

KAZAKİSTAN'IN ATYRAU BÖLGESİNDEKİ HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARI

Traditional Medicine Practices in the Atyrau Region of Kazakhstan

Erhan SOLMAZ¹, Nurassyl ZHOLDASSOV²

Öz

Bu çalışma, Kazakistan'ın batı bölgesinde yer alan Atyrau şehrindeki geleneksel halk hekimliği uygulamalarının incelenmesini amaçlamaktadır. Atyrau, sahip olduğu zengin kültürel yapısı ve köklü tarihsel mirası ile dikkat çekmekte olup, bu bağlamda geleneksel sağlık uygulamaları da önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında, geleneksel tıp uygulamalarının tarihsel kökenleri, hastalıkların tedavisinde kullanılan yöntemler ve bu yöntemlerin toplumsal etkileri detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Ayrıca, söz konusu geleneksel uygulamaların günümüz toplumunda nasıl sürdürüldüğü ve modern yaşamla nasıl entegre edildiği de değerlendirilmiştir. Araştırma, 01.03.2024 ile 01.09.2024 tarihleri arasında Atyrau şehrinde gerçekleştirilmiş olup, farklı yaş gruplarından ve sosyokültürel kesimlerden katılımcılarla derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler neticesinde, geleneksel tıp yöntemlerinin çeşitliliği, bu yöntemlerin toplum içindeki uygulanış biçimleri ve bireylerin bu uygulamalara yaklaşımlarına dair veriler elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, Atyrau bölgesindeki halk hekimliği uygulamalarının, köklü bir kültürel mirasın devamı niteliğinde olduğunu ve günümüzde de önemli bir sağlık kaynağı olarak varlığını sürdürdüğünü ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, geleneksel tıp uygulamalarının modern tıp ile etkileşimi ve toplumsal sağlık üzerindeki rolü, gelecekteki çalışmalar için önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır.

Çalışmada ayrıca, Atyrau bölgesindeki halk hekimlerinin toplumla kurdukları ilişkileri, modern tıp ile olan etkileşimlerini, tedavi ettikleri hastalıkları, kullandıkları yöntemleri ve halk hekimliğinin toplumsal yapı içerisindeki konumunu incelemeyi hedeflemektedir. Atyrau, çok sayıda etnik grubun ve kültürün bir arada bulunduğu kozmopolit bir yapıya sahip olup, bu durum geleneksel halk hekimliği uygulamalarının da çeşitlilik göstermesine zemin hazırlamaktadır. Halk hekimliği, bu bölgede atalardan gelen bilgi ve deneyimlerin nesiller boyunca aktarıldığı bir sağlık sistemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kazak kültüründe "aib" olarak adlandırılan halk hekimleri, doğal kaynakları temel alan şifa yöntemleri sunmaktadır. Bu yöntemler, bitkisel tedaviler, mineral kullanımı ve çeşitli geleneksel teknikleri içermektedir. Çalışma, halk hekimlerinin toplumla kurdukları sosyal ve kültürel bağları, modern tıp ile olan ilişkilerini, uyguladıkları tedavi protokollerini ve halk hekimliğinin toplumsal yaşamdaki işlevsel rolünü analiz etmektedir. Bu bağlamda, geleneksel tıp uygulamalarının günümüz toplumunda nasıl bir dönüşüm geçirdiği ve modern sağlık sistemleriyle nasıl bir arada var olduğu da araştırmanın odak noktalarından birini oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular, halk hekimliğinin kültürel mirasın korunması ve toplumsal sağlık hizmetlerine katkısı açısından önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kazak halk hekimliği, Şifalı bitkiler, Tedavi otlar, Şaman uygulamaları, Büyüler ve ritüeller.

Abstract

This study aims to examine traditional folk medicine practices in Atyrau city, located in the western region of Kazakhstan. Atyrau attracts attention with its rich cultural structure and deep-rooted historical heritage, and in this context, traditional health practices constitute an important research area. Within the scope of the study, the historical origins of traditional medical practices, the methods used in the treatment of diseases and the social effects of these methods are analyzed in detail. In addition, it is also evaluated how these traditional practices are maintained in today's society and how they are integrated with modern life. The research was conducted in the city of Atyrau between 01.03.2024 and 01.09.2024 and in-depth interviews were conducted with participants from different age groups and sociocultural backgrounds. As a result of these interviews, data were obtained on the diversity of traditional medicine methods, the ways in which these methods are practiced in society, and individuals' approaches to these practices. The findings reveal that folk medicine practices in the Atyrau region are a continuation of a deep-rooted cultural heritage and continue to exist as an important source of health today. In this context, the interaction of traditional medical practices with modern medicine and their role on public health stands out as an important research area for future

¹ Doç. Dr., Uşak Üniversitesi, İnsan ve Toplum Fakültesi, ORCID No: 0000-0003-4842-4614, erhan.solmaz@usak.edu.tr.

² Yüksek Lisan Öğrencisi, Uşak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, ORCID No: 0000-0002-6791-8962, n.zhol@inbox.ru.

*Bu çalışma Uşak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde hazırlanan "Kazakistan'ın Atyrau Bölgesindeki Halk Hekimliği Uygulamaları" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

studies.

The study also aims to examine the relations of folk physicians in Atyrau region with the society, their interaction with modern medicine, the diseases they treat, the methods they use and the position of folk medicine in the social structure. Atyrau has a cosmopolitan structure where many ethnic groups and cultures coexist, and this situation paves the way for the diversity of traditional folk medicine practices. Folk medicine is a health system in this region where ancestral knowledge and experiences are passed down through generations. Folk doctors, called “aib” in Kazakh culture, offer healing methods based on natural resources. These methods include herbal treatments, the use of minerals and various traditional techniques. The study analyzes the social and cultural ties that folk doctors establish with the society, their relations with modern medicine, the treatment protocols they apply, and the functional role of folk medicine in social life. In this context, the transformation of traditional medical practices in today's society and their coexistence with modern health systems is also one of the focal points of the study. The findings reveal that folk medicine plays an important role in terms of preserving cultural heritage and contributing to public health services.

Keywords: Kazakh folk medicine, Medicinal plants, Healing herbs, Shamanic practices, Spells and rituals.

GİRİŞ

Kazakistan'ın batı bölgesinde yer alan Atyrau kenti, tarihsel ve kültürel mirasının yanı sıra, geleneksel halk hekimliği uygulamaları açısından da önemli bir zenginliğe sahiptir. Çok kültürlü bir yapıya sahip olan bu şehirde, farklı etnik grupların bir arada yaşaması, halk hekimliği uygulamalarının çeşitlilik göstermesine ve toplum tarafından benimsenmesine katkıda bulunmaktadır. Atyrau'da, geleneksel bilgi ve deneyimler, kuşaklar arası aktarım yoluyla korunmakta olup, bu süreçte yöresel bitkiler, mineraller ve diğer doğal kaynakların kullanımına dayalı şifa yöntemleri günümüze kadar ulaşmıştır.

Bu çalışmada Kazakistan'ın, özellikle Atyrau bölgesinin seçilmesinin temel nedeni, bölgenin kültürel açıdan zengin bir tarihsel birikime sahip olmasıdır. Sovyetler Birliği döneminde dahi, Batı Kazakistan, tarihsel değerlerini, kültürel mirasını ve geleneksel uygulamalarını korumayı başarmış ender bölgelerden biridir. Çalışmanın amaçlarından biri, bu kültürel mirasın kayıt altına alınarak gelecek nesillere aktarılması ve kaybolmasının önüne geçilmesidir. Diğer bir amaç ise, halk hekimliği uygulamalarının Kazakistan'ın halk kültüründeki yerini ve toplum üzerindeki etkilerini sistematik bir şekilde incelemektir.

Araştırma kapsamında, halk hekimliği uygulamalarına ilişkin veriler, yerel halkın yaşlı kesimi, geleneksel şifacılar (otacılar) ve halk hekimleriyle yapılan derinlemesine görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Bu sözlü kaynaklara ek olarak, halk hekimliği ile ilgili yazılı kaynaklar da detaylı bir şekilde incelenmiştir. Elde edilen bulgular, geleneksel tıp uygulamalarının bölgedeki kültürel kimliğin korunmasındaki rolünü ve modern tıp ile olan ilişkisini anlamaya yönelik önemli veriler sunmaktadır. Bu bağlamda, çalışma, halk hekimliğinin kültürel mirasın sürdürülebilirliği ve toplumsal sağlık açısından taşıdığı değeri ortaya koymayı hedeflemektedir.

Sovyetler Birliği döneminde komünist rejim nedeniyle Kazakların pek çok kültürel ve geleneksel özellikleri kaybolmuştur. Hükümetin dine ve geleneksel tıbbı karşı olumsuz tutumu nedeniyle, SSCB döneminde Kazakların geleneksel tıbbına ilişkin tüm değerli bilgiler kaybolmuştur. Aynı şekilde halk hekimliği temsilcileri, insanları iyileştiren şifacılar da zulüm görmüşlerdir (Dzhumagaliyeva, Sarmurzina, Kairgalieva 2020: 124). 1930'lu yıllarda Sovyet hükümetinin halk hekimliğini ortadan kaldırmaya yönelik yaptığı bu hareketi "tabicilik" veya "hakimizm" olarak adlandırılmıştır (Ogudin 2021: 11). Günümüzde ise, bu konuda yazılmış çok az eser bulunmaktadır. Bundan dolayı da çalışmamızda, Atyrau bölgesinde yaşayan halk hekimliği geleneğinin araştırılarak geleneksel bilginin kaybolmaması bir anlamda da kayıt altına alınması hedeflenmiştir.

Araştırmanın temel amacı, Atyrau bölgesinde kullanılan geleneksel tedavilerin detaylı bir şekilde incelenmesi ve belgelenmesidir. Bu süreç, halk sağlığı uygulamalarının zenginliğini, çeşitliliğini, etkinliğini ve modern tıbbın potansiyelini ortaya çıkarmayı hedeflemektedir. Araştırma yerli bitkilerinin, minerallerinin, teşhis ve tedavi yöntemlerinin kullanımı; şifacıların ve şamanların toplumdaki etkisi dahil olmak üzere Orta Asya'daki geleneksel tıbbın genel özelliklerini saptamayı amaçlamaktadır. Bu çalışmanın özgünlüğü, yerel toplulukların sağlığı ve refahı üzerinde önemli bir tesiri olan, az çalışılmış bir tıp alanına odaklanmasında yatmaktadır. Aynı zamanda tedavi yöntemlerinin etkinliğini analiz etmek ve geleneksel tıbbın modern tıbbi uygulamalara entegrasyon potansiyelini belirlemek amacıyla saha koşullarından sistematik veri toplanmasına yöneliktir. Halk hekimliği sadece bilgi ve becerilerin bir bileşimi değil; aynı zamanda halk kültürünün ve halkın dünya görüşünün bir yansımasıdır. Bu sebeple araştırmanın amacı yalnızca Orta Asya'daki geleneksel tıbbı ortaya koymak değil; aynı zamanda onun dünya tıbbi mirasının önemli bir unsuru olarak tanınması ve korunmasına yönelik de katkıda bulunmaktadır.

Geleneksel Halk Hekimliğinin Tarihsel Gelişimi

Dünyanın her yerinde en ilkel toplumdan en medenî ve yerleşik toplumlara kadar neredeyse herkes halk hekimliğine başvurmuş ya da ona ait uygulamaları nesilden nesile aktarmıştır. Modern tıp ile bütünleşik bir yapıya sahip olan halk hekimliği, dünyanın pek çok bölgesinde varlığını sürdürmektedir (Kiyat 2022: 22).

Antik çağlarda insanlar, bitkilerin ve hayvanların çevreyle nasıl etkileşime girdiğini ilgiyle incelemiş ve bu bilgiyi hastalıkları tedavi etmek için kullanmışlardır (Dzhumagaliyeva, Sarmurzina, Kairgalieva 2020: 117). Yüzyılların derinliklerinden bize ulaşan bu değerli mirasın bir türü de halk hekimliği olarak kabul edilebilir. O dönemlerde insanlar, hayvanların şifa bulmak için içgüdüsel olarak bazı otları ve doğal maddeleri seçtiklerini fark etmişlerdir. Örneğin kediler hastalandıklarında vücutlarını temizlemek için ot yerler, yaralı hayvanlar ise yaralarının iyileşmesini hızlandırmak için çamura girerler. Bu gözlemler, binlerce yıldır enfeksiyonlarla savaşmak, ağrıyı dindirmek ve iltihabı azaltmak için; otlar, mineraller ve diğer doğal elementleri kullanarak halk hekimliğinin temelini oluşturmuştur. Bu deneyimler sayesinde zamanla tıbbi bitkilerin şifalı özellikleri hakkında ilk bilgiler ortaya çıkmıştır. Her milletin kendine özgü kültürü, tarihi, ritüelleri ve gelenekleri olduğu gibi, her etnik grubun da kendine özgü tıbbi anlayışları ve tedavi yöntemleri vardır. Bu nedenle halk hekimliği etnografik bir olgudur (Dzhumagaliyeva, Sarmurzina, Kairgalieva 2020: 119).

Halk hekimliğinin erken dönemlerinde, tedavi yöntemleri genellikle büyüsel ve dinî inançlarla iç içe geçmiş bir şekilde uygulanmıştır. İnsanlar, hastalıkların kökenini günahlara, kötü ruhlara veya ilahi bir cezaya bağlayarak, bu tür rahatsızlıklardan korunmak amacıyla çeşitli ritüeller, muskalar ve törensel pratikler geliştirmişlerdir. İslamiyet bağlamında ise hastalıklar, insanların imtihan edilmesi amacıyla Tanrı tarafından verilen bir sınav olarak kabul edilmiştir. Bu inanç, hastalıkların hem fiziksel hem de manevi boyutlarını kapsayan bütüncül bir yaklaşımın ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Rahman 1997: 54).

Her ülkenin ve kültürün bitki bilgisi, hayvan bilgisi ve günümüze aktarılan ritüellere dayalı kendine özgü tedavi biçimleri vardır. Deneyel tıp, Antik Yunan ve Roma'da ortaya çıkmıştır ve genellikle teurjiden (tanrılara yakarış, büyü ve sihirli eylemler) uzak laik bir yapıda olmuştur. Orta Çağ'da Arap deneyel tıbbı, çeşitli milletlerden ve dinlerden bilim adamlarının başarılarını bünyesinde barındırarak büyük ün kazanmıştır. Halk hekimi, çeşitli bitkilerden, madenlerden ve hayvan vücudunun çeşitli kısımlarından halk inanışlarına uygun ilaçlar hazırlayıp tedavide kullanmayı bilen, bu tedavi sayesinde yaşadığı toplumun sosyal, kültürel ve dinsel inanışlarına uygun tıbbi bakım verebilen kişidir (Dzhumagaliyeva, Sarmurzina, Kaigaliyeva 2020: 119). Bu yöntemler coğrafi ve iklim koşullarına, dini inançlara ve toplumsal geleneklere bağlı olarak evrimleşmiş ve uyum sağlamıştır. Avrupa halk hekimliği de yerel ormanlarda ve bahçelerde bulunan bitki ve otların kullanımına dayanmaktadır. Orta Çağ Avrupası'nda da insanlar papatya, adaçayı, sarı kantaron ve sarımsak gibi bitkilerden yararlanmışlardır. Bu bitkiler soğuk algınlığından veba veya çiçek hastalığı gibi daha ciddi hastalıklara kadar çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmıştır. Kazak halk hekimlerinin tedavi yöntemleri eski Doğu hekimleriyle ortak özellikler taşımıştır (Dzhumagaliyeva, Sarmurzina, Kaigaliyeva 2020: 117).

Farklı ülkelerde halk hekimliğinin kendine özgü tedavi yöntemleri olsa da değişmeyen bir şey vardır: İnsan ve doğa arasındaki bağ. Dünya çapında halk tıbbı, tedavi ve hastalıklara alternatif yaklaşımlar sunarak insanların yaşamlarının önemli bir parçası olmaya devam etmektedir. Modern tıbbın yerini almadığını, aksine onu tamamladığını, belirli durumlarda faydalı olabilecek benzersiz bilgi ve uygulamalarla dolu bir dünyayı temsil ettiğini anlamak önemlidir. İslam öncesi Türk tıbbını da büyüsel ve maddi olarak ayırmak yanılgıya yol açabilir. Çünkü büyü'nün nerede bitip pozitif tıbbın nerede başladığını tespit etmek oldukça zordur (Shadkam, Kydyrbayeva, Tuyakbayev 2023: 51). Pek çok büyüsel işlemin, maddi araçlar, bitkisel, hayvansal, madensel maddeler ve cansız nesnelerle yapıldığı unutulmamalıdır (Bayat 2016: 237).

Kazak halk hekimliğinin tarihini iki ana kola ayırabiliriz: İslâmiyet öncesi ve İslâmiyet sonrası. Türkler tarih boyunca Animizm, Totemizm, Şamanizm, Maniheizm, Budizm, Hristiyanlık ve en son İslam gibi çeşitli dinleri kabul etmişlerdir. Bu dinler Türklerin inanç ile psikolojik yapısının, maddi ve manevi kültür yapısının, hayat felsefesinin oluşmasında etkileyici unsurlarından olmuştur (Shadkam, Kydyrbayeva, Tuyakbayev 2023: 52). İslam dininden önceki Eski Türkler tabiat kuvvetlerine inanmışlardır. Türk dünyasının her yerinde atalara duyulan bu saygı devam etmektedir. Atalar kültüründe ölen ecdat, bu dünyadaki yakınına iyilik getireceği gibi kötülük de getirebilir. Dolayısıyla atalar kültürü halk hekimliği ile yakından ilişkilidir (Kiyat 2022: 17). Şamanlar ise insanları doğa güçleriyle buluşturan kişilerdir. Yapılan karşılaştırmalar ve araştırmalar doğrultusundaki izlerden hareketle ilk dini inanışlarının Şamanizm olduğu anlaşılmaktadır. Şamanizm'e göre hastalık, insanı çevreleyen görülen ve görülmeyen varlıkların insana etkisinin bir sonucudur. Hastalık, insanın doğayı ihmal etmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Ruhlar, insanın tüm hayatını belirler. Zira hastalık, kıtlık, fakirlik gibi olumsuz durumlar (Kiyat 2022: 21). Şamanlar insanlara nasıl davranacaklarını çok iyi biliyorlardı. Bunun için çeşitli doğal bitkilerden ve ritüellerden yararlanmışlardır. Muska ve tılsımlar da kötü etkilerden koruduğu ve şifaya yardımcı olduğu düşünüldüğünden önemli bir rol oynamaktadır. Hastalık insan bedeniyile ruhun, insanla çevresindeki dünya arasında uyumun bozulması olarak algılanırken, yapılan tedavi bu uyumu yeniden sağlamayı amaçlamaktadır. Günümüz Türk halk hekimliği, İslamiyet öncesi Orta Asya hekimliğinin etkisi altındadır. Eski animizmin, çeşitli büyüsel işlemlerin, bitkisel, hayvansal, madensel tedavi yöntemlerinin izleri görülür (Bayat 2002: 811).

Türkistan coğrafyasında, Müslüman Orta Çağ'ından kalma Arap tıbbı fikirlerinin izlerini taşıyan deneyel tedavi, Arapçada tababat - "sağlığı koruma, tedavi ve çarelerle ilgili uygulama" olarak adlandırılmıştır. Tabba kelimesinin kökü "tedavi", tibbun – tib – "şifa verici", tibbatun – tibobat – "tedavi etmek, iyileştirmek" anlamına gelir. Tabib yani hekim kavramı da buradan gelmektedir (Ogudin 2021: 11). Günümüzde tabib ismi "tauyp" olarak geliştirilmektedir. Türkler, İslamiyet'i kabul ettikten sonra İslamiyet öncesi inançlarına ilişkin unsurları İslami çerçevede sürdürmeye devam eder. İslamiyet sonrası halk hekimliği ve buna bağlı uygulamalar bu durumun somut bir örneğini teşkil eder (Kiyat 2022: 23). Kazaklar, İslâmiyet'i kabul ettikten sonra bile İslamiyet çerçevesinde İslâm öncesi inançlara inanmaya devam etmektedir. İslâm dini, 7. yüzyıldan itibaren İpek Yolu üzerinden yayılmaya başlamış ve kadim şaman uygulamalarını İslami ilke ve tavsiyelerle birleştirerek, yerel şifa gelenekleri üzerinde güçlü bir etkiye sahip olmuştur. Dini şifa Müslüman dünya görüşüne dayanmaktadır. İslamiyet'in gelişiyle Müslümanlar, Hz. Muhammed'in emrettiği hayat tarzını benimsemiştir. Tedavinin basit tıbbi kuralları ve şifalı ilaçlar da dahil olmak üzere gerekli bütün hükümler hadislerde (Arapça: "gelenek") belirtilmiştir. Ayrıca Kur'an'a dayalı Müslüman büyü toplumun her kesiminde yaygın

olmuştur (Ogudin 2021: 11). Oryantalist M. E. Rezvan bu konuda şunları yazmıştır: “Pirenelerden Pamirlere kadar uzanan geniş coğrafyada, dini kurallar ve toplumsal düzenlemeler, etik ve kültürel normlar ve iletişim standartları sistemi oluşmuş, genel olarak önemli yeni bir işaret sistemi ortaya çıkmıştır; bunun merkezini de Kur'an oluşturmaktadır (Rezvan 2001: 64). Bilindiği üzere İslâm dini, Tıbb-ı Nebevi adı verilen, hadislerle dayanan bir tıp anlayışını da beraberinde getirmiştir. Bu tıp, ölüm hariç tüm hastalıkları iyileştirdiği bilinen siyah kimyonun (habbât-ı savda) kullanımını, yaraları iyileştirmek ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için balın kullanımını, kanı iyileştirmek için hacamat (kupa) uygulamasını içermektedir. Dolaşım, beslenme ve oruç tutma gibi konularda tavsiyelerde bulunulması, hijyenin sağlanması gibi hususlar hastalıkların önlenmesine yardımcı olmuştur. Dinin etkisiyle baksı/şamanların üstlendiği görevlerin İslâm'ı yayan kişilere devredildiği görülmektedir. Bilimsel eserler yazan deneyimli doktorlara ve seçkin bilim adamlarına hâkim – “hikmet sahibi” (Arapça hikme kelimesinden) veya “insanlar arasında hükmeden”, yani yargıç denilmiştir (Ogudin 2021: 11). İslamiyet öncesi şaman olan geleneksel şifacılar, zamanla tıp ve din bilgisini birleştirerek ulema veya hafız statüsüne erişmişlerdir. O dönemde İslam hekimlerinin popüler kitapları İbn Sina'nın kitapları, özellikle "Tıbbın Kanunu" adlı eseri ile Razi ve Biruni'nin tıp ve bitkisel tedavi alanındaki eserlerdir (Kiyat 2022: 23). Atyrau bölgesinin geleneksel halk hekimliği, göçebe ve yerleşik halkların özel yaşam koşullarına uyarlanmış kadim bir bilgi bileşimidir. Bölgenin doğal kaynakları, sonsuz bozkırları, coşkun Ural ve Jayk nehirleri, zengin bitki örtüsü ve hayvan türleri, Hazar Denizi'ne yakınlığı geleneksel tıbbın gelişmesinin temelini oluşturmaktadır. Bozkırlardan ve nehir yataklarından toplanan tıbbi bitkiler şifa uygulamalarında merkezi bir yer tutar. C vitamini içeriği yüksek olan kuşburnu, bağışıklık sistemini güçlendirmek ve soğuk algınlığını tedavi etmek amacıyla yıllardır yaygın olarak kullanılmaktadır. İltihap giderici ve antiseptik özelliğiyle bilinen kamış kökü, mide-bağırsak rahatsızlıklarında kullanılmıştır. Ancak kullanılan bitki yelpazesi çok daha geniştir. Örneğin pelin otu, meyan kökü, sarı kantaron, papatya ve daha birçok bitki çeşitli kombinasyonlarla kullanılarak kaynatma, tentür, merhem ve kompresler hazırlandı. Bitkilerin şifalı özellikleriyle ilgili bilgiler nesilden nesile aktarılmış, şifacıların ve bitki uzmanlarının, yani geniş deneysel bilgiye sahip büyükanne ve büyükbabaların hafızasında saklanmıştır. İlginç olan, bitkilerin sadece toprak üstü kısımlarının değil, aynı zamanda köklerin, rizomların ve tohumların da kullanılmasıdır. Bitkilerin doğru şekilde toplanması ve işlenmesi bilgisi, şifacının becerisinin en önemli kısmıdır.

Atyrau'da Halk Hekimliği Geleneği

Atyrau'da tedavi yöntemleri sadece bitkisel tedaviyle sınırlı değildir. Masaj, dağlama, kan alma (bazen sülük kullanılarak) gibi fiziksel etki yöntemleri ve çeşitli manuel terapi türleri de yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu yöntemlere çoğu zaman bitkisel ilaçların kullanımı da ekleniyordu. Örneğin, kan alma, kanı temizlemek ve iltihabı hafifletmek için uygulanıyordu ancak modern tıpta bu uygulamalar tartışmalıdır ve dikkatli bir yaklaşım gerektirmektedir.

Atyrau'da geleneksel tıpta büyü ve ritüel uygulamalarının özel bir yeri vardır. Nazar, kötülük ve kötü ruhlara dair inançlar insanların bilinçaltına derinlemesine yerleşmiştir. Olumsuz etkilerden korunmak için çeşitli muskalar, tılsımlar, ritüeller ve büyüler yapılmaktadır. Kırmızı ip, taş kolyeler, metal tılsımlar bunların hepsi kötü güçleri uzaklaştırmak için kullanılmaktadır. Büyücüler genellikle şifalı otları büyü ve dualarla birleştirerek yapmış ve ritüellerin gücüne olan inanç, iyileşme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. İlginç olan bir nokta da ritüellerin çoğunun doğayla, bölgenin ruhlarıyla, atalara saygıyla ilişkili olmasıdır. Örneğin, hastalıkları iyileştirmek için su veya toprak ruhlarını çağırmak yaygın bir uygulamadır. İslâm'ın etkisi Atyrau halk hekimliğinde de kendini göstermiştir. İslam gelenekleri, yeni şifa yöntemleri ve hastalıklara dair yorumlar ekleyerek bilgi sistemini büyük ölçüde zenginleştirmiştir. Ancak İslam öncesi inanç ve uygulamaların birçoğu günümüze kadar varlığını sürdürmüş ve İslami düşüncelerle birlikte varlığını sürdürmektedir.

Şu anda Atyrau bölgesinde ve Kazakistan'ın genelinde, herkesin halk hekimliği ile hastaları tedavi edemeyeceğine dair bir yasa vardır. Tedavi uygulayıcısının eğitim alması ve devlete vergi ödemeleri gerekmektedir. Geleneksel sağlıkçıların faaliyetleri ilk olarak 1997 yılında Vatandaş Sağlığının Korunması Hakkındaki Kanun'un yayınlanmasıyla düzenlenmiştir. Şu anda yasaya göre, yalnızca tıp eğitimi almış ve yerel hükümet sağlık otoriteleri tarafından verilen uygun lisansa sahip kişiler, geleneksel tıp (tedavi) yöntemlerini kullanarak tedavi uygulama hakkına sahiptir (Dzhumagaliyeva, Sarmurzina, Kairgalieva 2020: 124).

Kazak halk hekimliğine eski çağlardan beri önem verilmektedir, çünkü halk sağlığı her ülkenin başlıca sorunu olmuştur (Dzhumagaliyeva, Sarmurzina, Kairgalieva 2020: 124). Şu anda Atyrau ve Kazakistan'da şifacılar ve büyücüler hala önemli bir role sahiptir. Onlar atalarından bilgi almış ve çeşitli hastalıkların tedavisinde deneyim kazanmışlardır. Derleme işlemi boyunca Atyrau şehri ve yakınlarındaki çeşitli hastalıkların tedavisinde çok ilginç yöntemler hakkında bilgi edinilmiştir.

Atyrau Halk Hekimliği Geleneğinde Tedavi Yöntemleri

Atyrau'daki halk hekimliği nesilden nesile aktarılan kadim bilginin eşsiz bir bileşimidir. Bu tedaviler doğal kaynaklar, ritüeller ve şifacıların pratik deneyimlerinden yararlanılarak geliştirilmiştir. Modern tıp ne kadar gelişse de kent sakinlerinin büyük çoğunluğu özellikle yaygın hastalıkların tedavisinde geleneksel yöntemlere başvurmaya devam etmektedir. Atyrau halk hekimliğinin önemli özelliklerinden biri de doğaya karşı dikkatli bir tutum sergilemek ve onun armağanlarından tedavi amaçlı yararlanmaktır. Bitkisel infüzyonlar, masajlar, kan alma ve enerji uygulamaları gibi yöntemler, günümüzde hâlâ şehrin farklı bölgelerinde talep görmektedir. Atyrau'da halk hekimliğinde kullanılan başlıca tedavi yöntemleri aşağıda sıralanmıştır.

İlaçlı Tedaviler

Bitkisel İlaçlar

Şifalı bitkilerin faydaları nesilden nesile gözlem ve tecrübeye dayalı olarak yayılmaktadır (Kiyat 2022: 87-88). Kazaklar eski çağlardan beri yerel bitkileri, çok çeşitli hastalıkları tedavi etmek ayrıca sağlığı korumak ve iyileştirmek için kullanmışlardır. Bitkiler, insan yaşamında hayatta kalma adına önemli bir besin kaynağı olmasının yanı sıra tedavide kullanılması ile de ayrı bir değere sahiptir. Bitkilerin bu şekilde kullanım tarihi ilkel dönemlere kadar uzanabilir (Kiyat 2022: 87-88). Bitkilerin tıbbi özellikleri hakkındaki bilgiler nesilden nesile aktararak Kazak halkının kültürüne yerleşmiştir. Geleneksel Kazak tıbbında sıklıkla çeşitli otlar, kökler, çiçekler ve diğer bitkiler kullanılır. Bunlardan bazılarını daha yakından inceleyecek olursak:

Kuşburnu halk hekimliğinde bilinen bitkilerden biridir. Meyveleri başta C vitamini olmak üzere çok sayıda vitamin içerir ve bu vitamin bağışıklık sistemini güçlendirmeye faydalıdır. Kuşburnu çayı soğuk algınlığına, solunum yolu rahatsızlıklarına iyi gelmesiyle birlikte damarları güçlendirir ve vücudun genel durumunu iyileştirir. Kuşburnu ayrıca metabolizmayı normalleştirmek ve karaciğer fonksiyonlarını iyileştirmek için de kullanılır.

Yarrow, Kazak halk hekimliğinde birçok hastalığın ilacı olarak kullanılmaktadır. Bu bitkinin iltihap giderici, kanamayı durdurucu ve antiseptik özellikleri bulunmaktadır. *Civanperçemi* çayı mide bağırsak sistemi hastalıklarının tedavisinde, kadın hastalıklarında ve adet döngüsünün normalleştirilmesinde kullanılır. Baş ağrısı, stres ve uykusuzluğa da iyi gelir (K.K.1).

Kavilca-Süsen, egzama, sedef hastalığı ve diğer cilt rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılan bir bitkidir. Bu bitkinin antiseptik ve iyileştirici özellikleri bulunmaktadır. *Kavilca-Süsen*'in kaynatılıp infüzyonu çeşitli idrar yolu hastalıkları ve iltihaplarına iyi gelir, ayrıca haricen cilt iltihapları ve yaralara karşı kullanılır (K.K.2).

Kekik solunum yolu hastalıklarına şifadır. Bu bitki soğuk algınlığı, öksürük, bronşit ve boğaz ağrısına iyi gelir. *Kekik* iltihap giderici, antiseptik ve balgam söktürücü özelliklere sahiptir. Solunum yollarının işleyişini iyileştirmek ve soğuk algınlığını tedavi etmek için hem çay olarak hem de infüzyon ve kaynatma şeklinde içilir (K.K.3).

Meyan kökü iltihap giderici ve antiviral özelliklere sahiptir, bronşit ve öksürük gibi solunum yolu hastalıklarının tedavisinde kullanılır. *Meyan kökü* mide rahatsızlıklarına da iyi gelirken, kökü ise bağışıklık sistemini güçlendirmek ve mide-bağırsak sisteminin işleyişini normalleştirmek için kullanılıyor (K.K.4).

Lavanta rahatlatıcı ve sakinleştirici özelliğiyle bilinen bir bitkidir. *Lavanta* uykusuzluğa, sinirsel gerginliğe ve strese karşı kullanılır. *Lavanta* esansiyel yağı masaj ve inhalasyon yoluyla kullanıldığı gibi uykuyu iyileştirmek ve kaygıyı gidermek için de kullanılır (K.K.5).

Aynisefa sıklıkla cilt rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır. Bu bitkinin antiseptik, iltihap giderici ve yara iyileştirici özellikleri bulunmaktadır. *Kadife çiçeği* çayı yanık, kesik ve çeşitli cilt iltihaplarının tedavisinde kullanılır (K.K.6).

Papatya pek çok hastalığın tedavisinde kullanılan evrensel bir ilaçtır. İltihap giderici, antiseptik ve rahatlatıcı özelliği vardır. *Papatya* çayı soğuk algınlığı, mide ağrıları, sinir sistemini yatıştırmak ve stresi azaltmak için kullanılır (K.K.7).

Hayvansal İlaçlar

Türk toplumunda ilkel dönemlerden günümüze değin gereksinim ve yaşantıya bağlı olarak bazı hayvanlar diğerlerine nazaran daha çok değerli olmuştur. Hem hayvanların kendisi hem de hayvanlardan yapılan emler pek çok hastalığın tedavisinde temel yahut yardımcı unsur olarak kullanılır (Kiyat 2022: 101). Kazakistan'ın geleneksel tıbbında hayvansal ürünlerin ve minerallerin kullanımına önem verilmektedir. Bu doğal ürünler çeşitli hastalıkların tedavisinde önemli rol oynar ve sıklıkla bitkisel ilaçlarla birlikte kullanılır. Geleneksel şifacılar, sahip oldukları tıbbi bilgi birikimini kullanarak yılan ısırıklarına ve yılan zehrine karşı etkili antidotlar (panzehirler) geliştirmişlerdir. Bu antidotlar, bitkisel, mineral ve hayvansal kaynaklı maddelerin belirli kombinasyonlarıyla formüle edilmiş olup, şifacıların farmakolojik bilgilerinin ve

doğal kaynakları kullanma becerilerinin bir göstergesidir. Bu geleneksel tedavi yöntemleri, modern tıbbın ortaya çıkışından önce toplumların sağlık sorunlarına çözüm bulmada önemli bir rol oynamıştır. Yılan ısırgığı, olduğu bölgeden zehir emilerek çıkarılıp yılanın başından elde edilen bir ilaç sürülerek tedavi edilmiştir (Dzhumagaliyeva, Sarmurzina, Kairgalieva 2020: 120). Kazaklar hem hayvansal ürünleri hem de şifalı mineralleri sadece insanları değil hayvanları ve hayvansal ürünleri de tedavi etmek için kullanmaktadır. Örneğin:

a. Bal

Balin antiseptik, iltihap giderici ve bağışıklık sistemini uyarıcı özellikleri vardır. Bal hem içten hem de dıştan kullanılırdı. Yaraların, yanıkların, soğuk algınlığının tedavisinde ve bağışıklık sistemini güçlendirmede kullanılmaktadır. Bal ayrıca çeşitli tıbbi infüzyonlar ve merhemler oluşturmakta ve tıbbi içeceklerin üretiminde de kullanılır. Kaynak kişiler bal kullanımı ile ilgili şu bilgileri aktarmaktadır:

Atlarımız kolik sorunu yaşadığında, onların durumunu hafifletmek için bitki kaynatması kullanıyoruz. Ağaç kökünü demleyip biraz bal ekliyoruz. Bu kaynatmayı atlara veriyoruz ve karın ağrılarını hafifletmeye ve sindirimi iyileştirmeye yardımcı oluyor. Ayrıca bazen romatizma kaynatması kullanarak mideyi rahatlatıyoruz ve iltihabı azaltıyoruz (K.K.1).

Hayvanlar hastalandığında genelde onları iyi beslerim ve doğal bitkilerle tedavi ederim. Eğer bir yara varsa, yara üzerine bal veya kekik yağı sürerim, böylece yara daha hızlı iyileşir (K.K.8).

Kuşburnunu kaynar suda demleyip biraz bal ekliyorum. Bu çay sadece öksürüğe yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda genel durumu da iyileştirir (K.K.3).

At kestanesi kasları rahatlatır, bal ise cildin altına nüfuz eder ve iltihabı azaltır. Haftada birkaç kez bu karışımı kullanmak, ağrıları büyük ölçüde hafifletir (K.K.9).

İhlamur terlemeyi sağlar, bal ise vücudu güçlendirir (K.K.10).

Nane çayı kaynatıp, içerisine biraz bal katarım. Nane, vücudu serinletir, bal ise bağışıklığı güçlendirir. Aynı zamanda, hastanın alnına soğuk suya batırılmış bezler koyarız. Ateşi doğal yollarla düşürmeye çalışırız, çünkü böylece vücut kendi kendine iyileşir (K.K.11).

b. Süt ve Süt Ürünleri

Süt ve süt ürünleri mide-bağırsak hastalıklarının önlenmesinde ve tedavisinde önemli rol oynar. Kazaklar sütü, çoğunlukla otlar veya bal katarak çeşitli tıbbi içecekler ve infüzyonlar hazırlamak için kullanırlardı. Kımız ve ayran gibi fermente süt ürünleri mide ve bağırsak hastalıklarının tedavisinde ayrıca sindirimi kolaylaştırmak amacıyla kullanılır. Kazak halk hekimleri kımız (at sütünden yapılan fermente bir süt içeceği) özellikle verem, iskorbüt, kloroz, kansızlık, kalp-damar ve mide-bağırsak rahatsızlıklarının tedavisinde kullanırlardı (Dzhumagaliyeva, Sarmurzina, Kairgalieva 2020: 120).

Ayrıca, ateşi düşürmek için süt serumu veya ekşi sütle yapılan kompresler de kullanıyoruz (K.K.1).

Eğer çocuk uyku problemi çekiyorsa ona üç bardak süt içirilir. Daha sonra bir süre dinlenmesine gerekiyor. Sonrasında rahat uyuyabileceğine inanıyorum (K.K.12).

c. Yağ

Koyun eti ve at yağı gibi hayvansal yağlar geleneksel tıpta cilt ve eklem rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılmıştır. Yağ, çeşitli cilt iltihapları, yanıklar, eklem ağrıları ve iltihapları için kullanılan merhemlerin esası olarak kullanılmaktadır. Yağ aynı zamanda masaj ve kan dolaşımını iyileştirme amacıyla da kullanılmaktadır.

Göbek bölgesini güçlendirmek için kuyruk yağı veya sade yağ (sarı may) gibi yağlarla ovma işlemi uygulanırdı. Bu tür işlemlerin kasları güçlendirdiği ve hızlı iyileşmeye yardımcı olur (K.K.4).

Ayrıca bazı şifacıların Kur'an'dan farklı bitki veya yağ tentürlerine dua veya ayetler okuduğunu da duydum, böylece çeşitli hastalıkların tedavisine yardımcı olurlar (K.K.13).

d. Kan

At, güvercin, koyun gibi çeşitli hayvanların kanı halk hekimliğinde kansızlığı tedavi etmek ve kan yapımını iyileştirmek amacıyla kullanılmıştır. Ayrıca kanın temizleyici ve gençleştirici bir etkiye sahip olduğuna, vücudun çeşitli hastalıklarla savaşmasına yardımcı olduğuna inanılmıştır.

Şiddetli öksürükten kurtulmanın çok ilginç bir yolunu biliyorum. Bir beyaz güvercini yakalayıp kanını içmeniz gerekiyor. Daha sonra bu kanın su veya sütle karıştırılıp hastaya içirilmesi gerekir. Bu yöntemin öksürüğü geçirmeye yardımcı

olduğu söyleniyor (K.K.14).

Ayrıca kazaklar arasında kan alma geleneği de çok yaygındı. Kan alma (Arapça: Hacamat), Hz. Muhammed'in emrettiği geleneksel bir Müslüman tedavi yöntemidir. İşlem için miham denilen kap, sülük, neşter veya başka herhangi bir cisim kullanılır. Bu durumda hastanın durumu dikkate alınmamıştır. Ancak yöre halkı, özellikle bahar aylarında bu uygulamaya gönüllü olarak onay veriyordu. Sadece kol damarlarından değil, bacadan hatta kafadan da kan alınıyordu (Ogudin 2021: 27).

e. Hayvanların Kemikleri ve Organları

Hayvanların kemikleri ve organları da çeşitli tıbbi özelliklere sahiptir. Örneğin, eklem ve kemik hastalıklarının tedavisinde kullanılan at kemiklerinden tozlar yapıldığı bilinmektedir. Hayvanların karaciğerinden ve diğer organlarından çeşitli kaynatma ve çaylar hazırlanarak sağlık, görme ve karaciğer hastalıklarının tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir.

f. Yün ve Deriler

Hayvan yünleri ve postları deri ve eklemlerin tedavisinde kullanılırdı. Soğuk algınlığında ısıtma amaçlı kullanılan tıbbi giysiler ve battaniyeler yapımında kullanılırdı. Eklem ağrılarını gidermek için yün kompresler de hazırladılar. Sağaltımda hayvanların kendisi dışında derisi, yünü, safrası, yumurtası, dışkısı, kanı ve kabuğu em olarak kullanılır (Kiyat 2022: 102).

Halk Hekimliğinde Mineraller

Geleneksel şifacılar aynı zamanda merhemler ve pudralar kullanarak cilt hastalıklarını nasıl tedavi edeceklerini de biliyorlardı. Merhemler genellikle civa, kükürt ve diğer maddelerden hazırlanarak, bunlara koyun yağı katılırdı (Dzhumagaliyeva, Sarmurzina, Kairgalieva 2020: 120).

Kükürt, egzama, sedef hastalığı ve çeşitli iltihaplar gibi cilt rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılmıştır. Ayrıca saç ve cilt sağlığını iyileştirmek ve solunum problemlerini tedavi etmek için de kullanılmıştır.

Kaya tuzu soğuk algınlığı için gargara olarak, eklem hastalıkları için harici olarak kompres olarak kullanılır. Tuz ayrıca vücudu temizlemek, şişliği gidermek ve su-tuz dengesizliklerini gidermek için de kullanılmıştır.

Kilden tıbbi maskeler ve kompresler yapıldı; Cilt rahatsızlıklarını, yaraları, yanıkları ve ülserleri tedavi etmek için kullanıldılar. Kil ayrıca eklem ağrılarını tedavi etmek, kan dolaşımını iyileştirmek ve iltihabı hafifletmek için de kullanılmıştır.

Faydalı eser elementler ve mineraller içeren maden suları, gastrointestinal sistem ve diğer organ hastalıklarının tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Örneğin kasım ayında kasları gevşeten ve kan dolaşımını hızlandıran banyolarda maden suyu kaplıcaları kullanılmıştır. Bu noktada kaynak kişileri şöyle dedi:

Ayrıca beni gümüş veya altın gibi farklı metallerle masaj yapmış. Bu metaller veya bitkiler üzerine bazı dualar okuyor ve güçlerinin yardımıyla vücuduma masaj yapmamı istiyor. İddiaya göre yardımcı olacak (K.K.4).

Göbek düştüğünde, annem sıcak tuz torbalarıyla masaj yapardı. Ben de bu yöntemi uyguluyorum. Tuzun sıcaklığı göbek bölgesini rahatlatıyor ve ağrıyı hafifletiyor. Ayrıca, hastanın beline sıkı bir kemer bağlayıp göbeği yerine getirmeye çalışırız. Bu yöntem bizde nesilden nesile geçiyor (K.K.8).

Mineral ilaçlar

Atyrau doğası, antik çağlardan beri şifacılar tarafından halk hekimliğinde kullanılan çeşitli mineraller açısından zengindir. Yörenin Bakları, vücudu iyileştirmek, yaraları, cilt hastalıklarını tedavi etmek ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için tıbbi tuzlar, killer ve diğer doğal mineralleri kullanıyordu.

Kükürt, egzama, sedef hastalığı ve çeşitli iltihaplar gibi cilt rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılmıştır. Ayrıca saç ve cilt sağlığını iyileştirmek ve solunum problemlerini tedavi etmek için de kullanılmıştır.

Kaya tuzu soğuk algınlığı için gargara olarak, eklem hastalıkları için harici olarak kompres olarak kullanılır. Tuz ayrıca vücudu temizlemek, şişliği gidermek ve su-tuz dengesizliklerini gidermek için de kullanılmıştır.

Kilden tıbbi maskeler ve kompresler yapıldı; Cilt rahatsızlıklarını, yaraları, yanıkları ve ülserleri tedavi etmek için kullanıldılar. Kil ayrıca eklem ağrılarını tedavi etmek, kan dolaşımını iyileştirmek ve iltihabı hafifletmek için de kullanılmıştır.

İlaçsız Tedaviler

İnsan bedeni fiziki ve ruhsal sağlık olarak bir bütünlük arz eder. İnsan yalnızca fiziki bakımdan hastalıkla mücadele etmez. Ruhsal birtakım rahatsızlıklarla karşılaşarak bu durumlar için tedavi yolları geliştirir (Kiyat 2022: 22). Kazak halk hekimliğinde, bitkisel ve hayvansal ilaçların yanı sıra, sağlığı iyileştirmek, hastalıkları tedavi etmek, beden ve ruh arasındaki dengeyi sağlamak amacıyla çeşitli fiziksel ve ruhsal teknikler kullanılmaktadır. Geleneksel kültürden kaynaklanan bu tedaviler hem fiziksel hem de ruhsal sağlığın yeniden kazanılmasında önemli rol oynar. Bu yöntemlerin temel özelliği, yalnızca belirli hastalıkları tedavi etmeyi değil, aynı zamanda geleneksel şifacılar göre iyileşme sürecinde hayati bir rol oynayan kişinin içsel durumunu uyumlu hale getirmeyi amaçlamasıdır. Halk hekimliği genel olarak iki büyük gruba ayrılır: Büyüsel ve deneysel tıp. Çeşitli büyü ve büyücülük türlerine dayanan geleneksel şifa, büyü tıp olarak kabul edilirken, deneysel tıp, binlerce yıllık pratik deneyime dayanan geleneksel şifayı içerir (Dzhumagaliyeva, Sarmurzina, Kaigaliev 2020: 119).

a. Fiziksel Teknikler

Masaj birçok hastalığın tedavisinde kullanılır, kan dolaşımını hızlandırır, kasları gevşetir, eklem ve omurga ağrılarını giderir. Özellikle sırt, boyun ve bacak bölgelerinin masajına dikkat edilir, çünkü bu bölgeler iç organların hastalıklarının etkilendiği noktalar olarak kabul edilir. Masaj (Özbekçe: silaş, ukalaş) çok popülerdir. Genellikle pazarda, hastanın dış giysileri çıkarılmadan yapılır. Ayrıca mahalli hamamlarda hamam görevlileri tarafından masaj da yapılır. Masaj yöntemleri (yoğurma, ovma, vurma) tekdüze olup, özellikle romatizmal ağrılarda tedavi amaçlı kullanılıyordu (Ogudin 2021: 29). Masaj ile tedavi sadece Kırgızistan'da değil dünyanın pek çok yerinde sıklıkla kullanılan yöntemlerdendir. Bilhassa hastanın ağrılı veya yorgun vücuduna masaj yapılarak hasta rahatlatılmaya çalışılmaktadır. Masajla sağaltma hem bedensel hem de ruhsal/psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesinde kullanılmaktadır (Kiyat 2022: 111).

Sırt ağrısı, bacakların ve ellerin eklemlerinde endişe duyduklarında emşi şifacıya gittim. Emşi bana ellerime ve ayaklarıma masaj yaptı, sonra kendimi iyi hissettim (K.K.13).

Kiropraktörler

Kemik yerleştirme ustaları veya sınıkşılar, Kazakistan halk hekimliğinde özel bir yere sahiptir. Bu uzmanlar, antik çağlardan beri bilgilerini bir nesilden diğerine aktararak kırık, çıkık ve diğer yaralanmaların tedavisinde kullanılan eski yöntemleri korumuşlardır. Becerileri, doktorlara erişimin sınırlı olduğu ve bozkırda tıbbi bakım alma yeteneğinin geleneksel şifacıların bilgi ve deneyimine bağlı olduğu göçebe topluluklarda özellikle değerliydi. Sınıkşılar, insan anatomisi hakkında derin bir bilgiye sahipti ve karmaşık aletler kullanmadan kemikleri yerleştirebiliyor ve özel masaj teknikleri, kompresler, kaynatmalar ve büyüler yardımıyla iyileşmelerini hızlandırabiliyorlardı. Kiropraktörler, çıkıkları ve kırıkları tedavi etmede yetenekliydi; kırıkları onarmak için atel yerine bir tür beze sarılı çubuklar kullanıyorlardı (Ogudin 2021: 29).

b. Temizleme Prosedürleri

Kazaklar vücudu temizlemek ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için buhar uygulamalarını kullanıyorlardı. Bu tür işlemlerin vücuttaki toksinlerin ve atıkların atılmasına, kan dolaşımının iyileştirilmesine ve kas gerginliğinin azaltılmasına yardımcı olduğuna inanılmaktadır. Hamamda bitki ve yağların kullanımı da halk arasında temizlik yöntemlerinin güzel bir yönü olarak kabul edilir.

c. Tedavi Banyoları

Şifalı banyolar cilt, eklem ve birçok hastalığın tedavisinde kullanılıyordu. Genellikle bu tür banyolar çeşitli otlar, maden suları, tuz veya çamur kullanılarak hazırlanırdı. Şifalı banyolar iltihapları hafifletmeye, sinir sistemini sakinleştirmeye ve kan dolaşımını iyileştirmeye yardımcı olur. Bazı durumlarda, vücuttaki zararlı maddelerin atılmasına ve cildin sağlıklı kalmasına yardımcı olmak için şifalı çamurlardan yararlanılmıştır.

d. Sıcak Taşlar

Sıcak taşların kullanımı halk hekimliğinde kullanılan bir diğer fiziksel tekniktir. Sıcak taş masajına benzeyen bu yöntem, kasların gevşemesine, kan dolaşımının hızlanmasına ve fiziksel efordan sonra iyileşme sürecinin hızlanmasına yardımcı oluyor. Taşlar belirli bir sıcaklığa kadar ısıtılıp masaj amacıyla kullanıldığında kas ve eklem ağrılarının giderilmesine yardımcı olur.

e. Ritüeller

Kazak halk hekimliğinde sadece bitkisel tedavi ve fiziksel şifa yöntemleri değil, aynı zamanda sağlığın iyileştirilmesini

amaçlayan özel ritüeller de yer almaktadır. Bu ritüeller doğrudan sözcüklerin gücüne, enerjiye ve ruhsal temizliğe olan inançla bağlantılıdır. Bunlar nesilden nesile aktarılarak Kazakistan'ın bazı bölgelerinde, özellikle de Atyrau'da hâlâ korunmaktadır.

Dem salu (Nefes büyü)

Şifacının ağrıyan yere dua veya büyü okuyup üflemeyle yapılan önemli, ilginç ve yaygın ritüellerden biri. Bu şekilde enerjinin aktarıldığı ve hastanın yok olduğu düşünülüyor. "Dem salu" çoğunlukla çocuklarda korkuyu, baş ağrısını ve halsizliği tedavi etmek için kullanılır.

Kazakların «Dem salu» kavramı var, bu, iyileştirici enerjiye sahip bir kişinin bir kişiyi bazı nesnelerle iyileştirme arzularını ve niyetini okuduğu zamandır. Ve bu şifacı bize böyle bir ritüel yaptı ve bir ay boyunca bulaşmamızı söyledi. Sonra kendimi iyi hissettim ve iyileştirdim (K.K.10).

Дем салу ya da dem salu, Kazak halk tıbbında yer alan geleneksel bir uygulamadır ve kişiye tedavi edici etki sağlamak amacıyla dualar, büyüler ve özel sözlü formüllerin okunmasını içerir. Bu uygulama, çeşitli hastalıkların iyileştirilmesi, olumsuz enerjinin giderilmesi ve bedende ve ruhda uyumun yeniden sağlanması amacıyla yapılır. Kelime anlamıyla 'dem salu' 'nefes almak' veya 'solumak' anlamına gelir ve bu da sürecin manevi ve enerjik bileşeni ile ilişkisini gösterir. Dem salu uygulaması genellikle hastanın enerji alanı ile çalışmayı içerir. Şifacı, enerjiyi yönlendirmek için ellerini kullanarak sağlık ve uyumu yeniden sağlamak için enerji transferi yapabilir. Önemli olan, bu yeteneğe her bireyin sahip olamayacağıdır. Sadece şifacılar bu yeteneğe sahip olabilir (K.K.15).

Şifacı bana Dem salu yöntemini uyguladı. Sonra rüyam daha iyi hale geldi ve geceleri korkunç rüyalardan kurtuldum (K.K.15).

Uşıktau

Bu ritüel nazardan, korkudan ve çeşitli hastalıklardan kurtulmak için yapılır. Kurutulmuş tıbbi otlar (örneğin ardıç) yakılarak, dumanı hastayı veya tüm evi tütsülemek için kullanılır.

Ayrıca "Uşıktau", "Korgasyn kuyu" gibi halk tedavilerin de biliyorum ve uyguluyorum, çünkü bu halk tedavilerinin bize yardımcı olduğuna inanıyorum, çünkü dedelerimiz ve büyük dedelerimiz bizden önce aynı halk tedavilerin kullandılar (K.K.1).

Ama genellikle çocuklarımı tedavi etmek için "Uşıktau" yöntemin kullanıyorum ya da sağlığımız için çok faydalı olan yedi bitkiden tentür hazırlamayı seviyorum (K.K.7).

«Uşıktau» ritüeli Kazaklar arasında çok yaygındır. Birisi düşüp kendine bir şey yaralarsa, o zaman yerden toprak veya taş almanız ve yaranın yerine «Uşuk-uşuk» kelimesiyle geçirmeniz gerekir. Yani yer ya da toprak bu acıyı alacağı ve yaralarınızı hafifleteceği anlamına geliyor (K.K.13).

"Koz tiyudi kaytaru" (Nazarın giderilmesi)

Kazaklar, diğer Türk halkları gibi, nazarın insana hastalık ve uğursuzluk getireceğine eskiden beri inanmışlardır. Ayrıca nazarın negatif gücüne inanırız, bu yüzden nazar için bazı ayinleri ve halk tedavilerin de yapıyoruz (K.K.3). Korunma ve iyileştirme için çeşitli yöntemler kullanıldı: Evin gövdesini, kapı kollarını tuzla ovup ateşe veya suya atmak ve ya bitkisel dumanla (örneğin kekik veya pelin otu) fümigasyon.

Çocuğun veya yetişkinin bileğine kırmızı bir ip (kızıl zıp) bağlamanın, nazara karşı koruyucu olduğuna inanılırdı.

Mesela ben tuzun gücüne inanırım. Suya tuz katıp ve şüphelendiğiniz kişilerin dokunduğu yerleri bu tuzlu suyla yıkamak gerekir. Ayrıca uğursuzluk varsa kazanın külünü alıp çocuğun alnına sürmek gerekir. Nazardan kendimi böyle korunuyorum (K.K.5).

Nazarı belirlemek için babaannem bakırla bir ritüel uygular. Bu da bir halk hekimliği. Kişinin üzerine bir battaniye örtülür ve ısıtılmış demir başına döküyor gibi bir ritual yapıyorlar. Ve eriyen demir farklı şekiller oluşturur. Örneğin, eğer uğursuzsanız, göz ve dil şeklini alır. Bakır katılaştıktan sonra üç yolun kesiştiği yere atılmalıdır (K.K.16).

"Kumalak aşu" (Fal açmak)

Bazı şifacılar hastalığın nedenini belirlemek ve hastaya uygun tedaviyi seçmek için kemik veya taş (kumalak) yoluyla kehanetten yararlanırlardı. Bu yöntem, kişinin enerji alanıyla mı yoksa ruhsal durumuyla mı ilgili bir sorun yaşadığını anlamaya yardımcı oldu.

"Sumen emdeu" (Su ile tedavi)

Su, bütün Türk toplumlarında temizleyici, arındırıcı, iyileştirici, dinlendirici, sakinleştirici gibi pek çok işleve sahiptir. Hem fiziksel hem de ruhsal/psikolojik rahatsızlıkların sağaltımında geçmişten günümüze kadar etkili bir unsur olarak kullanılır (Kiyat 2022: 110). Kazak geleneğinde suyun temizleyici ve iyileştirici gücü vardır. Nazar, korku veya negatif enerjiden arınmak amacıyla hastanın yaşadığı yerde gün doğmadan önce kendisine büyü su içirilir veya kaynak suyu ile yıkanır.

Bu ritüeller kırsal kesimlerde ve atalarının geleneklerini sürdüren ailelerde hâlâ uygulanmaktadır. Modern doktorlar bu tür yöntemlere karşı tarafsız kalsalar da, birçok kişi bunların yalnızca fiziksel değil ruhsal sağlığa da iyi geldiğine inanıyor.

Baksı/Şaman ritüelleri

Baksılar/Şamanlar, hasta insanları çeşitli hastalıklardan iyileştirmek ve hastanın ruhunu iyileştirmek için çeşitli ritüellerden yararlanırlardı. Bu ritüeller dans, müzik, şarkı ve ateş, su ve hava gibi doğal unsurların kullanımını içerebilir. Baksılar hastaları cinlerini çağırıp ruhlar ile konuşarak tedavi ederler. Tedavide kamçı, bıçak, komuz veya tef kullanırlar. Bazen ise baksıların ayna ile veya cin aracılığıyla hastaları tedavi ettikleri görülür. Diş ağrısı çeken, yılan sokan insanları şiir ve badik söyleyerek sağaltırlar (Kiyat 2022: 44).

18. yüzyılda Kazaklar baksı ve baksı sanatı hakkında bilgi edinmeye, bunları kaydetmeye ve torunlarına aktarmaya başladılar. Bu konu üzerinde çalışan araştırmacılar arasında: Shokan Ualikhanov, Alkey Marglan, Saken Seifullin, Akhmet Baytirsinov, Magzhan Jibarev, Akhbatev, Mebez Vaev, Kudaibergen Jibanov, Hael Dosmakhamedov, Auelbek Kunyratbaev gibi Kazak bilim adamları da yer almıştır (URL 1).

Enerji Şifası

Enerji şifası, hastalıkların vücuttaki enerji dengesizliğinden kaynaklanabileceği inancına dayanan bir yöntemdir. Kazak halk hekimliğinde, şifacıların elleriyle "pozitif" enerjiyi yönlendirerek veya hastanın vücuduna çeşitli şekillerde müdahale ederek bu dengeyi yeniden sağlayabileceklerine dair bir inanış vardır. Bu yöntemler nevrozların, depresyonların ve diğer psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde yaygın olarak kullanılıyordu. Nabız ölçmek belki de bir hastayı muayene etmenin en önemli yoludur. Hastalıklar iki tipe ayrılıyordu: gergin nabız - "sıcak hastalık", zayıf nabız - "soğuk hastalık" (Ogudin 2021: 25).

Atyrau Halk Hekimliği Uygulayıcıları ve Sosyal Yapı

Bilindiği üzere, Kazak toplumunda halk hekimliği önemli bir yere sahiptir. Şifacılar, hastalıkları tedavi etme ve doğal maddeleri kullanma konusunda derin bilgiye sahip özel kişilerdir. Geleneksel şifacılar, yalnızca hastalıkları iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda tıbbi bilgiyi gelecek nesillere aktararak kültürel mirasın korunmasında da önemli bir rol oynarlar. Bu nedenle, toplumsal işlevleri oldukça değerlidir.

Kazakistan topraklarında eski çağlardan beri var olan Baksılar, şamanik geleneklerin temsilcileridir. Şamanlar, tarih boyunca hem korkulan hem de yardım istenen kişiler olarak görülmüştür. Baksılar, insanları iyileştirme yeteneğine sahip olmaları ve sıradan insanların erişemediği gizemli güçlere sahip olmaları nedeniyle saygı görmüşlerdir. "Baksı" kelimesinin kökeninin "bakmak, görmek" anlamına gelen "bak" fiilinden türediği düşünülmektedir (Nısanbayev, Ayaganov 1998: 67). Kazak baksıları, kendilerini koruyan bir bilge olarak Korkut Ata'yı kabul ederler. Korkut Ata, hem gerçek bir tarihi figür hem de efsanevi bir kahraman olarak kabul edilir. Rivayete göre, Oğuz boyundan bir Türk olan Korkut Ata'nın annesi bir Kıpçak kadınıdır. Vatikan'daki Papalık kütüphanesinde, 15-16. yüzyıllarda yazılmış "Büyükbabam Korkut'un Kitabı" adlı bir eser bulunmaktadır. Bu kitapta, Doğu'da büyük saygı gören, bilge ve dindar bir kişi olan Korkut Ata'nın, hanları askeri seferler öncesinde kutsadığı anlatılır.

Baksıların sahip olduğu şifacılık yetenekleri, özellikle bitkisel tedavi ve kemik iyileştirme gibi teknikler, öğrenilebilir ve zamanla geliştirilebilir. Ancak, şamanik güçler herkese verilmez. Bu güçler ya miras yoluyla aktarılır ya da şamanik yeteneği olan bir kişi tarafından seçilerek verilir. Baksılar, insanları iyileştirmenin oldukça zor bir süreç olduğunu belirtirler. Şamanik güçleri bir hediye olarak alan kişinin, bu gücün yıkıcı etkilerine karşı koyabilecek kadar güçlü olması gerekir. Bir efsaneye göre, bir şamanın oğluna kehanet gücünü aktardığı, ancak oğlunun bu enerjiyle başa çıkamayarak akıl sağlığını kaybettiği anlatılır. Bu nedenle, şaman olmak büyük bir sorumluluk gerektirir. Örneğin, Usen-aga, büyükbabası Uzakbai'nin bir savaşçı ve şamanik yeteneklere sahip bir kişi olduğunu anlatır. Ancak, Usen-aga'nın kendi çocuklarının şifacılıkla uğraşmasını istemediğini belirtmesi, bu geleneğin taşıdığı ağır yükü gösterir.

Geleneksel şifacılar, toplumda saygı duyulan ve güvenilen kişilerdir. Statüleri, tedavideki başarılarına ve halk arasındaki itibarlarına bağlıdır. Ne kadar çok insanı iyileştirirlerse, toplumdaki tanınırlıkları da o kadar artar. Özellikle küçük

köylerde, şifacılar hem doktor hem de danışman olarak kabul edilir. Geleneksel şifacılar, genellikle insanları, özellikle de fakirleri ücretsiz tedavi ederlerdi. Karşılığında ise yiyecek, hayvan veya para gibi hediyeler alırlardı. Modern tıbbın gelişmesine rağmen, halk ilaçları özellikle kırsal kesimlerde popülerliğini korumuştur. Günümüzde bile birçok Kazak, resmi tıpta çözüm bulamadığında geleneksel şifacılar başvurmaktadır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Kazak halk hekimliği, yüzyıllar boyunca şekillenen ve bu halkın kültürel ve tarihi mirasını yansıtan özgün bir bilgi sistemidir. Doğal kaynaklara derin bir anlayış ve insanla çevresi arasındaki uyum üzerine kurulu olan bu tıp, nesilden nesile sözlü olarak aktarılan tecrübeye dayanmaktadır. Kazak halk tıbbının temelini, mevsime, coğrafyaya ve hastanın durumuna göre seçilen bitkiler, kökler, bal, yağlar ve diğer doğal ürünler oluşturmaktadır.

Çalışma, Atyrau bölgesinde geleneksel tıbbın, nesilden nesile aktarılan kültürel ve geleneksel tedavi yöntemlerini ve modern tıbbi gerçeklere uyarlanmasını içeren geleneksel kültürün bir parçası olduğunu ortaya koymaktadır. Modern tıp artık popüler olsa da geleneksel tedavi yöntemleri kullanılmaya devam edilmekte ve çoğu zaman tıbbi uygulamaları tamamlayıcı nitelikte olmaktadır. Bunun nedeni hem yüzyıllardır süregelen bir gelenek hem de doğanın iyileştirici gücüne olan köklü inançtır.

Çalışmada en yaygın yöntemlerin bitkisel tedavi (ginseng, kekik, aynisefa, pelin otu vb.), hayvansal ürünlerin kullanımı (kısırak sütü- kımız, porsuk yağı, propolis), fiziksel ve ruhsal uygulamaların kullanımı (banyo) olduğu ortaya çıkmıştır (masaj, kan alma, fısıltılar, dualar, büyüler). Türk, Arap ve Fars gelenekleri de dahil olmak üzere çeşitli etnik grupların ve kültürlerin tarihi etkileşimi, bölgenin tıbbi uygulamalarının şekillenmesinde önemli rol oynamıştır. Ancak geleneksel tıp popüler olsa bile rolünün giderek değiştiğini belirtmek önemlidir. Çalışma, Atyrau bölgesinde geleneksel tıbbın önemini ve talebini sürdürdüğünü, ancak modern koşullara uyarlanması gerektiğini doğrulamıştır.

Kazak halk hekimliğinin en önemli özelliklerinden biri sağlığa bütüncül bir yaklaşım sunmasıdır. Şifacılar yalnızca semptomları ortadan kaldırmakla kalmaz, aynı zamanda vücudun tüm sistemlerinin dengesini korumaya çalışır. Çünkü hastalıkların bu denge bozulduğunda ortaya çıktığına inanılır. Tedavinin önemli bir parçasını beslenme ve fiziksel aktiviteye özel bir önem vermeyi içeren koruyucu önlemler oluşturur. Bu da Kazak tıbbının geleneklerinin yaşam tarzı ile ne kadar iç içe olduğunu vurgular. Kazakların nabız teşhisi, masaj, hacamat, bitkisel tedavi ve ritüel uygulamalar gibi birçok tedavi yöntemi modern şartlarda da rağbet görmektedir. Örneğin, bağışıklık sistemini güçlendirmek için kuşburnu çayı, bağırsak enfeksiyonlarını tedavi etmek için ağaçkavak kökü kullanılır. Modern araştırmalar, bu yöntemlerin yüzyıllara dayanan deneyimlere dayalı yüksek etkinliğini kanıtlayarak bitkilerin şifalı özelliklerini doğrulamaktadır. Atyrau gibi bölgelerde halk tıbbi geleneklerini özellikle canlı bir şekilde sürdürmektedir. Burada şifacılar "dem salu" (ruhu sakinleştirme ve korkuyu giderme ritüeli) gibi benzersiz tedavi yöntemlerini ve ağrı ile iltihaplanmayı hafifletmek için doğal kompresleri uygulayarak eşsiz bilgi ve becerilerini aktarmaktadır.

Kazak halk hekimliği, manevi ve kültürel unsurlarla da iç içedir. Örneğin, hastalıkların iç huzurun bozulmasından kaynaklanabileceğine inanılır ve tedavi, duygusal durumun iyileştirilmesine yönelik olarak yapılır. Modern Kazak araştırmacılar ve uygulayıcılar, akademisyen Yerbolat Dalenov gibi nabız teşhisi, farklı öksürük türlerinin sınıflandırılması ve verem ile anemi gibi hastalıkların özel diyetler ve bitkisel tedavilerle tedavisi gibi geleneksel yöntemlerin incelenmesiyle aktif olarak ilgilenmektedir. Bu da Kazak halk tıbbının sadece yardımcı bir araç değil, modern tıbbi yaklaşımlarla birleştirildiğinde etkin bir tedavi temeli oluşturabileceğini göstermektedir.

ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Yazarlar aralarında çıkar çatışması olmadığını "The authors declare that they have no conflict of interest" beyan ederim.



EXTENDED SUMMARY

TRADITIONAL MEDICINE PRACTICES IN THE ATYRAU REGION OF KAZAKHSTAN

Aim and Scope

The aim of this study is to comprehensively examine traditional Kazakh medicine as an important element of cultural heritage and health system, with an emphasis on identifying the main treatment methods used by traditional healers, analyzing their effectiveness and socio-cultural significance. The study aims to systematize knowledge about medicinal plants, healing rituals and practices, as well as to understand the interaction of traditional medicine with modern medical approaches in the context of the modern Kazakh community.

The research primarily aims to gain a deep understanding of the traditional healing practices in the Atyrau region, which remains relatively unexplored, by analyzing them within their historical trajectory and identifying key methods of healing. This study intends to trace the evolution of these practices from their origins to the present day, while delving into their historical, social, and cultural dimensions.

Additionally, it focuses on commonly used public treatment methods, the roots of these traditions, their societal impact, and the dynamic relationship they share with modern medicine. A pivotal aspect of the study is placing particular importance on Atyrau itself. This city serves as a crucial hub within the Turkic world, where tribes like the Kipchaks and Oghuz historically converged. During the Middle Ages, Atyrau's strategic location along the Silk Road facilitated the exchange of medicinal plants and healing techniques across diverse regions. Within this framework, the research highlights Atyrau's historical role in shaping folk medicine practices and traditions.

Research Problem

Traditional medicine is an integral part of the cultural and medical heritage of many peoples, including in various regions of Kazakhstan. Despite significant interest in traditional methods of treatment, their systematic study and integration into modern medical practice remain underdeveloped. In the context of the rapid development of biomedicine and pharmacology, traditional knowledge is often marginalized or distorted. This leads to the loss of valuable cultural and medical practices, as well as a decrease in the level of public confidence in traditional methods. The main problem of the research is to explore and assess the evolution and transformation of folk medicine traditions in the Atyrau region, tracing their development from the past to the present.

In addition, there is a problem of insufficient documentation and scientific analysis of traditional healing practices. Most of the knowledge is transmitted orally, which makes it vulnerable to oblivion and transformation. The lack of a systematic approach to collecting, classifying and evaluating the effectiveness of such methods limits the possibilities of their use and further development.

An important problem is also the lack of comprehensive studies that would take into account not only medical aspects, but also the socio-cultural context of the use of traditional medicine. Understanding how traditional medicine interacts with modern medical systems, as well as what factors influence the choice of treatment methods by the population, remains poorly understood.

Literature Review

This literature review aims to examine Kazakh folk medicine in Atyrau through a dual analytical framework. The first component encompasses the ecological arsenal, referring to the region's locally accessible medicinal flora that underpins traditional therapeutic practices. The second component addresses the socio-cultural system, encompassing the healers, rituals, and institutions responsible for transforming these botanical resources into practical applications for healing. By adopting this structured perspective, the analysis elucidates the dynamic interplay between material resources and human agency, identifies areas of robust or limited knowledge, and sheds light on the environmental, regulatory, and cultural forces currently reshaping folk medicine within the context of a

rapidly modernizing Caspian-Steppe urban center.

Methodology

Our research methodology incorporated an extensive range of informational sources, including books, periodicals, archival records, and multimedia materials such as audio and video recordings. Both print and digital documents were meticulously examined and analyzed by employing systematic processes of searching, critical reading, note-taking, and content evaluation to align with the objectives of the study. The analysis of documents was not merely instrumental but served as a vital means to engage deeply with the dynamic tapestry of history and human experience by exploring official reports, personal narratives, and other textual testimonies. Moreover, a significant component of the research involved conducting surveys among residents of Atyrau and its surrounding rural areas. We carried out interviews with 16 individuals from diverse districts, documenting their narratives in audio and video formats. These firsthand accounts provided a rich supplement to the accumulated data, offering profound insights into the distinctive practices and attributes of traditional medicine within the region.

The importance of the study

The article aims to significantly contribute to research on folk medicine in Kazakhstan. Given that folk medicine represents a key area within folklore studies, it is noteworthy that no extensive investigation has yet been carried out in the Atyrau region on this topic. This study will also provide an essential reference for future researchers exploring the folk medicine and cultural heritage of the Atyrau region.

So, the study of traditional medicine is important for preserving the unique cultural heritage and traditional knowledge passed down from generation to generation. These practices are based on centuries of experience in the use of natural medicines and rituals that complement modern medicine. The study of traditional medicine helps to understand the peculiarities of health perception in Kazakh society and promotes the integration of traditional methods with modern approaches. In addition, the systematization of knowledge opens up prospects for the creation of new drugs based on natural components, which is especially relevant in the context of growing interest in natural and safe methods of treatment.

Results and Conclusions

Health is one of the fundamental elements of life, and throughout history, people have sought ways to preserve it. Since ancient times, various methods have been developed to cure diseases. Traditional medicine is a treatment approach shaped by people's own experiences, and although it is based on general principles, it has shown diversity across different cultures. Evolving and developing over centuries, traditional medicine reflects cultural richness and continuity. Today, it continues to exist as an alternative or complementary treatment method. In the modern world, this branch of medicine both survives and adapts to new technologies while preserving its traditions.

Kazak folk medicine represents a distinctive system of knowledge, shaped over centuries and deeply rooted in the cultural and historical heritage of the Kazak people. Built upon a profound understanding of nature's resources and the balance between humans and their environment, this form of medicine relies on orally transmitted wisdom handed down through generations. Its practices are grounded in the use of plants, roots, honey, oils, and other natural substances, carefully selected based on the season, regional geography, and the specific condition of the patient.

This analysis highlights that traditional medicine in the Atyrau region is an integral part of cultural heritage, blending age-old healing methods with modern medical realities. Despite the growing prevalence of contemporary medicine, traditional practices remain widely utilized and often serve as a complement to conventional treatments. This sustained relevance is deeply tied to ancestral traditions and an enduring belief in the curative powers of nature.

Among the most prevalent traditional approaches are herbal remedies, featuring plants like ginseng, thyme, immortelle, and wormwood; animal-derived products such as kumis (fermented mare's milk), badger oil, and propolis; along with physical and spiritual interventions, including bathing, massage, bloodletting, whispers, prayers, and spells. The historical exchange of knowledge between various ethnic groups and cultures—such as Turkish, Arab, and Persian traditions—has significantly influenced the evolution of local medical practices. However, it is noteworthy that while traditional medicine remains significant, its role is gradually shifting. The research confirms that traditional medicine in the Atyrau region continues to hold substantial value and demand but requires adaptations to align with contemporary conditions.

A distinguishing aspect of Kazakh folk medicine lies in its holistic perspective on health. Rather than merely addressing

symptoms, healers focus on maintaining the body's overall balance, as illnesses are believed to result from disruptions in this equilibrium. Preventive care plays a significant role, with particular emphasis on proper nutrition and physical activity, underscoring the seamless connection between medical traditions and lifestyle. Traditional practices such as pulse diagnosis, massage, cupping therapy, herbal remedies, and ritualistic treatments continue to hold relevance today. For instance, rosehip tea is widely used to enhance immune strength, while poplar root is a common remedy for intestinal infections. Modern scientific studies affirm the therapeutic potential of these plants, validating age-old methods refined through generations. In regions like Atyrau, these traditions thrive vibrantly as healers preserve and pass down their specialized knowledge. Practices like "dem salu," a ritual aimed at soothing the spirit and alleviating fear, and natural compress applications to ease pain and inflammation remain integral parts of treatment.

Kazakh folk medicine also deeply intertwines with spiritual and cultural dimensions. It is thought that disruptions in inner harmony can manifest as physical ailments, making emotional well-being a central focus of treatments. Contemporary Kazakh scholars and practitioners, including researcher Yerbolat Dalenov, are actively studying these traditional techniques. Their work explores areas such as pulse diagnosis, categorization of cough types, and the treatment of conditions like tuberculosis and anemia through tailored diets and herbal solutions. This demonstrates that Kazakh folk medicine is not merely supplementary but, when integrated with modern medical practices, serves as a robust foundation for effective healthcare.

KAYNAKÇA

- Abdumalik, N., Nisanbayev, B., Burkutbay, A., & Ayaganov, K. (1998). *Kazakistan: Ulusal ansiklopedi* (Cilt 2). Qazaq EntSiklopediiASY.
- Algan, F. (2023). *Midyat'ta halk hekimliği* (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Ardabi, M., & Tlegenova, A. (2023). *Saryarka Kazaklarının etnografik değerleri: Halk hekimliği*. Gumilyov Avrasya Ulusal Üniversitesi Yayınları.
- Ashirkhanova, K. (2019). *Kazakistan'da halk hekimliği* (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Aşğa, E. (2023). *Halk hekimliği uygulamaları: Van örneği* (Yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Bach, E. (1976). *Kendini iyileştir: Hastalığın gerçek sebebinin ve tedavisinin açıklaması* (Heal Thyself). C.W. Daniel Ltd.
- Bayat, A. H. (2002). İslam öncesi Orta Asya Türk dünyasında tababet. *Türkler Ansiklopedisi* (Cilt 3, s. XX–XX). Yeni Türkiye Yayınları.
- Bayat, A. H. (2016). *Tıp tarihi*. Üçer Matbaacılık Ltd. Şti.
- Bensky, D., Clavey, S., Stoger, E., & Gamble, A. (2004). *Çin bitkisel tıbbı: Materia medica* (Chinese Herbal Medicine: Materia Medica). Inc. P.O. Box 99749, Seattle.
- Brockhaus, F. A., & Efron, I. A. (1889). *Brockhaus ve Efron ansiklopedik sözlüğü* (Энциклопедический Словарь). Petersburg Matbaası.
- Jambıl, A. (2023). *Kazak etnografyası*. Evero.
- Karlıgash, A. (2019). Kazak ve Türk halk sözlü edebiyatında halk hekimliğinin görünümü. *Yasaui Üniversitesi Haber Bülteni*, (4), XX–XX.
- Kiyat, A. (2022). *Oş bölgesi Kırgız Türklerinde halk hekimliği* (Yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi.
- Kulyash, D., Sarmurzina, N., & Kairgalieva, G. K. (2020). *Kazak halkının geleneksel hekimliğinin tarihi* (История Традиционной Медицины Казахского Народа). Rusya Bilimler Akademisi Samara Bilim Merkezi Yayınları.
- Lad, V. (1990). *Ayurveda: Kendini iyileştirmenin bilimi* (Ayurveda: The Science of Self-Healing). Lotus Press.
- Meryem, R. (2001). *Kur'an ve onun âlemi* (Коран И Его Мир). St. Petersburg.
- Kairanbayeva, N., & Shadkam, Z. (2022). Türk halk tıbbında Adyraspan'ın şifalı özellikleri: *Dastûr al-'Ilâj* risalesine dayalı olarak. Redaktsyalik Alka.
- Rahman, F. (1997). *İslam geleneğinde sağlık ve tıp: Değişim ve kimlik*. Ankara Okulu Yayınları.
- Koşumcu, S. (2022). *Türkiye Türkçesi atasözlerinde hastalıklarla ilgili sözler üzerine*. Bilimsel Araştırma Merkezi "Жазба Жәдіреп Және Рухани Мұра".
- Sorokina, T. (2008). *Tıp tarihi* (История Медицины). Academia.
- Tutar, K. (2021). *Çivril ilçesinde halk hekimliği* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi.

Ünalın, Ö. (2021). *Alanya'da halk hekimliği* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi.

Üteyboydak, T. (2010). *Şipagerlik Bayan* (Шипагерлік Баян). Marfu Press.

Ogudin, V. (2021). *Orta Asya ve Kazakistan halk hekimliği* (Народная Медицина Средней Азии И Казахстана). Ganga.

Willcox, M., Bodeker, G., Rasoanaivo, P., & Addae-Kyereme, J. (2004). *Geleneksel tıbbi bitkiler ve sıtma* (Traditional Medicinal Plants and Malaria). CRC Press.

Yogi, M. (1968). *Varlığın bilimi ve yaşamanın sanatı* (The Science of Being and Art of Living). Signet Books.

Shadkam, Z., Kydyrbayeva, U., & Tuyakbayev, O. (2023). Orta Asya halk hekimliğinde dua, vird ve zikir: *Prayer. Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, XX(X), XX–XX.

URL 1: https://el.kz/aza-_ba-sylaryny-_tarikhily-y_23191/

URL 2: <https://www.caravan.kz/news/maqiya-lecheniya-ili-v-qostyakh-u-baksy-391428/>

K.K.1: Abzal Esmaganbetova, meslek okul mezunu, emekli, 73, Atyrau şehri/Aktogay köyü.

K.K.2: Aizhan Utebaliev, üniversite mezunu, öğretmen, 48, Atyrau şehri.

K.K.3: Araylın Idrisova, üniversite mezunu, banka yönetici, 37, Atyrau şehri/Ganyuşkin köyü.

K.K.4: Kumis Makhambetova, üniversite mezunu, muhasebeci, 59, Atyrau şehri/Aktogay köyü.

K.K.5: Nasıp Rumisova, üniversite mezunu, muhasebeci, 60, Atyrau şehri/Makhambet köyü.

K.K.6: Aygöl Tilakbayeva, üniversite mezunu, öğretmen, 43, Atyrau şehri/Calgansay köyü.

K.K.7 Lyazat Adilşeyova, üniversite mezunu, öğretmen, Atyrau şehri/Aktogay köyü.

K.K.8: Venera Kayırgalieva, üniversite mezunu, muhasebeci, 36. Atyrau şehri/Makhambet köyü.

K.K.9: Kulcan Zhanatayeva, üniversite mezunu, PHD, öğretmen, 58, Atyrau şehri.

K.K.10: Asılcan Abzalkızı, üniversite mezunu, mimar, 24, Atyrau şehri.

K.K.11: Asılhan Atagulaulu, üniversite öğrencisi, 19, Atyrau şehri.

K.K.12: Kalıbay İdrisov, okul mezunu, 61, Atyrau şehri/Makhambet köyü .

K.K.13: Gulfayruz Kayırgalieva, üniversite mezunu, PHD, öğretmen, 53, Atyrau şehri.

K.K.14: Külaş Tolegenkızı, üniversite mezunu, aşçı, şifacı, emekli, 75, Atyrau şehri/Aktogay köyü.

K.K.15: Nuray Aydarbekkızı, üniversite öğrencisi, 20, Atyrau şehri.

K.K.16: Çingiz Sisenov, üniversite mezunu, mimar, 25, Atyrau şehri.