

**ASIRLAR ÖTESİNDEN GELEN BİLGELİK: KORUYUCU/ÖNLEYİCİ
HALK HEKİMLİĞİNE DAİR BİR UYGULAMANIN EFSANELERDEKİ
YANSIMALARI**

**Saganess Which is Coming From Ages Ago: The Reflections on The Legends
With Respect to Folk Medicine of Protective/Preventive as A Ritual**

(Makale Geliş Tarihi: 25.09.2019 / Kabul Tarihi: 12.11.2019)

Sezai DEMİRTAŞ*

Öz

Sözlü kültür ürünü olan halk anlatıları şekillendikleri toplumun yapısını anlama ve anlamlandırma açısından zengin bir kaynak durumundadır. Makalede ele alınacak olan halk hekimliği ile ilgili efsaneler de bu açıdan bakıldığında ayrı bir değer ifade etmektedir. Koruyucu/önleyici halk hekimliğine dair bir uygulama olarak düşünebileceğimiz "terliyken soğuk su içilmez" kanısının tıbbi açıdan ne anlam ifade ettiği ve bu düşüncenin Anadolu Türk efsanelerine nasıl yansıdığı örneklem yöntemiyle belirlenen metinler üzerinden değerlendirilmeye çalışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Önleyici/koruyucu halk hekimliği, Anadolu, efsane, uygulama.

Abstract

Folk narratives which are oral cultural products, are a rich resource in terms of understanding and making sense of the structure of the society in which they are shaped. The legends about folk medicine, which will be taken

* Doktora Öğrencisi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı, Selçuk University Institute School of Social Sciences Department of Turkish Philology, 05382442078, demirtassezai@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8219-255X>

into consideration in this study, also have a different value from this point of view. We will try to evaluate how the meaning of "don't drink cold water when sweating" that we can consider as a ritual of protective/preventive folk medicine is medically meaningful and how this idea is reflected in Anatolian Turkish legends through the texts determined by means of a sampling method.

Keywords: Protective/preventive folk medicine, Anatolia, legend, ritual.

Giriş

Kültür, devamlılık gösteren bir olgudur. Öyle ki onu oluşturan toplumun geçmişle gelecek arasındaki bağı tesis eden bu olgu, bünyesinde barındırdığı maddi ve manevi unsurlarla şekillenerek varlığını sürdürmektedir. Kültürün araştırılmasına hem maddi hem de manevi açılardan büyük katkılar sağlayan halkbilimi, kültür aktarımında da hayati bir öneme sahiptir. Gelenek, örf, âdet gibi sosyal normlardan geçiş dönemlerine, halk tiyatrosundan halk mimarisine, inanmalardan kalıplaşmış ifadelere kadar geniş bir inceleme sahası olan halkbiliminin içerisinde masal, efsane, halk hikâyesi ve fıkra gibi anlatılar da yer almaktadır. Sözlü kültür ürünü olan bu anlatılar, teşekkül ettikleri toplumun yapısını anlama ve anlamlandırma açısından zengin bir kaynak durumundadır. Çalışmamızda ele alacağımız halk hekimliği konulu efsanelerde de bu zenginliğe şahit olunmaktadır. Söz konusu efsaneler, aynı zamanda anlatı ile toplum arasındaki aktif iletişimin bir örneği niteliğindedir.

1. Halk Hekimliği Uygulamalarının Anlatılardaki Yeri

Halk hekimliğini "*Halkın olanakları bulunmadığı için ya da başka sebeplerle doktora gitmeyince veya gitmek istemeyince hastalıklarını tanılama ve sağaltma amacı ile başvurduğu yöntem ve işlemlerin tümü*" şeklinde tanımlayan Pertev Naili Boratav'a göre, buradaki hastalık ifadesi ile sadece kişinin sağlık durumundaki aksaklıklar değil, kısırlıktan nazara kadar insan ve tabiat dışı varlıkların sebep olabilecekleri bütün kötü durumlar anlaşılmalıdır (Boratav, 2015: 139-140). "Folklorik tıp", "tıbbi folklor", "geleneksel hekimlik" olarak da adlandırılan halk hekimliğini, halkın kendini maddi ve manevi yönden tedavi ettiğine inandığı uygulamaların bütünü olarak düşünmek mümkündür (Çevik, 2008: 2). Hastalık ve sağlık kavramlarına yüklenen anlamların kültürden kültüre farklılık göstermesi sebebiyle hastalığın giderilmesi, onu ortaya çıkaran nedenlerle ve o nedenleri biçimlendiren kültürel yapıyla da ilişkilidir. Bu durumun sonucu olarak her toplumda hastalıkların tanımlanması ve sağaltımında sözel yolla aktararak geçmişten devralınan geleneksel bilgi ve tecrübeye dayalı uygulamalar mevcuttur (Özkan, 2012: 308).

Farklı coğrafi, toplumsal ve kültürel yapılar farklı halk hekimliği tiplerini ortaya çıkarmıştır. Sadece kadim dönemlerde değil, modern toplum hayatının tüm katmanlarında örnekleri ile karşılaşılabilen halk hekimliği uygulamaları, uygulama

araç-gereç tekniklerine göre genellikle "Tabii halk tıbbı" ve "Dinsel-büyüsel halk tıbbı" olmak üzere iki grupta incelenmektedir (Yoder, 2009: 392). Geleneksel tıp diğer bir ifadeyle halk hekimliği, modern tıp ile kıyaslandığında modern tıbbın sebep-sonuç ilişkisine bağlı nedensellik bağı içinde kesin/bilimsel bilgiyi gerektiren yapısına karşılık geleneksel tıbbın mantıksal/bilimsel bağ yerine inançlara, yaşantıya ve tecrübeye dayalı bilgi ve uygulamaların esas alındığı bir yapıya sahip olduğu görülmektedir (Kaplan, 2010: 33).

Kadim bir halk bilgeliği ürünü olan halk hekimliğinin yine aynı bilgeliğin başka bir dalı olan halk anlatılarındaki yansımalarına bakıldığında, söz konusu iki dalın tek bir kaynaktan beslendiği ortaya çıkmaktadır. Engin bir halk irfanı olan bu kaynak, hastalıkların iyileştirilmesinde kullanılan teknik ve pratikleri sözlü kültür ürünü olan masal, efsane, halk hikâyesi ve fıkra gibi anlatıların içerisine yerleştirerek geçmişten geleceğe aktarımını sağlamıştır.

Ali Berat Alptekin'in, Türk halk hikâyeleri ve masallarında halk hekimliğine dayalı inanış ve uygulamaları ele aldığı çalışmalarında; Dede Korkut Hikâyeleri'nden başlanarak Köroğlu, Kerem ile Aslı, Âşık Garip, Tahir ile Zühre, Yaralı Mahmut, Arzu ile Kamber, İbn Sînâ hikâyeleri ve masallardan tespit edilen kör gözün açılması, yaraya kül basarak tedavi etme, dağ çiçeği ve anne sütüyle tedavi gibi halk hekimliği ile ilgili hususlar üzerinde durulmuştur (Alptekin, 2009: 18-26; Alptekin, 2010: 5-19; Alptekin, 2011: 116-127). Fahri Dağı tarafından 2013 yılında tamamlanan *Türk Halk Anlatılarında Halk Hekimliği Üzerine Bir Araştırma* adlı doktora tezi, halk hekimliğinin anlatılara yansıyan yönlerini inceleyen bir çalışmadır. Söz konusu çalışmada; İslamiyet öncesi ve sonrası yazılı kaynaklardaki halk hekimliğine dair bilgilerin yanı sıra destan, masal, halk hikâyesi, efsane ve fıkralarda görülen halk hekimliği uygulamaları kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiştir (Dağı, 2013: III-IV).

2. Önleyici/Koruyucu Sağlık Hizmetleri ve Halk Hekimliği

Günümüzde sağlık hizmetlerinin "koruyucu", "tedavi edici" ve "rehabilitasyon" hizmetleri olmak üzere üç ana bölümde tanımlanarak bütüncül bir bakış açısıyla incelenmesi söz konusudur. Koruyucu sağlık hizmetlerinin "çevreye yönelik" ve "insana yönelik" olmak üzere iki aşamada ele alındığı bu bakış açısında, insanların hastalık oluşmadan önce koruma altına alınması nihai hedef olarak öngörülmektedir. Bu hedef doğrultusunda insan sağlığını olumsuz etkileyen biyolojik, fiziksel, kimyasal ve sosyal etkenleri yok ederek veya kişileri etkilemesini önleyerek çevreyi olumlu hâle getirirken kişilerin dolayısıyla da toplumun hastalık etkenlerine karşı dirençli ve güçlü kılınması, hastalanmaları hâlinde erken dönemde tanı konularak uygun tedavi ile hasarsız veya en az hasarla iyileştirilmesi için adımlar atılmalıdır. İnsana yönelik koruyucu sağlık hizmetlerinin bileşenleri ara-

sında erken tanı ve uygun tedavi, aşılama, ilaçla koruma yanında beslenmenin iyileştirilmesi ve sağlık eğitimi de yer almaktadır (Akdur, 1999: 5-6). Türkiye’de 2004 yılında yürürlüğe giren "Aile Hekimliği Kanunu" da koruyucu sağlık hizmetlerine ağırlık verilmesinin amaçlandığı bir uygulama olarak dikkat çekmektedir (Aile Hekimliği, 2019).

Konuyla ilgili olarak yukarıdaki bilgilerden sonra "Koruyucu/önleyici sağlık hizmetleriyle halk hekimliği arasında bir bağ kurulabilir mi?", "Tedavi etmeden ziyade önleme nitelikli bazı halk hekimliği uygulamaları, *koruyucu/önleyici halk hekimliği* başlığı altında ele alınabilir mi?", "Halk hekimliği üzerine yapılan çalışmalar, *koruyucu/önleyici halk hekimliği* ve *tedavi edici halk hekimliği* olarak iki bölümde oluşturulabilir mi?" şeklinde sorular akla gelmektedir. Söz konusu sorulara verilecek ayrıntılı cevaplar kapsamlı bir araştırma gerektirmesi yanında bu makalenin hacmini de artıracığından, konunun müstakil bir çalışma olarak ele alınması daha uygun olacaktır. Biz de bu düşünceden hareketle koruyucu/önleyici halk hekimliğine dair bir uygulama olduğunu düşündüğümüz "**terliyen soğuk su içilmez**" düsturunun tıbbi açıdan değeri ve bunun efsanelere nasıl yansımış olduğuna bakmakla yetineceğiz.

3. Terliyen Soğuk Su İçilir mi?

Yaşamın temel öğelerinden biri olan su, bir besin maddesi olmanın ötesinde içerisinde bulundurduğu mineral ve bileşiklerle insan vücudundaki her türlü biyokimyasal reaksiyonların gerçekleşmesinde etkin rol oynar. Suyun, vücudun pH dengesinin korunmasından; hücrelerdeki moleküllere ve organellere dağılma ortamı oluşturmasına; besinlerin, artık maddelerin ilgili yerlere taşınmasına kadar üstlendiği pek çok kritik görev vardır ve bu nedenle susuz bir hayat düşünülemez (Akin, Akin, 2007: 107). Beyninde %85, kanında %80, kaslarında ise %70 oranında su bulunan insan vücudu gün boyunca terleme, nefes verme, idrara çıkma gibi nedenlerle su kaybına uğrar (Suyun sağlık için önemi ve faydaları, 2019).

İnsanın suya duyduğu gereksinim, sıcakların etkili olduğu yaz aylarında artış gösterir. Sıcak havalara bağlı olarak vücuttan çıkan terin potasyum ve sodyum gibi vücuda faydalı mineralleri de beraberinde götürmesi, ter ile birlikte sıvı kaybı vücutta kalp ve damar sisteminin zorlanmasına, beden iç ısısını güvenli bir seviyede korumasının imkânsız hâle gelmesine neden olmaktadır (Terliyen de su için, 2019). Hava sıcaklığı veya herhangi bir işle uğraşılması sebebiyle vücut terlediği zamanlarda su içme isteği de artmaktadır. Halk arasındaki yaygın kaniya göre, terliyen su içmek (özellikle de soğuk su) kişiyi hasta edebilir. Asırlar ötesinden günümüze ulaşan bu düşünce doğru mudur? Yani, terliyen soğuk içmenin insan sağlığına bir zararı var mıdır?

Bilim insanlarına göre, terliyen su içmenin insan sağlığına bir zararı yoktur. Halk arasındaki bu yaygın düşünce kişilerin su içmesini engellemektedir. Terliyen su içilmez bilgisi naif gibi görünse de sağlık sorunlarına neden olabilecek

yanlış bir bilgidir ve asıl terliyken su içilmelidir. Çünkü terli olmak demek su kaybetmek demektir. Bundan dolayı terliyken kaybedilen suyun geri alınması, yani su içilmesi sağlık nedenlerine dayalı bir zorunluluktur. Suyun hemen yerine koyulmaması belli düzeylerde aşırı su kaybına neden olduğundan ilk anda vücuttaki metabolik faaliyetlerin zorlanması, ağırlaşma ve ısınma ile kendini gösterir. Bunun sonraki aşamaları sıcaklığın artması, mineral yoğunlaşması, basınç yüksekliği, ilerleyen ve tekrarlanan süreçlerde böbreklerde üre/kreatin yükselmesi şeklinde kendini gösteren sağaltım sorunlarının ortaya çıkmasıdır (Terliyken su içilir mi, 2019).

Görüldüğü üzere, burada önemli olan suyun ne zaman içilip içilmeyeceğinden ziyade, terliyken içilen suyun niteliği ve "soğuk" olmaması gerektiridir. Soğuk su içilmemesinin gereği ise vücut ısısı artmışken alınan suyun derecesi ile vücut ısısı arasındaki farkın yaratacağı reaksiyon ve şok etkisidir. Çünkü vücut, sıcak havalarda daha fazla terleyerek yükselen ısınıyı düşürmeye çalışır. Soğuk su içmenin vücuda iki türlü olumsuz etkisi vardır. Bunlardan birincisi ilk savunma düzeneği olan bademciklerin uyarılması ve hâliyle boğazın şişmesi ile üst solunum yolu rahatsızlığı olarak kendini gösterir. İkincisi ise hızlı içilen soğuk suyun, buharlaşmaya yani vücuttaki terleme fonksiyonuna doğrudan etki ederek daha fazla tuz ve mineral kaybına neden olmasıdır. Ayrıca, terleme sırasında damarlarda genişlemeler meydana gelir ve bu genişlemeler de kalp yetmezliği olan hastalarda hayati organlara giden kan miktarında azalmaya neden olur. Hararetili iken soğuk su içmek; akciğer, sindirim sistemi, böbrek, menenjit hastalığına sebep olabilmektedir (Terliyken su içilir mi, 2019; Soğuk su içmenin zararları, 2019; Terli terli, hızlı ve soğuk su içmenin zararları nelerdir, 2019; Soğuk su içmek o organımıza zarar veriyor, 2019; Terli terli de su için, 2019).

4. "Terliyken Soğuk Su İçmemek/İçirmemek" Kamısının Efsanelerdeki Yansımaları

Terliyken soğuk su içmenin insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri dikkate alındığında, asırlar ötesinden günümüze ulaşan "terliyken soğuk su içersen hasta olursun" tavsiyesinin halk bilgeliğini yansıtan güzel bir ifade olduğu daha iyi anlaşılır. Tıbbi imkânların günümüzdeki gibi ileri seviyelerde olmadığı dönemlerde insanların, bugün halk hekimliği olarak adlandırdığımız tedavi yöntemleriyle iyileştirildiği düşünülecek olursa hastalıkların ortaya çıkmadan evvel önlenmesi için birtakım tedbirler alınmış olması muhtemeldir. Önleyici/koruyucu halk hekimliği şeklinde ifade edebileceğimiz bu tedbirler, insanları bedensel ve ruhsal rahatsızlıklardan koruma amacı gütmektedir. Çalışmamızda ele aldığımız terliyken soğuk su içilmemesi/içirilmemesi uygulaması da bunlardan biri olarak kabul edilebilir. Toplumda yaygın kanı olarak varlığını sürdüren bu düşünce, acaba halk düşüncesinin ürünü olan anlatılara da aksetmiş midir?

Anadolu sahası Türk efsaneleri incelendiğinde, söz konusu düşüncenin yansımaları ile karşılaşılmaktadır. Anadolu Selçuklu sultanı Alâeddin Keykubat ile Taşkentli bir kadın arasında yaşanan "terliyen soğuk su içirmeme" hadisesi, Konya'da derlenen bir efsanede şöyle anlatılır:

Bir Ağustos sabahında sarayından çıkıp yollara düşen Selçuklu Sultanı, at üstünde geçen uzun yolcuktan sonra Taşkent yakınlarındaki pınarın yanına gelir. Pınarda su dolduran kadından su ister. Tası su ile dolduran kadın, pınarı gölgeleyen çam dallarından kopardığı yaprağı su dolu tasın üzerine serper ve sultana uzatır. Tası alan sultan, suyun üzerindeki yapraklara bir anlam veremez, suyu döker ve tası tekrar uzatır. Tası tekrar dolduran kadın, yine yaprakları serper ve sultana:

"Yiğidim; hava sıcak, siz de terlisiniz. Çam yaprağı suya koku verir. Hem siz birdenbire değil de süze süze içeceğiniz için dokunmaz." der.

Suyu içen sultan, adını başışlamasını istediği kadının, *"Adım başkasına başışlandı. Sen kusurumu başışla."* demesi üzerine Anadolu sultanı olduğunu söyler ve bir isteği olup olmadığını sorar. Bunun üzerine kadın, dokudukları iplikten vergi alınmamasını ister. Bu dileğin yerine getirileceğini söyleyen sultan:

"Benim de isteğim odur ki güzeliniz farımasın (ihtiyarlamasın), çamlarınız kurumasın, bezleriniz damgalanmasın." der (Önder, 1970: 145-147).

Konya'da derlenen bu efsanenin, farklı şehirlerde farklı kişilere bağlanarak anlatılan şekillerine rastlamak mümkün olabileceği gibi, söz konusu efsanenin aynı yerde farklı kişilere bağlanarak anlatıldığı da görülebilmektedir. Bu efsanede Selçuklu Sultanı Alâeddin Keykubat'ın yerini iki pir, pınarda tasa su dolduran kadının yerini ise Taşkentli kadınlar alır (Sakaoğlu, 2004: 203-204). Karaman'da derlenen efsanede kendisinden su isteyen ihtiyara su tuluğundan bir tas su dolduran Yörük kızı, tasın içine bir parça çam pürü atar. Tastaki suyu zar zor içen ihtiyar, kızın neden böyle yaptığını öğrendikten sonra, *"Güzelleriniz farımasın, çamlarınız kurumasın."* diye dua eder (Erol, 1996: 154). Aynı efsanenin Hz. Ali etrafında şekillenen bir örneği de vardır. Bir cenkten dönerken Hz. Ali'nin Konya'ya yolu düşer. Hz. Ali'ye su ikram eden kadın, onun terli olduğunu görüp suyun içine çam dalı atarak suyu birden içmesini engelleyince yukarıdaki dua burada da tekrarlanır *"Güzelleriniz varımasın (kocamasın) çamlarınız da kurumasın."* (Önal, 2013: 229-230).

Muğla'da derlenen bir efsanede, çam pürçeği atılmış suyun ikram edildiği kişi Hızır'dır. Hızır, suyu iki defa yere döktükten sonra işin aslını öğrenince *"Güzelleriniz sarımasın (sararmasın), çamlarınız kurumasın."* diyerek dua eder (Önal, 2013: 230). Yine aynı şehirde derlenen başka bir efsanede, yürüme engelli bir kız kendisinden su isteyen Hasan Dede adındaki veliye ikram ettiği suya çam pürçüğü atar. Suyu içen Hasan Dede *"Gençler kocamasın, çamlar kurumasın."* dileğinde bulunur (Önal, 2013: 229). Antalya'da derlenen başka bir efsanede ise Aksakal

Dede'ye su veren kızlar, suyun içine çam pürçeği koyarlar. Aynı işlemin üç defa tekrarlanmasından sonra bunu neden yaptıklarını soran Aksakal Dede, "*Çamlarınız kurumasın, güzelleriniz farımasın*" diye dua eder (Önal, 2013: 230, Ertaş, 1995: 19-26'dan).

Balıkesir ve Samsun'da derlenen efsaneler ise önceki efsanelerden farklılık göstermektedir. Her iki efsanede kendisine su ikram edilen kişi Fatih Sultan Mehmet'tir. Balıkesir'de Ayşe Bacı, kendisinden su isteyen padişaha testiden su doldurduktan sonra içine biraz saman çöpü atar. Çok susamış olduğu için üfleye üfleye suyu içen padişah, saygısızlık addettiği bu hareketin sebebini öğrenince o bölgenin hasılatının Ayşe Bacı'ya bağlanması için ferman yazdırır (Akyalçın, 1998: 122-123). Samsun'da ise sefere giderken istirahat ettiği evin kızından su isteyen padişah, suyun bir hayli geç gelmesi üzerine kıza çıkışır. Bunun üzerine kız, "*Padişah efendimiz, suyu hemen getirebilirdim yalnız terinizin soğumasını bekledim, hasta olmanızı istemedim.*" diye cevap verince memnun olan padişah, buraya bir cami yaptırır (Semiz, 2007: 49-50).

Sonuç

"Terliyen soğuk su içmemek/içirmemek" düşüncesinin ardında yatan halk felsefesini, efsane metinleri üzerinden değerlendirdiğimiz bu çalışma bize göstermiştir ki; halk arasında yaygın kabul gören "terliyen su içilmez" kanısı, tıbbi bir geçerliliği olmadığı hâlde insanların su içme alışkanlıkları üzerinde etkilidir. Bilim insanlarının çalışmaları, terliyen su içilmesinin gerekliliğini ortaya koyarken içilecek suyun *soğuk* olmamasının altını ısrarla çizmektedir. Bu durum, söz konusu kanının (terliyen su içilmez) eksikliğini ortaya koymakla birlikte doğruluğunu da bir ölçüde tescillediğinden önermenin "terliyen soğuk su içilmez" şeklinde ifade edilmesi gerekmektedir.

İnsanları hastalıklardan korumayı amaçlayan bu kanı, önleyici/koruyucu halk hekimliği uygulamalarının bir örneği olarak kabul edilebilir. Söz konusu kanının, efsanelerde yer alması dikkat çekici olmakla birlikte şaşırtıcı bir durum değildir. Çünkü halkın yaşantısında yer edinen bir unsurun yine halkın düşünce dünyasıyla şekillenen inanış, anlatı ve uygulamalara yansımaları gayet doğaldır. Şimdilik tespit edebildiğimiz örnekleri devlet yöneticileri (sultan, padişah) ve dinî büyüklüğüne inanılan kimseler (Hz. Ali, Hızır, veli) etrafında şekillenen efsanelerde karşımıza çıkan bu durum, terli ve yorgun hâldeki şahıslara soğuk suyun doğrudan verilmemesidir. Efsanelerin genelinde, verilen suya çam pürçüğü veya saman çöpü atılarak kişinin suyu bir çırpıda içmesine engel olunmuş, bu sayede muhtemel hastalıkların önüne geçilmiştir. Bir efsanede ise içmek için istenen su geç getirilerek kişinin terinin soğuması beklenmiş böylelikle de aynı sonuca ulaşılmıştır.

Kendilerinden su isteyen kişilerin durumlarını (terli ve hararetili) göz önünde bulundurarak hareket eden kadın veya kızların bir hekim gibi davranıp misafirin sağlığını korumak istemeleri, karşı tarafta da olumlu bir etki bırakmıştır. Bu olumlu etki, belki de iyiliğe iyilikle karşılık verme düşüncesiyle birleşerek iyi dileklerin ifade edildiği bir duaya veya maddi ihsanlara dönüşmüştür.

Söz konusu efsanelerde karşılaşılan dualarda kadınların genç görünmeleri, yaprağını dökmediği için dört mevsim yeşil kalan çam ağaçlarıyla ilişkilendirilir. Çam ağacının uzun ömürlü, sürekli yeşil kalabilen bir ağaç türü olması insan tabiat ilişkisi açısından ele alınacak olursa bu türün iki önemli özelliğiyle -dayanıklılık ve güzellik- zamana meydan okuyabilmesi efsane metinlerinin arka planındaki düşünce dünyasını ortaya koymaktadır. Şöyle ki efsanelerin anlatıldığı coğrafyalarda çam ağaçlarının kesildiği hâlde kurumaması (Muz Vadi), buralarda yaşayan kadınların yaşları ilerlese bile genç ve güzel görünmeleri yapılan iyiliğin mükâfatı niteliğindeki duaların bir neticesi olarak görülmekte, çam ağacının sahip olduğu bu özellikler hem bölge hem de insanlarıyla -özellikle kadınlar- özdeşleştirilmektedir. Dualarda insan çevre güzelliğinin birlikte değerlendirilmesi, yeşili önceleyen bir çevre bilincini ortaya koyması bakımından da ayrıca dikkat çekmektedir.

Kaynakça

- Aile Hekimliği Kanunu. 25.09.2019 tarihinde <https://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklen-ti/10519,5258pdf.pdf?0> adresinden erişildi.
- Akdur, Recep. (1999). *Türkiye’de Sağlık Hizmetleri ve Avrupa Topluluğu Ülkeleri ile Kıyaslanması*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Akın, Mutluhan; Akın, Galip. (2007). “Suyun Önemi, Türkiye’de Su Potansiyeli, Su Havzaları ve Su Kirliliği”. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47 (2), 105-118.
- Akyalçın, Necmi. (1998). *Balıkesir Yöresinde Yatır Efsaneleri Üzerine Bir Araştırma*. Balıkesir: Balıkesir Belediyesi Yayınları.
- Alptekin, Ali Berat. (2009). “Türk Masal ve Halk Hikâyelerinde Görmeyen Gözün Tedavi Edilmesi”. *Millî Folklor*, (81), Bahar, 18-26.
- Alptekin, Ali Berat. (2010). “Türk Halk Hikâyelerinde Halk Hekimliği”. *Millî Folklor*, (86), Yaz, 5-19.
- Alptekin, Ali Berat. (2011). *Halk Bilimi Araştırmaları*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Boratav, Pertev Naili. (2015). *100 Soruda Türk Folkloru (İnanışlar, Töre ve Törenler, Oyunlar)*. Ankara: Bilgesu Yayınları.
- Çevik, Bülent. (2008). *Konya’da Halk Hekimliği Uygulamalarının Dünü ve Bugünü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

- Dağı, Fahri. (2013). *Türk Halk Anlatılarında Halk Hekimliği Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Erol, Mehmet. (1996). *Taşeli Platosu Efsaneleri (İnceleme-Metinler)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Kaplan, Melike. (2010). *Geleneksel Tıbbın Yeniden Üretim Sürecinde Kadın (Ankara Kent Örneğinde Kuşaklar Arası Çalışma)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları.
- Önal, Mehmet Naci. (2013). *Muğla Efsaneleri (Araştırma-İnceleme)*. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi Yayınları.
- Önder, Mehmet. (1970). *Bitmez Tükenmez Anadolu (Hikâyeleri, Efsaneleri ve Destanlarıyla)*. Ankara: Sümerbank Kültür Yayınları.
- Özkan, Tuba Saltık. (2012). “Geleneksel Tıpta İyileşmenin İnanç Boyutu Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar: Psikosomatik Tıp, Plasebo Etkisi ve Kuantum İyileşme”. *Millî Folklor*, (95), Güz, 307-314.
- Sakaoğlu, Saim (2004), *101 Anadolu Efsanesi*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Semiz, İsa. (2007). *Terme Yöresi Halk Edebiyatı Örnekleri*, Ondokuz Mayıs Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Soğuk su içmek o organımıza zarar veriyor. 25.09.2019 tarihinde <https://www.yeniakit.com.tr/haber/soguk-su-icmek-o-organimize-zarar-veriyor-367961.html> adresinden erişildi.
- Soğuk su içmenin zararları. 25.09.2019 tarihinde <http://www.kadinbakisi.com/soguk-su-icmenin-zararlari/> adresinden erişildi.
- Suyun sağlık için önemi ve faydaları. 25.09.2019 tarihinde <https://www.medikalakademi.com.tr/suyun-onemi-ve-faydolari/> adresinden erişildi.
- Terli terli de su için. 25.09.2019 tarihinde <https://www.haberturk.com/saglik/haber/1146264-terli-terli-de-su-icin> adresinden erişildi.
- Terli terli, hızlı ve soğuk su içemin zararları nelerdir? Neden zararlıdır?. 25.09.2019 tarihinde <https://www.gramhaber.com/saglik/terli-terli-hizli>

soguk-su-icmenin-zararlari-nelerdir-neden-zararlidir.html adresinden erişildi.

Terliyen de su için. 25.09.2019 tarihinde <http://www.milliyet.com.tr/--terliyen-de-su-icin---pembenar-detay-genelsaglik-888995/> adresinden erişildi.

Terliyen su içilir mi? 25.09.2019 tarihinde <https://www.muhendis.beyinler.net/terliyen-su-icilir-mi/> adresinden erişildi.

Yoder, Don. (2009). “Halk Tıbbı ve Modern Tıp”. M. Öcal Oğuz; Selcan Gürçayır; Sunay Çalış (Haz.). *Halkbiliminde Kuramlar ve Yaklaşımlar 3*. Sibel Yoğurtçuoğlu; Ayfer Gülüm (Çev.). (391-397). Ankara: Geleneksel Yayıncılık.