

13 May 2011 Friday 11:15-12:45

Chairmen: Şar S., Yaşar A.

## ÇAĞDAŞ BEDEN EĞİTİMİNİN GELİŞMESİNE ÖNCÜLÜK EDEN SELİM SIRRI TARCAN'IN GÖZÜNDEN: VAKİTSİZ İHTİYARLAMANIN SEBEPLERİ VE DAİMA GENÇ KALMANIN SIRLARI

Ömür Elçioğlu<sup>1</sup>, Nurdan Kırımlıoğlu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Assoc. Prof, Osmangazi University Medical Faculty, Dept. of Medical History and Ethics, oelcioglu@ogu.edu.tr  
<sup>2</sup>Assist. Prof., Osmangazi University Medical Faculty, Dept. of Medical History and Ethics, nurdankirimli@hotmail.com

Selim Sırrı Tarcan: (1874- 1956 ) Çağdaş beden eğitiminin gelişmesine öncülük etmiştir. Mekteb-i Sultani'de okuduktan sonra 1896'da Mühendishane-i Berr-i Humayun'u bitirmiş, Servet-i Fünun dergisinin spor bölümünü yönetmiştir. Bir süre İsveç'te bulunmuş Kraliyet Askeri Beden Eğitimi ve Jimnastik Akademisi'ni tamamlamıştır. Ardından MEB'da beden eğitimi öğretmeni olarak çalışmış, kuruluşunda önemli rol oynadığı Milli Olimpiyat Komitesi başkanlığını (1929-30) üstlenmiş, 1935-1937 yılları arasında Ordu milletvekilliği yapmıştır. Vakitsiz İhtiyarlamanın Sebepleri ve Daima Genç Kalmanın Sırları başlıklı eser yanında Terbiye-i Bedeniye, Spor, Beden Terbiyesi ve Çocuklara Sağlık Öğütleri adlı kitapları bulunmaktadır.

Bu sunuşta 9 bölümden oluşan 1947 yılına tarihlenen “ Vakitsiz İhtiyarlamanın Sebepleri ve Daima Genç Kalmanın Sırları “ adlı eserin günümüz bilgileri ışığında yeniden değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

İnsanlar hep sağlıklı ve genç görünmek amacıyla çeşitli yollar denemişler, kendilerine sunulan uzun yaşam reçetelerinden yararlanmak konusunda ilgili olmuşlardır. Eserde gençlik, hayatın çocukluk ve olgunluk arasındaki zamanı olarak tanımlanmıştır. Genç kalmanın bir dereceye kadar insanın elinde olduğu belirtilerek, ihtiyarlığın çabuk gelmemesi için atik davranmak gerektiği vurgulanmıştır. Yazar genç kalmanın sırları olarak kişinin genç kalma arzusunun dile getiren hususların telkini, insanın iradesine hakim olmasını, iyi beslenmesini, yaş almanın zevkli olduğunu, güler yüzlü olabilmeyi, hayatı karşılayabilmeyi, doğumdan başlayarak egzersiz yapmayı listelemektedir.

Günümüzde sağlıklı yaşam önerileri içinde yukarıda daima genç kalmanın sırları olarak listelenen hususlar dile getirilmekte, iyi yaşlanmanın yol haritası olarak kişilere sunulmaktadır. Yaşlanmanın sadece bedensel kayıplarla ilgili olmadığı tersine, bir bilgeleşme ve olgunlaşma dönemi olduğunu anlama, hayatı daha istendik yaşamaya yönelme açısından yol gösterici olmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Vakitsiz İhtiyarlık; Gençlik; Sağlıklı yaşam

## REASONS FOR EARLY AGING AND SECRETS OF STAYING YOUNG: RECOMMENDATIONS FROM SELİM SIRRI TARCAN, WHO LEADED THE DEVELOPMENT OF MODERN PHYSICAL TRAINING IN TÜRKİYE

Selim Sırrı Tarcan (1874-1956): He led the development of modern physical training in Turkey. After studying at Mekteb-i Sultani (Lycée Impérial), he graduated from Mühendishane-i Berr-i Humayun (Imperial School of Engineering) in 1896. He directed the sports department of the magazine Servet-i Fünun. He lived in Sweden and received education at the Royal Military Academy of Physical Training and Gymnastics. Then he worked as a physical training teacher in the Ministry of National Education. He played an important role in the foundation of the National Olympic Committee and headed this committee in 1929-1930. He served as a parliamentarian between 1935 and 1937. In addition to *Vakitsiz İhtiyarlanmanın Sebepleri ve Daima Genç Kalmanın Sırları* (Reasons for Early Aging and Secrets of Staying Young), he is the author of books such as *Terbiye-i Bedeniye* (Physical Training), *Spor* (Sports), and *Çocuklara Sağlık Öğütleri* (Health Advices to Children).

The purpose of this presentation is to reevaluate his work “*Vakitsiz İhtiyarlanmanın Sebepleri ve Daima Genç Kalmanın Sırları*” in the light of contemporary knowledge. The book, published in 1947, is composed of nine parts.

People have always tried myriads of methods to stay healthy and young, and been interested in prescriptions to extend their life expectancy. In Tarcan’s work, youth is defined as the period between childhood and maturity. The author notes that staying young is in our control to a certain extent, and there is need to be dynamic to avoid early aging. As the secrets of staying young, he lists the inculcation of the desire to stay young, control on willpower, healthy and adequate nutrition, joy of getting aged, smiling and doing exercises beginning from the birth.

Today’s healthy life recommendations also involve the abovementioned secrets of staying young and prescribe them as a road map to healthy aging. We should not relate aging just with physical losses. Tarcan’s book enables us to understand that aging is a period of wisdom and maturation, and urges us to lead a more desirable life.

**Keywords:** Untimely senility; Youthful; Healty life