

İstanbul'un şifâlı termal kaynağı

KEMAL ÇONTAY



T

UZLA İçmeleri İstanbul sınırları içinde bilinen tek termal kaynaktır ve târihi yüzyıllar öncesine dayanmaktadır. Kaynağın suyunun şifâ maksadıyla MÖ VIII. yüzyıldan beri içildiği yapılan akademik çalışmalar sonucunda ortaya çıkarılmıştır.

Çevre halkının dilden dile anlattığı bir hikâyeye göre, bölgenin sularının şifâlı olduğu atlar sâyesinde anlaşılmıştır: Türklerin bölgeye gelmesinin ardından Rumeli'ye yapılan seferler için bu bölgeden geçilirdi. Türk ordusu aylar süren seferler sırasında yola devam edemeyecek hasta atlarını, Tuzla bölgesindeki otlaklarda bırakırdı. Askerler, bıraktıkları cılız atları dönüşte diğerlerinden çok daha gülbüz buldular, ayrıca rahatsızlığı olan askerlerin de bu bölgeden geçerken iyileştiği görülünce durum hekimlere bildirildi. Böylece bölgedeki kaynak suyunu inceleyen hekimler, suyun şifâlı olduğunu keşfettiler.

Evliyâ Çelebi de Tuzla içme suyunun ününü duymuş ve burayı ziyâret etmiş-

tir. Evliyâ Çelebi, Seyahatnâme'de Tuzla İçmeleri'nden şöyle bahsetmektedir:

“Her sene temmuz ayında, yâni kiraz mevsiminde, bütün İstanbul'dan ve diğer bölgelerden binlerce insan gelip burada toplanırlar. Çadırlarını kurduktan sonra saz söz meclisleri tertip ederler, eğlenirler ve içerler. Böylece kırk gün kırk gece deniz kıyısında top, tüfenk ve fişek şenlikleri ve eğlenceleri olur ki dillerle söylemek ve sözlerle anlatmak mümkün değildir. Dert sâhibi olup da hasta edici ve sağlığı bozucu rahatsızlıklara yakalanmış olanlar, burada üç gün üç gece bu içme suyundan içince Allâhu Teâlâ'nın emriyle ve izniyle kismaya başlarlar. Sarı sarı ve yeşil yeşil safra, kara safra, balgam ve diğer usâreler çıkarılırlar ki pis ve kötü kokusundan insan ölüm mertebesine varır. Bâzı insanların da alt tarafından safra, sevdâ, usâreler, kara balgam, namazbur, okran ve sıranca isimli çeşitli hastalıkların sebebi olan şeyler çıkar ki insan yeniden hayat bulur. Bâzı insanlardan, benzetmek gibi olmasın,

tespih gibi dizilmiş çıkınca şeyler çıkıp, kırkar ellişer boğum bağırsak gibi çıkılar çıkar. Bunları çalılara sererler, gelip gidenler bakıp seyredeler. Acip hikmettir ki bâzı çıkıları yarıncı içinden nice yüz siyah başlı kurtlar gibi rahatsız edici haşerât çıkar.”

Evliyâ Çelebi, suyun nasıl içilmesi gerektiğini de eserinde şöyle açıklamaktadır:

“Öncelikle üç gün asla tuzlu ve canlı kısmı yiyecekler yemeyip perhiz edilmelidir. Dördüncü günün sabah ve akşamında birer fincan su içilmelidir. Ancak kişi kendini sıcak tutmalıdır. Üç gün bu hâl ile vücudunu haberdar edip muğlap içmiş gibi olur. Bundan sonra üç gün dahi üç sefer daha bu sudan içilmeli ve tuzsuz piliç maslukası suyu içilmelidir. Tamam onbeş amel ettikten, alttan ve üstten faydaları görüldükten sonra limon sulu ekşi çorba içilerek amelini kesmesi gerekir. Bundan sonra nice faydaları görülür.”

Her ne kadar şifâlı suların etkisi Çelebi tarafından mübâlağalı bir üslûpla anlatılmış gibi görünse de dönemin içinde suyun iyi bilindiği ve birçok kişi tarafından da kullanıldığı kesindir. Dönemin insanların içmelerden faydalandıktan sonra gemilerle karşıya, Yalova'ya geçerek ılıcalarda rahatladığı da Çelebi tarafından aktarılmaktadır. İçmelerin şifâlı sularının geleneksel hâle gelmesinin ve tanınmasının çok uzun zaman alacağı varsayıldığında ise Evliyâ Çelebi'den çok daha eski dönemlerden itibaren bu suların bilinip kullanıldığı sonucu ortaya çıkmaktadır.

Önceleri “Yunak”, sonra “İçmeler” diye adlandırılan bölgenin ilk tesisatlandırma çalışmaları 1900'lerde başlamıştır. 1923'te suları Fransızların işlettiğini belgelerden öğrenmekteyiz.

Tuzla şifâlı sularının modern anlamda sağlık turizmine hizmet edecek şekilde yapılandırılması, Cumhûriyet dönemine denk gelmektedir. Atatürk, başta Yalova Termal Tesisleri olmak üzere, Türkiye'deki âtil şifâlı suların, modern anlamda kaplıca hizmeti verecek duruma getirilmesi ve konaklama tesisleriyle donatılması için çaba göstermiştir.

Cumhûriyet döneminde, ülkemizde bilinçli bir sağlık politikası uygulanmak isteniyordu; bu düşünceyle



numûne hastâneleri ve Hıfzıssıhha Enstitüsü kuruldu. Tuzla İçmeleri'nin değerlendirilmesi ve modern bir tesis kurularak termal suyun halk sağlığı için kullanıma sunulması, bu dönemde gerçekleştirildi.

İlk olarak 10 Aralık 1926 yılında Ticâret Bakanlığı'nın yazısı, Atatürk'ün imzâsı ve Bakanlar Kurulu karârıyla Tuzla İçmeler için "Kâmil Bey'e 77 yıllığına imtiyaz hakkı" verildi.

1927 yılında 100 bin TL sermâye ile Tuzla İçme Maden Suları Türk Anonim Şirketi kuruldu. Şirketin ilk kurucuları, dört hekim ve bir iş adamı oldu. Atatürk'ün de hekimleri olan Dr. Mehmet Kâmil (Berk), Dr. Âkil Muhtar (Özden), Dr. Neşet Ömer (İrdelp) ve Dr. Hikmet; iş adamı Kâmil Abduş Bey ile birlikte yeni şirketin yönetimini de üstlenmiş oldular.

İktisat Vekâleti'nden yazılan 24 Mart 1929 târih ve 7132-13 numaralı tezkere ile imtiyaz sâhibi Kâmil Bey tarafından Tuzla İçmeler maden suyunun Tuzla İçme Maden Suları Türk Anonim Şirketi'ne satılması istendi ve 27 Mart 1929 târihli ve 7820 sayılı karar ile Reîsicumhur Gâzi Mustafa Kemal, Başbakan İsmet ve Bakanlar Kurulu'nun imzâlarıyla satış izni onaylandı. Karar, 13 Nisan 1929 târihli Resmî Gazete'de yayımlandı.

Tuzla İçmeler Kaplıcası'nın kurularak, halkın kullanımına sunulduğu 1930'lu yıllar, Türkiye'de sanâyileşmenin yoğun olarak yaşandığı, her şehirde sanâyi yapılarının faaliyeteye geçirildiği bir dönemdi.

Satışın onayından sonra, 1929'da Tuzla İçmeleri AŞ bir faaliyet raporu hazırladı. Bu rapora göre idâre heyeti, mevcut şirketin, sermâyesini daha verimli hâlde getirebilmesi için öncelikli olarak bir otel inşâsını uygun görmüştü. Çok yönlü bir mimar ve sanatçı olan Avusturyalı Robert Oerley ile sözleşme imzâlandı, ardından mimâra İçmeler için genel bir yerleşme planı da hazırlatıldı.

Oerley, şirketin istediği iki ayrı otel planı hazırlamıştı; Tuzla İçmeleri AŞ, hazırlanan keşif raporuna uygun olarak müteahhit Simota Efendi ile 47 maddelik bir sözleşme imzâladı. Oerley, oteli İçmeler arâzisinin en yüksek kotuna, manzaraya hâkim bir biçimde

konumlandırdı. Otelin yapılış dönemi 1930 sonları ile 1932 yılları arasındadır.

1934'de "Grand Hotel" (Büyük Otel), revir, personel yatakhânesi tamamlandı; en son 1940'larda binâ kompleksine Küçük Otel de eklendi. Böylece kuruluşunun üzerinden 13 yıl gibi kısa bir süre geçmesine rağmen, Tuzla İçmeler Kaplıcaları genç Cumhuriyet'in hızlı büyüme ve kalkınma hamlelerine ayak uyduruyordu. Kaplıca Oteli, erken Cumhuriyet dönemi mimârlığımızın izlerini günümüze taşıyan önemli bir târihî ve kültürel mîras olarak çevresi ile birlikte özenle korunması gereken bir yapıdır.

Yığıma yapı ve betonarme karkas teknikleriyle karma sistemde inşâ edilmiş olan yapı bodrum, zemin, birinci ve çatı katlarından oluşur. Bodrum katının bir bölümünde mutfak, ofis ve antre yer alır. Resepsiyon, oda ve tuvaletler zemin kattadır. Odalar, uzun bir koridorun iki yönünde konumlanmıştır. Günümüzde doktor ve tedâvi odaları da bu kattadır. Koridorun bir ucunda giriş holü, merdivenler ve yemek salonu yer alır. Koridorun diğer ucu, sonradan eklenen kaplıca havuzuna ve otele açılmaktadır. Yemek salonu, günümüzde otelin lobisi olarak kullanılmakta olup otele bir geçit ile bağlanan tek katlı eski gazino binâsı, günümüzde yemek salonudur.

Tesis çevresine 1929 yılından itibaren 3 bin ağaç dikilerek rekreasyonel bir ortam sağlanmıştı. Ancak, Tuzla İçmeleri'nin kurucusu olan Kâmil Abduş Bey'in 1969'daki vefâtından sonra, tesisler, âtil bir duruma düştü. Vârislerin tesislerle yeterli düzeyde ilgilenmemesi nedeniyle 2 bekçi tarafından burada 20 yıl boyunca sâdece açıp kapama görevi yerine getirildi, bu zaman zarfında tesislerde hiçbir onarım ve bakım hizmeti yapılmadı.

1990'da, bir inşaat mühendisi olan Köksal Köse'nin hisselerin %50'den fazlasını almasıyla Tuzla İçmeleri bir yenilenme sürecine girdi.

1992 yılında İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Tıbbî Ekoloji ve Hidroklimatoloji kürsüsü ile temâsa geçildi. Suyun analizi yaptırılarak şifâli suların etkileri bilimsel olarak kanıtlandı. Sonraki süreçte "Tuzla İçmeleri

Bütünleştirme ve Yeniden Değerlendirme Master Proje" kapsamında Büyük ve Küçük Otel'e ek olarak modern konaklama tesisleri yapıldı.

ŞİFÂLİ SULAR

Tuzla İçmeler Kaplıcaları'nı oluşturan şifâli sular, esas itibâriyle iki ana çıkışa sâhiptir. Bunlar, sırasıyla Büyük İçme ve Küçük İçme'dir. Büyük İçme'nin sıcaklığı 19°C olup debisi yaklaşık olarak 1-1,5 lt/s'dir. 19°C olan ve bu özelliğiyle soğuk diyebileceğimiz sular kategorisine giren bu kaynak suları, 37-38°C'ye kadar ısıtılarak kaplıca turizminde, açık havuzlarda, banyolarda ve karbondioksit gazı olmaksızın şişelenip mîden suyu olarak kullanılabilir. Bir diğer kaynak olan ve Büyük İçme'ye ortalama 200-250 m mesâfe uzaklıkta bulunan Küçük İçme kaynağının suları ise ortalama 17,5°C civârında ve ortalama debisi 0,6°C lt/s ile sızıntı şeklindedir. Sızıntı hâlindeki suların toplanmasıyla kullanılabilen bu kaynak suları, hâlihazırda sâdece içme faaliyeti olarak hizmet verebilecek durumdadır.

Tuzla şifâli suları, sâhip olduğu yüksek mineralli özelliği sâyesinde değişik kullanım türlerinde çok çeşitli hastalıkları tedâvi edici bir karakter göstermektedir. Tuzla şifâli suları, yüzyıllar boyunca içten tedâvi yöntemi olarak adlandırdığımız içme kürü yoluyla ziyaretçilerine hizmet vermiştir.

Sâhip olduğu çeşitli anyon ve katyonlar spesifik olarak değişik hastalıklara iyi gelmektedir. Örneğin yüksek sodyum klorür içeriği sâyesinde hiper veya hipoasidite (asit azlığı), hazımsızlık ve mîde yanması gibi sindirim sisteminin fonksiyonel rahatsızlıklarında, gut ve şeker hastalığı gibi metabolik rahatsızlıklarda, sıvı ve tuz yetersizliğinin giderilmesinde etkili olmaktadır. Buna ek olarak sâhip olduğu magnezyumlu yapısı ise ani kardiyak ve inme gibi hastalıkların engellenmesinde; egzersiz sonrası, hâmilelik-laktasyon dönemlerinde ve yaşlılıkta artan magnezyum ihtiyâcının karşılanmasında etkili olmaktadır.

Tuzla şifâli sularının kalsiyumlu yapısı, içme kürüyle doğrudan alındığında sağlıklı bir kemik gelişimine iyi geldiği, kalsiyuma bağlı olarak oluşan kalsiyum

oksalat taşları ve üriner sistem taşlarının oluşumunu engelleyici ve vücuttan atıcı bir etki gösterdiği bilimsel çalışmalarla desteklenmiştir.

Tuzla şifâli sularının ısıtılıp kaplıcalarda banyo kürü olarak kullanılması üç sıcaklık derecesine göre değişmektedir. Bütün sıcaklık değerlerinde suların kronik bel ağrılarına pozitif yönde etki ettiği bilimsel çalışmalar sonucunda kanıtlanmıştır. Bu rahatsızlıkların giderilmesine ek olarak inme, nevralljiler, ortopedik ameliyat ve kırıklar sonrası iyileşme süreçlerine katkılar da banyo kürlerinin pozitif etkisine örnek olarak gösterilmektedir.

Bir diğer uygulama türü termal çamur tedâvisidir. Vücuttaki kan dolaşımını düzenleyip zararlı toksinlerin vücuttan atımında yardımcı olan bir tedâvi kürüdür. Katı bileşenler ve mineralli sudan oluşan bu karışımda bölgesel sıvama, bölgesel banyo veya bütün vücûdu sıvama şeklinde uygulama yapılabilmektedir. Şifâli suların diğer kullanım şekillerinden biri ise inhalasyon yoluyla soluma kürleridir.

Bahsedilen üç uygulama küründen tam verim alınması, kaplıca tedâvi yöntemlerinin doğru kullanılmasına bağlıdır. En verimli tedâvi, doktor kontrolünde, 21 gün süreli 10-15 dakikalık banyo kürleriyle sağlanmaktadır.

Tesisler, konum olarak İstanbul'un en doğusunda bulunan Tuzla ilçesindedir. Batısında Pendik, doğusunda ise Kocaeli'ne bağlı Gebze yer alır.

Tuzla İçmeler Kaplıcaları'na ulaşım problemi yoktur. Tesisin kuzeyinden, eski Ankara Yolu adıyla tanınan D-100 karayolu geçer. TCDD demir yolu hattının "İçmeler İstasyonu", tesis yakınına kurulmuştur. İstasyon, yakın gelecekte Marmaray hattı kapsamına dâhil olacaktır.

Kadıköy, Bostancı, Pendik, Tuzla, Sabiha Gökçen Havalimanı ve Kartal Metro baş duraklarından hareket eden otobüs hatları, İçmeler "Şifâli Sular Durağı"ndan geçmektedir. Tuzla ve Pendik'ten kalkan minibüsler de kaplıcaya ulaşım hizmeti vermektedir.

1990'lı yıllardan sonra adı kamuoyunda yeniden duyulmaya başlanan Tuzla İçmeler Kaplıcaları, 2000'li



yıllardan sonra çok fazla kullanılır hâle gelmiştir. Özellikle hem şifâli suyun doğrudan içilebilmesi hem de ısıtılarak kaplıcalarda kullanılması Tuzla İçmeler Kaplıcaları'nın avantajlı bir konuma gelmesini sağlamıştır. Şifâli sular özeleinde tartışmaya en açık hususlardan bir tânesi sulardaki kirlenme meselesi olmuştur. Tuzla, özellikle 1980'li yıllardan sonra artan konut sayısı ve sanâyileşmeyle birlikte nüfûsu hızla artan yerleşmeler arasında yer almaktaydı. Gelişen nüfus baskısı dışında, Tuzla İçmeleri, özellikle tersânelerin kurulması ve çevresindeki sanâyi faaliyetleriyle birlikte birtakım olumsuz şartların etkisinde kalmıştır.

Su üzerinde çeşitli dönemlerde yapılan analizler, sulardaki kirlilik seviyesini açıklamaya yaramaktadır. Araştırmalar, Tuzla şifâli sularının temel karakterini yansıtan klorür, sodyum, potasyum, magnezyum ve kalsiyum değerlerinde de ciddi düşüşler olduğunu göstermektedir. Tuzla İçmeler Kaplıcaları'nın suyu son dönem restorasyonu ile koruma altına alınarak kirlenmeye neden olacak tehditler tamâmen giderilmiştir. Kaplıcaların şifâli suları, geçirdiği restorasyon sâyesinde, bugün hâlihazırda hem içme olarak hem de kaplıca tedâvisinde kullanılmaya uygundur.

2015 yılında, tesisler tamâmen yeni bir görünüme kavuşmuştur. Tarihî yapıların bir kısmı ve bahçe alanları korunmuş, bir kısmı da yeniden inşâ edilmiştir. Yeni yapılar, sâdece İçmeler'in değil, bütün Tuzla'nın çehresinin değişmesine katkı sağlamıştır.

KAYNAKÇA

- ❑ Aktaş, A., "Kronik Noninflatuar Bel Ağrılarında İki Farklı Kaplıca Kür Uygulamasının Karşılaştırılması", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 1997.
- ❑ Ateş, S., "Robert Oerley'in İstanbul'da Bilinmeyen Bir Yapısı: Tuzla İçmeleri Kaplıca Oteli", *Mimarlık Dergisi*, Eylül Ekim 2011, s. 26.
- ❑ Ayık, U., "Türkiye'de Alternatif Turizm Faaliyetlerinin Gelişen Bir Kolu Olarak Kaplıcalar: Tuzla İçmeler Örneği", *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 2016, s. 149-169.
- ❑ Dağlı, Y., Kahraman, A., *Günümüz Türkçesiyle Evliya Çelebi Seyahatnâmesi: Bursa-Bolu-Trabzon-Erzurum-Azerbaycan-Kafkasya-Kırım-Girit*, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2008.
- ❑ Gürdal, H., Başak, E., Dermirtaş, H. "Tuzla İçmelerinin Bugünkü Durumu" II. Ulusal Balneoloji ve Tıbbi Biyometeoroloji Kongresi, *Tıbbi Ekoloji ve Hidroklimatoloji Dergisi*, 1991, İstanbul-Yalova, s. 126-131.
- ❑ İÜ Tıp Fakültesi Hidro-Klimatoloji Kürsüsü, *Türkiye Maden Suları 2 Marmara Bölgesi*, İstanbul, 1971.
- ❑ Karagülle, Z., "Tuzla-İçmeler Büyük İçme- Ana Kaynak Mineralli Su Tıbbi Balneolojik Değerlendirme Raporu", İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul, 2003.
- ❑ Özer, N., *Tuzla Mineralli (Maden) Suyunun Uygulama Türlerine Göre Kür Tedavisinin Uygun Olduğu Hastalıklar (Endikasyonlar)*, İÜ Tıbbi Ekoloji ve Hidroklimatoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi, İstanbul, 1992.
- ❑ Tuzla İçmeleri AŞ, *Tuzla İçmeleri AŞ Raporu*, İstanbul.
- ❑ Tuzla İçmeleri AŞ, *Tuzla İçmeleri AŞ Broşürleri*, İstanbul.
- ❑ Türkiye Sağlık Vakfı, *Sağlık Turizmi 2010 Durum Analiz Raporu ve Çözüm Önerileri*, Efil Yayınevi, Ankara, 2010.
- ❑ Ülker, İ., *Sağlık Turizmi ve Kaplıca Sularımızın Değerlendirilmesi*, *Turizm Yılığ*, 1986.