

Osmanlı'da Felsefe, Tasavvuf ve Bilim

İlhan Kutluer, Gürbüz Deniz, Muammer İskenderoğlu,
Semih Ceyhan, M. Nedim Tan, Ercan Alkan,
Mehmet Mehdi Ergüzel, Ahmet Emre Polat, Kenan Mermer,
Mehmet Şamil Baş, Mehmet Uyar, Fuat Aydın,
Scott Rank, Ayten Altıntaş, Nil Sarı,
Ayten Koç, Sena Aydın,
İnan Kalaycıoğlu-İsmail Dinçarslan, Efe Arık

Editörler:

Fuat Aydın & Mükerrerem Bedizel Aydın



OSAMER
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
OSMANLI ARAŞTIRMALARI MERKEZİ

Mahya Yayınları 47
"Osmanlı'da Felsefe, Tasavvuf ve Bilim"
İlhan Kutluer, Gürbüz Deniz, Muammer İskenderoğlu,
Semih Ceyhan, M. Nedim Tan, Ercan Alkan,
Mehmet Mehdi Ergüzel, Ahmet Emre Polat, Kenan Mermer,
Mehmet Şamil Baş, Mehmet Uyar, Fuat Aydın,
Scott Rank, Ayten Altıntaş, Nil Sarı, Ayten Koç, Sena Aydın,
İnan Kalaycıoğlu-İsmail Dinçarslan, Efe Arık

"Bu kitapta yer alan metinler, 15-17 Ekim 2015 tarihinde Sakarya Üniversitesi,
Osmanlı Araştırmaları Merkezi (OSAMER) tarafından düzenlenen,
Uluslararası Osmanlı Araştırmaları Kongresi'nde
sunulan tebliğlerden seçilerek hazırlanmıştır"

Yayına Hazırlayanlar
Fuat Aydın & Mükerrerem Bedizel Aydın

Kapak Tasarımı / Sayfa Düzeni
stepajans@stepajans.com

Baskı / Cilt
Step Ajans Rek. Matbaacılık Tan. ve Org. Ltd. Şti.
Göztepe Mah. Bosna Cad. No:11 Bağcılar/İstanbul
Sertifika No: 12266 T (0212) 446 88 46

1. Baskı, İstanbul, Ekim 2016
ISBN 978-605-5222-41-3

© Mahya Yayıncılık, 2016

Mahya Yayıncılık ve Eğitim Hizmetleri San. ve Tic. A. Ş.
Göztepe Mah. İnönü Cad. No: 78 Bağcılar/İstanbul
Sertifika No: 21182 T (0212) 441 16 47 F (0212) 441 16 13
info@mahyayayincilik.com.tr

OSMANLI HEKİMLERİNİN EN ÖNEMLİ GÖREVİ GIDA MI DEVA MI?

Ayten Altıntaş*

Giriş

Osmanlı Tıbbı, binlerce yıllık "Eski Tıp"ın bilgilerini kendi süzgeç ve tecrübelerinden geçirerek oluşan gelişmiş bir tıp idi. 19. yüzyıldan sonra tüm dünyada değişen tıpla beraber Osmanlı tıbbı da şimdiki evrensel tıbbı kabul etmiş ve uygulamıştır. Klasik dönem Osmanlı Tıbbını uygulayan Osmanlı hekimleri için en önemli hedef öncelikle sorumlu olduğu insanların sağlıklı yaşamalarını sağlamaktır. Hastalanan insanları tedavi etmek ise hekimin ikinci sıradaki görevi idi. Bu sebeple hekim sağlıklı yaşam kurallarını çok iyi bilmeli ve bunu öğretmelidir. Sağlıklı Yaşam kurallarının en önde gelen disiplini yeme-içme disiplini ki bunun başında da yenilip içilenlerin Gıda-Deva özelliği gelir. Osmanlı tıp öğretilerine göre hekimin ustalığı gıda-deva özelliklerini ayırabilme bilgisi ile ölçülür.

Yemek-İçmek

Osmanlı hekimine göre yemek yaşamın devamı için zorunlu şartlardandır. Gıdanın kana dönüştüğü bunun da vücudun ihtiyacı olan

* Prof. Dr., İstanbul Üniv. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi (aaytenaltintas@gmail.com).

maddeleri organlara taşıdığı bildirilir. Eşref bin Muhammed bunu şöyle anlatır; “Gıda her nesnedir kim ağızdan gire, andan mideye varınca tokluk tuta, a’zaya varıcağ kan ola, kalan hıtlarla andan, et, can ola”¹

Eski Tıbbı göre beslenme ile sağlığın ilişkisi çok önemlidir ve hekim bu konuyu çok iyi bilmelidir. Belhî şöyle der; “Bedenin sağlığına önem veren hekimin dikkat etmesi gereken en önemli husus beslenme ile ilgili düzenlemeyi doğru bir şekilde tamamlayana dek dikkatini ve ilgisini en çok bu noktaya yoğunlaştırmasıdır. Çünkü beslenme olmaksızın tüm canlıların varlıklarını devam ettirmelerinin bir yolu bulunmamaktadır. Canlı gıdadan yoksun kaldığında yok olur, terkip dağılır. Kendi tabiatı ve bedeninin mizacı için uygun olmayan bir şeyle beslendiğinde ise hastalanır. İnsan ihtiyacı karşılığı yiyip içerek beslenmesi konusunda doğru yöntemi uygularsa, kendini yeterli olandan mahrum bırakmayıp fazla da yemezse hayatı boyunca Allahın izniyle hastalıkların çoğundan kurtulur”²

Osmanlı hekimleri doğru beslenmeye bir örnekle açıklarlar. Bir yağ lambasında uygun yağ ve uygun fitil olunca o lamba muntazam yanar ama lambada yağ kalmamışsa veya yağın çokluğundan fitil içine batmış ise o lamba söner. Aynı şekilde beden de hem gıdadan yoksun kaldığında hem de hazmedemeyeceği kadar gıda yüklendiğinde bozulur. Beslenme bunun için önemlidir.

Osmanlı hekimi beslenmenin önemini bildiği için bunu herkesin bilmesini ister. Yenecek gıdalar konusunda herkesin bilgi sahibi olması gerekir ve hekimin en önemli görevi bu konuda insanları aydınlatmaktır. Mü’min bin Mukbil bunu şöyle açıklar; “İnsanoğlu bedeninin yapısını tanımak, hangi yiyeceklerin kendisine faydalı olacağını anlamak ve hangi gıdaların faydalı veya zararlı olacağını bilmek zorundadır. Çünkü bazı gıdalarla vücut arasında uygunluk ve uygunsuzluk durumu vardır. Kişiye hangi yiyeceklerin zararlı veya faydalı olduğu hususu ise ancak tecrübe ile anlaşılır. Ancak insan, kendini ve vücudunu çok iyi tanır, hangi gıdanın zararlı, hangisinin faydalı olduğunu tespit edebilir ve bu konuda hekime yardımcı olur. Nitekim şöyle

1] Eşref b. Muhammed, *Hazâ’inü’s-Saâ’dât*, 1460 (H.864), haz. Dr. Bedi N. Şehsuvaroğlu, Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları, 1961, s. 35-36.

2] Eşref b. Muhammed, *Mesalihü'l-ebdan ve'l-enfus*. s. 108.

denilmiştir: “Her akıllı kişi, kendisinin tabibidir.” Eğer insan bu durumu belirleyebilirse, kendi vücudunu tabipten daha iyi bilmesi, tanınması şaşıracak bir durum değildir.³

Yenen gıdanın sağlık konusunda önemi olduğu kadar duygu durumunda da etkilidir. Bu durum şöyle özetlenir; “Vücudunun bozulmasına sebep olan gıdalardan kaçınmalıdır. Çünkü o tür gıdalar, üzüntü, keder ve dert verir. Bu da insandaki ruhsal hastalıkların sebebidir”.⁴

Gıda mı Deva mı?

Osmanlı hekimleri yemek-içmek konusuna çok önemli bir konu ile girerler. Yediğimiz yemek gıda mı, deva mı? Deva denilen, ilaç olarak kullanılan otlar köklerdir. Eğer ilaç olarak kabul edilen bitkiler yemek olarak tüketilirse o hiç istenmeyen bir durumdur. Tabîb İbn-i Şerîf bu durumu şöyle açıklar; “Gıdanın iyisinde devâ’iyyet özelliği olmamalıdır. “Gıda-yı devâ’î (ilaç olan gıdalar) denilen ba’zı yemiş ve sebzeleri, tedavi maksadı haricinde yememek gerekir. Çünkü bunların kimisi kanı göyündürür (yakar), kimisi safrâyı artırır, kimisi galizdir nemi ve balgamı artırır”.⁵ Birçok ot ve kökler ilaç özelliğindedir ve gıda olarak yenmemelidir, vücudun dengesini bozar hastalık yapar. Bunun için gıdayı iyi tanımak gerekir.

İbn-i Sînâ da öneminden dolayı bu konunun üzerinde durmuştur. Beslenme bölümünün yiyeceklerin yönlendirilmesi kısmında “Sağlığını korumak isteyenler gıda olarak deva niteliğinde gıda almaktan kaçınmalıdır” der. “Çünkü o deva vücutta balgam, kan, safra gibi bazı hıtlar meydana getirir bunlar da sağlıklı kanı yakar bozar”⁶

Ahmed el-Mârdânî ise yiyecek ve ilaç olarak bedene alınanları altı guruba ayırmıştır bunlar; Gıdâ-i mutlak, Devâ-i mutedil, Devâ-i gıdâyî, Devâ-i mutlak, Devâ-i semmî ve Semm-i mutlaktır. Bu gurubun

3] Mü’min b. Mukbil, *Miftahu’n-nur ve hazainü’s-sürur*, ed. H. Kadircan Keskinbora, İbrahim Başağaoğlu İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi, 2010, s. 202.

4] Mü’min b. Mukbil, *Miftahu’n-Nur ve hazainü’s-sürur*, s. 203.

5] *Yâdigâr*, I. Kitap, s. 38

6] İbni Sina, *el-Kânûn fi’t-tıbb*, çev. Esin Kâhya, Ankara: 1995, s. 251-256.

ilk sırasındaki Gıdâ-i mutlak; kesin gıda olan maddelerdir. Bedeni de-
ğiştirmez, bedene benzer olur et gibi ekmek gibi. Devâ-i mutedil deni-
len guruptaki yiyecekler ise mutedil ilaçlardır. Bedende başkalaşmaz,
hem bedeni de-ğiştirmez bedene de benzer olmaz.

Devâ-i gıdâyî denen guruptakiler besleyici ilaçlardır. Gıda gibi olan
bu ilaçlar bedene benzer ama bedende de-ğişir. Bu gurupların dışındaki
yiyecekler ilaçtır ve bedeni de-ğiştirdiğinden gıda olarak alınmamalıdır.⁷

Gıda ve deva arasındaki farkın bilinmesi çok önemlidir. Gıda vücu-
dun tabiatına uygunluk arz ederken deva vücudun tabiatına zıtlık arz
eder ve hastalıkları bu şekilde tedavi eder. Bu sebeple deva niteliğin-
deki gıdaları yemek beslenmede ilaç etkisi yaratır. Tabîb İbn-i Şerîf bu
durumu şöyle açıklar; "*Tabîb elinden geldikçe ilacı gıda ile etmeli, edviyye
ile meşgul olmamalı, gene elinden geldikçe bir otlı ilaç etmeli, mürekkeb edvi-
yelerden, bilinmeyen otlardan ve tecrübe edilmemiş ilaçlardan uzak durmalı*".⁸

İyi Gıda

Yemek-içmek konusunda Gıda-Deva ayrımını çok iyi bilen hekimler
bu gıdaları özellikle tanıtır. Gıda veya daha da önemlisi iyi gıda ko-
nusu çok geniş olarak tıp kitaplarında yer alır. İyi gıdayı tespit ederken
hemen hemen hepsi aynı fikirdedir. Ekmek, et ve tereyağı birinci sırada
iyi gıdalardır. Etler, buğday ekmeği, yumurta ve bazı meyveler insan
bünyesine uyan gıdalardır. Eşref Bin Muhammed iyi gıdayı; Ekmek,
kuzu eti, semiz buzağı, tavuk, keklik eti, ufak balıketi, bal, kızıl kuru
üzüm ile ağartılmış badem, İncir ve ceviz, yağ tatlı üzüm, nar, elma, ar-
mut olarak bildirir.⁹ Belhî için iyi gıda; Etler, süt ve ürünleri, yumurta,
bazı tahıl ve bakliyatıdır. Tabîb İbn-i Şerîf iyi gıda olarak; Birinci sırada
afete maruz kalmamış arı buğdaydan yapılan beyaz ekmek, etlerden
ise; iki yaşındaki erkek koyun eti, süttten kesilmemiş buzağı, kuzu ve
oğlak etleri ile tavuk, keklik etleri, ayrıca sadeyağ ve tereyağı da iyi

7] Abdülvehhâb bin Yûsuf ibn-i Ahmed el-Mârdânî, *Kitâbu'l-Müntehab fi't-Tıb*, haz. Ali
Haydar Bayat, (İstanbul: 2005) s. 380

8] *Yâdigâr*, I. Kitap, s. 167.

9] Eşref b. Muhammed, *Hazâ'inü's-Saâ'dât*, haz. Bedi N. Şehsuvaroğlu, (Ankara: Türk
Tarih Kurumu Yayınları, 1961), s. 36-37.

gıdalar sınıfındandır. Yemişlerden, olgunlaşmış ve toplandıktan sonra birkaç gün bekletilmiş üzüm ile tamamen olgunlaşmış incir de iyi gıdalar olarak yenilecek yiyeceklerdendir. Bunlar vücudun kuvvetini artırır ve onu besler.¹⁰ Celâlüddin Hızır (Hacı Paşa) da iyi gıdaları; Buğday ekmeği, kuzu ve emer buzağı eti, rafadan yumurta, tereyağı, yemiş olgunlaştığı vaktinde üzüm ve incir olarak saptar.¹¹

İbn-i Sînâ da iyi gıdalara çok önem verir ve yiyecekler bahsinde en önemlilerini sınıflandırır;

1-Et: Özellikle kuzu, keçi ve genç buzağı eti, 2-iyi kaliteli buğdaydan ekme ve diğer buğday ürünleri, 3- Kişinin mizacına uygun tatlı yiyecekler. 4-Saf güzel kokulu içecekler. Bunlar sağlıklı olmak için izlenmesi gereken bilgilerdir² der. Salih bin Nasrullah da aynı fikirdedir ona göre iyi gıdalar; "Koyun eti, yetişmiş kuzu eti ve oğlak eti ve buzağı eti, tavuk eti gibi ve yarı pişmiş yumurta isti'mâl ideler. Tatlılar ve taze kaymak şeker ile münâsibdir ve şekerli baklava ve şekerli muhallebi. Ayrıca kepeğinden pâk olub arınmış buğday etmeği yiyeler" der. Mü'min bin Mukbil de iyi gıdalar sıralamasını şöyle yapar; Koyun eti, oğlak eti, semiz tavuk eti, hafif akbuğdaydan ekme ve diğer yapılanlar, az pişmiş yumurta, nohut suyu, güzel kokulu şerbetler ve mizaca uygun tatlılar. Bunlardan yeterli miktarda yemek sağlığın yerine gelmesi için yeterlidir.¹²

Osmanlı hekimine göre bu gıdaları almak önemlidir ama nasıl alınacağı da bazı kurallara dayanmalıdır. Celâlüddin Hızır (Hacı Paşa) bu konuda şunları yazar; "şol yemişler ki tabiatı yumşadır üzüm ve encir ve erük ve hıyar ve karpuz gibi taamdan ilk yeyeler ve şol yemişler ki tabiatı kabz eyler ayva ve alma ve amrüd gibi yeyicek sonına yeyeler ve kavun yeyicek onunla hiç ğidâ yemeyeler zira ki gıdayı fesada verir. Ve ıssı günde aşî şovudup yeyeler. Sovuk günde issirek yeyeler. Ekşi nesneyi çok yemek gevdeyi kurudur ve tez kocaldur. Sinirlere zıyan eder. Tatlı nesne çok yemek madeyi süst eder ve bedeni kızdurur. Tuzlu nesneyi çok yemek gevdeyi aruk eder kurudur. Tatsuz nesnelere isfanâh ve erişte gibi çok yeyicek iştahâyı sakıt eder. Tatlınun mazarra-

10] *Yâdigâr*, I. Kitap, s. 38.

11] Celâlüddin Hızır (Hacı Paşa), *Müntahab-ı şifâ*, s. 9-10.

12] Mü'min b. Mukbil, *Miftahu'n-nur ve hazainii's-sürur*, s. 203.

tın ekşi giderür ve ekşi nesnenün mazarratın tatlu giderür ve tuzlunun mazarratın yağlı giderür ve yağlunun mazarratın tuzlu giderür".¹³

Osmanlı hekimlerinin iyi gıda diye kabul ettikleri gıdaları yemek için olmazsa olmaz şartlar vardır; "İyi gıdayı iştahâsuz yemeyeler. İştaha germ olduğu vakt ki bedene kuvvet hâsıl ola. Çok yeyüp madyeyi sakil eylemeyeler belki dahi gönül dilerken yemekden el çekeler. Yine iştaha gelicek yeyecek te'hir etmeyeler. Ol yenen yeyecek sinmedin ayrık yeyecek yemeyeler. Yemek yemekde çok eglenmeyeler ve taamı ağza koyıcak çok çeyneyeler. ta'âmın evvel latifin yeyeler andan sonra galizin yeyeler ve ta'âm yeyicek çok hareket etmeyeler belki bir kaç adım yürüyeler tâ ki ta'âm madede hazm ola karâr duta."¹⁴

Devaları Gıda Haline Getirmek

Osmanlı hekimleri gıdalarla devaları ayırt ettikleri halde biliyorlardı ki ilaç olarak kabul edilen pek çok şey yenmektedir. O zaman onların ilaç etkisini düzeltmeye çalışılması idi.

Hekimin bilgisi ve ustalığı burada çok önemli idi. Deva'î gıdalar dediğimiz sebze ve meyvelerden yendiği takdirde, arkasından, yenmiş olan yiyeceklerin mizaç ve etkinlik olarak zıtlarının yenmesi gerekir ki, böylece bu kabil gıdaların zararları da düzeltilmiş olsun. Şöyle ki hıyar, marûl, kabak ve bunlara benzer bir sebze yendiği takdirde, eğer zararından çekinilmekte ise, biraz sarımsak, kendene veya nane ve benzeri nesnelere yenmelidir. Eğer sarımsak, kendene ve soğan yenmiş ise akabinde tohmekân yaprağı, kabak ve marûl yenilmelidir. Eğer vücutta südde oluşturacak cinsten ağır yiyecekler yenmiş ise (herise (keşkek), paça, hamursuz ekmek ve nişastalı helvâlar gibi) südde açar yiyeceklerden yenmelidir kim latif ola gebere turşusu ve soğan ve sarımsak ve hardallu çöğender turşusu ve sirke ile turb gibi. Bunları bile yiseler ve irtesi gün sikencebîn yiyeler ve ta'âmı az yiyeler. Keskin ve tuzlu yiyeceklerin arkasından kabak, hıyâr, veya benzeri yaş ve tatsız yiyecekler yenmelidir.¹⁵

13] Celâlüddin Hızır, *Miıntahab-ı Şifâ*

14] Celâlüddin Hızır, *Miıntahab-ı Şifâ*, s. 11-12.

15] *Yâdigâr*, I.Kitap, s. 39.

Deva nitelikli gıdaları düzeltme konusunda Eşref bin Muhammed şöyle der; Tatlının ziyanın ekşi giderir, ekşinin tatlı. Tatsızın ziyanın tuzlu giderir, tuzlunun ziyanın tatsuz. Yağlının ziyanın ya tuzlu giderir, ya tatlı. Tatsız nesne dediğimiz isfanah (ıspanak), toh-mekân (semiz otu) yaprağı, yoğurt gibi. Bunun gibi nesnelere nâçar olmayınca yemek gerek. Eğer yerse eyin (eyisini ve) az yiye".¹⁶ Salih bin Nasrullah da aynı fikirdedir; "Eğer ekşi yemek zarar eylese tatlı yemek ile def' ideler ve tatlının zararın ekşiler ile def' eyleyeller ve yağluların zararın tatlılar ile def' eyleyeller ve tuzluların zararın yağlularla def' eyleyeller.

ve sahfihü'l-mizâc olan kimseler ittifâkı bir iki gün ekşiler yemek vâki' olsa üçüncü gün tatlı yiye hattâ ekşiden hâsıl olan zararı def' eyleye. Eğer bir iki gün tatlı yemiş ise akabinde bir iki gün ekşiler tenâvül ide ve eğer bir iki gün tuzlu yemek iktizâ eylese irtesi günlerde bir iki gün yağlı yiye hattâ zararı mündefi' ola. Kezâlik bir iki gün tatsız nesnelere yemek vâki' olsa meselâ kabak gibi irtesi acıracak nesnelere yiyeler tâ ki zararı def' ola. Meselâ mi'de-nevâz ve na'nâ' ve tere veyâhûd ekşi makûlesi yemekle def' eyler. Eğer birkaç gün müddetiyle acı şeyler tenâvül itdiyse ardınca bir iki gün tatsız gıdalar tenâvül eyleye ki zararın def' ola hâsıl-ı kelâm".¹⁷ Özetle sağlığı korumak isteyen kimsenin yediği gıdanın fazlalığında onu zıddıyla dengeye getirmelidir.

İyi Gıdaların Özellikleri

Yemek-içmek konusunda Osmanlı hekimlerinin iyi gıda olarak kabul ettiği maddelerin özelliklerine çok önemlidir. Bu konuda hekim bilgili olmalıdır. Çünkü alınan gıda o insana tesir edecek ve sağlıklı olmasına sebep olacaktır.

"Ekmek" konusu tıp kitaplarında önem verilen bir konudur. Ekmek en iyi gıdalardandır ve nitelikleri de iyi olmalıdır. En iyi ekmek temiz iyi, başka tohum karışmamış buğdaydan yapılan beyaz ekmektir. Beyaz ekmek bugünkü gördüğümüz beyaz ekmek değildir. Sarı buğdaydan yapılan beyaz ekmek olmalıdır. Buğdayın nasıl seçileceği, nasıl dikilip nasıl toplanacağı, nasıl öğütülüp un yapılacağı hekim-

16] Eşref b. Muhammed, *Hazâ'inü's-saâ'dât*, s. 38-39.

17] Salih b. Nasrullah, *Gayetü'l-beyan fi tedbiri bedeni'l-insan*, Köprülü Ktp. No.975.

ler tarafından anlatılır. Özenle öğütülen buğday ince elekten elenerek kepeğinden ayrılmalıdır. Kepekli ekmek tavsiye edilmez. Beyaz unu ılık su ile yoğurmalı, kararınca tuz koymalıdır. Mayası olunca dikkatle parçalara ayırıp ekmek yapmalı ve dikkatle pişirmelidir. Şartlara uygun olarak pişen ekmek soğuduğu zaman beden için çok faydalı hale gelmiştir ve koyun eti kadar faydalıdır, kan yapar. Onların deyimiyle; “Böyle yapılan ekmek lâtiftir, mutedil kan eyler, bedenin rengini arı eyler, semürdür, kuvvet eyler, cemi dürlü gıdaları ıslâh eyler”. Ekmeğin iyi gıda olarak önemi “bil ki ehli temyiz demişlerdür ki sıhhatine riayet eden kişinin arı (temiz) buğday ekmeği ola”¹⁸ diyerek belirtilir.

İyi gıdanın ikincisi “etler” dir. Etin vücut için en faydalı gıdalardan olduğu konusunda hemfikirdirler. Etlerin sağlık için en iyileri de tespit edilmiştir. Birinci sırada erkek koyun eti gelir. Daha sonra sırası ile sütten kesilmemiş buzağı, kuzu ve oğlak etleri insan tabiatı için uygun iyi gıdalardandır. İyi etin şartları da hekimler tarafından bildirilmektedir. Öncelikle hayvanın haşarılıkla ve öksüzlükle büyütülmemiş olmasına dikkat çekilir. Uzak yerden sürülüp kahırla gelmiş ise bir kaç gün dinlenmeden kesilmemesi gerekir. Kesilecek hayvan dövülüp kahır görmüş olmamalı, bilgisiz çobanlar elinde yaramaz ot otlayıp eti harap olmuş olmamalıdır. Çok zayıf ve çok yağlı hayvan olmamalıdır. İyi et için hayvanın kesildiği bıçak bile önemlidir. Hekimler Çingene bıçağı denen kör bıçakla kesilmemesi gerektiğini yazarlar. Kesilen hayvanın derisi derhal çıkarılmalı, hayvanın içerisindekiler karnundakiler derhal boşaltılmalıdır ki kokusu ete geçmemelidir.

Koyun, kuzu, oğlak etlerinden sonra gelen etler; iyi beslenmiş tavuk eti, keklik, sülün etleridir. Balıketinin iyisi tatlı su balığıdır. Temiz topraklı, taşlı akarsularda tutulan ufak balıkların etleri iyi etler arasındadır, tercih edilir.

Yukarıdaki şekilde yetiştirilen ve kesilen etlerin de iyi olan ve tercih edilmesi gereken kısımları vardır; Etlerin iyisi kemiğe yapışmış olan etlerdir. Hayvanın çok hareket eden kısımlarının etleri iyidir böyle kısımlar semiz olur. Hayvanın kol ve bacak tarafındaki etlerden sonra boyun eti, ondan sonra kaburga tarafı iyidir. Hayvan yan yatar

18] *Yâdigâr*, I. Kitap, s. 38.

dolayısı ile bu durum da hareket sayılır ve kaburga tarafı da iyi ettir. Bütün bu şartlara uygun olan etlerin vücut için yararlı iyi gıda olduğu belirtilir. Fakat dikkati çeken şey böyle bir etin değerinin bile ekmekten daha aşağıda olmasıdır. Bunu şöyle ifade ederler; *"Bu dediğim vasıfla olıcak etler cüz'i bedendir, letâfetde. Fakat bu et kuvvet bakımından ekmekten aşağıdır, verdiği kuvvet bir buçuk et ancak bir ekmek kadardır."*¹⁹

Osmanlı hekimlerine göre ekmek ve etten sonra gelen iyi gıda "tereyağı" dır. Sadeyağ (sayagı) da tereyağın eritilmesi ile hazırlanmıştır. Süttten veya yoğurttan yapılmış tereyağı beden için faydalı gıdaların başında gelir. Tereyağın hemen yanında yumurta yer alır. Yumurta da iyi gıda olarak kabul edilen besinlerdendir, tek şartı rafadan yumurta olarak pişirilmelidir. Bunlar latif, hafif gıdalardandır.

Meyvelerden iyi gıda olarak kabul edilen yalnızca üzüm ve incir"dir. Bu iki meyve insan tabiatına uygun olup vücudun kuvvetini artırır ve onu besler. Fakat bunlar için de özel şartlar vardır. Yaş meyve olarak üzüm için olgunlaşmış, iyice olmuş, sonra toplanmış ak, iri taneli sulu tatlı üzüm olması tavsiye edilir. Yalnız şartı toplandıktan sonra birkaç gün bekletilmiş olmalıdır. Üzüm toplandıktan hemen sonra yenilmez mutlaka birkaç gün bekletilmeli daha sonra yenmelidir. İncir için istenen şart tamamen olgunlaşmış, iyice olmuş incir olmasıdır.

Bu şartlardaki üzüm ve incir insan tabiatı için en faydalı iyi gıdalardandır.

Taze meyvelerden "nar" da iyi gıdadır. Fakat nar mayhoş olmalıdır. Tatlı veya ekşi nar iyi değildir. Mayhoş nar dedikleri ne gayet ekşidir, ne gayet tatlıdır bu seçilmelidir. Narın arkasından elma ve armut gelir. Elma tatlı olmalı fakat çok hafif ekşisi olmalıdır. Hekimler bunu "yedide bir ekşisi ola" diye tarif ederler. Armut lâtif sulu olmalıdır. Bütün meyveler mevsiminde yenmelidir. Çok önemli bir husus da meyveleri ağacından toplandığı zaman hemen yememektir. Birkaç gün bekleyip yemelidir.

İyi gıdalardan olup, yukarıdakilerin peşinden gelen gıda "bal" dır. Bal ak bal olmalı ve ateş görmemiş olmalıdır. Petekten taze olarak alınmış bal iyidir. Baldan sonra iyi gıda sırasında kurutulmuş yemişlerden

19] Eşref b. Muhammed, *Hazâ'inü's-saâ'ât*, s. 37-38.

kızıl üzümle kabuğu soyulmuş badem ve kuru incirle ceviz içi tavsiye edilir.

İyi gıdaları acıkıldığı zaman vaktinde yemelidir. En iyisi acıkıldığı zaman iyi gıdalara erişebilmeli ve bu gıdaları yemelidir. Acıkıldığı zaman iyi gıda bulunmazsa çaresiz diğer gıdalar yenilir.

Sonuç

Yemek-içmek meselesi Osmanlı hekimleri için çok önemli bir konudur. Hekimin birinci görevi insanlara sağlıklı yaşam konusunda bilgilendirmek bu konuda kurallar koymaktır. Sağlıklı yaşamak için yenilenlerin gıda niteliğinde olması gerekir. Gıda konusu çok ciddi ve o zamanki bilgilere göre ince bir meseledir. İnsan bedenine alınınca kan yapıp onun yaşaması için önemli olan maddeleri sağlaması lazımdır. Uzun yılların tecrübesinden geçmiş bu bilgiler gıda ile devayı ayırır. Çünkü gıda özelliğinde olan yiyecekler vücutta zararlı bir madde bırakmaz ve bedeni besler, bedene uyumludur. Deva niteliğinde olan yiyecekler ise bedene bir ilaç olarak etki eder, kana bedeninin sağlığına etki eden maddeler verir. Bu maddeler bedeninin sağlık açısından düzenini bozar ve istenmeyen maddeleri doğurur.

Bu sebepten hekimlerin gıda ve devayı çok iyi ayırt etmesi ve bu bilgileri insanlara bildirmesi gerekir. Öyle de yapılmıştır. Bu bilgiler insanlara öğretilmiş ve bizim geleneğimize de işlemiştir. Hangi gıdaların nasıl yeneceği, nelerle beraber yenmemesi gerektiği bilgisi herkes tarafından kabul edilir ve uygulanır bilgilerdi.

Bu bilgilerin yanı sıra hekimler yeme-içme düzenini, hangi mevsimlerde hangi gıdaların alınması gerektiği, hangi yaşlarda hangi gıdalarla beslenilmesini saptamışlardı.

İyi gıda ile beslenmek hem bedeninin hem de ruh sağlığı için önemli idi. Osmanlı hekimi hastalıklarda öncelikle hastanın yediği yiyeceğini kontrol altına alır ve düzeltirdi.

KAYNAKÇA

- Celâlüddin Hızır (Hacı Paşa), *Müntahab-ı Şifâ*, Süleymaniye Pertevniyal. No. 744/1.
- Celâlüddin Hızır (Hacı Paşa), *Müntahab-ı Şifâ*, Giriş Metin, haz. Zafer Önler, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları. 1990.
- Davudu Antaki, *Kitab-ı tercüme-i tezkire-i Dâvûd fi ilmi't-tıb* (Sarman, M.A. 2014 *Metin-Dizinler-Sözlük*, yayımlanmamış doktora tezi) Çukurova Üniversitesi.
- el-Belhî, Ebû Zeyd, *Mesalihu'l-ebdan ve'l-enfüs*, İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2012
- el-Mârdânî, Abdülvehhâb bin Yûsuf ibn-i Ahmed, *Kitâbu'l-Müntehab fi't-Tıb*. Haz. Ali Haydar Bayat, İstanbul 2005.
- Elbir, Zekiye Gül *Gayetü'l- beyan fi tedbiri bedeni'l-insan*, (yayımlanmamış doktora tezi), Elazığ 2000.
- Eşref Bin Muhammed, *Hazâ'inü's-Saâ'dât*, Haz. Bedi N. Şehsuvaroğlu, Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınlarından, 1961.
- Geredeli İshak b. Murat, "Edviye-yi Müfrede", 1390 (H.792).
- İbn-i Sînâ, *el-Kânûn fi't-tıbb*, Çev. Esin Kâhya, Ankara 1995.
- İshâk b. Murâd. *Edviye-i Müfrede*, Haz. Mustafa Canpolat, Zafer Önler, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 2007.
- Muhammed bin Mahmûd-ı Şîrvânî. *Mürşid*, Haz. Ali Haydar Bayat, Dr. Necdet Okumuş. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, 2004
- Mü'min b. Mukbil. *Miftahu'n-nur ve hazainü's-sürur*. ed. H. Kadircan Keskinbora, İbrahim Başağaoğlu, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi. 2010.
- Özçelik, Sadettin (haz.), *Kitâbü'l Mühimmât*, Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, 2001.
- Salih b. Nasrullah, *Gayetü'l- beyan fi tedbiri bedeni'l-insan*, Köprülü Ktp. No. 975.
- Şirvanlı Mahmud. *Kemâliye*, İstanbul: İ.Ü. Edebiyat Fakültesi Yayınları, No. 3255. Haz. Muhammet Yelten, İstanbul. 1993.

Tabîb İbn-i Şerîf, *Yâdigâr*, 15. yüzyıl Türkçe Tıp kitabı *Yâdigâr-ı İbn-i Şerîf*, Proje Danışmanı A. Altıntaş, Haz. Y. Okutan-D. Koçer-M. Yıldız, İstanbul: Yerküre Yayınları, 2004.

Tabîb İbn-i Şerîf, *Yâdigâr*, Topkapı Revan 1684.

Tabîb İbn-i Şerîf, *Yâdigâr*, ed. Orhan Şahin, İstanbul: Yerküre Yayınları, 2003.