

AFGANİSTAN'DAN HATAY-OKAKENT'E GÖÇEN ÖZBEK KADINLARIN PREMENSTRUAL-MENSTRUAL VE MENOPOZ DÖNEMİNDE KULLANDIKLARI GELENEKSEL UYGULAMALAR*

**Traditlonal Practices Used During Premenstrual, Menstrual and Menopause
Periods by Uzbek Women Who Emigrated from Afghanistan to Hatay-Ovakent**

Dr. Öğr. Üyesi Rana CAN ÖZDEMİR
Dr. Öğr. Üyesi Yasemin GÜMÜŞ ŞEKERCİ***
Doç. Dr. Rabiye ERENOĞLU******

ÖZ

Kültürel mirasın bir parçası olarak gelenekler, varlığını her toplumda sürdürmektedir. Ritüellerden oluşan gelenek, sosyalleşme süreci içinde varlık göstermektedir. Her kültürün kendine özgü yaşam biçimi vardır. Öğrenilmiş davranışların nesilden nesile aktarılması olarak karşımıza çıkan kültür toplumun üyeleri tarafından yaşatılır. Gelenekler toplumun günlük pratikleri içinde yer almaktadır. Bu pratikler doğumdan ölüme yaşamın her bölümünde farklı şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Sağlık ve hastalığı sürdürmede kültürel bir varlık olarak insanın gelenek ve görenekleri içinde birtakım uygulamaları gerçekleştirmesi ve bunu günlük pratiğinde kullanması söz konusudur. İnsanın gelişimsel yaşam dönemleri içinde özellikle kadınlarda dönüm noktası sayılabilecek fizyolojik değişiklikler önemlidir. Bu önemli fizyolojik değişim dönemlerinden ikisi mensturasyon ve menopoz dönemidir. Bu dönemlerin konforunu arttırmak bağlamında kullanılan geleneksel yöntemler bulunmaktadır. Bu çalışmanın çıkış noktası da Akdeniz bölgesinin en doğusunda bulunan Hatay iline bağlı Antakya ilçesine 1980'li yıllarda göçle gelen Özbek asıllı Afgan göçmenlerinin geleneksel uygulamalarını belirlemektir. Göçmenler şehrin belli bir bölgesinde yerleşmiş olup kendi kültürlerini yaşatarak yıllardır varlıklarını sürdürmektedirler. Çalışmada kaynak kişilere ulaşılmış ve görüşme yöntemi ile bölgedeki halk hekimliği uygulamaları ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bölgenin kültürel değerlerini bilen, farklı yaş gruplarından kadınlar çalışmanın kaynak kişileridir. Çalışmada 50 Afgan göçmeni kadınla görüşmeler yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı da farklı topraklardan göç edip belli bir coğrafyada yaşamını sürdüren, her geçen gün nüfusu artan, kendi gelenek ve göreneklerini yaşamın her anında sürdürmeye devam eden nüfusunun yarısının Özbek asıllı Afgan göçmeni kadınların âdet öncesi, âdet dönemi ve menopoz dönemine ilişkin geleneksel uygulamalarını belirlemektir. Bu dönemlerde yaşanan belirtileri gidermek ve bu dönemi konforlu geçirmek bağlamında kadınların evlerindeki olanaklarla yaptıkları bitkisel, hayvansal drogları kullanmaları kültürel açıdan önemlidir. Bu çalışma sonucunda kadınları özel dönemlerinde rahatlamak için genellikle bitkisel ve hayvansal ilaçları kullandığı görülmektedir. Kadınlar tarafından semptomları gidermede günlük yaşamda tüketilen bakliyatlar, çeşitli çaylar, yoğurt en çok kullanılan ürünlerdir. Ağrıları gidermede hayvanın derisinin kullanılması dikkat çeken uygulamadır. Bu ürünlerin ezerek, ısıtılarak, pişirilerek gibi farklı formlarda kullanıldığı görülmektedir. Kimi zaman bu ürünlerden karışımlar yapıldığı görülmektedir. Çeşitli yağlarla yapılan masajlar bölge halkı tarafından tercih edilmektedir. Premenstrual-menstrual dönemdeki ağrılar ile baş etmede kantaron yağı, zeytinyağı, çam fıstığı yağı, maydanoz, ısırgan otu, nohut, yeşil çay, yoğurt kullanılmaktadır. Ayrıca hamur, taş ve patlıcan ısıtılarak sıcak uygulama için ağrıyan bölgeye konulmaktadır. Özellikle ağrıya koyun derisine girmek, horoz derisini ağrı olan bölgeye bağlamak bölge kadınının temel uygulamaları arasındadır. Mensturasyon döneminde tırnak kesme, banyo yapmama, kıl/tüy almama, saç kesme yapılan uygulamalar arasındadır. Menopoz dönemi semptomları azaltmaya/gidermeye yönelik havuç, turp, limon, zeytinyağı, yeşil çay en sık kullanılan bitkisel ürünlerdir. Kendi topraklarında uzakta yaşayan bu toplumun günümüzde hâlen kendi geleneklerini sürdürdüğü görülmektedir. Sonuç olarak kadınların günlük mutfakta kullandıkları ürünleri çeşitli semptomları gidermede kullandıklarını söyleyebiliriz.

* Geliş tarihi: 23 Ekim 2019 - Kabul tarihi: 07 Eylül 2021
Can Özdemir, Rana; Gümüş Şekerci, Yasemin; Erenoğlu, Rabiye. "Afganistan'dan Hatay-Ovakent'e Göçen Özbek Kadınların Premenstrual-Menstrual ve Menopoz Döneminde Kullandıkları Geleneksel Uygulamalar" *Milli Folklor* 131 (Güz 2021): 24-33

** Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıp Tarihi ve Etik Ana bilim Dalı, Antalya/Türkiye, ranacan@akdeniz.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-0655-4736.

*** Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Hatay/Türkiye, y.gumus36@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9661-0924.

**** Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Hatay/Türkiye, r_gungor80@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0003-3649-9336.

Anahtar Kelimeler

Premenstrual-menstrual dönem, menopoz, Özbek, kadın, geleneksel uygulamalar.

ABSTRACT

Each society exhibits traditions related to their culture. Traditions composed of different rituals are a part of societies' socialization processes. Culture passes down from generation to generation through learned behaviors. Each culture has its own unique daily rituals. Daily rituals are observed in every stage of life from birth to death. These cultural traditions and rituals affect societies' practices even in health and illness. Humans go through physiological changes during their life cycle. A few important stages in women's life cycle are premenstruation, menstruation and menopause. There are different cultural practices to increase women's comfort in these periods. This study is conducted to find out cultural practices of Uzbek Afghans living in Hatay which is located east of the Mediterranean Region of Turkey. In this study, resource persons were reached and folk medicine practices in the region were tried to be put forward by interview method. Women from different age groups who know the cultural values of the region are the source of the study. 50 Afghan immigrant women were interviewed in the study. This group of Afghans settled in a town called Ovakent in the 1980s and have been preserving their culture by practicing their traditions since then. The focus of this study is to examine traditional practices of women, which comprise half the Afghan population, related to premenstruation, menstruation and menopause. It is culturally important for women to use the herbal and animal drugs that they make with their home facilities in order to relieve the symptoms experienced during these periods and to spend this period comfortably. It was found that women use natural herbal and animal cures during this period of their life cycle to ease their discomfort. It is seen that these products are used in different forms such as crushing, heating and cooking. Sometimes it is seen that mixtures are made from these products. Massages with various oils are preferred by the locals. The most used goods for remedies are legumes, herbal teas and yoghurt. One of the eye-catching practices is using animal hide in relieving pain. In addition, massages using different oils is a commonly used practice. In conclusion, these Afghan women utilize natural goods used daily in relieving their symptoms.

Key Words

Premenstrual-menstrual period, menopause, Uzbek, woman, traditional practices.

Giriş

Toplumun sağlık ve hastalık konuları hakkındaki bilgisi, tutumu, yaklaşımı ve bunlara ilişkin geleneksel ve tıbbi uygulamaları o toplumun sosyo-ekonomik yapısı, eğitim düzeyi ve kültürü ile biçimlenir ve hayat bulur. Sağlık ve hastalığı sürdürmede kültürel bir varlık olarak insanın gelenek ve görenekleri içinde birtakım uygulamaları gerçekleştirilmesi ve bunu günlük pratiğinde kullanması söz konusudur. Bu bağlamda sağlık hastalık sürecinde kullanılan geleneksel yöntemlerin bilinmesi toplumsal özellikleri ortaya çıkararak kültürel çeşitliliği ortaya koymaktadır.

Geleneksel halk hekimliği uygulamalarında, toplumsal yaşamın ve insanın doğa ve çevre ile ilgili etkileşimleri söz konusudur (Sever 2004: 95-109). Geleneksel tedavi uygulamaları yaşanılmış uygulamalar ve bunların çevresinde gelişmiş inançlar üzerine temellenmiştir (Sever 2004: 95-109).

Geleneksel tedavi yöntemleri arasında halk ilaçlarının kullanımı önemli bir yere sahiptir. Halk ilaçları bitkisel, hayvansal, madensel kaynaklı olup tek ya da kombine kullanılabilir (Bekki 2017: 197-210; Bahadır 1994:17-20; Artun 2005: 181-195).

İnsanın gelişimsel yaşam dönemleri içinde özellikle kadınlarda dönüm noktası sayılabilecek fizyolojik değişiklikler önemlidir. Bu önemli fizyolojik değişim dönemlerinden ikisi mensturasyon ve menopoz dönemidir. Bunlarla ilgili bağlantılı olarak da premenstrual dönemden söz etmek mümkündür. Premenstrual dönem, mensturasyonun başlaması ile azalan ve bazen yok olan fiziksel, ruhsal ve davranışsal semptomları içermektedir. Bu dönemde özellikle adet dönemi ağrısı şikâyeti sıkça karşımıza çıkmaktadır (Potur vd. 2013 :8-13; Taşçı 2006: 436). Hem premensturasyon- mensturasyon hem de menopoz dönemi kültüre bağlı olarak farklı şekillerde algılanmakta ve bu dönemlerde ortaya çıkan

semptomlarla baş etme toplumdan topluma farklılık göstermek ve birtakım geleneksel yöntemlerin kullanıldığı dikkat çekmektedir (Alan vd. 2013: 70; Tortumluoğlu vd. 2003: 67; Şahin vd. 2015: 30-43). Halk bilimi kapsamı içine giren geleneksel inanç ve uygulamalar, insanların davranışlarını yönlendirerek, onların eğitimlerini ve sağlık durumlarını etkilemektedir (Tokur Kesgi vd. 2004: 43-56).

Aile içinde konuşulması zor ya da mümkün olmayan bir konu olarak karşımıza çıkan bu dönem, etrafa belli edilmeden atlatılmaya ve semptomlarla baş edilmeye çalışılmaktadır. Bu dönemde alternatif tedavi arayışında olan kadınlar genellikle kültürel yapılarıyla bağdaşan tedavi yöntemlerini tercih ederler (Gün vd. 2014: 191-195; Tortumluoğlu vd. 2003: 64-76). Geleneksel tedavi yöntemlerinde bitkiler, madenler, hayvansal ürünler çeşitli formlara dönüştürülerek kullanılmaktadır.

Araştırma Yöntemi

Bu çalışma Hatay'ın Antakya ilçesine bağlı Ovakent beldesinde yaşayan Afgan göçmenlerin premenstrual, menstrual ve menopoz dönemlerine yönelik yaptıkları geleneksel uygulamaları belirlemek amacıyla yapılmıştır. 1982 yılında Rus işgalinden kaçan Afgan göçmenlerinin bir bölümü Hatay'ın Antakya ilçesine bağlı Ovakent beldesinde yerleşmişlerdir. Hatay'da bir göçmen beldesi olarak tanımlanan Ovakent mahallesinde, Hatay'ın sınırlı sayıdaki yerli halkının yanı sıra Afganistan'dan göç etmiş Özbek asıllı Afgan göçmenleri bulunmaktadır. Ovakent beldesinde yaşayan Afgan göçmenlerinin sayısı 2017 yılı itibarıyla 6.665'tir. Nüfusun 3318'ini kadınlar geri kalanını da erkekler oluşturmaktadır (Hatay Belediyesi Ovakent Nüfusu, 2017). Afgan göçmenlerinin ana dili Özbekçe ve Türkçe'dir. Çalışmada kaynak kişilerle sözlü görüşmeler yapılmış ve bu görüşmeler izinleri sonrası yazılı kayda alınmıştır.

Yapılan çalışma Ovakent Aile Sağlığı Merkezi'ne (ASM) 30 Haziran 2018 - 31 Ağustos 2018 tarihleri arasında gelen 50 Afgan göçmeni kadınla yürütülmüştür. ASM'ye gelenler arasından çalışma kriterlerine uyan kaynak kişiler araştırma hakkında bilgilendirilerek, çalışmaya davet edilmiş, sözel olurları alınmıştır. Çalışmada örneklem seçimine gidilmemiş araştırmayı kabul eden tüm Afgan göçmeni kadınlara ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırma kapsamına; Ovakent Beldesi'nde ikamet eden, 18 yaş üstü Afgan göçmeni olan, sözel iletişim kurabilen, çalışmaya katılmayı kabul eden kadınlar alınmıştır.

Veriler araştırmacılar tarafından literatür taranarak oluşturulan anket formu ile toplanmıştır (Öztürk vd. 2008: 66-69; Sakar vd. 2015: 114-123; Çakır Koçak vd. 2015: 52-61). Veri toplama formunda katılımcıların sosyodemografik özelliklerine yönelik sorular ve premenstrual-menstrual ve menopoz dönemlerinde kullanılan geleneksel uygulamalara ilişkin sorular yer almaktadır. Makalede kaynak kişilere atıfta bulunulurken kodlar kullanılmıştır. Çalışma kapsamında görüşmeler kategorize edilerek derlenmiştir.

Ovakent'te Geleneksel Uygulamalar

Kaynak kişiler 19-82 yaş aralığında olup tamamı ev hanımıdır. Kaynak kişilerin çoğunluğu (%70) okur-yazar değildir ve %46'sı mensturasyon ile ilgili hiç kimseden bilgi almamıştır. Kaynak kişilerin ve Ovakent'te yaşayanların tamamı başka kültürden etkilenmeden kendi geleneksel uygulamalarını sürdürmekte ve dışa kapalı olarak yaşamlarını devam ettirmektedirler. Böylece kendi kültürlerini de nesilden nesile aktarmakta ve yaşatmaktadırlar. Kaynak kişiler bu bilgileri birlikte yaşadıkları kendi büyüklerinden görüp öğrendiklerini belirtmiştir.

Ovakent Beldesi'nde yaşayan Afgan göçmenlerin geleneksel uygulamaları kullandıkları durumlar; premenstrual-menstrual ve menopoz dönemine göre kategorize edilerek çalışmada yer verilmiştir. Bu çalışmanın çıkış noktası başka bir sınırlı coğrafyada yaşayan

kendi kültürlerini yaşatan Afganistan'dan göç etmiş Özbek asıllı Afgan göçmenlerinin geleneksel uygulamalarını belirlemektir.

Premenstural-Menstural Dönemde Yaşanan Sorunlara İlişkin Geleneksel Uygulamalar

Bu dönemde kadınlarda bulantı, baş ağrısı, bel ağrısı, bacak ağrısı, karın ağrısı, ishal, âdet düzensizliği, sinirlilik, halsizlik, sık idrara çıkma, ödem (şişme), yüzde sivilce ve iştah artışı görülmektedir. Kadınlar bu dönemde semptomların bir kısmını ya da tamamını yaşamaktadır. Bu semptomlarla baş etmede kullanılan geleneksel yöntemler vardır.

Ovakent'te kadınlar premenstural-menstural dönemde yaşadıkları "bulantı"ya yönelik yeşil çay tüketmek (KK3; KK6; KK7; KK8; KK10; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK19; KK21; KK22; KK25; KK27; KK30; KK34; KK45; KK48), yoğurtlu aş içmek (KK2; KK7; KK9; KK24; KK26), nane limon kaynatıp içmek (KK11; KK28; KK36), karın bölgesine kantaron yağı sürmek (KK4), tuz yalamak (KK29), gazlı içecek içmek (KK44), kuru nohut yutmak (KK1) uygulamalarını yapmaktadırlar.

Afgan kadınlar "baş ağrısına" yönelik zeytinyağı ile başa masaj yapmak (KK36), başı tülbent/eşarp ile bağlamak (KK27; KK30; KK32; KK48), yeşil çay tüketmek (KK1; KK3; KK4; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK19; KK20; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK28; KK33; KK37; KK38; KK39; KK40; KK42; KK43; KK44; KK46; KK47; KK50), yoğurtlu aş içmek (KK7), maş (fasülye türü) kaynatmak (KK21) uygulamalarını yapmaktadırlar. Maş kaynattıktan sonra başın ağrıyan bölgesine koyup soğuyana kadar beklemektedirler.

Bel ağrısına yönelik yapılan geleneksel uygulamalar ise; yeni kesilip derisi yüzülen koyun derisine girmek (KK16; KK36), yeni kesilip derisi yüzülen horoz derisini ağrıyan bölgeye sarmak (KK29), kızarmış hamur sarmak (KK19; KK24; KK41), ağrı olan bölgeyi zeytinyağı ile ovma (KK1; KK5; KK7; KK15; KK28), güneşte bekletilen sıcak taş ağrıyan bölgeye koymak (KK3; KK15; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK17; KK19; KK20; KK21; KK22; KK23; KK25; KK26; KK27; KK30; KK31; KK32; KK33; KK34; KK39; KK40; KK42; KK43; KK44; KK45), ağrı olan bölgeye çam fıstığı yağı (KK4) ya da kantaron yağı sürmek (KK28), yeşil çay (KK16; KK37) içmektir.

Afgan kadınların bacak ağrısında geleneksel uygulamaları; sıcak hamur basmak (KK2; KK4; KK26), kesilip derisi yüzülen koyun derisine girmek (KK3; KK6; KK7; KK8; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK20; KK21; KK22; KK23; KK25; KK34; KK36; KK37; KK38; KK44; KK47; KK48), zeytinyağı ile masaj yapmak (KK5; KK11; KK24; KK28; KK32; KK39), sıcak taş koymak (KK7; KK9; KK40; KK42), kantaron yağı sürmek (KK19; KK28; KK49) ve kuma gömülmektir (KK41; KK46). "Karın ağrısına" yönelik koyun derisine girmek (KK1; KK2; KK9; KK20; KK24; KK26), kızarmış hamur basmak (KK3; KK7; KK8; KK10; KK12; KK13; KK14; KK16; KK19; KK22; KK25; KK29; KK41), sıcak taş basmak (KK4; KK6; KK7; KK15; KK21; KK23; KK25; KK30; KK31; KK34; KK45; KK47; KK48; KK49), yeşil çay tüketmek (KK5; KK43; KK46), zeytinyağı ile masaj yapmak (KK11; KK17; KK28; KK36), patlıcan haşlayıp karna koymak (KK32), maydanozun sapını kaynatıp suyunu içmek (KK33), kantaron yağı sürmek (KK4), ısırganotu ve semizotu yaprağını birlikte kaynatıp suyunu içmek (KK42; KK50) geleneksel uygulamalar arasında yer almaktadır.

Bölgede "âdet düzensizliği" için sık yapılan uygulamalar arasında; koyun derisine girmek (KK2; KK3; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK13; KK15; KK17; KK18; KK19; KK21; KK23; KK24; KK26), maydanozu kaynatıp suyunu içmek

(KK38; KK40; KK41) yer almaktadır. Sindirim sistemine yönelik olarak “ishal”i gidermek için leblebi yemek (KK1; KK33; KK3; KK39; KK41; KK44; KK45; KK50), yeşil çay tüketmek (KK2; KK5; KK16; KK26), yoğurtlu aş içmek (KK3; KK4; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK18; KK19; KK21; KK22; KK23; KK25; KK40), nane ve dereotu yemek (KK24), buz yemek (KK38) uygulamalar arasındadır. Bölge kadını âdet öncesi ve âdet döneminde “iştah artışı azaltmak” için sıklıkla yoğurtlu aş yemek (KK2; KK5; KK26), koyun derisine girmek (KK16-1965; KK22), yenidoğru yapırağı çayı içmek (KK29), zerdaçal–karabiber tüketmek (KK18-1948), “biber yemek” (KK1) yapılan geleneksel uygulamalar arasında yer almaktadır. Kadınlar “sinirlilik” ve “halsizlik” için yeşil çay tüketmekte; “sık idrara çıkmayı önlemek” için koyun derisine girmekte (KK6; KK7; KK9; KK11; KK15), kavurma et yemekte (KK3; KK41); “ödem”i çözmek için ödemli bölgeye zeytinyağı ile masaj yapmakta (KK3; KK5; KK8; KK10; KK12; KK13; KK14; KK16; KK22; KK23; KK24; KK25), ödemli bölgeyi tuzlu suda bekletmektedir (KK11; KK18). Yüzde sivilceler sık görülen belirtiler arasında olup bu sivilceleri gidermeye yönelik çamur maskesi yapmakta (KK5; KK6; KK7; KK21) ve nane kaynatıp buharını yüzüne tutmaktadır (KK28).

Menstrual dönemde yapılması uygun bulunmayan/yasak olarak görülen durumlar/uygulamalar

Genel hijyen	
	Banyo yapılmaz (KK1; KK2; KK3; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK16; KK17; KK18; KK19; KK20; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK27; KK28; KK29; KK30; KK32; KK33; KK34; KK3; KK40; KK41; KK43; KK45; KK46; KK47; KK48; KK49; KK50)
	Tırnak kesilmez (KK1; KK2; KK3; KK4; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK16; KK17; KK18; KK19; KK20; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK27; KK29; KK30; KK33; KK34; KK36; KK37; KK39; KK40; KK41; KK44; KK47; KK48; KK49)
	Kıl/tüy alınmaz (KK1; KK2; KK3; KK4; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK18; KK19; KK20; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK49; KK28; KK30; KK31; KK32; KK33; KK34; KK4; KK36; KK37; KK38; KK39; KK40; KK41; KK42; KK43; KK44; KK45; KK46; KK47; KK48; KK27; KK50)
	Saç boyanmaz KK1; KK2; KK3; KK4; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK18; KK19; KK20; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK49; KK28; KK30; KK32; KK33; KK4; KK36; KK37; KK38; KK39; KK40; KK41; KK43; KK44; KK45; KK46; KK47; KK48; KK27; KK50)
	Saç kesilmez (KK1; KK2; KK3; KK4; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK18; KK19; KK20; KK21; KK22; KK24; KK25; KK26; KK27; KK28; KK29; KK30; KK32; KK33; KK34; KK36; KK37; KK39; KK40; KK41; KK43; KK44; KK45; KK46; KK47; KK48; KK49; KK50)
	Oturarak banyo yapılmaz (KK1; KK2; KK3; KK4; KK5; KK7; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK18; KK19; KK20; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK30; KK31; KK32; KK33; KK34; KK36; KK44; KK45; KK48; KK49; KK50)
	Diş dolgusu yaptırılmaz (KK1; KK3; KK4; KK6; KK16; KK27; KK28; KK29; KK31; KK32; KK33; KK36; KK39; KK40; KK41; KK42; KK44; KK48; KK49; KK50)
	Marketten /bakkaldan ped alınmaz

	(KK1; KK2; KK3; KK5; KK6; KK8; KK10; KK13; KK14; KK17; KK20; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK27; K28; KK29; KK30; KK32; KK33; KK35; KK36; KK37; KK39; KK41; KK42; KK44; KK45; KK47; KK48; KK49; KK50)
Beslenme aktivitesi	Su içilmez (KK10; KK30; KK45; KK47) Tırşu kurulmaz (KK1; KK2; KK3; KK4; KK6; KK8; KK11; KK14; KK17; KK18; KK20; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; K27; KK28; KK29; KK30; KK31; KK32; KK33; KK34; KK35; KK36; KK37; KK38; KK40; KK41; KK44; KK46; KK48; KK49; KK50) Hamur yoğrulmaz (KK1; KK2; KK3; KK4; KK6; KK8; KK11; KK14; KK17; KK18; KK20; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK28; KK30; KK31; KK32; KK33; KK35; KK36; KK41; KK44; KK46; KK48; KK49; KK50) Yoğurt mayalanmaz (KK1; KK2; KK3; KK6; KK8; KK11; KK13; KK14; KK16; KK17; KK18; KK20; KK21; KK22; KK23; KK24; KK27; KK28; KK30; KK31; KK32; KK33; KK4; KK36; KK37; KK3; KK41; KK44; KK46; KK48)
Dini aktiviteler	Kuran okunmaz* İbadet yerlerine girilmez* Mezarlık/kabir ziyareti yapılmaz* Hac/umre ziyareti yapılmaz* Cenaze yıkanmaz* Nikah kıyılmaz (KK1; KK2; KK3; KK4; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK18; KK19; KK20; KK21; KK22; KK24; KK25; KK26; KK27; KK28; KK29; KK30; KK31; KK32; KK33; SB; KK36; KK37; KK38; KK39; KK40; KK41; KK42; KK44; KK45; KK46; KK47; KK48; KK49; KK50) Abdest alınmaz (KK1; KK2; KK3; KK4; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK11; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK18; KK19; KK20; KK21; KK22; KK23; KK26; KK27; KK28; KK29; KK31; KK32; KK33; KK34; SB; KK36; KK37; K39; KK40; KK41; KK42; KK44; KK45; KK46; KK48; KK49; KK50)
Bebek bakım aktivitesi	Bebek öpülmez (KK5; KK6; KK11; KK23 KK28; KK32; KK36; KK37; KK47) Bebek anne sütü almaz (KK32) Bebegın yanına girilmez*
Cinsel aktivite	Cinsel ilişki olmaz*

*Kaynak kişilerin tamamı

Menopoz döneminde yaşanan sorunlara ilişkin geleneksel uygulamalar

Araştırmamızın kaynak kişileri menopoz döneminde yaşadıkları “ateş basması” sorununa yönelik; koyun derisine girmek (KK3; KK6; KK7; KK8; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK17; KK19; KK21; KK22; KK50), sirkeli su ile bedeni silmek (KK2; KK8; KK34; KK36; KK3; KK39; KK40; KK48), ılık duş almak (KK45); “gece terlemesi” için koyun derisine girmek (KK10), yeşil çay içmek (KK24) yöntemlerini uyguladıklarını belirtmiştir.

Kadınlar “sinirlilik” sorununa yönelik yeşil çay içtiklerini (KK3; KK5; KK6; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK18; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK27; KK29; KK38; KK39; KK40; KK44; KK50) “uykusuzluk” sorununu gidermek için yine yeşil çay içtiklerini (KK3; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK12; KK14; KK16; KK21; KK22; KK23; KK25), yoğurtlu aş yediklerini (KK40) belirtmiştir.

Menopoz döneminde gastrointestinal ve üriner sistemle ilgili kabızlık, mide bulantısı, ishal ve idrar kaçırma gibi sorunlar da zaman zaman yaşanmaktadır. Bunları gidermeye yönelik bölge kadınları bazı geleneksel yöntemler kullanmaktadır. “İştah arttırmak” için; limonlu su içmek (KK35) ve yoğurtlu aş yemek (KK3; KK5; KK14; KK26; KK41) kullanılan yöntemler arasındadır. “Kabızlık” şikayetini gidermek için zeytinyağı içmek (KK1; KK3; KK5; KK8; KK13; KK16; KK22; KK23; KK25; KK26; KK29; KK32; KK34; KK3; KK44; KK47; KK49; KK50), karına zeytinyağı sürmek(KK11), haşlanmış patates yemek (KK6; KK10; KK14; KK15; KK25; KK26), havuç ve turp kaynatıp karına bağlamak (KK7), semizotu kaynatıp karına bağlamak (KK12; KK17; KK18; KK19; KK20; KK22), sinameki çayı içmek (KK28) ; “ishal”i gidermek için ise yoğurtlu aş yemek (KK4; KK6; KK7; KK9; KK18; KK22; KK24; KK48) ve nohut yutmak (KK34) uygulamalar arasında yer almaktadır. “İdrar kaçırma” durumunu tedavi etmek için kadınlar koyun derisine girmek (KK3; KK6; KK7; KK9; KK10; KK11; KK13; KK17; KK19; KK21) ve kavurma et yemek (KK38; KK8) uygulamalarını tercih etmektedirler. Eklem ve kas ağrıları menopoz döneminde görülebilecek semptomlar arasında yer almaktadır. Eklem ve kas ağrıları için kullanılan yöntemler zeytinyağı sürmek (KK1; KK20; KK36; KK37; KK39), koyun derisine girmek (KK3; KK4; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK11; KK12; KK13; KK14; KK16; KK17; KK18; KK19; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK27; KK28; KK29; KK30; KK32; KK33; KK40; KK43; KK45; KK47; KK48; KK49; KK50), çam fıstığı yağı sürmektir (KK10; KK15).

Deride kuruma ve pullanmayı gidermek için kullanılan geleneksel yöntemler zeytinyağı (KK1; KK3; K6; KK7; KK8; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK18; KK19; KK20; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK49; KK28; KK29; KK32; KK34; KK35; KK36; KK39; KK40) ve kantaron yağı (KK5; KK43) sürmektir. Yüzde tüylenmeyi gidermek için bölge kadını yüze sıcak kül sürmektedir (KK3; KK5; KK6; KK7; KK10; KK11; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK17; KK18; KK19; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK50).

Güzel ve genç kalmak her toplumda kadının temel kaygısı olmuştur. İlerleyen yaşla birlikte kadınların “güzel ve genç kalmak” için yaptıkları uygulamalar şöyle sıralanabilir: yeşil çay içmek (KK1; KK3; KK4; KK5; KK6; KK7; KK8; KK9; KK10; KK11; KK12; KK14; KK15; KK16; KK17; KK19; KK20; KK21; KK22; KK23; KK24; KK25; KK26; KK27; KK28; KK32; KK33; KK43; KK44; KK47), sütlü çay içmek (KK1), cilde vazelin sürmek (KK18), çamur maskesi yapmak (KK36), çiğ yumurta içmektir (KK3).

Âdet döneminin yeniden başlaması için bir kadın soğan suyu içmenin (KK1) faydası olacağını belirtmiştir. Diğer kadınlar bu durum ile ilgili bir uygulama yapmadıklarını belirtmiştir. İlerleyen yaş ve menopozla birlikte kemik erimesi sıkça görülen sorunlar arasında yer almaktadır. Kemik erimesini önlemek/azaltmak için kullanılan yöntemler ise; pişmemiş karaciğer yemek (KK3; KK8; KK9; KK10; KK12; KK13; KK14; KK15; KK16; KK22; KK23; KK25), kemik suyu içmek (KK23) ve yoğurtlu aş tüketmektir (KK20).

Sonuç

Hastalığa, rahatsızlığa çare bulma insanlık tarihi kadar eskidir. Tarihsel süreç içinde insanlar doğada bulunan bitkilerden, yetiştirdiği bitkilerden, hayvanlardan, doğadaki maddesel maddelerden faydalanarak şifa bulmaya çalışmıştır. Bu uygulamaların enstrümanları günlük yaşamda kullanılan malzemelerden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda kadınların mensturasyon öncesi ve menstural dönemdeki sıkıntılarını gidermek üzere çoğunlukla bitkisel ürünlerden ve hayvansal ürünlerden faydalandıkları görülmektedir. Günlük

beslenme alışkanlığında kullanılan bakliyat, patates, soğan, limon, havuç, turp, maydanoz, nane, sinemaki, semizotu, ısırgan otu, maş fasülyesi, zerdeçal, karabiber, yenidünya, yumurta, yeşil çay, süt, yoğurt, et, zeytinyağını farklı formlarda sıkça kullanılmaktadır. Hayvansal ürünlerde hayvanın derisi ve hayvandan elde edilen sütün yoğurt formunda tüketilmesi ile semptomları kontrol altına almaktadırlar. Menstruasyon döneminde kadınların genel hijyene yönelik kimi eylemlerden sıkça uzak kaldıkları saptanmıştır. Menstruasyon döneminde inançla ilgili imtina edilen aktivitelerin tamamı tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Menopoz dönemi semptomları azaltmaya/gidermeye yönelik havuç, turp, limon, zeytinyağı, yeşil çay en sık kullanılan bitkisel ürünlerdir.

1982 yılında Hatay ili Ovakent mevkiine yerleştirilen Özbekler, özel bir geleneksel yaşam tarzı oluşturdular. Kültürlerinden ve geleneklerinden asla vazgeçemediler ve kurdukları ilin insanları ile ilişkileri her zaman sınırlıydı. Hataylılarla bağlantıları sadece sağlık ve eğitim alanında ve halk neredeyse yarı izole bir topluluk olarak hayatını sürdürmektedir. Bu nedenle bazı deneyimleri, özellikle yerlilerle sosyalleşmedikleri için tamamen belirsizdir. Dolayısıyla, belli bir bölgede yaşayan, Afganistan'dan göç eden Özbek toplumu başka bir coğrafyada kendi geleneksel uygulamalarını sürdürerek rahatsızlandıkları durumda kendi kendilerine çare bulmaktadırlar. Bu toplum şimdiki coğrafyada kendi kültürlerini koruyarak ve sürdürerek başka kültürlerden etkilenmeden varlıklarını sürdürmektedirler.

YAZARLARIN KATKI DÜZEYLERİ: Birinci Yazar %40; İkinci Yazar 35; Üçüncü Yazar %25.

ETİK KOMİTE ONAYI: MKÜ Tayfur Ata Sökmen Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu, 19.04.2018, Karar No: 20.

FİNANSAL DESTEK: Çalışmada finansal destek alınmamıştır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI: Çalışmada potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAK KİŞİLER

- KK1. ZU, 1999 Afganistan doğumlu, ilkokul mezunu, Ev hanımı, (Görüşme tarihi: 02.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK2. GÖ, 1978 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 31.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK3. EB, 1950 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 31.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK4. SB, 1968, Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 02.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK5. ZT, 1993 Afganistan doğumlu, Ortaokul mezunu, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 02.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK6. UG, 1953 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 03.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK7.HA, 1961 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 03.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK8.CÖ, 1958 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 04.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK9.BA, 1953 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 04.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK10. ZA, 1968 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 04.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK11.ZG, 1974 Afganistan doğumlu, İlkokul mezunu, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 09.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK12.FA, 1946 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 10.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK13. MÖ, 1976 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 10.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK14. M A, 1955 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 09.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)

- KK15.AG, 1962 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 02.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK16. HS, 1965 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 03.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK17.YA, 1953 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 17.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK18.HA, 1948 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 17.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK19. MB, 1977 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 18.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK20.MT, 1943 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 31.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK21.HÇ, 1952 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 31.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK22. RM, 1954 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 24.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK23.ZÖ, 1955 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 13.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK24. AB, 1971 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 13.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK25.YÖ, 1964 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 13.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK26.GÖ, 1960 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 13.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK27. KK49, 1960 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 11.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK28. HT, 1982 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 11.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK29.ŞY, 1985 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 25.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK30. ZÖ, 1991 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 25.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK31. BÖ, 1971 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 15.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK32.ZK, 1993 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 15.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK33. CG, 1992 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 15.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK34. HD, 1962 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 15.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK35.SB, 1991 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 14.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK36. RH, 1994 Afganistan doğumlu, İlkokul mezunu, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 10.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK37. HS, 1988 Afganistan doğumlu, İlkokul mezunu, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 14.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK38. EB, 1998 Afganistan doğumlu, Ortaokul mezunu, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 10.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK39. GA, 1992 Afganistan doğumlu, İlkokul mezunu, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 10.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK40. RS, 1983 Afganistan doğumlu, İlkokul mezunu, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 24.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK41. FA, 1985 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 02.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK42. GÖ, 1999 Afganistan doğumlu, Ortaokul mezunu, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 26.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK43.SU, 1990 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 24.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)

- KK44.MS, 1990 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 02.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK45.LY, 1998 Afganistan doğumlu, Ortaokul mezunu, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 14.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK46.DV, 1969 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi:26.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK47.ZÇ, 1978 Afganistan doğumlu, İlkokul mezunu, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 13.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK48.TY, 1937 Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 26.07.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK49. FY, 1999 Afganistan doğumlu, Ortaokul mezunu, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 13.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)
- KK50. ST, 1963Afganistan doğumlu, Okur-yazar değil, Ev hanımı (Görüşme tarihi: 13.08.2018; Görüşme yeri: Ovakent ASM)

KAYNAKÇA

- Alan, Sultan; Gökyıldız, Şule; Gözüyeşil, Ebru. Menopozal Dönemdeki Kadınların Sıcak Basması Şikâyetine Yönelik Geleneksel Uygulamaları. *Lokman Hekim Journal Supp* 2013; 70.
- Artun, Erman. *Türk Halk Bilimi*. Bayrak Matbaası İstanbul 2005. 181-195.
- Bahadır, Sedat. Halk Hekimliği. *Güneyde Kültür*, 1994; 6(68):17-20.
- Bekki, Salahaddin. Halk Hekimliği. Ortak Miras. Ed: Tunçtürk M, Nas B, Nazarov A, Bigeç BT. *Popüler All Media*. Ankara 2017:197-210.
- Çakır Koçak, Yeliz, Sevil, Ümran. Kadın Doğum Kliniklerinde Yatan Hastalara Kültürlerarası Yaklaşım. *Turkiye Klinikleri J Public Health Nurs-Special Topics* 2015;1(3):52-61.
- Gün, Çiğdem; Demirci, Nurdan; Otrar, Mustafa. Dismenore yönetiminde tamamlayıcı alternatif tedavileri kullanma durumu. *Spatula DD*. 2014; 4(4):191-197.
- Hatay Belediyesi Ovakent Nüfusu 2017. <http://www.nufusune.com/148987-hatay-antakya-ovakent-mahallesi-nufusu>. Erişim Tarihi: 20/08/2018.
- Öztürk, Sedriye; Bayık Temel, Ayla; Ergül, Şafak. Kadınların ve Erkeklerin Menopoz İlişkin Görüşleri. *Aile ve Toplum*, 2008; 4 (14): 61-72.
- Potur Coşkun, Dilek; Kömürcü, Nuran. Dismenore Yönetiminde Tamamlayıcı Tedaviler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi* 2013;10 (1): 8-13.
- Sakar, Tuğçe; Özkan, Havva; Saraş, Merve Nur; Atabey, Kader; Nazbak, Melahat. Öğrencilerin Menstruasyon Dönemindeki Kültürel Davranış ve Uygulamaları. *Turkish Family Physician*. 2015; 6 (3): 114-123
- Sever, Mustafa. Türk Halk İnançlarında ve Halk Hekimliği Uygulamalarında Meyve. *TÜBAR* 2004; 95-109. Erişim: www.dergipark.gov.tr/download/article-file/156816
- Şahin, Sevil; Kaplan, Sena; Abay, Halime; Akalın, Ayşe; Demirhan, İlknur; Pınar, Gül. Üniversite Öğrencilerinde Dismenore Yaşama Sıklığı ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi* 2015 (1-2-3), 25-43
- Taşçı Kerime, Derya. Hemşirelik Öğrencilerinin Premenstrual Semptomlarının Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2006; 5 (6): 434-443.
- Tokur Kesgin, Makbule; Özcebe, Hilal. Türkiye'de Çocuk Bakımındaki Geleneksel İnanç ve Uygulamalar. *Türkiyat Araştırmaları*, 2004;1:43-56
- Tortumluoğlu, Gülbu; Pasinlioğlu, Türkan. Klimakterik Yakınması Olan Kadınların Alternatif Tedavi Yöntemlerini Uygulama Durumları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2003; 6(3): 64-76.