Araştırma Makalesi | *Research Article* DOI: 10.29157/etusbed.1879027

Bedensel Bir Refleksin Kültürel İzleri: Hıçkırık

Cultural Traces of a Bodily Reflex: Hiccups

Elif Şebnem DEMİRCİ[1]
(Sorumlu Yazar-Corresponding Author)

[1] *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı, Rize, Türkiye.*
elif.demirci@erdogan.edu.tr

Geliş Tarihi/Received: 01.02.2026
Kabul Tarihi/Accepted: 11.06.2026

Atıf /Cite this article:
Demirci, E. Ş. (2026). Bedensel Bir Refleksin Kültürel İzleri: Hıçkırık *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (26), 170-176.

This article checked by
iThenticate

Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License.

Öz

Tıp literatüründe genellikle geçici ve zararsız bir bedensel tepki olarak tanımlanan hıçkırık, halk kültüründe farklı inanç ve uygulamalarla anlam kazanmıştır. Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde hıçkırığın farklı adlarla anılması, onun kültürel bellekteki yerini ve dilsel çeşitliliğini ortaya koymaktadır. Halk inanışlarında hıçkırık, kişinin başka bir yerde anılması, hakkında konuşulması ya da kötü sözlere maruz kalmasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda su içme, yukarı bakma ya da dikkatin başka yöne çekilmesi gibi uygulamalar geliştirilmiştir. Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da hıçkırıkla ilgili uygulamalara rastlanılmakta ve bu uygulama "ikra kesme" olarak adlandırılmaktadır. Ayrıca çalışmada Şaman geleneğinde hıçkırığın ritüel bağlamdaki yeri incelenmiştir. Şaman ayinlerinde görülen hıçkırık benzeri bedensel tepkiler, trans hâlinin ve ruhsal geçişin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Türk kültüründe olduğu gibi farklı kültürlerde de hıçkırıkla ilgili ritüellerle karşılaşılmaktadır. Özellikle Rus kültüründeki hıçkırık kavramı dikkat çekicidir. Hıçkırıkla ilişkilendirilen "odişnaya" kavramı, hıçkırığın tarihsel ve kültürel bir boyuta sahip olduğunu gösterir. Bu çalışma, hıçkırığın yalnızca fizyolojik bir refleks olarak değil aynı zamanda kültürel, dilsel ve inanç temelli anlamları olan çok çeşitli bir kavram olarak ele alındığını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Hıçkırık, Kültür, Ritüel, Şaman, Odişnaya.

Abstract

Generally described in the medical literature as a temporary and harmless bodily reaction, hiccups have taken on meaning in folk culture through various beliefs and practices. The fact that hiccups are known by different names across various regions of Turkey reveals their place in cultural memory and linguistic diversity. In folk beliefs, hiccups are associated with being mentioned elsewhere, talked about, or subjected to bad words; in this context, practices such as drinking water, looking upwards, or diverting attention have been developed. When the cultural dimension of hiccups is examined, practices related to hiccups are found in both children and adults, and this is associated with the expression "ikra kesme". This study also examines the place of hiccups in ritual contexts within shamanistic beliefs and practices. Hiccup-like bodily reactions seen in shamanic rituals are considered indicators of a trance state and spiritual transition. Rituals related to hiccups are also encountered in Russian culture, as in Turkish culture. The concept of odishnaya, associated with hiccups in Russian culture, demonstrates that this phenomenon has a historical and cultural dimension. This study aims to address hiccups not only as a physiological reflex but also as a diverse concept with cultural, linguistic, and belief-based meanings.

Keywords: Hiccups, Culture, Ritual, Shaman, Odysnaya.

Giriş

Hıçkırık, diyafram kasının ani ve istemsiz kasılmasıyla birlikte glottisin kapanmasından kaynaklanan nefes alma sesi olarak tanımlanmıştır (Dökmeci & Dökmeci, 2012, s. 320). Bu durum, tıp literatüründe genellikle geçici ve zararsız bir tepki olarak ele alınmaktadır. Ancak bu durumun yalnızca fizyolojik bir refleks olarak değerlendirilmesi, hıçkırığın kültürel, dilsel ve inanış temelini açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Beden, kültürel belleğin taşıyıcısı olduğu gibi buna bağlı olarak oluşan titreme, esneme, hıçkırık gibi bedensel tepkiler de halk inançları çerçevesinde önemli bir yer edinmektedir.

Halk kültüründe bedensel tepkiler, çoğu zaman farklı anlamlarla yorumlanmakla birlikte bu bağlamda hıçkırık da çeşitli inanç ve anlatılar çerçevesinde değişik şekilde anlamlandırılmaktadır. Türkiye'nin farklı bölgelerinde hıçkırığın birbirine benzer adlarla anılması bu durumun dilsel çeşitlilikle birlikte kültürel belleğe de işaret ettiğini göstermektedir. Hıçkırık, Alanya'da hıkkıdık (Ünalan, 2021, s. 238), Konya'da hıggıcık, Ankara'da, hıkçırık, Isparta'da hıkgak ve hıkgıbık, Burdur'da hıkık ve hıkkak, Isparta, Denizli ve Muğla'da hıkkıdık, Denizli'de hıkkık, Bolu'da hınçkırık, Gaziantep'te hınçırık (Öztek, 2018, s. 69), Bolu'da hıkgıdık (Türkiye'de Halk Ağzından Derleme Sözlüğü, 2009), (Öztek, 2018, s. 69), Malatya'da hışkırık, Tekirdağ'da hıtık (Öztek, 2018, s. 70), Gümüşhane'de ise ışğırıh (Öztek, 2018, s. 76) olarak adlandırılır. Söz konusu adlandırmalar, hıçkırığın yalnızca fizyolojik bir refleks değil aynı zamanda toplumsal ve kültürel bellekte karşılığı olan bir durum olduğunu ortaya koymaktadır. Hıçkırık bazı dönemlerde ise hastalık adı olarak adlandırılmıştır. Millî Mücadele döneminde yüzlerce Türk kadını zerdali çekirdeklerini kırarak onları zink taşı altında ezip un ve kepeğe karıştırarak ekmek yapmışlardır. Ancak zerdali çekirdeği acı olduğundan şehirde hıçkırık hastalığı başlamıştır (Uçuk & Kayran, 2020, s. 264).

Tıp literatüründe bedensel bir tepki olarak gösterilse de kimi inanç sistemlerinde doğaüstü güçlerle ilişkilendirilmiş, şamanistik ritüellerden beddualara kadar uzanan geniş bir alan içerisinde ele alınmıştır. Özellikle şaman ayinlerinde görülen hıçkırık benzeri bedensel tepkiler; trans hâli ve ruhsal geçişlerle bağlantılı olarak düşünülmektedir. Aynı zamanda Türk kültüründe çeşitli şekilde yorumlanan hıçkırığın farklı kültürlerde de benzer bir öneme sahip olması dikkat çekicidir.

Bu çalışmanın kapsamında, hıçkırığın fizyolojik tanımının haricinde halk dili, inanç sistemi ve ritüel pratikler bağlamında nasıl anlamlandırıldığı ele alınacaktır. Çalışmada doküman analizi yöntemi kullanılmış, bu bağlamda hıçkırıkla ilgili inanış ve uygulamalara yer veren kitaplar, tezler ve makaleler taranmıştır. Çalışma ile mevcut literatür çalışmaları ışığında hıçkırığın halk kültürü içerisindeki önemini ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Şamanizm İle İlgili İnanç ve Uygulamalarda Hıçkırık

Hıçkırık, özellikle Şamanizm ile ilgili inanç ve uygulamalarda ritüel bağlamında önemli bir yer tutmaktadır. Şamanistik tedavi ayinlerinde hastalığın nedeni çoğunlukla, kötü ruhların musallatı, ruhun bedeni terk etmesi şeklindedir. Şamanların hastalıkları tedavi etmek amacıyla gerçekleştirdikleri ayinlerde, bedenin istemsiz hareketleri ve sesleri, trans hâlinin göstergeleri olarak kabul edilmektedir. Yakutlarda kamın kerevetin kenarına oturarak saç örgülerini açması, mırıldanması ve çeşitli talimatlar vermesi sırasında, kamın zaman zaman hıçkırıklarla bedensel tepkiler gösterdiği ifade edilmektedir (Kumartaşoğlu, 2016, s. 127). Şamanların hastalık sağaltma ayinleri, sonrasında şamanın transa geçmesi ve gerçekleştirilen ritüellerle devam eder. Şamanın hıçkırığı sıklaşır ve gözleri kapanır. Her tarafın derin bir sessizliğe büründüğü bu anı şamanın hıçkırığı bozar (İnan, 1986, s. 115). Şamanın transa geçişiyle birlikte hıçkırığın sıklaşması ve gözlerin kapanması, bedenin dünyevi kontrolünden sıyrılarak ruhsal bir geçiş haline girdiği şeklinde düşünülebilir. Ayin sırasında ortamın derin bir sessizliğe bürünmesiyle birlikte şamanın hıçkırığının bozulması ise ritüelin belirli bir aşamasının tamamlandığını göstermektedir. Bu bağlamda hıçkırık, şamanistik uygulamalarda bedensel bir rahatsızlık olmaktan ziyade, ritüelin doğal bir parçası ve geçiş göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Şamanın kamlık görevini icra ederken girdiği trans hâli, bedensel kontrolün kısmen kaybedildiği bir süreçtir. Ayin esnasında Şamanın solunum ritmi bozulur, diyafram hareketleri düzensizleşir, sesli ve istemsiz tepkiler ortaya çıkar. Bu bağlamda hıçkırık, şamanın transa geçişinin ya da transın yoğunlaştığının bir işareti olarak kabul edilir. Mircea Eliade'ye göre kam, ayin sırasında gözlerini ateşten ayıramayarak esner, boğazından kasılmalı hıçkırıklar gelerek ara sıra sinirli titreyişlerle sarsılır. Ayin, sinirli sinirli ürkünç esnemeler ve histerik hıçkırıklarla devam eder (Eliade, 1999, s. 262). Şamanın ruhsal yolculuğu bedensel belirtilerle dışa vurulur. Şamanistik inanç ve uygulamalarda hıçkırık, yalnızca fizyolojik bir refleks olarak değil, ruhsal geçiş, trans hali ve beden-ruh etkileşiminin bir göstergesi olarak değerlendirilir. Bu hıçkırık

benzeri durum, kötü ruhun bedeni terk etmeye başlaması ya da şamanın ruhlarla temas kurması şeklinde düşünülebilir. Şamanın tedavi ve ayin süreçlerinde titreme, esneme ve hıçkırık gibi bedensel bazı istemsiz tepkiler ruhun beden üzerindeki etkisinin görünür hâle gelmesinden kaynaklanmaktadır.

Hıçkırık, ayin başarıyla tamamlandığında, şaman trans halinden çıktığında, ortam sessizliğe büründüğünde kendiliğinden kesilir. Bu sessizlik iyileşmenin işaretidir. Bu durum ruhsal dengenin yeniden sağlandığının göstergesi olarak kabul edilebilir.

Halk İnançlarında Hıçkırık

Halk kültüründe hıçkırık, yalnızca fizyolojik bir refleks olarak değil çoğu zaman ona yüklenen anlamlar bağlamında değerlendirilmiştir. Bu bağlamda hıçkırık, beden üzerinden gösterilen bir işaret olarak düşünülmektedir. Hıçkırık tutan kişinin başka bir yerde anıldığına inanılması, bu duruma yüklenen yaygın inanışlardan biridir. Hıçkırık tutan kişinin, başka bir yerde hakkında konuşulduğuna (Sırtbaş, 2016, s. 85) ya da hıçkırığın hısımların arkadan kötü konuşması sonucunda oluştuğuna inanılır (Yüce, 2025, s. 62). Bu inanç doğrultusunda hıçkıran kişiye "yukarı bak geçer" denilmesi, su içirilmesi ya da dikkatin farklı bir yöne çekilmesi gibi uygulamalar da ortaya çıkmıştır. Söz konusu inanış, hıçkırığı kişinin bedeni üzerinden kurulan bir iletişim biçimi olarak değerlendiren halk anlayışını yansıtmaktadır.

Hıçkırıkla ilgili benzer uygulamalarla, farklı kültürlerde de karşılaşılmaktadır. İngiliz halk inancına göre, eğilerek fincanın uzak tarafından yudum almanın hıçkırığa iyi geldiğine inanılmaktadır (Forbes, 1971, s. 306). Japon kültüründe ise hıçkırığı geçirmek için pirinç kâsesinin üzerine bir çift yemek çubuğu konulur, bu çubukları yerinde tutarak su içmeye çalışılır (Kawamoto, 1962, s. 17). Amerika'da geçmişten günümüze hıçkırığı önlemeye yönelik pek çok inanış ve uygulama bulunmaktadır. Belirli sayıda yudum su içmek, kelime büyüsü kullanmak, nefesini tutmak, gargara yapmak, hıçkıran kişiyi korkutmak veya hapşırtmak bu uygulamalar arasında yer almaktadır (Wilson, 1964, s. 165).

Rus kültüründe ise bireyin olağanüstü varlıklardan etkilenmesi sonucu ortaya çıkan bir durum olarak algılanan "odişnaya" kavramı hıçkırıkla ilintilidir. Hıçkırıkla ilişkilendirilen odişnaya kavramı, bu durumun tarihsel, kültürel ve sosyo-psikolojik bir yönünün olduğunu göstermektedir. "Abalatskaya İkonası'nın Mucizesi Hakkında Anlatı" adlı metnin 18. yüzyıl başına ait versiyonunda, cin çarpmasına uğramış kişilerin iyileştirilmesine dair on üç hikâye yer alır. Odisnaya'nın cin çarpması ya da ikota ile ilişkilendirilmesi ve bu durumdan etkilenen Anna adlı kadının iki ya da üç kişinin tutmaya çalışmasına rağmen engellenememesi, hıçkırığın kontrol dışı ve doğaüstü bir etkiye bağlandığını ortaya koymaktadır (Juravel, 2018, s. 53-56). Rus kültürünün kadim dönemlerinde hastalıkların, nöbet ve krizlerin hıçkırıkla başladığına inanılır (Juravel, 2018, s. 55). İkota geçiren ve cin çarpmasına uğramış bu kadın hakkındaki 97 numaralı mucizenin açıklamasında kadının uzun süre ikota geçirip insan, kuş ya da hayvan sesi çıkararak çığlıklar attığı anlatılmaktadır (Juravel, 2018, s. 53-56). Bu durum şaman ayinlerinde hıçkırık tutan ve farklı sesler çıkaran şamanları anımsatmaktadır. Bu örnekler, farklı kültürlerde hıçkırığın benzer biçimlerde anlamlandırıldığını göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

Hıçkırığın Kesilmesine Yönelik Uygulamalar

Halk kültüründe hıçkırığın giderilmesine yönelik çok sayıda uygulama bulunmaktadır. Bu uygulamalar, genellikle bedene doğrudan müdahale, besin tüketimi ya da psikolojik etki yoluyla gerçekleştirilmektedir.

Bedensel Uygulamalar

Hıçkırığın kesilmesi amacıyla uygulanan yöntemlerin başında nefes tutma gelmektedir. Hıçkıran kişinin nefesini belli bir süre tutması, sık sık yutkunması ya da tavana bakması gibi uygulamalar yaygındır. Bunun yanı sıra vücuttan kıl çekilmesi, hıçkıran kişinin bir süre konuşmasının sağlanması ya da dikkatin başka bir yöne çekilmesi de bedensel ve zihinsel müdahaleler arasında yer almaktadır. Hıçkıran kişinin bir süre nefesini tutması (Diş, 2019, s. 96; Yüce, 2025, s. 62) yaygın bir uygulamayken nefesin tutulmasının belirli bir zamanla sınırlandırılmasıyla ilgili uygulamalarla da karşılaşılmaktadır. Nefesin on beş saniye kadar tutulması (Uman, 2023, s. 81), nefesin tutularak içinden yüze kadar sayılması (Yetkin, 2022, s. 26), nefesin bir dakika tutulması (Ünalan, 2021, s. 238) bu uygulamalar arasında yer alır. Hıçkırık tutan kişinin dikkatinin dağılması için gerçekleştirilen uygulamada hıçkırık tutan kişi bir süre yukarıya doğru bakarsa hıçkırığının geçeceği (Saygı, 2018, s. 79; Sırtbaş, 2016, s. 85) düşünülmektedir. Nefes tutma ve dikkati dağıtmanın dışında vücudun duruş şeklinin de hıçkırığı önlediğine inanılır. Hıçkırırken oturmamanın hıçkırığı geçirdiğinin düşünülmesi bu duruma örnektir (Uman, 2023,

s. 81). Ayrıca diğer bir bedensel uygulama olan vücuttan kıl çekilmesinin hıçkırığı önlediğine inanılır (Diş, 2019, s. 96). Vücuttan kıl çekilmesi sonucu oluşan ani duyusal uyarı dikkatin ve refleksin yönünü değiştirmektedir. Bu bedensel uygulamalara göre, uygulamaların büyük bölümünün nefes düzenini değiştirme, ani duyusal uyarı oluşturma ya da dikkati farklı bir yöne çekme temeline dayanması, geleneksel bilgide deneyim yoluyla oluşmuş gözlem birikimini göstermektedir. Dolayısıyla bu uygulamalar, geleneksel bilgide beden- zihin bütünlüğü anlayışının örnekleri arasındadır. Halk hekimliğinde de nefes tutma, sayma, beden duruşunu değiştirme gibi uygulamalar bedeni şaşırtmaya yönelik yapılmaktadır. Özellikle nefesin belli bir süre tutulması beden üzerinde denetim kurmayı sağlarken, dikkatin başka bir yöne çekilmesi zihinsel etkenlerin bedensel iyileşmede etkili olduğu inancına dayanmaktadır. Halk hekimliğinde bu tür uygulamalar deneyim ve gözleme dayalı olarak şekillenmektedir. Bu uygulamaların uzun süre kullanımı ve yaygınlığı halk tarafından pratiklerin işe yaradığını düşündürmekte ve bu inanç, pratiklerin sürdürebilirliğini sağlamaktadır.

Besin Yoluyla Gerçekleştirilen Uygulamalar

Besin temelli uygulamalar da hıçkırığın kesilmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Hıçkırık tutan kişiye yedirilen besinler arasında zeytin, peynir, şeker yer almaktadır (Diş, 2019, s. 96). Hıçkırık tutan kişinin ağzına limon (Saygı, 2018, s. 79; Diş, 2019, s. 96) damlatılır. Yoğurt ile şeker karışımı; süt kaymağı ile şeker karışımı (Ünalan, 2021, s. 238) da bilinen uygulamalar arasındadır. Erzurum'da köy ve kasabalarda güvercin yumurtasının pişirilerek yenmesinin hıçkırığı kestiğine inanılması da bu tür uygulamalara örnek teşkil etmektedir (Sertelli, 1941, s. 67-68).

Hıçkırığın önlenmesiyle ilgili uygulamalarda su önemli bir rol oynamaktadır. Su içilmesi (Sırtbaş, 2016, s. 85), yudum yudum su içilmesi (Diş, 2019, s. 96), en az dokuz yudum su içilmesi (Diş, 2019, s. 96), Ya Allah Bismillah diyerek su içilmesi (Yüce, 2025, s. 62), ılık su içilmesi (Uman, 2023, s. 81), soğuk su içilmesi (Yetkin, 2022, s. 26), hıçkırık tuttuğunda birkaç yudumda su veya limon suyu içilmesi (Sağında, 2014, s. 29), (Ünalan, 2021, s. 238) hıçkırık önlemede kullanılan uygulamalardandır. Hıçkırığın önlenmesi için kuşburnu çayı da içilmektedir (Diş, 2019, s. 96). Dereotu yaprakları ise hıçkırık tutmasına karşı dâhilen kullanılmaktadır (Sağında, 2014, s. 33). Bu uygulamalarda, besinlerin önemli bir bölümünün yutma refleksini tetikleyerek ya da ağız bölgesinde güçlü duyusal uyarı oluşturarak hıçkırığı geçici olarak kesmeye yönelik olduğu görülmektedir. Ekşi ya da tatlı uyaranlar da refleksi bozabilir. Bunun için gerçekleştirilen uygulamalar halk bilgisi bağlamında deneyim aktarımına bağlı olarak şifa verici özellikleriyle ön plana çıkmaktadır. Su içmeyle ilgili uygulamalar ise solunum düzenini kısa süreli değiştirmesiyle hıçkırığı önleyebilir. Su içme pratiklerinde görülen sayıyla yudumlama ya da belirli söz kalıpları eşliğinde içme ise uygulamanın ritüel bir boyut kazandığını göstermektedir. Bu yönüyle besin temelli uygulamalar, halk hekimliği içinde beden, inanç ve tekrar eden pratikler arasındaki ilişkiyi ortaya koyması açısından önemlidir.

Psikolojik ve Dikkat Dağıtıcı Uygulamalar

Hıçkırığın korkutma ya da şaşırtma yoluyla kesilmesi, halk arasında yaygın olarak başvurulan yöntemlerden biridir. Bu uygulamalar, hıçkırığın psikolojik etkiyle kontrol altına alınabileceği yönündeki halk bilgisini yansıtmaktadır. Hıçkırık tutan kişinin korkutulması (Uman, 2023, s. 81), (Yüce, 2025, s. 62), genellikle su serpilip korkutulması (Diş, 2019, s. 96), sürekli hıçkıran kişinin bir anda korkutulması (Saygı, 2018, s. 79), kişiye beklenmedik bir durumdan bahsederek korkutmak (Yetkin, 2022, s. 26), konuşulması (Diş, 2019, s. 96), hıçkıran kişiyi şaşırtma, dikkatini dağıtmak (Uman, 2023, s. 81) hıçkırığı durduracağına inanılan uygulamalardandır. Ayrıca, hıçkırık tutan kişi "Beni kim söyledi'' derse hıçkırığı geçer (Diş, 2019, s. 96). "Kimin yumurtalarını çaldın" sorusuna cevap verilince de hıçkırık geçmektedir (Diş, 2019, s. 96). Halk bilgisinde dikkat değişimi, korku ve telkin yoluyla bedensel tepkilerin kontrol altına alınabileceğine dair yaygın bir inanış vardır. Korkutma, şaşırtma ve dikkat dağıtma gibi yöntemler, kişinin bu bedensel ritme odaklanmasını değiştirerek zihinsel bir yön değiştirme sağlamaktadır. Bu uygulamalar, beden ile zihin arasındaki karşılıklı etkileşime dayanan geleneksel bir iyileştirme anlayışını sağlamaktadır. Hıçkırığın geçeceğine dair inanış bu uygulamaların etkili olmasında belirleyici bir unsurdur.

Hıçkırığın Dilsel ve Kültürel Temsilleri

Andreas Tietze, hıçkır- kelimesinin, "sesli sesli ağlamak" < -kır- genişlemesiyle teşkil edilmiş ses taklidi fiillerden oluştuğunu ifade eder (2009, s. 303). Hıçkırık, halk dilinde ve anlatılarında çeşitli kalıp sözler ve inanışlarla temsil edilmektedir. Hıçkırıkla ilgili en yaygın deyim, "hıçkıra hıçkıra ağlamak" ve "hıçkırık tutmak" tır (Yurtbaşı, 2013, s. 492).

"Hıçkırık tutmak, bir başkası tarafından anılmaya alamettir" anlayışı, bu durumun sözlü kültürdeki en yaygın karşılıklarından biridir (Yaman, 1935, s. 202). Giresun yöresinde "İyiliğimi andılarsa artsın, kötülüğümü andılarsa batsın" sözleriyle bu inanış dile getirilmektedir (Göreci, 1972, s. 6188). Hıçkırığın bir başkası tarafından anılmaya bağlanması, bedensel bir refleksin sosyal ilişki içindeki rolüne olanak tanıyan bir inançtır. Beddua, sözlü kültürde kişinin yaşadığı haksızlık, çaresizlik ya da öfke duygusunun dil aracılığıyla ifade edilmesidir. Beddualarla dile gelen kötü temenni, bazen dünya hayatının da ötesini kapsamaktadır. Dinî inanç bağlamında öteki dünyanın sonsuz olması ve daha ağır ilahi cezaları barındırması nedeniyle karşıdaki kişi için kötü temennilerde bulunulur (Çolak & Öksüz, 2021, s. 133). Rusça bir bedduada, öteki dünyada zorluklarla karşılaşması istenilen kişiye hıçkırıkla ilgili beddua edilmektedir. "Öbür dünyada hıçkırık tutasın (Štob yemu na tom svete ikalos)" (Çolak & Öksüz, 2021, s. 133) bedduasının, hıçkırığın insanların öteki dünyada karşılaştığına inanılan büyük bir zorluk olduğu inancından kaynaklandığı söylenilebilir. Hıçkırıkla, ağıt ve türküler gibi sözlü kültür ürünlerinde de karşılaşılmaktadır. Ağıtlarda hıçkırığa ilişkin doğrudan ifadelerin yanı sıra ağlama, iç çekme, boğuk ses gibi unsurlar bulunmaktadır. Türkülerde ise benzer şekilde içli, dokunaklı ve titrek nağmeler görülmektedir (Yakıcı, 2013: s. 33).

Hıçkırık, yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da görülmektedir. Yeni doğan çocuklarda görülen hıçkırık ikra olarak adlandırılmaktadır (Sümbüllü & Altınışık, 2015, s. 126). Çocuklarda görülen hıçkırık için kullanılan "ikra" ifadesi ve "ikra kesme" uygulaması da hıçkırığın dilsel ve kültürel bir çerçeve içerisinde ele alındığını göstermektedir. Eğer çocuğun hıçkırığı kesilmezse, hıçkırığının kesilmesi için ikra kestirilir. Uygulamada, ekmeğin arasına peynir koyularak saraca götürülür. Hiç konuşmadan dürüm saraca uzatılınca, saraç geleneği bildiği için anlar ve deriden ay biçiminde bir parça keser. Bu deri çocuğun üstüne ya da beşiğine takılınca hıçkırığının durduğu söylenir (Bolçay, 2011, s. 595). Benzer bir uygulamada, bebeğin hıçkırığını kesmek için saraçlar tarafından işlenmiş olan deri parçası hıçkırık geçene kadar bebeğin yastığının altında kalır (Sümbüllü & Altınışık, 2015, s. 126). Manavgat'ta ise başka bir uygulamayla hıçkırık kesilmeye çalışılır. Üç dört çeşit ot karıştırılarak yapılan ilaç ve yakılara ırvasa/ivrasa denilmektedir. Bunu yapana ırvasacı denir. Manavgat'ın bazı yerlerinde özellikle bebeklerin hıçkırığını kesmek için ıkra kesimi yapan kişiler de bu adla anılır (Görgeç, 2019, s. 200). Bu uygulamanın dışında hıçkırığı önlemek için yetişkinlerde uygulanan dikkat dağıtıcı pratiklerle çocuklarda da karşılaşılmaktadır. Küçük çocukları hıçkırık tuttuğunda "Bak kuş uçuyor" diyerek kandırılarak yukarı baktırılır, böylelikle hıçkırıkları geçer (Saygı, 2018, s. 79). Hıçkırığın giderilmesi için ikra kesme ve belirli bitkiler kullanılarak şifa pratiklerinin yapılması uygulamanın ritüel şeklinde olduğunu göstermektedir. Bunların yanı sıra, hıçkırık tutan bebeğin emzirilmesi de hıçkırık önleyici uygulamalar arasındadır (Ünalan, 2021, s. 238). Hıçkırık tutan bebeğin emzirilmesi sadece beslenme amaçlı bir davranış değil aynı zamanda sakinleştirici ve yatıştırıcı bir müdahale olarak düşünülebilir. Anne sütü, geleneksel kültürde hem koruyucu hem de şifa verici vasfıyla ön plandadır. Anne sütünün, halk hekimliğinde çoğu hastalığı iyileştirdiğine inanılır. Özellikle geleneksel kesimde birçok hastalıkta bebeğe bolca anne sütü verilerek iyileştirmeye çalışılır (Taş, 2025, s. 253). Bebeğin emzirilmesi, bebeğin bedensel dengesini yeniden kuran doğal bir iyileştirme pratiğini oluşturur.

Sonuç

Hıçkırık, halk kültüründe fizyolojik bir refleks olmanın ötesinde, beden, inanç ve dilin kesiştiği bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Halk inançları doğrultusunda hıçkırığa yüklenen anlamlar, insanın bedenindeki istemsiz hareketler üzerinden dünyayı anlamlandırma çabasının bir yansımasıdır. Bedensel, besin temelli ve psikolojik müdahalelerin çeşitliliği halk bilgisinin gözlem ve deneyim yoluyla geliştirdiği pratik çözümleri ortaya koymaktadır. Dilsel kalıplar, inanış ifadeleri ve ritüel nitelikli uygulamalar hıçkırığın sözlü kültürdeki yerini göstermektedir.

Ritüellerde, sağaltma uygulamalarında ve gündelik pratiklerde hıçkırığın farklı biçimlerde ele alınması bu durumun kültürel sürekliliğini ortaya koymaktadır. Kuşaktan kuşağa aktarılan bu pratikler, halk kültüründe korunma ve iyileştirme kavramlarının devamlılığını sağlamaktadır. Şimdiye kadar yapılan çalışmalarda hıçkırık genellikle tıbbî anlamda ele alınmıştır. Halk bilimi ve inanç sistemi bağlamında ise sınırlı sayıda inceleme yapılmıştır. Şamanik ritüeller, gündelik uygulamalar ve Rus kültüründeki odişnaya kavramı, hıçkırığın toplumların inanç sistemi ve sözlü kültürü içerisinde yer edindiğini göstermektedir.

***Yazar Katkıları:* Tek Yazar** *Fikir %100; Tasarım Denetleme %100; Kaynaklar %100; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi %100 ; Analiz ve/ veya Yorum %100; Literatür Taraması %100; Yazıyı Yazan %100; Eleştirel İnceleme %100.*
Hakem Değerlendirmesi: *Dış bağımsız.*
Çıkar Çatışması: *Yazar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.*
Finansal Destek: *Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.*
Etik Kurul Belgesi: *-*

***Author Contributions:* Sole Author** *Concept %100; Design %100; Supervision-Resources %100; Data Collection and/or Processing %100; Analysis and/or Interpretation %100; Literature Search %100; Writing Manuscript %100; Critical Review %100.*
Peer-review*: Externally peer-reviewed.*
Conflict of Interest: *The author has no conflicts of interest to declare.*
Financial Disclosure: *The author declared that this study has received no financial support.*
Ethical Committee Approval: *-*

Kaynakça

Bolçay, E. (2011). Erzurum'da doğum öncesi, doğum sonrası ve çocukluk dönemiyle alakalı gelenekler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *19*(2), 587–600.

Çolak, G., & Öksüz, G. (2021). Türkçe ve Rusçada ölüm ve hastalık temalı beddualar: Kültür dilbilimsel bir karşılaştırma. *Milli Folklor*, *17*(132), 126–139.

Diş, Y. (2019). *Erzurum ili Horasan ilçesinde halk hekimliği* [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Dökmeci, İ., & Dökmeci, H. (2012). *Tıp terimleri sözlüğü* (2. baskı). İstanbul Medikal Yayıncılık.

Eliade, M. (1999). *Şamanizm-İlkel esrime teknikleri* (İ. Birkan, Çev.). İmge Kitabevi.

Forbes, T. R. (1971). Verbal charms in British folk medicine. *Proceedings of the American Philosophical Society*, *115* (4), 293–316.

Göreci, A. (1972). Görele ilçesi Derekuşçulu köyü inanmaları. *Türk Folklor Araştırmaları Dergisi*, (270), 6188.

Görgeç, C. (2019). Manavgat yöresinde halk hekimliği uygulamaları. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (46), 195–219.

İnan, A. (1986). *Tarihte ve bugün Şamanizm- Materyaller ve araştırmalar*. Türk Tarih Kurumu Yayınları.

Juravel, O. D. (2018). Besnuyuşiysa Nedug: Oderjimost v Sibirskom Obşeste XVIII v., Demonologia kak Semiotiçeskaya Sistema, *V Mejdunarodnaya Nauçnaya Konferentsiya* (24-26 Maya 2018), RGGU, Moskova, 53–56.

Kawamoto, F. (1962). Folk beliefs among Japanese in the Los Angeles area. *Western States Folklore Society*, *21*(1), 13–26.

Kumartaşlıoğlu, S. (2016). *Türk kültüründe ateş ve ocak kültü*. Kömen Yayınları.

Öztek, Z. (2018). *Halk dilinde sağlık deyişleri sözlüğü.* TDK Yayınları.

Sağında, A. (2014). *Silifke bölgesindeki bitkisel halk ilaçlarının araştırılması* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Saygı, E. (2018). *İnebolu halk kültüründe halk hekimliği* [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Sertelli, İ. F. (1941). Sağlık folkloru. *Halk Bilgisi Haberleri*, (122), 66–68.

Sırtbaş, Y. (2016). *Ordu ili Gölköy ilçesi monografisi* [Yüksek lisans tezi, Ordu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Sümbüllü, Y. Z., & Altınışık, M. E. (2015). Erzurum'da yaşayan ocak kültürü I: İkra kesmek ve ayare almak. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *I*(1), 113–130.

Taş, S. (2025). Türk halk kültüründe anne sütü ile ilgili inanışlar ve uygulamalar. *Euroasıa Journal of Social Sciences – Humanities*, *12*(5), 250–258. http://doi.org/10.5281/zenodo.17400913

Tietze, A. (2009). *Tarihi ve etimolojik Türkiye Türkçesi lugatı F-J*, C. 2, Wien: Österreichischen Akademie der Wissenschaften.

Türkiye'de halk ağzından derleme sözlüğü III (2009). TDK Yayınları.

Uçuk, C., & Kayran, M. F. (2020). Gaziantep mutfağının tarihsel gelişimi: Milli Mücadele döneminde Gaziantep'te yeme içme faaliyetleri. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, *3*(2), 258–272.

Uman, T. (2023). *Diyarbakır merkez ve çevresi (ilçeleri) halk hekimliği* [Yüksek lisans tezi, Batman Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Ünalan, Ö. (2021). *Alanya'da halk hekimliği* [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Wilson, G. P. (1964). Some southern folk remedies. *The Georgia Review*, *18*(2), 157–167.

Yakıcı, A. (2013). *Halk Şiirinde Türkü*. Ankara: Akçağ Yayınları.

Yaman, T. M. (1935). Kastamonuda halk inanmaları. *Halk Bilgisi Haberleri*, (45), 200–202.

Yetkin, F. (2022). *Bitlis'te halk hekimliği* [Yüksek lisans tezi, Muş Alpaslan Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Yurtbaşı, M. (2013). *Sınıflandırılmış deyimler sözlüğü* (3. baskı). Doğan Ofset Yayıncılık.

Yüce, L. (2025). *Kahramanmaraş'ta halk hekimliği, inanç ve uygulamaları* [Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.