

Doktor Besim Ömer

SU İLE TEDAVİ VE DENİZDE BANYO

Doktor Besim Ömer

SU İLE TEDAVİ VE DENİZDE BANYO



**SAĞLIK BİLİMLERİ
ÜNİVERSİTESİ**

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yayınları

HAZIRLAYANLAR

PROF. DR. CEVDET ERDÖL

DR. ÖĞR. ÜYESİ AHMET ZEKİ İZGÖER



Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yayınları

Doktor Besim Ömer

**SU İLE TEDAVİ
VE
DENİZDE BANYO**

Hazırlayanlar

Prof. Dr. Cevdet Erdöl

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Zeki İzgöer



Sađlık Bilimleri Üniversitesi Yayınları, no: 45
Tıp Tarihi Uygulama ve Arařtırma Merkezi Yayını, no: 14

Eser

Besim Ömer

Yayının Adı

Su ile Tedavi ve Denizde Banyo

Hazırlayanlar

Prof. Dr. Cevdet Erdöl

Sađlık Bilimleri Üniversitesi Kurucu Rektörü

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Zeki İzgöer

Hamidiye Sađlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü

Grafik Tasarım

Vahdettin Atik

ISBN: 978-625-99320-6-4

Baskı - Cilt

Sađlık Bilimleri Üniversitesi

Gülhane Basımevi – Ankara

ANKARA 2024

TAKDİM

Tarihine ve kültürel mirasına sahip çıkan milletler sürekli yükselme ve gelişme içinde olmuşlardır. Geçmişten tevarüs ettiğimiz zengin kaynaklarımızın günümüze ve hatta geleceğe ışık tuttuğu bilinen bir hakikattir. Çünkü tecrübe ve birikimlerini referans almayan milletlerin gelecekleri hakkında sıhhatli yorumlarda bulunamayacakları herkesçe bilinmektedir.

Yüzyıl öncesinde hekimlerimiz tarafından "halk sağlığı" konusunda yazılan pek çok ilmî eseri yayınlama ve bilim dünyasına kazandırma düşüncesiyle yola çıkan üniversitemiz, elinizdeki bu eserle birlikte güzel bir heyecanı daha yaşamaktadır. Dr. Besim Ömer tarafından kaleme alınan *Su ile Tedavi ve Denizde Banyo* adlı eser, suyun insan sağlık ve temizliği açısından taşıdığı önemi bilimin ve tecrübelerin aydınlığında bize öğretiyor.

Üniversitemiz bundan sonra da tarih, kültür ve medeniyetimizin tıp sahasındaki özgün eserlerini günümüz harfleriyle neşrederek geçmiş ile gelecek arasındaki köprüleri yeniden kurmanın sorumluluk ve bilinci içinde olacaktır.

Bu vesileyle kitabı hazırlama nezaketinde bulunan başta değerli kurucu rektörümüz Prof. Dr. Cevdet Erdöl Beyefendi ile Dr. Öğr. Üy. Ahmet Zeki İzgöer'e, eserin basımı ve yayını sırasında emek ve katkıları bulunanlara en derin kalbî muhabbet ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Prof. Dr. Kemalettin AYDIN
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Rektörü



ÖNSÖZ

Dr. Besim Ömer Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane'de okuduğu yıllarda, okul sıralarında iken öğrendiği: *"Biz canlı olan her şeyi sudan yarattık"* ilâhi sözünden aldığı ilhamla eserini kaleme almıştır. Avrupa'da yaptığı ilmî etütleri ve edindiği tecrübeleri de kitabına ilâve etmek suretiyle o dönemde tıbbın tedavi usullerinden biri olan "suyla tedavi" ve "deniz banyoları"na ait önemli bilgilere yer vermiştir. Su konusunun ehemmiyetine binaen daha önce de kardeşi Azmi Bey'le birlikte Su adında bir kitap yayınlamıştır.

Dr. Besim Ömer 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Osmanlı Devleti'nde bilinen suyla yapılan modern tedavi uygulamalarını neredeyse bütün detaylarıyla kitabında tanıtmıştır. Özellikle tedavi usulünün seçimi ve tedavinin süresi gibi konuların işin ehli doktorlar tarafından belirlenmesi gerektiğini söylemiş ve yine tedavinin tecrübeli bir tabip tarafından sürdürülmesinin önemine işaret etmiştir. Kitap, Osmanlı döneminde bu alanda yazılmış ilk eserlerden biri olması bakımından tıp tarihçileri ve halk sağlığı üzerinde çalışanlar için ana kaynaklardan biri olma özelliğini korumaktadır.

Eser iki bölüm halinde yazılmıştır. İlk bölümü su ile tedaviye, ikinci bölümü ise denizde banyo uygulamalarına ayrılmıştır.

Hastalıkların tedavisinde soğuk su ve buza olduğu kadar sıcak su ve su buharına da ihtiyaç bulunduğu bilincinde olan Besim Ömer, "hidroterapi" kavramının sıcak ve soğuk su ile tedaviyi içine aldığı kabul eden bir hekimdir. O, eserinde bir taraftan sıcak suyun vücut sıcaklığına, solunuma, kas, kalp-damar ve merkezî sinir sistemlerine olan etkileri üzerinde dururken, diğer taraftan da soğuk suyun vücut sıcaklığına, solunuma, iskelet-kas, kalp-damar ve sinir sistemlerine etkileri üzerinde durmuştur. Ayrıca suyun iyileştirici, teskin edici ve terletici etkilerinden bahsetmiştir. Yine su ile tedavinin uygulama alanlarının yanı sıra su ile tedavide izlenmesi gereken usul hakkında bilgiler vermiştir.

Besim Ömer, kitabının "Su ile Tedavinin Âsâr-ı Şifaiyesi" bahsinde su ile tedavinin sağlığa olan etkisini anlatırken bu usul sayesinde insan cildinin mükemmel bir şekilde temizlendiğini ve bu sebeple insanın pek çok ârizalardan uzakta kaldığına işaret etmiştir. Hatta İslâmiyet'teki abdest, boy abdesti gibi temizlikle ilgili önemli emir ve hükümlerin sıhhat açısından getirdiği faydaların bu hikmet ve sebeplerle ilgili olduğunu belirtmiştir. Bu yüzden de herkesin dikkatini çekebilmek için kitabının kapağına: "*Su ile tedaviyi sudan zannetmeyiniz*" diye yazarak suyun önemi ve gücüne cinasta bulunmuştur.

Dr. Besim Ömer'in bu değerli eserini yayınlama lütfunda bulunan Sağlık Bilimleri Üniversitesi'ne teşekkür ederken, kitabın su tarihi üzerinde çalışacaklara faydalı olması ve bilim çevrelerine katkı sağlaması en büyük temennimizdir.

Prof. Dr. Cevdet ERDÖL
Dr. Öğr. Üy. Ahmet Zeki İZGÖER

İÇİNDEKİLER

TAKDİM.....	iii
ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
KISALTMALAR.....	ix
TRANSKRİPSİYON SIRASINDA İZLENEN USUL.....	x

TRANSKRİPSİYON - METİN

İFÂDE	6
Su ile Tedâvî	8
Suyun Cilde Te'sîri ile Husûle Gelen Âsâr-ı Fisyolociye.....	10
Sıcak Suyun Te'sîri.....	16
Soğuk Suyun Te'sîri	20
Suyun Dâhilen Te'sîri	28
Su ile Tedâvînin Âsâr-ı Şifâiyesi.....	30
Müzâdd-ı İltihâb Gibi Te'sîri.....	32
Müsekkîn Gibi Te'sîri	34
Münebbih Gibi Te'sîri	36
Musarrif Gibi Te'sîri	38
Mu'arrık Gibi Te'sîri	40
Su ile Nasıl ve Ne Vakit Tedâvîde Bulunmalı?	40

Su ile Tedâvinin Fevâidi.....	48
Su ile Tedâvî Bazı Emrâzda Fâidesiz ve Hattâ Muzırdır.....	54
1-Banyo Nedir?.....	60
2-Denizde Banyo	64
3-Deniz Banyo ve Havâsının Te'sîrât-ı Fisyolojiyeve Devâiyesi	98
4-Deniz Banyo ve Havâsının Te'sîrât-ı Devâiyesine Muhtâc Olan Ahvâl-i Marziye	128
5-Banyoya Hîn-i Devâmında Lâzım Gelen Kavâ'id-i Sıhhiye.....	144
KAYNAKÇA	160
İNDEKS	161

KISALTMALAR

Dr. Öğr. Üyesi	Doktor Öğretim Üyesi
Haz:	Hazırlayan
no:	Numara
Prof. Dr.	Profesör Doktor
SBÜ	Sağlık Bilimleri Üniversitesi
T.C.	Türkiye Cumhuriyeti
TTK	Türk Tarih Kurumu
vb.	ve benzeri

TRANSKRİPSİYON SIRASINDA İZLENEN USUL

Dr. Besim Ömer'in *Su ile Tedavi ve Denizde Banyo* ünvanlı kitabında uygulanan transkripsiyon usulleri şöyledir:

- Metin genel olarak 12 puntodur. Fotoğraf altyazıları, tablolar ve indeks 11 puntodur. Dipnotlar 10 puntodur.

- Metnin imlâsı günümüz Türkçe kurallarına uygun bir hale getirilmeye çalışılmıştır. Paragraflar, konu başlıkları ve yan başlıklar mümkün olduğu ölçülerde korunmuştur. Konu başlıkları ve ara başlıklar koyu puntolarla dizilmiştir.

- Osmanlıca metinlerin günümüz harflerine nakli sırasında basit bir transkripsiyon uygulanmıştır. Arapça ve Farsça kelimelerde ayn ' , hemze ' karakteri ile gösterilirken apostrof olarak ' sembolü kullanılmıştır. Arapça ve Farsça kelimelerdeki uzatmalarda â, î, û şekilleri tercih edilmiştir.

- Yer ve şahıs isimlerinde transkripsiyon uygulanmamıştır. Bu tür kelimelerde inceltmeler şapka ^ karakteriyle gösterilmiştir.

- Rumî tarihlerin Milâdî karşılıkları köşeli parantezde verilmiştir.

- Sayfa numaraları köşeli parantezde koyu puntolarla yazılmıştır.

- Osmanlıca metinde unutilan, eksik bırakılan veya hatalı okunan kelimeler, tarafımızca düzeltilmiş ve ikmal edilmiştir. Düzeltilmeler ve metinde eksik bırakılan kelimeler köşeli parantezde [] şeklinde gösterilmiştir.

- Her türlü basılı eser italik yazılmıştır.

- Batı kaynaklı şahıs isimlerinin mümkün olduğu ölçülerde orijinal yazılışları verilmiştir. Tespit edilemeyenlerin okunuşuyla yetinilmiştir.

- Konuşma metinleri italik olarak verilmiştir.

**SU İLE TEDAVİ
VE
DENİZDE BANYO
TRANSKRİPSİYON - METİN**

Mebâhis-i Tıbbiyeden
SU İLE TEDÂVÎ
VE
DENİZDE BANYO

Su ile tedâvîyi "sudan" zannetmeyiniz!

Cem'iyet-i Tıbbiye-i Osmaniye a'zâsından
Mekteb-i Tıbbiye-i Şâhâne'de

Fenn-i Vilâde Mu'âvini

Doktor Yüzbaşı Besim Ömer



Ma'ârif Nezâret-i Celîlesi'nin ruhsatıyla tab' olunmuştur.

Dersaadet

Mahmud Bey Matba'ası - Bâbiâli civârında Ebussuud

Câddesi'nde, numara 72

1305 [1889]

مِائِةُ حِطَبَاتٍ

و

سُؤَالِيَّةٌ تَدَاوِيٌّ

و

لِطَبِّهِ

« [سؤالیه تدوی] ای (سودن) قن ابنتیکر ! »

جمعیت طبیه عثمانیه اعضا سندن مکتب طبیه شاهانده

فن ولاده معاونی

دقتور یوزباشی بسیم عمر

— — — — —

معارف نظارت جایله سنک رخصتیه طبع اولمشدر

در سعادت

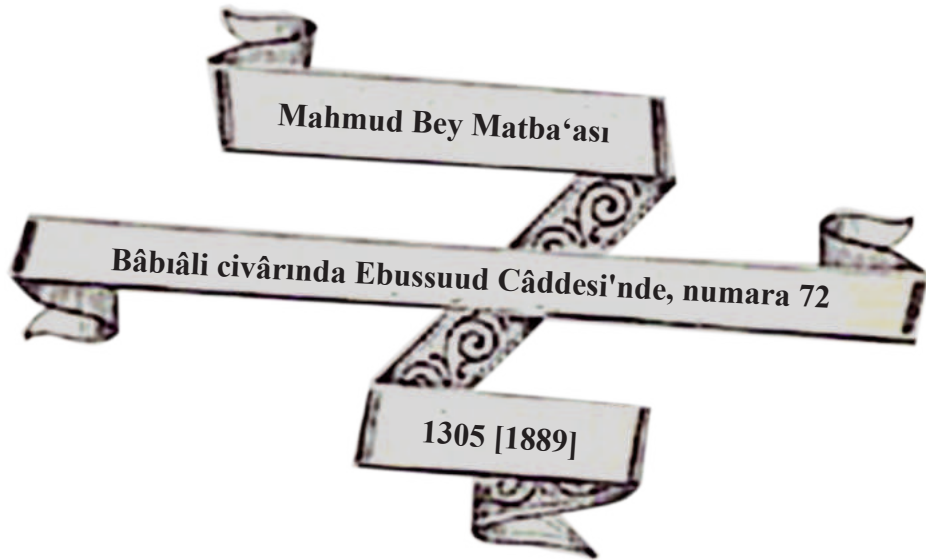
(محمود بات) مطبعه سی — باب عالی جوارنده ابوالسعود

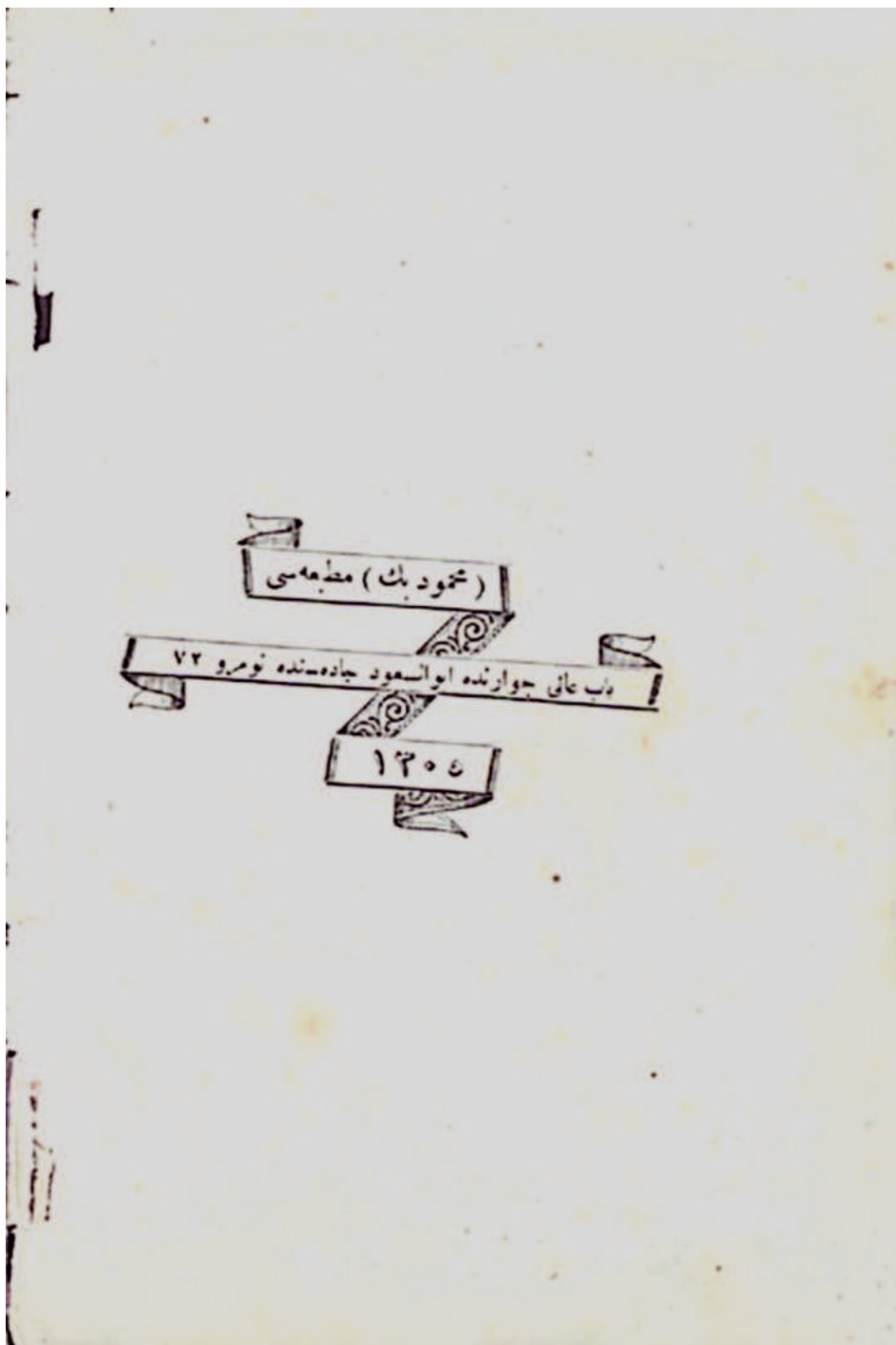
چاده سنده نومرو ۷۲

ت ۱۴۵

Su ile Tedavi ve Denizde Banyo

(2)





(3)

İFÂDE

*Ba 'de edâ-yı mâ-vecebe aleynâ**

Mümkün olduğu kadar müdâvât-ı basîta tarafını iltizâm edenlerden olduğumdan mukaddemâ *Üzüm ile Tedâvî* usûlü hakkında bir risâle neşreylemiş idim. Bunun mazhar olduğu rağbet su ile tedâvîye dâir bu kitâbı tahrîr ve neşre cesâret vermişdir.

*"Ve ce 'alnâ mine'l-mâ'i külle şey'in hayy***"* sırr-ı celîline mazhar olup bu cihetle dahi âdetâ bir mâdde-i hayâtiye demek olan suların derece-i lüzûm ve ehemmiyeti daha mektebliliğimiz hengâmında enzâr-ı dikkatimizi celb eylediğinden -birâderim ile müştereken- *Su**** ismiyle bir kitâb neşreylemiş idik.

Zâten ve aslen bir "gıdâ" olan suyun "devâ" sûretinde de isti'mâliyle husûle gelecek fevâid metn-i risâlede mufassalan îzâh edildiğinden burada tekrârdan sarf-ı nazarla evvelce *Sa 'âdet* gazetesinde neşrolunan "Denizde Banyo" makâlesini *Su ile Tedâvî*'ye ilâve ederek *Su ile Tedâvî ve Denizde Banyo* nâmıyla işbu risâlecîği meydân-ı intişâra vaz' eyler ve bu vesîle ile de dâimâ evrâd-ı zebânem olan du'â-yı füzûnî-i eyyâm-ı ömr ü âfiyet ve tezâyüd-i şân u şevket-i Hazret-i Şehinşâhî'yi bi't-tekrâr kesb-i fahr u mesâr ederim.

Ve minallahi't-tevfik

Doktor Besim Ömer

* "Üzerimize düşeni yaptıktan sonra".

** *"Ve canlı olan her şeyi biz sudan yarattık". Kur 'ân-ı Kerim, Enbiyâ suresi, 30.*

*** Kitâbın yayını için bkz. Azmi - Besim Kardeşler, *Su*, Haz: Cevdet Erdöl - Ahmet Zeki İzgöer, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Tarihi Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul 2022, 497 s.

﴿ افاده ﴾

بعد ادای ما واجب علینا

ممکن اولدینی قسدر مداواة بیطه طرفنی التزام
ایدلردن اولدینمندن مقدهما [اوزوم ایله تداوی] اصولی
حقتده بر رساله نشر ایلمش ایدم ؛ بونک مظهر اولدینی
رغبت [صو ایله تداوی] به داتر بو کتابی بخریر و نشره
جسارت ویرمشدیر .

• و جعلنا من الماء کل شی حی • سر جلیله مظهر اولوب
بو جهته دخی عادتاً بر ماده حیاتیه دیک اولان سولرک
درجه لزوم و اهمیتی دهسا مکتبایلمکز هنکامنده انظار
دقتیزی جلب ایلدیکندن — بر ادرم ایله مشترکاً —
[صو] اسمیله بر کتاب نشر ایلمش ایدک .

ذاتاً و اصلاً بر (غدا) اولان صویک (دوا)
صورتسندده استعمالیله حصوله کله جک فوائد متن رساله ده
مفصلاً ایضاح ایلدیکندن بوراده تکراردن صرف نظرله
اولجه سماعت غزیه-سنده نشر اولنان [دکزده بانو]
مقاله-نی [صو ایله تداوی] به علاوه ایدرک [صو ایله
تداوی و دکزده بانو] نامیله اشبورساله جکی میدازانتشاره
وضع ایلر و بو وسیله ایله ده داتما اوراد زبانه اولان دعای
فرونی، ایام عمر و عاقبت و تزیاید شان و شوکت حضرت
شهنشاهی بی بالتکرار کسب فخر و مسار ایدرم .

و من الله التوفیق
دوقنور بسیم عمر

(4)

Su ile Tedâvî

İdro-terapötik, idro-terapi (tedâvî bi'l-mâ') derecât ve suver-i muhtelifede su isti'mâli üzerine müesses bir usûl-i müdâvâtdır. Bu usûlde hâlât-ı marziye-i muhtelifede su isti'mâliyle tedâvî edilir.

Tedâvîyle iştigâl edip terapötist (müdâviyyûn) zümresine iltihâk eden etıbbâ-yı ma'rûfeden bir takımını (Trousseau, Pidoux) idro-terapiyi soğuk su ile tedâvîye hasretmişler, bazıları da -Bouchardat gibi- müdâvât-ı mezkûreyi "mu'arrıkât" meyânında zikreylemişlerdir.

Fi'l-hakîka bu usûl üzere tedâvîde ale'l-ekser soğuk suya mürâca'at olunur ki birçok emrâzda fevâid ve menâfi'i gayr-ı kâbil-i inkârdır. Lâkin bazen husûsuyla "cümle-i asabiye"nin bazı âfâtında ve "resye" ve "nıkrîs"ın bazı eşkâlinde vesâir emrâzda soğuk suyun ikâ' eylediği intibâh ve teyakkuzu tahfif için oldukça sıcak bir suya enzife-i rahmiyede 50 derececelik bir su ile ihtikâna, tamsı

صو ایله تداوی

[ایدرو تیراپوتیک، ایدرو تیراپی - تداوی بلما،]
درجات و سور مختلفه سو استعمالی اوزرینه مؤسس
براسول مداواندر - بواسولده حالات مرضیه مختلفه سو
استعمالیه تداوی ایدیپور .

تداوی ایله اشتغال ایدوب [تیراپوتیکست - مداویون]
زمره سنه التحاق ایدن اطیبای معروفه دن بر مطلق
(تروسو، پیدو) [ایدرو تیراپی] بی سووق سو ایله
تداوی به حصر ایشمار بهضیلری ده (بوشاردا - کبی) مداوا
مذکورده بی «معرفات» میاننده ذکر ایلمشدر .

فی الحقیقه بواسول اوزره تداویده علی الاکثر سووق
صوبه مراجعت اولنورکه برچوق امراضده فواید و منافعی
غیر قابل انکاردر؛ لکن بعضاً خصوصیه [جمله عصبیه] ک
بعض آفاتنده و [رنیه] و [نقرس] ک بعض اشکالنده
وسائر امراضده سووق سو بک ایفای ایلدیکی اقباه
وتیغظلی تخفیف ایچون اولدقچه صیجاق برصوبه، [انزفه
رحیه] ده (۵۰) درجه ک بر سو ایله احتفانه، طمعی

Su ile Tedavi ve Denizde Banyo

(5)

li-ecli'd-da' ve ayakları sıcak suya koymağa mürâca'at olunmak lâzım gelir.

Tedâvî-i emrâzda buzdan edilen istifâde kadar su buhârından da in-tifâ' edilir.

Bu hâlde idro-terapi kelimesinin soğuk ve sıcak su ile olan müdâvâta şümûlünü kabûl eylemek daha ma'kûldür.

*
* *

Suyun Cilde Te'sîri ile Husûle Gelen Âsâr-ı Fisyolociye

Biz burada Doktor Beni-Bard'ın Mu'allim-i meşhûr Brown-Séquard'ın nezâreti tahtında yaptığı tecârib ile mütehassıl netâyici yazacağız.

Cilde te'sîr eden su tedâvîde mürâca'at olunan usûle ve suyun derece-i harâretine göre dimâğ ve nühâ'-ı şevkî yani murdâr iliğe ve ef'âl-i mün'akise sâyesinde a'sâb ile vücûdun kâffe-i nevâhîsine te'sîrât-ı mah-sûsede bulunur.

Doktor Beni-Bard tecâribini daha ileri götürerek bir uzvun te'sîrât-ı devâiyesine hâdim ef'âl-i mün'akiseyi hâsıl ve tevlîd için cildin hangi tarafı, hangi nâhiyesi

(۵)

لاجل الدعوه آياقلىرى صيچاق صويه قوتىغنه مراجعت
اولمق لازم كلير .

تداوى* امراضده بوزدن ايدىلن استفاده قدر سو
بخارندنده انتفاع ايديلور .

بو حالده [ايدرو تهرانى] ككهنك سووق و صيچاق
سوايله اولان مداوانه شمولنى قبول ايلمكدها ممقولدر .

صويك جلدده تاثيرى

ايله

حصوله كلن آنز فسيؤلوجيه

بز بوراده دوقتور (بهنى بارد) ك معلم مشهور
(برون — سه قوآر) ك نظارتى تحتنده يابدنى تجارب ايله
متحصل نتايجى يازده جنز .

جلده تاثير ايدن سوتداويده مراجعت اولنان اصوله
صويك درجه حرارتنه كوره دماغ و [نخاع شوكى]
يبنى مردار ايليكه و افعال منمكه ، ساپسندة اعصاب
ايله وجودك كافه نواحيسنه تاثيرات محسوسهده بولور .

دوقتور (بهنى بارد) تجاربنى ده ايلروكتورده رك بر
عضوك تاثيرات دوايه سنه خادم افعال منمكه يى حاصل
وتوليد ايچون جلدك هانكى طرفى ، هانكى ناحيه يى

(6)

üzerine suyun te'sîri lâzım geleceğini bulmuştur. Doktor Fleury usûlünü soğuk suyun te'sîrât-ı musarrıfesi üzerine vaz' eylemiştir ki kâffe-i em-râzın tedâvîsinde bu usûle mürâca'at ve devâm olunamayacağından sıcak suya da ihtiyâc vardır.

Suyun cilde te'sîri her ne kadar ânî ise de pek mühimdir. Cild ef'âl-i hayâtiye nokta-i nazarında gâyet mühim olup üç cihetle mütâla'a olunur:

1-Bir uzuv müfrez ve müteneffis olup bir sûret-i mühimmede harâret-i bedeniyeyi tanzîm eder ve bir hâl-i muvâzenetde bırakır.

2-Cümle-i deverâniyenin bir kısım[1] intişârî hükmünde olduğundan hîn-i iktizâda terâkümât-ı demeviyeyi bertaraf eder ki bu da a'zâ-i dâhiliyenin hayât u selâmeti için pek mühimdir.

3-Bir uzuv mess ü lems olup a'sâb orada nihâyet bulduğundan te'sîrât-ı hâriciye uzv-ı mezkûr üzerine vâki'dir.

Bu hâlde suyun cilde te'sîri harâret-i zâtiye, cümle-i şa'riye, cümle-i asabiye-i muhîtiyeye âid âsârı tevlîd

(٦)

اوزرینه صویک تأیری لازم کله جگنی بولمشدز . دو قنور
(فلوری) اصولی صووق صویک [تأیرات مصرّفه] سی
اوزرینه وضع ایلمشدرکه کافه امراضک نداویسندده بو
اصوله مراجعت و دوام اولنه، یه جفندن صیجاق صویده
احتیاج واردز .

صویک جیلده تأیری هر نه قدر آنی ایسه ده یك
مهمدر . جلد افعال حیاتیه نقطه نظرندده نایت مهم اولوب
اوج جهتله مطالعه اولنور :

٦ — بر عضو مفرز و متنفس اولوب بر صورت
مهمده حرارت بدنیه بی تنظیم ایدر و بر حال موازنسده
براقیر .

٦ — [جمله دورانیه] نک بر قسم انتشاری
حکمنده اولدیفندن حسین اقتضاده [تراکات دمویه] بی
برطرف ایدرکه بوده اعضاء داخلیه نک حیات و سلامتی
انجون یك مهمدر .

٦ — بر عضومس و لمس اولوب اعصاب اوراده
نهایت بولدیفندن تأیرات خارجیه عضو مذکور اوزرینه
واقعدر .

بو حالده صویک جیلده تأیری حرارت ذاتیه ، [جمله
شمریه] ، [جمله عصبیه محیطیه] یه ناند اناری تولید

(7)

eder. Lâkin suyun kâffe-i te'sîrâtında cümle-i asabiye dâimâ hissedâr-ı teessürdür. Ev'iyenin yani kan damarlarının inkıbâz u inbisâtına hâdim a'sâb-ı muharriketü'l-ev'îye suyun dâimâ taht-ı te'sîrindedir.

Suyun derece-i harâreti ile harâret-i zâtiye yani bedeniye te'sîri cây-ı iştibâh değil ise de bu te'sîr o derece mühim değildir. Suyun bilhâssa cümle-i asabiye-i muhîtiyeye te'sîri ile ef'âl-i mün'akise sâyesinde a'zâ-i ba'îdede husûle gelen âsâr ehemmiyetlidir. Bu hâlde cümle-i asabiye hâricen suyun te'sîri ile arzu olunan âsâr-ı umûmiye yâhûd husûsiye meyânında bir vâsıta-i cebriyedir.

Su ile tedâvînin sûret-i te'sîrini böyle çabuk mütâla'adan sonra harâret ü bürûdetin uzviyete vech-i te'sîrini mütâla'a edelim:

Bürûdet ü harâretin te'sîri havânın, ecsâm-ı sulbenin suyun temâsıyla husûle geldiğine göre tahallûf eder. Ondan başka harâret ü bürûdet dâimâ bir nisbet üzeredir. Derecât-ı âtiyede alelâde şu hadde bulunuruz:

(۷)

ایدز . لکن صویک کافه تاثیراتنده جمله عصبیه داتما حصه دار نأتردر . اوغیه نك یعنی قان طمار لرینك انقباض و انبساطنه خادم [اعصاب محرکه الاوغیه] صویک داتما تحت نأترنده در .

صویک درجه حرارتی ایله حرارت ذاتیه یعنی بدنیه به نأتری جای اشتباه دکل ایسه ده بو نأتر او درجه مهم دکلدر ؛ صویک باخامه جمله عصبیه محیطیه به نأتری ایله ، افعال منعکه سایه سنده ، اعضا ، بیده ده حصوله کن آثار اهمیتلیدر . بو حانده جمله عصبیه خارجا صویک نأتری ایله آرزو اولنان آثار عمومی یا خود خصوصیه میاندند بر واسطه جبریده در .

صو ایله تداوینك صورت نأترینی بویله چابك مطالعه دن سكره حرارت و برودتك عضو بته وجه نأترینی مطالعه ایدم :

برودت و حرارتك نأتری هو انك ، اجسام صلبه نك صویک تماسیله حصوله کلدیکنه کوره تخلف ایدر . آندن بشقه حرارت و برودت داتما بر نسبت اوزره در . درجات آتیده علی العاده شو حنده بولنورز :

(8)

8-12	derecedeki suya	gâyet soğuk	denilir.
12-16	"	soğuk	"
16-20	"	serin	"
20-26	"	ılık	"
26-30		mu'tedil	
30-40	"	sıcak	"
40'ın	fevkinde	gâyet sıcak	"

Bu cedveli daha uzatmakta ma'nâ yoktur. Çünkü insânın alelâde buhâr banyolarında tahammül eylediği derece 50'yi tecâvüz etmez. Gerek umûmî yâhûd mevzi'î derece-i harâretin tenzîli gerekse bazı ef'âl-i mün'akise ikâ'ı lüzûm eder ise iyice mesdûd kauçuk kîseler içerisinde buz parçaları kullanılır.

Sıcak Suyun Te'sîri

Tecârib-i muhtelif ve müte'addide 56* derece-i harâretin derece-i mu'tedile ve mütevasıta olduğunu yani cild ile hîn-i temâsında harâret-i bedeniye'nin aslâ tebeddül eylemediğini irâe eylemiştir. Lâkin derece-i mezkûrede de -zamân-ı te'sîrde- yine harâret hiss olunur. Çünkü cild ve etrâf, aksâm-ı dâhiliyeye nisbeten hemen dâimâ daha aşağı bir derece-i harârettedir.

Bu derecenin fevkinde olan su sıcaktır. Tedrîcen

* Sehven 56 olarak yazılan bu rakam 26 olmalıdır.

(۸)

۸ : ۱۲	درجه ده کی صوبه	غایت صوفی	دنبلور
۱۲ : ۱۶	— —	صوفی	—
۱۶ : ۲۰	— —	سربین	—
۲۰ : ۲۶	— —	ایلیقی	—
۲۶ : ۳۰	— —	معتدل	—
۳۰ : ۴۰	— —	صیجاق	—
۴۰ :	نه فوقنده	غایت صیجاق	—

بوجودی دها اوزاتتمده معنا یوقدر؛ چونکه انسانک علی العاده بخار بانولرنده تحمل ایله یکی درجه (۵۰) بی تجاوز ایتمز. کرك عمومی یا خود موضعی درجه حرارتک تنزیلی کرکه بعض اقسام منمکه ایقاعی لزوم ایدر ایسه ایوجه مسدود قارو و جوق کیسه لر ایجیر و سنده بوز پارچه لری قوللانیلور.

صیجاق صوبک تأثیری . — تجارب مختلفه و متعدده (۵۶) درجه حرارتک درجه معتدله و متوسطه اولدیقنی یعنی جلد ایله حین تماسنده حرارت بدنیه نك اصلا تبدل ایلمدیکنی ارانه ایلمشدر. لکن درجه مذکوردهده — زمان تأثیرده — بینه حرارت حس اولنور؛ چونکه جلد و اطراف اقسام داخلیه بیه نسبة همان دائماً دها اشاعی بدرجه حرارتدهدر.

بودرجه نك فوقنده اولان صو صیجاقدر. تدریجاً

(9)

alıştırılacak olur ise cild ziyâde bir harârete meselâ 50 dereceye tahammül eder.

Sıcak suyun derece-i harâreti hatt-ı mütevassıtdan az bir şey ziyâde ise hissiyet-i lemsiye tezâyüd eder. Hâlbuki ziyâde bir harâret, ziyâde bir bürûdet gibi hissiyet-i mezkureyi tenkîs ve cildde bazı tahavvülât hâsıl eder. Vücûdunkinden ziyâde olan bir harâret, harâret-i zâtiyeyi tezyîd eder. Bu hâl müsbet bir keyfiyet ise de tahte'l-lisân mîzânü'l-harâre ile derece-i harârete bakıldıkda bunun bir dereceden aslâ yukarı çıkmadığı görülmüş-tür.

Sıcak ve yâbis bir muhîtte, bir havâda harekât-ı teneffüsiye soğuk-dakinden daha ziyâde seyrekdir.

Hâlbuki harâret-i râtıbe harekât-ı mezkûreyi tesrî' eder. Lâkin sür'at-i teneffüs âsâr-ı kimyeviye'nin tezâyüd ve sür'atini mûcib olmaz. Çünkü ifrâğ olunan hâmız-ı karbonun mikdârı derece-i harâretin tereffu'uyla tenâkus eder.

Her ne sûretle ve her ne şekilde te'sîr eder ise etsin, harâret darabân-ı kalbi tesrî' eder ki darabân-ı kalbdeki bu sür'at ter başlayınca ve gaşye inhimâk zuhûr edince tenâkus eyler. Cilddeki ev'ıye-i şa'riye üzerine bir-denbire te'sîr eden

(٩)

آیشدیریله جق اولور ایسه جلد زیاده بر حرارته مثلا (٥٠) درجه به تحمل ایدر.

صیجاق صوبك درجه حرارتی خط متوسطدن آز برشی زیاده ایسه حیثت لسیه تزیاید ایدر ، حالبوکه زیاده بر حرارت زیاده بر برودت کچی حیثت مذکورده بی تنقیص و جلدده بعض تحولات حاصل ایدر . وجودك ككندن زیاده اولان بر حرارت حرارت ذاتیه بی تزیید ایدر ، بو حال مثبت بر کیفیت ایسه ده تحت اللسان (میزان الحراره) ایله درجه حرارته باقیلد قلمده بونك بردرجه دن اصلا یوقاری حیثتدینی کوریا مشدر . صیجاق ویابس بر محیطده بر هواده حرکات تنفسیه صوو قده ككندن دهها زیاده سیر کدر .

حالبوکه حرارت راطبسه حرکات مذکورده بی تسریع ایدر ، لکن سرعت تنفس آتار کیمی بونك تزیاید و سرعتهی موجب اولماز ، چونکه افراغ اولنان (حامض قاربون) ك مقدار ی درجه حرارتك ترقیه تنافس ایدر .

هر نه صورتله و هر نه شکلده تاثیر ایدر ایسه ایسون . حرارت ضربان قلبی تسریع ایدر که ضربان قلبده کی بوسرعت تریاشلا بجه و [غنی] ه انهامك ظهور ایدنجه تنافس ایلر . جلدده کی [اوعیه شعریه] اوزرینه بردنبره تاثیر ایدن

(10)

sıcak su evvel emirde hafif bir takallus ba‘dehû ev‘iye-i mezkûrede rükûdet-i demi mûcib olur. Harâret ile kesb-i sür‘at eden darabân ve cevelân a‘zâ-i dâhiliyede bâ-husûs merâkiz-i asabiyede terâkümât-ı demeviyeye bâdî olur.

Umûmiyetle harâret-i mu‘tedile ve mütevassıta intibâh-ı adalîyi tezyîd, harâret-i mütezâyide ise bilakis tenzîl ve kuvâ-yı adaliyeyi tenkîs ve ta‘bı da‘vet eder.

40-45 derecelik bir banyoda -alelâde on, on beş dakıkada- başda ağırlık ve ağrı, uykuya temâyül, kulak çınlaması ve bazen daha mühim ârizât peydâ olur. Harâret, harâret-i zâtiyeye karîb olduğu hâlde intibâh-ı asabîyi tenkîs eder. Daha yukarı bir derecede -müddet-i te’sîr kısa olmak şartıyla- müsekkîn gibi te’sîr eyler.

Soğuk Suyun Te’sîri

Su ne kadar sür‘atle teceddüd eder ise soğuk da o derece şedîd hissolunur. Bürûdet-i şedîde evvel emirde bir hissiyet-i müellime hâsıl eder ki bu hissiyet bürûdetin inkıtâ‘-ı te’sîrinden bir müddet sonraya kadar bâkî kalmak üzere bilâhare gayb olur. Su şiddetle soğuk olunduğu ve mâyi‘ gâyet münkasem bulunduğu zamân hissiyet ziyâde

(۱۰)

صیجاق صو اول امرده خفیف بر تفلیصی بعده اوعیه
مذکورده رکودت دمی موجب اولور . حرارت ابه
کسب سرعت ایدن ضربان وجولان اعضاء داخلیه ده
باخصوص [مراکز عصبیه] ده تراکات دمو به بادی
اولور .

عمومیتله حرارت معتدله و متوسطه انتباه عضلی بی تزئید،
حرارت متزاید ایه بالعکس تزئیل و قوای عضلیه بی تنقیص
وتعی دعوت ایدر .

۴۰ : ۴۵ درجه ناک برانیوده — علی العاده اون اون
بش دقیقه ده — باشد آغراق و آغری ، اویقویه تمیل ،
قولاق جیکلامه سی و بعضاً دها مهم عارضات پیدا اولور .
حرارت ، حرارت ذاتیه به قریب اولدینی حالده ، انتباه
عصبی بی تنقیص ایدر . دها یوقاری بر درجه ده — مدت
تأثیر قیصه اولقی شرطیه — مسکن کبی تأثیر ایدر .

صووق صویک تأثیری . — صونه قدر سرعتله
تجدد ایدر ایه صووق ده او درجه شدید حس اولنور .
برودت شدید اول امرده برحسب مؤلمه حاصل ایدر که
بو حسیت برودتک انقطاع تأثیرندن بر مدت صکره به قدر
باقی قالمق اوزره بالاخره غیب اولور . صو شدتله سوق
اولدینی و مایع غایت منقسم بولدینی زمان حسیت زیاده

(11)

şedîddir. Eğer bilakis mâyi‘ münkasem olmayıp şiddetle de sevk olunmayacak olur ise hissiyet o derece şedîd değildir.

İlk hissiyetden sonra soğuşa tahammül derece-i harâretin tenzîliyle a‘sâbın kuvve-i nâkilesinin tenâkusundandır. Bürûdet vücûdun her tarafına te’sîr edecek olursa meselâ insân soğuk bir suya dalacak olur ise harâret-i zâtiye tenezzül eder. Bu tenezzül hudûd-ı mu‘ayyeneyi tecâvüz edemez. Çünkü insân bundan aşağı bir derecede yaşayamaz. Lâkin mevzi‘an harâret oldukça tenezzül eder. Uzviyetin soğuşa tahammülü soğuşun müddet ve sûret-i te’sîrine ve taht-ı te’sîrde olan mahallin vüs‘atine tâbi‘dir.

Deverân-ı harâretin te’sîriyle sür‘at, bürûdetin taht-ı te’sîrinde betâet kesb eder. Soğuk bir banyoda nabız dâimâ azalır. Soğuşun evvel emirde te’sîrinde darabân-ı kalb sür‘at hâsıl eder ise de bilâhare suyun derece-i bürûdeti ne kadar ziyâde ise bu da o derece tenâkus eyler.

Bürûdetin te’sîriyle cildde husûle gelen solukluk ev‘iye-i şa‘riyenin takallusâtını irâe eder. Soğuk te’sîrde devâm eylediği hâlde bu solukluk gider ve yerine kanın ev‘iyede rükûdeti münâsebetiyle bir kırmızılık peydâ olur. Soğuk

(۱۱)

شدیددر . اگر بالعکس مایع منقسم اولیوب شدتدهه سوق
اولنجه جق اولور ایسه حیث اودرجه شدید دکلدز .
ایلك حیثدن سکره صووغه تحمل درجه حرارتك
تنزیله اعصابك قوه ناقله-سنگ تناقصنددر . برودت
وجودك هر طرفه تأثیر ایده جك اولورسه مثلا انسان
صووق برصوبه مطالعه جق اولور ایسه حرارت ذاتیه تنزل
ایدز . بوتنزل حدود معینهی تجاوز ایده مز؛ چونکه انسان
بوندن اشغی بدرجهده یشایه مز . لکن موضماً حرارت
اولدجه تنزل ایدز . عضویتك صووغه تحملی صووغك
مدت وصورت تأثیرینه وتحت تأیرده اولان محلك وسعته
تابدز .

دوران حرارتك تأیریه سرعت، برودتك تحت تأیرنده
بطاقت کسب ایدز . صووق برانیوده نبض دائماً آزالیر .
صووغك اول امرده تأیرنده ضربان قلب سرعت حاصل
ایدز ایسهده بالاخره صویك درجه برودتی نه قدر زیاده
ایسه بوده اودرجه تناقص ایلر .

برودتك تأیریه جلدده حصوله کلن صولوقاق اوعیه
شعریهك تقاضاتی ارانه ایدز . صووق تأیرده دوام
ایلدیکی حالده بوسولوقاق کیدر ویرینه، قانك اوعیهده
رکودتی مناسبیه، بر قرمز یاقی پیدا اولور . صووق

(12)

takallusât-ı adaliyeyi tenkîs ve şedîd olduğu zamân büsbütün mahveder.

Bürûdet cümle-i asabiyeye iki vechile te'sîr eder:

1-Cilddeki a'sâb-ı hissiye üzerine îkâ' eylediği hissiyet,

2-İdâre-i bedeniyeden ref'-i harâret ile.

Bürûdetin a'sâb-ı hissiyenin nihâyetine olan bu te'sîri vücûdun aksâm-ı mütebâkiyesinde aks-i endâz olur ki bunun şiddeti hissiyet-i şahsiye ve hâlet-i asabiyeye tâbi'dir.

İdâre-i bedeniyede gerek hayât-ı hayvânîye gerekse nebâtîye hâdim ef'âlin kâffesi cümle-i asabiyenin taht-ı emr ve nüfûzunda olduğundan soğuk gibi cümle-i mezkûreyi tahrîk ve tenbîh eden esbâbın a'zâ-i muhtelif-i bedene ve vezâifine te'sîri olacağı muhakkaktır.

Bürûdetin te'sîri ne türlü olur ise olsun en evvel husûle gelecek eser mâyi'âtın, seyelânın içeri doğru hücûmu ve teneffüsde bir sıkıntı ve bir boğulma hissiyetidir. Ev'îye-i şa'riyenin takallusuyla cild sür'atle solar. Bu takallusât cümle-i adalâta da intişâr etmekle tüy ürpermesi, ayak ve el ve çene titremesi gibi alâim zuhûr eder. Memeler sertleşir,

(۱۲)

تقصات عضلیہ فی تنقبس وشدید اولدینی زمان ببتون
محو ایدر .

برودت جہاہ عصبیہ ایکی وجهله تأثیر ایدر :
۴۰ — جلدده کی اعصاب حسیہ اوزرینہ ایقاع
ایلدیکی حسیت —

۴۰ — اداره بدنیه دن رفع حرارت — ایله .
برودتک اعصاب حسیہ نك نہایتنه اولان بو تأثیری
وجودک اقسام متبایه سنده عکس انداز اولورکه بونک
شدنی حسیت شخصیہ وحالت عصبیہ یہ تابمدر .
اداره بدنیه ده کرک حیات حیوانی یہ کرکسه نباتی یہ
خادم افعالک کافیه سی جہاہ عصبیہ نك تحت امر ونفوذنده
اولدیغندن مسووق کبی جہاہ مذکورہ فی تحریک وتنبیه
ایدن اسبابک اعضاء مختلفه بدنه ووظائفه تأثیری اوله جینی
محققدر .

برودتک تأثیری نه درلو اولور ایسه اولسون اک اول
حصوله کله جک اثر مایمانک سیالانک ایجرو طوغری
هجومی ونفسده برصیقتی وبر بوغولہ حسیتیدر . اوعیه
شعر یہ نك تقاصیله جلد سرعته سولار . بو تقاصات جہاہ
غضلاتده انتشار اتمکله توی اور برمه سی . ایاق وال
وچکه دردمه سی کبی علامت ظهور ایدر . مملر سرتلشیر .

(13)

husyeler yukarıya çekilir. Ba‘dehû hayât-ı nebâtîye hâdim adalât mütees-sir olmağla mesâne takallus eder ve bu cihetle gayr-ı irâdî tebevül zuhûr eyler.

Bu intibâh-ı umûmîyi bir devr-i sükûnet ta‘kîb eder. Lâkin bürûdetin te’sîri uzar ise ikinci defa umûmî bir titreme peydâ olur. Bürûdetin te’sîrini müte‘âkib husûle gelen sükûnete "aksü'l-amel" denir.

Aksü'l-amel uzviyetin taht-ı idâresinde bulunan kâffe-i vesâitin te’sîr-i bürûdete karşı gayr-ı irâdî bir müdâfa‘asıdır. Bu zamânda etrâf-ı bedende hoş bir harâret hissi zuhûra başlar. Cild kızarır, teneffüs vüs‘at ve sühûlet, deverân sür‘at, darabân-ı kalb şiddet, adalât kuvvet, insânda ziyâde bir râhat kesb eder.

Harekât ve harâret-i aksü'l-ameli teshîl ve delk ve ovma dahi tesrî‘ eder.

Aksü'l-amelden istifâde olunur. Lâkin birçoklarının zannı gibi tedâvî bi'l-mâ‘dan maksad aksü'l-amel değildir. Bazen aksü'l-amelden ictinâb lâ-zım bazen ise onu ta‘dîl mühimdir.

Şedîd aksü'l-ameller bazı emrâzda ârızât-ı vahîmeye bâdî olur.

(۱۳)

خفیه لر یوقاری به چکیلور . بئده حیات نبتاتی به خادم
عضلات متأثر اولمقسه مئانه تقلس ایدر و بو جهته غیر
ارادی تبول ظهور ایلر .

بو انبناه عمومی بی بردور سکونت تعقیب ایدر . لکن
برودتک تأثیری اوزار ایسه ایکنچی دفعه عمومی بردترده
پیدا اولور . برودتک تأثیرینی متعاقب حصوله ککن سکونته
[عکس العمل] دینور .

عکس العمل عضویتنک تحت اداره سنده بولنان کافه
وسائطک تأثیر برودته قارشو غیر ارادی بر مدافه سیدر .
بو زمانده اطراف بدننه خوش بر حرارت حسی ظهوره
باشلار ، جلد قیزاریر ، تنفس وسعت و سهولت ، دوران
سرعت ، ضربان قلب شدت ، عضلات قوت ، انسانده
زیاده برراحت کسب ایدر .

حرکات و حرارت عکس العملی تسهیل و دلک و اوومه
دخی تسریع ایدر .

عکس العملدن استفاده اولنور ، لکن بر چوقلرینک
ظنی کچی تداوی بلنادن مقصد عکس العمل دکایدر . بعضاً
عکس العملدن اجتناب لازم بعضاً ایسه آئی تعدیل مهمدر .
شاید عکس العمللر بعض امراضده عارضات و خیمه به
بادی اولور .

(14)

Bürûdetin te'sîrinden mukaddem vücûdun terli bulunması bu yolda bir tedâvînin icrâsına mâni' değildir. Şu kadar ki ter vücûdun ziyâde bir yorgunluğu ile müterâfık olmaya.

*
* *

Suyun Dâhilen Te'sîri

Soğuk su enbûbe-i hazmiyeye idhâlinde sür'atle massolunur. Lâkin havâdan mahrûm olan su bu imtiyâza nâil değildir. Havâdan ârî olan su çok kere hazım borusunu başdan başa geçerek müşhil gibi te'sîr eder. Nitekim bu te'sîr aç karnına içilen soğuk suyu müte'âkib görülür. Buzlu su kayları tevkîf ve bu hâlde hissiyet-i mün'akiseyi ve evcâ'ı tenkîs eder. Ilık su ise kayyı da'vet ve umûm bedene mu'arrık gibi te'sîr eder. Fakat şeker ve mevâdd-ı itriye ve mürr vesâireyi hâvî olmamak şartıyla.

Su massolunduktan sonra turuk-ı teneffüsiye, cild, böbrekler vâsıtasıyla ifrâğ olunur ki bu hâlde ya mu'arrık yâhûd müdirr-i bevl gibi te'sîr eder. Bevl tarîkıyla ifrâğ olunan suyun mikdârı şürb olunan mikdârın küçük bir kısmıdır.

Suyun fi'l-i i'tidâyı tesrî' eylediği beyân olunmuş ise de gerek bizzât Raboteau'nun gerekse şâkirdleri olan

(۱۴)

برودتك تاثير نندن مقدم وجودك تولى بولمى بو
 بولده بر تداوينك اجراسنه مانع دكدر ؛ شو قدر كه تر
 وجودك زباده بر بورغونانى ايله مترافق اوليه .

صويك داخلا تاثيرى

صووق صو [انبو به هضميه] به ادخالنده سرغته
 مص اولنور . لکن هوادن محروم اولان صو بو امتيازه
 نائل دكدر . هوادن غازی اولان صو چوق كره هضم
 بوروسنى باشدن باشه كچهرك مسهل كې تاثير ايدر . نتهكم
 بوتائير آج قازننه ايشيان صووق صوونى متعاقب كوريلور .
 بوذلى صو قیلری توقيف و بو حالده حسيت منعكهنی
 واوجاعی تنقیص ايدر . ایلقي صوابه قبی دعوت و عموم
 بدنه معرق كې تاثير ايدر . فقط شکر و مواد عطریه
 و مره و ساثره بی حاوی اولماق شرطیه .

صو مص اولندوقدن سكره مطرق تنفسیه ، جلدیه بو بركلر
 واسطه سیه افراغ اولنور كه بو حالده یا « معرق » یا خود
 « مدر بول » كې تاثير ايدر . بول مطرق سیه افراغ اولنان
 صويك مقداری شرب اولنان مقدارك كوچك بر قسمة ايدر .
 صويك فعل اغتدابی تسريع ایلدیكى بیان اولخس ايسه ده
 كرك بالذات [رابوتو] نك كركسه سا كر دلری اولان

(15)

Doktor Tûrabyan ve İstiradiyadis vesâirenin tecâribiyle aksi isbât olunmuşdur. Suyun fi'l-i i'tidâyı tesrî' eylediği kabûl olunacak olur ise derece-i harâreti de terfi' etmesi lâzım gelir ki bunun aksi vâki'dir. Su her ne kadar ihtirâkât netîcesi ve fi'l-i i'tidâ mi'yârı olan evre (cevher-i bevl) ve kibrî-tiyetlerin teşekkülüne hizmet etmez ise de onların ifrâgını teshîl eder. İşte bunun için diyatez-i bevlîde ve kurşun ile tesemmümde su tavsiye olunur.

*
* *

Su ile Tedâvînin Âsâr-ı Şifâiyesi

Evvel emirde tedâvî bi'l-mânın te'sîrât-ı sıhhiyesinden bahsedelim ki bu usûl sâyesinde cild bir nezâfet-i kâmilede kaldığından vücûd her ci-hetle mühim olan böyle bir uzvun ihtilâl-i vezâifi ile mütehassıl ârızâtdan masûn kalır. İşte İslâmiyet'de vuzû', gusl gibi ahkâm ve evâmirin sıhhatçe fevâidi bu sebebe mübtenîdir.

Âsâr-ı devâiye de ya "evveliye" yâhûd "müte'âkibe"dir.

Âsâr-ı evveliye suyun müzâdd-ı iltihâb, münebbih gibi;

(۱۵)

دوققور [تورایسان] و [استرادیدیس] وسائر نك
 تجاریله عكسی اثبات اولمشدر. صوبك فعل اغتدایی
 تسریع ایلدیکی قبول اوله جق اولور ایسه درجه حرارتی ده
 ترفیع اجمعی لازم کلیر که بونك عكسی واقعدر. صوهرنه
 قدر احتراقات نتیجه سی و فعل اغتدا معیاری اولان
 [اوره — جوهر بول] و [کبریتیلر] ك تشکله خدمت
 ایتمز ایسه ده آنلرک افراغنی تسپیل ایدر. ایسته بونك
 ایچون [دییاتر بولی] ده وقورشون ایله تسممه صو توصیه
 اولور.

صو ایله تداوینك آثار شفایه سی

اول امرده [تداوی بلنا] نك نائیرات صحیه سندن
 بحث ایدم که بو اصول سایه سنده جلد بر نفاقت کامله ده
 قانده سندن وجود هر جهتله مهم اولان بویله بر عضوک
 اختلال وظائفی ایله متحصل غرضاتدن مصون قالیر.
 ایسته اسلامینده (وضوء، غسل) کبی احکام و اوامرک صحیجه
 فوایدی بو سببه مبتیدر.

آثار دوائیه ده یا [اولیه] یا خود [متعاقبه] در.
 آثار اولیه صوبك [مضاد التهاب] . [منبه] کبی —

(16)

âsâr-ı müte‘âkibe ise mukavvî, mu‘addil, musaffî ve muhallil gibi te’sîrâtıdır.

Müzâdd-ı İltihâb Gibi Te’sîri

Su bidâyetde iltihâbın terakkîsine mâni‘ olur ve hattâ büsbütün iltihâbı ref‘ edebilir. Soğuk ve kısa bir duşu yâhûd ıslatılmış bir çuha parçasının ilsâkını müte‘âkib yâbis bir tenevvür iltihâb-ı kasabâtı, hunnâkı yâhûd ahşânın bir iltihâbını şiddetinden düşürür. Lâkin iltihâb ilerlemiş ise tabî‘ata bi'l-mu‘âvene inhilâle hizmet etmelidir. Burkulma, urulma vesâi-reyi müte‘âkib husûle gelen iltihâbâtda kıt‘a-i mültehibe üzerine soğuk suya sık sık batırılmış bezler yâhûd buz parçaları koymak, mütemâdiyen su dökmek alâim-i ilhâbiyeyi tenkîs eder.

Kıt‘a-i mültehibede aksü'l-amele mâni‘ olmak müzâdd-ı iltihâb-ı ed-viye ile olan tedâvînin esâsıdır. Su ile ıslatılan bezleri azıcık ısınır ısınmaz kaldırıp sık sık deęıştirmelidir.

Bürûdet bir cerhada hissiyet ve evcâ‘ı tenkîs ve ale'l-ekser tahammül-güzâr olan harâret hissini ref‘ u izâle ve ev‘iyeyi bi't-tenkîs demi, ak-sâm-ı amîkaya def‘ ve bu cihetle nezfden vikâye eder.

Romatizm gibi esbâb-ı dâhiliyeden ileri gelen iltihâbâtda

(۱۶)

آثار متعاقبه ایسه [مقوی] . [معادل] . [مصفی]
و [محلل] کبی - نایبر ایدر .

مضاد التهاب کبی نایبری . - سو بدابتده التهاب
ترقیسه مانع اولور وحنی بستون البانی رفع ایدم بیلور .
صووق و قیسه بر دوشی یاخود ایصلادلمش بر چوخه
پارچه سنک الصافی متعاقب یابس بر تنور [التهاب قصبات]
ی [خناق] ی یاخود اخشائک بر التهابی شدتندن
دوشورور . لکن التهاب ایرومنش ایسه طبیعتی بالمعاونه
انحلاله خدمت ایتلیدر . بورغولمه . اورلمه وساترینی
متعاقب حصوله کنن التهابانده قطعه ملتهبه اوزرینه صووق
صویه صیق صیق بالمر یلمش بزله یاخود بوز پارچه لری
قویق متادیا صو دوکک علامت التهابیهنی تنقیص ایدر .

قطعه ملتهبه ده عکس الممه مانع اولوق مضاد التهاب
ادویه ایله اولان نداوینک اساسیدر . سو ایله ایصالنیلان بزلی
آزنجیق ایسینیر ایسیناز قالدیروب صیق دیکشدر ملیدر .
برودت بر جرحه ده حسیت و اوجاعی تنقیص و علی
الا کثر تحملکندار اولان حرارت حسنی رفع و ازاله
واوعیهنی بالتقیص دمی اقسام عمیقته به دفع و بوجهته نرفدن
وقایه ایدر .

[روماتیزم] کبی اسباب داخایه دن ایروکنن التهابانده

(17)

soğuk bezlerin sık sık tecdîdi netâic-i gayr-ı me'mûleye bâdî olur. Zâtürri'e, iltihâb-ı periton ve ahşânın ekser iltihâbâtı soğuk suya batırılmış bezler ve buzlarla tedâvî olunur. Lâkin edvâr-ı evveliye-i marazda vesâit-i mezkûre daha müessirdir.

Karahummâ ve hummeyât-ı indifâ'iyenin bazılarında harâreti tenkîs ve tenzîl eylemek, darabânı yavaşlatdırmak için soğuk suya mürâca'at olunur. Hummeyât-ı indifâ'iyede su cildde yanma ve kaşınma hissini tenkîs etmekle berâber cild-i mültehabın taharrüşüyle husûle gelen ef'âl-i mün'a-kise-i maraziyeden ahşâyı, husûsuyla dimâğı hıfz eyler.

Müsekkın Gibi Te'sîri

Soğuk suyun vücûda te'sîri uzun sürmek ve çarpmamak şartıyla müsekkın gibidir. Bu bâbda ale'l-ekser suya dalma tavsiye olunur. Lâkin bu yolda soğuk bir suya devâmlı dalmağa herkes tahammül edemez. Çünkü bazı âdemlerde tahammül-güzâr evcâ'a bâdî olur. Bu hâlde banyoda ya yüzme tavsiye olunur yâhûd vücûdu mu'tedil bir suya batırılmış sünger vesâire ile silme, bazen suyun müsekkın-i umûmî gibi te'sîri güççe olur. Hâlbuki bir uzva ve ef'âl ve vezâifine te'sîri kolaydır. Bu hâlde buz

(۱۷)

صووق بزلك صبق صبق تجبیدی نتایج غیر مأموله به
بادی اولور. [ذات الرئه] . [التهاب یربطون] واخشانك
اكثر التهاباتی صووق صویه باطیرباشش بززر و بوزلرله
تداوی اولنور؛ لکن ادوار اولیه مرضهده وسائط
مذکوره ده مؤثردر.

قره حما و حیات اندفاعیه نك بهضیلرنده حرارتی تنقیص
وتغزیل ایلمك ضرباتی یواشالاتدیرمق ایچون صووق صویه
مراجعت اولنیور. [حیات اندفاعیه] ده صو جلدده یانیه
وقاشینمه حسنی تنقیص ایتمكله برابر جلد مانیهك نخرشیه
حصوله کان افعال منعكسه مرضیه دن اخشابن خصوصیه
دماغی حفظ ایلر.

مسكن كپی تاثیرى ۰ — صووق صویك وجوده
تائیری اوزون سورمك و جاریماق شرطیه مسكن كیدر.
بو باده علی الاكثر صویه طالمه توصیه اولنور؛ لکن بو
یولده صووق برصویه دوامی طالمه هرکس تحمل ایده مزه؛
چونکه بعض ادملرده تحملکنذار اوچانه بادی اولور.
بو حالده بایوده یا یوزمه توصیه اولنور، یاخود وجودی
معتدل برصویه باطیرباشش سونکر و سائر ایله سیلمه. بعضاً
صویك مسكن عمومی كپی تاثیرى كوچجه اولور؛ حالبوکه
برعضوه و افعال و وظائفنه تاثیرى قولایدنر. بو حالده بوز

(18)

ve soğuk suya batırılmış bezler, uzun sürmek üzere su akıtma en iyi tariflerdir.

Münebbih Gibi Te'sîri

Suyun bu te'sîrine fakrû'd-demde intibâh-ı fisyolocînin za'fi yâhûd fıkhdânı ile cümle-i asabiyede husûle gelen ihtilâlâtta ihtiyâc ziyâdedir. Hâlât-ı mezkûrede te'sîrât-ı mukavviye en ziyâde müfiddir. Bu bâbda en ziyâde müreccah olan usûller en ziyâde aksü'l-ameli da'vet edenlerdir. Husûsuyla gâyet münkasem su sevk eden duşlar tavsiye olunur. Çünkü bunlar âsâr-ı intibâhiyeyi pek çabuk ikâ' ederler. İntibâhın şiddetli olması için duşun soğuk su ile ve müddeti kısa olması ve suyun şiddetle sevk olunması lâzımdır.

Aksü'l-amelin o derece şedîd olmaması matlûb ise duşun suyu o kadar soğuk olmamak ve şiddetli sevk olunmamak ve uzunca sürmek lâzımdır.

Tedâvî bi'l-mâ'nın işte asıl bu âsâr-ı intibâhiyeyi tevîd husûsu fâidelidir. Suyun cilde olan bu te'sîrât-ı intibâhiyesi ef'âl-i mün'akise sâyesinde a'zâ-i sâireye ve etrâf-ı bedene bi'l-intişâr harekâta istihâle eder. Te'sîrât-ı mezkûre

(۱۸)

و صووق صویه باطیریلش بزلیر ، اوزون سورمک اوزره
سو آقیمه اک ابو طریقلردر .

منبه کبی تأثیری . — سو یك بو تأثیرینه [فقر الدم]
ده ، انتباه فسیؤلوجینک ضعفی یاخود فقدانی ایله جهله
عصبیه ده حصوله کنن اختلالاتده احتیاج زیاده در .
حالات مذکورده تأثیرات مقویه اک زیاده مفیددر .
بو بایده اک زیاده مرجح اولان اصولر اک زیاده
عکس العملی دعوت ایدنلردر ؛ خصوصیه غایت منقسم
سو سوق ایدن دوشلر توصیه اولنور ؛ چونکه بونلر
آنار انتباهیه بی بک جابک ایقاع ایدرلر . انتباهک شدتلی
اولمی ایچون دوشک صووق صو ایله ومدتی قیسه
اولمی ، و صویک شدتله سوق اولتسی لازمدر .

عکس العملک اودرجه شدید اولماسی مطلوب ایسه .
دوشک صوی اوقدر صووق اولماق وشدتلی سوق
اولتماق واوزونجه سورمک لازمدر .

[تداوی بالما]ک ایشته اصل بو آنار انتباهیه بی تولید
خصوصی فائده لیدر . سو یك جلده اولان بو تأثیرات
انتباهیه سی افعال منمکه سایه سنده اعضاء سائره یه واطراف
بدنه بالانتشار حرکاته استحاله ایدر . تأثیرات مذکوره

(19)

böylece intişârında bir kavisi ta'kîb eyler ki ona "kavs-i intibâhî-i muharrikî" nâmı verilir.

Mu'ayyen bir uzva ve onun fi'l ü vazîfesine te'sîr matlûb ise bi'l-alâka-i asabiye uzv-ı mezkûra in'ikâs eden ef'âlin husûlüne en ziyâde müsta'id nâhiyeye suyun te'sîri lâzımdır.

İşte buralarını gösterecek görgüdür. Fisyoloji ef'âl-i mün'akisenin topoğrafyasını te'sîs eylemektedir.

Suyun bu intibâh-ı muharrikinden felclerde, a'sâb-ı muharriketü'l-ev'iyenin, asab-ı müşterek-i kebîre merbût a'sâbın bazı ihtilâlâtında, atâlet-i ve'âiyeden neş'et eden ahşânın terâkümât-ı demeviyesinde vesâir yerlerde istifâde olunur.

Musarrif Gibi Te'sîri

Su sath-ı cildin bir tarafında bir taharrüş-i devâî peydâ etmekle bu mahal ile münâsebâtı muhakkak olan uzviyetin diğeri bir nâhiyesinde kâin taharrüş-i marazîyi ref' u izâle edebilir ve bu cihetle ef'âl-i hayâtiyeyi bir hâl-i muvâzenete getirebilir.

Su bir mahall-i mu'ayyen üzerine te'sîr-i husûsîde bulunarak mevzi'an ve idâre-i bedeniye her tarafında îrâs-ı tahavvülât ile umûmen icrâ-yı te'sîr eyler.

(۱۹)

بویلهجه انتشارنده بر قوسی تعقیب ایلرکه اکا [قوس
انتباهی محرکی] نامی ویریلور .

مبین برعضوه و آنک فعل ووظیفهسنه تأثیر مطلوب
ایسه (بالعلاقة عصبیه) عضو مذکورہ انعکاس ایدن افعالک
حصولنه اک زیاده مستعد ناحیهیه صوبک تأثیری لازمدر .
ایسته بو الرینی کوستره جک کور کودر . فسیولوجی
افعال منعکسک نک طوبوغرافیا سنی تأسیس ایلمکدهدر .

صوبک بو انتباه محرکنندن فاجلرده ، [اعصاب
محرکه الاوعیه] نک ، [عصب مشترک کیر] ، مربوط
اعصابک بعض اختلالانسنده ، [عطالت و عایشه] دن
نشئت ایدن اخشانک تراکات دمویهنده وسائر یرلرده
استفاده اولور .

مصرف کچی تأثیری . — صو سطح جلدک بر طرفنده
بر تخرش دوانی پیدا ایتمکله بو محل ایله مناسباتی محقق
اولان عضوبنک دیگر بر ناحیهسنده کائن تخرش مرضی بی
رفع وازاله ایده بیلور و بوجهتله افعال حیاتیینی بر حال
موازنته کتوره بیلور .

صو بر محل مبین اوزرینه تأثیر خصوصیده بولنهرق
موضماً ، واداره بدنیه نک هر طرفنده ایرات تحولات ایله
عموماً اجرای تأثیر ایلر .

(20)

Umûmî yâhûd mevzi'î soğuk su ile duş bu âsârı hâsıl eder ise de soğuk su ile temâsdan evvel harâretin te'sîri ale'l-ekser müreccahdır.

Mu'arrık Gibi Te'sîri

Harâret vâsıtasıyla her derecede terleme kâbildir. Hâlbuki soğuk su cildin a'sâbını, ev'iyesini, guddelerini tenbîh ve binâenaleyh vezâifini tes-hîl eder. Fakrû'd-deme müte'allik emrâzda teri da'vet bîhûdedir. Lâkin su ahlâtdan ileri gelmiş emrâzda teri da'vet ve güzel bir tegazzîye ri'âyet ve münâsib bir tedâvîye müdâvemet pek güzel bir tarîkdir.

*
* *

Su ile Nasıl ve Ne Vakit Tedâvîde Bulunmalı?

Marîzin hîn-i tedâvîsinde evvel emirde hastalığın tabî'atına ve hastanın teessür ve isti'dâdına muvâfık bir usûl intihâb edilmesi ehemdir. Meselâ bir iltihâb-ı cerhînin önü alınmak istenilir ise müzâdd-ı iltihâb edviye ile tedâvîye mürâca'at olunmalıdır. Lâkin bazen hastalık ziyâde bir şiddet-de olduğundan bir sûret-i âniyede âsâr-ı müsekkineye ihtiyâc messeder ki bu hâlde mu'tedil bir su ile vücûdu silmek, ılık suya batırılmış bir süngeri vücûdun her tarafına

(۲۰)

عمومی یا خود موضعی سووق صوابله دوش بو آناری
حاصل ایدر ایدر سووق صوابله ناسدن اول حرارتک
تأیری علی الاکثر مرجعدر .

ممرق کچی تأیری . — حرارت واسطه سیله هر
درجده ترله قابلدر . حالبوکه سووق سووجلک اعصابی .
اوعیه سی . غده لرینی تنیه و بناه علیه وظائفی تسهیل ایدر .
[فقر الدم] ه متعلق امراضده تری دعوت بیهوده در ؛ لکن
سو ، اخلاطدن ایلر و کلتش امراضده تری دعوت و کوزل
بر تغذی به رعایت و مناسب بر تدایوی به مداومت بک کوزل
بر طریقدر .

سو ایله نصل و نه وقت تداویده بولنلی ؟

مریضک حین تداو یسنده اول امرده خسته لنگ
طبیعتنه و خسته نک تأثر و استمدادینه موافق بر اصول
انتخاب ایدلمسی احمددر . مثلاً بر التهاب جرحینک اوکی
الحق ایستیلور ایسه [مضاد التهاب] ادویه ایله تدایوی به
مراجعت اولخلیدر . لکن بعضاً خسته لقی زیاده بر
شدتده اولدیغندن بر صورت آئیه ده انار مسکنه به احتیاج
مس ایدرکه بو حالده معتدل بر صوابله وجودی سیلمک .
ایلیق صویه باطر بلهش بر سونگری وجودک هر طرفه

(21)

gezdirmek sürmek gâyet fâidelidir. Bazen ılık bir su dökündükden sonra soğuk su ile müddeti kısa bir duş yapılabilir.

Te'sîrât-ı intibâhiyeyi da'vet ve aksü'l-ameli tevlîd için dâimâ hâlet-i maraziye ve şahsiyeyi nazar-ı dikkate almalıdır. Hastanın ahvâl-i umûmiyesini, mukâvemetini ve bürûdetin vücûdunda hâsıl edeceği derece-i intibâhı nazar-ı im'ândan dûr tutmamalıdır ki bu da idâre-i bedeniye bir nazar-ı müdekkikâne ile keşfolunabilir. Aksü'l-amelin ne derece sür'at ile husûle geldiğini ve ne kadar müddet devâm eylediğini ve'l-hâsıl soğuk suyun a'zâ-i muhtelif ve cümle-i asabiyyeye ne yolda te'sîr etdiğini iyice mütâla'a için bir de tecrübe yapılabilir. Lâkin bu tecrübenin hafif bir aksü'l-ameli da'vet etmesi ve ziyâde bir yorgunluk getirmemesi için mu'tedil derece bürûdetde bir su ile yapılması pek münâsibdir.

Husûsuyla emrâz-ı asabiyede evvel emirde kemâl-i tedbîr ve ihtiyât ile davranmak elzendir. Ziyâde soğuk bir su ile duş etmeğe başlamalarıyla tedâvî bi'l-mâ'nın te'sîrât-ı şifâ-bahşâsından ne kadar zevât mahrûmdur!

Alâim-i veca'îye ve âlâm-ı asabiyyeyi teskîn ve izâle matlûb

(۲۱)

کز د پروپ سورمک غایت فائده یلدر . بمعنا ابدیق بر سو
دوکنندکن صکره صووق صو ایله مدتی قیسه بردوش
یا بیله بیلور .

تائیرات انتباهی دعوت و عکس العملی تولید ایچون
دائما حالت مرضیه و شخصیه یی نظر دفته آلمیلدر .
خسته نك احوال عمومیه سی ، مقاومتی و برودنك
وجودنده حاصل ایده چکی درجه انتباهی نظر اماندن
دور طوقتا میدر که بوده اداره بدنییه بر نظر مدققانه ایله
کشف اولنه یلیر . عکس العملک نه درجه سرعت ایله
حصوله کلدیکنی و نه قدر مدت دوام ایلدیکنی و الحاصل
صووق صوویک اعضا ، مختلفه و جملة عصبیه نه بولده
تائیر ایلدیکنی ایوجه معناله ایچون برده تجربه یا بیله بیلور .
لکن بوتجربه نك ، خفیف بر عکس العملی دعوت ایتمی
و زیاده بر بورغونلق کتورمه سی ایچون ، معتدل درجه
برودنده بر سو ایله یا بلمی پک مناسبدر .

خصوصیله امراض عصبیه ده ، اول امرده ، کمال
تدبیر و احتیاط ایله طساورانلق الزمدر . زیاده صووق
بر سو ایله دوش ایتمک باشلاملریله [تداوی بالمسا] نك
تائیرات شفا بخشاسدن نه قدر ذوات محرومدر ؛
علائم و جمیه و آلام عصبیه یی تسکین و ازاله مطلوب

(22)

ise birbirini müte‘âkib harâret ve bürûdetin te’sîri münâsibdir.

Vefret-i tamsı tedâvî matlûb ise vücûdun kısım-ı ulvîsine soğuk duşlar yapmak ve ayakları soğuk banyoya koymak ve sür‘at-i tedâvîyi müstelzim bir hâl olmadığı hâlde nezf-i rahmin tevakkufunu beklemek iyidir.

Su ile tedâvîye havâdâr ve münâsib bir derece sıcak bir odada senenin her mevsiminde devâm edilir. Bünyeleri nâzik hastaların ve husûsıyla müteessirü's-sadr olanların tedâvîye mevsim-i şitâda başlamamaları muktezî ve fakat i‘tiyâd ettikleri hâlde bu mevsimde de bilâ-mahzûr devâm edecekleri bedîhîdir.

Emrâz-ı asabiye son ve ilkbahârda kesb-i iştîdâd eylediğinden maznûnü'z-zuhûr olduğu bu zamândan on beş, yirmi gün evveli tedâvîye başlayıp husûlüne mümâna‘at eylemek muvâfıkdır ki bu usûl ile marazın tevkîfi kâbil olmadığı sûrette bile tahfifi mümkündür.

Tedâvî bi'l-mâ’ asıl bu tedâvîye mahsûs binâlarda icrâ olunmalıdır. Lâkin lüzûm ve sûret-i icrâsı bir tabîb-i tecrübe-dîde tarafından der‘uhde olunduğu hâlde odada bu nev‘ tedâviden me’mûlün fevkinde istifâde olunur.

Ziyâde bir müdâvemet ve bu bâbda intizâma ri‘âyet ile ancak

(۲۲)

ایسه بر برینی متعاقب حرارت و برودتک تأثیری مناسبدر .
 [وفرت طمٹ] ی تداوی مطلوب ایسه و جودک
 قسم علویسنه سووق دوشلر یاتیق و آیقلری سووق
 بانیوبه قویتیق و سرعت تداوی بی . مستلزم بر حال اولمدینی
 حالده نرف رحك توقنی بکلمك ابودر .

سو ایله تداوی به هوادار و مناسب بر درجه سیجاق
 براوطهده سنهك هر موسمنده دوام ایدیلور . بنیه لری نازك
 خسته لرك و خصوصیه متأثر الصدر اولانلرك تداوی به موسم
 شتاده باشلامالری مقتضی و فقط اعتیاد ایستکلری حالده
 بو موسمنده بلا محذور دوام ایده جکلری بدیهیدر .

امراض عصبیه سوک و ایلك بهارده کسب اشستداد
 ایله بکندن مرضك مفضون الظهور اولدینی بوزماندن اون
 بش یکر می کون اولی تداوی به باشلابوب حصوله ممانعت
 ایامك موافقدرکه بواسول ایله مرضك توقنی قابل اولمدینی
 صورتده بیله تخفیفی ممکندر .

[تداوی بانلا] اصل بو تداوی به مخصوص بنالرده
 اجرا اولمالیدر . لکن لزوم و صورت اجراسی بر طیب
 نجر به دیده طرفندن درعهده اولمدینی حالده اودهده
 بو نوع تداویدن مأمولک فوقنده استفاده اولور .
 زیاده بر مداومت و بو باید استقامه رعایت ایله انجق

(23)

usûl-i tedâvî bi'l-mâ'nın fevâidi ziyâdedir. Tedâvînin devâmı tabî'at-ı maraza ve kuvvet-i marîze tâbi'dir.

Ef'âl-i hayâtiyede mevcûd olan ihtilâlât tezâyüd eylediği yâhûd âsâr-ı maraziye-i sâire husûle geldiği anda bu nev' tedâvîyi terk etmelidir. Bu gibi ihtilâlâtın zuhûru vahîm olmayıp çok kere lâzımdır.

Tedâvî bi'l-mâ'nın hüsn-i te'sîrâtı ale'l-ekser tedâvîye devâm olduğunda görünmez de bazen tedâvînin kat'ında zuhûr eder. Bazı emrâzda devâm ile ancak tedâvî bi'l-mâ'dan istifâde olunur. Bazen ise devâmı mûcib-i ta'b olur. İşte buralarını ta'yîn edecek de ancak tabîb-i tecrübe-dîedir.

Hasta su ile tedâvîde bulunacağı zamân aç olmalı. Lâkin duşdan evvel hafif bir çorba içmekde de bir mahzûr yoktur. Tedâvî için en ziyâde münâsib zamân uykudan kalktığı andır.

5-6 yâhûd 7 yaşına kadar gâyet soğuk su dökünmek yâhûd böyle bir suya dalmak umûmiyetle fenâdır. Mu'tedil bir derecede soğuk (18, 20, 25) su daha münâsibdir. Daha sonra çocuğu soğuk su ile tedâvî eylemek ve ba'dehû vücûdunu delk eylemek ve yayan yürütmek pek iyidir. Bu sûret

(۲۳)

[اصول تداوی بالما] نك فوائدی زیاده در . تداوینك
دوامی طبیعت مرضه وقوت مریضه تابعدر .

افعال حیاتیته موجود اولان اختلالات تزیاد
ایلدیکی یاخود انار مرضیه سائره حصوله کلدیکی آنده
بونوع تداوی بی ترك ایتلیدر . بوکجی اختلالانك ظهوری
وخیم اولیوب چوق کره لازمدر .

[تداوی بالما] نك حسن تأیراتی علی الاکثر تداوی به دوام
اولندیقنده کورنمزده بهضاً تداوینك قطعنده ظهور ایدر .
بعض امراضده دوام ایله انجیق تداوی بالمدن استفاده
اولنور . بهضاً ایسه دوامی موجب تمب اولور . ایسته
بورالربنی تعیین ایدم جكدده انجیق طیب تجر به دیده در .
خسته سو ایله تداوی ده بولنه جنی زمان آج اولمی ؛
لکن دوشدن اول خفیف برچوربا ایچمکده بر محذور
بو قدر . تداوی ایچون انک زیاده مناسب زمان او یقودن
قالقادیبی آندر .

۶۰۵ یاخود ۷ یا شنه قدر غایت صووق سودوکونك
یاخود بویله بر صویه طالمق عمویته فسادر . معتدل
بر درجهده صووق (۲۵۰۲۰۰۱۸) سو دها مناسبدر .
دها صکره چوجنی صووق سو ایله تداوی ایلمك وبمه
وجودینی دلک ایلمك وایان یورتیمك بك ابودر . بصورت

(24)

çocukların cümle-i adaliyelerini tezyîd eder ve lenfeviyetin husûl ve terak-kîsine mâni' olur.

Genç bir yaşda zuhûr ederek ekseriyâ bir hâlet-i asabiye müte'alik bulunan selisü'l-bevl yani sidiği tutamamazlığa karşı su ile tedâvî pek iyi gelir. 17-18 yaş arasında tedâvî bi'l-ma' cimmastik gibi terbiye-i mâddiyenin esâsı olmalıdır.

Sinn-i kemâlde su ile tedâvî bünyeye ve mizâca tâbi'dir.

Kadınlar umûmiyetle erkeklerden ziyâde hassâsedirler. Onların otururken ömür-güzâr olmaları, vazîfe-i tamsiye, haml, irzâ' misillü ahvâl ara sıra uzviyetlerini herc ü merce kâfidir. Kadınlarda cümle-i asabiye gâlib olduğundan su ile tedâvî âkilâne devâm olunmak şartıyla bittab' pek münâsibdir. Su ile tedâvî umûmiyetle hayzın zuhûrunu teshîl eylediğinden zamân-ı bülûğda genç kızlara fâidelidir.

*
* *

Su ile Tedâvînin Fevâidi

Sıcak yâhûd ılık su dâhilen içildiğinde kay getirdiğinden tesemmûmâtta vesâir hâlâtta kullanılır. Soğuk yâhûd buzlu su mu'annid kaylarda, kolerada, iltihâb-ı

(۲۴)

چو جقلرك جهله عضايه لرینی تزیید ایدر و لئفوبتک حصول
و ترقیسنه مانع اولور .

کنج بریاشده ظهور ایدرک اکثر با برحالت عصیبه
متعلق بولنان [سلسل البول] یعنی سدیکی طوته مامزانه
قارشو سو ایله تداوی یک ایو کایر .

۱۲ : ۱۸ یاش آره سنده تداوی بلما جیمناستیک کچی
تربیه ماده نیک اساسی اولمایدز .

سن کالده سو ایله تداوی نیهیه و مزاجه تابدز .
قادیسلر عمومیتله ارککلردن زیاده حساسه درلر .
آنلرک او طور رکن عمر کذار اولملری ، وظیفه طمئیه ،
حمل ، ارضاع مثلا و احوال آره صرد عضویتلرینی هرج و مرجه
کافیدز . قادیسلرده جهله عصیبه غالب اولدیغندن سو
ایله تداوی ، عافلانیه دوام اولمق شرطیه . بالطبع یک
مناسبدز . سو ایله تداوی عمومیتله جینک ظهورینی سهیل
ایلدیکندن زمان بلوغده کنج قزلره فائده لیدر .

سو ایله تداوی نیک فوائدی

سیچاق یا خود ایلیق سو داخل ایچیدیکنده قی
کتوردیکندن سمماتده و سائر حالاتده قوللانیلور .
صووق یا خود بوزلی سو معندقیارده . قوله زاده ، [التهاب

(25)

periton-ı hâdde, âlâm-ı mi‘deviyede verilir. "*Erhamü yâ Rab!*"* dedirtecek kadar şiddetli evcâ‘ hâsıl eden bağırsak bükülmesinde, zâtü'l-periton-ı cerhîde yalnız dâhilen buzlu su verilmez, belki hâricen batn üzerine de buzlar konur.

Hâricen sıcak su kanı, ahlâtı celb eylediğinden iyi bir musarrif gibi te’sîr eder. Ayakları sıcak suya koyma kanı vücûdun kısm-ı süflîsine celb ü da‘vet etmekle baş ağrısında, hayzın gelmesinde tavsiye olunur. İltihâba tutulmuş kıta‘ât üzerine ılık suya batırılmış bezler konulduğu sûretde inhilâlâ hizmet edilir. Enzife-i rahmiyede ve yeni doğan çocukların zâhiren ölmüş gibi görünen hâllerinde sıcak su büyük hizmet eder. Rahimden gelen kanı tevkîf husûsunda bazen birçok kâbizâtın ve hattâ tıpalamanın fâidesi olmadığı hâlde doğrudan doğruya unk-ı rahme ihtikân edilen 50 derecedeki suyun te’sîri mücerrebdir. Kezâ sûret-i zâhirede ölmüş görünen nevzâd çok kere 40-50 derecedeki banyo sâyesinde tekrâr i‘âde-i hayât eylemiştir.

* "Allah'ım merhamet et!"

(۲۵)

بربطون حاد [ده ، [آلام معدویه] ده ویریلور .
 [ارحم یارب] ده دیرته جک قدر شدتلی اوجاع حاصل
 ایدن باغرضاق بو کولمه سنده ، [ذات البربتون جرحی]
 ده بالکمز داخلاً بوزلی سو ویرلمز ؛ بلکه خارجاً بیلن
 اوزرینه ده بوزلر قونور .

خارجاً صیجاق صوقانی ، اخلاطی جلب ایلدیکندن
 ایو بر [مصرف] کبی تاثیر ایدز . آیقلری صیجاق
 صویه قویته قانی وجودک قدم سفلیسنه جلب و دعوت
 ایتکله باش اغریسنده ، حیضک کله مسنده توصیه اولنور .
 التهاب طویلمش قدمات اوزرینه ایلیق صویه باطریلمش
 بزله قونیلدینی صورتده انحلاله خدمت ایدیلور .
 [انزفه رحیه] ده ویکي طوغان چوققلرک ظاهر اولمش
 کبی کورینن حالارنده صیجاق صو بیوک خدمت ایدز .
 رحمدن کان قانی توقیف خصوصسنده بهضاً بر چوق
 قابضاتک وحتى طبه لاهنک فائده سی اولمدینی حالده
 طوغریدن طوغری به عنق رحه احتقان ایدیان (۵۰)
 درجه ده کی صویک تاثیر مجربدر . کذا صورت ظاهرده
 اولمش کورینن نوزاد چوق کره (۴۵ : ۵۰) درجه ده کی بانیو
 سایه سنده تکرار اعاده حیات ایلشددر .

(26)

Soğuk su demin bazı mahallerde rükûdetine ve iltihâbı bazı hâlât-ı ihtikâniyeye karşı kullanılır.

Husyelerde damarların tevessü'üne devâlî-i safen, bevâsîre yani memelere karşı soğucak su bir takım merhemlerden ve kâbızâtdan daha iyidir. Berelerde, yanıklarda soğuk su bir taraftan kanı tevkîf, diğer cihetden hissiyeti, binâenaleyh evcâ'ı tenkîs eylediğinden fâidelidir.

Serin bir banyo Trousseau, Pidoux göre "hora" nâmındaki maraz-ı asabîye fâidelidir.

Bazı hezeyân ve hurâfâtda hastanın başına 1-2 kova soğuk su dökülmesi iyi gelir.

Karahummâ vesâir hummeyâtda da soğuk sudan istifâde olunur. Fakat sûret-i isti'mâli bilmelidir.

Bazı emrâz-ı müzminede duş vesâir usûllerle tedâvî bi'l-mâ'ya mürâca'atın pek çok fevâidi görülüyor. İhtilâmât ve cimâ' ile mütehassıl za'fda, adem-i iktidârda, seyelân-ı menide, fakrû'd-demde, ihtinâk-ı rahimde, âfât-ı ihtilâciyede, nezle-i mi'deviyede, za'f-ı vilâdîde, bazı ahşânın imtilâsında, nıkrîsde, âlâm-ı resyeviyede tedâvî bi'l-mâ' nâfi'dir. Suyun sûret-i isti'mâli muhtelif istikâmâtda aşağıdan

(۲۶)

صووق صو دمك بهض محللرده ركودتنه والتهاى
 بهض حالات احتقانيه به قارشو قوللانيور .
 خصيه لرده طمارلرك توسعنه [دوالى صفن] . [بو
 اسيره] يعنى مملره قارشو صووجق صو برطاق مرهم لردن
 وقابضاتدن دها ابودز . بره لرده ، يانقلرده صووق صو
 بر طرفدن قانى توقيف ديكر جهتدن حسيته بنا ، عليه
 اوجايعى تنقيص ايلديكنندن فائده ليدز .
 سرين بر بايو [ترو - صو ، بيدو] به كوره [خوره]
 نامنده كى مرض عصبويه فائده ليدز .
 بهض هذيان و خرافاتده خسته نك باشه برايكى قووه
 صووق صو دو كيله سى ابو كلير .
 قره حما وساثر حيا تده ده صووق صودن استفاده
 اولنور . فقط صورت استعمالى بيام ليدز .
 بهض امراض مزمنه ده دوش وساثر اسوللرله [نداوى
 بالنا] به مراحمتك يك چوق فواندى كوريليدور . احتلامات
 و جماع ايله متحصل نه منده ، عدم اقتدارده ، سيلان
 منى ده ، فقر الدمده ، اختناق رحده ، آفات اختلاجيه ده ،
 نزله معدويه ده ، ضعف ولادى ده ، بهض اخشانك
 امتلاسنده ، نقرسده ، آلام زثيو يه ده [نداوى بالنا] نافيدور .
 صويك صورت استعمالى مخناب استقامتده اشاعيدن

(27)

yukarıya, yukarıdan aşağıya, yanlama suyu sevkden, duş ve su dökünmekden ibâretidir. Bu usûllerle yalnız bürûdetden değil belki muhtelif nikât üzerine suyun darbesiyle hâsıl olan âsâr-ı mukavviye ve musarrifeden de istifâde olunur. İnkıtâ'-ı tams zamânında kadına su ile tedâvî bâ-husûs umûmî duşlar tavsiye olunur ki cilde ziyâde bir hissiyet getirmekle gâib olma derecelerine gelen vazîfe-i hayâtîyeyi bi'l-in'ikâs idâme eder.

*
* *

Su ile Tedâvî Bazı Emrâzda Fâidesiz ve Hattâ Muzırdır

Ensicede hâsılât-ı gayr-ı mütecânisenin husûlüyle mütemâyiz emrâzda tedâvî bi'l-mâ' fâidesiz ve hâsılât-ı mezkûre akciğer, kalb gibi a'zâ-i mühimmede teşekkül eylediği hâlde hatarnâkdir.

Su ile tedâvî bir tufeylin vücûdundan yâhûd bir hâlet-i diyateziyeden (fesâd-ı bünye) ileri gelen emrâz-ı cildiyenin ekserisinde fâidesizdir. Lâkin cümle-i asabiyenin ve cilddeki şebeke-i şa'riyenin vazîfece bir ihtilâline merbût olan emrâz-ı cildiyede tedâvî bi'l-mâ' müessirdir.

(۲۷)

یوقاری یه ، یوقاریدن اشاغی یه ، یانلامه سوئی سووقدن
 (دوش) وصو دوکونشکن عبارتدر . بواسوللرله یالکنز
 برودتدن دکل بلکه مختلف نقساط اوزرینه سوویک
 ضربه یله حاصل اولان آناز مقویه ومصرفه دن ده استفاده
 اولئور . [انقطاع طمث] زماننده قادیسه سو ایله
 تداوی باخصوص عمومی دوشلر توصیه اولئور که چلده
 زیاده بر حسیت کنورمکله غائب اولمه درجه لرینه کان
 وظیفه حیاتی بی بالانمکاس ادامه ایدر .

صو ایله تداوی بعض امراضده فائده سز

وحتی مضر در

انسیجه ده حاصلات غیر متجانسه نک حصولیه متمایز
 امراضده [تداوی بالما] فائده سز و حاصلات مذکوره آق جگر .
 قلب کبی اعضاء مهمه ده شکل ایله یکی حالدده خطرناکدر .
 صو ایله تداوی برطفیلک وجودندن یا خود برحالت
 دیاتریه (فساد بیه) دن ایلر و کان امراض چلده نک
 اکثریننده فائده سزدر ؛ لکن جمله عصیبه نک و چلده کی
 [شبکه شعریه] نک وظیفه جه براختلالنه مربوط اولان
 امراض چلده ده تداوی بالما مؤثر در .

(28)

Su ile tedâvî bazı emrâzda marazın asıl tabî'atı üzerine hiçbir te'sîrde bulunmayarak yalnız bazı a'râzı tahfif eder. Meselâ seretân-ı mi'deye mübtelâ olan zevâtda tedâvî bi'l-mâ' kayları tevkîf, dimâğın ve murdâr iliğın (nühâ'-ı şevkî) âfât-ı uzviyesiyle husûle gelen ihtilâlât-ı hissiye ve harekiyeyi tahvîl ü tahfif eder.

Sillü'r-ri'e artık meydâna çıktığı sûretde tedâvî bi'l-mâ'dan ne beklenir? Teşemmu'-ı kebed yani karaciğerin sanki balmumuna tebeddülüyle mütemâyiz hastalıkda, teleyyün-i dimâğda, intifâh-ı ri'ede, ümmü'd-demde tedâvî bi'l-mâ' aslâ tavsiye olunamaz.

Hulâsa su ile tedâvî müessirdir. Lâkin lüzûm ve sûret-i icrâsını bilmeli.

*
* *

Şimdiye kadar tedâvî bi'l-mâ'dan umûmiyetle bahseyledik. Bundan sonra denizde banyodan bahsedelim.



(۲۸)

صو ایله تداوی بعض امراضده مرشک اصل طبیعتی
 اوزرینسه هیچ برنأیرده بولخیه رق یالکز بعض اعراضی
 تخفیف ایدر . مثلا [سرطان معده] یه مبتلا اولان
 ذوانده تداوی بالما قیلری توقیف ، دماغک و مردار
 ایلیکک [نخاع شوکی] آفات عضویه-سیله حصوله کلن
 اختلالات حسیه وحرکیه یی تحویل و تخفیف ایدر .
 [سل الرنه] ارتق میدانه جیقیدینی صورتده تداوی
 بالما دن نه بکلنیر؟ [تشمع کبد] یعنی قره جکرک مانکی
 بالمو منه تبدیلیله متمایز خسته لقدمه [تاین دماغ] ده ، [انتفاخ
 رنه] ده ، [ام الدم] ده تداوی بالما اصلا توصیه اولانه مز .
 خلاصه صو ایله تداوی مؤتردر؛ لکن لزوم و صورت
 اجرائی بیلملی .

شمعی یه قدر [تداوی بالما] دن عمومیتله بحث
 ایلهک . بوندن صکره . دکزده بانیو . دن بحث ایدهم .



Su ile Tedavi ve Denizde Banyo

(29)





(30)



-1-

Banyo Nedir?

Banyoların Envâ'ı: Yarım ve Tekmîl Banyo – Oturak, El ve Ayak Banyosu, Sulb, Mâyi', Gazî Banyo – Basît ve Mürekkeb Banyo – Banyo Kelimesini Kabûlde Mecbûriyet

Sadede girişmezden mukaddem evvel emirde banyonun ne demek olduğunu anlamalıyız. Banyo az veya çok sürmek üzere vücûdu ya kâmilen yâhûd kısmen mâyi', sulb yâhûd gazî bir vasat derûnuna idhâl etmektedir. Lâkin ekseriyetle banyo terkîbi ve derece-i harâreti muhtelif mâyi'e dalmağa denir.

Vücûdun böylece kâmilen daldırılmasına "umûmî banyo"

(۳۰)



— ۱ —

بانیو نه در ؟

بانیورنه انواعی : یازیم و تکمیل بانیو . — اوطوران ، ال و
آبق بانیوسی . — صلب ، مایع ، غازی بانیو . — بسط و مرکب
بانیو . — بانیو کله سنی قیونده مجبوریت .

صده کیرشمزدن مقدم اول امرده بانیونک نه دیک
اولدیتی آکلامایز . بانیو آز و یا جوق سورمک اوزره
وجودی یا کاملاً یا خود قسماً مایع ، صلب ، یا خود غازی
بر [وسط] دروننه ادخال ایتمکدر . لکن اکثریتله بانیو
ترکیبی و درجه حرارتی مختلف مایعه طائفه دینور .
وجودک بویلهجه کاملاً طالديرلمنه و عمومی بانیو ،

(31)

kısmen daldırılmasına, daldırılan kısma göre "yarım banyo", "oturak banyosu", "el banyosu", "ayak banyosu" denilir.

Banyolar mâyi‘, sulb, gazî olup mâyi‘ banyolarda tatlı su (yağmur, dere, menba‘) ve tuzlu su (deniz suyu, miyâh-ı ma‘deniye-i tabî‘iye-i vaz‘iye) ile olduğuna göre basît banyo ve mürekkeb yâhûd devâî banyoya taksîm olunur. Mürekkeb yâhûd devâî banyolarda ıtrî (kokulu nebâtâtı, şarâbı, ispirtoyu hâvî olan), münebbih (hardal), müleyyen (kepek, nişasta, surutka, süd), mukavvî (jelatin, yağ, kan, et suyu vesâire) olabilir.

Sulb banyolar da ya tamâmen sulb olur (kum, kül, nişasta derûnunda) ya nısf mâyi‘ yani cıvık olur (ma‘denî çamurlar, üzüm ve zeytin posası, fişkî derûnunda). Gazî banyolar da ya yâbis (havâ-i yâbis, hâr, mütezayyık, zîbakî, kibrîtî, iyodî, reçinevî vesâire) yâhûd râtıb (basît yâhûd edviye ile meşbû‘ ebhire) olur.

Banyo hakkında bu kadar tafsîlât verip sadedden çıkmaklığım mahzâ müsemâsı ta‘addüd etmiş olan banyo kelimesini kabûl edişde muztar kaldığımı anlatmaktır.

(۳۱)

قسماً طالیدیرلسنه — طالیدیریلان قسمة کوره — « یارم بانو »
 « او طوراق بانوسی » « ال بانوسی » « آباق بانوسی »
 دنیلور .

بانیلور مایع ، صلب ، غازی اولوب مایع بانیلورده
 طنانلو صو [یاغمور ، دره ، منبع] و طوزلی صو [دکنز
 صوئی ، میاه معدنیة طبیعیه و صنعیه] ایله اولدیفنه کوره
 « بسیط بانو » و « مرکب یاخود دوائی بانو » به تقسیم
 اولنور . مرکب یاخود دوائی بانیلورده عملری [فوقولی
 نیانانی ، شرابی ، اسپرتویی حاوی اولان] ، منه [خردل] ،
 ماین [کک ، نشاسته ، سوروتفه ، سود] ، مقوی
 [زه لاتین ، یاغ ، قان ، ات صوئی و ساثره] اوله بیلور .
 صلب بانیلورده یانقما صلب اولور (قوم ، کول ،
 نشاسته دروننده) ، یا نصف مایع یعنی حیووق اولور
 [معدنی جامورلر ، اوزوم و زیتون پوستاسی ، فیشقی
 دروننده] . غازی بانیلورده یا یاس [هوا ، یاس ، خار ،
 متضیق ، زبیتی ، کبریتی ، ایودی ، رجنوی و ساثره] ، یاخود
 راطب [بسیط ، یاخود ادویه ایله مشبوع انخره] اولور .
 بانو حقنده بو قدر تفصیلات و یروب صدردن چیقمقائم
 محضاً مسامی تعدد ایتش اولان بانو کجه نی قبول ایدبنده
 مضطر قالدیفمی آکلا تقدر .

(32)

Her ne ise biz yine sadede gelelim: Burada yazacağımız bahis deniz banyosu ve deniz suyunun sûret-i te'sîridir.

-2-

Denizde Banyo

Ahâlî-i Kadîme Nezdinde Banyo – Deniz Banyosunun Menşei – Deniz Hamâmları Gâyet Ehemmiyetlidir – Banyo Sıhhati Vikâye ve Vücûdu Takviye, Emrâzı Teşfiye Eder – Banyoya Devâmda Etibbâ-i Hâzıkanın Re'yi Munzam Olmalıdır – Zu'afâ ve Nühafâya ve Husûsuyla Etfâle Banyo Pek İyidir – Banyonun Te'sîrâtını Tıbben Mütâla'a İçin Birçok Husûsâtı Nazar-ı Ehemmiyete Almalıdır – Deniz Banyosunun Te'sîri Mahalle, İklîme Göre Muhtelifdir – Havâ-yı Bahrînin Te'sîrâtı

Ahâlî-i kadîmenin tarz-ı ta'ayyüşü, iştigâlâtı, iklimin derece-i harâreti ve bunlar gibi esbâb-ı sâire nazar-ı tedkîke alınacak olursa a'sâr-ı ev-veliyede behemehâl banyoya devâm olunduğuna kanâ'at hâsıl olur.

Kürre-i arzda ilk iskân eden ve enhâr civârında, göl ve deniz etrâfında bulunanların banyoya devâm etmiş olduklarına hiç iştibâh yoktur.

(۳۲)

هر نه ایه بزینہ صده کلم: بوراده یازہ جمعز بحث
دکتر بایوی و دکتر سوینک صورت تاثیر بدر .

— ۲ —

دکترده بایو

اهدای قدیمه نزدنده بایو . — دکتر بایوسنک منشائی . — دکتر
حاملمری غایت اهمیتیدر . — بایو صحنی وقاید . وجودی نفویده .
امراضی تشقیقه ایدر . — بایویده دوامده اطیبای حاذقهنک رأیی منضم
اومئیدر . — ضعفانحقیقه و خصوصیه اطفانه بایو پک ابودر . —
بایونک تاثیراتی طباً مطالعه اییون بر جوق خصوصاتی نظر اهمیتنه
آئیدر . — دکتر بایوسنک تاثیریه محسسه . اقیبه کوره مختلفدر
— هوای بحرینک تاثیراتی .

اهالی قدیمه نک طرز آمیسی . اشتغالاتی . اقلیمک درجه
حرارتی و بونلر کی اسباب سائره نظر تدقیقه آنه جق
اولورسه اعصار اولیهدده بهمه حال بایویه دوام اولندیغنه
قناعت حاصل اولور .

کره ارضده ایلمک اسکان ایدن وانهار جوارنده . کول
و دکتر اطرافنده بوانسانلرک بایویه دوام ایتمش اولدقلرینه
هیچ اشتباه بوقدر .

(33)

Edyân-ı kadîme nazar-ı ehemmiyete alındığı hâlde cümlesinde nezâfet ü tahâretin mukaddes tutulduğu görülür.

Zâten tahâret ü nezâfet tabî'î ve cibillî bir keyfiyettir.

Birçok hayvânâtın gerek serinlenmek gerekse temizlenmek için suda yıkandığı, bazılarının da tufeylâtdan toz ve çamur ve yağlı toprak ile halâs olmağa çabaladığını görüyoruz ki bu da nezâfetin, banyonun pek tabî'î olduğunu müsbettir.

Eflatun Bahr-ı Sefid'i, küçük bir havuzun kenârlarında bulunan kurbağalar gibi etrâf u sevâhilinde ahâlî meskûn olan büyük bir havuza benzetmiş ve bu cihetle insânı kurbağaya teşbîh etmiştir ki bu da suyun, banyonun insâna derece-i lüzûmunu pek güzel îmâ eder.

Esâfire göz gezdirilecek olsa sırf hikâyât ve hayâlâtdan ibâret olan o zamânda bile banyonun ma'lûm olduğu anlaşılır.

Yunanistan-ı kadîmde banyolar jimnazlarda dâhil olup gençler oralara devâm ile kuvvetlerini tezyîd ve akıl ve zekâlarını tenbîh ediyorlardı. Tahâret ü nezâfet husûsunda deniz

(۳۳)

ادیان قدیمه نظر اہمیتہ آندینی خالدہ جہاہ سندیہ نفاقت
و طہارتک مقدس طونل دینی کوزیلور .

ذانا طہارت و نفاقت طبیعی و جبلی بر کیفیتدر .

بر جوق حیوانانک کرک سرینانمک، کرک کہ تیز لیمک
ایچون سودہ بیقاندینی . بہضیلرینک دہ طفیلاندن توز
و جہور و یاغلی طو براق ایله خلاص اولغہ جبالادینی
کوزیلور زکہ بودہ نفاقتک . بانیونک یک طبیعی اولدینی
مبتدر .

افلامون بحر سفیدی، کوچک بر حوضک کنار لرندہ
بولنان قور بغلر کی اطراف و سواحلندہ اہالی مسکون
اولان، بیوک بر حوضہ بکرتش و بوجہتہ انسانی قور بغہ
تشیہ ایتشدر کہ بودہ سویک، بانیونک انسانہ درجہ لزومنی
یک کوزل ایما ایدر .

اساطیرہ کوز کزدیر یلہ جک اولسہ صرف حکایات
و خیالاتدن عبارت اولان او زماندہ بیلہ بانیونک معلوم
اولدینی اکلاشیلور .

یونانستان قدیمہ بانیولر زینازلردہ داخل اولوب
کنچلر اورالردہ دوام ایله قونلرینی تزیید و عقل و ذکا لری
تنیہ ایدیلوردی . طہارت و نفاقت خصوصندہ دکنز

(34)

banyosunun te'sîri eskiden ma'lûm idi. Lâkin tedâvî husûsundaki te'sîrâtı daha sonra olarak Yunan ve Roma medeniyetiyle meydâna çıkmıştır.

Bokrat, Calinos, Pelin deniz suyunun hüsn-i te'sîrâtından bahsetmişlerdir. Kurûn-ı vüstâda deniz suyunun isti'mâl-i devâisi büsbütün unutulmuş ve böylece mâ'-i bahrînin havâss-ı devâiye ve şifâiyesi birçok zamânlar mechûl kalmış idi.

Romalılar birçok zamânlar Tiber nehrinde banyoya devâm etmişler ve meşâkk-ı seferiyeye karşı tahammül ve mukâvemet için gâyet mühim olan kuvâ-yı bedeniyelerini yüzmekle hıfz ve tezyîde sa'y eylemişlerdir. Bilâhare Roma'da medeniyet terakkî etdikçe banyoya mahsûs binâlar, hamâmlar inşâ olunmuştur. Romalılar banyoyu o derece sıhhate makrûn u muvâfık bulmuşlar ki Pelin nâm hekîme göre birçok zamânlar bundan başka tıbbâ hâcet görmemişlerdir. O zamânda sıcak banyolar, istihmâmât hemen umûmiyetle kabûl olunmuş idiye de Augustus'un soğuk banyo ile şifâ-pezîr oluşu bu nev' banyoyu birçok zamânlar moda sırasına geçirmiş, lâkin Marsilius'un da soğuk banyo ile vefâtı modayı alt üst etmiş ve böylece birçok vakitler banyonun unutulmasına bâdî olmuştur.

(۳۴)

بانیوسنک تاثیر می اسکیندن معلوم ابدی ؛ لکن تداوی
خصوصی کی تاثیراتی دها صکره اوله رقی یونان و روما
مدنیته میدانه حقیقه شد.

بقراط . جالینوس . پلین دکنز صوبینک حسن تاثیراتندن
بخت ایتمش لردر . قرون وسطاده دکنز صوبینک استعمال
دوایی بیستون اونودلمش و بویله جه ماء بحرینک خواص
دواییه و شفاییه سی بر جوق زمانلر مجهول قلمشیدی .

رومالولر بر جوق زمانلر [تیبر] نبرنده بانیویه دوام
ایتمش و مشاق سفریه به قارشو تحمل و مقاومت ایچون
غایت مهم اولان قوای بدنیه لرینی یوزمکله حفظ و تزییده
سی ایلمش لردر . بالاخره روماده مدنیته ترقی اینسدیکجه
بانیویه مخصوص بنالر . حاملر انشا اولمش لردر . رومالولر
بانیوی اودرجه نخته مقرون و موافق بولمش لردر که [پلین]
نام حکیمه کوره بر جوق زمانلر بوندن بشقه طبه حاجت
کورمه مش لردر . اوزمانده سیجاق بانیولر . استحمامات
همان عمومیتله قبول اولمشیدیده [اوگوست] ک صووق
بانیو ایله شفا پذیر اولیشی بونوع بانیوی بر جوق زمانلر
موده صرمسه کیرمش . لکن [مارسلوس] کده صووق
بانیو ایله وغانی مودنی آلت اوست ایتمش و بویله جه بر
جوق وقتلر بانیونک اونودلمسه بادی اولمش لردر .

(35)

Hulâsa soğuk ve sıcak banyoların fevâid-i sıhhiyesi pek eskiden beri ma'lûm idiye de deniz banyosunun muhassenât-ı devâiye ve şifâiyesi asr-ı hâzırda tahakkuk eylemiştir.

İngiltere ve Almanya'da bu asrın nısf-ı evvelinde deniz banyolarının fevâid-i tıbbiyesinden uzun uzadıya bahsolunmuş ve en evvel Şimâl Denizi'nde, Bahr-ı Baltık'da, Manş Denizi'nde deniz hamâmları te'sîs ve binâ olunmağa başlanmıştır. Sonradan Fransa'da dahi Cermenya akvâmına ittibâ'an Dieppe ve Bologna'da birçok hamâmlar yapılmıştır.

Vatanımızın hemen her cihetinde sâhil bulunması ve bu bâbdaki istidâd-ı mevki'îsi deniz hamâmlarının evvelce bizde inşâ olunduğunu zannedir ise de lüzûmsuz tafsîlâtı câmi' olan târîhlerimizde bu gibi bahislere tesâdüf edilemediğinden iş dâimâ zanda kalıyor.

Her ne ise denizde banyonun fevâidi ve muhassenâtı anlaşıldığından her yerde bu cihete ehemmiyet veriliyor, deniz hamâmları tekessür ediyor. Lâkin bizde deniz hamâmlarının tekessürü fevâid ve muhassenâtını bi't-takdîr mazhar-ı rağbet-i umûmî oluşundan olmayıp ortalığın deniz hamâmlarında vücûdca istifâdeden ziyâde zevk u safâ aradığındandır. Yazın deniz hamâmlarına müdâvemet deniz

(۳۵)

خلاصه صووق و صیجاق بانئولرک فوائد صحیه سی بک
 اسکیدن بری معلوم ایدیسده دکز بانئوسنک محسنات
 دوائیه و شفائیه سی عصر حاضرده تحقق ایلمشدر.
 انکلتره و المانیاده بو عصرک نصف اولنده دکز بانئو -
 لرینک فوائد طبیه سندن اوزون اوزادی به بحث اولنخس
 واک اول شمال دکزنده ، بحر بالعقده ، مانئس دکزنده
 دکز حاملری تأسیس و بنا اولخغه باشلانمشدر . صکره دن
 فرانسه ده دخی جرمانیا اقوامنه اتباعاً [دی ب] و [بولونی] ده
 برجوق حاملر یابلمشدر .

وظمزک همان هر جهتده ساحل بولنسی و بو باده کی
 استعداد موقیمسی دکز حاملرینک اولجه بزده انسا
 اولندیفنی ظن ایتدیرر ایسه ده لزومسز تفصیلاتی جامع
 اولان تاریخلر مزده بوکی بچنلره تصادف ایدیه مدیکندن
 اینس دائما ظنده قالیور .

هر نه ایسه دکزده بانئونک فوائد و محسناتی اکلاشیلد -
 یغندن هر یرده بو جهته اهمیت و یریلدور . دکز حاملری
 تکثر ایدیور ، لکن بزده دکز حاملرینک تکثری فوائد
 و محسناتی بالنتقدیر مظهر رغبت عمومی اولبشندن اولمیوب
 اورتالغک دکز حاملرینده و جودجه استفادده دن زیاده ذوق
 وصفآ آراد یغندندر . یازین دکز حاملرینه مداومت دکز

(36)

suyundan ve havâsından istifâde için değil, belki vakit geçirmek ve eğlenmek için olduğundan ekseriyâ hamâmlar olur olmaz yerlerde binâ olunuyor, ahâlî de sıhhate gayr-ı münâfi bir sûretde banyo ediyor.

Denizde banyoyu eğlenmekden başka bir şey nazarıyla bakmayanlar ciddi ve gâyet mühim olan bu mübâhasemizden bir şey anlayamamakda ma'zûrdurlar. Böylelerin nasâyih-i tıbbiye ihtiyâcları da yoktur.

Etıbbâ denizde banyoya hem bir vâsıta-i sıhhiye ve hem de bir vâsıta-i şifâiye nazarıyla baktığından tavsiye eylediği eşhâsda üç netîceye nâil olmak ister: Sıhhati vikâye ve idâme, bünyeyi takviye, emrâzı teşfiye.

Tıbb-ı cedîd deniz banyosundan edilecek istifâdeyi her cihete neşr u ta'mîm eylemiş ise de vâ esefâ ki ahâlîmiz bu hakîkate daha henüz kesb-i yakîn edememiştir.

Lenfeviyet ve hanâziriyet gibi bi'l-cümle âfât-ı bünyeviyeye karşı deniz banyosunun fevâid-i tıbbiye ve muhassenât-ı şifâiyesi evvel emirde gözleri önünden bu gibi âfât ve ahvâl hiç eksik olmayan ekâlîm-i şimâliye etıbbâsının nazar-ı dikkatlerini celb etmiştir.

(۳۶)

مویسندن و هوا سندن استفاده اینچون دکل، بلکه وقت
کچیرمک و اکنمک اینچون اولدیفندن اکثر یا حاملر اولور
اولماز یرلرده بنا اولنور. اهالی ده محنته غیر منافی بر صورتده
بانیو ایدیور.

دکترده بانیوینی اکنمکن بشقه برشی نظریه باقیانلر
جدیدی و غایت مهم اولان بو مباحثه زدن برشی آکلایه-
مامقده معذوردرلر. بو یاهلرک نصاب طیبیه به احتیاجلری ده
یوقدر.

اطبیا دکترده بانیویه هم برواسطه صحیه وهم ده برواسطه
شفاییه نظریه باقدیفندن توصیه ایلدیکی اشخاصده اوج
نتیجه یه نائل اولمق ایستر؛ محنتی وقایه و ادامه، بنیهنی تقویه،
امراضی تشفیه.

طب جدید دکتر بانیوسندن ایدیه جک استفاده بی هر
جهته نشر و تعمیم ایلمش ایسه ده و اسفناکه اهالیز بو
حقیقتده ها هنوز کسب یقین ایدمه مشدر.

(لنفویت) و (خنازیریت) کچی بالخله آفات بانیویه
قارشو دکتر بانیوسنک فوائد طیبیه و محسنات شفاییه سی
اول امرده کوزلری اوکندن بو کچی آفات و احوال هیچ
اکسک اولمان اقلیم شمالیه اطبیا سنک نظر دقتلرینی جلب
ایتمشدر.

(37)

Memleketimiz bâ-husûs İstanbul'umuz hasbe'l-mevki' banyoya gâ-yet müsâ'id olduğundan sevâhilinde kum ve erik otu ve istiridye vesâire kabukları gibi mevâdd-ı iyodiyeyi hâvî olan deniz suyundan ve havâ-i sâ-fından istifâdeye çalışmalıyız.

Deniz banyosunun biri suyu, diğeri havâ-i sâfi olmak üzere iki vâsı-ta-i te'sîri vardır.

Deniz suyu kürre-i arzın kısm-ı a'zamını işğâl edip muhtelifü't-ta-bî'a topraklarla dâimâ temâsda ve cereyânlar, medd ü cezrlar, rüzgârlarla her cihete hareketde ve nebâtât ve hayvânâtın enkâzıyla işbâ' olunmakda gâyet a'lâ bir ma'den suyudur.

Deniz suyunun te'sîri bi'l-cümle miyâh-ı ma'deniye te'sîrâtından daha mühimdir.

Deniz suyu cildi takviye ve tenbîh eylediği gibi havâsı da gışâ-i muhâfî-i ri'evîye ve ef'âl-i hazmiyeye te'sîrât-ı nâfi'a ve hasenede bulunur.

Tebdîl-i mekân, seyâhat, denizin manzara-i dil-rübâsı, sevâhil-i bahrda seyr u hareket ve esnâ-yı istihmâmda sibâhat uzviyet-i beşeriyeye gâyet nâfi'dir. Denizin ma'nevî olan bu te'sîr-i azîmü'n-nef'inden başka kemâl-i ihtiyât ve tedbîr ile icrâ olunduğu hâlde birçok emrâza deniz banyosundan daha müessir, daha müfid bir

(۳۷)

مملکتتمز باخصوص استانبولمز حسبالموقع بانویوه
 نایت مساعد اولدیغندن سواحلنده قوم، وارک اوقی
 واستریدییه وسائر قاقوقلری کچی [مواد ایودیه] بی حاری
 اولان دکیز سویندن وهوا، صافندن استفادیه حیالتملیز.
 دکیز بانویونک بری سوی دیگری هوا، صافی اولقی
 اوزره ایکی واسطه تأیری واردر .

دکیز سوی کره ارضک قسم اعظمی اشغال ایدوب
 مختلف العلییه، طوبر اقلرله دائما تماسده وجریانلر، مدوجذرلر،
 روزکارلرله هرجهته حرکتده ونباتات وحیواناتک انقاضیه
 اشباع اولختده نایت اشلا بر معدن سوییدر.
 دکیز سویونک تأیری بالجمله میاه معدنیه ناک تأیراندن
 دها مهمدر .

دکیز سوی جلدی تقویه وتنیه ایلدیکی کچی هواسی ده
 [غشاء مخاطی، رئوی] به وافمال هضمیه به تأیرات نافعه
 وحسنده بولنور .

تبدیل مکان، سیاحت، دکیزک منظره دلرباسی، سواحل
 بجزده سیر و حرکت و انسانی استحمامده سیاحت عضویت
 بشریه نایت نافهدر. دکیزک معنوی اولان بو تأیر عظیم
 النفعندن بشقه کمال احتیاط وتدبیر ایله اجرا اولندیغی حالده
 بر چوق امراضه دکیز بانویوسندن دها مؤثر، دها مفید بر

(38)

devâ yoktur. Lâkin bu kadar fevâid ve muhassenâtı ve te'sîrât-ı nâfi'asıyla berâber bilâ-ihiyât ve bilâ-tefrîk deniz banyosunun sû-i isti'mâli de muzır olarak netâyic-i vahîmeye bâdî olur.

Memleketimizde deniz banyosu sû-i isti'mâle uğramış ve onun için fâide yerine ekseriyâ zarar görülmekte bulunmuştur. Bugün pek çokları deniz hamâmlarına seyre gider gibi gidiyorlar ve ahâlî deniz banyosunun bünyelerine ve mizâclarına müfid ve muzır olacağına dair hiçbir tabîbe suâl etmedikten başka fenâ bir yolda banyo ediyorlar. Eğlenmek ve iç sıkıntısını gidermek için deniz hamâmlarına devâm olduğundan orada sâ'atlerce kalınıyor. Deniz hamâmlarının intihâbı da keyfe tâbî'.

Deniz banyosu fâidesi nisbetinde gâyet müessir olduğundan herkesin lüzûm ve adem-i lüzûmunu kendi ta'yîn etmemesi ve icrâsında lâzım gelen kavâ'id-i sıhhiyeye ri'âyet eylemesi ehem-i umûrdandır. Bilâ-tefrîk deniz banyosunun herkese fâidesi dokunacağını ve her ne türlü icrâ olunursa olunsun zarar getirmeyeceğini tasavvur ve mülâhaza etmek pek boşdur. Pek çok nef' ve fâidesi olan şeyin pek çok zararı da olabilir.

(۳۸)

دوا بوقدر. لکن بوقدر فوائد و محسناتی و تأثیرات نافعه سیله
برابر بلا احتیاط و بلا تفریق دکنز بانوسنک سوہ استعمالی ده
مضر اوله زرق نتایج و خیمه یه بادی اولور.

مملکت مزده دکنز بانوسی سوہ استعماله اوغرامش
و آنک ایچون فائده یرینه اکثر یا ضرر کور بامکده
بولمشدر. بو کون پک چوقلری دکنز حاملرینه سیره
کیدز کبی کیدیورلر و اهالی دکنز بانوسنک بنه لرینه
و مزاجلرینه مفید و مضر اوله جفته دائر هیچ بر طیبه
سؤال ایتمکدن بشقه فنا بر بولده بانوس ایدیورلر.
اکنمک و ایچ صیقتیسنی کیدرمک ایچون دکنز حاملرینه
دوام اولندیغندن اوراده ساعتلرجه قالدیور. دکنز حاملرینک
انتخابی ده کیفه تابع.

دکنز بانوسی فائده سی نسبتده نایت مؤثر اولدیغندن
هر کسک لزوم و عدم لزومنی کندنی تعیین ایتمه سی
واجرا سنده لازم کنن قواعد صحیبه رعایت ایلمه سی اهم
اموردندر. بلا تفریق دکنز بانوسنک هر کسه فائده سی
طوقونه جفتی و هر نه درلو اجرا اولتورسه اولسون ضرر
کتورمه چکنی تصور و ملاحظه ایتمک پک بوشدر. پک
چوق نفع و فائده سی اولان شینک پک چوق ضرری ده
اوله بیلور.

(39)

Deniz hamâmlarına devâmdan bir maksad-ı ulvî vardır ki o da vücûdu tenbîh ve takviye, sıhhati ıslâh ve idâmedir. Bu maksada nâiliyet için kavâ'id-i sıhhiyeye dâimâ ri'âyet olunmalıdır. Sir Clark diyor ki: "*Bir memleketdeki deniz hamâmlarına, tabîbe mürâca'at etmeksizin bilâ-fark herkes devâm eder, böyle bir hareket-i nâ-becâ ile hâsıl olacak mehâzîr ve mazarrâtı ahâlîye i'lân ve işâ'a elzemdir*". İşte Sir Clark'ın bu sözü memleketimize pek mutâbıktır. Her sene deniz banyosu mevsiminde hastalıklarının teşdîdi ile etıbbâya mürâca'at edenler az değildir. Bu yolda deniz suyundan ve havâsından istifâde etmek isteyen marzâ ve hattâ ashâbıyla etıbbâya mürâca'at ile banyonun hastalığı teşdîd edip etmeyeceğini ve vücûdlarına iyi gelip gelmeyeceğini sormalıdır. Zîrâ tabîb banyoyu tavsiye-den mukaddem marîzin mübtelâ olduğu âfeti, sıhhatde olan zâtın bünye ve mizâcını nazar-ı dikkat ve ehemmiyete alır. İşte ancak bu yolda deniz banyosundan istifâde me'mûl ve netâyic-i hasene melhûzdur.

Tab'an ve fitraten nahîf olanlar ve bünyeleri bir sebebden dolayı (turuk-ı teneffüsiyenin bazı hastalıklarından başka) iktisâb-ı za'f edip denizin sâf ve hâlis havâsını

(۳۹)

دکتر حاملرینه دوامدن بر مقصد علوی وارد درکه
 اوده وجودی تئیه و تقویه، سختی اصلاح و ادامه در.
 بومقصد نائیت ایچون قواعد صحیه داتما رعایت اولماید.
 (سیر قلارق) دیورکه: « بر مملکتده که دکتر حاملرینه،
 طیبیه مراجعت اتمکسزین، بالافرق هرکس دوام ایدر، بویله
 بر حرکت نایجا ایله حاصل اوله جق مجاذیر و مضراتی اهالی به
 اعلان و اشاعه الزمدر. . ایسته سیر قلارقک بوسوزی
 مملکتده پک معطابقدر. هر سنه دکتر بایوسی موسونده
 خسته لفلرینک تشددی ایله اطبایه مراجعت ایدنلر آز
 دکلدز. بویولده دکتر سویندن وهواسندن استفاده اتمک
 ایستین مرضا و حتی اسحابیه اطبایه مراجعت ایله بانیونک
 خسته لعی تشدید ایدوب اتمیه جکنی و وجودلرینه ایوکلوب
 کلیه جکنی سورمایدز، زرا طیب بانیویی توصیه دن مقدم
 مریضک مبتلا اولدینی آفتی، مختصده اولان ذانک بنیه
 و مزاجنی نظر دقت و اهمیتسه آلیر. ایسته انجق بو
 یولده دکتر بایوسندن استفاده مامول و نتایج حسنه
 ملاحظه طدر.

طبعماً و فطرته نجیف اولانلر و بنیه لری بر سبیدن
 طولانی (طریق تنفسیه نیک بهض خسته لفلرندن بشقه)
 اکتساب ضعف ایدوب دکترک صاف و خالص هواسنی

(40)

teneffüse muhtâc bulunanlar deniz banyosundan ve sevâhil havâsından istifâde ederler.

Büyük şehirlerde büyüyen ve büyürken ziyâde boy atan çocuklar, uykusuz kalmağla ve çocuğuna uzun meme vermekle zayıflayan kadınlar, mesâ'î-i akliyede bulunan tabîbler ve edîbler kemâl-i emniyetle deniz banyolarına devâm edebilirler. Zîrâ bu sâyede onlar pek çabuk bir zamânda i'âde-i sıhhat ve kesb-i kuvvet ederler.

Umûmiyetle denilebilir ki deniz banyosu bütün idâre-i bedeniyenin yâhûd yalnız bazı a'zânın takviye olunmağa muhtâc bulunduğu bir zamânda şâyân-ı tavsiyedir. Lâkin çocuklara, gençlere büyüklerden ziyâde fâidedir. Deniz banyosu emrâz-ı hâddeden ziyâde emrâz-ı müzminenin tedâvî ve teşfiyesinde müessirdir.

Deniz banyosunun te'sîrâtını mütâla'a etmek için banyo edilen iklimi ve mahalli, suyu yâhûd sâhili, havâ-i bahrîyi hübüden eden meltemleri nazar-ı dikkate almak ve bunların idâre-i bedeniyeye vücûh-ı te'sîrâtını mütâla'a etmek lâzım gelir.

Deniz banyolarını iklim nokta-i nazarından yani sevâhil-i muhtelifede icrâ edilen banyonun vech-i te'sîrini mütâla'a etmek

(٤٠)

تنفسه محتاج بولنانلر دكز بانيوسندن وسواحل هواسندن
استفاده ايدرلر .

بيوك شهرلرده بيوين و بيوزكن زياده بوي
آنان چوجقلر ، او بقوسز قالمغه و چوجقغه اوزون
مه ويرمكله ضعيفلايان قاديبلر ، مساعي عقليه ده بولنان
طيبيلر و اديبلر كال امنيتبه دكز بانيولرينه دوام ايده بيلورلر ؛
زيرا بوسايده آنلر يك چابك بر زمانده اعاده صحت و كسب
قوت ايدرلر .

عموميتبه دنيايه بيلوركه دكز بانيوسي بتون اداره
بدنيه نك يا خود يالكز بعض اعضائك تقويه اولمغه محتاج
بولندي بى بر زمانده شاين توصيه در ؛ لکن چوجقلره ،
كنچلره بيوكلردن زياده فائده ليدر . دكز بانيوسي امراض
حاده دن زياده امراض مزمنه نك تداوى و تشفيه سنده
مؤثر در .

دكز بانيوسنك تاثيراتى مطالعه ايتك ايجون بانيو
ايديان اقليدى و محلى ، صوبى يا خود ساحلى ، هوا ،
بحرى بى . هبوب ايدن ملتلمرى نظر دفته آلمق و بولنلر
اداره بدنيه و جوه تاثيراتى مطالعه اياك لازم كلير .
دكز بانيولر بى اقليم نقطه نظر نندن . يعنى سواحل
مختلفه ده اجرا ايديان بانيونك وجه تاثير بى . مطالعه ايتك

(41)

gâyet nâfi'dir. Sevâhilin iklimi ve bu cihetle banyo edilecek mahallin ahvâli hiç nazar-ı dikkate alınmıyor.

Muhtelif memâlikde, muhtelif sevâhilde deniz banyolarının hemen kâffesinin te'sîrât-ı iklimiyesi muhtelif ve husûsîdir. Onları te'sîrâtça ve hâsıl eyledikleri âsârca bir sırada zikr u beyân mümkün değildir. Muhtelif arzda olan iki sâhilden birinde havâ-i nesîmînin derece-i harâreti ziyâde, ziyâ-i şems şedîd, arâzî kumluk ve yâbis ve binâenaleyh hâr, diğesinde bürûdet ve rutûbet hüküm-fermâ, havâ sisli ve ekseriyâ kapalı, toprak da killi ve bataklık olduđu hâlde bu iki mahallin vücûda te'sîri nasıl müsâvî olabilir?

İklîm nokta-i nazarında bu kadar ihtilâf olduđu hâlde deniz banyosunun te'sîrât-ı fisyolociye ve şifâiyesinin bir olmasına imkân verilebilir mi?

Deniz hamâmının bulunduđu mevâki' ve memâlikin ahvâl-i iklimiyesi tabîbce ma'lûm olduđu hâlde mahâll-i mezkûrenin, oraya sevk olunacak marzânın ahvâl-i marziyelerine muvâfık olup olmayacağı ta'yîn olunabilir.

Mu'allim Duma diyor ki:

"Bir mahalde husûle gelmiş olun emrâz-ı müzmine diğere"

(٤١)

غایت ناقددر . سواحلك اقلیمی و بوجهتله بانیو ایدیه جك
محلک احوالی هیچ نظر دفته آلتیور .

مختلف مالکده . مختلف سواحله دکز بانیلورینک
همان کافه سنک تأثیرات اقلیمیه سی مختلف و خصوصیدر .
آنلری تأثیراتجه و حاصل ایلدکاری انازجه بر صرمدده ذکر
و بیان ممکن دکلدز . مختلف عرضده اولان ایکی ساحلدن
برنده هوا . نسیمینک درجه حرارتی زیاده . ضیاء شمس
شدید . اراضی قوماق و یابس و بناه علیه حار . دیکرنده
برودت و رطوبت حکم فرما . هوا سیسلی و اکثریا قبالی ،
طوبراق ده کیلی و بطساق اولدینی حالد . بو ایکی محلک
وجوده تأیری فصل مساوی اوله بیلور ؟

اقلیم نقطه نظر نده بو قدر اختلاف اولدینی حالد دکز
بانیسنک تأثیرات فسیؤلوجیه و شفاییه سنک بر اولسنه
امکان ویرینه بیلور می ؟

دکز حمامنک بولندینی مواقع و مالکک احوال
اقلیمیه سی منیبیجه معلوم اولدینی حالد محال مذکور سنک ،
اوزایه سوق اولنه جق مرضانک احوال مرضیه لرینه ،
موافق اولوب اولمیه جنی تعیین اولنه بیلور .

معالم [دو ما] دیورکه :

• بر حالدده حصوله کیش اولان امراض مزمنه دیکر

(42)

bir memleketde şifâ-pezîr ve emrâz-ı mezkûre onu tevlîd eden havâ mahal ve esbâb-ı sâirenin tebâ'üdü ile mündefi' olur".

Meselâ rutûbetli mevâki'deki hastagân deniz banyosuna müdâvemet ile istifâde etmesini arzu ettiği hâlde sûret-i dâimede yaşadığı mahallin şerâit-i iklimiyesine büsbütün muhâlif bir mahalli intihâb ile orada banyo etmelidir. Böyleleri sıcak ve kumlu sevâhile giderek orada denize girmelidirler. Yoksa rutûbetli ve bürûdetli mahallerde deniz banyosuna devâmdan hiçbir istifâde edemezler.

Deniz banyolarının te'sîrât-ı fisyolojiye ve şifâiyelerini mütâla'a için dâimâ iklimi nazar-ı dikkate almak ehem olduğu gibi yapılacak banyo mahalli ile sâhilin tabî'atını da nazar-ı tedkîkden dûr tutmamak elzemdir. Denizin çarptığı mahallin, kenârların, sâhilin, dibin deniz suyuna ve bu cihetle banyo edecek zâtın vücûduna te'sîri vardır.

İşte tabîb deniz banyosunu tavsiye eylediği zamân şahsın sinnini, mizâcını, bünyesini, isti'dâdını, ahvâl-i sâbıkasını nazar-ı dikkate alacağı gibi sâhilin tabî'atını da unutmamalıdır. Deniz hamâmalarının intihâbı hastaların keyfine tâbi' olamaz. Tavsiye

(٤٢)

بر نماکتده شفا پذیر و امراض مذکوره آنی تولید ایدن
 هواء محلی و اسباب سائر مک تباعدی ایله مندفع اولوز .
 مثلا رطوبتی و واقعه کی خستیکان دکنز بانوسنه
 مداومت ایله استفاده ایتمنی آرزو ایندیکی حالمه صورت
 دائمه بشادینی محاک شرائط اقلیمیسنه بسبتون مخالف
 بر محلی انتخاب ایله اوراده بانو ایتمایدز . بویله لری صیجاق
 و قومی سوا حله کیده رک اوراده دکنز کیرمایدز لر . یوقسه
 رطوبتی و برودتی محملارده دکنز بانوسنه دوامدن هبیج
 بر استفاده ایده مز لر .

دکنز بانو لرینک تأثیرات فسیولوجیه و شفا یه لری
 . معالجه ایچون دائما اقلیمی نظر دفته آماق اهم اولدینی کی
 یا یله حق بانو محلی ایله ساحلک طبیعتی ده نظر تدقیقندن
 دور طوتماق الزمدر . دکنز چار بدینی محاک . کنار لرک .
 ساحلک ، دیک دکنز صوبنه و بوجهنه بانو ایده جک
 ذاتک وجودینه تأیری واردز .

ایشنه طبیب دکنز بانوسنی توصیه ایله بکی زمان شخصک
 سنی ، مزاجنی ، بنیه نی ، استعدادنی ، احوال سابقه نی
 نظر دفته آله جننی کی ساحلک طبیعتی ده اونوتامایدز . دکنز
 حاملرینک انتخابی خسته لرک کیفته تابع اوله مز . توصیه

(43)

olunacak sâhil her zamân ehemmiyeti hâizdir. Husûsan za'îf çocuklar ve hastalar için daha ziyâde dikkate şâyândır.

Coğrafya-yı tabî'î ve tıbbî, fisyoloji, tedâvî, hıfz-ı sıhhat birleşerek bu bâbda tıbbiye i'tâ-yı re'y ve ma'lûmat ederse de çi fâide ki memleketimizin değil bir coğrafya-yı tıbbîsi hattâ mükemmel olarak tabî'îsi bile yoktur.

Kâffe-i sevâhilde deniz suyu ile sâhili teşkîl eden türâbın tabî'atı arasında bir münâsebet vardır. Bunu ilmü'l-arz pek güzel isbât eylemiştir. Bir sâhil ki ağaçlarla muhât ve mezrû' olmağla berâber enhâr ile sulanmaktadır; onun denizinde türâb-ı nebâtî bulunduğundan sâhil kum ve sal-sâl ile mahlûtdur. Su bu nev' türâbın bazı aksâmını, mevâdd-ı esâsiyesini ya mu'allak yâhûd mahlûl hâlinde hâvî olduğundan daha az sâf ve berrâk olmağla berâber şu'â'ât-ı şemsiye ile o derece müessir değildir. Bir sâhil ki büyük büyük kayaları ve keskin taşları hâvîdir, orası daha tecrübe-dîde olmayanların ayaklarını zedeleyebileceğinden ve düşmekle ârızât-ı vahîme-ye bâdî olabileceğinden husûsuyla çocuklar için iyi değildir. Ondan başka böyle yerlerde hareket ve sibâhat da güçdür.

Yalnız kumdan ve hayvanât-ı kışriyenin enkâzından teşekkül

(٤٣)

اولنه جق ساحل هر زمان اهمیتی حائزدر؛ خصوصاً ضعیف
چو جققر و خسته لر اینچون دها زیاده دفته شایاندر .

جغرافیای طبیعی و طبی، فسیولوجی، تداوی، حفظ
صحت بر لشه زك بو باده طبیه اعطای رأی و معلومات
ایدرسده چه فائده که مملکت مزك دکل بر جغرافیای طبیعی
حتی مکمل اوله رق طبیعیسی بیله یوقدر .

کافه سو اخلده دکنز صو بی ایله ساحلی تشکیل ایدن
تراک طبیعتی آرمسنده بر مناسبت وارددر . بوئی علم الارض
یک کوزل انبات ایلمشدر . بر ساحل که آناچلرله محاط
ومرزوع اولمغله برابر انهار ایله سولانمقددهدر، آنک دکنزنده
[تراب نبتاتی] بولندیغندن ساحل قوم و مصالح ایله
مخلوطدر . صو بو نوع ترابک بعض اقسامنی . مواد اساسیه -
سنی یا معلق یا خود محلول حالتده حاوی اولدیغندن دها
آز صاف و براق اولمغله برابر شمانات شمسیه ایله اودرجه
متأثر دکدر . بر ساحل که بیوک بیوک قیالری و کسکین
مطاشلری حاویدر . اوراسی دها تجربیه دیده اولیسانلرک
آیاقلرینی زده لیه بیله جکنندن و دوشمکله عارضات و خیمه یه
بادی اوله بیله جکنندن خصوصیه چو جققر اینچون ایودکدر .
آندن بشقه بو بیله برلرده حرکت و سباحته ده کوچدر .

بالکنز قومندن و حیوانات قشریه نك انقاضندن تشکیل

(44)

etmiş olan sâhil şu‘â‘ât-ı şemsiyenin taht-ı te’sîrindedir. Burada deniz dalgalarının birbiri ardı sıra sâhile doğru ağırca gelmesi ve şu‘â‘ât-ı şemsiye ile ısınmış olan kum ve kabuklardan harâretin suya intikâl etmesi bu yoldaki sevâhilde deniz suyunun sıcak olmasına bâdî olmuştur. Mu‘tedil bir iklimde munsabb-ı enhârdan ve kalabalıklı bir şehirden uzak bir mahallin denizi hem sâf hem de mevâdd-ı milhiyeyi ziyâde hâvîdir. İşte bu misillü sevâhil bilhâssa çocuklar için iyidir ki sabâh akşâm muhâtarasızca banyoya devâm edebilirler.

Deniz banyosunu tavsiye edecek olan tabîb sâhil-i bahrda marzânın taht-ı te’sîrinde bulunacağı havâ-i nesîmînin ahvâlini ve havâ-i bahrînin tabî‘atını ve sevâhilde hûbûb eden meltemleri nazar-ı ehemmiyete alacaktır.

Ziyâde bir tazyîk-i hâricînin taht-ı te’sîrinde mu‘ayyen bir hacimde olan havâ-i nesîmînin ziyâde müvellidü'l-humûzayı hâvî olduğunu hikmet-i tabî‘iye ve ziyâde bir tazyîk-ı hâricînin taht-ı te’sîrinde teneffüsün daha ziyâde sühûlet ve istihâle-i demin daha sür‘at ile icrâ olunacağını fisyoloji gösteriyor.

(۴۴)

ایتمش اولان ساحل شعاعات شمسیه نك تحت تاثیرنده در .
 بوراده دكز طائفه لرینك بر بری آردی صره ساحله
 طوغری آغزجه کلسی وشعاعات شمسیه ایله ایصینمش
 اولان قوم وقابوقلردن حرارتك صویه انتقال اتمی بو
 یولده کی سواحدده دكز صوینك صیجاق اولمشنه بادی
 اولمشدر . معتدل بر اقلیمده منصب انهاردن وغلبه لکی
 بر شهردن اوزاق بر محلك دكزی هم صاف ، همده مواد
 ملجیه بی زیاده حاویدر . ایشنه بومئلاو سواحل باخسه
 چو جقلر ایچون ایودرکه صباح آفشام مخاطرده مزجه بانویه
 دوام ایده بیلورلر .

دكز بانویسنی تویه ایده جك اولان طیب ساحل
 بخرده مرضانك تحت تاثیرنده بولنه جفی هوا ، نسیمینك
 احوالی وهوا بخرینك طبیعتی وسواحدده هبوب ایدن
 ملتلمری نظر اهمیته آله جقدر .

زیاده بر تضیق خارچینك تحت تاثیرنده معین بر
 حجمده اولان هوا نسیمینك زیاده موالحوضه بی حاوی
 اولدیفنی (حکمت طبیعیسه) وزیاده بر تضیق خارچینك
 تحت تاثیرنده تنفسك دها زیاده سهوات و [استحالهدم]
 دها سرعت ایله اجرا اولنه جفنی (فسیؤلوجی) کوستریور .

(45)

Bu hâlde sâhil-i bahrda teneffüs olunan havâ daha mülâyim ve müvellidü'l-humûzayı daha ziyâde hâvîdir.

Havâ-i bahrînin sıhhate olan hiss-i te'sîri o derecededir ki pek çok etıbbâyâ insân ve hayvânâtın âfât-ı dereniye den hâlâsı için yalnız böyle bir havânın taht-ı te'sîrinde bulunmak kifâyet edeceğine kana'at getirmiştir.

Sıracalı çocukların sevâhil-i bahrda oynayıp denizde banyoya müdâvemet ile kesb-i ber' ve âfiyet etdikleri pek çok görülmüştür. Sevâhil-i bahrda ahrârâne yaşamakta ve mevsiminde deniz banyolarına devâm eylemekte ve hemen her dâim havâ-yı bahrîyi teneffüs etmekte olanlar arasında sıracalılara, müteverrimlere pek nâdir tesâdüf olunur.

İstanbul gibi bir büyük şehirde sıracalı, raşitik, meslûl pek çok ise de araştırılacak olsa bunların ekserîsi dar odalarda yaşayan, bir hâl-i esâretde bulunan terzi ve kunduracı çocukları olup yoksa deniz sâhilinde bir kulübe içinde yaşayan balıkçı çocuklarında emrâz-ı mezkûreye nâdiren rast gelinir.

Havâ-i bahrînin idâre-i bedeniyeye umûmî olan te'sîrinden

(٤٥)

بو حالمه سواحل بخرده تنفس اولنسان هوا دهها ملايم،
ومولدالموضه بي دهها زياده حاويدر .

هوا، بخرينك صخته اولان حسن تاثيرى اودر جهده دركه
يك جوق اطبايه انسان وحيواناتك [آفات درنيه] دن خلاصى
ايچون يالكيز بوبله برهوانك تحت تاثيرنده بولنقى كفايت
ايده چكنه قناعت كتور مشدر .

صراجهللى جوجقلىك سواحل بخرده اوينايوب
دكترده بانيوبه مداومت ايله كسب برؤ وعافيت ايتدكلى
يك جوق كورلشدر . سواحل بخرده احرارانه يشامقده
ومو-منده دكتر بانيولر بنه دوام ايلمكده وثمان هر داتم
هواى بخرى بي تنفس ايتمكده اولانلر آراسنده صراجهللىره،
متورملره يك نادر تصادف اولتور .

استانبول كبي بريوك شهرده صراجهللى، راشيتق،
مسلول يك جوق ايسهده آراشدير يله چك اولسه بولنك
اكتريسى طاز اوطه نرده يشايان و برحال اسارتده بولنان
ترزى وقوندرم جى جوجقلى اولوب يوقسه دكتر ساحلنده
بر قولبه ايچنده يشايان بالفجى جوجقلى نده امراض
مذكوره به نادرأ راست كلنير .

هوا، بخرينك اداره بدنیه به عمومى اولان تاثيرندن

(46)

başka âfetzede olan nefes borularına (kasabât) husûsî bir te'sîri vardır ki aslâ inkâr olunamaz.

Havâ-i bahrî sür'atle nezlevî şekilde olan öksürüğü def' eyleyler.

Havâ-i bahrînin asıl daha mühim bir te'sîri gıřâ-i muhâtî-i kasabâtı daha az hassâs kılması ve binâenaleyh te'sîrât-ı hâriciyeden daha az müteessir eylemesidir. Lâkin bu bâbda şimâl tarafındaki sisli olan havâ ile cenûbdaki havâ arasında tabî'î fark olacaktır.

Denizde banyo edildiđi ve havâ-i bahrdan istifâde olunduđu zamân bilâ-ârâm sevâhil havâsını tecdîd eden meltemlerin te'sîrâtı mühimdir. Meltemlerin vezâif-i ri'eviyeye olan te'sîrât-ı husûsiyelerinden başka ale'l-umûm uzviyete de hüsn-i te'sîrâtı olup vücûdu takviye eyleyler.

Ahvâl-i cevviyenin bir eseri olan meltemler tabîbin her zamân nazar-ı dikkatini celb etmelidir. Çünkü banyo eden herkes onun te'sîri tahındadır.

Bir meltemin mümkün olabildiđi kadar müfid olması için Doktor Poje diyor ki: *"Evvelâ iyi bir istikâmetde esmesi ve sâhilin uzak bir mesâfesinden ve vâsi' bir mahallinden gelmesi, sâniyen*

(٤٦)

بشقه آفتزده اولان نفس بورولرینه (قصبات) خصوصی
برتاثيری واردرکه اصلاً انکار اولمه من .

هوا، بحری سرعتله تزلوی شکله اولان اوکسورویکی
دفع ایلر .

هوا، بحرینک اصل دهامهم برتاثيری [غشاه، مخاطی،
قصبات] ای دها آز حساس قیامسی و بنساء علیه تاثيرات
خارجیه دن دها آزه متاثر ایلمسیدر . لکن بو بابده شمال
طرفنده کی سیسلی اولان هوا ایله جنوبده کی هوا آرمه سنده
طبیعی فرق اوله جقدر .

دکترده بانو ایدلدیکی وهوا، بحریدن استفاده اولندیغی
زمان بلا آرام سواحد هوا سنی تجدیده ایدن ملتملرک
تاثيراتی مهمدر . ملتملرک وظائف رتوبه یه اولان تاثيرات
خصوصیه لرندن بشقه علی العموم عضویتده حسن تاثيراتی
اونوب وجودی تقویه ایلر .

احوال جوویه نك برانری اولان ملتملر طبییک هر
زمان نظر دقتی جلب ایتملیدر؛ چونکه بانو ایدن هرکس
آنک تاثيری تحتنده در .

برمانتمک ممکن اوله بیلدیگی قدر مفید اولمسی ایچون
دوقتور (بوژه) دییورکه (اولاً) ایوبر استفادته اسمه سی
وساحلک اوزاق برمسافه سندن وواسع برمحاندن کلمی (ثانیاً)

(47)

esnâ-yı hübüunda hiçbir mâni'aya tesâdüf etmemesi, sâlisen mevâdd-ı muzırta ve mühlikeden âri ve âzâde olması lâzımdır".

Lâkin deniz hamâmlarının bulunduđu mahallerde ekseriyâ yüksek evler bulunduğundan ve zâten bizde hamâmların, hattâ denizin suyu bile teceddüd edemeyecek derecede mesdûd ve mestûr olmasından havâ-i bah-rînin bu cereyânından ve bu riyâh-ı mukavviyeden kısmen olsun istifâde olunamıyor. Deniz hamâmlarının inşâ olduđu mahalle kimse ehemmiyet vermediğinden ekseriyâ lağımlar civârında binâ edildiği ve edilmekte olduđu görülüyor.

Civârında koca bir lağım akmakta ve bu cihetle civâr sularda mevâdd-ı uzviye bulunmakta olan deniz hamâmlarında banyodan ne beklenir? Suyu tatlı su ile mahlût, havâsı vapur dumanlarıyla bozuk olan denizdeki banyodan ve böyle bir mahalde inşâ olunan bir hamâma müdâve-metden ne istifâde me'mûldür?

Deniz hamâmları ziyâde izdihâm olan mahallerden uzak yerlerde, şehir hâricinde bir kumluk üzerinde binâ olunmalıdır. Böyle bir mahaldeki deniz suyu daha sâf, daha hâr ve daha ziyâde emlâhı hâvîdir. Ondan başka burada havâ-i bahrî harâretçe mu'tedil, sâfîyetçe daha mükemmeldir.

İşte tabîb deniz banyosunu, havâsını tavsiye edeceđi

(٤٧)

انسانی هېوینده هیچ برمانه‌یه تصادف ایتمه‌سی (تالنا)
 مواد مضره و مهلمکدن عاری و آزاده اولسی لازمدیر .
 لکن دکنز حاملرینسک بولندیخی محملرده اکثریا
 یوسک اولر بولندیقندن و زاننا بزده حاملرک، حتی دکنزک
 صوبی بیله تجدد ایده‌میه‌جک درجه‌ده ، مسدود و مستور
 اولسندن هوا، بخرینک بو جریانسندن و بور یاح مقویه‌دن
 قسماً اولسون استفاده اولنه‌میور . دکنز حاملرینسک انشا
 اولندیخی محله کیمسه اهمیت و یرمدیکندن اکثریا لغملر
 جوارنده بنا ایلدیکی و ایلدنکده اولدیخی کور یابور .
 جوارنده قوجه بر لغم آققده و بوجهته جوار
 سولرده مواد عضویه بولنقده اولان دکنز حاملرینده
 بانیودن نه‌بکلتیر ؟ صوبی طائلو سو ایله مخلوط ، هواسی
 و ایور دو ماندریله بوزوق اولان دکنزده‌کی بانیودن و بویله
 بر محله انشا اولان بر حمامه مداومتدن نه‌استفاده مأمولدر ؟
 دکنز حاملری زیاده ازدحام اولان محملردن اوزاق
 یرلرده ، شهر خارچنده بر قوماق اوزرنده بنا اولملیدر .
 بویله بر محله‌ده‌کی دکنز صوبی دها صاف دها حار و دها
 زیاده املاحی حاویدر . آندن بشقه بوراده هوا، بحری
 حرارتجه معتدل ، صافیتجه دها مکملدر .
 اینته طیب دکنز بانیوسنی ، هواسنی توصیه ایده‌جکی

(48)

ve bir mahalli intihâb eyleyeceği vakit iklimi ve ahvâl-i sâireyi bunun için nazar-ı dikkate alır.

Mahallin, tabî'at-ı arziyenin, havânın ahvâlini hiç nazar-ı ehemmiyete almayarak olur olmaz yerlerde banyoya müdâvemetden hiçbir fâide mutasavver değildir.

Kumluk ve cenûb cihetine nâzır mahfûz bir yerde, bir sâhilde banyo elbette sâirlerine müreccahdır. Çünkü böyle bir mahaldeki havâ daha sıcak ve daha kuru olarak meltemlerle dâimâ tecdîd olunmakta ve ziyâda daha şedîd bulunmaktadır. Ondan başka kumdan ve hayvânât-ı kışriyenin enkâzından teşekkül etmiş olan sevâhilde hoş bir râyiha vardır ki insân gerek bu râyihanın te'sîrinden gerekse havânın letâfet ü mülâyemetinden pek çok mahzûz olur. Böyle yerlerde deniz banyosuna müdâvemet yâbis ve hâr bir iklimde arz-ı ihtiyâc eden hâlet-i fisyolojiye ve marziye için pek iyidir. Bu yerler küçük çocuklara, âfât-ı lenfeviye ve hanâzîriyeye pek münâsib ve muvâfıktır.

(٤٨)

و بر محلی انتخاب ایلیه جکی وقت اقلیمی و احوال سائر مدنی
بونک اینجیون نظر دفته آلور .

محلک ، طبیعت ارضیه نیک ، هوانک احوالی هیچ
نظر احمیه آلمیه رق اولور اولماز برلرده بانیویه مداومتدن
هیچ بر فائده متصور دکلدز .

قومای و جنسوب جهتته ناظر محفوظ بر برده ، بر
ساحلده بانیو البته سائر لرینه مرجحدر ؛ چونکه بویله
بر محله کی هوا دهاسیجاق ودها قوری اوله رق مانم لرله
دائما تجدید اولمقده و ضیاده دها شدید بولمقده در . آندن
بشقه قومدن و حیوانات قشریه نیک انقاضندن تشکیلی ایتمیش
اولان سواحلده خوش بر رایحه وارد دیر که انسان کرک
بور ایجه نیک تاثیرندن کر که هوانک لطافت و ملائمتندن
یک چوق محفوظ اولور . بویله برلرده دکز بانیو سنه
مداومت یابس و حار بر اقلیمه عرض احتیاج ایدن حالت
فسیولوجیه و مرضیه اینجیون یک ایودز . بو برلر کوچک
چو و جقلرد ، آفات لئفویه و خنازیر بهیه یک مناسب
و موافقدر .

(49)



-3-

**Deniz Banyo ve Havâsının Te'sîrât-ı Fisyolojiye
ve Devâiyesi**

*Deniz banyosunun suver-i te'sîrâtı deniz suyu, harâreti, terkîb-i
kimyevîsi, sıkleti, harekâtı, imtisâsı ile te'sîrde bulunur.*

(٤٩)



— ٣ —

دکن بانو و هوا سنک تاثيرات فيولوجيه
ودوايه سي

دکن بانو سنک صور تاثيراتى • — دکن سوپى — حرارتى ،
ترکيب کيمى و بوى ، تغذائى ، حرکتى ، امنهئى ايله — تاثير ده و نونور • —

(50)

Denizde banyo soğuk suda banyo demektir. Bürûdetin te'sîrât-ı fisyolojiyesi: Suyu dalındığı zamân husûle gelen âsâr, alâim-i evveliye, alâim-i sâniye, aksü'l-amel, alâim-i umûmiye ve müte'âkibe, deniz suyunun terkîb-i kimyevîsinin, sıkletinin, harekâtının te'sîrâtı, deniz banyosunun te'sîrâtı bünyeye, zâta, mizâca göre deđişir. Deniz havâsının te'sîrâtı

Deniz banyosunun vücûda suver-i te'sîrâtı karışıktdır. Çünkü banyonun te'sîrini mütâla'a için yalnız suyun deđil, havânın ve sâhilin te'sîrini de nazar-ı dikkate almak lâzımdır. Zîrâ muhtelif sevâhilde arzdeki denizin su ve havâsı aynı te'sîrât-ı fisyolojyede bulunmaz. Deniz suyunun bi'l-kimyâ tahlîli ile bir ma'den suyu*

* Vasatî Olarak Deniz Suyunun Terkîbi:

Su	96.480
Klor sodyum	2.700
Klor potasyum	0,70
Klor manyezyum	0,360
Kibrîtiyet-i manyezi	0,230
Kibrîtiyet-i kils	0,140
Karboniyet-i kils	0,003
Brom manyezyum	0,002
Kusûr	0,035
	100.008

(۵۰)

دکترده بايو سووق سوده بايو دېتکدر • — برودنک تاثيرات
 فسيولوژيچيسي : سويده شانسدېني زمان حصونه کلن آتار • علامت
 اوليه • — علامت ناپيه ، عکس انعمل • — علامت عوميه
 ومتعاقبه • — دکتر سويک ترکیب کيويوسنک ، نفلتنک ، حرکاتنک
 تاثيراتی • — دکتر بايووسنک تاثيراتی بنهيهه ، ذانه ، مزاجه کوره
 دکيشور • — دکتر هواسنک تاثيراتی •

دکتر بايووسنک وجوده سور تاثيراتی قاريشيقدر ؛
 چونکه بايوونک تاثيری مطالعه ايجون يالکتر سويک دکل
 هوانک وساحلک تاثيری ده نظر دفته آلمق لازمدر ؛ زیرا
 مختلف سواجلده ، عرضدهکی دکترک سو وهواسی عين
 تاثيرات فسيولوژيچيده بولماز .

دکتر سويک بالکيميا تحلیلی ايله بر معدن سووی [۵]

[۵] وسطی اونهرق دکتر سويک ترکیبی :

۹۶،۵۷۰	سو
۲،۷۰۰	فلور سوديوم
۰،۰۷۰	فلور بوتاسييوم
۰،۳۶۰	فلور مايله زيوم
۰،۲۳۰	کبريت مايله زي
۰،۱۲۰	کبريت کلس
۰،۰۰۳	قاروت کلس
۰،۰۰۲	بروم مايله زيوم
۰،۰۲۵	فصور
۱۰۰،۰۰۸	

(51)

olduğu ve bunun sâir soğuk sulara makîs olamayacağı mertebe-i sübûtdadır. Ondan başka denizin sûret-i dâimede harekâtı ile de deniz ve deredeki banyo arasında fark vardır.

Sevâhil ahâlîsi deniz suyu ile temâsda hâsıl olan hissiyetin tatlı su ile ıslanıldığında hâsıl olacak hissiyetden daha başka olduğunu bilir. Bu hâl tuzlu suyun daha ağır tebahhur etmesinden ve binâenaleyh harâret-i garîziyeyi daha az ahz ve bel' eylemesindedir. Ondan başka deniz suyunun bir te'sîr-i mahsûsu olduğu gibi esnâ-yı tebahhurda cild üzerinde bıraktığı zerrât-ı milhiyenin te'sîrât-ı münebbih ve mukavviyeleri dahi cây-ı inkâr değildir.

Deniz banyosu idâre-i bedeniye suyunun evvelâ derece-i harâreti, sâniyen terkîb-i kimyevîsi, sâlisen sıklığı, râbi'an harekât-ı dâime-i mûcibesi, hâmisen terkîbine dâhil olan mevâdd-ı milhiyeden bazısının imtisâsıyla te'sîrde bulunur.

Evvelâ deniz suyunun derece-i harâreti muhtelif olup bazı yerlerde 18-20, bazı yerlerde ise 23-25 derece arasındadır. Denizin bu derece-i harâretinin ehemmiyeti gâyet ziyâde olup bu da banyo edilen mahallin, sâhilin teşekkülüne ve yerin tabî'atına göre tahallûf eder. Ondan başka

(۵۱)

اولدینی و بونک سائر صووق صولره مقیس اوله میه جینی مرتبه نبونده در . آندن بشقه دکزک صورت دائمه ده حرکتی ایله ده دکز و دره ده کی بانو آره سنده فرق وارد در . سواحل اهالیسی دکز صووی ایله تماسده حاصل اولان حسیتک طانی صو ایله ایصالا یله یغنده حاصل اوله جق حسیتدن دها بشقه اولدینی بیلور . بو حال طوزلی صویک دها آغر تخر اتمسندن و بنا علیه حرارت غریزه بی دها آزاخذ و بلع ایلمسندندر . آندن بشقه دکز صویک بر تاثیر مخصوصی اولدینی کبی انسانی تخرده جلد اوزرنده بر اقدینی ذرات ملجیه نک تاثیرات منبیه و مقویه لری دخی جای اینکار دکدر .

دکز بانوسی اداره بدنییه به صویک (اولا) درجه حرارتی (تانیاً) ترکیب کیمیوسی (ثالثاً) تقانی (رابعاً) حرکات دائمه موجیه سی (خامساً) ترکیبده داخل اولان مواد ملجیه دن به مقیس نک امتصاحیله تاثیرده بولور .

(اولا) دکز صویک درجه حرارتی مختلف اولوب به مض برلرده [۱۸ : ۲۰] به مض برلرده ایسه [۲۳ : ۲۵] درجه آره سنده در . دکزک بودرجه حرارتنک اهمیتی نهایت زیاده اولوب بوده بانو و ایدیلان محلك ، ساحلك تشکله و برک طبیعتده کوره تخلف ایدر ؛ آندن بشقه

(52)

dalgaların harekât-ı dâimesi her harâretçe olan bu ihtilâfa bâdî olabilir. Sâhili kumluk olup dalga ile sâhile doğru epey ilerleyen bir denizin suyu oldukça sıcaktır. Çünkü böyle dalgalarla birbirini müte‘âkib sâhile sevk olunan su şu‘â‘ât-ı şemsiye ile gâyet ısınmış olan kumlardan harâreti ahz ve bel‘ eder.

Suyun derece-i harâreti ne olursa olsun ziyâde bir bürûdet hissetmeksizin denize kimse giremez. Bu hâlde denize girmek, denizde banyo etmek soğuk suda banyo eylemektir. Lâkin deniz suyunun bu bâbda te’sîri sırf soğuk suyun te’sîri gibi değildir. Suyu daha soğuk olan derecede banyodan o derece istifâde mümkün değildir. Çünkü deniz suyu ile banyoda yalnız suyun bürûdetinden istifâde edilmez.

Deniz banyosu emrâz-ı etfâlin tedâvîsinde gâyet mühim ve müessir bir devâ olup vücûda ve cilde olan te’sîr-i mukavvîsinden başka kasabât-ı ri’eye de havâsı ile te’sîrât-ı hayât-bahşâda bulunur. Deniz banyosunun te’sîri âdî suyun te’sîri gibi ise de denizde banyo edilen mahallin ayrıca bir te’sîri de vardır ki bunun ehemmiyeti daha büyük, fâidesi daha ziyâdedir.

Açık, sıcak ve kumluk bir yerde, bir sâhilde yapılan

(۵۲)

طائفه لرك حرركات دائمه مى حرارتجه اولان بو اختلافه
باندی اوله بیلور . ساحلی قوماق اولوب طائفه ایله ساحله
طوغری ای ایلرواین بردکیزک سوئی اولدجه سیجاقدر ؛
چونکه بویه طائفه لره بر برنجی متعاقب ساحله سوق اولنان
سو شماعات شمسیه ایله نایت ایمنش اولان قوملردن
حرارتی اخذ و باع ایدر .

سوئک درجه حرارتی نه اولورسه اولسون زیاده بر
برودت حس ایتمکسزین دکیزه کیمسه کیره منز . بو حالده
دکیزه کیرمک . دکیزه بانو ایتمک سووق سووده بانو
ایلمکدر ؛ لکن دکیز سوئک بو بایده تاثیرى صرف سووق
سوئک تاثیرى کبی دکیزر . سوئی دهها سووق اولان درده
بانوون اودرجه استفاده ممکن دکیزر ؛ چونکه دکیز سوئی
ایله بانووده یالکیز سوئک برودتندن استفاده ایدیلر .

دکیز بانووی امراض اطفالک تدابیرسندم نایت مهم
ومؤثر بردوا اولوب وجوده و جلده اولان تاثیر مقویسندن
بشفه [قبسات رنه] بده هواسی ایله تاثیرات حیاتیجشاده بولنور .
دکیز بانووسنک تاثیرى عادى سوئک تاثیرى کبی ایسه ده
دکیزه بانو ایدیلان محکم ابروجه بر تاثیرى ده واردرکه
بونک اهمیتی دهها بیوک ، فائده سی دهها زیاده در .

آجیق ، سیجاق و قوماق بر یرده ، بر ساحله یا پیلان

(53)

banyo ki aksü'l-amel harekât ile da'vet olunduğundan elbette odada yapılan banyodan evlâdır.

Denizde banyo edildiği zamân suyun derece-i harâreti te'sîriyle husûle gelen alâim üç nev' olup:

- 1) Suya girildiği anda husûle gelir ki alâim-i evveliye,
- 2) Alâim-i tâliye yâhûd aksü'l-amel,
- 3) Alâim-i müte'âkibe yâhûd umûmiyedir.

1. Denize girildiği zamân dâimâ ziyâde ve hemen tahammül-güzâr bir üşüme hiss olunmağla berâber der'akab vücûdun her tarafını bir teşennüc istilâ eder. Cild sararır, soğur, ürperir, bazen mâileşir. Böyle bir hâlde bi'l-cümle seyelânın muhîti terk ile merkez-i bedene doğru hüçûm eylediği zann olunur. Çünkü bu zamânda bir boğulma hissi, göğse bir sıkışıklık, bir iç sıkıntısı gelir. Teneffüs kesik kesik ve zahmetli olup bu zamânda insân lakırdı söylemek ister, lâkin muvaffak olamaz. Etrâf ve çene ziyâde titremekte, nabız ise küçülmekte ve ağırlaşmaktadır.

2. Bu zamânda ahvâl-i mezkûreye büsbütün muhâlif alâim ü âsâr husûle gelir. Teşennücât biter, insân harâret değil bir huzûr ve râhat hisseyler, cild levn-i aslîsine ve harâret-i tabî'yesine gelir, teneffüs intizâma girer, harekât da kolaylaşır.

(۵۳)

بانیو که عکس العمل حرکات ایله دعوت اولندیغندن — البته
اوپته ده بایلان بانیودن اولادر .

دکترده بانیو ایلدیگی زمان سویک درجه حرارتی
تأثیر یله حصوله کن علامت اوج نوع اولوب [۱] صویه
کیلدیگی آنده حصوله کلورکه علامت اولیه [۲] علامت تالیه
یاخود عکس العمل [۳] علامت متعاقبه یاخود عمومیه در .

[۱]. — دکتره کیلدیگی زمان دائمی زیاده و همان
تحملمکدار بر اوشومه حس اولمغله برابر در عقب وجودک
هر طرفی بر تشنج استیلا ایدر . جلد سارازیر . سوور ،
اوریه در ، بعضاً مایشیر . بویله بر حالد بالجمله سبالانک
عیضی ترک ایله مرکز بدنه طوغری هجوم ایلدیگی ظن
اولنور ؛ چونکه بو زمانده بر بوغومه حسی ، کوکسه بر
صیقیشقای ، بر ایج صیقیشایی کلیر . تنفس کسک کسک
وزحمتی اولوب بو زمانده انسان لقردی سویلمک ایستر ؛
لکن موفق اوله مز . اطراف وچکه زیاده دتره مکده
نبض ایسه کوچلمکده و آغز لشمه قده در .

[۲]. — بو زمانده احوال مذکوریه بستیون مخالف
علامت و اتار حصوله کلیر . تشنجات بیتر . انسان حرارت
دکل بر حضور و راحت حس ایلر ، جلد لون اصایسنه و حرارت
طبیعیه سنه کلیر ، تنفس انتظامه کیلر ، حرکات ده قولایلشیر .

(54)

Böyle bir zamânda insân kendisinde ziyâde bir kuvvet hisseder ki bu hâl banyoda harekâta sevk eyler. Hulâsa bu zamânda idâre-i bedeniyede bir inşirâh mevcûddur.

İnsân denize girmiş bulunduğu zamân husûle gelen aksü'l-amel az veya çok serî' ve az veya çok âşikâr olup bir, iki, üç ve bazen ziyâde devâm eder ki bu müddet de sinne, hâl-i sıhhate, bünyeye ve isti'dâd-ı mahsûsa tâbi'dir.

Böyle bir hâlde eğer banyoda daha bir müddet durulacak olursa suya evvel emirde girildiğinde hâsıl olan teşennücât tekrâr zuhûr eyler. Vücûd bir ikinci defa titremeğe başlar. İşte bu zamân banyodan çıkmak vaktidir. Teşennücün bu ikinci defasına ikinci titreme denir ki evvelkinden daha zahmetli, daha devâmlı ve daha şedîddir. İşte bu ikinci titreyişde de banyoda bulunulur ve banyoya devâm edilirse ârızât-ı vahîme dehşet-nümâ-yı zuhûr olur.

3. Deniz banyosunun alâim-i müte'âkibe yâhûd umûmiyesi denize girildiği zamân zuhûr eden alâimden sonra husûle gelir.

Denize girildiğinde zuhûr eden alâim soğuk su ile doğrudan doğruya temâsda bulunan kıta'ât-ı vücûdda

(۵۴)

بویله بر زمانده انسان کندیسنده زیاده بر قوت حس ایدرکه
بو حال بانیوده حرکاته سوق ایلر . خلاصه بوزمانده اداره
بدنیده بر انشراح موجوددر .

انسان د کوزه کیرمش بولسدینی زمان جسمونه کلن
[عکس العمل] آز ویاجوق سریع آز ویاجوق اشکار اولوب
برایکی اوج دقیقه و بعضاً زیاده دوام ایدرکه بومدت ده سنه ،
حال سخته ، بنیه و استمداد مخصوصه تابعدر .

بویله بر حالده اگر بانیوده دها بر مدت طور بیه جق
اولورسه صوبه اول امرده کیرلدیکنده حاصل اولان
تشنجات تکرار ظهور ایلر . وجود برایکنجی دفعه دترمه که
باشلار . ایسته بوزمان بانیودن جیقحق وقتیدر . تشنجک
بویکنجی دفعه سنه (ایکنجی دترمه) دینورکه اولکندن دها
زحمتی ، دها دوامی و دها شدیددر . ایسته بویکنجی
دترمه بشده بانیوده بولنیلور و بانیوبه دوام ایدیلورسه
عارضات و خیمه دهشتنای ظهور اولور .

[۳] . — دکز بانیوسنک علامتم تماقبه یا خود عمومیه سی
دکزه کیریلدیکی زمان ظهور ایدن علامتن مکره حصوله
کلپر .

دکزه کیرلدیکنده ظهور ایدن علامتم سووق صو
ایله طوغریدن طوغری به تناسده بولتان قلمات وجودده

(55)

harâretin tenâkusundan ibâretdir. Bu da bir eser-i ânîdir. Çünkü teşkîl-i muvâzeneye dâimâ âmâde olan tabî'at su ile temâsda bulunmayan kıta'ât-daki harâretini zâyî' etmiş olan cihetlere sevk eyler. Harâretin böylece vücûdun muhîtâtına tehâcümü soğuşun müddet-i te'sîrince ve daha ziyâde devâm eder. İşte bu sebebdendir ki soğuk suya daldırılmış olan bir uzuv evvelden olmadığı hâlde bilâhare ziyâde sıcak olur. Soğuk su tevlîd-i harâret etmez. Belki harâreti ref' eyler. Lâkin soğuşun te'sîrine mevzû' olan vücûdun bu kısmında, bu uzuvda bir aksü'l-amel husûle gelmekle oraya aksâm-ı amîkanın harâreti celb ve da'vet olunur ki te'sîr-i bürûdet kat' olunduğu anda işte bu sebebe mebni harâret tezâyüd eyler.

Aksü'l-amelin alâim-i fisyolojisi demek muvakkaten etrâf-ı vücûda, muhîtât-ı bedene tehâcümüdür. Deverân-ı şa'rîde bu tezâyüd-i fa'âliyet, cilde ve idâre-i bedeniyeye ziyâde bir kuvvet vermekle ef'âl ve vezâif-i a'zâda daha bir hüsn-i intizâm ve vücûdda müessirât-ı hâriciyeye karşı daha ziyâde bir mukâvemet ve ikdâm hiss olunur. Bu hâlde aksü'l-amel banyoların bir mâdde-i esâsiyesidir. İşte alâim-i müte'âkibe ve umûmiyeyi hâsıl eden de aksü'l-ameldir.

(۵۵)

حرارتك تناقصندن عبارتند. بوده بر اثر آیدر؛ چونکه
تشکیل موازنه به دائماً آماده اولان طبیعت سو ایله تماسده
بولمیسان قطعانده کی حرارتی حرارتی ضایع ایتمش اولان
جهتله سووق ایله. حرارتك بوبله چه وجودك محیطانته
تھاجبی سووونك مدت تأثیرنجه ودهسا زیاده دوام ایدر.
ایشته بوسبیدندرکه سوووق سوو به طالعیدریش اولان برعضو
اولدن اولدیغی حالده بالاخره زیاده سیچاق اولور. سوووق
سو تولید حرارت ایتمز؛ بلکه حرارتی دفع ایله. لکن
سووونك تأثیرنسه موضوع اولان وجودك بوقسمنده،
بوعضوده برعکس العمل حصوله کیکله اورایه اقسام عمیقته
حرارتی جلب و دعوت اولورکه تأثیر برودت قطع اولدیغی
آنده ایشته بوسبیه مبنی حرارت نزیاد ایله.

عکس العملک علامت فسیؤلوجیه می دمک موقه اطراف
وجوده، محیطات بدنه تھاجیدر. [دوران شعری] نده بونزاید
فعالیت، جلده واداره بدنیه به زیاده بر قوت ویرمکه افعال
ووظائف اعضاده دها بر حسن انتظام ووجودده مؤثرات
خارجیه قارشو دها زیاده بر مقاومت و اقدام حسن اولور.
بو حالده عکس العمل بانیولرک بر ماده اساسیه سیدر. ایشته
علامت متعاقبه وعمومیه مبنی حاصل ایندن ده عکس العملدر.

(56)

Banyoya giren zât orada çok durmaz ise onda husûle gelecek alâim-i müte'âkibe ve umûmiye şundan ibaretdir:

Banyodan çıkılıp giyinir iken bir titreme zuhûr eyler ki bu titremenin müddeti ve şiddeti bünyenin za'fı ile sûret-i dâimede mütenâsibdir. Cild her ne kadar sarılığını, solukluğunu muhâfaza eder ise de çok geçmeksizin yine levn-i tabî'î ve âdîsini ahz eyler. Banyodan henüz çıkmış olan zât kendisinde bir huzûr ve râhat ve husûsuyla vücûdun ziyâde hassâs olan mahallerinde oldukça bir harâret hisseyler. Mizâcî gâyet lenfevî olanların gözlerinde ziyâde bir yanmaklık ve göz kapaklarının iç taraflarında ziyâde bir kırmızılık işte bu sebebe mebnîdir.

Banyonun bu te'sîrâtı hiçbir eser bırakmaksızın hemen kâmilen mahv olmaz. Ev'îye-i şa'riye ve binâenaleyh nesc-i hücrevî tahte'l-cild muhtekın bir hâlde olduğundan cild az yâbis olmağla berâber hâlet-i tabî'iyede mâlik olmadığı bir harâretde bulunur. Cümle-i adaliye müşteddü'l-kuvve ve iştihâ husûsuyla banyodan çıktıktan sonra mütezâyiddir. Gâyet asabî zevâtda banyonun taht-ı te'sîrinde uyku biraz muhtel olursa da bilâhare birkaç gün zarfında taht-ı intizâma girer. Müddet-i medîde banyoların isti'mâliyle iştihâ tezâyüd eder, hazım sûret-i mükemmelede icrâ olunur, vücûd

(۵۶)

بانیویہ کیرن ذات اورادہ چوق طور من ایسہ آندہ حصولہ
 کلہ جاک علامت متعاقبہ وعمومیہ شوندن عبارتدر :

بانیودن جبیلوب کینور ایکن بردترمه ظهور ایلرک
 بودترمه نیک مدتی وشدتی بذینکضعفی ایله صورت دانشده
 متناسبدر . جلد هر نه قدر ساریلغتی . سولوقاغتی محافظه
 ایدر ایسهده چوق کچمکمزین یسه لون طیبی وعادینتی
 اخذ ایلر . بانیودن هنوز جیقمش اولان ذات کنديسنده
 بر حضور وراحت وخصوصیله وجودک زیاده حساس
 اولان عملر نده اولدقجه بر حرارت حس ایلر . مزاجی ثابت
 لفقوی اولانلرک کوزلرنده زیاده برینتقاق وکوز قباقلرینک
 ایچ طرفلرنده زیاده برقرمزینلی ایشته بوسبیه مبیدر .

بایونک بوتأثیراتی هیچ بر اثر بر اقمکزین همان کاملاً
 محو اولماز . [اوعیه شعریه] و بناء علیه [نسج حجزوی
 تحت الجلد] محقق بر حالده اولدیفندن جلد آزیابس اولغله
 برابر حالت طبیعیهده مالک اولدیفنی بر حرارتده بولنور .
 جابه عضایه مشتد القوه واشتها خصوصیله بانیودن جیقدقندن
 صکره تزایددر . غایت عصبی ذواتده بانیونک تحت تاثیرنده
 اویقو براز مختل اولورسده بالاخره بر قاج کون طرفنده
 تحت انتظامه کیرر . مدت مدیده بانیولرک استعمالیه اشتها
 تزاید ایدر . هضم صورت مکملده اجرا اولنور ، وجود

(57)

kesb-i kuvvet ve şiddet eyler, deverân-ı umûmî-i dem daha ziyâde sür'at kesb etmekle berâber deverân-ı muhîtiye bir kuvvet ve şiddet gelir, cild nesc ve manzarasında tahavvülât-ı mühimmeye dûçâr olmağla daha ziyâde bir kıvâm ve bir renk kesb eder. Harekât-ı teneffüsiye vüs'atleşerek kemâl-i serbestî ve intizâm ile vukû' bulur, istihâle-i dem daha mükemmel icrâ olunur, kesb-i iftikâr eden dem gerek kemmiyet gerekse keyfiyetçe hâl-i tabî'îsine ric'at eyler, za'f gâib ve adâlatın yumuşaklığı ve gevşekliği yerine kırmızılık ve katılık kâim olur.

Sâniyen, deniz banyolarında idâre-i bedeniye en ziyâde te'sîri olan ve âsâr-ı fisyolociye hâsıl eden yalnız bürûdet olmayıp deniz suyunda mevcûd olan mevâdd-ı milhiyenin de âsâr-ı mezkûrenin husûlüne dahl-i küllîsi vardır. Deniz sularında mevâdd-ı mezkûrenin hemen üç rub'unu uzviyete elzem olan klor sodyum yani âdî tuz teşkîl ediyor. Bundan başka az mikdârda klor manyezyum, kalsiyum, potasyum, kibrîtiyet-i manyezi ve kils ve sud ve alümin, karboniyet-i kils, brom potasyum, hamz-ı hadîd ve 28-30 nev' anâsır-ı basîta bulunur. Anâsır-ı mezkûre suyun unsureyn-i asliyeyni müvellidü'l-humûza ve müvellidü'l-mâ', azot, karbon, klor

(۵۷)

کسب قوت و شدت ایتر ، دوران عمومی دم دها زیاده
 سرعت کسب ایتمکله برابر دوران محیطی به بر قوت و شدت
 کلیر . جلد نسج و منظره سنده تحولات مهمه به دوچار
 اولغله دها زیاده بر قوام و بر رنگ کسب ایتر . حرکات
 تنفسیه و متلاشه رقی کمال سربستی و انتظام ایله وقوع بولور .
 استحاله دم دها مکمل اجرا اولور . کسب افنقار ایدن
 دم کرک کمیت کرکسه کیفیتجه حال طیبینه رجعت ایتر ،
 ضعف غائب و عضلاتک بیوشاقانی و کوشکلکی برینه قمر مزباق
 و قاتیاق قائم اولور .

(تانیا) . — دکتر بانیولرنده اداره بدنیسه به اک زیاده
 نائیری اولان و آثار فیزیولوژیجه حاصل ایدن بالکنز برودت
 اولیوب دکتر صوبنده موجود اولان مواد ملجیه نکه ده
 آثار مذکور نکه حصوله دخل کلیمی وارد . دکتر
 صولرنده مواد مذکور نکه همان اوج ربعی عضو بته الزم
 اولان [فلور سودیوم] یعنی عادی طوز تشکیل ایدیور .
 بوندن بشقه آز مقدارده فلور مانیه زیوم . کالسیوم ، پوتاسیوم
 کبریتیت مانیه زی و کلس و سودو آلومین ، قار بونیت کلس ،
 بروم پوتاسیوم ، حمض حدید و (۲۸ : ۳۰) نوع عناصر
 بیسطه بولور . عناصر مذکورده صوبک عنصرین اصلینی
 اولان مولد الحموضه و مولد الماء ، آزوت ، قاربون ، فلور ،

(58)

brom, iyod, florür, kibrît, fosfor, sodyum, potasyum vesâiredir. Demin bir kısım-ı mühimmini teşkîl eden hadîd de deniz sularında bulunur. Bir suda mahlûl hâlinde emlihanın vücûdu mezkûr suyun gazları hal ve işbâ' etmek iktidârını tezyîd eylediği hikmet-i tabî'ye kavânîninden olmağla deniz suyu dere sularından bir sülûs daha ziyâde mahlûl havâyı hâvîdir. Şimdi böyle bir suda banyo ile âdî dere suyunda, banyo arasında fark yok mudur? Deniz sularında bulunan emlâh-ı mütenevvi'a-i mezkûrenin havâss-ı münebbihe ve mûkızaları bittab' suya da intikâl edeceğinden bu hâlde bu su cildi tenbîh ve aksü'l-ameli tesrî' eyley.

Sâlisen, deniz sularının sıkletinin de te'sîri yok değildir. Deniz suyunun sıkleti Kutublar'dan hatt-ı istivâya doğdu harâret ve binâenaleyh tebâhurât ile mebsûtan mütenâsib olmak üzere tezâyüd eder. Sıklet suda münhal mevâdd-ı ma'deniye ile ziyâdeleşir. Suyun mihânîkî bu te'sîri bürûdetin te'sîrât-ı fisyolojiyesine inzimâm etmekle aksü'l-amel pek çabuk husûle gelir.

Râbi'an, sâhilin tabî'atına ve şekline, ahvâl-i havâiyeye göre tahavvül ve tebeddül eden harekât-ı emvâcın te'sîri muhtelif

(۵۸)

بروم ، ایود ، فلوئور ، کبریت ، فوسفور ، سودیوم ،
 پوتاسیوم و سائر ذره . دمک برقم مهمنی تشکیل ایدن
 جدیدده دکز سولرنده بولور . برصوده محلول حالنده
 املاحنک وجودی مذکور سویک نازلری حل و اشباع
 اتمک افسداریجی تزید ایلدیکی حکمت طبیعه قوایتندن
 اولمله دکز سویی ذره سولرندن برنک دها زیاده محلول
 هوایی حاویدر . شمعی بوله برصوده بایو ایله نادی ذره
 سوینده بایو آرمسنده فرق یوقیدر ؟ دکز سولرنده بولنان
 املاح متنوعه مذکورنک خواس منیه و موقظه لری بالطبع
 سوینده انتقال ایده جکندن بو حالده برصو جملدی تنیه
 وعکس العملی تسریع ایلر .

(نالنا) . — دکز سولرینک قفلتک ده تاثیر یوق دکلدر ؛
 دکز سویسک قفلتی قطلبلردن خط استویایه طوغری
 حرارت و بیا، علیه تجزرات ایله مبسوطاً متناسب اولمق
 اوزره تزاید ایلر . قفلت صوده منحل مواد معدنییه ایله
 زیاده نشیر . سویک میخانیکسی اولان بوتائیری برودتک
 تاثیرات فیزیولوجیه سنه انضمام اتمکله عکس العمل یک
 چابک حصوله کلیر .

(رابعا) . — ساحلک طبیعتنه وشکانه . احوال هوایییه
 کوره تحول و تبدل ایدن حرکات امواجک تاثیری مختلف

(59)

olup tabîb bu noktayı dâimâ nazar-ı ehemmiyetden ayırmamalıdır. Emvâcın harekât-ı muntazaması ve bilâ-ârâm vücûd ile temâsda olan suyun teceddüdü harâret-i bedeniyenin ziyâ'ını tesrî' ve binâenaleyh âsâr-ı fisiyolociyeyi ta'cîl ve tezyîd eyler. Harekât-ı mevciyenin bu te'sîrâtı sâhil kumluk ve su da sıcak ise daha ziyâde olup sür'atle aksü'l-ameli da'vet eder. Dalgaların böyle vücûda çarpması cildi tenbîh, deverân-ı şa'riyeyi tesrî' etmekle nesc-i hücrevînin yumuşaklığını ve bez[e]lerin şişkinliklerini giderir ki bu hâlde bu harekâtın lenfevî mizâcda olanlarla sıracalı bulunanlara fevâid ve muhassenâtı ziyâdedir. İnsânın böyle bir hâlde suda durabilmesi için dalgaların çarpıntılarına mukâvemet eylemesi ve onun için de harekât ve mesâ'ide bulunması lâzımdır. Eğer çarpıntı ziyâde ise bu hâl korkak adamlarda aksü'l-ameli te'hîr eyler. Çünkü havf, kuvvet ve hissiyeti teflîc eder.

Hâmisen, bazı müellifin banyoda deniz suyunun hâvî olduğu emlihanın cildten massolunabileceğini iddi'â bazısı da vücûd suya daldığı zamân ensicenin sıkışması imtisâs-ı cildîye kâmilen muhâlefet eylediğini zikr u inbâ ediyor. Müellifinden bazısı da suda bulunan emlihanın cildi bir nev'

(۵۹)

اولوب طیب بو نقطه‌نی داتما نظر اهمیتدن آیرمایدیر .
امواجك حرکات منتظمه‌سی وبلا آرام وجود ایله تماسده
اولان سویك تجددی حرارت بدنه‌ك ضباعتی
تسریع و بناء علیه آثار فسیولوجیینه تعجیل و تزیید ایلر .
حرکات موجیه‌ك بونانیراتی . ساحل قوملق و صوده
صیجاق ایسه ده‌ها زیاده اولوب . سرعته عکس‌العملی دعوت
ایدیر . طائفه‌لرک بویله وجوده چارته‌سی جلدی تنیه ،
[دوزان شمیری]نی تسریع اتمکله نسج حجر وینک یوشاقلفنی
وبزلرک شیشکینلکلرینی کیدررکه بو حالده بو حرکاتك
لفوی مزاجیده اولانلرله صراجله بولنانلره فوآند
ومحسناتی زیاده‌در . انسانك بویله بر حالده صوده طوره -
بیلمه‌سی ایچون طائفه‌لرک چاربتیلرینه مقاومت ایلمه‌سی
و آنك ایچون ده حرکات و مساعیده بولتمه‌سی لازمدیر . اگر
چاربنتی زیاده ایسه بو حال قورقق آدملرده عکس‌العملی
تأخیر ایلر؛ چونکه خوف قوت و حیاتی تفلیح ایدیر .
(خامسا) . — بعض مؤلفین بایوده دکر سوینک حاوی
اولدینی املحه‌نك جالیدن مص اولته بیله‌جکینی ادعا
بمضیسی ده وجود صویه طالیدینی زمان انسجه‌نك صیقیشمی
امتصاص جلدی به کاملاً مخالفت ایلدیکینی ذکر و انبا ایدیور .
مؤلفیندن بمضیسی ده صوده بولنان املحه‌نك جلدی بر نوع

(60)

tenbîh u tahrîşde bulunduğunu ve emliha-i mezkûrenin bir takımının mas-solunabileceğini ve bir takımını da sath-ı cildde kalarak mukavvî ve muhallil gibi te'sîr edeceğini kabûlde tereddüd göstermiyorlar.

Vücûd su içerisinde bulunduğu zamân -ki gâyet kısadır- imtisâs he-men hiç ise de banyodan sonra her gün sath-ı cildde kalan zerrât-ı milhiye massolunabilerek hissolanamayacak derecede idâre-i bedeniyye nüfûz ve dühûl eder.

Deniz banyosunun te'sîri bünyeye, mizâca, kuvvet-i zâtiyye, isti'-dâd-ı şahsiye göre tahallûf eylediğinden bu bâbda hiçbir zamân bir kâ'i-de-i mutlaka beyân edilemez. Te'sîrât-ı evveliye zu'afâ ve nühafâda daha şedîd ve daha devâmlıdır. Bazıları banyodan sonra giyinir iken kendilerin-de bir huzûr ve râhat hissederler. Bazıları da hâlâ üşümekde, titremekde ve cildleri de mâvimsi bir hâldedir. Aksü'l-amel şahsın kuvvet ve za'fına ve banyo müddetine vesâireye göre tahallûf eyler. Banyo müddeti uzar ise kuvve-i hayâtiye kesb-i za'f edeceğinden aksü'l-amel o derece şedîd olma-ğla berâber geç de zuhûr eyler.

Nâzik ve nârin yapılı olan genç kızlar gâyet sıcak

(٦٠)

تنبیه و تخریش شده بولندینی و اما حقه مذکورہ نك بر طاقنك
مص اولئہ بیسلہ جكنی و بر طاقمی ده سطح جلدده قاهره
مقوی و محال كبی تأثیر ایدہ جكنی قبـولده تردد
كوسترمیورلر .

وجود صو ایجر و سنده بولندینی زمان — كه غایت
قیصه در — امتصاص همان هیچ ایسه ده بانبودن سكره هر
كون سطح جلدده قالان ذرات ملجیه مص اولئہ بیسله رك
حسن اولئہ میه جق در جهده اداره بدنییه به نفوذ و دخول ایدر .
دكتر بانوسنك تأثیری بذیه به . مزاجه . قوت ذاتیه به .
استعداد شخصی به كوره تخلف ایلد بكنندن بو باده هیچ
بر زمان بر قاعده مطلقه بیان ایدیه منز . تأثیرات اولیه
ضمفا و تخفاده دها شدید و دها دوامیلدر . بهضیلری
بانبودن سكره كینور ایكن كندیلرنده بر حضور و راحت
حسن ایدرلر . بهضیلری ده حالا اوشومكده . دتره مكده
و جلدلری ده مائیمی بر حالده در . عكس العمل شخصك
قوت و ضعفه و بانو مدتنه و سائره به كوره تخلف ایلر .
بانو مدتی اوزار ایسه قوه حیاتیه كسب ضعف ایدہ جكنندن
عكس العمل اودرجه شدید اولمامنه بر ابر كچده ظهور
ایلر .

نازك و نارین باپلی اولان كنج قزقر غایت صیچاق

(61)

bir mevsimde kumluk bir mahalde banyo edebilirler ki onlarda aksü'l-amel geç ve güç zuhûr eder.

Banyo edilirken havâ-yı bahrînin uzviyet-i beşeriyeye bâ-husûs tıfliyeye olan te'sîri deniz suyundan daha müessir ve daha şedîddir. Bâ-husûs denizden uzak bir memleketden gelmiş olanlara deniz suyu ile havâsının te'sîrâtını ayırmak mümkün olsa her ikisinin hiç olmaz ise sûret-i mütesâviyede te'sîrine kâni' olmak lâzım gelir. Banyoda su her gün gâyet mahdûd bir zamânda hâlbuki havâ-yı bahrî daha uzun bir müddetde te'sîr eyler. Su temâsda bulunduğu zarf ve vücûd yani cild ile uzviyete te'sîr eylediği hâlde havâ-yı bahrî hem cild hem de imtisâsı gâyet şedîd olan gışâ-i muhâtî-i ri'eviye tarafından icrâ-yı te'sîrde bulunur. Havâ-yı bahrînin terkîbi ve ahvâl-i hikemiyesi nazar-ı dikkate alınacak olursa uzviyete deniz suyu gibi te'sîr eyler. Deniz suyunun te'sîri gibi havâ-yı bahrî de harâreti, sıklığı, mevâdd-ı münhalle ve mürekkebesi ve âsâr-ı cevviyeden olan harekâtı ile bilâ-ârâm te'sîr eylemektedir.

Havâ-i berrîden daha sâf, tazyîki daha ziyâde, harâreti daha sâbit olan ve sûret-i dâimede meltemlerle ve sevâhilde hübûb eden rüzgârlarla teceddüd eyleyen havâ-i bahrî güzel bir

(٦١)

برموسمه قوملق بر محلهه بانو ایده بیلور لکه آنلرده عکس
العمل کج و کوچ ظهور ایدر .

بانو ایدیلورکن هوای بحری سنک عضویت بشریه به
باخصوس طفلیه اولان تأثیری دکر سویندن دها
مؤثرودها شدیددر؛ باخصوس دکر دن اوزاق بر مملکتدن
کلش اولانلره . دکر سوی ابله هواسنک تأثیراتی آیرمق
تمکن اولسه هر ایکسنک هیچ اولزایسه صورت متساویه ده
تأثیرینه قانع اولمق لازم کلیر . بانووده سو هر کون غایت
محدود بر زمانده حالبوکه هوای بحری دها اوزون برمدنده
تأثیر ایلر . سو تماسده بولندی فی طرف وجود یعنی جلد ابله
عضویتیه تأثیر ایلدیکی حالده هوای بحری هم جلد هم ده
امتصاصی غایت شدید اولان [غشاء مخاطی، رئوی] طرفندن
اجرای تأثیرده بولنور . هوای بحری سنک ترکیبی واحوال
حکمییه سی نظر دقته آله جق اولورسه عضویتیه دکر سوی
کچی تأثیر ایلر . دکر سوی سنک تأثیری کچی هوای بحری ده
حرارتی . تقاتی . مواد منحلّه و مرکبیه و آتار جویده دن
اولان حرکتانی ابله بلا آرام تأثیر ایلمکده در .

هوا بریدن دها ساف، تصدیق دها زیاده، حرارتی
دها ثابت اولان و صورت دائمه ملتاملره و سوا حله
هبوب ایدن رزکارلره تجدد ایلین هوا بحری کوزل بر

(62)

mukavvîdir. Havâ-yı bahrî sûret-i dâimedede eczâ-yı milhiyeyi hâvî ve rutûbet ile memlûdur. Tazyîk-i havânın ziyâdeliği ve tecdîd-i havâyâ bâ'is olan cereyânların, meltemlerin lâ-yenkati' devâmı ve denizde daha serbest, daha bir huzûr ve râhatla teneffüs olunmasına bâdîdir. Teneffüsün böyle bir sûret-i ahrârânedede icrâsı istihâle-i demi daha mükemmel kılar. Sevâhilde şiddet-i ziyâda umûm bedeni tenbîh u takviye eyler. Rutûbet-i memlûhanın teneffüsü bazı bünyeleri takviye ve ıslâh eder. İşte havâ-yı bahrînin bu te'sîrât-ı hayât-bahşâsıyla cild renkleşir, fi'l-i teneffüs daha sühûletle icrâ olunur. A'zâyâ bir huzûr ve ferah gelmekle berâber cümle-i adaliye de kesb-i kuvvet eder, iştihâ bilâ-ârâm teneffüs edilmekde olan tozlu havâ ile tenbîh edildiğinden daha ziyâde ve şedîddir, vezâif-i hazmiye daha fa'âldir, fi'l-i iğtidâ ve temessüle mâni' ihtilâlât-ı havâ-yı bahrînin te'sîriyle bertaraf olur. Havâ-yı bahrînin yazın daha serin ve kışın daha sıcak olması ve derece-i harâretinin havâ-yı berrîye nisbeten sâbit bulunması ef'âl-i cildiye ve kasabiyeyi tahvîle müsâ'id ve hâl-i hâzırda mahsûr ve gayr-ı sâf bir havâda yaşamış olanlara pek münâsibdir. Havâ-yı bahrî adalâta kuvvet, ef'âl-i dimâğiyeye şiddet verir.

(٦٢)

مقویدر . هوای بحری صورت دائمه اجزای ملجیهی حاوی ورطوبت ایله ملودر . تضییق هوانک زیاده لکی و تجسید هوا به باعث اولان جریانلرک . ملتملرک لایتنقطع دوامی دکزده دها سربست دها بر حضور و راحتله تنفس اولنسنه بادیدر . تنفسک بوبله بر صورت احرارانده اجزایی استحاله دمی دها مکمل قیلاز . سوا حله شدت زیاده عموم بدنی تنیه و تقویه ایلمر . رطوبت ملو حه نك تنفسی بهض بنیه لری تقویه و اصلاح ایلمر . ایسته هوای بحری نك بوتائیرات حیات بخشاسینه جلد ر نکلشیر . فعل تنفس دها سهولتله اجرا اولنور . اعضایه بر حضور و فرح کملکله برابر جمله عضلیه ده کسب قوت ایلمر . اشتها بلا ارام تنفس ایلمکده اولان ملوزلی هوا ایله تنیه ایلمدیکندن دها زیاده و شدیددر . و نظائف عضویه دها فعالدر . فعل اغتدا و تمته مانع اختلالات هوای بحری نك تأثیریه بر طرف اولور . هوای بحری نك یازین دها سرین و قیشین دها سیجاق اولمی و درجه حرارت نك هوای بری به نسبة ثابت بولنسی افعال جلدیه و قصبیهی تحویله مساعد و حال حاضرده محصور و غیر صاف بر هواده بشامش اولانلره بک مناسبدر . هوای بحری عضلاته قوت افعال دماغیه شدت ویرر .

(63)

Mesâ'î-i akliyede bulunmağla dûçâr-ı za'f olanlara deniz kenârında bir müddet ikâmet bir ilâc-ı pür-menfa'atdır.

Deniz banyo ve havâsı a'zâyı takviye, demi ıslâh eder, adalâta ziyâde bir şiddet ve kıvâm verir, kasabâtı yani nefes borularını te'sîrât-ı havâiye-ye daha az müsta'id kılar, sıhhati ıslâh ve idâre-i bedeniyeyi tenbîh ederek aksâm-ı meûfede birçok tahavvülât-ı müfideye bâdî olur. Bu iki seyyâlin taht-ı te'sîrinde yalnız hastalıklar iyi olmaz, belki emrâza olan isti'dâd da mahv olur.

Deniz banyo ve havâsının te'sîriyle istikbâl için emrâzdan bir mu'âfiyet kesb edilir, za'f-ı adalî gider, vezâif-i hazmiye kesb-i şiddet ve intizâm eyler, vezâif-i cildiye ve kasabiye mühim tebeddülâta uğrar, bazı sarışın ve lenfâvî çocuklarda ifrâzât-ı kasabiye tabî'atını değıştirerek kâmilen korur.



(۶۳)

مساعی عقابیده بولنغله دوچار ضعیف اولانلره دکنز
کنارنده برمدت اقامت برعلاج برمنفتمندر.
دکنز بانیه و هوایی اعضایی تقویه ، دمی اصلاح
ایدز . عضلاته زیاده برشدت وقوام و برز . قصبائی بینی
نفس بورولرینی تأثیرات هوائییه به دها آز مستعد قیلار .
سختی اصلاح و ادارت بدنییه تنیه ایدزک اقسام مؤفده
برجوق تحولات مفیده به بادی اولور . بویکی سیامک
تحت تأثیرنده بالکنز خسته لفلر ایو اولماز ، بلکه امراضه
اولان استعدادده محو اولور .

دکنز بانیه و هواسنک تأثیریه استقبال ایچون امراضدن
برمعافیت کسب ایدیلور ، ضعیف عضلی کیدر ، وظائف
هضمیه کسب شدت و انتظام ایلر ، وظائف جذبیه و قصبیه
مهم تبدلانه اوغرار ، بعض ساریشین و لنفاوی جو جقلرده
افرازات قصبیه طییمتی دکیشدیرمدرک کاملاً قوربر .

—•••••—

(64)

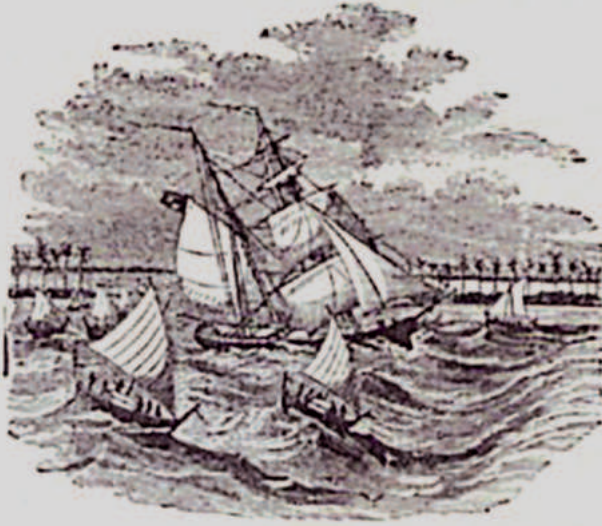


-4-

**Deniz Banyo ve Havâsının Te'sîrât-ı Devâyesine
Muhtâc Olan Ahvâl-i Marziye**

Deniz banyo ve havâsı hâlât-ı marziye-i umûmiyede gâyet nâfi'dir. Diyatez-i lenfevîde, diyatez-i hanâzîrîde, za'f-ı bünyevîde, za'f-ı ârizîde, nekâhetde, âfât-ı mi'deviye ve mi'âiyede, usret-i hazmda, iltihâb-ı kasabâtda, nezle-i kasabâtda, boğmaca öksürüğünde, selisü'l-bevlde, horada vesâir emrâz-ı asabiyede, fakrî'd-demde gâyet fâidelidir.

(٦٤)



— ٤ —

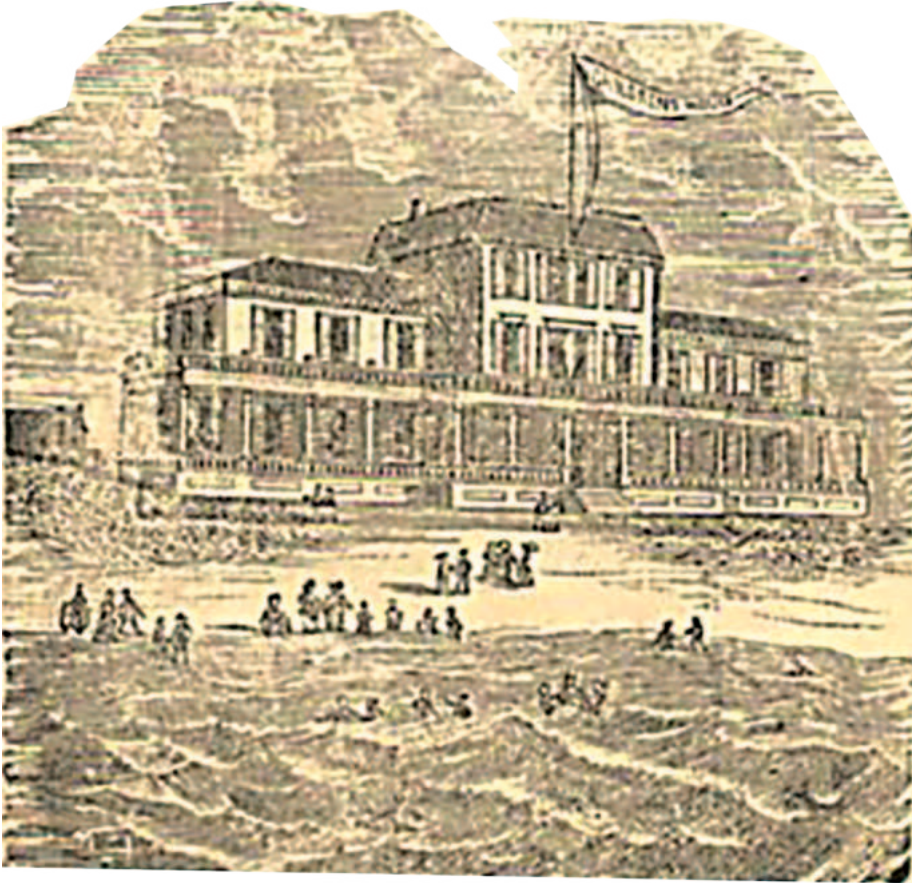
دکتر بانیو وهواسنک تاثیرات دوائیه سنه محتاج
اولان احوال مرضیه

دکتر بانیو وهواسی حالات مرضیه عمومیده ثابت نفعدر . —
دیپاتریلغویده — دیپاتریلغویده — نفع بادیوده — نفع
عاریوده — نفاخته . — آفات معدویه و معالیهده . — عبرت
هستهده . — التهاب قصبهده . — نوله قصبهده . — بوغده
اوکسور وکنده . — سسل ایولنده . — خورهده و سایر امراض
عصبیهده . — فقر الدمده ثابت فائده نیدر .

(65)

Buraya kadar deniz banyosuyla ondan ayrılamayan havâsının te'sîrâtından bahseyledik. Şimdi de böyle bir te'sîre muhtâc olan ahvâl ve emrâzdan bahsedelim:

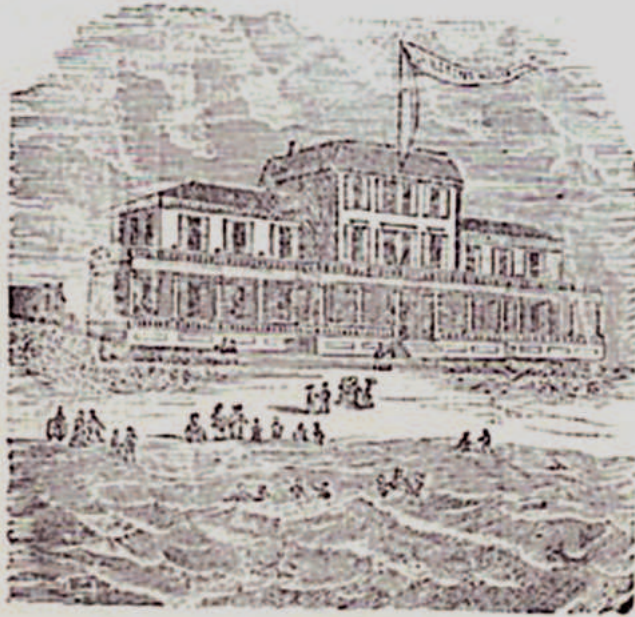
Deniz banyosuna müdâvemet, havâsından istifâdeye gayret umûmî müdâvâtdan olup emrâz-ı etfâlde ve ve'l-hâsıl uzviyetin takviye olunmağa muhtâc bulunduğu kâffe-i hâlâtda fevâid ve muhassenâtı müsbet ve müberhendir.



Sâhilhâne

(٦٥)

بورايه قدر دكتر بانيوسيله آندن آبريله ميان هوا سنك
تأثيراتندن بحث ايندك . شمعدى ده بوييله بر تاثيره محتاج
اولان احوال وامراضندن بحث ايدهم :
دكتر بانيوسنه مداومت هوا سنندن استفاديه غيرت
عمومى مداواتندن اولوب امراض اطفالده والحاصل
عضويتك تقويه اولنقه محتاج بولندي ينى كافه حالانده فوآند
ومحسناتى مثبت ومبرهندر .



٣

ساحاخانه

(66)

Amerikalılar bilhâssa etfâlin bünyelerini takviye ve ıslâh için Bahr-ı Muhît-i Atlasî'de bir sâhilhâne te'sîs etmişlerdir.

Bu sâhilhânenin hıfz-ı sıhhat, tabâbet nokta-i nazarında pek çok fevâid ve muhassenâtı görüldüğünden bir ikinci ve üçüncüsü yapılmıştır.

Deniz banyosu za'fin ve fakrû'd-demin hüküm-fermâ olduğu âfâtta yani idâre-i bedeniyede atâlet bulunduğu ahvâlde şâyân-ı tavsiyedir. Bu gibi âfât ve emrâzın ve ahvâl ve ârizâtın hâl-i hâzırda ne kadar çok olduğu etıbbâya hafî değildir.

Hemen her tabîbin hastaları meyânında gözleri mâî bir dâire ile muhât, göz kapakları kırmızı ve çapaklı, soluk ve sarışın çocuklar vardır. Bunların bir takımı za'îf ve nahîf, yumuşak etli, beyâz ve ince tenlidir; bir takımı da sûret-i zâhirede sahîhu'l-mizâc göründüklerinden ebeveyni çocuklarının bu hâlimden memnûn olursa da böyle zâhire kapılmayan tabîb çocuğun iki tarafından boynunu yoklayarak bez[e]lerin şişkinliklerini meydâna kor. Böyle kavî görünen çocukların ekserîsinin burunlarında, dudaklarında vesâir yerlerinde şekli muhtelif lâkin dâimâ balgamî bir mizâcın mahsûlü olan bir takım indifâ'ât rü'yet olunur.

(۶۶)

آمر بقالولر بالخاصه اطفالك بنيه ليرني تقويه واصلاح
ايچون بجر محيط اطالاسيده برساحلخانه تاسيس اتمش لردر .
بوساحلخانه نك حفظ صحت . طبابت نقطه نظر ندهك
چوق فواند و محسناتي كورلد بكنندن برايكنجې واو چنجېسي
پايامشدر .

دكتر بانيوسي ضحكك و فقر اليمك حكيم فرما اولديني
آقاند يمني اذاره بدنيه ده عطلالت بولديني احوالده شايان
توصيه در . بوكې آفات وامراضك واحوال و عارضاتك
حال حاضرده نه قدر چوق اولديني اطبايه حنفي دكادر .
همان هر طيبك خسته لري مياننده كوزلري ماني
بر دائره اياه محاط . كوز قباقرلي قرمزي و چياقلى . صولوق
وصاريشين چوققلر وارددر . بونلرك بر طاقى ضميمف ونخيف .
يومشاق اتلى . بياض و اجنه تنلى در . بر طاقى ده صورت
ظاهرده صحيح المزاج كورندكارندن ابونى چوققلرينك
بو حالتدن ممنون اولورسده بويله ظاهره قابيلميان طيب
چوققلك ايكي طرفدن بويني بوقلايه برق بزلرك شيشكناكلكريني
ميدانه قور . بويله قوى كورينن چوققلرك اكرتريسك
برونلرنده . دوداقلرنده وسائر يرلرنده شكلى مختلف لكن
دائما بلغمى بر مزاجك محصولى اولان بر طاقم اندفاعات
رؤيت اولنور .

(67)

Lenfeviyete, ensice-i beyzânın galebesine delâlet eden alâim-i mezkûreye adem-i iştiâyı, hazımsızlığı, karnın ziyâde büyümesini, neşv ü nemâda tevakkuf ve az veya çok vahîm bazı a' râz-ı mevzi'iyeyi de ilâve etmelidir.

Etfâlin çoğunda bâ-husûs büyük şehirlerde işbu hâlet-i lenfeviye mevrûs ise de tufûliyet-i evvelide ağdiye cihetinden adem-i kifâyet, havâsı ifsâd olunmuş olan dar mahallerde ve râtib yerlerde ikâmet ile de kesbî olabilir. İşte bu hâlde bulunan çocuklarda deniz banyolarına müdâvemet, sâhilde ikâmet pek münâsibdir.

Hâlet-i lenfeviyetin son derecesi olan sıraca vücûd-ı beşerin hemen her nescinde (ukdevî, muhâtî, cildî, azmî) dehşet-nümâ-yı zuhûr eder.

Deniz banyosunun ve havâsının en ziyâde te'sîrât-ı hayât-bahşâsı görülen emrâzdan birincisi ilel-i hanâzîriye yani sıraca hastalıklarıdır. Cildde olan her nev' sıraca ve hurâcât-ı bâride ve mütekayyîha bu devâ-i hayât-bahşânın taht-ı te'sîrinde bâ-husûs çocuklarda pek çabuk iktisâb-ı ber' ve şifâ eyler. Bez[e]lerin (ukde) şişmesi sâhilde ikâmet, deniz banyosuna müdâvemet ile pek çabuk iyileşir.

(٦٧)

لنفویته، انسجه بیضانک غلبه‌سنة دلالت ایدن علامت
مذکورده به عدم اشتہائی، هضم‌سزائی، قارنک زیادہ
بیرومینی، نشو و نمادہ توقف و آرزو یا جوق و خیم بهض
اعراض موضعیه بی‌ده علاوہ ایتایدز .

اطفالک چوغنده باخفوس بیوک شهرلرده اشبو
حالت لنفویہ موزوٹ ایسه‌ده طفولیت اولیده اغسده
جهتتدن عدم کفایت، هوایی افساد اولنیش اولان طار
مخلملرده وراطلب برلرده اقامت ایله‌ده کسبی اوله‌بیلور . ایشته
بو‌حالده بولنان چوجقلره دکز بائیولرینه مداومت ساحلده
اقامت بک مناسبدر .

حالت لنفویتنک سوک درجه‌سی اولان صراجہ وجود
بشرك همان هر نسجه‌ده (عقدوی، مخاطمی، جبلی،
عظمی) دهشتتای ظهور ایدر .

دکز بائیوسنک وهواسنک الک زیادہ تاثیرات حیات
بخشاشی کوز یان امراضدن برنجیسی عالی خنازیریه یعنی
صراجہ خست لقلریدر . جلدده اولان هر نوع صراجہ
و [خراجات بازده و متقیجه] بودوا، حیاتبخشانک تحت تاثیرنده
باخفوس چوجقلرده بک چابک اکتساب برؤ و شفا یلر .
بزلك (عقدده) شیشمه‌سی ساحلده اقامت دکز بائیوسنه
مداومت ایله بک چابک ایولشیر .

(68)

Tab'an za'if olan bir sebep-ı ârizî ile iktisâb-ı za'f eden etfâl deniz banyo ve havâsı ile sür'atle kesb-i sıhhat ve kuvvet eder.

Çocukların uzviyetine îrâs-ı za'f ve fütûr eden alâim-i tabî'ye ve âsâr-ı fisyolociye meyânında en ziyâde müessir olanı neşv ü nemâdır ki bu eser-i tabî'î dâimâ tabîbin nazar-ı dikkatine ma'rûz olmalıdır. Çünkü ekseriyâ bir hâlet-i marziyeye tahavvül eder. Deniz banyosunun işte bu gibi ahvâlde gâyet fâidesi vardır.

Kasabâtın yani nefes borularının bazı âfâtı (iltihâb-ı kasabât-ı nezlevî) etfâlde pek kesîr olup deniz banyosu ve havâsı ile sür'atle şifâ-pezîr olur. Boğaz ağrıları için de böyledir. Bîçâre çocuk meslûl ise deniz kenârından kaçırılmalıdır. (Bruchard)

Esâsen asabî bir zâtü'l-kasabâtdan, nezleden ibâret olan boğmaca öksürüğüne sevâhili çamlık bir mahalde banyo pek iyidir. Sâhilde ikâmet boğmaca öksürüğünün şiddetini tahfif ve müddetini taksîr eyler.

Vâlideleri bir hâl-i ye's-iştîmâle ilkâ eden emrâz-ı etfâlden biri de küçük çocuklardaki bacak eğrilmesidir. Bu hâlet-i sakîme ekseriyâ vâlidelerin yâhûd südnine ve dadıların

(٦٨)

مطبعاً ضعيف اولان و بر سبب عارضى ايله اکتساب
ضعف ايدن اطفال دکتر بانيو وهواسى ايله سرعته کسب
صحت وقوت ايدر .

چو جقلرک عضويتنه ايراث ضعف و فتور ايدن علامت
طبيعيه و آثار فسيولوجيه مياننده الك زياده مؤثر اولانى
نشو و نادرکه بو اثر طبيى دائماً طبيک نظر دفته معروض
اولمليدره چونکه اکثر يا بر حالت مرئيه به تحول ايدر . دکتر
بانيونسک ايسته بوکچي احوالده غايت فائدهسى واردر .

قصباتک يهنى نفس بورولرينک بهض آفانى [التهاب
قصبات نزلوى] اطفالده بک کثير اولوب دکتر بانيوسى
وهواسى ايله سرعته شفا يذير اولور . بوغاز آغرى يلرى
ايچونده بويله در . بيجاره چو جق مسلول ايسه دکتر کنارندن
قاجير مليدر (بروشارد) .

اساساً عصبى بر [ذات القصبات] دن ٠ نزله دن عبارت
اولان بوغمهجه اوکسور وکنه سواحلى جاماق بر محله
بانيو بک ايودر . ساحله اقامت بوغمهجه اوکسور وکنک
شدتى تخفيف ومدتى تقصير ايلر .

والدهلرى بر حال ياس اشتماله الفا ايدن امراض
اطفالدن برى ده کوچک چو جقلردهکى باجاقا کربلمه سيدير .
بو حالت سقيمه اکثر يا والدهلرک يا خود سود نه و داديلرک

(69)

çocukları dâimâ bir kol üzerinde taşımalarından ve pek erken yürütmeğe alıştırmalarından yâhûd büsbütün hareketsiz beşikde sabâhdan akşâma kadar bırakmalarından ileri gelir ki sebep ne olursa olsun bu sekâmeti gidermek için çocukları kumlu ve mu'tedil bir sâhilde bulundurmak ve gezdirmek ve böyle bir denizde banyo ettirmek kâfidir.

Selisül-bevle yani sidiği tutamamazlığa, hora nâmındaki maraz-ı asabiye ve mevsim-i sayfda zuhûr eden ishâle karşı deniz banyosunun fevâid ve muhassenâtı kesîrdir. Tufûliyet-i evvelîde ekseriyâ dehşet-nümâyı zuhûr olan mi'de ve bağırsak hastalıklarına ve ihtilâlât-ı hazmiyeye karşı deniz banyo ve havâsının te'sîrinde cümle müellifin müttefiku'r-re'ydirler.

Emrâz-ı etfâlin teşfiye ve tedâvîsinde ve za'îf ve nahîf bünyelerin ıslâh ve takviyesinde bu kadar mühim olan deniz banyo ve havâsı genç kızlarda ve kadınlarda tesâdüf olunan bazı emrâza gâyet nâfi'dir. Bu bâbda deniz banyosuyla tedâvî olunup pek çok fâidesi görülen âfât sür'atle neşv ü nemâda husûle gelen ârizât, zamân-ı bülûğda ve ilk tamsdaki usret, sinn-i buhrânide inkıtâ'-ı tamsdaki ihtilâlât, uzun süren vilâdetleri ve cebrî yâhûd tav'î sakat cenînleri

(٦٩)

چو جقلری داتما بر قول اوزرنده طاشیمه لرندن و بک ارکن
 یوریمکه آلیشدیرمه لرندن یا خودبستون حرکتسز بشیکده
 صباحدن افشامه قدر بر اقلرندن ایلوو کلیرکه سبب نه
 اولورسه اولسون بوسقامتی کیدر مک ایچون چو جقلری
 قوملی و معتدل بر ساحلده بولندیر مق و کزدیر مک و بوبله
 بردکزده بانیو ایتدیر مک کافیدر .

[سلسل البول] ه یعنی سیندیکی طونته مامله ، [خوره]
 نامنده کی مرض عصبی به و موسم صیفده ظهور ایدن اسپاله
 قارشو دکز بانیوسنک فواید و محسناتی کنیردر . طفولیت
 اولیده اکثریا دهشتنای ظهور اولان معده و باغرساق
 خسته اقلرینه و اختلالات هضمیه به قارشو دکز بانیو
 و هواسنک تاثیرنده جمله مؤلفین متفق الرایدر لر .

امراض اطفالک تشفی و تدایوسنده وضعیف و نحیف
 بنیه لرك اصلاح و تقویه سنده بو قدر مهم اولان دکز بانیو
 و هواسی کنج قزلرده و قادیسلرده تصادف اولنان بهض
 امراضه غایت نافقدر . بو بابده دکز بانیوسیه تدایو
 اولنوب بک چوق قائده سی کوربان آفت سرعتله نشو
 و نماده حصوله کان عارضات، زمان بلوغده و ایلك طمنده کی
 عسرت، سن بحرانیده انقطاع طمنده کی اختلالات ، اوزون
 سورن ولادتلری و جبری یا خود طوعی - قعط جنینلری

(70)

müte‘âkib rahimdeki tebdîl-i vaz‘iyât, aynı sebep ve ifrât-ı cimâ‘ vesâire ile unk-ı rahimde husûle gelen takarruhâtdır. Kloroz, fakrû'd-dem, ihtinâk-ı rahm gibi hemen umûmiyetle genç kız ve kadınlara mahsûs olan emrâz deniz banyosunun taht-ı te’sîrinde pek çabuk şifâ-pezîr olur.

Müdâvât-ı bahriyeye arz-ı ihtiyâc ve onun sâyesinde pek çabuk iyileşen emrâz-ı asabiye, nevrozdan en birincisi ekseriyâ ihtilâlât-ı vezâif-i rahmiyeye merbût olup "sinirlilik" denilen hâlet-i asabiyedir. İhtinâk-ı rahm husûsuyla ihtilâcı olan şekli, hora, dâ’-i merâk gibi emrâz-ı asabiye ve elem-i vech ve kıhf, elem-i verekî gibi âlâm ve evcâ‘-ı mevzi‘iye müdâvât-ı bahriyenin taht-ı te’sîrinde pek çabuk mündefi‘ olur.

Âlâm-ı mi‘deviyenin, karın ağrılarının ve husûsuyla usâre-i mi‘deviyenin adem-i hâmızıyeti ile husûle gelen ihtilâlât-ı hazmiyenin, usret-i hazmın tedâvîsinde müdâvât-ı bahriyeden ziyâde istifâde olunur. İshâl-i müzmine ve guddelerde ve ahşâda karârgîr olmuş olan ihtikânâta deniz banyosu pek iyidir.

Bazılarında ya ziyâde lenfeviyetin ya ziyâde mesâ‘înin yâhûd uzun süren râhat ve kesâletin taht-ı te’sîrinde iştihâ tenâkus eder ve hattâ büsbütün gider. Bazıları ile et‘ime-i mukavviye

(۷۰)

متعاقب رحمده کی تبدیل وضعیات ، عین سبب و افراط
جماع و سائرہ ایہہ عنق رحمده حصولہ کان تفرحاتدر .
خلو روز ، فقر الدم ، اختناق رحم کبی همان عمومیتله کنج
قز و قادیزاره مخصوص اولان امراض دکز بائیوسنک
تحت تاثیرنده یک چابک شفا پذیر اولور .

مداوات بحریه به عرض احتیاج و آنک سایه سنده یک
چابک ابولشن امراض عصبیه (نه و روز) دن الہ برنجیسی
اکثریا اختلالات و ظائف رحیمیه به مربوط اولوب [سکر لیلک]
دنیاں حالت عصبیه در . [اختناق رحم] خصوصیلہ اختلاجی
اولان شکلی . [خوره] . [داء سراقی] کبی امراض عصبیه و الم
وجه و قحف ، الم ورکی کبی آلام و اوجاع . موضیہ
مداوات بحریه نیک تحت تاثیرنده یک چابک مندفع اولور .

آلام معدویہ نیک . قارن اغریبلرینک و خصوصیلہ عصاره
معدویہ نیک عدم حامضیتی ایله حصوله کان اختلالات
هضمیه نیک . عسرت هضمک تداو یسنده مداوات بحریه دن
زیاده استفادہ اولور . اسهال مزمنه و غده لرده و اخشاده
قرار کبر اولمش اولان احتقاناته دکز بائیوسمی یک ایودر .
بهضیلرنده یا زیاده برائفویتک یا زیاده مساعینک یا خود
اوزون سورن راحت و کسانتک تحت تاثیرنده اشتها سناقص
ایدر حتی بسبتون کیدر . بهضیلری ایسه اطعمه مقویہ

(71)

ve mugaddiyeden nefret ve istikrâh ederek meyvelere ve münâsebetsiz şeylere münhemikdirler. İşte bu gibi hâlât-ı muz‘ifeyi izâle edecek olan birinci vâsıta deniz suyu ve havâsıdır.

Etıbbâ nezdinde ma‘lûmdur ki sillü'r-ri'enin tedâvîsinde klor sod-yum yani âdî tuz mühim bir mevki' işgâl eder. Meslûlîne, her gün süd içene yâhûd südü içileceği keçiye tâze yeşillikle berâber otuz gram kadar tuz vaz' ve i'tâ edilerek yediriliyor. Tedâvî-i silde bu kadar mühim bir mâddenin mebzûl bulunduğu deniz suyunun ve tazyîki ziyâde ve harâreti sâbit olan havâsının meslûlîne (fakat hepsine değil) fâidesi dokunacağına şübhe yokdur.

Havâ-i bahrî ile mâ'-i bahrînin ve kavâ'id-i sıhhiyenin tedâvî-i silde pek büyük ehemmiyeti vardır. Lâkin dâimâ sıcak ve hübûb-ı riyâhdan mahfûz olan ve civârda çam ağaçları bulunan sâhil-i meslûlîne şâyân-ı tavsiyedir.



(٧١)

ومغذیه دن نظرت واسنکراه ایددزک میوملره ومناسبتسز
 شیلره منهمکدرلر . اینسته بوکجی حالات مضعنهنی ازاله
 ایددجک اولان برنجی واسطه دکز سوینی وهواسیدر .
 اطبا نزدنده معلومدرکه [سل الرنه] مک تداویسنده قلور
 سودیوم یعنی عادی طوز مهم بر موقع اشغال ایدر .
 مسالوینه هرکون سود ایچنه یاخود سودی ایچیه جکی
 کجی به تازه یشیلکله برابر اوتوز غرام قدر طوز وضع
 واعضا ایدیلرک یدیریلور . تداوی سلمه بو قدر مهم بر
 ماده نیک مبدول بولندینی دکز سوینک ونضیقی زیاده
 وحرارتی ثابت اولان هواسنک مسالوینه (فقط هپسنة
 دکل) فائده سی طوقونه جفته شبهه بو قدر .
 هوا، بحری ایله ماء بحیرینک وقواعد صحیه نیک تداوی
 سلمه یک بیوک اهمیتی واردر . لکن دائماً صیجاق وهبوب
 ریاحدن محفوظ اولان وجوارده جام اناجلیری بولسان
 ساحل مسالوینه شایان توصیه در .

—:—:—

(72)

-5-

Banyoya Hîn-i Devâmda Lâzım Gelen Kavâ'id-i Sıhhiye

Banyo etmek eğlenmek için değildir. Sâhilde seyr u hareket. Banyo için esvâb. Banyoya kaçda girmeli? Denize nasıl girmeli? Banyoda ne kadar durmalı?

Buraya kadar deniz banyosunun vücûda suver-i te'sîrâtını ve em-râz-ı muhtelifede olan fevâid ve muhassenâtını zikr u ityân eyledik. Şimdi de suver-i icrâiyesinden ve bu bâbda lâzımü'l-icrâ kavâ'id-i sıhhiyeden bahsedelim:

Pek çokları deniz banyosunun ve deniz hamâmılarına müdâvemetin fâidesini, vücûda olan te'sîrât-ı nâfi'asını işitmiş olduğundan suver-i icrâiyesine hiç ehemmiyet vermeyerek hemen devâma şitâbân olurlar. Bir takımı da yukarıda yazdığımız üzere denize istifâde için değil, eğlenmek ve vakit geçirmek için girer. Deniz banyosu hıfz-ı sıhhat ve fenn-i tedâvî nokta-i nazarından ne kadar mühim ise kavâ'id-i sıhhiyeye tatbîkan icrâsı da o derece ehemdir. Banyonun sûret-i icrâsını, zamânını, müddetini ta'yîn edecek ve bu bâbda bünyeyi, mizâcî nazar-ı dikkate alarak

(۷۲)

- ۵ -

بانیویہ حین دوامده لازم کان قواعد صحیہ

بانیویہ اکتیک ایچون دکندر .۰ — ساحنده سیر و حرکت .۰ —
 بانیویہ ایچون انواب .۰ — بانیویہ قاجده کیرملی ؟ — دکزه فصل
 کیرملی ؟ — بانیویہ ندقدر ملورملی ؟ —

بورایه قدر دکز بانیویہ سنک وجوده صور تاثیراتی
 وامراض مختلفه اولان فوائد و محسناتی ذکر و اتیان
 ایلدک . شمعی ده صور اجرائیه شدن و بو بایده لازم الاجرا
 قواعد صحیه دن بحث ایدم :

یک چوقلری دکز بانیویہ سنک و دکز حماملرینه
 مداومتک فائده نی . وجوده اولان تاثیرات ناقه نی
 ایتمش اولدیغندن صور اجرائیه نه هیچ اهمیت و برمه رک
 همان دوامه شتابان اولورلر ، برطاقی ده بو قاریده یازدیغمز
 اوزره دکزه استفاده ایچون دکل اکنمک و وقت کچورمک
 ایچون کیرر . دکز بانیویسی حفظ تحت و فن تدای تقلمه
 نظر نده نه قدر مهم ایسه قواعد صحیه به تعلیقاً اجرائیه ده
 اودرجه اهمدر . بانیویک صورت اجرائیه ، زمانی ، مدتی
 تعیین ایده جک و بو بایده بنیه نی ، مزاجی نظر دفته آلهرق

(73)

kavâ'id-i sıhhiyeye tatbîkan beyân-ı efkâr eyleyecek ancak tabîbdir. Çünkü zu'afâ ile esihhâ ve sıracalı biriyle iltihâb-ı kasabât-ı müzmine mübtelâ bir diğeri nasıl hep bir tarzda banyo edebilirler?

Daha hiç banyo yapılmadığı hâlde evvel emirde sâhilde gezinerek deniz havâsı ile imtizâc u ülfete sa'y etmelidir. Bu tedbîr bâ-husûs sâhilde yaşamayanlar için mühimdir.

Banyo İçin Hangi Libâsı Kabûl Etmelidir?

En basîtini ve en yumuşağını ve suyun mürûruna en ziyâde müsâ'id olanı, eğer açık bir yerde ve kumluk bir mahalde banyo ediliyorsa hiç ayakkabı lâzım değil, yok eğer kayalık bir mahalde denize giriliyorsa köseleden ma'mûl tabanı kuvvetli terlik giymelidir.

Banyoya Ne Vakit ve Sâ'at Kaçta Girmelidir?

Şahsın i'tiyâdâtı ve isti'dâdı, denizin ahvâli ve esbâb-ı sâire nazar-ı dikkate alındığı hâlde bu suâlde [suâle] sûret-i mutlakada cevâb verilemez. Dö Trolö'ya göre banyo yapmak için en ziyâde muvâfık zamân sabâh alafranga sâ'at dokuz ile on bir arasında ve harâret-i şemsiyeden mukaddemdir. Lâkin ekser etibbâ öğleden sonra banyo edilmesi ve bunun için de alafranga sâ'at üç ile dört arasını tercih ediyorlar. Zîrâ bu zamânda su sabâhtakinden daha sıcaktır. Ondan başka

(۷۳)

قواعد صحیه به تطبیقاً بیسان افکار ایله جک انجق مطیبدر .
 چونکه ضعفنا ایله احتیاج و صراجه لی برینه التهاب قصبات مزمنه
 مبتلا بردیکری فصل هب برطرزده بانیو ایدمیلورلر ؟
 دها هیچ بانیو پایلمدینی حالدده اول امرده ساحلده
 کنزینسه رکه دکنز هواسیله امتزاج والفته سعی ایتمایدر .
 بوندیر باخصوص ساحلده یشامیانلر اینجون مهمدر .
 بانیو اینجون هانکی لباسی قبول ایتمایدر ؟ الکیسیتی والک
 یوموشاغی و صویک مرورینه الکی زیاده مساعد اولانی .
 اگر آجیق بر برده و قوماق بر محله بانیو ایدیلورسه
 هیچ آباق قابی لازم دکل . یوق اگر قیالی بر محله دکنزه
 کیریلورسه کوسله دن معمول طبائی قوتلی ترلک کیملیدر .
 بانیو به نه وقت و ساعت قاجده کیرمایدر ؟ شخصک
 اعتیاداتی و استمدادی دکنزک احوالی و اسباب سائر
 نظرده دفته آلتدینی حالدده بو مؤالده صورت مطلقه ده جواب
 و بریله مز . (دوترولو) به کوره بانیو یاتیق اینجون الکی
 زیاده موافق زمان صباح الافرانغه ساعت طقوز ایله اون
 بر آرمسندده و حرارت شمسیه دن مقدمدر . لکن اکثر
 اطبیا اوکلده دن سکره بانیو ایدلسی و بونک اینجون ده الافرانغه
 ساعت اوج ایله درت آرمسنی ترجیح ایدیلورلر ؛ زیرا
 بو زمانده سو صباحده کندن دها صیجاقدر . اندن بشقه

(74)

havânın harâreti münâsebetiyle banyoya girip çıkar iken o derece üşünmez. Harâret müsâ'id olduğu hâlde sabâhleyin de banyo yapılabilir. Lâkin yataktan kalkar kalkmaz denize girmemek ve biraz seyir ve hareketden sonra husûsuyla acıkmadan banyo etmek ehemdir. Açlık, husûsuyla çocuklarda bir hâlet-i za'fiye peydâ eder ki bu hâl suda tezâyüd etmekle aksü'l-amel gecikir. Çocukların banyodan çıkar çıkmaz yemek yemeleri lâzımdır. Bazı sevâhil vardır ki orada sabâhleyin denize girmek öğleden daha hoşdur. Bu da ahvâl-i cevviyeden ileri gelir. Bazı mahallerde orta günde şiddetli meltemler hübûb etmekle emvâc tekessür eder ki bu hâlde denize girmek büyüklere müsâ'id olsa bile küçüklere olamaz. Akşâmları banyo husûsuyla çocuklara iyi değildir. Gurûb-ı şemsde meltem-i berrî sâhil-i bahra ziyâde bir serinlik getireceğinden ziyâde bir tahaffuz lâzımdır.

Banyoya girmezden mukaddem bir müddet sâhilde dolaşip havâ-yı bahrînin harâretiyle harâret-i vücûd arasında bir muvâzenet peydâ etmelidir. Lâkin esvâbı çıkardıktan sonra denize girmeden mukaddem üşüyünceye kadar beklemeği söylemek zâiddir.

(٧٤)

هوایك حرارتی مناسبتیه بانویه کیروب چیقار ایکن
 او درجه اوشونیز . حرارت مساعد اولدینی حالده
 صباحین ده بانو یاییله بیلور + لکن یتاقدن قالفار قالفماز
 دگزه کیرمه مک و براز سیر و حرکندن صکره خصوصیه
 آجیقهدن بانو ایتمک اهمدر . آجاق خصوصیه چوققلرده
 بر حالت ضعیفه پیدا ایدرکه بو حال صوده تزیاید ایتمکله
 عکس العمل کیکیر . چوققلرک بانو دن چیقار چیقماز
 یک تهری لازمدر . بهض سواحل واردرکه اوراده
 صباحین دگزه کیرمک اوکله دن دها خوشدر . بوده احوال
 جو یه دن ایلو و کایر . بهض محللرده اوزته کونده شدتی
 ماتملر هوب ایتمکله امواج نکتر ایدرکه بو حالده دگزه
 کیرمک بیوکاره مساعد اولسه بیله کوچکلره اوله منز .
 افشاملری بانو خصوصیه چوققلره ایو دکلدز . غروب
 شمسده ماتم بری ساحل بخره زیاده بر سرینک
 کتوره چکندن زیاده بر تحفظ لازمدر .

بانویه کیرمزدن مقدم بر مدت ساحله طولاشوب
 هوای بحرینسک حرارتیه حرارت وجود آره سنده
 بر موازنت پیدا ایتملدر . لکن انوایی چیقاردقندن صکره
 دگزه کیرمه دن مقدم اوشونجه یه قدر بکلمه کی سوبامک
 زائددر .

(75)

İnsân üşümeden mukaddem denize girmelidir. Zîrâ vücûd evvelce üşür ise suya girdiğinde bu hissiyet ziyâdeleşir. Çünkü suyun ve havânın derece-i harâreti her ne olursa olsun deniz banyosu dâimâ soğuk banyolar sırasında olduğundan sür'atle vücûddan bi'l-cümle uzviyetden ziyâdece bir mikdâr harâreti ref' eder ki bu hâlde suya girmezden mukaddem kesb-i za'f eylemiş olan kuvve-i hayâtiye banyoda daha bedter meftûr olmağla aksü'l-amel gecikir ve bu yolda banyo vücûdu takviye edeceğine zayıflatır. İşte bunun için banyoya girmezden mukaddem hafifçe gezinmek ve bu cihetle vücûdun harâreti biraz mürtefi' olduğunda banyo eylemek iyidir.

Denize Nasıl Girmelidir?

Bazısı sâhilde soyunup durur ve dalganın vürûduna intizâr eder. Bir takımı suya doğru yavaş ilerler ve eğilip doğrularak icrâ-yı harekât eyler. Bir takımı da sür'atle girerek birkaç dakîka başını sekiz-dokuz defa sokup çıkarır. Doktor Paul Labarthe diyor ki: *"Bu usûllerin hepsi fenâ olup denize def'aten, su boyuna gelinceye kadar girmek iyidir. Bu usûl yüzmek bilmeyenler içindir. Yoksa yüzme bilenler birdenbire denize atlayarak dalarlar"*. Doktor Bruchard koşarak

(۷۵)

انسان اوشومەدن مقدم دکنزه کیرمایدن؛ زیرا وجود اولجه اوشور ایسه صوبه کیردیکنده بو حسیت زیاده لشیر؛ چونکه صوبک و هوانک درجه حرارتی هر نه اولورسه اولسون دکنز بائوسی دانما صووق بائولر صرە سنده اولدیغندن سرعته وجوددن و باجمه عضویتدن زیاده جه بر مقدار حرارتی رفع ایدرکه بو حالده صوبه کیرمزدن مقدم کسب نەف ایلمش اولان قوۋ حیسانیه بائوده دهها بدتر مفتور اولغله عکس العمل کیکیر و بو بولده بائو وجودی تقویه ایدن چکنه نەیفلتیر . ایشته بونک ایچون بائویه کیرمزدن مقدم خفیفجه کزیمک و بو جهتله وجودک حرارتی براز مرتفع اولدیغنده بائو ایلمک ایدر .

دکنزه نصل کیرمایدن ؟ بهضیی ساحلده صوبنوب طور و مطالغەنک و رودینه انتظار ایدر . بر مطلق صوبه طوغیری یواش ایلرولر و ایکایوب طوغرولونق اجزای حرکات ایلر . بر مطلق ده سرعته کیره رک بر قاج دقیقه باشنی سکنز طقوز دفعه صوقوب جیقارر . دو قنور (بول لابارت) دیورکه ، بو اصوللرک هیدی فنا اولوب دکنزه دفعه ، سو بوینه کلنجه به قدر، کیرمک ایدر . بو اصول یوزمک یلمیانلر ایچوندر . بو قسه یوزمه یسانلر بر دنیه دکنزه آنلامه رق مطالرلر . دو قنور (بروشارد) قوشه رق

(76)

ve etrâfa su sıçratarak girmeđi ve birkaç adım ileri ilerledikten sonra dizleri kıvrırarak iki-üç defa dalmađı ve aynı zamânda hemen umûmiyetle hissolunan sıkıntıyı, bođulma hissini tenkîs için yumruklarla sadrı ovmađı tavsiye ediyor.

Suya bir defa girildi mi orada hiç hareket etmeyip durmak fenâdır. Harekâtdan en iyisi yüzmekdir. Yüzmek bilinmiyorsa kořmak, sıçramak lâzımdır. Harekât dâimâ hissolunan sıkıntıyı tenkîs ve banyo müddetini temdîd edebilir.

Banyoda Ne Kadar Durmalı?

Suyun te'sirâtı eşhâsa göre tahallüf eylediđinden sûret-i mutlakada cevâb verilemeyen suâllerden biri de bu. Lâkin umûmiyetle denilebilir ki banyoda, denizde o derece çok durmamalıdır ki bu müddet sinne, bünyeye, suyun ve havânın derece-i harâretine, ahvâl-i bahriyeye, sıhhat-i şahsiyeye göre tahallüf eder. Genç ve za'îf çocuklar denizden çabuk çıkmalıdırlar. Çocuklara suyun harâretine göre birkaç sâniyeden iki-üç dakıkaya kadar denizde bulunmak kâfidir. Zirâ çocuklar ancak kısa bir müddet için banyoya devâm edebilirler.

Büyükler banyoda bir çâyrek, yarım sâ'at kalabilirler.

(۷۶)

واطرافه سو صیجراته رق کیرمکی و برقاج ایدیم ایلروله کدن
صکره دیزلری قیورهرق ایکی اوج دفعه طالمی و عین
زمانده همان عمومیتله حس اولسان صیقتی بی . بوغولمه
حسنی تنفیس ایچون یومروقلرله صدری اوومنی توصیه
ایدیور .

صویه بر دفعه کیرلندی اوراده هیچ حرکت ایتمیوب
طورمق فنادر . حرکاتدن ان اوسوی یوزمکدر . یوزمک
یلنمبورسه قوشمق صیجرامق لازمدر . حرکات دایما
حس اولنان صیقتی بی تنفیس و بانیو مدتی تمید ایدم بیلور .
بانیوده نه قدر طورملی ؟ صویک نائیراتی اشخاسه
کورده تخالف ایدم بکنندن صورت مطلقه ده جواب ویربله میان
سؤالردن برنی ده بو . لکن عمومیتله دنیله بیلورکه بانیوده ،
دکزده اودرجه چوق طورماملیدرکه بو مدت سنه ،
بویه ، صویک و هو انک درجه حرارتنه . احوال بجریه به ،
صحت شخصیه به کورده تخالف ایدر ، کنج وضعیف چوجقلر
دکزدن چابک چیملیدرلر . چوجقلره صویک حرارتنه
کورده برقاج نایه دن ایکی اوج دقیقه به قدر دکزده بولمق
کافیدر ؛ زیرا چوجقلر انجق قیصه برمدت ایچون بانیویه دوام
ایدم بیلورلر .

بیوکلر بانیوده برچاریک یاریم . ساعت قالمه بیلورلر ؛

(77)

Husûsan mevsim-i sayfda ve sıcak bir havâda zu‘afâ aslâ banyoda çok durmamalıdır. İster kavî olsun ister za‘îf olsun herkes banyo etmeğe yeni başladığında i‘tiyâd edinceye kadar denizde çok durmamalıdır.

Umûmiyetle denilir ki banyoda iken aksü'l-amelden sonra vücûd üşümeğe yüz tuttu mu titremeyi beklemeksizin hemen banyodan çıkmalıdır.

Banyodan çıkar çıkmaz sâhilde açık saçık, hareketsiz durmakda ma‘nâ yoktur. Zîrâ bu zamânda soğğun te’sîri gâyet şedîddir. Der‘akab silinip giyinmek ve rüzgârdan mahfûz bir yerde bulunmak lâzımdır. Melbûsâtın bir kısmı vücûda geçirildiği anda artık bürûdet hissi mahvolur. Nabız eski vüs‘atini ahz eder. Harekât-ı teneffüsiye intizâma girer. İştihâ açılır. Hiss-i tebevül der‘akab zuhûr eyler. Bu hâlde insân kendisinde ziyâde bir huzûr ve râhat, ziyâde bir meserret ve kuvvet hisseyleyler.

Doktor Bruchard çocukların banyodan çıktıktan sonra bir-iki sâniye ayaklarını sıcak suya koymağı tavsiye ediyor. Mûmâileyhe göre bu usûl hem çocuğun ayaklarını temizler hem de soğuk suyun biraz başa sevk eylediği kanı

(۷۷)

خصوصاً موسم صيفده وسبجاق بر هواده ضعفا اسلا
بانيوده چوق طور مامايدز . ايستر قوی اولسون ايستر
ضعيف اولسون هرکس بانيو اتمککي يکي باشلا ديغنده اعتياد
ايدنجيه قدر دکزده چوق طور مامايدز .

عموميتله دنيلورکه بانيوده ايکن عکس العملدن مسکره
وجود اوشومککي بوز طونديني دتره مکي بکلککميزين همان
بانيودن چيقمليدز .

بانيودن چيقار چيقماز ساحلده آچيق صاحيق
حرکتسز طور مقدمه معنی يوقدر؛ زيرا بوزمانده صوغک
تأثيری ثابت شيديددر . در عقب سيلينوب کينمک و روزکاردن
محفوظ بر رده بولمق لازمدر . مابوساتک بر قسمی وجوده
کچورلدیکی آده آرتق برودت حسی محو اولور . نبض
اسکی وسعتی اخذ ايدز . حرکات تنفسيه انضمامه کيرر .
اشتها آچيلور ، حس تبول در عقب فلهور ايلر . بو حالده
انسان کنديبنده زياده بر حضور و راحت ، زياده بر مسرت
وقوت حس ايلر .

دوقنور (بروشارد) چوققلرک بانيودن چيقمدقن
مسکره بر ايکی ناييه اياقلاربي سبجاق صوبه قوتيني توصيه
ايديبور . مومالیه کوره بواصول هم چوجمک اياقلاربي
تيزلر همده صووق صوبک بر از باشه سوق ايلديکی قانی

(78)

ayaklara celb ve cezb eder. Banyodan çıktıktan sonra bir örtü ile vücûdu kurulmalıdır.

Çocuğu giydirdikten sonra hareket ettirmeli. Eğer hâlâ üşüme gitmediyse bu hâl banyo müddetinin uzamış olduğuna delâlet eder ki biraz çay menkû‘u bu bâbda pek iyidir. Banyodan sonra çocuğu aslâ yatırmasıdır.

Üç yaşından aşağı olan çocuklar denizde banyo yapamazlar. Denizin vüs‘ati ve denize girildiği zamân cân evinde hâsıl olan sıkıntı ve dalgaların gürültüsü ve çarpıntısı bu yaştaki çocukları pek fenâ ihâfe eder. Lâkin bu gibi etfâl denizin suyundan değil, havâsından istifâde etmelidirler. Çocukları aslâ haberi olmaksızın denize daldırmamalıdır. Kendiliklerinden banyoya girmelerine alıştırmalıdır ki bunun için de sâkit ve râkid bir havâda çocukları sâhilde gezdirerek denizin hâlini göstermek kâfidir. Denizin üzerine batmayacak hafif şeyler atıp ba‘dehû dalgalarla sâhile geldiğinde arayıp bulmalıdır ki bilâhare bu nümâyişlerle çocuğu ne dalgaların gürültüsü korkutur ne de manzarası.

-Son-

(۷۸)

ایاقلره جلب و جذب ایدر . بانیودن چیققدن صکره
براورتو ایله وجودی قورولاملیدر .

چو جینی کیدبردکن صکره حرکت ایتدیرملی . اکر
حالا اوشومه کینمدیه بو حال بانیو مدتنک اوزامش
اولدیغنه دلالت ایدرکه براز جای منقوعی بو بایده یک
ایودر . بانیودن صکره چو جینی اصلا یاتیرمامایدر .

اوج یاشندن اشاغی اولان چو جقلر دکیزده بانیو
پایه منزله . دکیزک و ستمی و دکیزه کیرلیدیکی زمان جان اونده
حاصل اولان صیقینی و طالعهلرک کورلتیبی و چارینیبی
بو یاشدهکی چو جقلری یک فنا اخافه ایدر . لکن بوکچی
اطفال دکیزک صویندن دکل هوا سندن استفاده ایتمایدرلر .
چو جقلری اصلا خبری اولمقسزین دکیزه طالعیرمامایدر
کندیلکلرندن بانیو به کیرملرینه آلیشدیرمایدرکه بونک
ایچونده ساکت وراکد برهواده چو جقلری ساحله
کنز دیردک دکیزک حالتی کوسترمک کافیدر . دکیزک اوزرینه
باطمیه جق خفیف شیلر آتوب بیده طالعهلرله ساحله
کلدیکنده آرایوب بولمایدرکه بالاخره بو نمایشلرله چو جینی
نه طالعهلرک کورلتیبی قورقوتیر ، نه ده منظره سی .

— صوک —

(79)





KAYNAKÇA

AZMÎ - BESİM, *Su*, Haz: Cevdet Erdöl - Ahmet Zeki İzgöer, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Tarihi Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul 2022.

BESİM ÖMER, *Nevsâl-i Âfiyet*, Haz: Ahmet Zeki İzgöer, c. I-IV, SBÜ Tıp Tarihi Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayını: 2, İstanbul 2020.

_____, *Su ile Tedavi ve Denizde Banyo*, Dersaadet 1305.

DEVELLİOĞLU Ferit, *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat*, Aydın Kitabevi Yayınları, 33. Baskı, Ankara 2017.

GAZÎ AHMED MUHTAR PAŞA, *Takvimü's-Sinîn*, Cerîde-i Havâdis Matbaası, İstanbul 1331.

GÜLTEKİN Elif, "Dr. Besim Ömer'in Su ile Tedavi ve Denizde Banyo İsimli Risalesi Üzerine Bir Değerlendirme", *Tarih ve Kültür Penceresinden Su ve Sağlık İlişkisi Uluslararası Sempozyum Bildirileri*, 10-11 Haziran 2019, Beykoz Belediyesi, İstanbul 2020, s. 365-376.

Kur'ân-ı Kerim ve Türkçe Açıklamalı Meâli, Haz. Ali Özek, Hayreddin Karaman, Ali Turgut, Mustafa Çağrıncı, İbrahim Kâfi Dönmez, Sadreddin Gümüş, Medine 1992.

Osmanlıca Tıp Terimleri Sözlüğü, Haz: Ekrem Kadri Unat, Ekmeleddin İhsanoğlu, Suat Vural, TTK, Ankara 2004.

ÖZÖN Mustafa Nihat, *Türkçe Yabancı Kelimeler Sözlüğü*, İnkılâp Kitabevi, İstanbul 1962.

ŞEMSEDDİN SAMÎ, *Kâmûs-ı Türkî*, Dersaadet 1317.

İNDEKS

A

adalât 26, 124, 126

adem-i;

–hâmızıyet 140

–iktidâr 52

–iştihâ 134

–kifâyet 134

âdî;

–su 104

–tuz 114, 142

âfât-ı;

–bünyeviye 72

–dereniye 90

–hanâzîriye 96

–ihtilâciye 52

–lenfeviye 96

–uzviye 56

ağdiye 134

ağrı 20, 136, 140

ahlât 40, 50

ahşâ 32, 34, 38, 52, 140

akciğer 54

aksü'l-amel 26, 32, 36, 42, 106, 108,
110, 116, 120, 122, 148, 150,
154

alâim-i;

–tabî'ıye 136

–veca'ıye 42

âlâm-ı;

–asabiye 42

–mi' devıye 50, 140

–resyeviye 52

Almanya 70

alümin 114

Amerikalılar 132

a'râz 56

–ı mevzi'ıye 134

a'sâb 10, 12, 14, 22, 40

–ı hissiye 24

–muharriketü'l-ev'ıye 38

asab-ı müşterek-i kebîre 38

asabî zevât 112

âsâr-ı;

–fisyolociye 136

–kimyeviye 18

–maraziye 46

–mukavviye 54

–musarriفة 54

atâlet-i ve'âiye 38

Augustus 68

ayak;

–banyosu 62

–titremesi 24

azmî 134

azot 114

B

Bâbıâli (İstanbul) 2, 4

bacak eğrilmesi 136

bağırsak;

–bükülmesi 50

–hastalığı 138

Bahr-ı;

–Baltık 70

–Muhît-i Atlasî 132

–Sefid 66

balgamî 132
balıkçı çocukları 90
balmumu 56
banyo 22, 34, 50, 52, 56, 60, 64, 66,
68, 74, 76, 78, 80, 82, 84, 88,
90, 92, 94, 96, 100, 102, 104,
106, 108, 112, 116, 118, 120,
122, 136, 138, 146, 148, 152,
154, 156
basît banyo 62
baş ağrısı 50
Beni-Bard, Dr. 10
bere 52
Besim Ömer, Dr. 6
beşik 138
bevâsîr 52
bevl 28
bezeler (ukde) 118, 132, 134
boğaz ağrıları 136
boğmaca öksürüğü 136
boğulma hissi 106, 152
Bokrat 68
Bologna (Fransa'da) 70
Bouchardat (Tabîb) 8
böbrekler 28
brom 116
–manyazyum 102
–potasyum 114
Brown-Séguard (Mu'allim) 10
Bruchard, Dr. 136, 150, 154
buhâr banyoları 16
burkulma 32
burun 132
buz 34, 50
–parçaları 16, 32

buzlu su 28, 48, 50
bürûdet 14, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 32,
42, 44, 54, 82, 84, 104, 114,
116, 154
–i şedîde 20

C

Calinos 68
Cem'iyet-i Tıbbiye-i Osmaniye a'zâsı
2
cenîn 138
cerha 32
Cermenya akvâmı 70
cevher-i bevl 30
cild 10, 12, 16, 18, 22, 24, 26, 28, 30,
34, 36, 38, 40, 54, 74, 102, 104,
106, 110, 112, 114, 118, 120,
122, 124, 126, 134
–i mültehab 34
cildî 134
cimâ' 52, 140
Clark, Sir 78
coğrafya-yı;
–tabî'î 86
–tıbbî 86
cümle-i;
–adalât 24
–adaliye 48, 112, 124
–asabiye 8, 14, 24, 36, 42, 48, 54
–asabiye-i muhîtiye 12, 14
–deverâniye 12
–şa'riye 12
Ç
çam ağaçları 142

çay menkû' u 156
 çene titremesi 24
 çuha 32

D

dadı 136
 dâ'-i merâk 140
 damar 52
 darabân 20, 34
 —ı kalb 18, 22, 26
 delk 26, 46
 dem 12, 20, 32, 52, 88, 114, 124, 126
 deniz 64, 74
 —banyoları 134
 —banyosu 64, 66-68, 70, 72, 74,
 76, 78, 80, 82, 84, 88, 90, 94,
 96, 100, 102, 104, 108, 114,
 126, 130, 132, 136, 138, 140,
 144, 150
 —dalgaları 88
 —hamâmı 76, 78, 82, 84, 144
 —hamâmları 70, 94
 —havâsı 72, 78, 126, 142, 146
 —suları 116
 —suyu 62, 64, 68, 70-72, 74, 78,
 86, 94, 100, 102, 114, 116, 118,
 122, 142
 "Denizde Banyo" (Dr. Besim Ömer,
Sa'âdet gazetesi) 6
 dere 62
 —suyu 116
 derece-i harâret 18, 60, 64, 82, 102,
 104, 106, 124, 150, 152
 devâ 6, 68, 70, 104, 134
 devâi banyo 62

devâlî-i safen 52
 deverân 26
 —ı harâret 22
 —ı muhîtiye 114
 —ı şa'rif 110
 —ı şa'riye 118
 —ı umûmî-i dem 114

Dieppe (Fransa'da) 70
 dimâğ 10, 34, 56
 diyatez-i bevlî 30
 dö Trolo 146
 dudak 132
 Duma, Mu'allim 82
 duş 32, 36, 40, 42, 52, 54

E

ebhire 62
 Ebussuud Câddesi (İstanbul Bâbîâli
 civârında) 2, 4
 ecsâm-ı sulbe 14
 eczâ-yı milhiye 124
 edîb 80
 edviye 40, 62
 ef'âl-i;
 —cildiye 124
 —dimâğiye 124
 —hayâtiye 38, 46
 —hazmiye 74
 —kasabiye 124
 —mün'akise 36, 38
 Eflatun 66
 el;
 —banyosu 62
 —titremesi 24

elem-i;

–vech 140

–verekî 140

emlâh 94

—ı mütenevvi‘a 116

emliha 116, 118, 120

emrâz 8, 10, 12, 26, 40, 46, 54, 56, 72,
74, 84, 90, 126, 130, 132, 134,
138, 140

—ı asabiye 42, 44, 140

—ı cildiye 54

—ı etfâl 104, 130, 136

—ı hâdde 80

—ı mugaddiye 142

—ı muhtelif 144

—ı müzmine 52, 80, 82

emvâc 118, 148

enbûbe-i hazmiye 28

ensice 54, 118

—ı beyzâ 134

enzife-i rahmiye 8, 50

erik otu 74

et suyu 62

etibbâ 8, 72, 78, 90, 132, 142, 146

et‘ime-i mukavviye 140

evcâ‘ 28, 32, 34, 50, 52

—ı mevzi‘iye 140

ev‘iye 14, 20, 22, 32, 40

—ı şa‘riye 18, 22, 24, 112

F

fakrû'd-dem 36, 40, 52, 132, 140

felc 38

fenn-i tedâvî 144

Fenn-i Vilâde mu‘âvini 2

fişkî 62

fi‘l-i i‘tidâ 28, 30

fisyoloji 38, 86, 88

Fleury, Dr. 12

florür 116

fosfor 116

Fransa 70

G

gaşy 18

gaz 116

gazî banyolar 62

gıdâ 6

gışâ-i;

—muhâtî-i kasabât 92

—muhâtî-i ri‘evî 74

—muhâtî-i ri‘eviye 122

göl 64

gudde 40, 140

gusl 30

H

hadîd 116

hâlet-i diyateziye (fesâd-ı bünye) 54

hamâm 68, 70, 72, 94

hâmız-ı karbon 18

haml 48

hamz-ı hadîd 114

hanâziriyet 72

harâret 14, 16, 18, 20, 22, 26, 30, 32,
34, 40, 44, 88, 104, 106, 110,
112, 116, 122, 142, 148, 152

—ı bedeniye 12, 16, 118

—ı garîziye 102

—ı mu‘tedile 20

- i mütevassıta 20
 —i mütezayide 20
 —i râûibe 18
 —i Őemsiye 146
 —i tabî'ıye 106
 —i vücûd 148
 —i zâtiye 12, 14, 18, 20, 22
 hardal 62
 hasta 40, 42, 44, 46, 52, 84, 132
 hastagân 84
 hastalık 40, 56, 78, 126, 134, 138
 hatt-ı istivâ 116
 havâ-i/havâ-yı;
 —bahr 92
 —bahrî 80, 88, 90, 92, 94, 122,
 124, 142, 148
 —berrî 122, 124
 —nesîmî 82, 88
 —yâbis 62
 havâss-ı;
 —devâıye 68
 —mûkıza 116
 —münebbihe 116
 —Őifâıye 68
 hayât-ı nebâtî 26
 hayız 48, 50
 hayvanât-ı kıŐriye 86, 96
 hazım 112
 —borusu 28
 hazımsızlık 134
 hekîm 68
 hezeyân 52
 hıfz-ı sıhhat 86, 132, 144
 hikmet-i tabî'ıye 88
 —kavânîni 116
 hiss-i tebevîül 154
 hissiyet 20, 24, 32, 52, 54, 102, 118
 —i lemsiye 18
 —i müellime 20
 —i mün'akise 28
 hora (bir tür maraz-ı asabî) 52, 138,
 140
 hummeyât 52
 —i indifâ'ıye 34
 hunnâk 32
 hurâcât-ı;
 —bâride 134
 —ı mütekayyıha 134
 hurâfât 52
 husye 26, 52
 hübûb-ı riyâh 142
- I**
- ılık su 28, 40, 42, 48, 50
 itrî 62
- İ**
- idro-terapi (tedâvî bi'l-mâ') 8, 10
 idro-terapötik 8
 ifrâzât-ı kasabiye 126
 ihtihâb 52
 —ı kasabât-ı nezlevî 136
 —ı periton-ı hâd 48-50
 ihtikân 8, 50, 52
 ihtikânât 140
 ihtilâc 140
 ihtilâl 54
 ihtilâlât 36, 38, 46, 138
 —ı harekiye 56

—ı hazmiye 138
—ı hissiye 56
—ı vezâif-i rahmiye 140
ihtilâmât 52
ihtinâk-ı rahm 52, 140
iklîm 64
ilâc 126
ilel-i hanâzîriye 134
ilmü'l-arz 86
iltihâb 30, 32, 50
—ı cerhî 40
—ı kasabât 32
—ı kasabât-ı müzmine 146
—ı periton 34
iltihâbât 32, 34
imtisâs 102, 120, 122
—ı cildî 118
inbisât 14
indifâ'ât 132
İngiltere 70
inhilâl 50
inkıbâz 14
inkitâ'-ı tams 54
intibâh 36
—ı adalî 20
—ı asabî 20
—ı fisiyolocî 36
—ı muharrik 38
intifâh-ı ri'e 56
irzâ' 48
ishâl 138
—ı müzmine 140
İslâmiyet 30
ispirto 62

İstanbul 74, 90
istihâle-i dem 114, 124
istihmâm 74
istihmâmât 68
İstiradiyadis (Dr. Raboteau'nun şâ-
kirdlerinden) 30
istiridye kabuğu 74
iştihâ 112, 140, 154
iyod 116
iyodî 62

J

jelatin 62
jimnastik 48
jimnazlar 66

K

kâbızât 50, 52
kalb 54
kalsiyum 114
kan 22, 50, 52, 62, 154
—damarları 14
karaciğer 56
karahummâ 34, 52
karbon 114
karboniyet-i kils 102, 114
karın 134
—ağrıları 140
kasabât 126, 136
—ı ri'e 104
kaşınma 34
kauçuk kîseler 16
kavs-i intibâhî-i muharriki 38
kay 28, 48, 56
keçi 142

- kepek 62
 kıhf 140
 kibrît 116
 kibrîtî 62
 kibrîtiyet 30
 —i kils 102
 —i manyezi 102, 114
 kils 114
 kimyâ 100
 klor 114
 —manyeyum 102, 114
 —potasyum 102
 —sodyum (âdî tuz) 102, 114, 142
 kloroz 140
 kokulu nebâtât 62
 kolera 48
 kulak çınlaması 20
 kum 62
 kunduracı çocukları 90
 kurbağa 66
 kurşun 30
 Kutublar 116
 kuvâ-yı adaliye 20
 kül 62
- L**
- Labarthe, Paul (Dr.) 150
 lenfâvî çocuklar 126
 lenfevî 112
 —mizâc 118
 lenfeviyet 48, 72, 134, 140
- M**
- Ma‘arif Nezâret-i Celilesi 2
 ma‘den suyu 74, 100
 ma‘denî çamurlar 62
 Mahmud Bey Matba‘ası (Bâbîâli civârında) 2, 4
 mâ‘-i bahrî 68, 142
 Maş Denizi 70
 maraz 44, 56
 —ı asabî 52, 138
 Marsilius 68
 medd ü cezr 74
 medeniyet 68
 Mekteb-i Tıbbiye-i Şâhâne 2
 meltem 80, 88, 92, 96, 122, 124, 148
 meme 24, 52
 menba‘ 62
 merâkiz-i asabiye 20
 merhem 52
 mesâne 26
 meslûl 90
 mevâdd-ı;
 —ıtriye 28
 —iyodiye 74
 —ma‘deniye 116
 —milhiye 88, 102, 114
 —muzırira 94
 —mühlike 94
 —uzviye 94
 mi‘de 50, 52, 56
 —hastalığı 138
 miyâh-ı ma‘deniye 74
 —i tabî‘iye-i vaz‘iye 62
 mizâc 48, 76, 78, 84, 112, 118, 120,
 132, 144
 mizânü'l-harâre 18

mu'addil 32
mu'annid kaylar 48
mu'arrık 28, 40
mu'arrıkât 8
muhallil 32, 120
muhâtî 134
mukavvî 32, 62, 120, 124
murdâr ilik (nühâ'-ı şevkî) 10, 56
musaffî 32
musarrif 38, 50
müdâvât 8, 10
 —ı bahriye 140
 —ı basîta 6
müdirr-i bevl 28
müleyyen 62
münebbih 30, 36, 62, 102
mürekkeb banyo 62
mürr 28
müsekkın 20, 34
müshil 28
müteverrim 90
mütezayyık 62
müvellidü'l-humûza 88, 90, 114
müvellidü'l-mâ' 114
müzâdd-ı iltihâb 30, 32, 40
 —ihtihâb-ı edviye 32

N
nabız 22, 106, 154
nefes boruları (kasabât) 92, 126, 136
nesc 134
 —i hücrevî 112, 118
nevroz 140
nezf 32

 —i rahm 44
nezle 136
 —i mi'deviye 52
nezlevî 92
nıkrîs 8, 52
nişasta 62
nühâ'-ı şevkî 10

O
oturak banyosu 62
ovma 26

Ö
öksürük 92

P
Pelın 68
Pidoux, Dr. 8, 52
Poje, Dr. 92
potasyum 114, 116

R
Raboteau, Dr. 28
rahim 50, 140
raşitik 90
râtub 62, 134
reçinevî 62
resye 8
riyâh-ı mukavviye 94
Roma 68
 —medeniyeti 68
Romalılar 68
romatizm 32
rutûbet 82, 84, 124
 —i memlûha 124

rükûdet 22, 52
—i dem 20

S

Sa'âdet gazetesi 6
sâhilhâne 130, 132
sarışın 126
selisü'l-bevl (sidiği tutamamazlık) 48, 138
seretân-ı mi'de 56
seyelân 24, 106
—ı meni 52
sıcak;
—banyo 68, 70
—su 10, 12, 16, 20, 48, 50
sıhhat 72, 78
sıracı hastalığı 134
sıracalı 90, 118, 146
—çocuklar 90
sidik 48, 138
sillü'r-ri'e 56, 142
sinirlilik 140
sodyum 116
soğuk;
—banyo 44, 68, 70, 150
—duş 44
—su 8, 20, 28, 32, 34, 36, 40, 42, 46, 48, 52, 10, 04, 108, 110, 154
Su (Azmi - Besim Kardeşler) 6
su buhârı 10
sud 114
sulb banyo 62
surutka 62
süd 142, 62

südnine 136

Ş

şarâb 62
şebeke-i şa'riye 54
şeker 28
şifâ 30, 42, 68, 72, 72, 82, 84, 134, 136, 140
Şimâl Denizi 70
şu'â'ât-ı şemsiye 86, 88, 104

T

ta'b 20
tabâbet 132
tabîb 44, 76, 78, 80, 82, 84, 88, 92, 94, 118, 132, 146
taharrüş-i;
—devâî 38
—marazî 38
takallusât-ı adaliye 24
takarruhât 140
tams 8, 44, 48, 54, 138
tatlı su 62, 94, 102
tebahhur 102
tebahhurât 116
tebdîl-i mekân 74
tedâvî 6, 14, 28, 32, 40, 44, 46, 48, 56, 68, 80, 86, 104, 138, 140, 142
—bi'l-mâ' 26, 30, 36, 42, 44, 48, 52, 54, 56
tegazzî 40
tehâcüm 110
teleyyün-i dimâğ 56
tenbîh 40
teneffüs 24, 26, 124, 156

ter 18, 28, 40
terâkümât-ı demeviye 12, 20, 38
terapötist (müdâviyyûn) 8
terbiye-i mâddiye 48
terleme 40
terzi çocukları 90
tesemmüm 30
tesemmümât 48
teşemmu' -ı kebed 56
teşennüc 106, 108
teşennücât 106, 108
tıb 68, 72, 86
tıpalama 50
Tiber nehri 68
titreme 26, 108, 112
topoğrafya 38
Trousseau, Dr. 8, 52
tufüliyet-i evvelî 138
tuz 142
tuzlu su 62, 102
tûfûliyet-i evvelî 134
Türabyan (Dr. Raboteau'nun şâkirdle-
rinden) 30
tüy ürpermesi 24

U

ukdevî 134
umûmî banyo 60
unk-ı rahim 50, 140
urulma 32
usâre-i mi' deviyeye 140
usret-i hazm 140
usûl-i müdâvât 8
uyku 20, 46, 112

uzviyet 38, 92, 114, 122, 130, 136
—i beşeriye 74, 122
—i tıfliye 122

Ü

ümmü'd-dem 56
üşüme 106
üzüm 62
Üzüm ile Tedâvî (Dr. Besim Ömer) 6

V

vuzû' 30

Y

yâbis 32, 62, 82, 96, 112
yağ 62
yağmur 62
yanık 52
yanma 34
yarım banyo 62
yorgunluk 42
Yunan medeniyeti 68
Yunanistan-ı kadîm 66
yüzme 34
yüzmek 152

Z

za'f 52, 132
—ı vilâdî 52
zâtü'l-kasabât 136
zâtü'l-periton-ı cerhî 50
zâtürri'e 34
zerrât-ı milhiye 102, 120
zeytin posası 62
zîbakî 62