



Uluslararası
Uygur Araştırmaları Dergisi
2018/11

UYGUR HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARINDA ÇAY VE İŞLEVLERİ

Tea and Functions in The Uyghur Folk Medicine Practices

Tuğba GÖNEL SÖNMEZ*

Özet

Geçmiş Şamanizm dönemi sağaltma pratiklerine kadar uzanan Uygur halk hekimliği, Uygur mutfak kültürü ile yakından ilişkili olup kişinin beslenme düzeni ve şeklinin esas alındığı “kuvvet nazariyesi” temelinde gelişmiştir. Uygur halk hekimliğine göre insan bedeni ateş, toprak, su ve havanın tesiri altındadır. Hastalıklar, insan vücudundaki “hilit” (safra, kan, balgam ve seveda) dengesinin bozulması sonucunda meydana gelmektedir. Bu sebeple kişinin kendi mizacına uygun, doğru ve düzenli beslenmesi gerekmektedir. Bu amaçla hastalıklardan korunmak ya da tedavi olmak için çeşitli macunlar, şuruplar, şerbetler ve çaylar hazırlanmakta ve bu yiyecekler “davayı giza” olarak adlandırılmaktadır. Çalışmamızda Uygur Türklerinin günlük yaşamında önemli bir yer tutan çay kültürü ve Uygur halk hekimliği, genel hatlarıyla ele alındıktan sonra Uygur halk hekimliği uygulamalarında koruyucu ve tedavi edici işlevleriyle kullanılmakta olan çaylar tanıtılıp değerlendirilmeye çalışılmaktadır. Ayrıca çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılan çay reçetelerine yer verilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Halk Hekimliği, Uygur Halk Hekimliği, Uygur Kültüründe ve Halk Hekimliğinde Çay.

Abstract

The Uyghur folk medicine, which dates back to the practice of Shamanism in the past, is closely related to Uyghur culinary culture and developed on the basis of “power theory” in which the nutritional structure and shape of the person is taken as basis. According to Uyghur folk medicine, human body is under the influence of fire, soil, water and air. Diseases are the result of the disruption of the “hilit” (bile, blood, phlegm and love) balance in the human body. For this reason, it is necessary for the person to feed properly and regularly. For this purpose, a variety of macules, syrups, sorbet and teas are prepared to prevent or treat diseases and these foods are called “davayı giza”. In our study, it’s tried to introduced and evaluate tea culture, which have an important place in the daily life of Uyghur Turks and Uyghur folk medicine are being tried to be introduced and evaluated after their treatment with Uyghur folk medicine applications as protective and therapeutic functions. In addition, tea prescriptions used in the treatment of various diseases are included.

Keywords: Folk medicine, Uyghur Folk Medicine, Tea in Uyghur Culture and Folk Medicine.

* Öğretim Görevlisi Dr., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, ÜSET MYO, Kültürel Miras ve Turizm Programı, Nevşehir-TÜRKİYE, E-posta: tugbagonelsonmez@gmail.com.

Giriş

Halk hekimliği “halkın sayrılıktan korunmak ve sayrılığı sağaltmak amacıyla başvurduğu doğal, büyüsel ve dinsel yöntemlerin tümü”, “halk sağaltmanlığı” olarak tanımlanmaktadır (Acıpayamlı 1978: 54). Uzun ve köklü bir kültür tarihine sahip olan Uygur Türklerinde halk hekimliği uygulamaları, İslamiyet öncesi inançları esas alan gelenek ve pratikler doğrultusunda gelişip günümüze kadar ulaşmıştır. Bu dönemde kötü ruhların tesiri ile meydana geldiği düşünülen hastalıkların tedavisinde yetkili kişi şamanlardır.¹ Zamanla şamanlar bu görevini “otaçı” ve “emçi” adı verilen kişilere bırakmış, bu hekimler şamanların uyguladıkları bitkisel reçeteleri geliştirip çeşitli tedavi yöntemleri uygulayarak Uygur halk hekimliği ve tıbbını oluşturmuştur (Batmaz 2013: 29).

Uygur halk hekimliğinde teorik ve pratik tababetçilik (hekimlik) olmak üzere iki yöntem bulunmakta ve tıbbi ilaç ile tedavi, sadece kişinin koruyucu tedbir alamadığı durumlarda başvurusu gereken son çare olarak düşünülmektedir. Nitekim insanın salt olarak sağlam ya da hasta olamayacağı, insanın nispi ölçüde sağlam, nispi ölçüde hasta olabileceği düşünülmektedir (Abral 2005: 85). Bu sebeple hasta olmayan kişilerin dahi çeşitli koruyucu tedbirler alarak sağlığını koruması gerekmektedir.

Uygur halk hekimliğine göre insan bedeni ateş, toprak, su ve havanın tesiri altındadır. Bu maddelerin tesiri ile insan vücudunda hayatî faaliyetlerin devam edebilmesi için çeşitli “hılt”lar² bulunur. Ateş, toprak, su ve hava, tabiatları gereği birbirine zıt olmasına rağmen doğada birbirlerini dengelemektedirler. Hastalıklar, insan vücudundaki “hılt” dengesinin bozulması sonucunda meydana gelmektedir. Bu sebeple kişinin kendi mizacına³ uygun, doğru ve düzenli beslenmesi gerekmektedir (Derviş 2004: 32, Batmaz 2013: 29). Bu düşünce “kuvvet nazariyesi” olarak adlandırılmakta ve Uygur yemekleri birtakım kategorilere ayrılmaktadır. Sadece beslenme işlevini yerine getiren, kuvvetli ancak sindirimi zor olan kebab, pilav ve lağman gibi yiyecekler “ğizayi mutlak” grubundadır. Hem beslenme hem tedavi işlevini yerine getiren, sindirimi kolay olan, daha çok hastalıktan yeni iyileşen kişilerin, zayıf çocukların ve lohusaların tüketmesi gereken koyun eti, buğday unu, süt ve helva gibi yiyecekler “ğizayi davayi” olarak adlandırılmaktadır. “Davayi ğiza” ise sadece tedavi işlevleriyle ön plana çıkan yiyeceklerden oluşmaktadır. Nitekim badem, ceviz, nohut gibi yiyeceklerin ununun kavrulmasıyla hazırlanan talkanlar, kızılıgül, reyhan, nar, incir, elma ve ayva gibi meyvelerin çeşitli bitkilerle karıştırılmasıyla hazırlanan şerbetler, reçeller ve çaylar bu gruptadır (Abral 2005: 85-88, Öger ve Tek 2016: 20-22). Bu amaçla, kişinin hastalığın niteliğine göre et, süt, yumurta, bal, yoğurt, meyve, sebze ve bitki gibi besinlerin çeşitli bitkilerle karıştırılarak tüketilmesi ya da diyetinin yapılarak tüketilmemesi esasına dayanan birçok çay hazırlanmaktadır.

¹ Uygur Türklerinde şamanlar ve tedavi yöntemleri hakkında ayrıntılı bilgi için bk. Adem Öger, Tugba Gönel (2011). “Uygur Türkleri Arasında Şamanlar ve Tedavi Yöntemleri”. *Turkish Studies*, 6/4: s. 233-248.

²Uygur halk hekimliğinin temelini oluşturan ve birbirleriyle bağlantılı olan unsurlar şunlardır:

Dört madde: ateş, hava, su, toprak

Dört keyfiyet: sıcaklık, soğukluk, rutubet, kuruluk

Dört mizaç: kuru-sıcak, rutubetli-sıcak, rutubetli-soğuk, kuru-soğuk

Dört hılt: safra, kan, balgam, sevda (Derviş 2004: 32, Abral 2005: 85).

³ Uygur halk hekimliğinde kişinin beslenme şekli ile mizacı arasında ilişki olduğu düşünülür ve yiyecekler sıcak ve soğuk tabiatlı olmak üzere iki şekilde sınıflandırılır. Bu bağlamda et, yağ, meyve kuru ve bazı bitkiler sıcak tabiatlı iken bitkilerin ve meyvelerin çoğu soğuk tabiatlıdır. Sıcak tabiatlı yiyecekleri tüketmek kanı artırır, vücudu ısıtır, dinç tutar ve bedeni kuvvetlendirir. Bu beslenme şekli, kişinin mizacına yansır ve kişiyi sıcakkanlı yapar. Diğer gruptaki besinleri tüketen kişiler ise soğuk mizaçlı olur (Abral 2005: 88).

1. Uygur Kültüründe Çay

Çay, sadece Uygur halk hekimliğinde değil Uygur Türklerinin günlük yaşamında da önemli bir yere sahiptir. Törenlerden düğün ve merasimlere, misafir ağırlamaktan meşrep eğlencelerine kadar her alanda bu kültürün izlerini görmek mümkündür (Udmiş 2008a: 89).

Uygurlarda çay içmek için çayhane adı verilen müesseseler bulunup çayhanelerde çay, işinin ehli kişiler tarafından demlenerek ikram edilmektedir. Yine evlerde misafire yapılan ikramlar arasında kuruyemiş ve çay önemli yer tutmakta, misafire ikram edilen çayın ayrı bir adabı bulunmaktadır. Çay, köpüksüz olmalı ve kâse ile sunulmalı ve çay ikramı her misafir için tekrarlanmalıdır (Habibulla 2000: 145). Uygurlarda çay kültürünün izleri Uygur makamlarında, halk nahşalarında (şarkı, türkü), meşreplerde ve ussullerde (halk dansı) de kendini göstermektedir. Beş ila yedi çay piyalesinin (kâse) baş üstüne konularak oynandığı çine-tehse ussülü (kâse-tabak ussülü) büyük bir tepsi üzerine konulan semaverin baş üstünde taşınarak oynandığı samavar ussülü (semaver ussülü) ve meşrep eğlencesinde çay ikramı sırasında karşılıklı okunan çay beyitlerinin bu ürünler arasında olduğunu söylemek mümkündür. Yine evlenecek çiftlerin “söz” töreninin katılımcı sayısına göre küçük çay (küçük çay) ve çoñ çay (büyük çay) olarak adlandırılması, iki kişi arasındaki dargınlığı gidermek adına düzenlenen ve birbirlerine çay ikram etmeleri ile aralarındaki dargınlığın giderilmesinin sembolü olan namakulluk çayı (özür çayı), Lopnur bölgesinde hayırlı bir haberi kutlamak adına düzenlenen gül çay ve yakın arkadaş ve ailelerin katılımı ile kurban kesilip çay ikram edilerek yapılan “ilic çay” Uygur Türklerinde çay kültürünün önemini yansıtmaktadır (Udmiş 2008b: 73-82). Ayrıca Uygurlar arasında “Çay qant bilen, iş pem bilen.” (Çay şeker ile iş akıl ile.) şeklinde bir atasözü bulunmaktadır (Habibulla 2000: 145).

Uygur çayları temel olarak siyah çay, kök çay, kürek çay ve taş çay olarak ayrılmaktadır. Bu sınıflandırma içerisinde en çok tüketilen siyah çaydır. Çaylar, kuru zencefil, kabuk tarçın, çörekotu ve biber gibi şifalı bitkilerle birlikte demlenip içilmektedir. Yine haşhaş da çayı demlenen bitkiler arasındadır (Habibulla 2000: 145-146). Çeşitli tedavi edici ve koruyucu işlevleriyle ön plana çıkan bu çayların sürekli tüketilmemesi gerekmektedir. Ayrıca çaylar hazırlanırken içindeki bitkilerin miktarı ve kaynama derecesi önem taşımaktadır. Çayın ideal içimi 60-70 °C olmalıdır. Uygurlarda tabiatı sıcak ve ılık olan çaylar, kış ve ilkbahar aylarında tüketilirken soğuk tabiatlı çaylar yaz ve sonbahar aylarında tercih edilmektedir. Burada söz konusu tabiatı sıcak, ılık ve soğuk ifadeleri çayın su sıcaklığı ile alakalı olmayıp bitkinin karakteristik özelliği ile alakalıdır. Örneğin, kızılçay ılık tabiatlı çaylar arasındadır (Ezizi 2010: 67-69).

2. Uygur Halk Hekimliğinde Çay

Uygur halk hekimliğine göre düzenli olarak çay içmek vücuda dinçlik katar, gözleri kuvvetlendirir, ağız kokusunu alır ve hazmı kolaylaştırır. Çay, terkindeki çeşitli maddeler vasıtasıyla mideyi, bağırsakları ve kasları yumuşatır. Yağlı ve ağır yemeklerden sonra çay içmek rahaveti alır, zorunlu durumlarda tüketilen çay, uykuyu kaçıtır. Çayın birçok faydası bulunmakla birlikte fazla tüketildiğinde ağız kuruluğu ve uykusuzluğa neden olur. Ayrıca sabahları aç karnına ve ilaçlarla birlikte çay içilmemeli, hamilelikte, lohusalıkta ve emzirme döneminde açık olarak tüketilmelidir (Ezizi 2010: 67).

Uygur halk hekimliği uygulamalarında hastalıklardan koruyucu ve tedavi edici işlevleriyle sıklıkla kullanılan çayları şu şekilde sınıflandırmak mümkündür:

2.1. Sütli Çaylar

Keçi, koyun ve inek sütünden hazırlanan bu çayların içeriğinde birçok vitamin ve mineral bulunur. Süt, sindirim sistemini düzenler ve toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur,

cildi canlandırmakla beraber kalp ve göz için de birçok faydası mevcuttur (Udmiş 2008a: 89).

Etken Çay: Süt, siyah çay, tuz, çiğ kaymak ve sarı yağ ile yapılır. Siyah çay demlendikten sonra bir kâseye alınır, üzerine pişmiş süt ve tuz eklenir. Ardından sarı yağ ve çiğ kaymak da eklenerek karıştırılarak çay hazırlanır. Etken çayın içimi keyiflidir, yorgunluğu alır ve dinginlik sağlar (Udmiş 2008a: 89).

Sütlü Yumurta Çayı: Yumurta, süt, siyah çay ve baldan yapılır. Yumurta bir kâsede çırpılır, ayrı bir kâsede kaynatılan süt bu yumurta ile karıştırılır, üzerine demlenmiş siyah çay ve bal eklenir. Bu çay, besleyici ve vitamin yönünden zengin bir içecektir (Udmiş 2008a: 89).

Sütlü Mëgiz (Çekirdek) Çay: Badem içi, ceviz içi, bal, süt ve siyah çay ile yapılır. Badem ve ceviz içi yumuşayınca kadar kaynatılıp kabukları soyulur, ardından havanda dövülür, üzerine bir miktar bal ve sütlü çay eklenir. Besleyici değeri yüksek olan bu çay, vücudu güçlendirir (Udmiş 2008a: 90, Hacı 2009: 25).

2.2. Bitki Çayları

Çeşitli bitkilerin yaprağı, çiçeği ve kökünden hazırlanan bitki çayları, çeşitli hastalıkların tedavisine yardımcı olmak için kullanılmakla birlikte sade ya da karışık şekilde tüketilebilirler.

Sade Çaylar

Gül Çayı: Kırmızı gül goncası veya yaprağının demlenmesiyle yapılan bu çayın bir süre dinlendirilerek içilmesi esastır. Kalbi, akciğeri, mideyi, karaciğeri ve böbreği güçlendiren gül çayı, ayrıca ağızda hoş bir koku bırakır (Udmiş 2008a: 90).

Pinne (Zuha Otu) Çayı: Pinnenin yapraklarından yapılır. Sarımtırak bir rengi olan bu çayın hoş bir kokusu vardır. Mide ve bağırsaklara iyi gelir ve hazmı kolaylaştırır (Udmiş 2008a: 90).

Reyhan Çayı: Dağ reyhanının çiçeği ve yapraklarından yapılır. Rengi kızıla yakındır. Solunum yolu hastalıklarında ve uyku düzenleyici olarak kullanılır (Udmiş 2008a: 90).

Karışık Çaylar

Sıcak, soğuk ve ılık şekilde tüketilebilen bu çayların asıl işlevi tedavi olup çeşitli bitkilerin birlikte demlenmesiyle hazırlanabildiği gibi ayrı ayrı demlenmiş bitkilerin karıştırılmasıyla da hazırlanabilir (Udmiş 2008a: 91).

2.3. Meyve Çayları

Uygur halk hekimliğinde meyve çayları meyvenin kuru, tazesini ve çekirdeği olmak üzere farklı biçimlerde hazırlanabilmektedir. Uygur Türkleri arasında sıklıkla tercih edilen meyve çayları şunlardır:

Erik Kakı Çayı: Erik kuru bir gece önceden sıcak suda bekletildikten sonra kaynatılarak demlenir. Bu çay, safra asidini düzenleyip ciğer hastalıklarına iyi gelir (Udmiş 2008a: 91).

Ceviz Çayı: Taze ceviz içi kaynatılarak yumuşatıldıktan sonra kabukları soyulur ve havanda dövülür. Üzerine sıcak siyah çay eklenerek karıştırılır. Ekmek veya çeşitli hamurlu yiyeceklerin yanında tüketilir. Ceviz çayı, kalp, böbrek ve ciğeri kuvvetlendirir. Halsizlik, iştahsızlık ve güçsüzlüğü giderir. (Udmiş 2008a: 91-92).

Çılan Çayı: Çılanın kaynatılarak demlenmesinin ardından üzerine siyah çay eklenmesiyle yapılır. Ocaktan indirildikten sonra bir müddet dinlendirilerek içilir. Çılan çayı, susuzluğu dindirir, baş ağrısına iyi gelir, kanı tazeler ve kan basıncını dengeler (Udmiş 2008a: 92).

2.4. Kant Çaylar

Kant çaylar, sütlü çay ve bitki çaylarına akide şekeri, bal veya toz şeker gibi çeşitli tatlandırıcılar eklenmesiyle yapılır. Bu çaylar, bal çayı, akide çayı gibi içerisindeki tatlandırıcının adıyla anılır (Udmiş 2008a: 92).

2.5. Yaprak Çay

Çay bitkisinin yapraklarının işlenmesiyle hazırlanan her türlü çay bu şekilde adlandırılır. Uygur Türkleri arasında çokça yaygın olan yaprak çayın birçok çeşidi bulunup en çok tercih edilenleri şunlardır:

Siyah Çay: Çay bitkisinin yaprakları, filizlerinden yapılır. Rengi koyu kahverengi olup deminin rengi de benzer renktedir. Bu sebeple siyah çay olarak adlandırılır. Siyah çay, yorgunluğu alır ve susuzluğu dindirir (Udmiş 2008a: 92). Kalbi kuvvetlendirir, kalp ritmini düzenler ve güçlendirir, yemeklerin sindirimine yardımcı olur, iştah açar ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur (Hacı 2003: 44).

Yeşil Çay: Çay bitkisinin yapraklarının toplanır toplanmaz kavrulmasıyla elde edilir. Rengi yeşil ve sarıya yakındır. Uygurlar arasında "ilaçların şahı" olarak bilinir (Udmiş 2008a: 92).

Kızıl Çay: Bu çay, yapraklarının özelliğinden dolayı demlendikten sonra kızıl renk alır (Udmiş 2008a: 92).

2.6. Diğer Çaylar

Yumurta Çayı: Yumurta bir kâsede çırıldıktan sonra üzerine tuz eklenir ve demlenmiş siyah çay ile karıştırılarak pişirilir. Yumurta çayının besleyici değeri yüksektir ve sindirimi kolaylaştırır (Udmiş 2008a: 93).

Çorba Çayı: Koyun eti veya iliği, tuz ile kaynatılıp haşlandıktan sonra üzerine uygun miktarda siyah çay eklenip tekrar kaynatılarak demlenir. Bu çay, idrar yolu rahatsızlıklarına ve soğuk algınlığına iyi gelmekle beraber susuzluğu dindirerek vücuda kuvvet verir (Udmiş 2008a: 93).

Kuvvet Çayı: Siyah çay, ceviz içi, akide şekeri, çilan, kuru üzüm ve tarçının uygun miktarlarda karıştırılıp demlenmesiyle elde edilir. Kuvvet çayı, böbrek, mide hastalıkları ve bel, bacak ağrıları için kullanılır ve vücuda dinçlik verir (Udmiş 2008a: 93).

Hümmel Çay: Siyah çay demlendikten sonra posası süzülür. Aynı bir kapta kuyruk yağı ve un kavrulup demlenen siyah çay ocaktan indirildikten sonra üzerine eklenir. Bu çay, içerisinde ekmek doğrayarak içilir. Genellikle kışın tercih edilen bir çay olup vücudu sıcak tutar ve güçlendirir (Rahman vd. 1996: 45).

3. Hastalıkları Tedavi Etmeye Yönelik Çaylar

Uygur halk hekimliğinde grip, öksürme, boğaz ağrısı, kusma, ishal, kabızlık, kolesterol, tansiyon, idrar yolları iltihabı ve kansızlık gibi birçok hastalığın tedavisinde çeşitli çaylar kullanılmaktadır. Bu reçetelerden birkaçı şu şekildedir:

Grip:(15 gr taze zencefil, altı adet pırasa, bir adet turp)

Temizlenip yassı şekilde doğranan turp 300 ml su içerisinde atılır ve 200 ml su kalıncaya kadar kaynatılır, ardından taze zencefil ile pırasa küçük küçük doğranıp 100 ml su kalıncaya kadar kaynatılır ve çay şeklinde içilir.

100 gr lahana, iki adet kuru soğan, 20 gr zencefil uygun miktardaki suda kaynatılıp posası süzülür ve içilir.

Dört adet pırasanın beyaz kısmı ile iki parça zencefil kaynatılıp posası süzülür ve içilir.

60 gr kuru soğan uygun miktarda su ile üç taşım kaynatılır ve suyu içilir (Hacı 2003: 50-51).

Öksürük: Bir miktar sirke ile iki yumurta kaynatılıp içilir.

30 gr taze zencefil ile 10 gr reyhan 200-300 ml suda kaynatılır. Ağzı kapalı şekilde on dakika demlendirildikten sonra yeteri kadar esmer şeker ilave edilip içilir (Hacı 2003: 54-55).

Kusma: (3-5 dal maydanoz, 5 gr zencefil, 100 gr pirinç)

Zencefil ile pirinç bir miktar suda kaynatılır, üzerine maydanoz ve sirke ilave edilip demlendirildikten sonra posası ayrılıp içilir.

(10 gr zencefil, 30 gr yulaf)

Zencefil beş dakika kadar kaynatıldıktan sonra üzerine yulaf eklenir ve demlenmesi beklenir. Posası ayrılarak içilir (Hacı 2003: 64-65).

Kansızlık: 20 gr kurt üzümü (gojyberry) on adet çilan ile birlikte bir saat kadar kaynatılıp içilir(Hacı 2003: 75).

Mide Ağrısı: Bir miktar kabak péliki dövülüp çayı demlenir ve içilir (Hacı 2003: 78).

Uykusuzluk: (30 gr badem içi, 50 gr ceviz içi, 50 gr beyaz şeker, 50 gr üzüm suyu şarabı)

Badem ve ceviz içi dövüldükten sonra diğer malzemeler de eklenir ve üzüm suyu ile kısık ateşte on dakika kaynatılıp içilir (Hacı 2003: 89).

250 ml süt, iki adet yumurta ve bir miktar esmer şeker karıştırılıp kaynatılarak içilir (Hacı 2009: 26).

Böbrek ve İdrar Yolları İltihabı: (5 gr kurt üzümü (gojyberry), 3 gr yeşil çay)

Malzemeler uygun miktarda su ile kaynatılıp demlendirilerek içilir (Hacı 2003: 95).

Kalp Çarpıntısı: 30 gr şeftali kakı, on adet çilan, 15 gr üzüm ile 200 ml suda iki-üç saat kadar kaynatılır (Hacı 2009: 28).

Tansiyon: 20 gr çilan, şeftali kakı, kara erik, 10 gr çekirdeksiz üzüm birlikte kaynatılıp demlenerek içilir (Hacı 2009: 37).

Doğum Sancısı: Yirmi adet kara erik, 100 gr yeşil çay, 750 ml su ile kaynatılır. Su miktarı 500 ml ye erişince süzülerek içilir (Hacı 2009: 72).

Felç:(30 gr kuru üzüm, 30 gr elma, 60 gr iğde çiçeği balı)

Üzüm ve elma 500 ml suda kaynatıldıktan sonra karışıma iğde çiçeği balı ilave edilerek içilir (Hacı 2009: 91).

Sonuç

Sonuç olarak çayın Uygur halk hekimliği uygulamaları içerisinde sıklıkla kullanılması ve birçok çeşidinin bulunması, kendilerini “çayhumar” olarak tanımlayan Uygur Türklerinin günlük yaşamında çayın ne kadar önemli bir yer tuttuğunu göstermesi açısından önemlidir. Nitekim törenlerden düğün ve merasimlere, misafir ağırlamaktan meşrep eğlencelerine kadar her alanda bu kültürün izlerine rastlanmaktadır.

Geçmiş İslamiyet öncesi inanç sistemlerine kadar uzanan Uygur halk hekimliğinin Uygur mutfak kültürü ve beslenme şekilleri ile yakından ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Yeme, içme alışkanlıkları ve beslenme düzeninin kişinin mizacına etkisi ve kişinin mizacındaki dengesizliklerden kaynaklanan hastalıkların çeşitli besinlerin tüketilmesiyle giderilebileceği nazariyesi, bu noktada dikkat çeken diğer bir husustur. Bu amaçla çeşitli

sütlü, bitki, meyve, kant ve yaprak çaylar tüketilmektedir. Çayın etkisini artırmak ve vücuda dinçlik katıp yorgunluğu almak için çaylar, yumurta, süt, bal, badem ve ceviz gibi besleyici değeri yüksek olan besinlerle birlikte demlenmekte ve çeşitli adlar almaktadır. Ayrıca lohusalık, emzirme dönemi ve kansızlık gibi durumlarda çayın açık olarak tüketilmesi veya az içilmesine yönelik birtakım sınırlamalar bulunmaktadır.

Uygur halk hekimliğinde insan vücudundaki tüm sistemlerin (solunum, sindirim, dolaşım, lenf, üreme ve boşaltım) hastalıklarına yönelik çay reçeteleri geliştirildiği görülmektedir. Bu reçetelerde kullanılacak olan malzemelerin gramajından kaynama süresine kadar birçok ayrıntının yer alması, Uygur halk hekimliğinin gelişigüzel değil; güvenilir sağaltma yöntemleriyle yüzyıllardır devam ettirildiğinin göstergesidir.

Kaynakça

- Abral, Mihriay Abdilim (2005). "Uygurlarda Yemek-İçmek Adetleri ve Sağlık İni". *Şiñcan Pédagogika Ünivérsitéti İlmîy Jurnili*, 3, s. 84-89.
- Acıpayamlı, Orhan (1978). *Halkbilim Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Batmaz, Macidegül (2013). *Eski Uygur Türkçesinde Tıp Terimleri*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı. Ankara: Yüksek Lisans Tezi.
- Derviş, Ehmed (2004). "Kedimki Uygurlarda Tébabetçilik, Dorigerlik Medeniyiti". *Keşker Pédagogika İnstitüti İlmîy Jurnili*, 5, s. 29-37.
- Ezizi, Köktap (2010). *Hasiyetlik Yémeklerimiz*. Pekin: Milletler Neşriyatı.
- Habibulla, Abdurehim (2000). *Uğur Etnograpiyisi*. Urumçi: Şiñcan Halk Neşriyatı.
- Haci, Ablikim Nurmuhemmet (2003). *Uygur Tébabiti Yemek-İçmek Rétsipliri*. Urumçi: Şiñcan Halk Sehiye Neşriyatı.
- Haci, Ablikim Nurmuhemmet (2009). *Uygurlarda Yemek-İçmek Bilen Késel Davalaş*. Urumçi: Şiñcan Halk Neşriyatı.
- Öger, Adem; Gönel, Tuğba (2011). "Uygur Türkleri Arasında Şamanlar ve Tedavi Yöntemleri". *Turkish Studies*, 6/4, s. 233-248.
- Öger, Adem; Tek, Recep (2016). *Risâle-i Aşfezlik (Aşçılık Risalesi)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Rahman, Abdükerim vd., (1996.) *Uygur Örp Adetleri*, Urumçi: Şiñcan Yaşlar Ösmürler Neşriyatı.
- Udmiş, Tursuncan Savut (2008a). "Uygurların Çay Medeniyiti". *Bulak*, 2, s. 83-93.
- Udmiş, Tursuncan Savut (2008b). "Uygurların Çay Medeniyiti". *Bulak*, 3, s. 73-82.