelen, kaynaklanan

Nebâti: Bitki ile ilgili, bitki cinsinden, bitkisel, bitki kökenli

Nemâ: Gelişme, büyüme

Nesc: Doku, dokunuş, dokuma

Neseb: Sülale, hısımlık, karabet, soy, baba soyu, atalar zinciri

Neşv-ü nemâ: Serpilme, gelişme, büyüme

Nev’: Tür, çeşit

Noktâ-i nazar: Görüş, bakış açısı

- P -

Pây: Birden fazla kişi arasında bölüşülmüş bir bütünden, bu kişilerin her birine düşen bölüm, hiSs.e

Pepton: Vücutça özümmlenebilecek duruma gelmiş albüminli besin, proteinlerin Mi 'de öz suyunda sindirime uğramış son hâli

Peydâ: Belli, açık, meydanda açıkta, hazır, mevcut

Pezîr: Farsça kelimelerden “kabul eden, kabul edilebilir” anlamında birleşik sıfatlar yapan son ek.

- R -

Rabît: Sıkı sıkıya bağlanmış.

Revan: Giden, akan

Ri'âyet: Kollama; koruma.

Rîh: Vücuddun değişik yerlerinde rastlanılan ağrı; yel; romatizma.

- S -

Sa'ab: Zor; çetin; güç.

Sâ'î: Çalışan, gayret eden

Sâ'ika: Sevk eden. Sebep; mucip.

Sâ'ika-i tâbi'at: Tâbi'ata sevk eden

Sadr. Göğüs, yürek, her şeyin önü, ilerisi

Sadriyye: Çocuğun anası ile ve anasının hısımlarıyla olân bağ.

Sahih: Doğru

Sâ'ika: Yöneten; sevk eden.

Sakıme: Hastalıklı, sakat

Sâlib: Kapıp götürən; alıp yok eden. Olumsuzlaştıran. İnkâr eden.

Sâlife: Evvelce geçen, geçmiş

San'at-kâr: Sanatçı.

Sarik: Hırsız

Sarı sabır otu: (aloe vera) zambakgillerden, bu bitkinin etli ve kalın yapraklarından çıkarılan, kırmızımtırak esmer renkli, hekimlikte ve boyacılıkta kullanılan bir mâtde

Sarfiyat: Harcamalar, salgılar

Sath: Yüzey

Sâye: Gölge, koruma, yardım

Sem: Zehir, işitme, taramalı elektron mikroskobu

Semer: Meyva, ürün, sonuç.

Sem'an: Dinleyerek

Semdâr: Zehirli

Semere: Meyva, ürün sonuç

Seretân: Yengeç, yengeç burcu

Seri: Hızlı

Sıhhat: Sağlık, esenlik, doğruluk

Sıklet: Ağırılık, yük, sıkıntı

Sudûr: Çıkış

Sulb: Sert; katı. Taş gibi

Suni: Yapay

Sûret: Yüz, çare, biçim

Sû': Kötülükler

Su'ûbet: Güçlü sual

Sû-i hazm: Sindirim bozukluğu

Sühûlet: Kolaylık, kolaylık vâsıtası

Sülûk: Bir yola girme, bir yol tutma

Sümûm: Zehirler, ağular

- Ş –

Şamme: Koku alma duyusu

Şehr-i yâr: Hükümdarlık, şahlık

Şems: Güneş

Şibh: Benzeme, benzer

Şevket: Büyüklük, ululuk, yücelik

Şûrta: Vali.

- T –

Taâm: Yemek

Taaffün: Kokuşma

Ta'ayyüş: Yaşama, geçinme, beslenme

Tab': Huy, basım, baskı yeri

Ta'babet: Tıp bilimi; doktorluk.

Tab'an: Doğal olarak

Tabh: Pişirme

Tâbi'at: Yaradılış; mizaç.

Tâbi'at-ı beşeriyye: İnsan doğası

Tâbi'iyyun: tâbi'atçılar, Natüralistler 'her şeyi tâbi'at yapıyor' diyen, mâtdeye dalmış.

Ta'biye: Yerine koyma, kurulu düzen

Ta'cil: Acele ettirme, hızlandırma, çabuklaştırma, tezleştirme

Tafsilât: Ayrıntılı açıklama, açıklamalar, izah etme

Tağşiş: Karıştırmak saflığını gidermek, değerli bir şeyi değeri olmayan şeylerle karıştırmak

Tağayyür: Değişme, başkalaşma

Tahavvülât: Değişmeler, değişimler

Taharri: Arama, araştırma

Taharriyat: Araştırmacı

Tahfif: Hafifletme.

Tahlilât: Analizler, tahliller

Tahrir: Yazma, yazılma, kitap yazma

Tashih: Düzeltme yapmak.

Tahsîlât: Gelirler; vergiler.

Tahşîd: Yığma; biriktirme; toplama.

Takallüs: Kulûs. Büzüşme; çekilme; kasılma

Takallüsât: Büzüşmeler; kasılmalar

Takayyüdât: Dikkatler

Ta'kibât: kovuşturma

Takrib: Yaklaşık

Takriben: Yaklaşık olarak

Taksimât: Bölümlendirme, bölme, ayırt etme

Tâlî: İkincil

Tama': Hırsla istemek, aç gözlülük, doymazlık, çok isteme

Tâmme: Tam, eksiksiz

Tarh: Çıkarma, vergi koyma. İşe yaramadığı için bir kenara bırakılmış şey.

Tarîk: Yol, sokak, cadde. İzlenen yöntem; tutulan yol.

Ta'rif: Anlatma

Tasâddi: Girişme, bir işe başlama

Tashih: Düzeltim, düzeltmek

Ta'yîn : Belirleme; belirlenme

Tazyik: Sıkıştırma, daraltma

Tebevvül: İdrar yapma, işeme

Tebhir: Bir sıvıyı buhar hâline getirme; buğu durumuna getirme; buharlaştırma.

Tebhhur: Buhar.

Tebhirât: Buharlaştırmalar.

Tecârib: Tecrübeler, denemeler

Tecrîbî: Deneme, sı nâma

Tedâbir: Çareler, tedbirler

Te'dib: Eğitme

Te'essürât: Üzülmeler; üzüntüler.

Teferrüc: Gezinti

Tefrîk: Ayırma, bölme, ayırt etme

Tegaddî: Beslenme, gıdâ, gıdâlanmak

Tehî: Boş, avare kalmak, eli boş

Tehîr: Gecikme, geciktirme

Tehiy'e: Hazırlama; hazırlanma.

Tekmî: Tamamlama, tüm, bütün

Tekâsüf: Yoğunlaşma, koyulaşma

Tekvin: Yaratma, var etme

Temâdi: Uzama, sürme, devam etmek

Temâlüyât: Eğilmeler; eğimler. Eğilimler, Yönelimler.

Tenbih: Uyandırma, uyarı

Tenebbüt: Bitmek, bitki gibi gelişmek, büyümek

Teneffüs: Soluk alma

Tenevvü‘ât: Çeşit çeşit olamalar; çeşitlilik.

Tenezzüh: Gezinti, gezinmek

Tenzil: İndirme, indirim

Terakkıyat: Yükselişler, ilerlemeler

Teraküm: Birikim, biriktirme

Terkıb: Birleştirme

Terekküb: Oluşum, bileşim

Tesviye: Eşitleme, düzleme, sonuçlandırma

Te’sirât: Etkiler.

Teşdîd: Şiddetlendirme, sağlamlaştırma, kuvvet verme

Teşennücat: Buruşuk olma, buruşma, adalelerin gerilip büzülmesi, kasılması, korkmak, titremek, kasılma, spazm

Teşekkül: Oluşma, oluşum

Teşfiye: İyileştirme, şif‘âlandırma, Allah’ın izniyle hastalara şifa verme

Tevakkuf: Durma, duraklama, eğleşme

Tevkîf: Durdurma, kapatma

Tevlîd: Doğurtma, üreme

Tezâvül: Bir şeyi meydana getirme; oluşturma.

Tezayüd: Artma, çoğalma

Tezyîn: Süsleme, süslenme

Turuk: Yollar, tarikler, meslekler, usûller

Tuyûr: Kuşlar

- U -

Ukûl: Âkıl, âkıllar

Uzviyât: Canlı

Uhuvvet: Kardeşlik, din kardeşliği, samimi dostluk

Uzv: Orğan, canlıyı meydana getiren parçaların her biri, üye

Uzviyyet: Canlılık; organizma.

‘Usâre: öz su, meyve suyu, vücut bezlerinden akan faydalı su, sıkılmış şeylerden akan su

‘Usâre-i Mi ‘deviye: Mi ‘de salgısı

- Ü -

Ülfet: Alışkanlık, alışma, dostluk kurmak, kaynaşmak

Ümniye: Umut; umma.

Ünbûbe: Boru, kılcal damar

Ünbûbe-i hazmiyeyi: Sindirim borusu.

Üveyik: Kuzey yarım kürede etkili alanlara yakın ormanlarda yaşayan, tanelerle beslenen bir tür yaban kumrusu, (streptopelia turtur).

- V -

Vahâmet: Korkunçluk; tehlikeli durum.

Vâki: Olmuş, meydana gelmiş, olân, var olân, vukû bulan, önleyici tedbir ve ilaç

Vasati: Ortalama, ikisi ortasında, orta

Vâsıl: Ulaşan, erişen, kavuşan

Veci‘a: Sızlatan; ağrı veren.

Veci‘an-ı Teşennücat: Ağrı veren kasılmalar

Vehl: Yanlış anlama, yanlış yapma

V‘el-hâsıl: Sözün kısası; kısacası

Veleh: Şaşkınlığa düşme; şaşma; hayret.

Velvele: Gürültü, patırtı

Vesâ'it: Araçlar, vâsıtalar, araçlar

Vesâyâ: Vasiyetler

Veżâ'if: Görevler, ödevler

Vikâye: Koruma, koruyuculuk, sahip olma, arka çıkma, kayırma. Tıb: Herhangi bir hastalık için önleyici tedbir alma

Vubûr: Aktavşanlar

Vukûât: Vak'alar, hâdiseler, meydana gelen olaylar

Vukûf: Bir şeyi bilme, öğrenmiş olma, bir konu hakkında geniş bilgi sahibi olma

Vusûl: Ulaşma, erişme, varma, yetişme

- Y -

Yeğane: Tek, eşsiz, biricik

Yevm: Gün. Yıl. Asır. Devir.

- Z -

Zabt: Tutma, ele geçirme

Zahâir: Zahireler, yiyecek, hububat gibi şeyler

Zahid: Aşırı dindar, zühd ile uğraşan, sofi, müttaki, takva sahibi olan
Za'fi: Zayıflığa ait, kudretsizliğe, cılızlığa dâir

DİZİN

A

Ademü't-tams, 166

Âkilü'l-kül, 166

Âkilü'n- nebât, 167

Ananas, 52

B

Besim Ömer, 2, i, ii, iv, 1, 8, 9, 11, 15, 21, 30,

35, 38, 45, 57, 59, 121, 122, 132, 133, 139

Beslenme, i, iii, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,

12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 25, 26, 27,

28, 32, 35, 36, 47, 48, 51, 54, 121, 122, 127,

131, 132, 133, 135, 136, 138, 189

C

C vitamini, 14, 48

Ceyyi-dü'l-hevâ, 169

D

Diyabet, 1, 17, 18, 19, 22, 36, 88, 133

E

Ağdiye, 36, 58, 60, 61, 62, 64, 66, 67, 68, 69,

71, 73, 74, 75, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84,

87, 88, 90, 91, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 104,

107, 114, 118, 120

Enbûbe-i hazmiyye, 170

F

Fakrü'd-dem, 52, 171

Fart-semâne, 171

G

Gıda, 13, 19, 20, 29, 36, 51

Ğ

Ğışâ', 66, 104, 171, 172

H

Hâmız-ı klor-i mâ', 172

Hâmız-ı leben, 172

Hardal, 54

Hazm, i, 35, 49, 52, 55, 60, 65, 66, 67, 69, 70,

71, 73, 81, 95, 96, 98, 99, 100, 101, 102, 103,

105, 106, 107, 108, 109, 110, 134, 189

Hılt, 2

Hummâ, 52, 53, 65

Hurka, 53

Hücürât, 173

İ

İnce bağırsak, 49

İnsidâd, 134, 176

İskorbüt, 14, 36, 52, 53, 54, 133

K

Kabızlık, 54, 126, 129, 134

Kaht, 14, 15, 64

Kalın bağırsak, 50

Kan, 17, 47, 49, 60, 69, 71, 84, 85, 88, 89, 100,

110, 131

Karaciğer, 17, 19, 49, 50, 51, 53, 54, 66, 69, 124

Kısırlık, 36, 133

Kuzukulağı, 53

M**Mâişet-i Nebâtiye**, 179**Meflûc**, 180**Merî**, 69, 180**Meyve**, 14, 18, 23, 24, 25, 52, 55, 61, 81, 86,
193**Mide**, i, ii, v, 6, 47, 49, 53, 134, 140, 170, 175**O****Osmanlı**, i, iii, 8, 9, 10, 11, 19, 20, 26, 27, 28,
29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 42, 45, 52, 54, 56,
121, 131, 132, 134, 135, 136, 137, 138, 139**P****Pankreas**, 49, 50, 66, 69**Pellegra**, iv, 1, 14, 15, 16, 31, 133, 135, 139**Pepton**, 187**Portakal**, 52**R****Reml**, 52**Rih**, 187**Romatizma**, 51, 52, 187**S****Safra kesesi**, 50, 51**Sarı sabır otu**, 188**Sem**, 188**Sıklet**, 83, 188**Sıraca**, iv, 19, 40, 136**Sıtma**, 53**Sindirm sistemi**, 47**Sû-i hazm**, 189**Ş****Şamme**, 189**Şişmanlık ve Obezite**, iv, 21**T****Ta'babet**, 189**Takallüsât**, 190**Tebevvül**, 191**Tegaddî**, 2, i, ii, 8, 9, 35, 40, 57, 132, 136, 191**Teneffüs**, 75, 93, 192**Ü****Ülser**, 178**Üzüm**, 23, 24, 52, 104, 128**Y****Yutma**, v, 48

