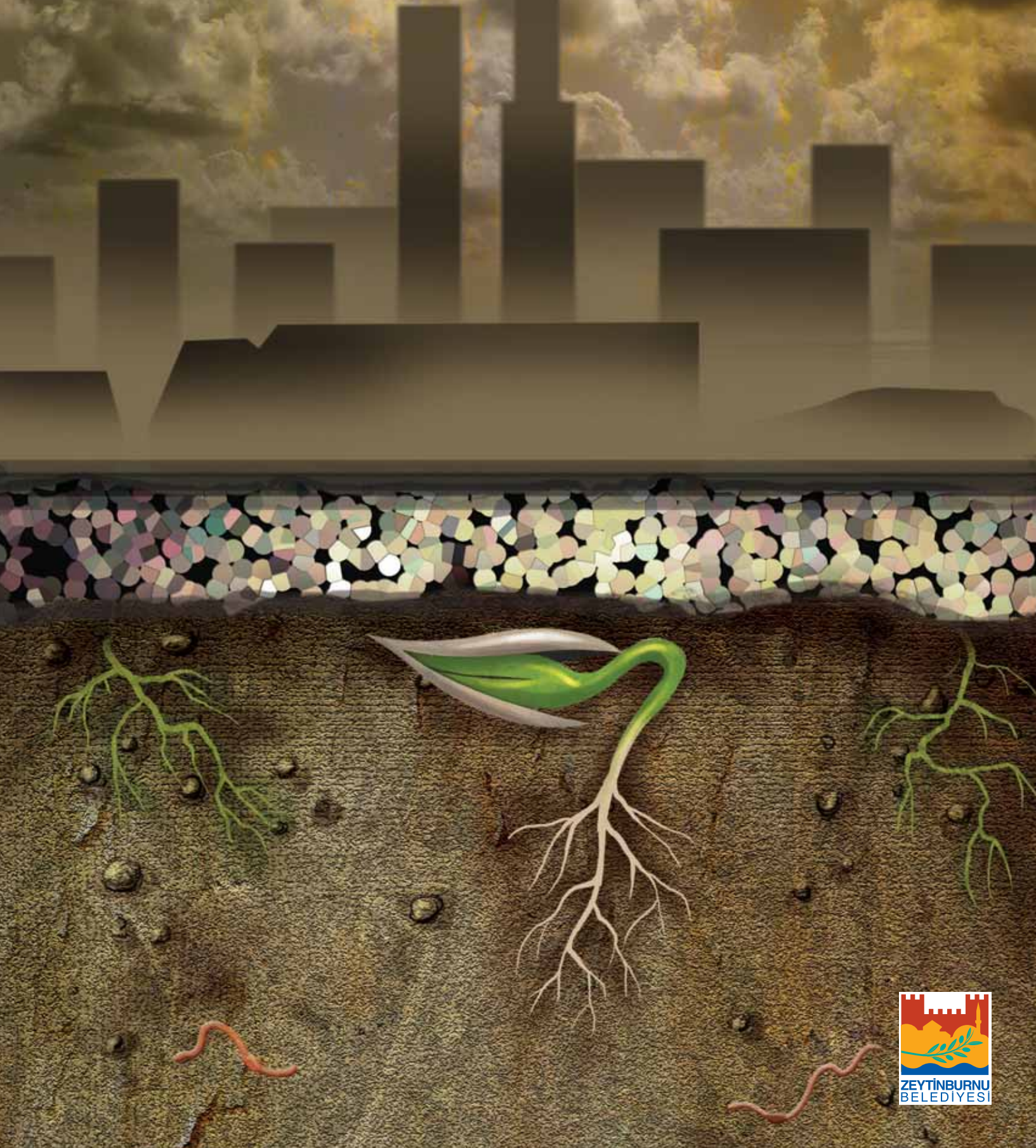


SAĞLIKÇEVREKÜLTÜRÜ

ISSN 1308-4054

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi Süreli Yayını / 2009 / Sayı 3





TIP TARİHİ



OSMANLI SAĞLIK KURUMLARI
SEMPZYUMU



KÖŞE BUCAK BÖRTÜ BÖCEK



MERKEZ EFENDİ



KEMÂLIYYE



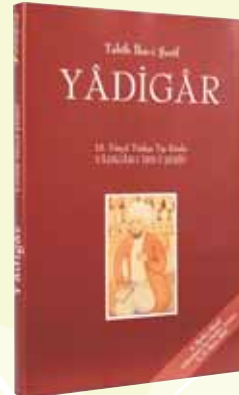
NEŞATİ YAĞI



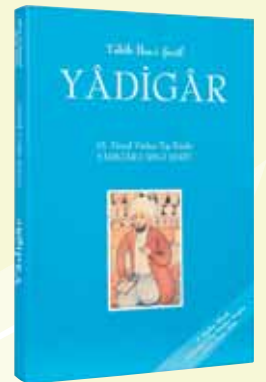
KİTÂBU'L-MÜNTEHAB FÎ'L-TİB



TERCEME-İ CEDİDE
FÎ'L-HAVÂSSİ'L-MÜFREDE



YÂDİGÂR (I,II)



SAĞLIKÇEVREKÜLTÜRÜ

Üç Aylık Dergi
2009 / Sayı 3



Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi ve Sağlık Araştırmaları Merkezi yayımıdır. Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği tarafından hazırlanmıştır.

Sahibi

Zeytinburnu Belediye Başkanı
Murat Aydın

Editör

Murat Çekin

Sorumlu Müdür

Ahmet Özdemir

Koordinasyon

Fatoş Altuncan

Redaksiyon

Efsun Sertoğlu

Fotoğraf

Abdüsselam Feriatoğlu
Gökmen Kanberoğlu

İllustrasyon

Reza Hemmatirad

Yapım

Fotografika Ltd.

Adres

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi
Merkezefendi Yeniçiftlik yolu 1 · İstanbul 34015
0212 6644155 · 0533 2062338 · faks 0212 4164576
www.ztbb.org · bilgi@ztbb.org

Dergide yer alan yazılardan yazarları mesuldür.

© Yayın hakları yayıncıya aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Geridönüşüm oranı yüksek kağıda,
bitki esaslı mürekkeplerle basılmıştır.

İÇİNDEKİLER

Bitkilerin Suyunu Çıkarmak	3
Permakültür	4
Kefir	9
Sarı Kantaron	12
Mide Hastalıklarında Bitkilerle Tedavi	14
Aromaterapi - I	16
Doğal Kozmetikler - III	18
Doğal Boyamacılık - I	20
Evde Doğaya Yer Ayırmak	25
Ovacık'ın Görülmeyen Yüzü	27
Yerel Bilgilerin İzinde - II Tacir Köyü Flora Gezisi	32
Zeytinburnu'nda Tarihi Şifa Kapıları	34
Bahçemizden Haberler	39

SAĞLIKÇEVREKÜLTÜRÜ
ISSN 1308-4054
Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi Sınırlı Yayın / Bahar 2019-1



SAĞLIKÇEVREKÜLTÜRÜ

Sağlık ve çevre, yerel olduğu kadar küresel bir mesele. Hepimiz, canlı cansız bütün yeryüzü sakinlerini ilgilendiren bu ortak meseleyi yakından takip ediyoruz. Birlikte düşünmek ve davranmak için, geleceğe dair kaygılar ve umutlar taşıyan herkesi **Sağlık Çevre Kültürü** dergisine abone olmaya davet ediyoruz.

Kargo bedelini* kapıda
ödemek koşuluyla ücretsiz
abone olabilirsiniz.

* Kargo bedeli, İstanbul içi 2,5 TL+KDV, İstanbul dışı 3,5 TL+KDV.

BİTKİLERİN SUYUNU ÇIKARMAK

Şehir hayatı, insanları bitkilerden uzaklaştırdı. Eskiden hayatın her ayrıntısında insanlara eşlik eden, sağlıktahastalıkta, içselleşmiş bir olağanlıkla başvuru alan bitkilere, şehir insanları olarak bugün, sırrı yeni keşfedilmiş bir hazine gibi ve daha çok faydacı bir yüceltme ile bakıyoruz.

Besin kaynağı bitkilerin, özel kullanımlarıyla aynı zamanda ilaç oldukları çok eskiden biliniyordu. Günümüz hayatında bitkileri yalnız “menü” veya estetik unsur gibi görmüş olan bizler, modern tıbbi yöntemlerden ve ilaçlardan deva bulamadığımızda bitkilere sığınıyoruz.

Modern ilaçların önemli bir kısmının kökeninde bitkiler olduğu sıkça söylenir, böylece yeni olan meşruiyet, eski olan itibar kazanır. Bitkisel drog ile sentetik ilaç arasında nitelik farkı bulunduğunu gözden kaçırmamalı. Bitki özündeki etken maddeler arasında en etkin olanların seri üretimiyle ortaya çıkan ilaç, bitki gibi davranmıyor. Olumlu etkisini de, olumsuz etkisini de kontrol altına almamız, ayarını tutturmamız zor oluyor.

Ama birçok zaman, sentetik ilaç kullanmak kadar bitkisel drog kullanmak da uygun müdahale değil. Hastalık dediğimiz tabloyu oluşturan belirtiler ve bulgulardan bir kısmı aslında iyileşme, denge bulma çabasının tezahürü. Bu durumda “doğal tedavi” bitkilerle tedavi değil, dış katkılardan çok ruhsalizihinsel katkının önem kazandığı, belki yaşama değişikliği yapmamız gereken bir “kendiliğinden iyileşme” sürecidir.

Bitkilerin mucizevi etkisini düşündüğümüz kadar insandaki mucizevi gücü düşünelim! Hem bu güç yalnız sağlık halinde veya sağlığa kavuşurken değil, hastalanırken, hatta hastalıktan ölürken de kendini gösteriyor. Hastalık öyle önüne geçilmez bir biçimde hükümünü sürüyor ki, süreci tersine çeviremiyoruz, cana can katamıyoruz, aciz kalıyoruz: Mucize.

Son yıllarda bitkilerin sihirli formüller olarak sunulmasına sıkça şahit oluyoruz. Buna bir sebep, bazı yeni çalışmaların modern insanın “bilimsel kanıt” ihtiyacını karşılayarak çözümler telkin etmesi ise, herhalde bir diğer sebep, arzu etsek de yönümüzü tabiat çeviremediğimiz günümüzde, tabiat bahçesinden kopardığımız bir bitkinin bile ruhumuzu genişlettiğini hissetmemiz.

Ancak bu tabloda tabii olmayan birşey var. Yüksek ratingler, yüksek tirajlar, uzun kuyruklar, “basit, iyidir” diye yola çıkıp “o kadar basit değil” mesajıyla sonlanan reçeteler, paket küller, bitki özleri, bitki suları.. Bütün bunlar belki bir ihtiyaca cevap, ama belli ki bu piyasa bitkilerden çok, bitkilerin suyunu çıkaranlara paye veriyor.

Modern tıbbi eleştirmek ve geleneğin zenginliğini vurgulamak bir “aykırılık hevesi” veya şahsi menfaat beklentisi barındırmıyorsa ilham verici olabilir. Ancak, tevazuun köreldiği, büyük iddiaların sergilendiği bu “performans”, orijinal olanı tahrip eden bir restorasyon gibi, geleneği karikatürleştiriyor, çarpıtıyor, karartıyor.

Bitkilerin kibir bilmez halleri ibret olarak yeter ama..

Kibir için şifa olacak bitki var mı?

Murat Çekin

PERMAKÜLTÜR

Andrew Zionts* ile Röportaj

* Permakültür tasarımcısı, Yoga eğitmeni

Permakültür nedir?

Permakültür terimi, İngilizce "permanent agriculture" (kalıcı tarım) ve "permanent culture" (kalıcı kültür) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelmiştir. 1970'lerde Avustralyalı Bill Mollison ve David Holmgren tarafından ortaya atılmıştır. Endüstri ve tarım sistemlerinin yarattığı kirliliğe, biyolojik çeşitliliğin azalmasına, doğal kaynakların yokedilmesine tepki olarak geliştirilmiştir. Avustralya'daki kabilelerin, köylülerin uygulamalarından hareketle oluşturulmuş, tarımla başlayıp zaman içinde zenginleştirilmiştir. Doğal ekosistemleri örnek alan, dengeli, dirençli, kalıcı ve üretken tarım sistemleri ve insan yerleşimleri tasarlamayı ve bunların bakımını yapmayı amaçlayan bir sistemdir. Gıda, enerji, barınak ve diğer ihtiyaçların karşılanması için, insanlar ve yeryüzü arasındaki sürdürülebilir ve ılımlı işbirliğine dayanır.

Permakültürle nasıl tanıştınız?

Ben aslında endüstriyel ürün tasarımcısıyım. ABD'de bu konuda eğitim aldım. 5-6 sene bir bavul şirketinde çalıştım. Bavul tasarımları yapıyordum. İmalatı kontrol etmek için sık sık Çin, Tayland ve Meksika'ya gidiyordum. Fabrikalardaki çalışma şartlarını gördükçe, tasarladığım ürünleri kullanan insanlarla karşılaşınca sevineceğime üzülüyordum. Üstelik plastik ürünler yapıyorduk; x mağazasında "babalar günü için fırsat ürünü" olarak satılması ve bir süre sonra çöpe atılması bana kötü geliyordu. İşi bırakıp kendimi yoga'ya adadım ve 8-9 sene yoga eğitmenliği yaptım. Tasarım açısından daha manalı birşey arıyordum; özellikle ekolojik tasarım hep aklımdaydı. 2 sene önce Hindistan'da, permakültür eğitimi almak için Avustralya'ya gitmek üzere olan biriyle tanıştım. Ko-

nuştukça ilgimi çekti. Bütün ilgi alanlarımı birleştiren, hem tasarıma hem yoga'ya yakın bir konuydu. Ayrıca uzun zamandır doğada yaşamak istiyordum. İnternette araştırdıktan sonra, en ilgimi çeken yeri seçerek geçen sene iki haftalık bir permakültür kursuna katıl-



dım. ABD'de çok sayıda kurs var. Ben Kaliforniya'da San Francisco'ya yakın bir yerde, permakültür eğitmeni ve tasarımcısı Penny Livingston'dan eğitim gördüm ve ondan çok ilham aldım. Dünyanın hemen her yerinde, permakültür, ekolojik inşaat ve daha pek çok konuda eğitim veriyor. Bu aynı zamanda bir "Community building" faaliyeti. Eylülde Türkiye'ye gelecek.

"Community building" ne demek?

"Topluluk oluşturmak, topluluk kurmak, toplulukla çalışmak" olarak

çevirebiliriz. "Community gardening" olarak da adlandırılıyor. Bu kavram, topluluğun biraraya gelip bahçe yapması değil, topluluğu bahçe olarak görmek anlamına geliyor. Tohum ekmek gibi.. Çeşitli topluluklar oluşturuluyor ve güzel bir ağ meydana getiriliyor.

Permakültür eğitiminden sonrası nasıl gelişti?

Sonrasında ABD'de ekolojik inşaatla ilgili bir eğitim programına ve saman balyaları, kerpiç gibi doğal malzemelerin kullanıldığı çeşitli atölye çalışmalarına katıldım. Bütün bu sürecin sonunda "artık bu benim işim" dedim. Yo-

gaya devam edeceğim ama uzun vadede permakültür ile ilgilenmek istiyorum. Türkiye'ye ilk defa 1986-87 yıllarında AFS programıyla gelmiştim, sonrasında dönem dönem geldim. Türkiye bana hep kucak açtı, istediklerimi burada yapabildim. Üç senedir Hindistan'daydım; daha az tüketiyor, daha basit bir hayat sürüyordum; kitap okumak, gönüllü çalışmalar yapmak için vaktim kalıyordu. Eski işimde daha fazla para kazanıyordum ama

neredeysse hiç vaktim yoktu. Tekrar İstanbul gibi kaotik bir şehre dönünce hayatımı permakültür ilkelerine göre düzenlemeye çalıştım. Permakültür şehirde de uygulanabilir, ancak benim uzun vadede planım doğada uygulamak.

Permakültür size hayatınızı değiştirmenin mümkün olduğunu hissettirmiş olmalı..

Evet, çünkü basit kavramlardan oluşuyor, hayatınızı permakültür ilkelerine göre düzenlemeniz hiç de zor değil, üstelik çok keyifli bir uğraş. Örneğin, organik tarımla uğraşsaydım durum farklı olurdu. Tarıma odaklanmam, tohum, fide, alet vs. satın almam, ürünlerimi en iyi şekilde yetiştirmem, masrafları karşılamak ve geçinmek için ürettiklerimi satmam, rekabet ortamında ayakta durmaya çalışmam gerekirdi. Permakültür daha geniş bir kavram. Organik tarım yapılabilir, ürün yetiştirilebilir, ürettiklerimden para kazanabilir, kurslar verebilir, ekolojik inşaat yapılabilir, toplulukla çalışabilirim. Ayrıca permakültür her duruma uyabiliyor. Bir çiftte, 10 kişilik bir aileye, varsa işçilere.. göre farklı şekillerde uygulanabiliyor. İşbirliğine ve bilgi paylaşımına önem veriyor. Köylerde aileler biraraya gelip birlikte tarlada çalışır, reçel, turşu vs. yaparlar. Şehirlerde böyle bir işbirliği yok maalesef. Permakültür buna imkan tanıyor. Toplulukla birlikte çalışabiliyor, birlikte üretmenin mutluluğunu yaşıyorsun.

Permakültür tasarımcısı ne yapar?

Aileler bir ev aldıklarında bunu permakültüre göre düzenlemek istiyorlarsa bir tasarımcıya başvurabiliyorlar. 5-10 evlik ortak mekanlar da tasarlanabiliyor. Sürdürülebilir bir hayat isteyen bir grup insan biraraya gelip böyle bir tasarım yaptırabilir.

Permakültürde bahçe bakımı nasıl oluyor?

Mümkün olduğunca az bakım gerektirecek şekilde tasarlanıyor. Oturduğumuz binanın bahçesini permakültür ilkelerine göre tasarlamaya çalışıyoruz. Buraya bir bahçıvan gelse, küçük bir alan olmasına rağmen yapacak pekçok iş bulur. Biz öyle görmüyoruz.

Komşularımızla neler yapabileceğimizi konuşuyoruz. Kompostumuzu top-rağa atıyor, üzerine biraz gazete kağıdı seriyor, onun üzerine dökülen yaprakları serpiyor ve suluyoruz. Solucanlar kompostlu toprağı dönüştürüyor ve bir ay içinde çok zengin bir toprak elde ediyoruz. Bunu saksılara doldurup sebzelerimizi ekiyoruz. Ön taraf güneş aldığı için balkonda saksılarda yetiştiriyorum. Yani öyle büyük bir iş değil. Arka bahçede de güneş alan duvarda yapmak istiyorum. Keskin müdahalelerde bulunmuyor, bahçenin mevcut durumunda neler yapılabilir diye bakıyorum. Burası tamamen bana ait olsa başka türlü tasarımlar, arı kovanı da koyardım. Birkaç yerde tereddütlerim var. Alt komşumun köpeğinin dışkısını kompostta mı atayım, bahçeye mi gömeyim karar veremedim. Permakültürde en iyi aracın hamak olduğu söylenir. Hamağa uzanıp sallanırken bahçeyi izleyecek ve düşüneceksin.

Permakültürle büyük ölçekli tarım yapılabilir mi?

Endüstriyel tarım yakıt, kimyasal maddeler gibi dışarıdan sağlanan malzemelerin, permakültür ise yerel enerji, hayvan gübresi gibi içinde bulunan sistemin sağladığı malzemelerin kullanılması ilkesine dayanıyor. Makina kullanılabilecek çapta permakültür örnekleri vardır ama makinaların yakıtı nereden gelecek, biyodizel mi kullanacağız? Bunu yaptığımızda başka sorunlar ortaya çıkacak. Permakültür aslında küçük çiftçilere yönelik, sürdürülebilir bir sistem. Ayrıca, endüstriyel tarım tek tip üretime, yani monokültüre dayanıyor. Aynı alanda sürekli olarak tek tip ürün yetiştirilmesi pekçok sorunu da beraberinde getiriyor. Yerel türler kayboluyor, kırsal kültürün izleri siliniyor, bitki zararlılarıyla mücadele zorlaşıyor, kullanılan kimyasal girdiler çevreyi kirletiyor, biyolojik çeşitlilik azalıyor. Gıda egemenliği monokültüre dayanıyor. Dünyadaki gıda çeşitliliği ve kültürü gittikçe kayboluyor. Permakültürde çeşitlilik önde olduğu için bu tip sorunlarla az karşılaşılıyor. BBC'nin "A Farm of the Future" (Geleceğin Çiftliği) adlı güzel bir belgeseli var. Orada



Permakültür tasarım ve uygulamalarının merkezinde kişilerden ve durumdan bağımsız etik ilkeler vardır. Şehir planlarken, ticaret şekli seçerken, saksıda bir bitkiye veya bütün bir ormana bakarken aynı ilkeler uygulanır.

Dünyayı hayatın kaynağı ve biricik evimiz olarak görmek; dünyanın bir parçası olduğumuzu idrak etmek.

Kendimize veya gezegene zarar vermemek amacıyla hayatımızı değiştirmek ve sağlıklı toplumlar yaratmak.

Fazla olanı atmayı başkalarıyla paylaşmak, tüketimi azaltmak.

Dünyanın sınırlı kaynaklarını dikkatli ve adil kullanmak.

birkaç dönüm araziden ne kadar fazla ürün elde edilebileceği gösteriliyor. Permakültür, binlerce dönüm arazinin bir kişinin elinde olmasına ve bu arazinin makinalarla çalıştırılmasına karşı.

Bahçemizde bitki zararlılarıyla ilgili pek sıkıntı yaşamıyoruz. Bunun sebebi biyoçeşitlilik mi?

Evet, kesinlikle öyle. Bahçenizde yüzlerce tür bitki yetiştiriyor, kimyasal gübre, ilaç vs. kullanmıyor, zararlılarla mücadeleyi büyük ölçüde doğanın kendisine bırakıyor, gerektiğinde doğal yöntemlerden faydalanıyor, böylece biyoçeşitliliği korumuş oluyorsunuz. Mesela bahçenizde uğur böcekleri ve yaprak bitleri birarada yaşıyor; uğur böcekleri, bitkilere zarar veren yaprak bitlerini yiyerek sistemi dengeliyor. Çeşitlilik ne kadar çoksa o kadar denge-

li bir sistem oluşuyor. Bahçelerde yabani bir alan bırakmak gerekiyor ki, farklı bitkiler yetişsin, böcekler, kuşlar, diğer hayvanlar buraya çekilsin, zengin bir yaşama alanı meydana gelsin. Bizim bahçemiz küçük olduğu için bu pek mümkün değil ama birkaç dönüm araziniz varsa bir kısmını tamamen kendi haline bırakmanız lâzım.

Permakültür, yiyeceklerimizi yaşadığımız yerlerde üretebileceğimizi söylüyor değil mi?

Evet, permakültürün en önemli taraflarından biri de gıda egemenliğine karşı olması. Şehirde de farklı çözümler bulmak mümkün, yeter ki isteyin. Örneğin, terasınız, güneş gören bir alanınız veya balkonunuz varsa pek çok ürün yetiştirebilirsiniz. Üretimi çoğaltmanın yolu, dikey olarak, üst üste katmanlar şeklinde ürün yetiştirmek. Şehirler kendi yiyeceklerini üretebilir.

4 kişilik bir ailenin beslenme ihtiyacını ne büyüklükte bir alan karşılar?

150 m²'lik bir alan yeter. Bu iklimde zor ama tropik bölgelerde 8 m²'lik bir alan bile yetebiliyor.

Yani sizin arka bahçeniz kadar..

Evet, burada yeterince güneş yok, güneş olsa "food forest" şeklinde tasarlanabilir, dikey ve çok katlı ekim yapılabilir ve epey ürün elde edilir.

"Food forest" ne demek?

"Yiyecek ormanı" olarak çevirebiliriz. "Üç boyutlu bahçe" olarak da biliniyor. Ormanların ekosisteminden ilham alarak, çok katmanlı bitki örtüsü içeren, yenilebilir bitkilerle yapılmış arazi düzenlemesine "food forest" deniyor. Her bitkiye büyümesi için yeterli alan sağlanıp ağaçlar, çalılar, çok yıllıklar, yerörtücüler ve asmagiller birarada yetiştiriliyor. Üst örtüde meyve ağaçları, ağaçların altında çalı örtüsü olarak kuşburnu gibi meyveler, yerörtücüler arasında çok yıllık otsu bitkiler, ağaçlara sardırılarak asma gibi bitkiler yetiştirilebilir. Evlerin arka bahçelerinde, kaldırım kenarlarında, yer yoksa fiçıda bile uygulanabilir.

Permakültürün sunduğu çözümler

küçük topluluklar için mi?

Fransa Permakültür Derneğinden Steve Read geçen hafta İstanbul'da bir permakültür eğitimi verdi. Ona göre 500 kişiden fazla insan olduğunda zorlaşıyor ama bence büyük şehirlerde de uygulanabilir. İstanbul'da kullanılmayan binalar yıkılsa, park alanları birleştirilse, topluluk bahçeleri yapılırsa, bu bahçeler birbirine bağlansa, şehirde yeşil bir kuşak oluşsa ve etrafında bisiklet yolları bulunsa muhteşem olur. Bunun en iyi örneği, ABD'nin Oregon eyaletinin en büyük şehri olan Portland. Burada atıklar değerlendiriliyor. Yağmur suları otopark kenarlarında özel bitkilerin ekildiği hendeklerde biriktirilip bitkileri besliyor. Sokaklarda yağmur suyundan su birikintileri meydana getiriliyor, burada da çiçekler, suda yaşayan hayvanlar oluyor. Dört yollardan köşelerindeki beton kaldırımları küçültüp bitkiler ektiler, dört yönden gelen yağmur suları bitkileri suluyor. Yani yağmur suyu ziyan edilmiyor, şehir yeşileniyor, karbon ayakizi azalıyor. Kent sel yenilenme adına çok güzel projeler yapılıyor. Şehirdeki ölü bölgelerin yeşillendirilip kullanılması amaçlanıyor. ABD'nin birçok şehrinde kamu bah-

çeciliği yaygınlaşıyor. Eski evler yıkılıp bostanlar yapılıyor. 5-10 m²'lik bir alanı ücretsiz kullanabiliyor veya daha büyük bir alanı makul bir ücretle kiralayabiliyorsun. Bir bekçi bahçeyi koruyor, gerektiğinde bitkileri suluyor. Bu uygulamalar önce küçük çapta başlıyor, sonra gittikçe yayılıyor. Biz de burada, binalarımızın önünde yağmur sularını biriktirsek, bu sularla bahçemizi, saksılarımızı sulasak yavaş yavaş komşularımız da görüp dener, muhtarımız da katılır ve uygulama gittikçe yayılır.

Dergimizin "Bisiklet Özel Sayısı"nu hazırlarken Portland'ın ABD'de bisikletin en yaygın kullanıldığı şehir olduğunu öğrenmiştik. Bu uygulama nasıl başlamış?

Portland şehir merkezinde toplu taşıma ücretsiz olunca insanlar araba kullanmayı bıraktı. İstanbul'da Sultanahmet'ten Beşiktaş'a kadar ulaşım ücretsiz olsa kimse arabayla o trafiğe girmek istemez. Daha az trafik, daha temiz bir hava, daha fazla yeşillik var.

Bütünüyle permakültüre göre dönüşümlü bir şehir var mı?

En iyi örneklerden biri Hindistan'ın güneyindeki Auroville şehri. 40 kadar ülkeden 2000 kişinin yaşadığı bu şe-

"Permakültür, gıda üretimi ile su, enerji, kirlilik ve kentsel dönüşüme radikal bir yaklaşım teklif eder. Bereketli ve sürdürülebilir bir hayat için ekoloji, peyzaj, organik bahçecilik, mimari ve tarımsal ormancılığı bütünleştirir. Zengin biyoçeşitlilik ve denge için düşük enerjili yüksek verimli uygun teknolojiler kullanır. Tasarım ilkeleri kentsel ve kırsal yerleşimler için aynı şekilde uygulanabilir." (Bill Mollison)



hir yaklaşık 40 senelik, yeni bir yerleşim yeri. Başlangıçta tamamen tükenmiş, kuru bir toprak varken, 1960'lı yıllarda Fransızlar bu toprağı alıp 25 km çapında bir daire şehir tasarlıyor. Şehrin ortasından yeşil bir kuşak geçiyor, 2 milyon ağaç dikiliyor, çorak toprak zenginleştiriliyor, halkın emeğiyle yel değirmenlerinden enerji üretiliyor, bölgede yaşayanlara daha iyi eğitim vermek için okullar açılıyor.. Evler, tarım, imalat.. herşey sürdürülebilir ve şehir yemyeşil. Herkesin çalışması gerekiyor ve herkes aynı maaşı alıyor. Bir ev inşa ettiğinde senin değil, toplumun mülkü oluyor. Tsunamiden sonra, iş alanları yaratmak için sürdürülebilir yeni projelere başlandı. Gerçekten örnek bir uygulama. Bir de, Kaliforniya'nın Davis şehrinde "Village Homes" adlı bir yerleşim var. Yollarda meyve ağaçları dikili, herkes bu meyvelerden yiyebiliyor, özellikle çocuklar için müthiş birşey, bütün çatılar "yeşil çatı", ekolojik inşaatlar yapılmış, bütün evlerde güneş ışığından faydalanmak için pasif solar tasarım kullanılmış. Permakültür hakkındaki "Global Gardener" (Yerkürenin Bahçıvanı) filminin "Şehir" bölümünde buradan bahsediliyor.

Permakültür başka nelerle ilgileniyor?

Permakültür hem yaşadığımız mekanlarla, hem etrafımızdaki insanlarla ilgileniyor. Suyunuzu ısıtabilir, evini-

zi güneşe göre düzenleyerek pasif sollar bir mekan yaratabilir, yağmur sularını biriktirip evde kullanabilir, atık haline gelen sularınız için bahçede artıma sistemi kurabilir, biraraya gelip mahallenizdeki boş alanı park haline getirebilir, doğal malzemeler kullanarak çocuklar için bir oyun evi inşa edebilir, banklar yapabilir, bilgilerinizi paylaşabilirsiniz. Permakültürde insan ilişkileri çok önemli. Evinizdeki, apartmanınızdaki, mahallenizdeki işleri yerel çözümlerle halledebilir, yakınınızda bulunan ve elinden iş gelen kişilerden faydalanabilir, yaşlılara danışabilirsiniz. Günümüzde yaşlıların birikiminden yeterince faydalanılmıyor. Yaşlıları huzurevlerine, çocukları yuvalara gönderiyoruz. Halbuki onları biraraya getirsek bir döngüyü harekete geçirmiş olacağız. Yaşlılardaki bilgiler çocuklara aktarılacak, çocuklardaki neşe ve enerji yaşlılara geçecek.

Permakültürde tüketim ve atık meselelerine nasıl yaklaşıyoruz?

Özellikle şehir hayatında dışarıdan alıyor, kullanıyor ve atıyoruz. Örneğin, pekçok insan uluslararası gıda zincirlerine o kadar alıştı ki, sağlıksız yiyeceklerle çok para ödemekten, bunların hazırlanış sürecinde doğaya verilen zarardan ve yemek sonunda çıkan bir yığın çöpten hiç rahatsız olmuyor. Aslında evde sağlıklı yiyecekler hazırlamak çok daha keyifli ama böylesi kolay geli-

yor. Hindistan'da bile herkes araba alabilsin diye 2000 dolara araba üretildi. 1000 dolara motosiklet varken 2000 dolara araba alınıyor. Hintliler de "Amerikan rüyası" görüyor. Batıdaki tüketim tarzı insanlara çok cazip geliyor. Permakültür, tüketimi azaltmak ve fazla olanı paylaşmak gerektiğini savunuyor. Atıkların "kullanılmayan kaynak" olduğunu düşünüyor. Geçen gün kül suyuyla deterjan yapmayı öğrendim. Önceden külümüzü komposta atıyor ve bahçede kullanıyorduk. Şimdi deterjan yapımından arta kalan külü bahçeye atıyoruz. Permakültürün çok basit bir ilkesi var: araya ne kadar niş koyarsan o kadar iyi.. Odun yanınca kül oluşuyor, külü toprağı atabiliriz ama "öncesinde başka bir adım olabilir mi?" diye düşünmeliyiz, bu sayede daha fazla ürün ortaya koyabilir ve daha çok fayda üretiriz. Bir başka deyişle, ara katmanları arttırdıkça faydayı da arttırmış oluruz. Pekçok kişi sebze-meyve atıklarını doğrudan çöpe atıyor, biz kompost yapıyoruz ama aslında başka şeyler de yapılabilir, örneğin tavuklara verilebilir, atıklar hızlı bir şekilde dönüşmüş olur, tavuğun dışkı gübre yapılabilir, böylece toprak daha da zenginleştirilebilir. Atıklar döngüye dahil edildiğinde farklı ürünler ortaya çıkabiliyor.

Günümüz tüketim kültürünün herkes tarafından sorgulanması nasıl sağlanır?

Bu konuların eğitim sistemine dahil edilmesi gerekiyor. Biyoçeşitliliğin önemi, gıdaların nasıl elde edildiği, plastiğin çevreye ne kadar zarar verdiği, yanında bez çanta taşımamanın neden iyi olduğu.. çocukluktan itibaren anlatılsa çok şey değişir. Çocuklar sorgulamaya önce ailelerinden başlar, bu da ailenin tercihlerini etkiler. 20 sene içinde insanlar büyük araba kullananlara "nasıl böyle bir araba kullanabiliyorsun, utanmıyor musun?" diyebilirler. 50 sene sonra petrolün biteceği söyleniyor. Bu arada yeni teknolojilerin geliştirilmesi gerekiyor ki, fosil yakıt olmadan yaşayabilelim. Herhalde 20 sene sonra çok şey değişmiş olacak ve geriye bakıp güleceğiz.

Permakültür Atölye Çalışması,
Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi,
Andrew Zions



Bildiğiniz değişim örneklerinden bahsedebilir misiniz?

ABD’de, Penny Livingston’un yaşadığı bölgede bir proje var. Orada hayvan yetiştiriciliği yapılıyor. Çiftçiler verimsizlikten ve para kazanamamaktan şikayetçi. İnekler bir yerde uzun süre kalıp fazla otlayınca toprak çok basılıyor ve otlar tükeniyor. Ama sürü otların yarısını yedikten sonra başka bir araziye geçirilirse toprak zarar görmüyor ve otlar daha hızlı büyüyor. Toprağın üzerindeki tabaka, bir karbon lavabosu gibi atmosferdeki fazla karbonu tutuyor. Toprağın bu karbona ihtiyacı var, iklim açısından da karbonun tutulması önemli. Böylece toprak daha bereketli hale geliyor, iklim dengeleniyor. Bunu bilen çiftçiler toprağın üzerinde tabaka oluşturarak toprağı daha verimli hale getiriyor. “Karbon kredi sistemi” denen bir uygulamayla, dönüm miktarı, bir dönüm arazide otlatılan hayvan sayısı ve hayvanların arazide kaldığı süre dikkate alınarak çiftçilere ödeme yapılıyor. Toprağın daha az zarar görmesi için, hayvanların zor ezeceğı, daha dayanıklı ot türleri yetiştirilmeye başlanıyor. Bu uygulamalar hayvancılığı daha mümkün kılıyor.

Bazı ünlüler ekolojik ev yapma girişimlerinde bulunuyor. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Projeler bazan amacından sapabiliyor. İnsanlar, “büyük bir arsa alayım, ekolojik ev yapayım, ailece sürdürülebilir bir hayatımız olsun” diye düşünebiliyor. Halbuki permakültürde, işbirliğine dayalı, herşeyin paylaşılacağı modeller üretilmeye çalışılıyor. Birinin malı olduğunda yine dengesizlik ortaya çıkıyor. Açıkçası bundan korkuyorum.

Yaşadığınız mekanla ilgili permakültür projeleriniz neler?

Ön taraftaki küçük balkonlarda marul, roka, tere, kuzukulağı yetiştiriyorum. Kendi yetiştirdiğim ürünleri kullanmak çok hoşuma gidiyor. Kül suyu yapmaya başladım; bulaşıқта, çamaşırda, temizlikte kullanılabilir. İnsan ve çevreye zararlı temizlik ürünlerine muhtaç olmadığımızı bilmek iyi geliyor. Çatıda yağmur suyu biriktirmek



Permakültürün amacı, insanlara temel tasarım ilkeleri hakkında eğitim verip kendi çevrelerini tasarlamalarını sağlamak, kendi kendine yeten insan yerleşimleri inşa etmek ve böylece doğal ekosistemleri yokeden endüstriyel üretim ve dağıtım sistemlerine bağımlılığı azaltmaktır. Permakültür düşüncesi, sürdürülebilir bir beslenme için endüstriyel tarıma bağımlılıktan kurtulmak gerektiği inancıyla başlamıştır. Fosil yakıtlara dayalı endüstriyel çiftliklerin herbiri tek üründen yüksek verim almayı hedefler. Permakültür ise, az kaynak kullanımının ve ekin çeşitliliğinin önemine işaret eder; gıda üretimi için yerel bostanların ve ev bahçelerinin çoğalmasını hedefler.

ve kullanmak istiyorum. Farklı bir ortam olsaydı tuvalet atıklarını da kompost olarak kullanırdım. Herşeyin döngüye dahil olduğu, doğaya benzer bir sistemin oluşması beni heyecanlandırıyor. Dilerim zaman içinde burası örnek olur ve insanlara ilham verir.

Son olarak neler söylemek istersiniz?

Türkiye’de hâlâ korunabilecek pek çok şey var. Bunların başında yerel pazarlar ve mahalle esnafı geliyor. Buralardan ambalajsız alışveriş yapabiliyoruz, aldığımız ürünler dünyanın bir ucundan değil, ülkemizin farklı yerlerinden geliyor, üstelik tanıdığımız ve güvendiğimiz insanların geçimine katkıda bulunuyoruz. Bu küçük işyerlerinin korunması, desteklenmesi ve sayılarının artırılması lâzım. Örneğin, bizim mahallemizde hâlâ bir kasap, terzi

ve fırın var. Buralardan alışveriş yapıyor, büyük marketlere gitmemeye çalışıyorum. Geçen gün Galatasaray’da bir kazak tamircisi keşfettim, eski kazaklarımı oraya götürüp çok ucuza tamir ettiriyor, yeni bir kazağa vereceğim parayı daha faydalı işlerde kullanıyor, kendimi iyi hissediyorum. Çarşıya fileyle gittiğimde insanlar hemen hatırlıyor, “eski günlerdeki gibi” diyor. Çocukluğumda bahçemiz vardı, 20 yıldır uğraşmıyordum, şimdi küçük boyutta da olsa tekrar başlamak çok hoşuma gidiyor. Sabah kalkıp memnuniyetle saksılarımı suluyor, sebzelerimi hasat ediyor, hiç olmazsa yediklerimin bir bölümünü kendim üretiliyorum. Doğayla bağlantı kurmak insanı mutlu ediyor. Türkiye’de permakültüre sıfırdan başlamak gerekmiyor, bütün bunlar bize çok uzak değil, zemin var, yeter ki harekete geçilsin. 🐦



Şehirde Permakültür Çalıştayı,
İstanbul Sarıyer, Steve Read

KEFİR

Sağlıksız beslenme ve antibiyotik kullanımı sebebiyle bağırsak florası bozulur ve hastalıklar ortaya çıkar. Kefir, bağırsakların mikroflorasını düzenler.

Arzu Yakut

Biyolog
Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi

Kefir, faydalı bakteri ve mayalar içeren (probiyotik) fermente bir süt ürünüdür. Probiyotik olması dolayısıyla, faydalı mikroorganizmaların üremesini artırıcı maddeler içeren (prebiyotik) yoğurttan ayrılır. Probiyotik açısından en zengin gıdalar anne sütü ve kefiridir.

Kefirin kullanımı uzun yıllar Kafkasya ile sınırlı kalmış ve yapım tekniği gizli tutulmuştur. Sağlık üzerindeki faydalı etkilerinin keşfedilmesiyle 8. yüzyılın başlarından itibaren ünü Kafkasya sınırlarını aşmış, 19. yüzyılın başlarında Rusya'ya, daha sonra Avrupa, ABD ve Avustralya'ya ulaşmıştır.

1912 Nobel Tıp ödülünü kazanan Rus bilim adamı Elie Metchnikoff probiyotikleri araştırmış, yoğurt, peynir, kefir gibi süt ürünlerinde bulunan asit yapıcı mikroorganizmaların bağırsaklardaki hastalık yapıcı mikroorganizmaları nötralize ettiğini saptamış, Kafkasya'da yaşayan insanların uzun ömürlü olmasını probiyotiklerden zengin gıdalar tüketmeleriyle açıklamıştır. Kafkasya'da hazım bozukluğu, verem, kanser gibi hastalıklara az rastlanması ve insan ömrünün yüz seneyi aşması dikkat çekmiştir.

Kefir üretimi

Kefir üretiminde ilk aşama kefir oluşumunu sağlayan mayanın hazırlanmasıdır:

- Kuru kefir taneleri 30-32°C'deki suda 3 saat bekletilir, taneler şişer, kabarrır ve karnabahar görünümünü alarak yüzeyde toplanır.
- Yüzeydeki taneler alınıp temiz suyla yıkanır, 100°C'de kaynatılarak sterilize edilmiş ve 20°C'ye soğutulmuş süte 1 ölçü kefir tanesine 3 ölçü süt oranında aşılır.
- Karışım 19-20°C'de 24 saat kuluçkaya bırakılır.
- Kuluçka süresinin sonunda, yüzeydeki taneler alınıp sterilize edilmiş ve soğutulmuş süte karıştırılır ve bir gün beklenir.
- Bu işlem süte gaz kabarcıkları görününceye kadar tekrarlanır. Sütte gaz oluşumu kefir mayasının aktif hale geldiğini gösterir. Böylece kefir mayası elde edilmiş olur.
- Sürekli üretimde bu mayadan faydalanılır.

Aktif hale gelmiş kefir taneleri şöyle mayalanır:

- Sterilize edilmiş süt, günlük pastörize süt veya UHT süt kullanılabilse de günlük pastörize süt tercih edilir.
- Süt 5 dakika kaynatıldıktan sonra 20-25°C'ye kadar soğutulur.
- İşlem için cam kavanoz kullanılmalı, bakır, alüminyum kaplar kullanılmamalıdır.
- 1 lt sütün içine 30-50 gr kefir tanesi ilave edilerek ağzı kapatılır.
- 20-25°C'de yaklaşık 18-24 saat bekletilir, bu süre içinde tahta kaşıkla sık sık karıştırılır.
- Mayalanma süresinin sonunda metal olmayan temiz bir süzgeçten geçirilir.
- Süzgeçte kalan kefir taneleri temiz ve klorsuz suyla yıkanıp tekrar süte konur.



Aktif kefir taneleri



Kefir taneleri metal olmayan süzgeçten süzülür



Tahta kaşık yardımıyla süzgeçten geçirilir

Önemli noktalar

- Evde hazırlanan kefirin kullanım süresi 3 gündür, karanlıkta ve soğukta (2-4°C) muhafaza edildiğinde 6-8 güne çıkabilir, marketlerde satılanların raf ömrü uzundur.
- Kefirde peynir veya sirke kokusu varsa enfeksiyon olabilir, temiz suyla iyice yıkanmalı veya yeni kefir taneleri kullanılmalıdır.
- Kefirin sıcak yemeklerle birlikte içilmesi probiyotik mayaların ölümüne sebep olabilir.
- Mayalanmakta olan kefir taneleri uzun süre süzülemezse buzdolabında bekletilir.

Kefirin farklı kullanımları

Özellikle çocukların içmesini kolaylaştırmak amacıyla greyfurtlu, portakallı, çilekli, muzlu.. kefir üretilmiş; dondurmaya kefir ilave edilerek probiyotik, yaban mersini pulpu ilave edilerek prebiyotik özelliği artırılmış; ekşi süt kefiri, glukozlu kefir, peynir suyu kefiri, kefir sodası ve kefir sabunu yapılmıştır.

Fermente sucuk üretiminde kefir kültürü kullanımının, sağlık açısından risk teşkil eden anaerob (*E. coli*, *S. aureus*) ve koliform bakterileri, diğer fermente sucuk üretimlerine kıyasla kısa zamanda durdurduğu tespit edilmiştir. Bu sucukların mikrobiyolojik kalitesi arttığı gibi, tat ve aromaları da beğeni toplamıştır.

Kefirin özellikleri

Kefir taneleri, irili ufaklı, beyaz-sarımsı renkli ve karnabahar görünümündedir. Tanelerin dışında "kefiran" adı verilen yapışkan bir zar vardır. Faydalı bakteriler ve mantarlar kendi yapıtları bu zarın içinde yaşar. İyi bir kefir tanesi elastiki yapıda olmalı, yapışkan ve yumuşak olmamalıdır.

Kefirde şu faydalı mikroorganizmalar bulunur:

Laktik asit bakterileri: *Streptococcus lactis* (*Lactococcus lactis* subsp. *lactis*), *S. cremoris* (*Lactococcus lactis* subsp. *cremoris*), *S. diacetylactis*, *Leuconostoc kefir*, *L. mesenteroides*, *Lactobacillus acidophilus*, *L. brevis*, *L. bulgaricus*, *L. kefir*, *L. casei*, *L. lactis*

Asetik asit bakterileri: *Acetobacter aceti*, *A. rasens*

Mayalar: *Kluyveromyces marxianus*, *K. fragilis*, *K. lactis*, *Saccharomyces cerevisiae*,

S. unisporus, *Candida kefir*, *C. pseudotropicalis*, *C. valida*

Kefir, protein, yağ, laktoz, kalsiyum, fosfor, aminoasitler, folik asit ve B vitaminleri bakımından oldukça zengindir.

Kefirin kendine has asidik tadı ve ekşimsi lezzeti, yapısında bulunan mikroorganizmaların ürettiği karbondioksitten ileri gelir. Kefirler asit, alkol ve CO₂ içeriklerine göre, zayıf, orta sert, sert ve çok sert diye sınıflandırılır: Zayıf kefir, asit, alkol ve CO₂ açısından fakir; çok sert kefir ise zengindir. Zayıf kefir 24 saat, orta sert kefir 48 saat, sert kefir 72 saat sonunda elde edilir.

KEFİR İÇİMİYLE İLGİLİ TAVSİYELER

KEFİR İÇİMİYLE İLGİLİ TAVSİYELER		
Astım ve bronşit	Her gün 1 lt	Ağır vakalarda 1 yıl boyunca kullanılır.
Dolaşım bozuklukları	Her gün 1 lt	Ağır vakalarda yetişkinler 2 lt içebilir.
Yüksek tansiyon	Her gün 1 lt	
Safra bozuklukları	Her gün 1 lt	
Sarılık	Her gün ½ lt	12 saatlik kefir kullanılmalı, yatarken içilmeli, 2-4 hafta devam edilmelidir.
Böbrek hastalıkları	Her gün 1 lt	
Mesane hastalıkları	Her gün 1 lt	
Kabızlık	Her gün 1 lt	Ağır vakalarda yetişkinler 2 lt içebilir.
Enfeksiyonlar	Her gün 1 lt	
Çıbanlar	Her gün 1 lt	Rahatsızlık süresince kullanılır.
Egzama	Her gün ½ lt	Ayrıca haricen kefir sürülebilir.
Sinirsel hastalıklar	Her gün 1 lt	



Süzgeçte kalan kefir taneleri temiz suyla yıkanıp tekrar cam kavanoza konur



Kefir tanelerinin miktarına göre süt ilave edilir



Kavanozun ağzı kapatılır, 24 saat sonra aynı işlemler tekrar edilir

Kefirin faydaları

İnsanın bağırsak florasında bulunan 400 çeşit bakteri ve mantar bağırsak zarında koruyucu bir tabaka oluşturur. Sağlıksız beslenme ve antibiyotik kullanımını sebebiyle bağırsak florası zaman içinde bozulur ve hastalıklar ortaya çıkar. Kefirle vücuda alınan faydalı bakteriler, özellikle laktobasiller, bağırsaklara yerleşerek buradaki mikroflorayı düzenler. Kefir üzerine yapılan araştırmalarda ulaşılan bazı sonuçlar şunlardır:

Antimikrobiyal ve antifungal aktiviteyle, *E. coli* ve *Salmonella* gibi patojen bakteriler ve *Candida*, *Saccharomyces*, *Rhodotorula*, *Torulopsis*, *Mikrosporum* ve *Trichopyton* mantarları üzerinde engelleyici etki gösterir.

Laktik asit bakterilerinin insanlarda ve bazı hayvanlarda bağırsaklık sistemini kuvvetlendirdiği belirlenmiştir.

Laktoz intoleranslı 8 kişiyle yapılan bir denemede, kişilere 500 ml düşük yağlı süt içirildiğinde karın ağrısı ve ishal görülürken, aynı miktar yoğurt veya kefir verildiğinde herhangi bir olumsuz belirti görülmemiştir.

Helicobacter pylori enfeksiyonunun tedavisinde olumlu sonuç verir. Mide kaslarının düzenli çalışmasını ve midenin daha hızlı boşalmasını sağlar.

Laktik asit bakterileri, yüksek kolesterol içerikli diyetlerle beslenen farelerin toplam serum kolesterol ve fosfolipid seviyelerini önemli ölçüde düşürmüştür.

Bruselloz hastalığına sebep olan *Brucella* bakterilerinin üremesi için gereken pH 5.8'dir. Kefirin yapıldığı süte eklenen *Brucella* bakterileri 0-24 saat arasında canlı kalabilmiş, 24-120 saat arasında üreyememiştir. Bunun sebebi, kefirin pH'ının düşük olması ve fermantasyon ürünleri içermesidir.

Tümörlü fareler üzerinde yapılan bir çalışmada tümör hücrelerinin gelişimini engellediği görülmüştür.

Kefir tanesinden saflaştırılan ve suda çözünebilir bir polisakkarit olan KGF-C'nin bağırsaklık sistemini kuvvetlendirdiği ve kanserli hücrelerin gelişmesini %20-90 oranında engellediği belirlenmiştir.

Fazla miktarda CO₂ içerdiği için kalp hastaları kefir içmemelidir.🚫

Kaynaklar

Aliyev C. Kefir ve Yaban Mersininin Dondurmanın Fizikokimyasal, Duyusal ve Mikrobiyolojik Özelliklerine Etkisi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2006, s. 62.

Alpkent Z. Kefir ve Kefirin Sağlık Üzerine Etkisi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, s. 1-4.

Etöz D. Kefirden İzole Edilen Maya ve Bakterilerin Bazı Patojen Mikroorganizmalar Üzerine İnhibitör Etkisi. Ankara: Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2006, s. 62-7.

Güngör Ö. Meyve Suyu İlaveli Kefirin Depolama Süresince Özelliklerinin Belirlenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2007, s. 51-2.

Kendirci P. Kefir ve Kefir Tanesinde Aflatoksin M₁



Kefir içime hazırdır

Aktif kefir tanelerini üniversitelerin Ziraat Fakültelerine bağlı Süt Ürünleri bölümlerinden ve Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesinden temin edebilirsiniz.

Tayin Yönteminin Geliştirilmesi ve Kontamine Sütlerden Kefire ve Kefir Tanelerine Aflatoksin M₁ Geçişinin Araştırılması. İzmir: Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2002, s. 10, 12-5.

Taşkın N. Ankara İlinde Tüketime Sunulan Sokak Sütlerinde ve Beyaz Peynirlerde *Brucella* Varlığının Elisa Yöntemiyle Araştırılması ve *Brucella* Bakterisinin Kefirde Yaşam Süresinin Tayini. Ankara: Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2007, s. 62-3.

Ulusoy BH. Kefir Kültürü ile Fermente Sucuk Üretimi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı Doktora Tezi, 2007, s. 21-2, 83.

Aydın A. Kefir ve diğer probiyotiklerin insan sağlığındaki önemi. www.beslenmebulteni.com

Kaptan N. Toplum sağlığında kefirin önemi. www.biltek.tubitak.gov.tr

SARI KANTARON



Sarı kantaron çiçek tomurcukları

Prof.Dr. Erdem Yeşilada

Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
Farmakognozi Anabilim Dalı

Sarı kantaron (*Hypericum perforatum*), ülkemizde yaygın olarak yetişen otsu bir bitkidir. Ekonomik değeri yüksek olduğu için bazı ülkelerde kültürü yapılmaktadır. Doğru tür ve kaliteli ürün temin edilebilmesi için kültürünün yapılması önemlidir. Çünkü diğer kantaron türleri de sarı çiçekleriyle *Hypericum perforatum* türüne benzer ve ancak uzmanlar tarafından ayırılabilir. Bitkinin etkili olması için en iyi toplama zamanı, çiçek tomurcukları açmadan hemen önceki dönemdir. Kültürü yapılan bitkilerde bu zamanı ayarlamak daha kolaydır.

Ülkemizde yağlı özüt halinde haricen yara ve yanıkların iyileştirilmesin-

Uzman olmayan kişiler tarafından gelişigüzel şekilde toplanan ve sarı kantaron olduğu söylenen bitkinin, gerçekten *Hypericum perforatum* mu olduğunu sorgulamak gerekir.

de, dahilen ülser tedavisinde kullanılan sarı kantaron bitkisinin bu etkileri, yaptığımız çalışmalarla doğrulanmıştır (1, 2). Ancak, sarı kantaron dünyada daha çok depresyon tedavisindeki yeriyle bilinmektedir.

Çağımızın en belirgin rahatsızlıklarından olan ve özellikle gelişmiş toplumlarda görüldüğü için çağdaşlaşmanın yan etkisi kabul edilen ruhsal çöküntü dolayısıyla depresyon ilacı tüketimi çok artmıştır. Ancak bu ilaçların önemli yan etkileri vardır. Eski nesil antidepresan ilaçlarda %35-40 civarında olan yan etki sıklığı, yeni nesil ilaçlarda ancak %20'lere düşürülmüştür.



Sarı kantaronu ön plana çıkartan etkense, yan etki bakımından çok daha güvenilir olmasıdır. 5000 hasta ile yürütülen bir saha çalışmasında, sarı kantaron kullanımında yan etki görülme sıklığı %5 olarak tespit edilmiştir. Yine de sarı kantaronun tam bir depresyon ilacı olduğunu söylemek mümkün değildir. Zira araştırmalar, daha ziyade hafif depresyon vakalarında etkili olduğunu göstermektedir (3). Bazen orta derecede depresyon vakalarında da olumlu cevap alınabilmektedir. Ciddi depresyon vakalarında faydalı olmasını beklemek gerekir.

Türkiye’de bulunan 80 kadar kantaron (*Hypericum*) türünden birkaç tanesinin depresyon tedavisinde etkili olduklarına dair bulgular varsa da, *Hypericum perforatum* türü dışındakilerin etkisi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle, uzman olmayan kişiler tarafından gelişigüzel şekilde toplanan ve sarı kantaron olduğu söylenen bitkinin, gerçekten *Hypericum perforatum* mu olduğunu sorgulamak gerekir.

Sarı kantaronun içinde bulunan ve depresyon üzerinde etkili olduğu bildirilen hiperisin ve hiperforin bileşiklerinin suda çözünürlüğü çok düşüktür (4). Çay olarak hazırlandığında bu bile-

şikler suya geçmez; hiperforin ısıya ve havadaki oksijene dayanıksız olduğundan hemen parçalanarak etkisiz hale gelir. Dolayısıyla piyasada uyku ve sinir sorunları için pazarlanan sarı kantaron çayından fazla bir fayda beklemelidir.

Depresyon tedavisine her gün yeterli miktarda ilaç/bitki verilerek belli bir süre devam edilmesi gerekir. Doğru tür olup olmadığı ve içinde yeterli miktarda etkili madde bulunup bulunmadığı bilinmeyen bir sarı kantaron numunesinin tedavi başarısından emin olamayız. Araştırmalara göre, sarı kantaronun etkisini tam olarak görebilmek için, özütlerinden hazırlanan sıvı veya kapsül şeklindeki ilaçları kullanmak en doğrusudur. Bitkilerin faydalı olması ve zararlı olmaması için araştırma sonuçlarına ve tecrübeye önem verilmelidir.🐦

Kaynaklar

1. Yeşilada E, Gürbüz İ. Evaluation of the anti-ulcerogenic effect of the flowering herbs of *Hypericum perforatum*. Journal of Faculty of Pharmacy of Gazi University 1998;15:25-31.
2. Peşin İ, Akkol Küpeli E, Yılmaz D, Baykal T, Yeşilada E. *Hypericum perforatum* L. ve *Hypericum scabrum* L. bitkilerinin yara iyileştirici ve antiinflamatuvar aktiviteleri. XVII. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı. Kuşadası 26-29 Ekim 2007.
3. PDR for Herbal Medicines. Thomson Physician Desk Reference; 2002.
4. Römpf H, Seger C, Kaiser C, Haslinger E, Schmidt PC. Enrichment of hyperforin from St. John’s wort (*Hypericum perforatum*) by pilot-scale supercritical carbon dioxide extraction. European Journal of Pharmaceutical Sciences 2004;21:443-51.



MİDE HASTALIKLARINDA BİTKİLERLE TEDAVİ

Yrd.Doç.Dr. Aslan Kalafatçılar
Celal Bayar Üniversitesi Alaşehir Meslek Yüksekokulu
Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bölümü (e)



Mayıs papatyası

Mide hastalıkları, yeme alışkanlıklarında yapılacak değişiklikler ve güvenilir çay-tentür terkipleriyle önlenebilir ve iyileştirilebilir.

Ülser

Ülserin bitkilerle tedavisinde öncelikle fazla mide asidi ifrazatı önlenmelidir. Bu maksatla aşağıdaki rahatlatıcı çaydan günde 3-5 defa 1 fincan içilir:

Melisa yaprağı	30 gr
Kediotu kökü	10 gr
Papatya çiçeği	10 gr
Portakal çiçeği	10 gr
Rezene meyvesi (ince kıyılmış)	10 gr
Sarı kantaron herbasi	10 gr

Bu drog karışımından 2 tatlı kaşığı alınır, üzerine 250 ml kaynar su ilave

edilir, 5 dakika kadar hafifçe ısıtılır, süzülür, ılık içilir. 3-4 hafta sonra uygulamaya son verilmelidir. Asit ifrazatı normalleştikten sonra beyaz lahana kürü yapılır:

Lahana yapraklarını pres yapmak suretiyle her gün taze olarak hazırlanan 1 lt lahana usaresi gün içinde kısım kısım içilir, gaz yaparsa içine 1 yemek kaşığı öğütülmüş kimyon ilave edillir. Küre en az 3 hafta devam edilmelidir. Bu kürle pekçok hastanın birkaç gün içinde ağrıları, birkaç hafta içinde yaraları geçmiştir.

Aşağıdaki karışımından %2'lik infüzyon hazırlanıp günde 2-3 defa 1 fincan içilirse ülser tedavisine yardımcı olur:

Papatya çiçeği	25 gr
Melisa yaprağı	15 gr
İzlanda yosunu	5 gr
Kırmızı kantaron herbasi	5 gr
Kimyon meyvesi (ince kıyılmış)	5 gr
Sinameki meyve kabuğu	5 gr

Eczanede hazırlanması gereken şü terkipten 20-30 damla bir miktar su içine damlatılarak içilir veya 2-3 günde bir, günde 2-3 defa, 10-20 damla alınır:

Kimyon yağı	25.2 gr
Nane yaprağı	22.8 gr
Melisa ekstresi	15 gr
Tinctura aromatica	15 gr
Tinctura amara	5 gr

Bunların yanısıra, müsilajlı droglar, meyan kökü, kudretnarı yağı, sarı kantaron yağı ve özellikle arı sütü kürü ülserde oldukça faydalıdır.

Hazımsızlık ve gaz sancıları

Hazım bozukluklarında uçucu yağ ve acı madde içeren bitkiler faydalıdır. Bu maddeler mide ifrazatını artırır ve bağırsak hareketlerini normalleştirir. Uçucu yağlar antiseptik özellikleriyle patojen bakterilerin bağırsaklardaki faaliyetini de önler. Acı maddeli droglar ise mide ve pankreas ifrazatı ile tükürüğü arttırarak sindirime yardımcı olur. Uçucu yağ ve acı madde içeren drogların birlikte alınması daha faydalıdır. Böylece hazım kolaylaşır, mide ve gaz sancuları ile şişkinlik hissi giderilir. Bu maksatla, anason, centiyane, kakule, kınakına, kırmızı kantaron, kimyon, melekotu, nane, papatya, pelinotu, rezene, şevketibostan ve zencefil kullanılabilir. Bu droglardan bazılarının etkileri şöyledir:

Anason meyvesi ve yağı	Sancı ve gaz giderici
Kekik herbasi ve yağı	Sancı giderici, antiseptik
Kimyon meyvesi ve yağı	Sancı ve gaz giderici, antibakteriyel
Nane yaprağı ve yağı	Sancı ve gaz giderici, safra arttırıcı
Melekotu kökü	Sancı ve gaz giderici, safra arttırıcı
Papatya çiçeği	Sancı giderici, antibakteriyel
Rezene meyvesi ve yağı	Sancı ve gaz giderici
Zencefil kökü	Sancı ve gaz giderici, safra arttırıcı



Yetişkinlerin gaz problemlerinde "aktif kömür" veya "tıbbi kömür" (*Carbon medicinalis*) adı verilen tabletler iyi sonuç vermektedir. Şeftali çekirdeği veya fındık kabuğu gibi gözenekli bitki kısımlarından yapılan tıbbi kömür, bu gözenekler sayesinde gazı emerek bağırsakları rahatlatır. Tıbbi kömür tabletlerinin bazıları sinameki yaprağı içerdiğinden kabızlıkta da etkilidir. Bağırsaklarda tembelleğe sebep olabileceği için bu tabletler devamlı kullanılmamalıdır.

İsviçre farmakopesinde yer alan gaz giderici çay formülü şöyledir:

Nane yaprağı	25 gr
Eğir kökü	25 gr
Kimyon (çok ince ezilmiş)	25 gr
Papatya çiçeği	25 gr

Eczanede hazırlanması gereken şu iki tentür akut gaz şikayetlerinde kullanılabilir:

Tinctura aromatica

(kokulu tentür, baharlı tentür)

(D.A.B.6):

Tarçın kabuğu	5 kısım
Zencefil kökü	2 kısım
Havlıcan kökü	1 kısım
Karanfil meyvesi	1 kısım
Kakule	1 kısım
Alkol (%70)	50 ml

Tinctura carminativa (karminatif tentür):

Rezene meyvesi	5 kısım
Anason meyvesi	3 kısım
Kimyon meyvesi	3 kısım
Melekotu kökü	3 kısım
Yabani kereviz kökü	3 kısım
Nane yaprağı	2 kısım
Papatya çiçeği	1 kısım
Alkol (%40)	120 ml

Çocukların ve bebeklerin gaz problemlerinde, eşit miktarlarda papatya, nane (veya kimyon) ve rezeneden %2'lik infüzyon hazırlanır, 2 saatte bir, 1 çay kaşığı içirilir.

Bebeklere haricen uygulama da yapılabilir:

Bir miktar keten tohumu ezilerek pamuklu bezden yapılmış torbaya konur, sıcak suda 10 dakika bekletilir, ılıklaşınca bebeğin karnına konur, soğuyuncaya kadar tutulur.

Mide yanması

Mide yanmasını önlemek için papatya çayı, melisa-kimyon çayı veya papatya-melisa-kimyon çayı ılık içilir. Gece yanmalarında hatmi çayı tavsiye edilir: 4 çay kaşığı ufalanmış hatmi kökü kapalı bir kaba konur, üzerine 250 ml soğuk su ilave edilir, 3-4 saat bekletilir, yatmadan önce ılıklaştırılarak 1 fincan içilir. Hatmi çayı eşit miktarda papatya veya kimyon çayıyla karıştırılarak da içilebilir.

Mide bulantısı

Akut mide bulantısında taze nane yapraklarından %2'lik infüzyon hazırlanır, içine 1 tatlı kaşığı limon suyu ilave edilerek içilir veya günde 3 defa 10-30 damla nane tentürü kullanılır. Bulantı ve kusmaya karşı zencefil de oldukça etkilidir. Kronik mide bulantısında aşağıdaki çaydan günde 3 fincan içilir. Bu karışımdan %2'lik infüzyon hazırlanır, tatlandırılmadan ve sıcak içilir. Bulantı sinir sisteminden kaynaklanıyorsa bu terkibe 5 gr şerbetçiotu ilave edilir:

Papatya çiçeği	30 gr
Melisa yaprağı	10 gr
Nane yaprağı	10 gr
Zencefil kökü	10 gr

Çocuklarda görülen mide bulantısında eşit miktarda papatya çayı ve süt karıştırılır, tatlandırılmadan ve ılık içirilir.

Bazı durumlarda hastanın kusturulması gerekebilir. Bu amaçla ipeka preparatları kullanılır. 1-2 gr kuru ipeka kusturucu etki gösterir. Farmakopelerde kayıtlı olan ipeka şurubu şöyle hazırlanır: 2 gr ipeka kökü tozu 150 ml suda 15 dakika kaynatılır, süzülür, 30 gr şeker ilave edilir; yetişkinlere 10-30, çocuklara 5-10 ml verilir.

Akut mide şikayetlerinde, papatya çayıyla yapılan "daire kürü" iyi sonuç verir:

250 ml papatya çayı hazırlanarak termosaya konur, yatağın kenarına bırakılır, sabah uyanınca yataktan kalkmadan çayın tamamı yavaşça içilir, sonra sırayla şu hareketler yapılır:

5 dakika sırt üstü yatılarak iyice gevşenir.

5 dakika sola dönülerek iyice gevşenir.

5 dakika yüzükoyun yatılarak iyice gevşenir.

5 dakika sağa dönülerek iyice gevşenir.

Bu uygulamaya şikayetler tamamen geçene kadar devam edilir.

Bu terkiplerle iyileşme görülmediği takdirde hekime başvurulmalıdır.☞



AROMATERAPİ - I



Prof.Dr. Ulvi Zeybek
Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
Farmasötik Botanik Anabilim Dalı

**Aromaterapiden fayda görebilmek için,
“bir maddenin ilaç veya zehir oluşu verilen
doza bağlıdır” ilkesinden hareketle,
yağlar uygun dozlarda ve doğru şekilde
kullanılmalıdır.**

Eski Yunanca “therapeia” (bakım) ve “aroma” (koku) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelen aromaterapi terimi, 20. yüzyılın başlarında Fransız hekim René-Maurice Gattefossé tarafından oluşturulmuştur. Fitoterapi'nin özel bir dalı olan aromaterapi, bitkilerden elde edilen uçucu ve sabit yağların, sağlığı koruyucu, bazı hastalıklarda tedaviyi destekleyici ve tamamlayıcı (komplementar) olarak kullanılmasıdır.

Aromaterapinin insan bedeni ve zihni üzerindeki olumlu etkileri kanıtlanmıştır. Klinik çalışmalar devam etmekte, elde edilen bilimsel veri, bilgi ve tecrübelerin derlenmesiyle aromaterapi daha da gelişmektedir. 1990'da

İngiltere'de kurulan ve bazı klinisyen hekimlerin de katılımıyla 1996'da Almanya Münih'te temsilciliği açılan Doğal Yağlar Araştırma Birliği (NORA); Avusturya Fitoterapi Birliği (ÖGPhyt) ve Avusturya Doğal Tıp Hekimleri Birliğinin (GAMED) girişimleriyle kurulan Avusturya Bilimsel Aromaterapi Birliği (ÖGwA); Avrupa Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Forumu (EFCAM) ve Avrupa Doğal Tıp Birliği (ANME), bu alanda faaliyet gösteren kurumlardan bazılarıdır. Aromaterapiyi güçlendirmek ve yaygınlaşmasını sağlamak için uluslararası projeler de yürütülmektedir.

Aromaterapi cilt ve solunum yoluyla etki eder. Banyolar ve masaj yoluyla

kan dolaşımını hızlandırmak, cildi canlandırmak, aroma lambalarından faydalanarak stresten arınmak, sakinleşmek, rahatlamak mümkündür. Aromaterapi özellikle soğuk algınlığı, adale ağrıları, cilt tahrişleri, küçük yaralar, stres, uykusuzluk, huzursuzluk, ajitasyon ve hafif şiddetli depresyonda olumlu etki gösterir; bağışıklık sistemini uyarır ve konsantrasyonu artırır. Bazı ciddi hastalıklarda tedaviyi destekleyecek şekilde hekim gözetiminde kullanılabilir.

Aromaterapiden fayda görebilmek için, uçucu ve sabit yağların doğru tanımlanmış tıbbi bitkilerden doğal yollarla elde edilmiş olması, içinde doğala özdeş (identik) veya sentetik madde bu-

lunmaması ve “bir maddenin ilaç veya zehir oluşu verilen doza bağlıdır” ilkesinden hareketle, uygun dozlarda ve doğru şekilde kullanılması gerekir.

Uçucu yağların kullanımı

Uçucu yağlar, tıbbi bitkilerin kök, rizom, yaprak, çiçek, meyve, reçinesindeki.. özel hücrelerde bulunan, bitkilerin salgı tüylerinde ve salgı ceplerinde çok küçük damlacıklar halinde biriken, eczacılıkta “drog” olarak isimlendirilen terpenik yapıdaki sekonder maddelerdir. İris ve zencefil rizomlardan, çam ve sığla reçineden, defne ve itir yapraklarından, gül ve yasemin çiçeklerden, limon ve portakal meyve kabuklarından, anason ve rezene meyvelerden elde edilen uçucu yağlara örnek verilebilir.

Son otuz yıldır uçucu yağların bileşimindeki maddeler üzerinde yürütülen çalışmalar sonucunda influenza (grip) virüsünün A, B ve C tipleri üzerinde etkili pekçok bileşen bulunmuş, viral hastalıklarda başarılı sonuçlar elde edilmiştir.

Antiviral uçucu yağlardan ayrı ayrı veya karışım halinde hazırlanmış aerosol spreyler, ağız-boğaz mukozasındaki hücre zarı reseptörlerine ve civarda bulunan iltihaplı hücrelere etki ederek yeni virüslerin tutunmasını ve çoğalmasını engeller. Antiviral uçucu yağlardan hazırlanan preparatlarla göğüs kafesinin ovulması da aynı etkiyi gösterir; ifrazatı artırır ve atımını kolaylaştırır.

Antiviral uçucu yağlardan bazıları şunlardır: adi kekik (linalol tipi), anason, ardiç, baharat karanfil, defne, fesleğen, Hint defnesi, Isparta gülü, kajepüt, kara biber, kekik (mercanköşk), kuşdili, lavanta, limon, niaouli, oğulotu, ökalip-tus, sarı çam, sedir, tarçın, tıbbi papatya, zencefil, zerdeçal.

Uçucu yağ karışımları

Özellikle kalabalık ortamlarda, havayı temizlemek ve gribal hastalıklardan korunmak amacıyla aşağıdaki uçucu yağ karışımları kullanılabilir:

Hint defnesi (<i>Melaleuca cajuputi</i>)	2 damla
Limon kabuğu (<i>Citrus limon</i>)	3 damla
Tarçın kabuğu (<i>Cinnamomum camphora</i>)	1 damla
Tatlı portakal kabuğu (<i>Citrus aurantium</i>)	1 damla
Melekotu uçucu yağı (<i>Angelica archangelica</i>)	1 damla
Tıbbi papatya (<i>Matricaria chamomilla</i>)	5 damla
Hint defnesi (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	5 damla
Sedir (<i>Cedrus sp.</i>)	5 damla
Kajepüt (<i>Melaleuca leucadendron</i>)	5 damla
Adi kekik (<i>Thymus vulgaris</i>)	2-3 damla
Limon (<i>Citrus limon</i>)	2-3 damla
Lavanta (<i>Lavandula angustifolia</i>)	2-3 damla

Aroma lambasının altına mum yakılır, haznesine sıcak su dökülür, yukarıdaki karışımlarda belirtilen yağlar sırayla ve belirtilen miktarda suya damlatılır. Damla sayılarını iki katına çıkartmak etkiyi arttırmaz, aksine baskılayabilir. Yukarıdaki karışım orta büyüklükte bir oda içindir. Büyük mekanlarda, homojen dağılım sağlayacak şekilde yerleştirilecek ikinci bir aroma lambasından faydalanmak daha uygundur. 🦋



DOĞAL KOZMETİKLER - III

Temizleme ürünleri, sabunlar ve deterjanların bozduğu cildimizin yağ dengesini, bitki yağlarıyla bakım yaparak düzeltebiliriz.

Prof.Dr. Ayten Altıntaş

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Deontoloji ve Tıp Tarihi Anabilim Dalı

Bakım yağları

Günlük hayatta kullandığımız cilt temizleme ürünleri, sabunlar, deterjanlar vs. cildimizin yağ dengesini bozar. Bu dengeyi korumak için yüzümüze, ellerimize, ayaklarımıza, bütün vücudumuza -özellikle banyodan sonra- yağlarla bakım yapmalıyız. Badem yağı, çörekotu yağı, kayısı yağı, keten yağı, susam yağı ve zeytin yağı cilt için oldukça faydalıdır. Bunların soğuk sıkım olması gerekir, çünkü sıcak işlem gören yağların yapısı bozulmaktadır. Cilde iyi gelen bitkilerin etkili kısımlarını uygun bir yağda bekleterek (mase-rasyon¹) bakım yağlarımızı kendimiz hazırlayabiliriz.

Olgunlaşmış kudretnarı meyvesi² ikiye bölünüp cam kavanoza konur (kavanozun büyüklüğüne göre kudretnarı miktarı arttırılabilir), üzerini örtecek kadar iyi kalite zeytin yağı ilave edilir, kavanozun ağzı kapatılır, güneşte 15 gün bekletilir, tel süzgeçten süzülür, süzgeçte kalan kısım tahta kaşıkla ezilerek geçirilir, posası atılır, yağ ve suyun birbirinden ayrılması için süzün-

1 Sıvı (su, alkol, sabit yağlar) içinde bekletme yöntemidir.

2 Fructus Momordicae charantiae. *Momordica charantia* L. (kudretnarı) bitkisinin olgun meyveleridir. 10-15 cm uzunluğunda, iğ biçiminde, üzeri pürtüklü, önce yeşil sonra turuncu renklidir. Olgunlaşınca yarılır ve üzeri kırmızı tabakayla kaplı tohumları görülür. Bileşiminde rezin ve momordicin bulunur.

tü biraz bekletilir, üstte kalan yağlı kısım kaşıkla dikkatlice ayrılıp temiz bir kavanoza konur. Cildi besleyici, onarıcı, kırıksıklık gidericidir. Oda sıcaklığında uzun süre muhafaza edilebilir. Sulu kısım da faydalıdır ancak çabuk bozulacağı için yağa karıştırılmamalı, hemen kullanılmalıdır.

Taze zencefil kökleri³ yıkanır, ince ince doğranır veya rendelenir, cam kavanoza konur, üzerine zeytin yağı ilave edilir, güneşte 15 gün bekletilir, süzülüp tekrar kavanoza konur. Toz zencefile de hazırlanabilir: 5 gr toz zencefil ve 100 ml içme suyu hafif ateşte kaynatılır, süzülür, elde edilen sıvının miktarı kadar zeytin yağı ilave edilir, hafif ateşte suyu bitene kadar pişirilir, yine de su kalabilir, ateşten alınıp yağ ve suyun birbirinden ayrılması için biraz bekletilir, üstte kalan yağlı kısım kaşık yardımıyla dikkatlice ayrılıp cam kavanoza konur. Cildi besleyici, leke ve kırıksıklık gidericidir. Her iki şekli de oda sıcaklığında uzun süre muhafaza edilebilir.

3 Rhizoma Zingiberis. *Zingiber officinale* Roscoe (zencefil) bitkisinin rizomları, yani toprakaltındaki yatay gövdeleleridir. Halk arasında "zencefil kökü" olarak bilinir. 7-15 cm uzunluğunda, 1-1.5 cm kalınlığında, yassı, dallı, esmer renkli, keskin kokulu ve acımsıdır. Bileşiminde nişasta, rezin ve uçucu yağ (%1-3) bulunur.



Kayısı çekirdekleri⁴ parçalanıp bir kaba konur, üzerini biraz geçecek kadar temiz su ilave edilir, hafif ateşte 15 dakika kaynatılır, soğuyana kadar üzeri kapalı halde bekletilir, temiz bir tülbentten süzülür, elde edilen sıvının miktarı kadar zeytin yağı ilave edilir, hafif ateşte suyu bitene kadar pişirilir, yine de su kalabilir, ateşten alınıp yağ ve suyun birbirinden ayrılması için biraz bekletilir, üstte kalan yağlı kısım kaşık yardımıyla dikkatlice ayrılıp cam kavanoza konur. Cildi besleyici, onarıcı, kırıksıklık gidericidir. Oda sıcaklığında uzun süre muhafaza edilebilir.

Bakım kremleri

Cildimizi nemlendirmek, kırıksıklıklarımızı azaltmak, lekelerimizi yoketmek için kullandığımız çoğu kremin terkiibinde, ipeksi dokunuşlu, pürüzsüz ve hoş kokulu olmalarını sağlayan sayısız kimyasal vardır. Sağlığımızı tehdit eden bu maddelere maruz kalmamak için kremlerimizi doğal malzemelerle evde hazırlayabiliriz.

100 ml zeytin yağı içinde 50 gr gliserin mono stearat⁵ hafif ateşte karıştırılarak pişirilir, porselen havana alınır, hızla karıştırılırken içine 50 ml gül suyu ilave edilir, krem kıvamına gelince cam kavanoza konur. Cildi yumuşatıcıdır;

4 Semen Armeniaceae. *Prunus armeniaca* L. (kayısı) bitkisinin olgun tohumlarıdır. Özel kokulu ve acıdır. Bileşiminde yağ (%41) ve amygdalin bulunur.

5 Beyaz veya kremi renkli, mumsu görünümlü, katı veya sıvı formu bir emülgatördür. Başta gıda, tekstil, kozmetik olmak üzere çeşitli alanlarda kullanılır.

özellikle alerjik cilde sahip kişilere tavsiye edilir. Serin ve karanlık bir yerde muhafaza edilmelidir.

1 çay bardağı su içinde 1 yemek kaşığı nişasta hafif ateşte karıştırılarak pişirilir, üstü köpüklenince ateşten alınır, biraz soğuyunca içine 1 yemek kaşığı zeytin yağı veya kudretnarı yağı ilave edilip karıştırılır, cam kavanoza konur. İyi bir cilt nemlendiricidir. Çabuk bozulduğu için kullanılacağı zaman yapılmalı ve buzdolabında muhafaza edilmelidir.

100 ml zeytin yağı içinde 2 adet beyaz mum⁶ veya 20 gr balmumu hafif ateşte karıştırılır, mumlar eriyince ateşten alınıp cam kavanoza konur. Yanıklarda, çiziklerde ve soğuk havalarda idealdir. Serin ve karanlık bir yerde muhafaza edilmelidir.🐛

6 Parafin mumu değil, eski usul don yağı mumu kullanılmaktadır.



DOĞAL BOYAMACILIK - I

Doç.Dr. Recep Karadağ

Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi
Doğal Boya Araştırma Laboratuvarı

Bazı bitki, böcek ve deniz kabuklusu türlerinin içerdiği doğal boyarmaddelerle yapılan boyamacılığa "doğal boyamacılık" denir. Dünyada bu alanda kullanılan yüzlerce tür bitki, 6 tür böcek, 3 tür deniz kabuklusu vardır. Doğal boyamacılığın ana kaynağı olan bitki türlerinden 100'den fazlası Anadolu'da doğal olarak yetişmekte, bazılarının tarımı yapılmaktadır.

Bitkilerle boyamanın tarihçesi

Sümerlerin en büyük şehirlerinden Nippur'da bulunan kil tabletlerden, altı bin yıl önce Mezopotamya'da eğirme, dokuma ve boyamanın gelişmiş olduğu anlaşılmaktadır. Dünya Mirası Moenjo-daro'daki kazılarda zemin taşlarının çatlağında çiviototu (*Isatis tinctoria*) yaprağından elde edilen indigo boyasına ve kökboya (*Rubia sp.*) kırmızısıyla boyanmış iki adet pamuk para kesesine rastlanmıştır. İndus vadisinde boyamacılığın 4000-5000 yıllık tarihi olduğunu göstermektedir. 4000 yıldan eski Açana höyüğünde bulunan tabletlerde eğirme, dokuma ve boyamayla ilgili bulgulara rastlanmıştır. Babil uygarlığına ait olduğu tahmin edilen en az 2600 yıllık bir başka tablette de boya bitkilerinden ve boyama yöntemlerinden bahsedilmektedir.

Bitkilerle boyama geleneğinin yüzyıllardır sürdüğü Anadolu, kökboya (*Rubia tinctorum*) bitkisinden elde edilen ve "Türk kırmızısı" olarak adlandırılan renkle dünyada meşhur olmuştur. Ne yazık ki bu boyama reçetesi zaman içinde unutulmuştur. Doğal boyamacılığın eşsiz ürünleri olan Anadolu halı, kilim ve kumaşları yurtdışındaki müze-lerde de hayranlıkla seyredilmektedir.

19. yüzyılın sonlarında sentetik boyarmaddelerin imal edilmesiyle doğal boyarmaddelerin kullanımı gittikçe azalmıştır. Günümüzde ise sentetik boyarmaddelerin pek çoğunun toksik ve kanserojen olduğunun anlaşılması ve atıklarının çevreye kirliliğine yolaçması doğal boyamacılığı yeniden gündeme getirmiştir.

Bitkisel boyarmaddeler ve boyama yöntemleri

Bitkilerin kök, gövde, dal, kabuk, yap-

Geçtiğimiz yüzyılda yerlerini sentetik boyarmaddelere bırakan doğal boyarmaddeler, sentetik boyarmaddelerin toksik, kanserojen ve çevre kirletici olduğunun anlaşılmasıyla yeniden gündeme gelmiştir.

DOBAG Projesi kapsamında dokunmuş halı (Elgin Karadağ koleksiyonu)

Küçük Resim: Boyacı katırtırnağı (İstanbul Acıbadem) Sarı renk boyamalarda kullanılır.

rak, çiçek ve meyvelerinden elde edilen bitkisel boyarmaddeler sağlığa ve çevreye zarar vermez. Boya bitkileri genellikle bir veya iki yıl yaşar ve bu süre içinde toplanmazsa kuruyarak toprağa geri döner. Boyamacılıkta kullanıldıktan sonra ortaya çıkan bitki artıkları ise bir yıldan daha kısa sürede doğal gübre olarak toprağa karışır. Doğal boyamacılıkta, sarı, kırmızı ve mavi renk veren bitkiler farklı miktarlarda kullanılarak, birbiriyle farklı oranlarda karıştırılarak ve farklı mordan maddelerinden

faydalanılarak sayısız renk ve renk tonu elde edilebilir. Sarı için muhabbetçiçeği (*Reseda luteola*), kırmızı için kökboya (*Rubia tinctorum*), mavi için çiviototu (*Isatis tinctoria*) kullanılır. Diğer renkleri elde etmek için elyaf önce bir renge, daha sonra başka bir ren-



Fatih Sultan Mehmed'in kaftanı (15. yüzyıl)
(Topkapı Sarayı Müzesi, 13/6)
Sarı renk muhabbet çiçeği ile boyanmış.



Osmanlı kumaşı (16. yüzyıl) (Topkapı Sarayı Müzesi, 13/1631)
Sarı renk muhabbet çiçeği, mavi renk çiviotu, yeşil renk çiviotu
ve muhabbet çiçeği ile boyanmış.

ge boyanır. Örneğin, muhabbetçiçeği ile sarıya boyanmış bir elyaf ikinci kez kökboya ile boyandığında turuncu renk elde edilir. Yeşil renk için önce mavi, sonra sarı boyama yapılır. Renk tonları, kullanılan mordan maddesine göre de değişir. Örneğin, muhabbetçiçeği ile boyamada şap kullanıldığında sarı, demir şapı kullanıldığında haki; kökboya ile boyamada şap kullanıldığında kırmızı, demir şapı kullanıldığında kızıl-kahve elde edilir.

Bitkilerle boyama için boya bitkileri, yardımcı maddeler, terazi, termometre ve boyama kazanı gereklidir.

Doğal boyamacılık üç yöntemle yapılır:

Mordanlı boyama: Doğal boyarmaddelerin büyük kısmında bu yöntem kullanılır. Tekstil elyafını doğal boyarmaddelerle boyamak için önce, metal iyonlarını elyafa bağlamak gerekir. "Mordanlama" denen bu işlemde, suda çözünen metal tuzları ile zayıf asit veya baz özelliği gösteren "mordan maddeleri" kullanılır. En önemli mordan maddeleri alüminyum şapı ($KAl_2(SO_4)_2 \cdot 12H_2O$) ve demir şapıdır ($FeSO_4 \cdot 7H_2O$). Daha çok renk seçeneği sunan başka mordan maddeleri de vardır, fakat bunlar toksik ve kanserojen olduğu ve çevre kirliliğine yol açtığı için tercih edilmemektedir. Bu yöntem üç şekilde uygulanır:

önce mordanlama sonra boyama, birlikte boyama, önce boyama sonra mordanlama.

Küp boyama: İndigo içeren bitkilerle yapılır. Bu bitkiler toplanıp mayalanmaya bırakılır. Açığa çıkan boyarmadde sodyum hidroksit, sodyum hidro-sülfid veya kireçle indirgenip suda çözünür hale getirilir. Elyaf bu şekilde hazırlanan boyama banyosuna daldırılıp çıkartılır. Mavi ve yeşil rengin mavi bileşeni için uygulanır.

Doğrudan boyama: Boyarmaddeler -sıcaklık ve zamana bağlı olarak- doğrudan elyafa aktarılır. Ceviz (*Juglans regia*) ve karamuk (*Berberis crataegina*) bitkileri için uygulanır.

Doğal boyamacılıkta renk tonunu etkileyen faktörler sabit tutulursa farklı zamanlarda yapılan boyamalarda aynı renk tonu yakalanabilir. Renk tonunu etkileyen faktörler şunlardır:

- Bitki, böcek veya deniz kabuklusunun miktarı, toplandığı bölge, kullanılan kısmı, tanecik büyüklüğü
- İpliğin içeriği, numarası, büküm sıklığı, büküm şekli, büküm yönü
- Kullanılan mordan maddeleri ve mordan karışımları
- Mordan maddelerinin miktarı
- Mordanlama ve boyamada kullanılan suyun sertliği ve içeriği

- Mordanlama ve boyama sırasındaki sıcaklık ve işlem süresi

- Mordanlama ve boyama banyo oranları

- Mordanlanan ipliğin bekleme süresi

Doğal boyamacılığa destek projeleri

Çanakkale Ayvacık ve Manisa Yunt-dağ yörelerinde 1982 yılından bu yana uygulanan Doğal Boya Araştırma ve Geliştirme Projesi (DOBAG) kapsamında el eğirmesi ve doğal boyalı ipliklerle, yöresel motiflere sadık kalınarak dokunan halı ve kilimler genellikle yurtdışına pazarlanmaktadır (www.graphost.com). Avrupa Birliği hibe fonlarından faydalanılarak Mersin'in Mut ilçesine bağlı Hacıahmetli köyünde 2005 yılında başlayan Doğal Boya Projesi (DOBOP) çerçevesinde, köy halkına boya bitkilerinin teşhisi, toplanması, kurutulması, saklanması, doğal boyamacılıkta kullanılması gibi konularda eğitim verilmiş, yöreden toplanan bitkilerle boyanan ip-



DOBAG Projesi kapsamında dokunmuş halı
(Elgin Karadağ koleksiyonu)



Kökboya ile boyanmış yün iplikler
(Mersin Mut Hacıahmetli köyü)



Cehri ile boyanmış batık fular (Elgin Karadağ)

likler el sanatlarında kullanılmaya başlamıştır (www.dogalboya.org). Türk Kültür Vakfı tarafından 2008 yılında başlatılan projede, Selçuklu ve Osmanlı halılarının ile ipekli kumaşlarının ve yöresel halıların doğal boyarmaddelerle tıpkı-üretimleri planlanmıştır. Bu projelerden başka bazı özel teşebbüsler de vardır.

Güney Fransa'da yürütülen Blue de LECTURE projesinde çivitotundan mavi boya üretilmekte ve çeşitli alanlarda kullanılmaktadır (www.bleu-de-lecture.com). Avrupa Birliği 5. ve 6. Çerçeve Programları "kültürel mirasın korunması", 7. Çerçeve Programı ise "çevre" başlığı altında konuya önemli maddi destek vermiş, bu sayede pek çok proje hayata geçirilmiştir. Bunlardan biri, Investigation, Revival and Optimisation of Traditional Mediterranean Colouring Technology for the Conservation of the Cultural Heritage (MED-COLOURTECH) (Kültürel Mirasın Korunması İçin Geleneksel Akdeniz Boyama Teknolojilerinin Araştırılması, Canlandırılması ve İyileştirilmesi) projesidir (www.medcolourtech.org).

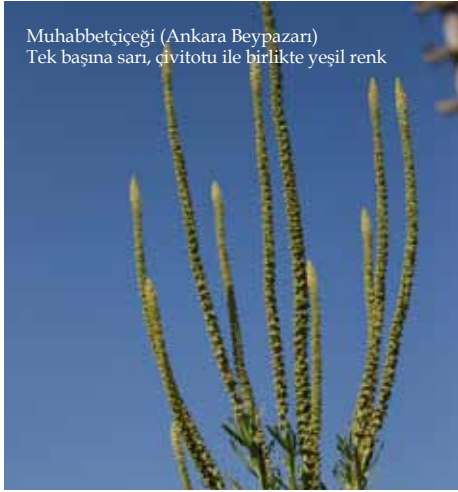
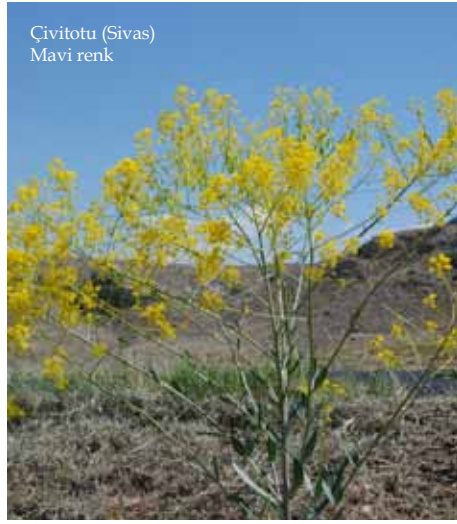
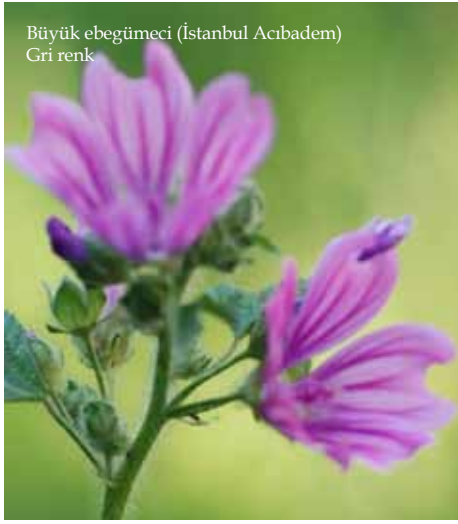
Son yıllarda doğal boyarmaddelerin

el sanatları, tekstil, gıda, ilaç, kozmetik, deri, ahşap ve kağıt sanayiinde kullanılması yönündeki çalışmalarda başarılı sonuçlar elde edilmektedir.

Geçmişte ve günümüzde doğal boyamacılık alanında kullanılan bitkilerin pekçoğunu Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesinde görmek mümkündür. 🌿



Çeşitli boya bitkileri ile boyanmış yün iplikler
(MÜ Doğal Boya Araştırma Laboratuvarı)



Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesinde bulunan bazı boya bitkilerinin verdiği renkler ve içerdiği boyarmaddelerden başlıcaları

LATİNCE ADI	TÜRKÇE ADI	KULLANILAN KISMI	VERDİĞİ RENK	BOYARMADDESİ
<i>Achillea millefolium</i> L.	Beyaz civanperçemi	gövde, çiçek	sarı	luteolin, quercetin, isorhamnetin, apigenin
<i>Achillea nobilis</i> L.	Ayvadana	gövde, çiçek	sarı	luteolin, quercetin, isorhamnetin
<i>Achillea wilhelmsii</i> L.	Sarı civanperçemi	gövde, çiçek	sarı	luteolin, quercetin, isorhamnetin, apigenin
<i>Alkanna tinctoria</i> (L.) Tausch	Havacıva	kök	mor	alkannin
<i>Allium cepa</i> L.	Soğan	kabuk	turuncu	quercetin
<i>Anthemis chia</i> L.	Beyaz papatya	çiçek	sarı	luteolin, apigenin, quercetin
<i>Anthemis tinctoria</i> L.	Boyacı papatyası	çiçek	sarı	luteolin, apigenin, quercetin
<i>Anthemis tomentosa</i> L.	Papatya	çiçek	sarı	luteolin, apigenin, quercetin
<i>Berberis crataegina</i> DC.	Karamuk	kök	sarı	berberin
<i>Berberis thunbergii</i> DC.	Kırmızı yapraklı kadıntuzluğu	kök	sarı	berberin
<i>Berberis vulgaris</i> L.	Amberparis	kök	sarı	berberin
<i>Carthamus tinctorius</i> L.	Aspir	çiçek	sarı	carthamin, corocetin
<i>Cistus creticus</i> L.	Ladenotu	yaprak, çiçek	sarı	quercetin
<i>Cotinus coggyria</i> Scop.	Boyacı sumacı	dal	sarı	fisetin, sulfuretin, sulfuretin
<i>Crocus sativus</i> L.	Safran	çiçek	sarı	crocin, crocetin
<i>Curcuma longa</i> L.	Zerdeçal	gövde	sarı	curcumin
<i>Datisca cannabina</i> L.	Yalancı kenevir	gövde, dal, yaprak	sarı, turuncu	daticetin, galangin, kaempferol
<i>Digitalis ferruginea</i> L.	Pas renkli yüksükotu	gövde	sarı	luteolin
<i>Digitalis lanata</i> Ehrh.	Yünlü yüksükotu	gövde	sarı	luteolin
<i>Digitalis purpurea</i> L.	Kırmızı çiçekli yüksükotu	gövde	sarı	luteolin
<i>Euphorbia lathyris</i> L.	Sütleğen	yaprak	sarı	quercetin
<i>Galium verum</i> L.	Sarı yoğurtotu	kök	kırmızı	pseudopurpurin, rubiadin, alizarin, lucidin, purpurin
<i>Genista tinctoria</i> L.	Boyacı katırtırnağı	çiçek, yaprak	sarı	luteolin, genistein
<i>Helichrysum</i> sp.	Ölmezçiçek	çiçek	sarı	naringenin, luteolin, apigenin, quercetin, kaempferol
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Sarı kantaron	gövde, yaprak, çiçek	sarı	quercetin
<i>Inula helenium</i> L.	Andızotu	gövde, yaprak	sarı	quercetin, daticetin, luteolin
<i>Inula viscosa</i> (L.) Aiton	Yapışkan andız	gövde, yaprak	sarı	quercetin, daticetin, luteolin
<i>Isatis tinctoria</i> L.	Çivitotu	yaprak	mavi	indikan, isatin B
<i>Juglans regia</i> L.	Ceviz	yaprak, kabuk	kahverengi	juglon
<i>Laurus nobilis</i> L.	Defne	yaprak, çiçek	sarı	quercetin, rutin, kaempferol, leucocyanindin
<i>Malva sylvestris</i> L.	Büyük ebeğümeci	yaprak, çiçek	gri	malvin
<i>Melissa officinalis</i> L.	Oğulotu	yaprak	sarı	luteolin 3-glikozit
<i>Mentha longifolia</i> (L.) Huds.	Tüylü nane	yaprak	sarı	isorienin
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	Sakız ağacı	yaprak	sarı	quercetin
<i>Pistacia terebinthus</i> L.	Menengiç	yaprak	sarı	quercetin
<i>Punica granatum</i> L.	Nar	kabuk	sarı	tanin, gallis asit, ellagic asit
<i>Quercus infectoria</i> Olivier	Mazı meşesi	mazı	siyah	tanin, ellagic asit
<i>Reseda luteola</i> L.	Muhabetçiçeği	gövde, dal, yaprak, çiçek	sarı	luteolin, apigenin
<i>Rhamnus petiolaris</i> Boiss.	Cehri	meyve	sarı	rhamnetin, rhamnezin, isorhamnetin, quercetin, kaempferol
<i>Rhus coriaria</i> L.	Derici sumacı	yaprak	sarı	myricetin, quercetin, tanin
<i>Rhus typhina</i> L.	Amerikan sumacı	yaprak	sarı	myricetin, quercetin, tanin
<i>Rubia davisiana</i> Ehrend.	Kökboya türü	kök	kırmızı	pseudopurpurin, munjistin
<i>Rubia peregrina</i> L.	Yabani kökboya	kök	kırmızı	alizarin, pseudopurpurin, purpurin
<i>Rubia tinctorum</i> L.	Kökboya	kök	kırmızı	alizarin, pseudopurpurin, purpurin
<i>Rumex</i> sp.	Labada	kök	turuncu	emodin
<i>Salvia fruticosa</i> Miller	Anadolu adaçayı	yaprak	sarı	luteolin
<i>Salvia officinalis</i> L.	Tıbbi adaçayı	yaprak	sarı	luteolin
<i>Salvia sclarea</i> L.	Misk adaçayı	yaprak	sarı	luteolin
<i>Sambucus ebulus</i> L.	Cüce mürver	yaprak	kirli sarı	chysanthemin, sambucin, quercetin
<i>Spartium junceum</i> L.	Katırtırnağı	çiçek	sarı	luteolin
<i>Tagetes erecta</i> L.	Kadifeçiçeği	çiçek	sarı, turuncu	quercetagetin, caratinoidis
<i>Thymbra spicata</i> L.	Kara kekik	yaprak, çiçek	sarı	luteolin
<i>Thymus × citriodorus</i> (Pers.) Schreb. ex Schweigg. & Korte	Limon kekliği	yaprak, çiçek	sarı	luteolin
<i>Thymus pulegioides</i> L.	Kekik	yaprak, çiçek	sarı	luteolin
<i>Thymus vulgaris</i> L.	Adi kekik	yaprak, çiçek	sarı	luteolin
<i>Urtica dioica</i> L.	Büyük ısırgan	yaprak	kirli sarı, siyah	tanin
<i>Verbascum</i> sp.	Sığırkuyruğu	gövde	sarı	luteolin, apigenin
<i>Vitex agnus-castus</i> L.	Hayıt	dal, yaprak	sarı	luteolin
<i>Vitis vinifera</i> L.	Asma	yaprak	sarı	quercetin, quercitrin, karotifin

EVDE DOĞAYA YER AYIRMAK

Merve Z. Tınmaz

Ziraat Mühendisi
Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi

Pencerelerinizin önüne ve balkonunuza yerleştireceğiniz saksılarda bitki yetiştirerek toprakla meşgul olmanın ve kendi yetiştirdiğiniz ürünleri kullanmanın keyfini yaşarsınız.

Şehirleşme insanların toprağa dokunabileceği alanları daraltmakta, doğayla irtibatını kesmektedir. Evlerinin bahçesinden sebze-meyve toplayan nesillerin yerini sebze-meyveleri ancak tezgahlarda görebilen nesiller almaktadır. Buna rağmen, ufacak alanlarda bile, birazcık emekle, doğanın bir parçası olduğumuzu hissettirecek uygulamalar yapılabilir. Pencereönü veya balkon baharatlıkları bunlardan biridir.

Pencerelerinizin önüne ve balkonunuza yerleştireceğiniz saksılarda bitki yetiştirerek hem hoş bir görüntü sağlar, hem de toprakla meşgul olmanın ve kendi yetiştirdiğiniz ürünleri kullanmanın keyfini yaşarsınız. Aşağıda, bakımı kolay tıbbi bitkilerden bazılarının özellikleri ve yetiştirme istekleri verilmiştir. Bu bitkilerin taze veya kurutulmuş yapraklarından baharat olarak faydalanabilir, demleme usulüyle çay ve cilt tonikleri hazırlayabilir, evinizi hoş kokutacak potporiler yapabilirsiniz.



Bahçe nanesi - *Mentha piperita* L.

30-90 cm boyunda, açık yeşil yapraklı, pembe çiçekli, ferahlatıcı kokulu, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Humuslu, hafif kumlu toprakları sever. Güneşli veya yarı gölge alanlarda yetişir. Bol su ister. Tohum, çelik¹ ve ayırmayla üretilir.

İstanbul kekiği - *Origanum vulgare* L. subsp. *hirtum* (Link) Ietswaart

60 cm boyunda, koyu yeşil yapraklı, beyaz çiçekli, keskin kokulu, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Humuslu, kumlu, hafif killi toprakları sever. Güneşli veya yarı gölge alanlarda yetişir. Sıcak ve rüzgara dayanıklıdır. Çok su istemez. Tohum ve daldırmayla² üretilir.

Biberiye - *Rosmarinus officinalis* L.

50-100 cm boyunda, alt yüzü açık üst yüzü koyu yeşil yapraklı, soluk mavi çiçekli, keskin kokulu, çok yıllık bir bitkidir. Humuslu, kumlu, hafif kireçli toprakları sever. Güneşli veya yarı gölge

alanlarda yetişir. Soğuğa dayanıklıdır. Çok su istemez. Tohum ve çelikle üretilir.

Fesleğen - *Ocimum basilicum* L.

10-40 cm boyunda, açık yeşil yapraklı, beyaz veya pembe çiçekli, hoş kokulu, bir yıllık, otsu bir bitkidir. Humuslu, hafif kumlu toprakları sever. Güneşli veya yarı gölge alanlarda yetişir. Bol su ister. Tohumla üretilir.

İtr - *Pelargonium graveolens* L'Hér. ex Aiton

15-50 cm boyunda, açık yeşil yapraklı, pembe-beyaz çiçekli, hoş kokulu, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Humuslu, hafif kumlu toprakları sever. Güneşli alanlarda yetişir. Soğuğa karşı hassastır. Çok su istemez. Çelikle üretilir.

Limon kekiği - *Thymus × citriodorus* (Pers.) Schreb. ex Schweigg. & Korte

15-20 cm boyunda, alacalı sarı-yeşil veya yeşil yapraklı, pembe çiçekli, çok yıllık, otsu, limon kokulu bir bitkidir. Humuslu, kumlu, killi toprakları sever. Güneşli veya yarı gölge alanlarda yetişir. Çok su istemez. Tohum, çelik ve daldırmayla üretilir.

Limonotu - *Aloysia triphylla* (L'Hérit.) Britt.

100-300 cm boyunda, açık yeşil yapraklı, beyaz çiçekli, limon kokulu, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Kumlu toprakları sever. Güneşli alanlarda yetişir. Soğuğa karşı hassastır. Çok su istemez. Tohum ve çelikle üretilir.

Oğulotu - *Melissa officinalis* L.

50-100 cm boyunda, açık yeşil yapraklı, beyaz çiçekli, limon kokulu, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Humuslu, kumlu toprakları sever. Güneşli veya yarı gölge alanlarda yetişir. Soğuğa dayanıklıdır. Çok su istemez ancak toprağı çok kuru olmamalıdır. Tohum, çelik ve ayırmayla üretilir. 🌱

Kaynaklar

Baytop T. Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri, 1999.

Yücel E. Türkiye'de Yetişen Çiçekler ve Yerörtütçüler

Medicinal Herb Plant Pictures and Descriptions List. www.altnature.com/gallery/index.html

National Non-Food Crops Centre. www.nnfcc.co.uk/metadot/index.pl

Plants For A Future - Database Search. www.ibiblio.org/pfaf/D_search.html

1 Bitkinin çeşitli kısımlarından kesilen parçalardan yeni bir bitki elde etme

2 Bitki sürgünlerini ana bitkiden kopartmadan kökendirme



OVACIK'IN GÖRÜLMİYEN YÜZÜ

Munzur dağlarında şu ana kadar 1407 tür, 75 alttür ve 36 varyete olmak üzere 1518 bitki taksonu tespit edilmiştir. Burada yetişen türlerden 45'i Munzur dağları, 228'i Türkiye endemiğidir.

Prof.Dr. Neşet Arslan
Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi
Tarla Bitkileri Bölümü

Prof.Dr. Mehmet Koyuncu
Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
Farmasötik Botanik Anabilim Dalı

Akın Gedik
Fotoğrafçı, Ovacık

Munzur dağları

CenapŞahabettin“Fırat’ıCerablus’tan görmeli” der ya, biz de “Munzur’u Ovacık’tan görmeli, Ovacık’a gitmeyenler Munzur’u görmüş sayılmaz” diyoruz. Bugünlerde daha çok terör olaylarıyla gündeme gelen Tunceli’nin Ovacık ilçesi gerçekten görülmeye değerdir.

Denizden yüksekliği 1300 m olan Ovacık, Tunceli ile Erzincan arasında Kemaliye’den Pülümür’e kadar uzanan Munzur dağlarının eteklerindeki ova üzerine kurulmuş, ismini buradan almıştır. Kuzeyinde Erzincan, güneyinde il merkezi ve Hozat, doğusunda Nazımiye ve Pülümür, batısında Çemişgezek ve Erzincan vardır. Tunceli’nin merkeze 65 km mesafedeki bu en büyük il-

çesine ulaşım, Munzur Vadisi Milli Parkının eşsiz manzaraları arasında Munzur suyuyla birlikte ilerleyen karayolundan sağlanır.

Uzunluğu 130 km, genişliği 25-30 km, yüksekliği 3462 m olan ve büyük ölçüde kireçtaşı ve volkanik kayalardan oluşan Munzur dağlarının önemli bölümü Ovacık sınırları içindedir ve bütün ihtişamıyla ancak buradan görülür.

İlçede karasal iklim hüküm sürer. Kışlar çok soğuk, yazlar serindir. Nisan-mayıs ve eylül-ekim aylarında yağmur, kasım ortasından mart sonuna kadar kar görülür. Bazı yıllar kar kalınlığı 4 m’yi bulur. Kar yağışı ilçenin en önemli

su kaynağıdır. İlkbaharda erimeye başlayıp yeraltına sızan veya akarsulara karışan kar suları yazın halkın su ihtiyacını karşılar.

Ovacık’ın nüfusu 10 bin kişiye yaklaşmıştır. 1980’de nüfusun %86’sı köylerde otururken, ilçeye bağlı 67 köyden 34’ünün güvenlik nedeniyle boşaltılması ve köylerden göç eden 300 kadar ailenin ilçe merkezine yerleşmesiyle 2000’de bu oran %31’e düşmüştür.

Ovacık’ın yüzölçümünün %5’i tarım arazisi, %31’i orman, kalanı yarı yarıya çayır-mera ve kültür dışı alandır; bu yüzden ilçedeki en önemli faaliyet büyük ve küçükbaş hayvancılıktır. Köy-

lerde yaşayan hemen her aile küçük ölçekli de olsa hayvancılıkla uğraşır. 45 000 civarında koyun ve keçi, 9000 civarında sığır bulunmaktadır. Bahar ve yaz aylarında Munzur dağlarının bazı yaylaları, kışın Çemişgezek ve Pertek'in köylerindeki evlerinde yaşayan yarı göçebe Şavaklara kiralanır. Göçerlerin de gelmesiyle özellikle küçükbaş hayvan sayısı artar.

Ovacık'ta başta yonca, korunga, darı gibi yem bitkileri olmak üzere, kuru fasulye, barbunya ve buğday yetiştirilir. Pazara yönelik ürünlerin başında kuru fasulye vardır. Meyvecilik genellikle kuzey rüzgarlarına kapalı vadilerde, dağınık şekilde yapılır. Başta ceviz olmak üzere, elma, armut, kiraz ve erik yetiştirilir. Ağır kış şartları sebebiyle meyve üretimi yöre halkının ihtiyaçlarını karşılamaktan öteye gidememiştir. Tarımda ihtiyaç duyulan sulama suyunun tamamına yakını doğal su kaynaklarından karşılanır. Üretim, hasat ve depolama süreçlerinde suni gübre ve ilaçlar kullanılmaz, doğal tarım yapılır. Kış mevsiminin uzun sürmesi ve zorlu geçmesi, küçük aile işletmeciliği şeklinde yürüyen hayvancılık ve tarım faaliyetlerini kısıtlamaktadır.

Yöre florasının çeşitliliği, mevsim şartlarının uygunluğu, tarımda suni gübre ve ilaç kullanılmaması sebebiyle arıcılık faaliyetleri son on yılda önemli gelişme kaydetmiş ve yöre halkının geçim kaynağı haline gelmiştir.

Munzur Vadisi Milli Parkı

Tunceli şehir merkezine 8 km mesafeden başlayıp Munzur dağlarına uzanan vadinin 42 000 hektarlık bölümü 1971 yılında "milli park" ilan edilmiştir. Türkiye'nin en büyük milli parklarından biri olan Munzur Vadisi Milli Parkının önemli kısmı Ovacık sınırları içinde kalır. Bu bölgenin milli park ilan edilmesinde, Munzur dağlarının zirvelerindeki krater gölleri, Ovacık düzlüğünde kaynayan gözeler, akarsular, şelaleler, kanyonlar, floranın zenginliği,

endemik bitki ve hayvan türleri, yabani hayvan varlığı.. etkili olmuştur.

Munzur (Ovacık) gözeleri¹ ve Munzur suyu

Ovacık'ın en meşhur yeri olan Munzur gözeleri il merkezine 80, ilçe merkezine 20 km mesafededir. Munzur dağlarının eteklerinden irili ufaklı 40 göz halinde fışkıran beyaz köpüklü buz gibi sular yamaçlardan aşağı küçük şelaleler yaparak Munzur suyunu oluşturur. Bu su çeşitli derelerin sularını toplar, Ovacık ve Tunceli'den geçer ve Keban baraj gölüne dökülür. Karstik kayaların, gözelerin ve Munzur suyunun oluşturduğu eşine az rastlanır güzellikteki bölge, mesire yeri olarak kullanılmaktadır. Oturma yerleri dışında tesis yoktur. Munzur suyunun debisi çok düzenli olmamakla birlikte, Aşağı Torunoba-Sarıtaş-Halbori gözeleri arasındaki yaklaşık 20 km'lik kısım rafting sporu için elverişlidir.

Halbori gözeleri

Tunceli-Ovacık yolu üzerinde, şehir merkezine 20 km mesafede, Munzur suyu kenarında, derin ve kayalık bir

vadi içindedir. Suyu çok soğuktur. Mesire yeri olarak kullanılmaktadır. Oturma yerleri dışında tesis yoktur.

Mercan deresi ve vadisi

Munzur ve Avcı dağlarının arasında, dik ve derin bir vadiye akan Mercan deresinin büyük kısmı Munzur Vadisi Milli Parkı sınırları içindedir. Yüksek dağlardan beslendiği için suyu boldur, temiz ve berrak sularında yaşayan alabalıklarıyla meşhurdur ve balık tutmak için elverişlidir. Mercan vadisinin, bitki örtüsü ve doğal peyzaj görüntüleri bakımından zengin olan kuzey kesimlerinde doğa yürüyüşleri, orman varlığı bakımından zengin olan güney kesimlerinde piknik ve kamp yapılabilir. Munzur dağlarının Mercan vadisine inan yamaçlarında, dar ve küçük bir vadiye akan birkaç şelaleden oluşan Kırkmerdiven şelaleleri vardır. Suyunun bolluğu ve görsel zenginlikleriyle, Ovacık'ın kuzeyindeki yaylalara çıkan güzergahtaki ilk duraklardan biridir.

Buzul ve krater gölleri

Munzur dağlarının 2000-3000 metrelik zirvelerinde, buzul yataklarının erimesi ve çöküntü alanlarının suyla dolması sonucunda oluşmuş küçük buzul

1 Göze: su kaynağı



Kar çiçeği



ve krater gölleri vardır. Bu göllere ulaşabilmek için 3-4 saat yürümek gerekir.

Fauna

Munzur Vadisi Milli Parkının tabii ortamı özellikle yaban hayvanları ve kuşlar açısından oldukça zengindir. “Çengel boynuzlu” ve “bezuvar” isimleriyle bilinen iki tür dağ keçisi, ur kekliği ve kırmızı benekli alabalık endemik türlerdendir. Ayrıca, yaban hayvanlarından ayı, kurt, tilki, sansar, porsuk, vaşak, yaban domuzu, su samuru, sincap ve tavşan; kuşlardan keklik, çil keklik, turna, bıldırcın, çulluk, mezeldek, üveyik, toy, tahtalı güvercini, kaya güvercini, bazı ördek türleri ve ender olarak kaz; yırtıcı kuşlardan akbaba, atmaca, doğan, kartal, şahin, kerkenez, delice, çaylak, baykuş, yarasa ve puhu; tatlı su balıklarından dargın ve kepenez bulunur.

Flora

“Önemli Bitki Alanı” (ÖBA) olarak kabul edilen Munzur dağları ve çev-

resi, “Türkiye Florası”nu² yazan P.H. Davis’in kareleme sistemine göre B7 karesi içindedir. Munzur dağlarında şu ana kadar 1407 tür, 75 alttür ve 36 variete olmak üzere 1518 bitki taksonu tespit edilmiştir. Burada yetişen türlerden 45’ü Munzur dağları, 228’si Türkiye endemiğidir. Munzur dağları Avrupa’nın

2 Flora of Turkey and the East Aegean Islands. Edinburgh: Edinburgh University Press, 1965-88, 10 v.

da en önemli bitki alanlarından biridir. 1500 bitki türüne sahip Hollanda’yla karşılaştırıldığında Munzur dağları florasının zenginliği daha iyi anlaşılır.

ÖBA’nın bir bölümü Munzur Vadisi Milli Parkı sınırları ve Yaban Hayatı Koruma Sahası içinde yer almakla birlikte büyük ölçüde resmi koruma altında değildir. Yöre halkı, bitki ve mantarları toplayıp kullanarak, pazarlarda satarak veya civar illere ve büyük şehirlere göndererek geçimine katkı sağlamaktadır. Aşırı ve bilinçsiz bitki toplama, yoğun otlatma ve baraj inşaatı sebebiyle, başta endemik bir tür olan Tunceli sarımsağı olmak üzere bazı türler tehlike altındadır. Bölgede bugüne kadar en az 8 bitkinin yok olduğu bilinmektedir. “Türkiye Bitkileri Kırmızı Kitabı”³, “Türkiye’nin 122 Önemli Bitki Alanı”⁴ gibi kitaplarda Munzur dağları florasının zenginliğine ve içinde bulunduğu tehlikeye dikkat çekilmiştir. Yörede yetişen türlerin tıp, eczacılık, sanayi, pey-

3 Ekim T, Koyuncu M, Vural M, Duman H, Aytaç Z, Adıgüzel N. Türkiye Bitkileri Kırmızı Kitabı (Eğrelti ve Tohumlu Bitkiler). Ankara: Türkiye Tabiatını Koruma Derneği, 2000.

4 Özhatay N, Byfield A, Atay S. Türkiye’nin 122 Önemli Bitki Alanı. İstanbul: WWF Türkiye, 2005.



Ters lale



Tunceli sarımsağı

zaj gibi alanlarda kullanılmasına ve endemik türler ile gelir getirecek türlerin kültüre alınmasına yönelik çalışma yapılırsa ticari amaçlı bitki toplayıcılığı engellenecek, türler koruma altına alınacak ve yöre ekonomisine katkı sağlanacaktır.

Ovacık'ın florası nisan ayından itibaren çiçek açan geofitler⁵ açısından oldukça zengindir. Yörede yetişen ve ekonomik önemi olan türlerden bazıları şunlardır:

Tunceli sarımsağı - *Allium tuncelianum* (Kollman) Özhatay, Mathew & Şiraneci [*Alliaceae*]

60-130 cm boyunda, tek dişli, kabuk sayısı kültür sarımsağından az (1-2 adet) olan, kabuklarının arasında diş benzeri oluşumlar bulunan, küçük beyazımsı çiçekli bir bitkidir. Kimyasal yapısı ve aroması kültürü yapılan sarımsak türüne (*Allium sativum*) benzer. Soğanları 18-20°C'de uzun süre saklanabildiği için endüstride kullanılabilir. 1000-1500 m yükseklikte, taşlık yamaçlarda yayılış gösterir. Dünya üzerinde yalnız Tunceli (özellikle Munzur dağlarının eteklerindeki Ovacık ve Pülümür ilçeleri), Erzincan ve Sivas'ta yetişen endemik bir türdür. Halk arasında "dağ sarımsağı, kaya sarımsağı" olarak bilinir. Dişleri ve yaprakları yenir.

⁵ Soğan, rizom, kormus, yumru gibi toprakaltı organlarıyla kış mevsiminin zor şartlarına dayanan çok yıllık, otsu bitkiler.

Çiriş - *Eremurus spectabilis* Bieb. [*Liliaceae*]

100-200 cm boyunda, rozet yapraklı, küçük sarı çiçekli bir bitkidir. 1000-2750 m yükseklikte, çalılıklarda, steplerde ve kalkerli kayalık yamaçlarda yayılış gösterir. Güney, Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da yetişir. Bol bulunduğu yerlere "çirişlik" denir. Ovacık bu bitkinin bol bulunduğu yörelerdendir. Halk arasında "gulik, gullik" olarak bilinir. İlkbaharda toplanan genç rozet yaprakları peynirle karıştırılıp yufka ekmeği arasında yenir, haşlanıp yumurtayla kızartılır, çorba ve yemek şeklinde pişirilir. Eskiden bitkinin köklerinden zamk elde edilir ve geniş ölçüde kullanılırdı.

Kenger - *Gundelia tournefortii* L. [*Asteraceae*]

30-100 cm boyunda, sütlü, dikenli yapraklı, küçük sarı çiçekli bir bitkidir. 100-2500 m yükseklikte, steplerde, kireçtaşı kayalık ve volkanik yamaçlarda yayılış gösterir. Güney, Orta ve Doğu Anadolu'da yetişir. İlkbaharda toplanan genç sürgünlerinden "borani, borani" adı verilen yemek yapılır. Bitkinin üst kısmı tamamen kuruduktan sonra,



Kenger

ağustos ayında toprakaltı kısmından elde edilen sakız çiğnenir.

Şakayık - *Paeonia mascula* (L.) Mill. [*Paeoniaceae*]

100 cm boyunda, parçalı yapraklı, büyük kırmızı çiçekli bir bitkidir. 1000-2200 m yükseklikte, ormanlarda, çalılıklarda ve kayalık yamaçlarda yayılış gösterir. Anadolu'nun pekçok yöresinde yetişir. Halk arasında "savıl, savul" olarak bilinir. Genç yaprakları sebze olarak yenir.



Şakayık

Işgın - *Rheum ribes* L. [*Polygonaceae*]

40 cm boyunda, çok büyük yapraklı, küçük sarımsı çiçekli bir bitkidir. 2300-2700 m yükseklikte, kayalık yamaçlarda yayılış gösterir. Doğu Anadolu'da yetişir. İlkbaharda toplanan yaprak ve çiçek sapları, kabuğu soyulup çiğ halde, salamura yapılarak veya pişirilerek yenir.

Kar çiçeği - *Eranthis hyemalis* (L.) Sa-
lisb. [*Ranunculaceae*]

10-15 cm boyunda, küçük ve parçalı yapraklı, çanak şeklinde küçük sarı çiçekli bir bitkidir. 1300-1800 m yükseklikte, açık taşlık alanlarda yayılış gösterir. Güney ve Doğu Anadolu'da yetişir. Yumruları ihraç edilir.

Ters lale - *Fritillaria imperialis* L. [*Liliaceae*]

30-100 cm boyunda, rozet yapraklı, aşağıya doğru bakan büyük kırmızı-turuncu veya sarı çiçekli bir bitkidir. 1250-2450 m yükseklikte, çalılıklarda ve kayalık yamaçlarda yayılış gösterir. Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da yetişir. Halk arasında "ağlayan gelin, şah-tuğu" olarak da bilinir. Soğanları ihraç edilir.

Munzur dağlarında orman yoktur ama Ovacık'ın güney kesimleri ile Munzur ve Mercan vadilerinin alt kısımları orman varlığı bakımından zengindir. Kayalık olmayan yamaç ve tepelerde hakim ağaç türü meşelerdir. Vadi tabanında ve su boylarında ise ceviz, çınar, dişbudak, huş, kavak, karaağaç, kızılğaç, söğüt, asma, yabancı fındık ve bazı çalı türleri bulunur. Ormanlık alanlar çoğu orman köyünün geçim kaynağıdır; aynı zamanda ilçenin ve köylerin yakacak ihtiyacını karşılar.

Munzur Vadisi Milli Parkı yürüyüş, piknik, kamping, rafting, dağcılık ve balık avcılığı için oldukça uygundur. Sert iklim dolayısıyla, ziyaret için en uygun dönem bahar ve yaz aylarıdır. Bu dönemde, çiçeklenmeye başlayan geofitler de görülebilir. Munzur dağları kış sporları için de elverişlidir. Ovacık, yüksek turizm potansiyelinden yeterince faydalanılamayan bir ilçemizdir. Güvenlik problemleri çözülür, yatırımlar yapılır ve bu potansiyel harekete geçirilirse bölgenin talihı değişebilir. 📍

Kaynaklar

Arguç MA, Boza Z, Günel M. Tunceli İli Çevre Durum Raporu. 2003, 170 s.

Koyuncu M, Arslan N, Gümüşçü A. Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinin ekonomik önemi olan tıbbi bitkileri. Doğu Anadolu Tarım Kongresi (14-18 Eylül 1998) Bildiri Kitabı. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi, 1998, c. 1, s. 297-307.

Arslan N, Koyuncu M, Gümüşçü A. Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinin ekonomik önemi olan doğal soğanlı ve yumrulu bitkileri. Doğu Anadolu Tarım Kongresi (14-18 Eylül 1998) Bildiri Kitabı. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi, 1998, c. 1, s. 327-36.

Yıldırım Ş. Munzur dağlarının tıbbi ve endüstriyel bitkileri. Fırat Havzası Tıbbi ve Endüstriyel Bitkileri Sempozyumu (6-8 Ekim 1986) Bildiri Kitabı. Elazığ, 1991, s. 83-102.

Yıldırım Ş. Munzur dağlarının ağaç ve çalı türleri ile bunların kullanım değerleri. Ot Sistematik Botanik Dergisi, 1994, 1(1), s. 23-40.

www.cedgm.gov.tr/icd_raporlari/tunceliicd2003.pdf

www.tunceliovacik.gov.tr

YEREL BİLGİLERİN İZİNDE - II TACİR KÖYÜ FLORA GEZİSİ

Nazım Tanrıkulu

Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Teknikeri
Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi



600 yıllık geçmişi olduğu tahmin edilen Tacir köyü, tıbbi florasının zenginliğiyle dikkat çekiyor.

Tacir köyü, Bursa'ya 102, İznik'e 15 km mesafededir. Rakımı 370 m'dir. 600 yıllık geçmişi olduğu tahmin edilmektedir. Köylülerin ticaretteki maharetinden dolayı bu ismi almıştır. Marmara ikliminin etkisi altındadır. Nüfusu yaklaşık 2300'dür. Ekonomisi tarım ve hayvancılığa dayanır. Önceleri hububat tarımı yapılmış, zaman içinde daha az emek isteyen ve daha çok gelir getiren meyve tarımına geçilmiştir. Özellikle elma, kayısı, kiraz, şeftali ve zeytin yetiştirilir.

Tacir köyünde kullanılan 10 bitki

Köy florasında, *Digitalis ferruginea* (pas renkli yüksükotu), *Nepeta italica* (kedinanesi), *Teucrium polium* (tüylü kısamahmutotu), *Thymbra spicata* (kara-baş kekik), *Valeriana sp.* (kediotu), *Vincetoxicum canescens* (panzehirotu) gibi önemli tıbbi bitki türleri geniş alanlarda yayılış göstermektedir. Köyde kaydettiğimiz bilgilerden bazıları aşağıdadır. (Söz konusu bitkilerin tıbbi etkinli-

ği ve güvenliği konusunda danışınız.)

Acı hodan (*Trachystemon orientalis* (L.) G. Don)

Yerel ismi: Kaldırak

Yerel kullanımı:

- Yaprakları haşlanıp yumurtayla kavrulularak yemeği yapılır.

Bohçaotu (*Helleborus orientalis* Lam.)

Yerel ismi: Dişkırın¹

Yerel kullanımı:

- Kökleri kurutulur, akciğer rahatsızlığı dolayısıyla müzmin öksürüğü olan hayvanların kulak memesi delinip küçük bir kök parçası takılır, 1-1.5 saat sonra çıkartılır, bir süre sonra iltihap toplanması nedeniyle kulakta şişme olur ve hastalık iyileşir.²

- Kökleri havanda dövülüp toz haline

1 Kökleri dişe temas ettiğinde dökülmeye sebep olduğu için bu isimle anılmaktadır.

2 Romalı Plinius (M.Ö. I. yy), at ve koyunların kulak derisinin altına sokulduğunda iltihap toplayıcı olduğunu; Columella (M.S. I. yy), kulağa sokulduğunda vücuttaki bütün zehirleri buraya toplayıp hastalıkları ortadan kaldıracığını belirtmiştir.

getirilir, kibrit çöpünün ucu kadar bir miktar iltihabi hastalığı olan hayvanlara ekmek veya tuzla yedirilir, geçmezse bir hafta sonra tekrar edilir.

Bögürtlen (*Rubus sanctus* Schreber)

Yerel kullanımı:

- Köklerinin kaynatılmasıyla elde edilen su idrar yolu ve prostat sancılarında içilir.

Ceviz (*Juglans regia* L.)

Yerel kullanımı:

- Yaprakları güneşten korunmak için şapka altına konur.

- Güneş yanığında, yapraklarından hazırlanan yatağa bir saat süreyle yatılır.

Cüce mürver (*Sambucus ebulus* L.)

Yerel ismi: Şahmelik

Yerel kullanımı:

- Çiçekli topraküstü kısmının kaynatılmasıyla elde edilen su romatizmalı bölgeye sürülür.

Katran ardıcı (*Juniperus oxycedrus* L.)

Yerel ismi: Adıç

Yerel kullanımı:

- Gövdesinden elde edilen katran, kanlı idrarda aç karnına bir çay kaşığı içilir.
- Katran arpa unuyla karıştırılıp hap haline getirilerek öksürükte aç karnına yutulur.
- Meyveleri kaynatılıp öksürükte günde bir bardak içilir.

Kuşburnu (*Rosa canina* L.)

Yerel kullanımı:

- Meyveleri kaynatılarak çay olarak içilir.

Sarı kantaron (*Hypericum perforatum* L.)

Yerel kullanımı:

- Çiçekli topraküstü kısmından hazırlanan çay mide rahatsızlıklarında kullanılır.

Su nanesi (*Mentha aquatica* L.)

Yerel ismi: Eşek nanesi

Yerel kullanımı:

- Topraküstü kısmı ufalanıp kurutularak incirlerin üzerine serpilir.

Üvez (*Sorbus domestica* L.)

Yerel kullanımı:

- Meyveleri ishalde yenir.

Yerel kullanımları bilinmediği için yalnız yerel isimleri kaydedilen türler:

Çakaleriği (*Prunus spinosa* L.):

Domuzeriği³, Porsuk

Funda (*Calluna vulgaris* (L.) Hull): Piren

Gıvışganotu (*Silene sp.*): Gıncırdayık⁴

Hatmi (*Alcea sp.*): Gülfatma

Kocayemiş (*Arbutus unedo* L.):

Bahlemit

Labada (*Rumex cristatus* DC.): Keltirce, Hekim

Rezene (*Foeniculum vulgare* Mill.):

Ayıtarağı



Fatma - Akif Tekin tıbbi bitki yetiştirdikleri bahçelerinde

Tarla sarmaşığı

(*Convolvulus arvensis* L.): Tospaotu

Yabani hindiba (*Cichorium intybus* L.):

Destebozan⁵

Çalışmamıza katkılarından dolayı Akif Tekin ve ailesine teşekkür ederiz.

Kaynaklar

İbn-i Sînâ. El-Kânûn fi't-Tıbb. Çeviren: Esin Kâhya. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı, 2003, c. 2, s. 606.

Josef Donner. Türkiye Bitkileri Yayılış Haritaları. Editör: Alper Hüseyin Çolak. Ankara: Lazer Ofset, 2007.

Mehmed bin Ali. Terceme-i Cedide fi'l Havâssi'l-Müfrede. Hazırlayanlar: Bülent Özaltay, Abdullah Köşe. İstanbul: Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği, 2006, s. 171.

Nihal Erk, Ferruh Dinçer. XV. ya da XVI. yüzyıla ait olduğu sanılan bir baytarname incelemesi. <http://dergiler.ankara.edu.tr/tammetin.php?id=8373>

5 Buğday hasadında yapılan destelerin dağılmasına sebep olduğu için bu isimle anılmaktadır.



Baston ustası İbrahim Güney ve gürgen ağacından yaptığı bastonlar

3 Meyvelerini domuzlar yediği için bu isimle anılmaktadır.

4 Yaprakları elle ovuşturulduğunda gıcırdama sesi verdiği için bu isimle anılmaktadır.

ZEYTİNBURNU'NDA TARİHİ ŞİFA KAPILARI

Prof.Dr. Nuran Yıldırım

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi
Deontoloji ve Tıp Tarihi Anabilim Dalı

**İstanbul'un en eski yerleşimlerinden
Zeytinburnu, maddi manevi şifa
arayanlar için bir melce olmuştur.**

Zeytinburnu önemli şifa merkezlerini barındırır. Balıklı ayazması¹ bunların en eskisidir. İstanbul'un en meşhur ayazmalarındandır. Asıl adı Zoodokhos Peges² olan bu ayazma, Silivrikapı dışında, Merkezefendi-Silivrikapı mezarlıkları arasında, Kozlu-Ayazma yolu üzerinde, Balıklı dini kompleksi içinde bulunur. Bizans imparatoru I. Leon (457-74), bu şifalı sudan faydalanmayı kolaylaştırmak amacıyla ayazma binası ve Balıklı kilisesini (Panagia Pege) yaptırdıktan sonra bölge önem kazanmış ve gelişmeye başlamıştır. Zeytinburnu'nun temeli, bir sağlık kaynağı olarak kabul edilen Balıklı ayazması ile atılmış sayılır. Ayazma, Osmanlı döneminde de hastaların ümidi olmaya devam etmiştir.

Zeytinburnu'nun bir diğer tarihi şifa kapısı, Halvetiyye tarikatı şeyhi ve mesir macununun mucidi Merkez efendinin³ Mevlanakapı dışında, kendi adını taşıyan mahalle ve cadde üzerindeki külliyesidir. 959/1552 yılında inşa edi-

len bu külliye günümüzde cami, türbe, çilehane, havuz, kuyu, şadırvan, çeşme, darülkurra, harem ve hamamdan müteşekkildir. Hastalar, sakatlar, çocuğu olmayanlar.. Merkez efendinin ruhani tesiri altında şifa bulma ümidiyle yüzyıllardır külliyeziyaret etmektedir.

Zeytinburnu'nun en eski hastahaneleri Balıklı Rum Vakfı Hastahanesi, Surp Pırgıç Ermeni Hastahanesi, Zeytinburnu Askeri Hastahanesi ve Tüberkülozlu Çocuklar Hastahanesidir. Cumhuriyet döneminde ülke geneline yayılan veremle mücadele çalışmaları sırasında Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı tarafından Yedikule Verem Hastahanesi açılır.

Balıklı Rum Vakfı Hastahanesi

Balıklı Rum Vakfı Hastahanesinin temelinde, Osmanlı Devleti Rum cemaatine sağlık hizmeti vermek amacıyla kurulan birkaç hastahane vardır. Rum cemaati İstanbul'un fethinden sonraki ilk hastahanesini 1753'te Yedikule Küçük Balıklı'da açar. 1762'de Galata Kemeraltı'nda Denizciler Hastahanesi (Ospitali ton Gemitzidon) faaliyete geçer. 1779'da Beyoğlu'nda vebalı

ların tedavisi için bir hastahane açılır. III. Selim'in fermanıyla yasal statü kazanan bu hastahaneler ortak bir fona ve Yedikule'deki hastahaneye bağlanıp "Ulusal Hayırseverlik Kurumları" (Ethnika Philanthropica Katastimata) adını alır (1794). Rum cemaati buraya "Valuklı Hastahanesi" der. Osmanlı Devletinin resmi yazışmalarında "Yedikule Haricindeki Rum İspitalyası", "Rum Milleti Hastahanesi", "Rum Cemaati İspitalyası", "Balıklı'daki Rum İspitalyası" olarak geçer. 1925'ten sonra resmen "Balıklı Rum Hastahanesi" adını alır.

Rum cemaatinin "Mikro Valuklı", "Mikri Pigi", "Küçük Valuklı" olarak adlandırdığı bölgede yapılan hastahane, Yedikule kapısından (Altın kapı, Yıldızlı kapı) birkaç adım ötededir. Üzerinde bulunduğu arazinin 24 dönümlük kısmı II. Bayezit Vakfına ait iken Rum cemaatine bağışlanmıştır. 1753'te buraya yapılan küçük ahşap hastahane binası yangınla kül olunca Patrik Neophytos tarafından yeniden inşa ettirilir (1793). Yeni hastahaneye "Panoliko" adı verilir. O yıllarda İstanbul'dan veba salgınları eksik olmadığından hastahane Rum cemaatinin vebalı hastalarına tahsis edilir.

1834'te Panoliko'nun yanında Surp

1 Kutsal pınar

2 Hayat veren kaynak

3 865-70/1460-65 yıllarında doğduğu tahmin edilmektedir. Kanuni Sultan Süleyman'ın annesi Hafsa sultanın Manisa'da inşa ettirdiği külliye de faaliyette bulunmuş ve burada mesir macununu hazırlamıştır. 959/1552 yılında vefat etmiş ve kendisi tarafından yaptırılan tekkenin bulunduğu yere defnedilmiştir.

Pirgiç Ermeni Hastahanesi faaliyete geçer. Vebalıların tedavi edildiği hastahane yakın olmaktan huzursuzluk duyan Ermeni cemaati, Panoliko'ya tedavi ve ziyaret amacıyla gelenlerin veba yaydığı gerekçesiyle hastahanesinin daha uzak ve tenha bir yere taşınmasını ister. Ermenilerin bu isteği haklı bulunur. II. Mahmud'un fermanıyla Panoliko yıkılır (1837). 200 m uzağa yeni bir bina yapılmaya başlanır. İnşaattın devam ettiği iki yılın sonunda İstanbul'da veba tehlikesi ortadan kalkar. Panoliko bütün hastaları kabul eden genel hastahane kimliğiyle hizmete girer (1839). Artık bir veba hastahanesi değil, Rum cemaatinin sağlık ve sosyal yardım kurumudur. Diğer Rum hastahanelerindeki hastalar, akıl hastaları, sakatlar, yetimler, yaşlılar, dullar ve yoksullar buraya taşınır.

1864'te dahiliye ve cerrahi, 1882'de psikiyatri kliniği açılır. 1882'de ilave edilen inek ahırıyla hastalara kaymağı alınmamış saf ve sağlıklı süt sağlanır. 1893-4 İstanbul'un en çileli yıllarıdır. 25 Ağustos 1893'te resmen ilan edilen kolera salgını hayatı altüst edip 4 Nisan 1894'te biter. 10 Temmuz 1894'te meydana gelen ve İstanbul'u adeta yerle bir eden depremde cerrahi kliniği büyük hasar görür, üç katlı yetimhane binasından geriye giriş katı kalır.

Mavrokordatos, Syggros, Zariphis gibi zengin Rumların cömert bağışları sayesinde hastahane yenilenme dönemi başlar. 1894'te göz, 1896'da ikinci dahiliye, 1896'de hidroterapi, 1897'de üçüncü dahiliye servisleri kurulur. 1904'te hastahane dahiliye, göz, zührevi hastalıklar, bulaşıcı hastalıklar, hariciye, akıl hastalıkları ve hafif akıl hastalıkları servisleri ile fizik tedavi merkezi, ameliyathane, ihtiyarhane, yetimhane ve mandıra vardır.

İstanbul'un tanınmış bankerlerinden Teodor Mavrokordato'nun, Londra'da ölen kardeşi Nikola Mavrokordato adına yaptığı büyük bağışla inşa edilen binalar "Mavrokordato Hastahanesi" adıyla 1906'dan sonra tüberküloz hastalarına ayrılır.

Hastahane giderlerinin büyük kısmı



zaman zaman yapılan büyük bağışlar ve Rum cemaatinin yoğun olarak yaşadığı bölgelere gönderilen Patrikhane görevlilerinin topladığı sadaka ve bağışlarla karşılanır. Osmanlı Devleti hastahaneye 50 okka et ve 75 okka ekmeğe tahsis eder ve yatan hastalara senelik 500 kuyye⁴ tütün verir.

Hastahanesinin içinden yol geçince bazı binaların hastahaneyle bağlantısı kesilir. Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı tarafından kiralanılan bu binalarda Yedikule Verem Hastahanesi açılır (1949). Yedikule Göğüs Hastalıkları ve Göğüs Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastahanesi halen bu binalarda hizmet vermektedir.

4 Okka; 1282 gr



Rum cemaati sayıca azalınca din ve ırk ayrımı gözetmeden hasta kabul etmeye başlayan hastahanesinin sağlık hizmetleri Sağlık Bakanlığı, yönetimi ise vakıflardan sorumlu Devlet Bakanlığı tarafından denetlenmektedir.

2003'te 250. yılını kutlayan Balıklı Rum Vakfı Hastahanesi sanat, edebiyat ve kültür dünyasının tanınmış isimlerine de kucak açmıştır. Meşhur edebiyatçı Rifat Ilgaz burada tüberküloz (verem) tedavisi görmüştür (1952). İlk kadın tiyatro sanatçısı Afife Jale (1902-41), sinema ve dublaj sanatçısı Abdurrahman Palay (1923-2002) ve gazeteci Celallettin Çetin (1928-2006) burada vefat etmiştir.

Surp Pırgiç Ermeni Hastahanesi

İstanbul Ermeni cemaati, 1743'ten itibaren hastalarını Narlıkapı Surp Ohannes Kilisesinin bodrumunda, akıl hastalarını ise kilisenin karşısındaki binada tedavi etmekteyken, 1772'de Beyoğlu Surp Harutyun Kilisesi bünyesinde ikinci bir hastahane faaliyete geçer. Bu mekanlar hastahane olarak inşa edilmediği ve birbirine uzak olduğu için sağlık hizmetinde verimlilik sağlanamaz. II. Mahmud'un maliye nazırı Kazaz Artin Amira Bezciyan'ın (1825-34) teşebbüsüyle, Yedikule ve Kazlıçeşme arasındaki Leblebicioğlu bostanına yeni bir hastahane yapılmasına karar verilir. Eski Ermeni mezarlıklarının yanında bulunan bu bostan, Patrik Stepannos Ağavni'nin yazılı başvurusu üzerine, 3000 kuruş bağış ve senelik 750 kuruş kira karşılığında, hastahane binalarının ve dikilecek ağaçların mülkiyeti Ermeni cemaatine ait olmak kaydıyla, 19 Temmuz 1833 tarihli vakıf senediyle Ermeni cemaatine devredilir. Hemen ardından II. Mahmud hastahanenin yapımına izin verir.

Dönemin tanınmış mimarlarından Garabed Amira Balyan (1800-66) ve Ohannes Amira Serveryan'ın (1795-1862) üstlendiği ahşap hastahane inşaatı devam ederken veba salgını başlar. Mikayel Amira Pişmişyan, vebalılarının tedavisi için hastahane için iki oda ayrılmasını önerir. Kazaz Artin Amira Bezciyan, diğer hastaları tehlikeye atacağı ve hastalığın yayılmasını kolaylaştıracağı gerekçesiyle bu öneriyi karşı çıkar. Bunun üzerine hastahane için beş dakika mesafedeki İskender Çelebi Arazisinin sahil kısmına bir vebahane yapılmasına karar verilir. 1833'ün son günlerinde gerekli izin alınır ve Surp Hagop Vebahanesi ahşap olarak yapılma-ya başlanır.

31 Mayıs 1834'te, Hampartsum Yortusunda⁵ görkemli bir törenle açılan hastahane Narlıkapı ve Beyoğlu'ndan 350 hasta ve yaşlı nakledilir. Surp Pırgiç Hastahanesi ve Surp Hagop Veba-



Surp Pırgiç Ermeni Hastahanesi

hanesi "vank" (manastır) olarak adlandırılır. Hastalara manevi destek sağlamak, gece doğan bebekleri vaftiz etmek, ölmek üzere olanlara dini yardım yapmak, ölenlere dini ayin düzenlemek amacıyla hastahaneye küçük, ahşap bir kilise inşa edilir. II. Mahmud'un fermanıyla kiliseye papaz atama yetkisi verilir ve ruhani faaliyetlere müdahale edilmemesi sağlanır.

Surp Pırgiç kompleksi, hastahane, tımarhane, ihtiyarhane, kız ve erkek yetimhaneleri, mesleki ve dini eğitim veren okullardan oluşur. Pekçok ev ve işyerini yokeden Samatya yangınıyla bu kuruma sığınan Ermeni cemaatine mensup düşkünler, yetimler, yoksullar artınca, Barutçubaşı Ohannes Amira Dadyan'ın ricası üzerine, I. Abdülmecid hastahane için günlük 15 okka et ve 37.5 okka ekmek tahsis eder (1845). Dadyanlar, yönetmekte oldukları Herke ve Zeytinburnu fabrikalarında yetimlere iş imkânı sağlar ve hastahane için senelik 50-60 000 kuruş yardımda bulunur.

1848'de hastahane için eczahane açılır. 1849'da hastahane yönetimini düzenleyen bir yönetmelik hazırlanır. Avrupalı hekimlerin yönettiği hastahanenin ilk Ermeni başhekimisi Agop Hovhannesyan olur (1850-1).

İstanbul'daki veba salgınlarının bitmesiyle işlevini yitiren Surp Hagop Vebahanesi ziraat okuluna dönüştürülür (1854). Burada yetimhanedeki çocuklara çiftçilik, bahçıvanlık, bağcılık, hayvancılık, ipekböcekçiliği, ipekçilik gibi meslekler öğretilir. Mali sıkıntılar nedeniyle okul bir süre sonra kapatılır.

Harcamaların artması hasta bakımının bozulmasına neden olur. Hastahane barınanların sayısı 350'nin altına düşer. Mütevellilerin çoğu istifa eder. 1855'te seçilen yeni mütevelli heyeti Ermeni cemaatinin hastahaneye katkısını artırma ve masrafları olabildiğince kısma yoluna gider. Mali sıkıntılar sonraki yıllarda da devam eder.

1863'ten itibaren Patrikhane görevlilerince yönetilen hastahane, aynı yıl Mısır hidivi İsmail paşanın bağışladığı 40 000 kuruşla rahatlar. Şark Tiyatrosunda düzenlenen gösteriden elde edilen 10 000 kuruşla erzak alınır. Sultan Abdülaziz'in annesi 20 000 kuruş bağışlar. Bu yardımların getirdiği ferahlama uzun sürmez. Hastahane 350 kişiyi barındıramaz hale gelir. Gelir sağlamak için 20 000 hisse senedi çıkarılır. Kudüs Patrikhanesi yiyecek yardımı yapar. Bazı yerleri yıkılan ve oturulamayacak kadar eskiyen hastahane binaları yardım ve bağışlarla tamir edilir.

1872'de Aksaray-Yedikule arasında işlemeye başlayan Karapano efendinin kurduğu İstanbul Tramvay Şirketi, atlı tramvaylarıyla hastahaneye ulaşımı kolaylaştırır. 1873'te Rumeli demiryolunun yapımı için hastahane bahçesinin bir bölümü 7600 kuruş karşılığında verilir. 1875'in sonlarına doğru başlayan ve etkisi birkaç sene süren kıtlık hastahaneyi ciddi olarak sarsar. 1880'de et ve ekmek yardımını kesen II. Abdülhamid hastahanenin hizmet veremez hale geldiğini öğrenince yardımı yeniden başlatır (1882). II. Abdülhamid döneminde hastahane Osmanlı arması kullanma izni verilir.

5 Hz. İsa'nın göğe yükseldiğine inanılan ve her yıl kutlanan gün

Vensan Ormanyan'ın başhekimliği sırasında (1880-9), oldukça yıpranmış olan ahşap hastahane binaları yenilenir. 1889-91'de yeni akliye ve ihtiyarhane binaları tamamlanır. Yenilenen hastahane binaları 1894 depremini hafif hasarla atlattır. 1895'te Gülbenkyan kardeşlerin genç yaşta ölen ağabeyleri Hovhannes Gülbenkyan hatırasına bağışladıkları 500 Osmanlı lirasıyla yetimhane Surp Hagop Manastırına taşınır ve "Surp Hagop Yetimhanesi" adını alır.

Badrik Gülbenkyan'ın mütevellî heyeti başkanlığı döneminde (1898-1907) hastahane Batı standartlarını yakalar. Yetimhanenin şartları iyileştirilir. Öğrencilerin eğitimi için yeniden atölyeler kurulur. 1904'te genel cerrahi, 1905'te kulak-burun-boğaz servisleri açılır. 1906'da hastahane, eczahane ve kilise binaları yenilenir.

1907-9 döneminde devlet et ve ekme yardımcıları keserek yerine senelik 4000 altın ödemeye başlar. 1909'da bu yardım 2585 altına düşer. Gelirin azalmasına rağmen hastahane barınanların sayısı 957'ye ulaştığından Surp Hagop Yetimhanesi kapatılır. Erkekler Şişli Karagözyan, kızlar Ortaköy yetimhanelerine gönderilir. I. Dünya Savaşı sırasında hastahane'nin bir bölümü savaş yaralılarına tahsis edilir. Savaş sırasında Anadolu'dan Ermeni yetimlerin gönderilmesi üzerine yetimhane yeniden faaliyete geçer.

1925'te hastanede, kadın ve erkek dahiliye, tüberküloz, cerrahi, bulaşıcı hastalıklar, zührevi hastalıklar servisleri, doğumhane, ameliyathane, röntgen bölümü, sterilizasyon bölümü, laboratuvar, eczahane, hamam, kadın ve erkek ihtiyarhanesi, kilise, hayvan barınakları vardır.

1934'ten bu yana cemaat üyeleri tarafından seçilen yönetim kurullarıyla idare edilen hastane, 1935'te yürürlüğe giren Özel Hastaneler Nizamnamesi gereğince "cemaat hastahanesi" statüsünden "özel hastahane" statüsüne geçer.

Lozan Antlaşmasında "azınlık vakıfları" olarak kabul edilen kilise, hastahane, yetimhane, okul gibi kurumlar

2762 sayılı Vakıflar Kanununa göre her yıl Vakıflar Genel Müdürlüğü tarafından denetlenmektedir.

Zeytinburnu Askeri Hastahanesi

Yedikule İskender Çelebi arazisinde 1700'de faaliyete geçen Baruthane-i Âmire (Yeşilköy Baruthanesi, Bakırköy Baruthanesi) III. Selim döneminde esaslı bir tamirat geçirir ve cami, padişah kasrı gibi binaların ilave edilmesiyle büyük bir tesis haline gelir (1794). 1796'da Tophane-i Âmire'ye bağlı Azadlı Baruthanesi açılır. 1846'da Zeytinburnu Fabrika-i Hümayunu (Zeytinburnu Demir Fabrikası) hizmete başlar. 1868'de Tophane-i Âmire'ye bağlı Tüfenghane-i Âmire fabrikalarında kaynakhane, çarkhane, çakmakhane, kundakhane, açkikhane, eğehane tezgahları ile kapsül ve kılınc bölümleri faaliyettedir. 1870'de demirhane, bakırhane, çelikhane, haddehane; 1877'de güllehane, dökümhane, şarapnelhane, peşrevhane, metalik fişenghanesi, kalhane ve muayenehane

ilave edilir. 1881'de Zeytinburnu Fişeng Fabrikası açılır. Diğer yanda Hazine-i Hassa'ya bağlı Bez Fabrika-i Hümayunu da çalışmaktadır.

Zeytinburnu'nun mühimmat üretimi yapan bir askeri sanayi merkezi olduğu bu dönemde, fabrikalarda ve tezgahlarda çalışan askerlerin, burarda görev yapan muhafızların ve bölgede konuşlandırılan sanayi alayı askerlerinin sağlık ihtiyaçları yine bölgede kurulan birimlerde sağlanmaya çalışılır. Baruthane-i Âmire'nin tamiratı sırasında yapılan binalardan birinin hastahane olarak kullanıldığı tahmin edilmektedir. Azadlı Baruthanesinde hastalar için oda ayrılır. Zeytinburnu Fabrika-i Hümayunu'nda revir mahiyetinde bir koğuş vardır.

Fabrikalar müdürü Halil paşa Tophane müşiri (mareşal) olunca oturduğu ev hastahaneye dönüştürülür. Hastahane'nin iki salonu, beş odası, 75 yatağı, iki koridoru, eczahanesi, mutfağı ve çamaşırhanesi vardır. Burada iki hekim, iki cerrah, iki eczacı, iki tımarcı ve diğer hizmetliler haricinde sanayi taburunun



hekim ve eczacısı hizmet verir. 1847'de Halil paşa tarafından yeni bir hastahane binası inşa ettirilir ve "Zeytinburnu Askeri Hastahanesi" adı verilir.

Zamanla ihtiyaçları karşılayamayan hastahane binası II. Abdülhamid tarafından yıktırılıp daha geniş bir alanı kapsayacak şekilde, saltanat devrinin tipik resmi binaları tarzında, köşk şeklinde bir hastahane inşa edilir. Birinci katına mermer merdivenlerle çıkılan yeni hastahane binasının geniş salonu, sağlı solu koridorlar boyunca sıralanmış geniş koşulları vardır. Bodrum katı depo ve müştemilat olarak kullanılır. Nizamiye kapısının üzerinde bulunan, manzum metni Muhtar beye, hattı Üsküdarlı Mısri'zâde Ali Rıza efendiye ait kitabehnenin yapıldığı yılı (1311/1893) verir.

1911'de İmâlat-ı Harbiye Müdürü-yet Umumiyesine bağlanan hastahane, Balkan ve I. Dünya Savaşlarında hizmete devam eder. Mütareke yıllarında İstanbul Hükümeti tarafından lağvedilir (1920). Hastahane çalışanlarının bir kısmı Anadolu'ya giderek Milli Mücadeleye katılır. İstanbul'u işgal eden itilaf devletleri askerlerinin bir kısmını Kuleli Askeri İdadisine yerleştiren, açıkta kalan öğrenciler Zeytinburnu Askeri Hastahanesinde barındırılır. Hastahane binası bir süre Gedikli İhzarî Okulu astsubay hazırlama ve sevkiyat merkezi olarak kullanılır.

Cumhuriyet döneminde Çorlu Askeri Hastahanesi personelinin bir kısmı Zeytinburnu Askeri Hastahanesine gönderilince hastahane 100 yataklı olarak yeniden faaliyete geçer (1935). II. Dünya Savaşı seferberliğinde hastahane kadrosu 200'e çıkartılıp uzman ve yedek

6 Her harfin bir sayıya tekabül etmesi esasına dayanan hesap



Yedikule Göğüs Hastalıkları ve Göğüs Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastahanesi



Merkezefendi külliyesi

hekimlerle takviye edilir. Seferberliğin zorlu şartlarında sırayla Vize, Çerçök, Geyve, Kastamonu ve Kütahya'ya intikal ettirilen hastahane pekçok yönden zarar görür. Hizmetlerin yürütülmesi güçleşince hekimlerin bir bölümü başka görevlere atanır (1950).

1954'te hastahane binası temelden tamir edilir, ameliyathane ve laboratuvar yeni alet ve cihazlarla donatılır. İstanbul Üniversitesinde okuyan subay çocuklarına açılması düşünülen yatılı yurt için yer bulunamaması hastahane binasının sonudur. 1956'da yurt yapılmak üzere lağvedilir. Asırlık tarihi hastahane binasının kapısı böylece kapanır. Tanınmış hekimlerimizden Rahmi Duman (1940), Fahrettin Kerim Gökay (1941) ve Nuri Fehmi Ayberk'in (1940-1) askerliğini yaptığı hastahane binası günümüzde Zeytinburnu Belediye Başkanlığı olarak kullanılmaktadır.

Tüberkülozlu Çocuklar Hastahanesi (Near East Hospital for Tubercular Children)

I. Dünya Savaşı sonlarına doğru kötü hayat şartları nedeniyle İstanbul'da tüberküloz vakaları artar. İşgal yıllarında haftada 50-60 kişi tüberkülozdan hayatını kaybetmektedir. Near East Reli-

ef (Amerikan Şark-ı Karib Cemiyeti)⁷, savaşın acımasız şartlarında yeterince beslenemeyip tüberküloza yakalanan azınlık çocuklarını tedavi etmek üzere, Balıklı Rum Hastahanesindeki Mavrokordatos servisinin iki binasını kiralayıp tamir eder ve 60 yataklı bir çocuk sanatoryumunu açar (1920). Near East Relief Cumhuriyet'in ilanından sonra Türkiye'den çekilince hastahane binasının tahmin edilmektedir.

Kaynaklar

Burçak Evren. Balıklı Ayazması. Surların Öte Yanı Zeytinburnu. Hazırlayan: Burçak Evren. İstanbul: Zeytinburnu Belediyesi Kültür Yayınları, 2003, s. 24-33.

Nuran Yıldırım. A Tour of the History of Medicine in Istanbul: Taksim Beyoğlu Üsküdar. İstanbul: The Turkish Society of Clinical Microbiology and Infectious Diseases, 2008, s. 26.

Nuran Yıldırım. Panoliko'dan Balıklı Rum Hastanesi'ne. Toplumsal Tarih. İstanbul: Tarih Vakfı, 2006, nr. 153, s. 50-7.

Nuran Yıldırım. "Yedikule Surp Pırgiç Ermeni Hastanesi", "Balıklı Rum Vakfı Hastanesi", "Zeytinburnu Askeri Hastanesi", "Yedikule Göğüs Hastalıkları ve Göğüs Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi". Surların Öte Yanı Zeytinburnu. Hazırlayan: Burçak Evren. İstanbul: Zeytinburnu Belediyesi Kültür Yayınları, 2003, s. 150-75.

Merkez Efendi. İstanbul: Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği, 2007, s. 47-76.

www.neareast.org

7 I. Dünya Savaşı nedeniyle evlerinden ayrılmak zorunda kalan Yakındoğu'daki insanların vatanlarına dönmelerine yardım etmek, savaş koşullarından veya kendi kontrolleri dışındaki nedenlerden zarar görmüş dulalara, yetimlere, muhtaçlara.. sosyal, ekonomik ve endüstriyel yardım götürmek amacıyla faaliyet gösteren bu vakıf, 1915-30 arasında, Tiflis, Erivan, İstanbul, Şam, Beyrut ve Kudüs gibi şehirlerde sığınma kampları, klinikler, hastahaneler, yetimhaneler, mesleki gelişim merkezleri kurmuş ve ABD'den topladığı gıda ve giysileri dağıtmıştır.



ZEYTİNBURNU
TIBBİ BİTKİLER
BAHÇESİ



BAHÇEMİZDEN HABERLER

Sarıyer Atatürk Arboretumu



"Ayn Tıbbi Bitkisi" atölyesi

Atölye çalışmalarımız başladı.

"Bitkileri Tanıma - Yetiştirme" atölye çalışmasında temel botanik bilgisi veriliyor, yetiştiricilik ilkeleri anlatılıyor, Bahçemizde uygulama yapılıyor.

"Ayn Tıbbi Bitkisi" atölye çalışmasında her ay Bahçemizdeki bir tıbbi bitki etraflı şekilde anlatılıyor, özüt eldesi gösteriliyor.

"Permakültür" atölye çalışmasında permakültürün temel ilkeleri anlatılıyor, katılımcılar permakültür tasarımları hazırlıyor, Bahçemizde uygulama yapılıyor.



"Bitkileri Tanıma-Yetişirme" atölyesi

Flora gezilerimiz başladı.

Prof.Dr. Abdülkerim Alpınar rehberliğinde gerçekleştirdiğimiz ilk gezide Bahçeköy'deki Atatürk Arboretumunu ziyaret ederek ağaçları, çalılı ve otsu bitkileri daha yakından tanıdık.

Gezilerimiz devam edecek.

Bahar kahvaltısında buluştuk.

Hocalarımızın ve kursiyerlerimizin katıldığı bu kahvaltıda, imece usulüyle ve doğal yiyeceklerle donattığımız bir sofraya etrafında toplanıp sohbet etmenin ve bilgilerimizi paylaşmanın mutluluğunu yaşadık.

"Gönüllü Bahçıvanlık" programımız başladı.

Bu programa katılan gönüllü bahçıvanlarımız, yabancı ot temizleme, fide dikme, sulama, budama gibi konularda Bahçemize katkıda bulunuyor, bahçe bakımı becerilerini geliştiriyor, şehir hayatı içinde toprakla meşgul olabiliyorlar.



"Permakültür" atölyesi

Bahar kahvaltısı



Gönüllü bahçıvanlarımızdan Günhan bey

ATÖLYE ÇALIŞMALARI

BİTKİLERİ TANIMA - YETİŞTİRME / 7 saat

Bitkilerin genel yapısı
Bitkilerin yaşama evreleri
Bitki aileleri
Bitkileri tanımada ipuçları
Bitki üretim teknikleri
Bitki bakımının temel ilkeleri
Küçük alanlarda bitki yetiştiriciliği
Farklı peyzaj önerileri

AYIN TIBBİ BİTKİSİ / 3 saat

Tarihçesi ve yayılışı
Botanik özellikleri
Yetiştirilmesi
Doğal döngüdeki yeri
İçerdiği kimyasallar - etken maddeler
Tıbbi kullanımı
Tıbbi etkinlik ve güvenliği
Diğer kullanım alanları
Kültürümüzdeki yeri

PERMAKÜLTÜR / 7 saat

Permakültür ilkeleri
"Food Forest" - Yiyecek Ormanı
Günlük hayatta permakültür
Bahçede permakültür uygulaması

EV TIBBİ SEMİNERLERİ

FİTOTERAPİ (BİTKİLER İLE TEDAVİ) / 28 saat

Bitkilerin toplanması ve saklanması
Bitkilerden ilaç yapma
Çay hazırlama
Sağlığı korumada bitkilerden faydalanma
Hastalıklarda bitkilerden faydalanma

AROMATERAPİ (BİTKİ YAĞLARI İLE TEDAVİ) / 22 saat

Uçucu ve sabit yağlar, taşıyıcı maddeler
Bitkilerdeki koku maddeleri ve etken madde grupları
Aromaterapinin deri yoluyla etkileri
Aromamasaajda kullanılan yağlar; kendi kendine masaj
Hidrolatların kozmetik ve tedavideki yeri
Vücut yağları, kompresler, yıkama suları
Etkilere göre yağ karışımları hazırlama
Aroma lambaları

DOĞAL BAKIM / 28 saat

Cilt ve saç temizliği - bakımı
Sabunlar ve diğer temizlik malzemeleri
Boyalar, nemlendiriciler, kremler, losyonlar
Vücut yağları, sütler, damıtılmış sular
Kepeklenme, kuruma, yağlanma, istenmeyen tüy ve kokuların giderilmesi
Vücut bakımında gıdalar
Sürme, saç boyası, şampuan, maske, tonik, temizleme suyu, parfüm yapımı

BİTKİLERİN VE BESLENMENİN KİMYASI / 28 saat

Bitkilerdeki etkin maddelerin faydaları ve zararları
Bitki teknolojisinin ve yetiştirme biçiminin etkileri
Bitkilerin sağlık için önemi
Doğru beslenme

MASAJTERAPİ (BAYANLARA) / 72 saat

Temel masaj
Doğu masaj teknikleri
Batı masaj teknikleri

REFLEKSOLOJİ / 24 saat

Ayak anatomisi ve haritası
Refleksolojinin uygulandığı durumlar
Refleksoloji uygulamaları