



HALK KÜLTÜRÜNDE SAĞLIK

Editör: Prof. Dr. Ömür CEYLAN



HALK KÜLTÜRÜNDE
SAGLIK

Halk Kùltüründe Sağlık

Motif Vakfı Yayınları

Sıra No: 21

Editör

Ömür Ceylan

Kapak Tasarımı

Nazile Arda Çakır

Sayfa Tasarımı

Hüseyin Özkan

ISBN: 978-975-9049-34-8

Aralık 2021

Motif Vakfı Adres:

Derviş Ali Mah. Kariye Yađhane Sk. No:5

Edirnekapı - Fatih - İSTANBUL

Tel: 0 212 531 61 68

Faks: 0 212 635 52 43

Web: www.motifvakfi.com.tr

E-mail: motif@motifvakfi.com.tr

HALK KÜLTÜRÜNDE SAĞLIK

Editör: Prof. Dr. Ömür CEYLAN



İçindekiler

SUNUŞ	11
Prof. Dr. Hasan Ali KARASAR - Prof. Dr. Ömür CEYLAN	
GİRİŞ	17
HALKBİLİMİNDE "HALK TIBBİ"NDAN "SAĞLIK KÜLTÜRÜ" KAVRAMINA DÖNÜŞÜMLER.....	19
Prof. Dr. Özkul Çobanoğlu	
ANLATMA, ANLATI VE RUH SAĞLIĞI.....	25
Prof. Dr. Mehmet AÇA	
DÜNDEN BUGÜNE HALK HEKİMLİĞİ ÜZERİNE DÜŞÜNCELER.....	33
Prof. Dr. Salahaddin BEKKİ	
TÜRKÇE TIP LİTERATÜRÜ VE HALK HEKİMLİĞİ	39
Prof. Dr. Şaban DOĞAN	
LİTERATÜR	47
16.YY ŞAİRİ NİDÂÎ'NİN TIBBA DAİR ESERLERİNDE HEKİMLİK VE HASTALIKLARLA İLGİLİ UNSURLAR	49
Doç. Dr. Ümran AY SAY	
EDEBÎ VE FOLKLORİK YÖNÜ OLAN BİR TIP YAZMASI: MÜNTEHAB-I ÂLİYE.....	71
Dr. Öğr. Üyesi İbrahim KOLUNSAĞ	
AHMED CÂVİD'İN TERCEME-İ KENZÜ'L-İŞTİHÂ'SINDA HASTALIK VE SAĞLIK	87
Ceyda ÇELEBİ	
TARİHSEL TIP METİNLERİNİN AKIL VE RUH HASTALIKLARINA BAKIŞI	99
Prof. Dr. Şaban DOĞAN	

HALK HEKİMLİĞİ VE OCAKLAR SAĞALTMA YÖNTEMLERİ VE UYGULAMALAR	115
HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARINDA ISPARTA ÖRNEĞİ VE HALK HEKİMLİĞİNİN GELENEKSEL TAMAMLAYICI TİPA DÖNÜŞÜMÜ	117
Fatma Koçer ERTÜRK - Prof. Dr. Halil Altay GÖDE	
KÖTÜ RUHTAN KAÇINMA, KORUNMA VE SAĞALTIM UYGULAMALARI: KIZIK HALK İNANÇLARI ÖRNEĞİ	133
Doç. Dr. Ali Osman ABDURREZZAK	
ANA SİFTESİ İLE ANA KÜÇÜĞÜ: RİZE'DE HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARININ İKİ KUTSAL ÖZNESİ.....	153
Aslıhan HAZNEDAROĞLU	
TOKAT'TA HASTALIK SAĞALTMADA KULLANILAN TEKKELER, TÜRBELER VE ÖNEMLİ MEKÂNLAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA	177
Onur DEMİRCAN - Dr. Öğr. Üyesi Muhammed AVŞAR	
HALK HEKİMLİĞİ EKSENİNDE HARAP HASTALIĞI VE TEDAVİSİ.....	201
Prof. Dr. Yusuf Ziya SÜMBÜLLÜ	
ANADOLU'DA KONUŞAMAYAN, KONUŞMASI GECİKEN ÇOCUKLARLA İLGİLİ BAZI HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARINA ETNOLOJİK YAKLAŞIM	213
Etnolog Alparslan SANTUR	
KAYSERİLİ BİR HALK HEKİMİ MUSTAFA ÖZHÖBEK VE HASTALIK SAĞALTMADA KULLANDIĞI YÖNTEMLER	223
Dr. Öğr. Üyesi Muhammed AVŞAR	
KONYA'DA HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARI	245
Arş. Gör. Dr. Nilgün AYDIN	
HOTAMIŞ'TA YILANCIK OCAĞI	263
Öğr. Gör. Dr. Ebru BİRKAN AKHAN	
HASTALIK SAĞALTMADA OCAKLARIN ROLÜ VE BUNA BAĞLI UYGULAMALAR: TOKAT ÖRNEĞİ.....	275
Asena Tuğçe YILMAZ - Dr. Öğr. Üyesi Muhammed AVŞAR	
YANIK TEDAVİSİNDE GELENEKSEL HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARI.....	293
Dr. Öğr. Üyesi Zekiye ÇAĞIMLAR	

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE ŞİFA UYGULAMALARINDA DİŞİL ENERJİ VE KADININ YERİ ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME	309
Dr. Öğr. Üyesi Hatice Aycan AYDOĞAN	
HALK SAĞLIĞINI TEHDİT EDİCİ HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARI.....	327
Bestami BOZOĞULLARINDAN	
SAĞALTIM ARAÇLARI	339
ROMA DÖNEMİ TEDAVİLERİNDE HAYVANLARIN MİDE ÖZSUYUNUN (COAGULUM) KULLANIMI	341
Doç. Dr. Sema SANDALCI	
İNANÇ-SAĞLIK İLİŞKİSİ BAĞLAMINDA TÜRK KÜLTÜRÜNDE RİTÜEL YEMEKLER	353
Prof. Dr. Mehmet ÇERİBAŞ - Songül ERMEÇLİ	
TÜRK HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARINDA BİR SAĞALTMA UNSURU OLARAK KEMİK	369
Arş. Gör. Dr. Nezih TATLİCAN	
TÜRK HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARINDA ANTEP FISTIĞININ KULLANIMI.....	387
Gökhan KARABUDAK	
COVID-19 SÜRECİNDE TOKAT AKTARLARI ÖRNEKLEMİNDE ŞIFALI BİTKİLERE YÖNELİMLERİN TESPİTİ.....	399
Talha TOPAÇ	
KİRPİ ÜZERİNDEN GELİŞEN HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARI VE BU UYGULAMALARIN KİRPİ POPÜLASYONU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	411
Yeliz BOZOĞULLARINDAN	
ŞİFA KAYNAĞI OLARAK SU VE SU KÜLTÜRÜ	421
ŞIFALI SULARDAN GELEN SAĞLIK: GÖNEN ÖRNEĞİ.....	423
Betül UZGİDİM	
ŞİFA TASLARI BAĞLAMINDA İSTANBUL SU MÜZESİ KOLEKSİYONUNDA BULUNAN MEMLÛK DÖNEMİ ŞİFA TASLARI ÖRNEKLERİNİN İNCELENMESİ	437
Dr. Ercan TOPÇU	
MÛSÂDERE EDİLEN BİR ŞİFÂ TASININ HİKÂYESİ 1775	461
Prof. Dr. Cahit TELCİ	

SAĞLIK TÜRKÇESİ	473
ÇUVAŞ ATASÖZLERİNDE "SAĞLIK"	475
Doç. Dr. Sinan GÜZEL	
TATAR TÜRKÇESİNDE ANATOMİ İLE İLGİLİ SÖZ VARLIĞI	493
Arş. Gör. Eren ÜNLÜ	
SURİYE TÜRKMEN TÜRKÇESİ AĞIZLARINDA "DUMAĞI ve DEMREĞİ" KELİMELERİ ÜZERİNE.....	507
Atanur ÖZDEMİR	
SAĞLIK EDEBİYATI	523
HALKBİLİMSEL METAETİK KURAM ÇERÇEVESİNDE HALK FELSEFESİNDE SAĞLIKLI OLMAK OLUMLU ETİK DEĞERİNİN DEDE KORKUT ÖRNEKLEMİ	525
Dr. Sacide ÇOBANOĞLU	
SELİM CEFAYHURUŞ MASALI ÖRNEĞİNDE SÖZLÜ ANLATILARIN SAĞALTICI GÜCÜ.....	539
Dr. Öğr. Üyesi Gülcan KIZILÖZEN	
HALİD ZİYA'NIN KISA HİKÂYELERİNDE HASTALIK	549
Doç. Dr. M. Onur HASDEDEOĞLU	
TARİHİN SAĞLIK SOSYOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ DENETİMİNE TARİHLE İLGİLİ ROMAN ÜZERİNDEN BAKMAK: VEBA GECELERİ.....	571
Dr. Öğr. Üyesi Duygu OYLUBAŞ KATFAR	
TEKNOLOJİ TASARIM EKONOMİ VE MODERN UYGULAMALAR	581
ŞİFA SEYAHATLERİNDEN COVID19'DAN KAÇMAYA KADAR SAĞLIK TURİZMİ.....	583
Öğr. Gör. Dr. Kader EROL	
MEDİKAL KOYUN POSTLARININ HALK SAĞLIĞI AÇISINDAN ÖNEMİ.....	597
Dr. Öğr. Üyesi Hatice ER	
DİŞ HEKİMLİĞİNDE SANAL GERÇEKLIK UYGULAMALARI	607
Arş. Gör. Gülfem Özlü UÇAN - Doç. Dr. Bahadır UÇAN	

HASTA YAKINLARININ RUHSAL RAHATSIZLIKLARA BAKIŞI VE GELENEKSEL YÖNTEMLERLE TEDAVİ ARAYIŐLARI ÜZERİNE BİR İNCELEME ÖRNEĞİ	615
Hemőire Selda DOĞAN	
ÇİZİM EĞİTİMİ ALMAMIŐ GENÇ YETİŐKİNLERDE BİR İLETİŐİM ARACI OLARAK ÇİZİM İLE D10 TESTİ UYGULAMASI	625
ÖĞr. Gör. Serap YILDIRIM GEREN	

İNANÇ-SAĞLIK İLİŞKİSİ BAĞLAMINDA TÜRK KÜLTÜRÜNDE RİTÜEL YEMEKLER

Prof. Dr. Mehmet ÇERİBAŞ - Songül ERMEÇLİ
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi

Özet

Tarih boyunca insanlar birçok sorunla karşılaşmıştır. Bunların başında sağlık sorunları gelmektedir. Özellikle insanlık tarihinin ilk dönemlerinde ve tıp biliminin henüz gelişmediği dönemlerde insanlar hastalık karşısında çaresiz kalmış ve sağlıklarına kavuşup şifa bulmak için birçok yönteme başvurmuşlardır. Var olduğu ilk andan itibaren doğayla iç içe yaşamış olan insan, karşılaştığı hastalıklarla baş etmenin yöntemlerini de doğayı gözlemleyip, tanıyarak öğrenmiştir. İnsan hastalandığında öncelikle doğada var olan birçok bitkiyi şifa kaynağı olarak kullanmıştır.

Köklü bir geçmişe sahip olan Türk toplumunun geçmişten günümüze kadar doğum, sünnet, düğün, ölüm, hacı uğurlama-karşılama, asker uğurlama-karşılama, Alevi-Bektaşî kültüründe yer alan Cem törenleri, dini ve toplumsal bayramlar gibi birçok özel günde eğlence ve törenler düzenledikleri, törenlerin de başlıca unsurunun ritüel yemekler olduğu bilinmektedir. Bakıldığında bu özel günlerin birçok işlevi yerine getirdiğini söylemek mümkündür. Bu günler aracılığıyla insanlar bir araya gelir, sosyal bağlar güçlenir, birlik ve beraberlik duygusu artar, ortak değerler, gelenek ve görenekler pekişir. Sözü edilen işlevler dışında bu özel günlerde; bulgur, buğday, nohut, fasulye, et, elma, üzüm, nar ve buna benzer halk inançlarında önemli bir yere sahip olan besinlerle çeşitli yemek ve tatlılar yapılmaktadır. Bu besinlerin her birinin besin değerinin yüksek ve sağlığa faydalı besinler olması, bu besinlerin karışımıyla yapılan ritüel yemekleri halk kültüründe önemli kılmıştır. Dolayısıyla bu yemeklerin halk arasında sağlık açısından oldukça önemli olduğu ve hastalıklara iyi gelip insanlara şifa kaynağı olduğuna inanılmaktadır.

İnanç birey ve toplum için güçlü ve bağlayıcı bir unsurdur. Özellikle halk inançları toplumun kendi kültürüyle harmanlayarak ortaya çıkardığı ve deneyimlediği önemli bir sosyal unsurdur. Dolayısıyla toplumun kendi kültüründen doğan bu inanç; mitoloji, yaşam tarzı, gelenekler ve ritüellerden beslenmektedir. Örneğin halk inançlarında, Cem törenlerinde taliplere sunulan lokmanın Dede tarafından dualandıktan sonra şifalı olduğuna inanılmaktadır. Bu durum bizi mitik zamana yani Kırklar Cemi'ne götürmektedir. Benzer şekilde Muharrem ayında yapılan Aşureye konan malzemelerin her birinin Allah'ın isimlerini simgelediğine ve bu sebepten Aşurenin şifalı olduğuna inanılmaktadır.

Bu çalışmada yukarıda kısaca değindiğimiz gibi özel günlerde yapılan ve birçok işlevi yerine getiren ritüel yemeklerin inanç-sağlık açısından değerlendirilmesi yapılmaya çalışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: halk sağlığı, halk inançları, ritüel yemekler, ritüel yemekler ve sağlık.

RITUAL MEALS IN TURKISH CULTURE WITHIN THE CONTEXT OF FAITH-HEALT RELATIONSHİP

Abstract

Throughout history, people have faced many problems. Health is one of those problems. Especially in the early periods of human history and when medical science was not yet developed, people were helpless against the disease and employed to many methods to regain their health and recover health. Humans, who have lived together with nature since the moment they existed, have learned the methods of coping with the diseases that they encounter by observing and recognizing nature. When people got sick, they primarily used many plants that exist in nature as a source of healing.

It is known that the main element in the ceremonies of the Turkish society, which has a deep-rooted history, from the past to the present, where they organize entertainment and ceremonies on many special days such as birth, circumcision, wedding, death, pilgrim farewell and welcome soldier, farewell, welcome, Cem ceremonies, religious and social festivals in the Bektashi culture. When looked at, it is possible to say that these special days fulfill many functions. By way of these days, people come together, social bonds are strengthened, the sense of unity and togetherness increases, common values, traditions and customs are strengthened. Apart from the functions mentioned, on these special days, various meals and desserts are made with bulgur wheat, chickpea, beans, meat, apple, grapes, pomegranate and similar foods that have a notable position in folk beliefs. The fact that each of these foods has high nutritional value and is beneficial for health has made ritual meals made with a mixture of these foods important in folk culture. Therefore, it is believed that these dishes are very substantial in terms of health in folk belief and that they are good for diseases and source of healing for people.

Faith and society are a powerful and binding element for the individual. In particular, folk beliefs are an essential element that the society reveals and experiences by blending it with its own culture. This belief, which is born from the society's own culture, is fed by mythology, lifestyle, traditions and rituals. For instance, in folk belief, it is believed that the bite offered to the suitors in Cem ceremonies is healing after being prayed by the grandfather. This circumstance takes us to the mythical time, that is, to the forties Cem. Similarly, it is believed that each of the ingredients in the Ashura dessert made in Muharram symbolizes the names of Allah, and for this reason, Ashura is healing. In this study, as we briefly mentioned above, ritual meals that are made on special days and fulfill many functions will be evaluated in terms of belief and health.

Keywords: Public health, folk beliefs, ritual meals, rituel meals and health.

GİRİŞ

İlk çağlardan günümüze kadar insanın yaşam serüveni birçok farklılık göstermiş ve insan bu yaşam serüveninde birçok zorlukla karşılaşmıştır. Bu zorlukların başında beslenme ve sağlık problemleri gelmektedir. Fizyolojik ihtiyaçlardan biri olan beslenme, insanların temel ihtiyaçlarından biridir. İnsan var olduğu ilk andan itibaren bu temel ihtiyacı karşılayabilmek ve yaşamını sürdürebilmek için harekete geçmiş, doğada çeşitli mücadeleler vermiş ve çeşitli arayışlar içerisinde girmiştir. Doğada var olan birçok şeyi deneyimleyerek tanımaya ve besin bulmaya çalışan insan, vücudunun temel ihtiyacı olan fizyolojik ihtiyacı bu şekilde gidermeye çalışmıştır. Bununla beraber insan, besin bulmak için doğayla mücadele ederken de sağlığını koruyabilmenin yollarını aramıştır. Çünkü insan yaşamında bu iki olgu birbiriyle iç içe geçmiş durumda olup, bunlar yaşamın devamı için oldukça önemlidir. Dolayısıyla sağlık ve beslenme kavramının insan yaşamında paralel bir doğrultuda olduğunu ve her iki olgunun birbirini etkilediğini söyleyebiliriz.

“Hastalıklara karşı çözüm arayışlarının tarihi, hastalıkların tarihi kadar eskidir. İnsanlar, hastalık ve ölümün bilincine vardığı andan itibaren, bu olumsuzluklara karşı mücadeleye başlamıştır.” (Çifçi, 2019: 1). İnsanlık tarihinin ilk dönemlerinde ve tıp biliminin henüz gelişmediği dönemlerde insanlar hastalık karşısında çaresiz kalmış ve sağlıklarına kavuşup şifa bulmak için birçok yöntem başvurmuşlardır. Varlığının ilk anından itibaren doğayla iç içe yaşamış olan insan, karşılaştığı hastalıklarla baş etmenin yöntemlerini de doğayı gözlemleyip, tanıyarak öğrenmiştir. İnsan hastalandığında öncelikle doğada var olan birçok bitkiyi şifa kaynağı olarak kullanmış ve bu şekilde hastalıklarla baş edebilmenin yöntemlerini bulmaya çalışmıştır.

Hastalıklarla baş edebilmenin yöntemlerinden bir kısmı dinsel-büyüsel, bir kısmı bitkisel-hayvansal veya madensel araçların kullanımı şeklindedir. İnsan bulduğu bu yöntemlerle, yaşadığı sağlık problemlerini çözmeye çalışarak vücudunun bütünlüğünü korumuş ve bu şekilde daha mutlu bir yaşam sürdürmüştür (Çifçi, 2019: 4). Zira insanların yaşamlarından keyif alabilmeleri ve yaşam kalitelerinin yüksek olması sağlıklı olabilmelerine bağlıdır. Dolayısıyla her toplum yaşam standartlarını yükseltmek, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebilmek için hastalıklarla baş edebilmenin çeşitli yöntem ve araçlarını geliştirmiştir. Bu

yöntemler geçmişte çoğunlukla doğal yöntemlerdir. Türk tarihi kaynaklarına bakıldığında da eski Türklerde hastalıkların doğal yöntemlerle tedavi edildiği ve uygulanan doğal yöntemlerin günümüzde kullanılan ilaçların ve tedavi yöntemlerinin temelini oluşturduğu bilinmektedir (Rüzgar, 2019: 422).

1. İnanç-Sağlık İlişkisi

Boratav inanç sözcüğünü “kişice ya da toplumca, bir düşüncenin, bir olgunun, bir nesnenin, bir varlığın gerçek olduğunun kabul edilmesi” şeklinde tanımlayarak halk inançlarının din ve ahlâk kurallarında olduğu gibi kesinlik ve katılığının olmadığını bu inançların topluluktan topluluğa, kültürden kültüre göre değişik biçim ve içeriklerden oluştuklarını belirtmektedir (Boratav, 2016: 13). Halk inançları toplumun kendi kültürüyle harmanlayarak ortaya çıkardığı ve deneyimlediği önemli bir sosyal unsurdur. Dolayısıyla toplumun kendi kültüründen doğan bu inanç; mitoloji, yaşam tarzı, gelenekler ve ritüellerden beslenmektedir.

Halk inançları için eski dinlerden aktarılanlarla, resmi dinin inançlarının çeşitli sebeplerle geniş halk kitleleri arasında çeşitlenerek oluşturduğu yeni yorum ve inanış şekilleridir denebilir (Çobanoğlu, 2003: 12). Abdülkadir İnan’a göre günümüzde Anadolu’da var olan halk inançlarının büyük bir çoğunluğunun kökeni Türklerin anayurdu olan Orta Asya ve Şamanizm inancına dayanmaktadır (İnan, 1986: 207). Dolayısıyla halk inançları köklü bir geçmişe sahiptir denebilir.

Anadolu insanı için inanç çok güçlü ve bağlayıcı bir unsurdur. İnançlar insanın hayatıyla iç içe geçmiş durumdadır. Zira halk inançları insanın bütün eylemlerine ve davranış kalıplarına yön verici bir özellik kazandırmıştır. Anadolu insanı, su içerken, yemek yerken, ineğini sağarken, ağaç keserken, evinin duvarını örerken, evlenirken, çocuğunu büyütürken, yola çıkarken, velhasıl bütün eylemlerinde ve tutumlarında inançlarla iç içedir. Halkın türküsüne, düğününe, bayramına inanç karışmış ve bütün çevresini inançlar kuşatmıştır (Eyüboğlu, 1987: 46). Böylesine inançlarla iç içe yaşayan insan elbette sağlığını koruyabilmek maksadıyla da halk inançlarından kaynaklı doğal yöntemlerden yararlanmıştır. Çünkü Türk kültüründe yer alan birçok inanç temelde insanı korumak ve sağlıklı bir şekilde hayata devam edebilmek maksadıyla uygulanmıştır denebilir. Bu nedenle sağlık ile inanç arasında da derin bir ilişki söz konusudur. Bilhassa geçmişte hastalık karşısında kullanılan yöntemlerin birçoğu inanç kaynaklı olup, sağlığı koruma amaçlıdır. Fakat geçmişte olduğu gibi çok sık olmasa da günümüzde de bu yöntemlere başvurulmaktadır.

Halk inançlarında hastalıkları tedavi etme yöntemlerine bakıldığında, hastalıkların nedenleri ile birlikte bazen ateş ile alazlandığı bazen de su ile birlikte akıp gitmesi için çeşitli ritüellerin ortaya çıktığı görülmektedir. İnsan sağlığına kavuşturacağına inandığı birtakım yöntemlere her zaman başvurmuştur. Hastalıktan korunmak veya hastalıktan kurtulmak için bazen kutsal sayılan bir ağaç bazen de kutsal sayılan bir dağdan veya atalar kültünden yararlanılmıştır. Bu kültürler, hastalıkların tedavi edilmesi hususunda başvurulan yöntemlerin belirlenmesinde ana unsurları oluşturmaktadır (Koç, 2019: 22). Nitekim birçok hastalık bu kültürlerle tedavi edilmiş ve insanlar bu kültürler sayesinde hastalıklardan korunmuştur.

2. Sağlığa Yararlı Ritüel Yemekler

Ritüel; ayin, merasim ve tören kelimelerini karşılayan ve bu kelimelerin yerine de kullanılan, bir grubun ya da dini topluluk üyelerinin belirli zamanlarda gerçekleştirdikleri ve kurallarını önceden kararlaştırdıkları davranış kalıplarıdır (Öztürk: 2009: 153). Ritüeller aracılığıyla kutsal zamana ve kutsal mekâna gidilir ve o an yeniden yaşatılmaya çalışılır.

Kutsal zamanı ve kutsal mekânı yaşatan ritüellerin önemli bir bölümü ise yeme-içme üzerinde şekillenmektedir. Bakıldığında ritüellerde yenilen yiyecek-içecekler belli düzen içinde seromonik çerçevede yapılmakta ve bununla beraber ritüelik anlam taşımaktadır. Dolayısıyla ritüel yemeklere özel bir kutsiyet kazandırılmaktadır (Ersal ve Görgülü, 2017: 142). Kutsiyet kazandığına inanılan yemeklerin aynı zamanda sağlığa yararlı ve hastalıklara şifa olduklarına inanılmaktadır.

Ritüel yemekler birçok toplumun kendi kültüründe özel gün olarak kabul gördüğü günlerde yapılmaktadır. Türk toplumunda da benzer şekilde kültürün içinde var olan ve özel gün olarak kabul edilen günlerde ritüel yemekler yapılmaktadır. Bakıldığında köklü bir geçmişe sahip olan Türklerin, geçmişten beri; doğum, sünnet, düğün, ölüm, hacı uğurlama-karşılama, asker uğurlama-karşılama, Alevi-Bektaşî kültüründe yer alan Cem törenleri, dini ve toplumsal bayramlar gibi birçok özel günde eğlence ve törenler tertip ettikleri, törenlerin de başlıca unsurunun ritüel yemekler olduğu bilinmektedir.

Özel günlerde yapılan yemekler, Türklerin İslamiyet'i kabulünden önceki dönemlerden beri vardır. Türkler geçmişten beri özel günlerde yemek yapmış ve bunu geleneksel bir şekilde devam ettirmişlerdir. Özel günlerde yapılan yemekler toplu bir şekilde yenmekte ve toplu yemek yeme geleneği geçmişte olduğu gibi günümüzde de Türk toplumunda devam etmektedir. Toplu olarak yenilen tören

yemeklerinde, gelen konuklarla birlikte yemek yeme ve ziyafet verme, misafir ağırlama ve aynı zamanda komşuluk ilişkileri iç içe geçmiş durumdadır. Dolayısıyla toplu olarak yenen yemeklerle toplumsal dayanışma ve kaynaşma artmaktadır. Bu sebepten tören yemekleri incelendiğinde, her yörenin kültür yapısına ve inançlarına dair önemli bilgiler de elde edilebilmektedir (Yalçın Çelik, 2010: 127-128). Çünkü yemekler içinde bulunduğu kültürün bir yansıması olup nesilden nesle kültür aktarımı işlevini de üstlenmektedir.

Türk toplumunda sosyal hayatın vazgeçilmez bir parçası olan ve geçmişten günümüze kadar süregelen törenler, törenlerde yapılan ritüel yemekler ve bu yemeklerin yerine getirdikleri işlevler oldukça önemlidir. Bu günler aracılığıyla insanlar bir araya gelir, sosyal bağlar güçlenir, birlik ve beraberlik duygusu artar, ortak değerler, gelenek ve görenekler pekişir. Bu durum da beraberinde töreleri canlı tutma ve farklı kültürleri gelecek kuşaklara aktarma gibi birçok sosyal işlevin gerçekleşmesine vesile olur (Sezgin ve Onur, 2017: 203). Bunun yanı sıra sözü edilen işlevler dışında bu özel günlerde; bulgur, buğday, nohut, fasulye, et, elma, üzüm, nar ve buna benzer halk inançlarında önemli bir yere sahip olan besinlerle çeşitli yiyecek-içecek ve tatlılar yapılmaktadır. Bu besinlerin her birinin besin değerinin yüksek ve sağlığa yararlı besinler olması, bu besinlerin karışımıyla yapılan ritüel yemekleri de halk kültüründe önemli kılmıştır. Dolayısıyla bu yemeklerin halk arasında sağlık açısından yararlı olduğu ve hastalıklara iyi gelip şifa kaynağı olduklarına inanılmaktadır.

Türk mutfak kültürünün önemli bir bölümünü oluşturan ritüel yemekler sıradan günlerde ve zamanlarda yapılan yemeklerden ayrılmaktadır. Bu günlerde hazırlanan ve ikram edilen yiyecek-içecekler sembolik anlamlar içeren, köklü bir geçmişi olan ve birçok işlevi yerine getiren dini, toplumsal ve sosyal hareketlerdir. Bu günlerde ikram edilen yemekler özel anlamlar ifade etmekte ve daha önce bahsedildiği gibi bu yiyeceklere kutsiyet atfedilmektedir. Bakıldığında Türk kültüründe birçok törende yapılan ritüel yiyecek-içecekler vardır. Sağlığa yararlı olduğuna ve hastalıklara şifa verdiğine inanılan ritüel yemeklerin bazıları şu şekildedir:

Geçiş dönemi törenlerinden olan doğum törenlerinde anne ve bebeği kapsayan süreç oldukça önemsenmekte, bu dönemde anne ve bebeğin sağlığını korumak için birtakım pratik ve uygulamalar gerçekleştirilmektedir. Bu uygulamaların içinde doğumdan hemen sonra yapılan lohusa şerbeti ve bebeğin ilk dişi çıktığında yapılan diş hediği gibi ritüel yiyecek-içecekler önemli olup halk arasında bu yiyeceklerin sağlığa iyi geldiklerine ve hastalıklara şifa olduklarına inanılmaktadır.

Bazı yörelerde kaynar adıyla bilinen lohusa şerbeti, doğum gerçekleşikten sonra pişirilen ve ziyarete gelen akraba, dost ve komşulara ikram edilmek üzere hazırlanan bir şerbet türüdür. Türk kültürü içerisinde oldukça özel bir yeri olan lohusalık döneminde yapılan bu şerbet bir içecekten ziyade bir tören olarak kabul görmüştür (Özkan, Erçetin ve Güneş, 2019: 2312).

Çeşitli baharatlarla yapılan ve şifa niyetiyle içilen lohusa şerbetinin, anne sütünü arttırıcı etkisinin olduğu ve bebeğin bebeklik döneminin sorunsuz geçmesini sağladığı inancıyla sembolik olarak dağıtılmaktadır (Sarıoğlan ve Cevizkaya, 2016: 240-241). Çünkü bu içeceğin özellikle anne ve bebek sağlığı üzerinde etkili olduğuna inanılmakta ve genellikle bu sebepten yapılmaktadır. Bilindiği gibi doğumla birlikte annenin vücut direnci azalmaktadır. İçerisinde çeşitli baharatlar bulunan lohusa şerbetini içen annenin vücut direncinin artacağına ve bu şerbetin anne sütüne karışarak bebeğin sağlığı üzerinde de yararlı olacağına inanılmaktadır.

Birçok yörede doğum törenlerinin sembolü haline gelen lohusa şerbeti; özellikle Adana, Mersin ve Antakya yörelerinde daha fazla yapılmakta ve bu yörelerde “kaynar” adıyla bilinmektedir. Bu yörelerde lohusa şerbeti aynı zamanda şifa (atom) çayı olarak da adlandırılmakta ve günümüzde Mersin’in Tarsus ilçesinde kafe ve benzeri işletmelerde şifa çayı olarak satılmaktadır (Özkan, Erçetin ve Güneş, 2019: 2312).

Yine doğum törenlerinden biri olan ve doğumdan sonraki süreçte bebeği kapsayan diş buğdayı töreni ve bu törenle aynı adı taşıyan ritüel yemeğin halk inançlarında oldukça önemli bir yeri vardır.

Batı Anadolu dışında birçok yörede yaygın olan diş hediği geleneği, buğdayın suda kaynatılmasıyla oluşan yemeğe verilen addır. Anadolu’da bu yemek “diş aşısı” “diş bulguru” ve “diş buğdayı” gibi farklı adlarla bilinmektedir (Örnek, 1979: 12; Örnek, 2000: 163). Çocuğun ilk dişini kutlamak amacıyla yapılan diş hediği ritüeli; yiyeceği kutsama, çocuğun rızkını artırma, bereketi çoğaltma ve çocuğun dişlerinin sağlam ve sağlıklı olması inancı doğrultusunda yapılmaktadır (Örnek, 2000: 162). Halk kültüründe buğdayın önemli bir besin olduğu ve sağlığa faydalı olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Buğday neredeyse her yemekte kullanılmakta ve buğdayın sağlıklı bir besin olduğuna inanılmaktadır. Dolayısıyla bebeğin ilk dişi için de buğdayla yemek yapılmaktadır.

Geçiş dönemi törenleri arasında yer alan ve insan hayatının varoluş serüveninin son evresi olan ölüm olayı etrafında da çeşitli dinsel-büyüsel pratik ve uygulamalar ortaya çıkmıştır. Türkler ölümlerinin ruhunu memnun etmek, ölen kişiyi

yalnız bırakmamak ve ölen kişiyi anmak maksadıyla çeşitli dinsel-büyüsel uygulamalar gerçekleştirmişlerdir. Bunun yanı sıra törenler eşliğinde ölen kişinin ruhu için çeşitli ritüel yemekler de yapmışlardır. Bakıldığında eski Türkler ölülerine aş vermeyi, ölen kişiler için yemek törenleri düzenlemeyi en önemli görevlerinden biri olarak görmüşlerdir. Tarihi kaynaklarda ilk çağlarda yapılan yemeklerin doğrudan ölüye verildiği, ölen kişinin mezarına konduğu veya mezarın üzerine döküldüğü görülmektedir. Fakat daha sonraları dinin benimsenmesiyle beraber manevî kültürün de gelişmesiyle ölüye doğrudan verilen yemek “sevabını ölüne ruhuna bağışlamak” üzere fakirlere yemek, helva ve buna benzer yiyecekler vermek şekline dönüşmüştür (İnan, 1976: 153-154).

Ölenin ruhu için verilen birçok ritüel yiyecekler vardır. Bu yiyeceklerin içerisinde helva önemli yiyeceklerden biridir. Türk Kültüründe köklü bir geçmişe sahip olan helva, göçebe bozkır medeniyetinin bir ürünü olup Tengricilik inancı açısından da önemlidir. Çünkü Türk kültüründe ata ruhları önemli bir yer tutmakta, bu ve öte dünya iç içe geçmiş durumdadır. Dolayısıyla ata ruhlarından yardım almak, onlardan gelebilecek kötülüklerden korunabilmek veya onları memnun etmek maksadıyla çeşitli yemekler yapılmaktadır. Bunlardan en önemlisi ise hazırlanırken koku çıkaran bir yiyecek olan helvadır. İnanışa göre yapılan helvanın kokusu ölü ruhlarına ulaşmakta ve bu şekilde ruhların huzur bulmaları sağlanmaktadır. Bu sebepten helva, ölüm törenlerinin vazgeçilmez yiyeceklerinden biri olarak sayılmıştır. Bunun yanı sıra Türk halk inançlarında “Peşmek”, “Bayram Helvası”, “Yer Helvası”, “Hayır Helvası”, “Kandil Helvası”, “Un Helvası”, “Ev Helvası”, “Hudalık Kılmak” “Gaziler Helvası”, “Müce”, “Kara Helva/Udur/Matem Helvası”, “Ak Helva” şeklinde adlandırılan ve birçok törende yapılan helva, alalade bir yiyecek olmayıp adeta Türklerin mutluluk ve keder yemeği olagelmıştır (Kalafat, 2012: 149-160). Görüldüğü üzere Türk kültüründe önemli bir yiyecek olan helva, birçok törende yapılmaktadır. Çeşitli inançlardan kaynaklı yapılan helvanın sağlığa faydalı bir besin olduğuna; bedeni ısıttığına, kanı, spermi, safrayı artırdığına, bal katılarak yapılan helvanın boğaza, ciğere ve hazım sorunlarına iyi geldiğine inanılmaktadır (Közleme, 2012: 130). Nitekim helvanın hem halk inançlarında hem de bilimsel açıdan sağlığa yararlı bir yiyecek olduğunu söylemek mümkündür.

Geçiş dönemi törenlerinin haricinde Türk kültüründe hem dini hem sosyal hayatın içinde yer alan törenlerden biri de Muharrem ayının onuncu gününde yapılan Aşure törenidir. Aşure günü Türk toplumunda oldukça yaygın ve önemli olan bir gelenektir. Bu gelenek hem Sünni hem de Aleviler tarafından kabul görmüş ve geçmişten günümüze dek süregelmiştir. Fakat günümüzde Alevi inancına

mensup olanlar tarafından daha yaygın bir şekilde ve çeşitli ritüeller etrafında gerçekleştirilmektedir. Alevi-Bektaşî inanç sisteminde Muharrem ayının ilk on günü oruç tutulmuş ve bu ay matem ayı olarak kabul edilmiştir. Fakat bu ay matem ayı olduğu kadar aynı zaman da sevinç ve mutluluk ayıdır da. Çünkü Ehli beytin devamını sürdüren Zeynel Abidin Kerbeladan sağ kurtulmuştur. Bu durum da matemden sonra yapılan aşure tatlısı töreniyle kutlanmıştır. Dolayısıyla sevinci ve mutluluğu simgeleyen Aşure tatlısı geleneksel bir tatlıya dönüşmüştür.

Aşure günü töreninin arka planında geçmişte yaşanan ve Müslümanlar açısından önemli sayılan birçok inanç vardır ve Aşure törenleri bu inançlar doğrultusunda gerçekleştirilmektedir. Birçok inanca dayandırılarak yapılan Aşure tatlısının, halk arasında sağlığa yararlı olduğuna ve hastalıklara şifa verdiğine inanılmaktadır.

Osmanlı devletinde tekkelerde aşurenin yapılması ve yenmesi bir çeşit ibadet olarak görülmüştür. Dolayısıyla aşure tatlısına konan her bir malzemenin Allah'ın isimlerini simgelediğine inanılmıştır. Bu inançtan kaynaklı aşurenin her bir tanesi Fatıha olarak kabul edilmiş ve en ufak tanesi dahi yere düşürülmemiş ve ziyan edilmemiştir. Nitekim aşure tatlısı kutsallaştırılmış ve bir şifa, manevi bir ilaç olarak kabul görmüştür (Özlü, 2011: 191).

Halk arasında 'Aşure teri' olarak adlandırılan aşurenin buhar suyu da şifa niyetine göz kapaklarına ve alına sürülmektedir (Baş, 2004: 181). Halk arasında Aşurenin şifalı olduğuna dair olan inanç bilimsel açıdan da doğrudur. Çünkü Aşure içerisinde bulunan bakliyat, kuruyemiş, kuru-taze meyve ve süslenmesinde kullanılan gıda ürünlerinin; protein, karbonhidrat, önemli yağ asitleri, demir, çinko, fosfor, kalsiyum gibi mineraller ile B, C ve A vitaminlerinin tamamını karşıladıklarından vitamin ve enerji bakımından aşure tatlısı sağlıklı ve besleyicidir denebilir. Bilhassa aşure yiyen çocukların, vücut dirençleri artacağından kolayca hasta olmazlar. Aynı zamanda sürekli hareket halinde olan ve enerjiye ihtiyaç duyanlar için de aşure oldukça önemli ve zengin besin değerine sahip bir enerji kaynağıdır (Şaçıkaralı, 2015: 48). Görüldüğü üzere Aşure tatlısı sağlık açısından oldukça yararlı bir ritüel yiyecektir.

Birçok ritüel yiyeceklerin yapıldığı ve bu yiyeceklerin sağlığa yararlı olduğuna inanıldığı törenlerden biri de Nevruz törenleridir.

Farsça yeni gün anlamına gelen ve bahar bayramı olarak kabul edilen Nevruz, bütün Türk dünyasında baharın gelişiyiyle beraber çeşitli tören ve ritüellerle kutlanan bir Türk bayramıdır. Gece ile gündüzün eşitlendiği 21 Mart günü olarak bilinen Nevruz, her bir Türk boyunun kendisine ait kültürel değerlerinden

de etkilenecek bazı Türk toplumlarında bahara giriş bayramı, bazılarında bütün varlıklar için uyanış ve yaratılış günü, bazılarında yeryüzüne iyiliğin geldiği gün, tabiatın kıştan çıkıp bolluk ve berekete kavuştuğu gün bazılarında ise yokluktan, kış uykusundan çıkıp varoluşa, canlanışa, doğa ile bir olmaya açılan gün olarak farklı şekillerde tanımlanarak çeşitli anlamlar kazanmıştır (Kafkasyalı, 2005: 169). Bakıldığında Nevruz törenlerinde yapılan pratik ve uygulamaların arka planında bolluk, bereket, sağlık ve şifa getireceği inancı yatmaktadır. Bilhassa törenlerin vazgeçilmez unsuru olan yemekler bu inanç doğrultusunda yapılmaktadır. Anadolu’da neredeyse her yörede Nevruz törenleri için yedi çeşit yemek yapılmakta ve bu yemeklerin ‘s’ harfi ile başlamasına özen gösterilmektedir. Yine Nevruz günü birçok yörede yapılan yöresel yemeklerin yanında yumurta haşlanmakta ve bunun sağlığa faydalı olduğuna inanılmaktadır. Çünkü yumurta yeniden doğuşu ve canlanmayı simgelemektedir. Dolayısıyla Nevruz günü yumurta yemenin sağlığa yararlı olduğu ve vücudu canlandırdığı inancı yaygın bir inançtır.

Batı Trakya Türklerinde Nevruz törenleri için yöresel yemekler dışında haşlanmış yumurta da yapılıp yenmektedir. Yumurta yendikten sonra kabuklarıyla akarsudan su içilmekte ve bu uygulamanın boğaz ağrılarına iyi geldiğine inanılmaktadır (Çay, 1985: 103).

Osmanlı İmparatorluğu döneminde Nevruz törenlerinin önemli ritüel yiyeceklerinden biri olan Nevruz macunu, Sarayda hekimbaşı tarafından çeşitli baharat ve kokulu otlarla yapılmakta ve öncelikle padişaha daha sonra ise sultanlara ve önemli şahsiyetlere sunulmaktadır. Bu macundan yemenin kuvvet, sağlık ve şifa getireceğine inanılmaktadır (Karaman, 1999: 43). Bilindiği gibi saray mutfağının beslenme ve sağlık üzerinde önemli bir etkisi olduğuna inanılmaktadır. Çünkü Osmanlı İmparatorluğu dönemi tıp çalışmaları açısından oldukça başarılıdır. Bu durum elbette beslenme kültürü üzerinde de etkili olmuş ve bu mutfaktan sağlıklı yemekler çıkmasını sağlamıştır.

Günümüzde Nevruz günü Manisa’da yapılan “mesir macunu” Osmanlı İmparatorluğu döneminde yapılan Nevruz macunu geleneğinin devamı olup Mesir Bayramı adı altında kutlanmaktadır (Karaman, 1999: 43). Halk arasında mesir macununun yapılması ve dağıtılması ile ilgili birçok inanç vardır ve bu inançlar çoğunlukla sağlıkla ilgilidir. Örneğin; delilere dövdürülen macunun şifa verici özelliğinin daha çok olduğuna inanılmaktadır. Yine farklı bir inanç olarak, Camii kubbesinden atılarak tutulan macunun şifa özelliğinin daha fazla olduğuna ve bu macunu kaparak yiyenlerin bütün yıl boyunca yılan, çıyan, akrep gibi zararlı hayvanların sokmalarına karşı aşılandıklarına dair halk arasında yaygın bir inanç vardır (Çay, 1985: 115). Ayrıca mesir macununun güçlendirici, dinlendirici,

sinirleri gevşetip yorgunluğu giderici, kan dolaşımını düzenleyici, kalbi takviye edici, hazmı kolaylaştırıcı, iştahı artırıcı ve hormonları kuvvetlendirici etkisinin de olduğuna inanılmaktadır (Çay, 1985: 176-177).

Türk kültüründe baharın gelişini kutlamak amacıyla yapılan bir diğer tören ise Hıdırellez törenidir. Hıdırellez, her yıl kışın bitmesiyle birlikte 5 Mayıs'ı 6 Mayıs'a bağlayan geceden başlayıp ertesi güne kadar devam eden bahar bayramıdır. Türk kültüründe, Hızır Ellez/Hızır İlyas, Hızır Zinde veya Hızır Nebi/Hızır Nebi Bayramı olarak bilinen ve halk inançlarında bu bayramda sıcaklığı ve yeşili temsil edip koruduğuna inanılan Hızır ile suyu temsil edip koruduğuna inanılan İlyas'ın, kardeş olduklarına ve o gün buluştuklarına inanılmaktadır (Kalafat, 2011: 21). Özellikle Hızır ile ilgili inançlar oldukça yaygındır. Hızır'ın sağlık, bolluk ve bereket getirdiğine, sıkıntıya düşenler ve darda kalanlara yardım ettiğine inanılmaktadır. Bundan dolayı Hıdırellez bayramı için gerçekleştirilen törenlerde yapılan yemeklerin de bolluk, bereket, sağlık ve şifa getireceğine inanılmakta ve bu sebepten çeşitli yemekler yapılmaktadır.

Hıdırellez günü bütün canlıların, bitkilerin ve ağaçların yeni bir hayata başlayacağına ve yeşili temsil eden Hızır'ın bastığı yerlerden kuzuların beslenmesi dolayısıyla o gün kesilen kuzuların etinden yemenin şifa, sağlık ve canlılık getireceğine inanılmaktadır. O gün içilen sütün ve o süttten yapılan yoğurdun da şifalı olduğuna inanılmaktadır. Yine o gün soğan kabuğuyla kaynatılarak pişirilen yumurtaların şifa getireceği inancıyla özellikle çocuklara ve hastalara yedirildiği bilinmektedir. Ayrıca Hıdırellez Günü "s" harfiyle başlayan yedi türlü yiyecek hazırlanmakta ve bu yiyeceklerin bolluk ve bereket getirmelerinin yanında sağlığa yararlı olduklarına da inanılmaktadır (Demirci, 2008: 77).

Anadolu'da Hıdırellez günü yeşillik ve içerisinde yeşillik olan yemekler yemenin hastalıklara iyi geldiğine ve şifalı olduğuna dair yaygın bir inanç vardır. Bu inanç Hızır'ın adının yeşil anlamını ifade etmesinden, sert geçen kışlardan sonra yeşilliklerin yeniden canlanmasından ve Hızır'ın yeşillik üzerinden geçtiği rivayetinden kaynaklıdır. Bu inanç aynı zamanda bilimsel açıdan da doğrudur. Çünkü yeşillikler A, C, E ve bazı B vitaminleri açısından zengindir. Dolayısıyla yeşillik yemenin sağlığa faydası göz ardı edilemez bir gerçektir (Baysal, 2002: 86-87).

Bakıldığında Anadolu'da Hıdırellez törenleri için birçok yemek yapılıp yenmekte ve bazı sembolik yemekler dışında yapılan yemekler yöreden yöreye değişim göstermektedir.

Safranbolu’da Hıdırellez’den bir gün önce mısır patlağı, kabak çekirdeği, dut kurusu ve şeker katılarak kavrulmuş ve daha sonra dövülüp un haline getirilen yöreye özgü ‘Gavut’ yemeği yapılmaktadır. Bu yemek küçük bez torbaların içine konup 5 Mayıs gecesi gül dalına bağlanmakta ve sabah gün doğmadan oradan alınmaktadır. Dışarıda bırakılan bu yemeğe Hızır’ın dokunduğuna ve Hızır elinin değdiği her şeyin şifalı olduğuna inanıldığından bu yemeğin de ilaç gibi birçok hastalığa şifa olacağına inanılmakta ve bu niyetle yenmektedir (Barlas, 1990: 28-29). Tokat’ta da sağlığa yararlı olduğuna ve şifa getireceğine inanıldığından Hıdırellez günü nevrüz çiçekleri ile yumurta birlikte yenmektedir (Cingöz 1990: 45). Nevrüz çiçekleri de yumurta da yeniden doğuşu ve canlılığı temsil etmektedir. Dolayısıyla bu yiyecekleri yiyenlerin yeniden canlanıp sağlıklı olacağına inanılmaktadır.

Muğla’da Hıdırellez sabahı ineklerden sağılan ve “Hıdırellez sütü” olarak adlandırılan sütün birçok hastalığa iyi geldiğine inanılmakta ve şifa niyetiyle içilmektedir. Yine Hıdırellez günü çayırardan toplanan ve “Hıdırellez otu” olarak bilinen kokulu otlar kurutulup toz haline getirilmekte ve bu otların mide ağrılarına iyi geldiğine inanılmaktadır (Büyükokutan, 2011: 511). Görüldüğü üzere yöreden yöreye değişim gösteren yiyecekler temelde aynı inanç doğrultusunda yapıлып yenmektedir. Çünkü yiyecekler yöreden yöreye çeşitlilik gösterip değişse de Anadolu insanının inançları hemen her yörede benzerlik göstermektedir.

Son olarak Alevi inanç sisteminde yer alan ve Alevilerin temel ibadet biçimi olan Cem törenleri de ritüel yiyeceklerin sunulduğu önemli törenlerdendir. Bir efsaneye göre Cem törenleri, eski İran hükümdarı Cem ya da Cemşid’in yılda iki defa gece ve gündüzün eşit olduğu günlere denk gelecek şekilde yapılmasını istediği içkili ve müzikli eğlence törenlerinden oluşan ve aynı zamanda bugün sadece dini amaçla düzenlenen sazlı sözlü, kadın ve erkeklerin bir arada gerçekleştirdiği dini törenlerin adıdır (Öztürk, 2009: 239).

Birçok ritüelin gerçekleştiği Cem törenlerinin önemli bir kısmını yiyecek-içecekler oluşturmaktadır. Alevi inanç sisteminde yemek kültürüne oldukça önem verilmekte ve cem törenlerinde yenen yiyecek-içecekler kutsiyet kazanarak “lokma” adını almaktadır. Çünkü gerçekleştirilen ritüellerle birlikte yemeğe farklı bir anlam ve kutsiyet yüklenmektedir. Cem töreniyle birlikte kutsiyet atfedilen yiyecek-içecekler özellikle Cem törenini yöneten Dedeler tarafından dualandıktan sonra hastalara şifa olacağına inanılmaktadır. Bu sebepten törene katılanlar bu yiyeceklerden yiyerek şifa bulacaklarına inanmakta ve özellikle hastaları olan talipler dualanan yiyeceklerden evlerindeki hastalara da götürerek sağlıklarına kavuşacaklarına inanmaktadırlar (Ersal ve Görgülü, 2017: 143). Özellikle Cem

törenlerinin sembolik yiyeceklerinden olan üzüm ve elma bu bağlamda değerlendirilebileceğimiz önemli yiyeceklerdendir. Üzüm, inanişaya göre Kırklar Ceminde sunulan bir yiyecektir. Dolayısıyla kutsal sayılmıştır. Ayrıca halk inançlarında, üzümün mitolojik bir temele bağılı olarak yetiştiğine dair inancın olması, üzümün birçok hastalığa şifa olduğu düşüncesini de beraberinde getirmiştir. Bunun yanı sıra üzümün kış mevsiminde yetişmesi de halk arasında üzümün can verme ve hastalıklara şifa olma inancını doğurmuştur (Şenocak, 2007: 167-170). Cem törenlerinin bir diğeri önemli yiyeceklerinden biri olan elma ise Türk kültüründe geniş bir yer edinmiş ve şifa kaynağı olarak görülmüştür. Ayrıca elma halk inançlarında verimliliğin, zürriyetin, ebediliğin, gençliğin, güzelliğin, kuvvetin ve sağılığın sembolü olan bir yiyecek olarak kabul edilmiştir (Şimşek, 2008: 193). Görüldüğü üzere Alevi kültüründe Cem törenine getirilen ve Cem törenini yöneten Dedeler tarafından dualanan bütün yiyecek-içecekler lokma adını almaktadır. Bu lokmaların arka planında birçok inancın olması ve töreni yöneten Dedenin de bu yiyecekleri dualaması, yiyeceklere kutsallık atfetmiş ve dolayısıyla bu yiyeceklerin hastalıklara şifa olduğu inancını da beraberinde getirmiştir.

SONUÇ

Ritüel yiyecek-içeceklerin geçmişi çok eskilere dayanmaktadır. Gerek İslamiyet öncesi Şamanizm döneminde gerek İslamiyet sonrası çeşitli din ve mezheplerde bu tür yiyecek ve içecekler bazı değışim ve dönüşümlerle birlikte kutsallığını koruyarak günümüze kadar gelmiştir. Ritüel yemekler özel günlerin vazgeçilmez unsurlarından biri olup gerek fizyolojik gerek inançsal gerekse sağılık açısından oldukça önemlidir. Halk inançlarında bazı yiyeceklerin bereket-bolluk ve uğur getirdiğine inanılırken bazı yiyeceklerin de kısmet getirdiğine, sağılığa iyi geldiğine ve şifa kaynağı olduğuna inanılmaktadır. Dolayısıyla halkın kültüründen ve inancından beslenmiş olan ritüel yemeklerin böylesine önemli olmasının sebebi belirli özel günlerde çeşitli ritüellerle yapılıp yiyeceklere kutsallık atfedilmesi ve bu yemeklerin arka planında birtakım inançların olmasıdır.

KAYNAKÇA

- Barlas, U. (1990). Safranbolu ve Karabük Yöresinde Hıdırellez Geleneği. *Türk Halk Kültüründe Derlemeler, Hıdırellez Özel Sayısı* (ss. 25-41). Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları.
- Baş, E. (2004). Aşure Günü, Tarihsel Boyutu ve Osmanlı Dini Hayatındaki Yeri Üzerine Düşünceler. *AÜİFD, 1*, ss. 167-190.
- Baysal, A. (2002). *Beslenme Kültürümüz*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Boratav, P. N. (2016). *100 Soruda Türk Folkloru*. Ankara: BilgeSu Yayınları.
- Büyükokutan, A. (2011). *Muğla Yöresi Kadın Merkezli Geleneksel Uygulamalarla Bu Uygulamalara Bağlı Sözlü Ürünlerin İşlevleri Üzerine Bir Araştırma*. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Balıkesir.
- Cingöz, M. E. (1990). Tokat'ta Hıdırellez. *Türk Halk Kültüründe Derlemeler, Hıdırellez Özel Sayısı* (ss. 43-51). Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları.
- Çay, M. A. (1985). *Türk Ergenekon Bayramı (Nevrûz)*. Ankara: Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü.
- Çiğçi, T. (2019). *Adıyaman ve Çevresinde Halk İnançları ve Halk Hekimliği*. Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Diyarbakır.
- Demirci, H. (2008). *Türk Kültüründe Bayram Anlayışı ve Türk Dünyasında Bayramlar*. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
- Çobanoğlu, Özkul. (2003). *Türk Halk Kültüründe Memoratlar ve Halk İnanışları*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Durlu Özkaya, F. ve Cömert, M. (2017). *Türk Mutfağında Yolculuk*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ersal, M. ve Görgülü, E. D. (2017). Yemekten Ritüel Yaratmak: Alevi İnanç Sisteminde Yemek Kültü. *Alevilik-Bektaşilik Araştırmaları Dergisi*, 16, ss. 139-199.
- Eyüboğlu, İ. Z. (1987). *Anadolu İnançları Anadolu Üçlemesi-1*. İstanbul: Toplumsal Dönüşüm Yayınları.
- İnan, A. (1976). *Eski Türk Dini Tarihi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Kafkasyalı A (2005) Türk Dünyasında Nevruz Geleneğine Toplu Bakış. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (2), ss. 149-172.
- Kalafat, Y. (2011). *Türk Kültürlü Halklarda Hz. Hızır'dan Sultan Nevruz'a*. Ankara: Berikan Yayınları.
- Kalafat, Y. (2012). *Türk Halk İnançlarında Beslenme*. Ankara: Berikan Yayınları.

- Karaman, R. (1999). Türkiye’de Nevruz Kutlamaları. *Millî Folklor Dergisi*, 42, ss. 39-52.
- Koç, H. (2019). *Balıkesir’de Sağlıkçı Ocaklar ve Halk Hekimliği Uygulamaları*. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.
- Közleme, O. (2012). *Türk Mutfak Kültürü ve Din*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Örnek, S. V. (1979). *Geleneksel Kültürümüzde Çocuk*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Örnek, S. V. (2000). *Türk Halkbilimi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Özdemir, N. (2005). *Cumhuriyet Dönemi Türk Eğlence Kültürü*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Özkan, M. ve diğ. (2019). Türk Mutfak Kültürüne Ait Kaynar (Lohusa) Şerbeti Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (3), ss. 2310-2320.
- Özlu, Z. (2011). Osmanlı Devletinde Tekkelere Bir Bakış: Aşure Geleneği. *Türk Kültürü ve Hacıbektaş Veli Araştırma Dergisi*, 57, ss. 191-212.
- Öztürk, Ö. (2009). *Mitoloji ve Folklor Sözlüğü*. Ankara: Phoenix yayınevi.
- Rüzgar, B. (2019). Eski Bozkır Kavimlerinde Tıp ve Sağlık Alanında Üretilen Bilimsel Bilgi (Başlangıçtan Uygur Dönemi Sonuna Kadar). *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 6 (4), ss. 420-433.
- Saçıkaralı, M. (2015). *Türk Mutfak Kültürümüzde Aşurenin Tarihsel Süreci*. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- Sarioğlan, M. ve Cevizkaya, G. (2016). Türk Mutfak Kültürü: Şerbetler. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 6 (14), ss. 237-250.
- Sezgin, C. A. ve Onur, M. (2017). Kültür Mirası Düğün Yemekleri’nin Gastronomi Turizmi Açısından İncelenmesi: Erzincan İli Örneği. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, ss. 203-214.
- Şenocak, E. (2007). Türk Halk Kültüründe ve Mitolojik Bağlamda Üzümün Yeri. *Millî Folklor*, 76, ss. 164-172.
- Şimşek, E. (2008). Ölümsüzlük İlâcı Elma. *Turkish Studies*, 3 (5), ss. 193-204.
- Yalçın Çelik, D. (2010). Mengen’de Özel Gün Yemekleri. *Millî Folklor*, 86, ss. 127-139.