

MANZUM BİR TIP METNİ ÖRNEĞİNDE TIP VE HALK HEKİMLİĞİ UNSURLARININ İNCELENMESİ*

An Examination of Medicine and Folk Medicine Elements on the Example of a Medical Text In Verse

Dr. Öğr. Üyesi Aslı AYTAÇ**

ÖZ

İnsanlar, eski zamanlardan beri yaşadıkları hastalıkların, rahatsızlıkların tedavisine çareler aramışlardır. Bunlar kimi zaman dönemin büyücü, otacı, emçi, afsuncu, atasagun ya da şamanı kimi zaman ise dönemin modern tıbbi üzerine çalışan hekimleri olmuştur. Anadolu, medeniyetlerin kesiştiği toprak olarak birçok kültürden izler barındırmakta ve kültürel birikim yönünden oldukça derin bir yapıya sahip olmaktadır. Anadolu'da eski dönem tıbbi düşünüldüğünde, kimi zaman modern tıp bilgilerinin ve geleneksel halk hekimliği yöntemlerin bir arada kullanıldığı görülebilmektedir. Bu yöntemler, yazılı metinlerde sıkça konu edilmiş ve sağlık alanında gerek telif gerek tercüme birçok eser meydana getirilmiştir. Rahatsızlıklara kolay tedavi yöntemleri barındırmaları ve halkın günlük hayatta kullanabileceği tıbbi bilgileri içermeleri bu tip metinlerin önemini vurgulamaktadır. Anadolu'da yazılmış Türkçe en eski tıp metinlerinin XIV. yüzyılda oluşturulduğu bilinmektedir. O zamandan itibaren kaleme alınan tıp, halk hekimliği, farmakoloji, botanik gibi alan bilgilerini içeren birçok eser, dilimizin sözcük dağarcığı ve yapısını tam olarak ortaya koyma açısından da ayrı bir öneme sahiptir. Çalışma konumuz olan metin, Ankara Milli Kütüphane Elâzığ İl Halk Kütüphanesi koleksiyonunda 23 Hk 2/3 numarasıyla kayıtlıdır. Kayıta eserin adı *Manzûme-i Tıp* ve yazarı Ferdi olarak görülmektedir. Aruzun me fâ' ilün me fâ' i lün fe' ü lün kalıbıyla yazılmış olan metnin 61 beyitten oluşmaktadır. Yazma kaydında yazarın adı Ferdi olarak görünüyorsa da, eserin başına yazarının belli olmadığı notu düşülmüştür. Yazım yılı belli olmamakla birlikte eser Eski Anadolu Türkçesi ile kaleme alınmıştır. Eserin başına düşülen notta, sağlığın korunmasıyla ilgili birtakım bilgileri içerdiği bilgisi yer almaktadır. Muhtevasında, sağlığı ve hastalığı etkileyen etmenler üzerinde durulmaktadır. Yazıldığı döneme kadarki tıbbi bilgi birikimi ve halk hekimliği alanından birtakım uygulamalar harmanlanarak hastalıkların tedavisinde yapılması ve kimi rahatsızlıklar için de uzak durulması gereken davranışlara yer verilmiştir. Tıp konulu bir metnin aruzla kaleme alınması, bilgilendirme amacının yanında aktarılan bilgilerin belli bir ahenk içinde verilmesiyle akılda kalıcılığı da sağlamaktadır. Metinde hastalıklar konusunda; hazımsızlık, baş ağrısı, boğaz ağrısı ya da boğaz kuruluğu, halsizlik, felç, siyatik, menenjit, kabızlık, basur, kramp ve ağrı gibi sorunlara yer verilmiştir. Tedaviler arasında ise; istifa, müşhil, hacamat, riyâzet gibi yöntemler konu edilmiştir. Kişinin ruh hali de sağlığı etkileyen etmenler arasında gösterilmektedir. Bunların yanı sıra; diş sarılığı, ağız kokusu, basur gibi bazı rahatsızlıklar için kullanılabilecek bitkisel terkipler metinde yer almaktadır. Bazı rahatsızlık ve durumlara karşı, tedavi amaçlı tüketilmesi önerilen günlük gıdalara işaret edilmiştir. Çalışmamızda, söz konusu yazmanın transkripsiyonu verilerek içeriğinde bulunan hastalıklar, rahatsızlıklar ve bunlar için önerilen tedavi yöntemleri üzerinde durulmuştur. Söz konusu öneriler, sağlığa faydalı ve zararlı hareketler başlıkları altında gruplanarak incelenmiştir. Anadolu'da telif edilen diğer tıp metinlerinden örnekler de verilerek karşılaştırmalar yapılmıştır. İncelemenin sonunda tıp ve halk hekimliği alanlarında kullanılan terimlerin yer aldığı bir sözlük yer almaktadır. Bu tıp metinlerin daha fazla incelenmesiyle birlikte, Eski Anadolu Türkçesi söz varlığı daha sağlıklı bir şekilde ortaya konulabilecek ve tıp ile birlikte botanik, halk bilimi, farmakoloji, psikoloji gibi çeşitli alanlardaki çalışmalara da ışık tutan veriler elde edilebilecektir.

Anahtar Kelimeler

Halk hekimliği, manzume, tıp metinleri, hastalık, tedavi.

ABSTRACT

People have sought cures for the diseases and ailments they have experienced since ancient times. These were sometimes the sorcerers, herbalists, embers, enchanters, atasaguns or shamans of the period, and sometimes the physicians who worked on modern medicine of the period. Anatolia, as the land where civilizations intersect, contains traces of many cultures and has a very deep structure in terms of cultural accumulation. Considering ancient medicine in Anatolia, it can be seen that sometimes modern medical knowledge and

* Geliş tarihi: 25 Mart 2021 - Kabul tarihi: 29 Haziran 2022
Aytaç, Aslı. "Manzum Bir Tıp Metni Örneğinde Tıp ve Halk Hekimliği Unsurlarının İncelenmesi" *Milli Folklor* 135 (Güz 2022): 46-61

** Başkent Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, Ankara/Türkiye, aaytac@baskent.edu.tr,
ORCID ID: 0000-0003-2075-3280.

traditional folk medicine methods are used together. These methods are frequently mentioned in written texts and many works in the field of health, both in copyright and translation, have been created. The fact that they include easy treatment methods for illnesses and that they contain medical information that the public can use in daily life emphasize the importance of such texts. It is known that the oldest medical texts in Turkish written in Anatolia were created in the 14th century. Since then, many works including field information such as medicine, folk medicine, pharmacology, botany have a special importance in terms of fully revealing the vocabulary and structure of our language. The text, which is our subject of study, is registered in the collection of Ankara National Library Elazığ Provincial Public Library with the number 23 Hk 2/3. The title of the work appears to be *Manzûme-i Tib* and its author Ferdî. The text, written in “me fâ’ î lün me fâ’ î lün fe’ û lün” prosody pattern and consists of 61 couplets. Although the name of the author appears as Ferdî in the manuscript, the note that the author is not known was written at the beginning of the work. Although the year of writing is not known, the text was written in Old Anatolian Turkish. The note to the head of the manuscript contains the information that it contains some information about health protection. In its content, factors affecting health and disease are emphasized. The medical knowledge until the time of writing and some practices from the field of folk medicine have been combined to include behaviors that should be done in the treatment of diseases and avoided for some diseases. Writing a text on the subject of medicine with prosody, besides the purpose of informing, it also ensures the permanence of the information transferred in a certain harmony. In the text, on the subject of diseases; Problems such as indigestion, headache, sore throat or dry throat, weakness, paralysis, sciatica, meningitis, constipation, hemorrhoids, cramps and pain were included. Among the treatments; Methods such as vomiting, laxative, cupping, and consent have been discussed. Although in small numbers, there are herbal preparations that can be used for some ailments such as tooth jaundice and bad breath. In the face of some ailments and conditions, the daily foods recommended for therapeutic purposes have been pointed out. It is seen that information about mood is also included in addition to physical health. In our study, by giving the transcription of the aforementioned manuscript, it will be pointed out the diseases, ailments and the treatment methods recommended for them. These suggestions will be examined under the headings of beneficial and harmful actions. Comparisons will be made by giving examples from other medical texts written in Anatolia. At the end of the review, there will be a glossary of terms used in the fields of medicine and folk medicine. With further examination of such texts, Old Anatolian Turkish vocabulary will be put forward in a healthier way and data that shed light on various fields such as botany, folklore, pharmacology and psychology will be obtained along with medicine.

Keywords

Folk medicine, poem, medical texts, illness, treatment.

Giriş

İnsanlık tarih boyunca sahip olduğu hastalıklara, rahatsızlıklara çare bulmaya çalışmıştır. Dönem şartlarından ötürü sağlık alanında müdahaleler, genellikle kişilerin öğrendikleri ve kendi kendilerine uyguladıkları birtakım yöntemlerle mümkün olabilmektedir. Bütün kültürlerde, farklı birtakım adlarla anılan hekimler, şifacılar, şamanlar, afsuncular, otacılar, kamlar bulunmaktadır. Bunlar; çeşitli yöntemlerle, kimi zaman bitkiler, kimi zaman büyüler, kimi zaman da bazı hareketlerle insanların başlarına gelen rahatsızlıklara çare bulmaya çalışmışlardır. Bu yöntemler, geleneksel tıp ya da halk hekimliği adlarıyla anılmaktadır. Boratav’ın da tanımında belirttiği üzere “Halkın, olanakları bulunmadığı için ya da başka sebeplerle doktora gidemeyince veya gitmek istemeyince, hastalıklarının tanılama ve sağaltma amacı ile başvurduğu yöntem ve işlemlerin tümüne halk hekimliği diyoruz.” (1984: 122) ifadesinden yola çıkılarak geçmiş dönemlerde insanların çeşitli sebeplerle doktora ulaşamamalarından kaynaklı, çeşitli yerlerden öğrenip uyguladıkları yöntemler, halk hekimliği içerisinde değerlendirilmektedir. Ek olarak; halkın kendi kendini tedavi etme yöntemleri (Oğuz 1996, Büken 2003’ten), tıp tarihindeki uygulamaların günümüzdeki kalıntıları (Büken 2003: 46), modern tıp ile tam olarak açıklanamayan tedavi yöntemleri (Becerra 1995, Ersin 2004’ten), batıl inanç olarak adlandırılan şeylerin önemsiz/ikincil bir türü (Huffurd 2007: 73) gibi tanımlamalar da bulunmaktadır. Modern tıbbın imkânları tükendiği noktada insanların umudu halk hekimliği ile canlanmıştır. Bu da halk hekimliğinin Türk kültüründe vazgeçilmez bir unsur olarak varlığını sürdürmesini sağlamıştır (Alptekin 2010: 5-6). Yöntemlerin bir

kısmı zaman içerisinde kaydedilmiş, kâğıda geçirilmiş, böylece eski tıp metinlerinde yer alan ve günümüzde halk hekimliği olarak adlandırılan sağaltma yöntemleri, günümüze kadar ulaşabilmiş ve bir ölçüde modern tıbbın temellerini oluşturmuştur. Geleneksel tıp ile modern tıp arasındaki ayrımın temelinde, modern tıbbın sebep-sonuç ilişkisine bağlı mantıksal, kesin ve bilimsel bilgiyi kullanması varken geleneksel tıbbın inançlar ve tecrübeye dayalı bilgi ve uygulamaları kullanması bulunmaktadır. Batı tıbbi ile Batı dışı toplumlardaki iyileştirme yöntemleri, farklı kavramlarla anılmıştır. Buna göre, Batı tıbbi modern/bilimsel tıp iken, Batı dışı toplumlarda tıp “ethno-medicine” denilen yerel tıp/halk tıbbi tabiriyle adlandırılmaktadır (Kaplan 2011: 151).

Halk tıbbında şifalanmak hem bedenen hem de ruhen şifalanmayı ifade etmektedir. Sağlık bir bütün olarak düşünülür ve bedenin iyileşmesi için önce ruhun iyileşmesine yönelik bir anlayış izlenir. Halk tıbbının kökenlerini oluşturan bu anlayış “ruh-beden sağlığı” birlikteliğinde kendisini ifade etmektedir (Kaplan 2011: 151). Halk tıbbında sağaltma yöntemlerinin sınıflanmasında farklı tasnifler görebilmekteyiz. Boratav, büyüye dayananlar ile büyü ve akla dayanan uygulamalar şeklinde iki temel başlık çerçevesi oluşturur (1984: 123). Acıpayamlı ise bunları; irvasalama yöntemi, parpılama yöntemi, dinsel yöntemler, hayvan kökenli emlerle yapılan yöntemler, bitki kökenli emlerle yapılan yöntemler ve maden kökenli emlerle yapılan yöntemler olmak üzere altı farklı grupta toplamaktadır (1989: 2-4).

Anadolu’da görülen halk hekimliğinin temelinde Şamanizm’e ait uygulama ve kâğıtlar bulunmaktadır (Acıpayamlı 1969: 5). Tarihi birçok toplumda büyü ve sağaltma görevleri aynı kişi üzerinden devam etmiştir. Başlangıçta büyü ile bir arada uygulanan yöntemler, zamanla büyüün ikinci planda kalmasıyla modern tıba zemin oluşturmuştur (Doğan 2011: 121-123). Yaşam bölgelerinde yer alan çiçekler, bitkiler ve günlük hayatta kolaylıkla uygulanabilecek yöntemlerden oluşan tedavi şekillerinin kayıt altına alınmasıyla ilk tıp metinleri ortaya çıkmaya başlamıştır. Dönemlerinin seçkin tıp uygulamalarını içeren bu metinler, yazıldıkları zamanın bilimsel tıp eserleri olarak görülmektedirler. Şu anki bilgiler doğrultusunda, bu anlamda ilk eserlerin XIII. yüzyıldan itibaren verilmeye başlandığı görülmektedir (Doğan 2014: 2). Takip eden yüzyıllarda tıp alanında telif, yarı telif, tercüme birçok eser kaleme alınmıştır. Bu eserlerin tespit edilip incelenmesi ile çeşitli bilimlerde kullanılan terminoloji ortaya konmakta, bu noktadan hareketle de Türk dili ve Türk kültürü çalışmaları için önemli bir yol kat edilmiş olmaktadır. Eldeki bilgiler doğrultusunda Anadolu’da Türk diliyle kaleme alınmış tercüme ilk tıp kitabı olarak Hekim Bereket’in *Tuhfe-i Mübârizî* adlı eserini görmekteyiz (Erdağ 2001: 47). Türkçe ilk telif tıp kitabı ise İshak Bin Murâd tarafından yazılmış olan *Edviye-i Müfredê*’dir (Canpolat 1973: 21). Tıp ile ilgili eserler, halk hekimliği bilgileriyle halk bilimi ve tıp alanına yaptığı katkının yanı sıra, barındırdığı çeşitli botanik, ecza ve tıp terminolojisi ile de dil araştırmalarına katkı sağlamaktadır.

Elimizdeki metin *Manzûme-i Tıb* başlığıyla Ankara Milli Kütüphane Elazığ İl Halk Kütüphanesi koleksiyonunda 23 Hk 2/3 numarasıyla kayıtlıdır. Kitabın ölçüleri 172x130-125x80 cm’dir. Eserin kaydında sayfa bilgisi olarak 60a-61b yazmasına rağmen kitabın içerisinde söz konusu metnin yeri 64a-65b olarak görülmektedir. Nesih hatla 17 satırlı olarak kaleme alınan metin, aruzun *me fâ’ î lün me fâ’ î lün fe’ û lün* kalıbıyla ve mesnevî nazım şekliyle yazılmış olup 61 beyitten oluşmaktadır. Yazma kaydında eserin yazarı için *Ferdî* mahlası bulunmakla beraber 64b’de eserin başına “Hıfzu’s-şihhaya dâir ba’zı veşâyâyı muhtevî bir manzûmenün mâ-ba’dı şâhibi olmadığundan eser kimün oldığı mehûldür.” ibaresi eklenmiştir. Yapılan araştırmada divan edebiyatı sahasında dokuz adet Ferdî mahlaslı kişiye ulaşılmış ancak elimizdeki metnin

bunlardan birine ait olup olmadığı hususu tespit edilememiştir. Yazım yılı belli olmakla birlikte eser, Eski Anadolu Türkçesi özellikleri göstermektedir. Halka yarar gözeltildiğinden sade bir dille ve didaktik üslup çerçevesinde yazılmıştır.

Manzûme-i Tıbb

Eser, genel itibarıyla sağlığı ve hastalığı etkileyen, tetikleyen etmenler üzerinde durmaktadır. Halk hekimliği ya da geleneksel tıp yöntemleri kullanılarak, insanlara günlük hayatta kullanabilecek tıbbî bilgiler manzum olarak verilmektedir. Halka yararlı olabilecek tıp bilgilerinin manzum şekilde verilmesi, akılda kalıcılığı dolayısıyla da ezberi kolaylaştırmaktadır. Böylece tıp metinlerinin bir kısmının neden manzum olarak kaleme alındığı hususu açıklanabilmektedir. Metinde anlamı ve manayı zorlaştıracak etkilerin bulunmaması, akıcı ve yalın bir anlatımın tercih edilmiş olması da bu tezi doğrular niteliktedir. Söz konusu durumu açıklar bir delil olarak XV. yüzyıl şairlerinden Mehî'nin kaleme aldığı *Müfîd*—diğer adıyla *Nazmü't-Teshîl* adlı eserinin, telif sebebini açıkladığı satırları örnek gösterebiliriz. Mehî bu eserde, hocası Şerâfeddîn Sabuncuoğlu'nun tavsiyesiyle Hacı Paşa'nın *Teshîl* adlı eserini nazma çekmiştir. Hocasına, bu eserin çok uzun ve ezberlenmesinin zor olduğunu söyleyince Sabuncuoğlu eseri nazma çekerse ezberlemenin daha kolay olacağını tavsiye eder. Mehî, nazma çektiği eserde sağlığı ezberlemenin yolunu bulduğunu ifade eder:

*Nesr-iken cehd eyleyüb ezberlese olmaz kişi
Anuñ-ıçun nazma getürüb kolay itdüm işi*

*Sıhhati hıfz itmegüñ yolını bulıp boyladum
Şol marazlar kim olur vâki' sebebini söyledüm* (Gözlü 2009: 125)

Yine Nidâî 1567'de kaleme aldığı *Manzûme-i Tıbb* adlı eserinin ikinci bölümünde; tıp ilmini kimsenin bilmediğini, kimsenin şiir şeklinde ifade etmediğini ve ancak bu bilgiler ezberlenirse kişinin işinin ehli olabileceğini belirterek şu beyitlere yer vermiştir:

*Nazm-ıla hiç kelâm-ı hikmete el
Kimse urmuş değil bi-Hakk-ı ezel*

...
*Kim ki ezberlese olur hâzık
Kâzib olmaya her sözi sâdik* (Paçacıoğlu-Yıldırım 2009: 74-75)

Metinde yer verilen bilgiler, çeşitli macun ya da terkiplerden ziyade daha çok nelelerin bir arada tüketilmesi/tüketilmemesi gerektiği, hangi rahatsızlık için ne yapılması gerektiği, yapılan bazı günlük yanlışların neden hatalı olduğu ve yapılması gerekenin ne olduğuyla ilgili çeşitli öğütler ve uyarılardan ibarettir. Eski Türkçe tıp metinlerinde de bulunan sağaltıcı bazı karışımlara da yer verilmiştir.

Anadolu'da telif edilen bilinen en eski Türkçe eser şeklinde tanımlanan Hekim Be-reket'in *Tuhfe-i Mübârizi*'sinde (Bayram 1996: 99, Doğuer 2013: 14-15) fasıllardan biri hastalık ve sağlığın sebeplerine ayrılmıştır. Bu metne göre hastalık ve sağlık durumu toplam altı sebebe bağlanmıştır. Bunlar; *hava, yeme-içme, istifra-lavman, yürüme-dinlenme, uyuma-uyanma-ve vücudu canlı tutacak hisler (korkma-sinirlenme- sevinç)* şeklinde belirtilir. Bunların fazlasının hastalık sebebi olduğu ve normalinin de sağlıklı olma vesilesi olduğu anlatılır (Doğuer 2013: 61, 82-83). Elimizdeki metinle kıyaslandığında anlatılanların büyük ölçüde paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır:

...dördüncü fasıl sağlığı ve sayruluğu sebeplerin bildürür sağlığı ve sayruluğu sebebi dahı ol hâlün sebebi kim ne sağlık-dur ne sayrulukdur kamusu altı sebeb-dendür...bu altı nesne tamâm sebeb-dür sayruluğa eger orandan taşra olsa ve sağlığı sebeb-dür eger oranıla olurısa... (Doğuer 2013: 61).

Metin, yine XIV. yüzyılda Anadolu’ da yazılmış Ahmedî’nin *Tervihü’l-ervâh* isimli manzum tıp mesnevisi ile aynı vezinde olmakla beraber, içeriğinin onun ancak küçük bir özeti şeklinde olduğu söylenebilir. Ahmedî’nin eseri, Anadolu’da manzum olarak yazılmış Türkçe ilk tıp kitabı olma özelliğini taşımaktadır (Özer 1995: 11).

Çalışmamızda, metinde yer verilen öneri ve uyarılar üç başlık altında toplanmaya çalışılmıştır. Yukarıda görüldüğü gibi, *Tuhfe-i Mübârizî*’de dördüncü faslın “sağlığın ve sayrulugun sebepleri” şeklinde isimlendirilmesinden de yola çıkılarak bunlar; sağlığı bozan etmenler, sağlığa faydalı etmenler ve yararlı terkipler olarak belirlenmiştir.

a) Sağlığı Bozan Etmenler

Su Tüketimi:

Eski tıp metinlerinin çoğunda su içmenin vakitleri ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. Bazı zamanlarda su içmekten kaçınılması gerekmektedir. Metne göre, gece vakti su hızlı içilmemelidir. Bu durum, çeşitli uzuvların güçten düşmesine sebep olur. Hamam, cinsel birleşme ve müşhilden sonra aç karna su içmekten kaçınılmalıdır. Helva ve incir gibi tatlı besinlerden sonra da su içilmemesi gerektiği belirtilir:

Şuy[1] tiz içme yime yatacağ vakt
Ki a’ zây[1] ider süst yüregi saht (2)

Cimâ’ uñ dağı hammâmuñ şoñına
Dağı müşhil şoñına aç qarına (4)

Müntehâb-ı Şifâ’nın su bahsinde de benzer uyarılarda bulunulmuştur:

... mîzâcî ıssı kişi ta’âmdan şoñra yarım şâ’at giçmeyince içmeye ve ta’âm yiyü
tururken ve acıla şu içmeyeler... şulu yimişler yiyüp cimâ’ dan şoñra ve hammâm
içinde ve hammâmdan çıkub bir şâ’at giçmeyince şu içmeyeler... (Önler 1990:
13)

Uyku Vakti:

Metinde uykunun Allah’ın bir nimeti olduğu, ruhun ve beden rahatlamasını sağladığı ancak gündüz vakti uyumanın vücutta kuruluğa, hazımsızlığa yol açacağı bulunmaktadır. Yemek hazmedildikten sonra uyumanın faydası mübalağalı bir ifadeyle şöyle anlatılır:

Velikin ba’ de[hu] hazm giceler hâb
İderse râhet olur şeyh eger şâb (7)

Ki gündüz uyumağdur âfet-i cân
Yübüsetdür zeremdür ‘ aqla noğşân (8)

Tuhfe-i Mübârizî’de de uyku bölümünde de en iyi uykunun gece olması gerektiği gündüz çok uyumanın iştah zayıflığı ve mayışıklığa, gevşekliğe yol açacağı söylenmektedir (Doğuer 2013: 85). *Müntehâb-ı Şifâ*’nın ilgili bölümünde ise en iyi uykunun gece sekiz saat olması gerektiği vurgulandıktan sonra gündü uykusunun benzi sararttığı, dalağı büyüttüğü ve hastalıkları artırıp iştahı azalttığı vurgulanır:

...gündüz uykusu yavuzdur beñzi sarardur talagı büyüdür nâzleyi ve balgamî ma-
razları arturur kâhel ider iştahâyı zâ’ if ider ve zihni küd ider... (Önler 1990: 13)

Perhiz/Riyâzet:

Perhizin vücut eklemlerine iyi geldiği, gönlü ferahlattığı belirtilmekle beraber, altı çizilen nokta bunda aşırıya kaçmamaktır. Bunun yanında, vücudu zayıf düşürdüğü de belirtilmektedir. Hareketsizliğin de perhizin de dengeli olması gerekir. Perhiz yapmak vücudu kuvvetten düşüreceği için perhizden kaçınılmalıdır ancak çok yiyerek mideyi hazımsızlığa sürüklemek de sakıncalıdır. İstifra ve ishahin dozu kaçırıldığı zaman, hasta-

lıklarının önünü açtığı belirtilerek alışkanlığa dönüştürülmemesi gerektiği de vurgulanmaktadır:

Sükûn ile riyâzet i' tidâlin
Gözet ifrâtinuñ çekme vebâlin (32)

Riyâzetden bulur kuvvet mefâşıl
Ferağ olur gönül ü câna hâşıl (33)

Riyâzet müfred olsa za' f ider tîz
Sükûn ifrât[ı]dur hem balğam-engîz (34)

Hastalıkları ve rahatsızlıkları gidermek için önerilen bu yöntemlerin, fazlasının da kişiye sıkıntı olacağı söylenmiş ve adet haline getirilmemesi gerektiği belirtilmiştir. Kanın vücuttan boş yere atılmaması gerektiği de vurgulanmıştır. İshalin ve istifranın alışkanlığa dönüşmemesi, gerekli olmadıkça kanın damardan giderilmemesi konusunda öğütler metinde şöyle aktarılır:

Velî olmağıl ifrâtına tâlib
Ki bunlardur iden hem renc[i] gâlib (23)

Şahîh olsañ eyâ ehl-i sa' âdet
Kay u ishâl [kim] sen itme 'âdet (24)

Șamardan yok yire giderme kanı
Ki kan olur vücuduñ pâsbânı (25)

Balık Tüketimi:

Balık için ayrılan birkaç beyitte; balığın süt ile tüketilmemesi gerektiği, ciltte lekeler ve sancılara sebep olabileceği ve yine eğer ölçülü tüketilmezse baş ağrısını artırıp vücudu güçsüz bırakacağı söylenir:

Yiyen hâmmâm içinde balığ el-hâk
Teni mülkin behâk tuta muhâkkağ (37)

Yiyen balığ ile süd yiye gâmlar
Çeke bād-ı kılunc aña zağamlar (38)

Süt ile balığın bir arada tüketilmesi günümüzde de kaçınılan bir tutumdur. Bu uyarıya *Tervîhü'l-Ervâh*'da da değinilir ve cüzam ve felç gibi hastalıkların sebebi olarak gösterilir.

Lebenle balığı cem' eylemegil
Cüzâm u fâlic ider sen yimegil (Özer 1995: 187)

İmtilâ:

Yemek yemenin kişiye faydası olduğu kadar gereğinden fazla yemek yemek de sağlığı bozan etmenler arasında gösterilmektedir. İmtilâ, sözlük anlamıyla “dolgunluk” manasındadır (Devellioğlu 2010: 518). Midenin gereğinden fazla doldurulması sıkıntıya ve hazımsızlığa yol açar. Birçok hastalığın sebebi olarak da hazımsızlık gösterilmektedir. Çaresi ise istifra etmektir:

Șa'âmı çok yimek belki belâdur
Ki her emrâzuñ aşlı imtilâdur (16)

Ne durur çâresi bil imtilânuñ
Ki kaydur yigregi cümle belânuñ (17)

İmtilâ konusunda *Tervihü 'l-Ervâh*'da çok yemek yemek, fazla oturmak gibi sebepler verilir ve incelediğimiz metinde olduğu gibi çok hastalığın sebebi hazımsızlığa bağlanır. Ahmedî, imtilâ çaresi olarak ishali göstermektedir:

Çoğ oturan ya çoğ yiyen gızâyı
İrürür gendüye tiz imtilâyı (Özer 1995: 152)

Gider ishâlile var imtilâyı
İrür her 'u'z-v-ı ma' lüle devâyı (Özer 1995: 214)

Kan:

Eski Yunan'da Hipokrat tarafından geliştirilen ve XIX. yüzyıla kadar tesirini sürdüren hümorale patoloji/ahlât-ı erba'â yani dört unsur anlayışına göre insan vücudu da tabiat gibi dört ana unsurdan meydana gelmekte ve bunların vücuttaki oranlarının değişmesiyle kişideki hastalık ve sağlık durumu değişkenlik göstermektedir (Demirhan Erdemir 1989: 24). Bu dört unsurdan dört biri kandır. Metinde birçok yerde değinildiği gibi kanın vücuttan yok yere atılması sağlığı bozan etmenlerdendir ancak kanın fazlalığı da kişiyi sıkıntılı bir hale sokmaktadır. Belirtileri olarak; kişinin ağızda tatlılık, boğazda kuruluk idrarda kırmızılık, ekşi yeme isteği ve kendini iyi hissetmemek sayılmaktadır. Bunlar, vücutta kanın fazla olduğunun göstergesi olarak sunulmaktadır:

İçer şu çoğ u göñli ekşi ister
Sidügi rengi şankim kana beñzer (53)

Anuñ bil kim olubdur xanı gâlib
Tiz olsun xanın aldurmağa tãlib (54)

Balgam:

Balgam vücutta bulunan ve hastalık yapan dört unsurdan biri olarak verilir. Eğer kişi vücudunda balgam mevcutsa onun canlı ve sağlıklı olmadığı belirtilir:

Gerekdür her bir ay içinde bir xay
Xavî olmaya balgãm[1] olan xay (18)

Gereğinden fazla hareketsiz kalmak, vücutta balgam artıran bir etmen olarak gösterilir. Aynı görüşe *Müntehâb-ı Şifâ*'da hareket bahsi anlatılırken de yer verilmiştir (Önler 1990: 13).

Riyâzet müfred olsa za' f ider tiz
Sükün ifrât[1]dur hem balgãm-engiz (34)

Safra:

Öd maddesi olan safra vücuttaki dört ana unsurdan bir diğeridir. Kişinin ağızında acı bir tat safra göstergesi olarak belirtilir. Bunun yanında, tenin ve idrar renginin sarılığı da diğer göstergelerdir. Sebep olarak kuruluk ve sıcaklık gösterilirken ekşi-tatlı dengesiyle bu sıkıntının giderilebileceği söylenmektedir:

Sidügi rengi hem beñzi durur zerd
Ki germ [ü] huşkdandur aña bu derd (56)

Getürüb ekşi tatlu i' tidäle
Yise dâyim gide andan meläle (57)

Tuhfe-i Mübârizi'de bir bölüm mizaçlara ayrılmıştır. Karışık mizaçlardan biri, sıcak ve kuru mizaçtır. Safra, sıcak ve kuru mizaca mensup olarak şöyle anlatılır: "Ammâ safra issi-dür kurudur nite-kim od issidür kurudur safra dahı iki dürlüdür...". Safra çe-

şitlerinin asıllı ve asılsız olmak üzere ikiye ayrıldığı, asıllı safranın bir, asılsızın ise yedi çeşit olduğu da eklenir (Doğuer 2013: 29).

Sevdâ:

İnsan vücudunda dört ana unsurdan biri olan sevda, kara safra maddesidir. Eğer kişinin ağzında ekşi bir tat hâkimse bünyedeki fazlalığının göstergesidir. Cilt renginin kararması da bir diğer gösterge olarak verilmektedir. Giderilmesi için yağlı ve tatlı gıdalar tüketilmelidir:

Anuñ bil etinüñ beñzi qaradur
Yiye şirîn [ü] çerb aña devâdur (61)

Vücutta bulunan bu dört ana unsur, kan, safra, balgam ve sevda anlatılırken *Tuhfe-i Mübâriz*'de de bazı belirtilere işaret edilmiştir. Bu belirtilerle, kişinin vücudunda hangisinin fazla miktarda olduğu anlaşılabilir. Buna göre; ten, başta ağırlık, çok esnemek, ağır uyku, kaygı, sebepsiz hastalıklar, ağızda tatlılık, anüs ve burundan kan gelmesi gibi belirtiler vücutta kanın galip olduğuna; benzin renginin solması, ağızdan salya akması, fazla uyumak, tembellek ve ağırlık balgamın üstünlüğüne; benzin sarı olması, ağızda acı tat olması, ağız kuruluğu, susuzluk ve iştahsızlık gibi belirtiler safranın; cilt kuruluğu, kanın renginin çok koyu olması ve endişe ise vücutta sevdanın galibiyetini gösteren belirtiler olarak verilmektedir. Elimizdeki metinle kıyaslandığında belirtilerin birbiriyle tutarlı olduğu görülmektedir:

... sebepsiz hastalık ve ağız tatlılığı ve dil tımağ kaynamak burundan yâ oturacak yirden kan gelmek ve düşde kızıl nesnelere görmek bu kamusı kan gâlib olduğunun nişanı-dur... beñiz aklığı ağızdan yar çok akmak ve çok uyku ve düşinde qarlar ve sular görmek ve ağırlık ve kâhillik bu kamusı balgam gâlib olduğunun nişanı-dur... beñiz şaruluğı ve ağız acılığı ve ağız damağ kuruluğı ve susalık ve iştihâ za'ifliği ve düşde od görmek ve şaru nesnelere görmek bu kamusı şafrâ gâlib olduğunun nişanı-dur... tenüñ taş yüzi kuru olmak ve beñiz bulanıklığı ve kan qaralığı ve endişe çokluğu ve korkulu düşler görür bu kamusı sevdâ nişanlarıdur (Doğuer 2013: 64).

Ahmedî'nin *Tervihü'l-Ervâh*'ta bu dört ana unsuru anarken yazdığı beyitlerle elimizdeki metindeki ilgili beyitlerin benzerlik gösterdiği dikkati çekmektedir:

Olupdur 'akla burtânıla rüşen
Ki dörd ahlâtdan mahlûkdur ten (Özer 1995: 59)

Biri balgamdur ikincisi sevdâ
Üçüncü demdurur dördüncü safrâ (Özer 1995: 59)

Örılmış dörtden insânun nihâdı
Yine aħir bu dörtdendür fesâdı (50)

Birisi kandur anuñ biri şafrâ
Biri balgam durur birisi sevdâ (51)

Ruh Hali:

Ruh halinin kimi hastalıklara sebebiyet verdiği ve bünyeyi olumsuz etkilediği bilinmektedir. Metinde; keder, hüzün, korku, utanç gibi haller insanı hastalığa sürükleyen sebeplerden sayılır. Mutluluğun da acının da ölçüsünün olması gerektiği vurgulanır:

Ğazab ğamm u feza' u hem hacâlet
Getürür hastalığa hem helâket (9)

Gerekdür şāz yanuñda i' tidālī
Melālet olmaya yaşda me'ālī (10)

Mum Dumanı:

Metnin ilk beytinde bilgi verilen husus mumun dumanından çıkan kokudur. Bu koku menenjit hastalığının sebebi olarak gösterilir:

Çerāguñ dūd büyüñdan hāzer kıl
Anı sersām rencine sebeb bil (1)

Taranan *Tuhfe-i Mübârizî*, *Tervihü'l-Ervâh*, *Müntehâb-ı Şifâ* gibi metinlerde, mum dumanı ya da menenjit hastalığıyla ilgili benzer bir bilgiye rastlanmamıştır.

b) Sağlığa Faydalı Etmenler

Hacamat/Fasd/Kan Almak:

Zorunluluk halinde vücuttan kan almak kimi rahatsızlıklara çare olarak gösterilmektedir. Ertelenmesinin ise sağlığa ciddi zarar getireceği eklenir.

Olur qan almağa tiz ihtiyācuñ
Ki te'hîri fesādıdır mizācuñ (31)

Tuhfe-i Mübârizî'de vücuttan kan alınması hususunda iki nokta öne çıkarılmıştır; birincisi kan alınacak yer ve ikincisi de kan alınacak zaman. Kanın giderilmesi için uygun zamanlar ve yaşanan rahatsızlığa göre uygun olan damarlar sıralanmaktadır. Buna göre, elimizdeki metinle de denk olması açısından, şahdamarı dikkati çeker. Bununla ilgili metinde “kîfâl: bu şamardan qan almak eyüdü göze başa yüze eyüdü.” (Doğuer 2013: 98) cümlesi bulunmaktadır. Benzer duruma elimizdeki metinde de şöyle değinilmiştir:

Ser ü güş u şakaqda ger zararlar
Qatı kîfâl urıcaq kıl hāzerler (28)

Boğazda kuruluk olması ve kişinin kendini kötü hissetmesi durumunda ise kanın vücutta fazla olduğu anlaşılmalıdır. Bu halde iken, ağızda da tatlı tat hâkim olur. İdrar kırmızı renktedir, kişi devamlı su ve ekşi besinler tüketmek ihtiyacı hisseder. Böyle bir durum karşısında vücuttan fazla kanın alınması gerekmektedir:

Anuñ bil kim olubdur qanı gālib
Tiz olsun qanın aldurmağa tālib (54)

Bunun yanı sıra, kanın vücuttan lüzumsuz yere alınmasının kişiyi kuvvetsiz bırakacağı ancak gerekli durumlarda hacamatın uygun olduğu vurgulanır:

Eger nāçār olur ise zārüret
Revādur itseler fasd u hicāmet (27)

Bunlar, felç ve siyatiğin giderilmesine çare olarak sunulur. Duyuların kuvvetlenmesi ve organların sağlığında da etkili yöntemlerdir. Ancak, uygulama hususunda aşırıya kaçılmaması gerektiği konusunda uyarılar verilmektedir:

Qamu emrāza bil bunlar şifādur
Ki def' -i fālic ü 'ırq-ı nesādur (21)

Dimāğ u mi' de vü hem sem'e ferdür
Dağı hem kuvvet-i nür-ı başardur (22)

İstifrá/Kay:

İstifra etmek metinde hazımsızlığa ve hatta çoğu hastalığa çare olarak gösterilmektedir. Her ay bir defa istifranın vücuda fayda sağladığı ve hatta bazı hekimlerin ise bu süreyi haftada bir olacak şekilde uygun gördükleri belirtilir. Eğer yemek fazla kaçırılırsa bunun için çare istifra etmektir:

Gerekdür her bir ay içinde bir kay
Kavî olmaya balgām[ı] olan hay (18)

Eṭṭbbānuñ iderler baʿzı fermān
K'ola her hefte içre bir kay ey cān (19)

İstifra etmenin sindirim açısından faydası dışında, metinde istifra aralıklarıyla ilgili verilen bilgiler için taradığımız *Tervihü'l-Ervâh*, *Tuhfe-i Mübârizi* ve *Müntehâb-ı Şifâ* gibi tıp kitaplarında bir karşılık tespit edilememiştir.

İshâl/Müşhil:

Vücutta fazla bulunan maddenin dışarı atılması anlamına gelen ishal ve buna yardımcı olacak ilaç olarak müşhil bazı rahatsızlıkların çaresi durumundadır. Metne göre, ağızda tuz tadı yoğun ise balgāmın fazla olduğu anlamına gelmektedir. Balgām, insanı hastalığa sürükleyen dört unsurdan biridir. Çare olarak da müşhil gösterilmektedir:

Anuñ ishâl ile olur şifâsı
Ki müşhil balgāmuñ olur devâsı (59)

Tervihü'l-Ervâh'da da balgāmın çaresi olarak müşhil gösterilmekle beraber, kullanılacak müşhilin içeriği hakkında da bilgi verilmektedir. Buna göre kullanılması gereken şey *kadiğacı*¹ da denilen bitkiden elde edilen reçinedir:

Nedür hiltit şamğı encüdān bil
Olur ol balgāma gāyetde müşhil (Özer 1995: 238)

Beslenme:

Kederli olup kendini sikan kişiler için ve bazı orantısız ruhsal durumlar için yemek yemenin önemi üzerinde durulmuştur. Eğer bu tip durumlar mevcutsa yemek yemek hayli önem taşımaktadır. Bununla birlikte gereğinden çok yemenin zararı da vurgulanır. Mideyi çok doldurmak hazımsızlık ve rahatsızlık sebebidir:

Azık bu yolda rencūra kuvādur
Azıksuz yola gitmeklik hāṭādur (13)

Ṭaʿāmı çok yimek belki belādur
Ki her emrāzuñ aşlı imtilādur (16)

c) Yararlı Terkipler

Madensel tedavilerin hem orta Türkçe tıp metinlerinde hem de halk hekimliğinde başvurulan bir tedavi yöntemi olduğu bilinmektedir. Tuz, çeşitli hastalıklar yanında diş çürüğünün ve diş ağrısının tedavisinde kullanılmaktadır (Turan 2000: 20; Yaylagül 2014: 52). Ateş kullanılan sağaltma yöntemlerinin ise kökeninin şamanlığa dayandığı kaydedilir (Bayat 2006: 261). Metinde, ateş tuz ve öd ağacından oluşan terkinin basur ve diş tedavisinde kullanıldığı görülmektedir. Aynı yöntem, safra ve balgām sorunlarında da kullanılır.

Oda yak'ūdı eyle aña dermān
O yanmış'ūda birez tuz kat ey cān (43)

Dögüb bunları hāl itseñ revādur
Bevāsir üzre ek kim hoş devādur (44)

Sürer[se] dişe her gün bu devādan
Dişi pāk eyleye reng ü dağādan (46)

Zeytinyağı ve biraz reçine karışımı ise basur rahatsızlığımı hafifletecek bir diğer terkip olarak verilmiştir:

Çatub zeyt yağına hün-ı siyāvūş
Sür ol dış üstine tā kim ola hoş (49)

Basur problemi ve dış bakımı için *Tuhfe-i Mübârizi*'de benzer terkiplere rastlanmamıştır. Dışın renginin açılması ve ağız kokusu konusunda, *Müntehâb-ı Şifâ* da çeşitli reçeteler verilmiş olmakla birlikte bunların arasında *tuz* ve 'ûd ile yapılan bir terkip tespit edilememiştir². Ağız sağlığında özellikle ağız kokusu için *Tervihü'l-Ervâh*'da 'ûd ve *tuz* adları anılmış ancak bunlar aynı macun içeriğinde birlikte verilmemiştir. Dış rengi konusunda da farklı terkiplere yer verilmiştir.³

Sonuç

Tarihî tıp metinleri, içerdikleri halk hekimliği öğeleri açısından halk bilimi, farmakoloji, tıp ve dil araştırmaları için önem taşımaktadır. Eski zamanlarda insanların fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklarına çare bulmak için geliştirdikleri ve tecrübe ettikleri birtakım yöntemler, kimi zaman sözlü kimi zaman ise yazılı olarak, gelecek nesillere aktarılmıştır. Halk tıbbı, halk hekimliği veya geleneksel tıp olarak adlandırılan ve bu kadim tedavi yöntemlerini içeren ilk Türk metinleri, eldeki verilerle XIII. yüzyıldan itibaren oluşturulmaya başlanmıştır. İçerisinde bulundukları kültürel ve tıbbî bilgiler, yöntemler bağlamında tarihî tıp metinleri, modern tıbbın temelini oluşturmaktadır.

İncelediğimiz tıp metni, *Manzûme-i Tıb* başlığıyla Ankara Milli Kütüphane Elazığ İl Halk Kütüphanesi koleksiyonunda 23 Hk 2/3 numarasıyla kayıtlıdır. Nesih hatla ve *me fâ' î lün me fâ' î lün fe' û lün* kalıbıyla yazılmış olup 61 beyittir. Başına eklenen bilgide yazarının belli olmadığı belirtilmiştir. Eski Anadolu Türkçesi özellikleri gösteren metin, halka yarar gözetildiğinden sade bir dille ve didaktik üslup çerçevesinde kaleme alınmıştır. Metinde, sağlığı ve hastalığı etkileyen sebepler, öneriler üzerinde durulmaktadır. Halka günlük hayatta kullanabilecekleri tıbbî bilgiler vermektedir. Bu bilgiler macun ya da terkiplerden ziyade daha çok nelerin bir arada tüketilmesi/tüketilmemesi gerektiği, rahatsızlıklara ve hastalıklara karşı uygulanacak tedavi yöntemleri ile ilgilidir. Bazı durumlar için kullanılacak terkiplere de yer verilmiştir. Bunların içeriğinde kullanılan maddelerin, en eski tıp metinlerinde de sağaltma yöntemi olarak kullanıldığı görülmektedir.

Metin, Anadolu'da yazılmış Türkçe ilk manzum tıp metni olan Ahmedî'nin *Tervihü'l-Ervâh* mesnevisiyle aynı vezindedir. *Müntehâb-ı Şifâ*, *Tuhfe-i Mübârizi*, *Tervihü'l-Ervâh* gibi Anadolu'da yazılmış en eski tıp metinlerinde ayrı ayrı başlıklar halinde incelenen mevzular, bu metinde belli bir sıra gözetilmeksizin ve başlıklara ayırmaksızın işlenmiştir. Yazarın, önceden bildiği ve halk arasında da kullanılan bazı yöntemleri özet halinde manzum bir metin haline getirmeye çalıştığı söylenebilir. Değinen hususlar, çalışmamızda başlıklara ayrılarak gruplandırılmıştır. Bunlar, diğer tıp metinlerinde görülen sağlık ve hastalık tedbirleri şeklinde kurulan başlıklar düşünülerek oluşturulmuştur. Buna göre inceleme; sağlığa faydalı etmenler, sağlığı bozan etmenler ve yararlı terkipler olarak üç ana kısma ayrılmıştır. Sağlığa faydalı etmenler için yazarın değindiği mevzular; *istifra*, *müşhil*, *beslenme* ve *kan almak*; sağlığı bozan etmenlerde ise *su tüketimi*, *uyku vakti*, *balık tüketimi*, *imtilâ*, *perhiz*, *riyâzet*, *kan*, *balgam*, *safrâ*, *sevdâ kötû ruh hali* ve *mum dumanı* ile ilgili başlıklar bulunmaktadır. Yaralı terkipler kısmı; *baş ağrısı*, *ishal*, *basur*, *dış sağlığı*, *safrâ* ve *balgam* için verilen karışım ve uygulamaları içermektedir. Metnin içerisinde geçen tıbbî terimler, halk hekimliğine ait birtakım kullanımlar, sözlük kısmında anlamlarıyla verilmiştir. Metnin içerisinde Arapça

kökenli kelime kullanımının Farsça ve Türkçe kelimelere oranla çok daha fazla olduğu görülmektedir.

Genellikle halka fayda sağlaması açısından düzyazı şeklinde kaleme alınan tıp metinleri içerisinde, elimizdeki metnin manzum olması ilgi çekicidir. Verilen bilgilerin kolay öğrenilmesi ve akılda kalması için manzum yazılmış olması muhtemeldir. Diğer tıp kitapları ile kıyaslandığında dağınık bilgiler ihtiva etmesine karşın yalın anlatımı, kafiye ve Eski Anadolu Türkçesi özellikleri gösteren dili dikkat çekmektedir. *İstifrâ/Kay, Mum Dumamı* gibi bahislerde yer verilen bazı bilgilerin, anılan diğer tıp kitaplarında tespit edilemediği de vurgulanması gereken bir noktadır. Yararlı terkipler kısmında yer alan karışımların içeriğine, tam tarif olarak, yukarıda adı geçen diğer tıp kitaplarında rastlanmaması da eserin önemine vurgu yapar niteliktedir.

Geçmişten günümüze gelen bu metinler ışığında, başvuru birçok yöntem ve unsurun halk hekimliği vasıtasıyla sürdürüldüğü görülmektedir. Geleneksel tıpla uğraşan insanlar tarafından keşfedilen yöntemlerin bir kısmı, hem sözlü gelenekle nesilden nesle aktarılmış hem de tarihi tıp metinlerinde yer almıştır. Buradan derlenen bilgiler geçmişin otacı, afsuncu, emçi, atasagun ya da büyücüleri, bugünün ise modern tıbbının izlerini taşımaktadır. Her tıp metninde olduğu gibi metnin içerdiği terim ve terminoloji ile birlikte dönemin dil özelliklerini yansıtması onun tıp, halk hekimliği, halk bilimi ve edebiyat alanlarında sahip olduğu önemi göstermektedir. Bu sayede yapılacak olan benzer çalışmalara bir örnek oluşturacağı tahmin ve umut edilmektedir.

METİN

64a⁴

me fâ' î lün me fâ' î lün fe' ü lün

Çerâğuñ düd bûyından hâzer kıl
Anı sersâm rencine sebep bil

Çazab ğamm u feza' u hem hacâlet
Getürür hastalığa hem helâket

Şuy[1] tîz içme yime yatacağ vakt
Ki a' zây[1] ider süst yüregi saht

Gerekdür şâz yanuñda i' tidâlî
Melâlet olmaya yaşda me' âlî

Şudan bir niçe yirlerde hâzer kıl
Şudan hâşıl olur kamu maraz bil

Dağı dârüya itme i' tîkâdı
Ço çursuñ kendü hâli üzre zâtı

Cimâ' uñ dağı hammâmuñ soñına
Dağı müşhil soñına aç çarına

Zarüret ger olur ise edâ kıl
Vücuduñ derdine dürlü devâ kıl

Yidükden soñra halvâ vü yimişler
Şu içmek key hañâ durur dimişler

Mişâl itmiş eñbbâ rencu dâhî
Ki rencür anda vü hervdür kemâhî

Huzânuñ uyhu bize ni' metidür
Zirâ cân u tenüñ ol râhetidür

Azık bu yolda rencüra kuvâdur
Azıksuz yola gitmeklik hañâdur

Velikin ba' de[hu] hazm giceler hâb
İderse râhet olur şeyh eger şâb

Sakın perhîz ile düşme kuvâdan
Naşib almak dilerseñ ger şifâdan

Ki gündüz uyumağdur âfet-i cân
Yübüsetdür zeremdür ' aqla noğşân

Ça' amı çok yimek belki belâdur
Ki her emrâzuñ aşlı imtilâdur

Ne durur çāresi bil imtilānuñ
Ki kaydur yigregi cümle belānuñ

64b
Gerekdür her bir ay içinde bir kay
Kavî olmaya balgam[ı] olan hay

Eṭibbānuñ iderler ba'zı fermān
K'ola her هفته içre bir kay ey cān

Bahār içre ider kay tāze cānı
Gözet etme zemistānī ḥazānı

Ḳamu emrāza bil bunlar şifādur
Ki def -i fālic ü 'ırq-ı nesādur

Dimāğ u mi' de⁵ vü hem sem'e ferdür
Daḫı hem kuvvet-i nūr-ı başardur

Velī olmağıl ifrātına ṭālib
Ki bunlardur iden hem renc[i] ḡālib

Şaḫīḥ olsañ eyā ehl-i sa' ādet⁶
Kay u ishāl [kim] sen itme 'ādet

Ṭamardan yoğ yire giderme kanı
Ki kan olur vücūduñ pāsbanı

Zirā kan iledür kuvvet bedende
Ki kan olmasa cān olmaz bedende

Eger nāçār olur ise zarūret
Revādur itseler faşd u ḥicāmet

Ser ü gūş u şakağda ger zararlar
Ḳatı kıfāl urıcağ kıl ḥazerler

Şehā sürmele ol dem iki gözi
Daḫı nāfi' dūr aña ḥaml-ı cevzi

Eger ḥaddin geçerse key ḥaṭādur
Ḥaḳīḳat bil ki tebdili 'anādur

Olur kan almağa tiz ihtiyācuñ
Ki te'hiri fesādıdur mizācuñ

Sükün ile riyāzet i' tidālin
Gözet ifrātınuñ çekme vebālin

Riyāzetden bulur kuvvet mefāşıl
Feraḫ olur gönül ü cāna ḥaşıl

Riyāzet müfred olsa za' f ider tiz
Sükün ifrāt[ı]dur hem balgam-engiz

65a
Sözi çok olanuñ çokdur ḥaṭası
Ki olmaz yañşagūñ 'ağlı ḥayası

Sözi az u öz it irgil necāta
Ki çün sözden ziyān irer zebāna⁷

Yiyen ḥammām içinde balığ el-ḥağ
Teni mülkin behağ tuta muḥaḳḳağ

Yiyen balığ ile süd⁸ yiye ḡamlar
Çeke bād-ı ḳulunc aña *zaḫamlar*?

Balığı çok yimek kim itse 'ādet
Şudā' ı arta tenden gide kuvvet

Ḥicāmet kim ki iderse kaḫādan
Yimesün turşı ḳurtıla belādan

Daḫı dehlizde bil kim çok ṭuranuñ
Bevās[ı]r mağ' adın teng ider anuñ

Gide her rüz mağ' addan çü kanı
Belā vü miḫnet içre ola cānı

Oda yağ' üdi eyle aña dermān
O yanmış 'üda birez ṭuz ḳat ey cān

Dögüb bunları ḥall itseñ revādur
Bevāsir üzre ek kim ḫoş devādur

Daḫı kim yirse bundan aç ḳarına
Gide balgam u şafrası arına

Sürer[se] dişe her gün bu devādan
Dişi pāk eyleye reng ü dağādan⁹

Be-ğāyet ḫüb-bü ide dehānı
Müdām ağzuñ içinde dutsañ anı

Kimüñ nāsürdan olursa cefası
Diyem aña anuñ nedür devası

Çatub zeyt yağına hûn-ı siyâvuş¹⁰
Sür¹¹ ol diş üstine tâ kim ola hoş

Örilmüş dörtten insânun nihâdî
Yine âhir bu dörtendür fesâdî

Birisi kândur anuñ biri şafrâ
Biri balğam durur birisi sevdâ

65b
Turub tañla gören ağzını tatlu
Boğazı kurımış u hâli yatlu

İçer şu çoğ u gönli ekşi ister
Sidügi rengi şankim kana beñzer

Anuñ bil kim olubdur kanı gâlib
Tiz olsun kanın aldurmağa tâlib

Turub tañla ki göre ağzı acı
Zâ' if itmîş durur şafrâ mizâcî

Sidügi rengi hem beñzi durur zerd
Ki germ [ü] huşkdandur aña bu derd

Getürüb ekşi tatlu i' tidâle
Yise dâyim gide andan melâle

Turub tuzlu bulan ağzını tañla
Aña gâlib olubdur balğam aña

Anuñ ishâl ile olur şifâsı
Ki müşhil balğamuñ olur devâsı

60
Turub ekşi¹² bulan ağzını ferdâ
Aña gâlib olubdur bil ki sevdâ

Anuñ bil etinün beñzi qaradur
Yiye şirin [ü] çerb aña devâdur

Temmet

TIBBÎ TERİMLER SÖZLÜĞÜ¹³:

‘anâ: Ar. Zahmet, meşakat, güçlük.

a'zâ: Ar. Organlar.

balğam: Ar. Vücuttaki hastalık yapan dört unsurdan biri.

behak: Ar. İnsan derisinde pul pul beyazlık ve alaca bir renk oluşturan hastalık.

bevâsîr: Ar. Basurlar, emoroitler.

cimâ': Ar. Cinsel birleşme.

çerb: Far. Yağ, yağlı.

dağâ: Far. Tortular, posalar.

dârû: Far. İlaç.

devâ: Ar. İlaç, çare.

dimâğ: Ar. Beyin, bilinç.

emrâz: Ar. Hastalıklar.

eṭṭibbâ: Ar. Hekimler, doktorlar.

fâlic: Ar. Vücutun yarısına inen felç, yarım inme.

faşd: Ar. Kan alma.

feza': Ar. İnleyip sızlanma, bağırıp çağırma.

germ: Far. Sıcak.

haml-i cevzi: Ar. Ceviz ağacı meyvesi.

ḥayy: Ar. Diri, canlı.

hazm: Ar. Sindirim.

helâket: Ar. Mahvolma, ölme.

ḥicâmet: Ar. Kan alma.

hûn-ı siyâvuş: Far. İbn-i Sinâ'nın hazırladığı bir tür tıbbî reçine.

huşk: Far. Kuru.

'ırk-ı nesâ: Ar. Siyatik.

ıfrât: Ar. Aşırıya kaçma, aşırılık.

imtilâ: Ar. Dolgunluk.

ishâl: Ar. Dışarı atma, ishal.

i'tidâl: Ar. Ölçülü olma, ölçülülük.

kan: kan.

kay: Ar. Kusma, istifra.

kifâl: Yun. Şahdamar.

kulunc: Ar. Bir tür sancı, kramp. Bağırsaklarda sertlik.

maḳ'ad: Ar. Oturak yeri, kış.

mefâsıl: Ar. Eklemler.

mi' de (ma' de): Ar. Mide.

müşhil: Ar. Bünyede fazla olan bir şeyin kolay çıkarılmasını sağlayan ilaç.

nâsür: Ar. Basur, hemoit memesi.

nûr-ı başar: Ar. Görme, göz, göz nuru.

perhîz: Far. Dince yasak edilen şeylerden tamamıyla uzak kalma.

renc: Far. Ağrı, sızı, hastalık.

rencür: Far. Sıkıntılı, hasta.

riyâzet: Ar. Ruhi ve fiziki hareket.

şafra: Ar. Vücuttaki dört ana maddeden biri olan öd.

sersâm: Far. Menenjit hastalığı.

sem': Ar. İşitme, kulak.

sevdâ: Ar. Vücutta bulunan dört unsurdan biri, kara safra, öd.

şudâ': Ar. Baş ağrısı.

sükün: Ar. Hareketsizlik.

tamar: damar.

te'hîr: Ar. Geciktirme.

'ûd: Ar. Öd ağacı.

yübüset: Ar. Kuruluk.

za'f: Ar. Zayıflık, kuvvetsizlik.

zerem: Ar. Peklik, rektumda kuruluk.

YAZARLARIN KATKI DÜZEYLERİ: Birinci Yazar %100.

ETİK KOMİTE ONAYI: Çalışmada etik kurul iznine gerek yoktur.

FİNANSAL DESTEK: Çalışmada finansal destek alınmamıştır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI: Çalışmada potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

NOTLAR

1. *Şeytanteresi, şeytanboku, hiltit* olarak da anılan ve antiseptik olarak kullanılan bir bitki. Latince adı *Ferula assa-foetida* 'dır. Ayrıntılı bilgi için bkz. Paçacıoğlu (2014), s. 338.
2. Ayrıntılı bilgi için bkz. Önlcr (1990), ss. 65-67.
3. Ayrıntılı bilgi için bkz. Özer (1995), ss. 403-404, 546-547.
4. Sayfanın başında "Hıfzı's-şihhaya dâir ba'zı veşâyâyı muhtevî bir manzûmenüñ mâ-ba' dı şâhibi olmadığından eşer kimüñ oldığı mechüldür." notu bulunmaktadır.
5. Harekesi *mi'de* şeklinde okutulmuştur.
6. sa' âdet: sa' âdât
7. zebâna: zebâna
8. süd: südi
9. dađâdan: du' âdan
10. siyâvuş: siyâhveş
11. sür: süre
12. ekşi: eksi
13. Sözlüğün hazırlanmasında şu kaynaklardan yararlanılmıştır: Paçacıoğlu (2014); Önlcr (1981);

KAYNAKÇA

- Acıpayamlı, Orhan. "Türkiye Folklorunda Halk Hekimliğinin Morfolojik ve Fonksiyonel Yönden İncelenmesi". *Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri*. Ankara: Kültür Bakanlığı Millî Folklor Araştırma Dairesi Yayınları, 1989, 1-8.
- Acıpayamlı, Orhan. "Türkiye Folklorunda Halk Hekimliği ve Özellikleri". *Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi XXVI* (1969): 1-9.
- Alptekin, Ali Berat. "Türk Halk Hikayelerinde Halk Hekimliği". *Millî Folklor* 86 (2010): 5-19.
- Artun, Erman. *Türk Halkbilimi*. Adana: Karahan Kitabevi, 2013.
- Bayat, Fuzuli. *Ana Hatlarıyla Türk Şamanlığı*. İstanbul: Ötügen Neşriyat, 2006.
- Bayram, Mikail. "Anadolu'da Te'lif Edilen İlk Türkçe Eserler Meselesi". *V. Selçuklu Kültür ve Medeniyeti Semineri Bildirileri*, Konya, (1996): 899-905.
- Becerra, Rosina M. "Iglehart AP. Folk Medicine Use: Diverse Populations In a Metropolitan Area." *Soc Work Health Care* (1995): 37-58.
- Boratav, Pertev Naili. *Türk Halkbilimi II. Yüz Soruda Türk Folkloru (İnanışlar, Töre ve Törenler, Oyunlar)*. İstanbul: Gerçek Yayınevi, 2003.
- Boratav, Pertev Naili. *Türk Halkbilimi II/ 100 Soruda Türk Folkloru (İnanışlar, Töre ve Törenler, Oyunlar)*. İstanbul: Gerçek Yayınevi, 1984.
- Büken, Nühket Örnek. "Folklorik Değerler ve Folklorik Tıp. Türkiye Klinikleri Journal of Medical Ethics, Law and History 11 (2003): 45-47.
- Canpolat, Mustafa – Zafer Önlcr. *Edviye-i Müfredde, Metin-Sözlük*. Ankara: TDK Yayınları, 2006.
- Devliliođlu, Ferit. *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lugat*. Ankara: Aydın Kitabevi, 2010.
- Doğan, Ahmet Turan. "Eski Anadolu Türkçesiyle Yazılmış Bir Tıp Metni "Kitâbu Tıbbü'l-Hikmet". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi C.7. S. 29* (2014): 312-318.
- Doğan, Şaban. "XIV.-XV. Yüzyıl Tıp Metinlerinde Halk Hekimliği İzleri". *Millî Folklor* 23 (2011): 120-132.
- Doğuer, Binnur. *Tuhfe-i Mübârizî (Metin-Sözlük)*. Ankara: TDK Yayınları, 2013.
- Erdağı, Binnur. "Anadolu'da Yazılmış İlk Türkçe Tıp Kitabı". *Türkbilgi*, (2001/2): 46-54.
- Demirhan Erdemir, Ayşegül. "Ahlât-ı Erba'â". *Diyanet İslam Ansiklopedisi C.2* (1989): 24.

- Gözlü, Emel Kaya. "Muhyiddin Mehî'nin Müfid (Nazmü't-Teshîl) Adlı Eserinin Türk Dili ve Tıp Tarihindeki Yeri ve Önemi. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi* 25, (2009): 119-136.
- Ersin, Fatma ve Şahin Aksoy. "Şanlıurfa'da Bir Halk Hekimi Attar İsa". *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Ethics, Law and History* 12 (2004): 87-91.
- Hufford, J. David. "Halk Hekimleri". (Çev. Mustafa Sever). *Millî Folklor* 73 (2007): 73-80.
- Kaplan, Melike. "Halk Tıbbının Kökenleri: Teşhisten Tedaviye Din ve Büyü İlişkisi". *Millî Folklor* 23/91 (2011): 151-156.
- Johnson, Francis. *Dictionary Persian, Arabic And English*. London, 1852.
- Paçacıoğlu, Burhan. *İlaç ve Bitki Adları Sözlüğü*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 2014.
- Paçacıoğlu, Burhan – Gülay Yıldırım. "Nidai'nin Kitabı: Manzûme-i Tıbb". *Türkiye Klinikleri J Med Ethics* 18/2 (2010): 71-79.
- Şar, Sevgi. "Anadolu'da Rastlanan Halk Hekimliği Uygulamalarına Genel Bir Bakış". *Türkiye Klinikleri Dergisi Journal of Medical Ethics-Lawand History*, C. 13, S. 2, (2005): 31-136.
- Şar, Sevgi. "Halk Hekimliğinin Dünü ve Bugünü". *Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri*. Ankara: Kültür Bakanlığı Millî Folklor Araştırma Dairesi Yayınları, 1989, 221-229.
- Oğuz, Neyyire Yasemin. "Toplum, Bilim ve Tıp Etiği Açısından Alternatif Tıp ve Halk Tıbbı". *Bilim ve Ütopya Dergisi* 25 (1996): 36-37.
- Önler, Zafer. *Müntehab-ı Şifâ I (Giriş-Metin)*. Ankara: TDK Yayınları, 1990.
- Özer, Osman. *Tervihü'l-Ervâh I/A (Giriş-İnceleme-Metin)*. Elazığ: Fırat Üniversitesi, Doktora tezi, 1995.
- Turan, Fatma Ayten. *Türkiye'de Halk İlacı Araştırmaları*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yay., 2000.
- Yaylagül, Özen. "Anadolu'da Yaşayan Halk Hekimliği Uygulamalarının Eski ve Orta Türkçe Tıp Metinlerindeki Temelleri". *Millî Folklor* 26 (2014): 45-58.