

İbn Sînâ'nın el-Kānûn Fi't-Tıbb Eserinde Spor/Egzersiz-Sağlık İlişkisi

Meryem Doygun Günaydın*

Giriş

Tarih boyunca insanoğlu bedensel ve ruhsal açılardan sağlıklı olma gereksinimi duymuş ve bunun yollarını aramıştır. Bu ihtiyaç kimi zaman uzun yaşama güdüsünü ve hatta ölümsüzlük arayışlarını tetiklemiştir. Bu arayışlar ebedî hayatın sırrını konu edinen meşhur destanlar, dünya mitolojileri ve bu arayışın peşine düşen tarihî şahsiyetlerde ete kemiğe bürünür. Sümerlilerin Gılgamış Destanı'nda Uruk kentinin kralı Gılgamış'ın sonsuz yaşam için yollara düşmesi¹, İskender-i Zülkarneyn'in ebedî hayat veren "âb-ı hayât" (hayat suyu) uğruna katlandığı çetin yolculuğu² ve Büyük Moğol İmparatorluğu'nun kurucusu Cengiz Han'ın (1206-1227) "ebedî yaşamın ilacına" vakıf olduğunu düşündüğü Taoist keşiş Ch'ang-Ch'un'u Çin'den yanına çağırması buna örnektir³. Ancak sağlıklı ve uzun yaşamının yollarını aramak ölümsüzlüğü aramaktan daha kolay bir yol olarak görünür. Beden ve ruh gelişimini destekleyen, belirli kurallar doğrultusunda gerçekleştirilen spor ve egzersiz, dolayısıyla hareketli yaşam tarzı tatbiki daha kolay ve bilimsel olarak kanıtı mümkün faaliyetlerdir.

İlkçağlardan itibaren kaleme alınan tıp metinleri de bu bilgilerden hali değildir. Bilinçli ve kontrollü yapıldığı takdirde spor ve egzersizin kas-sinir gelişimi,

* Doç. Dr. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Tarih Bölümü, Ağrı/TÜRKİYE, mdoygund@agri.edu.tr <https://orcid.org/0000-0001-8456-5022>
DOI: 10.37879/978-975-17-6294-8.2025.999

1 Gılgamış Destanı, çev. Muzaffer Ramazanoğlu, Cumhuriyet Kitapları, İstanbul 1941; Mehmet Kahyaoglu, "Ölümsüzlüğün Peşinde Bir Kahraman Gılgamesh", *Metro Gastro*, 55, Mart-Nisan 2010, s. 148.

2 Ahmet Yaşar Ocak, "Âb-ı Hayât", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi (DİA)*, C I, İstanbul 1988, s. 2.

3 Lin Chen-Nan, "Ch'ang-Ch'un'un Batı (Moğolistan, Türkistan ve Afganistan) Seyahatnâmesi (1221-1224): Wang Kuo-Wei'nin Eserlerine Göre", İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul 1975, s. 161-162; David O. Morgan, "Cengiz", *Encyclopaedia Iranica*, Vol V, California 1992, s. 134.

organik gelişim, zihinsel ve ruhsal gelişim üzerinde olumlu etkileri⁴ modern zamanlardan çok önce özellikle Ortaç Çağ tıp metinlerinde yerini almıştır. Bu tıp kitaplarının çoğu yalnız hastalıklar değil, aynı zamanda fiziksel ve ruhsal yani bir bütün olarak sağlıklı olmanın yolları hakkında bilgi verir. Sağlığı korumak için gerekli görülen önlemlerin (hıfzıssıhha) başında spor ve egzersiz gelir; hatta sağlıklı bir birey olabilmenin adeta ön şartı olarak ortaya çıkar. Nitekim bazı tabipler sporun ihtiyaç halinde en üstün ve en faydalı tedavilerin yerine geçtiğinden bahseder⁵. Hastalıklara karşı vücut direncini artırmak, hastalıklardan korunmak ve bazı sakatlıkların tedavisi için spor ve egzersizin faydaları anlatılır. Ancak buralarda tespit edilen bir husus ziyadesiyle önemlidir. Meseleye hekimlik sorumluluğu ile yaklaşmanın getirisiyle, hareketli ve sakin yaşam tarzında ifrata kaçmanın zararlı, böyle davrananların ise hastalıklara açık olduğu anlayışı hâkimdir. Fazla hareket ile vücut yorulur, ısınır ve kuvvetler bozulur. Bunun tersi durumda ise yani aşırı hareketsizlikte vücut gevşer, tembelleşir ve çürümeye yol açan rutubet fazlalaşır; böylece hastalıklar açığa çıkar⁶. Dolayısıyla hareketli ve hareketsiz yaşam tarzında kontrolsüz ve ölçsüz olmanın sağlık üzerinde olumsuz etkisi olduğu anlaşılır.

Bu metinlerde spor-sağlık ilişkisinden başka çeşitli spor dalları ve kimi zaman kuralları ve faydalarına dair anlatımlar da bulunur. Bunların arasında bireysel ve takım halinde oynanan spor dalları gibi ekstrem ve geleneksel olarak adlandırılan spor dallarına da rastlamak mümkündür. Örneğin Türklerin ata sporu olarak bilinen cirit ve güreş bu metinlerde sıklıkla karşılaşılan türlerdir. İbn-i Sînâ da Arapça kaleme aldığı ansiklopedik ve sistematik tıp eseri el-*Kânûn fi't-Tıbb*'ın koruyucu hekimliğe dair üçüncü kısmında, sağlığı korumanın yolları ve yetişkinlerin takip etmesi gereken hayat düzeni hakkında bilgi verirken teorik ve klinik bilgi ve tecrübelerinden yola çıkar. Hekimin spor ve sağlık arasında kurduğu sıkı ilişki yalnız kendi zamanında değil sonraki zamanlarda da karşılık bulmuştur. Hârezmi⁷ Hekim Bereket

4 Osman İmamoğlu, "Spor-Sağlık İlişkisi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C VII/S 1, 1992, s. 63.

5 Ebû Zeyd el-Belhî, *Meşâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs*, çev. Nahil Okuyucu-Zahit Tiryaki, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, İstanbul 2012, s. 324; Nebi Bozkurt, "Spor", *DİA*, C XXXVII, İstanbul 2009, s. 420. Câlinûs ve Hipokrat'ın hıfzıssıhha tavsiyelerinin arasında bedensel aktiviteler yer almaktadır. Nebi Bozkurt, "Hıfzıssıhha", *DİA*, C XVII, İstanbul 1998, s. 318.

6 Ebû Zeyd el-Belhî, *age.*, s. 324-328.

7 Hakkında yeterince bilgi bulunmayan Hekim Bereket'in menşei hususunda ihtilaflar mevcuttur. Hârezm bölgesinden olduğu bilgisine dair bkz; Şehabeddin Tekindağ, "İzzet Koyunoğlu Kütüphanesinde Bulunan Türkçe Yazmalar Üzerinde Çalışmalar I", *Türkiyat*

tarafından el-Kânûn'a istinaden hazırlanan ve Anadolu'da yazılmış ilk Türkçe tıp kitabı olarak kabul edilen Tuhfe-i Mübârizî⁸ XIII. yüzyılda Anadolu'da özellikle de Amasya'da yapılan spor dalları ve onların faziletlerinden bahseder⁹. Hekim Bereket de İbn Sînâ'daki bilgileri takiben sağlığı korumak faslında hareket etmek ve yürümenin vücut ısınısını yükselttiğinden bahseder. Bunların dışında güreş tutmak, seğırtmek¹⁰, bir ayak seğırtmek¹¹, sünjü oynamak¹², kılıç oynamak, at seğırtmek¹³, ok atmak, top oynamak¹⁴, amud gö-

Mecmuası, C XVI, İstanbul 1971, 134. Aydınoğlu Beyliği'nin kurucusu olan Aydınoğlu Mehmet Bey (1308-1334) zamanında yaşadığı bilgisi için bk. Bedi N. Şehsuvaroğlu, Ayşegül Demirhan Erdemir, Gönül Cantay Güreşsever, *Türk Tıp Tarihi*, Taş Kitapçılık, Bursa 1984, s. 27.

- 8 Müellif önceleri Arapça olarak yazdığı Lübübü'n-Nühâb adlı tıp eserini sonraları Amasya Emiri Halifet Alp Gâzî'nin emri üzerinde Tuhfe-i Mübârizî adıyla Farsçaya ve daha sonra Türkçeye çevirmiştir. Tekindağ, agm., s. 134.
- 9 Tekindağ, agm., s. 136.
- 10 Kâmûs-ı Türkî ve Lehce-i Osmânî'de adımı çabuklaştırıp-hızlandırıp sıçrayarak koşmak, şitâb etmek=koşmak, acele etmek manasında bir fiildir. <https://www.osmanlicasozlukler.com/kamusiturki/tafsil-260454-di7.html> son erişim tarihi: 26.01.2024.
- 11 Atlama, uzun atlama yapmak manasında kullanıldığı düşünülebilir. Bazı yerlerde koşmak, yarışmak anlamında kullanıldığı görülür. Bkz: Tekindağ, agm., s. 136.
- 12 Süngü, mızrak. (süngü tutmak/mızrak tutmak, fırlatmak) Eski ve yeni diyalektlerde silah olarak kullanılan kargıya süngü adı verilir. Hasan Eren, *Türk Dilinin Etimolojik Sözlüğü*, Bizim Büro Basımevi, Ankara 1999, s. 213.
- 13 At koşturmak.
- 14 Burada top oynamak veya top vurmak ile kastedilen bugün dünyanın en popüler spor dallarından biri olarak kabul edilen futbol değil Orta Çağ'da Ortadoğu ve Uzakdoğu saraylarında oynanan özellikle de Türkler arasında kabul gören ve Türk hükümdarlarının pek çoğunun severek oynadığı ağır spor dallarından sayılan çevgân, halk arasında çevgen olarak telaffuz edilen, günümüzde polo oyunu ile benzerlikleri bulunan atlı top oyunudur. Oyundaki amaç at üzerinde ucu eğri değnek/sopayla (çevgân) ile topu sürerek hedeften geçirerek sayı kazanmaktır. Feyzi Halıcı, "Çevgân", *DİA*, C VIII, İstanbul 1993, s. 295. Lugatnâme-i Dehhodâ'da aslı Pehlevice olan kelimenin çûpgân, çûpigân, çûbkân/çûbikân olduğu ve topun değnekle hareket ettirildiği bir oyun olduğu söylenir. <https://vajehyab.com/dehkhoda/چوگان?q=چوگان> son erişim tarihi 26.01.2024. Divânü Lugâti't-Türk'te çögen-çögen/çevgen (چگن) olarak geçen kelime bugün de Anadolu'da aynı şekilde bilinir. Kaşgarlı Mahmud, *Divanü Lûgat-it-Türk Tercümesi I*, çev. Besim Atalay, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara 1985, s. 402. Kaşgarlı Mahmud çevgânı cümle içinde birkaç şekilde kullanır: "ol manğa çögen eğışdi=o bana çevgen eğmekte yardım etti". Kaşgarlı Mahmud, *age.*, s. 187. "ol çögen egtürdi=o çevgen eğdirdi". Kaşgarlı Mahmud, *age.*, s. 223. "ol anıñ birle çögen urdı ümleşi=o, onunla şalvarını ortaya koyarak çevgen oynadı". Kaşgarlı Mahmud, *age.*, s. 242. Kelimenin diğer varyantları şöyledir: cögen, cögenek, cöğgen, cöğmel, cöğmen, cöven. Tuncer Gülensoy, *Türkiye Türkçesindeki Türkçe Sözcüklerin Köken Bilgisi Sözlüğü*, C I, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara 2007, s. 251. Yerel ağızlarda ince dalları çekmeye yarayan çengelli sopaya da cögen adı verilir. Eren, *age.*, s. 88. Türklerin çevgân oyununa düşkünlüğünü Memlûkler Devleti (1250-1517) özelinde görmek mümkündür. Memlûklerde askeri amaçlar için özel meydanlar

türmek-getirmek¹⁵, çelik oynamak¹⁶, yayan yürümek ve yelmek¹⁷ gibi çeşitli sportif aktivitelerin isimlerini zikreder¹⁸.

Bu bilgilerden hareketle, *İslam tıbbında sporun beden ve ahlâk gelişimi üzerinde etkili bir tür terbiye yöntemi olarak görülüp teşvik ve tavsiye edildiğini söylemek mümkündür*. Bu çalışma da İbn Sînâ'dan hareketle *İslam tıbbının âdeta bir parçası haline gelen spor/egzersiz-sağlık ilişkisini* bu yönüyle ortaya koymaya çalışacaktır.

İbn Sînâ'nın Sağlık Anlayışı

Orta Çağ tıbbının önde gelen temsilcilerinden kabul edilen filozof-hekim İbn Sînâ (ö. 428/1037), bilgi birikimi, klinik tecrübesi ve tıp alanındaki bulgu ve keşifleriyle ve bu alanda kaleme aldığı eserleriyle yalnız İslam dünyasını değil Avrupa tıbbını etkileyen ve ona yön veren önemli bir âlimdir. Nitekim İslam tıp tarihinin sistematik ve ansiklopedik en büyük eseri olarak bilinen el-*Ķānūn fi't-Tıbb*'ın Latince'ye tercüme edildikten sonra XIII. yüzyıldan itibaren XVII. yüzyıla kadar Avrupa üniversitelerinin tıp fakültelerinde ders kitabı olarak okutulması¹⁹ İbn Sînâ'nın tıp ilmindeki otoritesinin İslam dünyası dışındaki karşılığını göstermektedir. İbn Sînâ Helenistik, Bizans ve Süryani tıp literatürünü bir araya getirerek sistemleştirdiği ve kendi gözlemlerini ilave ederek hazırladığı²⁰ ve ona asıl şöhretini kazandıran eseri el-*Ķānūn* ile

(Meydanü'l-Kabak) inşa ettirilmiş "la'bü'l-küre" olarak adlandırılan çevgân oyunu da buralarda sergilenmiştir. Hatta çevgânın ana malzemesi olan çubuğu taşımakla sorumlu olan, oyun alanına getiren ve oyun sırasında hükümdarın yanında yer alan bir saray görevlisi de (çevgândâr, çöğendâr) tayin edilmiştir. Esra Cıplak, "Memlûkler'de La'bü'l-Küre "Çevgân", *Ortaçağ Araştırmaları Dergisi*, S 2, Aralık 2021, s. 256-258. Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî çevgânda at üzerindeki binicinin vücudunun her yerini hareket ettirdiğini, eğilip bükülüp sağa sola dönerek vücut için en güçlü hareketi yaptığını söyler. Hatta spor yapan kimselerin bundan dolayı bu hareketi seçtiklerini, krallardan bir grubun da bu oyunu oynamak istediklerinden değil bu hareketi yapmak istediklerinden bahseder. Ebû Zeyd el-Belhî, *age.*, s. 332. Çevgân hakkında ayrıca bk. Özbay Güven, *Türklerde Spor Kültürü*, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, Ankara 1999, s. 210-222.

15 Amud veya amuda kalkmak iki elin üzerinde dik duruş. Bu pozisyonda vücut sabit ve baş aşağı pozisyonudur.

16 Çelik çomak oyunu. Çomak adındaki sopa ile sadece bir adet olan çelik adındaki çubukla oynanan takım oyunu. *Türkiye'de 2004 Yılında Yaşayan Geleneksel Çocuk Oyunları*, haz. M. Öcal Oğuz-Petek Ersoy, Gazi Üniversitesi THBMER Yayınları, Ankara 2005, s. 35.

17 Eski Türkçe'de yilmek. Aceleyle, telaşla koşmak. Gülensoy, *age.*, C II, s. 1111.

18 Hekim Bereket, *Tuhfe-i Mubârizi*, haz. Binnur Erdağı Doğuer, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara 2013, s. 83-85.

19 Arslan Terzioğlu, "İbn Sînâ-Tıp", *DİA*, C XX, İstanbul 1999, s. 321.

20 Esin Kahya, "el-*Ķānūn fi't-Tıbb*", *DİA*, C XXIV, İstanbul 2001, s. 331.

İslam tıp geleneğinin zirvesini temsil etmiştir. Beş kitaptan müteşekkil el-Kânûn'un ilk kitabının üçüncü kısmı koruyucu hekimliğe dair olup burada sağlığın korunması bilgisi (hıfzısihha) ve yetişkinler özelinde egzersizler ve genel beslenme tavsiyeleri yer alır.

İbn Sînâ, İslam tıbbını etkileyen eski Yunan tıp otoritesi Galenos'in (Câlinûs ö. 200 [?]) aksine²¹ insan vücudunun hastalık ve sağlık olmak üzere yalnızca iki hâlinin bulunduğunu söyler. Sağlık ve hastalığın sebepleri dört tane olup bunlar: maddî sebepler, etkin sebepler, formal sebepler ve gayî sebeplerdir²². Etkin sebepler arasında vücudun sükûnet ve hareketi vardır. Vücudun sükûnet ve hareket hâli, sağlık durumunda değişikliğe yol açabilecek önemli bir etkidir. İbn Sînâ'ya göre sağlığı korumak ve hastalığın sebeplerinden korunmak da tıbbın konusudur. Bu sebeplerden korunmanın vasıtaları arasında ise diyet, uygun hava koşulları seçmek, ölçülü istirahat, egzersiz ve ilaç tedavisi yer alır²³. Bu bilgilerden de anlaşılacağı üzere İbn Sînâ yalnız hastalıklar ve onların tedavilerinin değil aynı zamanda sağlık, sağlıklı olmak ve sağlığın korunmasının da tıbbın konusu, dolayısıyla tabiplerin sorumluluk alanları arasında olduğunu bilir.

İbn Sînâ hıfzısihha bilgisinin sınırlarını da tarif eder ve bu konuda bilgi sahibi olmanın ölümden ya da dıştan gelen sıkıntılardan kaçmaya yardım etmediğini söyler. Yani hıfzısihha sağlık için uygun şartları güvenilir şekilde sağlar ve insan vücudunun normal hayat sürecine ulaşmasında ona yardımcı olur²⁴. Dolayısıyla İbn Sînâ sağlıklı yaşamak için gerekli önlemleri sıralar; lakin bunları ölüme ya da dış etkenlere karşı bir mucize olarak görmez. Dengeli ve doğru beslenme, sağlıklı çevre, bedensel aktiviteler gibi faktörlerin özel bir dengede olması sağlığın korunması için önemlidir, ancak bu daima aynı kalmaz; değişir ve mucize değildir. İnsan bu dengeden payını elde ettiği takdirde sağlıklı kalabilir; ancak ifrat hâlinde faydalı olarak görülen şeyler de zarara dönüşür. İnsan ise kendini ifrat ve tefritten muhafaza edebilecek bir

21 Galenos vücudun üç hâlinin olduğunu söyler ve bunları sağlık, hastalık, ne hastalık ne sağlık olarak açıklar. Yani Galenos İbn Sînâ'dan farklı olarak vücudun sağlık ve hastalığın dışında bir ara durumu olduğunu (ne sağlık ne hastalık) iddia eder. İskenderiyeli Şârihler, *Cevâmî'ul-İskenderâniyyin li-Kütübi Câlinûs fi't-Tıbb Galen'in Tıbb Külliyyâtı Üzerine İskenderiyeli Şârihler'in Derlemeleri*, Klasik Arapça çev. Huneyn b. İshak, Türkiye Yazma Eserler Başkanlığı Kurumu Yayınları, İstanbul 2023, s. 128, 132.

22 İbn Sînâ, *el-Kânûn fi't-Tıbb*, çev. Esin Kâhya, Birinci Kitap, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara 2017, s. 6-7.

23 İbn Sînâ, *age.*, s. 8.

24 İbn Sînâ, *age.*, s. 278.

varlıktır.

İbn Sînâ'nın El-Kânûn Fi't-Tıbb Eserinde Spor/egzersiz-Sağlık İlişkisi

İbn Sînâ el-Kânûn'da sporun anlamı, amacı ve faydalarının yanı sıra vücudun durumuna, yaşa ve hastalıklara göre yapılması gereken spor türleri hakkında bilgi verir. Çocuklarda sağlığı korumanın yollarından sonra yetişkinlerde sağlığı muhafaza etmenin üç yolu olduğunu söyler bunlar: egzersiz, diyet ve uykudur. Dolayısıyla İbn Sînâ sağlıklı yetişkini tarif ederken egzersiz, diyet ve uykuda özel bir dengeden payını almasını tavsiye eder. Ayrıca bu üç kavramı birbirinden bağımsız görmez ve birbirini tamamlayıcı unsurlar olarak ele alır.

İbn Sînâ egzersizin tanımını yaparak başlar ve egzersizin, “derin ve hızlı nefes alışverişlerini açığa çıkaran istemli hareketler” olduğunu söyler. Ayrıca “düzenli egzersizin mizaç ve humoral hastalıklara karşı etkili bir koruyucu” olduğu bilgisini verir²⁵. Peki egzersize neden ihtiyaç duyulur? İbn Sînâ'ya göre egzersiz ihtiyacının açığa çıkması alınan besinlerin vücut tarafından tamamen emilememesi ile alakalıdır. Besinden geri kalan işe yaramayan maddeleri atmaya çalışan sistem bunda tamamen başarılı olamaz ve bu durum çeşitli rahatsızlıklara sebep olur. Egzersiz ise bu fazlalıkların bertaraf edilmesine yardımcı olur ve besinlerin emilimini hızlandırır²⁶. İbn Sînâ'dan önce yaşayan filozof-hekim Ebû Zeyd Ahmed b. Sehl el-Belhî (ö. 322/934) tıp ve ahlâk konulu eseri Meşâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs'de spor ihtiyacının sebeplerini anlatırken buna benzer görüşler beyan eder. Müellife göre “sindirimden arta kalan besin maddeleri vücudun uçlarında birikir ve bir müddet sonra çürümeye başlar. Bunları dağıtacak bir hareket olmadığı için ise hastalıklar açığa çıkar. Örneğin az hareket eden insanların pek çoğunda gut²⁷ ve ben-

25 İbn Sînâ, *age.*, s. 296.

26 İbn Sînâ, *age.*, s. 297.

27 Nikris, damla hastalığı. Halk arasında “kralların hastalığı” veya zengin hastalığı olarak bilinen gut, vücudun çeşitli yerlerinde biriken ürik asit sebebiyle el, ayak parmakları ve eklemlerde görülen ağrılı şişlikleri ortaya çıkarak bir metabolizma hastalığıdır. <http://www.lugatim.com/s/NIKRİS> son erişim tarihi: 27.01.2024. Umumiyetle aşırı yağlı ve etli beslenme alışkanlıklarına ayrıca fazla alkol tüketimine sahip kişilerde görüldüğü bilinir. İslam âlimi Halil b. Ahmed (ö. 175/791) gut hastalığının genellikle erkeklerde görüldüğünü söyler. Ebû Abdurrahmân el-Halil b. Ahmed el Ferâhîdî (Ferhûdî), *Kitabül-Ayn*, thk. Mehdi el-Mahzûmî-İbrâhim es-Sâmerrâi, C V, Beyrut 1988, s. 252. Orta Çağ'ın önemli Müslüman seyyahlarından İbn Battûta (ö. 770/1368-1369) ise bu hastalığın Türkler arasında çok yaygın olduğundan bahseder. Ebû Abdullah Muhammed İbn Battûta Tancî, *İbn Battûta Seyahatnamesi*, çev. A. Sait Aykut, C I, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul 2004, s. 480-481.

zeri hastalıkların görülmesi bu sebeptedir²⁸". Bu bilgiler modern zamanların spor-sağlık anlayışı ile benzerlik taşımaktadır. Zira bu alanlarda yapılan bilimsel çalışmalarda düzenli sporun vücuttaki tüm atık ve toksik maddelerin atılmasında etkili olduğu görüşü hâkimdir.

İbn Sînâ'nın egzersizin tanımı ve amacından başka bilgi verdiği bir diğer husus ise egzersiz türleridir. Egzersizler şiddeti ve şekline göre çeşitlilik göstermekle birlikte kuvvetli ve mutedil olmak üzere iki çeşit egzersiz vardır. Kuvvetli egzersizler arasında güreş, boks, koşu, hızlı yürüyüş, okçuluk, cirit, zıplama, kılıç oyunu, ağırlık kaldırma, sıçramak ve atla atlanmak gibi bugün dahi olimpiik spor dalları arasında kabul edilen branşlar yer alır. İbn Sînâ güreş ve güç denemeleriyle ilgili daha tafsilatlı bilgiler vererek güreşçilerin rakiplerini yere sermek için yaptıkları hilelerden bahseder²⁹. Bu bilgilerden anlaşıldığı üzere İbn Sînâ güreş özelinde görüldüğü gibi bazı sporların kurallarına ve temrinlerin sporcular için faydalarına da değinir. İbn Sînâ'daki bu bilgilerin bugünkü spor oyunları kuralları ve alıştırma teknikleri ile benzerlik taşıdığı görülür.

El-Kânûn'da her bir organ için yapılan özel egzersizlere de yer verildiği görülür. Burada modern tıp anlayışıyla benzerlik taşıyan kişiye ve hastalığa özel egzersiz reçetelerinin oluşturulduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca bilinçsiz egzersizin insan sağlığını tehlikeye sokan derecelere ulaştığı da görülür. Örneğin göğüs ve solunum organları için uygulanan egzersizler arasında kalın sesle yüksek perdeden bağırarak ve nefesi uzun süre tutup bırakmak vardır. Bu suretle göğüs genişler ve solunum yolları açılır. Ancak uzun bağırımlar ve birden yüksek perdeye çıkmak insan sağlığını harap eder³⁰. İbn Sînâ hastalıklara göre şekillenen uygun egzersizlerden de bahseder. Örneğin hummadan muzdarip olanlar, terebentin gibi müshillerden zayıf düşenler, gut ve böbrek hastalıkları için sallanmak gibi hafif egzersizler faydalıdır. Zira hafif sallanmak gazı dağıtıp uyku yapar, ayrıca vücuttaki gereksiz maddeleri boşaltarak vücudun rahatlamasını sağlar³¹. El-Kânûn'daki bu bilgilerden yola çıkarak İbn Sînâ'nın *klinik tıpta uzmanlık dallarından spor bekimliğinin âdeti*

28 Ebû Zeyd el-Belhî, *age.*, s. 328.

29 İbn Sînâ, *age.*, s. 298.

30 İbn Sînâ, *age.*, s. 299.

31 İbn Sînâ, *age.*, s. 299.

öncülerinden olduğunu söylemek mümkündür. Zira İbn Sînâ bedensel aktivitelerle bir hekim hassasiyeti ile bireyin sağlığını önceleyerek yaklaşmıştır. Bu doğrultuda *özel egzersiz reçeteleri oluştururken hasta öyküsüne bağlı kalmıştır*, tıpkı bugün spor hekimliğinde görüldüğü gibi. Spor hekimliğinde egzersiz yapan kişilerin sistemleriyle ilgili patolojik durumlarında aktivitelerin yol açabileceği tehlikeler önceden hesaplanır ve tedavi uygulanır³². İbn Sînâ da sporun özel gereklilikleri ve kişilerin fiziksel ve ruhsal hassasiyetlerini dikkate alarak bilgilendirme yoluna gider. Nitekim zayıf organlara yoğun ve kuvvetli egzersizler uygulamaktan sakınılmasını tavsiye eder. Bu kişilerin egzersizi hafif olmalı ve zayıf taraf çok zorlanarak ciddi sakatlıklar ve rahatsızlıklara yol açılmamalı. Bacaklarında varisli kan damarları biriken birinin fazla hareketten kendini sakınması; ancak vücudunun üst kısımlarını çalıştırması bu cümledendir³³. Gerçekten varisli hastalar için uygulanan bugünkü tedavi yöntemleri arasında da yaşam tarzı değişikliği ve egzersiz uygulamaları mevcuttur. Bu doğrultuda egzersiz ile varise sebep semptomların azaldığı ve hastanın yaşam kalitesinin arttığını söylemek mümkündür.

Egzersizin amacı kadar zamanı da önemli bir konudur. İbn Sînâ sportif faaliyetler için en uygun zamanın vücudun dengede olduğu zaman olduğunu söyler³⁴. Egzersizin yapılacağı en uygun zamanlar vücudun temiz ve midenin boş olduğu andır. Bağırsaklar ve mesanenin egzersizden önce boşaltılması önemlidir. Zira hareket, yeme içme ile doyan vücudu harekete geçirir ve doğal sindirim sürecine mâni olur. İnsanın sindirime yardımcı olması için harekete değil, sakın kalmaya ihtiyacı vardır³⁵. Yemekten hemen sonra egzersizden kaçınılmasının sebebi de budur. Aksi takdirde besinler sindirilmeden emilir ve aşağı iner veya bozulurlar³⁶. İdrarın rengi, kıvamı ve olgunluğu ise sindirimin gerçekleşip gerçekleşmediği ve emilmenin başlayıp başlamadığı hakkında bilgi verir. Örneğin idrarın rengi parlak kırmızıya dönüştüğünde egzersiz yapmak kuvvetleri zayıflatacağı için hastalıklar veya rahatsızlıklara yol açabilir. Egzersizden uzak durulması gereken bir diğer zaman sıcağın arttığı zamandır. Hareket bu sıcaklığı artırarak içgüdüsel kuvveti çözer. Çok soğuk ve çok sıcak havalarda mümkün oldukça dinlenip az hareket etmek, ilkbahar ve sonbahar mevsimlerinde ise hareket etmek sağlığın korunması

32 Emin Ergen, "Spor Hekimliği", *Dirim*, S. 4, Temmuz-Ağustos 2001, s. 9-10.

33 İbn Sînâ, *age.*, s. 300.

34 İbn Sînâ, *age.*, s. 301.

35 Ebû Zeyd el-Belhî, *age.*, s. 338.

36 İbn Sînâ, *age.*, s. 312.

açısından daha iyidir³⁷. Egzersiz için vücudun uygun dengede olduğu zaman gibi sıcaklık ve soğukluğun da dengede olması önemlidir. Dolayısıyla çevresel faktörler de egzersizi etkileyen unsurlar arasındadır. Sağlığın korunması ancak bu bütün unsurların dengeli ve uyumlu olması ile mümkün hale gelir.

Egzersizin miktarı ve egzersizden sonraki uygulamalar da önemli bir meseledir. Kuvvetli ve hafif sportif faaliyetler kontrollü ve ölçülü olmadığı takdirde vücuda büyük zararlar verebilir. İbn Sînâ'ya göre sıcak ve kuru mizaçlı insanlar çok sık egzersiz yaparak hastalanırlar; ancak egzersizi bıraktıklarında sağlıklarına kavuşurlar³⁸. Bu bilgiden yola çıkarak İbn Sînâ'nın hastalık-sağlık ve spor-sağlık ilişkisini ele alırken ahlât-ı erbaa (humoral patoloji) teorisi ile bağlantı kurduğu söylenebilir. Antik Yunan filozofları ve tabiplerinin fikirleri doğrultusunda şekillenen³⁹ teorinin Orta Çağ İslam dünyasında en önemli temsilcilerinden biri İbn Sînâ'dır. Teoriye göre vücutta bulunan dört sıvı (kan, balgam, sevda/kara safra, safra) insanın biyolojik, ahlâkî ve psikolojik fonksiyonları üzerinde önemli etkiye sahiptir. Bu sıvıların vücutta dengeli oluşunun sağlığa, dengesizliğinin ise hastalıklara yol açtığına inanılır; mizaçlar da bunlara nispet edilirdi. Bu dört sıvıdan sarı safra karaciğerde bulunur, tabiatı kuru ve sıcaktır⁴⁰. İbn Sînâ hastalık ve tedaviler gibi sağlığı koruma hususunda da insanların hayatını bu teori bağlamında tanzim etmesini tavsiye eder. Nitekim bahsettiği sıcak ve kuru tabiatlı insanların vücutlarındaki sıvıyı harekete geçiren fazla egzersizden sakınmalarını tavsiye etmesi bu cümledendir. Egzersizin miktarının yeterli olup olmadığını anlamanın bir yolu da el ve ayak hareketleridir. El ve ayak hareketleri serbest olup kolay şekilde hareket eder hale gelinceye kadar egzersize devam edilebilir. Bu işaretler ortadan kalktığında ve buharlaşma yerine terleme başladığında koşma egzersizine son verilir⁴¹. Dolayısıyla terleme koşma egzersizinde vücudun yeterli egzersiz miktarına ulaştığına dair bir sinyaldir. Bu sinyal görmezden gelinir ve egzersize devam edilirse çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

İbn Sînâ egzersizden kaynaklanan bitkinlik türleri, tedavileri ve egzersizin

37 Ebû Zeyd el-Belhî, *age.*, s. 338. Ayrıca bk. İbn Sînâ, *age.*, s. 301.

38 İbn Sînâ, *age.*, s. 301.

39 Seyyed Hossein Nasr, *Science and Civilization in Islam*, ABD International Group, Inc, 2001, s. 219. Ayrıca bkz; Erwin H. Ackerknecht, *A Short History of Medicine*, The Johns Hopkins University Press, New York 1968, s. 51; Ali Haydar Bayat, *Tıp Tarihi*, Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği, İstanbul 2016, s. 107.

40 Ayşegül Demirhan Erdemir, "Ahlât-ı Erbaa", *DİA*, C II, İstanbul 1989, s. 24.

41 İbn Sînâ, *age.*, s. 301.

yan etkilerine dair de bilgi vermiştir. Egzersizden sonra bitkinliğin sebepleri ve vücuttaki belirtilerinin çeşitli olduğu görülmektedir. Özellikle kuvvetli ve ölçsüz egzersizlerin akabinde vücutta gerilmeler, şişkinlikler, kaslarda sertleşmeler, dokularda ağrı, titreme ve ürperti gibi belirtiler görülebilir. Bu belirtilerin ortadan kaldırılması özel tedavilerle mümkündür. Bitkinlik pek çok düzensizliğe ve rahatsızlıklara yol açabilir, bu sebeple tedavi geciktirilmemelidir. Birkaç bitkinlik türünün birleştiği durumlarda ise acil etkin bir tedavi şarttır. İbn Sînâ dört tip bitkinlikten bahseder bunlar; ıstırap (dokununca acıyan), katılık, şişkinlik ve kuruluksur. Özellikle ıstırap türü bitkinlik dokununca ve hareket edince kişiye acı verir. Bu sebeple kişi kendisini ağır hareketlerden, açma germe hareketlerinden korumalıdır ve hafifçe hareket etmelidir. Bu tür bitkinlik, şiddetli egzersiz sebebiyle kas ve yağ dokusunun harap olması sonucu faal zararlı maddelerin fazla birikmesi ile açığa çıkar⁴². Katılık ise kas dokularında gereksiz zararlı maddelerin hareketsizliğinden doğar. Şiddetli egzersiz sonrasında görülür, hatta bacakları uzatmakta dahi zorluk çekilir. Şişkinlik türünün belirtilerine bakıldığında vücut oldukça sıcak, kırmızı ve şişmiş haldedir. Egzersizden etkilenen kısma dokununca acı hissedilir ve gerginlik ortaya çıkar. Son olarak kuruluk türünde vücutta yaygın kuruluk gözlemlenir. Kuru atmosfer, kötü beslenme ve açlık sebebiyle ortaya çıkar. Masaj ve kuvvetli egzersiz vücutta kuruluğu artıran uygulamalardır⁴³.

Egzersizden sonra açığa çıkan bitkinliklerin derhal ortadan kaldırılması lazımdır; zira bitkinlikler çeşitli rahatsızlıklara hatta hummalara dahi zemin hazırlayabilir⁴⁴. Her bitkinlik türüne özel tedavi yöntemleri mevcuttur. İbn Sînâ'nın tedavi önerileri arasında diyet, masaj ve hamam ön plana çıkar. Özellikle kişiye özel egzersiz programı ve beslenme listesinde keyfi uygulamalardan kaçınma tavsiyesinde görüldüğü gibi İbn Sînâ spor-sağlık ilişkisini ele alırken beslenmenin önemini sıklıkla vurgular. *Egzersiz sonrası ağır yemeklerden uzak durma, daha hafif yiyeceklerle beslenme ve az yeme bitkin vücudu hızla toparlamaya yarayan tavsiyelerdir*. İbn Sînâ'daki bu uygulamaların İslam tıbbını etkileyen eski Yunan tıp otoritesi Galenos ile benzerlik taşıdığı görülür. Nitekim Galenos de mevcut sağlığı koruyan sebepleri sağlıkların tedbiri olarak adlandırır ve bunun yeme, içme, amaçlı egzersiz ve banyo ile mümkün olduğunu söyler⁴⁵. Bu noktada Galenos'ın İbn Sînâ'nın fikirlerini etkilediği ihtimali ortaya çıkar.

42 İbn Sînâ, *age.*, s. 327.

43 İbn Sînâ, *age.*, s. 328.

44 İbn Sînâ, *age.*, s. 329.

45 İskenderiyeli Şârihler, *age.*, s. 74.

İbn Sînâ'ya göre acı veren bitkinlik türünde (ıstırap) egzersiz azaltılmalı, böylece acı ortadan kalkar. Ancak vücutta hıtlardan (ahlât-ı erbaa/kan, balgam, sevda, safra) kan fazla ise oruç ve müshil uygulanmalı. Zararlı madde deriye nüfuz etmişse vücuda hafif yağla masaj yapılmalı. İlk gün az miktarda yemek yenmeli, sonraki gün ise nemli yiyeceklerle diyet devam etmeli. Katılık türünde spazmlar ve sertliklerin gevşetilmesi için güneşte ısıtılmış tatlı yağ cilde sürülmeli, akabinde ılık su ile uzun süreli banyo yapılmalı. Bitkinlik gaz birikmesinden ortaya çıkmışsa kimyon ve anason ile tedavi edilmeli⁴⁶. Şişkinlikte ise gerilmiş ve kasılmış dokuların gevşemesi, vücut ısısının azaltılması ve gereksiz maddelerin atılması icap eder. Bunlar ise sıcak yağ tatbiki, hafif masaj, sıcak banyo ve istirahat ile mümkün olur. Kuruluk türü ise diğer türlerde görüldüğü gibi diyet, banyo ve masaj uygulaması ile ortadan kalkar. Bu türde mesane ve bağırsaklar boşaltılmalı, sıcaklığı az bir yağ ile nazıkçe bir masaj yapılmalı, az miktarda nemli besin öğle üzeri yenmeli⁴⁷. Görüldüğü gibi bitkinlik egzersize son verildiğinde ortadan kalksa dahi vücutta gereksiz ve zararlı maddelerin hızla atılması için tedavi edici masajlar, müshil, banyo ve diyet yardımcı unsur olarak ortaya çıkar. Ancak bu uygulamalar kontrollü ve ölçülü yapılmalıdır. Özellikle bilinçsizce yapılan müshil ve kan almalar kişiyi daha kötü hale getirebilir. İbn Sînâ vücutta hıtların fazlalığını göz önünde bulundurarak tedavi yöntemleri tavsiye eder. Örneğin hıtlar fazla ise egzersiz bırakılmalı, istirahat edilmeli ve kan almaktan uzak durulmalıdır. İlkçağ ve Orta Çağ tıp tarihinde ahlât-ı erbaa teorisinin takip edilmesi ve İslam tıbbında da benimsenerek geliştirilmesi sonucu Müslüman tabiplerin büyük çoğunluğu hastalıkların teşhisi ve tedavilerin tespitinde bu anlayışı dikkate almışlardır. İbn Sînâ ahlât-ı erbaa teorisinin en gözde temsilcilerinden biri olarak yalnız hastalıkta değil sağlık konusunda da zaman zaman bu teori bağlamında hareket etmiştir. Özellikle kan ve safra kirliliğinde kan aldırma, safra boşaltma ve müshil bu doğrultuda en sık başvurulan usullerdir. Ancak İbn Sînâ bu uygulamaların kime uygulanacağı ve zamanı hususunda oldukça titiz davranmanın önemine işaret eder.

İbn Sînâ sağlığı korumanın temel prensiplerinden biri olan egzersizin olası yan etkilerine karşı da sağlığı muhafaza etmenin yolları hakkında bilgi vermiştir. Bu doğrultuda egzersiz yapan her kişi yan etkilerini göz önünde bulundurulmalıdır. Sıkışma, gevşeme, su toplanması ve kuruluk egzersizden meydana gelen en sık rahatsızlıklar arasındadır. Bu yan etkilerin tedavisinde de diyet, banyo ve masaj ön plana çıkar. Ancak bu uygulamalar yan etkilere göre de-

46 İbn Sînâ, *age.*, s. 330.

47 İbn Sînâ, *age.*, s. 331.

ğişiklik gösterir. Örneğin katılıkta sıcak banyo, kâfi derecede nazik masaj ve yağla ovma tedavisi tavsiye edilirken, su birikmesinin (su toplanması) sebebi çok sık banyo, çok fazla yeme içme, rahat ve zevkli hayat tarzı olduğu için bunlardan uzak durulması söylenir. Zira böyle insanlar dokularında fazla nem hissederler ve zamanla çeşitli rahatsızlıklara yakalanırlar⁴⁸. Dolayısıyla egzersizin meydana getirdiği her rahatsızlık aynı uygulama ile tedavi edilemez. Kişiye özel reçeteler ve beslenme programları, ilaç tedavileri bu noktada en önemli tedavi uygulamaları olarak ortaya çıkar. Bugün de kişiye özel egzersiz programı oluşturulurken risk faktörlerinin önceden belirlenmesi önemli bir mesele olarak ortaya çıkar. Egzersiz tolerans testleri (ETT) bu risk faktörlerinin tespitine yardımcı olmaktadır. Bu testler egzersize mâni durumlar, risk tayini ve tedavi yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla uygulanır ve bunların yardımıyla kişinin fiziksel kapasitesine uygun programların hazırlanması sağlanabilir. Özellikle orta ve yüksek risk grubundaki hastalara bu testlerin uygulanarak olası risklerin değerlendirilmesi ciddi sakatlıklar ve rahatsızlıkların önüne geçilmesinde etkili olabilir. İbn Sînâ da kendi çağının imkânları doğrultusunda, egzersizin risk faktörlerini, egzersiz yapan kişinin fiziksel ve ruhsal kapasitesini saptayarak bilinçli ve ölçülü egzersiz programlarının oluşmasını tavsiye etmiştir.

Sonuç

İbn Sînâ başta el-*Kânûn fi 't-tıb* olmak üzere tıpla alakalı diğer pek çok eserinde sağlık bilgisi ve sağlıklı yaşamak için gerekli tedbirlerin bütünü olan hıfzıssıhha konularına yer vermiştir. *El-Kânûn fi 't-tıb*'da *sağlık tedbirlerinin farklı yaş gruplarına ve farklı yapılara sahip olan insanlara göre değişiklik arz ettiği* görülmektedir. Dolayısıyla İbn Sînâ'da yetişkinlerin takip etmesi gereken hayat düzeni ile çocukların ya da yaşlıların sağlık tedbirleri umumiyetle birbirinden farklıdır. İbn Sînâ sağlığı korunma yollarını anlatırken bir gelişkinin/yetişkinin ve yaşlının aynı fizyolojiye, ruhsal duruma ve ihtiyaçlara sahip olmadığını dikkate alarak tavsiyelerde bulunur. Bu noktada İbn Sînâ'nın hıfzıssıhha anlayışında sağlığın temel esaslarının sonuçlarına karşı yalnız egzersizin ya da yalnız beslenmenin koruyucu rolü yoktur. Bu unsurların birlikte bir anlam kazandığı ve birlikte uygulandığı takdirde sağlık üzerinde etkisi olduğu anlaşılır.

İbn Sînâ'nın *sağlık anlayışını şekillendiren bir husus ise ölçülü olmaktadır*. Sağlığı korumanın üç temel prensibi olan egzersiz, diyet ve uykuda itidal olmak, bu hususlarda aşırıya kaçmamak gerekir. Nitekim sağlıklı olmak

48 İbn Sînâ, *age.*, s. 333.

adına yapılan fazla egzersiz ve bilinçsiz diyet ciddi rahatsızlıklara ve sağlık sorunlarına yol açabilir. İbn Sînâ egzersiz programları oluşturulurken kişinin hangi organının zayıf olduğu ve vücudundaki hıltların dengesini/fazlalığını dikkate almanın önemine dikkat çeker. Zayıf organların zorlu ve kuvvetli egzersizlerden korunması ve hıltların fazla olduğu hallerde egzersizin bırakılması önemli tavsiyeleri arasındadır. Bu bilgilerden hareketle İbn Sînâ'nın spor-sağlık anlayışında ahlât-ı erbaa teorisinin önemli bir yeri olduğunu söylemek mümkündür. İbn Sînâ, egzersizin başlangıcında hıltların durumunun tespit edilmesinin egzersizden kaynaklı olası rahatsızlıkların ve hastalıkların önüne geçilmesinde önemli bir payı olduğu inancındadır. Yani İbn Sînâ dört hıltın birbiri ile uyumunun sağlıklı olmanın üzerinde etkisine dikkat çeker.

İbn Sînâ'nın egzersizin faydaları üzerine söyledikleri büyük çoğunlukla bugün dahi geçerliliğini korumaktadır. Nitekim egzersizin humoral rahatsızlıklara karşı etkili bir koruyucu olduğu fikri XIX. Yüzyıla kadar benimsenmiştir. *Ayrıca düzenli egzersizin kas ve eklemleri güçlendirdiği, hastalıklara karşı vücut direncini artırdığı, besinin hızlı emilmesine yardımcı olduğu, vücudun doğal ısını artırdığı, vücudu hafiflettiği ve organları geliştirdiği hususlarının bugün spor hekimlerinin takip ettiği yaklaşıma temel teşkil eder.*

İbn Sînâ'nın egzersiz türlerine dair verdiği örnekler üzerinden XI. Yüzyılda İslam dünyasında kabul gören ve sevilen spor dallarını da tespit etmek mümkündür. Özellikle güreşe diğer spor dallarından daha fazla ihtimam gösterdiği, bugün de kabul gören kurallara, alıştırma tekniklerine ve uygulanan taktiklere yer verdiği görülür. İbn Sînâ'nın örnek verdiği mutedil ve kuvvetli egzersiz türlerinin çoğu spor kuralları, taktikleri, teknikleri ve sağlık üzerindeki olumlu etkileri bugün büyük çoğunluğuyla güncelliğini muhafaza etmektedir.

İbn Sînâ sağlığı korumak için egzersizi tek başına yeterli görmez ve kişiye özel beslenme listesinin egzersizle birlikte yürütülmesinin öneminden bahseder. Bugün spor hekimliğinin konuları arasında olan sporcunun beslenmesi daha XI. Yüzyılda İbn Sînâ'nın dikkat çektiği bir meseledir. Bu bilgiler İbn Sînâ'nın *kendi zamanında beslenme ve performans ilişkisini gözlemlediğini* düşündürür. Bu bilgilerden hareketle *İbn Sînâ'nın daha XI. Yüzyılda egzersizin amacı, zamanı, egzersiz sonrası vücut bakımı, egzersizden kaynaklanan rahatsızlıkların tedavisi ve egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkisine dair tespitlerinin geç XX. yüzyılda ayrı bir sağlık dalı olan spor hekimliğinde referans olarak kullanıldığını söylemek mümkündür.* Ayrıca İbn Sînâ'nın bugün spor ve sağlık açısından kabul gören ve uygulanan yöntemlerin birçoğunu XI. Yüzyılda tespiti Orta Çağ İslam tıbbının ulaştığı noktaya işaret eder.

KAYNAKLAR

- Ackerknecht, Erwin H., *A Short History of Medicine*, The Johns Hopkins University Press, New York 1968.
- Bayat, Ali Haydar, *Tıp Tarihi*, Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği, İstanbul 2016.
- Bozkurt, Nebi, “Hıfzıssıhha”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, C XVII, İstanbul 1998, s. 316-318.
- Bozkurt, Nebi, “Spor”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, C XXXVI, İstanbul 2009, s. 418-421.
- Çıplak, Esra, “Memlûkler’de La‘bü’l-Kürre “Çevgân”, *Orta Çağ Araştırmaları Dergisi*, S 2, Aralık 2021, s. 255-263.
- Demirhan Erdemir, Ayşegül, “Ahlât-ı Erbaa”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, C II, İstanbul 1989, s. 24.
- Ebü Abdірrahmân el-Halîl b. Ahmed el Ferâhidî (Ferhûdî), *Kitabü’l-Ayn*, thk. Mehdî el-Mahzûmî-İbrâhim es-Sâmerrâî, C V, Beyrut 1988.
- Ebü Abdullah Muhammed İbn Battûta Tancî, *İbn Battûta Seyahatnamesi*, çev. A. Sait Aykut, C I, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul 2004.
- Ebü Zeyd el-Belhî, *Meşâlihu’l-Ebdân ve’l-Enfûs*, çev. Nahil Okuyucu-Zahit Tiryaki, Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, İstanbul 2012.
- Eren, Hasan, *Türk Dilinin Etimolojik Sözlüğü*, Bizim Büro Basımevi, Ankara 1999.
- Ergen, Emin, “Spor Hekimliği”, *Dirim*, S 4, Temmuz-Ağustos 2001, s. 9-21.
- Gılgamış Destanı*, çev. Muzaffer Ramazanoğlu, Cumhuriyet Kitapları, İstanbul 1941.
- Gülensoy, Tuncer, *Türkiye Türkçesindeki Türkçe Sözcüklerin Köken Bilgisi Sözlüğü*, C I, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara 2007.
- Güven, Özbay, *Türklerde Spor Kültürü*, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, Ankara 1999.
- Halıcı, Feyzi, “Çevgân”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, C VIII, İstanbul 1993, s. 294-295.

Hekim Bereket, *Tuhfe-i Mubârizi*, haz. Binnur Erdağı Doğuer, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara 2013.

<http://www.lugatim.com/s/NİKRİS> son erişim tarihi: 27.01.2024.

<https://vajebyab.com/dehkhoda/ن‌ا‌گ‌و‌چ‌q=ن‌ا‌گ‌و‌چ> son erişim tarihi 26.01.2024.

<https://www.osmanlicasozlukler.com/kamusiturki/tafsil-260454-di7.html> son erişim tarihi: 26.01.2024.

İbn Sînâ, *el-Ķânûn fî't-Tıbb*, çev. Esin Kâhya, Birinci Kitap, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara 2017.

İmamoğlu, Osman, "Spor-Sağlık İlişkisi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C VII/S 1, 1992, s. 63-66.

İskenderiyeli Şârihler, *Cevâmi'u'l-İskenderâniyyîn li-Kütübi Câlinûs fî't-Tıbb Galen'in Tıp Külliyyâtı Üzerine İskenderiyeli Şârihler'in Derlemeleri*, Klasik Arapça çev. Huneyn b. İshak, Türkiye Yazma Eserler Başkanlığı Kurumu Yayınları, İstanbul 2023.

Kahya, Esin, "el-Ķânûn fî't-Tıbb", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, C XXIV, İstanbul 2001, s. 331-332.

Kahyaoglu, Mehmet, "Ölümsüzlüğün Peşinde Bir Kahraman Gılgamesh", *Metro Gastro*, 55, Mart-Nisan 2010, s. 148-150.

Kâşgarlı Mahmud, *Divanü Lûgat-it-Türk Tercümesi I*, çev. Besim Atalay, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara 1985.

Lin Chen-Nan, "Ch'ang-Ch'un'un Batı (Moğolistan, Türkistan ve Afganistan) Seyahatnâmesi (1221-1224): Wang Kuo-Wei'nin Eserlerine Göre", *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul 1975.

Morgan, David O., "Cengiz", *Encyclopaedia Iranica*, Vol. V, California 1992, s. 133-135.

Nasr, Seyyed Hossein, *Science and Civilization in Islam*, ABD International Group, Inc, 2001.

Ocak, Ahmet Yaşar, "Âb-ı Hayât", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, C I, İstanbul 1988, s. 1-3.

Şehsuvaroğlu, Bedi N- Erdemir Demirhan, Ayşegül-Cantay Güreşsever, Gönül, *Türk Tıp Tarihi*, Taş Kitapçılık, Bursa 1984.

Tekindağ, Şehabeddin, “İzzet Koyunoğlu Kütüphânesinde Bulunan Türkçe Yazmalar Üzerinde Çalışmalar I”, *Türkiyat Mecmuası*, C XVI, İstanbul 1971, 133-162.

Terzioğlu, Arslan, “İbn Sînâ-Tıp”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, C XX, İstanbul 1999, s. 321-336.

Türkiye’de 2004 Yılında Yaşayan Geleneksel Çocuk Oyunları, haz. M. Öcal Oğuz-Petek Ersoy, Gazi Üniversitesi THBMER Yayınları, Ankara 2005.