

Soysal, G.; Kızılaslan, N.; Soysal, F. (2018), *Şükrullah Çelebi'nin Edvar-ı Musiki eserinin 30. ve 31. fasılları: Ses sağlığı*, *Rast Müzikoloji Dergisi*, 6(2), s.1843-1852.

Doi:<https://doi.org/10.12975/pp1843-1852>

Şükrullah Çelebi'nin Edvar-ı Musiki eserinin 30. ve 31. fasılları: Ses sağlığı

Gonca Soysal*

Nildem Kızılaslan**

Fikri Soysal***

Sorumlu Yazar:

*TOGÜ Pazar MYO, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, Pazar, Tokat, Türkiye

eposta: goncaakurt@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4158-4594>

**İstanbul Medipol Üniversitesi, Health Sciences Nutrition and Dietetics, İstanbul, Türkiye

eposta: nildemkizilaslan@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0001-9862-3393>

***TOGÜ Devlet Konservatuvarı, Tokat, Türkiye, eposta: fikrisoysal@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0003-3807-0154>

Özet

Bu çalışma 15. Yüzyıl müzik teorisyenlerinden Ahmedoğlu Şükrullah Çelebi'nin Edvar-ı Musiki (EM) eserinin otuz ve otuz birinci fasıllarında ses sağlığına yönelik önerilerini günümüz modern tıp çerçevesinde açıklamak amacıyla yapılmıştır. Müellif tıp, musiki ve dini ilimlerde uzmanlığı bulunan, Türkçe, Arapça ve Fars dillerini iyi seviyede bilen bir âlimdir. Otuz ve otuzbirinci fasıllarını çalıştığımız kitabın ilk 15 faslı Kitabül Edvar'ın Türk diline tercümesi, bir kısmı Kenzü't- Tuhaf'dan alıntı bir kısmı ise müstakildir. Ses sağlığı, ses sisteminde yer alan tüm organ ve yapıların fizyolojik olarak uyumlu bir şekilde çalışması anlamına gelmektedir. Bu fizyolojik uyumda herhangi bir bozukluk ses sağlığını olumsuz etkilemekte ve ses kusurlarına neden olmaktadır. Müellif otuzuncu fasılda sese iyi gelen yiyecekler bildirmiştir. Bunların başlıcaları şunlardır: Ispanak, ebegümece, pişmemiş yumurta sarısı, incir, bakla, bal şerbeti, hardal, badem yağı gibi maddelerin sesi açtığından bahsedilmiştir. Otuz Birinci fasılda ise kar suyu içmek, ekşi yiyecekler yemek, esrar açmak, istifra etmek ve yatarken bir şeyler okumak ses kısıklığına ya da bozukluğuna neden olduğu belirtilmektedir. Çalışmamızda Şükrullah Çelebi'nin 15.yy. da yazılmış eserinde bulunan önerilerinin günümüz alternatif tıp uygulamaları ile birçok bakımdan uyumlu olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler

ses sağlığı, şükrullah çelebi, edvar-ı musiki, alternatif tıp

İnsan dünyaya geldikten sonra sosyo-kültürel bir varlık haline dönüşmektedir. İnsanlar bu özellikleri gereği çevreyle iletişim kuran ve etkileşim halinde olan varlık durumundadır. Bunu yaparken kullandıkları en önemli araçlardan biri sestir. Öyle ki ses ve sesin kullanımı insanların iletişiminden işlerini icra etmeye kadar birçok yerde karşımıza çıkmaktadır. Öğretmen, avukat, sağlık profesyonelleri, satış temsilcileri gibi bazı meslek

grupları yoğun konuşma yaparak seslerini kullanırken diğer taraftan bazı meslek grupları ise şarkı söylemek için seslerini kullanmaktadır. Yoğun konuşma gerektiren mesleklerin yanında seslerini kullanarak müzik icra eden musikînasların sağlıklı bir sese olan gereksinimleri diğerlerinden daha fazladır. Çünkü sesleriyle müzik icra eden sanatkarların seslerine dair herhangi bir problem olması durumunda işlerini kaybetme riski ortaya çıkmaktadır

(1). Yoğun şekilde konuşma gerektiren meslek grupları için de bu geçerlidir. Zira bir öğretmen işini yapabilmesi için sesine ihtiyaç duymaktadır. Son yıllarda farklı ülkelerde genel popülasyona uygulanmış çalışmalarda ses bozukluğu prevalansı %7.6 ile %38.5 arasında olduğu görülmektedir (2) (3) (4). Ses sanatçısı popülasyonunda bu oran ortalama % 46.1'e kadar çıkmaktadır (5). Seslerini kullanan meslek gruplarında çalışan insanlar kadar diğer insanların da seslerini kullanma becerisi elde etmeleri ve bu konuda bilgi sahibi olmaları önemlidir.

Bu yüzden gerek fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasında gerekse insanların işlerini icra etmelerinde ses sağlığının tesis edilerek korunması, yıllar öncesinde alimlerin ele aldıkları konular arasında yer almaktadır. Bunlardan birisi Şükrullah Çelebi'dir. 15. Yüzyıl müzik teorisyenlerinden Ahmedoğlu Şükrullah Çelebi, sese iyi gelen ve ses bozukluğuna neden olan besinler ve eylemleri EM eserinin 30. ve 31. fasıllarında ortaya koymuştur. Şükrullah Çelebi kesin olmamakla birlikte 1388 doğumlu olup tıp, musiki ve dini ilimlerde uzmanlığı bulunan, Türkçe, Arapça ve Fars dillerini iyi seviye bilen bir âlimdir. Çalışmaya konu olan EM eseri; şiir ve mûsikîyi çok seven II. Murad'ın talebiyle Türk mûsikîsinin ana nazariyat kaynağı olarak kabul edilen Safiyüddin Abdülmü'min Urmevî'nin "Kitabü'l-Edvâr" isimli Arapça eserinin geniş ilavelerle Türkçeye çevrildiği şerhidir. 15 fasıl Kitabü'l-Edvâr adlı eserin tercümesi, bazı bölümler Kenzü't- Tuhaf'tan alıntı diğer bölümler ise müellifin kendi araştırması olduğu ifade edilmektedir (6). Daha sonra 20 fasıl daha kendi araştırmalarını eklemiştir. Müellif Edvâr-ı Mûsikî eserinin ses sağlığına ayrılmış olan 30. fasılda sese iyi gelen yiyecekler, 31. fasılda ise sesi bozan unsurları bildirmiştir. Eserde sese iyi geldiği düşünülen; ıspanak, ebegümece, pişmemiş yumurta sarısı incir, bakla, bal şerbeti, hardal, badem yağı gibi maddelerin faydalarıyla birlikte sese iyi geldiğinden bahsedilmiştir. Kar

suyu içmek, ekşi yiyecekler yemek, esrar içmek, istifra etmek ve yatarken bir şeyler okumak ses bozukluğuna neden olan şeyler olarak sıralanmaktadır (7).

İnsanların sesini kullanmaya olan ihtiyaçları ve ses ile ilgili geçmişten bugüne alternatif tıbbın ses sağlığı ile ilgili önerilerinin olması göz önüne alındığında bu konu ses sanatçıları için önemli bir konu olmuştur. Bu uygulamaların gerçekten etkili ve sağlıklı olup olmadığı modern ve alternatif tıbbın, halk sağlığının, beslenme ve diyetetik alanının önemli konularından biridir. Bu eserin müzik nazariyesi eseri olmasının yanı sıra ses icracıları ve musikîşinasların sağlıklı sese olan gereksinimlerinden dolayı musiki ilminin de araştırma konularının arasına girmektedir. Bu çalışma Şükrullah Çelebi'nin EM eserinin 30. ve 31. fasıllarında ses sağlığına yönelik önerilerini günümüz tıp çerçevesinde ele almak, yarar ve zararlarını açıklamak amacıyla yapılmıştır. Ayrıca bu çalışma ses icracılarına ve musikîşinaslara, yoğun sesini kullanan meslek gruplarına ses sağlığına yönelik kaynak oluşturacak bilgilerin sunulması amacını da taşımaktadır.

Yöntem

Tanımlayıcı nitelikteki bu çalışma 30. ve 31. fasıllarda geçen ses sağlığı açısından anahtar kelimelerin literatür taranarak bilimsel verilerin elde edilmesiyle yapılmıştır. Araştırmanın birinci aşamasında; 30. fasılda sese iyi gelen yiyeceklerden; "ıspanak, ebegümece, pişmemiş yumurta sarısı, incir, bakla, bal şerbeti, hardal, badem yağı" literatür taramada birinci anahtar kelimeleri oluşturmaktadır. Literatür bilgisine göre; birinci anahtar kelimelerin ses sağlığı açısından etki mekanizmasının açıklanması çalışmanın ikinci aşamasını oluşturmaktadır. Araştırmanın üçüncü aşamasında; 31. fasılda ise sesi bozan unsurlardan; "kar suyu içmek, ekşi yiyecekler yemek, esrar içmek, istifra etmek ve yatarken bir şeyler okumak" ikinci anahtar kelimeler olarak

ele alınmıştır. Bu unsurların literatüre göre fizyo-patolojisinin açıklanması ise çalışmanın son aşamasını oluşturmaktadır.

Sese iyi geldiği ifade edilen yiyeceklerin etki mekanizmasına dair bilgiler

Ispanak: Beta karoten (provitamin A), lutein, folat, C vitamini, E vitamini, kalsiyum, demir, fosfor ve potasyum gibi yüksek konsantrasyondaki besin maddeleri ve sağlığa yararlı ögeler içermektedir (8) (9) (10). İçeriğindeki C ve E vitamini nedeniyle doğal antioksidan özelliği göstermektedir. Ancak ıspanak birçok sebzeye nazaran daha çok oksalik asit içermektedir. Bu durum hem tat hem de insan sağlığı açısından önemlidir (11). Oksalat, anti-besin maddesidir ve oksalat bakımından zengin gıdalar aşırı miktarda tüketildiğinde mineral emilimini inhibe eder veya sindirim sistemlerinde böbrek taşları gibi bazı hastalık riskini arttıran kalsiyum oksalat oluşturur (12). Bu nedenle, oksalat birikiminin mekanizmasını anlamak ve ıspanaktaki oksalat içeriğinin azaltılmasını hedeflemek, insanlar için potansiyel sağlık tehlikeleri açısından önemlidir.

Ebegümece: Eski çağlardan günümüze hem ilaç hem de yiyecek olarak kullanılmış, kırsal kesimde yaşayanların daha fazla tükettiği bir bitkidir (13). Avrupa, kuzey Afrika ve Asya'da doğada yaygın olarak bulunmaktadır (14). Anti-oksidan, anti-inflamatuvar, anti-kanser, anti-ülserojenik etkileri bilinmektedir (15). Halk arasında yumuşatıcı ve tahriş azaltıcı tesirlerinden dolayı çay halinde, öksürük, bronşit ve ses kısıklığında, boğaz ağrılarında, diş ve ağız apselerinde gargara halinde kullanılmaktadır (14) (16). Ebegümece protein ve C vitamini zengindir. İçeriğindeki malvin ve malvidin dolayısı ile diş etleri için plak önleyici ve ağızdaki bakterilere karşı prooksidan özelliğe sahiptir (17). Çiçekleri öksürüğü keser. Mide hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Nezle ve bronşitte çayı içilir. Mide bulantısı ve kusmaları önler (18).

Pişmemiş Yumurta Sarısı: Yumurta beyazı ve sarısındaki besin öğelerinin türü ve miktarı farklılık göstermektedir. Yumurta sarısı enerjinin 3/4'ünü; yağın ve A, D, E vitaminlerinin tamamını; kolin, fosfor, demir ve kalsiyumun büyük bir kısmını; protein ve riboflavinin yarıya yakın kısmını içerir. Yumurta beyazında ise protein ve riboflavinin yarıdan fazlası bulunur. Riboflavin (B12 vitamini) deri ve göz sağlığı için gereklidir. A vitamini gözün iyi görmesi, kemik gelişimi ve deri sağlığı için gereklidir. Vücut hücrelerinin gelişmesine yardım eder. Solunum ve sindirim sisteminin sağlıklı olmasını ve enfeksiyonlara karşı korunmasını sağlar. E vitamininin en önemli özelliği, antioksidan (oksidasyonu önleyici) etkisinden dolayı, vücudu zararlı maddelere karşı korumasıdır. Yumurta içeren bütün tariflere pişirilme işlemi uygulanmalıdır. Yumurtanın hem sindirimi güçtür hem de mikroorganizmaların bulaşma olasılığı vardır. Salmonella enfeksiyonları en çok rastlanılanıdır. Pişirme işlemi sadece mikrobiyal açıdan değil besin ögesi içeriği açısından da önemlidir. Çiğ yumurtada beyazdaki avidin, sarıda bulunan B grubu vitaminlerinden biyotini bağlayarak kullanılmasını engeller. Pişirme ile hem yumurtanın sindirimi kolaylaşır hem de avidin denatüre olduğundan biotini bağlama özelliği göstermez (19). Sağlık açısından yumurtanın pişirilerek tüketilmesi tercih edilmelidir.

İncir: Beslenme açısından askorbik asit, lif ve serbest aminoasit (özellikle prolin, glutamin ve taurin) içeriğinden kaynaklanır (20). Meyvenin içerdiği 17 amino asite ilaveten prolin, taurin, serin, A vitamini, niasin (B3), mineraller (kalsiyum, magnezyum, sodyum, potasyum, demir), diyet lifi (lignin, selüloz, hemiselüloz), pektin, gam ve müsilağdan dolayı da önemi artmaktadır (21). İncir kaynatılarak veya şurup halinde içilirse, müşil etkiye sahiptir. Kuru incir suyu göğsü yumuşatır ve balgam söktürür (18).

Bakla: Baklanın içeriğinde yüksek miktarda protein yanında karbonhidratlar, lif, kolin, lesitin, ikincil metabolitler (fenolik maddeler L-DOPA (levodihydroxyphenylalanine)) bulunmaktadır. Bakla aynı zamanda bioaktif bileşikler yönünden önemli bir türdür, içerisinde yüksek miktarda fenolik madde içerir. Fenolik maddeler içerisinde yer alan pro-antosiyandinler baklagil sebzelerinde yüksek oranda bulunurlar. Bakla flavanoid, quercetin, myricetin içeriği zengin; kateşin, flavanoller ve “flavan-3-ol” yönünden iyi bir kaynaktır. Baklada yer alan ve yüksek antioksidan özelliğe sahip kateşinlerin, epikateşin ve kateşinden meydana geldiği ve bu yapıların kanser ve kalp rahatsızlıkları gibi kronik bazı hastalıklara karşı koruyucu etki gösterdiği uzmanlar tarafından belirtilmektedir. İsoflavanoidler grubunda yer alan biochanin A ve genistein bulunmaktadır. Uzmanlar sağlıklı ve dengeli beslenmede, bitkisel kaynaklı gıdalar ile insan bünyesine alınan saponinlerin kolesterol seviyesinin azalmasını, bağışıklık sistemi ile kemik yapısının güçlenmesini sağlarken, anti-kanserojen etkiye sahip olduğunu bildirmektedirler (22).

Bal şerbeti: Balın antimikrobiyel, antiviral, antiparaziter, antiinflamatuvar, antioksidan, antitümör etkileri olduğu bildirilmektedir. Bal antibakteriyel özelliği ile ağız, boğaz ve bronş enfeksiyonlarına karşı kullanılmaktadır (23).

Hardal: Hardalın gıdalara lezzet ve renk sağlamanın yanında antimikrobiyel ve antioksidan özellikleri vardır (24). Hardal tohumu diğer yağlı tohumlar gibi fenolik bileşikler açısından zengindir. Hardalın temel fenolik bileşikleri benzoik ile sinnamik asit ve onların türevleridir. Hardal, sağlık üzerine olumlu etkilerinden dolayı eski çağlardan beri kullanılan tıbbi bir bitkidir. Acı lezzeti nedeniyle iştah açar, hazmı kolaylaştırır, öksürüğü keser (25).

Badem yağı: Badem tohumlarında, az miktarda protein, demir ve kalsiyumla

birlikte yüksek oranda yağ bulunur. Badem yağı cilde ve saçlara iyi gelir. Antioksidan “E” vitamini yönünden oldukça zengin olan badem, bu özelliği ile yaşlılık etkilerinden ve pek çok hastalıktan koruyucudur. İmmün sistemini destekler. Badem ayrıca, magnezyum, bakır, riboflavin (B2) ve fosforun da iyi kaynaklarındandır. Badem yağı, ağız yoluyla alındığında göğüs yumuşatıcı ve öksürük kesici etkiye sahiptir (26).

Şükrullah Çelebi'nin EM eserinin 30. faslında sözü edilen besinlerin ses sağlığına etkisi yönünde içerdikleri makro ve mikro besin öğeleri, anti-oksidan, anti-inflamatuvar ve işlevsel besin özelliği taşımaları metabolizmanın düzgün çalışmasına etki etmekte ve bu yüzden sese iyi geldiğini işaret etmiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca ses, larinkste (gırtlak) birbirine zıt konumlanmış iki düz kas dokusu bandı olan vokal kıvrımların titreşimi ile üretilmektedir. Vokal kordların birbirleriyle temasta olan ve titreşen yüzeyel bölümleri beyaz görümlü, oldukça dirençli ve kalın non keratinize çok katlı yassı epitel ile kaplıdır. Larinksin lokalizasyonunu, dilin tabanı ile trakea (soluk borusu) üst kısmı arasındadır (1). Sesin anatomisi denilince larinks başka bir deyişle ses kutusu ilk akla gelmektedir. Fakat larinksin üstünde ve altındaki önemli anatomik yapılar olmadığında sesin üretimi gerçekleşemez. Sesin oluşumuyla ilişkili anatomik yapıları sıralayacak olursak; ağız, damak, farinks (yutak), alt solunum yolları (trakea, akciğerler), diyafragma ve karın içerisindeki yapı ve organlardır. Vücutta şarkı söyleme eylemine katkı sağlamayan yapı ve organ neredeyse yoktur (27). Ses sağlığı ise, ses sisteminde yer alan tüm organ ve yapıların fizyolojik olarak uyumlu bir şekilde çalışması anlamına gelmektedir. Bu fizyolojik uyumda herhangi bir sapma ses sağlığını olumsuz etkilemekte ve ses kusurlarına neden olmaktadır. Sese dair öneri ve uygulamaların bu bilgiler ışığı altında ele alınması önem arz etmektedir. Vücudumuzda sesin oluşumuyla

ilişkilendirilen birçok organ olduğu (27), ses sisteminde yer alan tüm organ ve yapıların fizyolojik olarak uyumlu bir şekilde çalışması gerektiği düşünüldüğünde fizyolojik uyumda herhangi bir sapma ses sağlığını olumsuz etkileyeceği ortadadır. Müellifin verdiği bilgiler doğrultusunda sese iyi gelen yiyeceklerin bulgularında; direkt ses ile bağlantılı olarak ebe gümesi, incir, bal şerbeti, hardal ve badem yağının önermesinin yanı sıra indirekt etkisi olduğunu düşünebileceğimiz ıspanak, yumurta ve bakla gibi besinlere yer verdiğini görmekteyiz. Müellifin sağlıklı olma halini sürdürmede günümüzde de olduğu gibi bireyi bir bütün olarak değerlendirdiğini, önerilerinin sadece larinks ve vokal kordları değil vücudun tamamının sağlıklı olmasına katkıda bulunacak şekilde olduğu söylenebilir. Çünkü ses sadece vokal kordlardan ibaret değildir ve birçok yapı ve organ sağlıklı bir sesin oluşumuna katkı sağlamaktadır. Sese iyi gelen yiyeceklerin genel olarak vitamin ve besin içeriğine bakıldığında protein, A vitamin ve E vitaminlerinin ortak olduğu görülmüştür. Anti-oksidan vitaminler vücutta hücre hasarını önleyerek normal hücre işlevlerinin sürdürülmesini ve bazı zararlı maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasını sağlamaktadır (28). Bu vitaminlerin vücuda yararlarında soğuk algınlığını önleme, bağışıklık sistemini güçlendirme gibi indirekt yolla ses sağlığına katkı sağladığını akla getirmektedir.

2000 yılında New York'un New Jersey bölgesinde 200 ses sanatçısının alternatif tıp kullanımı yaygınlıklarını belirlemek için yapılan bir çalışmada ekinezya şarkıcılar arasında en fazla kullanılan bitkilerden birisi olarak bulunmuştur. Fakat ülkemizde benzer bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Ayrıca bitkisel alternatif tıp tedavilerinde potansiyel risklerden bir kaçınının özellikle vokal kordu etkileyerek ses sağlığı açısından zararlarından bahsedilmektedir. Örneğin vitamin E yüksek dozlarda tüketildiğinde plaletetlerin (pulcuklar-trombositler) kümelenmesini inhibe ederek

antikoagülan (pıhtılaşma önleyici) etki ile vokal kordlarda bulunan kan damarlarında rüptür sonucu kordlar boyunca kanın ekstrasvazyonunun ses kısıklığına neden olabileceği aktarılmıştır (29). Her bir besinde olduğu gibi müellifin bahsettiği yiyeceklerin de fazla alınması durumunda zararlı etkilerinin ortaya çıkacağı göz ardı edilmemelidir.

Ses bozukluğuna neden olduğu ifade edilen unsurların etki mekanizmasına fizyopatolojisine dair bilgiler

Kar suyu içmek: Soğğun etkisiyle vokal kordlar ve intrensek kaslar üzerinde ısı kaybını azaltıp hemostazis sağlanabilmesi için vokal kordlar ve intrensek kaslar konstrüksiyona uğrar (30). Konstrüksiyon sonucu vokal kordlar ve intrensek kaslar esnekliğini kaybettiğinden dolayı sesin kullanımı ile birlikte mekanik zarar oluşabilir. Sürekli kar suyunun içimi halinde konstrüksiyondan dolayı yeterince kan akışı olmayacağından vokal kordlarda inflamasyon gelişmesine neden olmaktadır.

Ekşi yiyecekler yemek: Ekşi yiyecekler yemek ağız, larinks, farinks özafagus ve mide mukazasında tahrişe neden olmakta ve diş minesine zarar vermektedir. Ekşi yiyeceklerde bulunan asit özellikle diş minesinin ve dentinin erozyonu sonucu dentin tübüllerinin açılmasına neden olarak dentin hipersensitivitesine yol açmaktadır. Ayrıca stomatit, ağız kokusu, reflü gelişmesinde risk faktörü olarak da görülmektedir (31) (32). Yapılan bir çalışmada tuzlu ve ekşi yiyecekleri seven hastalarda özofajit (yemek borusu iltihabı) daha yüksek oranda bulunmuştur (33). Reflü ve benzer durumların varlığı vokal kordlara doğrudan etki ederek bir enflamasyona ve sesin bozulmasına neden olur.

İstifra etmek: Larinks ve farinks mukozası mide asidine karşı savunmasıdır ve teması halinde tahrişe neden olur. Kusma esnasında mide ve alt özefagustaki asitik sıvılar ağız yoluyla dışarı atılımı esnasında vokal kord

mukozasına zarar verir. Buna ek olarak kasma sırasında larinksin ileriye doğru yükselmiş duruma geçeceğinden vokal kordlar üzerinde mekanik bir tahribatta söz konusu olmaktadır (34).

Esrar içmek: Esrar içilmesi esnasında solunan duman aracılığıyla çıkan partiküller vokal kord mukozasına yapışarak doğrudan inflamasyon ve tahriş oluşturur. Larenjite, vokal kord yaralanmalarına neden olması yanında maruziyetin devam etmesi halinde vokal kordlarda nodül ve polip benzeri oluşumlar meydana gelebilmektedir (1) (35).

Yatarken bir şeyler okumak: İnsan vücudunun normal şekli ve yapısı incelenirken normal anatomik duruşa göre tanımlamalar yapılmaktadır. Normal anatomik duruş; karşımızda ayakta dik duran, başı dik, yüzü karşıya dönük, kolları yanlara sarkık, avuç içleri karşıya bakan durumda bulunan bir insan duruşuna verilen addır (36) . Bu pozisyonda vücudu oluşturan yapı ve organların işlevselliği de uygun koşullarda gerçekleşmektedir. Yatma pozisyonunda konuşmak ise; sesi oluşturan yapıların yatar pozisyonda baskı altında kalması sonucu mekanik olarak zarar görür.

Sese kötü gelen unsurların fizyo-patolojisine dair bulguların yapılması olası eylemlerin her birinin sesi oluşturan yapılara direkt etki ile ses sağlığını olumsuz yönde etkiledikleri görülmektedir. Şükrullah Çelebi'nin bildirdiği “kar suyu içmek, ekşi yiyecekler yemek, esrar içmek, istifra etmek ve yatarken bir şeyler okumak” eylemlerin literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Sonuç

- Şükrullah Çelebi'nin sese iyi gelen yiyeceklerle yönelik önerilerinin besinlerin içerdikleri makro ve mikro besin öğeleri, anti-oksidan, anti-inflamatuvar ve işlevsel besin özelliği taşımaları metabolizmanın hemostazisi sürdürmesine katkı sağlayacak

şekilde çalışmasına etki etmesi yönüyle büyük ölçüde uygun olduğu,

- Sese kötü gelen unsurların fizyo-patolojisinin ses sağlığını olumsuz yönde etkisinin açıklanmasıyla büyük ölçüde uyumlu olduğu,

- Müellifin ifade ettiği bilgileri içeren ve direkt ses icracılarına/gönüllülere uygulanmış besin ve unsurlara ait müdahale çalışmalarına rastlanılmadığı,

- Müellifin önerilerinin yaşadığı dönem şartları göz önüne alındığında ses sağlığına yönelik ortaya koyduğu bilgilerin önemli olduğu kanaatine varılmıştır.

Bu bilgiler doğrultusunda;

- Sonraki çalışmalarda ses sağlığı sorunlarının toplumdaki yaygınlığı ve ses sağlığına yönelik yapılan alternatif tıp uygulamaları konusunda tanımlayıcı nitelikte çalışmaların ve sese iyi gelen besinlerin etkisini açıklayacak interdisipliner çalışmaların yapılması,

- Ayrıca Türk müziği nazariyesi alanında yazılmış kaynak eserlerin interdisipliner çalışmalarla tahlil edilmesi çeşitli alanlara faydalı olacağından bu konuların titizlikle çalışılması önerilmektedir.

Kaynaklar

1. <http://www.nih.gov/> . Taking Care of Your Voice. [Çevrimiçi] 6 March 2017. [Alıntı Tarihi: 15 9 2018.] <https://www.nidcd.nih.gov/health/taking-care-your-voice>.

2. Voice Disorders in the General Greek Population and in Patients With Laryngopharyngeal Reflux. Spantideas N, Drosou E, Karatsis A, Assimakopoulos D. 2015, Journal of Voice, Cilt 29 (3), s. 389.e27-389.e32.

3. The Prevalence of Voice Problems Among Adults in the United States. Bhattacharyya N. 2014, Laryngoscope, Cilt 124, s. 2359-2362.

4. Prevalence of Voice Disorders in the General Population, Based on the Stockholm Public Health Cohort. Lyberg-Åhlander V, Rydell R, Fredlund P, Magnusson C, Wilén S. 2018, Journal of Voice, Cilt ARTICLE IN PRESS.

5. Prevalence of Voice Disorders in Singers:

Systematic Review and Meta-Analysis. Pestana PM, Vaz-Freitas S, Manso MC. 2017, Journal of Voice, Cilt 31 (6), s. 722-728.

6. Bardakçı, Murat. Ahmed Oğlu Şükrullah; Şükrullah'ın Risalesi ve 15. Yüzyıl Şark Musikisi Nazariyatı. İstanbul : Pan, 2012.

7. Kamiloğlu R. Ahmed Oğlu Şükrullah ve "Edvâr-ı Müsikî" Adlı Eseri. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İslam Tarihi ve Sanatları Anabilim Dalı (Türk Din Müsikîsi). Ankara : Doktora Tezi, 2007. s. 28.

8. Genetic resources collections of leafy vegetables (lettuce, spinach, chicory, artichoke, asparagus, lamb's lettuce, rhubarb and rocket salad): Composition and gaps. Van Treuren R, Coquin P, Lohwasser U. 2011, Genet. Resour. Crop Evol., Cilt 59, s. 981-997.

9. Spinach: Better management of downy mildew and white rust through genomics. Correll JC, Bluhm BH, Feng C, Lamour K, duToit LJ, Koike ST. 2011, Eur. J. PlantPathol, Cilt 129, s. 193-205.

10. Summer (subarctic) versus winter (subtropic) production affects spinach (*Spinacia oleracea* L.) leaf bionutrients: vitamins (C, E, Folate, K1, provitamin A), lutein, phenolics, and antioxidants. Lester GE, Makus DJ, Hodges DM, Jifon JL. 2013, J Agric Food Chem., Cilt 61 (29), s. 7019-27.

11. Evaluation of oxalate concentration in the U.S. spinach germplasm collection. Mou BQ. 2008, Hortscience, Cilt 43, s. 1690-1693.

12. Contribution of dietary oxalate to urinary oxalate excretion. Holmes RP, Goodman HO, Assimos DG. 2001, Kidney Int., Cilt 59 (1), s. 270-276.

13. Pre-clinical anti-inflammatory aspects of a cuisine and medicinal millennial herb: *Malva sylvestris* L. Prudente AS, Loddi AM, Santos AR, Pochapski MT, Piz-zolatti MG, Hayashi SS et al. 2013, Food Chem Toxicol, Cilt 58, s. 324-31.

14. Ethno botanical and scientific aspects of *Malva sylvestris* L.: a millennial herbal medicine. Gastparetto JC, Matrins CA, Hayashi SS, Otuky MF, Pontarolo R. 2012, J Pharm Pharmacol, Cilt 64 (2), s. 172-89.

15. Traditional uses of some medicinal plants in Malatya (Turkey). Tetik F, Civelek S, Cakilcioglu U. 2013, J Ethnopharmacol., Cilt 146 (1), s. 331-46.

16. Patterns of self-medication with medicinal plants and related adverse events--a South American survey. Consolini AE, Ragone MI. 2010, Curr Drug Saf, Cilt 5, s. 333-41.

17. Ebegümeci Bitkisinin Bazı Fiziko Mekanik Özelliklerinin Belirlenmesi. Keskin F, Cihanalp C, Külcü R, Yılmaz D. Diyarbakır, Türkiye : yazarı bilinmiyor, 2-5 Eylül 2015, 29. Ulusal Tarımsal Mekanizasyon ve Enerji Kongresi, s. 403-407.

18. Pozantı (Adana) ve Çevresindeki Bazı Bitkilerin Yerel Adları ve Etnobotanik Özellikleri. Bağcı Y, Savran A, Dural H. 2006, SÜ Fen Ed Fak Fen Derg., Cilt 27, s. 77-82.

19. Rakıcıoğlu N. Yumurta ve Sağlıklı Beslenme. [Çevrimiçi] 2013. [Alıntı Tarihi: 25 09 2018.] <http://www.yum-bir.org/UserFiles/File/yumurta.pdf>.

20. Phytochemical and nutritional significance of cactus pear. Stintzing FC, Schieber A, and Carle R. 2001, European Food Research and Technology, Cilt 212 (4), s. 396-407.

21. Nutritional and medicinal use of cactus pear (*Opuntiaspp.*) cladodes and fruits. Feugang JM, Konarski P, Zou DM, Stintzing FC, Zou CP. 2006, Front Biosci, Cilt 11, s. 2574-89.

22. Bozokalfa K, Aşçıoğlu T, Eşiyok D. Sağlıklı beslenmede bakla ve fitokimyasallar. [Çevrimiçi] 2016. [Alıntı Tarihi: 26 09 2018.] <http://www.dunyagida.com.tr/kose-yazisi/saglikli-beslenmede-bakla-ve-fitokimyasallar/1250>.

23. Balın Kalite Nitelikleri, Beslenme ve Sağlık Açısından Önemi. Karadal F, Yıldırım Y. 2012, Erciyes ÜnivVet Fak Derg., Cilt 9 (3), s. 197-209.

24. Thomas J, Kuruvilla KM, Hrideek TK. Mustard in Handbook of Herbs and Spices. [dü.] Peter KV. Cambridge England : Woodhead Publishing Ltd., 2012. s. 607.

25. The effect of radio frequency heat treatment on nutritional and colloid-chemical

- properties of different white mustard (Sinapisalba L.) varieties. Ildiko SG, Klara KA, Marianna TM, Agnes B, Zsuzsanna MB, Balint C. 2006, Innovative Food Science and Emerging Technologies, Cilt 7, s. 74 -79.
26. Anonim. Badem Eylem Planı 2013-2017. [Çevrimiçi] [Alıntı Tarihi: 26 9 2018.] <https://www.ogm.gov.tr/ekutuphane/Yayinlar/Badem%20Eylem%20Planı.pdf>.
27. Jahn AF. The Vocal Apparatus Structure and Function. The Singers Guide to Complete Health. Oxford : Oxford University Press, 2013, s. 11-23.
28. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi 2015. [Çevrimiçi] [Alıntı Tarihi: 15 09 2017.] http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/TOBR_kitap.pdf.
29. "Alternative Medical Therapy" Use Among Singers :Prevalence and Implications for the Medical Care of the Singer. Surow JB, Lovetri J. 2000, Journal of Voice, Cilt 14 (3), s. 398-409.
30. Hall JE. Guyton ve Hall Tıbbi Fizyoloji. [çev.] Yeğen BÇ. 11. basım. Ankara : Nobel Tıp Kitabevleri, 2011. s. 889-893.
31. Oral care and dentinal hypersensitivity. Pray WS. 2001, U.S. Pharmacist, Cilt 26, s. 19-22.
32. Consequences of excessive use of Amlarasa (sour taste): A case-control study. Panara KP, Acharya R. 2014, Ayu, Cilt 35 (2), s. 124-128.
33. Association between individual response to food taste and gastroesophageal symptoms. Shibata T, Nakamura M, Omori T, Tahara T, Ichikawa Y, et al. 2015, Journal of Digestive Diseases, Cilt 16 (6), s. 337-341.
34. Medical Management of the Professional Singer. Jahn AF. March 2009, Med Probl Perform Art, Cilt 24 (1), s. 3-9.
35. Gupta R. The Effects of Marijuana on the Voice. [Çevrimiçi] [Alıntı Tarihi: 26 09 2018.] <http://www.ohniww.org/the-effects-of-marijuana-on-the-voice/>.
36. Yıldırım M. Resimli Sistemantik Anatomi. Ankara : Nobel Tıp Kitabevleri, 2013. s. 38.

Chapters 30 and 31 of Şükrullah Çelebi's Work Edvar-ı Musiki: Voice Health

Extended Abstract

This study was carried out to explain the recommendations of Ahmedoğlu Şükrullah Çelebi, one of the ulamas in Amasya, on voice health in the thirtieth and thirty-first chapters of his work EM within the scope of today's modern medicine. The author was born in 1388 although it is not certain, and he was a scholar who had expertise in medicine, music and religious sciences and knew Turkish, Arabic and Persian languages at a good level. EM was translated into Turkish by Amasyalı Şükrullah. The first 15 chapters are translation of Kitabül Edvar and some of the chapters were put together from Kenzü't- Tuhaf. The others are author's own research. We focus on the thirtieth and thirty-first chapters. Voice health refers to the physiologically compatible operation of all organs and structures in the voice system. In this physiological compliance, any disorder negatively affects the voice health and leads to voice defects. The author reported the foods that are good for voice in the thirtieth chapter. The main ones are as follows. It was mentioned that the foods like spinach, marshmallow, uncooked egg yolk, fig, bean, hydromel, mustard, and almond oil refresh the voice. In the thirty-first chapter, the situations disturbing the voice are reported. In other words, it is stated that drinking snow water, eating sour foods, smoking weed, vomiting and reading something while lying cause hoarseness or voice disorder. In our study, the recommendations in Şükrullah Çelebi's work written in the 15th century were found to be compatible with today's alternative medicine practices in many respects.

Human being becomes a socio-cultural entity after coming into the world. By this characteristic, people are the beings communicating and interacting with the environment. Voice is one of the most important tools they use while doing this. In fact, voice and the use of voice appear in many situations from people's communication to the fulfillment of their works. While some occupational groups such as teachers, lawyers, health professionals, and sales representatives use their voices by speaking intensely, on the other hand, some occupational groups use their voices to sing. In addition to occupations

that require intensive speech, musicians who play music by using their voice further need a healthy voice compared to others.

This descriptive study was carried out by performing a literature review for the keywords in terms of voice health mentioned in the 30th and 31st chapters and by obtaining scientific data. In the first stage of the study, "spinach, marshmallow, uncooked egg yolk, fig, bean, hydromel, mustard, and almond oil," which are among the foods that are good for voice, in chapter 30 constituted the first keywords in the literature review. The explanation of the mechanism of action of the first keywords in terms of voice health based on the literature data constituted the second stage of the study. In the third stage of the study, "drinking snow water, eating sour foods, smoking weed, vomiting and reading something while lying," which are among the factors disturbing the voice mentioned in chapter 31, were discussed as the second keywords. The explanation of the physiopathology of these factors according to the literature constituted the final stage of the study.

It is thought that Şükrullah Çelebi might have indicated that the fact the macro and micronutrients that the foods mentioned in chapter 30 of EM contain with respect to their effects on voice health have anti-oxidant, anti-inflammatory and functional nutrient properties affects the proper functioning of metabolism, and therefore they are good for voice. In the results regarding the foods that are good for voice in line with the information given by the author, it is observed that he recommended marshmallow, fig, hydromel, mustard and almond oil in a direct connection with voice and also included the nutrients such as spinach, eggs, and bean that we can consider to have indirect effects. It can be said that the author evaluates the individual as a whole with respect to maintaining the state of being healthy as nowadays, and that his recommendations are aimed at contributing to the good health of both larynx and vocal cords and the whole body. When the vitamins and nutrient contents of the foods that are good for voice were examined

in general, it was found that the proteins, vitamin A and vitamin E were common. With respect to the benefits of these vitamins to the body, they contribute indirectly to the voice health in terms of preventing the common cold and strengthening the immune system.

The results related to the physiopathology of the factors that are bad for voice indicate that each of the possible actions negatively affects the voice health with a direct effect on the structures forming the voice. It can be said that the actions of “drinking snow water, eating sour foods, smoking weed, vomiting and reading something while lying” reported by Şükruallah Çelebi are compatible with the literature.

In conclusion, it appears that Şükruallah Çelebi's recommendations for the foods that are good for voice are largely suitable in terms of the macro and micronutrients that the foods contain, their anti-oxidant, anti-inflammatory, and functional nutrient properties, their effect on the functioning of metabolism in a way to contribute to the maintenance of hemostasis, and that the factors that are bad for voice are largely compatible with the explanation of the negative effects of their physiopathology on voice health. In the future, it is recommended to carry out descriptive studies on the prevalence of voice health problems in society and alternative medical practices for voice health, and interdisciplinary studies that will explain the effects of nutrients that are good for voice.

Keywords

voice health, şükruallah çelebi, edvar-i music, alternative medicine