**KIZILCAHAMAM**

**HAKKINDA BİLMEK İSTEDİKLERİMİZ**



**TARİH VE YERLEŞİM**

Kızılcahamam Ankara’ ya 80 km. mesafede, Ankara- İstanbul karayolu üzerinde, 26.700 nüfuslu, çam ormanları, şifalı suları, kekik ve çam balı, modern turistik tesisleri ile eskiden beri başkentin akciğeri ve su deposu olarak bilinir. Ulaşım, Ankara  ve Kızılcahamam’ daki terminallerden her 15 dakikada bir hareket eden otobüslerle sağlanır.

İlçemiz, eşsiz tabii güzelliği, bol su kaynakları ve kuzey ile güneyi bağlayan Kargasekmez ve Azaphane geçitleri ile antik çağlardan beri yerleşim için bir cazibe merkezi olmuştur.

İlçemiz Başköy Kalesi, Mahkeme Ağacin ve Alicin kanyonu kilise mağaraları, Akdoğan Köyü kazıları, Saray köyü Roma harabesi, Seyhamamı’ ndaki eski kilise, İlçe tarihinin ilkçağlara kadar uzandığını, o devirlerde önemli bir yerleşim yeri olduğu konusunda bir fikir veriyor.

Yapılan araştırmalarda Çeştepe köyünün Paleolotik devirde ( En az 10.000 yıl önce) yerleşim yeri olduğu görülüyor. Ayrıca İnceğiz ve Çeltikçikale de antik çağın önemli birer yerleşim yeridir.

M.Ö. 2. Bin yıl başlarında, Hititler Ankara ve çevresine hâkim olmuşlardır. Prof. Dr. Muzaffer Şenyürek’in yaptığı araştırma ve kazı bulgularından, Hititlerin bölgede ve Kirmir vadisi tabanında yaşamış oldukları tesbit edilmiştir.

M.Ö. 547’de kurulan Lidya hakimiyetinden sonra Galatlar M.Ö 281 den itibaren Ankara ve çevresinde hakimiyet kurarlar. Bu devirde Yabanâbad, merkezi Gangra (Çankırı) olan Paflagonya Eyaleti içindedir.

M. S. 7. asırdan itibaren Araplar’ ın İstanbul’a düzenledikleri seferler sırasında, Ankara ve Yabanabad’dan (Kargasekmez, Azaphane ve Kirmir vadisi) geçmek gerektiğinden, bölge Malazgirt Zaferi’ne kadar Bizans ve Araplar arasında sürekli el değiştirmiştir.

Türkler 1071 Malazgirt Zaferi ile hiç direnç görmeden (1073) Ankara ve çevresine ulaşırlar. Bu zaferin arkasından Buhara ve Semerkant gibi ilim ve kültür merkezlerinden gelen ve “Horasan Erenleri” sayesinde Anadolu kısa zamanda Türk ülkesi haline gelmiştir. Yabanabad ise 1197 de Devrek ve çevresinin fethi sırasında Selçuklu hakimiyetine girmiştir.

Üzerinde yaşadığımız yerlere Anadolu ismi , mutasavvıf Derviş Gâzilerce verilmiştir.  
   
Bu Derviş Gâzi’lerden biri, Taşlıca Köyü’müzde türbeleri bulunan Kırgız Ebe ve oğlu Oruç Gâzi’dir. Anadolu Selçuklu Sultanı Alaaddin Keykubat (1220-1237) ordusu ile seferde iken yolu üzerindeki Taşlıca’ya uğrar ve burada Kırgız Ebe’nin, askerlere ayran ikrâm ettiği sırada gösterdiği keramet karşılığı, Kırgız Ebe’nin dileği üzerine buraları onun evlatlarına yurtluk olarak bağışlar.

Bu dönemlerde Ankara ve Kastamonu çevresine dağınık halde 100.000 çadırlık (=400. 000 kişi) Kayı Türkmen topluluğu yerleştirilmiştir.

Oğuz aşiretleri iskân edildikleri yerlere kendi soyları ile ilgili isimler vermeye başladılar. Çevredeki köylerden Kınık, İğmir, Iğdır, biraz daha ilerlerde Kızık, Çamlıdere’de Peçenek, Bayındır, Çubuk’da Çavundur, Ayaş’da Bayat gibi köyler Oğuz boyu isimlerini taşımaktadır.

“Yabanâbad” adını ilk ne zaman aldığı bilinmemekler beraber, 1423 tarihli ilk tahrirde zikredilen “Yabanova” adının Selçuklular’dan intikal etmiştir.  
Ankara Savaşı’nda (1402), Osmanlı Hükümdarı Yıldırım Bayezid’in, ordusu ile, Yıldırım Ormanları’nda otağ kurduğunu, Timur’un fillerini Işık Dağı ‘nda sakladığı belirtilir. Bu savaşta Osmanlı ordusundaki Rumeli kuvvetleri içindeki Çıtak boyu Türkleri’ nin, savaşdan sonra geri dönmeyip bölgede yerleşmiş olmaları ve bu günkü Çıtak kökünün temelini teşkil etmiş olmaları kuvvetle muhtemeldir. Bu yüzden bölge halkı Çıtak olarak anılır.

Bu dönemde Yabanâbad’ın kuzey (Güvem) bölgesi, Candaroğlu İsfendiyar Bey tarafından oğulları Hızır Bey ve Kasım Bey arasında paylaştırılır. Bölgedeki Kasımlar ve Hıdırlar köylerinin isimleri o günlerin anısını taşır.

Osmanlı arşiv belgelerinde “tabî-i Binari” ip ucuyla belirtilen “Ilısu” köyünden bahsediliyor. Bu Ilısu köyü muhtemelen Seyhamamı’ dır.

XIII asır sonlarında Şeyh Ali Semerkandî  de Yabanâbad’a gelir. Önce Çankırı Eskipazar ilçesi Şeyhler Köyü’ne, oradan Berçin Çatak köyümüze, daha sonra da Çamlıdere’ye yerleşir. Bu belde Şeyh’in yerleşmesinden sonra Ali Dede Şeyhler Kâriyesi olarak ün yapar. Şeyh’in kerâmetleri arasında “Sığırcık-veya çekirge- suyu vardır ki, Eskipazar Şeyhler Köyü’nde bulunan bu su, asırlarca zararlı haşarâta karşı kullanılmıştır.

Fatih Sultan Mehmet döneminde baştan sona imar edildiği için o zamana kadar Yabanova olarak bilinen ilçemizin adı Yabanabad olarak değişir.  
Kanunî Sultan Süleyman devri (1520-1566) başları ve II.Selim devri (1566-1599) sonlarında yapılan sayımlardan anlaşılmaktadır ki, Yabanâbad XVI:Asırda en parlak devrini yaşamıştır. Nüfus ve üretime paralel olarak refah artmış, ekilebilir alanlar genişlemiştir.

Şemseddin Sami Bey, Kâmus-u Alâm eserinde ilçemiz 175 köy ve (24.579 erkek, 24.675 erkek) 48.250 nüfusa ulaşmıştır. Ali Cevad Bey ise Memalik-î Osmaniyye’nin Tarih ve Coğrafya Lûgatı isimli eserinde bu bilgiye ilaveten 179 köy ve 8.179 hane bulunduğundan bahseder.

1915 yılı öncesi Pazar köyünde olan ilçe merkezi, bu tarihte kaymakama yapılan bir haksızlık üzerine Kızılcahamam’ a taşınır. Pazar’ dan önce de Demirciören köyünün ilçe merkezi olduğu söyleniyor.

İlçe merkezinin taşındığı yıllarda Kızılcahamam’ da Kemalpaşa ( Ahiler köyü) mahallesinin merası olan ilçede bir hamam ve bir handan başka bir iki de mandıra bulunuyordu. Sonradan belediye başkanlarının ilçe merkezinde ikamet ettirmeyi özendirici çare ve tedbirler uygulamışlarsa daiskân ağır yürümüştür. Büyük oranda Çamlıdere’den olmak üzere yakındaki Akdoğan- Üçbaş- Taşlıca- Bayır- Karacaören- Saraycık-Kızılcaören-Doğanözü-Uğurlu köylerinden gelenlerle bir miktar nüfus artışı olmuştur.

Yabanabad olan ilçemizin ismi de 1933 den sonra Kızılcahamam olarak değiştirilmiştir.

**ULAŞIM**

Kara Yolu

Kızılcahamam Ankara’ya 79 km uzaklıkta. E,-89 karayolu ve TEM Otoyoluyla 45 dakika. Esenboğa havaalanına ise 1 saat uzaklıkta. İstanbul’a karayolu ile uzaklığı da 350 km. Ankara’dan Kızılcahamam’a gitmek için Etlik Garajlarından  Belediye Otobüsleri her 20 dk. kalkmaktadır. Otobüsler Ankara’dan sabah 7.30-22.30 arası, Kızılcahamam’dan ise 07.00-20.30 arası çalışıyor.

**COĞRAFİ KONUM**

**Fiziki yapısı:**

Kızılcahamam, Ankara’ ya 80 Km. uzaklıkta E-5 yolu üzerinde104 çevre Mahallesi ve 4 merkez mahallesi ile toplamda 109 Mahallesi bulunmakta, 35.000 nüfuslu ormanlarla kaplı şirin bir köşedir. ilçe merkezinin nüfusu ise 25.200kadardır.

Kuzeyinde Gerede ve Çerkeş, güneyinde Kazan ve Ayaş, doğusunda Çubuk ve batısında ise Çamlıdere ve Güdül ilçeleri ile çevrilidir.

Kızılcahamam, İç Anadolu ve Karadeniz bölgesi geçiş zonunda bulunur ve her iki bölgenin iklim ve bitki özelliklerine sahiptir. Ankara’ nın en yüksek yerleri olan Harami tepe (2053 m.) ve Işık Dağı (2030 m.) ilçemiz sınırları içindedir.

Kırık ve dağlık bir fiziki yapıya sahip olmasından dolayı çam ve meşe ormanları ile kaplı yüksek dağlar, dağlar üzerindeki Yemişen, Hıdırlar, Miyala, Salın, Eldelek, Başköy ve Yıldırım gibi eşsiz güzellikte yaylaları, bu yükseklikler arasında ise fazla sayıda akarsuya sahiptir. İlçe içerisindeki Kızılcahamam Kurtboğazı Barajı , Kızılcahamam Eyrekkaya Barajı, Kızılcahamam Akyer barajı ve Doğanözü Barajı Ankara’ ya içme suyu sağlamaktadır.  
   
**Şifalı Sular:**

İlçemizde bir çok hastalığa deva olan şifalı sular, İlkçağdan beri kullanılagelmiştir. Başta romatizmal olmak üzere bir çok derdine deva arayan hastalar özellikle yaz mevsiminde ilçeye gelip 1-2 haftalık sürelerle kalırlar.

İlçe içinde Belediyece işletilen Büyük ve Küçük kaplıca, Jakuziler, ile Soğuksu termal oteli, Pansiyon evlerinin yanısıra, İlçede bulunan diğer tesisler Patalya Otel, Eliz Otel, Ab-ı Hayat Otel, Şifa hayat Otel, Başak Termal Otel, Kaplıca Otel ve Çam oteli gibi tesislerle Seyhamamı kaplıcaları da jeotermal su ile şifa arayan hastaların ihtiyacına cevap verir.

Bunun yanında ülke çağında meşhur iki adet maden suyu tesisinde üretilen kokusuz ve hoş içimli Çamlık ve As-koop maden suları da başta sindirim olmak üzere bazı rahatsızlıklara iyi gelmektedir.

Ayrıca 1934 de M. Kemal Atatürk’ün beğenerek onun talimatıyla üretime geçen Altın su içme suyu tesisleri ile son yıllarda açılan Köyüm Su tesislerinde üretilen içme suları da ülke çapında beğenilen bir özelliğe sahiptir.  
   
**Kaplıcalarımızdaki Jeotermal suyun özellikleri:**

      a-Kızılcahamam Belediyesi tesislerinde kullanılan kaplıca suyu toplam 2748 mg / lt mineral içermektedir.  
      b-Kaplıca suyumuz; sodyum klorür, bikarbonatlı, florürlü, termomineralli sudur.  
      c- Kaplıca suyumuz şu hastalıkları tedavi edici özelliktedir:  
      1- Kireçlenmelere bağlı eklem hastalıkları. (Osteoartrit, Osteortroz)  
      2- İnflamatuar romatizmal hastalıklar. (Ankilozan sipondilit, Romaloid artrit)  
      3- Boyun, omuz, sırt, bel ve diğer eklem ağrıları.  
      4- Omurga hastalıkları.  
      5- Boyun ve bel fıtığı ağrıları.  
      6- Siyatalaji.  
      7- Yumuşak doku romatizmaları. (Fibromiyalji sendromu, diğer kas ağrıları)  
      8- Spor yaralanmaları .  
      9- Stres bozukluğu.  
     10-Nörovegatatif distoni.  
      d- Hastalıkları sebebiyle kaplıcaya girmeleri kesinlikle yasak olanlar:  
      1- Ateşli ve bulaşıcı hastalığı olanlar.  
      2- Kalp, böbrek ve karaciğer yetersizliği olanlar.  
      3- Aktif ülser , kanser ve varis hastaları.  
      4- Kalp krizi geçirenler ve kalp damar ameliyatı olanlar.  
      5- Akut ya da kronik idrar yolları, safra yolları ve barsak tıkanıklıkları  
      6- Aşırı yüksek veya düşük tansiyon hastaları.  
      7- Astım, Lösemi, Şeker ve Siroz hastaları.  
      8- Kanama ile seyreden hastalar.  
      9- 70 yaş üstü kişiler, adet gören kadınlar, hamile ve loğusa kadınlar.

**İLÇE TURİZMİ**

Yabanâbad bölgesinin, turizm açısından, tarihî ve tabiî yapısıyla zengin bir potansiyele sahip olduğunu kısa bir gözlemden sonra kolayca anlayabiliriz.

Başkent Ankara’nın 80 Km. kuzeyinde, Ankara-İstanbul karayolu üzerinde ve Esenboğa havaalanına bir saat mesafede olması sebebiyle ulaşımın da gayet kolay olduğu, yemyeşil çam ormanlarının çepeçevre sardığı bir vadide kurulmuş olan ilçemiz, yazın bir dinlenme ve serinleme, kışın da kar ile ormanın meydana getirdiği doyumsuz renk armonisi içinde İsviçre’yi aratmayan bir tatil beldesidir.

**Doğa turizmi:**

   
İlçemiz, ender bulunur ilginç yapısı ile turizmin her türlüsüne müsait bir görüntü arz eder. dinlenmek, spor ve av yapmak, sessiz ve temiz bir ortamda iyi vakit geçirerek sağlam bir ruh yapısı kazanmak amacı ile ; Soğuksu Millî Parkı, Güvem Karagöl mevkii ve bunların yanında Yıldırım, Işık, Karakiriş, Hıdır Dağları ve bunların üzerindeki Yemişen, Hıdırlar, Miyala, Salın, Eldelek, Başköy ve Yıldırım yaylalarile Yıldırım Dağları üzerindeki Zindan denilen koyu orman alanı tabii güzellikler açısından görülmeye değer yerler olup Kır Turizmi açısından mükemmel imkânlar sağlar.

Son zamanlarda oldukça rağbet gören dağ turizmi, doğa turları için ideal mekanlarımız, yaz-kış turların ilk seçeneği haline gelmiştir.  
Ayrıca Kurtboğazı, Bayındır, Eyrekkaya ve Akyer Barajları ile Üçbaş, Kurumcu, Karacaören, Kırköy, Pazar, Çeştepe göletleri de tabii ortama ayrı bir renk ve güzellik katar.

“Zümrüt” gibi bir yeşilliğin hakim olduğu Soğuksu Milli Parkı , gerçekten bozulmaya yüz tutmuş tabii zenginlikler içinde orijinal yapısı ile ender güzellikleri saklayan ve her mevsim farklı görüntülerle insana sunan bir esrara sahiptir.  
   
Park sahasında; yaban domuzu, ayı, tilki, çakal, sincap, tavşan gibi hayvan ve bugüne kadar yapılan çalışmalar sonucunda 200 civarında kuş türü bulunduğu tesbit edilmiştir. Yurdumuzda yaşayan yırtıcı kuş türlerinin hemen hepsi bölgede görülür. Hatta Türkiye’de nadir görünen deniz kartalı, bozkır kartalı ve atmaca kartalı yanında diğer yırtıcı kuşlardan kızıl şahin, küçük kartal,Mısır  akbabası, kara Akbaba, küçük kerkenez ve baykuş da bu bölgede bulunur.

İlçemizde her!çeşit(av hayvanı bulunabiliyor. Özellikle tavşan, tilki, kurt ve domuz gibi hayvanlara her tarafta rastlanır. Keklik, çevrenin çalılık, taşlık ve su kaynaklarının bulunması sebebiyle Çeltikçi ve Pazar civarında daha çok. Bunlardan başka Kirmir vadisinde su samuru ve ayı, Avdan ve Çukurören yaylası gibi kayalık ve ormanlık yerlerde vaşak, Işık Dağı’nda ise geyik görmek mümkün olabiliyor.

Bu barajlarda, Gasma denilen tatlı su kefali ve karabalık yanında kültür cinsi Aynalı ve İsrail Sazanı da tutulabiliyor.

**Sağlık (Termal) turizmi:**

İlçemizin termal özelliği, Romalılar zamanından beri kullanılmakta olan kaplıcalarla her dönemde önemini artırarak ve gelişmelerle günümüze kadar gelmiştir. Biri ilçe merkezinde, diğeri de Seyhamamı’ nda olmak üzere iki önemli termal merkez bulunmaktadır.  
   
Romalılar ve Selçuklular zamanında da işletildiği bilinen Kızılcahamam kaplıca suyunun, romatizmal hastalıklar, böbrek ve idrar yolu hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, kadın hastalıkları ve kemik-eklem rahatsızlıklarına şifa verdiği tesbit edilmiştir. Ayrıca maden sularımızın da, mide, karaciğer, dolaşım sistemi, bronşit ve kalp rahatsızlıklarının tedavisinde faydalı olmaktadır. Seyhamamı kaplıcaları da,yukarıda sayılanlar yanında kalp ve kan dolaşımı, solunum yolları hastalıklarına, bunların yanında fizikî ve ruhî yorgunluklara iyi gelmektedir. 10 İlçemizin ekonomik olarak en büyük geliri Kaplıca turizmi olup,şifalı sularımız hergün yüzlerce insana hizmet vermekte ve bu sayı yaz aylarında kabarmaktadır. İlçede mevcut Büyük ve Küçük Kaplıca zaman zaman ihtiyaca cevap vermemekte, bunlara ilaveten son yıllarda hizmete giren turistik konaklama tesislerinin bünyelerindeki kaplıca hizmetleri, bu sektördeki açığı büyük ölçüde kapatmıştır.

İlçemiz eskiden beri bir kaplıca merkezi olarak bilindiğinden, özellikle yaz ayları bu amaçla gelen misafirlerin akınına uğrar. Özel pansiyonlar, belediye termal pansiyonları ve 8 adet çok yıldızlı ve 4000 yataklı turistik tesis konaklama ihtiyacını karşılar.

**Kültür turizmi:**

Çevresinde zengin tarihi eserler ve kalıntılar bulunmasına rağmen, ilçemizde kültürel tanıtıma bir türlü gereken önem verilememiştir. Bu tarihî zenginlik yanında, dilden giyim-kuşama, el sanatları, mahallî müzik ve oyunlara kadar mevcut potansiyel de ne yazık ki ilgisizlikten unutulmak üzeredir.

İlçe merkezindeki Roma devrinden kalma kaplıca binası, Şehitler ağacı, Çeltikçi bölgesi Alicin deresindeki mağaralar, Ağsar Kalesi, Taşlıca Köyü Oruç Gazi ve Kırgız Ebe Türbesi ile Gelin Kayası, Mahkeme Ağacin Köyü kilise mağaraları, Abacı peribacaları, Güvem bazalt sütunları, Beşkonak Köyü bitki ve hayvan fosiller, Kızılcaören Köyü Yunus Dede Türbesi, Çeştepe Köyü Mehmet Dede Türbesi, Başköy Kalesi, Yıldırım Zindan ormanları ve Pazar köyü Selçuklu Camii bölgede geçmişe ait izler taşıyan önemli kültür varlıkları olarak en çok ziyaret edilen yerler.  
Bu zenginliklerden Alicin manastırı, Mahkeme Ağacin mağaraları, Abacı Peribacaları, Güvem bazalt sütunları, Beşkonak fosil yatakları ve Karagöl gibi alanlar, jeopark kapsamında projeleri yapılmış ve turizme açılacaktır.

Bunun yanında ilçemiz, çevrenin önemli bir turizm organizasyonu olan Kültür, Sanat ev Su festivali ile her yaz, bir hafta süren sanat ve kültür etkinlikleri kapsamında yüzbinlerce misafire ev sahipliği yapar.

Çevresinde zengin tarihi eserler ve kalıntılar bulunan ilçemizde kültürel tanıtıma son yıllarda daha fazla yer verilir olmuştur. Tarihî zenginlik yanında, dilden giyim-kuşama, el sanatları, mahallî müzik ve oyunlara kadar mevcut potansiyel de geliştirilme çabası içindedir.

Bölge mutfağı:

1995 yılından beri, gittikçe artan talebe bağlı olarak özgün bölge mutfağı ve yemek çeşitleri de turizme ayrı bir yönden katkı sağlıyor. Yeni açılan otantik mefruşatlı restoranlarda bölgeye has zengin hamur, bal ve et ürünlerini tatmak mümkün.

Bazlama, gözleme, kül çöreği, cevizli çörek, kapama, kavurma, mantı, sarma, höşmerim ve ev baklavası en çok rağbet gören yemekler.  
Bunun yanında zengin flora ürünleri, kekik, ısırgan otu, kuşburnu, papatya, semizotu gibi doğal sağlık bitkileri de beslenme alanında alternatifler sunar.

**SAĞLIK TURİZMİ**

**Sağlık ve Termal**

Kaplıca deyince ilk akla gelen sıcak ve şifalı sulardır. Bir çok derde deva  oldukları inancı, dün olduğu gibi bu gün de yaygındır. Her kaplıcanın, halk ağzında bir öykü ve övgüsü vardır.

Bir köyün kızları, her gün kaplıcada yıkandıkları için, komşu köyün kızlarından daha güzel, daha alımlılarmış. İki köy, bu hamam yüzünden kavgalar bile yapmış.

Bir şehrin gençleri diğerinden daha güçlüymüş ve  her savaşta galip gelirmiş. Çünkü ihtiyarları, savaştan önce askerlerini muhakkak kaplıcaya gönderirlermiş.

Bir avcı yaraladığı geyiği, birkaç gün sonra sağlam olarak karşısında görmüş. Tekrar ateş edip yaralamasına rağmen geyik gene kaçmış. Bu olay birkaç defa tekrarlanınca, peşine düşen avcı, geyiğin bir kaynakta yaralarını ıslattığını görmüş.

Vücudunu saran yaralardan bir türlü kurtulamayan bir bey kızı, köylülerin yaralı ve hasta hayvanlarını soktukları sudan birkaç bakraç dökününce, tekrar ayın ondördü kadar güzel olmuş.

Bozdağ’ın ardındaki kaplıcaya giden yaşlı kadınlar gençleşiyor, çirkinleri güzelleşiyormuş. Araba ile götürülüp, kucakta suya indirilen felçliler yürüyerek köylerine dönüyor, romatizmadan bacakları tutmayan yaşlılar, kaplıcaya girdikten sonra, daha orada bastonlarını kırıp atıyorlarmış.  
Çamlıkdaki çamura, 21 gün devamlı şafakdan önce gidip giren kısır gelinler, bir yıla kalmadan hamile kalıp, nurtopu gibi çocuklar doğuruyorlarmış.

Kırkpınarların suyundan içenler, bir daha karın ağrısı nedir bilmiyorlarmış. Hele kırk tas içenlerin yüzünden kanlar damlıyormuş.  
Bu ve benzeri öykülere, dünyanın her tarafında rastlamak mümkün. Şüphesiz bunların gerçek yanları da yok değildir. Eğer öyle olmasaydı, tarih boyunca insanlar sıcak su kaynakları başlarında koca koca hamamlar, oraya gelenlerin rahat ve huzur içinde vakit geçirip dinlenmeleri için konaklama tesisleri ve binlerce kişilik açık hava tiyatroları yaparlar mıydı ?

Halk dilinde, kaplıca suyunun havuza aktığı yere “Aslan Ağzı” deniyor.  Acaba, altına girenlere aslan gücü verdiği inancından dolayı mı bu isim verilmiştir?

Bizler, böyle kaynaklara sahip bir merkezde bulunmamıza rağmen, yukarıda anlattığımız gibi, yaşlıları gençleştirip çirkinleri güzelleştiren, zayıflara aslan gücü veren, yaraları kapatan, felçlileri yürüten ve kısır gelinleri mutlu eden bu suların sihrini, daha doğrusu şifa veren gücünün nereden geldiğini  biliyor muyuz ?

a-Şifalı Suların Güç Kaynağı:

Güneşden kopup zamanla soğuyan, ancak merkezi halen kaynar halde ve ısısı 9.000º C olan dünyanın merkezinde maddeler, ne molekül, ne atom ne de atomun parçacıkları olan elektron ve proton şeklinde bulunmaktadır.

Bu maddeler, atomlar, proton ve elektronlar ve hatta onların partikülleriyle devamlı bombardıman edilerek, muazzam bir enerji serbest kalmaktadır. Belki burada da, güneş enerjisinin meydana gelişinde olduğu gibi bir füzyon (birleşme) gerçekleşmekte, daha kuvvetli bir ihtimalle de bu enerji, radyoaktif maddelerin parçalanması sırasında meydana gelmektedir.

Dünyada canlılığın devamını sağlayan enerji 150 Milyon Km. uzaklıktaki güneşten geldiğine göre, güneşin yaşayan bir parçası olan dünyanın merkezinden, 6.000 Km. uzaktan aynı enerji, şifalı sular aracılığı ile niçin bize ulaşmasın?

Şifalı suların çıktığı mağaralarda, milyonlarca yıl önce yaşayan ve canlı hayatı  başlatan mikro organizmalar bulunmuştur. Yani kaplıca sularında onları yaşatan bir güç var. Şifalı sular, canlılığı başlatan bu gücü belki de bügüne, taşıyarak getirdiler.

Netice olarak, bugün bildiğimiz bileşimleri, bu şifalı suların şifa güçlerini açıklamaya yeterli olmayıp, metafizik bir güç olarak kalmaktadır. Bu sular Cenab-ı Allah’(C.C.) ın bize bağışladığı sayısız nimetlerden biridir. Dileğimiz, gözemizde kaynayan, veya aslan ağzından şarıl şarıl akan şifalı sularımızın kesilmemesi ve şifasını bizden esirgememesidir.

b-Şifalı Suların Meydana Gelişi:

Şifalı sular ısıları, renkleri, koku ve tadları itibarı ile evde kullandığımız sudan değişik olup kayalar arasından kaynarlar.  
Sıcaklığı 20º C nin altındaki sulara “İçmece”,  daha sıcak sulara da “Kaplıca, Ilıca, Terme veya Çermik” denir. Kaplıca, üstü kapatılmış ılıca demektir. Kaplıcadan, banyo almak şeklinde faydalanıldığı için, bu tedaviye “Kaplıca tedavisi” deniyor. Bu suların ısıları 70-80º C, bazı yerlerde ise 120º C’ye kadar çıkmakta, bazı yerlerde de buhar olarak fışkıran sular  bulunmaktadır.

Toprağın sıcaklığı derinlere gittikçe artar. Isınma her 30 Metre için 1º C olarak hesaplanmakla birlikte,volkanların yakınlarında daha çabuk ısınma olabilmektedir. Derinlere indikçe artan ısı, dünyanın merkezinde 9.000º C’yi bulmaktadır.

Şifalı sular iki şekilde meydana gelmektedirler:

1. Yeryüzüne yağış olarak inen sular, toprağa sızarak derinlere indikçe bir yandan ısınırlar, bir yandan da geçiş yolları üzerinde rastladıkları maden ve tuzları eritip bünyelerine alırlar. Isınan ve bileşimleri değişen, toprak katmanları arasında uygun bir yer bulabilirlerse, tekrar yeryüzüne çıkarlar. Bünyelerindeki madensel madde (mineral) ve tuzlar, aşağıda belirtileceği gibi birçok rahatsızlığı tedavi ettiklerinden dolayı ”Şifalı su” olarak anılırlar.
2. Dünyanın daha derin katmanlarında,yeryüzünden sızan sulardan farklı olarak, fiziksel ve kimyasal usüllerle meydana gelen ve bünyelerinde yine erimiş madensel madde ve tuzların bulunduğu sıcak sular da, yer kabuğu katmanları arasından bir yol bularak yeryüzüne çıkarlar. Bu konuda başka görüşler de var. Bunlardan birine göre; sıcak sular, petrol yataklarına benzer şekilde derinliklerde bulunan yer altı göllerinden gelmekte. Diğer bir görüşe göre de, dünyanın merkezinde erimiş halde bulunan hidrojen, yeryüzüne doğru yükselirken, yolu üzerinde rastladığı oksijen ile birleşerek, su ve su buharı haline geliyor.

Ancak, topraktan süzülen ve içinde erimiş maden ve tuzlar bulunmasına rağmen, kuyu suları, göl suları ve deniz kenarındaki süzülme sular, şifalı su değildir.

Şifalı suların bileşiminde bulunan ve tabiatta serbest halde olan madensel maddeleri alıp, kullandığımız suya katarak aynı sıcaklığa getirsek, kaplıcanın verdiği şifayı vermezler . Hatta bu maddeleri, kaplıca suyundan ayırıp tekrar aynı suya katsak bile şifa verici özelliğini kaybediyorlar. Bu, gizli bir sırrın gücü, Allah’ (C.C.) ın bize bağışladığı sayısız nimetlerden birisi.

c-Kızılcahamam Kaplıcaları:

Kızılcahamam kaplıcalarının geçmişi Roma İmparatorluğunun parlak devirlerine kadar uzandığı sanılıyor. Büyük kaplıca yanında bulunan ve Romalılara ait olduğu bilinen eski hamam kalıntılarından dolayı böyle bir fikre varılmıştır. Halk arasında da Roma Hamamı olarak bilinen bu eski hamamda iki büyük havuz ve yeraltından çıkan termal suyun dinlendirildiği büyük bir depo mevcuttur. Bu depo ve havuzlar, yumurta akı ile karıştırılan toprak ve kilden müteşekkil bir karışım ile sıvanmıştır. 12.Asırda  Anadolu’da 300 sıcak su hamamı bulunduğu belirtiliyor.

Tarihi kaynaklar, 1402 Ankara Savaşı sırasında (belki de savaşdan hemen sonra Ankara’da kaldığı bilinen sekiz günlük süre içinde) Timur’un, aksayan bacağına şifa olsun diye bölgedeki kaplıcadan faydalandığını, sık sık banyo aldığını, hatta sıcaklığı 80º C olan kaplıca suyunda yıkanırken, bacağını birden suya soktuğunda yanma hissedip: ”Aman bre Kızılcahamam!” diye bağırdığını ve ilçenin isminin de buradan geldiğini belirtiyorlar.

Ali Cevad Efendi’nin, “Memalik-i Osmaniyye’nin Tarih ve Coğrafya Lügatı” nda, ilçemizde “biri Sek Hamamı’nda, ikisi de Kızılca’da bulunan kaplıcalardan bahsederek, terkibinde şap, kükürt ve çelik olan kaplıcaların iç ve dış hastalıklara olağanüstü yarar sağladığı, Ankara ve civar illerden pek çok ahalinin tedavi için buraya gelip 60 odalı hanlarda kaldığını” anlatılıyor.

Ayrıca kaplıcalarımız, tarih bölümünde de belirttiğimiz gibi, 1914 yılında ilçe merkezinin Pazar’dan Kızılcahamam’a  taşınmasına da (Ankara Valiliği’nin başkent İstanbul’a yazdığı teklifde) sebep (ve bahane) teşkil etmiştir. Bu tarihde de hamam ve yanındaki 60 odalı bir handan bahsedilir.

ATATÜRK ilçemizi ziyaret ettiği 16-17 Temmuz 1934 de büyük ve küçük kaplıcayı da gezmiş ve buraların geliştirilmesi yönünde direktifler vermiştir.

Bu tarihlerde kaplıcalarımızın havuzları sıcak suların yerden kaynadığı yerde idi. Yani sıcak su  yeryüzüne çıktığı yerdeki havuza toplanır ve burada banyo alınırdı. Havuza da bir taş merdiven ile inilirdi.

Kaplıcalarımız, böyle ilkel bir yapı ve kullanımda iken 1943 de zamanın Ankara valisi Nevzat Tandoğan’ ın yardımları ve bizzat katıldığı temel atma töreni ile yenilenmeye başlanıp bu günkü yerine yeniden inşa edilir. İnşaat devam ederken sıcak suyun kaybolduğu görüldü. 1945 yılında inşaatı bitirilen tesiste, erkek-kadın bölümleri, bu bölümlerde büyük mermer havuzlar, soyunma ve dinlenme yerleri yeniden düzenlenmiştir.  
O yıllarda Özel idare mülkiyetindeki kaplıcalar, 1961 yılında belediye tarafından 900.000 TL ye satın alınmıştır.

İlçemize ilk fizik tedavi uzmanı olarak 1953 de Dr.Nusret Şakir bey atanır. 1960 sonrası ise, halkın yakından tanıdığı Dr.Hakkı Atay fizik tedavi uzmanı olarak çalışır ve sezonluk 600 hastaya zamanın teknolojisi ile hizmet verir.

Son olarak da 1975 de ise zamanın belediyesi tarafından üstüne bir kat daha çıkılmış, ortasında göbek taşı bulunan yıkanma yeri havuzun olduğu bölümden ayrılarak sauna haline getirilmiş, soyunma  ve özel banyo kabinleri çoğaltılmış, fizik tedavi bölümü daha da geliştirilmiş ve idari bölümler eklenmiştir.

1984’e kadar kaplıcalarımız kendi tabii kaynaklarını kullanıyorlardı. O yıl M.T.A. ve belediyenin ortak çalışması ile Küçük Kaplıca yanında yapılan sondajda çok miktarda sıcak su çıkarıldı ve kaplıcalara verilmeye başlandı. Kaplıcalarımız tabii çıkışlı 3 kaynağa ilave olarak jeotermal enerji temini için açılmış iki kuyudan daha beslenmektedir ve Ph değeri 7 dir. Kaynak akım değerleri ise 60 Lt/ Sn.dir.  
1994 de ise belediye tarafından girişe turnikeler konularak hem yaz aylarındaki  izdiham, hem de hamamdan faydalanma konusundaki spekülasyon önlenmiştir. Yapılan bu hizmetlere rağmen kaplıca tesislerinin yeterli olduğu söylenemez.

Gene de bu halleriyle bile kaplıcalarımıza olan talep her geçen gün artmaktadır. 1992 yılında günde ortalama 2.500-3.000 kişi girmekte iken, 1996 sezonu itibarı ile bu sayı 4.000’e çıkmıştır. Normal kapasiteleri ise günlük 15.000 kişi olarak tesbit edilmiştir. Bu artan talebe karşı gelirin de aynı şekilde arttığı düşünülürse, kaplıcaların maddi açıdan faydası ortaya çıkar.

Kaplıcalarımıza sadece bölgesel misafirler değil, yurdun her tarafından tedavi amacı ile gelenler oluyor. Özellikle yazın (Haziran-Ekim arası) tedavi ve dinlenme amacı ile ilçeye gelenler çoğunlukla Zonguldak’lılardır. Bunun yanısıra  Malatya, Trabzon,  Çorum ve  Kastamonu yoğunlukta olmak üzere Doğu ve Güneydoğu’dan  gelenler olmakta ve en az on gün süre ile ilçemizde kalmaktadırlar.

Tedavi için gelenlerin genelde Romatizma, Siyatik, cilt, kadın hastalıkları, bel ağrıları ve Egzema gibi hastalıklardan şikayetçi oldukları ve düzenli bir kaplıca tedavisinden sonra hemen hepsinin memnun olarak ayrıldıkları gözlenmektedir.

İlçedeki termal suyun daha aktif ve modern bir şekilde kullanılması için 1994 den itibaren yoğun bir çalışma başlatılmış, bir çok proje hazırlanarak ihaleleri yapılmıştır. Bunların bir kısmı bitmiş, bir kısmı  2-3 yıl içinde hizmete girecektir.

**1-BÜYÜK KAPLICA:**

Günümüze kadar birkaç tadilat geçirmiş olan  tesis,1985 de son bir iç ve dış düzenleme ile biraz daha kullanışlı hale getirilmiştir. Bu değişiklikle  kurnalı yıkanma yerleri havuzun olduğu bölümden ayrılarak göbek taşı da ilave edilip  başka bir bölümde yeniden hizmete sunulmuştur. Ayrıca, mevcut soyunma kabinlerinin ve aileye mahsus küvetli özel kabinlerin sayıları da artırılmıştır.  
Üstüne bir de kat eklenen  kaplıca binasında ayrıca Fizik Tedavi bölümü ve idare büroları  yenilenmiştir. Girişe ise turnikeler konularak kolaylık sağlanmıştır.

Kadın ve erkek bölümleri simetrik olarak birbirinin benzeri olan kaplıcamıza ortalama olarak, günlük kışın 250, yazın ise 5.000 kişi girmektedir.  
Belediye tarafından işletilmekte olan Büyük Kaplıca’nın su kapasitesi daha önce 3 Lt/Sn ve kendi tabii kaynağını kullanmakta iken,1984 yılında M.T.A. tarafından açılan kuyudan çıkarılan su verilmeye başlanmıştır.

**2-KÜÇÜK KAPLICA:**

Yenice Mahallesi Camii arkasında, küçük bir binada hizmet vermektedir. Açık bir soyunma yeri ile kurnalı bir yıkanma yeri ve havuz bölümünden ibaret olan bu kaplıcaya öğleye kadar erkekler, öğleden sonra da bayanlar girebilmektedir. Ortalama günlük giriş kışın 250, yazın ise 400 kişidir.

1984 de çıkarılan su kullanılana kadar, bu kaplıcanın bir bölümünde kum ve böbrek taşı dökmeye yarayan ve sindirime iyi gelen ılık bir  su akardı.

**3-KAPLICA TEDAVİSİ:**

Bu gün gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerdeki aşırı ve çarpık kentleşme sonucu oluşan hava ve çevre kirliliği, insan sağlığını bozup işgücü verimini azaltıyor. Bunun sonucu olarak sık sık görülen sinirsel yorgunluk, beslenme bozukluğu ve Romatizmal rahatsızlık gibi bir çok hastalığı tedavi için insanlar kaplıca, dağ ve deniz gibi tabii kaynaklardan faydalanma yolları aramaktadır.

Buralardan tedavi amaçlı faydalanma isteği, belirli bir zaman ve yer değiştirme mecburiyeti getirir. Bu amaçla insanlar, gittikleri yerde konaklama, beslenme, tedavi ve eğlence ihtiyaçlarını karşılayacak tesisler isterler. Ekonominin arz-talep kuralları içinde işleyen bu olay, günümüzde sağlık turizmi olarak bilinir.

Kaplıca, günümüzde modern bir anlayışla, yalnız suya girilmek için gidilen yer değil, geniş çapta bir dinlenme ortamıdır. Bu sebeple, Batı’daki su şehirleri, bölgenin en bakımlı ve şirin kentleri haline getirilmiştir. Gelenlerin hoşça vakit geçirebilmeleri ve ruhsal yönden de dinlenebilmeleri için gerekli imkanlar sağlanmıştır. Bu kentler, tiyatro, konser salonu, park, otel, lokanta ve temiz doğaları ile ender ve sakin birer sayfiye şehirleridir. Oralarda sağlığa aykırı (Klakson, gürültü, sokakları kirletmek gibi) her türlü hareket yasaklanmış olup, gelenlerin rahat ve huzuru için her türlü tedbir düşünülmüştür.

Kentin önemli yerlerine konulmuş şehir ve çevre plânlarında, bölgenin tüm ziyaret  yerleri belirlenmiş, şehrin ve kaplıcanın tarihçesi, coğrafi durumu, iklimi, şifalı suların özellikleri ve iyi geldiği hastalıkların anlatıldığı bol yayın vardır.

Buna karşılık bizde, ağır bir ihmal ve umursamazlıkla bu konulara pek değinilmemiştir. Çalışmalar daha çok ilmi düzeyde kalmış, bunlar uygulamaya konulamamış. Yetkililerin dar görüşlü ve cesaretsiz olmaları yanında, hantal yapılı sistem ve mevzuat da bir engel olarak bu konudaki teşebbüslerin önüne çıkmıştır.

Kaplıcaya tedaviye gelen hastaların, huzura, sükunete, temiz ve rahat otel ve pansiyonlara,  kolay  ve  rahatça  gezinti  yapabilecekleri  alanlara,  oturup   sohbet edebilecekleri parklara, yeşil alanlara, ucuz ve temiz lokantalara, konser  ve sinema salonlarına, egzersiz merkezlerine, temiz ve gürültüden korunmuş gazino ve çay bahçelerine ihtiyaçları vardır.

Gelen misafirlere bunlar sağlanmaz ise genellikle ruhsal bunalıma girmekte, dinlenmek ve tedavi için ayırdıkları zaman bir işkenceye dönüşmektedir. Günlük ve sosyal hayat açısından büyük sapmalar gösteren bir kaplıca ortamından, madden ve manen kendini zorlayarak şifa aranmaz. Artan ruhsal bunalım ve sıkıntı, kaplıcanın sağladığı şifayı kolayca alıp götürebilir.

Sağlıklı bir çevre ve kaplıca ortamının ruhsal etkisi, şifalı suyun  faydası kadar önemlidir. Günlük hayatında, daha iyisine alışık olan bir kimse, girmekten tiksindiği otel odalarında veya birbirinden müşteri kapmak için yarış ve kavga eden “hamamcı simsarları”nın daracık odalarında, kaplıca kürü yapmaya zorlanamaz. Onlara sağlanacak sosyal ortam, en az yaşadığı çevreye denk olmalıdır.

Doktorun teşhisi ile, kaplıcaya gitmesinde engel olmadığı klinik ve laboratuar muayenelerle tesbit edilmiş hastalar, araya başka bir hastalık ve problem girmediği takdirde, doktorun tavsiye edeceği bölge ve usülde kaplıcalardan faydalanabilir.

Hastalar kulaktan dolma bilgiler yerine mutlaka doktorun tavsiyeleri doğrultusunda banyo alma şekli, günlük ve seanslık banyo süresi, kaplıca süresi, beslenme ve dinlenme şekillerine dikkat etmelidirler.

Kaplıcanın bulunduğu bölgenin iklimi de kaplıca tedavisinde etkili olmaktadır. Özellikle kalp ve dolaşım sistemleri tam sağlıklı olmayan yaşlı hastalar, sıcak bölgelerdeki kaplıcalara özellikle yaz aylarında gitmekten kaçınmalıdırlar.

Sabah ve öğle banyo seanslarından sonra kısa bir süre yatarak dinlenilmeli, arkasından doktor tavsiyesine göre, çamur uygulaması, masaj ve egzersiz gibi yardımcı tedavi metodları uygulanmalıdır. Günlük en çok 30-40 dakikadan fazla sürmeyecek bu uygulamalardan bıkılırsa, haftada üç güne indirilebilir.

Bu uygulamalardan arta kalan zamanlar ise, gezinti ve yürüyüş yapmak, müzik dinlemek, sinema seyretmek veya yorulmayacak şekilde başka eğlencelerle değerlendirilebilir. Bu şekilde kaplıcadaki günler, sıkıcı olmaktan kurtulacak ve sinirler dinlenecektir. Böyle bir dinlenme ile kazanılacak rahatlık, kaplıca tedavisinden alınacak sonuca olumlu etki edecektir. ”Aman günlerimi doldursam da,şuradan kurtulsam!” havası içinde yapılacak  sıkıntılı bir kaplıca tedavisinden, tam olarak fayda sağlanamayacağı bilinmelidir.

Banyolar devam ederken, bazı hastaların durumlarında “Termal Reaksiyon” veya “Termal Kriz” denen bozukluklar olur. Kişiden kişiye değişen bu durumda, uykusuzluk veya devamlı uyuma isteği, bitkinlik, huzursuzluk, sinirlilik, cinsel arzunun artması, baş ağrısı, bulantı, midede şişkinlik, kabızlık, ishal, gaz, sık idrara çıkma, çarpıntı, nefes darlığı, kol ve bacaklarda uyuşma, sebepsiz terleme şeklinde ortaya çıkan bu geçici krizin, tedavi sonucuyla bir ilgisinin bulunmadığı ve insanların kaplıcaya gösterdiği bir tepki olduğu fikri hakimdir.

Normal olarak bir iki gün süren bu tablo kendiliğinden kaybolmakta ise de, tedirgin edici bir seviyeye ulaşırsa birkaç gün için banyolara ara verilmesi ve sadece egzersizle yetinilmesi, krizin atlatılması için yeterlidir. Mecbur kalınırsa, doktor tavsiyesi ile alınacak yatıştırıcı ilâçlarla durum kontrol altına alınabilir.

Kaplıca tedavisi sırasında ortaya çıkabilecek bu krizden başka,tedavi süresi bitip eve dönüldüğünde,banyo krizine benzer, fakat ondan çok daha hafif “Kaplıca Sonu Yorgunluğu” denen bir olay da dikkati çeker. İkinci bir “Uyum Bozukluğu” olarak bilinen böyle hallerde, hastanın iş hayatına hemen başlamadan, evde 5-6 gün dinlenmesi, şikayeti azaltmaktadır.

**4-KIZILCAHAMAM BELEDİYESİ KAPLICA SUYUNUN MİNERAL ÖZELLİKLERİ**

Kızılcahamam Belediyesi  termal suyu sodyum – bikarbonatlı , klorürlü ve florürlü ,  termal ve mineralli sudur.

**KIZILCAHAMAM  BELEDİYE KAPLICA SUYU HANGİ HASTALIKLARDA KULLANILIR ?**

1. Kireçlenmelere bağlı eklem hastalıkları ( Osteoartroz )
2. Yumuşak doku romatizmaları ( Fibromiyalji sendromu , diğer kas ağrıları )
3. Boyun , sırt , bel ağrıları
4. Boyun ve bel fıtığı ağrıları
5. Siyatalji
6. Spor yaralanmalarından 3 – 4 hafta sonra kullanılır
7. Stres bozukluğu
8. Nörovegetatif Distoni (  Stres bozukluğuna bağlı kaslarda ağrı ve kasılma durumu )
9. Vücuttaki sinir sıkışmalarına bağlı uyuşmalar

   
**KAPLICA TEDAVİSİ HANGİ HASTALIKLARDA KESİNLİKLE YASAKTIR ?**

1. Hastalıkların akut ( alevlenme ) dönemleri
2. Ateşli ve bulaşıcı hastalıklar
3. Kalp , böbrek , karaciğer gibi organ yetersizlikleri
4. Kanserler
5. Sarılık , akciğer enfeksiyonu , böbrek iltihabı gibi iç organların bulaşıcı hastalıkları
6. Aktif ülser
7. Kanama ile seyreden hastalıklar
8. Aşırı yüksek veya düşük tansiyonu olanlar
9. Derin anemi ( kansızlık ) ve genel durum bozukluğu
10. Kalp krizi geçirenler veya kalp – damar ameliyatı olanlar
11. Vaskülit ( damar iltihabları )
12. Akut tromboflebit
13. Epilepsi ( Sara hastalığı )
14. Akut yada kronik idrar yolları , safra yolları ve barsak tıkanıklıkları
15. Kontrol altına alınamayan şeker hastaları veya insüline bağımlı şeker hastaları
16. Beyin damarlarında tıkanmaya bağlı felçler
17. Siroz hastalığı
18. Astım Bronşit
19. Hipertiroidi
20. Lösemi
21. Hemofili
22. Endometriozis
23. Açık yaralar

**KAPLICA SUYUNU KULLANIRKEN DİKKAT EDİLECEK ÖZELLİKLER**

1. Kaplıca suyunun tıbbi kullanım sıcaklığı 36 – 41 º C ‘ ler arasında olmalıdır.
2. Kaplıca suyu içinde kalma süresi ortalama 15-20 dakikadır.
3. Günde bir veya iki kere kaplıca suyuna girilebilir . Aynı zamanda arka arkaya kaplıca suyuna girilmez
4. Kaplıca suyuna girerken aç veya tok olunmamalıdır , hafif bir yemekten 1 – 1,5 saat sonra girilmelidir.
5. Termal havuz içinde hareket edilmemeli , dik veya oturur pozisyonda durulmalıdır.
6. Kişi kaplıca kullanımından sonra mutlaka iyice kurulanmalı ve 20 dakika dinlenmelidir.
7. Dinlenmeden sonra kişi masaja alınabilir.
8. 70 Yaş üstü kişiler doktor kontrolü olmadan kaplıcayı kullanmamalıdır.
9. Kadınlarda menstrüasyon ( adet ) dönemleri , gebelik ve doğum sonrası dönemlerde kaplıca kullanılmaz.

**KAPLICA SULARI İLE BANYO UYGULAMALARININ YAN ETKİLERİ NELERDİR ?**

Yan etkiler oldukça seyrek görülür. Yan etkiler arasında tansiyon düşmesi , çarpıntı , tok karnına girilirse kusma , kişinin kendini kötü hissetmesi sayılabilir.

Uz.Dr.Selahattin Sürgit  
Tıbbi Ekoloji ve Hidroklimatoloji ( Kaplıca Tıbbı ) Uzmanı  
Kızılcahamam Belediyesi Kaplıcaları Doktoru

**5-SEYHAMAMI KAPLICALARI:**

Seyhamamındaki kalıntılardan anlaşıldığına göre Bizans dönemine ait kalıntıların olduğu çevre kazı sırasında bir havuz, iki soyunma yeri olduğu (Bizans dönemine ait 2.Konstantin devri) soyunma yerlerinden birinin kadınlara diğerinin erkeklere ait olduğu anlaşılmaktadır. Anadolu’ya Selçuklular hakim olunca tabi bir afet sonucu mevcut kaynak yer değiştiriyor ve Selçuklular bu yeni kaynağın üzerine hamamı kendi tarzlarında kadın ve erkek bölümü olmak üzere yeniden yaptırıyor. Hamamın 30 metre kuzey karşısına han yaptırılıyor. (Selçuklular tarafından) Hamama gelen misafirlerin yiyecek, içecek ve konaklamaları Devlet tarafından karşılanıyordu.(Selçuklular tarafından) Selçuklu devleti dağıldıktan sonra beylikler oluşuyor ve o dönem hangi beyliğin çalıştırdığı belli değildir.

Belli olan 2.Murat döneminde Yukarı Kise köylü Ankara Kale Kumandanı İskender beyi çağırarak Merkez hamam olmak üzere 6 km tapusunu İskender beye veriyor ekip biçerek, işleterek konaklamaya gelen misafirlerin ihtiyaçlarını ücretsiz karşılayacaksın diyor. İskender beyin iki oğlu bulunmaktadır.Hasan ve Hüseyin bunlar Hacıbayram tarikatına girerek Şeyh’lik ünvanını alıyorlar. Şeyh Hasan babasının sözünü tutarak hamama gelen tüm konukların bakımını ücretsiz yapıyor.

Şeyh Hasan’ın çocuğu olmadığından Şeyh Hasan’ın ölümünden sonra Devlet tekrar hamamı ele alıyor. Zamanın Yukarı Kise Köyü ileri gelenlerini çağırıyor, hamamın işletmesini veriyor ve yine konuklar ücretsiz olarak konaklanacaktır talimatı padişah tarafından veriliyor ve ceylan derisinin üzerinede zabta geçiriliyor. 2.Murat’tan sonra Sultan Hamide kadar bu ceylan derisi padişahlar tarafından tasdik ediliyor. Bu zaman zarfından Yukarı Kise Köyü tarafından gelen konuklara ücretsiz hizmet veriliyor.

1840’la-1850 arasında Selçuklular Hamamın yanına yapmış olduğu konaklama hanı yanıyor ve hizmet verilemez hale geliyor. Osmanlının çalkantı dönemine girildiği için hamam yeniden imar yapılamayarak Cumhuriyet Devrine kadar sahipsiz ve bakımsız kalıyor.

1932 yılında Ankara halkından Abacı Zadeler, Kınacı Zadeler, Yağcı Zadeler hamamda konaklayarak bazı yerlerini tamir ettiriyorlar. Aynı adla geçen Seyhamamı Cami de aynı Bizanslılar döneminde kilise halinde iken Selçuklular döneminde camiye çevrilerek günümüze kadar gelmiştir.  
Cumhuriyet Döneminden sonra tarihi eser olduğu için Devlet koruma altına almış bulunuyor. 1960 yılında Çerkeş, Eskipazar ve Gerede ağırlıklı olmak üzere burayı modern bir şekilde o zamanki şartlara göre tamir ettiriliyor bilahare Vakıflar Genel Müdürlüğü köy tüzel kişiliği namına kiraya veriyor. Köy tüzel kişiliği de ayrıca şahsa kiraya veriyor. 1976 yılında hamamın tekrar restorasyonu Vakıflar Genel Müdürlüğünce yapılıyor. 1983 yılına kadar tamamlanıyor. Halen Vakıflar Genel Müdürlüğünce umuma açık bir ihaleyle şahıs tarafından işletilmektedir.

NOT: Osmanlı Salnamelerinde Hamamın diğer bir adı da bey hamamı olarak geçmektedir.Daha sonra Seyhamamı olarak değiştirilmiştir.  
Kaynakça:Osmanlı Salnameleri, Vakıflar Genel Müdürlüğünde bulunan bilgiler.

Seyhamamı kaplıcaları’nın Haçlı Seferleri sırasında, Almanlar tarafından yaptırıldığından bahsediliyor. Eski ismi Kilise olan Seyhamamı, Candaroğlu İskender bey bin Mehmet Bey’in mülküdür. Bütün bölgeye ismini veren İskender Bey, elindeki bir kısım emlak ve araziyi vakfederken, Seyhamamı’nı mülkiyetinde bırakır.Köye ismini veren eski Bizans kilisesi ise muhtemelen onun zamanında (XV.asrın ikinci yarısı) yıkılmış ve aynı yere bir cami inşa edilmiştir. Bu cami birkaç defa restorasyon geçirdiği halde, orijinal şekliyle hala ayakta. Vaktiyle hamamın karşısındaki han yıkılmış ve yerine bir çay bahçesi yapılmıştır.

1907 Ankara Salnamesi’ne göre (Shf:160) Seyhamamı’ndaki kaplıca, bu tarihlerde de açıktır. Tarife göre “Seğ Hamamı, cüz’i miktarda kükürt ve ziyade miktarda Allumin’i havi ve suyu gayet mebzuldür” Yakın zamana kadar (1950 yıllarında) şimdi asfalt zemin olan hamamın önündeki alan su birikintisi bir gölcük olup içinde kömüşler yüzermiş. Hamam’ın ayağından çıkan suların meydana getirdiği bu sulu ve çamurlu yerde, gelen hastalar şifa için başlarına kadar çamura gömülür ve 1-2 saat burada bekletilirlermiş. Osmanlı Alimi Ali Cevad, Seyhamamı’ndan, “Sek Hamamı” diye bahseder.

Nakledildiğine göre, eğer kaplıcalara giriş için ücret alınırsa, hamamdan yılan çıkacağı söylenirmiş. Eskiden hamama giriş için yakın zamanda ücret alınmaya başlanmış ve ilginçtir ki bundan sonra pek çok yılan çıktığı gözlenmiş. Ancak sonradan ve halen giriş ücretli olduğu halde böyle bir şey görülmüyor.

1943 Çerkeş depreminde Seyhamamı tesisleri harap olunca ufak bir tamiratla yeniden kullanılır hale gelmesi sağlanmış ve uzun yıllar ilkel bir şekilde kalmıştır.

Seyhamamı,  ANKARA-Kızılcahamam ilçesinin Çerkeş yolu üzerinde Güvem bucağının 2 km kuzeybatısındadır. Ankara’ya 100 km uzaklıktadır.  
Ankara metropolünün önde gelen kaplıca yöresidir. Kaplıca turizmi ile her yıl yerli ve yabancı turiste hizmet vermektedir. Sağlık kuruluşlarınca hastalara tavsiye edilen kaplıcada özellikle Romatizma, Kalp ve Dolaşım, Kadın Hastalıkları, Böbrek ve İdrar Yolu Hastalıkları, Mide ve Bağırsak Hastalıkları, Sinirsel Hastalıklar, Eklem ve Kireçlenme, Beslenme Bozukluğu gibi hastalıklara faydalı oluyor.

Su sıcaklığı 43oC, ph değeri 6.5dır. Bikarbonatlı, sodyumlu, kalsiyumlu, karbondioksitli ve florürülü bir bileşime sahiptir. Banyo ve içme kürlerine elverişlidir.Havuzlara su katılmadan girilebilir. Kalsiyum bikarbonatlı olan su içilir.

Seyhamamı,  k ı r turizmi için mükemmel olanaklar sağlayarak turizme ayrı bir renk ve güzellik katmaktadır.Yoğun orman örtüsüne sahip olan yerleşim bölgesi, iş temposunun stresini atmak, dinlenmek, spor yapmak, avlanmak, gürültü ve kalabalıktan uzakta sessiz ve temiz bir ortamda iyi bir vakit geçirmek için ideal bir yerdir.

Seyhamamı, tarihi güzellikleri bakımından da zengin bir yer.Geçmişten izler taşıyan ve görülmeye değer yerler arasındadır.

Dağ turizmi meraklıları için kamp, tırmanma ve yürüyüş alanları mevcut.Orman yollarında treking yapmayı sevenler için bulunmaz bir fırsat.

