



HIKMATNOMA İÇERİSİNDE YER ALAN HALK HEKİMLİĞİ UNSURLARI

Elements of Folk Medicine in *Hikmatnoma*

Sabiha ALTUNSOY*

ÖZ

İnsanlar yaşamları boyunca birçok hastalıkla karşılaşmış ve bu hastalıkları sağaltacak yöntemler aramış ya da hastalıkları sağaltmak için bilgisi, yeteneği olan kişilere başvurmuştur. Kimi zaman insanlar bu hastalıkları sağaltmada doğadan yararlanırken kimi zaman da büyü, dua, muska gibi tekniklerden yararlanmışlardır. Sağlıklı hâle geri dönmek veya sağlıklı hâlin korunması için uygulanan bu teknikler, kadim zamanlardan beri var olan ve günümüzde de varlığını devam ettiren halk hekimliğini ortaya çıkarmıştır. Sözlü kültürün ürünlerinden olan, ataların deneyimleri, gözlemleri sonucu ortaya çıkan ve insanı etkileyen birçok unsuru içerisinde bulunduran atasözlerinde halk hekimliğine dair uygulamalar ile sağlıklı kalmak için verilen tavsiyeler kuşaktan kuşağa aktararak kullanılmaya devam etmiştir. Konu bakımından zengin bir içeriğe ve bilgi birikimine sahip olan, ustaca kurulmuş, kısa, özlü sözlerin yer aldığı Özbek atasözleri kitaplarında da halk hekimliğine dair unsurlara rastlanılmaktadır. Bu çalışmada Özbek atasözlerinin açıklamalı sözlüğü *Hikmatnoma* içinde yer alan tıbbi tavsiyeler, halk hekimliği uygulamaları, tedavi amaçlı kullanılan şifalı bitkiler gibi hususlar üzerinde durulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Özbek atasözleri, halk hekimliği, tıbbi tavsiyeler, şifalı bitkiler, sağaltma.

ABSTRACT

People have encountered many diseases throughout their lives and sought ways to cure these diseases or consulted people who have the knowledge and ability to cure them. Sometimes people benefited from nature in curing these diseases, and sometimes they benefited from techniques such as magic, prayer, amulets. These techniques, which are applied to return to a healthy state or to maintain a healthy state, have revealed the folk medicine that has existed since ancient times and continues to exist today. In proverbs, which are the products of oral culture, emerged as a result of the experiences and observations of our ancestors and contain many factors that affect people, practices regarding folk medicine and recommendations for

* Yüksek Lisans Öğrencisi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çağdaş Türk Lehçeleri ve Edebiyatları Anabilim Dalı, Nevşehir/Türkiye. E-posta: sabihaaltunsoy@gmail.com. ORCID: 0000-0002-8910-4935.

staying healthy have also continued to be used by being transferred from generation to generation. Elements of folk medicine are also in the books of Uzbek proverbs, in which there are short and concise words that are skillfully established, which have a rich content and knowledge in terms of subject. In this study, medical advice, folk medicine practices, medicinal herbs used for therapeutic purposes, which are included in the *Hikmatnoma* the explanatory dictionary of Uzbek proverbs, will be emphasized.

Keywords: Uzbek Proverbs, folk medicine, medical advices, medicinal herbs, healing.

Giriş

İlk söyleyenlerini belirleyemediğimiz atasözleri hayat prensibi olacak fikir ve düşünceleri din, ahlak, hukuk, iktisat, terbiye, gelenek ve görenek ile tabiat olaylarından, teknikten vb. çıkacak kuralları somuttan soyuta giden bir yolla, söz ve yazıyla nesilden nesle aktarılan hikmetli cümlelerdir (Güzel ve Torun, 2003: 202). Evrensel düzeyde yaygın bir kültürel olgu olan atasözlerinin yer ve zaman bakımından ilk ortaya çıkışları herhangi bir kesinlikten uzaktır. Muhtemelen atasözleri, ulusların küçük topluluklar hâlindeki öncü nüvelerinin ormanlarda bitki kökleri veya meyve devşirerek geçimlerini sağladıkları toplayıcılık dönemlerinden, var oluşundan itibaren ortak bir anlaşma sistemi olan dilin kullanıldığı insanlık tarihinin en erken çağlarından beri var olmalıdır (Çobanoğlu, 2004: 1-2).

Türk kültürünün bir parçası olan atasözleri ile ilgili geçmişten günümüze kadar birçok terim kullanılmıştır. İlk yazılı belgelerden *Orhun Yazıtları*'nda, Uygur dönemi dil yadigârlarında ve Karahanlı Türkçesi döneminde kaleme alınan eserlerden *Divânu Lugâti't Türk*'te, atasözü anlamında "sab-sav" kelimesi geçmektedir (Öz, 2000: 114). Türk lehçelerinde atasözü terimi için "atalar sözü, makal, matal, makal-lakap, nakıl, sav, mesel" gibi tabirler kullanılmaktadır (Hazar, 2002: 311). Özbek Türklerinde ise atasözü; "maqol, matal, naql, masal, zarbulmasal, otalar so'zi, hikmatli so'z, aforizm, hikoyat, hikmat, burungilar so'zi, mashoyixlar so'zi" gibi kelime veya kelime grupları ile karşılanmıştır (Imamova, 2010: 289-290). Makalede *Hikmatnoma: O'zbek Makollarining Izohli Lug'ati* (1990) adlı eserde yer alan halk hekimliği unsurları incelenmiştir.

1. Halk Hekimliği

Geleneksel toplumlarda sağaltma, dinsel-büyüsel ve doğal yollar olmak üzere iki şekilde gerçekleştirilir. Hastalıkların tedavisinde kullanılan bitkiler, karışımlar, doğal nesnelere vb. folklorde "halk hekimliği" denilen bir

kadronun konusu olmuştur. Halk bilimi kadrolarında “halk tababeti”, “tıbbi folklor”, “halk tıbbı” gibi isimlerle de geçen halk hekimliği, kökünü eski inanç, deneyim ve uygulamalardan alarak geleneksel dünya görüşüyle biçimlenmiştir. Günümüzde alternatif tıbbın beslendiği kaynaklar arasında halk hekimliği de gelmektedir (Yolcu, 2021: 227). Özbek Türklerinde ise halk hekimliği için “xalq meditsinasi”, “xalq tibbiyoti” (Shomaqsudov ve Shorahmedov, 1990: 202, 363) ifadeleri kullanılır. *Hasta* kelimesi, “bemor”, “kasal” (*O‘zbek Tilining Izohli Lug‘ati*, 2006–2008: 227, 327); hastalık kelimesi “bemorlik”, “dard”, “kasallik”, “kasal holat”, “xastalik” (*O‘zbek Tilining Izohli Lug‘ati*, 2006–2008: 227, 327, 388, 562) gibi kelimeler ile karşılanmıştır. Diğer yandan hastalıkların tedavi edilmesi anlamında, “davo”, “davolash”, “davolamoq”, “davo qilmoq”, “emlamoq”, “muolaja qilmoq”, “shifolamoq” (*O‘zbek Tilining Izohli Lug‘ati*, 2006–2008: 37, 538, 539, 582, 643) hastalıklı hâli tedavi edici ilaçlar için ise “davo”, “darmon”, “darmonbaxsh”, “darmon dori”, “dori”, “em”, “iloj” (*O‘zbek Tilining Izohli Lug‘ati*, 2006–2008: 35, 197, 538, 566, 567, 646) vb. terimler kullanılmıştır.

İnsanlar, kadim zamanlardan beri hastalıkları iyileştirmek, defetmek ve sağlıklı hâli korumak için birçok uygulamalar gerçekleştirmiştir. Bireysel uygulamalar ile kendisini tedavi edemeyen kişiler, hastalığı geçiren kişilere veya hastalığının tedavisini bilen, işinin ehli olan insanlara başvurmuştur. İnsanların başvurduğu kişilerden biri de şamanlardır.

Çok eski zamanlarda Türkistan’a yayılan Şamanlık, Türk halkları tarihinde önemli bir rol oynamıştır. Türlü hastalıkları tedavi etme ve defetme gücüne sahip olan şamanların kaybolan adamları, canlıları ya da eşyaları bulduğu, geleceği görebildiği, türlü mekân ve zamanlardaki olayların farkında olduğu, doğa olaylarını öğrendiği, ölümden sonra vefat eden kişinin ruhunu ahirete gitmesini sağladığı, hatta kötü ruhlarla savaşma kabiliyetine de sahip olduğu düşünülür (Ashirov, 2007: 31–32). 18. yüzyılın ikinci yarısından itibaren bilimsel bir terim olarak kullanılmaya başlanan “şaman” kelimesi Türk lehçelerinde farklı şekillerde adlandırılmıştır: Örneğin, Yakutlar “oyun” (erkek şaman) ve “udagan” (kadın şaman), Nenetsler “tadebya”, Türkmenler “parxon”, Uygurlar ve kadim Türkler “qom”, Kazaklar “baksı”, Tacikler “parixon” (Ashirov, 2007: 32). Şaman için kullanılan terimler, Özbek Türkleri arasında da çeşitlilik gösterir. Fergana vadisinde tedavi eden şamanlar için “baxshi, parixon, folbin” adları kullanılırken Güney Kazakistan Özbekleri arasında “taub” (Arapça tabip, doktor) tabiri yaygındır. Bazı Özbekler ise şamanları “qushnoch” veya “qora qushnoch” şeklinde adlandırmışlardır. Kuzey Afganistan Özbeklerinde insanları ruhlar yardımıyla tedavi

eden kişilere nispeten “baxshi” ve “folbin” adlandırması kullanmış olsa da “folbin” terimi “falcı” olan kişiler içinde kullanılmıştır (Ashirov, 2007: 33). Özbekler tedavi olmak için şamanlar dışında “azayimxon, davolovchi, duonxon, emchi, emlovchi, eshon, qoqimchi, kinnachi (kinnakash, kinna soluvchi), mulla, shifokor, tabib” (*O‘zbek Tilining Izohli Lug‘ati*, 2006-2008: 38, 355, 368, 539, 582, 627, 666; Shomaqsudov ve Shorahmedov, 1990: 384) adı verilen kişilere de başvurmuşlardır.

Tedavi eden kişilerin başvurdukları yöntemler ise şu şekilde adlandırılır: “dam solish” (üfleme yapmak), “emi-dimi” (dua ile tedavi etmek), “chillayosin o‘qitish” (40 gün Yasin okuma), “qoqim” (büyü ile hastayı masaj yaparak tedavi etmek), “kinna salmoq (kinnalamoq, kinna solish)” (efsun söyleyerek hastalığı masajla ortadan kaldırmak), “kuf-suf” (üfürmek), “ko‘chiriq qilish” (hastalığı göçürmek), “suqlamoq (suqlash)” (göz değmesiyle giren hastalığı üfleyerek masaj yapıp tedavi etmek), “sham yoqish” (mum yakmak), “tumor taqish” (muska takmak), “xudoyi qilish” (Tanrı rızası için sadaka, ziyafet vermek ya da kurban kesmek) (*O‘zbek Tilining Izohli Lug‘ati*, 2006-2008: 36, 354, 368; Shomaqsudov ve Shorahmedov, 1990: 384).

Ele alınan eserlerde Özbek halkının tedavi olma sürecinde birçok yönelimlerinin olduğu görülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda halkın geleneksel tedavi yöntemlerinin geniş bir kısmının dinsel veya büyüsel özellikte olduğu varsayılabilir. Çalışmanın esas konusu olan atasözlerinde ise yukarıda yer alan tedavi yöntemlerinin yanı sıra kişilerin kendi deneyimleri veya gözlemleri sonucunda edindiği yöntemler de bulunmaktadır.

2. Hikmatnoma İçerisinde Yer Alan Halk Hekimliği Unsurları

“Archa suvini ichgan-ming yil yashar” (Ardıç suyunu içen bin yıl yaşar) (22). Mukaddes bitkiler arasında yer alan ardıç hakkında çeşitli efsaneler ve dinî rivayetler bulunmaktadır. Bunlardan biri de şöyledir: “Ardıç ağacına inanan bir kişi mutlaka arzu ve isteklerine eriştiğine inanılması örnek verilebilir. Dağdaki ardıç ne olduğu bilinmeyen bir hayat suyundan içermiş. Bundan dolayı bin yıl yaşarmış, daha sonra ise içinden bir ateş çıkararak yanıp gidirmiş”. Bu atasözü bunlara benzer birçok efsane ve rivayetlerin sonucunda meydana gelmiştir. Ardıcın tohumları, esansiyel yağ bakımından zengindir. Servigiller familyasında bulunan dağ ardıcı, et çatlaklarına, göğüs ağrılarına, öksürüğe karşı faydalıdır. İçilmesi mideye iyi gelir, şişkinliğe karşı etkilidir. Zehirli hayvan sokmaları sonucunda meydana gelen zararları tedavi eder. Kızıl ardıç yaprakları kaynatılarak sirke ile birlikte ağız çalkala-

nırsa diş ağrısını yatıştırır, meyvesi de öksürük ve karaciğer için yararlıdır (1990: 22).

“Asal-qılmaydi kasal” (Bal, hasta yapmaz) (23). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Asalari-oilaning tabibi” (Bal arısı, ailenin tabibi) (23). “Bolni bol deydi, bolni tanigan yeydi” (Bala, bal der, balı tanıyan yer) (23). “Bol ham bol, bahosi ham bol” (Bal da bal, pahası da bal) (23). “Bor yerida bol arzon” (Olduğu yerde bal ucuz) (23). “Asal desang, bir kamir, qo‘l tiqsang, ikki kamir” (Bal desen, bir hamur, kol diksen, iki hamur) (23). “Bol bilan balchiq yesa ham bo‘ladi” (Bal ile balçık yese de olur) (23). “Bolning tagini ye, sutning betini” (Balın dibini ye, sütün kaymağını) (23). Balın temizleyici özelliği vardır, damarları açar ve nemi emme gücüne sahiptir. Çürümüş derin yaraları temizler, kurutur. İştme kabiliyetini güçlendirir, göz donuklaşmasını giderir, eklemleri düzeltir, mideyi güçlendirir ve iştahı arttırır. Zehirli hayvanların ısırmasıyla meydana gelen uyuşmalara ve afyon içildiği zaman meydana gelen etkilere karşı fayda eder. Kuduz köpek ısırmasına ve zehirli mantar yiyenlerin derdine devadır. Zehirlere karşı faydalıdır (1990: 23).

“Bir anor ming bemorga davo” (Bir nar bin hastaya deva) (40). Ekşi nar –özellikle de şarabı- safrayı basarak atıkların iç organlara akışını durdurur. Narın kabuğu yanıklar ve irin için ilaçtır. Gözdeki hararete, gündüz oluşan görme kaybına fayda eder, göğsü kuvvetlendirir, kan tükürmeye, yüksek tansiyona, mide iltihaplanmasına, ishale fayda eder, parazitlerin vücuttan atılmasını sağlar (1990: 40).

“Chiyki et et keltirar, chiyki xamir dard keltirar” (Çiğ et et getirir, çiğ hamur dert getirir) (427). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Pishmagan etni yegali bo‘lmas, qaynamagan choyin ichgali” (Pişmeyen et yenmez, kaynamayan çay içilmez) (427). Bazı yiyecekleri çiğ olarak tüketmek sağlığa zarar verebileceği için iyice pişirilip yenilmesi tavsiye edilir (1990: 427).

“Ermanlik uyda er o‘lmas, darmanlik uyda dard bo‘lmas” (Pelin otu olan evde er ölmez, horasani otu olan evde dert olmaz) (443-444). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Bo‘z o‘tim bo‘lganda, bo‘z bolam o‘lmasdi” (Ölmez otum olsaydı genç çocuğum ölmezdi) (443). “Bo‘z o‘t, bo‘znoch, bo‘ztikon” (altın otu veya ölmez otu), olarak adlandırılan bu ot nazar değen kişilere karşı kullanılır ve şifa veren, ilaç yapılan bitkilerdendir. Şifalı bitkilerden olan pelin otu, iştah açıcı, hazmı kolaylaştırıcı ilaç olarak tüketilir. Bitkiden alınan kimyasal bileşenler, bronşiyal astım, romatiz-

ma, egzama ve x ışınları etkisinde kalan yerleri tedavi etmede kullanılır. Pelin otunun emici ve eritici özelliği de bulunur. Cilt rengini iyileştirir, tilki ve yılan hastalığı için faydalıdır. Göz altında ve vücudun diğer bölgelerinde bulunan morlukları ortadan kaldırır. Suyu ile yapılan hamur, ödeme, şişlikle-re, kaynatılma sonucunda oluşan buharı ise kulak ağrısına iyi gelir. Göz ağrısını, göze perde inmesini tedavi etmek amacıyla pelin otu ve diğer türlerinin göze koyularak sarılması da faydalıdır. Yok olan iştahı geri getirir, şarabı mideyi kuvvetlendirir. Pelin otu özellikle mercimek veya pirinç ile kaynatılıp yenildiği zaman parazitleri öldürür. Mideye, ciğerlerin bulunduğu kısma ve bele koyulup bağlandığında ağrılarını giderir. Yüksek ateş, deniz ejderhası ve çıyan sokmalarına karşı şarabının tüketilmesi de yarar sağlar. Diğer bir şifalı bitki olan horasani otu, bağırsak parazitlerinin atılmasında, çıkarılan yağı ise antiseptik ilaç niteliğinde olduğu için şişlik, iltihap, nevralsi ve başka hastalıkları tedavi etmede kullanılır. Bütün türleri gaz söktürücü olan horasani otunun külü ile zeytinyağı ve badem yağının karıştırılarak sürülmesi tilki hastalığına karşı faydalıdır. Horasani otunun yağı yavaş uzayan sakalın uzamasını hızlandırdığı gibi dökülen sakalın da çıkmasını sağlar. Çıyan, göz ağrısı, nefes darlığı, çıyan ve karadul sokmalarına, genel olarak zehirlere karşı iyileştirmek amacıyla da yararlanır (1990: 443-444).

“Harakat, harakatda-barakat” (Hareket, harekette bereket) (515). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Harakatda-barakat” (Harekette bereket) (515). “Barakat-harakatda” (Berekette hareket) (515). “Barakatning onasi-mehnat, otasi-sa’yi harakat” (Bereketin annesi emek, babası hareket) (515). “G’ayrat-jonga madad” (Gayret, cana medet) (515). Hareket etmek, hem beden sağlığı hem de ruh sağlığı açısından insanlar için faydalı bir şeydir. İnsanlar hareket edip çalışmaz ise kendi ihtiyaçlarını karşılayamaz duruma gelir. Bu atasözlerinde boş durulmaması gerektiği ve çalışarak bereketin artırılabilceği anlatılmaktadır (1990: 515).

“İlon chaqsa avroqchiga bor” (Yılan soksa büyücüye git) (156). Halk arasında söylenenlere göre yılanın gözü başka hayvanlarınkine baktığı zaman pek keskin, güçlü olurmuş. O uzun süre gözlerini kırpmadan dururmuş. Yılan göz dikip büyülese, yüksek yerde duran yuvadaki kuş yavruları, hatta gökyüzünde uçan kuşlar onun önüne düşüp hazır yem olurmuş. Yılanı yakalayıp eğiten büyücü adamlar da bulunur. Geçmişte böyle büyücüler yılan, çıyan, örümcek ve diğer zehirli hayvanların ısırıldığı adamı ne Türkçe ne Arapça ne de Farsça hiç kimsenin anlamadığı bir dilde (buna “cin dili” derler) büyülerlermiş. Bu gibi anlatılardan ortaya çıkan atasözünde, bir derdin,

elemen, çektiğın azabın varsa eğer onu derdinizden anlayan kişiye söylemeniz tavsiye edilir (1990: 156).

“İsiriqdan jin qochar, yuduruqdan jinni” (Üzerlik otundan cin kaçar, yumruktan deli) (161-162). Bu atasözünün eserdeki diğeri varyantları şunlardır: “İsiriq isman deydilar, sizi bizga deydilar, eshiqdan kelgan baloga, qalqon isiriq deydilar” (Üzerlik ismini derler, sizi bize derler, kapıdan gelen belaya, kalkan üzerlik derler) (161). Bu atasözü üzerlik otu uygulanırken söylenir. Geçmişte “cin” denilen çok küçük, göze görünmeyen şeyler türlü hastalıklar getirip çıkarmışlardır (Bir ihtimal günümüzdeki anlamıyla mikrop ve bakterileri demek istemişler). Etnograf G. P. Snasaryov bir yazısında genel olarak “cin”i tıpkı sıvrisineğe benzer, ateş yanan yerlerde sürü biçiminde, toplu halde bulunan çok küçük hacimdeki şeyler olarak betimler. Biyologlardan Q. Hojimatov ve U. Pratrov “Mukaddes bitkiler var mı?” adlı kitapta üzerlik otu hakkında şu bilgileri verirler: Üzerlik 40-60 santimetreye kadar boyu uzayan çok yıllık bitkidir. Özbekistan’ın çöl ve kırlık bölgelerinde çok geniş alanlara yayılır. Halk hekimliğinde üzerlikten hazırlanan sıvı ile kaşıntı, vücut ve deri hastalıkları tedavi edilmiştir. Üzerliğin bu faydalı özelliğini bilmeyen kişiler ona ilahi bir görünüş vermişlerdir. Söylentilere göre evde üzerlik otu tütsülenirse o bütün cin ve şeytanları kovup çıkarır ve insanın bin bir derdine deva olurmuş. Bu sebeple üzerlik otu, çocuklarda kızamık çıktığında, bir çocuk doğduğunda ve bazen de oğul düğünü, mevlit gibi merasimlerde, hastalık göçürmesi yapılırken tütsülemek amacıyla kullanılır. Bu gibi uygulamalardan başka üzerlik otu, evlere ve ekin ekilen alanlara onları göz değmesinden korumak için asılır, hastalığı masaj yaparak geçirmek için küle katılıp kullanılır. Üzerlik otu yakıldığında ondan ayrılan duman dezenfekte etme özelliğine sahiptir. Üzerlik otunun dumanı havayı çeşitli zararlı mikroplardan temizler ve kendine has hoş kokusu ile pis kokuları yok eder (1990: 161-162).

“İssiq-suyak sindirmas, sovuq-jonni tindirmas” (Sıcak kemik kırmaz, soğuk canı dindirmez) (162-163). Bu atasözünün eserdeki diğeri varyantları şunlardır: “Ochlikka chidab bo’ladi, sovuqqa chidab bo’lmaydi” (Açlığa dayanılır, soğuğa dayanılmaz) (163). “Yoz sovuq’i yondan geçer, qish sovuq’i tandan o’tar” (Yaz soğuğu yandan geçer, kış soğuğu tenden geçer) (163). “Kuzgi sovuqdan kun bo’yi qoch!” (Güzünki soğuktan gün boyu kaç!) (163). Genellikle güz mevsiminde hafif, ince giysi ile dışarı çıkan kişiler, havanın birden serinleyip buz gibi rüzgârların gelmesiyle birlikte soğuk algınlığına yakalanıp hasta olur. Bunun için atasözünde, insan organizmasına uy-

mayan soğuk zamanlarda kişinin kendisini iyi bir şekilde koruması gerektiği anlatılmıştır (1990: 163).

“Ertagi sovuqqa uchrasang ucra, kechki sovuqqa uchrama” (Sabahki soğuğa uğrarsan uğra, akşamki soğuğa uğrama) (163). Sabahleyin olan soğukta güneşin doğmasıyla birlikte havadaki ısı artar ve havada yumuşama olur. Akşama doğru ise güneşin batmasıyla birlikte meydana gelen ısı kaybı ile hava soğumaya başlar (1990: 163). “Qora sovuq-qordan yomon” (Kara soğuk, kardan kötü) (163). “Quruq ayoz-tilsiz yov” (Kuru ayaz, dilsiz düşman) (163). “Qishning sovuğ’ida to’nggandan, yozning issig’ida o’lgan yaxshi” (Kışın soğuşunda donandan, yazın sıcakında ölen iyi) (163). “Yolqitsa ham-yog’ yaxshi, yondirsa ham yoz yaxshi” (Dokunsa da yağ iyi, yaksa da yaz iyi) (163). “Yozga chiqqan jon-o’lmas” (Yaza çıkan can ölmez) (163). Hava her ne kadar sıcak olsa da kemiği kırmaz yani kişiye çok da zarar vermez ama soğuk kişinin canından geçip gider. Bu atasözlerinde sağlığını korumak için soğuk havalara karşı dikkatli olmanız gerektiği tavsiye edilir (1990: 162-163).

“Kasal bo’lip o’lmadim, uzluqib o’ldim” (Hasta olup ölmedim, tekrarlayınca öldüm) (201-202). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Kasalni urintirma, uziladi” (Hastayı zorlama, ağrılaşır) (202). “Sog’ yotsa, yomon, nosog’ yursa yomon” (Sağ yatsa kötü, hasta yürüse kötü) (202). Hasta biraz iyileştikten sonra düzeldim deyip ağır işler yapmamalıdır. Eğer hasta dinlenmeyip işlerine devam ederse hastalığının nüksederek öncesinden daha da ağrılaşarak ölebileceği anlatılmak istenmiştir (1990: 201-202).

“Kasalni mayiz emas, achchiq dori tuzatadi” (Hastalığı kuru üzüm değil, acı ilaç düzeltir) (202). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Dard davosi bilan tarqaladi” (Dert devası ile dağılır) (202). Dard çekmagan dori qadrini bilmas” (Dert çekmeyen ilaç kadrini bilmez) (202). “Dori shirin bo’lmaydi” (İlaç tatlı olmaz) (202). “Dori-achchiq, ta’siri shirin” (İlaç acı, tesiri tatlı) (202). “Zaharni zahar kesadi” (Zehri zehir keser) (202). “Jonini sevgan-ilon etini ham yeydi” (Canını seven, yılan etini de yer) (202). “Og’riqning oldini ol” (Ağrının önünü al) (202). “Kasal bo’lmasdan yugurmasang, kasal bo’lganda yugurasan” (Hasta olmadan koşmazsan, hasta olduğunda koşarsın) (202). “Dardini yashirganga dori yuqmas” (Derdini saklayana ilaç tesir etmez) (202). “Dardingning vaqti o’tsa, tabibdan o’pkalama” (Derdinin vakti geçince doktora yakınma) (202). Halk hekimlerinin tavsiyelerine göre kişi acı da olsa faydalı ilaçları kullanmaktan korkmamalı, hastalıklara karşı önlem alarak çaresini bulmalıdır (1990: 202).

“Nonning ikki kunligini yo, go’shtning-bir kunligini” (Ekmeğin iki günlükünü ye, etin bir günlükünü) (275). Halkın tıbbi görüşleri sonucunda ortaya çıkan atasözlerinden biridir. Ekmeği çok yemek kişinin sıhhati, selameti için çok zarar vermez ama eti gereğinden fazla yemek zararlıdır ve ömrü kısaltır. Söylentilere göre uzun ömre sahip olan kişilerin çoğu genel olarak et yememiş veya çok az miktarda tüketirmiş (1990: 275).

“Och qoringa-ochchiq sarimsoq” (Aç karnına acı sarımsak) (328). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Och qoringa-sassiq sarimsoq” (Aç karnına sasımış sarımsak) (328). “Och qoringa-achchiq ayron” (Aç karnına ekşi ayran) (328). “Och qoringa-achchiq suv” (Aç karnına acı su) (328). “Och qoringa-namakob” (Aç karnına tuzlu su) (328). “Och qoringa-gap yoqmas” (Aç karnına söz geçmez) (328). Yukarıda yer alan atasözleri bir kişinin karnı acıktığında, gücü azalıp sinirlenmeye başlayınca önüne ekmek, yemek ya da herhangi bir yiyecek konmaz da sürekli kuru çay uzatılıp içmeye zorlandırıldığı zaman gerçek veya mizahi amaçlı söylenir (1990: 328). Tansiyon için örneğin, çay, soda, tuzlu gıdalar, tuzlu ayran tansiyonu yükseltmek için kullanırken tuzsuz ayran ve sarımsak (Karatay, 2009: 11) ise tansiyon düşürmek için kullanılmaktadır.

“Oftop kirmagan uygа tabib kiradi” (Güneş girmeyen eve doktor girer) (328). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Quyosh, suv, havo-eng yaxshi davo” (Güneş, su, hava, en iyi deva) (328). “Quyosh, havo-tanga davo” (Güneş, hava, tene deva) (328). “Sof havo-tanga davo” (Temiz hava tene deva) (328). “Tog‘ havosi-dard davosi” (Dağ havası dert devası) (328). “Qavs suvi-dardga davo, quyoshi, havosi-tanga davo” (Kavs-güneş yılına göre dokuzuncu ay, 22 Kasım ile 22 Aralık arasındaki dönem-suyu, derde deva; güneşi, havası vücuda deva) (328). Güneş ışınlarının evin içine doğru vurması evdeki mikropların ve bakterilerin üremesini azaltarak ölmelerini sağlar. Güneşin temizleyici etkisi bağışıklık sistemimizi koruduğu gibi temiz hava ve suda insan sağlığı için çok faydalıdır. Bu nedenle insanların güneş, hava ve sudan imkânı olduğunca çok yararlanması gerektiği anlatılır (1990: 328).

“Og‘riq ko‘paysa, emchi ko‘payar” (Ağrı çoğalsa doktor çoğalır) (342). Bu atasözünde, hastalandığınız zaman çevrenizdeki kişilerin verdikleri tavsiyelere bakmayıp hastalığın tedavisini bilen bir kişiye gitmelisiniz denilmektedir (1990: 342).

“Olma yeb og‘rigandan-o‘riq yeb o‘lgan yahshi” (Elma yiyip hastalanmaktansa kayısı yiyip ölmek iyi) (296). Bu atasözünün eserdeki diğer

varyantları şunlardır: “Olmani ye, suvni ich, og‘rimasang, menga kel” (El-mayı ye, suyunu iç, hastalanmazsan bana gel) (296). Meyve, sebze demeden bütün yiyecekleri nefsinize sahip çıkararak ihtiyacınız olduğu kadar tüketmeniz tavsiye edilir. Aksi hâlde fazla yiyecek tüketimi yapmanın kişiye acı ve ağrıdan başka bir şey getirmeyeceği söylenmektedir. Aşırı yemek yiyerek acı içinde kıvranan kişilerle alay etmek için kullanılan bir atasözüdür (1990: 296).

“Ona yesa, bolaga sut bo‘ladi” (Anne yese çocuğuna süt olur) (299-300). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Emizikli xotinning ishtahasi zo‘r bo‘lar” (Emziren kadının iştahı güçlü olur) (299). Anneler yemek yemeden önce aç karnıyla emzirme yapmamalı ve iyi yemekler yemelidir. Bu konu ile ilgili halk arasında bazı uygulamalarda bulunur. Bu uygulamaların bir kısmı şu şekildedir: Emziren kadının canının çektiği yiyecekler bulunup alınır. Komşular nadir bir yemek pişirdikleri zaman az da olsa emziren kadınlara verir (1990: 299-300).

“Oqliq bor uyga og‘riq dorimas” (Aklık olan eve ağırı yaklaşmaz) (338-339). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Oqliq bo‘lsa, ochlik yo‘q” (Aklık olsa açlık yok) (338). “Oqligim-to‘qligim” (Aklığım tokluğum) (338). “Oqliq istasang, shoxlik ista” (Aklık istesen boynuzlu iste) (338). “Sigiri ko‘pning-oqi ko‘p” (Siğiri çok olanın akı çok) (338). “Sigiri bor och o‘lmas” (Siğiri olan aç ölmez) (338). “Sigiri bor och-kasal bo‘lmas” (Siğiri olan hasta olmaz) (338). “Sigirli uyda sil bo‘lmas” (Siğirli evde verem olmaz) (338). “Agar bo‘lsa oqliq‘ing, bilinmaydi yo‘qlig‘ing” (Eğer olsa aklığın, bilinmezdi yokluğun) (338). “Oqliq sotgan-oqarmas” (Aklık satan ağarmaz) (388). Eski geleneklere kadar uzanan bir atasözüdür. Geçmişte göçebe çobanların inek, koyun, keçi, at, deve gibi süt hayvanları bulunmuş ve hayvanların sütü, yoğurdu, kımız genel olarak “akı” kimseye satılmamış. Eğer bu aklıkları satan birinin olduğunu öğrenseler onunla dalga geçerler ve ona aklık satan adamın biri iki olmaz derlermiş. Süt, yoğurt, peynir, kaymak, süzme, cacık, ayran, kımır, kımız, keş vb. gibi ürünler insan sağlığı için çok yararlıdır. Koyun, keçi, deve, at, inek gibi türlü hayvanların sütleri, bedeni güçlendirir, sağlamlştırır, kilo yapar, bağırsak yaralarına iyi gelir ve bağırsağı temizler, derideki çirkin izleri giderir, derinin rengini iyileştirir özellikle de yüz rengini, kadınları güzelleştirir, göz ağrısına, öksürüğe, vereme, kan tükürmeye, astıma, nefes darlığına, sarılığa, dalağa, karaciğere ve birçok hastalığa karşı fayda sağlar (1990: 338-339).

“Osh oshligini qilsin, choy-choyligini” (Aş aşığını yapsın, çay çaylığını) (331-332). Yemek yerken veya yemek yedikten hemen sonra çay içilmeme-

li, yenilen yemeğin gücünün ortaya çıkması beklenmelidir. Bu atasözü yemek yedikten hemen sonra sürekli çay ikram eden kişiye yarı nasihat yarı şaka manasında söylenir (1990: 331-332).

“Oz oshagan moy oshar, ko‘p oshagan loy oshar” (Az yiyen yağ yer, çok yiyen çamur yer) (285-286). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Oz yemak-soz yemak” (Az yemek yerinde yemek) (285). “Oz yemoq-tani sog‘liq, oz demoq-hiqmatga bog‘liq” (Az yemek, vücuduna sağlık; az demek, hikmete bağlı) (285). “Oz demoq-hikmatga lozim, oz yemoq-sihatga lozim” (Az demek, hikmete lazım; az yemek, sıhate lazım) (285). Oz yegan oz yiqilur, oz degan oz yangilur” (Az yiyen az yıkılır, az diyen az yanılır) (285). “Ko‘p demak-so‘zga mag‘rurlik, ko‘p yemak-nafsga ma‘murlik” (Çok demek, söze mağrurluk; çok yemek, nefse mağrurluk) (285). “Izzat tilasang oz de, sihat tilasang oz ye” (İzzet dilesen az de, sıhhat dilesen az ye) (285). “Qorning ochmasdan ovqat yegil, qorning to‘ymasdan qo‘lingni artgil” (Karnın acıkmadan yemek ye, karnın doymadan elini temizle) (285). “Og‘izga solar oshni og‘ziga sig‘aricha ol” (Ağzına koyacağın yemeği, ağzına sığacak kadar al) (285). “Og‘zing ulkan bo‘lsa, qoshiqdan o‘pkalama” (Ağzın büyükse kaşıktan yakınma) (285). “Aqlli odam qish g‘amini yoz yer, kecha bo‘lsa, xo‘ragini oz yer” (Akıllı adam kışın gamını yazın yer, geceyse yiyeceğini az yer) (285). “Ertagi nasibdan qolma, kechki nasibga borma” (Sabahki nasipten kalma, akşamki nasibe varma) (285). Bundan önceki atasözü ile birlikte sabahları karın doyduktan sonra ufak tefek şeyler atıştırılabileceği ve akşamları ise uyumaya yakın yemek, atıştırma malik yenilmemesi gerektiği söylenilir (1990: 285). “Yeyar oshingdan yemas oshing ko‘p bo‘lsin” (Yiyecek aşından yenmez aşın çok olsun) (285). Yiyip bitirivereceğin yiyeceklerden çok, yenmeyen yani çiğ yiyeceklerin çok olsun denilmektedir (1990: 285). “Og‘zimga keldi deb, dema, oldimga keldi deb, yema” (Ağzıma geldi deyip söyleme, önüme geldi deyip yeme) (285). “Og‘ziga kelganni demak-nodoning ishi, oldiga kelganni yemak-hayvonning ishi” (Ağzına geleni demek cahilin işi, önüne geleni yemek hayvanın işi) (285). “Ko‘p demak birlan bo‘limgil nodon, ko‘p yemak birlan bo‘limgil hayvon” (Çok demek ile olma cahil, çok yemek ile olma hayvan) (286). “Oz yesang asal bo‘ladi, ko‘p yesang kasal qiladi” (Az yesen bal olur, çok yesen hasta eder) (286). “Loyqa-boshdan, og‘riq oshdan” (Karışıklık baştan, ağrı aştan) (286). “Ko‘p yegan-katta ziyon” (Çok yemek, büyük ziyon) (286). “Oz-oz yegan mazadur, ko‘p-ko‘p yegan ozadur” (Az az yemek tadını çıkarmaktır, çok çok yemek yoldan çıkarmaktır) (286). “Ko‘zing og‘risa, qo‘lingni tiy, qorning og‘risa nafsingni tiy” (Gözün ağrısa elini tut,

karnın ağrısa nefsinı tut) (286). “Har narsaning ozi-dori” (Her şeyin azı ilaç) (286). “Oz yegan-oston sog‘ayar” (Az yiyen kolay iyileşir.” (286). “Kam-kam ye, doim ye” (Az az ye, daima ye) (286). “Kam-kam yesang, doim yersan, ko‘p-ko‘p, yesang neni yersan?” (Az az yesen daima yersin, çok çok yesen neyi yersin?) (286). “Oz yegan-ko‘p yer, ko‘p yegan-oz yer” (Az yiyen çok yer, çok yiyen az yer) (286). “Oz yeganga bor davo, ko‘p yeganga ne davo?” (Az yiyene var deva, çok yiyene ne deva?) (286). “Ko‘p oshovdan o‘lganlar-ochlikdan o‘lganlardan ko‘proq” (Çok yemekten ölenler, açlıktan ölenlerden daha çoktur) (286). “Kam yemoq to‘rga eltar, ko‘p yemoq-go‘rga” “Az yemek başköşeye götürür, çok yemek mezara.” (286). “Kamxo‘rlik to‘rga eltar, purxo‘rlik-go‘rga” (Daha azı başköşeye götürür, daha çoğu mezara) (286). İnsanların ihtiyacı olan kadar yiyecek tüketmesi gerektiği, fazla yemenin ve içmenin kötü sonuçları olacağı hakkında uyarı niteliğinde söylenen atasözleridir (1990: 285-286).

“Pokliging-sog‘lig‘ing” (Temizliğin, sağlığın) (350). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Tozalik-sog‘lik garovi” (Temizlik, sağlığın garantisini) (350). “Sog‘ yuray desang, ozoda bo‘l!” (Sağlam yürüyeyim dersen, temiz ol) (350). “Oq bo‘lmasa bo‘lmasin, pok bo‘lsin” (Ak olmasa olmasın, pak olsun) (350). “Janda bo‘lsa bo‘lsin, ganda bo‘lmasin” (Yamalı hırkan olursa olsun, kirlili olmasın) (350). “Qaramagan boshni bit yeydi” (Bakmadığın başı bit yer) (350). “Qo‘ling terli bo‘lsa, qo‘l olishib korishma!” (Elin terliyse el sıkışma) (350). Beden ve kıyafet temizliği insanlar için çok önemlidir. Temizlik birçok bakteri ve virüsten korunmanızı sağlar. Bu sebeple yukarıdaki atasözlerinde temiz ve düzenli olmanız öğütünde bulunulur (1990: 350).

“Qayg‘u qaritar, g‘am o‘ldirar” (Keder yaşlandırır, gam öldürür) (480). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Umrni ish emas, g‘am yemiradi” (Ömrü iş değil, gam yıpratır) (480). “Elni ixtilof buzar, dilni-iztirob” (Halkı ihtilaf bozar, gönlü ızdırar) (480). “Dard tomirni yeydi, hasrat-umrni” (Dert damarı yer, hasret ömrü) (480). “Odamni g‘am chiritar, temirni-nam” (Adamı gam çürütür, demiri nem) (480). “Temirni zang yeydi, erni g‘am” (Demiri pas yer, eri gam) (480). “Kuya kiyimni yeydi, g‘am-odamni” (Güve giysileri yer, gam adamı) (480). “Ko‘p qayg‘urgan-zil bolur” (Çok kederlenen yoldan çıkar) (480). “Ko‘p qayg‘urdim-sil bo‘ldim, ko‘p yalindim-qul bo‘ldim” (Çok üzüldüm verem oldum, çok yalvardım köle oldum) (480). “O‘rinsiz g‘azab-o‘zingga azob” (Yersiz gazap, kendine azap) (480). “G‘am yuki tog‘dan og‘ir” (Gam yükü dağdan ağır) (480). “Qahri borning-zahri bor” (Kahrı varın, zehri var) (480). “Kishini yoshi qaritmaydi,

vahm qaritadi” (Kişiyi yaşı yaşlandırmaz, korku yaşlandırır) (480). “Issiq choʻpni quritar, qaygʻu erni qaritar” (Sıcak otu kurutur, keder eri yaşlandırır) (480). “Oʻtda yongan-kuyadi, gʻamda yongan-oʻladi” (Ateşte tutuşan yanar, gamda yanan ölür) (480). “Oʻylasang-qaygʻu koʻp, oʻylamasang-qaygʻu yoʻq” (Düşünsen keder çok, düşünmesen keder yok) (480). “Koʻl uchun yigʻlasang, koʻzdan ajraysan” (El için ağlasan, gözden ayrılırsın) (480). “Qayguni koʻz yoshi yuvolmas” (Üzüntünü gözyaşı yıkamaz) (480). “Koʻz yosh-qaygʻuga yoʻldosh” (Gözyaşı üzüntüye yoldaş) (480). “Qaygʻu-foydasiz, yigʻi-yordamsiz” (Üzüntü faydasız, ağlama yardımsız) (480). “Behuda oʻylarga yiglamoq-sogʻ yurakni dogʻlamoq” (Beyhude düşüncelere ağlamak, sağlam yüreği dağlar) (480). “Behudaga yigʻlaganing yuraginingni dogʻlaganing” (Beyhudeye ağlayanın, yüreğini dağlayanın) (480). “Bekorga koʻz yoshlamoq-jafo bilan oʻynashmoq” (Boşuna gözyaşı akıtmak, cefa ile oynaşmak) (480). “Kuyganga kuyma” (Yanana yanma) (480). “Qaygʻuni qaygʻuruvchiga ber” (Kederini kederlenen kişiye ver) (480). “Gʻamingni doʻstingga aytma-kuyunadi, dushmaningga aytma suyunadi” (Gamını dostuna söyleme üzülür, düşmanına söyleme sevinir) (480). “Odamni umid yoshartadi, gʻam qaqqhatadi” (Adamı ümit gençleştirir, gam sızlandırır) (480). “Jahl qaritar, kulgi yoshartar” (Sinir yaşlandırır, gülüş gençleştirir) (480). “Jahl-dushman, aql-doʻst” (Sinir düşman, akıl dost) (480). “Johillikdan jon chiqar, qotillikdan-dong” (Cahillikten can çıkar, katillikten ün) (480). “Bugungi jahlingni ertaga qoʻy” (Bugünkü sinirini yarına bırak) (480). “Gʻam ortidan gʻam yuradi” (Gam ardından gam yürür) (480). “Gʻam keldimi eshigingni och!” (Gam geldi mi kapını aç) (480). “Gʻam yeguncha, non ye” (Gam yiyinceye kadar ekmek ye) (480). “Bu dunyo gʻamxonadur, gʻam yegan-devonadur” (Bu dünya gamhânedir, gam yiyen divanedir) (480). “Gʻam yema, begʻam boʻ(l)ma!” (Gam yeme, gamsız olma) (480). “Chap koʻzing yigʻlaganda, oʻng koʻzing kulib tursin” (Sol gözün ağladığında, sağ gözün gülsün) (480). “Tabassum toshni eritadi” (Tebessüm taşı eritir) (480). “Koʻngil yayrasa, kavurgʻaga jir bitadi” (Gönül neşelense kaburgaya yağ biter) (480). “Ayiqni yenggan chala botir, achchiqni yenggan-toʻla botir” (Ayiğı yenen yarım batur, acıyı yenen tam batur) (480). Her şeye gamlanıp, kederlenip, üzülüp, sinirlenmek yerine keyifli, neşeli, mutlu bir hayat geçirmeniz tavsiye edilir. Kötü düşüncelerin ise insanda hastalıklara, ölüme sebep olabileceği de anlatılır (1990: 480).

“Sarimsoq, sarimsoq yeganning tani sogʻ” (Sarımsak, sarımsak yiyenin vücudu sağlam) (363). Sarımsağın içinde şifa verici maddeler bulunmaktadır. Antibiyotik yerine geçer, kişinin iştahını açar, bağırsak-karın faaliyet-

lerinin normal çalışmasını sağlar. Halk hekimliğinde sarımsaktan hazırlanan ilaçlar, mide, bağırsak, solunum yolları, karaciğer, akciğer, baş, beyin, göğüs kafesi hastalıklarını, yılan, çıyan sokmalarını tedavi etmede kullanılır. Bu atasözülle sarımsağın insan sağlığı için ne kadar faydalı olduğu açıklanmıştır (1990: 363).

“Sovuğ‘ing oshsa-bo‘ston, issig‘ing oshsa-go‘riston” (Soğukluğun artsa bostan, sıcaklığın artsa mezarlık) (375). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Sovuğ‘ing oshsa ne davlatdur, issig‘ing oshsa-qiyomatdur” (Soğukluğun artsa ne zenginliktir, sıcaklığın artsa kıyamettir) (375). Vücut ısısı düştüğünde sıcak şeyler içerek ısı normal hale geri getirilebilir fakat vücut ısısı aşırı yükseldiği zaman ise ateşi düşürmek oldukça zordur. Atasözlerinde ateşiniz yükseldiği zaman düşürülmediği takdirde kötü sonuçların olabileceği söylenmektedir (1990: 375).

“Tabib tabib emas, boshidan o‘tgan tabib” (Tabip, tabip değil, başından geçen tabip) (384). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Tani boshqa-dard bilmas” (Teni başka, dert bilmez) (384). “Osh qadrini to‘q bilmas, og‘riq qadrini sog‘” (Aş kadrini tok bilmez, ağrı kadrini sağ) (384). “Dardni dard chekkandan so‘ra” (Derdi dert çekenden sor) (384). “Dardni dardkash biladi” (Derdi dert çeken bilir) (384). “Dardlilarning dardini dardlilar anglaydi” (Dertlilerin derdini dertliler anlar) (384). “Boshi og‘riganning dardini boshi og‘rigan tushunadi” (Başı ağrıyanın derdini başı ağrıyan anlar) (384). “Qo‘li singanning dardini qo‘li singan biladi” (Kolu kırılanın derdini kolu kırılan bilir) (384). “Har kim o‘zidan o‘tganni o‘zi biladi” (Herkes kendinden geçeni kedisi bilir) (384). “O‘zingdan o‘tganni o‘zaging biladi” (Kendinden geçeni özün bilir) (384). “Har kim qichishgan yerini o‘zi biladi” (Herkes kaşınan yerini kendi bilir) (384). “Dardni dardingdan so‘ra” (Derdi derdinden sor) (384). “Dardini yashirgan o‘ngmas” (Derdini saklayan onmaz) (384). “Dardini yashirganga dori yuqmas” (Derdini saklayana ilaç tesir etmez) (384). “Kuf-suf bilan kasal tuzalmas” (Üfürük ile hasta düzelmez) (384). “Emini qilguncha, evini qil” (İlacını yapıncaya kadar çaresini ara) (384). “Og‘riqqa emchi ko‘p” (Ağrıya doktor çok) (384). “Dardning katta-kichigi bo‘lmaydi” (Derdin büyüğü küçüğü olmaz) (384). “Dard bir xil, davo ming xil” (Dert bir çeşit, deva bin çeşit) (384). “Avom tabib ofati jon” (Avam tabip can belası) (384). “Og‘riqni otini topganga boqtir” (Ağrıyı adını bulana baktır) (384). “Kasalni tabib emas, habib tuzatar” (Hastayı tabip değil, habip düzeltir) (384). “Hamdardi bor dard-yarim dard” (Dert ortağı olan dert, yarım dert) (384). “Dardni bardosh yengadi” (Derdi sabır yener) (384). “Dard top, lekin darmon top” (Dert bul lakin derman da bul) (384).

“Dard davolash bilan tarqaladi” (Dert tedavi etmeyle dağılır) (384). Geçmişte büyücü, hoca, molla, şeyh vb. kişiler doktor görünümüne girerek hasta olan kişileri tedavi yapacağız diye kandırarak soyarlarmış. Korkulu bulaşıcı hastalıkların (veba, çiçek, kızamık vb.) tedavisini bilmezler ve tedavi edeceğiz diye hastalara eziyet ederek ölüme bile sebep olurlarmış (1990: 384). Yukarıda yer alan atasözlerinin bir kısmı bu şekilde meydana gelen olaylar sonucunda ortaya çıkmıştır. Atasözlerinde, hastalandığınız zaman çareyi kendiniz bulmalısınız, hastalığı geçiren kişiye veya hastalığın tedavisini bilen kişiye gitmelisiniz denilmektedir (1990: 384).

“Tani sog‘lik-tuman boylik” (Beden sağlığı, tümen zenginlik) (385). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Sog‘liging- boyliging” (Sağlığın zenginliğinin) (385). “Kimxob to‘ning bo‘lguncha, oltin boshing bo‘lsin” (İpek kaftanın oluncaya kadar altın başın olsun) (385). “Sog‘lik bo‘lsa, beklik bo‘lar” (Sağlık olsa beylik olur) (385). “Sog‘liqda xo‘rlik yo‘q” (Sağlıkta aşağılama yok) (385). “Tani sog‘ning- joni sog” (Vücudu sağlam olanın canı sağlam) (385). “Tan salomati-jon rohati” (Vücudun selameti, canının rahatı) (385). “Sog‘lom tanda-sog‘ aql” (Sağlam vücutta, sağlam akıl.) (385). “Sog‘ yurak-tog‘ yurak” (Sağlam kalp, dağ gibi kalptir) (385). “Totli hayot-tani sog‘likda” (Tatlı hayat, vücudu sağlıklı olanda) (385). “Tani soqqa-kunda to‘y” (Vücudu sağlıklı olana her gün düğün) (385). “Sog‘ odamga Suqrotning keragi yo‘q” (Sağlam adama Sokrat’ın gereği yok) (385). “Soq qush donin topib yer, sog‘ er nonin topib yer” (Sağ kuş buğdayını bulup yer, sağ er ekmeğini bulup yer) (385). “Sovliq to‘yda kerak, sog‘liq kunda kerak” (Koyun düğünde gerek, sağlık her gün gerek) (385). “Tegara-toshing yov bo‘lsin, uying ichi sov bo‘lsin” (Etrafın düşman olsun, evin içi sağ olsun) (385). “Sog‘ bo‘lsin, o‘chog‘idan o‘t bermasin” (Sağ olsun, ocağından ateş vermesin) (385). “Dushmaning bo‘lsa ham, dard ko‘rmasin” (Düşmanın olsa da dert görmesin) (385). “Sog‘ligim-boyligim, xastaligim-manglay qoraligim” (Sağlığım zenginliğim, hastalığım alın karalığım) (385). “Och bo‘l, yalang‘och bo‘l, sog‘usalomat bo‘l” (Aç ol, çıplak ol, sağ selamet ol) (385). “Mol ketsin, pul ketsin, eson-sog‘liqqa ne yetsin?” (Mal gitsin, pul gitsin, sağlık sıhate ne yetsin?) (385). “Moling ketsa ketsin joning ketmasing” (Malın gitse gitsin canın gitmesin) (385). “Molga balomat, boshga salomat” (Mala bela, başa selamet) (385). “Molingga achinma, joningga achin” (Malına acıma, canına acı) (385). “Kasalning yaxshi-yomoni yo‘q” (Hastalığın iyisi kötüsü yok) (385). “Og‘riqda ko‘z og‘rig‘i yomon, har kimning o‘z og‘rig‘i yomon” (Ağrıda göz ağrısı kötü, herkesin kendi ağrısı kötü) (385). “Tan og‘risa, jon sezar” (Vücut ağrısı, can

sezer) (385). “Og‘riq qayerda bo‘lsa, jon o‘sha yerda” (Ağrı nerede olsa, can o yerde) (385). “Dard kelar-u, dard ketar, jon qadrini anglatar” (Dert gelir, dert gider, can kadrini anlatır) (385). “Dard filni pashshadek qiladi” (Dert fili sinek gibi yapar) (385). “Dard tomirni yeydi, hasrat-umrni” (Dert damarı yer, hasret ömrü) (385). “Dardi borning darmoni yo‘q” (Derdi varın dermanı yok) (385). “So‘ngan ko‘zga sulton ko‘rinmas” (Sönen göze sultan görünmez) (385). “Kun ko‘rayin desang, sihatini saqla!” (Gün göreyim desen, sıhhatini sakla!) (385). Atasözlerinde vücut sağlığının insanlar için önemli olduğu ve sağlıklı halin korunması gerektiği söylenmektedir (1990: 385).

“Toza havo-dardga davo” (Temiz hava, derde deva) (394). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Tog‘ havosi-dard davosi” (Dağ havası, dert devası) (394). “Havosi qanday bo‘lsa, navosi shunday” (Havası nasıl olsa, ahengi öyle) (394). “Yaxshi hordiq-tanga oziq” (İyi dinlenme, vücuda azık) (394). Bulunulan ortamda aynı havanın sürekli solunmaması, ara ara hava değişikliği yapılarak taze, temiz havada güzelce dinlenilmesi tavsiye edilir (1990: 394).

“Tuxumning oqini oqlab ye, sarig‘ni saqlab ye” (Yumurtanın akını aklayıp ye, sarısını saklayıp ye) (398-399). Yumurtanın akı ve sarısı insan vücudu için yararlı olduğu kadar birçok hastalığa karşı da faydalıdır. Yumurtanın en iyisi tavuğun yeni yumurtlamış olduğu yumurtadır. Yumurta akı yapışkan özelliğe sahip olması nedeniyle acıyı ve ağrıyı bastırır. Yumurtanın akı ile sarısı sinirleri yumuşatır, eklem ağrılarına, gribe iyi gelir. Sarısı kulaktaki şişlere ve göz bulanıklığına, akı gözdeki ağrılara fayda eder. Yumurta sarısını karıştırıp ılık hâlde içmek öksürüğe, zatürreye, vereme, sıcaktan dolayı meydana gelen ses boğulmasına, astıma, kan tükürmeye, böbreğe ve mesane yaralarına karşı yarar sağlar (1990: 398-399).

“Uzoq chaynasang, uzoq yashaysan” (Uzun çiğnersen, uzun yaşarsın) (408). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Tishingning butunida butun tishla” (Dişlerinin tümüyle tam ısır) (408). “Tishi butunning-rizqi butun” (Dişi bütünün, rızkı bütün) (408). “Tishi yo‘qning-rizqi yo‘q” (Dişi yokun, rızkı yok) (408). “Tishsiz og‘iz-tishsiz tegirmon” (Dişsiz ağız, dişsiz değirmen) (408). “Tishing og‘risa tilingni tiy, ko‘zing og‘risa-qolingni” (Dişin ağrısı dilini tut, gözün ağrısı elini) (408). “Tishing og‘risa, og‘zingga so‘k sol” (Dişin ağrısı ağzına darı sal) (408). Geçmişte çocuklara ve büyüklerede diş ağrıdığı zaman ağzına bir elin ayası kadar darı koyulur, ağzını açmaması, çiğnememesi, yutmaması söylenirmiş. Bu şekilde ağız açılmayıp içeri hava girmediyi için diş ağrısını bastırmış (1990: 408).

“Tish yilda bir marta suv ichadi” (Diş yılda bir kez su iç) (408). “Mehmon joyi-to‘r, javzo kelmay, rovoch so‘r” (Misafir yeri başköşe, javzo -güneş yılına göre üçüncü ay, 22 Mayıs ile 22 Haziran arası- gelmeden ışın em) (408). Rovoç diğer adıyla pivoch (ışın), iri yapraklı, kökü kalın, sapı ekşi olan yenilebilir bir bitkidir. Kökünden ilaç olarak da faydalanılır. Atalar, ışın yemek dişi iyileştirir diye düşünmüşlerdir (1990: 408). Genel olarak yukarıdaki atasözlerinde yiyeceklerin iyice çiğnenmesi gerektiği, iyi çiğnenmeyen yiyeceklerin sağlığa zarar verdiğinden bahsedilir ve diş sağlığının çok önemli olduğu, dişilerin korunup tedavisinin yapılması gerektiği tavsiye edilir (1990: 408).

“Yog‘ ich, yalang‘och yot” (Yağ iç, çıplak yat) (135). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Qishda po‘stin kiyma qazi ye” (Kışta kürk giyme at sucuğu ye) (135). Atasözünde kışın at sucuğu yersen bu güçlü yiyecek içini ısıtır ve kürk giymene gerek kalmaz denilmektedir. Yağın besleyici içeriği kişinin ısınmasını sağlar. At bakıcıları, at kestikleri zaman yağın ayırıp haşlayarak sıvılaştırır ve sıvılaştıran yağı dondurup saklarlar. Havanın soğuk olan günlerde açık alanlarda at sürülerine bakarken üşümek için bu yağdan zaman zaman içerler (1990: 135).

“Yomon ko‘zdan yiroq bo‘l” (Kötü gözden irak ol) (121). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Yomon ko‘z toshni yorar” (Kötü göz taşı yarar) (122). “So‘zlaganning so‘ziga, ko‘zlaganning ko‘ziga, qaytib kelsin o‘ziga” (Söyleyenin sözüne, gözleyenin gözüne, dönüp gelsin özüne) (122). “Betlaganning betiga (bor), ko‘zlaganning ko‘ziga (bor)” (Yüzleyeninin yüzüne [git], gözleyeninin gözüne [git]) (122). “Ko‘ngli yomonga bor, kozi yomonga bor” (Gönlü kötüye git, gözü kötüye git) (122). Sondaki üç atasözü üzerlik otu tütsüsü çekilirken söylenir. Göze gelme sonucu oluşan olaylara rastlamamak için onun önüne geçmek amacıyla insanlar türlü pratiklere başvururlar. Bu pratiklerden bazıları şöyledir: Kötü göz değmesin diye çocukların boynuna, koluna nazar boncuğu takılır. Ekili alanlara, meyveli ağaçlara üzerlik otu yerleştirilir, diken bağlanır veya sığırın baş kemiği, tezeği, at nalı asılır. Kötü gözlü kişinin ayakkabısının iç astarından kesip suya batırılarak çocuğa, ata, sığıra vb. şeylere içirilir. “Kötü gözden uzak ol.” demelerinin nedeni budur (1990: 121-122).

“Yomon og‘riqqa yahshi osh” (Kötü hastaya iyi yemek) (123). Bu atasözünün eserdeki diğer varyantları şunlardır: “Tomoq turgan yerda dard turmas” (Yiyecek olan yerde dert durmaz) (123). Hasta kişinin, hastalığı tedavi edecek yiyecekleri, içecekleri ve iyi, nadir yapılan yemekleri yemesi uygun görülür. Hoşa gitmeyen, hastalığı tedavi etmeyen, sindirimi zor olan,

tatsız, yararlı olmayan yemekler ise hastalığın ağırlaşmasını sağlar (1990: 123). Bu sebeple hasta olan kişiler, tedavi süreçlerinde beslenmelerine daha çok dikkat etmelidir.

Sonuç

İnsanoğlunun temel ihtiyaçlarını karşılaması, hayatını idame ettirmesi için sağlığını koruması veya kaybolan sağlığını geri kazanması gerekir. Bu sebeple insanlar, sağlıklı hali korumak, sağlığı geri kazanmak için arayış içinde olmuşlardır. Süreç içerisinde deneyim ve gözlemleri neticesinde sağaltıcı uygulamalar ve ilaçlar keşfetmişlerdir. Sosyal, kültürel, siyasi, ekonomik, hukuk gibi pek çok konu hakkında fikir sahibi olduğumuz atasözlerinde halk hekimliği ile ilgili atasözlerine de rastlanır. Özbek atasözleri üzerine hazırlanmış önemli eserlerden biri olan *Hikmatnoma: O'zbek Maqollarining Izohli Lug'ati* içerisinde halk hekimliği ile ilgili 238 atasözü ve varyantlarına rastlanmıştır. Bu atasözlerinin açıklamasında sağaltma uygulamaları, ilaçlar, tıbbi tavsiyeler, şifalı bitkilerin yararları gibi pek çok konuda bilgi verilmiştir. Tedavi amaçlı kullanılan unsurların yaşadıkları coğrafyanın koşullarına göre ulaşılabilir bitki ve hayvansal ürünler olduğu görülmüştür. Atasözleri içerisinde Özbek halkının sadece sağaltma uygulamaları değil sağaltıcı kişiler olarak kimlere başvurduğu ve bu kişilerin ne gibi tedavi uyguladıkları hakkında da çeşitli bilgilere yer verilmiştir. Kimi atasözlerinin açıklamalarında ise atasözlerinin çıkış noktasını oluşturan, kadim zamanlardan beri var olan efsaneler ve dinsel inanışlara ait anlatılar, Özbek halkının gelenek, görenekleri ile ilgili bilgiler de saptanmıştır. Bu noktadan hareketle Özbek Türklerinin sosyal, siyasi, kültürel birikimlerini yansıtan atasözlerinin halk hekimliği açısından da zengin bir birikime sahip olduğu, bu zenginliğin halk bilimi alanında yapılacak çeşitli çalışmalara kaynak teşkil edebilecek potansiyele sahip olduğu sonucuna varılabilir.

Kaynakça

- Ashirov, Adhamjon (2007). *O'zbek Xalqining Qadimiy E'tiqod va Marosimlari*. Toshkent: Alisher Navoiy Nomidagi O'zbekiston Milliy Kutupxonasi Nashriyoti.
- Çobanoğlu, Özkul (2004). *Türk Dünyası Ortak Atasözleri Sözlüğü*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Güzel, Abdurrahman ve Torun, Ali (2003). *Türk Halk Edebiyatı El Kitabı*. Ankara: Akçağ Yayınları.

- Hazar, Mehmet (2002). “Özbek Halk Makal-Matalları (Atasözleri)”. *Türk Dünyası Dil ve Edebiyat Dergisi*, 14: 311-318.
- Imamova, Holida (2010). “Özbek Türkçesi ve Türkiye Türkçesi Atasözlerinde Nezaketin Yansıması”. *Gazi Türkiyat Türkoloji Araştırmaları Dergisi*, 1(7): 289-299.
- Karatay, Gülnaz (2009). “Kars İli I. No’lu Sağlık Ocağı Bölgesinde Yaşayan Kadınların Sağlıkla İlgili Bazı Acil Durumlarda Başvurdukları Uygulamaların Belirlenmesi”. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1(1): 3-16.
- O‘zbek Tilining Izohli Lug‘ati* (2006-2008). Toshkent: O‘zbekiston Milliy Entsiklopediyasi, Davlat Ilmiy Nashriyoti.
- Öz, Aynur (2000). “Hayvanlarla İlgili Özbek Atasözleri”. *Türk Dünyası Dil ve Edebiyat Dergisi*, 9: 114-159.
- Shomaqsudov, S. H. ve Shorahmedov, S. H. (1990). *Hikmatnoma: O‘zbek Maqollarining Izohli Lug‘ati*. Toshkent: O‘zbek Sovet Ensiklopediyasi Bosh Redaksiyasi.
- Yolcu, Mehmet Ali (2021). “Halk Hekimliği, Etnografya ve Çocuk”. *O Piti Piti Karamela Sepeti: Çocuk Folkloru Kitabı*. Ed. Nursel Uyaniker ve Berna Ayaz. Çanakkale: Paradigma Akademi, 227-239.

“COPE-Dergi Editörleri İçin Davranış Kuralları ve En İyi Uygulama İlkeleri” çerçevesinde aşağıdaki beyanlara yer verilmiştir:

Etik Kurul Belgesi: Bu çalışma için etik kurul belgesi gerekmemektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Bu makalenin araştırması, yazarlığı veya yayınlanmasıyla ilgili olarak yazarın potansiyel bir çıkar çatışması yoktur.

The following statements are made in the framework of “COPE-Code of Conduct and Best Practices Guidelines for Journal Editors”:

Ethics Committee Approval: *Ethics committee approval is not required for this study.*

Declaration of Conflicting Interests: *The author has no potential conflict of interest regarding research, authorship or publication of this article.*