

Plutarkhos'un *De Tuenda Sanitate Praecepta/Υγιεινὰ Παραγγέλματα* (Sağlığın Korunması Üzerine Tavsiyeler) Adlı Çalışması: Tıp Tarihi Bağlamında Bir İnceleme*

Plutarch's Work Named *De Tuenda Sanitate Praecepta/Υγιεινὰ Παραγγέλματα* (Recommendations on the Protection of Health): A Review in the Context of History of Medicine

Nuray Yaşar Soydanⁱ, Berna Ardaⁱⁱ

ⁱDr., Fevzi Çakmak Aile Sağlığı Merkezi, <https://orcid.org/0000-0001-7526-587X>

ⁱⁱProf. Dr. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıp Tarihi ve Etik AD., <https://orcid.org/0000-0003-2043-2444>

Öz

Amaç: Çalışmanın amacı Plutarkhos'un *De Tuenda Sanitate Praecepta/Υγιεινὰ παραγγέλματα* (Sağlığın Korunması Üzerine Tavsiyeler) adlı yapıtını gündeme getirmek ve yazarın sağlığın değeri ve korunmasıyla ilgili söylem ve aktarımlarını Tıp Tarihi bağlamında değerlendirmektir.

Yöntem: Çalışma, Plutarkhos'un 16 ciltten oluşan *Moralia/Ἠθικά/Ethika* olarak bilinen eserinin ikinci cildinde 213-293 sayfaları arasında yer alan *De Tuenda Sanitate Praecepta* adlı deneme yazısı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada metin analizi yöntemi kullanılmıştır. Plutarkhos'un kültürel sınıfa yönelik olarak sağlığın değeri ve korunmasıyla ilgili tavsiyeleri saptanmış ve elde edilen bilgiler Tıp Tarihi ışığında incelenmiştir. Çalışma, Ocak-Mayıs 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada başvurulan kaynaklara yazarların kendi kütüphaneleri ve çevrimiçi kaynaklardan ulaşılmıştır.

Bulgular: Bu değerlendirme sırasında; hekimin değerli olduğu düşüncesi, tıp-felsefe ilişkisi, humoral patoloji kuramı, zihin-beden ilişkisi, ölçülülük, harici hastalık, prognoz yaklaşımı, ruh kavramı, rüyalar, ses, mantık ve beden egzersizi, soğuk banyonun zararları, sıcak banyonun faydaları, beslenme, şarap tüketimi, etkili ilaçların kullanılmaması gerektiği ve yaşam tarzının önemi gibi konulara değinildiği saptanmıştır.

Sonuç: Plutarkhos'un hekim olmamasına rağmen, Antik Çağ'ın tıp bilgisini oluşturan bazı temel kavramlara hâkim olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başta Hippokrates, Platon ve Aristoteles olmak üzere önemli tarihi figürlere atıf yaptığı fark edilmiş olup çeşitli anlatılar, aforizmalar, tanıklıklar ve benzetmelerle metni çekici hale getirdiği ve okuyucunun ilgisini arttırdığı görülmüştür. Sağlığın korunması konusunda verdiği bilgiler, döneminin sayılır bir sağlık okuryazarı olarak anımsanmasını düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Plutarkhos, *De Tuenda Sanitate Praecepta*, Ölçülülük, Tıp Tarihi.

ABSTRACT

Aim: The aim of the study is to bring up Plutarch's work called *De Tuenda Sanitate Praecepta/Υγιεινὰ παραγγέλματα* (Recommendations on the Protection of Health) and to evaluate the author's discourses and transfers about the value and protection of health in the context of the History of Medicine.

Materials and Methods: The study was carried out on the essay titled *De Tuenda Sanitate Praecepta* which is located between pages 213-293 in the second volume of Plutarch's 16 volume work known as *Moralia/Ἠθικά/Ethika*. Text analysis method was used in the study. Plutarch's recommendations regarding the value and protection of health for the cultural class were determined and the obtained information was examined in the light of the History of Medicine. The study has been conducted between January and May 2024. The sources used in the study have been accessed the authors' own libraries and online sources.

Results: It has been determined that issues such as the idea that the physician is valuable, medicine-philosophy relationship, humoral pathology theory, mind-body relationship, moderation, concept of soul, dreams, sound, logic and body exercise, harms of cold baths, benefits of hot baths, nutrition, wine consumption, the avoidance of effective drugs and the importance of lifestyle were mentioned.

Conclusion: Although Plutarch was not a physician, it has been concluded that he mastered some of the basic concepts that constitute the medical knowledge of Antiquity. It has been noticed that he made references to important historical figures, especially Hippocrates, Plato and Aristotle, and it has seen that he made the text attractive and increased the reader's interest with various narratives, aphorisms, testimonies and analogies.

Keywords: Plutarch, *De Tuenda Sanitate Praecepta*, Moderation, History of Medicine.

* Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi 2024;14(3):537-547

DOI: 10.31020/mutfd.1506416

e-ISSN: 1309-8004

Geliş Tarihi – Received: 28 Haziran 2024; Kabul Tarihi - Accepted: 06 Eylül 2024

İletişim - Correspondence Author: Nuray Yaşar Soydan <nuray51yasar@gmail.com>

Giriş

Plutarkhos'un Yaşamı ve Yapıtları

Roma'nın Akdeniz dünyasına siyasi ve askeri olarak hâkim olduğu bir dönemde yaşayan ve Antik dünyanın önde gelen biyografi ve felsefi deneme yazarı olarak kabul edilen Plutarkhos, (MS 46-120) İmparator Claudius döneminin sonlarına doğru Boiotia bölgesinde bulunan Khaironeia kasabasında dünyaya gelmiştir.¹⁻³ Bir yazıttan elde edilen bilgiye göre, adını aldığı Mestrius Florus aracılığıyla Roma vatandaşı olan Mestrius Plutarkhos, soylu ve zengin bir aileden gelmesi nedeniyle donanımlı bir eğitim alma imkânı bulmuştur.^{3,4} O dönemde hem Yunanlılar hem de Romalılar için önemli bir eğitim merkezi olan Atina'da eğitim almış, peripatetik felsefecisi ve dini konularda deneyimli bir filozof olan Ammonios'un öğrencisi olmuştur.³ Khaironeia'da politik olarak aktif olan Plutarkhos, prokonsüllerin büyükelçiliklerinde ve belediyelerde görevlerde bulunmuş; ayrıca Delphi yakınındaki Apollon tapınağının rahibi olmuştur.¹

Deneme yazarlığında kendini öne çıkarmış olan Plutarkhos, Khaironeia'dan ayrılarak, Atina, Sparta, Anadolu, İskenderiye, İtalya ve Roma gibi bölgelere seyahat etmiş, bu kentlerdeki kütüphane ve arşivlere erişim imkânı bulmuştur.^{3,5} Plutarkhos Roma'ya yaptığı bu ziyaretleri sonucunda bazılarını Yunanistan'daki hizmetlerinden zaten tanıdığı diğer Romalı seçkin ve kültürlü arkadaşlarıyla tanışma fırsatı bulmuştur.⁶ Platon felsefesiyle ilgilenen ve onun öğretilerini yaymayı amaçlayan Plutarkhos, önce yurdunda seçkin yakınlarına ve arkadaşlarına, sonra da Roma'da edindiği bu kültürlü kesime felsefeyle ilgili konuşmalar yapıp dersler vermiştir.³ Roma'da İmparator Hadrianus'a (MS 117-138) öğretmenlik yapmış, Hadrianus imparator olunca onu Yunanistan procuratorluğuna getirmiştir.^{2,7} Plutarkhos'un Roma'da edindiği bu çevre, Atina, Efes, Bergama ve İzmir gibi dönemin önemli kentlerinden gelen ve kendisi gibi varıl ve soylu olan, Roma kültürünün katkısının farkına varmış, resmi hitabette uzmanlaşmış Yunanlı kişilerle kaynaşmalarına neden olmuştur.⁸ Plutarkhos'un bu kaynaştırıcı tutumu Yunanlı ve Romalı yüksek sınıfların birlikte resmedilmesinde onun rolünün önemli olduğunu düşündürmektedir.⁸

Plutarkhos'un tematik olarak oldukça kapsamlı eserlerinin varlığı onun meraklı ve üretken bir yazar olduğuna işaret etmektedir. Plutarkhos'un iki grup altında toplanmış yapıtlarını Lamprias kataloğu içermektedir. Birinci grupta çeşitli içeriklere sahip 70'in üzerinde felsefe, siyaset, retorik, edebiyat, eleştiri ve bilim gibi konulardan oluşan ve bu farklı amaçlar için mektup, konuşma, diyalog ve deneme gibi çeşitli türlerin olanaklarından yararlanmasına rağmen, bu grup yazılar homojen bir şekilde Rönesans'tan beri *Moralia* olarak adlandırılmıştır.⁹ Bu grup içinde yer alan bazı deneme yazıları şunlardır: *De Liberis Educandis/Περὶ παιδῶν ἀγωγῆς* (Çocukların Eğitimi Üzerine), *De Fortuna/Περὶ τύχης* (Şans Üzerine), *De Tranquillitate Animi/Περὶ εὐθυμίας* (Ruhun Dinginliği Üzerine), *De Virtute Morali/Περὶ ἠθικῆς ἀρετῆς* (Erdem Etiği) ve *Apophthegmata Laconica/Ἀποφθέγματα Λακωνικά* (Spartalıların Söylemleri).

Diğer grubu ise İmparator Domitianus'un öldüğü yaklaşık MS 96 ile Plutarkhos'un MS 120 civarındaki ölümü arasında yazılmış ve 23 kitaptan 22'si hayatta kalan *Vitae Parallelae/Βίοι Παράλληλοι* (Paralel Yaşamlar) adlı tarih çalışması oluşturmaktadır.⁴ Stadter yaptığı çalışmada *Vitae Parallelae*'in yazılış amacının Plutarkhos'un kendisi, yakın arkadaşları, Romalı senatörler ve Yunanlı toprak sahiplerinin gelişimi ve yazarın kendi keyfi için yazdığını ve büyük adamların erdemlerini kendi hayatına nasıl dâhil edebileceği düşüncesini barındırdığını bildirmiştir.⁶ *Vitae parallelae* sabit bir planı takip etmeden Plutarkhos'un ruhunun yönlendirdiği şekilde birinden diğerine geçerek, önce bir Yunanlı ardından ona meslek, karakter ya da yaşam bakımından eşdeğer olan bir Romalı komutan ve devlet adamını anlatmıştır.^{3,6} Plutarkhos'un tarihi figürlerle olan bu ilişkisi erdem, insanlık ve şefkat gibi ahlaki zorunluluklar tarafından yönlendirilmiş ve *Moralia*'da ortaya konan etik ilkelerin temelini oluşturmuştur.¹⁰ *Comparatio Thesei et Romuli/Θησέως και Ρωμύλου Σύγκρισις* (Theseus ve Romulus'un Karşılaştırılması), *Comparatio Solonis et Publicolae/Σόλωνος και Ποπλικόλα Σύγκρισις* (Solon ve Publicola'nın Karşılaştırılması), *Comparatio Demosthenis et*

Ciceronis/Δημοσθένους και Κικέρωνος Σύγκρισις (Demosthenes ve Cicero'nun Karşılaştırılması), *Comparatio Niciae et Crassi/Σύγκρισις Νικίου και Κράσσου (Nikias ve Crassus'un Karşılaştırılması)* karşılaştırdığı önemli kişiliklerden sadece bazılarıdır.

Plutarkhos'un takip ettiği ve etkilendiği felsefi öğretiler dikkat çekici düzeydedir. Plutarkhos'un felsefe ile ilgili düşüncelerini yansıttığı çalışmalardan biri *Moralia*'nın 10. cildinde 27-47 sayfaları arasında yer alan *Maxime Cum Principibus Philosopho Esse Dissendum/Filozof Özellikle Önde Gelen Kişilerle Tartışmalıdır* adlı denemesidir. Bu denemede Plutarkhos Pindaros'un sözünü tanık göstererek "felsefe öğretimi kaideler üzerinde boş durmaya mahkûm heykeller yontan bir heykeltıraş ve daha fazlası değildir." diyerek felsefe öğretiminin dokunduğu her şeyi canlı kıldığını, insanları harekete geçiren dürtüleri, onları faydalı olana yönlendiren yargıları nezaket ve muhafazakârlıkla birleştirerek, bilgelik ve ruh yüceliğini ilham ettiğini ve bu niteliklere sahip oldukları için kamusal ruha sahip insanların tanınmış ve güçlü kişilerle sohbet etmeye daha istekli olduklarını sağladığını bildirmiştir.¹¹ Lanzillotta'nın bildirdiğine göre Plutarkhos'un felsefi yönünün gelişmesinde Akademi ile olan ilişkisi, Platoncu açıklamaları, Orta Platonculuktaki rolü, Yeni-Platonculuğa Orta Platoncu bilginin oluşumuyla katkısı ve zamanın okullar arası felsefi tartışmalarına Platoncu bir bakış açısıyla katılımı etkili olmuştur.¹² Plutarkhos'un felsefi merakını borçlu olduğu diğer öğretiler arasında ise ahlak ve mantıkta Aristoteles felsefesi, fizikte Stoacı öğretisi ve çeşitli noktalarda Pisagor etkisinin varlığı görülmektedir.¹³ Bunlardan başka Presokratik, Sokratik, Kirene ve Epikuros felsefesinin teori ve yaklaşımları Plutarkhos'un çalışmalarında önemli bir yer bulmuştur.¹²

Plutarkhos'un kültürel ilgilerinin enginliği ve çeşitliliği nedeniyle farklı dönemlerde kabul gören bir yazar olduğu açıktır. *Vitae Parallelae* adlı çalışması farklı zamanlarda farklı yazarlarca esinlenen bir kaynak olma özelliğine sahip olmuştur. Nitekim geç II. yüzyılda Aulus Gellius ve Athenaios, geç III. yüzyılda hatip Menandros, Bizans döneminde ise XII. yüzyıl yazarı olan Ioannes Zonaras'ı etkilediği görülmüştür. Ayrıca IV. yüzyılda sofist Sopatros hem *Vitae Parallelae* hem de *Moralia*'dan etkilenmiştir.⁴ Lucchesi yaptığı çalışmada Plutarkhos'un Orta Çağ'da Batı Avrupa'da unutulmaya yüz tuttuğunu ancak XII. yüzyılın başlarından itibaren *Moralia*'nın büyük bir bölümünü içeren el yazmalarının Latin Batı'da dolaşıma girdiğini bildirmiştir.¹⁴ Daha sonraki dönemlerde ise XVI. ve XVII. yüzyıllarda Amyot tarafından Fransızcaya çevrilen yapıtları Avrupa'da büyük ilgi görmüştür. Leonardo Bruni, Niccolò Machiavelli, Rabelais, Montaigne, Shakespeare, Bacon, Montesque ve Friedrich Nietzsche'yi yapıtlarıyla etkilemiştir.¹⁵ Nietzsche *Tarihin Yaşam için Yararı ve Sakıncası* adlı eserinde Plutarkhos'a atıfta bulunarak şöyle demiştir: "Ruhlarınızı Plutarkhos'la doyurun, onun kahramanlarına inanarak, kendinize inanmaya cesaret edin."¹⁶ Plutarkhos'un Eski Çağ yazarları arasında XIX. yüzyılda ve günümüzde de bütün dünyada en çok okunan yazarlardan biri olduğu kuşku götürmez bir gerçektir.¹⁵

Materyal ve Metot

Bu çalışma, Plutarkhos'un 16 ciltten oluşan *Moralia* olarak bilinen eserinin ikinci cildinde (86B-171E) 213-293 sayfaları arasında yer alan ve Frank Cole Babbitt tarafından İngilizceye çevirisi yapılan *De Tuenda Sanitate Praecepta* adlı deneme yazısı üzerinde gerçekleştirilmiştir.¹⁷ Deneme, toplamda 27 bölümden oluşmaktadır. Babbitt'in verdiği bilgiye göre, deneme hekim Mochion ile Plutarkhos'un arkadaşı Zeuxippus arasında geçen bir diyalog şeklinde başlamış, sonrasında Zeuxippus'un konuşmasıyla devam ettiği görülmüştür. Çalışmada metin analizi yöntemi kullanılarak, Plutarkhos'un sağlığın değeri ve korunmasıyla ilgili yaklaşımları incelenmiş ve elde edilen bilgiler bulgular kısmında sunulmuştur. Bulgular kısmında sunulan konu başlıkları, konunun deneme yazısında ilk geçtiği bölüm esas alınarak tablo oluşturulmuştur. Çalışmada adı geçen antik kaynak isimleri ilk geçtiği yerde Latince/Eski Yunanca/Türkçe biçiminde yazılmış olup devamında kitabın Latince adı kullanılmıştır. Tartışma yürütülürken bulgular bölümünde yer alan konu

başlıkları takip edilerek Plutarkhos'un verdiği bilgiler antik dönem yazarlarının eserlerindeki benzer ve farklı bilgilerle birlikte analiz edilmiştir.

Tartışmada başvuru kaynakları arasında *Moralia*'nın 10. cildinde yer alan *Maxime Cum Principibus Philosopho Esse Disserendum*, Mark Beck tarafından düzenlenen *A Companion to Plutarch* (2014), *Brill's Companion to the Reception of Plutarch* (2019), Koslu Hippokrates'in *De Diaeta IV-De Somniis/Περὶ Διαίτης IV ἢ Περὶ ἐνυπνίων* (*Rejim 4- Rüyalar*) Hippokrates'in Adams tarafından İngilizceye çevrilen *Prognosticon/Προγνωστικόν* (*Prognoz*), Platon'un Lütü Ay tarafından (1943) Türkçeye çevrilen *Timaios*, Celsus'un (MÖ 10-MS 50) *De Re Medicina/Tıp Konuları Hakkında* ve Plinius'un (MS 23-79) *Naturalis Historia/Doğa Tarihi* adlı eseri ile temel tıp tarihi ve modern kaynaklar yer almaktadır.¹⁸⁻²² Çalışma, Ocak-Mayıs 2024 tarihleri arasında yürütülmüştür. Çalışmada yararlanılan kaynaklara yazarların kendi kütüphaneleri ve çevrimiçi kaynaklardan ulaşılmıştır.

Bulgular

Plutarkhos'un *De Tuenda Sanitate Praecepta* adlı eserinde sağlığın korunmasında kültürel kesime yönelik yaptığı tavsiyeler aşağıdaki tabloda ilgili başlıklarla birlikte listelenmiştir.

Tablo 1. Plutarkhos'un *De Tuenda Sanitate Praecepta*'da yer alan tavsiyeler.

Konular	
1. Hekimin değerli olması	Zeuxippus: "Tıpta insan, Homeros'un ifadesiyle, pek çok kişinin toplamından değerlidir." (1. bölüm, s.217).
2. Tıp-felsefe ilişkisi	Zeuxippus: "...Moschion, senin felsefe konusunda doğal bir yeteneğe sahip olman ve tıba ilgi duymayan bir filozofa öfke duymandır..." (1. bölüm, s.219). Zeuxippus: "...liberal sanatlar arasında tıp zarafet, seçkinlik ve verdiği tatmin açısından hiçbirinden aşağı değildir. Öğrencilerine çok büyük önem taşıyan bir şeyi, hayatlarını ve sağlıklarını korumayı öğretiyor." (1. bölüm, s.219). Zeuxippus: "...sağlık konularını tartışırlarsa filozoflara karşı izinsiz girme suçlaması yapılmamalıdır; fakat daha ziyade, tüm sınır çizgilerini tamamen ortadan kaldırmayı ve tüm onurlu çalışmaları olduğu gibi tek bir alan haline getirmeyi ve bu alanda onları ortaklaşa geliştirmeyi, böylece tartışmalarında hem hoş hem de gerekli olanı hedeflemeyi görev olarak görmezlerse suçlanmalıdırlar." (1. bölüm, s.219). Moschion: "O kadar kendini beğenmiş ki (Glaucus) felsefenin yardımına ihtiyaç duymadan kendi başına bir kanun olmak istiyor..." (1. bölüm, s.219).
3. Sağlıklıyken hastaların tükettiği besinleri tüketerek alışkanlık kazanılması	Zeuxippus: "En sağlıklı olduğu dönemlerde sabit bir alışkanlık edinmesi ve böylece bu şeyleri hoş, tanıdık ve kendisine uygun hale getirmesi yararlıdır." (3. bölüm, s.223).
4. Ölçülülük	Zeuxippus: "...bizi aç olmadığımızda yemeye ikna eden yiyeceklere ve susamadığımızda içmeye ikna eden içeceklere karşı bizi uyanık olmaya teşvik eden Sokrates vardır." (6. bölüm, s.229). Zeuxippus: "Ancak yiyecek ve içecek gibi konularda itibar aramamız gerekiyorsa, bunun en iyisi "sağlık adına ölçülü olmak" olduğunu söyleyerek bunu geliştirebiliriz." (7. bölüm, s.235). Zeuxippus: "Yaşlı Cato'nun "Büyüğü küçültün ve küçüğü tamamen ortadan kaldırın. Çünkü eğer başımıza bir şey gelirse, gerekli tedbiri almamak, kendimizi kontrol etmemek bize zarar verir; hiçbir şey yoksa bedenün bazı kısıtlamalara tabi tutulması ve bazı yüklerden arındırılmasının da bedene bir zararı olmaz." (11. bölüm, s.245-247). Zeuxippus: "Zevkler nedeniyle özdenetim konusunda başarısız olan ve arzularına boyun eğen ya da onlar tarafından sürüklenenlere, hazların doyumlarının çoğunu bedenden aldıkları öğretilmeli ve hatırlatılmalıdır..." (11. bölüm, s.247). Zeuxippus: "...doyuncaya kadar yememek, yoruluncaya kadar çalışmamak ve iffeti gözetmek en sağlıklı şeylerdir." (15. bölüm, s.255). Zeuxippus: "Bu nedenle, bedenün sürekli olarak kendi kendine yeterli ve mideyi doldurma ve boşaltma konusunda iyi ayarlanmış olmasını sağlamak için ılımlı ve ölçülü yaşamak en iyisidir." (22. bölüm, s.277).
5. Zihin-beden ilişkisi	Zeuxippus: "...arzular zihinden bedene iner ve onu zihnin duygularına boyun eğmeye ve onların heyecanlarına katılmaya zorlar..." (7. bölüm, s.233). "...bedenün zihin tarafından dürtülerek ve rahatsız edilerek elde ettiği her türlü zevk

- dengesizleştirici, rahatsız edici ve bünyeye yabancıdır.” (7. bölüm, s.233).
- Zeuxippus:** “...ruhun duyguları sıklıkla bedenin tehlikeli bir şekilde hastalığa yaklaştığı konusunda uyarıda bulunur.” (14. bölüm, s.253).
- Zeuxippus:** “...Platon, zihin olmadan bedenin veya beden olmadan zihnin hareketinin olmaması gerektiğini, ama iyi eşleşmiş bir takımın eşit dengesini korumamız gerektiğini tavsiye ederken haklıydı...” (27. bölüm, s.293).
- Zeuxippus:** “Bu nedenle sağlığa saygısızlık, hazı temel amaç haline getirenler için en az kârlıdır.” (8. bölüm, s.237).
- Zeuxippus:** (Lysimachus)... “Daha sonra soğuk su içerken haykırdı: “Tanrım, ne kadar kısa bir zevk uğruna büyük bir refahı çöpe attım.” (9. bölüm, s.239-241).
- Zeuxippus:** “...sağlığın ne kadar değerli bir şey olduğunu, bunu kendine dikkat ederek, tutumlu davranarak korumaya çalışması gerektiğini kendine aşılacaktır.” (15. bölüm, s.255).
- Zeuxippus:** “Çünkü sağlığı yerinde olan bir insan, kendisini pek çok insani faaliyetten daha iyi bir amaca adayamaz.”
- “Ancak diğer ayrıntılara dikkat ederek, her yaşamda hem hastalığa hem de sağlığa yer olduğunu kabul ederek bedenlerimizin doğal yapısını korumalıyız.” (24. bölüm, s.281).
- Zeuxippus:** “İnsanların yorgunluk, aşırı sıcak ve soğuk nedeniyle ateşlendiğini bilmiyor değilim; ...yani başlangıçta büyük miktarda yiyecek, dışarıdan kaynaklanan hastalıkların nedenlerini oluşturan bir ortama yol açar.” (10. bölüm, s.243).
- Zeuxippus:** “Çünkü Hesiados’un oraya buraya gidip insanlığa saldıran hastalıklar hakkında söyledikleri hepsi için doğru değil; -Zeus’un bilgeliği onları seslerden mahrum bıraktığı için, sessiz giderler, hastalıkların çoğunun habercisi, öncüsü ve müjdecisi hazımsızlık ve halsizlik ataklarıdır.” (11. bölüm, s.243).
- Zeuxippus:** “...aynı zamanda bedendeki çalkantıları, iniş çıkışları, uyarıcı belirtileri engellemek veya önlem almamak ve bunları kişinin kendi içinde kopacak ve kopmak üzere olan bir fırtınanın işaretleri olarak görmemek saçmadır.” (14. bölüm, s.251).
- Zeuxippus:** “...Hippokrates, “ağırılık ya da yorgunluk hissi” -der, “harici bir nedene bağlı olmadığında, hastalığa işaret eder” -çünkü muhtemelen, sınırlarla ilgili ruh, bedendeki doluluk nedeniyle gerilim ve baskıya maruz kalır...” (11. bölüm, s.244-245).
- Zeuxippus:** “Ve ayrıca ruhun duyguları sıklıkla bedenin tehlikeli bir şekilde hastalığa yaklaştığı konusunda uyarıda bulunur... Ne zaman kötü buharlar ve acı nefesler Platon’un dediği gibi ruhun dönüşleriyle karşılaşır birleşse, gözyaşı döküyorlar ve dehşete düşüyorlar. Dolayısıyla başına böyle şeyler gelenlerin, eğer sebep ruhla ilgili değilse, bedenle ilgili olduğunu, azaltılması veya yumuşatılması gerektiğini düşünmeleri ve hatırlamaları gerekir.” (14. bölüm, s.253).
- Zeuxippus:** “...hayati ruh nazikçe dengelenerek, ekstremitelere yayılmalıdır...” (16. bölüm, s. 259).
- Zeuxippus:** “...Demokritos, eğer beden ruha karşı zalimce ve kötü muamele nedeniyle dava açarsa ruhun beraat etmeyeceğini söylemişti.” (24. bölüm, s.283).
- Zeuxippus:** “Her halükarda beden, ruhun bedenden aldığı kötülüklerin meyvesini, ruhun bedenden aldığından daha fazla alır; çünkü ruh, bedeni mantıksız bir şekilde kullanır ve beden hak ettiği ilgiyi göremez.” (24. bölüm, s.283).
- Zeuxippus:** “...rüyalarındaki anormalliklere karşı da dikkatli olmak gerekir; eğer öyleyse, rüyalarımız uygunsuz ya da alışılmadıkça, ya humorun artmasına ya katılmasına ya da içimizdeki ruhun bozulmasına işaret eder...” (14. bölüm, s.253).
- Zeuxippus:** “Çünkü yüksek sesle konuşmada sesin günlük kullanımı, sadece sağlığa değil aynı zamanda güce de fayda sağlayan harika bir egzersizdir...” (16. bölüm, s.257).
- Zeuxippus:** “Ses, nefesin bir hareketidir ve eğer ona boğazdan değil de, kaynağı akciğerlerden güç verilirse, sıcaklığı artırır, kanı yumuşatır, tüm damarları temizler...” (16. bölüm, s.257).
- Zeuxippus:** “Bu nedenle özellikle kendimizi alışkan hale getirmeliyiz ve devamlı konuşarak ya da bedenimizin tam olarak hazır olmadığından ya da biraz yorgun olduğundan şüpheleniyorsak yüksek sesle okuyarak ya da haykırarak bu egzersize alışmalıyız.” (16. bölüm, s.257).
- “Çünkü okuma, tartışmayla, faytona binmenin aktif egzersizle aynı ilişkisi içindedir ve sanki bir başkasının sözlerinin aracı üzerindeymiş gibi yavaşça hareket eder ve sesi yavaşça bir o yana bir bu yana taşır.” (16. bölüm, s.257).
- “Ancak tutkulu ve sarsıcı bağışırlara karşı dikkatli olmalıyız. Çünkü nefesin spazmodik olarak dışarı atılması ve zorlanması yırtılmalara ve burkulmalara neden olur.” (16. bölüm, s.257-258).
- Zeuxippus:** “Soğuk bir banyo yapmak...bedende yarattığı düşünülen sertlik, gözenekleri tıkayarak aslında iç kısımlarda daha kötü bir etki yaratıyor, sıvıların bir araya toplanmasına ve her zaman salınıp dağılmak isteyen sızıntıların yoğunlaşmasına neden

- olur. ...kesin ve sıkı bir şekilde düzenlenmiş yaşam tarzında daha fazla değişiklik ve her eksiklik aynı anda acı verici olduğundan, bunu ihlal etmemeye her zaman dikkat etmeleri gerekiyor.” (17. bölüm, s.261).
- 13. İlık banyonun faydaları**
Zeuxippus: “İlık banyolar...dinçlik ve güçten çok fazla bir şey kaybettirmez. Besinlerin yumuşak ve sindirime uygun olmasını sunarak ve sindirimden kaçan her şeyin en azından tamamen çığ ve yüksekte kalmaması halinde ağrısız bir şekilde dağılmasını sağlayarak ve gizli yorgunluk hissini yatıştırarak sağlığa yardımcı olur.” (17. bölüm, s.263).
- 14. Beslenme**
Zeuxippus: “...Yiyeceğimizin niteliğini kullanarak miktarını daha az külfetli hale getirmeliyiz ve katı ve çok besleyici yiyeceklerden... Dikkatli olunması halinde yiyebilirsiniz ancak bahçedeki çoğu şey, kuşlar ve fazla yağı olmayan balıklar gibi ince ve hafif şeylere sadık kalmalısınız.” (18. bölüm, s.263).
Zeuxippus: “...beden için bünyeye daha uygun olan ve adeta sade ve hafif maddelerden atışlenen muhakeme yeteneğimizi daha az körelten diğer yiyecek ve lezzetleri kullanmalıyız.” (18. bölüm, s.265).
Zeuxippus: “Yiyecek ve içecek konusunda hangi türlerin hoş olduğundan ziyade sağlıklı olduğuna dikkat etmek, ağza değil mideye iyi gelenleri, damak gıcıklayanlardan ziyade sindirimi bozmayanları daha iyi tanımak yerinde olacaktır.” (26. bölüm, s.289).
- 15. Şarap kullanımı**
Zeuxippus: “Şarap konusunda Euripides’in aşk konusunda konuştuğu gibi konuşmalıyız: “Benim ol ama ölçülü ol, dua ediyorum ama yine de beni bırakma.” “Çünkü şarap, içeceklerin en faydalısı, ilaçların en hoşu ve iştah açıcı şeylerin en az mide bulandırıcısıdır; yeter ki, su ve durumla mutlu bir birleşimi olsun.” (19. bölüm, s.265).
- 16. Mantık egzersizi**
Zeuxippus: “Ancak bilgili ve kültürlü bir adamın, her zamankinden daha geç bir akşam yemeği yemeyi gerektiren bir durumda, elindeki bir matematik problemi, bir kitapçık ya da müzik aleti, onun karnından rahatsız olmasına izin vermeyecektir; tam tersine, sürekli olarak masadan uzaklaşacak ve düşüncelerini masadan başka şeylere aktaracak ve Harpiller gibi, Musalar aracılığıyla iştahlarını korkutup kaçıracaktır.” (20. bölüm, s.269).
Zeuxippus: “Ama bize gelince, akşam yemeği ile uyku arasında her zaman biraz zaman geçmesini öneren doktorların tavsiyelerine uymalıyız...” Ancak doğa bilimlerinin problemlerinin çoğu hafif ve baştan çıkarıcıdır ve etik mülahalaları ve Homeros’un ifadesiyle “ruhun tatminini” içeren ve itici hiçbir şey içermeyen birçok hikâye vardır.” (20. bölüm, s.273).
“Ayrıca zararsız hikâyeler ve masallar da var ve bir flüt ve lir hakkında fikir alışverişinde bulunmak, lirin ve flütün sesini dinlemekten daha az külfetlidir.” (20. bölüm, s.273-275).
- 17. Beden Egzersizi**
Zeuxippus: “Aristoteles, yeni yemek yiyenlerin etrafta dolaşmasının bedensel sıcaklığı canlandırdığını, uykunun ise hemen uykuya daldıklarında onu boğduğunu savunur; ancak diğerleri sessizliğin sindirim yeteneklerini iyileştirdiğini, “hareketin ise sindirim süreçlerini bozduğunu ve bu, bazılarını akşam yemeğinden hemen sonra dolaşmaya, diğerlerini ise sessiz kalmaya ikna etti. Her iki görüş göz önüne alındığında, akşam yemeğinden sonra bedenini sıcak ve sessiz tutan ve zihninin bir anda uykuya ve aylıklığa gömülmesine izin vermeyen bir kişinin her iki sonuca da ulaşması uygun görünebilir...” (21. bölüm, s.275).
- 18. Humoral Patoloji Kuramı**
Zeuxippus: “...Kötü durumdaki ve bünye ile uyumsuz bir bedende aşkın zevkleri, özenle hazırlanmış yiyecekler, banyolar ve şaraplar, bedende bulunan dengersiz ve lekeli unsurlarla birleştiğinde balgam ve safrayı oluşturur.” (22. bölüm, s.249).
- 19. Emetik ve müşhil gibi etkili ilaçların kullanılmaması gerektiği**
Zeuxippus: “Aşırı yüklenmiş bir mideyi rahatlatan” iğrenç kusturucu ve rahatlatıcı ilaçların kullanımı, büyük bir zorunluluğun yarattığı stres dışında asla başlatılmamalıdır; tıpkı bedenlerini boşaltmak için dolduran çoğu insanın yaptığı gibi...”
Bütün bunların zararı ortadadır... Zira her iki işlem de bedende bozukluklara ve konvülsif hareketlere neden olur.” (22. bölüm, s.275, 277).
Zeuxippus: “Eğer mutlak bir zorunluluk ortaya çıkarsa, ilaçsız ve fazla gürültü yapmadan, hazımsızlığı önlemek dışında hiçbir rahatsızlığa yol açmadan, fazlasının bir an önce huzur içinde dışarı atılmasına izin vererek kusmayı sağlamalıyız.... İlaçlarla yapılan kusmalar bedene zarar verir ve mahveder. Bağırsaklar halsizleşiyorsa, bazı yiyecekler gibi, eğilimleri hafif bir şekilde uyaran ve sorunun nedenini nazikçe ortadan kaldıran bir ilaç yoktur. Çoğu insanın aceleyle başvurduğu rahatsız edici ve zararlı dozlar yerine birkaç gün su içmek, perhiz veya lavman denenmelidir.” (22. bölüm, s.277,279).
- 20. Kişinin kendi bedenini tanımasının gerekli olduğu düşüncesi**
Zeuxippus: “...her insan ne kendi nabzının özelliklerine yabancı olmalı (çünkü pek çok bireysel çeşitlilik vardır), ne de bedeninin sıcaklık ve kuruluk açısından sahip olduğu herhangi bir özel durum hakkında bilgisiz olmalıdır.”
“...sağlığının yazın mı yoksa kışın mı daha iyi olduğunu, sıvı veya katı gıdalara daha kolay tahammül edip edemediğini doktoruna sormak zorunda olan, kendi bedeninde kör ve sağır bir kiracıdır...” (26. bölüm, s.289).
- 21. Yaşam tarzının önemi**
Zeuxippus: “Ancak hem bedene uygun olan şeyleri aklımızda tutmalı hem de mevsime bağlı değişiklikler meydana geldikçe ve farklı koşullar ortaya çıktıkça, gerçekleri tam olarak bilerek yaşam tarzımızı her birine uygun şekilde ayarlamalıyız.” (26. bölüm, s.291).

Tartışma

Öncelikle tıp-felsefe ilişkisi hakkında verilen bilgilere bakıldığında, Yunan uygarlığında filozof hekimler döneminin VI. ve VII. yüzyıllar arasında yer alan dönemi kapsadığı bilinmektedir.²³ Daremberg filozofların tıp üzerindeki etkisinin fizyoloji yoluyla olduğunu ve *Hippokrates Külliyyatında* bu etkinin olumlu kanıtlarının bulunduğunu bildirmiştir.²⁴ *Hippokrates Külliyyatı* içinde yer alan *Lusiurandum/ῥκος (Yemin)*, *Praeceptiones/Παραγγελίαι (Kurallar)*, *Lex/Νόμος (Yasa)*, *De Medico/Περὶ ἰητροῦ (Hekim)*, *De Decente Habitu/Περὶ Εὐσχημοσύνης (Uygun Davranış)* gibi çalışmalarda felsefi yaklaşımların izlerini görmek mümkündür. *Lex* ve *De Decente Habitu* adlı çalışmalarda stoacı felsefenin etkisini, *Praeceptiones* adlı çalışmada Epikuroşçu yaklaşımı ve *Lusiurandum* adlı çalışmada da Pisagor felsefesine ait düşüncelerin izleri mevcuttur.²⁵

Celsus'un sekiz kitaptan oluşan *De Re Medicina* adlı eserinin önsözünde tıp-felsefe ilişkisi üzerine şu düşüncelerine rastlanılmıştır "Primoque medendi scientia sapientiae pars habebatur, ut et morborum curatio et rerum naturae contemplatio sub iisdem auctoribus nata sit..." "ilk başta tıp bilimi bilgeliğin bir parçası olarak kabul edildi, böylece hem hastalıkların tedavisi hem de doğal şeyler üzerine derin düşünce aynı otoritelerin yönetimi altında doğdu." "Ideoque multos ex sapientiae professoribus peritos eius fuisse accipimus, clarissimos vero ex iis Pythagoran et Empedoclen et Democritum." "Bu nedenle filozofların çoğunun tıp alanında da uzman olduğunu düşünüyoruz; bunların en ünlüleri Pythagoras, Empedokles ve Demokritos'tur." Bu bölümün devamında ise Celsus, Hippokrates'in tıp sanatını felsefeden ayırdığını "a studio sapientiae disciplinam hanc separavit" "tıp sanatını felsefeden ayırdı" bildirmiştir.²¹

Plutarkhos'un sağlıklıyken hastaların tükettiği besinleri tüketerek alışkanlık kazanılması gerektiğine vurgu yaptığı saptanmıştır. Bununla ilgili olarak *Hippokrates Külliyyatında* yer alan *De Diaeta in Morbis Acutis/Περὶ Διαίτης ὀξέων/(Akut Hastalıklarda Rejim)* adlı çalışmanın dokuzuncu bölümünde diyetin sadece hastalıkların tedavisinde değil aynı zamanda hastalığın önlenmesi ve sağlığın korunmasında önemli olduğu belirtilmiştir.¹⁹ Yine Hippokrates'in *De Diaeta Salubri/Περὶ Διαίτης ὑγιεινῆς (Sağlıklı Rejim)* adlı çalışmasının ikinci bölümünde diyetlerin yaşa, mevsime, alışkanlığa, yöreye ve bedene göre düzenlenmesi gerektiği vurgulanmıştır.¹⁸

Plutarkhos'un bu denemesinde temel vurgunun ölçülülük olduğu görülmüştür. Rejim kavramı Latince "rego, regere" fiil kökünden gelmekte olup, "kontrol, rejim, düzen, kural ve düzenleme yöntemi" gibi anlamlarına ek olarak "yönetmek, hâkim olmak, dizginlemek" gibi anlamlara da sahiptir.²⁶ Bu kavram sadece yeme-içme düzenini değil, aynı zamanda egzersiz, banyo, cinsellik, uyku, eğlence ve ilaçları da içeren bir yöntemdir. *Hippokrates Külliyyatında* yer alan ve Smith (1994) tarafından İngilizceye çevrilen *De Morbis Popularibus VII* adlı çalışması içinde 218-291 sayfaları arasında yer alan *De Morbis Popularibus VI* adlı kitabın dördüncü bölümünün 18. cümlesinde sağlıklı bir disiplinin, oburlaşmamak ve işten kaçmamak ile mümkün olabildiğini ifade ettiği görülmüştür.²⁷ Aynı çalışmanın altıncı bölümünün ikinci cümlesinde de Hippokrates'in sağlıklı bir yaşam için egzersiz, yeme-içme, uyku, cinsel yaşamın ölçülü olarak yapılması gerektiği edinilen bilgiler arasında yer almaktadır.²⁷ Celsus *De Re Medicina* adlı eserinin birinci kitabında yemek konusunda aşırıya kaçmanın hiçbir zaman fayda sağlamadığını, aşırı perhizin de çoğu zaman işe yaramadığını bildirmiştir. Ayrıca çok fazla yemek yedikten sonra efor sarf edilmemesi gerektiğini de ifade etmiştir.²¹ Yaşlı Plinius, önce hatip ustası daha sonra da tıbbı ilgi duyan Asklepiades'in bütün hastalıkların tedavisinde savunduğu beş genel uygulamadan birinin de yiyecekten uzak durma, şarabın bazılarında kaçınma olduğunu bildirmiştir.²²

Plutarkhos'un zihin-beden ilişkisi üzerine verdiği bilgiler ile ilgili olarak Lanzillotta yaptığı çalışmada Platon'un *De Virtute Morali (Erdem Etiği)*, *De Animae Procreatione in Timaeo (Timaios'ta Ruhun Oluşumu Üzerine)* ve *Quaestiones Platonicae (Platonik Sorular)* gibi eserlerinde ruh anlayışını temellendirdiğini

bildirmiştir.²⁸ İnsanın ruh ve bedenden meydana geldiği düşüncesini benimseyen Platon, *Timaios* adlı eserinde farklı yerlere yerleştirilmiş üç tür ruhun var olduğunu ve her birinin de ayrı ayrı hareketleri olduğunu belirtmiştir.²⁰ Platon, ruhun hastalığının nedeninin beden kendisi olduğunu ve bedeni hasta olarak görmeyip, bile bile ahlaksızlık eden biri gibi baktıklarını belirtmektedir.^{20,29} Oysa Platon hastalıklardan korunmanın ve sağlıklı olmanın koşulunu ruhun ve bedenin birbirinden bağımsız hareket etmemesine ve dengenin sağlanmasına bağlamaktadır.^{20,29}

Plutarkhos'un Hippokrates'e atıf yaparak harici hastalık kavramından bahsettiği fark edilmiştir. Bununla ilgili olarak Hippokrates'in *De Arte/Περὶ τέχνης (Sanat)* adlı çalışmasının dokuzuncu, 10. ve 11. bölümlerinde hastalıklar ile ilgili bir sınıflama yapıldığı belirlenmiştir. Hippokrates hastalıkları harici ve iç hastalıkları olarak ikiye ayırmış ve bu sınıflandırmaya yönelik bilgiler vermiştir.³⁰

Plutarkhos'un değindiği konular arasında göze çarpan bir diğer başlık prognoz yaklaşımıdır. Hippokrates'in bağlı olduğu Kos okulunun temel yaklaşımını oluşturan bu yaklaşım, Koslu hekimlerin deneyim ve görüşleri Kos okulunun öğretilerinde somutlaştırılmış ve bunlar *Hippokrates Külliyyatı*'nda prognoz üzerine yazılanların temelini oluşturmuştur.³¹ *Hippokrates Külliyyatında* yer alan ve 25 bölümden oluşan *Prognosticon* adlı eserin birinci bölümünde hekimin hastanın görünüşünün mevcut halini, geçmişini ve gelecekte olabilecek durumunu "πρόνοιαν" "pronoian" "önceden görerek" ve "προγινώσκων" "proginoskon" "önceden bilerek" mevcut durumdan ne olacağını öngören yaklaşımın sonucuna göre tedaviyi planlamasına dayanmaktadır.¹⁹

Plutarkhos'un ruh kavramını bildiği ve bu görüşlerini Erasistratos'un (304-250) ortaya koyduğu açıklamaya göre yapılandığı fark edilmiştir. Erasistratos hastalık ve sağlığın sebebi olarak gördüğü pneumanın ya da ruhun bedende kendiliğinden oluşmadığını solunumla önce akciğerlere, sonra kalbin sol karıncığına oradan beyne ve tüm organlara yayıldığını ileri sürmüştür. Canlı dokuların atardamar, toplardamar ve sinirlerden oluştuğunu ifade ederek atardamarların doğal ruhu, toplardamarların kanı, sinirlerin ise hayvani ruhu taşıdığını bildirmiştir. Kalpten beyne giden doğal ruhun burada hayvani ruha dönüşerek sinirlerle organlara iletildiğini savunmuştur.²³

Plutarkhos'un rüyaların uygunsuz ya da alışılmamış olmasının nedenini ya humorun artmasına ya katılmasına ya da ruhun bozulmasına bağladığı görülmüştür. Bununla ilgili olarak Hippokrates'in sekiz bölümden oluşan *De Diaeta IV- De Somniis* adlı tezinde farklı rüya türleri olduğunu altı çizilmiştir.¹⁸ Buna göre, bir insanın gündüzleri eylemlerini veya düşüncelerini gece tekrar etmesi gibi rüyalar, onların doğal olarak meydana geldiğini göstermektedir. Bunlar insanlar için iyidir. Sağlığı ifade ederler, çünkü ruh günün amaçlarına uyar ve ne fazlalık ne tükenme ne de dışarıdan gelen herhangi bir saldırı tarafından yenilmez. Ancak rüyalar, günün eylemlerine aykırı olduğunda onlarla ilgili bazı mücadeleler veya zaferler olduğunda bedende bir rahatsızlık ortaya çıkmaktadır. Bu rahatsızlığa da alışılmamış yiyeceklerin fazla alınması, humurlar, safra akışı ve tehlikeli bir hastalığın neden olduğu ifade edilmiştir.

Sağlığın korunmasında ses ve mantık egzersizinin Plutarkhos'un tavsiyelerinin bir parçası olduğu tespit edilmiştir. Ses ve mantık egzersiziyle ilgili olarak Platon *Timaios* adlı eserinde düşünsel işlemlerle ilgilenen kişilerin ruhunu da müzik ve felsefenin bütün dallarıyla uğraştığı takdirde sağlıklarını koruyabildiğine dikkat çekmiştir.²⁰ Plutarkhos'un ses ve mantık egzersizinin zararlarına dikkat çektiği düşüncelerle ilgili olarak Platon'un *Timaios* adlı eserinde kişinin kendini araştırmalara ve incelemelere kaptırması durumunda ruhuna zarar vereceğini, genel veya özel yerlerde hararetli tartışmalara girerek kavgalı durumlarla ve rekabetlerle hastalığa yakalanacağına vurgu yaptığı belirlenmiştir.²⁰ Plutarkhos'un ses ve mantık egzersizi ile ilgili önerdiği tavsiyelerin Celsus'un *De Re Medicina* adlı eserinin birinci kitabında dile getirdiği yararlı egzersizler arasında yer alan yüksek sesle okuma ve alıştırma yapmayla benzer olduğu saptanmıştır. Plutarkhos'un akşam yemeğinden sonra hafif konular üzerine düşünme, etik düşünme ve zararsız hikâyeler ve masallar ya da flüt ve lir hakkında konuşma önerilerinden farklı olarak Celsus *De Re Medicina* adlı eserinin birinci

kitabının dördüncü bölümünde akşam yemeğinden sonra yazmanın, okumanın, tartışmanın kişiye fayda sağlamadığını hatta düşünmenin bile yeterince güvenli olmadığını bildirmiştir.²¹ Celsus *De Re Medicina* adlı eserinin birinci kitabının beşinci bölümünde Plutarkhos'dan farklı olarak akşam yemeğinden sonra tartışmanın ya da zihinsel kaygıların herkese zarar verdiğini; özellikle de baş ya da soluk borusu ağrısına ya da diğer ağız içi rahatsızlıklarına eğilimli olanlar için zararlı olduğunu bildirmiştir.²¹

Plutarkhos'un Aristoteles'i anarak yemekten sonra beden egzersizi ile ilgili yaklaşımları da hatırlattığı fark edilmiştir. Bununla ilgili olarak Celsus *De Re Medicina* adlı eserinin birinci kitabının ikinci bölümünde çok fazla yemek yedikten sonra efor sarf edilmemesi gerektiğini ifade etmiştir.²¹ Yaşlı Plinius, Asklepiades'in bütün hastalıkların tedavisinde savunduğu beş genel uygulamadan birinin de yürüyüş ve "gestationes" (Gestatio, onis, f.) olarak adlandırdığı at sırtında, tahtirevanda veya atların çektiği arabada egzersiz yapmak olduğuna vurgu yapmıştır.²²

Plutarkhos'un Antik Çağ'ın sağlık ve hastalık oluşmasında temel anlayışı oluşturan ve yaklaşık XVII.yüzyıla değin etkisini koruyan humoral patoloji teorisine de değinmesi dikkat çekicidir. Humoral patoloji kuramı Hippokrates'in Empedokles'in evreni (makrokozmos) oluşturduğunu ileri sürdüğü dört değişmez unsurun yani toprak, hava, su ve ateş olduğu ve evrendeki oluş ve değişimin bu dört unsurun karışımından meydana geldiği yaklaşımından etkilenerek insan (mikrokozmos) vücuduna uyguladığı bir tıp öğretisidir.³² *Hippokrates Külliyyatı* içinde yer alan *De Natura Hominis/Περὶ φύσιος ἀνθρώπου (İnsanın Doğası)* adlı tezde humoral patoloji kuramı sistemli ve ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır. Varlığa gelişin tek bir tözden oluşmadığı ifade edilirken, insan vücudunun kan, balgam, sarı safra ve kara safradan meydana geldiği açıklanmıştır.³³

Plutarkhos'un kişinin kendi bedenini tanıması gerektiği hakkında verdiği bilgilerin Celsus'un *De Re Medicina* adlı eserinin birinci kitabının üçüncü bölümünde verdiği bilgilerle benzer olduğu belirlenmiştir. Celsus, insanın öncelikle kendi bedeninin doğasını bilmesi gerektiğini belirterek onların zayıf, şişman, sıcak, soğuk, nemli, kuru, kabız ve bağırsakları gevşek nitelikte farklı bünyelere sahip olduğunu bildirmiştir.²¹ Celsus düşüncesini şu şekilde açıklamıştır:

["Sanus homo, qui et bene valet et suae spontis est, nullis obligare se legibus debet, ac neque medico neque iatrolipta egere."](#) "Hem güçlü hem de özgür iradesi olan sağlıklı bir insanın, kendini hiçbir kurala bağlamaması gerekir ve ne bir hekime ne yağ süren hekime veya masöre ihtiyaç duymamalıdır."²¹ İnsanın kendi bünyesinin farkında olması bir bakıma kendi kendinin hekimi olması gerektiğinin göstergesi olabilir.

Plutarkhos'un emetik ve müshil gibi etkili ilaçların kullanılmaması gerektiği yönündeki yaklaşımının da Celsus'un *De Re Medicina* adlı eserinin birinci kitabının üçüncü bölümünde verilen bilgilerle örtüştüğü görülmüştür. Celsus, inceltme/eksiltme tedbirleri arasında kusma ve boşaltım ile ilgili olarak Asklepiades'in *De Tuenda Sanitate (Sağlığın Korunması Hakkında)* adlı eserinde kusmuğu ve boşaltımı reddettiğini dile getirerek, bu uygulamaların çok güçlü ilaçlarla sağlandığında gerçekten zararlı olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte Celsus bu tür önlemlerden tamamen vazgeçilmemesi gerektiğini açıklayarak, farklı bünye ve zamanların dikkate alınmasını, ölçülü ve yalnızca ihtiyaç duyulduğunda uygulanmasının gerekli olduğuna vurgu yapmıştır.²¹

Sonuç ve Öneriler

Plutarkhos'un hekim olmamasına rağmen Antik Çağ'ın tıp bilgisini oluşturan bazı temel kavramlara hâkim olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu denemede asıl vurgunun ölçülülük olduğu söylenebilir. Başta Hippokrates, Platon, Aristoteles ve Cato'ya atıf yaparak sağlığın korunması hakkında verdiği bilgilere ek olarak Homeros, Hesiodos ve Sokrates gibi önemli tarihi figürlerden de çeşitli anlatı, aforizma, tanıklık ve benzetmelerle düşüncesini destekleyerek metni ilgi çekici hale getirip okuyucunun ilgisini arttırdığı görülmüştür. Sağlığın

korunması konusunda verdiği bilgiler, döneminin sayılır bir sağlık okuryazarı olarak anımsanmasını düşündürmektedir. Antik Çağ'dan kalmış çalışmalara daha fazla ağırlık verilmesine ve çalışmaların Türk Tıp Tarihine kazandırılarak ilgili alanyazının zenginleştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Bilgi

Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Bu çalışma, 5-8 Haziran 2024 tarihlerinde Bilecik'te düzenlenen XV. Türk Tıp Tarihi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Araştırmacı Katkı Oranı Beyanı

Nuray Yaşar Soydan: Fikir, tasarım, veri toplama ve işleme, analiz ve yorum, kaynak taraması, makale yazımı.

Berna Arda: Fikir, tasarım, danışmanlık, veri toplama ve işleme, analiz ve yorum, kaynak taraması, makale yazımı, eleştirel inceleme.

Kaynaklar

1. Beck M. Introduction: Plutarch in Greece. In: Beck M, Editor. A Companion to Plutarch. Wiley Blackwell: 2014. pp:1-9, p:1,6.
2. Tekin O. Eski Yunan ve Roma Tarihine Giriş. 1. Baskı, İstanbul: İletişim Yayınları; 2008. pp: 28, 252.
3. Plutarkhos. Marcus Antonius. Yunancadan çev. Dr. Mehmet Özaktürk, Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi; 1992. pp: 1,2,3.
4. Duff T. Plutarch's Lives: Exploring Virtue and Vice. Oxford: Oxford University Press; 1999. pp:1,2.
5. Beck M. Plutarch. In: De Jong IJF, Editor. Studies in Ancient Greek Narrative. Chapter 23, Leiden- Boston: Brill; 2012. pp: 442.
6. Stadter PA. Plutarch and Rome. Chapter 1, In: Beck M, Editor. Plutarch and the Historical Tradition. London and New York: Routledge; 2002. pp:16, 1.
7. Szerb A. Dünya Edebiyatı Tarihi. Macarcadan çev. Hasan Eren, pp:249.
8. Freeman C. Mısır, Yunan ve Roma. Antik Akdeniz Uygarlıkları. Çev. Suat Kemal Angı, Ankara: Dost Kitabevi Yayınları; 2003. pp:535.
9. Hoof LV. Plutarch's Practical Ethics. The Social Dynamics of Philosophy. New York: Oxford University Press; 2010. pp:1.
10. Cullhed SS, Juchnevičienė N. The Ethics of Motherhood in Plutarch's Parallel Lives. Greek, Roman, and Byzantine Studies 63 2023; 401–421. pp:402.
11. Plutarkhos. Maxime Cum Principibus Philosopho Esse Disserendum. In: Moralia. 10.Cilt, The Loeb Classical Library, Cambridge: Harvard University Press; 1960. pp:31.
12. Lanzillotta LR. Plutarch at the Crossroads of Religion and Philosophy. In: F.L.Roig Lanzillotta, & I. Muñoz Gallarte. Editors. Plutarch in the Religious and Philosophical Discourse of Late Antiquity. pp. 1- 21. (Studies in Platonism, Neoplatonism, and the Platonic Tradition). Leiden: 2012. p.2,3, 3,4.
13. Dillon J. Plutarch and Platonism. In: Beck M, Editor. A Companion to Plutarch. Wiley Blackwell; 2014. pp:61-72. p:61.
14. Lucchesi M. The First Editions of Plutarch's Works and the Translation by Thomas North. Chapter 26, In: Demetriou KN, series Editor. Volume 20, Brill's Companion to the Reception of Plutarch. Xenophontos S, Oikonomopoulou K, Editors. Brill Leiden-Boston: pp:436-457, p.436.
15. Yonarsoy YK. Grek Edebiyatı Tarihi. İstanbul: Edebiyat Fakültesi Basımevi; 1991. p.154.
16. Nietzsche F. Tarihin Yaşam İçin Yararı ve Sakıncası. Çev. M. Tüzel, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2009. p.51.
17. Plutarch. Moralia. Vol. II. Babbitt FC, Translator. Cambridge MA: Harvard University Press; London: William Heinemann Ltd., 1928.
18. Hippocrates. De Diaeta IV-De Somniis. Vol IV. Jones WHS, Translator. Cambridge Heracleitus on the Universe, Harvard University Press,1959. pp.49, 207-213, 423-447.
19. Adams F. The Genuine Works of Hippocrates. Translated From The Greek With a Preliminary Discourse and Annotations, In Two Volumes, Vol. 1, 1849. London. pp 292-293, 234-235.
20. Platon. Timaios. Çev. Lütfi Ay, İstanbul: Maarif Matbaası; 1943. pp:124, 119,120-122,121.
21. Celsus CA. De Re Medicina. Spencer WG, Translator. Cambridge: MA: Harvard University Press; 1971. Chapter 1, Prooemium (Republication of the 1935 edition).
22. Pliny the Elder. The Natural History. 26th book, Chapter 7, 8. John Bostock, M.D., F.R.S. H.T. Riley, Esq., B.A. London. Taylor and Francis, Red Lion Court, Fleet Street. 1855.
23. Bayat AH. Tıp Tarihi. Sade Matbaa, 1. Baskı, İzmir. 2003. pp:87, 88, 96.

24. Daremberg (1870). *Histoire Des Sciences Médicales*. Paris. Tome Premier Depuis Les Temps Historiques Jusqu'a Harvey; pp:83.
25. Stojanović G. The Ethical Legacy of Hippocrates. *Scr Med* 2020;51(4):275-83.
26. logeion.uchicago.edu/lexidium [Internet]. [cited 2024 Feb 21]. Available from: <https://logeion.uchicago.edu/lexidium/regimen>.
27. Smith WD. Hippocrates VII, Epidemics. The Loeb Classical Library. Harvard University Press;1994. pp:253, 263.
28. Lanzillotta LR. Plutarch's Anthropology and its Influence on His Cosmological Framework. In M. Meeusen, & L. Van der Stockt (Eds.), *Natural spectaculars: Aspects of Plutarch's Natural Philosophy* (pp. 179-195). (Plutarchea Hypomnemata). Leuven University Press; 2015. pp:182.
29. Platon. *Timaeus and Critias*. Translated with an Introduction and an Appendix on Atlantis by Desmond Lee. Penquin Books. 1971. pp:117, 118-119.
30. Jones WHS. Hippocrates Vol IV. Cambridge Heracleitus on the Universe, Harvard University Press. 1959. pp:207-213.
31. Neuburger M. History of Medicine. In Two Volumes, Vol.1, Translated by Ernest Playfair M.B., M.R.C.P., London: 1910. pp:118.
32. Cevizci A. *Felsefenin Kısa Tarihi*. İstanbul: Say Yayınları; 2012. pp:46.
33. Hippokrates. *Hippokrates Külliyyatı*. Çev. Nur Nirven, İstanbul: Pinhan Yayıncılık; 2018.
34. [Perseus.tufts.edu](https://www.perseus.tufts.edu) [Internet]. [cited 2024 March 21]. Available from: <https://www.perseus.tufts.edu/hopper/collection?collection=Perseus:collection:Greco-Roman>.