



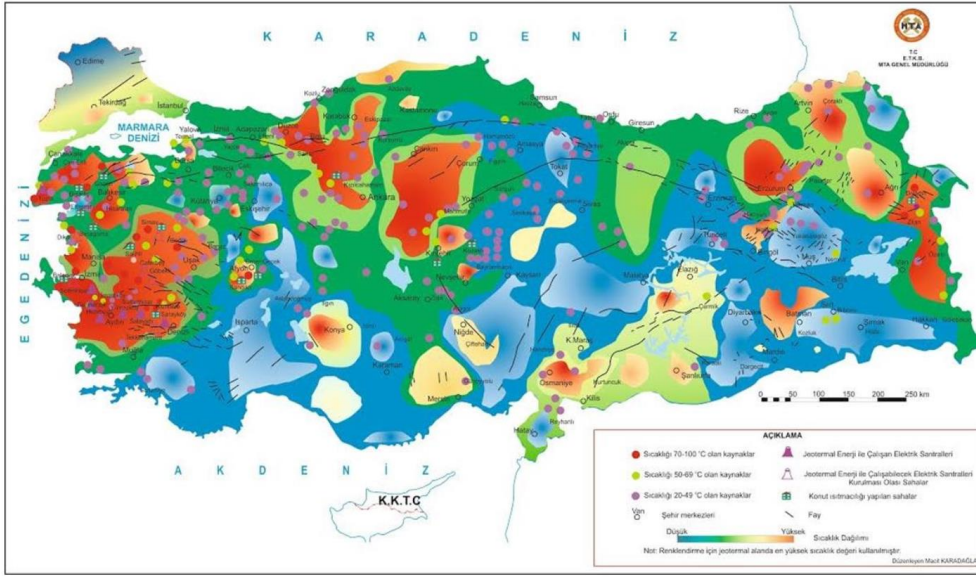
## JEOTERMAL SULAR VE SPOR

Ozan DENİZ\* ve Emin Uğur ULUGERGERLİ

\* [ozandeniz@comu.edu.tr](mailto:ozandeniz@comu.edu.tr)

Spor sonrası alınan sıcak bir duşun yorgunluğu ve kas ağrılarını azalttığı bilinmektedir. Deriyle temas eden veya içilen kimyasal içeriği zengin bazı sıvıların bu süreci hızlandırdığı da bir gerçektir. Bu bağlamda, doğada bulunan sıcak su çıkışlarının (ılıcalar, kaplıcalar vb) sağlık amaçlı kullanımı eski dönemlere kadar uzanmaktadır. Yunan özlü sözü “sulardan gelen sağlık” (health through waters) Roma İmparatorluğu’nda “salusperaquis” olarak kullanılmış ve günümüzde kullanılan teriminin “spa” kısaltmasını oluşturmuştur.

Ülkemiz doğal sıcak su kaynakları açısından oldukça zengindir (Şekil 1) ve bu kaynaklar eski çağlardan beri kullanılmaktadır.



Şekil 1. Türkiye’deki sıcak su kaynakları ve uygulama alanları<sup>1</sup>

Yunan mitolojisinde Miken Kralı olarak bilinen Agammenon’un, Troia savaşını kazanarak daha güneye doğru geçerken, askerlerinin tedavileri ve savaşın yorgunluğunu atmaları için İzmir – Balçova’da bulunan kaplıcaları kullandığına inanılır ve bu nedenle Balçova’da yer alan kaplıcalar Agammenon kaplıcaları olarak isimlendirilir. Helenistik çağda ise Büyük İskender (M.Ö. 334) askerlerinin tedavi ve dinlenmeleri için Çanakkale’deki Kestanbol kaplıcalarını kullanmıştır. Cumhuriyet döneminde modern anlamda restore edilerek kullanılan (1929) ilk kaplıcası olan Yalova kaplıcaları, Helenistik ve Roma döneminde kullanılmış ve Bizans imparatoru Konstantin’in İstanbul’lu başkent yapmasından sonra İstanbul halkı tarafından ilgi

<sup>1</sup> [www.mta.gov.tr](http://www.mta.gov.tr)



## Çanakkale Atletik GSK

Bilimin ışığı ile eğitim veriyoruz

görmüştür. Osmanlı döneminde de bu alışkanlık sürmüş ve kaplıcalar sağlık nedeniyle kullanılan önemli alanlar olmuştur.

Günümüzde, jeotermal kaynakların 20 santigrat derece (°C)'den başlayan kullanım olanakları oldukça çoktur. Sıcak su kaynakları şifa kaynağı olarak kullanılmasının yanı sıra daha pek çok kullanım alanı ile gündelik hayatımıza girmiştir. Bunlardan bazıları konut ısıtması, seracılık, balık üretimi, kurutma, tuz üretimi ve bunların içinde en önemlilerinden biri olan elektrik üretimi olarak verilebilir.

Yeraltından çıkan sıcak suyun hem sıcaklığı hem de içinde çözülmüş halde bulunan elementlerin ve bileşiklerin insan bünyesinde çeşitli yollarla yarattığı etki ile iyileştirme gücü olduğu tıbben kanıtlanmıştır. Kaplıcalarda deva aranan rahatsızlıklar arasında romatizmal hastalıklar, cilt hastalıkları (sedef, egzama, dermatit), akciğer ve metabolizmal (diyabet, hiperlipidemi) hastalıklar yaygın olarak gözlenmektedir. Kaplıca tedavisi konusunda en çok üzerinde durulabilecek nokta, bu olanakların tıbbi tedavilerin yanında destekleyici olarak tavsiye edilebilecek nitelikte olmasıdır. Bir hastalığın tedavisinde kaplıcalardan faydalanılmak isteniyorsa öncelikle doktor tavsiyesi ile bu tedaviye yönelmek gerekmektedir.

Tıbben yapılabileceklerin sınırlı olduğu hastalıklarda ise kaplıcalar hala umut aranan noktalardan biridir. Sıcak ve mineralli suların iyileştirici özelliği, bu kaynakların bulunduğu yerlerin genellikle orman ve doğa ile iç içe olan sakin ortamlar olmasıyla da birleştiğinde insanları bu hastalıklardan kurtulmaya moral olarak da destekleyerek iyileşmelerinde olumlu etki yaratmaktadır. Belki de hastane ortamında fiziksel olarak bünyeye alınan pek çok kimyasal maddenin motivasyon eksikliği nedeniyle sağlayamadığı iyileşme sürecini, kaplıca ortamındaki çevresel faktörler olumlu yönde desteklemektedir. Böylece hastalıkların tıbbi olarak gerekenler yapıldıktan sonra rehabilitasyon ve destekleyici tedavi süreci için sıcak suların iyileştirici etkisi kullanılmaktadır.

Genel olarak şifa aranan rahatsızlıklar arasında romatizmal ağrılar, kireçlenmeler, kas ağrıları ve sıyatik, deri hastalıkları, ortopedik ve nörolojik rahatsızlıkların tedavisinde, gerginlik ya da uyku bozuklukları gibi depresif sorunların giderilmesi, inme sonrası dönem, astım-bronşit, böbrek taşı dökülmesi ve kadın hastalıkları bulunmaktadır. Ayrıca, bazı kaplıcaların suları içilerek te tedavi amacıyla kullanılmakta olsa da her kaplıca suyu içme amacıyla tüketilmeye uygun olmadığı unutulmamalıdır. Ayrıca, her sıcak suyun her hastalığa aynı biçimde iyi geleceği yanılması sorun kaynağıdır. Bu konuda bilimsel veriler ile hareket edilmelidir.

Çanakkale civarındaki kaplıcalar da (Kırkgeçit - Kestanbol - Çan – Karalıda, Bardakçılar ve Külcüler) destekleyici tedavi amacıyla kullanılmaktadır. Çanakkale ili genel olarak hem kaplıca turizmi hemde elektrik üretimi ve diğer uygulamalar bakımından ülkemizin önemli sıcak su kaynaklarını barındırmaktadır. Bu kaynakların kaplıca olarak kullanılanlarının bir bölümü Ege Denizi kıyısında olması bakımından 4 mevsim kullanılabilir özellikte olmalarının yanı sıra



## Çanakkale Atletik GSK

Bilimin ışığı ile eğitim veriyoruz

bir bölümü de Çanakkale ile özdeşleşen ve geçmişte destanlara konu olan Kazdağı yakınlarında bulunmaktadır.

### **Bilgi notu**

Bu çalışma ÇOMÜ Yerbilimleri ve Doğa Tarihi Müzesi'nin bilimsel etkinlikleri çerçevesinde Çalık, A., Deniz, O., Yaşar, C., & Uluggerli, E. (2018). Umut Kaynağı olarak Doğal Kaynaklar ve Yerbilimleri. *Yaşam Bilimlerinde Risk, Kaygı ve Umut Üzerine Yazılar, Rating Academy Yayınları, Çanakkale*, 11-28.

Yayınından özetlenmiştir. ybm.comu.edu.tr sitesinde açık kaynak olarak sunulan çeşitli yayınlara erişilebilir ve daha geniş bilgi alınabilir

Çanakkale

22/05/2022