

August 10, 2011

A DEEP APPROACH® TO TURKISH
SUGGESTION CARD FOR SELF-DIRECTED LEARNING

CARD NUMBER: 7

THEME: HEALTH / SAĞLIK

LEVEL: Intermediate

Focus on Language developed by Esra Alagöz



FOCUS ON LANGUAGE and
MULTI MEDIA LANGUAGE ASSISTANT
(MMLA)

1. Background information

Summary of the video "Ananevi Şifa"

Culture tips

2. Language Assistance

Key words for the video passage transcribed

Guided questions

Grammar

Vocabulary

3. Transcription and Glossary

Transcription of the video

Glossary

1. Background information

Summary of the video "Ananevi Şifa"

This video elaborates the concept of folk medicine and folk practitioners in Turkey. Folk medicine and folk practitioners have been a part of Turkish culture since early history. In this short video, you will find information about the history of folk medicine in Turkey, the story about Lokman Hekim, a famous folk practitioner who is believed to cure all diseases with herbs and plants, and a short interview with an 'Aktar' a person who sells medicinal plants.

Culture tips

1. Although it is not a slang expression, 'Kocakarı ilacı' has a negative connotation to it. People referring to it usually mean that folk medicine is old-fashioned and should not be used.
2. Mesir Bayramı is a festival celebrated in Manisa in March that has been a tradition for 470 years. Mesir Macunu, a paste made with 40 different kind of herbs is given out to people during the festival. This paste was first created to cure Hafsa Sultan's disease who is the mother of Suleyman the Magnificent.

2. Language Assistance

Key words for the video passage transcribed

Halk ilacı, tedavi, şifa, aktar, iyi gelmek, Mesir macunu,

Guided questions

1. Halk hekimi kimdir ve halk ilacı olarak neleri kullanırlar?
 2. Lokman Hekim kimdir?
 3. Aktar kime denir?
 4. Mesir macunu nedir? İçinde ne tür baharatlar bulunur? Bir kaç örnek veriniz.
 5. Türk insanının halk hekimliği hakkındaki düşünceleri nasıldır?
 6. İnsanlar halk ilacını kullanırken nelere dikkat etmelidir?
-
1. Who are folk practitioners and what do they use for folk medicine?
 2. Who is Lokman Hekim?
 3. Who is an aktar?
 4. What is Mesir Macunu? What kinds of herbs are in it? Give some examples.
 5. What do people in Turkey think about folk medicine?
 6. What should people be careful about when they are using folk medicine?

Grammar

BARE POSTPOSITIONS

1. Postpositions taking absolute or genitive complements:

Gibi (like)

Senin **gibi** olmaya çalışıyor. (he is trying to be **like** you)

Kadar (as much as)

Onu babam **kadar** severim. (I love him **as much as** I love my father)

İle (with)

Pikniğe kimin**le** gidiyorsun? (who are you going **with** to the picnic?)

İçin (for)

Sizin **için** yemek yaptım. (I cooked food **for** you)

2. Postpositions taking dative complements:

Doğru (towards)

Sabaha **doğru** eve geldi. (he came home **towards** morning)

Göre (according to)

Hava durumuna **göre** yarın yağmur yağacakmış. (**According to** the weather forecast, it is going to rain tomorrow)

3. Postpositions taking ablative complements:

Beri (since)

Sabahtan **beri** birşey yemedim. (I haven't eaten anything since morning)

Başka (other than)

Bundan **başka** kitabı yokmuş. (She does not have any books **other than** this)

Önce (before)

Gelmeden **önce** ofisine uğradım. (I stopped by her office **before** coming here)

Vocabulary

Derde deva olmak (f): bir hastalığa iyi gelmek. "to be the remedy for a disease."

Senin derdinin devası ancak çalışmak olabilir.

Çare (a): ilaç. "cure"

Çaresiz yine babasının evine dönmüştü.

Faydalanmak (f): yararlanmak. "to benefit from something"

Faylandığı kaynakları makalenin sonunda belirtmiş.

Aktar (a): Baharat satan kişi. "a person who sells medicinal herbs"

O bitkiyi sadece bir aktarda bulabilirsin.

İyi gelmek (f): Bir sıkıntıya faydalı olmak (for a treatment) to work, to help

Mide bulantısına nane-limon çayı iyi gelir.

Birikim (a): deneyim. "knowledge (of something)"

Bu konudaki birikimlerinize güveniyoruz.

Devreye girmek (f): Aracı olarak kullanmak. "to put into use"

Basit tedavilerin sonuç vermediği vakalarda daha tesirli ilaçlar devreye giriyor.

Önleyici (s): Yavaşlatıcı. "preventive"

Olası felaketleri önleyici tedbirler alınması lazım.

Engellemek (f): Mani olmak. "to prevent"

Sağlıklı beslenmek hastalıkları engellemek için şart.

Yan etki (a): Olumsuz etki. "side effect"

Kullandığın ilaçların yan etkilerini biliyor musun?

Uzman (a): Bir işte bilgisi çok olan kimse. "expert"

Hepimiz her alanın uzmanı olamayız.

Doktora görünmek (a): Doktora gitmek. "to see a doctor"

Belimin ağrısıyla ilgili bir doktora görünmem gerekiyor.

Tesirli (s): Faydalı. "(for a medicine) effective"

Tesirli ilaçlar genelde mideye rahatsızlık veriyor.

3. Transcription and Glossary

Transcription of the video excerpt (ANANEVİ ŞİFA)

Sağlık insan hayatının en önemli olgusu. Bu yüzden hekimlik uygulamaları insanlığın varoluğu kadar eskiye dayanır. Sorunlara, hastalıklara aranan çözümlerle halk tıbbının temelleri atılmıştır. Dolayısıyla geleneksel toplumlarda hastalık ve sağlık hakkındaki düşünceler halk kültürünün bir parçası olarak doğmuştur. Anadolu'nun birçok kırsal yöresinde ekonomik koşulların kısıtlı olması veya halkın muhafazakarlığından dolayı bir sağlık kurumuna başvurmayan kişiler birtakım geleneksel tedavi yöntemlerine başvurur. Bu işte daha çok halk içinde bilgi ve tecrübesi kabul edilmiş insanlardan yararlanılır. Halk hekimi adı verilen bu kişiler tedavi yöntemlerini büyüklerinden öğrenmiş deneyimli kişiler olup tedavide bitkisel, hayvansal ve madensel maddelerle hazırladıkları halk ilacını kullanarak hastalıkları tedavi etmeye çalışırlar. Halk arasında kocakarı diye bilinen ve kendine göre tedavi uygulamaları bulunan kişiler aslında birer halk hekimidirler. Yaptıkları ilaçlar kocakarı ilacı diye tanınan bu kişilerden bazılarının uygulamaları veya hazırladıkları ilaçların hastalıkların tedavisiyle doğrudan ilgisi olmazken bazılarının uygulama ve ilaçlarının da olumlu sonuçlar verdiği görülmüştür.

Bitkilerle tedavi dendiğinde akla gelen ilk isim Lokman Hekimdir. Anadolu'da yaşadığı kabul edilen Lokman Hekim hakkında birçok efsane vardır. En bilinenine göre Lokman Hekim bitkilerin dilinden anlar ve onlarla konuşmuş. Bitkiler de ona hangi derde deva olduklarını söylemiş. Lokman Hekim ölümsüzlük ilacını bile bulur. Bu ilacı yazdığı kağıt Ceyhan nehri üstündeki Misis Köprüsünde elinden uçar ve ölüm çare bulunmaz olarak kalır. Efsanede ölümsüzlüğe çare olan bitkilerin Anadolu'da bulunması buradaki bitkilerin halk içinde ne kadar değerli olduğunu gösteriyor. Ülkemizin her yöresinde bitkilerin gücünden bugün de faydalanılıyor. Bir metropolde yaşıyor olsanız bile aktarlar sayesinde her türlü şifalı bitkiyi kolayca bulabilirsiniz. Şifalı bitkiler eskiden beri aktar denilen kişilerin işlettiği aktar dükkanlarında satılmaktadır. Aktarlar bizi bitkilerin mucizevi dünyasıyla tanıştıyorlar. Hangi bitki neye iyi geliyor, bir bitkiyi nasıl kullanmalıyız, miktarı ne olmalı gibi konularda yardımcı oluyorlar. Her yıl ilk baharda Manisa'da Mesir Bayramı kutlanılır. Bu otlar ve çiçeklerden yapılan yemekler yenilir. Mesir Macunu da çeşitli hastalıklara iyi geldiğine inanılan, eskiden kırk bin çeşit ottan yapılan bir macundur. Bu otlardan bazıları anason, hindistan cevizi, kimyon, çörek otu, hardal tohumu ve karanfildir. Halkın inancına göre bu macundan kim yerse yemin o yıl boyunca hiçbir zehirli hayvan sokmaz, Nevruz günü ağır hastalar bile yese iyi olur. Macunu yiyen gelinlik kızlar o yıl içerisinde evlenirler. Macunu yiyen o sene boyunca bütün hastalıklardan korunur. Cinsi kuvveti arttırdığına inanılır. Çocuğu olamayanlar alırsa arzuları gerçek olacağına inanırlar. Çocuk hastalıklarına iyi gelir. Diğer bir mucizevi bitki ısırgan otu. Bağışıklık sistemini güçlendiren ısırgan otu vücudu kansere karşı korur. Şifası kök, sap, yaprak ve çiçeğinde olan bu bitki ne kadar taze olursa tedavi gücü o oranda artıyor. Kışın kullanımı için Mayıs ayında toplanıp kurutulması gerekiyor. Tohumlarıysa Temmuz Ağustos ayında toplanıp gölgede kurutulmalı. Isırgan otunun yararları şöyle sıralanıyor: Romatizma ağrılarında kan dolaşımını uyaracağından ağrıların giderilmesine yardımcı oluyor. Kanı temizleyici, alyuvarları yenileyici ve kan yapıcı. Boğaz ağrılarında, göğüs yumuşatmada ve balgam söktürücü olarak kullanılıyor. Nasır ve tırnak mantarlarında çayı içiliyor. Eller bu çayla yıkanırsa güzelleştiriyor. Saçları canlandırıyor, dökülmesini önüyor, sıklaştırıyor, kepeği gideriyor.

Aydemir Ünyazıcı: Şifalı bitkiler ve baharatlar son zamanlarda büyük önem kazanmaya başlamıştır. Bütün dünyada da doğaya dönüş, şifalı bitkilerden istifade etmek ve şifalı bitkilerle ilgili ilaçlar büyük önem kazanmıştır. Ülkemizde zaten halkımızın bu konuda eski kocakarı ilaçlarından dolayı büyük bir birikimi vardır. Ancak son zamanlarda gerek gazetelerimiz gerekse televizyonlarımız bu konuda halkı bilinçlendirmeye yönelik yayınlar yapmakta ve bu da halkın daha büyük ilgisini çekmektedir. Bitkisel ilaçlar ve bitkilerden faydalanma tıbbın tamamen alternatif tıp olarak değil tıbbı yardımcı bir unsuru olarak devreye girmiştir. Basit bir baş ağrısına çare bulmak için çok basit otlardan, bir grip nezle olduğunda işte ıhlamur, tarçın, karanfil, zencefil gibi baharatlardan faydalanmak suretiyle halkımız çok basit konularda kendini tedavi etmektedir. Bu bitkiler aynı zamanda önleyici olarak da görev yapmaktadır. Yani hastalanmadan önce bunları kullanmak suretiyle hasta olmayı engellemek mümkündür. Tabi bu bitkileri kullanırken kulaktan dolma bilgilerle her bitki istenildiği gibi kullanılmaz. Bitkilerin de fazla kullanılma, yanlış kullanılmadan dolayı yan etkileri bulunmaktadır. Bunun için bu konuda uzman kişilerin yardımını almak ve bilhassa ilerlemiş vakalarda mutlaka doktora görünmek ve tıbbi tedavi almak öncelikle gerekmektedir. Bitkiler daha uzun süreli ve daha az tesirli olduğu için çok uzun süreli kullanılması gerekmektedir. Dolayısıyla ilaçlar gibi ani tesiri yoktur. Bunların gözönüne alınması gerekir. Bir de son zamanlarda bu konularda uzmanım diyen, hiç ne olduğu belirsiz bir çok kişi ortaya çıkmış ve kanser, ülser aklına ne gelirse tedavi ettiğini iddia etmektedir. Bu kişilere dikkat edilmesi ve halkımızın bilinçli olarak bu konuyu bilen kişilere danışarak bu bitkileri kullanması önemlidir.

Bu tür bitkiler ve hastalıkları tedavi ile ilgili olarak eczacılık fakültelerinde de çeşitli araştırmalar yapılıyor, ve bu araştırmalar yayınlanıyor. Gazi Üniversitesi Eczacılık fakültesi öğretim üyesi profesör doktor Ekrem Sezek bitkisel ilaçların bilinçli bir şekilde ve bir uzman gözetiminde kullanılması gerektiğini belirtiyor. Asıl tedavinin yanında kullanılan bitkisel ilaçlar tedaviyi geciktirebiliyor. Halk tıbbında görülen bazı tedavi uygulamalarınınsa yeni modern tıptaki doktor tedavilerindeki benzerlik gösterdikleri saptanmıştır. Türkler tarafından geliştirilen çiçek aşısı tarihimizde hem bir halk tıbbı uygulaması hem de eğitilmiş tıp uygulaması olarak beliriyor. Osmanlı döneminde 1700'lerde çiçek hastalığına tutulmuş biri bulunup döküntülerindeki irin çiçek çıkarmamış çocuklara aşı yapmak üzere toplanmış. Geleneksel olarak bu işi yapan aşıcı kadınlar ceviz kabuklarında ya da incir yapraklarında hastaların döküntülerinden alınan irini biriktirip deriyi çizerek bu irini aşılar sonra yara yerini gül yapraklarıyla kapatırlarmış. Bu şekilde aşı yapılanların ölüm oranı yüzde bire düşmüş. Bu uygulamalar İngiliz sefirinin eşi tarafından mektupla İngiltere'ye bildirilmiş ve bu yolla Avrupa'ya yayılmış. Genel olarak modern tıpla halk tıbbının karşılıklı bir etkileşim içerisinde oldukları söylenebilir. Çiçek aşısı bunun en iyi örneğidir. Yapılan araştırmalar geleneksel tıptan modern tıba **doğru** bir yönelişin başladığını bu yönelişinse yörenin sosyokültürel ve ekonomik özelliklerine bağlı olarak hızlı veya yavaş olduğunu gösteriyor. Bütün bunlarla birlikte günümüz sosyoekonomik şartlarının zorluğu, modern yaşamın getirdikleri, trafik, stres, hava kirliliği, teknoloji büyük kentlerde yaşayan insanın doğaya dönüş özlemini kamçılıyor. Doğa günlük yaşamdan kaçış, rahatlama alanı olarak karşımıza çıkıyor. Tıbbi ilaçların bazen sonuç vermemesi, ve birçok yan etkisinin bulunması da insanları bitkisel tedavi yöntemlerine yönlendirebiliyor. Bugün halk tıbbıyla ilgili tartışmalar hala devam ediyor. Doğanın sağaltıcı gücüne herkes inanır. Ancak bitkiler ve bitkisel ilaçlar bilinçli bir şekilde ve bir uzman kontrolünde kullanılırsa olumlu sonuçlar verir.

Glossary:

Olgu: Phenomenon
Hekim: doctor
Eskiye dayanmak: to be longstanding
Halk tıbbı: folk medicine
Muhafazakar: conservative
Başvurmak: to consult
Tedavi: remedy
Tedavi etmek: to cure, to treat
Deneyimli: experienced
Kocakarı ilacı: (in everyday language) folk medicine
Sonuç vermek: to produce results
Efsane: legend
Deva: cure
Anason: anise
Hindistan cevizi: coconut
Kimyon: cumin
Macun: paste
Bağışıklık sistemi: immune system
Kurutmak: to dry
Kan dolaşımı: blood circulation

Kepek: dandruff
Şifalı: healing
Önem kazanmak: to come into prominence
Doğa: nature
İstifade etmek: to make use of something
Gözönüne almak: to take into account
Bilinçli: conscious
Gözetim: supervision
Asıl: essential
Saptamak: to determine
İrin: pus
Çiçek aşısı: chickenpox vaccine
Kamçılılamak: (idiom) to increase the effectiveness
Sağaltıcı: therapeutic

REFERENCE AND COPYRIGHT INFORMATION FOR THIS FOCUS ON LANGUAGE

This Focus on Language has a copyright. It may be reproduced and distributed for educational purposes only if the following citation is included in the document:

This Focus on Language was originally published on the Deep Approach website (<http://deepapproach.wceruw.org/index.html>) as:

Alagöz, E. and Tochon, F. V. (2011). *Health/Sağlık*. Module 7, Focus on Language, Intermediate level. Madison, WI: Wisconsin Center for Education Research (WCER). <http://deepapproach.wceruw.org/index.html> (access date). The Focus on Language is reprinted here with permission of the authors and the publisher, The Wisconsin Center for Education Research at the University of Wisconsin-Madison.

To view related modules, movies, power points, theoretical articles, Q&As, and webcasts, or to comment publically on this module in a forum of discussion, please go to <http://deepapproach.wceruw.org/index.html> and select the appropriate thumbnail.