



ISSN:1306-3111

e-Journal of New World Sciences Academy  
2012, Volume: 7, Number: 2, Article Number: 4C0140

**NWSA-HUMANITIES**

Received: September 2011

Accepted: January 2012

Series : 4C

ISSN : 1308-7320

© 2010 www.newwsa.com

**Hasan Güneş**

Yuzuncu Yil University  
hasangunes32@hotmail.com

Van-Türkiye

**NİNNİLERDE DİLE GETİRİLEN TEMALARIN BİLİMSSEL GERÇEKLİĞİ VAR MIDIR?**

**ÖZET**

Ninniler geçmişten günümüze önemli bilgiler aktaran halk edebiyatı kaynaklarından sadece bir tanesidir. Söz konusu kaynaklarda anneler doğaçlama yoluyla uzaydan, uykuda insanın büyüdüğünden, balın nasıl elde edildiğinden, yoğurdun faydasından, gülün sakinleştirici özelliğinden, çam'ın faydasından bahsetmektedirler. Ninnilerde dile getirilen konular araştırıldığında, aktarılan bilgilerin doğru olduğu görülmektedir. Söz konusu bilgilerin hem doğru hem de zamanında okuryazar olmayan anneler tarafından doğaçlama yoluyla söylenmiş olması ninnilere olan dikkati artırmıştır. Ninnilerin içeriğinde yer alan bilgilerin bugünün bilimiyle çelişmemesi bilindik bir konu değildir. Ancak söz konusu özelliğine rağmen ninniler yok olmaya yüz tutmaktadır. Oysa ninniler çocukları eğittiği gibi geçmişten de bilgiler aktarmaktadır. Bu nedenle ninniler daha fazla önemsenmeli, yaygınlaştırılmalı ve derlenmesi konusunda daha fazla çaba harcanmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Ninniler, Çocuklar, Ninnilerin Bilimsel Yönü, Ninnilerin Gerçekleri Yansıtmaya Özelliği.

**DO LULLABIES POSSESS SCIENTIFIC TRUTH?**

**ABSTRACT**

Lullabies are only one of the folk literature sources that deliver important information up to date. In the due sources mothers are mentioning about space, growing of the human beings in sleep, how honey is made, the nutritious facts of yoghurt, the soothing aspect of roses, the usefulness of the pine tree by the means of improvisation. When the subjects conveyed in lullabies are taken into research it can be seen that what is being conveyed is in fact true. That the due information is first of all conveying the truth and its also being told by illiterate mothers by the means of improvisation has heightened the attention directed on lullabies. The fact that the information given within the lullabies doesn't have any controversy with the science of today, isn't a subject known. Nevertheless lullabies tend to disappear though their due features. In fact lullabies are educating children as well as conveying us information about the past. For this reason more importance should be given to lullabies, they should be made more common and more effort should be given in its compiling.

**KeyWords:** Lullabies, Children, The Scientific Aspects of Lullabies, The Aspect of Lullabies as to Reflect the Realities.

## 1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Ninni, halk arasında çocuğun uyuması ya da ağlamasının durması için sade bir dille ve hece ölçüsüne göre ezgili olarak söylenen ürünler olarak bilinmektedir. Kaynaklara göre de benzer tanımlar yapıldığı görülmüştür. Söz konusu kaynaklara göre ninni "annenin çocuğunu uyutmak için kendine özgü bir ezgiyle söylediği şiirlerdir [1]. Bir diğer kaynağa göre ninniler "çocuklara anneleri veya yakınları tarafından özellikle ezgili söylenen; ağlayan çocukları susturmak veya uyku vakti gelen çocukları uyutmak amacıyla söylenen birtakım ahenkli klişe sözlerdir [2]. Amil Çelebioğlu'na göre ninni "en az iki üç aylıktan üç-dört yaşına kadar annenin çocuğuna, onu kucağında, ayağında veya beşikte sallayarak daha çabuk ve kolay uyutmak yahut ağlamasını susturmak için hususi bir beste ile söylediği ve o andaki hâlet-i rûhiyesini yansıtır mâhiyette, umumiyetle mani türünde bir dörtlükten meydana gelen bir çeşit türküdür" [3]. Bir diğer kaynaktan ninni, çocukları büyüten, yakınların çocukları uyutmak için belli bir ezgiyle söyledikleri manzum veya mensur sözler [4] olarak geçmektedir.

Birçok tanımda da görülebildiği gibi ninniler genel itibariyle "çocukları uyutmak" maksadıyla söylenen ahenkli sözler olarak tanımlanmıştır. Oysa ninnilerin metinlerine bakıldığında sadece uyutmak maksatlı söylenmediği ortaya çıkmaktadır. Zira metinleri incelenen ninnilerin öğretici unsurları da içerisinde barındırdığı görülmektedir [5]. Söz konusu metinlerde çocukların uyuyarak büyüdükleri (uyusun da büyüsün) veya gökyüzünde yıldızların hareket ettiği (gökte yıldız oynuyor) gibi bilgiler yer almaktadır. Ancak bugünün bilimiyle çözülebilecek bilgilerin yüzyıllardır söylene gelen ninnilerde yer alması oldukça ilginçtir. Zira Necati Demir'e göre de ninniler çocukları uyutmaktan öte bir içeriğe sahiptir [6]. Demir geçmişte ninnilerin çocukları uyutmak için söylendiği sanıldığını oysa yeni araştırmalar ninnilerin çocukları eğitmek amacıyla söylendiğini ifade etmektedir [7]. Demir'e göre Ninniler konusunda önemli çalışmalar yapılmış olsa da [8] eğitici yönü yeteri kadar değerlendirilmemiştir[9]. Bu bakımdan öylesine söylendiği zannedilen ninnilerin aslında ne kadar çok bilgi içerdiği gözden kaçırılmamalı ve derinlemesine araştırılmalıdır.

## 2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Ninniler geçmişten günümüze bilgi aktaran önemli halk edebiyatı ürünlerinden sadece biridir. Bu kültür hazinesi günümüz koşullarında söylenmemeye başlanmıştır. Oysa Ninniler dikkatli bir şekilde incelendiğinde önemli bilimsel temalara değindiği görülebilmektedir. Zira söz konusu temalar da incelendiğinde bilimle örtüştüğü görülmüştür. Bu nedenle söz konusu ninniler daha dikkatli incelenmeli ve kendisinden olabildiğince çok yararlanılmalıdır.

## 3. NİNNİLER İÇERİSİNDE YER ALAN BİLİMSEL BULGULAR (SCIENTIFIC TRUTH TAKING PLACE IN LULLABIES)

Ninniler, bir yandan çocukların zihinsel ve biyolojik gelişimine katkı sağlarken diğer yandan da içerdiği bilimsel ifadelerle dikkatleri üzerine çekmektedir. Zira 1000 yıldan fazla bir süredir söylene gelen halk edebiyatı ürünü olan ninniler dikkatli bir şekilde incelendiğinde bilimsel bazı gerçekleri de içerisinde barındırdığı görülebilmektedir.

### 3.1. Ninnilere Konu Olan İnsan Fizyolojisi ve Bilimsel Gerçekliği (Human Physiology and its Scientific Truth Subjected in Lullabies)

Kökleri yüzyıllar öncesine dayanan ninnilerde insan fizyolojisiyle alakalı bilgiler de yer almaktadır. Oysa söz konusu bilgiyle alakalı bilimsel bulgular daha 19. yüzyılın başlarında tespit edilebilmiştir.

Bin yıldan fazla bir süredir annelerin çocuklarına doğaçlama yoluyla söyledikleri ninnilerde fizyolojik bilgilerden bahsedilmiş olması bu bakımdan oldukça ilginçtir.

### 3.2. "Ninnilerde "Uyku ve Büyüme" ("Sleep and Growing Up" in Lullabies)

Ninnilerde söz konusu edilen konuların başında "uyku gelmektedir. Ancak dikkat çeken husus sadece uyku değil, uykunun büyüme ile sürekli aynı yerde zikredilmesidir. Söz konusu "Uyku ve Büyüme" konularını sayısız ninni örneğinde görmemiz mümkündür. Bunlardan birkaç örnek verecek olursak;

#### **Uyusun Da Büyüsün**

#### **Uyusun Da Büyüsün Ninni**

Tıpış Tıpış Yürüsün Ninni

E... E....

Uyu Yavrum Ninni

Dandini Dandini Danalı Bebek

Elleri Kolları Kınalı Bebek

E..... E....

Uyu Yavrum Ninni

Uyku esnasında insanın büyüyeceğini ifade eden bir diğer ninniye değinecek olursak;

Dandini Dandini Danalı Bebek

Mini Mini Elleri Kınalı Bebek

Annesi Babası Çok Sever

#### **Uyur Büyür Nazlı Bebek**

Dandini Dandini Dastana

Danalar Girmiş Bostana

Kov Bostancı Danayı

Yemesin Lahanayı

Dandini Dandini Danadan

Bir Ay Doğmuş Anadan

Kaçınmamış Yaradan

Mevlam Korusun Nazardan

E..... E.....

Uyku ve büyüme ilgili bir diğer ninni;

Çocuğum geceler yatağın

Çağırır bir ninniye vücudunu

Bu sesler gecelere

Sanki bir ninni söyler

Gece ninni gibi dinler

#### **Uyusun da büyüsun ninni.**

Uykunun konu alındığı bir başka ninni;

Yavrum gitti teyzesine

Teyzesi çok kibar hanım

Altın koymuş çevresine

#### **Uyusun da büyüsun ninni,**

Tıpış tıpış yürüsün ninni

Uyku ve büyümenin geçtiği bir diğer ninni;  
Ninnilerin benim olsun  
Uykularım senin olsun  
Akan sular ömrün olsun  
Ninni yavrum, ninni

Dandini dandini danadan  
Bağışlasın yaradan  
Hak saklasın nazardan  
**Uykusunda büyüsün**

Sen uykular ver Allah  
Sen uykular vermezsen  
İyilik sağlık ver: Allah

Annelerin uyku ile ilgili söyledikleri bir diğer ninni;  
Dandini dandini danalı bebek  
Elleri kollan kınalı bebek  
Eeee, e kuşu  
Yuvamızın can kuşu  
Uyu yavrum ninni.

Dandani dandini dandilsin  
Camilerde kandilsin  
Bahçelerde sümbülsün  
**Uyusun yavrum büyüsün**  
Yüzünü güller bürüsün  
Sen bir küçük meleksin  
Her gönülde dileksin  
Uyu yavrum ninni  
Yeşil çimene oturdu  
Elini bala batırdı  
On iki aylıkta yürüdü  
Ninni yavruma ninni.

Uyku ile büyümenin aynı yerde kullanıldığı bir başka ninniye değinecek olursak;

Nenni der de uyuturum  
**Uyutur da büyütürüm**  
Ben yavrumu yürütürüm  
Nenni yavrum nenninenni.  
Nesi var yavrumun nesi var  
**Benim yavrumun uykusu var**  
**Uyusun da büyüsün neni**

Aktarılan ninnilere benzer, sayısız ninni örneği vermek mümkündür. Ancak maksat örnekleri çoğaltmak değil verilen mesajı tespit edebilmektir. Örnekleri verilen bütün ninnilerde görüldüğü gibi uyuyan bebeğin büyüdüğüne işaret edilmektedir.

Uyku ile ilgili bugünün imkânlarıyla yapılan araştırmalara göre çok çarpıcı bulgular ortaya konmaktadır. Bu bulguları göre " uyku esnasında canlıların dahi farkında olmadığı bazı değişiklikler gerçekleşmektedir [10 ve 11]. Bu değişikliklere göre deri yeniden yapılandırılmakta, hücre yenilenmekte ve beden fiziksel olarak büyümektedir [12 ve 13].

Verilen bilgilerden anlaşılabilceği gibi beden fiziksel olarak gece uykusunda büyümektedir. Bunu sağlayan ise (Growth Hormon (GH)) "Büyüme Hormonudur". Büyüme hormonunun uykunun ilk saatlerinde salınmaya başlamasıyla [14] birlikte hücre çoğalması da artar. Bu şekilde vücut dengeli bir şekilde büyümektedir [15]. Dolayısıyla büyüme hormonunun özellikle gece saatlerinde daha yoğun salgılanmasından dolayı çocukların özellikle gece saatlerinde uyumaları gerekmektedir"[16].

Aktarılan bilgilerden hareketle ninnilerde de ifade edildiği gibi gerçekten çocuklar uykuda büyümektedirler.

### 3.3. Ninnilerde "Uyku ve Sağlık"

#### ("Sleep and Health" in Lullabies)

Ninnilerde "uyku ve sağlık" teması çok fazla işlenen konulardan bir diğeridir. Anneler, ninnilerinde bu konuya çok sık değinmekte ve böylece dikkatleri bu konu üzerine çekmektedirler. Söz konusu tema ile ilgili ninnilerden birkaç örnek verecek olursak;

Ninni desem nihâl olur ninni  
açar güller bahar olur  
**kızım uyumazsa ne hal olur**  
**adı güzel yavrum ninni**

Ninnilerin beni yakar ninni  
ağzın baldudağın şeker  
yavrum misler gibi kokar  
benim güzel yavrum ninni

Çocukların uyumaması durumunda sağlığının bozulacağına dair bir başka ninniye değinecek olursak;

**Uyu yavrum yine sabah oluyor**  
**Uyumazsan güzel rengin soluyor**  
Şehit baban gelmiş pencereden bize bakıyor  
Uyu yavrum yine sabah oluyor  
E... E... Pış Pış...

Annelerin uyku ve sağlık konusunu birlikte kullandıkları bir başka ninniye göz atacak olursak;

Can bebeğim uyusun  
Uyusun da büyüsün  
Kötülüklerden korunsun  
**Sağlıklarla büyüsün...**

Örneklere verilen ninnilerde görüldüğü gibi bebeklerin uyumadıkları durumlarda ya yüzlerinin solmasından ya da hastalanmalarından endişe edilmektedir. Söz konusu mısralarda bir nevi uykunun sağlık açısından önemi vurgulanmaktadır. Bu konu incelendiğinde ise uykunun önemi, değinilen bilgilerle örtüştüğü görülmektedir. İnceleme neticesine göre uyku "...tüm canlıların doğal dinlenme biçimidir. Nasıl ki vücudumuzun sağlıklı olabilmesi için suya, oksijene ve gıdaya ihtiyacı var ise uykuya da bu ölçüde ihtiyacı vardır [17]. Düzenli uyku vücut sistemini güçlendirirken, uykusuzluk ise tam tersine vücut direncini düşürmekte[18]ve daha çabuk hastalanmamıza sebep olmaktadır [19]. Uykusunu alamayan bireylerin düşünme ve algılama kapasitesi düştüğü gibi, kalıcı olmasa da[20] psikolojik, fiziksel olarak da bitkin düşmekte ve daha kolay hastalanabilmektedirler" [21 ve 22].

Verilen bilgilerden hareketle uyumayan veya uykusunu alamayan bireyler ninnide söylendiği gibi daha çabuk hastalanabilmekte ve sağlığı kısa sürede bozulabilmektedir.

### **3.4. Ninnilerde "Gülmek" ("Laughing" in Lullabies)**

Gülmenin insan üzerinde sayısız faydası bulunmaktadır. Bunun bilincinde olan anneler zamanında ninnilerde bu konuya da değinmişlerdir.

**Benim yavrum gülecek,  
Gülüp de güzel olacak,  
İlim, irfan öğrenecek,  
Vatana millete hayırlı olacak,  
Ninni benim kuzum ninni!  
Eeeeeeeee...**

Anneler bebeklerine söyledikleri ninnilerinde gülen çocuğun güzel olacağını "Benim yavrum gülecek, Gülüp de güzel olacak" dizeleriyle ifade etmişlerdir.

Gülmek insanın sağlıklı olduğuna işarettir. İnsanlar üzerinde inanılmaz etkiye sahip olan gülme eyleminin mutluluk hormonu salgılamasının yanı sıra güzellik uzmanlarınca da sıkça tavsiye edilmektedir. Zira gülme eylemini gerçekleştiren insan doğal olarak yüz jimnastiği yaptığı ve bu nedenden dolayı cildinin gerilerek kırışmasının engellediği belirtilmektedir [23 ve 24]. Söz konusu bilgilerden hareketle gülme eyleminin gerçek manada kişiyi güzelleştirdiğini ortaya koymaktadır.

## **4. Ninnilere Konu Olan Bitkilerin Faydaları- Zararları ve Bunların Bilimsel Gerçekliği (The Benefits and Hazards of Plants Subjected in Lullabies and Their Scientific Truth)**

Doğal yaşam alanlarımızı paylaştığımız bitkilerin insanlık adına sayısız yararları bulunmaktadır. Bu yararlarından sadece bir tanesi artan nüfus ve sanayileşmenin getirdiği hava kirliliğini en aza indirmesidir. Bilindiği gibi canlılar yaşamlarını idame ettirebilmeleri için oksijene ihtiyaç duyarlar. Bitkiler sanayi bacalarından çıkan Karbondioksit (CO<sub>2</sub>) gazını kullanarak Oksijen (O<sub>2</sub>) gazına dönüştürmektedirler. Bitkilerin hayati önem taşıyan söz konusu yararının yanı sıra gıda olarak da faydası bulunmaktadır. Geçmişte yaşayan insanlar bitkilerin tedavi edici yönlerini de kullanmışlardır. Söz konusu yöntem günümüzde alternatif tıp olarak bilinmektedir. Anneler insanlık adına bu kadar önemli olan bitkileri de ninnilerle günümüze taşımış ve insanların dikkatlerini bu yöne çekmeyi başarmışlardır.

### **4.1. Ninnilerde "Lahana" ("Cabbage" in Lullabies)**

Ninnilerde sıkça ele alınan bitkilerden biri lahanadır. Genelde her yörede yetişme özelliğine sahip olan söz konusu bitki aşağıda yer alan ninniye konu olmuştur.

**Dandini dandini dastana  
Danalar girmiş bostana  
Kov bostancı danayı  
Yemesin lahanayı**

Lahana bitkisi bilindiği gibi insan gıdası olarak tüketildiği kadar hayvan yemi olarak da değerlendirilmektedir. Ninnide ise özellikle dananın lahanayı yememesi için tarladan kovulması önerilmektedir. Bunun birden fazla nedeni olabilir. Bir nedeni, insanlar kendi besinlerini elde edebilmek için lahanayı ekerler. Bunu

da korumak amacıyla dananın tarlaya girmemesini isteyebilirler. Bir diğer neden ise lahananın hayvanlara zarar verebileceği gerçeği olabilir.

Lahana ile ilgili yapılan araştırmalara göre lahananın kalori oranının düşük olduğu belirtilmektedir. Yani 1 kg lahana yaklaşık 800-1000 kalori harcanarak sindirebilmektedir. Oysa kaybedilen kalori aynı miktarda lahana yenerek elde edilememektedir.

Söz konusu zararının yanı sıra hayvanın lahanayı fazla tüketmesi durumunda şişebileceği, gebe ise yavrusunu düşürebileceği belirtilmektedir.

Lahananın bir başka olumsuz etkisi ise tuz dengesini değiştirmeden alınan suyun atılmasını sağladığı için kısa sürede kilo verdirdiğidir. Dolayısıyla lahana yiyen dana kilo alamayacak ve sahibine zarar verdirtecektir. Zayıflatma özelliğinden dolayı lahana günümüzde de diyetisyenler tarafından da sıkça önerilmektedir.

Lahananın ninnilere konu olduğu dönemlerde annelerin bu bitkinin zayıflatma etkisinden haberdar olmaları söz konusu değildir. Ancak aktarılan bilgilere göre lahananın bu yönünün de dikkate alınması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla her halükarda lahananın hayvanlara zarar verebildiği gerçeği göz ardı edilmemelidir.

#### 4.2. Ninnilerde "Bostan" ("Truck Garden" in Lullabies)

Ninnilere konu olan bir diğer bitki türü ise bostandır. Bostan halk arasında kavun ve karpuzla verilen ortak addır. Yaz aylarının vazgeçilmezi olan bostanlar annelerin ağzından ninnilere şu şekilde konu olmuştur:

Dandini dandini danalı bebek,  
Elleri kolları kınalı bebek,  
Neden yaya yürürsün,  
Kolalı, dadılı, lalalı bebek...

Dandini dandini danadan,  
Bir ay doğmuş anadan,  
Bağışlasın yaradan,  
Eksilmesin aradan...

Benim annem, güzel annem

Beni al kollarına  
Kucağında okşa beni  
Bana ninniler söyle  
Dandini, dandini, dastana  
Danalar girmiş bostana

**Kov bostancı danayı**

**Yemesin bostanları**

E, E, E, E

E, E, E, E

Ninnide dananın bostanları yememesi için kovulması istenmektedir. Lahana konusunda olduğu gibi söz konusu besin insanlar tarafından ekilerek hem gıda hem de ticari olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla hayvanlardan korunmak istenmesi çok doğaldır. Ancak ninnide ifade edilmek istenen gerçek acaba bu mudur?

Konuya bir başka perspektiften bakıldığında bostanın hayvan metabolizmasını etkilediği ortaya çıkmaktadır. Zira bostan olarak bilinen kavun ve karpuz %90 - %95 oranında sudan oluşmaktadır. Dolayısıyla söz konusu ürün tüketicisine kilo verdirme özelliğine sahiptir.

Bostan olarak bilinen bir başka bitki ise bir ot türüdür. Halk arasında "şevket-i bostan" olarak da bilinen söz konusu ot daha çok Ege Bölgesinde bilinmekte ve tüketilmektedir. Dikenli yeşil yaprakları olan bitkinin müshil etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle özellikle tarlalarda yetişen bu bitkinin hayvanlar tarafından tüketilmemesine dikkat edilmektedir. Hayvanlar söz konusu bitkiyi tüketmesi durumunda ishal olmaktadır. Bu ise yetiştiricilerin arzu etmedikleri bir durumdur. Zira ishal olan hayvan zayıflar. Bu da dolaylı olarak yetiştiriciye zarar verir.

Söz konusu etkiden dolayı hayvanlara yedirilmemek istenmesi bu nedene bağlı olup olmadığı bilinmez. Ancak ortak bostan ismiyle bilinen her iki bitki türü de belirtilen nedenlerden dolayı hayvanları zayıflatabildiği göz ardı edilmemelidir. Bu da ninnilerin dikkatleri çekmek istediği bir başka bakış açısı olabilir.

#### 4.3. Ninnilerde "Hurma" ("Date" in Lullabies)

Ninnilere konu olan bir diğer besin maddesi hurmadır. Genellikle Ramazan aylarında oldukça fazla tüketilen hurma çocuk gelişimi açısından da çok değerlidir. Söz konusu hurma ninnilerde şu şekilde yer almaktadır;

Allah dedim büyüttüm  
**Ninni dedim uyuttum**  
Hak yoluna gönderdim  
Hak yolunda bir kilim  
**Hurmalar dilim dilim**  
Onu yiyen dervişler  
Hak yoluna ermişler

Söz konusu ninninin sözlerine dikkat edildiğinde "hurma ile uyku"nun aynı yerde telaffuz edildiği görülmektedir. Bu da hurmanın uyku ile alakası olup olmadığı konusuna dikkatlerimizi çekmiştir.

Hurmanın uykuya alakası incelendiğinde, hurmanın içeriğinde var olan bir maddenin melatonin hormon üretimini artırdığını ortaya koymaktadır [25]. "Bilindiği gibi melatonin hormonu uykuya geçişi sağlamaktadır. "Melatonin hormonunu beyinde bulunan Epifiz bezi (Pineal Gland) kozalakı bez de denilen [26] ışığa duyarlı bir yapı düzenlemektedir [27]. Bu hormon akşam saatlerinde salınmaya başlar ve sabah saatlerinde asgari seviyeye iner [28]. İnsanların havanın kararmasıyla birlikte uykusu da gelmektedir [29]. Bunun sebeplerden biri vücut ısısının düşmesi[30] diğeri ise havanın kararmasıyla salınan melatonin hormonundan kaynaklanmaktadır" [31].

Melatonin hormonu hurmanın yapısında vardır. Dolayısıyla hurmanın uyku getirdiğini söylemek yanlış olmaz. Hatta melatonin hormonunu tetiklediğinden dolayı uyku sıkıntısı çekenlere yatmadan önce hurma yemeleri tavsiye edilmektedir.

Hurma ile ilgili bir başka ninnide ise "hurma ve göz" aynı yerde anılmaktadır.

dan dini dan dini dan atmış  
mevlam neler yaratmış  
**gözleri kudret helvası**  
**burnu da Kabe hurması**  
Hu Hu Hu Hu Hu meleğim

Ninniye konu olan hurmanın gözlerle birlikte anılması dikkatlerimizin bu konuya yönelmesine neden olmuştur. Söz konusu hurmanın göze faydası olup olmadığı incelendiğinde ninnilerde ifade edildiği gibi gözlere faydası olduğu anlaşılmıştır. Bunu ise hurmanın



içeriğinde bol miktarda bulunan "beta karoten" maddesi sağlamaktadır [32]. Söz konusu madde ise göz sağlığına oldukça iyi gelmektedir.

Zamanında hurmanın uyku getirdiği ve göz sağlığına iyi geldiği konusu bugünün bilimiyle de ispatlanmıştır. Bilinmeyen ise hurmanın bu özelliklerini söyleyen annelerin bunu nereden bildikleridir.

#### 4.4. Ninnilerimizde "Çam" ("Pinetree" in Lullabies)

Ninnilerimizin metinlerinde övülen bir diğer bitki türü ise çamdır. Çam ağacı birçok ninniye aşağıda yer aldığı şekliyle ilham kaynağı olmuştur.

##### **Çamlıbel'den Çıktım Yayan**

Çamlıbel'den Çıktım Yayan  
Dayan Ey Dizlerim Dayan  
Kardaş Atlı Bacı Yayan  
Nenni Nenni, Nenni Nenni  
Nenni Nenni, Nenni Bebek Oy

Konuyla ilgili bir diğer ninnimizde çamdan yapılmış beşikten bahsetmektedir.

##### **Bebeğimin beşiği çamdan**

Yuvarlandı düştü damdan  
Bey babası gelir Şam'dan  
Nenni nenni, neni nenni  
Nenni nenni, nenni bebek oy

Bebeğimin beşiği bakır  
Yerinden kalkmıyor ağır  
Ben sallarım takır takır  
Nenni nenni, neni nenni  
Nenni nenni, nenni bebek oy

Ninnilerde çam ağacına sıkça değinilmektedir. Söz konusu ağaç incelendiğinde ise sayısız yararının olduğu görülmüştür. Bahsi geçen "çam ağacı iştah açıcı, solunum sıkıntılarını gideren, idrar yolları enfeksiyonu önleyen, astım ve şeker tedavilerinde kullanılan, vücudun direncini artıran bir ağaç türüdür" [33]. Ayrıca kılcal damarları uyarıp kan dolaşımını düzenlemektedir [34]. Bunun dışında çam ağacından yapılan mobilyalar ev ortamında ısı ve neme göre değişiklik göstererek nefes almaktadır [35].

Yumuşak ve nefes alan bir yapıya sahip olması çocuk sağlığı açısından son derece önemlidir. Bu da çam ağacının bebeklerin sağlığı açısından koruyucu bir etkiye sahip olduğu göstermektedir.

Sağlık açısından bu kadar faydası olan ağaç türünün beşik olarak değerlendirilmesinden daha doğal bir şey olamaz. Ancak söz konusu yararları geçmişte yaşamış atalarımızın bilip bilmediği bir muammadır.

Çam'la ilgili bir diğer ninnide "çam ile gül" aşağıda olduğu gibi yan yana ifade edilmiştir.

##### **Çamdan beşik oydurayım**

##### **İçine güller doldurayım**

##### **Uykun geldiyse yavrum uyutayım**

Dağlar taşlar uçan kuşlar  
Deniz boyunca kışlar  
Benim yavrum babasına bağışlar.

Şu dağların eteği  
Dibindedir aslan yatağı  
Iramış gitmiş annesinin yolları

Söz konusu iki ayrı iklimlerin bitkisi neden bir arada ifade edildiği ve neden uyku ile bağdaştırıldığı araştırıldığında ise karşımıza çok ilginç bilgiler çıkmıştır.

Ninni de ifade edilen "içine güller doldurayım, uykun geldiyse yavrum uyutayım" ifadesi oldukça dikkat çekicidir. Zira ninnide önce gülün beşiğe doldurulmasından" ve daha sonra "uyku gelmesinden" bahsedilmektedir. Aktarılan sözlerden de anlaşılabilir gibi gülün uyku getirici etkisinden bahsedilmektedir.

Günümüzde gül'ün uykuya etkisi açıdan araştırıldığında, gül'ün sağlıklı bir uyku için tavsiye edilen önerilerden biri olarak önümüze çıkmaktadır. Uzmanların sağlıklı bir uyku için yaptıkları öneriye göre "yatmadan önce başucuna su ile dolu bir kâseye 2-3 gül ve 5 damla gül yağı damlatılması tavsiye edilmektedir. Söz konusu işlem neticesinde rahat bir uyku sürecine girileceği belirtilmektedir" [36]. Bu öneri ise birçok kaynakta aynı biçimde yer almaktadır. Dolayısıyla aktarılan günümüzün verilerine göre de çam ağacından yapılmış beşik ve başucuna konan güller bilimsel olarak çocuğun sağlıklı uyumasını sağlamaktadır.

##### **5. Ninnilere Konu Olan Hayvansal Ürünlerden Elde Edilen Gıdaların Faydaları ve Bunların Bilimsel Gerçekliği (The Benefits of Food Obtained from Animal Products Subjected in Lullabies and its Scientific Truth)**

Halk edebiyatı ürünü ninnilerimiz birçok konuya değindiği gibi hayvansal ürünlere de değinmiştir. Söz konusu ürünlerin bebeklerine ne denli faydalı olduğu ve ne denli etkilediği anlatılmaya çalışılmıştır.

##### **5.1. Ninnilerimizde "Yoğurt" ("Yoghurt" in Lullabies)**

Kültürümüze ait ninnilerimizin metinlerinde yer alan ve günümüze aktarılan bilimsel gerçeklerden biri de "yoğurt"tur. Bilindiği gibi yoğurt bakterilerinin anti kanserojen etkisinin yanında insan bünyesine saymakla bitmeyen faydası bulunmaktadır. İçerdiği su %68-85, protein %20, laktoz %1,2-7, kazein %5-18, yağ %3-13, vitaminler %8 (A,B1,B9,C) [37] ile bağırsaklarda zararlı bakterilerin üremesini engelleyerek bağırsakların sağlıklı ve düzenli çalışmasını sağlamaktadır. Sindirim sisteminin düzgün çalışmasına yardımcı olduğu gibi mide rahatsızlığını da önlemektedir [38]. Hastaların diyet yapmak zorunda kaldıkları durumlarda veya mide kanaması geçirdiklerinde yiyebileceği ürünler sınırlıdır. Yasaklanmayan ürünlerden bir tanesi yoğurttur. Bu da hastalar açısından ne kadar büyük bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Bu derece öneme sahip olan yoğurt aşağıda yer aldığı şekliyle ninnilere de konu olmuştur.

##### **Yaylaların yoğurdu**

Bu güzeli hangi ana doğurdu

**Bu güzeli** doğuran ana

##### **Balılan mı yoğurdu**

Hu, huu, huuu kuşu

Söz konusu ninnide "yayla yoğurdu, bal ve güzellik" yan yana getirilmiş ve söz konusu iki ürünün karıştırılması neticesinde de insanların güzelleştiği belirtilmiştir. Söz konusu bağlantı incelendiğinde ise gerçekten bal yoğurt karışımının insanı güzelleştirdiği ortaya çıkmıştır. Zira güzellik uzmanları "yoğurt ve bal" karışımıyla yapılan maskelerin cildi temizlediği ve güzelleştirdiğini ifade etmektedirler [39]. Bir başka araştırmaya göre de yoğurdun cildi güzelleştirdiği ve cildi beyazlattığı belirtilmektedir [40]. Yine bir başka kaynağa göre söz konusu karışımın

cilde uygulanması neticesinde yüzde bulunabilen siyah lekelerin yok edildiği aktarılmaktadır [41].

Cildi besleyen ve güzelleştiren yoğurt[42] yüzyıllardır söylene gelen söz konusu verileri doğrularcasına ninnilerimizin metinlerinde söz edildiği biçimiyle yer almıştır.

### 5.2. Ninnilerde "Bal" ("Honey" in Lullabies)

Çocukların gelişimine faydası olan birçok gıda maddesi ninnilere konu olmuştur. Anneler kucaklarındaki bebekleri ninnilerle uyutmaya çalışırken bal ile ilgili değerli bilgileri de günümüze aktarmışlardır.

Sensin canım yazım kışım  
Benim şirin nazlı kuşum  
Sana sevgi uçurmuşum  
Uyu ninni uyu ninni

Bilirim ne çok düşün var  
Çiçek çiçek öpüşün var  
Bir gül gibi gülüşün var  
Uyu ninni uyu ninni

#### **Kovan kovan balın olsun**

#### **Bin çiçekli dalın olsun**

Denizlerde salın olsun  
Uyu ninni uyu ninni  
Gözlerin akıp gidiyor  
Uykulara gül seriyor  
Rüyalar seni bekliyor  
Uyu ninni uyu ninni

Değinilen ninnide "arı ve bin çiçekli dal" ifadesi aynı yerde ifade edilmiştir. Acaba söz konusu ifade ile balın binlerce çiçekten elde edildiği mi aktarılmaktadır.

Ninnilerde yan yana dizilmiş sözcükler incelendiğinde gerçekten arıların 80 mg kadar nektarı elde edebilmek için yaklaşık olarak 1000 ila 1500 kadar çiçeğe konması ve nektar toplaması gerekmektedir[43]. Balın tarihçesine bakıldığında insanların yüzyıllardır baldan yararlandıkları bilinmektedir. Ancak arıcılığın gelişmesi 18. yüzyılın başlarına dayanmaktadır. Yani balın geçmişi uzun olmasına rağmen arılarla ilgili bilimsel veriler yenidir. Buna dayanarak arıların 80-100 mg çiçek tozu elde edebilmek için 1000 civarında çiçekten, çiçek tozu topladığı bilgisi çok eskilere dayanmayan yeni, bilimsel bir bilgidir[44]. Ancak bu kadar yeni olan bilgilerin yüz yıllardır annelerin dillerinde yer almış olası çok dikkat çekicidir.

### 5.3. Ninnilerde "Kaymak" ("Cream of Milk" in Lullabies)

Çocuklarına ninni söyleyen anneler besin değeri yüksek süt ürünlerinden "kaymağı" da ninnilerine konu etmiş ve günümüze kadar gelmesini sağlamışlardır. Göçebe yaşantı süren milletimizin hayvan ve hayvansal ürünlerine verdikleri değer aslında söz konusu ninniden de anlaşılabilir.

Dandini dandini dastana  
Danalar girdi bostana  
Kov bostancı danayı  
Yemesin lahanayı  
Dandini dandini damama  
Kızlar gider hamama

Hamamın yolu taşlıdır  
Kızım karakaşlıdır.  
Dandini dandini dan kuşu  
Yüksek saraylar kuşu

Çalım çırpım yuvası  
Şeker getir yavrumun babası  
Dandini dandini danadan  
Bir anadan bir babadan  
Bağışlasın Yaradan

Nenni benim oğlum nenni  
Babası beyler başı nenni  
Anası cevahir taşı neni  
Nenni benim oğlum neni

**Nenni dedim uyuyasın**  
**Kaymak verdim büyüyesin.**  
Uyumuyor ben neydeyim  
Neneni yavrum nenni neni  
Nenni dedim yatasın

Ninnide dizeler arasında geçen "kaymak verdim büyüyesin" ifadesi oldukça dikkat çekmektedir. Ninnide yer alan ifadeye göre kaymak yiyen bir bebek büyümektedir.

Çocuklar için besin değeri son derece önemli olan kaymak bilindiği gibi süttten elde edilmektedir. Sütün bileşiminde protein vardır. Süt içeriğinde yer alan protein, bitkisel proteinelere göre çok daha yüksektir. Proteinin de kemik yapısının güçlendirdiği ve büyümeyi sağladığı bilinmektedir [45].

Bilimsel verilerden hareketle kaymak gibi süt ürünlerinden elde edilen ürünler büyümeyi sağlamaktadır.

## **6. Ninnilere Konu Olan Önemli Tespitler ve Bunların Bilimsel Gerçekliği (Some Important Findings Subjected in Lullabies and their Scientific Truth)**

Ninniler bir toplumun yaşam tarzını aktaran önemli yapı taşlarından biridir. Söz konusu ninnilerin içerisinde öylesine bilgiler saklıdır ki ortaya çıkarılması beklemektedir. Höllük de bunlardan sadece biridir.

### **6.1. Ninnilerde "Höllük (Çocuk Bezi)" ("Höllük" (Diapers) in Lullabies)**

Kültürümüzde çocukların yeri ve önemi büyüktür. Zira ninnilerde aktarılan bilgiler ışığında çocukların el üstünde tutulduğu görülebilmektedir. Anneler ninnilerde çocuklarıyla ne şekilde ilgilendiklerini, nasıl uyuttuklarını, nelerle beslediklerini, nasıl giydirdiklerini ve hatta bezlerini nasıl değiştirdiklerini dahi aktarmışlardır. Söz konusu ninnilerde anneler kendilerini etkileyen tüm olayları ninnilerine aktarmışlardır. Zira ninni metinlerinden anlaşılacağı üzere çocuklarının alt temizliği de kendilerini etkileyen, zorlayan işlerden biri olarak görülmektedir. Tabii ki geçmiş zamanda bildiğimiz bezler yerine farklı yöntemler kullanılmıştır. Söz konusu zamanda çocukların sıhhati için bugünün bezi yerine höllük isminde toprak kullanılmıştır. Bunu ise aşağıda yer alan ninniden anlayabilmekteyiz.

**Höllüğünü ben elerim,  
Temiz bezlere belerim,  
Sen gülersen ben gülerim,  
Ninni benim kuzum ninni!  
Ninni benim oğlum ninni!**

Höllük alüvyonların getirdiği su emme özelliği yüksek olan bir çeşit topraktır. Eski zamanlarda Anadolu insanı höllüğü, çocukların altını ısıtmak ve altlarını ıslattıklarında sıvının kısa sürede emilmesini sağlamak için kullanmışlardır. Söz konusu toprak elenerek mercimek tanesi büyüklüğüne getirilir ve ısıtılarak çocuğun altında bulunan iki bez arasına serilir. İki bez arasında yer alan höllüğün üzerine bebek yatırılır. Böylelikle bebek hem sıcak kalır hem de altını ıslattığında sıvının kısa sürede toprağa geçmesiyle pişik olmaktan kurtulur [46].

Ninniye konu olan söz konusu bez sistemi bugünün çocuk bezlerinin de öncüsüdür. Zira bugünün bez teknolojisinde de benzer maddeler kullanılmaktadır. Günümüz bezlerinde polimer isminde sıvıyı hapseden tanecikler bulunmaktadır. Söz konusu tanecikler "emicilerden" ve "volkanik taşlardan" oluşmaktadır. Toprak renkli bu karışım kendi ağırlığınının 30 katı kadar su tutabilme özelliğine sahiptir [47] ve günümüzde de çocuk bezleri üretiminde oldukça yaygın biçimde kullanılmaktadır[48].

Çocuklarımızın sağlığı açısından bugün teknolojisiyle üretilen çocuk bezleri annelere inanılmaz kolaylık sağlamıştır. Ancak varlığını halk edebiyatı eserlerinden de öğrenebildiğimiz höllük isminde toprak, aktarılan bilimsel verilere göre bugünün bez teknolojisinin atası durumundadır. Bu da atalarımızın doğru yöntemlerle çocuklarını koruduğunu ortaya çıkarmakta ve aktardığı bilgilerin de doğruluğuna şüphe düşürmemektedir.

## **6.2. Ninnilerde "Gök Cisimleri" ("Celestial Bodies" in Lullabies)**

Ninnilerimizde değinilen bir diğer önemli konu ise "Gök Cisimleridir." Geçmişte atalarımız astronomiyle çok uğraşmışlardır. Medeniyetimizde yıldız hareketlerini ve uzay bilimini inceleyen birçok âlim yetişmiştir. Ancak okuma yazma oranının çok düşük olduğu dönemlerde annelerin çocuklarına uzay hakkında bilgi vermesi ve yıldız hareketlerinden bahsetmesi olağanüstü ve bir o kadar da hayret verici bir durumdur.

**Gökte yıldız oynuyor**  
Gözüm yavruma doymuyor  
Ellerde yavruma doymuyor  
Ellerde yavru çok amma  
Benim yavrum uyumuyor  
Ninni ninni bebeğim ninni

Annelerin doğaçlama olarak söylediği ninnide yıldızın gökyüzünde oynadığını belirtilmektedir.

Bugünün bilimi söz konusu bilgiyi doğrulamaktadır. Zira aktarılan bilgilere göre "bütün gezegenler elips şeklinde yörüngede hareket etmektedir" [49]. Söz konusu bazı yıldızların ise Samanyolu merkezi çevresinde 220 km/s müthiş hızlarla hareket ettiği de verilen bilgiler arasındadır [50]. Ninnilere konu olan yıldızların hareketleri belki de kendi yaşam alanlarından hiç çıkmamış anneler tarafından söylenmiş olması çok ilginçtir.

Gökyüzü ile ilgili bir diğer ninnide "Ülker yıldız kümesini" konu edilmektedir. Söz konusu yıldız kümesi Ülker veya Süreyya olarak da tanınmaktadır.

#### **Gökyüzünde olur Ülker**

Ciğerciğim yanar tüter

#### **Konya'da ki molla Hünker**

O da sana himmet etsin

Allah sana bir can versin

Dünyaya 440 ışık yılı uzaklıkta bulunan Ülker yıldız kümesi bugün itibariyle incelendiğinde varlığı zaten ispatlanmış ve yenilik göstermeyen bir bilgi olarak da kabul görebilir. Ancak ninnide söz edilen Ülker yıldızının peşi sıra "Konya'da ki molla Hünker"dan bahsedilmesi için boyutunu değiştirmektedir. "Molla Hünkâr" araştırıldığında iki farklı kaynağa rastlamaktayız. Biri Mevlana'nın lakabına diğeri ise Kayı Boyunun bir kolu olan "Molla Hünkâr Oğullarına" işaret etmektedir. Mevlana'nın (1207-1273) ve Hünkâr Oğullarının yaşadığı döneme (XI. Yüzyıl) bakılacak olursa her iki ismin de 1200'lü yıllarda yaşadıklarını söyleyebiliriz.

Söz konusu dönemlerde Ülker yıldızından bahsedilmiş olması ve bu yıldız kümesinin daha 1859 yılında teleskopla ilk kez gözlenmiş olması [51] ilginçtir. Annelerin dillerine doladıkları ve zamanımıza kadar aktardıkları ninnilerin içerisinde yer alan bilgiler, bugünün bilgileriyle kesinlikle çelişmemektedir.

#### **7. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND SUGGESTIONS)**

Halk edebiyatı ürünü olan ninni metinleri incelendiğinde gerçekleri yansıttığı görülmüştür. Ancak içerdiği bilgilerin doğruluğundan dolayı bilimseldir demek acelecilik öteye gitmez. Zira ninni metinleri ilk söylendiği haliyle kalmamıştır. Anneler kendi psikolojik durumlarını, günün koşullarını ninnilere aktarmış ve zaman içinde ninnilerin değişikliğe uğramasına neden olmuş olabilirler. Bu bakımdan ninnilere bilimseldir dememiz doğru olmayabilir. Ancak diğer taraftan ise ninnilerin içerdiği bilimsel bilgilerin doğrularla örtüşmesi başka bir tartışmaya neden olmaktadır. Zira ninni metinlerinde yer alan ifadeler öylesine söylenmiş sözler olamayacak kadar derinliğe sahiptir. Okuryazar olmayan annelerin bu denli bilgileri bilmeden aktarmış olması aydınlatılması gereken bir husustur. Zira Sokrates'in "bir şeyi gerçekten bilmek, onu anlatmakla olur" sözünden hareketle anlamı bilinmeyen sözcüklerin aktarılması da zordur.

Dolayısıyla iki farklı görüş bulunmaktadır. Ancak ninniler, bilimseldir veya değildir tartışmasından uzak doğru verileri aktarmaya, çevresini aydınlatmaya devam etmektedir. Zira metinleri incelendikçe yeni bilgi ve bulguları tespit etmek mümkündür. Bu çerçevede ninniler çocuk eğitiminde kullanılmaya başlanmıştır. 1990 yılında Almanya'nın Konstanz Üniversitesinde yapılan bir araştırmaya göre bebeklerin daha anne karnındayken dış ortamı duyduğu, algıladığı, tepki verdiği ispatlanmıştır (Bkz. [www.turkdiliveedebiyati.com/cocuk\\_edebiyati\\_genel\\_ozellikleri-t3384.0.html;wap2=.08.04.2011](http://www.turkdiliveedebiyati.com/cocuk_edebiyati_genel_ozellikleri-t3384.0.html;wap2=.08.04.2011)). Söz konusu araştırmanın devamında bu şekilde eğitim alan bebeklerin daha zeki oldukları kanıtlanmıştır. Bu nedenle bebeklerle daha anne karnındayken iletişim kurulması gerektiği tavsiye edilmiştir.

Söz konusu bilgiler ışığında zaten kültürümüzde var olan ninni söyleyerek iletişim kurma geleneği günümüzde de sürdürülmelidir. Anneler bebekleriyle daha fazla vakit geçirmeli ve onları ninnilerle daha anne karnındayken beslemelidir. Ancak ne yazık ki ninni söyleme geleneği gerek teknolojik gelişmelerden gerekse günümüz koşullarından

kaynaklı sorunlardan dolayı yok olmaya yüz tutmaktadır. Oysa bebekler üzerinde bu denli etkiye sahip ninniler hem eğitim hem de içerdiği keşfedilmemiş bilgiler açısından henüz görevini tamamlamamıştır. Bu bilinçle ninnilerimizin derlenmesi hususunda daha fazla gayret gösterilmeli ve çocuklarıyla ilgilenmeyi seven her kişi ninnilerimize sahip çıkarak, söylemeye gayret etmelidir. Ninnilerimiz, öylesine söylenmiş sözler olamayacak kadar derin bilgi hazinesine sahiptir. Bu hazine keşfedilmeyi beklemektedir.

#### KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Anonim (a). Ninni. (17.02.2012).<http://tr.wikipedia.org>, adresinden alınmıştır.
2. Kaya, D., (2004). Anonim Halk Şiiri, Ankara.
3. Çelebioğlu, A., (1982). Türk Ninniler Hazinesi, Ülker Yayınları, İstanbul.
4. Elçin, Ş., (1986). Halk Edebiyatına Giriş, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara. Çelebioğlu, A. (1987). Öksüz, Y. Z. Türk Bilmece Hazinesi, Dördüncü basım, Ankara.
5. Demir, N., (2008). The Journal of International Social Research Volume 1/5 Fall
6. Demir, a.g.e. (2008).
7. Anonim (b). Ninnilerin çocukları eğitmek amacıyla söylenmektedir. (12.02.2012). [www.herkonudan.com](http://www.herkonudan.com), adresinden alınmıştır.
8. Çelebioğlu, A., (1995). Türk Ninniler Hazinesi, Kitabevi Yayınları, İstanbul.
9. Anonim (c). Ninnilerin yeterince değerlendirilmemiştir. (29.02.2012). [www.diewelt-dertuerken.de](http://www.diewelt-dertuerken.de), adresinden alınmıştır.
10. Hamdullah, A., (1994). Uyku: Yaşamımızın Gizli Kalınmış Kesiti, Bilim ve Teknik, Ankara.
11. Benca, R., (1997). Okawa M. Uhiyama M. Shigeru Ozaki. Nakajima T. Shibu K. Obermeyer W. Sleep And Mood Disorders, Sleep Medicine Reviews, /1.
12. Vogel, R., (2007). Eichenberger, T. Stuppan, S. Keusch, B. Schlaf & Lernen, Impulsstudien, PHZ Luzern. - Charles A. (1999). Czeisler, Klerman Elizabeth B. Circadian And Sleep-Dependent Regulation Of Hormone Release In Humans. Recent Progress In Hormone Research, /54.
13. Spork, P. (2007). Wer Lernen Will, Sollte Ausreichend Schlafen, Stuttgarter Zeitung 2007. - M.C. Nicolau, (2000). M. Akaarir, A. Gamundi, J. González, R.V. Rial, Why We Sleep: The Evolutionary Pathway To The Mammalian Sleep, Progress In Neurobiology, /62.
14. Czeisler, a.g.e. (1999).
15. Anonim (d). Vücut dengeli bir şekilde büyür. (20.04.2010). [www.Kindergesundheit-Info.De](http://www.Kindergesundheit-Info.De), adresinden alınmıştır.
16. Güneş, a.g.e. (2011). Aktarılan tırnak içindeki bilgi, künyesi verilen kaynaktan değiştirilmeden alınmıştır.
17. Çağlayan, Ş., (1995). Yaşam Bilimi Fizyoloji: Beynin Entelektüel Fonksiyonları, Panel Matbaacılık İstanbul.
18. Bonnet, M.H., (2000). Sleep Deprivation, In "Principles And Practice Of Sleep Medicine" (2nd Edition), MH Kryger, T Roth, And WC Dement, Third Edition, Saunders Company Philadelphia. - M.E. Mccarthy, (1997). Waters W.F. Decreased Attentional Responsivity During Sleep Deprivation: Orienting Response Latency, Amplitude, And Habituation, Sleep /20. - Harrison, Y. (1998). Horne, J. Sleep Deprivation Affects Speech, Sleep 1997/20. - Harrison, Y. Horne, J.A. Sleep Loss Impairs Short And

- Novel Language Tasks Having A Prefrontal Focus, Journal Of Sleep Research /7.
19. Guyton, A., (2001). Hall, J.E. Tıbbi Fizyoloji: Beynin Etkinlik Durumları-Uyku, Çev.Çavuşoğlu Hayrünisa ve Berrak Çağlayan Yeğen, Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul. - B. Pflug, (1971). Toller R.Disturbance Of The 24 Hour Rhythm In Endogenous Depression And Treatment Of Endogenous Depression By Sleep Deprivation, Int Pharmacopsychiatry, /6. - Irwin, M.( 1994). Mascovich, A. Gillin,C.J. Willoughby, R. Pike, J. Smith T.L. Partial Sleep Deprivation Reduces Natural Killer Cell Activity In Humans, Psychosom Med, /56, - Taskar Varsha, (2003). Health Effects Of Sleep Deprivation, Clinical Pulmonary Medicine; /10.
  20. Chokroverty, S., (1995). Basic Aspects Of Sleep, In "Sleep Disorders Medicine: Basic Science, Technical Considerations And Clinical Aspects" Washington, Butterworth- Heinemann. Sudhansu a.g.e..
  21. Aydın, a.g.e. Bu konuda ayrıntılı bilgi için bkz. Güneş, (2011).
  22. Güneş, (2011). Aktarılan tırnak içerisindeki bilgi, künyesi verilen kaynaktan değiştirilmeden alınmıştır.
  23. Anonim (e). Yüz jimnastiği. (29.04.2011). <http://www.ofelyathomas.com>, adresinden alınmıştır.
  24. Anonim (f). Gülerek yüz jimnastiği. (29.02.2012). [www.medizinpopulaer.at](http://www.medizinpopulaer.at), adresinden alınmıştır.
  25. Anonim (g). Melatonin hormonu. (28.04.2011). [www.sifalibitkilerim.tv](http://www.sifalibitkilerim.tv), adresinden alınmıştır.
  26. Reiter, J.R., (2003) Melatonin: Clinical Relevance, Clinical Endocrinology And Mertabolism /17.
  27. Anonim (h). Işığa duyarlı bez. (29.04.2010). [www.Ebiyoloji.Org](http://www.Ebiyoloji.Org), adresinden alınmıştır.
  28. Reiter, a.g.e.
  29. Kennaway, D.J., (2002). Wright, H.Melatonin And Circadian Rhythms, Current Topics In Medicinal Chemistry /2.
  30. Harold, I., (1998). Sadock, B. J. Synopsis Of Psychiatry, Eighth Edition, Williams And Wilkins, Baltimore, Maryland.
  31. Leproult, R., (1997). Reeth, O. Byrne, Maria M. JeppeSturis, Cauter, E. Sleepiness, Performance And Neuroendocrine Function During Sleep Deprivation: Effects Of Exposure To Bright Light OrExercise, Journal Biol. Rhythms. /12. - Kennaway, D.J. (2002). Wright, H. Melatonin And Circadian Rhythms, Current Topics In Medicinal Chemistry /2. Bu konuda ayrıntılı bilgi için bkz. Güneş, a.g.e. 2011.
  32. Anonim (i). "Beta karoten". (09.05.2011). <http://www.hurmacim.biz>, adresinden alınmıştır.
  33. Anonim (j). Çam ağacı. (16.04.2011). [www.herbalistatabay.com](http://www.herbalistatabay.com), adresinden alınmıştır.
  34. Anonim (k). Çam ağacı. (19.04.2011). [www.meleklermekani.com](http://www.meleklermekani.com), adresinden alınmıştır.
  35. Anonim (l). Çam nefes alan bir ağaçtır. (21.04.2011). [www.herbalistatabay.com](http://www.herbalistatabay.com), adresinden alınmıştır.
  36. Anonim (m). Rahat bir uyku için. (21.04.2011). <http://birkadinfenomeni.com>, adresinden alınmıştır.
  37. Anonim (n). (A,B1,B9,C) vitaminleri. (07.03.2012). <http://e-kitap-oku.blogspot.com>, adresinden alınmıştır.
  38. Anonim (o). Mide rahatsızlığı. (07.03.2012). [www.tgdf.org.tr](http://www.tgdf.org.tr), adresinden alınmıştır.
  39. Anonim (p). Cilt bakımı ve güzellik. (20.04.2011). [www.webhatti.com](http://www.webhatti.com), adresinden alınmıştır.



40. Anonim (q). Yoğurt. (20.04.2011).<http://bitkilerletedavi.org>, adresinden alınmıştır.
41. Anonim (r). Siyah lekeler. (20.04. 2011).  
<http://bitkilerletedavi.org>, adresinden alınmıştır.
42. Paxton, R. (1999). The Creative Homemaking Guide to Make-It-Yourself Skin and Hair Care, W. Richland WA.
43. Kovancı, İ. Şabanoğlu, M. Saatçi, N. (1991). Bal Arılarının Çevre Kirlenmesini Belirlemede İndikatör Olarak Kullanılması, Ekoloji Dergisi/1 İzmir.
44. Kovancı, a.g.e.
45. Anonim (s). Protein büyümeyi sağlar. (27.04.2011).  
[tr.wikipedia.org](http://tr.wikipedia.org), adresinden alınmıştır.
46. Anonim (t). Höllük. (05.04.2011).[www.eksisozluk.com](http://www.eksisozluk.com), adresinden alınmıştır.
47. Anonim (u).Su tutma özelliği.(29.04.2011). [www.habervesaire.com](http://www.habervesaire.com), adresinden alınmıştır.
48. Uçar, N. (2010). Demir, A. Pehlivaner, Ö. Onbaşı, Ç. Şen, B. Koç, O. Yeni Geliştirilmiş Kompozit Bir Lifin Su Buharı Emme Performansı, Tekstil Ve Konfeksiyon, 1/.
49. Anonim (v). Gezegenler hareket eder. (22.04.2011).  
[www.cografyam.org](http://www.cografyam.org), adresinden alınmıştır.
50. Anonim (w). 220 km/s. (22.04.2011)  
. [www.astronomiveuzaybilimleri.com](http://www.astronomiveuzaybilimleri.com), adresinden alınmıştır.
51. Anonim (x). Ülker Yıldızı. (22.04.2011).[tr.wikipedia.org](http://tr.wikipedia.org), adresinden alınmıştır.