

Kitap bir ihtiyaçtır.

İnsan ve Hayat Kitaplığı: Sağlık 01
Sıhhatnüma
Hazırlayan Ercan ERDOĞAN
Yayın Editörü Adem SERDAROĞLU

Grafik Tasarım Fatih DEVREZ
Baskı ve Cilt Fazilet Neşriyat ve Tic. A.Ş
Bağlar Mah. Mimar Sinan Cad. No: 54
Güneşli/Bağcılar - İSTANBUL
Sertifika No: 16384

1. Baskı: İstanbul, Haziran 2017

2. Baskı: Ocak 2018

3. Baskı: Mayıs 2018

ISBN: 978-605-84153-6-2

İnsan ve Hayat Çamlıca Basım Yayın ve TİC . A.Ş.
markasıdır.

İnsan ve Hayat Kitaplığı
Bağlar Mah. Mimar Sinan Cad. No: 54
Güneşli/Bağcılar - İSTANBUL
Tel.: 0212 657 88 00
www.insanvehayat.com

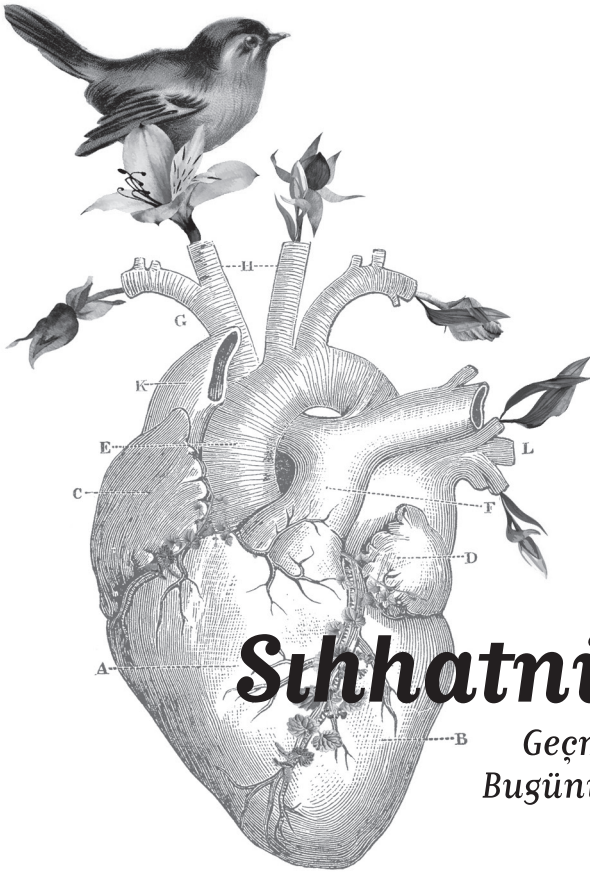
T.C. Kültür Bakanlığı Yayıncılık

Sertifika No: 15732

© Bu eserin bütün yayın hakları

Çamlıca Basım Yayın ve TİC. A.Ş.'ye aittir. İzinsiz
kopyalanamaz. Kaynak gösterilerek iktibas edilebilir.

SULTAN ABDÜLMECİD HAN'A SUNULAN
ORJİNAL ESERDEN...



Sıhhatnüma

Geçmişin Tecrübesi
Bugünün Bilgisiyle

İNSAN VE
HAYAT
KİTAPLIĞI

İÇİNDEKİLER

Sağlıklı Bir Hayat İçin

9

BİRİNCİ KİTAP "SIHHATNÜMA"

Birinci Kısım

İNSAN VÜCUDUNUN SIHHATI İLE ALAKALI HUSUSLAR

Olmaya Devlet Cihanda Bir Nefes Sıhhat Gibi	13
Sıhhat İle Alakalı Öğütler	14
Doğum Sonrası Anne ve Çocuk	15
Anne Sütü Çok Önemli	16
Soğuk Şakalar Kötü Sonuçlara Sebep Olabilir	17
Yemek Adabını İyi Bilmek Gerek	18
Sarhoşluk Delilik Demektir	19
Koyu Renkler Gözü Yormaz	20
Şimşek ve Gök Gürültüsü	21
Uyku Kalitenizi Siz Ayarlayın	22
6 Maddede Yaşanacak Yer Tecrübeleri	23
Dar Giyinmek Dolaşım Bozukluğuna Yol Açar	24
Az Bulunur Sağlık Tavsiyeleri	25
Her Söze İtibar Edilmemeli	27
Hareket ve Bedenin Tarifi ve Bunların Vücuda Faydaları	28
Sporun Şartları Nelerdir?	29
Her Su İçilebilir mi?	30
İstanbul'un En Güzel Suyu Çamlıca'da Akar	32
Nerede Yaşadığınız Sıhhatiniz için Önemlidir	33

İkinci Kısım
BİTKİLER VE HAYVANÎ GIDALAR

Meyvelerin Özellikleri	35
Sebzelerin Özellikleri	43
Hayvanî Gıdalar	51
Balık Etleri	55

İKİNCİ KİTAP
“UZMANLARDAN GÜNCEL SAĞLIK TAVSİYELERİ”

Birinci Kısım
BEDEN SAĞLIĞI ÜZERİNE

Anne Sütü	59
Bel Fıtığı	63
Çok Yemek Sihat Getirmez	67
Çömelmek Sağlıktır	71
Hayat Hareketsiz, Kilo Fazla! Çözüm: “Yemekte Sadeleşme”	75
Doğuma 20 Yıl Öncesinden Hazırlanmak Gerek	79
Şaşılık ve Göz Tembelliği	81
Kapalı Alandaki Hava Kaliteniz Nasıl?	85
Mide İçin Yanlış Bilinenler	89
Nasıl ve Ne Kadar Bir Uykuya İhtiyacımız Var?	93
Ne Zaman, Ne Kadar Su İçmeliyiz?	97
Sağlıklı Nesiller İçin Sağlıklı Anneler	101
“Temiz Uyku” Külfet Değil, Nimet	105

İkinci Kısım
GIDADA SEÇİCİLİK ÜZERİNE

12 Soruda Meyve Suyu	109
Ev Kokusu	113
Helal Tavuğun Üretim Süreçleri	117
Kurban Etleri Nasıl Muhafaza Edilir?	123

Meyve-Sebze Nasıl Saklanır?	127
Neden Ev Turşusu?	131
Süt Ürünlerinin Üretimi ve Satışında Yapılan Hileler	135
Dokuz Maddede Süt	139
Narı Zarıyla Yiyin	143

Sağlıklı Bir Hayat İçin

Çağımız uzay çağı, teknoloji çağı. Her şey çok hızlı geliyor ve ilerliyor. Teknoloji, hayatımıza birçok yenilik katıyor, ama bizden alıp götürdükleri de hiç azımsanmayacak seviyelerde. Teknolojinin hızına yetişelim, günü kurtaralım derken arka planda bizim için hayati değer taşıyan sağlığımızı unutuyoruz veya umursamıyoruz. Bazen gençliğimize güveniyor, bazen "bir şey olmaz" deyip geçiyoruz. Fakat hatamızı gün geçtikçe anlıyoruz. Yaşlandıkça umursamazlığımızın acısını daha da fazla hissediyoruz.

Atalar "Sağlık varlıktan yeğdir" demiş, cihan padişahı Kanuni Sultan Süleyman "Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, Olmaya devlet, cihanda bir nefes sıhhat gibi" sözünü söylemiş. unutulmalıdır ki sıhhat, en başta gelen farzlardandır.

Eskiler sağlığa bizden daha çok itibar göstermişler. Hasta olduklarında şimdiki imkânlar olmadığı için, önleyici hekimlik denilen uygulamalara, canla başla sarılmışlar. Bedeni, sıhhat ve afiyette tutmanın yollarını aramışlar, bu hususta birçok kitap yazmışlar. Celalüddin Hızır tarafından hazırlanan "Müntahab-ı Şifa" ve Eşref bin Muhammed'in "Hazâinü's - Saâdât"ı sağlık üzerine yazılmış en eski kitaplardan sadece birkaçıdır.

Elbette ki bunlardan başka günümüze kadar birçok sağlık kitabı kaleme alınmıştır. Bunlardan bir tanesi de "Sıhhatnüma" isimli eserdir.

Mustafa Hami Bey'in bu eseri Abdülmecit Han'a sunulmak üzere yazılmıştır ve eserin orijinali el yazması şeklindedir. Yazma, orijinal deri cilt içerisinde, devrinin en kıymetli kâğıdına yazılmıştır. Başta ve sonda bulunan boş sayfalar dâhil, 42 yaprak, 84 sayfadır. Eser sonraları 1855'de Matbaa-i Amire'de basılarak çoğaltılmıştır.

Sözlük anlamı olarak sıhhat: sağlık, nüma: gösteren demektir. Yani bu eseri bir sağlık kılavuzu olarak tanımlamamız doğru olur.

El yazması Sıhhatnüma iki ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde insan vücudunun sıhhati ile ilgili hususlar açıklanmaktadır. Eserin ikinci bölümünde ise bitkisel ve hayvanî gıdalar ele alınmaktadır.

Sıhhatnüma'nın orijinal baskısından transkript edilerek ve kısaltmalar yapılarak hazırlanan bu kitapta, orijinalinde olduğu gibi ilk bölüme yer verildi. Ancak ek olarak günümüz sağlık bilgilerinden de faydalanılarak bazı eklemeler ve düzeltmeler yapıldı. Bunun yanında Dr. Fahrettin Tanır ve Gıda Müh. Adem Can'ın sağlık üzerine notları alt bilgi olarak birinci kısma eklendi.

Bütün bunların yanında kitaba orijinal bölümden ayrı olarak son kısma 2. bölüm eklendi. Son iki kısımda bedeninin sağlığı ve gıdada seçici olmak ile alakalı makalelere yer verildi. Makalelerde bel fitiğinden şaşılığa, süt ürünlerinin satışında yapılan hilelerden etlerin muhafazasına kadar birçok konu yer alıyor. Tamamı uzmanlar tarafından hazırlanan makalelerde sağlık hususunda dikkat çekici malumatlar bulacaksınız.

Sıhhatnüma, hastalıkların arttığı şu günlerde sağlığınızı korumanız ve değerini bilmeniz için sizlere yol gösterecek.