



KORKUT ATA TÜRKİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Uluslararası Türk Dili ve Edebiyatı Araştırmaları Dergisi
The Journal of International Turkish Language & Literature Research

|| Sayı/Issue 12 (Eylül/September 2023), s. 419-429.
|| Geliş Tarihi-Received: 09.08.2023
|| Kabul Tarihi-Accepted: 02.09.2023
|| Araştırma Makalesi-Research Article
|| ISSN: 2687-5675
|| DOI: 10.51531/korkutataturkiyat.1339932

**Atasözlerine Koruyucu / Önleyici Halk Hekimliği
Açısından Bir Yaklaşım**

An Approach to Proverbs in Terms of Protective/Preventive Folk Medicine

Sezai DEMİRTAŞ*

Öz

Halk hekimliği, insanların maruz kaldığı hastalıkları tedavi etmek için nesilden nesile aktararak geleceğe taşınan bilgi ve tecrübeleri ifade eden kavramsal bir çerçevedir. Söz konusu çerçevenin içinde hastalıkları tedavi etme öncelik göstermekle birlikte, hastalıkları önlemeye başka bir ifadeyle hastalıklardan korunmaya dayanan pratikler de kendine yer bulmaktadır. Bu durum, halk hekimliği bilgi ve uygulamalarını günümüzün sağlıkla ilgili yaklaşımlarından koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında değerlendirmeyi öneren bir bakış açısını beraberinde getirmiştir. Koruyucu/önleyici halk hekimliği adı verilen bu bakış açısına göre, halk hekimliği bilgi ve uygulamaları, hastalıkları tedavi etmeye ve hastalıklardan korumaya dönük olmak üzere iki grupta ele alınmalıdır. Hastalıkları önleme niteliği taşıyan bilgi ve uygulamaları kapsayan koruyucu/önleyici halk hekimliğinde öncelikli husus, sağlığın korunması ve hastalıklara zemin hazırlayabilecek koşulların ortadan kaldırılmasıdır. Bu makale, insanları hastalıklardan korumayı amaçlayan bilgi ve uygulamaları, sözlü kültür ürünlerinden atasözlerine yansıyan yönleri üzerinden değerlendirme amacıyla ortaya konulmuş bir çalışmadır. İnsanların edindiği bilgi ve tecrübelerin kalıp ifadelerle dile getirildiği atasözleri, kültür aktarımında önemli işlevler üstlenen sözlerdir. Ataların tecrübelerinin torunlarına aktarımını sağlayan atasözlerinde halk hekimliği ile ilgili bilgiler de kendine yer bulmaktadır. Atasözlerine koruyucu/önleyici halk hekimliği bağlamında yaklaşılan bu çalışmayla, koruyucu/önleyici halk hekimliği kapsamında değerlendirilmesi uygun olan atasözleri; beslenme alışkanlıkları, mekân tercihleri ve davranış şekilleri olmak üzere üç başlıkta incelenerek konuyla ilgili tespitlerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Halk hekimliği, koruyucu/önleyici halk hekimliği, atasözleri

Abstract

Folk medicine is a conceptual framework that expresses the knowledge and experiences that are passed down from generation to generation to treat the ailments that people are exposed to. Within this framework, although the process of treating diseases has priority, practices based on preventing diseases, in other words, preventing diseases, can also find a place for themselves. This situation has brought along a perspective that proposes to evaluate the knowledge and practices of folk medicine within the scope of preventive health services, one of today's health-related approaches. According to this perspective, which is called protective/preventive folk medicine, the knowledge and practices of folk medicine should be handled in two groups: for treating diseases and for protecting against diseases. The primary

* Dr. Öğr. Üyesi, Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, Konya/Türkiye, e-posta: sezai.demirtas@selcuk.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8219-255X.

issue in protective/preventive public medicine, which includes knowledge and practices that have the quality of preventing diseases, is the protection of health and the elimination of conditions that may predispose to diseases. This article is an attempt to evaluate the knowledge and practices aiming to protect people from diseases through the aspects reflected in proverbs from oral culture products. Proverbs, in which the knowledge and experiences acquired by people are expressed in stereotyped expressions, are words that undertake important functions in the transmission of culture. Information about folk medicine is also found in the proverbs that enable the transfer of the experiences of the ancestors to their descendants. In this study, which approaches proverbs in the context of protective/preventive folk medicine, proverbs that are appropriate to be evaluated within the scope of protective/preventive folk medicine are examined under three headings: eating habits, place preferences and behavioural patterns.

Keywords: Folk medicine, protective/preventive folk medicine, proverbs.

Giriş

Nesilden nesile aktarılmak suretiyle günümüze kadar ulaşmayı başaran kültür, geçmişin bilgi ve deneyimlerinin geleceğe taşınmasında önemli bir işleve sahiptir. Kültürün söz konusu işlevini somut kültür unsurları yanında somut olmayan kültür unsurlarında da görebilmek mümkündür. Kısa adı UNESCO olan Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü'nün somut ve somut olmayan kültürel mirasın korunmasına dönük sözleşmeleri, bu bağlamda önemli girişimlerdir. Somut kültürel mirasın korunmasını amaçlayan "Dünya Kültürel ve Doğal Mirasının Korunması Sözleşmesi" ile "Sualtı Kültürel Mirasın Korunması Sözleşmesi" ve somut olmayan kültürel mirasın korunmasını hedefleyen "Somut Olmayan Kültürel Mirasın Korunması Sözleşmesi" ile "Kültürel İfadelerin Çeşitliliğinin Korunması ve Geliştirilmesi" adlarını taşıyan sözleşmeler, kültürlerin korunarak gelecek kuşaklara aktarılması (Oğuz, 2009, s. 9-15) ve kültürün sahip olduğu aktarım işlevinin devamlılığını önemseyen bu girişimlerin sonuçlarıdır. Somut Olmayan Kültürel Mirasın Korunması Sözleşmesi'nde doğa ve evrenle ilgili bilgi ve uygulamalar başlığı altında yer alan *halk hekimliği* bilgi ve uygulamalarının, aynı sözleşmenin sözlü gelenekler ve anlatımlar başlığı altında yer alan *atasözleri* (Oğuz, 2009, s. 133, 139) çerçevesinde ele alınacağı bu çalışmada, insanları hastalıklardan korumaya yönelik tavsiyelerin atasözlerindeki yansımaları inceleme konusu yapılmıştır.

1. Halk Hekimliği ve Atasözleri

Halk tıbbı, geleneksel hekimlik, geleneksel tıp, tıbbî folklor, folklorik tıp, ev tedavisi, alternatif tıp, tamamlayıcı tıp, yerel tıp, halk tababeti, halk sağaltmacılığı gibi adlarla bilinen halk hekimliği, halk biliminin önemli dallarından biridir (Saygı, 2018, s. 9). İmkânların bulunmadığı veya çeşitli sebeplerle doktora gidilemediği ya da gidilmek istenmediği şartlarda hastalıkları tanılama ve sağaltma amacıyla halkın başvurduğu yöntem ve işlemlerin tümünü ifade eden halk hekimliği (Boratav, 2015, s. 139), asırlardır tecrübe edilmek suretiyle yaygın ve açık şekilde öğrenilmiş, faydalanılmış, bilgisi ve uygulamaları sözlü olarak sonraki nesillere aktarılmış bir sistemdir (Sever, 2015, s. 181-182).

Don Yoder tarafından *tabii halk tıbbı* ve *dinsel-büyüsel halk tıbbı* olarak ikiye ayrılan halk hekimliğinde; insanın doğaya tepkilerinden birini temsil eden tabii halk tıbbı, hastalıkları tedavi etmede çeşitli bitkiler, madensel ve hayvansal kaynaklardan yararlanılmasını kapsarken dinsel-büyüsel halk tıbbı, hastalık tedavisinde muska, kutsal sözler vb. işlemlerden faydalanılmasını ifade eder. Hans Otto Münsterer ise halk tıbbı kavramıyla ifade ettiği halk hekimliğini, insanların hastalıklardan koruyucu ve hastalıklarla savaşıcı düşünceleri bilimsel tıbbın resmi sistemi dışında tanımlamak gerektiğini ileri sürer (Yoder, 2009, s. 392).

Asırlar boyu varlığını devam ettiren halk hekimliğinin izlerini sözlü kültür ürünlerinin yanı sıra yazılı eserlerde de görmek mümkündür. Türk edebiyatının kaynak eserlerinden Divanü Lügat'it Türk ve Kutadgu Bilig'de ilaç karşılığında *em, ot*; hekim karşılığında *emçi, otaçı* kavramlarının kullanılması, halk hekimliğinin Türk kültüründeki etkisinin yalnızca halk bilimiyle sınırlı kalmadığının göstergelerinden biridir (Alptekin, 2010, s. 6). Sağlığın yanında hastalıkla da yaşamaya devam eden insanın, hastalıklarına çare ararken uzun denemeler sonucu ortaya koyduğu bilgi ve uygulamalara dayanan halk hekimliği (Gönen, 2011, s. 244), asırlar ötesinden getirdiği birikimi atasözleriyle ifade etmek suretiyle daha kalıcı hâle getirmiştir.

Ataların yüzyıllar boyunca karşılaştığı olay ve tecrübelerden aldığı dersleri, bilgece düşünce veya nasihatleri, değer yargılarını genel kurallar hâline getirmek suretiyle gelecek nesillere devrettiği özlü sözler şeklinde tanımlanan atasözleri; bir milletin zekâsını, dünya görüşünü, ideallerini, beklentilerini, inançlarını içeren kalıplaşmış ifadelerdir (Kaya, 2007, s. 110). Atasözleri, Türk toplumunun düşünce sistemi ve dünyaya bakış açısını ortaya koyan dün, bugün karşılaşılan veya gelecekte karşılaşılabilecek muhtemel durum ve sorunların karşısında gerekli tutum ve davranışları, kolektif bilince dayalı olarak öğütlemiş ve öğütlemeye devam eden bir başvuru kaynağıdır (Kurudayıoğlu ve Temur, 2021, s. 19).

Yaşanmışlıkların eseri olan ve bünyesinde hayatın hemen her alanından izler taşıyan atasözlerinin, insanların sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak için ortaya koyduğu halk hekimliği bilgi ve pratiklerinden etkilenmemesi kaçınılmazdır. Atasözlerine ilk bakışta "Ayağını sıcak tut, başını serin; gönlünü ferah tut, düşünme derin." (Aksoy, 1993, s. 166), "Güneş girmeyen eve doktor girer." (Aksoy, 1993, s. 296), "Acı acıyı keser (bastırır), su sancıyı." (Aksoy, 1993, s. 107), "Ağrılarda göz ağrısı, her kişinin öz ağrısı" (Aksoy, 1993, s. 123), "Hastalık kantarla girer, miskalle çıkar." (Aksoy, 1993, s. 303) şeklindeki örneklerle kendini gösteren bu durum, atasözlerinin halk hekimliği çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiği düşüncesini ortaya koymaktadır.

Atasözleri ve tıp arasındaki ilişkiyi uygulamalı halk bilimi sorunu olarak değerlendiren Larisa Fialkova'nın çalışmasında ifade edildiği üzere, gerek tıp camiasında kullanılan atasözleri ile gerek insanlar tarafından söylenen atasözlerinin doktor ve hasta ilişkilerini, hastalıkları, ölümü, yaşamın muhafazasını, insanlığın mevcudiyetinin bütün bir düzeni boyunca yapılan tavsiyeleri, fikirleri ve özlü gözlemleri içermesi (Fialkova, 2014, s. 214) de konunun önemine işaret etmektedir.

2. Koruyucu/Önleyici Halk Hekimliği ve Atasözlerindeki Yansımaları

Hastalıklardan korunma düşüncesi, halk hekimliğinin ortaya çıkması ve varlığını sürdürmesinde hastalıkların tedavi edilmesi kadar önemli bir rol oynamakla birlikte hastalıkları iyileştirmeyi önceleyen halk hekimliği bilgi ve uygulamalarının gölgesinde kalmıştır. Tedaviye dönük halk hekimliği yöntemlerinin öne çıkmasının nedeni, yaşanan rahatsızlığın bir an evvel iyileştirilmesi gerektiği dikkate alındığı zaman izah edilebilir. Halk hekimliği araştırmalarında da kendini gösteren bu durum, söz konusu çalışmalarda -halk hekimliğinin hastalıklardan koruyucu yönüne değinilmekle birlikte- halk hekimliği uygulamalarının tedavi ağırlıklı bir bakış açısıyla değerlendirmesini zorunlu hâle getirmiştir. Ancak, insanın yaşam kalitesini düşüren rahatsızlıkların tedavi edilmesi kadar, rahatsızlıklara neden olan şartların ortadan kaldırılmak suretiyle bireyin sağlıklı olma durumunun korunması da önem arz etmektedir.

Sağlık hizmetlerinin günümüzde koruyucu, tedavi edici ve rehabilitasyon hizmetleri olmak üzere üç sacayağının üzerine şekillendirilerek koruyucu sağlık hizmetlerinin insanları hastalık oluşmadan önce koruma altına almayı hedeflemesi,

koruyucu/önleyici sağlık hizmetleriyle halk hekimliği arasında bağ kurulmasını ileri süren bir yaklaşımın ortaya çıkmasını sağlamıştır. Tedavi etmeden ziyade önleme nitelikli bazı halk hekimliği uygulamalarının koruyucu/önleyici halk hekimliği başlığı altında değerlendirilebileceğinin ileri sürüldüğü bu yaklaşımda, halk hekimliği üzerine yapılan çalışmaların koruyucu/önleyici halk hekimliği ve tedavi edici halk hekimliği olarak iki bölümde oluşturulabileceği ifade edilmektedir (Demirtaş, 2019, s. 255-256). Bu çalışmada da söz konusu bakış açısından yola çıkılarak atasözlerine koruyucu/önleyici halk hekimliği bağlamında yaklaşılmış ve konuyla ilgili tespit edilen atasözleri üç başlıkta incelenmiştir.

2. 1. Beslenme Alışkanlıklarıyla İlişkili Atasözleri

Sağlığı korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak amacıyla bilinçli yapılan eylemi ifade eden beslenme, sadece canının çektiği gıdaları yemek içmek ve karın doyurmak değildir. Beslenmenin önemini ortaya koyan çalışmalar; bilinçli beslenmenin yaşam süresinin uzaması, ileri yaşların verimli ve sağlıklı geçirilmesinde etkili olduğunu göstermektedir (Avcu, 2017, s. 32). Yetersiz ve aşırı, başka bir ifadeyle sağlıksız beslenmenin kalp damar hastalıkları, kronik solunum yolu hastalıkları, kanser ve diyabet gibi hastalıkların oluşmasıyla bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Aktaş ve Özdoğan, 2016, s. 147). Vücudun gereksinimini karşılayan besinlerin yeterli, dengeli ve uygun zamanlarda tüketilmesini ifade eden sağlıklı beslenme ise çeşitli hastalıkların önlenmesi ve toplum sağlığı bakımından oldukça önemlidir (Özenoğlu vd., 2021, s. 2).

Beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili olduğu düşünülen atasözlerine bakıldığında, insan hayatının temel gereksinimlerinden beslenmenin önemine vurgu yapılan "*Can boğazdan gelir (geçer).*" (Aksoy, 1993, s. 211) atasözüyle karşılaşmaktadır. Yaşamın devamlılığı için yeme içme eyleminin sürekliliğine işaret edilen bu atasözü, toplumun beslenme ve sağlık ilişkisine yaklaşım tarzını gösterir mahiyettedir.

İnsan bedeninin sağlıklı şekilde hayatına devam edebilmesi için gerekli besin ihtiyacının sağlanmasında tüketilecek besin miktarına ilişkin önerilere atasözlerinde rastlamak mümkündür. Örneğin; "*Az yiyen az uyur, çok yiyen güç uyur.*" (Aksoy, 1993, s. 172), atasözünde az yemenin sağlık açısından önemine vurgu yapılırken "*Tok iken yemek yiyen mezarını dişiyle kazar.*" (Aksu vd., 2022, s. 461) atasözüyle aç olmadığı hâlde yemek yemenin zararına dikkat çekilir. Eline geçeni zamansız ve ayırt etmeden yiyen kimsenin durumunu ifade eden pisboğazlığın (TDK, 2005, s. 1609-1610) insan yaşamına olumsuz etkisi, "*Pisboğaz ile boşboğaz beladan kurtulmaz.*" (Aksu vd., 2022, s. 422) atasözüyle açık şekilde ifade edilir.

Alınacak besin miktarında aşırıya kaçılmaması, yukarıdaki atasözlerinde altı çizilen husus olarak karşımıza çıkmaktadır. Öyle ki sağlıklı bir insan midesinin 200-250 gr. yemeğin hazmını kalbi zorlamadan gerçekleştirmesi için ortalama 3-4 saatlik bir süreye ihtiyaç vardır. Yemek miktarının ikiye katlanması durumunda yemeğin hazmedilmesi, kalbin 4-6 kat fazla çalışmasını gerektirmesi yanında diğer organların da yıpranmasına neden olur. Fazla yemenin alışkanlık hâline gelmesi, yemekle vücuda alınan fazlalıkların vücutta depolanmasını, bu durum da depolanan atıkların zamanla kanla birlikte vücutta dolaşmaya başlamasını beraberinde getirir. Atıklar nedeniyle kan dolaşımının yavaşlaması organların yeterince beslenememesine ve vücudun kısır bir döngüye girmesine sebep olduğundan hastalıklara zemin hazırlar (Salih, 2008, s. 12-13). Fazla yeme, insan vücuduna başta obezite ve fazla kilolar olmak üzere karaciğer yağlanması, yürüme ve nefes almakta zorlanma, mide hastalıkları vb. zararlar verebilmektedir (<https://www.egitimsistem.com>). Aşırı yemenin zararı hadislere de

konu olmuş; “İnsan mideden daha şerli kap doldurmaz.”, “Müslüman bir mide ile yer, kâfir yedi mide ile yer.” şeklindeki hadislerle yeme içmenin ölçülü olması gerektiğine dikkat çekilmiştir (Cihan, 1982, s. 40-41). Pisboğazlık ise insanın beslenme ihtiyacını karşılarken kontrolden çıkmasının kavramsallaşmış şekli olarak kendini göstermektedir. İslami devir Türk edebiyatının ilk eserlerinden Kutadgu Bilig’de geçen “Boğazın esiri olma, ey boğazına düşkün adam; boğazının esiri olursan, bir daha bu esaretten kurtulamazsın.” (Alan, 2023, s. 80) şeklindeki ifadeler de insanları boğazlarının esiri olmamaları noktasında ikaz etmektedir.

Atasözlerinde karşılaşılan başka bir husus da tuz tüketim miktarıdır. “Aş tuz ile tuz oran ile.” (Aksoy, 1993, s. 157) atasözüyle tuz ve tuz tüketim miktarının sağlık açısından önemi vurgulanır. İnsanın beslenmesinde önemli bir yere sahip olan tuzun ne kadar tüketilmesi gerektiği araştırmaların konuları arasındadır.

Besinlerin pek çoğunun içinde bulunan sodyum, sofraya tuzunun önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Lezzet vermesi sebebiyle besinlerin hazırlanmasında kullanılan tuz (sodyum klorür), küflenme, böceklenme gibi durumların önlenmesi amacıyla besin saklama işlemlerinde de kullanılır (Avcu, 2017, s. 34). Hücre dışı sıvının ana katyonu olan sodyum, vücutta elektrolit, sıvı, asit-baz dengesinin sağlanması, normal kas hareketlerinin sürdürülmesi, sinirlerin uyarılması, kan basıncının düzenlenmesi gibi önemli işlevlere sahip bir mineraldir. Aşırı tuz tüketiminin insan sağlığı üzerindeki etkisi araştırıldığında hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, osteoporoz, obezite, böbrek hastalıkları, multipl skleroz (MS), akciğer inflamasyonu, katarakt ve diğer hastalıklarla aşırı tuz tüketimi arasında ilişki olduğu görülmektedir (Öztürk ve Garipağaoğlu, 2018, s. 59).

Atasözlerinde beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili hususlar arasında yiyecek ve içeceklerin tüketim tercihleri ve şekilleri de bulunmaktadır. “Soğuk su, sıcak aş dış düşmanı; genç avrat koca herifin baş düşmanı.” (Aksu vd., 2022, s. 437) “Ye tatlıyı içme suyu yandırır yandırsa yandırır, ye yağlıyı iç suyu dondurursa dondurur.” (TDK, 2004, s. 205), “Etin çiği et getirir, ekmeğin çiği dert getirir.” (Aksoy, 1993, s. 276), “Teke eti ilaç olur, keçi eti yel.” (Aksu vd., 2022, s. 456) şeklindeki atasözleri bunun örneklerindedir.

Soğuk su içmek, bilimsel araştırmaların tartışma konularından biridir. Soğuk su içmenin insan sağlığı olumsuz etkileyen riskleri arasında mukusun artması, baş ağrısı, diş hassasiyeti, mide-bağırsak-sindirim problemleri ve kalp-damar rahatsızlıkları yer alır. Soğuk su içmek, baş ağrısını tetikleyerek migren ataklarını artırır. Mukus oluşumunu artırarak burun ve geniz akıntısını tetikleyen soğuk su, soğuk algınlığı belirtilerini de kötüleştirebilir. Soğuk su dişlerde sızlama, batma hissi, ağrı gibi belirtilere ve diş hassasiyetine neden olabilir. Soğuk su içmenin yaygın olarak rastlanan zararlarından biri ise mide-bağırsak hareketlerini olumsuz yönde etkilemesidir. Araştırmalara göre, soğuk su sindirimi zorlaştırarak mide ve bağırsak hareketlerinin düzenini bozar; şişkinlik, hazımsızlık, kabızlık gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Soğuk su tüketmek, kan damarlarını daraltacağından kalp ritminin düzenini bozarak kan basıncını etkiler, tansiyon problemlerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlar. Bilimsel araştırmalarda faydasından çok zararı olduğu tartışılan soğuk su içmenin daha iyi bir metabolizma hızı, hızlandırılmış kilo kaybı, vücut ısısı dengesi ve artan uyanıklık gibi faydaları olduğu araştırmalarda ifade edilmektedir (<https://www.uplifers.com>).

Yiyecek ve içecekleri aşırı sıcak tüketmemek de sağlık açısından önem arz etmektedir. Yapılan araştırmalarda 60-70°nin üzerindeki sıcaklığa sahip içecek ve yiyecekleri tüketmenin özellikle yemek borusu kanseri yaptığı, ağız içerisinde yaralar oluşturduğu, mide ağrısı ve mide kanseri yaptığı, gırtlak kanseri riskini artırdığı, dil ve dişlere zarar verdiği ortaya konulmaktadır. Ağızdan itibaren mideye kadar olan

bölgedeki organların, tekrarlayan şekilde yıllar boyu yüksek sıcaklığa maruz kalması bu bölgedeki dokuların, proteinlerin yapısının bozulmasına neden olarak kanser oluşumu için önemli bir risk faktörü olarak ortaya çıkar. Sıcak yemek ve içmek ağızda çıkan aftların da en önemli nedenleri arasında yer almaktadır (<https://www.cnnturk.com>).

Atasözünde, tatlı yedikten sonra su içilmemesine karşın yağlı yedikten sonra su içilmesi yönündeki tavsiyeyle ilgili olarak şunlar söylenebilir. Araştırmalarda yağlı yemeklerin üzerine içilen suyun yemekteki yağı dondurarak emilimini yavaşlattığı ve bağırsaklar vasıtasıyla fazla yağın atılmasını kolaylaştırdığı ifade edilmektedir. Tatlılar özellikle de şerbetli tatlılar üzerine içilen suyun şekeri eriterek emilimini kolaylaştırdığı bunun da zaman içerisinde karaciğer tarafından yağa dönüştürüldüğü tespit edilmiştir. Bu durum ise yavaş metabolizmalarda depolanan yağ miktarının artması, kilo alımını ve obeziteye neden olabilmektedir (<https://keyifle.net>).

Et ve ekmeğin tüketimine ilişkin tavsiyeler içeren atasözünde etin çiğ tüketimine olumlu yaklaşılırken ekmeğin çiğ tüketimi olumsuz karşılanmaktadır. Bu durumla ilgili olarak yapılan araştırmalar, unun çiğ gıda gibi görünmemesine rağmen çoğu unun çiğ olduğunu ve gıda zehirlenmelerine neden olabilecek E. Coli gibi mikroplar içerdiğini ortaya koymaktadır. Tarladayken tahıla, üretim aşamasında una bulaşan zararlı mikroplar, unun öğütülmesi ve ağartılması gibi işlemler sırasında ölmediğinden unlarda zararlı mikroplar bulunabilir. Mikroplar sadece un pişirildiği zaman öleceğinden çiğ hamur hastalıklara neden olabilir (<https://www.klimik.org.tr>). Etin çiğ tüketimi de insanlarda hayvansal kaynaklı hastalıkların yanında mikrobiyolojik kaynaklı gıda zehirlenmeleri ve enfeksiyonlara yol açabileceğinden tehlikeli görülmektedir (<https://www.diatek.com.tr>).

Teke etiyle keçi etinin kıyaslandığı “Teke eti ilaç olur, keçi eti yel.” atasözünün Dîvânü Lugâti't-Türk'te de aynen (*Erkeç eti em bolur, eçkü eti yil bolur.*) yer aldığı ve izahının “Erkecin eti deva olur; keçinin eti ise şişirici olur, karında gazı harekete geçirir.” şeklinde yapıldığı görülmektedir (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2014, s. 46). Buradan hareketle keçinin erkeği olan tekenin etinin dışisine göre daha sağlıklı olduğu gibi bir sonuç ortaya çıksa da yapılan araştırmalar keçi etinin (cinsiyet ayrımı yapılmadan) kuzu etine göre daha sağlıklı olduğunu göstermektedir. Çok lezzetli, B vitamini içeriği yüksek ve metabolizmayı hızlandıran etkiye sahip olan keçi etinin, özellikle kalp damar sağlığı açısından tüketilmesi önerilmektedir. Özellikle kilo vermek isteyenlerin diyetlerinde keçi eti yer almasının daha hızlı kilo vereceği yönünde araştırmalar bulunmaktadır (<https://www.tarimtv.gov.tr>).

Beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili atasözlerinde karşılaşılan tespit ve tavsiyelere bakıldığında; beslenmenin insan sağlığı için gerekliliği, az yemenin faydası, tokken yemenin ve pisboğazlığın zararı, tuz kullanım miktarının önemi, yiyecek ve içeceklerin tüketim tercihleri ve şekilleri gibi hususlar öne çıkmaktadır.

2. 2. Mekân Tercihleriyle İlişkili Atasözleri

Halk hekimliği kapsamında değerlendirilebilecek atasözlerinde karşılaşılan hususlar arasında insan hayatının merkezinde konumlanan mekân olgusu da yer almaktadır. Mekânla insan sağlığı arasındaki etkileşimin öne çıktığı ve güneşin insan sağlığı için önemini vurgulayan “Güneş girmeyen eve doktor girer.” (Aksoy, 1993, s. 296) atasözü mekân sağlık ilişkisinin ifade edildiği örneklerden biridir.

İnsan için hayati bir rol üstlenen güneşin sağlık açısından en önemli katkısı; kolesterolden üretilen, kemik ve kas sağlığını, bağışıklık sistemini düzenlediği gibi kanser, şeker hastalığı, bunama vb. hastalıklardan da koruyucu etkisi bulunan D

vitaminin sentezini sağlamasıdır. Besinlerle az miktarı alınabilen D vitamininin çoğu güneşin Ultraviyole B (UVB) ışınları ile ciltte üretilir. Bahar ve yaz aylarında, saat 10-14 arası güneşlenmek D vitamininin doğal yollarla yükselmesini sağlayan ideal zamanlar olarak kabul edilmektedir. Öte yandan cilt kanseri, güneş ışınlarının en korkulan etkisi olarak bilinirken yapılan çalışmalar, güneşin UVB ışınlarıyla ciltte üretilen D vitamininin asıl ölümcül seyreden cilt kanseri olan melanom oranlarını azalttığını ortaya koymuştur. Bunun yanında güneş ışınları ve D vitamini; pankreas, meme ve kalın bağırsak kanserleri başta olmak üzere pek çok kanser oluşumunu da ciddi oranlarda azaltırken mevsimsel depresyon üzerine olumlu etki meydana getirir. Güneş ışınlarının bağışıklık sistemini güçlendirici ve mikrobik hastalıklardan koruyucu etkisi ise yüzyıllardır bilinmektedir (<https://www.butunselsaglikklinigi.com>). Güneş ışınlarının kardiyovasküler sistemi korumada ve insanın kendini iyi hissetmesini sağlayan beyin kimyasalı serotinin üretiminde önemli bir rolü olduğu araştırmalarla ortaya konulmuştur (<https://www.ntv.com.tr>). “Güneş girmeyen eve doktor girer.” atasözünün en çok tüberküloz hastalığında anlam ifade ettiği, güneşten gelen ultraviyole ışınların tüberküloz (verem) mikrobunu kısa sürede öldürdüğü de konuyla ilgili çalışmalarda ifade edilmektedir (<https://www.erciyes.edu.tr>). İnsan sağlığı ve psikolojisini yakından etkileyen güneş ışığı yaşam alanlarının da baş aktörü konumunda olup yapılan araştırmalara göre, sağladığı D vitaminiyle kapalı mekânlardaki kişilerin daha canlı ve mutlu hissetmesini sağlamaktadır (<https://www.ekoyapidergisi.org>).

İkamet edilecek yerin belirlenmesinde kapsamlı bir tercihi ifade eden “*Hekimsiz, hâkimsiz memlekette oturma.*” (Aksoy 1993: 305) atasözü de halk hekimliği için dikkate değer bir tavsiyedir. İnsan için hayati öneme sahip sağlıkla toplum düzeninin temelini oluşturan adaletin birlikteliği üzerine kurgulanmış bu atasözü, sağlığın temsilcisi hekim ile adaletin temsilcisi hâkimin bulunmadığı yerleri yaşamak için uygun görmemektedir. Çünkü insan sağlığı ve toplum huzuru için önemli olan söz konusu kurumların varlığı, bir yerdeki yaşam standartlarının ölçütleri arasındadır.

İnsanın mekân noktasında temkinli olması beklenen yerlerden biri de su kaynaklarıdır. “*Dibi görünmeyen sudan geçme (tastan su içme).*” (Aksoy, 1993, s. 241) ve “*Akarsuya inanma, eloğluna dayanma.*” (Aksoy, 1993, s. 126) atasözleri bunun örneklerdir. İnsan için hayatın kaynağı olan su, aynı zamanda felaketlerin de nedeni olduğundan, her zaman temkinli davranılması gereken bir konumda yer almıştır. Suyun insan hayatındaki öneminden dolayı kadim yerleşimlerin su kaynaklarının etrafında kurulması, insan ve tabiatın canlılığını sağlayan suyun bazen taşkın ve sellerle etrafına zarar vermesi veya su kaynaklarının ölümlere neden olması vb. durumlar bununla ilişkilidir. Dere, akarsu, nehir, göl gibi su kaynaklarının tehlikelerine dikkat çekilen yukarıdaki atasözleri; insanları boğulma, akıntıya kapılma gibi olumsuz durumlarla karşılaşmamak için su kaynaklarının durgun ve tehlikesiz görünümüne aldanmama noktasında uyarmaktadır.

Mekân değişiminin insan sağlığına olumlu yöndeki katkısı da atasözlerinde görülen hususlar arasındadır. “*Tebdil-i mekânda ferahlık var.*” (Aksoy, 1993, s. 445) atasözüyle ifade şeklini kazanan bu durumda, insanın bunaldığı ve kendini iyi hissetmediği zamanlarda bulunduğu yeri değiştirmesi tavsiye edilmektedir.

Mekân tercihleriyle ilişkili atasözlerinde, yaşam alanı tercihlerinin sağlık açısından fayda ve zararları yanında, su kaynaklarının insan sağlığı için muhtemel riskleri ve mekân değişiminin sağlığa faydasına dair tavsiyeler dikkat çekmektedir.

2. 3. Davranış Şekilleriyle İlişkili Atasözleri

Halk hekimliğinin atasözlerindeki yansımaları arasında davranış şekillerinin insan sağlığını korumaya dönük katkıları ve insan sağlığına zararları da görülmektedir.

Davranış şekilleriyle ilgili hususlardan ilki, giyim-kuşam tercihlerinde dikkat edilmesi gerekenlerdir. “Soğuk; “kırk kat keçe, ben ondan geçe; bir kat deri, ben ondan geri” demiş.” (Aksoy, 1993, s. 429) ve “Karadut giyindi, sen soyun; karadut soyundu, sen giyin.” (Aksu vd., 2022, s. 343) atasözleri bunun örnekleridir. Beden sağlığının korunmasında vücudun soğukla temasını konu edinen “Ayağını sıcak tut, başını serin; gönlünü ferah tut, düşünme derin.” (Aksoy, 1993, s. 166), “Kışın taşa oturma, yazın yaşa oturma” (TDK, 2004, s. 159) şeklindeki atasözleri de bu kapsamda değerlendirilebilir.

Özellikle kış aylarında soğuk havanın olumsuz etkilerinden korunmak için giyim kuşamda keçe yerine derinin tercih edilmesi gerektiğinin vurgulandığı atasözünde, keçenin deriye göre soğuğu daha fazla geçirdiği ifade edilmektedir. İnsan sağlığı açısından faydalı mı yoksa zararlı mı olduğu araştırmalara konu olan soğuk havanın astım, KOAH, kalp hastalıkları, solunum yolu enfeksiyonları ve yüz felci rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına neden olması yanında eklem ağrılarını azalması, cildin sıkışması, kilo vermenin kolaylaşması ve serotonin artmasına bağlı olarak mutluluğun artması gibi olumlu katkılar sağladığı ortaya konulmuştur (<http://www.yeditepehastanesi.com.tr>).

Vücudun (özellikle de ayakların) soğuktan korunması gerektiğinin ifade edildiği atasözleriyle de soğuk havanın ortaya çıkarabileceği muhtemel rahatsızlıkların önüne geçilmek istenmektedir. Çünkü ayak ve bacakların aşırı soğuk havayla teması idrar yolu enfeksiyonunu kolaylaştıran etkenler arasında yer almaktadır. Ayak ve bacak bölgesinin soğuğa maruz kalması damar duvarının kasılmasına sebep olur. Bu durum ise idrar yolu bölgesindeki mukozada kanlanmanın azalması ve bu bölgeden girecek mikroplara karşı direncin düşmesini beraberinde getirir. (<https://www.aksam.com.tr>).

Beden sağlığı yanında ruh sağlığını korumada dikkat edilmesi gerekenler de atasözlerine konu olmuş hususlardandır. İnsanın beden ve ruh olmak üzere bir bütün olduğu düşünülürse bu durumun atasözlerinde kendine yer bulması gayet doğaldır. “Duvarı nem, insanı gam yıkar.” (Aksoy, 1993, s. 250), “Ağacı kurt, insanı dert yer.” (Aksoy, 1993, s. 118), “Ayağını sıcak tut, başını serin; gönlünü ferah tut, düşünme derin.” (Aksoy, 1993, s. 166) ve “Başın sağlığı, dünya varlığı.” (Aksoy, 1993, s. 182) şeklindeki atasözleri, ruh sağlığının korunmasının önemine vurgu yapan örneklerdir. İnsanın içinde bulunduğu şartlar sebebiyle kendine dert edindiği bazı hususları başkalarıyla paylaşmak yerine içine atarak kendini sıkıntıya sokmaması gerektiğinin tavsiye edildiği söz konusu atasözleri, sıkıntıların paylaşarak çözülmesini öncelemektedir. Ruh sağlığının yaşam kalitesi, beden sağlığı ve toplumsal huzuru büyük ölçüde etkilemesi koruyucu hekimlik kapsamında değerlendirilmesini ve koruyucu psikiyatrinin giderek önem kazanmasını beraberinde getirmiştir (<https://www.psikoterapi.pro>).

Davranış şekilleriyle ilişkili atasözleri incelendiği zaman, vücudu soğuktan ve dolayısıyla hastalıklardan korumak için ne zaman nasıl giyinilmesi gerektiği yanında ruh sağlığının en az beden sağlığı kadar önemli olduğu ve korunması gerektiği hususları dikkat çekmektedir.

Değerlendirme ve Sonuç

İnsanoğlunun sağlığını korumak ve karşı karşıya kaldığı hastalıkları tedavi etmek için deneme yanılma yöntemiyle edindiği bilgi birikimini ifade eden halk hekimliği, bazı durumlarda modern tıpla çelişen bir konumda bulunmakla birlikte asırlardır varlığını sürdürmektedir. Birtakım inanış ve uygulamalarla bilgi ve tecrübe aktarımının sağlandığı halk hekimliğinin yansımalarıyla karşılaşılan atasözleri de söz konusu sürekliliğin bir parçası konumundadır. Koruyucu/önleyici hekimlikle halk hekimliğinin uyarlanmasına dayanan bu çalışmada, halk hekimliği inanış ve uygulamalarının koruyucu/önleyici

nitelikte olanları atasözleri çerçevesinde ele alınmış, konuyla ilgili atasözlerinin *beslenme alışkanlıkları, mekân tercihleri ve davranış şekilleri* olmak üzere üç grupta incelenmesi sonucunda aşağıdaki tespitlere ulaşılmıştır.

Besin tercihleri ve beslenme alışkanlıkları ekseninde şekillenen atasözleri yeme içmenin zorunlu bir ihtiyaç olduğunu ortaya koymanın yanında yeterli ve dengeli beslenmenin sağlık açısından önemine vurgu yapmaktadır. Yiyecek ve içeceklerin seçimi, nasıl ve ne kadar tüketilmesi gerektiği de atasözlerinde kendine yer bulmuştur. Beslenmeyle ilişkili atasözlerinde çizilen çerçeveye göre; özellikle tok karnına ve fazla yenmemesi, fazla tuz tüketilmemesi, yiyecek ve içeceklerin aşırı sıcak ve soğuk tüketilmekten kaçınılması tavsiye edilmektedir.

Mekân tercihleri doğrultusunda şekillenen atasözleri de yaşam alanlarının belirlenmesi ve tabiat koşullarında hareket edilmesi noktasında insan sağlığını önceleyen bir yaklaşım sergilemektedir. Hekimin bulunmadığı yerde ikamet edilmemesi, oturulacak evin mutlaka güneş alması, su kaynaklarından geçerken temkinli davranılması gibi hususlar bu yaklaşımın yansımalarıdır.

Davranış şekilleri çerçevesinde insan sağlığının korunmasını amaçlayan atasözlerinde ise hem beden hem de ruh sağlığı için dikkat edilmesi gereken hususlara göndermeler yapılmakta ve vücudun soğuktan ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen stres ve sıkıntılardan korunması gerektiği ifade edilmektedir.

Koruyucu/önleyici halk hekimliği kapsamında ele alınan atasözlerinde, insan sağlığını korumaya olumlu katkı sağlayan tavsiyeler içeren sözler yanında “*Etin çiği et getirir, ekmeğin çiği dert getirir.*” atasözünde olduğu gibi, örneklerle de karşılaşılabilecek söz konusudur. Çiğ ekmeğin insan sağlığı için zararına dikkat çekilen atasözünde etin çiğ de olsa tüketilebileceği yönünde mesaj verilmesi bilimsel araştırmalarla çelişen bir tavsiye niteliğindedir. Bu durum insan sağlığının korunmasına dayanan koruyucu/önleyici halk hekimliği yaklaşımına uymayan bir örnek olarak karşımızda durmaktadır.

Sosyal hayattan beslenen bir yapıya sahip olan kültür ve kültürün ürünü olan atasözlerinin halk hekimliği gibi toplum hayatının içinde konumlanmış geleneksel bir kaynaktan beslendiği, yansımalar içerdiği görülmektedir. Eğitimin anlatmaya, söylemeye ve uygulamaya dayalı geleneksel metotla verildiği toplumsal bir yapı içinde, halk hekimliği birikiminin geleceğe aktarımında atasözlerinin kullanılması da folklorun işlevselliği açısından dikkate değer bir husustur.

Kaynakça

- Aksoy, Ö. A. (1993). *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü 1 (Atasözleri Sözlüğü)*. Ankara: İnkılap Kitabevi Yayınları.
- Aksu, B. T. - vd. (2022). *Türk Atasözleri Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Aktaş, N. ve Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146-153.
- Alan, S. (2023). Kutadgu Bilig’de Doğru Beslenmenin Önemi ve İnsan Sağlığına Etkileri. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 11(34), 71-91.
- Alptekin, A. B. (2010). Türk Halk Hikâyelerinde Halk Hekimliği. *Millî Folklor*, 86, 5-19.
- Avcu, E. Ç. (2017). Sağlıklı Beslenme-Neleri Gözden Kaçırıyoruz? *Klinik Tıp Bilimleri Dergisi*, 5(5), 31-34.
- Boratav, P. N. (2015). *100 Soruda Türk Folkloru (İnanışlar, Töre ve Törenler, Oyunlar)*. Ankara: Bilgesu Yayınları.

- Cihan, S. (1982). Hz. Peygamberin Sünnetinde Yeme ve İçme Adabı. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 33-43.
- Demirtaş, S. (2019). Asırlar Ötesinden Gelen Bilgelik: Koruyucu/Önleyici Halk Hekimliğine Dair Bir Uygulamanın Efsanelerdeki Yansımaları. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 63, 253-262.
- Ercilasun, A. B, ve Akkoyunlu, Z. (2014). *Kâşgarlı Mahmud Dîvânü Lugâti't-Türk Giriş Metin-Çeviri-Notlar-Dizin*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Fialkova, L. (2014). Atasözleri ve Tıp: Uygulamalı Halk Bilimi Sorunu. *Uygulamalı Halk Bilimi*. (çev. Banu Yılmaz). (haz. M. Öcal Oğuz, vd.). (s. 214-224). Ankara: Geleneksel Yayınları.
- Gönen, S. (2011). *Batı Türklerinin Manzum Atasözleri*. Konya: Kömen Yayınları.
- Kaya, D. (2007). *Ansiklopedik Türk Halk Edebiyatı Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Kurudayıoğlu, M. ve Temur, N. (2021). 21. Yüzyıl Becerileri Çerçevesinden Türk Atasözlerine Bir Bakış. *Bilig*, 99, 1-25.
- Oğuz, M. Ö. (2009). *Somut Olmayan Kültürel Miras Nedir?* Ankara: Geleneksel Yayınları.
- Özenoğlu, A. - vd. (2021). Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar ve Beden Kütle İndeksi ile İlişkisi. *Life Sciences*, 16(1), 1-18.
- Öztürk, R. İ. ve Garipağaoğlu, M. (2018). Tuz Tüketimi ve Sağlık. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 57-65.
- Salih, A. (2008). *Gerçek Tıp*. İstanbul: Sade Hayat Yayınları.
- Saygı, E. (2018). *İnebolu Halk Kültüründe Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.
- Sever, M. (2015). Folk Medicine, Folk Healing. *Gazi Akademik Bakış*, 9(17), 181-192.
- TDK (2004). *Bölge Ağızlarında Atasözleri ve Deyimler I-II*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- TDK, (2005). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Yoder, D. (2009). Halk Tıbbı ve Modern Tıp. *Halkbiliminde Kuramlar ve Yaklaşımlar 3*. (çev. Sibel Yoğurtçuoğlu ve Ayfer Gülüm). (haz. M. Öcal Oğuz, vd.). (s. 391-397). Geleneksel Yayınları: Ankara.
- <https://www.uplifers.com/ilik-su-mu-soguk-su-mu-suyu-nasil-icelim/> [Erişim Tarihi: 03.07.2023].
- <https://www.egitimsistem.com/fazla-yemenin-zararlari-nelerdir-75505h.htm> [Erişim Tarihi: 20.06.2023].
- <https://www.butunselsaglikklinigi.com/sifanin-kaynagi-gunes> [Erişim Tarihi: 04.07.2023].
- <https://www.ntv.com.tr/saglik/gunes-isiginin-yeni-faydalari,3rIU1SAnZkGvVai42D86WQ> [Erişim Tarihi: 04.07.2023]
- <https://www.ekoyapidergisi.org/insan-sagligi-cevre-ve-ekonomi-icin-gun-isigi> [Erişim Tarihi 04.07.2023].

- <http://www.yeditepehastanesi.com.tr/soguk-hava-yuz-sinirlerini-etkileyerek-yuz-felci-riskini-artirabilir> [Erişim Tarihi: 10.07.2023].
- <https://www.aksam.com.tr/saglik/aman-dikkat-ayaklarinizi-sicak-tutun/haber-587156> [Erişim Tarihi: 12.07.2023].
- <https://www.klimik.org.tr/2022/12/28/cig-hamur-yemek-sizi-hasta-edebilir/> [Erişim Tarihi: 13.07.2023]
- <https://www.tarimtv.gov.tr/tr/video-detay/keci-eti-kuzu-etine-gore-daha-5721> [Erişim Tarihi: 14.07.2023].
- https://www.diatek.com.tr/Makale-Yontem/Et-ve-Et-Urunlerinde-Olusabilecek-Mikrobiyolojik-Tehlikeler/Et-ve-Et-Urunlerinde-Olusabilecek-Mikrobiyolojik-Tehlikeler_30.htm [Erişim Tarihi: 14.07.2023].
- <https://www.psikoterapi.pro/makaleler/ruh-sagliginin-korunmasi> [Erişim Tarihi: 13.07.2023].
- <https://hastaneler.erciyes.edu.tr/tr/haber-detay/gunes-girmeyen-eve-doktor-girer-atasozu-en-cok-tuberkuloz-verem-hastaliginda-onemli/c88cc6d1-7e10-4fc6-988f-b1dabe8002ac?newstypeid=4> [Erişim Tarihi: 04.07.2023]
- <https://www.cnnturk.com/saglik/sicak-yemek-ve-icmek-kanser-riskini-artiriyor> [Erişim Tarihi: 10.07.2023].
- <https://keyifle.net/ye-yagliyi-ic-suyu-donarsa-donsun-ye-tatliyi-icme-suyu-yanarsa-yansin/> [Erişim Tarihi: 12.07.2023].