

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

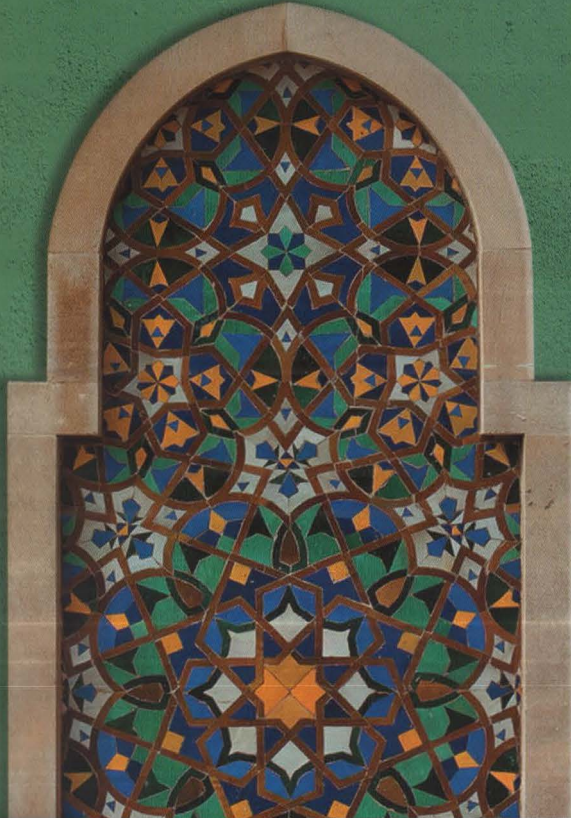
- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

TEMEL KONULAR - ÖNEMLİ ŞAHSİYETLER - MİZAÇLAR - ŞİFALI BİTKİLER

İSLAM VE OSMANLI TİBBİNA GİRİŞ



MUHAMMET UYSAL



İSLAM VE OSMANLI
TİBBİNA GİRİŞ

MUHAMMET
UYSAL



TEMEL ESASLAR - ÖNEMLİ ŞAHİİYETLER - MİZAÇLAR - ŞİFALİ BİTKİLER

İSLAM VE OSMANLI TİBBİNA GİRİŞ



MUHAMMET UYSAL

© Nil Yatırım İnşaat Turizm Emlak İç ve Dış Tic. Ltd. Şti.

Kitabın adı: İslam ve Osmanlı Tıbbına Giriş: Temel Esaslar, Önemli Şahsiyetler, Mizaçlar, Şifalı Bitkiler

Yazarı: Muhammet Uysal

Editör: Yunus Babacan

ISBN: 978-605-68165-2-9

Kapak ve iç düzen: Ammar Kılıç

Baskı: Ravza Yayıncılık ve Matbaacılık, Davutpaşa, Zeytinburnu/İstanbul
0212 481 94 11

1. Baskı: Ocak 2021



Endülüs Kitap

Fevzi Paşa Cd. No: 43/3 Fatih/İstanbul

Tel: 0212 521 38 89

www.enduluskitap.com

bilgi@enduluskitap.com

Sertifika No: 48069

Kitabın tamamı ya da bir bölümü izinsiz olarak hiçbir biçimde çoğaltılamaz, dağıtılamaz.

(Endülüs Kitap, Nil Yatırım İnşaat Turizm Emlak İç ve Dış Tic. Ltd. Şti. kuruluşudur.)

TEMEL ESASLAR - ÖNEMLİ ŞAHSİYETLER - MİZAÇLAR - ŞİFALI BİTKİLER

İSLAM VE OSMANLI TIBBINA GİRİŞ



MUHAMMET UYSAL



Üstad Emced Hasan Han'ın aziz ruhuna ithafen...

Bu kitaptaki bilgiler İslam ve Osmanlı tıbbının temel esaslarını, konulara yaklaşımını ve tedavi için kullandığı maddeleri halkımıza tanıtmaya yöneliktir. Teşhis ve tedavi için mutlaka doktorunuza danışınız ve ona göre tedavi olunuz. Kitapta sunulan bilgilerin yanlış anlaşılmasından ve yanlış uygulanmasından doğabilecek her türlü sağlık sorunu, hasar veya kayıptan yazar ya da yayıncı sorumlu tutulamaz.

MUHAMMET UYSAL

1975 yılında Denizli'de doğdu. İlk ve orta eğitimini Denizli'de tamamladıktan sonra üniversite eğitimi için Pakistan'a gitti. Lisans ve yüksek lisans eğitimini İslamabad Uluslararası İslam Üniversitesi, Usuluddin Fakültesi, Dinler Tarihi bölümünde tamamladı. Pakistan'da bulunduğu yıllarda Pakistan'ın meşhur geleneksel tedavi üstadlarından biri olan Hekim Emced Hasan Han'dan özel dersler aldı. Hâlen İslam tıp tarihinde doktora çalışmasını sürdürmektedir. İleri derecede Arapça, İngilizce ve Osmanlıca bilmektedir. Yayınlanmış çok sayıda tercümesi bulunmaktadır.

İÇİNDEKİLER

MUKADDİME	17
BİRİNCİ KISIM	
İSLAM VE OSMANLI TIBBINA GİRİŞ	23
GİRİŞ	25
İSLAM VE OSMANLI TIBBI	31
MÜSLÜMANLARIN TIP İLMİNE BAKIŞI	34
21. YÜZYILDA SAĞLIĞI KORUMANIN ÖNEMİ VE ALTERNATİF TEDAVİLERİN BUNA KATKISI	41
GELENEKSEL TIPTA KULLANILAN BİTKİLERİN YAN ETKİLERİ YOK MUDUR?	45
İSLAM VE OSMANLI TIBBININ TEMEL FELSEFESİ	47
İSLAM VE OSMANLI TIBBININ EN ÖNEMLİ KURALI: HIFZ-I SIHHA YA DA SAĞLIĞIN KORUNMASI	55
RUH SAĞLIĞINI KORUMAK	68
ÇAĞIN KORKUNÇ HASTALIĞI KANSER HAKKINDA İSLAM VE OSMANLI TIBBI NE DİYOR?	74
GELENEKSEL TIP İLE MODERN TIBBIN AYRIŞTIĞI NOKTALAR	86
İSLAM VE OSMANLI TIBBINDA MİZAÇ MESELESİ	89
ÜSTAD HAKÎM EMCED HASAN'DAN SAĞLIK ÖĞÜTLERİ	100

KANSIZLIK	106
KOŞUNCA NEFESİ DARALANLAR	106
MİDE ASİDİ VE HAZIMSIZLIK	106
KOLESTEROL	106
KALP DAMARLARININ AÇILMASI	107
KANSER HASTALARI	107
KARACİĞER BÜYÜMESİ	108
BÖBREK AĞRISI VE İDRAR YOLUNDA YANMA	108
VÜCUDUN VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN GÜÇLENMESİ	108
KADINLAR İÇİN GENEL BİR BİLGİ	109
BALGAMLI ÖKSÜRÜK	109
SAFRA KESESİNDE TAŞ	109
ÜRİK ASİT	109
DALAK BÜYÜMESİ	109
KAN ŞEKERİ (TİP-2 DİYABET)	109
HEPATİT	110
KALP BÜYÜMESİ	110
TANSİYON	110
ASTİM	111
UYKUSUZLUK	111
ÖKSÜRÜK	112
ZAYIFLAMA	112
SES KISIKLIĞI	113
KORONAVİRÜS (COVID-19)	113
GENEL BİLGİLER	114
ÇAĞIMIZIN EN ÖNEMLİ [İLAÇ] BESİNLERİ: ZEYTİNYAĞI VE TEREYAĞI	118
TİBB-I NEBEVÎ	135
HEKİMLERİN ÖMÜR BOYU SAĞLIK İÇİN ÖNERDİKLERİ TEDBİRLER	146

İKİNCİ KISIM

ŞİFALI GIDALAR, BAHARATLAR VE BİTKİLER	151

MÜFRED VE MÜREKKEB İLAÇLAR	153
DÂVUD ANTÂKÎ’NİN TEZKİRE İSİMLİ ESERİNDEN SEÇME GIDALAR, KURUYEMİŞLER, ŞİFALI BAHARATLAR VE BİTKİLER	159
DÂVUD B. ÖMER EL-ANTÂKÎ KİMDİR?	160
TEMEL GIDALAR	163
KOYUN ETİ	164
TAVUK ETİ	165
SÜT	166
TEREYAĞI	166
SADE YAĞ	167
YUMURTA	168
ZEYTİNYAĞI	169
BAL	170
BUĞDAY	171
ARPA	171
NOHUT	172
PİRİNÇ	173
MEYVELER	175
AYVA	175
DUT	175
ELMA	176
İNCİR	177
KARPUZ	178
MUZ	178
NAR	179
ÜZÜM	179
SEBZELER	181
ISPANAK	181
PIRASA	182
EBEGÜMECİ	182
BAL KABAĞI	183

KUZU KULAĞI	183
LAHANA	184
DERE OTU	185
NANE	186
LİMON	186
MARUL	187
SARIMSAK	188
SEMİZ OTU	189
SOĞAN	189
SALATALIK	190
ŞALGAM	191
BAHARATLAR VE YAĞLI TOHUMLAR	192
ÇÖREK OTU	192
KAKULE	193
KARABİBER	193
KARANFİL	194
HILBE/ÇEMEN	194
KEKİK	195
KİMYON	196
MEYAN KÖKÜ	197
SUSAM	197
TARÇIN	198
ZENCEFİL	198
KURUYEMİŞLER	200
ANTEP FISTIĞI	200
BADEM	200
FINDIK	201
HARNUP/KEÇİBOYNUZU	201
HÜNNAP	202
HURMA	202
ZEBİB (KURU ÜZÜM)	203
HİNDİSTAN CEVİZİ	204

TIBBİ BİTKİLER	206
PAPATYA	206
GÜL	206
KARABAŞ OTU	207
SİNAMEKİ	208
KİŞNİŞ	208
YASEMİN	209
SAFRAN	210
ÜZERLİK	211
TATLILAR	213
KABAK REÇELİ	213
MUHALLEBİ	213
HOŞAF	214
PEKMEZ	215
HARNUP PEKMEZİ VE SÜT	215
SONUÇ	216
KAYNAKÇA	219
EK 1	
EBU ZEYD EL-BELHÎ’NİN BEDEN VE RUH SAĞLIĞI İSİMLİ ESERİNİN “RUH SAĞLIĞI” BÖLÜMÜ	221
ESER VE MÜELLİFİ HAKKINDA	222
RUHUN MASLAHATLARININ DÜZENLENMESİNE OLAN İHTİYAÇ	223
RUH SAĞLIĞININ KORUNMASI	227
KAYBEDİLDİĞİNDE RUH SAĞLIĞINI TEKRAR KAZANMA YOLU	231
RUHSAL RAHATSIZLIKLAR VE BUNLARIN SAYIMI	235
ÖFKENİN KONTROL EDİLMESİ VE UZAKLAŞTIRILMASI	240

KORKU VE PANİĞİN TESKİN EDİLMESİ	247
ÜZÜNTÜ VE HÜZNÜN UZAKLAŞTIRILMASI	253
İÇ KONUŞMALAR VE VESVESEDEN KURTULMAK İÇİN ÇARELER	259
EK 2	
İSLAM VE OSMANLI TIBBININ MEŞHUR TABİPLERİ VE ESERLERİ	281
İSLAM TABİPLERİ	282
İBN SİNA, <i>EL-KÂNÜN Fİ'T-TİBB</i>	285
EBU'L-HASAN ET-TABERÎ, <i>FİRDEVSÜ'L-HİKME</i>	288
EBU BEKİR ER-RÂZÎ, <i>EL-HÂVÎ Fİ'T-TİBB</i>	289
İBN NEFİS, <i>EL-MUCEZ Fİ'T-TİB</i>	291
EBU ZEYD EL-BELHÎ, <i>MESÂLİHU'L-EBDÂN VE'L-ENFÜS</i>	292
ZEHRAVÎ, <i>KİTÂBÜ'T-TASRÎF Lİ-MEN ACEZE ANİ'T-TE'LÎF</i>	292
İBN BAYTAR, <i>EL-MÜFREDÂT</i>	295
OSMANLI TABİPLERİ	297
HACI PAŞA, <i>ŞİFÂÜ'L-ESKÂM VE DEVÂÜ'L-ÂLÂM</i>	298
TABİB İBN ŞERÎF, <i>YADİGÂR</i>	301
EŞREF B. MUHAMMED, <i>HAZÂİNÜ'S-SAÂDÂT</i>	301
SEYYİD EMÎR MEHMED ÇELEBÎ, <i>ENMÛZECÜ'T-TİBB</i>	302
NİDÂÎ MEHMED ÇELEBÎ ANKARAVÎ, <i>MENÂFİU'N-NÂS</i>	303
SABUNCUOĞLU ŞEREFEDDİN, <i>CERRÂHİYYE-İ İLHÂNİYYE</i>	305
ŞEMSÜDDİN EL-İTÂKÎ EŞ-ŞİRVÂNÎ, <i>TEŞRÎHU'L-EBDÂN</i>	306
MUSTAFA TOKÂDÎ, <i>TAHBÎZU'L-MATHÛN</i>	307



MUKADDİME

Son yılların dikkat çekici gelişmelerinden biri modern tıbbın bilimsel ve teknolojik büyük atılımları ile büyük iddialarına rağmen insanoğlunun birçok sağlık sorununa hâlâ çözüm bulamamış olmasıdır. Dünyanın genelinde olduğu gibi ülkemizde de sağlık alanında dev bütçelerle yapılan çalışmaların büyük sorunlar bir yana bazen küçük sorunlara bile çareler üretememesi insanların farklı arayışlar içine girmesini tetikliyor. Esasen insanların farklı yöntemlere müracaat ederek derdine deva bulmaya çalışması yeni bir durum değil. Bu arayışlar neticesinde insan, dünyadaki varlığını sürdürebilmek ve mutlu bir hayata erişebilmek için en büyük güvencelerinden biri olan beden ve ruh sağlığını korumak adına gerek kendi kültüründe gerekse diğer kültürlerde var olan şifa araçlarının peşine düşmüştür. Bugün Batı'da; Uzak Doğu, Çin, Hindistan kaynaklı pek çok tedavi yönteminin alternatif tıp olarak revaç bulması bu arayışın bir uzantısıdır. Fakat günümüzde yaşanan durumun geçmiş asırlarla farklılık arz eden birtakım ayırt edici özellikleri var. Modern bilginin oluşumu sürecinde yaşanan epistemolojik dönüşüm bir tür monizm üreterek farklı epistemolojik ve kozmolojik yaklaşımlar karşısında kalın bir hiyerarşik ayrım üretmiştir. Bu minvalde yeryüzündeki birçok farklı kül-

tür sahip olduğu geleneksel bilgi ve bilme biçimlerini büyük oranda kaybetmiş ve modern (ekseriyetle pozitivist) bilgi kuramının hegemonik üstünlüğüne tabi olmuştur. Tıp alanı dönüşümün yaşandığı en temel disiplinlerdendir. Geleneksel tıbbî yöntemler sanayi devrimi ile birlikte etkinliğini yitirmiş ve bu başlık altındaki farklı yaklaşımlar yerini yeni bilime bırakmıştır.

Uzun yıllar modern bilgi ve bilme biçimlerinin mutlaklığını kabul ederek yönünü Batı'ya dönmüş ve bu uğurda elindeki pek çok kıymetli bilgi ile tecrübeyi kaybetmiş olan ülkemizde de son yıllarda ironik bir biçimde Batı üzerinden gelmiş de olsa tıp ölçeğinde alternatif tedavilere bir ilgi başlamıştır. Alternatif sayılan bu tedavilerin içinde geleneksel tıp olarak adlandırdığımız İslam ve Osmanlı tıbbı da vardır. Alternatif kavramının sorunlu olabilecek içeriğini veya geleneksel olanın alternatif olup olmadığı gibi hususları bir tarafa bırakırsak özellikle insan hayatını doğrudan ilgilendiren sağlık alanındaki bu sevindirici gelişme, birçok kafa karıştırıcı sorular ve şüpheleri de beraberinde getirmiştir: Acaba alternatif denen yöntemler ne kadar alternatiftir veya pratik anlamda ne kadar işimize yarayacaktır? Bu alanla uğraşanlar gerçekten ehil kimseler midir? Alternatif yöntemlerin de kimyasal ilaçlar gibi yan etkileri var mıdır? Alternatif metotların bir temeli var mıdır yoksa kulaktan dolma bilgilerle yapılan bir koca karı ilacı furyası mıdır?

Daha genel bir soru ile belki de şöyle denilebilir: İbn Sînâ'nın tıbbı bugünkü dertlerimize deva olabilir mi?

Bu ve buna benzer birçok sorunun insanların zihninde var olması kadar doğal bir şey yoktur. Sonuçta söz konusu olan insan hayatını doğrudan etkileyen sağlık meselesidir. İnsan tabii olarak bir sorunu çözmek isterken daha farklı sorunlar yaşamak istememektedir.

Hasbelkader bugün alternatif tedaviler olarak adlandırılan yollardan biri olan İslam tıbbı alanında teorik olarak yaptığım bazı araştırmalar, Pakistan'da geleneksel tıp üstadı bir hocamızdan öğrendiklerimin faydalarını bizzat görmem ve çevremdeki dostlarımızın meraklı sorularının artması bu konuda tedavi edici değil fakat bilgilendirici mahiyetteki bazı bilgileri paylaşmayı zorunlu hale getirmiştir. Bu noktada tedavi edici olmayan fakat bilgilendirici bilgiler kaydını şu sebeple not düşüyorum: Burada zikredilen bilgiler her ne kadar yüzyılların birikimi olan bir tedavi sisteminin bilgileri olsa da, özellikle kronik ve kritik hastalıkları olanlarla tedavisi bir doktor gözetiminde yapılan hastalar bu bilgileri kullanma hususunda doktorlarına danışmak durumundadır.

Burada bizim vereceğimiz bilgiler genellikle İslam tıbbının üstatlarının insan sağlığı hakkında teorik olarak söylediklerine dayanmakla birlikte uygulamada neyi esas aldıklarını göstermesi bakımından bazı gıdalar ve hem gıda hem ilaç olarak kullanılan maddeler hakkında ayrıntılar da içerecektir. Daha ileri bilgiler için bu işin üstatlarına ve detaylı bilgi veren kitaplara müracaat edilmelidir. Gayemiz bu alana meraklı eğitimli insanların ve öğrencilerin akıllarına gelebilecek olan bazı sorularına cevap üretebilmek ve de alternatif tıp/tedavi listelerinin içinde olan İslam ve Osmanlı tıbbının tarihteki yeri ve önemi ve günümüze ne gibi katkıları olabileceği konusunda bazı görüşlerimizi ifade etmekten ibarettir. Bazı yerlerde kitaplardan nakilleri uzatmamızın gayesi insanların kaynaklardaki bilgilerle doğrudan muhatap olmalarını ve istediklerinde bu kitaplara doğrudan müracaat etmelerini sağlamaktır. Buradaki bilgiler İbn Sînâ, İbn Nefîs, Ebu Bekir Râzî, Davud el-Antâkî ve Ebu Zeyd el-Belhî gibi büyük tabiplerin kitaplarından aktarılmış ve

biraz da alanın günümüzdeki üstatlarının tecrübelerinin ilave edilmesiyle sunulmuştur.

Kitabın ilim dünyasına ne katkısı olacak gibi bir soruyu şu şekilde cevaplayabiliriz: Burada açıklamak istediğimiz en önemli nokta, içinde Osmanlı devletinin de olduğu İslam dünyasının farklı coğrafyalarında uygulanmış olan geleneksel tıbbın kendine has temelleri, sistemi ve metodu olduğunu göstermek, tarihte bu alanda öne çıkmış bazı şahsiyetleri tanıtmaktır. Diğer taraftan ülkemiz insanının günlük olarak tükettiği birçok gıdanın faydaları ve gereğinden fazla kullanıldığında olabilecek zararlarını İslam tıbbının üstatlarının dilinden nakletmektir.

Aslında bu kitap ilk olarak Antakya'lı tabip Dâvud el-Antâkî'nin eserinden bazı gıdalar ve bitkiler hakkında yapılan tercümelerini sunmak maksadıyla tasarlanmıştı. Fakat daha sonra bu tercümelere bir giriş olarak bazı bilgilerin ilave edilmesinin daha faydalı olacağı ve anlaşılmasına katkı sağlayacağı kanaatinden dolayı bazı notların ilave edilmesi sonucunda böyle bir eser ortaya çıktı. Bunlarla birlikte bu ilmin temellerini ve esaslarını öğrendiğim Pakistanlı üstadımız Hekim Emced Hasan Han'dan tevarüs ettiğim ve herkese faydalı olacağına inandığım bazı bilgileri de zayı olup gitmemesi için burada kayda geçirmiş olacağım.

Kitap fazla detaylara girmemesi hasebiyle bir giriş kitabı olmakla birlikte ikinci bölümde yapılan tercümeler ve üçüncü bölümdeki eklerle giriş kitabından daha fazlasını da içeren bir eser niteliğine kavuştu. Eserin faydalı olmasını temenni ediyoruz. Allah muvaffakiyet ihsan eylesin.

Her zaman desteğini gördüğüm kıymetli eşim başta olmak üzere kitabın yazılış aşamasında okuyup fikirlerini belirten Dr. Muhammed Fatih Sebirli'ye, kitabın bir

bölümünü okuyup imla ile ilgili tashihler yapan Yasin Coşkun'a ve editörümüz Yunus Babacan'a teşekkür ediyorum.

Görüş ve önerileriniz için muhammeduysal20@gmail.com e-posta adresimizi kullanabilirsiniz. Eğer kendi yörenizde sağlıkla ilgili kadim Osmanlı tıbbından kalan bilgiler varsa bizimle paylaşabilirsiniz.



BİRİNCİ KISIM

İSLAM VE OSMANLI TIBBINA GİRİŞ



GİRİŞ

İslam ve Osmanlı tıbbı dediğimizde kendimizi, önceki asırlardan tevarüs ettiği bilgiler ve tecrübelerle birlikte bin yıldan daha fazla bir süre büyük bir ihtişamla devam etmiş fakat ardından bir yer sarsıntısı ile sarayları, mâli-kaneleri, mabedleri ve okulları çökmüş, insanları ölmüş, nesilleri kesilmiş fakat onlardan yadigâr sadece birkaç sandık kitap kalan ve o kitapları da ancak birkaç kişinin okuyup anlayabildiği antik bir medeniyetin önünde buluruz. İslam tıbbını böyle tasvir etmek acı da olsa maalesef gerçektir. Tarihi yolculuğuna Beytü'l-Hikme ile başlayan bu medeniyet İslam'ın yayıldığı her bölgede tıp alanında büyük şahsiyetler yetiştirmiştir. İbn Sina, Ebu Bekir Râzî, İbn Nefîs, Davud el-Antâkî, İbn Cezlâ, Ebu Zeyd el-Belhî, Ali b. Rabben et-Taberî, Zehrâvî, İbn Zühr, İbn Baytar, İbn Hibetullah el-Bağdâdî, Abdüllatif el-Bağdadî gibi şahsiyetler her biri farklı alanda öne çıkmış tabiplerdir. Osmanlı dönemine geldiğimizde ise Hacı Paşa, Edirneli Emir Çelebi, Sabuncuoğlu Şerâfeddin gibi büyük tabipler ve bunlarla birlikte *el-Kânûn fî't-Tıb* gibi dev bir eseri misli görülmemiş bir titizlikle Osmanlıca'ya tercüme eden Tokadî Mustafa Efendi gibi mütercim hekimler karşımıza çıkıyor. Elbette şunu da belirtmek gerekir; Osmanlı tıbbı kavramını kullanırken şu anda yaşadığımız coğrafya ile kavramı sınırlandırıp genellikle

Osmanlı Türkçesiyle eserler vermiş tabipleri içine alan bir birikime işaret ediyorum. Fakat Osmanlı'nın hakimiyetine giren toprakları dikkate alırsak bu topraklarda yetişen tabiplerin sadece adlarını yazmak için dahi yüzlerce sayfaya ihtiyaç duyulacaktır. Osmanlı öncesi Selçuklu döneminde de Anadolu coğrafyasında Kutbuddin Şirazi gibi çok yönlü hekimler tıp külliyelerinde ders vermiş, Cemaleddin Aksarayî gibi eseri temel kaynaklardan olan büyük şârihler yaşamıştır.¹ O yüzden burada bizim söyleyeceklerimiz o büyük tıp medeniyetinin küçük bir parçası, engin denizinin bir damlası olacaktır. Gayretimiz yıkılıp giden bu büyük medeniyetin en azından büyük şahsiyetlerinden bir kaçını tanıtmak ve devasa ilim hazinelerinden bir kısmını göstermekten ibarettir.

Neyi kaybettiğimizi anlamak için şöyle bir örnek verilebilir: Antakya'lı büyük hekim Davud el-Antâkî *Tezkire* kitabında bal ve sirkeden yapılan *Sirkencübin* şerbetini açıklarken bu şerbetin imal edildiği madde, kullanım zamanı ve kullanana göre miktar ve içeriğinin değiştirilerek hazırlanan 1260 çeşidi olduğunu söylemektedir. Ona göre eğer bu kısımlardaki oranlar bilinirse bütün hastalıklarda başka bir ilaca ihtiyaç kalmayacaktır.² *Sirkencübin* şerbetinin hali yukarıda bahsettiğimiz İslam tıbbının bugün bize kalan halinin en güzel örneğidir. İşte o 1260 çeşit şerbetten bugün tek bildiğimiz bunun sirke ve balla yapılan basit türüdür. Kalan 1259'u ise tarihin derinliklerinde kaybolmuştur. Bilenlerin bu dünyadan gitmeleriyle bilgiler de onlarla beraber gitmiştir.

İşte buna benzer şekilde elimizde kalan bazı bilgilerden herkesin faydalanması için hazırlamaya çalıştım.

1 Cemaleddin Aksarayî, *Hallü'l-Mücez*, İbn Sinâ'ya ait *el-Kânûn fi't-tıbb* adlı eser üzerine İbnü'n-Nefis tarafından *Mücezü'l-Kânûn* adıyla yapılmış çalışmanın şerhidir.

2 Davud Antâkî, *Tezkiretu üli'l-elbab ve'l-câmi li'l-acebi'l-ucab*, Thk. Ahmed Şemsüddin, Daru'l-Kütübü'l-ilmiyye, 2. baskı, 2006, s. 203.

ğım bu özet eser iki kısma ayrılmıştır. Eserin birinci kısmında: İlk olarak İslam ve Osmanlı tıbbını neden birlikte ele aldığımı kısaca özetledim. Aynı geleneğe, aynı kaynaklara ve aynı metoda sahip olması bakımından böyle bir birlikteliğin mümkün olduğunu ortaya koymaya çalıştım. Bunu bazen kısaca geleneksel tıp şeklinde ifade ettim.

İkinci olarak, İslam ve Osmanlı tıbbını ele alıyorsak Müslümanların tıbbıya verdiği önem ve değeri gerek tabiplerin gerekse diğer âlimlerin eserlerine dayanarak göstermeye çalıştım. Zira İslam bilgi geleneğinde tabip ve âlim ayrımı çok da önemli değildir. Pek çok İslam âlimi aynı zamanda tabip iken pek çok tabip de İslamî ilimlerin de okutulduğu bir medrese geleneğinde yetişerek tabip olmuştur. Bu bölümden sonra, İslam ve Osmanlı tıbbında öne çıkan tabiplerin biyografilerini vermek istemiştim. Fakat bu bölüm çok uzun olduğu için, biyografileri kitabın sonunda “Ekler” bölümüne naklettim. Konu bütünlüğünün kesintiye uğramaması adına böyle bir tercih yaptım.

Üçüncü ve Dördüncü bölümlerde biraz daha güncele yönelerek günümüzdeki bazı soruların cevaplarını vermeye çalıştım.

Beşinci bölümde ise İslam ve Osmanlı tıbbının dayandığı temel felsefe olan ve insanla birlikte diğer canlılara ve doğaya bütüncül bir bakış sağlayan varlığın olduğu temel unsurları ve bunlardan insan bedeninin nasıl etkilendiğini göstermeye çalıştım.

Altıncı ve yedinci bölümlerde ise İslam ve Osmanlı tıbbının en başat konularından olan hıfzı sıhha yani sağlığın korunması konusunu ele aldım. Bu bölümler hem beden hem de ruh sağlığının korunması hususunda gelenekteki bilgilerden özet bilgiler vermektedir. Bura-

da tıp geleneğinde yeni bir açılım yaparak beden ve ruh sağlığının birlikte ele alan ve ruh sağlığı hakkında ortaya koyduğu bilgilerle bugün bilişsel psikolojinin öncüsü kabul edilen Müslüman tabip ve psikolog Ebu Zeyd el-Belhî'den ve Anadolu hekimlerinden Eşref b. Muhammed'den ve bu iki büyük şahsiyetin sağlığa bütüncül yaklaşımından bahsettim.

Sekizinci bölümde ise çağın en korkunç hastalıklarından biri olan kanser hakkında geleneksel bilgilerde nelelerin var olduğunu göstermeye çalıştık. Bu bölümde belki de günümüzdeki hiçbir eserde olmayan bir hususa vurgu yaptık. Bu da ülkemizde çok yaygın olarak tüketilen bazı gıdaların aşırı tüketiminin kanser hastalığına sebep olacağı hususudur. Bu bölüm dikkatlice okunur ve bilgiler dikkate alınırsa herkesin işine yarayacaktır. Tabi kitabın genel planına uyarak bu bilgileri İslam tıbbının üstatlarının aktardığı bilgilere dayandırdık.

Dokuzuncu bölümde İslam tıbbıyla modern tıbbın özellikle gıdalar konusuna bakışındaki görüş ayrılıklarına dikkat çektik.

Onuncu bölüm ise mizaçlara ayrılmıştır. Bilindiği gibi mizaçlar İslam tıbbının en önemli bölümlerinden biridir. Bu sebeple mizaçlar konusunu son yıllarda ülkemizde yaygınlaşan ilgi ve bilgi kirliliğini gidermek için geleneksel tıbbın teorik ve pratik birikimini birlikte işe koşarak ayrıntılandırmaya çalıştık. Özeldir mizaçlar bahsi fakat yaygın bir biçimde geleneksel tıp olarak adlandırılan yaklaşımlar bütününe dair yazılan ve konuşulanlar tabiri caizse büyük oranda kulaktan dolma sözlerden ve bilgiye dayanmayan kanaatlerden oluşmaktadır. Bu çalışmada konuyu alanın tarihsel birikimini inşa etmiş önde gelen isimlerini ve metinlerini birinci el kaynak olarak alarak ve pratik anlamda Hekim Emced Hasan gibi bu yöntemin usullerini günümüzde yaşatan hekimlerin za-

naatkarlıklarının ve uzmanlıklarının tecrübesi ile birlikte düşünerek ele aldık.

On birinci bölüm ise bize bu bilgileri öğreten Pakistanlı geleneksel tıp hekimi Hekim Emced Hasan'dan öğrendiğimiz ve bizzat faydasını gördüğümüz bazı bilgileri paylaştık.

On ikinci bölümde ise yine bugünkü kitaplarda pek bulunamayacak bir konudan bahsettik: Yağların vücut üzerindeki olumlu etkilerine. Tereyağı ve zeytinyağına yoğunlaşarak açıklamaya çalıştığımız bu konu pratik anlamda yararlanmak için kitabın en önemli bölümlerinden biridir.

On dördüncü bölüm ise İslam tıbbının ana meselelerinden biri olan Tıbb-ı Nebevî'ye ayrılmıştır.

Son olarak daha önce ismi geçen Eşref b. Muhammed'in genel olarak verdiği sağlık öğütleriyle birinci kısmı bitirdik.

İkinci kısımda ise meşhur tabip Davud Antâkî'nin kısaca *Tezkire-i Davud* olarak anılan kitabından şifalı bitkiler, baharatlar ve gıdalar hakkında tercümeler yaptık. Birinci bölüm ilgisini çekmeyenler gerek pratik faydalar gerekse araştırma içeriği yönünden kitabın ikinci bölümünden faydalanabilirler. İslam tıbbının en önemli temsilcilerinden olan Antâkî'nin eserinden verilen bilgiler oldukça değerlidir.

İkinci kısma kitabın genel içeriği beden sağlığına yönelik olduğu için, ruh sağlığı hakkında neler söylenildiğinin görülmesi adına, daha önce tercümesini yapıp müstakil halde yayınladığımız meşhur tabip ve psikolog Ebu Zeyd el-Belhî'nin *Beden ve Ruh Sağlığı* kitabından "Ruh Sağlığı" bölümünü ekledim. İkinci bir ek olarak da İslam ve Osmanlı tıbbında eserleriyle öne çıkmış meşhur tabipler hakkında derlediğim ansiklopedik bilgileri

ekledim. Böylece tüm bu konu başlıklarının bir araya getirilmesiyle İslam ve Osmanlı tıbbının temel konularına dair okuyucunun zihninde genel bir çerçeve oluşacağını umuyorum.

Kitabın içinde özellikle klasik tıp kaynaklarından olmak üzere pek çok tercüme bulunmaktadır. Mütercimi belirtilmemiş kaynakların tercümeleri tarafımızdan yapılmıştır.



İSLAM VE OSMANLI TIBBİ

İslam ve Osmanlı tıbbına giriş için öncelikle “İslam ve Osmanlı tıbbını neden birlikte ele alıyoruz?” sorusunun cevaplanması gerekiyor. Şüphe yok ki insanoğlu değişik toplumlarda sağlığını korumak veya hastalığını tedavi etmek için farklı yollar denemiştir. Tıp tarihi çalışmalarına bakıldığında bu temel sâik net olarak görülecektir. Her toplum yaşadığı coğrafya, bölge ve ilmi-kültürel ortama uygun tedavi şekilleri uygulamıştır. Fakat bu tedavi yöntemi ve şekillerinden bize en sistematik olarak aktarılanlar Yunan medeniyetinin yazıya geçirdiği yöntemlerdir. Emevîler döneminde başlayan ve Abbasiler döneminde zirveye çıkan Yunancadan tercümeler bu tıp sisteminin sadece Araplar arasında değil İslam’ı kabul eden pek çok farklı milletler arasında da yayılmasına imkân sağlamıştır. Tercüme döneminden sonra Arapça özgün kaynakların, özellikle İbn Sina’nın *el-Kânun fi’t-Tıbb*’inin yazımı ve bu kitabın asırlarca İslam dünyasının pek çok coğrafyasında ve tabii olarak Osmanlı medreselerinde okutulan temel eserlerden biri oluşu Osmanlılarda da aynı temellerden yola çıkarak tıp çalışmaları yapılmasını sağlamıştır. Geleneksel tıbbın uzun yolculuğu incelendiğinde farklı coğrafyalardaki tabiplerin pratik uygulamalarda kendilerine özgü ilaç terkipleri olduğu görülecektir ve teorik alanda da kendilerine özgü yaklaşımları olması da

muhtemeldir³, fakat tıp sisteminin yazılı esasları ilerde detaylı bir şekilde anlatılacak olan “hıltlar teorisi/humoral patolojinin” dışına çıkmamıştır. Hipokrat ve Galen gibi Yunan tabiplerinin sistematikleştirdikleri görüşler üzerinden yürüyen bu tıp sistemi yüzyıllarca tıp eğitimi ve uygulamasında esas olarak kabul edilmiştir. Dolayısıyla Osmanlı’dan önceki İslam devletlerinde ve Osmanlı’da yazıya geçirilmiş olan tıp ilmi aynı temeller üzerine bina edilmiştir. Bu yüzden ikisinin birlikte ele alınmasında herhangi bir sorun yoktur. Nitekim tıp ilminin aynı metotlar üzerine bina edilmesiyle farklı coğrafyalar arasında bilgi alış verişi kolaylaşmıştır. Mesela, Mısır’da tıp ilmini öğrenip Anadolu’ya gelen Osmanlı tabipleri olduğu gibi Anadolu’dan giderek Mısır’daki hastanelere başhekim olan tabipler de olmuştur.⁴

Şu önemli noktayı da belirtmek gerekir: Burada İslam tıbbı ifadesi İslam’ın koyduğu esaslara dayanan bir tıp anlamına gelmemektedir. Bunun yerine Müslümanlar tarafından, gerek yaşadıkları coğrafyalarda var olan tıbbî tecrübeler, gerekse diğer kültürler ve milletlerden yapılan tercümelerden sonra Yunanlı tabiplerin İslam coğrafyasında yayılmış olan pek çok görüşlerine dayanarak sistematikleştirilmiş ve uygulanmış bir tıbbî ifade etmektedir. İslam’ın kaynaklarına dayanan tıp olarak İslam tıbbı terimi ise ancak Tıbb-ı Nebevî’ye tekabül etmektedir. Bu hususta da ileride kısaca bilgi verilecektir.

Kaynaklarda zikredildiğine göre İslam Dünyasının tümünde olduğu gibi Osmanlılarda da aslında üç tür tıp uygulanmıştır. Birincisi ilmî tıp denilen ve geleneksel tıp da dediğimiz hümorlara dayanan tıp, ikincisi halk

3 İslam tıbbı geleneğini takip eden hocam Hekim Emced Hasan’ın kendine ait teorik yaklaşımları olduğunu bizzat görmüştüm.

4 Bkz. Ekmeleddin İhsanoğlu (ed.), *Osmanlı Tıbbî Bilimler Literatürü Tarihi*, haz. Ramazan Şeşen, M. Serdar Bekar, Gülcan Gündüz, Veysel Bulut, IRCICA, İstanbul, 2008.

tıbbı, üçüncüsü ise Tıbb-ı Nebevî. Fakat bunların içinde en güçlü olan hümorlara dayanan tıp geleneğiydi. Bu gelenek de meşruiyetini, Miri Shefer-Mossensohn'un da aktardığı gibi, “antik çağın bilgelerinin eserlerine, şehirli Müslüman seçkinlerin himayesine ve tıp sahasındaki ünlü şahsiyetlerin düşünsel ve edebi söylemlerinde oynadığı baskın role dayandırılıyordu.”⁵ Bizim burada vereceğimiz bilgiler de genel olarak bu gelenekle ilgilidir. Fakat bu geleneğin içerisinde özel olarak daha çok müfred/basit ilaçlar denilen gıdalar, baharatlar ve bitkilerin insan bedeni üzerindeki etkilerine yoğunlaşacağız.

5 Bkz. Miri Shefer-Mossensohn, *Osmanlı Tıbbı: Tedavi ve Tıbbi Kurumlar (1500-1700)*, çev. Bülent Üçpınar, Kitap Yayınevi, İstanbul, 2014, s. 42-43.



MÜSLÜMANLARIN TIP İLMİNE BAKIŞI

İslam tıbbını bahis konusu olarak ele aldığımızda Müslümanların tıbbı nasıl baktıklarından ve ona verdikleri değerden bahsetmek gerekir. Müslümanlar genel olarak tıp ilmini saygın ve değerli bir ilim olarak görmüşlerdir. Tıp kitaplarına yazılmış önsözlerden anlaşıldığı gibi eşref-i mahlukât olan insanın bedeniyle ilgilenmenin tabipler ve âlimler nezdinde olduğu gibi emirler ve sultanlar nezdinde de büyük bir kıymeti vardı. Bu sebeple İslam medeniyetinde büyük bir kısmı Sultanların, emirlerin veya beylerin talebiyle yazılmış veya tercüme edilmiş tıp kitapları önemli bir yer tutar. Adûdü'd-devle'nin isteğiyle yazılmış olup İslam medeniyetinde tıpla ilgili yazılan ilk telif eserlerden olan *Kâmilu's-Sinâa*'nın ön sözünde yazar tıp sanatının fazileti ve değerini şöyle açıklamaktadır:

Tıp sanatı hakkında en küçük bir bilgisi olan hiçbir bilgin onun diğer sanatlardan daha üstün olduğunu, menfaatinin büyüklüğünü ve tüm insanların ona ihtiyacı olduğunu inkâr etmez. İnsan Allah'ın sadece ona akıl vermesi sebebiyle diğer canlılardan daha üstün ve daha değerlidir. Çünkü temyiz, eşyanın bilinmesi ve eşyanın hakikatinin idrâki akılla olur. İnsanların tüm davranışları, amelleri, yaşamları ve hayatı düzenlemelerinde ihtiyaç duydukları her şey akıl etrafında döner. Yine dünyada bulmaya çalıştıkları faydalar ve âhiretteki

kurtuluş da akıl etrafında döner ve ona dayanır. Akıl ise ancak nefsi nâtikanın sıhhati ile olur, nefsi nâtikanın sıhhati ise ancak tabîî nefsin ve hayvanî nefsin sıhhati ile olur. Bunların sıhhati ise ancak bedenın sıhhati ile olur, bedenın sıhhati ise hıltların dengeli olması hıltların dengeli olması ancak mizaçların dengeli olması, mizaçların dengeli olması ise ancak sıhhatli olanların sağlığını koruyacak ve hasta olanları ise tedavi edecek olan tıp sanatının düzenlemeleri ile olur. Eğer mesele bizim söylediğimiz gibiyse tıp sanatının en üstün ve menfaati en büyük sanat olması vaciptir. “Çünkü insanların işlerinin ancak onlarla tamam olduğu sıhhat ve afiyet tıp sanatıyla elde edilir.”⁶

Müslümanların tıp hakkındaki görüşlerini öğreneceğimiz kaynaklardan bir diğeri ise ilim tasnifi hakkındaki kitaplardır. Pek çok ilmin bir arada ele alındığı bu kitaplar Müslümanların önem verdiği ilimlerin de bir göstergesidir. Bu hususta Osmanlı dönemi âlimlerinden Saçaklızâde’ye müracaat edebiliriz. Saçaklızâde *Tertibu’l Ulûm* adlı eserinde tıpla ilgili şunları söylemektedir:

Tıp, insan bedeninin sağlık ve hastalık durumlarından bahseden bir ilimdir. İlaç ve gıda ile ilgili bahisler de, beden ile ilgili bahisler kapsamındadır. Zira şu şey bedene fayda sağlar, şu ise zarar verir şeklindeki değerlendirmeler, bedenle ilgilidir. *Ta’lîmü’l-Müteallim* müellifi şöyle der: Şâfiî’nin (r.a) şöyle dediği anlatılır: İlim ikidir: Dinler için fıkıh ilmi, bedenler için tıp ilmi. Bunun dışında kalanları öğrenmeye bir oturum yeterlidir.” Şâfiî fıkıh ile fikhın en genel anlamını kastetmiştir. O da, kişinin itikat ve amel bakımından lehine ve aleyhine olan şeyleri bilmesidir. Şunu da bil ki, fikhın kendisinden yararlandığı şeyler de fıkha dahildir. Tıp ilmiyle meşgul olmak Gazalî’ye göre farzı kifâyedir. Cumhura göre ise müstehaptır. Ben derim ki, doğru olan belki de şudur: Sakinleri arasında hastalıkların yaygın olduğu her memlekette tıp ile uğraşmak farzı kifâye olur. Müslüman bir kimsenin, kâfir ve cahil bir tabibe ihtiyaç duymaması için, İbn Şerîf’in kitabı ve (Davud) Antâkî’nin *Tezkire’si* gibi bu alanda güvenilir bir kitabı yanında bulundurması gerekir.⁷

6 Ali b. İsa el-Mecusi, *Kâmilu’s-Sinâatu’t-Tıbbiyye*, Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Reisü’l-Küttâb Mustafa Efendi Koleksiyonu, no: 00734, varak, 5.a.

7 Şeyh Muhammed b. Ebu Bekir el-Mer’âşi Saçaklızâde, *Tertibu’l Ulûm*, çev. Zekeriya Pak, Ukde Kitaplığı, Kahramanmaraş, 2009, s. 216.

Bazı kadim kitaplarda Müslümanlar tarafından tıp ilmine fazla ilgi gösterilmediğine dair serzenişler olsa da bunların uyarı ve teşvik mahiyetinde olduğunu düşünüyorum. Zira tarih boyunca Müslümanların tıp ilmine yaptığı katkılar ve ortaya koydukları eserler oldukça fazladır. Hatta Tıbb-ı Nebevî literatürünün bir kısmı da verilen bu değere bağlı olarak gelişmiştir. İbn Tâkî el-Hamevî, Tıbb-ı Nebevî'ye dair yazdığı eserin ön sözünde bunu şöyle ifade etmektedir:

Tıp ilminin en değerli ve en kıymetli ilimlerden ve en yüce sanatlardan biri olup hayatın sağlıklı bir şekilde devamı için matlub bir ilim olması, insanların ona bizatihi muhtaç olması, diğer taraftan ise insanlardan bir grubun onun faziletini ve faydasını inkâr etmesinden dolayı tıbbî anlamlar içeren hadisleri çıkarıp müstakil bir kitapta toplamayı sevdim. Bu hadisler beden ilmini inşa eder ve zaman geçtikçe lambasını nurlandırır. Bunlara ilave olarak da bazı hocalarımdan bana intikal edenleri de zikredeceğim.⁸

Bu hususta son olarak İmam Gazzâlî'nin tıp ilmi hakkındaki görüşlerini naklediyoruz. Zira İmam Gazzâlî'nin görüşleri, kendisinden sonra gelenleri derinden etkilemesi açısından önemlidir. Diğer taraftan İmam Gazzâlî yıllarca İslam Dünyasında bilim ve düşünceyi öldüren biri olarak yansıtılmak istenmiştir. Bu yüzden onun genel olarak bütün ilimlere özel olarak da Tıp İlmine bakışı önemlidir. İmamın aktardıkları *İhyâ-u Ulûmu'd-Din* gibi tıp ilmiyle ilgili olmayan bir kitapta olması sebebiyle dikkat çekicidir:

Bilmiş ol ki, ilimlerin kısımlarını, şerh etmeden, farz olanları ile olmayanlarını ayırmak mümkün olmaz. İlimler, esâs itibarıyla ikiye ayrılır: Şer'î ilimler: Yâni hesap gibi akıl ile tababet gibi tecrübe ile, lügat gibi işitmekle bilinmeyip ancak peygamberlerden öğrenilen ilimler. Şer'î olmayan ilimler: Yâni diğer vâsıtalar ile elde edilen ilimler. Bunlar da övülen, yerilen ve mübâh olmak üzere üçe ayrılır.

8 Ebul Hasan İbn Tâkî el-Hamevî, *El-Ahkamu'n-Nebeviyye ft's-Sinâatı't-Tibbiyye*, 1. Baskı, Beyrut, 2010, s. 11-12.

Övülen ilimler, dünya işlerini düzene koyacak, insanların sıhhati-ni koruyacak ve ihtiyaçlarını cevaplandıracak tıp ve hesap ilmi gibi ilimlerdir ki bunlar da farz-ı kifâye ve fazîlet olmak üzere iki kısma ayrılır. Farz-ı kifâye olanlar: Dünya işlerini tanzim için lâzımdır-lar. Tâbâbet gibi ki, insanoğlunun sıhhatli olarak yaşayabilmesi için zarûridir. Hesâb gibi ki, bu ilim de, alış-veriş, mirâs, vasiyet ve bütün muamelâtta zarûridir.

Şu ilimleri bir beldede bilen bulunmazsa halk zorlukla karşılaşır ve hepsi birden mesûl olur. Fakat ihtiyaç nispetinde bir veya bir kaç bi-lenin bulunması kâfidir. (Artık hepsinin muhâsip veya tabip olması-na lüzûm kalmaz) ve bu sûretle diğerleri de bu vecibeden kurtulmuş olurlar.

Tıp ve hesâbın farz-ı kifâyeden olduklarına dair beyânâtımıza şaş-mayın. Hakikat şu ki, bütün sanatların asılları aynı hükümde olup farz-ı kifâyedirler. Rençberlik, dokumacılık, siyâset, terzilik, tabâbet-vesâire gibi. Çünkü bir memleketin tabibi olmazsa hastalık çoğalır, insanlar işinden gücünden kalır, tâkattan kesilir ve nihâyet ölüme mahkûm olurlar. Derdi veren Allah dermânını da yarattı. Kullarına, o devâyı bulacak kabiliyeti bahşetti ve faydalanmaları için sebebi-ni de izhâr etti. Körü körüne ihmâl neticesi ölüme mahkûm olmak doğru olmaz.

Öğrenilmesi farz olmayarak fazîlet sayılan ilimlere gelince: Bunlar da saydığımız bu ilimlerin, çok ender lâzım olacak en ince tefer-ruâtına inmektedir. Elbette ki bu da, lâzım olan kısımları anlamayı ko-laylaştırması bakımından bir fazîlet ve üstünlüktür.⁹

Ruh bedenın muhtaç olduğu suyu taşıyan kaba benzer. Beden ise onun biniti ve vâsıtasıdır. Allah yolunda o rûha beden, hac yolunda hacıya deve veyahut bedenın muhtaç olduğu suyu taşıyan kova gibidir. (Yâni suyu kova taşıdığı gibi, rûhu da beden taşır.) Her ilim ki, gâyesi bedenın sağlığını korumaktır, o ilim bu binitin ihtiyaçlarını sağlar. Tıp ilminin böyle olduğunda şüphe yok. Çünkü tıp ilmine bedenın sağlığı için ihtiyaç vardır. Tek bir insan olsa da tababete muhtaçtır.¹⁰

İmam Gazzâlî bu bilgileri naklettiğimiz *İhyâ-u Ulûmid-din* kitabının asıl gayesi dini ilimler olduğu için ahiret

9 İmam Gazzâlî, *İhya-u Ulumuddin*, çev. Ahmed Serdaroğlu, Bedir Yayınevi, İstanbul, 2019, s. 160-61.

10 A.g.e., s. 258.

ilmine yaptığı vurguların ilim taliplerinde yanlış anlaşılma ortaya çıkmaması için şöyle bir uyarı yapmıştır ki bu aynı zamanda İmam Gazzâlî'nin ilimlere bakışının özeti mesabesinde:

Biz âhîret ilmini fazla överken, sakın diğer ilimleri küçümsediğimiz anlaşılmasın. Bütün bu ilimlerin sahipleri olan âlimler, düşman karşısında muhafız gözcü ve Allah yolunda mücâhede eden gâziler gibidir. Bunlardan bir kısmı bilfiil düşman ile dövüşür, diğer bir kısmı gözleyici ve yardımcı olur, diğer bir kısmı yiyecek içeceklerini sağlar, diğer bir kısmı da hayvanları korur ki, gâyeleri ganîmet olmayıp Allah rızâsı olduktan sonra hepsi mükâfat alır.¹¹

İmam Gazzâlî'nin bu metni aslında Müslümanların genel olarak ilimlere bakışının bir özeti gibidir. Eğer ilimlere bu şekilde bir değer verilmeseydi İslam medeniyetinin bugün dahi insanları şaşırtacak derecede büyük bir ilmi çabaya girişmesi mümkün olmazdı. Bu çabanın bir sonucu olarak sadece dini ilimler alanında değil tıp başta olmak üzere pek çok ilimde diğer milletleri etkileyecek bir ilmî miras bırakmışlardır. Diğer ilimlerle birlikte tıba özel bir değer verildiğinin göstergesi olarak tıpla alakalı olmayan eserlerde dahi yazarların kendi zamanlarındaki yaygın tıp teorisinin temelleri olan hümorları ve vücudun yapısını bildikleri ve eserlerinde yeri geldikçe kullandıklarını görüyoruz. Hatta hilafet (Abbasiler) zamanında eğitilmiş her kişinin tıba ve anatomiye ilgi gösterdiği söylenilmiştir. Bu konuda şöyle bir özdeyiş de vardır: "Anatomi ve Astronomi hakkında bilgi sahibi olmayan, Allah'ı bilme konusunda da iktidarsızdır."¹² Hilafet zamanında tıp ve anatominin eğitilmiş kişiler tarafından bilinen yaygın ilimlerden oluşuna dair Binbir Gece Masallarında anlatılan kabiliyetli ama bir o kadar da

11 A.g.e., s. 253.

12 Sadruddinzade Mehmed Emin Şîrvânî, *el-Fevâidü'l-Hâkâniyye*, ed. Ahmet Kamil Cihan, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, İstanbul, 2019, s. 552.

çekici köle kız Teveddüd'ün şu hikayesi oldukça ilginçtir: İflas eden köle kızın sahibi Ebu'l-Husn, Teveddüd'ü, Harun Reşid'e 10.000 dinara satmak ister. Harun Reşid bu miktarı ancak bir şartla ödeyeceğini söyler. Bu şart Teveddüd'ün bilgi sahibi olduğunu iddia ettiği alanların her birinde kendisine başka âlimler tarafından yöneltilen sorulara doğru cevap vermesi şartı idi. Ebu'l-Husn bu şartı kabul ettikten sonra Teveddüd'e soru sormak için ilahiyat, hukuk, Kur'an tefsiri, tıp, astronomi, felsefe, hitabet ve santranç konularında ün salmış âlimler gelerek, her biri sırayla köle kıza sorularını yöneltir. Teveddüd her sorulan sorunun cevabını vermekle kalmaz, âlimlere cevaplandıramayacakları bir soruyla karşılık verir. Lane, binbir gece masallarının altısına malzeme olan bu hikâyeye hakkında bir çok okuyucu için "son derece yorucu" demiştir, ama bu hikâyeler ortaçağ Müslümanlarının iyi bir eğitimin ne olduğu konusundaki telakkilerini göstermesi bakımından çok kıymetlidir. Teveddüd'e yapılan imtihanın tıp bölümünde Arap fikirlerine göre düzenlenmiş anatomi ve fizyolojinin ana hatları, bunların yanı sıra hastalıkların semptomlarından alınan teşhisler, humoral patoloji hijyen, beslenme ve benzeri konular yer alıyordu. Bahsi geçen bilgilerde insan iskeletinin kemik sayısı tamamıyla doğru belirtilmişken, kan damarlarının sayısı belli belirsiz aktarılmıştır. Aort damarlarının dalları hakkında ise Teveddüd, "bunların sayısını Yaratandan başkası bilmez, ama 360 olduğu rivayet edilir demiştir."¹³

Burada örnek olması için verdiğimiz bu kısa bilgilere ilave olarak şunu rahatlıkla ifade edebiliriz ki Müslümanları kendinden önceki medeniyetlerle karşılaştırdığımızda tarihte tıp ilminin gelişmesine en çok katkı yapanlar

13 Edward G. Brown, *İslam Tıbbı*, çev. Enise Anaş, İnkılap Yayınları, İstanbul, 2012, s. 28.

olarak vasıflandırırsak herhangi bir hata yapmış olmayız. Zira İslam medeniyetinde üretilen tıp kitapları hem hacim hem çeşitlilik olarak daha önceki medeniyetlerin hiç birinde üretilmemiştir. Bu eserlerden bir kısmını kitabın sonuna eklediğimiz bölümden okuyabilirsiniz.



21. YÜZYILDA SAĞLIĞI KORUMANIN ÖNEMİ VE ALTERNATİF TEDAVİLERİN BUNA KATKISI

Şüphesiz bu başlık 21. yüzyılda sağlığı korumak daha önceki yüzyıllarda olduğundan daha fazla önemli olduğu için atılmış bir başlık değil. İnsanın beden ve ruhunun sağlıklı olması en büyük mutluluk kaynaklarından olduğu için her zaman ve mekânda sağlığı korumak önemli olmuş ve hep böyle olmaya da devam edecektir. Fakat 21. yüzyılın sağlığı koruma açısından önemi bunun artık geçen yüzyıllara göre daha zor ve daha fazla bilgi ve bilinç düzeyini gerektiriyor oluşudur. İki dünya savaşının yaşandığı 20. yüzyılda insanlar, savaşlar, salgın hastalıklar ve buna bağlı sebeplerden dolayı kitlesel ölümler yaşadılar. Bugünse savaşların yanında bir de salgın hastalıklar daha acil bir yaşam sorunu haline gelmiştir. Mesela günümüz insanları gündemdeki korona virüsü, farklı farklı grip salgınları, kanser, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıklardan ölmekte veya romatizmal hastalıklar gibi yaşam kalitelerini ve çalışmalarını etkileyen hastalıklarla boğuşmaktadırlar. Modern tıp dev hastaneleri, müesseseleri, üniversitelerdeki araştırmalarıyla insanoğlunun pek çok sağlık problemini çözdüğü gibi birçok problemini de çözmekten aciz kalmıştır. Bu yüzden insan birey olarak sağlığını korumak için bilgi

ve bilinç düzeyini artırmak zorundadır ki kronik veya yaşam kalitesini aşırı derecede etkileyen hastalıklara yakalanmadan hayatını sürdürebilsin. Tabiri caizse her birey kendi kendinin doktoru olmalı, beden ve ruh sağlığını korumaya kendisi özen göstermelidir. Çünkü hastalık geldikten sonra hastalığı önce sağlıklı bir şekilde teşhis edip sonra da tedavi edecek uzman bir doktorla karşılaşması belirsiz bir ihtimali içerir. Uzman bir doktorla karşılaştığını farz etsek dahi kimi zaman aniden gelen bu rahatsızlıklarda hastanın doktorun reçetelerine uyarak ona hastalığı yenmede yardımcı olacak bir iradeye sahip olması, yapılan tedavilere vücudun olumlu tepki verip vermemesi gibi şeyler kesin değil hep ihtimal dâhilinde olan durumlardır.

21. yüzyıl tedavi imkânlarıyla birlikte hasta olma ihtimallerinin de arttığı bir yüzyıl. Zaman zaman medyada veya muhtelif yayınlarda gördüğümüz ilaç şirketleri insanları hasta ediyor, tıp dünyası olumsuz anlamda endüstri ile işbirliği yapıyor iddialarını hiçbir şekilde doğruluğu olmayan iddialar olarak kabul etsek dahi doğadan ve doğallıktan uzaklaşılın bu zamanın en doğrudan sonucu hastalıkların artmasıdır. Bu noktada insanın doğadan uzaklaşması 21. yüzyılın alameti fârikalarından biri olarak tabiatla yatay düzlemde bir ilişki kurmaktan ziyade onunla kar hırsı ve sınırsız tüketim arzusuyla tahakküm edici ve tahrip edici müdahale biçimleriyle ilişki kurmasıyla ilgilidir. GDO'lu gıdalar, yapay ortamlarda hormonlarla büyütülen ve hatta çoğunlukla eziyet edilen hayvanlar, lüksün yayılımı (mesela fosil yakıtlar veya klima kullanımı) ve dengesiz yaşam formları hastalıkları artırmaktadır. Bu yüzden günümüzde geçmiş zamanlardan daha fazla sağlığı koruma konusuna önem vermek hatta bir sağlığı koruma kültürü oluşturmak gerekiyor. Burada sağlık konusundaki küresel komplo teorilerine

girmek istemiyorum. Bu konuları dile getiren makaleler ve kitaplar yazan tıp mesleğiyle ilgili akademisyenler var. Sadece şunu söylemek isterim ki söz konusu komplo teorileri yanlış da olsa doğru da olsa bir sağlığı koruma kültürünü kazanmamız, dolayısıyla da sağlığımızı korumak için bireysel olarak neler yapabileceğimizi öğrenmemiz gerekiyor. Çünkü sağlığı koruma bilgi ve bilinci bizi hem kendi seyrinde oluşan hastalıklara hem de küresel kapitalizmin sonucu olarak karşımıza çıkan hastalıklara karşı koruyacaktır. Kesin olan bugün insan ve insan dışı varlıklar için yaşamın üzerine yeniden düşünülmesinin zorunlu olduğudur. Bu komplolara inanıyorsak bunu küresel hegemonya çabalarına karşı bir direniş maksadıyla, inanmıyorsak da sağlığımızı koruyup bir ömür boyu kronik hastalıklarla yaşamamak, ömrümüzün bir kısmını acı ve ağrılar içinde geçirmemek için yapabiliriz.

Bu noktada sağlığı korumak ve bir sağlık kültürü edinmek bu kadar önemli ise İslam ve Osmanlı tıbbının da içinde olduğu ve bugün alternatif tedaviler diye adlandırılan farklı yaklaşımlar buna ne kadar katkı yapabilir? diye bir soru akla gelebilir. Günümüzde alternatif tedaviler denildiğinde geleneksel İslam ve Osmanlı tıbbının da bir parçası olan Fitoterapi, kupa ve hacamat tedavisi, sülûkle tedavi, akupunktur tedavisi ve reflexiology (masaj terapisi) gibi aklımıza pek çok metot gelmektedir. Modern tıbbın tedavi yöntemlerinden kendilerini tatmin etmeyecek bir sonuçla karşılaşp da farklı yöntemlerin ardından gidenlerin yolları mutlaka bunlardan biriyle kesişmektedir. Bunların gerçekten alternatif olup olmadığını kullanıcıları, yani bu yöntemleri kullanıp olumlu veya olumsuz etkilerini görmüş olanlar söyleyebilir. Fakat şunu açıkça söyleyebiliriz ki alternatif tedaviler olarak kabul edilen bu yöntemler sihirli bir el değildir. Veya bazılarının iddia ettiği şekliyle mucizevî yöntemler

değiller. Bu yöntemlerin bazı konularda başarılı olduğu bilinirken bazı konularda aciz kaldığı açıktır. Mesela kanser gibi modern tıbbın tedavi etmekte zorlandığı hastalıklar alternatif metotlarda da kesin tedavisine ulaşılmış hastalıklardan değildir. Bununla birlikte fitoterapide görüldüğü gibi bazen de hastalıkları tedavi edici veya tedaviye destek olucu sonuçlar vermektedir. Bu noktada özellikle Osmanlı ve İslam tıbbının uyguladığı geleneksel yöntem –içerisinde fitoterapi, kan alma ve hacamat gibi farklı metotlar bulunmaktadır- hala birçok ülkede bu tıbbın eğitimini almış hekimler tarafından uygulanan bir yöntemdir. Örneğin mezkur usuller İran, Doğu Türkistan, Hindistan ve Pakistan gibi muhtelif ülkelerde farklı akademilerde öğretilmekte ve nüfusun büyük bir bölümü bu tedavilerden istifade etmektedir. Son zamanlarda ülkemizde de bunların eğitimleri verilmeye başlanmıştır. Fakat ülkemizdeki insanların da bu metotlardan doğru bir şekilde istifade etmesi için resmi kurumların ve akademinin söz konusu metotların asırladır öğretilip uygulandığı ülkelerle işbirliği içine girip ilmî çalışmalar yaparak geliştirilmesi daha faydalı olacaktır.

Biz değişik coğrafyalarda yüzyıllarca kullanılan geleneksel İslam tıbbının insan sağlığını korumaya pek çok açıdan katkı sağlayacağını düşünüyoruz. Özellikle ülkemizin bereketli topraklarında yetişen pek çok meyve-sebze ve tıbbî bitki doğru ve bilinçli bir şekilde kullanıldığında ne kadar etkili sonuçlar doğuracağı bizzat kullananlar tarafından görülecektir.



GELENEKSEL TIPTA KULLANILAN BİTKİLERİN YAN ETKİLERİ YOK MUDUR?

Geleneksel tedavi yöntemini benimseyen İslam ve Osmanlı tıbbında en çok kullanılan uygulamalardan biri farklı bitkilerin gerek doğrudan tedavi amaçlı gerekse destekleyici unsurlar olarak kullanılmasıdır. Doğadaki hiçbir varlık -ilaç olarak kullanılan bitkiler bir tarafa gündelik gıdalar dahi- mutlak olarak zararsızdır denilemez. Klasik usulde herhangi bir geleneksel tıp kitabını elimize aldığımızda yiyecekler, içecekler ve bitkilerin özelliğinden bahsedilirken bunlar yarar ve zarar başlığı altında tasniflenmez, sadece özellikleri ve fiilleri belirtilir. Bir şeyin zararı ve faydası onu kullanan kişinin tabiatına ve onu ne için ve ne kadar kullandığına göre değişir. Nitekim bunu herkes günlük yaşamında gözlemlemektedir. Kendimiz veya etrafımızdaki insanlar içerisinde kimilerine çay ve kahvenin, kimilerine sütün, kimilerine ekmeğin (glütenin) zarar verdiğini görmek mümkün. Bazı gıdaların alerji yaptığı da bilinmektedir. Durum böyleyken tedavi veya tedaviye destek için kullanılan bitkilerin ve bitkiler kadar etkili olan bazı baharatların yan etkileri olmadığını düşünmek ve onları kişiye uygun belirli bir yöntemde ve ölçüde kullanmamak doğru değildir. Bu hususta İslam tıbbında konulan en önemli esas,

özellikle etkisi bilinmeyen yabancı maddelerin kullanıl-
 mamasıdır. İkinci esas, sırf ilaç olarak kullanılan mad-
 deler yerine hem ilaç hem gıda olarak kullanılan mad-
 delerin kullanılmasıdır. Üçüncü olarak kişinin kendini
 gözlemlemesidir: Mesela idrar yollarında yanma olan
 birisinin zencefil kullandığında bunun artma ihtimali
 vardır. Eğer hastalığın arttığını görüyorsa bunu kullan-
 mamalıdır. Örneğin fazla tüketildiğinde üzümün ishal
 edici etkisi vardır, böyle bir durum gözlemlendiğinde üzüm
 fazla yenilmemelidir. Bazen de bazı gıda ve bitkilerin var
 olan tansiyonu ve şekeri yükselttiği gözlemlenmektedir.
 Hülasa burada anlaşılması gereken temel kural bitkisel
 ürünlerin yan etkilerinin olabileceğini bilmemiz gerekir.
 Bilhassa bunların kişiden kişiye, hastalıktan hastalığa ve
 kullanım miktarına nazaran değişen yan etkileri vardır.
 Bu menfi etkilerden örnekleri kitabın sonuna ek olarak
 koyacağımız bazı gıdalar, baharatlar ve bitkilerin özellik-
 lerini gösteren nakillerde görebilirsiniz.



İSLAM VE OSMANLI TIBBININ TEMEL FELSEFESİ

İslam ve Osmanlı tıbbının kaynaklarının ve dayandıkları temellerinin aynı olduğu anlaşıldıysa şimdi kısaca bu temellerden bahsetmemiz gerekmektedir. Burada anlatılacak olan temeller İslam ve Osmanlı tıbbının dayandığı temeller olmakla birlikte İslam dünyasına da Yunan tıbbından intikal etmiştir. Modern döneme kadar bütün insanlığı kapsadığını iddia etmek mümkün değilse de İslam ve Batı dünyasının yüzyıllarca tedavi olduğu sistem, bu sistemdir. Asırlar boyu insanlığın sorunlarını çözmüş olan bitkilerle tedavi veya daha doğru bir ifadeyle tabiatta bulunan –gıda, bitki, baharat, madenler gibi pek çok şeyi kapsamaktadır- bütün elementlerle yapılan tedavinin kendi usulleri, teşhis ve tedavi yöntemleri vardır. Bugün bazı kimseler tarafından hâlâ kocakarı ilaçları olarak nitelendirilen bitkilerle tedavinin tarihsel arka planına indikçe dallanıp budaklanan esasları ve birikimi, modern tıp sisteminden daha az derinlikli değildir. Günümüzde modern tıbbın dayandığı araştırma, tecrübe ve gözlem metotları geleneksel tedavide de kullanılmış hatta bunların üstüne başka metotlarda eklenmiştir. Elbette bu tür bir kıyasta anakronik bir yaklaşımdan ziyade tıp alanının kendi tarihsel bağlamındaki nitelikleri ve etkisini göz önünde bulundurmak gerekir. Kısacası bugünde

içinde yaşadığımız zeminden hareketle indirgemeci yorumlar yapmak meseleyi anlamamaktır.

Bu bağlamda geleneksel İslam tıbbının temel niteliklerini belirtmek konuyu anlamaya imkân tanıyacaktır. Geleneksel İslam tıbbı doğaya ve içinde insanın da bulunduğu canlılara bütüncül bir gözle bakar. Bu bütüncül/holistik yaklaşım neticesinde her şeyin dört unsurdan oluştuğu kabul edilir. Buradaki geleneksel yaklaşımı kadim tabiplerin nasıl açıkladığını görmek isteyenler için bu konudaki klasik eserlerden birisi olan Ebu Zeyd el-Belhî'nin *Beden ve Ruh Sağlığı* isimli eserinden uzun bir nakil yapacağız. Üstad Belhî burada geleneksel tıbbın esaslarından olan ve erkân olarak isimlendirilen ve doğaya, insana bütüncül bir şekilde bakan sistemi şöyle özetlemektedir:

Allah (cc.) semanın altında dört cisim yaratmıştır.

Birincisi; tabiatı sıcak ve kuru olan ateş,

İkincisi; tabiatı sıcak ve nem olan hava,

Üçüncüsü; tabiatı soğuk ve nem olan su,

Dördüncüsü; tabiatı soğuk ve kuru olan topraktır.

Sonra bu dört cisimden, dünyanın altında ve üstünde bulunan bütün hayvanları, bitkileri ve toprağın içinde oluşan kıymetli taşları yarattı. Yaratılan her şeyde az veya çok bu dört ana unsurun her birinden bir pay bulunur.

İnsanın ateşten aldığı pay olan sıcaklık, en güçlü bir şekilde kalbinde, ciğerinde, gıdaları olgunlaştıran ve hazmeden beslenme organlarında bulunsa da, genel olarak bedeninin bütün zâhirî ve bâtinî parçalarında bulunur. Zira bedeninin bütün parçalarını ve kısımlarını büyüten ve geliştiren bu sıcaklıktır.

Havadan aldığı pay, organlarının boşluklarında bulunan hava ve nefle içinden çıkan havadır.

Sudan aldığı pay bedeninde ve damarlarında akıcı bir halde olan kan, mirrateyn ve balgamdır.

Topraktan aldığı pay ise kemik, sinirler ve damarlar gibi sert ve katı şeyler ve bedenın kısımlarından ve organlarından kenetlenme/bağ olan her şeydir.

Sonra bu dört ana unsurun cevherlerinden -özlerinden- bedende kan, mirrateyn ve balgam denilen ve keymuset¹⁴ adı verilen hıltlar (hümor) yarattı. Bu hıltların her birine o ana unsurlardan -yani toprak, hava, su ve ateş- birinin tabiatını baskın kıldı. Kanın tabiatını sıcak ve nemli olan havanın tabiatı, safra mirrasının tabiatını sıcak ve kuru olan ateş tabiatı, sevdâ mirrasının tabiatını kuru ve soğuk olan toprak tabiatı, balgamın tabiatını ise soğuk ve nemli olan suyun tabiatı yaptı.

Bu dört hılttan ise bedenın kısımlarını yarattı. Bunlar da on kısımdır: Deri, et, yağ, damarlar, bağlar (ligamentler), sinirler, kemikler, beyin, zarlar ve kırkırdaklar.

Canlıların bedenlerinin oluşturulduğu bu on şeyin her birini beden için gerekli olan bir fayda için yaratmıştır.

Sonra bu on kısımdan insanın içinde ve dışında bedenın aletleri olan organları yarattı.

Sonra insanın cismini baş ve beden olarak iki kısma ayırdı ve kafasında dört duyu organını yarattı. Bunlar; organı iki göz olan ve renkleri idrak eden görme duyusu, organı kulak olan ve sesleri duyan işitme duyusu, organı burun delikleri olan ve kokuları idrak eden koklama duyusu ve organları ağız, küçük dil ve boğaz olan ve onunla soğuk, sıcak, nemli, kuru, yumuşak, sert vb. şeyleri idrak ettiğimiz tat alma duyusunu yarattı.

Bedenin içinde ve dışında organlar yarattı. Dış organlardan faydalı şeyleri alması, zararlı şeyleri kendinden uzaklaştırması ve işlerini/zanaatlarını yapabilmesi için el, ihtiyaç olan yerlere gidebilmesi, inip çıkabilmesi ve bunlar gibi ayaklarla yapılabilen diğer işler için ayak yarattı.

14 Damarlarda akan gıdanın özü. Buna hılt adı verilir. İnsanın yediği gıdaların hazmedilmesinden sonra vücut doğal olarak bunları ayırır. Bir kısmı kana karışıp organlara gider. Bunlar doğal hallerinde vücudun ihtiyaç duyduğu şeylerdir. Çünkü vücut bunlarla ayakta durur. Fakat ihtiyaç miktarından fazla olduğunda vücuttan atılması gereken fazla artıklara dönüşürler. Kitapta, vücuttan atılması gereken hıltlar olarak bahsedilen safra, sevdâ (kara safra) ve balgam hıltları bu fazlalıklardır. Safra ve sevdâya mirra adı da verilir. İnsanların mizacılarında bunların hangisi daha fazlaysa o hıltın özelliklerini üzerlerinde taşırlar. Kitapta sık sık bahsedilen mizaçlar/tabiatlar bunlardır.

Bedenin içinde de daha sonra açıklayacağımız faydalar için yemek borusu, boğaz, akciğer, kalp, karaciğer, dalak, böbrekler, mesane, bağırsaklar, yumurtalıklar, erkeklik organı ve kadında rahim gibi organlar yarattı.

Nefes borusunu kalbin aleti, göğsü ise nefes alıp verme aleti yaptı. Bunun sebebi insanın ancak solunumla yaşamasındandır ve solunum bu organlarla olur. Çünkü kalp, bedeni idare eden doğal hararetin kaynağıdır ve onda duman şeklindeki bu hararet tutuştu mu bunu akciğer yoluyla dışarıya atar, ondan kurtulur ve akciğer onu dışarıdan gelen, tabiatı soğuk olan, kalbi rahatlatan, ona canlılık ve hayat veren hava ile değiştirir. Akciğer bunu açılıp kapanarak yapar. Bu, önce havayı içine çekip sonra ateşi tutuşturmak için üfüren demircinin körüğü gibidir.

Yemek borusu ve mideyi, gıdayı çekmek ve sindirilinceye kadar tutmak için alet yaptı. Bu, insanın yiyecek ve içeceklerden aldığı gıda olmadan yaşayamamasından dolayıdır. İnsan yemeği ağız ve yemek borusuyla alır ve oradan mideye gönderir. Yiyecek sert bir şey olmasından dolayı doğal vücut ısısı midede bu yemeği hazmetmeye yöneldiğinde bunun olgunlaştırılmasını mümkün kılacak ve kolaylaştıracak bir suya ihtiyaç duyar. Tıpkı yemek tenceresine atılan kuru bir şeyin, pişmek için bir suya ihtiyacı olduğu gibi. Çünkü eğer su olmazsa tenceredeki madde yanar. Midedeki yemek de böyledir. Midedeki doğal sıcaklık, yemeği pişirmek için ihtiyacı olan kadarını alıncaya kadar susuzluk hissiyle su istemeye devam eder, sonra durur ve susuzluk kesilir. Mide kendisinde toplanan yiyecek ve içecekleri hazmedip pişirince onu arpa suyu gibi bir kıvama getirir. Sonra bunun en iyi kısmı olan özünü, bunun için hazırlanmış kanallarla karaciğere gönderir. Karaciğer, onun rengini kırmızılaştırır ve kan halinde kullanışlı bir hale getirir. Bu kanın içinde, tabiatı sıcak ve kuru olan ateşten bir parça vardır. Safranın toplanma kabı olan safra kesesi karaciğerden bu ateş parçasını kendisine çeker alır ve bedenin faydası için ihtiyaç duyduğundan kendisinde tutar. Sevdânın toplanma kabı olan dalak ise kandaki soğuk ve kuru olan toprak tabiatındaki kısmı kendisine çeker alır ve vücudun ihtiyacı olan faydalar için kendisinde tutar. Nemli ve soğuk olan kısımları ise, bedenin her tarafında buna ihtiyaç duyan organlar çeker alır. Çünkü nemli ve sulu olan kısım bütün vücuda yayılmıştır. Böylece karaciğerde sadece kanın saf ve öz olan kısmı kalır ve karaciğer bunu kendisinden vücuda yayılmış damarlarla vücudun beslenmesi için her tarafa gön-

derir. Çünkü kan vücudun beslenmesinin aslı ve bu beslemeyi yapan maddesidir.

Yiyecek ve içeceklerin hazmından arta kalan ve bedenin ihtiyaç duymadığı akıcı ve sulu olan kısmını bunları temizleyen böbrekler alır ve idrar torbası olan mesaneye gönderir. Orada bu fazlalıklar doluncaya kadar toplanır ve idrar yoluyla atılır. Hazımdan arta kalan katı kısım ise bağırsaklara iner ve vücuttan atılır. Bedenin gelişmesi işte bu şekilde gerçekleşir.¹⁵

Üstad Belhî burada dört unsurdan insan da dahil dünyadaki her şeyin nasıl yaratıldığını, sonra insan bedeninde her organda bunlardan parçalar olduğunu ve bedenin organlarına nasıl etki yaptığını özetlemiştir. Sadece insan değil tabiatta bulunan her şey; ateş, hava, su ve toprak olarak isimlendirilen dört unsurun/elementin bileşiminden oluşmuştur. Bunların bedendeki karşılıkları ise safrâ, sevdâ, balgam ve kandır. Bu dört hılt bedende dengeli bir halde bulunduğu zaman insan bedeni sağlık ve afiyet halinde olmakta, dengeden çıktığı durumda ise hastalık oluşmaktadır. Bu yüzden geleneksel tıp insan sağlığını bedenin mizacına uygun gıdalarla korumaya, eğer sağlığını kaybetmişse dengeden çıkmış olan hıltı onun mizacına zıt olan şeyler vererek tedavi etmeye çalışmaktadır. Yani hastanın hastalığının sebebi eğer sıcaklık özelliği olan safra ise bunun karşılığında soğuk tabiata sahip gıda ve ilaçlar vererek tedavi etmekte, eğer hastada rutubet çoğalmış ise bunu kurutacak gıda ve ilaçlarla tedavi etmektedir.

Bu noktada şu sorunun cevaplanması gerekir: Geleneksel tıp hastalığı nasıl tespit etmektedir? Bu tespit dört hıltın hangisinin vücutta arttığı veya eksik olduğunu tespite dayanmaktadır. Bunu tespit etmenin yolu olaraksa idrar kontrolünü ve nabız ölçümü tekniklerini kullanır. Nabzın vuruşlarından ve bedeninde buna işaret eden

¹⁵ Ebu Zeyd El-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, çev. Muhammet Uysal, Endülüş Kitap, İstanbul, 2019, s. 50-54.

işaretlerden –mesela idrarın rengi, yoğunluğu vb.- insan bedeninde safrâ mı, sevdâ mı yoksa balgam mı daha fazla olmuş bunu teşhis ederek kişiye uygun tedaviler uygulanmıştır. Bu yüzden de geleneksel tıp tabipleri özellikle zor hastalıkların teşhis ve tedavisi için kişiyi görmeden karar vermezler. Çünkü herkesin bedenindeki dengeli ve dengeden çıkmış hıltların durumu farklıdır ve hastanın bizzat hekim tarafından nabız kontrolü, idrar müşahadesi ve sorgulaması yapılarak ne yapılması gerektiği belirlenmelidir.¹⁶

Bir başka önemli husus geleneksel tıpta gıda olsun ilaç olsun tabiattaki her şeyin sıcak, soğuk, rutubet ve kuruluk gibi özelliklerinin olması ve insanın mizacının da bu özelliklerden oluşması sebebiyle doğada tedavi için kullanılan her şeyin tabiatının bilinmesi büyük önem taşımaktadır. Çünkü bunların tabiatının bilinmemesi hastalık için doğru gıda ve ilacın verilmesini engelleyecektir. Mesela eğer kişinin hastalığının sebebi sıcaklık yani safrâ ise bunun için soğuk tabiata sahip olan ve safrânın fazlalığını vücuttan atan gıdalar ve ilaçlar verilmelidir. Fakat eğer bu hastaya tabiatı bilinmeden safrâsını artıracak gıdalar/ilaçlardan biri, -mesela zencefil- verilirse bu durum kişinin hastalığını tedavi etmeyip daha da artıracaktır.

SEVDÂ, SAFRA, BALGAM, İSTİFRAĞ, İSHAL VB. KAVRAMLAR

Burada yeri gelmişken geleneksel tıbbın temel kavramlarından bazılarını yukarıda Belhî'nin metninde bahsi geçmiş olsa da biraz daha açıklamak istiyoruz. Çünkü özellikle ikinci bölümde sık sık göreceğimiz ve İslam ve

16 Nabız ve idrar kontrolü hakkında detaylı bilgiler için bakınız: İbn Sina, *El-Kânun fi't-Tıbb (Tahbizü'l-Mathûn)*, çev. Tokadi Mustafa Efendi, haz. Mustafa Koç, Eyüp Tanrıverdi, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, c. 1, İstanbul, 2018, s. 543-731; Tabîb İbn Şerîf, *Yadigâr*, sad. Orhan Sakin, Merkez Efendi ve Halk Hekimliği Derneği, İstanbul, 2004, s. 197-98.

Osmanlı tıbbına dair herhangi bir metin okuduğumuzda sürekli karşımıza çıkacak olan sevdâ, safrâ ve balgamı iyice anlamak burada verilen bilgileri özümsemek için oldukça gereklidir. *Humoral Patoloji* adı verilen bu sisteme göre gıdalar yenildikten ve hazmedildikten sonra her birinden kendine has hıltlar (hümorlar) ortaya çıkmaktadır. Ve bunlar vücudun her tarafında bir miktar bulunmakla birlikte kendilerinin merkezi olan belirli bir organda toplanmaktadır. Mesela safrâ (lügat manası sarı demektir ve sıcak etkisi vardır) safra kesesinde toplanmaktadır. Sevdâ (lügat manası siyah demektir ve soğuk etkisi vardır) ise dalakta toplanmaktadır. Rutubet (tıptaki karşılığı kurunun zıddı olan yaştır, fakat bu Türkçedeki rutubet gibi olumsuz anlamda değildir, vücudun kuruluşunu engelleyen bir yaşlık ve nemdir) ve balgam ise beyinde toplanmaktadır. Bu hıltlar dengede oldukları zaman vücut sağlıklı, dengeden çıktıkları zaman hastadır. Dengeden çıkma ise genel olarak bunların vücudun ihtiyacından daha fazla oluşuyla gerçekleşir. Fazla olan kısmı hastalıklara sebep olduğu için vücuttan atılması gerekir. Bu atılma işlemi ise bu hıltların ishal, kusma, idrar söktürme, terletme ve lavman gibi yöntemlerle yapılır. Bu yüzden geleneksel tıp kitaplarında **istifrağ/boşaltma, ishal ve kusma, lavman** ve idrar söktürme gibi kavramlar çok kullanılır ve bunları sağlayan gıda ve ilaçlar zikredilir. Örneğin şu gıda sevdâyı boşaltır (atar), şu bitki safrâyı boşaltır, şu maden balgamı boşaltır, şunlar idrar söktürücüdür gibi. Yine safrâ, sevdâ ve rutubet üreten gıdalar ve ilaçlar da sürekli zikredilir. Bunun sebebi geleneksel tıbbın tedavilerinin bu esaslar üzerinden uygulanmasıdır. Bunların tümünün ana başlığı istifrağdır ve bu istifrağ farklı yollarla yapılır. Yine aynı sebeple hastalıkların sebepleri zikredilirken genellikle sıcaktan yani safrâdan, soğuktan yani sevdâdan ve balgamdan oluş-

muş gibi sebepler sıralandığını görürüz. Tüm bu durumlar birbirleri ile ilişkileri içerisinde belirli bir sistematik çerçevede değerlendirilir ve böylece hastalığın tespiti ve tedavisi belirlenir.



İSLAM VE OSMANLI TIBBININ EN ÖNEMLİ KURALI:

HIFZ-I SIHHA YA DA SAĞLIĞIN KORUNMASI

İslam ve Osmanlı tıbbının en çok ilgilendiği konulardan birisi sağlığın korunmasıdır. Çünkü önleyici tıp yaklaşımının hastalıkların oluşmasını engelleyici, yavaşlatıcı veya geciktirici bir önemi vardır. İslam tıp kavrayışı temelde hastalıkla birlikte değil hastalık öncesinde sağlığın korunmasıyla başlar. Bu konuda hacimli tıbbî eserlerin birçoğunda müstakil konu başlıkları olduğu gibi ayrıca bu konuya özel kitaplar da yazılmıştır. Hatta şunu rahatlıkla söyleyebiliriz ki meşhur tabiplerden hıfz-ı sıhha ile ilgili bir kitap veya risale yazmayan yok gibidir. Zira onlar tıbbı ikiye ayırıyordu. İlk bölümü var olan sağlığı korumak, ikinci bölümü ise eğer hastalık ortaya çıkmışsa onu tedavi etmek. Nitekim kendisinden sonra gelen birçok hekimi etkileyen İbn Sina *El-Kânun fi't-Tıbb* isimli eserinde tıbbı şöyle tarif etmektedir:

Tıp, sağlıklı olup olmaması yönünden insan bedeninin durumlarının bilinmesini sağlayan kuralların ilmidir ki, bu ilim eğer beden sağlıklı ise bunun korunmasını, sağlıklı değilse de imkânlar nispetinde sağlığın tekrar kazanılmasını sağlayacaktır.¹⁷

Sağlığı korumanın önemini aklî olarak her insan idrak etmektedir. Fakat mesele bunun uygulanmasına

17 İbn Sina, *El-Kânun fi't-Tıbb* (*Tahbüzü'l-Mathûn*) c. 1, s. 97.

gelince kolay kolay yapılamamaktadır. İnsanın alıştığı yaşam tarzını değiştirememesi, yanlış bilgiler, halihazırda sağlığının yerinde olması gibi sebepler gerekliliğine inansak da sağlığı korumak için ortaya konulan kuralları uygulamamızı engellemektedir. Fakat sağlık aynı halde yerinde duran statik bir şey değildir, her gün değişmektedir. Eğer vücuttan her gün azalan ve onun ana omurgası olan yararlı maddeleri –bunlar vücudu ayakta tutan doğal sıcaklık ve doğal rutubettir- gıdalar vasıtasıyla yerine koymazsak sağlık kötüye doğru gitmektedir. Yine vücuda zararlı olan sevdâ, safrâ ve balgam gibi maddeler zamanında dengelenmezse bu durumda da sağlık hali bozulmaktadır. Söz konusu değişimler genellikle insanın hissetmediği bir hızla, yavaş yavaş olmaktadır. Dolayısıyla sağlığın yitimi kademeli bir şekilde gerçekleştiğinden yeterli dikkat gösterilmemektedir.

Yukarıda geçtiği gibi İslam tıp tarihinde hıfz-ı sıhha konusunu ele alan pek çok tabip vardır. Fakat biz burada hem bu konuyla ilgili detaylı bir kitap yazmış olması hem de beden ve ruh sağlığının korunmasını birlikte ele alan ilk tabip ve bilişsel psikolojide öncü bir psikolog olarak bilinmesi sebebiyle Müslüman filozof ve tabip Ebu Zeyd el-Belhî'nin kitabını esas almak istiyoruz. Belhî beden ve ruh sağlığını korumanın önemini vurgulamak için kaleme aldığı eserine şöyle giriş yapar:

Allah (cc.) insanı faydalı olanı bilip yapması, zararlı olanı bilip ondan sakınması için faydalı ile zararlının arasını ayırma kuvvetiyle seçkin kılmıştır. Bu temyiz kudreti insanın dünya ve ahiret saadettinin varlık sebebi ve dünya ve ahireti için hayırlı olan şeyleri elde etmesi için bir vesiledir.

İnsanın bu faydalı olan şeyleri elde etmesi ve zararlı olanlardan kaçınması için aracı, kendi ruhu ve bedenidir. Bu ikisinin sağlam ve sağlıklı olmasıyla insanın bu hususta gerekli olan şeylere ulaşmasının yolu açılır. Zaten insanın bu ikisinden başka sahip olduğu bir şey

yoktur. Ruh ve beden insanın varlığının iki boyutu ve bu dünyadaki varlık sebebidir. Bu yüzden akıllı olan her insanın görevi bu ikisinin sağlık ve selameti için ciddiyetle çalışmak, buna önem vermek, onlara sıkıntı veren, büyük zararlara sebep olan rahatsızlıkları; hastalık ve illetleri uzaklaştırmaktır. İnsanın öğrenerek ve uygulayarak ruh ve beden sağlığını kazanacağı bilgilerden kendisini mahrum etmemesi, bu bilgileri ve uygulamasını en önemli işlerinden sayması gerekir.¹⁸

Üstad Belhî sağlığın korunmasına vurgu yapmakla birlikte insanların bu konuya gerektiği gibi önem vermediklerine, çünkü bu hususta yapılan aşırılıkların zararlarının aniden değil zamanla birikerek ortaya çıktığını, bu yüzden de sağlığı korumanın önemini idrak edemediklerine dikkat çekiyor.¹⁹

Konunun önemine binaen Belhî'nin *Beden ve Ruh Sağlığı* kitabındaki "Bedenlerin Korunmasına Olan İhtiyaç ve Bunun Faydası" başlıklı bölümü olduğu gibi naklediyoruz:

İnsanın bedenini muhafaza etmesi için sağlıklı olduğu zamanlarda vücudunun dışını soğuk ve sıcakın zararlarından, acı veren sıkıntı ve zorluktan, içini ise açlık, susuzluk ve buna benzer şeylerin sıkıntılarından sürekli koruması gerekir. Hastalandığı zaman ise hastalığını iyileştiren ilaçlarla tedavisinin yapılması lazımdır. Bu, eğitilmiş kesim bir tarafa, genel halktan da neredeyse herkesin bildiği bir husustur. Çünkü insanlar, sürekli korunması halinde bedende iyi bir hâlin ve hayatta kalıcı olmanın sağlandığını, bu korunmanın ihmal edilmesiyle de bozulma ve kötü hâlin/hastalıkların meydana geldiğini kendileri gözlemlemektedirler.

Bütün hayvan sınıflarının bu konudaki hükmü; yani bedenlerin korunmasının gerekliliği, yeme- içmelerini en güzel şekilde düzenlemeleri, kaldıkları yerlerin ıslah edilmesi, bedene ârız olan sıkıntıların giderilmesi, maruz kaldığı ve ihmal edildiğinde ölümüne sebep olacak hastalıkların tedavi edilmesi, insanın hükmü gibidir. İnsan için gerekli olan düzenlemeler onlar için de gereklidir.

18 El-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 40.

19 A.g.e., s. 47.

Hayvanlardan evcil olup insanların yanında yaşayanların bu anlattıklarımız hususunda maslahatlarının düzenlenmesi insanlar tarafından sağlanır. Evcil olmayıp doğada yaşayan hayvanlara ise bedenlerini korumak için gerekli olan faydalı şeyleri yapmaları ve zararlılardan kaçınmaları tabiatları tarafından ilham edilir.

Bu açıkladıklarımız hayvanlardan bitkiler ve ağaçlara kadar uzanır. Nitekim bunların soğuktan korunmalarının elde ettiği faydaların eseri ve korunmayanlara ise hızlı bir şekilde soğğun zararlarının ulaştığı açıkça görülmektedir. Yine aynı şekilde ağaçlardaki meyvelerin soğuktan korunmalarının uzun süre kaldığı, fakat bunun ihmal edilmesinden dolayı soğuk vuranlarının kısa sürede nasıl hemen çürüyüp bozulduğu da gözle görülmektedir.

Korunmanın gerekliliği Allah (cc.)'ın yarattığı tabii şeylerde olduğu gibi insanların yaptıkları sünî şeylerde de açıktır. Mesela inşa edilen binaların tamir ve onarıma ihtiyaç duyduğu ve bu yapılmadığında onların hızlı bir şekilde viran olup yıkıldıkları gözlemlenmektedir.

Aynı şekilde dünyada insanların kullandığı ve faydalandığı her şey çabuk bozulmaması için korunmaya muhtaçtır.

Sözün özü bu dünyadaki her şey gerek sünî gerekse tabii olsun durumu itibariyle değişim ve bozulmaya maruz kalır ve kendisinden bozulmayı uzaklaştırmak ve doğal olan kalma süresine kadar hayatta kalmak ve doğal yaşam süresini tamamlamak için korunmaya ve bakım yapılmaya zaruri bir şekilde ihtiyaç duyar.

Burada tabii ve sünî şeylerin korunmasının gerektiğine delil olarak getirdiğimiz ve genel olarak halkın bilgisinin şahitlik ettiği bu kıymetli işler, ayrıca onların bilmediği başka şeyler olduğunu da gösterir. Biraz sonra açıklayacağımız gibi bazen onlar kendi menfaatlerine olan küçük/ince şeyleri eşyanın hakikatlerini bilmemelerinden ve diğer bir sebepten dolayı yapmamışlardır. O sebep de şudur: İnsanlar, bünyeleri güçlü ve sağlıklı kimselerin çoğunun cinsellik, yeme, içme ve diğer konularda aşırıya gittiklerini görürler. Fakat bu yaptıkları aşırılıkların bedenlerine hızlı bir şekilde zarar verdiğini açık ve net olarak görmezler. Dolayısıyla bedeni koruma konusunda dikkatli ve hassas olmanın bedenlere bir faydası olmadığını zannederler. Fakat vücutta yapılan kötü ve sağlıksız düzenlemelerin zamanında hissedilmeyen ve miktarı bilinmeyen zayıf bir etki bıraktığı ve bu küçük küçük etkilerin birleşmesiyle asıl zararın sonunda ortaya çıktığını bilmezler. Bu zarar iki şekilde olabilir. Ya vücuda aniden

büyük bir hastalık isabet eder, ya da bu hastalık ömrün sonunda iyice yaşlanan bedenin güç ve kuvvetinin zayıflık vaktinde ortaya çıkar.

Aynı şekilde bedeni korumakla elde edilen faydalar azar azar toplandığında bu durum insanın, müzmin ve zor hastalıklardan en hızlı bir şekilde kurtulmasında, bedeni oluşturan temel unsurların güçlenmesinde, kenetlenmesinde ve yaşlılık zamanında ölüm gelinceye kadar bedende zayıflık, çözülme ve gevşemeye sebep olan etkenleri yavaşlatma hususunda devasa faydalar intaç eder.

Bedeni koruma hususunda yapılacak küçük şeylerin ihmal edilmesiyle insan ömrünün sonunda ortaya çıkacak zararlar ve azar azar sürekli korunmasıyla elde edilen büyük faydalar hakkında söylediklerimizin doğruluğunu gösterecek tabii örneklerden birisi küçük bir çocuğun yavaş yavaş büyüüp gelişmesidir. Sağlık ve oluş olan bu büyümenin ne kadar olduğu ne saatler, ne günler ne de aylarda net olarak fark edilmez. Uzun yıllar süresince azar azar gerçekleşen büyümenin parçaları birleştğinde sonunda güçlü kuvvetli, tam bir adam ortaya çıkar.

Aynı şekilde yaşlılıkta da insanın ağır ağır ve parça parça zeval bulunduğunu, her geçen gün yıprandığını görürüz. Bu eksilme ve erimenin etkisi ise saatler, günler ve aylar sonra ortaya çıkmaz, fakat seneler geçtikten sonra bu azar azar biriken çözülme insanın yok olması ve ölümüne yol açar.

Korunma hususunda insan bedeninde doğru bir şekilde alınan tedbirlerin ya da ihmal edilerek yapılan kötü bir düzenlemenin sonuçları işte insanın bu hallerine benzer.

Durum böyle olunca bozulmaktan korunmak ve ıslah edilme hususunda durumu ihmale gelmeyen ve tam olarak gerekenlerin yapılmasına özen gösterilmesi gereken, Allah (c.c)'ın bu dünyadaki her şeyin reisi ve bütün işlerin düzenleyicisi kıldığı insanın bedenidir. Zira dünyadaki her şey insanla birlikte varlığını sürdürür, fakat o bozulup fesada uğradı mı Allah'ın ona bahşettiği, onu sorumlu kıldığı her şeyde onunla birlikte bozulma olur.

Bu konuyla ilgilenmeye ve ihtimam göstermeye en çok ihtiyacı olanlar, insanlara olan üstünlüklerinden ve onlara önderlik yapmalarından dolayı krallar ve sultanlardır. Onlar halka nispetle bir bedenin kafası ve bir evin temeli gibidir. Nitekim bir sultanın ve kralın sala-

hıyla sayısı bilinmeyecek kadar kimse salaha ulaşır ve bozulmasıyla da birçok kimse bozulur.

Bedenin korunması iki şeyle mümkün olur: Sıhhatli ise bu durumun korunması, hasta ise sağlığın geri kazanılması.

Biz, genel olarak âlemdeki varlıkların ilk yaratılışını, insan tabiatının başlangıcını ve organlarının terkiibini açıkladıktan sonra onların üzerine bina edeceğimiz sağlığın korunması ve tekrar kazanılması ile ilgili en güzel ve en faydalı düzenlemelerin nasıl yapılacağı hususlarını bu kısmın daha sonra gelecek bölümlerinde açıklamayı hedefliyoruz.²⁰

Üstadın sözlerinden beden sağlığını korumanın kendimiz için, mutluluğumuz için ne kadar önemli olduğu âşikardır. Eğer buna inanıyorsak ve gerek kendimiz gerekse etrafımızdaki insanlar üzerinde hastalıkların ne gibi zorluklar, ağrılar, acılar ve hüznler ortaya çıkardığını müşahade ediyorsak yapmamız gereken hasta olmamaya çalışmak, hasta olunca da bunu hızlı bir şekilde atmak için bedenimizi güçlendirmeye çalışmaktır. Modern tıpta da son yıllarda “sağlığın korunması” ve “koruyucu hekimlik” gibi kavramlar daha fazla öne çıkmaya başlamıştır. Çünkü artık insanların sağlıklarının kötüleşmesi ve hastalıkların artması sadece kendileri için bir sorun olmaktan çıkıp öncelikle kamu sağlığını tehlikeye sokan ve sonrasında devletlerin sağlık harcamalarının genel bütçe içerisinde oldukça önemli bir açık çıkarmaya başlaması gibi sonuçlar doğurmaktadır.

Bu eser kaleme alınmaya başladığında henüz Covid-19 pandemisi yaşanmamıştı ve dünya üzerinde bu denli sarsıcı etkileri olacağı tahmin bile edilemezdi. Fakat bugün insanlık olarak yaşadığımız tecrübe sağlığı hasta olmadan önce koruyup buna uygun bir şekilde yaşamının ve her daim bağımsızlık sistemini güçlü tutmanın önemini en açık bir biçimde göstermiştir. Zira kadim

20 El-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 45-49.

tabipler hastalıklarla asıl mücadele edenin ilaçlar değil insanın tabiatının –yani bağışıklık sisteminin- olduğunu asırlar önce yazmışlardır. Günümüzde de doktorlar tarafından bağışıklık sisteminin güçlü olmasının hastalıklarla mücadeledeki önemi vurgulanmaktadır. O yüzden aslına bakılırsa sağlığı korumanın önemi hususunda başka bir delile ihtiyaç duymuyoruz.

Sağlığı koruma hususunda üç nokta önemlidir: İlki, doğru bilgi, ikincisi bu bilgileri uygulama iradesine sahip olup uygulamak, üçüncüsü ise sağlıklı kalmayı evham haline dönüştürmemek. İnsanın kendi bedenini ve ruhunu tanıması da bunların bir üst başlığı olabilir. Çünkü herkesin bedeni ve ruhu aynı değildir, bir kimseye faydalı olan diğerine zararlı, bir kimseyi bedensel ve ruhsal açıdan etkileyen şeyler başkalarından farklı olabilir.

İslam ve Osmanlı tıbbının sağlığı koruma hususunda öne çıkardığı maddeler bugün modern tıp tarafından da dile getirilmektedir. Örnek verecek olursak İslam tıbbında sağlığın korunması için öne çıkarılan ve gerekli önlemlerin alınması istenilen hususlar şunlardır: 1. Bedeni saran hava 2. Yiyecek ve içeceklerin düzene sokulması 3. Uyku ve uyanıklık 4. Hareket ve hareketsizlik 5. Boşaltma ve tutma 6. Öfke, sevinç, keder, korku vb. psikolojik haller.

Dikkat edilirse bunlar beden ve ruh sağlığını koruma hususunda günümüzde modern tıp tarafından da kabul gören ilkeleri içerir. Tıp kitaplarından detayları öğrenildiğinde bunların şu hususları kapsadığı görülecektir: Hava ile bağlantılı olarak soğuk ve sıcaklığın aşırı etkilerinden korunmak, yaşadığımız yerleri ve yiyeceklerimizi sıcak ve soğuk havanın etkisine göre seçmek, yiyecek ve içeceklerle bağlantılı olarak doğru, dengeli ve düzenli beslenme, uykuyla bağlantılı olarak düzenli uyku, uykusuzluktan ve uykusuzluğa neden olacak şeylerden kaçın-

mak, hareket ve hareketsizlik başlığı altında spor, beşinci maddede vücuttaki zararlı maddelerin atılması ve altıncı madde öfke, üzüntü, koku ve vesvese gibi ruhî duyguların düzene sokulması. Bu altı hususa dikkat edildiğinde insan beden ve ruh sağlığını korumuş olacaktır. Bunların detaylarını öğrenmek için konuyla ilgili kitaplara bakılabilir.²¹ Biz bunlar içinde en önemlisi ve insan sağlığını en çok etkileyen etken olarak görülen yiyecek ve içeceklerin düzene sokulması hususunda ilerde bilgi vereceğiz. Yine bazı hastalıklara destek olarak kullanılabilecek gıdalar hakkında da bilgi vereceğiz. Fakat bu bölümde şu noktaları özellikle vurgulamamız gerekmektedir: Beden sağlığımızla ilgili olarak gıdalar ve bitkilerin etkisinin ortaya çıkması için uzun bir süreye ihtiyaç duyulduğundan bu konuda sabırlı olunması gerekmektedir. Nasıl ki insan bedeni uzun yıllar sonucunda vücudunda yavaş yavaş biriken maddelerin hastalığa dönüşmesiyle hasta oluyorsa bunların vücuttan atılması ve vücudunun dengesinin düzelmesi için de uzun bir süre gerekmektedir. Bu yüzden insan gerekli irade ve sabrı göstermesi için öncelikle yaptığı işin önemini ve gereğini idrak etmelidir.

Sağlığın korunması bir lüks değil zorunluluktur. Sağlığın korunması, insan yaşlandıkça onun hareketini kısıtlayacak, bazen yatağa mahkûm edecek, en azından sürekli hastane kapılarında dolaşmasına sebep olacak olumsuz hallerin başına gelmemesi için önceden alınan akıllı bir tedbirdir. Bu tedbir bazen bizden yıllardır alıştığımız gıdaları ve zevkleri bırakmamızı da gerektirebilir. Elbette insanın alışkanlıklarını bırakması o kadar zordur ki kadim tabipler alışkanlıkları, değişimi oldukça zor olan tabiata benzeterek ikinci tabiat olarak isimlendirmişlerdir. Alışkanlıkları değiştirirken de karşılaşılabilecek

21 Bkz: İbn Şerif, *Yadigâr*, s. 35-70, *İbn Sina, El-Kânun fi't-Tıbb*, c. 1, s. 326-448; Ebu Bekir Râzi, *El-Mansûrî fi't-Tıbb*, *Menşûrâtı Ma'hedü'l-Mahtûtâtı'l-Arabiyye*, Kuveyt, 1987, s. 203-221.

zorlukları bildiklerinden bunun tedrici olarak yapılmasını söylemişlerdir. Fakat bir kere alışkanlıklarımızı terk etmeyi başarabilirsek sadece sağlık hususunda değil hayatın pek çok noktasında pozitif değişimler gerçekleştirmek mümkündür.

İkinci nokta insanın kendisini tanımasıdır. Bu tanıma, yiyecek ve içeceklerin özelliklerini bilerek vücuduna fayda veya zarar veren bilgilerin öğrenilmesi ve bariz etkilerinin gözlemlenmesini, son olarak da doğru beslenme düzeninin buna göre kurulmasını kapsamaktadır. Daha önce söylediğimiz gibi bazı vücutların bir takım yiyecek ve içeceklere karşı alerjisi bulunmaktadır. Alerjiler hızlı bir şekilde tepki verdiği için gözlemlenmesi kolaydır fakat bazı gıdaların etkileri ancak dikkatli bir gözlemle bilinebilir. Mesela sürekli kabızlık sorunu olan ve basuru olan kişilere patlıcan, sığır eti, mercimek gibi gıdalar zarar verir ve kabızlık sorununu artırır. Çünkü bu gıdaların kurutucu özellikleri vardır. Eğer kişi bunu gözlemleyerek tecrübe etmişse ve bu gıdaları çok tüketiyorsa yavaş yavaş azaltarak sonunda terk edebilir. Veya bu gıdaların kurutucu özelliklerini terbiye edip dengeleyecek yağlarla –en büyük dengeleyici tereyağıdır- pişirerek vücuduna zararlarını azaltabilir, fakat tümüyle yok edemez. Bizim doğru bilgi ve doğru beslenmeden kastımız budur. Herkesin kendi vücudunu ona fayda ve zarar veren yiyecek ve içecekleri gözlemleyerek tanıması ve beslenmesini buna göre düzenlemesi gerekir. Çünkü vücut özellikleri ve etkilendikleri şeyler farklı olduğu için patlıcan, sığır eti ve mercimek herkeste aynı etkiyi yapmaz. Hatta vücut özelliği kuru değil rutubetli olanlar için bu kurutucu gıdalar dengeleyici bile olabilir. Fakat şunu söylemek gerekir ki bugün geleneksel tıbbın ifadesiyle insanlarda genel olarak bir *yebûset/kuruluk* söz konusudur. O yüzden biz

çoğunluğu dikkate alarak söz konusu yiyeceklerin zararlı olduklarını söylüyoruz.

Ülkemizde çok tüketilen kurutucu içeceklere birer örnek olarak ise çay ve kahveyi zikredebiliriz. Çay ve kahve kabızlık ve basur sorunu olanlar üzerinde bu sorunları artırıcı etkilere sahiptir. Hatta çay ve kahve vücudun kuruluğunun oranına göre kaşıntı ve ağız yaralarına da sebep olabilir.

Bu yüzden bedenimizin ve ruhumuzun bize gösterdiği işaretleri bilinçli bir şekilde takip etmemiz gerekmektedir. Bu işaretleri takip edip gereğini yapmak sağlığımızı koruma hususunda bize olumlu katkılar yapacaktır. Mesela ben şahsım adına konuşursam bedenimin işaretlerini takip ediyorum. Kahve içtiğim zaman ağızımda aftlar çıktığı için nadir de olsa kahve içince ardından en az iki-üç bardak su içiyorum. Patlıcan yediğimde kabız olduğumu gördükten sonra artık patlıcanı bol tereyağıyla pişirerek yiyorum. Taze çekirdeksiz üzümü fazla yediğimde ishal olduğumu gördüğümünden dengeli miktarda yemeye çalışıyorum. Üzerimdeki olumsuz etkilerini gördüğüm için aynı günde sığır eti, mercimek çorbası ve patlıcan yemeğini birlikte tüketmiyorum. Vücudumda çok kuruluk olduğunu hissedersen bir su bardağı sıcak süt içine bir yemek kaşığı tereyağı koyup içiyorum. Soğuk hava geniz akıntımı artırdığı için kışın sürekli bere takıyorum. Eğer dikkatli bir izleyici olursak herkes kendisine zarar veren şeyleri keşfedip ona göre hayatını düzene sokabilir.

Bu bilgileri öğrenip uygularken dikkat edeceğimiz önemli konulardan birisi de sağlığı korumayı bir vehim ve kuruntu haline getirmememizdir. İnsanın sağlığını koruma hususunda bir bilgi ve bilince sahip olması ne kadar güzelse sağlığı koruma hususunu bir kuruntu haline getirmesi de o kadar zararlıdır. Zira bu vehimlerin insan sağlığı üzerinde etkileri olduğu kadim tabipler ta-

rafından dile getirilmiştir. El-Kânun şârihlerinden biri olan Allâme Kutbuddin Şîrâzî “Sürekli hasta olacağını tasavvur eden sağlıklı kişi hasta olur, iyileşeceğini düşünen hasta ise sıhhat bulur.” demektedir. Sağlıklı bir vücuda sahip kimse aşırı olmadığı sürece doğadaki tüm meyve, sebze ve beslenmesini sağlayan diğer şeyleri tüketebilir. Tabipler besinlerden ortaya çıkan zararların aşırı tüketilmesinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Aşırı olmadığı, kendi mevsiminde tüketildiği ve bize bariz zarar veren etkileri olmadığı sürece her şey dengeli bir şekilde tüketilebilir. Sağlıklı halde iken alacağımız tedbir şu şekildedir: Herhangi bir şeyi sürekli olarak ve çok fazla tüketmemek, zararı olan yiyecek ve içecekleri ise onların zararlarını dengeye sokacak zıt özelliklere sahip olan yiyeceklerle kullanıp mesela mercimek çorbasını bol tereyağı ile yapmak gibi- dengelemek. Hastalanınca da hastalığımıza uygun olmayan yiyecek ve içecekleri iyileşinceye kadar terk edip yararlı olan yiyecek ve içeceklerle yetinmek. Bunun ötesinde kuruntu yapacak bir şey yoktur.

Kısacası, şu kaideleri unutmayalım: Doğru bilgi, bilgileri uygulamak için irade ve azim, hastalık üreten yaşam tarzını değiştirme, zevk için değil gereklilikten ve ihtiyaç kadar yeme ve kuruntudan kaçınma.

Sağlığı koruma hususunda şunu kulağımıza küpe yapmak ve üzerine düşünmek gerekir: Bir bedenimiz var ve hayatımızı o bedenle sürdürüp işlerimizi o bedenin organları ile yapabiliyoruz. Hayatımızı bedensel acılar ve ağrılar olmadan yürütebilmemiz için onu korumamız gerekiyor. Bu koruma da spor, hareket, aşırı soğuk ve aşırı sıcaktan korunma gibi pek çok araçla birlikte en önemli araç olarak gıdalarımızı düzene sokmayı; vücudumuza, yaşımıza ve ihtiyacımıza göre yememizi gerektiriyor. Bunun dışında da onu korumamızın başka bir yolu yok. Eğer vücudumuzu korumaz ve hastalanırsak sahip olduğumuz pek çok şey kaybolan sağlığımızı geri

getirmek için işimize yaramayabilir. Yani çok paramız olsa da yanlış beslenme, hayatımızı düzene sokamama vb. sebeplerle ölmüş bir böbreği yeniden çalıştırma şansımız yok, kanser sebebiyle çürümüş bir organı ne kadar paramız da olsa ameliyat olmadan, ondan kanserli parçayı almadan –tabi bu işe yararsa- sağlıklı bir hale getirme imkânımız yok. Veya büyük bir makam sahibi olmamızın –mesela cumhurbaşkanı, başbakan olmamızın- bile bu bedeni korumada herhangi bir katkısı yok. Bu husustaki tek katkı bilgilerimizi geliştirmek, düşünme melekemizi kullanmak ve hayatımızı düzene koyarak hastalanmamıza sebep olan veya dikkatli kullanmadığımızda ilerde sebep olacak olumsuz ihtimallerden kaçınmaktır. Sadece böyle yaparsak Allah'ın bize takdir ettiği zamana kadar ağrı ve acılara maruz kalmadan veya en az şekilde maruz kalarak hayatımızı tamamlayabiliriz.

Anadolu tabiplerinden Eşref b. Muhammed hastalığı bir düşmana; sabırsızlık, hırs, tamah ve perhiz etmeme gibi durumları da o düşmanın silah ve askerine benzetmiş, kendisinin güçlü olmasına aldanıp sağlığı koruyacak şeyleri küçük görmemeyi tavsiye etmiştir. Mesela sağlığı korumak için itina gösterilmesi gereken hava ile ilgili konuyu açıklarken şöyle der:

Her âdem demesin ki ben muhkem mizaçlıyım, bana havadan ne kadar eser ola deyip gaflet gururuna mağrur olmasın. Zira çok vaki olmuştur: Zırh giyip ışık urunanlar, bir ufak zırh deliğinden bir beğenilmedik okla helak olmuştur. Bu dünya bir mâ'rekeğâhtır (savaş alanı), perhiz etmek, yaramaz nesnelerden sakınmak, gerekli nesneleri işlemek: zırh ışık giyip kalkan götürmektir. Sayruluk (hastalık) düşmandır. Sabırsızlık, hırs, tamah, perhiz etmemek, ol düşmanın silahıdır, askeridir. Ol sayruluk düşmanı; seninle daim mukabil durmuştur. Fırsat gözler, sen ondan gafil olucak, ola kim ol itibar etmediğin hava bir nefeste şol ok gibi sağlığın zırhını yırtar. Sen ilaç etmeye yetişememe. Helak eyliye.²²

22 Eşref b. Muhammed, *Hazâinü's-Saadât*, haz. Bedi N. Şehsuvaroğlu. Ankara, Türk Tarih Kurumu, 1961, s. 25.

Eşref b. Muhammed'in burada sağlığı koruma hususunu ne kadar güzel ve akla uygun bir şekilde açıkladığı görülmektedir. Dikkatli okuyucular Üstad Belhî'nin daha önce naklettiğimiz sağlığı koruma hususundaki fikirleriyle Eşref b. Muhammed'in fikirleri arasındaki benzerliği de fark edeceklerdir. Maalesef insanoğlu sağlıklı ve güçlü olduğu zamanda yediklerine, içtiklerine vb. hususlara dikkat edip sağlığını korumasını telkin edenlere kulak asmamaktadır. Sonra da Eşref b. Muhammed'in dediği gibi zayıf bir anında hastalık ona okunu saplamaktadır.

Sağlığı koruma hususunda söylenenler herkes için geçerli kurallar olmakla birlikte doğuştan zayıf ve hassas bedenlere sahip olanların daha fazla dikkat etmeleri kendileri için faydalı olacaktır.

Aslında buraya kadar anlatılanlar günümüzde sağlık okur-yazarlığı denilen kavrama işaret etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü sağlık okuryazarlığını şöyle tarif ediyor: Bireylerin sağlığını korumak ve geliştirmek için bilgiye ulaşma, anlama, bu bilgiyi kullanma konusundaki bilişsel-sosyal beceriler ve motivasyon düzeyleridir. ABD ve Avrupa Birliğinde yapılmış çalışmalar, gelişmiş ülkelerde bile toplumun yaklaşık %50'sinin yetersiz sağlık okuryazarlığı düzeyinde olduğunu göstermekte iken ülkemizde yapılmış kimi çalışmalar da, toplumun yaklaşık %70'inin yetersiz sağlık okuryazarlığı düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.²³

Bu tariftan anladığımıza göre sağlık okuryazarlığı İslam medeniyetinde uygulanmış bir kavramdır. Bunu özellikle hıfz-ı sıhha/sağlığı koruma konusunda yazılmış eserlerin çokluğu ve çeşitliliğinden net bir şekilde anlayabiliriz.

23 <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/SOYA%20S%C4%B0N-CAN%20RAPORU.pdf> 27.02. 2020.



RUH SAĞLIĞINI KORUMAK

İslam tıbbının en öne çıkan konularından bir diğeri de ruh sağlığının korunmasıdır. Hatta beden sağlığı konusunda Yunan tıbbından istifade eden ve onu geliştiren İslam tıbbı ruh sağlığı konusunda kendine has açılımlar ve yaklaşımlar geliştirmiştir. Bir önceki başlıkta bahsettiğimiz sağlığı korumamızı sağlayan altı zorunlu sebep arasındaki “nefsânî hareketler” başlığı altında bu konuya değinen pek çok kitap vardır. Fakat 10. yüzyılda vefat etmiş olan büyük İslam filozofu Ebu Zeyd el-Belhî beden sağlığıyla birlikte ruh sağlığının da korunmasının gerekliliği konusunda öncü bir eser yazmıştır. Kitabında kendisinin de vurguladığı gibi tabipler genellikle beden ve ruh sağlığını birlikte ele almamışlardır. Üstad Belhî bu boşluğu gördüğü için beden ve ruh sağlığının korunmasının önemini belirten bir eser yazmıştır. Belhî’nin yazdığı onlarca eserden elimizde kalan iki eserden birisi olan *Beden ve Ruh Sağlığı* kitabı günümüzde hala önemini korumaktadır. Özellikle tıp ve psikoloji tarihi çalışanlar olmak üzere kolay ve anlaşılır üslubuyla genel okuyucu için de bir başucu kitabıdır. Uzmanların belirttiğine göre Belhî’nin ortaya koyduğu fikirler bugün bilişsel psikoterapi içerisinde uygulanan fikirlerdir.²⁴ Üstadın koyduğu vizyonu maalesef Müslümanlar vaktinde geliştirememiş²⁵, ancak

24 Bkz: <http://muhammetuysal.com/index.php/roportajlar/25-prof-dr-malik-badri-hoca-ile-mulakat>

25 Bu gibi ifadeleri elimizde var olan kaynaklara dayanarak kullanıyoruz. Bu

1950’li yıllarda Amerika’da ortaya çıkan “bilişsel psikoterapi” uygulayıcıları geliştirmişlerdir. Üstad Belhî’nin Ruh Sağlığının korunmasına dair yazdığı bölümün giriş yazısı şu şekildedir:

İnsan bedeninin sağlıklı ve hasta olması gibi ruhunun da sağlıklı ve hasta olması vardır. İnsan ruhunun sağlıklı hâli onun güçlerinin sakin olması; öfke, endişe, tasa, korku ve bizim yeri gelince zikredeceğimiz diğer ruhsal rahatsızlıklardan birisinin alevlenmemesi ve üzerinde baskın olmamasıdır. Ruhun bu tür rahatsızlıklardan sükûnette olması onun sıhhat ve selametidir. Bedenin sıhhat ve selametinin kan, sevdâ, safrâ ve balgam hıltlarının (hümorlar) her birinin sakin bir durumda olması, dengenin bozulup birinin diğer hıltlara baskın olmaması olduğu gibi. Bedenin maslahatı bölümünde önce beden sağlığının korunmasıyla başlanıp, eğer hasta olursa sağlığın tekrar kazanılmasıyla devam edilmesi gerektiği gibi ruhun maslahatında da önce sağlığının korunmasıyla başlamak gerekir. Ruh sağlığının korunması ruhun güçlerinin sükûnu ile olduğundan ruhsal sağlığını korumak isteyen kimse ruhî güçlerinin sakin halini sürdürmeye ve bunların birisinin alevlenip dengeli halinin bozulmamasına çalışmalıdır.

Bedenin sağlığı iki yönden korunur. Birincisi: Bedeni dışarıdan ârız olan soğuk, sıcak ve acı veren sıkıntılardan korumak. İkincisi: Bedeni içeriden oluşan musibetlerden korumak. Bu da vücuttaki bir hıltın diğerine baskın olmayıp bütün hıltların dengeli bir halde olmalarıyla gerçekleşir. Bu ise gıdaların dengeli alınması, faydalı olanların yenilmesi, zararlı olanlarından kaçınılması ve kitabın birinci kısmında beden sağlığını koruma hususunda bahsettiklerimizin yapılmasıyla olur.

Aynı şekilde ruh sağlığının korunması da iki yönle olur.

Birincisi: Ruhun dış ârazilardan korunmasıyla, yani insanın işittiğinde ve gördüğünde öfke, gam, aşırı üzüntü, korku veya bunlara benzer ruhî güçlerini harekete geçirip ruhu endişelendiren ve tasalan-

kitapların daha sonra geliştirilmiş olması veya farklı zaviyelerden genişletilmiş olması mümkündür. Fakat İslam dünyasında yazılan pek çok kitap Moğol saldırıları, Haçlı seferleri ve sömürgecilerin istilası gibi birçok sebepten dolayı elimize ulaşmamıştır. Diğer taraftan literatür olarak elimizde bu konuda çok detaylı kaynaklar olmasa da pratikte bunların uygulandığını akıl hastaları için özel olarak kurulmuş hastanelerden anlıyoruz.

dıran şeylerden uzak durularak olur. İkincisi: Yukarıda bahsedilen öfke, gam, aşırı üzüntü, korku gibi sonuçları doğuracak şeyler hakkında düşünmek olan iç ârazilardan korunarak olur. İnsan bunları düşündüğünde kalbi onlarla meşgul olur ve zihni dağılır.

Bunları yapmak ancak iki şekilde mümkün olur.

Birincisi: İnsan, ruhunun selamette olduğu ve ruhî güçlerinin sakin olduğu zamanda kalbine şunu anlatmalıdır ki, dünya hâllerinin tabiatı ve dünyadaki temel esas, hiç kimse dünyadaki istekleri ve arzularına herhangi bir sıkıntı ve zorluğa maruz kalmadan temenni ettiği ve arzuladığı şekilde ulaşamaz. Dünyanın tabiatının bu şekilde devam ettiğini, âdet olanın bu olduğunu kalbine bildirmeli ve dünyadan onun yapısının aslında olmayan şeyleri istememelidir. Bu bilgisinden dolayı insanlarla olan ilişkilerinde her şeyi detaylarıyla incelememeli, sevdiği ve isteği şekilde gerçekleşmeyen olaylardan göz yumulması mümkün olanları görmezlikten gelmelidir. Ruhunu her işittiği ve gördüğü küçük şeylere ve sevmediği basit şeylere kızmaya ve memnuniyetsizliğe alıştırmamalıdır. Çünkü ruh bu küçük problemlere tahammül etmeye ve sakin bir şekilde karşılamaya alışırsa, aniden ortaya çıkan daha büyük ve daha önemli sıkıntılara tahammül etmek onun âdeti olur.

Onun bu hâli, küçük sıkıntılara katlanmanın başına geldiğinde daha büyük sıkıntılara katlanmasına bir vesile olması için kendisini soğuk, sıcakın küçük sıkıntıları ve musibetlerin acılarına tahammül etmeye ve bunlardan aşırı üzüntü göstermeyi terk etmeye alıştıran kimse gibi olur. Bu, bedenlerin eğitilme yolu, diğeri de ruhların eğitilme yoludur.

İkincisi ise: Ruhunun yapısını ve başına gelen acı verici şeylere tahammül derecesini bilmelidir. Her insanın kalbinin zayıflık ve güçlülük, gönlünün genişlik ve darlık miktarı vardır. Bazı ruhlar vardır ki büyük olaylar ve şartlara dayanıklı olup başına bir şey gelince ona etki edip gücünü zayıflatmaz. Önemli birçok işlere gönlü geniş/tahammüllü olup hepsine zaman ayırıp ilgilenebilir ve bunların etki ve acılarını azaltacak çareler bulabilir. Kimi ruhlar ise başına aniden bir felaket geldiğinde direnç gösteremez/teslim olur, bu problemler onu dehşete uğratar, şaşırtır, onlarla ilgilenmesini ve bu problemlerden çıkış yolu bulmasını engelleyecek şekilde dayanma güç ve kuvvetini yok etme derecesine getirir. Hatta onu, arkasından bedeninde zararlı bir hastalık oluşacak bir hâle götürür.

İnsan, tabiatını, onun dayanma gücünün sınırlarını ve başına gelen işleri tek başına halledebilme gücünü bilirse, ister sultan isterse yönetilen sınıfından olsun hayattaki istekleri ve hedeflerinde düzenlemeleri ona göre yapar. Kendisini büyük işlere tahammüllü ve başına gelen büyük talihsizliklere karşı güçlü görürse bu işlere girer. Eğer hedef ve isteklerinde ruhsal bünye ve yapısını nazik ve terkiibini zayıf görüyorsa, ruhları güçlü, gönülleri geniş ve tabiatları sağlam olan kişilerin yapacağı ve üstleneceği tehlikeli işlerden kaçınır.

Bu hususta yapacağı tercih, hayattaki hedefleri ve isteklerinden birçok şeyi kaçırmakla birlikte ruhunun selameti, kalbin rahatı ve huzurunu daha çok seven ve bu kalp rahatlığı ve huzurunu, kendisini tehlikeye atarak arzu ve beklentilerinden büyük paylar almaya tercih eden kimse gibi olmalıdır. Çünkü bu kimse ruhsal yapısının zayıflığından dolayı isteklerini elde edemeyince veya sevdiğinin aksi bir durum olunca canı sıkılır ve bu durum için üzüldür, endişelenir. Dolayısıyla bu hâlin bedeni ve ruhunda büyük zararlara yol açmasından güvende olmaz.

Kim açıkladığımız iki bölümde- istekleri ve hedeflerinde- bu yola uyarsa hayatı güzelleşir, rahatı devam eder, ruh sağlığından en büyük payı alır ve ruh sağlığını korur. Böylece dünyadaki mutluluğu tam olur. Çünkü dünyadaki mutluluğun kemâli ancak beden ve ruhun sağlığı, rahatlığı ve insan dünyada yaşadığı sürece bu ikisinin sıkıntı ve hastalıklardan uzak olmasıyla gerçekleşir. İnsan istekleri ve hedeflerinde bu yola aykırı davrandığı zaman, kendisini endişelendirecek ve tasalandıracak ruhsal problemlere maruz kalır, hayatı çekilmez, yaşantısı mutsuz olur. Tıpkı kendisini dış etkenlerin zararlarından korumayan, yeme-içme ve diğer bedensel ihtiyaçlarda bedeninin gücünün kaldırabileceğinden fazlasını alanların bedensel hastalıklara maruz kalmaları gibi.²⁶

Belhî gibi sağlığa bütüncül bakışa önemli bir örnek Anadolu'dan gelmiştir. Hayatı hakkında pek fazla bilginin olmadığı Eşref b. Muhammed isimli bir tabip Osmanlıca olarak yazdığı ve *Hazâinu's-Saâdât* ismiyle isimlendirdiği eserinde Belhî'ye benzer şekilde insan sağlığını bir bütün olarak ele almış, hatta beden sağlığına ruh sağlığını eklemekle yetinmemiş bir de akıl ve gönül sağlığını

26 El-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 197-200.

eklemiştir. İnsanın tam ve mütekâmil bir şekilde sağlıklı kabul edilebilmesi için de bunların hepsinde sağlıklı olmasını şart koşturmuştur. Fakat ne yazık ki kitabının sadece beden sağlığına ayırdığı bölümü elimizdedir. Acaba eserini tamamlayamamış mıdır yoksa tamamlamış fakat bize ulaşmamış mıdır herhangi bir malumatımız yoktur. Eşref b. Muhammed'in sağlığa olan bütüncül bakış açısı şu ifadelerinde görülmektedir:

İnsanoğlunun hastalığı veya sağlığı dört şeye bağlıdır. Bu dört şeyi sağ olan kişi tam anlamıyla sağlıklıdır. Ancak bunlardan biri hasta ise kişi bir şekilde hastadır. İki şeyi hasta ise iki şekilde hastadır. Üç şeyi hasta olan kişi üç şekilde hastadır. Ancak dört şeyi de hasta olan kişi tamamen hastadır. Bu dört şeyin birincisi bedendir. İkincisi cân-
dır (ruhtur); bedenle olan yakınlığı sebebiyle hasta olur. Üçüncüsü akıldır; âlemle olan yakınlığından dolayı o da hasta olur. Dördüncüsü ise gönüldür; faydasız şeyleri yapmayı âdet edinenleri görmekten hasta olur. Bu hastalıklardan Allâh'a sığınırız.

Bu dört şeyin her birisi farklı bir engel yüzünden sağlığını korumayı başaramazsa hasta olur. Ancak sıradan halk arasında meşhur olan hastalık beden hastalığıdır. Kimin bedeni hasta olup da yatakta yatarsa “filan kişi hastadır” derler, “bedeni hastadır” demezler. Cân hastalığı nedir, akıl hastalığı nedir, gönül hastalığı nedir bilmezler; hastalığı sadece beden hastalığı zannederler. Beden hastalığının ilacı için tıp ilmi vardır; bununla ilgili birçok kitap yazılmıştır. Bu, tıbb-ı ebdân denilen bedenler tıbbıdır. Ama cân hastalığının ilacı için ahlâk ilmi vardır. Cân hastalığının sebebi huyların fenalığıdır; bir kişinin huyları bozursa onun cânı hastadır. Çünkü kişinin huyları onun cânının(ruhunun) sıfatlarındandır. Bu yüzden ahlâk ilmi cân hastalığına ilaç için vardır. Ama akıl için ilm-i tedbir ve ilm-i siyâset vardır. Akıl hastalığının sebebi, kişinin kendi yakınlarıyla ve diğer insanlarla beraber yaşama konusunda doğru düşüncelere sahip olmamasıdır. Bu durumda kişinin aklı hasta olmuş olur. İlm-i tedbir ve ilm-i siyâset buna ilaç bulmak için vardır. Gönül için tefsir, hadis, usûl-i dîn ve fıkıh ilimleri vardır. Gönül hastalığı, münafıklık ve şüphedir. Münafıklık, kişinin inançsızlığından dolayı içine düştüğü şüphe hâlidir. Bunun giderilmesi için yakîn/sağlam inanç gereklidir. Fıkıhla amel eden, hadis ve tefsir okuyan, Cenâb-ı Hakk'ın nasıl ya-

rattığına bakıp gücünü anlayan kişinin inancı sağlamlaşır ve şüphesi gider. O kişi böylece iyileşmiş olur.

Ben duâcı kul, bu manaları düşünerek Cenâb-ı Hakk'a sığındım ve bu risâleyi bu dört çeşit ilaç için dört rükün/esâ süzerine kurarak yazdım. Birinci rükünde tıp ilminin esasları bağlamında beden nasıl sağlıklı kalacağını anlattım. Çünkü beden sağlıklı olmayınca diğerleri ayakta kalamaz. İkinci rükünde ahlâk ilminin esasları bağlamında cânın nasıl sağlıklı kalacağını anlattım. Böylece cânında hastalık olan kişinin kendisine nasıl ilaç bulacağını anlattım. Üçüncü rükünde ilm-i tedbir ve ilm-i siyâset esasları bağlamında aklın nasıl sağlıklı kalacağını anlattım. Zira bu âlemin düzeni için ilm-i tedbir ve ilm-i siyâset gereklidir. Dördüncü rükünde inanç ve fıkıh esasları bağlamında gönülün nasıl sağlıklı kalacağını anlattım.

Sözlük ilminden anlayanların yanında sıhhat için saâdet kelimesi kullanılmaktadır. Bu sebeple, ben de tam bir sıhhati sağlayacak hususları bir araya getirdiğim bu risâlenin adını Hazâinu's-Saâdât/Mutluluklar Hazinesi koydum.²⁷

Umarız ileride bu önemli eserin elimizde mevcut olmayan bölümleride ortaya çıkar. Kitabın şu anda yayınlanmış olan kısmı sadece beden sağlığının korunması hakkındadır. Yazar güzel üslubu ile beden sağlığını korumanın önemine dikkat çektiği gibi yeri geldikçe ilaçlardan da örnekler vermiştir. Fakat sağlığın diğer kısımları dediği üç konuda yazdıklarını görseydik kitabın kıymetini daha bâriz bir şekilde anlama imkânımız olurdu.

27 Eşref b. Muhammed, *Hazâinü's-Saâdât*, s. 3-4.



ÇAĞIN KORKUNÇ HASTALIĞI KANSER HAKKINDA İSLAM VE OSMANLI TIBBI NE DİYOR?

İslam ve Osmanlı tıbbında günümüzde yaygın olan pek çok hastalık ele alınmıştır. Bizim bu kitaptaki gayemiz daha çok konunun uzmanı olan doktorları ve hekimleri ilgilendiren hastalıkların oluşumu ve tedavilerini ortaya koyan bilgilerin nakli değildir. Fakat bir örnek olması için günümüzde farklı sebeplerle artık oldukça yaygın bir hastalık haline gelen kanser hakkında söylenilenleri nakletmek istiyorum. Kadim tabiplere göre kanser sevdâ hıltından oluşan ve bedende gereğinden fazla birikip atılmayan sevdâ hıltının sebep olduğu bir hastalıktır. Daha önce belirttiğimiz gibi sevdâ lügat olarak siyahlık demektir, tıpta ise yediğimiz yiyecek ve içecekler mide- de hazmolduktan sonra oluşan maddelerden biridir. Bu madde gerek yiyecek ve içecekler gerekse hayatımızdaki diğer aktivitelerimizle vücutta gereğinden fazla birikir ve çürürse kansere ve diğer pek çok hastalığa sebep olmaktadır. Sevdâ hıltı vücutta melankoli, uyuz, fil hastalığı, basur gibi pek çok hastalığa sebep olurken kanser bunların içinde tedavisi en zor olanıdır.

Kanser hakkında Osmanlı tabiplerinden İbn Şerîf şöyle demektedir:

Seretan (kanser) şişliğinin yengeç gibi dalları olur. Bu şişin maddesi ya halis sevdâdır veya safra sevdâ ile karışmıştır. Bu maddelerden dolayı ağrı, zonklama ve acına meydana gelir. Bu şiş genelde meme, haya ve rahimde oluşur. Bazen bağırsakta dahi oluşur. Önce bakla büyüklüğünde olup daha sonra irileşir, kara ve kızıl bir renk alır. Bu şişin yara haline gelmesini önlemek için ma'ül-cübn ve aftimon ile tenkiye yapılmalı ve birkaç günde bir dört dirhem aftimon, sirken-cübin²⁸ şerbetiyle verilmelidir. En sonunda da ilaç olarak mâlihülyâ (melankoli)²⁹ ilacı verilmelidir. Vücudu yumuşak tutmak için gerekli önlemler alınmalıdır. Ayrıca kurşunu taze kişnîc suyuyla ezerek elde edilen suyunu bu şişe sürmelidir.³⁰

Doğu'nun en büyük tabiplerinden kabul edilen Ebu Bekir Râzî, *el-Mansûrî* adlı eserinde kanser hakkında şöyle demektedir:

Kanser şifası olmayan bir hastalıktır. Fakat başında yakalanıp yapılması gereken düzenlemeler yapılırsa bazen ilerlemesi durdurulabilir. Eğer büyürse şifası yoktur, eğer yara oluşursa bu daha kötüdür.

Kanser sert bir şişliktir, bedende pek çok kökü olur ve onu yeşil damarlar besler. Dokunduğunda sert ve pürüzlü bir yapısı vardır. Yara olmuş kanserlerde kötü bir yara vardır ve kırmızı yeşil renkte dışa dönüktür. Bazen bu şişlik nohut veya bakla tanesi gibi başlar, ardından büyük bir kavun hatta daha büyük oluncaya kadar büyüyebilir. Bazen bu şişlik nefes borusu veya yutma mekânında olur ve hastayı öldürür. Eğer demirle ona dokunulursa (yani cerrahi müdahale kastediliyor. çev.) bu onu yaraya dönüşmüş bir kanser yapmaktan başka bir işe yaramaz. Ancak kesilmesi ve köklerine inilip dağlama yapılma ve kökünden çıkarıp alınmaya müsait bir yerde olursa ameliyat işe yarayabilir. Bazen kanserin başlangıcında ekhal damarından

28 Bal ve sirkeyle hazırlanan bir şerbet.

29 İbn Şerîf Melankoli ilacı olarak şunu vermiştir: "Öncelikle bol bol kan almak gerekir. Sol elin bâselik ve eslîm damarından alınırsa daha iyi olur. Eğer hastada mide soğukluğu olursa kan alınmayıp müşhil vermek gerekir. Bu müşhilin malzemesi şunlardır: Eyârici faykara, ğârikûn ve aftimûn 1'er dirhem, şahm-ı hanzal 2 ve küseyrâ 0.5 denk olarak döğülüp elendikten sonra haplar yapıp her gün 1'er dirhem kadar yedirilmelidir. Bundan başka her gün veya iki günde bir kere dört dirhem kadar mâcûn-ı necâh verilmeli veyahut aftimûnu çekirdeksiz kızıl üzüm ile yoğurup her sabah 5'er dirhem kadar yedirilmeli." Ayrıca diğer melankoli terkipleri için bkz: *Yadigâr*, s. 45.

30 Tabîb İbn Şerîf, *Yadigâr*, s. 149.

kan almak, sonra peş peşe içinde aftimun (küsküt, cinsaçı) kaynatılmış su içilerek ishal olmak ve mercimek, sığır eti, vahşi hayvan etleri, galiz siyah şarap vb. sevdâ oluşturan gıda ve içeceklerden kaçınmak kanserin büyümesi ve yayılmasını engeller. Zira bunlar koyu ve çok kan üretir.

Kanser hastası gıda olarak kuzu eti, tavuk eti³¹ yemeli, şarap içiyorsa bu koyu olmayan duru şarap olmalıdır. Sıcak tabiatlı gıdalar ve ilaçlardan uzak durmalıdır. Zira bunlar kanı siyahlaştırır. Kanser büyürse onu idare etmek ve yaraya dönüşmemesi için hafif tedavilerle muamele etmek gerekir. Bu da kanserli yerin hiçbir şekilde ilaçlar ve başka şeylerle ısıtılmamasıyla yapılır ve soğuk tabiatlı otlarla soğutulur. Eğer kanser bedenin dışındaysa bu otlar döğülür ve üzerine konulur.³²

Râzî'nin metninden anladığımıza göre kanser sevdâ maddesinden oluştuğu için kanser hastası olanların kanser üreten sığır eti, mercimek vb. yiyeceklerden uzaklaşması gerekmektedir. Tabi buradan şunu da anlıyoruz ki bu yiyecekler kanser hastalarına zarar veriyorsa kanser gibi bir hastalığa yakalanmamak için de bu gıdalardan olabildiğine kaçınmak, özellikle de çok fazla tüketmek gerekir. Fakat herkesin bildiği bir gerçek şu ki bizim ülkemizde geleneksel tıbbın kanser sebeplerinden gördüğü sevdâ maddesini üreten bu gıdalar oldukça fazla bir şekilde kullanılmaktadır. Râzî'nin bahsettiği sığır eti ve mercimek dışında kadim kitaplarda kanser maddesi olan sevdâyı üreten patlıcan da neredeyse birkaç günde bir soframıza gelmektedir. Eskiden de bu gıdalar tüketiliyordu denilebilir ve elbette doğrudur, fakat eskiyle bugünün farkı eskilerin bu gıdaların negatif etkilerini azaltacak bilgiye ve hayat tarzına sahip olmalarıdır. Mesela eskiler et tüketimi mevzubahis olunca bizim gibi sığır eti değil

31 Buradaki tavuk doğal bir şekilde yetiştirilen tavuktur. Günümüzde fabrikalarda yapay ortamlarda yetiştirilen tavukların kanser hastalarına bir faydası olmayacağı uzmanlar tarafından söylenmektedir.

32 Râzî, Ebu Bekir, *el-Mansuri fi't-Tıbb*, s. 315-316.

daha çok oğlak veya koyun eti tüketmişler.³³ Koyun eti ise sevdâ üretmediği gibi bilakis sevdâyı vücuttan atmaktadır. Yine mercimek çorbası tariflerine bakıldığında eskiden bu çorbanın genellikle tereyağı veya et sularıyla yapıldığı görülecektir ki bunlar onun sevdâvî tabiatını dengelemektedir. Diğer taraftan bir nevi spor yerine de geçen bedensel işlerle uğraşmalarından dolayı midele-ri yediklerini kolayca hazmetmekte diğer maddelerde olduğu gibi sevdâ maddesinin faydasız kısımları vücuttan kolayca atılmaktaydı. Şunu da ifade etmek gerekir ki sevdâ maddesi haddi zatında kötü bir şey değildir, vücutta gerekli olan ve ona güç veren maddelerdendir, fakat gereğinden fazla olunca kötü hale dönüşmekte ve kanı bozmaktadır.

Patlıcan, sığır eti ve mercimek gibi besinlerin sevdâ maddesi ürettiği kadim tabipler arasında görüş ayrılığı olan bir mesele de değildir. Bilakis hepsinin ortak kanatıdır. Bunu görmek için meşhur tabipler İbn Sina, İbn Nefis ve Antâkî'nin kitaplarında patlıcan, sığır eti ve mercimek hakkında ne yazdıklarına bakalım.

MERCİMEK

İBN SİNA

Özellikleri: Mercimek şişkinlik yapar. Kabız edici ve temizleyici özelliklerden mürekkeptir. Kötü rüyalar görmeye sebep olur. Kabuğunun kabzediciliği çok fazladır. Bütünüyle bakıldığında şişkinlik yapan özelliği vardır. Kanı koyulaştırır ve o kan damarlarda akamaz, bu yüzden idrar ve âdet kanını azaltır. Mercimek sevdavî hıltlar ve hastalıklar üretir. Belki de arpa keşkeği onun zıddıdır, çünkü ikisinin hıltının birleşiminden güzel bir besin ortaya çıkar ki bu en güzel besinlerdendir. Fakat bu

33 Bkz: Shefer-Mossensohn, *Osmanlı Tıbbı*, s. 59.

karışımında arpa keşkeğinin miktarı mercimekten daha az olmalıdır. Mercimek pazı denilen sebze ile pişirildiğinde de güzel bir besin olur. Çünkü bu ikisinin halleri birbirine zıttır, bu yüzden birbirlerini dengelerler. Bunun içine arpa ve nane de katılır. En kötüsü pastırma ile pişirilir. Mercimek pişirildiğinde mercimeğin miktarının yedi katı su katılıp iyice pişirilmesi gerekir.

Şişlikler: Eğer sirkeyle pişirilip sıracı hastalığı ve sert şişliklere sürülürse/yakı yapılırsa onları çözer, onda hem atma hem midde/irinleri toplama gücü vardır. Mercimeği çok yemek kansere ve “sefirus” diye isimlendirilen sert şişliklere sebep olur.

Yaralar ve Cerahatlar: Sirkeyle pişirilip derin yaralar üzerine konursa onları söker, yaraların içindeki pislikleri/cerahatı söker atar ve pislğini azaltır. Eğer yara büyükse mercimekten daha kâbız olan maddelerin içinde pişirilir; nar kabuğu vd. gibi. Deniz suyuyla pişirilirse nemle(birbirine bitişen küçük sivilceler), humra(erysipelas), âkile (cüzam gibi eti yiyen bir hastalık) hastalıklarına ve soğuktan meydana gelmiş çatlaklara iyi gelir.

Eklemler: Sinirler için zararlıdır, sevikle (kavrulmuş buğday unu) birlikte sürülürse Gut hastalığına iyi gelir. Mercimeği fazla tüketmek cüzama sebep olur.

Göz Organları: Mercimeği çok yemek gözünü bozar (zulmet-i basar), çünkü çok fazla kurutucudur. Eğer iklimli’l melik (koç boynuzu), ayva ve gül yağı ile birlikte sürülürse gözde sıcaktan oluşmuş şişliklere çok fayda verir.

Göğüs Organları: Deniz suyunda pişirilerek kan ve süt sıkışması/toplanmasından dolayı göğüste oluşmuş şişliklere sürülür.

Besin Organları: Zor hazmolur ve mide için kötüdür. Mideye ağırdır ve şişkinlik yapar. Eğer otuz tanesinin kabuğu çıkarılır ve yutulursa söylenildiğine göre mide gev-

şekliğine iyi gelir. Mercimek tatlıyla karıştırılmamalıdır. Eğer karıştırılırsa karaciğerde pek çok tıkanıklıklar oluşur. Mercimeğin istiskâya faydalı olduğu hakkında bir söylenti vardır, eğer doğruysa bu mercimeğin kurutucu özelliğinden olabilir.

Dışarı Atan Organları: Kabuğu olmadan pişirilirse karnı kabız eder, yine kabuğuyla pişirilir ve ilk suyu atılırsa aynı şeyi yapar. İlk suyu ise ishal eder. Kabuğuyla birlikte suda dağılıncaya kadar kaynatılırsa kabuğu çıkarılmıştan daha fazla kabız eder. Çünkü kabuğunda çok şiddetli kabız özelliği vardır. Eğer hindiba, lisân-ı haml(-sinir otu), semizotu ve çok yeşil oluşundan dolayı siyah denilen pazı ile pişirilirse kabız daha da şiddetlenir. Veya gül ile yahut kabız edici özelliği olan başka şeylerle pişirilirse de kabız şiddetli olur. Fakat pişirilmeden önce suyun içinde iyice kaynatılmalıdır. Aksi halde karnı tahrik eder. Makattaki şişlik için gül yağı, ayva ve iklîlu'l melik (koç boynuzu) ile sürülür/yakı yapılır. Eğer şişlik büyükse daha fazla kabız etkisi olan bir madde ile birlikte sürülür. Acı olan yabani mercimek ise kanı ishal eder.

Mercimek kanı koyulaştırdığı için idrar ve âdet kanını azaltır. İdrar yapma zorluğu olan varsa mercimeğe kesinlikle yaklaşmaması gerekir.

Acı olan yabani mercimek ise hem âdeti hem idrarı söktürür. Eğer yabani olan mercimek sirkeyle alınırsa idrar zorluğuna iyi gelir, zahîr ve mide bulantısını yatıştırır.³⁴

İBN NEFİS

Mercimek tabiat olarak sıcaklık ve soğuklukta orta derecededir, fakat çok kurudur. Kurutucu olduğu için yaralara faydalıdır. Mercimek şişkinlik ve gaz yapar. Mercimek yemek rüyaları bozar, kötü rüyalar görülmesine

34 İbn Sina, *el-Kânun fi't-Tibb (Tahbîzu'l-Mathûn)*, c. 2, s. 549-52.

sebepler olur. Kafada mahmurluk yapar, çünkü kanı koyu ve sevdavî yapar, bu da beynin cevherine uygun değildir. Çok mercimek yemek gözün görmesini zayıflatır ve gözde perde oluşturur. Kalbin ruhlarını galizleştirir ve bu sebeple sevdavî ahlak oluşturur (hüzün, gayz, sertlik vb.) Ancak bu sevdavî tabiatlılarda daha fazla görülür. Hazmı zordur, karaciğerde tıkanıklık yapıp mideye zarar verebilir. Mide ve bağırsak şişkinliği yapar. Eğer sürekli yenirse kanı aşırı kolaylaştırır. Bu yüzden mercimek çok tüketilirse cilt rengi sarılaşır. Sinirlere, beyne ve akciğere zarar verir. Çünkü akciğer kandan gelen ince kanla beslenir, beynin beslenmesi ise rutubetli balgamî kan ile olur, mercimekte bunlar yoktur.

Ruhlar azalır, çünkü ruhlar hava ve cereyan eden kandan oluşur. Kan koyu olunca bunlar azalır, ruhların azalmasından da zihin zayıflığı, fikir zayıflığı ve aptallık oluşur. Bu yüzden kanı koyu olan bütün hayvanlar aptal olur. Yüzde ve ciltte de infiâlât-ı nefsâniye (duygusal tepkiler) çok belirgin olmaz. Çok mercimek yemek kanı koyulaştırdığı için bunun sonuçları olan melankoli, kanser illetleri ve sevdâ hıltından kaynaklanan uyuz, fil hastalığı, basurlar ve cüzzam gibi hastalıklar çoğalır. Bu gibi sorunlarla karşılaşmamak için mercimek yağlarla³⁵ ve rutubetli etlerle³⁶ yenilmeli, çünkü bunlar mercimeğin dengeler ve kuruluşunu azaltır. Bu yüzden fazla sevdâ oluşmaz. Mercimek çiğ soğan ile yenirse beyin ve göze çok zarar verir. Mercimek arpa ile pişirilirse güzel bir gıda olur.³⁷

35 Tereyağı, kuyruk yağı gibi yağlar kastediliyor. Bütün yağlar değil.

36 Koyun eti gibi.

37 Ebü'l-Hasan Alaeddin Ali b. Ebi'l-Hazm İbnü'n-Nefis, *eş-Şamil fi's-sinaati't-tıbbiyye: el-edviyye'l-agziye*, "Mercimek" maddesi, thk. Yusuf Zeydan, Abdüddabi, el-Mecmaü's-Sekafi, 2000.

ANTÂKÎ

Mercimek ikinci derecede soğuk, üçüncü derecede kuru-
dur. Harareti teskin eder ve vücutta humma/sıtma has-
talığından kalan etkileri yok eder. Otuz tanesi yutulursa
mideyi ve hazmı güçlendirir. Bedenin onunla yıkanması
cilt rengini temizler ve rengi tasfiye eder. Fakat merci-
mek, hıltları yakar, gözün nurunu azaltır ve gözyaşı üre-
tir. Sürekli mercimek yemek kanser, cüzzam ve melankoli
yapar. Eğer midede tatlılarla karışırsa kulunca sebep olan
tıkanıklıklar yapar ve basuru güçlendirir. Kuru etle pişi-
rilirse kötü hastalıklara, gaza ve karın gurultusuna sebep
olur. Sirke, pazı ve susam yağı ile pişirilirse zararı gider.³⁸

SIĞIR ETİ

İBN SİNA

Sığır etinin besleyici değeri çoktur. Sığır etinin kalitelisi
dana ve buzağı etidir. Sığır etinin yeneceği en uygun dö-
nem bahar ve yaz aylarıdır. Sığır eti ciltte beyaz dökün-
tüler(behak) meydana getirir. Sığır eti kanser oluşturur.
Aynı şekilde sığır eti gibi olan diğer ağır etler de kanser
meydana getirebilir. Sığır eti vücutta uyuz ve liken pla-
nus hastalığına sebep olur. Yine cüzzam, fil hastalığı ve
damar genişlemesine (devâlî) sebep olur. Sığır eti ve di-
ğer ağır etler zikredildiği gibi kurutucu etkileri olan etleri
sebebiyle vesvese hastalığına sebep olurlar. Sığır eti aynı
zamanda dört günde bir gelen hummaya/sıtmaya da se-
bep olur.³⁹

İBN NEFİS

Sığır etinin tabiatı soğuğa ve itidale yakındır. Sığırın eti
zor hazm olur. Fakat organları çok besler. Sevdavidir.
Eğer zor işlerde çalışıyorlarsa mide ve karaciğeri sıcak

38 Antâkî, *Tezkire*, s. 226.

39 İbn Sina, *el-Kânun fi't-Tıbb*, c. 1, s. 459.

olanlara eti uygundur, fakat lüks ve rahat içinde yaşayanlar ve mideleri sıcak olmayanlara bu et zarar verir. Çünkü mideleri bunu hazmetmez, dolayısıyla galiz bir hıltâ dönüştürür. Sığır eti çok yenirse bedende sevdâ çoğalır ve bu da aşırı şekilde olur. Çünkü sevdâ çoğalınca kan onun tabiatına dönüşür, nitekim kan tabiatıyla sevdâyâ dönüşmeye çok meyillidir. Sığır etinin kanı koyulaştırması, kurutması ve dolaşımını engellemesi sebebiyle kan sevdâ haline dönüşür. Vücutta herhangi bir hılt çoğalınca o hıltâ münasip hastalıklar üretir. Meselâ sevdâ hıltı; cüzam, kanser, kaşıntılar, salâbet, dalak şişkinliği, rub' humması(dört günde bir gelen ateşlenmeler), melankoli, fil hastalığı, devâlî (damar genişlemesi), görme zayıflığı, hatta körlük oluşturur. Bu yüzden kim sığır eti yemeye mecbur kalırsa şunları yapmalıdır: 1- Bedeninden sevdâyı istifrağa (ilaçlarla vücuttan atmak) devam etmelidir. Bunu, içinde Aftimun (küsküt, cinsaçı) kaynatılmış su içerek yapabilir. 2- Bu et dışında sevdâ üreten şeylerden kaçınmalıdır. Mesela uykusuzluk, yorgunluk, mercimek yemek, galiz şarap içmek ve benzeri işler. 3- Bu eti terbiye etmelidir, ondaki galizliği, kuruluğu ve hazım zorluğunu dengeli bir hale getirmek için bu terbiye gereklidir. 4- Fazla idrar söktürücü şeylerden kaçınmalıdır, çünkü bu, kanın rutubetlerini azaltır ve etin kuruluğu ona hâkim olur.⁴⁰

ANTÂKÎ

Sığırın en iyisi altın renkli, sonra sarı renklisidir. En kötüsü siyah ve kılları çok fazla olandır. Otlar ve madenlere nispetle ikinci derecede sıcak ve kurudur. Etlere nispetle ise ikinci derecede soğuk üçüncü derecede kurudur. Bir yaşını geçmemiş olan koyuna ilhak edilir. Veya beş yaşına ulaşmış koyundan daha iyidir. Sığırla camız aynıdır, eti koyun dışındaki hayvanların içinde en lezzetli ve

⁴⁰ İbn Nefis, eş-Şâmil, "Sığır" maddesi.

hayvanların içinde bedenleri en fazla güçlendiren ettir. Hazmolunduğunda çok şişmanlatır. Zor işler ve spor yapanlar için uygun bir ettir ve ilkbaharda güzeldir.

Fakat kanı bozar ve kokutur. Eğer sürekli yenirse sığır eti sevda üretir, dolayısıyla cüzzam, kanser ve vesvese gibi hastalıklar üretir. Özellikle sığır zayıfsa. Eklem ağrıları ve gut hastalığı olanlara açık bir şekilde zarar verir. Âdeti ve doğurganlığı vaktinden önce bitirebilir (erken menopoz). Kaşıntı üretir ve kötü buhar ve tıkanıklık sebebiyle ani ölümlere sebep olur. Sirke onu ıslah etse de sevdâ üretmesine yardımcı olur.⁴¹

PATLICAN

İBN SİNA

Yuhanna ibn Mâseveyh'e göre patlıcan soğuk mizaçtır ancak doğru olan patlıcanda baskın olan tabiatın acılık ve yakıcılık özellikleri sebebiyle dolayısı ile ikinci derecede sıcak ve kuru olduğudur.

Patlıcan vücutta sevdâ hiltının ortaya çıkmasına sebep olur. Cilt rengini bozar, cildi karartır ve rengi sarartır. Patlıcanın küçüklerinde iç kısım neredeyse yoktur, kabuktan ibarettir. Bunları yemek ciltte hiperpigmentasyon meydana getirir.

Patlıcan, kanser yapar, cüzzam ve sertlikler meydana getirir. Baş ağrısı, damarlarda tıkanıklık ve ağızda aft yapar. Karaciğer ve dalakta tıkanıklık yapar. Fakat sirkeyle pişirilen patlıcan tıkanıklık yapmaz hatta bazen karaciğerdeki tıkanıklığı açar.⁴²

ANTAKÎ

Patlıcan, 2. veya 3. derecede sıcak 3. derecede soğuktur. Pek çok tabiatın sevdiği bir gıdadır. Ter kokusunu güzel-

41 Antaki, *Tezkire*, s. 81.

42 İbn Sina, *el-Kânun fi't-Tıbb*, c. 2, s. 195-196.

leştirir. Tıkanıklık yapmasına rağmen bütün sertlikleri yumuşatır. Hatta sert madenler üzerine atıldığında onların erimesini hızlandırır. Mideyi güçlendirir, idrar söktürür, kendine has bir özellikle sıcaktan oluşan baş ağrısını keser. Garip (doğal olmayan) rutubetleri kurutur. **Fakat patlıcan “yan ağrısı” oluşturur, sevdâ üretir ve cilt rengini bozar.** Eğer patlıcan kesilir, tuzla doldurulur, suya konulur ve suyun rengi saf kalıncaya kadar su değiştirilir ardından yağlı etler, çörek otu yağı ve sirkeyle pişirilirse bu tür pişirme tarzı onun zararını alır.⁴³

İbn Sina, İbn Nefis ve Davud Antâkî gibi büyük tabiplerin bu gıdalara dair açıklamalarından şunu anlıyoruz ki söz konusu gıdalar özellikle çok tüketildiğinde insan sağlığı için başta kanser olmak üzere tehlikeli sonuçlar doğurmaktadır. Üstatların bu bilgilerini dikkate alarak hayatımızda bu gıdalar dikkatli bir şekilde kullanılmalı ve aşırıya kaçmamalıdır. Özellikle başta kanser olmak üzere naklettiğimiz metinler içinde sevdâ hıltından oluştuğu söylenen diğer hastalıklara yakalanmış olanlar bu gıdalardan tamamen uzaklaşmalıdırlar. Çünkü hastalık üreten madde vücuda girmeye devam ettiği sürece hastalığın iyileşmesi söz konusu olmayacaktır. Burada özellikle bu üç besine yoğunlaşmamız ülkemizde oldukça fazla tüketilmesi sebebiyledir. İnsanların çoğu da bunların zararlarını bilmemektedir. Basit gibi görülen bu bilgiler belki bir çoğumuzun hayatını değiştirecektir. Çünkü daha önce bahsettiğimiz gibi geleneksel tıp hastalıkların tedavisini bedende fazlalaşan ve sonunda çürüyüp çeşit çeşit hastalıklara sebep olan bu maddelerin vücuttan atılması yoluyla olacağını söylemektedir. Eğer biz sevdâ maddesinden oluşan hastalıklara yakalanır ve her gün o maddeyi üreten besinleri almaya devam edersek doğal

43 Antâkî, *Tezkire*, s. 68.

olarak iyileşmemiz mümkün değildir. Sevdâ üreten gıdalardan kaçınmakla birlikte sevdâ maddesini vücuttan atan zeytinyağı, tereyağı gibi yağları çiğ olarak tüketmeli, başka şeyler içmek yerine yine sevdâyı vücuttan atan süt içmeliyiz. Kırmızı et yeme hususunda tercihimiz ise daha çok koyun-keçi etinden yana olmalıdır.

Şunu da unutmamak gerekir ki vücudumuza giren ve sevdâ üreten besinlerin dışında günümüzde doktorların ve araştırmacıların kanserojen madde ürettiğini söylediği şeylerden de kaçınmamız gerekmektedir. Bugün artık tarım ilaçları, meyve ve sebzelerde kullanılan hormonlar, gıda boyaları vb. pek çok şeyin denetimsiz bir şekilde kullanıldığında da kansere sebep oldukları kaynaklarda yazılmaktadır. Dolayısıyla bedenimize giren ve kansere sebep olduğu söylenen besinler dışında bir de böyle doğal olmayan ve vücudun hiç tanımadığı tehlikeli maddeler vücudumuza girmektedir. Bu sebeple vücudumuza giren her şeye azami derecede dikkat edip insan hayatını derinden etkileyen bu hastalıklara karşı daha dikkatli olmalıyız.



GELENEKSEL TIP İLE MODERN TIBBIN

AYRIŞTIĞI NOKTALAR

İnsanlık tarihinde sağlık alanına farklı yönlerden pek çok katkısı olan modern tıp pek çok yönden geleneksel tıpla ayrılmaktadır. İhtilaf noktaları hastaya ve hastalığa bakışta, metodolojide, teşhis ve tedavi yöntemlerinde ortaya çıkmakta ve modern tıp ile geleneksel tıp arasındaki farkları oluşturmaktadır. Fakat bu teorik ve akademik farklar bizim alanımız değildir. Burada ilgileneceğimiz tek konu geleneksel tıpla modern tıbbın gıdalar ve bunların vücut üzerindeki etkileri hususunda aralarında var olan farklardır. Bu kitapta geleneksel tıptaki sağlığın nasıl korunacağına dair bilgilere yoğunlaştığımız için insanların sağlıklarını koruma hususunda en önemli etken gıdalar konusundaki farklılıkları dikkate alacağız. Bu konuda yapılan hatalar insan üzerinde olumsuz etkiler açısından diğer etkenlerle karşılaştırılamayacak kadar büyüktür. Daha önceki bölümlerde tekrar edildiği gibi geleneksel tıp gerek ilaç gerekse gıda olsun her şeyi bunların ürettikleri sevdâ, safra, balgam gibi hıltlar ve vücut üzerinde soğuk, sıcak, rutubet, kuruluk gibi etkiler üzerinden ele almaktadır. İbn Sina, İbn Nefîs, Antâkî vb. üs-

tatlar kitaplarını yazarken bitkileri ve gıdaları genellikle bu etkileri dikkate alarak açıklamışlardır. İnsan doğası ile bütünlük arz eden bu açıklamalar yıllarca insanoğlunun dikkate aldığı, hayatını ona göre tanzim ettiği açıklamalar olmuştur. Geleneksel tıbbın yaygın olduğu ülkelerde hala insanlar bunları bilmektedir. Pakistan'da bulunduğum yıllarda pek çok arkadaşın gıdaların alımında bunların birbirleriyle uyumunu dikkate alarak bir seçim yaptığını gözlemlemiştim.

Modern tıp ise gıda araştırmalarına geleneksel tıp kadar merkezi bir önem atfetmiyor gibi görünmektedir. Hatta yaptığı araştırmalar günden güne değişmektedir. Yumurta, tereyağı gibi gıdalar hakkında yıllar önce söyledikleriyle bugünkü söyledikleri arasında büyük farklar bulunmaktadır. Bunun en güzel örneği bir zamanlar damarları tıkadığı söylenen tereyağının bugün aklanmış olmasıdır. Yine yumurta hakkında yıllar önce söylenilenlerle bugün söylenilenler farklıdır. İslam tıbbında ise zamandan zamana, araştırmadan araştırmaya değişen gıda özellikleri yoktur, bir bütünlük vardır. Çünkü onlar gıdaların bir mizacı olduğunu bunun ise değişmeyeceğini söylerler. Mesela balın mizacı sıcaktır, bin yıl önce de böyleydi şimdi de böyle. Zeytinyağı ve tereyağı rutubetlidir, bin yıl önce de böyleydi şimdi de böyledir. Gıdaların değişen tek etkisi onların zamansız yenilmeleridir, mesela yazın sıcak mizaçlı gıdalar yemek harareti daha da artırır. O yüzden hastalık gibi bir durum olmadıkça yazın bal yenmesi tavsiye edilmez. Yine kışın fazlaca kullanılan zencefilin yazın kullanımı tavsiye edilmez.

Mizaç meselesi üzerinden gıda konusunda bir çatışma daha vardır. O da geleneksel tıbbın bir gıdanın veya içeceğin genel yapısını dikkate almasıdır. Mesela üzüm sıcak bir mizaca sahiptir. Üzümü değerlendirirken bunun üzerinden değerlendirir. Modern tıp ise onun içindeki

maddeleri parçalayarak dikkate alır. Bu da zaman zaman insan doğası üzerinde olumsuz etkiler doğurmaktadır. Mesela modern tıp gıda alımında vitamin, kalori enerji gibi kavramlara yoğunlaşıyor ve günlük şu kadar kalori alınması gerekir, bu da şu kadar kırmızı ette şu kadar tavuk etinde bulunur gibi tavsiyeler vermektedir. Geleneksel tıp ise günlük bir oran belirlemez, çünkü insan hayatını günlük yaşamamaktadır. Önemli olan insanın acıkınca karnını doyurmasıdır. Karnını doyururken de acıkmadan yememeye, gereğinden fazla yememeye ve tabiatları bir araya geldiğinde zarar verecek şeyler yemeye dikkat etmelidir. Mesela mercimek çorbası, patlıcan musakkası ve pilavdan oluşan bir yemek geleneksel tıp için hiç de uygun değildir. Bunların kalorisi, enerjisi hiç önemli değildir. Çünkü bunların hepsinde de kurutucu özellikler vardır. Özellikle de bunların kurutucu özelliklerini alacak tereyağı veya koyun eti gibi dengeleyiciler kullanılmamışsa daha da kurutucu etki yapmaktadır. Yine mercimek çorbasıyla kırmızı etten oluşan ve üstüne çay içilen bir menü de geleneksel tıbbı göre çok uygun bir beslenme menüsü değildir.

Burada yazılanları kendiniz de hayatınızda test edebilirsiniz. Mesela basur sorunuz, kabızlık sorunuz varsa, kırmızı et, patlıcan, mercimek yediğinizde, çay ve kahveyi çok içtiğinizde kabızlığınızın arttığını, bunları terk edip tereyağı, zeytinyağı ve kuruyemişler gibi yağlı besinleri tükettiğinizde ise sorunlarınızın azaldığını göreceksiniz.



İSLAM VE OSMANLI TIBBINDA MİZAÇ MESELESİ

İslam ve Osmanlı tıbbının en önemli konularından birisi mizaç meselesidir. Kitabın başında bahsedildiği gibi doğada bulunan her şey hava, su, ateş ve toprak unsurlarının karışımından oluşmuştur. Fakat her oluşumda bu karışımlardan biri daha baskın olmaktadır. O yüzden insanların yapısında hangi unsur daha baskın ise sıcak, soğuk, balgamî mizaçlı şeklinde ayrımlara tutulduğu gibi yediğimiz yiyeceklerin ve içtiğimiz içeceklerin mizaçları da birbirinden ayrılmaktadır. Hatta insanın bedenindeki organların mizaçları dahi değişmektedir. Bu yüzden kendi mizacımızı ve vücudumuza giren yiyecek ve içeceklerin mizaçlarını bilmek sağlığımızı koruma hususunda bize yardımcı olacaktır. Kadim tabipler hastalıkların dahi mizaçlarını belirlemiş ve onları soğuktan, sıcaktan, balgamdan ve sevdâdan oluşan hastalıklar şeklinde tasniflemişlerdir. Çünkü tedavi ederken hastalığın zıddı tabiattaki ilaçların hastaya verilmesi gerektiği için bu belirleme işlerini kolaylaştırmıştır.

İslam tıbbının yaptığı tasnife göre bedenimizdeki ana organlar –bunlara şerîf/değerli organlar da denilmektedir- kalp, karaciğer ve beyindir. Kalbin mizacı soğuk, ka-

raciğerin mizacı sıcak, beynin mizacı ise rutubetli/yaştır. Vücuttaki sinirler beyinle bağlantılıdır, kemikler kalple, bezeler/ğudüd (mesela cilt) ise karaciğerle bağlantılıdır. Bu bağlantılar sebebiyle beynimizin ve sinirlerimizin güçlü olması için rutubetli yani yediğimizde vücutta rutubet ve yaşlık üreten gıdalar yemeliyiz. Mesela badem ve tereyağı rutubet ürettiği için beynimizi ve sinirlerimizi güçlendirir. Havuç, tatlı nar ve hicaz narı denilen mayhoş nar, beyaz üzüm gibi gıdalar ise karaciğer dostudur. Süt ve tereyağı ise kemikleri güçlendirdiği için kalp için de sağlıklı kabul edilen gıdalardandır.

Fakat burada aklımızdan çıkarmamız gereken şeylerden birisi şudur: İnsan dünyaya geldiğinde doğal rutubet/yaşlık ve doğal sıcaklık denilen iki ana unsurla dünyaya gelmektedir. İnsan, ömrü boyunca bu iki maddeyi yavaş yavaş tüketir ve sonunda bu doğal sıcaklık ve doğal rutubet vücutta bittiğinde hayata veda eder. Bu yüzden tabipler her geçen gün azalan bu maddeleri telafi edip yerine koymak için insanın gıda ve içeceğe ihtiyacı olduğunu söylerler. İnsan vücudundaki hastalıklar da bu maddelerin gereğinden fazla olması veya gereğinden daha az olması ile ortaya çıkmaktadır. Günümüzdeki hastalıkları takip ettiğimizde çoğunun işte bu doğal rutubetin sürekli tüketilen kuru mizaçlı gıdalarla yok edilmesiyle ortaya çıktığı görülecektir. Mesela daha önce söylediğimiz gibi, sığır eti, kahve, çay, mercimek kurutucu özellikleri olan gıdalardır. Özellikle fastfood kültürünün yaygınlaşması ile aşırı artan sığır eti tüketimi, kabızlık vb. kuru mizaçlı hastalıkların artmasına yol açmıştır.

İslam ve Osmanlı tıbbında bu yüzden bir gıdanın sürekli tüketilmesi uygun görülmediği gibi mizacı birbirine zıt gıdaların birlikte tüketilmesi de pek hoş görülmemiştir.

Bu bilgilere binaen en sağlıklı gıdaların mizaçlarının ya soğuk ve rutubetli/yaş ya da sıcak ve rutubetli/yaş olması da tesadüf değildir. Mesela birkaç örnek verecek olursak şifa kaynağı olan balın mizacı sıcak ve rutubetlidir. Zeytinyağının mizacı sıcak ve rutubetlidir. Hakeza çekirdeksiz üzümün mizacı sıcak ve rutubetlidir. Tabi bunların sıcaklık ve yaşlık oranları değişiktir. Diğer taraftan sütün mizacı soğuk ve rutubetli, tereyağının ki ise sıcak ve rutubetlidir. Yine havuç, şalgam, pancar, salatalık gibi sebzelerin mizaçları rutubetlidir. Badem, fındık, beyaz nohut da rutubetlidir. Etlerden ise koyun eti ve doğal tavuk eti rutubetlidir. Bu yüzden yukarıda sıraladığımız gıdalar aynı zamanda en sağlıklı kabul edilen gıdalardandır. Kitabın ikinci bölümünde bu gıdaların ne kadar faydalı olduklarını Davud Antâkî'nin dilinden okuyacaksınız.

İslam ve Osmanlı tıbbında mizaç esastır. Çünkü neredeyse bütün tedavi sistemi bunun etrafında dönmektedir. Gerek sağlığı korumak için yeme-içmenin ve uykunun düzene sokulması, egzersiz yapılması gibi işler gerekse tedavi için kullanılan ilaçlar hep bahsi edilen mizaçlar etrafında dönmektedir. Mesela egzersiz ve spor yapmak neden önemlidir? Çünkü egzersiz ve sporla vücudun doğal ısısı harekete geçirilir ve eğer bedene soğukluk hâkim olmaya başlamışsa bu doğal ısıнын yükselmesi onu vücuttan atar. Özellikle mizacı soğuk olanların hafif spora sürekli devam etmeleriyle vücuttaki hararetin artması soğuk mizacın olumsuz etkilerini engelleyecektir. Neden aşırı uykusuz kalmaktan kaçınmalıyız? Çünkü aşırı uykusuzluk insandaki doğal rutubetin/yaşlığın kurumasına sebep olur ve beyin kaynaklı sorunlar oluşturur. İslam ve Osmanlı tıbbının bir parçası olan aroma terapi ve bitki yağlarının kullanımı da bu şekildedir. Bazı yağların ve kokuların mizaçları geneli sıcaktır, dolayısıyla soğuktan

kaynaklanan hastalıklara fayda verir, mesela ûd kokusu, kekik ve çörek otu yağı gibi. Kısacası mizaç hem sağlığı koruma hem de hastalıklardan kurtulma için yapılan tedavilerde temel hususlardan biridir.

Aşağıdaki metinde Ebu Zeyd el-Belhî insanın ve doğadaki diğer şeylerin mizaçlarının hepsini toplayıp formüle etmiştir:

Yukarıda insanın yaratılışı ve organlarının terkip ve oluşumu hakkında açıkladıklarımız, insanın hayatta kalması için teneffüs ettiği havaya, beslenmek için yeme ve içmeye, neslini devam ettirmek için cinsel ilişkiye, eğer sürekli devam ederse vücuttaki doğal rutubetin yok olmasına neden olacak yorgunluktan kurtulmak için uykuya ve ilerde bahsedeceğimiz bunları takip eden hayatın diğer ihtiyaçlarına gereksinimi olduğuna delildir.

Bu husustaki düzenlemeler en güzel şekilde yapıldığı zaman bu, hayatta kaldığı sürece vücuda sağlık ve selamet olarak yansır. Ne zamanki gerektiği gibi yapılmazsa o zaman da vücudun ağrı ve acılardan kaçışı yoktur.

Bu bölümü takip eden bölümlerde, bu dünyada usul ve esaslar konumunda olup kitapta bahsetmeden geçemeyeceğimiz bazı bilgileri zikrettikten sonra, bu zarurî doğal ihtiyaçların nasıl düzenlenmesi gerektiğini detaylarına girmeden kısa ve öz bir şekilde anlatacağız. Okuyucu, yazdıklarımızı gerektiği şekilde anlamasına yardımcı olması için bu usul ve esasları zihninde tasavvur etmelidir.

Bunlar yedi esastır.

- 1- Kitabın başında zikrettiğimiz ve Allah (cc.)'ın bu âlemi yarattığı cisimler.
- 2- Dünyanın yönleri.
- 3- Rüzgârlar.
- 4- Senenin mevsimleri.
- 5- Gece ve gündüz saatleri.
- 6- İnsan ve hayvan bedenlerinin oluştuğu hıtlar.
- 7- İnsan ömrünün dönemleri.

Bu yedi husus, herşeyin temelleridir ve bunların her biri dört kısma ayrılır.

Âlemin cisimleri; ateş, hava, su ve toprak olmak üzere dörde ayrılır.

Dünyanın yönleri; doğu, batı, kuzey ve güney olmak üzere dörde ayrılır. Doğu, insanın kibleye dönünce sol tarafına gelen yöndür, batı onun karşısı, güney kible tarafı, kuzey ise kible tarafının karşısıdır.

Rüzgârlar da dörde ayrılır: Doğu yönünden esen sabârüzgarı, batı yönünden esen batı rüzgarı, kuzey yönünden esen kuzey rüzgarı, güney yönünden esen güney rüzgarıdır.

Bir yıl ise dört mevsime ayrılır; ilkbahar, yaz, sonbahar ve kış.

Gece ve gündüz ise dört kısma ayrılır ve her biri dörtte bir (çeyrek) olarak adlandırılır ve her çeyrek üç saatten oluşur.

İnsan bedeninin hıtları -hümorlar- dört kısma ayrılır; kan, safra, sevdâ ve balgam.

İnsan ömrü de dörde ayrılır; çocukluk, gençlik, olgunluk ve yaşlılık.

Bu kısımların toplamı 28 kısım olur ve bunların her bir yedi tanesinde dört mizaçtan bir mizaç bulunur. Bu mizaçlar da şunlardır; sıcak ve yaş, sıcak ve kuru, soğuk ve yaş, soğuk ve kuru.

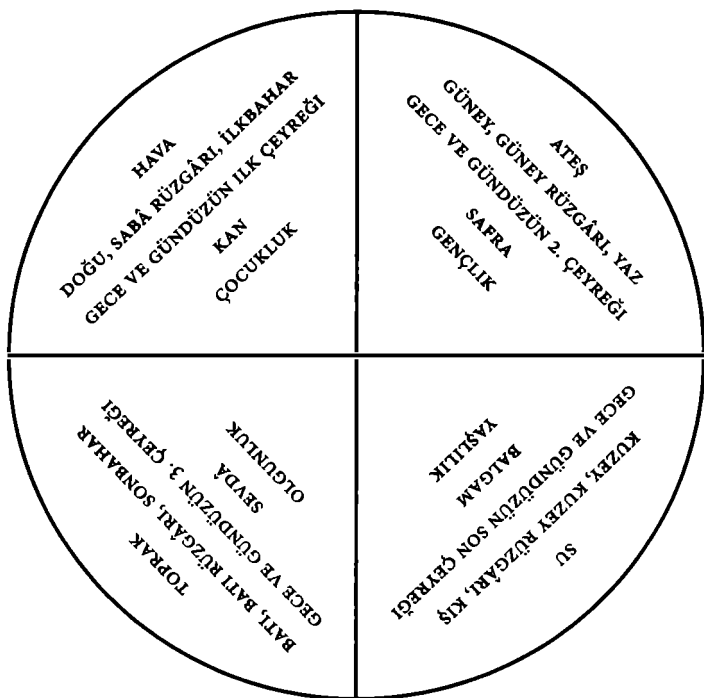
Sıcak ve yaş mizacın hâkim olduğu yedi şey şunlardır: Hava, doğu yönü, sabâ rüzgârı, ilkbahar mevsimi, gecenin ve gündüzün ilk üç saatleri, kan ve çocukluk çağı.

Sıcak ve kuru mizacın hâkim olduğu yedi şey ise: Ateş, güney yönü, güney rüzgârı, yaz mevsimi, gecenin ve gündüzün üçte birinden sonraki vakit, safra hıltı ve insan ömrünün gençlik dönemi.

Soğuk ve kuru mizacın hâkim olduğu yedi şey: Toprak, batı yönü, batı rüzgârı, sonbahar, gecenin ve gündüzün yarısından sonraki üç saat, sevdâhıltı ve insan ömrünün olgunluk dönemi.

Soğuk ve yaş mizacın hâkim olduğu yedi şey ise: Su, Kuzey yönü, Kuzey rüzgârı, kış mevsimi, gecenin ve gündüzün son üç saati, balgam ve insan ömrünün yaşlılık dönemi.

Ve bunları gözle görünen bir daire şeklinde çizelim ki, anlaşılmasına yardımcı ve ezberlenmesine kolaylık olsun.



Üstad Belhî'nin kolaylıkla anlaşılması ve ezberlenmesi için formüle ettiği bu mizaç dairesinden sonra insanın mizacını nasıl anlayacağız gibi bir soru akla gelebilir. Bu alanın üstatlarından büyük tabip Ebu Bekir er-Râzî mizaçların renkten, şekilden, dokunmadan ve bedenden ortaya çıkan fiillerden anlaşılabilirliğini söylemektedir. Ona göre bu şu şekilde anlaşılmaktadır:

Beyaz, donuk, solgun bir sarı renk, kireç rengi, kurşuni renk gibi renkler insanın mizacının soğuk olduğunu gösterir.

Kırmızı, kumral ve sarı renkleri sıcak mizaca işaret eder.

İçinde dengeli bir kırmızılıkla bulunan beyaz renk mizacın dengeli oluşuna işaret eder.

Eğer kırmızılık daha çok safa daha az ise kan mizacının baskın olduğunu gösterir.

Eğer kırmızılık az ve renk solgun bir kırmızılığa çalıyorsa bu kanın az olduğunu gösterir. Fakat kırmızılık daha da eksilmiş ve neredeyse yok gibi bir hale gelmişse tabipler buna kireç rengi derler ki bu vücutta safra ve sevdâ hıltının azlığını ve balgamin bedende çoğaldığını gösterir.

Eğer renk beyaza çalıyor ve yeşillik karışmışsa tabipler buna kurşunî renk derler ve bu safranin ve kanın azlığına ve sevdâ ve balgamin bedeni istila ettiğine işaretler.

Yeşile çalan mat ve donuk renk renk sevdâ hıltının galip olduğuna işaretler.

Kumral renkli olan bedenler içinden beyaza çalan renktekilerin mizaçları daha soğuktur, kırmızı ve sarıya çalanlar ise daha sıcak mizaçlıdır.

Sarı renkler içinden beyaz ve açık sarıya çalan renk – devenin rengi ve bedeninden çok kan çıkarılmış kişinin rengi gibi- herhangi bir hıltın baskın olmasını değil kanın azlığını gösterir. Bu bedenlerde sarı renk asıldan değil başka bir sebeple olmuştur. Sarı renklere tam bir sarı olup berraklığı az olan ve uzun süre bu şekilde devam etmiş olan bedenler ise mirarî denen ve hıltların baskın olduğu bedenlerdir. Bunlardan sarı renkle birlikte yeşile çalan, donuk renkli ve parlaklığı az olanların bedenlerinde sevdâ ve safrâ hıltı baskındır. Bu, beden mizaçlarının içinde en kötüsüdür. Bu durumda karaciğer ve dalak genellikle hastadır ve sağlığı ne sürekli ne de garantidir. Esmer/karayağız olup bunlardan sarıya çalanların mizacı daha sıcaktır ve safraya meyillidir. Bu renge yeşil karışmış ise sıcaklığı daha azdır ve sevdâyâ daha meyillidir.

Dış görünüşe gelince, büyük ve şişman bedenler her zaman daha rutubetli bir mizaca delalet eder. İncelik ve zayıflık ise kuru mizaca. Ancak şişmanlıkta sıkı ve dolgun etle birlikte kandan kaynaklanan bir kırmızılık renkte açıkça görülüyorsa bu mizaçta rutubetle birlikte o kadar sıcaklık vardır. Eğer şişmanlık yağdan olup beden gevşek ve sarkık, kan da az ise mizaç rutubetle birlikte soğuktur. Eğer organlar dengeli ve birbirlerine kıyas edildiğinde miktarı münasip ve dengeli ise bu beden mizacı neredeyse birbirine yakın olur. Bunların farklı farklı oluşu organların aynı veya birbirine yakın mizaçta olmadıklarını gösterir.

Dokunmayla mizacın anlaşılması ise şöyle olur: Dokununca sıcak olan beden sıcak mizacı gösterir, soğuk olan ise soğuk mizacı. Dokunduğunda yumuşak olan beden rutubete, sert olan beden ise kuru-
luluğa delalet eder. Eğer dokunulduğunda sıcaklıkla birlikte yumuşaklık varsa bu sıcak ve rutubetli bir mizacı, sertlik varsa sıcak ve kuru mizaca delalet eder. Eğer dokunulduğunda soğuk olan beden aynı zamansa yumuşaksa soğuk ve rutubetli soğuklukla birlikte sertlik varsa soğuk ve kuru mizaca delalet eder.

Sarkık ve gevşek etler mizacın soğukluğuna dolgunluk ve sıkılık ise kuruluğa işaret eder.

Büyüme, iştah, hazım, cinsel şehvet, nabız gibi tabii fiiller eğer güçlü ve süratli ise sıcak mizacı gösterir, eğer yavaş ve zayıfsa soğuk mizacı gösterir. Zeka, hızlı konuşma, cesaret, girişimcilik gibi ruhi fiiller ise sıcak mizaca bunların aksi olanlar ise soğuk mizaca işaret eder.

Büyük abdest, idrar, ter ve kıllar gibi vücudun atıklarına gelince, bunlardan kıl ve saçların çok olması ve hızlıca büyümesi, fazla oluşu ve sertliği sıcak mizaca delalet eder. Aksi olanlar ise soğuk mizaca delalet eder. Terin kötü kokması sıcak mizaca fazla oluşu rutubet mizacını gösterir. Aksi olanlar ise bunun tersini gösterir. Dışkının kuruluğu ve azlığı, idrarın renkli oluşu ve kötü kokması sıcak mizacı aksi ise soğuk mizacı gösterir.⁴⁴

Buraya kadar verilen bilgilerden mizaç hususu belli bir derecede de olsa anlaşılmıştır. Fakat bizim daha önce bahsettiğimiz vücuttaki doğal rutubet ve doğal sıcaklığın korunmasına özen göstermek daha önemlidir. İnsan doğal rutubeti ve doğal sıcaklığını koruduğu sürece hastalıklardan uzak olacaktır. Hastalıklarla mücadelede en önemli etken olan bağışıklık sisteminin güçlü olması insan vücudundaki doğal sıcaklık ve rutubetin korunmasına bağlıdır.

Bir diğer husus insanların kimisinde sıcak, kimisinde soğuk kimisinde balgam gibi farklı mizaçlar baskın olsa da ömrün farklı dönemlerinde farklı mizaçların baskın olduğunu da unutmamak gerekir. Mesela çocuklarda

44 Bkz. Ebu Bekir Razi, *El-Mansûrîfî't-Tıbb*, s. 79-82.

balgam mizacı baskın olur. Gençlik döneminde ise sıcaklık baskın olmakla birlikte sıcaklıkla birlikte rutubet de bulunur. Daha doğrusu bulunması gerekir. Gencin sağlıklı mizacı budur. Orta yaşta ise yavaş yavaş sıcaklık azalıp soğuk ve rutubetli mizaç baskın olmaya başlar. Yaşlılıkta ise bedene kuruluk hâkimdir.

Bayanlarda ise bir ömür boyunca rutubetli mizaç yani balgamî mizaç hâkimdir. O yüzden hastalıkları bu rutubetli mizacın dışına çıkmalarıyla olur.

Gençlerde genel olarak sıcak mizaç hâkim olduğu için, soğuktan kaynaklanan hastalıkları olmadığı sürece, zencefil, yumurta ve tavuk eti gibi mizacı sıcak olan gıdalardan uzak durmaları, bunun yerine mizacı rutubetli olan şeyler tüketmeleri tavsiye edilmeleri tavsiye edilmiştir. Mesela, süt ve genel olarak meyveler, gençlik çağında çok faydalıdır.

Bu hususta bilmemiz gereken en önemli husus belki de hastalıkların mizaçlarını bilmektir. O zaman hangi mizacımızda ne gibi değişiklikler oluyor daha net görebiliriz. Diğer taraftan vücudumuzun asıl mizacı ne olursa olsun hastalanmışsak vücutta çoğalan maddeyi bilip ona göre hareket etmemiz gerekecektir. Yani sevdâ hıltından dolayı vücudumuzda hastalıklar belirmişse bedenimizin asli mizacı ne olursa olsun bu sevdâ hıltını vücuttan atmamız gerekecektir. Şimdi bu alametlerden bazılarını zikrederim.

VÜCUTTA SEVDÂ'NIN ARTMA ALAMETLERİ

Görme zayıflığı, cilt renginin siyahlaşması, idrar renginin siyaha çalması, kabızlık, ağrılar, ödemler, iltihaplar, ağız tadının ekşimesi, deri ve dil renginin siyahlaşması veya mavileşmesi-morarması, basur, kanser, yüz felci, felç, eklemlerde kireçlenme, organlarda ve kaslarda kasmalar, böbreğin işlevsizleşmesi, hepatit, evham ve ves-

veseler, kanın koyulaşması, burun kanaması, hayız günlerinde kadında ağrılar olması gibi hastalıklar.

Eğer böyle sorunlarınız varsa vücuttan sevdâ hıltının fazlasını atan gıdalar yemelisiniz ve sevdâ hıltını daha fazla artıracak şeylerden kaçınmalısınız. Mesela patlıcan, sığır eti, mercimek, doğal ortamda büyümeyen tavuklar, fast-food, çay-kahve gibi yiyecek ve içeceklerden uzak durmalısınız. Bunun yerine koyun eti, kuruyemişler, havuç, şalgam, kabak gibi sebzeler, tereyağı, kuyruk yağı, zeytinyağı, süt, bal, bal şerbeti gibi yiyecek ve içecekleri tüketmelisiniz.

Pratik bir bilgi olarak şunu da kaydetmekte yarar vardır: İnsanın tabiatında sevdâ baskın olursa vücudunun her tarafında ağrılar olur ve karnı sürekli şiş olur. Sürekli gaz olur ve vücuttan atılmaz. Bu durumda yukarıda sevdâ maddesini atan gıdalarla birlikte şu kür işinize yarayacaktır: 1 kilo yoğurdun içine akşamdan 250 gr taze zencefil, 250 gr. sarımsak ve bir miktar acı taze yeşil biber ezilip konulacak. Bu karışımın içine 1 kilo sığır eti ilave edilip terbiye edilecek. En az 12 saat bekledikten sonra bu et şiş kebab yapılıp ekmeksiz yenilecek. Bu yenilince sevdanın fuzulî kısmı vücuttan atılır ve insan rahatlar.

SAFRÂ ALAMETLERİ

Cilt renginin sararması, yemek iştahı olmaması-hatta yemeğin kokusunu bile sevmez- meni, idrar gibi vücuttan atılan şeylerde acı duyar, bedende ağırlık olur, şehvet fazlalığı, dişlerde sarılık, sarılık hastalığı.

Bu durumda ise safrayı atan gıdaları tüketip safra üreten şeylerden sakınmak gerekir.

Mesela mayhoş nar, mayhoş elma, ayva, rezene, damıtılarak elde edilen gül suyu, süt, tereyağı safranın fazlasını vücuttan atar. Özellikle tereyağından bir yemek kaşığı

bir su bardağı sıcak süte karıştırılarak içilirse safra fazlalığından olan idrar yolları yanması gibi hastalıklar bir haftada geçer.

Son olarak şunu da ifade etmek gerekir ki safra, sevdâ ve balgam gibi hıltlar vücudu ayakta tutan unsurlardır. Bunların gereğinden fazlası ve doğal olmayanı zararlıdır. Mutlak bir zarar söz konusu değildir. Bunların arttığının göstergesi de yukarıda bahsettiğimiz alametlerdir.



ÜSTAD HAKÎM⁴⁵ EMCED HASAN'DAN SAĞLIK ÖĞÜTLERİ

Üstad Emced Hasan Han benim geleneksel tıpla ilgili bilgilerimin kaynağı olan üstadımdır. Daha doğrusu hem hastalıklarımı tedavi eden doktorum, hem bilgilerini cömertçe paylaşan hocam hem de günlerce evinde kaldığım dostumdur. Hekim Emced Hasan dedeleri de hekim olan bir aileden gelmektedir. O yüzden bilgileri uzun yıllar hekimlikle uğraşmış bir aile geleneğine dayanmaktadır. Hoca ile hasbel kader yıllar önce üniversite lisans eğitimi için bulunduğum Pakistan'da bir arkadaşım vesilesiyle tanışmıştık. Kafkasyalı bir arkadaş Hoca'dan tıp dersi almak için, bense tedavi olmak için bir aylığına evine gitmiştik. Hoca, arkadaşına dersler için bir defter aldırıldığında meraklanıp bir defter de ben almıştım. Bir aya yakın bir süre Hoca'nın yanında kaldıktan sonra ben tekrar üniversiteye döndüm. Arkadaş geleneksel tıp eğitimini devam ettirecekti fakat memleketine döndü ve bir daha gelmedi. Eski tanışıklığımızın devamı olarak Emced Hasan Hoca'nın bilgilerinden istifade etmek bana kalmıştı. Pakistan'da kaldığım 8 yıl boyunca bazen tedavi, bazen ziyaret bazen de bazı tıp kitapları okuyup notlar

45 Türkçedeki hekim anlamında. Pakistan ve Hindistan bölgesinde Hakim sadece geleneksel tıpla tedavi edenlerin kullandığı bir isimdir.

almak için defalarca Hoca'nın yanına gittim ve yanında kaldım. Hocanın bilgileri ve tedavi yöntemleri buraya kadar usullerini defalarca zikrettiğimiz geleneksel tıp kurallarına dayanıyordu. Usulde sadece küçük bir fark vardı. O da Yunan tıbbından alınmış usullere göre dörde ayrılan mizaçları Üstad'ın üçe ayırmasıydı. Yani Sevdâ, Safrâ ve Balgam. Bunların yönetimi ise üç ana organa dayanır: Kalp/Sevdâ, Karaciğer/Safrâ, Beyin/Balgam. Bu yüzden bu organların sağlıklarının korunması geleneksel tıpta çok önemlidir.

İbn Sina'nın *el-Kânun* kitabına veya herhangi bir geleneksel tıp kitabına başvurulduğunda hastalıkları teşhis için iki yola başvurulduğu görülecektir: Nabız kontrolü ve idrar kontrolü. İdrar kontrolüne idrar için özel yapılmış olan *karûre* isimli idrar kabı sebebiyle, karûre kontrolü de denilmektedir. Geleneksel tıp üstatları nabız ve idrar kontrolü ile hastanın hastalıklarını ve kaynağını kolayca teşhis edebilirler. Bu yüzden burada bir bilgi olarak şunu açıkça söyleyebiliriz ki nabız kontrolü ve idrar kontrolünü bilmeyen birinin geleneksel tıpa dayalı teşhislerine, dolayısıyla tedavisine de güvenilmez. Zira safrâdan kaynaklanan hastalığı sevdâdan kaynaklı olarak görebilir. Kuruluktan olan hastalığı ise rutubet kaynaklı zannedebilir. Bazı hastalıkların çokluğu sebebiyle sevdâdan mı yoksa safrâdan mı kaynaklandığı artık belli olsa da genel kural olarak yukarıda zikrettiğimiz metot geçerlidir.

Hoca bu usullere binaen nabzımı kontrol ettiğinde benim hastalığımın kuruluktan olduğunu söylemiş hatta herhalde sen çok turşu suyu içmişsin demişti. İlk karşılaştığımda bunu Hoca'nın kerameti zannetmiştim ama meğerse nabza dayalı bilinen bir bilgiymiş. Türkiye'de iken gerçekten çok turşu suyu içerdim. Daha sonra Hoca'ya "Ben söylemeden nasıl turşu suyu içtiğimi bildin?"

dediğimde “Nabzını kontrol ettiğimde vücudunun çok kuru olduğunu gördüm, Türklerin çok turşu kullandığını biliyordum o yüzden söyledim.” demişti. Bu vesileyle Türkiye’de yaygın olan ve limon tuzu (doğal sirke değil) ile yapılan turşuların vücudu kuruttuğu için faydalı olmadığını hatta mizacı kuru olanlara çok zararlı olduğunu öğrenmiş oldum. Doğal sirke ile yapılan turşular da her ne kadar limon tuzu ile yapılanlar kadar değilse de aşırı kullanımda vücuda zarar vermektedir.

Üstad’dan öğrendiğim en önemli şey tereyağının hayatıma girişiydi. Tabiat olarak yağdan pek hoşlanmayan birisiydim. Üstad ise birçok hastalığının vücudumdaki kuruluştan olduğunu, dolayısıyla da tereyağı yemem gerektiğini söylüyordu. Fakat ilk tanışmamızda bana iki hafta kahvaltılık olarak yedirdiği tereyağı, badem ve şekerle aldığım ilacımı kullandıktan sonra üniversiteye döndüm ve yine uzun yıllar tereyağı yiyemedim. Ta ki başka bir sorun sebebiyle birkaç ay yemek zorunda kaldığım tereyağından sonra belimdeki ağrıların –ankilozan spondili’te bağlı olarak belimde ağrılar ve kasılmalar oluyordu- hafiflediğini görünceye kadar. İşte o günlerden sonra günde en az bir yemek kaşığı tereyağını bir şekilde tüketmeye çalışıyorum. Üstadın tereyağıyla üstesinden geldiği pek çok problem vardı ve bunların birçoğunu da bizzat kendim kullanıp tecrübe ettim. Mesela ilk tanışmamızda yaklaşık bir ay tükettiğim tereyağı badem ve şeker karışımı benim çocukluğumdan beri maruz kaldığım burun kanamalarımı bir daha dönmemek üzere kökünden kesmişti. Yine kabızlığın tam çözümü olmasa da ancak iki veya üç günde bir çıktığım büyük abdest sorununu çözmüştü. Bu tereyağı meselesini gelecek bölümde müstakil olarak ele alacağız.

Elbette bu anlatılanların pek çoğunun bir arka planı ve dayandığı usuller ve kurallar var. Mücerred tecrübe-

ye dayalı olup sebebi bilinmeyen şeyler değildir. Bunlar tabibin zihninde olsa da her zaman açıklanmaz. Ancak derslerde öğrencilere açıklanabilir. Mesela hoca mide asidi hakkında şöyle bir sebep açıklamıştı: Mide asidi oluşmadan önce vücutta kabız oluşumu başlar. Vücut o kabızı açmak için rutubet/yaşlık üretir. Bu da yetersiz kalınca bu sefer kabız çözmek için sıcaklık devreye girer. Bu sebeple midede yanma da olur. Buna binaen midede asit sorunu olanlar tabiatı sıcak ve rutubetli veya rutubetli ve sıcak şeyler yemelidirler. Mesela salatalık ve kabağ gibi şeyler. Bunlar asıl olarak rutubetlidir ama çok az da olsa sıcaklık vardır. Yine taze hurma da rutubetlidir. Kuru hurma eğer asit yapıyorsa biraz süt içilmelidir. Bu sıcak ve rutubetli şeylerle birlikte kalbi güçlendiren ayva ve nar gibi meyveler de yenilmelidir.

Üstad'a göre hayatımızdaki pek çok sorunun sebebi aslında gıdalarla kolayca çözülecek sorunlardır. Mesela toplumda oldukça yaygın olan ağızda çıkan aftlar taze sıkılmış havuç suyu veya bol bol havuç tüketilerek çözülmektedir. Fakat bu süreçte çay, kahve, patlıcan ve sığır eti tüketilmemesi gerekmektedir. Eğer tereyağı, havuç gibi gıdaları çok kullanır çay, kahve, patlıcan ve sığır eti gibi gıdaları olabildiğince azaltırsanız ağızdaki aftların kendiliğinden azaldığını görürsünüz. Havucun olmadığı yaz mevsiminde ise karpuz, mayhoş karadut ağız yaralarına iyi gelmektedir. Yine sumak ekşisi ile ağız çalkalanırsa aftların şiddeti kırılmaktadır. Eğer tüm bunlar ağız yaranızı geçirmiyorsa, sabah aç karnına bir fincan sıcak çay içine bir yemek kaşığı tereyağı koyarak içebilirsiniz. Bu, sık çıkan ağız yaralarını hafifletecektir.

Burada geleneksel tıbbın ana kurallarından birini zikretmekte fayda vardır: Geleneksel tıpta perhiz olmadan ilaçlar fayda etmez. Çünkü mesela safra kaynaklı bir hastalığınız var ve siz bunu safrayı vücuttan atan ilaçlar-

la atarak kurtulmak istiyorsunuz, fakat bir taraftan da safra üreten gıdalar yiyorsunuz. Bu durumda hastalıktan kurtulma şansınız yoktur. Veya kabızlık durumunuz var fakat sürekli kabızlık yapan kuru şeyler yemeye veya içmeye devam ediyorsunuz. Bu durumda da kabızlıktan kurtulma şansınız yoktur. Yine kendi tecrübemden bir anekdot aktarmak istiyorum: Bir arkadaşım vardı. Bir gün yanına gittim. “Kahve içmek ister misin? dedi. “Hayır” dedim. “Gerçekten içmek istersen ikram edeyim, bende çok var” dedi. Baktım masanın üstünde bir litrelik termos içinde filtre kahve var. “Sen bunun hepsini içiyor musun? dedim. Evet dedi. “İçmemeni tavsiye ederim bu seni kabız yapar.” dedim. Bunun üzerine “Zaten ben uzun bir süredir kabızlık problemi yaşıyorum” dedi. Daha sonra arkadaş kahveyi bıraktığında kabızlık sorunu kendiliğinden geçmişti.

Hocamız çay ve kahvenin kuru tabiatı olduğunu dolayısıyla vücudunda kuruluştan dolayı meydana gelen sorunları olanların –mesela kabızlık- bunları tamamen bırakması ya da çok az tüketmesini tavsiye ederdi. Türklerin aşırı çay tüketimini bildiği için “Biz bu kadar çay içsek ölürüz, herhalde siz çocukluktan alıştığınız için o kadar büyük etki yapmıyor.” diyordu.

Kahvenin kurutucu özellikleri Üstad’a has bir görüş değildir. İslam tarihindeki büyük hekimlerden Davud Antaki’nin *Tezkire* isimli önemli tıp kitabında kahvenin özellikleri zikredilirken onun kurutucu özelliği zikredilmiştir:

Kahve: Birinci derecede sıcak ikinci derece kurudur. Soğuk ve kuru olduğu şayi olmuştur fakat öyle değildir. Çünkü o acıdır ve her acı sıcaktır. Kabuğunun sıcak olması mümkündür. Kahvenin kendisi ise mutedil veya ilk derece soğuktur. Kahve rutubetlerin kurutulması ve balgamlı öksürükte, nezlelerde, tıkanıklıkların açılmasında ve idrar söktürmede denenmiştir. Eğer aşırı derecede kavrulursa şimdi

kahve⁴⁶ diye isimlendirilir. Kanın galeyanını keser, çiçek, kızamık ve kurdeşene faydalıdır. Fakat çok zayıflatır, uykusuzluk ve basura sebep olur. Cinsel arzuları keser. Bazen de melankoliye sebep olur. Eğer bir kimse canlı ve aktif olmak ve tembelliği gidermek için içerse kahveyle birlikte tatlıları, antep fıstığı yağı ve tereyağını da bol bol tüketsin. Bazıları onu sütle içen, bu büyük bir hatadır, baras (vitiligo) hastalığına sebep olmasından korkulur.⁴⁷

Antakî'nin metninde kahvenin kurutucu özellikleri bariz bir şekilde görülmektedir. Nitekim kahvenin müsebbibi olduğunu zikrettiği uykusuzluk, basur ve melankoli gibi sorunlar bedende kuru özelliklerin artmasıyla gerçekleşir.

Tekrar Emced Hasan Hoca'nın bilgilerine dönersek, burada yine pek çok soruna çözüm olacak basit bir gıda formülü nakledeyim. Eğer bir kimsede unutkanlık, gözde kızarma ve kaşıntı, bahar alerjisi gibi sorunların hepsi birden varsa veya bunlardan sadece bir tanesi varsa aşağıda vereceğimiz formülü deneyebilirsiniz. Mesela ben bu formülü gözümde özellikle bahar ve yaz mevsiminde olan kaşıntı ve kızarıklıklara bir ay kadar uygulamış ve sadece bir kürde kurtulmuştum. Özellikle gözümde oluşan kızarıklıklar bir daha dönmek üzere gitmişti. Unutkanlıktan kurtulmak ve genel olarak beyni güçlendirmek için de bu kür kullanılmaktadır.

Unutkanlık, Gözde Kaşıntı ve Kızarıklık: 10 adet çiğ badem, 10 adet Besni üzümü, 10 adet karabiber alıyoruz. Besni üzümünün içinden çekirdekleri çıkarıyoruz yerine karabiberleri koyuyoruz. Sabah aç karna bunları yiyoruz ve üstüne yarım çay bardağı süt içiyoruz. Bu kür 40 gün kullanılacaktır. Eğer arzu edilirse kahvaltı bu kürden en az bir saat sonra yapılmalıdır.

46 Asıl ismi būnn'dür. Būnn kahvenin asıl hali, yani kavrulmadan yeşil renkteki halidir. O yüzden müellif bu notu düşmüş.

47 Antakî, *Tezkire*, s. 84.

Şimdi hocamızdan not aldığımız ve sadece gıdalardan oluşup çeşitli vesilelerle denenmiş olan bazı pratik bilgilerin listesini sunalım:

KANSIZLIK

Bir miktar siyah veya sarı Besni üzümü alınır -11 adet-, içinden çekirdeği çıkarılıp yerine kırmızı pul biber koyup tüketilir.

Kahvaltıda taze zencefil, kimyon ve domates tereyağıyla kavrulup yenirse hem kan yapar hem vücuttaki fazla balgamı atar.

Kansızlık için diğer bir kür, yarım bardak kırmızı pancar suyu, yarım bardak salatalık suyu birlikte içilir. Etkiyi artırmak için bir kaşık bal ve bir kaşık doğal sirke eklenebilir.

KOŞUNCA NEFESİ DARALANLAR

Akşamdan 20-25 tane beyaz nohut suya konulup sabah suyu içilir ve suya konulan nohutlar yenir. En az bir ay devam edilmelidir.

MİDE ASİDİ VE HAZIMSIZLIK

Her yemekten sonra birer tatlı kaşığı bal ve tereyağı almak. Bunu adet haline getirirseniz, hem mide asidi gibi sorunlardan, hem de hazımsızlık ve şişkinlik gibi rahatsızlıklardan kurtulursunuz.

KOLESTEROL

Bir fincan siyah çaya iki tatlı kaşığı bal konur ve çeyrek limon sıkılıp içilir (40 gün). Diğer bir kür, bir bardak suya birkaç kaşık elma sirkesi karıştırılarak içilir. Yine, taze sıkılmış elma suyuna çeyrek limon sıkıp içebilirsiniz. Bu hususta üzüm ve elma hoşafı da etkilidir.

KALP DAMARLARININ AÇILMASI

250 gr elma sirkesi, 250 gr. bal, 20 tane sarımsak ezilerek karıştırılır. 1 hafta bekletilip daha sonra sabah ve akşam yemeğinden önce aç karna bir yemek kaşığı kullanılır.

Ayrıca bu sorunu olanların tatlı ve mayhoş nar –ekşi değil-, kabak, nane, salatalık gibi meyve ve sebzeleri tüketmesi gerekir.

Kalp hastaları bal, zeytinyağı, karpuz ve çekirdeksiz üzümü de bolca tüketmelidir.

Rezenede sadece rutubet vardır, bu yüzden kalp için faydalıdır. Rezeneden damıtılarak elde edilen sudan üç yemek kaşığı bir bardak ılık suya karıştırılıp sabahları içilebilir.

İncirle zeytinyağı ya da tereyağı yiyenlerin (en az bir ay) kalp hastalığı varsa kısa sürede geçer.

Nane kalp hastalarına ve mideye faydalıdır.

KANSER HASTALARI

Kırmızı pul biber, sığır eti, patlıcan, mercimek, domates ve patates yememesi gerekir. Ayrıca siyah çay ve kahveden de uzak durulmalıdır. Bunları yememelerinin sebebi daha önce özelliklerini zikrettiğimiz gibi bu gıdaların sevdâ maddesi üretmeleridir. Sevdâ maddesi geleneksel tıpta kansere sebep olan hıtlardandır. Bal, tereyağı ve zeytinyağı sevdâ maddesini vücuttan attığı için bol bol tüketilmesi gereken gıdalardandır. Vücuttan sevdâ maddesini attığı için mevsiminde bol bol kiraz yemek gerekir.

Vücuttan kansere de sebep olan sevdâ maddesini atmak için etkili bir formül: 1 kilo yoğurdun içine akşamdan 250 gr taze zencefil, 250 gr. sarımsak ve bir miktar acı taze yeşil biber ezilip konulacak. Bu karışımın içine 1 kilo sığır eti ilave edilip et terbiye edilecek. En az 12 saat bekledikten sonra bu et şiş kebab yapıp ekmeksiz yeni-

lecek. Bunu sadece kanser hastaları yemesi gerekmiyor. Herkes zaman zaman vücudundan sevdâ maddesinin fazlalığını atmak için yiyebilir.

Bütün kanser çeşitlerinde kayısı çekirdeği ve deve sütü tüketmek faydalıdır. Deve sütü bulunamıyorsa inek sütü de içilebilir.

KARACİĞER BÜYÜMESİ

Zencefil ve tuz hem hararet üretir hem çıkarır. Karaciğeri büyüyenlere zencefil verip hararetinin vücuttan atılması gerekir.

Karpuz çekirdeği vücuttan harareti çıkarır, karaciğeri güçlendirir.

Siyah nohut karaciğeri güçlendirir, beyaz nohut ise beyni güçlendirir.

BÖBREK AĞRISI VE İDRAR YOLUNDA YANMA

İdrar yollarında yanma için en etkili formül şudur: Bir su bardağı sıcak sütün içine bir yemek kaşığı tereyağı koyup içmek gerekir. (3-7 gün arası. Bu sürede geçmezse iki hafta kadar kullanılabilir) Bunu uygularsanız bu hastalığın kolayca çaresini bulmuş olursunuz.

Başka bir yol olarak, karpuz çekirdeği bolca tüketilmeli ya da bir fincan siyah çay içine bir yemek kaşığı tereyağı konulup sabah aç karnına içilmelidir.

VÜCUDUN VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN GÜÇLENMESİ

Yarım kilo sıcak süte akşamdan 21 tane çiğ nohut konulmalı, sabahları süt içilip ardından nohutlar yenilmelidir. Buna 21 gün devam edilmelidir. Daha fazla da devam edilebilir.

Bu hususta nohutla yapılan başka bir kür şu şekildedir: Akşamdan 21 adet nohut bir su bardağı kadar suyun

içine konulur, sabah nohutlar yenir ve suyuna birkaç kaşık bal ilave edilip içilir.

KADINLAR İÇİN GENEL BİR BİLGİ

Kadınların mizacı balgamîdir, bu yüzden vücutta şişlikler ve ödemler fazla olur. Bunlar için nişadur, karabiber ve rezene karışımı faydalıdır. Sayılan maddeler eşit miktarda karıştırılıp yemeklerden bir saat sonra bir çay kaşığı alınmalıdır. Sürekli kullanıldığında ödemler yavaş yavaş vücuttan atılacaktır.

BALGAMLI ÖKSÜRÜK

10 tane besni üzümü çekirdeği çıkarılıp 10 tane karabiberle tüketilir.

SAFRA KESESİNDE TAŞ

50 gr. limon ve 50 gr. zeytinyağı, sabah aç karna kullanılırsa safra kesesindeki taşları 3-4 günde düşürür.

ÜRİK ASİT

Bu sorunda böbrekler gerektiği gibi çalışmıyor, bu yüzden sıcak şeylerle –yani tabiatı sıcak olan bal, zencefil, zeytinyağı gibi yiyecekler- vücuttan ürik asitin atılması gerekmektedir.

DALAK BÜYÜMESİ

10 gr. zencefil, 5 gr. nişadur, 2.5 gr. karabiber karıştırılıp yemeklerden bir saat sonra bir tatlı kaşığı alınır. Bu miktara göre karışım artırılabilir. Mesela 100 gr. zencefil, 50 gr. nişadur ve 25 gr. karabiber şeklinde.

KAN ŞEKERİ (TİP-2 DİYABET)

Safradan olduğu için gül suyu faydalıdır. Her sabah aç karna 1 yemek kaşığı saf gül suyu bir su bardağı suya ka-

rıstırılıp içilir. Ayrıca tabiatı sıcak olan şeyler çok tüketilmemelidir. Mesela yumurta ve koyun eti gibi.

HEPATİT

Kiraz, vücuttan sevdâ maddesini atar ve karaciğeri temizler. O yüzden hepatite çok faydalıdır. Mevsiminde bol bol yemek gerekir. Kış mevsiminde ise nar yemek çok faydalıdır. Ayrıca çekirdeksiz kuru üzüm de karaciğerdeki sorunları düzene sokar. Üstad bunları düzenli kullananların bir ayda hastalıktan kurtulabileceğini söylerdi. Hepatiti olanlar sıcak su içinde taze zencefil de tüketmelidirler.

KALP BÜYÜMESİ

Domates kalp büyümesine iyi gelir, çünkü rutubetleri çıkartır. Kalp büyümesinde kuru ve sıcak şeyler faydalıdır. Patlıcan, limon, elma ve üzüm sirkesi etkilidir.

TANSİYON

Sabah arpa telbinesi⁴⁸ iyi gelir: Arpa önce suyla kaynatılır, ilk ve ikinci kaynamada suyu dökülür. Üçüncü defada sütle kaynatılır. Daha sonra bir miktar zeytinyağı ve iki yumurta akı karıştırıp yenilir. Mide ülseri ve bağırsak yaralarına iyi gelir. Bu yiyecek sevdâ maddesinden kaynaklanan bütün hastalıklara iyi gelir.

Telbinenin diğer bir şekli şöyle yapılır: Arpa (mesela bir avuç kadar) bir miktar suyun içinde kaynatılır, ilk ve ikinci suyu dökülür, üçüncü defa sütle kaynatılır. Kaynadıktan sonra ocaktan indirilip içine iki yemek kaşığı tereyağı ve iki yemek kaşığı bal ilave edilip yenir.

Tansiyon günlerce düşürülemezse yemeklerde kullanılan kabak katı meyve sıkacağına sıkılıp bir su bardağı suyu içilmelidir ve hasta badem, üzüm vb. rutubetli şey-

⁴⁸ Bunu hazırlamak için kırık arpa kullanılır.

ler yemelidir. Fakat kabak suyu bir haftadan fazla kullanılmamalıdır.

Tansiyon için faydalı olan diğer bir gıda ise hurmanın çekirdeğiyle birlikte dövülüp yenilmesidir.

Başka bir kür şu şekildedir: Akşamdan 10 tane kuru hünnabı bir su bardağı suyun içine koyun. Sabah yumuşayan hünnapları ezerek suyuyla birlikte için. Bunu kaşıntılar ve alerjiler için de kullanabilirsiniz.

ASTIM

4 farklı kaynaktan olabilir hepsine farklı tedavi uygulanır. Ama zeytinyağı ve bal dört türüne de iyi gelir. İlk hafta 4 kaşık zeytinyağı bir kaşık bal, ikinci hafta 4 kaşık zeytinyağı 2 kaşık bal daha sonra 4 kaşık zeytinyağı 3 kaşık bal ve 4. hafta 4 kaşık zeytinyağı ve 4 kaşık bal alınır. Bu formül balgamı çıkarır ve rahatlatır, çıkarmazsa bir miktar zencefil veya karabiber ilave edilir.

Astım başlangıcı olanlar işe bir su bardağı süte bir miktar zencefil koyup 5 dakika kaynattıktan sonra bir yemek kaşığı tereyağı koyup içebilirler.

UYKUSUZLUK

Uykusuzluk için bir gün sağ bir gün sol taraftan burunumuza bir çay kaşığı badem yağı damlatabiliriz. Aynı şekilde kabak yağı başa sürülebilir. Bununla birlikte çay-kahve gibi içeceklerin tüketiminin en aza indirilmesi, çiğ badem, kavun, karpuz, havuç, çekirdeksiz kuru üzüm, fındık gibi bedeni rutubetlendiren gıdaların çokça tüketilmesi gerekmektedir. Badem yağı damlatılmaya devam edilirse bir ay sonra uykunuz düzene girecektir. Bu birçok kişi tarafından denenmiş ve faydası görülmüş bir formüldür. Uykusuzluk geleneksel tıpta beyindeki kuruluktan olduğu için badem yağı faydalı olmaktadır.

Çünkü badem yağı hem beyne nem kazandırır hem de beynin özünü güçlendirir.

Uykusuzluk için diğer bir seçenek ayakların altına önce biraz su sürülür ardından badem yağı sürülür.

ÖKSÜRÜK

Zencefil sütle kaynatılır ve içilir. Kuru öksürükse buna bir de kaynatıldıktan sonra bir yemek kaşığı tereyağı eklenir. Balgam çok ve yoğunsa zencefil süt yeterlidir. Balgam az ve rakikse (yani ince ve ham) haşhaş ve süt bunu olgunlaştırır.

ZAYIFLAMA

Üstad sağlıklı bir zayıflama için şöyle bir kür vermişti. Bu aynı zamanda vücuttaki ana organlar diye daha önce bahsettiğimiz kalp, karaciğer ve beyni güçlendiren bir kürdür. Yani zayıflama gayeniz olmasa bile sağlıklı bir vücut için bunu kullanabilirsiniz: Bir tane nar (nar tatlı veya hicaz narı da denilen mayhoş nar olmalı) nar kadar büyüklükte bal kabağı, 21 tane çekirdeksiz kuru üzüm (tadı ekşimsi olan İran üzümü değil tatlı olan Türk üzümü tercih edilmelidir) , bir tane ayva, 3 tane anjelika eriği (kuruysa 5 tane) 12 su bardağı su konularak kaynatılır. 6 bardak kadar su kalınca ocaktan indirilir ve her yemekten yarım saat önce bir su bardağı içilir. Daha fazla yapılmak istenirse bu miktarlara uygun olarak artırılır. Burada kullanılan gıdalardan ayva başta kalp olmak üzere mide ve karaciğeri, kuru üzüm karaciğeri, erik karaciğer ve böbreği, kabaksa beyni güçlendirir.

Zayıflama için diğer bir kür çok şişman olanlar sabah yiyebildikleri kadar bir veya iki kilo taze ev yoğurdu yemeliler. Akşama kadar başka bir şey yemeyip akşam öğününde ekmekle tereyağı yiyebilirler. Şişmanlık genelde balgamdan olduğu için bu balgam atıldığında vücut

rahatlar. Yoğurt işte bu fuzuli balgamı vücuttan kuvvetle atıyor.

SES KISIKLIĞI

Ses kısıklığı sevdâdan olur, bir fincan sıcak çayın içine bir yemek kaşığı tereyağı ilave edilerek içilmesi gerekir. İlki kadar hızlı etkili olmasa da sıcak su ile şeker de içilebilir. Birinci seçenek 15 gün ikincisi ise bir ay içilmelidir. Daha az bir vakitte sorun düzelirse bırakılabilir.

KORONAVİRÜS (COVID-19)

Kitap yazılırken koronavirüs salgını başlaması sebebiyle birçok kişi geleneksel tıpta bununla ilgili bir şeyler var mı? sorusuna cevap arıyordu. Tarihte pek çok salgın hastalıkların çıktığı ve bazen milyonlarca kişinin hayatını kaybetmesine sebep olduğu bilinmektedir. Fakat bilgimiz çerçevesinde koronavirüste olduğu gibi akciğerde hasar yapıp zatürreye sebep olan bir salgını bilmiyoruz. Bu yüzden gerek modern tıp gerekse geleneksel tıpla iştigal edenler tavsiye olarak bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve akciğeri güçlendirecek besinler ve baharatların kullanımını tavsiye ettiler. Geleneksel tıpta akciğeri güçlendiren besinler içinde en önemlisi susamdır. Hekim Emced Hasan bize akciğeri güçlendirmek için tahin helvası yememizi tavsiye ederdi. İkinci kısımda yaptığımız tercümelerde görüleceği gibi akciğer hastalıkları için tavsiye edilenler arasında ülkemizde bolca bulunan kekik, meyan kökü gibi maddeler bulunmaktadır. Yine koyun eti, bal, papatya, tatlı nar, incir, havuç gibi besinlerin akciğerle ilgili sorunlarda faydalı olduğu yazılıdır. Özellikle kışın akciğerle ilgili sorunlarla karşılaşmamak için bu besinlerden bol bol tüketmek gerekir. Bu maddelerle ilgili ayrıntılı bilgiyi ikinci kısımda bulabilirsiniz. Koronavirüsün en kötü sonuçlarından birinin zatürreye sebep

oluşundan dolayı Hekim Emced Hasan'dan duyduğum pratik bir bilgiyi paylaşmak istiyorum: Zatürrede ilaçlar dışında kullanabileceğimiz en etkili madde baldır. Sıcak bal şerbetini çok kullanmakla birlikte nefeste herhangi bir sorun olursa boyundan itibaren kaburga kemiklerinin bitimine kadar vücuda bal sürülür ve üstüne elbiseye yapışmaması için kağıt konarak üzerine elbiseler giyilir. Bunu nefes sorunu çözülünceye kadar her gün tekrarlamak gerekir. Bunun yapılış sebebi ise şudur: Kadim tıpta zatürrenin sebebi akciğerdeki balgamın soğuk sebebiyle donup nefes almayı engellemesidir. Bal sıcaklığıyla donan maddeleri çözüp nefesin mecrasını açmakta ve akciğeri rahatlatmaktadır. Balın yenilmesi de akciğerdeki herhangi bir sorunun tedavisinde oldukça faydalıdır.

Ayrıca Antâki tereyağının balla birlikte kullanıldığında, İbn Sina ise tereyağının badem ve şekerle birlikte alındığında zatürreye faydalı olduğunu söylemektedir.

Bu hususta müstakil olarak yağlardan faydalanmak için çiğ ve aç karnına kullanmak gerekmektedir. Sabah kahvaltıdan yarım saat önce bir yemek kaşığı tereyağı yutmak gibi. Çünkü yağlar yemeklerin içinde kullanıldığında etkileri tam olarak ortaya çıkmamaktadır. Tereyağı kullanamayanlar, aç karnına birkaç yemek kaşığı sızma zeytinyağı kullanabilirler.

GENEL BİLGİLER

Tatlı meyveler, meyve suları ve süt vücuttaki rutubeti artırır. Dolayısıyla bedenin kurummasını engeller.

Tereyağı kemikleri ve beyni güçlendiriyor.

Tereyağı sinirli çocuklara iyi gelir.

Zeytinyağı vücuttaki tüm enfeksiyonları atar. Bunun için yemeklerde değil çiğ olarak kullanılmalıdır. Sabah-

ları aç karna üç yemek kaşığı içilebilir. Aç karna içemeyenler yemekten bir saat sonra içebilirler.

Sirke vücuttaki ödemlere faydalıdır. Ödemler bazen sevdâ hıltından bazen de enfeksiyondan kaynaklanır. Vücuttaki ödemlerde karaciğer bozuluyor. Sirke bu bozulmayı ıslah ettiği için faydalı oluyor.

El ve ayak üşümelerinde zencefil alınması yeterlidir.

Eklemlerdeki kaygan maddenin geri gelmesi için kabak, turp ve havuçtan yemek yapıp içine tatları hissedilecek şekilde bolca zencefil, sarımsak, kimyon ve karabiber koyulup tüketilmelidir.

Ağrılar ya taaffünden (beden içindeki hıltların çürümesinden) ya da bedene baskın hale gelmiş olan soğukluktan olur, taaffün veya soğukluk bitti mi ağrı da biter. Bu yüzden taaffünü ve soğukluğu vücuttan atan zeytinyağı bolca tüketilmelidir. Hastalıklar için zeytinyağı tüketilmek istenirse yemeklerde kullanmak yerine çiğ şekilde bir miktar içilmeli veya salatalara bol bol ilave edilerek tüketilmelidir.

Çocuğun sezeryanla olmaması için hamilelik esnasında yoğurt, peynir yemeli ve ayran içmeli, 9. ayda ise süt çok tüketilmelidir.

Kalp hızlı atıyorsa ya kalp damarlarında ya da vücudun herhangi bir damarında tıkanıklık vardır. 40 Tane çekirdeksiz kuru üzüm bir bardak gül suyuna konulup sabah gül suyu içilmeli, ardından üzümler de yenilmelidir.

Tuz, süt ve bal toksin atıcı maddelerdir.

Tansiyonda bedende kuruluk çoğalır. Bu yüzden süt, yağlar (tereyağı ve zeytinyağı), meyveler ve kabak ve havuç gibi sebzeler iyi gelir.

Böbrek küçülürse zeytinyağı, bal ve inek sütünün bolca tüketilmesi iyi gelir.

Bal her şeye faydalıdır, zira balda vücuttaki hıltları dengeleme özelliği vardır. Rutubeti çok olan kişinin rutubetini çıkarır, balgamı azaltır, kuruluk varsa bu sefer rutubet üretir, hararet fazla ise rutubet vererek onu dengeler.

Meyan kökü rutubet üretir ve vücudu güçlendirir, pekmez hararet üretir ve balgamı azaltır, helva ise beyni güçlendirir boyuna da iyi gelir.

Meyan kökü içmek sürekli bademcikleri şişenlere çok faydalıdır.

Şeftali ayakları şişenler için iyi gelir.

Felçliler için takviye olarak 1 litre suda 250 gr. nohut kaynatılıp iki su bardağı kalıncaya kadar kaynatılır. Bir bardak sabah bir bardak akşam aç karna içine bal konulup içilir.

Baş dönmesi için burna bir çay kaşığı badem yağı dökülür. Bir gün sağ bir gün sol burna olmak üzere bir ay kullanılmalıdır. Aynı zamanda bol bol çiğ badem ve Hindistan cevizi tüketilir.

Kelle paça çorbası arkadan gelen baş ağrısı için faydalıdır.

Kusma-ishal gibi sorunlarda portakal çekirdeği dövülerek kullanılırsa faydalıdır.

Portakal yemek kolesterolde faydalıdır. Kolesterol için çok faydalı meyvelerden bir diğeri ise nardır. Portakal kabukları ise iyice yıkandıktan sonra şekerle kaynatılıp içilirse tansiyon için faydalıdır. Bir portakal kabuğu doğranıp iki su bardağı suyla kaynatılır. Bu iki bardak su bir bardak kalıncaya kadar kaynatıldıktan sonra içilir.

Son olarak toplumda yaygın olan ve benim de bir zamanlar maruz kaldığım hastalıklardan biri olan Ankilozan Spondilit hastalığıyla ilgili deneyip faydasını

gördüğüm kolay bir formül vermek istiyorum. Özellikle hastalığı yeni olanlar bundan faydalanabilir. Tabi bunun benim şahsi tecrübem olduğunu vurgulamak istiyorum. Herkesin hastalığının şiddeti farklı olduğu gibi vücudun tepkileri de farklı olabilir. Her halükârda denemek isteyenler için tecrübemi kaydetmek istiyorum. Daha önce farklı bir sorun için kaydettiğim şu formülü Ankilozan Spondilit için de kullanabilirsiniz: Her sabah aç karna 10 adet Besni üzümü, 10 adet çiğ badem, 10 adet karabiber tanesi alınır. Üzümün içindeki çekirdekler çıkarılıp yerine karabiber taneleri konur. Bunlar yarım bardak süt-le alınır. Kahvaltı yapılmak istenirse en azından bir saat sonra yapılmalıdır. 30 gün buna devam ettikten sonra bu bırakılır ve her sabah aç karna bir yemek kaşığı tereyağı – tereyağı başka şeylerle birlikte değil tek başına kullanılmalıdır- tüketilir. Kahvaltı en azından bir saat sonra yapılmalıdır. Eğer tereyağı yemekte zorlanan olursa bunun yerine her sabah iki-üç yemek kaşığı zeytinyağı da kullanılabilir. Bu formül düzenli olarak kullanıldığında uzun vadede etkisi hissedilecektir. Bununla birlikte çay-kahve, dana eti, mercimek, patlıcan gibi yiyecek ve içeceklerden uzak durulmalı, tamamen terk edilemiyorsa en az miktarda tüketilmelidir.

Eğer sağlık sorunlarınız veya vücudunuzu ve bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için herhangi bir gıda veya bitki kullanmak istiyorsanız sabırlı olmanız gerekmektedir. Çünkü bunlar kimyasal ilaçlar gibi hızlı etki göstermez fakat etkileri yavaş da olsa sorunun kökünden çözülmesine katkı sağlar.

Not: Burada bahsedilenlere dikkat edildiyse günlük kullandığımız besinlerden oluşmaktadır. Fakat vücutta herhangi bir hastalık olanlar veya bazı hastalıklar sebebiyle sürekli ilaç kullanmakta olanlar burada yazılı olan kürleri kullanmadan önce doktora danışmalıdır.



ÇAĞIMIZIN EN ÖNEMLİ [İLAÇ] BESİNLERİ:

ZEYTİNYAĞI VE TEREYAĞI

Daha önceki bölümlerde yeri geldikçe tereyağından ve zeytinyağından bahsetmemize, özellikle de bir önceki bölümde birçok tecrübeyi kaydetmemize rağmen yağların kullanımını neden müstakil bir başlık haline getirildi? diye akla bir soru gelebilir. Bunun sebebi günümüzde tereyağı ve zeytinyağı kullanımının birçok hastalığı kolaylıkla tedavi ettiğini ve aynı zamanda sağlığı korumaya da büyük katkı yaptığını bizzat tecrübe ederek görmemizdir. Yani İslam ve Osmanlı tıbbi literatüründe tıbbın işlevi olarak görülen “var olan sağlığı koruma, hastalanıldığında ise sağlığı tekrar geri kazandırma” hedefi zeytinyağı ve tereyağı ile kolayca yapılabilir. Diğer taraftan pratik bilgi açısından bu başlık kitabın en önemli başlığıdır diyebilirim. Eğer kitabı okuyacak olan birkaç kişiye yağ kullanmanın önemini anlamasını sağlarsak kitap hedefine ulaşmış demektir. Zira daha önce pek çok kişi burada söylediklerimizi kullanmış ve sorunlarından kurtulmuştur. Günümüzde doktorlar da zeytinyağının faydasından bahsetmektedir, fakat bunun neden faydalı olduğunu bilmek bizi daha bilinçli kullanmaya yönleltecek ve teşvik edecektir.

Şüphesiz her zamanın çok görülen sorunları ve hastalıkları vardır. Tıp tarihi incelendiğinde bunlar rahatlıkla görülebilir. Günümüzün en yaygın sorunları nedir, diye bir araştırma yapılırsa atalarımızdan gelen yeme ve içme tarzlarının terk edilmesine bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar karşımıza çıkar. Kadim yemek kitaplarına baktığımızda veya daha yakın bir zamana kadar –mesela elli yıl öncesine- kadar gidilip insanların neler yediklerine ve yemekleri nasıl hazırladıklarına bakıldığında bunların bugünden farklı olduğunu görürüz. Mesela eskilere sorduğunuzda sığır etinin yemek için çok tercih edilmediğini bunun yerine koyun-keçinin tercih edildiğini, yemeklerde tereyağı, zeytinyağı, kuyruk yağı gibi yağların daha yoğun kullanıldığını, çay ve kahvenin en az miktarda içildiğini, hazır ve paket gıdaların tüketiminin olmadığını ve her şeyin mevsiminde tüketildiğini duyabilirsiniz. Zaten yaşı 60-70 olanlar bunları bizzat yaşamıştır. Fakat bu yaşam tarzı artık bugün neredeyse tersine dönmüştür. Yemeklerde zeytinyağı, tereyağı ve kuyruk yağı kullanımı minimuma inmiş, koyun keçi eti yerine sığır eti kullanımı yaygınlaşmış, fast-food kültürü özellikle gençlerde artmış, hazır gıda ve içecekler ve çay-kahve tüketimi oldukça yayılmıştır. Bunun sonucu olarak bedenlerde genel bir kuruluk yaygınlaşmıştır. Tabi bu kuruluk çocuklarda, gençlerde ve yaşlılarda veya kadınlarda ve erkeklerde farklı farklı dereceldedir, fakat önemli olan bunun her geçen gün daha da artmasıdır. İnsan yaşlandıkça da bu kuruluk artar. Mizaç bölümünde anlatıldığı gibi insan bedeninde doğuştan gelen bir doğal sıcaklık ve doğal nem bulunmaktadır. İnsan yaşadığı sürece bu doğal sıcaklık ve nem yavaş yavaş azalır ve bittiğinde yaşam da son bulur. Bunların azalışı doğal halinde insanın hissetmeyeceği kadar yavaş yavaş olmaktadır fakat eğer aldığımız yiyecek ve içeceklerle bu doğal sıcaklık ve nemi

dengelemez hatta daha hızlı yok olmasına katkı yaparsak bu azalmayı hissedebiliriz. Nasıl hissederiz? Elbette vücudumuzda ortaya çıkardıkları belirtilerle. Bu belirtilerin en göze çarpanı belki de kabızlıktır. Nitekim bugün çevremizde özellikle 40 yaşını aşmış kişilerde az veya çok kabızlık yaşamayan neredeyse yoktur. Çünkü artık vücudumuza giren yiyecek ve içeceklerin çoğunun özelliği kurutucu olmalarıdır. Bu kurutucu özellikteki yiyecek ve içecekler sürekli tüketildiğinde bunlar vücutta var olan doğal nemi yavaş yavaş kurutuyor ve sonunda artık kuru bir bedene sahip oluyoruz. Saçlarımız kuruyor ve canlılığı gidiyor, cildimiz kırıışıyor, eklemlerimizden sesler geliyor ve ağrıyor, esnekliğimiz azalıyor, derimizde çatlaklar oluşuyor. Bunlar dıştan gözlemlediğimiz olgular. Diğer taraftan vücudumuzun içinde de kuruluklar ve buna bağlı hastalıklar oluşuyor. Mesela idrar yollarımızda kuruluk oluştuğunda iltihaplar ve yanmalar oluyor, böbreğimizde kuruluk arttığında taşlar oluşuyor. Beynimiz doğal nemini kaybettiğinde uykusuzluklar ortaya çıkıyor. Daha bizim bilmediğimiz nice sorunlar...

O zaman akla şöyle bir soru gelebilir: Tamam vücudumuz nemini kaybediyor ve kuruyor fakat bunu dengelemenin yolu sadece yağ kullanmak mıdır? Başka bir yolu yok mudur? Mesela su içsek veya çok sulu özelliği olan karpuz, kavun ve havuç gibi meyve ve sebzeleri tüketsek kaybolan nemi tekrar kazanamaz mıyız? Evet, kazanabiliriz fakat bunlar tereyağı ve zeytinyağına nispetle daha az etkilidirler. Diğer taraftan tereyağı ve zeytinyağında hem yan etkiler yoktur hem de diğer sulu maddelerde olmayan bazı özellikler bulunmaktadır. Mesela zeytinyağı sadece vücuda nem ve yaşlık kazandırmaz, aynı zamanda vücuttaki enfeksiyonları da atar. Tereyağında da daha önce bahsettiğimiz sevdâ maddesini vücuttan atma özelliği vardır. Yarım çay bardağı zeytinyağı veya iki üç

yemek kaşığı tereyağının vücuda kazandırdığı nemi belki 10 litre sudan ancak kazanabiliriz. Kaldı ki su bedenimiz için faydalı olmakla birlikte çok içildiğinde özellikle de soğuk olursa vücudumuza zarar verir. Belki de bu yüzden kadim tıp kitaplarında yaşlıların suyu alırken içine biraz bal koyup içmelerinin daha güzel olacağı yazılmıştır. Tabi bu şuna da dikkat etmek gerekir ki burada söylediklerimiz yağ kullanıyoruz o zaman su içmeye gerek yok veya meyve sebze yemeye gerek yok anlamında değildir. Hepsinin yeri farklıdır, nasıl su içmeyi, meyve ve sebze yemeyi bırakmıyorsak yağları da düzenli olarak kullanmak gerekir.

Yağ kullanmanın önemini anladıysak nasıl kullanacağız sorusunun cevabını vermek gerekir. Bir şey ne kadar faydalı olursa olsun nasıl kullanacağımızı bilmezsek onun faydalarını tam olarak elde edemeyiz.

Yağı bir başka yiyeceklerle birlikte kullanmak vardır bir de saf haliyle kullanmak vardır. Başka yiyeceklerle birlikte kullanmak bazen onların olumsuz özelliklerini dengelemek bazen de sağlığımızı korumak için faydalı olabilir. Mesela salatalarımıza zeytinyağı ilave etmek gibi. Veya çorbaların üstüne tereyağı eritip dökmek ya da kahvaltıda tüketmek gibi. Yağların asıl faydaları saf halinde kullanılmasıyla daha da artmaktadır. Mesela sabah akşam bir miktar zeytinyağı içmek gibi. Kendi tecrübemde şunu gördüm ki yağların ilaç olarak faydaları daha çok tek başına kullanıldıklarında veya etkilerini daha da artıracak bileşenlerle kullanıldığında görülmektedir. Şunu da ifade etmek gerekir ki tereyağı ve zeytinyağının herkese faydası olmakla birlikte özellikle kuru mizaç denilen zayıf bedenlerde daha çok faydalıdır.

Tereyağı ve zeytinyağı ile ilgili pek çok şahsi tecrübem vardır. Bunlardan en önemlisi hayatımda dönüm noktası olan ve ondan sonra tereyağının ne kadar büyük

bir ilaç olduğunu keşfetmeme sebep olan tecrübedir. Bir önceki bölümde anlattığım gibi Üstad Emced Hasan'la ilk tanışmamızdan itibaren sürekli yağ tüketmem hususunda ısrar ediyordu. Nitekim yanında kaldığım üç hafta boyunca bana her sabah badem, tereyağı ve şekerle bir karışım yapıp kahvaltı olarak veriyordu. Bu üç hafta sonunda tereyağının ilk faydası zaman zaman başıma gelen burun kanamalarımın kurtulmak oldu. Bunun üzerinden 15 yıla yakın bir süre geçti ve bir daha burun kanaması yaşamadım. Tabi benim Üstad'dan asıl beklentim o zamanlar beni oldukça rahatsız eden ve iltihaplı romatizmanın bir türü olan ankilozan spondilit hastalığıma bir ilaç yapmasıydı. Üstad bana belki bunun için on çeşit ilaç yapmıştır fakat her ilaç verdiğinde de yağ tüketmeyi unutmaya diye tembihlerdi. Üstad sürekli tembihlese de küçüklüğümün beri alışmadığım için yağ kullanmaya pek yanaşmazdım. Yaptığı ilaçlar da biraz ağrıyı keser sonra tekrar başlardı. Türkiye'ye Pakistan'dan kesin dönüş yapmadan bir ay kadar önce yine bitkisel ilaçlarla uğraşan bir hekimden geniz akıntısı için bir ilaç aldım. Hekim bu ilacı üç-beş günden fazla kullanma dedi ama ara sıra kullanırsın diye biraz fazla verdi. İlaçtan hekimin söylediği kadar kullandığımda geniz akıntısının geçtiğini görünce her gün kullanmaya başladım. İlk günler pek zararı olmadı fakat bir müddet sonra ağızda peş peşe aftlar çıkmaya başladı. Biri bitiyor diğeri başlıyor bazen birkaç yerde birden çıkıyordu. Neredeyse yediğim içtiğim hiçbir şeyden zevk almıyordum. Telefonla Üstad'ı aradım ve olayı anlattım. Neden bana danışmadan başka ilaç kullanıyorsun, dedi. Ağızdaki yaraların o ilaçtan olduğunu fakat eğer tereyağı ile çay içmezsem geçmeyeceğini söyledi. Ağızındaki yaralar o kadar fazlalaştı ki zorla da olsa çayla tereyağı içmeye başladım. Bir fincan siyah çay içine iki yemek kaşığı tereyağı koyuyor ve sa-

bah aç karna içiyordum. İlk günler biraz garip geldi ama gitgide alıştım. O kadar zor değilmiş. Bunu bir ay kadar kullandıktan sonra ağzımdaki yaralar azalmaya başladığı gibi aynı zamanda belimde ankilozan spondilit kaynaklı ağrılar da azalmaya başladı. Hemen Üstad'ı arayıp söyledim. Ben sana yıllardır yağ kullan demiyor muyum, dedi. Meğer benim hastalığın ilacı tereyağı imiş. Ben bunu görünce artık her sabah çayla değil de tereyağını tek başına almaya başladım. Sabah aç karnına bir yemek kaşığı tereyağını alıp yutuyorum. Bunu yaptığım sürece vücudumda ankilozan spondilit kaynaklı ağrılarım olmadığı gibi tutulmalar da olmuyor. Bazen birkaç hafta tereyağı almayı bırakırsam ancak hafif ağrılar oluşuyor. Ben bu tecrübeden sürekli tereyağı yemem gerektiğini anladığım için artık sabahları kahvaltıdan önce bir yemek kaşığı tereyağı almayı adet edindim. Tereyağını bu şekilde kullandığım sürece bel ağrım olmadı hiç.

Çok basit gibi görünen tereyağı kullanımı hayatımızda pek çok sorunu çözmektedir. Mesela birçok insanın zaman zaman tecrübe ettiği idrar yollarında yanma sorunu eğer bir su bardağı sıcak süte bir yemek kaşığı tereyağı konulup birkaç gün içilirse kolayca çözülmemektedir. Bu kür sabah aç karnına ve akşam yemeğinden birkaç saat sonra 3-7 gün içilmelidir. Yine aynı kürle bağırsak tembelliği denilen sonraları ise kronik kabızlığa dönüşen büyük abdest sorunu da çözülmektedir. Pek çok kişi bunu dener ve faydasını gördü. Hoca astım hastalarına da sütle birlikte tereyağı içmelerini tavsiye ederdi fakat buna astım hastalarında olan balgamı söktürüp atması için bir çay kaşığı toz zencefil de eklemek gereklidir.

Burada şu hususa da dikkat çekmek gerekir ki tereyağı ile margarini birbirine karıştırmamak gerekir. Margarin tereyağının hiçbir özelliğini taşımayan farklı bir en-

düstriyel yağ türüdür. Hiçbir şekilde tereyağının vücutta gösterdiği olumlu etkileri göstermez. Bilakis zarar verir.

Bir zamanlar vücuda zararlı olarak gösterilen tereyağı artık bugün o ithamlardan da kurtulmuştur. Ne yazık ki insanlar yıllarca yanlış olan bu ithamlarla şifa kaynağı olan tereyağından mahrum kaldılar.

Bazen şöyle denilebiliyor: Tereyağının faydalı olduğunu dedelerimizden ninelerimizden biliyoruz. Fakat bugün artık o doğal tereyağları yoktur, o yüzden tereyağı yemenin eskisi kadar faydası olmaz. Bugünkü tereyağlarının eski tereyağları kadar doğal ortamlarda yetişmiş ineklerin sütlerinden yapılmadığını biliyoruz. Fakat eğer satın aldığımız tereyağı, içinde herhangi bir ilave olmayan tereyağı ise yine de etkisini gösterir. Nitekim biz marketlerden aldığımız tereyağını kullanıyoruz ve faydasını da görüyoruz. Tabi ki imkânı olanların daha doğal ortamlarda yapılmış tereyağını kullanması daha faydalı olacaktır.

Tereyağı konusuna bu kadar yoğunlaşmamız tereyağı ile ilgili şahsi tecrübelerimin çokluğundan dolayıdır demiştik. Diğer taraftan eskiden kalma bilgilerle hala bazı insanlarda tereyağının zararlı olduğuna dair oluşan kanaatin değişmesine katkı yapmak istiyorum. Bu iki sebepten tereyağına yoğunlaştık da zeytinyağı insana faydası itibarıyla belki tereyağından daha üst derecededir. Zeytinyağının faydası hususunda modern tıpta da herhangi bir aksi görüş yoktur. Zeytinyağının vücuttaki enfeksiyonları ve kadim tıpta ufûnet denen ve uzun zaman vücutta kaldığında kansere dönüşme ihtimali olan çürümeleri vücuttan atması sebebiyle geleneksel tıp hekimleri onu bir kanser önleyici ilaç gibi görmektedirler. Bazıları yemekleri zeytinyağı ile yaptıklarında zeytinyağı tükettiklerini zannetmektedirler. Fakat zeytinyağının asıl faydası çiğ halinde kullanıldığında görülmektedir. Mese-

la sabah aç karna birkaç yemek kaşığı zeytinyağı içmek hem sağlığı koruma ve bağışıklık sistemini güçlendirme bakımından hem de var olan hastalıklardan kurtulma için oldukça faydalıdır. Hatta eski tabipler her gün başa zeytinyağı sürülürse bunun yaşlanmayı geciktireceğini söylemektedirler. Zaman zaman bedenimizin tümüne sürdüğümüz zeytinyağı da sağlığın korunmasına katkılar yapacaktır.

Konunun başında zeytinyağı ve tereyağının bu kadar faydalı olmasının sebebinin insanın dünyaya geldiğinde bedeninde var olan doğal nemi koruma işlevinden olduğunu söylemiştik. Bu yüzden modern araştırmalarda da sağlığı korumaya katkısı ortaya çıkan şeylere baktığınızda bunların çoğunun yağlı ve sulu şeyler olduklarını göreceksiniz. Mesela fındık, badem, antep fıstığı ve ceviz gibi kuruyemişler neden faydalıdır. İçlerinde var olan yağlardan dolayı. Yine pek çok meyveye baktığımızda bunların sulu meyveler olduğunu dolayısıyla bedendeki nemi korumaya katkı yaptıklarını göreceksiniz. Yine son araştırmalarda ortaya çıkan tam yağlı ürünlerin sağlığa olan yararı işte içlerindeki yağlardan dolayıdır.⁴⁹ Bu hususta son gelişmeleri takip eden Dr. Ahmet Rasim Küçükusta'nın makalesini dikkatle okumak gerekmektedir.

Günümüzde salgın hastalık gibi artan, kalp krizi, felç ve tip 2 diyabete zemin hazırlayan metabolik sendrom veya insülin direnci sendromunun en önemli sebebinin modern tıbbın yanlış beslenme tavsiyeleri olduğuna inanıyorum.

Kanada McMaster Üniversitesi tarafından düzenlenen ve *BMJ Open Diabetes Research & Care* isimli dergide yayımlanan yeni bir araştırma ile modern beslenme kılavuzlarında zararlı besinler listesinde yer alan “tam yağlı süt ürünlerinin” sanılanın tam aksine metabo-

49 <https://ahmetrasimkucukusta.com/2020/05/25/yazilar/tip-yazilari/beslenme/tam-yagli-sut-urunleri-diyabet-hipertasyon-ve-metabolik-sendromu-riskini-azaltiyor/>

lik sendrom, hipertansiyon ve tip 2 diyabet riskini azalttığı bir kere daha gösterildi.

Kısa adı PURE (The Prospective Urban Rural Epidemiology) olan çalışma kapsamında içlerinde Türkiye'nin de yer aldığı 21 ülkede 35-70 yaş arası 148 bin kişi ortalama 9 sene takip edildi.

Katılımcılara son 12 aydaki beslenme özellikleriyle alakalı özel bir gıda anketi yapıldı.

Süt, yoğurt, ayran, peynir ve sütle yapılan diğer ürünler tam yağlı, az yağlı olarak sınıflandırıldı.

Tereyağı ve krema her ülkede yenmediğinden ayrı değerlendirildi.

Analizlerde, günde iki porsiyon süt ürünü tüketmenin metabolik sendrom riskini yüzde 24; diyabet riskini 11 ve hipertansiyon riskini yüzde 12, günde üç porsiyonun ise bu son iki hastalık risklerini yüzde 13 ve 14 oranında azalttığı belirlendi.

Süt ürünlerinin tam yağlı olmasının daha faydalı olduğu, günde iki porsiyon tam yağlı süt ürünlerinin metabolik sendrom riskini bunları hiç yemeyenlere göre yüzde 28 azalttığı, az yağlı süt ürünü yiyip içenlerde herhangi bir risk azalması olmadığı tespit edildi.

Tam yağlı süt ürünlerinin faydası daha önce de biliniyordu

Daha önce İsveç'te yapılan araştırmada tam yağlı süt ve tereyağı, kaymak gibi tam yağlı süt ürünlerini tüketenlerde göbek yağlanmasının yağsız süt ürünlerini tercih edenlere göre daha az olduğu ortaya çıkmıştı.

İsveç Sağlık Bakanlığı da düşük yağlı diyet dogmasını reddeden ve vatandaşlarına düşük karbonhidratlı yağdan zengin diyet tavsiye eden ilk Batı ülkesi olmuştu.

Tuft Üniversitesi uzmanları tarafından yapılan araştırmada diyabet riskinin tam yağlı süt ürünlerini tüketenlerde yağsız veya düşük yağlıları tüketenlere göre daha düşük olduğu gösterildi.

American Journal of Clinical Nutrition isimli dergide yayınlanan araştırmada tam yağlı süt içen çocukların vücut kitle endekslerinin yağsız süt içen çocuklara göre daha düşük, D vitamini seviyelerinin daha yüksek olduğu gösterildi.

Günde üç bardaktan çok süt içenlerde kemik kırıklarının daha çok görüldüğünü, ölüm riskinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar da var.

80 binden fazla insanın 25 sene takip edilmeleriyle gerçekleştirilen bir diğer araştırmaya göre de süt, peynir, kaymak, tereyağı, dondurma gibi “az yağlı veya yağsız süt ürünleri” Parkinson hastalığı riskini yüzde 34 artırırken “tam yağlı süt ürünleri” için böyle bir risk mevzu bahis değil.

Süt ve süt ürünlerinin faydaları

İhtiva ettikleri doymuş yağlardan dolayı kalp krizi, felç ve erken ölümlerin bir numaralı sebebi olarak gösterilen süt ve süt ürünleri amino asitler, D ve K vitamini, kalsiyum, magnezyumdan zengindir.

Tam yağlı süt ürünlerinin bu müspet tesirleri büyük ölçüde bütirik asit, trans palmitoleik asit ve konjügelinoleik asit gibi faydalı yağ asitlerinden kaynaklanır.

Palmitoleik asit vücutta çok az üretilir ama tam yağlı süt ürünlerinde özellikle de peynirde fazla miktarda bulunur.

Palmitolat, doymuş yağların sebep olduğu hasarları düzeltir, insülin gibi kan şekerini düşürür, anti-enflamatuar etkileri de vardır ve diyabete karşı da korur.

Bunun yanında sütün özellikle fermente edilerek yoğurt, ayran, kefir şeklinde tüketilmesiyle probiyotikler yani dost bakteriler de alınmış olur.

Neden tam yağlı süt?

BİR: Yağlı sütün sindirimi daha yavaştır ve daha doyurucudur.

İKİ: Yağlı süt kan şekerinin artmasını önler, oysa yağsız süt kan şekerini ve insülin salgısını artırabilir.

ÜÇ: Doymuş yağlar sağlıklı yaşamak için şarttır, hazır gıdalarda bulunan trans yağlar zararlıdır.⁵⁰

50 <https://ahmetrasimkucukusta.com/2020/05/25/yazilar/tip-yazilari/beslenme/tam-yagli-sut-urunleri-diyabet-hipertasyon-ve-metabolik-sendromu-riskini-azaltiyor/>

Başka bir makalesinde Dr. Küçükusta sızma zeytinyağı'nın bunamayı engellediğini söylemektedir.⁵¹

Son olarak toplumda çok yaygın olan bir problem olduğu için buraya zeytinyağı ile ilgi bir tecrübemi kaydetmek istiyorum. Geçen yazın başında ilk defa uzun süreli dizlerim ağrımaya başladı. Bunun için kaplıcalara gittim. 1 haftaya yakın kaldım fakat herhangi bir faydası olmadı. Belki de kısa süreli kaldığım içindir fakat daha fazla kalma imkânım yoktu. Daha önce bu ağrıların soğuk ve kuruluktan olduğunu Üstad'dan işittiğim için zeytinyağı kullanmaya karar verdim. Çünkü Zeytinyağında hem sıcaklık hem de rutubet/nem özellikleri bulunmaktadır. Yaklaşık iki ay kadar günlük olarak dizlerime yap sürdüm ve ilave olarak sabah ve akşam aç karna ikişer yemek kaşığı zeytinyağı içtim. İki ay sonunda dizlerimin ağrısı tamamen geçti. Artık zaman zaman ağrılar tekrar nüksederse daha önce yaptıklarımı yapıyorum.⁵²

Buraya kadar söylediklerimizi birkaç cümleyle özetlersek tereyağı ve zeytinyağı evimizde sağlığı koruma için her zaman bulunması gereken iki önemli besindir. Bu iki yağın vücutta faydaları saymakla bitmez. Yukarıda geçtiği gibi modern araştırmalarda da tereyağı ve sızma zeytinyağının faydaları artık teyit edilmiştir. Dr. Küçükusta'nın sızma zeytinyağının bunama ile ilgili verdiği bilgiye Üstad Emced Hasan'dan önemli bir bilgi ilave etmek istiyorum: Tereyağı vücutta pek çok organa faydalı olmakla birlikte asıl büyük faydası beyinedir. Çünkü tereyağı geleneksel tıpta beynin gıdalarından kabul edilmektedir. Düzenli tereyağı kullananlar ne bunama,

51 Bkz: <https://ahmetrasimkucukusta.com/2020/02/24/yazilar/tip-yazilari/beslenme/bunamanin-ilaci-yok-care-zeytinyaginda/> (06.10.2020)

52 Bu bilgiye ilaveten, eğer dizlerinize bal sürüp, bunu bir bezle sarıp ardından da 6-7 saat çıkarmazsanız eklem ağrılarına faydalı olacaktır. Ağrının yeni veya eski oluşuna göre 15 günle 1 ay arasında uygulayabilirsiniz.

ne Alzheimer ne de titreme (tremor) hastalığına yakalanırlar.

Şimdi de İslam tıbbında tereyağı ve zeytinyağı hakkında ne gibi bilgiler verilmiş bunun görülmesi için meşhur hekim Davud Antâkî'nin *Tezkire* kitabından ve İbn Sinâ'nın *el-Kânun* kitabından tereyağı ve zeytinyağı maddelerini özetleyerek alıntılıyoruz.

TEREYAĞI

ANTAKÎ

Sütten çok çalkalanarak elde edilen yağdır. En güzeli koyun sütünden taze bir şekilde alınandır, sonra inek sütünden alınan gelir. Tuz değmemiş ve üzerinden fazla zaman geçmemiş olması gerekir. Bütün tabiplerce birinci derecede sıcak olduğu söylenmiştir, ikinci derecede ise rutubetlidir. Tek başına vücuda sürülürse veya şeker, haşhaş ve bademle yenirse iyi bir şekilde şişmanlatır, tıkanıklıkları açar. Sesi, nefes borusunu, boğazdaki tahrişi, kuru öksürüğü ve bedenin dışındaki ve içindeki şişlikleri ıslah ve tedavi eder. Bedendeki atıkları söktürür, kanlı balgamı atar, vücudun dışındaki kanı ise engeller. Tek başına alındığında hıltları olgunlaştırır, bal ve acı bademle alınırsa da kanlı balgamla birlikte solunum organlarında olan zararlı maddeleri atar, beslenme organlarını temizler, zatürre ve zatülcenbi yok eder. Tereyağıyla bedendeki sert şişlikler, idrar tutulması/idrar yapma zorluğu ve böbrekteki soğukluk için lavman yapılır. Kaşıntıya, uyuz hastalığına ve yaraya dönüşmüş uyuza sürülür. Terlemesi için bir bezle sarılır. Böyle yapılırsa yaraları ilerlemiş olsa da giderir.

Tereyağının mideyi gevşetme ve yemek iştahını zayıflatma gibi bazı yan etkileri vardır. Bu sorunları koruk

suyu gibi kabız özelliği olan şeyler düzeltir. 30 dirheme kadar kullanılır. Alternatifi süttür.⁵³

İBN SİNA

Tereyağının tabiatı 1. derecede sıcaktır, rutubeti sıcaklığından daha fazladır.

Tereyağı bedene sürülürse gözeneklerden içeriye nüfuz edip bedeni besler ve semirtir.

Sinirlerde olan yaralara fayda verir ve iltihaplı yaralara nüfuz edip maddesini olgunlaştırarak temizler. Beyin hicaplarında (zarlarında) olan şişliklere terkip olunan ilaçlar tereyağı ile içirilir. Aynı şekilde kulak ardında olan şişlikler, kasıklardaki şişlikler, ağızda diş etlerinde olan şişlikler ve kulak için hazırlanan ilaçların hepsi tereyağı ile içirilir. Çocukların dişleri çıkacağı zaman dişlerinin çıktığı yerlere tereyağı sürülür ve dişleri kolaylıkla çıkar.

Solunum ve göğüs organlarıyla ilgili olarak soğuktan arız olan kuru öksürüğe faydalı olur, özellikle de badem ve şeker ile alınırsa faydası daha fazla olur. Aynı şekilde daha önce söylenildiği gibi kullanılırsa zatülcenbe ve zatürreye faydalı olur ve olgunlaştırıcı özelliği sebebiyle nefes açılır. Tereyağı, badem yağı ve şekerle kullanılırsa olgunlaştırması daha fazla olur, fakat tek başına kullanılırsa temizlemesi olgunlaştırmasından daha az olur. Tereyağı şekerle kullanılırsa daha önceki bahsettiğimiz aksine üzere olup olgunlaştırması temizlemesinden daha az olur ve kanlı balgamı engeller. Bir buçuk uvkiyye⁵⁴ tereyağı balla birlikte kullanılırsa midde (irin) tükürmeği engeller.

Tereyağı yumuşatıcıdır fazla kullanılırsa ishal eder. Bağırsaklarda olan sıcak ve sert şişlikler için tereyağı ile lavman yapılır. Rahim ve husyelerde olan aynı özellikteki

⁵³ Antâkî, *Tezkire*, s. 170.

⁵⁴ Mısır'da 37.44 gr.

şişlikler için de lavman yapılır. Mesane ağzında olan yaraların ilacına tereyağı ilave edilir.

Tereyağı zehirlere mukavemet eder, yılan sokan yere konursa faydalı olur.⁵⁵

ZEYTİNYAĞI

İBN SİNA

Olgunlaşmamış zeytinden yağ sıkıldığı gibi olgunlaşmış zeytinden de yağ sıkılır. Enfak yağı olgunlaşmamış (yeşil) zeytinden sıkılan yağıdır. Bazen de tam olgunlaşmamış kırmızı renkli zeytinden yağ sıkılır ve bunun etkisi ham zeytinle olgunlaşmış zeytinin yağının etkisinin ortasında olur.

Sağlıklı kimseler için en güzel yağ enfâk yağıdır.

Enfak yağının tabiatı birinci derecede soğuk ve kurudur. Rufus onda rutubet olduğunu söylemiştir. Olgunlaşmış zeytinden sıkılan zeytinyağı ise dengeli bir şekilde sıcak ve rutubete meyillidir. Eğer yıkanırse rutubet ve kurulukta dengeli olur ve sıcaklığı daha az olur. Kısacası olgunlaşmış zeytin sıcaktır ve yağı da rutubete meyillidir. Ham (yeşil) zeytin ise dengeli bir şekilde soğuktur. Zeytinin dalları ve yaprakları soğuktur. Eğer yeşil zeytinden sıkılan yağ çok uzun süre beklerse tatlı zeytinyağı tabiatında olur.

Zeytinyağının bütün türleri bedeni güçlendirir, hareket için canlılık verir ve temizleyicidir. Tuzlanmış zeytinin suyu vücudu temizlemede tuzlu sudan daha güçlüdür.

Yabani zeytinin yaprağı dolama hastalığı için iyidir. Yapraklar vücuda sürülürse terlemeyi de engeller. Yabani zeytinin yağı pek çok bakımdan gül yağı gibidir. Saçı

⁵⁵ Bkz. *el-Kânun fi't-Tıbb*, c. 2, s. 305-306.

korur, eğer her gün kullanılırsa saçın beyazlamasını engeller.⁵⁶

Yabani zeytinin yağı yılançık (erizipel), sivilceler, şerâ (kurdeşene) ve sıcak kaynaklı şişliklere iyi gelir, onları çözer. Yakıldığında zeytin odunundan akan su uyuz ve liken planus hastalıklarına iyi gelir.

Tuzlanmış zeytinin suyuyla siyatik için lavman yapılır. Yıkanmış zeytinyağı sinir ağrılarına ve siyatige iyi gelir. Gut hastalığına yakalanan kimseye eski zeytinyağını sürerlerse iyi gelir.

Zeytin yaprağı koruk suyu ile bal kıvamına gelinceye kadar kaynatılır ve çürümüş dişlere sürülürse onları yerinden söker. Yabani zeytinin yağı baş ağrısına faydada gülyacı gibidir. Yabani zeytin özsuğu kurutulur ve kurs haline getirilip kulak akıntıları için saklanıp kullanılır. Eğer yabani zeytinin yağı mazmaza yapılırsa kanayan diş etlerine iyi gelir ve sallanan dişleri güçlendirir. Yaban zeytininin zamkı çürümüş dişlerin çürüyen yerine doldurulursa faydalı olur. Zeytin yaprağı ağız yaraları için iyidir.

Zeytinyağının göz için faydaları ise şu şekildedir: Gözdeki zulmet için eski zeytinyağıyla sürme yapılır. Zeytinyağının tortusu göz ilaçlarına katılır. Yakılmış yaprağı göz için çinkonun alternatifidir. Zamkı ise göz perdesi, katarak ve kornea tabakasının sertliğı için iyi gelir. Yapracağının usaresi fırlak göz ve kornea yaralarına iyi gelir. Ziraatle yetiştirilen zeytinin yağı göz hastalıkları için daha uygundur. Aynı şekilde reçinesi de gözü ve yaralarının pisliğini temizler ve gözde olan suyu ve beyazı⁵⁷ giderir.

56 Normal zeytinin yağı da aynı etkiyi gösterir.

57 Karniyye (kornea) tabakasında beyazlık oluşmasıdır.

Çekirdeği ile birlikte siyah zeytin astım ve göğüs hastalıkları için yapılan buhurlara katılan malzemelerdendir.

Zeytinin tortusu istiska hastalığına yakalanan kişinin karnına konur. Zeytinin kendi halinde hazmı zordur, tuzlanmış olanı iştah açar ve mideyi güçlendirir ve kâbız keymus üretir. Sirkelenmiş olanı hażım için en güzeli ve en hızlı hazmolanıdır. Yeşil zeytinden sıkılmış yağ mide için iyidir.

Sıcak suyla birlikte zeytinyağı içilirse kusturur ve bununla zehirin gücünü kırar. Söylenildiğine göre yaban zeytininin zamkı öldürücü ilaçlardan kabul edilmektedir.⁵⁸

ANTÂKÎ

Zeytinyağının en iyisi zeytinin siyaha çalmaya başladığı vakitte sıkılan keskinliği olmayan ve dili ısırmayan yağdır, bedeni şişmanlatır, rengi güzelleştirir, hıltları temizler ve yüzü canlandırır.

Zeytinyağı başka bir şey karıştırılmadan sıcak su ile içilirse kuluncu teskin eder, tıkanıklıkları açar, kurtları döker, taşları parçalar ve böbrekleri ıslah eder.

Her gün zeytinyağı ile yağlanmak saçların beyazlaşmasını engeller, saç ıslah eder, dökülmesini engeller, organları sağlamlaştırır. Göze sürme gibi sürülürse gözü keskinleştirir, gözdeki beyazlığı söker ve uyuz hastalığına iyi gelir. Bahsedilen faydalar yağ ne kadar eski olursa artar. Hatta 7 yıl beklemiş olan zeytinyağının belsân yağından daha güçlü olduğu söylenmiştir. Bozulmuş zeytinden çıkarılan yağ ise bozuk hıltlar üretir ve bedene buharları doldurur, bazen de kaşıntı yapabilir. Bunu menekşe şerbeti ıslah eder.

⁵⁸ Bkz. *el-Kânun fi't-Tıbb*, c. 2, s. 318-320.

Bir kimse otuz dirhem zeytinyağı ile birlikte aynı miktarda bal alır, onar dirhem de kündür (günlük ağacı sakızı) ve çörek otu yağı alıp hepsini hamamda yedikten sonra o gün soğuk su içmezse mafsalları, felç ve uyuşma gibi bütün soğuk hastalıklardan kurtulur. Bu formül yüz yaşını geçmiş kişide dahi cinsel gücü harekete geçirir.⁵⁹

59 Antâkî, *Tezkire*, s. 178.



TİBB-I NEBEVÎ

İslam ve Osmanlı tıbbı ile ilgili bir giriş kitabında olması gereken başlıklardan biri de Tıbb-ı Nebevîdir. Nitekim İslam toplumları Tıbbı Nebevî yoluyla gelen bilgileri bireysel anlamda asırlarca kullanmıştır. Tıbbı Nebevî, Peygamber'den (sallallâhu aleyhi ve sellem) bize sağlık ile ilgili naklolanmış olan haberlerin ve hadislerin belirli bir düzenle toplanıp tedvin edilmesi ile ortaya çıkmıştır. İmam Buharî ve İmam Müslim'in Sahih'leri başta olmak üzere farklı hadis kitaplarında tıpla ilgili olan özel bâblar/bölümler altında konuyla ilgili hadisler toplanmıştır. Hadis kitaplarında toplanan bu hadisleri erken dönemlerden itibaren farklı âlimler bazen müstakil kitaplarda bir araya getirip başlıklar halinde tasnif etmişler bazen de toplanmış hadisleri ayrıca açıklamışlardır. Böylelikle Tıbb-ı Nebevî adı verilen bir literatür oluşmuştur. Sağlıkla ilgili hadislerin açıklamasında öncü şahsiyetlerden biri 6. Yüzyılda yaşayan Bağdatlı filozof ve tabip Abdülatif Bağdâdî'dir. Şârihin aynı zamanda tabip de olması eserin önemini daha da artırmıştır. Abdülatif Bağdâdî'nin bilgileri daha sonra Tıbb-ı Nebevî ile ilgili yazılan pek çok kitaba kaynaklık etmiştir. Bir örnek vermek gerekirse Ali b. Abdülkerim b. Tarhan Hamevî'nin *el-Ahkâmu'n-Nebeviyye fî's-Sınâati't-Tibbiyye* isimli eseri Abdülatif Bağdâdî'den alınmış bilgilerle doludur. Kendisi de meşhur

bir tabip olan Hamevî eserinde Bağdadî'nin bilgilerine yoğun bir şekilde yer vermiştir. Hamevî'nin eseri dışındaki Tıbb-ı Nebevî eserlerinde de Bağdadî'ye atıflar hep olmuştur.

Şerh olmaksızın tıpla ilgili hadislerin toplanıp farklı başlıklar altında tasnifinden oluşan eserlerin en meşhuru da Ebu Nuaym İsfahânî'nin *Tıbb-ı Nebevî* kitabıdır. Muhaddis Şemsüddin Zehebî ve yine Muhaddis Celaleddin Suyûtî'nin de bu hususta hacimli eserleri bulunmaktadır.

Hadislerdeki bu sağlık vurgusuna binaen Müslümanlar erken dönemlerden itibaren tıp ilmiyle ilgilenmişler, sadece bu husustaki hadislerin toplanması ve şerh edilmesi ile yetinmeyip diğer milletlerde tıpla ilgili yazılmış eserleri de tercüme ettirmişlerdir. Tıpla uğraşan ve bu konuda kitaplar telif eden pek çok tabibin aynı zamanda dini ilimlerle uğraşan ulemadan olması da dikkat çekmektedir. Osmanlı dönemi ulemasından Abdülmecid Tosyevî (ö. 1588) tıbbın önemini ve İslam'la ilişkisini şöyle açıklamaktadır:

Kişinin bedenine zarar verecek şeylerden kaçınacak kadar tıp ilmin-den bazı şeyler öğrenmesi müstehaptır. Çünkü tıp ilmi bedenlerin sağlığının sebebi, bedenın sağlığı ise amelleri yapmanın sebebidir. İlim iki türlüdür, bedenlerin ilmi, dinlerin ilmi, denilmiştir. Eğer bedenler hastalıklar ve fesaddan selamette olmazlarsa kalplerde huzur ve sükûnet, göğüslerde mutluluk ve inşirah olmaz. Yaşanan zorluklar sebebiyle zihne gelen düşünceler, acılar ve hastalıklarla müşevveş olan kalp Allah'a ibadete layık olmaz. Peygamber sallallâhu aleyhi ve sellem'in buyurduğu gibi "Huzûr-u kalp olmadan namaz olmaz."⁶⁰ Kişinin dini konularda doğru iş yapacak kadar bir ilim öğrenmesi gerektiği gibi bedenın sağlıklı olmasını sağlayacak ve ona zarar verecek şeylerden kaçınacak kadar tıp ilmine vakıf olması gerekir.⁶¹

60 Bu söz Süfyan es-Sevri'den nakledilmiştir. (Huşu ile namaz kılmayan kimse-nin namazı fasittir.) Ebu Talib el-Mekki, *Kütü'l-kulüb*, 2: 161.

61 Tosyevî Abdülmecid b. Şeyh Nasûh, *Ravzatu'l-Ezhâr ve Cennetu'l-Esmâr*, Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Esad Efendi Koleksiyonu, No, 01416, varak, 22b.

Tıbb-ı Nebevî ile ilgili kitaplar okunduğunda Hz. Peygamber (sallallahu aleyhi ve sellem)'den gelen hadislerin bazen sağlığı koruma bazen de tedavi gibi tıp ilminin ana hedeflerinden olan pek çok hususu içinde barındırdığı görülecektir. Bu hadislerde insanların beden sağlığı ile olduğu gibi ruh sağlığı ile ilgili pek çok nokta da bulunmaktadır. Yine Tıbb-ı Nebevîye dair yazılmış bazı kitaplar da İslam'ın gerek farz kıldığı gerek nafile olarak teşvik ettiği bazı ibadetler de yer almaktadır. Mesela Abdüllatif Bağdâdî'nin eserinde namazın insan bedeni ve ruhu üzerindeki olumlu etkilerinden bahsedilmiştir. Yine bu kitapta olmasa da bazı Tıbb-ı Nebevî kitaplarında yakın bir zamanda bir Nobel ödülünün de konusu olan aç kalmanın beden üzerindeki etkileri bağlamında Oruç ibadetinin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri incelenmiştir. Kısacası Tıbb-ı Nebevî başlığı altında sunulan tavsiyeler gerek yiyecekler ve içecekler, gerek tıbbî bitkiler ve tohumlar gerekse ibadetler formunda olsun insanın hem bedenine hem ruhuna iyi gelen tavsiyelerdir. Hadislerde zikredilen bu sağlık tavsiyelerinin üzerinden 1400 yılı aşan bir zaman geçmesine rağmen aksinin iddia ve ispat edilememesi bunların nübüvvet pınarından dökülmüş saf ve berrak tavsiyeler olduğunu göstermektedir.

Hem genel olarak insanlığın hem de tek tek insanların dünya ve âhiret maslahatlarını gözeten, malın, canın ve aklın korunmasını ana hedeflerinden sayan İslam'ın ve İslam peygamberi Hz. Muhammed (s.a.v.)'in her meselede olduğu gibi sağlık hususunda da insanların zararına olacak bir şeyi emir veya tavsiye edeceği düşünülemez. Ancak kendi bilgilerimizin sınırlı olması sebebiyle bazı noktaları tam olarak anlayamama hali oluşabilir. Bunun dışında İslam bir şeyi emir veya tavsiye etmişse o, özünde iyi ve faydalıdır. Bu hususa günümüzden bir örnek verecek olursak, 2016'da açlığın tetiklemesiyle hücrelerin

kendini sindirerek (autophagy) yenilemesini sağladığı teziyle Nobel Tıp ödülünü kazanan Japon bilim insanı Yoshinori Ohsumi bir bakıma orucun insan sağlığına etkisini bugünün bilimsel kurallarıyla ispat etmiştir. Otofaji, vücudun geri dönüştürme mekanizması gibi işleyerek, bozulan hücrelerin bulunmasına ve bu hücrelerden ayrıştırılan yararlı kısımlardan enerji elde edilerek yeni hücrelerin yaratılmasına yarar.

Yoshinori Ohsumi, hücrelerin yenilenmesi için yaşlı hücrelerin parçacıklarının imha edilmesinin gerektiğini, bunun da uzun süre aç kalarak mümkün olduğunu belirtmektedir.

Bu mekanizma sayesinde vücut, kanseri ve diyabet gibi hastalıkları önleyebiliyor, sağlıklı metabolizmayı koruyor. Mekanizmanın bozulması ise parkinson, diyabet, kanser ve diğer bazı hastalıkları tetikleyebiliyor.

Burada şuna vurgu yapmamız gerekir ki otofajinin etken olmasını sağlayan oruç/açlık, İslam'ın orucudur. Doktorların belirttiğine göre otofajinin tetiklenmesi için 12 saati aşan bir açlık gerekir ki bu da İslam'ın tavsiye ettiği oruçta gerçekleşmektedir. Bunu gerçekleştirmenin diğer bir yolu da pek çok ulemanın tavsiye ettiği günde iki defa yemek yemektir.

Tıbb-ı Nebevî bize bir yaşam tarzı teklif etmektedir. Bu teklif edilen yaşam tarzında insanın ifrat ve tefritlere kayarak kendi hatalarından kaynaklanan bedensel ve ruhsal hastalıkların olması veya olsa da insanı esir alıp zihnini ve kalbini sürekli meşgul edecek kadar olması nadirdir. Tabi ki insan olmamız hasebiyle bazen kendimiz dışından kaynaklanan sebeplerle de hasta olabiliriz. Burada vurgulamak istediğimiz, İslam'ın tavsiyelerinin gayesinin hiç hasta olmamak değil hayatımızı felç edecek hastalıklardan bizi uzak tutmasıdır. En azından haftada

bir kere gusül abdesti, günde beş kere namaz için abdest, namaz, oruç, az yemek, nefsin arzu ve isteklerine esir olmamak, zeytinyağı, bal, hurma gibi sağlıklı besinler almak, güzel kokular kullanmak, insanları sevmek, başına bir şey geldiğinde sabretmek, korkularımız ve hüznlerimizde sınırı aşmamak, hiç kimseyi kıskanmamak, kin tutmamak, gereksiz yere öfkelenmemek, dünyevî işler için hırslı olmamak, bedensel ve ruhsal hiçbir işimizde israf ve aşırılığa kaçmamak, güzel ve faydalı işler yapmak, güzel konuşmak, insanların beden ve ruhlarına acı verecek davranış ve sözlerden kaçınmak, bizi ilgilendirmeyen şeylerden uzak durmak, bedenimize ve aklımıza zarar veren yiyecek ve içeceklerden uzak durmak, sürekli ibadet ve dua ile manevi gücümüzü yüksek tutmak gibi her biri ya bedenimize ya ruhumuza ya da ikisine birden faydalı olan bir yaşam tarzını bize teklif eden İslam'ın tavsiyelerine uyarsak hastalıkların gündemimizden çıktığını göreceğiz ve bedensel ve zihinsel enerjilerimizi din ve dünya maslahatlarımıza harcayabileceğiz. Özet olarak söylersek İslam bize yaşam tarzımızı değiştirip insan fıtratına en uygun olan bir yaşam tarzını benimsememizi tavsiye etmektedir.

Burada Abdüllatif Bağdâdî'nin Tıbbı Nebvî ile ilgili eserinden⁶² bazı hadisleri [bu hadisler İbn Mâce'nin *Sünen*'inde bulunmaktadır] örnek olarak zikredeceğiz. Yine örnek olması açısından Bağdâdî'nin hadislere yaptığı şerhlerden ikisini nakledeceğiz.

1- “Tedavi arayın ey Allah'ın kulları! Zira, Allah Teâla hazretleri koyduğu her hastalığa şifa da koymuştur, bundan sadece ihtiyarlık hariçtir (onun tedavisi yoktur).”

2- Ebu Huzâme'nin, babası aracılığıyla rivayet ettiği bir hadiste Resulullah'a “Ey Allah'ın Resulü! Tedavi olduğumuz ilaçlar, şifa için

62 Ebû Muhammed Muvaffakuddin Abdüllatif Bağdâdî, *el-Erbaine't-tıbbiyye*, thk. Abdullah Kenun, [y.y.]: Vizaretü'l-Evkaf ve'ş-Şuuni'l-İslamiyye, Mağrip, 1979.

okunan dualar ve korunmak için aldığımız tedbirler, Allah'ın kaderinden/takdirinden bir şeyi geri çevirir mi?" sorusu sorulmuş, Rasûlullah da "Onlar da Allah'ın kaderindendir." diyerek cevap vermiştir.

3- Tarık b. Süveyd Hadramî anlatıyor: Rasûlullah'a: Ya Rasûlallah! Bizim memleketimizde üzüm yetişiyor onları sıkıp içiyoruz dedim. Hayır dedi. Sonra tekrar edip onu hastalarımıza şifa/ilâç olarak kullanıyoruz dedim. O da "o ilâç değil bilakis hastalıktır." dedi.

4- "Her kim tabip olmadığı ve tıp ilmini bilmediği halde tababeti icra eder de, verdiği ilacın tesiriyle bir zarar meydana gelirse, o cahil tabibe verdiği zarar tazmin ettirilir."

5- Ümmü'l-Münzir Bintu Kays (r.a.) anlatıyor: "Beraberinde Ali (r.a.) olduğu halde Rasûlullah (s.a.v.) yanıma girdi. Ali bu sırada (geçirdiği bir hastalığın) nekâhet devresinde idi. Evimizde daha tam siyahlaşmamış üzüm salkımları asılı idi. Rasûlullah ondan yemeye başladı. Ali de yemek üzere kalktı. Rasûlullah Ali'ye yönelerek:

'Ağır ol, ağır ol! Sen daha nekâhet dönemindesin!' dedi ve Ali bırakmaya kadar tekrarladı."

Ümmü'l-Münzir, anlatmaya devam ederek: "Ben arpa ve pazıdan yemek pişirip getirdim. Resûlullah: 'Ey Ali, bundan al, bu sana daha faydalı!' buyurdular."

6- İbn Abbas anlatıyor: Resûlullah (s.a.v.) bir hastayı ziyaret etti ve O'na "neye iştah duyuyorsun?" dedi. O da "buğday ekmeği" deyince, Resûlullah "kimin yanında buğday ekmeği varsa kardeşine gönder-sin." dedi. Sonra şöyle buyurdu: "Eğer hastanız bir şeye iştah duyarsa onu yedin."

7- Hz. Aişe (r.a.) anlatıyor: "Rasûlullah (s.a.v.), aile halkından birine (va'k) humma (rahatsızlığı) gelince hasâ (arpa çorbası) yapılmasını emrederdi ve çorba yapılırdı. [Sonra hastalara emrederdi ve onlar da ondan ağır ağır içerlerdi.] Rasûlullah derdi ki: "Çorba[Arpa çorbası] hüznü kimsenin kalbini (fu'âd) takviye eder, hastanın kalbinden (fu'âd) elemi çıkarır, tıpkı birinizin, su ile yüzünden kiri çıkarması gibi."

8- Bu bapta daha sonra yine Hz. Aişe'den gelen rivayette Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurdu: Sizin faydalı fakat sevilmeyen şeye, telbineye - hisâyı/arpa çorbasını kastediyor- devam etmeniz gerekir. Hazreti Aişe şöyle devam etti: Rasûlullah'ın ehlinden biri hastalandığında

tencere [arpa çorbası tenceresi] ateşten inmezdi, ta ki iş iki uçtan birine varıncaya kadar, yani hasta iyileşene veya vefat edene kadar.

9- Ebu Hureyre anlatıyor: Rasulullah buyurdu ki “Kim her ay üç gün sabahleyin bir kaşık bal alırsa o kimsenin başına [o ay] büyük bir hastalık gelmez.”

10- Abdullah anlatıyor: Rasulullah buyurdu ki, iki şifaya tutunmanız gerekir: “Bal ve Kur’ân”

Açıklama: Bal ikinci derecenin sonunda sıcak ve kurudur. Bal yenilerek ve sürülerek kullanıldığında gassâl (yıkayıcı), cellâ’ (celâ yapıcı/temizleyici) ve müfettihtir (açıcı). Cildi temizler ve yumuşatır. Macunların güçlerini korur. Tabipler Tiryâk-ı Fârukî’nin ve diğer ilaçların neden balla macun haline getirildiğinin nedenini şöyle açıkladılar: Çünkü bal onların güçlerini korur ve içlerine nüfuz eder. Müfred ilaçları taltif eder (latif/ince hale getirir) ve parçalarını ayırır. Bu yüzden organların içlerine nüfuz eder, ilaçların hoşlanılmayan keyfiyetlerini yok eder ve ilacı gıda ile ilaç arasında orta bir tabiata getirir.

Balın tek başına da [ilaçlara karıştırmadan] pek çok faydası vardır. Nitekim bal karaciğeri ve sadrı [göğsü] temizler. Böcek sokmalarına, haşhaş ve mantar gibi öldürücü zehirlere iyi gelir. Eğer içine taze et konursa üç ay tazeliğini korur. Aynı şekilde içine salatalık, acur, kabbak, patlıcan ve pek çok meyve çeşidi konursa altı ay korur. Ölülerin bedenlerini ve içine konan her şeyi korur. Bu yüzden bala “el-hâfîzu’l-emîn”[güvenilir koruyucu] denir.

Bitlenmiş bedene ve saça sürülürse bitleri ve bit yumurtalarını öldürür ve saçı uzatır, güzelleştirir ve yumuşatır. Eğer sürme olarak kullanılırsa gözdeki zulmeti (karanlığı) giderir. Dişe fırçayla sürülürse dişleri beyazlatıp parlatır ve sağlığını korur. Aynı zamanda diş etlerinin sağlığını da korur. Eğer balla gargara yapılırsa boğaz şişlikleri ve kuşpalazı hastalığındaki şişliğe iyi gelir. Balgamî öksürüğe uygundur, idrar söktürür, karnı yumuşatır ve tıkanıklarını açar. Damarların ağızlarını açar, regl söktürür ve zehirli mantar yenildiğinde mantarın zehrini atar. Afyon içimine, akrep ve zehirli böcek sokmasına ve kuduz köpek ısırmasına iyi gelir. Bal gıdalarla gıda, içeceklerle içecektir; tek başına ve diğer ilaçlarla birlikte ilaçtır; aynı zamanda tatlı ve meyvedir. Bizim için özellikleri bal özelliği olan veya ona benzeyen başka bir şey yaratılmamıştır. Kendi hazırladıklarımız içinde de bal gibi bir şey yoktur. Balın tüm bu üstünlüklerle birlikte

kullanımından sonra ortaya çıkan olumsuz sonuçları yoktur, zararı azdır. Yaşlılar ve abele (şişmanlar/yapılı olanlar) için iyidir. Zararı safra [sıcak] mizaçlılar içindir, bu da sirke vb. şeylerle giderilir. Sirke vb. şeylerle karıştırılırsa safra mizaçlılar için de faydalı olur. Yaşlılar ve tabiatı onlara benzeyenlerin gıdalarına katılır.

Özet olarak söylersek aç karna bal yutmak (yalamak) balgamı giderir, mideyi yıkar ve ondaki fuzuli maddeleri atar. Mideyi olgunlaştırır, dengeli bir şekilde ısıtır ve tıkanıklıklarını açar. Aynı şeyi karaciğer, böbrek ve mesanelerde de yapar. Karaciğer ve dalak tıkanıklıklarına bal, diğer bütün tatlılardan daha az zararlıdır. Rasulallah her gün aç karnına bir bardak suyla karıştırılmış bal (bal şerbeti) içiyordu. Bunun hıfz-ı sıhha hususunda âlimlerden (bilenlerden) başkasının anlamayacağı ilginç bir hikmeti vardır. Daha sonra da tuz, sirke vb. şeylerle birlikte arpa ekmeği yenir. Bu, insanın yaşamın zorluklarına sabretmesini sağlar. Daha önce geçen ıslah/dengeleme sebebiyle insana zarar vermez.

Rasulullah [s.a.v] sağlığını korumak için ilginç şeyleri gözetiyordu. Mesela aç karnına bal suyu içmek, yemeği az yemek, şişmanlıktan ve hazımsızlıktan kaçınmak, katığını/azığını yemeye yardımcı olması için içinde kuru üzüm, hurma ve arpa bekletilmiş sular içmek, güzel kokular kullanmak, saç ayırımına misk sürmek, öğününü onunla geçirmek için içinde hurma, kuru üzüm ve arpa bekletilmiş sular içmek, bedenini yağlamak, sürme kullanmak gibi. Rasulallah dimağın (beynin) ruhunu misk kokusuyla besliyordu, kalbin ve karaciğerin ruhunu ise arpa suyu içerek. Hıfz-ı sıhhatte dikkat ettiği diğer bir şey ise semavî emirleri gözetmekle birlikte kötü gıdaların alımını azaltmaktır.

Bunda (bu son maddede) kaderin sırlarından latif bir sır vardır. Bu da üzerimize düşen her şeyi yapıp sonra işleri Allah'a havale etmek ve boynumuzu eğerek nimetlerinin gerçekleşmesi ve ikramının tahakkuk etmesi için Allah'a tevessül etmektir. Kastettiğimiz işlerde sadece kendi nefislerimizle (yaptıklarımızla) yetinmediğimiz gibi çalışıp çabalamayı da asla terk etmeyiz. (Yani ne amelsiz tevekkül, ne de tevekkülsüz amel). Dolayısıyla toprağı sürüp tohumu ektikten sonra zamanını bekleyen, hedefine ulaşma, belaları defetme ve yağmuru indirmesi için Allah'a boyun eğen çiftçi gibi olmalıyız. Hastaya da böyle yapılır, bal verilir sonra da akılların ulaştığı tüm tedbirler alınır ve ardından sıhhatin gerçekleşmesi, hastalığın defedilmesi, ilacın başarılı olması ve şifayı indirmesi için Allah'a boyun bükürüz.

Peygamberler ve ilk hekimler [kadim zamanlardaki hekimler] böyle yapıyorlardı. Cahil tabiplerin ve bu alana liyakatsiz olarak girenlerin düşündüğü gibi değil.⁶³

11- Ebu Hureyre'den: Rasulullah çörek otunda ölüm dışında her derdin şifası olduğunu buyurdu.

12- "Senâ ve Senût kullanın. Onlarda sâ'm hariç her şeyin şifası vardır." Resulullah'a "sâ'm nedir?" diye sorulunca "ölüm" dedi.

13- Enes ibn Sirin Enes b. Malik'in şöyle dediğini duydu: Rasulul-lah'ın şöyle dediğini duydum: Siyatığın (Irku'n-nesâ) şifası bedevi Arapların koyununun kuyruk yağıdır. Bu yağ eritilir, üç kısma ayrılır, sonra üç gün her sabah aç karnına bir parça içilir."

14- Rasûlullah'ın zevcelerinden birine hizmet eden Selma Ümmü Râfi' anlatıyor: Rasulullah eğer bedeninde bir yara çıkar veya diken batarsa onun üzerine kına koyardı."

15- Sâlim b. Abdullah babasından şöyle duyduğunu söyledi: Rasulullah "yatacağınız zaman ismid (sürme) kullanın, zira o gözü keskinleştirir ve kul (kirpik) çıkarır.

Tıbb-ı Nebevî kitaplarında ele alınan konulardan birisi de hacamattır. Şahsen benim hacamat konusunda herhangi bir bilğim yoktur. Fakat günümüzdeki yaygınlığına binaen Bağdâdî'nin bu konuyla ilgili bir hadise yaptığı şerhi nakledeceğim.

İbnu Ömer (r.a) (azadlısına): "Ey Nâfi bana kan galebe çaldı, benim için bir haccâm getir, getireceğin haccâm genç olsun, yaşlı veya çocuk olmasın" dedi. Devamla İbnu Ömer dedi ki: "Ben Rasulullah'ın: 'Aç karnına hacamat olma en idealidir, (onda şifa ve bereket vardır), aklı artırır ve hafızayı güçlendirir. Hacamat olmak isteyen Allah'ın adıyla perşembe günü hacamat olsun. Çarşamba, Cuma, Cumartesi, Pazar günlerinde hacamat olmaktan kaçının. Pazartesi ve Salı günü de hacamat olunuz. Çarşamba günü hacamat olmaktan kaçının: Çünkü o, Eyyub aleyhisselâm'ın belaya düştüğü gündür. Cüzzâm ve alaca hastalığı da sadece Çarşamba günü veya Çarşamba gecesi zuhur eder' dediğini işittim."

63 Bağdâdî, *el-Erbaine't-tıbbiyye*, s. 23-25.

Bundan sonra gelen hadis de aynı anlamdadır. Fakat orada ibn Ömer şöyle demiştir: “Rasulullah’ın ‘Hacamat aç karna daha emseldir (idealdir)’ dediğini duydum.”

Açıklama: “Hacamat bedenın yüzeyini, fasddan [damarlardan kan almak] daha fazla temizler, fasd ise bedenın derinlikleri için daha iyidir. Hacamat ince kan çıkarır ve damarlardan kan almaya güç yetiremeyenler ve çocuklar için uygundur. Damarlardan kan almanın uygun olmadığı sıcak ülkelerde de hacamat daha uygundur. Hacamatın ayın ortasında ve ortasından sonra yapılması iyi görülmüştür, ayın başında ve sonunda iyi görülmemiştir. Kısacası ayın dört çeyreğinden üçüncü çeyreğinde yapılması gerekir. Çünkü ayın başında hıltlar daha harekete geçip tebeyyüğ etmemiştir, sonunda ise teskin olmuştur. Fakat ayın ortasında ve hemen sonrasında iyice fazlaşmış olur. ^{Ense} Göz çukuruna [nukra] yapılan hacamat ekhal damarından kan almanın yerine geçer, kaşların ağırlığına fayda eder, göz kapağını hafifletir ve uyuz hastalığına iyi gelir.

Sırtın üstüne yapılan hacamat ise basilik damarından kan alma yerini tutar ve baş titremesine ve başın diğer kısımlarındaki hastalıklara iyi gelir. Yüz, dişler, kulaklar, göz, burun ve gözyaşı pınarı gibi.

Çene altına yapılan hacamat ise diş, yüz ve boğaz ağrılarına faydalıdır. Başla birlikte alt ve üst çeneyi temizler.

Sırtın alt kısmına yapılan hacamat ise baldırlardaki çıbanlara, sivilcelere ve kaşıntıya iyi gelir. Bununla birlikte gut, basurlar, fil hastalığı, mesane ve rahim kokuları [veya gazları] ve bel kaşıntısına iyi gelir. Hacamat aletini makata koymak bütün bedenden ve kafadan [hıltları] çeker. Bağırsaklara faydalı olur ve kalçadaki fesada şifa olur. Hacamatın faydası bu saydıklarımızdan kat kat fazladır. Burada saydıklarımız hadiste gelen üstünlüklerinin doğruluğu ve faydalarının çokluğunun doğru olduğunu gösterecek kadarıdır.

Hacamat sıcak memleketlerde fasddan [kan almak] daha faydalı ve sorunları yönünden daha güvenlidir.

Bazen hacamat, birçok ilaçtan müstağni kılar. Bazen de hacamat, hacamat aletinin şişliği (ödemi) değerli bir organdan değerli olmayan bir organa nakletmek için konulmasında kullanılır. Böylece şişlik organdan uzaklaştırılır ve içinde sıkışmış olan hastalıklı madde boşaltılıp sıhhatli madde çekilir.⁶⁴

64 Bağdâdî, *el-Erbaine't-tıbbiyye*, s. 39-40.

Şüphesiz sağlıkla ilgili hadisler bunlardan ibaret değildir. Hz. Peygamber (s.a.v.)’den zeytinyağının kullanımı, vücuda sürülmesi, ayvanın kalbi güçlendirdiği, kabağın beyni güçlendirdiği hakkında tabipler tarafından da kabul edilmiş farklı farklı hadisler rivayet edilmiştir. Yine Hz. Peygamber’den hastalıklarda okunması için rivayet edilen duaları da unutmamak gerekir. Nitekim İslam’ın emir ve tavsiyelerine bir bütün olarak bakıldığında Müslümanın beden, ruh ve akıl yönünden sağlıklı ve güçlü olmasını istediği açıkça anlaşılabacaktır. Konu hakkında detaylı bilgileri görmek isteyenler daha geniş eserlere müracaat edebilirler. Hz. Peygamber’den sağlıkla ilgili hiçbir tavsiye gelmese dahi sadece şu hadis O’nun sağlığa verdiği önemi göstermektedir: İbn Abbâs’ın naklettiğine göre Hz. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “İki nimet vardır ki insanların çoğu (onları değerlendirme hususunda) aldanmıştır: “Sağlık ve boş zaman.” (Buhârî, Rikâk, 1) Bu hadis hakkında yapılan derin bir tefekkür bize sağlık ve sıhhatin ve sağlığımızı korumanın önemi hakkında geniş bir kapı açacaktır.

♣

HEKİMLERİN ÖMÜR BOYU SAĞLIK İÇİN ÖNERDİKLERİ TEDBİRLER⁶⁵

Hekimler ömrün başından sonuna kadar sağlıklı kalmak için uyulması gereken tedbirleri şöyle belirlemişlerdir: Her bir insan doğduğu vakitten on beş yaşı tamamlayınca kadar kanını arttırarak kuvvetlenir. Bu dönemde insanın tabiatı daima sevinçli olmak, büyümekve gurur ister. Bu dönemde kişinin tabiatını aşırılıklardan koruyacak şeyleri yaptırmak lazımdır. Yani bu on beş yıldaki ömrün eğitimle ve terbiyeyle geçirilmesi gerekir. Böylece Cenâb-ı Hak'tan nasibi varsa büyümüş ve her istediğini elde edecek kabiliyeti kazanmış olur. Kişi bu dönemde kendisine ne renk katılırsa o rengi gösteren ve her yana akan tertemiz ve duru bir suya benzer. Bu yaştakilere hikâye anlatır gibi nasihat edilmeli ve söz söylenilmelidir. Yapmaması gereken şeyleri başkalarından hikâye yoluyla ve benzer durumları aktararak anlatmak gerekir. Bu dönemde kanı yakan sıcak tabiatlı gıdalardan ve kanı yoğunlaştıran soğuk tabiatlı gıdalardan sakınmak gerekir. Çocuğu çok öfkelenlendirmekten, hamamda çok oturmaktan ve korkutarak ürkütmekten sakınılmalı, yukarıda çocukların anlatıldığı bölümde yazdıklarımıza dikkat edilmelidir.

⁶ Bu bölüm tamamen *Hazâinü's-Saâdât* kitabından nakledilmiştir, s. 83-85.

İnsan ömrünün ikinci dönemi ise on altı yaşına girdikten sonra başlar. Bu dönemde vücut sıcaklığı kuvvetlenmeye başlar. Bu hararetin kuvveti yenilen her gıdayı safraya dönüştürdüğü için kişinin tabiatı safra hükmündedir. Kişinin bedeninde kuruluk güçlenir, vücuttaki yaşlık hararet sebebiyle sürekli eksilir. Bu yüzden kişide büyümek ve çoğalmak otuz yaşına kadar azalır. Dolayısıyla nefsin keskin istekleri artar, farklı arzu ve endişeleri ortaya çıkar. Bu dönemde safra ateş tabiatında olduğu için gözler sürekli yüce mertebeleri gözetler. Kişi bu dönemde önde olmak, liderlik yapmak, isyan etmek, öfkelenmek, söz kaldırmamak, kimseyi beğenmemek ve başkalarına karşı çıkmak ister. Dolayısıyla bu dönemde safranın tabiata zarar vermesini engellenmek için safranın keskinliğini kıracak şeyler yenilmelidir. Yukarıda gençlik bahsinde dediğimiz şekilde beslenerek mideyi ve bedeni doygunluktan saklamak lazımdır. Vücuttan kan almak ve hacamat yapmaktan geri durulmamalıdır. Sıcak tabiatlı gıdalar yenilmekten de sakınılmalıdır. Bu dönemde vücudu kurutucu şeylerden sakınmalı, iyi meyveler ve mu'tedil havuçlar gibi sert ve yaş tabiatlı gıdalar yenilmelidir. Bu dönemdeki birisine nasihat ve söz söyleneceği zaman hikmetlerden örnekler verilmeli, tatlı söz ve güzel sözle konuşulmalıdır. Böylece kişi isyan edip baş kaldırmaz. Bu şekilde hareket edilirse tatlı söz içindeki acı manâlar kabul edilmiş ve nasihatler dinlenilmiş olur. Nitekim vücuttaki safrayı kırmak için sirke veya bal tek başına işe yaramaz, ikisini birlikte kullanmak gerekir. Bu sayede sirke gibi acı olan manâlar bal gibi tatlı ve lezzetli olan sözlerle karıştırılarak sunulmuş olur.

İnsan ömrünün üçüncü dönemi kişinin otuz bir yaşına vardığı dönemdir. Bu yaşta kişi malını, mülkünü, ailesini kurmuş olur. Yani dünyevî büyü ihtiyaçlarını yoluna koymuş, dünyanın acı ve tatlısını, iyi ve kötüsünü

bilmiş olur. Bu yaştaki birisi neyden ne elde edeceğini, hangi yolun nereye varacağını öğrenmiş olur. Nefsinin alevi sönmiş, kibir ve gururu yerli yerine oturmuş olur. Bu dönemde kişinin tabiatında sevda kuvvetlenir. Bu dönemde yenilecek gıdaları kitabımızın yukarısında olgunluk çağı bölümünde anlatmıştık. Oraya bakılmalıdır. Kişi kırk beş yaşına gelinceye kadar kendisine ince manalı ve çok ibretli sözlerle nasihat edilmelidir. Bu dönemde hamam çok faydalıdır.

Ömrün dördüncü mertebesi kırk altı yaşına girince başlar. Bu dönemde bütün zararlar soğuktan ve ıslaklıktan gelir. Zira kişinin bedeninin asıl rutubetini sağlayan kan zayıflamış, zararlı olan balgam ise kuvvetlenmiş olur. Canın sermayesi olan vücut sıcaklığı gıdasını kandan alır. O dönemde kan az olduğu için vücut sıcaklığı da gıdayı az bularak zayıflanır. Bu yüzden kişinin yediği gıdalar tamamen hazmedilmeden ham kalır ve balgama dönüşür. Canla ayakta kalan beden de canın zayıflamasıyla zayıflar ve eksilmeye başlar. Altmış yaşına varınca da acizlik makamına ayak basar. Nefis kolay şeylerden bile güçsüz kalınca üzülmeye başlar, kemikler ağırlaştığından kişi bir yere gitmeye ve ayakta durmaya erinir. İçtiği ilaçlar kendisine gereken faydayı sağlamaz. Kişinin gönlünden geçen hiçbir şey ona fayda sağlamaz, ayakta duramaz, oturmak isteyince de çok oturamaz, yatmak diler. Bütün bunlar kişinin gönlünü kaygılı yapar, nefisini kırar, üşengeç yapar. Yukarıda kitabımızın ilgili bölümünde yaşlılık dönemindeki yiyecekleri ve sakınılması gereken şeyleri anlatmıştık, oraya bakılabilir. Bu çağdaki kişi ve söz söyleneceği zaman son derece hürmetli bir halde yumuşak ve tatlı sözler söylenmeli, kendisi sert sözler söylese bile sert cevap verilmemelidir. Bu dönemdeki kişinin malı olsa bile zayıflığından ve acizliğinden dolayı etrafında birilerine ihtiyacı vardır.

Kişinin ömrü bu dereceye gelip altmış yaşını geçtiğinde akıllı olan kişi kendi haline bakarak ne olup nereye vardığını düşünmelidir. Dünya lezzetleri kendisini usandırdığı için geri kalan bütün ömrünü ahiret amellerine sarf eylemeli, şeriat yolunu tutmalıdır. Ailesine vasiyetini sürekli yenilemelidir. Her gün her saat işi gücü dünya işlerinden kendini iğrendirerek ahirete yarayacak işler yapmaya çalışmak olmalıdır. Sakin bir şekilde haline kanaat ederek zikir çekmelidir. Allah'a ibadet ederek daima O'ndan hidayet, af ve bağışlanma ümidinde olmalı, korku ve ümit ortasında Cenâb-ı Hakk'ın kendisini bu dileğe kavuşturmasını ummalıdır. Cenâb-ı Hak herkese bunu nasip etsin.



İKİNCİ KISIM

ŞİFALI GIDALAR, BAHARATLAR VE BİTKİLER



MÜFRED VE MÜREKKEB İLAÇLAR

Bu bölümde İslam ve Osmanlı tıbbında ilaç olarak kullanılan maddelerden bahsedilecektir. Aynı esaslara dayanan İslam ve Osmanlı tıbbı gerek insan sağlığını koruma gerekse hastalıkları tedavi hususunda genel olarak iki çeşit ilaç kullanmıştır. Müfred ve mürekkep/bileşik ilaçlar. Müfred ilaç demek tek başına kullanılan şeyler demektir. Bunlara mürekkep ilaçlara mukabil basit ilaçlar da denilmektedir. Müfred ilaçların içine vücudumuza herhangi bir etkisi olan yiyecek ve içeceklerden, baharatlardan, zehirlerden, altın ve gümüş gibi madenlere kadar her şey girmektedir. Buna binaen söz konusu tıbbın ana kaynaklarından olan İbn Sina'nın *el-Kânun fi't-Tıbb*'inin ikinci cildi tamamen bu müfred ilaçlar denilen maddelere ayrılmıştır. El-Kânun dışındaki ana kaynaklarda da müfred ilaçlar büyük bir yer kaplamaktadır. Biz burada Antakya'lı tabip Davud Antâkî'nin kısaca *Tezkire* ismiyle meşhur olan kitabından müfred ilaçlara (yani gıdalar, baharatlar, bitkiler, yağlar vs.) seçtiğimiz bazı örnekler sunacağız. İslam ve Osmanlı tıbbında doğada bulunan her şey müfred ilaçlar başlığı altında sınıflanan bir ilaçtır. O yüzden söz konusu olan tıp sisteminde, kullanılışına göre su dahi bir ilaç olabilir.⁶⁶ Zencefil bir ilaçtır,

66 Mesela İbn Nefis eş-Şâmil isimli kitabının "Su" maddesinde aç karna içilen sıcak suyun şu sorunlara faydalı olduğunu söylemektedir: Baş ağrısı ve nezle,

karabiber bir ilaçtır. Altın, gümüş, elmas tek başına veya başka şeylerle birlikte kullanılan bir ilaçtır. Et, süt, yumurta gıda oldukları gibi gerektiğinde insanın hastalıklarında kullanılabilen veya kişinin hastalığını artırdığı için yasaklanabilen ilaç gıdalardır. Bu yüzden geleneksel tıpta her şeyin etkisi ve fiilleri –bu fiil bazıları için faydalı bazıları için zararlı olabilir- yazılır, sadece faydaları değil. Burada zikrettiklerimizi seçerken ülkemizde en çok kullanılan ve bilinenleri seçtik ve herkesin, kullandığı gıdaların, baharatların, meyve ve sebzelerin özelliklerini öğrenmesini istedik. Bu bilgiler araştırmacılar için de birer kaynak olabilir. Mesela modern tıbbın söz konusu maddelerin özellikleri hususunda söyledikleriyle kadim kitaplardaki bilgiler karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Elimizin altındaki pek çok şeyin faydasını bilmiyoruz. Bazen belki de çok ilgilenmediğimiz veya özelliklerini ve vücuttaki etkilerini bilmediğimiz bir besin/meyve/sebze veya baharat bir derdimize deva olabilir. Her halukârda bir şeyin özelliklerini, fayda ve zararlarını bilerek kullanmak daha faydalıdır.

Burada şifalı besinler, baharatlar ve bitkilerden yapacağımız seçkinin Davud Antâkî'nin kısaca *Tezkire* olarak anılan kitabından yapılmış olmasının sebebi, bu kitabın diğer kadim tıp kitaplarına göre daha pratik bilgiler vermesi, kullanma miktarına işaret etmesi ve Türkçe tercümesi olmamasıdır. Tercümelerin bazıları tam tercümedir, bazıları ise kısaltılmıştır. Zira Antâkî bazen çok bilinen maddelerin detaylı tanıtımlarını vermiştir. Mesela elma ağacını veya papatyayı detaylı bir şekilde tanıtmıştır.

sara, melankoli, unutkanlık gibi hastalıklara, gece uyuyamayanlara ve beyinde şiddetli kuruluk ve soğuk olanlara faydalıdır. Aynı şekilde kulaklarının arkasında şişkinlik olanlara ve ağzında yara çıkanlara faydalıdır. Aç karna içilen soğuk su ise bunun aksine beyin, mide ve akciğer gibi pek çok organa faydalıdır. Fakat bu adet edinilmemeli en fazla bir ay içilmelidir. Bahsedilen sorunlardan kurtulunca bırakılmalıdır.

Bugün artık papatya herkes tarafından bilinen bir bitki, elma ağacı da bilinen bir ağaçtır. Bu yüzden tercümede o kısımlar atlanmıştır. Diğer bir husus tercümede bazen parantez içinde açıklamalar verildi. Ne olduğundan emin olamadığımız bazı kelimeler olduğu gibi bırakıldı. Bazı maddelerin tercümelemleri yanında asıl isimleri de bırakıldı. Mesela küsküt ve cinsaçı olarak tercüme edilen aftimûn maddesinde olduğu gibi. Zira bunları sözlüklerden bularak tercüme ediyoruz. Fazla yaygın olmayan maddelerin sözlüklerde de yanlış olabileceği zannıyla asıl kelimeyi de göstermiş olmak için böyle bir yol izledik. Bazen de halk arasında çok bilinmese de aktarlarda bilinen isimleri de tercüme etmeden olduğu gibi bıraktık. Mastakî gibi.

Tam olarak bilinmeyen maddelerin ve hastalıkların isimleri olduğu gibi bırakılmıştır.

Müfred ilaçlar olarak bilinen bu maddelerin dışında İslam ve Osmanlı tıbbında kullanılan mürekkep (bileşik) ilaçlar vardır. Mürekkep ilaçlar birkaç tıbbi bitki ve baha-ratın karışımı ile elde edilen ilaçlara verilen isimdir. Bu ilaçların içeriklerinin çoğu bugün artık ülkemizde bilinmemektedir. Bunlar için daha özel bir çalışma yapılması gerekmektedir. Fakat bizim kitabımızın gayesi bu değildir. Bunların bir kısmı Yunanlılar tarafından formülleri oluşturulmuş ve İslam tıbbında da kullanılagelmiş olan terkiplerdir. Bunların dışında her tabibin tecrübelerine göre ürettiği mürekkep ilaçlar vardır. Mesela ülkemizde oldukça meşhur olan ve ilk defa Merkez Efendi tarafından üretilen “mesir macunu” mürekkep ilaçlara bir örnektir. Bu ilaçların nasıl olduğunun görülmesi için Osmanlı tabiplerinden İbn Şerîf’in eserinden bir örnek aktarabiliriz.

Devâu'l-Misk: Cinnet, sara, felç, yüz felci, çocuk hastalıklarına, yani havaleye, ağız kokmasına, istirhâya, imtiladan olan sinir gerginliklerine faydalı olup, mide ve yüreğe kuvvet verir, bunları tenkiye edip

temizler, midenin rutubetini alır, yenileni hazmettirir, cima'a kuvvet verir, ses kısılmasını açar, akli gidip bayılana gayet yararlıdır. 1 dirhem veya 0,5 dirhem gül suyu ile ezilip içilmelidir. Kan aldırırken bazılarının akli gider bayılır. Bunlara bu ilaçtan verilince derhal kendine gelir. Bu tecrübe olunmuş bir ilaçtır. Yapılışı: Zürünbâd, turunç, deliksiz inci, büssed, kehrübâ ve ham ibrişim 10'ar, kızıl behmen 6, behmen-i sepîd, sünbülü hindî, sadec-i hindî, kâkule, ve karanfil 5'er, cündipester, pelit yosunu, dâr-ı fülûl ve zencefil 4'er dirhem ve halis müşk 3 miskal ve sadec-i hindinin yerine Kütahya ve Bilecik'te çetük otu denilen ve gök dikenli yaprağı ve tohumu olan ottan da aynı miktarda konulabilir. Ham ibrişim makas ile iyice doğranmış ve elenecek hale getirilmiş olmalıdır. Bu malzemeler döğölüp elendikten sonra bunların toplamının iki veya bazılarının yaptığı gibi üç misli ağırlıkta ateş görmemiş iyi bal ile karıştırılarak macun yapılır ve her defasında 0,5-1 miskal ölçeğinde yenilir.⁶⁷

Burada görüldüğü gibi mürekkep ilaçlar uzmanlık gerektiren bir alandır. Artık günümüzde bu maddelerin çoğu ülkemizde bulunmamaktadır, bulunsa da bilenler azdır. O yüzden bunlar yerine kadim tıpta müfred ilaçlar denilen besinler, baharatlar, tohumlar ve şifalı bitkilerin özelliklerini nakletmekle yetindik.

Son olarak şuna dikkat çekmek istiyorum ki bunlar her ne kadar gıda, baharat ve herkesin bildiği tıbbi bitkiler olsa da sonuçta tabiiler için kaleme alınmış eserlerden alınmıştır. Yani bunların faydaları anlatılırken detaylara pek girilmemiş, nasıl kullanılacağı, hangi miktarda ve ne kadar süre kullanılacağını hekimin belirlemesi için bırakılmıştır. O yüzden meyve ve sebzeler dışındaki maddeleri dikkatli kullanmak, kullanımında aşırıya kaçmamak ve kullanırken özellikle hastalıkları olanlar doktorlarına danışmaları gerekir.

Burada verilen bilgilerden azami derecede faydalanmak için şuna dikkat etmek gerekir: Daha önce bahsedildiği gibi bu tıp temelini sevdâ, safra ve balgam üzerine bina etmiştir. Aldığımız besinler hazmedildikten sonra

⁶⁷ İbn Şerîf, *Yadigâr*, s. 81.

ortaya çıkan sevdâ, safrâ ve balgam gibi maddelerin fazlalığı hastalık ürettiği için besinler, baharatlar ve bitkilerde sürekli bu gıda sevdâyı vücuttan atar, şu bitki safrâyı atar gibi ifadeler görülecektir. Diğer taraftan her maddenin başında bunun özelliği sıcaktır, soğuktur veya bu madde sıcak hastalıklara yahut soğuk hastalıklara fayda verir şeklinde bilgiler vardır. Bunların anlamı maddelerin sıcak veya soğuk tüketimi veya aklımıza gelebilecek başka şeyler değildir. Maddenin vücuda girince gösterdiği etkidir. Mesela zencefile sıcak denilmişse bu onun vücutta sıcak etkisi yaptığını bunun da soğuktan olan hastalıklara faydalı olduğu anlamına gelmektedir. Diğerlerini de buna kıyas edebiliriz.

Yine sıklıkla karşılaşacağımız başka bir şey ise derecelerdir. İkinci derece sıcak, üçüncü derece soğuk veya kuru gibi ifadeler bunların o madde içindeki gücünü gösterir. 1. derece sıcaklık, soğukluk kuruluk gibi ifadeler bunların söz konusu etkilerinin çok az olduğu, ikinci derecenin ise biraz daha fazla olduğu, üçüncü derecenin ise ilaç derecesine çıktığını, dördüncü derecenin ise vücudu zehirleyip ölüme kadar götüreceği anlamındadır. Nitekim dördüncü derece soğuk, sıcak ve kuruluk gıdalarda ve baharatlarda olmaz. Genellikle zehirlerde ve afyon gibi şiddetli uyuşturucularda olur.

Bazı cümlelerden sonra eklenen “denenmiştir” ifadeleri Antakî’nin ifadeleridir.

Metinde kullanılan miskal, dirhem ve uvkiye gibi ağırlıklar olduğu gibi bırakılmıştır.

Miskal: Mısırdaki 4.68 gr. **Dirhem:** Uvkiyenin 1/12’si, takriben 3.12 gr. **Uvkiye:** Mısır’da 37.44 gr.

Burada verilen maddeler şu şekilde tasnif edilmiştir:

Temel Gıdalar: Sığır eti, koyun eti, tavuk eti, süt, tereyağı, yumurta, zeytinyağı, bal, buğday, arpa, nohut ve pirinç.

Meyveler: Ayva, dut, incir, elma, muz, üzüm, nar.

Sebzeler: Havuç, şalgam, ıspanak, pırasa, kuzukulağı, bal kabağı, lahana, ebegümeci, limon, marul, sarımsak, soğan, semizotu, nane ve salatalık.

Baharatlar, Yağlı Tohumlar ve Tahıllar: Çörekotu, kakule, karabiber, üzerlik, karanfil, kekik, hilbe/çemen, meyan kökü, susam, tarçın, zencefil.

Kuruyemişler: Fındık, Antep fıstığı, badem, harnup, hünnap, Hindistan cevizi, hurma ve kuru üzüm.

Tıbbî Bitkiler: Sinameki, gül, papatya, karabaş otu ve yasemin.

Tatlılar: Pekmez, muhallebi, bal kabağı tatlısı, kadayıf, sütlü keçiyoynuzu.



**DÂVUD ANTÂKÎ'NİN TEZKİRE İSİMLİ
ESERİNDEN SEÇME GIDALAR, KURUYEMİŞLER,
ŞİFALI BAHARATLAR VE BİTKİLER**



DÂVUD B. ÖMER EL-ANTÂKÎ KİMDİR?

DÂVUD B. ÖMER EL-ANTÂKÎ (Ö. 1008/1599). Antakya'da doğduğu için Antâkî nisbesiyle şöhret bulmuş, doğuştan kör olduğu için de "Ekmeh" ve "Darîr" lakaplarıyla anılmıştır. Muhtemelen keskin zekâsı ve derin ilminden dolayı "Basîr" (iyi gören) lakabıyla da tanındığı bilinmektedir. Babası Habib Neccar köyünün ağası olan Ömer Ağa çok hayırsever bir kimse idi ve Habib Neccar Türbesi'nin yanında yaptırdığı misafirhanede yolcuları ağırlar, fakirlerin de ihtiyaçlarını karşılardı. Dâvûd yedi yaşına kadar yerinden kalkamayacak derecede sakattı; bundan dolayı kendisine bakmakla görevli bir uşak her gün onu bu misafirhaneye getirip bırakırdı. Burada akşama kadar ilim adamlarıyla beraber bulunan Dâvûd onlardan birçok şey öğrendi ve bu sırada Kur'ân-ı Kerîm'i de ezberledi. İranlı bir tıp bilgini olan Muhammed Şerîf bu yıllarda Antakya'ya geldi ve misafirhanede ona ders verdiği gibi tedavisiyle de ilgilenerek iyileşmesini sağladı. Antâkî daha sonra aynı hocadan mantık ve matematik okudu ve Farsça öğrendi; hocasının tavsiyesi üzerine Yunanca'ya da çalıştı. Muhammed Şerîf'in Antakya'dan ayrılmasından ve babasının ölümünden sonra seyahate çıktı. 976'da (1568-69) Şam'da iken ünlü *Tezkire-i Dâvûd* adlı eserini yazmaya başladı. Bu arada hasta tedavisine de başlayan Antâkî Kahire'ye giderek Zâhiriyye Medresesi'nde bir

yandan ders okuturken bir yandan da hekimlik yaptı. 1008'de (1599) gittiği Mekke'de bir rivayete göre ishalden, başka bir rivayete göre de zehirlenerek öldü. Kaynaklarda Dâvûd-i Antâkî'nin hassas yaratılışlı bir insan olduğu yazılıdır. Kendisi değerli bir hekim, eczacı, astronom ve matematikçi, aynı zamanda son derece geniş ansiklopedik kültüre sahip bir mütefekkir ve şairdi.

Eserleri. Antâkî başta tıp olmak üzere kelâm, mantık, felsefe, cebir ve astronomiyle ilgili birçok kitap ve risâle yazmıştır.

1. *Tezkiretü üli'l-elbâb ve'l-câmi'li'l-acebi'l-ucâb. Tezkire-i Dâvûd ve Tezkire-i Antâkî* adlarıyla da tanınan kitap bir mukaddime, dört bab ve bir hâtimeden ibarettir. Mukaddimede tıp ilminin önemi, lüzumu ve öğrenim yöntemleri üzerinde durulur. Birinci bab tıbbaya genel bir giriş mahiyetinde, ikinci ve üçüncü bablar müfred ve birleşik ilâçlar (el-müfredât ve'l-mürekkebât) hakkındadır. Dördüncü bab da hastalıkların ahlât ve mizaca göre tedavi yöntemlerini içermektedir. Hâtimede ise tıpla ilgili çeşitli meselelerin yanı sıra astroloji, astronomi, geometri ve tılsım gibi çok farklı ilimlere yer verilmektedir. Kitapta dikkati çeken önemli bir husus, bir kısmı Antâkî'nin kendi tecrübeleri sonucunda elde ettiği ilâçlar olmak üzere 1712 ilâcın tarifinin verilmiş olmasıdır. Sultan İbrâhim'in sadrazamı Kemankuş Mustafa Paşa 1050 (1640-41) yılında Mısır'a gittiği zaman Antâkî'nin bu eserini görmüş ve Muhammed b. Mustafa el-Kûrânîden Türkçe'ye çevirmesini istemiştir. Böylece başlanan tercüme işi 1052'de (1642-43) tamamlanmıştır; bu tercümenin yazma bir nüshası Süleymaniye Kütüphanesi'nde bulunmaktadır. *Tezkire-i Dâvûd*'un çeşitli baskıları yapılmıştır. Abdüsselâm el-Alemî tarafından *Ziyâ'ü'n-nibrâs fî halli müfredâtî'l-Antâkîbi-luğati Fas* adıyla bir şerh yazılan eser üzerinde Hasan Abdüsselâm *Zahîretü'l-attâr ev Tezkiretü*

Dâvûd fî dav'i'l-ilmî'l-hadîs (Kahire 1366/1947) ismiyle modern bilimle karşılaştırmalı bir çalışma yapmıştır.

2. *en-Nüzhetü'l-mübhice fî teşhîzî'l-ezhân ve ta'dîlî'l-emzice*. Patolojiye dair olan eser *Tezkire*'nin kenarında basılmıştır (Kahire 1294, 1302, 1317, 1329).

3. *Tezyînü'l-esvâk bi-tafsîli Eşvâki'l-uşşâk*. Meşhur tefsir âlimi Bikâî'nin *Eşvâku'l-uşşâk* adlı eserini esas alarak meydana getirdiği ve şiirlerini de ihtiva eden aşk üzerine bir incelemedir (Kahire 1279, 1302, 1305, 1308; Bulak 1281, 1291).

Dâvûd-i Antâkî bunların dışında *Nüzhetü'l-ezhân fî ıslâhi'l-ebdân*, *et-Tuhfetü'l-Bekriyye fî ahkâmî'l-istihmâmi'l-küllîyyeve'l-cüz'iyye*, *Mecma'u'l-fevâid (menâfi')* *i'l-bedeniyye*, *Risâle muhtasarafi'l-cebr ve Unmûzec fî ilmi'l-eflâk*, *Risâle fi't-tayr ve'l-ukâb*, *Risâle fi'l-hey'e*, *el-Keşfani'l-müşkilât*, *Nazm-ı Kânûnçek* (İbn Sînâ'nın *el-Kânûn*'una yazılmış bir şerhtir), *Kifâyâtü'l-muhtâc fî ilmi'l-ilâc*, *Gâyetü'l-merâmfi'l-mantık ve'l-keîâm*, *Elfiye-fi't-tıb* gibi bazı eserlerle risâleler de kaleme almıştır.⁶⁸

68 Ayşegül Demirhan Erdemir, "Dâvûd-i Antâkî", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/davud-i-antaki> (16.11.2020).



TEMEL GIDALAR

SIĞIR ETİ

Sığırın en iyisi altın renkli, sonra sarı renklisidir. En kötüsü (yaramazı) siyah ve kılları çok fazla olandır. Bitkiler ve madenlere nispetle ikinci derecede sıcak ve kurudur. Etlere nispetle ise ikinci derecede soğuk üçüncü derecede kurudur. Bir yaşını geçmemiş olanı koyuna ilhak edilir. Veya beş yaşını geçmiş olan koyundan daha iyidir. Sığırla camız etinin özellikleri aynıdır, bir görüşe göre ise camız eti sığır etinden daha kuru ve daha galizdir. Eti koyun dışındaki hayvanların içinde en lezzetlisidir. Hayvanların içinde bedenleri en fazla güçlendiren ettir. Mide hazmederse insanı çok şişmanlatır. Zor işler ve spor yapanlar için uygun bir ettir ve ilkbaharda güzeldir.

Fakat sığır eti kanı bozar ve kokutur. Eğer sürekli yenirse sığır eti vücutta sevdâ üretir, dolayısıyla sevdâ hıltına bağlı olarak cüzzam, kanser ve vesvese gibi hastalıklar meydana gelir. Özellikle sığır zayıfsa. Eklem ağrıları ve gut hastalığı olanlara açık bir şekilde zarar verir. Âdet kanamalarını ve doğurganlığı vaktinden önce bitirebilir. (Erken menopoz) Kaşıntı üretir ve kötü buhar ve tıka-

nıklık sebebiyle ani ölümlere sebep olur. Sirke onu ıslah etse de sevdâ üretmesine yardımcı olur.

İç yağı içildiğinde öksürük, böbrek zayıflığı, nefes borusu ve mide yaraları ile idrar yolları yanmasında fayda verdiği tecrübe edilmiştir. Sürüldüğünde ise basura, sıracı hastalığına, iltihaplı ve iltihapsiz yaralara faydalıdır. Mısırlılar onu kaşıntı ve habbu fârisi için içerler. Bunun faydalı olması uzak değildir, fakat balla içilmelidir. Eğer sirke ve zeytinyağıyla birlikte içilmeye devam edilirse istiskaya şifa verir. Bu karışım sirkesiz kullanılırsa bel ağrısı, mafsals ağrısı, gut hastalığına iyi gelir. Ayaklarının ilikleri eğer sürülürse basura, yarım baş ağrısına ve çatlaklara faydalıdır.

KOYUN ETİ

En dengelisi beyaz renkli olandır, en sıcak tabiatı olan siyahtır fakat onun eti en kalitelidir. Koyunun en iyisi semiz, yünü bol ve yaşı ikiye geçmemiş olandır. Dört yaşını geçen iyi değildir. Üzüm zamanı dünyaya gelen koyun pek çok hastalığa tiryaktır, en etkili olduğu hastalıklar idrar tutulması ve böbrek zayıflığıdır. Diğer etlere nispetle koyun eti mutedildir. İkinci derecede sıcak ikinci veya üçüncü derecenin başlangıcında rutubetlidir. Gıdası güzel, ondan oluşan keymus sağlıklı ve güzeldir. Bedeni temizler, nurlandırır ve oldukça şişmanlatır (semiz eder). Özellikle acı badem ve kepeği iyice elenmiş beyaz undan yapılan ekmekle pişirilirse insana güç ve metanet verir. İyice yumuşayıp dağılıncaya kadar güzelce pişirilir ve bir miktar sirke ve bal ilave edilip suyunun içilmesiyle yetinilirse bedeni öyle bir güçlendirir ki hiçbir şey ona denk olmaz. Aynı zamanda bu hafakan, bayılma ve aşırı zayıflığı engeller. Kebap yaparak sürekli koyun eti yiyenlerin nefsi güçlenir ve sinirleri sağlam olur. Koyun eti nasıl yenirse yensin iyidir. Ancak şiddetli sıcaklarda

koyun eti yemek iyi değildir. Koyun ciğeri, insanın ciğerini, kalbi ise kalbi güçlendirir. En güzel eti boyunu takip eden yerlerdeki etidir. Böbrekleri böbreklere faydalıdır. Yağı (kuyruk yağı) sıcak olarak içilirse öksürüğe, göğüs ağrılarına, nefes darlığına iyi gelir. Fakat bedeni ağırlaştırır. Taun zamanı yenilmesi iyi değildir. Beyni ise insanı aptallaştırır ve unutkanlık yapar. Çünkü bu hayvan idrak ve hissi az aptal bir hayvandır. Zararı beyin ve işkembe-sindedir. Bunların zararını sirke ve büzur (kimyon, rezene, kereviz tohumu ve anason gibi şeyler) ıslah eder.

TAVUK ETİ

Tavuk ikinci derecede sıcak ve rutubetlidir. Birinci derecede rutubetli de olabilir. Diğer kanatlılar içinde eti en güzel ve insana en uygun olan tavuğun etidir. Özellikle bedensel işlerde çalışmayan refah ehli insanlar için. Hastalıktan yeni kurtulanlar içinse piliç eti uygundur. Bedeni şişmanlatır, rengini güzelleştirir, beynin cevherini ve aklı artırır. Bu konuda denenmiştir. Zayıf olanlara uygundur, sinirleri güçlendirir ve göğsü temizler. Eğer zeytinyağı içinde dağılıncaya kadar pişirilir ve yenirse kuru öksürüğü geçirir. Tavuğun yağı/iç yağı kan akıntısı ve basura faydalı olur, melankoliyi, deliliği ve diğer sev-dâ hıltından kaynaklanan hastalıkları teskin eder. Bunun için sıcak bir şekilde sürülmesi gerekir. Yedi tavuk yedi günde kebab yapılarak yenirse sebepsiz bir şekilde arız olan sarılığı geçirir. Eğer ka'k⁶⁹, mastakî ve bademle sulu bir şekilde pişirilirse vücuttan giden güçleri tekrar geri getirir ve düşünceyi ıslah eder.

Tavuk mizacı sıcak olanlara baş ağrısı yapabilir. Ekşi şeylerle özellikle yoğurtla yenirse kulunç yapar. Sürekli

69 Beyaz kepeksiz undan yapılan bir çeşit ekmek. Osmanlıcada peksimet olarak açıklanmıştır.

yemek gut hastalığı ve eklem ağrılarına sebep olur. Taşlığını yemek vücutta taş oluşturur.

SÜT

Doğru olan görüşe göre süt ikinci derecede soğuk ve rutubetlidir. Sütün en uygun olanı kadın sütüdür. Çünkü o, süt türleri içinde en sağlıklı, en latifi ve insan mizacına en yakınıdır. Kanı dengeler, organların doğal/asli rutubetini döndürür ve insanın gücünü korur. En lezzetli süt ise inek sütüdür. En latif kullanımı sütün sağılma esnasında içilen süttür, bunda hafif bir sıcaklık vardır. Soğuyunca bu gider. Süt sağıldıktan sonra bekletilirse kaynatılıp kullanılması gerekir.

Süt tabiatı yumuşatır, tıkanıklıkları açar, yanmış hıltları çıkarır, sıcak şişlikleri giderir ve vücuttaki idrar, ter vb. fazlalıkları atar. Hurma ve cevizle bedeni semirtir ve büyütür, böbreği şişmanlatır, eğer sürekli içilirse renkleri beyazlatır. Gözü ve göz hastalıklarının çoğunu ıslah eder. Hatta tedaviden umut kesildiğinde ve herhangi bir şey yapmaktan korkulduğunda göze süt damlatılsa sorunu ortaya çıkarır, karışıklığı giderir.

Hayvanların içinde sütü en iyi olanlar güzel otlaklarda otlanan, bulundukları yerin havası ve suyu temiz olan hayvanların sütleridir. İnek sütü gıdaya daha çok benzer, diğer sütler, özellikle de at ve eşek sütü ise ilaca daha çok benzer. Sütlerin hepsi hıltları yumuşatıcı ve temizleyicidir. Yanmış hıltları, fasit harareti ve tıkanıklıkları giderir. Lavman yapılırsa böbrek ve mesane hastalıklarını, gargara yapılırsa yaraları ve şişlikleri giderir. Hurma veya balla içilirse cinsel gücü artırır.

TEREYAĞI

Sütten çok çalkalanarak elde edilen yağdır. En güzeli koyun sütünden taze bir şekilde alınandır, sonra inek sü-

tünden alınan gelir. Tuz değmemiş ve üzerinden fazla zaman geçmemiş olması gerekir. Bütün tabiplerce birinci derecede sıcak olduğu söylenmiştir, ikinci derecede ise rutubetlidir. Tek başına vücuda sürülürse veya şeker, haşhaş ve bademle yenirse iyi bir şekilde şişmanlatır, tıkanıklıkları açar. Sesi, nefes borusunu, boğazdaki tahrişi, kuru öksürüğü ve bedenin dışındaki ve içindeki şişlikleri ıslah ve tedavi eder. Bedendeki atıkları söktürür, kanlı balgamı atar, vücudun dışındaki kanı ise engeller. Tek başına alındığında hıtları olgunlaştırır, bal ve acı bademle alınır da kanlı balgamla birlikte solunum organlarında olanları atar, beslenme organlarını temizler, zatürre ve zatülcenbi yok eder. Bedendeki sert şişlikler, idrar tutulması/idrar yapma zorluğu ve böbrekteki soğukluk için tereyağıyla lavman yapılır. Kaşıntıya, uyuz hastalığına ve yaraya dönüşmüş uyuza sürülür. Terlemesi için bir bezle sarılır. Böyle yapılırsa yaraları ilerlemiş olsa da giderir.

Tereyağı mideyi gevşetir, yemek iştahını zayıflatır. Bu sorunları koruk suyu gibi kabız özelliği olan şeyler düzeltir. 30 dirheme⁷⁰ kadar kullanılır. Alternatifi süttür.

SADE YAĞ

Sütten yayıkta çalkalanarak elde edilen yağdır. Suyu ginceye kadar pişirilir. En iyisi inek, sonra koyun sütünden çıkarılan yağdır. İkinci derece sıcak, birinci derecenin sonunda rutubetlidir. Bedeni taze eder ve yumuşatır. Boğaz ve genizdeki kuruluğu alır, ses kısıklığını giderir. Buruna çekilirse göğüs ve beyindeki fuzuliyatı temizler. Astım, öksürük, hepatit, dalak şişliği hastalığı, idrar yapma zorluğu ve taşlara şeker ve nar suyu ile içilirse faydalıdır. Eğer yüz onunla yağlanmaya devam edilirse yüzü güzelleştirir, güzellik ve parlaklığını artırır. Eğer yaralara

70 1 dirhem: uvkiyenin 1/12'si, takriben 3.12 gr.

koysalar onu açar ve temizler. Eğer sıcak su ile içilip sonra kusulursa vücuttan zehirleri atar. Şişlere sürekli sürülürse onları çözer.

Kıvama gelinceye kadar sarımsakla kaynatılırsa topuk, bel ve mafsals ağrıların teskin edilmesinde iyi bir merhem olur. Kullanımı bir uvkiyedir.⁷¹

YUMURTA

Yumurtada pek çok güç vardır. Kabuğu birinci derece soğuk, ikinci derece kuru, beyazı ikinci derecede soğuk ve kurudur. Sarısı ikinci derece sıcak birinci derecede rutubetlidir. Bir bütün olarak hepsinin mutedil olduğunu söyleyen görüş müsamahalı bir görüştür. Beslenmede etin yerini tutar, etten sonra bedenin tabiatına en yakın yiyecektir. Bu yüzden süt, bedenin tabiatına daha yakındır sözü hatadır. Eğer kabuğu taze olarak dövülüp iki dirheme kadar içilirse şehveti harekete geçirir. Sarısının besleyiciliği çoktur, bedenin içindeki yaraları izale eder. Beyazı bütün sertliklere, kuruluklara ve yaralara iyidir. Sarısının besleyiciliği yüksektir ve iyi keymus üretir. İç organlardaki yaraları giderir ve iyileştirir. Yumurta bir bütün olarak –sarısı ve beyazı- mide bulantısı, yanma, susuzluk, idrar yolları yanması, ses bozukluğu ve akciğer kuruluşuna iyi gelir. Roka ile yenirse cinsel gücü artırır. Kündürle (günlük ağacı sakızı) alınırsa öksürüğe, keten tohumu ile kullanılırsa nefes darlığına iyi gelir. Kahvaltıda biraz tuz, kündür ve anzerut (Kirman’da olan bir ağaç zımkı) ile yenirse çok şişmanlatır. Tüm bu anlatılanlar hususunda en etkili olanı yumurtanın rafadan olarak yenilmesidir. Rafadan yumurta için su kaynadıktan sonra yüze kadar sayılır, eğer su soğukken konulursa 300’e kadar sayılır. Galen bu şekilde belirlemiştir.

71 1 uvkiye: Mısır’da 37.44 gr.

Yumurta rafadan yumurta şeklinde yapılmazsa suda kaynatılıp sonra zeytinyağı, kekik ve karabiber konarak yenilmelidir.

Yumurtanın en kötüsü yağda kavrularak, özellikle de susam yağında kavrularak yenilendir. Yumurta çok pişirilirse hazmı zordur, gıdası bozuktur; böbrek ve mesane taşları ve tıkanıklıkları yapar. Bunu sirkencübün⁷² şerbeti ıslah eder.

Her hayvanın yumurtasının özelliği farklıdır, burada genel olarak yumurta zikredilmiş, özelde de tavuk yumurtası kastedilmiştir. Yeri geldikçe her hayvanın yumurtasının özelliği zikredilecektir.

ZEYTİNYAĞI

Zeytinden sıkılan yağdır. Eğer ilk siyaha çalmaya başladığında alınır, yumuşakça dövülür üzerine sıcak su dökülür ve (yağ) suyun üzerine çıkıncaya kadar karıştırılır ve çözülürse buna infâk (ya da enfâk) yağı denir. Bu yağ ikinci derecenin başında soğuk ve ortasında kurudur. Eğer zeytin iyice olgunlaştıktan sonra yağ sıkacaklarıyla sıkılıp ateşte kaynatılırsa buna “azb” yağı denir. İkinci derecede sıcak, kuruluk açısından ise dengeli veya birinci derecede kurudur.

Zeytinyağının en iyisi zeytinin siyaha çalmaya başladığı vakitte sıkılan, keskinliği olmayan ve dili ısırmayan yağdır, bedeni şişmanlatır, rengi güzelleştirir, hıltları temizler ve yüzü canlandırır.

72 Bal ve sirkeyle yapılan bir içecek. Sirkencübün şerbeti de denir. Bunun çok çeşidi vardır. Fakat en çok bilineni ballı sade sirkencübün şerbetidir. Bu sürekli önümüze çıkacağı için Tabîb İbn Şerîf'in kitabından tarifini vermek faydalı olacaktır: “Ballı sade sirkencübün için iki yüz dirhem bala iki yüz dirhem su katıp kaynatırlar, balın kefi alınır, biraz koyulaşır. Koyulaşınca yirmi beş dirhem sirkeyi su gidip bal kalıncaya kadar az az koyarlar. Daha sonra lazım olunca bundan bir kaşığı alıp dört kaşık su katıp ezip içerler.” *Yadigâr*, s. 115.

Zeytinyağı başka bir şey karıştırılmadan sıcak su ile içilirse kuluncu teskin eder, tıkanıklıkları açar, kurtları döker, taşları parçalar ve böbrekleri ıslah eder.

Hergün zeytinyağı ile yağlanmak saçların beyazlaşmasını engeller, saç ıslah eder, dökülmesini engeller, organları sağlamlaştırır. Göze sürme gibi sürülürse gözü keskinleştirir, gözdeki beyazlığı söker ve uyuz hastalığına iyi gelir. Bahsedilen faydalar yağ ne kadar eski olursa artar. Hatta 7 yıl beklemiş olan yağın belsan yağından daha güçlü olduğu söylenmiştir. Bozulmuş zeytinden çıkarılan yağ ise bozuk hıtlar üretir ve bedene buharları doldurur, bazen de kaşıntı yapabilir. Bunu menekşe şerbeti ıslah eder.

Bir kimse otuz dirhem zeytinyağı ile birlikte aynı miktarda bal alır, onar dirhem de kündür (günlük ağacı sakızı) ve çörek otu yağı alıp hepsini hamamda yedikten sonra o gün soğuk su içmezse mafsalları, felç ve uyuşma gibi bütün soğuk hastalıklardan kurtulur. Bu formül yüz yaşını geçmiş kişide dahi cinsel gücü harekete geçirir. (Denenmiştir.)

BAL

Üçüncü derece sıcak, ikinci derece kurudur. Temizleyicidir, balgamı ve çeşitli rutubetleri organlardan ayırarak temizler. İstirha (felç), tıkanıklıklar, idrar yapma zorluğu ve beynin fuzulî maddelerini mastakî ile birlikte alınırsa giderir. İçilirse mide karaciğer, dalak şişliği, hepatit, istis-ka, taşlar, idrar yapma zorluğuna faydalı olur, gaz çeşitlerini, zehirleri, cinsel zayıflık ve yemek iştahsızlığını giderir. Eğer göze sürme gibi sürülürse gözdeki soğukluğu ve su inmesini giderir. Yine sürüldüğünde uyuz ve kaşıntıya faydalıdır. Özellikle beyaz soğanın suyuyla kullanılırsa.

Bedeni güçlendirir, ilaçların gücünü uzun süre korur ve etkilerini artırır. Çörekotu yağıyla içilirse bel ve maf-

sal ağrılarını giderir, cinselliği tahrik eder. Eğer suyun içinde eritilip içilirse bulantıyı keser ve kendine has olan özelliği ile şekersiz diyabet hastalığını giderir. Çiğ olarak kullanıldığında hıtların çözülmesi ve temizlenmesinde daha etkilidir. Onunla kusmak zehirleri vücuttan atar ve hıtları bedenin üst kesimlerinden çıkarır.

Bal sıcak tabiatlı insanlarda baş ağrısı yapar. Sirke ve kişniş bu sorunu çözer. İki uvkiye⁷³ içilir.

BUĞDAY

En iyisi yeni mahsul olup, altın renkli ve beyaz renkli olanıdır. Siyah olanı ise en kötüsüdür. En iyisi hızlı pişenidir. Birinci derece sıcak ve ikinci derece rutubetlidir. Sağlıklılar için uygundur, hatta hububat içinde besin için en uygun olanıdır ve en çok ekmek ve tatlı yapılan çeşittir. Eğer çiğneyip çiban gibi şişliklere koyarlarsa onu olgunlaştırır. Bulguru (kaynatılıp kurutulduktan sonra döverek kabuğu çıkarılan) ise besin için iyidir ve güzel kan üretir. Buğday unu badem ve şekerle pişirilir ve belli bir müddet onunla kahvaltı yapılırsa göğüs ve böbrek ağrılarını giderir ve bedeni yumuşatır.

Buğday şişkinlik yapar ve özellikle çiğ olanı vücutta tıkanıklık üretir. Sirkencübin şerbeti veya sirke onu ıslah eder. Diğer hayvanlara olmasa da atlara zararlıdır.

ARPA

En iyisi yeni hasad edilmiş olup iyice olgunlaşmış olanıdır. Eski olanı çok kötüdür. Birinci derecede kuru ikinci derecede soğuktur. Bakla/acı bakladan besini daha çoktur. Tersini söyleyenlerin görüşü doğru değildir. İlkbahar ve yazın kullanılması kanın kaynamasını, safranın alevlenmesini ve şekersiz diyabeti teskin eder. Fakat insanı zayıflatır, özellikle atları ise şişmanlatır. Arpa unu

73 1 uvkiye: Mısır'da 37.44 gr.

şişlikleri çözmede çok güçlüdür, bunun için şişliklere sürülmesi gerekir. Dübeylatı (dermoid kist, teratoma) patlatır. Çok sert olan şişlikler üzerine ratiyenc, zift ve mum ile birlikte konursa yumuşatır. Eğer çok şişkinlik varsa hilbe/çemen ve keten tohumu eklenir. Haşhaş kabuğu ve ikلیل ile yan ağrısını teskin eder. Ayva ile sıcak kaynaklı gut hastalığını teskin eder. Sirke ile kullanılırsa uyuz ve kaşıntıya faydalıdır. Ban otu (gavur haşhaşı) suyu ile baş ağrısı, gözdeki şişlikler ve geniz akıntılarına faydalıdır. Nar kabuğu gibi kekre şeylerle kabız yapar, marul ve semiz oyu suyu gibi şeylerle harareti ve iltihabı keser. Afyon ve ban otu gibi şeylerle ise kırıkları ve çatlakları bitiştirir. Kabuğu çıkarılıp kavrulan arpa miktarının yarısı kadar dövülmüş haşhaşla dağılıncaya kadar suyla kaynatılır ve suyu içilirse sıcaktan kaynaklanan baş ağrısı ve safrayı keser. Seviki (ununun kavrulmuş hali) insanı besler, iltihabı ve susuzluk yapan sıtmaları keser. Hamur yapılıp mayalanıncaya kadar bekletilir sonra da ekşi ayrılarla yoğrulursa buna arpa keşki denir ki yanma ve kaşıntılarda aşırı faydalıdır, sürülsün veya içilsin fark etmez. Bu aynı zamanda susuzluk ve hummalara da faydalıdır.

Arpa yan etki olarak insanı zayıflatır, rutubetleri kurutur ve mesaneye zarar verir. Anason ve yağlar bu zararı alır.

NOHUT

Nohut, hububatın içinde en güzelidir. Hatta Hipokrat onun maş fasülyesinden daha iyi olduğunu söyler. En iyisi büyük taneli, beyaz ve yeni olanıdır, ardından siyah nohut gelir. En kötüsü kırmızı olanıdır. Tabiatı ikinci derece sıcak birinci derece kurudur. Yaş olanı birinci derece yaşıdır. Soğuktan oluşan baş ağrılarına iyi gelir, özellikle yarım baş ağrısına. Sesi temizler, göğüs ve boğazdaki şiş-

likleri çözer. Öksürüğe iyi gelir. Zayıf olan kimseler az bir bademle kavrulmuş nohut yemeye devam ederlerse aşırı bir şekilde şişmanlatır. Gece suya konur ve sabah yenir ardından da suyu az bir balla içilirse ümit kesildikten sonra dahi cinsel şehveti canlandırır.

Eğer sirkede ıslatılıp aç karna yenir ve o gün başka hiç bir şey yenmezse bağırsak kurtlarını çıkarır. (Denenmiştir.)

Ağzı kapalı bir şekilde hiç karıştırılmadan pişirilirse idrar yapma zorluğunu çözer, şehveti düzeltir ve tuzluluğu ile tıkanıklıkları açar. Bu iki özellik, dediğimiz gibi pişirilmezse yok olur ve galiz gazlar üretir. Suyu bel ve göğüs ağrılarına, akciğer yaralarına ona özel bir özellik ile fayda verir. Eğer hastada humma (sıtma) yoksa bahsettiğim hastalıklar için sütle içilir.

Siyah nohut ceninleri düşürür, taşları parçalar ve beyazdan daha güçlü bir şekilde vücuttaki fazlalıkları (idrar, ter, âdet kanı vs.) atar. Nohutun tüm çeşitleri hayız ve nifastan arda kalan kandan vücudu temizler.

Nohut unu hamur yapılır ve yüze sürülürse ciltteki sarılığı giderir, kırmızılaştırır ve yüzü nurlandırır. (Denenmiştir.)

Nohut, mesane yaralarına zarar verir, bunu haşhaş ıslah eder.

Nohut gaz yapar, bunu kimyon veya dereotu giderir.

PIRİNÇ

Pirincin en iyisi beyaz ve sarı olanıdır, en kötüsü ise siyah olanıdır. Rum diyarında olan Mısır'dakinden iyidir. En iyisi ise Hindistan pirincidir. Tabipler ikinci derecede kuru ve birinci derecede soğuk olduğunda ittifak ettiler. İkinci derecede soğuk da denilmiştir. Birinci derece sıcak ve mutedil olduğu da söylenmiştir.

Pirinç karnı kabız eder, keçi sütüyle alınır ise yumuşatır. İç yağı ve tereyağı gibi yağlarla alınır sa zahîr (rectumda olan bir sıkışma) ve bağırsak ağrısını geçirir. Ekşi sütle alınır sa şekersiz diyabet ve mide bulantısını giderir. Sumak ekşisiyle ishale iyi gelir, şeker ve sütle yenirse aşırı zayıflığa iyi gelir.

Rüyaları, bedendeki hıtları ve renkleri güzelleştirir. Hintiler onun ömrü uzattığına inanır.

Pirinci çok yemek bedenleri ıslah eder fakat kulunç yapar, özellikle kırmızı pirinç çok kabız yapar. Sirkeyle yenirse kötü hastalıklara sebep olur. Kepek suyunda ıslatmak ve tatlılarla yemek pirincin zararlarını giderir. Yoğurtla pişirilen arpa onun alternatifidir. Pirinç unu iç yağla dübeylatı (dermoid kist, teratoma) açar. Türmus (acı bakla) ile kullanılırsa cerahat izlerini temizler. Yağ ve pirinç unuyla yapılan lapa yaraları doldurur ve et bitirir. Kabuğu su içinde kaynatılırsa bu su, cenini düşürür.



MEYVELER

AYVA

En iyisi büyük, yumuşak, tatlı ve çok sulu olanıdır. İki kısımdır: Tatlı olanı dengeli ve ikinci derecede rutubetlidir. Ekşi olanı ise ikinci derecede kuru, birinci derecede soğuktur. Kalbi ferahlatır, vesveseyi, tembelliği, iştah azlığı, hafakan, karaciğer zayıflığı, hepatit, eski baş ağrısı ve bütün nezleleri giderir. Kanı ve ishali ümit kesildikten sonra dahi keser, özellikle ona çiçeği ilave edilip pişirilirse. Aç karna ayva yemek kabız eder. Eğer şişliklere sarılırsa onları çözer. Susuzluğu giderir, idrar yolları yanmasını giderir, ter kokusunu güzelleştirir. İçine kakule, karanfil, tarçın ve cevzubuva karıştırılmış ayva macunu cinselliği güçlendirir, boğazı ıslah eder, hazım bozukluğu ve ishale faydalıdır.

Ayva, sinirlere zararlıdır ve kulunç üretir.

Kullanılması gereken miktar 20 dirhemdir. Usaresinden/özsuyundan ise 30 dirhem kullanılır.

DUT

Dutun beyazına Nabtî deler, bizde ise Halebî derler. Olgunlaşmadan kırmızı, olgunlaşınca siyah olanı ise Şâmî dut olarak meşhurdur. Beyaz olan birinci derece sıcak, ikinci derece rutubetlidir. İyi kan üretir, şişmanlatır, tı-

kanıklıkları açar, karaciğeri ıslah eder, böbrek yağını terbiye eder, dalak bozukluğunu izale eder. Fakat hızlı bir şekilde karşılaştığı hıtlara dönüşür ve hazımsızlığa sebep olur. Böyle bir şey olduğunda sirkencübin şerbeti onu ıslah eder. Siyah dut harareti ve susuzluğu keser ve sıcak tabiatlı kimselerin hastalıkların çoğunu ıslah eder. İştah açıcıdır ve tıkanıklıkları açar. Yumuşatarak yanmış hıtları izale eder.

Dutun bütün türleri boğaz şişliği, öksürük, çiçek ve kızamığa iyi gelir. Özellikle şerbetinin içilmesi. Suyu sıkılıp koyulaşınca kadar kaynatılırsa bu hususlarda gücü daha da artar. Yaprığı zeytinyağı ile sürülürse yaraları ve ateş yanmalarını iyileştirir.

Kökü ve yaprakları incirle birlikte suda kaynatılıp bu sudan içilirse sersam, cünûn/delilik ve müzmin bel ağrılarını geçirir. Bu karışıma şeftali yaprağı da ilave edilirse kurtları döker. (Denenmiştir.) Bu suyla gargara yapmak dişleri güçlendirir.

ELMA

En güzeli büyük, kokulu, sert, sulu ve kabuğu ince olanıdır. En kötüsü ise tadı yavan (tatsız) olanıdır. Tadına göre üç türlüdür; tatlı, ekşi ve mayhoş. Tatlı olanı birinci derece sıcak, ikinci derece rutubetlidir. Mayhoş olanı sıcaklık ve soğuklukta mutedildir, birinci derecede kurudur. Ekşi olanı ise ikinci derecede soğuk ve kurudur. Hepsi kalbi ve beyni güçlendirir. Nefes zorluğu ve müzmin hafakanı giderir. Karaciğeri güçlendirir. Tatlı olan kanı ıslah eder. Tatlısı ve ekşisi zehirleri temizler ve kalbi korur. Yapraklarının özsuğu da aynı etkiyi yapar. Ekşi olanı kulunç üretir ve tıkanıklık yapar. Fakat kusma ve bulan-tının engellenmesinde aşırı faydalıdır. Tadı olmayandan kaçınmak lazımdır, sadece mide zayıflığında yenilebilir, çünkü elmanın bu türü mideyi güçlendirir. Elma tümü-

le unutkanlık yapar⁷⁴ fakat bunu tarçın ıslah eder, galiz gaz üretir bunu da karabiber ve kimyondan yapılan cevriş ıslah eder.

Elmadan elde edilen şerbet veba ve zehirlerde diğer şerbetlerin içinde en iyisidir. Elmanın közde pişirilmiş mişideyi ıslah etmekle birlikte zehirli ilaçların zararını da defeder. Ayrıca onda kalbi aşırı bir şekilde ferahlatma özelliği vardır. 30 dirhem alınır. Çekirdeği bağırsak kurtlarını öldürür. Bütün bu zikredilen özelliklerde elma reçeli daha güzel etki eder. Bal veya şekerle yapılır.

İNCİR

İncirin en iyisi büyük, etli ve olgun olup ağzı çok açılmamış olanıdır. Ağzında donmuş bal gibi bir parça vardır. Bunun sıcaklığı dengeli rutubeti ise ikinci derecededir veya birinci derece sıcaktır. Kuruduğu zaman ikinci derece sıcak, birinci derece rutubetli olur.

Eğer incir aç karna yenir ve üstüne başka bir şey yenilmezse meyvelerin içinde en doğru besleyicidir. Eğer kırk gün anosanla sabahları yenmeye devam edilirse başka hiçbir şeyin yapamayacağı kadar şişmanlatır. Tıkanıklıkları açar, karaciğeri güçlendirir, dalak şişliği hastalığı, basur, idrar yapma zorluğu, böbrek zayıflığı, hafakan, nefes darlığı, öksürük, göğüs ağrıları ve nefes borusu tahrişi giderir.

İncirin basura faydalı olduğu hakkında hasen bir hadis vardır. Cevizle yenirse öldürücü zehirlerden korur. Fıstık ve bademle yenirse zayıf bedenleri ıslah eder, aklı ve beynin özünü güçlendirir. Kurtum(aspir tohumu) ve bir miktar natron (boraks) ile galiz hıtları vücuttan atar ve kulunç ve felce iyi gelir. Kurusunun faydaları yaşından daha azdır.

74 Sadece ekşi elma çok tüketildiğinde unutkanlık yapar.

“Eğer dokuz gün sirke içinde bekletilir ve yenmeye devam edilir ve sirke de içilirse dalak şişliği hastalığını iyileştirir.” (Denenmiştir.)

KARPUZ

Karpuzun tüm cinsleri ikinci derecenin sonunda soğuk, ikinci veya üçüncü derecede ise rutubetlidir. Mısır'da Mavi olarak bilinen Hindî türü mutlak olarak karpuzun en iyi türüdür. Ufunetleri/çürümeleri ve hummaları temelden söküp atar. Onunla diğer hastalıkları tedavi de mümkündür. Bal ve zencefile birlikte balgamı keser, süt-le sevdâyı çıkarır. Bu durumda sevdadan kaynaklanan felç, gut, delilik, vesvese, melankoli hastalıklarını tedavi eder. Demirhindi ile alınırsa safrayı, kaşıntı ve uyuzu temizler. İdrar söktürür, tıkanıklıkları açar, hazma yardımcı olur, hepatit ve yanmaları giderir. Kalitede bu Hindî türünden sonra gelen bizim memlekette Habeşî denilen Abbasî türüdür. Ondan sonra Hicazî türü gelir. O küçük ve çok tatlıdır. Fakat hazmı zordur ve mideye soğukluk verir. Karpuzun her cinsi tek başına yendiğinde felci, öksürüğü, eklem ve bel ağrısını harekete geçirir. Soğuk tabiatlı insanlarda cinsel isteği zayıflatır. Bahsedilen bu zararları ise bal, zencefil ve tarçın giderir.

Karpuz çekirdeklerinin çok siyah olanları vücuttaki taşların atılmasında hızlı etki eder. Karpuzun kabukları küçük küçük kesilir ve şekerle veya balla reçel yapılırsa bersâm (zatü'l-cenb), kuruluktan olan uykusuzluk ve vesveseyi ve sıcaktan kaynaklanan göğüs ağrısına faydalıdır. Zayıf hazmı iyileştirir.

MUZ

İlk derecede sıcak veya soğuktur yahut mutedildir. İkinci derecede rutubetlidir. En iyisi büyük, sarı ve tatlı olanıdır. Öksürük, göğüs ağrıları, nefes borusu sertliği, böb-

rek zayıflığı ve kansızlığa faydalıdır. Çokca şişmanlatır. Organların doğal olarak onu çekmesinden dolayı fuzuli atığı olmaz. Hazm olunduğunda çok iyi bir besleyicidir. Sirke veya limon suyu ile pişirilip mantar, uyuz ve kaşıntıya sürülürse tedavi eder.

Muz karpuz çekirdeği suyu ile birlikte hiperpigmentasyonu temizler, cildi yumuşatır ve rengini güzelleştirir. (Denenmiştir.)

Muz mideye ağırdır, gaz ve hazım zayıflığı yapar. Bal veya şekerle yenirse zararını alır.

NAR

En iyisi büyük, yumuşak, çok kırmızı, kabuğu ince ve sulu olandır. Tatlı olanı birinci derece soğuk ikincinin sonunda rutubetlidir. Ekşi olanı ikinci derecenin sonunda soğuk ve kurudur. Mayhoş olan ise dengelidir.

Narın bütün çeşitleri temizleyicidir, organlardaki yapışkan hıtları söküp atar, rutubetleri yıkar, tıkanıklıkları açar, sarılığı ve dalak şişliği hastalığını izale eder, renkleri kırmızılaştırır. (Denenmiştir.) Çekirdekleri ise kötüdür, kabız ve tıkanıklık yapar. Eğer narın suyu güneşte bekletilerek veya bakırda pişirilerek katılaştırılıp göze merhem olarak sürülse görmeyi keskinleştirir. Tatlı nar, müzmin öksürüğe, boğaz sertliğine ve göğüs ağrılarına faydalıdır. Ekşi olanı safrayı keser, şekersiz diyabeti ve harareti keser. Mayhoş olanı bu ikisinin arasında mutedildir. Tatlı ve ekşi nar birbirinin zararlarını defeder.

ÜZÜM

Tanıtmaya ihtiyaç duymayacak kadar bilinen bir meyvedir. Hurma gibi çok çeşitleri vardır. En kalitelisi ve iyisi büyük taneli, kabuğu ince, çekirdeği az ve tatlı olanıdır. Tabiatı sıcak ve rutubetlidir. Ancak kırmızı üzüm en

dengelisidir, ikinci derecenin başlarındadır, siyah olanı sonlarında, beyazı ilkinde.

Meyvelerin en lezzetlisi ve en çok besleyici olanıdır. Aşırı bir şekilde şişmanlatır. Böbrek zayıflığını giderir. Kanı temizler. Galiz mizaçları düzene sokar, sevdâ ve yangına iyidir. Çekirdeği ise galiz hıtlar üretir. Üstüne su içmek istiska ve humma yapar. Yemek üstüne yenilmesi uygun değildir. Üzümün zararından korkan sirkencübin şerbeti içerek ıslah etsin.

♣
SEBZELER

HAVUÇ

Havuç ikinci derecede sıcak ve rutubetlidir veya rutubeti üçüncü derecededir. Balgamı keser ve temizler, göğüs ağrılarına, öksürüğe, mideye, karaciğere ve istiska hastalığına faydalıdır. İdrar söktürücüdür, taşları parçalar. Cinsel gücü artırır, özellikle de yaban havucu. Fakat normal havuç meniye artırmada daha güçlüdür. Eğer tuz ve sirkeyle turşu yapılırsa dalağı (ondaki sertliği) eritmede onun bir benzeri yoktur. Kökleri pişirilip pansuman yapılırsa donmuş kanı ve sıcak şişlikleri çözer. Tohumu idrar söktürür, tıkanıklıkları açar, sarılığı (hepatit) giderir, bel ağrısına iyi gelir.

Havuçtan 60 dirhem yenir, reçeli 6 dirhem, tohumu ise bir miskal⁷⁵ kullanılır.

ISPANAK

Farsça Isbanah kelimesinden Arapçalaştırılmıştır. Yetiştirilen bir sebzedir. Kendi kendine de yetişir denilmiştir, fakat bunu görmedik. En kalitelisi yeşilliğinin şiddetinden dolayı siyaha çalan bir rengi olup aynı gün toplanılmış olanıdır. Yetiştirmesi için belirli bir vakit yoktur, fakat çoğunlukla sonbaharda olur. Tabiatı mutedildir, rutubetli

⁷⁵ Miskal: Mısırdaki 4.68 gr.

olduğu da söylenmiştir. Bütün göğüs hastalıklarına, alevlenmeye, şekersiz diyabete, hılfeve, safraya ve keskinliğe gerek çiğ gerek pişirilmiş olarak faydalı olur. Sıtmalara ise yenildiğinde fayda verir. Özsuyu sıkılıp şekerle alınırsa hepatit, idrar yapma zorluğu ve taşlara faydalıdır. Yenilmesi baş ağrısı ve bel ağrısına sebep olur.

Çiğ olarak konursa eşek arısı sokmalarını teskin eder ve dübeylatı (dermoid kist, teratoma) patlatır. İsfidac ile pişirilir ve ezilir ardından insanda çıkan küçük sivilcelere sürülürse onları çözer. Soğuk tabiatlı olanlarda baş ağrısı yapar, midelerini zayıflatır ve hazmı yavaşlatır. Badem yağı ve tarçın ile pişirilirse bu sorunlar olmaz. Özsuyunun içimi on dirhem olmalıdır. Alternatifi yıkanmış pazıdır.

PIRASA

Bütün çeşitleri sıcak ve kurudur. Eğer arpayla pişirilip suyu içilirse öksürüğe, göğüs ağrılarına ve astıma faydalıdır. Tek başına ise kulunca iyi gelir. Özellikle tohumu olmak üzere cinselliği tahrik eder. Aleovera ile yakı gibi kullanılırsa basuru geçirir. Hatta tohumu sürekli kullanılırsa basuru geçirir. Katron ve mum ile ezilip buhur yapılırsa dişlerdeki kurdu düşürür. Bu husus denenmiştir. Nemeş, hiperpigmentasyon, siğiller ve vitiligoyu bunlara balla sürülürse geçirir. Soğuk zonklamaları teskin eder, yaraları temizler ve zehirlere karşı faydalıdır.

Pirasa beyni ağırlaştırır, gözün görmesini zayıflatır ve kanı yakar. Bunu kişniş ve hindiba dengeler.

EBEGÜMECİ

Ebegümeci ikinci derecede soğuk, üçüncü derecede rutubetlidir. Ekim'de çıkar ve kış boyunca bulunur. Yumuşatıcıdır ve safrayı, alevlenmeyi ve yanmış hıltları teskin eder. Uyuz, kaşıntı, bağırsak yaraları, nefes borusundaki

tahriŖe, idrar yolları yanması, tıkanıklıklar, dalak ağrısı ve hepatite iyi gelir. Ancak midesi zayıf olanlara ve soğuk mizaçlıların kullanması iyi değildir. Ebegümecinin tohumunun jeli çoktur, o yüzden boğazdaki tahriŖe ve şişliklere iyi gelir. Ebegümeci suyu Ŗekerle⁷⁶ içilirse yanmış hıltların tümünü vücuttan atar. Diğeryandan vücutta şişkinlik ve gaz yapar. Bunu engellemek için soğuk mizaçlılar kimyon vb. Ŗeyler sıcak mizaçlılar ise ekşi (mese-la koruk suyu) Ŗeyler kullanabilir. Suyundan elli dirheme kadar alınabilir. Ebegümecinin en güzeli kuş etleriyle yapılır.

BAL KABAĞI

Kabuğu kalındır ve gücü üç yıla kadar kalır. İkinci derecede soğuk ve rutubetlidir. Harareti keser ve demirhindi ile birlikte alınırsa iki hılttan –safrâ ve sevdâ- artanı bastırır. Sirkeyle yenirse hummaya (ateşlenmelere) iyi gelir. (Denenmiştir.) Kabuğu sürülürse baş ağrısını giderir. Kabak yumuŖatıcıdır, vücutu nemlendirir, tıkanıklıkları açar, idrar söktürücüdür, Ŗekerle reçel veya tatlı yapıp yenilir veya pişirilip suyu içilirse vesveseye, deliliğey ve buhardan meydana gelen baş ağrısına iyi gelir. YumuŖatarak ve idrar söktürerek bağırsaklarda ve midedeki maddeleri izale eder. Kulunç, rutubet ve mide zayıflığı peyda eder, fakat kimyon ve karabiber onu ıslah eder. Çekirdekleri idrar yolları yanması, böbrek zayıflığı ve mesanedeki yaralara iyi gelir. Şişmanlatır ve kanı hapseder.

KUZU KULAĞI

Kuzukulağının çok çeşidi vardır, kimisi pazıya benzer, yaprakları ve sapları geniştir, ekşiliğı yoktur, tatsızdır, yabani pazı olarak bilinir. Bir türünün ise yaprakları incedir, kökleri kırmızıdır, beyaz ince tel tel sünbülleri vardır,

76 Antâkî'nin Ŗekerden kastı Ŗeker kamışından yapılan Ŗekerdir.

Siyah tohumlar bırakır. Bir türünün ise tohumları çiçek olmadan meydana gelir. İkisi de çok ekşidir. Bir türü ise bir karıştan fazla büyür. Hepsi ikinci derecede soğuk ve kurudur. Safra, şekersiz diyabet, mide bulantısı ve kusmayı keser, keser. İki güzel türünden tıpta hummaz şarabı-içeceği- denilen içecek yapılır ve o içecek kaşıntı, uyuz ve çiçek hastalığı, kanın kaynamasına ve sıcak kaynaklı öksürüğe iyi gelir. Tohumu çiçek olmadan oluşan türünün tohumu veya kendisi eğer döğülür ve yenirse nefsi ferahlandırır ve bu ferahlandırma içkinin verdiği ferahlığa yakın olur. Bu aynı zamanda duyuları güçlendirir. Eğer akrep sokmasından önce yenirse zehirin etkisi olmaz. Kimyonla kaynatılır ve eve serpilirse karıncaları kovar. Akciğere zarar verir fakat onun zararını şeker alır. Tohumu üç, yaprağı ise 18 dirheme kadar içilir.

LAHANA

Birinci derecede sıcak ve kurudur. Tohumu kurtları öldürür. Lahana şişlikleri patlatır, yaraların et bağlamasını sağlar, tıkanıklıkları, dalağı, karaciğeri ve taşları temizler. Külü ağız yaralarına faydalıdır. Lahananın suyu, kesildikten sonra sesi geriye döndürür. Eğer lahana suyu şekerle katılaşıncaya kadar kaynatılıp kullanılırsa da kısılmış sesi döndürür. Yabani lahana yılanın zehrini engeller. Soktuktan önce veya sonra kullanılsın aynı etki yapar. Tohumu cinselliği tahrik eder. Lahana baş ağrısı ve buharı engeller. Mesane ve böbrekleri temizler, öksürük ve göğüs ağrılarına iyi gelir. Siyatik, istiska ve gut hastalığını çözer, eklemlerdeki maddeleri arpa unuyla yakı yapılırsa çözer. Şeylemle (secale-çavdar) ferzece yapılırsa hayzı söktürür.

Diğer taraftan lahana gaz, karın gurultusu, vesvese ve sevdavî buhar üretir. Bu sorunları suyunu içmek ve [üzerine] tatlı ve yağ yemek ıslah eder.

DERE OTU

Rezene gibi bir bitkidir fakat bunun çiçekleri beyaz ve sarıdır. Tohumu ise daha ince ve daha keskindir. Tabiatı ikinci veya üçüncü derecede sıcak ikinci veya birinci derecede kurudur.

Felç, yüz felci gibi bütün balgamî hastalıklara iyi gelir. Hıçkırık, mide, karaciğer ve dalak zayıflığı, astım ve taşlara iyi gelir. Vücuttaki bütün fazlalıkları özellikle âdet kanını ve sütü söktürür. Tıkanıklıkları açar. Kulunç, mağs (sancı-kolik) ve hepatiti izale eder. Hazmettirir. Tek başına içilirse midede yemeğin bozulmasını engeller, balla alınırsa öldürücü zehirlerin etkisini önler. Balla alındığında kusmak için başka şeylerden daha fazla yardımcı olur. Külü zücac (cam) külü ile taşları parçalama ve idrar yapma zorluğunda denenmiştir. Dereotunun külü balla alınırsa -içerek veya sürülerek- basur gibi makat hastalıklarına ve erkeklik organındaki yaralara iyi gelir. Dereotunun tenasül aletlerine özel olan ilaçlardan olduğu söylenmiştir. Hatta onun sıcak suyuna oturmak rahimleri bütün hastalıklardan temizler. Özsuyu kulağa damlatılırsa kulakta sevdâ hıltından oluşmuş hastalıklara iyi gelir. Tohumuyla birlikte alındığında yakılmasa bile basurları söken bir ilaçtır. İçinde dereotu pişirilmiş/ kaynatılmış olan yağı kas ve eklemlerdeki bitkinliğe ve felç ve uyuşma gibi bütün soğuktan olmuş ağrılara iyi gelir. Eğer başta taşınırsa baştaki hastalıkları engelleme gibi bir özelliği nakledilmiştir. Gözde zulmet yapar ve görmeyi zayıflatır. Böbreklere zarar verir de denilmiştir. Bu zararları koruk veya limon suyu ve bal alır. Eğer balla karıştırılıp makata sürülürse ishal ettiğini iddia edenler vardır. Üç dirhem içilir, kökünden yedi dirhem kullanılır.

NANE

Nanenin tabiatı sıcaktır ve ikinci derecede kurudur. Kokusu ve kuvveti kalması için gölgede kurutulmalıdır. Kusmayı keser, akciğeri astım, öksürük ve yapışkan balgamdan temizler. Kanlı balgamı engeller. Kurtları güçlü bir şekilde atar. Baş dönmesi ve baş ağrısını keser. (yakı şeklinde konulsa dahi) Damlatıldığında kulak ağrısını keser. Eğer cimadan önce ve sonra fitil şeklinde kullanılırsa hamileliğe engel olur. Arpa unuyla birlikte yaraların etlenmesini sağlar. Nar suyuyla mideyi güçlendirir. Teri keser. Mersinle kullanılırsa kemiklerin kaynamasını sağlar. Eğer nane suyu şekerle kaynatılırsa farklı baş ağrısı türlerine ve beyin zayıflığına katı bir tedavi olur, gözü keskinleştirir ve göğüs bölgesinin bütün hastalıklarını iyileştir. Eğer yenirse yemeğin [midede] ekşimesi ve bozulmasını engeller ve bu yüzden hazımsızlığa mani olur. Eğer tuzla dövüp köpek ısırmasına sarsalar ağrısını keser. Aynı şekilde akrep sokmasının ağrısını da keser. Eğer çiğnenirse diş ağrısını keser, gül yağı ile buruna çekilirse boğazdaki şişliklere ve sıracı hastalığına iyi gelir. Basuru nasıl kullanılırsa kullanılsın giderir, hafakanı ise içildiğinde giderir. Kalbi güçlendirir. Mide ağzını zayıflatır, fakat bunu sirke ıslah eder.

Yarım dirhem içilir, özsuğu ise beş dirhem içilir.

Nanenin çeşitleri birbirine alternatif olarak kullanılır.

LİMON

Limon farklı güçlerin terkiinden oluşmuştur. Kabuğu üçüncü derecede sıcak ve kurudur. Çekirdeği ikinci veya birinci derecede. Ekşi olan içi ise ikinci derecede soğuktur. Hepsi kurutulur ve aynı ölçüde şekerle dövölür kullanılırsa buharı ve devhayı izale eder, tıkanıklıkları açar. Çekirdeğinde büyük ferahlatma özelliği vardır. Ekşi olan kısmı yüzdeki siyah ve mat lekeler ve kaşıntıya iyi gelir.

Özellikle de kaly ve susam yağı ile kullanılırsa. Eğer çiçeği, kabuğu ve yaprakları bir macunda toplanırsa kalbi ferahlandırmada yakuta denk olur.

Limon hastalar için sirkeden daha hayırlıdır. Eğer limon suyuna konursa inci vb. taşları eritir.

Limon öksürüğe sebep olur, sinirleri zayıflatır ve soğuk tabiatlı insanlara zararlıdır. Bal veya şekerle kullanmak bu zararları ıslah eder. Limonun kendine has özelliklerinden biri koklandığında nezleyi geçirir.

MARUL

İkinci derecede soğuk ve rutubetlidir. Vebalı havanın ve suyun değişimlerini def eder. Şekersiz diyabet ve kuru öksürüğe iyi gelir. Kan aldıldıktan sonra yenirse kanın keskinliğini keser. Gençler onu tek başına yerlerse müzmin uykusuzluğu keser, yaşlılar ise sandalla yerlerse faydalı olur. Sağlıklı bir kan üretir, fakat bu kan aynı diğer sebzelerden oluşan kan gibi fazla olmaz. İki kurunun (sevdâ ve safrâ) zararlarından ve onlardan meydana gelen siğiller, kaşıntı, delilik ve cüzzam gibi hastalıklardan korur. İdrar yolları yanmasını engeller, tıkanıklıkları açar, idrar söktürücüdür. Sütü zehirlere, özellikle akrep zehrine faydalıdır. Yağı göğüs ağrısına iyi gelir. Yağı sert şişliklere faydalıdır, kafadaki kuruluğu nemlendirir, sara ve melankoli kuruluuktansa faydalı olur. Külü yaraları etlendirir, bal ile ciltteki izleri yok eder. Bu kül gülyağı ile kullanılırsa saç ı uzatır.

Diğer taraftan cinsel gücü azaltır, meni ı keser, gaz, karın gurultusu ve unutkanlık yapar. Fakat onunla birlikte kimyon ve nane alınırsa veya yıkanmadan yenirse bu zararlar olmaz.

Öz suyundan 30, tohumundan iki, sütünden yarım dirhem kadar kullanılır.

SARIMSAK

Sarımsağın çok çeşitleri vardır. Fakat iyisi dişleri çok ve büyük olup keskinliği az olanıdır. Bu sarımsağın dişleri kırıldığında içinden bal gibi ele yapışan bir yaşlık çıkar. Eski kitaplarda buna Nabtî sarımsak denir. Şimdi onu Kıbrıs'tan getiriyorlar.

Sarımsak, üçüncü derecenin sonunda sıcak ve kuru-
dur. Öksürük, astım, nefes darlığı, mide yaraları, galiz
gazlar, kulunç, tıkanıklıklar, dalak şişliği hastalığı, hepa-
tit, mafsallar ve siyatiğe faydalıdır. Âdet kanını söktürür,
şişleri ve böbrek taşlarını çözer. Yenildiğinde balgamı ke-
ser, unutkanlık, felç ve el-ayak titremesine fayda verir. Ya-
ralar, kasılma, kepek, yüzde çıkan yaralar, saç dökülmesi
ve çıbanlara ise balla sürülürse faydalı olur. Zeytinyağı
ve balla pişirilirse mutlak olarak zonklamalara faydalıdır.
Şarap ile içilirse zehirlere özellikle de akrep ve yılan zeh-
rine iyi gelir. Cündibester (kunduz hayası) ve zeytinyağı
ile sürülürse de zehirlere faydalıdır. Saç beyazlamadan
önce içki ile ona devam edenin saçı beyazlamaz, beyaz-
ladıktan sonra kullanır ise beyaz saçları döker siyah saç
çıkartır.

Süzab (sedef otu), ceviz ve incirle alınırsa badızehr-
den (tabii panzehir) üstün gücü vardır.

Önce koyun sütüyle, sonra tereyağı ile kaynatılır ar-
dından balla karıştırılırsa cinsel gücü artırmada hiçbir
şey buna eşit olmaz. Bu karışım bel, eklem ve siyatik
ağrılarına da iyi gelir. İshal eder ve kurtları döker, yeni-
den oluşumunu engeller, sesi temizler, havayı ıslah eder,
özellikle veba zamanı. Suyla kaynatılırsa bitleri keser. Ni-
şadur ile sürüldüğünde vitiligoya ve yüzde oluşan siyah
lekelere iyi gelir. Kimyon ve çam yaprağı (pür) ile kayna-
tılsa dişleri ıslah eder ve güçlendirir.

Nasıl kullanılırsa kullanılsın renkleri ıslah eder ve yüzü kırmızılaştırır. Kışın soğuk tabiatlıların ve yaşlıların sağlığını korur.

Sarımsak kaşıntı yapar, hıtları yakar, özellikle yaz aylarında ve sıcak tabiatlı olanlarda basur ve zahîre (rektumda olan bir sıkışma) sebep olur, sirkencübin şerbeti ve yağlar ise bu zararları ıslah eder. Gözde zulmet yapar onu da kişniş ıslah eder. Üzerinden bir yıl geçmiş olan sarımsağın ve Mekke gibi sıcak yerlerde yetişen sarımsağın yenilmemesi gerekir.

SEMİZ OTU

Üçüncü veya ikinci derecede soğuk ve rutubetlidir. Sevikle sürülürse sıcaktan oluşan şişlikler ve baş ağrısını engeller. Sürme olarak kullanılırsa göz iltihabı, kaşıntı ve uyuza faydalıdır. Genel kullanımda ise kanlı balgam, kusma, sıtma (devr humması), fuzuli maddelerin organlara dökülmesi, idrar yollarında yanma, taşlar, basur, karaciğer ve midedeki hararete faydalıdır. Fakat çok yemek, hem yemek iştahını hem cinsel iştahı keser ve gözde zulmet oluşur. Bu sorunları kereviz ve nane ıslah eder. Böbreklere zarar verir bunu da mastaki ve zannk ıslah eder.

Raventle (ışgın) içilirse sıtmayı keser. (Denenmiştir.)

Özsuyundan içilecek miktar 18 dirhemdir. Tohumunun şekersiz diyabet hastalığını kesme hususunda bir alternatifi yoktur.

SOĞAN

Soğan türünün içinde en iyi olanı beyaz soğandır. Özellikle de uzun olanı, en kötüsü ise kırmızı olanıdır, özellikle yuvarlaksa. Herhangi bir özel zamanı yoktur, fakat çoğunlukla ilkbaharda olur. 3. derecede sıcak ve kuru- dur. Veya sıcaklık derecesi dördüncü derecedir. Yapışkan

hıltları keser. Tıkanıklıkları açar. Hem yemek iştahını hem de cinsel şehveti açar, özellikle etle pişirilmiş olanı. Sarılığı (hepatit) ve dalak tıkanıklığını giderir. İdrarı ve hayzı söktürür. Taşları parçalar. Suyu burna çekilirse beyni temizler. Yenilmesi hıltın katılığı, veba, taun, havanın ve suyun bozukluğuna karşı faydalıdır. Sirke ile yenirse, bittikten sonra dahi cinsel arzuyu uyandırır. Bedene sürülürse rengi güzelleştirir, kırmızılaştırır ve kirlerini temizler. Sıkılırsa suyu kulağı temizler ve işitmeyi açar, sıcaklık verir ve katı hıltı yumuşatır. Yazın yenirse baş ağrısı yapar. Sıcak tabiatlı insanlara mutlak olarak zararlıdır. Çok yemek kusturur. İdrar söktürücüdür, unutkanlık yapar ve galiz hıltlara oluşmasına sebep olur. Közlenerek yenmesi rahimleri rutubetlendirir ve bağırsağı kayganlaştırır. (Denenmiştir.) Tuz ve su ile yıkamak ve sirkeye koymak onun zararlarını alır. Kokusunu bakılâ- (acı bakla), kavrulmuş ceviz ve yanmış ekmek keser. Ne kadar eski ise o kadar etkilidir, özellikle de saç kıran hastalığında. Eğer saçkırandan natronla (boraks) birlikte sürülürse hastalığı giderir ve saç çıkarır.

SALATALIK

Salatalık iki çeşittir: Bir tanesi uzundur, Mısır'da Şamî derler. Diğeri kısa ve yuvarlak şekle meyillidir. Beledî olarak isimlendirilir. En iyisi uzun, ince ve taze olanıdır. Salatalık ikinci derecede soğuk ve rutubetlidir. Üçüncü derecede soğuk ve rutubetli de denilmiştir. İnsanın içindeki yangını, susuzluğu ve kanın kaynamasını teskin eder. Sıcak baş ağrısını dindirir. Karaciğerin tıkanıklıklarını açar, idrar söktürücüdür ve taşları parçalar. Suyu sıkılır ve şekerle içilirse yanmış hıltları vücuttan atar. Hummaları (sıtmaları) teskin eder ve hepatite açık bir şekilde fayda sağlar. Suyu sıkılır ve saça sürülürse bit oluşumunu engeller. Eğer hepsi birden ezilir ve bedene sü-

rülürse harareti keser, kaşıntı ve uyuza fayda verir, deriyi yumuşatır. Hazmı ağırdır, şişkinlik yapar, karın kurultusu ve yan ağrısı yapar. Bu sorunları sıcak tabiatlılarda sirkencübin şerbeti içmek, soğuk tabiatlılarda salatalıkla birlikte bal veya kuru üzüm yemek ıslah eder.

Kabuksuz yenilmelidir diyen hata yapmıştır, kabukla yenilmesi mideden bozulmadan önce atılmasını kolaylaştırır. Çekirdeği yenilirse böbreklere ve idrar yolları yanmasına faydalıdır.

ŞALGAM

İkinci derecede sıcak ve rutubetlidir veya kurudur. Tohumu ise üçüncü derecede sıcaktır. Özellikle idrar olmak üzere vücuttaki bütün atıkları söktürür. Tikanıklıkları açar. İstiska, hepatit, taşlar ve bel ağrılarına iyi gelir. Gözü çok keskinleştirir. Öksürüğe iyi gelir. Tohumu burada bahsedilenler hususunda daha etkilidir. Özellikle cinsel gücün artırılması ve taşların parçalanması hususunda. Özsuyu hiperpigmentasyona iyi gelir. Şalgam yağı olarak bilinen tohumunun yağı eğer içilir veya sürülürse galiz gazları çıkarır ve aşırı halsizlik ve bitkinliğe fayda verir. Aynı zamanda gaz yapar ve sıcak tabiatlıların başını ağrıtır. Bu sorunları sirkencübin şerbet düzeltir.



BAHARATLAR VE YAĞLI TOHUMLAR

ÇÖREK OTU

Üçüncü derece sıcak üçüncü veya ikinci derecede kuru-
dur. Rasulullah (s.a.v.) onun “ölümünden başka her derde
şifa olduğunu” haber vermiştir. Buradaki “her derde şifa
olmadan” kasıt soğuktan kaynaklanan her hastalıktır.
Genelleme nevî, yani bir türe hastır. Balgamın kökünü
kazır, kulunç, gaz, bel ağrısı, öksürük, kan tükürme ne-
fes darlığı, istiska, hepatit ve dalağa faydalıdır. Her sabah
zebile/kuru üzümle kullanılırsa yüzü güzelleştirir ve te-
mizler. Onun külü içilir veya sürülürse basurları giderir.
Sirkeye ıslatılır ve buruna çekilmeye devam edilirse baş
ağrısı, yarım baş ağrısı, nezle ve hapsiriğe iyi gelir. Du-
manın koklanması da aynı etkiyi yapar. Aynı şekilde
kavrulur ve sıcak bir şekilde şişlikler üzerine bağlanırsa
da etki yapar. Külünü saçlara sarmak saç dökülmesini
engeller. Sirkencübin şerbeti ile farklı sıtma çeşitlerini
eğer soğuktan olmuşsa giderir. Çörek otu zehirlere kar-
şı bir tiryaktır, hatta dumanı haşerat ve böcekleri kovar.
Özelliklerinden biri şudur: Çörek otu yağı, zeytinyağı ve
kündürle (günlük ağacı sakızı) içilirse ümit kesildikten
sonra dahi şehveti geri kazandırır. Eğer kavrulup sonra
zeytinyağı ile pişirilir ve kulağa damlatılırsa sağırılığı te-
davi eder. Buruna damlatılırsa nezleyi giderir. Başın önu
yağlanırsa geniz akıntısı önler.

Çörek otu böbreklere zarar verir. Bu zararı küseyrâ (kitre ağacı zımkı) ıslah eder. İki miskal içilir.

KAKULE

İkinci derecede sıcak ve kurudur. Ağız kokusunu güzelleştirir ve kötü kokuları izale eder. Yenilirse mide ve karaciğer soğukluğuna, kötü gazlara ve böbreğe iyi gelir, burna çekildiğinde ise sara hastalığına fayda verir. Sir-kencübinle (bal ve sirkeyle yapılan içecek) alınırsa tıkanıklıklara iyi gelir. Özellikle büyük olanı, aşırı bir şekilde ferahlatır. Küçük olanı hazma daha iyi gelir.

KARABİBER

İkinci derecenin sonunda sıcak ve kurudur. Sesi temizler, balgamı keser. Soğuk öksürüğü, astımı, nefes darlığını, kötü gazları ve karın sancısını giderir. Özellikle de natron (boraks) ve defne yaprağı ile birlikte içilirse. Dağ üzümü ile nerede olursa olsun balgamı güçlü bir şekilde söker atar. Bal ve soğanla kullanıldığında dâu's-sa'leb⁷⁷ hastalığında kıl çıkarır. Ziftle kullanılırsa tırnakların dibinde olan şişliği patlatır ve tırnaklarda oluşan beyazlığı yok eder.

Herhangi bir yağda pişirilir ve devamlı kullanılırsa kol-bacak uyuşması, felç ve baş titremesine iyi gelir. Hafızayı güçlendirir. Tüm soğuk hastalıklara iyi gelir. Eski Hindliler onun tabiatının soğuk olduğunu söylerler ve sıtma hastalığında kullanırlar ve faydasını görürler.

Renklerin kırmızılaşması, tıkanıklıkların açılması, iştahın açılması, cinsel gücün artırılmasında koyun sütü ve şekerle içilirse bir benzeri yoktur. Ancak o insanı zayıflatır, baş ağrısı ve göğüs sertliği oluşturur. Böbreklere zarar verir, fakat bal veya yağlarla alınırsa o zararı ıslah eder. Alternatifi zencefildir.

⁷⁷ Daire ve yılan şeklinde başta olan bölgesel saç dökülmeleri.

KARANFİL

Kıymetli ve faydası çok olan bir baharattır. En güzeli kokusu güzel ve sağlam/kurtlanmamış olanıdır. Soğuk beyni, zihni ve hafızayı güçlendirir. Balgamı temizler, ana organları, mideyi, böbreği ve dalağı güçlendirir. Yalnızlık/korku, vesvese ve iki soğuktan (sevdâ ve balgam) ârız olan felç ve yüz felcine iyi gelir. Hıçkırık, bulantı ve kusmayı giderir. Rahmi ısıtır.

Nasıl kullanılırsa kullanılsın cinselliği güçlendirir. Özellikle de koyun sütüyle içilirse. Sirkencübinle içilirse hafakanı giderir. Kalbi ferahlatması ise bilinen ve hissedilen bir şeydir.

Alternatifi tarçındır. Bir dirhem içilir.

HILBE/ÇEMEN

İkinci derecede sıcak, birinci derecede kurudur. Onda yapışkanlık ve fazlî rutubet vardır. Sertlikleri ve şişlikleri yumuşatır ve çözer. Hurma, incir ve kuru üzümle kaynatılır ve bu su balla katılaşıncaya kadar kaynatılırsa müzmin göğüs ağrılarını ve yaralarını, öksürüğünü, astımı ve nefes darlığını giderir. Özellikle de parsivayışan (baldırı kara otu) ile kullanılırsa. (Denenmiştir.)

Eğer tek başına kaynatılır ve suyu balla içilirse gazları çözer, karın sancısını giderir, nifas ve hayızdan kalan kanı atar, yanmış hıtları ve çürümüş keymusları vücuttan atar –özellikle fuvve ile alınır. Su içinde kaynatılır ve bu su üzerine oturulur veya organa ılık bir şekilde dökülürse doğumu kolaylaştırır. Plasentayı (meşime, döleş) düşürür, rahmi temizler, basurları ve sertlikleri çözer. Otu ve tohumları dökülen saçları, kepeklenmeyi ve yüzde çıkan ve yayılan sivilceleri ıslah eder. Âsârın üzerine ılık bir şekilde suyu dökülür veya konursa onları kökünden söker. Eğer onunla masaj yapılırsa kirleri temizler ve cilt derisini oldukça güzelleştir. Dağ üzümüyle birlikte

kullanılırsa bit oluşumunu engeller. Dutla birlikte çıbanı patlatır.

Eğer yıkandıktan sonra kurutulur ve haşhaş, badem ve buğday unu ile birlikte un haline getirilir ve şeker veya balla macun yapıp sürekli yenirse soğuk tabiatlıları şişmanlatır, bedeni tazeleştirir ve böbrekleri iyi bir şekilde ıslah eder. Sıcaktan kaynaklanan şişliklere kavrulmuş arpa unu ile birlikte gül yağı ile karıştırıp sürülür, soğuk şişliklere ise balla birlikte sürülür.

Çemen baş ağrısı yapar, terin kokusunu çirkinleştirir. Bu zararları sirkencübin şerbeti ıslah eder. İçimi beş dirhem, otunun içimi 10 dirhemdir.

Eğer vücutta ateşli hastalık varsa kullanılmaması gerekir.

KEKİK

Kekiğin kendiliğinden yetişen yabani üç türü vardır. Yetiştirilen (bostani) kekiğe gelirsek bu naneye benzer bir bitkidir, dikilir, keskinliği az, fazla sulu ve kokusu güzel bir bitkidir. Kekiğin bütün türleri keskindir, çiçeği mavide çalar, reyhan tohumundan daha küçük bir tohumu vardır. Rengi siyah ve kırmızıya çalar ve kuvveti iki yıl kalır.

Kekiğin tabiatı üçüncü ve ikinci derecenin başında sıcak ve kurudur. Panzehir ilaçlardandır, bununla zehirlerin çoğu tedavi edilir. Gaz ve bağırsak ağrısını çözer. Eğer müshil ilacın hemen ardından içilirse onun vücuda verdiği zararı ıslah eder, ondan önce içilirse bedeni zararından korur ve temizlenmeye hazırlar.

Eğer sirke ve kimyonla kaynatılır ve mazmaza yapılırsa diş ve boğaz ağrılarını teskin eder. Zeytinyağı ve kimyonla kaynatılır ve çocuk doğunca bununla bedeni yağlanırsa onu soğuktan, gazlardan ve göbek fıtığından

korur. Kekik incirle kaynatılırsa bu su astım, öksürük ve nefes darlığını geçirir. Kereviz suyuyla alınırsa taşları parçalar, idrar yapma zorluğu ve bedendeki soğukluğu geçirir.

Kekiğin kendine has özellikleri; yemekleri ıslah etmesi, hazımsızlık ve yiyeceklerin midede çürümesine engel olmasıdır. Bir diğer özelliği eğer kekik miktarınca hünnap (mesela yüz gr. kekik, yüz gr. hünnap) alınır ve ikisinin dört katı suyu içinde suyun dörtte biri kalıncaya kadar kaynatılır ve içilirse kanı inceltir. Eğer aynı miktarda kekikle şeker karıştırılıp sabah ve akşam yenmeye devam edilirse buharı keser, gözü keskinleştirir ve güçlendirir ve üç hıltı da (sevdâ, safra ve balgam) vücuttan atar. Balla birlikte sertlikler ve şişliklere sürülürse onları çözer. Kekik dövülür ve balla sürülürse siyatik, eklem ve bel ağrılarına iyi gelir. Şehveti harekete geçirir. Kekiğin tohumu şehveti harekete geçirme, tıkanıklıkları açma ve hepatitte kekiğin kendisinden daha etkilidir. Kekikle taze peynir bedenini şişmanlatmak ve güçlendirmek isteyenler için en üstün besindir. Eğer sirkeye konur ve içilirse dalak şişliğini geçirir. (Denenmiştir.) Dalak şişliği için başka bir yol olarak kaynatılıp suyu şekerle katılaşınca kadar karıştırılıp kullanılabilir. Kekik yağı el-ayak titremeleri ve felce faydalı olan en üstün yağlardandır.

Kekik kasıklara zararlıdır, sıcak tabiatlı kişilerde baş ağrısı yapar. Bu zararları sirke ıslah eder.

Beş dirhem içilir.⁷⁸

KİMYON

Kimyonun tabiatı sıcak ve kurudur. Güçlü bir yumuşatıcıdır. Hatta onunla pişen et gayet latif olur. Gazları mutlak olarak giderir, hatta içinde kimyon pişirilen yağ sürülse dahi. Soğuğu vücuttan kovar, şişlikleri çözer, ha-

78 Yüksek tansiyon rahatsızlığı olanlar kekik kullanırken dikkatli olmalıdır.

zım zayıflığı, şişkinlik, nefes darlığı ve aşırı karın sancısını sirke ve su ile içilirse giderir. Yenirse habs olunan kanı çözer, toprak yiyen kimsenin toprağa olan iştahını keser.

Eğer kekik ile karıştırılıp kaynatılarak gargara yapılırsa diş ağrısı ve nezleleri teskin eder. (Denenmiştir.) Cilt kimyonla yıkanırca cildi temizler.

Kimyon akciğere zarar verir fakat bu zararı küseyrâ (kitre ağacı zamkı) ıslah eder.

MEYAN KÖKÜ

Meyan kökünün tabiatı ikinci veya birinci derecede sıcaktır. Veya birinci derecede mutedil rutubetlidir. Göğüs hastalıkları ve öksürüğün her türlüüne faydalıdır. Katı rutubetlerde etkisi zayıf olsa da balgamı mutlak olarak çıkarır. Bu hususta kullanılırsa en faydalısı baldırı kara otu, incir ve zufâ otu ile kullanmaktır. Astımı, karaciğer ağrılarını, dalak şişliğini ve yangıyı giderir.

Âdet söktürür, basurları ıslah eder, vücuttaki tüm atıkları temizler. Gözü temizler, müzmin baş ağrısı ve yarım baş ağrısını giderir. Bu hususta marmelatı daha etkilidir.

Karına zarar verir, bunu hünnap dengeler, böbreğe zarar verir bunu ise küseyrâ (kitre ağacı zamkı) dengeler. 5 dirhem içilir.

SUSAM

Susam, birinci derecede sıcak ve rutubetlidir. Bedeni yumuşatır ve şişmanlatır, tıkanıklıkları açar, sesi ıslah eder, sevdâ hıltını ve yangıyı izale eder, böbreklerin yağını ıslah eder, iyi bir besleyicidir. Eğer susamla eşit miktarda şeker, haşhaş, onda biri miktarınca beyaz ban otu ve yarısı kadar bademle birlikte dövülür ve her gün bir uvkiye⁷⁹ kullanılırsa başka hiç bir şeyin yapmayacağı kadar

79 1 uvkiye: Mısır'da 37.44 gr.

şişmanlatır. Yenilerek veya yakı olarak kullanılırsa şişleri çözer, siyah izleri, yılan sokmasının izlerini ve gök nişaneleri (dövme) yok eder. Eğer onunla vücut yıkanırsa yumuşatır, kokularını giderir, saçı uzatır ve siyahlaştırır. Suyu âdet söktürür, özellikle siyah nohutla birlikte kullanılırsa cenini düşürür.

Diğer taraftan susam ağırdır, hazmı zordur, organları tembelleştirir ve baş ağrısı üretir. Bu zararları balla birlikte tüketmek ve onu kavurmak ıslah eder. Ondan kullanılan miktar beş dirhemdir.

TARÇIN

İkinci derecenin sonunda veya üçüncü derecede sıcak ve kurudur. Müfferihtir. Tiryakı Kebir denilen ilaç terkiplerinin içine konur. Hafakan, korku, vesvese ve delilik çeşitlerine, özellikle soğuk ve balgamdan olan türlerine iyi gelir. Mide ve karaciğeri güçlendirir. İstiska ve hepatit hastalığını def eder. İdrar söktürücüdür. Galiz gazları vücuttan atar. Nasıl kullanılırsa kullanılsın basuru teskin eder ve zayıflatır. Yağı titreme ve felç için tecrübe edilmiştir. Hepatiti çok hızlı bir şekilde keser. Rahimdeki gazları ıslah eder. Kulağa damlatılırsa sağırılığı tedavi eder. Sürme şeklinde kullanılırsa gözdeki zulmeti tedavi eder. Safranla birlikte soğuktan oluşmuş olan şişliklere sürülürse onları teskin eder. Tarçın tabiatı sıcak olanlarda baş ağrısı yapar ve mesaneye zarar verir. Bu zararları küseyrâ (kitre ağacı zambkı) ve asarun (kedi otu-oğul otu) ıslah eder. Bir miskal kadar kullanılır. Alternatifi mutlak olarak ibhil (ardıç yemişi) ve kebâbedir. Cinsel zayıflık için alternatifi ise havlincan veya selihadır.

ZENCEFİL

Zencefil kurtlandığı için iki yıl sonra gücü azalır. Üçüncü derece sıcak, birincinin sonunda kurudur veya rutubet-

lidir. Tıkanıklıkları açar, balgamı ve midede oluşan fasit rutubetleri yok eder. Gazları, iç organlardaki (midedeki) soğukluğu, hepatiti ve idrar damlatmayı izale eder. Vücuttaki fazla atık maddeleri söktürür ve vücuttan atar, meniye çoğaltır, cinselliği fazlaca artırır, zehirlere mukavemet eder. Türbidle kullanıldığında oturak kemikleri, bacaklar, bel ve eklemlerdeki ham ve yapışkan hıltları vücuttan atar. Havlınca ve antep fıstığıyla alındığında onda acayip sırlar vardır. Yumuşatıcı ve temizleyicidir. Göze onunla sürme yapsalar bulanık görmeyi yok eder.

İki dirheme kadar içilir. Reçelinin etkisi bu bahsettiklerimizde daha fazladır.



KURUYEMİŞLER

ANTEP FISTIĞI

İkinci derecede sıcak birinci derecede rutubetlidir. Kabuğuyla kalırsa uzun süre kalır, fakat kabuğu çıkarılırsa üç ayda bozulur. Fıstık, hafakanı izale eder, iyi kan üretir, akıl, hafıza ve zekayı artırır. Göğsü ıslah eder. Müzmin öksürük, dalak şişliği hastalığı, sarılık (hepatit), karaciğer soğukluğu ve böbrek zayıflığını giderir. Kuru kabuğu, yakılmış bir şekilde içilirse taşları parçalar. Bedeni sağlamlaştırır.

BADEM

Tatlı badem ikinci derece sıcak, birinci derecede kuru dur. Veya birinci ya da ikinci derecede rutubetlidir. Göğsü temizler, tıkanıklıkları ve astımı açar. Tabip Şerif, badem miktarınca şeker ve yarı miktarınca kuru üzümle müzmin öksürüğü keser demiştir. (Denenmiştir.) Badem yemeye devam etmek şişmanlatır, (vücuttaki) kuvvetleri korur, böbrekleri ıslah eder, idrar yollarındaki yanmayı alır, organları temizler, beynin özünü korur, midenin rutubetini yok eder. Özellikle sütü çıkarılırsa. İç kabuğu soyulursa mideden inmesi daha kolay olur.

Acı bademin ise özellikle nişasta ve nane ile alındığında ğaliz hıltlar, nefes darlığı, öksürük, sadırdaki (göğüs-teki) şişliklerin izale edilmesinde bir benzeri yoktur. Ti-

kanıklıkları açma ve hepatitte kullanılmak istenirse balla alınır. Badem yağı kadınların iştahını keser.

FINDIK

Tabiatı dengelidir veya birinci derecede sıcak ve kurudur. Sıcaklığı ikinci derece de olabilir. Anosanla kavrulup yenirse hafakanı/kalp çarpıntısını, zehirleri, böbrek zayıflığını ve idrar yolları yanmasını giderir. Karabiberle yenirse cinsel gücü artırır. Şeker veya balla kullanıldığında öksürüğü giderir. Yanmış sürülürse saç kırana faydalıdır. Sadece kabuğunun yanmış ise göze sürüldüğünde görmeyi güçlendirir. Kendine has bir özellik ile boş bağırsağı güçlendirir.

Evin köşelerine konulursa akrelerin girişini engeller. (Denenmiştir.)

Fındık galiz gazlar üretir ve hazmı yavaşlatır.

Fındık yağı sara, felç ve yüz felcine iyi gelir. 20 (dirheme kadar) içilir.

HARNUP/KEÇİBOYNUZU

En iyisi; kuruyup suyu çekilmemiş, iyice tatlanmış, üzerinden bir yıl geçmemiş ve kabuğu ince olanıdır. Böyle olmayanlar kötüdür. Birinci derece soğuk, ikinci derece kurudur. İyice tatlanıp olgunlaşınca birinci derece sıcak olur. Bedeni yumuşatır, hazmedildiğinde iyi hılt üretir, çekirdeğiyle yenirse fıtıka iyidir. Pekmezle alınırsa idrar söktürür. Siğillere sürülürse onları yok eder. İştahı açar ve şişmanlatır. Müzmin öksürüğü keser. Suyu sıkılır ve harnup özü adı verilir. Mısırlılar onu diğer tatlılara nispetle ondaki soğukluktan dolayı yanmış hıltları vücuttan atmak için ve sıcaklığın galip gelmesi halinde kullanırlar. Çoğunlukla onu sütle içerler ve dengelenir. Fakat o, galiz ve müzmin gazlar oluşturur. Mideyi güçlendirir ve göğüs ağrısına iyidir.

HÜNNAP

Hünnapın en iyisi ve kalitelisi olgun, etli, kırmızı ve tatlı olanıdır. Toplandıktan sonra iki yıl kalır. Mutlak olarak mutedildir, ilk derecede rutubetli de denmiştir. Boğaz ve göğüsteki tahrişe, öksürüğe, şekersiz diyabete, kanın galebesine, karaciğer, böbrek ve mesanenin mizacının bozukluğuna, midedeki şişliğe ve makattaki hastalıkların tümüne faydalıdır. Kabuğu çiğnenirse tat alma duyusunu engeller ve kötü ilaçların alımında yardımcı olur. Kusmayı engeller. (Denenmiştir.) Eğer iyice dövüldükten sonra başta oluşan ve büyüyen yaralara, humreye (erysipelas), safradan oluşan sivilcelere ve cüzam gibi organları tahrip eden yaralar üzerine dökülürse şifa verir. Fakat kullanılmadan önce bu yaralar üzerine bal sürülmelidir. Olgunlaşınca kadar kaynatılır ve suyundan yarım rıtl⁸⁰ içilirse kaşıntıyı geçirir. “Fî mâ la yesau” kitabında yazar bunun denenmiş olduğunu söylemiştir. Yine çekirdeğinin ezilmesinin ishali kestiğini söylemiştir. Galen ise hünnapın herhangi bir faydası olduğunu inkâr etmiştir.

HURMA

Üzüm gibi çok çeşitli türleri vardır. Hatta onun 50’den fazla çeşidinin olduğunu duydum. En çok yetiştiği yerler Medine-i Şerîfe, Irak ve Mısır’ın bazı yerleri gibi sıcak ve kuru yerlerdir. İkinci derecenin sonunda sıcak, başlangıcında kurudur. Birinci derecede kuru olduğu da söylenmiştir.

Müzmin öksürük ve göğüs ağrısını keser. Balgamın kökünü kazır. Özellikle aç karna yenirse soğuktan olan eklem ağrıları, felç ve yüz felcine faydalıdır. Yüksek derecede besleyicidir. Güçlü kan oluşturur, bel ağrılarını ıslah eder. Zayıf böbreği güçlendirir. Eğer çemen ile pişirirler ve içerlerse balgamdan oluşmuş olan sıtmayı keser. Tec-

80 Mısır’da 449 gr. Suriye’de 3.202 gr. Beyrut ve Halep’te 2.566 gr.

rübe edilmiştir ve aynı zamanda bu konuda sahih hadis vardır.

Pirinç ile kullanılırsa zayıflara çok faydalıdır. Sütle yenirse cinsel gücü artırır.

Hurmanın kendi ülkesinde yetişmeyenlere verilmesi ancak doğru bir terazi ile olmalıdır. Sıcak tabiatlılara da verilmemelidir. Yazın yenilmesi uygun değildir. Bunların dışındakiler için ise yukarıdaki bahsedilenlere faydalıdır.

Kanı galiz olanların sevdaya meylini hızlandırır. Uyuz ve kaşıntıya sebep olur. Diş etlerini ve gıdayı bozar. Özelikle yatarken yenilirse.

Baş ağrısı yapabilir, sirkencübin ve haşhaş şerbeti bunu ıslah eder. Çekirdeklerini yakıp göze çekseler kirpik çıkarır, gözü keskinleştirir, gözü siyahlaştırır ve sebel (pannüs) ve cerabı (trahom) engeller.

ZEBİB (KURU ÜZÜM)

Üzümün cinsine göre farklı farklıdır. En kalitelisi etli, kabuğu ince ve çekirdeği az olandır. Eskiden buna Horasanî üzüm denirdi. Ondan sonra büyük taneli tadı mayhoşa benzeyen siyah üzümdür. Bunlardan sonra tadı çok olan kırmızı üzüm gelir. En kalitesizi etli kısmı az olup çekirdeği az olandır. Bütün zebîb türleri sıcak ve rutubetlidir. Siyah olan ikinci derecenin sonunda kırmızı olansa ortasında. Beyaz üzümse birinci derecenin sonunda. İyi bir şekilde vücudu besler ve vücut için sağlıklı hılt oluşturur. Eğer kekikle yenirse çok şişmanlatır, rengi kırmızı yapar ve yarakan (hepatiti) izale eder. Ciğer tabiat olarak bunu sever.

Sığırdili ve yeşil rezene ile içilirse hafakanı yok eder. (Denenmiştir.) Nifas sonrası kadınlarda kalanları da yok eder. Eğer çekirdeği çıkarılır ve yerine karabiber konur yenirse böbrek soğukluğunu ve idrarı damla damla yap-

mayı giderir ve taşları parçalar. Günlük ağacı sakızı ile yenirse zekayı (fehmi) güçlendirir aptallık ve unutkanlığı yok eder.

Sirke ile yenirse hepatiti geçirir. (Denenmiştir.) Eğer ilaçların üstüne alınırsa ilacın gücünü artırır. Çekirdeğiyle yenirse kabız eder ve kanı hapseder. Eğer herhangi bir iç yağı ile dövülür ve şişliklerin üzerine konursa onları çözer ve dübeylatı (dermoid kist, teratoma) patlatır.

Eğer anasonla birlikte dağılıncaya kadar kaynatılır ve suyu badem yağı ile içilirse öksürüğü keser. (Denenmiştir.)

İçinde çekirdeği olmayan bir türü vardır, bu, vücudu (kanı) iyi bir şekilde temizler. Eğer safran, yumurtanın sarısı ve serçe ile karıştırıp yoğursalar aciz kalınmış olan bütün sert şişlikleri açar ve demire (ameliyata) ihtiyaç kalmaz.

Eğer sarısabır ile döğülüp kel başa konsa kelliği giderir. (Denenmiştir.)

Böbreklere zararlıdır fakat bunu hünnap ıslah eder. Üzüm kanı yakar ve tikanıklık yapar denilmiştir. Bu sorunları haşhaş veya badem ıslah eder.

Otuz dirhem kullanılır.

HİNDİSTAN CEVİZİ

Hindistan cevizi üçüncü derecede sıcak ve kurudur yahut rutubetlidir. Veya rutubeti ilk derecededir. Hindistan cevizi sütü de rutubetlidir. Balgama, sevdaya, deliliğe, vesveseye, karaciğer, mesane ve böbrek zayıflığına ve bedenin içindeki yaralara faydalıdır. Karpuzla yenirse şişmanlatır. Bel ve kuyruk sokumu ağrılarını, felci, yüz felcini ve soğğun zararını vücuttan atar. Bağırsak kurtlarını ve basuru geçirir. Adet kanını söktürür. Midesi zayıf olanlar yağını kullanmalıdır. Çünkü cevizin ken-

disinin hazmı zordur. Cinsel gücü kuvvetlendirir, idrar damlatmasını keser. Tazesi şekerle içilirse kan yapar ve doğal harareti güçlendirir ve zayıf kimseleri ıslah eder. Sirkesi hazmettirir, eti yumuşatır, böceklerin ona yaklaşmadığı söylenmektedir. Kabuklarının külü dişi oldukça beyazlatır. Yine hiperpigmentasyon, kaşıntı ve uyuza da iyi gelir. Kına ile karıştırılırsa saçları güzelleştirir.

Sıcak tabiatlılara zarar verir ve hıltları yakar. Bu zararı mayhoş meyveler alır. Erik ve dut gibi. Limon da bu hususta etkilidir. Cevizden üç miskal kullanılır. Şerbetinden ise üç uvkiye kullanılır.



TIBBİ BİTKİLER

PAPATYA

2. derecede sıcak ve kurudur. Hıltları yumuşatır ve yapıştıkları yerlerden ayrıştırıp çıkarır. Tikanıklıkların açılması, baş ağrısı, hummalar ve göz iltihabının izale edilmesinde bir benzeri yoktur. İçilerek, yağlanarak veya (özellikle sirkeyle olursa) buharına kapanarak kullanılabilir. Karaciğeri ve cinsel gücü kuvvetlendirir. Taşları mutlak olarak eritir. Fazla hıltları (idrar, ter, kan vb.) söktürür, astımda akciğeri temizler. Sivilceleri kökünden kurutur, yorgunluk ve bitkinliği alır, sertlikleri, geniz akıntısını yok eder. Rahim ve makattaki bozukluğu suyuyla pansuman yapılırsa giderir. Zehirlere faydalıdır. Dumanı haşeratı kovar. Yağı sağırılığı açar, çatlaklara iyi gelir, bel ağrısı, siyatik, eklem ağrıları, gut ve uyuz hastalığına iyi gelir.

Sıcak tabiatlı insanları tedavi için kullanılırsa ona arpa eklenmelidir. Soğuk tabiatlı hastalarda kullanılırken eski zeytinyağı ilave edilirse etkisi güçlenir. Boğaza zarar verir ve bunu bal ıslah eder.

Üç miskal içilir. Alternatifi kaysumdur (kafur).

GÜL

İkinci derece soğuk birinci derece kurudur. Bazıları birinci derece sıcak ve rutubetli demiştir. Mutedildir, top-

rak, hava, kabz ve acılık gibi cevherlerin bileşiminden oluşmuştur da denilmiştir. Mutlak olarak ferahlatıcıdır, safrayı vücuttan atar, organları güçlendirir. Baş ağrısını giderir. Yine nasıl kullanılırsa kullanılsın mide, karaciğer ve böbrek zayıflığına, hafakan ve rahme iyi gelir. Suyu mide bulantısı ve hafakana iyi gelir. Nefsi güçlendirir ve canlandırır. Göz yaralarını engeller. Aynı şekilde kurusuyla sürme edilmesi de aynı fiili yapar. Toz haline getirilirse yaraları etlendirir ve siğilleri keser, zehirlerin zararını defeder. Tazesinden on dirhem, kurusundan dört, suyundan ise on sekiz dirhem içilir.

Gülün ağacının akrepleri engelleme özelliği vardır.

Gül cinsel güzü zayıflatır. Susuzluk yapar. Anason bunu ıslah eder.

KARABAŞ OTU

Tabiatı üçüncü derecenin sonunda sıcak ikinci veya birinci derecenin başında kurudur. Müfettih ve muhalildir. İki soğuk hıltı, özellikle sevdâyı vücuttan atar, bu yüzden ferahlatıcıdır. Kalbi güçlendirir, beyni temizler. Bu yüzden süpürge olarak isimlendirilir. Göğüs hastalıklarında, öksürükte ve maddelerin dışarı atılmasındaki etkisi zufa otundan daha güçlüdür. Suda kaynatılırsa veya şıraya konulup bekletilirse, böbreklerin, dalağın, karaciğerin temizliği ve istiska ile şişliklerin çözülmesinde ona eşit başka bir şey yoktur. Onun üçte biri miktarında günlük ağacı kabuğuyla karıştırılıp içilirse bütün makat hastalıklarını ıslah eder. Bal suyu ile birlikte buruna çekilirse beyni temizler, gözünü temizler ve görmeyi keskinleştirir. Suyunu içmek karın sancısı ve gazlara faydalı olur. Sirkencübin şerbeti ve hint tuzuyla kötü keymusları ve çürümüş maddeleri vücuttan atar. Bu kullanım aynı zamanda baş ağrısı, melankoli, mafsallık hastalıkları ve el-ayak titremesine mutlak olarak faydalıdır. Eğer şeker veya

balla karıştırılıp alınırse eski baş ağrısını giderir. Eşit miktarda kişniş, dörtte biri miktarınca mercanköşk ve üçte bir miktarınca mastakî, kâbilî ve kündürle (günlük ağacı sakızı) macun yapılırsa veya suda kaynatılıp bu karışım yatmadan önce alınmaya devam edilirse nezlelere, konjonktivde oluşan iltihaba ve astıma iyi gelir, sağırılık ve görme zayıflığını izale eder. (Denenmiştir.)

Mide bulantısı yapar. Bunu sirkencübin şerbeti ıslah eder.

Akciğere zarar verir. Bunu küseyrâ (kitre ağacı zamkı), kınne veya hamame ıslah eder.

Tek başına içilirse iki ile beş dirhem arası içilir. Bileşik halde üç dirheme kadar alınır.

Alternatifi ferâsiyundur.

SİNAMEKİ

Üç hıltı da⁸¹ ishal edip vücuttan atar, bedeninin derinliklerindeki -en uzak yerlerindeki- yapışkan hıltları çıkarır. Özellikle sinameki miktarının dört katı zeytinyağında, yağın yarısı kalıncaya kadar pişirilirse eski baş ağrısı ve yarım baş ağrısından beyni temizler, basuru ve bel ağrısını giderir.

Kıvama gelinceye kadar sirkeyle pişirilirse kaşıntıyı, hiperpigmentasyon ve nemşi (yüzdeki çil ve kırmızı lekeler) giderir, eski yaraları iyileştirir. Sürüldüğünde saç dökülmesini engeller, saçı uzatır ve siyahlaştırır.

Sinameki, sancı (kolik) ve mide bulantısı yapar.

İçilme miktarı: Başka şeylerle karıştırılarak alınırse üç, tek başına alınırse altı, kaynatılırsa on dirhem.

KİŞNİŞ

Galen ondaki olgunlaştırma ve çözücülük özelliklerinden dolayı tabiatının sıcak olduğu fikrindedir ve bu

81 Sevdâ, safra ve balgam.

aynı zamanda İbn Sina'nın görüşüdür. Tabiplerin çoğu ise onun alevlenme ve şekerli diyabeti teskin etmesi ve afyon gibi insanı aptallaştırma ve tembelleştirmesi sebebiyle soğuk tabiatlı olduğu görüşündedirler. Doğru olan da bu görüştür. Taze olarak kullanıldığında yemeğin mideden inişini yavaşlatır ve midesinden yemek hazmolmadan hızlıca çıkanlara faydalı olur. Kusmayı keser, alevlenme ve susuzluğu, nemle (birbirine bitişen küçük sivilceler), yayılan yaralar, kaşıntı, uyuz, göz iltihabını mutlak olarak engeller. Suyu şekerle alınırsa iştah artırır ve hazımsızlığı engeller. Ekmekle birlikte sert şişlikler üzerine bağlanırsa onları yumuşatıp çözer.

Kurusu kalbi güçlendirir, ferahlandırır, hafakanı engeller, buharın kafaya çıkmasına engel olur. Özellikle şeker ve kekikle kullanılırsa. Kavrulmuş sumakla alınırsa dizanteri ve kolerayı izale eder. Eğer gül suyunda ıslatılıp bu su göze damlatılırsa çiçek hastalığının göze ulaşmasını engeller. Çemenle alınırsa yaralara iyi gelir. Sandal ve anasonla birlikte mideyi güçlendirir ve geçirmeyi engeller. Bal ve zeytinyağı ile yakı olarak kullanıldığında kurdeşen ve ateşi farsî vb. hastalıklara iyi gelir. Arpa ile kullanılırsa sıracı hastalığına iyi gelir. Ondan yapılan şerbet göz kararması ve baş dönmesine iyi gelir. Üzüm pekmeziyle içilirse meniye artırır ve kurtları düşürür. Tek başına alındığında ise cinsel gücü zayıflatır, âdet kanamalarını azaltır. Üç dirhem içilir, suyu ise bir uvkiye kullanılır. Alternatifi haşhaştır.

YASEMİN

İkinci derecede sıcak, ikinci veya üçüncü derecenin sonunda kurudur. Balgamı vücuttan atar. Sevda ve safrayı attığı da söylenmiştir. Tıkanıklıkları iyileştirir, galiz gazları atar. Rahim hastalıklarının çoğuna faydalıdır. Hiperpigmentasyon temizler. Zehirlere mukavemet eder. Onda

ferahlatma özelliği vardır ve baş ağrısından kurtarır. Eğer az bir miktarı içkiye konursa içkinin çok az miktarı aşırı bir şekilde sarhoş eder. Mutlak olarak cinselliği tahrik eder. Yağı sürülürse erkeklik organını büyütür. Felç, yüz felci, uyuşma, karıncalanma ve mafsallara nasıl kullanılırsa kullanılsın fayda eder. Tabiatı sıcak olanlarda ise baş ağrısı yapar, renklerini sarartır, defne onu ıslah eder. Kendisinin içimi üç dirhemdir, suyu ise on dirhem içilir.

SAFRAN

Tabiatı üçüncü derecede sıcak ikinci derecenin sonunda kurudur. Kalbi ferahlatır, duyuları güçlendirir. Ümit kesilenlerde dahi (tamamen cinsel arzusunu kaybedenlerde) cinsel arzuyu artırır, koklayarak dahi olsa. İçkinin içinde alınırsa hafakanı giderir ve hızlıca sarhoş eder. Acı bademin yağı ile damlatılırsa kulak ağrısını teskin eder, sürmelere katılırsa gözü güçlendirir. Eğer yaban eşeği veya kadın sütüyle göze damlatılsa gözdeki perdeyi, yaraları ve uyuzu giderir.

Eğer bir elmanın içini oyup içine safran doldursalar ve hasta bunu sürekli koklamaya devam etse şevsa (plörezi veya akciğer sönmesi), birsâm (zat'ül-cenb) ve difteriyi iyileştirir. (Denenmiştir.)

Elmasız da olsa bu hastalıklarda safranın yine güçlü etkisi vardır. Toz halinde serpilirse kanın akışını durdurur. Sürülürse sert şişlikleri yumuşatır ve rahmi dengeli hale getirir. Yumurta sarısı ile şişlikler üzerine konursa onları patlatır ve açar. Kereviz gibi şeylerle içilirse mide ve karaciğeri güçlendirir, dalak şişliğine faydalı olur ve zehirlerden kaynaklanan ağrıları teskin eder. Balla alınırsa taşları parçalar, çözer ve vücuttaki atıkları söktürür. Zeytinyağıyla karıştırılması iyi değildir zira zayıflatır (veya safranın kendi gücü zayıflar) Farbiyun⁸² ile sürü-

82 Mağrip lübânı denilen bir tür zamlk.

lürse gut hastalığı, eklem ve bel ağrılarını teskin eder. Suda kaynatılır ve sara hastası ile uykusuzluk sorunu olanın başına dökülürse şifa bulur. Çok az bir gülsuyu ve şekerle alınırsa doğumu hızlandırdığı tecrübe edilmiştir.

Safran baş ağrısı yapar, beyini buharla doldurur ve yemek iştahını zayıflatır. Bu sorunlar olursa bal ve sirkeden yapılan şerbet içilmelidir. Akciğere zarar verir bunu da anasonla iyileştirebiliriz. Temizlemesi çok güçlü olduğu için gözdeki maviliği alır. İki dirheme kadar içilir, üç miskal içilirse insanı çok ferahlandıracağı için öldürür.

ÜZERLİK

Üzerlik tohumu ikincinin sonunda sıcaktır, üçüncü de-recede ise kurudur. Sevdâ ve balgamı vücuttan atar ve bunlardan kaynaklanan baş ağrısı, felç, yüz felci, uyuşma, tetanos, siyatik, delilik, sara, kuyruk sokumu ağrıları, kolik, bitkinlik ve halsizlik, kulunç, hepatit, tıkanıklıklar, istiska ve unutkanlığa faydalıdır. Eğer içilirse veya sürülürse yüz rengini güzelleştirir, derideki sarkmalara ve şişkinliklere faydalı olur. Eğer tatlı ve temiz suyla yıkanır, sonra dövülür ardından sıcak su, bal ve susam yağıyla iyice karıştırılıp içilirse mide, göğüs, baş ve bedenin üst tarafındaki organlardan balgam ve kötü yapışkan hıltları kusmayla temizler. Başka hiçbir şey bu karışım gibi temizleyemez. Şıra veya veya şarapla kaynatılır ve 30 gün içilirse müzmin sara hastalığı ve eski baş ağrısından insanı kurtarır ve kesildikten sonra doğurganlığı yeniden sağlar. İyileşme alameti bu sürenin sonunda insanın kusmasıdır. Eğer peş peşe 12 gün içilirse siyatığı yok eder. Özsuyu veya içinde bir miktar üzerlik kaynatılmış olan su buruna çekilirse gözdeki kızarıklığı alır ve geniz akıntısını keser. Eğer turp suyu ve zeytinyağında kaynatılır ve kulağa damlatılırsa sağırılığı giderir, kulağı ve işitmeyi güçlendirir. Buhur olarak kullanılırsa diş ağrısını geçirir.

Eğer sirkeyle kaynatılıp organlar onunla yıkanırsa onları güçlendirir, saçları siyahlaştırır ve kepeği alır.

Kendine has bir özellik olarak eğer mavi bir bez torbaya konup asılırsa nazar ve sihirden korur.

Üzerlik mide bulantısı yapar, bunu önlemek için mayhoş nar, mayhoş elma veya sirkencübin şerbeti kullanılmazdır.

Bir miskal kadar kullanılır. Kadınların onu kullanmasının şartı döğülmeden kullanmalarıdır. Yıkayıp kurutulduktan sonra sıcak su ile ovulur ve temizlenir sonra da kusmak için içilir.



TATLILAR

KABAK REÇELİ

Mesir: Kabak reçelinin (tatlısının) adıdır. Bu, Hipokrat'ın ürettiği reçellerin içinde en kaliteli ve faydalısıdır. Önce balla yapmıştır ki bu doğru bir terkipti, daha sonra şeker vb. şeylerle de yapmıştır. Balla yapılan mutedildir, şehvette kuvvet verir, şişmanlatır, tıkanıklıkları açar, vücuttaki ter, idrar vb. atıkları söktürür ve çürümeleri vücuttan yumuşak bir şekilde atar. Ahşayı (iç organları) takviye eder, iyi bir besleyicidir, yapışkan hıltları yumuşatır, özellikle idrar yanmasını keser. Eğer vesvese kuruluktan olmuşsa şekerle yapılan kabak reçeli faydalıdır, çünkü o birinci derecede sıcak, ikinci derecede rutubetlidir. Bu, iyi kan tevliid eder ve buharın yükselmesini engeller. Bu yüzden melankoli, göz kararması, baş dönmesi, çeşitli sebeplerden kaynaklanan delilikler, göğüs ağrısı, öksürük, nefes borusundaki tahriş, karaciğer ve mide zayıflığına ve idrar yolları yanmasına iyi gelir. Uykusu gelmeyenlere haşhaş ve marul tohumu ilave edilebilir. Bademle yenirse insanı çokça şişmanlatır.

MUHALLEBİ

Bunu Babilli bir hekim olan Dudaris, Muhalleb b. Ebi Sufra için yapmıştır. Bu kişinin midesi bozulmuş ve ye-

meği hazmetmeden mideden atmayı adet haline getirmişti. Mizacı bununla düzelmiştir. En güzeli pirinç ve inek sütünden yapılır.

Muhallebi, sevdâ hıltını vücuttan atar, delilik, melankoli, vesvese ve kuru öksürüğü giderir. İyi kan ve güzel besin oluşturur. Benzeri olmayan şekilde şişmanlatır ve bedeni yumuşatır, rengi parlaklaştırır ve akli sağlıklı yapar.

Sıcak tabiatlılara zarar verir, fakat yenmeden önce ekşi şeyler, özellikle koruk yenirse söz konusu zararını alır.

Yapılışı: Pirinç yıkanır ve üzerini kaplayacak kadar konulan suda kaynatılır. Suyu çekince karıştırılır ve içinde şeker eritilmiş süt karıştırılarak onu içinceye kadar yavaş yavaş dökülür (on kat miktarınca) Daha sonra bir miktar tereyağı veya badem yağı ilave edilir. Eğer pişirilmeden önce pirinç un haline getirilirse, fazla karıştırılmaya gerek duyulmaz.

HOŞAF

Tatlı meyvelerin ezilmeye yakın olanlarının kaynatılması ve soğutulmasıyla elde edilir. Sonra da suyu şekerle içilir. En güzeli iyi kuru üzümünden yapılır. Bu, ikinci derecede sıcak ve rutubetlidir. Sesi temizler, göğsü ıslah eder, tıkanıklıkları açar, hepatit ve istiskanın başlangıcı, karaciğer zayıflığı ve idrar yapma zorluğu gibi sorunlara faydalıdır.

Şeftaliden yapılanı şekersiz diyabet, düzensiz büyük abdest, yanık hıltlar ve dalak ağrılarına faydalıdır.

Ayvadan yapılanı ruhu (ruhları) canlandırır, ana organları ve hazmı güçlendirir, baş ağrısını giderir, bedendeki çürümüş maddeleri ve dışkıyı atar.

Elmadan yapılan hoşaf ise hafakanı giderir, mide bulantısı ve üzüntüye faydalıdır. Fakat gaz yapar, onu da anason giderir.

Armuttan yapılanı beyindeki buharı hapseder. Öksürük ve sıtmaya faydalıdır.

Hoşafkların tümü hıltların (fuzuli kısmının) atılması ve damarların temizlenmesi için iyidir.

PEKMEZ

İkinci derecede sıcak ve rutubetlidir. Ona kuru diyen hata etmiştir. İyi kan üretir, çok şişmanlatır, rengi kırmızılaştırır, tıkanıklıkları açar. Çok az bir sirke ile hafakan, hepatit ve dalak tıkanıklığını izale eder. Eğer çok az safran ile karıştırılır ve kullanılırsa bedende sıkıntı, keder, üzüntü ve şiddetli öfke olursa onu izale eder. Sezab (sedef otu) ile sara hastalığından kurtarır. (Denenmiştir.) Aftımın (küsküt, cinsaçı) ile cünûn, vesvese ve korkuyu zail eder. İncir ve çemen ile müzmin öksürüğü ve göğüs ağrısını giderir. Nefes borusunu temizler. Arpa suyu ile taşları parçalar ve idrar söktürür. Eğer bir kimse zayıf olsa, hafakan ve mide zayıflığına mübtela olsa, pekmeze birlikte süt içmeye ve çok badem yemeye devam etse ilginç sonuçlar elde eder. Hatmi ile pişirilip şişliklere sürseler onları çözer, çıbanları patlatır.

Pekmez kanı yakar, baş ağrısı yapar, fakat reyhan tohumu veya haşhaş onu ıslah eder.

HARNUP PEKMEZİ VE SÜT

Bu, sütün az miktarda ısıtılıp içine Şam harnupu koyulmasıyla hazırlanır. Bu karışım birinci derecede sıcak veya mutedildir. İkinci derecede rutubetlidir. Harareti ve susuzluğu teskin eder. Hummaları (sıtma) giderir. Boğazdaki müzmin tahrişe, vesveseye, melankoliye faydalıdır. Midedeki hıltları çıkarır. Karaciğer zayıflığı ve idrar yolları yanmasına iyi gelir. Eğer devamlı kullanılırsa aşırı şekilde şişmanlatır. Vücuttaki kaşıntıya ve uyuz hastalığına iyi gelir. Sevdavî hıltları atar. Bunun herhangi bir zararını da bilmiyoruz.



SONUÇ

Buraya kadar verilen bilgilere dayanarak şunu söyleyebiliriz: Sağlığı korumak bugün artık her zamankinden daha hayatidir. Çünkü kendi yaşamımızda ve çevremizdeki insanlarda gördüğümüz gibi hastalıklarla insan arasında adeta bir kovalamacaya vardır. Grip nezle gibi insanı belli bir dönem hayattan koparan veya hayat kalitesini askıya alan hastalıklar yanında bir ömür insanı esir alan hatta bazen tamamen hayattan koparan hastalıklar artmıştır. Daha doğru bir ifadeyle söylemek gerekirse hastalıklar artmasa da hastalanan insan sayısı oldukça artmıştır. Eskiden olduğu gibi ömründe bir defa da olsa doktor yüzü görmeden ömrünü tamamlayıp giden insan sayısı artık yok mesabesindedir. Sağlığı korumak ise her şeyden önce insanın kendisinin sorumluluğundadır. İnsan, Allah'ın verdiği akıl ve öğrenme melekesiyle doğruyu yanlıştan, faydalıyı zararlıdan, gerekliyi gereksizden, ihtiyaçları zevklerden ayırarak ve beden ve ruhunu tanıyarak kendisine bir yol haritası çizmesi gerekmektedir. Sağlıkla ilgili tarih içerisinde bize tevarüs eden bilgiler, özellikle asırlarca hem atalarımız hem de insanlık tarafından kullanılmış olan bilgiler gerçekten değerlidir. Kitabı buraya kadar okumuşsanız zaten bunun farkına varmışsınızdır. Bu bilgileri hayatımızda özellikle sağlığımızı korumak için kullanabiliriz.

Sağlıkla meslek olarak ilgilenen doktorlar ise hiçbir bilgiyi küçümsemeden ve değersizleştirmeden nerede olursa olsun ve nerede bulurlarsa bulsunlar ondan faydalanmaya çalışmalıdırlar. Bugün dünyada büyük başarılarından söz edilen bir tıp sistemi olsa da asırlarca insanın dertlerine derman olmuş bir İslam tıbbı, Osmanlı tıbbı veya daha genel ifadesiyle bir geleneksel tıp vardır. Dolayısıyla bu insanlar asırlarca insanlara ne sunmuşlar diye bir merak içinde olmak bilim adamları için kendilerini geliştirmek adına önemli bir yoldur. Bu tıp sistemine olumsuz örnekler üzerinden değil olumlu örnekler üzerinden yaklaşmak gereklidir. Hatta bu alana ilgi duyanlar bu ilmi yeniden canlandırmak için belki de artık son temsilcilerinin bulunduğu Hindistan-Pakistan gibi ülkelere gidip kendilerini yetiştirebilirler. Böylelikle geleneksel tıba dair kütüphanelerdeki binlerce eser yeniden hayata döndürülebilir, doğru bilgiler yanlışlardan, faydalı bilgiler zararlı bilgilerden ayıklanarak insanlığın hizmetine sunulabilir.

Bugün İslam ve Osmanlı tıbbı denildiğinde aklımıza bazı bitkiler, baharatlar ve hacamat-sülük gibi uygulamalar gelmektedir. Fakat söz konusu tıp bunlardan daha fazlasıdır. Kendine ait bir felsefesi, sistemi ve uygulamaları olan müttekâmil bir sistemdir.⁸³ Bu tıbbın yeniden canlandırılması için bu sistemin öğrenilmesi gerekmektedir. Yıllar önce bir üniversitede yapılan İslam Tıbbı ile ilgili bir sempozyumda sempozyumun düzenleyicilerinden olan bir akademisyen “Biz şimdi İbn Sina gelse ona köpeğimizi bile tedavi ettirmeyiz, onun sunduğu reçeteler bugün artık geçersiz” mealinde sözler söylemişti. Hem İbn Sina’nın da bir parçası olduğu tıp sistemiyle ilgili sempozyum düzenleyip hem de böyle bir söz söy-

83 Sadece beden sağlığı ile ilgili değil ruh sağlığı ile ilgili de İslam tıbbında ne denli kıymetli bilgiler var, kitabın ekler bölümünde yer vereceğimiz Ebu Zeyd el-Belhi’nin yazılarından anlaşılabilir.

lemenin sebebi zannedersem bu sistemin tarihte olmuş bitmiş bir olgu gibi görülmesindendir. Fakat bu sistemin içine girdiklerinde bunun böyle olmadığını doktorların kendileri bizzat görecektir. Yüzyıllarca insanlığın işine yarayan bilgiler birkaç asırda faydasız hale gelecek değildir. O yüzden o büyük bilgi dünyasının içine girip günümüz insanın işine yarayan şeyleri çıkarmak daha çok doktorların ve sağlıkçıların görevidir. Bu işe kendilerini adayacak doktorların sayısının artmasını temenni ediyoruz. Böyle bir çaba ülkemiz ve insanlık için son derece hayırlı olacaktır.



KAYNAKÇA

Antâkî, Dâvud, *Tezkiretu üli'l-elbab ve'l-câmi li'l-acebi'l-u-cab*, thk. Ahmed Şemsüddin, Daru'l-Kütübî'l-ilmîyye, 2. Baskı, 2006.

Bağdâdî, Ebû Muhammed Muvaffakuddin Abdüllatif, *el-Erbaine't-tıbbiyye*, thk. Abdullah Kenun, [y.y.]: Vizaretü'l-Evkaf veş-Şuuni'l-İslamiyye, [t.y.].

Belhî, Ebu Zeyd Ahmed, *Beden ve Ruh Sağlığı*, çev. Muhammet Uysal, Endülüs Kitap, 1. Baskı, İstanbul, 2019.

Brown, Edward G., *İslam Tıbbı*, çev. Enise Anaş, İnkılap Yayınları, İstanbul, 2012.

Eşref b. Muhammed, *Hazâinü's-Sâadât*, haz. Bedi N. Şehsuvaroğlu, Türk Tarih Kurumu, Ankara, 1961.

Gazzâlî, Ebû Hâmid, *İhya-u Ulumiddin*, çev. Ahmed Serdaroğlu, Bedir Yayınları, İstanbul, 2019.

Hamevî, Ebul Hasan İbn Taki, *El-Ahkamu'n-Nebeviyye fi's-Sinâati't-Tibbiyye*, 1. Baskı, Beyrut, 2010.

<https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-37539653>
[26.06.2020]

İbn Nefis, Ebü'l-Hasan Alaeddin Ali b. Ebi'l-Hazm, *eş-Şamil fi's-Sinaati't-Tibbiyye: el-Edviye ve'l-Ağziye*, thk. Yusuf Zeydan, el-Mecmaü's-Sekafî, Abudabi, 2000.

İbn Sina, *el-Kânun fi't-Tıbb (Tahbîzu'l-Mathûn)*, çev. Tokadi Mustafa Efendi, haz. Eyüp Tanrıverdi & Mustafa Koç, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, İstanbul, 2018.

İbn Şerif, *Yadigâr*, haz. Orhan Sakin, M. Yahya Okutan, Doğan Koçer, Macit Yıldız, Merkez Efendi ve Halk Hekimliği Derneği, İstanbul, 2003.

İhsanoğlu, Ekmeleddin (ed.), *Osmanlı Tıbbi Bilimler Literatürü Tarihi*, İslam Tarih, Sanat ve Kültür Araştırma Merkezi, İstanbul, 2008.

Küçükusta, Ahmet Rasim, <https://ahmetrasimkucukusta.com/>

Mardînî, Salih b. Abdülaziz, *el-Hedâyâ en-Nebeviyye*, Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Şehid Ali Paşa Koleksiyonu, no. 01523.

Mecusi, Ali b. İsa, *Kâmilu's-Sinâatu't-Tibbiyye*, Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Reisü'l-Küttâb Mustafa Efendi Koleksiyonu, No: 00734.

Müftüoğlu, Osman <https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/osman-muftuoglu/saglikli-yasamin-en-onemli-sirlarindan-biri-otofaji-41152585> [18 Mart 2019]

Râzî, Ebû Bekir, *El-Mansûrî fi't-Tıbb*, Menşûrâtı Ma'hedü'l-Mahtûtâtı'l-Arabiyye, Kuveyt, 1987.

Shefer-Mossensohn, Miri, *Osmanlı Tıbbı: Tedavi ve Kurumlar (1500-1700)*, çev. Bülent Üçpınar, Kitap Yayınevi, İstanbul, 2014.

Saçaklızâde, Şeyh Muhammed b. Ebu Bekir el-Meraşî, *Tertîbu'l Ulûm*, çev. Zekeriya Pak, Ukde Kitaplığı, Kahramanmaraş, 2009.

Şirvânî, Sadruddinzade Mehmed Emin, *el-Fevâidü'l-Hâkâniyye*, ed. Ahmet Kamil Cihan, çev. heyet, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, İstanbul, 2019.

TDV İslam Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr>

Tosyevî, Abdülmecid b. Şeyh Nasûh, *Ravzatu'l-ezhâr ve Cennetu'l-esmâr*, Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Esad Efendi Koleksiyonu, no. 01416.



EK 1

**EBU ZEYD EL-BELHÎ'NİN *BEDEN VE RUH SAĞLIĞI*
İSİMLİ ESERİNİN “RUH SAĞLIĞI” BÖLÜMÜ**



ESER VE MÜELLİFİ HAKKINDA

Kitabın içeriğinde zaman zaman kendisinden nakiller yaptığımız ve 9-10. Yüzyıllarda yaşayan filozof-tabip Ebû Zeyd el-Belhî'nin Türkçe'ye *Beden ve Ruh Sağlığı* olarak tercüme edilen eserinin Ruh Sağlığına ayrılan ikinci bölümünü buraya alıntılıyoruz. Zira kitapta şu ana kadar nakledilen ve verilen bilgiler genellikle beden sağlığı ile ilgiliydi. Ebû Zeyd el-Belhî'nin ruh sağlığı hakkında yazdıklarının nakledilmesiyle okuyucu İslam medeniyetinde gerek beden sağlığı gerekse ruh sağlığı ile ilgili üretilmiş bilgileri bir bütün olarak görme imkânına kavuşacaktır. Ebû Zeyd el-Belhî pek konuda öncü bir hekimdir. Ruh sağlığı ile ilgili yazdıklarının kendi zamanında bir ilk olması itibariyle bu konuda öncü olması bir tarafa ortaya koyduğu görüşlerin bugünkü psikoloji/psikiyatri bilgileriyle şaşırtıcı benzerlikleri olduğunu tanımış psikiyatrist Prof. Dr. Medaim Yanık dile getirmiştir.⁸⁴ Bu öncü fikirleri sebebiyle el-Belhî'nin kitabının burada okuyucuların dikkatine sunduğumuz ruh sağlığı ile ilgili olan bölümü İngilizce, Norveççe ve Rusça gibi dillere de çevrilmiştir.

84 Bkz. el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 13-24.



RUHUN MASLAHATLARININ DÜZENLENMESİNE OLAN İHTİYAÇ

Kitabın birinci kısmında bedenın maslahatlarının düzenlenmesi hususunda bilinmesi ve yapılması gerekenleri, eğer sağlıklı ise bu sağlığın korunmasının nasıl olacağını ve maruz kaldığı hastalıklar sebebiyle sağlığını kaybetmişse de tekrar nasıl kazanacağını genel bir şekilde ifade ettik. O kısmı okuyan kimse bedenın sıhhatini korumak ve selametini sürdürmek için gıda ve ilaçlar hususunda yapması gerekenleri bilir.

Bu kısımda ise ruhun maslahatlarının düzenlenmesinin nasıl yapılacağı, doğru ve dengeli bir şekilde ruhî güçlerin nasıl korunacağı ve insan ruhuna ârız olan ruhsal rahatsızlıklardan⁸⁵ kurtulmanın nasıl olacağı hakkında bilgiler vermeyi hedefliyoruz.

İnsan beden ve ruhtan müteşekkıl olmasından dolayı her ikisinde de sağlık ve hastalık, düzenlilik ve bozukluk gibi haller bulunmakta ve bunların her birisinin ona nisbet edilen rahatsızlıklar sebebiyle sağlığı bozulmaktadır.

85 Müslüman âlimler tarihte nefsin mahiyeti, nefis ve ruhun aynı olup olmadığını konusunu tartışmışlardır. Bu tartışmalar bizim konumuz olmadığı için nakletmenin gereği yoktur. Burada müellifin bazen “el-emrâzu’n-nefsâniyye”, bazen “el-ârzâzu’n-nefsâniyye” olarak ifade ettiği problemlerden kasıt ve açıklamaya çalıştığı meseleler, bizim bugün psikoloji, psikiyatri ve psikosomati tarafından incelenen ruhî rahatsızlıklardır. Bu sebeple bu kelimenin geçtiği yerlerde nefsi rahatsızlıklar olarak değil ruhî rahatsızlıklar olarak ifade edilecektir.

Bedenin maruz kaldığı ve sağlığını bozan rahatsızlıklar, humma, baş ağrısı ve bedenin her bir organında meydana gelen ağrılardır. Ruhsal rahatsızlıklar ise öfke, gam, korku ve aşırı üzüntü ve bunların benzerleridir.

Ruhsal rahatsızlıklar insanın başına bedensel rahatsızlıklardan daha çok gelir. Çünkü bedenin maruz kaldığı hastalıklardan insan tek tek kurtulabilir, hatta ömrünün çoğunda bedensel hastalıklara veya geneline nerdeyse hiç yakalanmaz. Fakat bütün hallerinde üzüntü, öfke veya tasa hissetmediği bir durum olmadığı için insan çoğu zaman ruhsal rahatsızlıklardan acı çeker. Ancak bunlardan etkilenme derecesi herkeste aynı değildir. İnsanlar bu hallere maruz kalma hususunda farklı farklıdır. Çünkü her insan, yaratılışındaki zayıflık ve kuvvetlilik durumuna ve mizacına göre bunlardan etkilenir. Kimileri hızlı öfkelenir kimileri yavaş, yine kimileri korkunç bir şeyle karşılaşınca aşırı bir şekilde korkar, kimileri ise sabırlı ve soğukkanlıdır. Benzer şekilde, bu problemlere maruz kalma hususunda kadınlar, çocuklar ve zayıf tabiatlı kimselerin durumları güçlü tabiata sahip erkeklerden farklıdır. Ancak bu hallerden az veya çok, zayıf veya güçlü, herkes bir şekilde nasibini alır.

Bu yüzden hiç kimse ruhun maslahatları ile ilgilenmekten ve başına geldiğinde kendisini endişeye iten ve hayatı çekilmez kılan bu hallerden kurtulmak için çalışmaktan uzak duramaz. Bahsedilen ruhî rahatsızlıklar, insana acı verip hastalandıran ve onu sıkıntılı durumlara sokan bedensel hastalıkların benzeri olurlar.

Tabiplerin tıp, bedenin maslahatları ve yakalandığı hastalıkların tedavisi konusunda yazdıkları kitaplarda ruhî problemlerden bahsetmeleri âdet olan işlerden değildir. Çünkü ruhsal rahatsızlıklar tabiplerin sanatının cinsinden değildir ve ruhsal hastalıkların tedavisi onların hastalara uyguladıkları kan alma veya ilaç içirme gibi

yollarla olmaz. Ancak, tabipler bunları kitaplarında açıklamaları ve onların âdetinde böyle bir şey olmasa da bedenın maslahatlarının düzenlenmesine, ruhın maslahatlarının düzenlenmesini de ilave etmek doğru bir iştir. Hatta ruhın sağlık/hastalık sebeplerinin bedenın sağlık/hastalık sebepleriyle ile iç içe olmasından dolayı buna şiddetli bir ihtiyaç vardır ve faydası da büyüktür. İnsanın hayatının devamı ruhu ve bedeni iledir. İnsanî fiillerin meydana gelmesi için bu ikisi bir arada olmadan insanın bekası düşünülemez. Dolayısıyla beden ve ruh meydana gelen musibetler ve maruz kaldıkları acılarda ortaklırlar. Nasıl ki, beden hastalanıp acı ve elem duyduğunda bu, anlamak, bilmek ve bunun dışındaki ruhî güçlerin işlerini olması gerektiği gibi yapmasını ve bu acılarla insanın ruha eziyet veren ve endişelendiren şeyleri yok edecek işleri yapmaya kendisini vermesini engelliyorsa, ruhtaki bu durum da insanın bedenî lezzetlerden zevk almasını ve bunları olması gerektiği şekilde yapmasını engeller. Bu şekilde insan yaşamının huzuru bozulur, hayatı zehir olur, hatta bazen bu ruhî acıların ağır yükü bedenî hastalıklara sebep olur.

Durum bu şekildeyse her insanın, özellikle de rahatsız edici ruhsal problemlere sık sık maruz kalan kimse-lerin, ruhî rahatsızlıklarla karşılaştığında bunları nasıl yok edeceği veya etkilerini azaltacağı hakkında yapılacak düzenlemeleri bilmeye ihtiyacı vardır. İnsan eğer bedenın maslahatlarına ilave olarak bir de ruhî maslahatlar hakkındaki bilgileri tek bir kitapta toplanmış bulur ve bu bilgiler, bu konularda ihtiyaç duyduklarını öğrenme imkânı verirse, ruhsal rahatsızlıklardan başına bir şey geldiğinde bu bilgilerle kendisini tedavi eder. Öğüt veren ve doğruları gösteren bilgelerin kitaplarında bu konulardaki dağınık olan bilgileri aramaya ihtiyaç duymaz. Belki de insan bu konuda ihtiyacı olan bilgilerin hepsini

bir arada bulabileceği ve ihtiyaç duyduğunda müracaat edeceği bir kitap bulamayabilir. Bu tür bilgilerin olduğu kitapları bulmanın zor olduğu ve bedenın maslahatlarının düzenlenmesi, sağlığının korunması ve hastalanınca tekrar sağlığının kazanılması konularının işlendiği kitapları bulmak kadar kolay olmadığı bilinmektedir. Çünkü beden sağlığı hususunda tabiplerin yazdıkları kitaplar çoktur. Bizim kitabımızda yaptığımız gibi hem özet hem de tavsiyeler ve hatırlatmalar şeklinde kolay bir yol benimsemeseler de, açıklamalı olarak çok şey yazılmıştır. Fakat ruhın maslahatları hakkında bizden önce konuyu yeterli miktarda ve tam olarak açıklamış bir kimse bilmiyoruz. Dolayısıyla bu konuda bilgimiz çerçevesinde konuşacağız. Başarı Allah'tandır.



RUH SAĞLIĞININ KORUNMASI

İnsan bedeninin sağlıklı ve hasta olması gibi ruhunun da sağlıklı ve hasta olması vardır. İnsan ruhunun sağlıklı hâli onun güçlerinin sakin olması; öfke, endişe, tasa, korku ve bizim yeri gelince zikredeceğimiz diğer ruhsal rahatsızlıklardan birisinin alevlenmemesi ve üzerinde baskın olmamasıdır. Ruhun bu tür rahatsızlıklardan sükûnette olması onun sıhhat ve selametidir. Bedenin sıhhat ve selametinin kan, sevdâ, safra ve balgam hıltlarının (hümorlar) her birinin sakin bir durumda olması, dengenin bozulup birinin diğer hıltlara baskın olmaması olduğu gibi. Bedenin maslahatı bölümünde önce beden sağlığının korunmasıyla başlanıp, eğer hasta olursa sağlığın tekrar kazanılmasıyla devam edilmesi gerektiği gibi ruhun maslahatında da önce sağlığının korunmasıyla başlamak gerekir. Ruh sağlığının korunması ruhun güçlerinin sükûnu ile olduğundan ruhsal sağlığını korumak isteyen kimse ruhî güçlerinin sakin halini sürdürmeye ve bunların birisinin alevlenip dengeli halinin bozulmamasına çalışmalıdır.

Bedenin sağlığı iki yönden korunur. Birincisi: Bedeni dışarıdan âriz olan soğuk, sıcak ve acı veren sıkıntılardan korumak. İkincisi: Bedeni içeriden oluşan musibetlerden korumak. Bu da vücuttaki bir hıltın diğerine baskın olmayıp bütün hıltların dengeli bir halde olmalarıyla ger-

çekleşir. Bu ise gıdaların dengeli alınması, faydalı olanların yenilmesi, zararlı olanlarından kaçınılması ve kitabın birinci kısmında beden sağlığını koruma hususunda bahsettiklerimizin yapılmasıyla olur.

Aynı şekilde ruh sağlığının korunması da iki yönle olur.

Birincisi: Ruhun dış ârazilardan korunmasıyla, yani insanın işittiğinde ve gördüğünde öfke, gam, aşırı üzüntü, korku veya bunlara benzer ruhî güçlerini harekete geçirip ruhu endişelendiren ve tasalandıran şeylerden uzak durularak olur. İkincisi: Yukarıda bahsedilen öfke, gam, aşırı üzüntü, korku gibi sonuçları doğuracak şeyler hakkında düşünmek olan iç ârazilardan korunarak olur. İnsan bunları düşündüğünde kalbi onlarla meşgul olur ve zihni dağılır/bölünür.

Bunları yapmak ancak iki şekilde mümkün olur.

Birincisi: İnsan, ruhunun selamette olduğu ve ruhî güçlerinin sakin olduğu zamanda kalbine şunu anlatmalıdır ki, dünya hâllerinin tabiatı ve dünyadaki temel esas şudur: Hiç kimse dünyadaki istekleri ve arzularına herhangi bir sıkıntı ve zorluğa maruz kalmadan temenni ettiği ve arzuladığı şekilde ulaşamaz. Dünyanın tabiatının bu şekilde devam ettiğini, âdet olanın bu olduğunu kalbine bildirmeli ve dünyadan onun yapısının aslında olmayan şeyleri istememelidir. Bu bilgisinden dolayı insanlarla olan ilişkilerinde her şeyi detaylarıyla incelemeli, sevdiği ve isteği şekilde gerçekleşmeyen olaylardan göz yumulması mümkün olanları görmezlikten gelmelidir. Ruhunu her işittiği ve gördüğü küçük şeylere ve sevmediği basit şeylere kızmaya ve memnuniyetsizliğe alıştırılmamalıdır. Çünkü ruh bu küçük problemlere tahammül etmeye ve sakin bir şekilde karşılamaya alışır,sa,

aniden ortaya çıkan daha büyük ve daha önemli sıkıntılara tahammül etmek onun âdeti olur.

Onun bu hâli, küçük sıkıntılara katlanmanın başına geldiğinde daha büyük sıkıntılara katlanmasına bir vesile olması için kendisini soğuk, sıcağın küçük sıkıntıları ve musibetlerin acılarına tahammül etmeye ve bunlardan aşırı üzüntü göstermeyi terk etmeye alıştıran kimse gibi olur. Bu, bedenlerin eğitilme yolu, diğeri de ruhların eğitilme yoludur.

İkincisi ise: Ruhunun yapısını ve başına gelen acı verici şeylere tahammül derecesini bilmelidir. Her insanın kalbinin zayıflık ve güçlülük, gönlünün genişlik ve darlık miktarı vardır. Bazı ruhlar vardır ki büyük olaylar ve şartlara dayanıklı olup başına bir şey gelince ona etki edip gücünü zayıflatmaz. Önemli birçok işlere gönlü geniş/tahammüllü olup hepsine zaman ayırıp ilgilenebilir ve bunların etki ve acılarını azaltacak çareler bulabilir. Kimi ruhlar ise başına aniden bir felaket geldiğinde direnç gösteremez/teslim olur, bu problemler onu dehşete uğratar, şaşırtır, onlarla ilgilenmesini ve bu problemlerden çıkış yolu bulmasını engelleyecek şekilde dayanma güç ve kuvvetini yok etme derecesine getirir. Hatta onu, arkasından bedeninde zararlı bir hastalık oluşacak bir hâle götürür.

İnsan, tabiatını, onun dayanma gücünün sınırlarını ve başına gelen işleri tek başına halledebilme gücünü bilirse, ister sultan isterse yönetilen sınıfından olsun hayat-taki istekleri ve hedeflerinde düzenlemeleri ona göre yapar. Kendisini büyük işlere tahammüllü ve başına gelen büyük talihsizliklere karşı güçlü görürse bu işlere girer. Eğer hedef ve isteklerinde ruhsal bünye ve yapısını nazik ve terkebini zayıf görüyorsa, ruhları güçlü, gönülleri geniş ve tabiatları sağlam olan kişilerin yapacağı ve üstleneceği tehlikeli işlerden kaçınır.

Bu hususta yapacağı tercih, hayattaki hedefleri ve isteklerinden birçok şeyi kaçırmakla birlikte ruhunun selameti, kalbin rahatı ve huzurunu daha çok seven ve bu kalp rahatlığı ve huzurunu, kendisini tehlikeye atarak arzu ve beklentilerinden büyük paylar almaya tercih eden kimse gibi olmalıdır. Çünkü bu kimse ruhsal yapısının zayıflığından dolayı isteklerini elde edemeyince veya sevdiğinin aksi bir durum oluşunca canı sıkılır ve bu durum için üzüldür, endişelenir. Dolayısıyla bu hâlin bedeni ve ruhunda büyük zararlara yol açmasından güvende olmaz.

Kim açıkladığımız iki bölümde -istekleri ve hedeflerinde- bu yola uyarsa hayatı güzelleşir, rahatı devam eder, ruh sağlığından en büyük payı alır ve ruh sağlığını korur. Böylece dünyadaki mutluluğu tam olur. Çünkü dünyadaki mutluluğun kemâli ancak beden ve ruhun sağlığı, rahatlığı ve insan dünyada yaşadığı sürece bu ikisinin sıkıntı ve hastalıklardan uzak olmasıyla gerçekleşir. İnsan istekleri ve hedeflerinde bu yola aykırı davrandığı zaman, kendisini endişelendirecek ve tasalandıracak ruhsal problemlere maruz kalır, hayatı çekilmez, yaşantısı mutsuz olur. Tıpkı kendisini dış etkenlerin zararlarından korumayan, yeme-içme ve diğer bedensel ihtiyaçlarda bedeninin gücünün kaldırabileceğinden fazlasını alanların bedensel hastalıklara maruz kalmaları gibi.



KAYBEDİLDİĞİNDE RUH SAĞLIĞINI TEKRAR KAZANMA YOLU

İnsan tabiatının öfke, tasa, korku vb. ruhsal ârazilardan biri harekete geçmeksizin ruh güçlerini sakın bir şekilde koruması mümkün olmadığından, ruh sağlığının korunması hakkında söylediklerimiz her zaman ve her durumda gerçekleşmeyebilir. Çünkü dünya, keder ve hüznün dünyası, iniş çıkışların, felaketlerin mekânıdır. İnsan dünyada yaşadığı sürece ruh, isteklerinin tersi, sevdiklerinin karşıtı olan talihsizlikler ve kötü olaylarla karşılaşmaya devam eder. Diğer taraftan bedenî olarak da organlarına acı ve eziyet verecek bedensel rahatsızlıklardan kurtulamaz. Çoğu zaman bu rahatsızlıkların büyüklerinden güvende olsa bile küçüklerinden selamette olmaz.

Hatta insan ardarda ruhsal rahatsızlıklara bedensel rahatsızlıklardan daha fazla maruz kalır. Çünkü insan bazen uzun süre hiçbir organında acı ve ağrı olmadan hayatını sürdürür. Fakat onun kızmadığı, hüznlenmediği, gam ve kederi olmadığı bir gün neredeyse yoktur. Bunun sebebi; ruhun cevherinin nazik olması, durumunun hızlı bir şekilde değişimi ve bir halden diğerine dönüşümünün çok olmasıdır.

Daha önce açıkladıklarımızdan dolayı insan, ruh sağlığı hususunda, ruhun güçlerinden bir gücün harekete

geçmemesi için onu gözetmesi ve eğer onlardan birisi alevlenirse de onu sakinleştirmesi ve en üstün haline döndürmesi gerekir.

Ve nasıl ki; bedene bir ağrı ve acı isabet edince bunun tedavisi bu bozukluğu düzeltecek ve acıyı alacak bedene benzer, aynı cinsten olan cismânî gıda ve ilaçlarla oluyorsa, aynı şekilde ruha bir rahatsızlık isabet ederse bunun tedavisi de ona benzer ruhanî bir ilaçla olur.

Vücudun tedavisinin, ya beden için uygun olmayan yiyecek ve içeceklerden kaçınılarak içeriden veya daha önce açıkladığımız gibi gıda ve ilaçlar kullanılarak dışarıdan olduğu gibi, aynı şekilde ruhun tedavisi de ya insanın kendisine ârız olan problemi yok etmek ve harekete geçmiş olan duyguyu sakinleştirmek için kendi ruhundan harekete geçirdiği bir düşünce ile içeriden, ya da başkası tarafından yapılan ve ruhun güçlerinden alevlenmiş olanların sakinleştirilmesi ve sağlığı/dengesi bozulmuş olanların düzeltilmesinde etkili olacak öğütlerle dışarıdan olur.

Ruh sağlığı ile ilgilenen kimsenin, hayatını çekilmez yapacak, aşırı olması halinde ve yiyecekler ve içeceklerden bunu tetikleyecek dış etkenler de olursa bazen bedensel rahatsızlıklara götürecek kötü ruhî rahatsızlıklar kendisine musallat olmaması için bu iki yolla sürekli ruhunu koruyup gözetmelidir.

İnsanın bedenî hastalıklarının tedavisini yapacak bir doktorun bulunması, kendisinin perhiz yaparak ve bedenini kontrol altına alarak içeriden verdiği destekten çoğu zaman daha faydalı ve getirileri daha fazladır.

Aynı şekilde ruhî problemlerde de insanın dışarıdan aldığı öğütler iki yönden daha faydalı ve daha etkindir.

İnsan dışarıdan yapılan telkinleri kendi ruhundan gelenlerden daha çok kabul eder. Çünkü kendi görüşü çoğu

zaman arzularına mağluptur ve fikirleri, arzularıyla iç içe geçmiştir.

İnsan ruhî rahatsızlıklardan bir rahatsızlığın alevlendiği vakitte onun verdiği sıkıntılarla meşguldür. Bu rahatsızlık onun düşüncesi ve azmine galip gelmiştir. Bu yüzden onun işlerini düzenleyecek, bozulmuş olanları düzeltecek birisine muhtaç haldedir. İnsanın bu durumdaki hâli, hastalanan ve bu hastalığın onu meşgul etmesinden dolayı kendisini tedavi edemeyip başka bir doktora ihtiyaç duyan doktorun hâli gibidir.

Yukarıda açıkladığımız sebeplerden dolayı basiretli sultanların, kendilerinde öfke, endişe ve aşırı üzüntü gibi ruhî ârazlar heyecanlandığında, onları öğüt ve nasihatlerle tedavi edecek hakîmler ve bilge kimseleri huzurlarında bulundurmamak âdetlerindendi. Bu nasihatleri dinleyip gereklerini yaparak faydalanıyorlardı. Sarayda, bedensel hastalıklara yakalandıklarında onları gözetken uzman tabipler olduğu gibi hakîmler ve bilgeler de oluyordu. Çünkü onlar bu iki gruba da ihtiyaç olduğunu ve bu iki gruptan her birine olan ihtiyacın, kendi sahalarıyla ilgili hastalıkların özüne uygun ve onun cinsinden ilaç ve gıda vermekte diğerine olan ihtiyaca eşit olduğunu biliyorlardı.

İnsanın başına ruhsal bir rahatsızlık geldiğinde dışarıdan aldığı psikolojik destek kendisi için daha faydalı ve kazançlı olsa da, bu rahatsızlıklardan birisi alevlendiğinde onu yok etmek için kendi düşünceleriyle yaptığı telkinlerle iç destek sağlamaktan da geri durmamalıdır. Bunları ruhunun sağlıklı olduğu, onun güçlerinin sükûnda olduğu zamanda toplar ve hafızasında saklar ki, dışarıdan kendisine öğüt veren bir vaiz olmadığı zamanlarda bunları hatırlasın ve kendi ruhuna öğüt versin. Bu kimse, bedensel hastalıklar konusunda ihtiyatlı olup sağlıklı olduğu vakitte bazı ilaçları toplayıp evde bulunduran ve bir

hastalığa maruz kalıp doktor bulamayınca faydalanmak ve hastalığı yok etmek için bu ilaçları kullanan gibidir. Bu yüzden kitabın bu kısmında, bir sonraki bölümde tek tek sayacağımız ruhî hastalıkların tedavisinde ihtiyaç halinde kullanılması gereken tavsiyeleri toplamamız gerekir. İnşâallahu Teâla bunlardan istifade edilir.



RUHSAL RAHATSIZLIKLAR VE BUNLARIN SAYIMI

Biz daha önce ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde nasıl bir düzenleme yapılacağını açıklamıştık. Bundan sonra yapmamız gereken bu hastalıkların neler olduklarını tek tek açıklamaktır. Tabipler de kitaplarının başında bedensel hastalıkları tek tek sayıp mahiyetlerini açıkladıktan sonra dönüp bunların her birisinin nasıl tedavi edileceğini açıklarlar.

Ruha nispet edilen şeyler çoktur. Bunlardan kimileri akıl, anlama ve ezberleme gibi üstün güçlerdir, diğerleri ise bu saydıklarımızın zıddı olan hakir/düşük görülen güçlerdir. Bunlardan kimileri de iffet, cömertlik, kerem gibi övülmüş ahlakî vasıflar diğerleri ise bunların zıddı olan kötü ahlakî vasıflardır. Bazıları da ruha sonradan ârız olan kızgınlık, korku vb. hızlı bir şekilde ortaya çıkıp sonra da kaybolan şeylerdir.

Bizim ruha nisbet edilen şeylerden bahsetmeyi hedeflediklerimiz son kısım olan korku, öfke vb. meydana gelip sonra kaybolan ârazilardır. Çünkü nedenleri bedene rahatsızlık veren nedenlerle bağlı/ilişkili olanlar bunlardır. Dolayısıyla bunlar bedeni rahatsız eder ve değiştirir veya bedene zarar olarak dönecek etkiler yapar. Bu ruhî rahatsızlıkların her birinin bedenî hâlini değiştirecek

kadar güçlü ve açık tesirleri olduğu bilinmektedir. Mesela çok kızmanın bazen bedende titreme ve rengin sararmasına yol açması gibi. Korku ve paniğin de buna benzer sonuçları vardır. Hatta bu hallerin kimilerinden dolayı vücut soğur, kimilerinden dolayı ısınır ve bedende görüntüsü korkunç belirtiler ortaya çıkar.

Bu şekilde gerçekleşen ruhsal rahatsızlıklardan biri bulunması halinde beden sağlığı ile ilgilenen kimsenin, bu heyecanlanan rahatsızlığı sakinleştirme ve ruhundan uzaklaştırma hususunda, kendisini onun vereceği zarardan koruyacak ve ihtiyacını karşılayacak düzenlemeler yapması gerekir.

Bütün bu acı veren rahatsızlıkların başı olan ve onların kaynağı gibi olan problem tasadır. Tasa, ruhsal rahatsızlıkların hepsinin başlangıcıdır ve onların hepsiyle birlikte bulunur. Mesela öfkeli kimse önce bir şeye tasalanır sonra bunun yüzünden sinirlenir. Aşırı üzülen ve korkanın durumu da aynı bu şekildedir.

Tasanın zıddı ise sevinçtir. Sevinç, insana rahatlık ve mutluluk veren her şeyin aslıdır. Ruhun ârazlarından olan tasa insanın başına gelen her sıkıntı ve musibetle birlikte bulunur. Sevinç ise insanın sevdiklerinden elde ettiği her şeyle birlikte olur. Tasa, ruh hastalığının en güçlü nedenlerinden, sevinç ise ruh sağlığının en güçlü sebeplerindendir. Bu yüzden bedeninin maslahatı ile ilgilenen kimselerin vücudunu hastalıklardan kurtarmaya ve sıhhatli olmaya çalışması gerektiği gibi, ruhunun maslahatı ile ilgilenen herkesin de tasadan kurtulması ve sevinçli olması gerekir.

Ruhun güçlerinde tasadan doğan rahatsızlıklardan birisi öfkedir. Öfke, insanın sükûnetini bozmak, endişelendirmek, vücudunda kanı harekete geçirmek, rengini değiştirmek ve bedeninde düzensiz hareketler meydana

getirmek hususunda diğer ruhsal rahatsızlıkların yapamayacağı etkiler yapar, hatta insanı deli suretine sokar. Bazen –öfkeden çılgına döndüğü zaman– bedeni öyle ısıtır ki, arkasından kalbi kaplayıp ona hâkim olan bir hararet, yani humma hastalığı meydana getirir.

Ruha ârız olan problemlerden bir diğeri feza'dır.⁸⁶ Bu, insan bir şeyden korktuğu zaman başına gelir. Korku paniğin başlangıcıdır, panik ise onun aşırı halidir ve panik güçlendiğinde çoğunlukla insanda endişe oluşur ve kanın bedenin dış yüzünden iç taraflara gitmesinden dolayı rengi sararır. Elleri ve ayakları, kontrol edemeyecek ve işlerini yapamayacak şekilde titrer. Öyle dehşete düşürür ve şaşkınlığa uğratar ki insan kendisini panikleten bu şeyden kurtulmak için bir şey yapmaktan dahi âciz olur. Böyle bir durumda vücudundaki ahlâtın (hümorların) düzensizleşmesi ve dengeden çıkmasıyla bazen başına güçlü bir bedensel rahatsızlık gelir.

Başlangıcı korku olan panik, insanın düşündüğü ve bu düşündüğü şeyi hayal etmek onu korkutan veya gördüğünde manzarası onu dehşete düşüren bir şeyden ya da şiddeti ve gürültüsünden dolayı tahammül edemeyip kalbi ürperen bir sestten veyahut arkasında sıkıntılı ve korkutan bir sonucun olduğu bir haberden kaynaklanır. İnsan bunlardan panikler, ruhunun hali değişir, hatta yukarıda bahsettiğimiz ve ona benzer bir hâle sebep olur.

Ruhsal rahatsızlıklardan bir diğeri ceza'dır.⁸⁷ Bunun sebebi insanın sevdiklerinden; ailesinden birisini veya malını mülkünü yahut bunların yerini tutan sevdiği ve kıymet verdiği başka bir şeyi kaybetmesidir. Onu kay-

⁸⁶ Feza' aşırı korkuyu ifade etmektedir. Bundan sonra metinde panik olarak karşılanacaktır.

⁸⁷ Ceza' aşırı üzüntüyü ifade etmektedir. Fakat müellifin açıklamalarından bunun bir sabırsızlık hali olup feryat figan etmek manasında, üzüntülü olayla ilk karşılaştığında verilen bir ilk tepki olduğu anlaşılmaktadır. Arapça kelimeyi tam karşılamasa da normal üzüntüden ayrılması için hüzn olarak tercüme edilmiştir.

betmekle ruhu acı duyar ve bu sebeple üzüdür, sonra bu üzüntü iyice artınca hüznün olur. Hüznün üzüntü ile olan durumu paniğin korkuyla olan durumu gibidir. Paniğin korkunun şiddetli hali olması gibi hüznün de üzüntünün şiddetli halidir.

Hüznün insan üzerinde onu telaşlandıran ve sabrını yok eden korkunç etkiler yapar. Hatta bu kimse yüzüne tokat atmak, saçını başını yolmak, bağırıp çağırmak, elbiselerini parçalamak gibi, delilikle birlikte bulunan hareketler ve ondan akıl ve utanmanın kaybolup gittiğini gösteren bir benzeri olmayan işler yapar. Bu, çoğu zaman insan bu haldeyken alevlenen ve düzelmesi zor ve tedavisi yorucu bedensel hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olur.

Ruhî rahatsızlıklardan bir diğeri ise insanı telaşlandıran vesvesedir.⁸⁸ Vesveseden kötü düşünceler doğar ve bunlar insanın hayatını zehir eder. Bu kötü düşüncelerden dolayı insanın, bedeninin zevk aldığı bir şeyi olması gerektiği gibi yapması neredeyse mümkün olmaz. İşte bu, iç konuşmalar denilen rahatsızlıktır.

Bu saydıklarımız bedene zarar veren şeylerle bağlı/ilişkili olan ve bazen bedensel hastalıklara sebep olduğunu söylediğimiz ruhsal rahatsızlıklardır. Bunlar insanın organlarında alevlenen, dolayısıyla bedene acı veren, rahatsız eden, onun gıdaları ve bedensel ihtiyaçlarını almasını ve bunlardan zevk duymasını engelleyen ağrılarının benzeridir.

Bedenî maslahatlarda, ağrıları yok eden ilaçlar ve şifa veren şuruplarla bedenden bunları uzaklaştırmaya ihtiyaç duyulduğu gibi, benzer şekilde ruhun ağrıları ve acıları olan bu rahatsızlıkları da daha önceki bölümde tari-

⁸⁸ Vesvese psikolojide saplantı, takıntı ve obsesyon gibi kelimelerle ifade edilmektedir. Metinde geçen vesvese okuyucunun zihninde anlamı bilinen bir kelime olduğundan olduğu gibi bırakılacaktır.

fini verdiğimiz ve nasıl olacağını açıkladığımız ilaçlarla tedavi etmek ve sıkıntılarından kurtarmak gerekir.

Gelecek bölümde inşallah biz bu rahatsızlıkların her birinin tedavisi için neler yapılması gerektiğini açıklayacağız.



ÖFKENİN KONTROL EDİLMESİ VE UZAKLAŞTIRILMASI

Bahsettiğimiz ruhsal rahatsızlıklardan ilk önce başlamamız gereken öfkedir. Çünkü o, insanın başına çok gelen ve sıkıntısını çektiği bir rahatsızlıktır. Hatta eğer bu kimse yüksek yöneticilerden ve idarecilerdense; hizmetçileri, tebası ve etrafındaki yakın olan insanlarla muâşeretinden, eğer sultan ise; etrafındaki kimselerin itaatsizliği ve edepsizliklerine maruz kalmasından dolayı sık sık öfkelenir. Özellikle de bu insan tabiat olarak sinirli, tahammülsüz, öfkesi hızlı bir şekilde alevlenen birisiyse. İyice öfkelenen kimse eğer insanlara her şeyi yapmaya gücü olan bir sultan veya bazı insanlar hakkında karar verme yetkisinde olan bir idareci ise, öfkelenildiği kimseyi cezalandırdıktan sonra pişman olacağı olaylar çoğalmaması ve hayatının zehir olmaması için öfkeden uzak durmalı ve kurtulmalıdır. Açıkladığımız sebebe binaen, öfkenin sonucunda düşünmeden yapılacak hareketlerden kaçınmaya, öfkeyi ruhundan uzaklaştırmaya ve bu konuda ruhunu eğitmeye en çok ihtiyaç duyanlar sultanlardır.

Öfkenin zararlarını yok etmek isteyen kimse bu konuda hem dışarıdan bir desteğe hem de içeriden bir yardımcıya ihtiyaç duyar. Bu konuda dışarıdan alacağı destek, kendisine kızgınlık geldiğinde onlardan aldığı

öğütlerle öfkesini yatıştırmak için etrafındaki kimselerden özel bir grup oluşturur. Bunlar kendisine bu hususta nasihat eder, doğruları gösterir, affetmenin üstünlüğünden ve bunu yaptığında dünyada yapılacak övgülerden ve ahirette alacağı sevaptan bahsederler. Sultan onlara kendisinin ceza vermesinden korkan kimseler için aracılık yapmalarına da izin verir. Bu, çok öfkelendiği ve kendisine hâkim olamayıp öfkenin tahrikine direnmekten aciz olduğu zamanlarda faydalanacağı bir yoldur. Alevlenmiş öfkenin araçlarla yatıştırılması, tencerenin fokurdamasının üzerine soğuk su dökülerek sakinleştirilmesi gibidir.

Faziletli sultanların genel ve özel meclislerine bu işi yapacak kimseler getirmeleri âdetlerindendir ve bundan büyük faydalar elde ederler.

Öfkelenen kimsenin alacağı iç yardım ise yeri gelince hatırlaması ve ders çıkarması için aklında önceden hazırlayacağı düşüncelerdir.

Bunlardan birisi: Öfkenin kuvvetli olmadığı ve ruhunun sükûnette olduğu zaman, öfkeyi ilk ortaya çıktığında kontrol altına almaz da öfkenin kendisine hâkim olmasına izin verirse, daha sonra bunu yok etmeye gücü yetmeyeceği ve fırsatı kaçırıp işin kendi kontrolünden çıkacağını düşünmesidir. Bu konuda onun örneği, yangın yeni başladığında kolayca kontrol altına alınırken, büyümesine izin verilirse söndürülmesinin zor olduğu hatta belki de söndürülemeyip içindeki her şeyi yaktığıdır. Yine âsi atlara binen kimse ilk başta dizginleri çekerse onu kontrol altına alması mümkün olur, fakat asilikte direninceye kadar bırakırsa onu durduraktan aciz kalır. Bu düşünce insanın zihninde olursa öfkenin harekete geçtiğini hissettiği zaman, çok fazla öfkelenmeden bunu hatırlar ve kendisini kontrol altına alma hususunda bu düşünce

zihninde olmadığı zaman yapma imkânı olmayan şeyleri yapar.

Başka bir düşünce: İnsan, şiddetli öfkeden dolayı insanların vücutlarına verdikleri zararları ve bazen bunun ardından hararet cinsinden tedavisi zor olan hastalıkları harekete geçiren sıcaklık, titreme, endişe gibi kötü belirtileri düşünmelidir. Dolayısıyla başkalarını cezalandırarak ve onlara acı vererek intikamı almak ve kötülük yapmak isterken önce kendisine zarar vermekle başlayıp bunun sonucunda başkasına vermek istediği acıdan, zorluk ve şiddet bakımından daha fazla olan bir hastalığa yakalanmaya razı olmamalıdır. Eğer bunu öfkenin ilk olarak hareket geçtiği zaman düşünürse nefsinin kontrol altına almakta kendisine açık bir fayda verir.

Yine sonuçlarını düşünmeden öfkenin hiddetiyle akıllarına gelen şeyleri yapan sultanlar ve diğer kimselerin dinî ve dünyevî işlerinde gördükleri büyük zararları düşünmelidir. Kendilerine verdikleri bu zararlardan dolayı kaçırdıkları şeyleri telafi etme imkânları da yoktur. Dolayısıyla bunun ardından kendilerine faydasız pişmanlıklar ve üzüntüler gelir. İnsan bunları düşünerek başkaları hakkında anlatılan kötü şeyleri yapmaya razı olmamalıdır. Öfke gücünün çağırdığı şeyleri yapma hususunda; işlerinde acele etmeyen, yaptığı ve kaçındığı işler hakkında bilgili olan ve pişman olacağı şeyler yapmaya girişmeyen kimse gibi olmak için ruhunu öfkenin gücünü kontrol altına almaya sevkeder. İnsan bu konuları öfkelenmeye başladığını hissedince düşünürse nefsinin kontrol altına almak için bundan faydalanmayı hak eder.

Başka bir düşünce: Hilmin⁸⁹ fazileti ve onun insanî faziletlerin arasındaki yerini düşünmelidir. Hilm sıfatının sultanların, insanların önde gelenlerinin ve büyüklerinin övüldüğü en şerefli övgülerden birisi olduğunu, kıymet

89 Yapılan hataları cezalandırmayıp affetmek.

olarak en yüksek olduğunu, hilimle öfkenin hiddetini söndüren ve insanları affedenlerin arkasından bâkî kalan güzel hatıralar ve övgüleri düşünmelidir. Ve yine öfkenin arzusuyla yaptığı ve aldığı intikamla, hilm ve sükûnetle davranarak kendisine kazandıracağı övgüler ve nail olacağı o üstünlükleri düşünmelidir. Bunları düşünürse, kendisini unutulmaz yapacak olan hilmin, öfkesini dindirmek için yaptığı ve kendisine hiçbir fazilet kazandırmayacak, bilakis kötülükler kazandırıp ardından pişmanlık doğuracak olan işlerden daha değerli ve daha fazla kazanç getireceğini anlar. Eğer bu düşünce, öfkenin alevlenmeye başladığında aklına gelirse, ondan faydalanmaktan mahrum olmaz.

Bir diğeri: Şiddetli intikam ve hızlı bir şekilde cezalandırmanın görevliler ve hizmetçilerin kalplerini idarecilerden, halkı da sultandan nefret ettiren bir şey olduğunu düşünmelidir. Bu cezalar onları ilk başta görünüşte boyun eğmeye ve itaat etmeye götürse bile içlerinde kin ve gizli nefret oluşturur. Fakat affetmek ve bazı hataları görmemek halka sultanı, hizmetçi ve görevlilere idareciyi sevdirebilir ve onların kalplerine sevgi ve şefkat yerleştirir. Dolayısıyla onların itaati içerden gelir ve isteyerek olur. Fakat diğerlerinin itaati sadece dışarıdan olur. İdareciye içten itaat edenler, bunu bilsin veya bilmesin onun bekçileri ve korumalarıdır. Sadece görünüşte itaat edenlerden ise idarecinin kendisini koruması gerekir. Bu iki durum arasındaki fark açıktır. Düşünenler için bu iki menzile arasında gizli olmayan bir üstünlük olduğu görülür. Bu hususu düşünmenin öfkenin yok edilmesinde açık bir faydası vardır.

Bir diğeri ise insan şunu düşünmelidir: Emri altındaki kiler veya malik olduğu ve onlar hakkında karar vermesi mümkün olanlardan birisine kızan kimse, eğer bunu yapabilecek güçteyse onları istediği zaman cezalandır-

ması mümkündür. O halde onun aşırı öfkelenmesi ve bu öfkeyle kendisine acı vermesinin bir manası yoktur. Bilakis yapması gereken ruhundaki aşırı öfke ve endişeyi sakinleştirmesi ve yapmak istediğini öfkesi yatışınca yapmasıdır. Öfkesi yatıştıktan sonra da onu öfkeliendiren kimsenin yaptığı işi düşünmeli, ona sadece hak ettiği ve gerektiği kadar ceza vererek insafli davranmalıdır. Bu şekilde hareket ederse iki özelliği kendisinde toplar: Hilim ve işlerinde aceleci olmama rütbesi kazanmak, diğeri ise değiştirmek ve engellemek istediği şeyleri kendisinin tercih ettiği zaman yapmak. Bu yüzden soylu ve asil sultanlardan birisi bu konuda zikrettiklerimizin hepsini içine alan bir söz söylemiştir: Sözüm geçenlere neden öfkeleneyim ki! Ve sözüm geçmeyenlere neden öfkeleneyim ki!⁹⁰ Bu düşünce eğer akılda tutulursa öfkenin şiddetini yok etmekte yardımcı olur.

Bir diğeri: Görevliler ve hizmetçilerden birisi beğenmediği bir iş yaparsa bunun gayesinin onun gücünü küçümsemek ve düşmanlık yapmak olmadığını düşünmesidir. Çünkü görevlilerin idarecilere, küçüklerin büyüklere böyle bir şey yapması mümkün olan şeylerden değildir. Bilakis tebâsından birisini hata yapmaya iten, ya kontrol edemediği bir arzusunun nefesine galip gelip kötü görülen bir iş yapması, ya da arzusunun yapmaya ittiği bir ihmalkârlıktır. Bu tür hatalar, ne olağandışı ne de kınanan bir hata değildir. Çünkü gerek sultanlar gerekse halkın veya gerek idareciler gerekse onların altında çalışanların böyle hatalardan berî olanı neredeyse yoktur. Bu kimse cezalandırılma yerine, nefsinin zayıflığı ve arzularının baskın olmasından dolayı acınmalı ve merha-

90 Burada kitabın orijinalindeki asıl ifade "Mâlik olduklarıma neden öfkeleneyim ki!" şeklindedir. Bu da, insanın o zamanın toplumsal şartlarındaki konumuna göre, elinin altında olan ve onlar hakkında kararlar verdiği köleler, hizmetçiler, aile, emri altındaki idareciler vb. birçok kimseyi kapsamaktadır. Müellifin öfke bölümünde özellikle sultanlara ve idarecilere hitap etmesi, öfkeliendiklerinde etrafındaki insanlara büyük zararlar verme gücünde olmaları sebebiyledir.

met edilip affedilmelidir. Eğer öfkelenen kimse bu manayı düşünürse kalbi yumuşar, öfkesi yatışır ve intikam almak istediği kişiye merhametle davranır. Bu düşünce de, öfkenin heyecanını teskin etmeye ve öfkeden dolayı yapılacak kötülükleri engellemeye yardımcı olur.

Yine şunu düşünmelidir: Cezalandırılmak istenen bir kötülük, ihmalkârlık, nefsin arzusuna uyma ve görevi yerine getirmeme yoktur ki, cezalandırmak isteyen kişi düşündüğünde, karşı çıktığı işleri kendisinin de yaptığını görmesin. Eğer onun üstünde kendisini gözetleyen ve teftiş eden birisi olsaydı, emri altındakilere yapmak istediklerini o da ona yapardı. Dolayısıyla bu düşünce zihinindeyken, başkalarıyla ortak olduğu ve eğer kendisinin üstünde bir idareci olursa, diğerlerine vermek istediği cezayı kendisinin de hak ettiği bir işten dolayı öfkesinin artmasına razı olmamalıdır. Çünkü bu, adalet ve insafın sınırlarının dışına çıkmak olur. Eğer insan öfkenin hareketlenmeye başladığını hissettiğinde bu manayı düşünürse, onu kontrol etmeye ve güçlenmesini engellemeye yardımcı olur.

Öfkenin şiddetini yok etmek için çarelerden birisi: Eğer kızdığı kimse ona yakın olan, hizmet eden birisiyse ikisinin arasında geçmişteki halleri ve eğer varsa hatıraları hatırlaması gerekir. Bunlar, o kimseye karşı yumuşamasanı sağlar ve öfkesinin şiddetini sakinleştirir. Çünkü özellikle kızdığı kimse bu yakınlıkla birlikte bir de güzel tabiatlı ve saygın kişilikli bir kimseyse, geçmişte yaptığı güzel işlerden dolayı yapılan kötülüğü affetmesi gerekir.

Öfkenin kötü sonuçlarını engellemek için diğer bir yol öfkelenildiği kişiyi görmemektir. Çünkü onu görmesi ona olan kızgınlığını artırır. Bilakis onu öfkeliendiren sebebi engellemek için kızdığı kimseyi yanından uzaklaştırıp, cezalandırmak için bir müddet beklemesi daha iyidir. Çünkü bir şeyin üzerinden günler geçerse, bu onun

gücünü zayıflatır ve ağır ağır yok eder. Eğer öfkenin üzerinden günler geçerse onu azaltır, eğer üzüntünün üzerinden günler geçerse onu unutturur ve acısını hafifletir.

Daha önce açıkladığımız öğütleri insan kalbine yerleştirir ve öfkelenmeye başladığını hissettiğinde hatırlarsa öfkesini bastırır ve İnşâallahu Teâla kendisini öfkeye teslim eden kimsenin işlediği suçlardan onu kurtaran bir ilaç olur.



KORKU VE PANİĞİN TESKİN EDİLMESİ

Bedene verdiği acılar ve aşırı olması halinde bedene vereceği zararlardan korkulan ruhî rahatsızlıklardan korku ve paniğin yerini daha önce zikretmiş ve şöyle demiştik: Panik korkunun aşırı hâlidir; çünkü insan her korktuğu şeyden paniklemez, fakat korkutan şeylerden gördüğü, duyduğu veya düşündüğü bir şey korkusunu daha da artırırsa onu paniklemeye iter.

Üstelik panik ancak yakın bir zamanda olmasını beklediği veya düşündüğü şeylerden olur. İnsan uzun bir müddet sonra olacak şeyleri düşünürse sadece üzülür, fakat nefisini meşgul edecek şekilde şiddetli bir korku duymaz. Bunun örneği insanın yaşlanacağını ve sonra öleceğini düşünmesidir. Bu iki konu insanın aklına gelirse üzülür, fakat bu onu kaygılandırarak veya panikletecek dereceye ulaşmaz. Aynı şekilde insan kendisinden uzak bir yerde korkunç bir şeyin olduğunu işitirse bu, yakınında ve göreceği bir yerde olmadıkça fazla korkmaz.

İnsanın korktuğu şeyler çoktur ve cinsleri farklıdır. Mesela makam sahibi birisinin görevinden azl edilmek, zengin birisinin fakir olmak vb. insanın başına gelmesinden korktuğu durumlar bunlara örnektir. Fakat insanı, ölmek ve şiddetli elem gibi yakında başına gelmesini

beklediği bir olay gibi hiçbir şey korkutmaz. İşte insanı kaygılandıran, panikleten ve açıkça görülecek şekilde şeklini değiştiren korku budur. Aynı şekilde ağır bir şeyin düşmesiyle çıkan ses, şimşek çakması, zelzele vb. sesler, ölmüş ve yaralanmış insanlar vb. manzaralar görmek, yakın bir zamanda başına geleceğini vehmettiği sıkıntılar insanı aşırı şekilde korkutur. Bunların hepsi insanı endişelendirir ve dehşete düşürür.

İnsanların tabiatları korku ve panikten etkilenme hususunda farklı farklıdır. Çünkü insanlardan bazıları anızın böyle bir şeyle karşılaştıklarında, bünyelerinin güçlüğünden dolayı kalpleri etkilenmez. Bazıları da, böyle bir şeyle karşılaşırsa aniden aşırı bir şekilde korkar. Bu, o insanın tabiatının zayıf ve ruhunun hızlı bir şekilde dönüşüme uğramasından dolayıdır. Bu durum insanlarda olduğu gibi atlarda vd. birçok hayvanda da görülür. Biz, birçok hayvanın gördüğü ve duyduğu şeyden tabii olarak korktuğunu görürüz, hatta bazen ondan ürker ve titrer, bazen de kaçır.

Bu hususta insanın aniden hissettiği korkuların bir çaresi yoktur. Çünkü bu, insanın tabiatındandır. Ruhun eğitilmesi ve terbiye edilmesiyle çaresi bulunacak olan korkular ise teskin edilmesi için çarelerinin açıklanması gereken korkulardır.

Bu çarelerden birisi: İnsanın, hoşlanılmayan şeylerin olmasını beklemenin, bazen onların meydana gelmesinden daha zararlı olduğunu düşünmesidir. Çünkü korkulan şeylerin çoğu zararsızdır. Bu yüzden, “Korktuklarının çoğu sana zarar vermez.” demişlerdir. Yine “Korkuların çoğu gerçek olmayanlardır.” denilmiştir. Bilge kimseler insanın başına gelmesinden çekindiği korkunç şeyleri toprağın üstünde oluşan sise benzetirler. İnsan onu karşıdan, içinde nefes alınamayan ve içindeki insanları gözün göremeyeceği yoğun bir cisim zanneder. Fakat yaklaşır

içine girince bunun geride bıraktığı ve içinde nefes almanın mümkün olduğu havaya benzediğini görür. Onların açıkladıkları bu durum tecrübeyle var olan birşeydir. Şöyle ki; herkesin başından ıstırabına katlandığı sıkıntılı haller geçmiştir. Bu kimse o hal başına geldiğinde bunun daha önceden korktuğu ve çekindiği şekilde olmadığını görmüştür. Böylece başına gelmesini beklediği yeni korkuların halinin de başından geçenlere benzediğini bilir. Aynı şekilde başlarına sevilmeyen şeyler gelip bunlara tahammül eden ve çektikleri acıları umursamayan kimselerin hallerinden de ders alır. Bu hususta hükmün aynı yönde devam ettiğini görür. Dolayısıyla insanın bu hususları düşünmesi ruhundan korkunun zararlarını uzaklaştırmasına yardımcı olur.

Bu çarelerden bir diğeri: Eğer korkulan şey ondan kurtulmak için çarelerin olduğu bir şeyse, korktuğu ve kaçındığı duruma düşmesine sebep olmaması için korkunun ruhuna yerleşmesini engellemek için çalışmalıdır. Çünkü insan bir şeyden çok korkarsa bu korku onu dehşete düşürür, şaşırtır ve ondan kurtulmak için çareler aramasını engeller.

Bir diğer çare ise: Korkunun zararını uzaklaştırmak için öfke gücünün yardımını almalıdır. Bu da şöyle olur: İnsanın korkması ve paniklemesi ruhun zayıflığı ve korkaklığının göstergesidir. Bu durum kadınlar, çocuklar ve onlar gibi zayıf kimselere has bir şeydir. Böylece insan kendisine kızar ve korkularla karşılaştığında, sıkıntılar, meşakkatler ve zorluklara tahammül gösteremeyen, bunlarla baş edecek gücü, sabrı ve mücadele azmi olmayan kimselerin durumunda olmayı kabul etmez. Dolayısıyla bu konuda insanın gurur ve kibirden yardım almasından daha büyük bir silahı yoktur. Suç işleyen kimseleri, sultanların ve kralların cezalarına tahammül etmeye iten, kalplerine cesaret veren, şiddetli işkence ve acılara karşı

onlara ilginç bir sabır veren, acılar içinde kıvrandırmayan ve bunlardan şikayet etmeyi terk ettiren şeyin, insandaki bu gurur ve kibrin olduğu bilinmektedir.

Bir diğer çare: Aşırı korku hissetmenin eşyayı hakikatiyle bilmeyen, korkunç şeyler görerek görme ve duymaktan korktuğu şeyleri çok dinleyerek işitme tecrübesi olgunluğa erişmemiş tecrübesiz kimselerin işi olduğunu düşünmesi gerekir. Ne zaman ki onun bilgisi genişler, tecrübeleri çoğalırsa, deneyimsiz çocukların korktuğu şeylerden korkması ve kaçması azalır.

Bu, insanlarda ve hayvanların çoğunda var olan bir şeydir. Biz, temyiz etme güçleri tam olarak sağlamlaşmamış çocukların korkulmaması gereken bazı sesler, renkler vb. şeylerden korktuklarını görürüz. Bunun nedeni çocukların bunları tanımamaları ve zararsız olduklarını bilmemeleridir. Eğer çocuk onların ne olduğunu tam olarak bilseydi, büyüklerin onları bildiklerinden dolayı umursamadıkları gibi o da umursamazdı.

Yetişkin insanlardan savaş ve savaşlarda ölenleri daha görmemiş olanlar bunları ilk defa görünce çok korkarlar ve paniklerler. Fakat savaşçılardan birisi olup savaşlara gidip geldikçe böyle şeylerden daha az korkarlar, hatta bunlardan neredeyse etkilenmezler. Bu yüzden sultanlar ve diğer kimseler savaş sanatına yönlendirecekleri çocuklarını, ölü ve yaralıları görüp buna alışarak yetişmeleri ve daha sonra savaşlarda gördüklerinden korkmamaları için daha küçük yaşta savaşlara götürüyorlardı.

Yaralar ve cerahlara pansuman yapmak, yaraların içindekileri çıkarmak ve dağlama yapmak gibi işleri yapan doktorların hâli de bu türdendir. Onlar ne zaman bunlara dokunup temas etmeye alışır, gözleri de bunları görmeye alışır, bu meslekte tecrübesiz olup bu şekilde

korkunç ve iğrenç manzaralar görmeye alışmamış kimseleri korkutan şeylerden korkmazlar.

Aynı şekilde denizin korkunç halleri ve dalgalarını görmeye alışkın olan denizciler ve gemiye binenlerin durumu da bu türdendir. Onlar bu görüntüleri sürekli gördüklerinden ve duyularının alışkın olmasından dolayı bunları ilk görenler gibi korkmazlar. Yine zelzelelerin çok olduğu yerlerde yaşayanlar bununla sık sık karşılaşınca aldırmazlar ve yaşadıkları yerlerde zelzele olmayanların veya uzun aralıklardan sonra olanların depremle karşılaşınca korktukları gibi korkmazlar.

Kendisine sık sık gelen hastalık türlerine alışan kimsenin durumu da anlattıklarımıza benzemektedir. Bu kimse hastalık ilk geldiğinde şiddetli bir şekilde acı duyar ve korkar. Fakat hastalık defalarca başına gelip sonra bundan kurtulduğunu tecrübe ettiğinde, onu fazla dikkate almaz ve neredeyse hiç umursamaz. Bu, tecrübeler ve duyuların alışkanlığıyla alakalı bir şeydir.

İnsanın mahiyetini bilmediği şeyden korktuğu ve bildiği şeyden korkmadığı aynı bu temel kural gibidir. Çünkü biz gördüğü veya duyduğu bir şeyin mahiyetini bilmeyen kimsenin, bunların mahiyetini bilenlerden daha fazla korktuğunu biliyoruz. Mesela Ay ve Güneş tutulması ve zelzelelerin sebeplerini bilenler, bilmeyenler kadar bunlardan korkmaz. Bu, daha önce bahsettiğimiz çocukların asıl olarak zararsız olan şeylerden korkmaları türündendir.

Bu açıkladıklarımız insanlarda olduğu gibi hayvanların genelinde de vardır. Biz hayvanların korkularının, gördükleri şeylerin mahiyetini bilmediklerinden kaynaklandığını biliyoruz. Atların ve diğer hayvanların aslan maketlerinden çekinmesi, bazı kuşların onları korkutmak için konulmuş korkuluklardan korkması ve

zarar vereceğinden korktukları şeylere yaklaşmamaları gibi. Eğer onlar bu maketler ve korkulukların zarar vermeyeceğini bilselerdi çekinmezlerdi.

Bu konuda tecrübelerin etkisi vardır. Hayvan korktuğu bir şeye yaklaştırılır ve tekrar tekrar gösterilirse ona alışır, korkusu gider ve artık onu dikkate almadan yaklaşır.

Fakat çocukların temyiz ve anlama gücü sağlamlaştığında korkularının yok olduğu gibi, hayvanların bir şeyi bilmemekten kaynaklanan korkuları yok olmaz. Çünkü hayvanların tabiatında insanlar gibi cahilken bilgili bir hale gelmek yoktur.

Bu açıkladıklarımız şunu göstermektedir: Korku ve panikten kurtulmak için en etkili çare insanın eşyalar/varlıklar hakkında bilgi ve marifetini çoğaltması, sonra gözünü onu korkutan şeyleri görmeye, kulağını da sevmeyi şeyleri duymaya alıştırmasıdır. Ruhunu, alışınca kadar tekrar tekrar bunları yapmaya zorlamalıdır. Alıştıktan sonra onları umursaması azalır. Bu zorluğa tahammül etmek ruhu için bir egzersiz ve eğitim olur. Hayvanların korktukları şeylere zorla yaklaştırılarak eğitilmesi de bu gibidir. Korktukları şeyleri defalarca görürlerse alışır ve onlardaki korkma huyu ve bunun zararları gider.



ÜZÜNTÜ VE HÜZNÜN UZAKLAŞTIRILMASI

Üzüntü ve hüznün, insanın kalbine yerleşmeleri halinde insana verdikleri zararlar hususunda ruhsal rahatsızlıklar içinde önemli bir yeri vardır. Bu, hüznülü kimsenin hâinden, onun en kötü şekle dönüşmesinden ve hüznün ruhunu ele geçirip sabretmenin mümkün olmadığı zaman, ruhunda meydana getirdiği birçok olaydan açıkça gözlenmektedir.

Hüznün üzüntünün şiddetli ve aşırı hali olduğunu söylemiştik. Hüzn alevlenmiş bir ateş, üzüntü ise alevin bitmesinden sonra ondan arta kalan köz menzilesindedir. Üzüntü, insan bedenini bitkin düşürmek, ruhun şehvet güçlerini değiştirmek, onun güzellik ve canlılığını gidermekte en çok olumsuz etki yapan bir problemdir. Bedenin nuru ve ışığı olan ruh, gam ve üzüntüyü hissettiğinde; ışık vermeyen, parlaklığı gitmiş, tutulmuş bir güneş gibi olur. Genel olarak söylersek üzüntü sevincin yaptıklarının zıddını yapar. Biz sevinçli kimsenin yüzünü; güleç, ümitli, güzel ve parlak, üzüntülü kimsenin yüzünü ise bunun aksi olarak görürüz.

Korkunun, insanın başına bir musibet gelmesini beklemek sebebiyle meydana gelmesi gibi, üzüntü de geçmişte başına gelen musibetlerden kaynaklanır.

Korku ve üzüntü ruhsal sorunların en güçlüleridir. Bir insanda ikisi birden toplanırsa ne hayat zevki ne de

güzel bir yaşam bırakır. Eğer insan bunlardan kurtulursa güzel bir yaşamla mutlu olur ve hayattan zevk alır. Fakat insanın bu dünyada olduğu müddetçe bunlardan tamamen ve bütün yönlerden kurtulması mümkün değildir. Çünkü dünya, üzüntü ve korkunun her zaman olacağı bir yerdir. Bunların yok olması ahiret ve cennet nimetinin gerekli olan şartlarından birisidir. Allah (cc.) oranın halkını “Korku ve üzüntünün olmadığı kimseler olarak” vasfetmiş ve sevdikleri her şeyin var olacağını ve sevilmeyen her şeyin zevalini bu iki kelimenin içine katmıştır.

Bununla beraber, bizim burada bahsetmek istediğimiz korku ve üzüntü, insanla direk ilgili olan ve onu endişelendirip sabrını yok edenlerdir. Dünyanın asıl tabiatında ve yapısında olan üzüntü ve korkuyu uzaklaştırmak için ise bir çare yoktur.

Üzüntü iki çeşittir: Birisi; sebebi bilinen üzüntüdür. İnsanın malını, ailesini veya kendisinde özel bir yeri olan sevdiği bir şeyi kaybetmesinden kaynaklanan üzüntü bu türdendir. Diğer ise; sebebi bilinmeyen üzüntüdür. Bu, insanın kalbinde hissettiği ve çoğu zaman onu; günlük faaliyetlerinden, neşelenmekten ve dünyadaki lezzetlerden tam bir şekilde zevk almaktan engelleyen bir sıkıntıdır. İnsan kendisinde hissettiği bu durgunluk ve kırgınlığın sebebini de bilmez.

İşte sebebi bilinmeyen bu üzüntünün kaynağı bedensel problemlerdir. Kanın soğukluğu, temizliğinin azlığı ve aslî halinin değişime uğramasından kaynaklanmaktadır. Bundan kurtulmak için bedensel ilaç olarak alınacak gıda ve ilaçlarla kanın temizlenmesi, ısıtılması ve inceltmesi gerekir.⁹¹ Ruhî ilaç olarak ise, yalnız kalmayıp in-

91 Eğer Ebu Zeyd'in bu tür üzüntünün kaynağı hakkında yaptığı tesbit doğruysa, bu rahatsızlığın daha da artmaması için geleneksel tıpta kanı kirleten gıdalardan kabul edilen patlıcan, mercimek ve dana eti gibi gıdaların mümkünse tamamen terk edilmesi, alışkanlıklardan dolayı terk edilemiyorsa tüketiminin en aza indirilmesi gerekir. Ayrıca zeytinyağı en etkili kan temizleyici gıdalardandır.

sanlarla konuşarak ruha sevinç veren yollar ve insanın ferahladığı ve ruhundaki sıkıntıyı uzaklaştırdığı güzel semâ dinlemek vb. ruhu hoş tutan ve sevinç veren diğer vesilelerden faydalanarak çare bulunur.

Sebebi bilinen üzüntü ise, sevilen bir şeyin kaybedilmesi ve istenilen bir şeye ulaşamama nedeniyle oluşan düşünceden kaynaklanır. Burada tedavisinden bahsetmeyi hedeflediğimiz üzüntünün bu çeşididir. Bu tür üzüntüden kurtulmak için biri dışarıdan diğeri içeriden olmak üzere iki çare kullanılır.

Dışarıdan olanı, öğüt verenlerin nasihatleri ve hatırlatmalarıyla gerçekleşir. Daha önce söylediğimiz gibi bu, ruhî rahatsızlıkların tıbbıdır ve tabiplerin bedenî hastalıkların tedavisinde kullandıkları ilaçların benzeridir ve onun yerine geçer.

İçeriden olan ise insanın ruhunu eğittiği düşünce yolları olup, bunları sevdiği bir şeyi kaybettiği ve istediği bir şeyi elde edemediğinde başına gelen tasa ve üzüntüyü uzaklaştırmak için bir silah olarak kullanılmalıdır.

Bu düşüncelerden birisi: Aşırı üzüntünün arkasından gelmesi mümkün olan ve kendisine en büyük zararı verecek olan bedensel hastalıkları düşünmektir. Bunu bilirken en değerli sevgili olan ruhunun, onun dışında kaybetmekle zarar göreceği aile, mal ya da başka bir sevdiği şey olduğuna inanmasına razı olmamalıdır. İnsan belki de bütün sevdiği şeyleri, bu en büyük sevgili olan ruhu için istemektedir. Aşırı bir şekilde üzülmekle ise ruhunu yok etmekte ve onun yanında diğer kaybettiklerinin furu' olduğu asıl sevgiliyi kaybetmektedir. Bunun durumu kendisine sermayesinin tamamını kaybettirecek kârlı bir satış yapan kimse gibi olur. Bu da en açık bir kayıp ve en büyük aldanmadır.

Bir diğeri: Dünyanın yapısı ve üzerine bina edildiği temeli düşünmelidir ki, bu dünyada hiç kimse sevdiği bir şeyi kaybetmeden ve elde etmek istediği her şeyi kolayca elde ederek tam istediği ve sevdiği şekilde bir hayat süremez. Eğer dünyanın hâli buysa, dünyada sevdiği şeylerden ve güzel bir yaşamdan elde ettikleri onun için bir fayda ve ganimettir. İnsanın ruhunda dünyanın değeri bu kadar olursa sahip olduğu her lezzetten güzel bir şekilde faydalanır ve istediği şeylerden ulaşamadıklarına fazla üzülmez. Bu dünyada yaşadığı sürece güzel bir hayat sürer.

Bir diğeri ise şunu düşünmelidir: Eğer bir felaketle karşılaştığında buna sabretmezse bu iki felaketin en büyük olanıdır. Çünkü dünya istenmeyen olaylar ve felaketlerle doludur. İnsan, bunlara tahammül etme gücünü azımsayacak olursa peşpeşe gelen felaketler bu tahammülsüzlüğü artırır. Eğer ruhunu aşırı üzüntüyü terk etmeye alıştırmaz bu konuda onu eğitirse, ruhuna gelecekteki musibetlerin inmesi engeller. Dolayısıyla sabrının az olmasıyla tek bir felaketi birçok felakete dönüştürmeye razı olmaz, bilakis mutluluğunu tamamlamak için karşılaştığı birçok felaketi, tek bir felaket yapan kimse olmak ister.

Bunlardan bir diğeri şunu düşünmesidir: Kişinin başına gelen hadiseler karşısında kendisini üzüntü ve hüzne teslim etmek çocuklar ve kadınlar gibi zayıf ve korkak kimselerin yaptığı bir şeydir. Başlarına gelen felaket ve çilelere sabretmek ise, kendilerinden sonra nakledile gelen haberler bırakan kararlı ve kemâl ehli kimselerin seçtiği bir yoldur. Böylelikle onların arkasından güzel sözler ve övgüler kalır. Dolayısıyla insan kemâl, üstünlük ve sabır ehlinin bu şerefli yolu yerine aciz ve noksanların kötülenen yolunu seçmeye razı olmamalıdır.

Bir diğeri şunu düşünmelidir: Eğer daha önce zikrettiğimiz gibi asl olan insanın kendi canı ise ve sevdiği her

şeyi onun için istiyorsa ve onun bekâsı için gerekli her türlü zorluğa katlanıyorsa, ruh selamette ve hayatta olduktan sonra onun dışındakilerin -yani kayıpların- hepsi küçüktür. Bu yüzden başına gelenlerden dolayı çöküntüye uğramak ve şiddetli üzüntü hissetmek gerekmez.

Bunlardan bir diğeri şunu düşünmesidir: Bu dünyada başına gelen felaketler kendisinden önce gelenlerin ve kendi asrındakilerin de başına gelmiştir. Onlar bu konuda kendisine ortaklıklar, bu felaketlerden onun aldığı kadar veya daha fazla nasip almışlardır. Eğer üzüldüğü husus insanlar arasında ortak bir şeyse, o konuda şiddetli bir şekilde üzülmemelidir. Çünkü insan sevmediği şeylerin başkalarının da başına geldiğini gördüğü zaman bu konuda kendisine ortaklar bulduğu için onu fazla umursamaz. Bu duygu insanın tabiatındandır.

Bir diğeri şunu düşünmelidir: Can bedende olduğu sürece şu anda başına gelen felaketten daha büyüğü de gelebilirdi. Bu küçük musibet ile büyüğünden kurtulduysa onun başına gelen kötü durum, şükredilmesi gereken bir nimetin yerini alır. Dolayısıyla başına gelen bu küçük musibet büyüğüne kıyasla üzülmek yerine sevinilmesi gereken bir kazanç olur.

Bir diğeri: Kaybettiklerinden sonra kendisine kalan başta nefsi (canı) olmak üzere diğer nimetleri düşünmesi gerekir. Şimdi sahip olduğu nimetleri de, daha önce kaybettikleri gibi kaybedebilirdi. Dolayısıyla kendisine kalan sevilen fitneleri⁹² düşünür ve kalan bu nimetleri ruhuna sık sık gösterirse, kendisini teselli eden bir sevinç elde eder ve kaybettiklerinin üzüntüsünü yok eder. Bu düşünceyle tasa mutluluğa, üzüntü sevince dönüşür.

Bir diğeri şunu düşünmelidir: Başına gelen bir felaketten ortaya çıkan üzüntüyü, gelecek günlerin teselli etmesi ve bu üzüntüden onu kurtarması gerekir. Üzün-

92 Mallar, çocuk vb. nimetler.

tünün en zor vakti meydana geldiği vakittir, bundan sonraki vakitler daha kolay geçer ve felaketin sıkıntıları daha hafif olur. Sıkıntı veren şeylerin yok olacağını düşünmek insana hızlı bir mutluluk verir.

İnsanın başına felaketler geldiğinde onlardan meydana gelen üzüntü ve kederi uzaklaştırmak için insanın faydalanacağı bu fikirler, onlardan kurtuluş çareleridir ve İnşâallah bunların kullanılmasında açık bir fayda vardır.

♣

İÇ KONUŞMALAR VE VESVESEDEN
KURTULMAK İÇİN ÇARELER

Daha önce zikrettiğimiz gibi iç konuşmalar ve vesvese ruhsal rahatsızlıklardandır. Vesvese, ruhî rahatsızlıkların içinde insana en çok acı veren ve etkisi en güçlü olanıdır.

Vesvese, daha önce söylediğimiz gibi ruhsal ârazlardan birisi olsa bile tamamen ruhsal bir rahatsızlık değildir. Bilakis onun oluşmasında bedensel rahatsızlıkların da ortaklığı vardır. Bunun sebebi ise tasa, öfke, korku ve hüzn gibi ruhî rahatsızlıklara zaman zaman, hatta çoğu zaman maruz kalmayan bir insan yoktur. Fakat iç konuşma dediğimiz bu rahatsızlık özel bir rahatsızlıktır. Birçok kimse belki de ömrü boyunca bunun sıkıntısıyla hiç karşılaşmaz. Ancak bu, vesvese ve iç konuşmanın bu kimselerde hiç olmayacağı manasında değildir. Çünkü diğer saydığımız ruhî ârazlar gibi vesvese de bütün insanlarda ortaktır. Bilakis bunun manası, insanı korkmaması gereken şeylerden korkutan, hayatını zehir eden şeyler düşünmesine sebep olan, zihnini meşgul eden ve acı veren rahatsızlıklarının herkeste olmamasıdır. Bu yüzden bu öyle bir rahatsızlıktır ki bedenler de buna ortaktır dedik. Ancak vesveseden, bedensel rahatsızlıkların bedene verdiği zarardan korkulduğu gibi korkulmaz. Çünkü bedensel rahatsızlıklar insanı vesveseye itmesi muhtemel ağrı ve acılardır, fakat vesvesenin bu yönden bedensel ağrıların verdiği gibi bir sıkıntısı yoktur.

Bu rahatsızlık bazen insanın tabiatından kaynaklanır ve doğumda meydana gelen deliller bunu gösterir. Başka bir zaman da ise bilmediği bir şeyin başına gelmesi gibi olur ve alışılmamış bir şekilde meydana gelir.

İnsanın yaratılışı ve tabiatından olan vesvese ömrü boyunca onunla birlikte olsa da, tabiatına yabancı olandan daha güvenlidir. Çünkü tabiatına yabancı bir şekilde gelen zorlukla ve güçlü bir şekilde gelir. Tahammül edilmeyecek kadar şiddetlenmesi ve artmasından da güvende olunmaz. Fakat tabiatından olan vesvesenin artması mümkün değildir, bilakis her zaman alıştığı bir şey gibidir. Bu tür vesvese insan başka önemli meselelerle meşgul olunca vicdanından gider, sonra meşgul olduğu işi bitirince tekrar döner.

Bu rahatsızlık hakkında söylediklerimiz ve onun insanın başına bazen tabiatından bazen de tabiatına yabancı bir şekilde gelmesi, insanın bedenine ârız olan bedensel hastalıklara benzemektedir. Hastalıklardan kimileri insanın mizacından, bedeninin terkihi ve yaratılışının aslından kaynaklanır ve zaman zaman kendisine gelmesi ve çokça başına gelmesinden dolayı alıştığından insanın tabiatı gibi olur. Mesela insanın doğuştan gelen tabiatı sebebiyle sıkıntı çektiği baş ağrısı, mide ağrısı, kulak ağrısı veya diğer ağrılar gibi. İnsana sıkıntı veren bu ağrılar gelmeye devam eder, sonra ilaçla yok olur veya kendi kendine sakinleşir. İnsanın başına sık sık gelen bu türden ağrılar, alışık olmadığı ve ona yabancı olan ağrılardan daha güvenlidir.

İnsanın tabiatından meydana gelen ve huyu olan vesvese sevdâ mirrasının tabiatından kaynaklanır. Çünkü insana sıkıntı veren iç konuşmaları ve kötü düşünceleri doğuran, insandaki çeşitli havâtır ve vesveseleri uyandırıp tahrik eden odur. Sevdâ mirrası insanın üzerine iki şekilde baskın olur: Sevdâ, insanın ilk yaratılışında top-

rak tabiatına sahip kuru ve soğuk olan bu hıltın, beden ve ahlak özellikleri üzerindeki etkisinin diğer hıltlardan daha fazla olmasından dolayı onun mizacı olur.

İkinci şekilde ise sevdâ, insanın yaratılışının başlangıcındaki tabiatı olmayıp, sevdâyâ dönüşen balgam dolaşısıyla baskın olur. Bu durum insanın ilk yaratılışındaki mizacının safra ve balgamdan mürekkep olması halinde gerçekleşir. Safra, balgam üzerinde sıcaklığıyla etki yaparak kuruluk meydana getirir ve balgam sevdâ hıltına dönüşür. Çünkü balgamın asıl tabiatı soğuk ve nemdir, fakat safra mirrası ona etki yapar ve kurutursa sevdâ tabiatına dönüşür ve insanda kötü düşünceler ve iç konuşmalar meydana getirir.

Ancak bu şekilde oluşmuş sevdânın sebep olduğu vesveselerin kuvveti ve şiddeti halis (saf) sevdâ tabiatının oluşturduğu vesveselerin derecesine ulaşmaz. Çünkü o türden olan sevdâ, cevherî ve insanın yaratılışının aslındandır. İkinci tür ise cevherî değil, sonradan oluşmuştur.

İnsandaki aslî sevdâ mizacı bunu gösteren alametlerle bilinir. Bunlar, bedenın yaratılışındaki yapısının şu özellikleridir: Kemikler dolgun, sinir sistemi güçlü, kuru bir cilt, kan koyu, saç az, vücut yapısı düzgün, soluk renkli, ahlakı sert, asık suratlı, sürekli düşünceli, fazla konuşmayan, ağır hareket eden, hızlı öfkelenmeyen fakat öfkelenince öfkesi kolay kolay geçmeyen, hatta kin tutan, bir kimseyle arası açıldığında razı edilmesi ve eski haline dönmesi kolay olmayan, merhametsiz, birisine kızdığında tekrar samimi olması zor olan.

Vesvesenin ârız olduğu kimsede bu sıfatların aksi özellikler olursa; yani bedeni gevşek, sinirler zayıf/gevşek, yumuşak tenli, güleryüzlü, konuşmayı seven, insanlarla dostluğu ve sevgiyi tercih eden, öfkeden rızaya, rızadan öfkeye hızlı bir şekilde dönen, işlerinde sebatsızlık,

katı kalpli ve kaba olmayıp yumuşak kalplilik gibi özellikler, balgam ve safradan oluşmuş tabiatın özellikleridir. Bu kimsede meydana gelen vesvesenin sebebi aslî sevda değil, bilakis sonradan oluşmuş sevdâdır. Bu durumda onun vesvese ve iç konuşmadan duyacağı acılardan daha az korkulur. Çünkü kötü düşünceler ancak safra ve sevdâ mirrasının tabiatlarından oluşan ve vesvesenin ana unsuru olan kurulukla güçlenir.

Bu tabiata sahip kimsenin asıl mizacı balgamî nemdir. Bu nem ise insanda kötü düşüncelerin aşırı bir şekle dönüşmesini ve giderek kötüleşmesini engeller. Ancak şu da bilinmelidir ki, bu tür vesvesede iş daha kolay olsa da yine de bununla imtihan olunan kimseye verdiği sıkıntı şiddetlidir. Çünkü vesvese ruhta, daha önce bahsettiğimiz diğer ruhî rahatsızlıklardan daha fazla meydana gelir.

Vesvesenin zorluklarından bir diğeri, öfke, korku, panik ve keder gibi bilinen bir sebepten dolayı alevlenip, buna neden olan şey ortadan kalktığı vakit giden bir rahatsızlık değildir. Mesela öfkелendiği kimseden intikamını alınca veya onu kızdıran şeyin üzerinden uzun zaman geçince; öfkesi geçen, ruhu sakinleşen ve ondan bir sıkıntı görmeyen kimsenin durumu gibi değildir. Aynı şekilde korkan kimse, onu korkutan şey kalbinden yok oldu mu korkusu geçer ve ruhî huzur ve güven hissine geri döner. Bazen meydana gelip bazen yok olan açıklanan diğer ruhî rahatsızlıkların hükmü de bu şekildedir. Bunların her biri insana uzun zaman sonra ancak bir defa gelir ve bazen ömrünün büyük bir kısmında bunların çoğundan güvende olur. Nitekim her zaman insanın başına, ne onu huzursuz edecek şekilde öfkелendiren, ne de aşırı bir şekilde korkutan olaylar gelir. Bu yönden o rahatsızlıklarda iş daha kolaydır.

Fakat şimdi bahsettiğimiz iç konuşmalar ve vesvesenin sebebi bilinmemektedir ve onu gerektiren gerçek bir sebep de yoktur. Bu ancak, daha önce bahsettiğimiz gibi insanların bazısının tabiatında doğuştan olan bir şeydir. Bundan muzdarip olan kimsenin çektiği sıkıntıların, hakikati olmayan kötü bir düşünceden olduğunu gösteren belirti vardır. Bu rahatsızlığın iç konuşma diye isimlendirilmesinin sebebi de insana ruhunun, kalbin vesveseleri olan şeyleri konuşmaya sürekli devam etmesidir.

Bu düşünceler ve vesveseler de bazen insanın sevdiği ve temenni ettiği şeyler cinsinden olur bazen de korktuğu şeyler cinsinden olur. Sevdiği ve temenni ettiği şeyler cinsinden olanların birisi; insanın arzuladığı bir şeyi aşırı sevmesi, kalbini ona bağlaması, her zaman onu düşünmekle meşgul olması ve her an aklına onun gelmesidir. Dolayısıyla bu, insanı başka bir şey düşünmekten, işlerinin çoğunu yapmaktan ve hayatın zevklerinden ihtiyaçlarını almaktan engeller.

Korktuğu cinsten olan vesveseler ise; insana ruhunun, yakında belki de korktuğu bir şeyin başına geleceğini ve bundan daha kötü olanı ise, hayatına ve bedenine bir sıkıntının isabet edebileceğini söylemesidir. Bu tür korkular, korkuların en zoru ve en şiddetli şekilde kalbe yerleşip ona hâkim olanıdır. Çünkü insan için hayatı ve kendi canından daha kıymetli bir şey yoktur. Dolayısıyla hayatına bir şey olmasından korktuğunda bu korku, kalbini her şeyden çok meşgul eder ve düşüncesine hâkim olur.

Bu yüzden bu tür iç konuşmalar insanın sevdiği şeyler cinsinden olan iç konuşmalardan daha zor olur. Çünkü sevilen bir şeyin temenni edilmesinde büyük bir zevk vardır. Fakat insanın seilmeyen bir şeyin başına gelmesinden korkması ise ruha acı ve sıkıntı verir. Bu yüzden bu tür iç konuşmalar daha zordur dedik.

Bu tür vesvesenin insana verdiği zararlardan bir diğeri, insan korktuğu şeyi, bunun olması uzakken yakında olacak şey yerine koymasıdır. Dolayısıyla insan her zaman sanki onu gözlemliyor ve olmasını bekliyor gibi düşünür. Bu da onu diğer insanların aldığı şekliyle lezzetlerden ve iştah duyduğu şeylerden zevk almaktan ve doğal ihtiyaçlarını karşılamaktan alıkoyar. Bu sebeple yapması gereken bir işle her meşgul olmak istediğinde veya neşleneceği bir konuşma dinlemek istediğinde, ruhu onu korkutan iç konuşmalara sızarak, akli oraya kayar. Bu tür vesveselerin başına gelmesi insanı zevk aldığı şeylerden olması gerektiği gibi tam bir zevk almaktan ve bir konuşmayı sonuna kadar anlamaktan alıkoyar. Bu yüzden çoğu zaman zevkleri berbat olur ve bunlardan hiçbir şeyi gerektiği gibi tamamlama ve gerçek manada faydalanma imkânı olmaz. Onun bu sıkıntıları çekerkenki hâli, uykusunda korkulu rüyalarından acı çekenin hâli gibi olur. Vesveseler de korkulu rüya cinsindendir.

Ancak insanların kimisi bu rahatsızlıktan uykuda iken acı çeker. İnsana uykusunda onu korkmuş ve paniklemiş veya endişeli halde uyandıran korkunç rüyalar gösterilir. Rahat, sakin bir şekilde tam olarak uykusunu almak neredeyse hiç mümkün olmaz.

Kimileri de, bizim özelliklerini saydığımız kimse-ler gibi, sıkıntıyı uyanıklık halinde çekerler. Vesveseliler diğerlerine uyurken tahayyül edilen iç konuşmaları uyanıklık halinde tahayyül ederler. Akıllarına gelen bu düşüncelerden korkarlar. Kötü düşüncelere -olumsuz düşünceler- sahip kimsenin başına gelenler uyanıklık konuşmaları olurken, korkunç rüyalar görenlerin başına gelenler ise uyku konuşmaları olur.

Bu rahatsızlığa yakalanmış olanlara has diğer bir özellik ise; bunlar nefisleri/hayatları hakkında olumsuz düşüncelere sahip olup, korkulmaması gereken şeylerden

korktukları gibi, aynı şekilde bütün işlerine de olumsuz tarafından yaklaşırlar. Bunların başına iki iki şekilde muamele edilebilmesi mümkün olan bir şey geldiğinde düşünceleri ve evhamları bu iki yönden daha kolay ve umutlu olan yerine hemen, daha korkunç ve daha zor olana kayar. Başlarına gelen talihsizlikler ve özellikle de bedenlerine isabet eden hastalıklar hakkında düşünceleri olumlu değil olumsuz olur ve en kötüsünü düşünürler. Herşeyde kalplerini daha çok meşgul eden, daha çok sıkıntı veren, sağlık ve selamet düşüncesi ve güzel beklentilerden en uzak şeylere meylederler.

Eğer bu rahatsızlık, kendisine bu tür vesveseler gelen kimseye bu kadar büyük bir zarar veriyorsa, o kimsenin ruhundan bu hastalığın acı ve sıkıntılarını uzaklaştırmamanın çaresini bulmak için ciddi bir şekilde gayret etmesi ve imkânlar nispetinde bütün gücüyle çabalaması gerekir. Aynı bedenindeki bir hastalıktan şikayet edenin bundan kurtulmak ve sağlığına kavuşmak için ciddi bir şekilde çalışması ve bunun için birçok çeşit ilaçlar araması gerektiği gibi.

İnsanın, vesvesenin bazı insanlarda tabiatlarından kaynaklandığı ve bunu yok etmenin bir yolu olmadığı düşüncesine kapılması bunun çaresini aramaya engel olmamalıdır. Çünkü bu düşünce doğru değildir. Bilakis şuna kesin olarak inanmalıdır ki, Allah (cc.) bedenlerde ve ruhlarda meydana gelen her hastalığın ilacını da yaratmıştır ve onlarda oluşan her acının bir şifası vardır. Nitekim bir ilaç hastalıkla karşılaşıncı şu iki neticeden birisini verir: Bu hastalık ruhî veya bedensel olsun ya onu tamamen yok eder ve insan ondan kurtulur ya da onun gâilesini ve sıkıntısını azaltır ve bu azaltma hastalığın bir kısmının izâlesini sağlar. Sıkıntı veren şeylerin bir kısmının yok olması, tamamen var olmasından daha ha-

yırlıdır. İlaç kullanılmaması halinde ise hastalık devam eder ve daha da artar.

Daha önce söylediğimiz gibi bedensel hastalıkların bedensel ilaçlarla iyileştirilmesinin gerekliliği gibi, ruhsal rahatsızlıkların da ruhsal ilaçlarla tedavi edilmesi gerekir. Ruhsal tedavi ise ya öğütler ve hatırlatmalarla olur veya insanın ruhunu eğittiği ve bunu korkuların ve üzüntülerin zararlarını nefsinden uzaklaştırmak için bir silah olarak kullandığı düşüncelerle olur. Vesvese ve iç konuşmalar da ruhî bir problem olduğu için bizim üzerimize düşen bu rahatsızlıklardan kurtulmak için gerekli çareleri açıklamaktır.

Bunları yok etmek ve azaltmak için çarelerin bazıları insan ruhunun içinden, bazıları ise dışarıdan olur. Vesveseyi yok etmek için dışarıdan alınan yardımlardan birisi, bu kimsenin yalnız kalmaktan kaçınması gerekir. Çünkü yalnızlık insanın aklında birçok düşünceyi ve iç konuşmaları uyandırır ve harekete geçirir. Çünkü ruhun güçlerinin ya dışarıdan ya içeriden işini yapması gerekir. Dışarıdan olan işi insanın diğer insanlarla bir araya gelmesi, konuşması, onlarla görüşmesi ve diğer gerekli olan konuşma bölümleridir. İçeriden olan işi ise ruhunda meydana gelen ve aklına gelen fikirlere yönelip bu şeyler hakkında düşünmektir. Dolayısıyla ruhun eğer dışarıda yapacak bir iş olmazsa düşünmekle meşgul olması gerekir, özellikle de ruh zeki ve nazik tabiatlı ise.

Eğer insan yalnız kalıp düşünceleriyle baş başa kalırsa ruhu onu vesveselere götürür ve bunlardan duyduğu acı yalnızlık halinde daha fazla olur. Fakat insanlarla konuşarak kendisini meşgul ederse vesveseler azalır ve vicdanında güçlü bir etkisi olmaz. Bu yüzden yalnızlık kötülenmiş ve insanın toplum içinde yaşaması, konuşarak ve güzel sohbetler yaparak insanlarla beraber olması güzel bulunmuştur.

İnfirad ve yalnızlık ancak, ya sultan ve devlet başkanının devletin yararına olan düzenlemeleri düşünmesi için, ya da bilgelerin çeşitli ilimlerden yeni bir ilim üretmeleri ve telif etmeleri için, ya da nüsk ve ibadet ehli kimselelerin Allah'a münacat ve ibadet etmeleri için iyi görülür. Bu yönlerin dışındaki bir yalnızlık kötülenmiştir. Çünkü bu, insanı hiçbir faydası ve getirisi olmayan düşüncelere götürür.

Allah (cc.) insanda kendi cinsleriyle olan sosyallik yaratmış olduğundan insana toplu yaşamı sevdirmiş ve onun azmini bununla sınırlamıştır. Ve toplu yaşamı onu sevindiren, tasa ve üzüntülerini teselli eden bir vesile kılmıştır. Dolayısıyla sosyal yaşamı terkedip yalnızlığa meyledenlerde bu ancak hemcinslerindeki sosyal yaşama meyilli olmaktan ayrıldıkları, insan tabiatındaki bir tür noksanlıktan ve terkip bozukluğundan kaynaklanır.

Bu ahlak, yani hemcinsleriyle bir arada yaşamayı sevmek, tabiatları daha iyi, daha üstün ve daha sakin olan hayvanlar ve kuşlarda da vardır. Fakat kaplan gibi yalnızlığı seven hayvanların tabiatları ise vahşi ve serttir.

Sosyallikte olan fayda ve başarıdan dolayı insana işlerinde ve yolculuklarında yalnızlık kötü gösterilmiştir, hatta "Tek olan şeytandır." denilmiştir. Arkadaş ve dostları olmadan yalnız başlarına yola çıkıp çöllere giren kimselerin başına gelen afetler; kimilerinin yolu kaybetmesi, kimilerinin öldürülmesi, kimilerinin başına büyük bir musibet geldiği onlardan gelen haberlerde zikredilmiştir. Bu yüzden vesveseli kimsenin kendisine kötü düşünceler ve kötü kuşklar musallat olmaması için tek kalmaktan ve yalnızlıktan kaçınması gerekir.

Vesveseden uzak durmak için bir diğer çare boş kalmaktan kaçınmaktır. Çünkü boş kalmak, aklına kötü ve olumsuz düşünceler gelen kimsenin bu düşüncelerden

acı duymasını artıran yalnızlığın benzeridir. Dolayısıyla insanın meşgul olacağı ve günlerini geçireceği bir iş olması lazımdır. İnsan ruhu dışarıda uğraşacağı bir iş olmadığı zaman kendi içinden bir şeylerle meşgul olmaya yönelir. O da düşündürmektir. Nitekim bu kimse boş kalırsa kendisine acı veren düşüncelere döner.

Yine, bu rahatsızlıktan şikayetçi olan kimsenin herhangi bir işle devamlı meşgul olması gerekir. Eğer halktan birisiyse işlerine devam etmesi ve hayatını kazanmaya önem vermesi, eğer sultansa ülkesinin yararına olan şeylere yönelmesi, bunları düşünmesi, sağlam bir düzenleme yapması, kararlar alması gerekir. Bu tür işlerden bıkarsa gece ve gündüzden artan vakitlerini yeme içme, cinsellik, ruhun güçlerini harekete geçiren semâ, güzel ve hoş suretlere bakmak gibi zevklerden arzuladıklarıyla vaktini geçirir. Çünkü bunların her birisinin insana acı veren, onu rahatsız eden vesvese ve havâtırı düşünmekten uzaklaştırmada bir payı vardır.

Bu zevklerle duyularını meşgul etme hususunda ise bunların kalbini daha çok meşgul etmesi ve onlara olan arzusunun daha güçlü olması için insan her zaman bunları yenilemelidir. Çünkü vesvese rahatsızlığı olan kimsenin tabiatında, bir işten çabuk bıkmak ve ruhun arzularından yaptıklarından hızlı bir şekilde yüz çevirmek vardır. İnsan keyif aldığı çeşitli zevklerden bıkarsa ruhu bundan hızlı bir şekilde yüz çevirir, terk eder ve alıştığı olumsuz düşüncelerle meşgul olmaya döner. Bu zevkleri sürekli yenilerse bunlardan her yeni lezzetin onu bıktıran sıkıntıları yok etmekte bir payı olur. Böylece günlerini geçirmiş, düşünmeyle acı çekmeye alışmış olan kalbini teskin etmiş olur.

Vesveseden kurtulmak için başvurulacak çarelerden bir diğeri; insan etrafındaki kimselerin içinden sevgi ve şefkatine güvendiği kimselerden kendisine özel bir dost

grubu seçmeli ve nefesine gelen düşünceleri bunlara anlatmalı ki, onlar ruhunun vesveselerinin gerçek olmadığını ve hayaline getirdiği kötü düşüncelerin boş olduğunu ona bildirsinler. Bu nasihatlarla, olumsuz düşünceleri kontrol altına alma noktasında elde ettiği fayda, bedensel rahatsızlığa düşer olan kimsenin, hastalığıyla mücadele eden tabibe güvenmesi gibidir. Doktor o kimseye bu hastalıktan kurtulma ve sağlığına kavuşma ümidi vermekte ve hastalığı hafifletmektedir.

Buraya kadar bahsettiklerimiz bu hastalığa maruz kalmış kimsenin iyileştirilmesinde uygulanması gereken vesilelerin, dışarıdan alınan destek kısmıdır. İnsan olumsuz düşüncelerini kontrol etmek ve bunların meydana getirdiği etkileri azaltmak ve yok etmek için bu dış destekten yardım alır.

İçeriden yardım alması gereken çareler ise: Bu vesveseler ve havâtırlar kendisine geldiğinde onları yatıştıracak düşünceler hazırlamaktır. Bu, iddia ettiği bir şey hususunda muhalif görüşe sahip kimseyle tartışanın durumu gibi olur. Bu kimse hasmının geçersiz bir görüşe tutunduğunu görünce o sözü asılsız çıkaracak ve iddiasını geçersiz kılacak bir delil sunar. Aynı şekilde vesveseye karşı düşünceler hazırladığında, kendi ruhuna karşı, yine kendi ruhundan onun söylediklerine karşı çıkan ve hasmının söylediklerini çürüten bir tartışmacı tayin etmiş olur.

Bu düşünceler de iki çeşittir: Birisi, bedeninde hastalıklar ve ağrılar olmadığı sağlıklı zamanında ruhuna hatırlatmalar yapmak için hazırladığı düşünceler. İkinci ise, kötü düşüncelerinden dolayı büyüyen küçük bir rahatsızlık gibi, bedenine isabet eden bir hastalığa maruz kaldığında ruhuna sunmak için hazırlayacağı düşüncelerdir. Bu hastalık hususunda düşüncesi en kötü evhamlar ve kuşkulara gidip hastalığının daha da artmaması ve

onun verdiği sıkıntıdan dolayı tasa ve endişesinin şiddetlenmemesi için bu düşünceleri kullanır.

Sağlıklı olduğu vakitte hazırlaması gereken fikirlerden biri insanın şunu düşünmesidir: Eğer zor hastalıklar, salgın hastalıklar, korkunç savaşlar ve bunlar gibi arasında kalıp kendisine bir sıkıntı vermeyeceğinden güvende olmadığı nedenler gibi, yakın bir zamanda bunların olmasını gerektirecek sebepler olmadıkça, aklına gelip kendisi hakkında olumsuz düşünmesine sebep olan ve korkutan şeyler, insanın ruhunda bilinen bir sebep olmaksızın harekete geçen ve sıkıntı çektiği bir çeşit vesvesedir.

İnsanlardan gelen bilgiler vesvesenin batıl ve boş olduğuna tanıklık etmektedir. İnsanın bu vesvese ile hayatını zehir etmemesi ve bunun onu düşünmesi daha gerekli olan konuları düşünmekten alıkoymaması için vesveseyi dikkate almaması, ona vicdanına yerleşme ve kökleşme imkânı vermemesi gerekir.

Vesvese, bazen bir mirranın⁹³ insanda baskın ve çok olmasından kaynaklanır, bazen de insanın dünya ve ahirette elde edeceği şeylere zarar vermeyi üstlenen şeytan tarafından olur. Hangi yönden olursa olsun, vesvesenin herhangi bir getirisi ve ürünü olmayan bir şey olduğu gerçeği bilinirse insanın yapması gereken şey, vicdanında harekete geçtiği vakitte ona dönüp bakmaması, dikkate almamasıdır. Bu düşünceyi vesvese ile mücadele ettiği silahlardan birisi yapmalıdır.

Vesvese ile mücadele yollarından bir diğeri, onu vicdanından atmak için akıl gücüyle mücadele etmektir. Eğer insanın kalbine kendi canı ve hayattaki ihtiyaçları hakkında olumsuz bir düşünce gelir ve sonra da kendi kalbini meşgul eden şeyin, farklı -sosyal- tabakalarıyla diğer insanların kalbini meşgul etmediğini, kendisinin dikkate aldığı şeyi umursamadıklarını ve onu korkutan

93 Daha önce bahsettiği sevdâ mirrası.

şeyden korkmadıkları görürse, aklına gelen bu olumsuz düşüncenin bir aslı, esası yoktur. Bu, daha önce bahsedilen vesvesenin bir çeşididir. Çünkü insanlar, daha önce saydığımız belalar gibi, yakın bir zamanda başlarına gelecek gerçek korkulardan doğal olarak rahatsız olur ve endişelenirler. Dolayısıyla insan eğer kendi ilgilendikleriyle diğer insanların ilgilenmediklerini görürse bu düşünce onun aklına gelen olumsuz düşünceler ve kötü şüphelere karşı getirdiği akli delillerden bir delil olur.

Bunlardan bir diğeri şunu düşünmesidir: Eğer apaçık bir şekilde bunu gerektirecek bilinen bir sebep yokken insanın ruhuna kötü şüpheler ve olumsuz düşüncelerden birisi gelir ve sonra çoğu zaman tekrar tekrar gelip gitmeye devam ederse bu, tabiatından ve bedeninin mizacından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla insanın, tabiatıyla iç içe olan ruhsal rahatsızlıklardan korkmaması ve onu dikkate almaması gerekir. Aynı bedensel rahatsızlıklarda âdet olduğu üzere, insan alışkın olduğu ve tabiatından kaynaklandığını bildiği bedensel rahatsızlıklarla neredeyse hiç ilgilenmez. Çünkü mizacından ve doğuşundan gelen bedensel bir rahatsızlıkla imtihan olunmayan kimse çok az bulunur. Dolayısıyla insan bir rahatsızlığın kendisine genel hallerinde çok geldiğini ve sonra da ondan, insanı tahammül etmekten aciz bırakan büyük bir zarar gelmediğini görüp zararlarından güvende olduğunu tecrübe edince kalbine bundan zarar görmeyeceğini hissettirir, buna fazla önem vermez ve acısına tahammül eder. Aynı şekilde insan bu vesveselerin, tabiatı ve mizacından kaynaklandığını ve gâilesinin hafif olduğunu bilirse, tabiatından kaynaklanan bedensel rahatsızlıklardaki gibi, ondan korkmamalıdır. Bu durum, kötü tabirlerinden korktuğu korkunç rüyalarından acı çekenlerin haline benzemektedir. Bu tür rüyalar görmeye alışkın olmayan birisinin böyle bir rüya görünce bundan korkması ve

kalbinin bununla meşgul olması kötü görülmez. Fakat korkunç rüyalar görmek âdeti olan, bu konuda tecrübesi çok olan ve bunların ardından kötü bir tabir ortaya çıkmayan kimse, bunun mizacı ve tabiatından kaynaklandığını bildikten sonra bu korkulu rüyaları fazla dikkate almamalıdır. İşte bu da insanın kötü düşüncelerine karşı koyduğu fikirlerin bir diğeridir.

Bir diğer düşünmesi gereken husus; Allah (cc.) bu dünyada yarattığı nebâtat, hayvanlar ve bunların dışındaki her şeyin oluşumu ve bozulması, büyüyüp yetişmesi ve eriyip yok olması için sebepler yaratmıştır. Bu saydıklarımızdan hiçbirisi onun sağlam olması için daha önce bir neden olmadan sağlam kalmaz ve bozulan hiç bir şey de onun bozulması için önceden bir neden olmadan bozulmaz. Dünyanın düzeni bu temel esas üzerine bina edilmiştir ve bu hâlâ da devam eden bir kuraldır. Bunun doğruluğu cemadat, nebâtat ve hayvanlar itibara alındığında müşahede ile sabittir.

Bunun örneği; biz, bir temel üzerine bina edilmiş olup kendi zatından onu çatlatan, yıkan bir şey olmadan veya yıkılmadan önce çok zayıf bir duruma gelip de dışarıdan birisi tarafından yıkılmadıkça aniden yıkılan bir yapıyı kesinlikle görmedik.

Yine aynı şekilde, fitili yanmamış, gazyağı bitmemiş, fitilini yağa boğacak kadar çok veya onu kurutacak kadar az konulmayıp fitilin ihtiyaç duyduğu miktar kadar gazyağı konulan ve dışarıdan su dökülerek veya rüzgârla ya da üflemeyle veyahut bunun dışındaki bir yolla söndürülmedikçe, yanmakta olan bir lambanın kendi kendine sebepsiz söndüğünü görmedik.

Ömrünün sonunda insanın başına mutlaka gelecek yaşlılık ve ölüm vakti gelmedikçe, ona dışarıdan veya içerden bir problem isabet etmeden bir insanın hayatı-

nın aniden son bulması mümkün değildir. Yukarıda verdiğimiz örnekteki lamba hayattır, lambanın fitili beden, gazağı gıda, lambayı söndüren şeyler insana dışarıdan isabet eden soğuk, sıcak, vurma, çarpma, yaralama vb. afetlerdir. Eğer insan kendisini dışarıdan gelen bu afetlerden korur, bedeninin gıdasını, içececeğini ve hayatın doğal ihtiyaçlarını en güzel şekilde düzenlerse ve lambadaki fitilin benzeri olan vücudu aşırı ihtiyarlktan son bulmazsa, hayatının yarıda kesilmesi için bir neden yoktur ve bu aklı olarak da mümkün değildir. Tıpkı lambanın ışığının, onun sönmesini gerektirecek açıkladığımız sebepler olmadıkça sönmediğı gibi. Bu düşünce de insanın yaşamı ve hayatının devamı hakkında aklına gelen kötü düşüncelere karşı koyacağı bir fikir olur.

Bir diğeri şunu düşünmesidir: Sebepler ve illetlerle oluşmuş her şey, onun tabiatının üzerine bina edildiğı temel, üstün bir teşhisle tesbit edilerek, yaşam süresinin uzun veya kısa olacağı, onu yok edecek olayların etkisinin hızlı mı yoksa yavaş yavaş mı olacağı bilinebilir. Kendi terkip ve oluşumunda bunun gösterge ve işaretleri vardır.

Bunun örneğı şudur: Direkleri güçlü, temelleri sağlam, duvarları kalın, tuzlu ve kumlu olmayan katıksız saf çamur/topraktan yapılmış bir bina gördüğümüzde, dışarıdan yapısını bozacak nedenler olmadığı sürece bunun yapılışından, zayıflama ve yıkılma nedenlerinin ona yavaş yavaş etki edeceği ve ömrünün uzun olacağı sonucunu çıkarırız. Aynı şekilde insanın bekası hakkındaki beklentiler veya hayatı hususunda korkulacak şeyler bu tür alametlerle bilinebilir. Bu alametler de ya bedensel ya da ruhsal olur.

Tabibin, insanın fiziki yapısı ve oluşumundan zayıf veya güçlü olduğunu veya ömrünün uzun veya kısa olacağını bilmesi, bedenden anlaşılan göstergelerin örneğı-

dir. Tabip, bir insanın sindirim organlarının zayıf olduğunu, iyi bir şekilde işini yapmadığını, organlarının zayıf bir terkipte olduğunu ve çok hastalandığını gördüğü zaman, o kimsenin ömrünün uzun olmayacağı sonucunu çıkarır. Vücut yapısının özelliklerinin bunların zıddı olduğunu gördüğü zaman ise; yani güçlü kuvvetli, sindirim organlarının güçlü ve besinleri iyi hazmettiğini görürse bundan, bu bünyenin gerektirdiği uzun ömürlü olacağı görüşüne varır.

Ruhsal yönden anlaşılmasına ise; müneccimlerin, krallar ve diğer kimselerin doğum tarihlerinden onların ömürlerinin uzun veya kısa olacağını çıkarmaları örnekler. Bu sanat kıymeti yüksek, fakat tehlikesi büyük bir sanattır. Farklı ülkeler ve milletlerden insanlar bu ilimle ilgilendiler ve uyguladılar. Onlar bu ilmin temel esaslarında ittifak halindedirler, bu esasların doğruluğuna dair delil getirdiler sonra bu esaslardan alt dallar istihrac ettiler.⁹⁴ Ülkelelerinin bu farklılığıyla birlikte, onların aslı ve esası olmayan bir ilim üretmekte ittifak ettikleri zannına kapılmamak gerekir.

Bunların yıldızlara dayanarak verdikleri hükümlerin birçoğunda hata yapmaları mümkünken en üstün yerlerinde hata yapmaları mümkün değildir. Çünkü onlar bu haberleri, ya yalan ve hatanın mümkün olmadığı vahiyden alınmış usullere veya üzerinde ittifak edilmiş aklı çıkarımlara –aynı şekilde batıl üzerine ittifakları mümkün değildir- dayanan usullere döndürürler. Eğer bu sanatın durumu bahsettiğimiz gibi ise ve bunun hükümlerinden

94 Yıldız biliminden bu tür sonuçlar çıkarılıp çıkarılamayacağı tartışmalı bir konudur. Müellifin de belirttiği gibi bu bilime dayanılarak ortaya konan haberlerin çoğu hatalıdır. Çoğu hata olan bir bilime bu konularda itibar edilmesi mümkün değildir. Özellikle de tıpkı geleneksel tedavi konusunda olduğu gibi, günümüzde bu bilgilerin doğrusunu yanlışından ayırabilecek gerçek uzmanlarının olup olmadığının bilinemezken bu bilgilerin itibara alınması insana daha fazla vesvese verir. Müellif hakkında araştırma yapanlar kendisinin de yıldızbilimine ait düşüncelerinin bir kısmından döndüğünü nakletmektedirler.

bir kimsenin ömrünün uzunluğunu veya elde edeceği farklı mutlulukları gösteren bir anlam çıkarılmışsa; insan bu konuda mutmain olmalı ve ona olan güveni sağlam olmalıdır.

İnsanın, bedeni ve ruhundaki deliller uzun ömürlü olacağını gösterir ve bedeni aslî bünyesinde hastalıklı değil, bedenî güçleri yeme, içme ve cinsellik ihtiyaçlarını karşılamaktan uzak değilse, ruhundaki delillerden ise ömrünün kısa olduğuna işaret eden bir talihsizlik yoksa, bunu gerektirecek bir sebep ve buna işaret edecek manalar olmayan bir şey için korkmasına ve olumsuz düşünmesine gerek yoktur. İşte bu düşünce sıkıntı veren vesveseler ve insanı korkutan düşüncelere karşı koymakta yardımcı olan bir fikir olur.

Hastalandığında hazırlaması gereken düşünceler ise şunlardır: Vesveseye mübtela olan kimsenin, kötü ve olumsuz düşüncelere sahip olmasından dolayı, az bir hastalığı çok gördüğünü, küçük hastalığı büyüttüğünü söylemiştik.

Bu kimsenin tabiat ve onun gücü hakkında düşünmesi gerekir. Allah (cc.), mahlûkâtından her şahsın takdir ettiği vakte kadar bu dünyada kalmasını planladığı için insanların ruhlarını bedenlerine mükemmel bir şekilde yerleştirmiş ve daha güçlü olmayacak şekilde birbirine kenetlemiştir.

Bu yüzden her canlının ruhunun, daha fazla olmayacak bir şekilde içinde bulunduğu bedeni sevdiğini görürsün. Hatta bu sevgiden dolayı insan vücuduna; dövülme, kırık, yara bere, parçalanma gibi ağır felaketler, olağandışı acılar ve ağrılar isabet eder de, ruh yine bunların hepsine tahammül eder ve o bedenle yaşamını sürdürür. Aynı şekilde şiddetli açlık, susuzluk ve insanın aklını başından alan, duyu organlarının çalışmasını engelleyen ve

yaşamının kaynağı olan gıdaları almaktan alıkoyan uzun süreli hastalıklar isabet eder. Fakat yine de ruh, bedene olan sevgisinin güçlülüğü ve onunla olan bağının sağlamlığından bedenle kalır, onunla yaşar.

İnsan tabiatı, hayata güçlü bir şekilde tutunmasından dolayı bütün bu zorluklara tahammül eder. Bedenden hastalıkları uzaklaştırma konusunda çabalayan da işte bu tabiattır. Hatta eğer insanlara isabet eden ve tabiplerin muayene için gittikleri zor hastalıkların iyileşme nedenlerine bakılsa, bu insanların hastalıktan, ancak birkaç istisna dışında, doktorun ilacıyla değil bilakis doktorun tabiata ve tabiatın bu acıdan kurtulmak için gösterdiği çabaya verdiği destek ve yardımla iyileştiği görülür.

Bunun delili ise; tabiplerin bulundukları yerlerden uzak olan ve hastalık esnasında ya da hastalıklar gelmeden perhiz yapmayıp yiyecek ve içeceklerin güzel olanlarından iştah duydukları her şeyi yiyip içenlerin durumlarıdır. Bunların büyük bir kısmı aşırı bir şekilde yaşlanmadıkça ve onları yok edecek kapsamlı bir salgın hastalık olmadığı sürece hastalıklarından iyileşirler. Bunda, tabiatın yaptığı işin ne kadar güçlü olduğu ve bedenle ruh arasında ince bir kenetlenme olduğunun delili vardır. Bu yüzden insanın kalbinin, başına gelen her hastalığın uzun süre kalıp kendisini bırakmayacağına veya onu yok edeceğine meyletmemesi gerekir. Göğsündeki vesveselerden acı çeken kimsenin bu düşünceyi vesveselere karşı yardım aldığı bir silah edinmesi ve hastalığa yakalandığında bunu kullanması gerekir.

Bir diğeri de bu bahsettiğimize benzer bir şeyi düşünmektir. O da; Allah (cc.) bu dünyanın imareti ve takdir ettiği vakte kadar dünya ehlinin orada kalmasını istediğinde genel olarak oradaki sağlık ve selamet sebeplerini ölüm ve yok olma sebeplerinden daha fazla kıldı. Eğer durum böyle olmasaydı ne halkın işlerinin bir kıvamı olur ne de onların maslahatları için bir düzen olurdu.

Bu, insanların halleri itibara alındığında varlığı müşahade ile bilinen bir şeydir. Nitekim biz ruhları, bedenleri ve organları sağlık ve selamette olanların müzmin hastalıklı, sağır, dilsiz ve kör ve yatalak, kötürüm gibi sakat ve özürlülerden daha çok olduğunu görmekteyiz. Hatta bu engellilerin adedi sayılsa engelli olmayanların içinde neredeyse fazla görülmeyecek bir orandadırlar.

Aynı şekilde yaşamlarını sürdürmek için gerekli yiyecekleri olmayan fakirler ve ihtiyaç sahiplerinin sayıları, yeterli besinleri olanlara nispetle çok azdır.

Aynı şekilde uzun zaman sonra gelmesinden dolayı ona kıyas yapılmayacak ve itibara alınmayacak şekilde dünyadaki nadir olaylardan olan kapsamlı bir veba gibi bir şey olmadıkça, hastalıklardan ölenlerin sayısı iyileşenlere nispetle çok azdır. Bu yüzden iyice yaşlanmamış bir kimse hastalığa yakalanırsa ruhu, dünyadaki daha çok olan şeye ve dünyanın onlar üzerine bina edildiği genel kurallara meyletmelidir. Bu düşünce insanın sıkıntı veren vesveseler ve kötü şüphelere karşı çıktığı fikirlerden birisi olur.

Bir diğer düşünmesi gereken husus: Allah (cc.) insanı öyle bir şekilde yaratmıştır ki, bu yaratılışla beden ve ruhuna ârız olan hastalıklardan selamette olması mümkün değildir. Fakat lütfu ve merhametiyle de her hastalığa bir deva verdi ve bu ilaçları bitki çeşitleri, hayvan bedenlerinin kısımları ve bu dünyanın altında ve üstünde yarattığı diğer şeylere dağıttı. Sonra kullarından bazılarını, ilaçların satıcılarda toplanması için bu ilaçları takip etmesi, arayıp bulması, uzak yerlerden, karadan, denizlerdeki adalardan, deniz kıyılarından, dağların tepelerinden, denizlerin ve nehirlerin altından, yerleşim yerleri ve çarşı-lara getirmesi için görevlendirdi.

Sonra başka birilerine tıp sanatının üretilmesine önem vermeyi ilham etti. Zira konu hakkında düşünen kimse,

tıp sanatının ilk bilgilerinin semadan gelen vahiyden ya da vahiy konumunda olan ilhamdan alındığından şüphe etmez. Onlar bu sanatın gücüyle, korunmuş ilginç ağırlıkları ve ölçüleri ince/hassas miktarlarıyla ilaçları terkip etmişler ve sonradan gelenler için kitaplarında yazarak ölümsüzleştirmişlerdir.

İnsan, bu iki grubun; ilaçların ham maddelerini toplayanlar ve terkip edenler, yaptıklarının hiçbir faydası olmayan boş veya anlamsız işler olduğu zannetmemelidir. Bilakis bu işler Allah (cc.)'ın, onlara gösterdikleri ve ilham ettikleriyle insanlara faydalı olmaları için yaptığı bir görevlendirmedir. Eğer durum bu şekildeyse ilacıyla karşılaşan her hastalığın şifa bulması ve ilacın hastalığı iyileştirmedeki konumu yemeğin açlığı, suyun susuzluğu gidermedeki konumu gibi olması gerekir. Çünkü gıdayı yaratan, ilacı yaratandır. Bu ikisi insanın selamet ve varlığını sağlayan iki nedendir.

Şunun bilinmesi gerekir ki, insan iyice yaşlanmamış ve şu üç yönden birisiyle salgın bir hastalığa itilmemişse hastalıktan şifa bulmak onu güçlendirir:

Ya sıhhatli olduğu vakitte yiyip içtiklerini ne olduklarına, ne zaman ve ne kadar aldığına dikkat etmeden alıyordur. Dolayısıyla vücudunda, yanlış beslenme ve tedavinin ihmal edilmesiyle, zor ve tedavisi güç hastalıklara sebep olan artıklar toplanır.

Ya da bir hastalığa yakalandığında onu hemen tedavi etmez ve hastalığın üzerinden uzun süre geçince de bunun telafisi mümkün olmaz ve kişiyi ölüme götürür.

Veya kendisine verilen perhizleri yapma konusunda nefsini kontrol altına alamaz ve zararlı şeyleri yer. Bu gıdalardan dolayı hastalığı artar ve bu şekilde yaparak tabiata ve doktora karşı, hastalığı desteklemiş olur. Sonuç olarak da şifa bulmayı ve sağlıklı olma fırsatını kaçıır.

Eğer insanın durumu bunun zıddı olur, sağlıklı olduğu zamanlarda bedeninde katı ve yapışkan artıkların oluşmaması için yeme içmesini güzel bir şekilde düzenler, bu artıklardan az bir miktar toplanıp hasta olduğunda ise hastalık iyice ciddileşip kötüleşinceye kadar beklemeyip hızlı bir şekilde tedavi olur, doktorun ona söylediklerini yapar, kendisine zararlı olan ve hastalıklarını artıran yiyecek ve içeceklerden kaçınırsa, eğer iyice yaşlanmadıysa ve dışarıdan bir hastalık kendisine bulaşmadıysa bu kimsenin şifa bulacağına hükmedilir.

Aklına olumsuz düşünceler ve kötü şüpheler gelen kimse bunların sıkıntılarını uzaklaştırmak için bu bahsettiğimiz vesileleri düşünmelidir. Bunlar kötü düşüncelerin verdiği sıkıntılara karşı yardım alması gereken çarelerdir. Bunları sağlıklı ve hasta olduğu zamanlarda aklında bulundurur ve yardım alırsa, vicdanından bu ruhsal hastalığı uzaklaştırmak veya gücünü zayıflatmak hususunda İnşâallahu Teâlâ fayda görür.

Hamdolsun Allah'ın ihsanı, gücü, hükmü, kazası ve isteği ile bu kısım ve aynı zamanda kitap tamamlandı. Ve sallallahu alê seyyidînê Muhammedin nebiyyi'l ümmiyyi ve âlihi ve ıtratihi ve sahabetihi el-muhtârîn min beriyyetihi...



EK 2

**İSLAM VE OSMANLI TIBBINİN
MEŞHUR TABİPLERİ VE ESERLERİ**



İSLAM TABİPLERİ

İslam medeniyetinde on asırdan daha fazla bir zaman diliminde pek çok ilimde olduğu gibi önemine binaen tıp ilminde de büyük şahsiyetler yetişmiştir. Beytü'l-Hikme'deki tercüme faaliyetlerinden sonra oluşan geniş tıp literatürü daha sonra telif eserlerin doğuşuna sebep olmuştur. Başta antik Yunan'dan olmak üzere pek çok dilden kitabın Arapça'ya tercüme edilmesinde büyük önemi olan Beytü'l-Hikme hakkında kısaca bir bilgi sunmamız faydalı olacaktır. *TDV İslam Ansiklopedisi*'nin ilgili maddesinden alıntılarladığımız bilgiler özetle şu şekildedir:

İlk defa kimin tarafından ve ne zaman kurulduğu tartışma konusu olan Beytü'l-Hikme, kaynakların çoğunda Abbâsî halifelerinden Me'mûn tarafından 830'da Bağdat'ta kurulduğu zikrediliyorsa da bunun düşünce ve teşebbüs olarak Mansûr dönemine (754-775) kadar uzandığı anlaşılmaktadır. İslâm coğrafyasının genişlemesiyle müslümanların Helenistik, İran, Hint ve diğer kültürlerle temasları sonucu bunlara karşı kendilerinde geniş bir ilgi ve merak uyanmıştı. Ayrıca bu farklı kültürler arasında ortaya çıkan birtakım sürtüşme ve tartışmalarda müslümanlar kendi inanç ve düşüncelerini tutarlı bir şekilde savunmak ve İslâm'ın üstünlüğünü göstermek için bu kültürleri çok iyi tanımak zorundaydılar.

Bu gibi sebeplerden ötürü antik dünyanın bilinen ilmî ve felsefî eserlerini Arapça'ya çevirmek ihtiyacı doğdu. Beytülhikme kuruluncaya kadar bu alandaki çalışmalar bazı şahısların, prens ve halifelerin özel merakı çerçevesinde bir asırdan fazla bir zaman içinde şahsî faaliyetler olarak devam etti. Bu alanda ilk teşebbüste bulunan Emevî prenslerinden Hâlid b. Yezid b. Muâviye'dir (ö. 85/704). Hâlid tıp,

astronomi (astroloji ile karışık), kimya (simya ile karışık bir şekilde) gibi ilimlere merak salmış ve bu konularda yazılmış Grekçe ve Koptça eserleri İskenderiyeli birer rahip olan Staphon ve Marianos'a tercüme ettirmişti. Bu şekilde başlayan tercüme hareketi, Emevî halifelerinden Mervân b. Hakem (684-685) ve Ömer b. Abdülazîz (717-720) dönemlerinde toplumun ihtiyacı olan tıpla sınırlı kalırken ikinci Abbâsî halifesi olan Mansûr tercümenin alanını genişleterek bu harekete büyük bir hız kazandırdı. Kendisi hadis, fıkıh, dil ve edebiyat gibi geleneksel ilimlerin yanı sıra mantık, felsefe, matematik, geometri, astronomi ve tıp gibi aklî ve tecrübi ilimlere karşı büyük ilgi duyuyordu. Bu sebeple İranlı bir mühtedi olan Abdullah b. Mukaffa'a Aristo'nun Organon adlı mantık külliyyatının ilk üç kitabı ile Porphyrius'un Eisagoge'sini (İsâgüci) ve Kelile ve Dimne'yi Farsça'dan Arapça'ya tercüme ettirdi. Yine bu dönemde Hintli bir seyyahın beraberinde getirdiği matematik ve astronomiyle ilgili iki kitap tercüme edildi ve böylece Hint rakamları İslâm kültür dünyasına girmiş oldu. Bunlardan astronomiyle ilgili olan Sind-Hind adıyla, ayrıca Batlamyus'un Sintaksis'i el-Mecistî, Öklid'in Elemento Geometricae'sı Usûlü'l-hendese adıyla tercüme edilmişti. Bu sırada Cündişâpûr tıp okulunun reisi olan Curcîs b. Buhtîşû' Bağdat'a davet edildi ve Mansûr'un sarayında başhekim sıfatıyla tıp alanında Grekçe ve Farsça'dan tercümeler yaptı. Halife Mansûr dil, edebiyat ve dinî ilimlere dair eserlerin yanı sıra aklî ilimlerle ilgili olarak Grekçe, Süryânîce, Sanskritçe ve Farsça'dan tercüme ettirdiği bu eserler için kütüphane olarak sarayında bir yer tahsis etti ve buraya Hizânetü'l-hikme adı verildi. Beytülhikme'nin çekirdeğini Bağdat'ta kurulan bu kütüphane oluştuyordu .

Mehdî döneminde (775-785) daha çok yabancı kültür mihraklarından kaynaklanan zenâdîka hareketi baş gösterdiği için tercüme işine gereken önem verilemedi. Hârûnürreşîd dönemine (786-809) gelindiğinde telif ve tercüme hareketinin yeniden hız kazandığı görülür. Özellikle Ankara ve Ammûriye'nin (Emirdağ yakınlarında eski bir şehir) fethinden sonra buralardan elde edilen kitaplar Bağdat'a götürüldü ve Yuhannâ b. Mâseveyh başkanlığında kurulan bir heyet tarafından Arapça'ya tercüme edildi. Ayrıca İranlı bir mühtedi olan Ebû Sehl b. Nevbaht da Hârûnürreşîd'in emriyle Farsça'dan tercümeler yapıyordu. Telif ve tercüme edilen eserler Mansûr'un kurduğu Hizânetü'l-hikme'ye sığmayacak kadar çoğalınca sarayda kütüphane olarak daha geniş bir yer ayrıldı. Kaynaklarda buranın adı bazen Hizânetü'l-hikme, bazan da Beytülhikme olarak geçmektedir.

Bütün bu olumlu gelişmelerden sonra Beytülhikme'yi daha da geliştirerek Ortaçağ'ın âdeta bir ilimler akademisi hüviyetine kavuşturan Halife Me'mûn olmuştur. Me'mûn 830'da Bizanslılar'a karşı başarıyla sonuçlandığı seferden dönerken oralarından toplattığı kitapları beraberinde Bağdat'a getirdi. Ayrıca kütüphaneyi zenginleştirmek için büyük bir para ayırdı ve Beytülhikme'nin müdürü Selm ile İbnü'l-Bitrîk, Haccâc b. Matar ve Yuhannâ b. Mâseveyh'ten oluşan bir heyeti Bizans'a göndererek bu heyetin kütüphanelerden seçeceği kitapların kendisine gönderilmesini imparatorudan rica etti. O dönemde bazı zengin ailelerin de özel kütüphane kurarak telif, tercüme ve ilmî araştırmalara büyük paralar yatırdığı bilinmektedir. Meselâ tarihte Benî Mûsâ diye bilinen Muhammed, Ahmed ve Hasan adlarındaki üç bilgin ve kâşif kardeş Huneyn b. İshak'ın başkanlığında bir başka heyeti Bizans'a göndererek büyük paralar karşılığında kitaplar temin etmişlerdi. Gerek imparatorluk sınırları içindeki kilise okullarından, gerekse komşu ülkelerden ve Kıbrıs'tan getirtilen kitaplarla Beytülhikme Ortaçağ'ın en zengin kütüphanesi ve yoğun ilmî araştırmaların feyizli bir merkezi haline geldi.

Beytülhikme'yi bizzat görmüş ve kütüphaneden faydalanmış olan İbnü'n-Nedîm'in tesbit ettiği mütercimler listesine göre Grekçe'den Süryânîce'ye, oradan da Arapça'ya veya doğrudan Grekçe'den Arapça'ya tercüme yapanların sayısı kırk yediyi buluyordu. Farsça'dan tercüme yapanlar on altı, Sanskritçe'den tercüme yapanlar üç kişi idi. İbn Vahşiyye de birçok kitabı Nabatî dilinden Arapça'ya çevirmişti. Rivayete göre Halife Me'mûn sadece Grekçe'den yaptırdığı tercüme-ler için 300.000 dinar vermişti. Hatta bazı tercüme-ler terazinin bir kefesine konuyor ve altın tozuyla tartılarak mütercim ödüllendiriliyordu. İlim alanındaki bu yatırımlar kısa zamanda feyizli ürünlerini vermiş, müslümanlar arasından büyük bilginler, filozoflar, kâşif ve mûcitletler yetişmişti.

Öyle anlaşıyor ki ilk dönemlerde bir tercüme bürosu ve bir kütüphane olarak kurulan Beytülhikme giderek fizikî ve fonksiyonel açıdan gelişip genişlemiş, özellikle pozitif ilimlerin araştırıldığı bir merkez ve bir eğitim kurumu haline gelmiştir. 500 yıldan fazla İslâm ilim dünyasına kaynak teşkil eden bu merkez 1258'de Hülâgû tarafından yakılıp yıkılmıştır.⁹⁵

95 Mahmut Kaya, "Beytülhikme", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/beytulhikme> (31.01.2019).

Başta da söylediğimiz gibi Beytü'l-Hikme'de özellikle Yunanca olmak üzere birçok dilden Arapça'ya yapılan tercümeler İslam dünyasında Arapça bir tıp literatürünün doğmasına sebep olmuştur. Bu literatür bazen daha önceki tabiplerin kitaplarını şerh ve açıklama şeklinde olmakla beraber sonrasında o kitapların şöhretini geride bırakacak müstakil eserler de ortaya çıkmıştır. Bu alanda yazılmış eserler hakkında ileri de kısaca bilgi vereceğiz fakat ilk olarak hem İslam hem Batı dünyasında yıllarca tıp medreselerinde ana kaynak olarak okutulmuş olan İbn Sina'nın *el-Kânûn fi't-Tib* adlı eseri hakkında kısaca bilgi verilmesi gereklidir. Bu eserden önce müstakil olarak kaleme alınmış Arapça telif eserler bulunmaktadır fakat onlar gerek İslam dünyası gerekse Batı dünyasında *el-Kânûn* kadar büyük etkiler meydana getirememişlerdir.

İBN SİNA, *EL-KÂNÛN Fİ'T-TİBB*

İbn Sinâ *el-Kânûn fi't-tıbb*'ı 403 (1012) yılında gittiği Cürcân'da yazmaya başlamış, Büveyhî hanedanının Rey, Hemedan ve İsfahan'daki saraylarında hekimlik yaptığı dönemde çalışmasını on yılı aşkın bir sürede tamamlamıştır. Müellif dağınık vaziyetteki Helenistik, Bizans ve Süryânî tıp literatürünü derleyip sistemleştirmesi yanında bunlara kendi gözlemlerini de katarak kitabı güncelleştirmek suretiyle İslâm tıp tarihinin en büyük eserini meydana getirmiştir. İbn Sinâ'dan bir asır sonra kaleme aldığı *Çehâr Makâle* adlı eserinde (s. 71) Nizâmî-i Arûzî *el-Kânûn fi't-tıbb*'ın önemini, "Bukrat (Hipokrat) ve Câlînûs (Galen) sağ olsalardı bu kitabın önünde secde etmeleri gerekirdi" cümlesiyle ifade eder.

el-Kânûn fi't-tib beş kitaptan meydana gelir. "el-Külliyât" (tıbbın genel ilkeleri) başlığını taşıyan ve teori ağırlıklı olan ilk kitap dört kısımdan oluşur. Birinci kısımda tıp biliminin tanımı verildikten sonra klasik usule uygun olarak önce anâsır-ı erbaa, ahlât-ı erbaa ve dört mizaç teorisi ele alınıp açıklanır; insanın anatomik yapısı hakkında bilgi verilir ve her bir organın yapısı ayrıntılı olarak incelenir. İkinci kısımda hastalığın tanımı yapılır; uyku ve uyanıklık, alışkan-

lıklar ve besinler, banyo ve güneşin hastalıkla ilgili tesirleri tartışılır. Ayrıca ısı, anormal hareketler, zevk ve acının vücut üzerindeki etkileri gibi özel hastalık sebeplerinden söz edilir. Koruyucu hekimliğe dair üçüncü kısımda sağlık, hastalık ve kaçınılmaz ölüm sebepleri hakkında bilgi verildikten sonra çocuk yetiştirme, yetişkinlerin ve yaşlıların izlenmesi gereken hayat düzeni üzerinde durulmakta, mizaç anormallikleri ve iklim değişikliklerinin etkileri hakkında bilgi verilmektedir. Tedavinin ana hatlarıyla ilgili dördüncü kısımda genel tedavi ilkeleri, müshillerin kullanımı, kan alma ve kusma konuları ele alınmıştır.

Basit ilâçlarla (droglar) ilgili olan ikinci kitabın ilk kısmında İbn Sînâ, tıbbî birikimi yanında kendi deneylerinden de yararlanarak ilâçların tabii özellikleri üzerinde durur. Onun ilâçlara dair deneysel çalışmaları daha çok ilâçların vücut üzerindeki etkileriyle ilgilidir. İkinci kısımda ebced sistemiyle 800'e yakın ilâcın adı verilerek her bir ilâcın mahiyeti, kullanım miktarı, tabii özellikleri ve etki alanları incelenmiştir.

Patolojiyle ilgili üçüncü kitapta tek tek organlara mahsus hastalıklar üzerinde durulur; bu hastalıkların belirtileri, teşhis ve prognozları hakkında bilgi verilir. Meselâ başla ilgili hastalıklar arasında beyin rahatsızlıkları, baş ağrıları, sara, paraliz, göz, burun, boğaz ve diş hastalıkları; sindirim sistemiyle ilgili olanlar arasında mide, bağırsak, karaciğer ve safra kesesi hastalıkları; üreme organları hastalıkları ve bu münasebetle döllenme ve gebelik hakkında bilgi verilir.

Belli organlara has olmayan hastalıkların ele alındığı dördüncü kitap dört kısma ayrılmış olup ilkinde ateşli hastalıkların (humma) belirtileri arasında ishal, iştahsızlık, fazla kilo kaybı, korku, ağrı, ateş ve hormonal dengesizliğin görüldüğü belirtilir; ateşli hastalıklarda kusma, ateş, susuzluk, ishal gibi belirtilere göre tedavi uygulandığı görülür. Şişmelerle ilgili ikinci kısımda yaralar ve onların küçük cerrahi denilen tedavileri; üçüncü kısımda metaller, bitkiler ve hayvanî ürünlerden kaynaklanan zehirlenmeler, insan ve hayvan ısırmalarından doğan rahatsızlıklar; dördüncü kısımda estetikle ilgili problemler üzerinde durulur. Şişmanlık ve zayıflık başta olmak üzere saç, tırnak ve deri bakımı, kötü kokular ve renk solgunluğu da dördüncü kısımda ele alınmış ve ayrıca deri hastalıklarıyla ilgili olarak ilk defa ayrıntılı bir frengi açıklaması verilmiştir. el-Kânûn fi't-tıbb'ın beşinci ve son kitabı reçetelerden meydana gelen bir kodeks niteliğinde olup 650 kadar ilacın terkibi ve uygulanış şekli hakkında bilgi verir.

el-Kanûn fi't-Tib, ilk defa Gerard de Cremona tarafından 1150-1187 yıllarında Tuleytulâ'da (Toledo) Latince'ye çevrilmiş, bu çeviri 1473'te Milano'da, 1476'da Padoa'da, 1482'de Venedik'te basılmıştır. Andreas Alpago'nun İbrânîce çevirileriyle de karşılaştırarak düzeltiltiği bu tercüme tekrar yayımlanmıştır (Venedik 1527). Padoa Üniversitesi hocalarından Andrea Graziolo'nun çevirisinin ilk bölümü 1585'te Venedik'te neşredilmiştir. Max Meyerhof, el-Kanûn fi't-Tibb'in XV ve XVI. yüzyıllarda Avrupa'da otuz altı defa basıldığını kaydeder. Ayrıca Tokatlı Hekim Mustafa Efendi eseri 1760'larda Türkçe'ye çevirmiştir. Eserin tamamı bir komisyon tarafından beş cilt halinde Rusça'ya (Taşkent 1954-60) çevrilmiştir. Esin Kâhya tarafından günümüz Türkçe'sine de tercüme edilmiştir. Eserin Mustafa Tokadi tarafından Osmanlıca'ya yapılan çevirisi de Latinize edilerek basılmıştır.

el-Kanûn fi't-Tib üzerine Fahreddin er-Râzî, Kutbüddîn-i Şîrâzî, İbrâhim b. Ali es-Sülemî el-Mısri, İbn Nefis ve Şemseddin el-Âmülî gibi âlimler tam ve kısmî pek çok şerh yazmıştır.⁹⁶

İbn Sina'nın eserinin önemi ve yaygınlığına rağmen bu eser öncesi olduğu gibi sonrasında da tıp eserleri telif edilmeye devam etmiştir. Tıp alanında yazılan Arapça eserler sayıca oldukça çok olmalarına rağmen önemli olanların bir kısmını buraya müellif ve kitap isimleri olarak naklediyoruz. Buraya nakledilenler İslam tıbbı olarak ifade ettiğimiz başlığın altında çok küçük bir bölümdür. Tıpla alakalı olarak yazılan eserler arasından Osmanlıca/Türkçe ve Farsça gibi dilleri dikkate almayarak sadece Arapça yazılan eserleri itibara alsak dahi sayıları binleri bulmaktadır. Yakılan, kaybolan ve yok edilenleri de düşünürsek daha bilmediğimiz nice eserler vardır. Zira İslam dünyasında binlerce eser bazen doğal yangınlar bazen de Moğol ve Haçlı istilaları döneminde kütüphanelerin yıkılması ve kitaplarının yakılmasıyla yok olup gitmiştir. Özellikle barbar Moğollar ve Cengiz Han'ın insan ve kitap katliamı unutulmayacak etkiler bırakmıştır.

96 Esin Kahya, "el-KÂNÛN fi't-TİB", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islaman-siklopedisi.org.tr/el-kanun-fit-tib> (31.01.2019).

El-Kanun fi't-Tib dışında tıp alanında yazılan en önemli telif eserleri şöyle sıralayabiliriz:

EBU'L-HASAN B. RECEB ALİ B. RABBEN ET-TABERÎ, *FİRDEVSÜ'L-HİKME*

Taberistan'ın Merv şehrinde kültürlü ve dindar bir hristiyan ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Doğum ve ölüm tarihleri kesin olarak bilinmemektedir. Yetmiş yaşına kadar hristiyan olarak yaşadıkdan sonra İslâm'ı seçip Müslüman olmuştur.

Küçük yaşlarından itibaren babası Sehl'den tıp, tabiat ilimleri, matematik, felsefe ve edebiyat alanlarında öğrenim gördü. Arapça, Farsça ve Süryânîce'yi, az da olsa İbrânîce ve Grekçe'yi biliyordu. Hayatını hekimlik yaparak kazanan Ali b. Rabben bir müddet Taberistan Valisi Mâzyâr b. Kârin'in kâtipliğini yaptı ve bu sırada adı geçen eserini telife başladıysa da ancak Sâmerâ'da bitirebildi.

Ali b. Rabben asıl şöhretine Halife Mütevekkil zamanında kavuşmuş, onun hekimi ve nedimi olmuştu. Nihayet halifenin teşvik ve tavsiyesiyle müslüman olmuş ve Mütevekkil ona "mevlâ emîri'l-mü'minîn" unvanını vermiştir.⁹⁷

Eserleri: Ali b. Rabben'in çoğu tıp alanında olmak üzere on iki eser yazdığı bilinmektedir. Ancak bunlardan günümüze kadar gelmiş ve neşri yapılmış en önemli eseri *Firdevsü'l-Hikme*'dir.

Müellif, Merv şehrinde telifine başladığı eserini üzerinde uzun yıllar çalıştıktan sonra Sâmerâ'da tamamlamıştır. Bir tıp mecmuası (künnâş) mahiyetindeki eserin adının *Firdevsü'l-Hikme*, lakabının ise "Bahrü'l-menâfi' ve şemsü'l-âdâb" olduğunu söyleyen müellif, konuyla ilgili topladığı zengin malzemeye kendi müşahede ve tecrübelerini de katarak mükemmel denilebilecek bir çalışma ortaya koymuştur. Eser yedi nevi, otuz makale ve 365 bab olarak düzenlenmiştir.

Ana dili olan Süryânîce'den başka Arapça ve Farsça'yı çok iyi bilen, Grekçe ve İbrânîce'ye de vâkıf olduğu anlaşılan müellifin, kendi dönemine kadar yazılan Yunan, İran, Hint ve İslâm tıp literatürünü çok iyi tanıdığı; *Firdevsü'l-Hikme*'yi kaleme alırken Hipokrat, Galen, Dioskorides, Pisagor, Demokritos, Aristo, Theophrastos, Batlamyus,

⁹⁷ Necip Taylan, "ALİ b. RABBEN et-TABERÎ", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/ali-b-rabben-et-taberi> (27.02.2020).

Humuslu Magnus ve Stophen gibi antik ve Helenistik dönemin ünlü hekim ve filozoflarının; Yuhannâ b. Mâseveyh, Huneyn b. İshak gibi İslâm dönemi hekim ve bilginlerinin; Charaka, Susruta, Nidana ve Ashtangahradaya gibi Hintli tabiplerin eserlerinden faydalandığı anlaşılmaktadır. Müellif, özellikle yedinci nevin Hint tıbbına ayrılmış bulunan ve otuz altı babdan oluşan dördüncü makalesini hazırlarken Hintli hekimlerin eserlerinden istifade ettiğini belirtmektedir.

Firdevsü'l-Hikme'nin tenkitli metni Muhammed Zübeyr es-Sıddîki tarafından yayımlanmıştır. Nâşirin tesbitine göre bu eser, başta Ebû Bekir er-Râzî olmak üzere birçok hekim ve kültür tarihçisi için kaynak olmuştur.⁹⁸

EBU BEKİR ER-RÂZÎ, *EL-HÂVÎ Fİ'T-TİBB*

İslâm tarihinde hekim-filozof tipinin en başarılı temsilcisi olup Birûnî'nin tesbitine göre 251 (865) yılında Rey'de doğdu. Hayatıyla ilgili fazla bilgi yoktur. Batılılar'ın Rhazes dedikleri bu ünlü hekim gençlik döneminde felsefe ve edebiyatla ilgilenen, şiir yazar, ud çalıp şarkı söyleyen, sakalı bıyığı çıktıktan sonra, "Artık mûsiki ile uğraşmak yakışık almaz" diyerek bundan vazgeçen ilginç bir şahsiyettir. Hipokrat ve Câlînûs'tan (Galen) sonra tıp ilmine yaptığı önemli katkılardan dolayı "Araplar'ın Galeni" unvanıyla anılır. İslâm medeniyetinin altın çağında yaşamış olan bu müstesna zekânın kimlerden tahsil gördüğüne dair yeterli bilgi yoktur. İbnü'n-Nedîm, Râzî'nin felsefeye ve kadîm ilimlere hakkıyla vâkıf gezgin bir felsefeci olan Belhî'den okuduğunu, hatta hocasının yazdıklarını kendine mal ettiğini iddia etmekte, fakat Belhî'nin kimliği hakkında yeterli bilgi vermemektedir. Bu kişi o dönemin hekim ve filozoflarından olan, uzun seyahatleri esnasında Bağdat'a giderek filozof Kindî'nin ders halkasına katılan Ebû Zeyd el-Belhî olabilir. Râzî'den on beş yaş büyük olan ve ondan dokuz yıl sonra vefat eden Belhî'nin nezle olması üzerine Râzî, "Ebû Zeyd el-Belhî'nin nezle olmasının sebebi ilkbaharda kokladığı güldür" başlığıyla bir makale yazmıştı. Bu olay iki filozof arasındaki ilişkinin derecesini göstermesi bakımından önemlidir.

Hayatın Sokrat'inkine benzemediği için sen filozof olamazsın" diyenlere karşı ülkesinde hiç kimsenin tıp alanında kendisini geçemediğini, filozof adına yakışmayacak hiçbir davranışta bulunmadığını,

98 Mahmut Kaya, "FİRDEVSÜ'L-HİKME", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/firdevsul-hikme> (27.02.2020).

fizik ve metafizik disiplinleriyle ilgili 200'e yakın eser yazdığını belirtip, "Ulaştığım bu bilgi düzeyi filozof adını almama yetmiyorsa keşke bilseydim, çağımızda bu isme lâyık olan kim var?" diyerek kendisini savunmuştur. Hayatının sonlarına doğru gözlerine katarakt inen Râzî Rey'de vefat etti.⁹⁹

El-Hâvî fi't-Tıbb: el-Hâvî'nin İslâm dünyasındaki etkisi, İbn Sînâ'nın el-Kânûn'unun şöhreti yüzünden farkedilmez durumdaysa da eser bizzat İbn Sînâ üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Öyle anlaşıyor ki İbn Sînâ, "idrar ve gâita ile uğraşan fuzûlî biri" sözleriyle küçümsediği Râzî'nin bu klinik çalışmalarına çok şey borçludur. E. Zeki İskender, el-Hâvî'nin ilk dört cildi dediği nüshasını İbn Sînâ'nın el-Kânûn'u ile karşılaştırmış ve çarpıcı benzerlikler tesbit etmiştir. el-Hâvî'nin Batı dünyasına olan etkisi ise tartışma götürmez. Eser ilk olarak, Anjou hanedanından Kral Charles'ın isteği üzerine Sicilya'da yahudi hekim ve mütercim Ferec b. Sâlim (Latin dünyasında Farraguth veya Farrachius) tarafından 1279'da Liber Continens adıyla Latince'ye çevrilmiş ve Kuzey İtalya'nın Brescia şehrinde 1486'da basılmıştır. XVI. yüzyıl boyunca defalarca basılan bu tercümenin nüshaları nâdirdir. Bunlardan Venedik'te gerçekleştirilmiş olan 1506 ve 1542 tarihli baskıları zikredilebilir. Bilinen tek Türkçe tercümesi el-Hâvî'nin üriner sistem hastalıklarıyla ilgili bölümüne aittir (Süleymaniye Ktp., Hamidiye, nr. 1013). Eserin dünya kütüphanelerindeki yazma nüshaları Fuat Sezgin tarafından ayrıntılarıyla verilmiştir.¹⁰⁰

Ebu Bekir er-Râzî'nin ansiklopedik eseri olan *el-Hâvî* dışında pek çok risalesi yanında *Hâvî*'ye göre daha kısa ve düzenli kitapları vardır. Bunlar içinde belki de en önemlisi *el-Mansûrî fi't-Tıbb*'dir.

Râzî Samanoğullarının Rey valisi Mansûr b. İshak adına yazdığı bu eseri 10 ana bölüme (makale) ayırmış sonra her birinin altında pek çok başlığa yer vermiştir. Ana bölümlerden ilki, tıbbı giriş ve organların yapısına, ikincisi, bedenlerin mizaçları ve baskın olan mizacın ve hıltın bilinmesine, üçüncüsü, ilaçların ve besinlerin güç ve etkilerinin açıklanmasına, dördüncüsü, sağlığı koru-

99 Mahmut Kaya, "RÂZÎ, Ebû Bekir", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/razi-ebu-bekir> (31.01.2019).

100 Esin Kahya, "el-HÂVÎ", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/el-havi> (31.01.2019).

maya, beşincisi vücudun dış görünüşünün düzenlenmesine, altıncısı, yolcuların sağlığının düzenlenmesine, yedincisi, yaralar, çibanlar ve kırık-çıkıkların tedavisine, sekizincisi, böcek sokmaları ve zehirlenmelere, dokuzuncusu, baştan ayağa kadar vücutta ortaya çıkan hastalıkların açıklanmasına onuncu bölüm ise hummalara (ateşlenmelere) ve bunlardan ortaya çıkan sorunlara ayrılmıştır.¹⁰¹

İBN NEFİS, *EL-MUCEZ Fİ'T-TİB*

Nûreddin Zengî'nin Dımaşk'ta inşa ettirdiği Bimâristânü'n-Nûrî'de tıp tahsil etmiş ve yine aynı şehirdeki Dahvâriyye Tıp Medresesi'nin kurucusu Mühezzebüddin ed-Dahvâr'ın öğrencisi olmuştur. Dımaşk'ta tahsilini tamamlayıp hekimlikte tecrübe ve ün kazandıktan sonra Mısır'a giden İbnü'n-Nefis, Memlûk Sultanı I. Baybars'ın özel hekimliğine ve devletin Suriye-Mısır hekimleri başkanlığına getirilmiş, ayrıca muhtemelen, Selâhaddîn-i Eyyûbî'nin 1181'de inşa ettirdiği Bimâristânü'n-Nâsirî'de hocalık yaparak aralarında ünlü cerrah İbnü'l-İbrî'nin de bulunduğu çok sayıda öğrenci yetiştirmiştir. Kahire'deki evinde müreffeh bir hayat sürdüğü ve eviyle kütüphanesini Sultan Kalavun tarafından 1284 yılında kurulmuş olan Bimâristânü'l-Mansûrî'ye bağışladığı bilinmektedir. 21 Zilkade 687 (17 Aralık 1288) tarihinde vefat etti.¹⁰²

İbn Nefis *el-Mucez fi't-Tıbb* kitabıyla meşhur olmakla birlikte onun tıp alanında pek çok eseri bulunmaktadır. Müstakil kitaplarıyla birlikte İbn Sina'nın *el-Kânun fi't-Tıbb* isimli eserinin meşhur şerhlerinden biri ona aittir. Ayrıca daha önce bazı maddelerini tercüme ettiğimiz, müfred ilaçlara dair *eş-Şâmil (eş-Şamil fi's-Sinaati't-Tıbbiyye: el-Edviye ve'l-Ağziye)* isimli bir kitabı vardır. Burada geleneksel tıpta müfredat olarak isimlendirilen tek tek tıbbi bitkiler, baharatlar, meyve ve sebzeler hakkında detaylı bilgiler vermektedir.

101 Bkz. Ebû Bekir Râzî, *El-Mansûrî fi't-Tıbb*, s. 18-19.

102 Esin Kahya, "İBNÜ'N-NEFİS", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/ibnun-nefis> (31.01.2019).

EBU ZEYD EL-BELHÎ, MESÂLIHU'L-EBDÂN VE'L-ENFÜS (BEDEN VE RUH SAĞLIĞI)

Künyesi Ebu Zeyd olan Ahmed bin Sehl el-Belhî 849 (Hicrî 235) yılında Belh'e bağlı Şamistiyan'da doğdu. İlim tahsil etmek için Irak'a gitti. Önce şerî ilimleri öğrendi. El-Kindî ile tanıştıktan sonra başta felsefe, mantık, fizik ve astronomi olmak üzere birçok farklı sahalarda ilim aldı. İlim tahsilini tamamladıktan sonra tekrar Belh'e döndü.

Ebû Zeyd'in fizik, astronomi, matematik, tıp, tarih, coğrafya, edebiyat, fıkıh ve kelam ilimleriyle ilgili 60'a yakın eseri olduğu bilinmektedir. Ancak bunlardan sadece iki tane eseri elimize ulaşmıştır. Bunlardan birisi Türkçe'ye *Beden ve Ruh Sağlığı* olarak tercüme edilen *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, diğeri ise coğrafya ile ilgili *Suvaru'l-Ekâlim* kitabıdır.

Ebû Zeyd'in hayatı ve eserlerinden bahseden kitaplar ve öğrencilerinden gelen bilgiler Üstad'ın ansiklopedik bir şahsiyet olduğunu göstermektedir. Nitekim İbn Nedîm onu edebiyatçıların içinde zikrederken, Şehristanî *el-Milel ve'n-Nihal*'inde İslam Filozofları arasında zikretmektedir. Aynı şekilde birçok sahada yazdıklarını görenler onun ilim dünyasının genişlik ve derinliğine şahitlik etmişlerdir. En önemli öğrencileri Ebu Muhammed Hasan b. Muhammed el-Vezîr ve İslam dünyasında yetişen büyük âlimlerden birisi olan Ebu'l Hasan el-Âmirî'dir.

Ebu Zeyd el-Belhî'nin kitabının en önemli özelliği bir taraftan beden ve ruh sağlığının birlikte alınması ve psikosomatik hastalıklardan bahseden ilk sistematik kitap olması diğer taraftan da psikoloji ve psikiyatri alanlarında öncü fikirleri olmasıdır. Ebu Zeyd el-Belhî'nin kitabındaki fikirler bugün özellikle Bilişsel Psikoterapide kullanılan terapilerle paraleldir. Günümüzdeki pek çok psikolog ve psikiyatrist bu gerçeği kabul etmektedir.¹⁰³

Ebû Zeyd el-Belhî 934 (Hicrî 322) yılında Şamistiyan'da vefat etmiştir.

ZEHRÂVÎ, KİTÂBÜ'T-TASRÎF Lİ-MEN ACEZE ANİ'T-TE'LİF

Endülüs Emevî Hükümdarı III. Abdurrahman'ın başşehir Kurtuba yakınlarında 325 (937) yılında inşasını başlattığı yeni hilâfet merkezi

103 Bkz. el-Belhî, *Beden ve Ruh Sağlığı*, s. 13-24.

Medinetüzzehrâ'ya nisbetle anılmakta, araştırmaların çoğunda burada doğduğu belirtilmektedir. Kazandığı şöhrete rağmen hayatına dair kaynaklarda verilen bilgiler yetersizdir. Kendi dönemine en yakın müelliflerden meşhur Zâhirî fıkıh âlimi İbn Hazın (ö. 456/1064), Endülüs ulemâsının çeşitli alanlarda yazdığı eserleri zikredip onları övdüğü risâlesinde bizzat gördüğü Zehrâvî'nin et-Tasrif adlı eserini, "Tıp sahasında bundan daha kapsamlı, ifade ve uygulama bakımından bundan daha güzel bir eser yazılmamıştır desek doğru söylemiş oluruz" sözüyle anmaktadır. Doğu İslâm dünyasından tıp tarihçisi İbn Ebî Usaybia (ö. 668/1269) Zehrâvî'yi basit ve mürekkep ilâçlar hususunda tecrübeli, doğru tedavi uygulayan iyi bir tabip diye niteler, onun tıp alanında çeşitli eserler kaleme aldığını, en büyük ve meşhur eserinin mükemmel bir çalışma sayılan Kitâbü't-Tasrif olduğunu kaydeder. Zehrâvî'nin Batı Avrupa'nın en büyük başşehri ve ilim merkezi olan Kurtuba'da tahsil gördüğü ve mesleğini burada icra ettiği anlaşılmaktadır. İslâm dünyasında İbnü'l-Heysem, Bîrûnî ve İbn Sînâ gibi XI. yüzyıl bilim adamları arasında yer alan Zehrâvî her ne kadar tıbbın çeşitli dallarıyla ilgilenmişse de daha çok cerrah özelliğiyle tanınmıştır. Avrupâda Abulcasis Abulcases, Bulcasis, Albucasis, Albuchasius, Albulcasis, Alcarani, Alcaravius, Alzahavi, Ezzahravi, Ezaharagui gibi adlarla anılmış ve cerrahînin babası kabul edilmiştir.

Zehrâvî'nin günümüze ulaştığı bilinen tek çalışması olan *Kitâbü't-Tasrif li-men aceze ani't-te'lif*¹⁰⁴, Batı İslâm dünyasında tıp alanında yazılan en muhtevalı ve Avrupâda en çok rağbet gören bir eserdir. Bir tıp ansiklopedisi niteliği taşımakta olup her biri çeşitli alt bölümlerden (bab) oluşan otuz kısımdan (makale) meydana gelmiştir. İlk makalede genel tıp bilgileri ve esasları, ikinci makalede baştan ayaklara kadar 325 hastalık, bunların belirtileri ve tedavileri, üçüncü makaleden yirmi beşinci makaleye kadar basit ve mürekkep ilâçlar ve hazırlanması, yirmi altıncı makalede her hastalığa uygun gelen besin maddeleri, yirmi yedinci makalede bitkisel ve hayvansal gıdaların ve basit ilâçların özellikleri, yirmi sekizinci makalede maddesel, bitkisel ve hayvansal ilâç tabletlerinin yapımı, yirmi dokuzuncu makalede ilâç adları, aynı özelliğe sahip muadilleri, kullanım süreleri, ağırlık ve hacim ölçüleri, otuzuncu makalede cerrahî konusu işlenmiştir. Zehrâvî'nin 1000 yılında tamamladığı Kitâbü't-Tasrif, geniş ölçüde, daha önce ortaya konan Yunan ve İslâm tıp kaynakla-

104 Kitabın önsözünde müellif bunu oğlu için yazdığını belirtmiştir.

rına dayanmakla birlikte müellifin yaklaşık elli yıllık şahsî tecrübelerinin sonuçlarını vermesi bakımından önem taşımakta, özellikle cerrahî operasyonlara dair açıklamaları ve içerdiği alet resimleriyle öne çıkmaktadır.

Kitâbü't-Tasrîf İslâm dünyasından çok Batı'da etkili olmuş, birçok Batılı hekim bu eserden alıntı yapmıştır. Eserin özellikle cerrahiye dair otuzuncu bölümü Latince'ye çevrildikten sonra yazma nüshaları İspanya, İtalya ve Fransa'da yayılmış, XV ve XVI. yüzyıllarda defalarca basılmıştır. Fransa'da cerrahinin babası kabul edilen Guy de Chauliac (ö. 1368), 1363'te yayımladığı cerrahiye dair eserinde 200'den fazla yerde Zehrâvî'nin adını zikretmektedir. Daha sonra da yaygın biçimde kullanılan eser XVIII. yüzyıla kadar etkisini sürdürmüştür. Zehrâvî'den alıntı yapanlardan biri de 1628'de neşrettiği *De Motu Cordis et Sanguinis* adlı eserinde büyük kan dolaşımını ilk defa açıklayan William Harvey'dir. Kitâbü't-Tasrîf, kendi etkisi yanında Batı'da diğer İslâm bilginlerinin eserlerine ilgi duyulmasında oynadığı rol bakımından da önem taşır. İslâm dünyasında Zehrâvî'den etkilenen birçok hekim arasında XV. yüzyılda yaşayan Osmanlı âlimi Sabuncuoğlu Şerefeddin'in ayrı bir yeri vardır. Birçok tıp tarihçisi, Sabuncuoğlu'nun Cerrâhiyye-i İlhâniyye adlı eserini Kitâbü't-Tasrîf'in bir tercümesi olarak değerlendirmiştir. Ancak iki eser mukayese edildiğinde temel bilgiler aynı olsa da ayrıntılarda önemli farklar belirlenmektedir.

Zehrâvî genellikle cerrahî tedavilerin basit dağlama, kan alma, bazı urların kesilip alınması, bazı yaraların ve kesiklerin dikilmesiyle çeşitli kırık çıkıkların tedavisinden ibaret olduğu ve bu tedavilerin berber-cerrah denen kişiler tarafından yürütüldüğü bir dönemde cerrahiye tıbbın bir dalı olarak görmüş, cerrahinin ve o dönemdeki cerrahî teknolojisinin gelişmesine büyük katkı sağlamış, cerrahî makas ve bıçakları ile bistüriyi, uçları değişik aletleri bulmuş, aletlerin şekilleri kadar onların imalinde kullanılacak metallerin özellikleri üzerinde de önemle durmuştur. Göz ve göz hastalıklarıyla da ilgilenmiş, günümüzde de etkili olabilecek bir tedaviyi "triciasis" için önermiş, "ptergium"u da ameliyatla uygun bir şekilde tedavi etmiştir. Bu iki hastalıkla benzeri birçok göz hastalığı ameliyatında zamanımıza göre de başarılı sayılacak tedaviler uygulamıştır.¹⁰⁵

105 Esin Kahya, "ZEHRÂVÎ", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/zehravi> (20.05.2019).

İBN BAYTAR, *EL-MÜFREDÂT (EL-CÂMİ Lİ-MÜFREDÂTİ'L-EDVİYE VE'L-AĞZİYE)*

Endülüs'ün Mâleka (Malaga) şehrinde, yetiştirdiği âlimlerle tanınan bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi; İbnü'l-Baytâr lakabını babasının veterinerliğinden dolayı almıştır. Doğum tarihi hakkında 575 (1179), 585 (1189), 593 (1197) ve 596 (1200) yılları gösterilir. İlk öğrenimini babasından gördüğü, dinî ve naklî ilimleri okuduktan sonra botaniğe merak sardığı anlaşılmaktadır. Onun botanikçi (aşşâb) olmasındaki en önemli pay yirmi yaşına kadar birlikte çalıştığı, daha çok İbnü'r-Rûmiyye diye tanınan İşbiliyeli (Sevilla) Ebü'l-Abbas Ahmed b. Muhammed en-Nebâtî'ye aittir. İbnü'l-Baytâr, Nebâtî ile dostluğu süresince Endülüs bölgesinde yetişen tıbbî bitkileri ve bunların özelliklerini, yetiştikleri yerleri, ilmi ve mahallî adlarını öğrendi. Belki de hocasının ilmi araştırmalar yapmak amacıyla Doğu'ya gitmesi üzerine, Muvahhidler'in başşehri İşbiliye'de dönemin ünlü eczacılarından Abdullah b. Sâlih el-Kûtâmî ile İbn-Haccâc el-İşbilî'nin yanında çalışmalarına devam etti. Bu sırada bir yandan Dioskorides ve Câlînûs'un basit ilâçlar hakkındaki eserlerini okuyor, bir yandan da Endülüs'ün çeşitli kesimlerindeki araştırmalarını sürdürerek malzeme topluyordu. 617'de (1220) hocası Ebü'l-Abbas'ı örnek alarak Akdeniz havzasındaki ülkelerde araştırma yapmak amacıyla uzun sürecek bir yolculuğa çıktı. Önce Bicâye (Bougie), Kostantîne, Berka ve Trablusgarp gibi Kuzey Afrika şehirleriyle civarlarını dolaşarak yazmak istediği eserler için zengin malzeme topladı. 620 (1223) yılının sonlarına doğru Anadolu'ya ulaşır Selçuklu ve Bizans hâkimiyetindeki bölgeleri gezerek tıp, eczacılık ve botanik âlimleriyle tanıştı.

Seyahat dönüşü artık çağının en büyük botanikçisi kabul edilen İbnü'l-Baytâr topladığı zengin bitki koleksiyonuyla İskenderiye'ye gitti. Mısır Eyyûbî hânedanından el-Melikü'l-Kâmil Muhammed kendisine büyük itibar göstererek Mısır botanikçileri başkanı (reîsü'l-aşşâbîn) unvanını verdi ve hâkimiyeti altındaki Suriye'ye her gidişinde onu da beraberinde götürdü. el-Melikü'l-Kâmil'in ölümünden sonra yerine geçen oğlu el-Melikü's-Sâlih Necmeddin Eyyûb döneminde de Eyyûbî sarayındaki mevkiini koruyan İbnü'l-Baytâr, bu dönemde tekrar Doğu İslâm coğrafyasına seyahate çıktı. Lucien-Leclerc, Kitâbü'l-Câmi'deki bitki adlarından hareketle onun Diyarbakır, Urfa, Musul, Lübnan, Kudüs ve Hicaz bölgelerini gezerek malzeme topladığını belirtir. İbnü'l-Baytâr'ın Kahire ve Dımaşk'ta bulunduğu sırada ders verdiği birçok öğrencisi olmuştur. Bunların

başında, Dımaşk'ta 633 (1235) yılında kendisinden el-İbâne ve'l-i'lâm bimâ fi'l-Minhâc mine'l-halel ve'l-evhâm adlı kitabı ile Dioskorides, Câlînûs ve Ahmed b. Muhammed el-Gâfiki'nin basit ilâçlar hakkındaki eserlerini okuyan Uyûnû'l-enbâ müellifi İbn Ebi Usaybia gelmektedir. Diğer bir Dımaşklı öğrencisi de Ebû İshak İzzeddin İbnü's-Süveydî'dir.

İbnü'l-Baytâr Doğu ve Batı Ortaçağı'nda bilgi, görgü ve tecrübesini arttırmak ve yazacağı eserlere malzeme toplamak için üç kıtayı gezen ender müelliflerden biridir. Ayrıca topladığı, tabâbette kullanılan bitki türlerinden ve besin maddelerinden oluşan malzemeyi bütün özellikleriyle tanıtmış, adlarını Arapça, Berberice, Latince, Grekçe ve Farsça olarak yazıp karışıklığa yer vermemek için harekelemiştir. Bilhassa öğrencisi İbn Ebû Usaybia'nın anlattıklarından hareketle onun alanında çağının en büyük âlimi olduğu kabul edilmektedir. İbnü'l-Baytâr Dımaşk'ta ansızın ölmüştür.

Eserleri. 1. el-Müfredât (el-Câmi li-müfredâti'l-edviyeve'l-agziye). Basit ilâçlar konusundaki Arapça kitapların en önemlisi ve en güvenilir olanıdır. Müellifin hayatının sonlarına doğru yazdığı bu alfabetik eserde 2353 madde yer alır. Biri XIV. yüzyılda Aydınolu Umur Bey adına, diğeri 1681'de hekim Mehmed Rindânî tarafından (İstanbul Tıp Fak. Deontoloji Anabilim Dalı Ktp., nr. 4118) olmak üzere iki defa Türkçe'ye çevrilmiş, Avrupa'da XV. yüzyılın sonlarında ilgi çekmeye başlayan eser Latince, İspanyolca, Almanca ve Lucien Leclerc tarafından Fransızca'ya tercüme edilmiştir. Eser İslâm dünyasında ilk defa Bulak'ta basılmış ve üzerinde muhtelif çalışmalar yapılmıştır. 2. Tefsîru Kitâbi Diyâskürîdûs (Dîskürîdis) 3. el-İbâne ve'l-i'lâm bimâ fi'l-Minhâc mine'l-halel ve'l-evhâm 4. el-Muğnî fi'l-edviyeti'l-müfrede 5. Mizânü't-tabîb 6. el-Ef'âlül-ğarîbe ve'l-havâssül-acîbe 7. Risâle fi tedâvi's-sümûm.¹⁰⁶

106 Mahmut Kaya, "İBNÜ'L-BAYTÂR", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/ibnul-baytar> (20.05.2019).



OSMANLI TABİPLERİ

İslam ümmetini teşkil eden farklı milletlerden olmalarına rağmen eserlerini genel olarak Arapça vermiş olan tabipleri İslam tıbbı başlığı altında kaydettikten sonra şimdi de içlerinde Hacı Paşa gibi Arapça tıp kitapları da yazmış olmasına rağmen Osmanlıca/Türkçe tıp kitapları yazmış ve Anadolu'da tabiplik yapmış olan hekimlerden bazılarını zikredeceğiz. Malumdur ki 600 yıl hüküm süren bir devlette yüzlerce tabip yetişmiştir. Hatta daha öncesinde Selçuklular döneminde Anadolu'da yetişen tabipler de eklenirse bu sayı binleri de aşacaktır. Ama asıl konumuzun tabipleri tanıtmak olmadığı bu eserde bunlardan sadece birkaçını zikretmekten başka elimizden bir şey gelmez. Konuyla ilgilenenler detaylı bilgi için daha geniş eserlere müracaat edebilirler.¹⁰⁷ Aynı İslam tıbbında olduğu gibi Osmanlı tıbbında da tıp literatürü bir taraftan tercümelerle bir taraftan müstakil tıp kitaplarıyla devam etmiştir. İbn Sina'nın *el-Kânun*'u, İbn Baytar'ın *Müfredât*'ı, Davud Antakî'nin *Tezkire*'si gibi İslam tıbbının klasik eserleri Osmanlıca'ya tercüme edildiği gibi Osmanlıca müstakil tıp kitapları yazılmış hatta Hacı Paşa gibi hem Osmanlıca hem Arapça telifleri olan tabipler ortaya çıkmıştır. Bu eserler arasında hıfzı sıhhayla ilgili kitaplar başta olmak üzere baştan ayağa bütün hastalık-

107 Bkz. Ekmeleddin İhsanoğlu (ed.), *Osmanlı Tıbbî Bilimler Literatürü Tarihi*.

ların tek tek reçetelerinin bulunduğu kitaplar olduğu gibi cerrahiye dair eserler de bulunmaktadır. Osmanlı tabipleri arasında Edirneli Emir Çelebi gibi Mısır'ın meşhur Kalavun hastanesinde baştabiplik yapanlar olduğu gibi Hindistan'da hizmet veren tabipler olduğu da görülmektedir.

Şunu da bir not olarak eklemek gerekir ki biz burada Osmanlı Tıbbı başlığı altında her ne kadar genel olarak Anadolu coğrafyasından olup Osmanlıca/Türkçe kitaplar yazan tabipleri kastetsek de aslında Osmanlı Devleti'nin hüküm sürdüğü coğrafyalarda yetişmiş tabipler de Osmanlı tıbbı başlığı altında zikredilebilir. Nitekim Anadolu Selçuklu döneminde Anadolu'ya Türk olmayan pek çok tabip gelmiş ve Tıp mederselerinde ders verip hastanelerde görev yapmışlardır. Mesela İbn Sina'nın *el-Kânun* kitabına yazdığı şerh en önemli şerhlerden biri kabul edilen Kutbuddin Şirazî Malatya ve Sivas'ta bulunmuş ve öğrenci yetiştirmiştir. Aynı zamanda Sivas kadılığı da yapmıştır.

Burada tabipler ve eserleri hakkında verilen bilgiler *İslam Ansiklopedisi*'nin ilgili maddelerinden nakledilmiştir.

HACI PAŞA, ŞİFÂÜ'L-ESKÂM VE DEVÂÜ'L-ÂLÂM

Esas adı Celâleddin Hızır olup 740'tan (1339) sonra doğduğu tahmin edilmektedir. Aslen Konyalı olan Celâleddin Hızır, tahsil için Mısır'a giderek Kahire'deki Şeyhûniyye Medresesi'nde ünlü Hanefî fakihî Ekmeleddin el-Bâbertî'den dinî ve aklî ilimleri okumuş, keskin zekâsı ve çalışkanlığı ile hocasının takdirini kazanmıştır. Buradaki başarılarıyla Anadolu'da da ismini duyurmuş, Anadolu'dan okumak için Mısır'a gelen Molla Fenârî, şair Ahmedî, Bedreddin Simâvî ve Müeyyed b. Abdülmü'min gibi kişiler ondan yakınlık görmüşlerdir. Hacı Paşa'nın ders arkadaşlarından biri de Seyyid Şerîf el-Cürcânî'dir.

Kahire'de öğrenciliği sırasında tutulduğu ağır bir hastalık Hacı Paşa'yı tıpla meşgul olmaya sevketti. Dinî ilim tahsili yanında tıp ki-

tapları okuyarak ve Cemâleddin İbnü'ş-Şevbekî gibi hekimlerin bilgi ve tecrübelerinden istifade ederek kendini tıp sahasında da yetiştirince, Şifâü'l-eskâm adlı eserinin mukaddimesinde bizzat belirttiği gibi el-Melikü'l-Mansûr Kalavun Bîmâristânı'nda tabiplik yapmaya başladı.

Onun tıp mesleğine yönelmesinde, öğrenciliği sırasında yardımını gördüğü Aydınoglu İsâ Bey'in teşviklerinin de etkili olduğu söylenebilir.

Hacı Paşa daha sonra Mısır'daki işini bırakıp Anadolu'ya gelmiştir. Bu gelişin sebebi, Anadolu'daki ilk görev yeri olan Ayasuluk'ta (Selçuk) yazdığı ve Aydınoglu İsâ Bey'e ithaf ettiği Şerhu Tavâli'i'l-envâr ve Şifâü'l-eskâm adlı kitaplarının mukaddimelerinde, "İsâ Bey'in büyük himaye ve yardımlarıyla ilim tahsil ederek neşvünemâ bulduktan sonra yine onun devletinde şeref ve kabule mazhar olduğu" yolundaki ifadelerinden anlaşıldığına göre hâmisinden aldığı davettir. Bu davet üzerine Aydın iline giden Celâleddin Hızır, İsâ Bey tarafından Ayasuluk kadılığına tayin edildi.

Kadılık görevi yanında Ayasuluk ve Birgi medreselerinde hocalık, sarayda hekimlik yapan Hacı Paşa'nın bir Türk hekimi olarak hükümdardan ve saray erkânından çok itibar gördüğü ve halk tarafından sevildiği muhakkaktır. Onun Aydın ilinde telif ettiği bilinen yedi eserinde Aydınî nisbesini kullanmasından dolayı Aydınlı olduğu sanılmıştır.

Eserleri. Daha çok tıp sahasındaki eserleriyle tanınan Hacı Paşa tefsir, kelâm ve mantık konularında da değerli çalışmalar yapmış, iki Türkçe tıp kitabı dışında kalan eserlerinin tamamını Arapça yazmıştır. 1. et-Teâlîm fî ilmi't-tıb. Kahire'de telif ettiği bu ilk çalışmasını 7 Receb 771 (4 Şubat 1370) günü Emîr Şeyho Medresesi'nde tamamlamıştır. Önsözünde Hipokrat, Câlînûs, İbn Sînâ, Necîbüddin es-Semerkandî ve Alâeddin Ali b. Ebü'l-Hazm el-Karşî (İbnü'n-Nefis) gibi meşhur hekimlerin eserlerinden derlediği bilgilere hocalarının ve kendisinin tecrübelerini de ilâve ederek yazdığını söylediği bu kitabı dört bölüm halinde düzenlemiştir. 2. el-Ferîde fî zikri'l-ağzi-yeti'l-müfide. Tıbbâ dair pratik bilgiler içeren bir el kitabı olarak hazırlanan ve 20 Receb 771'de (17 Şubat 1370) Kahire'de Emîr Şeyho-Hankahı'nda tamamlanan eser öncekinin özetidir. 3. Şifâü'l-eskâm ve devâü'l-âlâm. Şifâ-yı Hâcî Paşa ve Kânûn-ı Hâcî Paşa adlarıyla da tanınan kitap, Aydın ilinde yazdığı tıp konusundaki en önemli

eseri olup Anadolu Türk hekimleri arasında büyük ün yapmıştır. Bu konuda öğrencilerinden şair ve hekim Sinan Paşa bir methiye yazdığı gibi, Nev'î Yahyâ Efendi Netâicü'l-fünûn'unda ve Ayaşlı Hekim Şâbân-ı Şifâi Şifâiyye'sinde buna şahitlik etmektedirler. Hacı Paşa, Kahire'deki çalışmaları sırasında tıp literatürünü gözden geçirip özetlediği bilgilere hocalarının ve kendisinin tecrübe ve buluşlarını da ilâve ederek yazdığı bu eseri 782 yılının Ramazan ayı sonunda (Aralık 1380) Ayasuluk'ta tamamlamış ve Aydınolu İsâ Bey'e ithaf etmiştir. Kendi el yazısıyla olan nüsha Topkapı Sarayı Müzesi Kütüphanesi'nde bulunmaktadır. Eser Câlînûs ve İbn Sînâ yöntemiyle telif edilerek dört makale halinde düzenlenmiştir. Birinci makalede nazari ve ameli tıp bilgileri verilir. Yiyecek içeceklerle basit ve birleşik ilâçlara ayrılan ikinci makalenin tamamı İbnü'l-Baytâr'ın el-Câmi li-müfredâti'l-edviye'sinden alınmış gibidir. Üçüncü makalede bütün organlara âriz olabilen hastalıkların, dördüncü makalede genel hastalıkların sebep, belirti ve tedavilerinden bahsedilir. Kendi içinde beş baba ayrılan dördüncü makalenin birinci babında ateşli hastalıklar, ikincisinde verem ve cüzzam, üçüncüsünde kırık, çıkık ve burkulmalarla çeşitli sebeplerden oluşan yaralar ele alınmıştır. Dördüncü babda bedenin görünen kısımlarının güzelliği ve temizliğiyle bunların korunması anlatılır. Beşinci babın konusu ise zehirler ve panzehirlerdir. Kitap, ölümlerin muhafazası için bir tür mumyalama usulü hakkında açıklamalar ve deontolojik tavsiyelerle sona erer. Şifâü'l-eskâm'ın en önemli özelliği, içindeki bilgilerin açık ifadelerle verilmiş ve bu arada gereksiz ayrıntılardan kaçınılmış olmasıdır. 4. el-Usûlü'l-hamse. Sağlığı korumak, mizacı düzeltmek ve başlıca hastalıkları ilâçla tedavi etmek için gerekli bilgileri veren kitap Ayasuluk'ta yazılmıştır. 5. Kitâbü's-Saâde ve'l-ikbâl. 6. Müntehab-ı Şifâ. Bazı nüshalarda Şifâ-yı Müntehab diye adlandırıldığı görülen kitap, müellifin yine Şifâü'l-eskâm'dan aynı planda yaptığı Türkçe bir özetir. Anadolu'da yazılmış ilk Türkçe tıp kitaplarından olan bu çalışma, diğer Türkçe kitabı Teshîl ile muhteva bakımından benzerlik gösterir; fakat ondan daha önemlidir. Üç bölümden oluşan eserin birinci bölümünde iki bab halinde nazari ve ameli tıp bilgileri verilir; ikinci bölümde yiyecek içecek ve ilâçlar, üçüncü bölümde hastalıklarla sebepleri, teşhis ve tedavi yolları anlatılır. 7. Teshîl. Müntehab-ı Şifâ ile aynı tertip üzere yazılmakla birlikte ona göre biraz yüzeyseldir ve ayrıca bazı düzen değişiklikleri de gösterir.¹⁰⁸

108 Cemil Akpınar, "HACI PAŞA", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/haci-pasa> (20.05.2019).

TABİB İBN ŞERİF, YADİGÂR

Yadigâr'ın 15. Yüzyılda 1420'li yıllarda yazıldığı tahmin edilmektedir. İbn Şerîf gençliğinin baharından yaşlılığına kadar tıp ilmi ile uğraşmış tecrübeli bir hekimdir. *Yadigâr* isimli eserini, Osmanlı sultanları I. Mehmed ve II. Murad'ın yanında hizmet etmiş bir Osmanlı Paşa'sı olan Timurtaş oğlu Umur Bey adına hazırlayıp takdim etmiştir. Tabîb İbn Şerîf eserinin yazılış gayesini "sağlığı korumak ve hastalıkları def etmek olarak" olarak açıklamış ve eserinin herkesin anlayacağı bir dille yazılmasını hedeflemiştir. Kitap Süleymaniye Tıp Medrese'sinde okutulan ders kitapları arasındadır.

İbn Şerîf kitabını iki ana kısma ayırmıştır. Birinci kısımda neredeyse bütün klasik tıp kitaplarında var olan sağlığı koruma hususunu ele almış ve hava, yiyecek-içecekler, uyku, riyazat, bedenın arıtılması ve nefsanî haller olan altı zorunlu sebebi ele almıştır. Daha sonra bazı tıbbi konularda genel bilgiler vermiş, hastalıkların tedavisinde kullanılan bazı müshiller, haplar ve şerbetleri ve macunları açıklamış, ardından tabiplere genel tavsiyelerini kaydetmiştir. İkinci kısım ise tamamen hastalıklara ayrılmış ve baştan ayağa kadar bütün organlardaki hastalıklar ve ilaçları detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Eserin Osmanlıca yazılan ilk tıp kitapları arasında önemli bir yeri vardır.¹⁰⁹

EŞREF B. MUHAMMED, HAZÂİNÜ'S-SAÂDÂT

Anadolu sahasında yazılan ilk tıp kitaplarından biri olan *Hazâinü's-Saâdât*, 15. yüzyılda kaleme alınmış eserlerden biridir. Maalesef kaynaklarda yazarı Eşref b. Muhammed hakkında pek bilgi bulunmasa da eseri Türkçe telif edilmiş eserler arasında önemli bir yer tutmaktadır. Yazar tarafından bütüncül bir bakışla telif edilmek iste-

109 Bkz. İbn Şerîf, *Yadigâr*, s. 21-29.

nen eser insanın mutluluğunu sağlayan dört yönünün sağlıklı olmasını hedefleyerek kaleme alınmaya başlamıştır: Beden, ruh, akıl ve gönül sağlığı. Fakat bunlardan sadece beden sağlığı bölümünü kaleme alabilmiştir.

Kaleme aldığı bu bölümde önce Tıp ilmi hakkında genel bilgiler verilmiş daha sonra insan bedenindeki organların oluşumu ele alınmış ardından çocuğun ilk doğumundan başlayarak nasıl sağlıklı olacağı ve hastalıklara yakalandığında nasıl tedavi edileceği hakkında bilgiler vermiştir.

Daha sonra sağlığı korumak için altı sebep denilen ve bir önceki kitapta bahsettiğimiz konular hakkında bilgiler vermiştir.

İkinci bölümde ise insan bedenindeki ana organların kısa bir anatomisini verdikten sonra her organın sağlığının korunması için neler yapılması gerektiğini açıklamıştır.

Üçüncü bölümde ise yolculuğa çıkanların yolculuklarında hastalanmamaları için almaları gereken tedbirleri ele almıştır.

Eserin içeriğinden genel olarak tedaviden ziyade sağlığı koruma kitabına daha yakın olduğu anlaşılrsa da yeri geldikçe hastalıklar için faydalı olacak ilaçlar da zikretmiştir. Tabipler için yazılan kitapların aksine kolay ve anlaşılır bir üslup kullanılan ve herkesin istifade edebileceği kıymetli bir eserdir.¹¹⁰

SEYYİD EMÎR MEHMED ÇELEBİ, *ENMÛZECÜ’T-TİBB*

Bir Anadolu çocuğu olan Emîr Çelebi ilk tahsilini Edirne’de yaptı. Ardından Mısır’a giderek Kahire’de tıp öğrenimi gördü ve orada uzun süre kalıp Kalavun-Mansûriye Hastahanesi’nin başhekimi oldu. 1032’de (1622-23) Akdeniz seferine çıkan ve Kahire’ye giden

110 Bkz. Eşref b. Muhammed, *Hazâinu’s-Saâdat*.

Kaptanıderyâ Receb Paşa'nın özel hekimliğini yaptı. Daha sonra İstanbul'da Hassa hekimleri arasına girdi ve kısa zamanda sarayın hekimbaşılığına yükselerek ölümüne kadar I. Mustafa, II. Osman ve IV. Murad dönemlerinde bu görevi sürdürdü. Kendisine Eskişehir'in önemli bir kazası olan Mihaliççik arpalık olarak verilmişti. Kaynaklarda Unkapanı'nda bir muayenehane açtığı da yazılıdır. Emîr Çelebi ayrıca ince zevkli olarak tanınıyordu ve devrinin meşhur bir lâle meraklısıydı.

Bazı eserleri bulunan Emîr Çelebi, özellikle “Enmûzecü't-tıb” adlı kitabıyla ün kazanmıştır. Kaptanıderyâ Receb Paşa adına yazdığı bu eserin önsözünde eskileri aynen almanın hatalı olduğunu yazar. Örnek olarak mahmûde (scammonia) bitkisini verir ve İbn Sînâ devrindeki mahmûde ile kendi devrindeki mahmûdenin, hatta Antakya, İstanbul ve Mısır'da yetişen cinslerin tesirlerinin aynı olmadığını bildirir. Enmûzecü't-tıb havanın, toprağın ve iklimin nitelikleriyle ilgili sağlık bilgileri bölümüyle başlar ve anatomiden kısaca bahsettikten sonra hastalıklarla ilâçlarının teker teker açıklamasına geçer. Emîr Çelebi kitabın anatomi kısmında, savaş alanlarındaki yaralılarından ve ele geçen hristiyan kadavralarından faydalanan hekimlerin anatomi bilgilerini arttırmaları gerektiğini ileri sürmektedir. Eserin sonundaki deontolojik bölümde ise hekimlere bazı öğütler verir. Kitap, daha önceki tıp yazmalarından yapılmış bir derleme olmakla birlikte Emîr Çelebi'nin şahsî araştırmalarını da ihtiva eder. Enmûzecü't-tıbb'ın başta Süleymaniye olmak üzere çeşitli kütüphanelerde birçok yazma nüshası bulunmaktadır. Çok rağbet görmüş olan eser, sonraki asırda Hekim Âmidî Rızâ Efendi tarafından Kitâbü'l-Muh-tasar fi't-tıb adıyla özetlenmiştir.

Emîr Çelebi'nin diğer eserleri Neticetü't-tıb ve Garîbü'l-hekîm'dir.¹¹¹

NİDÂÎ MEHMED ÇELEBİ ANKARAVÎ, MENÂFİU'N-NÂS

Hayatı hakkındaki sınırlı bilgiler kendi eserlerine dayanmaktadır. Esrâr-ı Genc-i Ma'nâ adlı manzum eserinin sonunda o sırada otuz beş yaşında olduğunu söylediğine ve bu çalışmasını 950'de (1543) tamamladığına göre 915'te (1509) doğmuş olmalıdır. Daha sonra babasıyla birlikte Kudüs'ten Ankara'ya gidip yerleştiği bilinmektedir. Geleneksel eğitimini âlim bir kişi olan babasından ve onun çevresin-

¹¹¹ Ayşegül Demirhan Erdemir, “EMÎR ÇELEBİ”, TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/emir-celebi> (16.11.2020).

den aldığı sanılmaktadır. Kırım'a yaptığı bir seyahat esnasında Sâhib Giray tarafından kabul edilmesi ve ona hocalık yapması iyi bir tahsil gördüğünü ortaya koymaktadır. Menâfiu'n-nâs'ın giriş kısmında verdiği bilgilerden Sâhib Giray nezdinde büyük itibar kazandığı ve Kanûnî Sultan Süleyman'a elçi olarak gönderildiği, fakat kendisini çekemeyen hasımlarının iftirası yüzünden geri geldiğinde zindana atıldığı ve yedi yıl zindanda kaldığı anlaşılmaktadır. Bu süre zarfında kendini tasavvufa veren Nidâî tasavvufla ilgili yirmi iki manzume yazdığını, zindandan çıktıktan sonra Hz. Peygamber'in soyundan yaşlı bir şahısla karşılaştığını ve ondan tıp tahsil ederek icâzet aldığını belirtir.

Kırım'dan dönüşünde Konya'ya giden Nidâî şehirde valilik yapan Şehzade Selim'in himayesine girdi ve onun hekimi oldu; bu sırada Mevlevî tarikatına intisap etti. Kendisi hakkında "bu bende derviş Nidâî" demesi onun hekimlikten önce tasavvufi eserler yazmasından, "Çelebi" nisbesiyle anılması ise Mevlevîliğe intisabından kaynaklanmaktadır. Şehzade Selim 974'te (1566) tahta çıkınca saray hekimliğine getirilen Nidâî'nin hekimbaşılığa kadar yükseldiğini söyleyenler varsa da Kanûnî Sultan Süleyman ve II. Selim dönemi hekimbaşılıkları listesinde onun adına rastlanmamaktadır. Ancak adı Kanûnî devri hekimbaşılıklarından Kaysûnîzâde Bedreddin Muhammed b. Muhammed ile karıştırıldığı için kaynaklar ondan Kaysûnîzâde Mehmed Çelebi diye söz eder. Nidâî'nin II. Selim'e sunduğu Rebiu's-selâme adlı eserinde kendisini, "Bu muhlis-i biriyâyâ'nî Kaysûnîzâde Nidâî ki ..." şeklinde tanıtmaması da muhtemelen bunda etkili olmuştur. Nidâî'nin vefatıyla ilgili bir kayıt mevcut değilse de Dürr-i Manzûm adlı eserini II. Selim'e 975'te (1567) takdim ettiği dikkate alınarak bundan sonraki bir tarihte öldüğü söylenebilir.

Eserleri. Klasik kaynaklarda ve çağdaş araştırmalarda Nidâî'ye nisbet edilen çalışmaların sayısının yedi ile on dokuz arasında değiştiği görülmektedir. Ancak bunların bir kısmının müellifin eserlerindeki bölüm başlıklarından ibaret olduğu, bazılarının da yanlışlıkla ona isnat edildiği anlaşılmaktadır.

1. Menâfiu'n-nâs. 1566'da manzum-mensur olarak yazılan eserin Kaysûnîzâde Bedreddin'in tıbbı dair Arapça bir kitabının tercümesi olduğu belirtiliyorsa da müellif tercümesini Farsça bir çalışmadan yaptığını söylemektedir (vr. 103a). Altmış bölüm (bab) halinde düzenlenen eserin manzum kısımları mesnevi tarzında yazılmıştır.

Kırk dört beyitlik bir kısmı tıp ilmiyle ilgili âyet ve hadislerin yer aldığı bir giriş takip eder. Ardından bölümlerin başlıkları sıralanır; son bölümde müellif yaptığı seyahatlere ve karşılaştığı bazı olaylara yer verir. Kitabın yalnız Türkiye kütüphanelerinde doksan yedi adet nüshasının bulunmasından çok yaygın biçimde kullanıldığı anlaşılmaktadır.

2. Dürr-i Manzûm. Menâfiu'n-nâs'ın 721 beyitlik bir muhtasarıdır. II. Selim'e takdim edilmiştir.

3. Rebiu's-selâme. Veba ve kolera hastalıklarını konu alan bu manzum-mensur eser de II. Selim'e sunulmuştur.¹¹²

SABUNCUOĞLU ŞEREFEDDİN, CERRÂHİYYE-i İLHÂNİYYE

870 (1465) yılında yazdığı Cerrâhiyye-i İlhâniyye'de seksen üç ve 873'te (1468) kaleme aldığı Mücerreb-nâme'de seksen beş yaşında olduğunu belirtmesinden hareketle 788 (1386) yılında doğduğu söylenebilir. Bugün Amasya'da Sabuncuoğlu (Hacı İlyas) denilen bir mahallede adı yaşayan ünlü bir hekim ailesine mensup olup Çelebi Sultan Mehmed'in hekimbaşısı Sabuncuoğlu Mevlânâ el-Hâc İlyas Çelebi Bey'in torunudur. Amasya Dârüşşifâsı'nda muhtemelen Burhâneddin Ahmed en-Nahcuvânî'den eğitim görmüş, orada on dört yıl hekimlik yaptıktan sonra Candaroğlu İsfendiyar Bey zamanında (1385-1440) bir süre Kastamonu'da bulunmuş, Cerrâhiyye-i İlhâniyye'yi yazdığından İstanbul'a giderek kitabını Fâtih Sultan Mehmed'e sunmuş, dönüşünde de Bolu, Gerede ve Tosya'ya uğramıştır. Son eseri Mücerreb-nâme'yi 873'te (1468) yazdığına göre bu tarihten sonra vefat etmiş olmalıdır.

Osmanlı bilim dünyasında yeterince tanınmayan Sabuncuoğlu'nun adına ilk defa cerrah İbrâhim b. Abdullah'ın 911 (1505) tarihli Alâim-i Cerrâhîn adlı eserinde rastlanmaktadır. İbrâhim b. Abdullah, burada onun adını vererek Mücerreb-nâme'den aldığı kadın hastalıklarında kullanılan bir süpozituarın formülünü açıklamaktadır. Sabuncuoğlu'nun öğrencilerinden Gıyâs b. Muhammed İsfahânî de II. Bayezid'e ithaf ettiği Mir'âtü's-Sihha adlı kitabında hocasının tıptaki başarılarını överek onu örnek aldığını belirtmiştir. Amasya'da yaşamış olması ve eserlerini o günün bilim dili olan Arapça yerine

112 Sadettin Özçelik, "NİDÂİ", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/nidai> (16.11.2020).

Türkçe yazması Sabuncuoğlu'nun yeteri kadar tanınmamasının başlıca sebepleridir.

Eserleri. 1. Akrâbâzîn Tercümesi. Şehzade Bayezid'in ikinci Amasya valiliği sırasında onun isteği üzerine İsmâil b. Hasan el-Cürcânî'nin Farsça Zahîre-i Hârizmşâhî adlı kitabının "Akrâbâzîn" başlıklı son bölümünden 1444 yılında yaptığı tercümedir (Süleymaniye Ktp., Fâtih, nr. 3536; Kılıç Ali Paşa, nr. 761/1). Sabuncuoğlu otuz bir bab olan bu bölümü ilâveler yaparak otuz üç baba çıkarmıştır. İlâçların hazırlanma usulleriyle başlayan kitap daha sonra müfred ve mürekkeb ayırımıyla ve macun, eyârîç, cevârîş, ıtrıfıl, kurs, süfûf, laûk, şurup, perverde, gargara, yağ ve merhem sıralamasıyla ilâçların formüllerini verir.

2. Cerrâhiyye-i İlhâniyye (Cerrâhiyyetü'l-Hâniyye). Kitabın en önemli özelliği, tıp tarihinde ilk defa cerrahî müdahaleleri gösteren minyatür tekniğinde yapılmış çeşitli resimler içermesi ve sade bir Türkçe ile kaleme alınmış olmasıdır. Bu sebeple hakkında tıp tarihi, Türk dili ve resim sanatı açısından pek çok çalışma yapılmıştır. Eserin tıpkıbasımı ve transkripsiyonu İlter Uzel tarafından geniş açıklama ve notlarla birlikte iki cilt halinde yayımlanmıştır (Ankara 1992).

3. Mücerrebnâme. Sabuncuoğlu 873'te (1468) yazdığı eserin önsözünde kitabını Amasya'daki hekim çevresinin isteği üzerine kaleme aldığını söyler. İlk defa Rusçuklu Hakkı tarafından 1920 yılında İkdâm gazetesinde tanıtılan kitapta çeşitli hayvanlar, insanlar ve müellifin kendi üzerinde denemiş olduğu ilâçların hazırlanışı ve kullanılışı anlatılmaktadır. Bugünkü vak'a takdimlerine benzer ifadelerin yer aldığı eser on yedi bölüm olup bölümler ilâçların etki ve kullanım alanlarına göre düzenlenmiştir; bu sebeple ilâçlar çok kullanılanlardan az kullanılanlara doğru sıralanmıştır. Eser Türk tıp tarihinde bir hekimin kendi buluşu ilâç ve tedavi metotlarını anlattığı ilk monografi olması bakımından önemlidir.¹¹³

ŞEMSÜDDİN EL-İTÂKÎ EŞ-ŞİRVÂNÎ, TEŞRÎHU'L-EBDÂN VE TERCÜMÂN-I KIBÂLE-İ FEYLESÜFÂN

Anatomi ilmine dair olan eser, Şemsüddin İtâkî tarafından kaleme alınmıştır. Temel Tıp bilimlerinden biri olan Anatomi dalında gerek

113 Nuran Yıldırım, "SABUNCUOĞLU ŞEREFEDDİN", TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/sabuncuoglu-serefeddin> (16.11.2020).

İslam dünyası gerekse Osmanlı İmparatorluğu'nda özellikle resimli bir şekilde hazırlanmış eserler nadirdir. 17. yüzyıl Osmanlı ilim ve kitap âleminde bu alana yönelik eksikliği gidermek adına Şemsüddin İtâkî eski âlimlerin eserlerinden özenli bir derleme yaparak bu kitaplardaki anlaşılması güç yerleri şerh ederek Teşrihu'l-Ebdân'ı telif etmiştir. İçeriği bakımından oldukça zengin olan bu eser Türkçe olarak dikkat çeken bir üslupla resimli olarak herkesin faydalanması için kaleme alınmıştır. IV. Murad'a ithaf edilen bu eserde müellif Ebû Bekir er-Râzî, İbn Sînâ, Mansûr-ı Şîrâzî ve İbnü'n-Nefis gibi İslam dünyasının önde gelen tabiplerinin bilgilerinden faydalanırken modern anatominin kurucusu olarak kabul edilen Andreas Vesalius'un De Humani Corporis Fabrica kitabından da istifade etmiştir. Geçmiş birikimden tevarüs edilen bu birikimin ötesinde İtâkî'nin eserinin ayırt edici önemi kendisine ait orijinal anatomi şemaları hazırlamış ve bunları ayrıntılı bir şekilde açıklamış olmasındadır. Teşrihu'l-Ebdân'da insan vücudunun yaratılışı, dört unsur ve tek tek organların mizaçlarının açıklanmasının ardından baştan ayağa kadar bütün organlar ve damarlar tüm ayrıntılarıyla incelenmiştir. Eser anatomi şemalarıyla birlikte üslubu ve zamanın bilim dili olan Arapça'dan aldığı kavramları Türkçeleştirmesiyle de öne çıkmaktadır.¹¹⁴

MUSTAFA B. AHMED B. HÜSEYİN TOKÂDÎ, *TAHBÎZU'L-MATHÛN Fİ TERCÜME-İ TIBBÎ'L-KÂNÛN*

Son olarak sadece İslam ülkelerinde değil Batı dünyasında da uzun yıllar ders kitabı olarak okutulmuş bir tıp klasiği olan *el-Kânun fi't-Tıbb*'in tercümesine yer vererek tabiplerle ilgili verdiğimiz bilgileri tamamlıyoruz. Bu bölümün başında söylediğimiz gibi İslam medeniyetin teşekkül ettiği ilk asırda bilginin nakli ve sonrasında geliştirilmesinde tercümeler büyük rol oynamıştır. Osmanlı döneminde de Arapça tıp kaynakları Arapça'sından yıllarca okutulduğu gibi devlet ricalinden gelen teşviklerle pek çok ana kaynak Osmanlıca'ya tercüme edilmiştir. Mesela İbn Nefis'in *el-Mûcezz*'i, Davud Antâkî'nin *Tezkire*'si, İbn Baytar'ın *el-Müfredât*'ı tercüme edilmiştir.

114 Esin Kahya, "ŞEMSEDDİN-İ İTÂKÎ", TDV *İslâm Ansiklopedisi*, <https://islamansiklopedisi.org.tr/semseddin-i-itaki> (16.11.2020).

Fakat İbn Sina'nın *el-Kânun*'u belki de gerek hacim olarak büyüklüğü gerekse içeriğinin dakiklığı ile çok dikkat isteyen bir tercüme işi olması hasebiyle asırlarca tercüme edilmemişti. Sonunda eser III. Mustafa'nın herkesin bu eserden istifade etmesi için tercüme talebiyle saray hekimlerinden olan Tokâdî Mustafa Efendi tarafından tercüme edilmiştir. Hipokrat ve Galen'le birlikte Tıp bilminde dünyayı etkileyen en büyük isim olan İbn Sînâ'nın 12. yüzyılda Latince'ye çevrilen ve 16. yüzyıldan itibaren Avrupa'da defalarca basılan bu eserin tercümesini Tokâdî, 1762-67 yılları arasında bu eser için kısa sayılabilecek 5 yıl gibi kısa bir sürede tamamlamıştır. *Tahbîzu'l-Mathûn* adlı eser sadece bir metin tercümesi olmayıp aynı zamanda bir tashih ve şerh çalışması mahiyetindedir. Tercüme alanında üstün nitelikleri olan Tokâdî Mustafa Efendi eseri filolojik bir derinlikle ele alarak, mukayeseli bir çalışmanın ardından ana metni kuran bir mütercimdir. Saray hekimlerinden olan Tokâdî Mustafa Efendi İbn Sînâ'nın 11. yüzyılda Arapça yazılan bu eserini tercüme ederken matbu ve el yazması nüshaları karşılaştırmış, bu nüshalarda görülen yanlışları düzeltmiş ve en sahih ibareyi bulmak için yoğun bir tahkik çabasına girmiştir. Bu bağlamda daha önce İslam medeniyetinin farklı bölgelerinde *el-Kânun fi't-Tıbb*'a yazılmış şerhlerden özellikle de uzun yıllar Anadolu'da bulunmuş ve ders vermiş olan Kutbuddin Şirazî'nin *el-Kânun* şerhinden de istifade ederek tercümenin daha anlaşılır kılınması gayesiyle gerekli gördüğü yerlerde ilaç isimleri ve kavramları açıklamış ve dipnotlar düşmüştür. Bu özellikleriyle klasik bir tercüme eylemini aşarak Osmanlı tıp literatürüne büyük katkı yapan emsalsiz bir çalışma ortaya çıkmıştır.¹¹⁵

115 Bkz. *Tahbîzu'l-Mathûn, el-Kânun fi't-Tıbb* tercümesi, Hazırlayanın Önsözü, s. 27-31.

Sonuç olarak başta söylediğimizi tekrar edersek İslam ve Osmanlı tıbbı denilince kendimizi büyük bir denizin hatta okyanusun önünde buluruz. Hepsi kendi çapında tıp ilmine katkı yapmış binlerce tabip sayabiliriz. Bizim bunlardan tanıyıp bildiklerimiz genellikle bir kitabı veya kitapları olup kitapları tarihte yok olmadan bize ulaşmış olanlardır. Bu hususta detaylı araştırma yapmak isteyenler İslam Tarih, Sanat ve Kültür Araştırma Merkezi tarafından yayınlanan dört ciltlik *Osmanlı Tıbbî Bilimler Literatürü Tarihi*'ni inceleyebilirler.



İnsanoğlunun dünyadaki huzur ve mutluluğunu sağlayan en büyük etkenlerin başında sağlıklı yaşam gelmektedir. Günümüzde bunu sağlamak için hem devletler hem bireyler büyük paralar harcamaktadır. Sağlıklı yaşam için modern tıbbın yanında hem dünyada hem de ülkemizde alternatif tedaviler yayılmaya başlamıştır. Bu tedavilerin farklılığı ve çokluğuna rağmen asırlarca yaşadığımız coğrafyada kullanılmış olan şifalı bitkiler ve baharatların kullanımı her zaman öncelikli olmuştur.

Elinizdeki bu eser asırlarca insanlığın tedavi olduğu bir sağlık sistemi olan İslam ve Osmanlı tıbbi hakkında giriş mahiyetinde bilgiler vermek için farklı temel kaynaklardan derlenerek hazırlanmıştır. İslam ve Osmanlı tıbbının temel konuları, beden ve ruh sağlığının korunması, Tıbb-ı Nebvî, İslam ve Osmanlı tıbbında öne çıkan meşhur tabipler gibi başlıklara ilave olarak kadim tıbbın en önemli kitaplarından biri olan Dâvud-ı Antâkî'nin *Teskire* isimli kitabından da günlük gıdalar, kuruyemişler, şifalı baharatlar ve bitkiler seçilerek tercüme edilmiştir.



ISBN 978-605-68165-2-9



9 786056 816529

www.enduluskitap.com



ENDÜLÜS
KİTAP