



Araştırma Makalesi (Research Article)

İBN SİNA TABABET GELENEĞİNDE YEMEK REÇETELERİNİN ÖNEMİ; MİZAÇLARA YÖNELİK REÇETE UYGULAMALARI (THE IMPORTANCE OF FOOD PRESCRIPTIONS IN THE MEDICAL TRADITION OF AVICENNA: PRESCRIPTION ADAPTATIONS FOR TEMPERAMENTS)**

Saadet Pınar TEMİZKAN¹ (orcid.org/0000-0002-8200-9564)

Hilal KUL^{2*} (orcid.org/0000-0002-1127-0001)

¹Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Eskişehir, Türkiye

²Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu, Otel, Lokanta ve İkrâm Hizmetleri Bölümü, Kilis, Türkiye

Özet

Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramı; İlk ve Orta Çağ tababet geleneği başta olmak üzere yüzyılların tıp, gastronomi, matematik, felsefe, biyoloji, musiki, edebiyat, kimya disiplinlerine yön vermiş olan ve yirmi birinci yüzyılda devam eden tesiri ile disiplinlere yön vermeye devam eden kuramların en önemlilerinden biridir. İbn Sina tarafından sistematize edilerek bilimselleştirilen kuram, beslenme ve sağlık, gastronomi ve tıp arasındaki ilişkiye yönelik uygulanan tedavilerin temel doktrinlerindedir. Kuramın yemek ve musiki reçetelerine dayanan tedavi teknikleri ile beslenme prensiplerinin insan sağlığı üzerindeki etkilerini gastronomi disiplini yönünden ele alan çalışmanın ana mihrağı, kuramın yirmi birinci yüzyılda işlerliğinin araştırılmasıdır. Yöntem, yazın tarama, doküman analizi, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmış görüşme tekniklerinin uygulandığı nitel araştırma yöntemi olarak belirlenmiştir. Mizaçların özellikleri ile birlikte gıdaların, pişirme tekniklerinin, yemek reçetelerinin mizaçları doküman analizi ve literatür tarama yöntemlerinden elde edilen bilgilerin güncelleştirilmesi ile tablolaştırılmış; kuramın yirmi birinci yüzyılda işlerliğinin araştırılması amacıyla yaş, cinsiyet, eğitim, sosyokültürel ve sosyoekonomik yönleriyle birbirinden farklı, farklı mizaçlara sahip gönüllü yirmi kişinin yer aldığı bir gözlem grubu oluşturulmuştur. Görüşme grubuna İbn Sina'nın salık verdiği üzere kuramın uygulanma tekniklerine, bilimsel araştırma yöntemlerine ve etik kaidelere riayet edilerek yirmi bir günlük mizaca yönelik beslenme ve musiki -frekans- diyeti uygulanmıştır. Sürecin kuram tekniklerine uygun yönetilebilmesi için katılımcıların mizaçları belirlenmiş; mizaçları belirlenen katılımcılara yemekleri yirmi bir gün boyunca günde iki öğün, mizaçlarına uygun şekilde araştırmacı tarafından hazırlanarak ulaştırılmıştır. Araştırma sürecinde yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmış görüşme teknikleri ile görüşme grubundan sürece dair veriler toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda yirmi katılımcının tamamı mizaç temelli beslenmenin fiziksel ve psikolojik yönden araştırmanın öncesine kıyasla fark edilir düzeyde iyi, huzurlu, neşeli, verimli ve sağlıklı hissettirdiğini ifade etmiş; mizaçlarına yönelik beslenme prensiplerini yaşamlarında uygulamaya devam edeceklerini beyan etmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: İbn Sina ve beslenme, Mizaçlar, Hıtlar ve Beslenme, Peripatetizm, Meşşailik, Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramı

Abstract

Ahlat-ı Erbaa Temperament Theory; It is one of the most important theories that has shaped the disciplines of medicine, gastronomy, mathematics, philosophy, biology, music and literature of the centuries, especially the philosophy of medicine of the Early and Middle Ages, with its influence continuing in the twenty-first century. The theory, systematized and scientified by Ibn Sina, is one of the basic doctrines of the treatments applied to the relationship between nutrition and health, gastronomy and medicine. The method of the study, which deals with the effects of treatment techniques and nutritional principles based on the theory's food recipes on human health, from the perspective of the gastronomy discipline, was determined as a mixed method. The characteristics of temperaments, as well as the temperaments of foods, cooking methods and food recipes, were updated and tabulated with the information obtained from document analysis and literature scanning methods. In order to investigate the operability of the theory, an observation group was formed of twenty people with different temperaments, different from each other in terms of age, gender, education, sociocultural and socioeconomic aspects. As recommended by Ibn Sina, a twenty-one-day temperament-oriented nutritional diet was applied to the interview group, complying with the application techniques of the theory. In order to manage the process correctly, the temperaments of the participants were first determined; Food was prepared and delivered to the participants whose temperament was determined by the researcher, two meals a day for twenty-one days, in accordance with their temperament. Data were collected from the interview group using semi-structured and structured interview techniques during a twenty-one-day

**Bu makale, 2022 yılının Haziran ayında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı'nda yüksek lisans tezi olarak gerçekleştirilmiştir.

*Sorumlu yazar: hilal.kkul@gmail.com

DOI: 10.33083/joghat.2024.465

period. At the end of twenty-one days, all twenty participants stated that temperament-based nutrition was productive, healthy, and made them feel noticeably better physically and psychologically than before, and they declared that they would continue to apply the nutritional principles for their temperament in their lives.

Keywords: Avicenna and food, Temperaments, Hiltis and Nutrition, Peripateticism, Ahlat-ı Erbaa Temperament Theory

Giriş

Klasik Anadolu, Klasik Yunan ve İslam tababet ilminin harmanlanmasıyla geliştirilen Meşşai -Peripatetik-felsefe ile Meşşai tedavi usüllerinin belirleyici unsurlarından olan Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramı, yemek reçetelerine tıbbi, felsefi, kültürel derinlik kazandıran, reçeteleri geliştiren ve zenginleştiren önemli kaynaklardan biri olmuştur. Klasik Dönem Yunan düşünürlerinden Aristo'nun sağlıklı-verimli öğrenme tekniği üzerine geliştirilen Meşşai -Peripatetik- felsefe, İslam düşünürlerince “meyş” kökünden türetilen, yürüyen anlamındaki meşşai sıfatı ile nitelendirilmiştir (İbn Rüşd, 2017; Zeller, 2001). Akıl ile beden eş zamanlı hareket ettirilmesine dayanan Meşşai ekol tekniğine uygun inşa edilen Lykeion okulunda yürüyerek anlattığı dersleri ile Aristo'nun peripatetik ekolü Meşşailik, tıp-gastronomi-musiki disiplinlerinin kesiştiği sağlıklı-verimli yaşamın ekolü olarak kabul görmüştür (Bulut, 2014; Macit, 2006). Aristo'nun mühim eserlerinden Organon, De Anima, Fizika, Metafizik ve Nikomakhos Ahlakı'nda yer alan bilgilerle Meşşai akımın kurucusu Kındi başta olmak üzere Er Razi, Farabi, İbn Sina ve akımın son mümessili İbn Rüşd gibi Müslüman hekimlerin tababet gelenekleri, tıbbi uygulamaları ve tedavi usüllerinin asli enstrümanları olan yemek reçeteleri şekillendirilmiştir (Çınar, 2014; Gutas, 2003). Kuram tekniğinin yirmi birinci yüzyılda anlaşılması ve dönemin şartlarına uyarlanması Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramının gelişim sürecine katkı sağlayan Klasik Anadolu ve Klasik Yunan düşünürlerinin anlaşılması Aristo'nun anlaşılması kadar elzemdir (İbn Cülcül, 1985; Levey, 1966; Macit, 2006; Macleod, 2014; Nasr, 2009; O'Leary, 1951).

Kuramın gelişim süreci incelendiğinde kronolojinin Mısır matematik okulunun ilk öğrencisi, “*Var olan her şeyin özü sudur, sudan gelen ve suya yakın olan daha faydalıdır*” görüşünün sahibi Anadolulu düşünür Sökeli Thales ile başladığı görülmektedir (Cankül ve Ayvalı, 2020; Denkel, 2003: 19-42; Kranz, 2009; Temizkan ve Ayvalı, 2022). Thales'in akabinde Empedokles'in “*Ateş, hava, su, toprak özü oluşturan dört elementtir*” dörtlü ritim savusu ile Hipokrat tıbbının esaslarından ve Ahlat-ı Erbaa Mizaç kuramının temel dayanaklarından biri oluşturulmuştur (Arslan, 2008; Jouanna ve Magdelaine, 2018). Sağlığın, verimliliğin, yiyecekler, içecekler, mizaçlar, havalar ve sularla bağdaştırıldığı, genetik irksal niteliklerin, coğrafyanın, kullanılan eşyaların, madenlerin, iklimin, suyun sağlığa etkilerinin, tabipliğin, hastalıkların ve hastalıkların tedavi yöntemlerinin aktarıldığı Hipokrat tababet geleneği ile Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramının nitelik temeli oluşturulmuştur (Aksu, 2012; 2017; Beyhaki, 1994; Hipokrat, 2019; 2018). Kuramın gelişimi Bergamalı Galen, Ariston, Lapsekili Straton, Truvalı Lykon, İskender Afrodisi, Kilikyalı Dioscorides gibi düşünür ve tabipler tarafından devam ettirilmiştir (Arslan, 2006; Daremberg ve De La Martinière, 1962; Kaya, 1983; Kuşkonmaz, 2016; Metlerr, 1947: 71-72; Sarıtaş, 2010). Bu süreçte kurama en mühim katkı, deneysel fizyoloji çalışmalarıyla kuramın dayanaklarını bilimselleştiren Bergamalı Galen ve kuramda keyfiyet olarak yer alan nitelik unsurunu madde tanımlamasıyla temellendiren Aristo tarafından sağlanmıştır (Furley ve Wilkie, 1984; İbn Rüşd, 2017; 1980; Kuşkonmaz, 2016). Maddenin “*esir*” ve “*şey*” olmak üzere iki halinin bulunduğu Aristo felsefesinde evren, “*ay altı*” ve “*ay üstü*” olmak üzere iki alemde ve her iki alemin hallerini taşıyan farklı maddelerden meydana gelmektedir (Aristoteles, 2017; Cüveyni, 1969). Ölümsüzlüğün hakim olduğu ay üstü evrenin maddesinde *kevn (oluş)* ve *infisah (dağılma)* –zıtlık unsuru- olmaması ay üstü evrenin “*esir*” adı verilen maddesini tek bir unsurdan oluştururken; ay altı alemin maddesi olan “*şey*” Empedokles'in tanımladığı ana unsurlar olan hava, su, ateş, toprak unsurları ile birlikte oluş ve dağılmayı gerçekleştiren ikincil unsurları; sıcaklık, soğukluk, kuruluk ve ıslaklık unsurlarını barındırmak zorundadır (Aristoteles, 2019; 1935; Dreyer, 2019). Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramının keyfiyet-i faile ve keyfiyet-i münfaile kaideleri ay altı alemin maddesi olan “*şey*”in birincil ve ikincil unsurlarına dayandırılarak; kuru sıcak – ateş, ıslak sıcak – hava, kuru soğuk – toprak ve ıslak soğuk – su sınıflandırmasıyla sistematize edilmiş; mizaçlar, mizaçların sağlığına, verimliliğine yönelik beslenme reçetelerinin tedavi aracı olduğu meşşai tıp geleneği “*şey*”in kategorize edilmesiyle bilimselleştirilmiştir (Acıduman, 2002; Aristoteles, 2019; 1935; 2017; 2016; Becker, 1980; Bedevi, 1977; 1978; Günaltay, 2001; Capelle, 2006; İbn Rüşd, 2017; Karataş, 2014; Kaya, 2011; Temizkan ve Ayvalı, 2022). Aristoteles'in, Klasik Anadolu ve Klasik Yunan öğretilerinin Arap coğrafyasında yüzyılları etkileyen bir ekol haline dönüşmesinin mimarı, İskenderiye'yi fethederek Antik kültürü İskenderiye'ye taşıyan Büyük İskender ve bu fetihden üç yüz yıl sonra İskenderiye'de kurulan İskenderiye Kütüphanesi olmuştur (Corbin, 1980; O'Leary, 1951; Sarton, 1927). M.Ö. 3.yy.dan yakılarak yok edildiği M.S. 4.yy.a kadar bilimin gelişmesine büyük katkı sağlayan kütüphane, yüzyılının tüm hayvan ve bitki örneklerini barındıran, botanik bahçe, rasathane, edebiyat, kimya, tıp, fizik, felsefe, astronomi, fizyoloji, anatomi salonlarıyla farklı disiplinlerin

birlikte çalışıldığı bir bilim üssü olarak hizmet vermiş ayrıca kütüphanenin ana tahlil alanı olan Aristo'nun eserleri Arapça, Farsça, Süryanice, İbranice dillerine çevrilerek kültürler ve diller arası bilgi geçişinin sağlanması mümkün kılınmıştır (Davidson, 2004; Günaltay, 2001; Macleod, 2014; O'Leary, 2018; Şeşen, 1994). İskenderiye Kütüphanesi'nin yok edilmesiyle beraber saklı kapılar ardında ezoterik yönleri güçlendirilerek devam ettirilen bilimsel faaliyetlere, M.S. 720 yılında Anadolu'da kurulan Harran Üniversitesi'nin güçlendirilmiş bilimsel teknikleriyle devam edilebilmiştir (Şeşen, 1993). Sümerce'de kervan, yolculuk, kesişen yollar, anlamlarına gelen Harran, İskenderiye'nin tahribinden yaklaşık dört yüzyıl sonra önemi daha da artırılarak ilmi faaliyetlerin merkezi haline dönüştürülmüştür (Bakkal, 2008; Taamneh, 2006). Tarihi İskenderiye'den öncesine dayanan Harran'ın (Ur'un); Sümerler'den itibaren Sin dinin vatani, Sabii kültürünün mümessili, Mezopotamya ve Anadolu'nun en eski yerleşkelerinden, inanç, kültür ve ticaret merkezlerinden biri olduğu bilinmektedir (Drijvers, 1980). İskenderiye'den daha önce Harran'ı fetheden Büyük İskender'in fetihleriyle birlikte Antik kültür Harran'a taşınmış, Atina Okulu'nun kapanmasından sonra önemli Yunan düşünürlerin Harran'a yerleşmeleriyle Harran'ın kültürel etkileşimlerin, ilmi birikimlerin önemli mevkilerinden birine dönüştürüldüğü kaynaklarda ifade edilmiştir (Hunke, 1975; Sarıkavak, 1997). Bu kadim şehir, Emevi halifesi Ömer Abülaziz tarafından Antakya ve Harran civarına yerleştirilen İskenderiyeli hekimler, filozoflar, iliminsanları ile Antakya döneminin felsefe, Harran ise döneminin bilim merkezi haline getirilmiştir (Drijvers, 1980; Segal, 1963). Faaliyetleri 1240 yılındaki Moğol istilası sebebiyle sonlandırılan Harran Tıp Okulu'nda (Üniversitesi'nde), Yunanca ve Latince kaynakların Süryanice, Arapça, İbranice, Farsça çeviri faaliyetlerinin devamı sağlanmış, Harran Üniversitesi'nin 1040'lı yıllarda Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramının en önemli uygulayıcılarından biri olduğu kaydedilmiştir (Bakkal, 2015; Koptagel ve Kazancıgil, 1981; Sarıkavak, 1997; 2011).

Besinler, yemek reçeteleri ve tıbbın bütüncül olarak ele alındığı, açılığın hekim yardımcılığı seviyesinde önemsenerek kabul gördüğü Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramının uygulandığı ilk kapsamlı şifahane Abbasiler döneminde, 800'lü yıllarda kurulmuştur (Ammar, 1984; Cantay, 1992; Şeşen, 1997). Abbasi halifelerinden Halife Memun'un (786-833) rüyasında Aristo'yu görmesi üzerine vermiş olduğu talimat ile Aristo tarafından kaleme alınan eserlerin çevirileri yapılmış böylelikle Aristo'nun fikirleri Müslüman hekimlerce detaylıca incelenerek kuramın uygulanma esasları dönemlerine uyarlanmıştır (Cabiri, 2019; Farmer, 1959: 37-47; Fraehn, 1835; Mekki, 1986: 295-317; Muhammed Bin İshak En Nedim, yz. 1934; 2019; Polatoğlu, 2019; Stewart, 2007). Özellikle Aristo'nun De Anima, Nikomakhos Ahlakı, Fizika eserleri, Meşşai öğretinin kurucusu Kındi başta olmak üzere İbn Sina, Farabi ve Meşşai ekolün son temsilcisi İbn Rüşd gibi İslam düşünürlerinin, hekimlerinin mizaç kuramına yönelik fikirlerini, tababet geleneklerini ve geleneğin tedavi aracı olan yemek reçetelerini şekillendirmiş, çeşitlendirmiştir (Ağırakça, 2004; Ateş, 1951; Çınar, 2014; Gutas, 2003; İbn Cülcül, 1985; Levey, 1966; Macit, 2006; Macleod, 2014; Nasr, 2009; O'Leary, 1951; 2018).

Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramının sistematik kimliği, Batı'nın Avicenna olarak isimlendirdiği, otobiyografisinde ismini Ebu Ali el-Hüseyn İbn Abdullah İbn Ali İbn Sînâ olarak kaydeden bin yılın hekimi İbn Sina tarafından kazandırılmıştır (Anawati, 1950:26; Arıcı, 2014; Avicenna, 1973; Cabir Bin Hayyan, 1935: 425-459; Farabi, 2003; Furley ve Wilkie, 1984; Kındi, 2002; Rasimoğlu, 2020; Temizkan ve Ayvalı, 2022; Uysal, 2008). Yaşadığı dönem içerisinde vezirlik yapmış, felsefi, siyasi fikirleri, tababet usulü devletler ve insanlar üzerinde oldukça etkili olmuş olan İbn Sina'nın tababet tekniğinin yayılımı, ölümünden sonra Horasan başta olmak üzere farklı coğrafyalarda, farklı dönemler ve yüzyıllarda yaşayan fikri müteakiplerinin İbn Sina tekniklerini yaymaları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir (Bolay, 1988; Çınar, 2014; İbrahimov, 1963). İbn Tufeyl, Kitabü't Tahsil eseriyle Behmenyar, Tetimme eseriyle Beyhaki, İbn Sina'yı neşreden Levreki ve Savi yirmi birinci yüzyıla ulaşan el yazması ve basılı eserlerin önemli kaynaklarından olmuştur (Beyhaki, 1935; 1994; El Akkad, 1946; Yıldırım, 2012).

İbn Sina'nın kitapları farklı naşirlerce neşredilirken ilk tercüme 12. yy. da Toledo'da*** yer alan terceme okulunda Johannes'in Arapça'dan Katalanca'ya okuduğu El Kanun-i Fit Tıbb'ı, Dominicus Gundissalinus'un Liber Canonis Quem Princeps Aboali Abinsceni de Medicina Edidit olarak Latince'ye çevirmesi ile gerçekleştirilmiştir (Tokadi Mustafa Efendi, 2018). İlk tasnif Hikmetü'l Meşrikiyye nüshalarının tasnifi olmuştur (Macit, 2002; 2006). Doğu'nun Hikmeti anlamına gelen nüshalar 1910 yılında Doğu'nun Mantığı ismiyle -Mantuku'l Meşrikiyyin- Kahire'de basılmıştır (Eşlik, 2008). Doğu'nun Hikmeti nüshaları, Meşşai

*** Toledo Çevirmenler Okulu, Escuela de Traductores de Toledo, on ikinci ve on üçüncü yüzyılda İslami-Yahudi literatürü ve Klasik Arapça ile kaleme alınan (Fusha) ilmi eserlerin (Gazzâlî, İbn Rüşd, er-Râzî, İbn Cebrirol (Avencebrol), İbn-i Sina, Alfonso Tabletleri) Latince'ye tercüme edilmesi amacıyla kurulmuş bir çeviri okuludur. Yeni Kastilya Üniversitesi (Kastilya-La Mancha Üniversitesi), 1994'ten beri Toledo'da, Avrupa Kültür Vakfı'nın destekleriyle, Escuela de Traductores de Toledo adıyla, Arapça'dan ve İbranice'den İspanyolca'ya, Orta Çağ dönemiyle bağ kuran bir gelenekle çeviriler yapmaya devam etmektedir.

felsefe ile İbn Sina felsefesinin harmanı olan sağlık, hastalık, verimlilik, doğa, insan, mevcudiyet, felsefe üzerine fikirlerin derlemelerinden meydana gelmektedir (Tehanevi, 1996a; 1996b). Eserin Türkiye’de bulunan nüshaları Sultan II. Beyazıd’ın mührü ile Süleymaniye Kütüphanesi Nuruosmaniye bölümü 4894, Ayasofya bölümü 2403 eser kaydı ile muhafaza edilmektedir (Ayık, 2007). İkinci düzenleme İbn Sina’nın *Şarkıyyun* adını da vermiş olduğu *Mantık ve Mantığın Hikmeti -Meşrikiyye vü Hikmetü’l Meşrikiyye-* eseri için gerçekleştirilmiştir (Bali, 1994: 21, 54, 61, 72). İbn Sina’nın kendi ifadeleriyle *Mantık* kitabının muhtevisiyatı;

“Benim bu iki kitaptan (*Şifa ve Levahuk*) başka bir kitabım daha vardır. Onda felsefeyi doğal haliyle ve doğru görüşün gerektirdiği şekilde serdettim. O kitapta ne felsefedeki yandaşların tarafı gözetilmiştir ne de diğer kitaplarda sakınıldığı gibi yandaşlara aykırı düşmekten sakınılmıştır. O benim ‘Meşriki Felsefeye’ dair kitabımdır. Bu kitap (eş-Şifa) ise hem daha ayrıntılıdır hem de Meşşai yandaşları daha fazla desteklemektedir. Hakikati hiçbir bulamıklık olmaksızın besberrak elde etmek isteyen kimse, o kitaba bakmalıdır. Fakat hakikati yandaşlarla uzlaşa, ayrıntılı açıklamalar ve anlaşıldığında diğer kitaba ihtiyaç bırakmayacak imalar içeren bir yolla öğrenmek isteyen kimse bu kitabı incelemelidir” (Türker, 2006). Üçüncü tasnif edilen, Gazneli Mahmud Han’ın oğlu Sultan Mesud’un İsfihan saldırısında kitaplarından bazıları kaybolan İbn Sina’nın kayıp kitaplarından *Kitabü’l İnsaf*’ın içerisinde yer alan, *Şerh-u Kitab-i Harfî’l Lam, Et Ta’likat Ala Hava’iş Et Kitabü’n Nefs, Şerhi Kitab-i Esulucya ve El Mübahasat* yazma eserleridir. Nüshanın ehemmiyetini İbn Ebi Useybia: “Yirmi cilt olan kitapta, Aristoteles’in kitaplarının tümünün şerhi bulunmaktaydı ve Meşrikiler ile Mağribiler arasındaki insafa dairdi! Bu Kitap Sultan Mesud’un işgali sırasında kaybolmuştur” şeklinde açıklamıştır (İbn Ehl Usaybia, 1882). Dördüncü şerh, *İşarat vü’t - Tenbihat* yazmasının neşredilmesiyle gerçekleştirilmiştir. Nüsha ile ilgili geniş kapsamlı araştırmayı ve nüshanın neşrini 1925 yılında gerçekleştiren Nalinno, İbn Sina’nın *İşaretler ve Öğütler* adlı yazmasını, *Filosofia Orientale od Illuminativa d’Avicenna* adıyla yayımlamıştır (Nallino, 1980). Ayrıca İbn Sina’nın eserleri ve fikirleri üzerinde uzun çalışmalar gerçekleştirmiş olan Gutas, *İbn Sina’nın Mirası* isimli eseriyle Sina’nın fikirlerinin Avrupa’da yayılmasına katkı sağlamıştır (Baga, 2005).

Anadolu’da İbn Sina ve Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramının tanınması Selçuklular dönemi ile başlamıştır (Alpargu, 2008; Bağdadi, 2009). Anadolu’ya Horasan üzerinden gelen Selçuklular’ın Horasan kültürüne, yemeklerine, dolayısıyla Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramına yakın ve yatkın oldukları bilinmektedir (Özpilavcı, 2021). Selçuklu Bey’i Tuğrul Bey’in Abbasi Halifesi’nin daveti üzerine 1055’te Bağdat’a gitmesi neticesinde Tuğrul Bey reçetelerdeki beslenme-sağlık bağı, Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramı hakkında idraken derinleşmiştir (Ergun, 2018; Köymen, 1954; 1979; 1976; Turan, 2008; 1993). Tuğrul Bey’den sonra Sultan Muhammed Alparslan’ın İran ve Mezopotamya hakimiyetiyle İbn Sina tababet geleneğinin esasları Anadolu’ya taşınmıştır (Altıntaş, 2007; Köker, 1991; Köymen, 1954; 1979; Ünver, 1972; 2014: 303-310). Selçuklular’ın Anadolu’da ticaret yollarının üzerine kurdurduğu şifahanelerden özellikle Kayseri Gevher Nesibe Tıp Medresesi, İbn Sina tababet geleneğinin uygulandığı, diğer şifahanelere aşçı yardımcısı ve hekim yetiştiren mühim şifahanelerden biri olmuştur (Asil, 1979; Dünder, Emekli ve Şener, 2019; Karabulut, 1982; Kılıç, 2015; Köker, 1993; Tekiner, 2006; Turan, 1993; Ünver, 1940).

Klasik dönem Anadolu düşünürlerinin bilgeliği, Hipokrat-Galen kaynaklı Klasik Yunan-Klasik Anadolu tababet geleneği, Harran Üniversitesi ve Antakya felsefe okullarının yüzyıllardan gelen bilgi birikimi ve İbn Sina tıp geleneğinin harmanlanması ile, Ahlat-ı Erbaa Mizaçlar Kuramı Anadolu topraklarında daha da geliştirilmiş, şifahanelerde halkın yemek yapma teknikleri ve geleneksel yemek reçeteleri incelenerek beslenme reçeteleri hekimler tarafından mizaç ilmine uygun hale getirilmiştir (Aydınlı Hacı Paşa, yz. 3575; Bayat, 1996; Binbaşı Hüseyin Bey, 1874; Celalüddin Hızır, 1990; 1999; Çiftçioğlu, 2005).

Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramının ve İbn Sina’nın fikri müteakibi hekim Şirvani tarafından Fatih Sultan Mehmet Han Dönemi’nin saray mutfağı, yeme-içme gelenekleri, beslenme düzeni Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramına göre düzenlenmiştir (Baylav, 1953; Cihan, 2011; Ergun, 2018; Molla Hüsrev, yz. 1032/1; yz. 1032/2; Uzunçarşılı, 1988). Butancana (mutancana), hasbuna gibi sultanın mizacına yarar sağlama amacıyla hazırlanan yemek reçeteleri, çorbalar, mezeler, sulu yemekler, kebaplar, sarmalar-domalar, pilavlar, şerbetler, macunlar mizacı sağlıklı ve verimli kılacak reçetelerle mutfağa dahil edilmiştir (Çiftçi, 2016; Kitab-ı Me’kulat, yz. 1848/1b-2a; Okumuş, 1999; Özdoğan ve Kartalcık, 2016; Şirvani, 2005; 1990; 1999; yz. 143; Ünver, 1938; Yerasimos, M., 2010; 2019; Yerasimos, S., 2002). Selçuklu, Osmanlı ve Anadolu yemek reçetelerinin mihenk taşı oluşturulan kuram, yüzyıllar boyunca Aydınlı Hacı Paşa, Erzurumlu İbrahim Hakkı, Nidai, Şirvani, Tokatlı Hekim Mustafa Efendi gibi İbn Sina’yı fikren müteakip hekimlerle, düşünürlerle takip ve icra edilmiştir (Akpınar ve Harmancı, 2009; Alper, 2000; Arıkan, 2010; Ataç ve Yıldırım, 2004; Bayat, 1999; Baytop, 1994; Cihan, 2013; Çiftçioğlu, 2005; Demirhan, 2001; Erzurumlu İbrahim Hakkı, 1894; Kurban, 1990; Nidai, 1507; Şirvani, 2004; 1990; 1999; Üngör, 1990; Ünver, 1972; 1952; Yılmaz ve Necdet, 2006). Ahlat-ı Erbaa Mizaç

Kuramı temelli beslenme kültürü, Cumhuriyet Dönemi'nde de geleneksel tedaviyi önemseyen hekimler ve hanelerce yaşatılmaya devam edilmiş, edilmektedir (Acıpayamlı, 1982; Akile, 2005; Astin, 1998; Baydar, 2005; Binbaşı Hüseyin Bey, 1874; Halıcı, 2021; Kaplan, 2010a: 74, 91, 122; 2010b; Özdemir, 1970; Özenoğlu ve Ünal, 2016; Ünver, 1946; 1956).

Kavramsal Çerçeve

İbn Sina Tababeti Kapsamında Reçetelerin Dayanağı; Mizaçlar, Unsurlar, Hıltlar

Bireyin doğasını bir bütünlük içerisinde; ruhsal, şuurusal, bedensel, fiziksel, psikolojik, akli, zihni, idraki yönleriyle ele alan, evrende var olan her bir varlığın doğasını, eşyanın tabiatını ve de varlıkların birbirlerine tesirlerini açıklamak için kullanılan tanımlamaya mizaç adı verilmiştir (Bayat, 2009; Corbin, 1986: Farabi, 1958: 1-27; Hayrendiş, 2020; Taşköprizade Ahmed Efendi, 1968; Zajanbar, 2019). Mizaç tanımlamasında kabul gören iki ana görüşten ilkinde göre mizaç;

“İki şeyin birbiriyle karışması, harmanlanmasıdır, birbirine etki eden dört elementin nitelikleri sonucunda oluşan kalitedir.” (Cürcani, 2007: 200-224; 2022: 1-68; Galen, 1981; 1963: 53-54; Ergin, 1937; Kaya, 2014; Keskinbora, 2013; Tiryaki, B. ve Tiryaki, Z., 2016). *İkinci kabul gören tanım İbn Sina'nın mizaç tanımıdır, İbn Sina'nın tanımı; “Unsurların zıt özelliklerinin karşılıklı etkileşmesinden ortaya çıkan bir keyfiyettir”* (Aksu, 2012; Bulut, 2014; Çınar, 2014; İbn Cülcül, 1985; Taşköprizade Ahmed Efendi, 1968).

Kandan, genden, soydan kaynaklanan asli mizacın değişmezliği üzerinden sağlık, hastalık, verimlilik tanımlanarak, insanın en verimli haline ulaştırılması, en verimli haliyle yaşatılması amacıyla mizaçların yeme-içme reçeteleri, beslenme diyetleri düzenlenmiştir (Bayat, 2003; Farabi, 1958: 1-27; Farmer, 1959: 37-47; Fraehn, 1835; Mekki, 1986: 295-317; Muhammed Abdullah Eş Şuca El Farisi, yz. 2125; Nasr, 2009; Toksöz, 2018).

El Kanun-i Fi't Tıp ve El Urcuze-i Fi'l Mantık başta olmak üzere eserlerinde mizaç:

“İnsan cismaniyetinin ve diğer cismaniyetlerin ilk cüzlerini oluşturan basit yapıdaki cisimlerdir. Unsurlar-enasırlar birbirlerinden ayrı ve farklı olarak ayrışmazlar. Unsurlar, karışımlardan bir kısımdır ve unsurların bir araya gelmesiyle de çeşitli canlılar meydana gelir. Unsur, ikisi hafif diğer ikisi de ağır olmak üzere dört tanedir.

Hafif unsurlar; hava ve ateş; ağır unsurlar; toprak ve su; su ile toprak, hava ile ateşten daha ağır unsurlardır.

Ağırlıkları vesilesiyle organların, kemiklerin, sert, ağır dokuların oluşmasını gerçekleştirirler. Ateş ve hava, toprak ile sudan daha hafif unsurlar olması nedeniyle de organların hareketlenmesini gerçekleştiren unsurlardır. İlla ki ilk hareket Allah'ın talimatıyla gelen; candır. Unsurların kuvayi evveliyesi şöyledir:

Sıcaklık (har), soğukluk (serin) , ıslaklık (nem), kuruluk (borak). Kadınların mizacı erkeklere göre daha soğuktur olduğundan yaratılıştaki erkeklere oranla daha zayıftır zira güç mizacın ateşine muhtaçtır. Hilt = Salgı = Nem içeren madde, gıdalar bedende evvela hıltlara (sıvılara) dönüşmektedir, bu salgılar; safra, balgam, dem, soğukluk salgıdır. Kan vücudta güzel yemek, lezzetli içecek – hoş şerbet ve de hoş kokular ile oluşur, vücudun elzemidir. Balgam serin ve galiz (galiz kaba, sert, sakatat gibi hoş kokuya sahip olmayan kaba besin olarak adlandırılan besin) besinden meydana gelir özellikle bedeninin oynak (eklem) yerleri için lazımdır. Safrayı oluşturan lezzetli sıcak yemektir. Soğukluk ise kanın bakiyesidir bir kısmı yemekle olur bir kısım da karaciğerde olur. Yemekle olanı yapan hararet veren gıdadır ancak fazlası kanın tahallülüne engeldir. İlm-i Tıbb; sağlık ve hastalık ile insan vücudunun hallerini öğreten, sıhhatli kimsenin sıhhatini korumak, sıhatsızları de sıhhatlerine kavuşturmak üzere çalışılan ilimdir, dört sebepten ileri gelir.

İlk sebepler-Maddi (Görünen) Sebepler: Organlarda olan safra, balgam, dem, soğukluk ismi ile maruf dört sebep.

İkinci sebepler-Fail Sebepler: Yiyecek ve içecekler, hava, su, iklim, dumanlar – gazlar, erkek ve dişilikten gelen sebepler.

Üçüncü sebepler-Suri Sebepler: İnsanın doğumundan organlarının şekil ve büyüklüklerine bağlı, anomali olan sebepler.

Dördüncü sebepler-Tamamlayıcı Sebepler: Vücudun tabiatından var olan safra, balgam, dem, kan ve organların eylemlerine has hallerdir, tabiatında bir hastalık yok da faaliyetlerinde bozuklukları varsa orada mizacı bozmakta, hastalık olmaktadır daha ilerisi fitratın bozulmasıdır” şeklinde tanımlanmıştır (İbn Ehl Usaybia, yz. II/19; 1965; 1882; İbn-i Sina, 2013; Karataş, 2014; Keskinbora, 2013; Tokatlı Hekim Mustafa, yz. 1015).

İbn Sina'nın sistematüğinde bütünden parçaya -külden cüze- tabakalandırılan mizaç, dünya üzerinde var olan varlıkların oluş sıralarına göre dört tabakada açıklanmıştır (Aksu, 2012; Fakhry, 1963: 614-617; Vural, 2004). Dört tabaka; kıymetli madenler cevahat, bitkiler nebatat, hayvanlar hayvanat ve insanlar insanat tabakalarıdır (Arıcı, 2014; Beyhaki, 1994; 1935; El Akkad, 1946; Ergin, 1937). Öncelikle sekiz mizacın tanımlandığı mizaç tanımlamasında dördü ana dördü karma mizaç olmak üzere sekiz mizaç sınıflandırılmıştır (Ağırakça, 2004; Sezgin, 1960; Ülken, 1953). Mizaçların beslenme ve frekans reçeteleri *El Kanun-i Fi't Tıp*, *El Kanun El Sagir Fi't Tıp* ve *El Urcuze-i Fi'l Mantık* eserleri başta olmak üzere eserlerde detaylı fakat dağınık halde açıklanmıştır (Haydaroğlu, 2003; Keskinbora, 2013; Kılıçlar, vd., 2017; Kındı, 2002; Mekki, 1986: 295-317; Nasr, 2009; Toksöz, 2018; Üngör, 1990: 61-105). Varlıkların, varlıkların mizaçlarının birbirlerine tesiri üzerine inşa edilen kuramın asli amacı; canlı, cansız tüm varlıkların mizaçları ve fitratları gereğince -mutedil mizaçla- var olmalarının sağlanmasıdır ki Sina'nın bu ereği eşrefi mahlukata erişme, temiz akıl sahibi, şuurlu, idraklı, Kuran'ın işaret ettiği verimli insanın yaşatılması ereği olarak ifade edilmiştir (Bolay, 1988; Gutas, 2010; Koptagel ve Kazancıgil, 1981; Önler, 1990: 198-199). Kuramın tehlike olarak işaret ettiği şekliyle bozulan mizaç; evrensel dengesizliklerin, fitrati bozulmaların asli sebebi olarak kabul edilmiş, tedavisi gerçekleştirilmeyen mizaçların evrensel ahengi, ilahi uyumu dönülmez biçimde bozduğu zikredilmiştir (El Akkad, 1946; Janssens, 1991; Karataş, 2014; Mehmed Süreyya, 1996; Nallino, 1980; Sarıkavak, 2011).

İnsanat Mizacına Etki Eden Kuvveler

Sina'ya göre kaynağı kan, soy, genetik devamlılık olan sabit mizaç, öncelikle anne sütünden, sonrasında yaşanılan iklim, hava, su, yiyecek ve içeceklerden, besinler ve dinlenen müziklerden –frekanslardan- etkilenmektedir. İnsani mizacın oluşumunun külden cüze -bütünden parçaya- yöntemiyle açıklandığı İbn Sina eserlerinde, bireyin mizacının insanat mizacı içinde kavmi, kavmi mizaç içinde kabili, kabili (klan) mizacı içinde boy, boy mizacı içinde aile, aile mizacı içinde cinsiyet, cinsiyet mizacının içinde yaş (evre) mizacına bağlı olduğu ifade edilmiştir (Aydınlı Hacı Paşa, yz. 3575; Bursalı Mehmed Tahir Bey, 1975: 12-94; Celalüddin Hızır, 1990; Ergin, 1937; İbn Cülcül, 1985). Her bir dönemin ayrı ayrı incelendiği evre yaş mizacında yaşam süreci dört ana evreye ayrılmıştır:

“1- Gelişme Devri: Doğumdan itibaren otuz yaşa kadar olan devirdir (Ergin, 1937). Bu devir kendi içerisinde, henüz yürümenin gerçekleşmediği, hareketlerin çok kısıtlı olduğu ve tam bağımlı olunan ilk bebeklik devri, süt dişlerinin çıktığı ve ayakta durulan ikinci bebeklik devri, süt dişlerinin dökülmesi ile tamamlanması arasında geçen çocukluk devri ve de buluş devri olmak üzere dört evrede incelenir (İbn Ehl Usaybia, yz. II/19; Sarı, 1982).

2- Olgunluk Devri: Otuz beş ile kırk yaş arasını kapsayan devirdir (Celalüddin Hızır, 1990).

3- Orta Yaş Devri: Kırktan altmışlı yaşlara uzanan devirdir (İbn Cülcül, 1985).

4- Yaşlılık Devri: Altmış yaş itibariyle hayati merkezlerin yavaşlamaya başladığı ve ölüme kadar süren yaşlılık devridir” (İbn Sina, 2019).

Sağlığını yitiren mizacın tedavisi beslenme ve musiki –frekans- reçetelerinin mizaca yönelik düzenlenmesi ile gerçekleştirilebilir (Acar, 2005; Adıvar, 2000: 21-25; Arıcı, 2014; Bolay, 1988; Fazlurrahman, 1997; 2016; İbn-i Sina, 2009; Keskinbora, 2013; Olguner, 1985; Toksöz, 2018; Uludağ, 1991; Uysal, 2008; Yücel, 1937).

Mizaçlar ve Özellikleri

Ahlat-ı Erbaa Mizaç kuramında basit dörtlü mizaç sınıfı; soğuk, sıcak, kuru ve nemli mizaç sınıflarıdır; basit mizaç sınıflaması ile ilk olarak cansız varlıklar, değerli maden adı verilen cevahat, cevher ve madenler sınıflandırılmıştır (Gholizadeh ve Bayrami, 2019; Hayrendiş, 2020; Sarı, 2008). Canın zıtlıklar bütünlüğünden meydana geldiği savunulan kuramda canlı varlıklar; bitkiler, hayvanlar ve insanlar için karma mizaç sınıflandırılması yapılmıştır (Aksu, 2012; Arı, 2001). Karma mizaçlar; soğuk- kuru; toprak, soğuk- nemli; su, sıcak-kuru; ateş ve sıcak-nemli; hava olarak tabakalandırılmıştır (İbn-i Sina, 2009). Mizaç literatüründe soğuk-kuru mizaç sovdavi, soğuk-nemli mizaç balgami, sıcak-kuru mizaç safravi, sıcak-nemli mizaç demevi mizaç isimleriyle tanımlanmıştır (Eliaçık, 2010; Gölpınarlı, 1940; Kızıleniş ve Aykıt, 2020).

Sovdavi Mizaç (Toprak, Soğuk - Kuru)

Sovda, mizaç ilminde; hıtların -besinlerin- yüksek ateşten yanarak küle dönmesi sonucunda oluşturduğu safra katmanıdır. Kanın en koyu, akışkanlığı, dönüşkenliği, değişkenliği en az olan dördüncü ve en ağır tabakasıdır (Arı, 2001). Elementi toprak, niteliği soğuk-kuru, rengi siyah, tadı ekşi, mevsimi sonbahar, yaş dönemi ergenlik, organı dalak-mide, gün içindeki zamanı (ikinci) asr vakti ve frekans makamları Irak, Buselik, Çargah

(Zengule) makamlarıdır (Eliacıık, 2010; Kındı, 2002). Güçlü, uzun, zarif, sağlam iskeletli, zayıf, ince kemikli, kuru-nemsiz derili, düşük ısı, soğuk el ve ayaklı sovdavilerin koku alma ve işitme kabiliyetleri fark edilir ölçüde gelişmiştir (Gök, 2013; Taşköprizade Ahmed Efendi, yz. 2149). Sovdavi mizacın pozitif çalışma yönü üretkenlik, sadelik, grup çalışmalarına yatkınlık, sadakat, sebatkârlık, çalışkanlık, sanatkâr eğilimler; negatif çalışma yönü melakonli, kırılğanlık, depresyon, hüznün, içekapanıklılık, yüksek fedakârlık, bıkkınlık ve tepkisiz duyarsızlıktır (Süveren ve Uzel, 1988; Uzun, 2018). Mizaci hastalık yatkınlıkları mide, bağırsak problemleri, hazımsızlık, kabızlık ve zihinsel rahatsızlıklardır (Sayılı, 1984) Mizaci denge sorunlarında yemek reçeteleri nemli-sıcak/demevi reçetelerle değiştirilmeli, acı badem, tereyağı, tatlı badem, limon yağı gibi demevi yağlar ile tedavi yürütülmelidir (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018). Mevsim mizacı demevi olan ilkbahar mevsiminin meyve, sebze ve otları sovdavi mizaç rahatsızlıklarında kullanılması gereken besinlerdir. Hastalık seyrine göre mutedil mizaçlı aromatik yağlardan gül, menekşe, yasemin, sarı kantaron, argan, aloevera, sümbül, çayağacı, papatya yağları ile tedavi süreci desteklenmelidir (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018).

Balgami Mizaç (Su, Soğuk - Nemli)

Balgam; modern tıpta kanın trombosit olarak adlandırılan şeffaf, sıvı ağırlığı yüksek olan bölümdür (Temizkan ve Ayvalı, 2022). Balgami mizacın elementi su, niteliği soğuk-nemli, rengi beyaz, tadı tuzlu, mevsimi kış, yaş dönemi ihtiyarlık, organı beyin, gün içindeki zamanı akşam vakti ve frekans makamları Huseyni, Uşşak ve Nevruz makamlarıdır (Eliacıık, 2010; Kındı, 2002). Balgami mizacın pozitif çalışma yönü sükunet, empati, denge, uyum, verim, huzur, ılımlılık; negatif çalışma yönü tembellek, rahatlık, duyarsızlık, güvensizlik ve kararsızlıktır (Er-Razi, 1993). Uzun, beyaz, pürüzsüz, soluk tenli, balıketli, uykuya, tembelleğe ve rahatlığa eğilim gösteren balgamilerin beden ısıları düşük, el ve ayakları mütemadiyen soğuktur (Er-Razi, 2021; Ünver, 2014: 303-310). Mizaci hastalık yatkınlıkları halsizlik, obezite, aşırı uyku, eklem ve eklem sıvıları problemleridir (İbn-i Sina, yz. 4829/33; Sayılı, 1984). Mizaci denge sorunlarında reçeteleri kuru-sıcak/safravi reçetelerle değiştirilmeli, zeytinyağı, aspir, ceviz, Hindistan cevizi, kabak çekirdeği, kuyruk, susam, çörekotu, safran çiçeği, lavanta, zencefil, rezene, biberiye, nane, tarçın, kimyon, Hint, karanfil yağı gibi safravi gruba dahil olan aromatik yağlar ile süreç desteklenmelidir (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018). Mevsim mizacı safravi olan yaz mevsiminin meyve, sebze ve otları balgami mizaç rahatsızlıklarında kullanılması gereken besinlerdir (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018).

Demevi (Hava, Sıcak - Nemli) Mizaç

Dem; kanın akışkan, canlı kırmızı, parlak, mizaç ilminde sağlıklı kabul edilen bölümdür (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018). Elementi hava, niteliği sıcak-nemli, rengi kırmızı, tadı tatlı, mevsimi ilkbahar, yaş dönemi çocukluk, organı kalp, gün içindeki zamanı sabah (seher) vakti ve frekans makamları İsfahan, Şehnaz (Gönül) ve Neva makamlarıdır (Eliacıık, 2010; Kındı, 2002). Esmer, orta boylu, bakışları keskin, ifadesi net, güçlü, çevik, kaslı, büyük el ve ayaklı, yumuşak, nemli derili, bilim, bilgi, haz ve lezzet düşkünü olan demevi mizacın stratejistliği, yöneticilik vasıfları belirgin, ayırt edici ölçüde gelişmiştir (İbn-i Sina, yz. 4755/III.; yz. 4894/125). Demevi mizacın pozitif çalışma yönü güç, güçlü yönetim, stratejik planlama, kararlılık, hakimiyet, akademik-ilmi uğraş, kaşiflik, doğurgan üretkenlik; negatif çalışma yönü öfke, aşırı tüketim, müşkülpesentlik, müptezellik, manüplasyon, poligami ve hedonizmdir (İbn-i Sina, 2017c). Mizaci hastalık yatkınlıkları kalp krizi, migren, karaciğer yağlanması, nefomania, frijidite, varis, dolaşım sistemi bozuklukları ve obezitedir (Tokatlı Hekim Mustafa, 2009: 367-376). Mizaci denge sorunlarında toprakla meşguliyet tertip edilmeli, beslenme reçeteleri kuru-soğuk/sovdavi reçetelerle değiştirilmeli, sonbaharda yetişen meyve, sebze, ıtır ve baharatlara ağırlık verilmeli; mutedil mizaçlı yağlardan gül, menekşe, kuşburnu, aloevera yağı ile tedavi süreci desteklenmelidir (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018).

Safravi Mizaç (Ateş, Sıcak - Kuru) Mizaç

Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramının tababet geleneğinde safra, kanın en hafif, uçucu, köpüksü tabakasıdır (Er-Razi, 2021). Elementi, ateş, niteliği sıcak-kuru, rengi sarı, tadı acı, mevsimi yaz, yaş dönemi gençlik, organı karaciğer-safra, gün içindeki zamanı öğle vakti ve frekans makamları Rast, Hicaz, Büzürk makamlarıdır (Eliacıık, 2010; Kındı, 2002). Buğday-sarı tenli, güçlü-ince bedenli, sağlam iskeletli, kuru, nemsiz, terlemeye müsait derili, sıcak el ve ayaklı safraviler, mizaç ilminin “en” grubunda yer alan mizaçtır (İbn-i Sina, 1855). Safravi mizacın pozitif çalışma yönü, eğlence, canlılık, aktif-reaktiflik, neşe, pratiklik, yüksek enerji, hareketlilik, negatif çalışma yönü; saldırgan öfke, dengesizlik, hiperaktivite, sıkılğanlık, tepkisellik, aşırılık, bilinemez-tahmin edilemezliktir (İbn-i Sina, 2017c). Mizaci hastalık yatkınlıkları akciğer-solunum yolu hastalıkları, nefes darlığı, aritmi, baş ağrıları, öfke krizleri ve kaşıntıdır (Ağırakça, 2004). Mizaci denge sorunlarında reçeteleri soğuk-nemli/balgami reçetelerle değiştirilmeli, sükunet veren, rahatlatan seslerden

özellikle su ve yağmur sesinden faydalanılarak nane, biberiye, adaçayı yağı ile buhurlanmış hamam terapileri tedaviye eklenmelidir (İbn-i Sina, 1855). Mevsim mizacı balgami olan kış mevsiminin meyve, sebze, ıtır ve baharları safravi mizaç rahatsızlıklarında kullanılması gereken besinlerdir (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018).

Hamam, kan alımı, mizaca uygun hoş rayihali şerbet, koku, tuz ve hacemat tüm mizaci sorunlarda kullanılması salık verilen önemli tedavi usüllerindedir. Soğuk keyfiyetinin baskın olduğu sovdavi ve balgami mizaçların hamam kullanımında demevi ve safravi grupta yer alan ısıtıcı yağlar; sıcak keyfiyetinin baskın olduğu demevi ve safravi mizaçların hamam kullanımında sovdavi ve balgami grupta yer alan soğutucu yağlar, bahar ve ıtırın kullanımına dikkat edilmelidir. Tuz masajı, beden, başın ve ayakların tuz ile ovularak mizacın tedavisine uygun yağ ile yağlanması; bilekler, saç dipleri ve boynun mizaca uygun kokularla ovulması tüm mizaçların tedavisinde uygulanmış olan tedavi tekniklerindedir. Demevi ve balgamilerin tedavilerinde oruç, toprakla teması yüksek olan meşgale ve besinler; safravi ve sovdavilerin tedavilerinde istifra, müşhil, su ile teması yüksek olan meşgale ve besinler; kuruyan nemiendirilmesi, rutubetlenenin kurutulması; yananın soğutulması, donanın ısıtılması esasları tedavilerde sıklıkla kullanılmış olan yöntemlerdendir (Ergin, 1937; İbn-i Sina, 2017a; 2017b; 2017c; 2017d; Taşköprizade Ahmed Efendi, yz. 2149).

Hıltlar / Besinlerin Sıvıya -Kana- Dönüşümü Halleri; Dem, Balgam, Sarı Safra, Kara Safra

Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramında hılt olarak ifade edilen terim besin sindirimini esas ürününü oluşturan sıvı cevherdir; kuramda sıvılar açıklanırken tek bir sıvı için hılt, birden fazla sıvı için sıvılar anlamına gelen ahlat terimi kullanılmıştır (Eliacı, 2010; Mutçalı, 2012). Kurama göre, insan bedenine dahil olan bir besin karaciğerde hıltlara; kana (dem), balgama, sarı safraya (sarı sovdavi) ve sovdaviye (kara safra, melankoli) dönüşmektedir. Karaciğere ulaşan besinlerin sıvılaşarak kana dönüşerek oluşturduğu hıltlar, karaciğerde safra, dem, balgam ve sovdavi sıralaması ile hafiften ağıra dört katman halinde dizilim sergilemektedir (İbn-i Sina, 2019; İbn Ehl Usaybia, 1965). Hıltlar işlevleri bakımından incelendiğinde en anlaşılır ifadeyle beden için gerekli olan besin maddeleridir; mizacın sağlıklı kalabilmesi mizaca uygun besinlerin, uygun tekniklerle hazırlanıp tüketilmesini gerektirmektedir (Rasimoğlu, 2020; Temizkan ve Ayvalı, 2022). Mizaç sistematüğinde bitkiler ve besinler muhteviyatında baskın şekilde yer alan hıltlara göre gruplandırılmış; insan ve hayvan mizaçlarının, mizaçta baskın olan hıltların belirlenmesi ise kan deneyi-kan gözlemi ile gerçekleştirilmiştir (İbn-i Sina, 2017a; 2017b; 2017c; 2017d). Mizaçları belirlenecek kişilerden ve hayvanlardan alınan kanın dinlendirilmesi ile kanın rengi, berraklığı, akışkanlığı, köpüksülüğü, sıvılığı incelenmiş, uzun yıllar süren, üç aylık periyotlarla yapılan gözlemler sonucunda kan alımına gerek kalmayacak şekilde İbn Sina tarafından hılt ve mizaçların özellikleri tayin edilmiş; Sina, kişilere yönelttiği basit, belirgin sorularla kan gözlemi problemini çözümleyerek mizaç tayinlerini gerçekleştirmiştir (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018; Tokatlı Hekim Mustafa, 2009).

Yöntem

Araştırma, içeriği gereği bir durum çalışmasıdır; akademik çalışmalarda durum çalışmaları, araştırılan olgunun kendi gerçekliği içerisinde çalışılan; kaynakların, verilerin derinlemesine, sistematik biçimde incelendiği, birden çok kaynağın olduğu durumlarda kullanılması anlamlı olan bir araştırma yöntemidir (Aytaçlı, 2012; Bailey, 1982; Datta, 1990: 2, 9, 10; Kıral, 2020; Özdemir, 2010; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Çalışma konusu, kapsamı, muhteviyatı gereğince durum çalışması yapılmasına müsaittir. Durum çalışması desenlerinden biri olan dokümantasyon yönteminin kullanılması neticesinde yapılan eser çevirileri ile çalışmanın güvenilirliğinin artırılması hedeflenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Alanyazın taramalarıyla ulaşılan el yazması, yazılı-basılı Osmanlıca ve İbranice kaynaklar araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir.

Araştırmada doküman analizinin yanı sıra görüşme yöntemi uygulanmıştır; görüşme yöntemi, nitel araştırma çalışmalarında sıklıkla tercih edilen veri toplama araçlarından biridir (Patton, 2002). İbn Sina'nın aktarımları dahilinde, kuramın bilimsel alt yapısı ve görüşme grubu oluşturulurken geleneksel araştırma tekniği olarak dört temel mizaç grubundan tipik dörder kişi belirlenmiştir. İbn Sina araştırmalarını en az dört mizaç grubundan on altı kişiyle genellikle de yirmi kişilik gruplarla yürütmüştür. Mizaci denge sıkıntıları gözlemlenen, tespit edilmiş herhangi tıbbi rahatsızlığı bulunmamasına rağmen günün belirli saatlerinde, belirli eylemlerden sonra ruhsal ve bedensel sıkıntılar yaşadıklarını ifade eden yaş, cinsiyet, eğitim, meslek, sosyoekonomik ve sosyokültürel yönleriyle birbirinden farklı, farklı mizaçlarda, akli melekeleri yerinde, karar verme yetisi ve cezai ehliyete sahip, reşit yirmi katılımcı, araştırmanın amacının, kapsamının ve yönteminin açıklanmasından sonra görüşme grubuna herhangi bir karşılık beklentisi yahut yönlendirme olmaksızın gönüllü olarak dahil olmuşlardır. Görüşme yönteminin muhteviyatı gereği katılımcılar araştırmacı ile aynı ilde ikamet eden bireylerden, araştırmacının ulaşabileceği, yemekleri ulaştırabileceği, gözlem yapabileceği alan içerisinde seçilerek araştırmaya dahil edilmişlerdir. Araştırma sürecinden sübjektif tesirlerin uzak tutulması

amacıyla araştırmacı ve katılımcılar, katılımcıların da kendi aralarında herhangi bir tanışıklık ve bilinirlik olmamasına dikkat edilmiştir. Araştırma, Türkiye Cumhuriyeti Devleti'nin Ankara ilinde, 2022 yılının Mart ayının ikisinde yapılandırılmış görüşme soruları ile başlatılıp, 2022 yılının Mart ayının yirmi dördünde yarı yapılandırılmış görüşme verilerinin toplanması ile sonlandırılarak gerçekleştirilmiş; süreç boyunca İbn Sina kuramının uygulanma kaidelerine, bilimsel araştırma yöntemlerinin tekniklerine ve tüm etik kurallara riayet edilmiştir. Gözlem grubuyla gerçekleştirilen görüşme tekniğinde hedef; kuramın geleneksel araştırma usulüne ve bilimsel görüşme tekniklerine uygun yürütülmesi olmuştur. Kaynaklardan derlenerek oluşturulan dokuz soruluk mizaç tayin testi ile katılımcılara yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanmış ve katılımcıların mizaçları tespit edilmiştir. Araştırmanın bitiminde ayrıntılı verilerin toplanabilmesi için araştırma grubuna yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi tatbik edilmiştir. Doküman analizi ile belirlenen sorular beř farklı yař ve eğitim grubundan beř kişiye sorularak, soruların anlaşılabilirlik düzeyleri test edilmiştir. Görüřme soruları, soruların sečilme nedenlerinin izahıyla birlikte, tıp, gastronomi, mizaç, musiki –frekans- ve psikoloji çalışan beř farklı uzmana gönderilmiştir. Yapılandırılmış görüşme yöntemi ile mizaçları belirlenen katılımcıların, mizaçlarına aykırı beslenmelerinden kaynaklanan, İbn Sina'nın eserlerinde de ifade edilen mizaci bozuklukları yaşadıkları gözlemlenmiştir. İbn Sina'nın salık verdiği üzere yirmi kişiden oluşan görüşme grubuna yirmi bir günlük mizaca özel beslenme ve frekans –musiki- programı uygulanmıştır. Yirmi bir gün boyunca iki öğün yemek –kuşluk ve akşam- araştırmacı tarafından kurama ve katılımcıların mizaçlarına uygun hazırlanarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Yirmi ikinci gün uygulanan yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile katılımcılardan süreç ve sonuçla ilgili veriler toplanmıştır. Çalışmanın tamamında soruları katılımcılara yönelten araştırmacı, Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramı ve uygulanan beslenme programı hakkında eksiksiz ve detaylı bilgilendirme yaparak, araştırmayı kişisel bilgi, birikim, yargıya yer vermeden, objektif tavırla yürütmüş ve sonlandırmıştır. Yirmi katılımcı ile tamamlanan araştırmada nitel araştırma yöntemlerinin uygulandığı akademik alan çalışmaları, nitel araştırma kriterleri ve İbn Sina'nın çalışma prensipleri temel alınarak çalışmanın sağlıklı, amacına uygun, alanyazına katkı sağlayacak biçimde yürütülmesi hedeflenmiştir.

Döküman Analiziyle Çözömlenen Eserler ve Muhafaza Edildikleri Kütüphanelerin Bilgileri

El Kanun-i Fi't Tıbb / Tahbiz'ul Mathun

El Kanun-i Fi't Tıbb'ın Osmanlıca eksiksiz bir çevirisi olan Tokadi Mustafa Efendi'nin (Tokatlı Hekim Mustafa'nın) *Tahbiz'ul Mathun El Kanun-i Fi't Tıbb* tercemesinin korunma altında olduğu kütüphaneler ve eser numaraları: Ragıp Paşa Kütüphanesi; 1335, 1336, İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakóltesi Tıp Tarihi Kütüphanesi; R794/1855, Bağdat Köřkü; 342, Süleymaniye Kütüphanesi Ayasofya Bölümü; 3555, 3646, 3649, 3b – 6b, 3656, Fatih Bölümü; 3574, Esad Efendi; 2486, Damad İbrahim; 930, Hamidiye Bölümü; 1015, 27a, Şehit Ali Paşa Bölümü; 2047, Nuruosmaniye Bölümü; 3467, 284a, 3526, Yeni Cami Bölümü; 913, Manisa İl Halk Kütüphanesi; 1767, 97a, İbranice Nüshası; 1208 Topkapı Sarayı Kitaplığı; 1946'dır.

Kanun – i Sagir

El Kanun-i Fi't Tıbb'ın özeti niteliğindeki eserin orijinal, nadir nüshalarından biri, İstanbul Beyazıt Devlet Kütüphanesi, Yazma Eserler Bölümü, 2529 kaydıyla Veliyüddin Efendi Kataloğu'nda koruma altına alınmıştır. Çalışmada el yazması eserin ikinci makalesinden elde edilen bilgilerin sentezlenmesi ile besinlerin, hazırlık ve pişirim tekniklerinin mizaci sınıflandırmaları gerçekleştirilmiştir.

Mizaç Risalesi ve Nüshaları

Mizaç Risalesi'nin yirmi birinci yüzyıla ulaşabilen orijinal beş nüshası, Mısır Milli Kütüphanesi, Princeton, Leiden ve Yale üniversitelerinin kütüphanelerinde muhafaza edilmektedir. Mısır Milli Kütüphanesi'nde bulunan orijinal nüsha araştırmacı tarafından çevrilmiş, mizaçlarla ilgili elde edilen bilgiler sentezlenerek bulgular kısmına eklenmiştir. Princeton yazmalarına Furly ve Wilkie (1984) ve Siraisi'den (1987), Leiden yazmalarına Witkam (2008) ve Voorhoeve'den (1957), Yale yazmalarına Cutler'dan (1903) ulaşılarak, eser incelemeleri yapılmıştır. Mizaç Risalesi başlığında bahsi geçen kütüphanelerde Kindi, Farabi gibi hekimlerin de eserleri bulunduğundan eserlerin Arapça başlangıçları ile bitiş cümleleri çalışmaya eklenmiştir.

Yale Üniversitesi Nüshası

Mizaç Risalesi'nin Yale üniversitesinde yer alan nüshası Arapça yazma koleksiyonu Landberg koleksiyonunda muhafaza edilmektedir. Nüsha; “ ذی هلا الحمد وسلم وصحبه اله وعلی محمد سیدنا علی هلا وصل الرحیم الرحمن هلا بسم والحرام الحال بین المفرق الكمال لخصال الجامع محمد سیدنا علی والسالم والصاله والمثال والترکیب التشبیه عن المنزه والجالل العظمة والمادة بالترکیب انه عرفت وقد ” İfadeleriyle başlamaktadır. Bitişi ise; “

”بالصواب اعلم وهلا توفيه وحسن وعونه هلا بحمد ذلك تم. والشروط المانع وازالة اأچklanmıřtır.

Leiden Üniversitesi Nüshası

Mizaç Risalesi, Leiden üniversitesi Doğu Yazmaları kısmı, 2844 eser kayıt numarası ile korunma altına alınmıştır. Yazmanın ilk satırları; (.اله وعلي محمد سيدنا علي هلا وصل الرحيم الرحمن هلا بسم والجالل العظمة ذي هلا)... (.وبه الرحيم الرحمن هلا بسم الليوث اله وعال والحرام الحالل بين المفرق الكمال لخصال الجامع محمد سيدنا علي والسالم والصالة والمثال والتركيب التشبيه عن المنزه المانع وازالة والمادة بالتركيب انه عرفت وقد .الزواهر النجوم وأصحابه الكواسر Son satırları ise عرفت وقد .بالصواب اعلم وهلا توفيه وحسن .Şeklinde yazılmıştır, veriler bulgular başlandığında aأچklanmıřtır.

Princeton Üniversitesi Nüshası

Princeton Üniversitesi, Arapça Yazma-Neşredilen Eserler koleksiyonu, Baltimorelu Robert Garrett bölümünde korunma altına alınan *Mizaç Risalesi'nin* kapsamı en geniş olan nüshası, Houtsma'nın 1901 senesinde Brill yayınevinden satın alarak neşretmiş olduğu, literatürde *Martinus Theodorus Houtsma Yazmaları* olarak bilinen nüshasıdır.

İlk cümlesi ve son cümlesi;

الجامع محمد سيدنا علي والسالم والصالة والمثال والتركيب التشبيه عن المنزه والجالل العظمة ذي هلا)... (.وبه الرحيم الرحمن هلا بسم المانع وازالة والمادة بالتركيب انه عرفت وقد .الزواهر النجوم وأصحابه الكواسر الليوث اله وعال والحرام الحالل بين المفرق الكمال بخصال توفيه وحسن وعونه هلا بحمد ذلك تم. والشروط

Şeklinde, veriler bulgular başlığında aأچklanmıřtır.

Mısır Milli Kütüphanesi Nüshaları

Mısır Milli Kütüphanesi'nin Teymur, Talat gibi farklı bölümlerinde birkaç nüshası bulunan *Mizaç Risalesi'nin* ilk nüshası Teymur koleksiyonu içerisinde yer almaktadır. Ahmed Teymur Paşa'nın kütüphaneye bağışladığı eser el yazması dergilerden oluşmaktadır.

Mürşid

Şirvani, *Mürşid* eserinde İbn Sina için *Şeyh*, *Şeyh'ül Reis*, *El Kanun-i Fi't Tıp* için *Şeyh'in Kanunu* tabirlerini kullanarak, tababet geleneğinde gerçek otoritenin İbn Sina olduğunu vurgulamıştır (Şirvani, 2004). Şirvani'nin İbn Sina çözümlenmeleriyle oluşturduğunu beyan ettiği eser, çalışmada incelenen, yararlanılan odak eserlerden biridir (Şirvani, yz. 143).

El Hikmet'ül Meşrikiyye

El Hikmet'ül Meşrikiyye, Süleymaniye Kütüphanesi, Nuruosmaniye, 4894 ve Ayasofya bölümlerinde 2403 eser kayıt numaraları ile korunma altında bulunmaktadır. Eserin konu başlıkları *Heyula*, *İnsan*, *Suret*, *Fail* ve *Gaye*'dir. Heyula; mevzu, madde, basit cüz ve üstukus makalelerine ayrılır. Suret; cisimden ayrılmayıdır, Heyula ile birlikte suret tabii (doğal) cismin oluşumunu gerçekteşiren, birfiil hüviyettir, özdür. Fail; hareketin oluşturucusu veya sonucudur. Bu eser yeme, içme ile ilgili bilgiler içermiyor olmasına karşın İbn Sina'nın varlık, kuvvet, suret dolayısıyla mizaç gibi konulardaki fikirlerini aأıkladıęı eser olduğundan, mizaçların oluşumlarına yönelik fikirlerini barındırmaktadır, çevirisi yapılan ve incelenen eserlerden biri olmuştur.

El Urcuze-i Fi'l Mantık

El Urcuze-i Fi'l Mantık eserinin *El Urcuze-i Fihifz'al-Sıhha* nüshası Süleymaniye Kütüphanesi, Ayasofya bölümü 3706/3 eser numarası ile korunma altındadır. Ayrıca 4755/III. eser numarası ile İstanbul Üniversitesi kütüphanesi Müze bölümü; 4829 eser numarası ile Süleymaniye Kütüphanesi Ayasofya Bölümü, 708/104 eser numarası ile Süleymaniye Kütüphanesi, 4894/125 eser numarası ile Nuruosmaniye Kütüphanesi, 106893/2 eser numarası ile Beyazıt Devlet Kütüphanesi Genel Kitaplık bölümü, 1448 eser numarası ile Süleymaniye Kütüphanesi Hamidiye bölümünde muhafaza edilmektedir.

Görüşme Yöntemi Uygulamaları

Tablo 1. Gözlem Grubu Bilgi Tablosu

Kodu	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Eğitim	Meslek	Genetik Köken
------	-----	----------	--------------	--------	--------	---------------

K1	36	Kadın	Evli ve çocuklu	Üniversite Mezunu	Kamu Çalışanı	İç Anadolu Bölgesi
K2	55	Kadın	Evli ve çocuklu	Yüksek Lisans	Kamu Çalışanı	Doğu Anadolu Bölgesi
K3	22	Erkek	Bekar	Üniversite Öğrencisi	Öğrenci	Karadeniz Bölgesi
K4	24	Kadın	Bekar	Üniversite Mezunu	Kamu Çalışanı	Akdeniz Bölgesi
K5	47	Kadın	Evli ve çocuklu	Önlisans Mezunu	Kamu Çalışanı (İşçi)	İç Anadolu Bölgesi
K6	43	Erkek	Evli ve çocuklu	Yüksek Lisans	Kamu Yöneticisi	Güneydoğu Anadolu Bölgesi
K7	35	Kadın	Bekar	Lise Mezunu	İşçi	Ege Bölgesi
K8	41	Kadın	Evli ve çocuklu	Yüksek Lisans	Kamu Çalışanı	İç Anadolu Bölgesi
K9	33	Kadın	Evli ve çocuklu	Önlisans Mezunu	İşçi	Akdeniz Bölgesi
K10	25	Erkek	Bekar	Önlisans Mezunu	Kamu İşçisi	Doğu Anadolu Bölgesi
K11	44	Kadın	Evli ve çocuklu	Lisans Mezunu	Ev Hanımı	Ege Bölgesi
K12	59	Kadın	Evli ve çocuklu	Doktora Mezunu	Üst Düzey Kamu Yöneticisi	Ege Bölgesi
K13	37	Kadın	Evli ve çocuklu	Yüksek Lisans Mezunu	Kamu Uzmanı	Karadeniz Bölgesi
K14	20	Kadın	Evli ve çocuksuz	Üniversite Öğrencisi	Öğrenci	Doğu Anadolu Bölgesi
K15	47	Erkek	Evli ve çocuklu	Doktora Mezunu	Üst Düzey Kamu Çalışanı	Doğu Anadolu Bölgesi
K16	40	Kadın	Evli ve çocuksuz	Doktora Mezunu	Kamu Çalışanı	Akdeniz Bölgesi
K17	23	Erkek	Evli ve çocuklu	Lisans Mezunu	İşçi	İç Anadolu Bölgesi
K18	57	Erkek	Evli ve çocuklu	Yüksek Lisans Mezunu	Kamu Yöneticisi	Güney Doğu Anadolu Bölgesi

K19	63	Erkek	Evli ve çocuklu	Yüksek Lisans Mezunu	Kamu Memur Emeklisi	Güney Doğu Anadolu Bölgesi
K20	84	Kadın	Dul ve çocuklu	Okur-Yazar	Ev Hanımı	İç Anadolu Bölgesi

Bulgular

Yazmalardan Elde Edilen Bulgular

Taranan kaynaklardan elde edilen bulguların yer aldığı bölümde İbn Sina'nın eserlerinin ve kendi ifadelerinin yirmi birinci yüzyıla ulaşabilmiş kısımlarına eserin aslı ve anlaşılabilirliğinin uygun olmasına dikkat edilerek yer verilmiştir.

El Hikmet'ül Meşrikiyye

“Benim bu iki kitaptan (Şifa ve Levahük) başka bir kitabım daha vardır. Onda felsefeyi doğal haliyle ve doğru görüşün gerektirdiği şekilde serdettim. O kitapta ne felsefedeki yandaşların tarafı gözetilmiştir ne de diğer kitaplarda sakınıldığı gibi yandaşlara aykırı düşmekten sakınılmıştır. O benim ‘Meşriki Felsefeye’ dair kitabımdır. Bu kitap (eş-Şifa) ise hem daha ayrıntılıdır hem de Meşşai yandaşları daha fazla desteklemektedir. Hakikati hiçbir bulanıklık olmaksızın besberrak elde etmek isteyen kimse, o kitaba bakmalıdır. Fakat hakikati yandaşlarla uzlaşa, ayrıntılı açıklamalar ve anlaşıldığında diğer kitaba ihtiyaç bırakmayacak imalar içeren bir yolla öğrenmek isteyen kimse bu kitabı incelemelidir.” (İbn-i Sina, yz. 2403/27; yz. 4894/125).

El Urcuze-Fi'l Mantık

“Unsurların zıt özelliklerinin karşılıklı etkileşmesinden ortaya çıkan bir keyfiyettir. İnsan cismaniyetinin ve diğer cismaniyetlerin ilk cüzlerini oluşturan basit yapıdaki cisimlerdir. Unsurlar – enasırlar birbirlerinden ayrı ve farklı olarak ayrışmazlar. Unsurlar, karışımlardan bir kısımdır ve unsurların bir araya gelmesiyle de çeşitli canlılar meydana gelir. Unsur, ikisi hafif diğer ikisi de ağır olmak üzere dört tanedir, hafif unsurlar, hava ve ateş, ağır unsurlar, toprak ve su, su ile toprak, hava ile ateşten daha ağır unsurlardır. Ağır oldukları vesilesiyle organların, kemiklerin, sert, ağır dokuların oluşmasını gerçekleştirirler. Ateş ve hava, toprak ile sudan daha hafif unsurlar olması nedeniyle de organların hareketlenmesini gerçekleştiren unsurlardır. İlla ki ilk hareket Allah'ın talimatıyla gelen; candır. Unsurların kuvayi evveliyesi şöyledir, sıcaklık (har), soğukluk (serin) , ıslaklık (nem), kuruluk (borak). Kadınların mizacı erkeklere göre daha soğuktur olduğundan yaratılıştaki erkekler oranla daha zayıftır zira güç mizacın ateşine muhtaçtır.

Hılt = Salgı = Nem içeren madde, gıdalar bedende evvela hıltlara (sıvılara) dönüşmektedir, bu salgular; safra, balgam, dem, soğuk salgıdır.

Kan vücutta güzel yemek, lezzetli içecek – hoş şerbet ve de hoş kokular ile oluşur, vücudun elzemidir. Balgam serin ve galiz (galiz kaba, sert, sakatat gibi hoş kokuya sahip olmayan kaba besin olarak adlandırılan besin) besinden meydana gelir özellikle bedeninin oynak (eklem) yerleri için lazımdır. Safrayı oluşturan lezzetli sıcak yemektir. Soğuk ise kanın bakiyesidir bir kısmı yemekle olur bir kısım da karaciğerde olur. Yemekle olanı yapan hararet veren gıdadır ancak fazlası kanın tahallülüne engeldir. İlm-i Tibb; sağlık ve hastalık ile insan vücudunun hallerini öğreten, sıhhatli kimsenin sıhhatini korumak, sıhatsızları de sıhhatlerine kavuşturmak üzere çalışılan ilimdir, dört sebepten ileri gelir. İlk sebepler organlarda olan safra, balgam, dem, soğuk ismi ile maruf dört sebeptir. Fail sebepler yiyecek ve içecekler, hava, su, iklim, dumanlar – gazlar, erkek ve dişilikten gelen sebepler. Suri sebepler insanın doğumundan organlarının şekil ve büyüklüklerine bağlı, anomali olan sebepler. Tamam sebepler vücudun tabiatından var olan safra, balgam, dem, kan ve organların eylemlerine has hallerdir, tabiatında bir hastalık yok da faaliyetlerinde bozuklukları varsa orada mizacı bozmakta, hastalık olmaktadır daha ilerisi fitratın bozulmasıdır. Adem yüce bir makam üzerine toplamı on beş olan kan, safra, balgam, sevda, deri, sinir, damar, et, yağ, kas kemik, kırıldak, tırnak, kul cüzlerinden yaratılmıştır. Hekimleri dört ahlatta sıcak ve yaş olan demi sıcak ve yaş olan havaya, sıcak vü kuru olan harı kor bir har olan safraya, yaş, soğuk suyu soğuk vü yaş olan balgama, soğuk ve çorak – kurak olan toprağı, çorak – kurak, soğuk olan soğukya benzetirler ve Allah bu dört ahlata sebep kılarak Adem'i bir damla nutfeden yaratıp akıl ve can ile Adem'i yüceltmıştır. Adem'in dört ahlata, dört tedaviyi icap eder. Dört tedaviden ilki sıcak ve yaş olduğundan kanın arttığı bahar gününde olduğu ve ilacın da ona göre verilmesi gerektiği, ikincisinin sıcak ve kuru olduğundan safranın arttığı yaz gününde olduğu ve ilacın da ona göre verilmesi gerektiği, üçüncüsünün soğuk ve kuru olduğundan sevdanın arttığı güz mevsiminde olduğu ve ilacın da ona

göre verilmesi gerektiği, dördüncüsü de soğuk ve yaş olduğundan balgamın arttığı kış gününde olduğu ve ilacın da ona göre verilmesi gerektiği ilm-i mizaç üzerine ilmin kaidesidir. Ademde demin alameti benzin kızıl, beden sıcak, kol damarının dolu vü tez atar, bevlin de kızıl ve sığ olmasıdır. Ademde safra baskın olmanın alameti benzin buğday, bedeni sıcak, ağzı acı, bevl rengi sarı ve kol damarı da dolu ve hızlı atar olmaktadır. Ademde balgam baskın olmanın alameti benzi ak ve semiz, bedeni ılık, kol damarı gev-şek ve zayıf, bevl rengi ak olmaktadır. Ademde soğuk baskın olmanın alameti bedeni siyaha mail, gövdesinde kıl uzun, bünyesi zayıf, bevl siyah ve sığ olmaktadır. Bu itibarla her organ her ademin mizacına, seyyal-i erbaasınca tedavi edilmelidir. Hekimler, hekimbaşılar unutmamalı ki kuru ilaçlar için hangi eczanın sıcak, soğuk ve sıcak-kuru olduğu; çekici ilaçların ne ile ve hangi tabiatla çekici olduğu; yumuşatıcı itabiat laçtabiat ların hangi tabiatla yumuşatıcı olduğu; bitirici ilaçların hangi tabiatla bitirici olduğu ve açıcı ilaçların da hangi tabiatla açıcı olduğu bilinmeden yapılan tedavi ademde illet vü zilleti kabartır, sıhhatten uzaklaştırır.” (İbn-i Sina; yz. 3706/3; yz. 4755/III; yz. 4894/ 125).

El Kanun-i Fi't Tıbb Tahbiz'ul Mathun

“Bu zikr olunan terceme tab'ile olan nüshanın mefhumu idi lakin o nüsha hilaf-ı zahirdir, zira makale ile –i ecfan beyanındadır, tabakat 'illetini o makalede irad münasib değildir. Ve hem sedbe namında 'illet ma'rüfe değildir, nüsha – i müsahhahada başka faslda irad olunmayıp “et tedbir ve'l – ilac” diye iltisak 'illetine mu'alece olmak üzere zikr olunmuştur, lakin bu dahi hilaf – ı zahirdir, zira ahir – i faslda “onun ilacı zufre ilacı gibi olur” dediği bundan abidir. Bu mislli mahallerin kema – yenbagi tashih olunması birkaç nüsha mütercim yanında bulunmasına tevakkuf eder. Ve ba'zı nüshah – ı Kanun'da “zevb” bedeline “zereb” “vaki” olmuştur, o nüshanın ma'nası: zikr olunan bevl hala batnın istitlakına veyahud gelecek zamanda olan istitlaka ve yürek sürmeğe delalet eder demektir. Allame der ki sahih olan nüsha – i uladır. Ve Tenkih – i Kanun'da İbn Cümeyyi Sihah'a 'azv edip der ki “ihal” vedek ma'nasına ve zeyt ma'nasınadır. Nüshalar muhtelifedir, ba'zılarında “ma – ı zeheb” ve ba'zılarında ma – ı dühn vaki olmuştur. Lakin İbn Cümeyyi Tenkih – i Kanun'da “ma – ı zeheb” nüshasını tahti'e edip “maü'd dühn” nüshası savab olduğuna zahib olup ve dühnedenden murad rüsub – ı zeyti olur diye cezm ve hükm eyledi. Lakin Allame “maü'z – zeheb” nüshası dahi sahihtir deyip ve iki nüshanın dahi manaları vakia mutabıktır diye bast – ı edille ve irad – ı burhan eyledi... Allame der ki rüsub – ı tabinin biraz evşafı dahi vardır ki onu Kanun sahibi zikr eylemedi, o evşahın; Evvelkisi rüsub – ı şeffaf olur, başar onu hark eyleye yani şifa – i başar o rüsubda nüfuz edip rüsubun tahtında olan nesneyi görve. Ve ikincisi o rüsub ba – de en – lem yekün rü'yet oluna yani karurenin gayri bir mahallede iken görünmeyip karureye vad olundukta rü'yet oluna. Ve üçüncü ve sonuncusu rüsubun miktarı sinn ve mizac ve sehane ve tedbir – i mütekaddim ve hal – i marada münasib miktar ola yani o rüsub sahibinin sinninde ve mizacında ve tavlılığında ve tenavül eylediği me'kul misslli nesneyi tenavülde ve maradında olanlarda ne miktar rüsub olagelmış ise o rüsub sahibinde dahi o miktar ola, ziyade ve noksan olmaya.” (İbn-i Sina, yz. 2403/27; yz. 4894/125; yz. 3447/77; yz. 3706/3).

El Kanun'ü Fit Tıbb, Tokadi Mustafa Efendi veya Tokatlı Hekim Mustafa olarak bilinen İbn Sina müteakibi bir Osmanlı hekimi tarafından 1760 yılında Tahzib'ül Mathun adıyla altı cilt olarak Osmanlı Türkçesi'ne çevrilmiştir. Teknik ve yöntemlerin dağınık biçimde yer aldığı eserde mizaçlar ve reçete bilgilerine hastalık açıklamalarının altında yer verilmiştir. İbn Sina, yazmalarında yer alan yöntem ve bilgilere gerektiğinde kolaylıkla ulaşılabilmesi maksadıyla eserlerini özet niteliğindeki el kitaplarıyla birlikte iki kaynak halinde meydana getirmiştir. Mizaçlara uygun besinleri, besin mizaçlarını detaylı biçimde açıkladığı, El Kanun-i Fi't Tıbb'ın özeti niteliğindeki el kitabı eseri Kanun-i Sagir eseridir (Keskinbora, 2013). Kanun-i Sagir'in özellikle ikinci makalesinde yer alan bilgiler geleneksel yemek reçetelerinin İbn Sina tababeti kapsamında açıklanmasında muhteviyatı gereği yüksek öneme sahip bilgilerdir.

Kanun-i Sagir

İstanbul Beyazıt Devlet Kütüphanesi, Yazma Eserler Bölümü, Veliyüddin Efendi Koleksiyonu, 2529 eser kaydı ile korunan Kanun-i Sagir'in ikinci makalesinde araştırmanın odak konularından biri olan besinler ve mizaçları hakkında detaylı bilgiler yer aldığından ikinci makalenin tamamının çevirisi yapılmış, diğer makalelerin başlıkları Türkçeleştirilmiştir, eserden çevirisinden elde edilen bilgiler;

Birinci Makale

Yedi başlıktan meydana gelen bölüm, insanın yaratılışı, bedeninin oluşumu, tıp biliminin bölümleri, nabız, idrar ve beden diğer organlarının açıklandığı bölümdür (İbn-i Sina, yz. 2529/12).

“1. İnsanın yaratılışı,

2. *Bedenin oluşum aşamaları 1 (tek tek),*
3. *Bedenin oluşum aşamaları 2 (bileşik parçalar)*
4. *Tıp biliminin tanımı, önemi, bölümleri*
5. *Nabız,*
6. *İdrar çeşitleri, idrardan hastalık tahlili*
7. *Bedenin ayrı ayrı bölümlerle analiz edilmesi.”*

İkinci Makale

On dokuz başlıktan oluşan bölüm besinlerin, faydalarının ve mizaçlarının açıklandığı, muhteviyatı gereği çalışmada çevirisi yapılmış olan Kitab-ı Sagir'in odak bölümüdür. (İbn-i Sina, yz. 2529/12):

- “1. *Ekmekler,*
2. *Etler ve yumurtalar,*
3. *Balıklar,*
4. *Süt ve süt ürünleri, taze ve salamura peynirler, tereyağı,*
5. *Baklagiller, tahıllar,*
6. *Sebzeler,*
7. *Kuru besinler (kurutulmuş besinler),*
8. *Yağlar,*
9. *Rayihası hoş bitkiler,*
10. *Hoş kokular,*
11. *Kıyafetler, kıyafet üretilen bitkiler,*
12. *İtirlar, baharatlar,*
13. *Boza, sirke, turşu, salamura, zeytin ve reçeller,*
14. *Su, kar ve buz,*
15. *Şaraplar,*
16. *Meyve suları, nektarlar, şerbetler, şuruplar,*
17. *İlaçlardan yapılan içecekler,*
18. *Haşlama ve kızartmalar,*
19. *Tatlılar.*

Safraviler ilm-i mizaç kaidesinde buğday, arpa, nohut, koyun sütü, koyun peyniri, kereviz, karnabahar, yer elması, pırasa, soğan, sarımsak, kayadan öğütülen tuz, safran, zerdeçal, zencefil, melekotu, kenevir, karanfil, lavanta, ada çayı, rezene, kekik, nane, kimyon, dereotu, maydanoz, su teresi, havuç, hardal, acı biber, isot, tarhun, darçın, Hint cevizi, ayva, hurma, zeytin, siyah üzüm ve siyah incir, geyik, bildircin, serçe, deve, devekuşu, güvercin, kuyruk yağı, iç yağı, kebab, dana, sığır, inek eti, şırdan, sakatat, mumbar, bağırsak, akreşe, büyük baş ciğeri, yumurta, acı badem, Antep fıstığı, çedene, ay çekirdeği, fındık, ceviz, arının türlü balı, mayalı somun ekmek, mayalı kül ekmeği, ızgara, köz, kavurma, tandır, fırın, kızartmayı yerler.

Demeviler mizaç uuslünde taze buğday, çavdar, fasülye, mayasız, az tuzlu tandır ekmeği, ince sac ekmeği, mayasız lavaş ekmeği, haşlanmış, mayasız buhar ekmeği, suböreği, mantı, koyun, deve, eşek sütü, yağlı süttten yoğurt, peynir, yağ, taze nohut, kişniş, bezelye, reyhan, fesleğen, tere, roka, sahlep, bük üzümü, ahududu, üzüm, böğürtlen, incir, dut, kuşburnu, tatlı elma, greyfurt, portakal, mandalina, turunc, şalgam, kuş üzümü, ananas, kavun, siyah çay, taze buğday, hububatların tazeleri, karaciğer, akciğer, hindi, tavuk, horoz, kelle, kelle paça, badem içi, yer fıstığı, kavun – karpuz – kabak çekirdeği, susam, fındık, ceviz, çam fıstığı, kestane, meşe palamudu, keten tohumu, bekmez, bitki yağları, tahin, haşlama, kaynatma, kavurduktan sonra su ilave ederek yerlerse iyi ederler.

Sovdaviler balık, tavuk, kuş derisi, inek, tavuk, işkembe, eskitilmiş peynirler, küp çökeleği, küflü peynirler, yeşil mercimek, kırmızı mercimek, sarı mercimek, sarı ve siyah haşhaş, darı, arpa, kuru fasulye ve mısır, sonbahar ve sonrasında yetişen ekşi meyveler ve sebzeler, ışkın (okşin), kuzukulağı, kahve, Hint hurması, meşe meyvesi, ardıç meyvesi, kenevir, kişniş, sirke, genç üzüm suyu (koruk suyu), nar ekşisi, nar, tongel (döngel), ekşi kış elması, demirhindi, börülce, bastırma, sucuk, pestil, salçayı suyu azaltan kuru ateşte yerler.

Balgamiler, pirinç, yulaf, mısır, nişasta, yoğurt, süt, taze peynirler, ayran, kaymak, keçi sütü, keçi sütünden üretilen peynirler, kefir, hayvanların boyun etleri, sığır eti, dana eti, koyun eti, karides, balık, salatalık, limon, enginar, marul, beyaz lahana yaprakları, dolma biber, mantar, tatlı yeşilbiber, domates, tatlı kırmızıbiber, taze fasulye, bamya, semizotu, kasni, maydanoz, dereotu, ispanak, karalahana, acur, kabak, erik, kayısı, vişne, kiraz, kavun, nektar, karpuz ve şeftali, yumurta akı, makarna, erişte, sütlaç, muhallebi, tavuk göğsü, keşkül-ü fukara, sahlelep, salata, borani, yoğurtlu, buğulama, haşlama ederek yerler, sebzeleri pişirmeden, en az pişirmeyle yemeleri balgamilere şifadır.

Mizaçların yediklerinden başka bir de lezzetlerin mizaçları tedavi usulünün tatbikinde mühimdir. Ekşiler, limon, sumak, koruk, sirke, vişne, asma gibi dudak buran gıdalar bedende soğukluk ile kuruluk eder bundandır ki mizaçları sovdavidir. Çok fazla yenirse nefesleri ile sinirleri yıpranır, - solunum sistemi ve sinir sistemi rahatsızlıklarını tetikler -. Tatlılar sıcaktır, derecesine göre nemli veya kuru olurlar. Çok tatlı lezzetler sıcak kuru safravi mizaçlıdır, ağzı yakmayan tatlılar sıcak – nemli demevi mizaçlıdır. Tatlı besinlerin tüketilmesi kan dolaşımı ile beden ısını hızla etkilediği için sovdavi ve balgamiler yerler. Acı gıdalar bedeni ısıtıp, kurutur. Sindirim sistemini temizleyerek, güçlendirir, balgamilerin tedavileri acı gıdalarla yapılır. Hastalık zamanı suya, aşaya acı katılmalı, gıdanın mizacı ile ademin mizacı ateşlendirilmeli, hastalık yakılmalıdır soğuk havalarda önemli rolleri vardır. Tuz soğuk mizaçlıdır, yanında yenen aş, bitki, baharata göre nem ve kuruluk derecesi güçlenir. Tuzlar iki mizaca bölünür, kaya tuzu kayadan, topraktan geldiğinden sovdavidir, deniz ve göl tuzları sudan geldiğinden balgamidir. Demevi ve Safravilerin tedavilerinde hekimler tuz kullanmalıdır. Kurutulmak istenen yaralara merhem olarak sürülen tuzda maraz üremez ve marazı tuz etkisiz hale getirir. Balın mizacı sıcaktır ancak balgami iklimlerin bitkilerinin arılarının ürettiği bal demevidir, sıcak bölgelerin bitkilerinin balı safravidir. Demevi mizaçtaki ballar açık renkli, akan ballardır ki sıcak içeceklerle tüketilir, sıcak şerbet edilip, kızartma tatlılara eklenir. Safravi mizaç balının rengi koyu, az akan, katı kıvamlı, kokuludur. Bu balların da soğuk içeceklerde, soğuk şerbetlerde kullanılması, yaz günü tüketilmesi şifadır. Bekmezlerin en faydalıları hurma, üzüm, keçiyoynuzu ve dut pekmezleridir, bekmezlerin mizacı sıcaktır. Etlar genellikle sıcak mizaçlı besinlerdir sıcak havalarda et az tüketilmelidir, sıcakta haşlama, buğulama evla iken, soğukta köz, tandır, ızgara, kızartma, yağlı büryan makbuldür. Hayvanların etleri baş bölgesine yaklaştıkça mizacı dengeli hale gelir, ilmi mizaca göre hayvanların sağ tarafları sol taraflarına göre daha yararlıdır. Süt ve süt ürünlerinin yağ oranı arttıkça sıcak mizaca, azaldıkça da soğuk mizaca yakın olurlar. Mizaç ilminde yağlar yemeklerle tüketilir, şerbet veya su ile ilaç edilip içiler veyahut da koklanıp, hamamda vücuda sürülür. Sıcak mizaçlı yağlar soğuk iklimde donar, soğuk mizaçlı yağlar sıcakta sertleşir. Mizacı sıcak olan yağlar insan bedeni için daha yararlıyken, soğuk mizaçlı yağların yenmemesi, aleti edavatı yağlamak için kullanılması makbuldür. Mizacı sıcak olan demevi yağlar, acı badem yağı, tereyağı, tatlı badem yağı, limon yağıdır. Safravi yağlar, zeytinyağı, aspir yağı, ceviz yağı, Hind cevizi yağı, kabak çekirdeği yağı, kuyruk yağı, susam yağı, çörekotu yağı, safran çiçeği yağı, lavanta yağı, zencefil yağı, rezene yağı, biberiye yağı, reyhan yağı, nane yağı, tarçın yağı, kimyon yağı, sakız yağı, papatya yağı, adaçayı yağı, Hint yağı, karanfil yağıdır. Mutedil mizaçlı yağlar; gül yağı, menekşe yağı, aynisefa çiçeği yağı, sardunya yağı, yasemin yağı, sarı kantaron yağı, kuşburnu yağı, çay ağacı yağıdır, mutedil mizaçlı yağlar depresyona, sevdaya, kara sevdaya, malihülyaya şifadır” (İbn-i Sina, yz. 2529/12).

Üçüncü Makale

On başlıktan oluşan üçüncü makalede temel odak, mizaç ilminin asli hedeflerinden biri olan sağlığın korunmasıdır. Bu hedefe yönelik olarak spor, yıkanma, temizlenme, beslenme, uyku, cinsel yaşam, psikolojik tutumlar, hamilelik, emziren annenin durumu, ergenliğe kadar çocuk, ergenlikle birlikte hayat yönetimi konuları açıklanmıştır (İbn Sina, yz. 2529/12):

- “1. Spor hareketleri,
2. Beden temizliğinin esasları, hamam veya banyoda yapılması gerekenler,
3. Yeme-içme, beslenme usulleri,
4. Uyku kaideleri, uyku – uyanıklık farkı ve uyanıklık çeşitleri,

5. Cinsel güç, cinsel yaşam, kaideler ve usuller,

6. Ruhsal davranışlar, psikolojik durumlar,

7. Hamile kadının hayatının yönetimi,

8. Emziren annenin hayatının yönetimi,

9. Ergenlik çağına kadar çocuğun hayatının yönetimi,

10. Ergenlik dönemine giren gencin on dört yaşından itibaren hayatının sonuna kadar yaşayacağı dönemlerin yönetimi. Bedeni hareket ettirmek ademin sıhhatinde oldukça faydalıdır fakavü onda da hareketin kuvvesine vü ademin mizacına bakılır.”

Dördüncü Makale

On sekiz başlıktan meydana gelen eserin dördüncü makalesinde baş ve göğüs kafesinde yer alan organların hastalıkları, tedavileri, tıp ilminin konuları ele alınmakta, diğer altı makalede hasta, hastalık, tedavi usulleri ve tababet geleneği açıklanmaktadır (İbn-i Sina, yz. 2529/12).

“1. Baş ağrısı, migren (yarım baş ve göz ağrısı) ve yüzde oluşan ağrılar,

2. Ateşli sersam (sersemlik, aptallık) hastalığı,

3. Kara sevda (Malihülya) hastalığı,

4. Sara hastalığı,

5. Aşk,

6. Felç (inme, sekte)

7. Uzun uyuşukluğu, titreme, kramp, kasılma,

8. Soğuk algınlığı, Nezle,

9. Göz iltihabı (Ramed),

10. Görme bozuklukları ve göz nezlesi,

11. Kulak ağrıları,

12. Burun ağrıları,

13. Dudak çatlamaları,

14. Dişler, diş etleri ve azı dişleri ağrıları,

15. Ağız yaraları, aftılar, ağız içinde oluşan sivilce ve yaralar,

16. Dişlerin parlatılması ve ağız güzel kokması için tedavi yöntemleri,

17. Küçük dil, bademcikler ve boğazda meydana gelen şişlikler,

18. Balgam, boğaz – yutkunma sorunları.”

Beşinci Makale

Dört başlıktan meydana gelen bölümde akciğer, solunum sistemi ve kalp temelli hastalıklar incelenmiştir (İbn-i Sina, yz. 2529/12):

“1. Öksürük, zatürre (pnomoni) ve nezle,

2. Astım,

3. Çarpıntı,

4. Hemoptizi (Kanlı tükürük, kan kusma).”

Altıncı Makale

On dört başlıktan meydana gelen bölümde karında yer alan sindirim sistemi organlarının hastalıkları incelenmiştir (İbn-i Sina, yz. 2529/12).

- “1. Mide tembelliği (geç sindirim, zafiyet),
2. Mide bulantısı,
3. Gaz sancısı (kolik),
4. Hıçkırık,
5. İshal,
6. Bağırsak iltihabı (Dizanteri),
7. Kas nödülleri (Kulunç),
8. Bağırsak parazitleri,
9. Karaciğer,
10. Dalak,
11. Sarılık,
12. Böbrek hastalıkları,
13. İdrar kesesi (Mesane) hastalıkları,
14. Makat (anüs) hastalıklar.”

Yedinci Makale

Altı başlıktan oluşan makale tenasül uzuvları, hastalıkları ve hastalıkların tedavilerinin açıklandığı kısımdır (İbn-i Sina, yz. 2529/12).

- “1. Penis hastalıkları,
2. Meni, mezi ve vedi,
3. Haya (Testis) hastalıkları,
4. Fıtık,
5. Rahim (uterus) hastalıkları,
6. Cinsel ilişki, usulleri, kaideleri.”

Sekizinci Makale

Damla (gut), eklem hastalıkları ve siyatik ağrılarının açıklandığı bölümde sinir sisteminin en uzun siniri olan siyatik hakkında önemli bilgiler verilmiştir. (İbn-i Sina, yz. 2529/12). Omur ve bel ağrılarının sebeplerinden olan siyatik siniri ağrısının romatizma dışında birçok faktörden kaynaklanabileceği, romatizmanın iltihaplı olması durumunda sinirin iltihapla irite edilmesinden siyatik ağrılarının oluştuğu belirtilmektedir (Çeviker, Baş, Uysal, Demirtaş ve Yavuz, 2016). İbn Sina'nın gut, siyatik ve romatizmayı tek bir başlıkta açıklayarak bu bağlantıyı 11. yy. da kurmuş olması, üzerinde titizlikle çalışılmasını hak eden nitelikte önemli bir tıbbi bağlantıdır.

Dokuzuncu Makale

On altı başlıktan meydana gelen dokuzuncu makalede gözle görünür vaziyetteki rahatsızlıklar, zehirli böcek sokmaları, hacemat (kan alma) ve enfeksiyonlar (apse, yangı, iltihap) incelenmiştir (İbn-i Sina, yz. 2529/12).

- “1. Saç hastalıkları,
2. Yüzün lekeleri, çiller,
3. Herpes (uçuk) ve mantarlar,
4. Vitiligo (Ala hastalığı; cildin beyazlaşması),
5. Kaşıntılar,
6. Çiçek, İmpetigo (Saçkıran, iltihaplı, altın renkli isilik) Rubeola (Kızamık), Ürtiker (Kurdeşen) ve iltihaplı isilik (İmpetigo),

7. Siğiller,
8. Çıbanlar,
9. Dolama, tırnak batması, tırnak etrafında oluşan şişlikler,
10. Topuk ve parmak kenarlarında, parmak ve topuk uçlarında oluşan çatlaklar,
11. Deri yanıkları, ateş, su ve yağla oluşan yanıklar,
12. Zehirlenmeler,
13. Kan alma (hacamat),
14. Şişe (bardak) çekme,
15. İshal ve Lavman,
16. Kusma.”

Onuncu Makale

Son makale, ateşli hastalıklar ve mizaçlarının açıklandığı makaledir (İbn-i Sina, yz. 2529/12).

- “1. Gün içinde görülen ani ateş yükselmeleri,
2. Kronik Balgam hıltı kaynaklı ateş yükselmeleri,
3. Ara ara oluşan Safra hıltı kaynaklı ateş yükselmeleri,
4. İki günden uzun sürmeyen Sovda (Kara Safra) hıltı kaynaklı ateş yükselmeleri,
5. Bedeni tamamen saran ve daimi olan Dem (Kan) hıltı kaynaklı ateş yükselmeleri,
6. Kompleks nedenlere bağlı ateş yükselmeleri
7. Havale.”

Mizaç Risalesi

Mizaç Risalesi'nin nüshalarda yer alan bilgiler, doküman analizi ile elde edilen bulguların birbirlerine göre ve İbn Sina'nın diğer kaynaklarında yer alan bilgilere göre değerlendirilmiş, bilgilerin analizleri gerçekleştirilmiştir. Risalenin girişinde yer alan İbn Sina'nın sıklıkla kullandığı evzan ifadesini takip eden ilmu'l mizan tabiri; mizaç ilminin dünya hayatını bütünüyle ele alan bir ölçü ilmi; kimya, matematik, tıp, anatomi, felsefe, musiki, psikoloji, ticaret, siyaset, yönetim, frekans ve beslenme ölçüsü ilmi olduğunu açıklamaktadır (İbn-i Sina, yz. 2844; Öztürk ve Özbek, 2018; Sirasi, 1987). Ölçü ilmini Cabir Bin Hayyan'dan öğrenen İbn Sina sınıflandırmasında, insanı, evreni, hayatı, yaratıcıyı açıklayan ölçü ilmini dikkate alarak hareket etmiş, Mizaç Risalesi'nde Hayyan'ın Kitabü'l Mizan eserinden, eserde yer alan bilgilerden sıklıkla bahsetmiştir (İbn-i Sina, yz. 2844). Nüshanın sonuç bölümünde mizaç kuramının bağlantılı olduğu, yararlandığı ve yarar sağladığı bilimler, ilm-i mizacın kimlere, hangi durumlarda, hangi usullerle tatbik edileceği açıklanmıştır (İbn-i Sina, yz. 2844). Mizaç Risalesi araştırmasında, yazmanın ulaşılabilen ve incelenen kaynaklarda yer alan isimleri şu şekilde sıralanmaktadır: Risale fi'l Mizaç, Risale li-Ebi Nasr el-Farabi fi'l-mizac bi't-tamâm ve'lkemal, Risale fi 'ilmi'l-mizâc li'l-Farabi, Risale fi'l – mizaç ve'levzan, Kitab fi 'ilmi'l-mizac, Kitâbu'l-mizac ve'l-evzan 'ala ma zehebe ileyhi el-cumhuru. Nüshaların adları, bölümlerin dışında yer alan sırtlık sayfalarında yer almaktadır. Yazmanın ilk satırlarında:

والتمس الذلل من العصمة هلا أسأل وأنا عليه اعتمادي وقوي اليه الدليل ساقني و الجمهور اليه ذهب ما علي والأوزان المزاج في رسالة فهاده خاتمة و مقالات ثالث و مقدمة علي مشتملة. الخلل إصالح الإخوان من

“Bu, ulemanın toplu görüşleri dikkate alınarak hazırlanmış mizaç ve ölçülere ilişkin bir risâledir. Beni buna rehber (ed-delîlu) sevk etti ve güvenimi artırdı. Allah'tan zilletlerden korumasını niyaz ediyorum. İhvandan ise noksanlıkları düzeltmelerini rica ediyorum. Bir giriş, üç bölüm ve bir de sonuçtan ibarettir.”

المستعملة التأليفية نسبية هي المتقدمة النسبة اذا الموسيقي علم منها و الطب فمنها علوم فيه يشترك اصل التركيب و المزاج من المتقدم ان اعلم تركيبها الي فاتحج المعاني جميع ضبط عن قصرت لما الحروف ان ثم الحروف العلم لهاذ المادية فالعلة و الزايرجة الجفر صناعة ومنها فيه علم ومنها التركيب أصول قانون على بل اتفق كيف هو ليس التركيب هاذ ان ثم الكلمات هو المركب وهاذ بالمراد ووقفت فكثرت فركبت أرضية قوي مازجة وهو الطالس علم ومنها. العالمة ذكره كذا تالوتها عند بالخاصية معني لها يعقل ال و كلمات حرفية تراكيبه هو اذ السمية مهم هنا والنقل بالمزاج ويتم الصناعة علم ومنها). الفلكية القوي بمزاج المفردات التركيب بقانون يحصل وذلك فلكية روحانية بقوي

“Şunu bil ki, mizaç ve terkip hakkında buraya kadar anlatılanlar, ilimler için ortak bir temeldir. Tıp ve musiki (frekans) bu ilimlerden. Çünkü buraya kadar anlatılmış olan oran, bu kullanılan birleştirme oranının ta kendisidir, Cefr ve Zayırçe sanatları da bunlardandır. Bu ilimlerin maddi illeti harflerdir. Ne var ki söz konusu terkip öylesine bir nitelik değil, aksine usulü terkiye vü kanuna bağlıdır ki Simya da bunlar arasındadır. Çün bu ilim, terkipleri harflerle yapılan bir ilimdir. Telaffuz edildiklerinde bir anlamı olmayan kelimelerdir. Allame bunu böyle söylemiştir. Tılsimat ilmi yeryüzüne el-kuva (kuvvet) el-arziyye (arz; yer toprak, el arziyye; yerden, topraktan) feleki (felek; mutlak kader) ruhani kuvvetlerin birbirine karışmasına ilişkin bir ilimdir. Tekillerin feleki kuvvetlerin mizacı ile terkibine ilişkin kanuna uygun olarak meydana gelir. Simya ‘İlmu’s-sına’ ait bu ilimlerden. Bu ilim mizaç ile tamama erer ve cevheratı birbirine dönüştürme (en-naklu) bu ilimde mühimdir. İlm-i mizaç içinde gıdalar kadar mühim bir mesele vardır ki, musiki. Adem besinini tam alsa da kendine kötü huy veren musiki dinlerse, Kuran’ı yanlış dinler, okursa ademde illetler çoğalır. Musiki’de, ilm-i mizaç ilminde mizaçların dikkat kesilmesi gereken hadise; Sovdavi mizacın musikisi, Irak, Buselik ve Çargah, Balgami mizacın musikisi, Hüseyni, Uşşak ve Nevruz. Demevi mizacın musikisi, İsfahan, Neva ve Şehnaz. Safravi mizacın musikisi, Rast, Hicaz ve Büzürk. İlaç reçetelerinde yalnız ademin mizacına değil nebatat, hayvanat, cevharatın da mizacına bakıp ilacı müsait hazırlamak icap eder ki şifa versin.” (İbn-i Sina, yz. 2844; yz. 2529/12).

Şirvani’nin Mürşid ve Yemek Kitapları Eseri

“(… Allah onların hepsine rıza göstersin) Ve ben fakir (zengin Allah’a düşkün) Muhammed Bin Mahmud Şirvani ademoğlunun yaşamda sekiz tada ihtiyaç hissettiğini gözledim. Sekiz tat; yemek, içmek, giyinmek, yuva kurmak, koklamak, temas etmek, duymak ve söylemektir. Sekiz tattan insanevladı için en önemlileri; yemek ve içmektir. Bedenin tazeliği ve diriliği insanevladının yeme-içmesine bağlıdır, ikisi olmadan bedenin tazeliği gider ölü hale gelir. Nitekim bazı iliminsanları dört şey güzelliği ve nimetleri tamamlar. Kuvvetli din, faydalı ve bereketli çalışma, kuvvetli yiyecek ve temiz içecek” derler. Allah’ da şöyle buyurmuştur: "Artık, Allah’ın size rızık verdiği şeylerden helal ve temiz olarak yiyin" (Nahl, 114) Ve bir yerde de "Temiz ve helal olan şeylerden yiyin" (Mu'minun, 51). İslam’ın peygamberi olan Hz. Muhammed’in "İnsanların en hayırlısı, insanlara faydalı olanıdır" buyurduğunu gördüm. Ben de yemekle, içmeği anlattığım kitabı bir giriş ve on bir kısım halinde yazdım. İş bu kitapta ilk kısım mayhoş, ikinci kısım yoğurttan, kurutulmuş yoğurttan (keşten), süttten üretilen besinlerin, üçüncü kısım çorbaların, dördüncü kısım kalye, kavurmaların, beşinci kısım tandırda, pişirilen besinlerin, altıncı kısım mutancana vb. yemeklerin, yedinci kısım taze ve kuru balıkların, sekizinci kısım turşuların, dokuzuncu kısım acı besinlerin, onuncu kısım helvaların, on birinci kısım ise kadayıf ve benzeri tatlıların reçete ve yararlarının anlatıldığı kısımlardır.” (Şirvani, yz. 143).

Eser çevirilerinden elde edilen bulgular, beslenme reçetelerinin yüzyıllar boyunca Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramı tababet usulünün önemli bir enstrümanı; tıbbi reçeteler olduklarını ortaya koymaktadır. Erişilen bilgilerin yirmi birinci yüzyılda anlamlı, kullanılabilir olması kişi ve besin mizaçlarının anlaşılabilirliğine bağlıdır. Araştırmacı çalışmadan elde ettiği bulgular sonucunda derlediği bilgileri, kullanımda kolaylık sağlayabilmek maksadıyla anlaşılabilir şekilde tablolandırılmıştır.

Mizaç Tabloları

Tablo 2. Mizaç Tayin Tablosu

Hususiyeti	Sovdavi	Balgami	Demevi	Safravi
Mevsimi	Sonbahar	Kış	İlkbahar	Yaz
Zamanı	Asr Vakti (İkindi)	Akşam	Seher Vakti	Öğle Vakti
Makamı (Frekans)	Irak, Buselik, Çargah	Hüseyni, Uşşak, Nevruz	İsfahan, Neva, Şehnaz	Rast, Hicaz, Büzürk
Kişilik Özellikleri	Verimli, sabit, üretken, asosyal, içekapanık	Empat, sakin, uyumlu, içedönük, huzurlu	Hoşsohbet, eğlenceli, meraklı, lezzet ve haz düşkünü, yönetici vasıflı, ilmi uğraş sahibi	Hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, öfkeli

Boy/Vücut Oram	Uzun Boylu, ince, zarif yapılı, güçlü iskeletli	Uzun boylu, balıketli, beyaz, pürüzsüz ve soluk tenli	Orta boylu, kaslı - iri - güçlü bedenli, kuvvetli	Uzun boylu, ince yapılı (özellikle bacakları gövdeye oranla ince),
Hastalık Yatkinlikları	Melankoli, depresyon, zihinsel rahatsızlıklar ve mide problemleri	Aşırı uyku, tembellik, yorgunluk ve obezite eğilimi	Kalp krizi, depresyon, varis, dolaşım sistemi rahatsızlıkları,	Kaşıntı, öfke krizleri, aritmi, nefes darlığı, solunum yolu rahatsızlıkları, migren.
Cilt Rengi ve Yapısı	Beyaz Tenli, Hassas, Soğuk ve Kuru Ciltli	Beyaz - sarı, pürüzsüz, soğuk - soluk ve nemli tenli	Buğday - esmer, sıcak, nemli tenli	Esmer - kırmızı, sıcak ve kuru ciltli
Tadı	Çok ekşi ve çok tuzlu	Tuzlu, ekşi	Tatlı	Acı, çok tatlı
Rengi	Siyah	Beyaz	Kırmızı	Sarı
	Sovdavi	Balgami	Demevi	Safravi

Tablo 3. Besin Mizaçlarını Belirleme ve Reçeteleri Mizaçlara Göre Uyarılma Tablosu

Hususiyeti	Sovdavi	Balgami	Demevi	Safravi
Hububat (Bakliyat)	Arpa, beyaz pirinç, darı, kabuklu pirinç, kırık nohut, kuru bakla, maş fasülyesi, mercimek, mısır	Bakla, bezelye	Buğday, Fasülye, soya fasülyesi	Buğday, nohut, yulaf
Sebzemat (Sebze)	Işkın, kişniş, kuzukulağı,	Salatalık, limon, enginar, marul, mantar, beyaz lahana yaprakları, tatlı yeşil biber, domates, tatlı kırmızı biber (kapy), taze fasulye, bamy, semizotu, ıspanak, karalahana, acur, hindiba, patates	Şalgam, kişniş, reyhan, fesleğen, tere, roka, turp çeşitleri, kabak, taze soğan, yabani havuç, yer elması, kuşkonmaz	Kök sebzeler, pancar, brokoli, dereotu, enginar, ısırgan, alabaş, sarımsak, soğan, lahana çeşitleri, patlıcan, karnabahar, pırasa, maydanoz, tere, yonca, dolma biber
Zerzevat (Meyve)	Alıç, baleng, demirhindi, ekşi nar, greyfurt, igde, kızılıcak, kiraz, limon, turunç, koruk, vişne, ekşi ayva, çağla	Darabi, erik, karpuz, kayısı, kivi, mandalina, nektarin, portakal, şeftali, lime limon, zereşk, kavun çekirdeği	Ananas, armut, elma, hurma, kuru kayısı, incir kurusu, mango, siyah üzüm, tatlı nar, balkabağı, taze yeşil incir, üzüm, kavun,	Ayva, Hindistan cevizi, muz, hurma, zeytin, Antep fıstığı, ceviz, çam fıstığı, kaju

			ayçiçek tohumu, badem, kabak çekirdeği, karpuz çekirdeği, yer fıstığı	
Etler	İnek, sığır, işkembe, füme et ve balık,	Boyunları yenilebilen hayvanların boyun etleri, akciğer, buzağı, böbrek, beyin, dana, tavuk, balık,	Sığırcık, karides, koyun, piliç, oğlak, kuzu, çulluk, paça, dil, güvercin yavrusu, karaciğer ve yenilen diğer kuşların etleri, tereyağı	Ördek, güvercin, keklik, hindi, serçe, keçi, kaz, deve, bildircin, horoz, akreşe (dişi tavşan), sakatat, bağırsak, kokoreç, ciğer
Ekmekler	Maya ilave edilmiş, fırında uzun süre pişirilmiş somun ekmekler.	Mısır ekmeği, yulaf ve nişasta ilave edilmiş ekmekler, güllaç ve kadayıf hamuru	Maya eklenmemiş, az tuzla yoğurulup nemli ısıda, buharda pişirilmiş ekmekler	Maya ilave edilmiş tandır ekmekleri, fırında uzun süre pişirilmiş somun ekmekler, bazlama, pişi, kızartılmış ekmekler, peksimet
İtrrat (Aromatik otlar)	Sumak otu	Gül, Limon aromalı kekik	Kışniş, frenk soğanı, taze soğan ve taze sarımsak	Rezene, kekik, nane, su teresi, reyhan, dereotu, hardal yaprağı, tarhun, çemen otu, lavanta, ada çayı, melekotu, kenevir, karanfil, kakule, aspir yağ, ceviz yağ, Hindistan cevizi yağ, kabak çekirdeği yağı, kuyruk yağ, susam yağ, zeytinyağı
Baharat	Meşe palamudu, kestane, kenevir, haşhaş, sumak, kahve	Önerilmez	Zencefil, zerdeçal, sahlep, siyah çay	Kaya tuzu, anason, biberiye, çörek otu, defne, tarçın, kimyon, kakao, kakule, karanfil, vanilya, safran, zerdeçal, zencefil, karabiber, hardal tohumu, pulbiber, isot, acı biber, kahve
Lezzet	Çok ekşi ve çok tuzlu	Ekşi, tuzlu	Tatlı	Acı, çok tatlı
Renkler	Siyah	Beyaz	Kırmızı	Sarı
Pişirim Teknikleri	Güveç, Közde Pişirme, Uzun fırınlama, köze gömme	Buğulama, Sulu tencere yemekleri, ekşi ilave edilmiş besinler	Çiğ sebzeler, Haşlama, Kısık ateşte kendi suyunda çektirme	Köz, Kızartma, Mangal, Kavurma, Izgara
	Sovdavi	Balgami	Demevi	Safravi

Yapılandırılmış Mizaç Tayini Soruları

1. Kendinizi en iyi hissettiğiniz mevsimi işaretleyiniz.
 - a) Sonbahar
 - b) Kış
 - c) İlkbahar
 - d) Yaz

2. Kendinizi gün içinde en iyi hissettiğiniz zamanı işaretleyiniz.
 - a) Asr Vakti (İkinci)
 - b) Akşam
 - c) Seher Vakti
 - d) Öğle Vakti
3. Dinlerken keyif aldığınız müzik makamını işaretleyiniz.
 - a) Irak, Buselik, Çargah
 - b) Hüseyini, Uşşak, Nevruz
 - c) İsfahan, Neva, Şehnaz
 - d) Rast, Hicaz, Büzürk
4. Aşağıdaki kişilik özelliklerinden kendinize uygun olanı işaretleyiniz.
 - a) Verimli, sabit, üretken, asosyal, içekapanık
 - b) Empat, sakin, uyumlu, içedönük, huzurlu
 - c) Hoşsohbet, eğlenceli, meraklı, lezzet ve haz düşkünü, yönetici vasıflı, ilmi uğraş sahibi
 - d) Hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, öfkeli
5. Aşağıda belirtilen seçeneklerden kendinize uygun olan boy/vücut özellikleri grubunu işaretleyiniz.
 - a) Uzun boylu, ince, zarif yapılı, güçlü iskeletli
 - b) Uzun boylu, balıketli, beyaz, pürüzsüz ve soluk tenli
 - c) Orta boylu, kaslı-iri, güçlü bedenli, kuvvetli
 - d) Uzun boylu, ince yapılı (özellikle bacakları gövdeye oranla ince)
6. Aşağıdaki seçeneklerden kendinizde en sık görülen hastalık gurubunu işaretleyiniz.
 - a) Melankoli, depresyon, zihinsel rahatsızlıklar ve mide problemleri
 - b) Aşırı uyku, tembellik, yorgunluk ve obezite eğilimi
 - c) Kalp krizi, depresyon, varis, dolaşım sistemi rahatsızlıkları
 - d) Kaşıntı, öfke krizleri, aritmi, nefes darlığı, solunum yolu rahatsızlıkları, migren
7. Aşağıda belirtilen cilt rengi ve yapısı özelliklerinden kendinize en uygun olanı işaretleyiniz.
 - a) Beyaz tenli, hassas, soğuk ve kuru ciltli
 - b) Beyaz-sarı, pürüzsüz, soğuk-soluk ve nemli tenli
 - c) Buğday-esmer, sıcak-nemli tenli
 - d) Esmer-kırmızı, sıcak ve kuru ciltli
8. Aşağıda belirtilen tatlardan en çok tercih ettiğinizi işaretleyiniz.
 - a) Çok ekşi ve çok tuzlu
 - b) Tuzlu, ekşi
 - c) Tatlı
 - d) Acı, çok tatlı
9. Aşağıda belirtilen renklerden tercih ettiğinizi işaretleyiniz.
 - a) Siyah
 - b) Beyaz
 - c) Kırmızı

d) Sarı

Yapılandırılmış mizaç tayin testi soruları döküman analizi neticesinde elde edilen bilgilerden derlenmiştir (Hayrendiş, 2020; İbn-i Sina, 1984; 2017c; Tokadi Mustafa Efendi, 2018; Tokatlı Hekim Mustafa; 2009). Mizaç tesptinin ardından katılımcılara İbn Sina'nın salık verdiği üzere yirmi bir günlük yeme – içme programı düzenlenmiştir (İbn-i Sina, yz. 2529/12; 2017c; Keskinbora, 2013).

Katılımcıların programa kolaylıkla, tamamen uyabilmeleri maksadıyla, hazırlanan yemeklerin yanında araştırmacı tarafından düzenlenen reçeteler katılımcılara iletilmiş ve yirmi bir günün sonunda yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi uygulanarak görüşme gurubundan çalışma ile ilgili veriler toplanmıştır.

Görüşmelerden Elde Edilen Veriler

Çalışmanın bu bölümünde, doküman analizlerinden elde edilen verilerden derlenen dokuz soruluk yapılandırılmış görüşme -mizaç tayini belirleme- soruları katılımcılara yöneltilmiş, cevaplar “K” harfi ile cevap sıralarına göre numaralandırılmış ve veriler çözümlenerek yazıya dökülmüştür. Katılımcıların verdiği cevaplar sırası ile aktarılmıştır. Toplanan bütün veriler araştırmacının hiçbir müdahalesi, dahili olmaksızın, objektiflik, dürüstlük, alanyazına fayda ve hüsnüniyet çerçevesinde kaydedilmiştir.

Yapılandırılmış Görüşme Verileri

K1: “Kış, akşam, Rast, Hicaz, Büzürk, empat, sakin, uyumlu, içedönük, huzurlu, ortaboylu, kaslı – iri, güçlü bedenli, kuvvetli, aşırı uyku, tembellik, yorgunluk ve obezite eğilimi, beyaz tenli, hassas, soğuk ve kuru ciltli, tatlı, sarı.”

K2: “İlkbahar, seher vakti, Rast, Hicaz, Büzürk, hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, öfkeli, uzun boylu, ince yapılı, aşırı uyku, tembellik, yorgunluk ve obezite eğilimi, buğday – esmer, sıcak – nemli tenli, tatlı, siyah.”

K3: “İlkbahar, akşam, Rast, Hicaz, Büzürk, hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, öfkeli, uzun boylu, balıketli, beyaz, pürüzsüz ve soluk tenli, aşırı uyku, tembellik, yorgunluk ve obezite eğilimi, buğday – esmer, sıcak – nemli tenli, tuzlu – ekşi, kırmızı.”

K4: “Sonbahar ve ilkbahar, akşam, Rast, Hicaz, Büzürk, hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, öfkeli, aşırı uyku, tembellik, yorgunluk ve obezite eğilimi, beyaz tenli, hassas, soğuk ve kuru ciltli, tuzlu – ekşi, siyah.”

K5: “İlkbahar, seher vakti, Rast, Hicaz, Büzürk, hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, öfkeli, ortaboylu, kaslı – iri, güçlü bedenli, kuvvetli, melankoli, depresyon, zihinsel rahatsızlıklar ve mide problemleri, buğday – esmer, sıcak – nemli tenli, tatlı, siyah.”

K6: “Yaz, asr vakti (ikinci), Rast, Hicaz, Büzürk, hoşsohbet, eğlenceli, meraklı, lezzet ve haz düşküni, yönetici vasıflı, ilmi uğraş sahibi, uzun boylu, balıketli, beyaz, pürüzsüz ve soluk tenli, - , beyaz tenli, hassas, soğuk ve kuru ciltli, acı, çok tatlı, beyaz.”

K7: “Sonbahar, öğle vakti, Irak, Buselik, Çargah, empat, sakin, uyumlu, içedönük, huzurlu, uzun boylu, ince – zarif yapılı, güçlü iskeletli, melankoli, depresyon, zihinsel rahatsızlıklar ve mide problemleri, beyaz tenli, hassas, soğuk ve kuru ciltli, tatlı, kırmızı.”

K8: “Sonbahar, öğle vakti, Hüseyini, Uşşak, Nevruz, hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, öfkeli, kısa boylu – balıketli, kaşıntı, öfke krizleri, aritmi, nefes darlığı, solunum yolu rahatsızlıkları, migren, esmer – kırmızı, sıcak –kuru ciltli, acı – çok tatlı, siyah.”

K9: “İlkbahar, asr vakti (ikinci), - , empat, sakin, içedönük, uyumlu, huzurlu, uzun boylu, balıketli, beyaz, pürüzsüz ve soluk tenli, aşırı uyku, tembellik, yorgunluk ve obezite eğilimi, beyaz tenli, hassas, soğuk ve kuru ciltli, tatlı, sarı.”

K10: “Yaz, asr vakti (ikinci), Rast, Hicaz, Büzürk, hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, öfkeli, ortaboylu, kaslı – iri, güçlü bedenli, kuvvetli, melankoli, depresyon, zihinsel rahatsızlıklar ve mide problemleri, beyaz – sarı, pürüzsüz, soğuk – soluk tenli, tatlı, kırmızı.”

K11: “Sonbahar, seher vakti, Rast, Hicaz, Büzürk, hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, öfkeli, uzun boylu, ince – zarif yapılı, güçlü iskeletli, kaşıntı, öfke krizleri, aritmi, nefes darlığı, solunum yolu rahatsızlıkları, migren, beyaz tenli, hassas, soğuk ve kuru ciltli, tatlı, siyah.”

K12: “Sonbahar – yaz, gece, bilmiyorum, hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, ortaboylu, kaslı – iri, güçlü bedenli, kuvvetli, melankoli, depresyon, zihinsel rahatsızlıklar ve mide problemleri, kaşıntı, öfke krizleri, aritmi, nefes darlığı, solunum yolu rahatsızlıkları, migren, yorgunluk, beyaz – sarı, pürüzsüz, soğuk – soluk tenli, çok ekşi ve çok tuzlu, tuzlu – ekşi, tatlı, acı, çok tatlı, siyah, sarı.”

K13: “Yaz, öğle vakti, -, hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, öfkeli, uzun boylu, balıketli, beyaz, pürüzsüz ve soluk tenli, kaşıntı, öfke krizleri, aritmi, nefes darlığı, solunum yolu rahatsızlıkları, migren, beyaz – sarı, pürüzsüz, soğuk – soluk tenli, tatlı, siyah.”

K14: “Yaz, öğle vakti, -, empat, sakin, uyumlu, içedönük, huzurlu, uzun boylu, balıketli, beyaz, pürüzsüz ve soluk tenli, kaşıntı, öfke krizleri, aritmi, nefes darlığı, solunum yolu rahatsızlıkları, migren, beyaz tenli, hassas, soğuk ve kuruciltli, tatlı, siyah.”

K15: “Kış, akşam, Rast, Hicaz, Büzürk, hızlı, tezcanlı, aktif, reaktif, hareketli, neşeli, öfkeli, uzun boylu, balıketli, beyaz, pürüzsüz ve soluk tenli, aşırı uyku, beyaz tenli, hassas, soğuk ve kuru ciltli, tuzlu, ekşi, sarı.”

K16: “İlkbahar, akşam, -, empat, sakin, uyumlu, içedönük, huzurlu, orta boylu, ince zayıf yapılı, güçlü iskeletli, aşırı uyku, tembellik, yorgunluk ve obezite eğilimi, buğday – esmer, sıcak, nemli tenli, tatlı, siyah.”

K17: “Yaz, akşam, -, hoşsohbet, eğlenceli, meraklı, lezzet ve haz düşkünü, yönetici vasıflı, ilmi uğraş sahibi, ortaboylu, kaslı – iri, güçlü bedenli, kuvvetli, kaşıntı, öfke krizleri, aritmi, nefes darlığı, solunum yolu rahatsızlıkları, migren, beyaz tenli, hassas, soğuk ve nemli ciltli, tuzlu – ekşi, kırmızı.”

K18: “İlkbahar, seher vakti, hiçbiri, lezzet ve haz düşkünü, yönetici vasıflı, ilmi uğraş sahibi, ortaboylu, kaslı – iri, güçlü bedenli, kuvvetli, kalp krizi, depresyon, varis, dolaşım sistemi rahatsızlıkları, buğday – esmer, sıcak – nemli tenli, tuzlu – ekşi, kırmızı.”

K19: “İlkbahar, öğle vakti, İsfahan, Neva, Şehnaz, lezzet ve haz düşkünü, yönetici vasıflı, ilmi uğraş sahibi, ortaboylu, kaslı – iri, güçlü bedenli, kuvvetli, kalp krizi, depresyon, varis, dolaşım sistemi rahatsızlıkları, buğday – esmer, sıcak – nemli tenli, tuzlu – ekşi, kırmızı ve siyah.”

K20: “Yaz, öğle vakti, hiçbiri, verimli, sabit, üretken, asosyal, içekapanık, kısa boylu, balık etli, beyaz, pürüzsüz ve soluk tenli, kaşıntı, öfke krizleri, aritmi, nefes darlığı, solunum yolu rahatsızlıkları, migren, beyaz tenli, hassas, soğuk ve nemli ciltli, tatlı, sarı.”

Yapılandırılmış görüşme sorularına verilen cevaplar sonucunda katılımcıların mizaç tayini gerçekleştirilmiştir. İbn Sina'nın ifadesine göre; “mizaci denge bozukluğu ademde görünür olarak iyi hissedilen saat ve de iklimle kolaylıkla belirlenebilir” (İbn-i Sina, yz. 2529/12). Bu bilgi temelinde, mizaci denge bozukluğu yaşadığı gözlemlenen katılımcılar mizaçlarına namüsaait saatlerde, iklimlerde iyi hissettiklerini ifade ederek araştırmacıya mizaç tayini ve reçete tatbikinde yol gösterici olmuşlardır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

Yarı yapılandırılmış görüşme soruları, Ahlat-ı Erbaa Mizaç Kuramı ile tedavisi gerçekleştirilen hastaların döküman analizinden elde edilen kayıtlarının derlenmesi ve derlenen kayıtların yirmi birinci yüzyıla uyarlanması ile oluşturulmuştur. Sorular, kuramın tatbik yöntemi olan mizaç tayin testi ile mizaçları belirlendikten sonra yirmi bir günlük beslenme programa katılan görüşme grubuna uygulanmıştır (Hayrendiş, 2014/2020; İbn Sina, 1855/2017c; Tokadi Mustafa Efendi, yz. 1015/2018; Tokatlı Hekim Mustafa, yz. 1856/2009).

Reçete Tatbiki Sonrası Yarı Yapılandırılmış Görüşme Verileri

K1: “Evet, evet, akşam, mizaç tayininde balgami olduğum söylendi, reçete uygulamaları sonrasında ilk üç gün zorluk hissettim, sevdiğim bazı yiyeceklerden uzak kaldık, günde iki öğün beslendim ama üçüncü günün sonunda bedenimde bir enerji hissetmeye başladım. Kabızlık problemim geçti, aşırı uyku ve yorgunluk hissediyordum on üçüncü gün çok enerjik hissetmeye başladım. Yemeklerle beraber araştırmacının verdiği frekans aralığını gün içinde kötü hissettikçe dinledim yirmi ikinci günde gerçekten iyiydim.”

K2: “Evet, evet, seher vakti, testte demevi mizaç çıktım. Reçete uygulamalarından önce öfke, stres, melankoli ve depresyon çok yoğundu. İlk hafta zorlandım normalde yediğim çoğu şeyi yiyemediğim için hatta programdan ayrılmayı düşündüm ama stres, öfke azalmaya başlayınca ve sabah dinç kalkınca devam etmeye karar verdim. Artık yiyecekleri listeye ve araştırmacının önerdiği reçetelere göre hazırlıyorum ben faydasını gördüm özellikle frekans aralığı gerçekten öfke krizlerimde çok faydalı oldu.”

K3: “Evet, evet, testten sonra seher vakti, demevi mizaç olduğum söylendi reçete düzenlemesinden önce günde 5 -6 öğün tüketiyordum o yüzden 2 öğün ilk başlarda biraz zorladı beni, obezite eğilimim, aşırı yorgunluk, uyku hali vardı. Reçetelerden 7 gün sonra yorgunluğum, uykulu halim geçmeye başladı, sabah dinç kalkmaya başladım hatta kendi kendime sabah erkenden uyanmaya başladım. Güneş doğmadan kalkınca çok mutlu hissettim ve programa devam ettim. Yirmi ikinci gün tartıldığımda 2,5 kg vermişim, programın işe yaradığını düşünüyorum. Kendim de uygulamak için araştırmacının tablosunu kullanarak yemeklerimi hazırlıyorum. Frekans da gerçekten inanılmaz hızlı etki ediyor.”

K4: “Evet, evet, öğle vakti, sovdavi mizacım bende melankoli ve yorgunluk çok fazlaydı ve solunum yolları hastalıklarıyla sık sık migren atağı yaşıyordum, yemeğe de çok düşkündüm. Reçetelere ilk hafta uyarken baya zorlandım ama baktım iyi hissetmeye başladım devam edeyim dedim. Gerçekten bitmesine beş gün kala çok iyi hissettim, frekansla da destekleyince kendim de yapmaya çalışıyorum, teşekkür ederim.”

K5: “Evet, evet, seher vakti, mizacım demevi mizaç çıktı, öfke problemim ve mide sıkıntılarım vardı, araştırmacı görüşmenin detaylarını anlattığında programa katılmaktan çekinmişim ama sorunların doğru beslenmeden kaynaklandığını yirmi ikinci gün farkettim. İlk iki hafta programa uymak zor oldu yeme alışkanlıklarımı değiştirmek zordu yine de şimdi oldukça enerjik hissediyorum, programa kendim devam etmeye çalışacağım.”

K6: “Evet, evet, asr vakti (ikinci). İlk görüşme sonunda mizacımın test sonucu sovdavi olduğum söylendi, kilo fazlam ve yeme düzenimde yanlışlar varmış. Araştırmacı programdan bahsettiğinde sovdavilerin neler yiyeceğini sordum (gülüyor), yine de farklı geldi ve denemek istedim. Başta birkaç gün biraz zor oldu tabi devamında daha enerjik hissettiğimi görünce devam ettim ve yirmi birinci gün akşam 2,7 kg verince zorlanmadan, devam etmek istiyorum.”

K7: “Evet, evet, ikinci vakti (asr), benim en büyük sorunum melankoli, depresyon ve mide sıkıntılarıydı. Araştırmacı mizacımın sovdavi olduğunu beslenmede çok bir hatam olmadığını, frekans ve renk sıkıntıları olduğunu söyledi. İkinci programı açıkladı, İbn Sina'nın çok değerli bir alim olduğunu biliyorum ve denemek istedim. Sonuç oldukça iyi, beslenmemde çok sorun yokmuş, frekans ve renkler beni daha çok etkiliyormuş gerçekten de çok daha iyi hissediyorum, mizaca yönelik musikinin, rengin etkisini tahmin edemezmişim.”

K8: “Evet, evet, öğle vakti. Testte sonucum safravi çıktı, bende genellikle öfke, yerinde duramama, sabit kalamama gibi sorunlar olurdu. Görüşmeden sonra ikinci aşamadan bahsedilince katılmak istedim, merak uyandırıcı bir çalışma. Ecdadın bilgisi, İbn Sina, Tıbb-ı Nebevi'nin kıymetinin anlaşılmadığını düşününlerdenim. Kilo sorunumu bu şekilde çözebileceğimi, yanlış bir sporla uğraştığım için yeterli sonuçları alamadığımı gördüm. Program da oldukça eğlenceli geçti, yirmi bir günlük deneyim için teşekkür ediyorum ve gerçekten hem hafiflemiş hem sakinleşmiş hissediyorum.”

K9: “Evet, evet, akşam, mizacım balgami mizaçmış. Çoğu şeyi doğru yaptığımı sıcaklık tercihi, frekans tercihi hatası yaptığımı ve çok et tükettiğimi farkettim. İlk hafta sadece onu bile değiştirmiş olmak biraz zor olsa da iyi hissettirdi. İkinci hafta enerjik uyanmaya, aşırı yorgunluğun azalmaya başladığını gördüm. Kilo eğilimim çocukluğumdan beri var balgamilerin özelliklerinden biriymiş zaten onu da günde iki öğün ve doğru beslenme programıyla çözebileceğimi gördüm. Tablodan okuyarak yemekleri hazırlamak çok kolay oldu, frekans ve spor için de öyle, teşekkür ediyorum.”

K10: “Evet, evet, akşam, mizacım balgami mizaçmış. Neredeyse baştan sona yeme içme düzenim kötüymüş ona programın sonuna doğru iyi hissetmeye başlayınca ikna oldum. Çok da mutlu devam etmedim açıkçası ama sona doğru gayet iyi, enerjik hissettim. Kendim uygulayabilir miyim bilmiyorum deneyeceğim, teşekkür ediyorum.”

K11: “Evet, evet, öğlen, mizacım safravi mizaçmış ilk testin sonucunda öyle çıktım. Öfke, kaşıntı, gerginlik, aşırı zayıflık, mide sıkıntılarım vardı. Programa başladığımda çok iyi hissetmedim programlama uymayı pek seven yapıda değilim. Etkilerini görmeye ikinci hafta başladığım anda dedim devam edeyim zaten toplam üç hafta. Kilo aldığımı farkedince on yedinci gün, enerjim dinginleşti, daha iyiyim, frekansların baya etkili olduğunu öğrendim. Her zaman uyabilir miyim bilemem ama hayatımda ciddi bir farkındalık oldu teşekkür ederim.”

K12: “Evet, evet, öğlen, benim mizacım safravi mizaçmış. Melakonli ve de yorgunluk en temel iki sıkıntımı ve yemek yemeyi çok seviyordum. Frekanslar da oldukça hatalar varmış dinlediğim Kuran tilavetine kadar etkili olacağını gerçekten beklemiyordum. Bana uygun makamda dinlediğim sureleri daha iyi anladığımı

farkettim. Yeme düzenim de 2.haftanın sonunda etkisini gösterdi iyi hissediyorum, yeni bir bakış açısı oldu benim için bu çalışma.”

K13: “Evet, evet, öğlen, mizacım safravi mizaçmış test sonucu öyle çıktım. Öfke, kaşıntı, gerginlik, migren sıkıntılarım vardı. Dinlemem ve yemem gerekenleri öğrendiğimde ve programa katıldığımda gerçekten çok işe yaradığını gördüm. Başta zor oldu tabii yıllar süren alışkanlıklar var ama on üçüncü günden sonra başımda ağrı olmamaya başladı, bundan sonra burç yerine mizaç soracağız (gülüyor).”

K14: “Evet, evet, ikindi, mizacım sovdavi mizaç, ilk test sonucunda öğrendim. Solunum yolları, öfke, kaşıntı, gerginlik, nefes darlığı falan yaşıyordum. Sekiz gün baya zor geçti benim için aslında, sonra iyi geldiğini görünce fiziken iyi hissediyorum, psikolojik olarak öyle ben aromatik yağ ve spor uygulamalarını da yaptım beslenme – frekans programıyla birlikte, kendim için iyi bir şey öğrendim gerçekten teşekkür ediyorum. Tablodan besinleri bulmak da çok kolay oluyor en azından sevdiğim yiyecekleri dönüştürebiliyorum, yanında doğru şerbetle tüketiyorum tablodan dengelemeyi yapmak kolay oldu, teşekkürler.”

K15: “Evet, evet, akşam. Balgami mizacım, aşırı uyku eğilimim vardı, obeziteye de öyle, yorgun hissediyorum, programa başlayınca uyku hali düzeldi, iki öğün beslendim. Araştırmacı programı açıklarken İbn Sina'nın tavsiyesinde öğlen yemeğini bırakmam gerektiğini onun yerine öğle arası yarım saat uykuyla tüm enerjimi toplayacağımı söyledi inanmadım ama ilk günden etkisini gördüm. Çok acıırsam meyve, yoğurt, süt veya salata olabilir demişti. Tablodan bakıp mizacıma uygun kuruyemiş, süt, meyve, yoğurt gibi şeyler denedim, hamam ve yağları da uyguladım ben iyi hissediyorum, teşekkür ederim.”

K16: “Evet, evet, seher, teste göre mizacım demevi mizaçmış. Benim en büyük sorunum aşırı uyku, tembellik ve zaman zaman depresif hissetmemdi. Programda yeme düzenimin oldukça yanlış olduğunu gördüm, spor da yapmıyordum. Araştırmacının mizacımı açıklamasından ve programa katılmamdan sonra öğleden sonraki uyku halim geçti, dinç, enerjik hissediyorum. Gün içinde enerjimin düştüğü durumlar oluyor aromatik yağlar ve frekanslardan destek alıyorum, enteresan bir etkisi var, teşekkür ederim.”

K17: “Evet, evet, kış, mizacım Balgami. Programla beraber dört gün zorlandım sevdiğim bazı yiyeceklerden uzak durdum gerildim, günde iki öğün beslendim ama dördüncü günün sonunda bedenimde bir enerji hissetmeye başladım. Aşırı uyku ve yorgunluk hissediyordum on üçüncü gün çok enerjik hissetmeye başladım. Yemeklerle beraber araştırmacının verdiği frekans aralığını gün içinde kötü hissettikçe dinledim on sekizinci günde gerçekten iyiydim.”

K18: “Evet, evet, seher, mizacım demevi mizaç. Çok fazla bir sorunum yok, teste de mizacıma uygun yaşadığımı gördüm, sadece varis ve dolaşım sorunu yaşıyorum. Onu da uzun süreli beslenme düzeniyle düzeltebileceğimizi, durumun tıbbi yanının olduğunu gördüğümüz için tıbbi bir yanı var. Programda bana en iyi gelen şey öğle yemeğinden vazgeçmem gerektiğini öğrenmem oldu bazen enerjim düşüyor gün içinde uykum geliyordu, şimdi oldukça dinç hissediyorum, bu çalışmasından dolayı araştırmacıyı tebrik ediyorum.”

K19: “Evet, evet, seher, mizacım testin sonucunda demevi mizaç olarak çıktı. Genel olarak bir sorunum yok bazen öfke krizleri yaşıyorum, yaşın verdiği olgunluk da var tabii (altmış üç diyor ve gülüyor). Benim en büyük problemim sabah kalkamamaktı o da beslenme hatasındanmış. Mizacıma göre seherde çok iyi olmam gerekirken ben öğlene doğru, öğlen iyi olurdu. Beslenme düzenimle beraber çok enerjik uyanıyorum, değerli ve önemli bilgiler edindim. Tablodan programı görüp hanıma vermek de çok kolay oldu, tek sıkıntı mizaçlarımız farklıymış yemekler farklı pişiriyor şimdi (gülüyor) ama ikimiz de iyiyiz. Teşekkür ediyorum.”

K20: “Uydum, tükettim, ikindi vakti. Ben sovdaviymişim yavrumsun, ellerim ayaklarım buz gibidir, çok üşürüm, yazın anca ısınırım. Dediklerini yaptım, verdiklerini yedim, hareket pek edemedim belim çok ağrıyor oturduğum yerden ayaklarımı oynattım, ellerimi oynattım. Öğlenleri yoğurtla meyve yedim, dediğin gibi beslendim, Kuran'ımı torun internetten dediğin makamdan açtı daha bir anladım sanki. Allah razı olsun, yorgunluğum, kollarımla bacaklarımdaki ağrım epey azaldı, midemdeki şişme de geçti, suyu içer oldum, sağolasın yavrumsun.”

Reçete uygulamaları İbn Sina'nın önerdiği üzere kuramın tatbik edilme tekniğine uygun olarak yirmi bir gün sürdürülmüştür. Yirmi ikinci günde katılımcılara yarı yapılandırılmış görüşme soruları yöneltilerek süreçle ilgili veriler toplanmış ve toplanan veriler yazıya dökülmüştür. Bu süreçte araştırmacının katılımcılara kuramı izahı dışında hiçbir müdahalesi olmamıştır; katılımcıların kuramın uygulanma yöntemlerine tamamen uygun davrandıkları ve süreci olduğu gibi aktardıkları varsayılmıştır.

Katılımcıların mizaçlarına uygun beslenmeleriyle beraber mizaçlarına uygun saatlerde iyi, sağlıklı ve verimli hissetmeye başladıkları sonucuna ulaşılmış, reçete ve frekans önerilerini uygulayan katılımcıların huzur, neşe, mutluluk, sağlık ve verimlilik hislerinde artış olduğuna yönelik veriler toplanmıştır.

Sonuç

İbn Sina, çalışmalarını, eserlerini bir matematik, ölçü, evzan üzerine inşaa ederek, farklı yüzyıllarda yaşamış olan fikri müteakiplerinin de uygulayabildiği bilimsel İbn Sina sistematüğini oluşturan, neden-sonuç, bütün-parça ilgisi içinde fikirlerini ve çalışmalarını bilimselleştiren, tesiri yüzyılların ötesinde mühim bir alim, bilim, felsefe, siyaset ve tıp insanıdır (Celalüddin Hızır, 1990; Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018; Tokadi Mustafa Efendi, 2018). Aktarılmış olan bilgiler ve görüşme grubundan elde edilen veriler çerçevesinde İbn Sina'yı gastronomi disiplininde mühim kılan asli sebep; şifa için şifa niyetine beslenmenin, besin-sağlık kültürünün, besinlere dayanan tababet geleneğinin ve Anadolu'nun geleneksel yemek reçetelerinin ardında yer alan felsefenin mühim mimarlarından biri olmasıdır.

İnsanlık tarihinin başladığı, binlerce yıl boyunca inançlara, kültürlere, dinlere, medeniyetlere, devletlere, halklara yurtluk yapmış olan, yapmaya devam eden kadim coğrafya Anadolu'da, kültürlerin harmanlanmasıyla, katkılarıyla, etkileşimleriyle yirmi birinci yüzyıla ulaşabilmiş birçok yemek reçetesi ve neticesinde Anadolu beslenme kültürü haritası hasıl olmuştur (Aksoy ve Çetin, 2018; Gürsoy, 2004). Çalışmada aktarılmış olan bilgiler göstermektedir ki, M.S. 1200'lü yıllara değin Anadolu'da varlığını sürdüren yemek reçeteleri, Selçukluklar devri itibarıyla hekimler tarafından şifahanelerde -özellikle de Kayseri Gevher Nesibe Sultan Şifahanesi'nde- Ahlat-ı Erbaa Mizaç kuramının kaideleriyle şifalarını arttıracak şekilde düzenlenmiş, kimi reçeteler kurama göre mizacı bozan yanlışlıklar içerdiğinden tamamen terkedilirken kimi reçeteler de -cacık gibi- mizac-ı mutedil olmaları sebebiyle olduğu gibi uygulanmaya devam edilmiştir (Celalüddin Hızır, 1990; Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018; Tokadi Mustafa Efendi, 2018). Bitkiler, hayvanlar, yağlar, sular, iklimler, cevherler, kıyafetler, eşyalar ve insanın hayati devamını sağlayabilmesi için kullandığı birçok şey, eşya, araç-gereç Ahlat-ı Erbaa Mizaç kuramına göre sınıflandırılmış, hastalıkların önüne geçilerek, hayatın temiz akıl, şuur ve idrakla, en verimli halde yaşanılması, yaşatılması hedeflenmiştir (İbn-i Sina, yz. 3555; Celalüddin Hızır, 1990; Kitab-ı Me'kulat; 1848; Şirvani, 2004).

İbn Sina'nın mizaç dengesinde beslenme reçetelerine yönelik bilgilere yer verdiği eserlerinden *El Kanun-i Fi't Tıbb* eseri ile eserin en iyi çevirisi olduğu ifade edilen *Tahbiz'ul Mathun* eseri, *El Kanun-i Fi't Tıbb*'ın el kitabı niteliğindeki Kitab-ı Sagir eseri, *Risale-i Mizac* eseri, İbn Sina'nın mizaçları açıkladığı *El Urcuze-i Fi'l Mantık* eseri, Şirvani'nin *Mürşid* ve *Yemek Kitabı* eserleri, *Kitab-ı Me'kulat* eseri, hıtlar, adem -insan-, yaratılış hakkında detaylı bilgiler sunduğu *El Hikmet'ül Meşrikiyye* eserlerinin ulaşılan nüshaları, çalışmanın gerçekleştirilmesinde incelenen, birbirleri ile mukayese edilen, çevirileri yapılan ve tahlil edilen eserler olmuştur. Bütün eserlerde yer alan bilgilerin doğrulamaları birbirlerine göre muhteviyatlarının tahlili ile gerçekleştirilmiştir. *El Kanun-i Fi't Tıbb* ile mukayese edilen *Kanun-i Sagir* eserinin içerdiği bilgiler, eserlerin evzanı, nizamı, makalelere ayrılarak konuların ele alınmış ve açıklanmış biçimleri, içeriğinde yer alan bilgilerin aynılıkları, eser önermeleri, her iki eserin de aynı kalemde, elden çıktığını ispat eden delillerdendir. İbn Sina birçok eseri için imza haline getirdiği bir yol izlemiştir; bir eserinde detaylara inerek açıkladığı bilgileri, o eserin istenildiği ve lüzum görüldüğü an ulaşılacak şekilde bilgiler içeren özeti, kitapçık eseriyle var etmiştir (Tokadi Mustafa Efendi, 2018).

Görüşme grubu olan yirmi katılımcıdan elde edilen verilere göre mizacı dışında beslenme, dinleme -frekans-davranışı, alışkanlığı geliştiren bireylerin, İbn Sina'nın 11. yy.da belirttiği ve uyardığı gibi bozulan mizaci dengelerinden dolayı psikolojik-fizyolojik problemler yaşadıkları tespit edilmiştir. Kuramında, bu problemlerin yanlış beslenme reçetelerinden, bireyin mizacına uygun olmayan frekans aralıklarından (dinlenen yanlış müzikler başta olmak üzere) kaynaklandığını ifade eden İbn Sina, cerrahi müdahale gerektirmeyen durumlarda, doğru besin ve frekans -musiki- uygulamaları ile sorunların kolaylıkla çözülebileceğini, çözülmediği takdirde fitrati sorunlara yol açabileceğini bildirmiştir ki İbn Sina'ya göre fitrata yerleşen sorunların dönüşü ve tedavisi mümkün olamamaktadır (İbn-i Sina, yz. 2844).

Reçete tatbikinin sonucunda elde edilen veriler, mizaca yönelik beslenme kuramının yirmi birinci yüzyılda devam eden önemini ortaya koyan verilerdir. Uygulanan reçetelerle mizaçlarına yönelik beslenmeye ve mizaçlarına uygun müzikleri dinlemeye başlayan, bu davranışları yirmi bir gün boyunca ara vermeden, aksatmadan devam ettiren katılımcıların sorunlarının çözümlenmeye, fiziken ve ruhen çok daha iyi, dengeli, sağlıklı, huzurlu, neşeli ve verimli hissetmeye başladıkları katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Bu neticeler, bireysel ve toplumsal sorunların çözümünde fayda sağlayabilecek yönleriyle, fizyolojik-psikolojik sağlık ve verimlilik problemlerinin çözümüne katkı sağlayabilecek nitelikte mühim neticelerdir.

Gastronomi disiplini açısından çalışma; geleneksel Anadolu yemek reçetelerinin lezzet ve kültür haritaları olmalarının yanı sıra tedavi aracı olan tıbbi reçeteler olduklarını, beslenme geleneklerinin bir nizama, ölçüye, felsefeye bağlı olarak geliştirildiğini ortaya koymaktadır. Elde edilmiş olan bu bilgilerle, aş ile aşçının, besinler ile hazırlayıcılarının ehemmiyetinin akademi ve sektöre sunulması hedeflenmiş; kuram doğrultusunda aşın bir kültür, reçete, şifa kaynağı, aşçının bir kültür elçisi, eczacı ve hekim seviyesinde önemsenmesinin gerektiği vurgulanmaya çalışılmıştır ki kuramın tarihsel sürecinde bu fikrin sebebi, aşçıların seçim kriterleri ve mutfağın manası detaylı biçimde aktarılmıştır.

Ezcümle; nefis nefestir kıymetini bilene, aş bir şifadır nefsten nefese, fitrat aş muhtaç, aş ise nizama, insan dediğin üç harf beş nokta, en nihayetinde yol; nisyandan insana, insandan İNSAN'A...

Kaynakça

- Acıduman, A. (2002). İbn Sina'nın bilim tarihindeki yeri: Kuhn'ca bir yaklaşımla, *Ankara üniversitesi tıp fakültesi mecmuası* (2): 115-122.
- Acıpayamlı, O. (1982). Acıpayam'da halk hekimliği, *antropoloji dergisi*, Ankara: Ankara üniversitesi basımevi, 11-16. <https://doi.org/10.1501/antro.0000000158>
- Adıvar, A. A. (2000). *Osmanlı Türkleri'nde ilim*. İstanbul: remzi kitabevi.
- Ağırakça, A. (2004). *İslam tıp tarihi: Başlangıçtan VII. / XIII. yüzyıla kadar*. İstanbul: nobel tıp kitapçevleri.
- Akile, G. (2005). *Günümüzde sosyal bilimler ve sağlık, gelenekten geleceğe antropoloji*, İstanbul: epsilon yayınları.
- Aksoy, M. ve Çetin, K. (2018). *Çatalhöyük yerleşkesinin mutfak kültürü ve 21.yüzyıla yansımaları*, (basılmamış yüksek lisans tezi), Ankara: Gazi üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü.
- Akpınar, A. ve Harmancı, E. (2009). 15. yy. Anadolusundan bir beslenme kuramı: hekim Şirvani'nin Sultaniyye adlı eseri, *Türkiye klinikleri endokrinoloji*: 2 (3): 67-74.
- Aksu, İ. (2012). *İbn Sina felsefesinde mizaç kavramı ve nefis ile olan ilişkisi*, (basılmamış yüksek lisans tezi), İstanbul: Marmara üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü.
- Aksu, İ. (2017). Farabi'ye nispet edilen yazma bir mizaç risalesi üzerine değerlendirmeler, *Edebali İslamiyat dergisi* 1 (1): 1-39.
- Alpargu, M. (2008). *12. yüzyıla kadar iç Asya'da Türk mutfak kültürü Türk mutfağı*, (Ed: Bilgin, A. ve Samancı, Ö.) *Türk mutfağı* içinde, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı yayınları.
- Alper, M. (2000). *Kindi, Farabi, İbni Sina örneği*, İstanbul: ayışığı kitapları.
- Alper, Ö. M. (2014). *İbn Sina*, İstanbul: isam yayıncılık.
- Altıntaş, A. (2007). *Selçuklu tıbbi, tıp tarihi ve tıp etiği ders kitabı*. İstanbul: İstanbul üniversitesi cerrahpaşa tıp fakültesi yayınları.
- Ammar, S. (1984). *Médecins et médecine de L'Islam*, Paris: edition tougui.
- Anawati, G. C. (1950). *Mü'ellesatü İbn Sina*, Kahire: darü'l-maarif, Kahire.
- Arı, A. (2001). *Ahlat-ı erbaa Türk dünyası edebiyat kavramları ve terimleri ansiklopedik sözlüğü*, Ankara: Atatürk kültür dil ve tarih yüksek kurumu Atatürk kültür merkezi başkanlığı yayını.
- Arıcı, M. (2014). *Evrensel bir tıp ve felsefe tarihi: uyunu'l-enbaa fi ta-bakati'l-etibba, felsefe, tıp ve tarih: Tabakât literatürü üzerine bir inceleme*, İstanbul: klasik yayınları.
- Arıkan, A. (2010). Tolga eczanesi: ecz. Murat Özdoğan'ın Türk eczacılık tarihi koleksiyonu, *Osmanlı bilimi araştırmaları dergisi* 12 (1) :75-103.
- Aristoteles. (2019). *Fizik*. (S. Babür, çev.). İstanbul: yapı kredi yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1837).
- Aristoteles. (1935). *Metafizik*. (H. Z. Ülken, çev.). İstanbul: vakit yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1841).
- Aristoteles. (2017). *Nikomakhos'a Etik*. (S. Babür, çev.), Ankara: bilge su yayıncılık. (orijinal eserin basım tarihi, 1838).

- Aristoteles. (2016). *Oikonomika*. (B. Tamer, çev.), İstanbul: kabalıcı yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1844).
- Arslan, A. (2006). *İlkçağ felsefe tarihi 1: Sokrates öncesi Yunan felsefesi*, İstanbul: İstanbul bilgi üniversitesi yayınları.
- Arslan, A. (2008). *İlkçağ felsefe tarihi*, İstanbul: İstanbul bilgi üniversitesi yayınları.
- Asil, E. (1979). *Anadolu Selçuklulari devri tıp ve eczacılık kurumu*, (yayımlanmamış doktora tezi), Ankara: Ankara üniversitesi, eczacılık fakültesi.
- Astin, J. (1998). Why patients use alternative medicine. *journal of the American medical association* (279): 1548 - 1553. <https://doi.org/10.1001/jama.279.19.1548>.
- Ataç, A. ve Yıldırım, R. F. (2004). Osmanlı hekimleri ve Dioskorides'in De Materia Medica'sı, *Ankara üniversitesi Osmanlı tarihi araştırma ve uygulama merkezi dergisi* (15): 257-269. https://doi.org/10.1501/OTAM_0000000514.
- Avicenna. (1973). *A treatise on the canon of medicine of Avicenna*, (O. C. Gruner, çev.). Newyork: AMS press, 363-380. (orijinal eserin basım tarihi, 1756).
- Aydınlı Hacı Paşa, *Haza kitabü't-etshil fi't-tıbb li-hacı paşa*, İstanbul: İstanbul Süleymaniye kütüphanesi, Nuruosmaniye koleksiyonu, eser kayıt no: 3575.
- Ayık, H. (2007). *İslam mantık geleneği ve doğuluların mantığı*, İstanbul: ensar yayınları.
- Aytaçlı, B. (2012). Durum çalışmasına ayrıntılı bir bakış, *Adnan Menderes üniversitesi eğitim fakültesi eğitim bilimleri dergisi* (3):1-9.
- Baga, M.S. (2005). İbn Sina'nın mirası, Dimitri Gutas, *Sakarya üniversitesi ilahiyat fakültesi dergisi* (7) 11: 237-241.
- Bağdadi. (2009). *Giriş ve notlar; kitabü't tabih, Abbasi Bağdat'ından yemekler, tatlılar, çeşniler*, (N. Pişkin, çev.). İstanbul: kitap yayınevi. (orijinal eserin basım tarihi, 1933).
- Bailey, K. D. (1982). *Methods Of social research*, New York: free press.
- Bakkal, A. (2008). Harran okulu, Şanlıurfa: *Şanlıurfa valiliği il kültür ve turizm müdürlüğü yayınları*.
- Bakkal, A. (2015). Harran tıp okulu. *Harran üniversitesi ilahiyat fakültesi dergisi* (34): 7-21.
- Bali, İ. (1994). *İtticahü'l-işraki fi felsefet-i İbn Sina*, Beyrut: daru'l-cil.
- Bayat, A.H. (1999). *Osmanlı Devleti'nde hekimbaşılık kurumu ve hekimbaşılar*, Ankara: Atatürk kültür merkezi yayınları.
- Bayat, A. H. (2003). *Tıp tarihi*, İzmir: sade matbaa.
- Bayat, A. H. (2009). *Osmanlı tıbbında cinsellik ve Ali Bin İshak'ın Bahnamesi* [?- 1430], İzmir: Ege üniversitesi basımevi.
- Baydar, H. (2005). *Tıbbi, aromatik ve keyf bitkileri bilimi ve teknolojisi*, Isparta: Süleyman Demirel üniversitesi basımevi: 51.
- Baylav, N. (1953). *Fatih Sultan Mehmet devrinde (te'lif terceme ve istinsah edilen) tıp eserleri ilaçlar*, İstanbul: Türkiye tıbbi ve müstahzarat laboratuvarları yayınları.
- Baytop, T. (1994). *Eczacılık*, Türkiye diyanet vakfı İslam ansiklopedisi, cilt: X, İstanbul.
- Becker, C. H. (1980). *Et-turasü'l-evail fi'ş-şark ve'l-garb*. (A. Bedevi, nşr.) Beyrut: daru'l-kalem. (orijinal eserin basım tarihi, 1911)
- Bedevi, A. (1977). *Aristu inde'l-Arab*, Kum: inşirat-ı beydar yayınevi.
- Bedevi, A. (1978). *Aristo inde'l-Arab*, Kuveyt: vekalatu'l-matbuat.
- Bernard, E. (1697). *Catalogi librorum manuscriptorum Angliae et hiberniae in unum collecti cum indice alphabetico*. Oxoniae: e teatro sheldoniano.
- Beyhaki. (1994). *Tetimme sıvani'l-hikme*, (R. El Acem, çev.). Beyrut. (orijinal eserin basım tarihi, 1867).

- Beyhaki. (1935). *Tetimmetu sıvani'l-hikme*, (M. Şefi, çev.). Lahor. (orijinal eserin basım tarihi, 1872).
- Binbaşı Hüseyin Bey. (1874). *Düstur'ül edviye*, İstanbul: mektebi tıbbiye matbaası.
- Bolay, M.N. (1988). *İbni Sina*, Ankara: kültür ve turizm bakanlığı yayınları: 915.
- Bulut, E. (2014). *Kadim dünyadan Endülüs'e bir bilim ve kültür tarihi klasiği: tabakatü'l-ümem, felsefe, tıp ve tarih: tabakat literatürü üzerine bir inceleme*, İstanbul: klasik yayınları.
- Bursalı Mehmed Tahir Bey. (1975). *Osmanlı müellifleri III. cilt*. (İ. Özen, çev.). İstanbul: meral yayınevi. (orijinal eserin basım tarihi, 1915).
- Cabir Bin Hayyan. (1935). *Kitabu'l-mizani's-sağir, Muhtaru Resaili Cabir b. Hayyan içinde*, (P. Kraus, nşr.). Kahire: mektebetu hancı.
- Cabiri, M. A. (2019). *Arap aklının oluşumu*. (İ. Akbaba, çev.). İstanbul: mana yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1997).
- Cankül, D. ve Ayvalı, H. (2020). Gastronomi trendlerinden biri olarak terapötik beslenme ve hıtlar teorisi, *Türk turizm araştırmaları dergisi*, 4 (3): 3099-3115. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2020.528>
- Cantay, G. (1992). *Anadolu Selçukluları ve Osmanlı darüşşifaları*. Ankara: Atatürk kültür merkezi yayınları.
- Capelle, W. (2006). *Sokrates'ten önce felsefe*. (O. Özgül, çev.). İstanbul: pencere yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1941).
- Celalüddin Hızır -Aydınlı Hacı Paşa-. (1990). *Müntahab-ı şifa I*. (Z. Önler, çev.). Ankara: Atatürk kültür, dil ve tarih yüksek kurumu: 550. (orijinal eserin basım tarihi, 1898).
- Celalüddin Hızır -Aydınlı Hacı Paşa-. (1999). *Müntahab-ı şifa II*, (Z. Önler, çev.). İstanbul: simurg yayınevi. (orijinal eserin basım tarihi, 1908).
- Cihan, A. K. (2011). *Fatih dönemi ilim hayatı ve Hocazade, uluslararası Hocazade sempozyumu*, Bursa: Bursa büyükşehir belediyesi yayınları (69): 59-85.
- Cihan, A. K. (2013). Şirvani'nin ilimlerin tanımı ve meseleleri ile ilgili eseri: el fevaidü'l-hakaniyye. *The journal of academic social science studies* 6 (4): 229-243. <http://doi.org/10.9761/JASSS950>
- Corbin, H. (1980). *Avicenna and the visionary recital*, Texas: irving spring publications.
- Corbin, H. (1986). *İslam felsefesi tarihi*. (H. Hatemi, çev.). İstanbul: iletişim yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1964).
- Cutler, C. (1903). Special collection in American libraries: the landberg collection of Arabic manuscripts at Yale university, *The library journal* (18) 1: 53-57.
- Creswell, J.W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri. beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*, (M. Bütün ve S. Beşir, çev.). Ankara: siyasal yayın dağıtım. (orijinal eserin basım tarihi, 1997).
- Cürçani. (2007). *Kitabu't-ta'rifat*, (A. E. Hıdır, çev.). Lübnan: mektebet-i Lübnan. (orijinal eserin basım tarihi, 1909).
- Cürçani. (2022). *Şerhu'l-mevakif*, (Ö. Türker, nşr.). İstanbul: Türkiye yazma eserler kurumu başkanlığı. (orijinal el yazması eser, Konya Yusuf Ağa yazma eser kütüphanesi, no: 4714).
- Cüveyni. (1969). *Eş-şamil*, (Ali Sami, nşr.). İskenderiye: menşetül mearif. (orijinal eserin basım tarihi, 1758).
- Çeviker, K., Baş, K.Y., Uysal, D., Demirtaş, H. ve Yavuz, T. (2016). Tanıdan tedaviye persistan siyatik arter: güncellenmiş literatür taraması, *Türk göğüs kalp damar cerrahisi dergisi* 17: 609-615. <http://doi.org/10.5606/tgkdc.dergisi.2016.11872>
- Çınar, S. (2014). *Farabi'den Taşköprizade'ye: İslam medeniyetinde ilimler tasnifinin gelişimi*, (basılmamış yüksek lisans tezi), İstanbul: Fatih Sultan Mehmet üniversitesi medeniyetler ittifakı enstitüsü.
- Çiftçiöğlü, İ. (2005). Anadolu beylikleri döneminde yetişen çok yönlü bir bilim adamı: Hacı Paşa. *Dumlupınar üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi* (12): 93-102.
- Daremberg, Ch. ve De La Martinière Br. (1962). *Hippocrate'ın ve Salerno tıp okulunun aphorismaları*, (F. N. Uzluk, çev.). Ankara: Ankara tıp fakültesi tıp tarihi enstitüsü: 53. (orijinal eserin basım tarihi, 1877).

- Datta, L. E. (1990). *Case study evaluations*. Washington DC: U.s. general accounting office.
- Davidson, H. (2004). Risale fi'l akl, (E. Şahin, çev.). *Ankara üniversitesi ilahiyat fakültesi dergisi 11* (2): 271-277. https://doi.org/10.1501/Ilhfak_000000020
- Demirhan, A. E. (2001). *Doğal ilaçlarla geleneksel tedaviler*, İstanbul: alfa yayınları.
- Denkel, A. (2003). *İlkçağda doğa felsefeleri*, İstanbul: doruk yayınları.
- Dr. Hüseyin Remzi Bey. (2017). *İlmihal-i tıbb*, (A. Çelik, nşr.). İstanbul: yazıgen yayıncılık. (orijinal eserin basım tarihi, 1887).
- Dr. Besim Ömer Paşa. (Der.) (1904). *Nevsal-ı afiyet*. İstanbul: matba-i Ahmet İhsan.
- Dreyer, J. L. E. (2019). *History of the planetary systems from Thales to Kepler*, Newyork: forgotten books.
- Drijvers, H. W. J. (1980). *Cults and beliefs at Edessa*, Leiden: e.j. brill.
- Dündar, M., Emekli, R. ve Şener, E. (2019). Anadolu'daki tbbın doğuşu, dünyadaki ilk tıp okulu olarak: *Gevher Nesibe tıp medresesi ve darüşşifası*, *bilimname* dergisi (39): 79-103. <http://doi.org/10.28949/bilimname.594087>
- El Akkad, A. M. (1946). *Eş şeyh er reis İbn Sina*. Kahire: darü'l-maarif.
- Eliaçık, M. (2010). Fuzuli'nin sıhhat-u marazında ahlat-ı erbaanın işlenişi ve bir tıp eseri terceme-i hulasa tıb ile mukayesesi, *Selçuk üniversitesi Türkiyat araştırmaları dergisi* (27): 131-147.
- Er-Razi. (1993). *Eş-şükuk 'ala Calinus*, (M. Muhakkık. çev.). Tahran: m'ahad el-Ali el-alemi lil fikr ve'l hadarati'l İslami. (orijinal eserin basım tarihi, 1939).
- Er-Razi. (2021). *Et-tıbbu'r ruhani*, (H. Karaman, çev.). İstanbul: iz yayıncılık. (orijinal eserin basım tarihi, 1927).
- Ergin, O. (1937). *İbn Sina bibliyografyası, büyük Türk filozof ve tıp üstadı İbn Sina: şahsiyeti ve eserleri hakkında tetkikler*, İstanbul: Türk tarih kurumu yayınları VII: 11.
- Ergun, M. (2018). Selçuklular döneminde eğitim ve bilim, *I. Avrasya dil eğitimi ve araştırmaları dergisi* 2 (1): 1-40.
- Erzurumlu İbrahim Hakkı. (2018). *Marifetname*, (F. Başar, çev.). İstanbul: alem yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1894).
- Eşlik, A. (2008). *İbn Sina'da hikmet'ül meşrikiyye kavramı*, (basılmamış yüksek lisans tezi), İstanbul: Marmara üniversitesi ilahiyat fakültesi.
- Fakhry, M. (1963). *Notes on essence and existence in Averros and Avicenna, die metaphysik im mittelalter*, (Wilpert ve De Gruyter, ed.), Berlin: miscellanea mediavelia.
- Farabi. (2003). *Felsefe öğreniminden önce bilinmesi gereken konular, İslam filozoflarından felsefe metinleri*, (M. Kaya, çev.). İstanbul: klasik yayınevi. (orijinal eserin basım tarihi, 1890).
- Farabi. (1958). *Risale fi't-tıbb*, (F. Sezgin, çev.). İstanbul üniversitesi edebiyat fakültesi yayınları: II, İstanbul: edebiyat fakültesi matbaası. (orijinal eserin basım tarihi, 1830).
- Farmer, H.G. (1959). *Tenth century Arabic books on music as contained in kitab al-fihrist of Abu'l-Faraj Muḥammad Ibn Al-Nadim*, Leiden: annual of Leeds university oriental society II.
- Fazlurrahman, M. (1997). *İbn Sina; klasik İslam filozofları ve düşünceleri*, (O. Bilen, çev.). İstanbul: insan yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1958).
- Fazlurrahman, M. (2016). *İslam geleneğinde sağlık ve tıp*, (A. Çiftçi, çev.). Ankara: Ankara okulu yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1987).
- Fraehn, Ch. M. (1835). *Ibn Abi Jakub el-Nedim's nachricht von der schrift der russen im X. jahrhundert ch., kritisch beleuchtet*, St. Petersburg: bulletin scientifique publié par l'académie impériale des sciences.
- Furley, D. J. ve Wilkie, J. S. (1984). *Galen: On respiration and the arteries*, Princeton: Princeton university press.

- Galen. (1981). *Kuva'n-nefsi tevabiu'li mizaci'l-beden* (A. Bedevi, nşr.), Beyrut: el-müessesetü'l Arabiyye lil'd-dirasat ve'n neşriyat. (orijinal eserin basım tarihi, 1847).
- Galen. (1963). *On the passions and errors of the soul*, (P.W. Harkins, çev.) Ohio: Ohio state university press. (Orijinal eserin basım tarihi, 1896).
- Gazali. (2011). *Tehafütü-l-felasife*, (Ebu Abbas, çev.). Kahire: dar'üt-telaih. (orijinal eserin basım tarihi, 1845).
- Gholizadeh, F. ve Bayrami, F. (2019). *İnsan mizaçları ve sağlıklı beslenme*, Ankara: genç offset matbaa.
- Gök, Ö. (2013). *Fuzuli'nin sıhhat-u maraz'ı ile derviş Siyahi'nin mecma-ı tıbb'ında ahlat-ı erbaa'nın işlenişi*, (basılmamış yüksek lisans tezi), Kırıkkale: Kırıkkale üniversitesi, sosyal bilimler enstitüsü.
- Gölpınarlı, A. (1940). *Hüsn-ü aşk, sıhhat-u maraz, Muhammed Bin Süleyman El- Bağdadi Fuzuli*, İstanbul: İstanbul üniversitesi tıp tarihi enstitüsü.
- Gutas, D. (2010). *İbn Sina'nın mirası*, (M. Kaya, çev.). İstanbul: klasik yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1988).
- Gutas, D. (2003). *Yunanca düşünce, Arapça kültür*, (L. Şimşek, çev.). İstanbul: kitap yayınevi. (orijinal eserin basım tarihi, 1992).
- Günaltay, Ş. (2001). *Antik felsefenin İslam dünyasına girişi*, İstanbul: kaknüs yayınları.
- Gürsoy, D. (2004). *Tarih süzgecinde mutfak kültürümüz*, İstanbul: oğlak yayınevi.
- Halıcı, N. (2021). *Orta Asya ve göç yolu dönemi mutfakları*, İstanbul: kitap dünyası yayınları.
- Hayrendiş, H. (2020). *Geleneksel İslami tıp ve hastalıkların tedavisi – kendi mizacını tanı*, (A. Pazarbaşı, çev.). İstanbul: geleneksel tıp kitaplığı. (orijinal eserin basım tarihi, 2014).
- Hipokrat. (2019). *Aforizmalar*. (E. Çoraklı, çev.). İstanbul: Türkiye iş bankası kültür yayınları. (orijinal eser basım tarihi, 1923).
- Hipokrat. (2018). *Hava, su, toprak*. (L. H. Tanrıverdi, çev.). Malatya: İnönü üniversitesi yayınevi. (orijinal eserin basım tarihi, 1852).
- Hunke, S. (1975). *Avrupa'nın üzerine doğan İslam güneşi*, (S. Sezgin, çev.). İstanbul: bedir yayınevi. (orijinal eserin basım tarihi, 1959).
- İbn Cülcül. (1985). *Tabakatü'l-etibba ve'l-hükema*, (F. Seyyid, nşr.). Beyrut: müessesetür risale yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1896).
- İbn Ehl Usaybia, *Uyunu'l-enba'fi tabakati'l-etibba yazma eser*, Topkapı sarayı yazma eser kütüphanesi, III. Ahmed koleksiyonu, eser kayıt No: II, varak: 19, İstanbul.
- İbn Ehl Usaybia. (1965). *Uyunu'l-enba'fi tabakati'l-etibba* (N. Rıza, çev.). Beyrut: daru mektebeti'l-hayat. (orijinal eserin basım tarihi, 1882).
- İbn Ehl Usaybia. (1882). *Uyunu'l-enba'fi tabakati'l-etibba*, Kahire: matbaatu'l vehbiyye.
- İbn Rüşd. (2017). *Aristoteles metafizik büyük şerhi*, (M. Macit, çev.). İstanbul: iltera yayıncılık. (orijinal eserin basım tarihi, 1756).
- İbn Rüşd. (1980). *Tehafütü-t tehafüt I-II*, (S. Dünya, nşr.). Kahire: mektebet İbn Sina. (orijinal eserin basım tarihi, 1875).
- İbn-i Sina. (2019). *Ahval'ün nefis*, (İ. Hanoğlu, çev.). Ankara: elis yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1914).
- İbn-i Sina. (2009). *Edviye-i kalbiye*, (R. B. Bil, çev.). Ankara: Türk tarih kurumu basımevi. (orijinal eserin basım tarihi, 1897).
- İbn-i Sina, *El hikmet-i meşrikiyye*, yazma eser, İstanbul Süleymaniye yazma eser kütüphanesi, Ayasofya koleksiyonu, eser kayıt no: 2403, varak no: 27, İstanbul.
- İbn-i Sina. (2017a). *El-kanun fi't-tıbb birinci kitap*, (E. Kahya, çev.) Ankara: Atatürk kültür merkezi yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1796).
- İbn-i Sina. (2017b). *El-kanun fi't-tıbb ikinci kitap*, (E. Kahya, çev.) Ankara: Atatürk kültür merkezi yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1854).

- İbn-i Sina. (2017c). *El-kanun fi't-tıbb üçüncü kitap 1*, (E. Kahya, çev.) Ankara: Atatürk kültür merkezi yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1855).
- İbn-i Sina. (2017d). *El-kanun fi't-tıbb üçüncü kitap 2*, (E. Kahya, çev.) Atatürk kültür merkezi yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1859).
- İbn-i Sina. (1984). *El mebde ve'l me' ad*, (A. Nurani, çev.). Tahran: müessese-i motalat-ı İslami danişgah-ı mcgilli. (orijinal eserin basım tarihi, 1742)
- İbn-i Sina, *El-urcuze fi'l mantık*, yazma eser, İstanbul nuruosmaniye yazma eser kütüphanesi, eser kayıt no: 4894, varak no: 125, İstanbul.
- İbn-i Sina, *El-urcuze fi'l mantık*, yazma eser, İstanbul Süleymaniye kütüphanesi, carullah koleksiyonu, eser kayıt no: 1450, İstanbul.
- İbn-i Sina, *El-urcuze fi'l mantık*, yazma eser, İstanbul Süleymaniye yazma eser kütüphanesi, İzmirli İsmail Hakkı koleksiyonu, eser kayıt no: 1736, varak no: 1, İstanbul.
- İbn-i Sina, *El-urcuze fi'l mantık*, yazma eser, İstanbul Süleymaniye yazma eser kütüphanesi, Ayasofya koleksiyonu, eser kayıt no: 4829, varak no: 33, İstanbul.
- İbn-i Sina, *El-urcuze fi'l mantık*, yazma eser, Topkapı Sarayı yazma eser kütüphanesi, III. Ahmed koleksiyonu, eser kayıt no: 3447, varak no: 77.
- İbn-i Sina. *El urcuze fihifz'al-sıhha*, yazma eser, İstanbul Süleymaniye kütüphanesi, Ayasofya koleksiyonu, No: 3706/3.
- İbn-i Sina. *El urcuze fihifz'al-sıhha*, yazma eser, İstanbul Üniversitesi tıp fakültesi kütüphanesi, müze bölümü, No: 4755/III.
- İbn-i Sina. (2013). *En necat*, (K. Şenel, çev.). İstanbul: kabalcı yayınları, (orijinal eserin basım tarihi, 1841).
- İbn-i Sina, *Kanun-i Sagir*, İstanbul beyazıt devlet kütüphanesi yazma eserler bölümü, Veliyüddin Efendi kataloğu, no: 2529/12.
- İbn-i Sina. (2004). *Kitabü'ş-şifa, fizik I*, (M. Macit ve F. Özpilavcı, çev.). İstanbul: litera yayıncılık. (orijinal eserin basım tarihi, 1894).
- İbn-i Sina. (2006). *Kitabü'ş şifa/mantığa giriş*, (Ö.Turan, çev.) İstanbul: litera yayıncılık. (orijinal eserin basım tarihi, 1975).
- İbn-i Sina, *Risale-i fi'l mizaç*, yazma eser, Leiden üniversitesi kütüphanesi, değerli diğer Arapça el yazmaları bölümü, doğu yazmaları koleksiyonu, no: 2844.
- İbrahimov, A. (1963). Tıbbı ait bazı elyazmaları hakkında respublika elyazmaları fondunun eserleri cilt II, Bakü: *Azerbeycan SSR elmler akademiyası neşriyatı*.
- Janssens, J. L. (1991). *An annotated bibliography on Ibn Sina (1970-1989)*, Leuven: Leuven university press.
- Jouanna, J. ve Magdelaine, C. (2018). *Hippokrates külliyyatı*, (N. Nirven, çev.), İstanbul: pinhan yayıncılık. (orijinal eserin basım tarihi, 1999).
- Kaplan, M. (2010a). *Geleneksel tıbbın yeniden üretim sürecinde kadın-Ankara kent örneğinde kuşaklar arası çalışma-*, Ankara: Ankara üniversitesi rektörlüğü yayınları: 257.
- Kaplan, M. (2010b). Sağlık ve kültürün buluştuğu alan: *tıbbi antropoloji. folklor/edebiyat dergisi*, 16 (64): 225-235.
- Karabulut, A.R. (1982). *Kayseri Raşid Efendi eski eserler kütüphanesindeki Türkçe, Farsça, Arapça yazmalar kataloğu I-II*, Kayseri: mektebe yayınları.
- Karataş, E. (2014). Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın marifetnamesi'nde anasır-ı erbaa-Dört Unsur-görüşü, *Muğla üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi* (33): 104-122.
- Kaya, M. (1983). *İslam kaynakları ışığında Aristoteles ve felsefesi*, İstanbul: ekin yayınları.
- Kaya, M. (2011). *Varlık ve imkan, Aristoteles'ten İbn Sina'ya imkanın tarihi*, İstanbul: klasik yayınları.

- Kaya, M. (2014). *Felsefe, tıp ve tarih: tabakat literatürü üzerine bir inceleme; tabakat literatürünün Endülüs'teki ilk örneği: İbn Cülcül ve tabakatü'l-etibba ve'l-hükema'sı*, İstanbul: klasik yayımları.
- Keskinbora, K. (2013). *İbn Sina'nın küçük tıp kanunu (kitab el-kânûn el-sağır fi't-tıbb el-reis Ebu Ali El Hüseyin İbn Sina El Buhari)*, İstanbul: Bahçeşehir üniversitesi yayımları.
- Kılıç, A. (2015). *Anadolu Selçuklu ve Osmanlı şefkat abideleri: şifahaneler*. İstanbul: bilnet matbaacılık.
- Kılıçlar, A., Şahin, A., Sarıkaya, S. ve Bozkurt, İ. (2017). Kişilik tiplerinin tat tercihlerine etkisi. *journal of tourism & gastronomy studies*, 5(3), 93-117.
- Kındi. (2002). *Tarifler üzerine; felsefi risaleler*, (M. Kaya, çev.), İstanbul: klasik yayınevi. (orijinal eserin basım tarihi, 1916).
- Kıral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak döküman analizi, *Siirt üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi* (15): 170-189. <https://doi.org/10.33400/kuje.843306>
- Kitab-ı Me'kulat*, Manisa: Manisa il halk kütüphanesi, No: 1848/1b-26a.
- Koptagel, G.İ. ve Kazancıgil, A. (1981). Ortadoğu ve İslam dünyasında bilimsel düşünce ve psikosomatik hekimlik kavramının tarihsel temeli, İstanbul: *Cerrahpaşa tıp fakültesi Dergisi* (12): 622 - 626.
- Köker, A. H. (1993). *İbn Rüşd'ün hayatı ve tıbbi eserleri (1126-1198), İbn Rüşd, Gevher Nesibe Sultan anısına düzenlenen İbni Rüşd kongresi içinde (37-40)*, Kayseri: Erciyes üniversitesi yayımları.
- Köker, A. H. (1991). *Selçuklu Gevher Nesibe Sultan tıp fakültesi*. Kayseri: Erciyes üniversitesi Gevher Nesibe tıp tarihi enstitüsü yayımları.
- Köymen, M. A. (1954). *Büyük Selçuklu imparatorluğu tarihi, ikinci imparatorluk devri cilt II*. Ankara: Türk tarih kurumu yayımları.
- Köymen, M.A.(1979). *Selçuklu imparatorluğu'nun kuruluşu*, Ankara: Selçuklu tarih ve medeniyeti enstitüsü yayımları.
- Köymen, M. A. (1976). *Tuğrul Bey ve zamanı*, İstanbul: milli eğitim bakanlığı yayımları.
- Kranz, W. (2009). *Antik felsefe*, (S. Baydur, çev.). İstanbul: sosyal yayımları (orijinal eserin basım tarihi, 1949).
- Kurban, F. (1990). *Şirvani Mahmud Muhammediye*, (basılmamış yüksek lisans tezi) İstanbul: Marmara üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü.
- Kuşkonmaz, Ş. (2016). Bergama'da iki bin yıllık bir hastane ve bir hekim: Asklepion ve Galen, *Konuralp medical journal* 2 (8): 147-150. <https://doi.org/10.18521/ktd.99317>
- Levey, M. (1966). *Medical formulary or Aqrabadhin of Al-Kindi*, USA: the university of wisconsin press.
- Macit, M. (2002). *İbn Rüşd ve Metafizik Şerhleri*, (basılmamış doktora tezi), İstanbul Marmara üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü.
- Macit, M. (2006). *İbn Sina'da doğa felsefesi ve meşşai gelenekteki yeri*, İstanbul: litera yayıncılık.
- Macleod, R. (2014). *İskenderiye kütüphanesi antik dünyanın öğrenim merkezi*, (E. Derviş, çev.). Ankara: dost kitabevi. (orijinal eserin basım tarihi, 2000).
- Mehmed Süreyya. (1996). *Sicill-i Osmani III*, (N. Akbayar ve A.S. Kahraman, çev.). İstanbul: Türkiye ekonomik ve toplumsal tarih vakfı yayımları. (orijinal eserin basım tarihi, 1893).
- Mekki, T. A. (1986). *El-Fihrist Li-Muhammed Bin İshak En-Nedim*, Kahire: Dirasat Fi Meşadiri'l – Edeb.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber* (S. Turan, çev.). Ankara: nobel yayıncılık. (orijinal eserin basım tarihi, 1998).
- Metlerr, C.C. (1947). *History of medicine*, Toronto: the blakiston company.
- Molla Hüsrev, *Gurerü'ahkam*, yazma eser, İstanbul Topkapı Sarayı yazma eser kütüphanesi, III. Ahmed koleksiyonu, No: 1032/1.
- Molla Hüsrev, *Risale fi usuli'l-fikh*, yazma eser, İstanbul Topkapı Sarayı yazma eser kütüphanesi, III. Ahmed koleksiyonu, no:1032/2.

- Muhammed Abdullah Eş Şucaı El Farisi, *Kitabu'l hikmeti'l meşriki et tabii tasnifu's şehi'r reis ebi Ali İbn Sina rahimehullah*, yazma eser, İstanbul Sultan Ahmet kütüphanesi, no: 2125.
- Muhammed Bin İshak En Nedim, *El fihrist*, yazma eser, İstanbul Süleymaniye yazma eser kütüphanesi, Şehid Ali Paşa koleksiyonu, no: 1934.
- Muhammed Bin İshak En Nedim. (2019). *El fihrist*, (R. Şeşen, çev.). İstanbul: Türkiye yazma eserler kurumu başkanlığı yayınları. (Orijinal eser, Süleymaniye Kütüphanesi, 135/21).
- Mutçalı, S. (2012). *Arapça-Türkçe sözlük*, İstanbul: dağarcık yayınları.
- Nallino, A. C. (1980). *Muhaveletü'l-müslimin icad felsefeti's-şarkiyye*, (A. Bedevi, çev.). *Et tûrasü'l Yunani fi hadarati'l İslamiyye içinde*, Beyrut: daru'l kalem. (orijinal eserin basım tarihi, 1943).
- Nidai. (1507). *Menafîün nas*, yazma eser, İstanbul: İstanbul tıp fakültesi tıp tarihi ve deontoloji anabilim dalı, no: 3338.
- Olguner, F. (1985). *Üç Türk İslam mütefekkeri İbn Sina, Fahrettin Razi, Nasireddin Tusi düşüncesinde varoluş*, Ankara: kültür ve turizm bakanlığı.
- Okumuş, N. (1999). *Manisa il halk kütüphanesi tıp yazmaları (Türkçe-Arapça-Farsça)*, İstanbul: tıp tarihi araştırmaları yayınları.
- O'Leary, D. L. (1951). *How Greek science passed to the Arabs?*, London: routled-ge & Kegan Paul Ltd.
- O'Leary, D. L. (2018). *İslam düşüncesi ve tarihteki yeri*, (H. Yurdaydın, çev.) Ankara: Ankara okulu yayınları (orijinal eserin basım tarihi, 1971).
- Önler, Z. (1990). *Celalüddin Hızır (Hacı Paşa) müntehab-ı şifa*, Ankara: Türk dil kurumu yayınları: 559.
- Özdemir, G. (1970). *Garb dillerinde Dr. A. Süheyl Ünver bibliyografyası*. İstanbul: İstanbul üniversitesi yayınları no: 3697.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: sosyal bilimlerde yöntembilim sorunsalı üzerine bir çalışma, *Eskişehir Osmangazi üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 11 (1): 323-343.
- Özdoğan, H.Ü. ve Kartalcık, V. (2016). Klasik osmanlıca dönemi bir tıp metni: ilm-i tıbb ve dil özellikleri. *Akdeniz insani bilimler dergisi*, 6(1), 323-336.
- Özpilavcı, F. (2021). Fatih Sultan Mehmed'in emriyle Molla Hüseyin tarafından Arapçaya çevrilen esasü'l-iktibas fi'l-mantık tercümesi üzerine bir inceleme, *yakın doğu üniversitesi İslam tetkikleri merkezi dergisi* 7 (1): 3-56.
- Öztürk, L. ve Özbek, H. (2018). Küllerinden doğan bir tıbbi uygulama: müzik terapi, *sağlık hizmetleri ve eğitimi dergisi*, 2(1), 1-8.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods (third edition)*. California: sage publications.
- Polatoğlu, S. (2019). Çağının tanığı olarak Abbâsî saray tabipleri, *Van ilahiyat dergisi*, 7 (11): 208-232.
- Rasimoğlu, C. İ. (2020). Tıp tarih yazımı: karşıtlıklar, etkileşimler, *Osmanlı bilimi araştırmaları dergisi*, 21 (2): 347-367. <http://dx.doi.org/10.26650/oba.621210>
- Sarı, N. (1982). Osmanlı sarayında yemeklerin mevsimlere göre düzenlenmesi ve devrin tababetiyle ilişkisi, *Türk mutfağı sempozyumu bildirileri*, Ankara: 245-257.
- Sarı, N. (2008). *Osmanlı tıbbında besinlerle tedavi ve sağlıklı yaşam*, *Türk mutfağı*, Ankara: T. C. kültür ve turizm bakanlığı yayınları.
- Sarıkavak, K. (1997). *Düşünce tarihinde Urfa ve Harran*, Ankara: Türkiye diyanet vakfı yayınları.
- Sarıkavak, K. (2011). İslam filozoflarına göre beden sağlığı, *Gazi Türkiyat Türkoloji araştırmaları dergisi* (8): 201-208.
- Sarıtaş, K. (2010). İskender Afrodisi ve metafiziği, Konya: *Konya Selçuk üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü*.
- Sarton, G. (1927). *Introduction to the history of science vol. I*, Washington: Baltimore.
- Segal, J. B. (1963). *Harran And Edessa*, London university: school of oriental and African studies.

- Sezgin, F. (1960). Üç mecmuat ar rasail. *İslam tetkikleri enstitüsü dergisi*, 2: 2-4, İstanbul: İstanbul edebiyat fakültesi matbaası.
- Siraisi, N. G. (1987). *Avicenna in renaissance Italy*. Princeton, nj: Princeton university press.
- Süveren, K. ve Uzel, İ. (1988). İlk Türkçe tıp yazmalarına genel bir bakış, *Tıp tarihi araştırmaları dergisi*, (2): 126-142.
- Şeşen, R. (1993). *Harran tarihi*, Ankara: Türkiye diyanet vakfı yayınları, ilmi eserler serisi, No: 26.
- Şeşen, R. (1997). İslam dünyasında tıp mesleğinin ilk zamanları hakkında bazı bilgiler, *Tıp tarihi araştırmaları dergisi VII*: 65-70.
- Şeşen, R. (1994). Orta Çağ İslam tıbbının kaynakları ve XV. yüzyılda Türkçe'ye tercüme edilen tıp kitapları, *Tıp tarihi araştırmaları dergisi* (5): 11-20.
- Şirvani. (2005). *15. yüzyıl Osmanlı muftağı*, (M. Argunşah ve M. Çakır, çev.). İstanbul: gökkubbe yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1887).
- Şirvani. (2004). *Mürşid*, (A. H. Bayat, çev.). Atatürk yüksek kurumu, Ankara: Atatürk kültür merkezi yayını: 302. (orijinal eserin basım tarihi, 1842).
- Şirvani. (1990). *Sultaniyye*, (F. Kurban, çev.), (basılmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Marmara üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü.
- Şirvani. (1999). *Tuhfe-i Muradi*, (M. Argunşah, çev.). Ankara: Türk dil kurumu yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1796).
- Şirvani, *Yemek kitabı*, yazma eser, İstanbul millet yazma eserler kütüphanesi, Ali Emiri yazmaları bölümü, eser kayıt No: 143.
- Taamneh, Q. (2006). The great Muslim scientist thabit Ibn Qurra, *Şanlıurfa I. uluslararası katılımlı bilim din ve felsefe tarihinde Harran okulu sempozyumu*, 371-375.
- Taşköprizade Ahmed Efendi, *El-Mealim*, yazma eser, İstanbul beyazıt kütüphanesi, Veliyyüddin Efendi bölümü, eser kayıt No: 2149.
- Taşköprizade Ahmed Efendi. (1968). *Miftahu's-sa'ade ve misbahu's-siyade fi mevzu'ati'l-'ulum*, (K. Bekri ve A. Ebu'n-Nur, çev.). Kahire: daru'l-kütübi'l-hadisiyye. (orijinal eserin basım tarihi, 1910).
- Tehanevi. (1996a). *Keşşafü istilahati'l-fünun ve'l-ulum*, (A. Dahruc, nşr.). Beyrut: mektebet-ü Lübnan naşirun. (orijinal eserin basım tarihi, 1862).
- Tehanevi. (1996b). *Mevsu'atü keşşafü istilahati'l-funun ve'l-ulum*. (A. Dahruc, nşr.) Beyrut: mektebet-ü Lübnan naşirun. (orijinal eserin basım tarihi, 1864).
- Tekiner, H. (2006). *Gevher Nesibe dariüşşifası: orta çağda öncü bir tıp kurumu*. Ankara: kalkınma matbaacılık.
- Temizkan, S.P. ve Ayvalı, H. (2022). İbn Sina eczanesinde şifanın kaynağı; yemek reçeteleri, *journal of gastronomy, hospitality and travel* 5(1): 300-311. <http://doi.org/10.33083/joghat.2022.132>
- Tiryaki, B. ve Tiryaki, Z. (2016). *İslam düşüncesinde mizaç teorileri*, İstanbul: nobel-ilem kitaplığı.
- Tokadi Mustafa Efendi. (2018). *Tahbiz'ul mathun el kanun-i fi't tıbb tercemesi 1. külliyyat*, (M. Koç, çev.). İstanbul: T.C. Türkiye yazma eserler kurumu başkanlığı. (orijinal el yazması eser, İstanbul Süleymaniye yazma eserler kütüphanesi, Hamidiye koleksiyonu, eser kayıt no: 1015).
- Tokatlı Hekim Mustafa. (2009). *Büyük filozof ve tıbb üstadı İbni Sina, şahsiyeti ve eserleri hakkında tetkikler*, (A. Ünal, çev.). Ankara: Türk tarih kurumu yayınları Atatürk kültür, dil ve tarih yüksek kurumu. (orijinal eserin basım tarihi, 1856).
- Tokatlı Hekim Mustafa, *Tahbizü'l mathun*, yazma eser, İstanbul Süleymaniye yazma eserler kütüphanesi, Hamidiye koleksiyonu, eser kayıt no: 1015, İstanbul.
- Toksöz, H. (2018). Kındi'nin düşünce sisteminde müzikal seslerle alemdeki düzen arasındaki ilişki, *diyanet ilmi dergisi* (54) 2: 85-108.
- Turan, O. (2008). *Selçuklular tarihi ve Türk-İslam medeniyeti*, İstanbul: Ötüken neşriyat.

- Turan, O. (1993). *Selçuklular zamanında Türkiye*, İstanbul: boğaziçi yayınları.
- Uludağ, O. Ş. (1991). *Beş buçuk asırlık Türk tababeti tarihi*. Ankara: kültür bakanlığı yayınları.
- Uysal, E. (2008). *Hudud risaleleri çerçevesinde Kindî ve İbn Sina felsefesinin temel kavramları*, Bursa: emin yayınları.
- Uzun, Ş. (2018). *Mizaç kitabı - 2 karakter ve sağlık analizi*, İstanbul: expoze kitap.
- Uzunçarşılı, D. H. (1988). *Osmanlı devletinin ilmiyye teşkilatı*. Ankara: Türk tarih kurumu yayınları.
- Ülken, H. Z. (1953). *İbn Sina risaleleri I; uyun el-hikmet*, Ankara: Türk tarih kurumu basımevi.
- Üngör, E. R. (1990). Farabi'nin musiki yönü, *uluslararası İbn Türk, Harezmi, Farabi, Beyruni ve İbn Sina sempozyumu bildirileri*. Ankara: Atatürk kültür merkezi yayınları.
- Ünver, A. S. (1972). *Anadolu Selçukluları 'nda sağlık hizmetleri*. Ankara: Türk tarih kurumu basımevi.
- Ünver, A. S. (1952). *Fatih devri yemekleri*, İstanbul üniversitesi tıp tarihi enstitüsü: 42, İstanbul: Kemal matbaası.
- Ünver, A. S. (1946). *Fatih külliyesi ve zamanı ilim hayatı, İstanbul üniversitesi tarihine başlangıç*, İstanbul: İstanbul üniversitesi yayınları: 6140.
- Ünver, A. S. (1956). *Hekim Konyalı Hacı Paşa hayatı ve eserleri*, İstanbul üniversitesi tıp tarihi enstitüsü, İstanbul: Kemal matbaası.
- Ünver, A. S. (2014). *İbn Sina aforizması hakkında; İbn Sina doğumunun bininci yıl armağanı*, Ankara: Türk tarih kurumu basımevi.
- Ünver, A.S. (1938). *İbn Sina'nın tedbir'ül misafirin risalesi*, Türk tıp tarihi arşivi: 10/1938, İstanbul: Kemal matbaası.
- Ünver, A.S. (1940). *Selçuklu tababeti*. Ankara: Türk tarih kurumu yayınları.
- Witkam, J. J. (2008). *Inventory of the oriental manuscripts of the library of the university of Leiden*. Leiden: ter lugt press.
- Voorhoeve, P. (1957). *Handlist of Arabic manuscripts in the library of university of Leiden and other collections in the Netherlands. Iugduni batavorum Leiden*, Netherlands: bibliotheca universitatis.
- Vural, M. (2004). *Gazali felsefesinde bilgi ve yöntem*. Ankara: Ankara okulu yayınları.
- Yerasimos, M. (2010). *500 yıllık Osmanlı mutfağı*, İstanbul: boyut yayıncılık.
- Yerasimos, M. (2019). *Evliya Çelebi seyahatnamesi 'nde yemek kültürü*, İstanbul: yapı kredi yayınları.
- Yerasimos, S. (2002). *Sultan sofraları 15. 16. yüzyılda Osmanlı saray mutfağı*, İstanbul: yapı kredi yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, Ankara: seçkin yayınevi.
- Yıldırım, Ö. A. (2012). İslam düşüncesindeki yoktan yaratma ve kıdem tartışmaları: kelamcılar ve İbn Sina merkezli bir inceleme, *Kelam araştırmaları dergisi* 10 (2): 251-274.
- Yücel, H. A. (1937). *Bir Türk hekimi ve tubba dair manzum bir eseri*. İstanbul: devlet basımevi.
- Zeller, E. (2001). *Grek felsefesi tarihi*, (A. Aydoğan, çev.). İstanbul: iz yayınları. (orijinal eserin basım tarihi, 1854).