图书在版编目(CIP)数据

维吾尔民间医药研究：维吾尔文 / 买买提明・沙比尔著．
— 乌鲁木齐：新疆科学技术出版社，2012.2
（西域历史文化丛书）
ISBN 978-7-5466-1299-7

Ⅰ．①维 … Ⅱ．①买…Ⅲ．①维吾尔族 — 民族医学 — 研究 — 维吾尔语（中国少数民族语言） Ⅳ．① R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 029487 号

پىلانلىغۇچى: ئادىل مۇھەممەت
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەنەل جېلىل
مەسئۇل كوررېكتورى: گۈلباھار توختى
مۇقاۋا ۋە بەت لايىھەلىگۈچى: خەمىدە سەئىدئالىم
بەت ياسىغۇچى: قەدىرىيە مىجىت

غەربىي يۇرت تارىخ - مەدەنىيەت مەجمۇئەسى

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى

*　　*　　*

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن يولى 255 №　　پوچتا نومۇرى: 830049)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدا سېتىلىدۇ
بېيجىڭ شېڭتۇڭ مەتبەئەچىلىك پاي چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
فورماتى: 787mm × 1092mm　1/16　باسما تاۋىقى: 21.5
2012 - يىلى 4 - ئاي 1 - نەشرى
2012 - يىلى 4 - ئاي 1 - بېسىلىشى
ISBN 978 - 7 - 5466 - 1299 - 7
باھاسى: 98.00 يۈەن

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئاپتورنىڭ قىسقىچە تەرجىمىھالى

مۇھەممەتئىمىن سابىر، 1950 ـ يىلى 4 ـ ئايدا چىرا ناھىيەسىدە دۇنياغا كەلگەن. 1971 ـ يىلىدىن 1992 ـ يىلىغىچە چىرا يېزىسى، چىرا ناھىيەلىك ئەمگەك ئىدارىسى، خوتەن ۋىلايەتلىك پارتكوم ئىشخانىسى قاتارلىق ئورۇنلاردا تەرجىمان، بۆلۈم ئەزاسى، مۇدىر بۆلۈم ئەزاسى قاتارلىق ۋەزىپىلەرنى ئۆتىگەن. 1992 ـ يىلى 8 ـ ئايدىن 2003 ـ يىلىغىچە خوتەن ۋىلايەتلىك مەدەنىيەت ئىدارىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى بولغان. شۇ يىلى 11 ـ ئايدا دەم ئېلىشقا چىققان. ئالىي تېخنىكوم ئوقۇش تارىخىغا ئىگە.

ئاپتور 1980 ـ يىللارنىڭ ئاخىرلىرىدىن باشلاپ ئەدەبىي ئىجادىيەت، مەدەنىيەت ۋە ھۈنەر ـ سەنئەت فولكلورى تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللانغان ھەمدە بىر قىسىم ھېكايە، ئەدەبىي ئاخبارات ئەسەرلىرى ئېلان قىلىنغان. «بەيگىچىلەر ھەققىدە قىسسە» ناملىق پوۋېستى «شىنجاڭ ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى» تەرىپىدىن نەشر قىلىنغان. ئۇيغۇر ھۈنەر ـ سەنئەت تەتقىقاتىغا دائىر تۆت پارچە مەخسۇس ئەسىرى نەشر قىلىنغان. ئۇيغۇر مەدەنىيىتى، ئورۇنلاش سەنئىتى، ھۈنەر ـ سەنئەت، ئۆرپ ـ ئادەت فولكلو-

سىقىم، قولتۇق، جام، چىنە، جاۋۇر، بۆك قاتارلىق تەخمىنىي دورا ئۆلچەملىرىنى بۇرۇنقى ياكى هازىرقى ئېنىق ئېغىرلىق ئۆلچەم بىرلىكلىرىگە سۇندۇرۇپ هېسابلاش مۇمكىن بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن، كىتابنىڭ بايان ئۇسلۇبىنى بىردەكلىككە ئىگە قىلىش كۆزدە تۇتۇلدى. بۇ كىتابتا ئۇچرايدىغان سەر، مىسقال بىرلىكلىرى كونچە ئېغىرلىق ئۆلچەم بىرلىكىنى ئاساس قىلغان بولۇپ، بىر سەر 31.25 گىرامغا، بىر مىسقال 3.125 گىرامغا باراۋەر كېلىدۇ.

مەزكۇر كىتابنى يېزىشتا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى بويىچە داۋالاش قوللانمىسى تۈزۈپ چىقىش مەقسەت قىلىنماستىن، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى تارىخى، ئۇنىڭ ئاساس مەزمۇنلىرى، هازىرقى هالىتى ۋە ئىستىقبالى هەققىدە تەتقىقات ئېلىپ بېرىش ئاساسىي مەقسەت قىلىندى. كىتابتا ئۇچرايدىغان دورا ـ داۋا ئېيتمىلىرى، دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە تېببىي هېكايىلەر پەقەت كىتابتىكى مۇئەييەن مەزمۇن ياكى قاراشلارنى ئىسپاتلاش، چۈشەندۈرۈش ئۈچۈنلا نەقىل قىلىندى. مۇبادا، ئوقۇرمەنلەر ئۇلاردىن مەلۇم كېسەللىكلەرنى داۋالاش مەقسىتىدە پايدىلانماقچى بولسا، چوقۇم كەسپىي تېۋىپ ـ ئەمچىلەرنىڭ مەسلىھەت، يېتەكچىلىكىدە پايدىلىنىشى زۆرۈرلۈكىنى ئالاھىدە ئەسكەرتىش بىلەن ئۆزرىلىكمەن.

كىتابنى يېزىش داۋامىدا، پېشقەدەم تېۋىپلار، ئەمچى ـ ئوتاچىلار، تېڭىقچىلار، دورىۋالچىلار، دورا يىغقۇچىلار، ئوقۇمۇشلۇق زاتلار قاتارلىقلاردىن جەمئىي 100 دىن ئارتۇق كىشىنى زىيارەت قىلىپ خاتىرە قالدۇرۇم. ئۇيغۇر تېبابىتىگە دائىر 20 نەچچە پارچە كىتابنى ئوقۇپ پايدىلاندىم.

بۇ يەردە كىتابنى يېزىش داۋامىدا زىيارىتىمنى قوبۇل قىلىپ، مول ئاغزاكى ماتېرىياللار بىلەن تەمىنلەپ بەرگەن قېرىنداشلارغا، نەقىل مەنبەسى ۋە پايدىلىنىش ماتېرىيالى قىلىنغان بارلىق كىتاب ئاپتورلىرىغا، ئارگىنالغا تۈزىتىش، تولۇقلاش تەكلىپلىرىنى بەرگەن تېبابەت ئۇستازلىرى ۋە ئوقۇمۇشلۇق زاتلارغا سەمىمىي رەھمەت ئېيتىمەن.

ماتېرىيال مەنبەسى كەمچىل، ئىقتىدارىم چەكلىك بولغانلىقى ئۈچۈن كىتابتا ئاز بولمىغان سەۋەنلىك، يېتەرسىزلىكلەر ساقلانغان بولۇشى تەبىئىي. ئوقۇرمەنلەرنىڭ، بولۇپمۇ ئەهلىي تېببىي ئۇستاز ـ مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەنقىد ـ تەكلىپلىرىنى ئايىماسلىقىنى، بولۇپمۇ ئوبروز شەكلىدە باها بېرىشىنى قارشى ئالىمەن.

ئاپتوردىن

2010 ـ يىل 26 ـ ئۆكتەبىر شەھىرى خوتەن

www.uyghurkitap.com

مۇقەددىمە

ئاۋام تېبابىتى «خەلق ئىچىدىكى تېبابەت» دېگەنلىك بولۇپ، ئادەتتىكى پۇقرالارنىڭ ئۆز - ئۆزىنى ۋە بىر - بىرىنى داۋالىشى بىلەن خاراكتېرلىنىدىغان ئاممىۋى تېبابەتنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنىڭ ئاساسى ۋە ئانىسى بولۇپ، ئۇنى ئىنسانلار بارلىققا كەلگەندىن كېيىنلا بارلىققا كەلگەن دېيىشكە بولىدۇ. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى گەرچە نۇرغۇن زامان تەرەققىي قىلىپ بېيىغاندىن كېيىن ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنى تەۋەللۇت قىلغان بولسىمۇ، شۇنداقلا ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت مۇئەييەن نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە پەرۋىش قىلىشقا دائىر بىر قەدەر ئۆلچەملەشكەن مەشغۇلات قائىدە - تەرتىپى بولۇشتەك ئەۋزەللىكلەرگە ئىگە بولسىمۇ، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئورنىنى تولۇق ئىگىلەپ كېتەلمىگەن، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتكە ياندىشىپ ھالدا ئۆز مەۋجۇتلۇقىنى داۋاملىق ساقلاپ كەلگەن، شۇنداقلا ھېلىھەم داۋام قىلىۋاتىدۇ.

ئارىمىزدا ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ قەدىمكى دەۋرلەردىلا ئايرىمدە بولغانلىقى، نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيان ئىزچىل داۋاملىشىپ ھازىرغىچە يېتىپ كەلگەنلىكىگە قارىتا ئىنكار قىلىش پوزىتسىيەسىنى تۇتىدىغانلار يوق دېيەرلىك بولسا كېرەك. ھالبۇكى، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ تۇغۇندىسى بولغان ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى توغرىسىدا ئىزدەنگۈچى ئالىم ۋە تەتقىقاتچىلار كۆپ بولدى. ئۇلار ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى، تەرەققىياتى، دورا ئەشيالىرى، دورىگەرلىك ئىلمى، ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيە ئاساسلىرى، تەشخىس (دىياگنوز) ئىلمى ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاش، پەرۋىش قىلىش، تارىختىن بۇيانقى مەشھۇر ئۇيغۇر تېبابەت ئالىم - ئەللامىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئاساسلىق تۆھپىلىرى ھەققىدە ئىزدىنىپ نۇرغۇن تەتقىقات نەتىجىلىرىنى بارلىققا كەلتۈردى. «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» (ئالتە توم)، «ئۇيغۇر تېبابەت ئالىي تېخنىكومىنىڭ دەرسلىكلىرى» (ئون نەچچە خىل)، «ھاياتلىق دەستۇرى»، «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى» قاتارلىق نۇرغۇن نوپۇزلۇق ئەسەرلەر مەيدانغا كەلدى. بۇ جەھەتتىكى ئىجتىھاد - ئىزدىنىشلەر، بارلىققا كەلگەن سەمەرىلىك تەتقىقات نەتىجىلىرى كىشىگە چەكسىز سۆيۈنۈش ۋە ئىپتىخارلىق بېغىشلايدۇ ئەلۋەتتە. لېكىن، يەنە بىر جەھەتتىن، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ ئانىسى بولغان ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ھەققىدىكى ئىزدىنىش ۋە تەتقىقاتلار ناھايىتى ئاز، شۇنداقلا ناھايىتى يۈزەكى بىر ھالەتتە تۇرماقتى-

كى، نەچچە مىڭ ياشقا كىرگەن بۇ ئۇلۇغ «ئانا» يېتىمسىرەش ۋە غېرىبسىنىش ھالىتىدە تۇرۇۋاتىدۇ.

ئەلۋەتتە، بىزدە «ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار»، «كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش»، «مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى»، «كۆكتاتلارنىڭ شىپالىق رولى» قاتارلىق ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ھەققىدىكى ياكى ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلار بايان قىلىنغان ئاز بىر قىسىم ئەسەرلەر بارلىققا كەلگەن، بۇلار ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنى مەلۇم جەھەتلەردىن نامايان قىلىدىغان، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت خەزىنىسىنى بېيىتىدىغان قىممەتلىك مەنىۋى بايلىقلار بولسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ ھەممىسى ماھىيەت جەھەتتىن ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئەمەلىي داۋالاش ئىشلىرىغا خاس بولغان دورا خەت نۇسخىلىرى (رېتسېپلىرى) توپلاملىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ئەسەرلەرنىڭ ھېچقايسىسىدا ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ شەكىللىنىشى، تەرەققىياتى، ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ئالاھىدىلىكى، ھازىرقى ئەھۋالى قاتارلىق مەسىلىلەر ھەققىدە تىلغا ئالغۇدەك نەزەرىيەۋى تەتقىقات ئېلىپ بېرىلمىغان.

بۇ خىل ئەسەرلەرنىڭ بەزىلىرىدە، خورازنىڭ ئۆتىنى كۆزگە تارتسا، كۆز روشەن بولۇر؛ تەشنا (ئۇسسۇلۇق) بولسا، دارچىن قاينىتىپ ئىچكەي؛ كاۋاۋچىنىنى ھەسەل، زەنجىۋىل بىلەن سالايە قىلىپ زەكەرگە سۈرۈپ جىما قىلساڭ، مەزلۇم سەن ئۇچۇن جان بېرۇر؛ سۆزنەك بولۇپ قالغاندا، ھەر كۈنى بەش گىرام ئىسپىغۇل ئۇچ جام سۇغا چىلىنىپ ئۇدا ئۇچ كۈن ئىچىلسە مەنپەئەت قىلۇر، دېگەندەك قەدىمكى زامان ئەسەرلىرىگە خاس بايان ئۇسۇلى بىلەن بېرىلگەن دورا خەت نۇسخىلىرى تونۇشتۇرۇلغان. بۇنداق دورا خەت نۇسخىلىرى شىپالىق ئۈنۈمى ياكى داۋالايدىغان كېسەللىك خىللىرى ياكى دورا خىللىرى بويىچە تۈرگە ئايرىلماي، قالايمىقان تەرتىپتە بايان قىلىنغانلىقى ۋە ئۇلارنىڭ بايان ئۇسلۇبى بىر قاراشتىلا كىشىگە بۇلار ناھايىتى قەدىمكى دورا خەت نۇسخىلىرى ئىكەن، دېگەن تەسىراتنى قالدۇرىدۇ. ئىنچىكىرەك ئويلانغاندا، ئۇيغۇرلار يۇرتىدا قەدىمدىن تارتىپ دارچىن، كاۋاۋچىن دېگەن دورىلىق دەرەخلەر ئۆستۈرۈلمەيدىغانلىقى، ئۇلارنىڭ جۇڭگو ياكى ھىندىستان تەرەپتىن كەلتۈرۈلىدىغانلىقى ئېسىمىزگە كېلىدۇ ـ دە، بۇلار ناھايىتى قەدىمكى دورا خەت نۇسخىلىرى ئەمەس، بەلكى ئوتتۇرا ئەسىرگە خاس تەۋەررۇكلەر بولسا كېرەك، دېگەن ئويغا كېلىمىز، تېخىمۇ زىدغىرلىغاندا «گىرام» دېگەن دورا بىرلىكىنىڭ ئۇيغۇرلار ئارىسىدا قوللىنىلغانلىقىغا بىرەر ئەسىرمۇ بولمىغانلىقىنى ئويلاپ قالىمىز ـ دە، بۇ ئەسەرلەردىكى دورا بىرلىكلىرى قەدىمكى تىللاردىن تەرجىمە قىلغۇچىلار تەرىپىدىن ئۆزگەرتىپ ھازىرقى ئۆلچەمگە كەلتۈرۈپ قويۇلغانمۇ (ئۇنداق بولسا نېمىشقا كىتابنىڭ بىرەر يېرىدە بۇنى ئىزاھلاپ قويمىغان؟) ياكى ئۇلار راستتىنلا يېقىنقى دەۋرگە خاس تەۋەررۇكلەرمىدۇ،

دېگەن گۇمانغا كېلىمىز.

بۇ خىل ئەسەرلەرنىڭ يەنە بەزىلىرىدە، كۆك ماشتىن ئۈچ يېرىم سەر، كالىنىڭ ئۆتىدىن بىر دانە ياكى قوينىڭ ئۆتىدىن ئۈچ دانە تەييارلاپ، ماشنى چالا پىشقۇچە قورۇپ تالقانلاپ، شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، چىلان ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا كومىلاچ قىلىپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش ـ ئالتە دانىغىچە تاماقتىن كېيىن ئىچىپ بەرگەندە، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ؛ ئارپا ياكى ھۆل قاپاقنى ئىككى چىنە سۇدا پىشۇرۇپ، بۇنى بىر كۈندە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ مېۋىسىنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرگەندە قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ، دېگەندەك دورا خەت نۇسخىلىرى ئۇچرايدۇ. بۇلارنىڭ ئالدىنقى يېرىمىنى كۆرگەندە بۇلار ناھايىتى قەدىمكى يەرلىك دورا خەت نۇسخىلىرى ئىكەن، دېگەن تۇيغۇغا كېلىمىز. ئەمما، ئۇلارنى ئاخىرغىچە كۆرگەن ۋە ئىنچىكىرەك پىكىر يۈرگۈزگەندە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، قەنت سىيىش كېسەللىكى دېگەندەك كېسەللىكلەرنىڭ ناملىرى يېقىنقى زامانغا خاس تېببىي ئاتالغۇلار تۇرسا، بۇ ئاتالغۇلار نېمىشقا قەدىمكى زامان دورا خەت نۇسخىلىرىغا كىرىپ قالدى، دېگەن سوئاللار كاللىمىز نى گادىرماش قىلىپ قويىدۇ.

دېمەك، بىزدە ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى، تەرەققىيات ئەھۋالى، ئالاھىدىلىكى، ئارتۇقچىلىقى، يېتەرسىزلىكى، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ھازىرقى ئەھۋالى قاتارلىقلارنى قېزىش، تەتقىق قىلىش تېخى رەسمىي باشلانمىغان، بۇ مەزمۇنلارنى مۇپەسسەل يورۇتۇپ بېرىدىغان ئەسەرلەر ئۇياقتا تۇرسۇن، تەخمىنەنرەك شەرھلەپ بېرىدىغان ئەسەرلەرمۇ تېخى بارلىققا كەلمىگەندەك قىلىدۇ. لېكىن، بۇ خىزمەت ئەمدى قولغا ئالمىساق زادى بولمايدىغان تەخىرسىز ئىشقا ئايلىنىپ قالدى.

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ھەققىدە يۇقىرىقى مەزمۇنلار بويىچە تەتقىقات ئېلىپ بېرىش زۆرۈرىيىتى بارمۇ؟ جاۋاب بىرلا — ئەلۋەتتە شۇنداق. بىز يازما ئەدەبىياتىمىز ئۈستىدە گەپ بولغاندا، قىلچە ئىككىلەنمەي، يازما ئەدەبىيات خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن، يازما ئەدەبىيات چۆچەك، قوشاق، ئەپسانە ـ رىۋايەت قاتارلىق خەلق ئېغىز ئەدەبىياتىنىڭ مۇئەييەن تەرەققىيات باسقۇچىدىكى مەھسۇلى، ئۇنىڭ راۋاجى ۋە يۇقىرى پەللىسى، دەپ ئېيتىمىز (شۇنداقلا بۇ جەھەتتە نۇرغۇن سەمەرىلىك تەتقىقات نەتىجىلىرى بارلىققا كەلدى.) كەسپىي مەدەنىيەت ھەققىدە توختالغىنىمىزدا، كەسپىي مەدەنىيەت ئاممىۋى مەدەنىيەتنىڭ مەھسۇلى ۋە يۇقىرى پەللىسى، دەيمىز. كەسپىي سەنئەت (سەھنە سەنئىتى، نەپىس سەنئەت) ۋە كەسپىي تەنتەربىيە ھەققىدە توختالغاندىمۇ ئوخشاشلا ئۇلارنىڭ ئاممىۋى سەنئەت ۋە ئاممىۋى تەنتەربىيەنىڭ مەھسۇلى ئىكەنلىكىنى قىلچە مۇجمەللەشمەي مۇئەييەنلەشتۈرىمىز.

گەرچە يازما ئەدەبىيات، كەسپىي مەدەنىيەت، كەسپىي سەنئەت، كەسپىي تەنتەربىيە قاتارلىقلار خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى، ئاممىۋى مەدەنىيەت، ئاممىۋى سەنئەت، ئاممىۋى تەنتەربىيەدىن شاخلىنىپ چىققان، مەزمۇنىنىڭ چوڭقۇرلۇقى، شەكىل ـ قائىدىلىرىنىڭ قېلىپلىشىشى، ئورۇنلاش ماھارىتىنىڭ يۇقىرىلىقى جەھەتتە ئالدىنقىلىرى كېيىنكىلىرىدىن ئاللىقانداق دەرىجىدە ئۈستۈن تۇرىدىغان بولسىمۇ، بۇنىڭلىق بىلەن خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى، ئاممىۋى مەدەنىيەت، ئاممىۋى سەنئەت، ئاممىۋى تەنتەربىيە تاشلىنىپ قالغىنى، تۈگەپ كەتكىنى يوق. ئەكسىچە ئۇلار ئۆزىگە خاس يوللار بىلەن داۋاملىشىپ ۋە تەرەققىي قىلىپلا قالماي، يازما ئەدەبىيات، كەسپىي مەدەنىيەت ـ سەنئەت، كەسپىي تەنتەربىيەنىڭ ئاممىۋى ئاساسى، ئىجادىيەت ئىلھامچىسى بولۇپ كەلدى. شۇنداقلا بۇلار ھەققىدە مۇئەييەن تەتقىقاتلار ئېلىپ بېرىلدى. بەزى تۈرلەر قوغدىلىدىغان غەيرىي ماددىي مەدەنىيەت مىراسلىرى قاتارىغا كىرگۈزۈلدى.

بىز بۇ يەردە توختىلىۋاتقان ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ماھىيەتتە ئاممىۋى تېبابەت، ھازىرقى زامان ئاتالغۇسى بويىچە ئېيتقاندا، ئاممىۋى سەھىيە دېمەكتۇر. ئۇنى نەزەرىيە جەھەتتىن، تارىخىي تەرەققىيات مۇساپىسى جەھەتتىن، ھازىرقى ھالىتى جەھەتتىن قېزىش ۋە تەتقىق قىلىش مۇئەييەن ئىلمىي ۋە رېئال ئەھمىيەتكە ئىگە. بولۇپمۇ، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت بولسا، دورا ۋە باشقا ۋاستىلەر ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشنى مۇھىم نۇقتا قىلىدىغانلىقى؛ ئاۋام تېبابىتى بولسا، ئوزۇقلۇق، تازىلىق ۋە ھەرىكەت قاتارلىق ۋاستىلەر ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىپ، ساغلاملىقنى ئاسراشنى مۇھىم نۇقتا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ مۇشۇ جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكلىرىنى ھەر تەرەپتىن قېزىش، رەتلەش؛ ئىلمىي بولمىغان، قالاق، خۇراپىي تەرەپلىرىنى ئېنىق كۆرسىتىش؛ ئىلمىي، پايدىلىق، ئىلغار تەرەپلىرىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈش ۋە تەشەببۇس قىلىش دۆلەت يولغا قويۇۋاتقان ئاممىۋى سەھىيە ئىشلىرىنى راۋاجلاندۇرۇپ، ئومۇمىي خەلقنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇش نىشانىنى ئىزچىللاشتۇرۇشقا ئۇيغۇن ۋە پايدىلىق. شۇڭا، بۇ كىتابتا ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنى يۇقىرىقى مەزمۇنلار بويىچە يورۇتۇپ بېرىشكە تىرىشىش مەقسەت قىلىندى.

www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

كىرىش سۆز 1

مۇقەددىمە 1

بىرىنچى باب ئۇيغۇر ئەنئەنىۋى ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە تەرەققىياتى ...1

1. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى 1

2. ئەمچى ـ ئوتاچىلار تېبابىتى ــ ساددا تېبابەت ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى 5

3. ئەنئەنە بويىچە داۋاملاشقان ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى 11

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ تۈگۈندىسى ــ ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت 16

1. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ ئانىسى ــ ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى...16

2. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ تەۋەللۇتگاھى ــ قەدىمكى خوتەن...18

3. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ تەۋەللۇت دەۋرى.........................20

4. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىشى ھەققىدىكى ھازىرقى نوپۇزلۇق قاراشلار 25

ئۈچىنچى باب ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى، شۇنداقلا ئۇنىڭ ئاۋام تېبابىتى ۋە ساغلاملىق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 28

1. ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى 28

2. ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ ئىچىملىكلىرى 34

تۆتىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساقلىقنى ئاسراش ئۇسۇل ـ ئادەتلىرى 43

1. مۇھىت ئاسراش ۋە تازىلىق ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش.........43

2. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش...................50

3. دورا ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش..56

4. مۇۋاپىق كىيىنىش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش.......................57

5. مۇۋاپىق ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش...........59

6. كۆڭۈل ئېچىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش.................................69

7. ئارام ئېلىش ۋە جىملىق ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش...................78

8. ئۈگۈت ۋە پەرھىزلەر ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش.........................86

بەشىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە دورىگەرلىك 99

1. دورىگەرلىك ئاساسى ــ دورا ئەشيالىرى.........99
2. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئۆلچەملىرى.........108
3. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە دورا پىششىقلاش ۋە ياساش.........125
ئالتىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىش.......153
1. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ئاساسلىرى.......154
2. كېسەللىكنى تونۇش ۋە ئايرىش.........157
3. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىك ناملىرى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى..........169
يەتتىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاش.........176
1. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە داۋالىنىش ئادەت ـ تەرتىپلىرى.........179
2. ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش.........181
3. دورا ئارقىلىق داۋالاش.........189
4. دورىسىز داۋالاش (فىزىكىلىق داۋالاش).........215
5. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە تېڭىقچىلىق (قول مەشغۇلاتى) ئارقىلىق داۋالاش...231
6. روھىي جەھەتتىن كۆتۈش ـ داۋالاش.........244
سەككىزىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ھەققىدە بىر قانچە قاراشلار.........270
1. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ خاراكتېرى، تارىخىي ئورنى ۋە رولى توغرىسىدا . . 270
2. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ھازىرقى ھالىتى.........276
3. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى تەتقىقاتى توغرىسىدا.........307
قوشۇمچە: پايدىلانغان ماتېرىياللار.........332

www.uyghurkitap.com

بىرىنچى باب ئۇيغۇر ئەنئەنىۋى ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە تەرەققىياتى

بۇ ماۋزۇدا تىلغا ئېلىنغان «ئەنئەنىۋى» دېگەن سۆز «قەدىمدىن تارتىپ ئۇدۇم بولۇپ كەلگەن»، «ئەجدادلاردىن ئەۋلادمۇ ئەۋلاد مىراس بولۇپ كەلگەن» دېگەن مەنىنى؛ «ئاۋام» دېگەن سۆز «ئەمگەكچى ئامما»، «ئاددىي پۇقرا» دېگەن مەنىنى؛ «تېبابەت» دېگەن سۆز بولسا، «ساقلىقنى ساقلاش»، «داۋالاش ئىشلىرى» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. «ئەنئەنىۋى ئاۋام تېبابىتى» دېگەن سۆز بولسا، «پۇقرالار ئارىسىدا قەدىمدىن تارتىپ داۋاملىشىپ كەلگەن ئاممىۋى ساقلىقنى ساقلاش، داۋالاش ئىشلىرى» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ.

«مەنبەسىز سۇ بولماس، يىلتىزسىز دەرەخ» دېگەن خەلق ماقالى ياخشى ئېيتىلغان. بۈگۈنكى دەۋر ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنى ياخشى چۈشىنىش ئۈچۈن، گەپنى ئۇنىڭ يىلتىزى ۋە مەنبەسى بولغان ئۇيغۇر ئەنئەنىۋى ئاۋام تېبابىتىدىن باشلاشقا توغرا كېلىدۇ.

1. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى قەدىمىيلىككە، ئىزچىللىققا، ئاممىۋىلىققا ئىگە بولۇش بىلەن بىللە تەدرىجىي ئۆزگىرىشچانلىققا، مەھەللىۋىلىككە ۋە چەكلىمىلىككە ئىگە بولغان ساددا تېبابەتتۇر. ئاۋام تېبابىتى ئىنسانلارنىڭ ئۆزىگە ۋە تەبىئەتكە بولغان تونۇشىنىڭ مەھسۇلى. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، ئىنسانلار گۆدەكلىك دەۋرىدىن تا ھازىرقى زامانغىچە تەبىئەتكە بېقىنىپ ياشاپ، ئاۋۇپ كەلگەن. سىرتقى تەبىئەت ئۆز قوينىدا ياشاۋاتقان ئىنسانلارنى ھاياتلىقتا زۆرۈر بولغان ھەممە مەئىشەتلەر ھاۋا، سۇ، نۇر (ئوت)، زېمىن (ماكان ـ تۇپراق)، يېمەكلىك، شۇنداقلا كىيىم ـ كېچەك ۋە تۇرالغۇ ماكان بىلەن تەمىنلەيدۇ، شۇنداقلا يەنە ئۇلارنى ھەر ۋاقىت رەھىمسىز سىناقلار دەھشەتلىك بوران، چاڭ ـ توزان، كەلكۈن ـ تاشقىن، قۇرغاقچىلىق، جۇت ـ شىۋىرغان، پىژغىرىم ئىسسىق، يانغىن ـ چېقىن، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك، ئاچ ـ يالىڭاچلىق، ئۇسسۇزلۇق، ماكانسىزلىق ۋەھىمىلىرى بىلەن سىناپ تاۋلاپ كەلگەن. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىنسانلارنى ھەر ۋاقىت ئۆلۈم بىلەن ئېلىشىشقا مەجبۇرلايدىغان ھايات ـ ماماتلىق سىناقلار ئىدى.

ئىنسانلار ئۆزىنىڭ زامان ـ زامانلاردىن بۇيانقى ھايات سەپىرىدە، تەبىئەت ئۆزلىرىگە ئاتا قىلغان ھاياتلىق نېئمەتلىرىدىن قانداق قىلىپ تېخىمۇ ياخشى پايدىلىنىش — تەبىئىي مۇھىتنى قوغداش، سۇغىرىش شارائىتى ۋە ئېكىنچىلىك ئۇنۇمىنى ياخشىلاش،

ئوت (نۇر) ۋە ئىسسىقلىقتىن پايدىلىنىش، يېمەكلىكلەرنى ئاۋۇتۇش، كىيىم ـ كېچەك، تۇرالغۇ شارائىتىنى ياخشىلاش، تۇرلۇك ئاپەتلەرگە تاقابىل تۇرۇش ۋە ئاپەت زىيىنىنى ئازايتىشقا تىرىشىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆزلىرىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش جەھەتتىمۇ تىنىمسىز ئىجتىھاد قىلىپ كەلگەن.

ئىنسانلارنىڭ ئۆزلىرىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش توغرىسىدىكى ئىجتىھاد ـ ئىزدە-نىشلىرى بىر جەھەتتىن ئۆزلىرىنىڭ ھاياتى ۋە ساغلاملىق دەرىجىسى بىلەن چەمبەر-چاس باغلانغان تەبىئىي ماددىلارنىڭ خاراكتېر ـ خۇسۇسىيەتلىرىنى چۈشىنىش، ئۆ-گىنىش؛ يەنە بىر جەھەتتىن ئىنسان ئەزالىرىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ۋە ئۇلارنى ئوزۇق-لۇق ۋە ئېنېرگىيە بىلەن تەمىن ئەتكۈچى تەبىئىي ماددىلارغا بولغان ئېھتىياج ـ ئىن-كاسلىرىنى تونۇش ۋە بىلىشتىن ئىبارەت ئىككى جەھەتتە قانات يايغان.

ئىپتىدائىي ئەجدادلىرىمىز ئەۋلادمۇئەۋلاد داۋام قىلغان كۆزىتىش، بىلىش پائالى-يىتى ئارقىلىق ئادەملەردە بولىدىغان ئىسسىتمىداش (قىزىپ قېلىش)، بەدەنلىرى ئىششىپ ئاغرىش، قىزىق تەرلەش، نەپەس ئېلىشى تېزلىشىش، سۈيدۈكى قىزىق ۋە قىزىل بولۇش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى «ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلىك»؛ مۇسكۇللارنىڭ قىزىتمىسىز ئاغرىشى، مەيدە (ئاشقازان) ئېچىشىش، ئىشتىھاسىزلىنىش، تولا ئۇخلاش، ماغدۇرسىزلىنىش، سۈيدۈك كۆپ ۋە ئاق رەڭلىك بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى «سوغۇقى ئېشىپ كەتكەنلىك»؛ تىل ۋە گالنىڭ قۇرۇق ۋە يېرىك بولۇشى، ئېغىزنىڭ ئاچچىق بولۇشى، تېرىنىڭ قۇرغاق بولۇشى ۋە تولا يېرىلىشى، ئۈيقۇنىڭ زىيادە كەم بولۇشى، سۈيدۈكنىڭ ئاز بولۇشى، سۆڭەك بوغۇملىرى ۋە ئۇگىلەرنىڭ ئاغرىشى، چوڭ تەرەتنىڭ قۇرۇق ۋە قاتتىق (قەۋزىيەت) بولۇشى قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى «قۇ-رۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەنلىك»؛ شۆلگەي ئېقىش، مەيدىسى ئېچىشىپ ئاچچىقسۇ يې-نىش، مۇسكۇللىرى يۇمشاق، سوغۇق بولۇش، تاماق سىڭمەسلىك، ماغدۇرسىزلىنىش، سۈيدۈك ئاق، كۆپۈكلۈك ۋە قېتىم سانى كۆپ بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپا-دىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى «ھۆللۈكى ئېشىپ كەتكەنلىك»؛ مەيدىسى، قورساقلىرى كۆپۈش، تولا كېكىرىش، سۆڭەك، بوغۇملار ئاغرىش قاتارلىقلارنى «يەل ئېشىپ كەتكەن-لىك»، دەپ تونۇغان. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان كېسەللىكلەرنى «قوقاق كېسەللىكى»، بۇ كېسەللىك قىزىتمىلىق بولسا، «ئىسسىق قوقاق»؛ قىزىتمىسىز بولسا، «سوغۇق قوقاق» دەپ ئاتىغان؛ قوقاق كېسەللىكلىرى بى-لەن تولا ئاغرىيدىغان كىشىلەرنى «قان مىجەز» دەپ ئاتىغان (بۇ يەردىكى «مىجەز» دې-گەن سۆز ئۇيغۇر ئىلمىي ‹كەسپىي› تېبابەتتە «مىزاج» دېيىلىدۇ. بۇ ماقالىدە ئاۋام تې-بابىتىدىكى ئەسلىي تەلەپپۇزى بويىچە قوللىنىلدى. بۇ كىتابنىڭ كېيىنكى مەزمۇنلى-رىدىمۇ شۇنداق.) قۇرۇق ئىسسىقى ئېشىپ كېتىشتىن كېسەللەنگەن كىشىلەر تولا قەي قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى «سەپرا كېسەللىكى»، سەپراغا قوقاق

ئارىلاشقان بولسا «ئىسسىق سەپرا»، قوقاق ئارىلاشمىغان بولسا «سوغۇق سەپرا»، بۇ خىل كېسەللىك بىلەن تولا ئاغرىيدىغان كىشىلەرنى «سەپرا مىجەز» دەپ ئاتىغان. قۇرۇق سوغۇقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى «سەۋدا كېسەللىكى»، سەۋداغا قوقاق ئارىلاشقان بولسا «ئىسسىق سەۋدا»، قوقاق ئارىلاشمىغان بولسا «سوغۇق سەۋدا» دەپ ئاتىغان. سەۋداسى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەر يوقىلاڭ ئىشلارغا چېچىلىپ تەگەپ كېتىدىغانلىقى، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان ۋە ئاچچىقى يامان بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ خىل كىشىلەرنى «سەۋدا مىجەز» دەپ ئاتىغان. ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى «بەلغەم كېسەللىكى» بەلغەمگە قوقاق ئارىلاشقان بولسا «ئىسسىق بەلغەم»، قوقاق ئارىلاشمىغان بولسا «سوغۇق بەلغەم» دەپ ئاتىغان. ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىشتىن كېسەللەنگەن كىشىلەرنىڭ نەپەس يوللىرىدا ئومۇمەن، بەلغەم كۆپ بولىدىغانلىقتىن، بۇ خىل كىشىلەر «بەلغەم مىجەز» دەپ ئاتالغان.

يەنە بىر جەھەتتىن ، ئەجدادلىرىمىز ئۆزى سۈمۈرگەن ھاۋا بىلەن سۇنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق، ساپ ياكى بۇلغانغان بولۇشىنىڭ سالامەتلىككە ئوخشاشمىغان تەسىرلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقىنى بىلگەن، بولۇپمۇ تۇرلۇك ئاشلىق، ئوتياش، مېۋە ـ چىۋە، گۆش ـ ياغ قاتارلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئادەم بەدىنىگە ئوخشاشمىغان (مەسىلەن، قوقاق كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارغا گۆش بېرىلسە، ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاپ كېتىدىغانلىقى، سۈيۈق ـ سەلەڭ، گۆش ـ ياغسىز، ئاسان سىڭىدىغان غىزالار بېرىلسە، كېسەللىك ئەھۋالى ئاسانراق شىپا تاپىدىغانلىقى قاتارلىق) تەسىرلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقىنى بىلگەن ۋە شۇ ئاساستا ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭمۇ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق تەبىئەتلىك بولىدىغانلىقىنى، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق رولى بولۇپلا قالماي، دورا ـ داۋالىق رولىمۇ بارلىقىنى تونۇپ يەتكەن.

قەدىمكى ئەجدادلىرىمىزنىڭ ھەر خىل تەبىئىي ماددىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە دورا ـ داۋالىق، زەرەرلىك ـ زەھەرلىك خۇسۇسىيەتلىرىنى قانداق بىلگەنلىكىنى قىياس قىلىش تەس ئەمەس. ئۇلار قەدىمكى زامانلاردا ئوۋچىلىقنى، كېيىنچىرەك چارۋىچىلىق ۋە ئوۋچىلىقنى تىرىكچىلىك ۋاستىسى قىلغان. ئۇ زامانلاردا، بولۇپمۇ ئوۋچىلىق دەۋرىدە ئىنسانلارنىڭ ياشاشتىكى مەقسىتى جان ساقلاش، قانداق قىلىپ قورساق تويغۇدەك ئوزۇقلۇققا ئىگە بولۇش بولغانلىقى تەبىئىي. لېكىن، تاش ـ تاياقتىن ئۆزگە قورال بولمىغان ئەھۋالدا، ئوۋ غەنىيمەتلىرىگە ئىگە بولۇش ئاسان ئەمەس. شۇڭا، نېمىنى ئوۋلىيالىسا شۇنى مەسىلەن، چاشقان، پاقا، كىلە، يىلان، مۈشۈك، قۇرت ـ ھاشارات، ئۇچار قۇشلارنى؛ يېقىلىپ، تۇنجۇقۇپ، قېرىپ، كېسەل بولۇپ ئۆلگەن چوڭ ھايۋان گۆشلىرىنى؛ ئوۋغا ئېرىشەلمەي نەچچە كۈنلەپ ئاچ قالغانلىرىدا، ئىلگىرى تاشلىۋەتكەن ھايۋان تېرىلىرى، تۇياق ـ مۈڭگۈزلىرى، ھەتتا ماياق ـ تېزەكلىرىنى يېگەن بولۇشى مۇمكىن. شۇ داۋامدا بۇنداق تەبىئىي نەرسىلەرنىڭ تەمى، پۇرىقى، پايدا ـ زىيىنى، شىپاسى ـ زەھىرى، ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل ـ قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيەتلىرىنى تونۇپ

يەتكەن بولۇشى مۇمكىن. بولمىسا ماياق – تېزەكلەر، مۈڭگۈز – تۇياقلار، يۇڭلار، سۈيدۈكلەرنىڭ شىپالىق رولى ھەققىدىكى دورا خەت نۇسخىلىرى، ھايۋان ئەزالىرىنىڭ ياكى ئاجراتمىلىرىنىڭ زىيانلىق، زەھەرلىك تەسىرلىرى ھەققىدىكى چۈشەنچە پەرھىزلەرمۇ بارلىققا كەلمەس ئىدى.

يەنە بىر جەھەتتىن، ھايۋانلارنى ئۇۋلاشقا قارىغاندا، ئۆسۈملۈكلەردىن ئوزۇقلۇققا ئېرىشىش تېخىمۇ ئاسان بولغاچقا، قەدىمكى ئىنسانلار ئوت – چۆپ ئۇرۇقلىرى، يوپۇرماق – شاخلىرى، دەرەخلەرنىڭ مېۋە ئۇرۇقلىرى، غازاڭ – چېچەكلىرى، يىلتىز – قوۋزاقلىرى قاتارلىقلارنى ئوزۇقلۇق قىلغان بولۇشى، شۇ داۋامدا ئۇلارنىڭ تەمى، پۇرىقى، پايدىسى، زىيىنى قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرى ۋە ئىسسىق – سوغۇق، ھۆل – قۇرۇق قاتارلىق تەبىئەتلىرى ھەققىدە بىلىم – چۈشەنچىلەرنى ھاسىل قىلغان بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، بۇيا يوپۇرمىقى، يۇلغۇن، قومۇش يىلتىزى، رەۋەن، چاكاندا، خوخا، بۇدۇشقاق، ئەمەن، ئادىراسمان، قومۇش چېچىكى قاتارلىق ئەڭ ئەرزىمەس ئوت – چۆپلەرنىڭ شىپالىق رولى ھەققىدىكى دورا ئۆگۈتلىرى بارلىققا كەلمەس ئىدى.

قەدىمكى زاماندىكى بىزنىڭ تەسەۋۋۇرىمىزدىكىدىنمۇ نۇرغۇن ھەسسە مۇشكۇل بولغان رەھىمسىز تۇرمۇش ۋە ئېچىنارلىق ساۋاقلار شۇ زامان كىشىلىرىنى جان ساقلاشنىڭ تېخىمۇ ياخشىراق ئامىللىرى ئۈستىدە ئىزدىنىشكە مەجبۇر قىلغان. نەتىجىدە بىر قىسىم ياۋايى ھايۋانلارنى كۆندۈرۈپ بېقىپ ئاۋۇتۇپ، تۇرمۇش مەئىشەتلىرىنى ياخشىلاشقا سەرپ قىلىدىغان ئىپتىدائىي چارۋىچىلىق، ئاندىن يەنە ياۋا ئۆسۈملۈكلەر ۋە كۆچەتلەرنى تىكىپ مەدەنىي زىرائەت ۋە مەدەنىي ئۆسۈملۈكلەرگە ئايلاندۇرۇشنى بەلگە قىلغان ئىپتىدائىي دېھقانچىلىق كېلىپ چىققان.

چارۋىچىلىق ۋە دېھقانچىلىقنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە پەيدىنپەي تەرەققىي قىلىشى ئەجدادلىرىمىزنىڭ ياۋايىلىقتىن قۇتۇلۇپ، مەدەنىي دەۋرگە كىرىشىنىڭ بوسۇغىسىدۇر. مەدەنىي دەۋرگە كىرگەندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدا، يېمەكلىك قۇرۇلمىسىدا ۋە ئېڭىدا زور ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولغانلىقى ئېنىق، يەنى ئەڭ ئىپتىدائىي دەۋرلەردە، ئۇلار جان ساقلاش ئۈچۈن، ئۆزى تاپالىغانلىكى نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى يېگەن. ھايۋان مەنبەلىك ئوزۇقلۇق ماددىلىرىغا قارىتا ھالال – ھارام چۈشەنچىلىرى بولمىغان. مەدەنىي دەۋرگە كىرگەندىن كېيىن، ئوزۇقلۇق ياكى شىپالىق قىممىتى ياخشى بولغان، زىيىنى بولمىغان نەرسىلەرنى يېيىش، ئاسانلا كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان ياكى زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ياۋايى يىرتقۇچ ھايۋان، يىرتقۇچ قۇش گۆشلىرى، ئۆزى ئۆلگەن، كېسەل بولۇپ ئۆلگەن قۇشلار، ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى، قۇرت – قوڭغۇز، ھاشارات گۆشلىرى ۋە يېيىشكە بولىدىغان ماللارنىڭ ئاسان كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان بەز، شەررەك، قان، مېڭە قاتارلىقلارنى يېمەسلىك ئادىتى بارلىققا كېلىپ، مۇشۇ ئادەتلەر ئاساسىدا ھالال – ھارام كۆز قارىشى شەكىللەنگەن. شۇڭا، گۆش، سۈت، تۇخۇملار توغرىسىدىكى ھالال – ھارام قاراشلىرىنى نوقۇل دىنىي ئېتىد-

www.uyghurkitap.com

قاد كۆز قارىشى دەپ ھېسابلاش بىر تەرەپلىمىلىك بولىدۇ.
ئۆسۈملۈكلەر توغرىسىدا، گەرچە ھالال ـ ھارام دەپ ئايرىش مەۋجۇت بولمىسىمۇ،
لېكىن تۇرمۇش ئەمەلىيىتى داۋامىدا تەمى، پۇرىقى، ئوزۇقلۇق قىممىتى ياخشى بولغان-
لىرىنى ئىستېمال قىلىش، بۇ جەھەتلەردە ناچار بولغانلىرىنى كۈندىلىك تۇرمۇشتا
ئىستېمال قىلماسلىق ئادەتلىرى شەكىللەنگەن.
شۇنداق قىلىپ، ئەجدادلىرىمىزنىڭ قەدىمكى زامان تۇرمۇشى بىزگە، ھازىر
گۆش، سۈت، تۇخۇملىرى ئىستېمال قىلىنمايدىغان نۇرغۇن ھايۋان مەنبەلىك دورىلار
ۋە ئىستېمال قىلىنمايدىغان ياۋا ئۆسۈملۈك دورىلىرى توغرىسىدىكى نۇرغۇن تەجرىبە،
ساۋاق، ئۆگۈت، پەرھىز ۋە ئاغزاكى دورا خەت نۇسخىلىرىنى قالدۇرۇپ كەتكەن.
بۇنداق ئاغزاكى تېببىي مىراسلارنىڭ بەزىلىرى تېببىي ئۆگۈت ـ پەرھىزلەرگە، بەزد-
لىرى ئەپسانە ـ رىۋايەتلەرگە، بەزىلىرى چۆچەك ـ مەسەللەرگە، بەزىلىرى ماقال ـ تەمسىل-
لەرگە ئايلىنىپ، ئاغزاكى تېبابەت مىراسلىرى سۈپىتىدە ئەۋلادتىن ئەۋلادقا ئۆتۈپ
داۋاملاشقان. كېيىن ساددا تېبابەت ۋە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت بارلىققا كەلگەندىن
كېيىن، بۇ مىراسلارنىڭ بىر قىسمى يېزىق بىلەن خاتىرىلىنىپ رەتلىنىپ، ساددا تېبابەت
ۋە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىپ كەتكەن.
ئۇلارنىڭ يەنە بىر قىسمىلىرى بولسا «سوغۇق ھاۋا زۇكام پەيدا قىلىدۇ»، «ئىس-
سىق ھاۋا نەپەسنى بوغىدۇ»، «سېسىق ھاۋا باشنى ئاغرىتىدۇ، زىققا پەيدا قىلىدۇ»،
«قايناق سۇ ھاردۇقنى چىقىرىدۇ»، «سوغۇق سۇ ‹ياكى قار ـ مۇز› قىزىتما قايتۇرىدۇ»،
«قوي گۆشى، تۇخۇم قاتارلىقلار ئىسسىق ‹تەبىئەتلىك› بولۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ»،
«قاپاق، ئىت ئۈزۈمى، قارا سۆگەت يىلتىزى قاتارلىقلار سوغۇق ‹تەبىئەتلىك› بولۇپ،
قىزىتما چۈشۈرۈپ ئىششىق ياندۇرىدۇ»، «ياڭاق قۇرۇق ‹تەبىئەتلىك› بولۇپ، مېڭگە
قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈپ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ»، «سۈت، قايماق قاتارلىقلار ھۆل ‹تەبىئەتلىك›
بولۇپ مېڭگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ»، «ئانار قان پەيدا قىلىدۇ»،
«چىلان قاننى تازىلايدۇ ۋە سۇيۇلدۇرىدۇ»، «قىزىل ئەتلىك قوغۇن سەپراغا تېگىدۇ»،
«كالا گۆشى يەل پەيدا قىلىدۇ»، «ئوغرى تىكەن يەل ھەيدەيدۇ» دېگەنگە ئوخشاش تەبى-
ئىي ماددىلار ۋە يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنىڭ تەبىئىي خۇسۇسىيىتى، داۋالىق ئۈنۈمى
ۋە زىيىنىغا دائىر ئىپتىدائىي تېببىي ساۋاتلار سۈپىتىدە خەلق ئارىسىدا، بولۇپمۇ يې-
زىلار، چارۋىچىلىق رايونىدىكى ئاھالىلەر ئىچىدە ناھايىتى كەڭ تارقىلىپ ۋە ئەۋلادمۇ
ئەۋلاد داۋاملىشىپ كىشىلەرنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالىشى ۋە بىر ـ بىرىنى داۋالىشى-
دىكى ئاغزاكى قوللانما بولۇپ كەلگەن.

2. ئەمچى ـ ئوتاچىلار تېبابىتى ــ ساددا تېبابەت ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئىپتىدائىي تېبابەتنىڭ خەلق ئارىسىدا نۇرغۇن ئەسىرلەر داۋاملىشىشى ئارقى-

سىدا ئېرىشكەن تەجرىبە ـ ساۋاقلارنىڭ ئەۋلادمۇ ئەۋلاد توپلىنىشى ۋە ئاۋۇپ بېرىشى ئىككى ياقلىما نەتىجە بەرگەن.

بىرى، تەجرىبە ـ ساۋاقلار كىشىلەرگە كېسەللىككە قارشى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشقا قارىغاندا، كېسەللىكتىن ساقلىنىشنىڭ ئوڭايراق، تېجەشلىكرەك، جاپا ـ ئازابى ئازراق، ئۈنۈمى كۆپرەك بولىدىغانلىقىنى تونۇتقان. شۇڭا، ئەجدادلىرىمىز كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىنمۇ بەكرەك ئەھمىيەت بېرىدىغان ئەنئەنىنى شەكىللەندۈرگەن. كېسەللىكتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق كىيىنىش، ھويلا ـ ئارام ۋە مۇھىتنى پاكىز تۇتۇش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش ئۇسۇل ـ چارىلىرى ئۈستىدە ئىزدەنگەن. بۇ جەھەتتىكى نەتىجە ـ ئۇتۇقلار خەلقىمىزنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادىتى، كىيىنىش ـ ياسىنىش ئادىتى، بىناكارلىق ـ تۇرالغۇ ئادىتى، ھەرىكەت قىلىش، ئارام ئېلىش ئادەتلىرىگە ئۈزۈكسىز سىڭىپ ۋە چۆكمە بولۇپ، ئاش ـ تائام مەدەنىيىتى، كىيىم ـ كېچەك مەدەنىيىتى، ھويلا ـ ئارام مەدەنىيىتى، ھەرىكەت ـ ئاراملىق مەدەنىيىتىنىڭ ئاممىۋى تېبابەت قاتلىمىنى شەكىللەندۈرگەن. بۇ ھەقتىكى تەجرىبە ـ ساۋاقلارنىڭ يەنە بەزىلىرى ماقال ـ تەمسىل سۈپىتىدە، بەزىلىرى كېسەللىكتىن ساقلىنىش ياكى داۋالاش توغرىسىدىكى ئۈگۈت، پەرھىز ھېكمەتلىرى سۈپىتىدە خەلق ئېغىز ئەدەبىياتىغا چۆكمە بولۇپ سىڭىپ كەتكەن. شۇڭا، بىز ئاۋام تېبابىتى ئۈستىدە توختالغىنىمىزدا، ئۇنىڭ دورا ۋە داۋالاش جەھەتلىرىگە دىققەت قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆرپ ـ ئادەت ۋە مەدەنىيەت جۇغلانمىسىنىڭ تېبابەت قاتلاملىرىنى تەشكىل قىلغان مەنىۋى تەركىبلىرىگە تېخىمۇ ئەھمىيەت بىلەن قارىشىمىز كېرەك.

يەنە بىرى، كېسەللىكلەرنىڭ ئۈزۈكسىز يۈز بېرىشى ۋە كېسەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ ئۈزۈكسىز داۋام قىلىشى بىر قىسىم زېرەك، ئىجتىھادلىق كىشىلەرنىڭ ئۆزى ۋە ئەتراپىدىكى كىشىلەرنىڭ داۋاسازلىق جەھەتتىكى ئۇسۇل ـ چارە ۋە تەجرىبىلىرىنى توپلاپ رەتلىشىگە تۈرتكە بولغان. شۇنداق قىلىپ خەلق ئارىسىدا بىر قىسىم تەجرىبىگە باي داۋالاش ئۇستىلىرى يېتىشىپ چىققان ۋە ئۇلار خەلق ئىچىدە «ئەمچى»، «ئوتاچى» دەپ ئاتالغان.

«ئەم» — داۋالاش، دورىلاش دېگەن مەنىنى، «ئەمچى» — داۋالىغۇچى، دورىلىغۇچى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇ، «تېۋىپ» دېگەن سۆز باشقا تىللاردىن سىڭىپ كىرىشتىن بۇرۇن قوللىنىلغان قەدىمىي ئاتالغۇ بولۇپ، كەسپىي تېبابەت شەكىللەنگەندىن كېيىن، بولۇپمۇ ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى پارس، ئەرەب تېبابىتى بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن، بۇ سۆزنىڭ ئىستېمال دائىرىسى پەيدىنپەي تارىيىپ كەتكەن. شۇنداقتىمۇ قىسمەن جايلاردىكى تېۋىپلار ھېلىمۇ «ئەمچى» دەپ ئاتىلىدۇ. ھازىرقى زامان تېبابىتىدە ئادەم ۋە ھايۋانلارغا كېسەللىكتىن ساقلايدىغان سۇيۇقلۇق دورا ئۇرۇشمۇ «ۋاكسىنا ئەملەش» دېيىلىدۇ. خەلق ئىچىدە «ئەمگەندى»، «ئەمگىنىپ قالدىم»

دېگەن سۆزلەرمۇ ئاندا ـ ساندا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ چارچاپ قالماق، قۇۋۋەتنى تولۇقلاشقا موھتاج بولماق، دېگەن مەنىلەرنى بىلدۈرىدۇ.

بۈيۈك ئەسەر «تۈركىي تىللار دىۋانى» غىمۇ «ئەم» دېگەن سۆزلەم كىرگۈزۈلگەن ھەمدە: «ئەم داۋا. داۋالىغۇچىنى ‹ئەمچى› دېيىش شۇنىڭدىن ئېلىنغان» دەپ ئىزاھ بېرىلـ. گەن. (مەھمۇد كاشغەري: «تۈركىي تىللار دىۋانى». شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 1981 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى 1 ـ توم 35 ـ بەت) يۇقىرىقىلار «ئەمچى» دېگەن سۆزنىڭ قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە تەلەپپۇز جەھەتتىنمۇ، بىلدۈرىدىغان مەنىسى جەھەتتىنمۇ ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، ئەينەن ساقلىنىپ كەلگەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

«ئۇتاچى» دېگەن سۆزگە كەلسەك، مەشھۇر ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى ئابدۇلھەمىد يۈسۈفى بىلەن ھاجى مۇھەممەت باقى ئۇنى ئالىم ئۇنى «ئۇتاچى ــــ ئوت ـ چۆپلەر بىلەن داۋالايدىغان تېۋىپ» دەپ ئىزاھلايدۇ. («ئۇيغۇر تېبابىتى تەشخىس ‹دىياگنوستىكا› ئىلمى» گە يېزىلغان كىرىش سۆز. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W). 1991 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.) بۇنىڭغا ئاساسلانغاندا «ئوتاچى» دېگەن سۆزنىڭ تومۇرى بولغان «ئوت» ــــ ئوت ـ چۆپ، ئۆسۈملۈك دېگەن مەنىنى، «ئوتاچى» بولسا كېسەللىكلەرنى ئوت ـ چۆپ دورىلار بىلەن داۋالىغۇچى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ.

«تۈركىي تىللار دىۋانى» دا «ئاتا» دېگەن سۆزلەمگە «ئاتاساغۇن ــــ تېۋىپ» دەپ ئىزاھ بېرىلگەن (1 ـ توم 117 ـ بەت.) بۇنىڭغا ئاساسلانغاندا، «ئۇتاچى» دېگەن ئىسىم «ئاتا» دېگەن سۆز تومۇرىغا ئىسىم ياسىغۇچى قوشۇمچە «چى» نىڭ قوشۇلۇشى بىلەن «ئاتاچى» دەپمۇ تەلەپپۇز قىلىنغان بولۇشى، ئاندىن سوزۇق تاۋۇشلارنىڭ ئاجىزلىشىش قانۇنىيىتى بويىچە «ئا» تاۋۇشى «ئو» تاۋۇشىغا ئاجىزلىشىپ «ئوتاچى» شەكلىدە قېلىپلاشقان بولۇشىمۇ مۇمكىن. كېيىنكى چاغلاردا «تېۋىپ» دېگەن سۆز پەيدىنپەي «ئەمچى»، «ئوتاچى» دېگەن قەدىمكى ئاتالغۇلارنىڭ ئورنىنى ئېلىپ، داۋاسازلىق كەسپى بىلەن مەخسۇس شۇغۇللانغۇچىلارنى كۆرسىتىدىغان خاس ئاتالغۇغا ئايلانغان بولسىمۇ، «ئەمچى» دېگەن سۆز پۈتۈنلەي ئىستېمالدىن قالمىغان. قىسمەن جايلاردا ھازىرغىچە «تېۋىپ» دېگەن سۆز بىلەن تەڭداش مەنىدە قوللىنىلىپ كېلىنمەكتە.

ئاۋام تېبابىتىگە خاس تەجرىبە ـ ساۋاقلارنىڭ ئۈزلۈكسىز توپلىنىشى نەتىجىسىدە پەيدىنپەي شەكىللەنگەن، تەجرىبە داۋاسازلىقى بىلەن شۇغۇللىنىشنى ئاساسىي ياكى قوشۇمچە كەسىپ قىلغان ئەمچى ـ ئوتاچىلار ۋەكىللىك قىلغان بۇ خىل يېرىم كەسـ. پىي تېبابەتنى «ئەمچى ـ ئوتاچىلار تېبابىتى» دەپ ئاتاشقا بولىدۇ. مۇنداقچە قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ، ئىلمىي نەزەرىيەۋى سەۋىيەگە كۆتۈرۈلمىگەن، سىستېمىلاشمىغان ساددا تېبابەتتۇر.

ساددا تېبابەت بىلەن شۇغۇللانغۇچىلارنى داۋالاش ئۇسۇلى، ۋاسىتىسى ۋە داۋالاش ئوبيېكتى قاتارلىق جەھەتلەردىكى ئالاھىدىلىكى ۋە پەرقلىرىگە ئاساسەن، تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈش مۇمكىن:

كەسپىي ئەمچى ـ ئوتاچىلار: بۇلار كېسەللىكلەرنى ئاۋام تېبابىتى بويىچە داۋالاشنى مەخسۇس كەسىپ قىلغان كىشىلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، كېسەللىكلەرنى ئاۋام تېبابىتى بويىچە داۋالاشتا ئۆزى ھاسىل قىلغان ۋە ئاۋامدىن يىغقان داۋالاش تەجرىبىلىرى، ئۇسۇللىرى، دورا خەت نۇسخىلىرى قاتارلىقلارنى خاتىرىلەپ ماڭىدۇ. زۆرۈر بولغان خام دورىلارنى زاپاس ساقلايدۇ. كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلارنى ياساپ ساقلاپ قويىدۇ. بەزى كېسەللىكلەرگە زۆرۈر بولغان، ئەمما ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلمەيدىغان مۇرەككەپ دورىلارنى ئۇدۇللۇق ياساپ بېرىدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى شەھەر ـ بازارلاردىكى دۇكانلىرىدا، بەزىلىرى ئائىلىسىدە تېبابەت بىلەن شۇغۇللىنىشنى مەخسۇس ياكى ئاساسىي كەسىپ قىلىدۇ. بەزىلىرى كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بىمارلارنى ئائىلە شىپاخانىسىدا ياتقۇزۇپ داۋالايدۇ. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت بارلىققا كېلىشتىن بۇرۇنقى دەۋرلەردە بۇ خىل ئەمچى ـ ئوتاچىلار پۈتۈنلەي دېگۈدەك ئۆز جايىدىن چىققان دورا ئەشيالىرىنى ئىشلەتكەن. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت دەل مۇشۇ خىلدىكى ئەمچى ـ ئوتاچىلارنىڭ ئىجتىھاد ـ ئىزدىنىشلىرى ئارقىلىق شەكىللەنگەن ۋە ئاۋام تېبابىتىدىن ئايرىلىپ چىققان.

خەتلەمچى ئەمچى ـ ئوتاچىلار: بۇلار، كېسەللىكلەرنى ئاۋام تېبابىتى بويىچە تونۇش، داۋالاشقا بىر قەدەر پىششىق بولغان، لېكىن ئۇنى ئاساسىي كەسىپ قىلمىغان ئەمچى ـ ئوتاچىلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ئەمچىلەر كېسەللىكلەرنى تونۇش ـ ئايرىشقا ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىگە قاراپ دورا ياكى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بۇيرۇشقا بىر قەدەر پىششىق كېلىدۇ. لېكىن، ئۇنى ئاساسىي كەسىپ قىلمايدۇ. ئائىلە ئەزالىرى، ئۇرۇق ـ تۇغقانلىرى ئاغرىپ قالسا ياكى قولۇم ـ قوشنا، تونۇش، ناتونۇش ھاجەتمەنلەر ئىزدەپ كەلسە، ئۇلارنىڭ كېسىلىنى ئايرىپ، دورا بۇيرۇش بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. بۇ خىل ئەمچى ـ ئوتاچىلار ئاساسەن خام دورىلارنى ساقلىمايدۇ، پىششىق دورىمۇ ساقلىمايدۇ. بەلكى، ئاز بىر قىسىم دورىلارنى ساقلايدۇ ۋە ياسايدۇ. مەيلى بازار ياكى ئائىلىسىدە بولسۇن دورىخانا، كېسەلخانا ئاچمايدۇ. زۆرۈر بولغان ياكى ھاجەتمەنلەر ئىزدەپ كەلگەن چاغدا دورا بۇيرۇش ياكى مەسلىھەت كۆرسىتىش بىلەن شۇغۇللىنىدۇ.

ئۇلار پۈتۈنلەي شۇ جاينىڭ ئۆزىدىن چىقىدىغان ئوت ـ چۆپ دورىلار ۋە ھايۋان مەنبەلىك دورىلارنى بۇيرۇش، شۇنداقلا يېمەكلىك، ئىچىملىك، ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرىنى بۇيرۇش، ئىش ـ ھەرىكەت ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرىنى بۇيرۇش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، تەرلىتىش قاتارلىق ئادەتتىكى كىشىلەر ئۆزلىرى قىلىپ كېتەلەيدىغان ئاددىي داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بۇيرۇش ئارقىلىق شىپاگەرلىك قىلىدۇ.

بۇ خىل ئەمچى ـ ئوتاچىلارنىڭ بەزىسى ساۋاتلىق، بەزىسى ساۋاتسىز بولۇپ كىشىلەرگە دورا ياكى داۋا ئۇسۇللىرى بۇيرۇغاندا ئادەتتىكى دورىلار، ئۇسۇللارنى ئاغزاكى بۇيرۇيدۇ. دورا خىللىرى كۆپرەك، ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى قىيىنراق بولغانلىرىنى ئۆزى ياكى باشقىلار ئارقىلىق يېزىپ بېرىدۇ ۋە بۇ دورىلارنى قەيەردىن تېپىش ياكى

سېتىۋېلىش مۇمكىنلىكىنى ئېيتىپ بېرىدۇ.

ئۇلارنىڭ بۇنداق دورا بۇيرۇپ يېزىپ بېرىش ئىشى قەدىمدىن تارتىپ «دورا خەتلەپ بېرىش» دەپ ئاتالغان. كونكرېت تىل ئىستېمالىدا «دورا خەتلەپ بەردىم»، «دورا خەتلەتىپ كەلدىم»، «دورا خېتىنى يىتتۇرۇپ قويۇپتىمەن» دېگەن شەكىللەردە قوللىنىلىدۇ. «دورا خېتى» قەدىمدىن تارتىپ داۋاملىشىپ كەلگەن ساپ ئۇيغۇرچە سۆز بولۇپ، خەنزۇ تىلىدىكى «处方»، چەت ئەل تىلىدىكى «رېتسېپ» دېگەن سۆزلەرگە مەنە جەھەتتىن دەلمۇ دەل كېلىدۇ.

دورىۋالچىلار: بۇلار ھەر خىل دورا ئەشيالىرىنى سېتىۋېلىپ ساقلاش، ئەمچى - ئوتاچىلار ۋە باشقا ھاجەتمەنلەرگە دورا سېتىش بىلەن شۇغۇللىنىشنى كەسىپ قىلغان كىشىلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى ساۋاتلىق بولۇپ، ھەر خىل ئوت - چۆپ دورىلار، ھايۋان مەنبەلىك دورىلار، مەدەن دورىلارنى تونۇشقا ماھىر، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، شىپالىق رولى ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى پىششىق بىلىدۇ. ھەممىسى دېگۈدەك شەھەر - بازارلاردا دۇكان ئېچىپ تىجارەت قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە بىر قىسىملىرى تومۇر تۇتۇپ كېسەل كۆرۈش ۋە دورا بۇيرۇشنى ئاز - تولا بىلىدۇ. شۇنداقلا، ھەر خىل مۇرەككەپ دورا ياسالمىلىرىنى ئۆزى ياساپ ياكى سېتىۋېلىپ ساقلاپ ھاجەتمەنلەرگە ساتىدۇ.

بۇنداق كىشىلەرنىڭ دۇكىنى «دورىۋال دۇكىنى»، ئۆزلىرى «دورىۋالچى» دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان دورىلار «تاختىۋەن دورىسى» دېيىلىدۇ. بەزى جايلاردا «سەكسەن خالتا»، «سەكسەن خالتىچى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ نۇرغۇن دورا ئەشيالىرىنى بىر - مۇنچە خالتىلارغا قاچىلاپ تىجارەت قىلىدىغان ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ئاتالغان نامدۇر. دورىۋالچىلارنىڭ يەنە بىر گەۋدىلىك ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇلار ھەر خىل خام دورىلار ۋە ياسالما دورىلارنىڭ يەرلىك نامىنى ۋە باشقا تىللاردىكى نامىنى، سىرتتىن كەلتۈرۈلىدىغان دورىلارنىڭ چىقىش ئورنىنى بىلىدۇ.

دورا تەرگۈچىلەر (يىغقۇچىلار): بۇلار يەرلىكتىن چىقىدىغان ھەر خىل دورا ئەشيالىرىنى يىغىپ كېلىپ دورىۋالچىلارغا سېتىشنى ئاساسىي ياكى قوشۇمچە كەسىپ قىلغان كىشىلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، يەرلىكتىن چىقىدىغان ھەر خىل ئوت - چۆپ دورىلار، ھايۋان مەنبەلىك دورىلار، مەدەن دورىلارنى پىششىق تونۇيدۇ. ئۇلارنىڭ ناملىرىنى، ئۆسىدىغان، ياشايدىغان جايلىرى ۋە ساقلانغان ھەر خىل كان نۇقتىلىرىنى پىششىق بىلىدۇ. ھەر خىل دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، شىپالىق رولىنىمۇ ئاساسەن بىلىدۇ. لېكىن، كېسەل كۆرۈش، داۋالاش بىلەن بىۋاستە شۇغۇللانمايدۇ. قىسمەنلىرى ھاجەتمەنلەر ئىزدەپ كېلىپ تەڭلىككە سالغاندا ئانچە - مۇنچە دورا بۇيرۇپ قويىدۇ.

دورا خام ئەشيا ماتېرىياللىرى بىپايان تەبىئەت قوينىغا كەڭ تارقالغانلىقتىن، دورا تەرگۈچىلەر دورا ئەشيالىرى چىقىدىغان تاغ - جىلغىلارنى، ئوتلاق - يايلاقلارنى،

دەشت ـ سايلارنى، كەنت ـ مەھەللىلەرنى، جاڭگال ـ قومۇلۇقلارنى، ئورمانلىق ـ چاتقاللىقلارنى پىششىق بىلىدۇ. قانداق دورىلارنىڭ قەيەرلەرگە تارقالغانلىقى، قانداق پەسىلدە، قانداق ئۇسۇللار بىلەن يىغىۋېلىش لازىملىقىنى ئوبدان بىلىدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى بۇ كەسىپ بىلەن مەخسۇس شۇغۇللىنىدۇ. يەنە بەزىلىرى ئوۋچىلىق، مالچىلىق، قازمىچىلىق قاتارلىق ئىشلار بىلەن دورا يىغىشنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بارىدۇ.

تېڭىقچىلار: بۇلار سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن كېلىپ چىققان سۇنۇق ـ چىقىقلارنى داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئەمچىلەرنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇلار ئۇرۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىق تاشقى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان سۆڭەك ـ ئۇستىخان سۇنۇقلىرى، بىغىش ـ بوغۇملارنىڭ چىقىپ كېتىشى، چىم بولۇشى، پەي ـ مۇسكۇللارنىڭ زەخىملىنىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ۋە داۋالاشقا ماھىر كىشىلەر بولۇپ، بەزىلىرى بۇ كەسىپ بىلەن مەخسۇس شۇغۇللىنىدۇ، بەزىلىرى قوشۇمچە شۇغۇللىنىدۇ. سۇنغان ئۇستىخانلارنى جايىغا چۈشۈرۈپ تېڭىش، چىقىپ كەتكەن بوغۇملارنى جايىغا كەلتۈرۈش، چىم ئېلىش، مۇسكۇل زەخىملىرىنى دورا بىلەن ساقايتىشنى ئاساسىي داۋالاش ئۇسۇلى قىلىدۇ، شۇنداقلا بۇ خىل كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ئىششىقنى ياندۇرۇش، قىزىتمىنى قايتۇرۇش، زەرداپلارنى قۇرۇتۇش، قان ـ يىرىڭلارنى تارتىش، ئەت ئۆندۈرۈش دورىلىرىنى ۋە ئۇلارنىڭ ئىشلىتىلىش ئۇسۇللىرىنى، بۇ خىل كېسەللىكلەرگە بۇيرۇلىدىغان ئۇگۇت ـ پەرھىزلەرنى بىلىدۇ. لېكىن، سىرتقى زەخىمگە مۇناسىۋەتسىز بولغان باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاش بىلەن شۇغۇللانمايدۇ.

قان چەككۈچىلەر: بۇلار «نەشتەر» دەپ ئاتىلىدىغان ئۆتكۈر ئۇچلۇق مېتال سايمانىنى ۋاستە قىلىپ، قان تېشىپ قېلىش كېسەللىكى (باش ئاغرىش، ئېسىلىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، نەپەس قىستاش، كۆز قىزىرىپ قېلىش، لەۋ كۆكىرىپ قېلىش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، تومۇرى قاتتىق ۋە چىڭ سالىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھازىرقى ئاتالغۇ بىلەن ئېيتقاندا «يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى» نى كۆرسىتىدۇ.) نى داۋالايدىغان ئەمچىلەر بولۇپ، ئۇلار مەلۇم قان تومۇرلاردىن بەلگىلىك مىقداردىكى قاننى چىقىرىۋېتىشنى ئاساسىي داۋالاش ئۇسۇلى قىلىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل ئەمچىلەر «قان چەككۈچى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كەسىپ «قان چېكىش» ياكى «قان ئېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

خەتنىكەشلەر: بۇلار ئۆتكۈر ئۇستۇرىنى ۋاستە قىلىپ، 7 ~ 9 ياشتىكى ئوغۇل باللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ خەتنىلىك تېرىسىنى كېسىپ تاشلاپ، خەتنە قىلىش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئەمچىلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئىش بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار «خەتنىكەش»، بۇ خىل كەسىپ «خەتنىكەشلىك» دەپ ئاتىلىدۇ.

باخشى ـ پېرىخونلار: بۇ شامانىزم دەۋرىدىن قالغان خۇراپىي روھىي داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، پىر ئوينىتىشنى ئاساسىي داۋالاش ۋاستىسى قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن

www.uyghurkitap.com

شوغۇللانغۇچىلار بەزى جايلاردا «باخشى»، «پېرىخون»، بەزى جايلاردا «داخان» دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

نۇجۇمخونلۇق: بۇ ناھايىتى قەدىمكى دەۋردىن قالغان روھىي داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، كىشىلەرنىڭ نېمە يۇلتۇزلۇق (مەسىلەن، ئوت يۇلتۇزلۇق، شامال يۇلتۇزلۇق، تۇپراق يۇلتۇزلۇق دېگەندەك) ئىكەنلىكى بىلەن، ئاسمان بۇرجلىرىنىڭ مۇناسىۋىتى ھەققىدىكى ئاسترونومىيەلىك چۈشەنچە ۋە ئۇسۇللار ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش ياكى داۋالاشنى ئاساسىي ۋاستە قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار «نۇجۇمخون»، بۇ خىل كەسىپ «نۇجۇمخونلۇق» دەپ ئاتىلىدۇ. نۇجۇمخونلار قەدىمكى دەۋرلەردە «يۇلتۇزچى» دەپمۇ ئاتالغان.

چىراغچىلىق: بۇ ئاتەشپەرەسلىك دەۋرىدىن قالغان خۇراپىي داۋالاش ئادىتى بولۇپ، «جىنكەشلىك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ، ياندۇرۇلغان چىراغ نۇرىغا قاراپ، كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش ئۇسۇلىنى ئېيتىپ بېرىدىغان بىر خىل خۇراپىي داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئىش بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار «چىراغچى» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىنىڭ يەنە ئارىشاڭغا ئېلىش، تەرلىتىش، قۇمغا كۆمۈش، تېرىگە ئېلىش قاتارلىق فىزىكىلىق ۋاستىلەر؛ ئوتقاشلاش، ئىسرىقلاش قاتارلىق خۇراپىي روھىي ۋاستىلەر بىلەن داۋالايدىغان بەزى تۈرلىرىمۇ بار.

دېمەك، ساددا تېبابەت بىر قەدەر ئىلمىي، توغرا، ئۈنۈملۈك بولغان داۋاسازلىق قاراشلىرى، دورىگەرلىك ـ شىپاگەرلىك ئۇسۇل ـ چارە ۋاستىلىرى، دورا خەت نۇسخىلىرى قاتارلىقلارنىمۇ، خۇراپىي، سىرلىقلاشتۇرۇلغان شىپاگەرلىك قاراشلىرى، ئىلمىيلىكى بولمىغان، ھەتتا ساختىلىق ئۈستىگە قۇرۇلغان داۋالاش ئۇسۇل ـ چارىلىرىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان. بۇلارنىڭ ئالدىنقىسى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنىڭ شەكىللىنىش ئاساسى ھېسابلىنىدۇ. كېيىنكىلىرى بولسا، ساددا تېبابەتكە ئارىلىشىۋالغان «ئەخلەت» تەركىبلەر بولۇپ، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ئۇلارنى نەزەرىيە جەھەتتىنمۇ، ئەمەلىي ئىشلىتىش جەھەتتىنمۇ رەت قىلىش پوزىتسىيەسىدە بولغان ۋە شۇ ئاساستا تەرەققىي قىلىپ كەلگەن.

3. ئەنئەنە بويىچە داۋاملاشقان ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى

يۇقىرىدا قەيت قىلغىنىمىزدەك، ئاۋام تېبابىتى ناھايىتى قەدىمكى چاغلاردا ئاۋام خەلق ئىچىدە تارقاق ۋە ئىستىخىيەلىك ھالدا بارلىققا كەلگەن. زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇنىڭدىن ئەمچى، ئوتاچى، دورا تەرگۈچى، تېڭىقچى قاتارلىق بىر قەدەر كەسىپلەشكەن تېبابەت تۈرلىرى شاخلىنىپ چىققان. بۇلارنىڭ تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەرەققىي قىلىشى ئارقىلىق، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت بىر خىل پەن سۈپىتىدە شەكىللىنىپ چىققان. لېكىن، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتچىلىكنىڭ شەكىللىنىشى

ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئۇزۇل - كېسىل يوقىلىپ كېتىشىنى بەدەل قىلغان ئەمەس.

يېرىم كەسپىي ئەمچىلىك، ئوتاچىلىق، خەتلەمچىلىك، دورا يىغىش قاتارلىقلار ئاۋام خەلق ئىچىدە يەنىلا ئۆز يولىدا داۋام قىلىۋەرگەن. يېمەك - ئىچمەك، دورا ئەشيالىرى، فىزىكىلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۆز - ئۆزىنى ۋە بىر - بىرىنى داۋالاشنى بەلگە قىلغان ئاۋام تېبابىتىمۇ ئۆز يولى بىلەن داۋام قىلىۋەرگەن. جەمئىيەتنىڭ ھەر قايسى باسقۇچلىرىدىكى ھۆكۈمران ئىدېئولوگىيەلەر ۋە دىنىي ئېتىقادلارغا باغلانغان ھەر خىل روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ بارلىققا كېلىپ، ئاۋام تېبابىتىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىپ كەتكەن.

ئاۋام تېبابىتى ئۆزىنىڭ تەرەققىيات مۇساپىسىدە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنى ئاپىرىدە قىلغىنى ۋە ئۇنىڭغا ئۇزۇكسىز تۈردە يېڭى دورا ئەشيالىرى، يېڭى دورا خەت نۇسخىلىرى، يېڭى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تەقدىم قىلىپ تۇرغىنىغا ئوخشاش، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىنمۇ تەسىر قوبۇل قىلغان. يەنى بەزى دورىلارنىڭ ئىسىملىرى، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ئارقىلىق چەتتىن قوبۇل قىلىنغان بەزى يەككە دورىلار ۋە ئۇلارنىڭ ئىسىملىرى، تەركىبى ئاددىيراق بولغان بەزى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت مۇرەككەپ دورا ياسالما دورىلىرى ۋە ئىسىملىرى ھەمدە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى، ئىلگىرى تونۇيالمىغان، پەقەت ئالامىتىگە قاراپلا داۋالاش ئېلىپ بېرىلغان بەزى كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ئۇسۇللىرىنى ھەمدە شۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ناملىرىنى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىن قوبۇل قىلغان.

ئىجتىمائىي ئىدېئولوگىيەنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، روھىي جەھەتتىن داۋالاشقا دائىر بەزى ئۇسۇل - چارىلەر يېڭىدىن بارلىققا كەلگەن. مەسىلەن، دۇئا - تەلەپ قىلىش، خەتمە ئوقۇش، دۇئا - رەدنامە ئوقۇش قاتارلىقلار ئىسلامىزم دەۋرىدە بارلىققا كەلگەن. بەزىلىرى يوقالغان، مەسىلەن، بۇددىزمغا باغلانغان روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرى پۈتۈنلەي ئۇن - تىنسىز يوقالغان. شامانىزم ۋە زوروئاستىر دىنىغا باغلانغان بەزى روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرى شەكلىنى ساقلاپ قېلىپ مەزمۇنىنى ئىسلامىيەتكە ماسلاشتۇرۇش قاتارلىق مەلۇم ئۆزگىرىشلەرنى ياساش ئارقىلىق ساقلىنىپ كەلگەن بولسىمۇ، بارغانسېرى ئاجىزلىشىش، يوقىلىش تەرەپكە يۈزلەنگەن.

ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئومۇملىشىشى، بولۇپمۇ دېھقان - چارۋىچىلار ئىچىدە ئومۇملىشىشى بەك كەڭ ۋە چوڭقۇر بولۇپ، ھەر خىل ئاشلىقلار، گۆش - ياغلار، مېۋىلەر، ئوت - چۆپلەرنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتىنى، قانداق كېسەللىك بىمارلىرىغا پايدا قىلىدىغانلىقى، قانداق كېسەللىك بىمارلىرىغا زىيان قىلىدىغانلىقىنى بىلىدۇ. چاي دورىلىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە پايدا - زىيىنىنى، قانداق كېسەللىك بىمارلىرىغا قانداق چاي دەملەپ بېرىش لازىملىقىنى، شۇنىڭدەك ئاۋام تېبابىتىگە دائىر ئۇگۇت - پەرھىزلەرنى 30 ياشلاردىن ئاشقان، زېرەك، ئېدىتلىقراق بولغان ھەر بىر ئەر - ئايال بىلىدۇ. ئۇلارنىڭ خېلى كۆپلىرى دائىم لازىم بولىدىغان

www.uyghurkitap.com

قىزىلگۈل، رەيھانگۈل، پىننە، سېرىق چېچەك، بەدىيان، ئاق لەيلىگۈل قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرنى ئۆستۈرىدۇ ياكى ئۇلارنىڭ شاخ ـ چېچەكلىرى، ئۇرۇقلىرىنى؛ ئادىراسمان، سەندەل، ئوغرىتىكەن، بوزۇغا، يەر باغرى، ئىگىر، قارا سۆگەت يىلتىزى، ئىتئۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنى ساقلاپ قويىدۇ. زۆرۈر بولغاندا مۇشۇلاردىن پايدىلىنىپ كېسەللىكتىن ساقلىنىش چارىلىرىنى قوللىنىدۇ. ئۆز ـ ئۆزىنى ياكى بىر ـ بىرىنى داۋالايدۇ. ئۇلار بەجايىكى ھەر بىر ئائىلىدىكى «چالا تېۋىپ» لاردۇر.

ھەر خىل ئەنئەنىۋى تېبابەتلەر ۋە غەرب تېبابىتى مىسلىسىز راۋاجلانغان بۈگۈنكى دەۋرىمىزدىمۇ، شۇنداق ئىجتىھادلىق كىشىلەر باركى، بۇلار تېۋىپ ياكى تېبىبىي خادىم بولمىسىمۇ، خەلق ئىچىدە داۋاملىشىپ كەلگەن ياكى بارلىققا كەلگەن دورا ۋە داۋاسازلىققا دائىر تەجرىبە ۋە دورا خەت نۇسخىلىرىنى ئۈزۈكسىز توپلاپ خاتىرىلەپ ماڭىدۇ. بەزىلىرىنىڭ توپلىغان دورا خەت نۇسخىلىرى نەچچە يۈزگە يېتىدۇ.

«ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار» دېگەن نامدا شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا ـ سەھىيە نەشرىياتى (W) تەرىپىدىن يۈرۈشلۈك كىتاب قىلىپ نەشر قىلىنغان 10 پارچىگە يېقىن كىتاب، گەرچە دىيارىمىزدىن بايقىلىپ چەت ئەللەرگە ئېلىپ چىقىپ كېتىلىپ، باشقا دۆلەت مۇزېيخانىلىرىدا ساقلىنىۋاتقان قەدىمكى قول يازمىلار ياكى خەلق ئىچىدە ساقلىنىپ كېلىۋاتقان قەدىمكى قول يازمىلار ئاساسىدا، دەۋرىمىزدىكى ئاپتورلار تەرىپىدىن تەرجىمە قىلىنىپ نەشرگە تەييارلانغان، شۇنداقلا ئۇلارغا ئوخشاش بولمىغان تارىخىي دەۋرلەردە ياشىغان تېبىبىي ئالىملارنىڭ بەزى بايانلىرى، ئۇلار تۈزۈپ چىققان بەزى دورا خەت نۇسخىلىرى ئارىلىشىپ قالغان بولسىمۇ، لېكىن بۇ كىتابلاردىكى مۇتلەق كۆپ قىسىم دورا خەت نۇسخىلىرى ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرى بولۇپ، ئوخشاش بولمىغان دەۋرلەردە، نامەلۇم ئاپتورلار تەرىپىدىن توپلىنىپ قول يازما قىلىنغان ۋە دەۋرىمىزگە يېتىپ كەلگەن.

ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەت توپلاپ نەشرگە تەييارلىغان، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىنىپ تارقىتىلغان «كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش» ناملىق كىتاب بۈگۈنكى زامان ئاپتورلىرى تەرىپىدىن توپلانغان، ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىغا دائىر كىتابلار ئارىسىدىكى ئۈلگىلىك كىتاب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاپتور بۇ كىتابقا يازغان «كىرىش سۆز» دە: «ئەجدادلىرىمىز نەچچە مىڭ يىللىق تارىخىي دەۋرلەر جەريانىدا ئىزدىنىش ۋە ئەقىل ـ پاراسىتىنى ئىشقا سېلىش ئارقىلىق خەلق ئىچىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ئاسان تېپىلىدىغان، تەننەرخى ئەرزان دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاپ، كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرگەن. يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاشنىڭ خەلقىمىز ئىچىدە ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا داۋاملىشىپ، تەكرار تەجرىبە ـ ساۋاقلاردىن ئۆتۈپ، ئومۇملاشقان ئۈنۈملۈك بىر يۈرۈش چارىلىرىنى ئىقتىدارىمنىڭ يېتىشىچە ئىزدىنىپ توپلاپ بۇ قوللانمىنى تۈزۈپ چىقتىم» دەپ يازىدۇ.

ئاپتورنىڭ بۇ بايانلىرى كىتابتىكى دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ پۈتۈنلەي خەلق ئىچىدىن توپلانغان ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرسە، نەچچە يۈز نۇسخا دورا خېتىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بۇ كىتابنىڭ توپلىنىپ تۈزۈپ چىقىلغانلىقى ئاپتورنىڭ نەقەدەر تىرىشچان، ئىجتىهاد ئىگىسى ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. كىتابقا كىرگۈزۈلگەن بەزى دورا خەت نۇسخىلىرى كىتابتىكى دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ ھەقىقەتەن ئاپتور تەرىپىدىن توپلانغانلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. مەسىلەن، سوپۇن ماغزىپى ياكى كىرسىن، توغرىغا سۈيى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سېرىق ئېشەك ۋە يىلان چېقىۋالغان جايغا چېپىلسا شىپا بولىدۇ (يۇقىرىقى كىتاب 112 ـ بەت.)

ھەرە چېقىۋالغان جايغا كىرسىن سۈركەلسە، مەنپەئەت قىلىدۇ (يۇقىرىقى كىتاب 113 ـ بەت.)

قارىگۇل، ھەمشىۋانى ئۈچ يېرىم سەر، كەندىر يوپۇرمىقى يەتتە سەر، نەشە ئۈچ يېرىم مىسقال، بۇدۇشقاق ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى ئۈچ يېرىم سەر تالقان قىلىنىپ، بىر جىڭ ۋازېلىنغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مەلھەم تەييارلىنىپ، ئېغىز ئالمىغان جاراھەت، تەمرەتكە، قىچىشقاق قاتارلىقلارغا سىرتتىن ئۇدا چېپىلسا، ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ (يۇقىرىقى كىتاب 105 ـ بەت.)

ئۇششۇگەن جاينىڭ گۆشى چىرىپ ئۆلگەن بولسا، تاتلىقياڭيۇ يوپۇرمىقى ياكى تاتلىقياڭيۇنىڭ ئۆزى ۋە كاللەكبەسەي تەڭ مىقداردا تەييارلىنىپ سوقۇلۇپ، بىر ئاز سۇغا چىلاپ ئېلىنىپ، كالا يېغى ياكى مەستەك يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا قايتا ـ قايتا تېڭىپ قويۇلسا، ئۆلگەن گۆشنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ (يۇقىرىقى كىتاب 910 ـ بەت.)

يۇقىرىقى بىر قانچە دورا خەت نۇسخىلىرىدىكى «كىرسىن»، «ۋازېلىن» دېگەنلەر بۈگۈنكى زاماندىكى سانائەت مەھسۇلاتلىرى بولۇپ، بىزنىڭ ئۇلارنى بىلگىنىمىزگە بىر ئەسىرمۇ بولمىدى. «تاتلىقياڭيۇ، كاللەكبەسەي» قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ دىيارىمىزدا ئۆزلەشكىنىگىمۇ ئۇزاق بولمىدى. دورا خەت نۇسخىلىرىدىكى بۇنداق نەرسىلەرنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيىتىنىڭ ئەكس ئەتتۈرۈلگەنلىكى ئاۋام تېبابىتىدە تەبىئىي نەرسىلەر ۋە سانائەت مەھسۇلاتلىرىنىڭ دورا ـ داۋالىق خۇسۇسىيىتىگە بولغان ئىزدىنىش ۋە بايقاشنىڭ ئۈزۈكسىز داۋام قىلىنىۋاتقانلىقىنى، بۇنداق يېڭىچە دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ ھازىرمۇ بارلىققا كېلىۋاتقانلىقىنى يېتەرلىك چۈشەندۈرىدۇ.

پىروفېسسور ئابدۇللا سۇلايمان تۈزگەن «دۇنيادا بىرلا خوتەن بار» ناملىق يۈرۈشلۈك كىتابلارنىڭ 20 ـ تومى (نەشر قىلىنىش ئالدىدا تۇرۇۋاتىدۇ) بولغان «خوتەن ئاۋام تېبابىتى» ناملىق كىتابنىڭ ئاخىرىغا قوشۇمچە قىلىنغان، بىر قانچە ئاپتور تەرىپىدىن توپلانغان ئىككى مىڭغا يېقىن ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭمۇ خېلى بىر قىسمى بىۋاسىتە ھالدا خەلق ئىچىدىن توپلانغان.

ئۇنىڭدىن باشقا سالى سابىر نەشرگە تەييارلىغان «مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى»،

ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى نەشرگە تەييارلىغان «شەربەتنى قانداق ياساش كېرەك؟»، پەيزۇللا ئىكرام يازغان «مۇراببا»، شۇنىڭدەك ئاشلىقلارنىڭ شىپالىق رولى، شىپالىق تائاملار توغرىسىدا يېزىلغان باشقا بەزى كىتابلاردىمۇ خەلق ئارىسىدىكى بىر قىسىم ساددا تېببىي ساۋاتلار، داۋالاش ئۇسۇللىرى، شىپالىق ئۇنۇمگە ئىگە مەھسۇلاتلارنى ياساش، پايدىلىنىش ئۇسۇللىرى ئەكس ئەتكەن.

بۇگۈنكى دەۋردىمۇ، ئېغىر كېسەللىككە مۇپتىلا بولۇپ، ئۇزاق ۋاقىت داۋالانغان بولسىمۇ ساقىيالمىغان، شۇنداقلا خېلى داڭلىق دوختۇرخانىلار تەرىپىدىن «ساقايماس كېسەللىك» دەپ قارىلىپ قايتۇرۇۋېتىلگەندىن كېيىنمۇ، قىلچە مەيۇسلەنمەي خەلق ئىچىدىكى دورا خەت نۇسخىلىرى ئارقىلىق ئۆز - ئۆزىنى داۋالاپ ساقىيىش بىلەنلا قالماي، نەچچە ئون يىل ئۆمۈر كۆرگەن، ھەتتا ئۇستا كۆرمەي تېۋىپقا ئايلىنىپ شىپاخانا ئاچقان، نەچچە پارچە تېببىي كىتاب يازغان بەزى ئىجتىھادلىق كىشىلەرمۇ بار. خەلق ئارىسىدا كەڭ تارقالغان «كۆپ يۈرگەن يولچى بولۇر، كۆپ ئاغرىغان ئەمچى بولۇر» دېگەن ماقال - تەمسىل دەل مۇشۇنداق ئارقا كۆرۈنۈش ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن.

دېمەك، ئاۋام تېبابىتى ئىنسانلار پەيدا بولۇپ ئۇزاق ئۆتمەيلا بىخلانغان، ئەڭ ئىپتىدائىي جەمئىيەتتىكى تۇرمۇش شارائىتى ئىنتايىن ناچار ۋە تۇرمۇش مەئىشەتلىرى ئىنتايىن كەمچىل بولغان رەھىمسىز رېئاللىق ئىنسانلارنى بىر تەرەپتىن ئۆز بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى، خۇسۇسىيىتى ۋە ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق، شۇنداقلا تۈرلۈك يېمەكلىكلەرگە بولغان ئىنكاسى ئۈستىدە ئىزدىنىشكە، يەنە بىر جەھەتتىن بۇ تەبىئىي ماددىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۇلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان تەسىرى (پايدا - زىيىنى) ھەققىدە ئىزدىنىشكە مەجبۇرلىغان. بۇ ھەقتىكى بىلىش نەتىجىلىرى ۋە ئەمەلىي تەجرىبىلەرنىڭ توپلىنىشى ئىپتىدائىي تېبابەتنى بارلىققا كەلتۈرگەن. ئىپتىدائىي تېبابەت ئەۋلادمۇ ئەۋلاد داۋاملاشتۇرۇلۇپ مۇئەييەن باسقۇچقا يەتكەندە، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت بىر خىل پەن سۈپىتىدە ئۇنىڭدىن شاخلىنىپ چىققان. ئەمما، ئىپتىدائىي تېبابەت بىر خىل ئىجتىمائىي ھادىسە سۈپىتىدە خەلق ئارىسىدا داۋاملىشىپ ساقلىنىپلا قالماي، ئۈزلۈكسىز بېيىغان ۋە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنى داۋاملىق يېڭى دورا خەت نۇسخىسى بىلەن تەمىن ئېتىپ كەلگەن. ئاۋام تېبابىتى ئۆز تەرەققىياتى داۋامىدا جەمئىيەتنىڭ ھەر قايسى باسقۇچلىرىدىكى ئىجتىمائىي ئاڭ فورماتسىيەلىرىنىڭ كۈچلۈك تەسىرىگە ئۇچرىغان. غەرب تېبابىتى ۋە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى كەڭ ئومۇملاشقان بۈگۈنكى دەۋردە، ئاۋام تېبابىتى رايونىمىزدا يەنىلا مەۋجۇت بولۇپلا قالماي، يېزا - چارۋىچىلىق رايونلىرىدىكى ئاھالىلەر ئىچىدە مەلۇم دەرىجىدە رول ئويناۋاتىدۇ.

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ تۇغۇندىسى — ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت

گەرچە بۇ يازمىدا ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئومۇمىي تەسۋىرىنى كۆرسىتىپ بېرىش مەقسەت قىلىنغان بولسىمۇ، لېكىن ئاۋام تېبابىتى بىلەن ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت «يىپ بىلەن كېۋەزنىڭ ئىشى يوق» دېگەن مۇناسىۋەتتە ئەمەس، بەلكى «مۇڭگۈزگە ئۇرسا تۇيىقى سىرقىراپتۇ» دېگەندەك ئانا - بالىلىق مۇناسىۋەتكە ئىگە بولغاچقا، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتكە دائىر بەزى ئاساسىي چۈشەنچىلەر ئۈستىدە توختالماي تۇرۇپ، بۇ ئىككىسىنىڭ مۇناسىۋىتى ۋە ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىنى ياخشى يورۇتۇپ بەرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا، بۇ يەردە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە ئالاھىدىلىكىگە دائىر مەسىلىلەر ھەققىدە قىسقىچە توختىلىمىز.

1. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ ئانىسى — ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى

يۇقىرىدىكى ماۋزۇدا دەپ ئۆتكىنىمىزدەك ئاۋام تېبابىتى ئەڭ قەدىمكى دەۋرلەردە كېسەللىكتىن قۇتۇلۇپ، ھاياتىنى ساقلاش تەقەززاسى تۈپەيلىدىن ئېلىپ بېرىلغان ئىستىخىيەلىك تېببىي ئىزدىنىشلەر ئارقىلىق بارلىققا كەلگەن. بۇ باسقۇچتىكى تېبابەت بىلىملىرى نەزەرىيەۋى بىلىش دەرىجىسىگە كۆتۈرۈلمىگەن ئىستىخىيەلىك تەجرىبە بىلىملىرى، شۇنداقلا پارچە - پۇرات، رەتسىز ۋە يېزىقتا ئېلىنمىغان ئاغزاكى تېبابەت ئىدى. دەۋرلەرنىڭ ئۆتۈشى، دورا ۋە داۋاسازلىق بىلىملىرىنىڭ كۆپىيىشى، بەزى زىل - زېرەك، ئىجتىھادلىق كىشىلەرنىڭ بۇ پارچە - پۇرات، ئاغزاكى تېببىي بىلىملەرنى توپلىشى ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتىدە قوللىنىشى ئارقىسىدا بارلىققا كەلگەن ۋە مەلۇم دەرىجىدە كەسپلەشكەن ئەمچى ۋە ئوتاچىلار ئۆزلىرى توپلىغان دورا خەت نۇسخىلىرىدىن پايدىلىنىپ، ھاجەتمەنلەرگە دورا بۇيرۇش داۋامىدا، ئېنىقكى، بەزى مەسىلىلەرگە دۇچ كەلگەن (گەرچە ئۇ زامانىنىڭ تېبابىتى ھەققىدە ئېنىق مەلۇماتلار قالمىغان بولسىمۇ، لېكىن شۇ چاغلاردىن ھازىرغا يېتىپ كەلگەن بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدىن پايدىلىنىپ ئۇلار دۇچ كەلگەن مەسىلىلەرنى قىياس قىلىشقا بولىدۇ).

بىرىنچى نۇسخا: «چىشنى قۇرت يەپ ئاغرىسا، زەمچە بىلەن ئانار پوستى ئېزد-

لىپ، خېمىر قىلىنىپ يېقىلسا شىپا قىلۇر». بۇ نۇسخىدا كېسەللىك، دورا تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى كۆرسىتىلگەن. ئەمما، دورا مىقدارى، ئىشلىتىلىش ۋاقتى كۆرسىتىلمىگەن. زەمچە رايونىمىزدىن چىقىدىغان مەدەن بولۇپ، تېبابەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن، ئۇنىڭ مىقدارى ۋە ئىشلىتىلىش ۋاقتى قاتتىق ئۆلچەم بىلەن تىزگىنلەنمىسە، ئېغىز ئىچى ۋە گالنى كۆيدۈرىدۇ، شۆلگەي بىلەن يۇتۇپ بېرىلسە ۋە مىقدارى كۆپرەك بولۇپ كەتسە، قۇستۇرىدۇ، ئىچى سۈرىدۇ، ھەتتا ئادەمنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ.

ئىككىنچى نۇسخا: «ئەگەر كىشى زەھەرلەنگەن بولسا، مۇردار سەنگى (مەدەستان) ياكى سىماب ياكى زەنكار ياكى زەرنىخ، ياكى ئۆلۈك مۇشۇكنىڭ گۆشى ياكى يېغى، ياكى ئەپيۇن، بۇلار بولمىسا سامساق پىشۇرۇلۇپ كالا يېغى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنسا شىپا بولۇر». بۇ نۇسخىدىمۇ، زەھەر قايتۇرىدىغان دورىلارنىڭ نامى بېرىلگەن، ئەمما مىقدارى، تەييارلاش ئۇسۇلى، ئىشلىتىلىش قېتىم سانى بېرىلمىگەن. بۇنىڭدىكى تۆت خىل مەدەن دورىنىڭ بەزىسى رايونىمىزدىن چىقىدۇ، بەزىسى سىرتتىن كېلىدۇ. ھەممىسى زەھەرلىك بولۇپ، قاتتىق ئۆلچەم بىلەن كۆشتە قىلىنمىسا ۋە ئارتۇق ئىستېمال قىلىنسا، زەھەر قايتۇرۇش ئۇياقتا تۇرسۇن، ئوتقا ياغ چاچقاندەك بولۇپ، ئېغىر ئاقىۋەت پەيدا قىلىدۇ.

ئۈچىنچى نۇسخا: «باش تولا ئاغرىسا، ئۆچكە مايىقى كۆيدۈرۈلۈپ، ئوغلاق سۈيدۈكى بىلەن خېمىر قىلىنىپ ماڭلايغا تېڭىلسا دەرھال شىپا قىلىدۇ». بۇ نۇسخىدىكى دورا تەركىبى ناھايىتى ئاددىي، زەھەرلىك تەسىرىمۇ يوق. لېكىن، باش ئاغرىقى ئۇيقۇسىزلىقتىنمۇ، توڭۇپ قالغانلىقتىنمۇ، ماغدۇرسىزلىقتىنمۇ، كەم قانلىقتىنمۇ، روھىي كېسەللىكتىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ (ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابىتىدە باش ئاغرىقى ئوخشاش بولمىغان 30 نەچچە خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ، ئايرىم - ئايرىم داۋالىنىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.) شۇڭا، دورا خەت نۇسخىسىنىڭ ئۆزىدە مەسىلە بولمىغان بىلەن كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئېنىق بولمىسا، دورا كارغا كېلىشى ناتايىن.

بۇلاردىن قىياس قىلىشقا بولىدۇكى، ئەمچى - ئوتاچىلار تېبابىتى باسقۇچىدا، ئەمچى، ئوتاچىلار، ئاۋام تېبابىتىدىكى دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ بۇنداق نۇقسان ۋە يېتەرسىزلىكلىرىنى پەيدىنپەي تونۇپ يەتكەن. بۇنداق تونۇش ئۇلارنىڭ بىر جەھەتتىن كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن كېسەللىك سەۋەبلىرىنىڭ مۇناسىۋىتى ئۈستىدە، يەنە بىر جەھەتتىن كېسەللىك سەۋەبلىرى (كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى تەبئىي ماددىلارنىڭ تەبئىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى) بىلەن دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ تەبئىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى ئۈستىدە پائال ئىزدىنىشكە تۈرتكە بولغان. شۇنداق قىلىپ، بۇ باسقۇچتا تېبابەت تەبئەت ← ئىنسان ← كېسەللىك ← دورا ← داۋالاش زەنجىرىنى بىر پۈتۈن ھالەتتە كۆزىتىش، ئۇلارنىڭ مۇناسىۋىتىنى ئىنسان بەدىنىدە تەكشۈرۈلۈقا ئې-

رىشتۇرۇپ، كېسەللىكتىن ساقلىنىش (ساقىيىش) مەقسەت قىلىنغان تېبابەتكە ئايلانغان. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئەمچى ـ ئوتاچىلار تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىنى ۋە ئۇلارغا مۇناسىۋەتلىك مۇۋەپپەقىيەت تەجرىبىلىرى ۋە مەغلۇبىيەت ساۋاقلىرىنى يىغىش ـ توپلاشتىن باشلىنىپ، پەيدىنپەي تەرەققىي قىلىپ، تۈرلۈك يېمەكلىك، ئىچىملىكلەر ۋە دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى بىلىش، ئىگىلەش؛ ئۇلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان تەسىر ـ خۇسۇسىيەتلىرىنى بىلىش ـ ئىگىلەش؛ تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى تاشقى ئالامەتلىرىدىن ئۇنىڭ كېسەللىك سەۋەبچىلىرى ۋە كېسەللىك پەيدا قىلغان ئەزا ـ ئورنىنى بىلىش، ئىگىلەش؛ يېمەكلىك، ئىچىملىك ۋە دورا ئەشيالىرىنىڭ كېسەللىكلەرگە بولغان پايدا ـ زىيان تەسىرلىرىنى بىلىش ـ ئىگىلەش تەرەپلىرىگە قاراپ كېڭەيگەن.

بۇ، ماھىيەتتە ھادىسىدىن ئۆتۈپ ماھىيەتنى چۈشىنىشكە، تەجرىبىدىن نەزەرىيەنى خۇلاسىلەشكە ئۆتكەنلىك بولۇپ، بۇ باسقۇچتىكى تېبابەت ئىپتىدائىي ئاۋام تېبابىتى باسقۇچىدىكى نوقۇل ئىستىخىيەلىك خاراكتېرىدىن قۇتۇلۇپ، ئاڭلىق ۋە مەقسەتلىك ئېلىپ بېرىلىدىغان تېببىي پائالىيەتكە ئايلانغان. ئاۋام تېبابىتىنىڭ پارچە ـ پۇرات، رەتسىز، ئۆلچەمسىز دورا خەت نۇسخىلىرى ئەمچى ـ ئوتاچىلار قولىدا يىغىلىپ مەلۇم دەرىجىدە رەتلىنىشكە ئىگە بولغان. شۇڭا، بۇ باسقۇچتىكى تېبابەتنى ــ ئەمچى ـ ئوتاچىلار تېبابىتىنىڭ بىر قەدەر تەرەققىي قىلغان باسقۇچى، شۇنداقلا ئىلمىي تېبابەتنىڭ ھامىلە باسقۇچى دېيىش مۇمكىن.

2. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ تەۋەللۇتگاھى ــ قەدىمكى خوتەن

ئەمچى ـ ئوتاچىلارنىڭ پەرۋىشىدە ناھايىتى ئۇزۇن دەۋرلەر ئارقىلىق ۋە ناھايىتى قىيىن بىر ھالەتتە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتكە ھامىلىدار بولغان قەدىمكى زامان ئاۋام تېبابىتى ئاخىر «يەڭگىپ» قەدىمكى زامان ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنى تەۋەللۇت قىلدى. ھازىرغىچە بىزگە مەلۇم بولغان يازما مەلۇماتلارغا قارىغاندا ئۇنىڭ تەۋەللۇتگاھى قەدىمكى ئۇدۇن ــ بۈگۈنكى خوتەن ئىدى.

بۇ ھەقتە «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى» ناملىق كىتابتىن مۇنداق مەلۇماتلارغا ئىگە بولىمىز: «غازباي خوتەندە ئۆتكەن مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپ بولۇپ، ئۇنىڭ ‹غازباينىڭ ئوت ـ چۆپ دورىلار قامۇسى› ناملىق مەشھۇر كىتابىنى يازغانلىقى توغرىسىدا مەلۇمات بار. دەسلەپكى ئىگە بولغان ماتېرىياللارغا ئاساسلانغاندا مىلادىيە 1200 ـ يىللىرى ھىندىستاندا نەشر قىلىنغان ‹ھەدىقەتۇل ئەقالىم› (ھەر قايسى ئەللەر تەزكىرىسى) دېگەن قامۇس خاراكتېرلىك ئەسەردە مۇنداق مەزمۇندىكى مۇھىم مەنبەلەر قەيت قىلىنغان: تېرىم (تارىم) يايلىقىدىكى غازباي قەدىمكى خوتەن رايونى دائىرىسىدىكى نۇرغۇن

دورىلارنى يەكۈنلەپ 312 ماددىلىق دورا قامۇسى يازغان. بۇنىڭدىن خەۋەر تاپقان يۇنان-لىق ئالىم ئەپلاتون ئۆز شاگىرتلىرىنى ئۇنىڭ ئالدىغا ئەۋەتكەن. ئۇلار مىڭ بىر مۇ-شەققەتتە ئالتە ئاي تاغ-دەريالارنى كېزىپ غازباينى تاپقان. غازباينىڭ يۇرتىدا ھەر خىل مېۋە - چېۋىلەرنىڭ يەرگە تۆكۈلۈپ ياتقانلىقى، بىنەپشە، بەدىيان، سانا، يۇمغاقسۇت، ئوغرىتىكەن، ئاقلەيلى، لالە ئوت، ئاچچىق تاۋۇز ... قاتارلىق نەچچە مىڭ خىل ئوت - چۆپ دورىلارنىڭ تارىم ۋادىسىنىڭ ھەممىلا يېرىنى قاپلىغانلىقىنى كۆرگەن. غازباينىڭ 312 ماددىلىق دورىلار كىتابىنى كۆرۈپ ئاپىرىن ئوقۇغان ھەمدە ئەپلاتوننىڭ ھەر خىل ئىلىملەرنى تەھسىل قىلىدىغان ئالىم ئىكەنلىكى، ئەگەر ئەپلاتون بۇ ئەسەرنى كۆرۈش-كە مۇيەسسەر بولالىسا، غازباي ۋە تارىم خەلقىگە ھەر جەھەتتىن زور ياردەملەرنى بې-رىشكە تەييار ئىكەنلىكىنى ئېيتقان. غازباي كۆپ ئويلىنىشلاردىن كېيىن، ھەر قايسى ئەللەر ئارىسىدىكى دوستلۇق ۋە ئىلىم - پەن ئالماشتۇرۇشنى نەزەردە تۇتۇپ، قىممەت-لىك ئەسىرىنى 40 ياشلىق ئوغلى بارىينىڭ قولىغا چىڭ تۇتقۇزۇپ، كەلگەنلەر بىلەن بىللە ئەپلاتوننىڭ ئالدىغا ئەۋەتكەن. ئەپلاتون بارىينى ئالىي ئېھتىرام بىلەن قىزغىن قارشى ئالغان. غازباينىڭ ئەسىرىنى زور ئىشتىياق بىلەن كېچە - كۈندۈز ئوقۇپ چىق-قىپ، غازباينىڭ تېببىي ئىلىمدىكى ماھارىتىگە يۇقىرى باھا بەرگەن ھەمدە بۇنىڭغا جاۋابەن ئامراق قىزى ئەنفىيالۇسنى بارىيغا نىكاھلاپ بەرگەن. مەلۇم مەزگىلدىن كې-يىن بارىي بىلەن ئەنفىيالۇس تارىمغا قايتماقچى بولغاندا، ئەپلاتون غازباينىڭ ئىنساند-يەتكە قوشقان تۆھپىسىگە جاۋابەن ھازىرقى خوتەن رايونىغا قاراشلىق شەھەرلەرنى تې-خىمۇ ھەيۋەت، گۈزەل قىلىپ قۇرۇشقا ياردەملىشىش ئۈچۈن نۇرغۇن ھۈنەرۋەنلەرنى قو-شۇپ ئەۋەتكەن» (سىدىق رەھمەت، مۇختار مامۇت مۇھەممەدى تۈزگەن «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى». ئۇيغۇرچە، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى، 1997 - يىلى 1 - نەشرى، 1، 2 - بەت).

يۇقىرىقى نەقىلدىكى بايانلاردىن بىز مۇنداق خۇلاسىگە كېلەلەيمىز: (1) غازباي ئەينى زاماندىكى تېبابەت ئىلمىنى پۇختا ئۆگەنگەن ۋە چوڭقۇر تەتقىق قىلغان ئەمچى - ئوتاچىلارنىڭ بىرى ئىدى. ئۇ تارىم ۋادىسىدىكى ھەر قايسى بوستانلىقلاردا تېببىي پا-ئالىيەت بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان ئەمچى - ئوتاچىلارنىڭ شۇنداقلا خەلق ئىچىدىكى دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە داۋالاش تەجرىبىلىرىنى توپلاپ، رەتلەپ، تەتقىق قىلىپ مۇ-كەممەل بىر ئەسەرگە ئايلاندۇرغان؛ (2) غازباينىڭ «ئوت - چۆپ دورىلار قامۇسى» نام-لىق 312 ماددىلىق بۇ كىتابى نوقۇل دورا خەت نۇسخىلىرى توپلىمى ئەمەس. ئۇنىڭدا نۇرغۇن دورا خەت نۇسخىلىرى يېزىلغاندىن سىرت تېبابەت نەزەرىيەسى ۋە ئەمەلىي تې-بابەتكە دائىر نۇرغۇن مۇپەسسەل مەزمۇنلارنىڭ يېزىلغانلىق ئېھتىمالى ناھايىتى چوڭ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، قەدىمكى يۇناننىڭ مەشھۇر پەيلاسوپى، ئەخلاقشۇناس ئالىمى ۋە تېبابەت ئۇستازلىرىنىڭ بىرى بولغان ئەپلاتوننىڭ ئۇنچىلىك يۇقىرى دەرىجىدىكى قىزد-

قىشى ۋە قايىللىقىغا ئېرىشەلمەس ئىدى؛ (3) غازباينىڭ بۇ مەشھۇر قامۇسى ئەپلاتون ۋە ئۇنىڭ شاگىرتى، مەشھۇر يۇنان پەيلاسوپى ۋە دۇنيا ئالىملىرى تەرىپىدىن ئىلمىي تېبابەتنىڭ بىرىنچى ئۇستازى دەپ ئېتىراپ قىلىنغان ئەرەستۇ (ئارىستوتېل) نىڭ تېببىي تەتقىقاتلىرىغا ۋە ئۇلارنىڭ ئەسەرلىرى ئارقىلىق، يۇنان تېبابىتىگە مۇئەييەن تەسىر كۆرسەتكەن.

يېقىندا قايتا نەشر قىلىنغان «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» دا قەدىمكى زامان تېبابىتىمىز ھەققىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان تۆۋەندىكى بايانلار بىزنى بۇ ھەقتە تېخىمۇ ئېنىقراق چۈشەنچە ھاسىل قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلدى: «تېبابىتىمىز ئۆزىنىڭ دورىگەرلىك ۋە كىلىنىكا جەھەتتىكى تەجرىبىسىنىڭ مولۇقى، نەزەرىيە سىستېمىسىنىڭ ئەينى زامانغا ماس مۇكەممەللىكى، دىياگنوز بىلەن داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ كۆپ خىللىقى ۋە ئىلغارلىقى قاتارلىق ئۇستۇنلۇكى بىلەن ئېلىمىز ئىچى ۋە سىرتىدىكى مىللەتلەر تېبابىتى ھەمدە قوشنا ئەللەر تېبابىتىگە، جۈملىدىن ئىسلام تېبابىتىگە ئۈنۈملۈك تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشۇپ، ئەينى زامانلاردا داڭ چىقارغانىدى. مەسىلەن، مىلادىيەنىڭ 1200 ~ 1300 - يىللىرى ھىندىستاندا نەشر قىلىنغان ‹ھەر قايسى ئەللەر تەزكىرىسى› ناملىق كىتابتا بۇنىڭدىن 3000 يىللار بۇرۇنقى تارىم ئويمانلىقىدىكى تېبابەتچىلىك ئۇستىدە توختىلىپ: ‹قارا قۇرۇم تېغىنىڭ شىمالىدىكى ئەلنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاش تېخنىكىسى ناھايىتى ئۇستۇن ئىدى، دەپ شەرھلەنگەن ۋە غازباي دېگەن ئاتاقلىق تېۋىپنىڭ مۇرەككەپ دورا خەت نۇسخا (رېتسېپ) لىرى بىلەن كېسەللىك داۋالىغانلىق ئىش - ئىزلىرى ۋە دورىگەرلىك كىتابى ھەققىدە قىزىقارلىق رىۋايەتلەر بايان قىلىنغان»، («جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى. ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى»، ئۇيغۇرچە، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2009 - يىلى 2 - نەشرى 1 - باسمىسى، ئۈچىنچى جىلد. 1، 2 - بەت)

دېمەك، قەدىمكى ئۇدۇنلۇق غازباي ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئاۋام تېبابىتى ئۇتۇقلىرىنى پۇختا ئۆگىنىپ ۋە تەتقىق قىلىپ، ئۇنىڭدىن شاخلىنىپ چىققان ۋە بىر قەدەر پىشىپ يېتىلگەن ئەمچى - ئوتاچىلىق تېبابەت بىلىملىرىنى مۇئەييەن نەزەرىيە ۋە سىستېمىغا بويىچە رەتلەپ ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت دەرىجىسىگە كۆتۈرگەن بۈيۈك ئۇستاز بولۇپلا قالماي، يەنە بۇ تېبابەتنىڭ شۆھرىتىنى تارقاتقان بۈيۈك تېبابەت ئالىمىدۇر.

3. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ تەۋەللۇت دەۋرى

بۇ مەسىلىنى تۆۋەندىكى بىر قانچە جەھەتتىن چۈشىنىپ ئۆتىمىز:

1) غازباينىڭ ياشىغان دەۋرى ۋە ئەسەرىنىڭ بارلىققا كەلگەن ۋاقتى: غازباينىڭ مەشھۇر ئەسىرى توغرىسىدىكى يۇقىرىقى مەلۇماتلاردا غازباينىڭ تۇغۇلغان، ۋاپات بولغان يىل دەۋرى ئېنىق كۆرسىتىلمىگەن. ئەمما، ئۇنىڭ ئەسىرىنى ئەكەلدۇرۇپ زور

www.uyghurkitap.com

قىزىقىش بىلەن ئوقۇغان ۋە يۇقىرى باھا بەرگەن ئەپلاتون مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 427 ـ يىلى تۇغۇلۇپ، مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 347 ـ يىلى ۋاپات بولغان. دېمەك، غازباي ئەپلا ـ تون بىلەن زاماندىش ئۆتكەن. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەينى زاماننىڭ ھەر خىل شارائىتلىرى بويىچە ئېيتقاندا بۇنداق بىر كاتتا ئەسەرنىڭ ھېچقانچە ئىش كۆرمىگەن ياش ئەمچىلەر ـ نىڭ قولىدىن چىقىشى مۇمكىن ئەمەس، شۇنداقلا بۇنداق بىر ئەسەرنىڭ شۆھرىتىنىڭ تومەن چاقىرىم يىراقلىقتىكى ئەپلاتوننىڭ قولىغا يېتىپ بېرىشىغىمۇ نۇرغۇن ۋاقىت كېتىدۇ. بۇلارنى ھېسابقا ئالغىنىمىزدا غازباينىڭ بۇ ئەسىرى مىلادىيەدىن بۇ ـ رۇنقى 400 ـ يىلى ئەتراپىدا بارلىققا كەلگەن بولۇشى مۇمكىن.

2) خەنزۇچە مەلۇماتلاردىكى قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى: مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 770 ~ 221 ـ يىللار ئارىلىقىدا يېزىلغان مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ قەدىمكى كىلاسسىك تېببىي ئەسىرى «خۇاڭدى نېيجىڭ سۇۋېن» دېگەن كىتابنىڭ «ياتلارنىڭ پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە مەنپەئەتلىك دورا خەت نۇسخىلىرى ھەققىدە» دېگەن بابىدا غەربىي يۇرت ـ نىڭ تەبىئىي مۇھىتى، كېسەللىك ۋە دورىلار ھەققىدە بايان قىلىنىپ: «غەرب ئالتۇن، قاشتېشى ماكانى، ئۇ يەرلەر قۇم تاشلىق بولۇپ، دائىرىسى كەڭ، شامال كۈچ، زېمىنى قاتتىق، خەلقلىرى تاغلارغا ئولتۇراقلاشقان بولۇپ، يۇڭ رەختلەردىن كىيىم كىيىدۇ. مايلىق، قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يەيدۇ. شۇڭا، تاشقى ئىللەتلەر ئۇلارنىڭ تېنىنى زەرەرلەن ـ دۈرەلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ كېسەللىكى ئىچكى جەھەتتىن پەيدا بولىدۇ. داۋالاشتا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. شۇڭا، زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلار غەربىي دىياردىن كېلىدۇ» دەپ يېزىلغان. «تاغ ـ دەريالار ھەققىدە قىسسە»، «مۇھەررەت تەزكىرىسى» قاتار ـ لىق كىتابلاردىمۇ غەربىي دىياردىن كەلتۈرۈلىدىغان خۇشبۇي شاراب، زاراڭزا چېچىكى، نىلۇپەر، قاشتېشى، چىلان قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپلەنگەن «جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى. ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» ئۇيغۇرچە، شىنجاڭ خەلق نەش ـ رىياتى، 1988 ـ يىلى نەشرى، 1 ـ جىلد، 4 ـ، 5 ـ بەتلەر.

يۇقىرىدا كەلتۈرۈلگەن نەقىل بىزگە مۇنداق بىر قانچە مەسىلىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ: ① «خۇاڭدى نېيجىڭ سۇۋېن» دېگەن كىتاب خان سارىيى جەمەتىنىڭ كېسەل ـ لىكلىرىنى داۋالاشقا دائىر كىتاب بولغاچقا، ئۇنىڭدىكى مەلۇماتلار خېلىلا ئىشەنچلىك؛ ② بۇ نەقىلدە دېيىلگەن «غەربىي دىيار» كەڭ مەنىدە جۇڭگونىڭ غەربىي قىسمىغا جايلاشقان نۇرغۇن جايلارنى كۆرسەتسىمۇ، «ئالتۇن، قاشتېشى ماكانى»، «قۇم ـ تاش ـ لىق، شامال كۈچ» دېگەن تەپسىلاتلىرى كونكرېت ھالدا تارىمنى — خوتەن زېمىنىنى كۆرسىتىدۇ؛ ③ «زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ» دېگىنى مەدەستان، نۆشۈدۈر، زەرنىخ، زەمچە قاتارلىق زەھەرلىك مەدەن دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق كۈچلۈك دورىلار مۇۋاپىق، توغرا ئىشلىتىلمىسە زەھەرلىنىشنى، ھەتتا ئۆلۈمنى كەل ـ تۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھالبۇكى، ئاۋام تېبابىتىنىڭ سەۋىيەسى بۇ خىل دورىلارنى ئىشلىـ

تىشكە قادىر ئەمەس. پەقەت خېلى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنىڭ ئۆلچەملەشكەن دورىگەرلىك نۇسخىلىرى ئارقىلىق ئاندىن بۇ خىل دورىلارنى تېببىي مەقسەتتە بىخەتەر ئىشلىتىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ؛ ④ بۇ خىل زەھەرلىك دورىلار ۋە ئۇلارنىڭ ئىشلىتىلىش ئۇسۇللىرىنىڭ ئاغزاكى تېبابەت ھېسابلىنىدىغان ئاۋام تېبابىتى ۋاسىتىسى ئارقىلىق ئىچكىرىدىكى خان سارايلىرىغا تارقىلىپ كىرىش مۇمكىنچىلىكى يوق دېيەرلىك. ئۇ پەقەت غەربىي دىيارنىڭ يېتىشكەن تېبابەت ئالىملىرى ياكى ئۇلارنىڭ يۇقىرى سەۋىيەلىك ئىلمىي تېبابەت ئەسەرلىرى ئارقىلىق ئاندىن باشقا جايلارغا تارقالغان؛ ⑤ يۇقىرىقى نەقىلدىكى مەلۇماتلار بويىچە، مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 770 ~ 221 ـ يىللار (ئەمىنىيە ۋە يېغىلىق دەۋرىدە) تارىم ۋادىسىدا ئۆز جايىدىن ھالقىپ شەرق، غەربكە تارقالغۇدەك دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت بارلىققا كەلگەن.

3) بەقرات، خوتەن ساكلىرى ۋە خوتەندە ئەپلاتون رىۋايەتلىرى: (1) بەقرات (ھېپپوكرات) مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 460 ~ 377 ـ يىللاردا ياشىغان مەشھۇر پەيلاسوپ ۋە كاتتا ھەكىم. ئۇ پۈتۈن ئۆمرىنى تېبابەت تەتقىقاتىغا بېغىشلاپ، تېبابەت توغرىسىدا 72 جىلدتىن ئارتۇق ئەسەر يازغان. ئۇ «يۇناننىڭ مەشھۇر تارىخچىسى ھىرودوتنىڭ شەرقىي مەملىكەتلەر ۋە ئۇ يەردىكى خەلقلەرنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا بولغان كۆز قاراشلىرىنى بايان قىلغان ساياھەتنامە تارىخى ۋە فىزىكاشۇناسلار، مەسىلەن، دېموكرىتىس قاتارلىقلارنىڭ تەبىئەت ھادىسىلىرى توغرىلىق يازغان بايانلىرىدىن پايدىلىنىپ، شۇنداقلا ياش ۋاقتىدا ئاسىيادىكى قىرىم يېرىم ئارىلىدا ياشىغان چاغلىرىدا تۈرك خەلقلىرىدىن بولغان سىكىفلەر (ساكلار) نىڭ تەبىئەت دۇنياسى ھەققىدىكى ئىپتىدائىي ماتېرىيالىستىك كۆز قاراشلىرىنىڭ ئاساسى بولغان ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق (قاراشلىرى) دىن ئالغان تەسىراتى ئاساسىدا ‹تۆت چوڭ ماددا› تەلىماتىنى يېزىپ چىققان. شۇنىڭدەك ئادەم بەدىنىدىكى ھاياتلىقنىڭ ئەڭ مۇھىم سۇيۇقلۇقلىرىغا دائىر ‹تۆت خىلت نەزەرىيەسى› نى ئوتتۇرىغا قويغان» (سىدىق رەھمەتنىڭ «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى» ناملىق كىتابىغا قوشۇمچە قىلىنغان «ئۇيغۇر تېبابىتى ۋە دۇنيا تېبابىتىگە زور تەسىر كۆرسەتكەن ئاتاقلىق تېببىي ئالىملار» ناملىق ماقالىسى. «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى»، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى، 1997 ـ يىلى 1 ـ نەشرى، 332، 333 ـ بەتلەر).

(2) خوتەن ساكلىرى: قەدىمكى خوتەن دىيارىدا ساك، چان، سوغد، ھۇن، توخرى، روران قاتارلىق خېلى كۆپ قەدىمكى قەبىلىلەر ئارىلاش ياشىغان ۋە كېيىنكى ئۇزاق تارىخىي جەرياندا تەدرىجىي ھالدا ئۇيغۇرلىشىپ كەتكەن. ئاشۇلارنىڭ ھەممىسى ھازىرقى خوتەنلىكلەرنىڭ ئېتنىك تەركىبلىرىنى تەشكىل قىلغۇچى يىراق ئەجدادلىرىدۇر. بىر قىسىم ئالىملارنىڭ قارىشىچە «مىلادىيەدىن 10 ئەسىر بۇرۇنقى چاغلاردا ساكلار خوتەندە ئولتۇراقلىشىپ ھايات كەچۈرگەن. بۇ، ئىلى دەريا ۋادىلىرىغا كېلىپ ئول-

تۇراقلاشقان ساكلار بىلەن دەۋرداشلىقتا ئىگە... 1984 ـ يىلى لوپ ناھىيەسىدىكى سامپۇل قەبرىستانلىقىدىن ساكلارنىڭ كىيىنىش ۋە دەپنە ئادەتلىرىگە خاس بولغان ئۇچلۇق يۇڭ توقۇلما پوسما، كىگىزدىن تىكىلگەن ئۇچلۇق قالپاق كىيگۈزۈلگەن جەسەتلەر ۋە بەزى جەسەتلەرگە ھەمدەپنە قىلىنغان يالپۇز قاتارلىق دورا بۇيۇملىرى تېپىلدى... سامپۇل قەدىمكى قەبرىستانلىقى دۆلەت دەرىجىلىك قوغدىلىدىغان مەدەنىيەت يادىكارلىق ئورنى بولۇپ، بۇ قەبرىستانلىقنىڭ ئەڭ بۇرۇنقى دەۋرى بۇنىڭدىن 2600 يىلدىن بۇرۇنقى چاغلارغا توغرا كېلىدۇ». («خوتەننىڭ قىسقىچە تارىخى»، خەنزۇچە، جۇڭجۇ قەدىمكى ئەسەرلەر نەشرىياتى، 2002 ـ يىلى 1 ـ نەشرى، 176 ـ بەت).

«سىماچيەن يازغان ‹تارىخىي خاتىرىلەر› نىڭ ‹غەربىي يۇرت تەزكىرىسى› دە ‹ساكلار تارقىلىپ بىر قانچە ئەل بولۇپ كەتكەن. سۇلى (قەشقەر) نىڭ غەربىي شىمالى، ئۇدۇن، سىنىد تەۋەلىرى قەدىمكى ساكلار نەسلىدىندۇر› دەپ خاتىرە قالدۇرۇلغان. ساكلارنىڭ تىلى ھەققىدە ياۋروپا تەتقىقاتچىلىرى، مەسىلەن، ئارستوف، ئېدوئارد مېيىر، كىلاپروت ۋە باشقىلار ساكلارنى ‹تۈركىي تىلدا سۆزلىشىدىغان قەبىلىلەر ئىدى› دەپ قەتئىي ھۆكۈم قىلىدۇ». (ئاينۇر قاسىم، ئىسرائىل مۇتىللا، «تارىخىي يۇرت — ‹ئىكىساق› نامىنىڭ كېلىش مەنبەسى ھەققىدە». «تىل ۋە تەرجىمە» ژۇرنىلى، ئۇيغۇرچە، 2010 ـ يىلى 3 ـ سان 60 ـ بەت).

سامپۇل قەبرىستانلىقىدىن تېپىلغان ئاخىرەتلىك بۇيۇملار ئىچىدە يالپۇزدىن ئۆزگە يەنە كۈمىلاچ، مەجۇن دورا، كۈمۈش رەڭلىك توقىچاق دورا، قىزىل رەڭلىك تالقان دورا، شۇنداقلا ئىپار قاپچۇقى قاتارلىقلارمۇ بار.

يۇقىرىقى بىر نەچچە نەقىلدىن مۇنداق چۈشەنچىلەرنى ھاسىل قىلالايمىز: ① گەرچە غازابىينىڭ كاتتا ئەسىرىنىڭ خوتەن ساك يېزىقى ياكى قارۇشتى يېزىقىدا يېزىلغانلىقىنى جەزملەشتۈرۈشكە ئاجىز بولساقمۇ، لېكىن قىرىم ساكلىرىدا مەۋجۇت بولغان ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددا قاراشلىرى قىرىم ساكلىرى بىلەن بىر ئۇرۇقتىن بولغان خوتەن ساكلىرىدىمۇ مەۋجۇت بولغان بولۇشى تامامەن مۇمكىن. شۇڭا، غازابىينىڭ قامۇسىدىمۇ بۇ تۆت چوڭ ماددا ۋە ئۇنىڭ ئىنسان بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشىدىكى رولى، خۇسۇسىيەتلىرى (خىلىت ئۆزگىرىشلىرى) توغرىسىدىكى مەزمۇنلار ئەكس ئەتكەن بولۇشى مۇمكىن؛ ② بەقرات ھەكىم غازابىي بىلەن زامانداش بولغاچقا، غازابىينىڭ ئەپلاتون ئارقىلىق ئەكەلدۈرۈلگەن قامۇس كىتابىنى بەقراتمۇ كۆرگەن بولۇشى ياكى مەزمۇنىدىن خەۋەر تاپقان بولۇشى مۇمكىن؛ ③ سامپۇل قەبرىستانلىقىدىن يالپۇز، ئىپار قاپچۇقى، كۈمىلاچ مەجۇن دورا، كۈمۈش رەڭلىك توقىچاق دورا، قىزىل رەڭلىك تالقان دورا قاتارلىقلارنىڭ تېپىلغانلىقى مىلادىيەدىن بەش ـ ئالتە ئەسىر ئىلگىرىكى چاغلاردا خوتەندە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ۋە دورىگەرلىكىنىڭ خېلى دەرىجىدە راۋاجلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى، كۈمىلاچ دورا، مە-

جۇن دورا، توقچاق دورا قاتارلىقلار تەركىب جەھەتتىنمۇ مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرىغا مەنسۇپ بولۇپ، بۇلار ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتكە خاس دورا مەھسۇلاتلىرىدۇر.

(3) خوتەندە ئەپلاتۇن رىۋايەتلىرى: خوتەن خەلقى ئارىسىدا ئەپلاتۇنغا مۇناسىۋەتلىك بەزى رىۋايەتلەر تارقالغان. تۆۋەندە بىر نەچچىسىنىلا مىسال قىلىمىز:

«... ئەپلاتۇن كاتتا ھەكىم ئىكەن. ئۇ بىر قېتىم زېمىستان سوغۇق بىلەن كېسەللىك ئۇستىدە توختىلىپ مۇنداق دەپتۇ: ئەگەر، زېمىستان سوغۇق بولمىسا ئىدى، جاھاندا نۇرغۇن كېسەللىكلەر بولماس ئىدى. زېمىستان سوغۇق ئۇكەر يۇلتۇزغا باغلىقتۇر. مەن نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا قادىر بولساممۇ، ئەپسۇسكى، ئۇكەر يۇلتۇزنى يوقىتىشقا قادىر ئەمەسمەن».

ئەپلاتۇن مۇنداق دەپتۇ: «چىۋىن نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ مەنبەسىدۇر. چىۋىن بولمىسا كېسەللىكلەر ئاز بولاتتى. مەن نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا چارە تاپقان بولساممۇ، ئەپسۇسكى، چىۋىننى چالا قويماي يوقىتىشنىڭ ئامالىنى تاپالمىدىم».

«ئەپلاتۇن شۇنداق كاتتا ھەكىم ئىكەنكى، ئۇ ‹ئۆلمەسلىكنىڭ دورىسى› نى ياسىغان ئىكەن. ھاياتىنىڭ ئاخىرقى دەملىرىدە ئۇ بىر قۇتا دورىنى ئۆزىنىڭ مەھرەم شاگىرتىغا بېرىپ: ‹ھاياتىم ئاخىرلىششقا ئاز قالدى، بۇ ئۆلمەسلىكنىڭ دورىسىدۇر. مەن جان تەلپىنزى قىلىۋاتقاندا سەن بۇ دورىنى ئاغزىمغا قۇيغىن. شۇنىڭ بىلەن مەن گۆر ئازابىدىن قايتىپ يەنە ئۇزاق ياشىغايمەن› دەپ تاپىلاپتۇ. دېگەندەك ئۇزاق ئۆتمەيلا ئەپلاتۇن جان تەلپىنزى قىلىشقا باشلاپتۇ. ھېلىقى غۇلام ئۇستازى بەرگەن دورىنى ئۇنىڭ ئاغزىغا قۇيماقچى بولۇپ قولىنى يېقىن ئاپارغان بولسىمۇ، كۆڭلىدە تۇيۇقسىز: ‹مەن بۇنىڭدىن ئۆگىنىدىغاننى ئۆگىنىپ بولدۇم. ئەگەر ئۇ تىرىك قالسا مەن يەنە مالاي بولۇپ يۈرۈۋەرگۇدەكمەن، مەڭگۈ باش كۆتۈرۈپ شۆھرەت قازىنالمىغۇدەكمەن، ئۇنى قۇتقازغاننىڭ نېمە پايدىسى؟› دېگەن خىيال كېچىپتۇ ـ دە، توختاپ قاپتۇ. ئەپلاتۇن: ‹قۇي، قۇي، قۇي...› دەپ تەكرارلاۋېرىپتۇ. ئەمما، ھېلىقى شاگىرتنىڭ شەيتىنى غالىب كېلىپ دورىنى ئۇستازىنىڭ ئاغزىغا قۇيماي يەرگە تۆكۈۋېتىپتۇ. ئەپلاتۇن ‹قۇي› دېگەن گەپنى تەكرارلىغىنىچە ھەسرەت ئىچىدە جان ئۈزۈپتۇ...»

خوتەندىن تۇمەن چاقىرىم يىراقلىقتىكى يۇنانىستاندا ياشاپ، بۇنىڭدىن 24 ئەسىر بۇرۇنقى زامانلاردا ئالەمدىن ئۆتكەن ئەپلاتۇن توغرىسىدىكى بۇنداق رىۋايەتلەرنىڭ خوتەن خەلقى ئىچىدە ھازىرغىچە كەڭ تارقىلىپ كېلىۋاتاتقانلىقى سەۋەبسىز بولمىسا كېرەك. ئەلۋەتتە بۇ رىۋايەتلەرنى ئەينى دەۋردە غازابىنىڭ ئوغلى بارىينىڭ بىر مۇنچە ھەمراھلىرى بىلەن بىللە دادىسى غازاباي يازغان تېبابەت كىتابىنى ئېلىپ، ئەپلاتۇن ئەۋەتكەن ئەلچىلەر بىلەن يۇنانىستانغا بېرىپ، كىتابنى ئەپلاتۇنغا سوۋغا قىلغانلىقى، ئەپلاتۇننىڭ بۇنىڭدىن سۆيۈنۈپ، قىزى ئەنفىيالۇسنى بارىيغا نىكاھلاپ بېرىپ، نۇرغۇن ھو-

www.uyghurkitap.com

نەرۋەنلەرنى قوشۇپ خوتەنگە يولغا سالغانلىقىدەك ئىشلارنىڭ ھەقىقەتەن مەۋجۇت بولغانلىقىنى ئىسپاتلاپ بېرىدىغان ھەقىقىي تارىخ دېگىلى بولمىسىمۇ، لېكىن، ئۇ ئەينى زاماندا تارىم ۋادىسىدىكى ئاھالىلەر بىلەن يۇنانىستان ئوتتۇرىسىدا سودا ۋە مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش، جۈملىدىن تېبىبىي ئىلىم ئالماشتۇرۇشقا دائىر خېلى كۆپ باردى - كەلدى مۇناسىۋەتلەرنىڭ بولغانلىقىنى مەلۇم ياقتىن ئەكس ئەتتۈرسە كېرەك.

4. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىشى ھەققىدىكى ھازىرقى نوپۇزلۇق قاراشلار

«ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە بولۇش بىلەن دۇنياغا مەشھۇر» («جۇڭگو تېبىبىي قامۇسى تارماق تومى. ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى»، شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 1988 - يىلى 1 - نەشرى 1 - باسمىسى. بىرىنچى جىلىد 3 - بەت). «ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ تۈرىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىگە بىرى، ئۇيغۇرلار ياشىغان زېمىننىڭ تەبىئىي ئېكولوگىيەلىك ئالاھىدىلىكى سەۋەب بولغان بولسا، يەنە بىرى، 2500 يىللىق تارىخقا ئىگە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ خەلق ئارىسىغا سىڭىپ كەتكەنلىكىدىن، كىشىلەرنىڭ مىزاج ۋە خىلىت قارىشىنىڭ مۇكەممەللىكىدىن، ئۆز مىزاجىنى تەبىئىي شارائىتقا ماسلاشتۇرۇش ئېھتىياجىدىن كەلگەن» (ۋەلى كېرىم كۆكئالىپ، «ئۇيغۇر تائاملىرى قامۇسى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2007 - يىلى 1 - نەشرى، 13 - بەت).

يۇقىرىدا كەلتۈرۈلگەن نەقىللەردە ئۇيغۇر تېبابىتى 2500 يىللىق تارىخقا ئىگە دەپ قەيت قىلىنغان. لېكىن، ئۇنىڭ خاراكتېرىنىڭ ئاۋام تېبابىتى (ئاممىۋى تېبابەت، ساددا تېبابەت) ياكى ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ئىكەنلىكى ئېنىق كۆرسىتىلمىگەن. لېكىن، يۇقىرىدىكى بايانلىرىمىزغا دىققەت قىلىش بىلەن بىللە تۆۋەندىكى بىر قانچە مەسىلىلەر ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزسەك، بۇ نۇقتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇش قىيىن ئەمەس.

«بۇنىڭدىن تەخمىنەن ئالتە - يەتتە مىڭ يىللار ئىلگىرى قەدىمدە ئۇدۇن دەپ ئاتالغان خوتەن يېڭى تاش قورال دەۋرىگە كىرگەن.»، «بەزى ئالىملار بۇنىڭدىن 12 مىڭ يىللار ئىلگىرى سىلىق، ياغلاش، پارقىراق خوتەن قاشتاشلىرى ئوتتۇرا تۈزلەڭلىككە توشۇلۇشقا باشلىغان دەپ قارايدۇ» («خوتەن ئالاھىدە مەنزىرىسى» «和田风物». خەنزۇچە، شىنجاڭ گۈزەل سەنئەت - فوتوسۈرەت نەشرىياتى، 1994 - يىلى 1 - نەشرى، 1 - بەت). بۇلاردىن خوتەندە ئىنسانلارنىڭ يېڭى تاش قوراللارنى ئىشلەپچىقىرىشنى يولغا قويغانلىقىغا ئالتە - يەتتە مىڭ يىل بولغانلىقى، ماكانلىشىپ تىرىكچىلىك قىلغانلىقىغا ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزاق بولغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. مۇبادا بۇ يەردە 2500 يىلنىڭ ئالدىدا بارلىققا كەلگىنى ئىلمىي تېبابەت ئەمەس، ئاممىۋى تېبابەت ئىدى دېيىلسە، تەبىئىلا ئىككى خىل سوئال كېلىپ چىقىدۇ: بىرى، ئۇنىڭدىن بۇرۇنقى نەچچە مىڭ يىل ئىچىدە بۇ يەردە ھەر

خىل كىسەللىك يوقمىدى، قەدىمكى ئاھالىلەر كىسەللىكتىن ساقلىنىش، داۋالاش تو-
غرىسىدا ئىزدەنمىگەنمۇ؟ ۋاھالەنكى، قەدىمكى زاماندا ھەر خىل كىسەللىكنىڭ يوق بولۇ-
شى ئەسلا مۇمكىن بولمىغىنىدەك، كىشىلەرنىڭ ئۇنىڭغا قارىتا ھەر خىل چارە ـ تەدبىر-
لەرنى قوللىنىپ، ئىپتىدائىي تىبابەتنى بارلىققا كەلتۈرمىگەن بولۇشىمۇ زادىلا ئەقىلگە
سىغمايدۇ.
يەنە بىرى، ئەگەر بۇ يەردە 2500 يىل ئالدىدا بارلىققا كەلگىنى راستتىنلا ئاۋام تې-
بابىتى (ئاممىۋى تىبابەت) بولسا، ئۇنداقتا ئۇيغۇرلاردا ئىلمىي (كەسپىي) تىبابەت قاچان
بارلىققا كەلگەن؟ ياكى ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ھازىرغىچە داۋاملىشىپ كەلگەن تىبابەت-
نىڭ ھەممىسى ئاممىۋى تىبابەتمۇ، ئىلمىي تىبابەت يوقمۇ؟ ئۆز ـ ئۆزىدىن ئايانكى،
بۇنداق بولۇشىمۇ ئەسلا مۇمكىن ئەمەس. تاللاشقا بولىدىغان بىردىنبىر توغرا جاۋاب شۇ-
كى، «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» بىلەن «ئۇيغۇر تائاملىرى قامۇسى» دا 2500 يىلنىڭ ئال-
دىدا بارلىققا كەلگەن دەپ كۆرسىتىلگەن تىبابەت بىردەك ئۇيغۇر ئىلمىي تىبابىتى (يەنى
كەسپىي تىبابەت ــ تىبابەت ئىلمى) نى كۆرسىتىدۇ.
ياش تېۋىپ، ئىجتىھادلىق ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقاتچىسى ئەخمەتجان ئىسمايىل ئە-
پەندىمۇ «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى توغرىسىدا سوئال ـ جاۋابلار» ناملىق ماقالىسىدە:
«ئىنسانلارنىڭ ساقلىق ۋە بىخەتەرلىكىنى ئاسراشتا ئالدى بىلەن تېببىي بىلىملەر
ھەققىدە ئىزدىنىدىغانلىقىنى ھېساب قىلغاندا ئۇيغۇرلارنىڭ تېببىي پائالىيەتلىرىنى
تېخىمۇ بالدۇر دەپ ئېيتىش مۇمكىن. ئەمما، نەزەرىيەۋى ۋە مەلۇم داۋالاش ئۇسۇلىغا
ئىگە سىستېمىلىق ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ شەكىللەنگىنىگە 2500 يىل بولدى» دەپ يا-
زىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ بۇ قاراشلىرىدا «تىبابەت نەزەرىيەسى ۋە ئۇنىڭ يېتەكچىلىكىدىكى
داۋالاش ئۇسۇللىرى بىر پۈتۈن سىستېما بولۇپ شەكىللەنگەن ئۇيغۇر ئىلمىي (كەس-
پىي) تىبابىتىنىڭ بارلىققا كەلگىنىگە 2500 يىل بولدى. بۇ خەلقنىڭ تېببىي پائالى-
يەتلىرى (يەنى سىستېمىلاشمىغان ساددا تىبابەت ــ ئاۋام تىبابىتى) ئۇنىڭدىن بۇرۇنقى
چاغلاردىمۇ مەۋجۇت ئىدى» دېگەن پىكىرنى ئالغا سۈرىدۇ. (ئەخمەتجان ئىسمايىل،
«ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ شانلىق نۇرى»، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 2004 ـ يىلى
1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى، 189 ـ بەت).
خەيرىيەتكى، «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نىڭ 1988 ـ يىلىدىكى تۇنجى نەشرىدە
«ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە بولۇش بىلەن دۇنياغا مەش-
ھۇر» دەپ كۆرسىتىلگەن تىبابەتنىڭ ئىلمىي (كەسپىي) تىبابەت ياكى ئاۋام (ئاممىۋى)
تىبابىتى ئىكەنلىكى، يەنى ئۇنىڭ خاراكتېرى ئېنىق كۆرسىتىلمىگەنلىكىدىن ئىبارەت
ئېنىقسىزلىق بۇ قامۇسنىڭ قايتا نەشر نۇسخىسىدا ئايدىڭلاشتى. 2009 ـ يىلى قايتا
نەشر قىلىنغان «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نىڭ «قايتا نەشرىگە كىرىش سۆز» دە، ئۇي-
غۇر تىبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىش تارىخى ۋە ئۇنىڭ خاراكتېرىگە مۇنداق تەبىر بېرىل-

www.uyghurkitap.com

دى: «ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ، جۈملىدىن ئوتتۇرا مەركىزىي ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ ئالەم ۋە ئادەمنى بىلىش جەريانىدا بارلىققا كەلگەن ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنىدىن شەكىللەنگەن ئىلمىي سىستېما بولۇپ، ئۇ، 2500 يىلدىن ئارتۇق يازما تارىخقا ئىگە» («جۇڭگو تېبابىي قامۇسى تارماق تومى. ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى»، ئۇيغۇرچە، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2009 ـ يىلى 2 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى ‹ئۈچىنچى جىلد›. «قايتا نەشرىگە كىرىش سۆز»، 1 ـ بەت).

ناھايىتى ئىخچام ۋە مېغىزلىق يېزىلغان بۇ تەبىر ئارقىلىق «2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە» دېيىلگەن ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ «ئىلمىي سىستېما» ئىكەنلىكى ۋە «يازما تارىخقا ئىگە» ئىكەنلىكى، يەنى ئۇنىڭ خاراكتېرى ـ ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ئىكەنلىكى ھەمدە ئۇنىڭ «ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنىدىن شەكىللەنگەن» لىكى تولۇق ئايدىڭلاشتى. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۇنىڭ ئالدىدىكى نەچچە مىڭ يىلدا مۇشۇ تېبابەتنىڭ شەكىللىنىشىگە «تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى» نى جۇغلاپ بەرگەن ئاۋام تېبابىتىنىڭ مەۋجۇت بولغانلىقى، ئۇنىڭ ئاشۇ ئىلمىي تېبابەتنى بارلىققا كەلتۈرگەن ئاساس ئىكەنلىكى يېزىقسىز قەيت قىلىندى.

ئۈچىنچى باب ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى، شۇنداقلا ئۇنىڭ ئاۋام تېبابىتى ۋە ساغلاملىق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئىنسانلارنىڭ بەدەن ساپاسى، ئۇلاردا تولا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئەمچىلىك ـ تېبابەتچىلىك ئىشلىرى ئۇلار ياشىغان جايلارنىڭ جۇغراپىيەلىك ئىقلىمى، ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى ۋە يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتلىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بۇ ئامىللاردىن مۇستەسنا تۇرىدىغان نوقۇل تېبابەتنىڭ بولۇشىنى تەسەۋۋۇر قىلىش تەس.

شۇڭا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنى مۇكەممەلرەك چۈشىنىش ئۈچۈن، ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى ۋە يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتلىرى بىلەن قىسقىچە تونۇشۇش زۆرۈر.

1. ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى

1) ئاساسىي ئوزۇقلۇق ــ ئاشلىق: ئۇيغۇر خەلقى ئاشلىقنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلىدۇ. ئاشلىق زىرائەتلىرىدىن بۇغداي، كۆممىقوناق، ئاق قوناق، شال، ئارپا، ماش ـ پۇرچاق، تېرىق قاتارلىقلار ئۆستۈرۈلىدۇ. ئاق قوناق، قىزىل قوناق (گاۋلياڭ) نىڭ بىر تۈرى ئاز كۆلەمدە تېرىلىدۇ. ئەمما، يەم ـ خەشەك قىلىشقىلا ئىشلىتىلىدۇ. ئىلگىرى بۇغداي (يېقىنقى ئەسىرلەردە)، كۆممىقوناق كۈندىلىك يېمەكلىك ئىستېمالىدا ئاساسىي ئورۇندا تۇراتتى. ھازىر بۇغداي ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. كۆممىقوناقنى ئىستېمال قىلىش سەل ئازىيىپ، گۈرۈچ ئىستېمال قىلىش سەل ئاشتى.

ئارپا تاغلىق رايونلاردىكى قىسمەن كەنتلەردە ئوزۇقلۇق قىلىنغاندىن تاشقىرى، بارلىق ئېچىتقۇلارنىڭ ئانىسى بولغان ئارپا پاگىرى ياساشقا، ماتاڭ ۋە ئاچچىقسۇ ئىشلەپچىقىرىشقا خام ئەشيا قىلىنىدۇ. پۇرچاق مەھسۇلاتلىرى ئىچىدە يېسىسى پۇرچاق، توكا پۇرچاق قاتارلىقلار تاغلىق رايونلاردىكى بىر قىسىم خەلقلەرنىڭ ئوزۇقلۇق ئىستېمالىغا ئىشلىتىلىدۇ. ماش ئاشلەمپۇڭ ئېتىشكە خام ئەشيا قىلىنىدۇ. ماش بىلەن لوۋيا كۆجە ئاش ئېتىشكە، ئاش ـ تاماقلارغا قوشۇمچە خۇرۇچ قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. تېرىق ئاق ماتاڭ ئىشلەپچىقىرىشقا خام ئەشيا قىلىنىدۇ. قىسمەن ھاللاردا ئوزۇقلۇق، يەم ـ خەشەك قىلىنىدۇ. ئاق قوناق ئاساسەن تۇرپان، قومۇل قاتارلىق شەرقىي شىنجاڭ رايونلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ. بۇرۇن قىسمەن دەرىجىدە ئاھالىنىڭ ئوزۇقلۇق ئاشلى-

قى قىلىنغان، هازىر ئاساسەن يەم ـ خەشەك قىلىش ۋە ئاچچىقسۇ قاتارلىق ئىچىملىك-لەرنى ئىشلەپچىقىرىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

2) **يۇقىرى قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇق ـــ گۆش ـ تۇخۇملار:** ئۇيغۇرلار ئۆي ھايۋانلىرى-دىن قوي، ئۆچكە، كالا، تۆگە، ئات، قوتاز، توشقان؛ ياۋايى ھايۋانلاردىن كىيىك، جەرەن، بۆكەن، ئارقار، بۇغا، ياۋا قوتاز، ياۋا توشقان؛ ئۆي قۇشلىرىدىن توخۇ، ئۆردەك، غاز، كەپتەر؛ ياۋايى قۇشلاردىن ياۋا غاز، ياۋا ئۆردەك، ياۋا كەپتەر، ئۇلار، كەكلىك، قىرغاۋۇل، بۇدۇنە، تورۇلغا، جىگدىچى، ئاق قۇشقاچ قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىدۇ. لېكىن، بۇلارنى ئىستېمال قىلىشتا، چوقۇم ئېتىقاد ئادىتى بويىچە ئاللانىڭ مۇبارەك نامىنى زىكرى قىلىپ بوغۇزلانغان بولۇشى ئالدىنقى شەرت قىلىنىدۇ (ئەگەر ئوۋدا ئۆلگەن بولسا، مىلتىق ئوقى، يا ئوقى تېگىپ قېنى ئېقىپ كەتكەن بولۇشى، تور، قىسماق، قەپەس قاتارلىقلاردىن پايدىلىنىپ تىرىك ئوۋلانغانلىرى بوغۇزلاپ ئۆلتۈرۈلۈشى شەرت قىلىنىدۇ). سۇدا ئېقىپ ئۆلگەن، ياردىن يىقىلىپ ياكى كېسەللىك بىلەن ئۆلگەن ماللارنىڭ گۆشى، شۇنىڭدەك بوغۇزلانغان ھايۋانلارنىڭ قان، بەز، شەرەك، قارىنغۇ ئۈچەي، بەچچىدان، سۈيدۈك خالتىسى، چۇيە، ئورۇقدان، يۇلۇن قاتارلىق ئەزالىرى ھارام (يېيىشكە بولمايدۇ) ھېسابلىنىدۇ.

يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان ئۆي قۇشلىرى ۋە ياۋا قۇشلارنىڭ پەقەت گۆشىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۈرەك، جىگەر، تاشلىقىدىن باشقا بارلىق ئىچكى ئەزالىرى، بېشى ۋە پاچىقىنىڭ تىزىدىن تۆۋەنكى قىسمى ئىستېمال قىلىنمايدۇ. سۇ ھايۋانلىرىدىن بېلىق گۆشى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەمما، ئۇنى بوغۇزلاش شەرت قىلىنمايدۇ. ئىچكى ئەزالىرى ۋە قاسراقلىرى پاكىز ئېلىپ تاشلانسىلا بولىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا بارلىق يىرتقۇچ ھايۋانلار، يىرتقۇچ قۇشلار، پاقا، چاشقان قاتارلىق يەر ئاستىدا ياشايدىغان ھايۋانلار، بارلىق قۇرت ـ قوڭغۇز، ھاشاراتلار بىردەك ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان نەرسىلەر، دەپ قارىلىدۇ. تۇخۇملاردىن يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان، گۆشى ھالال ھېسابلىنىدىغان ئۆي قۇشلىرىنىڭ تۇخۇملىرى ۋە ياۋا غاز، ياۋا ئۆردەك، ياۋا كەپتەر، ئۇلار، كەكلىك، قىرغاۋۇل، بۇدۇنە تۇخۇملىرى ھالال ھېسابلىنىدۇ. تورۇلغا، جىگدىچى، قۇشقاچ تۇخۇملىرى ۋە باشقا ياۋا قۇش تۇخۇملىرى بىردەك ئىستېمال قىلىنمايدۇ. يۇقىرىقى ھالال ھېسابلىنىدىغان تۇخۇملاردىن ئېقى بىلەن سېرىقى ئارىلىشىپ كەتكەن تۇخۇم، ئىللىپ قالغان تۇخۇم ۋە تۇخۇم شاكاللىرىنى يېيىشكە بولمايدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

ئۇيغۇرلارنىڭ گۆش ئىستېمالىدا قوي گۆشى بىلەن كالا گۆشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ ۋە مۇتلەق كۆپ سالماقنى ئىگىلەيدۇ. ئۆچكە، تۆگە، قوتاز، ئات گۆشلىرى قىسمەن سالماقنى ئىگىلەيدۇ. قالغان ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى ناگان ـ ناگاندا ياكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئېھتىياجى تۇغۇلغاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇش گۆشلىرى ئىستېمالىدا توخۇ، كەپتەر گۆشى ئاساسىي ئورۇندا، غاز، ئۆردەك گۆشلىرى قوشۇمچە ئورۇندا، باشقىلىرى ئاندا ـ ساندا ياكى زۆرۈرىيەت تۇغۇلغاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇخۇم ئىستېمالىدا توخۇ تۇخۇمى ئاساسىي ئورۇندا، غاز، ئۆردەك تۇخۇملىرى قوشۇمچە ئورۇندا تۇرىدۇ.

3) **ياغلار:** بۇ هالال ھېسابلىنىدىغان ھايۋانلارنىڭ ياغلىرى، سۇ ياغلىرى ۋە ئەبجەش ياغلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ھايۋانات ياغلىرى بىۋاستە ياغلار ۋە ۋاستىلىك ياغلار دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بىۋاستە ياغلار ھايۋانلارنىڭ چاۋا يېغى ۋە قۇيرۇق ياغلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ياغلار قىيما قىلىش ياكى تاماق ئېتىشكە ئۇدۇللۇق ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. دەرھال ئىشلىتىپ بولالمىغاندا، توغراپ قازاندا ئېرىتكەندىن كېيىن ياغاچ، فارفور ياكى سىرلىق قاچىلارغا ئېلىپ ئۇيۇتۇپ قويۇلىدۇ. بۇنداق ياغ «توڭ ياغ» دېيىلىدۇ. ۋاستىلىك ياغلار سۈت - قېتىقلاردىن پىششىقلاپ ئېلىنىدىغان مەسكە ياغ ۋە سېرىقمايىنى كۆرسىتىدۇ. مەسكە ياغ ئۇدۇللۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ. سېرىقمايىنى خېلى ئۇزاق ساقلاشقا بولىدۇ.

سۇ ياغلىرى زاغۇن، زىغىر، قىچا، كەندىر، چىگىت، كۈنجۈت، ئاپتاپپەرەس، زاراڭزا، مونۇسكا، سىيادان قاتارلىق زىرائەت ئۇرۇقىنىڭ ياغلىرى؛ بادام، ياڭاق، ئۈرۈك، شاپتۇل، قوغۇن قاتارلىق مېۋە مېغىزلىرىنىڭ ياغلىرى؛ تۇرۇپ، چامغۇر قاتارلىق كۆكتات ئۇرۇقىنىڭ ياغلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇرۇنقى چاغلاردا، سۇ ياغلىرى ئىستېمالىدا كەندىر يېغى ئاساسىي ئورۇندا تۇراتتى. چىگىت كۆپىنچە يەم - خەشەك قىلىنىپ يېغى ناھايىتى ئاز ئىستېمال قىلىناتتى. زەھەرلىك چېكىملىك — نەشە ئىشلەپچىقىرىش، سېتىش، چېكىشنى تۈپ يىلتىزىدىن يوقىتىپ كىشىلەرنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىغا ئېغىر زىيان سالىدىغان قانۇنسىز قىلمىشلارنى تۈگىتىش، زەھەر سودىسىدىن ئىبارەت جىنايى ھەرىكەتنى يىلتىزىدىن يوقىتىش ئۈچۈن 1990 - يىللارنىڭ باشلىرىدىن ئېتىبارەن كەندىر تېرىش چەكلەنگەندىن كېيىن چىگىت، قىچا ياغلىرىنى ئىستېمال قىلىش ئاساسىي ئورۇنغا ئۆتتى. زاغۇن، زىغىر، ئاپتاپپەرەس ياغلىرى قوشۇمچە ئورۇندا تۇرىدۇ. كۈنجۈت، مۇنۇسكا، ياڭاق، شاپتۇل، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ ياغلىرى ئاندا - ساندا ئىستېمال قىلىنىدۇ. كېسەللىكلەرنى داۋالاشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. سىيادان، بادام، ئۈرۈك مېغىزىنىڭ ياغلىرى ۋە كۆكتات ئۇرۇقىنىڭ ياغلىرى ئاساسەن كېسەللىكلەرنى داۋالاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەبجەش ياغ — توڭ ياغ بىلەن سۇ يېغىنىڭ ھەر قانداق بىر تۈرىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇيۇتۇلغان ياغ بولۇپ، ئاش - تاماققا ئۆزگىچە تەم كىرگۈزىدۇ. ئەبجەش ياغ «قادى (قاردۇ) ياغ» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

4) **كۆكتاتلار:** ئۇيغۇرلار ئىستېمال قىلىدىغان ئەنئەنىۋى كۆكتاتلار دائىملىق (رەسمىي) كۆكتاتلار ۋە سەپلىمە (غەيرىي رەسمىي) كۆكتاتلارغا بۆلۈنىدۇ. دائىملىق كۆكتاتلار يېسىۋىلەك، تۇرۇپ، چامغۇر، سەۋزە، كۈدە، پىياز، غولپىياز، سامساق، مۇچ، كەرەپشە، تەرخەمەك، پىننە، يۇمغاقسۈت، پىدىگەن، كاۋا قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلار مەخسۇس تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. يۇمران بېدە، يۇمران زاغۇن، يۇمران لاله، ياۋا

كۆدە قاتارلىقلار سەپلىمە كۆكتات بولۇپ، ئايرىم ۋاقىت، ئايرىم جايلاردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. غورا، گۆلە، جىگدە، قۇرۇق ئۈزۈم، خام قاپاق، ماش ـ پۇرچاق قاتارلىقلارمۇ بەزىدە سەپلىمە كۆكتات ئورنىدا ئاشقا سېلىنىدۇ.

يېقىنقى ئەسىرلەردىن بۇيان كاللەكبەسەي، بەرەڭگە، شوخلا، ئوسۇڭ، سەي كاۋىسى، چېچەكسەي، مور قاتارلىق كۆكتات سورتلىرى باشقا جايلاردىن كىرگۈزۈلۈپ، كۆكتات تۈرلىرى تېخىمۇ بېيىدى.

5) تۇز: ئاش ـ تاماقتا كەم بولسا بولمايدىغان تەم تەڭشىگۈچ بولۇپ، ئۇيغۇرلارنىڭ ئاش ـ تاماق ئىستېمالىدا هورنانلار ۋە هالۋا تۈرىدىكى قىسمەن تائاملارغا تۇز ئىشلىتىلمىگەندىن سىرت، مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئاش ـ تاماقلار تۇزدىن ئايرىلالمايدۇ. خەلق ئىچىدە تۇزنى هالاللىق، توغرىلىقنىڭ سىمۋولى دەپ بىلىش، ئۇلۇغلاش قارىشى ئىنتايىن كۈچلۈك. تۇزنى شېپى كەلتۈرۈپ قەسەم قىلىدىغان، تۇز لېيىنى خالىغان جايغا تۆكمەيدىغان، تۇز لېيى تۆكۈلگەن جايدىن ئاتلىمايدىغان ئادەتلەر بار.

ئۇيغۇرلار ئىستېمال قىلىدىغان تۇز چۆل تۇزى ۋە كۆل تۇزى دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. چۆل تۇزى تاش ـ تۇپا ئارىلاش قاتقان تۇز بولۇپ، تۇزلۇق سايلار ۋە جاڭگاللاردىن كولاپ ئېلىنىدۇ. بۇنداق تۇز «تاشتۇز» دەپ ئاتىلىدۇ. كۆل تۇزى تۇزلۇق داشلاردا تېنىپ كىرىستاللاشقان جايلاردىن سۈزۈپ ئېلىنىدۇ. ئادەتتە «ئاقتۇز» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇرلارنىڭ ئىستېمال تۇزلىرىدا يود كەمچىل بولغانلىقتىن، بۇرۇن پوقاق كېسەللىكى (قالقانسىمان بەز ئىششىقى) گە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئاز ئەمەس ئىدى. يېقىنقى ۋاقىتلاردا يودلۇق تۇز ئىستېمال قىلىشنىڭ ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ، بۇ خىل كېسەللىك ئاساسەن تۈگىتىلدى.

6) مېۋە ـ چېۋىلەر: شىنجاڭ بولۇپمۇ تارىم، تۇرپان، قومۇل ۋادىسى — قۇم ـ بوران ئاپىتى ئېغىر بولغان قۇرغاق رايون بولغاچقا، بۇ خىل مۇهىت ئۇيغۇرلاردا كۆچەت تىكىپ ئورمان ئەھيا قىلىپ، بوستانلىقلارنى مۇهاپىزەت قىلىشقا هېرىسمەن بولۇشتەك تەبىئىي مىجەزنى يېتىلدۈرگەن. شۇڭا، بۇ يەردە ئەزەلدىن هەر خىل دەرەخ، جۈملىدىن مېۋىلىك دەرەخلەرنىڭ تۈرلىرى كۆپ، مېۋىلىك باغلار كۆپ، مېۋە مەهسۇلاتلىرى كۆپ، شۇنىڭغا ماس هالدا مېۋە ـ چېۋە ئىستېمالى كۆپ بولۇپ كەلگەن.

شىنجاڭدا ئۆرۈك، ئالما، شاپتۇل، توغاچ، ئامۇت، نەشپۈت، بادام، پىستە، ياڭاق، ئانار، ئەنجۈر، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، ئۈجمە، شاتۇت، چىلان، جىگدە، ئالگىرات، ئالۇچا، جىنەستە، گىلاس، پورتىخان، بېھى، ئۈزۈم، غەزمەت قاتارلىق مېۋىلىك دەرەخلەر ئۆستۈرۈلىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلىرىنىڭ نۇرغۇن سورتى بار. مەسىلەن، يەرلىك ئۆرۈك، ئۈزۈم، شاپتۇللارنىڭ هەر بىرىنىڭ سورتى نەچچە ئون خىلغا يېتىدۇ. يەرلىك قوغۇن سورتى تېخىمۇ كۆپ بولۇپ، شىنجاڭ تېلېۋىزىيە ئىستانسىسىنىڭ 2010 ـ يىل 19 ـ ئىيۇلدىكى ئاڭلىتىشىدا «7 ـ نۆۋەتلىك قومۇل قوغۇنى بايرىمىدا قومۇل قوغۇنىنىڭ

108 خىل ئەنئەنىۋى سورتىغا تەۋە قوغۇنلار كۆرگەزمە قىلىش ۋە باھالاشقا قاتناشتۇرۇلدى» دەپ خەۋەر قىلىندى. شىنجاڭنىڭ باشقا جايلىرىدىمۇ قوغۇن ـ تاۋۇزنىڭ يەنە نۇرغۇن سورتلىرى بار. ئۇنىڭدىن باشقا جىغان، زىرىق، ئاقتىكەن قاتارلىق ياۋا چاتقال ئۆسۈملۈكلەردىن ئالقات، زىرىق، قارىقات قاتارلىق دورىلىق مېۋىلەر چىقىدۇ. يۇقىرىقى ھەر خىل مېۋىلەرنى ساقلاش، قۇرۇتۇش ئۇسۇللىرى ۋە ئىشلىتىش ئورۇنلىرىمۇ كۆپ.

7) شېكەر ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەر: شېكەر بارلىق تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ خام ئەشياسى ياكى مۇھىم خۇرۇچى، شۇنداقلا مۇھىم دورا ئەشياسى. ئەجدادلىرىمىز مىلادىيەنىڭ ئالدى ـ كەينىدىكى چاغلاردىن باشلاپ شېكەرنى يېمەكلىك ۋە تېبابەت ساھەسىدە قوللىنىشقا باشلىغان. بۇ ھەقتىكى ئۇچۇرلار قەدىمكى خەنزۇچە تارىخىي خاتىرىلەردە قەيت قىلىنىپلا قالماي، ئەجدادلىرىمىزنىڭ قەدىمكى بىراخما، قارۇشتى، سانسكرىت ۋە توخرى يېزىقىدىكى تېببىي ئەسەرلىرىدىمۇ خاتىرىلەنگەن. دەشت ئاتا (دۇنخۇاڭ، دۇخان) دىن تېپىلغان ئۇدۇن بىراخما يېزىقىدىكى مەشھۇر تېببىي ئەسەر «تېبابەتچىلىك نەزەرىيەسى جەۋھەرلىرى» دە «شېكەر» دېگەن سۆز «sugar» ياكى «sakkar» دەپ يېزىلغان. دۆلىتىمىزنىڭ مەشھۇر سانسكرىت تىلى مۇتەخەسسىسى جى شيەنلىن ئەپەندىنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، دەشت ئاتادىن تېپىلغان سانسكرىت يېزىقى ۋە ئۇدۇن بىراخما يېزىقىدىكى قوش تىللىق مەشھۇر تېببىي ئەسەر «جىۋاكا تېببىي دەستۇرى» دا «شېكەر» دېگەن سۆز 107 جايدا تىلغا ئېلىنغان. نۇرغۇن دورا خەت نۇسخىلىرىدا شېكەر ئارىلاشتۇرۇش تەۋسىيە قىلىنغان. «شېكەر» دېگەن ئاتالغۇ قەدىمكى زاماندا ئارىيانلارنىڭ (سانسكرىت) تىلىدىن قەدىمكى ئۇيغۇر تىلىغا ئۆزلىشىپ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا قەدەر ساقلىنىپ كەلگەن. شۇنداقلا شۇ مەنبەدىن لاتىن تىلىغا قوبۇل قىلىنغان. «شېكەر» لاتىن تىلىدا «sacchrum» دەپ ئاتىلىدۇ.

يۇەن مىڭداۋ ئەپەندى تۈزگەن، 1992 ـ يىلى نەشر قىلىنغان «غەربىي يۇرت جۇغراپىيە خەرىتىسىگە ئىزاھلار» ناملىق كىتابتا، ئۇيغۇر تىلىدىكى «قەنت» دېگەن سۆزنىڭ خەنزۇچىگە «看帝» دەپ، ئۇيغۇرچە ئاھاڭ تەرجىمىسى بىلەن قوبۇل قىلىنغانلىقى ئېنىق ئەسكەرتىلگەن. جى شيەنلىن ئەپەندى «قەنت» دېگەن سۆزنىڭ قەدىمكى سانسكرىت تىلىدىكى «khadaka» دېگەن سۆزدىن كەلگەنلىكىنى، مەنىسى «چاسا قەنت» ئىكەنلىكى، قەدىمكى ئارىيانلاردىن ئۇيغۇرلارغا مىراس قالغان قەنت دېگەن سۆزنىڭ ئەرەب، پارس تىل ـ يېزىقلىرى ئارقىلىق ئىنگلىز، فىرانسۇز، ئىتالىيان، رۇس قاتارلىق ياۋروپا تىللىرىغا سىڭىپ كىرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

دىيارىمىزنىڭ شېكەر ۋە شېكەرلىك مەھسۇلاتلىرى كارۋان يوللىرى ئارقىلىق ئوتتۇرا تۈزلەڭلىك، ئوتتۇرا شەرق ۋە غەرب ئەللىرىگە تونۇلغان. تاڭ سۇلالىسىنىڭ پادشاھى تاڭ تەيزۇڭ غەربىي يۇرتنىڭ شېكەر ئىشلەپچىقىرىش تېخنىكىسىنى ئۆگىنىپ كېلىش ئۈچۈن جېنگۇەننىڭ 20 ـ يىلى (مىلادىيە 647 ـ يىلى) ئەلچى ئەۋەت-

www.uyghurkitap.com

كەن. ئۇلار ئۆگىنىپ قايتىپ بارغاندىن كېيىن شاۋياڭ (ھازىرقى ياڭجۇ) دا شېكەر ئىشلەپچىقارغان بولسىمۇ، رەڭگى، تەمى غەربىي يۇرتنىڭكىگە يەتمىگەن.

ئەجدادلىرىمىز قەدىمكى دەۋرلەردە ئارپا، كۆك يانتاق، شېكەر قومۇشى، قىزىلچا قاتارلىقلارنى خام ئەشيا قىلىپ شېكەر ئىشلەپچىقارغان. دىيارىمىزدا قەدىمكى دەۋردە شېكەر قومۇشى ئۆستۇرۇلىدىغانلىقى توغرىسىدا خەنزۇچە ماتېرىياللاردا ئېنىق مەلۇماتلار ساقلانغان (دىيارىمىزنىڭ قەدىمكى زامان شېكەرچىلىك تېخنىكىسى توغرىسىدىكى بۇ مەلۇماتلار ئابلىز مۇھەممەت سايرامىنىڭ «شېكەر ھەققىدە پاراڭ» ناملىق ماقالىسىدىن ئېلىندى. «شىنجاڭ ياشلىرى» ژۇرنىلى، ئۇيغۇرچە، 2008 ـ يىلى 8 ـ سان. 38 ـ ~ 40 ـ بەتلەر).

ئەجدادلىرىمىز بۇرۇنقى زاماندا ئارپا، تېرىق قاتارلىق دانلىق ئاشلىقلار؛ شېكەر قومۇشى، كۆك يانتاق، قىزىلچا (بۇرۇن «قەن تۇرۇپى» دېيىلەتتى) قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەر ۋە ئۈجمە، ئۈزۈم، جىگدە قاتارلىق قەنت تەركىبى يۇقىرى بولغان مېۋىلەرنى شېكەر ئىشلەپچىقىرىش خام ئەشياسى قىلغان. قايسى خىلدىكى خام ئەشيا بولسۇن، كېرەكلىك قىسمىنى پاكىز ئادالاپ (ئۆسۈملۈك تېپىدىكىلىرىنى توغراپ) قايىنتىپ، شېكەر تەركىبى ئېرىتىپ چىقىرىلغاندىن كېيىن، پىسەپىلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، قالغان سۇنى داۋاملىق قايىنتىپ قىيام قىلىپ شىرنىگە ئايلاندۇرغان. ئاندىن شىرنىنى توغراق شاخىرى (ئىشقار) ئارقىلىق تازىلاپ ۋە ئاقارتىپ شېكەر كىرىستالىغا ئايلاندۇرغان.

ئوتتۇرا ئەسىرلەردىن كېيىن، دىيارىمىزدا نېمە سەۋەبتىندۇر شېكەر قومۇشى ئۆستۇرۇش ۋە ئۇنىڭدىن شېكەر ئىشلەش توختاپ قالغان بولسىمۇ، باشقا خام ئەشيالاردىن پايدىلىنىپ شېكەرلىك تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىشلەپچىقىرىش زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلگەن. دىيارىمىزدا شېكەرچىلىك مەھسۇلاتلىرىدىن: ناۋات (ئاق شېكەرنى سۇ بىلەن قايىنتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن قىيامنى ناۋات يىپى تارتىلغان قازانغا تۆكۈپ تەبىئىي سوۋۇتۇش ئارقىلىق ئىشلەپچىقىرىلىدۇ)، ماتاڭ (ئاشلىق ياكى قەنت تەركىبى يۇقىرى بولغان مېۋىلەرنى قايىنتىپ قىيام قىلىپ قاتۇرۇپ ياسىلىدۇ)، پەشمەك، پىچەك، مۇراببالار، شىرنىلەر، شەربەتلەر، گۇلقەنتلەر، سوقماق (ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈمنى خام ئەشيا قىلىپ، ئۇنىڭغا 6.5: 3.5 نىسبەتتە سارغايتىلغان مېۋە ـ چېۋە مېغىزلىرىنى قوشۇپ، تاش ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدىغان ئوزۇقلۇق ۋە دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ناھايىتى قەدىمىي تاتلىق يېمەكلىك بولۇپ، ئۇ ئېھتىمال ئۆسۈملۈك ۋە مېۋىلەردىن شېكەر ۋە ماتاڭ ئىشلەپچىقىرىشنىڭ كېلىپ چىقىشىدا «ئىشىك ئانىسى» بولغان بولۇشى مۇمكىن.) قاتارلىقلار ھازىرغىچە ياسىلىپ ئىستېمال قىلىنىپ كەلمەكتە.

ھەسەل ۋە ھەسەل مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلەپچىقىرىشمۇ ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا قەدىمدىن تارتىپ داۋاملىشىپ كەلگەن. تەڭرىتېغىدىكى ئورمانلىقلار ۋە شىمالىي

شىنجاڭنىڭ بەزى جايلىرىدا ياۋايى ھەسەل ھەرىلىرى ياشايدۇ. ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق زامانلار ئىلگىرىلا ياۋايى ھەسەل ھەرىلىرىنىڭ يېڭى ھەسەللىرى ۋە قاتقان كونا ھەسەللىرىنىڭ (بۇنداق قاتما ھەسەل «تاش ھەسەل» دەپ ئاتىلىدۇ.) ناھايىتى ياخشى ئوزۇقلۇق ۋە دورا ئەشياسى ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەن ھەمدە ئۇنىڭدىن پايدىلىنىپ كەلگەن. ھەسەل ھەرىسىنى بېقىپ ھەسەل ئىشلەپچىقىرىشنىڭ قاچانلاردا بارلىققا كەلگەنلىكى ياكى ئۆزلەشتۈرۈلگەنلىكى نامەلۇم بولسىمۇ، يېقىنقى ۋە ھازىرقى ۋاقىتلاردا شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدە دېگۇدەك ھەسەل ھەرىسى بېقىلىپ ھەسەل ئىشلەپچىقىرىلىدۇ.

ھەسەل ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا قوشۇمچە يېمەكلىك، مۇراببا، گۈلقەنت قاتارلىق مەھسۇلاتلارنى ئىشلەپچىقىرىشتا مۇھىم خۇرۇچ قىلىنغاندىن ئۆزگە، مەيلى ئاۋام تېبابەتتە ياكى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە بولسۇن يەككە ھالدا كېسەللىك داۋالاشقا، مۇرەككەپ دورىلارنى ياساشتا ئېرىتكۈچى، تۇتقۇچى خۇرۇچ قىلىشقا ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

8) سۈت - قېتىق يېمەكلىكلىرى: ئۇيغۇر خەلقى كالا، قوي، ئۆچكە، قوتاز، تۆگە ۋە ئات سۈتلىرىنى ئىستېمال قىلىدۇ. بۇلار ئىچىدە مەھسۇلاتى ئەڭ كۆپ ۋە ئىستېمالى ئەڭ ئومۇملاشقىنى كالا سۈتى، ئۇنىڭدىن قالسا قوي، ئۆچكە سۈتى ھېسابلىنىدۇ.

سۈتلەر شۇ پېتى ئىستېمال قىلىنغاندىن سىرت، ئۇنىڭدىن خام قايماق، پىششىق قايماق، قېتىق، سۇزمە (سۇسىزلاندۇرۇلغان قېتىق)، مەسكە ياغ، سېرىقياغ، ئايران قۇرۇت، قايماقلىق قۇرۇت قاتارلىق مەھسۇلاتلار ئىشلەپچىقىرىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى كۈچلۈك دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە. بۇلاردىن سۈت، قايماق، سېرىق ياغ قاتارلىقلار ئاۋام تېبابىتىدىمۇ، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىمۇ ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

2. ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ ئىچىملىكلىرى

1) ئاساسىي ئىچىملىك — چاي: ئاساسىي ئىچىملىك پۈتۈن ئاھالىگە ئومۇملاشقان، ئەر - ئايال، چوڭ - كىچىك ھەممە كىشىلەر دائىم ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن ئىچىملىكنى كۆرسىتىدۇ.

ئەجدادلىرىمىز ئىپتىدائىي چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللانغان زامانلاردا ئۆي ھايۋانلىرى ۋە ئوۋ ھايۋانلىرىنىڭ گۆشلىرىنى ئوزۇقلۇق، سوغۇق سۇ ۋە ھايۋان سۈتلىرىنى ئىچىملىك قىلغان. زامانلارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇلار قاينىتىلغان سۇ ۋە سۈتلەرنىڭ تېخىمۇ پايدىلىق ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەن ۋە ئۇلارنى «قايناق سۇ»، «قايناق سۈت» دەپ ئاتىغان. شۇنىڭ بىلەن ھەر خىل مېۋە، ئوت - چۆپلەرنىڭ تەمى، خۇسۇسىيىتىنىڭ پەرقلىق ئىكەنلىكىنى، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق بولۇشتىن تاشقىرى، ئايرىم -

www.uyghurkitap.com

ئايرىم ھالدا بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ بارلىقىنى بايقىغان ھەمدە مەقسەتلىك ھالدا بەزى ئوت - چۆپلەرنى قايىنتىپ ئىچىپ ساقلىقنى ساقلاش ياكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئادەتلەنگەن. بۇنداق ئوت - چۆپ قايناتمىلىرى «دورا قايناق»، «قايناق چۆپ»، «پىننە قايناق»، «قايناق شوخلا» دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتالغان بولۇشى مۇمكىن.

كېيىنكى دەۋرلەردە ئەجدادلىرىمىزنىڭ چاي بىلەن تونۇشۇشى ۋە چاي دەملەپ ئىچىشنىڭ ئومۇملىششى نەتىجىسىدە، «چاي» ئاتالغۇسى ھەر خىل چايلاردىن، سۈتلەردىن، مېغىزلاردىن، يەككە ياكى مۇرەككەپ تەڭشەلگەن دورا ئوت - چۆپلەردىن دەملەپ تەييارلانغان ئىچىملىكلەرنىڭ ئومۇمىي نامىغا ئايلىنىپ كەتكەن. دېمەك، ئەجدادلىرىمىزنىڭ جەنۇبىي جۇڭگودىن چىقىدىغان چاينى بىلىش ۋە ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلىنىشى خېلى كېيىنكى ئىش ھېسابلىنىدۇ. گەرچە، ھازىر ئاساسىي ئىچىملىك مەدەنىيىتى — چاي مەدەنىيىتى دەپ ئاتالسىمۇ، بۇ مەدەنىيەتتە ئاساسىي ئورۇن تۇتىدىغان سۈت قايناق، دورا قايناق، مېغىز قايناق، چۆپ قايناق ئىچىش مەدەنىيىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى ئەجدادلىرىمىزنىڭ چاي بىلەن تونۇشۇشىدىن كۆپ بالدۇر ئىدى. ئۇنىڭ ئەڭ يىراق يىلتىزى ئىپتىدائىي جەمئىيەتتىكى قايناق سۈت، قايناق چۆپ ئىچىش ئادىتىگە تۇتىشىدۇ.

«چاي» ئىبارىسى ھازىرقى تىل ئىستېمالىمىزدا ئىككى خىل مەنە ئاڭلىتىدۇ. يەنى تار مەنىدىكى «چاي» ئىبارىسى: ① چاي دەرىخىنىڭ غازىڭىدىن ئىشلەپچىقىرىلىدىغان ھەر خىل قۇرۇق چاي؛ ② قۇرۇق چاي ۋە باشقا خۇرۇچلارنى قايناق سۇ بىلەن دەملەپ تەييارلانغان ئىچىملىك دېگەن مەنىنى، كەڭ مەنىدىكى «چاي» ئىبارىسى بولسا، چايغا مۇناسىۋەتلىك بارلىق پائالىيەتلەر، يەنى «چاي مەدەنىيىتى» دېگەن مەنىنى ئىپادىلەيدۇ.

ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدىغان چايلار قايناق سۇغا رەڭ ۋە تەم بەرگۈچى خۇرۇچلارنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ: سۈت چاي، دورا چاي، غازاڭ چاي ۋە قەنت چاي دېگەن تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

سۈت چايلار ئاق رەڭلىك دەملىنىدىغان چايلارنى كۆرسىتىدۇ، يەنى ھەر خىل سۈت ۋە قايماقلاردىن دەملىنىدىغان چايلارنى، شۇنىڭدەك سۇ رەڭگىنى سۈت رەڭگىگە كىرگۈزىدىغان خام ئەشيالار خۇرۇچ قىلىنىپ دەملىنىدىغان تۇخۇم چاي، خام شىرە (تۇخۇم) چاي، ياڭاق چاي، بادام چاي قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ خىل چايلارنىڭ ئوزۇق بولۇش، قۇۋۋەت تولۇقلاش رولى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

دورا چايلار دورىلىق ئەشيالار خۇرۇچ قىلىنىپ دەملىنىدىغان، مىزاجىنى تەڭشەش، روھنى كۆتۈرۈش ياكى مەلۇم كېسەللىكلەرنى داۋالاش مەقسىتىدە دەملەپ ئىچىلىدىغان چايلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار يەنە يەككە خۇرۇچلۇق چاي ۋە مۇرەككەپ تەڭشەلگەن دورا چايلارغا بۆلۈنىدۇ.

يەككە خۇرۇچلۇق دورا چايلار مەلۇم بىر خىل دورا ئەشياسىلا خۇرۇچ قىلىنىپ دەملىنىدىغان چايلار بولۇپ، قىزىلگۈل چېيى، پىننە چېيى، رەيھان چېيى، بابۇنە چېيى، سېرىق چېچەك چېيى، بەدىيان چېيى قاتارلىق نۇرغۇن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ خىل چايلار خۇرۇچ قىلىنغان دورا ئەشيا نامىغا «چاي» سۆزى قوشۇپ ئاتىلىدۇ.

مۇرەككەپ تەڭشەلگەن دورا چايلار بىر نەچچە خىل ياكى 10 ~ 20 خىل دورا ئەشيالىرى مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇلۇپ تەييارلىنىدىغان كۆپ خۇرۇچلۇق چايلار بولۇپ، ئۇلار كۆپ خىل دورا ئەشيالىرىنىڭ ئورتاق تەسىرىگە تايىنىپ مىزاج تەڭشەش ياكى مەلۇم كېسەللىكلەرنى داۋالاش ياكى تىزگىنلەش ئۈچۈن تەييارلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل چايلار دورا ئەشياسىنىڭ نامى بىلەن ئەمەس، خۇسۇسىيىتى ياكى ئاساسىي تەسىرىگە ئاساسەن ئايرىم ـ ئايرىم ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. مۆتىدىل چاي، ئىسسىقلىق چايلىقى (سوغۇق مىزاجلار ئۈچۈن)، قىزىتما قايتۇرۇش چايلىقى، ئاشقازان قۇۋۋەتلەش چايلىقى، سۈيدۈك ھەيدەش چايلىقى قاتارلىقلار مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ. دورا چايلارنىڭ شىپالىق رولى ئاساسىي ئورۇندا، بەدەنگە سۇ تولۇقلاش رولى قوشۇمچە ئورۇندا تۇرىدۇ.

غازاڭ چايلار: مەلۇم دەرەخلەرنىڭ يوپۇرماقلىرى مۇۋاپىق ۋاقىتتا يىغىۋېلىنىپ، قۇرۇتۇلۇپ مەلۇم ئۇسۇللار بىلەن ئۇششاقلىنىپ، مۇئەييەن دەرىجىدە ئېچىتىلىپ، ھەر خىل شەكىللەردە ياسىلىدىغان، دەملەنگەندىن كېيىن سۇ رەڭگىنى سۇس يېشىل، سۇس سېرىق، قىزغۇچ، پوررەڭ قاتارلىق ھەر خىل رەڭگە كىرگۈزىدىغان چايلارنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ خىل چايلارنىڭ ئومۇمىي نامى بولغان «چاي» ئىبارىسى ئەسلىدە جەنۇبىي جۇڭگودا ئۆسىدىغان چاي دەرەخلىرىنىڭ يوپۇرماقلىرى خام ئەشيا قىلىنىپ ئىشلەپچىقىرىلىدىغان ھەر خىل چايلارنىڭ ئورتاق نامى بولۇپ، ئۇلار سورت پەرقلىرى بويىچە كۆك چاي، پەمىل چاي، ئاق چاي، قىزىل چاي، دومچاي، تاشچاي، قارا چاي قاتارلىق ناملار بىلەن ئاتالغان. بۇلار ئىچىدە دومچاي دامان شەكىللىك، تاشچاي كېسەك شەكىللىك ۋە ناھايىتى قاتتىق، قارا چاي كېسەك شەكىللىك بولۇپ، قالغان نۇرغۇن سورتلىرى كىرىستال، كىچىك كۇمىلاچ، قۇشقاچ تىلى قاتارلىق شەكىللەردە بولىدۇ. بۇلاردىن ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ناھايىتى كەڭ ئىستېمال قىلىنىدىغان سورتى قارا چاي ھېسابلىنىدۇ.

چاي دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئىشلەپچىقىرىلىدىغان ھەر خىل چايلارنىڭ ئورتاق نامى بولغان «چاي» ئاتالغۇسى كېيىنچە ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا دائىملىق سۇ تولۇقلاش ۋە قۇۋۋەت تولۇقلاشنى ئىشقا ئاشۇرۇش مەقسىتىدە قايىنىتىلغان سۇنىڭ رەڭگى ياكى تەمىنى ئۆزگەرتىدىغان ھەر خىل خۇرۇچلار ئىشلىتىلىپ، دەملىنىپ ئىچىلىدىغان بارلىق ئىچىملىكلەرنى بىلدۈرىدىغان جىنس ئۇقۇمىغا ئايلىنىپ، كۆپ قاتلام مەنە بىلدۈرىدىغان بولغان.

يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ چاي ئىستېمالىدا، دورا چايلار بىلەن كېسەك شەكىللىك قارا چاي ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. مەلۇماتلارغا قارىغاندا جۇڭگودا قارا چاي ئىشلەپچىقىرىش مىلادىيە 1524 ـ يىلى باشلانغان. ئەمما، ئۇ چاغدا قۇرۇتۇلغان غازاڭ هالەتتە ئىشلەپچىقىرىلغان بولسا كېرەك. كېسەك قارا چاي (砖茶) ئىشلەپچىقىرىش تەخمىنەن مىلادىيە 1860 ـ يىلىنىڭ ئالدى ـ كەينىدە بارلىققا كەلگەن. (تۇراخۇن توختى تۈزگەن: «چاي ۋە سالامەتلىك»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)، 1999 ـ يىلى، 1 ـ نەشرى، 1 ـ باسمىسى، 38 ـ بەت.) ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا بۇنداق كېسەك شەكىللىك چايلار «تاختا چاي» دەپ ئاتالغان. لېكىن، ئۇيغۇر خەلقى ئىستېمال قىلىدىغان غازاڭ چايلار جۇڭگونىڭ ئىچكى ئۆلكىلىرىدە ئىشلەپچىقىرىلىدىغان قارا چاي قاتارلىق غازاڭ چايلار ۋە تاختا چايلار بىلەنلا چەكلەنگەن ئەمەس. كۇچا، خوتەن قاتارلىق جايلاردا ئۆز جايىدىكى دەرەخ يوپۇرماقلىرىنى خام ئەشيا قىلىپ، كۇچا چېيى، خوتەن چېيى قاتارلىق چايلارنى ئىشلەپچىقىرىپ ئىستېمال قىلىشمۇ مەۋجۇت بولغان.

كۇچا چېيى ۋە خوتەن چېيى دەپ ئاتالغان يەرلىك غازاڭ چايلار توغرىسىدا چارروسىيە ئوفىتسېرى ئا. ن. كوروپاتكىن يازغان «قەشقەرىيە» ناملىق كىتابتا قىسقا مەلۇماتلار خاتىرىلەنگەن (بۇ كىتابنى ھەكىمە ئەرشىدىن ئىنگلىزچىدىن تەرجىمە قىلىپ نەشرگە تەييارلىغان، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتقان). بۇ كىتابتا دىيارىمىزدا ئىشلەپچىقىرىلغان يەرلىك غازاڭ چايلار ھەققىدە: «بۇ يەردىكى چايخۇمار خەلق دەسلەپتە جۇڭگولۇقلار بىلەن كۆپ مىقداردا چاي سېتىۋېلىش توختاملىرى تۈزۈشكەن. كېيىن ئۇلار چاي مەسىلىسىنى باشقىچە چارىلەر بىلەن ھەل قىلىشقا كىرىشكەن. دەسلەپتە قارىياغاچ يوپۇرمىقىنى چاي ئورنىدا ئىشلىتىشكە باشلىغان. ئۇلار چاي ئورنىدا ئىچىدىغان بۇنداق قارىياغاچ چېيىنى مۇشۇنداق دەرەخ ئۆسىدىغان جاينىڭ ئىسمى بىلەن ئاتىغان. شۇڭا، بىز كۇچا چېيى ۋە خوتەن چېيى دېگەن ناملارنى ئۇچرىتىمىز. بۇ جايدىكى يەرلىك خەلق سۈت، تۇز ۋە سېرىقمايلار بىلەن ئەتكەن چاي قىلىپ ئىچىدىكەن.» دەپ يازغان (يۇقىرىقى كىتاب 1983 ـ يىلى، 1 ـ نەشرى، 1984 ـ يىلى، 1 ـ باسمىسى، 90 ـ بەت).

ئا. ن. كوروپاتكىن 19 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرى ۋە 20 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا ياشىغان چارروسىيە ئوفىتسېرى بولۇپ، ياقۇپبەگ (بەدۆلەت) شىنجاڭدا بۆلۈنمە ھاكىمىيەت قۇرۇپ ھۆكۈمرانلىق قىلىۋاتقان دەۋرنىڭ ئاخىرىدا، يەنى 1876 ـ يىلى «يەتتە شەھەر»گە «ئەلچىلەر ئۆمىكى» نى باشلاپ كېلىپ، يېرىم يىلدەك تۇرۇپ نۇرغۇن ماتېرىيال ۋە ئاخباراتلارنى توپلىغان ۋە ئاشۇ ماتېرىيال، تەكشۈرۈش خاتىرىلىرى ئاساسىدا «قەشقەرىيە» ناملىق كىتابنى يېزىپ چىققان.

كىتابنىڭ (ئۇيغۇرچە نەشر نۇسخىسىنىڭ) 93 ـ، 94 ـ بەتلىرىدە: «بىز قەشقەرىيە بازارلىرىدا تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل چايلارنى كۆردۇق» دېگەن تېما

ئاستىدا جەدۋەللەشتۈرۈلگەن مەلۇمات بېرىلگەن. ئۇنىڭدا 22 خىل چاينىڭ نامى، ئۇلارنىڭ قەشقەرىيەدىن ئەينى چاغدا چارروسىيە ھۆكۈمرانلىقىدىكى ئوتتۇرا ئاسىيا رايونلىرىغا ئېكسپورت قىلىپ ئاپىرىلغان جايى، مىقدارى ۋە باھاسى كۆرسىتىلگەن. بۇ چايلارنىڭ كۆپ قىسمى جۇڭگو ياكى ھىندىستاندا ئىشلەپچىقىرىلىپ، ھىندىستان تەرەپتىن ‹قەشقەرىيە› گە كىرگۈزۈلگەنلىكى، ‹قەشقەرىيە› گە تەۋە جايلاردا يېتىلغاندىن ئۆزگە روسىيەگە قارام ئوتتۇرا ئاسىياغا ئېكسپورت قىلىنىۋاتقانلىقى سۆزلەنگەن. ئەڭ ئاخىرقى بىر تۇرلۇك چاي ـ يەرلىك غازاڭ چايلار ھەققىدە: «قارىياغاچ چاي، خوتەن ۋە كۇچادا ئۆستۈرۈلىدۇ. بۇ چاينى سۈت ۋە تۇز بىلەن ئەتكەن چاي قىلىپ ئىچكىلى بولىدۇ. توشۇپ كېلىنگەن جاي ۋېرنى، مىقدارى (بىرلىكى) بىر قاداق، (قاداق ـــ ئەينى چاغدا روسىيە قاتارلىق دۆلەتلەردە قوللىنىلغان بىر خىل ئېغىرلىق ئۆلچەم بىرلىكى، بىر قاداق 0.454 كىلوگىرامغا باراۋەر ـ ئا)، قىممىتى بىر تەڭگە» دېگەن ئىزاھاتلارنى بەرگەن.

كەمىنە مۇئەللىپ ئون نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا «قەشقەرىيە» ناملىق كىتابتىن شىنجاڭنىڭ يەرلىك غازاڭ چايلىرى ھەققىدىكى يۇقىرىقى ئۇچۇرغا ئېرىشكەندىن كېيىن «خوتەن چېيى» غا دائىر تەپسىلىيرەك ئەھۋاللارنى ئىگىلەشكە تىرىشىپ كەلگەنىدىم. ئەمما، بۇ خىل چاينىڭ «خوتەن باغ چېيى» دەپمۇ ئاتىلىدىغانلىقى، ئۇنىڭ ئالما يوپۇرمىقى قاتارلىق دەرەخ يوپۇرماقلىرى ۋە بىر قىسىم ئوت ـ چۆپ دورىلارنى خام ئەشيا قىلىپ ئىشلىنىدىغان تاختا چاي ئىكەنلىكىدىن ئىبارەت تومتاق ئۇچۇردىن ئۆزگە ئىشەنچلىك ۋە تەپسىلىيرەك ماتېرىيالغا ئېرىشەلمىدىم. لېكىن، خوتەن ۋىلايىتىگە تەۋە چىرا ناھىيەسىدە ئىشلەپچىقىرىلغان «ساۋۇت چاي» ناملىق بىر خىل يەرلىك چاي توغرىسىدا بىر قەدەر تەپسىلىي ئەھۋاللارنى ئىگىلەشكە مۇۋەپپەق بولدۇم.

«ساۋۇت چاي» ناملىق تاختا چاي «ساۋۇت قارىم» ئىسىملىك كىشى تەرىپىدىن ئىشلەپچىقىرىلغان بولغاچقا، شۇ كىشىنىڭ ئىسمى بىلەن ئاتالغان. بۇ كىشى چىرا ناھىيە (ئەينى چاغدا چىرا كېرىيە ناھىيەسىگە قاراشلىق بىر يۇرت ئىدى) چىرا يېزىسىنىڭ ئارىش كەنتىدىن بولۇپ، ئۇنىڭ ئاتىسى مەتيۇسۇپ ئاخۇن (لەقىمى ساراي) خېلى يۇقىرى دىنىي مەلۇماتقا ئىگە ئۆلىما كىشى بولۇپ، نەچچە ئون نەپەر تالىپ ئوقۇتىدىغان، قوشۇمچە تېبابەتچىلىك بىلەن شۇغۇللىنىدىغان مۆتىۋەر ئادەم بولغاچقا، «مەتيۇسۇپ ھەزرىتىم» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر بولغان.

ساۋۇت ئاخۇن 1886 ـ يىلى دۇنياغا كەلگەن. كىچىك چېغىدىن باشلاپ دادىسىدىن ئاۋۋال دىنىي ئىلىم، ئاندىن تېبابەت ئىلمىنى ئۆگەنگەن. ئۇ دىنىي ئىلىمدە قارىيلىق شاھادىتىگە ئېرىشكەنلىكتىن قۇرداشلىرى «ساۋۇت قارىم» دەپ ئاتايدىغان بولغان. ئەمما، ئۇ ھۇنەرگە ھېرىسمەن كىشى بولغانلىقتىن، تەلپەكسازلىق، جۇۋىچىلىق ھۇنەرلىرىنى ئۆگىنىپ ئازراق ۋاقىت بۇ ئىشلار بىلەن شۇغۇللانغان. كېيىن يەنە چاپىگەرلىك (ياغاچ مەتبەئەدە كىتاب بېسىش ۋە تۇپلەپ كىتاب قىلىش) ھۇنىرىنى ئۆگەنـ

گەن ۋە ئۇزۇن يىل قوشۇمچە كەسىپ سۈپىتىدە داۋاملاشتۇرۇپ، ياغاچ تاۋاقلارغا ئو-يۇلغان مەتبەئە ئارقىلىق «قاۋادە»، «ھەپتىيەك» قاتارلىق ئوقۇشلۇقلارنى بېسىپ تۇپلەپ كىشىلەرنىڭ ئېھتىياجىنى قامدىغان. لېكىن، دورىۋالچىلىق، تېبابەتچىلىكنى ئاساسىي كەسىپ قىلغان ۋە «ساۋۇت چاي» دەپ ئاتالغان چاينى ئىشلەپچىقىرىپ بازارغا سالغان.

«ساۋۇت چاي» غا ئەرمۇدۇن يوپۇرمىقى بىلەن جىگدە يوپۇرمىقى ئاساسىي خام ئەشيا قىلىنغان. يەنە جىگدە چېچىكى، يانتاق چېچىكى، ئوردان يىلتىزى، يانتاق پو-رى، ئاز مىقداردا ئاق ناۋات قاتارلىقلارنى خورۇچ قىلىپ ئىشلەتكەن چاي شىرنىسىنى مەلۇم ئۇسۇللار بىلەن تەييارلانغان ئاساسىي خورۇچقا قوشۇپ، مۇۋاپىق دەرىجىدە ئې-چىتىپ ئاندىن ياغاچ قېلىپلارغا چىڭداپ سېلىپ شەكىلگە كەلتۈرگەندىن كېيىن قو-رۇتۇپ ئوراپ قاچىلىغان.

«ساۋۇت چاي» — دامان شەكىللىك (بىر تەرىپى كاۋاك يۇمىلاق) ۋە چىڭ چاسا تاختا شەكىللىك ياسالغان بولۇپ، دامان شەكىللىك چاي «يۇمىلاق چاي» دەپ ئاتالغان. ئېغىرلىقى بەش سەر (150 گىرام) ئەتراپىدا بولغان. چىڭ چاسا چايمۇ ئىككى خىل ئۆلچەمدە بولۇپ، چوڭراقى «چوڭ چاسا چاي»، كىچىكرەكى «كىچىك چاسا چاي» دەپ ئاتالغان. چوڭ چاسا چاي تەخمىنەن تۆت جىڭ، كىچىك چاسا چاي تەخمىنەن ئىككى جىڭ ئېغىرلىقتا بولغان. سىرتىغا ئۇيغۇرچە، ئەرەبچە «ساۋۇت چاي» دېگەن خەتلەر بې-سىلغان خوتەن قەغىزىدە ئورالغان. بۇ خىل چايلار خۇش پۇراق، تەملىك بولغاچقا، ئۆز جايىدا سېتىلغاندىن تاشقىرى خوتەن تەرەپلەردىمۇ بازىرى ئىتتىك بولغانلىقى قەيت قىلىنىدۇ. ساۋۇت قارىم كېيىنكى ۋاقىتلاردا تېبابەت ۋە چايچىلىقنى ئاساسىي كەسىپ قىلغاچقا، يۇرت ئىچىدە ئۇنىڭ جەمەت لەقىمى ئاتالماي كەسىپ ئالاھىدىلىكى بويىچە «ساۋۇت قارىم چاي» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر بولغان.

ساۋۇت قارىمنىڭ چايچىلىقنى ئاتا - بوۋىسىدىن ياكى باشقا كىشىدىن ئۆگەنگەن-لىكى ياكى ئۆزى ئىجاد قىلغانلىقى مەلۇم ئەمەس. ئەمما، 1940 - يىللاردىمۇ بۇ خىل چايلارنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىپ سېتىلىدىغانلىقىنى بىلىدىغان ۋە ئۇنى ئىچىپ باققان ئاز ساندىكى تىرىك شاھىدلار ھېلىمۇ ھايات. 1940 - يىللاردا شىنجاڭدا نىسپىي تىنچلىق ئورنىتىلىپ، ئىچكى ئۆلكىلەر بىلەن بولغان سودا، جۈملىدىن چاي سودىسى راۋان بولغاندىن كېيىن، 1940 - يىللارنىڭ ئاخىرلىرىدىن باشلاپ، «ساۋۇت چاي» ئىشلەپچىقىرىلمايدىغان بولغان. ساۋۇت قارىم چاي 1958 - يىلى 72 ياشتا ۋاپات بول-غان. ئۇنىڭ جەمەتىدە تۆت ئەۋلاد ئىچىدىن ئۈچ نەپەر تېۋىپ، ئۈچ نەپەر دورىۋالچى - دورىگەر يېتىشىپ چىققان.

دېمەك، ئۇيغۇر خەلقى ئىچىدە چاي ئىچىش ئادىتى شۇ قەدەر چوڭقۇر يىلتىز تارتقاند-كى، سىرتتىن كېلىدىغان غازاڭ چايلار ئۆكسۈپ قالغان دەۋرلەردە، ئۆز جايىدىكى دورا ئەشيالىرىدىن پايدىلىنىپ، غازاڭ چايلارنى ئىشلەپچىقىرىپ ئىستېمال قىلغان. بۇ ئۇي-غۇر ئاۋام تېبابىتىدە ئاش - تائام يېگەندە سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك، ھەر خىل خورۇچلار-

دىن دەملەنگەن قىزىق چاي ئىچىش سالامەتلىكنى ئاسراشقا پايدىلىق، دەيدىغان يېمەك ـ ئىچمەك ئۆگۈتلىرىنىڭ بەكمۇ چوڭقۇر تەسىرگە ئىگە ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

قەنت چايلار ھەر خىل چايلىقلاردىن دەملەنگەن چايغا تاتلىق تەم خۇرۇچلىرىنى قوشۇپ تاتلىق ھەم تەملىك دەملەنگەن چايلارنى كۆرسىتىدۇ. تەم خۇرۇچلىرى پەرقى بويىچە «قەنت چاي»، «ناۋات چاي»، «ھەسەل چاي» دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتىلىپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

دېمەك، ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا سۈت چاي، دورا چاي، غازاڭ چاي، قەنت چايدىن ئىبارەت تۆت چوڭ تۈردىكى ھەر خىل خۇرۇچلاردىن پايدىلىنىپ چاي دەملەپ ئىچىش كەڭ ئومۇملاشقان ۋە ئاساسىي ئىچىملىك مەدەنىيىتى ــ «چاي مەدەنىيىتى» نى بارلىققا كەلتۈرگەن ھەمدە ئاۋام تېبابىتىنىڭ مۇۋاپىق يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراشتىكى تەركىبىي قىسمىنى شەكىللەندۈرگەن. ئەمما، ئاساسىي تېمىدىن چەتنەپ كەتمەسلىك ئۈچۈن، بۇ يەردە چاي مەدەنىيىتىنىڭ باشقا جەھەتلىرى ھەققىدە توختالمايمىز.

2) قوشۇمچە ئىچىملىكلەر: قوشۇمچە ئىچىملىك دېگىنىمىز، ئاھالىلەر ئىچىدىكى مەلۇم ياكى ئاز ساندىكى كىشىلەر تەرىپىدىن مەلۇم ۋاقىت، پەسىللەردە ئىستېمال قىلىنىدىغان، دائىملىق بولمىغان ئىچىملىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار سوغۇق ئىچىملىكلەر، چۈچۈمەل ئىچىملىكلەر ۋە كەيىپ قىلغۇچى ئىچىملىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) سوغۇق ئىچىملىكلەر: بۇ، تەبىئىي مۇز سوۋۇتقۇچ قىلىنىپ، باشقا خۇرۇچلار ۋە سۇ بىلەن تەييارلىنىدىغان سوغۇق ئىچىملىكنىڭ ئومۇمىي نامى بولۇپ، قاردا، دوغاپ، سوغۇق شەربەت، سوغۇق چىلانىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

قاردا: بۇ چوڭ مۇز پارچىلىرىدىن قىرغۇ ئارقىلىق قىرىۋېلىنغان قاردا مۇزغا قېتىق، قايماق، شىرنە قاتارلىقلارنىڭ بىرسى ۋە ئازراق سۇ قوشۇلۇپ، قوچۇلۇپ تەييارلىنىدىغان سوغۇق ئىچىملىك بولۇپ، خۇرۇچ پەرقىگە ئاساسەن «قېتىق قاردا»، «قايماق قاردا»، «شىرنە قاردا»، «ئارىلاش قاردا» دېگەن پەرقلىق ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. قىش پەسلىدىن ئۆزگە پەسىللەردە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دوغاپ: بۇ ئۇششاق چېقىلغان مۇز پارچىلىرىغا قېتىق ياكى شىرنە قوشۇلۇپ، ئۇنىڭغا بىر نەچچە ئۆلۈش سۇ قۇيۇلۇپ، قوچۇلۇپ تەييارلىنىدىغان سوغۇق ئىچىملىك بولۇپ، خۇرۇچ پەرقىگە ئاساسەن «قېتىق دوغاپ»، «شىرنە دوغاپ»، «ساراڭ دوغاپ» قاتارلىق پەرقلىق ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

سوغۇق شەربەتلەر: بۇ ھەر خىل مېۋىلەردىن قاينىتىپ ساقلانغان شەربەتلەرنى سۇيۇلدۇرۇپ، سۇ ۋە مۇز پارچىلىرىنى قوشۇپ تەييارلىنىدىغان سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، جىگدە شەربىتى، زىرىق شەربىتى قاتارلىقلار.

سوغۇق چىلانىلار: بۇ، قۇرۇق ئۈزۈم، قارىئۆرۈك قېقى، شاپتۇل قېقى، گۇلە،

www.uyghurkitap.com

چىلان قاتارلىقلارنىڭ مەلۇم بىر خىلى بىر نەچچە ئۈلۈش قايناق سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈلۈپ، سوۋۇغاندا مۇز پارچىلىرى سېلىنىپ تەييارلىنىدىغان، مېۋىلىرى يېيىلىپ، سۈيى ئىچىلىدىغان ئىچىملىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

(2) چۇچۇمەل ئىچىملىكلەر: بۇ، ئاچچىقسۇ ۋە سىركىنى كۆرسىتىدۇ. ئاچچىقسۇ بۇغداي كېپىكىنى ئاساسىي خورۇچ، ئارپا پاگىرىنى ئېچىتقۇ قىلىپ يەنە بىر قانچە خىل قوشۇمچە خورۇچلارنى قوشۇپ خورۇچ ئېچىتىش، پىشۇرۇش، ئاچچىقسۇ چىقىرىش قاتارلىق باسقۇچلار ئارقىلىق ئىشلەپچىقىرىلىدۇ. سىركە بولسا، ئۈزۈم، ئەنجۈر مېۋىسى، ھەسەل، زىرائەت دانلىرى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدىن تەييارلانغان سۇنى ئاساسىي خورۇچ قىلىنىپ كوزىغا قاچىلىنىپ، كونا سىركە ئېچىتقۇ قىلىنىپ ئاپتاپ تەسىرىدە قاينىتىلىپ ياسىلىدۇ. ئاساسىي خورۇچ ئېچىتقۇ قوشۇلمايلا ئاپتاپقا سېلىنىسىمۇ بولىدۇ. ئاچچىقسۇ ــ لەگمەن، سىرىقئاش، ئاشلەمپۇڭ قاتارلىقلارغا تېتىتقۇ قىلىنىدۇ. سىركىنىڭ چۇچۇمەل تەمى بەك ئۆتكۈر بولۇپ، ئۇنى ئاچچىقسۇ ئورنىدا ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. لېكىن، كۆپىنچە تۇرالغۇ ـ ئۆيلەرگە چېچىلىپ كېسەللىكتىن ساقلىنىش، كېسەللىكلەرنى داۋالاش قاتارلىق تېببىي مەقسەتلەردىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

(3) كەيپ قىلغۇچى ئىچىملىكلەر: بۇ ھەر خىل ئاشلىقلارنىڭ كۆك دانلىرى، قۇرۇق دانلىرى، ھۆل ياكى قۇرۇق مېۋىلەر قاينىتىلىپ ياكى سىقىلىپ ئايرىۋېلىنغان سۈيى مەلۇم ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېچىتىلىپ تەييارلانغان ئىچىملىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئىشلەپچىقىرىش، ئېچىتىش ئۇسۇلى جەھەتتىكى پەرقلىرىگە ئاساسەن شاراب، بوزا، كۆك بوزا، مەيزاپ، مۇسەللەس قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ. بۇلاردىن مۇسەللەس ئاپتاپ ھارارىتىدە، باشقىلىرى ئارپا پاگىرى سېلىش ئارقىلىق ئېچىتىلغان. بۇلارنىڭ تەركىبىدە ئوخشاش بولمىغان مىقداردا كەيپ قىلغۇچى (دەسلەپتە خۇشخۇيلۇق، شوخلۇق، ئاخىردا مەستلىك پەيدا قىلىدىغان، كۆپ مىقداردا ئىچسە زەھەرلەيدىغان) ماددا (يەنى ئىسپىرت) بار. لېكىن، شۇ ۋاقىتلاردا بۇ يەردە بۇ خىل ئىچىملىكلەرنى ئىچىدىغانلار بەك ئاز ۋە يوشۇرۇن ئىدى.

يىغىنچاقلىغاندا، ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئىستېمالىدا قارا ئاشلىق ئاساسىي ئورۇندا تۇرغان ھەمدە تەڭدىن كۆپ سالماقنى ئىگىلىگەن (ھازىر ئاق ئاشلىق ئىستېمالى ئاساسىي ئورۇنغا ئۆتتى). ئەگەر ئاشلىقنى ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ دائىملىق يېمەكلىك ئىستېمالىنىڭ ئاساسىي گەۋدىسىگە ئوخشاتساق، گۆش ـ تۇخۇم، ھەر خىل ياغ ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەر ئۇنىڭ بىر قانىتى؛ مېۋە ـ چېۋە، كۆكتات، سۈت ـ قېتىق مەھسۇلاتلىرى قاتارلىقلار يەنە بىر قانىتىنى تەشكىل قىلغان. گۆش ـ ياغ ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەر كىشىلەرنى مول ئىسسىقلىق ۋە قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلىسە، مېۋە، كۆكتات ۋە سۈت ـ قېتىقلار مول ۋىتامىن ۋە ھاياتلىققا زۆرۈر بولغان تۈرلۈك ئېلېمېنتلارنى تەمىنلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ھەزىمنى ۋە ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، گۆش ـ ياغلار ۋە شېكەرلىك يېمەكلىكلەرنىڭ زىيادە ئىسسىقلىقنى چەكلەپ، بەدەنگە

پايدىسىز تەسىرىنى تۈزىتىپ، مىزاجىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش رولىنى ئوينىغان.

ئاش ـ تائاملارنى پىشۇرۇش ۋاستىسى جەھەتتىن ئېيتقاندا ئەڭ ئىپتىدائىي دەۋرلەردە بىۋاستە گۈلخانغا قاقلاپ ياكى كۆمۈپ پىشۇرۇلىدىغان تائاملارنى ئىستېمال قىلىغان بولسا، كېيىن تونۇر ۋە قازانلار كەشىپ قىلىنغاندىن كېيىن، تونۇردا چوغ تەپتىدە پىشۇرۇلىدىغان تائاملار (ئاساسلىقى ھەر خىل نانلار) بىلەن قازان تائاملىرى (ئاساسلىقى سۇدا پىشۇرۇلىدىغان تائاملار) نى ئىستېمال قىلىش ئاساسىي ئورۇندا تۇرغان. يەرلىك خەلقتە بۇسلاپ پىشۇرۇلغان ۋە قورۇپ پىشۇرۇلغان (ھوردا پىشۇرۇلىدىغان ۋە ياغ بىلەن قورۇپ پىشۇرۇلىدىغان) تائاملار يەل پەيدا قىلىپ، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، بوغۇم ـ ئۇگە كېسەللىكلىرى ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەيدىغان قاراش ئومۇمىيۈزلۈك بولغانلىقتىن، بۇ خىل تائاملارنى ئىمكانقەدەر ئاز راق ئىستېمال قىلىش ئادەتلىرى شەكىللەنگەن.

دېمەك، ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ ئوزۇقلۇق ماتېرىيال تۈرلىرى بىر قەدەر كۆپ، قۇرۇلمىسى بىر قەدەر مۇۋاپىق، پىشۇرۇش، ئىستېمال قىلىش ئۇسۇل ـ ئادەتلىرى بىر قەدەر ئىلمىي بولۇپ كەلگەن. بۇلار كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشتا مۇئەييەن ئىجابىي رول ئوينىغان.

شىنجاڭ دېڭىز ـ ئوكيانلاردىن يىراق، دەريالارمۇ كۆپىنچە پەسىللىك دەريا بولغاچقا، سۇ مەھسۇلاتلىرى قىس، ئىستېمال مىقدارى ناھايىتى ئاز ئىدى. گەرچە لوپنۇر كۆلى ئەتراپىدا ۋە باشقا چوڭراق دەريا بويلىرىدا ياشايدىغان بىر قىسىم ئۇيغۇر خەلقى ئىچىدە بېلىق گۆشى ۋە بېلىق تائاملىرىنى ئاساس قىلىدىغان ياكى كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان ئادەتلەر بولغان، قارا قۇرۇم، پامىر، تەڭرىتاغ، ئالتاي تاغلىرىدىكى يايلاقلاردا چارۋىچىلىقنى ئاساس قىلىدىغان بىر قىسىم ئۇيغۇر خەلقى ئىچىدە گۆش ۋە سۈت ـ قېتىق مەھسۇلاتلىرىنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلىدىغان ياكى كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان ئادەتلەر بولغان بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئومۇمىي نوپۇسى ئىچىدە ئىگىلەيدىغان نىسبىتى ھېچقانچە سالماقنى تەشكىل قىلمايتتى. ئۇنىڭدىن باشقا، يەرلىك تاشتۇزدا يود تەركىبى كەمچىل ئىدى. بۇلار ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ يېمەكلىك قۇرۇلمىسىدىكى كەمچىل تەرەپلەر ھېسابلىناتتى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۆتىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساقلىقنى ئاسراش ئۇسۇل - ئادەتلىرى

ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان مەزمۇنلىرى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتىنىڭكىدەك سىستېمىلىق، ئىلمىي، چوڭقۇر بولمىسىمۇ، لېكىن مەزمۇن دائىرىسى ئۇنىڭدىن خېلىلا كەڭ. ئەينى زاماندىكى بىر قەدەر تۆۋەن داۋالاش شارائىتلىرى ئاستىدا، ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكنى داۋالاشتىن كۆرە، كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش تېخىمۇ مۇھىم ۋە ئاسان ئىكەنلىكى تونۇپ يېتىلگەن ۋە بۇ ھەقتە نۇرغۇن چارە - ئۇسۇللار، ئۇگۇت - پەرھىزلەر بارلىققا كېلىپ، ئىجتىمائىي تۇرمۇشنىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرىگە چوڭقۇر سىڭىپ ئومۇمىي ئۆرپ - ئادەتلەرنى شەكىللەندۈرگەن. ئۇلارنى خاراكتېر ئالاھىدىلىكى جەھەتتىن كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ئۇسۇل - ئادەتلىرى ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇل - ئادەتلىرى دېگەن ئىككى چوڭ تارماققا بۆلۈشكە بولىدۇ.

1. مۇھىت ئاسراش ۋە تازىلىق ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

ساغلاملىق — ھاياتلىقنىڭ ئالدىنقى شەرتى. پاكىزلىق ۋە تازىلىق بولسا ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۈرىدىغان ئەڭ ياخشى ۋاستە. ئۇلۇغ ئالىم يۇسۇف خاس ھاجىپ بۇنىڭدىن مىڭ يىل ئىلگىرىلا «كېسەللىك گالدىن كىرىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. بۇ بۈيۈك ھېكمەت ئەجدادلىرىمىزنىڭ نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيانقى ھاياتلىق پائالىيىتى داۋامىدا توپلىغان ساغلاملىقنى ئاسراش توغرىسىدىكى بىلىم - تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى ۋە ئاۋام تېبابىتىنىڭ جەۋھىرىدۇر. كېسەللىك گالدىن كىرىدۇ — يەنى ئىچكەن سۇ، سۇمۇرگەن ھاۋا، بۇلغانغان قول، پاكىز بولمىغان نەرسىلەر ياكى نامۇۋاپىق يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق كىرىدۇ. شۇڭا، ئەجدادلىرىمىز كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشنىڭ ئىنتايىن مۇھىملىقىنى، ئۇنىڭغا كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئەھمىيەت بەرگەندىنمۇ بەكرەك ئەھمىيەت بېرىش لازىملىقىنى تونۇپ يەتكەن ۋە بۇنى ئىشقا ئاشۇرىدىغان بىر مۇنچە ياخشى ئۇسۇل - ئادەتلەرنى شەكىللەندۈرگەن.

1) ئىچىملىك سۇنىڭ پاكىزلىقىنى قوغداش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش:

(1) ئېقىن سۇ ئىچىشنى تەكىتلەش: ئاۋام تېبابىتىدە تاغلاردىن ئېقىپ كېلىدىغان

دەريا، بۇلاق سۇلىرى ئەڭ سۈپەتلىك دەپ قارىلىدۇ ۋە مۇشۇنداق سۇ ئىچىشنىڭ پايدىسى تەكىتلىنىدۇ. سازلىق، زەيلىك يەرلەردىن سىرغىپ چىققان ياكى تەبىئىي داشلارغا ئۆزىچە يىغىلىپ قالغان توختام سۇلار پاكىز ئەمەس، ئىچىشكە يارىمايدۇ، دەپ ھېسابلايدۇ. شۇڭا، خەلق ئىچىدە ئەتراپتا ئېقىن سۇ بولسىلا، خېلى يىراق يوللارنى بېسىشتىن ئايانماي، ئېقىن سۇ ئەكېلىپ ئىچىش ئادىتى شەكىللەنگەن.

(2) ئىچىملىك سۇ مەنبەلىرىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش: ئۇيغۇر ئاھالىلىرى شارائىت يار بەرسىلا ئېقىن سۇ ئىچىش، سۇ ئۈزۈلۈپ قالغان مەزگىللەردە كۆل سۈيى، كۆل سۈيىمۇ تۈگەپ كەتكەن چاغلاردا قۇدۇق سۈيى ئىچىشكە ئادەتلەنگەن بولۇپ، بۇ خىل ئىچىملىك سۇ مەنبەلىرىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاشقا ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىپ كەلگەن.

ئېقىن سۇنىڭ پاكىزلىقىنى قوغداش: بۇ، ئېرىق - ئۆستەڭ بويلىرىغا ئېغىل - قوتان سالماسلىق، قىغ، كۆل - ئەخلەت دۆۋىلەپ قويماسلىق، ئېرىق - ئۆستەڭلەر ۋە ئۇنىڭ بويلىرىغا چوڭ - كىچىك تەرەت قىلماسلىق، يۇندى - ئەخلەت تۆكمەسلىك، سۇغا تۈكۈرمەسلىك، ئېرىق - ئۆستەڭ بويلىرىدا كىر يۇماسلىق قاتارلىق ئۇسۇل - چارىلەر بىلەن ئەمەلگە ئاشۇرۇلغان. بۇلارغا خىلاپلىق قىلىش كىشىلەرنىڭ ئەقلىنى بۇلغايدىغان گۇناھلىق ئىش، ئەخلاقسىزلىق، دەپ ھېسابلانغان. ئۇنداق قىلغانلار جامائەتنىڭ كۈچلۈك قارشىلىقى ۋە ئەيىبلىشى بىلەن تۈزىتىشكە مەجبۇرلانغان.

كۆل سۇلىرىنىڭ پاكىزلىقىنى قوغداش: كۆل تېگى ھەر ئىككى - ئۈچ يىلدا بىر قېتىم چېپىلىپ، تېگىدىكى ئېچىپ سېسىغان لاي - لاتقىلار تازىلىنىدۇ. كۆلگە ھەر قېتىم سۇ قويغاندا، كۆل توشقاندىن كېيىن ئاياغدىكى سۇغۇچ ئارقىلىق بىر - ئىككى سائەت سۇ ئېقىتىپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. بۇ «كۆلنىڭ ئايىغىنى چىقىرىۋېتىش» دېيىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سۇغا ئارىلىشىپ كىرگەن يوپۇرماق، ئەخلەت، تېزەك - ماياق قاتارلىق نەرسىلەر چىقىرىپ تاشلىنىپ، ئۇلارنىڭ كۆلدە سېسىپ سۇنى بۇلغاپ قويۇشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ئايىغى چىقىرىلمىغان كۆل سۈيىنى ئىچىشكە بولمايدۇ، دەپ قارىلىدۇ؛ كۆللەرنىڭ ئەتراپى سالاسۇن، سۇقما تام ياكى چىتلاق ئارقىلىق ئىھاتىگە ئېلىنىپ، سۇ ئۇسسۇيدىغان ئېغىزىغا مال كىرىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن لاڭقا بېكىتىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بالىلار ۋە چارۋا ماللارنىڭ كۆلگە چۈشۈپ كېتىشى ۋە سۇنى بۇلغاپ قويۇشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كۆل سۈيىنىڭ سوغۇق ۋە شېرىنلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن كۆل بويىغا سۆگەت، تېرەك دەرەخلىرى تىكىلىدۇ. كۆل سۈيىدە پاقا، قۇمچاق ۋە ئۇششاق سۇ قۇرتلىرى پەيدا بولۇپ، سۇنى بۇلغاپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كۆللەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ بىر جۈپتىن بەش - ئالتە جۈپكىچە غاز ياكى ئۆردەك بېقىش تەكىتلىنىدۇ. پاقا - قۇمچاقلار سۇ قۇرتلىرىغا؛ غاز - ئۆردەكلەر پاقا ۋە قۇرتلارغا كۈشەندە بولىدىغانلىقتىن، بۇلارنىڭ بىر - بىرىنى تىزگىنلىشى ئارقىلىق سۇ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىنىپ كەلگەن.

www.uyghurkitap.com

قۇدۇق سۇلىرىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش: قۇدۇق سۈيى ئېقىن سۇ ۋە كۆل سۇلىرى تۈگەپ قالغان چاغلاردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر قېتىم قۇدۇق سۈيى ئىچىشكە توغرا كەلگەندە مەھەللىلەردىن 10 ~ 20 ياش ئەمگەك كۈچلىرى تەشكىللىنىپ، قۇدۇقتىن تېز سۈرئەتتە بىر قانچە يۈز چېلەك سۇ ۋە قۇدۇق تېگىدىكى لاي ـ لايلار تازىلاپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئورنىغا يەر تېگىدىن سىرغىپ چىققان پاكىز سۇ تولۇقلىنىدۇ. بۇ ئىش «قۇدۇق سۈيىنى يېڭىلاش» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۆيدە ئىستېمال قىلىدىغان سۇنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش. بۇرۇن كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ ئۆستەڭ، كۆللەردىن توشۇپ كېلىنگەندىن كېيىن، ئائىلىلەردىكى سۇغا، ئىدىش، چوڭ چۆگۈن، قاپاق قاتارلىقلاردا ساقلىناتتى. سۇنى چاڭ ـ توزان ۋە ھاشاراتلارنىڭ بۇلغاپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، سۇغا ـ كوزىلارنىڭ ئاغزى تۇۋاق بىلەن يېپىلىپ، ئۇستىدىن داستىخان بىلەن يۆگەپ قويۇلاتتى. سۇنىڭ سالقىن ۋە شىرىنلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن، سۇغا ـ كوزىلارنىڭ تېگىگە بىر قانچە تال كاۋاش تاش ياكى تەبىئىي تاشلارنى سېلىپ قويىدىغان ئادەتلەرمۇ بار ئىدى.

2) ھويلا ـ ئارام مۇھىتى ۋە پاكىزلىقى ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش:

(1) ئۆي ـ ھويلىنىڭ جايلىشىشىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش: ئۇيغۇر ئائىلىسى ئۆي ـ ھويلا قۇرۇلۇشىدا ئۆينىڭ ئىشىكىنى شەرق ياكى جەنۇبقا قارىتىشقا ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىدۇ. چۈنكى، بۇ يەردە شامال ۋە بوران كۆپىنچە شىمال ياكى غەربتىن سوقىدۇ. ئۆينىڭ ئىشىكى شەرق ياكى جەنۇبقا قارىتىلسا چاڭ ـ توزان بىلەن بۇلغىنىشنى ئازايتىشقا، قىش كۈنلىرى ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ئىسسىق ساقلاشقا پايدىلىق دەپ قارىلىدۇ.

(2) ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇش: ئىلگىرى شەھەرلەردىكى ئەمەلدار ـ بايلاردىن ئۆزگە ئاھالىلەر ۋە يېزا ئاھالىلىرىنىڭ ئۆيلىرىگە دېرىزە قويۇلماي، ئۆينىڭ تورۇسىدىن تۈڭلۈك چىقىرىلاتتى. تۈڭلۈكنىڭ تۇۋاق ياكى قاپقاقلىرى كۈندۈزى ئېچىپ قويۇلۇپ، كېچىلىرى ئېتىپ قويۇلاتتى. قىش كۈنلىرىنىڭ كۈندۈزلىرىدە تۈڭلۈك، ياغاچتىن ياسالغان، كۆزنەكلىرىگە خام قەغەز يەملەنگەن چەمبىر شەكىللىك رامكا بىلەن ئېتىپ قويۇلاتتى. ئۆينىڭ ئۆگزىسىگە تۈڭلۈك چىقىرىشتا ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇش، نۇر (يورۇقلۇق) چۈشۈرۈش مەقسەت قىلىنغان بولۇپ، بۇنداق قىلىش سالامەتلىككە پايدىلىق دەپ قارىلاتتى.

(3) ئۆي ـ ھويلا تازىلىقى: قىز ـ ئاياللار ھەر كۈنى ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرۇپلا يوتقان ـ كۆرپىلەرنى يىغىشتۇرۇش، ئۆي، ھويلا ۋە دەرۋازا ئالدىنى سۈپۈرۈپ تازىلاشقا ئادەتلەنگەن. ئۆي ئىچى، ھويلا ـ قورۇلىرى رەتسىز، پاسكىنا بولغان كىشىلەرنى مەھەللە جامائىتى «تېگى پەس»، «پاراكەندە» دەپ قارايدۇ ۋە كۆزگە ئىلمايدۇ. قۇدىلىشىش ياكى ئارىلىشىپ ئۆتۈشنى خالىمايدۇ. «تېگى پەسنىڭ زېدى پەس» (ئەتىۋارى يوق) دېگەن ماقال ـ تەمسىل مۇشۇ مەنبەدىن كېلىپ چىققان. شۇڭا،

كىشىلەر ئادەتتە ئۆي ـ ھويلىلىرىنى پاكىز، رەتلىك تۇتۇشقا بەكمۇ ئەھمىيەت بېرىدۇ.

(4) كۈل ـ ئەخلەتلەرنى خالىي يەرگە تۆكۈش: ئۇيغۇر خەلقى كۈندىلىك تۇرمۇشىدىن كېلىپ چىققان كۈل ـ ئەخلەت، يۇندى، تۇز لېيى قاتارلىق كېرەكسىز نەرسىلەرنى ئۆيدىن يىراق بولغان، ئادەتتە كىشىلەر ماڭمايدىغان دەرەخ ياكى تام تۈۋىگە تۆكۈش ۋە بۇ نەرسىلەرنى بىرەر ـ يېرىم يىلدا بىر قېتىم ئادالاپ يەرگە ئوغۇت قىلىشقا ئادەتلەنگەن. بۇنىڭدا «جىن ـ شاياتۇنلار مۇشۇنداق كۈل ـ ئەخلەتلىكلەردە ماكان تۇتۇشقا ئامراق، ئەگەر كۈل ـ ئەخلەتلەر ئاياغ ئاستىغا ‹ئادەملەر مېڭىپ تۇرىدىغان يول، ئۆستەڭ، ئېرىق بويلىرىغا› تۆكۈپ قويۇلسا، كىشىلەر جىنلارنى كۆرەلمىگەچكە، ئۇ يەردە ماكان تۇتقان جىنلارنى زەخمىلەندۈرۈپ قويىدۇ. نەتىجىدە جىنلار ئاپەتنى سېلىش ‹مۇناسىۋەتلىك ئادەملەرنى كېسەل قىلىپ قويۇش ياكى ھەر خىل پالاكەتكە يولۇقتۇرۇش› ئارقىلىق ئۆچ ئالىدۇ دەيدىغان رىۋايەتلەر بار. بۇنداق رىۋايەتنىڭ كېلىپ چىقىشىدىكى سۇبيېكتىپ ئامىلنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئوبيېكتىپ جەھەتتە ئۇ يۇندى، ئەخلەتلەرنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىپ، مۇھىت تازىلىقىنى ياخشىلاشقا سەۋەب بولۇپ كەلگەن.

(5) دەرەخ تىكىش، گۈل ئۆستۈرۈش: ئۇيغۇرلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ھويلا ـ ئارامlارغا دەرەخ تىكىش، گۈل ئۆستۈرۈشكە ھېرىسمەن كېلىدۇ. ئادەتتە ھويلا ئەتراپىدىغا مېۋىلىك دەرەخلەر تىكىلىدۇ، ھويلا ئىچىگە ئۈزۈم تېلى تىكىلىپ، ھويلا ئۈستى تال ياكى كاۋا، قاپاق باراڭلىرى بىلەن پۈركۈلىدۇ. ھويلا ئىچى ياكى ئۆينىڭ يان تەرەپلىرىدە ئازراق كۆلەمدە بولسىمۇ قىزىل چىڭگۈل، سېرىق چىڭگۈل، ئەتىرگۈل، سېرىق سەبدەگۈل، ھەشقىپىچەك، ئالتۇنگۈل، خېنىگۈل قاتارلىقلارنى ئۆستۈرىدۇ. ھاللىق ئائىلىلەرنىڭ ئۆيلىرى ئەتراپىدا خېلى چوڭ كۆلەمدىكى مېۋىلىك باغلار، ھويلا ياكى باغلىرىدا كۆللەرمۇ بار ئىدى. بۇنداق ئادەتلەر كىچىك مۇھىتنى ياخشىلاپ، ساقلىقنى ساقلاشتا مۇئەييەن ئىجابىي رول ئويناپ كەلگەن. ھەر دەرىجىلىك خەلق ھۆكۈمەتلىرىمۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ بۇنداق ئادەتلىرىنىڭ ئىجابىي رولى بارلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈپ، 1950 ـ يىللارنىڭ ئاخىرىدا خەلق كوممۇنىسى قۇرۇشنى يولغا قويغاندا شەخسلەرنىڭ ئۆي ـ ھويلىلىرىدىكى بىر مودىن تۆۋەن باغلارنى ئۆزىگە قالدۇرۇپ بەرگەنىدى. ئىسلاھات ـ ئېچىۋېتىش يولغا قويۇلغاندىن كېيىن، دېھقانلارنىڭ ئۆزىگە قالدۇرۇلغان يېرى، ئوتۇنلۇق يېرى، يەم ـ خەشەك يېرى قاتارلىقلارنى ئۆيلىرىنىڭ ئەتراپىغا يىغىپ بېرىپ، ئۇلارنىڭ باغ بىنا قىلىش، گۈل ئۆستۈرۈش ئەنئەنىسىنى داۋاملاشتۇرۇشىغا تېخىمۇ ياخشى شارائىت ھازىرلاپ بەردى.

3) يېمەكلىك تازىلىقى ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش:

(1) ئاشلىقنى پاكىز ساقلاش: ئىلگىرى مىقدارى كۆپرەك ۋە ئۇزاقراق ساقلىنىدىغان ئاشلىقلار ئاھالىلەرنىڭ قازناق ئۆيلىرىنىڭ تېگىگە كولانغان، ئىچى تۈز ياكى شور ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۇۋالغان تونۇر شەكىللىك ئورىلارغا قاچىلىنىپ، ئۈستى تاختاي ۋە

بۆز گىلەملەر بىلەن يېپىلىپ ساقلانغان. قىسقا مۇدەتتە ئىشلىتىلىدىغان ئاشلىقلار ۋە يەر ئاستى سۇيى يۇقىرى بولۇپ، ئورا كولاشقا بولمايدىغان جايلاردىكى ئائىلىلەردىكى ئاشلىقلار ئۆرە ساندۇق، كات ساندۇق قاتارلىقلارغا قاچىلىنىپ ساقلانغان ھەمدە بىر نەچچە ئايدا بىر قېتىم قايتا سورۇپ، تاسقاپ، ئاپتاپلىتىلغان. بۇ ئارقىلىق يەنە چاشقان، مىتە قاتارلىقلارنىڭ زىيىنى ۋە بۇلغاپ قويۇشىنىڭ ئالدى ئېلىنغان.

(2) ناننى پاكىز ساقلاش: نان بىر قېتىم يېقىۋالسا 10 ~ 20 كۈن زاپاس ساقلاپ ئۇدۇللۇق ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىك بولغاچقا، ئادەتتە كاسىلارغا قاچىلاپ تاختا بېشىغا قويۇپ ئۈستىگە داستىخان يېپىپ ياكى ياپقۇلۇق نان سېۋەتلىرىگە سېلىپ، سېۋەت بېغىنى تورۇستىكى توخۇناقلارغا ئېلىپ ئېسىپ ساقلىناتتى. بىر نەچچە كۈن ساقلىنىدىغان قېتىق قاچىلىرىمۇ شوينىسى تورۇسقا باغلاپ ئېسىپ قويۇلغان تۇمارچە (« △ ») شەكىللىك ياغاچ قونداقلارغا قويۇپ ساقلىناتتى. بۇنىڭ بىلەن بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ بۇزۇلۇپ قېلىشى، چاشقان قاتارلىق زىيانداشلارنىڭ بۇلغاپ قويۇشىنىڭ ئالدى ئېلىناتتى.

(3) قاچا ـ قۇچىلارنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش: قازان ـ قاچىلار ھەر قېتىم تاماق ئېتىشتىن بۇرۇن، تاماق يېيىلىپ بولغاندىن كېيىن يۇيۇپ پاكىزلىنىدۇ. ئاياق ـ قوشۇقلار «ئاياق سېۋىتى» دېيىلىدىغان چوڭ سېۋەتلەرگە دۈم كۆمتۈرۈپ قويۇلۇپ، ئۈستىدىن داستىخان بىلەن يۆگىلەتتى. دەرھاللىقچە ئىشلىتىلمەيدىغان چىنە ـ پىيالىلەر تام تەكچە، ئويۇقلارغا قاتار ياكى قەۋەتمۇ قەۋەت دۈم كۆمتۈرۈپ تىزىپ ساقلىناتتى.

(4) ياغلارنى پاكىز ساقلاش: ياغلىقدانلار يىرىك ئاشلىقنى ساقلاش ئۇسۇلىدا ياكى تاغارلارغا قاچىلاپ ساقلىناتتى. ئۇدۇللۇق تارتىلغان سۇ ياغلىرى ياغ قاپاقلىرىدا، توك ياغ ۋە ئەبجەش ياغلار ياپقۇلۇق چوڭ ياغاچ قۇتا ۋە كورىلاردا ساقلىناتتى. چارۋىچىلىق رايونلىرىدا سېرىقماي ئىستېمالى خېلى كۆپ بولغانلىقى، شۇنداقلا ھاۋا بىلەن ئۇچراشسا ياكى سەللا ئىسسىق تۇرۇپ قالسا ئاسان بۇزۇلۇپ قالىدىغان بولغاچقا، قېرىن قاپ (قوينىڭ قېرىنىنى پاكىز يۇيۇپ، تەتۈر ئۆرۈپ، ئاغزىغا بوغقۇچ بېكىتىپ ياسىلىدىغان خالتا) لارغا قاچىلاپ، قار دۆۋىلىرىنىڭ ئارىسىغا ياكى سالقىن، تەسكەي يەرلەرگە كۆمۈلۈپ ساقلىناتتى ۋە ئۇدۇللۇق ئەكېلىپ ئىشلىتىلەتتى.

(5) مېۋىلەرنى پاكىز ساقلاش: ھۆل ساقلىنىدىغان ئۈزۈملەر گەمىلەرنىڭ تورۇسىغا تارتىلغان شۇڭ (ئۈزۈم تاللىرىنىڭ ئۈزۈن چىۋىقلىرى) لارغا باغلاپ ئېسىلىپ؛ ئالما، نەشپۈت قاتارلىقلار گەمىلەرنىڭ تېگىگە يېيىتىلغان قۇمغا كۆمۈلۈپ؛ قوغۇن، تاۋۇزلار گەمە ئىچىدىكى جەن (قەۋەت ـ قەۋەت ياسالغان ئاسما سۇپا) لەرگە تىزىلىپ؛ ئاز مىقداردىكى ئانار، ئالما قاتارلىقلار ئاشلىق ياكى سامان ئارىسىغا كۆمۈلۈپ ساقلىناتتى. ئۈزۈم، ياڭاق قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەر تاغارلارغا قاچىلىنىپ؛ گۈلە ـ قاق قاتارلىق ئاسان مىتە چۈشىدىغان قاقلار چوراك سېۋەت ياكى كوپىلەرگە قاچىلىنىپ ئۆگزىدە قويۇلۇپ ساقلىناتتى، شۇنداقلا بىرەر يېرىم ئايدا بىر قېتىم سىرتقا چىقىرىپ

بۇزۇلغانلىرى ئىلغىنىپ، شامالدىتىلىپ، ئۈزۈم، جىگدە، چىلان، گۈلە قاتارلىقلار تاسقاپ ئاپتاپلىتىلىپ قايتا قاچىلىنىپ ساقلىناتتى. بۇنىڭ بىلەن چاشقان ۋە مىتە يەپ كېتىش، بۇلغاپ قويۇشتىن ساقلىناتتى.

4) شەخسىي تازىلىق ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش:

(1) يۇيۇنۇش ئادەتلىرى: ھەر كۈنى ئەتىگەن يۈز ـ كۆزنى يۇيۇش، بەش ۋاخ نامازدىن ئىلگىرى كىچىك تاھارەت ئېلىش، بالاغەتكە يەتكەن كىشىلەر ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم غۇسلى تاھارەت ئېلىپ پۈتۈن بەدىنىنى يۇيۇش، شۇنىڭدەك ئەر ـ ئاياللىق مۇناسىۋەت، ئىھتىلام بولۇش، ھەيزدىن پاك بولۇش، تۇغۇت قىرقى قاتارلىقلاردىن كېيىن پۈتۈن بەدىنىنى يۇيۇپ پاكلىنىش ھەممە كىشىگە ئۈزلۈكسىز كەتكەن، چوقۇم رىئايە قىلىنىدىغان مۇھىم ئادەتلەردۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، خېلى بىر قىسىم كىشىلەر ئوقۇشقا بېرىش، سودا ـ تىجارەت ياكى ساياھەتكە، تۇغقان يوقلاش ئۈچۈن ئۇزاقراق مۇساپىگە سەپەرگە چىقماقچى بولغاندىمۇ غۇسلى تاھارەت ئېلىپ سەپىرىگە ئاسانلىق تىلەپ دۇئا قىلىپ ئاندىن يولغا چىقىشقا ئادەتلەنگەن.

(2) تاماقتىن ئىلگىرى قول يۇيۇش: ھەر ۋاقىتلىق تاماقتىن ئىلگىرى قول يۇيۇش ئەنئەنىۋى ئادەت ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭدەك قول يۇيۇشتا داستىكى سۇنى تەكرار ئىشلىتىپ يۇيۇش يۇمىغانغا باراۋەر دەپ قارىلىپ، چوقۇم سۇنى ئېقىتىپ يۇيۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. توي ـ تۆكۈن، نەزىر، ھېيتلىشىش قاتارلىق ئاممىۋى مېھمان كۈتۈش ياكى ئۆيگە چاقىرىلغان ياكى تۇيۇقسىز كېلىپ قالغان مېھمانلارنى كۈتۈۋېلىشتا بولسۇن، داستىخان سېلىشتىن ئاۋۋال ئاپتۇۋا ـ چىلاپچا ئارقىلىق مېھمانلارغا قول سۇيى بېرىلىدۇ.

(3) كىيىم يۇيۇش: ياغلىق، كۆينەك، ئىشتان، پايپاق قاتارلىق يېقىلىك كىيىملەر كىرلاشقاندا يەڭگۈشلىنىپ، ھايۋانات ياغلىرى ۋە شاخاردىن ئىشلەپچىقىرىلىدىغان كىر سوپۇنلار ئارقىلىق يۇيۇلاتتى. جۇۋا، پاختىلىق ئىشتان ـ چاپان قاتارلىق سۇغا چىلاپ يۇيۇشقا بولمايدىغان كىيىملەرنىڭ كىرلاشقان جايلىرى ماتا ـ لۆڭگە ھۆل قىلىنىپ سۈرتۈپ يۇيۇلۇپ، ئاندىن پات ـ پات ئاپتاپقا يېيىش ئارقىلىق پاكىزلىقى ساقلىناتتى. كىيىملەر كىرلاشمىغان تەقدىردىمۇ، بالىلارنىڭ چوڭ ـ كىچىك تەرىتى، توخۇ پوقى، ئىت ـ ئېشەكلەرنىڭ شالىسى قاتارلىقلار يۇقۇپ قالسا، قان ـ ھىن قاتارلىقلار چاچراپ كەتسە پاكلىقى يوقالغان بولىدۇ ۋە دەرھال يەڭگۈشلەپ يۇيۇش ياكى بۇلغانغان قىسمەن جايىنى يۇيۇش شەرت بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر قېتىم غۇسلى تاھارەت ئالغاندا، چوقۇم پاكىز كىيىم يەڭگۈشلىنىدۇ.

(4) چاچ تاراش: ئاياللار ھەر قېتىم غۇسلى تاھارەت ئالغاندا چېچىنى پاكىز يۇيۇپ تارىشى چوقۇم ئورۇنلاشقا تېگىشلىك شەرت ھېسابلىنىدۇ. شەھەر ئاياللىرى ۋە ياش قىزلار ئۇنىڭدىن ئۆزگە چاغلاردىمۇ بىر نەچچە كۈندە بەزىلىرى كۈندە دېگۈدەك چاچ تاراشقا ئادەتلەنگەن.

(5) چىش چوتكىلاش: ئۇيغۇرلاردا چىش چوتكىلاش قەدىمدىن تارتىپ داۋاملىشىپ كەلگەن ئادەت بولۇپ، ئەتىگەندە نامازغا تاھارەت ئالغاندا چىش چوتكىلىنىدۇ. چىش چوتكىسى بارماق توملۇقىدىكى چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 15 ~ 16 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىلىپ، سىرتقى پوستى قىرىلىپ سىلىقلىنىپ ياسىلىدۇ ياكى ئوخشاش ئۆلچەمدىكى شاپتۇل ياغىچى قىرغۇدا قىرىلىپ، بىر يان يۈزى سەل ياپىلاقلىنىپ ياسىلىدۇ، موي بېكىتىلمەيدۇ. چۇچۇكبۇيا زەھەر ۋە ياللۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە، شاپتۇل ياغىچى تەشنالىقنى قاندۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. چىش چوتكىلاش ــ چىشنى ئاسراش، پارقىرىتىش رولىنى ئوينىغاندىن سىرت ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

ئىلگىرى چىش چوتكىلاش ئۆلىمالار، دىنىي زاتلار ۋە بىر قىسىم شەھەر ئاھالىلىرىگە خاس ئادەت ئىدى. ھازىر چىش چوتكىسى ۋە چىش پاستىسى ئارقىلىق چىش چوتكىلاش ئادىتى ئومۇملىشىۋاتىدۇ، شۇنداقتىمۇ ئەنئەنىۋى چىش چوتكىسى ئىشلىتىدىغانلارمۇ يەنىلا ئاز ساندا ئۇچرايدۇ.

5) زىياناداشلارنى يوقىتىش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش:

شىنجاڭدا زىيانداش ھايۋان ۋە ھاشاراتلاردىن گەۋدىلىك بولغىنى چاشقان، چىۋىن، پىت ـ بۈرگە قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

(1) چاشقان يوقىتىش: چاشقان ئاشلىق ۋە باشقا يېمەكلىكلەرگە زىيان سېلىپلا قالماي، يېمەكلىك ۋە قاچا ـ قۇچىلارنى بۇلغاپ بەزى ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تاراپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا، بۇرۇندىن تارتىپ چاشقان يوقىتىشقا بەك ئەھمىيەت بېرىلەتتى. چاشقان يوقىتىشتا قىسماق ياكى باسماق بىلەن تۇتۇپ يوقىتىش، تاختىمۇشۇك (ياغاچتىن ياسىلىدىغان ساندۇقسىمان قاپقان) ئارقىلىق يوقىتىش، چاشقان كامارلىرىغا سۇ قۇيۇپ تۇنجۇقتۇرۇپ يوقىتىش، كۆشەندە ھايۋان مۈشۈك ئارقىلىق يوقىتىش ئۇسۇللىرى قوللىنىپ كېلىنگەن، بولۇپمۇ ئائىلىدە مۈشۈك بېقىش بەك ئومۇملاشقان ئادەت ئىدى.

(2) چىۋىن يوقىتىش: چىۋىن ئاش ـ تاماقلارنى بۇلغاپ كېسەللىك تارقىتىش بىلەنلا قالماي، ئادەملەر بولۇپمۇ بوۋاق بالىلارنىڭ ئارامىنى بۇزىدىغان ئېپلاس ھاشارات بولۇپ، بۇرۇن چىۋىن زىيىنىدىن ساقلىنىشتا مۇنداق تەدبىرلەر قوللىنىلغان: ئۆلتۈرۈش ــ يەنى ئالىقان چوڭلۇقىدىكى نېپىز كۆننىڭ بىر بېشىغا بارماق توملۇقىدا دەستە بېكىتىپ ياسالغان پالاق ئارقىلىق ئۇرۇپ يوقىتىش؛ يوشۇرۇش ــ ئاش ـ نان، قاچا ـ قۇچا قاتارلىقلارنى يۆختا يۆگەپ، چىۋىنغا نەپ بەرمەسلىك؛ كور قىلىش ــ چىۋىن قاراڭغۇدا ھەرىكەت قىلالمايدۇ. شۇڭا، كۈندۈزى ئۇخلاپ ئارام ئالغان ياكى بالىلارنى ئۇخلاتقاندا، ئۆينىڭ ئىشىك ـ تۈڭلۈكلىرىنى يېپىپ قاراڭغۇ قىلىپ، چىۋىننىڭ ھەرىكەت قىلىشىغا پۇرسەت بەرمەسلىك قاتارلىقلار.

(3) پىت ـ بۈرگە يوقىتىش: بۇلار ئادەمگە ئارامسىزلىق كەلتۈرىدىغان ۋە

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى تارقىتىدىغان پارازىتلار بولۇپ، تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ئارقىلىق يوقىتىلاتتى: بەدەننى پاكىز تۇتۇش، پات - پات يۇيۇنۇش بولۇپمۇ سوپۇن بىلەن يۇيۇنۇش، چاچ تاراش؛ كىيىمنى پاكىز تۇتۇش، كىيىملەرنى، بولۇپمۇ ئىچ كىيىملەرنى پات - پات سوپۇنلاپ يۇيۇش؛ بىساتلارنى پاكىز تۇتۇش، يوتقان - كۆرپىلەرنى پات - پات يۇيۇپ پاكىزلاش، كىگىز - گىلەملەرنى پات - پات قېقىپ ئاندىن ئاپتاپقا سېلىش.

بەدەننى، چاچنى، كىيىملەرنى پات - پات سوپۇنلاپ يۇيۇشنىڭ پىت - بۈرگە يوقىتىشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، ئۆز ھالىدىن خەۋەر ئالالمايدىغان قېرى كىشىلەر، يېتىم باللار قاتارلىقلارنى پىت بېسىپ كەتكەندە، تۇغقانلىرى ياكى قوشنىلىرى ياردەملىشىپ، ئۇلارنى يۇيۇندۇرۇش، چاچلىرىغا سىرغا سېلىپ، پىتنى ئادالاش، پىت - بۈرگە باسقان كىيىملەرنى بىر نەچچە كۈن ئاپتاپقا سېلىش ياكى قايناق سۇغا بېسىش ياكى بىر نەچچە كۈن توڭغا (قەھرىتان سوغۇققا) سېلىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق پىت - بۈرگە يوقىتىلاتتى. ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ بىرىدە «ئەگەر ھەرە كۆنىكى، ئات تۇيىقى، كىرپىنىڭ تىكىنىدە ئىسلىسا، بۈرگىنى يوق قىلۇر» دېيىلگەن. بۇ ھەم بۇرۇنقى چاغلاردا پىت - بۈرگە يوقىتىشتىكى بىر خىل ئۇسۇل بولۇپ كەلگەن.

2. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

1) ساغلام كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق ئادەتلىرى: يېمەكلىك — ئىنسان ھاياتىنىڭ ئالدىنقى شەرتى. يېمەكلىكنىڭ تازىلىقى ۋە سۈپىتىنىڭ ياخشى - يامان بولۇشى، كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ساقلاش بىلەن ناھايىتى زور دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك. ئاۋام تېبابىتىدە بۇ مەسىلىگە ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىلگەن. شۇڭا، خەلق ئىچىدە ساغلام ۋە ئاساسەن ساغلام ھالەتتە تۇرۇۋاتقان كىشىلەر توپىنىڭ ساغلاملىقىنى داۋاملىق ساقلاپ قېلىشقا مۇناسىۋەتلىك بولغان دائىملىق ئوزۇقلىنىش ئۇسۇل - ئادەتلىرى شەكىللەنگەن ۋە كېسەللىكتىن ساقلىنىشتا مۇھىم رول ئويناپ كەلگەن.

(1) تاماق خۇرۇچى كۆپ خىل بولۇش ئادىتى: ئۇيغۇرلارنىڭ ئاش - تاماق مەدەنىيىتى ئىنتايىن تەرەققىي قىلغان بولۇپ، ئاش - تاماق تۈرى نەچچە يۈز خىلغا بارىدۇ. ئائىلىلەردە دائىملىق ئىستېمال قىلىدىغان تاماق تۈرلىرىمۇ نەچچە ئون خىلغا بارىدۇ. ئادەتتە ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلىدىغان تاماق خۇرۇچلىرى ۋە تۈرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تەشەببۇس قىلىنىدۇ. ئوزۇقلۇق ئىستېمالىدا ئاق ئاشلىق بىلەن قارا ئاشلىقلارنى ماسلاشتۇرۇش، ئاساسىي خۇرۇچ بىلەن گۆش - ياغ، كۆكتاتلارنى ماسلاشتۇرۇش، ئاش - تاماق بىلەن مېۋە - چېۋىنى ماسلاشتۇرۇش، ئوزۇقلۇق قىممىتى جەھەتتە بىر - بىرىنى تولۇقلاش، تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى جەھەتتە بىر - بىرىنىڭ پايدىسىز ياكى زىيانلىق تەسىرلىرىنى چەكلەيدىغان، تۈزىتىدىغان بولۇشنى

ماسلاشتۇرۇشقا بەكمۇ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. بۇنداق قىلىش ھەزىم ئەزالىرىنىڭ يۈكى-
نىڭ نورمال بولۇشىغا ۋە بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان كۆپ خىل ئېھتىياجىنى
قامداشقا پايدىلىق دەپ ھېسابلىنىدۇ.
(2) يۇقىرى قۇۋۋەتلىك ۋە تۆۋەن قۇۋۋەتلىك ئاش ـ تاماقلارنى ماسلاشتۇرۇش ئا-
دىتى: ئادەتتە، شەھەر ـ بازار ئاھالىلىرى ئەتىگەندە نان، چۈشتە ۋە كەچلىك تاماقنىڭ
بىرىسىدە پولۇ، لەغمەن، قىيمىلىق تاماق قاتارلىق يۇقىرى قۇۋۋەتلىك تاماق يېيىش،
يەنە بىر ۋاخلىقىغا سۇيۇقئاش، ئۇگرە، سىقماق ئاش (قارا ئاشلىقتا ئېتىلىدىغان تا-
ماقلارنىڭ بىر تۈرى) قاتارلىق سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماق يېيىش، ھەپتە ئارىلاپ بىرەر
ۋاخ شورپا، كاۋاپ، گۆشگىردە قاتارلىق ئالاھىدە قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قى-
لىشقا، يېزا ئاھالىلىرى ئومۇمەن ئەتىگەندە ئۇماچ ياكى سىقماق ئاش، قالغان ئىككى
ۋاخلىقىغا زاغرا ياكى ئاق نان، كۈن ئارىلاپ ياكى بىر نەچچە كۈن ئارىلاپ لەغمەن،
چۆچۈرە ياكى قىيمىلىق كۆمەچ قاتارلىق تاماقلارنىڭ بىرەرسىنى ، بىرەر ـ يېرىم ئاي
ئارىلاپ شورپا، پولۇ، كاۋاپ، گۆشگىردە قاتارلىق قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قى-
لىشقا ئادەتلەنگەن. ھازىر شەھەر ئاھالىلىرى ئىچىدە زاغرا نان يەيدىغانلار ئاساسەن
قالمىدى، دېھقانلار ئارىسىدىمۇ زاغرا ۋە ئۇماچ ئىستېمالى خېلى دەرىجىدە ئازايدى. لې-
كىن، ئۈچ ۋاخلىق تاماقنىڭ تۈرى ۋە قۇۋۋەت دەرىجىسى ئوخشاش بولماسلىق، بىر
خىل تاماقنى ئۇدا بىر قانچە ۋاخ تەكرار ئىستېمال قىلماسلىق ئادىتى ھېلىھەم ئەينەن
داۋام قىلىۋاتىدۇ.
(3) ھەر ۋاخلىق تاماقنىڭ تەمى، قۇۋۋىتى ۋە تەبىئىتىنى تەڭشەپ ئىستېمال قى-
لىش ئادىتى: بۇ، ھەر ۋاخلىق تاماقنىڭ تۈرىگە ئاساسەن، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرۈپ
تاماق سىڭدۈرىدىغان ياكى قۇۋۋەتنى تولۇقلىغۇچى، ياكى تەم تەڭشىگۈچى قوشۇمچە يې-
مەكلىك ياكى خۇرۇچلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ، تاماقنىڭ زىيىنىنى ئازايتىش
ياكى قۇۋۋىتىنى تولۇقلاش ياكى تەمىنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ مۇنداق
كونكرېت ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىشقا ئاشۇرۇلىدۇ:
پولۇ ئۇيغۇر تائاملىرى ئىچىدە قۇۋۋىتى، تەمى، رەڭگى، پۇرىقى جەھەتتە ھەممىدىن
ئۈستۈن تۇرىدىغان تاماق بولۇپ، ئۇنىڭ تۈرى گۆشلۈك پولۇ، بەتتە پولۇ، تۇخۇم پولۇ
قاتارلىق 20 نەچچە خىلغا بارىدۇ. ھەممىسى بىردەك گۈرۈچ، ياغ، گۆش، سەۋزە، پىياز،
تۇز قاتارلىق ئاساسىي خۇرۇچلاردا ئېتىلىدۇ. ئاساسىي خۇرۇچلارقاتارىدىكى گۆش ۋە
ياغ تەس ھەزىم بولىدىغان، قاننى قويۇلدۇرۇپ، يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى
پەيدا قىلىدىغان خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغاچقا، پولۇغا ياغنى پارچىلاپ ھەزىمنى ئىلگى-
رى سۈرىدىغان سەۋزە ۋە پىياز كەم بولسا بولمايدىغان خۇرۇچ قىلىنغاندىن تاشقىرى
پولۇغا يەنە كۆك چامغۇر، يېسىۋىلەك، غورا، بېھى، گۈلە قاتارلىق قوشۇمچە خۇ-
رۇچلارنىڭ بىر ـ ئىككىسى بېسىپ ئېتىلىدۇ. بەزىلەر يەنە تۇرۇپ، سەۋزە، تەرخەمەك
قاتارلىقلاردىن خام سەي، ئاشلەمپۇڭ قاتارلىقلارنى تەييارلاپ قوشۇپ ئىستېمال قىلى-

دۇ. بەزىلەر پولۇدىن كېيىن قېتىق ئىستېمال قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن پولۇنىڭ بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈنۈمى ساقلاپ قېلىنىپ، قاننى قويۇلدۇرۇپ كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان زەرىرى تىزگىنلىنىدۇ.

گۆشگىردە، گۆشنان، قىيمىلىق كۆمەچ قاتارلىقلار تەس ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بولغاچقا، قىيمىسىغا بەلگىلىك نىسبەتتە پىياز قوشۇلۇپ زەرىرى ئازايتىلىدۇ.

لەڭمەن، ئۈپكە ـ ھېسىپ، كاللا ـ پاچاق شورپىسى قاتارلىقلار قۇۋۋەتلىك بولسىمۇ، تەس ھەزىم بولىدۇ. قاننى قويۇلدۇرىدۇ ياكى يەل پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، بۇنداق تاماقلارغا ئاچچىقسۇ، ياغلازا قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق زەرىرى ئازايتىلىدۇ.

شورپا، قورداق قاتارلىقلار قۇۋۋەتلىك ئەمما قاننى قويۇلدۇرىدىغان، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان بولغاچقا، يالپاقلانغان سەۋزە، چامغۇر ياكى تۇرۇپ قوشۇپ پىشۇرۇپ بىللە ئىستېمال قىلىش، يۇمغاقسۇت قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق زەرىرى ئازايتىلىدۇ.

زاغرا، ئاق نان قاتارلىقلارنىڭ قۇۋۋىتى كەمرەك، تەمى سۇسراق بولىدۇ. شۇڭا، بۇنداق تاماقلار شەھەرلىكلەر ئارىسىدا ھەر خىل گۆش ياكى تۇخۇملۇق قورىما، ئەتكەن چاي، ھەر خىل مۇراببا، گۈلقەنت، ھېچ بولمىسا سارغايتىلغان ياغاق بىلەن قوشۇپ ياكى ھالۋىغا تۇگۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. يېزىلاردا بولسا كۆك چامغۇر ياكى يۇمران بېدە قايناتمىسىغا چىلاپ ياكى سۇتلۇك چاي، قايماق چاي، تۇخۇمچاي، مېغىز چايغا چىلاپ، ھېچ بولمىسا، چىلانغان نان ئۈستىگە ئازراق تۇز ياغ ياكى قادا ياغ سېلىپ ئۈستىدىن قايناق سۇ قۇيۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن نانلارنىڭ قۇۋۋەت ۋە تەم جەھەتتىكى يېتەرسىزلىكى تولدۇرۇلىدۇ.

ئۇماچ ۋە سۇيۇق ئاش قاتارلىقلار ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېنىك تاماقلاردۇر. لېكىن، قۇۋۋىتى كەم، تەمى سۇس بولىدۇ. بۇ خىل تاماقلاردىن كېيىن جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا ئاسانلا قورساق ئېچىپ كېتىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل تاماقلارغا ئازراق گۆش ياكى چىگىرتەك سېلىنىدۇ. ھېچ بولمىسا گۇلە، كاۋا، چامغۇر، كۆك بېدە سېلىنىدۇ. جىسمانىي ئەمگەك قىلىدىغانلار بۇ خىل تاماقلارغا بىر ئاز زاغرا ياكى ئاق ناننى قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۇ خىل تاماقلارنىڭ قۇۋۋەت، تەم جەھەتتىكى يېتەرسىزلىكى قىسمەن تولدۇرۇلىدۇ.

(4) چىغ ناشتا ئادىتى: دېھقانلار ھەر ئەتتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن، ئەتتىگەنلىك تاماق ۋاقتىغىچە بولغان ئارىلىقتا ئىككى ـ ئۈچ سائەت ئەمگەك قىلىدۇ. چۈنكى، ئەتتىگەندە ئادەمنىڭ زېھنى ئوچۇق، قۇۋۋىتى تولۇق، ھاۋا سالقىن بولغاچقا ئىش ئاۋۇيدۇ. شۇڭا، ئۇلار ئىشقا مېڭىشتىن بۇرۇن ئازراق نان، بىرەر چىنە سۇ بىلەن ناشتا قىلىۋالىدۇ. بۇ خىل تاماق «چىغ ناشتا» دېيىلىدۇ. ئۇ «كىچىك ناشتا» دېگەنلىك بولىدۇ. چۈنكى، چىغ ناشتا مەيدىدىكى زەرداپنى تارتىپ، ئاشقازان ۋە يۈرەكنى ساغلام

قىلىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

رىۋايەت: «داڭلىق تېبابەت ئۇستازى ھەكىمى لوقمان نەچچە يۈز يىل ئۆمۈر كۆرگەن مەشھۇر زات بولۇپ، ئۇ ھېسابسىز كۆپ كىشىلەرنى داۋالىغانىكەن. ئۆزى تونۇيدىغان كىشىلەر ئىچىدە كۆيۈئوغلىدىن ئۆزگە ئۇنىڭدا داۋالانمىغان بىرمۇ كىشى قالماپتۇ. ئەمما، كۆيۈئوغلى ئۇنىڭغا پەقەتلا كېسەل كۆرسەتمەپتۇ. بۇنىڭدىن تەئەججۈپلەنگەن ھەكىمى لوقمان قىزىدىن سوراپتۇ:

— قىزىم، ئېرىڭىز پەقەتلا كېسەل بولمامدۇ؟

— شۇنداق، شۇنچە ئۇزاق يىللاردىن بېرى ئۇنىڭ بىر قېتىممۇ كېسەل بولغىنىنى ئۇقمايمەن.

— نېمىشقا كېسەل بولمايدۇ؟ - يەنە سوراپتۇ ھەكىمى لوقمان.

— ئۇ ھەر كۈنى ئەتىگەن ناشتىسىز ئۆيدىن چىقمايدۇ، - دەپ جاۋاپ بېرىپتۇ قىزى بىردەم ئويلىنىپ.

— ئەمىسە ئۆيدىكى ناننى يوشۇرۇپ قويۇڭ، قېنى ئۇ قانداق قىلىدىكىن.

قىزى ئاتىسى دېگەندەك قىپتۇ، ئەتىسى ھەكىمى لوقمان يەنە سوراپتۇ:

— قىزىم، قانداق بولدى؟

— مەن سىلى دېگەندەك قىلغانىدىم ئاتا، لېكىن ئۇ ناننى تاپالماي، بىر كاپام ئۇننى ناشتا قىلىپ چىقىپ كەتتى.

— ئەمىسە، ئۇننىمۇ يوشۇرۇپ قويۇڭ، - دەپتۇ ئۇ قىزىغا تاپىلاپ. ئەتىسى ھەكىمى لوقمان قىزىدىن يەنە سوراپتۇ.

— ئۇننى يوشۇرۇپ قويغانىدىم. ئۇ بىر كاپام داننى ناشتا قىلىپ چىقىپ كەتتى.

— ئاشلىقنىمۇ يوشۇرۇپ قويۇڭ - دەپتۇ، ھەكىمى لوقمان. ئەتىسى يەنە سۈرۈشتۈرۈپتۇ.

— ئاشلىقنى تاپالماي، بورا ئاستىدىن بىر چاڭگال توپا ئېلىپ ناشتا قىلىپ چىقىپ كەتتى.

— يا، پىرىم، - دەپتۇ ھەكىمى لوقمان، — مەن ئۆزۈمنى جاھانغا مەشھۇر ھەكىم چاغلار ئىدىم. بىلمەپتىمەن، كۆيۈئوغلۇم مەندىن ئۇستا ھەكىم ئىكەن. ئەمدى ئۇنىڭ بىلەن ھەپىلەشمەي، ناشتىلىقنى ياخشى تەييارلاپ بېرىڭ.

شۇنداق قىلىپ ھەكىمى لوقماننىڭ كۆيۈئوغلى چىغ ناشتا قىلىشنى ئۆمۈر بويى داۋاملاشتۇرۇپتۇ ھەمدە بىر ئۆمۈر كېسەل بولماي ئالەمدىن ئۆتۈپتۇ».

بۇ رىۋايەت ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ناھايىتى كەڭ تارقالغان. گەرچە، رىۋايەتتە بەزى مەزمۇنلار زىيادە مۇبالىغە قىلىنغان بولسىمۇ، لېكىن چىغ ناشتىنىڭ سالامەتلىك ئۈچۈن ناھايىتى زور پايدىسى بارلىقى ئېنىق. شۇڭا، دېھقان - چارۋىچىلار ئىچىدىكى كۆپ سانلىق كىشىلەر ۋە شەھەر ئاھالىلىرى ئىچىدىكى بىر قىسىم كىشىلەر چىغ ناشتا قىلىشقا ئادەتلەنگەن.

(5) تۇزنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش ئادىتى: ئاش تۇزى ئاش-تاماقتا تەم قوشۇپلا قالماي، سالامەتلىك ئۈچۈنمۇ ناھايىتى زۆرۈر. ئاش - تاماقنىڭ تۇزى كەم بولسا، بەتتەم بولۇپ قالىدۇ. ئۇزاققىچە تۇزسىز غىزالانغاندا ماغدۇرسىزلىق، ئاسان چارچاش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇنداقلا ئاسان ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىدۇ. دائىم بەك تۇزلۇق غىزالار بىلەن ئوزۇقلانغاندا زىيادە تەشنالىق (تولا ئۇسساش) ، قان قويۇلۇش، بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ قېلىش، بوغۇم - ئۇگىلەر ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، ئۇيغۇر ئاھالىسى ئاش - تاماقنىڭ تۇز - تەمىگە بەك ئەھمىيەت بىلەن قاراپ تۇزى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن. «تۇزسىز گەپ»، «تۇزلۇق گەپ» دېگەن ئىدىيوملار مۇشۇ ئاساستا بارلىققا كەلگەن بولۇپ، «تېتىقسىز، پايدىسىز گەپ»، «زىيانلىق گەپ» دېگەن مەنىلەرنى بىلدۈرىدۇ.

(6) ئاساسىي يېمەكلىك بىلەن قوشۇمچە يېمەكلىكنى ماسلاشتۇرۇش ئادىتى: ئۇيغۇر ئاھالىسى مېۋە - چېۋە ئىستېمال قىلىشقا خۇددى ئاساسىي يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئوخشاش ئەھمىيەت بېرىدۇ. بۇ خىل ئادەت بۇ يەردە مېۋە - چېۋىلەرنىڭ ناھايىتى كۆپ بولغانلىقى بىلەنمۇ، ئەجدادلىرىمىزنىڭ ناھايىتى بۇرۇنقى چاغلاردىلا مېۋىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق رولى، داۋالاش رولى بارلىقىنى تونۇپ يەتكەنلىكى بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، بۇ يەردە مەيلى شەھەر، مەيلى يېزىلاردا بولسۇن، مەيلى بىر يىلنىڭ ھەر قانداق پەسلىدە بولسۇن، ھەر قانداق ئائىلىدە ئاز - تولا ھۆل، قۇرۇق مېۋە، مېغىز، مېۋە مۇراببasى، سۈت - قېتىق ياكى گۈلقەنت، شىرنە قاتارلىق قوشۇمچە يېمەكلىكلەر، ھېچ بولمىسا بۇلارنىڭ بىر - ئىككى خىلى ساقلاپ قويۇلىدۇ. ھېيىت - ئايەم، توي - تۆكۈن پائالىيەتلىرى ياكى ئائىلىدە ئادەتتە مېھمان ئۇزاتقاندا بولسۇن، داستىخانغا ھەر خىل مېۋە - چېۋە، گۈلقەنت، مۇراببا، قېتىق قاتارلىقلار تىزىلىپ، مېھمانلارغا بولغان قىزغىنلىق ئىپادىلىنىدۇ.

يەنە بىر جەھەتتىن، ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ئاساسىي يېمەكلىكلەر بىلەن قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى خاراكتېر - خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ ناھايىتى ئومۇملاشقان. مەسىلەن، پولۇ، مانتا، شورپا قاتارلىق قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن، تاماق سىڭدۈرۈشكە ياردەم بېرىدىغان تاۋۇز، نەشپۈت قاتارلىق مېۋىلەر ۋە قېتىق ئىستېمال قىلىش؛ قەۋزىيەت بار كىشىلەر ئۆرۈك، گۈلە، ياڭاق قاتارلىق تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى مېۋىلەرنى يېيىش؛ گۆشگىردە، قىيمىلىق كۆمەچ قاتارلىق ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدىغان تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن، تاۋۇز، نەشپۈت، بېھى مۇراببasى قاتارلىق تەشنالىقنى باسقۇچى يېمەكلىكلەرنى يېيىش، قىسقىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرگە سوغۇق تەبىئەتلىك، قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرگە ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ، بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش مۇشۇنداق ئادەتلەردىن ھېسابلىنىدۇ.

2) ياشانغانلارنى بېقىش ـ كۈتۈش ئادەتلىرى: ياشانغانلىق ــ ېيشىنىڭ چوڭ بولغانلىقىنىلا كۆرسەتمەيدۇ. ئۇ يەنە بەدەندىكى بارلىق ئەزالارنىڭ ئازدۇر ـ كۆپتۇر ئاجىزلاشقانلىقى ۋە ئىقتىدارىنىڭ سۇسلاشقانلىقىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ياشانغانلار ساغلام ياكى ئاساسەن ساغلام ھالەتتە تۇرۇۋاتقان تەقدىردىمۇ، ئومۇمەن ئىشتىھاسى، ھەرىكىتى، ئۇيقۇسى كەمرەك، بالا ـ بوغۇنلىرىغا بولغان مېھىر ـ مۇھەببىتى، ئائىلەدىن ئۆتكەن ئاتا ـ ئانا، قېرىنداش، يېقىن ـ يورۇقلىرىغا بولغان ئەسلەش ـ سېغىنىشى، يېتىمسىرەش ھېسسىياتى ۋە ئۆتكەن ئىشلار توغرىسىدىكى خىياللىرى كۆپرەك بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى سالامەتلىككە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار بولۇپ، ئۇ ئوزۇقلۇق بىلەن كۈتۈشكە دائىر ماددىي ئامىللارنىمۇ، روھىي جەھەتتىن كۈتۈشكە دائىر مەنىۋى ئامىللارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان. شۇڭا، ئۇيغۇر خەلقى ئىچىدە ياشانغانلارنى بېقىش ـ كۈتۈشكە دائىر بىر مۇنچە ياخشى ئادەتلەر شەكىللەنگەن.

(1) ئاش ـ تاماق بىلەن كۈتۈش: ياشانغانلارغا ئومۇمەن ئۇماچ، ئۇگرە، شوۋىگۈرۈچ، سىقماق ئاش، چۆچۈرە، كاۋا مانتىسى، نان قاتارلىق ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ قۇۋۋىتى، ئىسسىقلىقى جەھەتتىكى كەم تەرەپلىرىنى تولۇقلاش ئۈچۈن ئاشلارغا پىنىە، نانلارغا قىزىل گۈلقەنت، پىنىە گۈلقەنتى، ئەنجۈر مۇراببىاسى قاتارلىقلار ماسلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئارىلاپ قوي گۆشى شورپىسى، زىخ كاۋىپى بېرىلىدۇ. گۆشگىردە، قىيما كۆمەچ، پولۇ، تونۇر كاۋىپى، خوشاڭ، قازان نېنى، كاللا ـ پاچاق، ئۆپكە ـ ھېسىپ قاتارلىق تەس ھەزىم بولىدىغان، قانني قويۇلدۇرىدىغان، قەۋزىيەت ياكى يەل پەيدا قىلىدىغان تاماقلار كەمدىن ـ كەم بېرىلىدۇ. ئۆزى يېيىشنى خالىمىسا زورلانمايدۇ. بۇلارنىڭ زەرەرلىك تەسىرىنى توسۇش ئۈچۈن ئالما، نەشپۈت، يارما شاپتۇل، ئۆرۈك، چىلان، بېھى مۇراببىاسى، ئەينۇلا مۇراببىاسى قاتارلىق ھەزىمنى ئاسانلاشتۇرغۇچى، زىيادە ئىسسىقلىقنى ئالغۇچى، قانني سۇۋۇتقۇچى، تەشنالىقنى باسقۇچى مېۋە مۇراببالار قوشۇپ بېرىلىدۇ. تاۋۇز، ئالۇچا، ئالگىرات قاتارلىق ھۆللۈكى ياكى سوغۇقلۇقى يۇقىرى بولغان مېۋىلەرنىمۇ ئىمكانقەدەر بەرمەسلىك (يېمەسلىك) تەشەببۇس قىلىنىدۇ. چۈنكى، بۇ خىلدىكى نەرسىلەر مەيدە ئېچىشىش، تاماق سىڭمەسلىك پەيدا قىلىپ، سۈيدۈكنى زىيادە ئۇلغايتىپ، ماغدۇرنى كەتكۈزىدۇ، دەپ ھېسابلىنىدۇ.

(2) ئىچىملىك ئارقىلىق كۈتۈش (كۈتۈنۈش): ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە ياشانغانلار ئومۇمەن سوغۇق سۇ، مۇز قوشۇلغان قاردا، دوغاپ قاتارلىق تەبىئىتىمۇ سوغۇق، تېمپېراتۇرىسىمۇ سوغۇق بولغان ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىكى كېرەك. شۇنداقلا تەبىئىتى ئىسسىق بولغان چايلىقلاردىن دەملەنگەن بولسىمۇ، تېمپېراتۇرىسى بەك سوۋۇپ كەتكەن چايلارنى ئىچىشتىنمۇ ئېھتىيات قىلىشى لازىم، دەپ تەشەببۇس قىلىنىدۇ. چۈنكى، سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرلا ئەمەس، ئۆزى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولسىمۇ، تېمپېراتۇرىسى بەك سوغۇق بولغان نەرسىلەرمۇ ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھۆللۈكىنى ئا-

www.uyghurkitap.com

شۇرۇپ ھەزىمنى بۇزىدۇ. قاننى سۇۋۇتۇپ ماغدۇرنى كەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار قان بېسىمى يۇقىرى بولمىسىلا تەبىئىتى مۆتىدىل ياكى سەل ئىسسىققا مايىل تەڭشەلگەن چايلىقلاردىن دەملەنگەن قىزىق چاي ئىچكىنى ياخشى، دەپ ھېسابلىنىدۇ.

(3) بەك ياشانغانلارنى كۆتۈش: بەك ياشانغان ياكى يېشى تازا چوڭ بولمىسىمۇ تېنى بەك ئاجىزلاپ كەتكەن چوڭ ياشلىق كىشىلەر گۆش، كاۋاپ، قىيمىلىق تاماق قاتارلىق كۆچلۈك غىزالارنى ھەزىم قىلالمايدۇ. دائىم سۇيۇقئاش، شوۋىگۈرۈچ، نان قاتارلىقلار بېرىلسە، ئاسان ھەزىم بولغىنى بىلەن، بەدەنگە قۇۋۋەت، ھارارەت يېتىشمەي، تېخىمۇ ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل كىشىلەرنىڭ تامىقىغا سوقماقنى سەپلەپ بېرىش ئەڭ ياخشى چارە دەپ قارىلىدۇ. چۈنكى، سوقماق تەركىبىدىكى ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، ئۈزۈم قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلاش ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۇلارنىڭ ھەممىسى مەيدىنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئاسان ھەزىم بولۇپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

سوقماق تەييارلاپ بېرىشتە، دائىم ئۇيقۇسى قاچىدىغان، ياخشى ئۇخلىيالمايدىغانلارغا بادام مېغىزىنى، ئۇيقۇسى بەك كۆپ، تولا ئەسنەپ مۈگىدەك بېسىپلا تۇرىدىغانلارغا ياڭاق مېغىزىنى، ئۇيقۇ ھالىتى نورمال بولغانلارغا ئۆرۈك مېغىزىنى ئاساس قىلىپ سوقۇلغان سوقماق بېرىش مۇۋاپىق، دەپ قارىلىدۇ.

(4) مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇش: ياشانغانلارمۇ مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشقا موھتاج، مۇۋاپىق ھەرىكەت قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار سالامەتلىكى يار بەرسىلا كۆچەت ـ قاناتلارنى، كاۋا ـ قاپاقلارنى پۇتاش، ماللارغا ئوت ـ سۇ، توخۇ ـ كەپتەرلەرگە دان بېرىش ۋە ئۇلارنى تاماشا قىلىش، ئېتىزلىقلاردىكى زىرائەتلەرنى ئارىلاش، بازار ئايلىنىش قاتارلىق ئىشلارغا ھېرىسمەن بولىدۇ. ئۇلارنى بۇنداق مۇۋاپىق ھەرىكەتلەردىن توسىماسلىق، بەلكى ئىلھام بېرىش ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىلىق، دەپ قارىلىدۇ.

(5) مۇڭدىشىپ كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇش: ياشانغانلار ئوغۇل ـ قىزلىرى، نەۋرىلىرى بىلەن پاراڭلىشىپ ئۇلارنىڭ سالامەتلىكى، قىلىۋاتقان ئىشلىرى، تاپاۋىتى، خۇشاللىق ـ خاپىلىقلىرى قاتارلىقلارنى بىلىشكە قىزىقىدۇ ھەمدە بۇ ئىشلار توغرىسىدا مەسلىھەت ۋە تەلىم بېرىشكە ھېرىسمەن كېلىدۇ. شۇڭا، پەرزەنتلەرنىڭ چوڭلارنى دائىم يوقلاپ مۇڭدىشىپ تۇرغىنى، ئۆزلىرىنىڭ ھال ـ ئەھۋالى، يۇرتتىكى ئۆزگىرىشلەر، جەمئىيەتتىكى قىزىقارلىق ئىشلار توغرىسىدا پاراڭ قىلىپ بېرىپ، كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرغىنى ياخشى، مۇشۇنداق قىلغاندا بەزى كېسەللىكلەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ ۋە بۇنىڭغا كۆپىنچە كىشىلەر بەك ئەھمىيەت بېرىدۇ.

3. دورا ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە ئۇچقۇن قوقاق (تارقىلىشچان كېسەللىك) خاراكتېرىدىكى

بەزى كېسەللىكلەرگە قارىتا مەلۇم دورا ئەشيالىرىدىن پايدىلىنىپ مۇناسىپ تەدبىر-لەرنى قوللىنىپ، كېسەللىكتىن ساقلىنىش چارىلىرى بارلىققا كەلگەن. ئاۋام تېبابە-تى دورا خەت نۇسخىلىرىدىن مىسال:

چېچەك تارقالدى دەپ ئاڭلىغان هامان كىچىك بالىلارغا يېسسىمۇق يارمىسى يې-دۈرۈپ قانغا زىيان قىلىدىغان تائاملاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلۇپ، ئاق پارپا (توغرىسى ئاق ئارپا بولسا كېرەك — ئا) نېنى ۋە ئۈمچىنى بەرگەي، ئانىسىمۇ بۇلارنى يېگەي. ئىسسىتمىسى ئۆرلىگەن هامان قوغۇن ئۇرۇقى بىر يېرىم مىسقال، چىلان بىر سىقىم، نىلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان يېرىم مىسقالدىن، قەنت تۆت يېرىم مىسقال، بۇلار-دىن شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزمەك كېرەك.

تارقىلىشچان زۇكام يۈز بەرگەندە ئىگىردىن ئىككى پارچە، سامساقتىن ئۈچ - تۆت چىشنى تۇزلۇقتا سېلىپ قويسا، بىر نەچچە چىش سامساقنى يېپىقا ئۆتكۈزۈپ بالىلارنىڭ بويىنىغا ئېسىپ قويسا، چوڭلار ئىككى - ئۈچ چىش سامساقنى يېنىدا ساقلاپ پات - پات پۇراپ بەرسە، زۇكام بولۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

مەھەللىدە يۇقىدىغان زۇكام، كېزىك قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولسا، يۇقىرىقى چارىلەرنى قوللىنىشتىن سىرت سامساق، ئارچا ياغىچى (تېپىلمىسا يۇلغۇن ياغىچى) نى چوڭ قازاندا جىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۆي ئىچى ۋە هويلا - ئاراملارغا ئىككى - ئۈچ كۈندە بىر قېتىم چېچىشنى داۋاملاشتۇرسا كېسەللىك يۇقۇشتىن ساقلىنىشتا ئۈ-نۈمى بولىدۇ.

سىركىنى ئۆي - هويلىلارغا بىر نەچچە كۈندە بىر قېتىم چېچىشنى داۋاملاشتۇرسا، كېسەل يۇقۇشتىن ساقلاش ئۈنۈمى بولىدۇ.

بۇلاردىن ئۆزگە، بۇرۇنقى چاغلاردا كېسەللىك تارقالغاندا ئېگىزرەك جايلارغا ئارچا ياغىچى ياكى يۇلغۇن ياغىچى، ئىگىرلەرنى دۆۋىلەپ ئوت يېقىپ، تۈتۈنىنى شامال ۋاسە-تىسى ئارقىلىق يۇرت ئىچىگە تارقىتىپ يۇقۇملۇق كېسەللىكتىن ساقلانغانلىق توغرى-سىدا رىۋايەتلەر بار.

گەرچە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ھەققىدىكى بۇ چارىلەر ئاددىي، ئۈ-نۈمى ئازا يۇقىرى بولمىسىمۇ، ئەجدادلىرىمىزنىڭ بەزى كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇملۇق ئىكەنلىكىنى بىلگەنلىكىنى ۋە دورا ئارقىلىق ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى ھەققىدە كۆپ ئىزدەنگەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

4. مۇۋاپىق كىيىنىش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش

كىيىم - كېچەك كىشىلەرگە ھۆسن - سالاپەت بېغىشلاپلا قالماي، سالامەتلىككە-مۇ بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەجدادلىرىمىز ناھايىتى بۇرۇنقى زامانلاردىلا بۇنى تونۇپ يەتكەن ۋە مۇۋاپىق كىيىنىش ئارقىلىق سالامەتلىكنى ئاسراشقا ئەھمىيەت

بەرگەن.

1) **يازدا يېلىك، قىشتا قېلىن كىيىنىش ئادىتى:** ئۇيغۇر خەلقى ياز كۈنلىرى يەكتەك ۋە پاختا رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەرنى كىيىشكە ئادەتلەنگەن. بۇلارنىڭ ئىسسىقلىقنى تارقىتىش، هاۋا ئۆتكۈزۈش، تەر سۈمۈرۈش ئىقتىدارى ياخشى بولغاچقا، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلاپ، بەدەنگە راھەت بېغىشلايدۇ. قىش كۈنلىرى پاختىلىق ئىشتان ـ چاپان، تۇماق ـ تەلپەك، كۆن ئۆتۈك ياكى پىيما كىيىشكە ئادەتلەنگەن. بۇنىڭ بىلەن سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇشتىن ساقلانغان، قىش كۈنلىرى سىرتتا ئەمگەك قىلغاندا ياكى هارۋا، ئات ـ ئېشەكلەر بىلەن يىراقراق سەپەرگە چىققاندا تەلپەك، جۇۋا، پىيما قاتارلىق كىيىملەرنى كىيىش ئارقىلىق سوغۇق تېگىپ قېلىشتىن بولىدىغان زۇكام، يۆتەل، ئۆپكە كېسەللىكى، بوغۇم ئاغرىقى، توڭلاپ قېلىشتىن بولىدىغان قۇلاق، پۇت ـ قوللار ئۇششۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەردىن ساقلانغان.

2) **ئىچ كىيىملەرنى كەڭرەك كىيىش ئادىتى:** ئىچ كۆينەك، كالتە ئىشتان ۋە ئىشتانلارنى كەڭرەك كىيىش ئارقىلىق تاناسىل ئەزالىرىنىڭ (كۆپىيىش ئەزالىرى) ئۇزاققىچە بېسىلىپ ـ غىدىقلىنىپ تۇرۇشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەردىن ساقلانغان.

3) **يالاڭباش يۈرمەسلىك ئادىتى:** يالاڭباش يۈرگەندە باشقا ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتۈش نەتىجىسىدە، ئاسانلا كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. چاچلارمۇ قۇرغاقلىشىپ، چۇرۇكلىشىپ يېرىلىپ كېتىدۇ، هەتتا شالاڭلاپ كېتىدۇ. تاسادىپىي يىقىلىش، ئۇرۇلۇش ئەھۋالى كۆرۈلگەندە باش ـ كۆزلەرنىڭ زەخىملىنىش خەۋپىمۇ چوڭراق بولىدۇ. شۇڭا، ئەجدادلىرىمىزدا قىش ـ ياز يالاڭباش يۈرمەسلىك، ئەرلەر پەسىلگە قاراپ تۇماق، تەلپەك، دوپپا، شاپاق دوپپا؛ ئاياللار ياغلىق، رومال، دوپپا، قاما دوپپا قاتارلىق باش كىيىملىرىنى كىيىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى ئازايتقان.

4) **يالاڭباش ياتماسلىق ئادىتى:** ئۇخلىغان ۋاقىتتا ئادەمنىڭ سىرتقى تېمپېراتۇرا ئۆزگىرىشىگە بولغان ئىنكاسى ئاستا بولىدۇ. نەتىجىدە، ئاسانلا باشقا سوغۇق ئۆتۈشتىن بولىدىغان زۇكام، باش ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا، ئاياللار ياغلىق ئارتىپ يېتىش، ئەرلەر قىشتا تېرە تۆپىلىك، يازدا شاپاق دوپپا كىيىپ يېتىش ئادىتىنى شەكىللەندۈرۈش ئارقىلىق بۇنداق كېسەللىكلەردىن ساقلانغان.

5) **پوتا باغلاش ئادىتى:** ئەرلەر ئېتىز ئەمگىكى، ئۆي ـ ھويلىلارنى سىلىش ۋە سەرەمجانلاشتۇرۇش، سۇ ئىنشائات، يول ھاشارلىرىغا ئىشلەش قاتارلىق ئائىلىۋى، ئىجتىمائىي مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئالغان. بۇنداق ئېغىر ئىشلارنى قىلغاندا، قاتتىق كۈچەشكە توغرا كېلىدۇ ۋە ئاسانلا قورساق ئاستىدىكى سىرىق ئەت يىرتىلىپ زەخىملىنىش، چىقۇق بولۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە كىيىم تىكىپ كىيىش ئادىتى ئەڭ دەسلەپ بارلىققا كەلگەن چاغلاردا تۈگمە قاداش

تېخى بارلىققا كەلمىگەن. سوغۇق پەسىللەردە كىيىمنىڭ ئالدى پەشلىرى ئېتىلمىسە، سوغۇقتىن ساقلاش ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ. ئەجدادلىرىمىز مۇشۇ ئەھۋاللارغا ئاساسەن پوتا باغلاش ئادىتىنى بارلىققا كەلتۈرگەن ھەمدە كۆچەش، چىڭقىلىشتىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنى ئازايتقان.

6) لىپتىك (باغىرداق) تاقاش، ھەيز لاتىسى تارتىش ئادىتى: ئاياللار، بولۇپمۇ كۆكسى چوڭ بولغان ئاياللار يۈگۈرگەندە، ئات ـ ئۇلاغلارغا مىنگەندە ياكى ئېغىر ئىش قىلغاندا كۆكسى تولا تەۋرىنىپ قولايسىزلىق پەيدا قىلىدۇ. ۋاقىت ئۇزارسا، شۇنداقلا بىر ئىككى بالا يۈزى كۆرگەندىن كېيىن كۆكسى بوشاپ كېتىش، پەسكە ساڭگىلاپ قېلىش قاتارلىق ھالەت ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ. بۇ ئۇلارغا تېخىمۇ قولايسىزلىقلارنى كەلتۈرۈپلا قالماستىن، روھىي جەھەتتىن بېسىم پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ بەدەن گۈزەللىكىگە زىيادە ئەھمىيەت بېرىدىغان ئاياللار بۇ ئىشنى تولا ئويلاپ، غەمكىن بولۇپ قالىدۇ. بەزىلىرى روھىي چۈشكۈنلۈككە ئۇچرىسا، بەزىلىرى ئېرىنىڭ نەزىرىدىن چۈشۈپ قالىدۇ. شۇڭا، ئۇزاق زامانلار ئىلگىرىلا ئاياللاردا كۆكسىنى لىپتىك تاقاپ ئاسراش ئادىتى شەكىللەنگەن. ئەمما، بۇرۇنقى زاماندا بۇنداق نەرسە «لىپتىك» دېيىلمەي، ساپ ئۇيغۇرچە بولغان «باغىرداق» دېگەن سۆز بىلەن ئاتالغان (« تۈركىي تىللار دىۋانى» 1 ـ توم 632 ـ بەت).

قەرەللىك ھەيز كۆرۈش ئاياللارغا خاس فىزىيولوگىيەلىك خۇسۇسىيەت، ئاياللار ھەيز كۆرۈش ئارقىلىق بەدىنى تازىلىنىپ، كۆشادىلىققا ئېرىشىدۇ. لېكىن، ھەيز كۆرۈش مەزگىلدە ئۆزىنى ئاسراشقا مۇۋاپىق چارىلەر قوللىنىلمىسا، ئەۋرەت ئەزالىرى يۇقۇملىنىش، ھەيز قېنى ئىشتان ـ كۆرپىلەرنى بۇلغاپ قويۇش قاتارلىق كىشىنى خىجالەتچىلىكتە قويىدىغان ئىشلارمۇ يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، ئاياللار ئارىسىدا ئۇزاق زامانلاردىن تارتىپ پاكىز ماتا رەختلەردىن تەييارلانغان ھەيز لاتىسى ئىشلىتىپ، سالامەتلىكى ۋە پاكىزلىقىنى ساقلاش ئادەتلىرى داۋام قىلىپ كەلگەن.

5. مۇۋاپىق ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش

ئاۋام تېبابىتىدە تۈرلۈك تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرى بىر جەھەتتىن بالىلار ۋە ياشلارنى كىشىلەر بىلەن ئۇچرىشىش، دوست ـ ئاداش تېپىش پۇرسىتىگە ئىگە قىلىش، ئۆملۈك ـ ئىناقلىق، ھەمكارلىق قاراشلىرىنى تۇرغۇزۇشقا پايدىلىق، يەنە بىر جەھەتتىن، ئۇلارنىڭ كۆز، قۇلاق، پۇت، قول، ئۆپكە، يۈرەك قاتارلىق ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارىنى چېنىقتۇرۇپ ۋە ئاشۇرۇپ ساغلام يېتىلىشىگە پايدىلىق. يەنە بەزى ئويۇنلار ئارقىلىق بالىلارنىڭ ساناق ساناش ئىقتىدارى، مۆلچەرلەش ـ چەنلەش ئىقتىدارى، ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارى ۋە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ زېھنى ئۆتكۈر، زېرەك ئادەم بولۇشىغا پايدىلىق، دەپ قارىلىدۇ.

شۇڭا، كىشىلەر ياشلار ۋە بالىلارنىڭ پايدىلىق ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار بىلەن شۇغۇل-لىنىشىنى توسمايلا قالماي، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە شارائىت يارىتىپ بېرەتتى. بەزى قىيىنراق ياكى خەتەرلىكرەك ھەرىكەت ئويۇنلارنى چوڭلار كىچىكلەرگە ئۆگىتىپ قو-ياتتى.

1) جىسمانىي ساغلاملىقنى كۈچەيتىدىغان ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار: بۇ، ياشلار ۋە بالىلارنىڭ جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە، شۇنداقلا ئەقلىي ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈشكە ياردەم بېرىدىغان ئويۇنلار بولۇپ، ئومۇمىي جەھەتتىن چوڭلار تەنھەرىكەت ئويۇنلىرى، ئۆنىۋېرسال تەنھەرىكەت ئويۇنلىرى، بالىلار تەنھەرىكەت ئويۇنلىرىغا بۆلۈنىدۇ.

(1) چوڭلار تەنھەرىكەت ئويۇنلىرى: بۇ، ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ بەدەن قۇ-رۇلمىسىغا ماس كېلىدىغان تەنھەرىكەت تۈرلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئاساسلىقى:

چاقپەلەك ئۇچۇش ئويۇنى: بۇ، 10 مېتىرچە ئېگىزلىكتىكى موما ياغاچنى ئايلان-دۇرغىلى بولىدىغان قۇرۇلمىلار بىلەن يەر يۈزىگە مۇستەھكەم تىكلەپ، ئۇنىڭ ئۇچىغا چېلەك («+») شەكىللىك چاقپەلەك ئورنىتىپ، چېلەك ئۇچلىرىغا يەر يۈزىدىن 70 سانتىمېتىرچە ئېگىزلىكتە تۈرىدىغان تاقا («U ») شەكىللىك ئارقاننىڭ ھالقىسىغا دەسسەپ، ئىككى قولدا ئارقانىنى تۇتۇپ، ئۆرە ھالەتتە بوشلۇقتا چەمبەر شەكىلدە ئۇ-چۇپ ئوينايدىغان ئويۇن. بەزى جايلاردا «سارغايدى ئويۇنى» دېيىلىدۇ. موما ياغاچ تېز ئايلاندۇرۇلغاندا چاقپەلەك ئۇچۇۋاتقانلار يەر يۈزىدىن بەش - ئالتە مېتىرچە ئېگىزلىك-كە كۆتۈرۈلۈپ ئايلىنىپ ئۇچىدۇ. سۈرئىتىمۇ خېلى تېز بولىدۇ. بۇ ئويۇن يۈرەكنى چېنىقتۇرىدۇ، قورقۇمسىزلىق، چىداملىقلىقنى يېتىلدۈرىدۇ. ياش قىز - ئوغۇللارغا باب كېلىدۇ. لېكىن، يۈرەك كېسەللىكى بارلار، بوشلۇقتا بېشى قايىدىغانلارغا ماس كەلمەيدۇ.

ئات چاپتۇرۇش ئويۇنى: مەلۇم ئورۇننى نىشان قىلىپ بەلگىلەپ، باشلىنىش نۇق-تىسىدىن نىشانلانغان ئورۇنغا كىمنىڭ بالدۇر ئات چاپتۇرۇپ بېرىشىنى سىنايدىغان ئويۇن بولۇپ، كۆپىنچە ئىككى ئادەم بىر گۇرۇپپا بولۇپ بەسلىشىدۇ. بەزىدە مەلۇم ئىش ياكى نەرسىنى ئۇتتۇش - ئۇتتۇرۇشنى شەرت قىلىپ ئوينىلىدۇ. بۇ ئويۇن چارۋىچىلىق رايونلىرىدا كۆپرەك تارقالغان بولۇپ، ياش قىز - ئوغۇللارغا باب كېلىدۇ. بۇ ئويۇن توسۇن ئات شۇنداقلا قېچىر، ئېشەكلەرنى كۆندۈرۈش ئىقتىدارىنى سىناش ۋە چارۋا ماللارنىڭ ئەلا نەسىللىرىنى تاللاپ چىقىش ئۇسۇللىرى ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن. ئۇ-قول - پۇت ئىقتىدارى، جىددىي ئەھۋالغا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى، قورقۇمسىزلىق ۋە جاسارەتنى يېتىلدۈرۈشكە پايدىلىق.

ئوغلاق تارتىشىش ئويۇنى: بۇ ئۇزۇنلۇقى 500 مېتىر، كەڭلىكى 300 مېتىر كې-لىدىغان تۈز يەرنى مەيدان قىلىپ تاللاپ، ئات مىنگەن ھالدا مەيدانغا تاشلانغان ئوغلاق-نى تارتىشىپ ئوينايدىغان ئويۇن بولۇپ، ئادەم سانى چەكلەنمەيدۇ. ئىختىيار قىلغانلار

www.uyghurkitap.com

قاتنىشىدۇ. بىر سائەت ئەتراپىدا بەلگىلەنگەن مەيدان ئىچىدە ئوينىلىدۇ. ئوغلاق قولدىن قولغا ئۆتۈپ تۇرىدۇ. ۋاقىت توشقانلىقى ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن كىم ئوغلاقنى ئېلىپ بەلگىلەنگەن مەيداننىڭ سىرتىغا چىقىپ كېتەلىسە شۇ كىشى ئۇتقان بولىدۇ. بۇ قەدىمكى زاماندىكى ئاتلىق ئەسكەرلەرنىڭ مەشىق مۇسابىقىسى ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن ئويۇن بولۇشى مۇمكىن.

ئوغلاق تارتىشىش ئويۇنى كەڭ تارقالغان ۋە بەك قىزىيدىغان ئويۇن بولۇپ، مۇشۇ ئويۇن ئاساسىدا «ئوغلاق مەشرىپى» شەكىللەنگەن. بۇ ئويۇن تەمبەل ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلارغا خاس بولۇپ، پۇت ـ قولنىڭ كۈچى، كۆزىتىش، ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارى، زېرەكلىك، چەبدەسلىك، باتۇرلۇقنى يېتىلدۈرىدىغان ئويۇندۇر (ھازىر مىللىي تەنھەرىكەت تۈرى قىلىنىپ، مەيدان ئۆلچىمى بېكىتىلدى. ئىككى كوماندا بولۇپ ئوينايدىغان، ئوغلاقنى گارغا تاشلاپ، قايسى تەرەپ كۆپ تاشلىغان بولسا، شۇ تەرەپ ئۇتقان ھېسابلىنىدىغان بىر يۈرۈش قائىدە ـ تەرتىپلەر بەلگىلەندى).

سالغۇي ئويۇنى: بۇ 1.50 مېتىر ئۇزۇنلۇقتىكى ئارقاننى ئوڭ قولدا ئۇزۇن ھالقا قىلىپ تۇتۇپ، ئارقاننىڭ ھالقا مەركىزىگە بىر ـ ئىككى جىڭ ئېغىرلىقتىكى تاش ياكى داڭگالنى قويۇپ، ئاندىن ئارقاننى يەر يۈزىگە تىك چەمبەر شەكلىدە ئايلاندۇرۇپ، ئايلىنىش تېزلىكى ئەڭ يۇقىرى نۇقتىغا يەتكەندە ئارقاننىڭ بىر ئۇچىنى قويۇپ بېرىپ، ھالقىدىكى تاشنى يىراققا ئېتىپ بەلگىلەنگەن نىشانغا تەگكۈزىدىغان ئويۇندۇر. بۇ ئويۇن قەدىمكى زاماندىكى سالغىچى ئەسكەرلەرنىڭ مەشىق ئۇسۇللىرىدىن ئۆزگىرىپ كەلگەن، ياشلارغا باب كېلىدۇ. بۇ ئويۇننىڭ قىيىنلىق دەرىجىسى يۇقىرى، تاش نىشانلانغان يەردىن چەتنەپ ئارقىغا ياكى ئىككى يانغا ئۇچۇپ بېرىپ، كۈتۈلمىگەن خېيىم ـ خەتەرلەرنى پەيدا قىلىش ئېھتىماللىقى بار. ئەمما، بۇ قولنى، كۆزنى چېنىقتۇرۇش، مۆلچەرلەش، چەنلەش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش رولىمۇ كۆرۈنەرلىك بولغان ئويۇندۇر.

چوماق توپ ئويۇنى: بۇ، ئوندىن يۇقىرى ئادەم ئىككى كوماندا بولۇپ، قوللىرىغا چوماق («7» شەكىللىك تاياق) ئېلىپ يىپ پوڭزەكنى ئۇرۇپ ھەيدەپ مەيداننىڭ بىر بېشىدىكى ئۆز كوماندىسىنىڭ «ئۆيى» گە (ھازىر «ۋاراتا» دەپ ئاتالماقتا) كىرگۈزىدىغان، بەلگىلەنگەن ۋاقىت ئىچىدە ئەڭ كۆپ توپ كىرگۈزگەن كوماندا ئۇتقان ھېسابلىنىدىغان ئويۇن. بۇ قەدىمكى زاماندىكى چەۋگەن توپ ئويۇنىنىڭ بىر تۈرى بولۇشى مۇمكىن. بۇ ئويۇننىڭ خەتەرلىك دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، پۇت ـ قوللار چوماقتىن زەخىملىنىدىغان، ھەتتا كۆزى قۇيۇلۇپ كېتىدىغان ئەھۋاللارمۇ يۈز بېرەتتى. شۇڭا، ئۇ ياشلارغىلا خاس ئويۇن ئىدى. چوماق توپ ئويۇنى پۇت-قول، كۆز، ئۆپكە، يۈرەكنى چېنىقتۇرۇش، كوماندىنىڭ كوللېكتىپ نەتىجىسىگە كۆڭۈل بۆلۈش روھى، باشقىلار بىلەن ماسلىشىش ئىقتىدارى ۋە چەبدەسلىك، زېرەكلىكنى يېتىلدۈرۈش رولىغا ئىگە.

(2) ئۇنىۋېرسال تەنھەرىكەت ئويۇنلىرى: بۇ، چوڭلارغىمۇ، بالىلارغىمۇ ماس كېلىدىغان تەنھەرىكەت تۈرلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئاساسلىقى:

كۆك توپ ئويۇنى: بۇ ئويۇن تۆتتىن كۆپ ئادەم ئىككى كوماندا بولۇپ، سىڭار مۇشت چوڭلۇقىدىكى كۆك رەڭلىك كەشتىلەنگەن يىپ پوپزەكنى كالتەك بىلەن ئۇرۇپ بەلگىلەنگەن مەيداننىڭ ئاياغ تەرىپىگە ئۇچۇرۇپ ھەيدەيدىغان، قارشى تەرەپ توپنى ھاۋادىلا تۇتۇۋالسا، ئۇرۇلغان توپ مەيداننىڭ باش، ئىككى يان سىزىقىنىڭ سىرتىغا چىقىپ كەتسە، ياكى بىر تەرەپ كوماندا ئەزالىرى قارشى تەرەپ ئەزالىرىنى باش سىزىق ياكى ئاياغ سىزىققا يېتىپ بېرىشتىن بۇرۇن توپ بىلەن ئۇرۇۋالسا نۆۋەت ئالمىشىدىغان ۋە شۇ تەرتىپتە داۋام قىلىدىغان، ئەرلەر ۋە ئوغۇللارغا خاس ئويۇن. بۇ ئويۇن قول - پۇت، كۆز، ئۆپكە، يۈرەكنى چېنىقتۇرىدۇ. چەنلەش، يۈگۈرۈش، ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

گاگا - چۆك ئويۇنى: بۇ، ئىككىدىن ئارتۇق ئادەم ئىككى كوماندا بولۇپ، دەستە تومۇلۇقىدىكى گاگا (كالتەك) بىلەن يەردىكى ئۇردا (كاتەك) ئۈستىگە توغرا قويۇلغان چۆك (چوڭ بارماق تومۇلۇقىدىكى بىر غېرىچ كېلىدىغان تاياق) نى ئاسمانغا قاڭقىتىپ، ئاندىن چۆك يەرگە چۈشۈۋاتقاندا گاگا ئارقىلىق چۆكنى قاتتىق ئۇرۇپ، بەلگىلەنگەن مەيداننىڭ ئاياغ تەرىپىگە ئۇچۇرۇپ ئوينايدىغان ئويۇن. قارشى كوماندا ئەزالىرى چۆكنى بوشلۇقتا تۇتۇۋالسا ياكى چۈشكەن يەردىن ئېلىپ، ئوردىغا قارىتىپ ئاتقاندا بەلگىلەنگەن دائىرىگە چۈشۈرەلىسە دو (نۆۋەت) كېتىدۇ.

بۇ ئويۇندا ۋاقىت چېكى يوق، ساناق چېكى بار. يەنى قەدەم بىرلىك قىلىنىپ، قەدەم سانىنى ئۆلچەمگە توشقۇزۇش شەرت قىلىنىدۇ. ئەڭ تولۇق ئۆلچىمى «10 ئەللىك (500 قەدەم)، 10 ئۆزگىرىش» بولۇپ، دەسلەپ «10 ئەللىك» باسقۇچى ئوينىلىدۇ. بۇنىڭدا ھەر بىر قېتىمدا ئېرىشكەن قەدەم سانى جەملەپ ھېسابلىنىدۇ. قايسى كوماندا «10 ئەللىك» نى توشقۇزۇپ بولسا، «ئۆزگىرىش» باسقۇچىغا ئۆتىدۇ. ئۆزگىرىشلەر بىر توك، قوش توك، ئوڭ ئۆزگىرىش، چەپ ئۆزگىرىش، قۇشقۇن، ئىلىۋات، كالتەكۆسەي، پەغەز قاتارلىق ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. ھەر بىر ئۆزگىرىشنىڭ 7، 14، 42 دېگەندەك بىر قېتىمدىلا توشقۇزۇش كېرەك بولغان قەدەم ئۆلچىمى بولىدۇ. قايسى تەرەپ «ئۆزگىرىش» باسقۇچىنى ئورۇنلاپ بولسا، ئويۇن جازا باسقۇچى، يەنى «ۋاللەيگە سېلىش» باسقۇچىغا كىرىدۇ. ئۇتقان تەرەپنىڭ ھەر بىر ئەزاسى گاگا ئارقىلىق چۆكنى بوشلۇقتا قاڭقىتىدۇ. ئۇدا نەچچە قېتىم قاڭقىتالىسا، قارشى تەرەپنىڭ بىر ئەزاسىنى مەيداننىڭ ئاخىرىغا شۇنچە قېتىم قوغلاپ بېرىپ ياندۇرۇپ كېلىدۇ. قاچقۇچى ئەزا «ۋاللەي، ۋاللەي» دەپ توۋلاپ ماڭىدۇ ھەمدە يېڭىلگەن تەرەپنىڭ بارلىق ئەزاسى مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن جازالىنىدۇ. بۇ ئويۇن بەزى جايلاردا «ۋاللەي ئويۇنى» دېيىلىدۇ.

گاگا - چۆك ئويۇنى قول، پۇت، كۆز، ئۆپكە، يۈرەكنى چېنىقتۇرىدۇ. ساناق ساناش، چەنلەش، ئەستە قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى، بولۇپمۇ يۈگۈرۈش ئىقتىدارىنى كۈ-

چەيتىدۇ.
تەپكۈچ ئويۇنى: بۇ ئىككىدىن كۆپ ئادەم ئىككى كوماندا بولۇپ، تەپكۈچنى ئۆتۈك-نىڭ باشلىقى ياكى يان تەرىپى بىلەن قاڭقىتىپ ئوينايدۇ. تەپكۈچ يەرگە چۈشۈپ كەتسە دو (نۆۋەت) كېتىدۇ. «ساناق ساناش» ۋە «كالا چىقىرىش» تىن ئىبارەت ئىككى باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ. ساناقنىڭ يۇقىرى ئۆلچىمى «10 ئەللىك»، «كالا چىقىرىش» نىڭ يۇقىرى ئۆلچىمى 60 كالا بولىدۇ ۋە مۇشۇ ئۆلچەم ئىچىدە «ئالتە ئەللىك، 15 كالا» ياكى «بەش ئەللىك، 30 كالا» دېگەندەك شەرتلەرگە كېلىشىپ ئوينايدۇ. ھەر بىر نۆۋەتتە ئالغان ساناق كېيىنكى نۆۋەتتە ئالغان ساناققا قوشۇپ ھېسابلىنىدۇ. قايسى تەرەپ ساناقنى ئاۋۋال توگەتسە كالا چىقىرىشقا كۆچىدۇ. كالا چىقىرىش — تەپكۈچنى ئېگىزگە تېپىپ ئۆزىنىڭ بېشىدىن ئايلاندۇرۇپ كەينى تەرىپىگە چۈشۈرۈپ يەرگە چۈشەي دېگەندە كەينىگە قارىماي تۇرۇپ ئۆتەك ئايقۇتىنىڭ سۆڭى بىلەن ئۇستىگە تېپىپ بېشىدىن ئارتىلدۇرۇپ پۇتى ئۇستىگە چۈشۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ بىر كالا ھېسابلىنىدۇ. تەپكۈچ يەرگە چۈشۈپ كەتمىسە كالا داۋاملاشتۇرۇلۇپ تېپىلىدۇ. بولمىسا دو (نۆۋەت) كېتىدۇ. كالا سانىمۇ جەملىنىپ ھېسابلىنىدۇ. قايسى تەرەپ بەلگىلەنگەن ساننى ئاۋۋال توشقۇزسا ئۇتقان ھېسابلىنىدۇ ۋە ئويۇن تۈگەيدۇ. بۇ ئويۇننى ئوغۇللارمۇ، قىزلارمۇ ئوينايدۇ ياكى ئارىلىشىپ ئوينىسىمۇ بولىدۇ. بۇ ئويۇن پۇت، كۆزنى چېنىقتۇرىدۇ، مۆلچەرلەش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.
چېلىشىش ئويۇنى: بۇ ئىككى ئادەم بىر - بىرى بىلەن كۈچ سىنىشىدىغان ئويۇن بولۇپ، تېپىش، ئۇسۇشۇشكە بولمايدۇ. تۇرتۇش، قايرىش، چىماق سېلىش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن قارشى تەرەپنى يىقىتالىسا بىر نومۇر ئالىدۇ. بىر مەيدان ئويۇن ئۈچ دو (نۆۋەت) بولۇپ، كۆپ نومۇر ئالغان تەرەپ ئۇتقان بولىدۇ. بۇ ئويۇن پۈتۈن بەدەننى چېنىقتۇرىدۇ، چىداملىقلىق ۋە جاسارەتنى تاۋلايدۇ، رىقابەت ئېڭىنى كۈچەيتىدۇ.
لەپپەك ئۈچۈش ئويۇنى: يەرگە لەڭگەر چۈپ («П») شەكلىدە مۇستەھكەم بېكىتىلگەن ياغاچ قۇرۇلمىنىڭ توغرا ياغىچىغا بىر جۈپ ئۇزۇن ئارقاننى ئارتىلدۇرۇپ باغلاپ، ئارقاننىڭ يەر يۈزىگە ساڭگىلىغان ئۇچلىرىغا باغلانغان تاختاينىڭ ئىككى بېشىغا بىردىن ئىككى ياكى ئىككىدىن تۆت ئادەم چىقىپ، ئالدى - كەينىگە دەۋرىي ئۈچۈپ ئوينايدىغان ئويۇن بولۇپ، قىز - ئوغۇللارنىڭ ھەممىسى ئوينايدۇ. پۇت - قولنى چېنىقتۇرىدۇ، قورقۇمسىزلىقنى يېتىلدۈرىدۇ.
ئۆتكەمبەردى ئويۇنى: بۇ كەچ ۋاقىتلاردا، 8 ~ 10 ئادەم تامغا يۆلىنىپ پۇتىنى يىغىپ ئولتۇرۇپ، بىر ياقتىن قوشاق ئوقۇغاچ بىر ياقتىن پۇت بىلەن كاسا ئارىلىقىدىكى ئاراشتىن بىر ئۈچى توگۈنچەكلەنگەن بۆز پۇتىنى ئۇ باشتىن بۇ باشقا تېز يۆرۈشتۇرۇپ ئوينايدىغان ئويۇن بولۇپ، بىر ئادەم ئولتۇرغانلارنىڭ ئالدىدا ئۆرە تۇرۇپ پۇتىنى تارتىۋېلىشقا ئۇرۇنىدۇ. قولىنى ئاراشقا سالغان بولسىمۇ، پۇتىنى تۇتىۋالمىسا، توگۈنچەك بىلەن ئۇرۇپ جازالىنىدۇ. تۇتىۋالسا، ئۇتقان ھېسابلىنىپ، ئۆتتۇرغۇچى

بىلەن ئورۇن ئالمىشىدۇ. بۇ ئويۇن سەزگۈرلۈك، چاققانلىقنى تاۋلايدۇ، خەلق قوشاق-لىرىنى يادلاش، ئەستە قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

سۇغا چۆمۈلۈش: بۇ سۇ ئۈزۈش ئارقىلىق كۆڭۈل ئاچىدىغان ئويۇن بولۇپ، ئۇنىڭ يۈگۈرۈپ كېلىپ قىرغاقتىن سۇغا موللاق ئېتىپ چۈشۈش، مەلۇم ئارىلىقنى بەلگىلەپ تېز ئۈزۈشتە بەسلىشىش، سۇغا شۇڭغۇپ كىمنىڭ ئۇزاق تۇرالايدىغانلىقىنى سىناش، سۇ تېگىگە تاشلانغان تاش قاتارلىقلارنى سۈزۈپ چىقىشتا بەسلىشىش قاتارلىق مۇسابىقە شەكىللىرى بار. بۇ ئويۇن پۈتۈن بەدەننى بولۇپمۇ ئۆپكە ئىقتىدارىنى چېنىقتۇرىدۇ. ئىرادىنى، رىقابەت ئېڭىنى كۈچەيتىدۇ.

مۇز تېيىلىش: بۇ مۇز ئۈستىدە كىمنىڭ ئۇزاققا تېيىلىپ بارالايدىغانلىقىنى سىنايدىغان ئويۇن بولۇپ، ئۆرە تۇرۇپ تېيىلىش ۋە چانىدا تېيىلىش قاتارلىق شەكىللىرى بار. پۇت - قوللارنى چېنىقتۇرىدۇ، ئىرادىنى چېڭىتىدۇ، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش، سوغۇققا چىداش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرىدۇ.

(3) باللار ئويۇنلىرى: بۇ قىز - ئوغۇل ئۆسمۈرلەرگە خاس بولغان ئويۇنلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئاساسلىقى:

سار ئويۇنى: بۇ 8 ~ 10 ئوغۇل، قىزلار يىغىلىپ، بىرسى سار، بىرسى ئانا توخۇ، قالغانلىرى چۆجە بولۇپ ئوينايدىغان ئويۇندۇر. «چۆجە» لەر «ئانىسى» نىڭ كەينىگە قاتار تىزىلىپ، بىر - بىرىنىڭ پېشىنى تۇتۇپ سەپ ھاسىل قىلىدۇ. «سار» ھېلى ئوڭدىن، ھېلى سولدىن ھۇجۇم قىلىپ «چۆجە» ئوۋلاشقا ئۇرۇنىدۇ. «ئانا» قاناتلىرىنى كېرىپ قارشىلىق قىلىپ، باللىرىنى قوغدايدۇ. «چۆجىلەر» ئانىسىغا ئەگىشىپ ھەرىكەت قىلىدۇ. مەككار سار «چۆجىلەر» نى ئاياغدىن باشقا بولغان تەرتىپ بويىچە «ئوۋلاپ» بولغاندا ئويۇن تۈگەيدۇ.

ئاقتاش - كۆكتاش ئويۇنى: بۇ ئويۇندا 10 دىن ئارتۇق قىز - ئوغۇللار ئىككى گۇرۇپپا بولۇپ، بىر - بىرىگە ئۇدۇل بولۇپ قاتارلىشىپ قول تۇتۇشۇپ سەپ ھاسىل قىلىدۇ، ئاندىن بېيىت ئېيتىپ قارشى تەرەپنى «ھۇجۇم» غا چاقىرىدۇ. ئىسمى چاقىرىلغان بالا يۈگۈرۈپ بېرىپ قارشى تەرەپ سېپىنىڭ قوللار تۇتاشقان جايىغا ئۆزىنى ئۇرىدۇ. سەپنى ئۈزۈۋېتەلىسە، يەڭگەن ھېسابلىنىپ، يېڭىلگەن تەرەپتىن ئىككى نەپەر «ئەسىر» نى ئېلىپ ئۆز سېپىگە قايتىدۇ. سەپنى ئۈزۈۋېتەلمىسە، يېڭىلگەن ھېسابلىنىپ قارشى تەرەپ سېپىگە «ئەسىر» بولۇپ قالىدۇ.

مۇشۇ رەۋىشتە ئىككى سەپتىكى باللار نۆۋەت بىلەن قارشى تەرەپكە «ھۇجۇم» قىلىشنى داۋاملاشتۇرىدۇ. ئاخىردا قايسى تەرەپتە ئادەم سانى بەك ئاز قالسا شۇ تەرەپ يېڭىلگەن ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئويۇن باللارنىڭ پۇت - قوللىرىنى چېنىقتۇرىدۇ. يۈگۈرۈش ئىقتىدارى، مۆلچەرلەش ئىقتىدارى، بېيىت يادلاش، ئەستە قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

غېچىرتاق ئويۇنى: غېچىرتاق، بىر ئۇچى ئوقباش ئۇچلانغان پاچاق تومۇلۇقىدىكى

بىر تال ئوق ياغاچ ۋە ئۇزۇنلۇقى 3.5 مېتىر ئەتراپىدا، تومىلۇقى ئوق ياغاچ بىلەن ئوخشاش بولغان يەنە بىر تال قانات ياغاچتىن تەركىب تاپقان قۇرۇلما بولۇپ، ئوق ياغاچنىڭ بىر ئۇچى ئوقباش ئۇچلىنىپ، يەنە بىر ئۇچى يەرگە كۆمۈپ تىك ۋە مۇستەھكەم ئورنىتىلىدۇ. يەردىن ئېگىزلىكى 1.20 مېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ. قانات ياغاچنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىن كور تۆرۈم ئېچىلىپ ئاندىن ئوق ياغاچنىڭ ئەركەك تۆرۈمى ئۇستىگە كىرگۈزۈپ كۆندىلەڭ قويۇلىدۇ. بۇ چاغدا ئوق ۋە قانات ياغاچلار پەغەز («T») شەكلىنى ھاسىل قىلىدۇ.

ئويناش ۋاقتىدا قانات ياغاچنىڭ ھەر بىر ئۇچىغا بىردىن ئىككى ياكى ئىككىدىن تۆت بالا بىر - بىرىگە قارشى يۆنىلىشتە ئارتىلىپ تۇرىدۇ. ئاندىن ئىككى تەرەپتىكى باللار پۇتلىرى ئارقىلىق نۆۋەت بىلەن يەرگە كۆچەپ تېپىدۇ. يەرگە تەپكەندىكى ھەرىكەت پەغەز قانىتىنى ھەم قاڭقىش كۈچىگە، ھەم ئالغا ئىلگىرىلەش كۈچىگە ئىگە قىلىدۇ. نەتىجىدە، پەغەز قانىتى ئۈزۈكسىز ھالدا بۇ ئىككى خىل كۈچكە ئىگە بولۇپ، ئوقنى مەركەز قىلىپ چەمبەر شەكىللىك ئايلانما ھەرىكەتكە كېلىدۇ ۋە بارغانسېرى تېز ئايلىنىدۇ. پەغەز قانىتى ئايلانغاندا ئەركەك - چىشى تۆرۈملارنىڭ سۈركىلىشىدىن «غىچىر - غىچىر» قىلغان ئاۋاز چىقىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل قۇرۇلما «غىچىرتاق» ئۇنىڭغا ئارتىلىپ ئۇچۇپ ئوينايدىغان ئويۇن «غىچىرتاق ئويۇنى» دېيىلىدۇ. بۇ ئوغۇللارغا خاس ئويۇن.

بۇ ئويۇن باللارنىڭ پۇت - قول، ئۆپكىسىنى چېنىقتۇرىدۇ. كوللېكتىپ ھەرىكەتتە ئۆز ئارا ماسلىشىش ۋە ھەمقام بولۇش روھى ۋە قورقۇمسىزلىقنى يېتىلدۈرىدۇ.

لىڭگىرتاقتاق ئويۇنى: 2.5 مېتىرچە ئۇزۇنلۇقتىكى بىر تال قېلىن تاختاي 0.50 مېتىرچە ئېگىزلىكتىكى يەنە بىر تال ياغاچنىڭ ئۈستىگە توغرىسىغا قويۇلىدۇ. ئاندىن تاختاينىڭ ھەر بىر ئۇچىغا بىردىن ئۇچكىچە بالا مىنىپ ئولتۇرۇپ، ھەر ئىككى گۇرۇپپىدىكى باللار پۇتلىرى ئارقىلىق نۆۋەت بىلەن يەرگە تېپىدۇ. نەتىجىدە تاختاي قاڭقىش كۈچىگە ئىگە بولۇپ، يۇقىرى - تۆۋەن ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ قۇرۇلما «لىڭگىرتاقتاق». بۇ ئويۇن، «لىڭگىرتاقتاق ئۇچۇش ئويۇنى» دېيىلىدۇ. قىز - ئوغۇللار ئارىلاش ئوينايدۇ. رولى غىچىرتاق ئويۇنىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

ئوردىكام ئويۇنى: قاتتىق يەردىن 10 سانتىمېتىرچە چوڭقۇرلۇقتا، سىڭار مۇشت چوڭلۇقىدا بىر كىچىك كاتەك كولىنىدۇ، بۇ كاتەك «ئوردا» دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ تۆت تەرىپىگە بىردىن 40 سانتىمېتىردىن ئۇزۇنلۇقتا كىچىك ئېرىقچە كولىنىدۇ. ئاندىن ئىككىدىن تۆتكىچە بالا بىردىن ئېرىقنى ئىگىلەپ، ھەر بىرسى بەش تال ئۆرۈك ئۇچەكىسىنى ئۆز ئېرىقىغا مەلۇم ئارىلىق قالدۇرۇپ قاتار تىزىدۇ.

ئويۇن باشلانغاندا باللار نۆۋەت بىلەن ئۆزىنىڭ ئۆرۈكلىرىنى بارماق ئۇچى ئارقىلىق ئوردىغا قارىتىپ چېكىدۇ. ئۆرۈك ئوردىغا چۈشسە داۋاملىق چېكىدۇ، ئوردىغا چۈشمىسە دو (نۆۋەت) كېتىپ نۆۋەت باشقا بالىغا ئۆتىدۇ. شۇنداق قىلىپ قايسى بالا

ئۆزىنىڭ ئۇرۇقلىرىنى تۇنجى بولۇپ ئورىدىغا كىرگۈزۈپ بولسا، شۇ ئۇتقان ھېسابلىنىدۇ ۋە ئورىدىغا چۈشكەن بارلىق ئۇچكىلەر شۇنىڭ بولىدۇ. بۇ ئويۇن «ئوردا» نى چۆرىدەپ ئوينىلىدىغانلىقى ئۈچۈن «ئوردىكام ئويۇنى» دېيىلگەن. كۆپىنچە ئوغۇل بالىلار ئوينايدۇ. بۇ ئويۇن بارماقلارنىڭ نازۇك ھەرىكەت ئىقتىدارىنى چېنىقتۇرىدۇ. بالىلارنىڭ زېھنىنى، رىقابەت ئېڭىنى ئۆستۈرىدۇ.

غۇررەك ئويۇنى: بىر تال ياڭاقنىڭ قورساق تەرەپلىرىدىن بىردىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ كىچىك ئوق ئۆتكۈزۈلىدۇ. يەنە بىر تەرىپىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ تاناپ يىپ ئۆتكۈزۈپ ئوققا باغلىنىدۇ. ئوقنىڭ يۇقىرىقى ئۇچىغا ئىككى تال نېپىز ياپىلاق ياغاچ قانات چېلەك شەكلىدە ئورنىتىلىپ قانات قىلىنىدۇ ياكى يەنە بىر تال ياڭاققا كىچىك تۆشۈك ئېچىلىپ ئوق ئۇستىگە قانات ئورنىدا بېكىتىلىدۇ. ئوينىغاندا ئاۋۋال ئوقنىڭ ئاستى ئۇچىنى بارماقلار بىلەن ئايلاندۇرۇلۇپ، تاناپ ئوققا يۆگىلىدۇ. ئاندىن بىر قولدا ئانا ياڭاقنى تۇتۇپ، يەنە بىر قولدا تاناپ تارتىلىدۇ. نەتىجىدە قانات ئايلانما ھەرىكەتكە كېلىپ ئۆز ئىنېرتسىيەسى ئارقىلىق تاناپنى ئوق گەۋدىسىگە قارشى يۆنىلىشتە يۆگەيدۇ. بۇ چاغدا تاناپ يەنە تارتىلىپ ئوق داۋاملىق ئايلاندۇرۇلىدۇ.

نەتىجىدە قاناتلار بىر ئوق، بىر تەتۈر يۆنىلىشتە ئۈزۈكسىز ئايلىنىدۇ ۋە «غۇر... غۇر» ئاۋاز چىقىرىدۇ. شۇڭا، بۇ «غۇررەك ئويۇنى» دېيىلىدۇ. بۇ، ئوغۇللارغا خاس ئويۇن بولۇپ، غۇررەكنى ياساش خېلى قىيىن، بالىلارنىڭ قولىنىڭ ئەپچىللىكىنى ئاشۇرۇش، ئىجادىيەت ئېڭىنى ئۆستۈرۈش رولىغا ئىگە.

بەش تاش ئويۇنى: دىيامېتىرى بىر يېرىم سانتىمېتىر ئەتراپىدىكى بەش دانە سىلىق تەبىئىي تاش ياكى ئۆرۈك ئۇچكىسىنى ئۇرۇقچە قىلىپ ئوينىلىدىغان ئويۇن. بۇ ئويۇندا بىر تال تاش ئانا تاش قىلىنىپ بارماق ئارقىلىق ئېگىزگە ئېتىلىدۇ. ئۇ يەرگە چۈشۈپ بولغۇچىلىك ئارىلىقتا، يەردىكى تۆت تال بالىچۇق تاش بىر ـ بىردىن ياكى ئىككىدىن گۇرۇپپىلاپ تېرىپ ئېلىنىدۇ ياكى سول قولدا ھەر خىل شەكىلدە ھاسىل قىلىنغان «كامار» غا ھەر خىل شەكىللەر، گۇرۇپپىلار بويىچە كىرگۈزۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە توختىماي بېيىت ئوقۇلىدۇ.

بۇ ئويۇننىڭ تاشلارنى قانداق تېرىۋېلىش شەكلى ۋە «كامار» غا قانداق كىرگۈزۈش ئۇسۇللىرى بىرچى، ئىككىچى، ئۈچچى، تۆتچى، بەشچى، تېزەك، تېزەك پوقى، كۆچۈك، كۆچۈك پوقى، قالپۇرۇچ... دېگەندەك مەخسۇس ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇ ئويۇن قىزلارغا خاس بولۇپ، يەككە ئويناشقىمۇ، گۇرۇپپىلىشىپ ئويناشقىمۇ بولىدۇ. گۇرۇپپىلاپ ئوينىغاندا بارلىق ھەرىكەتلەرنى بالدۇر ئورۇنلاپ بولغان تەرەپ يەڭگەن ھېسابلىنىدۇ. ئۇ بالىلارنىڭ قول، كۆزلىرىنى چېنىقتۇرىدۇ، بېيىت يادلاش، ئەستە قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. ئەپچىللىك، چېچەنلىككە يېتەكلەيدۇ.

توپ قاڭقىتىش ئويۇنى: بۇ، ھەر خىل رەڭلىك يىپلار بىلەن چىرايلىق كەشتىلەنگەن سىڭار مۇشت چوڭلۇقىدىكى يىپ توپنى قاتتىق يەردە ئۆرە تۇرۇپ يەرگە مۇشتلاپ

قاچقىتىپ، ئۆرلەپ چىققاندا يەنە مۆشتلاپ قاچقىتىپ ئويناۋاتقان ئويۇن. ئوينىلىۋاتقاندا بىر تەرەپتىن توپ قاچقىتىپ، بىر تەرەپتىن توختىماي بېيىت ـ قوشاق ئوقۇلىدۇ. بۇ قىزلارغا خاس ئويۇن بولۇپ، يالغۇز ئويناشقىمۇ، گورۇپپىلىشىپ ئويناشقىمۇ بولىدۇ. گورۇپپىلىشىپ ئوينىغاندا «مانچە ئەللىك ئوينايمىز» دەپ ساناق چېكى بېكىتىلىدۇ. كۆپ بولغاندا ئون ئەللىك ئوينىلىدۇ. ئويناۋېتىپ توپ قېچىپ كەتسە ياكى يېتىۋالسا نۆۋەت ئالمىشىدۇ. ھەر نۆۋەتتە ئېرىشكەن ساناق سانلار جەملىنىپ ھېسابلىنىدۇ. قايسى تەرەپ ساناقنى ئاۋۋال توشقۇزسا شۇ ئۇتقان ھېسابلىنىدۇ.

بۇ ئۆزى ئاددىي، ئەمما ناھايىتى ئەھمىيەتلىك ئويۇندۇر. بۇ ئويۇن كىچىك قىزلارنىڭ ئۆپكە، قول ۋە كۆزلىرىنى چېنىقتۇرىدۇ. كەشتە تىكىش، بېيىت توقۇش، بېيىت يادلاش، دېكلاماتسىيە قىلىش، ئەستە ساقلاش، ساناق ساناش، سانلارنى قوشۇش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرىدۇ.

باللار ئويۇنلىرىدىن يەنە «لەگلەك ئۇچۇرۇش ئويۇنى»، «مۆكۈشمەك ئويۇنى»، «خام باستى ئويۇنى»، «ئەستە تۇتۇش ئويۇنى»، «پىرقىرىغۇچ ئويۇنى»، «نەي ياساپ ئويناش ئويۇنى»، «تۇگمەن چۆرۈش ئويۇنى»، «ئېرىق ئېتىپ يەر تېرىش ئويۇنى»، «ئوچاق ياساپ ئاش ئېتىش ئويۇنى»، «ئوغرى تۇت ئويۇنى»، «تال چىۋىقتا ئات چاپتۇرۇش ئويۇنى»، «نۇر چۆرگىلىتىش ئويۇنى»، «چالما جەڭ ئويۇنى» قاتارلىق ئويۇنلار بار (سەھىپىنى تېجەش ئۈچۈن تەپسىلىي بايان قىلمايمىز). بۇ ئويۇنلارنىڭ ھەممىسى باللارنى جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام يېتىلىشكە، روھىي جەھەتتىن شوخ، تېتىك، زېرەك، ئەدجادچان، باتۇر بولۇشقا يېتەكلەيدۇ.

2) ئەقلىي ساغلاملىقنى كۈچەيتىدىغان ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار: بۇ، چوڭلار ۋە باللارنىڭ ئويلاش ئىقتىدارى، مۆلچەرلەش ئىقتىدارى، ھېسابلاش ئىقتىدارى، ئەقلىي ھۆكۈم چىقىرىش ئىقتىدارى قاتارلىق ئەقلىي ئىقتىدارلىرىنى جارى قىلدۇرۇپ، چېچەن، زېرەك، پاراسەتلىك بولۇشقا يېتەكلەيدىغان ئويۇنلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئاساسلىقى:

تېپىشماق ئويۇنى: بۇ، بىر ئادەم مەلۇم شەيئىلەرنىڭ شەكىل، ھەرىكەت، ئىقتىدار ئالاھىدىلىكلىرىنى ئېيتىپ بەرسە باشقىلار ئۇنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى قىياس قىلىپ تاپىدىغان ياكى مەلۇم سانلىق مىقدارلارنىڭ پارچە قىممەتلىرىنى ياكى ئومۇمىي قىممەتلىرىنى، ئۇنىڭدىكى مەلۇم جەريان ئۆزگىرىشلىرىنى ئېيتىپ بەرسە، باشقىلار ئاشۇ سانلىق مىقدارنىڭ ئاخىرقى نەتىجىسىنى ھېسابلاپ چىقىدىغان، ياكى ئەقلىي ھۆكۈم ئۇسۇلى ئارقىلىق يېشىلىدىغان مەلۇم بىر مۇرەككەپ مەسىلىنى ئېيتىپ بەرسە، باشقىلار ئەقلىي ھۆكۈم چىقىرىدىغان سىناق ئويۇندۇر.

تېپىشماقلار ئادەتتىكى تېپىشماق، تېپىشماقلىق چۆچەك، تېپىشماقلىق بېيىت قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ. ئادەتتە، چوڭلار ئېيتىپ بېرىپ، باللار قىياس قىلىپ ياكى ھېسابلاپ تېپىشقا ئۈندەيدۇ، ئادەتتە باللار بىر ـ بىرى بىلەن تېپىشماق تېپىشتا

بەسلىشىپ ئوينايدۇ. ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا تارقالغان تېپىشماقلار نەچچە يۈزگە يېتىدۇ. ئۇ باللار ئۇچۇن تۇنجى ئەدەبىيات دەرسلىكى ۋە ھېساب دەرسلىكى بولۇپ، ئۇلارنىڭ زېھنىي قۇۋۋىتىنى ئېچىش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇشتا مۇھىم رول ئويناپ كەلگەن.

«تەس گەپ» ئويۇنى: بۇ، چوڭ ئادەملەر تەلەپپۇزى قىيىن بولغان بىرەر جۈملە سۆزنى ئېيتىپ بېرىپ، باللارنى شۇ سۆزنى تېز، راۋان، توغرا تەلەپپۇز قىلىشقا ئۈندەيدىغان ئويۇندۇر.

بۇ ئويۇندا: «كالا گۆشىگە چوغ چاپلاشمايتىمىش، چاپلاشسىمۇ ئۈزاق تۇرالمايتىمىش»، «تۆت توقام بەش پۇل»، «ئىيىندىن ‹ئۇياندىن› كەلدى شەمشەممەت، بىيىندىن ‹بۇياندىن› كەلدى جەمجەممەت، شەمشەممەت، جەمجەممەت ھەممىسى بىر جەمەت» دېگەندەك قىيىن سۆزلەر ئېيتىپ بېرىلىدۇ. بۇ سۆزلەرنى باللار تۇرماق، چوڭلارنىڭمۇ تېز ۋە توغرا تەلەپپۇز قىلىشى خېلى قىيىن. باللار مۇنداق سۆزلەرنى مەشىق قىلىش ئارقىلىق تەلەپپۇز ئىقتىدارى، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

نەچچىمۇ نەچچە ئويۇنى: بۇ، ئۆرۈك ئۇچكىسىنى ئۇرۇق قىلىپ ئوينايدىغان ئويۇن بولۇپ، بىر ئادەم بىر قانچە ياكى بىر نەچچە ئون ئۇچكىنى ئالىقىنىغا تۇگۈپ تۇرىدۇ. يەنە بىر ئادەم ئۇنىڭ نەچچە ئىكەنلىكىنى پەرەز قىلىپ ئېيتىدۇ، ئاندىن نەق مەيداندا سانايدۇ. دەلمۇ دەل چىقسا ئۇتۇۋالىدۇ. ئارتۇق ـ كەم چىقسا، پەرقلەنگەن سان بويىچە «تۆلەپ» بېرىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا نۆۋەت بىلەن ئوينىلىدۇ.

جۈپمۇ تاق ئويۇنى: بۇ ئويۇنمۇ ئاساسەن يۇقىرىقىغا ئوخشايدۇ. پەقەت پەرەز قىلىش نەتىجىسىدە بېرىلىدىغان جاۋاب «جۈپ» ياكى «تاق» تىن ئىبارەت بولىدۇ. دەل تاپسا ئۇتقان، بولمىسا ئۇتتۇرغان بولىدۇ. كەم ياكى زىيادە چىقىدىغان سان «بىر» لا بولغانلىقى ئۇچۇن، بىر ئۇرۇق «تۆلەپ» بېرىلىدۇ.

ئۇستەك ـ پۇستەك ئويۇنى: بۇ «جۈپمۇتاق» ئويۇنىنىڭ راۋاجى بولۇپ، شۇ ئويۇندا ئۇتتۇرغۇچىنى ھەسسىلەپ تۆلەم تۆلەتكۈزىدىغان ئويۇندۇر. «ئۇستەك» تۆلىمى ئىككى، پوستەك تۆلىمى تۆت، جەمئىي ئالتە ئۇكچە بولىدۇ. باشلاش ۋاقتىدا ھەر ئىككىيلەن ئۇستەك ـ پوستەك ئويناشقا كېلىشكەن بولسا، ھەر قېتىمدا ئۇتتۇرغان تەرەپ جۈپمۇتاقتا ئۇتتۇرغىنى ئۇچۇن بىر، ئۇستەك ـ پوستەك ئۇچۇن ئالتە، جەمئىي يەتتە دانە ئۇكچە تۆلەپ بېرىدۇ.

بۇ خىل زېھىن ئېچىش ئويۇنلىرىنىڭ يەنە شاھمات ئويۇنى، دامكا ئويۇنى، ئېلىشماق ئېلىش ئويۇنى، قوشماق ئاداش ئويۇنى قاتارلىق تۈرلىرى بار. بۇ خىل ئويۇنلاردا پۇت ـ قوللارنى ئىشقا سېلىش ئاز؛ ئويلاش، تەسەۋۋۇر قىلىش، مۆلچەرلەش، پەرەز قىلىش، ئاددىي ئەقلىي خۇلاسە چىقىرىش، ئەستە تۇتۇش قاتارلىق ئەقىل بىلەن ئورۇنلىنىدىغان ھەرىكەتلەر كۆپ بولىدۇ. بۇلار ياشلار ۋە باللارنىڭ زېھنىنى ئېچىش، تەپەككۇر قىلىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى يېتىلدۇرۇپ، زېھنىي ساغلاملىقىنى ئا-

www.uyghurkitap.com

شۇرۇشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

يۇقىرىدا ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا داۋام قىلىپ كەلگەن 40 خىلدىن ئارتۇق ھەر-خىل تەنھەرىكەت ۋە ئويۇن تۈرلىرى كۆرسىتىلدى. بۇلارنىڭ دەرھال ئىپادىلىنىدىغان ۋە بىۋاستە ھېس قىلغىلى بولىدىغان نەتىجىسى زېرىكىشنى يوقىتىش، كۆڭۈل ئېچىش، شاد - خۇراملىققا ئېرىشىشتىن ئىبارەت بولىدۇ؛ ئۇزۇن ۋاقىتتا ئىپادىلىنىدىغان ۋە دەرھال ھېس قىلغىلى بولمايدىغان ئەڭ مۇھىم نەتىجىسى ئادەملەر، بولۇپمۇ ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالىرىنى چىنىقتۇرۇش، مەشغۇلات ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈش، ھەر خىل بىلىمگە ۋە تەجرىبىگە ئىگە قىلىش، زېھنىنى ئېچىش، جاپاغا چىداپ ئالغا باسىدىغان قەيسەر ئىرادە ۋە روھقا ئىگە قىلىشتىن ئىبارەت بولىدۇ. كىشىلەرنى جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىققا ئېرىشتۈرۈپ، كېسەللىك ۋە ئىللەتلەردىن يىراقلاشتۇرىدىغان بۇنداق ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار ئاۋام تېبابەتتى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىكتۇر.

6. كۆڭۈل ئېچىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش

يۇقىرىقى ماۋزۇدا بايان قىلىنغان تۈرلۈك ھەرىكەت ۋە ئويۇنلارنىڭ زور كۆپ قىسمى ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرگە خاس بولۇپ، ساغلام ياكى ئاساسەن ساغلام ھالەتتە تۇرۇۋاتقان ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارغا باب كەلمەيدۇ، يەنى ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرگە خاس بولغان كۆپ ساندىكى ھەرىكەت، ئويۇنلاردا يېتىش كۆزلەنگەن جىسمانىي ئىقتىدار ۋە ئەقلىي ئىقتىدار تەلەپلىرى ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار ئۈچۈن بەك تۆۋەن ۋە كۆلكىلىك تەلەپلەرگە ئايلانغان، يەنى ئۇلارنىڭ جىسمانىي ئىقتىدارى، نەچچە ئون يىل ئىچىدە توپلىغان تەجرىبە ۋە بىلىملىرى ئۇ تەلەپلەردىن كۆپ ھالقىپ كەتكەن بولىدۇ؛ يەنە بەزىلىرى، مەسىلەن، چېلىشىش، ئوغلاق تارتىشىش قاتارلىقلاردا زورۇر بولغان چاققانلىق، چەبدەسلىك تەلەپلىرى ئۇلارنىڭ مۇشۇ خىل ئىقتىدارلىرىدىن كۆپ يۇقىرى تۇرىدۇ. ئېرىق - ئۆستەڭلەردە سۇغا چۆمۈلۈش قاتارلىق بەزى پائالىيەتلەر ئۇلار ئۈچۈنمۇ پايدىلىق ۋە مۇمكىن بولسىمۇ، لېكىن بەزى ئىجتىمائىي، ئەخلاقىي قاراشلار بۇنىڭغا يول قويمايدۇ....

يەنە بىر جەھەتتىن ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ساغلام ھالەتتىكى ياشانغان كىشىلەرنىڭ ئائىلىدىكى ئورنى ناھايىتى مۇھىم بولۇپ، ئۇلارنىڭ جىسمانىي ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى ناھايىتى جاپالىق، روھىي بېسىمى ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ. ئۇلارمۇ تۇرۇپ - تۇرۇپ زېرىكىش، بۇرۇقتۇملۇق ھېس قىلىدۇ. ھەر خىل غەم - ئەندىشىلەر، چىگىش خىياللار ئۇلارنىڭ كۆڭلىنى بىسەرەمجان قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇزاق زامانلاردىن بۇيانقى ئىجتىمائىي تۇرمۇش تەجرىبىلىرى ئاساسىدا ئۇلارنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتلەردىكى جانغا ئېكەك بولىدىغان مۇشۇنداق ناچار روھىي ھالەتلەر ۋە كونكرېت تۇرمۇش غەملە-

رىدىن قۇتۇلدۇرۇپ ياكى ئۇنى يېنىكلىتىپ، ساغلاملىقنى ساقلاشقا ياردەم بېرىدىغان بىر قىسىم ئاراملىنىش ـ ئاۋۇنۇش ئۇسۇللىرى بارلىققا كەلگەن.

1) دوستلۇق ـ ھەمقاملىقنى جارى قىلىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش: ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەر دائىم دېگۈدەك ئۆزلىرى شۇغۇللىنىۋاتقان ئىشلەپچىقىرىش، ھۈنەر ـ كەسىپ، سودا ـ تىجارەت ۋە شۇ قاتارلىق ئىشلاردا ئەمگەك كۈچى، مەبلەغ يېتىشمەسلىك، قولى قىسقا بولۇپ قېلىش، بازار كاسات بولۇش، مەھسۇلاتلار بېسىلىپ قېلىش، نىسىي پۇللارنى يىغىۋالالماسلىق؛ ئائىلە ئىشلىرىدا ئەر ـ خوتۇن كېلىشەلمەسلىك، ئوغۇل ـ قىزلىرىنى ئۆيلەش، ياتلىق قىلىشتا بېشى قېتىش، پەرزەنتلىرىنىڭ ئائىلىسىدىكى جېدەللىرى ياكى ئۇلارنىڭ بىپەرۋالىقى، بىغەملىكى، بەتخەج ـ ھۆرۈنلۈقى؛ قوشنىلار ئارىسىدىكى سۇ ماجىرالىرى، ئۆي ياكى يەر پاسلى تالاش ـ تارتىشلىرى، ماللارنىڭ زىرائەتلەرگە زىيان سېلىشى، باللارنىڭ جېدەللىرىدىن كېلىپ چىققان ئازارلىقلار قاتارلىق مەسىلىلەرگە دۇچ كېلىپ تۇرىدۇ. بۇنداق مەسىلىلەرگە چېتىشلىق بولغان يەنە بىر تەرەپ كەڭ قورساق، ئەپۇچان، غەرەز ئۇقىدىغان، يىراقنى كۆرىدىغان، ئېغىر ـ بېسىق، تەمكىن كىشى بولسا بۇنداق مەسىلىلەر ئىككى تەرەپنىڭ سۆزلىشىشى، كېڭىشىشى ئارقىلىق ھەل بولۇپ كېتىدۇ. لېكىن، ئادەم ھامان بەزى ئىشلارنى ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقى ياكى ئۆزى قوبۇل قىلالايدىغان دەرىجىدە يول قويۇشى ئارقىلىق ھەل قىلىپ كېتىشكە قادىر بولالمايدۇ. بۇنداق ئىشلار ھەل بولمىغانسېرى ئادەمنى غەم باسىدۇ. غەم ـ ئەندىشە ئېغىرلاشقانسېرى چارچاش، ئۇمىدسىزلىك، تىت ـ تىتلىق كېلىپ چىقىدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، قولى ئىشقا بارمايدۇ. ئادەم مۇشۇنداق روھىي ھالەتكە دۇچار بولغان چاغدا، ئۆزىنى ناھايىتى ئاجىز، بىچارە، بىغۇۋۇل، غېرىب ـ مىسكىن ھېس قىلىدۇ. ياردەمگە، تەسەللىگە، مەسلىھەتكە، رىغبەت ـ ئىلھامغا تەشنا بولىدۇ ـ دە، جانجىگەر دوستلىرى، سىرداش ئاغىنىلىرىنى ئېسىگە ئالىدۇ. ئۇلاردىن مەسلىھەت، ياردەم سورايدۇ.

ئىجتىمائىي تۇرمۇشتا خالىي بولغىلى بولمايدىغان مۇشۇنداق مەسىلىلەر تۇپەيلىدىن، كىشىلەر ئارىسىدا دوست ـ بۇرادەرلىك، ھەمكارلىق ـ ھەمقاملىق مۇناسىۋەتلىرى كېلىپ چىققان. ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا بۇ خىل مۇناسىۋەتلەر «ئاغىنىدارچىلىق» ياكى «دوستلۇق»، ئاغىنىدارچىلىققا يارايدىغان كىشىلەر «ئاغىنە» ياكى «دوست» دەپ ئاتىلىدۇ. كىشىلەر يۇقىرىدا دېيىلگەندەك باش قېتىنچىلىقلارغا دۇچ كەلگەن، ئەمما ئۆزى ھەل قىلىپ كېتەلمىگەن چاغلاردا سىرداش ئاغىنىلىرىنى ئىزدەپ مۇڭدىشىشقا ئادەتلەنگەن. كۆپىنچە ھاللاردا بۇنداق مۇڭدىشىش ناھايىتى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ، يەنى ئۆزۈڭ ناھايىتى قىيىن دەپ ھېسابلىغان بەزى مەسىلىلەر ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتسىز بولغان باشقا بىر كىشىنىڭ نەزىرى بىلەن كۆزەتكەندە ئاددىي ۋە ئاسانلا ھەل بولىدىغان ئىش بولۇپ چىقىدۇ؛ بەزى ئىشلاردا سەۋەنلىك ئۆزۈڭدىن ئۆتكەن، ئەمما ھېس قىلالمىغان بولىسەن؛ بەزى ئىشلاردا بالىچاقاڭ، چۆپقەت، قوشنىلىرىڭغا بىۋاسىتە ئېيتىشقا تىلىڭ

كۆيدىغان ئىشلارنى دوستلىرىغا دېسەڭ دوستلىرىڭ سەن ئۈچۈن ئۇلارغا سۆزلەيدۇ، ھەق ـ ناھەق، پايدا ـ زىياننى چۈشەندۈرگەندىن كېيىن بۇ ئىشلاردا تۇگۇنچەك يېشىلىپ، مەسىلە ھەل بولۇپ كېتىدۇ. مەبلەغ، ئەمگەك، قەرز مۇناسىۋەتلىرى توغرىسىدا ئۇلار ياكى بىۋاسىتە ياردەم قىلىدۇ، ياكى ياخشى مەسلىھەتلەرنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۇلارنىڭمۇ قۇربى يەتمەيدىغان بەزى ئىشلار توغرىسىدا ئۆلىمالار، يۇرت مۆتىۋەرلىرىدىن مەسلىھەت ـ ياردەم سورايدۇ. ئۇلارنىڭ ئارىغا چۈشۈشى بىلەن مۇتتەھەم، بىشەم كىشىلەرمۇ پەسكويىغا چۈشىدۇ، ئارازلىقلار تۈگەپ كېتىدۇ، زۆرۈر ياردەملەر قولغا كېلىدۇ. شۇنداق قىلىپ، قىيىن ئۆتكەل، تاغدەك غەملەردىن قۇتۇلۇپ كۆڭۈل ئاراملىقى ئەسلىگە كېلىدۇ.

ئۇيغۇر خەلقى ئىچىدە مۇشۇنداق قىيىن ئىشلارغا دۇچ كەلگەندە، دوست ـ ئاغىنىلەر بىلەن مۇڭدىشىش، مەسلىھەت ـ ياردەم سوراش ياكى دوست ـ ئاغىنىلەر، ئوقۇمۇشلۇق كىشىلەر قىيىن ئەھۋالدا قالغانلارنى ئىزدەپ كېلىپ مەسلىھەت كۆرسىتىش، ياردەم بېرىش خېلى ئومۇمىي ئادەتكە ئايلانغان. بۇنىڭ بىۋاسىتە نەتىجىسى چىگىش مەسىلىلەرنى ھەل قىلىپ، كىشىلىك مۇناسىۋەتلەرنى راۋانلاشتۇرۇش بولۇپ ئىپادىلەنسىمۇ، ئەمما ئوبيېكتىپ جەھەتتە يەنە كىشىلەرنى غەم ـ ئەندىشە ۋە قىيىنچىلىقلاردىن قۇتۇلدۇرۇش، ئىجىل ـ ئىناقلىقنى جارى قىلىش، كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇپ ساغلاملىقنى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ.

2) كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش:

ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىنىڭ تۈرى بەك كۆپ، بۇ يەردە نوقۇل ئاۋام مەدەنىيەت ـ سەنئەت پائالىيەتلىرى ئارقىلىق كۆڭۈل ئېچىش ئۈستىدە توختىلىمىز. بۇنداق مەدەنىيەت ـ سەنئەت پائالىيەتلىرى كۆپىنچە «مەشرەپ» شەكلىدە ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەشرەپنىڭ تۈرلىرى جەھەتتىن چوڭ توي مەشرىپى، جۇۋان توي مەشرىپى، ئۆي مەشرىپى، ئوتتۇز ئوغۇل مەشرىپى، كۆك مەشرىپى، قەيت مەشرىپى، گۈلچاي مەشرىپى، كاچۇڭ مەشرىپى، ئوۋچى مەشرىپى، ساغادى مەشرىپى، چايخانا مەشرىپى، كىتابخانلىق مەشرىپى، باراۋەت مەشرىپى، ئودىكام مەشرىپى، توققۇز بولاق مەشرىپى، چوغتال مەشرىپى، گۈلخان مەشرىپى، تەبرىك مەشرىپى، باغ مەشرىپى، كۇزلەگ مەشرىپى، ئوغلاق مەشرىپى، قارلىق مەشرىپى، خامان مەشرىپى، ھەر خىل سەيلە مەشرەپلىرى، نورۇز (ساراخەتمە) مەشرىپى، دالا مەشرىپى، يىغىن مەشرىپى قاتارلىق نەچچە ئون خىلغا بارىدۇ. بۇ مەشرەپلەر مەزمۇن جەھەتتىن كەم دېگەندە مۇزىكا، ناخشا، ئۇسسۇل، لەتىپە ـ چاقچاق قاتارلىق نومۇرلارنى، مولراق بولغاندا، يۇقىرىقىلاردىن باشقا بىر نەچچە مۇقام ئورۇنلاش ياكى مۇقام پارچىلىرىنى ئورۇنلاش، بېيىت ئېيتىشىش، سۆزمەنلىك، ئويۇن ياساش (تەقلىدىي ئۇسسۇل ۋە ئىپتىدائىي تىياتىر)، مەشرەپ جازالىرى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەۋسۇم جەھەتتىن، بەزى مەشرەپلەر يىلنىڭ مەلۇم پەسىللىرىدە مەسىلەن، كۆك مەشرىپى، نورۇز مەشرىپى چوكاد-

تال ياشارغاندا، باغ مەشرىپى مېۋىلەر پىشقاندا، خامان مەشرىپى قوناق خامىنى ۋاقتىدا، قارلىق مەشرىپى تونجى قار ياغقان چاغدا ئۆتكۈزۈلىدۇ. بەزىلىرى يىلنىڭ ھەر قانداق ۋاقتىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەشرەپلەرنىڭ بەزىلىرىگە ئىختىيار قىلغان ئادەملەر قاتنىشىۋەرسە بولىدۇ. بەزىلىرىگە تەكلىپ قىلىنغانلار قاتنىشىدۇ. شۇنداقلا، قوربى يەتكەن ھەر قانداق ئادەم مەشرەپ ئۆتكۈزۈپ بېرىشكە بولىدۇ.

ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار ئىچىدە مەشرەپ ئۆتكۈزۈپ بېرىش ياكى مەشرەپكە قاتنىشىش ئارقىلىق كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرىدىغان ئادەملەر ئاز ئەمەس. چۈنكى، مەشرەپلەردە ساز چالالايدىغانلار، ناخشا ئوقۇيالايدىغانلار، ئۇسسۇل ئوينىيالايدىغانلار ھەممىسى ئۆز ئىقتىدارىنى نامايان قىلىش پۇرسىتىگە ئىگە بولالايدۇ. لەتىپە ئېيتىشىدۇ ياكى باشقىلارنىڭ مۇزىكا ـ ناخشىلىرىدىن ھوزۇرلىنىدۇ. لەتىپە چاقچاقلار، ھەجىۋى نومۇرلار، قىزىقچىلىق نومۇرلىرىنى كۆرۈپ خالىغانچە كۈلۈپ ـ يايراپ كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرىدۇ. ئېغىر ئىش ـ ئەمگەكتىن پەيدا بولغان ھارغىنلىق بىراقلا غايىب بولۇپ، كەيپىيات نورماللىققا ئېرىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئوغلاق تارتىشىش ئويۇنى، چېلىشىش، ئىت تالاشتۇرۇش، قوچقار ئۇسسۇشتۇرۇش، خوراز چوقۇشتۇرۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرمۇ دائىم بولۇپ تۇرىدۇ. بۇلارمۇ كىشىلەرنى خۇماردىن چىققۇچە تاماشا كۆرۈش، كۆڭلىنى ئېچىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ.

3) **چۆچەك، قىسسە، داستان ئاڭلاش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش:** ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا چۆچەك، قىسسە، داستان، ئەپسانە، رىۋايەت، لاپ قاتارلىق ئېغىز ئەدەبىياتى ئەسەرلىرى ناھايىتى كەڭ تارقالغان. بۇ خىل ئەسەرلەرنى يادلاش، سۆزلەش، ئاڭلاپ ھوزۇرلىنىشمۇ ناھايىتى ئومۇمىيۈزلۈك ئەھۋال ئىدى.

چۆچەك ئېيتىش ۋە ئاڭلاش بۇرۇن ھەممە مەھەللىلەردە دېگۈدەك ئومۇملاشقان بولۇپ، قىشنىڭ ئۇزۇن كېچىلىرىدە مەھەللە بويىچە ئىختىيار قىلغان چوڭ ـ كىچىك بىر مۇنچە ئادەم بىرەر ئايۋانغا يىغىلىپ چۆچەك ئاڭلايتتى. خەلق ئىچىدە نەچچە ئون، ھەتتا نەچچە يۈز چۆچەكنى يادقا بىلىدىغان چۆچەكچىلەرمۇ بار ئىدى. ئادەتتىكى كىشىلەردىنمۇ بىر قانچە چۆچەك، ئەپسانە ـ رىۋايەت ياكى تېپىشماق بىلمەيدىغانلىرى يوق دېيەرلىك ئىدى. چۆچەكلەرنىڭ مەزمۇنىمۇ ناھايىتى كەڭ دائىرىلىك بولۇپ، ھۆر ـ پەرىلەر، جىن ـ ئالۋاستىلار، دىۋ ـ يالماۋۇزلار، قەھرىمان يىگىت، باتۇر ئوغلانلار، چېچەن قىز، زېرەك چوكانلار، ئادەملەردەك سۆزلەيدىغان ھايۋان، قۇرت ـ قوڭغۇزلار، ئاق كۆڭۈل سومروغ، ۋەھشىي ئەجدىھالار، پاراسەتلىك ئۆلىما، ئەخمەق پادىشاھلار، ئىشچان يىگىت، ۋاپادار ئوغۇل ـ قىزلار، خاسىيەتلىك تاش، خىسلەتلىك گۈل ـ گىياھلار، ۋىسال ئۈچۈن جېنىنى ئايىمايدىغان ئاشىق ـ مەشۇقلار بۇ چۆچەكلەردىكى دائىملىق پېرسوناژ ئىدى. چۆچەك ئاڭلاۋاتقانلار بەزىدە يۇم ـ يۇم يىغلىسا، بەزىدە قاھ ـ قاھلاپ كۈلۈشەتتى. ھارغىنلىق ۋە قايغۇ ـ ھەسرەتلەردىن قۇتۇلۇپ، كۆڭلى ئېچىلاتتى. بۇ داۋامدا ئۇلار يەنە بىلىپ ـ بىلمەي چۆچەكلەردىكى بەزى ئىشلاردىن

ئىبرەت ئالسا، بەزىلىرىدىن پايدىلىق ئىلھام ـ رىغبەتكە ئېرىشەتتى.

قىسسە ئومۇمەن تارىختىكى مەشھۇر ئورۇشلار، داڭلىق شەخسلەرنىڭ سەرگۈزەشـتىلىرى، خانلىق ـ خاقانلىقلارنىڭ گۈللىنىش ـ زاۋال تېپىشلىرى، ئەۋلىيا ـ ئەنبىيالارنىڭ ئاجايىپ خىسلەتلىرى ھېكايە قىلىنىدىغان ئېغىز ئەدەبىياتى شەكلى بولۇپ، مەخسۇس قىسسە ئېيتىش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ۋايىز (مەدداھ) لار تەرىپىدىن سۆزلىنەتتى. ئۇلار ئومۇمەن قايناق بازارلاردا ۋە ئادەم ئۇزۇلمەيدىغان سەيلە ـ تاۋاپ ئورۇنلىرىدا قىسسە سۆزلەيتتى. كىشىلەر بۇنداق قىسسەلەرنى ئاڭلاش ئارقىلىق يۇرت تارىخى، مەشھۇر كىشىلەر، ئەۋلىيا ـ ئەنبىيالارنىڭ سەرگۈزەشتىلىرىدىن خەۋەر تاپاتتى ۋە بەزى ئىبرەتلىك ھېكايەتلەر، ھېكمەتلىك سۆزلەرنى ئەستە قالدۇراتتى.

داستانلار ئومۇمەن تارىختا ئۆتكەن ھەقىقىي ئادەم ۋە چىن ۋەقەلەر بايان قىلىنىدىغان، نەسرىي بايان بىلەن ساز تەڭكەشلىكىدە ئورۇنلىنىدىغان، نەزمىي مەزمۇنلار بىرلىشىپ كەتكەن ئېغىز ئەدەبىياتى ئەسەرلىرى بولۇپ، داستانچىلار تەرىپىدىن راۋاب تەڭكەش قىلىپ ئورۇنلىناتتى. ئۇلار داستانلارنى بازارلار، سەيلە ـ تاۋاپ ئورۇنلىرىدىمۇ، چاقىرىلغان كەنت ـ مەھەللىلەردىمۇ ئورۇنلايتتى.

ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا تارقالغان داستانلار نەچچە ئون پارچە بولۇپ، يىراق ئۆتمۈشتىكى ۋەقەلەرنى ئەكس ئەتتۈرىدىغان «غېرىب ـ سەنەم»، «ھۆرلىقا ـ ھەمراجان»، «تاھىر ـ زۆھرە» قاتارلىق داستانلاردا ساپ ئىشىق ـ مۇھەببەت كۈيلىنىپ، ئۇنىڭ دۈشمەنلىرى بولغان زوراۋان ـ زالىملار قامچىلانسا، يېقىنقى دەۋر تۇرمۇشىنى ئەكس ئەتتۈرىدىغان «شىرىپ بوجاڭ»، «سىيىت نوچى»، «ئەبەيدۇللاخان» قاتارلىق داستانلاردا ۋەقەلىك رېئاللىققا تېخىمۇ يانداشقان بولۇپ، ئەزگۈچى ـ زالىملارنىڭ قۇۋلۇق ـ شۇملۇقى، رەزىل ۋاستە، ئېغىر زۇلۇملىرى پاش قىلىنىپ، ئادالەت، ھەققانىيەت، ئاق كۆڭۈللۈك، رەھىمدىللىك قاتارلىق ياخشى ئەخلاق ـ خىسلەتلەر مەدھىيەلىنەتتى.

قىسقىسى، كىشىلەر چۆچەك، قىسسە ـ داستان قاتارلىق خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى ئەسەرلىرىنى ئاڭلاش ئارقىلىق كۆڭۈل ئېچىش بىللە بىلەن مەلۇم بىلىم، تەربىيە، ئىلھامغا ئىگە بولاتتى. راستچىللىق، توغرىلىق، ئاق كۆڭۈللۈك، ئىشچانلىق، تىرىشچانلىق، ۋاپادارلىق، قانائەت، ئەلگە، ئۆزگىگە كۆيۈنۈش قاتارلىقلارنىڭ ھەقىقىي ياخشى خىسلەت، ياخشى ئەخلاق ئىكەنلىكىنى چۈشىنىپ يېتەتتى ۋە شۇ ئاساستا ئۆزلىرىنىڭ سۆز ـ ھەرىكەتلىرىنى تەدرىجىي ھالدا مۇشۇنداق توغرا ئىزغا سېلىپ باراتتى. تۇرمۇشىنىڭ توغرا ئىزغا چۈشۈشى ئۇلارغا پاراغەت، خاتىرجەملىك، دىلئاراملىق بەخش ئېتەتتى. بۇنىڭ نەتىجىسى شەكسىزكى، روھىي ۋە جىسمانىي ساغلاملىققا ئېرىشىش بولاتتى.

4) بازار ئويناش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش: ھەر بازار كۈنلىرى شىنجاڭنىڭ شەھەر، ناھىيە، يېزا ـ بازارلىرى تىقما ـ تىقماق بولۇپ كېتەتتى. كەنت ـ مەھەللىلەردىن، سەھرا ـ قىرلاردىن، باشقا شەھەر ـ يۇرتلاردىن كەلگەن ئادەملەر بازارغا قاراپ

سەلدەك ئاقاتتى. ھۆل ـ قۇرۇق يېمىشلەر، تۈرلۈك يەرلىك مەھسۇلاتلار، سانائەت مالل‍ى ـ
ـرى يول بويىغا تىزىلىپ كېتەتتى. ئادەملەر چاڭ ـ تۇزانغا، قىقاس ـ چۇقانغا تولغان
كوچا رەستىلەردە قىستاپ ـ قىستىلىشىپ، ھاسىراپ ـ ھۆمۈدەپ ھەر يان ئۆتۈشەتتى.
ئەجىبا، بۇ ئادەملەرنىڭ ھەممىسى سودا ـ سېتىق ئۈچۈن كېلەتتىمۇ؟
بازار — ئەسلىي مەنىسىدىن ئېيتقاندا تاۋار ئالماشتۇرىدىغان سورۇن، سودا ـ
سېتىق قىلىدىغان جاي. بازارغا كەلگەن ئادەملەر ئەلۋەتتە يا ئارتۇق نەرسىلەرنى ساتقى ـ
لى، يا كەم نەرسىلەرنى ئالغىلى كەلگەن بولۇشى كېرەك. لېكىن، شىنجاڭنىڭ بازار ـ
لىرىدا ئەھۋال بىر جەھەتتىن شۇنداق، لېكىن تامامەن شۇنداقمۇ ئەمەس ئىدى. ئىلگى ـ
ـرىكى چاغلاردا بۇ يەرنىڭ بازارلىرىغا خېلى كۆپ كىشىلەر سودا ـ سېتىق ئۈچۈن كې ـ
لەتتى. يەنە ئاز بولمىغان كىشىلەر ئۈچۈر ئۇقۇشۇش، كۆڭۈل ئېچىش، تۇغقان يوقلاش،
داۋالىنىش، خۇمالىق غىزالىنىش قاتارلىق مەقسەتلەر بىلەن كېلەتتى.
ئۈچۈر ئىگىلەش: بازارغا كەلگەن كىشىلەرنىڭ بىر قىسمى تاغلاردا يېغىن ياغقان ـ
ياغمىغانلىقى، قارنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، بۇ يىلقى سۇنىڭ بالدۇر ياكى كېيىن، ئاز ياكى
كۆپ كېلىش مۇمكىنچىلىكى، بازاردا زىرائەت ئۈرۈقلىرى، چارۋا ماللارنىڭ قانداق يې ـ
ڭى سورتى بارلىقى، قانداق تاۋارلارنىڭ قىممەت، قايسىلىرىنىڭ ئەرزان ئىكەنلىكى،
يېقىن ـ يىراقتىكى يۇرتلاردا نېمە ئىشلارنىڭ بولۇۋاتقانلىقى، جاھاننىڭ تىنچ ياكى ما ـ
لىمان ئىكەنلىكى، ئۇنىڭ ئۆز يۇرتىغا قانداق تەسىرلەرنى كۆرسىتىش مۇمكىنلىكى
قاتارلىق ئۈچۈرلاردىن خەۋەر تېپىش ئۈچۈن كېلەتتى. ئاندىن ئۆزلىرىچە بۇ ئۈچۈرلار ـ
نى «تاسقاپ» بۇ يىل قانداق زىرائەت تېرىش، قانداق سورتلارنى تېرىش، قانداق ماللارنى
بېقىش كېرەكلىكىنى ئېنىقلاپ ئىگىلىك ئىشلىرىنى پىلانلايتتى. ھۈنەرۋەنلەر بولسا،
قولىدىكى قايسى مەھسۇلاتلارنى تېزدىن قولدىن چىقىرىش، قايسىلىرىنى قولدىن چى ـ
قىرىشقا ئالدىرىماسلىق، بۇنىڭدىن كېيىن قانداق نەرسىلەرنى ئىشلەپچىقىرىش كې ـ
ـرەكلىكىنى كۆڭلىگە پۈكەتتى.
كۆڭۈل ئېچىش: ئىلگىرى، شىنجاڭدىكى بازارلاردا داستانچىلار، ۋايىزلار، يىراق ـ
يېقىندىن كەلگەن سېركىچى ـ سېھىرگەرلەر ئۆز ئالدىغا سورۇن تۈزۈپ داستان ـ
قىسسىلەرنى سۆزلەيتتى، ئاجايىپ ـ غارايىپ نومۇرلارنى كۆرسىتىشەتتى. بەزىدە
دارۋازلارمۇ پەيدا بولۇپ، كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان ماھارەتلەرنى كۆرسىتەتتى.
ھېيت ـ ئايەملەرنىڭ ئالدى كەينىدە چاقپەلەك ئۈچۈش، ئىلەڭگۈچ (لەپپەڭ) ئۈچۈش
سورۇنلىرىمۇ تۈزۈلەتتى. بازارچىلارنىڭ بىر قىسمى مۇشۇنداق سورۇنلاردا قىسسە ـ
داستان ئاڭلاش، ئويۇن ـ تاماشا كۆرۈش، چاقپەلەك، ئىلەڭگۈچ ئۈچۈش قاتارلىق
ئىشلار ئارقىلىق ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىش، كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇش ئۈچۈن كېلەتتى.
تۇغقان يوقلاش: ھەر بازار كۈنى ئۇيغۇر ئاھالىسى ئىچىدىكى كۆپ قىسىم كىشى ـ
لەر بازارغا كېلىدىغان بولغاچقا، بازارچىلارنىڭ بەزىسى بازارغا يېقىندىن بېرى دىدار ـ
لىشالمىغان يىراقتىكى تۇغقانلىرى، كونا ئۇلپەت ـ ئاغىنىلىرى، يېقىن تونۇش ـ

چۆپقەتلىرى بىلەن دىدارلىشىش ئۈچۈن كېلەتتى. بازار ئارىلىغاچ ئۇلارنى ئىزدەپ كۆرۈشۈپ ئەھۋاللىشاتتى. ھال ـ مۇڭ بولۇشاتتى. ئەگەر ئىزدىگەن ئادىمى بازارغا كەلمىگەن بولسا، ئۇلارنىڭ قوشنىلىرى ئارقىلىق ئۇلارنىڭ يېقىنقى ئەھۋالىنى ئۇقۇشۇپ، سالام دەپ قويۇشنى ھاۋالە قىلىشاتتى. مۇبادا ئىزدىمەكچى بولغان ئادىمىنىڭ كېسەل بولۇپ قالغانلىقى مەلۇم بولسا، پات پۇرسەتتە ئۇلارنى يوقلاپ بېرىشنى كۆڭلىگە پۈكۈپ قايتىشاتتى.

داۋالىنىش: شىنجاڭدىكى چوڭ ـ كىچىك بازارلارنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك تومۇر تۇتۇپ كېسەل كۆرىدىغان كەسپىي تېۋىپلار، خام دورىلارنى ساتىدىغان دورىۋالچىلار ياكى ھەر بازار كۈنى باشقا يەردىن كېلىپ تىجارەت قىلىدىغان سەييارە تېۋىپ، دورىۋالچىلار بولاتتى. شۇڭا، بازارچىلارنىڭ بەزىسى كېسەل كۆرسىتىش، دورا ئېلىش ئۈچۈن كېلەتتى. ئۇلار تېۋىپلارغا ئۆزىنىڭ كېسىلىنى كۆرسىتەتتى ياكى ئائىلە ئەزالىرى ئىدىكى كىمنىڭ قانداق كېسەل بولۇپ قالغانلىقى، قانداق زىمات (دورا) قىلغانلىقى، نېمىلەردىن پەرھىز قىلدۇرغانلىقى، ھازىرقى ئەھۋالىنىڭ قانداقلىقىنى ئېيتىپ، دورا ئېلىشاتتى. بەزىلىرى دورىۋالچىلارغا «تاماق سىڭدۈرىدىغان چايلىق بەرسىلە»، «يەل ھەيدەيدىغان چايلىق بەرسىلە» دېسە؛ بەزىلىرى كەسپىي تېۋىپلاردەك «ئىككى سەر قەلەمپۇر، ئۈچ سەر پىلپىل، ئىككى سەر بەديان.... تارتىپ بەرسىلە» دەپ ئۆز مىجەزىگە خوپ كېلىدىغان چايلىق دورىلارنى بۇيرۇپ سېتىۋالاتتى. دورىۋال بازارلىرىدا بۇ ئەھۋال ھېلىمۇ داۋاملىشىۋاتىدۇ.

خۇمارلىق غىزالىنىش: بازارچىلارنىڭ يەنە بەزىسى بازارغا مەخسۇس خۇمارلىق غىزالىنىپ زېرىكىشنى تۈزەش ئۈچۈن كېلىشەتتى. ئۆيدىكى تاماق بىلەن بازاردىكى تاماقلارنىڭ پۇرىقى، رەڭگى، تەمى ئوخشاش بولمايدىغانلىقى، شۇنداقلا گۆشگىردە، تونۇر كاۋىپى، كونا شورپىدا پىشۇرۇلىدىغان توخۇ قاتارلىق بەزى ئالاھىدە غىزا ـ تاماقلار پەقەت بازارغىلا خاس بولۇپ، ئائىلىدە ئېتىپ يېيىش مۇمكىن بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن، بەزى كىشىلەر بىر چارەك قوناق سېتىپ تۆت گۆشگىردە، ئىككى چارەك قوناق سېتىپ بىر جىڭ كاۋاپ يەۋالسا، خۇماردىن چىقاتتى. ئىچ ـ ئىچىدىن سۆيۈنۈپ ھەممە جاپا ـ ھاردۇقلىرىنى ئۇنتۇيتتى (بۇ تاماقلارنىڭ تەم ۋە لەززىتى ئۇلارنى ئاشۇنداق خۇمار قىلىشقا يېتىپ ئاشاتتى). ئاندىن ئاتا ـ ئانىلىرى، خوتۇن بالىلىرىغا مۇشۇنداق خۇمارلىق تاماقلاردىن نېسىۋە ئېلىپ قايتىشاتتى.

بازارلاردا بولىدىغان بۇنداق پائالىيەتلەرنىڭ ھەممىسى كىشىلەرنى زېرىكىشتىن خالاس قىلىپ، كۆڭلىنى ئېچىش، ئارامىلىق بېغىشلاپ ساغلاملىقىنى ئاسراشقا مۇناسىۋەتلىك ئىدى.

گەرچە ھازىر بازارلارنىڭ كۆلىمى، مۇھىتى، تاۋارلارنىڭ تۈرى، سۈپىتى جەھەتتە كۆپ ئۆزگىرىش ۋە يۈكسىلىشلەر بولغان بولسىمۇ، لېكىن بۇ يەردىكى بازارلارنىڭ خۇسۇسىيىتىدە ـــ سودا ـ سېتىق سورۇنى بولۇش بىلەن بىللە، ئۈچۈر تارقىتىش،

كۆكۆل ئىچىش، تۇغقان يوقلاش، داۋالىنىش، خۇمارلىق غىزالىنىش سورۇنى بولۇش ئىقتىدارىدا ئانچە چوڭ ئۆزگىرىش بولغىنى يوق. پەقەت ۋايىز ـ داستانچىلار غايىپ بولۇپ، كىنو ـ تىياتىرخانا، ئويۇنچۇقخانا، تورخانا دېگەنلەر ئۇلارنىڭ ئورنىنى ئالدى.

5) **سەيلە ـ تاۋاپ ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش:** ئۇيغۇر خەلقىدە سەيلە ـ تاۋاپ ئادىتى ناھايىتى قەدىمدىن قالغان ئادەتتۇر. قەدىمكى خەنزۇچە ۋەسىيقىلەردىمۇ ئۇدۇندا ھەر يىلى بۇت سەيلىسى بولىدىغانلىقى، 15 كۈن داۋام قىلىدىغانلىقى، پادىشاھتىن پۇقراغىچە ھەممە كىشىنىڭ قاتنىشىدىغانلىقى خاتىرىلەنگەن. ئىسلامىيەتتىن كېيىن، سەيلە ـ تاۋاپ پائالىيىتىنىڭ مەزمۇنى ۋە تاۋاپ ئوبيېكتىدا تۈپتىن ئۆزگىرىش بولغان بولسىمۇ، لېكىن سەيلە ـ تاۋاپ قىلىش ئادىتىدە ئۆزگىرىش بولماي ھازىرغىچە داۋاملىشىپ كەلدى.

بۇنداق سەيلە ـ تاۋاپ پائالىيىتى «يەكەن ئالتۇنلۇق سەيلىسى»، «قەشقەر ئوردام سەيلىسى»، «ئاتۇش بۇغراخان سەيلىسى»، «تورپان ئەسھابۇلكەھىب سەيلىسى»، «ئىمامى ئاسىم سەيلىسى»، «ئۇجمە مازار سەيلىسى»، «شاپتۇل سەيلىسى»، «سەھۋالىم سەيلىسى»، «لاچىن ئاتا پادىشاھىم سەيلىسى»، «تۆت ئىماملىرىم سەيلىسى» دېگەندەكناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇ سەيلىگاھلارنىڭ بەزىسى قۇملۇق جاڭگاللارغا، بەزىسى گۈزەل مەنزىرىلىك دەريا بويلىرىغا، بەزىسى ھەيۋەتلىك تاغ باغرىلىرىغا، بەزىسى ئاۋات يۇرتلارغا جايلاشقان. بۇ سەيلىگاھلارنىڭ كۆپىنچىسىدە سەيلە تاۋاپ مەزگىلىدە يەنە قايناق بازار بولىدۇ. مەشرەپ، چېلىشىش قاتارلىق كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى ئېلىپ بېرىلىدۇ. سەيلىچىلەرنىڭ بەزىسى بىرەر ـ يېرىم كۈن ۋاقىت چىقىرىپ يېقىن ئەتراپتىكى سەيلىگاھلارغا بېرىپ، سەيلە ـ تاۋاپ قىلسا، بەزىسى ناھىيە، ۋىلايەت ھەتتا نەچچە ۋىلايەت ئاتلاپ سەيلە قىلىپ «جاھان كۆرۈپ» كېلىدۇ.

بەزىلەر بۇنداق سەيلە ـ تاۋاپ پائالىيىتىنى نوقۇل ھالدا مازار ـ ماشايىخلارغا بېرىپ، دۇئا ـ تىلاۋەت قىلىش دەپ چۈشىنىۋالىدۇ. بۇ تولىمۇ بىر تەرەپلىمە ۋە چولتا قاراشتۇر. دۇئا ـ تىلاۋەت بۇنداق سەيلە پائالىيەتلىرىنىڭ بىر قىسىم مەزمۇنى، ئەمما ھەممىسى ئەمەس. كىشىلەر بۇنداق سەيلە ـ تاۋاپ جەريانىدا ئۆز مەھەللىسىدە كۆرەلمەيدىغان چەكسىز قۇم بارخانلىرىنى، ئەزىم دەريا، گۈزەل مەنزىرىلەرنى، بەھەيۋەت، مۇقەددەس تاغلارنى، ئەڭ ئېسىل نەقىشلەر بىلەن بېزەلگەن كاتتا ئىمارەتلەرنى كۆرۈپ ھۇزۇرلىنىدۇ. باشقا يۇرتلاردىكى ئۇزاقتىن بۇيان دىدارلاشمىغان تۇغقانلىرى، تونۇشلىرى بىلەن كۆرۈشىدۇ. ئۇ يەرلەرنىڭ ئوت ـ سۈيى، ئېكىنچىلىك، باقمىچىلىق ئەھۋاللىرى، ئۆزگىچە زىرائەت، مېۋە، كۆكتات سورتلىرى بىلەن تونۇشىدۇ. باشقا يۇرتلارنىڭ بازارلىرىنى ئارىلايدۇ. نەرقى ـ ناۋانى ئىگىلەيدۇ. خوتۇن ـ بالىلىرىغا ئاتاپ سوۋغاتلىقلارنى سېتىۋالىدۇ. جاھاننىڭ باشقا يەرلىرىگە دائىر ھەر خىل پاراڭ ـ ئۇچۇرلارنى ئاڭلاپ، ئۆز يۇرتىغا نۇرغۇن يېڭى خەۋەرلەرنى ئېلىپ قايتىدۇ.

دېمەك، سەيلە ـ تاۋاپ پائالىيىتى بىر خىل نوقۇل ئىبادەت پائالىيىتى بولماستىن،

ئېخىمۇ مۇھىمى كىشىلەرنىڭ نەزەر دائىرىسىنى كېڭەيتىدىغان، ئىشلەپچىقىرىش تېخنىكىسى، سورتلۇق زىرائەت، چارۋا مال تۈرلىرى بىلەن تونۇشۇپ ئۆز يۇرتىغا كىرگۈزىدىغان، مەدەنىيەت ۋە ئۇچۇر ئالماشتۇرىدىغان، كۆڭۈل ئېچىپ ھوزۇرلىنىدىغان، جىسمانىي ۋە مەنىۋى ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرىدىغان پائالىيەتتۇر.

6) ئەرمەك ھايۋانلارنى بېقىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش: دېھقان – چارۋىچىلىق رايونلىرىدىكى ئۇيغۇر خەلقى ئىچىدە، چارۋا مال بېقىلمايدىغان ئائىلە يوق دېيەرلىك. چۈنكى، شىنجاڭدا دېھقانچىلىق بىلەن چارۋىچىلىق زىچ بىرىكىپ كەتكەن، ئادەملەرمۇ يەر تېرىپ گالغا، مال بېقىپ پۇلغا ئىشلەشكە كۆنۈپ كەتكەن. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە بىر قىسىم كىشىلەر ھەر خىل ئەرمەك ھايۋانلارنى بېقىشقا خۇشتار. بۇنداق ئەرمەك ھايۋانلار ئات، قوي، توخۇ، كەپتەر، دەمدەر، ئىت، قارچىغا، قاراقۇشقاچ، تورغاي قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئەرمەك ئاتلار ئومۇمەن ئوغلاق تارتىشىشقا، قوچقارلار قوچقار سوقۇشتۇرۇش ۋە قويلارنىڭ ئەلا نەسىللىرىنى تاللاش، داۋاملاشتۇرۇشقا، خوراز چوقۇشتۇرۇشقا، دەمدەر، قارا قۇشقاچ، تورغاي قاتارلىقلار چىرايلىق سايراشلىرىدىن ھوزۇرلىنىشقا، ئىت، قارچىغىلار ئوۋ ئوۋلاشقا خىزمەت قىلىدۇ. مۇسابىقىگە سېلىنىدىغان ھايۋانلار مۇبادا يۇرت ئىچىدە بىرىنچى، ئىككىنچى دەرىجىلەرگە ئېرىشىپ قالسا، ئۇلارنىڭ باھاسى ھەسسىلەپ ئاشىدۇ. ئۇنىڭ ئىگىلىرى چەكسىز شەرەپ ھېس قىلىدۇ. شۇڭا، كىشىلەر بىر ياخشى ئاتنى بىرەر يۈز مىڭ يۈەنگە، بىر ياخشى ئىتنى نەچچە ئون مىڭ يۈەنگە، بىر ياخشى كەپتەرنى بىر نەچچە مىڭ يۈەن، ھەتتا بىر – ئىككى تۈمەن يۈەنگە، خورازنى نەچچە يۈز يۈەنگە سېتىۋېلىشتا پۇلنىڭ كۆزىگە قاراپ ئولتۇرمايدۇ.

ئەرمەك ھايۋانلارنى باقىدىغانلار ئۆزى ئاچ – توق قالسىمۇ بۇ ھايۋانلارنى ۋە قۇشلارنى جان كۆيدۈرۈپ باقىدۇ. ئۇلارنىڭ تۈرقىدىن، مۇسابىقىلەردىكى نەتىجىلىرىدىن، سايراش – ئۈنلەشلىرىدىن بەھىساب سۆيۈنۈپ ھوزۇرلىنىدۇ. بۇنداق ھايۋان، قۇشلارنى بېقىش چارۋاماللار، ئۆي قۇشلىرىنىڭ ئەلا نەسىللىرىنى تاللاش، داۋاملاشتۇرۇشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماي، بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ كۆڭۈل ئېچىش، ساغلاملىقنى ئاسراشتىكى ئۇدۇم-ئادەتكە ئايلىنىپ كەتكەن.

ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ئەرمەك ھايۋانلارنى بېقىش بىر خىل ئادەت بولسىمۇ، لېكىن جىددىي رەۋىشتە ئەسكەرتىپ ئۆتۈش كېرەككى، ئۇلارنى سۆيۈپ – يالاپ كۆڭۈل خوشى قىلىپ، يېتىلەپ يۈرۈپ بىللە بازار ئويناش، قوينىغا سۇلاپ يېتىپ ھوزۇر ئېلىشتەك ئەھۋاللار ئەسلا مەۋجۇت ئەمەستۇر. مەلۇم ئەللەردە مەۋجۇت بولمىش، بۇنداق قىلىقلار بۇ يەردە قاتتىق ھار ئېلىنىدىغان بەد ئەخلاقلىق، ئەيۇ قىلغىلى بولمايدىغان گۇناھلىق قىلمىش ھېسابلىنىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن، ئەرمەك ھايۋانلارنى بېقىش پۈتۈن ئۇيغۇرلارغا ئورتاق بولغان ئادەت بولماستىن، پەقەت بىر قىسىم كىشىلەرگىلا خاس بولغان ئادەتتۇر.

7. ئارام ئېلىش ۋە جىملىق ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش

ساغلام ۋە نورمال كىشىلەرنىڭ بېجىرىم جىسمانىي ۋە روھىي ھالىتىنى ساقلىشى ۋە ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇشى ئۈچۈن مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، ھەرىكەت قىلىش ۋە كۆڭۈل ئېچىش قانچىلىك مۇھىم بولسا، ئارام ئېلىشمۇ شۇنچىلىك مۇھىم. بۇ يەردە دېيىلگەن «ئارام ئېلىش» مۇتلەق مەنىدىكى ئارام ئېلىشنى — بىرەر ئىش قىلماي، ھېچ نەرسىنى ئويلىماي، جىمجىت ئولتۇرۇش، يېتىش ۋە قېنىپ ئۇخلاشنى كۆرسىتىدۇ. تولۇق ئارام ئېلىش ۋە قېنىپ ئۇخلاش چارچىغان ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە، ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە ئەقلىي قۇۋۋىتىنىڭ تولۇقلىنىشىغا ناھايىتى پايدىلىق. لېكىن، بۇ يەردە بۇ ھەقتە ئارتۇقچە توختالماي، بەزى ئالاھىدە ئەھۋالدىكى كىشىلەر — ھامىلىدار ۋە تۇغۇتلۇق ئاياللار، بوۋاقلار ۋە جىمجىتلىقنى خالايدىغان كېسەل كىشىلەرنى ئارام ئالدۇرۇش، بېقىش، كۈتۈش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش، ئەسلىگە كەلتۈرۈش ھەققىدە توختىلىمىز.

1) ھامىلىدار ۋە تۇغۇتلۇق ئاياللارنى كۈتۈش، ئارام ئالدۇرۇش:

(1) ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى كۈتۈش: خەلق ئىچىدە ھامىلىدار بولغان ئاياللارنى قورساق كۆتۈرۈش مەزگىلى جۈملىدىن سېرىك مەزگىلى ئىچىدە قانداق كۈتۈش ۋە نېمىلەردىن پەرھىز قىلىش توغرىسىدا بىر قىسىم ئادەتلەر شەكىللەنگەن.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئوزۇقلىنىش ۋە ھەرىكەت قىلىش. ئۇيغۇرلار ئەنئەنىۋى ئۇدۇم بويىچە ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئاش - تامىقىنى قۇۋۋەتلىكرەك قىلىپ بېرىش، شۇنداقلا سۈيۈق - سەلەڭ تاماقلارنى كۆپرەك بېرىپ، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشنى تەكىتلەيدۇ. مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىشكە دەۋەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ ئاخىرقى بىر قانچە ئېيىدا ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ تال سارغايتىلغان ياڭاق مېغىزى يېگۈزۈش ۋە 15 ~ 20 كۈندە بىر قېتىم توخۇ شورپىسى بېرىش تۇغۇتنىڭ ئاسان بولۇشىغا ناھايىتى پايدىلىق دەپ قارايدۇ. تاماقنى بەك تويۇپ يېمەسلىك ئەمما پات - پات يېيىش ياخشى، دەپ ھېسابلايدۇ.

ھامىلىدار ئاياللارنىڭ كىيىم تىكىش، كەشتە تىكىش، ئۆيلەرنى سۈپۈرۈش، سەرەمجانلاشتۇرۇش قاتارلىق يېنىك ئەمگەكلەرنى قىلىپ تۇرۇشى، ئاخىرقى ئايلاردا ھېرىپ قالمىغۇدەك دەرىجىدە يول مېڭىپ بېرىشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ ۋە بۇنى تۇغۇتنىڭ ئاسان بولۇشىغا پايدىسى بار، دەپ قارايدۇ.

سېرىك مەزگىلىدىكى كۈتۈش: ئاياللار ھامىلىدار بولۇپ مەلۇم مەزگىلدىن كېيىن ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەرگە ياكى تاتلىق يېمەكلىكلەرگە، ياكى ھەر خىل مېۋىگە ئالاھىدە ئامراق بولۇپ كېتىدۇ، يەنە بەزى يېمەكلىكلەردىن بىزار بولۇپ كېتىدۇ. بۇنداق ئىنكاس «سېرىك تارتىش» دېيىلىدۇ. ئائىلىسىدىكىلەر ئۇلارنىڭ سېرىك مەز-

گىلىدىكى ئارزۇسىنى قاندۇرۇشقا بەك ئەھمىيەت بېرىدۇ. نېمىگە سېزىك بولغان بولسا، مەسىلەن، 4 ـ ئاي ۋاقتىدا تاۋۇزغا، 10 ـ ئايدا ئۆرۈككە سېزىك بولسىمۇ، ئىمكانقەدەر شۇ نەرسىنى ياكى ئۇنىڭغا ئورۇنباسار بولالايدىغان يېمەكلىكنى تېپىپ بېرىشكە تىرىشىدۇ. چۈنكى، سېزىك بولغان يېمەكلىك بېرىلمىسە، بالا كەمتۈك تۇغۇلۇپ قالىدۇ، دەيدىغان قاراش بار. گەرچە بۇ خىل قاراشنىڭ ئىلمىي ئاساسىنىڭ بار ـ يوقلۇقىغا بىر نېمە دېيىش تەس بولسىمۇ، لېكىن، كىشىلەر ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئارزۇسىنى ھەر نېمە قىلىپ بولسىمۇ قاندۇرۇش ئۇنى روھىي جەھەتتە خاتىرجەملىككە ئىگە قىلىدۇ. بۇ، ئانا ـ بالىنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىلىق دەپ ھېسابلايدۇ.

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى پەرھىزلەر. بۇ ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ساقلىنىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى كۆرسىتىدۇ.

ئوزۇقلىنىش جەھەتتىكى پەرھىزلەر: تەبىئىتى زىيادە ئىسسىق بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن، تونۇر كاۋىپى، تۇخۇم قاتارلىقلارنى كۆپ ۋە ئارقا ـ ئارقىدىن ئىستېمال قىلماسلىق (بولمىسا، قوقاقلاش (ئىسسىتمىداش)، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ)، تەبىئىتى بەك سوغۇق يېمەكلىكلەر، مەسىلەن، ئالگىرات، قارىئۆرۈك قاتارلىقلارنى، شۇنداقلا ھارارىتى بەك سوغۇق يېمەكلىك ـ ئىچىملىكلەرنى، مەسىلەن، قاردا، دوغاپ قاتارلىقلارنى ئىمكانقەدەر (ئىچمەسلىك) ياكى ناھايىتى ئاز ئىچىش (بولمىسا ئىچى سۈرۈش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر يۈز بېرىشى، ھامىلىنىڭ ھەرىكىتى سۇسلاپ قېلىشى مۇمكىن)، بەك ئاچچىق دەملەنگەن چاي، ئۆتكۈر تەملىك مۇچ قىيامى قاتارلىقلارنى يېمەسلىك (بولمىسا يۆتەل پەيدا قىلىپ، ھامىلىگە تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن) دەپ تەشەببۇس قىلىنىدۇ.

كىيىنىش جەھەتتىكى پەرھىزلەر: كۆينەك، ئىشتانلار بەك تار بولماسلىقى، ئىشتانبېغىنى بەك چىڭ باغلىماسلىق (بولمىسا، ھامىلىنى بېسىمغا ئۇچرىتىپ قويىدۇ)، ھاۋا سوغۇق ۋاقىتلاردا ئىمكانقەدەر سىرتقا چىقماسلىق (بولمىسا سوغۇق ئۆتۈپ كېتىپ، بەزى كېسەللىكلەرگە دۇچار بولىدۇ) تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئەمگەك، ھەرىكەت جەھەتتىكى پەرھىزلەر: ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئېغىر ئىشلارنى قىلىش، شۇنداقلا ئۇزاق ۋاقىت مۈكچىيىپ ئىش قىلىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ (بولمىسا ھامىلە چۈشۈپ كېتىش، تۇنجۇقۇپ قېلىش يۈز بېرىشى مۇمكىن)، ئېرىقتىن ئاتلىماسلىق، ئات ـ ئۇلاغلارغا مىنمەسلىك تەلەپ قىلىنىدۇ (بولمىسا كۈتۈلمىگەن خەتەرلەر يۈز بېرىشى مۇمكىن).

باشقا پەرھىزلەر: ھامىلىدار ئاياللارغا بەك ئېچىنىشلىق خەۋەرنى يەتكۈزۈشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. يەتكۈزۈش زۆرۈر بولسا، تۇيۇقسىز يەتكۈزمەي سىلىق ـ سىپايە، ئەگىتمە گەپلەر بىلەن ئاستا ـ ئاستا يەتكۈزۈش، ئۇخلاۋاتقاندا قاتتىق چاقىرىپ ياكى تۇيۇقسىز تۈرتۈپ ئويغاتماسلىق تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇلاردىن ئۆزگە يەنە «ھامىلىدار ئاياللار تۆگىگە قاراپ سالسا تۇغۇتى ئارقىغا سۈرۈلۈپ كېتىدۇ» (چۈنكى تۆگە 12 ئاي

قورساق كۆتۈرۈپ ئاندىن بوتىلاقلايدۇ)، «توشقانغا قاراپ سالسا، بالا پۇچۇق تۇغۇلۇپ
قالىدۇ» (چۈنكى، توشقاننىڭ كالپۇكى پۇچۇق) دەيدىغان پەرھىزلەرمۇ بار. بۇنىڭدا
ئېھتىمال ھامىلىدار ئاياللارنىڭ شۇ خىل ھايۋانلاردىن قورقۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش
كۆزدە تۇتۇلغان بولۇشى مۇمكىن.

(2) تۇغۇت مەزگىلىدىكى كۈتۈش، تولغاق ئاغرىقىنى يوشۇرۇش: تولغاق تۇتقاندا،
بۇ ئىش پەقەت شۇ ئائىلىدىكى چوڭلار ۋە شۇ ئايالنىڭ ھەمشىرىلىرىگە ئۇقتۇرۇلىدۇ.
قالغان ئادەملەردىن سىر تۇتۇلىدۇ. چۈنكى، يات ئادەملەر بىلىپ قالسا، تۇغۇت قىيىن-
لىشىپ كېتىدۇ دەيدىغان قاراش بار. بۇ، دەرھال ئاڭلىماققا خۇراپىي گەپتەك بىلىن-
سىمۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس، چۈنكى تولغاق يەۋاتقان ئايال يات كىشىلەرنى كۆر-
سە، ئۇنىڭدا ئۇيۇلۇش، ئىزا تارتىش، جىددىيلىشىش كەيپىياتى پەيدا بولۇشى تۇرغانلا
گەپ. ئەگەر بۇنداق تۇيغۇ بەك كۈچلۈك بولسا، نېرۋىنىڭ جىددىيلىشىشىگە ئەگىشىپ
بالىياتقۇ ۋە تۇغۇت يولىدىكى پەي ـ مۇسكۇللار قىسقىرىپ تارتىشۋېلىش ئۇيغۇر ئىل-
مىي (كەسپىي) تېبابەتتە تەشەننۇج، غەرب تېبابىتىدە ئىسپازمىلىنىش دېيىلىدىغان
ئەھۋال يۈز بېرىشى، تۇغۇت قىيىن بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا، تولغاق مەزگىلىدە ئۆيگە
يات ئادەملەر كىرىپ قالسا، ھامىلىدار ئايالغا بىلىندۇرمەسلىككە تىرىشىدۇ. باشقىلار
ئۇ كىشىنى بىر ئاماللار بىلەن تېزرەك يولغا سېلىپ قويىدۇ. قىزنىڭ ئاتىسى، قېيىن-
ئاتىسى ۋە ئەر تۇغقانلىرى ئۇنى ئۇيالدۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن ئۆزىنى چەتكە ئالىدۇ.

ئۆز ئانىسىنىڭ ئۆيىدە يەڭگىش: ھامىلىدار ئايالنىڭ ئۆز ئانىسى ھايات بولسىلا،
ھامىلىدار ئايال تۇغۇتىغا ئاز قالغاندا ئانىسى تەرىپىدىن ئېلىپ كېتىلىدۇ ۋە شۇ يەردە
يەڭگىيدۇ. بۇنىڭدا ھامىلىدار ئايالنىڭ قېيىنئانىسى، ئېرىنىڭ ھەمشىرىلىرى قاتار-
لىقلاردىن ئىزا تارتىپ جىددىيلىشىش نەتىجىسىدە تۇغۇتىنىڭ قىيىن بولۇپ قېلىشى-
دىن، شۇنداقلا تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن، ئاستىنى قۇرۇقداش، لاتا ئالماشتۇرۇش، تە-
رەتكە قاچا تۇتۇش قاتارلىق ئىشلارنى قېيىنئانىسى ياكى ئېگىچە ـ سىڭىللىرى قىلسا
ئۇلاردىن ئۇيۇلۇپ خىجالەتچىلىكتە قېلىشتىن ساقلىنىش مەقسەت قىلىنىدۇ. مۇبادا
ئانىسى ھايات بولمىغانلىقى، ياكى ئارىلىق يىراق بولغانلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن
ئېرى بىلەن تۇتقان ئۆيىدە يەڭگىشكە توغرا كەلسە، ئۆزى بىلەن ئېپى كېلىشىدىغان،
ئۆزئارا قورۇنمايدىغان، تەجرىبىلىك ئاياللارنى تۇغۇت ئانىسى بولۇشقا تەكلىپ قىلىدۇ.

ئىشىكئانىسى ۋە بوۋاقنى ئېغىزلاندۇرۇش: بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن، تۇغۇت ئۈس-
تىدە بولمىغان كىشىلەردىن شۇ ئۆيگە بىرىنچى بولۇپ كىرگەن ئايال كىشى ئىشىكئا-
نىسى ھېسابلىنىدۇ ۋە بوۋاقنىڭ خۇي ـ مىجەزى ئىشىكئانىسىغا تارتىدۇ دەپ قارىلى-
دۇ. ئەگەر جېدەلخور، ئاچ كۆز، بېخىل، ۋاپاسىز ئادەملەر ئىشىكئانىسى بولۇپ قالسا،
بالىمۇ شۇنىڭغا تارتىپ ئۇسال ئادەم بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارىلىدىغانلىقتىن، بۇنداق ئا-
ياللارنىڭ ئىشىكئانىسى بولۇپ قېلىشىدىن ھەزەر ئەيلىنىدۇ ۋە بوۋاق تۇغۇلۇپ بىر
نەچچە سائەت ئىچىدە شۇ جەمەت ئىچىدىكى خۇشخۇي، ئەدەپلىك، سېخىي، ئىشچان ئا-

www.uyghurkitap.com

يالدىن بىرسى (يەنى مومىسى، ئانىسى، قېيىنئانىسى، ئېگىچە ـ سىڭىللىرى، ھامما-
لىرىدىن شۇ سۈپەتكە ئەڭ لايىق، دەپ قارالغان بىرەرسى) ئىشكئانىسى قىلىنىدۇ.

ئىشكئانىسى بولۇشقا تەكلىپ قىلىنغۇچى بۇنىڭدىن سۆيۈنىدۇ ۋە خۇشاللىق
بىلەن قوبۇل قىلىدۇ. ئەگەر تۇغۇتلۇق ئايال ئۆزى ھەر تەرەپتىن پەزىلەتلىك، ياخشى
ئايال بولسا، ئائىلىدىكى چوڭلار باشقا ئىشكئانىسى تاپماي، ئۇنىڭ ئۆزىنى
ئىشكئانىسى بولۇشقا تەۋسىيە قىلىدۇ. ئىشكئانىسى ئازغىنە بادام مېغىزى ياكى
ياڭاق مېغىزىنى، كىچىككىنە نان بىلەن قوشۇپ چايناپ، بالىنىڭ ئېغىزىغا يالىتىپ
قويىدۇ. بۇ «ئېغىزلاندۇرۇش» دېيىلىدۇ. مۇشۇنداق ئۇسۇل ۋە مۇشۇنداق نەرسىلەر
بىلەن ئېغىزلاندۇرۇلغان بالا مىجەزى ياخشى، گېپى تاتلىق، ئىشچان ئادەم بولىدۇ، دەپ
قارىلىدۇ.

بوۋاقنى ئېغىزلاندۇرۇپ بولۇپلا ئىككى دانە بۇغداي دېنى ئازراق ناننىڭ شىرىسى-
گە مىلىنىپ، بوۋاقنىڭ بۇرۇن پەرىسىنىڭ ئىككى يېنىغا بىردىن چاپلاپ قويۇلىدۇ ۋە
بىر نەچچە سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى مۇشۇنداق قىلغاندا بوۋاق كېيىش بۇ-
رۇن بولۇپ قالمايدۇ، ئەكسىچە ناچا بۇرۇن چىرايلىق ئادەم بولىدۇ، دەپ ئىزاھلىنىدۇ
ۋە بۇنىڭغا بەك ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

كېچىسى چىراغ ياندۇرۇش ۋە ھەمراھ بولۇش: بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن، قىرىقى
توشقۇچە، ھېچ بولمىسا ئاي توشقۇچە بولغان ئارىلىقتا، تۇغۇتلۇق ئايال ياتقان ئۆيگە
ھەر كېچىسى چىراغ ياندۇرۇپ قويۇلىدۇ. چۈنكى، تۇغۇتلۇق ئايال بەك زەئىپلىشىپ
كېتىدىغانلىقتىن كېچىسى قاراڭغۇدا ئۇخلىسا، قارا بېسىپ قېلىش، يامان چۈش
كۆرۈپ قورقۇپ كېتىش، ئال دارىپ كېتىش (جىن چاپلىشىۋېلىپ كېسەل بولۇش)
قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. چىراغ ياندۇرۇپ قويۇلسا، بۇ ئەھۋاللاردىن ساقلانغىلى
بولىدۇ دەپ قارىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ ئانىسى، قېيىنئانىسى،
ھەمشىرىلىرى، يەڭگىلىرى قاتارلىقلار نۆۋەتلىشىپ ئۇخلىماي ھەمراھ بولىدۇ ۋە ئانا ـ
بالىنى كۈتىدۇ.

ئانىنى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە تېرىگە ئېلىش: تۇغۇتتىن كېيىنكى بىر نەچچە كۈندە،
تۇغۇتلۇق ئايالغا تۇرۇپ، سەۋزە، چامغۇر، پالەك قاتارلىقلارنىڭ بىر ـ ئىككىسى سۇغا
سېلىپ ئېتىلگەن سۈيۇقئاش، شوۋگۈرۈچ، ئۈگرە ئاش، بۇلارغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈت،
نان بېرىلىدۇ. كاۋاپ، شورپا، قىيمىلىق تاماق بېرىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. چۈنكى،
بۇلار قىزىتما ۋە قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە تاماقنى ئاز ـ ئاز بې-
رىش، قېتىم سانى كۆپرەك بولۇش، تۇزى كەمرەك بولۇش تەكىتلىنىدۇ.

تۇغۇتتىن بەش ـ ئالتە كۈن ئۆتۈپ چوڭ ـ كىچىك تەرەت راۋانلاشقاندىن كېيىن،
يۇقىرىقى تاماقلارغا قوشۇپ، ئاز ـ ئازدىن چۈجە شورپىسى، باچكا شورپىسى، ئون
كۈنلەردىن كېيىن توخۇ شورپىسى، قوينىڭ كاللا ـ پاچاق شورپىسى بېرىلىدۇ. شۇنىڭ
بىلەن بىللە، تۇرۇپ، سەۋزە، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلار، ئالما، ئۈجمە قاتارلىق تەبىئ-

تى بەك سوغۇق بولمىغان، يەل پەيدا قىلمايدىغان مېۋىلەر بېرىلىدۇ. 25 كۈنلۈك
ئەتراپىدا بولغاندا تېرىگە ئېلىنىدۇ. بۇنىڭدا ياش ۋە سېمىز ئېرىك قوي ياكى قىرقىل-
مىغان ئوغلاقنىڭ تېرىسى ناھايىتى تېز سويۇلىدۇ. تېرىنىڭ چەم يۈزىگە ئىسسىقلىق
دورا تالقانلىرى (سوقۇپ تالقان ھالىتىگە كەلگەن ئىسسىقلىق دورىسى) سېپىلىدۇ.
ئاندىن ئايالنى ئىسسىق ئۆيدە يالىڭاچ قىلىپ، تېرىنىڭ قۇيرۇق قىسمى دۈمبىسىگە
(ئېغىزمانغا) كەلتۈرۈلۈپ، قوينىڭ بويۇن تېرىسى ئارقا تەرەپتىن چاتراق ئالدىغا ئۆت-
كۈزۈپ ئەۋرەت ئەزاسىغا يۆگەپ ياتقۇزۇلىدۇ. بىر ـ ئىككى سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇ-
زۇپ، تېرە سوۋۇپ بولغاندا ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە ئايالنىڭ بەدىنى سۈرتۈپ قويۇلىدۇ. تې-
رىگە ئېلىش ئايالنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە بەك ياخشى رول
ئوينايدۇ. ئەمما، ئارىلاپ ئىسسىتمىداپ تۇرغان ياكى خۇن توختىمىغان بولسا تېرىگە
ئېلىشقا بولمايدۇ، دەپ قارىلىدۇ. چۈنكى، بۇنداق ئەھۋالدا تېرىگە ئېلىنسا، كېسەللىك
ئەھۋالىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

تۇغۇتلۇق ئايالغا شۇنىڭدىن ئېتىبارەن شورپا قاتارلىق قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى بې-
رىشكە بولىدۇ. قىرىقى توشقۇچە ياخشى ئارام ئالدۇرۇلىدۇ. شۇنداقلا بۇ مۇددەت ئىچىدە
جىنسىي تۇرمۇشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

2) بوۋاقلارنى بېقىش ـ كۈتۈش: يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار زاكىلاپ ئىسسىق
بېقىلىدۇ. بەزى بوۋاقلار قورسىقى توق، ئاستى قۇرۇق، ئۈيقۇ باسقان ھالەتتىمۇ راھەت
ئۇخلىيالمايدۇ. بەزىدە قىقىراپ يىغلىسا، بەزىدە قىمشىپ زىغىرىنىپ بىئارام بولىدۇ.
بۇنداق ئەھۋالنىڭ كېلىپ چىقىشىدا ھەر خىل سەۋەبلەر بولىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە
بۇنداق سەۋەبلەرنى ئېنىقلاپ ۋە ئۇلارنى مۇۋاپىق چارىلەر بىلەن ھەل قىلىپ،
بوۋاقلارغا ئاراملىق ۋە راھەت بېغىشلىغىلى بولىدىغان نۇرغۇن ياخشى تەجرىبىلەر
بارلىققا كەلگەن.

تولا يىغلاش ۋە چۈچۈكىنى ئېلىش: بەزى بوۋاقلار سەۋەبسىزلا تولا يىغلايدۇ، مۆگ-
دەيدۇ ـ يۇ، ئۇخلىيالمايدۇ ياكى ئەمدىلا ئۇخلىغاندىن كېيىن تۇيۇقسىز قىقىراپ يىغلاپ
كېتىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە بۇ خىل ئەھۋال «چۈچۈكى بار ئىكەن» دېيىلىدۇ. لېكىن،
«چۈچۈك» دېگەننىڭ نېمىلىكىنى ھېچكىم ئېنىق چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. پەرىز-
مىزچە، بۇ ئېھتىمال چۈچۈتۈلمىگەن سۈ يېغى ئاچچىق بولىدىغانلىقى، تولۇق چۈچۈ-
تۈلمىگەن ياغدا ئېتىلگەن تاماقنىڭ تەمى مەززىلىك بولمايدىغانلىقىدەك ئەھۋالغا نىس-
بەت بېرىپ ئېيتىلغان «بوۋاقنىڭ مىجەزى ‹مىزاجى› ياخشى تەڭشەلمىگەن» دېگەن مە-
نىدىكى سۆز بولسا كېرەك. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە بۇ بوۋاقنىڭ تېنىدە
بەلغەم ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ، ياكى بەلغەم ئارىلاشقان سەپرانىڭ ئېشىپ كەتكەنلى-
كىدىن بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. بۇلار ھەزىمگە توسقۇنلۇق قىلىپ مەيدىنى بۇزىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە بۇنداق سەۋەبسىز تولا يىغلايدىغان بالىلارغا قارىتا تىرەنجۇۋىل
ئارقىلىق «چۈچۈكىنى ئېلىش» ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. تىرەنجۇۋىل دىيارىمىزدا كۆپ

www.uyghurkitap.com

ئۆسۈدىغان يانتاق ئۆسۈملۈكىدىن چىقىدۇ. ئۇ سۈس سارغۇچ ئاق رەڭلىك ياكى توپا رەڭ دانچىسىمان ماددا بولۇپ، تەمى تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل، بەلغەم بوشىتىش، سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. دىيارىمىزدىن چىقىدىغان بولغاچقا ھەممە يۇرتتا تېپىلىدۇ ۋە ئەرزان. ئىككى ـ ئۈچ چىمدىم تىرەنجىۋىلنى پىيالىگە سېلىپ، ئۈچ ـ تۆت قوشۇق قايناق سۇ قۇيۇپ، قوچۇپ بېرىلسە ئاسانلا ئېرىيدۇ. بۇنىڭ سۈزۈك قىسمىنى ئايرىۋېلىپ، بوۋاقلارغا قوشۇق بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى سۈت بىلەن قوشۇپ ئېمىتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا بىر كۈندە بىر قانچە قېتىم ۋە ئۇدا بىر نەچچە كۈن تىرەنجىۋىل بېرىلسە، بوۋاقلارنىڭ ئورۇنسىز يىغلىشى ئوڭشىلىپ، تاتلىق ئۇخلايدىغان بولىدۇ. بۇ ئىش «چۈچۈكىنى ئېلىش» دېيىلىدۇ. بۇ تەكرار سىناقتىن ئۆتكەن ۋە خەلق ئىچىدە كەڭ ئومۇملاشقان ئۇسۇلدۇر.

كۆپ تەرلەش ۋە مۇۋاپىق زاكىلاش: بەزى ياش ئانىلار ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسى بىلەن ھېسابلاشماي، ئۆي ناھايىتى ئىسسىق بولسىمۇ، بالىنى نەچچە قات يۆگەپ قېلىن زاكىلايدۇ. نەتىجىدە بالا كۆپ تەرلەپ قىزىشىپ قالىدۇ. تەرلىگەنسېرى بەك ئۇسسايدۇ ۋە ئۇخلىيالماي يىغلايدۇ. ئانىلار ئۇنى بەزلەش ئۈچۈن يەنە ئېمىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەنگە كىرگەن سۇيۇقلۇق كۆپ، تەرلەش كۆپ، بىئاراملىق كۆپ بولىدۇ. شۇڭا، بوۋاقلار يىغلىغان ھامان قورسىقى ئېچىپتۇ دەپ چۈشىنىۋالماسلىق، ئارقا ـ ئارقىدىن ئېمىتىۋەرمەسلىك بەلكى ئۆي تېمپېراتۇرىسىنى نەزەردە تۇتقان ھالدا بوۋاق تولۇپ قالمىغۇدەك زاكىلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

پىشىلىپ قېلىش ۋە يۇيۇندۇرۇش: بوۋاقلارنىڭ ھەر كۈنى بەدىنىگە قوبۇل قىلغان سۇ نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ. شۇڭا، كۆپرەك تەرلەيدۇ. بولۇپمۇ ياز پەسلىدە ياكى بەك ئىسسىق ئۆيلەردە باققاندا شۇنداق بولىدۇ. تولا تەرلەش نەتىجىسىدە ئۇلارنىڭ گال ـ بويۇن، قولتۇق، چات ئارىسى قاتارلىق قاتلىشىپ تۇرىدىغان، ھاۋا بىلەن ئۈچرىشالمايدىغان جايلىرى قىزىرىپ قالىدۇ. بەزىدە يېنىك دەرىجىدە شەلۋەرەپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاۋام تېبابىتىدە «پىشىلىپ قېلىش» دېيىلىدۇ ۋە بالىنى سالقىنراق (بەك قېلىن زاكىلىماي) بېقىش، يۇيۇندۇرۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

ئېسىكىنىپ قېلىش ۋە قايتۇرۇش: ئىسسىتمىداپ قالمىغان ياكى باشقا كېسەل بولمىغان تۇرۇقلۇق بەزى بوۋاقلارنىڭ بەدىنىگە، بولۇپمۇ گېلى، ئېڭەك، قۇلاق ئەتراپى، قولتۇق ئەتراپى، ساغرا ئەتراپى قاتارلىق جايلىرىغا چامغۇر ئۇرۇقىدەك چوڭلۇقتىكى قىزىل ياكى سۇس قىزىل رەڭلىك مۇدۇرچاقلار چىقىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن زەرداپ ياكى يىرىڭ چىقمايدۇ. بۇنداق مۇدۇرچاقلار چىقىپ قېلىش ئەھۋالى ئاۋام تېبابىتىدە «ئېسىكىنىپ قېلىش» دېيىلىدۇ. بۇ نەرسىمۇ بالىنىڭ بەدىنىنى قىچىشتۇرۇپ بىئارام قىلىدۇ. بۇ زاكا ئىچىنىڭ نەملىكى ۋە ھاراريتى يۇقىرى بولۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

بۇنىڭغا قارىتا يەنىلا يۇقىرىدا دېيىلگەندەك، بالىنى بەك قېلىن زاكىلىماي سالقىنراق بېقىش، يۇيۇپ بېرىش ۋە بەدىنىنى ھاۋالاندۇرۇش ئۇسۇللىرى قوللىنىلسا تۈزىلىپ كېتىدۇ. بۇ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ ئىككى - ئۈچ كۈن ئىچىدە ياخشىلانمىسا، يېلى تېشىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا تەرەنجىۋىل سۈيى بېرىلسە ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

ئېچىشىش ۋە ياغلاش: بەزى بوۋاقلارنىڭ بىئارام بولۇپ تولا يىغلىشى بەدىنىنىڭ ئېچىشىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. بوۋاقلار تەرىتىنى كونترول قىلالمايدىغان ۋە تولا تەرلەيدىغان بولغاچقا، ئۇلارنى پاكىزلاش ئۈچۈن تولا يۇيۇلىدۇ ياكى لۆڭگە، قەغەز، لاتا قاتارلىقلار بىلەن تولا سۈرتۈلىدۇ. بوۋاقلارنىڭ تېنىدە ياغ ئاز، تېرىسى يۇمران بولغاچقا، تولا يۇيۇش، سۈرتۈش داۋامىدا، ئۇلارنىڭ تېرىسى تېخىمۇ ياغسىزلىنىپ يىرىكلىشىپ كېتىدۇ. ئاندىن سۈيدۈك ۋە تەر بىلەن نەملەشكەندە تېرىسى ئېچىشىپ بىئارام بولىدۇ ۋە يىغلايدۇ. شۇڭا، بوۋاقلارنىڭ تېرىسىنى قوينىڭ قۇيرۇق يېغى ئارقىلىق پات - پات مايلاپ قويۇش ئۇلارنى بىئاراملىقتىن قۇتۇلدۇرۇپ، راھەتكە چىقىرىدىغان ياخشى چارىدۇر.

مەيدە كۆپۈش ۋە كېكىرىك ياندۇرۇش: بەزىدە بوۋاقلارنىڭ بىئارام بولۇپ يىغلىشى مەيدىسى كۆپۈپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. مەيدە (ئاشقازان) نىڭ كۆپۈشى مەيدىگە يەل پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. مەيدىدىكى يەل بىرى، سۈت ياكى باشقا يېمەكلىكنىڭ ياخشى ھەزىم بولمىغانلىقىدىن؛ يەنە بىرى بوۋاقنىڭ سۈت ئېمىشى داۋامىدا، بولۇپمۇ ئېمىزگىگە قاچىلانغان سۈتنى ئېمىش داۋامىدا ھاۋا شورىۋالغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بالىنى ئۆرە قىلىپ ياكى سەل ئالدىغا ئېگىشتۈرۈپ كۆتۈرۈپ بىردەم ئوينىتىلسا ئېغىزمىنى يېنىك سىلاپ بېرىلسە، بوۋاقنىڭ مەيدىسىدىكى يەل يۇقىرىغا ئۆرلەپ، بىر نەچچە قېتىم كېكىرىك ياندۇرىدۇ - دە، بالا ئارامىغا چۈشىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى بالىنى بىراقلا بەك تويغۇچە ئېمىتمەسلىك ياكى بۇلماق قاتارلىقلارنى بەك تويغۇچە يېگۈزمەسلىك؛ بالىنىڭ قورسىقىنى تويغۇزغاندىن كېيىن دەرھال ياتقۇزۇپ قويماي، بىرىم سائەت ئەتراپىدا ئوينىتىپ، ئۇزۇقلۇق بىر ئاز ھەزىم بولغاندىن كېيىن ئۇخلىتىش؛ قۇرۇق ئېمىزگە ئارقىلىق ھاۋا شورىۋېلىشتىن ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

قۇسۇش ۋە توختىتىش: بەزى بوۋاقلار ۋە بالىلار تولا قوسىدۇ: بۇنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ھەل قىلىش چارىلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ: ئەمدىلا ئەمگەن سۈت ياكى يېگەن بۇلماق قاتارلىقلارنى قۇسۇۋەتسە، بۇ كۆپىنچە ھاللاردا كېسەللىكتىن ئەمەس، بەلكى سۈت ياكى بۇلماق ئارتۇق كېتىپ، زىيادە تويۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ ۋە سۈت، بۇلماقلارنىڭ ھەر قېتىملىق مىقدارىنى ئازايتىپ پات - پات ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، تولا قۇسۇش ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ، دەپ تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

نان - سۇ تۇرۇپ قېلىش ۋە ئۇنى ياندۇرۇش: بۇنداق ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە بالىنى

www.uyghurkitap.com

دەرھال ئۆرە قىلىپ گەجگىسىگە ئوتتۇراھال كۈچ (بوۋاقلار كۆتۈرەلىگۈدەك) بىلەن مۇشتىنىڭ يان تەرىپى ئارقىلىق بىر نەچچە قېتىم ئۇرۇپ ياكى شاپىلاقلاپ بېرىلسە، تۇرۇپ قالغان نەرسە ئۆپكىدىن يانغان ھاۋانىڭ بېسىمى بىلەن يېنىپ چىقىدۇ ياكى پەسكە ئۆتۈپ كېتىدۇ.

قاتتىق نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىش ۋە بىر تەرەپ قىلىش: ئەگەر بوۋاقلار ۋە بالىلار بېلىق قىلتىرىقى، سۆڭەك، چىچىق ياغاچ، ئۆرۈك، شاپتۇل ئۇكچىسى، مېتال پۇل قاتارلىقلارنى ئويناۋېتىپ يەۋالسا، گېلىغا تۇرۇپ قېلىش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بۇرۇنقى چاغلاردا بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا يۇقىرىدا دېيىلگەن ئۇسۇل بويىچە گەجگىسىگە ئۇرۇش، شاپىلاقلاش ئۇسۇلى قوللىنىلغان. ئۇنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا ئاچچىقسۇ ياكى سىركە (ئۈزۈم سۈيىدىن ئېچىتىلغان) ئاز - ئازدىن ئىچۈرۈلگەن. بۇ ئىككى خىل ئۇسۇلنىڭ بەزىدە ئۈنۈمى بولاتتى.

تېلىقىپ قېلىش ۋە ئۇنى بىر تەرەپ قىلىش: بەزى بوۋاقلار ۋە بالىلار ئاسانلا تېلىقىپ قالىدۇ. يەنى بىر نەچچە ئېغىز يىغلاپلا ئاۋازى يوقاپ كېتىدۇ، ئاغزى ئېچىلىپ، كۆز قارىچۇقلىرى تارتىشىپ قالىدۇ، نەپەس ئالالمايدۇ ۋە چىقىرالمايدۇ. بىرەر مىنۇتتىن كېيىن «خارت - خارت» قىلغان قاتتىق ئاۋاز چىقىرىپ نەپەس ئالىدۇ ۋە قاتتىق يىغلاپ كېتىدۇ. شۇنداقلا بۇ خىل يىغا ناھايىتى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. ئۇنى ھېچ قانداق قىلىپ يىغىدىن توختاتقىلى بولمايدۇ. ئۆزى يىغلاپ ھېرىپ ھالى قالمىغاندا يىغلاش پەسىيىپ مىشىلداشقا، ئاندىن ئۇلۇغ - كىچىك تىنىشقا ئۆزگىرىپ توختايدۇ. بۇ ئەھۋال ئاۋام تېبابىتىدە «تېلىقىپ قېلىش» دېيىلىدۇ. بۇ بىر خەتەرلىك روھىي ھالەت بولۇپ، دەرھال بىر تەرەپ قىلىنمىسا، بەزىدە نەپەس ئالالماي تۇنجۇقۇپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە تېلىقىپ قالغان بالىنى قۇتقۇزۇشتا قولىنىڭ باش بارمىقى ئۇچى بىلەن بالىنىڭ ئۇستۇن كالپۇكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئويمانچىسىنى چوقۇپ كۈچەپ بېسىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قولىنى بوشاتماي بىر ئاز باسقاندا بالىنىڭ نەپىسى راۋانلىشىپ يىغلاش ئەسلىگە كېلىدۇ.

ھېق تۇتۇش ۋە توختىتىش: بوۋاقلار ۋە بالىلاردا بەزىدە گېلىدىن «ھېق - ھېق» قىلغان ئاۋاز چىقىپ توختىمايدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە بۇ «ھېق تۇتۇش» دېيىلىدۇ. ھېق تۇتۇش ئومۇمەن بىرى، تۇيۇقسىز تۇنجۇپ قېلىش، بولۇپمۇ قورساق قىسمىغا سوغۇق ئۆتۈشتىن؛ يەنە بىرى، ئاشقازىنى ئاجىز، ھەزىم ناچار، يېگۈزۈلگەن تاماق بەك كۆپ بولۇپ قالغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە توڭۇپ قالغان سەۋەبلىك ھېق تۇتۇپ قالغان بالىنى دەرھال كۆرپىگە يۆگەش ياكى قېلىنراق كىيىندۈرۈش، ئاندىن يىننە دەملەپ ئىچۈرۈش ياكى ئېغىزى كۆيمىگىدەك دەرىجىدىكى قايناق سۇنى ئىچۈرۈش ياكى سۇس تەڭشەلگەن تۇز سۈيىنى ئىچۈرۈش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. مۇشۇنداق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، بىردەمدىلا تۈزىلىپ كېتىدۇ.

بوۋاقلاردا بىئاراملىق پەيدا قىلىپ، ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ناچار تەسىر كۆرسىتىدىغان يۇقىرىدىكى تۈرلۈك ئەھۋاللار ئومۇمەن ئىچكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. بۇلاردىن ئۆزگە يەنە بەزى تاشقى ئامىللارمۇ بوۋاقلارنىڭ سالامەتلىكىگە ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە، ئەگەر بوۋاقلار يۇقىرىدا بايان قىلىنغان كونكرېت سەۋەبلەر بولمىسىمۇ، يەنىلا خاتىرجەم ئۇخلىيالمىسا، تۆۋەندىكى تاشقى سەۋەبلەرنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

تىرناق يېرىلىش، چاچ ـ قىللار سانجىلىش، زاكا بېغى مۇۋاپىق تېڭىلماسلىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بوۋاقلارنى بىئارام قىلىپ خاتىرجەم ئۇخلاتمايدۇ. كىيىم، كۆرپە ئىچىگە نان ئۇۋاقلىرى، ياغاچنىڭ ناھايىتى ئۇششاق چېچىقلىرى، كىچىك ئويۇنچۇق قاتارلىق نەرسىلەر كىرىپ كەتكەن ياكى پىت ـ بۈرگە قاتارلىق پارازىتلار يامىشۋالغان ئەھۋاللارمۇ بوۋاقلارغا بىئاراملىق كەلتۈرىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە بوۋاقلار ۋە بالىلارنى بېقىش ـ كۈتۈشتە، ئۇلارنىڭ تىرناقلىرىنى پات ـ پات ئېلىپ تۇرۇش، كىيىملىرىنى يۇيۇپ، ئالماشتۇرۇش، كىيىم ـ كۆرپىلىرىنى سىنچىلاپ تەكشۈرۈش، غەيرىي نەرسىلەردىن خالىي قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بۇمۇ ئوخشاشلا ئۇلارنىڭ راھەت مۇھىت ئىچىدە ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىلىق، دەپ ھېسابلىنىدۇ.

بوۋاقلار ۋە بالىلارنى بىئارام قىلىدىغان، سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدىغان سەۋەب ۋە ئامىللار ئەلۋەتتە يۇقىرىقىلار بىلەن چەكلەنمەيدۇ. ھەر خىل قىززىتمىلىق كېسەللىكلەر، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ۋە ئىچكى مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان مۇرەككەپ كېسەللىكلەرمۇ ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان ۋە تەھدىت پەيدا قىلىدۇ. لېكىن، بۇ يەردە بوۋاقلارنى ئائىلىدە بېقىش ـ كۈتۈش داۋامىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان شۇنداقلا ئاۋام تېبابىتى ھەل قىلالايدىغان (يەنى بوۋاقلار ۋە بالىلار تەربىيەسىدە ئاتا ـ ئانىلار ئۆزلىرى بايقاپ، ئۆزلىرى ھەل قىلالايدىغان) دائىرىدىكى تۈرلۈك بىئاراملىق پەيدا قىلغۇچى، ساغلاملىققا زىيانلىق تەسىر كۆرسەتكۈچى ئامىللار ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى، ھەل قىلىش چارە ئۇسۇللىرى توغرىسىدا مۇشۇنچىلىك توختىلىمىز.

8. ئۈگۈت ۋە پەرھىزلەر ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش

ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر نۇرغۇن ئۈگۈت ـ پەرھىزلەر شەكىللەنگەن. شۇنداقلا خەلق ئىچىدە كەڭ تارقالغان بولۇپ، بىر ـ بىرىگە ئۈگۈت تەۋسىيە قىلىنىدىغان، پەرھىز بۇيرۇيدىغان ياكى مەلۇم ئەھۋاللاردا ئۆزلۈكىدىن ئۈگۈتكە ئەمەل قىلىپ، پەرھىز تۇتىدىغان نۇرغۇن ئادەتلەر ئومۇملاشقان.

1) **ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر ئۈگۈتلەر:** ئۈگۈت — نەسىھەت، تەۋسىيە، ياخشىلىققا ئۈندەش دېگەن مەنىدىكى سۆز بولۇپ، ئاۋام تېبابىتىدىكى ساغلاملىققا دائىر ئۈ-

گۈتلەرنىڭ بەزىلىرى «مۇنداق، مۇنداق قىلغۇلۇق» بەزىلىرى «مۇنداق، مۇنداق قىلماق بار» دېگەندەك شەكىللەردە كېلىدۇ. بۇنداق ئىبارىلەر سۆز مەنىسى جەھەتتىن «.... قىلىش كېرەك»، «.... ئېتىش لازىم» دېگەندەك مەنىلەرنى ئۇقتۇرسىمۇ، لېكىن تۇس مەنىسى جەھەتتىن ... كېرەك، ... لازىم» دېگەندەك نوقۇل بۇيرۇق، زورلاش خاراكتېرىدىكى جۈملىلەردىن روشەن پەرقلىق ھالدا «ئاتا - بوۋىلىرىمىز شۇنداق قىلىشقا ئۆگەتكەن، مەنمۇ شۇنداق قىلاي، سىزمۇ شۇنداق قىلىڭ، بۇ ھەممىمىزگە پايدىلىق» دېگەن يوشۇرۇن مەنىلەرنىمۇ ئىپادىلەيدۇ. شۇڭا، بۇنداق ئۆگۈتلەر كىشىلەرگە ئاللىقانداق يېقىملىق ئاڭلىنىدۇ ۋە ئاسانلا قوبۇل قىلىنىپ ئىزچىللىشىدۇ.

ئۆگۈت سۆزلەر ھېسابسىز تۇرمۇش تەجرىبىلىرىدىن يەكۈنلەنگەن ۋە مەزمۇنى ئابستراكت ئىپادىلىنىدىغان بولۇپ، ئۇلار شەكىل جەھەتتىن ماقال - تەمسىللەر، ئىدىيوم سۆزلەرگە ئوخشاش يۈكسەك دەرىجىدە يىغىنچاقلانغان. لېكىن، مەنە جەھەتتىن قىسمەنلىرى ماقاللارغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، كۆپىنچىسى پەرقلىق بولىدۇ. ماقال - تەمسىللەرنى ئاڭلىغان ھامان چۈشەنگىلى بولىدۇ، ئىزاھلاش كەتمەيدۇ. ئۆگۈت سۆزلەر بولسا، نۇتۇقتا قېلىپلاشقان شەكىلدە ئېيتىلسىمۇ، ئارقىدىن ئىزاھلاش زۆرۈر بولىدۇ، يەنى ئۆگۈت ئېيتقۇچى شۇ ئۆگۈتنىڭ مەنىسى ۋە پايدا - زىيىنىنى قىسقىچە شەرھلەيدۇ.

ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر ئۆگۈتلەر بېقىش - پەرۋىش ئۆگۈتلىرى، يېمەك - ئىچمەك ئۆگۈتلىرى ۋە داۋالاش ئۆگۈتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) بېقىش - پەرۋىش ئۆگۈتلىرى: بۇ، بوۋاق ۋە گۆدەك بالىلارنى مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن بېقىپ، ساغلام، بېجىرىم ئۆستۇرۇپ قاتارغا قوشۇشقا ۋە كونا كېسەللەرنى بېقىشقا دائىر ئۆگۈتلەردۇر.

«بوۋاق بىلەن ئانىنى پات - پات يۆتكەپ ياتقۇزغۇلۇق»: بۇ سۆز تۇغۇتلۇق ئايال ۋە يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنى بېقىشقا قارىتىلغان. ئادەتتە بوۋاقلار تۇغۇلۇپ 10 كۈنلۈك ئەتراپىدا بولغاندىن كېيىن، ئويغاق ۋاقىتلىرىدا يورۇقلۇق ۋە ئاۋاز كېلىدىغان تەرەپكە (يەنى ئىشىك، دېرىزە تەرەپكە) قاراپ يېتىشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئەمما، ئۇ تېخى ئۆزى ئۆرۈلەلمەيدىغان بولغانلىقتىن، پەقەت بېشى ۋە كۆز ئالمىسىنىلا بۇراپ ياتىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇزاققىچە داۋاملاشسا، كۆز شەكلى ۋە باش شەكلى شۇ ھالەتتە مۇقىملىشىپ قېلىپ، ئالىغاي كۆز، سوقا باش بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئانا - بالىنىڭ يېتىش يۆنىلىشىنى ھەر ھەپتە ياكى ئون كۈندە بىر قېتىم ئۆزگەرتىپ قويۇش كېرەك، يەنى دەسلەپكى ھەپتىدە، ئۇلارنىڭ بېشى شىمال تەرەپكە قارىتىلغان بولسا، كېيىنكى ھەپتىدە بېشى جەنۇبقا قارىتىلىپ ياتقۇزۇپ قويۇلسا، ئالىغاي بولۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

«بوۋاق بالىغا قاتتىق ياستۇق قويۇپ بەرگۈلۈك»: بوۋاق بالا تۇغۇلۇپ بىرەر ئايلىق بولغۇچە يۇمشاق ياستۇقتا ياتقۇزۇلىدۇ. لېكىن، داۋاملىق يۇمشاق ياستۇق قويۇپ

بېرىلسە، ياستۇقنىڭ ئوتتۇرىسى ئويمان بولۇپ قالىدىغانلىقى ۋە بۇ ئويمانىنىڭ ئىككى چېتى بالىنىڭ بېشىنى قىستاپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، بالىنىڭ بېشى سوقا ياكى ماڭلىيى دوقا بولۇپ قالىدۇ. ئەجدادلىرىمىز بۇنداق ئەھۋالدىن ساقلىنىپ، بالىلارنىڭ باش شەكلىنىڭ تەكشى، چىرايلىق چوڭىيىشى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ بېشى ئاستىغا پىلە قۇرتىنىڭ مايىقى، سۆك ياكى شال قاسرىقى قاچىلانغان كىچىك ياستۇقلارنى قويۇپ بېرىش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ كەلگەن، شۇنداقلا ئۇنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

«بوۋاقلارنى بۆشۈككە بۆلەپ باققۇلۇق»: بوۋاقلارنى ساغلام بېقىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى زاكىلاپ بېقىش ۋە بۆشۈككە بۆلەشتۇر. ئۇنداق قىلماي ئىختىيارىي ياتقۇزۇپ باققاندا، ھەر قانچە مەسئۇلىيەتچان ئاتا ـ ئانىمۇ ئۇلارغا 24 سائەت ئايرىلماي قاراپ تۇرالمايدۇ. شۇنداق ئىكەن، بوۋاق ئاتا ـ ئانىسى سىرتقا چىقىپ كەتكەن ياكى ئۇخلاپ قالغان چاغلاردا تەرەت قىستىغانلىقى ياكى ئاستى ھۆل بولۇپ كەتكەنلىكى، بىر يەرلىرى قىچىشقانلىقى ياكى ئۇيقۇسى تۈگىگەنلىكى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن پۇت ـ قوللىرىنى ئىختىيارسىز ھالدا مىدىرلىتىپ كۆرپىنى ئېچىپ تاشلايدۇ ـ دە، ئاسانلا توڭۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە يېنىك بولسا، زۇكامداپ يۆتىلىپ قالىدۇ ياكى ئىچى سۈرۈپ قالىدۇ، ياكى ھېق تۇتۇپ سۈت ياندۇرىدۇ. ئېغىر بولسا ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتۈپ ئىسسىتمىداپ كېتىدۇ. بۇنداق بېقىلغان بالىلارنىڭ ئۇخلاش ھالىتى تەرتىپسىز بولۇپ، يوتقاننى تولا ئېچىۋېتىپ خاپا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاتا ـ ئانىلار ئۇلارنى توڭۇپ قالمىسۇن دەپ قاتمۇ قات كىيىملەر بىلەن ئۇخلىتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. كىيىملەرنىڭ تارتىشىپ قىستىشى نەتىجىسىدە بالىنىڭ ئۇيقۇسى ئىزچىل ياخشى بولالماي، تولا ئويغىنىپ يىغلاپ قارغىشلىق قىلىدۇ. ئاتا ـ ئانىلار بۇنىڭ سەۋەبىنى بىلەلمەي تىت ـ تىت بولىدۇ، ئۆزلىرىمۇ ياخشى ئارام ئالالمايدۇ.

دېمەك، بوۋاق چېغىدىن تارتىپ ئىختىيارى ياتقۇزۇپ بېقىلغان بالىلارنىڭ يېتىش ھالىتى، ئۇخلاش ـ ئويغىنىش ۋاقىتلىرى، يېمەك ـ ئىچمەك ۋاقىتلىرى تەرتىپسىز بولۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە ئۇلارنىڭ كېسەل بولۇشى، پۇت ـ قوللىرىنىڭ مايماق بولۇپ قېلىش ئېھتىمالى، ئاتا ـ ئانىسىغا سالىدىغان خاپىلىق ـ جاپالىرى كۆپ بولۇپ قالىدۇ.

بۇنداق ناچار ئاقىۋەتلەردىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى بوۋاقلارنى كىچىك ۋاقتىدا زاكىلاپ بېقىش، ئىككى ـ ئۈچ ئايلىق بولغاندىن كېيىن بۆشۈككە بۆلەپ بېقىشتۇر. زاكىلاش ۋە بۆشۈككە بۆلەشتە سىرتنىڭ ۋە ئۆي ئىچىنىڭ تېمپېراتۇرىسىغا ئاساسەن ئۇلارنى توڭۇپمۇ قالمىغۇدەك، تەرلەپمۇ قالمىغۇدەك دەرىجىدە كۆرپىلەرگە يۆگەش، زاكا بېغى ياكى بۆشۈكنىڭ قولتارتقۇ بېغىنى چىڭىتىپ باغلاشتا بوۋاق قول ـ پۇتلىرىنى زاكا سىرتىغا چىقىرىۋالالمىغۇدەك دەرىجىدە بولۇشى لازىم. بەك بوش ياكى بەك چىڭ بولۇپ كېتىش زىيانلىقتۇر.

www.uyghurkitap.com

«بوۋاقلارنى بۆشۈككە بۆلىگەندە، شۇمەك سېلىپ بەرگۈلۈك»: بوۋاق باللار چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى كونترول قىلالمايدىغانلىقى ۋە تەرەت قېتىم سانى كۆپ بولىدىغانلىقى ئۈچۈن دائىم زاكىنى ھۆل قىلىۋېتىدۇ. بوۋاق ھۆلدە قالغان ھامان، بىئارام بولۇپ قېنىپ ئۇخلىيالمايدۇ. شۇڭا، بۆشۈككە بۆلەپ شۇمەك (ياغاچتىن قىرىپ ياسالغان سۈيدۈك ئاققۇزۇش نەيچىسى) سېلىپ بېرىلسە، سۈيدۈك شۇمەك ئارقىلىق بۆشۈك ئاستىدىكى قۇتىغا ئېقىپ كېتىدىغانلىقتىن، بوۋاق قەرەلسىز ئويغانماي، قېنىپ ئۇخلىيالايدۇ.

«كونا كېسەلگە تېرىق كۆرپىسى سېلىپ بەرگۈلۈك»: تېنى ئاجىز، ئۇزۇن ۋاقىت ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغان كىشىلەردە، ساغرا قىسمىنىڭ دائىم بېسىلىپ تۇرۇشى، قان ئايلىنىش ياخشى بولماسلىقى ۋە كۆرپىنىڭ يالىشى نەتىجىسىدە ياتاق يارىسى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئاسان ساقايمايدىغان جاھىل كېسەللىكتۇر. ئەستەر ـ تەگ ئارىسىغا تېرىق ياكى زىغىر ئېلىنغان كۆرپە تىكىپ، كېسەل كىشىنىڭ ساغرىسى ئاستىغا سېلىپ بېرىلسە، تېرىق ياكى زىغىر بەك سىلىق بولغاچقا، ئاسانلا يۇرۇشۇپ، كۆرپە ئاسانلا كېسەل كىشىنىڭ ئۇستىخان شەكلىگە ماسلىشىپ بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە بۆلارنىڭ ھاۋا ئۆتكۈزۈش، زىيادە نەملىكنى تارتىش رولى بولغانلىقتىن، ياتاق يارىسىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(2) يېمەك ـ ئىچمەك ئۆگۈتلىرى: بۇ، يېمەك ـ ئىچمەك ياكى داۋايى غىزالاردىن پايدىلىنىپ، سالامەتلىكنى ئاسراشقا دائىر ئۆگۈتلەردۇر.

«بوۋاقنى ئانا سۈتى بىلەن باققۇلۇق»: بۇ، ئانىنىڭ سالامەتلىكى يار بېرىدىغانلا بولسا، بوۋاقنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش لازىملىقىنى كۆرسىتىدۇ. ھايۋانات سۈتلىرى بىلەن بېقىلسا، ئۇ بەرىبىر ئانا سۈتىگە يەتمەيدىغان بولغاچقا، باللار كېسەلچان، ئەقلىي جەھەتتىن يېتىلىشى يېتەرسىز بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. ھازىرقى زامان مېدىتسىناسى بوۋاقلاردىكى ئىممۇنىتېت كۈچى (كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرۇش كۈچى) نىڭ ئانىدىن كېلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. بۇ ئۆز نۆۋىتىدە ئاۋام تېبابىتىگە خاس بۇ ئۆگۈتنىڭمۇ تامامەن توغرا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

«سۈتكە تويمىغان باللىنى بولماق بىلەن باققۇلۇق»: بۇ، ئانا سۈتى ئاز بولغانلىقتىن سۈتكە تويمايدىغان بوۋاقلار ۋە ئانىسى ئېغىر كېسەل بولۇپ، بالا ئېمىتىشكە بولمايدىغان ياكى مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئانىسىدىن يېتىم قالغان باللارنى بېقىشقا دائىر ئۆگۈت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بولماق قوي يېغى، بۇغداي ئۇنى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئېتىلىدىغان ھالۋىغا ئوخشاش سۇيۇق ئوماچتۇر. ئۇنىڭغا بالىنىڭ ئەھۋالى ۋە شارائىتىغا ئاساسەن، قوي يېغى ئورنىغا سۇ يېغى ياكى ھايۋان سۈتى، مەسكە ياغ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. بۇ، قۇۋۋىتى يۇقىرى ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكتۇر. سۈتكە تويمايدىغان باللار ياكى سۈتتىن مەھرۇم قالغان باللارنى بولماق بىلەن بېقىش ئەجدادلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەن ھەممە

بۇنداق باللارنى بېجىرىم بېقىپ قاتارغا قوشۇشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

«مەيدىسى بۇزۇلۇپ قالغان بالىغا نان چايناپ بەرگۈلۈك»: بەزى بوۋاقلار ئەمدىلا ئەمگەن سۈتنى قۇسۇۋېتىدۇ. ئاندىن يەنە ئېمىتىلىدۇ، يەنە قۇسىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاۋام تېبابىتىدە «مەيدىسى بۇزۇلۇپ قېلىش» دېيىلىدۇ. بۇ، ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق بوۋاقلارغا ئاق ناننى سارغايتىلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق چايناپ يېگۈزۈش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ياڭاق قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك بولغاچقا، ئاشقازاننى قىززىتىپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ. يېنىك دەرىجىدىكى ئىچ سۈرۈشنىمۇ توختىتىدۇ. ئەگەر بوۋاقنىڭ ئۇيقۇسى ياخشى بولمىسا، سارغايتىلغان بادام مېغىزى بىلەن نان چايناپ بېرىلىدۇ. بادام مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغانلىقتىن بالىنىڭ قۇسۇشى توختاش بىلەن بىللە، ئۇيقۇسىمۇ ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر بوۋاقنىڭ چوڭ تەرىتى قاتتىق، تەرەت قىلىشى قىيىن بولسا، سارغايتىلغان ئۆرۈك مېغىزى بىلەن نان چايناپ بېرىلىدۇ. نەتىجىدە قۇسۇشى توختاش بىلەن بىللە، چوڭ تەرىتى يۇمشاپ راۋانلىشىدۇ. مېغىز بىلەن نان چايناپ يېگۈزۈش ئەمچەكتىن ئايرىلغان ئەمما، ئىشتىھاسى ياكى ھەزىم قىلىشى، ئۇيقۇسى ياخشى بولمىغان گۆدەك باللارنى بېقىشتىمۇ كۆپ قوللىنىلىدۇ. ئەجدادلىرىمىز بۇ ئۇسۇلنى تەكىتلەشتە گەرچە نان بىلەن مېغىزنىڭ رولىنى تەكىتلەپ، نان چايناپ بەرگۈچىنىڭ چاينالغان نانغا قوشۇلىدىغان شۆلگىيىنى تىلغا ئالمىغان بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە شۆلگەيمۇ ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. بوۋاقلار ۋە گۆدەكلەرنى بۇ ئۇسۇلدا بېقىش خەلق ئارىسىدا كەڭ تارقالغان بولۇپ، ناھايىتى يۇمشاق چايناپ بېرىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

«زاغرا - ئۇماچ تەننى يارىدۇ»: قوناق تامىقى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، باللارنى ئاق ئاشلىق ۋە تاتلىق - تۈرۈملەر بىلەنلا باقماي، ئۇلارغا قوناق تامىقىمۇ بېرىش كېرەك، شۇنداق قىلغاندا ئۇستىخانلىق، تەمبەل ئادەم بولىدۇ، دېگەنلىكتۇر. ھازىرقى زامان مېدىتسىناسى قوناقنىڭ يىرىك تالالىق يېمەكلىك ئىكەنلىكىنى، يىرىك تالالىق يېمەكلىكلەرنىڭ ھەقىقەتەن شۇنداق رولى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى.

«ھەر يىلى قاپاق ئېشى ئىچمەك بار»: قاپاق، بولۇپمۇ ھۆل قاپاقنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، قىزىتما قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ھۆل قاپاقنى توغراپ ياكى قاپاق لېشىنى قاينىتىپ، قوناق ياكى بۇغداي ئۇمىچى ئېتىپ ئىچىپ بېرىلسە، يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بەرگەندىن سىرت، سۈيدۈك يوللىرىغا تاش چۈشۈشتىن ساقلايدۇ.

«ھەر يىلى قۇشقاچ گۆشى يېمەك بار»: قۇشقاچ گۆشى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، پالەچ، قول - پۇتلار قولۇشۇش، جىگەر كېسەللىكىگە شىپا قىلىدۇ. بۆرەك، جىگەر ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

«ھەر يىلى ئىخراج (سۈرگە دورىسى) ئىچمەك بار»: ئىككى ئۆلۈش سانا، بىر ئۆلۈش بىنەپشە، يېرىم ئۆلۈش بىنەپشە يىلتىزى سوقۇلۇپ تەييارلانغان تالقان دورا «ئىخراج دورىسى» دېيىلىدۇ. ئۇنى ئۇماچ ياكى سۇيۇقئاشلارغا سېپىپ ياكى چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ قېتىق زەردابى ياكى مەسكە ياغ بىلەن يېيىشمۇ بولىدۇ. بۇ دورا قورساقنى مۇۋاپىق دەرىجىدە سۈرۈش ئارقىلىق ئاشقازان ـ ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ، بەدەندىكى بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

يۇقىرىقى ئۈچ تۈرلۈك ئۆگۈت بىر پۈتۈنلۈككە ئىگە بولۇپ، كىشىلەرنى ھۆل، سوغۇق، سۈرگۈچى نەرسىلەرنى پات ـ پات يەپ، ھەزىم ئەزالىرىنى تازىلاپ تۇرۇشقا، قۇرۇق ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنىمۇ پات ـ پات يەپ قۇۋۋەت تولۇقلاپ، بەدەننى تەڭپۇڭلۇقتا ئىگە قىلىشقا ئۈندەيدۇ. ئۇلاردىكى «ھەر يىلى» دېگەن سۆز بىر مەۋھۇم چۈشەنچە بولۇپ، «ھەر يىلى بىر قېتىم» دېگەن مەنىنىلا ئەمەس، بەلكى (بۇ ئۆگۈتنى) يىلمۇ يىل، يەنى ئۆمۈر بويى ئادا قىلىش ساغلاملىقتا ناھايىتى پايدىلىق، دېگەن مەنىنىمۇ ئىپادىلەيدۇ.

(3) داۋالاش ئۆگۈتلىرى. بۇ، دورىلاردىن پايدىلىنىپ، كېسەل داۋالاشقا دائىر ئۆگۈتلەرنى كۆرسىتىدۇ:

«سوغۇقى ئېشىپ قالغان بالىلارنى باچكا قېنى بىلەن ئۇۋۇلىغۇلۇق».
«سوغۇقى ئېشىپ قالغان بالىلارنى بوزۇغا سۈرۈپ ئۇۋۇلىغۇلۇق».
«ئىسسىتمىداپ قالغان بالىلارنى قارا سۆگەت يىلتىزىنى سۈرۈپ ئۇۋۇلىغۇلۇق».
«قەي قىلغانلارغا بېھى شەربىتى ئىچۈرگۈلۈك».
«تەپ بولۇپ قالغانلارنى تال گىجىكىنى سوقۇپ ئۇۋۇلىغۇلۇق».
«ئىچى سۈرۈپ قالغان بالىلارغا كونا گۈلقەنت يېگۈزگۈلۈك».
«مەيدىسى ئېچىشىپ ئاچچىق سۇ يانسا، پىننە گۈلقەنتىنى يېگۈزگۈلۈك».
«سوغۇقتىن باش ئاغرىسا، ناۋات دەملەپ ئىچكۈلۈك».
«ئىچى قېتىپ (قەۋزىيەت بولۇپ) قالسا، سانا دەملەپ ئىچكۈلۈك».
«چىش تۈۋى ئىششىپ ئاغرىسا، (مارجان) شوخلىنى ئېزىپ چاپقۇلۇق».
«ھەرە چېقىۋالسا، تۇز لېيى چېپىپ قويغۇلۇق».
«بالىلار قورقۇپ كەتسە، مەيدىسىگە سوغۇق سۇ پۈركۈگۈلۈك».
«دىماغ پۈتۈپ قالسا، رەيھان (گۈلىنى) پۇراپ بەرگۈلۈك».
«قىزىپ قالغانلارنى سوغۇق ئارىشاڭغا ئالغۇلۇق».
«سۇدا تۇنجۇقۇپ قالغانلارنى قورۇلغان كېپەككە ئالغۇلۇق».
«تىغ يارىسىدىن قان ئېقىپ توختىمىسا، پاختىنىڭ كۈلىنى باسقۇلۇق».

بۇلاردىن ئۆزگە «قارا بېسىپ قالماسلىق ئۈچۈن ياستۇق تېگىگە پىچاق قويۇپ ياتماق بار»، «گېلى ئاغرىپ قالسا، تۇكۇرمەك بار» دېگەندەك ھەرىكەت ئۆگۈتلىرىمۇ ئۇچرايدۇ.

بۇ خىلدىكى ئۇگۇتلەر ناھايىتى كۆپ، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ھەر بىر جۈملىسى بىر كېسەللىككە داۋا بولىدىغان دورا خەت نۇسخىسىدۇر. ئۇلار يۇكسەك دەرىجىدە يىغىنچاقلانغان بولۇپ، دورىنىڭ مىقدارى، تەييارلاش ئۇسۇلى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى تەپسىلىي ئىپادىلەنمەيدۇ. لېكىن، بەك يىغىنچاق بولغاچقا، كىشىلەرنىڭ ئەستە قالدۇرۇشىغا ناھايىتى ئاسان. بىرەر كىم كېسەل بولۇپ قالغاندا، يېنىدىكى باشقا ئادەملەر ياكى ئۇنىڭ ئۆزى مۇشۇ ئۇگۇتلەرنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ مۇۋاپىق بىرسىنى ئېسىگە ئالىدۇ، ئاندىن كونكرېت ئىشلىتىش ئۇسۇلىنى سوراشتۇرۇپ كېسەلگە داۋا قىلىدۇ. مۇنداقچە قىلىپ ئېيتقاندا بۇ خىل ئۇگۇتلەر جىددىي پەيتتە جانغا ئەسقاتىدىغان تېز قۇتقۇزۇش «ساندۇقى» دۇر.

دورا ـ داۋا ئۇگۇتلىرى مەدەنىيەت قاتلىمىدىن ئېيتقاندا تېبابەت فولكلورىدۇر. تېببىي ئىلىم نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا دورا ـ داۋا ئېيتىملىرىدۇر.

2) ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر پەرھىزلەر: ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، داۋالاشقا دائىر بىر قىسىم پەرھىزلەر شەكىللەنگەن، شۇنداقلا بۇلار خەلق ئىچىدە كەڭ تارقالغان بولۇپ، بىر ـ بىرىگە پەرھىز بۇيرۇيدىغان ياكى ئۆزلۈكىدىن پەرھىز تۇتىدىغان نورغۇن ئادەتلەر ئومۇملاشقان. «پەرھىز» — چەك، چەكلىمە، مەنئى قىلىش دېگەن مەنىلەرنى، «پەرھىز بۇيرۇش» — چەكلىمە قويۇش دېگەن مەنىنى، «پەرھىز قىلىش» — ئۆز ـ ئۆزىگە چەكلىمە قويۇش، چەكلىنىش دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ.

بۇ خىل پەرھىز ئىبارىلىرىنىڭ جۈملە تۈزۈلۈشى «مۇنداق، مۇنداق قىلىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق» ياكى «مۇنداق، مۇنداق ئىشنى قىلمىغۇلۇق» ياكى «مۇنداق، مۇنداق قىلسا يامان بولىدۇ» دېگەن شەكىللەردە كېلىدۇ ھەمدە ئوخشاشلا مەلۇم ئىشنى قىلماسلىق كېرەك دېگەن مەنىنى ئىپادىلەيدۇ.

كېسەللىكتىن ساقلىنىپ، ساغلاملىقنى ئاسراشتىكى مۇنداق پەرھىز ئادەتلىرى ئومۇمىي جەھەتتىن يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزلىرى، ئىش ـ ھەرىكەت پەرھىزلىرى ۋە كىشىلىك مۇناسىۋەت پەرھىزلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزلىرى: «مەينەت سۇ ئىچىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق». چۈنكى، سېسىق زەيدان سۈيى، داشلاردىكى توختاپ قالغان سۇ، ئايىغى چىقىرىلمىغان قۇرتلاپ قالغان كۆل سۈيى، يېپىلمىغان قۇدۇق سۈيى، قاچىلاردىكى چارۋا مال ئىچىپ سالغان سۇ قاتارلىقلار قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

«قونۇپ قالغان چاينى ئىچمىگۈلۈك»: چۈنكى، ھاۋا ئىسسىق پەسىللەردە بىر ـ ئىككى كۈن تۇرۇپ قالغان چاي ئېچىپ قالىدىغان بولغاچقا، بۇنداق چاينى ئىچكەندە ھۆ بولۇش، باش ئاغرىش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

«ئېچىپ قالغان تاماقنى يېمىگۈلۈك». چۈنكى، ھۆ بولۇش، قورساق ئاغرىش، ئىچ

سۇرۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.
«ئېغىر تاماقنى تويغۇچە يېيىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، كاۋاپ، گۆش-گىردە، مانتا قاتارلىق تەس ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بەك كۆپ يېگەندە، مەيدە كۆ-پۈش، ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.
«ھارام گۆشلەرنى يېمىگۈلۈك»: چۈنكى، يىرتقۇچ ھايۋانلار، يىرتقۇچ قۇشلار، قۇرت-ھاشارات گۆشلىرى، شۇنىڭدەك گۆشنى يېگىلى بولىدىغان ھايۋانلارنىڭ قان، بەز، چۈيىسى، يۇلۇن، شەررەك قاتارلىق نەرسىلىرىنى يېگەندە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.
«سۈت بىلەن بېلىقنى بىللە يېيىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، بۇ ئىككىسى-نى دائىم بىللە ئىستېمال قىلغاندا بەرەس، بەھەق ‹ئاقكېسەل، قارا داغ› قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.
«قوغۇن بىلەن قېتىقنى بىللە يېيىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، بۇ ئىككى-سىنى دائىم بىللە يېگەندە بەرەس، بەھەق كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.
«ئۆچكە يېغى ياكى چىگىت يېغىدا ئېتىلگەن تاماق يېگەندە مۇز سۇيى ئىچىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، ئۆچكە يېغى بىلەن چىگىت يېغى ئاسان توڭلايدىغان ياغلار بولغاچقا، بۇ خىل ياغلارنى كۆپرەك ئىشلىتىپ ئەتكەن تاماقنى يېگەندىن كې-يىنلا كۆپ مىقداردا مۇز سۇيى، قاردا، دوغاپ قاتارلىقلارنى ئىچسە، بۇ خىل ياغلار ئاش-قازان ۋە ئۈچەيدە توڭلىۋېلىپ، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇم-كىن.
«مازار ئورنىغا تېرىلغان ئاشلىق، كۆكتاتلارنى يېمىگۈلۈك»: چۈنكى، يېڭى ئۆز-لەشتۈرۈلگەن مازار ئورنىغا تېرىلغان ئاشلىق، كۆكتاتلاردا بەزى زىيانلىق تەركىبلەر يۇقىرى بولىدۇ. بۇلارنى ئىستېمال قىلغاندا بەزى ئېغىر كېسەللىكلەر ياكى زەھەرلە-نىش يۈز بېرىدۇ.
ھېكايەت: «بىزنىڭ ئالدىمىزدىن ئۆتكەن مۇھىم تەجرىبە شۇكى، خوتەن شەھىرىدە ئەسلىدىكى مازارلىق ئورنىغا سېلىنغان ئۆيىنىڭ ھويلىسىدىن ئۈنگەن قومۇشلارنى قويلارغا بېرىش نەتىجىسىدە قويلارنىڭ تەرىتىدىن قان كېلىپ، بىرلا قېتىمدا ئون نەچچە تۇياق قوي ئۆلگەن. بۇنىڭدىن جەسەتلەردىن چىققان مىكروب زەھىرىنىڭ ناھا-يىتى ئۆتكۈرلۈكىنى بىلگىلى بولىدۇ» ھاجى مۇھەممەت باقى ئالىم، «ھاياتلىق دەستۇ-رى»، 136 ـ بەت.
«توڭ ئۆرۈك يېگەندە قېتىق ئىچىش، دوغاپ ئىچىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، بۇلارنى بىللە ئىستېمال قىلغاندا قورساق كۆپۈش، يەل تۇرۇپ قېلىش كېسەل-لىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.
«ناس سېلىش، تاماكا چېكىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، بۇلار كاناي، ئۆپكە

كېسەللىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

«ھاراق ـ شاراب ئىچىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، بۇلار قاننى بۇزۇپ ئە ـ قىلنى خورىتىدۇ، ئىچىنىشلىق ھادىسىلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ.

(2) ئىش ـ ھەرىكەت پەرھىزلىرى: «سېسىق گاز ـ توزانلاردىن پەرھىز قىلغۇ ـ لۇق». چۈنكى، ئۇ باش قېيىش، ئاغرىش، ئايلىنىپ كېتىش، نەپەس سىقىلىش كېسەل ـ لىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

«سوغۇق پەسىللەردە، ئىسسىق ئۆيدىن يېلىڭ چىقمىغۇلۇق»: چۈنكى، بەدەن ئىس ـ سىق ھالەتتە تۇيۇقسىز سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندا، زۇكام، سوغۇق ئۆتۈش ياكى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. قېلىن كىيىنگەندە، سوغۇقنى توسۇپ، بە ـ دەن سوغۇق ھاۋاغا ئاستا ـ ئاستا ماسلىشىدىغان بولغاچقا، كېسەللىكتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

«قاتتىق سوغۇقتا ئۆيگە كىرگەندە دەرھال يېشىنىش، ئوتقا قاقلىنىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى توڭلىغان بەدەن تېزلا ئىسسىق ھاۋا بىلەن ئۇچراشسا، زۇكام، قى ـ زىتما كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. قاتتىق توڭلىغان قول ـ پۇت بارماقلىرى ئۇش ـ شۇپ قېلىشى مۇمكىن. يېشىنمەي، ئوتقا قاقلانماي يۆگىنىپ يېتىپ، بەدەننى ئاستا ـ ئاستا ئىللىتقاندا بۇنداق كېسەللىكلەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

«قاتتىق ئىسسىقتا يول مېڭىپ تالچىقىپ كەتكەندە، مەنزىلگە بېرىپلا سوغۇق سۇ ئىچمىگۈلۈك»: قاتتىق ئىسسىقتا جىددىي ۋە ئۇزاق يول يۈرگەن، لېكىن سۇ بولمىغان ـ لىقتىن قاتتىق ئۇسساپ كەتكەن ئەھۋالدا مەنزىلگە بارغاندىن كېيىن دەرھال سۇ ئى ـ چىلسە، كالپۇكقا سۇ چۈشۈپ «دورداي كالپۇك» بولۇپ قالىدۇ. باشقا كېسەللىكلەرمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن.

«قاتتىق ھېرىپ كەتكەندە سۇنايلىنىپ ياتمىغۇلۇق»: چۈنكى، ئۇزاق يول يۈرۈش ياكى ئېغىر ئەمگەك قىلىش ئارقىلىق قاتتىق ھېرىپ ـ ئېچىپ مەنزىلگە كەلگەندە، پۇت ـ قوللارنى ئۇدۇل كەلگەن يەرگە سۇنۇپ يېتىپ ئارام ئالغاندا پاقالچاق ئاغرىقى، تېقىمغا بەز چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، بۇنداق چاغدا بىردەم يۈكۈنۈپ ئولتۇرۇش كېرەك. يۈكۈنۈپ ئولتۇرۇپ ئارام ئالغاندىن كېيىن يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

«بالىلارنى زىيادە ئەركىلەتمىگۈلۈك»: چۈنكى، كىچىك بالىلار ياخشى ـ يامانغا، پايدا ـ زىيانغا توغرا ھۆكۈم چىقىرىش ئىقتىدارىغا ئىگە ئەمەس. ئۇلارنى زىيادە ئەركە ـ لىتىپ باققاندا، يەنى نېمە دېسە شۇنى قىلىپ بېرىپ باققاندا، تاماق خىللايدىغان، كى ـ يىم تاللايدىغان، ئىش ـ ئەمگەكنى خالىمايدىغان، ئويۇنخۇمار، بەتخەج، ھاياسىز بولۇپ قالىدۇ. سەل چوڭايغاندا بۇنداق ئىشلاردىن توسقاندا، ئاسانلا قېيداپ باتناپ قالىدۇ. قارغىشلىق قىلىدۇ. بۇنداق بېقىلغان بالىلار چوڭ بولغانسېرى كۆپىنچە ھورۇن، مىش ـ چان، غىلجىڭ، بېشەم، ئۆكتەم، بەزقولاق مىجەزلىك بولۇپ قالىدۇ. جاپا ـ مۇشەققەتكە

بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. قىيىن كۈنلەردە نېمە قىلىشنى بىلەلمەي قالىدۇ. مۇستەقىل ھايات كەچۈرۈش ئىقتىدارى ئاجىز بولىدۇ. دېمەك، بالىلارنى زىيادە ئەركىلىتىش چوڭلارغا ئۆمۈرلۈك پۇشايمان، بالىلارغا ئۆمۈرلۈك دەرد - ئەلەم كەلتۈرىدۇ. ئامراقلىقنى كۆڭلىدە بىلىپ، قاتتىق تەلەپ قويۇپ باققاندا، ئۇلاردا ئاش - ناننى قەدىرلەيدىغان، ئەمگەكنى ياقتۇرىدىغان، پۇل - پىچەكنىڭ، ئاتا-ئانىنىڭ قەدرىنى بىلىدىغان، باشقىلارنى ھۆرمەتلەيدىغان، ئۇياتچانلىقنى بىلىدىغان ياخشى خۇي - مىجەزنى يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ.

«كىچىك بالىلارنىڭ رايىغا بارمىغۇلۇق»: بۇنىڭ سەۋەب - قائىدىلىرى ئاساسەن يۇقىرىقىغا ئوخشاش. ئۇلارنىڭ رايىغا بېرىپ، ئۇلۇغ سۆزگە چۈمۈلۈش، ئېگىز دەرەخ، تاملارغا يامىشىش، ئۆگزىدە ئويناش، توسۇن ئات - ئېشەكلەرگە مىنىش «بۇگۈنكى كۈندە موتوسىكلىت، ماشىنا ھەيدەش»، ئورۇنسىز پۇل خەجلەش قاتارلىق نامۇۋاپىق تەلەپلىرىگە يول قويغاندا خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. بالىلارغىمۇ، چوڭلارغىمۇ دەرد - ھەسرەت ئېلىپ كېلىدۇ. شۇڭا، بالىلارنى كىچىكىدىن باشلاپ ياخشى خۇي، ياخشى ئىشلىرىنى ماختاپ، خەتەرلىك ياكى نامۇۋاپىق تەلەپ، ئىش - ھەرىكەتلەردىن چەكلەپ باققاندا ئۇلاردا ياخشى مىجەز، ياخشى ئادەتلەرنى يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ. بېجىرىم چوڭايتىپ قاتارغا قوشقىلى بولىدۇ.

«ئوت ئوينىسا يامان بولىدۇ»: بۇ، كىچىك بالىلار، بولۇپمۇ يېزا - چارۋىچىلىق رايونلىرىدىكى كىچىك بالىلاردا تاياق، شاخ - شۇمبا قاتارلىق نەرسىلەرگە ئوت - تۇتاشتۇرۇپ يۈگۈرۈپ ئويناش، قومۇشلۇق، پاسارلىق، ئورمانلىقلارغا ئوت قالاپ ئويناش قاتارلىق ئىشلارنىڭ ئانچە - مۇنچە يۈز بېرىپ تۇرىدىغانلىقى ئاساسىدا كېلىپ چىققان پەرھىز ئادىتى بولۇپ، ئوت ئويناشنىڭ بەزىدە بالىلارنى كۆيدۈرۈپ قويىدىغان، بەزىدە ئوت ئاپىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يامان ئاقىۋىتىدىن ساقلىنىش قىيىن. شۇڭا، ئۇلارنى بۇنداق ئويۇنلارنى ئويناشتىن چەكلىگەندە خېيىم - خەتەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

«ھامىلىدار ئاياللار ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، ئېغىر نەرسىنى كۆتۈرسە قورساقنىڭ بېسىمى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن خۇن تەۋرەش، بالا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

«كىچىك بالىلارنى ئېغىر ئىشلارغا سالمىغۇلۇق، بولمىسا جۈن بولۇپ قالىدۇ»: چۈنكى، كىچىك بالىلارنى دائىم ئېغىر ئىشلارغا سالغاندا، قۇۋۋەت ئەمگەككە سەرپ بولۇپ كېتىپ، بەدەننىڭ ئۆسۈشىگە زۆرۈر قۇۋۋەت يېتىشمەي ئاۋاق، ۋىجىك، كۆرۈمسىز ئادەم بولۇپ قالىدۇ.

«ھامىلىدار ئاياللار ئۇلاغقا مىنسە يامان بولىدۇ»: چۈنكى، ئۆزىنى جۆگىشىيەلمەي يىقىلىپ كېتىش، بالا چۈشۈپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

«قىز بالىلار يايداق ئۇلاغقا مىنسە يامان بولىدۇ»: چۈنكى، قىزلار ئىگەرلەنمىگەن، توقۇم توقۇلمىغان يايداق ئات - ئېشەكلەرگە مىنگەندە، نازۇك ئەزالىرى زەخىملىنىپ،

خىجالەتچىلىكتە قالىدىغان ئىشلار يۈز بېرىشى مۇمكىن.

«مەڭنى زىنھار قاشلىمىغۇلۇق»: چۈنكى، مەڭنى قاشلاش، تاتىلاش، مەڭدىكى تۈك-نى يۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن زېدە قىلىپ ياكى قانىتىپ قويغاندا ئاسان ساقاي-مايدۇ، ھەتتا بۇنداق يارا جانغا زامىن بولۇشى مۇمكىن.

«ياڭاق سايىسىدا ئۇخلىمىغۇلۇق»: چۈنكى، ياڭاق سايىسىدا ئۇخلىغاندا بەزى كې-شىلەردە باش قېيىش، ھۇ بولۇش، قۇسۇش، باش ئاغرىش، ھەتتا ھوشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. ھالبۇكى، ياڭاق دەرىخىنىڭ ئوكسىگېن گازىنى سۈمۈرۈپ، كاربون (Ⅳ) ئوكسىد گازىنى چىقىرىدىغانلىقى، بۇنداق گازنىڭ ئىنسانلارغا زىيانلىق ئىكەنلىكى ھازىرقى زامان مېدىتسىناسى تەرىپىدىن ئىسپاتلانغانلىقىغا ئۇزاق دەۋر بولمىدى.

«ھويلىغا ياڭاق سالمىغۇلۇق»: سەۋەبى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

«باشتىكى جاراھەتنى سىقمىغۇلۇق»: چۈنكى، باش ياكى يۈز ـ كۆزدىكى جاراھەتنى سىققاندا يىرىڭ بەدەنگە تاراپ كېتىپ، جاراھەت تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىشى، ھەتتا قى-زىتما، قوقاق كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

«ئاخشىمى تىرناق ئالمىغۇلۇق»: چۈنكى، ئېنىق كۆرەلمەي قېلىپ، بارماقنى كېسىپ قويۇش، تىرناق پارچىلىرى ئاش ـ تاماققا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىشى مۇمكىن.

«كۈنگە قارىسا يامان بولىدۇ»: چۈنكى، قۇياشقا تىكىلىپ قارىغاندا كۈچلۈك نۇرنىڭ تەسىرىدىن كۆز ياشاڭغۇراش، كۆز قىزىرىپ قىچىشىش، ئىششىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ كىچىك بالىلارغا بولغان زىيىنى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. بۇ پەرھىز مۇشۇنداق ئىشلاردىن ساقلىنىش مەقسىتىدە كېلىپ چىققان.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، «سۇغا سىيسە يامان بولىدۇ»، «سۇغا تۈكۈرسە يامان بولى-دۇ»، «ئۇلۇغ سۇغا كىرسە يامان بولىدۇ»، «ئوتقا تۈكۈرسە يامان بولىدۇ»، «يولغا كۈل ـ ئەخلەت تۆكسە يامان بولىدۇ»، «سۇغا كۈل-ئەخلەت تۆكسە يامان بولىدۇ»، «سۇغا يۇندى تۆكسە يامان بولىدۇ»، «يولغا تىكەن تاشلىسا يامان بولىدۇ»، «يولدا ئوينىسا يامان بو-لىدۇ»، «ئېرىق ـ ئۆستەڭدە باش تارىسا يامان بولىدۇ»، «يالاڭباش يۈرسە يامان بولى-دۇ»، «يالاڭباش ياتسا يامان بولىدۇ»، «ئاش ـناننى ئىسراپ قىلسا يامان بولىدۇ»، «داستىخاندىن ئاتلىسا يامان بولىدۇ»، «كۆچەتلەرنى ئۈشتۈۋەتسە يامان بولىدۇ»، «قۇشلارنى تۇتۇپ ئوينىسا قىساسى كېلىدۇ»، «كۆۋرۈكنى بۇزسا يامان بولىدۇ» دېگەن-دەك نۇرغۇن ئىش ـ ھەرىكەت پەرھىزلىرى بار. بۇلارنىڭ بەزىسى شۇ ئىشنى قىلغۇ-چىنىڭ ئۆزىگە زىيانلىق ئىكەنلىكى ياكى خېيىم ـ خەتەر ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بەزىسى مۇھىت، تەبىئەتكە ياكى باشقا كىشىلەرگە زىيان كەلتۈرىدىغانلىقى-نى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل پەرھىز ـ ئېيتىملىرى نامۇۋاپىق ھەرىكەتلەر ئارقىلىق ئۆزى-

گە، ئۆزگىگە، تەبىئەت ۋە مۇھىتقا زىيان يەتكۈزۈشتىن ساقلىنىپ، ياخشى ياشاش مۇھىتىنى قوغداش، ساغلاملىقنى ئاسراش ئاساسىدا كېلىپ چىققان.

(3) كىشىلىك مۇناسىۋەت پەرھىزلىرى: «بالىلارنى ئۇرۇش، قاتتىق قورقۇتۇشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق».خەلق ئىچىدە بالىلارنى قاتتىق قورقۇتسا يۈرىكى ئازىقىپ كېتىدۇ، يۈرەك كېسەللىكى بولۇپ قالىدۇ، دائىم ئۇرۇپ ـ دۇشكەللىسە ئاتا ـ ئانىسىدىن مېھرى سوۋۇپ كېتىدۇ، ۋاپاسىز، شەپقەتسىز بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئاتا ـ ئانىلار قېرىغاندا خارلىق تارتىپ قالىدۇ، دېگەن قاراشلار چوڭقۇر يىلتىز تارتقانلىقتىن مۇشۇنداق پەرھىز كېلىپ چىققان. شۇڭا، بالىلار يولسىز قارغىشلىق قىلغان، بىرەر ئىشنى خاتا قىلغان، ياكى زىيان كەلتۈرۈپ چىقارغان چاغلاردا ئىمكانقەدەر سالماق ئۇسۇللار بىلەن تەربىيە ـ تەنبىھ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى كۆپىنچە «سۇغا سىيسە كىشىلەرنىڭ ئەقلىنى بۇلغايدۇ»، «خەقنىڭ نەرسىسىنى ئېلىۋالسا هارام بولىدۇ»، «قۇشلارنى ئۆلتۈرسە قىساسى كېلىدۇ»، «ئاش ـ ناننى ئىسراپ قىلسا گۇناھ بولىدۇ»، «ئادەم ئۆلتۈرسە دوزاخقا تاشلىنىدۇ» دېگەندەك چەكلىمە ـ تەقىپ ئىبارىلىرى ئارقىلىق تەنبىھ بېرىش ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنى ئاڭلىغاندا بالىلار «ئەقلىنى بۇلغاش»، «هارام»، «قىساسى كېلىش»، «گۇناھ»، «دوزاخقا تاشلىنىش» دېگەندەك ئۆزلىرى چۈشەنمەيدىغان سۆزلەرنىڭ مەنىسىنى بىلىشكە قىزىقىپ سوئال سورايدۇ. چوڭلار بۇلارنىڭ مەنىسىنى يېشىپ چۈشەندۈرۈپ بەرگەندە ئۇلاردا قىلغان ئىشلىرىدىن ئۆكۈنۈش، پۇشايمان قىلىش، ئۇنىڭ يامان ئاقىۋىتىگە قېلىشتىن قورقۇش كەيپىياتى پەيدا بولىدۇ ـ دە، بۇنداق خاتا ئىش، يامان قىلىقلارنى قىلىشتىن ئەيمىنىدىغان، قورقىدىغان ئادەتنى شەكىللەندۈرىدۇ.

«ئۇخلاۋاتقان كىشىلەرنى قاتتىق توۋلاپ، تۇرتۇپ ئويغىتىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، بۇنداق قىلغاندا بەزى كىشىلەر چۆچۈپ، قورقۇپ ئايلىنىپ كېتىشى، كۈتۈلمىگەن ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

«كىشىگە دىلئازار قىلىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، ئادەتتىكى ئىشلار ئۇچۇن خەقنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتكەندە، ئۆچ ـ ئاداۋەت كېلىپ چىقىدۇ. بۇ سالامەتلىككە پايدىسىز.

«شۇم خەۋەرنى تۇيۇقسىز يەتكۈزۈشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، تۇيۇقسىز ئاڭلانغان شۇم خەۋەر كىشىگە قاتتىق تەسىر قىلىپ، ئېلىشىپ قېلىش، ئايلىنىپ كېتىش، ھەتتا ئۆلۈپ كېتىشتەك ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن ئۆزگە يەنە «ئاتا ـ ئانىغا گەپ ياندۇرسا يامان بولىدۇ»، «ئاتا ـ ئانىنى باقمىسا خارلىقتا قالىدۇ»، «چوڭلارنىڭ ئالدىدىن توغرا ئۆتسە ‹ھۆرمەت قىلمىسا› يامان بولىدۇ»، «غەيۋەت قىلسا گۇناھ بولىدۇ»، «كىشىنىڭ ھەققىنى يېسە گۇناھ بولىدۇ»، «جان قىيسا ‹يەنى ئادەم، ھايۋان، ئۇچار قۇش قاتارلىق تىرىك جانلىقلارنى ناھەق ياكى سەۋەبسىز ئۆلتۈرسە› قىساسى كېلىدۇ»، «تۆھمەت قىلسا گۇناھ بولىدۇ»، «چې-

قىمچىلىق قىلسا گۇناھ بولىدۇ»، «كىشىگە قارا سانىسا ‹يوشۇرۇن يامانلىق قىلسا› ئۆزىگە يانىدۇ»، «خەققە ئورا كولىسا ‹يوشۇرۇن قەست قىلسا›، ئورىغا ئۆزى چۈشىدۇ»، «يۇۋاشنى بوزەك ئەتسە ئۇۋالىغا قالىدۇ»، «ئايال كىشىنى ئۇرسا ئۇيات بولىدۇ»، «زىنا قىلسا گۇناھ بولىدۇ»، «يالغان ئېيتسا قارا يۈز بولىدۇ»، «خەقنى ئالدىسا يۈزى چۈشىدۇ» دېگەندەك نۇرغۇن پەرھىز - تەقىپ ئېيتىملىرى بار. بۇلار كىشىلەرنى ئاتا - ئانىغا، چوڭلارغا، ئالىم - ئۆلىمالارغا ھۆرمەت قىلىشقا، ۋاپادار بولۇشقا، غەيۋەتخورلۇق، چېقىمچىلىق، تۆھمەتخورلۇق، ئۆكتەملىك، ئىچى يامانلىق، زىناخورلۇق، يالغانچىلىق، خۇنخورلۇق قاتارلىق يامان ئىشلاردىن يىرگىنىش، يىراق تۇرۇشقا ئۈندەيدۇ. ئەدەپلىك، مۇلايىم مۇئامىلە قىلىشىدىغان، توغرا نىيەتلىك بولىدىغان، راست گەپ قىلىدىغان، ئۆزىگە، ئۆزگىلەرگە زىيان يەتكۈزىدىغان يامان خۇي، يامان قىلىقلاردىن ھەزەر ئەيلەيدىغان، ئورۇنلۇق، يوللۇق ئىش قىلىدىغان ياخشى ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت ئورنىتىشقا يېتەكلەيدۇ.

بۇلار ماھىيەتتە، مۇلايىم، ۋاپادار، كۆيۈمچان بولغان، ھالال ياشايدىغان، راست سۆزلەپ، يوللۇق ئىش قىلىدىغان شەخسىي ئەخلاق ۋە ئىجتىمائىي ئەخلاق تىكلەپ، ئورۇنسىز، يولسىز قىلمىشلار، زىيانلىق، گۇناھلىق ئىشلارنى چەكلەپ، ئۆم، ئىناق، خاتىرجەم بولغان ئىجتىمائىي كەيپىيات شەكىللەندۈرۈشكە، جىسمانىي، روھىي كېسەللىكلەر، بىئاراملىق، دىشۋارچىلىقلاردىن ساقلىنىپ، ساغلاملىقنى ئاسراشقا خىزمەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بەشىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە دورىگەرلىك

ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق، دورا ئارقىلىق داۋالاش مۇمكىن. بۇلار ماھىيەتتىن ئېيتقاندا ماددىي ۋاسىتىلەر بىلەن داۋالاش ھېسابلىنىدۇ؛ دورىسىز ۋاسىتىلەر ئارقىلىق، قول مەشغۇلاتى ئارقىلىق، تۈرلۈك چېنىقىش پائالىيەتلىرى ئارقىلىق داۋالىنىشلى بولىدۇ. بۇلار ماھىيەتتە فىزىكىلىق ۋاسىتىلەر بىلەن داۋالاش ھېسابلىنىدۇ؛ ئۇگۇت ـ پەرھىزلەر ئارقىلىق روھىي ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالىنىشلى بولىدۇ. بۇلار ماھىيەتتە مەنىۋى داۋالاش ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق ھەر خىل داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىچىدە دورا بىلەن داۋالاش مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بولۇپمۇ قوقاقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر (يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر)، جىددىي كېسەللىكلەر، ئېغىر كېسەللىكلەر، زەھەرلىنىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ كۆپ ساندىكىلىرىنى داۋالاشتا دورا ئارقىلىق داۋالاش ئاساسىي ۋاستە ھېسابلىنىدۇ. شۇ سەۋەبتىن دورىگەرلىك پائالىيەتلىرى ئاۋام تېبابىتىنىڭ مۇھىم بىر مەزمۇنى بولۇپ شەكىللەنگەن.

گەرچە ئاۋام تېبابىتىدىكى دورىگەرلىك ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىكىدەك سىستېمىلىق، مۇكەممەل بولمىسىمۇ، رەتلەنمىگەن، قېلىپلاشمىغان، تارقاق تېببىي دورىگەرلىك ئەمەلىيىتى سۈپىتىدە مەۋجۇت بولۇپ كەلگەن. بۇنداق ئەمەلىي دورىگەرلىك دورا ئەشيالىرىنى ئۆستۈرۈش، يىغىۋېلىش، ساقلاش، پايدىلىنىش جەھەتلەردە ئىپادىلىنىدۇ.

1. دورىگەرلىك ئاساسى — دورا ئەشيالىرى

دورا ئەشيالىرى — دورا ـ داۋالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان ھەر خىل ئۆسۈملۈك مەھسۇلاتلىرى، ھايۋان مەھسۇلاتلىرى، تاش ـ تۇپراق ھالەتتىكى تەبىئىي ماددىلارنى كۆرسىتىدۇ. دورىگەرلىك بولسا، دورا ـ داۋالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان ھەر خىل تەبىئىي ماددىلارنى يىغىۋېلىپ، ئۇلارنى ھەر خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق يەككە ھالەتتە ياكى مۇرەككەپ دورا ھالەتتە كېسەللىك داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىشكە لايىق ھالەت ۋە شەكىللەرگە كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق خام ئەشيالارنى دەرھال ئىشلەتكىلى بولىدىغان تەييار دورا قىلىپ ئىشلەپچىقىرىش كەسپى «دورىگەرلىك» دېيىلىدۇ. بۇ كەسىپ بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار «دورىگەر» دېيىلىدۇ.

1) ئاۋام تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرىنىڭ تۈرلىرى: ئاۋام تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرى — ئۆسۈملۈك دورا ئەشيالىرى، ھايۋان مەنبەلىك دورا ئەشيالىرى ۋە مەدەن ـ تۇپراق دورا ئەشيالىرىنى ئۆز ئىچىگە

ئالىدۇ.

(1) ئۆسۈملۈك دورا ئەشيالىرى: بۇلار ئۆسۈملۈكلەرنىڭ مەلۇم كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى ئۇلارنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان قىسىملىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئۆسۈملۈكلەرنىڭ يىلتىزى، پوستى ياكى قوۋزىقى، ياغىچى، شاخ ـ يوپۇرماقلىرى، چېچىكى، ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بەزى ئۆسۈملۈكلەر يىلتىزىدىن تارتىپ، ئۇرۇقلىرىغىچە دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولسا، بەزىلىرىنىڭ مەلۇم قىسىملىرىلا دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە؛ بەزى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ پۈتۈن تېنى بىر خىل تەبىئەتلىك بولۇپ، مەلۇم كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلسە، بەزى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرى ئوخشىمايدىغان تەبىئەتكە ئىگە بولىدۇ ۋە ئوخشاش بولمىغان كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ؛ بەزى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئوخشاش بولمىغان سورتلىرى، مەسىلەن، تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئۆرۈك بىلەن ئاچچىق ئۆرۈك ۋە ئۇلارنىڭ مېۋە ئۇرۇقى مېغىزلىرىنىڭ تەبىئىتى ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا، ئۇلار ئوخشاش بولمىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۆسۈملۈك دورا ئەشيالىرى ئومۇمەن تۆۋەندىكى مەنبەلەردىن كېلىدۇ:

① تېرىپ ئۆستۈرۈلىدىغان مەدەنىي ئۆسۈملۈكلەر: مەسىلەن، بۇغداي، قوناق، شال، تېرىق قاتارلىق ئاشلىق زىرائەتلىرى؛ قىچا، زاغۇن، زىغىر، كەندىر قاتارلىق ياغلىق دان زىرائەتلىرى؛ چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە، كەرەپشە، كاۋا قاتارلىق كۆكتات زىرائەتلىرى؛ كېۋەز، قوغۇن، تاۋۇز، زىرە، قىزىلگۈل قاتارلىق ئىقتىسادىي زىرائەتلەر؛ ئۆرۈك، ئالما، بېھى، ئەنجۈر قاتارلىق مېۋىلىك دەرەخلەر؛ تېرەك، سۆگەت قاتارلىق مېۋىسىز دەرەخلەر.

② ياۋا ئۆسۈملۈكلەر: مەسىلەن، بىنەپشە، بابۇنە، ئادىراسمان، يانتاق قاتارلىق ياۋا ئۆسۈملۈكلەر؛ چىغان، زىرىق، ئازغان، ئاق تىكەن قاتارلىق ياۋا چاتقال ئۆسۈملۈكلەر؛ توغراق، قارىغاي، ئارچا قاتارلىق ياۋا دەرەخلەر.

ئۇنىڭدىن باشقا، بىر قىسىم ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئاجراتما ماددىلىرى ياكى سىرغىپ چىققان سۇلىرىمۇ دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە. مەسىلەن، ئۆرۈك يېلىمى، جىگدە يېلىمى، توغراق سۈيى، توغرىغا، تال سۈيى قاتارلىقلار مۇشۇ تۈردىكى دورا ئەشيالىرى بولۇپ، بۇلار گەرچە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گەۋدىسىنى تەشكىل قىلغۇچى بۆلەكلەر بولمىسىمۇ، ئۆسۈملۈك تېنىدىن ئاجرىلىپ چىقىدىغانلىقى ئۈچۈن يەنىلا ئۆسۈملۈك مەنبەلىك دورىلار قاتارىغا كىرىدۇ.

(2) ھايۋان مەنبەلىك دورا ئەشيالىرى: بۇلار ھايۋانلار، ئۇچار قۇشلار، قۇرت ـ قوڭغۇز قاتارلىق جانلىقلارنىڭ گۆشلىرى، تېرىلىرى، ئىچكى ئەزالىرى، قېنى، سۆڭىكى، مۈڭگۈزى، تىرنىقى، يۇڭ ـ تۈكلىرى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان ھايۋان مەنبەلىك دورىلارمۇ خېلى كۆپ بولۇپ، كونكرېت ئېيتقاندا تۆۋەندىكى مەنبەلەردىن كېلىدۇ:

① ئات، تۆگە، قوي، ئۆچكە، ئىت قاتارلىق ئۆي هايۋانلىرى؛
② بۆرە، تۈلكە، كىيىك، پاقا، كېلە، ياۋا توشقان قاتارلىق ياۋايى هايۋانلار؛
③ توخۇ، كەپتەر، غاز، ئۆردەك قاتارلىق ئۆي قۇشلىرى؛
④ تۇرۇلغا، قۇشقاچ، ئۈلار، كەكلىك، هۆپۆپ قاتارلىق ياۋايى قۇشلار؛
⑤ چۈمۈلە، سازاڭ قۇرت، قىغ قوڭغۇزى، كۆكۈيۈن قاتارلىق قۇرت ـ هاشاراتلار. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى هايۋانلارنىڭ، قۇشلارنىڭ چىقىرىندىلىرى، مەسىلەن، ماياق ـ تېزەكلىرى، سۈيدۈكى قاتارلىقلار. بەزى هايۋان، هاشاراتلارنىڭ ئاجراتما ماددىلىرى، مەسىلەن، ئىپار قاتارلىق پۇراقلىق ماددىلىرى، هەسەل، سۈت قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار، بەزى هايۋانلارنىڭ شۆلگىيى قاتارلىقلارمۇ دورا ئەشيالىرى قىلىنىدۇ.
هېكايەت: 40 يىللارچە بۇرۇنقى چاغلار ئىدى. ئائىلە بويىچە چاقار يېزىسىدا ئىدۇق. ئۆيىمىز يېزىلىق هۆكۈمەتنىڭ ئائىلە قورۇسىدا ئىدى. بىر كۈنلەردە گېلىم ئاغرىپ قالدى. گېلىم قۇرۇپ، ئېچىشىپ ئاغرىيتتى. نەچچە كۈنلەپ غەربچە دورا يېدىم. ئەمما، ئاغرىق بارغانسېرى ئەدەپ كەتتى. گېلىمنىڭ ئەتراپىدىكى بەزلەر قولاق تۈۋىمگىچە ئىششىپ كەتتى. ئاغرىقنىڭ يامانلىقىدىن تاماق يېيەلمەيدىغان هالغا كېلىپ قالدىم. سۇ ئىچسەممۇ ناهايىتى تەستە يۇتاتتىم. خىزمەتكە بېرىشمۇ بەك قىيىن كېلىۋاتاتتى. ئاغرىق دەستىدىن جېنىم قاقشاپ كېتىۋاتقان كۈنلەرنىڭ بىرىدە، بىر كىم (كىملىكىنى ئۇنتۇپ قاپتىمەن) ماڭا: «تۇردىئاخۇن مىياۋغا كۆرۈنۈپ باققان بولسىلا، ئۇ كىشىنىڭ دورىسى بەك پايدا قىلىدىكەن» دېدى.
تۇردىئاخۇن مىياۋ دېگەن كىشىنى تونۇيتتۇم. ئۇ، 50 ياشلاردىكى ئادەم بولۇپ، بۇرۇنلاردا پارچە تېۋىپ ئىكەنلىكىنى، شۇ كۈنلەردە چاقار كەنتىنىڭ «يالىڭاياق دوختۇر» ى بولۇپ ئىشلەۋاتقانلىقىنىمۇ بىلەتتىم. «يېزىنىڭ دوختۇرلىرى بەرگەن دورا پايدا قىلمىغان تۇرسا، كەنتنىڭ دوختۇرى بۇ كېسەللىكنى ساقايتالارمۇ؟» دەپ ئويلىدىم. لېكىن، ئاغرىقنىڭ يامانلىقىدىن «كۆز كۆرگەن، قولاق ئاڭلىغان» ئامالLARنىڭ هەممىسىنى قىلىپ بېقىشقا توغرا كېلىۋاتاتتى. ئۇنىڭ ئۆيى ئانچە يىراق ئەمەس ئىدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشىنى ئىزدەپ باردىم.
— بەك قىيىنىلىپ كېتىپتىلا، گاللىرى بوش ئىششىپتۇ — دېدى، تۇردىئاخۇن ئىچ ئاغرىتقان هالدا، بۇ كېسەللىككە دورا ئىچكەندىن كۆرە، ئۆي (ئۆكۈز) نىڭ شالىسى يۇتۇپ بېرىلسە ئۇنۇمى تېزرەك بولىدۇ. ئۆي شالىسى ئىچكەن بولسىلا.
— ئۆي شالىسىنى نەدىن تاپارمەن؟ — دېدىم، مەن خالار — خالىماس هالدا، ئەمما كۆڭلۈمدە «ئۇنداق مەينەت نەرسىنى قانداق ئىچەرمەن، بىر ئاغرىقنى ئىككى قىلىپ قويىماسمۇ؟» دەپ ئويلىدىم.
— باللاردىن قاچا ئەۋەتسىلە. مەن ئېلىپ بېرەي، ئۇنى ئالدىرىماي، بىر نەرسە قوشماي، گاللىرىدا توختىتىپ، ئاستا — ئاستا يۇتۇپ بەرسىلە — دېدى، تۇردىئاخۇن. ئاندىن كۆڭلۈمدىكى گۇمانىنى بىلگەندەك قوشۇپ قويدى، ئۆي شالىسىنى مەينەت نەرسە

دەپ شەكلەنمىسلە، ئۇ نۇرغۇن قېتىم سىناقتىن ئۆتكەن دورىدۇر. ئىگەم خالىسا، ئەتىلا ساقىيىپ قالىلا.

تۇردىئاخۇن بىلەن خوشلىشىپ يېنىپ كەلدىم. بىر كىچىك كورۇشكا بىلەن ئادەم ئەۋەتتىم. كەتكەن كىشى بىر دەمدىن كېيىن قايتىپ كەلدى. ئۇينىڭ شالىسى دېگەننى بۇرۇنمۇ بىلەتتىم. ئۇ، كالا ماللىرىنىڭ ئاغزىدىن ئېقىپ چىقىدىغان شۆلگەي ئىدى. قارىسام، قاچىنىڭ تېگىدە سۇزۇك، شىلىمشىق سۇيۇقلۇق تۇراتتى. ئۇنىڭغا يەنە خەپىرۇكتەك كۆپۈكلەرمۇ ئارىلاشقانىدى. بۇ نەرسىنى يۇتۇشقا زادىلا رايىم يوق ئىدى. ئەمما، ئاغرىقنىڭ دەردى غالىپ كەلدى. شالىنى تۇردىئاخۇن دېگەن ئۇسۇل بويىچە ئاستا ــ ئاستا يۇتۇپ بەردىم.

شۇ كېچىسى ئەجەپ راھەت ئۇخلاپتىمەن. ئەتىسى ئورنۇمدىن تۇرغاندا بىلدىمكى، گېلىمنىڭ ئاغرىقى نەلەرگىدۇر يوقاپتۇ، ئىششىقمۇ يېنىپتۇ، ئارامخۇدا تاماق يېدىم. شۇنىڭدىن كېيىن نۇرغۇن يىللارغىچە گېلىم ئاغرىمىدى. ئاشۇ ئىش ھەر قېتىم يادىمغا كەلگەندە، تۇردىئاخۇن رەھمەتلىككە غايىبانە رەھمەت ئېيتىمەن (ئېيتىپ بەرگۈچى: زەيناپخان ئەخلەت. 68 ياش. چىرا ناھىيەلىك خەلق دوختۇرخانىسىنىڭ پېنسىيونېرى).

(3) مەدەن ـ تۇپراق دورا ئەشيالىرى: تاش ـ توپا ھالەتتىكى دورا ئەشيالىرى بولۇپ، بۇ خىل دورىلارنىڭ تۇرى ئۆسۈملۈك مەنبەلىك دورىلار ۋە ھايۋان مەنبەلىك دورىلارغا قارىغاندا خېلىلا ئاز بولسىمۇ، خېلى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل دورىلار تۆۋەندىكى مەنبەلەردىن كېلىدۇ.

① تاغلار، كانلار، دەريالاردىن چىقىدىغان مېتال ياكى تاش ھالەتتىكى مىنېرال ماددىلار. مەسىلەن، ئالتۇن، گۈڭگۇرت، گەج، ھاك، تاشتۇز، سىڭىرتاش، قاشتېشى، زاك، مۇمىيا قاتارلىقلار.

② مەدەنلەرنى قىزدۇرۇپ تاۋلاش داۋامىدا ئاجرىلىپ چىقىدىغان ماددىلار. مەسىلەن، تۆمۈر پوقى، تۆمۈر داغلىغان سۇ، ئىقلىميا قاتارلىقلار؛

③ تەبىئىي توپا ھالەتتىكى ماددىلار. مەسىلەن، قۇم، سېغىز، ئوچاق چالمىسى قاتارلىقلار؛

④ ئۇچار قۇشلار، ھاشاراتلار ۋاستىسىدە ئېرىشىلىدىغان توپا، چالما ھالەتتىكى ماددىلار. مەسىلەن، چۇمۇلە ئۇۋىسى ئەتراپىدىكى چۇمۇلە كولاپ چىقارغان توپا، قارلىغاچ سېغى (قارلىغاچ شۆلگىيى ئارىلاشقان قارلىغاچ ئۇۋىسىنىڭ توپىسى) قاتارلىقلار؛

⑤ كۆيدۈرۈپ ئېرىشىلىدىغان كۇل ياكى چوغ ھالەتتىكى ماددىلار. مەسىلەن، شاخار (توغراق، يۇلغۇن ئوتۇنلىرى ياكى كۆرۈك ئۆسۈملۈكنى كۆيدۈرۈشتىن ھاسىل بولغان كۇل)، پاختا كۈلى، ئۆرۈك ئوتۇنىنىڭ چوغى قاتارلىقلار.

ئاۋام تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرى ئىچىدە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۈچ چوڭ تۈرنىڭ ھېچبىرىگە مەنسۇپ بولمىغان يەنە بەزى دورىلارمۇ بار:

① ئادەملەرنىڭ ئۆز تېنىدىن چىقىدىغان ماددىلار. مەسىلەن، ئادەم چېچى، ئادەم ئۆتى، ئاياللارنىڭ سۈتى، ئادەم (بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ) سۈيدۈكى قاتارلىقلار.

② ساپ سۇ تەركىبلىك ماددىلار. مەسىلەن، تاشلىق دەريالارنىڭ ئېقىن سۈيى، شىپالىق بۇلاق سۇلىرى، ئارىشاڭ بۇلاق سۇلىرى، مۇز، قار قاتارلىقلار.

ئاۋام تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرى ئومۇمەن يۇقىرىقى بەش تۈرلۈك مەنبەدىن كېلىدۇ. گەرچە بۇنداق دورىلارنىڭ بارلىق خىللىرى هازىرغىچە ئومۇميۈزلۈك رويخەتكە تۈرغۈزۈلمىغان بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ بارلىق ئۇششاق تۈرلىرىنى هېسابقا ئالغاندا مىڭ خىلدىن كەم بولمىسا كېرەك.

2) ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئەشيالىرىغا ئىشلىتىش: «دورا ئەشيالىرىغا ئىشلىتىش». دورا ئەشيالىرىنى قانداق ئۇسۇل ـ ۋاستە ئارقىلىق قولغا كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئەشيالىرىغا ئىشلىتىش تۆۋەندىكى ئوخشاش بولمىغان ئۇسۇللار ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ:

(1) تېرىپ ئۆستۈرۈش: مەدەنىي ئۆسۈملۈكلەردىن چىقىدىغان دورا ئەشيالىرى شۇ خىل ئۆسۈملۈكلەرنى تېرىپ ئۆستۈرۈش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە، ئاشلىق زىرائەتلىرى، ياغلىق دان زىرائەتلىرى، كۆكتات زىرائەتلىرى، مېۋىلىك دەرەخلەر، مېۋىسىز دەرەخلەر تېرىپ ياكى تىكىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. بۇلارنىڭ كۆپ قىسمى دورا ئېهتىياجى ئۈچۈن ئەمەس، ئالدى بىلەن هاياتلىق زۆرۈرىيىتى ــ ئوزۇقلۇق ۋە ئىقتىسادىي كىرىمگە ئېرىشىش مەقسىتىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. شومشا، سېرىق چېچەك، گاۋزىبان، بەديان قاتارلىق بىر قىسىم ئۆسۈملۈكلەر مەخسۇس دورا ئېهتىياجى ئۈچۈن، قىزىلگۈل، ئاق لەيلىگۈل، خېنە گۈل، سۆگەتگۈل قاتارلىق بىر قىسىم ئۆسۈملۈكلەر هەم دورا ئېهتىياجى، هەم مۇهىتنى گۈزەللەشتۈرۈش ئېهتىياجى ئۈچۈن تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

(2) يىغىپ ئېلىش: ياۋا ئۆسۈملۈكلەر، چاتقاللار ۋە ياۋا دەرەخلەردىن چىقىدىغان دورا ئەشيالىرى يوپۇرماق، غۇنچە، چېچەك، مېۋىلىرىنى ئۈزۈپ ئېلىش، يىلتىز، يېلىم، پورلىرىنى كولاپ ئېلىش، تۆكۈلگەن يوپۇرماق، مېۋىلىرىنى سۈپۈرۈپ ياكى تاسقاپ ئېلىش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن يىغىۋېلىنىدۇ.

(3) بېقىش: ئۆي هايۋانلىرى، ئۆي قۇشلىرى قاتارلىقلار شارائىت ۋە تۇرمۇش ئېهتىياجىغا ئاساسەن بېقىلىدۇ. بۇ خىل هايۋان ۋە قۇشلار ئۆلتۈرۈلگەندە دورىلىق ئەزالىرى ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى دورا ئېهتىياجى ئۈچۈن ئۆلتۈرۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ. زاپاس ساقلاشقا بولىدىغان قىسىملىرى قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. ئۆي (ئۆكۈز) نىڭ شالىسى، ئېشەكنىڭ قېنى قاتارلىق تىرىك هايۋانلاردىن ئېلىشقا بولىدىغان ئاز بىر قىسىم دورا ئەشيالىرى لازىملىق مىقداردا ئۇدۇللۇق ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

(4) ئوۋلاش، تۇتۇش: ياۋايى هايۋانلار، ياۋايى قۇشلاردىن ئېلىنىدىغان دورا ئەشيالىرىنىڭ كۆپ قىسمى ئېتىش، قاپقان ـ توزاق قۇرۇش، تور سېلىش، قىسماق، چەتمەك

قۇرۇش، قارچىغا قۇشلاش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، ئۇلارنى ئوۋلاش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئۇلارنىڭ تېزەك ـ مايىقى قاتارلىق قىسمەن دورا ئەشيالىرى تەبىئەتتىن يىغىپ ئېلىنىدۇ. سازاڭ، قىغ قوڭغۇزى قاتارلىق قۇرت ـ هاشارات تىپىدىكى دورا ئەشيالىرى ئالداپ تۇتۇش، كولاپ ئېلىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق، ھەسەل بولسا، ھەسەل ھەرىسى بېقىش، شۇنداقلا ياۋا ھەسەلنى يىغىۋېلىش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرۈلىدۇ.

(5) قېزىۋېلىش، تېرىۋېلىش: مەدەن ـ تۇپراق دورا ئەشيالىرىنىڭ كۆپ قىسمى تاغلار، سايلاردىن كان ئېچىش ئارقىلىق كولاپ ئېلىنىدۇ. ئاز قىسمى باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېلىنىدۇ. مەسىلەن، گۈڭگۈرت كانلاردىن قېزىپ ئېلىنغاندىن ئۆزگە، گۈڭگۈرتلۈك بۇلاق سۇلىرىنى ئېتىزغا قايتا ـ قايتا چىڭقاپ، ئاندىن ئېتىزنى قۇرۇتۇپ يەر ئۈستىگە يىغىلغان گۈڭگۈرتنى قىرىپ يىغىۋېلىش ئارقىلىق، قاشتېشى كانلاردىن كولاپ ئېلىنغاندىن سىرت، دەريا ـ سايلاردىن تېرىۋېلىش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئىقلىميا، تۆمۈر پوقى قاتارلىقلار ئالتۇن، كۈمۈش ياكى تۆمۈرنى قىزدۇرۇپ تاۋلاش داۋامىدا ئاجرىتىپ ئېلىنىدۇ. ئوچاق چالمىسى، چۈمۈلە توپىسى، قارلىغاچ سېڭى (قارلىغاچ چاڭگىسى) قاتارلىقلار شۇ نەرسىلەر بار جايدىن يىغىۋېلىنىدۇ. داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە قۇملار ئومۇمەن ئەسلىي جايىدا تۇرغۇزۇلۇپ، قىسمەن ھاللاردا يۆتكەپ كېلىنىپ پايدىلىنىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئادەم تېنىدىن چىقىدىغان دورىلىق ماددىلار ۋە ئېقىن سۇ، شىپالىق بۇلاق سۈيى، قار ـ مۇز قاتارلىقلار لازىم چاغدا تېپىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. شىپالىق ئارىشاڭ بۇلاق سۇلىرى ئۆز تەركىبىدىكى مىنېرال ماددىلار بىلەن سۇنىڭ تەبىئىي ھارارىتىنىڭ تەڭ تەسىر كۆرسىتىشى ئارقىسىدا شىپالىق رولىنى جارى قىلدۇرالايدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلاردىن داۋالاش مەقسىتىدە پايدىلىنىش بىمارلارنىڭ شۇنداق ئاردشاڭلارغا بېرىپ چۈمۈلۈشى ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ. سوغۇق سۇ ئۆزىنىڭ سوغۇق تېمپېراتۇرىسى ئارقىلىق، تەبىئىي قۇملار قۇياش نۇرىدىن ئېرىشكەن قىزىق ھارارىتى ئارقىلىق شىپالىق رولغا ئىگە بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇلاردىن پايدىلىنىشمۇ دەريا ـ ئۆستەڭلەرنىڭ سوغۇق سۈيىگە چۈمۈلۈش ياكى قىزىق قۇملارغا كۆمۈلۈش ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن مەلۇمكى، ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرىغا ئېرىشىش تېرىپ ئۆستۈرۈش، بېقىش، يىغىۋېلىش، ئوۋلاش، كولاپ ئېلىش ۋە دورا ئەشياسىنى ئۆز جايىدا تۇرغۇزۇپ پايدىلىنىش قاتارلىق ئۇسۇل ـ ۋاسىتىلەر ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ.

بۇلار ئىچىدە تېرىش، بېقىش، يىغىۋېلىش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق دورا ئەشيالىرىغا ئېرىشىش ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. چۈنكى، دورا ئەشيالىرىنى تېرىپ ئۆستۈرۈش، بېقىش ۋە ياۋايى ئۆسۈملۈك دورىلىرىنى يىغىۋېلىش بىر قەدەر ئاسانراق بولغانىنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئۈستىگە خېيىم ـ خەتەر يوق دېيەرلىكتۇر، شۇنداقلا بۇ خىل دورا ئەشيالىرىنىڭ مەنبەسى كەڭ، مەھسۇلات مىقدارىنى ئاشۇرۇش ئۇچۇن ئىمكانىيەت بولغاچقا، بۇ خىل دورا ئەشيالىرىنىڭ تۈرى نەچچە يۈز خىلغا بارىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرى ئىچىدە ئاساسىي سالماقنى ئىگىلەيدۇ. ئۆۋلاش، كولاپ ئېلىش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق دورا ئەشيالىرىغا ئېرىشىشنىڭ قىيىنلىقى يۇقىرى، خېيىم ـ خەتىرى كۆپ بولغاچقا، بۇ خىل دورا ئەشيالىرى ئازراق سالماقنى ئىگىلەيدۇ.

3) دورا ئەشيالىرىنى ئىشلەپچىقىرىش، ساقلاش، ئىشلىتىش، ئوبوروت قىلىش: تۇرمۇش ئېھتىياجى ئۈچۈن ئىشلەپچىقىرىلىدىغان دورا ئەشيالىرى. ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرىدىن ئاشلىق، ياغلىق دان، كۆكتات، مېۋە ـ چىۋە تۈرىدىكى مەھسۇلاتلار تۇرمۇش تىرىكچىلىك ئېھتىياجى ئۈچۈن يىلمۇ يىل ئىشلەپچىقىرىلىدىغان بولغاچقا، ئۇلارنى دورىلىق ئېھتىياجى ئۈچۈن مەخسۇس ساقلاش زۆرۈرىيىتى بولمايدۇ. بۇ خىلدىكى دورا ئەشيالىرى نەچچە يۈز خىل بولسىمۇ، شۇنداقلا ھەر بىر ئائىلىنىڭ بۇلارنى ئۆزلىرى ھەر يىلى بىۋاسىتە ئىشلەپچىقىرىپ، ساقلاپ بولالىشى مۇمكىن بولمىسىمۇ، لېكىن بىرەر يېزا، بىرەر ناھىيەنى بىرلىك قىلغاندا، مۇشۇ تۈردىكى بىر نەچچە يۈز خىل دورا ئەشياسى ئاھالە ئىچىدە ھەر يىلى ئىشلەپچىقىرىلىپ، ساقلىنىپ ۋە ئوبوروت قىلىنىپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇلار ئىچىدىكى مەلۇم دورىغا ئېھتىياج چۈشكەندە، ئاز مىقدارلىق، شۇنداقلا ئۇرۇق ـ تۇغقان، قوشنىلاردىن تېپىلىدىغانلىرى بىر ـ بىرىدىن سوراپ ئېلىش ئارقىلىق ھەل قىلىنىدۇ. تۇغقانلار، قوشنىلاردىن تېپىلمايدىغانلىرى بازارلاردىن ياكى دورىۋالچىلار، تېۋىپلاردىن سېتىۋېلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئۆي ھايۋانلىرى، ئۆي قۇشلىرىنىڭ گۆشلىرى ۋە ئىچكى ئەزالىرى دورا ئۈچۈن لازىم بولغاندا كۆپىنچە ھاللاردا بازاردىن سېتىۋېلىش ئارقىلىق، ھايۋان سۈتلىرى ۋە سۈتتىن ئىشلەپچىقىرىلىدىغان قايماق، قېتىق، سېرىقماي، قۇرۇت قاتارلىقلار قىسمەن ھاللاردا ئۆزى ئىشلەپچىقىرىش، كۆپىنچە سېتىۋېلىش ئارقىلىق ھەل قىلىنىدۇ. ھايۋانلارنىڭ يۇڭ ـ تۈكى، مۈڭگۈزى، تىرنىقى، چۈپىسى، ئۇرۇقدىنى قاتارلىقلار تۇغقانلار، قوشنىلار ياكى قاسساپلاردىن سوراپ ئېلىش ئارقىلىق ھەل قىلىنىدۇ. توخۇ، كەپتەرنىڭ ئۆتى ياكى كەپتەر قېنى لازىم بولغاندا ئۆزى باققان توخۇ، كەپتەرلەرنى ئۆلتۈرۈش ياكى سېتىۋېلىپ ئۆلتۈرۈش ئارقىلىق ھەل قىلىنىدۇ. بەزى بىمارلارنى تۆگە، قوي ھىنلىرىغا ئېلىش زۆرۈر بولغاندا قاسساپلارنىڭ يېنىغا بېرىپ ھىنغا ئېلىنىدۇ. قوي تېرىسىگە ئېلىش زۆرۈر بولغاندا، ئۆزى باققان قوينى سويۇش، ئۆزىنىڭ قۇربى يەتمىسە، قاسساپلاردىن يېڭى سويۇلغان ئىسسىق تېرىنى ئارىيەت ئېلىش ئارقىلىق ھەل قىلىنىدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، تېرىپ ئۆستۈرۈلىدىغان مەدەنىي ئۆسۈملۈكلەر ۋە ئۆي ھايۋانلىرى، ئۆي قۇشلىرىدىن چىقىدىغان دورا ئەشيالىرىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى

نورمال تۇرمۇشنى قامداش ئۈچۈن ئىشلەپچىقىرىلىدۇ. دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىش زۆ-
رۈر بولغاندا بىر قىسمى ئۆزى ئىشلەپچىقىرىپ ئۆزى سەرپ قىلىش، بىر قىسمى
سوراپ ئېلىش، بىر قىسمى سېتىۋېلىش ئارقىلىق ھەل قىلىنىدۇ.

مەخسۇس ئىشلەپچىقىرىلىدىغان دورا ئەشيالىرى. بۇلار ئوزۇقلۇق ئۈچۈن ئىستېـ-
مال قىلىنماستىن دورا ئەشياسىغا ئىشلىتىش مەقسىتىدە مەخسۇس ئىشلەپچىقىرىلىـ-
دىغان دورا ئەشيالىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار قىزىلگۈل، پىننە، رەيھانگۈل، خىنىگۈل،
زىرە، بەدىيان، ئۇسما، سېرىق چېچەك، سىيادان، جۇۋىنا، شومشا، ئاق لەيلىگۈل، گاۋ-
زىبان، گۈلەمشۇۋا (ھەمىشە باھار) قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ
خىلدىكى دورا ئۆسۈملۈكلىرى نەچچە ئون خىلغا بارىدۇ ۋە مەخسۇس تېرىپ ئۆستۈرۈ-
لىدۇ. بۇلارنىڭ ناھايىتى ئاز بىر قىسمى ئۆزى ئىشلەپچىقىرىپ ئۆزى سەرپ قىلىش ۋە
باشقىلارنىڭ ھاجىتىنى قاندۇرۇشقا ئىشلىتىلگەندىن سىرت، كۆپ قىسمى تاۋار بازى-
رىغا سېلىنىپ، دورىۋالچىلار ۋە كەسپىي تېۋىپلارنىڭ دورا ئېھتىياجىنى قامداشقا
ئىشلىتىلىدۇ.

بۇلاردىن باشقا توغراق سۆيى توغراقنىڭ قوۋزاق قىسمىنى چېپىپ قويۇپ،
ئاستىغا قاچا قويۇش، تال سۆيى ئۈزۈم تاللىرى ئەمدىلا كۆكلىگەن ۋاقىتتا بەزى
شاخلىرىنى كېسىۋېتىپ، شۇ جايىنىڭ ئۇدۇلىغا قاچا قويۇپ قويۇش ئارقىلىق
يىغىۋېلىنىدۇ. جىگدە يېلىمى جىگدە دەرىخىنىڭ قوۋزىقىنى پالتا، كەكە قاتارلىق
سايمانلار بىلەن كېسىپ قويۇپ، يېلىم قايناپ چىققاندا كولاپ ئېلىش ئارقىلىق
يىغىۋېلىنىدۇ. ئۆرۈك يېلىمى، يۇلغۇن يېلىمى قاتارلىقلار شۇ خىل دەرەخ،
چاتقاللارنىڭ غولىدىن قايناپ چىققان يېلىملارنى كولاپ ئېلىش ئارقىلىق
يىغىۋېلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار كۆپىنچە ئۆز ئېھتىياجىنى قامداش ۋە ئۆتنە بېرىم
ئېھتىياجى ئۈچۈن ئىشلەپچىقىرىلىدۇ.

ياۋا دورا ئەشيالىرىنى يىغىش ۋە ئوبوروت قىلىش. بۇ، دورىلىق خۇسۇسىيەتكە
ئىگە بولغان ياۋا ئۆسۈملۈكلەرنىڭ دورىلىق قىسىملىرىنى ۋە دورىلىق خۇسۇسىيەتكە
ئىگە مەدەن دورا ئەشيالىرىنى يىغىش ۋە ئوبوروت قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئىچىدە
كۆپلەپ يىغىۋېلىنىدىغان ۋە تاۋار بازىرىدا ئوبوروت قىلىنىدىغان ئۆسۈملۈك دورا
ئەشيالىرى ئادىراسمان، ئەمەن، ئالقات مېۋىسى، ئەڭلىكئوت، بابۇنە، بادرەنجبۇيا، بۇ-
دۇشقاق، بىنەپشە، پاقا يوپۇرمىقى، پىرسىياۋشان، تاغ سۇمبۇلى، توشقانزەدىكى، چۇ-
چۇكبۇيا يىلتىزى، چىغىرتماق ئۇرۇقى، گۈلى سەۋسەن، رەۋەن، زىرىق، سېرىق ئوت،
سېمىز ئوت ئۇرۇقى، شاھتەررە چىنى (يەر باغرى ئوت)، قانتېپەر، قومۇش يىلتىزى،
لوپ كەندىرى، تاغ نېلۇپەرى، ئوغرىتىكەن، ئوردان، ئۇگۇنەك (ئەنجبار)، ئىتياڭنىقى،
ئىگىر، تەرەنجىبىن، مارجان شوخلا، ياۋا زىرە، ئۆتكەگۇ (ئاق تۇربوت)، تاغ زۇپاسى،
تاغ ساناسى، قار لەيلىسى، ھىڭ قاتارلىق بىرەر يۈز خىلغا بارىدۇ. مەدەن دورا ئەشيا-
لىرى بولسا، ئالتۇن، گۈڭگۈرت، زاك، قاشتېشى، گەج، تاش ئۇپا قاتارلىق 10 ~ 20

www.uyghurkitap.com

خىلغا باردۇ.

ياۋا ئۈسۈملۈك ۋە مەدەن تۈردىكى دورا ئەشيالىرى ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ تاغ - يايلاقلىرى، ئېكىنزار بوستانلىقلىرى، جاڭگال - سايلىرىغا كەڭ تارقالغان. ئۇيغۇر خەلقى ئىچىدە ئەزەلدىن تارتىپ بىر قىسىم كىشىلەر بۇنداق دورا ئەشيالىرىنى مۇۋاپىق پەيتتە تېرىۋېلىش ياكى كولاپ يىغىۋېلىش بىلەن شۇغۇللىنىپ كەلگەن. ئۇلارنىڭ كۆپ قىسمى دېھقانچىلىق ياكى چارۋىچىلىقنىڭ ئارىسال ۋاقىتلىرىدا بۇنداق دورا ئەشيالىرىنى يىغىۋېلىش بىلەن قوشۇمچە شۇغۇللىنىدۇ. ئاز بىر قىسمى مەخسۇس شۇغۇللىنىدۇ. ئۇلار ئومۇمەن تېبابەتچىلىكنى بىلمەيدۇ ياكى پىششىق بىلمەيدۇ، كېسەل كۆرۈش، داۋالاش بىلەن شۇغۇللانمايدۇ. لېكىن، دورا ئەشيالىرىنى، ئۇلارنى يىغىۋېلىش ۋاقتىنى پىششىق بىلىدۇ. پەيتىنى پەملەپ تۇرۇپ، مۇۋاپىق ۋاقىتتا دورا ئەشيالىرىنى يىغىۋالىدۇ. ئۇلارنىڭ دورا ئەشيالىرىنى يىغىۋېلىشى سۇبيېكتىپ جەھەتتە ئازدۇر-كۆپتۇر كىرىم قىلىپ، تۇرمۇشىنى ياخشىلاشنى مەقسەت قىلسىمۇ، ئوبيېكتىپ جەھەتتە ئاۋام تېبابىتى ۋە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنىڭ، ئاخىرقى ھېسابتا پۈتكۈل جەمئىيەتنىڭ دورا ماتېرىياللىرىغا بولغان ئېھتىياجىنى قامداش رولىنى ئوينايدۇ.

ئاپتورنىڭ بىۋاسىتە تەكشۈرۈشىگە ئاساسلانغاندا، خوتەن ۋىلايىتىنىڭ مەلۇم ناھىيەسىدە ھازىر دورا ئەشيالىرىنى يىغىش بىلەن قوشۇمچە شۇغۇللىنىدىغان كىشىلەر 100 نەپەرگە، دورا ئەشيالىرىنى يىغىش، سېتىش بىلەن مەخسۇس شۇغۇللىنىدىغانلار 10 نەپەرگە يېقىنلىشىدىكەن. دورا يىغىش، سېتىش بىلەن مەخسۇس شۇغۇللىنىدىغان بۇ كىشىلەر بىر قىسىم دورىلارنى ئۆزى يىغىدىكەن. كۆپ قىسمىنى پارچە دورا يىغىدىغانلاردىن سېتىۋېلىپ، ئېھتىياجلىق ئورۇن، شەخسلەرگە سېتىپ بېرىدىكەن. ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئىسمىنى ئاشكارىلىماسلىقنى شەرت قىلغان بىرەيلەن ئۆزىنىڭ ياۋا دورا ئەشيالىرى تىجارىتىنى پۈتۈن ۋىلايەت تەۋەسىدە ئېلىپ بارىدىغانلىقىنى، ۋىلايەت بويىچە دورا يىغىش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان نۇرغۇن كىشىلەر بىلەن ۋە دورا سېتىۋالىدىغان نۇرغۇن تېۋىپ، دورىگەرلەر بىلەن تونۇشىدىغانلىقىنى، ئۆزىنىڭ 2009 - يىلى ئوبوروت قىلغان نەچچە ئون خىل دورا ئەشياسىنىڭ ئومۇمىي مىقدارى سەككىز توننىغا يېتىدىغانلىقىنى سۆزلەپ بەردى.

دورا ئەشيالىرىنى زاپاس ساقلاش. ئۆزى ياكى ئائىلە ئەزالىرى ئېھتىياجلىق بولغان، دائىم لازىم بولىدىغان دورا ئەشيالىرىنى ئائىلىدە زاپاس ساقلاشنى كۆرسىتىدۇ. مەلۇمكى، ئىرسىيەت ئامىللىرى، يېمەك - ئىچمەك ئادەتلىرى، تەن ساپاسى، كەسىپ ئايرىمىسى قاتارلىق كۆپ خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەزى كىشىلەر مەلۇم كېسەللىكلەر بىلەن كۆپرەك ياكى تەكرار - تەكرار ئاغرىيدۇ. مەسىلەن، بەزى كىشىلەر تولا زۇكام بولسا، بەزى كىشىلەرنىڭ نەپىسى قىستايدۇ. بەزىلەرنىڭ ئىچى تولا سۈرسە، بەزىلەر تولا قەۋزىيەت بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان كېسەللىكى

بولسا، بەزىلىرى بوغۇم ئاغرىقىنىڭ دەردىنى تارتىدۇ.
مۇشۇنداق مەلۇم كېسەللىكلەر بىلەن تولا ئاغرىش ۋە تەكرار داۋالىنىش نەتىجىسىدە كىشىلەر ئۆزىنىڭ ياكى ئائىلە ئەزالىرىنىڭ تولا قوزغىلىدىغان كېسەللىكلىرىنى قانداق دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەكلىكىنى تونۇپ يېتىدۇ ۋە جىددىي پەيتتە ئىشلىتىش ئۈچۈن دائىم لازىم بولىدىغان بەزى دورىلارنى ئېھتىيات ئۈچۈن زاپاس ساقلايدۇ. ئۇيغۇر خەلقى ئىچىدە، بولۇپمۇ دېھقان - چارۋىچىلار ئارىسىدا ئېھتىيات دورىلىرىنى ساقلاش تارىختىن بۇيان ئۇدۇم بولۇپ كەلگەن. ئېھتىيات ئۈچۈن ساقلىنىدىغان بۇنداق دورىلار چوڭ جەھەتتىن خام دورىلار ۋە پىششىق دورىلاردىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.
زاپاس ساقلىنىدىغان خام دورىلاردىن كۆپ ئىشلىتىلىدىغانلىرى تەرەنجىبىن، مارجان شوخلا، بەدىيان، پىننە، بىنەپشە، ئوغرىتىكەن، تاغ ساناسى، چىلان، گۈلە، شاپتۇل قېقى، قارا سۆگەت يىلتىزى، كاۋا ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى ۋە لېشى، ئىگىر، كەرەپشە ئۇرۇقى، رەيھانگۈل، قىزىلگۈل قاتارلىق 20 ~ 30 خىلغا يېتىدۇ. بۇلار زۆ-رۈر لازىم بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ. ئۆزىدە ساقلانمىغانلىرىنى كەنت تەۋەسىدە سوراش-تۇرۇپ سوراپ ئېلىپ ئىشلىتىدۇ.
زاپاس ساقلىنىدىغان پىششىق دورىلاردىن كۆپ ئىشلىتىلىدىغانلىرى قىزىل گۈل-قەنت، پىننە گۈلقەنتى، ئەنجۈر مۇرابباسى، بېھى مۇرابباسى، ئەينۇلا مۇرابباسى، بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى، ئانار گۈلقەنتى، سىركە، تەڭشەلگەن دورا چاي قاتارلىق ئون نەچچە خىلغا بارىدۇ.
ئۇيغۇر خەلقى كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا ئاۋۋال ئوزۇقلۇقنى تەڭشەش بىلەن ئاندىن ئۆزىدە ساقلانغان دورا بىلەن كېسەللىككە قارشى ئىلاج قىلىدۇ. ئۆزىدە ساقلان-مىغان دورىلارنى تۇغقانلار، قوشنىلاردىن سوراپ ئېلىش بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇ دائىرىدە مەسىلە ھەل بولمىغاندا ئاندىن ئەمچىلەر ياكى كەسپىي تېۋىپلارغا كۆرۈنۈپ داۋالىنى-دۇ. دېمەك، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى دورىگەرلىكى بىر يوشۇرۇن دورا ئىسكىلاتىدۇر، شۇنداقلا ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنى خام دورا مەنبەسى بىلەن تەمىنلەيدىغان ئارقا سەپتۇر.

2. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئۆلچەملىرى

«دورا ئۆلچەملىرى» دېگەن سۆزنى كەڭ مەنىدىن ئېيتقاندا، دورا ئەشيالىرىنىڭ سۈپەت ئۆلچەملىرى، دورا تەبىئىتى جەھەتتىكى ئۆلچەملىرى، دورا مىقدارى ئۆلچەم-لىرى، دورا ئىشلىتىش ۋاقتى ئۆلچەملىرى قاتارلىق بىر قانچە جەھەتتىن ئانالىز قى-لىشقا ۋە چۈشىنىشكە بولىدۇ.
ئاۋام تېبابىتى تېگى - تەكتىدىن ئېيتقاندا، ئاغزاكى تېبابەت بولغانلىقى،

شۇنداقلا ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ھەققىدىكى تەتقىقات ئەسەرلىرى ھازىرغىچە روياپقا چىقمىغانلىقى ئۈچۈن، ئاۋام تېبابىتىدىكى دورا ئۆلچەملىرىنىڭ قەدىمدىن ھازىرغىچە بولغان ھەر قايسى دەۋرلەردىكى كونكرېت ئەھۋالى ۋە ئۆزگىرىشلىرىنى ئېنىق سۇرەتلەپ بېرىش ناھايىتى قىيىن، پەقەت يېقىنقى ۋاقىتلاردا بايقالغان ۋە رەتلەپ نەشر قىلىنغان ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرى تۇپلاملىرىغا كىرگۈزۈلگەن دورا خەت نۇسخىلىرى (رېتسېپلىرى) ۋە ئاپتورنىڭ خەلق ئىچىدە ئېلىپ بارغان تەكشۈرۈش نەتىجىلىرىگە ئاساسلىنىپ، ئاۋام تېبابىتى دورا ئۆلچەملىرىنى تومتاقراق ھالدا تۆۋەندىكىچە شەرھلەش مۇمكىن.

1) **دورا ئەشيالىرىنىڭ سۈپەت ئۆلچەملىرى:** دورا ئەشيالىرىنىڭ سۈپەت ئۆلچىمى خام دورىلارنىڭ سۈپىتىگە بولغان تەلەپنى كۆرسىتىدۇ. خام دورا ئەشيالىرىنىڭ شەكلى، ھالىتى، ساقلاش ــ ساقلىنىش شارائىتلىرى ئوخشاش بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن، ھەر خىل دورا ئەشيالىرىنىڭ سۈپىتىگە بولغان تەلەپمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

دورا ئەشيالىرىغا توپا، ئەخلەت ئارىلىشىپ قالمىغان بولۇش، ئېچىپ، چىرىپ قالمىغان بولۇش، غەيرىي ماددىلار ئارىلىشىپ قالمىغان بولۇش، قۇرت ــ مىتە چۈشمىگەن بولۇش قاتارلىقلار دورا ئەشيالىرىغا قويۇلىدىغان ئومۇمىي تەلەپ ھېسابلىنىدۇ. مۇشۇ ئومۇمىي تەلەپ ئاستىدا، كونكرېت دورا ئەشيالىرىغا يەنە كونكرېت تەلەپلەر قويۇلىدۇ. يەنى:

ھۆل ھالەتتە ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرى، يەنى سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى ئايرىپ ئىشلىتىلىدىغان ئوسما يوپۇرمىقى، پالەك قاتارلىقلار، سوقۇپ تىرىپلىرى بىلەن سىرتتىن چېپىپ ئىشلىتىلىدىغان تال گىجىكى، خام قاپاق، ئاق لەيلىگۈل چېچىكى، يوپۇرمىقى، سىقىپ سۈيى ئىچىلىدىغان پىننە قاتارلىقلارنىڭ يېڭى، سۈيى قېچىپ قالمىغان بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل دورىلار ئۈدۈللۈق يىغىپ كېلىنىپ دەرھال ئىشلىتىلىدۇ. سىقىپ تىرىپلىرى بىلەن چېپىلىدىغان مارجان شوخلا، پىياز قاتارلىقلارنى، سىقىپ سۈيى ئىچىلىدىغان ئالما، سەۋزە قاتارلىقلارنى ھۆل ھالەتتە بىر نەچچە ئاي ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. تال سۈيى، توغراق سۈيى قاتارلىق تەبىئى سۇيۇق ھالەتتىكى دورىلارنىمۇ ئاغزى ھىم ئېتىلگەن قاچىلاردا بىر نەچچە ئاي ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. بۇنداق دورىلاردا سېسىش، ئېچىش، دۇغلىنىش، غەيرىي پۇراق پەيدا بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

سۇيۇق ھالەتتىكى ھايۋان مەنبەلىك دورىلار. مەسىلەن، ئېشەكنىڭ قېنى، ئۆي (ئۆكۈز) نىڭ شالىسى، باچكا قېنى، جىگدىچى قېنى، توخۇ ئۆتى، قوي ئۆتى قاتارلىقلارنىڭ يېڭى بولۇشى، يەنى ئۈدۈللۈق ئېلىنىپ، ئۈدۈللۈق ئىشلىتىلىشى تەلەپ قىلىنىدۇ. ھەر خىل ھايۋانلارنىڭ سۈتلىرىنى بىر ـ ئىككى كۈن ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئەمما، ئېچىش، پىشلاقلىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەندە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. قېتىقلار بىر نەچچە كۈن، قايماق ۋە قېتىق سۇزمىسىنى بىرەر ئاي، سېرىقمايىنى بىر

نەچچە ئاي ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ھايۋانات گۆشلىرى ۋە ئىچكى ئەزالىرىنى ياز پەسلىدە بىر نەچچە كۈن، قىش پەسلىدە ئىككى ھەپتە ئەتراپىدا ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئەمما، ئىچىش، پۇراپ قىلىش ئەھۋالى كۆرۈلگەندە دورىلىق ئۈچۈنمۇ، ئىستېمال ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ماللارنىڭ ھىنى، قوي تېرىسى قاتارلىقلارنى دەرھال ئېلىپ ئىسسىق ھالەتتە ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ. قوچقارنىڭ پۇرىكى (جىنسىي بېزى) نى بىر نەچچە كۈن ساقلاپ (بۇزۇلۇپ قېلىشتىن ئىلگىرىكى ھالەتتە) ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

قۇرۇتۇپ ساقلىنىدىغان ئۆسۈملۈك دورىلار ۋە ھايۋانلارنىڭ مۈڭگۈزى، تىرنىقى، قۇرۇتۇلغان چۈيىسى، تېرىسى ۋە يۆگى قاتارلىقلارنى زىيان ـ زەخمەتسىز ساقلىغاندا ئىككى يىل ئەتراپىدا ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسە دورىلىق قىممىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. مەدەن دورىلار تاش ھالەتتە بولغاچقا، ئۇلارنى ئۇزاق يىللارغىچە ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. لېكىن، شور، تۇز، تۇپراق ھالەتتىكى مەدەن دورىلار بەك كونىراپ كەتسە دورىلىق قىممىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

2) دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى جەھەتتىكى ئۆلچەملىرى: دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى جەھەتتىكى ئۆلچەملىرى. دورا ئەشيالارنىڭ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق- لۇق خۇسۇسىيەتلىرىگە ئاساسەن ئايرىلىشىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىدە دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى (خۇسۇسىيىتى) ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنگەندىن تاشقىرى، ئۇلارنىڭ ھەر بىرى يەنە تۆت دەرىجىگە (مەسىلەن، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، تۆتىنچى دەرىجىدە ئىسسىق دېگەندەك تۆت دەرىجىگە، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلارمۇ ئوخشاشلا تۆتتىن دەرىجىگە) بۆلۈنىدۇ. شۇنداقلا دەرىجىسى قانچە يۇقىرى بولسا، خۇسۇسىيىتى شۇنچە كۈچلۈك (يەنى، ھۆل تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ بىرىنچى دەرىجىلىكلىرىنىڭ ھۆللۈك خۇسۇسىيىتى ئادەتتىكىدەك. ئىككىنچى دەرىجىلىكلىرى كۈچلۈكرەك، ئۈچىنچى دەرىجىلىكلىرى كۈچلۈك، تۆتىنچى دەرىجىلىكلىرى ناھايىتى كۈچلۈك ھۆل تەبىئەتلىك بولىدۇ، باشقىلىرىمۇ شۇنداق) دەپ قارىلىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئەتلىرى ئومۇمەن يەككە بولمايدۇ. يەنى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇق قاتارلىق تۆت خىل تەبىئىي خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولىدۇ. بەزىلىرى مۆتىدىل خۇسۇسىيەتلىك بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇ ئاساستا بارلىق دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق؛ ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل، ئۈچىنچى دەرىجىدە سوغۇق دېگەندەك مۇرەككەپ تەبىئەتلىك بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ ھەمدە بارلىق دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى ئېنىق ئايرىلغان بولىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە، دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى ئوخشاشلا ئىسسىق، سوغۇق،

www.uyghurkitap.com

ھۆل، قۇرۇق دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ. لېكىن، بۇ تۆت خىل تەبىئەتتىكى دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەت دەرىجىسى بۆلۈنمىگەن. ھەتتا نۇرغۇن دورا ئەشيالىرىنىڭ قانداق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدىغانلىقى ۋە قانداق ئىشلىتىلىدىغانلىقى مەلۇم بولسىمۇ، لېكىن تەبىئىتى قانداق ئىكەنلىكى ئېنىق ئەمەس. تۆۋەندىكى ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرى ئارقىلىق بۇنى ئېنىق چۈشەنگىلى بولىدۇ:

دورىلارنىڭ تەبىئىتى. بىنەپشە سوغۇق، ئەنجۈر ئىسسىق، تەرەنجىبىن مۆتىدىل، تۇربۇت ئىسسىق، ھەسەل قۇرۇق ئىسسىق، ناۋات ھۆل ئىسسىق، شېكەر قۇرۇق ئىسسىق، قىزىل شېكەر ھۆل ئىسسىق، قەنت مۆتىدىل، سەرخىشت قۇرۇق ئىسسىق، گۈلقەنت قۇرۇق ئىسسىق، قارا سۇنا، كاسىنە سوغۇق، تەشنالىقنى يوق قىلۇر، لەيلى ھۆل سوغۇق، ئىسسىقتىن بولغان تەپ، مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلۇر، قىزىل لوۋىيا ھۆل سوغۇق، ھارارەت، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ. يۇمغاقسۇت قۇرۇق سوغۇق، كۇدە يىلتىزى قۇرۇق ئىسسىق، كۆكى سوغۇق، مۇپاسىل، نىقرەسكە پايدا قىلۇر. «ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار» ناملىق كىتابلارنىڭ 1 ـ توم 49 ـ بېتىدىن كەلتۈرۈلگەن يۇقىرىقى نەقىلدە 18 خىل دورا ئەشياسىنىڭ تەبىئىتى كۆرسىتىلگەن. بۇلار ئىچىدە ئىككى خىل دورىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل دەپ كۆرسىتىلگەن. ئالتە خىل دورىنىڭ بىرلا خىل (ئىسسىق ياكى سوغۇق) خۇسۇسىيەتلىك ئىكەنلىكى، قالغان 10 خىل دورىنىڭ ھۆل ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىق ئىكەنلىكى كۆرسىتىلگەن. ئەمما، بۇ 18 خىل دورىنىڭ ھېچقايسىسىنىڭ خۇسۇسىيەت دەرىجىلىرى (يەنى نەچچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق ئىكەنلىكى) كۆرسىتىلمىگەن. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت دورىگەرلىك كىتابلىرىدا بولسا، بارلىق دورىلارنىڭ تەبىئەتلىرىلا ئەمەس، ئۇنىڭ دەرىجىلىرىمۇ ناھايىتى ئېنىق كۆرسىتىلىدۇ.

«ئەگەر چىش چىرىپ ئاغرىسا ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلاپ بەرسە ئاغرىق پەسىيىدۇ»، «چىشلىرى بوشىسا، ئانار گۈلىنى سوقۇپ ياتار ۋاقتىدا چىشنىڭ تۈۋىگە باسقاي»، «باشنى ھېلىلە بىلەن يۇسا چاچ ھەرگىز ئاقارمىغاي»، «قاغىنىڭ ئۆتىنى قۇلاققا ئۈچ تامچە تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقى كۆرمىگەي»، «بۆرۈندىن قان ئېقىپ توختىمىسا تۆگىنىڭ تۈكىنى كۆيدۈرۈپ قومۇش بىلەن پۈۋلىسە توختايدۇ»، «يۈزى ئىششىغان بولسا تۆگىنىڭ سۈتىنى چاپسا شىپا بولۇر»، «ئۆردەك مېڭىسىنى شېكەر بىلەن يېسە، جۆرىسىگە ھەرگىز ئارام بەرمەس»، «تۇرۇپ يۆتەلگە پايدا قىلۇر»، «ناسۇر ‹ئاقما يارا› غا ئۆچكە ئۆتى چېپىلسا مەنپەئەت قىلۇر»، «مەزلۇم كىشى ئات سۈيدۈكى ئىچسە ھامىلە چۈشكەي»، «سوڭەك قىچىشسا، سامساق ئۇرۇقىنى چايناپ چاپسا بېسىلۇر»، «زەنكار قېتىق بىلەن قوشۇپ ئىچىلىپ قەي قىلىنسا، دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلۇر»، «ئاتنىڭ تىلى كىچىك بالىغا يېگۈزۈلسە، تىلى چىققاي»، «قىزىل ئۆچكىنىڭ يۈرىكى قۇرۇتۇلۇپ كۆزگە تارتىلسا، كۆز روشەن بولۇر»، «ئۆپكە ۋە جىگەردە زەخمە بولسا كىرپە پىشۇرۇلۇپ يېيىلسە، شىپالىق تاپار»، «كۆيدۈرگە چىقسا قۇشقاچنىڭ

قارنى يېرىلىپ تېڭىلسا، شىپا بولۇر»، «بالا ھەمراھى چۈشمىسە، ئېرىنىڭ چىچى ۋە كالا تېزىكىدە ئىسلانسا، بالا ھەمراھى چۈشكەي»، «بەل ئاغرىسا، ئاق ناۋات، يۇمغاقسۈت سالايە قىلىنىپ يېيىلسە، مەنپەئەت قىلۇر»، «ئىسسىق تائام يەپ قورساق ئاغرىسا، يېمىش جىگدىسى قاينىتىلىپ شەربەت قىلىپ ئىچىلسە، شىپا بولۇر»، «گۆڭگۆرتنىڭ سۈيى بىلەن بارچە ئەزا يۇيۇلسا، قىچىشقاق، مۇدۇر، نىيان رەئىشە ۋە پالەچ قاتارلىقلاردىن ساقلار». يۇقىرىدا مىسال ئېلىنغان 20 تۈرلۈك دورا خەت نۇسخىلىرىدا ئوخشاش بولمىغان 23 خىل دورىنىڭ 23 خىل كېسەللىككە شىپا بولىدىغانلىقى بايان قىلىنغان. ئەمما، دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيەت دەرىجىلىرى كۆرسىتىلمىگەن.

دېمەك، دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتىنىڭ تۈرلەرگە ئايرىلىشىنىڭ يېتەرسىز بولۇشى ۋە تەبىئەت (خۇسۇسىيەت) دەرىجىلىرىگە ئايرىلماسلىقى ئاۋام تېبابىتى دورىگەرلىكىنىڭ بىر خىل گەۋدىلىك ئالاھىدىلىكىدۇر.

3) دورا مىقدار ئۆلچەملىرى: مەلۇمكى، تېبابەتتە قانداق كېسەللىككە، قانداق دورىنى قانچىلىك مىقداردا ئىشلىتىش ناھايىتى مۇھىم مەسىلە ھېسابلىنىدۇ. كونىلاردا «ھەر قانداق دورىنىڭ ئۈچ ئۆلۈشى زەھەر» دېگەن گەپ بار. بۇ، ھەر قانداق دورا ئەشيا سىنى شىپالىق ئۇنۇمىدىن ئۆزگە زەھەرلىك تەسىرگىمۇ ئىگە دېگەنلىكتۇر. ئىنەكپېتى، ۋاڭ ئورۇقى، سىماب، مەرگىمۇش قاتارلىقلار زەھەرلىك دورىلاردۇر. ئۇلار مۇئەييەن ئۇسۇلدا بىر تەرەپ قىلىنىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ۋە مۇۋاپىق ۋاقىت ئىچىدە ئىستېمال قىلىنسا، بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. ئىشلىتىش مىقدارى ياكى ئىشلىتىش ۋاقتى مۇۋاپىق چەكتىن ئېشىپ كەتسە زەھەرلىنىش، ھەتتا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ناھايىتى چۈشىنىشلىك. ئادەتتىكى دورا ئەشيالىرى زەھەرلىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئەمەس. لېكىن، ئۇلارمۇ مىقدارى ۋە ئىشلىتىلىش ۋاقتى مۇۋاپىق بولمىسا ئوخشاشلا زەرەر قىلىدۇ. مەسىلەن، قوي، ئات، كالا گۆشلىرىنىڭ بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى يۇقىرى. لېكىن، گۆشلەرنى ھەر كۈنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلغاندا ئاشقازان كۆپۈش، ئىچ سۈرۈش، قان بېسىم ئۆرلەپ كېتىش، ھەتتا پۈتۈن بەدەنلىك قوقاقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇمغاقسۈت قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ. قوقاق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. لېكىن، ھەركۈنى ۋە زىيادە مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا ئومۇمىي بەدەننىڭ ماغدۇرسىزلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئانار قان تولۇقلايدۇ. لېكىن، ھەر كۈنى زىيادە ئىستېمال قىلىنسا قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

شۇڭا، ھەر قانداق دورىنى مۇئەييەن ئۆلچەمدە ۋە مۇئەييەن ۋاقىتتا ئىستېمال قىلغاندىلا ئاندىن كېسەللىكنى داۋالاش، ساقلىقنى ساقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، تېبابەتتە دورا ئۆلچىمى ناھايىتى مۇھىم مەسىلىدۇر. دورا ئۆلچىمى دورا ئەشيالىرىنى بەلگىلىك ئۆلچەمدە ئىشلىتىش دېگەنلىكتۇر. دورا ئەشيالىرىنىڭ ھەر ۋاقلىق ئىشلىتىلىدىغان مىقدارى كۆپ بولۇپ كەتسە، ئۇلار زەرەرلىك تەسىر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاز بولۇپ قالسا، شىپالىق ئۇنۇمىنى جارى قىلالمايدۇ.

بۈگۈنكى زامان ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىدە ھەر خىل دورا ئەشيالىرى ۋە پىششىق دورىلارنى كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىشتىكى مىقدار ئۆلچەملىرى ناھايىتى ئېنىق بەلگىلەنگەن، شۇنداقلا كىلوگرام ۋە لىتىر سىستېمىسىدىكى خەلقئارالىق ئۆلچەم بىرلىكلىرى بويىچە قېلىپلاشتۇرۇلغان. ئەمما، ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئەشيالىرىنى ئىشلىتىشتىكى مىقدار ئۆلچەملىرى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىكىدىن زور دەرىجىدە پەرقلىنىدۇ. يەنى، ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئىشلىتىش ئۆلچەملىرى تازا قېلىپلاشمىغان ۋە بىرلىككە كەلمىگەن. ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىغا ئاساسلىنىپ تەھلىل قىلغاندا، ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئىشلىتىشتە مىقدار ئۆلچىمى ئېنىقسىز دورىلار، تەخمىنىي ئۆلچەملىك دورىلار ۋە ئېنىق ئۆلچەملىك دورىلاردىن ئىبارەت ئۈچ خىل ئەھۋال بارلىقىنى بايقايمىز.

(1) مىقدار ئۆلچىمى ئېنىقسىز دورىلار: بۇ، يەككە دورىلارنىڭ دورا خەت نۇسخىلىرىغا چۈشۈش مىقدارى ۋە ھەر قېتىملىق يەككە ئىستېمال مىقدارى ئېنىق بەلگىلەنمىگەن دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ئەگەر يۈرەك ئاغرىقى سوغۇقتىن (بولغان دەپ) گۇمان قىلىنسا، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ئارپىبەدىيان، زەنجىۋىل سوقۇلۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىپ، يۈرەك تەرەپتىكى تۆشكە زىمات قىلىنسا بولۇر، يېسە ھەم (شىپا) بولۇر.

ئەگەر كىشى ئىسسىقتىن دېمى سىقىلسا، ئاچچىق ئانار شەربىتىگە ياكى زىرىق شەربىتىگە ناۋات سېلىپ ئىچسە، مەنپەئەت تاپار، نەپەس قىستاش يوق بولۇر.

ئەگەر كىشى سىل (ئۆپكە جاراھىتى) بولسا، بېلىق يېلىمىنى قايناق سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ، شېكەر قوشۇپ يېسە بەك شىپادۇر.

مەيدە (ئاشقازان) ئاغرىقى ئۈچۈن، ئىگىر، قىزىلگۈل، جۇۋىنە بىرلە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قورۇق ئۈزۈملەرنى مەجۇن قىلىپ ناشتىدا يېمەك لازىم.

بەدىيان زەنجىۋىل بىلەن قاينىتىلىپ دائىم ئىچىلسە، مەيدىدىكى يەلنى يوق قىلۇر، كۆزگە روشەنلىك يەتكۈزۇر.

قوغۇن ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى قاينىتىلىپ ئىچىلسە پىشاب (سۈيدۈك) راۋان بولۇر.

ئەگەر كىشى ئىچىدىن قان كېلۇر بولسا، سېرىقگۈل بەرگى، رەيھان ئۇرۇقىنى ئاق ناۋات بىلەن سالايە قىلىپ يېسە شىپا قىلۇر.

قارا سۇنان ئاتىلىغا سېلىنىپ ئىچىلسە جىگەردىكى ئاغرىقلارنى بىر تەرەپ قىلۇر، تالنى ھەم پاك قىلۇر.

ئەگەر كىشىگە زەھەر بەرگەن بولسا، موردار سەنگى ياكى سىماب ياكى زەنكار، ياكى زەرنىخ... ياكى ئەپيۇن... كالا يېغى بىلەن بىللە بېرىلسە شىپا بولۇر.

يۇقىرىدىكى توققۇز تۈرلۈك دورا خەت نۇسخىسىنىڭ ھەر بىرى ئاز بولغاندا ئىككى خىل، كۆپ بولغاندا بەش خىل، جەمئىي 21 خىل دورىدىن تەركىب تاپقان. ئەمما،

بۇ دورىلارنىڭ ھېچقايسىسىنىڭ تەركىب مىقدارىمۇ، ئىستېمال مىقدار ئۆلچىمىمۇ (يە-نى ياسالما دورىلار تەركىبىگە چۈشىدىغان يەككە دورىلارنىڭ مىقدارىمۇ، ياسالما دو-رىلارنىڭ ھەر قېتىملىق يېيىش، ئىچىش مىقدارىمۇ) كۆرسىتىلمىگەن. ئادەتتە، سىرتتىن چېپىلىدىغان دورىلارنىڭ مىقدارى سەل كۆپ ياكى ئازراق بولسىمۇ چوڭ مەسىلە چىقمايدۇ. لېكىن، ئىچىدىغان ياكى يەيدىغان دورىلارنىڭ تەركىبىدىكى يەككە دورىلارنىڭ مىقدارى ۋە ياسالما دورىنىڭ ھەر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى ئاز ـ كۆپ بولۇپ قالسا ياكى مىقدارى بەلگىلەنمەي تەخمىنەن ئىشلىتىلسە ئۇنىڭ ئۇنۇمى كۆڭۈل-دىكىدەك بولمايدىغانلىقى ئېنىق. بولۇپمۇ موردار سەنگى، سىماب، زەنكار، ئەپيۇن قا-تارلىق ئۆتكۈر زەھەرلىك دورىلار ئېنىق مىقدار ئۆلچىمى بويىچە ئىشلىتىلمىسە، ئې-غىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. ۋاھالەنكى، ئاۋام تېبابىتىدىكى دورا خەت نۇسخىلىرى-نىڭ تەخمىنەن يېرىمىدا دورىلارنىڭ مىقدارى ئېنىق كۆرسىتىلمىگەن. شۇڭا، ئاۋام تېبابىتىدە زەھەرلىك دورىلارنى ئىشلىتىش ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. ئىشلىتىش زۆرۈر بولسا، كەسپىي تېۋىپلاردىن ئۇلارنىڭ ياسالمىلىرى سېتىۋېلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى بۇ خىل دورىنى ئەمچىلەر ئۆزى تەييارلاپ بېرىدۇ. باشقا ئادەتتىكى دورىلارنى ئىشلە-تىشتە دورا بۇيرۇغۇچىنىڭ كۆرسەتمىسى ۋە ئەمەلىيەت داۋامىدا تونجى قېتىم بېرىل-گەن دورىنىڭ ئۈنۈمىنىڭ قانداق بولغانلىقىغا قاراپ، كېيىنكى قېتىملاردىكى دورا مىقدارى پەيدىنپەي تەڭشىلىدۇ. بۇ ئاۋام تېبابىتى دورىگەرلىكىدىكى يەنە بىر ئالاھىدى-لىك بولۇپ، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە تەركىب مىقدارى ۋە ھەر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى بەلگىلەنمىگەن دورىلارنى مۆلچەر بويىچە ئىشلىتىشكە قەتئىي يول قويۇلمايدۇ.

(2) تەخمىنىي ئۆلچەملىك دورىلار: بۇ يەككە دورا ئەشيالىرىنىڭ ھەر قېتىملىق ئىشلىتىلىش مىقدارى ياكى دورا خەت نۇسخىلىرىدىكى ھەر قايسى يەككە دورىلارنىڭ شۇ نۇسخا دورا ئىچىدىكى مىقدارى ئانچە ئېنىق بولمىغان ئۆلچەملەر بىلەن بەلگىلەن-گەن دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

ئەگەر سەككىز دانە سامساق قۇيرۇق ياغنىڭ ئارىسىغا ئېلىنىپ، ئوتتا كۆمۈلۈپ ئۈچ سائەتتىن كېيىن ئۇشتۇلۇپ ئۆرۈكتەك پىشقان بولسا، قۇيرۇق ياغ بىلەن مەلھەم قىلىنىپ، بىر سىقىم نوقۇت ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلسا، غول، مەيدە، قورساق ئاغرىقلىرىغا شىپا بولۇر.

رەۋغىنى دورىنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى ئىككى مىسقال قىزىلگۈل بىر ئاپقۇر سۇدا قاينىتىلىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈلۈپ، ئۇنىڭغا ئون ھەسسىچە قەنت ياكى شېكەر قوشۇلۇپ، ئاندىن بىر قوشۇق كۈنجۈت يېغى قوشۇلۇپ، ئازغىنا قاينىتىلىپ، بىر مەزگىل تۇرغۇزۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ. بۇ ياغ ھەر قانداق ئىششىققا سۈركەلسە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر سانجىق تۇرۇپ قالسا، بىر تۇتام قىزىلگۈل، بىر سىقىم بەدىيان، بىر سى-

قىم بۇغداي كېپىكىنى خېمىر قىلىپ، بىر نەرسىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ سىڭدۈرۈپ پىشقاندا ئېلىپ، سانجىق تۇرۇپ قالغان يەرگە تۇتماق كېرەك.

ئەگەر ئۇلۇغ ـ ئۇششاقنىڭ ئاغزى ئاغرىپ ئاق پىشلاقتەك بولۇپ قالسا، گاۋزىبان بەرگىسى سۇماق بىلەن قوشۇلۇپ، ئازغىنا قەنت سېلىنىپ، ئاغزىغا، تىلىغا سۈرتۈلسە مەنپەئەت قىلۇر.

ھەر كىم چۆشكۈرۈپ توختىمىسا، ئۇنىڭغا ئازراق قەنتنى زەپەر بىلەن قوشۇپ، سوقۇپ پۇراتسا توختار.

چىش ئاغرىغانغا ئاچچىق تاش، موزىنى باراۋەر (مىقداردا) ئېلىپ سوقۇپ چاپماق كېرەك.

كونا قاپاق كۆيدۈرۈلۈپ، كۈلى ئىككى قوشۇق سىركە، تۆت قوشۇق كۈنجۈت يېغىدا يۇغۇرۇلۇپ، مەلھەم قىلىنىپ سۈرۈلسە، ھەر قانچە قاتتىق ئىششىقلارنى ئېغىز ئالدۇرماي قويماس.

قارا سۇنا ياغىچىدىن بىر باغلامنى توغراپ قايناتتىپ ھورلانسا، ھەيز راۋان بولۇر.

ھەيز تۇتۇلغان بولسا، بىر ئاياق بوستانپۇرۇشنى بىر كېچە ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ سۇيىنى ئىچسە، ھەيز راۋان بولۇر.

ئەگەر بالىياتقۇدا ياكى قورساقتا يەل بولسا، ئازراق كەپتەر مايىقى بىر ئوچۇم ئارپا ئۇنىغا قوشۇلۇپ، ئىككى قوشۇق سىركىدە يۇغۇرۇلۇپ مەلھەم قىلىنىپ چېپىلسا، ئىششىق بولسىمۇ يوق بولۇر.

ئەگەر كېزىك كىشىگە بىنەپشە، پىرسىياۋشان ئىككى مىسقالدىن، چىلان 15 دانە، سەرپىستان 10 دانە، ئەنجۈر ئىككى دانە، ئاق قەنت، كاسىنە، بەديان بەش يېرىم مىسقالدىن ئېلىنىپ قايناتتىلىپ يېرىمى قالغاندا ئىچۈرۈلسە، تەرلىتىپ شىپا قىلۇر.

كۆپ يۆتەلسە، توشقاننىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ، يانجىپ، زۇپا بىر مىسقال، رەۋەن يېرىم مىسقال، ئاقلانغان بادام مېغىزى بەش مىسقال، دارچىن پوستى، بىخسۇس پوستى، تاتلىق ئانار مۇۋاپىق مىقداردا، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، زىغىرنىڭ سۇيىدە خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، تىلنىڭ ئاستىدا ساقلىماق كېرەك.

مۇپاسىلغا يېرىم چىنە قاق، يېرىم چىنە چىلان، بەش مىسقال بىنەپشە ئېلىنىپ، قايناق سۇغا چىلىنىپ، ھەر كۈنى ئىككى قوشۇقتىن ئىچسە شىپا بولۇر.

سۆزنەك بولغانغا، ھەر كۈنى يېرىم مىسقال ئىپىسغۇلنى ئۈچ جام سۇغا چىلاپ، ئۈچ مىسقال ئاق قەنت سېلىپ ئىچۈرمەك كېرەك.

ئەگەر كىشى ئىسسىقتىن سۆزنەك بولسا، بىر ئۇرۇچ بۇغداينى ئىنەك (كالا) سۈتىگە چىلاپ بۇغداي ئوبدان ئېسىلغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئالتە مىسقال زىرە، يەتتە مىسقال قەنت قوشۇپ ئېزىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ يېمىكى كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئۈچ كۈندە دەپئى بولۇر.

بىر قولتۇقچە قارا سۇناياغىچى قايناتتىلىپ سۇيىگە كىرىپ ھوردالسا، توختىغان

ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

ئىستىسقائى لەھمى سوغۇقتىن بولسا، شەربىتى بۇزۇرى شىپادۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بەدىيان رۇمى، بەدىيان رەسمىي، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەپيۇن قاتارلىقلار ئالتە مىسقال، بۇلارنى بىر كاسا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، يېرىم جىڭ قەنت سېلىپ، ئازراق قاينىتىپ ئېلىپ، بىر قوشۇققا ئىككى قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچمەك لازىم.

مۇدۇر ئۇچۇن تۆۋەندىكى سىركەنجەبىل پايدىلىقتۇر.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قەنت ئىككى جىڭ، قەنت بولمىسا يېرىم چاڭگال ۋاسالغۇ... بۇلارنى قاينىتىپ شەربەت قىلىپ، سەككىز مىسقال رەۋەن چىنىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، تۆت قوشۇق شەربەتكە بىر قوشۇق رەۋەن چىنى سۈيى قوشۇلۇپ ئەتتىگەن ـ ئاخشام ئىچسە شىپا تاپار.

ئەگەر ئايال كىشى تۇغۇتتىن كېيىن كېزىك بولسا، بىر سىقىم زەرچىۋە، بىر بۆكچە (بىر بۆك مىقدارى) يازغا بۇغداي كېپىكى ھۆل قىلىنىپ ئەندامىغا (جىنسىي يولىغا) تېڭىلسا، تەرلەپ شىپا تاپقاي.

ئانارنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقىدىن بەش مىسقالدىن، موزىدىن بەش مىسقال، ئازغان مۇنچىقى، زىرە، پىننە، ئاقمۇچىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ تالقان قىلىپ، يۇمشاق قىسمى ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ ـ تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن بىر قوشۇق سۇدا ئېرىتىلىپ بالىغا ئىچۈرۈش بىلەن بالا ئېمىتىدىغان ئانا تامىقىغا ھەر قېتىمدا ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، يىرىك قىسمىنى چاي ئورنىدا ئانا ـ بالا ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچسە، ئەگەر بالىنىڭ ياندۇرۇشى توختىمىسا، بۇ دورىنىڭ تالقىنىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ توقاچ قىلىپ پىشۇرۇپ، بالىنىڭ مەيدىسىگە كۈندە بىر قېتىم تېڭىپ بەرسە، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

دەمدەرنىڭ مايىقى بىلەن ئاق شېكەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، تالقانلاپ، چوڭلار تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىكلەر ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن كۈندە بىر قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىدا مىسال كەلتۈرۈلگەن دورا خەت نۇسخىلىرىدىن ئاۋام تېبابىتىدە دورا مىقدارلىرىغا دائىر مۇنداق بىر قانچە ئۆلچەملەر قوللىنىلغانلىقىنى بىلەلەيمىز:

① ئادەم ئەزالىرىنىڭ بەلگىلىك ھالەتتىكى سىغىمىنى ئۆلچەم قىلىش: يەنى بىر سىقىم، بىر چىمدىم، بىر تۇتام، يېرىم تۇتام، بىر ئۇرۇچ، يېرىم ئۇرۇچ، بىر ئوچۇم، بىر چاڭگال، يېرىم چاڭگال قاتارلىقلار. ئېنىقكى ئادەملەرنىڭ تەن قۇرۇلۇشى پەرقلىق بولغاچقا، ھەر خىل ئادەملەرنىڭ سىقىم، ئۇرۇچ، چاڭگاللىرى پەرقلىق بولىدۇ. مۇئەييەن بىر ئادەمنىڭ ئىككى قېتىمدا ئالغان بىر ئۇرۇچ، بىر سىقىم نەرسىسىمۇ تامامەن

بىر دەك بولمايدۇ. يەنە بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا «بىر چىمدىم»، «ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم»، «تۆت بارماقتا بىر چىمدىم» دېگەندەك ئۆلچەملەرمۇ ئۇچرايدۇ. مەيلى قانداق «چىمدىم» بولسۇن، ئىككى قېتىمدا ئېلىنغان ئىككى چىمدىم نەرسىنىڭ مىقدارى باب-باراۋەر بولۇشى ناتايىن.

② قاچا سىغىملىرىنى ئۆلچەم قىلىش: مەسىلەن، ئاپقۇر، قوشۇق، ئاياق، چىنە، جام، كاسا، بۆك قاتارلىقلار. بۇنداق قاچا ـ قۇچىلارنىڭ چوڭ-كىچىكى بولىدۇ. يەنى كىچىك جامغا بىرەر جىڭ نەرسە سىغسا، چوڭ جاملارغا 3 ~ 4 جىڭ نەرسە سىغىشى مۇمكىن.

③ دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىي ھالىتىنى ئۆلچەم قىلىش: مەسىلەن، 10 دانە چىلان، 10 دانە ئەنجۈر قاتارلىقلار. ھالبۇكى، چىلان، ئەنجۈر، جىگدە، ئەينۇلا قاتارلىقلارنىڭ چوڭلىرىمۇ، كىچىكلىرىمۇ بولىدۇ. 10 دانە چوڭ چىلاننىڭ ئېغىرلىقى 10 دانە كىچىك چىلاننىڭ ئېغىرلىقىغا ئوخشاش بولۇشى ناتايىن.

④ نەرسىلەرنىڭ توپلام ھالىتىنى ئۆلچەم قىلىش: مەسىلەن، باغلام، قولتۇق قاتارلىقلار. بىر باغلام نەرسە چوڭ بولۇشىمۇ، كىچىك بولۇشىمۇ، ئۇزۇن بولۇشىمۇ، قىسقا بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئۇلارنىڭ ئېغىرلىق مىقدارلىرى زور دەرىجىدە پەرقلىق بولىدۇ.

⑤ ياسالما دورىلارنىڭ چوڭلۇقىنى تەبىئىي نەرسىلەرنىڭ چوڭلۇقىغا تەققاسلاش: مەسىلەن، نوقۇت چوڭلۇقىدا، قوي مايىقى چوڭلۇقىدا دېگەندەك. بۇلار ئىچىدە قوي مايىقىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى خېلىلا پەرقلىق بولىدۇ.

⑥ مەۋھۇم ئۇقۇملار بىلەن ئىپادىلەش: مەسىلەن، ئازغىنا قەنت، ئازراق كەپتەر مايىقى، تاتلىق ئانار مۇۋاپىق مىقداردا دېگەندەك. بۇ خىل مەۋھۇم ئاتالغۇلاردىن ئېنىق مىقدار ئۇقۇمىنى بىلىش قىيىن.

دېمەك، يۇقىرىقى دورا ئۆلچەملىرىنىڭ ھەممىسى ھەقىقىي مىقدارى ئېنىق بولمىغان تەخمىنىي ئۆلچەملەردۇر. ھالبۇكى، ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىدا بۇنداق تەخمىنىي مىقدارلىق ئۆلچەملىرى ئاز ئەمەس. بۇ ھەم ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئۆزىگە خۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىن روشەن پەرقلىنىدىغان يەنە بىر ئالاھىدىلىكىدۇر.

(3) ئېنىق ئۆلچەملىك دورىلار: بۇ، يەككە ئىشلىتىلىدىغان ۋە ياسالما قىلىپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ تەركىب مىقدارى ۋە ئىستېمال مىقدارى بىر قەدەر ئېنىق بەلگىلەنگەن دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، قەۋزىيەت بولغان كىشى سوغۇق مىزاجلىق بولسا، ئالتە مىسقال سانا، ئىككى مىسقال بىنەپشە ۋە بىخ بىنەپشىنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تەمىنى قىينىق چىقىرىپ، ھەر كۈنى بىر قوشۇقتا بىر قوشۇق سۇ قوشۇپ ئىچسە قەۋزىيەتتىن خالاس بولۇر.

قورساق ئاغرىپ يەل تۇرۇپ قالسا، ھەر قېتىمدا بىر مىسقال كۈجە، ئىككى مىسقال ئىگىر، بىر مىسقال زەنجىۋىل، بۇلار تېپىلمىسا ئالتە مىسقال مارجان شوخلا،

ئىككى مىسقال بەدىيان سېلىپ قاينىتىپ بەرسە بەكمۇ پايدىلىقتۇر.

ئەگەر دېمى سىقىلىپ ئۇسسىسا، بىنەپشە ئۈچ مىسقال، ئاق لەيلىگۈل، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن بىر يېرىم مىسقالدىن، بۇلارنى بىر ئاياق سۇدا قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ، ئىككى سەر يەتتە مىسقال تەرەنجىبىننى قوشۇپ سۈزۈپ، ئەتە ـ ئاخشام ئىچسە شىپا قىلۇر.

چېچەك چىققان بالىغا چىلان 10 دانە، سەرپىستان 10 دانە، ئەنجۈر 10 دانە، بەدىيان بىر سەر، بۇلارنى چالا سوقۇپ بىر مىسقالدىن بەرمەك كېرەك.

يۇقىرىدىكى بىر قانچە دورا خەت نۇسخىسىدا ھەم دورىلارنىڭ تەركىب مىقدارى، ھەم ھەر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى مىسقال، سەر قاتارلىق ئۆلچەملەر ئارقىلىق بىر قەدەر ئېنىق بەلگىلەنگەن. لېكىن، ئاۋام تېبابىتى دورا مىراسلىرى ئىچىدە ھەم تەركىب مىقدارى، ھەم ئىستېمال مىقدارى بىر قەدەر ئېنىق بەلگىلەنگەن بۇنداق دورا خەت نۇسخىلىرى ئاز سالماقنى ئىگىلەيدۇ.

ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخا ئۆلچەملىرى ئىچىدە يۇقىرىقىلاردىن باشقا، دورىلارنىڭ تەركىب مىقدارى ئېنىق بەلگىلەنگەن، ئەمما ئىستېمال مىقدارى ئېنىق بەلگىلەنمىگەن ياكى تەركىب مىقدارى ئېنىق بەلگىلەنمىگەن، ئەمما ئىستېمال مىقدارى ئېنىق بەلگىلەنگەن دورا خەت نۇسخىلىرىمۇ ئۇچرايدۇ. گەپنى ئۇزارتماسلىق ئۈچۈن بۇ ھەقتە تەپسىلىي توختالمايمىز.

(4) دورا ئۆلچەم ئۇقۇمى، ئۆلچەم سايمانلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە ئەھمىيىتى: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىدىكى دورىلارنىڭ تەركىب مىقدارى ۋە ئىستېمال مىقدارى ھەققىدىكى ئېنىقسىزلىقتىن ئېنىقلىققىچە بولغان بىر قانچە خىل ئەھۋال شۇنداق بىر مەسىلىنى چۈشۈندۈرۈپ بېرىدۇكى، دورا خەت نۇسخىلىرىدىكى ھەر خىل ئۆلچەملەرگە دائىر ئۇچۇرلار ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ تارىخىي تەرەققىيات مۇساپىسىنىڭ ۋاقىت بەلدەملىرىنى ۋە تەرەققىيات سەۋىيەسىنى كۆرسىتىپ بېرىدىغان بەلگىلەردۇر.

ئېنىقراق شەرھلىگەندە، دورا نامى ۋە شىپالىق رولىلا كۆرسىتىلىپ، دورىلارنىڭ تەركىب مىقدارى ۋە ھەر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى ئېنىق كۆرسىتىلمىگەن مەۋھۇم مىقدارلىق دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى قەدىمكى دەۋر، ھەتتا ئەڭ ئىپتىدائىي جەمئىيەت باسقۇچىدا بارلىققا كەلگەن. چۈنكى، دورىلارنىڭ تەركىب مىقدارى ۋە ئىستېمال مىقدارىنىڭ كۆرسىتىلمەسلىكى، شۇ خىل دورا خەت نۇسخىلىرى (ياكى ئېيتىملىرى) بارلىققا كەلگەن زامانلاردا، ئەجدادلىرىمىزدا ئۆلچەم ئۇقۇملىرىمۇ، ئۆلچەم بىرلىكلىرىمۇ بارلىققا كەلمىگەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇ خىلدىكى دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە دورا ئېيتىملىرى بىر خىل مەۋھۇم ئۇچۇر ۋە ئابستراكت بىلىملەردۇر. ئۇلارنى داۋالاش ئەمەلىيىتىدە قوللىنىشتا بىر مۇنچە قىيىنچىلىق، ھەتتاكى كۈتۈلمىگەن ئەكس ئۈنۈم كېلىپ چىقىشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. شۇڭا، تەج-

ـرىبىلىك ئەمچى، ئوتاچىلارنىڭ كۆرسەتمىسىنى ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ.

دورا نامى، شىپالىق رولى كۆرسىتىلىش بىلەن بىللە، ئۇلارنىڭ تەركىب مىقدارى ۋە ئىستېمال مىقدارى چىمدىم، سىقىم، تۇتام، چاڭگال، ئۇرۇچ، قوشۇق، جام، ئاياق، جاۋۇر، ئاپقۇر، كاسا، قولتۇق، باغلام قاتارلىق نائېنىق ئۆلچەم بىرلىكلىرى ئارقىلىق كۆرسىتىلگەن دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە ئېيتىملىرى قەدىمكى دەۋر باسقۇچىدا بارلىققا كەلگەن دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە ئېيتىملىرىدۇر. يەنى ئەجدادلىرىمىزدا نەرسىلەرنىڭ مىقدار ئۇقۇمى شەكىللەنگەن، لېكىن ئېنىق ئۆلچەم بىرلىكلىرى ۋە ئۆلچەم قوراللىرى ۋۇجۇدقا كەلمىگەن دەۋرلەردە بارلىققا كەلگەن دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە ئېيتىملىرىدۇر. بۇلار ئەجدادلىرىمىزنىڭ بىلىش سەۋىيەسىدە مۇئەييەن ئىلگىرىلەش بولغانلىقىنى، يەنى دورىلارنى مۇئەييەن ئۆلچەمدە ئىشلىتىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى تونۇپ يەتكەنلىكىنى، ئەمما ئېنىق ئۆلچەم بىرلىكلىرى بارلىققا كەلمىگەن شارائىتتا چىمدىم، سىقىم، قوشۇق، چىنە قاتارلىق تەخمىنىي ئۆلچەم بىرلىكلىرىنى قوللىنىشقا مەجبۇر بولغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇ خىلدىكى دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە ئېيتىملىرى تومتاق (كەمتۈك) ئۇچۇر ۋە تومتاق (كەمتۈك) كونكرېت بىلىم ھېسابلىنىدۇ.

دورا نامى، شىپالىق رولى كۆرسىتىلىش بىلەن بىللە، دورىلارنىڭ تەركىب مىقدارى چارەك، جىڭ، سەر، مىسقال قاتارلىق ئېنىق ئۆلچەم بىرلىكلىرى ئارقىلىق كۆرسىتىلگەن دورا خەت نۇسخىلىرى تەخمىنەن ئوتتۇرا ئەسىردىن بۇيان بارلىققا كەلگەن ياكى شۇنىڭدىن بۇيان ئۆلچىمى بېكىتىلگەن دورا خەت نۇسخىلىرىدۇر.

ئەجدادلىرىمىزنىڭ تارىختا ئۆلچەم بىرلىكلىرى ۋە ئۆلچەم قوراللىرىنىڭ بارلىققا كەلگەن ياكى قوبۇل قىلىنغان، ئىشلىتىلگەن ۋاقىت ـ دەۋر مەسىلىسى، ھەر خىل ئۆلچەم بىرلىكلىرىنىڭ ئىپادىلەيدىغان مىقدارى ۋە ئۇلارنىڭ ھازىرقى خەلقئارا ئۆلچەم بىرلىكلىرىگە سۇندۇرۇپ ھېسابلاش ئۇسۇلى توغرىسىدىكى تەتقىقاتلار ئاز. «ئۇيغۇر تىلىنىڭ ئىزاھلىق لۇغىتى ‹قىسقارتىلمىسى›» دا بۇ ھەقتە مۇنداق مەلۇمات بېرىلگەن:

«چارەك»: (پارسچە.) ئېغىرلىق ئۆلچىمى. بەزى جايلاردا 15 كىلوگىرام، بەزى جايلاردا 11 كىلوگىرام، بەزى جايلاردا 10 كىلوگىرام، بەزى جايلاردا سەككىز كىلوگىرامغا باراۋەر كېلىدۇ (شۇ كىتاب 414 ـ بەت.)

«جىڭ»: ئېغىرلىق ئۆلچەم بىرلىكى. ئادەتتە 10 سەرگە تەڭ. كونا جىڭ 16 سەرگە تەڭ ئىدى (شۇ كىتاب 404 ـ بەت.)

«سەر»: (پارسچە.) ئېغىرلىق ئۆلچەم بىرلىكى. بىر جىڭنىڭ ئوندىن بىرى (شۇ كىتاب 617 ـ بەت.)

«مىسقال»: ئەرەبچە. ئوندىن بىر سەرگە، يەنى 4.68 گىرامغا تەڭ بولغان ئېغىرلىق ئۆلچەم بىرلىكى (شۇ كىتاب 1082 ـ بەت.)

مەزكۇر لۇغەتتە يۇقىرىقى ئېغىرلىق ئۆلچەملىرى توغرىسىدا بېرىلگەن بۇ مەلۇماتلار بەكمۇ تومتاق بولغاننىڭ ئۈستىگە بىر مۇنچە ئېنىقسىزلىقلار بار. يەنى، «چا ـ

رەك» لۇغەتتە كۆرسىتىلگەنلىرىدىن باشقا، بەزى جايلاردا (قاراقاش، خوتەن، لوپ، چىرا ناھىيەلىرىدە) توققۇز كىلوگىرامغا، بەزى جايلاردا (مەسىلەن، كېرىيە ناھىيەسىدە) سەككىز يېرىم كىلوگىرامغا باراۋەردۇر. «جىڭ» ئادەتتە ئون سەرگە تەڭ ئەمەس، بەلكى ھازىرقى خەلقئارا ئېغىرلىق ئۆلچەم بىرلىكىگە سۇندۇرغاندا 10 سەر، يەنى 500 گىرامغا، ئادەتتە خەلقىمىزنىڭ بۇرۇندىن ھازىرغىچە قوللىنىپ كەلگەن ئۆلچىمىدە 16 سەرگە تەڭ كېلىدۇ. «سەر» خەلقئارا ئۆلچەم بىرلىكىگە سۇندۇرغاندا بىر جىڭنىڭ ئوندىن بىرىگە، يەنى 50 گىرامغا، ئادەتتە (خەلقىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى ئېغىرلىق ئۆلچىمى بويىچە) 31.25 گىرامغا باراۋەر كېلىدۇ. «مىسقال» ئوندىن بىر سەرگە، يەنى ھازىرقى خەلقئارا ئېغىرلىق ئۆلچىمى بىرلىكىگە سۇندۇرغاندا بەش گىرامغا توغرا كېلىدۇ. ئەمما، خەلقىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى ئۆلچەم بىرلىكى ئادىتى بويىچە 3.125 گىرامغا باراۋەر كېلىدۇ.

ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە ئېيتىملىرىدا ئۇچرايدىغان «جىڭ»، «سەر»، «مىسقال» ئاتالغۇلىرى ئەمەلىيەتتە ئايرىم - ئايرىم ھالدا 16 سەرگە (500 گىرام)، 1/6 جىڭ (31.25 گىرام)، 1/10 سەر (31.25 گىرام) غا تەڭ كېلىدىغان ئۆلچەملەردۇر.

خەلقىمىزنىڭ قەدىمكى دەۋرلەردىكى ئېغىرلىق ئۆلچەملىرى توغرىسىدىكى مەلۇماتلار بەكمۇ ئاز. ئاپتونوم رايونىمىز تەۋەسىدىن تېپىلغان مىلادىيەنىڭ ئالدى - كەينىدىكى دەۋرلەرگە تەئەللۇق تارىشا پۈتۈكلەر ۋە باشقا ۋەسىقىلەردە چارەك، جىڭ، سەر دېگەن مىقدار بىرلىكلىرىنىڭ مەۋجۇتلۇقى ھەققىدە مەلۇماتلارنىڭ بار - يوقلۇقىدىن خەۋەرسىزمىز. ئەمما شۇ تارىشا پۈتۈكلەرنىڭ بىرىدە: «بۇ يەردە بىر مىلما ئون شى ئۇرۇق تېرىغىلى بولىدىغان بىر پارچە يەرنى سېتىپ... 12 مولغا يارايدىغان بىر گىلەمنى ئاپتۇ» دېگەن مەزمۇنلار خاتىرىلەنگەن. (لى يىنپىڭ، «بۇددا ئېلى ئۇدۇن». ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 1995 - يىلى 1 - نەشرى 1 - باسمىسى 106 - بەت.) بۇ يەردە تىلغا ئېلىنغان «مىلما»، «شى» دېگەن ئىككى سۆز ئەينى چاغدىكى ئېغىرلىق ئۆلچىمى ياكى سىغىم ئۆلچىمى بولۇشى مۇمكىن. شۇ كىتابنىڭ 273 -، 275 - بەتلىرىدە تاڭ سۇلالىسىنىڭ كەييۇەن 9 - يىلى (مىلادىيە 721 - يىلى) ئۇدۇننىڭ مەلۇم بىر جايىدىكى 31 خىل تاۋارنىڭ بازار باھاسى توغرىسىدىكى مەلۇماتلاردا دەن، كۇرە، شىڭ، جىڭ قاتارلىق تۆت خىل ئېغىرلىق ئۆلچىمى كۆرسىتىلگەن.

بۇ مەلۇمات ئەجدادلىرىمىزدا مىلادىيە 7 ~ 8 - ئەسىرلەردە «جىڭ» نى ئېغىرلىق ئۆلچىمى سۈپىتىدە قوللىنىشنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئىپادىلەيدۇ. «جىڭ» لىق ئۆلچەم بولغانىكەن، تېخىمۇ كىچىك ئېنىق مىقدارلار بىلەن ئۆلچەش زۆرۈر بولغان تېبابەت - دورىگەرلىك ئەمەلىيىتى ۋە ئالتۇن، كۈمۈش سودا ئىشلىرىدا «سەر»، «مىسقال» ئۆلچەملىرى (ياكى شۇلارغا باراۋەر بولغان، ئەمما باشقىچە ئاتىلىدىغان ئېغىرلىق ئۆلچەملىرى) قوللىنىلغان بولۇشى تامامەن مۇمكىن ۋە ئەقىلگە سىغىدۇ. بىز ھازىرچە

ناھايىتى چەكلىك بولغان مۇشۇ مەلۇماتلارغا ئاساسلىنىپ ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى (شۇنداقلا ئۇيغۇر ئىلمىي ‹كەسپىي› تېبابەت) تە «تەخمىنەن ئوتتۇرا ئەسىردىن بۇيان» ئېنىق ئۆلچەم بىرلىكلىرى قوللىنىلغان دېيەلەيمىز.

ئۆتكەن ئەسىرنىڭ باشلىرىدا ياۋروپانىڭ بىر قانچە ئارخېئولوگىيەلىك تەكشۈرۈش ئەترەتلىرى تۇرپان رايونىدىن بىر قىسىم تارىخىي مەدەنىيەت يادىكارلىقلىرى، جۈملە-دىن بىر قىسىم يازما يادىكارلىقلارنى بايقاپ ئېلىپ كەتكەن. ئۇلار ھازىر دۇنيادىكى بىر مۇنچە مەشھۇر مۇزېي ۋە تەتقىقات ئورۇنلىرىدا ساقلانماقتا. ئۇلار تۇرپاندىن تېپىل-غانلىقى ئۈچۈن «تۇرپان تېكىستلىرى» دېگەن ئورتاق نام بىلەن ئاتىلىدۇ. گېرمانىيەدە ساقلىنىۋاتقان يادىكارلىقلىرىمىزنىڭ بىر قىسمى تېبابەت توغرىسىدا بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇيغۇر قوچو خانلىقى دەۋرىدە (مىلادىيە 8 ـ ئەسىردە) كۆچۈرۈلگەنلىكى، ئۇنىڭدىن بىر ـ ئىككى ئەسىر (بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ كۆپرەك) بۇرۇنقى چاغلاردا يېزىلغانلىقى مۆل-چەرلەنمەكتە.

تېبابەتكە دائىر بۇ يادىكارلىقلارنى بىر قىسىم ياۋروپا ۋە تۈركىيە ئالىملىرى ئو-قۇپ چىقىپ، بىر بۆلۈك تەتقىقات ئەسەرلىرىنى ئېلان قىلغان. تۈركىيە ئىستانبۇل ئۇنىۋېرسىتېتى مېدىتسىنا ئىنستىتۇتىنىڭ پىروفېسسورى، دوكتور ئا. سۈھەيىل. ئۈنۋەر شۇ ئاساستا تېخىمۇ تەپسىلىي تەتقىق قىلىپ، 1936 ـ يىلى «ئۇيغۇرلاردا تېبا-بەت» ناملىق كىتابچىنى يېزىپ چىققان.

بۇ ئەسەرنىڭ «دورا ئۆلچەملىرى» قىسمىدا «تۇرپان تېكىستلىرى» نىڭ تېبابەتكە دائىر مەزمۇنلىرىدا تۆۋەندىكى دورا ئۆلچەملىرى قوللىنىلغانلىقى بايان قىلىنغان:

باقىر — بىر سەرگە توغرا كېلىدۇ.

بادىر — سۈيۈقلۇق ئۆلچىمى.

سۈڭگۈك — (ئۆلچەم).

ستىر — بىر كىلوگىرامنىڭ 1/16 قىسمىغا تەڭ ئۆلچەم.

چاناق — ئۆلچەم.

سى —

تۈز ئۈلۈش —

باراۋەر مىقدار

بىر قوشۇق مىقدارى

چوڭ بىر خالتا

بىر ماش چوڭلۇقىدا

پىچاق ئۇچى مىقدارى (ئىنايىتۇللا ھېلىمى: « ‹ئۇيغۇرلاردا تېبابەت› كىتابى ھەق-قىدە قىسقىچە ئىزاھات». قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىنىڭ 30 يىل-لىقىغا بېغىشلانغان توپلام «ئۇيغۇر تېبابەت چولپانى» نىڭ 98 ـ، 105 ـ بەتلىرى.)

«تۇرپان تېكىستلىرى» دا ئۇچرايدىغان يۇقىرىقى دورا ئۆلچەملىرىدىن قارىغاندا

مىلادىيە 6 ~ 7 ـ ئەسىرلەردە تۇرپان ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى رايونلارنىڭ تېبابىتىدە (جۇملىدىن ئاۋام تېبابىتىدە) «باقىر»، «ستىر» قاتارلىق ئېنىق ئۆلچەم بىرلىكلىرى بىلەن «خالتا»، «قوشۇق»، «پىچاق ئۇچى مىقدارى» قاتارلىق تەخمىنىي مىقدارلىق ئۆلچەم بىرلىكلىرىنىڭ ئارىلاش قوللىنىلغانلىقىنى بىلىۋېلىش قىيىن ئەمەس.

دورا خەت نۇسخىلىرى كىتابلىرىدىكى بىر دورا خەت نۇسخىسىدا يەنە «دىرەم»، «زەررە» دېگەن بىرلىكىمۇ ئۇچرايدۇ: «بىر مىسقال پىلپىل دارازىنى ئىككى مىسقال ئىنەك سۈتى بىلەن قايناتىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا ئۈچ مىسقالنى ئالتە دىرەم ناۋات بىلەن ھەب قىلىپ، بىر سەر بىر مىسقال سۈت بىلەن بىرگە يېسە، ناھايىتى كۆپ قۇۋۋەت بېرۇر. سۇغا تەگمىگەن خىشنى ئوتقا سېلىپ، قىزىل چوغ قىلىپ، گۆشنى ئۇ خىشقا سېلىپ بىر يان قىلغاي، بىر زەررە تۇزنى ئاڭا زەم قىلغاي، ئاندىن كېيىن يېگەي، بەش سائەتتىن كېيىن جىما قىلسا ئاجايىپلارنى كۆرگەي».

بۇ نۇسخىدا تىلغا ئېلىنغان «دىرەم» ئەرەبچە سۆز ۋە ئەرەبچە ئېغىرلىق ئۆلچىمى بولۇپ، «دىرھەم»، «دىرقەم» دېگەن سۆزنىڭ بۇزۇپ تەلەپپۇز قىلىنغان شەكلىدۇر. بىر دىرھەم ھازىرقى كىلوگىراملىق ئۆلچەم بويىچە 2.975 گىرامغا، كونىچە جىڭلىق ئۆلچەمدە 0.95 مىسقالغا باراۋەر كېلىدۇ. «زەررە» نىڭ مىقدارى قانچىلىك بولىدىغانلىقى ئېنىق ئەمەس. جۇملىدىكى مەنىسىدىن قارىغاندا، «بىر چىمدىم» دېگەن مەنىنى بىلدۈرسە كېرەك.

يۇقىرىقى دورا خەت نۇسخىسىنى ئومۇمىي مەنىسىگە ۋە ئۇنىڭدىكى «دىرەم» دېگەن ئېغىرلىق ئۆلچەم بىرلىكىنىڭ باشقا دورا خەت نۇسخىلىرىدا ئۇچرىمايدىغانلىقىغا ئاساسەن، ئۇنى كىلاسسىك تېببىي ئەسەرلەردىن ئېلىنىپ، ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلغان دېيىشكە بولىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئاۋام خەلق ئارىسىدا، جۇملىدىن ئاۋام تېبابىتىدە «دىرەم»، «زەررە» دېگەن مىقدار بىرلىكلىرى ئومۇملاشمىغان.

ئەمدى ئەسلىي گېپىمىزگە كەلسەك، ئاۋام تېبابىتىدە دورا تەركىبلىرىدىكى يەككە دورا مىقدارلىرى ۋە دورىلارنىڭ ئىستېمال مىقدار ئۆلچىمى جەھەتتە ئېنىقسىز دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە تەخمىنىي ئۆلچەملىك دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ خېلى زور سالماقنى ئىگىلەيدىغانلىقى بىر جەھەتتىن ئاۋام تېبابىتىنىڭ مۇكەممەل بولمىغان، قېلىپلاشمىغان تېبابەت ئىكەنلىكىنى دەلىللەپ بەرسە، يەنە بىر جەھەتتىن ئۇلارنىڭ خەلق ئارىسىدا ۋە بەزى يازما يادىكارلىقلاردا ھازىرغىچە ساقلىنىپ كەلگەنلىكى ئاۋام تېبابىتىنىڭ كەڭ ئاممىۋى ئاساسقا ۋە كۈچلۈك ھاياتىي كۈچكە ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

4) دورا ئىشلىتىش ۋاقىت ئۆلچەملىرى: دورا ئىشلىتىش ۋاقىت ئۆلچەملىرى. ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، ھەر خىل يەككە دورىلارنى ۋە مۇرەككەپ دورىلارنى

قانچىلىك ۋاقىتتا بىر قېتىم ئىشلىتىش، شۇ بىر قېتىملىق دورىنى قانداق ۋاقىتتا، يەنى بىر سوتكىنىڭ قانداق بۆلىكىدە ئىشلىتىش ۋە جەمئىي قانچىلىك ۋاقىت (قانچە كۈن) ئىشلىتىش توغرىسىدىكى ئۆلچەملەرنى كۆرسىتىدۇ.

ھەممىگە ئايانكى، تېبابەتتە دورىلارنى بەلگىلىك مىقداردا ئىستېمال قىلىش قانچىلىك مۇھىم بولسا، بەلگىلىك ۋاقىتتا ۋە مەلۇم مەزگىلگىچە ئىستېمال قىلىشمۇ شۇنچىلىك مۇھىم. بىر قېتىملىق دورا ئىستېمال قىلىش بىلەن يەنە بىر قېتىملىق دورا ئىستېمال قىلىشنىڭ ئارىلىقىدىكى ۋاقىت بەك قىسقا بولۇپ قالسا، دورا ئېغىر كېلىپ قېلىپ ئەكس تەسىر پەيدا قىلىدۇ. بەك ئۇزۇن بولۇپ قالسا، دورىنىڭ كېسەللىكنى تىزگىنلەشكە كۈچى يەتمەي قالىدۇ، شۇنداقلا دورا مەلۇم مەزگىلگىچە ئۇدا ئىستېمال قىلىنمىسا، كېسەللىكنى ئۇزۇل ـ كېسىل ساقايتقىلى بولمايدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىك، دورا ۋە ۋاقىتنىڭ ئۆتتۈرىسىدىكى مۇناسىۋەتتە بۇ مۇھىم مەسىلە مۇئەييەن دەرىجىدە تونۇپ يېتىلگەن. شۇ ئاساستا دورا ئىشلىتىشنىڭ بىر قىسىم ۋاقىت ئۆلچەملىرى بارلىققا كەلگەن. مەسىلەن،

ئەگەر يۈرىكى سوغۇقتىن سالسا، قارا ئۈزۈمنى شەربەت قىلىپ، يېرىم مىسقال ئىگىرنى سوقۇپ، كەپتەر باچكىسىنى كاۋاپ قىلىپ، شەربەتكە سېلىپ تۇرغۇزۇپ، ھەر كۈنى شەربەتتىن ئىچسە شىپا تاپار (بۇنىڭدىن مەزكۇر شەربەتنى كۈندە بىر قېتىم مەلۇم مەزگىل ئىچىش كېرەك دېگەن مەنە چىقىدۇ).

ئەگەر مەيدىسى ئاغرىسا، شاپتۇل مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنى قايىنىتىپ، چۈچۈتۈپ، بەش ـ ئالتە كۈن ناشتىدا ئېشىغا سېلىپ، پىننە، مۇچ، پىلپىل سېپىپ ئىچسە شىپالىق تاپار (بۇنىڭدىن مەزكۇر دورىلارنى ھەر كۈنى بىر ۋاخ، يەنى ئەتتىگەندىك تاماق ۋاقتىدا ئاشقا سېلىپ ئىچىشنى بەش ـ ئالتە كۈن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك دېگەن مەنە چىقىدۇ).

ئەگەر بوغۇملار ئاغرىسا، ئەتە ـ ئاخشام بۇزۇغىنى كاپ ئەتسە ياخشى بولۇر (بۇنىڭدىن، بۇزۇغا تالقىنىنى ھەر كۈنى ئەتتىگەن ۋە كەچتە ئىككى ۋاخ كاپ ئېتىش ۋە بۇنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك دېگەن مەنە چىقىدۇ).

ئەگەر تۇغماس مەزلۇم قېرى كىرپىنى ئۆلتۈرۈپ، ئىسسىق پېتى پەرجىگە ياقسا، مەزلۇمنىڭ ئېرى كىرپىنىڭ ئۆتى ۋە يېغى بىلەن زەكىرىنى ياغلاپ جىما قىلسا ھەممە مەزلۇم بىر ھەپتە ئىچىدە ھەرە كۈنىكىدە ئۈچ مەرتەم ئىسلانسا ئەلۋەتتە پەرزەنتلىك بولۇر (بۇنىڭدىن يەتتە كۈن ئىچىدە ئۈچ قېتىم ئىسلىنىش، يەنى ھەرە كۈنىكىدە ئىسلىنىش ئۈچ قېتىمدىن ئارتۇق ـ كەم بولماسلىق، بۇنى بىر ھەپتە ئىچىدە ئورۇنلاش دېگەن مەنە چىقىدۇ).

ئەگەر ئېغىزى بەدبۇي پۇرىسا، ھەر ئاخشام گۈلاب بىلەن يۇغاي (بۇنىڭدىن دورىنى ھەر ئاخشىمى ياتار ۋاقتىدا بىر قېتىم ئىشلىتىش ۋە بۇنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك دېگەن مەنە چىقىدۇ).

ئەگەر ئېغىزى سېسىق پۇرىسا، ھەر كۈنى كېچىدە تۆت دانە قەلەمپۇرنى تىلنىڭ ئاستىغا قويۇپ ئۇخلىسا پايدا قىلىدۇ (بۇنىڭدىن دورىنى كېچىسى ئىشلىتىش ۋە بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك دېگەن مەنە چىقىدۇ).

ئەگەر كىچىك بالا زىمىستاندا يۆتەلگە گىرىپتار بولسا، قوي كۆزىنىڭ ئارىسىدىكى ئاقنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات ۋە ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى چۈشتە بالىغا يېگۈزسە شىپا بولىدۇ (بۇنىڭدىن مەزكۇر دورىنى كۈندە بىر ۋاخ، چۈش ۋاقتىدا يېگۈزۈش، يۆتەل ساقايغىچە داۋاملاشتۇرۇش دېگەن مەنە چىقىدۇ).

ئەگەر مىجەزىم تۇزۇك بولسۇن دېسە، كالا قېتىقىدىن ئۈچ ـ تۆت خالتا سۇزمە تەييارلاپ سۇدا ئېزىپ، قازانغا قويۇپ، داغلىغان زاغۇن يېغىنى ئۈستىگە قۇيۇپ، قوشۇق بىلەن قوچۇپ سالايە قىلىپ، ئۈچ كۈنگىچە ئەتتىگەن ـ كەچتە ئىچمىكى كېرەك (بۇنىڭدىن دورىنى كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلىش مەنىسى چىقىدۇ).

پالەچكە شەربىتى مائۇل ھەسەل داۋادۇر (يەنى) ھەسەل ئالتە يېرىم سىر، زەنجىۋىل، سۇمبۇل، دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان، مەستىكى بىر مىسقالدىن، سوقۇپ تاسقاپ قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، كۈن چىققاندا ئىچمەك كېرەك.

ئەگەر كىشى ھەر چۈشتە شەبنەم سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ئاشقازىنى قۇۋۋەتلىك بولىدۇ.

ئەگەر خىرپە (سېمىز ئوت) نى ھەر ئايدا ئىككى نۆۋەت يەپ بەرسە، باش ئاغرىقى، سەۋدا، لەقۋا ۋە پالەچ بولماس.

ئەگەر يۆتەل بولسا، سامساق ياغدا پىشۇرۇلۇپ، يەتتە كۈن چۈشتە يېيىلسە شىپا بولىدۇ.

ئەگەر ئىچىدىن ئۈزۈن، ئىنچىكە قۇرت چۈشسە، بەش كۈنگىچە ھەر ئاخشامدا ئىلمان كالا سۈتىنى ئىچسە ھەمدە شاپتۇل يوپۇرمىقى، ئامۇت يوپۇرمىقىنى خام سوقۇپ، ئېزىپ ئىچسە شىپا قىلىدۇ.

چىش بوشىغان كىشى، ئانار گۈلىنى سوقۇپ، ياتار ۋاقتىدا چىش تۈۋىگە باسقاي.

ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىدىن دورا ئىشلىتىشنىڭ ۋاقىت ئۆلچەملىرىگە دائىر بۇنداق مىساللاردىن يەنە خېلى كۆپ كەلتۈرۈش مۇمكىن. لېكىن، يۇقىرىقى مىساللار مەسىلىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلەيدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇزارتمايمىز. شۇنىسى ئېنىقكى، بىر قىسىم ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىدا دورا ئىشلىتىش ۋاقىت ئۆلچىمى كۆرسىتىلگەن بولسىمۇ، دورىنىڭ مىقدار ئۆلچىمى ئېنىق بولمىغان ياكى كۈندىلىك دورا ئىشلىتىش ۋاقتى ۋە قېتىم سانى ئېنىق بولسىمۇ، دورا ئىشلىتىش مەزگىلى (نەچچە كۈن ياكى نەچچە ئاي ئىكەنلىكى) ئېنىق بولمىغان دورا خەت نۇسخىلىرىمۇ ئاز ئەمەس.

ئومۇمىي جەھەتتىن ئېيتقاندا ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرى ئىچىدە دورا

ئىشلىتىشنىڭ ۋاقىت ئۆلچىمى ئېنىق بولغان دورا خەت نۇسخىلىرى ئازراق سالماقنى ئىگىلەيدۇ. كۆپىنچە دورا خەت نۇسخىلىرىدا، بولۇپمۇ سۇركەش، سۇرتۇش، چېپىش، سېپىش، تېڭىش، دۇت بېرىش، پۈركۈش، تېمىتىش قاتارلىق سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان ئۇسۇللارغا دائىر دورا خەت نۇسخىلىرىدا، دورا ئىشلىتىش ۋاقىت ئۆلچىمى تامامەن دېگۈدەك ئېنىقسىز بولىدۇ. يېيىش، ئىچىش ئۇسۇلى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدىغان دورىلارنىڭ كۆپ قىسمىدىمۇ، ۋاقىت ئۆلچىمى ئېنىقسىز بولىدۇ. بۇنداق دورا خەت نۇسخىلىرىنى (ئېيتىم) ئەمەلىي قوللىنىشتا، چوڭ ياشلىق كىشىلەرنىڭ تەجرىبىلىرى، بىمارنىڭ دورىغا بولغان ئىنكاسى، شۇنداقلا ئەمچى - ئوتاچىلارنىڭ كۆرسەتمىسى يېتەكچى قىلىنىدۇ.

3. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە دورا پىششىقلاش ۋە ياساش

ئاۋام تېبابىتىدە دورىنى پىششىقلاش يەككە دورا ئەشيالىرىنى ئىشلىتىشكە لايىقلاشتۇرۇش، مۇرەككەپ (ياسالما) دورىلارنى مۇۋاپىق تەرتىپلەر ئارقىلىق بىرىكمە دورىغا ئايلاندۇرۇپ، ساقلاش، ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق بولغان ھالەت ۋە شەكىلگە كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. ۋاھالەنكى يەككە دورىلارنى ئىشلىتىشكە لايىقلاشتۇرۇش ۋە مۇرەككەپ دورىلارنى ياساش - ساقلاش مەلۇم قورال - سايمانلارنى ۋە قاچا - قۇچىلارنى ۋاستە قىلىش ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدۇ. بۇ ماۋزۇدا مۇشۇنىڭغا دائىر مەسىلىلەر بايان قىلىنىدۇ.

1) ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىگەرلىك ئۇسكۇنە - سايمانلىرى ۋە ماتېرىياللار: ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىگەرلىك ئۇسكۇنە - سايمانلىرى ۋە ماتېرىياللار خېلى كۆپ بولۇپ، ئۇلارنى ئىشلىتىش ئورۇنلىرىنىڭ پەرقىگە ئاساسەن بەش تۈرگە بۆلۈش مۇمكىن.

(1) خام دورىلارنى قىرىش، يىغىش، ساقلاش سايمانلىرى: بۇلار تېبىي مەقسەتتە ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورا ئەشيالىرىنى قىرىش، يىغىش، ساقلاشقا ئىشلىتىلىدىغان سايمانلارنى كۆرسىتىدۇ.

كەتمەن: ئادەتتە دېھقانچىلىقتا ئىشلىتىلىدىغان كەتمەن بولۇپ، پىياز، سەۋزە، چامغۇر قاتارلىق تېرىپ ئۆستۈرۈلىدىغان دورا ئەشيالىرى، توشقانزەدىكى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قومۇش يىلتىزى قاتارلىق ياۋا ئۆسۈملۈك دورىلىرىنى كولاپ ئېلىشقا، شور، چۆل تۇزى (تاشتۇز) قاتارلىق مەدەن دورىلارنى كولاپ ئېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

جوتۇ: تاش - شېغىل كولاشقا ئىشلىتىلىدىغان ئادەتتىكى جوتۇ بولۇپ، ئالتۇن كانلىرى، قاشتېشى كانلىرى، زاك، زەمچە كانلىرى قاتارلىق كانلارنى قېزىپ دورىلىق مەدەنلەرنى كولاش ۋە تۇز كولاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

بازغان: تاش پارچىلاش، تۆمۈر سوقۇشقا ئىشلىتىلىدىغان ئادەتتىكى بازغان بولۇپ، مەدەن دورا ئەشيالىرى ۋە تاشتۇزنى چېقىپ پارچىلاپ ئېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

كەكە: ئوتۇن كېسىشكە ئىشلىتىلىدىغان ئادەتتىكى كەكە بولۇپ، دورىغا ئىشلىتىلىدىغان دەرەخ، چاتقال شاخلىرىنى كېسىشكە، سەندەل ياغىچى، قارا سۆگەت يىلتىزى قاتارلىق دورىلىق ياغاچلارنى كېسىش ـ پارچىلاشقا، شاخ ـ چىۋىق ھالەتتىكى خام دورىلارنى چاناپ ئۇششاقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

پىچاق: ئائىلىلەردە ئىشلىتىلىدىغان ئادەتتىكى پىچاق بولۇپ، پىننە، كۆدە قاتارلىق ئۆسۈملۈك دورىلارنى كېسىپ ئېلىش، جىگدە يېلىمى، ئۆرۈك يېلىمى، تىرەك يېلىمى قاتارلىقلارنى ئاجرىتىۋېلىش، پىننە، سېمىز ئوت، غالچەك ئوت قاتارلىق ياغاچلاشمايدىغان غوللۇق ئۆسۈملۈكلەر ۋە غازاڭ تىپىدىكى دورا ئەشيالىرىنى توغراپ ئۇششاقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش، پىششىقلاش ۋە دورا ئىستېمال قىلىشتىمۇ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تاغار: ئىشلەپچىقىرىشتا ئىشلىتىلىدىغان بۆز تاغار بولۇپ، زور مىقدارلىق خام دورىلارنى قاچىلاپ ساقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

خالتا: بۆز رەختتىن تىكىلگەن قاپ بولۇپ، ئازراق مىقداردىكى خام دورىلارنى قاچىلاپ ساقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. دورىۋالچىلار ھەر خىل دورىلارنى مۇشۇنداق نۇرغۇن خالتىلارغا قاچىلاپ تىجارەت قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، بەزى جايلاردا تاختىۋەن دورىلىرى «سەكسەن خالتا دورىلىرى» نى سېتىش تىجارىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان دورىۋالچىلارنى «سەكسەن خالتىچى» دەپ ئاتايدىغان تىل ئادەتلىرى بارلىققا كەلگەن.

سېۋەت: دەرەخ چىۋىقلىرىدىن توقۇلغان، ھەر خىل شەكىل، ھەر خىل چوڭلۇقتىكى چىۋىق توقۇلما قاچا بولۇپ، ھۆل، قۇرۇق مېۋە، ئوتياش ۋە ياۋا ئوت ـ چۆپ دورىلارنى قاچىلاپ يۆتكەش، ساقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قۇتا: ھەر خىل چوڭلۇقتىكى شىشە قۇتا ۋە ياپقۇلۇق ياغاچ قىرما قۇتا بولۇپ، ھاۋادا ئاسان پارچىلىنىپ، پۇرىقى، تەمى، دورىلىق خۇسۇسىيىتى ئاجىزلاپ كېتىدىغان ئىپار، زەپەر قاتارلىق خۇش پۇراق خام دورىلارنى قاچىلاپ ساقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پىششىقلانغان ھەر خىل مەجۇن، خېمىر، ھەب دورىلار، مۇراببا، شەربەت دورىلارنى قاچىلاپ ساقلاشتىمۇ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

(2) خام دورا ئەشيالىرىنى لايىقلاشتۇرۇش ئۈسكۈنە سايمانلىرى: بۇلار خام دورا ئەشيالىرىنى مەلۇم ئىش تەرتىپلىرى بويىچە پىششىقلاپ دورا ياساشقا لايىق ھالەتكە كەلتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدىغان ئۈسكۈنە ـ سايمانلارنى كۆرسىتىدۇ.

تۈگمەن: بۇ، سۇ كۈچىدىن پايدىلىنىپ، يىرىك ئاشلىقلاردىن ئۇن تارتىدىغان قۇرۇلما بولۇپ، بەزى دورا ئەشيالىرىنى لايىقلاشتۇرۇشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ، يەنى جۇۋازدا بىۋاسىتە ياغ تارتىش قىيىن بولغان چىگىت، زاراڭزا قاتارلىق قاتتىق قاسراقلىق ياغلىق دانلارنى يىرىك يۇمشىتىشقا، ئۇجمە ۋاسالغۇ تالقىنى، قىزىلمۇچ تالقىنى تارتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

جۇۋاز: بۇ، ھايۋان كۈچىدىن پايدىلىنىپ سۇ يېغى تارتىشقا ئىشلىتىلىدىغان يا-

غاچ قۇرۇلما بولۇپ، ياغلىق دانلار، مېۋە مېغىزلىرى، كۆكتات ئۇرۇقلىرىدىن ياغ تارتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. زىغىر، زاغۇن، قىچا، كەندىر، كۈنجۈت قاتارلىق ياغلىق دان ياغلىرى ۋە ياڭاق، شاپتۇل مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى ياغلىرى كۆپىنچە يېمەكلىك ئىستېمالىغا، قىسمەن هاللاردا تېبابەت مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ. بادام يېغى ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى قاتارلىق كۆكتات ئۇرۇقى ياغلىرى ئاساسەن تېبابەت مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

سوقا: بۇ ئادەم كۈچىدىن پايدىلىنىپ شال ئاقلايدىغان قۇرۇلما بولۇپ، قول سوقىسى ۋە تەپمە سوقا قاتارلىق تۈرلىرى بار. تېبابەت مەقسەتتە، دەرەخ قوۋزاقلىرى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، يىرىم ياغاچلاشقان دورا ئەشيالىرىنىڭ غوللىرىنى سوقۇپ يۇمشىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

يارغۇنچاق: ئادەم كۈچىدىن پايدىلىنىپ يىرىك ئاشلىقلاردىن ئۇن تارتىدىغان تاش قۇرۇلما بولۇپ، ئۇن تارتىشقا ئىشلىتىلگەندىن سىرت، بىر قىسىم دورا ئەشيالىرىنى يامداپ يۇمشىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

هاۋانچا: بۇ مەلۇم دورا ئەشيالىرىنى قاچىلاپ، ئادەم كۈچى ئارقىلىق هاۋانچا تېشىنى ۋاستە قىلىپ، يىرىك ئەشيالارنى سوقۇپ يۇمشىتىدىغان سايمان بولۇپ، ياغاچ هاۋانچا، تاش هاۋانچا، تۆچ هاۋانچا، چۆيۈن هاۋانچا قاتارلىق تۈرلىرى بار. زىرائەت دانلىرى، مېۋە مېغىزلىرى، شاكاللىرى، دورىلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ شاخ - يوپۇرماق، چېچەك، يىلتىزلىرى، قۇرۇتۇلغان هايۋان ئەزالىرى ۋە مەدەن - تۇپراق دورىلارنى سوقۇپ يۇمشىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. هاۋانچا تۇرمۇشتا ۋە تېبابەت ساھەدە ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ۋە ھەممە ئائىلىلەردە دېگۈدەك تېپىلىدىغان سايمان هېسابلىنىدۇ.

غەلۋىر: بۇ دېھقانچىلىقتا زىرائەت، ياغلىق دان، كۆكتات ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى تاسقاپ سورۇپ ئادالاشقا ئىشلىتىلىدىغان سايمان بولۇپ، ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئەشيالىرىنى تاسقاپ توپا - ئەخلەتلەردىن ئاجرىتىپ پاكىزلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەلگەك: بۇ كۈندىلىك تۇرمۇشتا بۇغداي ئۇنى، قوناق ئۇنى قاتارلىقلارنى تاسقاپ، كېپەكلىرىنى ئايرىۋېلىشقا ئىشلىتىلىدىغان سايمان بولۇپ، توق ئەلگەك، قىل ئەلگەك قاتارلىق تۈرلىرى بار (هازىر ئۇلارنىڭ ئورنىغا سىم ئەلگەكلەر ئىشلىتىلمەكتە). ئاۋام تېبابىتىدە ئەلگەك يارغۇنچاقتا تارتىش، سوقا ياكى هاۋانچىدا سوقۇش، چوپسا ئارقىلىق ئېكەكلەش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن يۇمشىتىلغان دورا ئەشيالىرىنى تاسقاپ، يىرىك قىسمىنى ئايرىۋېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

چوپسا: بۇ، ئېكەككە ئوخشاش ئۇششاق چىش چىقىرىلغان تۆمۈر تىغلىق سايمان بولۇپ، ئاۋام تېبابىتىدە سەندەل قاتارلىق ياغاچ دورىلار، هايۋانلارنىڭ قۇرۇتۇلغان چۈيىسى ۋە مۈڭگۈزى قاتارلىقلارنى ئېكەكلەپ يۇمشىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

دۇشە: بۇ ياغاچتىن ياسالغان هەر خىل چوڭلۇقتىكى تاختاي ياكى تەكشى يۈزلۈك كۆتەك بولۇپ، دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان هەر خىل گۆش، كۆكتات، مېۋە، ئوت -

چۆپلەرنى توغراشتا تەگلىك قىلىنىدۇ.
(3) دورا پىششىقلاش ــ ياساش سايمانلىرى: بۇ لايىقلاشتۇرۇلغان خام دورا ئەشيا ـ لىرىنى مەلۇم ئىش تەرتىپلىرى ئارقىلىق پىششىقلاپ تەييار دورىغا ئايلاندۇرۇشقا ئىشـ ـلىتىلىدىغان سايمانلارنى كۆرسىتىدۇ. كۆپ ئىشلىتىلىدىغانلىرى تۆۋەندىكىچە:

تۇرۇز (تارازا): بۇ، ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا بۇرۇندىن تارتىپ قوللىنىپ كېلىنگەن ئېغىرلىق ئۆلچەش سايمىنى بولۇپ، ئۆلچىنىدىغان نەرسىنىڭ ئاز ــ كۆپلۈكى ۋە ئېـ ـنىقلىق دەرىجىسىگە بولغان تەلەپنىڭ يۇقىرى ــ تۆۋەنلىكىگە ئاساسەن تۆت خىل ئىشكالا ئۆلچىمى بويىچە تۈزۈلگەن تۇرۇزلار ئىشلىتىلگەن (بۇ خىل سايمانلار ئەدەبىي تىلدا «تارازا» دېيىلىسمۇ، خەلق ئىچىدە ۋە تېبابەتچىلىكتە بىردەك «تۇرۇز» دېيىلىدـ ـغانلىقتىن، بۇ يەردە خەلق ئىچىدە ئۆزلەشكەن نامى قوللىنىلدى).

خاپان تۇرۇز: بۇ، يۇمىلاق تاختاي قاسقان، قاسقان تەگلىكى، تۇرۇز شىنىسى (دەستىسى) ۋە تۇرۇز تېشىدىن تۈزۈلگەن ئېغىرلىق ئۆلچەش سايمىنى بولۇپ، تۇرۇز شىنىسىگە بىر جىڭدىن بىر چارەككىچە (بىر چارەكنىڭ ھەر قايسى جايلاردا سەككىز كىلوگىرامدىن 15 كىلوگىرامغىچە بولغان بىر قانچە خىل ئۆلچەمدە بولىدىغانلىقى يۇقىرىدا بايان قىلىندى) بولغان بەلگىلىرى چېقىرىلغان بولۇپ، كۆپ مىقدارلىق دورا ئەشيالىرىنى ئۆلچەشكە ئىشلىتىلىدۇ.

جىڭلىق تۇرۇز: تۇرۇز تەخسىسى ياكى قارماق، تۇرۇز شىنىسى ۋە تۇرۇز تېشىدىن تۈزۈلگەن، شىنىسىگە يېرىم جىڭدىن بىر چارەككىچە بولغان ئۆلچەم بەلگىلىرى چېـ ـقىرىلغان ئېغىرلىق ئۆلچەش سايمىنى.

سەر تۇرۇز: بۇ، ياغاچ ياكى مېتالدىن ياسالغان تۇرۇز تەخسىسى، تۇرۇز شىنىسى، تۇرۇز تېشىدىن تۈزۈلگەن ئېغىرلىق ئۆلچەش سايمىنى بولۇپ، ئۇنىڭ شىنىسىگە بىر سەردىن (بەزىلىرىگە يېرىم سەردىن) بىر نەچچە جىڭغىچە بولغان سەرلىك، جىڭلىق ئۆلچەم بەلگىلىرى چېقىرىلغان. بۇ، ئادەتتە يېرىم سەردىن بىر نەچچە جىڭغىچە بولغان دورا ئەشيالىرىنى ئۆلچەشكە ئىشلىتىلىدۇ.

مىسقال تۇرۇز: بۇ، مېتال (كۆپىنچە تۇچ ياكى مىس) دىن ياسالغان تۇرۇز تەخسىـ ـسى، تۇرۇز شىنىسى ۋە تۇرۇز تېشىدىن تۈزۈلگەن ئېغىرلىق ئۆلچەش سايمىنى بولۇپ، تۇرۇز شىنىسىگە پۇڭ، مىسقال، سەر، جىڭلىق ئۆلچەم بەلگىلىرى چېقىرىلغان. بۇ ئاـ ـدەتتە بىر پۇڭدىن بىر جىڭغىچە بولغان دورا ئەشيالىرىنى ئۆلچەشكە بولىدۇ.

قازان: بۇ، ئادەتتە تۇرمۇشتا ئىشلىتىلىدىغان چويۇن ۋە مىس قازانلار بولۇپ، شەرـ ـبەت، مۇراببا قاينىتىش، مەجۇن دورىلارنى قىيام قىلىش قاتارلىق تېببىي مەقسەتلەردە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا دورا قاينىتىلىدىغان قاچىغا ئالاـ ـھىدە تەلەپ قويۇلىدۇ. مەسىلەن، «قۇلىقى گاس كىشى، بەدىيانىنى داڭقان ‹ئۇچ پۇتلۇق چويۇن قازان› دا قاينىتىپ قۇلىقىنى يېقىپ تۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ».

چەينەك: ئادەتتىكى مىس چەينەك، فار فۇر چەينەك بولۇپ، كاشكاپ، قايناتما دوـ

www.uyghurkitap.com

رىلارنى قاينىتىش، دورىلىق چايلارنى دەملەشكە ئىشلىتىلىدۇ.

كاسا: ياغاچتىن قىرىپ ياسىلىدىغان داس شەكىللىك قاچا بولۇپ، دورا ئەشيالىرىنى يۇيۇش، چىلاپ تەمىنى چىقىرىش، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش قاتارلىق ئىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

كوزا: قورسىقى چوڭ، ئېغىزى كىچىك بولغان چوڭ ساپال قاچا بولۇپ، گۈلقەنت، سىركە، مۇسەللەس قاتارلىق كۆپ مىقدارلىق دورىلارنى قاچىلاپ، ئاپتاپتا قويۇپ پىشۇرۇشقا ۋە ساقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىدىش. ئاستى كىچىك، ئېغىزى چوڭ بولغان ساپال قاچا بولۇپ، كۆپ مىقدارلىق دورا ئەشيالىرىنى چىلاپ يۇمشىتىش قاتارلىق ئىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

چۆمۈچ: ئادەتتىكى ياغاچ ياكى مېتال چۆمۈچ بولۇپ، چىلانغان، قاينىتىلىۋاتقان، قىيام قىلىنىۋاتقان دورا ئەشيالىرىنى قوچۇش، ئۇسۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

كەپكۈر: كاسىسىدا ئۇششاق تۆشۈكچىلىرى بولغان چۆمۈچ شەكىللىك مېتال سايمان بولۇپ، پىششىقلىنىۋاتقان دورا ئەشيالىرىنى قوچۇش ۋە كۆپۈكچىلىرىنى سۈزۈپ تاشلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

چويلا: دەرەخ چىۋىقلىرىدىن توقۇلغان چويلا بولۇپ، قاينىتىپ بولۇنغان شەربەت، قايناتما دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تاشلاشقا ئىشلىتىلىدۇ (ھازىر سىم چويلا ئىشلىتىلمەكتە).

ماتال (كۈپ): پورلاشقان تېرەك ياكى توغراق ياغاچلىرىنىڭ غول قىسمىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ، ئاستىغا تۆۋ سېلىپ ياسالغان سىلىندىر شەكىللىك قاچا بولۇپ، دىيامېتىرى 15 سانتىمېتىردىن 30 سانتىمېتىرغىچە، ئېگىزلىكى 0.80 مېتىردىن 1.20 مېتىرغىچە بولىدۇ. ھايۋانات قېتىقلىرىدىن مەسكە ياغ ئايرىۋېلىش ۋە سېرىق ياغ ئىشلەپچىقىرىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

داكا، ماتا: مۇۋاپىق چوڭلۇقتىكى بۆز رەخت بولۇپ، چىلانغان ياكى قاينىتىلغان دورا ئەشيالىرىنىڭ سۇلىرىنى داكا ياكى ماتادىن ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق قالدۇق دورا تىرىپلىرى، لاي قاتارلىقلارنى سۈزۈپ تاشلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

كاتەك تاش: ئويمانچىسى بولغان تەبىئىي تاش ياكى تاشچىلار تەرىپىدىن كاتەك ئويۇلغان تاش بولۇپ، كاتىكىگە سۇ توشقۇزۇپ، ئاندىن قاتتىق دورا ئەشيالىرىنى سۇرۇپ تەمىنى چىقىرىپ، ئۇۋۇلاش دورىلىرىنى تەييارلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(4) پىششىق دورىلارنى ساقلاش قاچىلىرى: بۇ، پىششىقلاپ ياسالغان ۋە بىر مەزگىل ساقلاپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى قاچىلاش سايمانلىرى ۋە بۇيۇملىرىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقىرىدا تىلغا ئېلىنغان كوزا، ھەر خىل قۇتا، پاراشوك ۋە چايلىق دورىلارنى ساقلايدىغان خالتا قاتارلىقلاردىن ئۆزگە يەنە تۆۋەندىكى بۇيۇملار مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ.

كورا: ياغاچتىن قىرىپ ياسىلىدىغان، قورسىقى چوڭ، ئېغىزى كىچىك، كوزىغا ئوخشايدىغان ياغاچ قىرما قاچا بولۇپ، گۈلقەنت، مۇراببا، شىرنە، مەجۇن تىپىدىكى

دورىلارنى قاچىلاپ ساقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قاپاق: بۇ تەبىئىي قاپاق بولۇپ، سۇ يېغى تۇرىدىكى دورىلارنى قاچىلاپ ساقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

سۇزمە خالتىسى: ئادەتتىكى رەخت خالتا بولۇپ، قېتىقنى سۇسىزلاندۇرۇپ، سۇزمە قىلىشقا ۋە ساقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قېرىن قاپ: بۇ، قوينىڭ قېرىنىنى تەتۈر ئۆرۈپ، پاكىز يۇيۇپ، ئاغزىغا بوغقۇچ ئورنىتىپ ياسالغان قېرىن خالتا بولۇپ، هەر خىل قېتىقلاردىن ئايرىۋېلىنغان سېرىق ياغلارنى قاچىلاپ، قارغا كۆمۈپ ساقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

خوتەن قەغىزى: كوزا، كورا قاتارلىق قاچىلارنىڭ ئاغزىغا يېپىپ بوغۇپ، دورىلارنىڭ سۇسىزلىنىپ كېتىشى، بۇلغىنىپ كېتىشىدىن ساقلىنىشقا، هەر خىل هەب، تالقان، قۇرۇق ئوت ـ چۆپ دورىلارنى تۇگۇشكە ئىشلىتىلىدۇ.

(5) دورا ئىشلىتىش سايمانلىرى: بۇ، پىششىقلاپ تەييارلانغان دورىلارنى بىمارغا ئىچۈرۈش ياكى دورىلارنى كېسەل ئەزاغا يەتكۈزۈشكە ئىشلىتىلىدىغان سايمان ـ بۇيۇملارنى كۆرسىتىدۇ. ئاساسلىقى تۆۋەندىكىچە:

چىنە، هېجىر: ئالدىنقىسى فارفۇر، كېيىنكىسى ساپال قاچا بولۇپ، بىمارلارغا سۇيۇق دورىلارنى ئىچۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

چۆچەك، جام: بۇلار ياغاچتىن ياسالغان قىرما قاچا بولۇپ، چۆچەك چاي پىيالىسىچىلىك چوڭلۇقتا، جام ئۇنىڭدىن چوڭراق ياسىلىدۇ. ئىشلىتىلىشى چىنە ۋە هېجىرغا ئوخشاش.

قوشۇق: بۇ، ياغاچ، مۇڭگۈز ياكى مېتالدىن ياسالغان غىزالىنىش بۇيۇمى بولۇپ، بىمارلارغا مەجۇن، مۇراببا، گۈلقەنت تىپىدىكى دورىلارنى يېگۈزۈش، سۇيۇق دورىلارنى ئىچۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

چوغدان: بۇ سېغىزدىن كاتەك ئويۇپ ياسالغان ئاتەشدان بولۇپ، ئۈستىگە چوغ ئېلىپ، كېرەكلىك دورىلارنى چوغ ئۈستىگە سېلىپ، دۇت ـ تۈتۈن دورىلارنى هاسىل قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

نەيچە: بۇ قومۇشنىڭ غولىنى مەلۇم ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ ياسالغان نەيچە بولۇپ، ئاتەشداندا هاسىل بولغان دۇت ـ تۈتۈن دورىلارنى كېسەل ئەزاغا يەتكۈزۈش، شۇنداقلا بۇرۇن ئىچى، گال قاتارلىق ئەزالارغا پۈركۈلىدىغان تالقان دورىلارنى شۇ ئەزالارغا پۈركۈپ كىرگۈزۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. تۈتۈن دۇتلەيدىغان نەيچە تومراق، ئۇزۇنراق، دورا پۈركەيدىغان نەيچە ئىنچىكىرەك، قىسقىراق بولىدۇ.

پەلكۈچ: چىغ ياكى ئاش چوكىسى تومۇلۇقىدىكى چىۋىق ياغاچنىڭ بىر ئۇچىغا ئازراق پاكىز پاختىنى يۆگەپ ياسىلىدىغان سايمان بولۇپ، سۇيۇق ياكى تالقان دورىلارنى كېسەل ئەزاغا سۈرتۈش، سېپىش ياكى قۇلاق تۆشۈكى قاتارلىق تۆشۈك ئەزالارنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

شامچە دورا خالتىسى (شىياف خالتىسى): بۇ، رەختتىن تىكىلىدىغان چىمچىلاق بارماق تومۇقىدىكى كىچىك خالتا بولۇپ، ئىچىگە دورا قاچىلاپ، ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئىچىگە كىرگۈزۈپ، داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما، ئۇزۇنلۇق ئۆلچىمى ئېنىق ئەمەس.

شامچە دورا پىلتىسى: بۇ، دورىغا مىلەنگەن يۇڭ، لاتا ياكى پاختا قاتارلىقلارنى قۇلاق، بۇرۇن قاتارلىق تۆشۈك ئەزالارنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان كىچىك دورا پىلتىسىنى كۆرسىتىدۇ.

2) ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئەشيالىرىنى لايىقلاشتۇرۇش: تەبىئەتتىن يىغىۋېلىنغان ھەر خىل دورا ئەشيالىرىنىڭ بىر قىسمىنى بىۋاستە دورىغا ئىشلەتكىلى بولىدۇ. لېكىن، كۆپ قىسىم دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن بىر تەرەپ قىلىپ، پىششىقلاش ئۈچۈن مۇۋاپىق سۈپەتكە كەلتۈرۈشكە ياكى بىر مەزگىل زىيانسىز ساقلاش ئۈچۈن مۇۋاپىق ھالەتكە كەلتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. دورا ئەشيالىرىنى دورا خۇرۇچى سۈپىتىدە ئىشلىتىشكە لايىق ھالەتكە كەلتۈرۈش مەشغۇلاتى دورا ئەشيالىرىنى لايىقلاشتۇرۇش دەپ ئاتىلىدۇ. دورا ئەشيالىرىنى لايىقلاشتۇرۇش تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ.

(1) ئىلغاش: بۇ ھەر خىل دورا ئەشيالىرىغا چاپلىشىپ، ئارىلىشىپ قالغان توپا، لاي، قۇم، شېغىل، كۆمۈر ئۇۋىقى، ماياق، ئەخلەت قاتارلىق غەيرىي ماددىلارنى ئىلغاپ، ئايرىپ تازىلاش، سېسىغان، چىرىگەن بۆلەكلىرىنى چىقىرىپ تاشلاش، قۇرت ـ مىتە چۈشكەنلىرىنى ئايرىۋېتىش، ھايۋان مەنبەلىك دورىلارنىڭ ئارتۇقچە قىسىملىرىنى، مەسىلەن، دورا ئۈچۈن تېرە لازىم بولسا، ئۇنىڭغا چاپلىشىپ تۇرىدىغان گۆش ـ ياغ قالدۇقى، يۇڭ ـ چۈپۈر قاتارلىقلارنى، گۆش قىسمى دورا قىلىنىدىغان بولسا، بەز، قىل قاتارلىقلارنى ئايرىپ تاشلاپ، دورىلىق ئەشيالارنىڭ ساپ بولۇشىنى ئىشقا ئاشۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، قول ئىشى ئارقىلىق ئىلغاش، غەلۋىر ـ ئەلگەكتىن پايدىلىنىپ تاسقاش، سورۇش، پىچاقتا قىرىش، سۇ ئارقىلىق يۇيۇش قاتارلىق ھەر خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ.

(2) توغراش ـ چاناش: بۇ، دورا ئەشيالىرىنى قاچىلاپ ساقلاش، يۆتكەش ـ توشۇش ۋە ئىشلىتىشكە قولاي بولۇش ئۈچۈن قاتتىق، ھەجمى چوڭ، پاخپاق كېلەڭسىز بولغان دورا ئەشيالىرىنى كېسىش، توغراش ئارقىلىق مۇۋاپىق ھالەتكە كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ياغاچ ھالىتىدىكى دورا ئەشيالىرى 15 ~ 20 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىلىدۇ. بەك توم بولغانلىرى كەكە بىلەن يېرىلىپ تېخىمۇ ئۇششاقلىنىدۇ. قارا سۆگەت يىلتىزى 8 ~ 10 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىلىدۇ. چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قومۇش يىلتىزى قاتارلىقلار 5 ~ 10 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرىلىدۇ. پىننە، بادرەنجبۇيا، يانتاق قاتارلىق (پۈتۈن چۆپى دورا قىلىنىدىغان) ئۆسۈملۈكلەر بىر نەچچە سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چاناپ ئۇششاقلىنىدۇ.

(3) قۇرۇتۇش: بۇ، بىر مەزگىل ساقلىنىدىغان، باشقا جايلارغا توشۇلىدىغان دورا ئەشيالىرىنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن قۇرۇتۇشنى كۆرسىتىدۇ. دورا ئەشيالىرىنى قۇرۇتقاندا بىر تەرەپتىن ئۇلارنىڭ ئۆز تېنىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ تەسىرىدىن سېسىپ سۇپىتى ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى، ئۇنۇملۇك ساقلاش مۇددىتىنى ئۇزارتقىلى، يەنە بىر جەھەتتىن يۆتكەش ـ توشۇش تەننەرخىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئەشيالىرىنى قۇرۇتۇشتا كۆپىنچە ئاپتاپتا قۇرۇتۇش ۋە سايىدا قۇرۇتۇش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

قىزىلگۈل چېچىكى، ئانار چېچىكى، پىننە قاتارلىق خۇش پۇراقلىق، نېپىز، نازۇك دورا ئەشيالىرى سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا ئۇلارنىڭ پۇرىقى، رەڭگىنى ۋە دورىلىق خۇسۇسىيىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئەگەر بۇنداق ئەشيالار ئاپتاپتا قۇرۇتۇلسا، رەڭگى ئاقىرىپ كېتىدۇ، خۇش پۇرىقىنى ئاساسەن يوقىتىدۇ، دورىلىق خۇسۇسىيىتى زور دەرىجىدە تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ھەر خىل مېۋە قاقلىرى، توشقانزەدىكى، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىق سۇ مىقدارى كۆپ بولغان دورا ئەشيالىرى ئاپتاپقا يېيىلىپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئەگەر بۇلار سايە جايغا يېيىلسا، سېسىپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى دورا ئەشيالىرى، مەسىلەن، ھايۋانلارنىڭ تېرىسى، گۆشى ۋە بەزى ئىچكى ئەزالىرى تۇز سېپىپ، ئاندىن يېيىپ ياكى ئېسىپ قۇرۇتۇلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا ئۇلارنى تېز سۇرئەتتە سۇسىزلاندۇرۇپ، ئېچىپ، پۇراپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. مارجان شوخلا قاتارلىق پۈتۈن ئۆسۈملۈك تېنى ۋە مېۋىسى بىلەن قوشۇپ دورا قىلىنىدىغان بەزى ئەشيالار سايە جايغا ئېسىپ قويۇلۇپ شامال تەسىرىدە قۇرۇتۇلىدۇ.

(4) قورۇش: بۇ، بەك ئاچچىق بولغان بەزى دورا ئەشيالىرىنى ياكى مۇئەييەن قىزىق ھارارەتكە ئىگە قىلىش زۆرۈر بولغان دورا ئەشيالىرىنى قازاندا قورۇپ، ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق ھالەتكە كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، زاغۇن ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلار سۇس ئوت ئارقىلىق قازاندا قورۇلۇپ چۇچۇتۇلىدۇ. سۇدا تۇنجۇقۇپ قالغانلارنى جىددىي قۇتقۇزۇشتا ئىشلىتىلىدىغان بۇغداي ئۇنى كېپەكى قازاندا تېز سۈرئەتتە قورۇلۇپ قىزىتىلىدۇ.

(5) پوستىنى سويۇش: ئىشلەتكەندە پوستى ئېزىلمەيدىغان ياكى پوستى دورا ھېسابلانمايدىغان ئەشيالارنىڭ پوستىنى ھەر خىل ۋاستىلەر بىلەن چىقىرىپ تاشلاشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، مۇراببا سېلىشقا ئىشلىتىلىدىغان ئالما، بېھى، نەشپۈت، قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ پوستى پىچاق ئارقىلىق سويۇۋېتىلىدۇ؛ دورىغا ئىشلىتىلىدىغان بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى قاتارلىقلار سۇغا چىلاپ قويۇلۇپ، بىر ئاز كۆپۈشكەندە، پوستى سويۇۋېتىلىدۇ؛ چۆچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ پوستى پىچاقتا قىرىلىپ سويۇۋېتىلىدۇ. ياڭاق مېغىزى قازاندا قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن،

يېنىك ئۇۋۇلىنىپ پوستىدىن ئاجرىتىلىدۇ.
(6) ھېكمەت لېيىغا ئوراپ ئوتقا كۆمۈپ لايىقلاشتۇرۇش (كۇشتە قىلىش): بۇ، بەزى دورا ئەشيالىرىنى ئوتتا بىۋاستە پىشۇرغاندا دورا ئەشياسىنىڭ كۆيۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن دورا ئەشيالىرىنى سېغىز لاي، بۇغداي ئۇنى خېمىرى قاتارلىقلار بىلەن ئوراپ، ئاندىن ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.
(7) سوقۇپ لايىقلاشتۇرۇش: بۇ، ھەر خىل شەكىل ۋە قۇرۇق ھالەتتىكى دورا ئەشيالىرىنى سوقا ياكى ھاۋانچىدا سوقۇپ دورىغا ئىشلىتىشكە لايىق ھالەتكە كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ھەر خىل ئۇرۇق، مېغىز، غازاڭ، يىلتىز قاتارلىق قۇرۇق دورىلار ۋە خوخا، بۇدۇشقاق، تال گىجىكى قاتارلىق بەزى ھۆل ھالەتتە سوقۇپ چېپىشقا تېگىشلىك دورا ئەشيالىرى سوقا ياكى ھاۋانچىدا سوقۇش ئارقىلىق ئىشلىتىشكە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. يەل جاراھەت (سىفلىس) نى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سىماب كۆك خېنە ياكى ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن قوشۇپ بىر ـ ئىككى كۈن ھاۋانچىدا سوقۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. تاش، توپراق ھالەتتىكى بەزى دورىلارمۇ سوقۇلۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.
(8) داغلاش: بۇ، ئوخشاش بولمىغان دورا ئەشيالىرىنى سۇ، دورا سۈيى، ياغ قاتارلىقلارنى قىزىتىپ ياكى قايناتماي، ياكى قىزدۇرۇلغان دورا ئەشياسىنى ئۇلارغا چۆكۈرۈش ئارقىلىق ئىشلىتىشكە لايىقلاشتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، بەزى مېغىز دورىلار قىزىتىلغان ياغدا داغلىنىدۇ. ئالتۇن، كۈمۈش، ئوتۇن كۆمۈرى قاتارلىقلار قىزدۇرۇلغاندىن كېيىن، سۇغا چۆكۈرۈلۈپ، تەمى چىقىرىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.
(9) سىقىپ سۈيىنى ئېلىش: بۇ، دورا ئۈچۈن سۈيى ئىشلىتىلىدىغان ھۆل مېۋە، ھۆل ئوت ـ چۆپلەرنى سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى ئايرىۋېلىشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، غوراپ ئۈزۈمنى سىقىپ سۈيىنى ئايرىۋېلىش، ئوسما يوپۇرمىقىنى سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى ئايرىۋېلىش قاتارلىقلار.
(10) ئېچىتىپ لايىقلاشتۇرۇش: بۇ، بەزى دورا ئەشيالىرىدىن سىقىپ ئېلىنغان ياكى قايناتىپ ئېلىنغان سۇيۇقلۇقنى پاگىر ياكى ئاپتاپ ھارارىتى ئارقىلىق ئېچىتىپ، ئەسلىدىكىسىدىن ئۆزگىچە بولغان دورىلىق ھالەتكە كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ئاچچىقسۇ، مەيزاپ قاتارلىقلار پاگىرنى ۋاستە قىلىپ ئېچىتىش؛ قىتىق كۆنەلگۈ سېلىپ ئېچىتىش ئارقىلىق؛ سىركە، مۇسەللەس قاتارلىقلار ئاپتاپ ھارارىتىدە ئېچىتىش ئارقىلىق ئەسلىي خام ئەشياسىدىن پەرقلىق بولغان دورىلىق ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ.
(11) سۇدا پىشۇرۇپ يېغىنى ئېلىش: بۇ، ھايۋان سۆتلىرىدىن ئۇيۇتۇلغان قېتىقلارنى ئىلمان سۇ قويۇلغان كۈپتە پىشۇرۇش ئارقىلىق قېتىق تەركىبىدىكى ياغنى ئايرىۋېلىشنى كۆرسىتىدۇ. كۆپۈكسىمان مەسكە ياغ قېتىقتىن مۇشۇ ئۇسۇلدا ئايرىۋېلىنىدۇ. مەسكە ياغنى سۇدا سوۋۇتۇش ئارقىلىق سېرىق ماي ئايرىۋېلىنىدۇ.

(12) جۇۋازدا تارتىپ يېغىنى ئېلىش: بۇ، ياغلىق دان ئۇرۇقلىرى، مېۋە مېغىز-
لىرى، چىگىت، كۆكتات ئۇرۇقلىرى قاتارلىق ياغ تەركىبى يۇقىرى بولغان خام ئەش-
يالارنى جۇۋازدا يانجىپ بېسىش، قىسىش ئارقىلىق يېغىنى ئايرىۋېلىشنى كۆرسىتىدۇ.
(13) هايۋان ياغلىرىنى تاۋلاپ ئېلىش: بۇ هايۋانلارنىڭ چاۋا يېغى، قۇيرۇق يېغى،
توخۇ، ئۆردەكلەرنىڭ چاۋا يېغىنى توغراپ، قازاندا قىزىتىپ، ياغ ئېرىپ بولغاندا چە-
گىرتەكلىرىنى ئايرىپ تاشلاپ ساپ ياغ ئېلىشنى كۆرسىتىدۇ.
(14) دورا ئەشيالىرىدىن باشقا ئۇسۇللار بىلەن ياغ ئېلىش: بۇ، ئەسلىدە ياغ تەر-
كىبى ناھايىتى ئاز بولغان، جۇۋازدا تارتىش ياكى قىزىتىپ تاۋلاش ئارقىلىق ئەسلا ياغ
چىقارغىلى بولمايدىغان دورا ئەشيالىرىدىن مەلۇم ئۇسۇللار ئارقىلىق شۇ دورا ئەشيا-
سىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ياغ ھاسىل قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق دورا
ئەشيالىرىنىڭ سۈپىتى ھەر خىل بولغاچقا، بۇ خىل ياغلارنى ھاسىل قىلىش ئۇسۇللى-
رىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. مەسىلەن:
قىزىلگۈل يېغىنى ئېلىش: يېڭى ئېچىلغان قىزىلگۈل ياپراقلىرىنىڭ تۆۋەندىكى
ئاق قىسمى قىرقىپ تاشلاپ تەييارلىنىدۇ. ئەينەك قۇتىغا 22 سەر (بىر جىڭ ئالتە
سەر) بادام يېغى ياكى كۇنجۇت يېغى قۇيۇلۇپ، ئۈستىگە ئالتە يېرىم مىسقال قىزىلگۈل
ياپرىقى سېلىپ، ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپقا سېلىنىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن گۈل
ياپراقلىرىنىڭ تەمى، ھىدى ۋە رەڭگى ياغ تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈپ، گۈل ياپرىقى ئاقى-
رىدۇ. بۇ چاغدا گۈل ياپراقلىرى سۈزۈۋېلىنىپ، سىقىلىپ، تىرىپى ئېلىپ تاشلىنىپ،
يەنە ئالتە يېرىم مىسقال گۈل ياپرىقى سېلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە يەتتە قېتىم
تەكرارلانغاندىن كېيىن ياغ تويۇنغان بولىدۇ. مانا بۇ ياغ «قىزىلگۈل يېغى» دېيىلىدۇ.
ئاخىردا داكىدىن ئۆتكۈزۈلۈپ، سۈزۈلۈپ قايتا قاچىلىنىدۇ (گۈل يېغى ئېلىشنىڭ يەنە
باشقا ئۇسۇللىرىمۇ بار).
خېنە يېغىنى ئېلىش: خېنە يوپۇرمىقى سىقىلىپ سۈيى ئايرىۋېلىنىدۇ. بىر ھەس-
سە خېنە سۈيىگە يېرىم ھەسسە كۇنجۇت يېغى قوشۇلۇپ قاينىتىلىپ، سۈيى تۈگەپ يې-
غى قالغاندا توختىتىلىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇق خېنە يېغى ھېسابلىنىدۇ.
تۇخۇم يېغىنى ئېلىش: بىر نەچچە تۇخۇمنى قوقاسقا كۆمۈپ ئېقى پىشىپ، سېرىقى-
غا ئىسسىق ئۆتەر - ئۆتمەستە قوقاستىن ئېلىپ، سېرىقىنى بىر پارچە داكىغا سېلىپ،
قوشۇقنىڭ ئارقىسى بىلەن باسقاندا داكىدىن سىرغىپ قاچىغا چۈشكەن سۇيۇقلۇق تۇ-
خۇم يېغى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.
ئەسلىدە يېغى يوق ياكى ناھايىتى ئاز بولغان دورا ئەشيالىرىنىڭ يېغىنى ھاسىل
قىلىشنىڭ يەنە باشقا ئۇسۇللىرىمۇ بار.
(15) قىزدۇرۇپ چۆچۈتۈپ لايىقلاشتۇرۇش: بۇ، زاغۇن يېغى، زىغىر يېغى، شاپتۇل
مېغىزى يېغى قاتارلىق بەك ئاچچىق ياكى زەھەرلىك تەسىرى بولغان ياغلارنى قازاندا
قىزدۇرۇپ چۆچۈتۈش ئارقىلىق ئاچچىق تەمى ۋە زەھەرلىك تەركىبىنى يوقىتىپ

لايىقلاشتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.

(16) قايىنتىپ قىيامىنى ئېلىش: بۇ، بەزى دورا ئەشيالىرىنى قايىنىتىپ، تولۇق ئېرىتىلگەندە سىقىپ، پەسەيلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، سۈيىنى داۋاملىق قايىنىتىش ئارقىلىق قويۇلدۇرۇپ قىيام ئېلىشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ئۈجمە شىرنىسى ۋە ئۈزۈم شىرنىسى قايىنىتىش قاتارلىقلار.

(17) ئېكەكلەپ لايىقلاشتۇرۇش: بۇ، سەندەل، سۆگەت، جىگدە قاتارلىق دەرەخلەرنىڭ ياغىچى، ھايۋانلارنىڭ قۇرۇتۇلغان پەي ـ سىڭىر ياكى مۈڭگۈزى قاتارلىق سوقۇپ يۇمشاتقىلى بولمايدىغان دورا ئەشيالىرىنى چوپسا بىلەن ئېكەكلەپ پاراشوك ھالەتكە كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ.

(18) بەزى ھايۋان مەنبەلىك دورىلارنى تىرىك ھالەتتە لايىقلاشتۇرۇش: بۇ، ھايۋانلار ياكى قۇشلارنىڭ گۆشى، ئەزالىرى ياكى چىقىرىندىلىرىنى دورا ئۈچۈن ئىشلىتىش ئالدىدا، مەلۇم ئۇسۇللار ئارقىلىق دورىلىق ئەشيانى ھايۋانلارنىڭ ياكى قۇشلارنىڭ تىرىك تېنىدە لايىقلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۆلتۈرۈپ، لازىملىق ئەشياسىنى ئېلىپ ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

ئەگەر مېكىياننى ئوغرىتىكەن مېغىزى بېرىپ سەمرىتىپ، ئۆلتۈرۈپ يېغىنى غۇۋا كۆرىدىغان كۆزگە ھەر كۈنى سۈرۈپ بەرسە، كۆز روشەن بولۇر.

توخۇنى سەمرىتىپ، باغلاپ پاكىز قىلىپ، ئۆلتۈرۈپ يېسە، كىشىنىڭ ئەقلىنى زىيادە قىلىپ، تەبىئىتىنى تەڭشەپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە داۋا بولۇر.

ئەگەر خەناق (گۈرەن بەز ئىششىقى) بولۇپ، بوغۇزى ئاغرىسا، كەپتەرگە ئۈچ كۈن زىغىر يېگۈزۈپ، مايىقىنى ئۇۋاپ، قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچىپ، تېرىپىنى بوغۇزغا چاپسا، شىپا تاپۇر.

يۇقىرىقى بىرىنچى دورا خەت نۇسخىسىدا، مېكىيان يېغىنىڭ شىپا بولۇشىغا تىرىك مېكىياننى ئوغرىتىكەن مېغىزى بىلەن بېقىپ سەمرىتىش شەرت قىلىنغان. ئىككىنچى دورا خەت نۇسخىسىدا، توخۇ گۆشىنىڭ شىپا بولۇشىغا، سېمىز توخۇنى باغلاپ، پاكىز دانلار بىلەن بېقىش، گەندە، قۇرت ـ قوڭغۇز قاتارلىق بۇزۇق يېگەن نەرسىلەرنىڭ قالدۇقلىرىنى تازىلاش كېرەكلىكى شەرت قىلىنغان. ئۈچىنچى دورا خەت نۇسخىسىدا، كەپتەر مايىقىنىڭ داۋا بولۇشىغا، ئۇنىڭ چوقۇم ئۈچ كۈن زىغىر يېيىش ئارقىلىق ھاسىل بولغان ماياق بولۇشى لازىملىقى شەرت قىلىنغان. دېمەك، بۇ خىل دورىلار ھايۋان ياكى قۇشلارنىڭ تىرىك تېنىدە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئەشيالىرىنى ئەمەلىي ئىشلىتىشكە لايىقلاشتۇرۇشنىڭ يەنە باشقا ئۇسۇللىرىمۇ بولۇشى مۇمكىن. خەلق ئارىسىدا ۋە قەدىمكى دەۋرلەردىن يېتىپ كەلگەن ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرى مىراسلىرىدا كۆپ ئۇچرايدىغانلىرى يۇقىرىقىلاردىن ئىبارەت. گەرچە ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورا ئەشيالىرى ناھايىتى كۆپ بولسىمۇ، لېكىن يۇقىرىقى ئۇسۇللارنى مۇۋاپىق تاللاپ قوللىنىش ئار-

www.ulgurkitap.com

قىلىق ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى تېببىي مەقسەتتە ئىشلىتىشكە لايىقلاشتۇرغىلى ۋە ئۇ-نۇملۇك پايدىلانغىلى بولىدۇ.

3) **ئاۋام تېبابىتىدە ياسالما دورىلارنى ياساش:** ياسالما دورا تەبىئىي يەككە دورىغا نىسبەتلەشتۇرۇپ ئېيتىلغان سۆز بولۇپ، ئىككى خىلدىن ئارتۇق تەبىئىي دورا ئەشيا-سى ياكى مەلۇم يەككە دورا ئەشيالىرى بىلەن مەلۇم دورا ياسالمىلىرىنى مۇۋاپىق ۋاستە ۋە ئۇسۇللار ئارقىلىق بىرلەشتۇرۇپ، ئەسلىدىكىدىن باشقىچە خۇسۇسىيەت ۋە شەكىل ياكى ھالەتكە كەلتۈرۈپ ياسالغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. دورا ياساش ئىش تەرتىپىدىن ئۆتكەندىن كېيىن بەزى سۇيۇق دورىلار باشقا دورىلارغا ئارىلىشىپ مەلھەم، خېمىر ھالەتكە ياكى قاتتىق ھالەتكە كېلىدۇ. بەزى قاتتىق دورىلار باشقا دورىلار بىلەن ئارىلىشىپ، سۇيۇق ياكى مەلھەم ھالەتلەرگە، ياكى تالقان ھالەتكە كېلىدۇ. ئومۇمەن، ياسالما دورىلار تەركىبىگە قوشۇلغان بارلىق يەككە دورىلار ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى شە-كىل، ھالەت، رەڭ، پۇراقلىرىنى ئەينەن ساقلاپ قالالمايدۇ. ئۇلار بىر - بىرىگە ئارى-لىشىپ، يېڭىچە شەكىل، ھالەت، تەم، پۇراققا ئىگە بولىدۇ.

يەككە دورىلاردىن ياسالما دورىلارنى ياساش كېرەكلىكلەرنى داۋالاش ئېھتىياجىدىن بارلىققا كەلگەن. بەزى كېسەللىكلەرنى يەككە دورىلار ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ. بە-زى كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. بەزى دورىلار مەلۇم شىپالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇش بىلەن بىرگە زەھەرلىك ياكى زەرەرلىك بولۇپ، ئۇلارنى باشقا دورا ئەشيا-لىرى بىلەن ياسالما دورا ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئۇلارنىڭ زەھەرلىك ياكى زەرەرلىك تە-سىرىنى تۈگىتىپ، بەدەنگە لايىق ھالەتكە كەلتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. بەزى دورىلار شىپالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولسىمۇ، بەدەن بىۋاستە قوبۇل قىلالمايدۇ. ئۇلارنى باشقا دورىلارغا قوشۇپ بەدەن قوبۇل قىلالايدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. بەزى يەككە دورىلار بەدەندە ناھايىتى تېز ھەزىم بولىدىغانلىقتىن، شىپالىق ئۈنۈمىنى ئۆستۈرۈش ئۈچۈن، باشقا دورىلارغا قوشۇپ بەدەندە ئۇزاقراق ۋاقىتتا ھەزىم بولىدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. مۇشۇنداق ھەر خىل سەۋەبلەردىن، ئاۋام تېبابە-تىدە ياسالما دورىلارنى ياساش ۋە ئىشلىتىش بارلىققا كەلگەن.

ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان ياسالما دورىلار خېلى كۆپ بولسىمۇ، ئاۋام تې-بابىتىگە دائىر دورا خەت نۇسخىلىرى توپلاملىرىدا، ئۇلار تۈرگە ئايرىلمىغان. يەككە دورا خەت نۇسخىلىرى بىلەن ئارىلاش بايان قىلىنغان. بەزى كىتابلاردا بولسا، دورا خەت نۇسخىلىرى شىپالىق ئۈنۈمى بويىچە تۈرلەرگە ئايرىلغان. ئاۋام تېبابىتى ياسالما دورى-لىرىنى ياسالما تۈرى، يەنى شەكىل، ھالەت پەرقلىرى بويىچە تۈرگە ئايرىشتا، پايدىلا-نغۇدەك ئۈرنەكمۇ يوق. شۇڭا، بۇ يەردە ئاۋام تېبابىتى ياسالما دورىلىرىنى، دورا خەت نۇسخىلىرىنى تەھلىل قىلىش ئاساسىدا تۈرلەرگە ئايرىپ كۆرسىتىمىز.

(1) مەجۇن دورىلارنى ياساش: بۇ، ھەر خىل دورا ئەشيا تالقانلىرىنى ھەسەل ياكى ناۋات قىيامىدىن پايدىلىنىپ خېمىر ياكى مۇلغۇيسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۇسۇلى

www.uyghurkitap.com

بىلەن ياسىلىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىدا بۇ خىل دورىلارنىڭ نامى بەزىدە «مەجۇن» دېگەن نامدا، يەنە بەزى ھاللاردا «يۇغۇرۇپ» دېگەن ئىبارىلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مەسىلەن:

ئەگەر ئەرەنلىكى كەم بولسا، تۇخۇم سېرىقى، زەدەك ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ يېگەي.

شاپتۇل مېغىزى بادامنىڭ بەدىلى بولۇر، چۇچۇتۇپ كۆمەچ قىلىپ، مەلۇم ۋاقىت توختاتقاندىن كېيىن، زاغۇن قوشۇپ مەجۇن ياساپ يېسە، قۇلۇنجى ئاغرىقى، مەيدە ئاغرىقى كۆرمەس، كۆز تومۇرلىرىنى ئاچۇر.

ئارپا ئۇرۇقى كۈنجۇت بىلەن يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇلۇپ يېيىلسە، ئادەمنىڭ ئىچىدىكى ئۇزۇن - قىسقا قۇرتنى ئۆلتۇرۇپ چىقىرۇر.

ئاۋام تېبابىتىدە مەجۇن دورىلار توغرىسىدىكى دورا خەت نۇسخىلىرى كۆپ ئەمەس. شۇنداقلا، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى «لوقمان ھەكىم ئېيتىدۇركى، X كېسەللىككە مۇنۇ مەجۇننى ياساپ بەرگەي»، « ... بۇ مەجۇن ‹دەستۇرىلئىلاج› تا بايان قىلىنغاندۇر» دېگەن ئىبارىلەر بىلەن كېلىدۇ. يەنە بەزى دورا خەت نۇسخىلىرى «مەجۇنى زىرە»، «مەجۇنى كۇمۇنى» دېگەندەك دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ ئىسمى بىلەن كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى دورا خەت نۇسخىلىرى ئېنىقكى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىن ئاۋام تېبابىتىگە كىرگەندۇر. ئەمما بەزى خېمىر دورىلار ئۆزگىچە شەكىللەردە كېلىدۇ. مەسىلەن، «ئەگەر مەيدە يەلدىن ئاغرىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تەرەتىز، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالنى ياخشى ئېزىپ، ئازراق قەنت بىلەن ھۆل قىلىپ ناشتىدا يۇغۇرۇپ يېسە، ياخشى مەنپەئەت قىلۇر»، «ئەگەر شومشا ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، ئۆپكىدىكى ئىللەتلەرنى يوق قىلۇر». بۇ دورا خەت نۇسخىلىرىدىكى «قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ»، «ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ» دېگەن سۆزلەرنىڭ كەينىگە «خېمىر قىلىپ» دېگەن سۆز يېزىلمىغان بولسىمۇ، قەنت، ھەسەللەر بىلەن يۇغۇرۇلغان نەرسە ئېنىقكى «خېمىر» ياكى «مۇلغۇي» ھالەتكە كېلىدۇ. شۇڭا، بۇ خىلدىكى دورا خەت نۇسخىلىرى ئاۋام تېبابىتىگە خاس بولغان، شۇنداقلا مەجۇن دورىلارنىڭ كېلىپ چىقىش ئاساسى بولغان دورا خەت نۇسخىلىرىدۇر.

ئاۋام تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان مەجۇنات دورىلارنىڭ تەركىبى ئاددىيراق بولىدۇ. ھەر بىر نۇسخا مەجۇن دورا ئومۇمەن بىر نەچچە خىل، كۆپ بولغاندا ئون نەچچە خىل يەككە دورىدىن تەركىب تاپىدۇ. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە، بەزى مەجۇنات دورىلارنىڭ تەركىبى ناھايىتى مۇرەككەپ بولۇپ، نەچچە ئون خىل يەككە دورىدىن (مەسىلەن، «مەجۇنى كەلكىلا نەج» 53 خىل، «مەجۇنى پولادى» 64 خىل يەككە دورىدىن) تەركىب تاپىدۇ. بۇ ھەم ئاۋام تېبابىتى بىلەن ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ روشەن پەرقلىرىنىڭ بىرىدۇر.

مەجۇنات دورىلارنى ياساشتا، قۇرۇق، قاتتىق دورىلار سوقا ياكى ھاۋانچا ئارقىلىق

يۇمشاق سوقۇلىدۇ. مەدەن دورىلار مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن كۇشتە قىلىنىپ ئاندىن سوقۇلىدۇ. سوقۇلغان دورىلارنى توق ئەلگەك بىلەن تاسقاپ، يىرىك قىسمى قايتا سوقۇلىدۇ. يەككە دورىلارنى خېمىر قىلىشتا ئىشلىتىلىدىغان ھەسەل قازاندا قاينىتىلىپ، كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. ئەگەر شېكەر ياكى ناۋات ئىشلەتمەكچى بولسا، سۇ بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ھەسەل ياكى شېكەر، ناۋات قىيام قىلىنغاندىن كېيىن قىيام چوڭ ئېغىزلىق قاچىغا تۆكۈلۈپ، بىر ئاز قويۇلۇپ، قول قاتتىق كۆيمىگۇدەك دەرىجىدە سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن، تالقان دورىلار بىر ـ بىرىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، قىيامغا سېلىنىپ، تەكرار ـ تەكرار قوچۇلۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئېپار، زەپەر قاتارلىق نازۇك ۋە خۇش پۇراق دورىلار ئەڭ ئاخىردا ئايرىم سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قىيام تولۇق سوۋۇپ بولمىغۇچە قاچا ئېغىزى ئوچۇق قويۇلۇپ، ھور چىقىرىپ تاشلىنىدۇ، ئاندىن ياپقۇلۇق قاچا ياكى قۇتىلارغا قاچىلىنىپ، سالقىن جايدا ساقلىنىدۇ. مەجۇن دورىلار ياغاچ، فارفۇر قاچىلار ۋە سىرلىق قاچىلاردا ئاغزى ھىم ئېتىلىپ ساقلانسا، ئۈچ يىلغىچە قۇۋۋىتىنى ساقلايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن پەيدىنپەي ئاجىزلايدۇ. مەجۇنات دورىلارنى سىرلانمىغان مېتال قاچىلارغا، شۇنىڭدەك ھۆل قاچىلارغا قاچىلاشقا بولمايدۇ. چۈنكى، بۇنداق ئەھۋالدا، دورىنىڭ سۈپىتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىش، بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ.

(2) كۇمىلاچ (ھەب) دورىلارنى ياساش: كۇمىلاچ دورىلار دورا تەركىبىگە چۈشىدىغان ھەر خىل دورا تالقانلىرى مەلۇم سۇيۇقلۇقلار ئارقىلىق قاتتىق خېمىردەك يۇغۇرۇلۇپ، ئاندىن مۇئەييەن چوڭلۇقتا شارسىمان كۇمىلاچ ھالەتكە كەلتۈرۈلۈپ قۇرۇتۇلۇپ ياسىلىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

ئەگەر كىشى سىل بولۇپ يۆتەلسە، توشقاننىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ، يانجىپ، زۇپا بىر مىسقال، رەۋەن يېرىم مىسقال، ئاقلانغان بادام مېغىزى بەش يېرىم مىسقال، دارچىن پوستى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، تاتلىق ئانارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، زىغىرنىڭ سۈيىدە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، تىلنىڭ ئاستىغا قويماق كېرەك.

ئەگەر ئىچ ئۆتۈپ يېگەن تائاملار سىڭمىسە، قېتىق سۇزمىسىنى تېرىق تالقىنى بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ يېگەي.

زەپەرنى شېكەر بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ يېسە، بەلغەم سۇسلىشۇر.

كۆزگە پاشا، چىۋىن ئۇچقاندەك كۆرۈنسە، سەبرى سۇقۇتىرى يېرىم مىسقال، غارىقۇن بىر مىسقال، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۇمىلاچ تەييارلاپ، ھەر ئاخشىمى بىنەپشە شەربىتىدە ئاغزىنى چايقىغاندىن كېيىن، كۇمىلاچنى مۇناسىپ شېرىن نەرسىگە مىلەپ يۇتقاي.

سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئىلاجى شۇكى، خىيارشەنبەر، فىلوس بەش يېرىم مىسقالدىن، كاسىنە بەرگىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ يېسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

بادام مېغىزى بىر سەر، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى بىر سەر ئۈچ يېرىم مىسقال، نى-

شاستە ئىككى مىسقال، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى، ئاق ناۋات بەش مىسقالدىن ھەممە-سىنى قوشۇپ سالايە قىلىپ (تالقانلاپ) كەپتەر مايىقى چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، ھەر ئاخشىمى تىلىنىڭ ئاستىغا قويۇپ ياتسا، شەھۋىتى يانار.

يۇقىرىقى دورا خەت نۇسخىلىرىدىن بىلەلەيمىزكى، ئاۋام تېبابىتىدە كۆمىلاچ دو-رىلارنىڭ بەزىسى نوقۇت چوڭلۇقىدا، بەزىسى كەپتەر مايىقى چوڭلۇقىدا، بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا قوي مايىقى چوڭلۇقىدا بولىدىغانلىقى، تالقان دورىلارنى نەمدەشكە بەزى-سىگە زىغىر سۈيى، بەزىسىگە قېتىق سۇزمىسى، بەزىسىگە كاسىنە بەرگىنىنىڭ سۈيى، بەزىسىگە كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى ئىشلىتىلىدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن. يەنە بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا كۆمىلاچنىڭ چوڭلۇق ئۆلچىمى، خېمىر قىلىشقا ئىشلىتىد-لىدىغان سۇيۇقلۇق نامىمۇ ئېنىق كۆرسىتىلمىگەن. لېكىن، كۆپىنچە ھاللاردا سۇ بىد-لەن خېمىر قىلىنىدۇ.

كۆمىلاچ دورىلارنى ياساشتا، دورا خورۇچلىرى تېگىشلىك ئۇسۇللار ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، بىرلەشتۈرۈشكە بولىدىغانلىرى بىرلەشتۈرۈلۈپ ھاۋاد-چىدا سوقۇلىدۇ. بىرلەشتۈرۈشكە بولمايدىغانلىرى ئايرىم سوقۇلىدۇ ياكى توغرا ھاۋاد-چىدا مۇناسىپ ئۇسۇللار بىلەن سالايە (ھاۋانچە تېشىنى يۇمىلىتىپ ياكى سۈرۈپ ئې-زىش) ئۇسۇلىدا يۇمشىتىلىپ تاسقىلىدۇ. ئاندىن بارلىق دورا خورۇچ تالقانلىرى تەك-شى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مۇناسىپ سۇيۇقلۇق ئارقىلىق قاتتىقراق خېمىر قىلىنىپ يۇغۇ-رۇلىدۇ. ئاخىردا، دورا خېمىرى مۇناسىپ چوڭلۇقتا ئۈزۈۋېلىنىپ، بارماقلار ياكى ئا-لىقان ئارىسىدا يۇمىلىتىلىش ئارقىلىق كۆمىلاچ ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. دورا كۆ-مىلاچلاش داۋامىدا، دورا خېمىرىنىڭ قولغا چاپلىشىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئالىقان ۋە بارماقلار پات ـ پات كالا يېغى ياكى قوينىڭ قۇيرۇق يېغى ئارقىلىق ياغلاپ تۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇللار بىلەن ياسالغان شارسىمان دورىلار «كۆمىلاچ دورا» (ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابەتتە «ھەب دورا») دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆمىلاچ دورا ياسىلىپ بولغاندىن كېيىن، تاختاي ئۈستىگە تىزىلىپ، سايە جايدا قويۇلۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن ياپقۇچلۇق قاچىلارغا قاچىلىنىپ، سالقىن جايدا ساقلىد-نىدۇ. كۆمىلاچ دورىلارنىڭ سۇ تەركىبى ئاز بولغاچقا، ئۇلارنى ئىككى يىل ياكى ئۇ-نىڭدىنمۇ ئارتۇق ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

(3) گۈلقەنتلەرنى ياساش: بۇ، گۈل ـ چېچەكلەرنى ۋە دورا ئەشيالىرىنىڭ يوپۇر-ماقلىرىنى ئېزىپ، شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ، ئاپتاپتا قىيام قىلىش ياكى قاينىتىپ قىيام قىلىش ئارقىلىق ئىشلەپچىقىرىلىدىغان، داۋايى غىزايى تۈرىدىكى مۇلغۇيسىمان دورىلاردۇر.

گۈلقەنتلەر قىزىلگۈلقەنتى، بىنەپشە گۈلقەنتى، ئانار گۈلقەنتى، پىننە گۈلقەنتى، جىگدە چېچىكى گۈلقەنتى قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ. گۈلقەنتلەر ھۆل چېچەك ـ يوپۇر-ماقلاردىنمۇ، قۇرۇق چېچەك ـ يوپۇرماقلاردىنمۇ ياسىلىدۇ. شۇڭا، ئۇلارنى ياساش ئۇ-

سۈلىمۇ پەرقلىق بولىدۇ.

ھۆل ئەشيالاردىن گۈلقەنت ياساش: قىزىلگۈل، پىننە يوپۇرمىقى، جىگدە چېچىكى قاتارلىق ھۆل ئەشيالاردىن گۈلقەنت سېلىش (ياساش) تا، ئۇلار پىچاق بىلەن ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى سوقۇلۇپ يۇمشىتىلىدۇ. ئاندىن ئۈچ ـ تۆت ھەسسە شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇلۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاخىردا كوزا ياكى ئەينەك قاچىلارغا ئېلىنىپ، ئاغزى ھىم ئېتىلىپ ئاپتاپتا قويۇلۇپ پىشۇرۇلىدۇ. كوزا قاتارلىق چوڭ قاچىلار ئاپتاپتا 50 ~ 60 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. كىچىكرەك قاچىلار ئاپتاپتا 30 ~ 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. قاچىدىكى خام گۈلقەنت ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مۇۋاپىق ۋاقىت ئاپتاپتا قويۇلغاندىن كېيىن، شېكەر تولۇق ئېرىيدۇ. قىيام بىلەن دورا ئەشيالىرى سىڭىشىپ پىشىدۇ. ئاندىن گۈلقەنتنى ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا سېلىنغان گۈلقەنتلەر «ئاپتابى گۈلقەنت» دېيىلىدۇ. ھۆل ئەشيالاردىن ياسىلىدىغان گۈلقەنتلەرنى ھەسەل ياكى ناۋاتنى قازاندا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن، سوقۇپ يۇمشىتىلغان ئەشيالارنى قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىقمۇ ياساشقا بولىدۇ. بۇنىڭدا ۋاقىت تېجەلسىمۇ، لېكىن دورىلىق ئۈنۈمى ۋە سۈپىتى «ئاپتابى گۈلقەنت» لەردىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ.

قۇرۇق ئەشيالاردىن گۈلقەنت ياساش: ئانار چېچىكى، پىننە يوپۇرمىقى، بىنەپشەگۈل قاتارلىق قۇرۇق ئەشيالاردىن گۈلقەنت ياساشتا، دورا ئەشيالىرى ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، 3 ~ 4 ھەسسە شېكەر ياكى ھەسەل قازاندا قاينىتىلىپ (شېكەرگە مۇۋاپىق سۇ قوشۇلۇپ) قىيام قىلىنىپ، كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. قىيام سەل سوۋۇغاندا، قۇرۇق ئەشيا تالقانلىرى قىيامغا سېلىنىپ قوچۇلۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن قۇرۇق قاچىلارغا قاچىلىنىدۇ. گۈلقەنتلەرنى ياپقۇلۇق قاچىلاردا ئىككى يىلغىچە ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

(4) مۇراببالار ۋە ئۇلارنى ياساش: مۇراببا ھەر خىل مېۋە، مېۋە مېغىزى، كۆكتات ۋە دورا ئوت ـ چۆپلىرى ئاساسىي خۇرۇچ قىلىنىپ، شېكەر قىيامىدا پىشۇرۇلىدىغان سۈيۇق قىياملىق شىرنىلىك ياسالمىلارنىڭ ئومۇمىي نامىدۇر. مۇراببالار ئاساسىي خۇرۇچ، ياساش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىش ئورنى جەھەتتىكى پەرقلىرىگە ئاساسەن، مېۋە مۇراببالىرى، كۆكتات مۇراببالىرى ۋە دورا ئەشيا مۇراببالىرى قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

مېۋە مۇراببالىرى: مېۋە مۇراببالىرى ھەر خىل دەرەخ ۋە چاتقال ـ ئۆسۈملۈكلەرنىڭ مېۋىلىرى، مېۋە قاقلىرى، قوغۇن، قوغۇن قېقى ۋە تاۋۇزنىڭ ئاق ئېتى قاتارلىقلار شېكەر قىيامىدا پىشۇرۇلۇش ئارقىلىق ياسىلىدۇ. مېۋە مۇراببالىرى ھۆل مېۋە مۇراببالىرى ۋە قۇرۇق مېۋە مۇراببالىرى دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ ۋە ئوخشاشمىغان ئۇسۇللار ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.

ھۆل مېۋە مۇراببالىرىنى ياساشتا، ياخشى پىشقان، زەخىملەنمىگەن، قۇرت

چۈشمىگەن مېۋىلەر تاللىنىپ پاكىز يۇيۇلىدۇ. شاپتۇل، توغاچ قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ ئۇكچىسى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئالما، بېھى، نەشپۈت قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ پوستى سويۇپ تاشلىنىدۇ. ئۇرۇقلىرى ئېلىۋېتىلىپ، ئەت قىسمى يالپاقلىنىپ، چاقماقلىنىپ ياكى قەلەمچە قىلىنىپ توغرىلىدۇ (قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، جىنەستە قاتارلىقلارنىڭ ئۇرۇقى ئېلىنمايدۇ، توغرالمايدۇ، پاكىز يۇيۇلسىلا بولىدۇ). قوغۇننىڭ شاپاق ۋە ئۇرۇقلىرى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. تاۋۇزنىڭ ئېتى ئېلىپ تاشلىنىپ، تاشقى كۆك پوستى ئاقلىنىدۇ. ئاق ئەت قىسمى چاقماقلىنىپ توغرىلىدۇ. ئاندىن تەييارلانغان ماتېرىياللار بەلگىلىك سۇدا قاينىتىلىپ (ئەلۋەتتە ئايرىم - ئايرىم ھالدا قاينىتىلىپ) پىشۇرۇلىدۇ. مېۋىلەر كۆپۈپ يۇمشىغان، ئەمما، ئانچە بەك ئېزىلىپ كەتمىگەن ۋاقىتتا سۈزۈلۈپ، سۇيىگە ئۆلچەم بويىچە (مېۋە تۈرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ، ھەر بىر جىڭ مېۋە ئۈچۈن بىر جىڭدىن ئۈچ جىڭغىچە) شېكەر سېلىنىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام ۋايىغا يەتكەندە، پىشۇرۇلغان ھۆل مېۋىلەر قىيامغا سېلىنىپ، يەنە 10 ~ 15 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. بۇ چاغدا شېكەر قىيامى مېۋە ئىچىگە سىڭىپ ئالاھىدە رەڭدار مۇراببا تەييارلىنىدۇ.

ئۆرۈك، توغاچ قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ چالا پىشقان كۆك غورىسىدىنمۇ مۇراببا سېلىشقا بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا مېۋىلەرنىڭ ئۇچكىسى ئېلىنمايلا قاينىتىلىپ پىشۇرۇلۇپ، ئاندىن قىيامدا قايتا قاينىتىلىدۇ. پىشقان مېۋە مۇراببالىرى تاتلىق، شېرىن بولىدۇ. مېۋە تەممۇ ساقلىنىدۇ. غورا مۇراببالىرى ھەم تاتلىق، ھەم چۈچۈك تەمگە ئىگە بولىدۇ.

قۇرۇق مېۋىلەردىن مۇراببا تەييارلاشتا، شاپتۇل قېقى، ئەنجۈر قېقى، ئەينۇلا قېقى قاتارلىق ئالاھىدە قاتتىق قاقلار پاكىز يۇيۇلۇپ تازىلانغاندىن كېيىن ئىككى سوتكا ئەتراپىدا، ئۆرۈك قېقى، چىلان قېقى قاتارلىقلار بىر سوتكا ئەتراپىدا، قوغۇن قېقى، جىگدە قېقى قاتارلىق ئاسان يۇمشايدىغان قاقلار سۇغا بىر نەچچە سائەت چىلاپ يۇمشىتىلىدۇ. شېكەر سۇ بىلەن قاينىتىلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن چىلاپ يۇمشىتىلغان مېۋە قاقلىرى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قىيامغا سېلىنىپ 5 ~ 15 مىنۇت قاينىتىلىپ قىيامغا يەتكۈزۈلىدۇ. تولۇق سوۋۇپ بولغاندا ياپقۇلۇق قاچىلارغا ئېلىنىپ ئاغزى ھەم ئېتىپ ساقلىنىدۇ.

كۆكتات مۇراببالىرى: بۇ، سەۋزە، تەرخەمەك، چامغۇر، سامساق پىياز، ئاق پىياز قاتارلىق كۆكتاتلار ئاساسىي خۇرۇچ، ئاز مىقداردا دورا خۇرۇچى ۋە چىرىشتىن ساقلىغۇچى خۇرۇچلار قوشۇمچە خۇرۇچ قىلىنىپ، ھەسەل ياكى ناۋات بىلەن قىيام قىلىنىپ ياسىلىدىغان مۇراببالارنى كۆرسىتىدۇ.

كۆكتات مۇراببالىرىنى ياساشتا سەۋزىنىڭ غولى ئېلىپ تاشلىنىپ، ئەت قىسمى قەلەمچە قىلىنىپ توغرىلىدۇ. تەرخەمەك، چامغۇرنىڭ پوستى قىرىپ تاشلىنىدۇ. تەرخەمەكنىڭ ئۇرۇقى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئەت قىسمى چاقماقلىنىپ توغرىلىدۇ. ئاق پىد-

ياز چانلىپ سىقىلىپ ياكى ئېزىلىپ سۇيى ئايرىۋېلىنىپ، پىسەپلىرى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. سامساقنىڭ پوستى سويۇلىدۇ. سەۋزە بىلەن تەرخەمەككە 1:1 نىسبەتتە، پىياز سۇيىگە 2:1 نىسبەتتە، سامساق پىيازغا 1:4 نىسبەتتە ھەسەل، چامغۇرغا 1:2 نىسبەتتە شېكەر تەييارلىنىدۇ.

پىياز مۇرابباسىنى ياساشتا پىياز سۇيى ھەسەل بىلەن قاينىتىلىپ، سۇيى تۈگەپ ھەسەل قالغۇچە قاينىتىلىپ، ئاندىن ئازراق لىمون سېلىنىپ قىيام قىلىنىدۇ. باشقا كۆكتاتلارنىڭ مۇراببالىرىنى سېلىشتا، ئۇلارنىڭ قەلەمچە، چاقماق توغرالمىلىرى ۋە سامساق پىياز (ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا) قاينىتىلىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. ئاندىن ھەسەل ياكى شېكەر مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىلىپ قىيام قىلىنىدۇ. دورا خۇرۇچلىرى سېلىنماقچى بولسا، ئۇلار چالا سوقۇلۇپ خالتىغا سېلىنىپ، قىيامدا بىللە قاينىتىلىپ، ئاساسىي خۇرۇچنى سېلىشتىن بۇرۇن سىقىپ تەمى قالدۇرۇلۇپ، خالتا ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن قايسى خىل مۇراببا سېلىنماقچى بولسا، شۇ خىل كۆكتات (ئاساسىي خۇرۇچ) قىيامغا سېلىنىپ قاينىتىلىدۇ ۋە لىمون قوشۇلىدۇ. قىيام ۋايىغا يەتكەندە، ئوت توختىتىلىدۇ. قىيام بىر ئاز سوۋۇغاندا ياپقۇلۇق قاچىلارغا ئېلىنىپ ئاغزى ئوچۇق قويۇلىدۇ. تولۇق سوۋۇپ بولغاندا، قاچا ئاغزى ھىم ئېتىلىپ ساقلىنىدۇ.

دورا ـ دەرمان مۇراببالىرى: بۆ، ئىگىر، يالپۇز، زىرىق، ئۇغرىتىكەن، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىق دورا ئەشيالىرىنى ئاساسىي خۇرۇچ قىلىپ، بەزىلىرىگە يەنە قوشۇمچە خۇرۇچلارنى قوشۇپ، ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىپ ياسىلىدىغان مۇراببالارنى كۆرسىتىدۇ.

دورا ـ دەرمان مۇراببالىرىنى ياساشتا، ئاساسىي خۇرۇچلار ئوخشىمىغان ئۇسۇللار بىلەن تەييارلىنىدۇ. يەنى ئىگىرنىڭ پوستى قىرىپ تاشلىنىپ، غولى ھۆل قۇمغا 10 كۈن ئەتراپىدا كۆمۈلۈپ كۆپتۈرۈلىدۇ. يۇيۇلۇپ، يالپاقلىنىپ توغرىلىدۇ. زىرىق سۇ بىلەن يۇمشىغانغا قەدەر قاينىتىلىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. ھۆل ئۇغرىتىكەن ئۇرۇقى سۇدا قاينىتىلىپ پىشۇرۇلىدۇ. قۇرۇق ئۇغرىتىكەن ئۇرۇقى ئۈچ سوتكا قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىلىدۇ. بادام، ياڭاق قاتارلىق مېۋە مېغىزلىرى ئىسسىق سۇغا چىلاپ كۆپۈپ يۇمشىغاندا پوستى سويۇلۇپ، سوقۇلۇپ ياكى تاختا ئۈستىدە پۇزا بىلەن يۇمشاق ئېزىلىدۇ. بادام مېغىزى مۇراببالىسى بىلەن ياڭاق مېغىزى مۇراببالىسىغا يەنە سېرىق ماي تەييارلىنىدۇ. مېغىز، ھەسەل، سېرىق ياغ نىسبىتى 1: 1:1 بولىدۇ.

تەييارلىق پۈتكەندىن كېيىن، ئىگىر مۇراببالىسى ئۈچۈن 1:3 نىسبەتتە، ئۇغرىتىكەن مۇراببالىسىغا 1:1 نىسبەتتە، پىستە ۋە ئۆرۈك مېغىزى مۇراببالىسىغا 1:2 نىسبەتتە ھەسەل، زىرىق مۇراببالىسىغا 1:2.5 نىسبەتتە شېكەر تەييارلىنىپ سۇ بىلەن قاينىتىلىپ قىيام قىلىنىدۇ. سېرىق ماي قوشۇلماقچى بولسا، تاۋلاپ تازىلانغان سېرىق ماي قىيامغا قويۇلۇپ ئېرىتىلىدۇ. ئاندىن قاينىتىلىپ ياكى قايناق سۇغا چىلىنىپ يۇمشىتىلغان، توغرالغان ياكى ئېزىپ يۇمشىتىلغان ئاساسىي خۇرۇچلار قىيامغا سېلىنىپ

10 ~ 20 مىنۇت سۇس ئوتتا قاينىتىلغاندىن كېيىن ئوت توختىتىلىدۇ. مۇراببا سوۋۇغاندا قاچىلارغا ئېلىنىپ، مەلۇم مەزگىل تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

مۇراببالارنىڭ تۈرى نەچچە ئون خىلغا بارىدۇ. قائىدە بويىچە ياسالسا ۋە ئەينەك قاچا، فارفۇر ياكى ياغاچ قاچىلاردا ئېغىزى ھىم ئېتىلىپ، سالقىن جايدا قويۇلسا ئىككى يىلغىچە ساقلىغىلى بولىدۇ.

مېۋە مۇراببالىرىنىڭ ئوزۇقلۇق ۋە دورىلىق رولى ئوخشاشلا گەۋدىلىك بولۇپ، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلگەندىن سىرت، كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە مېھماندارچىلىق پائالىيەتلىرىدە قوشۇمچە يېمەكلىك ۋە داستىخان نازۇ نېمەتلىرى سۈپىتىدە ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭا، نۇرغۇن ئادەتتىكى ئائىلىلەرمۇ ئۆز خائىشى ۋە شارائىتى بويىچە بىر ئىككى خىل مېۋە مۇرابباسىنى ياساپ ساقلاپ ئىستېمال قىلىدۇ. شۇڭا، مېۋە مۇراببالىرى مۇراببا مەھسۇلاتلىرى ئىچىدە مەھسۇلاتى ۋە ئىستېمالى كۆپ بولغان، كەڭ ئومۇملاشقان مەھسۇلات ھېسابلىنىدۇ. كۆكتات ۋە دورا - دەرمان مۇراببالىرىنىڭ دورىلىق رولى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. شۇڭا، ئېھتىياجلىق كىشىلەرلا ياساپ ياكى سېتىۋېلىپ ئىستېمال قىلىدۇ.

(5) شەربەت دورىلارنى ياساش: شەربەت ھۆل ھالەتتىكى دورا ئەشيالىرىنى سىقىپ ئېلىنىدىغان دورا سۈيى ياكى قۇرۇق دورا ئەشيالىرىنى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلىدىغان دورا سۈيىگە قەنت ياكى شېكەر قوشۇلۇپ قاينىتىلىپ، سۈيۇقراق قىيام قىلىنىپ ياسالغان سۈيۇق دورىنى كۆرسىتىدۇ.

شەربەت دورىلار تەركىبىگە قوشۇلىدىغان ئۆسۈملۈك يىلتىزلىرى، شاخلىرى يۇمشاق سوقۇلىدۇ، ئۇرۇقلىرى يېرىكرەك سوقۇلىدۇ. مېۋە، گۈل، يوپۇرماقلار سوقۇلمايدۇ، شەربەت قاينىتىشتا، قۇرۇق دورىلار ئاۋۋال چىلاپ يۇمشىتىلىدۇ. يەنى دورىلار قاچىغا سېلىنىپ، دورا يۈزىدىن ئىككىلىك ئېگىزلىكتە قايناق سۇ قويۇلۇپ، سەككىز سائەتتىن بىر سوتكىغا قەدەر چىلىنىپ، دورىلار تولۇق يۇمشىغاندا قاينىتىلىدۇ، ئاندىن دورا پېسەپلىرى سىقىپ ئايرىۋېتىلىپ، دورا سۈيى سۈزۈلىدۇ. ئۈزۈم، ئانار قاتارلىق مېۋىلەردىن شەربەت قاينىتىلماقچى بولسا، ئۇلار سىقىلىپ سۈيى ئايرىۋېلىنىدۇ. بېھى، ئالما قاتارلىق مېۋىلەر يالپاقلىنىپ توغرالغاندىن كېيىن، قاينىتىلىپ پىشۇرۇلۇپ، سىقىلىپ سۈيى ئايرىۋېلىنىدۇ. ئاندىن قاينىتىلىپ ئېلىنغان دورا سۇلىرى ياكى سىقىپ ئېلىنغان دورا سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ياكى شېكەر قوشۇلۇپ قاينىتىلىپ سۈيۇقراق قىيام قىلىنىدۇ. شەربەت تەركىبىگە چۈشىدىغان دورىلار ئىچىدە، قاينىتىلسا پۇرىقى يوقاپ كېتىدىغان ياكى شىپالىق تەسىرىنى يوقىتىدىغان ئىپار، زەپەر، رەۋەن قاتارلىقلار ۋە بەزى يېلىم دورىلار قاينىتىلمايدۇ. يۇمشاق سوقۇلۇپ، قاينىتىلىپ ئېلىنغان شەربەتكە سېلىنىپ قوچۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

شەربەت دورىلار مۇۋاپىق تەييارلانسا ۋە ياپقۇلۇق قۇتىلاردا سالقىن جايلاردا قويۇلسا، ئۇلارنى بىر مەزگىل ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. شەربەت دورىلارنىڭ خۇرۇچ ما-

تېرىياللىرى ئاسان تېپىلىدىغانلىقى، ئىچىشكە بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ ئىچىشىگە قولاي بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاۋام تېبابىتىدە خېلى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە شەربەت دورىلار كۆپىنچە «شەربەت» دېگەن ئومۇمىي نام بىلەن ئاتىلىدۇ. سىركە قوشۇلۇپ ياسالغانلىرى «ئىسكەنجۇبىل» دېگەن نام بىلەن، مېۋىلەردىن ياسالغانلىرى مېۋە نامى («ئالما شەربىتى»، «بېھى شەربىتى» دېگەندەك) بىلەن ئاتىلىدۇ. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە بولسا، ئاساسىي خورۇچ نامىنى قوشۇپ، بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنۈپ مەخسۇس ناملار بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ. مەسىلەن، ھېلىلە ئاساسىي خورۇچ قىلىنغانلىرى ئىتترىفىل شەربىتى، يىلتىز دورىلار ئاساس قىلىنغانلىرى مائۇل ئۇسۇل (يىلتىز سۈيى)، ئۇرۇقى ئاساس قىلىنغانلىرى بۇزۇرى (ئۇرۇق سۈيى) دېگەن تۈر ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ھەر بىر تۈرنىڭ ئىچىدىكى ھەر خىل خورۇچلۇق شەربەتلەر يەنە مەخسۇس نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

(6) قايناتما دورىلارنى تەييارلاش: بۇ، بىر نەچچە خىل دورا ئەشياسىنى بىر ـ ئىككى چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سىقىپ ئېلىۋېتىپ، سۈيى ئىچىلىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل دورىلار ئاۋام تېبابىتىدە «كاشكاپ» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قايناتما دورىلارنىڭ تەركىبىگە چۈشىدىغان دورا ئەشيالىرى ئىچىدە ئەنجۈر قېقى، ئەينۇلا قېقى قاتارلىق قاتتىق قاقلار بولسا، يۇيۇلۇپ ئازراق قايناق سۇغا بىرەر سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. چوڭراق ئۇرۇقلىرى ۋە يىلتىزى يىرىك سوقۇلىدۇ. ئۇششاق ئۇرۇقلىرى، گۈل ـ چېچەك، يوپۇرماقلىرى سوقۇلمايدۇ. دورا ئەشيالىرى سۇ بىلەن بەش ـ ئون مىنۇت سۈس قاينىتىلىپ تەمى چىقىرىلغاندىن كېيىن، سۈيى ئايرىۋېلىنىپ قىزىق ھالەتتە ئىچىلىدۇ. تەمى ئاچچىق ياكى قاڭسىق بولغانلىرىغا بىر نەچچە دانە قەنت سېلىنىپ ئېرىتىلىپ، تەمى تەڭشىلىپ ئىچىلىدۇ.

قايناتما دورىلارنىڭ خورۇچلىرى ئاز، تەييارلاشمۇ ئاسان. مەسىلەن:

زىققە نەپەس بولسا، پىرسىياۋشان، بىنەپشە ئۈچ مىسقالدىن، ئون دانە سەرپىستانىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سەككىز مىسقال قەنت سېلىپ ئىچىش كېرەك.

ئەگەر سۈيدۈكى تۇتۇلغان كىشىگە، قوغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ بېرىلسە ياكى خورازنىڭ بېشى ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى بىلەن قاينىتىلىپ بېرىلسە ياكى چاي قومۇش چېچىكى بىلەن بىللە قاينىتىلىپ ئىچۈرۈلسە سۈيدۈكى دەرھال راۋان بولغاي.

قايناتما دورىلارنىڭ خورۇچلىرى ئاسان تېپىلىدۇ. تەسىرىمۇ تېز، شۇڭا ئاۋام تېبابىتىدە ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما، بۇنداق دورىلارنى ئۇزاق ساقلىغىلى بولمايدۇ. ئادەتتە ھەر قېتىملىق دورا ئۇدۇللۇق قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ. كۆپ بولغاندا بىر ـ ئىككى كۈن ساقلاپ قىزىتىلىپ ئىچىلىدۇ.

(7) دەملىمە دورىلارنى تەييارلاش: بۇ، بىر قانچە خىل دورا ئەشيالىرى قايناق سۇدا بىرلا ئۆرلىتىپ ياكى قايناق سۇغا سېلىنىپ قاينىتىلماي دەملىنىپ، تەمى چىـ

قىرىلىپ ئۇدۇللۇق ئىچىلىدىغان سۈيۈق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. ئاددىي ياكى مۇرەككەپ تەڭشەلگەن ھەر خىل چايلىقلارنى دەملەش مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ. بەزى مېۋىلەردىنمۇ دەملىمە دورىلار تەييارلىنىدۇ. مەسىلەن:

چىلان بىلەن قارا ئۈجمە قاينىتىلىپ ئەتتىگەن ـ ئاخشىمى ئىچىلسە، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، قان ئازلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

يېرىم چىنە قاق، يېرىم چىنە چىلان، بىنەپشە بەش يېرىم مىسقال، بۇلار قايناق سۇغا چىلىنىپ، ھەر كۈنى ئىككى قوشۇقتىن ئىچىلسە مۇپاسىلغا شىپا بولۇر.

دەملىمە دورىلارنىڭ خۇرۇچلىرى ئاسان تېپىلىدۇ. تەييارلاش ئاسان، ئىچىشكە قولايلىق، شۇڭا ئاۋام تېبابىتىدە ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورا تۈرى ھېسابلىنىدۇ. ئەمما، بۇ خىل دورىلارنى ئۇزۇن ساقلىغىلى بولمايدۇ، شۇڭا ئۇدۇللۇق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

(8) خېمىر (زىماد) دورىلار ۋە ئۇنى ياساش: بۇ بىر قانچە خىل دورا ئەشيالىرىنىڭ تالقانلىرىنى ھەسەل، ھەر خىل ياغ ياكى باشقا سۇيۇقلۇقلار ئارقىلىق يۇغۇرۇلۇپ، قاتتىقراق خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈلۈپ ياسىلىدىغان، بەدەننىڭ كېسەل ئەزاسىغا سىرتتىن تېڭىش ياكى يېقىش ئارقىلىق داۋالاشنى ئىشقا ئاشۇرىدىغان دورا ياسالمىسىدۇر. بۇ خىل دورىلار ئاۋام تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە دورا خەت نۇسخىلىرىدا «خېمىر قىلىپ تاڭسا»، «خېمىر قىلىپ ياقسا» دېگەن شەكىللەردە كېلىدۇ. قىسمەن دورا خەت نۇسخىلىرىدا «زىماد قىلسا» دېگەن ئىبارىلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مەسىلەن:

ئەگەر كىشىگە بەز چۇشسە، يامان ئىششىق پەيدا بولسا، بۇغداي كېپىكى، ئاق چەشكە، بابۇنە، شومشا ئۇنى، سېرىقچېچەك، كۇنجۇت قاتارلىقلاردىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ياقسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

ئەگەر يۈرەك پات ـ پات ئاغرىسا، ئىسپغۇل سۈيى، ئارتۇچ يوپۇرمىقى، نىلۇپەر چېچىكى، ئارپا ئۇنى، ئازراق كالا يېغى سىركە بىلەن يۇغۇرۇلۇپ يۈرەككە يېقىلسا داۋا بولۇر.

ئەگەر يۈرەك سوغۇقتىن ئاغرىسا، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ئارپىبەديان، زەنجىۋىللەر سوقۇلۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ يۈرەكنىڭ ئاستىغا زىماد قىلىنسا شىپا بولۇر.

باش تولا ئاغرىپ بىئارام بولسا، ئۆچكە مايىقى كۆيدۈرۈلۈپ، ياش ئوغلاقنىڭ سۈيدۈكى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، بىمارنىڭ ماڭلىيىغا تېڭىلسا، دەرھال شىپا تاپۇر.

بۇ خىل دورىلارنىڭ نامىدىكى «خېمىر» ئاتالغۇسى تىلىمىزدا ئەسلىدىن بار بولۇپ، «زىماد» ئاتالغۇسى باشقا تىللاردىن ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ئارقىلىق ئاۋام تېبابىتىگە كىرگەن سۆزدۇر. خېمىر دورىلارنىڭ يەنە گۈل يېغى، تۇخۇمنىڭ ئېقى ياكى سېرىقى، قاينىتىلغان دورا سۈيى ياكى دەرەخ يېلىملىرى ئارقىلىق خېمىر قىلىنىدىغان نۇسخىلىرىمۇ بار.

خېمىر دورىلارنى ياساشتا، قۇرۇق، يىرىك دورىلار سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. سۇ، سىركە، تۇخۇم، ھەسەل، گۈل يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى ئىشلىتىلمەكچى بولسا، بىۋاسىتە ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر قىلىنىدۇ. كالا يېغى، قوينىڭ قۇيرۇق يېغى، توخۇ يېغى ئىشلىتىلمەكچى بولسا، ياغ قىزىتىلىپ چىگىرتەكلىرى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. دەرەخ يېلىمى ئىشلىتىلسە، ئىسسىق سۇدا ئېرىتىلىدۇ. مۇم ئىشلىتىلسە گۈل يېغىدا ئېرىتىلىدۇ. خېمىر دورىلارنى ئۇزاق ساقلىغىلى بولمايدۇ. بۇ خىل دورىلار كۆپىنچە ئۇدۇللۇق تەييارلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ.

(9) مايلىق (مەلھەم) دورىلار ۋە ئۇلارنى ياساش: بۇ، بىر قانچە خىل قۇرۇق، يىرىك دورا ئەشيالىرى سوقۇلۇپ تاسقىلىپ، سېرىق ماي، قوي يېغى، تۆگە يېغى، كۈنجۈت يېغى، زىغىر يېغى، ئىنەكپىتى يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن سۈيۇقراق يۇغۇرۇلۇپ ياسىلىدىغان، بەدەننىڭ كېسەل ئەزاسىغا سىرتتىن چېپىلىپ داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسىدۇر. ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىدا بۇ خىلدىكى دورىلار «مەلھەم قىلىپ سۈرسە»، «خېمىر قىلىپ چاپسا»، «يۇغۇرۇپ ياقسا»، «ئاتىلا ئېتىپ تاڭسا» دېگەن ئىبارىلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مەسىلەن:

كونا قاپاق كۆيدۈرۈلۈپ، كۈلى ئىككى قوشۇق سىركە، تۆت قوشۇق كۈنجۈت يېغىدا يۇغۇرۇلۇپ، ھەر قانچە قاتتىق ئىششىقلارغا مەلھەم ئېتىلىپ سۈرۈلسە، ئېغىز ئالدۇرماي قويماس.

ئەگەر بۇۋاسىردا مەقئەت يېرىلسا، سېرىق مۇم، بىر سەر ئالتە مىسقال تۆگە لوك-كىسىنىڭ يېغىغا بىر سەر كۈدە سۈيى، ئۈچ مىسقال زىرىقنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ سالايە قىلىپ، مەلھەم تەييارلاپ ياققاي.

ئەگەر كىشىنىڭ گېلى ئاغرىسا، مىس كېپىكى، جوزمۇقاتىل، بۆرە ئەرمىنى، زەرنىخ ئىككى مىسقالدىن، ھىڭ بىر مىسقال، يۇلغۇن يېرىم مىسقال، بۇلارنى گۈل يېغى بىلەن سالايە قىلىپ چاپماق كېرەك.

ئەگەر جاراھەت چىقسا، كۈچۈلا، توغرىغۇلارنى سوقۇپ، چىگىت يېغى بىلەن ئاتىلا ئېتىپ، قەغەزگە ئېلىپ جاراھەتكە تاڭماق كېرەك.

مەلھەم دورىلارنى ياساشتا، قۇرۇق، قاتتىق دورىلار ناھايىتى يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھايۋانات يېغى ياكى سېرىق مايدا مەلھەم قىلىنماقچى بولسا، ياغلار ئېرىتىلىپ، تالقان دورىلار ئېرىتىلگەن ياغقا سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سۇ يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن مەلھەم قىلىنماقچى بولسا، تالقانلار سوغۇق ياغ ياكى ئىسسىق ياغقا سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم قىلىنسىمۇ بولىدۇ، مەلھەم دورىلار ئېغىزى ئېتىلگەن قۇتىدا ۋە سالقىن جايدا قويۇلسا، ئۇلارنى بىر مەزگىل ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

(10) سۈيۇق ياغ دورىلار ۋە ئۇنى تەييارلاش: ياغلىق دان ئۇرۇقلىرى، كۆكتات ئۇرۇقلىرى ۋە مېۋە مېغىزلىرىنىڭ ياغلىرى يەككە ھالەتتە دورا قىلىنىپ ئىشلىتىلگەن-

دىن تاشقىرى، ئۆلارنىڭ ياغلىرى قوشۇلۇپ ياكى ئۆلارغا باشقا دورا سۈيى، ياكى ناھا-يىتى ئاز مىقداردىكى تالقان دورىلار سېلىنىپ، بەزى ئارىلاشما سۈيۇق ياغ ھالىتىكى دورىلار تەييارلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن:

سىيادان، شاپتۇل مېغىزى، ئانار ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار بىرلەشتۇرۇلۇپ، ياغ تارتىلىپ، چاچ مايلانسا، چاچ ئۇندۇرىدۇ.

تۇرۇپنىڭ سۈيى گۈل يېغى بىلەن بىللە قاينىتىلىپ، ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىد-تىلسا، قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا قىلىدۇ.

بۇ خىل دورىلارنى تەييارلاش بىر قەدەر ئاسان، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ئاساسىي تەر-كىبى ياغ بولغاچقا ئۇزاق ۋاقىت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

(11) ھورداش دورىلىرى ۋە ئۇلارنى تەييارلاش: بۇ، مەلۇم دورا ئەشيالىرىنى يەككە ھالەتتە قاينىتىپ ياكى بىر قانچە خىل دورا ئەشيالىرىنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن ئۆرلىگەن ھوردا بىمارنى تەرلىتىش ئارقىلىق داۋالاش مەقسىتىنى ئىشقا ئاشۇرغۇچى دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

ئەگەر كىشى مۇپاسىل بولسا، تۇلكىنىڭ گۆش - ئۇستىخانلىرىنى قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، قازان ئۇستىدە ئولتۇرۇپ ھورلانسا، تەرلەپ پەيلىرى بوشاپ ماڭىدىغان بولىدۇ.

ئەگەر كىچىك بالىنىڭ سۆڭەكى چىقىپ قالسا، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، شايى بەل-لۇت، كىيىك مۈڭگۈزى ۋە ئۆچكە تۇيىقىنىڭ كۈلى، ئانار چېچىكى، موزا، زەمچىلەرنى سالايە قىلىپ، كىچىك قازاندا قاينىتىپ ھورىدا تەرلەتمەك كېرەك.

ھورداش دورىلىرىنى قاينىتىش قىيىن ئەمەس. ئېھتىياج چۈشكەندە تەييارلاپ ئىش-لىتىلىدۇ.

(12) سۈرمە دورىلار ۋە ئۇلارنى تەييارلاش: بۇ، كاتەك تاشقا ئازراق سۇ قۇيۇلۇپ، مەلۇم قاتتىق دورىلارنى سۇ ئارىسىدا كاتەك تاش دىۋارىغا سۈرۈپ ھاسىل قىلىنغان دۇغىسىمان سۈيۇق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. بەدەننىڭ مەلۇم ئەزالىرىغا سۈرتۈپ، بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە يەككە دورا ئەشيالىرىنى، بەزىدە بىر نەچچە خىل دورا ئەشياسىنى سۈرۈش ئارقىلىق ھاسىل قىلىنىدۇ. مەسىلەن:

بۇزۇغا، ئىگىر، توم زەنجىۋىل، موزىلار كاتەك تاشقا سۈرۈلۈپ كېسەل ئەزاغا سۈ-رۈلسە، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. سوغۇق ئۇتۇشتىن بولغان يەل قاداغ (سانجىق تۇرۇپ قې-لىش) نى يوق قىلىدۇ.

سۈرمە دورىلارنىڭ قويۇقلۇقى سۈتتىن سەل قويۇقراق بولىدۇ. تەييارلاش ئاسان، لېكىن ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. ئۇدۇللۇق تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

قوقاق تېشى ئارقىلىق قوقاقنى داۋالاش: قوقاق باشتىلا دەپ ئۆتكىنىمىزدەك ئىسسىتمىداپ ئاغرىشنى كۆرسىتىدۇ. «قوقاق تېشى» قوڭۇر رەڭلىك، قاتتىق ئەمما، كاتەك تاشقا سۈرۈلسە تەمى چىقىدىغان بىر خىل تەبىئىي تاشتۇر. بۇ خىل تاشنىڭ سۈرۈلگەن سۈيى قوقاقنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغاچقا «قوقاق تېشى» دەپ

ئاتالغان.

ئاۋام تېبابىتىدە، قوقاقلاپ ئاغرىغان بەزى بىمارلارنى قوقاق تېشى ئارقىلىق داۋالاشتا قوقاق تېشى كاتەك تاشتىكى سۇغا سۇرۇلۇپ تەمى چىقىرىلىدۇ. تاش سۇرۇلۇپ سۇنىڭ سۇزۇكلۇكى يوقىلىپ دۇغىسىمان ھالەتكە كەلگەندە، تاش سۇيى بىمارنىڭ چېكە، پېشانە، قۇلاق ئەتراپى، جولىسى، ئالىقان، تاپانلىرى، تىز كاتىكى، ئېغىزمىنى قاتارلىق ئەزالىرىغا سۇرتۇلىدۇ. بۇ ئىش بىر نەچچە قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن، بەزى بىمارلار ساقىيىپ كېتىدۇ.

(13) سوقما ـ سىقما دورىلار ۋە ئۇلارنى تەييارلاش: بۇ، ھۆل ھالەتتىكى ئۆسۈملۈكلەرنى ياكى ھۆل مېۋىلەرنى سوقۇپ ئېزىپ لەش قىلىپ ياكى سوقۇپ ئېزىلگەن ئۆسۈملۈك، مېۋە لەشلىرىنى سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، بەدەننىڭ كېسەل ئەزاسىغا تېگىش ياكى سۇرۇش ئارقىلىق داۋالاشنى ئىشقا ئاشۇرىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

كىچىك بالا تولا ئۇسسىسا ھۆل قاپاقنىڭ سۇيى، سۆئلەپ، يۇمغاقسۇت سۇيى، سېمىز ئوت سۇيىگە ئازراق سىركە قۇيۇپ بېشىغا چاپسا تەشنالىقى بېسىلىپ شىپا تاپار.

ئاق لەيلىگۇلنىڭ ھۆل چېچىكى، ھۆل يوپۇرمىقى سەبرى بىلەن بىللە سوقۇلۇپ، لەش قىلىنىپ تېڭىلسا، پەي ئىششىقلىرىغا شىپا بولۇر.

بۇ خىل دورىلارنى تەييارلاشتا، ھۆل ئۆسۈملۈك، ھۆل مېۋىلەر تازىلاپ پاكىزلىنىپ، چوڭراق توغرىلىدۇ. ئاندىن سوقا، ھاۋانچا ياكى كاسىلارغا سېلىنىپ، تاش بىلەن سوقۇلۇپ لەش قىلىنىدۇ. سۇيى لازىم بولسا، تېخىمۇ يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىقىلىپ سۇيى ئايرىۋېلىنىدۇ. بۇنداق دورىلار ئۇدۇللۇق تەييارلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ.

(14) تېمىتما دورىلار ۋە ئۇلارنى تەييارلاش: بۇ، تەبىئىي سۇيۇق دورا ئەشيالىرىنى يەككە ھالەتتە ياكى ئۆز ئارا بىرلەشتۇرۇپ، ياكى تەبىئىي سۇيۇق دورىلارغا باشقا دورىلارنى چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ياكى بەزى دورا ئەشيالىرىنى سوقۇپ سۇيىنى چىقىرىپ، بەدەننىڭ كېسەللەنگەن ئەزالىرىغا تېمىتىپ كىرگۈزۈش ئارقىلىق داۋالاشنى ئىشقا ئاشۇرىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

قۇلاق ئاغرىسا، توخۇمنىڭ ئېقى، ياش مەزلۇمنىڭ سۇتى، شوخلا سۇيى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قۇلاققا تېمىتىلسا شىپا بولۇر.

كۇنجۇتنى سوقۇپ سىقىپ، سۇيىنى بۇرۇنغا تېمىتىشنى داۋام قىلسا، قاناشنى توختىتىدۇ.

تېمىتما دورىلارنى ئۇزاق ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. ئۇلار ئۇدۇللۇق تەييارلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ.

(15) غەر ـ غەر دورىلىرى ۋە ئۇلارنى تەييارلاش: بۇ، بىر نەچچە خىل يەككە دورىلارنى قاينىتىپ چىقىرىلغان دورا سۇيىدە ئېغىزنى چايقاش ئارقىلىق ئېغىز، چىش، گال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن:

يۇمغاقسۈت، يېسسىموق، شوخلا، كۆكنار قايىنتىلىپ، سۇيىدە غەر ـ غەر قىلىنسا، گال ئاغرىقىغا شىپا بولۇر.

كاۋاۋچىن ئاچچىقسۇدا قايىنتىلىپ، سۇيىدە ئېغىز چايقاپ بېرىلسە چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

غەر ـ غەر دورىلىرىنى تەييارلاش ئاسان بولسىمۇ، بىر ـ ئىككى كۈندىن ئارتۇق ساقلىغىلى بولمايدۇ.

(16) پۈراتما دورىلار ۋە ئۇنى تەييارلاش: بۇ مەلۇم پۈراققا ئىگە دورا ئەشيالىرىنى باشقا مۇناسىپ دورا ئەشيالىرى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، قۇتىغا قاچىلاپ، زۆرۈر چاغدا بىمارغا پۈرىتىش ئارقىلىق بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن، ئەگەر تولا چۈشكۈرۈپ توختىمىسا، زەپەر ئازراق قەنت بىلەن سوقۇلۇپ پۈرىتىلسا شىپا بولۇر.

پۈراتما دورىلارنى تەييارلاش ئاسان. لېكىن، بۇ خىل دورىلارنىڭ تۈرى ناھايىتى ئاز. شۇنداقلا كەم ئىشلىتىلىدۇ.

(17) دۈت ـ تۈتۈن دورىلار ۋە ئۇلارنى تەييارلاش: بۇ، مەلۇم بىر نەچچە خىل خام دورىلارنى چوغقا سېلىپ بىللە كۆيدۈرۈپ، ھاسىل بولغان تۈتۈننى كېسەللەنگەن ئەزاغا دۈتلەش ئارقىلىق داۋالاشنى ئىشقا ئاشۇرىدىغان دورا تۈتۈنلىرىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

ئەگەر بالا ھەمراھى چۈشمىسە، ئېرىنىڭ چىچى ۋە كالا تېزىكى كۆيدۈرۈلۈپ (ئايالنىڭ چات ئارىسى) ئىسلانسا (بالا ھەمراھى) چۈشكەي.

بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ دورىلىق تۈتۈن ھاسىل قىلىشتا، كۆيدۈرۈلگۈچى دورا ئەشياسىنى كۆيۈۋاتقان يالقۇنغا سېلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى، دورا ئەشياسى يالقۇنلۇق ئوتتا تېز كۆيۈپ كېتىدۇ. ھارارىتى يۇقىرى بولىدۇ. بىمارنىڭ دۈتلەنگۈچى ئەزاسىنى كۆيدۈرۈپ قويۇشى، شۇنداقلا كۆيۈۋاتقان ئوتنىڭ تۈتۈنى ئارىلىشىپ قېلىپ، داۋالاش ئۈنۈملۈك بولماسلىقى مۇمكىن. شۇڭا، دورا ئەشياسىنى تولۇق كۆيۈپ بولغان ئوتتۇن چوغلىرىنىڭ ئۈستىگە سېلىش كېرەك. تاشكۆمۈر چوغى ئىشلىتىش مۇۋاپىق ئەمەس. بۇ خىل دورا خەت نۇسخىلىرى كۆپ ئەمەس، شۇنداقلا ئانچە كۆپ ئىشلىتىلمەيدۇ.

(18) تالقان دورىلار ۋە ئۇلارنى تەييارلاش: بۇ، قۇرۇتۇلغان بىر نەچچە خىل دورا ئەشيالىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ پاراشوك ھالەتكە كەلتۈرۈپ تەييارلانغان ۋە شۇ ھالەتتە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. داۋالايدىغان كېسەللىك ۋە دورا ئىشلىتىش ئۇسۇلىنىڭ پەرقلىق بولۇشىغا ئاساسەن، ئۇلارنى يەنە بىر قانچە تۈرگە بۆلۈشكە بولىدۇ.

كاپ ئېتىلىدىغان دورىلار. بۇ، تالقان ھالەتتە كاپ ئېتىپ يېيىلىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن:

بۇيا يوپۇرمىقى شېكەر بىلەن سوقۇلۇپ كاپ ئېتىلسە، ئۇستىخان ئاغرىقىنى يوق قىلىدۇ.

ئەگەر دائىم قىزىسا، بىر مىسقال بىنەپشىنى قەنت بىلەن سوقۇپ كاپ ئەتسە داۋا بولىدۇ.

سەپمە دورىلار. بۇ، جاراھەت ۋە يارىلارنى ساقايتىش ئۈچۈن، تالقان ھالەتتە كېسەللەنگەن ئورۇنغا سېپىلىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

ھەر خىل جاراھەتكە زەمچە بىلەن تۇز سالايە قىلىنىپ سېپىلسە شىپا قىلىدۇ.

كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكى بىلەن قارا سىياھنى (بۇ يەردە دېيىلگەن «قارا سىياھ» بۇرۇنقى چاغلاردا كۆيدۈرۈپراق قورۇلغان تېرىق ئۇنى، ئانار شۆپىكىنىڭ تالقىنى قاتارلىق ماتېرىياللاردىن قاينىتىلىپ تەييارلىنىپ قۇرۇتۇلغان يەرلىك قارا سىياھنى كۆرسىتىدۇ. ھازىر ئىشلىتىلىۋاتقان سانائەت قارا سىياھ ـ رەڭلىرىنى بۇ مەقسەتتە ئىشلىتىشكە يارىمايدۇ ـــ ئا) تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ تالقانلىنىپ، كۆيگەن جايدىن ئېقىۋاتقان زەرداپ سۇ ئۇستىگە ئاز ـ ئازدىن سېپىپ بېرىلسە، سۇنى توختىتىپ تېرىنى قاتۇرۇش ۋە ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

پۈركۈمە دورىلار. بۇ، تۆشۈك ئەزالارنىڭ ئىچىگە تالقان ھالەتتە پۈركۈپ كىرگۈزۈش ئارقىلىق داۋالاش ئۈنۈمى ھاسىل قىلىنىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

بۇرۇن قاناپ توختىمىسا، تۆگە يۇڭىنى كۆيدۈرۈپ، جانان چىننىنىڭ پارچىسى بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇلۇپ، بۇرۇن ئىچىگە پۈركۈسە قان توختايدۇ.

تالقان دورىلارنى تەييارلاشتا، دورا ئەشيالىرى سوقا ياكى ھاۋانچا ئارقىلىق يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇ خىل دورىلارنى ياپقۇلۇق قۇتىلارغا قاچىلاپ، سالقىن جايدا قويغاندا، يېرىم يىل ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

(19) ئۇپا دورىلار ۋە ئۇنى ياساش: بۇ، مەلۇم دورا ئەشيالىرى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇلۇپ، توق ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، پاراشوك ھالەتكە كەلتۈرۈلىدىغان ۋە شۇ ھالەتتە يۈزگە سۈرتۈلۈپ چىراي گۈزەللەشتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

ئەگەر كىشى يۈزىنى تازا، رەڭگىروھىنى روشەن بولسۇن دېسە، ئارپا ئۇنى، نىشاستە، كەتىرا، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلار سوقۇلۇپ، سالايە قىلىنىپ، ئۈچ ئاخشام يۈزىگە سۈركەپ يېتىپ، ئەتىسى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بەرسە، مەقسىتى ھاسىل بولىدۇ.

ئۇپا دورىلارنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. قۇتىغا قاچىلاپ قۇرغاق جايدا قويغاندا خېلى ئۇزاق ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

(20) شامچە دورىلار ۋە ئۇلارنى تەييارلاش: بۇ، مەلھەم ياكى تالقان دورىلارنى پاكىز رەختتىن تىكىلگەن ئىنچىكە، ئۇزۇنچاق خالتىغا قاچىلاپ ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن نوكچا ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ياكى تۆگە يۇڭى قاتارلىقلارنى مەلۇم ئۇسۇللار بىلەن

www.uyghurkitap.com

كىچىك پىلتە قىلىپ دورىغا مىلەپ قولاق، مەقئەت، جىنسىي يول قاتارلىق تۆشۈك ئەزالارنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ مەلۇم ۋاقىت تۇرغۇزۇش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا ئىشلىتىلىدىغان خالتىلىق دورا، پىلتە دورا قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل دورىلار ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ئارقىلىق باشقا تىللاردىن كىرگەن «شىياف» دېگەن نام بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن:

ئەگەر كىشى يەرقان (جىگەر ياللۇغى) بولۇپ ساقايمىسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى كاسىنە ئەرقى (سۇيى)، بىخ بەديان ئىككى مىسقال، قەنت بىر مىسقال، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا، (قاتتىق دورىلارنى) يۇمشاق سوقۇپ، مىس جامغا سېلىپ ئوتتا ئېرىتكەندىن كېيىن، چىمچىلاق چوڭلۇقىدا شىياف تەييارلاپ قويماق كېرەك.

ئەگەر مەزلۇم كىشىنىڭ فەرجى كىچىك بولسۇن دېسە، ئات سۈتى، موردار سەنگى، تۆگىنىڭ چۈيسىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى خالتىغا ئېلىپ، فەرجىگە تىقىپ قويسا كىچىك بولۇر.

يەنە بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا «تالقان دورىلارنى تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف ئېتىپ قويسا»، «دورىلارنى كالا يىلىكى بىلەن شىياف ئېتىپ قويسا»، «دورىلارنى XX ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف ئېتىپ قويسا»، «دورىلارنى پاكىز لاتىغا يۆگەپ فەرجىگە كىرگۈزۈپ قويسا» دېگەن ئىبارىلەر ئۇچرايدۇ. بەزى ئەمچىلەرنىڭ يەرلىك كىر سوپۇننى قىرىپ، نەمدەپ قوي مايىقى شەكلىدە شىياف قىلىپ مەقئەتكە كىرگۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بارغانلىقى مەلۇم.

يۇقىرىقىلارنى ئومۇملاشتۇرۇپ قارىغاندا، شامچە دورىلار قۇرۇق، يىرىك دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن مەقئەتكە كىرگۈزۈپ ئىشلىتىلىدىغانلىرى تۇخۇم ئېقى، ھايۋان يىلىكى، ھايۋان ئۆتى، سۇ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئىشلىتىپ قاتتىق خېمىر قىلىپ، ئۇزۇن ئوقباش نوكچا ياكى قوي مايىقى شەكلىگە كەلتۈرۈپ ياسالغان؛ ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈپ ئىشلىتىلىدىغان شامچە دورىلار يۇقىرىقى شەكىللەردىن باشقا يەنە چىمچىلاق بارماق توملۇقىدىكى ئۇزۇنچاق خالتىغا قاچىلاش، پاكىز لاتىغا يۆگەپ ئۇزۇن پىلتە شەكلىگە كەلتۈرۈش ئارقىلىق ياسالغان دېيىشكە بولىدۇ.

قولاق تۆشۈكى قاتارلىق ئەزالارغا كىرگۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا ئىشلىتىلىدىغان شامچە دورا پىلتىسى توغرىسىدا قىسمەن دورا خەت نۇسخىلىرىدا تومتاق ئۇچۇرلار بولسىمۇ، ئۇنىڭ ئۆلچىمى ۋە ياسىلىش ئۇسۇلى ئانچە ئېنىق ئەمەس. مەسىلەن:

ئەگەر كىشىنىڭ كۆزى ئاغرىسا، نەرگىس گۈلىنى سوقۇپ، بۇنى پىلتە قىلىپ، كۆزگە تارتسا ئاقنى كۆتۈرگەي.

بىر پارچە يۇڭغا ھەسەلنى سۈركەپ، كېچىسى قولاققا تىقىپ ياتسا، كىچىك بالىنىڭ قولىقىدىن زەرداپ، سېرىق سۇ ئاققانغا پايدا قىلۇر.

زەپەرنى ئۇششاق قىلىپ كۆزگە تارتسا ياكى پىلتە قىلىپ قويسا، ئاقنى

كۆتۈرگەي.

(21) ماددىي تەركىبلىك دورىغا مەنىۋى تەركىب شەرت قىلىنغان دورىلار ۋە ئۇلارنى تەييارلاش: بۇ، مەلۇم دورا ئەشيالىرىدىن ياسالغان دورىلارغا مەلۇم ئايەتلەرنى بەلگىلىك ئىددەتتە (ساندا) ئوقۇپ، ھۆرۈپ ئىستېمال قىلىش لازىملىقى شەرت قىلىنغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە بۇنداق دورا خەت نۇسخىلىرى ئاندا ـ ساندا ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئېغىزچە دورا خەت نۇسخىلىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئوقۇش شەرت قىلىنغان ئىددەت مەلۇم ئايەتلەرنى بىر نەچچە قېتىم ئوقۇشتىن بىر نەچچە يۈز مىڭ قېتىم ئوقۇشقىچە بولىدۇ.

بۇنىڭدا، دورا ئەشيالىرى بەلگىلىك تەرتىپ بويىچە ياسالما دورا قىلىنغاندىن كېيىن، كېسەل كىشىنىڭ ئۆزى ياكى باشقىلار تاھارەت ئېلىپ شۇ ئايەتلەرنى تەلەپ قىلىنغان ئىددەتتە ئوقۇپ دورىغا ھۆرىدۇ، ئاندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەسىلەن:

ئاق خورازنىڭ ئۆتىنى قارا مېكىياننىڭ ئۆتى بىلەن سالايە قىلىپ، سۈرە پاتىھەنى 71 مەرتىۋە ئوقۇپ، دەم سېلىپ كۆزىگە سۈركىسە كۆزى روشەن بولغاي.

بۇ خىل دورىلارنى ئېغىزلىق قۇتىلاردا بىر مەزگىل ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

(22) يۇيۇش دورىلىرى ۋە ئۇلارنى تەييارلاش: بۇ، مەلۇم دورىلارنى كۆپرەك سۇ بىلەن قاينىتىپ، مۇۋاپىق ھارارەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن پۈتۈن بەدەننى يۇيۇش ياكى كېسەللەنگەن ئەزانى يۇيۇش، تەرلىتىش ئارقىلىق داۋالاشنى ئىشقا ئاشۇرىدىغان دورىلاردۇر. بۇ خىل دورىلار ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە «پاشۆيە دورىلىرى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل دورىلار ئاۋام تېبابىتىدە خېلى كۆپ قوللىنىلىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە يۇقىرىقىلاردىن باشقا شىرنىلەر، سوغۇق چىلانمىلار قاتارلىق دورا تۈرلىرىمۇ بار. ئەمما، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق رولى ئاساس بولۇپ، داۋالاشتا ئاز ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭا، تەپسىلىي توختالمايمىز.

ئالتىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىش

كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىش مەيلى ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابىتىدە بولسۇن ياكى «غەرب تېبابىتى» دېيىلىۋاتقان خىمىيەۋى تېبابەتتە بولسۇن، كېسەللىككە قارشى تەدبىر قوللىنىشتىكى ئالدىنقى شەرت ۋە بىرىنچى قەدەم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى، كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ۋە خاراكتېرىنى ئايدىڭلاشتۇرماي تۇرۇپ، كېسەللىكلەرنى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش قىيىن.

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىش كېسەل بولغان كىشىلەرنىڭ باشقىلارغا ئۆز كېسەللىكىدىن شىكايەت قىلىشى، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىنى ئايرىپ، داۋالىنىش ئىلاجىنى سورىشى «كېسەل كۆرستىش» دەپ ئاتىلىپ كەلگەن. ئاۋام تېبابىتىنىڭ راۋاجلىنىشى ئارقىسىدا، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى بارلىققا كەلگەندىن كېيىن، كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىش ئۇسۇللىرى تېخىمۇ قېلىپلىشىپ «تەشخىس ئىلمى» بارلىققا كەلگەن ھەمدە كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ئىشى «تەشخىس قىلىش» دەپ ئاتىلىدىغان بولغان. يېقىنقى دەۋرلەردە، غەرب تېبابىتىنىڭ ئومۇملىشىشى ئارقىسىدا، كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ئىلمىي بولغان «دىياگنوستىكا» كېسەللىكلەرنى كونكرېت تونۇش، ئايرىش ئىشىنىڭ خاس ئاتالغۇسى بولغان «دىياگنوز قويۇش» دېگەن ئىبارىلەر تىلىمىزغا سىڭىپ كىردى ۋە ئۆزلەشتى. لېكىن، بۇ ئاتالغۇلار تېۋىپ، دوختۇر قاتارلىق تېببىي خادىملارنىڭ كەسپىي خىزمىتىدە كۆپ قوللىنىلسىمۇ، ئۇلارمۇ كىشىلەر بىلەن بولغان ئادەتتىكى تىل ئالاقىسىدە ئۆزى شۇغۇللىنىۋاتقان بۇ ئىشنى «كېسەللىكلەرنى تەشخىس قىلدىم» ياكى «كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويدۇم» دەپ ئەمەس، «كېسەل كۆردۈم» دېگەن ئەنئەنىۋى ئاتالغۇ بىلەن ئىپادىلەيدۇ. تېۋىپ ياكى دوختۇرغا كۆرۈنگەن كىشىلەرمۇ بۇ ئىشنى «كېسىلىمنى تەشخىس قىلدۇردۇم»، «كېسىلىمگە دىياگنوز قويدۇردۇم» دېگەن شەكىلدە ئەمەس، بەلكى «كېسەل كۆرسەتتىم» دېگەن ئىبارە بىلەن ئىپادىلەيدۇ.

دېمەك، «كېسەل كۆرۈش» ــ ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىشنى بىلدۈرىدىغان قەدىمىي ئاتالغۇ بولۇپ، خەلق ئىچىدە تا ھازىرغىچە كەڭ قوللىنىلىش بىلەنلا قالماي، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ۋە ئۇيغۇرلار ئىچىدىكى غەرب تېبابىتى خادىملىرى ئىچىدىمۇ مەلۇم دەرىجىدە قوللىنىلماقتا.

1. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ئاساسلىرى

ئاۋام تېبابىتى گەرچە مۇكەممەل نەزەرىيە سىستېمىسىغا ئىگە بولمىغان، ئۆلچەملەشمىگەن تېبابەت بولسىمۇ، لېكىن بۇ، ئاۋام تېبابىتىدە، جۈملىدىن كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىشتا ھېچقانداق نەزەرىيەۋى قاراش ياكى ئاساسلىنىدىغان ئۆلچەم يوق دېگەنلىك ئەمەس. ئاۋام تېبابىتىدە ئالەمنى جۈملىدىن جانلىقلار ۋۇجۇدىنى تەشكىل قىلغۇچى تۆت ئاساسىي ماددا، يەنى ئۇلارنىڭ ئىنسان تېنىدىكى ئىپادىلىنىش شەكلى، ئۇلارنىڭ ئىنسان مىزاجىغا بولغان تەسىرى، مىزاجلار تەڭپۇڭلۇقى ۋە تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئىنسان تېنىدە بارلىققا كەلتۈرىدىغان ئالامەتلىرى، بۇ ئالامەتلەرگە قاراپ مىزاجنى بىلىش ۋە كېسەللىكنى ئايرىش، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاش قاتارلىق جەھەتلەردە مۇئەييەن نەزەرىيەۋى قاراشلار بار. ئەمما، ئۇلار رەتلىنىپ مۇكەممەل نەزەرىيەۋى سىستېمىغا ئايلاندۇرۇلمىغان، بەلكى ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىغا ئارىلاش بايان قىلىنغان. باش ـ ئاخىرى ئېنىق ئەمەس، بايان تەرتىپىدە تېپىزلىكتىن تېرەنلىككە ئۆتىدىغان تەرتىپ ۋە ئىزچىللىق يوق. شۇنداقتىمۇ، ئۇلار ئاۋام تېبابىتى ئەمەلىيىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش، سەۋەبىنى قىياس قىلىش، كېسەللىك خاراكتېرىنى ئايرىش ۋە داۋالاش ئۇسۇلىنى بېكىتىشتە مۇئەييەن يېتەكچىلىك رول ئويناپ كەلگەن. بۇ يەردە، ئاۋام تېبابىتى دورا خەت توپلاملىرىدا تارقاق، چاچقۇن ھالەتتە ئۇچرايدىغان نەزەرىيەۋى قاراشلاردىن نەمۇنىلەرنى كۆرۈپ ئۆتىمىز.

تۆت ئاساسىي ماددىدىن سەپرا، سەۋدا، بەلغەم، قاندىن ئىبارەت تۆت خىلت پەيدا بولۇر. بىلمەك كېرەككى، سەپرانىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، ئوت تەبىئەتلىكتۇر. سەۋدانىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، تۇپراق تەبىئەتلىكتۇر. بەلغەمنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق، سۇ تەبىئەتلىكتۇر. ئۇشبۇ مىزاجلار بىر ـ بىرىگە باراۋەر كەلسە نورمال ھەمدە تەن دۇرۇسلۇقتا دالالەت قىلۇر. ئەگەر مۇندىن زىيادە ياكى كەم بولسا، كېسەللىككە دالالەت قىلۇر.

كىشىنىڭ مىزاجىنى بىلمەك تۆۋەندىكىدەك تۆت ۋەجىدىن بولۇر. ئەگەر بەدىنى سوغۇق بولسا، مىزاجى قۇرۇق سوغۇق؛ ئىسسىق بولسا، مىزاجى ھۆل ئىسسىق؛ بەدىنى يۇمشاق ئۆپكىدەك ھەم سوغۇق بولسا، مىزاجى ھۆل سوغۇق، بەدىنى يىرىك، ئىسسىق بولسا، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

سەپرا غالىپ كەلگەندە، باش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە بولماق)، تىلى قۇرغاق بولۇش، چىرايى سارغىيىش، چاچ ـ ساقالنىڭ ئۇچى يېرىلىش، ئەزالار سۇسلاشماق، پالەچ، قولۇنجى بولماق، تال ئاغرىش، سۆيدۈك تۇتۇلۇش، زەكىرى كۆيۈپ ئاغرىش، بەل ئاغرىش، تائام ھەزىم بولماسلىق، تولا ئۇسساش قاتارلىق ئىللەتلەر كۆرۈلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سەۋدا غالىپ كەلگەندە، ئاغزى ئاچچىق، بەدبۇي بولۇش، كۆز غۇۋالىشىش، كۆپ ئەندىشە قىلىش، پەرىشان چۈش كۆرۈش، ئىچى سىقىلىش، دېمى تۇتۇلۇش، كۆزى تولا ئاغرىش، ياشاڭغۇراش قاتارلىق ئىللەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بەلغەم غالىپ كەلگەندە، ئاغزىدىن شالى ئېقىش، چاچ ـ ساقال تېز ئاقىرىش، كېچىلەردە كۆزى كۆرمەسلىك، ئاشقازان كۆپۈش، تاماق تېز ھەزىم بولماسلىق، پۇت ـ قول تىترەش، بەدەن سۇس، ماغدۇرسىز، زەئىپ بولۇش، تىل ئېغىر بولماق، يۈرەك تېز سېلىش، بىمەھەل چاغدا يۆتەل بولماق، ئاز تائام بىلەن ئاچچىق كېكىرىش، تولا ئۇخلاش، باش ـ قاپاق ئىششىش، بۇرۇندىن دائىم پوتلا (ماڭقا) ئېقىش قاتارلىق ئىللەتلەر كۆرۈلىدۇ.

قان غالىب كەلگەندە، بەدىنى قىزىش، باش ئاغرىش، بوغۇز ئاغرىش، چىش ئاغرىش، خاپىغان بولماق، پىشانە، قۇلاق ئاغرىش قاتارلىق ئىللەتلەر كۆرۈلىدۇ.

شۇنى بىلگىنكى، ئادەمنىڭ تېنىدە تۆت نەرسىدىن خوپراق (ياخشىراق) نەرسە يوقتۇر. ئۇلار، بىرىنچى قان، ئىككىنچى سەپرا، ئۈچىنچى سەۋدا، تۆتىنچى بەلغەمدۇر. بىرىنچى قان. ھۆل ئىسسىقتۇر، ئۇنىڭ ئورنى جىگەردۇر. تەمى شېرىن، رەڭگى قىزىل، ئادەمنىڭ تېنىدە ئۇنىڭدىن ياخشىراق نەرسە يوقتۇر؛ ئىككىنچى سەپرا. ئول تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر. ئۇنىڭ ئورنى ئۆتتۇر. تەمى ئاچچىق، رەڭگى سېرىقتۇر؛ ئۈچىنچى بەلغەم. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، ئورنى ئۆپكىدۇر. تەمى شور، رەڭگى ئاقتۇر؛ تۆتىنچى سەۋدا. ھۆل تەبىئەتلىك، قۇرۇق سوغۇق، ئورنى تالدۇر. ئۇنىڭ رەڭگى قارا، تەمى تۇرۇش (قېرىق، قىرتاق) تۇر.

ئەگەر تومۇر تۇتاي دېسەڭ، تۆت بارمىقىڭنى تەڭ قويغىن. ئاغرىق كىشىنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، تېز سالسا، سەپرادىن بولۇپ، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىقتۇر. ئەگەر تومۇر يەلبا (يىلۋا ــ ئىنچىكە، بوش) بولۇپ ئاستىغا سالسا، سەۋدادىن بولۇپ، مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتۇر. تومۇر توكۇر تۆگىنىڭ مېڭىشىدەك ئاستا سالسا بەلغەمدىن بولۇپ، مىزاجى ھۆل سوغۇقتۇر. ئەگەر تومۇر ئىنچىكە، چىۋىقتەك بولۇپ، تېز سالسا، قاندىن بولۇپ، مىزاجى ھۆل ئىسسىقتۇر. ئەگەر تومۇر يىلاندەك تولغىنىپ ياكى چۈمۈلىدەك مىدىراپ سالسا، ئۆلۈمدىن بېشارەت بېرۇر. ئەگەر تومۇر يەلبا بولۇپ، توختىماي سالسا، تەن دۇرۇسلۇق (نىڭ ئالامىتىدۇر)؛ تېز، توختاپ سالسا، خەتەرلىك بولۇر.

سۈيدۈكنىڭ بايانى. سۈيدۈك ئاق، قىزىل، قارا، سېرىق تۆت خىل بولۇر. ئاق بولسا بەلغەمدىن، قىزىل بولسا قاندىن، قارا بولسا سەۋدادىن، سېرىق بولسا سەپرادىن بولۇر. مۆتىدىل بولسا سالامەتلىكتۇر. ئاق، قويۇق بولسا سوغۇقنىڭ زىيادىلىكىدىن؛ قىزىل بولسا قاندىن، ئىسسىقتىن، ئەگەر ئاق، روشەن بولسا سۇنى تولا ئىچكەنلىكتىن؛ قىزىل روشەن بولسا سەپرادىن؛ سېرىق، سۈزۈك بولسا، تائامنى ئاز يەپ ئاچ يۈرگەندىن ياكى غەمدىن، ئاپتاپتا ئۇخلىغاندىن؛ قىزىل، قويۇق بولسا، تولا شاراب ئىچكەندىن، دائىم گۆش يېگەندىن؛ قارا، قويۇق بولسا، ئىسسىتمىنىڭ زىيادىلىكىدىن،

قارا، قىزىل ئۇماچتەك بولسا سەپرا ماددىسى كۆيگەندىن بولىدۇ. بۇ، ئۆلۈمنىڭ بېشارىتىدۇر. ئەگەر سۈيدۈك قويۇق بولۇپ، زەردابى ئۈستىگە ئۆرلەپ چىققان بولسا، تەپىدىقنىڭ ئالامىتىدۇر. ئىسسىتمىسى ئۆرلەپ، تەشنالىقى ئېشىپ تۇرسىمۇ، سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشى مېيدىنىڭ ئىسسىقلىقى تامامەن يوقالغانلىقى، يۈرەكتە قۇۋۋەت قالمىغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، بۇ ئۆلۈمدىن بېشارەت بېرىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە ئىنسان بەدىنىنىڭ تۆرلۈك ئىچكى ھەرىكەتلىرىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇپ، ھاياتلىقنى ساقلاپ تۇرغۇچى تۆت خىلىت (بەدەن سۇيۇقلۇقى) نىڭ پەيدا بولۇش مەنبەسى، ئۇلارنىڭ ئوخشىمىغان مىزاجى، بۇ مىزاجلارنىڭ بەدەندە ئەكس ئېتىش ھالىتى ۋە شەكلى، بەدەن ئالامەتلىرى، سۈيدۈك ئالامەتلىرى ۋە تومۇر ھالەتلىرىگە ئاساسلىنىپ مىزاجلارنى پەرقلەندۈرۈش ۋە ئايرىشقا دائىر يۇقىرىقىدەك نەزەرىيەۋى قاراشلار بولغاندىن سىرت، تۆرلۈك كېسەللىكلەردە بەدەندە كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى مىزاجنىڭ بىماردا قانداق راي ـ ئىستەكلەرنى پەيدا قىلىدىغانلىقى، يەنى بىمارنىڭ كۆڭۈل خائىشى ۋە ئىستەك ـ تەلەپلىرىگە ئاساسەن، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىتنى ۋە مىزاجنى ئايرىشقا بولىدىغانلىقى ھەققىدە بەزى قاراشلارمۇ بار. مەسىلەن:

ئەگەر ئاغرىق قاندىن بولسا، كۆڭلى ئاچچىق نەرسىلەرگە مايىل بولىدۇ. سەپرادىن بولسا، كۆڭلى سۇغا مايىل، تەشنالىقى زىيادە بولىدۇ. سەۋدادىن بولسا، كۆڭلى تاتلىق، ياغلىق نەرسىلەرگە مايىل بولىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، كۆڭلى يۇمشاق، ئىسسىق، قۇرۇق تاماغا مايىل بولىدۇ.

بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا ئاۋال كېسەللىك ئالامىتىگە ئاساسەن، كېسەللىك مەنبەسى كۆرسىتىلىپ، ئاندىن ئۇنى ھەل قىلىش چارىسى ئوتتۇرىغا قويۇلغان. مەسىلەن:

ئىسھال (ئىچ سۈرۈش) جىگەر مەنبەلىك ئىسھال، يەل مەنبەلىك ئىسھال ۋە قان مەنبەلىك ئىسھال دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ. بىرسى ئىسسىقتىن، ئىككىسى سوغۇقتىن بولۇر...

بەزى ئادەملەر باركى، ئەرەنلىكى زەئىپ، ... ئۇنىڭدا لەززىتى جىما يوقتۇر ۋە ئاب (مەنىي) كەمدۇر. بىمەھەل ۋاقتىدا سۇ ئىچكەن سەۋەبتىندۇر. ئۇنىڭ شەھۋىتى زەئىپ ۋە تەڭ بولغاي. ئۇنىڭ مىجەزى سوغۇقتۇر. ئەلۋەتتە ئىسسىقلىق نەرسە يېمىكى كېرەك.

گەرچە، ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىشقا ئاساس قىلىنىدىغان يۇقىرىقىلارغا ئوخشاش بىر قىسىم نەزەرىيەۋى بايانلار بولسىمۇ، ئومۇمەن ئاز ۋە چولتا، رەتسىز ۋە چېچىلاڭغۇ ھالەتتە ساقلىنىپ كەلگەن. شۇنىڭدەك، كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىشقا ماھىرراق بولغان ئەمچى ـ ئوتاچىلارلا ئۇلارنى بىلىدۇ ۋە قوللىنالايدۇ. ئادەتتىكى كىشىلەر ئۆز ـ ئۆزى ۋە بىر ـ بىرىنىڭ كېسەللىكىنى تونۇش، ئايرىشتا كۆپىنچە بۇنداق نەزەرىيەۋى ئاساسلارغا ئەمەس، ئۆز تەجرىبىسى، كېسەللىكنىڭ بىۋا-

www.uyghurkitap.com

سىتە سوراپ، تۇتۇپ، كۆرۈپ بىلگىلى بولىدىغان ئالامەتلىرىگە ئاساسەن، كېسەللىكنىڭ مەنبەسى، خاراكتېرىگە ئىسسىقى ياكى سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن، ھۆللۈكى ياكى قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان دەپ ھۆكۈم قىلىپ تەدبىر قوللىنىدۇ. بۇ، ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئۆزىگە خاس ئاجىزلىقى ۋە يۈزەكىلىكى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىن روشەن پەرقلىنىدىغان ئالاھىدىلىكلىرىنىڭ بىرسى ھېسابلىنىدۇ.

2. كېسەللىكنى تونۇش ۋە ئايرىش

1) كېسەللىكلەرنى تونۇش: تېۋىپقا كۆرۈنۈشتىن مەقسەت داۋالىنىش ۋە ساقىيىش بولسا، بىمارنى كۆرۈشتىن مەقسەت كېسەللىكنى تونۇش ۋە ئايرىش ئارقىلىق مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن داۋالاپ ساقايتىشتىن ئىبارەتتۇر. كېسەللىكنى داۋالاش ئۇ-چۇن، ئاۋۋال ئۇنى تونۇشقا توغرا كېلىدۇ. كېسەللىكنى تونۇش ــ ئادەملەردىكى كېسەللىكنىڭ قايسى ئەزادىكى قانداق كېسەللىك ئىكەنلىكىنى بىلىش ۋە ئايرىش دېگەنلىك بولۇپ، ئۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرىنى، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى ۋە كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىنى ئايدىڭلاشتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىكى «تەشخىس قىلىش»، غەرب تېبابىتىدىكى «دىياگنوز قويۇش» بىلەن ئوخشاش مەنە ئىپادىلەيدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە، كېسەللىكلەرنى تونۇش، كۆرۈشتە، ئومۇمەن سوراپ تەكشۈرۈش، قاراپ، كۆزىتىپ تەكشۈرۈش، تۇتۇپ تەكشۈرۈش، ئەسلەپ سىناپ تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

(1) سوراش: بۇ، كېسەل كىشىدىن ياكى ئۇنىڭ ھامىيلىرىدىن كېسەللىك سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرىنى سوراپ بىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

ئوزۇقلۇق ئەھۋالىنى سوراش. بۇنىڭدا كېسەللەنگۈچىنىڭ كېسەل بولۇش ئالدىدا قانداق يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقى، كۆڭلى غىزا تارتىدىغان ـ تارتمايدىغانلىقى، ئۇسسۇزلۇق بار ـ يوقلۇقى قاتارلىقلارنى سوراش ئارقىلىق كېسەللىك سەۋەبى قىياس قىلىنىدۇ.

ئاغرىق سېزىمىنىڭ ھالىتىنى سوراش: بۇنىڭدا ئاغرىقنىڭ قانداق باشلانغانلىقى، ئاغرىق سېزىمىنىڭ ئىپادىسى، يەنى ئېچىشىش، چىڭقىلىش، چوقۇلۇش، لوقۇلداش، قىچىشىش، قىملداش، كۆيۈش، سىرقىراش، كۆيۈشۈش، قولۇشۇش، زىڭىلداش، ھۆ بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر؛ ئاغرىق سېزىمىنىڭ ھالىتى، يەنى ئاغرىق سېزىمىنىڭ ئىزچىل بىر خىل ھالدا داۋاملاشقانلىقى ياكى ئارىلاپ ـ تۇتقاقلاپ داۋام قىلىدىغانلىقى، ئاغرىق سېزىمىنىڭ قانداق چاغلاردا كۈچىيىپ، قانداق چاغلاردا ئاجىزلىشىدىغانلىقى قاتارلىقلار سورىلىدۇ.

چىقىرىندىلارنىڭ ھالىتىنى سوراش: بۇنىڭدا بەلغەم بار - يوقلۇقى، رەڭگى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى، ئاسان چىقىدىغانلىقى ياكى تەستە چىقىدىغانلىقى؛ سۈيدۈكنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، رەڭگى، چوڭ تەرەتنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، قەۋزىيەت، ئىچ سۈرۈشنىڭ بار - يوقلۇقى، قان - يىرىڭ قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ بار - يوقلۇقى سورىلىدۇ.

(2) رەڭگىرويىنى كۆزىتىش: بۇنىڭدا كېسەل كىشىنىڭ چىراي رەڭگىنىڭ نورمال چاغدىكىدىن پەرقلىنىدىغان ئالامەتلىرى، يەنى قىزىرىپ قېلىش، سارغىيىپ قېلىش، كۆكىرىپ، قارىداپ قېلىش ئەھۋاللىرىنىڭ بار - يوقلۇقى؛ تىل - لەۋلىرىدە گەز بار - يوقلۇقى، گەزنىڭ رەڭگى؛ كۆز ئېقىنىڭ رەڭگى، يەنى قىزىرىش، سارغىيىش، كۆكىرىش ئالامەتلىرىنىڭ بار - يوقلۇقى، تېرە رەڭگى، يەنى تېرىدە ئۆزگىرىش بار - يوقلۇقى، تېرىدە ھەر خىل ئەسۋە، جاراھەت، چاقا قاتارلىقلارنىڭ بار - يوقلۇقى كۆزىتىلىدۇ.

(3) تۇتۇش: بۇ، قول بېغىشىدىن ھەرىكەتچان تومۇرنى تۇتۇش ئارقىلىق، تومۇرنىڭ ھەرىكىتىنىڭ تېز - ئاستا، بىر خىل ياكى قالايمىقان سالىدىغانلىقىنى پەملەشنى كۆرسىتىدۇ. ئۆز كېسەللىك ئەھۋالىنى ئېيتىپ بېرەلمەيدىغان كىشىلەر، بولۇپمۇ كىچىك بالىلارغا قارىتا يەنە پېشانىسى، دۈمبىسى، قورسىقى، ئالىقان، تاپىنى قاتارلىق ئەزالىرىنى تۇتۇپ كۆرۈش ئارقىلىق قىزىتما بار-يوقلۇقى ياكى ئۇنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى پەھىم قىلىنىدۇ.

(4) ئەسلەپ سىناپ تەكشۈرۈش: ئاۋام تېبابەتى كىشىلەرنىڭ بىر - بىرىنى داۋالىشى بىلەنلا ئەمەس، ئۆز - ئۆزىنى داۋالىشى بىلەنمۇ خاراكتېرلىنىدىغان تېبابەت بولغاچقا، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان باشقىلارنىڭ كېسەللىكىنى كۆرۈش - تونۇشقا دائىر ئۇسۇللاردىن باشقا، ئۆزىنىڭ كېسەللىكىنى تونۇشقا دائىر بەزى ئۇسۇللارمۇ بارلىققا كەلگەن. ئۇلار ئاساسلىقى ئەسلەش، سېلىشتۇرۇش، سىناق قىلىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئەسلەش: كىشىلىك تۇرمۇشقا ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىدىغان، ئىشلارنى ناھايىتى ئەستايىدىل زىغىرلايدىغان بەزى ئادەملەر باركى، ئۇلار مەلۇم كېسەللىكلەرگە دۇچار بولغاندا، كېسەل بولۇشنىڭ ئالدى - كەينىدىكى ئىشلارنى ناھايىتى ئىنچىكە ئەسلەپ تەكشۈرۈپ چىقىدۇ. ئۇلار شۇ مەزگىلدە قانداق يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقى، قانداق ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولغانلىقى، قانداق كىشىلەر ياكى تەبىئىي مۇھىت بىلەن ئۇچراشقانلىقى، روھىي كەيپىياتىغا تەسىر قىلىدىغان قانداق ئىشلارنىڭ يۈز بەرگەنلىكى قاتارلىقلارنى بىرمۇبىر ئەسلەپ ئويلاپ چىقىدۇ. ئاندىن ئۇلار ئىچىدە قايسى خىل ئامىللارنىڭ كېسەللىككە سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىنلىكى، ئۆزىدىكى كېسەللىكنىڭ ئىچكى ئامىل ياكى تاشقى ئامىل تەرىپىدىن كەلتۈرۈپ چىقىرىلغانلىقى ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزۈپ، كېسەللىكنىڭ سەۋەبچىلىرىنى ئېنىقلايدۇ.

سېلىشتۇرۇش: بۇنداق ئەستايىدىل ئادەملەر ئەسلەش ئارقىلىق ئېنىقلىغان پى-

كىرلەر ئاساسىدا، ئۆزىنىڭ نورمال ۋاقىتلاردىكى ھالىتى بىلەن كېسەللەنگەندىن كېيىنكى ھالىتىنى يەنى تومۇر ھەرىكىتى، بەدەن تېمپېراتۇرىسى، بەدەن قۇۋۋىتى، ھەر قايسى ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارى، بەلغەم، خەپرۇك، سۈيدۈك، پىشاپ قاتارلىقلارنىڭ رەڭگى، مىقدارى، ئاز - كۆپلۈكى قاتارلىقلارنى سېلىشتۇرۇپ، كېسەللىكنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكى، ئۇنىڭ ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى يەل قاتارلىق كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ قايسىسى تەرىپىدىن كەلتۈرۈپ چىقىرىلغانلىقىنى پەرەز قىلىدۇ ياكى بېكىتىدۇ. ئاندىن تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئۆزىنىڭ ئىلگىرى شۇنداق كېسەللىككە مۇپتىلا بولغان چاغلىرىدا نېمىلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى قانداق چارىلەرنى قوللىنىش ئارقىلىق ساقايغانلىقىنى ئەسلەش، ئەگەر ئۆزى ئىلگىرى بۇنداق كېسەللىك بىلەن ئاغرىمىغان بولسا، ئۇرۇق - تۇغقانلىرى، قوشنىلىرى، تونۇشلىرىنىڭ شۇنداق كېسەللىك بىلەن ئاغرىغاندا قانداق چارە - ئاماللار ئارقىلىق ساقايغانلىقى قاتارلىقلارنى سۈرۈشتۈرۈش ۋە ئۇنى ئۆزىنىڭ كېسەللىك ھالىتىگە سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق يېمەكلىك، ئىچىملىكتىن نېمىلەرنى ئىستېمال قىلىش، نېمىلەردىن پەرھىز قىلىش، قانداق ئىش - ھەرىكەتلەرنى قىلىش، قايسىلىرىدىن ساقلىنىش، قانداق دورا ئەشيالىرىنى ئىشلىتىش قاتارلىقلارنى بېكىتىدۇ ۋە مۇناسىپ تەدبىرلەرنى قوللىنىدۇ.

سىناق قىلىش: بۇنداق ئەستايىدىل كىشىلەر، ئىلگىرى ئۆزىمۇ، ئەتراپىدىكى كىشىلەرمۇ زادى ئۇچراپ باقمىغان كېسەللىكلەرگە دۇچ كەلگەندە، ئالدىنقى ئىككى باسقۇچلۇق تەپەككۇر پائالىيىتى ئارقىلىق كېسەللەنگەن ئەزا، كېسەللىكنىڭ تەبىئىتى ۋە ئالامەتلىرىنى ئېنىقلاپ چىققاندىن كېيىن، شۇنىڭغا ئوخشاپراق كېتىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلى ياكى كېسەللىكنىڭ تەبىئىتىگە قارىمۇقارشى تەبىئەتتىكى يېمەكلىك، ئىچىملىك ۋە دورا ئەشيالىرىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئۆزىنى داۋالاش سىنىقى ئېلىپ بارىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە ئايرىشقا دائىر بۇنداق ئۇسۇل ۋە سىناقلارنىڭ خېلى دەرىجىدىكى قارىغۇلۇق ۋە تەۋەككۈلچىلىك تەركىبلىرىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى چەتكە قېقىش مۇمكىن بولمىسىمۇ، لېكىن جەزملەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، ئۇلارنىڭ ھامان بىر قىسمى مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇپ كەلگەن. مۇۋەپپەقىيەتسىز بولغانلىرىمۇ قىممەتلىك ساۋاقلارنى قالدۇرۇپ كەتكەن.

ھېكايەت: 2010 - يىلى 16 - ئاپرېل كۈنى مەلۇم بىر مەرىكىدە خوتەن پېداگوگىكا ئالىي تېخنىكومىنىڭ بىر نەپەر خىزمەتچىسى بىلەن بىللە ئولتۇرۇپ قالدۇق. بىز ئىلگىرى تونۇشمايتتۇق. ئۇ مېنىڭ مۇشۇنداق بىر ئەسەر ھەققىدە ئىزدىنىۋاتقانلىقىمنى ئاڭلاپ، كىتابتا ئىسمىنى ئاشكارىلىماسلىق شەرتى بىلەن بىر ئىشنى ھېكايە قىلىپ بەردى:

«مەن بۇ يىل 60 ياشقا كىردىم. بىر نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا مەزى بېزى

كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالدىم. كېچىسى نەچچە قېتىم تەرەتكە تۇراتتىم، سۈيدۈك ناھايىتى تەس چىقاتتى، ئىنچىكە، كۆپسىز ئىدى، تولۇق ماڭالمايتتى. خېلى كۆپ داۋالاندىم. غەربچە دورىلارنىمۇ، ئوت ـ چۆپ دورىلارنىمۇ يەپ باقتىم. كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن «مەزى بېزى بەك يوغىناپ كېتىپتۇ، ئوپېراتسىيە قىلماي ئامال يوق» دېگەن جاۋابقا ئېرىشتىم. ئۇ ئەزانى ئوپېراتسىيە قىلدۇرغۇم كەلمىدى. لېكىن، جان تاتلىقتە. ئۆزۈم ئىزدىنىپ يۈرۈپ بىر خىل دورا ياسىدىم. بۇ كاپ ئېتىپ يېيىلىدىغان سۇفۇپ دورا ئىدى. بىر ئايدىن ئارتۇق يەپ ساقايدىم. كېيىن باشقىلار ئاڭلاپ تەلەپ قىلدى، ياساپ بەردىم. ھازىر مەندىن مۇشۇ دورىنى ئېلىپ يېگەنلەر 100 نەپەردىن ئاشتى. ھەممىسى ساقايدى. سۇفۇپ دورا ئىچىش سەل قولايسىز ئىدى. شۇڭا، دورا شىركىتىدىن كاپسۇل قېپى سېتىۋېلىپ، كاپسۇل دورا قىلىپ ياسىدىم. بۇ دورا ھازىرغىچە ھېچكىمگە ئەكس تەسىر قىلغىنىنى ئاڭلىمىدىم. ئەكسىچە، خېلى كۆپ كىشىلەر بۇ دورىنىڭ مەزى بېزى كېسەللىكىگە شىپا قىلىپلا قالماي، يۇقىرى قان بېسىمى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ شىپالىق ئۈنۈم كۆرسەتكەنلىكىنى ئېيتتى.

بەزىلەر مەندىن مەزكۇر دورىنىڭ دورا خەت نۇسخىسىنى يۇقىرى باھادا سېتىۋېلىشنى ئېيتتى. مېنىڭ مەزكۇر دورا خەت نۇسخىسىنى ئاشكارىلاش، سېتىش خىيالىم يوق بولغاچقا رەت قىلدىم. ئەمما، دورا تەلەپ قىلغانلارنىڭ ھاجىتىنى راۋا قىلىپ كېلىۋاتىمەن.

غەربچە داۋالاش، جۇڭگوچە داۋالاش، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە بىلەن داۋالاش ئورگانلىرى ياكى دورىخانىلار قەدەمدە بىر ئۇچراپ تۇرىدىغان، تاراتقۇلاردىكى دورا ۋە داۋالاش ئېلانلىرى كىشىلەرنىڭ مېڭىسىنى قوچۇپ تۇرۇۋاتقان بۈگۈنكى دەۋردە ياشاۋاتقان بەزى زاماندىشلىرىمىز بەلكىم ئاۋام تېبابىتىدىكى كېسەللىكلەرنى تونۇشقا دائىر يۇقىرىقى قاراشلىرىمىزنى كۈلكىلىك ھېسابلىشى ياكى ئويدۇرما، دەپ قارىشى مۇمكىن. مۇبادا بۇلار كۈلكىلىك ياكى ئويدۇرما، دەپ قارالسا، تەبىئىي ھالدا، ھازىرقى زاماندىكى ھەر خىل تېبابەتلەر قانداق بارلىققا كەلگەن؟ جاھاندا بىرمۇ تېۋىپ، بىرمۇ دوختۇر، بىرەر خىلمۇ تەييار دورا بولمىغان زامانلاردا كىشىلەرنى تۈرلۈك ـ تۈمەن ئازابلارغا مۇپتىلا قىلىدىغان كېسەللىكلەرنى كىم ئايرىپ ئىسىم قويۇپ بەرگەن؟ ھەر خىل زىرائەتلەر، ئوتياشلار، مېۋىلەر، ھايۋان ئەزالىرى ۋە مەدەنلەرنىڭ قانداق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكى ۋە قايسى كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدىغانلىقىنى كىم ئېيتىپ بەرگەن؟ دېگەن سوئاللار تۇغۇلىدۇ ۋە مەسىلە ئۆز ـ ئۆزىدىن چۈشىنىشلىك بولىدۇ.

2) **كېسەللىكلەرنى تۈرلەرگە ئايرىش:** ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنىڭ بۇرۇنقى چاغلاردا قانداق تۈرلەرگە ئايرىلغانلىقىنى ئېنىق كۆرسىتىپ بېرىدىغان مەلۇماتلار بەكمۇ كەمچىل. شۇنداقتىمۇ، ھازىرغىچە يېتىپ كەلگەن دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ

www.uyghurkitap.com

مەزمۇنىغا، خەلق ئىچىدىكى كېسەللىك ئاتالغۇلىرى ۋە بەزى ۋاستىلىك ماتېرىياللارغا، شۇنداقلا مۇئەللىپ ئۆزى ئىگە بولغان ۋە ئاۋام ئارىسىدىن ئىگىلىگەن ئەھۋاللارغا ئاساسەن تەھلىل ۋە قىياس قىلغاندا، ئاۋام تېبابىتىدە كىشىلەردە بولىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەر چوڭ جەھەتتىن ئادەتتىكى كېسەللىكلەر، زەخمە كېسەللىكلىرى ۋە روھىي كېسەللىكلەردىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە ئايرىلغان، دەپ قاراشقا بولىدۇ.

(1) ئادەتتىكى كېسەللىكلەر: بۇ، ئادەتتە دائىم ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى، يەنى بەدەندىكى ئىچكى ئامىللار ياكى تاشقى ئامىللارنىڭ ئىچكى ئامىللارغا تەسىر كۆرسىتىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەر قوقاق كېسەللىكلىرى، باش كېسەللىكلىرى، كۆكرەك كېسەللىكلىرى، قورساق ـ بەل كېسەللىكلىرى، قول ـ پۇت كېسەللىكلىرى، تېرە ـ تاشقى بەدەن كېسەللىكلىرى، تۇغۇت ۋە بوۋاقلار كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئايرىلغان.

① قوقاق كېسەللىكلىرى: بۇ، قورقۇنچلۇق كېسەللىك، خەتەرلىك كېسەللىك دېگەن مەنىدىكى سۆز بولۇپ، ئومۇمەن ئىسسىتمىداش، بىھوشلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئەكس ئېتىدىغان، پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان. بۇنداق كېسەللىكلەر ئالامەتلىرىگە قاراپ يەنە بىر نەچچە خىلغا بۆلۈنگەن.

ئىسسىق قوقاق: پۈتۈن بەدىنى ئىسسىتمىدايدىغان، شۇنداقلا ئىسسىتمىسى ئىزچىل يۇقىرى ھارارەت بىلەن داۋاملىشىدىغان كېسەللىكلەر مۇشۇ نام بىلەن ئاتالغان.

سوغۇق قوقاق: پۈتۈن بەدىنى بەزىدە قىزىپ، بەزىدە توڭۇپ جۇغۇلدايدىغان، قول ـ پۇت مۇسكۇللىرى ئاغرىيدىغان كېسەللىكلەر مۇشۇ نام بىلەن ئاتالغان.

توڭلۇق قوقاق. بۇ، «توڭلاپ قالغان قوقاق»، «قاندا توختىمۇالغان قوقاق» دېگەن مەنىدىكى سۆز بولۇپ، جانلىق تىلدا «توڭلاغ قوقاق» دېيىلىدۇ. بۇ ئۇزاققىچە داۋاملاشقان سوغۇق قوقاقنى كۆرسىتىدۇ.

جان قوقاق: قىزىتمىسى بەك يۇقىرى بولغانلىقتىن پات ـ پات ھوشىدىن كېتىدىغان ياكى قىزىتمىسى بولمىسىمۇ، ھوشىدىن كېتىدىغان، بەزىسى جۆيلۈيدىغان، لېكىن گەپ سورالسا جاۋاب بېرەلمەيدىغان كېسەللىكلەر مۇشۇ نام بىلەن ئاتالغان. بۇ خىل كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى يۇقىرى بولغاچقا، «جاننى ئالىدىغان قوقاق» دېگەن مەنىنى ئىپادىلەيدىغان مۇشۇ نام قوللىنىلغان. بەزىدە «قان قوقاق» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ھازىرقى نەزەر بىلەن ئېيتقاندا، بۇ ئاتالغۇ بىلەن ئاتالغان كېسەللىكلەر يۈرەك تىقىلمىسى، مېڭىگە قان چۈشۈش، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش قاتارلىق يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، مېڭە ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ، دېيىشكە بولىدۇ.

ئۈچقۇن قوقاق: يۇقىرى قىزىتمىنى ئاساسىي بەلگە قىلغان، بىرلا ۋاقىتتا نۇرغۇن كىشىلەر ئارقا ـ ئارقىدىن ئوخشاش ئالامەتلەر بىلەن ئاغرىيدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. «ئۈچقۇن قوقاق»، «ئۇچۇپ يۈرۈيدىغان»، «كۆچۈپ يۈرۈيدىغان» قىزىتما

كېسەللىكى دېگەن مەنىدىكى سۆز بولۇپ، ئەينى زاماندا، ئەجدادلىرىمىز گەرچە «يۇقۇملۇق كېسەللىك» دېگەن ئاتالغۇنى ئىشلەتمىگەن بولسىمۇ، ئەمما بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئۆز ئارا يۇقىدىغانلىقىنى بىلگەن ۋە ئۇنى «ئۇچقۇن قوقاق» دەپ ئاتىغان. بۇنىڭ ۋابا، چۇما، قىزىل، قارا چېچەك قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقى ئېنىق. بۇ خىل كېسەللىكلەردە ئۆلۈم ـ يېتىم ناھايىتى كۆپ بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇنداق كېسەللىكلەر يەنە «ئاغرىق ـ سىلاق» دەپمۇ ئاتالغان.

قاراسان قوقاق: بۇ، سۆڭەك ياكى سۆڭەك بوغۇملىرىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىمار ئىسسىتمىدايدۇ. دەسلەپتە سۆڭەك، بوغۇملار ئاغرىيدۇ. كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا كېسەللەنگەن ئەزا ئىچىدىن قارىداپ چىقىدۇ، بەزىدە بەدەنمۇ قارىداپ كېتىدۇ. شۇڭا، بۇ ئەسلىدە ئۆڭكى قارىداپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك دېگەن مەنىدىكى سۆز بولۇشى، «ئۆڭكى» بىلەن تەڭداش مەنە بىلدۈرىدىغان «سىن» سۆزى بىلەن قوشۇپ «قارا سىن قوقاق» دەپ ئاتالغان بولۇشى، كېيىنچە فونېتىكىلىق ئۆزگىرىشلەر تۈپەيلىدىن «قاراسان قوقاق» دېگەن شەكىلدە قېلىپلاشقان بولۇشى مۇمكىن. ھازىرقى تېببىي قاراش بويىچە ئېيتقاندا «قاراسان قوقاق» دەل سۆڭەك تۇبېركۇليوز كېسەللىكىدۇر. ئاۋام تېبابىتىدە بۇ خىل كېسەللىك نامى مەۋجۇت بولۇپلا قالماي، داۋالاش مىساللىرىمۇ بولغانلىقى ئاۋام تېبابىتىدە سۆڭەك تۇبېركۇليوز كېسەللىكىنىڭ تونۇپ يېتىلگەنلىكىنى، شۇنداقلا ئۇنىڭ بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك ئىكەنلىكىمۇ تونۇپ يېتىلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

«قوقاق» بىلەن «ياللۇغ»: «ئەجدادلىرىمىز يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ھەققىدە خېلى بۇرۇنلا بەلگىلىك تونۇشقا ئىگە بولغان. مېڭە ياللۇغىنى ‹مېڭە قوقاقلاش›، ئۆپكە ياللۇغىنى ‹ئۆپكە قوقاقلاش›، كېزىكنى ‹قان قوقاقلاش...› دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتاشقان ... ‹قوقاق› سۆزى كېيىنچە قىزىش، قىزىرىش، ئاغرىش، ئىششىش قاتارلىق بىرلەشمە ئالامەتلەرگە ئاساسەن ‹يالقۇنجاش›، مەنىسىدىكى ‹ياللۇغلىنىش› سۆزى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بولغان. بۇ، ماھىيەتتە ‹قوقاق› سۆزىنىڭ ئىككىنچى خىل ئىپادىلىنىشىدىن ئىبارەت، خالاس». (ھاجى ئابدۇلھەمىد يۇسۇفى، ھاجى باقى ئالىم، «ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىي تېخنىكومى دەرسلىكى: ئۇيغۇر تېبابىتى تەشخىس ‹دىياگنوستىكا› ئىلمى». ئۈرۈمچى. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى(W)، 1991 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى. «كىرىش سۆز» 1، 2 ـ بەت) دېمەك، ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابەتتىكى «ياللۇغلىنىش» دېگەن سۆز ئاۋام تېبابىتىدىكى «قوقاقلاش» دېگەن سۆزدىن كېلىپ چىققان.

② باش كېسەللىكلىرى: ئادەمنىڭ باش قىسمىدا ۋە باشتىن گالغىچە بولغان ئەزالاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر باش كېسەللىكلىرى دەپ ئاتالغان. بۇ يەنە باش ئاغرىقى ۋە باشتىكى ئەزا ئاغرىقلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنگەن.

باش ئاغرىقى: بۇ باشتىكى ئاغرىق سېزىمىنى ئىپادىلەيدىغان كېسەللىك نامى بولۇپ، پۈتۈن باش ئاغرىقى، چېكە ئاغرىش، پېشانە ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش،

باشنىڭ ئارقىسى ئاغرىش قاتارلىقلارغا ئايرىلغان. بۇ ئاغرىقلارغا قىزىتما قوشۇلۇپ كەلسە، قوقاقتىن بولغان باش ئاغرىقى، قىزىتما بولمىسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى دەپ تونۇلغان.

باشتىكى ئەزالار ئاغرىقلىرى: بۇ خىل كېسەللىكلەر قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق غوڭۇلداش، كۆز ئاغرىقى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز خىرەلىشىش، كۆز ياشاڭغۇراش، يىڭناسقۇ چىقىش، بۇرۇن ئاغرىقى، بۇرۇن قاناش، تۇمۇ (زۇكام) تېگىش، يۆتەل، گال ئاغرىش، گال ئىششىش، چىش ئاغرىقى، چىش تۈۋىگە چىقان چىقىش، چىشنى قۇرت يېيىش قاتارلىق كونكرېت ناملار بىلەن ئاتىلىپ پەرقلەندۈرۈلگەن.

③ كۆكرەك كېسەللىكلىرى: ئادەمنىڭ كۆكرەك قىسمىدىكى ئاغرىق سېزىمى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەر كۆكرەك كېسەللىكلىرى دەپ ئاتالغان. يۈرەك سىيىلىش، دەم سىقىلىش، زىققە، ئاشقازان ئاغرىش، ئىچىشىش، مەيدە كۆيۈش، قەي قىلىش، مەيدە ئاغرىش، مەيدىسىگە سانجىق تۇرۇپ قېلىش، ھېق تۇتۇش، ئۆپكە كېسەللىكى، جىگەر ئىششىقى، غول ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆكرەك قىسمىدىكى كېسەللىكلەر دەپ ئايرىلغان. بولار ئىچىدە بەزىلىرى خېلى تەپسىلىي ئايرىلغان. مەسىلەن، دورا خەت نۇسخىلىرىدا يۈرەكنىڭ كېسەللىك ناملىرى. يۈرەك كۆيۈپ ئاغرىسا، يۈرەك ئېچىشىپ ئاغرىسا، يۈرەك پات - پات ئاغرىسا، يۈرەك سوغۇقتىن ئاغرىسا، بەدەندە سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن يۈرەك سىيىلىپ كەتسە، دەم سىقىلىش ۋە يۈرەك ئاغرىقى دېگەن بىر قانچە پەرقلىق ناملاردا ئۇچرايدۇ ۋە بۇلارنى داۋالاشتا بىمارغا قانداق دورىلار بېرىش كېرەكلىكى ئايرىم - ئايرىم دورا خەت نۇسخىلىرى ئارقىلىق كۆرسىتىلگەن. زىققە كېسەللىكىمۇ زىققە، يۈرەك ئىسسىقلىقىدىن بولغان زىققە؛ غول ئاغرىش كېسەللىكى غول ئاغرىش، ئۆچى كۆيۈپ ئاغرىش، غولى كۆيۈشۈپ ئاغرىسا دېگەن پەرقلىق ناملاردا ئۇچرايدۇ ۋە داۋاسى كۆرسىتىلىدۇ.

بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا بىقىن ئاغرىسا، ئىككى بىقىن ئاغرىسا دېگەن ئاغرىيدىغان ئورۇننىڭ نامى بىلەن ئاتالغان كېسەللىك ناملىرى ئۇچرايدۇ ۋە داۋاسى كۆرسىتىلىدۇ. ھازىرقى زامان تېبابەت ئىلمى بويىچە ئېيتقاندا جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى، ئۆتكە تاش چۈشۈش، تال ئىششىقى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى بىقىن ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. لېكىن، قەدىمكى دورا خەت نۇسخىلىرىدا بۇ خىل كېسەللىكنىڭ مەنبەسى تىلغا ئېلىنماي، بىقىن ئاغرىقى دېگەن ئابستراكت نام قوللىنىلغان.

ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا سېرىقكېسەل دېگەن كېسەللىك نامى ۋە داۋا بولىدىغان دورا نۇسخا ناملىرى ئۇچرايدۇ. «سېرىقكېسەل» نىڭ جىگەر كېسەللىكىنىڭ بىر خىلى ئىكەنلىكى ئېنىق.

④ قورساق، بەل كېسەللىكلىرى: قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈش، ئىچ ئۆتكۈ، قان ئارىلاش تەرەت قىلىش، بەل تۇرۇپ قېلىش، سۈيدۈك كەلمەسلىك، سۈيدۈك تۇتۇلۇش،

بەل ئاغرىش، توققۇز كۆز ئاغرىش، تولغاق، قان تولغاق، سۆڭكى چىقىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر مۇشۇ تۈرگە ئايرىلغان. بۇنىڭدا ئىچ سۈرۈشكە دائىر بولغان ئىچ سۈرۈش، ئىچ ئۆتكۈ، تولغاق، قان تولغاق قاتارلىق كېسەللىك ناملىرى ئايرىم - ئايرىم ئاتالغانلىقى بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئوخشىمىغان سەۋەبلەردىن بولىدىغانلىقى تونۇپ يېتىلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىچ سۈرۈش، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكى ئاشقازان ئاجىزلىشىش، ھەزىم بۇزۇلۇش، گۆش، ئۈزۈم، ئۆرۈك قاتارلىق ئىچىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نەرسىلەرنى كۆپ يەپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ؛ تولغاق، قان تولغاق بولسا، جاراسىملار (مىكروبلار، باكتېرىيەلەر) سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك دەپ قارىلىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە گەرچە قان تولغاقنىڭ جاراسىملار سەۋەبىدىن بولىدىغانلىقى تونۇپ يېتىلمىگەن بولسىمۇ، ئادەتتىكى قورساق ئاغرىقىغا ئوخشىمايدىغان بىر خىل كېسەللىك ئىكەنلىكى پەرقلەندۈرۈلگەن.

ئاۋام تېبابىتىدە بۆرەك يالLۇغى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدىغان كېسەللىك ئالامىتى بىر قىسىم دورا خەت نۇسخىلىرىدا «بەل ئاغرىقى» دەپ، يەنە بەزىلىرىدە «بۆرەك كېسەللىكى» دەپ ئاتالغانلىقىنى ئۇچرىتىمىز. بۇنىڭدىن «بەل ئاغرىقى» دېگەن ئاتالغۇ كەلگەن دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ ئەڭ قەدىمىي دەۋرلەرگە خاس ئىكەنلىكىنى، «بۆرەك كېسەللىكى» دەپ ئاتالغانلىرىنىڭ ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت كېلىپ چىققاندىن كېيىن بارلىققا كەلگەن دورا خەت نۇسخىلار ئىكەنلىكىنى بىلگىلى بولىدۇ. قانلىق تەرەت كېسەللىكىمۇ ئىچى قان ئارىلاش كەلسە، ئىچىدىن قان تامسا، ئىچىدىن قان كەلسە دېگەن ناملار بىلەن ئۇچرايدۇ. بۇ، ئاۋام تېبابىتىدە (ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولىدىغان) قان ئارىلاش تەرەت قىلىش بىلەن سۈڭ ساھەسىگە قانلىق قاپارتمىلار چىقىش (بوۋاسىر) كېسەللىكىنىڭ پەرقلەندۈرۈلگەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. يەنە بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا «بوۋاسىر» ئاتالغۇسى ئۇچرايدۇ. بۇ، ئېنىقكى، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىن ئاۋام تېبابىتىگە كىرگەن ئاتالغۇدۇر.

ئاۋام تېبابىتىدە جىنسىي كېسەللىكلەر ۋە جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىمۇ قورساق - بەل كېسەللىكلىرى تەۋەسىگە كىرگۈزۈلگەن. بۇ توغرىسىدا ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىدىن سۆزنەك، تولا «شەيتان ئاتلاش»، ئەرەنلىك ئاجىز بولۇش، ئەرەنلىكتىن قان كېلىش قاتارلىق كېسەللىك ناملىرى ئۇچرايدۇ. بۇنداق ناملار بىلەن كەلگەن دورا خەت نۇسخىلىرىنى ئەڭ قەدىمىي دورا خەت نۇسخىلار دەپ قاراشقا بولىدۇ. باھ ئاجىزلىق، زەكەر كىچىك بولۇش، ئالەت قايىم بولماسلىق، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، مەنىيدىن خۇن كېلىش دېگەندەك ئەرەبچە، پارسچە ئاتالغۇلار ئارىلاش كەلگەن كېسەللىك ناملىرى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتكە خاس بولۇپ، بۇلار كېيىنچە ئاۋام تېبابىتىگە سىڭىپ كىرگەن. ئاياللار جىنسىي كېسەللىكلىرىدىن ئادەت كۆپ كېلىش، ئادەت توختاپ قېلىش، ئېمى قىچىشىش، ئەندامى سوۋۇپ كېتىش، سۇ تېگىپ قېلىش، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش، تۇغماسلىق قاتارلىق ناملار

www.uyghurkitap.com

ئۇچرايدۇ. بۇنداق كېسەللىك نامىلىرى بىلەن كەلگەن دورا نۇسخىلىرى ئېپتىدائىي ئاۋام تېبابىتىدىن قالغان نۇسخىلاردۇر. خۇن توختىماسلىق، خۇن تېگىپ قېلىش، فەرجى سوۋۇپ كېتىش، فەرجى قىچىشىش قاتارلىق ئەرەبچە، پارسچە ئاتالغۇلار ئارىلاش كەلگەن كېسەللىك نامىلىرىنى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىن ئاۋام تېبابىتىگە كىرگەن ئاتالغۇلار دەپ قاراشقا بولىدۇ.

ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىگە دائىر دورا خەت نۇسخىلىرىدا ھەقىقىي جىنسىي كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورا خەت نۇسخىلىرى بىلەن جىنسىي ئىقتىدارنى كۆچەيتكۈچى دورا خەت نۇسخىلار ئارىلىشىپ كەتكەن. بۇنداق ئەرەنلىكنى كۆچەيتكۈچى دورا خەت نۇسخىلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، بەلكىم بىرەر يۈز خىلدىن ئېشىپ كېتىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇنداق دورا خەت نۇسخىلىرىدا «.... سۈرۈپ جىما قىلسا، ئايال ھەمىشە شۇ كىشىنى ياد ئەيلەپ تۇرار، .... ئېيتىپ تۈگەتكۈسىز لەززەت تاپار، .... شەھۋەتنى زىيادە قىلۇر، باھنى ناھايىتى قۇۋۋەتلىك قىلۇر، .... زەكەرنى قاتتىق قىلىپ 24 ياشلىق ئادەمنىڭ قۇۋۋىتىنى بېرۇر، .... ھەرگىز ئەرەنلىكتىن قالماس، .... خوتۇنىغا مەسخىرە بولماس، .... قۇۋۋىتى تولۇپ تاشقاي، ... ئۆلگىچە شەھۋەتتىن قالماس، .... رۇستەمدەك قۇۋۋەت ھاسىل بولۇر، .... ھەمىشە قايىم تۇرار، .... قارارىغا يەتمەي ئەسلا بوشىماس، ... يوغان، قاتتىق بولۇر، .... كۆڭلى ھەمىشە سەندە بولۇر، .... ئايال ھەرگىز بۆلەك كىشىگە قارىماس، .... مەزلۇم شەيدا بولۇر، .... مەزلۇم سەن ئۈچۈن جان بېرۇر، .... ئايال ئوغۇلچى بولۇر، .... شەھۋەت ئەۋجىگە چىققاندا ئاندىن مەنىي كەلگەي، .... خوتۇنلارغا كارامەت كۆرسىتۇر، .... بىر نۆۋەت ياتسا، سېنىڭدىن باشقىسىنى خالىماس» دېگەندەك مۇبالىغە ئىبارىلىرى ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدۇ.

⑤ قول ـ پۇت، بوغۇم كېسەللىكلىرى: قول ـ پۇت بارماق ئۇگىلىرى ئاغرىش، تىز ئاغرىش، تىز ئىششىش، سونجاق ئاغرىش، قول ـ پۇتلار قولۇشۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ. بۇ تۆردىكى كېسەللىكلەردىن قول ـ پۇت قولۇشۇشتىن ئۆزگىلىرى «مۇپاسىل» دېگەن ئومۇمىي نام بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئەمما، بۇ سۆز ئاۋام تېبابىتىگە كېيىنكى دەۋرلەردە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىن كىرگەن سۆزدۇر.

⑥ تېرە ـ تاشقى بەدەن كېسەللىكلىرى: كۆيۈك يارىسى، ئاق تەمرەتكە، قىزىل تەمرەتكە، بەز ئىششىقلىرى، سوغۇق يارا، چاقا، قىچىشقاق، سۆگەل، شۇنىڭدەك ئاقكېسەل، ھەر خىل داغ، جوزان قاتارلىق بەدەننىڭ ھەممىلا ئەزاسىدا پەيدا بولۇشى مۇمكىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە قوتۇر (تاز يارىسى)، باش تەمرەتكىسى، چاچ چۈشۈش، چاچ ـ ساقاللار بىمەھەل ئاقىرىش قاتارلىق باش تېرىلىرىدە كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر مۇشۇ تۈرگە ئايرىلغان.

⑦ تۇغۇت ۋە بوۋاقلار كېسەللىكلىرى: بۇ قىيىن تۇغۇت، هاملە تەتۈر كېلىش،

ئۆلگەن هامىلە چۈشمەسلىك، بالا ھەمراھى چۈشمەسلىك قاتارلىق تۇغۇت ۋاقتىدىكى كېسەللىكلەر، تۇغۇتتىن كېيىن قان توختىماسلىق، ئال دارىپ قېلىش، سۈت كەلمەسلىك، سۈتى ئاز بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر ۋە ئەمچەكتىكى بوۋاقلارغا دائىر بولغان چۈچۈكى تۇتۇپ قېلىش، گېلى خىرقىراش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، ھېق تۇتۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر مۇشۇ تۈرگە ئايرىلغان.

ئاۋام تېبابىتىدە، يۇقىرىقىلاردىن باشقا «يەل» گە مۇناسىۋەتلىك كېسەللىك ناملىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، مەيدە كۆپۈش ۋە ئۇزاققىچە تارقىماسلىق ــ «مەيدىگە يەل تۇرۇپ قېلىش» دېيىلىدۇ. يەنە كۆزنىڭ يەلدىن ئاغرىشى، يەلدىن بولغان تىز ئاغرىقى، يەل قاداق دېگەن كېسەللىك ناملىرىمۇ ئۇچرايدۇ. بۇلار يەنە ئىسسىق يەلدىن بولغان ياكى سوغۇق يەلدىن بولغان دەپ ئايرىلىدۇ (يەنى ئىششىش، ئاغرىش بىلەن بىللە، ئېچىشىش، زىڭىلداش، كۆيۈشۈش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كەلسە، ئىسسىق يەلدىن بولغان كېسەللىك، بۇنداق قوشۇمچە ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كەلمىگەن ياكى ئىششىماي ئاغرىيدىغان كېسەللىكلەر سوغۇق يەلدىن بولغان دەپ قارىلىدۇ.) ئاۋام تېبابىتىدە كۆپ قىسىم كىشىلەر يەل كېسەللىكلىرىنى ئايرىم بىر خىل كېسەللىك دەپ قاراشقا مايىل. لېكىن، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە، يەل مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بەلكى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئىپادىلىنىش ھالىتى دەپ قارىلىدۇ.

(2) زەخمە كېسەللىكلىرى: بۇ، بەدەندىكى ئىچكى ئامىللار سەۋەبىدىن بولماي، بەلكى تامامەن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش، مۇدۇرۇش، قايرىلىش، تىغ ـ تىكەن سانجىلىش، ئوق تېگىش قاتارلىق سىرتقى زەربە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەر سۇنۇقلار، ئۇگىلەر چىقىپ كېتىش، چىم بولۇش، تىغ يارىلىرى، ئوق يارىلىرى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

① سۇنۇقلار: بۇ، بەدەننىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدىكى ئۇستىخان ـ سۆڭەكلەرنىڭ سىرتقى زەربە تەسىرىدە پۈتۈنلەي ياكى قىسمەن سۇنۇشى، دەز كېتىشى، ئېگىلىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەر «يوتا سۆڭىكىنىڭ تولۇق سۇنۇقى»، «پاچاقنىڭ قىسمەن سۇنۇقى»، «ئوقرەك سۆڭىكى دەز كېتىش»، «قوۋۇرغا ئېگىلىپ كېتىش» دېگەندەك كونكرېت ناملار بىلەن ئاتاپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

② چىم بولۇش: بۇ، بەدەننىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدىكى سۆڭەك ئۇگىلىرىنىڭ سىرتقى زەربە تەسىرىدە ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. چىم بولۇش ئاساسەن ئومۇرتقا ئۇگىلىرىدە يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەر «بەل چىم بولۇش»، «توققۇز كۆز چىم بولۇش» دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

③ چىقىپ كېتىش: بۇ بەدەننىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدىكى سۆڭەك ئۇگىلىرىنىڭ سىرتقى زەربە تەسىرىدە ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. چىقىپ كېتىش ئاساسەن ئېڭەك سۆڭىكى، قولنىڭ ئوقرەك، جەينەك، بېغىش، بارماق بوغۇملىرىدا، پۇتنىڭ سۆڭگەچ، تىز، ئوشۇق، كېپىش، بارماق بوغۇملىرىدا يۈز بېرىدۇ. بۇ

خىل كېسەللىكلەر «ئېڭەك چىقىپ كېتىش»، «بېغىش چىقىپ كېتىش»، «كېپىش سۆڭەك چىقىپ كېتىش» دېگەن خاس ناملار بىلەن ئاتاپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

④ تىغ يارىلىرى: بۇ، تىغلىق جەڭ قوراللىرى، دېھقانچىلىق – چارۋىچىلىق سايمانلىرى ۋە ھۈنەر – سەنئەت ئەسۋابلىرىنىڭ چوقۇلۇشى ياكى كېسىۋېتىشى ئارقىسىدا كېلىپ چىققان جاراھەتلەرنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق يارىلار بەدەننىڭ ھەر قانداق قىسمىدا كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇ خىل يارىلار ئادەتتە «قول كېسىلىپ يارىلىنىش»، «پۇتنىڭ كېسىلىپ كېتىشى» دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. بەزىدە «ھەرە يارىسى»، «پالتا يارىسى»، «پىچاق يارىسى»، «بىگىز كىرىپ كېتىش» دېگەندەك ناملار بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ.

⑤ ئوق – تىكەن يارىلىرى: بۇ، ئوقلۇق قوراللار، كامانچىلىق قوراللارنىڭ ئوقلىرى تېگىش، دەرەخ تىكەنلىرى، ئوتۇن چېچىقلىرى سانجىلىپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدىغان زەخمە يارىلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل يارىلار «ئوق يارىسى»، «تىكەن كىرىپ كېتىش»، «تىكەن سۇنۇپ قېلىش»، «تىكەن يارىسى» دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

(3) روھىي كېسەللىكلەر: روھىي كېسەللىكلەر ھېسسىي ۋە ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ قىسمەن ياكى تامامەن بۇزۇلۇشى ئارقىسىدا كېلىپ چىقىدىغان، گەپ – سۆزلىرى ۋە ئىش – ھەرىكەتلىرىنىڭ قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي نورمال ھالەتتىن چەتنەپ كېتىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كېسەللىك دەرىجىسى يېنىكرەك بولغان كىشىلەردە ئويلاش، چۈشىنىش ئىقتىدارى ناچار بولۇش، گەپ – سۆزلىرى تاققا – تۇققا بولۇش، ئاچچىقى يامان، يوقىلاڭ ئىشلارغا قايناپ كېتىش، گەپ خالىماسلىق، يالغۇزلۇق، جىمجىتلىقنى ئىزدەش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە بۇ ئالامەتلەرنىڭ ئويلاش، چۈشىنىش، ئىپادىلەش قاتارلىق ئەقلىي پائالىيەت ئىقتىدار كەملىكى ئىپادىلەنگەنلىرى «گالۋاڭلىق»، «دۆتلۈك»، «جۆدۈنلۈق» دېگەن ناملار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئىش – ھەرىكەتتىكى نورمالسىزلىق بىلەن ئىپادىلەنگەنلىرى «سەپرا مىجەزلىك»، «خىيالچانلىق» دېيىلىدۇ. لېكىن، بۇلار كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ قارىشىدا كېسەللىك ھېسابلانماي، تۇغما مىجەز ئالاھىدىلىكى دەپ قارىلىدۇ (ئۇيغۇر ئىلمىي ‹كەسپىي› تېبابەتتە بۇلارنىڭ ھەممىسى كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ.) كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىر بولغانلىرى كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ ھەمدە ئالامەت پەرقلىرىگە قاراپ «ساراڭلىق» ۋە «تۇتقاقلىق كېسەللىكى» دەپ ئاتىلىدۇ.

① ساراڭلىق كېسەللىكى: بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلاردا كېسەللىك سەۋەبى ئوخشاش بولمايدىغانلىقى ۋە كېسەللىك دەرىجىسى پەرقلىق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىپادىلىنىش شەكلىمۇ ھەر خىل بولىدۇ.

بەزىلىرىنىڭ ئاش – تامىقى، كىيىنىشى جايىدا بولىدۇ، لېكىن گەپ – سۆزلىرى تايىنى چىقىپ كېتىدۇ. يەنى كوچىلارغا چىقىۋېلىپ، بىر كىم ئاڭلىسۇن، ئاڭلىمى-

سۈن، مەلۇم كىشىلەرنىڭ ئادالەتسىزلىكى، زالىملىقى ھەققىدە ياكى مەلۇم دۈشمەنلەرنىڭ ھۇجۇم قىلغانلىقى، خەۋپ - خەتەرنىڭ يېتىپ كەلگەنلىكى، ئەمما كىشىلەرنىڭ بىپەرۋا، بىخۇد يۈرۈۋاتقانلىقى، ياكى قانداقتۇر بىر دۈشمەنلەرگە ھۇجۇم قىلىش، ئۇلارنى يوقىتىش زۆرۈرلۈكى، ئەمما كىشىلەرنىڭ بۇنىڭغا كۆڭۈل بۆلمەيۋاتقانلىقى ھەققىدە شىكايەت قىلىپ سۆزلەپ كېتىدۇ. سۆزلىرى چېچىلاڭغۇ، باش - ئاخىرى قولاشمىغان بولىدۇ.

بەزىلىرى رەستىلەر، يوللارغا چىقىۋېلىپ كىشىلەرنى قوغلاپ تىللايدۇ، ئۇرىدۇ، ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئېلىپ قاچىدۇ، ئۆز كۆرۈنگەن نەرسىلەرنى تارتىۋالىدۇ.

بەزىلىرى يېرىم يالىڭاچ ياكى قىپيالىڭاچ بولۇۋالىدۇ، ئاتا - ئانا ياكى باشقا ھامىيلىرى نەسىھەت قىلىپ توسسا نارازى بولىدۇ، ئۇلارنى تىللايدۇ، ھەتتا ئۇرۇپ چىشلەيدۇ. ئۆيدىكى نەرسىلەرنى ئۇرۇپ چاقىدۇ. كوچىلارغا چىقىۋالسا، ئۆز كۆرۈنگەن يات جىنستىكى كىشىلەرگە كۈلۈپ ھىجىيىپ يېقىنلىق ئىزھار قىلىدۇ، ھەتتا ئۇلارنى قۇچاقلىۋېلىپ سۆيۈپ كېتىدۇ، بىھايا ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ. توسقانلارنى ياكى ئوخشاش جىنستىكىلەرنى تىللايدۇ، قارغايدۇ.

بەزىلىرى ئۆيدىن چىقىپ پۇتى تايغان، بېشى قايغان ھالەتتە ۋە مەقسەتسىز ھالدا مېڭىپ «يوقاپ كېتىدۇ»، ئېگىز ئۆگزىلەرگە، قىيالارغا چىقىۋالىدۇ ياكى سۇغا كىرىۋالىدۇ. بەزىلىرى ياقا يۇرتلارغا، جاڭگال - سايلىقلارغا كېتىپ قالىدۇ.

بەزىلىرى ئاش - تاماقنى ئۇنتۇيدۇ، جىمجىتلىق، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، تەگسىز خىياللارغا بەند بولىدۇ. ئۇيقۇدىن بىدار بولىدۇ، جۇدەپ ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

بەزىلىرى كوچا - كويلارغا چىقىۋېلىپ، ھەر خىل ئەخلەت، تاشلاندۇق نەرسىلەرنى تېرىپ خالتا - قاچىلارغا قاچىلاپ يۈرىدۇ، قاپلىرى توشۇپ قالسا، ئىچىدىكى نەرسىلەرنى خالىغان بىرەر ھويلا ياكى ماگىزىن قاتارلىق جايلارغا تۆكۈپ قويۇپ يەنە ئەخلەت تېرىشقا باشلايدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە بۇنداق كىشىلەرنىڭ ھەممىسى «ساراڭلىق كېسەللىكى» ھېسابلىنىدۇ (ئۇيغۇر ئىلمىي ‹كەسپىي› تېبابەتتە كېسەللىك سەۋەبلىرى بويىچە بىر قانچە كونكرېت تۈرلەرگە بۆلۈنۈپ، مەخسۇس ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ).

② تۇتقاقلىق كېسەللىكى: بۇ، ئارىلاپ - ئارىلاپ ساراڭلىق ئالامەتلىرى ئەكس ئېتىدىغان كېسەللىك بولغاچقا «تۇتقاقلىق كېسەللىكى» دېيىلىدۇ. «جىن چاپلىشىۋېلىش»، «چىپىندى ئولىشىۋېلىش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئادەتتىكى چاغلاردىكى يېمەك - ئىچمەك، كىيىنىش، گەپ - سۆز، ئىش - ھەرىكەتلىرى نورمال ئادەملەر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئارىلاپ - ئارىلاپ (بەزىدە بىر - ئىككى ھەپتىدە بىر قېتىم، بەزىدە بىر - ئىككى ئايدا ياكى نەچچە ئايدا بىر قېتىم) كېسەللىكى تۇتۇپ قالىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بەزىلىرى كېسەللىك قوزغالغان چاغدا ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ، چىشلىرى كىرىشىپ، كۆز قارىچۇقلىرى تارتىشىپ قالىدۇ، نەپەسى قىيىنلىشىدۇ، تومۇر سوقۇشى تېزلىشىدۇ، چىرايى ئۆڭۈپ تاتىرىدۇ، بەزىدە تىلىنى چىشلىۋالىدۇ. بارا ـ بارا ئەقلىنى يوقىتىپ يىقىلىپ چۈشىدۇ، ئاغزىدىن كۆپۈك ياندۇرىدۇ، بۇ ھالەت بىر ـ ئىككى سائەت ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزاقراق داۋاملاشقاندىن كېيىن بارا ـ بارا يېنىكلەپ ئاخىر ئوڭشىلىپ قالىدۇ.

يەنە بەزىلىرى كېسەللىكى قوزغىلىش پەيتىدە ئۆيدىن چىقىپ كېتىدۇ، توسسا ئۇنىمايدۇ. «يىغىنلار (جىنلار دېمەكچى) چاقىرىۋاتىدۇ، بارمىسام بولمايدۇ» دەپ تۇرۇۋالىدۇ. ئىمكانقەدەر كىشىلەرنىڭ كۆزىنى غەلەت قىلىپ، جاڭگاللار، سايلاردىكى ياكى كەنتلەرنىڭ خىلۋەت جايلىرىدىكى ئۆزى بىلىدىغان بىر ئورۇنغا بېرىپ بوغۇلۇپ قالىدۇ، يەنى يىقىلىپ چۈشكەن ھالەتتە چىشلىرى كىرىشىپ، قارىچۇقلىرى تارتىشىپ، ئاغزىدىن كۆپۈك ياندۇرۇپ، يېرىم بىھوش بولۇپ يېتىپ قالىدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ئۆزىچە ئوڭشىلىپ قايتىپ كېلىدۇ. نەگە بارغانلىقى، نېمە بولغانلىقى سورالسا دەپ بەرمەيدۇ ياكى «دەپ بەرسەم ھۆددىسىدىن چىققىلى بولمايدۇ، تولا گەپ سورىماڭ» دەپ ئەھۋالنى يوشۇرىدۇ. كېسەللىكى قايتىلىنىپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىپ، كىشىلەرمۇ بەك گەپ كوچىلاپ كەتمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۆزىنىڭ تۇتقاقلىقى تۇتقاندا نېمە ئىشلارنى قىلغانلىقى، نېمىلەرنى دېگەنلىكىنى ئەسلىيەلمەيدۇ. بۇ خىل كېسەللەر تۇتقاقلىق ئۆتۈپ كەتكەندە تامامەن نورمال ھالەتكە قايتىدۇ.

3. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىك ناملىرى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) كېسەللىك ناملىرى ۋە مەنىلىرى: ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىك ناملىرىنىڭ ئاتىلىشى (كېسەللىك نامى) بىر قەدەر بىۋاسىتە، چۈشىنىشلىك بولىدۇ. چۈنكى، كېسەللىكلەرگە كۆرۈش، تۇتۇش، ئاڭلاش، سېزىش، ھېس قىلىش قاتارلىق تاشقى سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ئارقىلىق بىۋاسىتە بىلگىلى بولىدىغان كېسەللىك ئالامىتى ۋە بەلگىلىرىگە ئاساسەن نام قويۇلغان. ئۇلارنى ئومۇمەن مۇنداق بىر قانچە جەھەتتىن ئىزاھلاشقا بولىدۇ:

(1) كېسەللەنگەن ئەزاغا ئاساسەن ئاتاش: مەسىلەن، باش ئاغرىقى، ئۆپكە كېسەللىكى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار ئاغرىق سېزىمىنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

(2) كېسەللىك سېزىمىنىڭ كونكرېت ئورنىغا ئاساسەن ئاتاش: مەسىلەن، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، باشنىڭ كەينى ئاغرىش، چېكىسى ئاغرىش، تىزى ئاغرىش، يانپېشى ئاغرىش، ئوقرىكى ئاغرىش قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار ئاغرىقنىڭ قايسى ئەزانىڭ قايسى كونكرېت ئورنىدا ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

(3) كېسەللەنگەن ئورۇن بىلەن ئاغرىق سېزىمىنى قوشۇپ ئاتاش: مەسىلەن، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، يۈرەك سانجىلىپ ئاغرىش، كۆز ئېچىشىپ ئاغرىش، غول كۆيۈشۈپ ئاغرىش قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار ھەم كېسەللىكنىڭ ئورنىنى، ھەم ئاغرىق سېزىمىنىڭ ھالىتىنى ئىپادىلەيدۇ.

(4) كېسەللىكنىڭ ۋاقىت ئۇقۇمى، يەنى ۋاقىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە ئاساسەن ئاتاش: مەسىلەن، تۇتقاقلىق كېسەللىكى، ناماز شام قارىغۇسى، تۈن سەيلىسى كېسەللىكى قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار كېسەللىكنىڭ قانداق ۋاقىتتا ياكى ۋاقىتنىڭ مەلۇم بۆلىكىدە ئاشكارا بولىدىغانلىقى، قالغان چاغلاردا پىنھان بولىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

(5) نوقۇل كېسەللىك ئالامىتىگە ئاساسەن ئاتاش: مەسىلەن، قىزىتما كېسەللىكى، يۆتەل، دەم سىقىلىش، قىچىشقاق كېسەللىكى، ئىششىق كېسەللىكى، چالەش كېسەللىكى قاتارلىقلار. بۇنداق ناملارنىڭ بەزىسى (قىزىتما، چالەش دېگەندەك) كېسەللىكنىڭ ئالامىتىنى ۋە پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرسە، بەزىسى (يۆتەل، دەم سىقىلىش، تولغاق دېگەندەك) كېسەللىكنىڭ ئالامىتىنى ئاشكارا بىلدۈرۈش بىلەن بىللە، كېسەللىكنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى يوشۇرۇن بىلدۈرىدۇ.

(6) كېسەللىكنى شەكلىگە ئاساسەن ئاتاش: مەسىلەن، قوڭى يوغان، غەلۋىرەك، دانىخورەك، بەلباغسىمان قوقاق، چوقۇق، پوقاق قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار كېسەللىكنىڭ شەكىل ئالاھىدىلىكلىرىنى بىۋاسىتە ئىپادىلەش بىلەن بىللە، ئۇنىڭ بەدەننىڭ ئىچىدىن سىرتىغا چىقىدىغان جاراھەت ياكى پولتىيىپ چىققان ئەزا ئىكەنلىكىنى يوشۇرۇن ئىپادىلەيدۇ.

(7) كېسەللىكنى ئالامىتىنىڭ رەڭگىگە ئاساسەن ئاتاش: مەسىلەن، سېرىقكېسەل، ئاقكېسەل، قارا داغ، ئاق خۇن كېسەللىكى، كۆزگە ئاق چۈشۈش قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار كېسەللىك ئالامىتىنىڭ رەڭ ئالاھىدىلىكىنى ئىپادىلەش بىلەن بىللە قايسى ئەزالاردا ئىكەنلىكىنى يوشۇرۇن ئىپادىلەيدۇ.

(8) كېسەللەنگەن ئەزا نامى بىلەن كېسەللىك نامىنى قوشۇپ ئاتاش: مەسىلەن، قۇلاق يىرىڭداش، يۈرەك چالاڭغۇراش، ئاشقازان كۆپۈپ ئاغرىش، چىشنى قۇرت يېيىش، پاچاق تېلىپ ئاغرىش قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار كېسەللەنگەن ئەزا بىلەن كېسەللىك ئالامىتىنى بىراقلا ئىپادىلەيدۇ.

(9) ئەزالارنىڭ غەيرىيلىك ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ئاتاش: مەسىلەن، ئالىغاي كېسەللىكى، دوك كېسەللىكى، توخۇ تۆش كېسەللىكى، قاڭرۇق كېسەللىكى، چوناق كېسەللىكى قاتارلىقلار. بۇنداق ناملاردا كېسەللىك ئالامىتى بىلەن كېسەللەنگەن ئەزانىڭ نامى بىراقلا ئىپادىلىنىدۇ.

(10) بەدەندىكى مەلۇم ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى قىسمەن ياكى تولۇق يوقىتىش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ئاتاش: مەسىلەن، كۆز تورلىشىش، كۆز تۇتۇلۇش، قۇلاق

غوڭۇلداش، پاڭقايلىق، تۇغماسلىق، ئەرلىك ئاجىزلىق قاتارلىقلار. بۇنداق ناملار كېسەللەنگەن ئەزانىڭ نامىنى بىلدۇرۇش بىلەن بىللە كېسەللىكنىڭ دەرىجىسىنى ئىپادىلەيدۇ.

(11) سۆڭەكلەرنىڭ زەخىملىنىش ھالىتىگە ئاساسەن ئاتاش: مەسىلەن، سۇنۇق، دەز كېتىش، چىقىق، چىم بولۇش قاتارلىقلار. بۇنداقناملار ھەم كېسەللىكنىڭ سىرتقى زەربە تەرىپىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى، ھەم كېسەللىك ھالىتى ۋە دەرىجىسىنى ئىپادىلەيدۇ.

(12) مەۋھۇم سۈپەتلەر ئارقىلىق ئاتاش: مەسىلەن، ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، سەپرا، سەۋدايىلىق، ئۇيقۇسىزلىق، كۆڭۈل ئېلىشىش، قارغىشلىق، قانسىراش، سۇسىراش (سۇ يوقىتىش) قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا، قان ئېلىپ داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئەمچىلەر تومۇرنىڭ قاتتىق، تېز، كۆچلۈك سالىدىغان ھالىتىنى «قان تېشىپ قېلىش» دەپ ئاتىغان. بۇ «قان شوخلاپ كېتىش» دېگەنلىك بولۇپ، ھازىرقى «قان بېسىمى ئېشىپ كېتىش» دېگەن سۆز بىلەن ئوخشاش مەنە ئىپادىلەيدۇ. بۇنداق ناملار بەدەندە بولۇشقا تېگىشلىك ماددىلار ياكى قۇۋۋەت، ئىقتىدارلارنىڭ نورمال ھالەتتىكىدىن كەم ياكى ئارتۇق بولۇۋاتقانلىقىنى مۇجمەل ھالەتتە ئىپادىلەيدۇ. لېكىن، كېسەللەنگەن ئەزا، يوقىتىلغان ياكى ئېشىپ كەتكەن ماددا، ئىقتىدار، ھەرىكەتلەرنىڭ قانچىلىك دەرىجىدە ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەپ بېرەلمەيدۇ.

(13) غەلىتە مەخلۇقلارغا باغلاپ ئاتاش: مەسىلەن، دۆي كېسەللىكى، جىن چاپلىشىشۋېلىش، چىپىندى ئۇلىشىشۋېلىش، جىن دارىش، ئال دارىش قاتارلىقلار. بۇلار ئىچىدە «دۆي كېسەللىكى» دېگىنى دۆينىڭ ئىشتىھا ئالاھىدىلىكىگە قىياس بېرىپ قويۇلغان ئىسىم بولۇپ، دۆي ئەپسانىلەردىكى بەھەيۋەت، يوغان، ئۇچالايدىغان، ئۆمۈچۈكسىمان مەخلۇقتۇر. بەزىلەر ئۇنى دېۋىنىڭ بىر خىلى دېسە، بەزىلەر دېۋە بىلەن خۇي - پەيلى ئوخشايدىغان باشقا نەرسە دەيدۇ. لېكىن، ئوخشاشلا ئۇنى ئادەملەر، ھايۋانلارنى دەم تارتىپ كېتىدىغان، دەريا - دېڭىزلارنىڭ سۈيىنى بىر تۇرۇشتىلا شوراپ قۇرۇتۇۋېتىدىغان نەرسە دەپ سۈپەتلەيدۇ. «دۆي كېسەللىكى» نان يەپ تويمايدىغان، سۇ ئىچىپ قانمايدىغان، سىيىپ ھارمايدىغان بىر خىل كېسەللىكنى دۆينىڭ ئىشتىھا ئالاھىدىلىكىگە ئوخشىتىشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىك نامى بولۇپ، ھازىرقى چۈشەنچە بويىچە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ مەلۇم بىر تۈرىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

جىن چاپلىشىشۋېلىش، جىن دارىش، ئال دارىش دېگەنلەرگە كەلسەك، بۇرۇنقى زامانلاردا يىمەكلىك، دورا قاتارلىق ماددىي داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن ساقايتىش مۇمكىن بولمىغان ساراڭلىق، تۇتقاقلىق قاتارلىق بەزى كېسەللىكلەرنى جىن، ئالۋاستى ئاپىتىنى سالغانلىقتىن كېلىپ چىققان دەيدىغان قاراشلار بولغانلىقتىن، بۇ خىل كېسەللىكلەر مۇشۇنداق غەلىتە مەخلۇقلارغا باغلاپ ئاتالغان.

2) كېسەللىك ناملىرىدىن مەلۇم بولىدىغان ئالاھىدىلىكلەر: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان كېسەللىك ناملىرىنى (شۇنداقلا ئاۋام تېبابىتىگە خاس دورا خەت نۇسخىلىرىنى) تەھلىل قىلغىنىمىزدا، بەزى ئالاھىدىلىكلەر ئېپادىلىنىدىغانلىقىنى بايقىيالايمىز.

(1) ئاۋام تېبابىتىگە خاس كېسەللىك ناملىرى ساپ ئۇيغۇرچە سۆزلەردىن (ياكى بەزىلىرى قەدىمكى زاماندا بۇ يەردە ياشاپ كېيىن ئۇيغۇرلارغا سىڭىپ كەتكەن ھەر خىل مىللەت ـ قەبىلە تىللىرىدىن ئۇيغۇر تىلىغا ئۆزلىشىپ دەۋرىمىزگىچە يېتىپ كەلگەن ئۇيغۇر تىلى سۆزلۈكلىرىدىن) تۈزۈلگەن. قۇرامىغا يەتكەن ۋە زېھنى ئوچۇق بولغان ھەر قانداق بىر ئۇيغۇر بۇ خىل كېسەللىك ناملىرىنى ئاڭلىسا، دەرھال ئۇنىڭ قايسى ئەزادىكى ياكى قانداق كېسەللىك ئىكەنلىكىنى بىلەلەيدۇ.

(2) ئاۋام تېبابىتىگە خاس كېسەللىك ناملىرى ئىچىدە بەزىدە سەرتان، سەكتە، خاپقانى قەلب، ئۆپكە سىلى، زاتىلرىيە، زاتىلجەنبە، سەرسام، جۇنۇنلۇق، مالىخولىيا، ئىستىسقا، بوۋاسىر، مۇپاسىل، سۇرئەتى ئىنزال، دائىسسۇلەپ، دائىلھەييە، بەرەس، بەھەق دېگەندەك چۈشىنىكسىز كېسەللىك ناملىرى ئۇچراپ قالىدۇ. بۇنداق كېسەللىك ناملىرى ئەسلىدە ئىلمىي تېبابەتكە خاس ناملار بولۇپ، ئۇزاق تارىخىي جەريانىدا ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىن ئاۋام تېبابىتىگە كىرىپ ئۆزلىشىپ قالغان ناملاردۇر.

(3) يۇقىرىقى ئىككى خىل ئەھۋال ئۆز نۆۋىتىدە ئۈچ مەسىلىنى چۈشەندۈرىدۇ. يەنى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتكە خاس بولغان كېسەللىك ئاتالغۇلىرىنىڭ بەزىلىرىگە، مەسىلەن، بوۋاسىر، مۇپاسىل، بەرەس، بەھەق، جۇنۇنلۇق، مالىخولىيا دېگەندەك كېسەللىك ناملىرىغا ئاۋام تېبابىتىدە ئوخشاش ياكى ئوخشاشراق مەنە ئىپادىلەيدىغان ئاتالغۇلىرى بار. ئەمما، سەكتە، سىل، زاتىل، ئىستىسقا دېگەندەك بەزى كېسەللىك ناملىرىغا ئاۋام تېبابىتىدە تەڭداش مەنىلىك كېسەللىك ئاتالغۇلىرى ئۇچرىمايدۇ.

دېمەك، (1) ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتكىلا خاس كېسەللىك ناملىرى شۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئورنى، سەۋەبى، مەنبەسى، داۋاسى جەھەتتىن ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتكە خاس بايقاش ئىكەنلىكىنى، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنىڭ سەۋىيەسى ئاۋام تېبابىتىدىن يۇقىرى تۇرىدىغانلىقىنى؛ (2) ئاۋام تېبابىتىگە خاس بەزى كېسەللىك ناملىرىنىڭ ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىمۇ مەۋجۇتلۇقى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنىڭ مەنبەسىنى، ۋارىسچانلىققا ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ؛ (3) مۇپاسىل، بەرەس، سىل دېگەندەك ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتكە خاس ئاتالغۇلارنىڭ ئاۋام تېبابىتىدىمۇ ئانچە ـ مۇنچە ئۇچراپ تۇرىدىغانلىقى بولسا، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنىڭ ئاۋام تېبابىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى، بۇ ئىككىسى ئوتتۇرىسىدا ئۆزئارا تەسىر كۆرسىتىش، ئۆتۈشۈشتەك زىچ مۇناسىۋەت بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) جىنسىيەت ۋە جىنسىي كېسەللىكلەرگە دائىر شەرم ـ ھايا ئاتالغۇلىرى:

www.uyghurkitap.com

ئىنسانلارنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇشى ۋە ئاۋۇشى جىنسىي تۇرمۇش ئارقىلىقلا ئەمەلگە ئاشىدۇ. كىشىلىكلەر ئىنسان بەدىنىنىڭ ھەر قانداق ئەزاسىدا يۈز بېرىدۇ. بۇ، مۇقەررەر ھالدا جىنسىي كىشىلىكلەرنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شۇنداق ئىكەن، ئىجتىمائىي تۇرمۇشتا، جىنسىي ئەزالار، ئۇلارنىڭ ھالىتى، ئىقتىدار دەرىجىلىرىدە كۆرۈلىدىغان نورمال ۋە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش قاتارلىقلارنى مۇئەييەن ئاتالغۇلار ئارقىلىق ئىپادىلەشكە توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، تىلىمىزدا بۇلارغا ئائىت نۇرغۇن ئاتالغۇلار بارلىققا كەلگەن. يەنە بىر جەھەتتىن، ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ئاتا ـ ئانىلار بىلەن باللار، قېرىنداشلار، تۇغقانلار ئارىسىدىلا ئەمەس، ئەدناسى يېقىن دوستلار، ھەتتا بىمارلار بىلەن تېۋىپلار ئارىسىدىمۇ جىنسىي ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ كېسەللىكلىرى ھەققىدە شۇ ئەزانىڭ نامىنى بىۋاسىتە ئاتاپ سۆزلىشىشتىن قاتتىق ئۇيات ۋە ھايا قىلىدىغان شەرم ـ ھايا ئادەتلىرى چوڭقۇر يىلتىز تارتقان. شۇ سەۋەبتىن، جىنسىيەت ۋە جىنسىي كېسەللىكلەرگە دائىر نۇرغۇن شەرم ـ ھايا ئاتالغۇلىرى بارلىققا كەلگەن.

(1) جىنسىيەتكە دائىر شەرم ـ ھايا ئاتالغۇلىرى: ئۇيغۇر تىلىدا ئەرلىك جىنسىي ئەزانى بىلدۈرىدىغان خاس ئاتالغۇدىن كەم دېگەندە ئالتىسى، ئاياللىق جىنسىي ئەزانى بىلدۈرىدىغان ئاتالغۇدىن كەم دېگەندە بەشى بار. بۇلارنىڭ بەزىسى ئومۇمىي نام، بەزىسى مەلۇم ياش ـ قۇرام دەۋرىگە خاس ئاتالغۇلاردۇر. ئەمما، بۇلار جانلىق تىلدا (ئەرلەر ئارىسىدىكى قوپال چاقچاق ۋە كىشىلەر ئارىسىدىكى تىل ـ ھاقارەت ئىبارىلىرىدە) قىسمەن دائىرىدە قوللىنىلىدۇ. بەك زۆرۈر بولغاندا، ئەر ـ خوتۇن ئايرىم تۇرغاندا ۋە ئەمچى ـ ئوتاچى، تېۋىپلارغا كېسەللىك ئەھۋالىنى ئەينەن ئىپادىلەش زۆرۈر بولغاندا قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چاغلاردا، بولۇپمۇ چوڭلار، كىچىك باللار، ناتونۇش كىشىلەر بولغان سورۇنلاردا، شۇنداقلا ئەمچىلەر بىلەن بىمارلار ئارىسىدىكى ئادەتتىكى تىل ئالاقىسىدە، بۇ خىل ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ ھەرىكەتنامىلىرى ئۈچۈن ئوخشاتما ئىسىم، كۆچمە نام ياكى گۇڭگا ئاتالغۇلار قوللىنىلىدۇ:

خوندەك: بالاغەتكە يەتمىگەن ئوغۇل باللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ نامى.

مانتەك: بالاغەتكە يەتمىگەن قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزاسى.

جان يەر: بالاغەتكە يەتكەن ئەر ـ ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئۈچۈن ئورتاق نام.

ئۇياتلىق يەر: بالاغەتكە يەتكەن ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى.

تاش بۆرەك.××× (ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقدىنى.)

ھېلىقى يەر: جان يەر. ئەر ـ ئاياللارغا ئورتاق. مەسىلەن، «ھېلىقى يەردە ھەرىكەت يوق» (XXX قوپماسلىق)، «ھېلىقى يەر نەملىشىپلا تۇرىدۇ» (خۇن تېگىپ قالماق.)

بىر ئورۇندا بولماق: XXX (جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەك.) «بىر تۇشەكتە بولۇش»، «بويىنى سۇغا سېلىش» دېگەن سۆزلەرمۇ بەزى ھاللاردا مۇشۇ مەنىلەردە قوللىنىلىدۇ.

ئادەت: ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىن قەرەللىك ھالدا كېلىدىغان قان. بۇ قەرەل-

لىك تەكرارلىنىدىغان ئەھۋال بولغاچقا، «ئادەتلەنگەن قان كېلىش» مەنىسىدە «ئادەت» سۆزى ھايالىق ئاتالغۇغا ئايلانغان. مەسىلەن، «ئادەت كۆرۈش»، «ئادەت كەلمەسلىك».

ئاي كۆرۈپ قېلىش: ئاياللاردا ئادەت كۆرۈش ئومۇمەن بىر ئايدا بىر قېتىم تەكرارلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئادەت كۆرۈش يەنە «ئاي كۆرۈش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. مۇئەييەن تىل شارائىتىدا «ئاي بېشى بولۇپ قالغانىدى» دېگەن جۈملىدىكى «ئاي بېشى» دېگەن سۆزمۇ «ئادەت كۆرۈپ قېلىش» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) جىنسىي كېسەللىكلەرگە دائىر شەرم ـ ھايا ئاتالغۇلىرى: جىنسىي كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ناملىرى ۋە ھالەتلىرىنى ئىپادىلەشتىمۇ مۇتلەق كۆپ ھاللاردا شەرم ـ ھايا ئاتالغۇلىرى قوللىنىلىدۇ:

ئەرلىك ئاجىزلىق: ئەرلەردىكى XXX قوپماسلىق، قاتماسلىق، بالدۇر بولۇپ قېلىش قاتارلىق جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنىڭ ئومۇمىي نامى، بەزىدە «ئەرەنلىك ئاجىزلىق» دېيىلىدۇ.

بالدۇر بولۇپ قېلىش: ئۇرۇقنىڭ تېز يورۇپ كېتىشى.

قاتماسلىق: جىنسىي ئەزا چىڭىماسلىق.

توختىماسلىق: ئۇرۇق سۇيۇقلۇقى ئۆزچە ئېقىپ كېتىش.

چىقىرالماسلىق: ئۇرۇق سۇيۇقلۇقى چىقماسلىق.

شەيتان ئاتلاش: ئۇخلاۋاتقاندا ئۇرۇق سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۆزچە يورۇپ كېتىشى.

تاش بۆرەك قىچىشىش: ئۇرۇق بېزى خالتىسى قىچىشىش.

جان يەر ئاغرىش: جىنسىي ئەزانىڭ ياللۇغلىنىشى (ئەر ـ ئاياللار ئۈچۈن ئورتاق.)

سۇ تېگىپ قېلىش: ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئېقىپ تۇرۇش.

كىر تېگىپ قېلىش: (يۇقىرىقىغا ئوخشاش.)

ئاق كىر: ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىن كېلىدىغان قويۇق ئاق رەڭلىك بەدبۇي سۇيۇقلۇق.

ئاق كىر تېگىپ قېلىش: ئاق كىر كېسەللىكى بولۇپ قېلىش.

كىندىك ئاستى ئاغرىش: ئىچكى جىنسىي ئەزالار ئاغرىش.

جان يېرى قىچىشىش: ئاياللار جىنسىي يولى قىچىشىش.

ئاۋام تېبابىتىدە، جىنسىي ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ ھالەتلىرى، كېسەللىكلىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاتما ئىسىم، كۆچمە ناملار ئارقىلىق يېپىق، يوشۇرۇن ئىپادە قىلىنىدۇ. بۇنداق ئۇسۇل ئارقىلىق جانلىق تىلدا مەقسەت ئۇقۇشۇشتا يەنە نورغۇن ئىزاھلاش ۋە مىمىكىلىق ۋاستىلەر قوللىنىلىدىغانلىقتىن تىل ئالاقىسىدە ھېچقانداق ئۇقۇشماسلىق كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن، تېببىي ئەسەرلەردە زىيادە ئىزاھلاش ۋە مىمىكىلىق ۋاستىلەرنى قوللىنىش مۇمكىن بولمىغانلىقى، شۇنداقلا جىنسىي ئەزالار، ئۇلارنىڭ ھالەت

نامىلىرى، ھەرىكەت نامىلىرى ۋە كېسەللىك نامىلىرىنى ئاۋام تېبابىتىدىكى (خەلق تىلىدىكى) ئەسلىي نامىلىرى بويىچە يېزىق بىلەن خاتىرىلەش شەرم ـ ھايا يۈزىسىدىن ئاپتورغا قىيىنچىلىق پەيدا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە بۇ خىلدىكى نۇرغۇن ئاتالغۇلار ئەرەب، پارس تىللىرىدىكى تەلەپپۇزى بويىچە خاتىرىلەنگەن.

مەسىلەن، ئالەت (ئەرلىك جىنسىي ئەزا)، ئالەت قايىم بولماسلىق (ئەرلىك جىنسىي ئەزا قاتماسلىق)؛ باھ (ئەرلىك جىنسىي ئەزا)، باھ ئاجىزلىق (ئەرلىك ئاجىزلىق)، باھنى قۇۋۋەتلەش (ئەرلىكنى كۈچەيتىش)؛ مەنىي (جىنسىي ئەزادىن ئېتىلىپ چىقىدىغان ئۇرۇق سۇيۇقلۇقى)، مەنىي ئازلىق (ئەرەنلىك ئۇرۇق ئازلىق)، مەنىي تۇتالماسلىق (ئەرلىك ئەزادىن ئۇرۇق سۇيۇقلۇقى ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىش)، سۈرئىتى ئىنزال (ئۇرۇق تېز يۈرۈپ كېتىش، تېز بولۇپ قېلىش)؛ فەرەج، فەرجى (ئاياللىق جىنسىي ئەزا)، فەرەج سوۋۇپ كېتىش (ئاياللىق جىنسىي ئەزانىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش)؛ خۇن (قان)، خۇن تەۋرەش (جىنسىي يولىدىن قان كېلىش)، خۇن توختىماسلىق (جىنسىي يولىدىن كېلىدىغان قان توختىماسلىق)، ئاق خۇن (ئاق كىر)، ئاق خۇن كېسەللىكى (ئاق كىر كېسەللىكى)؛ ھەيز (ئاياللار جىنسىي يولىدىن قەرەللىك كېلىدىغان قان، ئادەت)، ھەيزدارلىق (ئادەت كۆرۈپ قالماقلىق)، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش (ئادەت ئاغرىتىپ كېلىش)، ھەيز قالايمىقان كېلىش (ئادەت قالايمىقان كېلىش) ۋەھاكازالار.

جىنسىيەت ۋە جىنسىي كېسەللىكلەرگە دائىر ئادەتتىكى كىشىلەر مەنىسىنى تازا چۈشىنىپ كېتەلمەيدىغان چەت ئەل تىل ئاتالغۇلىرىنىڭ قوبۇل قىلىنىپ، قوللىنىلىشى ھەم شەرم ـ ھايانى ساقلاش، ھەم پىكىرنى ئوچۇق بايان قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغان. بۇنداق ئاتالغۇلارنىڭ تېۋىپلار بىلەن بىمارلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتتە ئۇزاق زامان قوللىنىلىشى ئارقىسىدا، بۇ خىلدىكى ئەرەبچە، پارسچە خېلى كۆپ ئاتالغۇلار ئاۋام تېبابىتى ۋە خەلق تىلىغا سىڭىپ كىرىپ، شەرم ـ ھايا ئاتالغۇلىرىنىڭ بىر قىسمىغا ئايلىنىپ كەتكەن. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئۇيغۇر تىلىدا جىنسىيەتكە دائىر بىر مۇنچە ئەرەبچە، پارسچە ناملارنىڭ بولغانلىقى بۇ تېبابەتنىڭ ئۆزىنىڭ باشقىلاردىن كۆچۈرۈپ كېلىنگەنلىكى ياكى ئۇيغۇر تىلىنىڭ نامراتلىقىدىن ئەمەس، ئەكسىچە تىل ئالاقىسىدىكى شەرم ـ ھايانى ساقلاش، تىلنىڭ نازاكىتىنى قوغداش يۈزىسىدىن باشقا تىللاردىن ئاتالغۇ قوبۇل قىلغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

يەتتىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاش

كېسەللىكلەرنى داۋالاش چارىلىرى ئۈستىدە سۆز ئېچىلغاندا، ئاۋام تېبابىتى بويىچە كېسەللىكلەرنى تونۇش، داۋالاشتا خېلى تەجرىبىلىك سانىلىدىغان كىشىلەر بولسۇن، ئاش ـ تائام، ئوزۇقلۇقلارنىڭ شىپالىق رولى توغرىسىدا رىسالە ـ كىتابلارنى يازغان تەتقىقاتچىلار بولسۇن ياكى ئۇيغۇر ئىلمىي تېبابىتىگە دائىر مەخسۇس ئەسەرلەردە بولسۇن، ئاش ـ تائاملارنىڭ غىزالىق ۋە داۋالاش رولىنى ئالاھىدە تەكىتلەيدۇ. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە ئاش ـ تاماقلارنىڭ غىزايى مۇتلەق (ئوزۇقلۇق رولىغىلا ئىگە بولغان غىزالار)، داۋايى غىزايى (داۋالىق رولى ئاساس، ئوزۇقلۇق رولى قوشۇمچە بولغان غىزالار)، غىزايى داۋايى (ئوزۇقلۇق رولى ئاساس، داۋالىق رولى قوشۇمچە بولغان غىزالار) دىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدىغانلىقى سۆزلىنىدۇ.

تېبابەت ۋە ئاش ـ تائام ھەققىدىكى كىتابلارنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك «داۋايى غىزايى»غا مىسال قىلىپ، قىزىلگۈل، پىننە، رەيھان گۈلقەنتلىرى، قىياملىرى، ئەنجۈر، ئالما، بېھى، ئامۇت، سەۋزە مۇراببالىرى، بادام، نوقۇت، ياڭاق تالقانلىرى قاتارلىقلار ئالدى بىلەن داۋالاش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوزۇقلۇق رولىغا ئىگە؛ گۈلقەنت ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە تۈبېركۇليوزى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇلار ئىچىدە قىزىلگۈل گۈلقەنتىنىڭ يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش؛ پىننە گۈلقەنتىنىڭ ئاشقازان ياللۇغىنى داۋالاش؛ رەيھان گۈلقەنتىنىڭ مېڭە ۋە دىماغدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ باش ئاغرىقىنى توختىتىش؛ بادام تالقىنىنىڭ مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ئۇيقۇنى ياخشىلاش؛ نوقۇت تالقىنىنىڭ قەنت سىيىش كېسەللىكىگە داۋا بولۇش قاتارلىق دورىلىق ئۈنۈمى بارلىقى تەكرار تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئەمەلىيەت بولسىمۇ، لېكىن بۇلار تېگى ـ تەكتىدىن ئېيتقاندا، ئاساسىي يېمەكلىك ئەمەس، بەلكى قوشۇمچە يېمەكلىكلەردۇر. ئۇلار مەلۇم كېسەللىككە شىپا بولغان بىلەن مۇئەييەن شەرت ئاستىدا ئاندىن شىپا بولالايدۇ. مۇبادا ئىچى سۈرۈپ قالغان ئادەم ئاساسىي يېمەكلىك ئىستېمال قىلماي، ھەركۈنى تويغۇچە گۈلقەنت يېسە ئۇنىڭ شىپا تېپىشى مۇمكىن ئەمەس. ئاشقازان ياللۇغىنى داۋالاش ئۈچۈن بەلگىلىك مىقداردا پىننە گۈلقەنتى ئىستېمال قىلغان ئادەم ئاچچىقسۇ، مۇچ سېلىنغان تاماقلارنى، مانتا ـ كاۋاپلارنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلىپ يەۋەرسە، ئوخشاشلا پىننە گۈلقەنتى شىپا قىلمايلا قالماي، كېسەللى تېخىمۇ ئېغىرلاپ كېتىدۇ.

پولۇ، گۆشكىردە قاتارلىقلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ كۈچ ماغدۇرنى ئاشۇرىدىغان ئېسىل تاماقلار (غىزايى مۇتلەق) ئىكەنلىكى ھەممىمىزگە

ئايان. لېكىن، بۇلارمۇ مۇئەييەن شەرت ئاستىدىلا شۇنداق ئۈنۈم بېرەلەيدۇ. ئەگەر ھەركۈنى، ھەر ۋاقىتتا بۇلارنىلا ئىستېمال قىلساق زەرەر قىلىدۇ.

ھېكايەت: 60 ياشقا كىرمىگەن بىر ئوقۇمۇشلۇق كىشى بار ئىدى. قان بېسىمىمۇ ئانچە يۇقىرى ئەمەس ئىكەن. بىراق، بۇ يىلنىڭ بېشىدا مېڭە قان تومۇر توسۇلۇش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ، داۋالىنىش ئارقىلىق يېرىم پالەچ بولۇپ ساقايدى. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، يېقىنلىرىنىڭ توي ئىشلىرىغا ياردەملىشىش بىلەن ئالدىراش بولۇپ، ئۈچ كۈن ئىچىدە ئۇدا بەش ۋاخ پولۇ يېيىشكە توغرا كەپ قاپتۇ. ئاخىرقى بىر ۋاخ پولۇنى يەپ ياتقان كېچىسى پالەچ بولۇپ قاپتۇ.

ھېكايەت: 70 ياشتىن ھالقىغان بىر تام قوشنام بار ئىدى. دەم ئېلىشقا چىققاندىن كېيىن، ھەج تاۋاپ قىلىپ كەلگەن. ئوچۇق ـ يورۇق، گەپ ـ سۆزلىرى ئورۇنلۇق، ھۆرمەتكە سازاۋەر كىشى ئىدى. سالامەتلىكىمۇ خېلى ياخشى ئىدى. ئۆتكەن يىلى (2009 ـ يىلى) كۆز پەسلىدە تۇيۇقسىز پالەچلىنىپ دوختۇرخانىدا يېتىپ قالدى. بىر قانچە قوشنىلار جەم بولۇپ، يوقلىغىلى كىردۇق. ئۇنىڭ كېسىلىگە مېڭە قان تومۇرى توسۇلۇشتىن بولغان پالەچلىك دەپ دىياگنوز قويۇلۇپتۇ. ئەسلىدە بىر قولى، بىر پۇتى پالەچ بولغان، گەپ ـ سۆزدىنمۇ قالغانىكەن. ۋاقتىدا قۇتقۇزۇش، داۋالاشقا ئېرىشكەچكە، ئانچە ـ مۇنچە سۆز قىلالىغۇدەك بولغانىكەن. بىز ئۇنى كېسەل بولغان 4 ـ كۈنى يوقلاپ كىردۇق. ئۇ بىزدىن بەك خۇشال بولدى ۋە كېسىلى ھەققىدە سۆزلەپ بەردى: «قايسى كۈنى يېزىدىكى تۇغقانلار بىر سېۋەت توغاچ، بىر نەچچە چىنە قېتىق ئالغاچ كىرىپتىكەن. بۇ، كەچ كىرگەن چاغ ئىدى. توغاچ بەك تاتلىق، سۇلۇق ۋە شېرىن ئىكەن. بىر تۇرۇشتىلا 20 نەچچە توغاچ يەپتىمەن. ئاندىن بىر چىنە قېتىق ئىچتىم. خېلى ئۆتكەندىن كېيىن يېتىپ قالدۇق. ئەتىسى ئويغانسام، پۇت ـ قولۇمدا ھەرىكەت يوق، گەپمۇ قىلالمىدىم، توغاچتىن تويغۇچە يەپ، ئۈستىگە قېتىق ئىچىپ مۇشۇ كېسەلنى تاپتىم، ھەر ھالدا رىزقىم بارئىكەن، ئانچە ـ مۇنچە گەپ قىلالىغۇدەك بولدۇم. بىراق، پۇت ـ قوللىرىمدا تېخى ھەرىكەت يوق».

كېيىن ئۇ بىر مەزگىل داۋالىنىپ يامان ئەمەس ساقايدى. بەزى سۆزلىرى كەمتۈك بولسىمۇ، خېلى راۋان سۆزلىيەلەيدىغان، قولتۇق ھاسىسىغا تايىنىپ ماڭالايدىغان بولدى.

ھېكايەت: مەلۇم تۇغقىنىمىزنىڭ 18 ياشلارغا كىرگەن بىر ئوغلى بولۇپ، زۇكامداپ قالسىلا ئىسسىتمىدايتتى. بىراق، سۇيۇقئاشنى قىزىق ئىچىپ تەرلەنسىلا قىيىپ كېتەتتى.

بۇلاردىن مەلۇمكى غىزايى مۇتلەق ھېسابلىنىدىغان تائاملارنىڭمۇ مۇتلەق زەرىرى يوق دېگىلى بولمىغاندەك، مۇتلەق شىپالىق ئۈنۈمى يوق دېگىلىمۇ بولمايدۇ. باشقا تۇرىدىكىلىرىمۇ ھەم شۇنداق. ئاساسىي يېمەكلىك، قوشۇمچە يېمەكلىك ياكى ئىچىملىكلەر بولسۇن، دورىلىق قىممىتى يۇقىرىراق ياكى ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرىراق بول-

سۇن، پەقەت مۇئەييەن شەرت ئاستىدا ۋە بەلگىلىك ئۆلچەم، مىقدار، بەلگىلىك ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىنسا ساغلاملىقنى ساقلاش ياكى كېسەللىكنىڭ شىپا تېپىشىغا ياردەم بېرىش رولىنى ئوينايدۇ، ئۇنداق بولمىغاندا زەرەر قىلىدۇ.

سەممىيلىك بىلەن ئېتىراپ قىلىش كېرەككى، ئاش ـ تائاملارنىڭ ئوزۇقلۇق ۋە شىپالىق رولى مۇتلەق ئەمەس، چەكسىزمۇ ئەمەس، ھەر كىم ئۆزىنىڭ تەن قۇرۇلۇش ئالاھىدىلىكى، مىزاجى، ياشاۋاتقان مۇھىت، مەۋسۇم، سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن، ئۆز مىزاجىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشقا ئەڭ باب كېلىدىغان ئاش ـ تائام، يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى مۇۋاپىق نىسبەتتە تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا، ئۇلارنىڭ شىپالىق رولى ئەڭ زور دەرىجىدە جارى بولىدۇ. بولمىسا ئەكسىچە نەتىجە بېرىدۇ.

مۇشۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، ئاش ـ تائاملارنىڭ كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشتىكى رولى گەۋدىلىك بولىدۇ؛ ھەقىقەتەن كېسەل بولۇپ قالغاندا، پۇتۇنلەي ئاش ـ تائامغا تايىنىپلا كېسەللىكنى ساقايتىش قىيىن. گەرچە ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، قاپاق ئېشى، بۇغداي ئۇمىچى، سۆيۈقئاش قاتارلىق بەزى ئاش ـ تائاملار بىلەن قىسمەن كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولسىمۇ، بۇلارنىڭ داۋالىق رولى ئۇلارنىڭ ئۆزىدىن كېلىپلا قالماستىن، مۇھىمى شۇ ئاشلارنىڭ خۇرۇچى قىلىپ سېلىنىدىغان قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، يۇمغاقسۇت، خام قاپاق قاتارلىقلاردىن كېلىدۇ. ئاشلارنىڭ ئۆزى غىزالىق رولىنى ئويناش بىلەن بىللە، ئاسان ھەزىم بولۇش، بەدەنگە ئاسان سۈمۈرۈلۈش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق يۇقىرىقىدەك دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە خۇرۇچلارنىڭ دورىلىق تەركىبلىرىنى تېز سۈرئەتتە بەدەننىڭ ئېھتىياجلىق قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش رولىنى ئوينايدۇ.

كۆپ ساندىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بولۇپمۇ ئېغىر ۋە جىددىي كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، دورىغا شۇنداقلا باشقا داۋالاش ۋاسىتىلىرىگە تايانماي بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئاش ـ تائاملار ياردەمچى رول ئوينايدۇ. شۇڭا، مەيلى كەسپىي تېۋىپلار بولسۇن ياكى ئاۋام تېبابىتىدە بولسۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، مۇناسىپ دورىلارنى بۇيرۇش بىلەن بىللە غىزالىنىش ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرىنى (يەنى قانداق كېسەللەرنىڭ قانداق ئاش ـ تائام، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى قانداق ئۆلچەمدە ئىستېمال قىلىش زۆرۈرلۈكى ۋە قانداق ئاش ـ تائام، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىملىقىنى) بۇيرۇيدۇ. دورا ئىستېمال قىلىش ياكى باشقا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوبۇل قىلىش بىلەن بىللە، ئوزۇقلىنىشتىكى ئۇگۇت ـ پەرھىزلەرگە ئەمەل قىلىنسا، دورىنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى تېز بولىدۇ. ئۇگۇت ـ پەرھىزلەرگە ئەمەل قىلىنمىسا، دورىنىڭ تەسىرى ئاستا بولىدۇ، ھەتتا ئۈنۈمى بولمايدۇ.

زامانىمىزدىكى ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى ھاجى مۇھەممەت باقى ئالىمنىڭ «ھاياتلىق دەستۇرى» ناملىق كىتابىدا ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش توغرىسىدا ئوتتۇرىغا قويغان:

www.uyghurkitap.com

«ھەر قانداق كېسەللىكنى داۋالاشتا، بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئوزۇقلۇق بەلگىلەش، غىزالارنى تەرتىپ بىلەن بېرىش، سىتتە زۆرۈرىيەگە (ھاياتلىقنىڭ ئالتە زۆرۈرىي شەرتى) ۋە ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە تولۇق رىئايە قىلىش، مىزاجنى تەڭشەش، مۇۋاپىق كۈتۈش ۋە پەرۋىش قىلىش قاتارلىق چارىلەر كىرىدۇ. بۇ تەدبىرلەر كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ساقلىقنى ساقلاش ۋە تەن سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ» بايانلىرى تولىمۇ ئىلمىي ۋە ناھايىتى ئاقىلانە كۆرسەتمىدۇر.

ئاۋام تېبابىتىدە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئوزۇقلۇق ۋە يېمەك - ئىچمەك ئۆگۈت - پەرھىزلىرى ئارقىلىق داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، دورىسىز داۋالاش (فىزىكىلىق داۋالاش)، تېڭىقچىلىق (قول مەشغۇلاتى بىلەن داۋالاش) ۋە روھىي جەھەتتىن داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىپ كەلگەن.

بۇ يەردە ئاۋۋال ئاۋام تېبابىتىدىكى داۋالىنىش ئادەت - تەرتىپلىرى ھەققىدە ئازراق توختىلىپ، ئاندىن داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەققىدە توختىلىمىز.

1. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە داۋالىنىش ئادەت - تەرتىپلىرى

يۇقىرىدا بىز، ئاۋام تېبابىتى كىشىلەرنىڭ ئۆز - ئۆزىنى داۋالىشى ۋە بىرى بىرىنى داۋالىشى بىلەن خاراكتېرلىنىدىغان تېبابەتتۇر، دەپ ئېيتقانىدۇق. تۆۋەندە ئالدى بىلەن بۇنىڭ قانداق تەرتىپلەر بىلەن ئەمەلگە ئاشىدىغانلىقى ھەققىدە بىر ئاز توختىلىمىز.

1) ئۆز - ئۆزىنى داۋالاش: كىشىلەر، بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەر ئادەتتە ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ئۇيقۇسى قېچىش ياكى ئۇخلا - ئۇخلىمايلا چۆچۈش، ئۇستىخانلىرى ئېغىرلىشىش، ئاڭلاش - كۆرۈش سېزىملىرى ئاجىزلاش، چوڭ - كىچىك تەرەتتى تۇتۇلۇپ قېلىش، تومۇر سوقۇشى ئىتتىكلەپ قېلىش، بېشى قېيىش، كۆڭلى ئاينىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىش خۇشياقماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر، شۇنداقلا بەدەندىكى مەلۇم ئەزا، مەلۇم جايلىرىدا يېقىمسىزلىق، ئاغرىش، قىچىشىش، كۆيۈشۈش، قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى سەزگەندە، ئۆزىنىڭ تەن سالامەتلىكىدە مەلۇم ئۆزگىرىش، نورماللىقتىن چەتنەش بولۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ ۋە بۇلارغا سەۋەب بولغان ئىچكى - تاشقى ئامىللار، ئىلگىرىكى تەجرىبىلەر ئارقىلىق كېسەللىكنىڭ سەۋەبكار ئامىلىنى، ئۆزىنىڭ شۇ تاپتىكى مىزاجىنى ئېنىقلايدۇ. ئاندىن بىز ئالدىدا سۆزلەپ ئۆتكەن كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشتىكى ئوزۇقلىنىش، كىيىنىش، ھەرىكەت قىلىش، كۆڭۈل ئېچىش، ئارام ئېلىشقا دائىر ئۆگۈت - پەرھىزلەرگە ۋە ئۇسۇل - ئادەتلەر ئارقىلىق مۇشۇ جەھەتلەرنىڭ ھەممىسى ياكى بىر قانچىسىدە مۇۋاپىق تەڭشەشلەرنى ئېلىپ بارىدۇ. بولۇپمۇ، يېمەكلىك، ئىچمىلىك، ئوزۇقلىنىش

ئۈگۈت ـ پەرھىزلىرىگە ئاساسەن، ئاش ـ تائام ۋە ئىچىملىك (بولۇپمۇ چاي) تۈرى، مىقدارىنى تەڭشەيدۇ. شىپا بولىدۇ دەپ قارىغانلىرىنى ئىستېمال قىلىدۇ، زەرەر قىلىدۇ دەپ قارىغانلىرىدىن پەرھىز قىلىدۇ. بىر، ئىككى كۈن ئۆزى قوللانغان شىپا، پەرھىز ـ تەدبىرلەرنىڭ ئۈنۈمىنى كۆزىتىدۇ. پايدىسى بولسا داۋاملاشتۇرىدۇ، پايدىسى بولمىسا يەنە تەڭشەش ئېلىپ بارىدۇ. شۇنداق قىلىپ كۆپ قىسىم ئەھۋاللاردا ئۇتۇق قازىنىپ، كېسەللىك دەرىجىسىگە بارمىغان ساقسىزلىق ئالامەتلىرىدىن ياكى ئەمدىلا باشلانغان كېسەللىكتىن قۇتۇلۇپ، ساغلاملىقنى قوغداپ قالىدۇ. مانا بۇ ئاۋام تېبابىتىدىكى ئۆز كېسىلىنى تونۇش ۋە ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاشتۇر.

2) **بىر ـ بىرىنى داۋالاش:** بۇ، چوڭلارنىڭ كىچىكلەرنى، تەجرىبىلىكلەر تەجرىبىسىزلەرنى داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ مۇنداق ئىككى جەھەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) ئاتا ـ ئانىلار بالىلىرىنى داۋالاش: بۇنىڭدا ئاتا ـ ئانىلار ياكى ئائىلىدىكى يېشى چوڭ، تۇرمۇش تەجرىبىسى كۆپ بولغان مويسىپىتلار ـ مومايلار بالىلىرى، نەۋرىلىرى قاتارلىق ئائىلە ئەزالىرى ئىچىدىكى بالىلار، ياشلارنىڭ بىئاراملىق ياكى نورمال ھالەتتىن چەتنىگەن ئالامەتلىرىگە دىققەت قىلىپ تۇرىدۇ. نورمالسىزلىق سېزىلگەندە، يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن كېسەللىكلەرنى تونۇشقا دائىر ئۇسۇللار بىلەن ئۇلاردىكى كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاپ ئاش ـ تائام، چايلىق، ھەرىكەت ـ ئاراملىق جەھەتلەردىن تەڭشەش ئېلىپ بارىدۇ ۋە شىپا، پەرھىز تەدبىرلىرىنى قوللىنىدۇ. بىر، ئىككى كۈن كۆزىتىپ، ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە يەنە تەڭشەش ئېلىپ بارىدۇ.

(2) ئەمچى ـ ئوتاچىلارغا كۆرسىتىش: ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش ۋە چوڭلار كىچىكلەرنى داۋالاش تەدبىرلىرى ئۈنۈم بەرمىگەندە ياكى كېسەللىك تۇيۇقسىز باشلانغان، ئالامىتى ئېغىر بولغان، ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش دائىرىسىدىن ھالقىپ كەتكەن ئەھۋالدا ئۆز مەھەللە ـ كەنتى ياكى شۇ يۇرت تەۋەسىدىكى ئەمچى ـ ئوتاچىلارنى ئىزدەپ ياكى چاقىرىپ كېلىپ كېسەل كۆرسىتىدۇ. ئۇلار ئۆزىگە خاس ئۇسۇللار ئارقىلىق كېسەللىكنى ئېنىقلاپ، ئوت ـ چۆپ دورىلىرى بۇيرۇيدۇ ياكى فىزىكىلىق داۋالاش، قول مەشغۇلاتى ئارقىلىق داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىدۇ. ئۈگۈت ـ پەرھىزلىرىنى بۇيرۇيدۇ.

دورا ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلغاندا، ئەمچى ـ ئوتاچىلار ئىشلىتىشكە تېگىشلىك دورىلارنى ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى ئېيتىپ بېرىدۇ. دورا تۈرى كۆپرەك بولۇپ، ئەستە تۇتۇش قىيىن بولغاندا دورا خەتلەپ بېرىدۇ. ئۈگۈت ـ پەرھىزلەرنى بۇيرۇيدۇ. بىمارنىڭ ھامىيلىرى بۇيرۇلغان دورىلارنى ئۆزى تېپىپ، بۇيرۇلغان ئۇسۇل بويىچە داۋالاش ئېلىپ بارىدۇ. بۇنداق ئەمچى ـ ئوتاچىلار كېسەل كۆرگىنىگە ھەق ئالمايدىغانلىقى ياكى ناھايىتى ئاز ئالىدىغانلىقى، شۇنداقلا پۈتۈنلەي دېگۈدەك ئۆز جايىدىن تېپىلىدىغان يەرلىك دورىلارنى بۇيرۇيدىغانلىقى ئۈچۈن، كۆپىنچە كىشىلەر ئۆزى داۋالاشقا ئامال قىلالمىغان بىمارلارنى ئاۋۋال مۇشۇنداق ئەمچى ـ ئوتاچىلارغا كۆرسىتىشكە ئادەتلەنگەن.

www.uyghurkitap.com

ئەمچى ـ ئوتاچىلارنىڭ كۆپىنچىسى پەقەت كېسەللىكنى ئېنىقلاش ۋە دورا، پەرھىز بۇيرۇش بىلەنلا كۇپايىلىنىدۇ. دورا ياساش، خام ـ پىششىق دورىلارنى سېتىش بىلەن شۇغۇللانمايدۇ. بەزىلىرى بىر قىسىم خام دورىلارنى ۋە ياسالما دورىلارنى ساقلاش، سېتىش ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ جىددىي ھاجىتىنى راۋا قىلىپ تۇرسىمۇ، دورا تۈرلىرى تامامەن تولۇق بولۇپ كەتمەيدۇ. قوندۇرۇپ داۋالاش (ھازىرقى ئاتالغۇ بويىچە بىمارلارنى ياتاقتا ياتقۇزۇپ كىلىنىكىلىق داۋالاش) بىلەنمۇ شۇغۇللانمايدۇ. داۋالاش خاتىرىسىمۇ تۇتمايدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بۇيرۇلغان دورىلارنى تەييارلاپ كېسەللىكنى داۋالاش ھەر كىمنىڭ ئۆز ئائىلىسىدە بولىدۇ. بۇلار ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئىككىنچى قەدەمدۇر.

3) **كەسپىي تېۋىپلارنى ئىزدەپ داۋالىنىش:** يۇقىرىقى ئىككى باسقۇچلۇق داۋالاش، پەرھىز تەدبىرلىرى ئۈنۈم بەرمىگەن ياكى كېسەللىك جىددىي ۋە ئېغىر باشلانغان چاغلاردا، كىشىلەر داۋالاش سەۋىيەسى يۇقىرى بولغان كەسپىي تېۋىپلارنى، تېڭىقچىلارنى ئىزدەپ كېسەل كۆرسىتىدۇ. ئۇلار كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاپ، خام، پىششىق دورىلارنى بېرىدۇ (ياكى سۇنۇقنى تاڭىدۇ). ئۈگۈت ـ پەرھىزلەرنى بۇيرۇيدۇ. بەزىلىرى قوندۇرۇپ داۋالايدۇ. بۇ، ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئۈچىنچى باسقۇچتۇر (لېكىن، بۇ باسقۇچ ئۇيغۇر ئىلمىي ‹كەسپىي› تېبابەتكە مەنسۇپ بولغاچقا تەپسىلىي بايان قىلمايمىز).

4) **روھىي ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالىنىش:** بەزى بىمارلار ئالدىنقى ئۈچ باسقۇچلۇق داۋالاش تەدبىرلىرى بىلەن ساقىيالمىسا، روھىي جەھەتتىن داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، دەسلەپتىلا روھىي كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن باشلانغان كېسەللىكلەر ياكى بىرىنچى، ئىككىنچى باسقۇچتىكى تەدبىرلەر بىلەن ساقىيالمىغان بەزى كېسەللىكلەرمۇ ئۆز ئىختىيارىي خاھىشى بويىچە روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرىغا مۇراجىئەت قىلىدۇ.

2. ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش

مەلۇمكى، ئادەم بەدىنى ئۈزلۈكسىز ھالدا ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىش ۋە ئوزۇقلۇقلارنى پارچىلاپ ھەزىم قىلىش، بەدەنگە زۆرۈر بولغان ئېنېرگىيە ۋە قۇۋۋەت ماددىلىرىنى تولۇقلاپ تۇرۇش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ھاياتلىق ھالىتىنى داۋام قىلدۇرىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇقلار ئىچىدە بەدەنگە كېرەكلىك تەركىبلەر تولۇق، ئۇلارنىڭ تەبىئەت ـ خۇسۇسىيەتلىرى تەڭشەلگەن، شۇنداقلا بەدەننىڭ ھەزىم ئىقتىدارى نورمال بولغاندا ساغلاملىق داۋام قىلىدۇ.

بەدەننىڭ ئىچكى سەۋەبلەردىن كېسەللىككە گىرىپتار بولۇشى ياكى قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ تولۇق بولمىغانلىقى، ياكى ئۇلارنىڭ تەبىئەت ـ خۇ-

سۈسىيەتلىرىنىڭ تەڭكەش بولمىغانلىقى ياكى ھەزىم ئىقتىدارىنىڭ نورمالسىز بولغانلىقى، ياكى بۇلارنىڭ بىر نەچچىسىدىن «چاتاق چىققانلىقى» دىن بولىدۇ. شۇڭا، ئوزۇقلىنىش مەسىلىسى ساغلام ھالەتتە تۇرۇۋاتقان چاغدا مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ساغلام ھالىتىنى داۋاملاشتۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىش، كېسەل بولغان چاغدا مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق دورا ۋە باشقا داۋالاش تەدبىرلىرىگە ماسلىشىشقا كاپالەتلىك قىلىشتىن ئىبارەت ئىككى چوڭ جەھەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراش ھەققىدە باشتا توختىلىپ ئۆتكەنىدۇق. بۇ يەردە كېسەللىككە گىرىپتار بولغان مەزگىلدىكى ئوزۇقلىنىش مەسىلىسى ھەققىدە توختىلىمىز.

كېسەللىككە قارشى دورا ئىشلىتىش بەدەندىكى كەم نەرسىلەرنى تولۇقلاش، ئارتۇق نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلاش ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىنىڭ تەركىب، تەبىئەتلىرىنى تەڭپۇڭلۇققا ئىگە قىلىش، ئۇلارنىڭ ئىقتىدارىنىڭ نورماللىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى مەقسەت قىلىدۇ. شۇڭا، كېسەللىككە قارشى ئىشلىتىلگەن دورىلارنىڭ تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبكار ماددىلار (ئامىللار) نىڭ تەركىب ۋە خۇسۇسىيىتىگە قارىمۇقارشى بولىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تەشكىل قىلغۇچى يەككە تەركىبلەرنىڭ ھەممىسى ماھىيەتتە دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، پەقەت دورىلىق خۇسۇسىيىتىنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى جەھەتتىلا پەرق بولىدۇ. شۇڭا، كېسەللىككە قارشى داۋالاش تەدبىرىنى قوللانغاندا، كۈندىلىك ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىك، ئىچىملىكنىڭ خۇسۇسىيىتى ئىشلىتىۋاتقان دورىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس بولۇشى كېرەك.

ئىشلىتىۋاتقان دورا بىلەن ئىستېمال قىلىۋاتقان يېمەكلىك، ئىچىملىكنىڭ خۇسۇسىيىتى قارىمۇقارشى بولۇپ قالسا، دورىلارنىڭ شىپالىق ئۈنۈمى ئاجىزلاپ كېتىدۇ، ھەتتا رول ئوينىيالمايدۇ. ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ماس بولسا، دورىلارنىڭ رولى ياخشى جارى بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى تېز بولىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە بۇ قائىدە قەدىمكى دەۋرلەردىلا تونۇپ يېتىلگەن. كېسەللىك مەزگىلىدە داۋالىنىش بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ماسلاشتۇرۇش، بىردەكلىككە ئىگە قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىلگەن. كېسەللىك مەزگىلىدىكى يېمەكلىك، ئىچىملىككە دائىر نۇرغۇن ئۆگۈت ـ پەرھىزلەر بارلىققا كەلگەن ۋە دورا خەت نۇسخىلىرى بىلەن يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئورگانىك بىرىكىپ كەتكەن. بۇ يەردە ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىغا دائىر كىتابلاردىن ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق داۋالىنىشقا مۇناسىۋەتلىك بىر بۆلۈك ئۆگۈت ـ پەرھىز نۇسخىلىرىنى ئۈزۈندە ئېلىش ئارقىلىق بۇ مەسىلىنى يورۇتۇپ بېرىشكە تىرىشىمىز.

ئەگەر كىشىنىڭ چىڭىپ خار ـ خۇر بولۇپ خەپرۇك چىقمىسا، ناۋات ئىككى مىسقال، تاتلىق بادام، ئۇ بولمىسا شاپتۇل مېغىزىدىن تۆت مىسقال ئېلىپ كۆملاچ

قىلىپ، ھەر ئاخشام يەپ ياتسا،... غىزاسىغا سېمىز قوي گۆشىنى شورپا قىلىپ، گۆ-شىنى يەپ شورپىسىنى ئىچكەي، سىيادان سېلىپ تۇزسىز يارما تائام يېگەي، ئەگەر بۇ-نىڭ بىلەن تۈزەلمىسە، ھەسەل بىلەن سۈت مەسكىسى (مەسكە ياغ) يېگەي، ئەگەر بەل-غەم مىزاجلىق بولسا، كەچلىكى قىچا بىلەن ياڭاق مېغىزى سېلىپ، كۆمەچ ئېتىپ يېگەي، ناشتىلىقىغا ھەسەل ئىچكەي.

ئەگەر كىشى يالپۇز، سېمىز ئات گۆشى، ئەگەر تېپىلمىسا سېمىز قوي گۆشى بىـ-لەن چۆچۈرە ئېتىپ يېسە غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنى يوق قىلۇر، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ھەر كىشىنىڭ يۈرىكى ئىسسىقتىن سالسا (ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن يۈ-رەك سوقۇشى تېزلىشىپ كەتسە)، ئەينۇلا سېلىپ گۈرۈچ يارمىسى ياكى كەپتەر، تو-رۇلغا باچكىسىنى (پىشۇرۇپ) بەرمەك كېرەك، ئەلۋەتتە پەس بولۇر.

ئەگەر يۈرەك سوغۇقتىن سىقىلسا، سېمىز ئوت بىلەن ئۆردەك گۆشىنى شورپا قىلىپ، تاپالىسا ھەسەل، تاپالمىسا قىزىل شېكەر ياكى قەنت بىلەن، ئۇمۇ بولمىسا ئاق شېكەر بىلەن يېسە، دەم كۆتەلىكىنى (نەپەس سىقىلىشىنى) يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ يۈرىكى كۆيۈشۈپ ئاغرىسا، گۈرۈچ سۈيى بىلەن قىزىلگۈلنى قاي-نىتىپ بەرسە شىپا تاپار.

ئەگەر قوينىڭ چاۋا يېغى بىلەن قارا سۈنانى بۇلماققا سېلىپ يېسە، يۈرەك سې-لىشنى ۋە ۋەسۋەسىنى (ۋەھىمىلىك تەشۋىشنى) دەپئى (يوق) قىلۇر.

ئەگەر مەيدە ئاغرىقى ئىسسىق يەلدىن بولسا، ھەر كۈنى ناشتىدا لىمون شەربىتى بەرسە بولۇر. غىزاسىغا (تازىلانغان) ماش بىلەن ئۈگرىنى ... قوشۇپ بەرمەك لازىم.

ئەگەر مەيدە ئۇزاق ئاغرىسا، ھېچ چارە كار قىلمىسا، شاپتۇل ۋە تاۋۇز مېغىزلىرى-نى چۇچۇتۇپ تەييارلاپ، بىر ھەپتە ناشتىدا يېسە، ئاشقا قوشۇپ پۇدىنە، مۇچ، پىلپىل سېلىپ ئىچسە، مەيدە ئاغرىقىنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئاسانلىق بىلەن قەي قىلاي دېسە، ئۈچ كۈنگىچە زىيانلىق تائامدىن پەرھىز قىلىپ، غىزاسىغا نوقۇت، ماش، چۈجە گۆشى، زاراڭزا مېغىزى قوشۇپ ئىچ-كەي، تۆتىنچى كۈنى تۇزسىز ئۇماچ ئىچىپ، بەشىنچى كۈنى قەي قىلىش ۋاقتىدۇر...

ئەگەر كىچىك بالا تىلى چىققاندىن كېيىن قۇسقاق بولۇپ قالسا، زىرە سېلىپ نان يېگۈزسە، ھەسەل يالاتسا ئوڭشىلۇر.

ئەگەر ئىسھال (ئىچ سۈرۈش) مەيدە زەئىپلىكتىن (ئاشقازان ئاجىزلىقتىن) بولسا، گۈرۈچكە تەپ بېرىپ، سۇماق ياكى زەدەك ۋە ياكى ئانار بىلەن پىشۇرۇپ، ئاندىن بۆدۈنە سېلىپ يېمەك لازىم.

ئەگەر كىشىنىڭ ئىچى ئۆتۈپ كەتسە، چۈجە خوراز گۆشىنى ناشتىدا يېسە توختار، ئەمما تۇزىنى ئۆتكۈزۈپ پىشۇرۇپ يېگەي. بۇنىڭ بىلەن توختىمىسا، قېتىقنى سۈزمە قىلىپ، تېرىق تالقىنى قوشۇپ كۆمىلاچ ئېتىپ يېسە ياكى بىر مىسقال ئارپىبەدىياننى

قاينىتىپ ئارپا نېنىنى چىلاپ يېسە، ئەلۋەتتە توختار.
ئەگەر كىشىنىڭ ئىچى سۈرۈپ توختىمىسا، بىر مىسقالچە ئارپىبەدىيانىنى قاينىتىپ، ئارپا نېنى بىلەن يېسە پايدا قىلۇر...
ئەگەر كىچىك بالىنىڭ چىشى چىقار ۋاقتىدا ئىچى سۈرۈپ كەتسە، يېرىم مىسقال زىرە، بىر مىسقال قىزىلگۈلنى ئۇندەك سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ئىسسىق پېتى مەيدە، قورساقلىرىغا ياقماق لازىم. غىزاسىغا زىرە سېلىپ ئاق ئارپا (ئارپا ئۇمىچى) بەرگەي. بەزى غىزاسىغا (پىشۇرۇلغان) تۇخۇم سېرىقى بەرگەي.
ئەگەر ئايال كىشى كېزىك بولسا، يۇلغۇننى قايناتىپ سۈيىدە ئارپا ئۇنى بىلەن ئاتىلا (ئاتىلا ــ ئۇننى ئازراق قىچا يېغى بىلەن قوشۇپ قورۇپ، ئاندىن سۇغا چىلاپ ئېتىلىدىغان، سۇيۇق ھالۇىغا ئوخشايدىغان بىر خىل ئۇماچ) ئېتىپ بەرسە شىپا تاپار.
قارا كېزىك ئاغرىقنى داۋالىغۇچىلار ئاۋۋال پەرھىز بۇيرۇپدۇركى، ئۇن تائامىدىن پەرھىز قىلغايلا. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا بادام مېغىزى، (ئەگەر ئۇ) بولمىسا شاپتۇل مېغىزىنى شىرنە تارتىپ، ئارپا يارمىسىغا قوشۇپ ئىچىپ تۇرسۇن. ئەگەر بۇمۇ مۇۋاپىق كەلمىسە، ئارپا كاشكابى بەرمەك كېرەك. ئۇسسۇزلۇقىغا نىلۇپەر، چىلان شەربىتى بەرمەك لازىم...
چېچەك چىققان بالىغا يېشىل ماشنى ئاقلاپ تۆت كۈن كوزىغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىسسىتما بولغان بالىنى شۇ سۇدا يۇماق كېرەك. ئەگەر بالا 7 ~ 8 ياشلاردا بولسا، غىزاسىغا يېسىمۇق يارمىسى بىلەن چامغۇر سېلىپ ئاش بەرگەي. تۇز ئورنىغا ئانار شەربىتى ياكى زىرىق شەربىتى قوشۇپ بەرگەي. ئەگەر چېچەك قېلىن چىقىپ سولاشسا، كونا چالمىغا ئالماق لازىم. شامالدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئەگەر بالا 3 ~ 4 ياشلىق بولسا، غىزاسىغا ئاقلىغان يېشىل ماش بىلەن گۆرۈچ بەرمەك كېرەك.
ئەگەر كىشى ۋاڭ (ئىتياڭىقى) ئۇرۇقىدىن تۆت دانە يەپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز سۇغا چىلانغان گۈرۈچ، نوقۇتنى ئۆكۈز ياكى بۇقىنىڭ يىلىكى بىلەن قوشۇپ يېيىشنى ھەپتە داۋام قىلىپ، ئارقىدىن كالا سۈتىگە دارچىن سېلىپ ئىچسە، ئەرەنلىكى ئەلۋەتتە زىيادە بولۇر.
ھەر كىم قارا قوينىڭ دۈمبە يېغىنى، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان زەدەك بىلەن قوشۇپ ياغلىق ئۇچەيدە ھېسىپ قۇيۇپ، زەنجىۋىل سېپىپ يېسە، ئەرەنلىكتە زادى ھارماس.
ھەر كىشى تۆگىنىڭ لوككىسىنى ۋە يىلىن گۆشىنى خام پىياز، زىرە، جۇۋىنە، زەنجىۋىل، پىلپىل سېلىپ (قىيما قىلىپ) چۆچۈرە ئېتىپ يېسە، شەھۋەت ئىشىغا تولىمۇ پايدىلىق.
ئەگەر كىشى ئىسسىقتىن سۆزنەك بولسا، بىر ئۇرۇچ بۇغدايىنى كالا سۈتىگە چىلاپ، بۇغداي ئوبدان ئېسىلگەندە سۈزۈپ ئېلىپ، ئالتە مىسقال زىرە، يەتتە مىسقال

www.uyghurkitap.com

قەنتنى قوشۇپ ئېزىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ يېمەك كېرەك. ئۈچ كۈندە دەپئى بولۇر.

بىلمەك لازىمكى، ھامىلىدار ئايال ھەر خىل تائامنى ئارزۇ قىلۇر (سېزىك تارتىشنى كۆرسىتىدۇ.) ھەر قايسى ئارزۇ قىلغان تائامنى يېگۈزمىسە، بالا كەمتۈك تۇغۇلۇر، ئەلۋەتتە تېپىپ يېگۈزگەي ياكى تاتلىق، ياكى ئاچچىق بولسۇن، ئارزۇ قىلغان تائامنى يېگەي (شۇنداق قىلغاندىلا)، بالا ئەلۋەتتە ئۈيقۇچى بولۇر. ئالتە ئايلىق بولغاندا ئۈيقۇسى ئېچىلۇر. ھامىلىدار ئايال گۆشنى كاۋاپ قىلىپ يېگەي. پەرزەنتى چىرايلىق، سالامەت چىقار (تۇغۇلار)، شورپا ھەم شۇنداق.

تۇغۇتتىن كېيىن خۇن توختىمىسا، قوينىڭ سېرىق مېيى بىلەن ئاتىلا ئېتىپ بەرمەك لازىم. سۇتىدە تۇخۇمى رەيھاننى (رەيھانگۈل ئۇرۇقىنى) ئېزىپ، شۇ ئاتىلىغا سېلىپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى..

سۈڭ جاراھەت (بوۋاسىر) كېسەللىكى بار كىشىگە ياڭاق مېغىزى سېلىپ كۆمەچ ئېتىپ، ئەتىگەن ـ ئاخشام يېگۈزسە پايدا قىلۇر. ئەگەر مەقئەتتىدە قۇرت قىمشىپ ئارام بەرمىسە، قىچا، مۇرچ، سىيادان سېلىپ، تۇز سالماي كۆمەچ ئېتىپ بەرسە، (مەددە) قۇرتلار ئېرىپ كېتەر. مەقئەتتى پاك بولۇر.

بىلمەك لازىمكى، ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق) بىر نەچچە خىل بولۇر ... ئىستىسقائى زىققە كېسەللىكىنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، پېشىن ۋاقتىدىن كېيىن سۆيۈقئاش ئىچسە ئىششار، ئەتىسى يانار. ئاستا ـ ئاستا شۇنداق بولۇپ، رەسمىي ئاغرىق بولۇپ چىقار. شۇڭا، بالدۇرراق سەۋەب قىلماق لازىم. خۇسۇسەن بۇغداي ئۇنىدا ئېتىلگەن، ياپىلاق يېيىپ كېسىلگەن، گۆشسىز سۆيۈقئاشتىن پەرھىز قىلدۇرماق كېرەك. سوغۇق سۇنى ئەسلا ئىچمىگەي. شاپتۇل، تەمسىز قوغۇن، تاۋۇز يېمىسۇن، ئەگەر تەشنالىق تارتسا، تاتلىق ئانار شەربىتى ئىچكەي، توخۇ گۆشى، قوي گۆشى يېسۇن ۋە نوقۇت، دارچىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىنلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ يېگەي ...

ھەر خىل ئىششىققا مۇنۇ نۇسخىدىكى رەۋغەن (سۆيۈق ياغ دورا) شىپادۇر. قىزىلگۈل بەرگى بىر سەر ئالتە مىسقال، كۈنجۈت يېغى ئىككى جىڭ. بۇلارنى شىشىگە ئېلىپ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن بۇ ياغنى ھەر خىل ئىششىقلارغا سۈركىگەي ياكى قىزىلگۈلنىڭ ئۆزىدىن بەش سەر ئېلىپ، بىر ئەنجۈر مىقداردا سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ساپ قىلىپ (تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ)، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت قوشۇپ، بىر قوشۇققا بىر قوشۇق كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ، ئازغىنا قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، ئاندىن ئىششىققا سۈركىگەي. بۇ ياغلار ھەر خىل ئىششىققا شىپادۇر. غىزاسىغا پاقلان گۆشى يېگەي، يېشىل ماشنى گۈرۈچ بىلەن پىشۇرۇپ يېگەيكى، يېشىل ماش ئەلۋەتتە ئاقلانغان بولغاي.

چېچەك تارقالغاندا بالىلارغا قىلىدىغان سەۋەب: چېچەك تارقالدى دەپ ئاڭلىغان ھامان سۇماق (يېسىموق) يارمىسى يېدۈرگەي. ئات گۆشى، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى

ۋە غەلىز (ئېغىر، تەستە سىگىدىغان) تائام يېيدۇرمىگەي. ئاق ئارپىدا يۇبدان، ئۇماچ ئېتىپ بەرگەي. ئانىسىمۇ بۇلارنى يېگەي. ئىسسىتمىسى ئۆرلىگەن ھامان، قوغۇن ئۇ-رۇقى بىر يېرىم مىسقال، چىلان بىر سىقىم، نېلۇپەر يېرىم مىسقال، كاسىنە ئۇرۇقى، بەديان يېرىم مىسقالدىن، قەنت تۆت يېرىم مىسقال، بۇلارنى قايىنتىپ شەربەت تەي-يارلاپ ئىچۈرمەك كېرەك.

ئەگەر بىر كىمنىڭ قۇلاق، بۇرنىدا يەل پەيدا بولسا، توشقاننىڭ سۈيدۈكىنى ئىس-سىققىنا ۋاقتىدا ئىچۈرسە، بىر نەچچە ۋاخ تۇزسىز تائام يېدۈرسە شىپا تاپۇر.

ئەگەر سەۋدا غالىپ بولسا، قوي گۆشى، بۇغداي نېنىنى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن يېسە، تاتلىق نەرسىلەرنى يەپ، ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلسا، سەۋدا بىر تەرەپ بولۇر.

ئەگەر ھەر كۈنى ناشتىدا زەنجىۋىل، ۋاسالغۇ ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقى ئىككى مىسقال-دىن، بۇلارنى بۇغداي قومىچى بىلەن سوقۇپ يېسە، بەلغەمنى كېسەر، پۇت - قولغا قۇۋۋەت بېرۇر.

ئەگەر ھەيز توختىمىسا، قوي يېغى، سېرىق ياغدا ئاتىلا ئېتىپ، رەيھان ئۇرۇقىنى سۈت بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، ئاتىلاغا قوشۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلۇر.

سىفلىس كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ،... سىرتقى ئەزالارغا يارا پەيدا بولسا، سىردا، كونا ئۆرۈك ئوتىنىدا ئىسلاش كېرەك. ئەگەر ئىسلىغاندا دېمى تۇتۇلسا، كالا سۈتى بەرسە، سىرنىڭ زەھرىنى تارتىدۇ. ھورداتقاندا، ئېغىز بۇرنىنى 4 ~ 5 قەۋەت لاتىدا تېڭىپ، بىرىنچى كۈنى يېرىم مىسقالنى، ئىككىنچى كۈنىمۇ يېرىم مىسقال (سىر) نى قايىنتىپ ھوردىتىش، ئۈچىنچى كۈنى ئۇنىڭ چارىكىنى قايىنتىپ ھوردى-تىش، ئاندىن رەيھان ئۇرۇقى بىلەن شەربەت تەييارلاپ، ئۈستىگە شېكەر سېلىپ ئىـ-چىش كېرەك. بىر ھەپتىگىچە سۇدا پىشۇرۇلغان يېشىل ماش، نوقۇت سۈيى بېرىپ، شامالدىن، سوغۇقتىن، ئاچچىق نەرسىلەردىن، كالا، ئۆچكە گۆشلىرى ۋە قېتىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرماق لازىم...

ئەگەر نەپەس ئىسسىقتىن سىقىلسا، ئاچچىق ئانار شەربىتى ياكى زىرىق شەربىتى-گە ناۋات سېلىپ ئىچسە ۋە ياكى خورازنىڭ ئۆپكە، باغرى (جىگىرى)، يۈرىكىنى جۇۋا-نە قوشۇپ شورپا قىلىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر نەپەس سوغۇقتىن سىقىلسا، سېمىز ئۆردەكنى شورپا قىلىپ، ھەسەل ياكى شېكەر سېلىپ ئىچسە، دەم سىقىلىشنى بىر تەرەپ قىلۇر.

ئەگەر كىم يۆتەل بولسا، بۇغداينى قايىنتىپ ئېزىلگەندىن كېيىن، سۇدىن سۈزۈ-ۋېلىپ ئۈچ كۈن ياتار ۋاقتىدا يېسە دەپئى بولۇر.

زەنجىۋىلدىن بىر دانە، گۈرۈچتىن بىر كىچىك چىنە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنتىپ، قىزىق پېتى ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قارا بۇغداي ئۇنىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، سۇدا قايىنتىپ ئۇماچ قىلىپ قىزىق

پېتى ئېچىسە، ئاشقازان ياللۇغىغا ئۇبدان شىپا قىلىدۇ.
ئىسسىقتىن بولغان زۇكامدا ئىككى چىنە ئەتراپىدا شوۋىگۈرۈچ قاينىتىپ، ئۇ-نىڭغا غولپىياز، سامساق، پىيازدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، يەنە بىر قاينىتىپ قىزىق ئىچىپ، ھەم يۆگىنىپ يېتىپ تەرلەنسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئۆپكە جاراھەت (سىل) كېسەللىكى بولغاندا، تازىلانغان ئارپىدىن بىر چىنە ئې-لىپ، سۇغا چىلاپ ئوبدان پىشقۇچە قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ناۋات سېلىپ ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
مۇۋاپىق مىقداردىكى پاقلان گۆشىنى چامغۇر سېلىپ پىشۇرۇپ، نېرىن چۆپ ئې-تىپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا كاناي ياللۇغىغا شىپا قىلىدۇ.
غورا، چىلان، پالەك، چامغۇر قاتارلىقلارنى سېلىپ، قوناق ئۇنىدا ئۇماچ ئېتىپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە قان تېشىپ قېلىش (جۇشانىخۇن، يۇقىرى قان بېسى-مى) كېسەللىكىنى داۋالاشقا پايدىلىق.
بىر چىنە نوقۇت، بىر ـ ئىككى چىنە گۈرۈچ ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىلىپ ئى-چىپ بېرىلسە، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇشقا داۋا بولىدۇ.
يۇقىرىدا ئاۋام تېبابىتىدە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاشقا دائىر 40 خىلدىن ئارتۇقراق ئوزۇقلۇق نۇسخىسى كۆرسىتىلدى. بۇ نۇسخىلاردا ئوخ-شىمىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن سېمىز گۆش شورپىسى، تۇزسىز يارما ئاش، قىچا، ياڭاق مېغىزى قىيمىلىق كۆمەچ، يالپۇز، گۆش قىيمىلىق چۆچۈرە، ئەينۇلا سېلىنغان گۈرۈچ يارمىسى، سېمىز ئوت سېلىنغان ئۆردەك گۆشى شورپىسى، قىزىل-گۈل سېلىپ قاينىتىلغان گۈرۈچ سۈيى، قارا سۇنا سالغان بولماق، ماش سېلىنغان ئۈگرە، شاپتۇل مېغىزى، تاۋۇز مېغىزى سېلىنغان ئاش، نوقۇت، ماش، زاراڭزا مېغىزى سېلىنغان چۈجە شورپىسى، تۇزسىز ئۇماچ، زىرە سېلىنغان نان، يېسسىمۇق ياكى زە-دەك سېلىنغان گۈرۈچ ئېشى، تۇزلۇق پىشۇرۇلغان چۈجە خوراز گۆشى، بەدىيان چايغا چىلانغان ئارپا نېنى، ئارپا ئۇمىچى، يۇلغۇن سۈيى بىلەن ئارپا ئۇنىدا ئېتىلگەن ئاتالا، بادام شىرنىسى قوشۇلغان ئارپا يارمىسى، شاپتۇل مېغىزى يېغى، كۇنجۇت يېغى قوشۇپ پىشۇرۇلغان يازغى بۇغداي يارما ئېشى، چامغۇر ئېشى، ئاقلىغان يېشىل ماش بىلەن پىشۇرۇلغان گۈرۈچ، ئۆكۈز يىلىكى بىلەن قورۇپ پىشۇرۇلغان گۈرۈچ ۋە نوقۇت، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان زەدەك قوشۇپ قۇيۇلغان ھېسىپ، تۆگە لوككىسى ۋە يىلىن گۆشى قىيمىلىق چۆچۈرە، سۇتكە چىلاپ كۆپتۈرۈلگەن بۇغداينىڭ سىقىپ ئېلىنغان شىرنى-سى، سېرىق ياغدا ئېتىلگەن ئاتالا، تۇزسىز كۆمەچ، يېشىل ماش سېلىنغان شوۋىگۈ-رۈچ، يېسسىمۇق يارمىسى، ئاق ئارپىدا ئەتكەن يۇبدان، بۇغداي نېنى، سوقۇلغان بۇغداي قومىچى، يېشىل ماش شويلىسى، خورازنىڭ ئۆپكە، جىگەر، يۈرىكىدىن قىلىنغان شور-پا، ئېزىلگۈچە پىشۇرۇپ سۈزۈۋېلىنغان بۇغداي، قارا بۇغداي ئۇمىچى، غولپىياز، سام-ساق سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ، ناۋات سېلىنغان ئارپا شويلىسى، پاقلان گۆشى بىلەن

چامغۇر سېلىپ ئېتىلگەن نېرىن چۆپ، نوقۇت ـ گۇرۇچ شويلىسى قاتارلىق شىپالىق غىزالارنى بەرسە بولىدىغانلىقى كۆرسىتىلىپلا قالماي، ئۇلارنى قانداق خۇرۇچلار بىلەن ئېتىش، قانچىلىك دەرىجىدە پىشۇرۇش، قانداق چاغدا ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارمۇ بايان قىلىنغان. ئۇلارنى ئىستېمال قىلغاندا، نېمىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىملىقى جېكىلەنگەن. ئۇلارنىڭ ھەر بىرسىنىڭ قانداق كېسەللىككە شىپا بولىدىغانلىقى ئېنىق ئوتتۇرىغا قويۇلغان.

يۇقىرىقى شىپالىق غىزالار ئارقىلىق داۋالىنىدىغان كېسەللىكلەر ئىچىدە بالىلار كېسەللىكلىرى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، ئادەتتىكى كېسەللىكلەر، ئاياللار كېسەللىكلىرى، جىنسىي كېسەللىكلەر قاتارلىق تۈرلۈك كېسەللىكلەر بار بولۇپلا قالماي، قانچە ياشلىق بالىلارغا قانداق غىزالارنى بېرىش كېرەكلىكىمۇ كۆرسىتىلگەن. بەزى نۇسخىلاردا مەلۇم كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىش زۆرۈر بولغان دورا خەت نۇسخىلىرى بىلەن شىپايى غىزا ئۆگۈتلىرى شۇنداق زىچ بىرىكىپ كەتكەنكى، ئۇلارنىڭ قايسىبىرى ئېتىبارسىز قالدۇرۇلسا، كېسەللىكنىڭ شىپا تېپىشى مۇمكىن ئەمەس.

دېمەك، ئاۋام تېبابىتىدە، كېسەللىكلەرنى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاشقا ئەزەلدىن ناھايىتى ئەھمىيەت بىلەن قارالغان. نۇرغۇن شىپايى غىزا ئۆگۈتلىرى ۋە ئاش ـ تائام پەرھىزلىرى بارلىققا كەلگەن، شۇنداقلا دورا ـ داۋا، شىپاگەرلىكنىڭ ئايرىلماس تەركىبىي قىسمى بولۇپ شەكىللەنگەن.

ھېكايەت: «1975 ـ يىلى بولسا كېرەك، مەن ئۇ چاغدا يېزىلىق تەمىنات ـ سودا كوپېراتىپىدا ئىشلەيتتىم. نېمە ئۈچۈندۇر ئىشتىھايىم تۇتۇلۇپ قالدى. بارغانسېرى ئېغىرلاشتى. تاماق خالىماس، ئىش خوشياقماس بولۇپ كەتتىم. خىزمەتكە بېرىپ تۇرغان بولساممۇ، بىر كىم بوينۇمدىن باغلاپ سۆرىگەندەك، ئاماللىق يوقلۇقىدىن باراتتىم. تېنىمدە ماغدۇر دېگەن نەرسە قالمىغاندەك ئىدى. پۇت ـ قوللىرىم تۇرۇپ ـ تۇرۇپ سىرقىرايتتى، يوتا ـ پاقالچەكلىرىم تالاتتى، يېنىم يەر تارتىپلا تۇراتتى. غەربچە دورىلار بىلەن، ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى بىلەنمۇ داۋالىنىپ باقتىم. ھېچقانداق دورا پايدا قىلمايلا قويدى.

بىر كۈنى تۇيۇقسىز رىجەپ ئاخۇن گەيجاڭ دېگەن كىشىنى ئەسلەپ قالدىم. شۇ چاغدا ئۇ كىشى چاقار يېزىسىدا ئوت ـ چۆپ دورىلار بىلەن كېسەل داۋالايدىغان تېۋىپلار ئىچىدە خېلى ماھىر ھېسابلىناتتى. ئۇ كىشىنى ئاددىي دورىلار بىلەن كېسەل داۋالاشقا ئۇستا دېيىشەتتى. «نېمىشقا ئاشۇ كىشىگە كۆرۈنۈپ باقمىغاندىمەن» دەپ ئويلاپ قالدىم ۋە ئىزدەپ باردىم. ئۇ كىشى تومۇرۇمنى تۇتقاچ قانداق داۋالانغانلىقىمنى، قانداق دورىلارنى يېگەنلىكىمنى سورىدى. مەن ئەينەن جاۋاب بەردىم.

ــ ئۇلار ئىشتىھانى ئېچىش ئۈچۈن، ئاشقازانغا دورا قىلغان ئوخشايدۇ. ئەمما، كېسەللىنىڭ يىلتىزى ئاشقازاندا ئەمەس ـ دېدى رىجەپ ئاخۇن مېنىڭ جاۋابىمنى ئاڭلاپ كەسكىنلىك بىلەن، ـ سىلىدە ماغدۇر دېگەن نەرسە قالماپتۇ. ماغدۇر دېگەننىڭ ئاز ـ

كۆپلۈكىنى ھەر قانداق ئەسۋابتا تەكشۈرۈپ بىلگىلى بولمايدۇ. پەقەت بىمارنىڭ ئۆزى ھېس قىلىدۇ. تېۋىپ تومۇردىن بىلەلەيدۇ. سىلىدە قان بەك ئاز ئىكەن. ئىشتىھانىڭ تۇتۇلۇشى ۋە ماغدۇرنىڭ كەملىكى قان ئازلىقتىن بولغان. بۇ ئىككىسىنىڭ كەملىكى ئالامەتتۇر. قاننىڭ ئازلىقى سەۋەبتۇر. سەۋەبكە چارە قىلساق، ئالامەتلەر ئۆزىچە يوقايدۇ. ئەگەر بۇ ھالەت داۋام قىلىۋەرسە پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ.

— دورا بەرگەن بولسىلا، قىممەت بولسىمۇ مەيلىتتى - دېدىم، مەن ئۇ كىشىنىڭ سۆزىدىن ماڭا قىممەترەك دورا كېتىدىغان ئوخشايدۇ، دەپ پەملەپ.

— يوقسۇ، ئۆزلىرىگە دورا كەتمەيدۇ - دېدى، رىجەپ ئاخۇن، - قان تولۇقلاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى دورا ئەمەس، ئوزۇقلۇقتۇر. ئەمما، بۇنىڭدا ھەر كىم ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ ئوزۇقلۇقنى مۇۋاپىق تەڭشەپ يېمىكى كېرەك. سىلە ھەر كۈنى ئەتتىگەنلىك ناشتىدا ئىمكان بولسا، قونۇپ قالمىغان ياش قايماقتا، ئۇنىڭغا ئامال بولمىسا يېڭىراق خام قايماقتا قايماق چاي قىلىپ نان چىلاپ يېسىلە. يېگۈلىرى كەلمىسىمۇ، زورلاپ يېسىلە. مۇشۇ ئادەتنى بىر نەچچە ئاي داۋاملاشتۇرسىلا، ئاللا ئىگەم شىپالىق نېسىپ قىلغاي. ئەسلىرىدە بولسۇن، مۇۋاپىق غىزالىنىش قان كۆپەيتىشنىڭلا ئەمەس، تەن ساقلىقنىڭمۇ بىرىنچى دورىسىدۇر.

شۇنىڭدىن باشلاپ ھەر كۈنى ئەتتىگەندە قايماقتا نان چىلاپ يېدىم. دەسلەپكى كۈنلەردە زورمۇزور دېگەندەك يېدىم. كۈنلەر ئۆتكەنسېرى كۆڭلۈم غىزا تارتىدىغان بولدى. 40 كۈنلەردىن كېيىن ئىشتىھايىم خېلى ياخشىلاندى. ماغدۇرسىزلىق ئالامەتلىرىمۇ يېنىكلىدى. بىر نەچچە ئايدىن كېيىن سەللىمازا ساقىيىپ نورمال ھالەتكە كەلدىم. بۇ ئىشقا 30 نەچچە يىل بولۇپتۇ. شۇنىڭدىن بۇيان ئەتتىگەنلىك ناشتىدا نان چىلاپ يېيىش ئادىتىنى ئىزچىل داۋاملاشتۇردۇم. بەزىدە قايماق چاي، بەزىدە خامشىرە تۇخۇمچاي، بەزىدە ياڭاق چايغا نان چىلاپ يەيمەن. 70 ياشقا يېقىنلاپ قالغان بولسامۇ، ھەر ھالدا تېمەن تۇرۇۋاتىمەن». سۆزلەپ بەرگۈچى: زەينەپخان ئەخلەت (چىرا ناھىيەلىك خەلق دوختۇرخانىسىنىڭ پېنسىيونېرى).

دېمەك، بەزى كېسەللىكلەرنى مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ئارقىلىق ساقايتىش مۇمكىن. بەزى كېسەللىكلەرنى، بولۇپمۇ جىددىي ۋە ئېغىر كېسەللىكلەرنى ئوزۇقلۇقتا تايىنىپلا داۋالاپ ساقايتىش مۇمكىن بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇ، دورا ۋە باشقا تەدبىرلەر بىلەن داۋالاشقا ياخشى ئاساس يارىتىپ بېرىدۇ. داۋالاش ئۈنۈمىنى تېزلىتىش، مۇستەھكەملەش رولىنى ئوينايدۇ. ھەقىقەتەن، ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش بارلىق داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ رول ئوينىشىدىكى ئاساس ۋە كەم بولسا بولمايدىغان تەدبىردۇر. شۇڭا، ئاۋام تېبابىتىدە بۇنىڭغا ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

3. دورا ئارقىلىق داۋالاش

ئىنسانلاردا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ناھايىتى نۇرغۇن بولۇپ، ئاۋام تېبابىتى-

دە ئۇلارنىڭ باش كېسەللىكلىرى، كۆكرەك كېسەللىكلىرى قاتارلىق بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدىغانلىقى يۇقىرىدا بايان قىلىندى. ھازىرقى زامان تېبابىتىدە بولسا، ئىچكى كېسەللىكلەر، تاشقى كېسەللىكلەر، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى دېگەندەك بىر مۇنچە چوڭ تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەر بىرى يەنە يۇرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، نەپەس ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى دېگەندەك بىر مۇنچە تارماق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. ئاندىن ھەر خىل كېسەللىكنى قانداق داۋالاش، قانداق دورىلار، قانداق ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش مەخسۇس پەنلەر ۋە مەخسۇس كىتابلار ئارقىلىق بايان قىلىنىدۇ. شۇڭا، كېسەللىكلەرنى دورا ئارقىلىق داۋالاش ناھايىتى چوڭ تېما بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە ھەر بىر تۈرلۈك ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى قانداق دورا ۋە قانداق ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدىغانلىقىنى بايان قىلىش بۇ كىتابتا كۆزلەنگەن مەقسەت ئەمەس. شۇنداقلا ئۇنى مەلۇم بىر ئادەمنىڭ ئىقتىدارى ۋە بىر پارچە كىتاب يېزىش بىلەنلا ئورۇنلاپ كېتىشمۇ مۇمكىن ئەمەس. كېسەللىكلەرنى «دورا ئارقىلىق داۋالاش» دېگەن بۇ ماۋزۇدا پەقەت ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى دورا ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئومۇمىي ئۇسۇللىرى ۋە دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى يىغىنچاقلاپ بايان قىلىنىدۇ.

دورا ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى دېگىنىمىز، قانداق كېسەللىكلەرگە قانداق دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش، قانداق مەقسەتتە دورا ئىشلىتىش، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قانداق ماسلاشتۇرۇش دېگەنلىكتۇر. باشقىچە ئېيتقاندا، دورا ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى دورا ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭ ئومۇمىي قائىدىلىرىنى كۆرسىتىدۇ.

دورا ئىشلىتىش ئۇسۇلى دېگىنىمىز، ھەر خىل دورىلارنى قانداق ئۇسۇل، قانداق ۋاستە بىلەن بەدەننىڭ كېسەللەنگەن ئەزاسىغا يەتكۈزۈپ، كېسەللىكنى ساقايتىش مەقسىتىنى ئىشقا ئاشۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. باشقىچە ئېيتقاندا دورا ئىشلىتىش ئۇسۇلى دورا ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ كونكرېت ئۇسۇل - ۋاستىلىرىنى كۆرسىتىدۇ.

1) دورا ئارقىلىق داۋالاش قائىدىلىرى: ئاۋام تېبابىتىدە ئۆز - ئۆزىنى داۋالاش ۋە بىر - بىرىنى داۋالاش ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، كېسەللىكلەرنى دورا ئارقىلىق داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېرەكلىك دورا ئەشيالىرىنى تېپىش ئاسان بولۇش، تەييارلاش ئوڭاي بولۇش، ئىشلىتىش قولاي بولۇش، باھاسى ئەرزان بولۇش مەسىلىسىگە چېتىلىدۇ. شۇڭا، ھەر خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاشتا «ئاسان، ئوڭاي، قولاي، ئەرزان بولۇش» مۇھىم ئورۇنغا قويۇلۇپ كەلگەن. لېكىن، بارلىق كېسەللىكلەرنى «ئاسان، ئوڭاي، قولاي، ئەرزان» دورىلار بىلەن داۋالاپ كەتكىلى بولمايدىغانلىقتىن، زورۇر بولغاندا مۇرەككەپ ياسالما دورىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ، شۇنداقلا كېسەللىكنىڭ ئې-

غىر ـ يېنىكلىكى، جىددىي ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىكەنلىكى، ئاددىي ياكى مۇرەككەپلىكى قاتارلىق خاراكتېر ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن قانداق دورا بىلەن داۋالاش، قانداق ۋاقىتتا داۋالاش، قايسى ئەزادىن داۋالاش، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قانداق ماسلاشتۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق مەزمۇنلاردىكى ھەر خىل داۋالاش قائىدە ـ ئۇسۇللىرى بارلىققا كەلگەن.

(1) يەككە دورىلار ئارقىلىق داۋالاش: بۇ، مەلۇم بىر خىل دورا ئەشياسىنى يالغۇز ئىشلىتىپ كېسەل داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ. يەككە دورا ئەشيالىرىنى تېپىش، تەييارلاش، ئىشلىتىش ئاسان بولغاچقا، ئاۋام تېبابىتىدە كەڭ قوللىنىلغان. شۇنداقلا ئۇ ئەڭ دەسلەپ، يەنى ئىپتىدائىي تېبابەت باسقۇچىدا بارلىققا كەلگەن ۋە ئىزچىل داۋاملىشىپ كەلگەن ئۇسۇلدۇر. شۇڭا، دورا خەت نۇسخىلىرى ئىچىدە يەككە دورىلار بىلەن كېسەللىك داۋالاشقا ئائىت دورا خەت نۇسخىلىرى ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدۇ.

يەككە دورىلار كۆپىنچە ئاددىي ۋە يېنىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت قايىنىتىپ ياكى دەملەپ ئىچىش ئارقىلىق بەزى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا، كۆپرەك مىقداردا قايىنىتىپ كاشكاپ قىلىپ ئىچىش ئارقىلىق چىش تۈۋى ئىششىپ ئاغرىش، گال ئاغرىش قاتارلىق جىددىي ياللۇغلىنىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا، سۇرۇش، چېپىش، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ چېپىش ياكى سوقۇپ خېمىر قىلىپ چېپىش ئارقىلىق كۆز ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، بوغۇملار ئىششىپ ئاغرىش قاتارلىق ئايرىم ئەزالارنىڭ ياللۇغلۇق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. سۈيىنى قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتىش، قايىنىتىپ غەر ـ غەر قىلىش، كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى دۇتلەش، كۈلىنى بېسىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ھەر خىل ئاددىي كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. يەككە دورا بىلەن ساقايتىش مۇمكىن بولسىلا، مۇرەككەپ ياسالما دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ.

(2) ياسالما دورىلار ئارقىلىق داۋالاش: بەزى كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامىتى مۇرەككەپ بولىدۇ. بەزى بىمارلار بىرلا ۋاقىتتا بىر نەچچە خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللاردا يەككە دورا ئەشيالىرى بىلەن كېسەللىكنى داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا ياكى دورىنىڭ تەبىئىتى ئاجىز كېلىپ قېلىپ كېسەللىك سەۋەبچىسى ئۈستىدىن غالىب كېلەلمەيدۇ، ياكى مەلۇم ئەزالاردىكى كېسەللىككە شىپالىق بېرەلىسىمۇ، باشقا ئەزالارغا زەرەر قىلىپ، باشقا كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. بەزى دورىلار بەك ئاچچىق ياكى بەك قاڭسىق بولۇپ، يەككە ھالەتتە ئىستېمال قىلىش قىيىن بولىدۇ. مۇشۇنداق ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېسەللىكلەرنى ياسالما دورا (مۇرەككەپ دورا) لار ئارقىلىق داۋالاش كېلىپ چىققان. ھەر خىل ياسالما دورىلار كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرىگە ئاساسەن كېسەللىكنى تىزگىنلەش، داۋالاشقا ماس بولغان تەبىئەتتە ياسىلىدىغانلىقى، شەكىل، تەم، پۇراقلىرى ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىقلاشتۇرۇلغانلىقى، مەلۇم مۇددەت ياكى ئۇزاق ۋاقىت ساقلاپ ئىشلىتىشكە لايىق ھالەتكە كەل-

تۇرۇلگەنلىكى ئۈچۈن، ئاۋام تېبابىتىدە بەزى كېسەللىكلەر ياسالما دورىلار ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. ياسالما دورىلار ئىچىدە قايناتما، دەملىمە دورىلار، خېمىر دورىلار، گۈلقەنت، مۇراببا تۈرىدىكى دورىلار كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. مەجۇن دورىلار، كۇمىلاچ دورىلارنىڭ خىللىرىمۇ، ئىشلىتىلىشىمۇ ئانچە كۆپ ئەمەس. شۇنداقلا بىر ۋاقىت ئىچىدە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدىغان دورىلار ئىككى ـ ئۈچ خىلدىن ئاشمايدۇ.

(3) پۇتۇن بەدەنلىك داۋالاش: كېسەللىك بەلگىلىرى پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان بەزى كېسەللىكلەرگە قارىتا، پۈتۈن بەدەنلىك داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، قىزىل، قارا چېچەك، شۇنداقلا بەزى ئېغىر قىزىتمىلىق كېسەللىك بىمارلىرىغا پۈتۈن بەدەننى زىيانلىق ماددىلاردىن تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشارات چېقىۋالغان، زەھەر بەدەنگە تارقاپ كەتكەن بىمارلارغا پۈتۈن بەدەننى زەھەردىن تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. بەزى بىمارلارغا قارىتا قىزىتما قايتۇرۇش مەقسىتىدە دورا ئىچۈرۈش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەن تەرلىتىلىدۇ. بەزى تېرە كېسەللىكلىرى، بوغۇم ئاغرىقى بىمارلىرى هورداش ئارقىلىق تەرلىتىلىدۇ. سۇدا تۇنجۇقۇپ قالغان بىمارلار كېپەككە ئېلىنىپ پۈتۈن بەدىنىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن بىمارلارغا مۇز سۇيىگە چىلانغان لۆڭگە بىلەن سۇرتۇش ئارقىلىق پۈتۈن بەدىنىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

(4) ئايرىم ئەزادىن داۋالاش: بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، قايسى ئەزا كېسەللەنگەن بولسا، شۇ ئەزا داۋالىنىدۇ، يەنى دورا ئىچۈرۈش، ھەر خىل دورىلارنى چېپىش، ئۇۋۇلاش، سۇرتۇش، سېپىش، پۈركۈش، تامغۇزۇش، قىسمەن ئەزانى هورداش، يۇيۇش، تۆشۈك ئەزالار ئىچىگە دورا كىرگۈزۈش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق دورا بىۋاسىتە كېسەللەنگەن ئەزاغا يەتكۈزۈلۈپ، كېسەللىكنى ساقايتىش ئۈنۈمى قولغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە پۈتۈن بەدەنلىك داۋالاش بىلەن ئايرىم ئەزادىن داۋالاش مەسىلىسىدە، ئايرىم ئەزادىن داۋالىغىلى بولسىلا، پۈتۈن بەدەنلىك داۋالاش ئېلىپ بارماسلىق، ئاز دورا بىلەن داۋالىغىلى بولسىلا كۆپ خىل دورا ئىشلەتمەسلىك تەشەببۇس قىلىنىدۇ.

(5) كېسەللەنگەن ئەزانى باشقا ئەزادىن داۋالاش: ئاۋام تېبابىتىدە، بەزى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە قارىتا، پۈتۈن بەدەنلىك داۋالاش ئۇسۇلىمۇ، شۇ ئەزانىڭ ئۆزىنى داۋالاش ئۇسۇلىمۇ قوللىنىلماستىن، باشقا ئەزادىن داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن:

ئەگەر كالپۇك (لەۋ) يېرىلسا، (باشقا چارىلەرنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا) مەقئەتنى قوي يېغىدا، كىندىكنى سېرىق مايدا ياغلىماق كېرەك.

ئەگەر بۇرۇن قاناپ توختىمىسا، سامساقنى ئېزىپ، ئوڭ بۇرۇندىن قان ئاقسا سول تاپانغا، سول بۇرۇندىن قان ئاقسا ئوڭ تاپانغا تېڭىشنى داۋام قىلسا، ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئاغرىيدىغان، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىدىغان، بەزىدە مونەك ـ مونەك قان كېلىدىغان بولۇپ كەتتى. كىشىلەر ‹قوتاز گۆشى يەل كەپتۇ› دېيىشتى. دوختۇرلار ‹ بۇ كېسەللىكنى تولۇق ساقايتىدىغان دورا يوق. زادى بولمىسا، چوڭراق دوختۇرخانىلاردا ئوپېراتسىيە قىلسا بولىدۇ. ھازىرچە بىر خىل مايلايدىغان دورا بېرىپ تۇرايلى. ئاغرىق پەسەيتىدۇ› دەپ سىقماق دورا بەردى. خېلى مەزگىل ئىشلەتتىم. ئاغرىش، ئېچىشىش ئالامەتلىرىنى بىر ئاز يەڭگىللەتكەن بولسىمۇ، ساقايمىدى. ئۇ يەردە بىئاراملىق كۆپ ئىدى. تەرەت قىلىشىم تېخىمۇ زۇلۇم ئىدى. ئاغرىق دەستىدىن تەرەت قىلىش ۋە تويغۇچە تاماق يېيىشتىنمۇ قورقىدىغان بولۇپ قالدىم. شۇنداق قىلىپ بىر نەچچە يىل ئۆتتى.

بىر كۈنى بىر كىشى ئەھۋالىمنى ئۇقۇپ، ‹كاتەك تاشقا سۇت قۇيۇپ، تۆگە تىرنىقىنى سۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۇۋۇلاپ بەرسىلە. خۇدايىم بۇيرۇسا چوقۇم مەنپەئەت قىلىدۇ...› دېدى. شۇ كۈنلەرنىڭ بىرىدە ماخمال كەنتىگە خىزمەت بىلەن بېرىپ، تۆگە ئۆلتۈرگەن يەرگە ئۇچرىشىپ قالدىم ۋە تۆگە تىرنىقىنى سورىۋېلىپ كەلدىم. كاتەك تاشتىكى سۇتكە سۇرۇپ، ھاسىل بولغان سېرىق رەڭلىك سۇيۇق دورىنى شىشە قۇتىغا قاچىلاپ قويدۇم. ئاندىن ھەر كۈنى ئۇ يەرنى يۇيۇپ، ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇردۇم. دورا ئاستا ـ ئاستا تەسىر كۆرسەتتى. تۆت ـ بەش ئاي ئۆتكەندە ئاغرىش ـ ئېچىشىش تامامەن توختىدى. مونەكلەر يوقالدى. قان كەلمەيدىغان بولدى. تولۇق ساقىيىپ كەتتىم. بۇنىڭغا ئون نەچچە يىل بولدى. كېسەل قايتىلانمىدى.» ئېيتىپ بەرگۈچى: ر. نىياز (چىرا ناھىيەلىك خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ پىنسىيونېرى. 78 ياش)

دورىلارنى تېز تەسىر قىلدۇرۇش، مەلۇم مەزگىل ئۇزۇكسىز تەسىر قىلدۇرۇش، ئۇزاق ۋاقىت ئىزچىل تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئەلۋەتتە ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدىلا ئەمەس، باشقا ھەر خىل تېبابەتلەردىمۇ كەڭ قوللىنىلىدۇ. بۇ، كېسەللىكلەر ۋە دورا ئەشيالىرىنىڭ خاراكتېرى تەرىپىدىن بەلگىلەنگەن قانۇنىيەتتۇر. لېكىن، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ بىر خىل ساددا تېبابەت بولۇشىغا قارىماي بۇنداق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بارلىققا كەلتۈرگەنلىكى كىشىنى ھەقىقەتەن قايىل قىلىدۇ.

(9) دورا بىلەن ئۇگۇت ـ پەرھىزلەرنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش: بۇ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاش داۋامىدا بىمارغا ئۆزىنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا قاراپ ھەر خىل يېمەك ـ ئىچمەك ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرى، ئىش ـ ھەرىكەت، ئاراملىق ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرى ۋە ئىجتىمائىي ئالاقە ـ روھىي كەيپىيات ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرىنى بۇيرۇپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش دېگەنلىكتۇر. ئاۋام تېبابىتىدە، بۇ ئەڭ ئېتىۋار بىلەن قارىلىدىغان ۋە كەڭ ئومۇملاشقان داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ھەقتە باشتا سۆزلەنگەن بولغاچقا كونكرېت توختالمايمىز.

2) دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى: بۇ، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى ۋە دەرىجىسىگە ئاساسەن، داۋالاش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بېكىتىلگەندىن كېيىن، ھەر

خىل يەككە ۋە ياسالما دورىلارنى قانداق ئۇسۇللار بىلەن بەدەننىڭ كېرەكلىك جايىغا يەتكۈزۈپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى جارى قىلىشنى كاپالەتلەندۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە يەككە ۋە ياسالما دورىلار ئاساسەن تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىشلىتىلىدۇ:

(1) ئىچۈرۈش ئارقىلىق ئىستېمال قىلدۇرۇش: بۇ، مەجۇن، كۆمىلاچ دورىلارنى ئىچۈرۈش ياكى يالىتىش؛ سۇيۇق دورىلارنى ئىچۈرۈش؛ تالقان دورىلارنى كاپ ئەتكۈزۈپ بەدەننىڭ ئىچكى ھەزىم ۋە ماددا ئالمىشىش رولى ئارقىلىق داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشىش ئۇسۇلىدۇر. بۇ كەڭ قوللىنىلىدىغان، شۇنداقلا كېسەللىكنى نېگىزىدىن ساقايتىدىغان ئۇسۇلدۇر.

گەرچە بۇ خىل دورىلارنىڭ ھەممىسى ئىچۈرۈش ئۇسۇلى ئارقىلىق بەدەنگە كىرگۈزۈلۈپ، ئىچكى ھەزىم پائالىيىتى ئارقىلىق داۋالاش ئۈنۈمىنى جارى قىلدۇرىدىغان بولسىمۇ، لېكىن كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى ۋە بىمارنىڭ كونكرېت ئەھۋالى ئوخشاش بولمايدىغانلىقتىن، ئىچۈرۈپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ئۇسۇللىرىدا مۇئەييەن پەرقلەر بولىدۇ.

بوۋاقلار ۋە گۆدەك بالىلارنىڭ دورا ئىچىشى قىيىن بولغاچقا، ئۇلارغا ئومۇمەن كۆمىلاچ، تالقان دورىلار بېرىلمەيدۇ. كاشكاپ، دەملىمە دورىلار ئىچۈرۈلىدۇ. بەك ئاچچىق، قىرتاق بولغانلىرىغا ئاززاق قەنت قوشۇپ تەمى لايىقلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. مەجۇن دورىلار تىلغا يالىتىپ قويۇلىدۇ ياكى ئاززاق ئىلمان سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

چوڭ كىشىلەرگە بېرىلىدىغان مەجۇن، كۆمىلاچ دورىلار كۆپىنچە يېرىم چىنە ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. لېكىن، يەنە بەزى دورىلارغا «سۈتنىڭ زەردابى بىلەن ئىچىش»، «سىركە قوشۇپ ئىچىش»، «گۈل سۈيى بىلەن ئىچىش»، «ئارپىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىش» دېگەندەك تەلەپلەر قويۇلىدۇ. ئەگەر شۇنداق قىلىنمىسا، دورا ئۈنۈمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ ياكى بەزى ئەكس تەسىرلەر يۈز بېرىدۇ. كۆمىلاچ دورىلارنىڭ بەزىسى تىل ئاستىغا سېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:

ئەگەر سىل بولۇپ يۆتەلسە، قارا مېكىياننىڭ تۇخۇمى ۋە تاشلىقىنى پىشۇرۇپ، سەمغى ئەرەبى، رۇببىسۇس (چۈچۈكبۇيا قىيامى)، بادام مېغىزى، ئانار قاتارلىقلارنى قوشۇپ، تەرخەمەك ئۇرۇقى بىر مىسقال، نىشاستە ئۈچ مىسقال، بۇلارنى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى (شىرىسى) ۋە ئىسپىغۇل سۈيى بىلەن قايىنىتىپ پىشۇرۇپ، ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ قۇرۇتۇپ تىلنىڭ ئاستىغا قويماق كېرەك.

بۇ خىل كۆمىلاچ دورىنى تىلنىڭ ئاستىغا سېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇشتىكى مەقسەت ئۆپكە كېسەللىكى ۋە شۇ سەۋەبتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاش. سەۋەب بولسا، دورىنى تىلنىڭ ئاستىغا قويۇپ، شۆلگەي سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق ئاستا ـ ئاستا ئېرىتىپ، دورىلانغان شۆلگەي سۇيۇقلۇقىنى پەيدىنپەي يۇتقۇزۇپ، ئۇنى نەپەس يوللىرىدىكى شى-

www.uyghurkitap.com

لىق پەردىلەرگە چاپلاشتۇرۇپ، قالغان قىسمىنى ئاشقازان ← ئۈچەي ← جىگەر ← قان ← يۈرەك ← قان تومۇر ئارقىلىق نەپەس يوللىرىغا تەسىر قىلدۇرۇپ، كېسەللىكنى «ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن ئىسكەنجىگە ئېلىپ» ئىمكانقەدەر تېزراق داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشىشتۇر. ئەگەر بۇ خىل دورىلار ئىلمان قايناق سۇ بىلەن بىراقلا ئىچۈرۈلسە، دورا ئۇدۇللا ئاشقازانغا كېتىدۇ. يۇقىرىقى نەپەس يوللىرىدىكى شىللىق پەردىلەرگە سىرتقى جەھەتتىن بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. پەقەت ئىنتايىن ئاز بىر قىسىم دورا قان ئايلىنىش يوللىرى ئارقىلىق ئىچكى جەھەتتىن تەسىر كۆرسىتىدۇ. روشەنكى بۇنىڭ ئۈنۈمى ئالدىنقىسىغا قارىغاندا ناھايىتى ئاستا بولىدۇ. داۋالاشقا ئۇزاق ۋاقىت كېتىدۇ. شۇڭا، كۆمىلاچ دورىلارنى تىلنىڭ ئاستىغا سېلىپ ئىستېمال قىلدۇرغاندا، سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ ياكى ناھايىتى ئاز ئىچىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

قايناتما دورا، دەملىمە دورا قاتارلىق ھەر خىل سۇيۇق دورىلار، شۇنداقلا گۈلقەنت، مۇراببا، شەربەت قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلغاندا، ئۇنىڭ كەينىدىنلا سۇ ئىچمەسلىك تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئىچىلگەن سۇ بەك كۆپ بولسا، دورىنىڭ قويۇقلۇقى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. كۆپ قىسىم دورا سۇيىدۇككە ئارىلىشىپ، تېزلا بەدەندىن چىقىپ كېتىدۇ، نەتىجىدە دورا ئۈنۈمى تۆۋەن بولۇپ، داۋالاش ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىدۇ.

كاپ ئېتىلىدىغان تالقان دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ، سۇ ئىچمەسلىك تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئۇلارنى قۇرۇق ھالەتتە ئاز - ئازدىن ئېغىزغا سېلىپ، شۆلگەي ئارقىلىق ئېرىتىپ، ئاز - ئازدىن يۇتۇپ بېرىش كېرەك. شۇنداق بولغاندا، دورا شۆلگەي بىلەن بىللە ئېغىز بوشلۇقى، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىگە چاپلىنىپ، ھەزىم ئەزالىرىدىكى شىللىق پەردىلەرگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىپ، زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، سوغۇقلۇقنى ئېلىپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى جارى قىلالايدۇ. ئەگەر كاپ ئېتىشكە بېرىلگەن دورىنى ئىلمان سۇدا ئېرىتىپ ياكى كاپ ئەتكەندىن كېيىن ئىلمان قايناق سۇ ئىچىپ ئىستېمال قىلىنسا، دورا ئۇدۇللا ئاشقازانغا كېتىدۇ ۋە كۆپ قىسمى سۈيدۈك يولى بىلەن چىقىپ كېتىپ ئۈنۈمى تۆۋەن بولۇپ قالىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا ئاۋام تېبابىتىدە، ئىچكى جەھەتتىن دورا ئىستېمال قىلغاندا، دورا ئىچىپ بولۇپلا، سوغۇق سۇ، بولۇپمۇ مۇز قوشۇلغان سوغۇق ئىچىملىكلەر ۋە مۇز ئىستېمال قىلماسلىق تەكىتلىنىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب، بۇ خىلدىكى ئىچىملىكلەر «دورىنى كېسىۋېتىدۇ» دەپ قارىلىدۇ. بۇنداق قاراشنىڭ بەلگىلىك ئىلمىي ئاساسى بار. دورا ئىچىپلا سوغۇق ئىچىملىك ئىچكەندە سۇ دورىنىڭ قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىپ، سوغۇق ھارارەت دورىنىڭ ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇق قاتارلىق تەبىئەتلىرىنى بۇزۇپ، دورىلىق خۇسۇسىيىتىدىن مەھرۇم قىلىدۇ. شىپالىق ئۈنۈمى ئاز بولىدۇ.

(2) تېرە ئارقىلىق بەدەن سىرتىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش ئۇسۇلى: بۇ، خېمىر، مەلھەم دورىلار، مايلىق دورىلار، سۇيۇق دورىلار، ھۆل سوقما دورىلارنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا چېپىش؛ تالقان دورىلارنى جاراھەت، يارىلارغا سېپىش؛ شورىغۇچى دورىلارنى

تېڭىپ، تىكەن، ئوق، يىرىڭ قاتارلىقلارنى بوشىتىپ تارتىپ چىقىرىش، جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرۇش؛ سۈيۈق دورىلار بىلەن يۇيۇش؛ قايناتما دورىلارنىڭ ھورىدا تەرلىتىش؛ تۇتۇن دورىلار بىلەن ئىسلاش؛ سۇرمە دورىلار بىلەن ئۇۋۇلاش؛ ئۇپا دورىلارنى سۇرتۇش ئارقىلىق، دورىنى بەدەننىڭ كېسەللەنگەن ئەزاسىغا بىۋاسىتە يەتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۇسۇللارنىڭ بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى جاراھەت، يارا، زەخمە، قوتۇر، ئىششىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە بولغان داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولۇپلا قالماي، ئىچكى جەھەتتىن دورا ئىستېمال قىلدۇرغانغا قارىغاندا ئۈنۈمى تېز بولىدۇ. شۇنداقلا تېرە يۈزىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ داۋاملىق بۆلگىنىپ كېسەللىكنىڭ تەكرارلىنىشى، ئېغىرلاپ كېتىشىدىن ساقلىنىپ، ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇڭا، بۇ ئۇسۇلمۇ كەڭ قوللىنىلىدۇ.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك، ئىچكى قىسمىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلغان دورىلار سۈيۈقلۇقلارغا ئارىلىشىپ قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئۈچەي، قان تومۇر، جىگەر قاتارلىق نۇرغۇن ئەزالاردىن ئۆتۈپ ئاندىن يۈرەككە، ئاخىردا قان تومۇرلار ئارقىلىق بەدەننىڭ بارلىق قىسىملىرىغا يېتىپ بارىدۇ. تېرە بەدەننىڭ ئەڭ سىرتقى قىسمى بولۇپ، تېرىگە كېلىدىغان تومۇرلار ناھايىتى ئۇششاق ۋە ئاز بولىدۇ. ئېغىزدىن ئىچكەن دورا تېرىگە كېلىپ بولغۇچە كۆپ خوراپ كېتىدۇ. يەنى بىر قىسىم دورا چوڭ تەرەتكە ئۆتۈپ كېتىدۇ، يەنە بىر قىسمى قان بىلەن بەدەننىڭ ساق ئەزالىرىغا كېتىپ قالىدۇ ۋە چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. پەقەت ناھايىتى ئاز بىر قىسمىلا كېسەللەنگەن ئەزاغا يېتىپ كېلەلەيدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە دورا تېرە توقۇلمىلىرىغا كېلىپ بولغۇچە «ئوتتۇرا يولدا ئۇچرىغان» ئەزالارنىڭ تەبىئىي خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ ـ دە، دورىلىق ئۈنۈمى مەلۇم دەرىجىدە ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇڭا، بەدەننىڭ سىرتىدىكى ئىششىق، يارا، زەخمە، تەمرەتكە، داغ ـ سەپكۈن قاتارلىق كېسەللىكلەر ۋە سىرتقى ئەزالارنىڭ سېزىمى، ھەرىكىتى، ئىقتىدارى ئاجىزلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، ئىچكى جەھەتتىن دورا ئىستېمال قىلدۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلسا، دورىنىڭ تەسىر قىلىش كۈچى ئاجىز بولۇپ، ساقىيىش ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىدۇ. مۇبادا، دورا مىقدارى ئاشۇرۇلسا، بەدەننىڭ ساق ئەزالىرىغا ئەكس تەسىر كۆرسىتىپ باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. دەل مۇشۇ زىددىيەتنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، ئاۋام تېبابىتىدە تاشقى تەرەپتىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى كېلىپ چىققان.

ھازىرقى زامان يېزا ئىگىلىكىدە، زىرائەتلەردىن مول ھوسۇل ئېلىشتا، زىرائەتنى تۇپراق ئارقىلىق ئوغۇتلاشمۇ، ھەر خىل خىمىيەۋى بىرىكمە ئوغۇت، مىكرو ئېلېمېنتلىق ئوغۇتلارنى زىرائەتكە بىۋاسىتە چېچىپ ئوغۇتلاشمۇ يولغا قويۇلماقتا. كېسەللىك ۋە زىيانداشلارنى يوقىتىشتا تۇپراق ئارقىلىق دورىلاپ يوقىتىشمۇ، ھەر خىل دورىلارنى زىرائەتكە بىۋاسىتە چېچىپ يوقىتىشمۇ يولغا قويۇلماقتا. بۇلارنىڭ ئالدىنقىلىرى ئىچكى سۇمۇرۇش يوللىرى بىلەن تەسىر كۆرسىتىش بولسا، كېيىنكىلىرى

«تېرە يۈزىگە تەسىر كۆرسىتىش» بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تېرە يۈزىگە تەسىر كۆرسىتىش يولى بىلەن ئوغۇتلاش ۋە دورىلاشنىڭ ئۈنۈمى تۇپراقتىن ئوغۇتلاش ۋە دورىلاشتىن قېلىشمايدۇ. بەلكى بەزى جەھەتتە خېلى ئەۋزەللىككە ئىگە. تېبابەتتىكى سىرتتىن دورا ئىشلىتىش بىلەن يېزا ئىگىلىكتىكى سىرتتىن دورا ئىشلىتىش گەرچە تامامەن ئوخشىمايدىغان ئىككى ساھەگە تەئەللۇق ئىش بولسىمۇ، لېكىن قائىدە جەھەتتىن مەلۇم ئوخشاشلىققا ئىگە. مەسىلىنى مۇشۇ نۇقتىدىن كۆزەتكەندە، ئاۋام تېبابىتىدىكى تېرە يۈزىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئوبدانلا ئىلمىي ئاساسى بارلىقىنى چۈشىنىۋېلىش تەس ئەمەس. ۋاھالەنكى، بۇ ئۇسۇلنىڭ ئاۋام تېبابىتىدە قەدىمكى زامانلاردىلا بارلىققا كەلگەنلىكى ھەققەتەن كىشىنى قايىل قىلىدۇ.

زىمات قىلىش ۋە دورا چېپىش ئۇسۇلى: بەدەن سىرتىدىن زىمات، چاپما دورا ئىشلىتىشتە، ئالدى بىلەن دورىلىنىدىغان ئەزا ئىلمان قايناق سۇ، سۇس تەڭشەلگەن تۇز سۈيى ياكى باشقا دورا سۈيى بىلەن يۇيۇپ تازىلىنىدۇ. ئاندىن پاكىز ماتا، لۆڭگە قاتارلىقلار بىلەن سۈرتۈلىدۇ. خېمىر دورىلار، سوقما، چاپما دورىلار بىۋاسىتە كېسەللەنگەن ئەزاغا ياكى جاراھەتكە چېپىلىپ ئۈستىدىن ماتا ياكى خەسە ئارقىلىق تېڭىلىدۇ. ئادەتتە بىر كېچە ياكى بىر سوتكا تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن، يېشىلىپ، كېسەللەنگەن ئەزا يۇيۇلۇپ، دورا ئالماشتۇرۇلۇپ تېڭىلىدۇ. بوغۇم ئىششىقى، پەي ئىششىقى قاتارلىق ئېغىز ئالمايدىغان ئەزالار بىرەر كۈن ئۆتكۈزۈلۈپ قايتا تېڭىلىدۇ. ھەر خىل يارا، ئېغىز ئالىدىغان جاراھەتلەر كۈن ئاتلىتىلىپ تېڭىلسا، ئوچۇق تۇرغان ۋاقىتتا، يارا ئېغىزى قايتا يۇقۇملىنىپ قېلىشى، شامالداپ قېلىشى مۇمكىن بولغانلىقتىن، دورا ئالماشتۇرۇلۇپ ئۈزچىل تېڭىلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا دورا جاراھەت، يارا ياكى ئىششىقلارغا ئۈزچىل تەسىر قىلىپ، جاراھەتلەرنىڭ ئېغىز ئېلىشى، يارىلارنىڭ پۈتۈپ ساقىيىشى، ئىششىقلارنىڭ يېنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە تېرە سىرتىدىن مەلھەم دورا، خېمىر دورا قاتارلىقلارنى تېرە يۈزىگە چاپلاپ تېڭىش ئۇسۇلى جاراھەت، زەخمە قاتارلىق تېرە يۈزىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىپلا قالماي، بەزى ئىچكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈنمۇ قوللىنىلىدۇ.

ھېكايەت: دادام رەھمەتلىك خېلى چوڭقۇر ئىلىم ۋە يۇقىرى ئىناۋەتكە ئىگە كىشى بولۇپ، ھەر دەرىجىلىك سىياسىي كېڭەش كومىتېتلىرى ۋە ئىسلام دىنى جەمئىيەتلىرىدىكى ۋەزىپىلىرىمۇ ئاز ئەمەس ئىدى.

ئۇ 1914 ـ يىلى تۇغۇلغان بولۇپ، 80 ياشتىن ئاشقان چاغدا سالامەتلىكى ياخشى بولماي قالدى. پات ـ پات ئىچى سۈرۈپ كېتەتتى ۋە ئاسان توختىمايتتى. بىر قانچە قېتىم دوختۇرخانىدا ياتقۇزۇپ داۋالاتتۇق. كېيىن ئۇنىڭ ئىچى سۈرۈشى ياخشىلىنىپ، ئەكسىچە، پات ـ پات چوڭ ـ كىچىك تەرەتتىن توختاپ قالىدىغان بولۇپ قالدى. داۋالاتساق كېسەلى شىپا تاپاتتى، مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن يەنە قايتىلىناتتى. شۇنداق

قىلىپ خېلى ۋاقىت ئۆتتى. ئۇنىڭ كېسىلىمۇ بارغانسېرى ئېغىرلاشتى. دوختۇرخانىدا ئەتراپلىق تەكشۈرۈش ئارقىلىق «ئۈچەي راكى» دەپ دىياگنوز قويۇلدى ھەمدە بىزگە: «داموللاھاجىمنىڭ كېسىلى ئاخىرقى باسقۇچقا كېلىپ قاپتۇ، بىر ـ ئىككى ئاي، كۆپ بولسا ئۈچ ئايلىق ئۆمرى قاپتۇ. ئىدىيە جەھەتتە تەييارلىق قىلىڭلار» دەپ ئۇقتۇرۇلدى. بىز قاتتىق قايغۇرغان بولساقمۇ، كېسەللىك دىياگنوزىنى ئۇنىڭ ئۆزىگە ئۇقتۇرمىدۇق.

شۇ كۈنلەردە دوختۇرلار سۈيدۈك راۋانلاشتۇرىدىغان دورىلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولمايۋاتقانلىقىنى، سۈيدۈك ئاققۇزۇش نەيچىسى سېلىشقا توغرا كېلىۋاتقانلىقىنى ئۇقتۇردى. ئەمما، دادام بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا قەتئىي قوشۇلمىدى ھەمدە دوختۇرخانىدىن چىقىپ كېتىپ، ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالىنىشتا چىڭ تۇردى. ئاخىر ئۇنىڭ پىكرىگە ھۆرمەت قىلىپ ئۆيگە قايتۇرۇپ چىقتۇق. مەھەللىمىزدە غوپۇر سىپەر ئىسىملىك خېلى تونۇلغان بىر ئەمچى بار ئىدى. دادامنىڭ پىكرى بويىچە شۇ كىشىنى تەكلىپ قىلىپ بىر ئامال قىلىشنى ئۆتۈندۇق.

غوپۇر ئاخۇن شۇ چاغلاردا 70 ياشتىن ئاشقان، مول تەجرىبىگە ئىگە كىشى ئىدى. ئۇ قولىدىن كېلىدىغان ئاماللارنى قىلىپ داۋالىدى. دادامنىڭ چوڭ ـ كىچىك تەرىتى ھەر ھالدا راۋانلاشتى. شۇنداق قىلىپ بىر مەزگىل ئۆتتى. بىر كۈنلەردە دادامنىڭ چوڭ ـ كىچىك تەرىتى يەنە توختاپ قالدى. تۆت كۈن ئۆتتى، ھېچنەرسە يۇرۇشمىدى. قورسىقى توپتەك ئىششىپ بەك بىئارام بولۇپ كەتتى. بىز ئىلاجسىزلىقتىن ئۇنىڭ دوختۇرخانىغا يۆتكىمەكچى بولدۇق. ئەمما دادام: «مېنى ئەمدى ئۇ يەرگە يۆتكىمەڭلار، داۋالاتقۇڭلار كەلسە، مىللىي تېبابەت بويىچە داۋالىناي. ئەگەر رىزقىم تۈگىگەن بولسا ھېچكىمنىڭ ئامالى يوق، مېنى ئۆيدىن يۆتكىمەڭلار» دەپ چىڭ تۇرۇۋالدى. بىز ئۇنىڭ خاھىشىغا ھۆرمەت قىلدۇق.

لېكىن، ئۇنىڭ كېسىلى بەك ئېغىر بولغاچقا بىرەر ئامال قىلماي بولمايتتى. شۇڭا، ئىلگىرى غوپۇر ئاخۇن يېزىپ بەرگەن دورا خېتىنى ئېلىپ ناھىيە بازىرىدا تېۋىپلىق قىلىدىغان ئەبەيدۇللا ھاجىم سىتى دېگەن كىشىنى ئىزدەپ باردىم. مەن ئۇ كىشى بىلەن بىۋاسىتە ئارىلىشىپ باقمىغان بولساممۇ، ئۆزىنى تونۇيتتۇم. ناھىيە بازىرىدا ئەبەيدۇللا ھاجىم ئىسىملىك ئىككى كىشى بار ئىدى. ھەر ئىككىسى ھۆرمەتكە سازاۋەر مۆتىۋەر ئادەملەر ئىدى. كىشىلەر ئۇلارنى بىر ـ بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىسمىنىڭ كەينىگە لەقىمىنى قوشۇپ ئاتىشاتتى. مەن ئىزدىمەكچى بولغان ئەبەيدۇللا ھاجىمنىڭ لەقىمى نېمە ئۈچۈن «سىتى» دەپ ئاتىلىدىغانلىقى ۋە نېمە مەنە بىلدۈرىدىغانلىقىنى بىلمەيتتىم. شۇنىڭدىن بۇرۇنقى بىر كۈنلەردە مەلۇم بىر سورۇندا يەنە شۇ ئەبەيدۇللا ھاجىم سىتىنىڭ گېپى چىقىپ قالغانىدى. مەن باشقىلاردىن «سىتى» دېگەن بۇ لەقەمنىڭ مەنىسىنى ۋە بۇ زاتنىڭ نېمىشقا شۇنداق لەقەم بىلەن ئاتىلىدىغانلىقىنى سورۇشتۇرغانىدىم.

www.uyghurkitap.com

بۇ لەقەمنىڭ مەنىسى ۋە كېلىپ چىقىش سەۋەبىنى بىلىدىغان بىرەيلەن بۇ ھەقتە چۈشەنچە بېرىپ: ئەبەيدۇللا ھاجىمنىڭ ئەسلىي لەقىمى سىتى ئەمەس، بىر نەچچە يىل ئالدىدا ناھىيەمىزنىڭ دېھقانچىلىق تېخنىكا تارماقلىرىدا ئىشلەيدىغان بىر كىشى كېسەل بولۇپ قېلىپ، ئەبەيدۇللا ھاجىمغا كۆرۈنۈپتۇ. ئەبەيدۇللا ھاجىم كېسەل كىشىنىڭ زارىنى ئاڭلاپ، تومۇرىنى تۇتقاندىن كېيىن، سىلىنىڭ جىگەرلىرىدە قۇرت بار ئوخشايدۇ، پارچە - پۇرات داۋالىنىپ ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋەتمىسىلە، ئەڭ ياخشىسى چوڭراق، مۇنتىزىم دوختۇرخانىلاردا تەكشۈرتۈپ داۋالانسىلا، دەپتۇ.

شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشى ئاپتونوم رايونلۇق خەلق دوختۇرخانىسىغا بېرىپ كۆرۈنۈپتۇ. «CT» ئاپپاراتى ئارقىلىق تەكشۈرۈش نەتىجىسىدە ‹جىگەر قاپلىق قۇرت كېسەللى›گە گىرىپتار بولغانلىقى ئېنىقلىنىپتۇ ھەمدە داۋالىنىپ ساقىيىپ كېتىپتۇ. ئۇ كىشى ئۈرۈمچىدىن قايتىپ كەلگەندە، بىر نەچچە يېقىن - يورۇقلىرى يوقلاپ بېرىپتۇ ۋە داۋالىنىش ئەھۋالىنى سوراپتۇ. ئۇ كىشى: ئەبەيدۇللا ھاجىم كېسەلنى «CT» ئاپپاراتىدا تەكشۈرگەندەك توغرا تاپىدىكەن. ئۇنىڭ مېنىڭ كېسىلىمگە قارىتا تومۇر تۇتۇپ قويغان دىياگنوزى بىلەن ئاپتونوم رايونلۇق خەلق دوختۇرخانىسىدا «CT» ئاپپاراتىدا تەكشۈرۈپ قويغان دىياگنوز نەتىجىسى ئوخشاش چىقتى. داۋالىنىپ سەللىمازا ساقىيىپ كەلدىم، دەپتۇ. شۇنىڭدىن تارتىپ بۇ گەپ ئەل ئارىسىغا تارقىلىپ كەتتى ھەمدە بۇ زات ئەبەيدۇللا ھاجىم سىتى، دەپ ئاتىلىدىغان بولدى. دېگەنلەرنى سۆزلەپ بەرگەنىدى.

ناھىيە بازىرىدا تېۋىپ دۇكانلىرىمۇ، دورىۋالچىلىق دۇكانلىرىمۇ ئاز ئەمەس ئىدى. قولۇمدىكى دورا خېتىدىكى دورىلارمۇ ئادەتتىكى دورىلار بولۇپ، قايسىلا دۇكانغا بارسام تېپىلاتتى. لېكىن مەن ئەبەيدۇللا ھاجىم سىتى ھەققىدىكى يۇقىرىقى پاراڭلارنى ئېسىمگە ئېلىپ، مەلۇم بىر خىل ئۈمىد بىلەن ئاتايتەن ئۇنى ئىزدەپ باردىم ۋە تىنچلىق سوراشقاندىن كېيىن، كۆپ گەپ قىلمايلا دورا خېتىنى ئۇ كىشىگە سۇندۇم.

— بۇلارنىڭ ھەممىسى تەرەت ماڭدۇرىدىغان دورىلار ئىكەن، كىمگە لازىم بولغاندى؟ - دەپ سورىدى ئۇ دورا خېتىگە كۆز يۈگۈرتكەندىن كېيىن.

مەن دادامنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى، بەك قىينىلىپ كېتىۋاتقانلىقىنى ئېيتىپ بەردىم.

— بۇ دورىلار ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان تەرەت ھەيدەش دورىلىرى بولسىمۇ، تەرىتى توختاپ قالغىلى تۆت كۈن بولغان كىشىگە تەسىر قىلالىشى ناتايىن. تېز تەسىر قىلىدىغان، تەبىئىيتى كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلەتسەكمۇ بولاتتى، لېكىن داموللاھاجىمنىڭ يېشى بەك چوڭ، تېنى بەك ئاجىز. ئۇنىڭ جىسمانىيىتى بۇنداق دورىلارنى كۆتۈرەلمەيدۇ. شۇڭا، خەلق ئارىسىدا تارقىلىپ كەلگەن، مۇشۇنداق كېسەللىككە تېز مەنپەئەت قىلىدىغان، خەتەرسىز بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى ئېيتىپ بېرەي، بۇ توغرىدا كىتابلاردىمۇ يېزىلغان. ئۇ بولسىمۇ، بىر نەچچە دانە قارلىغاچ چاڭگىسىنى

تاپتۇرۇپ كېلىپ، سوقۇپ ئەخلەتنى تاسقاپ ئايرىۋېتىپ، توپىسىنى ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ داكا خالتىغا ئېلىپ دوۋسۇنىغا ۋە توققۇزكۆز ساھەسىگە زىمات قىسلىلا. ھە راست، قارلىغاچ چاڭگىسىنى خەلق ئىچىدە «قارلىغاچ سېڭى» دەيدۇ. بۇ، قارلىغاچنىڭ ئۇۋىسى دېگەنلىكتۇر. بۇ نەرسە ئاسان تېپىلىدۇ. شۇنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ تاڭساق، ئىنشائاللا، شىپالىق تېپىپ قالار، ـ دېدى ئەبەيدۇللا ھاجىم.

مەن دەرھال قايتىپ كېلىپ، دادامنىڭ يېنىدا بىئەلاج بولۇپ تۇرغان ئىخلاسمەن شاگىرتلىرىغا ئەبەيدۇللا ھاجىم سىتى بۇيرۇغان دورىنى ۋە ئۇنى تېپىپ كېلىشنى ئېيتتىم. ئۇلار چىقىپ كېتىپ ھايال ئۆتمەيلا يېقىن ئەتراپتىكى قوشنىلارنىڭ ئۆيلىرىدىن بىر نەچچە دانە قارلىغاچ چاڭگىسى تېپىپ كەلدى. ئۇنى سوقۇپ ئەخلەتلىرىنى ئايرىۋېتىپ، بىر قىسمىنى ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، داكىغا يۆگەپ دادامنىڭ دوۋسۇنى ئۇستىگە قويۇپ، ئۇستىدىن تېڭىپ قويدۇق.

ئالاھىزەل 15 ~ 20 مىنۇت ئۆتكەندە رەھمەتلىك دادامنىڭ كىچىك تەرىتى راۋان بولدى. ئۇ خېلىلا ئارام تېپىپ قالدى ۋە يېنىشلاپ رەھمەت ئوقىدى. بىز يەنە دەرھال چاڭگا توپىسىنىڭ قالغان قىسمىنى خېمىر قىلىپ، داكىغا يۆگەپ دادامنىڭ توققۇزكۆز ساھەسىگە يېقىپ تېڭىپ قويدۇق. يۇقىرىقى زىماتنى قىلىش داۋامىدا غوپۇر سىپەرمۇ بىللە قاتناشقانىدى. بىرەر سائەتچە ئۆتكەندە، دادامنىڭ چوڭ تەرىتىمۇ راۋان بولدى. ئاۋۋال 8 ~ 10 دانە ماياقتەك مونەك نەرسىلەر، ئاندىن سۇيۇق تەرەت يۇرۇشتى. قورسىقى بىراقلا جىمىپ ئارامىغا چۈشتى. مەن ھېلىقى مونەكلەردىن بىرسىنى قىسقاچ بىلەن قىسىپ ئېلىپ، تاش ئۇستىدە قويۇپ، كەكە بىلەن ئۇرسام ناھايىتى تەستە ئۇچ پارچە بولدى. دادامنىڭ چوڭ تەرىتى شۇ دەرىجىدە قۇرۇپ قېتىپ كەتكەنىكەن.

بىز شۇنچە ئېغىر كېسەلگە ئاشۇنداق ئاددىي زىماتنىڭ شىپا بولغانلىقىغا ھەم ھەيران، ھەم خۇشال بولدۇق.

دادامنىڭ تەرىتى شۇنىڭدىن كېيىن توختاپ قالمىدى. لېكىن، بەربىر «ئۇچەي راكى» بولغانلىقى ئۈچۈن كېسىلى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، بىرەر يىلغا يېقىن ۋاقىت ئۆتكەندە، يەنە 1998 ـ يىلى 84 ـ يېشىدا ۋاپات بولدى.

مۇئەللىپ بۇ يىل 11 ـ مارت كۈنى بىۋاستە زىيارەت داۋامىدا خاتىرىلىۋالغان بۇ ھېكايەت ئاۋام تېبابىتىدىكى، زىمات ۋە ھۆقنە ئۇسۇللىرىنىڭ يېقىنقى ۋاقىتلارغىچە ساقلىنىپ كەلگەنلىكىنى، خېلى ياخشى داۋالاش ئۈنۈمى بارلىقىنى چۈشەندۈرۈپلا قالماي، ئۇنى قوللىنىش ئۇسۇللىرىنىمۇ مەلۇم دەرىجىدە چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

مەلھەم، قويۇق مايلىق دورىلارنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مەلھەم، قويۇق مايلىق دورىلارنى ماتا، خەسە قاتارلىقلارنىڭ سۇمۇرۇپ كېتىشى، كىيىملەرنى بۇلغاپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن بۇ خىل دورىلار ئاز بولسا، دورا ئۇستىگە پاكىز پىياز پوستى قويۇلۇپ، دورا كۆپرەك بولسا ئۇستىدىن قەغەز قويۇلۇپ ئاندىن ئۇنىڭ ئۇستىدىن ماتا قا-

تارلىقلار ئارقىلىق تېڭىلىدۇ. سوْيوْق ماي دورىلار، ئۇۋۇلاش دورىلىرى، سۈرتمە دورىلار كېسەللەنگەن ئەزا تازىلانغاندىن كېيىن، بىۋاستە تېرە يۈزىگە سۈرتۈلىدۇ. سۈرتمە (ئۈپا) دورىلار كۆپىنچە يۈزدىكى داغ، سەپكۈنلەرنى يوقىتىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغانلىقتىن، ئادەتتە ئاخشىمى سۈرتۈلۈپ، ئەتىسى ئەتىگەن ئىلمان سۇدا يۇيۇلىدۇ. سوْيوْق ماي دورىلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى ئاستا بولىدىغانلىقتىن دورا سۈرتۈلگەندىن كېيىن، ئەڭ ياخشىسى بەك كۈچلۈك بولمىغان ئاپتاپقا بىر ـ ئىككى سائەت قاقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇنداقتا، ئىسسىق تەسىرىدە تېرە تۆشۈكچىلىرى كېڭىيىپ، دورىنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ياخشى بولىدۇ. سۈرۈلگەن ياكى سىقىپ چىقىرىلغان ئۇۋۇلاش دورىلىرى سۈرتۈلگەندىن كېيىن، بىر ئازغىنا ۋاقىت، يەنى تېرە يۈزى قۇرۇغانغا قەدەر ئاپتاپقا قاقلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇ خىل دورىلارنى ئىككىنچى قېتىم ئۇۋۇلاش، سۈرتۈش ۋاقتىدا ئەڭ ياخشىسى كېسەللەنگەن ئورۇننى ئىلمان سۇدا يۇيۇپ ياكى پاكىز سۈرتۈپ ئاندىن دورا چېپىش، ئۇۋۇلاش، سۈرتۈش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا ئالدىنقى قېتىملىق دورا قالدۇقلىرى بىلەن ئېتىلىپ قالغان تېرە تۆشۈكچىلىرى تازىلىنىپ، كېيىنكى قېتىملىق دورىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە ئاسانلىق يارىتىلىدۇ.

هورداپ داۋالاش ئۇسۇلى: قايناتما دورىلاردىن چىققان بۇس ئارقىلىق هورداپ داۋالاشتا، پۈتۈن بەدەننى هورداش ياكى قوْلاق، چات ئارىسى، تىز بوغۇمى قاتارلىق كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئۆزىنى هورداش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا يەنە بىمار تونۇر ئۈستىدە ئولتۇرغۇزۇلۇپ، ئۈستىگە بىر نەرسە يۆگىلىپ، ئىسسىق تونۇر ئىچىدىكى دورا قاچىسىدىن چىققان بۇس بىلەن هوردىلىدۇ، بىمار دورا قايناتمىسى قويۇلغان كاسا ئۈستىدە چۈمكىنىپ ئولتۇرغۇزۇلۇپ هوردىتىلىدۇ ياكى مەلۇم ئەزا شۇ ئۇسۇللار بىلەن هوردىتىلىدۇ. مەيلى قانداق ئۇسۇل بولمىسۇن، چىقىۋاتقان بۇس تېرىنى كۆيدۈرۈپ قويمىغۇدەك دەرىجىدە بولۇشى، شۇنىڭدەك تەرلىتىلگەن بەدەن ياكى ئايرىم ئەزا هوردا نەملىنىشىپلا قالماي، سىرتقى هارارەت تەسىرىدە ئىچى ـ ئىچىدىن تەرلەپ چىقىشى تەكىتلىنىدۇ. بۇنداق بولغاندا بەدەندىكى بۇزۇق، زەرەرلىك ماددىلار تەر بىلەن چىقىپ كېتىپ، بەدەن تازىلىنىدۇ. داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

(3) بەدەننىڭ تۆشۈك ئەزالىرىغا دورا كىرگۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى: بۇ، شامچە دورىلارنى مەقئەتكە ياكى تۇغۇت يولىغا كىرگۈزۈش؛ پەلكۈچ دورىلارنى قوْلاققا كىرگۈزۈش؛ تېمىتما دورىلارنى كۆز، قوْلاق، بۇرۇنغا تېمىتىش؛ پۈراتما دورىلارنى دىماغقا تارتقۇزۇش؛ تالقان دورىلارنى بۇرۇن ئىچىگە پۈركۈپ كىرگۈزۈش؛ تۇتۇن دورىلارنى ئاغىزغان چىشقا دۇتلەش؛ غەر ـ غەر دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش ئارقىلىق، دورىلارنى بەدەننىڭ كېسەللەنگەن ئەزاسىغا بىۋاستە يەتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇمۇ ئۈنۈمى تېز ۋە كۆرۈنەرلىك بولغان ئۇسۇلدۇر. لېكىن، ئالدىنقى ئىككى خىل ئۇسۇلغا قارىغاندا، بۇ ئۇسۇلنىڭ قوللىنىلىشى خېلىلا ئاز. شۇنداقتىمۇ يېقىنقى

ۋاقىتلارغىچە ئانچە ـ مۇنچە قوللىنىلىپ كەلگەن.

شامچە دورىلار (يەنى شىياڧ دورىلار)، تېمىتما، پۇراتما دورىلار، تۇتۇن دورىلار
بىلەن مەلۇم كېسەللىكلەرنى داۋالاش ھەققىدىكى دورا خەت نۇسخىلىرى ئاۋام تېبابىتى
دورا خەت مىراسلىرى توپلاملىرىدا خېلى كۆپ ئۇچرىسىمۇ دورا ئىشلىتىشنىڭ كونك-
رېت ئۇسۇللىرى توغرىسىدىكى بايانلار بەكمۇ ئاز. بۇ خىل ئۇسۇللارنىڭ خەلق ئىچىدە
ئىشلىتىلىشىمۇ بارغانسېرى ئۇنتۇلۇشقا باشلىغان بولغاچقا، بەزى تەرەپلەرنى ئېنىق
شەرھلەپ بېرىش قىيىن. شۇنداقتىمۇ، بۇ خىل دورىلارنى ئىشلىتىشتە ئومۇمەن تۆ-
ۋەندىكى ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

مەقئەتكە شامچە كىرگۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى: بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى مەقئەت
ئىچىنى تازىلاش، يەل، گەندە يۇرۇشتۇرۇش، مەقئەت، سوڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنى
مەقسەت قىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۇنۇمى ئىچىدىن دورا ئىچۇرگەندىن تېز بولۇپ، بىمار-
نى چاپسانراق كۇشادىلىككە ئېرىشتۇرگىلى بولىدۇ. مەقئەتكە كىرگۈزۈلىدىغان شامچە
دورىلار يەرلىك كىر سوپۇننى قىرىپ كۇمىلاچ قىلىپ ياكى ھايۋان ياغلىرىغا مۇناسىپ
دورىلارنى قوشۇپ قوي مايىقى چوڭلۇقىدا ئۇزۇنچاق (شام شەكىللىك) قىلىپ ياسىلى-
دۇ. قول بىلەن يېنىك باسقاندا، ئىتتىك ئېزىلىپ كەتمىگۇدەك دەرىجىدە بولىدۇ. ئۇ
ئىلمان سۇ، ياكى بىرەر تامچە كۇنجۇت يېغىدا ھۆل قىلىنىپ، مەقئەت ئىچىگە ئىتتى-
رىپ كىرگۈزۈلىدۇ. دورا مەقئەت ئىچىدە بىر ئاشپىشىم مىقدارى تۇرغاندىن كېيىن،
دورىنى قاتۇرۇشقا ئىشلىتىلگەن ياغ بەدەننىڭ تەبىئىي تېمپېراتۇرىسىدا ئېرىپ، دورا
مەقئەت ئىچىگە تارقايدۇ. ياغنىڭ ئۇچەي ۋە قۇرۇپ كەتكەن گەندە مۇنەكلىرىنى ياغلاپ
سىلىقلىشى، باشقا دورىلارنىڭ ئۇچەينى غىدىقلاپ ھەرىكەتكە كەلتۇرۇشى ئارقىلىق،
چىقىرىپ تاشلاشقا تېگىشلىك نەرسىلەر چىقىپ كېتىدۇ. مەقئەت ئىچىدىكى جاراھ-
ـەت ياكى كېسەللەنگەن ئورۇنلار دورىلاشقا ئېرىشىپ، شىپا تېپىشقا يۈزلىنىدۇ.

مەقئەتكە سۇيۇقلۇق كىرگۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى: ئارقا تەرەت يولىغا سۇيۇقلۇق
كىرگۈزۈپ يۇيۇش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى توغرىسىدا، ئاۋام تېبابىتى
دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ بىرىدە: «ئەگەر كىچىك بالىنىڭ ئىچى ئۆتۈپ توختىمىسا،
قويىنىڭ سۇيدۇكلۇكىگە قۇشنىڭ پېيىنى بېكىتىپ، بىر جام سۇغا تۆت قوشۇق كالا
يېغى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ھۆقنە قىلماق (ئۇچەينى يۇماق) كېرەك» دېيىلگەن. بۇ-
نىڭدىن، قويىنىڭ سۇيدۇكلۇكىدىن دورا خالتىسى ئورنىدا، ئۇنىڭغا بېكىتىلگەن قۇش
پېيىدىن نەيچە ئورنىدا پايدىلىنىپ، «خالتا» غا قاچىلانغان ياغ دورىنى سىرتىدىن سى-
قىپ، پەي نەيچە ئارقىلىق مەقئەتتىن ئۇچەيگە كىرگۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدىغان-
لىقىنى چۈشىنىۋېلىش قىيىن ئەمەس. ئەمدى بۇ نۇسخىدا دېيىلگەن «بىر جام سۇ» بى-
لەن «تۆت قوشۇق كالا يېغى» نىڭ سۇ ۋە كالا يېغىنى ئايرىم ـ ئايرىم ئىسسىتىپ ئاي-
دىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدىغان مۇۋاپىق ئىسسىقلىقتىكى سۇيۇقلۇق بولۇشى
لازىملىقى ئۆز ـ ئۆزىدىن مەلۇم. بولمىسا، كالا يېغى توڭلىۋالىدۇ ـ دە، ئۇنى كېرەك-

www.uyghurkitap.com

لىك يەرگە كىرگۈزگىلى بولماي قالىدۇ.

تۇغۇت يولىغا شامچە دورا كىرگۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى: جىنسىي يولغا شامچە دورا قويۇش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا ئەمەلىي مىساللار ئۇچرىمىغان بولسىمۇ، ئاۋام تېبابىتىگە دائىر بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا «ئات تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ، يۇڭ ئارىلاشتۇرۇپ شامچە قىلىپ تۇغۇت يولىغا كىرگۈزسە، ئۆلۈك ھامىلە دەرھال چۈشكەي» دەپ كۆرسىتىلگەنلىكى ۋە يەنە بەزى دورا خەت نۇسخىلىرىدا رەختتىن تىكىلگەن كىچىك خالتىغا دورىلارنى قاچىلاپ شىياق تەييارلىنىدىغانلىقى تۇغرىسىدىكى ئۇچۇرلارغا ئاساسەن، ياغ ۋە يۇڭ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان شامچىلارنى ئىلمان سۇ بىلەن ھۆللەپ، خالتا شەكىللىك شامچە دورىلارنى ياغ بىلەن ھۆللەپ ئاندىن تۇغۇت يولىغا كىرگۈزۈش لازىملىقىنى چۈشىنىۋېلىشقا بولىدۇ.

تېمىتما دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى: تېمىتما دورىلارنى كۆز، قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتىشتا، دورىلار پەلكۈچكە سۈمۈرتۈلۈپ ئاندىن كېرەكلىك ئەزاغا تامچىلىتىپ كىرگۈزۈلىدۇ.

پۈراتما دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى: پۈراتما دورىلارنى دىماققا پۈرىتىشتا، بىمارنىڭ ھوشى بولۇپ، دورىنى ئۆزى پۈرىيالىسا، دورا قاچىلانغان قۇتا ئاغزىدىن بىۋاستە پۈرىتىش ياكى ئىككى بارماقتا چىمدىپ ئېلىنغان دورىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە ئۇدۇللاپ پۈرىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بىمار بىھوش بولۇپ، ھوشىغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن پۈرىتىلماقچى بولسا، باشقىلار يۇقىرىقى ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ پۈرىتىدۇ.

تالقان دورىلارنى پۈركۈپ داۋالاش ئۇسۇلى: تالقان دورىلارنى بۇرۇن ئىچىگە پۈركۈپ كىرگۈزۈشتە مەلۇم مىقداردىكى دورا ئىنچىكە قومۇش نەيچىنىڭ بىر بېشىدىكى تۆشۈككە قاچىلىنىدۇ. بىمار نەپەس ئېلىشتىن توختاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئاندىن نەيچىنىڭ يەنە بىر ئۇچىدىن يېنىك پۈۋلەپ، دورا بۇرۇن ئىچىگە پۈركۈپ كىرگۈزۈلىدۇ. بۇنىڭدا، دورا پۈركۈش ۋاقتىدا بىمارنىڭ نەپەس توختىتىپ تۇرۇشى ناھايىتى مۇھىم. بولمىسا، تالقان دورا نەپەس بىلەن ئۆپكىگە كېتىپ قېلىپ، قاتتىق يۆتەل پەيدا قىلىشى ياكى باشقا مەسىلىلەر كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

كۆزگە تالقان دورا پۈركۈپ داۋالاش ئۇسۇلى. ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىدا مۇنداق دورا خەت نۇسخىلىرى ئۇچرايدۇ:

قاغىنىڭ مېڭىسىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئاق چۈشكەن كۆزگە نەيچە بىلەن پۈركۈشنى داۋام قىلسا، ئاقنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

تۇتىيانى قىرىپ تالقىنىنى كۆزگە ھەر كۈنى بىر قېتىم نەيچە بىلەن پۈركۈپ بەرسە، كۆزدىكى ئاقنى چۈشۈرىدۇ. ھەر خىل كۆز ئاغرىقىغا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئاق چۈشكەن كۆزگە قۇشقاچنىڭ مايىقىنى تالقانلاپ، نەيچە بىلەن كۈندە بىر قېتىم پۈركۈشنى داۋام قىلسا، ئاقنى چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

يۇقىرىقى دورا خەت نۇسخىلىرىدىن مەلۇمكى، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە بەزى كۆز كېسەللىكلىرىمۇ تالقان دورا پۈركۈپ كىرگۈزۈش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. بۇنىڭدا يەنىلا ئىنچىكە قومۇش نەيچە ۋاستە قىلىنىپ، بىر ئۇچىغا قاچىلانغان تالقان دورا يەنە بىر ئۇچىدىن بوش پۈركۈپ كىرگۈزۈلىدۇ. لېكىن، كۆز ناھايىتى نازۇك ئەزا بولغانلىقتىن، بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا، دورىنى ناھايىتى يۇمشاق تالقانلاپ، توق ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش، ھەر قېتىملىق دورا مىقدارى ناھايىتى ئاز بولۇش، دورىنى ناھايىتى ئاجىز پۈركۈپ كىرگۈزۈش تەلەپ قىلىنىدۇ. ھازىر ئادەملەردىكى كۆز كېسەللىكلىرىنى بۇنداق يەرلىك ئەنئەنىۋى ئۇسۇل بىلەن داۋالاش ئەمەلدىن قالغان بولسىمۇ، ھايۋانلاردىكى، بولۇپمۇ ئاتلاردىكى كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسەللىكى تا ھازىرغىچە مۇشۇنداق قومۇش نەيچىدە دورا پۈركۈپ كىرگۈزۈش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاپ كېلىنمەكتە.

تۈتۈن دورىلارنى كېسەللەنگەن ئەزالارغا دۈتلەپ داۋالاش ئۇسۇلى: تۈتۈن دورىلار بىلەن داۋالىنىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئورنى ھەر خىل بولغاچقا، تۈتۈن دۈتلەش ئۇسۇلىمۇ بىر خىل بولمايدۇ. دورا خەت نۇسخىلىرىدا مۇنداق كۆرستىلىدۇ:

ئەركەك قىغ قوڭغۇزى («بوك قوڭغۇزى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنداق قوڭغۇزنىڭ مۈڭگۈزلۈك كەلگىنى ئەركەك ھېسابلىنىدۇ) نى چوغ سېلىنغان كىچىك كوزىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، كوزا ئاغزىدىن ئۆرلىگەن تۈتۈن دىماققا تارتىپ بېرىلسە، باش ئاغرىقىغا شىپا قىلىدۇ.

بۇنىڭدا قىغ قوڭغۇزىنى كىچىك ئېغىزلىق قاچىغا سېلىپ، چوغ ئارقىلىق كۆيدۈرۈپ، قاچا ئېغىزىدىن چىققان ئىس دىماققا تارتىلىدۇ. قىغ قوڭغۇزى ئۆلتۈرۈلۈپ قۇرۇتۇلغان بولۇشى كېرەك. بولمىسا ئاسان كۆيمەيدۇ.

پىياز ئۇرۇقىنى چوغقا سېلىپ، ئۇنىڭدىن ئۆرلىگەن تۈتۈن قومۇش نەيچە ئارقىلىق قۇرت يەپ ئاغرىغان چىشقا دۈتلەنسە، چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

بۇنىڭدا، چوڭراق قومۇش نەيچە ۋاستە قىلىنىدۇ. نەيچىنىڭ بىر ئۇچى چوغقا توغرىلىنىپ، پىياز ئۇرۇقى چوغ ئۈستىگە سېلىنىدۇ. ئۆرلىگەن تۈتۈن نەيچە ئىچىگە چىك تۇشۇپ ئۈستۈنكى ئۇچىدىن چىقىشقا باشلىغاندا، نەيچىنىڭ ئۈستۈنكى ئېغىزى چوك بارماق مەگزى بىلەن تۇسۇپ تۇرۇلۇپ ئاغرىغان چىشقا ئۇدۇللاپ بولغاندا بارماق تارتىۋېلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئاچچىق ئىس ۋە ئۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى چىش كاۋىكىغا تەسىر قىلىپ داۋالاش ئۈنۈمىنى كۆرستىدۇ. بۇ خىل داۋالاشتا، بىمار ئىمكانقەدەر نەپەسنى توختىتىپ تۇرۇشى، نەپەس ئالماقچى بولغاندا قومۇشنى ئېلىۋېتىپ نەپەس ئېلىشى (بولمىسا، ئاچچىق ئىس ئۆپكىگە كىرىپ قېلىپ يۆتىلىش قاتارلىق ئەكس تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ)، نەپەسلىنىپ بولغاندا قايتا دۈتلىشى كېرەك.

كونا ئۆرۈك ئوتۇنىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭدىن چىققان ئىس ئارقىلىق سىرتقى ئەزالارغا چىققان يامان جاراھەت (سىفلىس يارىسى) ئىسلاپ بېرىلسە، مەلۇم داۋالاش

www.uyghurkitap.com

ئۇنۇمى بولىدۇ.

بۇنىڭدا ئىسلانماقچى بولغان يارا سىرتقى ئەزالاردىكى يارا بولۇشى، جاراھەت بار ئەزا بىۋاسىتە تۇتۇنگە قاقلىنىپ، كۆيۈپ قالمىغۇدەك دەرىجىدە ئىسلانسا بولىدۇ. دورا خەت نۇسخىلىرىدىن مىسال:

سىماب دورا چىلىمدا تارتقۇزۇلسا ياكى ھەب قىلىپ يېگۈزۈلسە، يەل جاراھەت (سىفلىس) كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

ھېكايەت: دادام بارات ئاخۇن (1859 ـ 1944) دېھقانچىلىق قىلاتتى. قوشۇمچە ‹يەل جاراھەت› كېسەللىكىنى داۋالاش بىلەن شۇغۇللىناتتى. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالىمايتتى. ئۇ يەل جاراھەتنى داۋالايدىغان ئەمچىلىكنى چاقار يېزىسىنىڭ سىرىقچان كەنتىدىكى پاسارخان (1873 ـ 1953) ئىسىملىك ئايالدىن ئۆگەنگەنىكەن. پاسارخان مەخسۇس مۇشۇنداق كېسەلنىلا داۋالايدىغان ئۇستا ئەمچى بولۇپ، ‹پاسىرىم› دېگەن ھۆرمەت نامى بىلەن ئاتالغان ئايال ئىدى. يەل جاراھەت دېگەن بەكمۇ جاھىل كېسەللىك بولۇپ، ئاسان ساقايمايدىغان بولغاچقا ‹دورا يەيدىغان كېسەل› دەپمۇ ئاتىلاتتى.

مېنىڭ ئىگىچىم (يەرلىك شىۋە، ‹ئاچام› دېگەن مەنىدە) ئوغالخان ئالاھەزەل 20 ياش ۋاقتىدا يەل جاراھەت كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان، دادام ئۇنى يەر چىلىمدا سىماب دورىنى چەككۈزۈش ئارقىلىق داۋالاپ ساقايتقانىكەن. ئۇ چاغدا مەن بەك كىچىك بولساممۇ، چوڭ بولغاندىن كېيىن، يەر چىلىمنى چەككۈزۈپ ئاشۇ خىل كېسەللىك بىمارلىرىنى داۋالىغىنىنى كۆپ قېتىم كۆرگەنىدىم.

ئېسىمدە قېلىشىچە، دادام ‹سىماب دورا› نى تەييارلاشتا، تەخمىنەن يېرىم جىڭ ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم بىلەن بىر مىسقالچە سىمابنى تاش ھاۋانچىغا سېلىپ بىرەر كۈن سوقاتتى. توختىماي سوقۇلۇش نەتىجىسىدە ئۈزۈم بىلەن سىماب ئارىلىشىپ، قاپقارا خېمىر ھالەتكە كېلەتتى. خېمىرنى ئېلىپ ئاپتاپقا تۇتقاندا، ئۇنىڭ ئارىسىدا پارقىراق نەرسىلەر كۆرۈنسە، ‹سىماب تېخى ئۆلمەپتۇ› دەپ داۋاملىق سوقاتتى. ئاپتاپقا تۇتقاندا پارقىراق نەرسە كۆرۈنمىسە، سىماب تولۇق ئۆلگەن، دورا پىشقان ھېسابلىنىپ، سوقۇش توختىتىلاتتى. ئاندىن ئاشۇ قارا خېمىر دورىنى قوزا مايىقىدەك چوڭلۇقتا ئۈزۈپ كۆملاچ قىلاتتى ۋە ئۈستىدىن بېسىپ سەل ياپىلاقلاپ ئاپتاپقا يېيىپ قۇرۇتاتتى. بۇ دورا ‹سىماب دورا› دېيىلەتتى.

ئاغزى ياكى بوغۇزىغا يەل جاراھەت (سىفلىس) پەيدا بولغان بىمارلارنى مۇشۇ دورا بىلەن داۋالايتتى. يەل جاراھەت دېگەن بەك يامان كېسەللىك بولۇپ، ئاغزى، بوغۇزىغا پەيدا بولسا، ئەقىل تىلىنىڭ ئىككى يېنىدىكى شىللىق پەردىلەر بۇزۇلۇپ، بوغۇز گۆشلىرى ئېچىلىپ قالاتتى. بۇ ئەھۋال ‹گېلى تېشىلىپ كېتىپتۇ› دېيىلەتتى. بۇرنىغا پەيدا بولسا، قاڭشىرى يارا بولۇپ قالاتتى. بەزىلەرنىڭ قاڭشىرى ئېقىپ كېتىپ تۆشۈك ئېچىلىپ قالاتتى. بۇ كېسەللىك گالغا چۈشسە، ئېغىرلاشقاندا بىمار ئاغرىق دەستىدىن تاماق يېيەلمەيدىغان، سۇمۇ ئىچەلمەيدىغان بولۇپ قالاتتى. بۇنداق بىمارلارنىڭ سىماب

دورىنى ئىچىشى بەك قىيىن بولغاچقا، كۆپىنچە يەر چىلىمى ياساپ، سىماب دورىنى چىلىم بىلەن چەكتۈرۈپ، دورا تۈتۈنى ئارقىلىق بىمارنى داۋالايتتى.

يەر چىلىمى ياساشتا، يېرىم چىلەك كەلگۈدەك نەم توپا يەر ئۈستىگە دۆۋىلىنىدۇ. توپىنىڭ ئارىسىغا شوينا سېلىپ بىر ئۇچى توپا دۆۋىسىنىڭ ئۈستىگە، يەنە بىر ئۇچى يان تەرەپكە چىقىرىلىپ، توپا ئالقان بىلەن بوش ئۇرۇپ چىڭدىلىدۇ. ئاندىن شوينىنىڭ بىر ئۇچىدىن تۇتۇپ ئاۋايلاپ سۇغۇرۇۋېلىنىدۇ. نەتىجىدە توپا دۆۋىسىنىڭ ئىچىدە نەيچە يول ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستۈنكى ئېغىزى سەل چوڭايتىلىپ، دورا ۋە چوغ سالغۇدەك قىلىنىدۇ. بۇ يەر «سەيخانە» دېيىلىدۇ. يان تەرەپتىكى ئېغىزىغا قومۇش غولىدىن كېسىۋېلىنغان بىر غېرىچ ئۇزۇنلۇقتىكى نەيچە بېكىتىلىدۇ. بۇ قۇرۇلما «يەر چىلىمى» دېيىلىدۇ. (سىماب دورىنى تۈتۈنگە ئايلاندۇرۇش ئۈچۈن، موخۇركا، نەشە قاتارلىقلارنى چېكىشكە ئىشلىتىدىغان قاپاق چىلىم، تۆچ چىلىم قاتارلىقلاردىن پايدىلىنىش مۇمكىن. ئەينى زاماندا، بۇ يەردىكى خەلق ئىچىدە، بۇنداق چېكىملىك چېكىش ئادىتى ۋە چىلىم بولمىغاچقا، يەر چىلىمى ياساپ ئىشلەتكەن ـ ئا.)

يەر چىلىمى تەييار بولغاندىن كېيىن، سەيخانىگە بىر نەچچە تال چوغ، چوغ ئۈستىگە سىماب دورا سېلىنىدۇ ۋە بىمارغا چىلىم نەيچىسىنى شوراپ چېكىش بۇيرۇلىدۇ. دورىلىق تۈتۈننىڭ ئېغىز بوشلۇقى ۋە گالدىكى كېسەل ئورۇن بىلەن ئۇچرىشىشى ئارقىسىدا دورىلىق ئۈنۈمى جارى بولۇپ، بىمار ساقىيىشقا باشلايدۇ.

دادام ئاچامنى مۇشۇ ئۇسۇلدا 40 كۈن داۋالاپ ساقايتقانىكەن. ئاچام شۇنىڭدىن كېيىن 40 نەچچە يىل ئۆمۈر كۆرۈپ، 66 يېشىدا ئالەمدىن ئۆتتى. ئۇنىڭ پەرزەنتلىرىدە بۇ خىل كېسەللىك كۆرۈلمىدى.

مەن ئالتە ياشقا كىرگەن ۋاقتىمدىكى كۈنلەرنىڭ بىرىدە گېلىم ئاغرىشقا باشلىدى. كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئاغرىق بارغانسېرى كۈچەيدى. قورسىقىم ئاچسىمۇ، گېلىم بەك ئاغرىپ بىر نەرسە يېيەلمىگۈدەك بولۇپ قالدىم. ئاغزىمدىن شالۋاق ئاقاتتى. تېنىم كۈندىن ـ كۈنگە ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىۋاتاتتى. مەن بۇ ئەھۋالنى دادامغا دېدىم.

— ئاپلا، يەل جاراھەت (سىفلىس) چۈشۈپتۇ، ـ دېدى دادام ئاغزىمنى چوڭ ئاچقۇزۇپ سىنچىلاپ قارىغاندىن كېيىن، ـ بۇ بالىنىڭ گېلى تېشىلىپ كېتىپتۇ.

شۇنىڭدىن كېيىن دادام سىماب دورىسى ياسىدى. ئەمما، مېنى يېشى كىچىك، چىدىلىم تارتالمايدۇ، دەپ ھەر كۈنى بىر كۈمىلاچ سىماب دورىسى يېگۈزدى. ئىلمان قايناق سۇ ئىچىش، تۇز قۇيۇلمىغان دۇۋاز نېنى (دۇۋاز — بۇغداي ئۇن كېپىكىنى قىل ئەلگەكتە قايتا تاسقاپ ئايرىۋېلىنىدىغان كېپەك ئارىلاش ئۇن — ئا) يېيىشكە بۇيرۇدى. گېلىم بەك ئاغرىپ تۇرغاچقا دورا ئىچمەك، تۇزسىز كېپەك نان يېمەك بەك قىيىن ئىدى. بىراق جان تاتلىق بولغاچقا، بىر ئاماللار بىلەن يېيىشكە توغرا كەلدى. مۇشۇ تەرىقىدە دورا يەپ، پەرھىز تۇتۇپ 40 كۈن بولغاندا گېلىم ئاغرىمايدىغان، تاماق يېيىش-

تە قىينالمايدىغان بولدۇم. «ئەمدى ساقىيىپتۇ، ــ دېدى دادام شۇ كۈنى گېلىمنىڭ ئىـ-
چىنى كۆزىتىپ، ــ ئەمدى دورا يېمىسەڭمۇ بولىدىكەن»، شۇنداق قىلىپ بۇ كېسەلدىن
ساقايدىم. ئۇ چاغدا ئالتە ياشتا ئىدىم. ھازىر 78 ياشقا كىردىم. سەككىز بالا، 17 نەۋ-
رە، ئىككى چەۋرە يۈزى كۆردۇم. پەرزەنتلىرىمنىڭ ھېچقايسىسىدا بۇ كېسەللىك يۈز
بەرمىدى.

دادام رەھمەتلىك شۇنىڭدىن كېيىنمۇ بىر مۇنچە بىمارلارنى يۇقىرىقى ئۇسۇللار
بىلەن داۋالىغانىدى. بىمارلار دورا ئىچىپ ياكى چىلىم تارتىپ داۋالىنىۋاتقان چاغدا
تۇزسىز دۇۋاز نېنى بىلەن ئىلمان سۇ ئىچىشنى، ئۇنىڭدىن ئۆزگە ھەر قانداق نەرسىنى
يېمەسلىك، ئىچمەسلىكنى، يالىڭاياق تۇپىغا دەسسىمەسلىكنى پەرھىز قىلىپ بۇيرۇيت-
تى. (ئېيتىپ بەرگۈچى: نۇرمۇھەممەت بارات، چىرا ناھىيە چاقار يېزىلىق ھۆكۈمەتنىڭ
پېنسىيونېرى).

2010 ـ يىلى 17 ـ مارتتا خاتىرىلەنگەن بۇ ھېكايىدىن ئاۋام تېبابىتىدە سىمابنى
لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى، سىماب دورا ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇلى، تۇتۇن دورىلارنىڭ
شىپالىق ئۈنۈمى قاتارلىق نۇرغۇن ئۇچۇرلارغا ئىگە بولغاندىن تاشقىرى، ئاۋام تېبابە-
تىدە داۋالاش، دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنىڭ ناھايىتى مول ئىكەنلىكىنى ھېس قى-
لىمىز.

ئاۋام تېبابىتىدىكى دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىدا، يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە
ئۆزگىچىرەك بولغان بەزى ئۇسۇللارنىڭمۇ بارلىقى مەلۇم. مەسىلەن:

«سەندەل كۆينىكى» ئارقىلىق داۋالاش: ئاۋام تېبابىتىدە، يورەك ئېغىش، چوقۇلۇپ
ئاغرىش، يۈرەك سىيلىش تېزلىشىپ كېتىش قاتارلىق بەزى كېسەللىكلەر «سەندەل
كۆينىكى» ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

بۇنىڭدا، بىر ـ ئىككى سەر كەلگۈدەك ئاق سەندەل ياغىچى ئۇششاق پارچىلىنىپ
ئۈچ ـ تۆت جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن، سەل سوۋۇتۇلۇپ،
قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا بىمارنىڭ ئىچ كۆينىكى سەندەل سۈيىگە چۆكۈرۈپ ئېلىـ-
نىپ، سۇ ساقىمىغۇدەك دەرىجىدە سىقىلغاندىن كېيىن، بىمارغا كىيگۈزۈپ قويۇلىدۇ.
سەندەل سۈيىگە چىلاپ ئېلىنغان بۇنداق كۆينەك «سەندەل كۆينىكى» دېيىلىدۇ. بۇ
كۆينەكنى چىلاپ ئېشىپ قالغان سۇنى تەكرار ئىسسىتىپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. سەندەل
كۆينىكى كۈنىگە بىر ـ ئىككى قېتىمدىن بىر قانچە كۈن كىيدۈرۈلسە يۇقىرىقى كې-
سەللىكلەرگە ياخشى شىپا بولىدۇ.

سەندەلىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئاشقازىنى ئاجىزلاپ كەتكەن،
سوغۇقلۇق دورىلار ئاشقازىنىغا زەرەر قىلىدىغان بىمارلارغا بۇ ئۇسۇل تېخىمۇ باب
كېلىدۇ.

ھايۋانىنىڭ خام يۇرىكىنى يېگۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى: خەلق ئىچىدە، «ھەر قانداق
ئەزادىكى كېسەللىككە ھايۋانلارنىڭ شۇ خىل ئەزاسى شىپا بولىدۇ» دېگەن ئېيتىم بار.

لېكىن، ئادەتتە ھايۋان ياكى قۇشلارنىڭ مۇناسىپ ئەزالىرى پىشۇرۇلۇپ ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن مۇۋاپىقلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەمما، ئاۋام تېبابىتىدە ھايۋان ياكى قۇشلارنىڭ يۈرىكىنى خام ھالەتتە يېگۈزۈش ئارقىلىق يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ ساقلىنىپ كەلگەن.

ھېكايەت: 1971 ـ يىلى ياز پەسلىدە ھەممە كەنتلەرنىڭ كەنت دوختۇرلىرى ۋە بىر قىسىم ياشلارنى يىغىپ ‹كەنت يالىڭاياق دوختۇرلىرى› نى تەربىيەلەش كۇرسى ئاچقانىدى. مەنمۇ قاتناشقانىدىم. ئورنى دامىكۇ يېزىلىق ئوتتۇرا مەكتەپتە ئىدى. يېزىلىق دوختۇرخانىنىڭ دوختۇرلىرى غەربچە داۋالاش بويىچە، يېزىمىزدىكى نامى بار تېۋىپلاردىن مەتروزى ئاخۇن قاپاق، مەڭلىك ئاخۇنۇملار ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە دەرس ئۆتۈپ، ئۈلگە كۆرسىتىپ تەربىيەلىگەنىدى. دەرس مەزمۇنلىرىدا يەرلىك ئۇسۇل (ئاۋام تېبابىتى) بويىچە داۋالاش، يەرلىك دورا ماتېرىياللىرىنى تونۇش، يىغىش، پايدىلىنىش قاتارلىقلارمۇ بار ئىدى. شۇ چاغدا يېزىمىزدىن چىقىدىغان 250 خىلچە يەرلىك دورىنى يىغىپ كۆرگەزمە قىلغىنى ئېسىمدە.

بىر كۈنى، بىر نەچچە كۇرسانت مەڭلىك ئاخۇنۇمنىڭ ئىشخانىسىدا تۇرساق، شۇ مەكتەپنىڭ ئوقۇتقۇچىسى ئاتاۋۇللا قۇربان كىرىپ كەلدى ۋە ‹تومۇرۇمنى كۆرۈپ قويغان بولسىلا› دەپ ئۆتۈندى. مەڭلىك ئاخۇنۇم ئۇنىڭ تومۇرىنى تۇتقاندىن كېيىن:

— سىلىنىڭ تومۇرلىرى بىئارام سېلىۋاتىدۇ. يۈرەكتە ئۆزگىرىش بوپتۇ، ـ دېدى.

شۇنداق دېدى، ـ ھېلىقى ئوقۇتقۇچى مەڭلىك ئاخۇنۇمغا قايىللىق بىلەن باش لىڭشىتىپ، ـ خېلىدىن بېرى مەيدەم پات ـ پات چوقۇلۇپ ئاغرىيدۇ. يۈرىكىم سېلىپ كېتىۋاتىدۇ، ئۇخلىغاندا تولا چۆچۈيمەن، بىر ئامال قىلىپ قويغان بولسىلا.

— ئوبدان، ـ دېدى مەڭلىك ئاخۇنۇم، ـ دورا ياساپ بەرسەكمۇ بولاتتى. ئەمما، بەزى ئەتىۋارلىق خام دورىلارنى تاپقىلى بولمايدىغان بولۇپ كەتتى. ئەگەر رازى بولسىلا، سەللىمازا شىپالىق بېرىدىغان يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاپ قوياي.

— ماقۇل، ماقۇل، ـ دېدى ئاتاۋۇللا قۇربان، دەرھاللا رازى بولۇپ، ـ كېسىلىم ساقىيىدىغانلا ئىش بولسا، ھەر قانچە قىممەت دورا بولسىمۇ...

— يوقسۇ، بۇ دورىغا پۇل كەتمەيدۇ. ھۆپۈپنىڭ يۈرىكىنى خام يۇتۇپ بېرىدىلا، ئىگەم خالىسا، بۇ كېسەللىك شۇنىڭ بىلەن پۈتۈنلەي دەپئى بولىدۇ.

— ساقىيىدىغانلا ئىش بولسا، ـ دېدى ئاتاۋۇللا قۇربان بىردەم ئىككى خىيال بولۇپ تۇرغاندىن كېيىن، ـ شىپا بولىدىغانلا بولسا، دېگەنلىرىدەك قىلاي.

مەڭلىك ئاخۇنۇم ئاتاۋۇللا قۇرباننى ‹ئەتە كەلسىلە› دەپ ئۇزىتىپ قويدى. ئاندىن مېنى يەنە بىر ساۋاقدىشىم بىلەن بېرىپ نەدىن بولمىسۇن، بىر قانچە ھۆپۈپ تۇتۇپ كېلىشكە بۇيرۇدى. بىز شۇ كۈنى كەچكىچە ئىزدەپ يۈرۈپ، كونا تام ۋە قېرى دەرەخلەرنىڭ كامارلىرىدىن جەمئىي ئالتە دانە ھۆپۈپ تۇتۇپ كەلدۇق. مەڭلىك ئاخۇنۇم ئۇلارنى قەپەس-

گە سولاپ قويۇشنى بۇيرۇدى.
ئەتىسى ئاتاۋۇللا قۇربان مۇئەللىم كەلدى. بىز ئۇستازىمىزنىڭ تاپشۇرۇقى بويىچە بىر دانە هۆپۈپنى بوغۇزلاپلا قارنىنى يېرىپ يۈرىكىنى ئېلىپ تەخسىگە سالدۇق. هېلىقى يۈرەك لىپىلداپ تۇراتتى. مەھلىمىز ھېلىقى مۇئەللىمگە دېدى:
— كۆڭۈللىرى كۆتۈرسە چايناپ يۇتسىلىمۇ ياكى چايىنىماي يۇتسىلىمۇ بولىدۇ. ھەر كۈنى مۇشۇ چاغدا كەلگەيلا.
ئاتاۋۇللا قۇربان سەل ئىككىلىنىپ تۇردى. ئاندىن يۈرەكنى ئېلىپ پۈتۈن يۇتۇۋەتتى. شۇنداق قىلىپ ئالتە كۈن ئىچىدە ئالتە يۈرەكنى يەپ بولدى. بىر ئايچە ئۆتكەندە كېلىپ ئۇستازىمغا يۈرىكىنىڭ پۈتۈنلەي نورماللاشقانلىقىنى، چوقۇلۇپ ئاغرىشنىڭ يوقالغانلىقىنى، ئۇيقۇسى نورماللاشقانلىقىنى ئېيتىپ، بېنىشلاپ تەشەككۈر ئېيتىپ كېتىپ قالدى. شۇنىڭدىن كېيىن بۇ رەھمەتلىك ئوقۇتقۇچى 28 يىل ياشاپ، 70 نەچچە يېشىدا ئالەمدىن ئۆتتى. (ئېيتىپ بەرگۈچى: جامال مەھلىك، چىرا ناھىيە دامىكۇ يېزىلىق دوختۇرخانىنىڭ پېنسىيونېرى. 59 ياش).
ھېكايەت: 1980 ـ يىلى چىرا ناھىيەسى بىلەن چاقار يېزىسىنىڭ ئارىلىقىدىكى چۆلدە «غالىبىيەت سۇ ئامبىرى» نىڭ سۇ چىقىرىش ئىنشائاتى ــ تەشمە (لەخمە) ئۆستەڭ قۇرۇلۇشى ئېلىپ بېرىلىۋاتاتتى. جىيەنىم مەتقۇربان بارات باشقا دېھقانلار بىلەن شۇ يەرگە مەجبۇرىيەت ئەمگەككە كەتكەنىدى. بىر كۈنى تۇيۇقسىز توك سوقۇۋېتىپ يارىلىنىپتۇ. مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلار ئۇنى داۋالاتتى. ساقايغاندىن كېيىن ئۆيگە قايتۇردى. گەرچە ئۇنىڭ ئاشكارا زەخىملىرى ساقايغان بولسىمۇ، تېنى بەك ئاجىزلاپ كەتكەنىدى. ئەمگەك قىلىش ئۇياقتا تۇرسۇن، ئوڭشاپمۇ ماڭالمايتتى. 23 ياشلىق دېھقان يىگىت بۇ ھالغا چۈشۈپ قالسا، كېيىنكى كۈنلىرىنى قانداق ئۆتكۈزەر؟ ئۇنىڭغا بەكلا ئىچىم ئاغرىپ قالدى.
شۇنىڭدىن بىر قانچە يىل بۇرۇنقى چاغدىن باشلاپ، مەن يېزىمىزنىڭ يۇقاقى جاي كەنتىدىكى ماھىر ئەمچى ئابدۇغېنى ئاخۇن ئۆتەك (1879 ـ 1994) نى ئۇستاز تۇتۇپ، ئارام تاپقان چاغلىرىمدا ئىزدەپ بېرىپ ئۇنى ـ بۇنى سوراپ ئۆگىنىپ كېلىۋاتاتتىم. ئۇ خاس دورا بۇيرۇش بىلەنلا شۇغۇللىنىدىغان ئەمچى ئىدى. شۇ جايدىن تېپىلىدىغان، ناھايىتى ئاددىي دورىلارنى بۇيرۇيتتى. جىيەنىمنى شۇ كىشىنىڭ ھوزۇرىغا ئاپاردىم. ئابدۇغېنى ئاخۇن بەزى ئىشلارنى سوراپ ۋە كۆزىتىپ تەكشۈردى. ئاندىن:
— ئۇنىڭ يۈرىكىنى توك تۇتۇۋاپتۇ، ئەڭ ياخشى چارە شۇكى، قوينىڭ يۈرىكىنى خام يېسۇن، ـ دېدى ۋە ئۇنىڭ ئۇسۇلىنى چۈشەندۈرۈپ قويىدى، ـ بىر يۈرەكنى خام ھالەتتە ئىككى ياكى ئۈچ پارچە قىلىپ، ھەر كۈنى بىر پارچىسىنى ناھايىتى ئۇششاق توغرىۋېلىپ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىنىدىن ئازراق مىقداردا، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تەييارلانغان خام يۈرەك توغرىمىسىغا قويۇپ يېگۈزۈپ قويسىلا، مۇشۇ ئۇسۇلدا بىر نەچچە دانە يۈرەكنى يەپ بەرسە ئاللا ئىگەم شىپالىق بەرگەي.

بىز قايتىپ كەلگەندىن كېيىن جىيەنىمگە يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە خام يۇرەكنى يېگۈزدۇق. بىر نەچچە يۇرەكنى يەپ بولغاندىن كېيىن ئەھۋالى ياخشىلاندى ۋە بارا ـ بارا سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. ھازىر 53 ياشقا كىردى. خېلى تىمەن تۇرۇۋاتىدۇ. (ئېيتىپ بەرگۈچى: مەتروزى سىپەر چىرا ناھىيە چىرا يېزا ئۇقادى كەنتىدىن. دېھ- قان، ئەمچى. 76 ياش).

تىرىك پاقىنى تېڭىپ قاراسان قوقاقنى داۋالاش: ئاۋام تېبابىتىدە قوي، ئۆچكە، ئىت، توخۇ قاتارلىق ئۆي ھايۋانلىرى ۋە ئۆي قۇشلىرىنىڭ تېرىلىرىنى تېز سويۇپ، ئىسسىق ھالەتتە بەدەنگە ياكى مەلۇم كېسەللەنگەن ئەزاغا يۆگەپ، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش كۆپ قوللىنىلىدۇ. بەزى ئۇچار قاناتلار، مەسىلەن، قاغا؛ بەزى ھايۋانلار، مەسى- لەن، چاشقان قاتارلىقلارنى ئۆلتۈرۈپ، قارنىنى يېرىپ ئىچ باغرىنى ئېلىپ تاشلاپ، گۆشىنى ئىسسىق ھالەتتە كېسەللەنگەن ئەزاغا تېڭىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بې- رىشمۇ ئۆزگىچە سانىلىدىغان ئىشلاردىن ئەمەس. بۇ ھەقتىكى دورا خەت نۇسخىلىرى ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخا مىراسلىرىدا خېلى ئۇچرايدۇ. بۇلاردىن باشقا، ئاۋام تېبابىتىدە، تىرىك پاقىنى (يەرلىك شىۋىدە قۇمچاق دېيىلىدۇ) كېسەللەنگەن ئەزاغا تې- ڭىش ئارقىلىق ئېلىپ بارىدىغان داۋالاش، دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىمۇ مەۋجۇت.

ھېكايەت: «دادام تۇردى ئاخۇن مىياۋ ‹قاراسان قوقاق› دېيىلىدىغان كېسەللىكنى تىرىك قۇمچاق(يەرلىك شىۋە، مەنىسى پاقا) نى كېسەللەنگەن ئورۇنغا تېڭىپ داۋالايتتى. بىنەپشە، زۇفا، پىرسىياۋشان، سەرپىستان، نىلۇپەر، قارىئۆرۈك قېقى قا- تارلىق دورىلاردىن كاشكاپ قايىنتىپ ئىچۈرۈپ تەرلىتەتتى.

مەتنىياز ئاخۇن قاسساپ ئىسىملىك بىر كىشى بولۇپ، يېزىمىزنىڭ سىرىقچان كەنتىدىن ئىدى. بۇ كىشىنىڭ ئوڭ پۇتىنىڭ ھوشۇقىغا كېسەللىك تېگىپ، ماڭالماس بولۇپ قاپتىكەن. ئۇ كىشىنى ئۆيىمىزگە ئېلىپ كەلگەندە، ھوشۇقى قارىداپ كەتكەنى- كەن. دادام بىمارنى ئېلىپ كەلگەنلەرگە: بىر دانە چوڭ تىرىك پاقا تۇتۇپ كېلىڭلار، ئاق يەر ياكى ئۆيدە ياشايدىغانلىرى بولمايدۇ، كۆلدە، ئەڭ ياخشىسى ئېقىن سۇدا ياشاي- دىغان ئاق پاقا بولسۇن دېدى.

ئۇلار ئۇزاق ئۆتمەيلا پاقىنى ئېلىپ كەلدى. دادام پاقىنىڭ قورسىقىنى مەتنىياز ئاخۇننىڭ ھوشۇقىغا چاپلاپ تۇرۇپ، ئۈستىدىن نەچچە قات داكا بىلەن تاڭدى. پاقىنىڭ بېشىنىلا سىرتىغا چىقىرىپ قويۇپ، باشقا جايلىرىنى پۈتۈنلەي يۆگەپ تېڭىپ قويدى. ئاندىن يۇقىرىدا دېيىلگەن دورىلارنى كاشكاپ قىلىپ ئىچىپ تەرلىنىشنى، ئەتىسى شۇ چاغدا كېلىشنى تاپىلاپ يولغا سالدى. ئەتىسى ئۇ كىشىنى ئېلىپ كەلگەندە، دادام تې- ڭىقنى يېشىپ، پاقىنى ئېلىۋەتتى. قارىساق پاقا قاپقارا قارىداپ كېتىپتۇ. ئۆلمىگەن بولسىمۇ، جېنى بىر تومۇردا قالغاندەك ئىدى. دادام ئۇلارغا كېلەر ھەپتە شۇ چاغدا كې- لىشنى ئېيتىپ يولغا سالدى.

شۇنداق قىلىپ، ئالتە ھەپتە ۋاقىت ئىچىدە، ھەر قېتىمدا يېڭى تۇتۇلغان پاقا

بىلەن ئالتە قېتىم تاڭدى. مەتنىياز ئاخۇن پاقا تېگىپ ۋە دورا ئىچۈرۈپ داۋالاش ئارقىلىق ساقىيىپ ماڭالايدىغان بولغانىدى. شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇ كىشى 20 يىلچە ئۆمۈر كۆرۈپ 75 ياشلارغا كىرگەندە ۋاپات بولدى. دادام ‹قارا سان قوقاق بولۇپتۇ› دېيىلگەن باشقا بىر قانچە بىمارنىمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە داۋالىغانىدى. (ئېيتىپ بەرگۈچى: ھەجەرخان تۇردى، 54 ياش، مەرەمخان تۇردى 48 ياش، چاقار يېزا چاقار كەنتىدىن، دېھقان).

مەقئەتتىن يۇۋۇلەپ داۋالاش: ئاۋام تېبابىتى دورا خەت مىراسلىرىنىڭ بىرىدە مۇنداق دېيىلىدۇ:

ئەگەركىشى قۇلۇنجى بولسا (ئۈچەي توسۇلۇش كېسەللىكى بولسا)، مەقئەتتىدىن نو قويۇپ يۇۋۇلسە تۈزىلۇر.

بۇ دورا خەت نۇسخىسىدىكى «نو» دېگەن سۆز نەيچە دېگەنلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ نېمىدىن ياسىلىدىغانلىقى ئېنىق ئەمەس. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى دورا خەت نۇسخا مىراسلىرى ئىچىدە پەقەت بىر يەردىلا تىلغا ئېلىنغان. خەلق ئىچىدىمۇ بۇنىڭغا دائىر داۋالاش مىساللىرى ئۇچرىتىلمىدى. بۇ، بەلكىم قەدىمكى دەۋرلەرگە خاس داۋالاش ئۇسۇلى بولۇشى مۇمكىن.

3) **ياخشىلىققا جورىلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى:** كىشىلەردە بەزىدە بۇرۇن قاناش، قان تۈكۈرۈش، ئىسسىتمىداش، ئىچ سۈرۈش، ئەسۋە چىقىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئادەتتە بولارنىڭ ھەممىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى دەپ قارىلىدۇ. لېكىن، بۇنى كەسكىن مۇتلەقلەشتۈرۈۋېتىشكە بولمايدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە بەزى ھاللاردا يۇقىرىقى ئالامەتلەر ياخشىلىققا جورىلىدۇ. يەنى بۇ ئالامەتلەر كۆپىنچە چاغلاردا كېسەللىك ئالامىتى سانالسىمۇ، بەزى ئالاھىدە ئەھۋاللاردا بۇلار ياخشىلىقنىڭ بېشارىتى، خەيرىلىك ئالامەت، دەپ ھېسابلىنىدۇ ۋە ئالدىراپ دورا ئىشلىتىلمەيدۇ.

(1) بۇرۇن قاناش: بەزى چاغلاردا كىشىلەرنىڭ بولۇپمۇ ئۆسمۈرلەر ۋە ياشلارنىڭ بۇرنى قاناپ كېتىدۇ. ئەگەر قاناش تەكرار-تەكرار يۈز بەرسە، ھەر قېتىم قانىغاندا چىقىدىغان قان كۆپ بولسا ۋە ئاسانلىقچە توختىمىسا، بۇ ھەقىقىي كېسەللىك ئالامىتى دەپ قارىلىپ جىددىي مۇئامىلە قىلىنىدۇ. ئەگەر قاناش دائىم تەكرارلانماي بىر نەچچە ئايدا بىر قېتىم يۈز بەرسە، چىقىدىغان قان مىقدارى ئاز بولسا ۋە ئازراق قاناپ ئۆزلۈكىدىن توختاپ قالسا، ئاۋام تېبابىتىدە بۇنداق قاناش ئالامىتى ياخشىلىققا جورىلىدۇ. يەنى، بۇ قوقاقنىڭ ئۆزىچە يانغانلىقى، داۋالاش تەدبىرى قوللىنىش ھاجەتسىز، دەپ قارىلىدۇ.

(2) قان تۈكۈرۈش: كىشىلەردە بەزىدە قان تۈكۈرۈش يۈز بېرىدۇ. ئاساسەن نەپەس يوللىرى، ئۆپكە ياكى ئاشقازىنى كېسەللەنگەندىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر قاننىڭ مىقدارى كۆپرەك، رەڭگى قېنىق ياكى قارىغا مايىل ياكى مونەكلەشكەن ھالەتتە قان تۈكۈرۈش يۈز بەرسە، بۇ ئېغىر كېسەللىك ئالامىتى دەپ قارىلىپ جىددىي مۇئامىلە

قىلىنىدۇ. مۇبادا گال ئاغرىش، ئېچىشىش، يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ياكى زۇكامغا گىرىپتار بولغاندا، يۆتەل ئارقىلىق ئاجرىتىپ چىقىرىلغان بەلغەم ياكى خەپرۈككە قان ئارىلاش بولسا، قاننىڭ رەڭگى ئوچۇق، مىقدارى ئاز (يەنى بىر ئىككى تامچە) بولسا ۋە تەكرارلانمىسا، بۇ ھالدىكى قان تۈكۈرۈش ياخشىلىنىشقا جورىلىدۇ. داۋالاش بىھاجەت، يەنى قان توختىتىشقا دائىر تەدبىر قوللىنىش زۆرۈرىيىتى يوق، دەپ قارىلىدۇ.

بۇنداق قاناش گال ياكى يۇتقۇنچاقتىكى يۇقۇملىنىپ ئىششىغان يۇمشاق توقۇللىرىدىكى قىل قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق قاناش ئارقىلىق ئوفۇنەتلەنگەن (بۇزۇلغان) قان چىقىپ كېتىپ، كېسەللىك ئۆزىچە ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ ھەم بەدەننىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى ساقايتىش ئىقتىدارىنىڭ ئالامىتىدۇر.

(3) قەي قىلىش (قوسۇش): كىشىلەر بەزىدە يەپ بولغان ئاش ـ تاماق ياكى ئىچكەن سۇنىڭ پاكىزلىقىدىن ياكى چىۋىن قاتارلىق ھاشاراتلارنىڭ چۈشۈپ قالغانلىقىدىن شەكلىنىپ قالغانلىقى سەۋەبلىك قەي قىلىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ نورمال ئىنكاسى دەپ قارىلىپ ياخشىلىنىشقا جورىلىدۇ. داۋالاش بىھاجەت بولۇپ، قەي قىلغاندىن كېيىن كۆڭۈلدىكى شۈبھە كۆتۈرۈلۈپ، روھ تەڭشىلىدۇ.

(4) ئىچ سۈرۈش: بەزىدە، تاماقنى بەك تويغۇچە يەپ قويۇش ياكى ئۈزۈم، ئۆرۈك، گۈلە، چىلان قاتارلىق مېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ قويۇش سەۋەبىدىن ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتتە ماڭقىدەك، لەشتەك نەرسىلەر بولمىسا ۋە بىر ـ ئىككى قېتىم سۈرۈش بىلەن توختاپ، ئاشقازان ۋە قورساق ساھەسىدە كۆشادىلىق سېزىلسە، بۇ ياخشىلىنىشقا جورىلىدۇ. ئالاھىدە داۋالاش بىھاجەت بولۇپ، تەرەت بوشاتقۇچى ۋە سۈرگۈچى مېۋىلەر ئازراق يېيىلسە، ئاشقازان، ئۈچەيىنى قۇۋۋەتلەيدىغان قىزىلگۈلقەنت، پىننە گۈلقەنتى قاتارلىقلار يەپ بېرىلسە بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

(5) ئىسسىتمىداش: بوۋاقلار، گۆدەكلەر، ئۆسمۈرلەردە بەزىدە يېنىك دەرىجىدە ئىسسىتما پەيدا بولۇش بىلەن بىللە تاماق خالىماسلىق، شۆلگەي ئېقىش، ئاغزى ئاغرىش ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇ ياخشىلىنىشقا جورىلىدىغان ئالامەت بولۇپ، سۈت چىشى چىقىۋاتقان چاغدىكى نورمال ئىنكاستۇر. بۇنداق چاغدا داۋالاش بىھاجەت بولۇپ، قىزىتمىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدىغان گۆش، كاۋاپ قاتارلىقلارنى بېرىشتىن پەرھىز قىلىپ، يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقلار بېرىلسە بولىدۇ. مۇبادا قىزىتما بەك يۇقىرى بولۇپ كەتسە، داۋالىتىش زۆرۈر، دەپ قارىلىدۇ.

(6) تەرلەش: بەزىدە بەدەن ئېغىرلىشىپ قېلىش، بولجۇڭ گۆشلەر ۋە تاپان ئاغرىش، دىماق چىڭقىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبى تازا روشەن بولمىغان بىئاراملىق ھالەتلىرى يۈز بېرىدۇ. بۇنداق چاغلاردا بەزىدە جىددىي ھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلغاندىن كېيىن قايناق سۇ ياكى قىزىق چاينى بىر تويغۇچە ئىچىش ياكى قىزىق شورپا ئاش، سۇيۇقئاش قاتارلىق سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقلارنى يېيىش قاتارلىق ئاچچىق سەۋەب بىلەن

پۇتۇن بەدەندە ئىچ ـ ئىچىدىن قايناپ چىقىۋاتقان بىر خىل قىزىقلىق (هارارەت) ھېس قىلىنىپ چىلىق ـ چىلىق تەرلەش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ، ياخشىلىقتا جورىلىدىغان ئالا ـ مەت بولۇپ، بەدەننىڭ سىرتتىن قوبۇل قىلىنغان ھارارەت كۆچىدىن پايدىلىنىپ قاز ـ دىكى قوقاق، يەنى بەدەننى كېسەلگە سۆرەۋاتقان، قان يۇقۇملىنىشنى پەيدا قىلىۋاتقان بۇزۇق ماددىلارنى تەر ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا تازىلاپ چىقىرىۋاتقان ھالىتىدۇر. بۇنداق چاغدا دەرھال يۆگىنىپ ئۇزۇل ـ كېسىل تەرلەپ ئۆزىچە سوۋۇغانغا قەدەر يې ـ تىش، ئاندىن قىزىق چاي ياكى قايناق سۇ ئىچىپ سۇيۇقلۇق تولۇقلاش كېرەك، دەپ قارىلىدۇ. بۇنداق قىلىش بەدەننىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالىشىغا ياردەم بەرگەنلىك بولۇپ، خەيرلىك نەتىجە بېرىدۇ. تەرلەش ئارقىلىق قان تازىلىنىپ، بەدەندىكى ئېغىرلىق، ئاغ ـ رىش تۈگەپ، دىماق كۆشادىلىقتا ئېرىشىدۇ.

(7) چۇشكۇرۇش: ئارىلاپ ـ ئارىلاپ پەيدا بولىدىغان چۇشكۇرۇش بەدەننىڭ دىماق ۋە مېڭىنى تازىلاش ئىقتىدارىنىڭ ئاشكارا ئىپادىلىنىش شەكلى بولۇپ كېسەللىك ھېسابلانمايلا قالماي، ياخشىلىقتا جورىلىدۇ. ئەگەر چۇشكۇرۇش كۆپ بولسا، نەچچە كۈنلەپ توختىماي داۋام قىلسا، كېسەللىك ھېسابلىنىپ، داۋالىنىش زۆرۈر دەپ تونۇلىدۇ.

4. دورىسىز داۋالاش (فىزىكىلىق داۋالاش)

ئاۋام تېبابىتىدە بەزى كېسەللىكلەر دورا ئىشلەتمەستىن مەلۇم نەرسىلەرنى ۋاستە قىلىپ، بەدەنگە تەسىر ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇ ـ سۇللىرى خېلى كۆپ بولۇپ، ھەر بىر تۈرى كونكرېت ناملار بىلەن ئاتالغان. بۇنداق دورىسىز داۋالاش ئۇسۇللىرى ماھىيەت جەھەتتىن فىزىكىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدۇر. بۇنداق دورىسىز (فىزىكىلىق) داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى جەھەتتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، شورىتىپ داۋالاش، ھورداپ، تەرلىتىپ داۋالاش دېگەن تۈرلەرگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

1) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش: بۇ، ھەر خىل ۋاستىلەردىن پايدىلىنىپ، بەدەننىڭ كېسەللەنگەن قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ.

(1) ئارىشاڭغا چۆمۈلۈش: بۇ، ئىسسىق سۇ بۇلاقلىرىغا چۆمۈلۈش ئارقىلىق داۋالىنىشنى كۆرسىتىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئارىشاڭغا چۆمۈلۈش ئۇسۇلى قوللىنىلىپ كەلگەن. ھەر خىل ئارىشاڭلارغا چۆمۈلۈش ئارقىلىق ھەر خىل تەمرەتكە، داغ، بوۋاسىر، بوغۇم ئاغرىقلىرى، جاراھەت، ئىششىق كېسەللىك ـ لىرىنى داۋالاش مۇمكىن. لېكىن، ھەر خىل ئارىشاڭ بۇلاقلارنىڭ سۈيىدىكى مىنېرال ماددىلار ئوخشاش بولمايدىغانلىقتىن، شىپالىق رولىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئاۋام تېبا ـ بىتىدە ئارىشاڭلارنىڭ مىنېرال تەركىبلىرىگە ۋە قانداق كېسەللىكلەرنى قانداق ئارد ـ

شاڭدا داۋالاشقا بولغان تونۇش ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تىبابەتتىكىدەك چوڭقۇر بولۇپ كېتەلمىگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ناھايىتى قەدىمدىن داۋاملىشىپ كەلگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرىدۇر.

(2) كېپەككە ئېلىش: بۇ، سوغۇق سوغا چۈشۈپ كېتىپ، سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن خەۋپ ئاستىدا قالغان كىشىلەرنى جىددىي قۇتقۇزۇش چارىسىدۇر. بەزى كىشىلەر (كۆپىنچە بالىلار) تەجرىبىسىزلىك ياكى ئېھتىياتسىزلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن سوغۇق سۇغا چۆمۈلگەن ياكى چۈشۈپ كەتكەن، سۇدا ئۇزاقراق تۇرۇپ قالغاندىن كېيىن باشقىلار تەرىپىدىن قۇتقۇزۇپ چىقىلغاندا، ئەگەر بەدەن تېمپېراتۇرىسى بەك تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكتىن جالاقلاپ تىترەپ، چىشلىرى كىرىشىپ گەپ قىلالمايدىغان ھالغا چۈشۈپ قالغان ياكى بىھوش بولۇپ قالغان ئەھۋالدا كېپەككە ئېلىپ قۇتقۇزۇلىدۇ.

بۇنىڭدا كونكرېت ئۇسۇل مۇنداق: ئەگەر بىمار خېلى كۆپ سۇ يۇتۇپ كەتكەنلىكتىن قورسىقى كۆپۈپ كەتكەن بولسا، دۈم قىلىنىپ، پۇتى ئېگىزرەك كۆتۈرۈلۈپ، سۇنى ياندۇرۇشقا ياردەم قىلىنىدۇ. ياندۇرالمىسا، پۇتىنى تېخىمۇ ئېگىز قىلىپ قورسىقىنى سىلاش، يېنىك مۇجۇش، ئىككى تاپىنىغا شاپىلاقلاش، ئوتتۇراھال كۈچ بىلەن گەجگىسىگە ئالىقان ياكى مۇشت ئارقىلىق ئۇرۇش ئۇسۇللىرى بىلەن قەي قىلدۇرۇپ، سۇنى قۇسۇپ چىقىرىشىغا ياردەم قىلىنىدۇ. ئاندىن يوتقان ـ كۆرپە، جۇۋا قاتارلىق نەرسىلەرگە يۆگىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئىككى چارەك ئەتراپىدىكى بۇغداي كېپىكى چوڭ قازاندا تېز ـ تېز ئۆرۈلۈپ قورۇلىدۇ. قول بوشراق كۆيگۈدەك دەرىجىدە قىزىغاندىن كېيىن، كېپەك كۆرپە ئۈستىگە سېلىنغان رەخت ياكى داستىخانغا تۆكۈلۈپ يېيىتىلىدۇ. بىمار يالىڭاچلىنىپ كېپەك ئۈستىگە ياتقۇزۇلۇپ، بويىنىدىن تارتىپ پاچاقلىرىغا قەدەر ئىسسىق كېپەككە كۆمۈلۈپ، سىرتىدىن رەخت يۆگىلىدۇ. ئاندىن يوتقان، جۇۋىلار بىلەن چۈمكەپ قويۇلىدۇ. مەلۇم ۋاقىت تۇرغاندىن كېيىن بىمارنىڭ بەدىنىگە ئىسسىق ئۆتۈپ، تىترەش، كۆكىرىش ئالامەتلىرى تەدرىجىي يوقىلىپ، ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدۇ. بۇ چاغدا بىمارغا شۇۋىگۈرۈچ، بوغداي ئۇمىچى قاتارلىق سۇيۇق تاماقلار قىزىق ھالەتتە ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بىمارلار قۇتقۇزۇپ قېلىنىدۇ.

(3) ھىنغا ئېلىش: بۇ، ھايۋان ھىنلىرىنىڭ ھارارىتىدىن پايدىلىنىپ پۇت، قول بوغۇملىرىنىڭ، بەدەننىڭ ئىچكى ئۆزگىرىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قىزىتمىسىز ئاغرىقلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا ياش ۋە سېمىز ئىرىك ياكى تايلاقنىڭ قېرىنى ئېلىنغاندىن كېيىن، تېزلىك بىلەن يېرىلىپ، ئاغرىق قايسى ئورۇندا بولسا، شۇ ئورۇن يالىڭاچلىنىپ قىزىق ھىنىنىڭ ئارىسىغا ئېلىنىدۇ. ھىن سوۋۇپ بولغاندا ئېلىۋېتىلىپ، ئەزا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. ھىن ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى بوغۇم ئىششىش، تېلىش، سىرقىراپ ئاغرىش ئالامەتلىرى بولغان بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) داشقال قويۇش: بۇ، تونۇر قىزىلى (كونا تونۇرنىڭ شور كاللەكلىرى) ياكى
پارچە خىشنى ۋاستە قىلىپ بەدەنگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ-
نىڭدا تونۇر قىزىلى (داشقال) ياكى پارچە خىش قوقاسقا كۆمۈلۈپ ئىسسىتىلىدۇ. ئاذ-
دىن ئۇ بىر قانچە قات لۆڭگە ياكى رەخت بىلەن يۆگىلىپ بەدەننىڭ ئاغرىيدىغان ئەزا-
سىغا يېقىلىدۇ، بۇ داشقال سوۋۇپ قالغۇچە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئۆيدىن يىراق يەرلەردە
داشقال تېپىلمىسا، تەلپەكنى تەتۈر ئۆرۈپ يۇڭ يۈزىنى ئوتقا قاقلاپ قىزىتىپ ئىسسىق
ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلىمۇ قوللىنىلىدۇ.
بۇ ئۇسۇل بوغۇم ئاغرىقلىرى، مۇسكۇللارنىڭ تېلىپ ئاغرىشى، بويۇن، غول، بەل،
توققۇز كۆز، ئوقۇرەك، يانپاش، ئىككى بېقىن قاتارلىق جايلارغا قاداغ تۇرۇپ قېلىش
(ئادەم ئىگىلىش، ئۆرۈلۈش، قايرىلىش قاتارلىق ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا، يەرلىك ئو-
رۇننىڭ تارتىشىپ ياكى چوقۇلۇپ ــ قادىلىپ ئاغرىشى) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى
داۋالاشقا باب كېلىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇل-
سا، بەزى كېسەللىكلەر شىپا تاپىدۇ. ئۇنىڭ قائىدىسى ۋە ئۈنۈمى ھازىرقى سۇ خالتى-
سى (گىرىلكا) ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە ئوخشاش بولىدۇ.
(5) ئوت ئۇچۇتۇش: بۇ، ئوت يالقۇنى ۋە ئالىقاننىڭ تەپتى ئارقىلىق يۈزگە ئىس-
سىقلىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. چىش ئاغرىقى ياكى باشقا سەۋەبلەردىن يۈزى
ئىششىپ قالغان بىمارلارغا قارىتا بەزىدە مۇشۇ ئۇسۇل ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بې-
رىلغان. بۇنىڭدا، پاختىدىن ياسالغان بىر تال ئۇچ (ئۇچ ـــ يىپ ئىگىرىش ئۇچۇن تەي-
يارلانغان، بىر غېرىچ ئۇزۇنلۇقتىكى پاختا پىلتىسى) قا ئوت تۇتاشتۇرۇلۇپ بىمارنىڭ
يۈزىدىكى ئىششىغان ئورۇنغا يېقىن تۇتۇلۇپ، ئاستا ـ ئاستا ئايلاندۇرۇلۇپ، كۆيۈپ
قالمىغۇدەك دەرىجىدە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇ ھەرىكەت «ئوت ئۇچۇتۇش دېيىلىدۇ».
ئاندىن ئوت ئۇچۇتقان كىشى ئالىقىنىنى كۆيۈۋاتقان ئۇچنىڭ تەپتى بىلەن تازا قىزد-
تىپ بىمارنىڭ يۈزىدىكى ئىششىغان ئورۇنغا يېقىپ داۋاملىق ئىسسىق ئۆتكۈزىدۇ. بۇ
ئۇسۇلمۇ بەزى چاغلاردا شىپالىق ئۈنۈم بېرىدۇ.
(6) پىياز تېڭىش: بۇ، قول ـ پۇت بارماقلىرىدىكى ئۇششۇك يارىسىنى داۋالاش
ئۇسۇللىرىنىڭ بىرىدۇر. بۇنىڭدا، پىياز قوقاسقا كۆمۈلۈپ قىزىتىلغاندىن كېيىن قات-
لىرى ئاجرىتىلىپ، ئۇششۇگەن ئەزالارغا يۆگەپ تېڭىلىدۇ. خام پىياز تېڭىلسىمۇ بو-
لىدۇ. لېكىن، قىزىتىلغىنى ۋە قىزىل رەڭلىك پىيازنىڭ ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى ھېساب-
لىنىدۇ. پىيازنىڭ ئىششىق تارقىتىش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغاذ-
لىقتىن، بۇ ئۇسۇل مەلۇم ۋاقىت داۋاملاشتۇرۇلسا، يېنىكرەك ئۇششۇك يارىسىنى سا-
قايتىش رولىنى ئوينايدۇ.
(7) چامغۇر تېڭىش: قول ـ پۇت بارماقلىرى ئۇششۇپ قالغاندا، چامغۇر پىشۇرۇ-
لۇپ، ئىسسىق ھالەتتە ئۇششۇگەن بارماققا تېڭىلىدۇ. چامغۇرنىڭ ئىششىق ياندۇرۇش،
توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بولۇپ، ئۇششۇك يارىسىنى داۋالاشتا پىيازغا ئوخشاش ئۇ-

نوم بېرىدۇ.
(8) دورا سۈيىدە يۇيۇش: ئۇششۇگەن جاي ئىششىپ قارايغان بولسا، بۇغداي سامىنى، سېرىقچېچەك، چامغۇر، يېسسىۋېلەك، يالپۇز، ئەمەن، زىغىر قاينىتىلىپ، مۇشۇ ئىسسىق دورا قايناتمىسى بىلەن بىر مەزگىل يۇيۇپ بېرىلسە، شىپالىق ئۇنۇم بېرىدۇ. قىزىلمۇچ قاينىتىلىپ، ئىسسىق ھالەتتە يۇيۇلسىمۇ شۇنداق ئۇنۇم بېرىدۇ، لېكىن بۇنىڭدا سىرتقى زېدە بولماسلىقى كېرەك.
(9) چوغ چايقاپ ئىچۈرۈش: بەك سوغۇق ساقلانغان ياكى توڭلاپ قالغان تاۋۇز، مۇز سۈيى، دوغاپ قاتارلىق ھارارىتى بەك تۆۋەن بولغان نەرسىلەرنى ئاچ قورساققا يېگەن ياكى ئىچكەندە، بەزى كىشىلەردە، بولۇپمۇ تېنى ئورۇق، ئاجىزراق بولغان باللار ۋە ياشلاردا قورساق تارتىشىپ قاتتىق ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئاغرىق ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ تۆۋەن تېمپېراتۇرا تەسىرىدە تارتىشىۋېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئاغرىقتا، ئىچ سۈرۈش، قەي قىلىش بولمايدۇ، ئەمما قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىمار ئۆرە بولالماي ئېگىلىپ ياكى تۈگۈلۈپ قالىدۇ، ئاۋام تېبابىتىدە بۇ خىل كېسەللىك «ئوت تۇتۇۋېلىش» دېيىلىدۇ.
بۇنداق كېسەللىكنى داۋالاشتا، يېرىم چىنە قايناق سۇغا ئۆرۈك ئوتۇنىنىڭ كىچىك بارماق چوڭلۇقىدىكى يەتتە تال چوغى تاشلىنىدۇ. بۇ، ئاۋام تېبابىتىدە «چوغ چايقاش» دېيىلىدۇ. چوغ چايقالغاندىن كېيىن، چوغ سۈيى داكا بىلەن سۈزۈلۈپ، قىزىق ھالەتتە بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ (بۇداۋامدا چوغ چايقىغۇچى ئىچىدە ئايەت ئوقۇش ۋە تىلەك تىلەشنىمۇ ئۇنتۇپ قالمايدۇ).
بىمار چوغ سۈيى ئىچۈرۈلۈپ 10 مىنۇتچە ۋاقىت ئۆتكەندە، ئاغرىقى بوشاپ ئۇزاق ئۆتمەيلا ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ تەكرار تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسۇلدۇر.
2) سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش: بۇ، قار، مۇز ياكى سوغۇق سۇدىن پايدىلىنىپ، بەدەننىڭ كېسەللەنگەن قىسمى ياكى ئەزاسىغا سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ.
(1) سوغۇق ئارىشاڭغا ئېلىش ئارقىلىق قىزىتما قايتۇرۇش: بۇ، بىمارنى سوغۇق سۇدا نەمدەلگەن يوپۇرماققا يۆگەپ سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق قىزىتما قايتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. بۇنىڭدا، مەلۇم مىقداردىكى قارا سۆگەت، ئاچچىق ئۆرۈك، ئاق جىگدە ۋە چىلان يوپۇرماقلىرى (ياكى ئۇلارنىڭ بىر ـ ئىككى خىلى) ئۈزۈپ كېلىنىپ ئېقىن سۇغا چىلاپ نەمدىلىدۇ (ئەگەر شەبنەم ۋاقتى بولسا قايتا نەمدەلمىسىمۇ بولىدۇ)، سۈيى ئاساسەن سارقىپ بولغاندا يوپۇرماق يېتەرلىك چوڭلۇقتىكى رەختكە يېيىتىلىدۇ. بىمار يالىڭاچلىنىپ يوپۇرماق ئۈستىگە ياتقۇزۇلۇپ، بويىنىنىڭ تۆۋەنكى قىسمى يوپۇرماق بىلەن كۆمۈلۈپ سىرتى رەخت بىلەن يۆگىلىدۇ. يېرىم سائەتچە تورغۇزۇلغاندىن كېيىن، سوغۇق ھارارەت تەسىرىدە بىمارنىڭ قىزىتمىسى يانىدۇ. بۇ ئۇسۇل «سوغۇق ئارىشاڭغا ئېلىش» دېيىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(2) مۇز قويۇش ئارقىلىق ياللۇغ قايتۇرۇش: بۇ، قار ـ مۇزنى ۋاستە قىلىپ، مەلۇم ئەزالارغا سوغۇق ئۆتكۈزۈپ ياللۇغ ياكى زەھەر قايتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا كۆزى قىزىرىپ ئىششىپ ئاغرىغان بىمارلار ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇلۇپ، مەلۇم مىقداردىكى پاكىز قار ياكى مۇز پارچىسى داكىغا يۆگىلىپ بىمارنىڭ كۆزى ئۈستىگە قويۇلىدۇ. بىر نەچچە قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن، سوغۇق هارارەت تەسىرىدە ئىششىق يېنىپ شىپا تېپىپ قالىدۇ. بىرەر ئەزانى هەرە چېقىپ ئىششىپ كەتسىمۇ يۇقىرىقى ئۇسۇلدا سوغۇق ئۆتكۈزۈلسە، زەھەر قايتۇرۇش ئۈنۈمى بولىدۇ.

(3) مۇز شۈمۈش ئارقىلىق گال ئاغرىقىنى داۋالاش: بۇ، مۇزدىن پايدىلىنىپ گال ئاغرىقىنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. گالنىڭ ئىچى قىزىرىپ ئىششىغان، شۇنداقلا گالدا ئېچىشىش، قىچىشىش، ئاغرىش سېزىمى بولغاندا، پاكىز مۇزنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا پارچىلاپ، ئاغزىغا سېلىپ ئوڭدا يېتىپ ئاستا شۈمۈپ بېرىلسە ۋە ئېرىگەن سۇ گالدا ئازراق توختىتىلىپ ئاندىن ئۇدۇللۇق يۇتۇپ بېرىلسە، شۇنداقلا بۇ ئۇسۇل بىر كۈندە بىر قانچە نۆۋەت تەكرارلانسا، مۇزنىڭ سوغۇقلۇقى گالغا تەسىر قىلىپ، ئىششىق يېنىپ شىپا تاپىدۇ (ئەمما، مۇز سۈيى ئۇسسۇزلۇق ئىچكەندەك بىراقلا ئىچىلسە ئۈنۈمى بولمايدۇ).

(4) سوغۇق سۇ پۈركۈش ئارقىلىق يۈرەك ئازىقىپ كېتىشنى داۋالاش: بۇ، سوغۇق سۇدىن پايدىلىنىپ، قورقۇنچنى بېسىپ، يۈرەكنىڭ زىيادە تېز سېلىشىنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بىرەر كىم، بولۇپمۇ باللار ئىت، بۆرە قاتارلىق ۋەھشىي هايۋانلار؛ كالا، قوچقار قاتارلىق ئۇسكەك هايۋانلار ياكى ئۈركۈپ كەتكەن هايۋانلاردىن قورقۇپ ياكى تۇيۇقسىز ئاڭلانغان گۈلدۈر ـ قاراس ئاۋازلاردىن قاتتىق قورقۇپ ـ چۆچۈپ كەتكەن، چىرايى سارغىيىپ، يۈرەك سېلىشى تېزلىشىپ كەتكەن بولسا، بۇ ئەھۋال «يۈرىكى ئازىقىپ كېتىش» دېيىلىدۇ. شۇنداقلا يۈرىكى ئازىقىپ كەتكەندە دەرهال قۇتقۇزۇلمىسا يۈرەك كېسەللىكى بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا، يۇقىرىقىدەك ئەھۋال يۈز بەرگەندە، بىمارنىڭ كۆكسى يالىڭاچلىنىپ بىر نەچچە قېتىم سوغۇق سۇ پۈركۈلىدۇ هەم تەسەللى بېرىلىدۇ. سوغۇق سۇنىڭ تەسىرىدە يۈرەك سوقۇشى نورماللىشىپ، قورقۇنچ بېسىلىدۇ.

(5) مۇز سۈيىدە سۈرتۈش ئارقىلىق ئۆپ ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالاش: بۇ مۇزدىن پايدىلىنىپ ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن بىمارلارنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. قاتتىق ئىسسىقتا جىددىي يول يۈرگەن، ئۇزاق ئەمگەك قىلغان ياكى مەلۇم سەۋەبتىن قاتتىق ئىسسىقتا ئۇزۇن تۇرۇپ قالغان، ئەمما بەدەنگە سۇ تولۇقلانمىغان ئەھۋالدا، بەزى كىشىلەردە هوۇ بولۇش، قەي قىلىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئېغىر بولغاندا ئىچى سۈرۈپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك «ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش» ياكى «ئۆپ ئۆتۈپ كېتىش» دېيىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، مۇز پارچىلىرى لۆڭگىگە ئورىلىپ بىمارنىڭ چېكىسىگە قويۇلىدۇ. مۇز سۈيىگە چىلاپ ئېلىنغان لۆڭگە ئارقىلىق، پۈتۈن بەدەن قاي-

تا ـ قايتا سۈرتۈلىدۇ، شۇنداقلا مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن سۇ ئىچۈرۈلۈپ بەدەنگە سۇ تولۇقلىنىدۇ. مۇشۇ تەدبىرلەر ئارقىلىق بىمار ئاستا ـ ئاستا ساقىيىپ كېتىدۇ.

(6) سوغۇق ئۆتكۈزۈپ قان توختىتىش: بۇ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان قاناشنى توختىتىشتا دائىم قوللىنىلىدىغان يەرلىك ئۇسۇلدۇر.

ئىسسىتما، مۇدۇرۇش ـ سوقۇلۇش ياكى بۇرۇننى كولاشنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى سەۋەبلىك بۇرۇن قانىغاندا، قاناش يەڭگىل بولسا، يۈز ـ كۆز ياكى باش سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇلسا، قان توختايدۇ. قاناش ئېغىرراق بولسا، مۇز لۆڭگە قاتارلىق نەرسىلەرگە ئورىلىپ پېشانىگە قويۇلسا، قانىنىڭ ئۇيۇشى تېزلىشىپ قاناش توختايدۇ.

ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە، قورساق مۇز سۈيى بىلەن يۇيۇلسا ياكى قورساققا لۆڭگىگە ئورالغان مۇز پارچىسى قويۇلۇپ سوغۇق ئۆتكۈزۈلسە ئىچ سۈرۈش توختايدۇ. ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن ياكى قان قويۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىشتىن بۇ-رۇن قاناش كېلىپ چىققاندا، لۆڭگىگە ئورالغان مۇز پارچىسىنى باش ـ پېشانىگە قو-يۇش ئارقىلىق قاناشنى توختاتقىلى بولىدۇ. لېكىن، مۇزنى پات ـ پات ئورۇن ئالماشتۇ-رۇپ قويۇش ۋە بەك ئۇزۇن قويماسلىق تەلەپ قىلىنىدۇ (لېكىن، سوغۇقتىن بولغان قا-ناشلاردا بۇ ئۇسۇل قوللىنىلمايدۇ).

3) تەرلىتىش ۋە ھورداش ئارقىلىق داۋالاش: بۇ، ھەر خىل ۋاسىتىلەر ئارقىلىق بە-دەنگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا تەرلىتىپ داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ.

(1) قۇمغا كۆمۈپ تەرلىتىش: بۇ، بىمار كىشىنىڭ كېسەللەنگەن ئەزاسىنى، كۆ-پىنچە بېلىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىنى ئاپتاپتا قىزىغان قۇمغا كۆمۈپ تەرلىتىش ئارقىلىق بوغۇم ۋە ئۇستىخان ئاغرىقلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇنىڭدا بىمار كىشى ئۇزۇن زامان سۇ كۆرمىگەن جاڭگال قۇملىرى ئاپتاپتا تازا قىزىغاندا پۇتلىرىنى ياكى بېلىنىڭ ئاستىنى قىزىق قۇمغا كۆمۈپ ئىسسىق ئۆتكۈزىدۇ. باش تەرىپىگە سايىۋەن تىكلەپ، بەك ئۇسساپ كەتسە قايناق سۇ ئىچىپ، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىدۇ. دەسلەپ-كى كۈنلىرى ئازراق ۋاقىت كۆمۈلۈپ، كېيىن بارا ـ بارا ئۇزارتىپ ئىككى سائەتچە كۆمۈلۈپ بېرىلسە، بەدەن ئىچ ـ ئىچىدىن قايتا ـ قايتا تەرلەپ، قۇم ھۆل بولۇپ كې-تىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلسا، بەدەن ئىللەتلەردىن تازىلىنىپ، كې-سەللىك شىپا تاپىدۇ (لېكىن، بۇ ئۇسۇل يۈرەك كېسەللىكى، ئۆپكە كېسەللىكى قاتار-لىق ئېغىر كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە باب كەلمەيدۇ).

(2) تونۇرغا دۈملەپ تەرلىتىش: بۇ تونۇر ھارارىتىدىن پايدىلىنىپ، پۈتۈن بەدەننى تەرلىتىپ قىچىشقاق كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. قىچىشقاق كېسەللىكى تېرى-گە ئۇششاق يىرىڭلىق قاپارتچۇق چىقىپ، بەدەننى چىدىغۇسىز دەرىجىدە قىچىشتۇرۇپ ئازابلايدىغان، قايتا ـ قايتا يۇقۇملىنىدىغان جاھىل كېسەللىك بولۇپ، ساقايتىش ناھا-يىتى قىيىن. شۇڭا، بەزى جايلاردا، قىچىشقاق بىمارلىرىنى كۆيۈپ قالمىغۇدەك دەرى-جىدە سوۋۇغان تونۇر ئىچىدە ئولتۇرغۇزۇپ، تونۇر ھارارىتىدە يېرىم سائەت ئەتراپىدا

تەرلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلغان. بۇ ئۇسۇل بىر نەچچە قېتىم تەكرارلانسا، بەزى قىچىشقاق كېسەللىكى بىمارلىرى شىپا تاپىدۇ.
(3) تونۇر ئۈستىدە بۇسلاپ تەرلىتىش: بۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى بۇسلاپ تەرلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇنىڭدا كىچىك تونۇر بەلگىلىك دەرىجىدە قىزىتىلغاندىن كېيىن، مەلۇم مىقداردىكى سۇ ۋە مۇناسىپ دورىلار سېلىنغان قاچا تونۇر ئىچىگە سېلىپ قايىنتىلىدۇ. ئاندىن بىمار كىشى تونۇر ئۈستىدىكى ئورۇندۇقتەك بىر نەرسىدە ئولتۇرغۇزۇلۇپ، بويىندىن تۆۋەن قىسمى يۆگىلىپ يېرىم سائەتچە تەرلىتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىر قانچە قېتىم تەكرارلانسا، بەزى بىمارلار شىپالىق تاپىدۇ.
بەزى ئەمچىلەر يەل جاراھەت (سىفلىس) كېسەللىكىنى داۋالاشتىمۇ، بىمارنى ئۆرۈك ئوتۇنى قالانغان تونۇر ئۈستىدە ئولتۇرغۇزۇپ بۇسلاپ تەرلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغان.
(4) كاسىدا ئولتۇرغۇزۇپ تەرلىتىش: بۇ، بىمارنى ئىسسىق دورا قايناتمىسى قۇيۇلغان كاسا ياكى تەڭنە قاتارلىق نەرسىلەرگە ئولتۇرغۇزۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە تەرلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بەزى سوۇق، مەقئەت كېسەللىكلىرى ۋە ئاياللار كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.
4) شورىتىپ داۋالاش: بۇ، مەلۇم ۋاستىلەر ئارقىلىق بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى بۇزۇلغان قان ـ زەرداپ قاتارلىقلارنى تېرە يۈزىگە شوراپ چىقىرىش ۋە تارقىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.
(1) شەخەك قويۇش: بۇنىڭدا ئېغىزىنىڭ كەڭلىكى ئالتە ـ سەككىز سانتىمېتىر، قورسىقى ئۇنىڭدىنمۇ چوڭ بولغان تۆچ قۇتا ياكى ئەينەك قۇتا ۋاستە قىلىنىدۇ. ئالىقاندىن كىچىكرەك قەغەز پارچىسىغا ئوت تۇتاشتۇرۇلۇپ، دوم كۆمتۈرۈلگەن قۇتىنىڭ ئىچىگە سېلىنغاندىن كېيىن، قۇتا ئېغىزى تېزلىكتە شەخەك قويۇلماقچى بولغان ئورۇنغا بېسىپ قويۇلىدۇ. قۇتا ئىچىدىكى ھاۋانىڭ سوۋۇشى نەتىجىسىدە، ھەجمى تارىيىپ، بەدەن تېرىسىنى شوراپ تارتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل «شەخەك قويۇش» ياكى «لوڭقا قويۇش» دېيىلىدۇ. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە «ھجامەت قويۇش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.
شەخەك قويۇش بويۇن، ئۇچا، بەل، ساغرا ۋە پاقالچەك ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ. بىمار سېمىز، گۆشلىرى چىڭ ۋە تولۇق بولسا، شەخەك قويۇلىدىغان ئورۇننىڭ تېرىسى بىرەر سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا تىلىپ قويۇلىدۇ، بىمار ئورۇق، مۇسكۇللىرى بوش بولسا تىلىنمىسىمۇ بولىدۇ. شەخەك قويۇلغاندىن كېيىن، قۇتا ئىچىدىكى ھاۋانىڭ ھەجمى تارىيىش نەتىجىسىدە، بەدەن تېرىسى قۇتا ئىچىگە تارتىلىدۇ. مۇشۇ ھالەتتە بىر ئىككى ئاش پىشىم تۇرغۇزۇلسا، ئاغرىق بار جاينىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى بۇزۇق قان ۋە زەرداب سۇ تېرە ئاستىغا (تىلىپ قويۇلغان بولسا تېرە ئۈستىگە) شوراپ چىقىرىلىدۇ. ۋاقىت توشقاندا قۇتا ئېلىپ تاشلىنىپ، تېرە ئۈستىگە چىققان

قان ۋە زەرداب تازىلىنىدۇ.
شەخەك قويۇشتا قەيەر ئاغرىسا، شۇ يەرگە قويۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئاغرىيدىغان دائىرە چوڭراق بولسا، بىرلا ۋاقىتتا بىر نەچچە شەخەك قويۇلىدۇ. شەخەك قويۇش كۆن ئارىلاپ بىر قانچە قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن، كېسەللەنگەن ئەزانىڭ چوڭقۇر قىسمىدىكى بۇزۇلغان قان، زەرداب، سۇلقۇنۇپ قالغان يەل قاتارلىق كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى بۇزۇق ماددىلار تېرە يۈزىگە تارتىپ چىقىرىلىدۇ، ئاغرىق ئورۇن تازىلىنىپ، بەدەننىڭ ئىچكى خىزمىتىنىڭ نورمال جارى بولۇشى كاپالەتلەندۈرۈلۈپ بىمار شىپا تاپىدۇ.
ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە شەخەك قويۇپ داۋالاش دائىرىسى تېخىمۇ كەڭرەك بولۇپ، يۇقىرىقىلاردىن ئۆزگە ئاستىنقى زاڭاق، بويۇن چوڭ تومۇرى، يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپى، تىز كاۋىكى، مەقئەت، ئوشۇق قاتارلىق جايلارغىمۇ شەخەك (ھىجامەت) قويۇلىدۇ ۋە بۇ ئۇسۇللار ئارقىلىق ناھايىتى كۆپ كېسەللىكلەر داۋالىنىدۇ. ئەمما، بۇلار ئاۋام تېبابىتىنىڭ دائىرىسىدىن ھالقىپ كېتىدىغان بولغاچقا تەپسىلىي توختالمايمىز.
(2) زەھەر قايتۇرۇش: بۇ، يىلان، چايان، سالما، پاتمىچۇق، ھەرە قاتارلىق زەھەرلىك ھايۋان ياكى ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشى ئارقىسىدا زەھەرلىنىش كېلىپ چىققاندا قوللىنىلىدىغان جىددىي قۇتقۇزۇش چارىسىدۇر. بۇنداق سەۋەبلەردىن زەھەرلىنىش يۈز بەرگەندە، زەھەرلەنگەن جاينىڭ ئىككى تەرىپى بوغۇلۇپ زەھەر تارقاپ كېتىشتىن ساقلىنىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئىمكانىيەت يار بەرسە يارا ئېغىزىغا شەخەك قويۇلۇپ قان شوراپ چىقىرىلىدۇ. شەخەك قويۇشقا مۇۋاپىق قاچا تېپىلمىغاندا، ئېغىز ئارقىلىق يارا ئېغىزى قايتا ـ قايتا شوراپ چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى زەھەر مىقدارى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئازايتىلىپ، بىمارنى تېگىشلىك ئورۇنغا يۆتكەپ داۋالاشقا زۆرۈر بولغان ۋاقىت قولغا كەلتۈرۈلىدۇ. قاننى ئېغىز ئارقىلىق شوراپ چىقارغاندا ئاز ـ ئازدىن كۆپ قېتىم شوراش، يۇتۇپ بەرمەسلىك، شۇنداقلا شوراش تۈگىگەندە ئېغىزنى پاكىز سۇ ياكى سۈت بىلەن قايتا ـ قايتا چايقاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ھەرە چېقىۋالغاندا يارا ئېغىزنى شوراش ياكى ئازراق تىلىپ، سىقىپ بىر ئاز قان چىقىرىۋېتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق زەھەر قايتۇرۇلىدۇ.
(3) تېرىگە ئېلىش: بۇ ياش ئېرىك قوي ياكى ئوغلاقنىڭ تېرىسىنى ۋاستە قىلىپ كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. ئاۋام تېبابىتىدە تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى، داۋالىنىدىغان كېسەللىك ئوبيېكتىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.
بىرى، ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇشتىن بولغان يوشۇرۇن زەخمە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن تېرىگە ئېلىش. بۇ، دەرەختىن، ئۆگزىدىن، تاغ ـ قىيالاردىن يىقىلىش ياكى ئۇرۇش ـ جېدەل داۋامىدا تاياق ـ توقماق زەربىسىگە ئۇچراش سەۋەبىدىن مۇس-

www.uyghurkitap.com
كىتاب تۈركىستان

كۆل، بولجۇڭ گۆشلەر زەخىملەنگەن، ئەمما ئۇستىخان سۆڭەكلىرى سۇنمىغان، تېرە يۈزىدە ئوچۇق يارا بولمىغان بىمارلارنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇنداق بىمارلارنىڭ بەزىلىرىدە ئوچۇق زېدە ـ زەخمە ئېغىزى ياكى ئۇستىخان سۇنۇقلىرى بولمىسىمۇ، ئۇلار نەپەسلىنىش قىيىن بولۇپ، ئېغىر تىنىپ ئىنجىقلايدۇ. ئۆرۈلۈش، ئۆرە ئولتۇرۇشقا قادىر بولالمايدۇ. بەدەنلىرىنى مىدىرلاتسا قاتتىق ئاغرىش ھېس قىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاۋام تېبابىتىدە «زەخمە ئىچىگە ئۆتۈپ كېتىپتۇ» ياكى «تاياق ئىچىگە ئۆتۈپ كېتىپتۇ» دېيىلىدۇ. بۇ، بەدەنىنىڭ مۇسكۇل، يۇمشاق توقۇلمىلىرىدا يوشۇرۇن زەخمە ۋە ئىششىق بار دېگەنلىك بولىدۇ.

بۇنداق بىمارلارغا مۆتىدىل ياكى سوغۇققا مايىل تەبىئەتلىك خۇرۇچلاردىن ئېتىلگەن شوۋىگۇرۇچ، شويلا، بۇغداي ئۇمىچى قاتارلىق سۇيۇق، يەڭگىل تاماقلار بېرىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدىغان، ئىششىق ياندۇرىدىغان دورىلار ئىچۈرۈلىدۇ. بىمار بىر نەچچە كۈن ئۆتۈپ، قىزىتمىسى يانغاندىن كېيىن ياكى بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئېچىشىش، لوقۇلداش، چىڭقىلىش ئالامەتلىرى تۈگىگەندىن كېيىن تېرىگە ئېلىنىدۇ.

كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: ئېرىك قوي ياكى قىرقىلمىغان سېمىز ئوغلاقنىڭ تېرىسى ناھايىتى تېز سۈرئەتتە سويۇلىدۇ. بىمار يالىڭاچلىنىپ تېرىنىڭ چەم يۈزى ئاغرىق سېزىمى بار ئورۇنلارغا يۆگىلىدۇ. بىر ـ ئىككى سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇلۇپ، تېرە سوۋۇپ بولغاندىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ. نەتىجىدە بەدەنىنىڭ زەخىم بار جايلىرىنىڭ ئۈستىدىكى تېرە كۆكىرىپ ياكى قارىداپ زەخىم ئورنى ئوچۇق ئايان بولىدۇ. بۇ، ئېرىك ياكى ئوغلاقنىڭ تېرىسىنىڭ بەدەنىنىڭ ئىچىدىكى زەخىمدىن چىققان قان ۋە شۇ ئورۇندا ھاسىل بولىدىغان زەرداب سۇنى تېرە ئاستىغا شوراپ تارتىپ چىقىرالىغانلىقى، دەپ قارىلىدۇ.

تېرىگە ئېلىش بۇ خىل بىمارلارنىڭ ئاغرىق ئازابىنى ئازايتىش، ماغدۇر تولۇقلاپ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ (بىراق، قىزىتما بولغان ئەھۋالدا بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمايدۇ).

يەنە بىرى، ماغدۇرسىزلىقنى داۋالاش، بەدەننى كۈچەيتىش ئۈچۈن تېرىگە ئېلىش: بۇ ئۇسۇل ئۇزاق كېسەللىك ئازابىنى تارتىپ يېڭىدىن ساقايغان كىشىلەرگە، يېڭى تۇغۇتلۇق ئاياللار، ئۇستىخان ئاغرىقى بار كىشىلەرگە قوللىنىلىدۇ. بۇلارنى تېرىگە ئېلىشتا، ئېرىك قوي ياكى ئوغلاق تېزلىكتە سويۇلغاندىن كېيىن، ئالدىنئالا سوقۇلۇپ تەييارلاپ قويۇلغان جويۇز، بۇزۇغا، زەنجىۋىل قاتارلىق ئىسسىقلىق دورا تالقىنى تېرە چەم يۈزىگە سېپىلىپ، ئاندىن بىمارنىڭ بەدىنىگە يۆگىلىدۇ. قالغان جەھەتلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش. بۇ ئۇسۇلدا تېرىگە ئېلىش بىمارلارغا قۇۋۋەت تولۇقلاش، ماغدۇر كىرگۈزۈش، بەدەنىنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئېلىپ، سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

تېرىگە ئېلىپ داۋالاشنىڭ يەنە بەزى تۈرلىرىمۇ بار. دورا خەت نۇسخىلىرىدىن

مىسال:

ئەگەر زەھەرلىك جانىۋارلار چىقىۋالسا، سىمىز ئۆچكىنىڭ تېرىسىگە خېنە سىي-پىپ يۆگىسە شىپا بولۇر.

ئەگەر بىرەر ئەزا ئىششىغان بولسا، ئىتنىڭ تېرىسىگە يۆگەنسە شىپا بولۇر.

بەزى تېڭىقچىلار سۇنۇق، چىقىق بىمارلىرىنى ئاۋۋال تېرىگە ئېلىپ ئاندىن تاڭى-دۇ. بۇنداق قىلغاندا زەخىم ئورنى ئاسان ئاشكارا بولىدۇ، ئىششىق ئاسان يانىدۇ، سۇ-نۇق ئاسان تۇتىدۇ، دەپ ھېسابلايدۇ.

5) **باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى:** بۇ، دورىسىز داۋالاشنىڭ يۇقىرىقى تۈرلىرىنىڭ ھېچبىرىگە تەئەللۇق بولمىغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنى كۆرسىتىدۇ.

(1) ئۇۋۇلاپ داۋالاش: بۇ قول بارماقلىرى ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەر قايسى ئەزالى-رىنى رىتىملىق ھالدا يېنىك مۇجۇش، تۇتۇش، سىيرىش، شاپىلاقلاش قاتارلىق ئۇ-سۇللار ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى ساقايتىش ياكى ئاغرىق ئازابىنى يېنىكلىتىش ئۇسۇ-لىدۇر.

ئۇۋۇلاپ داۋالاش تۇتقاقلىق، باش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، ئۇچا، قول - پۇت ئاغرىقلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە تېنى ئاجىز ياكى ئۇزاق مەزگىل كېسەللىك ئازابىنى تارتقان كىشىلەرنىڭ ئۇستىخان ئاغرىقلىرىنى يەڭگىللىتىشكە قوللىنىلىدۇ.

تۇتقاقلىق كېسەللىكى بار بىمارلارنىڭ ئىككى چېكىسى ۋە يۇقىرىقى كالپۇك ئوي-مانچىسى بارماقلار ئارقىلىق ئاۋۋال بوشراق، كېيىن قاتتىقراق كۈچ بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، بىمارنىڭ ھوشىغا كېلىشىگە پايدىلىق بولىدۇ. باش ئاغرىسا، ئىككى قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارمىقى ئوتتۇرىسىدىكى يۇمشاق ئەت ئۇۋۇلاپ بېرىل-سە ئاغرىق پەسىيىدۇ. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىسا، ئىككى چېكە بىلەن قوشۇمىسى ئۇ-ۋۇلاپ بېرىلسە، ئاغرىق پەسىيىدۇ. چوڭ - كىچىك تەرەت تۇتۇلۇپ قالسا، بەل، توققۇز كۆز ۋە قورساق ساھەسى ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، تەرەت راۋانلىشىدۇ. قول - پۇت بوغۇم ئاغ-رىقلىرى، ئۇچا، بەل ئاغرىقلىرىدا، قول - پۇتلار ۋە غول ئۇستىدىن ئاستىغا قارىتىپ رىتىم بىلەن ئۇۋۇلىنىدۇ. مەلۇم ۋاقىت ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، ئالقاننىڭ ئاستى يېنى ئارقىلىق بىر قانچە قېتىم سىيرىپ، ئارقىدىن يېنىك شاپىلاقلاش ياكى ئۇرۇش ئۇسۇ-لى قوللىنىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل مەلۇم مەزگىلگىچە ھەر كۈنى داۋاملاشتۇرۇپ بېرىل-سە، بەدەن قىزىشىپ، ئاغرىق ئورۇنغا توختىۋالغان يەل، بۇزۇق قان قاتارلىقلار يۇرۇ-شۇپ، بەدەننىڭ ئۆزىنى تازىلاش ھەرىكىتى ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئىششىقلار تاراپ، قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ، بىمار شىپا تېپىپ قالىدۇ.

ئەمگەك قىلىپ ھېرىپ كەتكەن ۋاقىتلاردا بۇ ئۇسۇل بىلەن ئۇۋۇلاش ئېلىپ بې-رىلسا ياكى كىچىك باللار ئېغىزمانغا دەسسەپ قويسا، بەدەن يېنىكلىشىپ، ھاردۇق چىقىدۇ.

بەك ئاجىزلاپ كەتكەنلىكى ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك سەۋەبىدىن، ئۇزاق ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغان كىشىلەرنىڭ قول ـ پۇتلىرى ۋە ئىغىزمان، توققۇز كۆز ساھەلىرى يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق دائىم يېنىك ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللەتكىلى، بولۇپمۇ ياتاق يارىسى بولۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(2) قاس چىقىرىپ داۋالاش: بۇ، مەلۇم ئۇسۇللار ئارقىلىق ئومۇرتقا بوغۇملىرى ۋە قول ـ پۇت بوغۇملىرىدىن قاس چىقىرىپ داۋالاشنى كۆرسىتىدۇ.

بويۇن بوغۇملىرىدىن قاس چىقىرىش: دائىم ئېگىشىپ تۇرۇپ ئىش قىلىدىغان كىشىلەردە، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى بويۇن ئېغىرلىشىپ قېلىش، ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغدا رۇس ئولتۇرۇپ، بويۇننى چىڭتىۋالماي بوش قويۇپ بەرگەن ھالدا ئىككى يان ۋە ئالدى ـ ئارقا تەرەپكە يۇقىرى چەككە يەتكەنگە قەدەر سوزۇپ بېرىلسە، بويۇن بوغۇملىرىدىن «قاس» قىلغان ئاۋاز چىقىپ، كىرىشىپ قالغان بوغۇملار ئەسلىگە كېلىدۇ. ئۆز ـ ئۆزىدىن قاس چىقىرىدىغان بۇ ئۇسۇل كېرەككە كەلمىگەندە، تەجرىبىلىك بىر ئادەم بىمارنى كارىۋاتنىڭ لېۋىگە ئولتۇرغۇزۇپ، ئۆزى كارىۋاتتا بىمارنىڭ كەينى تەرىپىدە ئۆرە تۇرۇپ، بىر ئالىقىنى بىلەن بىمارنىڭ ئاستىن ئېڭىكىدىن، يەنە بىر ئالىقىنى بىلەن گەجگىسىدىن تۇتۇپ ئاستا يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ، ئاندىن نۆۋەت بىلەن ئوڭ ـ سولغا بىر قانچە قېتىم تولغاپ، ئاخىرقى چەككە يېتىش ئالدىدا يېنىك كۈچ بىلەن سىلكىپ تولغىسا، قاس چىقىدۇ.

ئۇچا بوغۇملىرىدىن قاس چىقىرىش: ئۇچا ئېغىر، شۇنداقلا مىدىرلاتقاندا ئاغرىش سېزىمى بولسا ھەمدە بۇ ئاغرىقنىڭ بوغۇملارنىڭ كىرىشىپ ئۇيۇشۇپ قالغانلىقىدىن بولغانلىقى پەھىم قىلىنسا، ئىغىزماندىن قاس چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭدا بىمار ئىككى ئالىقىنى ئارقىلىق بويىنىغا گىرە سېلىپ، ئىككى جەينىكىنى كۆكرەك ئالدىدا جۈپلەپ تۇرغۇزىدۇ. مەلۇم تەجرىبىسى بار ۋە ئۇستىخىنى گەۋدىلىك بولغان يەنە بىر ئادەم بىمارنىڭ كەينىدە تۇرۇپ، ئىككى قولى ئارقىلىق بىمارنىڭ ئىككى جەينىكىدىن تۇتۇپ بىمارنى ئاستا ـ ئاستا يۇقىرىغا كۆتۈرىدۇ. ئاندىن، يېنىك ـ يېنىك سىلكىيدۇ. نەتىجىدە بىمارنىڭ غول بوغۇملىرى سوزۇلۇپ «قاراس ـ قۇرۇس» ئاۋاز (قاس) چىقىرىلىدۇ.

توققۇز كۆزدىن قاس چىقىرىش: بىمار كارىۋات ئۈستىدە كاسىسىنى يەرگە قويۇپ، ئىككى تىزىنى جۈپلەپ قورسىقىغا چاپلاپ ئولتۇرىدۇ. تەجرىبىسى بار ئەمچى بىمارنىڭ كەينىدە تۇرۇپ ئىككى قولى ئارقىلىق بىمارنىڭ تىزلىرىنى تۇتۇپ، مەيدىسىنى بىمارنىڭ ئۇچىسىغا تىرەپ بىمارنى ئاستا ـ ئاستا قورۇيدۇ. نەتىجىدە توققۇز كۆز بوغۇملىرىدىن قاس چىقىدۇ. بىمارنىڭ ئۆزى ئۆرە تۇرۇپ ئالدى ـ كەينىگە قايرىلىش ۋە ئىككى پۇتنى كېرىپ جىم تۇتۇپ، گەۋدىسىنى ئوڭ ـ سولغا تولغاش ئارقىلىقمۇ قاس چىقىرىلىدۇ.

قول ـ پۇت بارماقلىرىدىن قاس چىقىرىش: بۇنىڭدا قولنىڭ ئوقۇرەك تەرىپى ۋە پۇتنىڭ يوتا تەرىپىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ بىر قانچە قېتىم يېنىك مۇجۇپ تۇتۇلغاندىن

كېيىن، يەنە شۇ يۆنىلىشتە يۇقىرىدىن تۆۋەنگە سىيرىپ بارماق ئۇچىلىرىغا كەلگەندە بارماقلارنى بىر ـ بىرلەپ تارتىپ يېنىك سىلكىپ قاس چىقىرىلىدۇ. بارماقلارنى ئىككى يانغا ياكى ئۆزىنىڭ يۇمۇلۇش يۆنىلىشى بويىچە تۆۋەنگە بېسىش ئارقىلىقمۇ قاس چىقىرىلىدۇ.

بوغۇملاردىن قاس چىقىرىش نەتىجىسىدە، كىرىشىپ قالغان بوغۇملار ئاجراپ نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. بوغۇم ـ مۇسكۇللاردا يىغىلىپ قالغان يەللەر تارقىلىپ، قان ئايلىنىش ياخشىلىنىدۇ. بوغۇم ـ ئۇگىلەردىكى ئاغرىق ياكى يېقىمسىزلىق ئازىيىپ ياكى تۈگەپ، بەدەن راھەت تېپىپ قالىدۇ. لېكىن، قاس چىقارغاندا ئەزالارنى بەك قاتتىق سىلكىمەسلىك، قاتتىق قايرىماسلىق تەشەببۇس قىلىنىدۇ.

(3) يەل بېسىمىدىن پايدىلىنىپ داۋالاش: بۇ، مەلۇم ئۇسۇللار ئارقىلىق بەدەنگە قاتتىق بېسىم بېرىلىدۇ، بۇنداق ئۇشتۇمتۇت كەلگەن قاتتىق بېسىم تەسىرىدە، ئۆپكىدىن ئېتىلىپ چىققان يەل (ھاۋا) ئېقىمى كۈچىدىن پايدىلىنىپ گال ۋە كېكىردەك قاتارلىق ئەزالارغا تۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلاپ، بىمارنى جىددىي قۇتقۇزۇش چارىسىدۇر.

بەزىدە تاماق يەۋېتىپ گەپ قىلىش، كۈلۈش سەۋەبىدىن ياكى لوقمىنى چوڭ چىشلەپ ئېلىش، چالا چايناپ يۇتۇش ياكى سۇنى قوۋزىغا تولدۇرۇپ بىراقلا يۇتۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن گالغا نان، مېۋە، ئۈرۈقچىسى، سۆڭەك قاتارلىق نەرسىلەر قاپلىشىپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. بۇ «نان تۇرۇپ قېلىش»، «سۇ تۇرۇپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە سۇ نەپەس يولىغا كىرىپ كېتىپ قاتتىق يۆتىلىدىغان ياكى تىنالماي قالىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ «سۇ تۇرۇپ قېلىش» ياكى «تۇرۇقۇپ قېلىش» دېيىلىدۇ. بەزىدە بالىلار ئويناۋېتىپ قەغەز پارچىسى، مېۋە شۆپىكى، مېتال پۇل قاتارلىق نەرسىلەرنى ئاغزىغا سېلىۋالغانلىقتىن گېلىغا تۇرۇپ قالىدۇ. مەيلى بىر نەرسە تۇرۇپ قېلىش بولسۇن ياكى تۇرۇقۇپ قېلىش بولسۇن، نەپەسنى بوغىدۇ.

بۇنداق چاغدا بەدەننىڭ تەبىئىي قوغدىنىش ئىقتىدارى ھەرىكەتكە كېلىپ يۆتىلىش پەيدا بولىدۇ ـ دە، گال ۋە كېكىردەكتىكى يات نەرسىنى پۈرقۇپ چىقىرىۋېتىدۇ. تۇرۇپ قېلىش، تۇرۇقۇپ قېلىش ئېغىرراق بولغاندا، يۆتەلدىن ھاسىل بولغان يەل بېسىمى تۇرۇپ قالغان نەرسىنى چىقىرىۋېتىشكە قادىر بولالمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ھاياتقا خەۋپ شەكىللىنىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە بۇ خىل خەۋپنى تۈگىتىپ، بىمارنى جىددىي قۇتقۇزۇشتا تۆۋەندىكى تەدبىرلەر قوللىنىلىپ كېلىنگەن:

گەجگىگە مۇشتلاش: تۇرۇپ قېلىش، تۇرۇقۇپ قېلىش يۈز بەرگەندە، ئەتراپتىكى كىشىلەر ئۇنىڭ دەرىجىسىنىڭ يېنىك ياكى ئېغىرلىقىنى بىلەلمەيدۇ. مەيلى يېنىك، مەيلى ئېغىر دەرىجىدە تۇرۇپ قېلىش، تۇرۇقۇپ قېلىش بولسۇن، بىمارنىڭ يېنىدىكى كىشىلەر مۇشتىنىڭ يان تەرىپى ئارقىلىق بىمارنىڭ گەجگىسىگە مۇشتلايدۇ. چوڭ ئا-

دەملەر قاتتىق كۆچ بىلەن، باللار ئوتتۇراھال كۈچ بىلەن مۇشتلىنىدۇ. تۇيۇقسىز تەگكەن مۇشت زەربىسىدە، ئۆپكە ۋە كاناي قاتتىق قىسىلىشقا ئۇچراپ، ئۆپكىدىكى ھاۋا يۇقىرى بېسىم بىلەن سىرتقا ئاقىدۇ. بۇنداق يۇقىرى بېسىملىق گاز ئېقىمى تۇ-رۇپ قالغان نەرسىنى قاڭقىتىپ چىقىرىۋېتىدۇ. ئەگەر، بىرىنچى قېتىملىق مۇشتلاش نەتىجىسىز بولسا، مۇشتنىڭ سالمىقى بارغانسېرى ئاشۇرۇلۇپ، بەش ـ ئالتە قېتىم-غىچە مۇشتلىنىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا مۇشۇنداق مۇشتلاش ئارقىلىق مەسىلە ھەل بو-لۇپ، بىمار پالاكەتتىن قۇتۇلىدۇ.

تۇۋرۇككە تېگىپ، پالتا بىلەن ئۇرۇش: قول ئارقىلىق بەش ـ ئالتە قېتىم مۇشت-لىغان تەقدىردىمۇ، تۇرۇپ قالغان نەرسە يېنىپ چىقمىسا، تۇرۇپ قېلىشنىڭ دەرىجىسى ئېغىر ئىكەنلىكى جەزم قىلىنىدۇ. بۇنداق چاغدا داۋاملىق مۇشتلاشنىڭ پايدىسى بول-مايدۇ. بىمارنى تۈۋرۈككە كەينىچە باغلاپ تېگىپ، گەجگىسى ئۇدۇلىدىن تۈۋرۈكنىڭ كەينىگە پالتىنىڭ چۈلدىسى ياكى بازغان قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن قاتتىق ئۇرۇپ، ئۆپ-كىدىن چىققان تېخىمۇ يۇقىرى ھاۋا بېسىمىدىن پايدىلىنىپ تۇرۇپ قالغان نەرسە چىقى-رىپ تاشلىنىپ بىمار قۇتقۇزۇلىدۇ.

ھېكايەت: مەن تۇرسۇن ئاخۇنۇم دېگەن كىشىدىن ئۇنىڭ ئاتىسى توخسۇن ھاجىم غەجەك (1856 ـ 1938، چىرا ناھىيە دامىكۇ يېزىسىدا ئۆتكەن شائىر، «ھەجنامە» ناملىق مەشھۇر ئەسەرنىڭ ئاپتورى، خەتتات، تېخنىكچىلىق بىلەنمۇ ئىزچىل شۇغۇللانغان ـــ ئا) نىڭ بەزى ئالاھىدە ئەھۋالدىكى بىمارلارنى داۋالىغانلىقى ھەققىدىكى ھېكايەتلەرنى ئاڭلىغانىدىم. ئۇلارنىڭ بىرسى گېلىغا شاپتۇل ئۇرۇقچىسى تۇرۇپ قالغان بىر بىمارنى داۋالىغانلىقى توغرىسىدا ئىدى.

بىر قېتىم، گېلىغا شاپتۇل ئۇرۇقچىسى تۇرۇپ قالغان بىر نەپەر ئەر بىمار توخ-سۇن ھاجىم ھۇزۇرىغا ئېلىپ كېلىنىپتۇ. ئۇنىڭ ھامىلىرىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ گېلىغا ئۇرۇقچا تۇرۇپ قالغىنىغا ئۈچ كۈن بولغانىكەن. ئۇلار تۇرلۇك ئامالالارنى قىل-لىپ باققان بولسىمۇ، ئۇرۇقچا يا يېنىپ چىقماپتۇ، يا ئۆتۈپ كەتمەپتۇ. بۇ چاغدا ئۇ كىشى نەپەستىن قىينىلىپلا قالماي، ئاچلىق ۋە ئۇسسۇزلۇق قوشۇلۇپ، ماغدۇرىدىن كېتىۋاتقان ، ئەھۋالى خەتەرلىك ھالەتكە كېلىپ قالغانىكەن. توخسۇن ھاجىم ئۇ كىشى-نىڭ گېلىنىڭ ئىچى ـ تېشىنى بىر قۇر كۆزىتىپ، تۇتۇپ تەكشۈرۈپتۇ. ئاندىن يېنى-دىكى كىشىلەرگە ھويلىنىڭ چېتىدىكى يونۇلمىغان يۇمىلاق، سىلىق ياغاچتىن بىر-سىنى ئەكېلىپ، ھويلىنىڭ ئوتتۇرىسىغا تۈۋرۈك قىلىپ مەزمۇت تىكلەشنى جېكىلەپ-تۇ. تۈۋرۈك بىردەمدىلا تىكلىنىپ تەييارلىنىپتۇ.

بۇ چاغدا توخسۇن ھاجىم ھېلىقى بىمارنىڭ دۈمبىسىنى تۈۋرۈككە چاپلاپ، ئار-غامچا بىلەن چەمبەر چاس باغلاشقا بۇيرۇپتۇ. توخسۇن ھاجىم باغلاقنى بىر قۇر تەك-شۈرۈپ چىققىتىپتۇ. بىمارنىڭ پېشانىسى ۋە بېشىنىڭ كەينىگە لاتا قويۇپ، پېشانىسى-دىنمۇ تانا تارتىپ، بىمارنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ تۇرىدىغان ھالەتتە قىلىپ تۈۋرۈككە

باغلاپتۇ. ئاندىن چوڭ پالتىنى ئەپچىقتۇرۇپ، قولىغا ئاپتۇ ـ دە، تۈۋرۈكنىڭ يان تەرد-
پىدە تۇرۇپ، پالتىنىڭ چۈلدىسى بىلەن بىمارنىڭ گەجگىسىنىڭ ئۇدۇلىغا توغرىلاپ،
تۈۋرۈكنىڭ كەينى يۈزىگە قاتتىق ئۇرۇپتۇ. تۈۋرۈك ئارقىلىق كەلگەن قاتتىق زەربىگە
ئۇچرىغان بىمارنىڭ ئاغزىدىن ئىختىيارسىز ھالدا ‹ھەئىئە› دېگەن ئاۋاز ئاڭلىنىپتۇ.
شۇنىڭ بىلەن تەڭ ئۇنىڭ گېلىغا تۇرۇپ قالغان ئۇرۇقچا چاچراپ چىقىپ يىراققا چۈ-
شۈپتۇ. شۇنداق قىلىپ ئۇ كېشى خەتەردىن قۇتۇلۇپ، جېنى ئامان قاپتۇ» (ئېيتىپ
بەرگۈچى: ئابدۇغېنى قۇربانىنياز. چىرا ناھىيە دامىكۇ يېزا ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇتقۇ-
چىسى. 46 ياش).

ئاۋام تېبابىتىدە بىمارنى تۈۋرۈككە باغلاپ، كەينى تەرىپىدىن قاتتىق ئۇرۇپ
داۋالاش ئۇسۇلى ھېق تۇتۇپ قېلىپ ئۇزاققىچە ساقايمىغان بىمارلارنى داۋالاشتىمۇ
قوللىنىلىپ مۆۋەپپەقىيەتلىك بولغان. بۇ ھەقتىمۇ قىزىقارلىق ھېكايەتلەر بار.

(4) قان چېكىپ داۋالاش: بۇ، «نەشتەر» دەپ ئاتىلىدىغان ئۆتكۈر ئۇچلۇق سايمان
ئارقىلىق مەلۇم قان تومۇرلارنى تېشىۋېتىپ، بەدەندىن بىر قىسىم قاننى چىقىرىۋې-
تىش ئارقىلىق قاننى تازىلاش، بەدەندىكى قاننىڭ مىقدارىنى ئازايتىش ئارقىلىق بەزى
يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ناھايىتى ئۇزاق تارىخقا ئى-
گە بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، «تۈركىي تىللار دىۋانى» غا «قاناغۇ» دېگەن سۆز-
لەم كىرگۈزۈلگەن ۋە «نەشتەر» دەپ ئىزاھلانغان. (1 ـ توم 583 ـ بەت) «قاناغۇ» —
«قان ئالغۇ» دېگەن سۆزنىڭ قىسقارتىلغان شەكلى بولۇپ، قان ئېلىپ داۋالاشقا ئىش-
لىتىلىدىغان سايمان ئىكەنلىكى ئۆز ـ ئۆزىدىن مەلۇم. كېيىنكى ۋاقىتلاردا بۇ سايمان
«نەشتەر» دەپ ئاتىلىدىغان بولغان. ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىدا «... غالىپ
بولسا قان ئالماق كېرەك»، «... تومۇرىدىن قان ئالغاي» دېگەن مەزمۇندىكى قان ئېلىپ
داۋالاش تەۋسىيە قىلىنغان داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچرايدۇ.

«نەشتەر» — ئۇزۇنچاق ئۇچ بۇرجەك شەكىللىك، ياپىلاق قورچ (پولات) سايمان
بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى ئۈچ ~ تۆت سانتىمېتىر، قېلىنلىقى بىر مىللىمېتىر، كەڭ
تەرىپى 5 ~ 8 مىللىمېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ. تار بۇلۇڭ تەرىپى ئۆتكۈر ئۇچلۇق
ياسىلىدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە، قان تومۇرنى نەشتەر ئاقىلىق تېشىپ قان چىقىرىۋېتىش —
«قان چېكىش»، بەزىدە «قان ئېلىش»، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى «قان چېكىپ
داۋالاش»، «قان ئېلىپ داۋالاش» دەپ ئاتالغان. بۇنداق ئۇسۇل ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ
بارىدىغان ئەمچىلەر «قان چەككۈچى» دەپ ئاتالغان. قان چېكىپ داۋالاش ئۇسۇلى «قان
تېشىپ قېلىش» كېسەللىكى (بۇ خىل كېسەللىك ئۇيغۇر ئىلمىي ‹كەسپىي›
تېبابىتىدە «جۇشانىخۇن — قان جۇشقۇنلاپ كېتىش» دەپ ئاتىلىدۇ) گە گىرىپتار
بولغان، ئەمما باشقا ئېغىر كېسەللىكى بولمىغان، بەدىنى كۈچلۈك كىشىلەرنى
داۋالاشقا قوللىنىلغان.

ھېكايەت: رەھمەتلىك دادام غۇجىمەممەت ئاخۇن توشقان (1884 ـ 1976) نەشتەر

ئارقىلىق قان چېكىپ داۋالاش ئېلىپ بارىدىغان ئەمچى ئىدى. يۈز ـ كۆزلىرى قىزىرىپ، لەۋلىرى كۆكىرىپ قالىدىغان، بېشى ئىسسىلىدىغان، ئاغرىيدىغان ياكى بېشى قايدىغان، كۆكرىكى چوقۇلۇپ ئاغرىيدىغان، نەپىسى قىستايدىغان بىمارلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ قان تومۇرى چىڭ ۋە قاتتىق سالىدىغان بولغاچقا، بۇرۇن بۇنداق كېسەللىك «قان تېشىپ قېلىش كېسەللىكى» دېيىلەتتى. ھازىر «يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى» دېيىلىدىغان بولدى.

دادام بۇنداق كېسەللىك بىمارلىرىنى داۋالاشتا، بىمارلارنىڭ تومۇرىنى تۇتۇش، قاراپ، سوراپ تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق كېسەللىكنى ئايرىيتتى. قان تېشىپ قېلىش بىلەن بىللە، تېنى ئاجىز بولغان ياكى باشقا ئېغىر كېسەللىكى بار كىشىلەردىن قان ئالمايتتى. ئۇلارغا ئىخراج (سۇرگە) دورىسى ئىچىشنى بۇيرۇيتتى. بەدىنى كۈچلۈك، قوشۇمچە ئېغىر كېسەللىكى بولمىغان كىشىلەرنى قان چېكىپ داۋالايتتى. كېسەللىك كۆكرەكنىڭ يۇقىرىسىدا بولغان بىمارلارنىڭ جەينەك ئويمانچىسىدىكى كۆك تومۇردىن، كېسەللىك بەلنىڭ ئاستىدا بولغان بىمارلارنىڭ ئوشۇق ئىچكى تەرەپ دۆڭچە سۆڭىكىنىڭ ئۈستىدىكى كۆك تومۇرىدىن قان ئالاتتى.

قان ئېلىشتىن بۇرۇن، بىمارغا بىر چوڭ چىنە قايناق سۇ ياكى سۈيۈقئاش ئىچىشنى بۇيرۇيتتى. بۇنداق قىلغاندا قان قىزىيدىغانلىقتىن، قان ئېلىش مۇۋەپپەقىيەتلىك بولاتتى. ئۇنداق قىلىنمىسا، بەزى بىمارلارنىڭ تومۇرىغا نەشتەر ئۇرۇپ قان تومۇرى تېشىلگەن تەقدىردىمۇ ئانچە قان چىقمايدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلەتتى.

قان چېكىشتە، بىلەكتىن قان ئېلىنماقچى بولسا، بىمار ئورۇندۇق، كارىۋات ياكى سۇپا گىرۋىكىگە ئولتۇرغۇزۇلۇپ، جەينەكنىڭ ئۈستى قىسمى يۇڭ شوينىدا ئوتتۇراھال چىڭلىقتا بوغۇپ قويۇلاتتى. ئوشۇقتىن قان ئېلىنماقچى بولسا، كارىۋات ياكى سۇپا گىرۋىكىدە ئولتۇرغۇزۇلۇپ، قان ئېلىنىدىغان پۇتىنىڭ ئاستىغا 20 سانتىمېتىرچە ئېگىزلىكتىكى پاكار ئورۇندۇق قاتارلىق نەرسىلەر قويۇپ بېرىلەتتى ياكى شۇنچىلىك ئېگىزلىكتە ئېسىپ قويۇلغان ئۆزەڭگىگە دەسسىتىپ ئوشۇق ئۈستىدىن يۇڭ شوينا بىلەن بوغۇپ قويۇلاتتى.

قان ئېلىش ۋاقتىدا، دادام بىمارنىڭ بىر يېنىدا تۇرۇپ، بىر قولىنىڭ بارمىقى بىلەن قان ئېلىنىدىغان تومۇرنىڭ ئاستى تەرىپىنى بېسىپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىدىكى نەشتەرنىڭ ئۆتكۈر تىغىنى كۆپۈپ چىققان تومۇرغا سانجىپ، ئاندىن نەشتەر ئۇچىنى تېزلىك بىلەن يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ، تومۇرنىڭ كىچىككىنە يېرىنى بويىغا تىلىپ تاشلايتتى. شۇ ھامان تومۇردىكى قان ئېتىلىپ چىقىپ، 2 ~ 3 مېتىر يىراقلىققا چۈشەتتى. رەڭگى قارىغا مايىل بولاتتى. مەلۇم مىقداردا قان چىقىپ كېتىپ، رەڭگى قىزىل ھالەتكە كەلگەن، چىقىۋاتقان قان يېقىن ئارىلىققا ۋە بىر قىسمى نەشتەر ئۇرۇلغان جاينىڭ يېنىغا سارقىپ چۈشىدىغان بولغاندا قان ئېلىش مۇۋاپىق چەككە كەلگەن ھېسابلىناتتى ۋە نەشتەر ئىزىغا پاكىز پاختا ياكى بىر چىمدىم پاكىز سىغىر تال-

قىنى بىردەم بېسىپ تۇرۇلسا قان توختايتتى. ئەگەر قان توختىماي قالسا، ئالدىن تەييارلاپ قويۇلغان، توخۇ تۇخۇمى چوڭلۇقىدىكى بۇغداي ئۇن خېمىرىنى ياپىلاقلاپ نەشتەر ئىزىغا بېسىپ ئۇستىدىن تېڭىپ قويۇلسا، قان توختايتتى ۋە ئىككى سائەتلەردىن كېيىن تېڭىق يېشىۋېتىلسە بولاتتى.

دادام قان ئېلىشنى ماڭىمۇ ئۆگەتكەنىدى. يېزىمىزدا، دادام رەھمەتلىكتىن ئۆزگە، ئىمىن ئاخۇن شېيخ، موللا ئاخۇن قىلىڭ، مەتكىرىم ئاخۇن توشقان قاتارلىق قان چىقىرىپ داۋالاش بىلەن قوشۇمچە شۇغۇللىنىدىغان ئەمچىلەر بار ئىدى. ئۇلارمۇ دادامغا ئوخشاشلا دېھقانچىلىق، چارۋىچىلىقنى ئاساسىي كەسىپ قىلغان بولۇپ، قان ئېلىشنى قوشۇمچە قىلاتتى. دورا ياكى باشقا ۋاستىلەر ئارقىلىق داۋالاش ئىشلىرىنى قىلمايتتى. مەن كىچىك چاغلاردا، قان چەكتۇرۇپ داۋالىنىش خېلى ئومۇملاشقان بىر خىل تېجەشلىك داۋالاش ئۇسۇلى ئىدى. 1980 - يىللاردىن باشلاپ پەيدىنپەي ئەمەلدىن قالدى» (ئېيتىپ بەرگۈچى: مەتنىياز نىزەممەت، چىرا ناھىيە بوستان يېزا مال دوختۇرخانىسىنىڭ پېنسىيونېرى. 72 ياش).

(5) قول - پۇتلارنى بوغۇش: بۇ، قان توختىتىش ياكى زەھەرنى چەكلەش يۈزىسىدىن قوللىنىلىدىغان ۋاقىتلىق چارىدۇر. مەلۇم سەۋەبلەردىن قول - پۇت سۆڭەكلىرىدە ئوچۇق سۇنۇق كېلىپ چىقىپ، قان كۆپ ئېقىۋاتقان ياكى قول - پۇتلار تىغلىق سايمان، ئوق قاتارلىقلار تەرىپىدىن كېسىلگەن ياكى تېشىلگەن سەۋەبلىك قان توختىمايۋاتقان ئەھۋالدا، بىمارنى كەسپىي تېۋىپلار ياكى تېڭىقچىلارنىڭ ھوزۇرىغا يۆتكەپ بارغۇچە بولغان ئارىلىقتا، بىمارنىڭ قانسىراپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن سۇنغان ياكى زەخىملەنگەن جاينىڭ ئىككى تەرىپىدىن بوغۇلىدۇ. زەھەرلىك ھايۋان، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان چاغلاردىمۇ، زەھەرلەنگەن جاينىڭ ئىككى تەرىپىدىن بوغۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن، زەھەرنىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىشىدىن ساقلىنىپ، زەھەر قايتۇرۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشقا زۆرۈر بولغان ۋاقىت قولغا كەلتۈرۈلىدۇ.

(6) قان سۈركەپ داۋالاش: بۇ، بەزى جانىۋارلارنىڭ قېنىنى بەدەنگە ئاققۇزۇپ سۈركەپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە كىچىك بالىلارنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ. بالىلار تولا سۇغا چۆمۈلۈش، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ يېيىش، سوغۇق سۇ، مۇز قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ، ماغدۇرسىزلانغان، كۆزىنىڭ ئېقى كۆكىرىش، بېشى ئاغرىش، ھەرىكەت قىلىشقا، ھەتتاكى تاماق يېيىشكىمۇ ئىنجاسى (ھەپىسىلىسى) قالمىغان چاغلاردا قان سۈركەپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

قان سۈركەپ داۋالاشتا كۆك كەپتەرنىڭ باچكىسى، تورۇلغا، جىگدىچى، ئاق قۇشقاچ قاتارلىق جانىۋارلارنىڭ قېنى ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا بالىلار يالىڭاچلىنىپ، دۈم ياتقۇزۇلىدۇ. تەييارلانغان جانىۋار بالىنىڭ ئېغىزمىنىغا ئۇدۇللاپ بوغۇزلىنىدۇ. ئېقىپ چىققان قان قىزىق ھالەتتە بالىنىڭ دۈمبە، بەل، ساغرا ساھەسى، تىزىنىڭ كاتىكى،

پۈت ـ قوللىرىنىڭ ئالقىنى قاتارلىق جايلارغا تېزلىك بىلەن تەكشى سۈرۈلىدۇ. بەدىنىدە ئىككى چېكىسىگىمۇ سۈرۈلىدۇ، قان قۇرۇپ بولغاندىن كېيىن كىيىملىرى كىيگۈزۈپ قويۇلىدۇ. ئۈچ ـ تۆت سائەتتىن كېيىن قان قالدۇقلىرى ئۇۋۇلاپ ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ چىقىرىۋېتىلىدۇ.

بۇ خىل جانىۋارلارنىڭ قېنى زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، بالىلاردىكى سوغۇقلۇقنى ئېشىپ شۆلگەي ئېقىش، ماغدۇرسىزلىنىش ۋە ئىستىھاسىزلىقنى داۋالاش، قۇۋۋەت تولۇقلاش جەھەتتە ناھايىتى تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. لېكىن، بۇ ئۇسۇلنى ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن ئاغرىغان ياكى ئىسسىتمىداپ قالغان بالىلارغا قوللىنىشقا بولمايدۇ.

5. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە تېڭىقچىلىق (قول مەشغۇلاتى) ئارقىلىق داۋالاش

تېڭىقچىلىق ـــ بەدەننىڭ سۆڭەكلىرى، بوغۇملىرىغا خاس بولغان سۇنۇق، چىقىق، پەي چۆچۈش (قايرىلىش) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، سۇنغان، چىقىپ كەتكەن ئەزالارنىڭ سۆڭەكلىرىنى مەلۇم ۋاستىلەر ئارقىلىق ئەسلىي ئورنىغا كەلتۈرۈپ تېڭىپ ساقايتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدىغانلىقتىن، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى تېڭىقچىلىق دەپ ئاتالغان.

تېڭىقچىلىق ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مۇھىم بىر تارمىقى بولۇپ، تېڭىقچىلىق ئەمەلىيىتىدە قول مەشغۇلاتى ئارقىلىق تېڭىپ داۋالاش ئاساس، دورا بىلەن داۋالاش قوشۇمچە قىلىنىدىغانلىقتىن، بۇ كەسىپ بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار «تېۋىپ» دېيىلمەي «تېڭىقچى» دەپ ئاتالغان. تېڭىقچىلىق مەخسۇسلىشىش ئالاھىدىلىكىگە قاراپ كەسپىي تېڭىقچىلىق ۋە ئاۋام تېڭىقچىلىقى دېگەن ئىككى تۈرگە بۆلۈنىسىمۇ، خەلق ئىچىدە بۇلار پەرقلەندۈرۈلمەي ھەممىسى «تېڭىقچىلىق» دەپ ئاتالغان.

ئۇيغۇرلاردا كەسپىي تېڭىقچىلىق يۇقىرى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان بولۇپ، مۇكەممەل نەزەرىيە ئاساسىغا ئىگە بولۇش، بېجىرىم ساقايتىش نىسبىتى يۇقىرى بولۇش، قالدۇق ئاسارەتلەر ئاز بولۇش، داۋالاش خىراجىتى ئاز بولۇش قاتارلىق ئالاھىدىلىكلىرى بىلەن قەدىمدىن تارتىپ شۆھرەت قازىنىپ كەلگەن. كەسپىي تېڭىقچىلىقتا بەزى ئېغىر، مۇرەككەپ سۇنۇقلارنى كېسىپ (ئوپېراتسىيە قىلىپ) داۋالاشمۇ بارلىققا كەلگەن بولۇپ، «دەستىكارلىق» (جەرراھلىق) دەپ ئاتالغان.

ئاۋام تېبابىتى تېڭىقچىلىقى بولسا، ئاۋام خەلق ئىچىدىكى بەزى تەجرىبىلىك كىشىلەرنىڭ ئادەتتىكى ئاددىي سۇنۇقلار، بوغۇملار چىقىپ كېتىش، چىم بولۇش ۋە پەي ـ تارمۇشلار يېنىك زەخىملىنىش قاتارلىقلارنى داۋالاش بىلەن خاراكتېرلىنىدىغان، كەسپىلەشمىگەن، ئىشتىن سىرتقى تېڭىقچىلىق ـ داۋاسازلىقنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ

بىر خىل تۆۋەن دەرىجىلىك تېڭىقچىلىقتۇر.

ئاۋام تېبابەتتى تېڭىقچىلىقى گەرچە باشلانغۇچ دەرىجىدە بولسىمۇ، لېكىن ئۇمۇ ئاۋام تېبابەتتىنىڭ تەركىبىي قىسمى بولغاچقا بۇ ماۋزۇدا ئاۋام تېڭىقچىلىقى توغرىسىدا قىسقىچە توختىلىمىز.

1) سۆڭەك ۋە تېڭىقچىلىققا دائىر ئاساسىي ئۇقۇملار: ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئائىت نوپۇزلۇق ئەسەرلەردە بايان قىلىنىشىچە، يېتىلگەن ئادەمنىڭ بەدىنىدە 206 پارچە سۆڭەك بولۇپ، ئۇلار بوغۇملار ئارقىلىق بىر ـ بىرىگە تۇتىشىپ ئادەم گەۋدىسىنىڭ شەكىل تۈزۈلۈشىنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا، سۆڭەك ئادەم گەۋدىسىنىڭ تۈۋرۈكىدۇر. ئادەم گەۋدىسىنىڭ بىر پۈتۈن ھالەتتە ھاياتلىققا زۆرۈر ھەرىكەتلەرنى ئورۇنلىشىدا سۆڭەكنىڭ بولۇشىلا كۇپايە قىلمايدۇ. سۆڭەك بەدەننىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇش، قاپلاپ تۇرۇش، ئۇلارنىڭ ھەرىكىتىگە تېرەك بولۇش رولىنى ئوينىسا، بوغۇم ـ تارىمۇشلار سۆڭەكلەرنى بىر ـ بىرىگە چېتىپ بىر پۈتۈنلۈككە ئىگە قىلىش، يىغىلىش ـ سوزۇلۇش، قايرىلىش، ئايلىنىش ھەرىكەتلىرىنى قولايلىققا ئىگە قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. مۇسكۇل (بۇلجۇڭ گۆش) لار مېڭىنىڭ قوماندانلىقى ئاستىدا، يىغىلىش-سوزۇلۇش ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىنى مۇناسىپ ھەرىكەتكە ئىگە قىلسا،پەيلەر مۇسكۇللارنىڭ يىغىلىش ـ سوزۇلۇش ھەرىكىتىنى بوغۇم ۋە سۆڭەكلەرگە يەتكۈزۈپ، بۇنداق ھەرىكەتلەرنى كونكرېت ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ. تېڭىقچىلىق ئادەم بەدىنىنىڭ مۇشۇ ئەزالىرى ۋە ئۇلارنىڭ بىجىرىملىقىنى ئاسراش، ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى ۋەزىپە قىلغان كەسىپتۇر.

ئادەم بەدىنىدىكى سۆڭەكلەر جايلىشىش ئورنىغا قاراپ، باش سۆڭەكلىرى، گەۋدە سۆڭەكلىرى، تۆت مۇچە (قول ـ پۇت) سۆڭەكلىرىدىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. شەكىل پەرقلىرىگە ئاساسەن، ئۇزۇن (نوكەش) سۆڭەك، قىسقا سۆڭەك، ياپىلاق سۆڭەك ۋە تەرتىپسىز سۆڭەك دەپ تۆتكە بۆلۈنىدۇ.

سۇنۇق: بەدەن سۆڭەكلىرىنىڭ سۇنۇشى ئاساسەن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش، بېسىلىش، سىلكىنىش قاتارلىق تاشقى كۈچ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سۇنۇقلار كۆرۈنۈشى جەھەتتىن ئوچۇق سۇنۇق ۋە يېپىق سۇنۇق دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تېرە يۈزىنىڭ زەخىملىنىشى قوشۇلۇپ كەلگەن ياكى سۆڭەك ئۇچلىرى مۇسكۇل توقۇلمىلىرىنى تېشىپ چىققان سۇنۇقلار ئوچۇق سۇنۇق ھېسابلىنىدۇ. تېرە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلمىغان سۇنۇقلار يېپىق سونۇق دېيىلىدۇ.

سۇنۇقلار سۇنۇش دەرىجىسىگە قاراپ تولۇق سۇنۇق ۋە قىسمەن سۇنۇق دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئالدىنقىسىدا سۆڭەك پەردىسى، سۆڭەك ۋە يىلىك پۈتۈنلەي ئۈزۈلگەن بولىدۇ. كېيىنكىسىدە سۆڭەك قىسمەن سۇنغان، ئېگىلگەن ياكى دەز كەتكەن بولىدۇ. سۇنۇقلار ھالەت دەرىجىسى جەھەتتىن ئاددىي سۇنۇق ۋە مۇرەككەپ سۇنۇق دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بىر سۆڭەك بىرلا جايدىن سۇنغان بولسا ئاددىي سۇنۇق، بىر سۆڭەك بىر

www.uyghurkitap.com

نەچچە جايدىن سۇنغان ياكى بىر جايدىكى بىر نەچچە سۆڭەك تەڭلا سۇنغان بولسا ياكى بىر جايدىكى بەزى سۆڭەكلەر سۇنغان، بەزى بوغۇملار چىقىپ كەتكەن قاتارلىق ئەھۋاللار قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا مۇرەككەپ سۇنۇق ھېسابلىنىدۇ.

چىقىق: تاشقى زەربە ياكى بىمارنىڭ ئۆزىنىڭ نامۇۋاپىق ھەرىكىتى سەۋەبىدىن، سۆڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئەسلىي ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى چىقىق دەپ ئاتىلىدۇ. چىقىقنىڭ بەزىلىرى باشقا نەرسىلەرنىڭ ئۇرۇلۇشى، سوقۇلۇشى، بېسىۋېلىشى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلىرى كەڭ ئېرىق ياكى قىرلاردىن ئاتلاش، يىقىلىپ چۈشۈش ياكى چىشىدا ئۇرۇقچا چېقىش قاتارلىق نامۇۋاپىق ھەرىكەتلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سۆڭەكلەر بوغۇمدىكى ئورنىدىن پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىپ، ئەسلىي پۈتۈنلۈكىنى تولۇق يوقاتقان بولسا، تولۇق چىقىق، ئورنىدىن ئازراق قوزغىلىپ كەتكەن، لېكىن ئەسلىي پۈتۈنلۈكىنى تولۇق يوقاتمىغان بولسا، تولۇقسىز چىقىق دەپ ئاتىلىدۇ.

بوغۇملارنىڭ چىقىپ كەتكىنىگە ئۈچ ھەپتە توشمىغانلىرى يېڭى چىقىق، ئۈچ ھەپتىدىن ئېشىپ كەتكەنلىرى كونا چىقىق دېيىلىدۇ. چىقىپ كەتكەن بوغۇملار ئورنىغا كەلتۈرۈلگەندىن كېيىن، كۈتۈنۈش ۋە ھەرىكەتنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقىدىن، پەي ــ تارىمۇشلار بوشىشىپ، بوغۇملارنىڭ تەكرار چىقىپ كېتىشى، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك چىقىق دېيىلىدۇ.

پەي چۆچۈش: بۇ، ئۇرۇلۇش، قايرىلىش ياكى بېسىلىش سەۋەبىدىن، بوغۇملاردىكى پەي ــ تارىمۇشلار، كۆمۈرچەكلەرنىڭ يېنىك دەرىجىدە زەخىملىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل زەخىملىنىشتە، سۆڭەكلەر زەخىمگە ئۇچرىماستىن، سۆڭەكلەرنى تۇتاشتۇرغۇچى، ھەرىكەتكە كەلتۈرگۈچى ئەزالار زەخىملەنگەن بولىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇندا ئاغرىش، چىڭقىلىش ياكى سىرقىراش ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئەمما، مۈچىلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرگىلى بولىدۇ. بۇنداق زەخىملىنىش خەلق ئارىسىدا «پەي چۆچۈش»، «قالتىس كېتىش» دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

2) ئاۋام تېڭىقچىلىقىنىڭ دائىرىسى، تېڭىق تۈرلىرى ۋە شەكىللىرى: (1) داۋالاش دائىرىسى: قول ــ پۇت سۆڭەكلىرى، ئومۇرتقا ۋە قوۋۇرغا سۆڭەكلىرىدىكى ئاددىي، يېپىق سۇنۇقلارنى تېڭىش؛ قولنىڭ بېغىش، بارماق سۆڭەكلىرىنىڭ چىقىقلىرى، پۇتنىڭ ئوشۇق، پەنجە، بارماق سۆڭەك چىقىقلىرى، بەل ئومۇرتقىسىنىڭ تولۇقسىز چىقىقلىرى (بەل چىمىم بولۇش)، ئېڭەك سۆڭىكىنىڭ چىقىقى، تىز لېپەك سۆڭەك چىقىقىنى جايىغا چۈشۈرۈش، قول ــ پۇت بوغۇملىرىنىڭ قايرىلىپ كېتىشىنى (پەي چۆچۈپ كېتىش) داۋالاش قاتارلىقلار ئاۋام تېڭىقچىلىقى دائىرىسىگە كىرىدۇ.

لېكىن، خەلق ئىچىدىكى كەسىپلەشمىگەن تېڭىقچىلار ئىچىدە، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىر تەرەپ قىلالايدىغان تېڭىقچىلار ئاز ئۇچرايدۇ. كۆپىنچىسى قول ــ پۇت، بارماقلارنىڭ چىقىقى، ئېڭەك سۆڭەكلىرى ۋە لېپەك سۆڭەك چىقىقى، بەل چىمىم بولۇشنى داۋالاش

ۋە بوغۇملار قايرىلىپ كېتىشنى داۋالىيالايدۇ. باش سۆڭەكلىرى، ئومۇرتقا، سان سۆڭەكلىرىگە دائىر سۇنۇق - چىقىقلار، بارلىق ئۇچۇق سۇنۇق، مۇرەككەپ سۇنۇقلار شۇنىڭدەك كونا سۇنۇق، كونا چىقىقلارنى داۋالاش كەسپىي تېڭىقچىلىققا خاس بولۇپ، ئاۋام تېڭىقچىلىقىدا بۇ خىل ئېغىر سۇنۇق - چىقىقلارغا ئامال قىلغىلى بولمايدۇ.

(2) تېڭىق ماتېرىياللىرى: ئاددىي سۇنۇقلارنى تېڭىش، بىر قىسىم چىقىق ۋە قايرىلىپ كەتكەن ئەزالارنى تېڭىش ئۈچۈن ماتا ياكى داكا رەخت، پاختا، نېپىز تارىشا ياكى قوتۇما قەغەز، ياغلىق قاتارلىق ماتېرىياللار ئىشلىتىلىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇننىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە ئەسلىگە كەلتۈرۈلگەن سۆڭەكلەر شەكلىنىڭ مۇقىملىقىنى ساقلاش ئۈچۈن، توخۇ تۇخۇمى ۋە ئاز مىقداردا تۇز ئىشلىتىلىدۇ.

(3) تېڭىق تۈرلىرى: بۇ، سۇنۇق - چىقىق ۋە پەي چۆچۈشلەرنى تېڭىشتا، تېڭىق ماتېرىياللىرىنى قانداق ئىشلىتىپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ بىر قانچە خىل تۈرى بار.

① قۇرۇق تېڭىش: بۇ، سۇنۇق، چىقىقلارنى ھېچقانداق دورا ئىشلەتمەي، ماتا ياكى داكا، تارىشا قاتارلىقلار بىلەنلا تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە سۆڭەكلەر سۇنغان، يېرىم سۇنغان بولسىمۇ، سۆڭەكلەر ئورنىدىن قوزغالمىغان، يۇمشاق توقۇلمىلار زەخىملەنمىگەن، يەرلىك ئورۇن ئىششىمىغان كىچىكرەك سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇقى بىلەن باللارنىڭ مۇچە سۇنۇقلىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ.

② ھۆل تېڭىش: بۇ، سۇنۇق - چىقىقلارنى جايىغا كەلتۈرگەندىن كېيىن، شۇ جايغا خام تۇخۇمنىڭ ئېقى قاتارلىق نەرسىلەرنى چېپىپ ماتا ياكى داكىنى شۇ نەرسىلەرگە چىلاپ ھۆللەپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا ھەم تېڭىقنى مەلۇم دەرىجىدە قاتۇرۇش ئارقىلىق جايىغا كەلتۈرۈلگەن سۆڭەك، بوغۇملارنىڭ مۇقىم ھالەتتە تۇرۇشىنى ساقلاش ھەم قىزىتما قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىقنى پەسەيتىش،ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرۈش مەقسەت قىلىنىدۇ. قۇرۇق تېڭىشقا سېلىشتۇرغاندا بۇ ئۇسۇل ناھايىتى كۆپ قوللىنىلىدۇ.

ئاۋام تېڭىقچىلىقىدا ھۆل تېڭىشتا كۆپىنچە تۇخۇمنىڭ ئېقى قوچۇلۇپ سۇنغان، چىقىپ كەتكەن جايغا چېپىلىدۇ، ماتا ياكى داكىغا تۇخۇم ئېقى سۈرتۈلۈپ تېڭىلىدۇ. بەزىلەر تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىدۇ. بەزىلىرى خاس تۇخۇم سېرىقىنى ئىشلىتىدۇ. لېكىن، خاس تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئىشلىتىش ئەڭ ياخشى دەپ قارىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوچۇش ۋاقتىدا ئۇنىڭغا ئازراق تۇز ئېرىتمىسى ياكى پاراشوك تۇز قوشۇلىدۇ. شۇڭا، ئاۋام خەلق ئىچىدە بۇ خىل تېڭىش ئۇسۇلى «شور پاختا ئېتىپ تېڭىش» دېيىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن، سىركە، گۈلاب، گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھۆل تېڭىش ياكى سەندەل تالقىنىنى يۇمغاقسۈت سۈيى ياكى كاسىنە ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىپ ئاندىن تېڭىش قاتارلىق ئۇسۇللارمۇ

بار.

③ تارىشا قويۇپ تېڭىش: بۇ، سۇنغان سۆڭەكلەرنى جايىغا چۈشۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، ماتا ياكى داكا بىلەن بىر نەچچە يۆگەم تېڭىپ بولغاندا، ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر نەچچە تال نېپىز تارىشا ياكى تارىشا گۇگۇت پارچىسى قاتارلىقلارنى قويۇپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا سۆڭەكلەرنىڭ مۇقىم ھالىتىنى ساقلاش، قايتا يۆرۈشۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش مەقسەت قىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە بىلەك، يوتا، پاقالچەك، بارماق سۇنۇقلىرى قاتارلىق مۇچە سۇنۇقلىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ. قوۋۇرغا سۇنۇقلىرىنى تېڭىشتا تارىشا ئورنىغا قوتۇما قەغەز قويۇپ تېڭىلىدۇ. ھەر قانداق سۇنۇقتا تارىشا قويۇپ تېڭىشتا، تارىشىنىڭ ئۇزۇنلۇقى سۇنۇقنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى بوغۇمدىن ئېشىپ كەتمەسلىك شەرت قىلىنىدۇ.

④ ئارىلاش تېڭىش: بۇ، يۇقىرىقى بىر قانچە خىل ئۇسۇلنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىشنى كۆرسىتىدۇ. يەنى، بەزى سۇنۇقلار قورۇق تېڭىلغاندىن كېيىن، ئۈستىدىن تارىشا قويۇپ تېڭىلىدۇ. بەزى سۇنۇقلار ھۆل تېڭىلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئۈستىدىن تارىشا قويۇپ تېڭىلىدۇ. قايسى ئۇسۇلنى قوللىنىش سۇنۇق - چىقىقلارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ.

(4) تېڭىق شەكىللىرى: ئاۋام تېڭىقچىلىقىدا تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل تېڭىق شەكلى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

① بەلباغسىمان تېڭىق: بۇ، سۇنۇق - چىقىقلارنى سىلىندىر شەكلىدە ئوراپ، بەلباغ باغلىغاندەك تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە مۇچە سۆڭەكلىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ.

② كالۋۇ تېڭىق: بۇ، سۇنۇق - چىقىقلارنى ئىككى تەرەپ قولتۇق، مۈرە ۋە بويۇندىن ئايلاندۇرۇپ گىرەلەشتۈرۈپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. تېڭىق كۆرۈنۈشى گىلەم يىپلىرىنى كالۋۇلىغاندەك گىرەلەك ھالقا، يەنى «8» رەقىمى شەكلىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ خىل تېڭىق كىتابلاردا «8» شەكىللىك تېڭىق دېيىلسىمۇ، ئاۋام تېڭىقچىلىقىدا «كالۋۇلاپ تېڭىش» دېيىلىدۇ. كۆپىنچە ئوقۇرەك، مۈرە سۇنۇقلىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ.

③ جەينەكسىمان تېڭىق: بۇ، سۇنۇق - چىقىقلارنى بەدەن ئەزالىرىنىڭ ئەسلىي شەكلى بويىچە توقاي (جەينەكسىمان) ھالەتتە تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن «تاشپاقا شەكىللىك تېڭىق» نىڭ ئاۋام تېڭىقچىلىقىدىكى ئاتىلىشى بولۇپ، كۆپىنچە جەينەك، تىز، ئوشۇق - سونجاق بوغۇملىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ.

④ باغلىق تېڭىق: بۇ، سۇنۇق - چىقىقلارنى ئاۋۋال بەلباغسىمان (ئوراپ) تېڭىپ، ئاندىن بۇ تېڭىققا سېۋەت ياكى چېلەككە باغ سالغاندەك مۈرىسىدىن ئارتىلدۇرۇپ، ماتا ئارقىلىق ئاسما بەلباغ سېلىپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل شەكىل قوۋۇرغا سۆڭەكلىرىنى تېڭىشتا قوللىنىلىدۇ. بىر تەرەپ قوۋۇرغا سۇنغان بولسا يەكباغ، ھەر

ئىككى تەرەپ قوۋۇرغا سۇنغان بولسا، قوشباغ (ئىككى مورىگە بىردىن) سېلىپ تېڭىلىدۇ.

⑤ ئاسما تېڭىق: بۇ، سۇنۇق - چىقىقلارنى مەلۇم شەكىللەردە تېڭىپ بولغاندىن كېيىن، ماتا ياكى ياغلىق ئارقىلىق بويۇنغا ئاسما قىلىپ تېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. ئوقۇرەك، مورە، بىلەك، جەينەك، ئالىقان سۆڭەكلىرىنىڭ سۇنۇق - چىقىقلىرىنى تېڭىشتا كۆپ قوللىنىلىدۇ. بۇ خىل تېڭىق شەكلى كىتابلاردا «ئۈچ بۇرجەكلىك تېڭىق» دېيىلىدۇ.

3) ئاۋام تېبابىتىدە تېڭىقچىلىق مەشغۇلاتى: (1) تەييارلىق: سۇنۇق - چىقىق قاتارلىق سۆڭەك زەخىملىنىش ھادىسىلىرى ھامان تۇيۇقسىز يۈز بېرىدۇ، شۇنداقلا دەرھال داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، تېڭىقچىلار ماتا، داكا، شوينا، يىپ - يىڭنە، قايچا شۇنىڭدەك ھەر خىل ئۆلچەمدىكى تارىشا ياكى تارىشا گۇگۇت قاتارلىق ماتېرىيال، سايمانلارنى، قىسمەنلىرى كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بەزى خام - پىششىق دورىلارنى ئالدىنئالا تەييارلاپ زاپاس ساقلاپ قويىدۇ.

(2) سۇنۇق - چىقىقلارنى تونۇش: ئاۋام تېبابىتى تېڭىقچىلىقىنىڭ داۋالاش دائىرىسىگە كىرىدىغان سۇنۇق - چىقىقلار ئادەتتە زەخىم دەرىجىسى بىر قەدەر يېنىك، داۋالاش، ساقايتىش بىر قەدەر ئاسان بولغان ئاددىي سۇنۇق - چىقىقلار بولغاچقا، ئۇلارنى تەكشۈرۈپ تونۇشمۇ ئانچە قىيىن ئەمەس. ئادەتتە، بىمار ياكى ئۇلارنىڭ ھەمراھلىرىدىن ھادىسە ئەھۋالىنى، ئاغرىق سېزىمى، ئالامەتلىرى قاتارلىقلارنى سوراش، زەخىملەنگەن ئەزانىڭ شەكلى، ئۇزۇن - قىسقىلىقى، ئىششىق بار - يوقلۇقى قاتارلىقلارنى كۆزىتىش ۋە ساق ئەزاغا سېلىشتۇرۇش، بىمارنىڭ ئولتۇرۇش - قوپۇش ھەرىكىتى ياكى مۈچىلەرنى بېغىش - سۇنۇش ھەرىكىتىنىڭ ھالىتىنى كۆزىتىش، زەخىملەنگەن ئورۇننى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى تۇتۇپ سىلاپ تەكشۈرۈش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق سۇنۇق - چىقىق ۋە قايرىلىش قاتارلىق زەخىملەرنىڭ خاراكتېرىنى، دەرىجىسىنى ئايدىڭلاشتۇرغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ئېغىر چىقىپ كېتىش، لېپەك سۆڭىكى چىقىپ كېتىش، قول - پۇت بارماقلىرى چىقىپ كېتىش قاتارلىقلارنى قاراپ كۆزىتىش ئارقىلىق؛ ئوشۇق، بېغىش قايرىلىش قاتارلىقلارنى كۆزىتىش ۋە سىيلاپ يېنىك ھەرىكەتلەندۈرۈش ئارقىلىق؛ بەلنىڭ چىم بولۇشىنى، بىمارنى 20 ~ 30 قەدەم ئارىلىقتا ماڭدۇرۇش، ئولتۇرۇش - قوپۇشقا بۇيرۇش، ئاغرىغان ئورۇننى سىلاش ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ. بىلەك، يوتا، پاقالچەك سۆڭەكلىرىنىڭ سۇنۇقلىرىنى ئەزانىڭ ھالىتى ۋە ئۇزۇن - قىسقىلىقىنى ساق ئەزاغا سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق؛ قوۋۇرغا ئېگىلىش، سۇنۇش قاتارلىقلارنى سىلاپ تەكشۈرۈش ۋە بىمارنى چوڭ - چوڭ نەپەس ئېلىشقا بۇيرۇش ئارقىلىق ئېنىقلىغىلى بولىدۇ.

ئوچۇق سۇنۇق، مورەككەپ سۇنۇق، كونا سۇنۇق - چىقىق، يېرىڭلىغان سۇنۇق، قاناۋاتقان سۇنۇق، بىمار ھوشسىزلانغان سۇنۇق قاتارلىق ئېغىر ھالەتتىكى بىمارلارغا

www.uyghurkitap.com

ئاۋام تېڭىقچىلىقىدا ئامال يوق بولغاچقا، بۇنداق بىمارلارغا قارىتا پەقەت سۇنۇق ئەزانى ساق ئەزاغا قوشۇپ تېڭىش، زەخمىنىڭ باش ـ ئاخىرىدىن بوغۇپ قان توختىتىش قاتارلىق ۋاقىتلىق چارىلەر قوللىنىلىپ، كەسپىي تېڭىقچى ياكى دەستىكارلارغا كۆرسىتىش بۇيرۇلىدۇ.

(3) سۇنۇق ـ چىقىقلارنى ئورنىغا چۈشۈرۈش: سۇنغان سۆڭەكلەرنى ۋە چىقىپ كەتكەن بوغۇملارنى ئەسلىي جايىغا كەلتۈرۈش بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ساقايتىشتىكى ئەڭ مۇھىم شەرتتۇر. ئەمما، سۇنۇق ـ چىقىقلارنىڭ ئورنى، دەرىجىسى، ھالىتى ئوخشاش بولمايدىغانلىقتىن، بۇلارنى ئورنىغا چۈشۈرۈشمۇ ھەر خىل پەرقلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ.

① سوزۇش ئارقىلىق ئورنىغا چۈشۈرۈش: ئادەتتە سۆڭەكلەر سۇنغان ياكى بوغۇملار چىقىپ كەتكەندە، مۇسكۇل ۋە پەيلەرنىڭ قىسقىرىشى سەۋەبلىك، سۇنغان قول ـ پۇت ياكى بارماقلار سۇنمىغان ھالەتتىكىدىن قىسقىراپ كېتىدۇ. شۇڭا، بۇنداق سۆڭەكلەرنى جايىغا چۈشۈرۈشتە، تېڭىقچى بىر ياكى بىر نەچچە نەپەر كىشىنىڭ ياردەمچىلىكىدە مەشغۇلات ئېلىپ بارىدۇ. ياردەمچىلەر سۇنغان ياكى چىقىپ كەتكەن ئەزانىڭ ئىككى تەرىپىدىن تۇتۇپ، ئاستا باشلىنىپ، ئىزچىل داۋاملىشىدىغان ۋە بارغانسېرى كۈچەپ تارتىدىغان ھەرىكەت ئارقىلىق قارىمۇقارشى يۆنىلىشتە تارتىپ بېرىدۇ. مەسىلەن، يوتا ياكى پاقالچەك سۆڭىكى سۇنغان بولسا، ئىككى ياردەمچىنىڭ بىرى بىمارنىڭ كەينى تەرىپىدە تۇرۇپ داس سۆڭىكى قىسمىدىن، يەنە بىرى پۇت ئۇچى تەرەپتە تۇرۇپ، ئوشۇق قىسمىدىن تۇتۇپ ئاستا ۋە ئىزچىل ھالەتتە سوزۇپ بېرىدۇ. بارماق سۆڭەكلىرى سۇنغان ياكى چىقىپ كەتكەن بولسا، بىر ياردەمچى جەينەك ياكى پاقالچەكتىن، يەنە بىرى قول ياكى پۇت بارماق ئۇچىدىن تۇتۇپ تارتىپ بېرىدۇ. تېڭىقچى زەخىملەنگەن جاي ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى يېنىك ـ يېنىك سىلاپ ئۇۋۇلاش بىلەن بىللە «سۇنمىغاندەك تۇرىدۇ، چوڭ مەسىلە يوق ئىكەن» ياكى «ئەتىگەندە ناشتا قىلغانمۇ، قانداق تاماققا ئامراق ئىدىڭىز؟» دېگەندەك گەپلەرنى قىلىپ، بىمارنىڭ دىققىتىنى باشقا ياققا بۇراپ، ئاغرىق سېزىمىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەمما، قول ھەرىكىتى ئارقىلىق سۆڭەكنىڭ سوزۇلۇش دەرىجىسىنى ياخشى پەھملەپ، سۇنۇق ـ چىقىقلار ئەسلىي جايىغا ئۇدۇللاشقان ۋاقىتتا، بارماق ھەرىكىتى ئارقىلىق سۇنغان ياكى چىقىپ كەتكەن سۆڭەكلەرنى تۇيۇقسىز بېسىش ياكى ئاستىدىن ئۈستىگە ئىتتىرىش، ئىككى تەرەپتىن قورۇش ياكى بېسىش بىلەن بىللە يېنىك قايرىش قاتارلىق ھەر خىل ئۇسۇللارنى قوللىنىدۇ. نەتىجىدە «قارس» قىلغان ئاۋاز بىلەن تەڭ سۇنۇق سۆڭەكلەر ئورنىغا چۈشىدۇ.

② سىلاپ تارتىپ ئورنىغا چۈشۈرۈش: بۇ كۆپىنچە سۆڭەك چىقىپ كېتىشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە قوللىنىلىدۇ. لېپەك سۆڭىكى كۆپىنچە سىرتىغا، بەزىدە ئىچىگە چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا بىمارنىڭ پۇتىنى تۈز سۇنغۇزۇپ، لېپەك سۆڭىكىنى يېنىك سىلاپ تۇتۇپ ئەسلىي ئورنىغا قارىتىپ تارتىپ جايىغا كەلتۈرۈلۈپ ئاندىن تېڭىلىدۇ.

③ كۆتۈرۈپ سىلكىش ئارقىلىق ئورنىغا چۈشۈرۈش: بۇ ئۇسۇل بەل چىم بولۇشنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا بىمار قاتتىق كارىۋاتتا دۈم ياتقۇزۇلىدۇ. تېڭقچى ئىككى پۇتىنى بىمارنىڭ ئىككى يېنىغا قويۇپ بىمار ئۈستىدە ئۆرە تۇرۇپ، بەلنىڭ چىم بولغان (بەل ئومۇرتقىسىنىڭ يېرىم چىقىپ كەتكەن) جايىنىڭ ئۇدۇلىدىكى تېرىنى ئومۇرتقىنىڭ ئىككى يېنىدىن ئايرىم - ئايرىم ھالدا باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماقلار بىلەن قاماللاپ تۇتۇپ سوزۇپ كۆتۈرىدۇ ۋە يېنىك سىلكىيدۇ. «قارس» ياكى «غىرس» قىلغان ئاۋاز چىقىش بىلەن ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى ئورنىغا چۈشىدۇ.

④ يەل بېسىمىدىن پايدىلىنىپ ئورنىغا چۈشۈرۈش: بۇ ئۇسۇل قوۋۇرغا سۇنۇقلىرىنى جايىغا چۈشۈرۈشتە كۆپ قوللىنىلىدۇ. قوۋۇرغا سىرتىغا ئېگىلگەن ياكى سۇنغان بولسا، ئۇنى سىلاپ بېسىش ئارقىلىق جايىغا چۈشۈرۈش مۇمكىن. ئەگەر ئىچىگە ئېگىلگەن بولسا، تېرىنى سىرتىغا تارتىش ئارقىلىق ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمىغاندا، يەل بېسىمىدىن پايدىلىنىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا بىمار ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزۇلۇپ، بېلىگە پوتا باغلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا سېپى تەرىپىدىن تۆشۈك ئېچىلغان نوگاي قاپىقىنى بىر نەچچە قېتىم قاتتىق پۈۋلەش بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر نوگاي قاپىقى بولماي قالسا، بىر نەچچە قېتىم «ئەھھەا!» دەپ قاتتىق يۆتىلىش بۇيرۇلىدۇ. تېڭقچى بىمارنىڭ كەينىدە تۇرۇپ، قولى ئارقىلىق سىلاش، تارتىش تەييارلىقىدا تۇرىدۇ. بىمارنىڭ قاپاقنى بىر نەچچە قېتىم قاتتىق پۈۋلىشى ياكى قاتتىق يۆتىلىشى نەتىجىسىدە، كۆكرەككە چىڭقالغان ھاۋا بېسىمى ۋە تېڭقچىنىڭ سىلاش - تارتىش ھەرىكىتى نەتىجىسىدە ئېگىلگەن ياكى سۇنغان قوۋۇرغا جايىغا چۈشىدۇ.

⑤ ئاۋۋال ئاستىغا بېسىپ ئاندىن ئۈستىگە كۆتۈرۈپ كەينىگە ئىتتىرىش (ياكى ئالدىغا تارتىش) ئارقىلىق ئورنىغا چۈشۈرۈش: بۇ ئۇسۇل ئېڭەك چىقىقىنى ئورنىغا چۈشۈرۈشتە قوللىنىلىدۇ. ئېڭەك سۆڭىكىنىڭ ئۈستى بوغۇمى كۆپىنچە ئالدىغا چىقىپ كېتىدۇ. قىسمەن ھاللاردا كەينىگە چىقىپ كېتىدۇ. ئالدىغا چىقىپ كەتسە، ئاستى ئېڭەك ھەرىكەتتىن قېلىپ ئېغىزنى يۇمغىلى بولمايدۇ. ئېڭەك گالغا چاپلىشىپ، ئېغىز يوغان ئېچىلىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاۋام خەلق ئىچىدە «ئېڭەك چۈشۈپ كېتىش» دېيىلىدۇ. بۇنى جايىغا چۈشۈرۈشتە تېڭقچى ئىككى قولىنىڭ باش بارمىقىغا بىر ئاز داكا يۆگەپ ئىككى تەرەپ ئېزىق چىش ئۈستىدىن، قالغان بارماقلىرى ئارقىلىق ئېڭەك ئاستىدىن قاماللاپ تۇتۇپ، ئېڭەك سۆڭىكىنى ئاستىغا باسىدۇ. ئاخىرقى نۇقتىغا يەتكەندە، ئېڭەك سۆڭىكىنى تېزلىك بىلەن سەل يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ ئارقىغا ئىتتىرىدۇ. بۇ چاغدا «شىلىق» قىلغان ئاۋاز چىقىدۇ - دە، ئېڭەك بوغۇمى جايىغا چۈشىدۇ.

ئەگەر ئېڭەك كەينىگە چىقىپ كەتسە، چىش كىرىشىپ قالىدۇ، ئېغىزنى ئاچقىلى بولمايدۇ. بۇنى جايىغا چۈشۈرۈشتە، تېڭقچى ئىككى قولىنىڭ بارماقلىرى ئارقىلىق بىمارنىڭ ئاستى ئېڭىكىنى قاماللاپ تۇتۇپ ئاستىغا باسىدۇ. كىرىشكەن چىشلار

www.uyghurkitap.com

ئاجراپ، ئىككى ئېگەك ئارىسى بارماق پاتقۇدەك ھالەتتە ئېچىلغاندا، ئاستى ئېگەكنى تېزلىك بىلەن ئالدىغا سوزۇپ تارتىدۇ ـ دە، بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ.

(4) تېڭىش: سۇنغان ياكى چىقىپ كەتكەن سۆڭەكلەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق جايىغا چۈشۈرۈلگەندىن كېيىن، قىسمەن چىقىقلار، مەسىلەن، بەلنىڭ يېرىم چىقىقلىرى (بەل چىم بولۇش)، ئېگەك چىقىقلىرى، بارماق تۇۋى چىقىقلىرى قاتارلىقلار تېڭىلمايدۇ. قالغان كۆپ ساندىكى سۇنۇق ـ چىقىقلار كونكرېت ئەھۋالغا ئاساسەن، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تېڭىق تۈرلىرى ۋە تېڭىق شەكىللىرى ئىچىدىكى مۇناسىپ ئۇسۇللار ئارقىلىق تېڭىلىدۇ.

4) سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىنى پەرۋىش قىلىش: ئاۋام تېبابىتى تېڭىقچىلىقىدا، سۇنغان سۆڭەكلەر ۋە چىقىپ كەتكەن بوغۇملار يۇقىرىقى ئۇسۇللار بويىچە جايىغا چۈشۈرۈلۈپ تېڭىلغاندىن كېيىن، بىردەك ئۆز ئائىلىسىدە كۈتۈنىدۇ. بۇ مەزگىلدە تېڭىقچىلار ئۇلارغا قارىتا بەزى پەرۋىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىدۇ:

(1) تېڭىقنى تەكشۈرۈش: سۇنۇق ـ چىقىقلاردا مەلۇم دەرىجىدە ئىششىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ. سۇنۇق ـ چىقىقلار جايىغا چۈشۈرۈلۈپ تېڭىلغاندىن كېيىن، ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ. بۇ، سۆڭەك، بوغۇملارنىڭ جايىغا چۈشكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر. شۇنداقتىمۇ، ئاغرىق پۈتۈنلەي يوقاپ كەتمەي، بىر مەزگىل داۋام قىلىدۇ. ئادەتتە، تۆت ـ بەش كۈن ياكى ھەپتە ـ ئون كۈن ئىچىدە ئىششىق يېنىپ، ئاغرىق سېزىمى كۆرۈنەرلىك پەسىيىدۇ. ئەگەر مۇشۇ ۋاقىت ئىچىدە، ئاغرىق پەسەيمىسە، چىڭقىلىش، لوقۇلداپ ياكى زىڭىلداپ ئاغرىش سېزىمى كۈچلۈك بولسا، بۇ، تېڭىقنىڭ بەك چىڭ بولۇپ كەتكەنلىكى ياكى سۇنۇق ـ چىقىقنىڭ جايىغا چۈشمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، تېڭىقچى تېڭىقنى تەكشۈرۈپ مۇۋاپىق دەرىجىدە بوشىتىپ تاڭىدۇ ياكى قايتىدىن جايىغا چۈشۈرۈپ تاڭىدۇ.

(2) تېڭىق ئالماشتۇرۇش: سۇنۇق ـ چىقىقلارنىڭ ئورنى ۋە دەرىجىسى ئوخشاش بولمىغاچقا، ساقىيىش ۋاقتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بارماق چىقىقلىرى 10 ~ 20 كۈندە، قوۋۇرغا سۇنۇقلىرى 30 كۈن ئەتراپىدا ساقىيىدۇ. ئەمما، يوتا ـ پاقالچەك سۇنۇقلىرى يېرىم يىلدا ھەتتا تېخىمۇ ئۇزۇندا ساقىيىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سۇنۇق ـ چىقىقلارنىڭ ساقىيىشى كىشىلەرنىڭ ياش قۇرامى ۋە تەن ساپاسىغا زور دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بالىلار، ياشلار، تېنى ساغلام كىشىلەر ئاسان ساقىيىدۇ. ياشانغان، ئاجىز، كېسەلچان كىشىلەرنىڭ ساقىيىشى ئۇزاققا سوزۇلىدۇ. تېڭىقچىلار مۇشۇنداق كونكرېت ئەھۋاللارغا، شۇنداقلا تېڭىق تۈرى ۋە تېڭىق شەكلىگە ئاساسەن، تېڭىقنى مەلۇم قەرەلدە، يەنى تۆت ـ بەش كۈن، ھەپتە ـ ئون كۈن ياكى 12 كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ يېڭىلاپ تاڭىدۇ.

(3) دورا بۇيرۇش: ئاۋام تېبابىتى تېڭىقچىلىقى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان تېڭىقچىلاردا ئومۇمەن كېسەلخانا ۋە تەييار دورا بولمايدۇ. لېكىن، بىمارنىڭ سۇنغان ئەزا-

سىدا ئىششىق ئېغىر، ئاغرىش سېزىمى كۈچلۈك بولسا، كەسپىي تېۋىپلاردىن بەرشىا، ئايارەج جالىنۇس قاتارلىق ئىششىق ياندۇرۇپ ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلارنى ئېلىپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

سۆڭەكلەرنىڭ تېزراق تۇتۇشى ئۈچۈن بەزى تېبابەتچىلەر بىمارغا ھەر كۈنى بىر چىمدىم يۇلغۇن يىلىمى پاراشوكىنى كاپ ئېتىشنى ياكى ئىلمان قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىشنى، يەنە بەزىلىرى بىر چىمدىم ئۆرۈك يىلىمى پاراشوكىنى كاپ ئېتىش ياكى ئىلمان قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىشنى ۋە بۇنى 10 ~ 20 كۈن داۋام قىلدۇرۇشنى بۇيرۇيدۇ. بەزىلىرى ھەر كۈنى بوغداي دانىسى چوڭلۇقىدىكى مۇميانى شورپىغا سېلىش ھەمدە شورپىسىنى ئىچىپ، گۆشىنى يېيىشنى بۇيرۇيدۇ. بۇلاردا بىردەك سۆڭەكنىڭ تېز ھەم مەھكەم تۇتۇدىغانلىقى تەكىتلىنىدۇ. لېكىن، مۇميا ئىشلىتىشكە قارىتا، بەزى تېبابەتچىلەر باشقىچە قاراشتا بولۇپ، مۇميا دەرھاللىقچە سۆڭەكنىڭ تېزراق تۇتۇشىنى ئىلگىرى سۈرسىمۇ، سەل كۆپرەك ياكى ئۇزاقراق ئىچىلسە، مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، پەيلەرنىڭ قېتىپ يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ ۋە مۇميا ئىشلىتىشنى خوپ كۆرمەيدۇ.

5) سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىغا دائىر ئۇگۇت ـ پەرھىزلەر: يۇقىرىقىلار تېبابەتچى تەرىپىدىن ئورۇندىلىدىغان پەرۋىش تەدبىرلىرىدۇر. بۇ ماۋزۇدا بايان قىلىنىدىغان ئۇگۇت ـ پەرھىزلەر بولسا، ئۇنلىغان ئەسىرلەردىن بۇيانقى سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىنى پەرۋىش قىلىش داۋامىدا يەكۈنلەنگەن، تېبابەتچىلەر ياكى باشقا تەجرىبىلىك كىشىلەر تەرىپىدىن بۇيرۇلىدىغان، بىمارنىڭ ئۆزى ياكى ئۇنىڭ ھامىيلىرى ئەمەل قىلىش زۆرۈر بولغان تەۋسىيە ياكى چەكلىمە تەدبىرلىرىدۇر.

(1) ئۇگۇتلەر: بۇ، رىئايە قىلىنسا ۋە ئەمەلگە ئاشۇرۇلسا سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىنىڭ تېزراق شىپا تېپىشىغا پايدىلىق بولغان تەۋسىيەلەردۇر. مۇھىملىرى تۆۋەندىكىچە:

① يېمەك ـ ئىچمەك ئۇگۇتلىرى: «سۇيۇق ـ سەلەڭ، سىڭىشلىق تاماق بەرگۈلۈك». چۈنكى، بىمارغا سۇيۇقئاش، شوۋىگۈرۈچ تۇرىدىكى سۇيۇق تاماقلار، مېۋە ـ چىۋە، كۆكتات قاتارلىقلار كۆپرەك بېرىلسە، ئۇزۇقلۇق تولۇقلىنىش بىلەن بىللە، چوڭ ـ كىچىك تەرەت راۋان بولىدۇ. بۇ، سۇنغان، چىقىپ كەتكەن ئەزالاردا يىغىلىپ قالغان سۇيۇقلۇق، زەرداپ سۇ قاتارلىقلارنىڭ چىقىرىپ تاشلىنىپ، ئىششىقنىڭ يېنىشى، كېسەللىكنىڭ ئاسان ساقىيىشىغا پايدىلىق.

«سۆڭەك ئۆستۈرىدىغان، پەيلەرنى چىڭىتىدىغان تاماق بەرگۈلۈك». بۇنىڭدا، سۇنۇق ـ چىقىقلار تېڭىلىپ بىر نەچچە كۈندىن كېيىن، يەنى ئىششىق ئاساسەن يانغاندىن كېيىن، بىمارغا دەسلەپتە ئىككى ـ ئۈچ كۈن ئارىلاپ سۇزۇك سۇدا پىشۇرۇلغان چۈجە ياكى باچكا شورپىسى بېرىش، ئىششىق تولۇق يېنىپ بولغاندا ئارىلاپ ـ ئارىلاپ كاللا ـ پاقالچاق شورپىسى، ئۆپكە ـ ھېسىپ، ياش قوي گۆشى شورپىسى بېرىشنى

كۆرسىتىدۇ. بۇلار زەخىملەنگەن سۆڭەكلەر ۋە پەي ـ تارمۇشلارنىڭ تېزراق ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق.

② ھەرىكەت ئۆگۈتلىرى: «ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەرگۈلۈك». بۇ، تېڭىق سىرتىدىكى ئەزالارنى مۇۋاپىق ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىشنى، يەنى، بىلەك، بېغىشلار تېڭىلغان بولسا، ئالىقان، بارماقلارنى؛ ئالىقان تېڭىلغان بولسا، بارماق ئۇچى، جەينەك، مۈرىنى؛ يوتا ـ پاقالچەك تېڭىلغان بولسا، ئوشۇق، پۇت بارماقلىرىنى؛ ئوشۇق، كېپىش بوغۇملىرى تېڭىلغان بولسا، پۇت بارماقلىرى بىلەن، تىزنى يەڭگىل دەرىجىدە يىغىپ سۇنۇپ ياكى يۇمۇپ ئېچىپ ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىشنى ۋە بۇنى ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق قىلىش قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ سۇنۇق ـ چىقىقلاردىكى ئىششىقنى تارقىتىشقا، پەي ـ بوغۇملارنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ساقلىنىپ، كېسەللىكنىڭ تېزراق ساقىيىشىغا پايدىلىق.

«تېڭىقتا يېقىن ئەزانى ئۇۋۇلاپ بەرگۈلۈك»: بۇ، تېڭىلغان جاينىڭ باش ـ ئايىغىدىكى ئەزالارنى بىمارنىڭ ئۆزى ياكى ھامىيلىرىنىڭ دائىم ئۇۋۇلاپ تۇتۇپ بېرىشنى كۆرسىتىدۇ. مۇناسىۋەتلىك ئەزالار ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم يەڭگىل سىلاپ، مۇجۇپ ـ ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، ئىششىق تارقىتىش، كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە پايدىلىق.

«مۇۋاپىق مېڭىپ بەرگۈلۈك»: بۇ، يۇقىرىقى مۇچە سۇنۇق ـ چىقىقلىرى تېڭىلغان بىمارلارنىڭ ھەر كۈنى بىرەر يېرىم سائەت مېڭىپ ھەرىكەت قىلىپ بېرىشنى، تۆۋەنكى مۇچە سۇنۇق ـ چىقىقلىرى تېڭىلغان بىمارلارنىڭ تېڭىقچىنىڭ قايسى ۋاقىتتىن باشلاپ بىر جۈپ قولتۇق تايىقىغا تايىنىپ مېڭىش، قايسى ۋاقىتتىن باشلاپ سىڭار پاي قولتۇق تايىقى ياكى ھاسىغا تايىنىپ، قايسى ۋاقىتتىن كېيىن ھاسىنى تاشلاپ مېڭىش توغرىسىدىكى كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، ھەر كۈنى مەلۇم ۋاقىت مېڭىپ ھەرىكەت قىلىپ بېرىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ھەرىكەتتە، بولۇپمۇ، تۆۋەنكى مۇچە سۇنۇق ـ چىقىقلىرى ئاساسەن ساقايغاندىن كېيىن، مېڭىپ ھەرىكەت قىلغاندا خېلى روشەن ھالدا ئاغرىش، سىرقىراش، چىڭقىلىش، تېلىش، تىترەش سېزىملىرى بولىدۇ. لېكىن، بۇلارغا چىداشلىق بېرىپ ھەر كۈنى ئاز ـ ئازدىن، كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بارغانسېرى ئۇزاقراق ۋاقىت مېڭىپ ھەرىكەت قىلىپ بېرىلسە، بىمارنىڭ تېزراق شىپا تېپىشىغا بەكمۇ پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

«قوۋۇرغا سۇنۇقلىرى تېڭىلغاندىن كېيىن قاپاق پۈۋلەپ بەرگۈلۈك»: بۇ قوۋۇرغا سۇنۇقى بىمارلىرىغا خاس بولغان ئۆگۈتتۇر. قوۋۇرغا سۇنۇقلىرى تېڭىلغاندىن كېيىن، بىمارغا 15 ~ 20 كۈنگىچە ھەر كۈنى قاپاق پۈۋلەپ بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى دائىم تەكرارلاپ بەرگەندە، كۆكرەككە چىڭقالغان ھاۋا بېسىمى تەسىرىدە، قوۋۇرغىنىڭ ئىچىگە سۇنغان، ئېگىلگەن جايلىرى بارغانسېرى ئەسلىگە قايتىپ، سۇنۇقنىڭ ساقىيىش سۈرئىتى تېزلىشىدۇ.

«ئەسنەك تۇتقاندا ئېڭەكنى تىرىۋالغۇلۇق»: بۇ، ئېڭەك چىقىپ كېتىش كېسەللىكى
بىمارلىرىغا خاس بولغان ئۇگۇتتۇر. ئېڭەك چىقىپ كېتىپ ئورنىغا چۈشۈرۈلگەندىن
كېيىن، مەلۇم مەزگىلگىچە ئاغزىنى بەك يوغان ئېچىپ ئەسنەش، چوڭ ۋە قاتتىق نەرسە-
لەرنى قاتتىق كۈچ بىلەن چايناش قاتارلىق ئىشلاردىن پەرھىز قىلمىغاندا، ئېڭەك ئاسانلا
چىقىپ كېتىدۇ - دە، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك ئېڭەك چىقىپ كېتىش كېسەللىكىگە
ئايلىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭغا ئادەتلىنىپ قالغاندا، ھەر قېتىم ئەسنىگەندە ئېڭەك چىقىپ
كېتىدۇ. شۇڭا، ئېڭەكنى تۇنجى قېتىم چىقىپ ئورنىغا چۈشۈرۈلگەن بىمار ۋە ئادەتلى-
نىش خاراكتېرلىك ئېڭەكنى چىقىپ كېتىش كېسەللىكى بار بىمارغا ئەسنەك تۇتقاندا
ئالىقان ئارقىلىق ئاستىن ئېڭەكنى سەل - پەل تىرەپ ئاسراش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇ
تەۋسىيەگە ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك پەرھىزلەرگە بىرمەزگىل رىئايە قىلىپ، ئېڭەك
ئاسراپ بېرىلسە، ئېڭەك چىقىپ كېتىشنىڭ تەكرارلىنىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

③ كۆتۈش ئۇگۇتلىرى: «سىلىق، قىزغىن مۇئامىلە قىلغۇلۇق». سۇنۇق - چى-
قىقلارنىڭ بەزىسى ساقلانغىلى بولمايدىغان تاشقى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە خې-
لى بىر قىسىملىرى ئۇرۇش - جېدەل قىلىش، ئېرىق - ئۆستەڭلەردىن ئاتلاش، مېۋە ئۈ-
زۈش ياكى قۇش چۈجىلىرىنى ئېلىپ ئويناش، كەپتەر ئويناش داۋامىدا دەرەخ، ئۆگزىلەر-
دىن يىقىلىش، چېنىقىش داۋامىدا ئۇرۇقچا چېقىش قاتارلىق بىمارنىڭ ئۆزىدىن سادىر بولغان نا-
مۇۋاپىق ھەرىكەت - قىلمىشلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ ھەمدە بىمارغا ۋە ھامىيلى-
رىغا روھىي، ئىقتىسادىي جەھەتتىن خېلى كۆپ زىيانلارنى كەلتۈرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا
ھە دېسىلا بىمارغا تاپا - تەنە قىلىش، سوغۇق مۇئامىلە قىلىش يارىماس قىلىقتۇر. بۇنداق
مۇئامىلە، ئەسلىدىلا ئۆكۈنۈش ۋە پۇشايمان ئىچىدە قالغان بىمارغا روھىي ئازاب ئېلىپ
كېلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا پايدىسىز بولۇپلا قالماي، بىمار بىلەن ھامىيلىرى
(ئاتا - ئانا، پەرزەنت ياكى جورىسى) ئوتتۇرىسىدىكى مېھىر - مۇھەببەت رىشتىسىنى
قايچىلاپ، مۇناسىۋەتنى يىرىكلەشتۈرۈپ قويىدۇ. ئۆتكەن ئىشنى تەگىمەسلىك، قىيىن-
چىلىق توغرىسىدا دادىلىماسلىق، ھېچنېمە بولمىغاندەك قىياپەتتە بىمارغا قىزغىن مۇئا-
مىلە قىلىش، ئىلھام بەخش سۆزلەر بىلەن تەسەللى بېرىش ئەڭ ئاقىلانە چارە بولۇپ،
بۇنداق قىلىش بىمارنىڭ تېزراق ساقىيىشىغا، شۇنداقلا ئائىلىنىڭ ئىناق - خاتىرجەم-
لىكىنى ساقلاشقا پايدىلىقتۇر.

«كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرغۇلۇق»: تۆۋەنكى مۇچىلەر سۇنۇقلىرىدا، بىمارنىڭ بىر نەچچە
ئاي يېتىپ ئارام ئېلىشىغا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، بىماردا تەبىئىي ھالدا زېرىكىش، تىت -
تىتلىق كەيپىياتى پەيدا بولىدۇ. بىمارنى يالغۇز قويماسلىق، سىرتتىكى قىزىقارلىق
ئىشلارنى، بازاردىكى سودا - سېتىق، كەنتتىكى ئېكىنچىلىك ئەھۋالى قاتارلىقلار
ئۈستىدە پاراڭ قىلىپ بېرىش، بىمارنىڭ يېقىن كىشىلىرىنى ۋاقىپلاندۇرۇپ قويۇش،
بالىلارغا ئويۇنچۇقلارنى ئەكېلىپ بېرىش، ئاداشلىرىنى چاقىرىپ بېرىش، بىمار سەل -
پەل ئوڭشالغاندا ھاۋالىق، گۈزەل جايلارغا ئېلىپ بېرىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق

ئۈلارنىڭ كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇش بىمارنىڭ ئاسانراق شىپا تېپىشىغىمۇ، باشقىلارنىڭ ئۇنىڭ كۆڭلىنى ئۇتۇشىغىمۇ ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

«پاكىز باققۇلۇق»: ئۇزاقراق يېتىپ داۋالىنىشى زۆرۈر بولغان بىمارلار، بولۇپمۇ بەزى ياشانغان، تېنى ئاجىز بىمارلار تامىقىنى ئۆزى يېيەلمەيدۇ، بەزى كىيىملىرىنى ئۆزى يەڭگۈشلىيەلمەيدۇ. بۇنداق بىمارلارنى كۈتۈشتە، هامىيلىرى ئۇلارنىڭ تاماق يېيىش، ئۇسسۇزلۇق ئىچىشىگە ياردەملىشىشى، كىيىملىرى، يوتقان ـ كۆرپىلىرىنى پات ـ پات يۇيۇپ ئالماشتۇرۇپ بېرىشى، ئاستىغا يۇمشاق نەرسىلەرنى سېلىپ بېرىپ، ياتاق يارىسى قاتارلىق باشقا كېسەللىكلەرگە دۇچار بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىشى زۆرۈر. بۇمۇ، بىمارنىڭ شىپا تېپىشىغا پايدىلىقتۇر.

(2) پەرهىزلەر: بۇ، رىئايە قىلىنسا ۋە ئەمەلگە ئاشۇرۇلسا، سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىنىڭ تېزراق شىپا تېپىشىغا پايدىلىق بولغان چەكلىمىلەردۇر.

① يېمەك ـ ئىچمەك پەرهىزلىرى: «زىيادە ئىسسىقلىق قىلمىغۇلۇق». چۈنكى، سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىغا تونۇر كاۋىپى، تاۋا كاۋىپى، كالا گۆشى قاتارلىق بەك قۇۋۋەتلىك، يەل پەيدا قىلىدىغان تائاملار كۆپ بېرىلسە، ئاغرىق ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ، هەتتا زەخىملەنگەن جايغا زەرداب يىغىلىپ، ئىششىپ ياللۇغلىنىدۇ.

«سېرىق ياغدىن پەرهىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، بۇنداق بىمارلار سېرىق ياغ، مەسكە ياغ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا، سۇنۇق ـ چىقىقنىڭ ساقىيىشى كېچىكىپ كېتىدۇ. ئارقا ـ ئارقىدىن ئىستېمال قىلسا، يېڭى تۇتاشقان سۇنۇق ئاجراپ كېتىدۇ. ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىدۇ.

«قېتىق ـ قايماقتىن پەرهىز قىلغۇلۇق». بۇنىڭ سەۋەبى يۇقىرىقىغا ئوخشاش. شۇڭا، سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرى ساقايغاندىن كېيىنمۇ، بىر ـ ئىككى يىلغىچە سۈت ـ قېتىق مەهسۇلاتلىرىنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىشتىن پەرهىز قىلماق بار.

«پىياز يېيىشتىن پەرهىز قىلغۇلۇق»: پىياز سۇنغان، چىقىپ كەتكەن ئەزا ـ بوغۇملارغا زەرداب سۇ يىغىلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا شۇ جايلاردا قايتىدىن ئاغرىق ۋە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، سۇنۇق ـ چىقىقلار تولۇق ساقايغۇچە بولغان مەزگىلدە پىياز بىلەن قىيما قىلىپ ئېتىلگەن تائاملاردىن پەرهىز قىلماق بار.

«ئاچچىق ـ چۈچۈكلەردىن پەرهىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، زىيادە ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەر گالنى غىدىقلاپ يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ئىچ سۈرۈشنى پەيدا قىلىدۇ. ئارقا ـ ئارقىدىن قاتتىق يۆتىلىش ئاغرىقنى كۈچەيتىپ قويىدۇ. هەتتا بەزى سۆڭەكلەرنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىچ سۈرۈش بولسا، بىمارنىڭ ئازابىنى كۈچەيتىپ قويىدۇ.

② ئىش ـ هەرىكەت پەرهىزلىرى: «ئېغىر ئىشتىن پەرهىز قىلغۇلۇق». يېڭى ساقايغان سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرى كۈچەپ كەتمەن چېپىش، تاغار يۈدۈش، ياغاچ كۆتۈرۈش قاتارلىق بەك ئېغىر ئىشلارنى قىلسا، ساقايغان ئورۇندا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ھەتتا قايتىدىن ئاجراپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەر بىر يىل، ھەتتا بىر نەچچە يىلغىچە بۇنداق ئېغىر ئىشلارنى قىلىشتىن پەرھىز قىلماق بار.

«يۇگۇرۇش ـ سەكرەشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: يېڭى ساقايغان سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرى كۆچەپ يۇگۇرۇش، ئېرىق ـ ئۆستەڭلەردىن ئاتلاش، چېلىشىش قاتارلىق ئىشلارنى قىلسا، قايتىدىن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بەزى سۇنۇقلار ئاجراپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ لېپەك چىقىقى، بەل چىم بولۇش ۋە ئوشۇق قايرىلىش تەكرارلىنىپ، ئادەتلەنگەن چىقىق ۋە قايرىلىشقا ئايلىنىپ كېتىدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەر بىر نەچچە يىلغىچە بۇ خىل ھەرىكەتلەردىن پەرھىز قىلماق بار.

«چىشىدا ئۇرۇقچا چېقىشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: چۈنكى، چىشىدا ئۇرۇقچا چېقىش ئېڭەك چىقىپ كېتىش، چىش دەز كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. ئېڭەك چىقىقى يېڭى ساقايغان كىشىلەر چىشىدا ئۇرۇقچا چاقسا، ئاسانلا ئېڭەك چىقىقى تەكرارلىنىپ، ئادەتلەنگەن چىقىقنى پەيدا قىلىدۇ.

③ كۆتۈش ـ كۆتۈنۈش پەرھىزلىرى: «ئىسسىقتىن پەرھىز قىلغۇلۇق». بۇ، سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىنى بەك ئىسسىق پەسىللەردە كۆتۈشكە دائىر پەرھىز بولۇپ، بەك ئىسسىق پەسىللەردە بىمارنى سالقىنراق بېقىشنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا تېڭىق ئىچىدە تۇرۇۋاتقان زەخىملەنگەن ئەزا، بولۇپمۇ ئىششىق تولۇق يانمىغان ھالەتتىكى ئەزادا قىزىش ـ ئىششىش تېخىمۇ ئەدەپ كېتىشى، دائىم تەرلەش ھالىتىدە تۇرۇش نەتىجىسىدە شەلۋەرەپ يىرىڭداپ قېلىش كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

«سوغۇق ئۆتۈشتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: بۇ، سۇنۇق ـ چىقىق بىمارلىرىنى بەك سوغۇق پەسىللەردە كۆتۈشكە دائىر پەرھىز بولۇپ، بىمارنى ئىسسىق بېقىپ، زەخىملەنگەن ئەزاغا سوغۇق ئۆتكۈزۈۋالماسلىقنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا، زەخىملەنگەن ئەزادا ئىششىق توختاپ قالىدۇ، ئاغرىق كۆچىيىپ كېتىدۇ، ساقىيىشى ئۇزاققا سوزۇلۇپ كېتىدۇ.

«زەخىم ساقايماستا، ئەر ـ خوتۇنچىلىقتىن پەرھىز قىلغۇلۇق»: بۇ، سۇنۇق ـ چىقىق، قايرىلىش، تىغ، ئوق زەخىملىرى قاتارلىقلارغا دۇچار بولغاندا جىنسىي تۇرمۇشتا ئۆز ـ ئۆزىنى تىزگىنلەش پەرھىزى بولۇپ، ئۇنىڭغا ئەمەل قىلىنسا، زەخىم ئاسانراق ساقىيىدۇ، ئەمەل قىلىنمىسا، بولۇپمۇ جىنسىي تۇرمۇش بەك كۆپ بولسا، زەخىم ئاسان ساقايمايدۇ.

6. روھىي جەھەتتىن كۆتۈش ـ داۋالاش

ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە داۋالاش جەھەتتىكى ئۆزىگە خاس بولغان يۈزەكىلىكى ۋە چەكلىمىلىكى تۈپەيلىدىن، كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى تونۇش، روھىي، مەنىۋى ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش جەھەتتىمۇ

www.uyghurkitap.com

ئۆزىگە خاس بولغان بەزى ئالاھىدىلىكلەر كېلىپ چىققان. كونكرېت ئېيتقاندا:

بىرىنچىدىن، ئاۋام تېبابىتىدە روھىي كېسەللىك، يەنى ئادەمنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى ۋە تەپەككۇر كۈچىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر بىلەن ئەسەبىي كېسەللىكلەر، يەنى مېڭە ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشى، فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى زىيانغا ئۇچرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ۋە ھازىرقى زامان غەرب تېبابىتىدىكىدەك تەپسىلىي ئايرىپ پەرقلەندۈرۈلمەي، ھەممىسى بىردەك روھىي كېسەللىك دەپ قارالغان.

ئىككىنچىدىن، ئەسلىي ماددىي، جىسمانىي سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسىمۇ، لېكىن كېسەللىكنى تونۇش ۋە داۋالاشنىڭ توغرا ۋە ئىلمىي بولمىغانلىقىدىن شىپا تاپالمىغان ئادەتتىكى بەزى كېسەللىكلەرمۇ روھىي كېسەللىك دەپ قارالغان.

ئۈچىنچىدىن، بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرىنى تونۇشتا، روھىي نورمالسىزلىق بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بەزى كېسەللىكلەر ماددىي، جىسمانىي سەۋەبلەر ۋە بىر قىسىم شەخسىي، روھىي ئامىللار ياكى ئىجتىمائىي روھىي ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ دەپ تونۇلۇش بىلەن بىللە، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى بىلگىلى بولمايدىغان سىرلىق ئامىللار ياكى ئىلاھىي سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارالغان. سىرلىق ئامىللار جەھەتتە، دۆي ـ ئالۋاستىلار ئايىتىنى سالغانلىقتىن بولغان دەپ قارالسا، بەزى كېسەللىكلەر جىن چاپلىشىۋالغانلىق ياكى جىن ئۇرغانلىقتىن بولغان دەپ قارالغان، بەزى كېسەللىكلەر ئەرۋاھلارنىڭ قارغىشىغا كەتكەنلىكتىن بولغان دەپ قارالسا، بەزىلىرى رەقىب (دۈشمەنلىك قىلىدىغان كىشى) لەرنىڭ سېھىر ـ جادۇ ئىشلەتكەنلىكىدىن بولغان دەپ قارالغان. ئىلاھىي سەۋەبلەر جەھەتتە، بەزى كېسەللىكلەر كىشىلەرنىڭ پەرۋەردىگارىغا بولغان ناشۈكۈرلۈك ـ ئاسىيلىقلىرىغا يارىشا تەڭرى، بۇرھان (شامانىزم، زورۇئاستىرىزم ۋە بۇددىزم ئېتىقادى دەۋرىدە) لارنىڭ ياكى ئاللاتائالانىڭ (ئىسلامىزم ئېتىقادى دەۋرىدە) تېگىشلىك جازاسىغا ئۇچرىغانلىقىدىن (ياكى ئەجدادلىرىنىڭ شۇنداق قىلمىشى سەۋەبلىك جەددى ـ پۇشتىلىرى تېگىشلىك تارتقۇلۇققا قالغانلىقتىن) بولغان دەپ قارالسا، يەنە بەزى كېسەللىكلەر ئۇلۇغ كىشىلەر، مۇقەددەس جايلارنىڭ تېگىشلىك ئىززەت ـ ھۆرمىتىنى قىلمىغانلىقى ئۈچۈن تەخسىراتقا كەتكەنلىكتىن بولغان، دەپ قارالغان.

روھىي ۋە ئەسەبىي (نېرۋا) كېسەللىكلەرنىڭ ئىپادە ـ ئالامەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرى توغرىسىدىكى يۇقىرىقىدەك يۈزەكى تونۇش ۋە قاراشلار ئاساسىدا، بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بىمارلارنى كۈتۈش، روھىي ۋە مەنىۋى ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاشقا دائىر بىر قىسىم ئادەت ـ ئۇسۇللار بارلىققا كەلگەن. شۇنىڭ بىلەن بىللە، خەلق ئارىسىدا يەنە كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ۋە ئادەتتىكى (روھىي كېسەللىك ھېسابلانمايدىغان) كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا دائىر بىر قىسىم خۇراپىي

ئادەتلەرمۇ شەكىللەنگەن.

1) كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشقا دائىر مەنىۋى ئادەتلەر: بۇ، ئادەتتىكى كېسەللىكلەر، روھىي كېسەللىكلەر ۋە ئۆلۈم ـ يېتىمدىن ساقلىنىشقا دائىر مەنىۋى ئادەتلەرنى كۆرسىتىدۇ.

(1) ئىسرىقلاش: ئىلگىرى ئاۋام خەلق ئىچىدە چىرايلىق، بىجىرىم ئۆسۈۋاتقان بالىلارغا، بولۇپمۇ ئەۋلاد ـ بوغۇنلىرى ئاۋۇن، نەۋرە ـ چەۋرىلىرى كۆپ، شۇنداقلا ئۇلار ساغلام ـ تىمەن ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقان ئائىلىلەردىكى بالىلارغا ۋە ياشلارغا ئاسانلا كۆز تېگىدۇ، كۆز تەگكەن كىشى ئېغىر كېسەللىككە مۇپتىلا بولىدۇ ياكى بالا ـ قازاغا ئۇچرايدۇ، دەيدىغان قاراشلار بولغان ھەمدە كۆز تېگىشتىن (كېسەللىك، بالا ـ قازاغا ئۇچراشتىن) ساقلىنىش ئۈچۈن، ئىسرىقلاش ئادىتى كېلىپ چىققان.

ئىسرىقلاشتا، كوچا ـ يول دوقمۇشلىرىدىن بىر سىقىم تەمەچ (يولغا چۈشۈپ قالغان ئوت ـ چۆپ، ئوتۇن پارچىلىرى، غازاڭ ئۇۋاقلىرى قاتارلىق نەرسىلەر) تېرىپ كېلىنىدۇ. كاللەك سېغىزدىن كاتەك ئويۇپ ياسالغان چوغدان (ئىسرىقدان) غا (ئۇ بولمىسا كەتمەنگە) ئوتۇن چوغى ئېلىنىدۇ. تەمەچ چوغ ئۈستىگە سېلىنىدۇ. دەرۋازا ياكى ئۆينىڭ چوڭ ئىشىكىنىڭ بوسۇغىسىنىڭ ئىچىدىن ئۈچ چىمدىم، سىرتىدىن تۆت چىمدىم توپا ئېلىنىپ تەمەچ ئۈستىگە سېپىلىدۇ.

ئىسرىقلاشنى ئادەتتە، شۇ ئائىلىدىكى چوڭ ياشلىق ئاياللار ئېلىپ بارىدۇ. ئۇلار چوغدانغا چوغ سېلىش، تەمەچ سېلىش ۋە توپا سېپىش داۋامىدا بەزى ئايەتلەرنى ئوقۇيدۇ. ئاخىردا «ئاغزى يامانىنىڭ ئاغزىدىن ئالدىم، كۆزى يامانىنىڭ كۆزىدىن ئالدىم» دېگەن گەپلەرنى قىلغاچ نەق مەيدانغا ھازىر بولغان كىشىلەرنىڭ ئېغىزىدىن، كۆزىدىن بىر نېمىلەرنى ئۈزۈپ ئالغاندەك ۋە ئۇنى چوغقا تاشلىغاندەك ھەرىكەتلەرنى قىلىپ، ئاخىردا «يامانلىقتىن پاناھ تىلىدىم، شۇملۇقتىن پاناھ تىلىدىم، بالا ـ قازادىن پاناھ تىلىدىم، كۆز تېگىشتىن پاناھ تىلىدىم» دېگەندەك تىلەك سۆزلىرىنى ئېيتىپ چوغدانغا ھۈرىدۇ. چوغداندىكى تەمەچ ئاستا ـ ئاستا كۆيۈپ ئىس ئۆرلەيدۇ. بۇ چاغدا بالىلار ۋە ياش يىگىت ـ قىزلار ئىسرىقلىنىدۇ. يەنى ھەر بىر كىشى چېتىنى كېرىپ، چوغدان ئۈستىدە ئازراق توختايدۇ. چوغداندىن ئۆرلىگەن ئىس ئۇلارنىڭ بەدەنلىرىنى بويلاپ يۇقىرىغا كۆتۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئىسرىقلىنىۋاتقان ھەر بىر كىشى ئىسقا ئىككى ئالىقىنىنى تۇتۇپ ئالىقانلىرىنى يۈز ـ كۆزىگە سۈرىدۇ. مانا بۇ ھەرىكەت «ئىسرىقلاش» دېيىلىدۇ.

بۇرۇنقى چاغلاردا كۆز تېگىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئىسرىقلاش ئادىتى ياشلار ۋە بالىلارنى ئىسرىقلاش بىلەنلا چەكلەنمىگەن. جۇغى چوڭ، چىرايلىق، يۈگۈرەك يورغا ئاتلار، تۇغۇمچى (كۆپ تۇغىدىغان) كالا، قوي قاتارلىقلارنىمۇ ئىسرىقلاش ئادەتلىرى مەۋجۇت بولغان.

(2) ئىسىم بىلەن «تۇرغۇزۇش»: بۇرۇنقى چاغلاردا قىزىل، قارا چېچەك قاتارلىق

www.uyghurkitap.com

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنى داۋالاشقا دائىر تۈپتىن ھەل قىلىش چارىلىرى بولمىغاچقا، بۇ خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ھەر يىلى دېگۈدەك يۈز بېرەتتى، بەزى يىللىرى قىرغىن قىلىش خاراكتېرىدە يامراپ كېتىپ، نۇرغۇن بالىلارنىڭ جېنىغا زامىن بولاتتى. بەزى ئاتا - ئانىلار بىر نەچچە بالا يۈزى كۆرسىمۇ، بىرەرسىمۇ ئەي بولماي، ھەسرەتتە قالاتتى. مۇشۇنداق ئەھۋالغا ئاساسەن ئاۋام خەلق ئىچىدە يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارغا «توختاش» مەنىسىدىكى ئىسىملار، قەدىرسىز نەرسىلەرنىڭ ئىسىملىرى ياكى قاتتىق، چىداملىق نەرسىلەرنىڭ ئىسىملىرى قويۇلسا، بالا توختايدۇ (ئەي بولىدۇ) دېگەن قاراشلار كېلىپ چىققان.

بۇنداق قاراشلار ئاساسىدا بالىلارغا توختى ئاخۇن، توختىخان، توختىئايلا، توختارخان، تۇردى ئاخۇن، تۇردىبەگ، تۇردىخان، تۇردىغۇجا، تۇردىباي، تۇرسۇن ئاخۇن، تۇرسۇنخان، تۇرسۇن ئاغىچا، ئەخلەت ئاخۇن، چاۋار ئاخۇن، چاۋارخان، پاسار ئاخۇن، پاسارخان، سۈپۈرگە ئاخۇن، تۆمۈر ئاخۇن، تۆمۈرخان، تۆمۈر غوجا، تۆمۈر ئاغىچا، پولات ئاخۇن، تاش ئاخۇن، تاشتۇمۇر ئاخۇن، تاشپۇلات ئاخۇن دېگەندەك ئىسىملارنى قويۇش ئادەتلىرى شەكىللەنگەن.

(3) ئىسىم يەڭگۈشلەش ئارقىلىق نەسلىكتىن قۇتۇلۇش: ئىلگىرى ئاۋام خەلق ئىچىدە تولا كېسەل بولىدىغان، تولا يىغلاپ قارغىشلىق قىلىدىغان، تولا مۈدۈرۈپ - يىقىلىپ پېشكەللىككە يولۇقىدىغان كىچىك بالىلارغا قارىتا، بۇنداق بالا بىتەلەي كېلىدۇ، ئۇ ئۆزىگە ۋە ئائىلىسىگە شۇملۇق چىللايدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ئىسمى ياراشمىغانلىقتىن بولىدۇ، ئىسمى يەڭگۈشلەنسە بالىنى ۋە ئاتا - ئانىسىنى نەسلىكتىن قۇتۇلدۇرۇپ، شۇملۇقتىن ساقلانغىلى بولىدۇ، دەيدىغان قاراشلار مەۋجۇت بولغان ۋە شۇ ئاساستا سەبىي بالىلارنىڭ بوۋاقلىق، گۆدەكلىك دەۋرى، ھەتتا ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدىمۇ ئىسمىنى ئالماشتۇرىدىغان ئادەتلەر شەكىللەنگەن.

بۇنداق ئىسىم ئالماشتۇرۇشتا، بىرەر مۇقىم قائىدە يوق بولۇپ، بالىلارنىڭ ھامىيلىرى مۇشۇنداق مەسلىھەتكە كەلسە ياكى تەقۋادار مويسىپىتلارنىڭ بۇ ھەقتىكى تەكلىپىنى قوبۇل قىلسا، ئىسمى ئۆزگەرتىلەتتى. يېڭى قويۇلماقچى بولغان ئىسىم توغرىسىدا ئوقۇمۇشلۇق ئۆلىمالارنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىش ئارقىلىق ئىسىم تاللىنىپ، قايتىدىن ئەزان - تەكبىر ئوقۇپ تاللانغان يېڭى ئىسىم قويۇلاتتى.

(4) بۆي سېلىش ئارقىلىق شۇملۇقتىن ساقلىنىش: بىرەر كىم يېڭى ئۆي سېلىپ ياكى ئۆي سېتىۋېلىپ كۆچكەندىن كېيىن، كېچىلىرى ئۇخلىيالمايدىغان، خاۋالىت (يېرىم ئۇيقۇلۇق) ھالەتتە ئاللىكىملەرنىڭ شىپىرلىغان، گۇرسىلىگەن ئاياغ تىۋىشى ياكى گۇڭگۇر - مۇڭگۇر گەپ - سۆزلىرى ئاڭلانغاندەك بولۇپ سۇر باسىدىغان ياكى ئۇخلىغاندا ئەنسىز، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى تولا كۆرىدىغان، ياكى ئائىلە ئەزالىرى، چارۋا ماللىرى تولا ئاغرىپ، بىرى ساقايسا بىرى كېسەل بولىدىغان، ھېچبىر ئىشى ئوڭغا تارتماي تولا پېشكەللىكلەرگە ئۇچرايدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ئاۋام خەلق ئىچىدە بۇنداق ئەھۋال

«ئۆينىڭ ئايغى ياراشماسلىق»، «نەسلىكنىڭ ئالامىتى» دەپ قارالغان. بۇنىڭ سەۋەبى ياكى شۇ ئۆينىڭ ئورنى بۇرۇنقى چاغلاردىكى قەبرىستانلىق ياكى مەلۇم سەۋەبلەردىن ناھەق قان تۆكۈلگەن جاي، ياكى جىن ـ شاياتۇنلار ماكان تۇتقان كۆل ـ ئەخلەتلىك، ماندالىق جاي بولغان، ئۆي سېلىش نەتىجىسىدە شۇ جايغا ماكانلاشقان ئەرۋاھلار ياكى جىن ـ شاياتۇنلار پاراكەندە قىلىنغان، يۇقىرىقىدەك نەسلىك ۋە پېشكەلچىلىكلەر ئاشۇ ئەرۋاھلار ياكى جىن ـ شاياتۇنلارنىڭ ئۆچ ئېلىۋاتقانلىقىنىڭ بېشارىتى، دەپ تونۇلغان. بۇنداق ئەھۋالدا خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن بۇي (ئىسرىق) سېلىنسا، جىن ـ ئەرۋاھلار كۆچۈپ كېتىدۇ، كېسەللىكتىن ـ نەسلىكتىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ، دېگەن قاراش ۋە ئادەتلەر شەكىللەنگەن.

بۇي سېلىشتا سېغىزدىن ئويۇپ ياسالغان چوغدان ياكى باشقا قاچىغا چوغ ئېلىپ، ئۈستىگە ئازراق سەندەل ياغىچى ياكى ئادراسمان ياغىچى سېلىنىدۇ. بەزىلەر بۇنىڭ ئۈستىگە ئازراق كېپەك چاچىدۇ. بۇ نەرسىلەر چوغ تەپتىدە يالقۇنجىماي ئاستا كۆيۈپ، بىر خىل خۇشبۇي ھىدلىق ئىس كۆتۈرۈلىدۇ. بۇي سالغۇچى ئۆي ئىگىسى ئىسرىقداننى ئۆي ئىچى ياكى ھويلىدا ئايلاندۇرغاچ ئىچىدە بىر قانچە ئايەتلەرنى ئوقۇپ، ئاندىن دۇئا قىلىپ تىلەك تىلىنىدۇ. بۇ ئىش «بۇي سېلىش» دېيىلىدۇ. ئىسرىق كۆيۈپ بولغاندا، چوغداندىكى نەرسىلەر ئادەم دەسسىمەيدىغان كۆل ـ ئەخلەتلىكلەرگە تۆكۈۋېتىلىدۇ.

ئەمما، بۇي سېلىش ئاز بىر قىسىم كىشىلەر ئىچىدە ساقلانغان ئادەت بولۇپ، كۆپىنچە كىشىلەر ئۇنى مۇۋاپىق تاپمايدۇ.

(5) تۇمار ئېسىپ كېسەللىكتىن ساقلىنىش: ئىلگىرى ئاۋام خەلق ئىچىدە كۆز تېگىشتىن ساقلىنىش، قەستتىن ساقلىنىش قاتارلىق مەقسەتلەردە تۇمار ئېسىش ئادەتلىرى ساقلانغان. تۇمارلار ماتېرىيال ۋە مەقسەتلەرنىڭ ئوخشىماسلىقى سەۋەبلىك بىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

ئايەت تۇمار: بۇ، قۇرئان ئايەتلىرىنى قەغەز ياكى رەختكە پۈتۈپ، ئاندىن ئۇنى ئۈچ بۇرجەك (ئۈچ بۇلۇڭ) شەكىلدە قاتلاپ، باشقا پاكىز رەخت بىلەن ئوراپ تىكىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ خىل تۇمارمۇ مەزمۇن ۋە مەقسەتلەرنىڭ پەرقى سەۋەبلىك بىر نەچچە خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر خىلى، بالىلارغا كۆز تېگىش، كېسەللىك تېگىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۇلارنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويۇلىدۇ؛ يەنە بىر خىلى، ئائىلە ئەزالىرىغا كېسەللىك تېگىشتىن ساقلىنىش، ئائىلىنىڭ تۇرلۇك ئاپەت، ئوغرى ـ يالغاندىن ئامان بولۇشى ئۈچۈن ئىشىك بېشى ياكى دەرۋازا ئۈستىدىكى مەلۇم جايلارغا قويۇپ ساقلىنىدىغان تۇمار قاتارلىقلار.

كۆز تۇمار: بۇ، كۆز تېگىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن يىپ ئۆتكۈزۈپ بويۇنغا ئېسىلىدىغان تۇمار بولۇپ، قاشتېشىدىن ياسىلىدۇ. شەكلى يۇملاق، نوكچا، ياپىلاق، ياپراق قاتارلىق ھەر خىل شەكىللەردە بولىدۇ. ئۇنىڭغا ئايەت يېزىلمايدۇ ياكى باشقا نەقىش-

لەرمۇ چىقىرىلمايدۇ. خەلق ئىچىدە قاشتېشى كېسەللىكلەردىن، كۆز تېگىشتىن ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە خاسىيەتلىك تاش، دەيدىغان ئەقىدە بولغانلىقتىن، قاشتېشىنى كۆز تۇمارى قىلىپ ئېسىۋالىدىغان ئادەت شەكىللەنگەن. بۇرۇنقى زامانلاردا يەنە بۆرە چىشى، بۆرە ئوشۇقى قاتارلىق ئېپتىدائىي توتېم قاراشلىرىغا باغلىنىشلىق بولغان نەرسىلەرنى كۆز تۇمارى سۈپىتىدە بويىنىغا ئېسىۋېلىش ياكى يېنىدا ساقلاش قاتارلىق ئادەتلەرمۇ بولغان.

دورا تۇمار: بۇ، زەھەرلىك قۇرت ـ ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن بويۇنغا ئېسىلىدىغان بۇيۇم بولۇپ، ئوردان يىلتىزىنى مارجان شەكلىدە كېسىپ يىپ ئۆتكۈزۈپ ياسىلىدۇ. ئوردانىنىڭ يىلتىزىدىن چىقىدىغان پۇراق قۇرت ـ ھاشاراتلارنى قاچۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغاچقا، ئۇنىڭدىن ياسالغان تۇمار بويۇنغا ياكى قول بېغىشىغا سىلىپ قويۇلسا، ئالا قۇرت، ھەرە قاتارلىق قۇرت ـ ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئىلگىرى ئوردان يىلتىزىدىن دورىلىق تۇمار ياساپ كىچىك بالىلارنىڭ بويىنىغا ئېسىپ قويۇش، بىلەك بېغىشىغا سىلىپ قويۇش، يېزىلاردا خېلى ئومۇملاشقان ئادەت ئىدى.

2) **روھىي جەھەتتىن كۈتۈش ـ داۋالاش:** ھەممىگە مەلۇمكى، كېسەللىك چوڭ ياكى كىچىك، ئېغىر ياكى يېنىك بولسۇن، ئۇنىڭ ئوبدىنى يوق. كېسەللىكنىڭ كىشىلەرگە ئېلىپ كېلىدىغىنى بىئاراملىق، جاپا، ئازاب، غەمكىنلىك، خامۇشلۇق، ئۈمىدسىزلىك، تاپا ـ تەنە، ھاقارەت، كەمسىتىش، جىسمانىي، ئىقتىسادىي زىيان، ۋاقىت ـ پۇرسەت زىيىنى، مېيىپلىق، ئۆلۈم قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ھەر قانداق بىر ئادەم قايسى بىر كېسەللىك ۋە قايسى دەرىجىدىكى كېسەللىككە دۇچار بولسۇن، ئۇ يۇقىرىقىلاردىن پەقەت مۇستەسنا بولالمايدۇ. ئەدناسى بىئاراملىق تارتىدۇ، ئېغىر بولسا ئاشۇلارنىڭ بىر نەچچىسى ياكى ھەممىسىگە دۇچار بولىدۇ. دېمەك، كېسەللىكنىڭ ھەر قاندىقى جانغا قەستلىنىغان خىرىستۇر.

بۇ يەردە دېيىلگەن «كېسەللىك» ھەر قانداق كېسەللىكنى ـــ جىسمانىي كېسەللىك ۋە روھىي كېسەللىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. روھىي كېسەللىكلەرنى روھىي جەھەتتىن كۈتۈش ـ داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، مۇۋاپىق غىزا ـ دورا قاتارلىق ماددىي تەدبىرلەر بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش زۆرۈر بولغاندەك، جىسمانىي كېسەللىكلەرنى ھەم مۇۋاپىق غىزا، دورا قاتارلىق ماددىي ۋاسىتىلەر ئارقىلىق داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، روھىي جەھەتتىن داۋالاشمۇ ئىنتايىن زۆرۈر. مۇنداقچە ئېيتقاندا، روھىي جەھەتتىن داۋالاش نوقۇل روھىي كېسەللىك بىمارلىرىنى داۋالاشقا خاس بولماستىن ھەر قانداق كېسەللىكنى داۋالاشتا كەم بولسا بولمايدىغان ۋاسىتىدۇر.

مەشھۇر تېبابەت ئالىمى ئىبن سىنا ئۆلۈمنىڭ سەۋەبلىرى، كېسەللىكلەرنى داۋالاش قائىدىلىرى ئۈستىدە ئىزدەنگەندە، ئوخشاش ئەھۋالدىكى ئىككى قوينى تاللاپ، ئۇلارنىڭ بىرسىنى قەپەسكە سولاپ بېقىلىۋاتقان بۆرە بار ھويلىدا، يەنە بىرسىنى قوي-

دىن ئۆزگە ھېچنېمە يوق تىنچ ھويلىدا تۇرغۇزۇپ، ئوخشاش ۋاقىت، ئوخشاش ئۆلچەمدە باققان. نەتىجىدە، بىر مەزگىلدىن كېيىن بۆرە بىلەن بىر ھويلىدا بېقىلغان قوي ئورۇقلاپ ئۆلگەن. تىنچ ھويلىدا بېقىلغان قوي سەمرىپ كەتكەن. بۇ تەجرىبىگە ئاساسەن، ئىبن سىنا روھىي ئامىلنىڭ ئىنسان ھاياتىدا مۇھىم ئورۇن تۇتىدىغانلىقىنى، كېسەللىكلەرنى داۋالىغاندا ھەم روھىي جەھەتتىن، ھەم جىسمانىي جەھەتتىن داۋالاش كېرەكلىكىنى ئوتتۇرىغا قويغان.

يۇقىرىقىلار شۇنى ئۇقتۇرىدۇكى، روھىي جەھەتتىن داۋالاش دېگەنلىك روھىي كېسەللىك بىمارلىرىنى داۋالاشقىلا خاس داۋالاش ئۇسۇلى دېگەنلىك ئەمەس. جىسمانىي تەرەپتىن كېسەللەنگەن بىمارلارمۇ، روھىي جەھەتتىن كېسەللەنگەن بىمارلارمۇ ئوخشاشلا روھىي جەھەتتىن داۋالاشقا موھتاج. ئۇنىڭ رولى ئوزۇقلۇق، دورا، فىزىكىلىق ۋاسىتە قاتارلىق ماددىي چارىلەر بىلەن داۋالاشتىن ئېشىپ چۈشسە چۈشىدۇكى، ھەرگىز كەم تۇرمايدۇ. ئەمما، جىسمانىي كېسەللىكلەر بىلەن روھىي، ئەسەبىي كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، كېسەللىك ئالامەتلىرى، كېسەللىك سۇبيېكتى (بىمارنىڭ ئەقلىي پائالىيىتى) نىڭ داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوبۇل قىلىش، ماسلىشىشقا تۇتقان پوزىتسىيەسى ۋە ئىنكاسى خېلى دەرىجىدە پەرقلىق بولىدىغانلىقتىن، ئۇلارنى روھىي جەھەتتىن داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە داۋالاش ئۈنۈمىمۇ خېلىلا پەرقلىق بولىدۇ. شۇڭا، روھىي جەھەتتىن داۋالاشنى جىسمانىي كېسەللىك بىمارلىرىنى روھىي جەھەتتىن داۋالاش ۋە روھىي، ئەسەبىي كېسەللىك بىمارلىرىنى روھىي جەھەتتىن داۋالاشتىن ئىبارەت ئىككى جەھەت بويىچە چۈشىنىش ۋە قوللىنىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە بۇ مەسىلە ناھايىتى بۇرۇنقى چاغلاردىلا تونۇپ يېتىلگەن ۋە ئومۇمىي داۋالاش، كۈتۈش ئادەت ـ تەدبىرلىرىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى سۈپىتىدە كەڭ ئومۇملاشقان.

جىسمانىي كېسەللىك بىمارلىرىنى روھىي جەھەتتىن داۋالاش ئۇسۇللىرىغا كەلسەك، ئۇلارغا كۆيۈنۈش، ئۇلارنى ۋاقتىدا داۋالىتىش، ئۇلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكىنى مۇۋاپىق تەڭشەش ۋە ياخشىلاش، ئۇلارنى ئۇرۇق ـ تۇغقان، قوشنىلار، دوستلار ۋاقتى ـ ۋاقتىدا يوقلاش، ئۇلارغا تەسەللى، ئىلھام بېرىش، ياخشى ئەمچى، تېۋىپ، ياخشى داۋالاش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا مەسلىھەت، تەكلىپ بېرىش، ئۆتنە ـ يېرىم قىلىپ قىيىنچىلىقىنى ھەل قىلىپ بېرىش، بالىلىرى، ماللىرىنى بېقىشىپ بېرىش، يەرلىرىنى تېرىشىپ بېرىش، ھوسۇللىرىنى يىغىشىپ بېرىش، ھەمراھ بولۇپ گۈزەل، ھاۋالىق جايلاردا سەيلە قىلدۇرۇش، كۈلكە ـ چاقچاق بىلەن كۆڭلىنى كۆتۈرۈش، ياشانغانلار، ئاجىزلارغا خەيرىخاھلىق قىلىش، كۆيۈنۈش، ھامىلىدار ئاياللار، سېزىكتىكى ئاياللار، تۇغۇتلۇق ئاياللارنى ئالاھىدە بېقىش ۋە كۈتۈش، ئېغىر ئىشلاردىن توسۇش، ئۇلارغا ئاچچىقلانماسلىق، تاپا ـ تەنە قىلماسلىق، ئۇلارنى يالغۇز قويماسلىق، ھەر قانداق چىقىم ۋە بەدەل تۆلەشتىن قەتئىينەزەر، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە داۋالىنىشقا ئى-

گە قىلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ماھىيەتتە روھىي جەھەتتىن داۋالاشتۇر.

جىسمانىي كېسەللىك بىمارلىرىنىڭ ھامىيلىرى، تۇغقانلىرى، قوشنىلىرى، دوستلىرىنىڭ ئۇلارغا بولغان مۇشۇنداق پوزىتسىيە ۋە ھەرىكەتلىرى ئۇلارغا روھىي جەھەتتىن ناھايىتى زور تەسەللى، ئۈمىد، ئىلھام بېغىشلايدۇ. روھىنى كۆتۈرۈپ قەلبىنى ئىللىتىدۇ، ئۇلارنىڭ ھاياتقا بولغان قىزغىنلىق ۋە ئۆز غەمگۇزارلىرىغا بولغان مېھىر - مۇھەببىتىنى كۈچەيتىدۇ. بۇنداق روھىي ھالەت دورا ۋە باشقا ۋاسىتىلەر بىلەن ئېلىپ بېرىلىدىغان داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ ئۈنۈم بېرىشىگە ناھايىتى ياخشى مەنىۋى ئاساس يارىتىپ بېرىپ، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. گەرچە بۇ جەھەتتە يۇقىرىدا دەپ ئۆتۈلگەن نۇرغۇن ئۇششاق ماۋزۇلار بويىچە تەپسىلىي توختىلىش مۇمكىن بولىسمۇ، لېكىن بۇ ھەقتە كىتابنىڭ ساغلاملىقنى ئاسراش تەدبىرلىرى، ئۇگۇت - پەرھىزلىرى، ئوزۇقلۇق، دورا بىلەن داۋالاش، دورىسىز داۋالاش، قول مەشغۇلاتى ئارقىلىق داۋالاش ئۇگۇت - پەرھىزلىرىگە بېغىشلانغان سەھىپىلەردە توختالغانلىقىمىز ئۈچۈن بۇ ھەقتىكى بايانىنى ئۇزارتمايمىز.

تۆۋەندە نۇقتىلىق ھالدا ئاۋام تېبابىتىنىڭ روھىي ۋە ئەسەبىي كېسەللىك بىمارلىرىنى روھىي جەھەتتىن كۈتۈش - داۋالاش تەدبىرلىرى ئۈستىدە توختىلىمىز.

روھىي ۋە ئەسەبىي كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى بىر قەدەر مۇرەككەپ، ئىپادىلىنىش شەكلى ھەر خىل، شۇنىڭدەك كۆپىنچىسى ناھايىتى ئۇزاق ۋاقىت داۋام قىلىدىغان بولغاچقا، كېسەللەنگەن بىمارنىڭ ئۆزى قاتتىق ئازاب تارتىپلا قالماي، ھامىيلىرى، ئائىلە ئەزالىرى، ئۇرۇق - تۇغقانلىرىغىمۇ ناھايىتى كۆپ جەبىر - جاپا، ئىچ پۇشۇقلارنى كەلتۈرىدۇ. شۇڭا، ئاۋام تېبابىتىدە بۇنداق بىمارلارنىڭ كېسىلى تۇتۇپ قېلىشتىن، ئېغىرلىشىپ كېتىشتىن ساقلىنىش، شىپا تېپىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش مەقسەت قىلىنغان بىر قىسىم بېقىش، كۈتۈش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇل - ئادەتلىرى بارلىققا كەلگەن.

(1) يېمەك، ئىچمەكنى مۇۋاپىق تەڭشەش ئارقىلىق داۋالاش: خەلق ئارىسىدا بەك تۇزلۇق، بەك ئاچچىق - چۈچۈك ئاش - تاماقلار، ئىسسىقلىقى ياكى سوغۇقلۇقى زىيادە يۇقىرى بولغان ھەمدە يەل پەيدا قىلىدىغان ئاش - تاماق، ئىچىملىكلەر روھىي كېسەللىك بىمارلىرىغا زىيانلىق بۇنداق يېمەكلىك، ئىچىملىكلەر كېسەللىكنىڭ قوزغىلىشى ياكى ئېغىرلىشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا، بۇنداق بىمارلارغا بەك تۇزلۇق تاماق، ئاچچىقسۇ، مۇچ سېلىنغان تاماق، ئېغىزنى قورۇپ، گالنى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنى غىدىقلاپ قىچىشتۇرىدىغان يېمەكلىك، ئىچىملىكلەر، يەل پەيدا قىلىدىغان، ئۇيقۇنى قاچۇرىدىغان ياكى بەدەننى بەك سۇسلاشتۇرۇپ قويىدىغان زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، تېمپېراتۇرىسى بەك تۆۋەن بولغان يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى بېرىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مۇشۇ ئاساستا، بىمارنىڭ ئاش - تاماقتا بولغان قىزىقىشى ۋە ئىنكاسىنى كۆزد-

تىشكە ئەھمىيەت بېرىلىپ، سۈيۈق - سەلەڭ تاماق، يۇمشاق نان، چۈجە، باچكا گۆشى، ياش قوي گۆشى، مىزاجىغا ماس كېلىدىغان مۆتىدىل تەبىئەتلىك چاي قاتارلىق يېمەكلىك، ئىچىملىكلەر بىلەن كۈتۈلىدۇ. چوڭ - كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولۇشى، قەۋزىيەت بولۇپ قالماسلىقىغا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ ۋە مۇشۇ مەقسەتتە بىمارلارغا ھەر خىل كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەر كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەر خىل گۈلقەنت، مۇراببا قاتارلىق داۋايى غىزايى تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. تاماقنى بەك تويغۇچە يەپ كېتىشتىن ياكى تاماق يېگىلى ئۇنىمىسا قاتتىق زورلاپ تېرىكتۈرۈپ قويۇشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ.

(2) مۇڭدىشىش - سىردىشىش ئارقىلىق داۋالاش: روھىي كېسەللىك بىمارلىرىنىڭ بەزىلىرى جىمغۇر، خامۇش، چۈشكۈن، ئۈمىدسىز بولىدۇ. ئەمما، ئاتا - ئانىسى قاتارلىق ھامىيلىرىغا دەرد - ھەسرەتلىرىنى، كۆڭۈل سىرلىرىنى دېيىشكە ئۇنىمايدۇ. بۇنداقلارغا قارىتا، خەلق ئىچىدە ئۇلار بىلەن مۇڭداش - سىرداش بولالايدىغان كىشىلەرنى ئارىغا سېلىش ئارقىلىق كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇش ئادەتلىرى شەكىللەنگەن.

بۇنداق بىمارلارنىڭ ھامىيلىرىدىن سىر يوشۇرۇشى، كۆپىنچە ئۇلارنىڭ ھامىيلىرىدىن ئەيمىنىشى - قورۇنۇشى ياكى ئۆزىنى تېخىمۇ ئۈمىدسىزلەندۇرۇپ قويۇشىدىن ئەنسىرىگەنلىكىدىن بولىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ بۇرۇن يېقىن ئۆتكەن ئاداشلىرى، ساۋاقداش دوستلىرى ياكى ئۇ ھۆرمەت قىلىدىغان، گېپىنى يىرمايدىغان كىشىلەر ئۇنىڭ بىلەن مۇڭدىشىش - سىردىشىشقا تەكلىپ قىلىنىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ دائىم يوقلىشى، ھال - مۇڭ بولۇشى، كۆيۈنۈش - مېھرىبانلىق يەتكۈزۈشى ئارقىسىدا بىمار كىشى ئاستا - ئاستا سىرداشلىقنى قوبۇل قىلىدۇ. دەرد - ھەسرەتلىرىنى تۆكۈپ، تەلەپ - ئىستەكلىرىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۆڭلى - كۆكسى بوشاپ، دەرد - ئەلەمدىن يەڭگىللەپ قالىدۇ. ئىمكان بولغان بەزى تەلەپلىرىنىڭ قاندۇرۇلۇشى، ئۇنىڭغا ئۈمىد ئاتا قىلىدۇ. شۇنداق قىلىپ بەزى بىمارلار شىپا تېپىپ قالىدۇ.

(3) كۆڭلىنى ئېچىش ئارقىلىق داۋالاش: روھىي كېسەللىك بىمارلىرىنىڭ بەزىلىرى ئۆگىنىش، خىزمەت ياكى ئەمگەكتە زىيادە چارچاپ كەتكەنلىكتىن ياكى جاپاسىغا يارىشا ئۇنۇم ھاسىل قىلالماي قاتتىق ئىچى پۇشۇق تارتقانلىقتىن، ياكى كىشىلەرنىڭ ھەددىدىن ئاشقان تەنقىد، تاپا - تەنىلىرىگە، يەكلەپ خورلىشىغا ئۇچرىغانلىقتىن روھىي كېسەللىككە گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا، ئۇلار بۇ جاھاندىن، تۇرمۇشتىن بىراقلا ئۈمىدىنى ئۈزۈپ، كۆڭلى سوۋۇپ كېتىدۇ. ھېچ ئىش قىلىشنى خالىمايدۇ. ئاچ - توق قېلىشى بىلەنمۇ، ياسىنىش - تارىنىش بىلەنمۇ كارى بولمايدۇ. ھەممە ئادەم، ھەممە ئىشقا پەرۋاسىز قارايدۇ. خەلق ئىچىدە بۇنداق بىمارلارغا قارىتا مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن كۆڭلىنى ئېچىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشقا يېتەكلەش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ھاياتقا بولغان ئىشەنچىسىنى قايتىدىن تىكلىشىگە ياردەم بېرىش ئۇسۇل - ئادەتلىرى شەكىللەنگەن.

بۇنداق بىمارلارغا قارىتا ھامىيلىرى ياكى يېقىن ئۆتىدىغان كىشىلىرى قىزىقار-

لىق چۆچەك، لەتىپىلەرنى سۆزلەپ بېرىش، قاتتىق مۇۋەپپەقىيەتسىزلىككە ئۇچرىغان
كىشىلەرنىڭ بوشاشماي تىرىشىپ قايتا مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشكەن تەسىرلىك ھېكايە-
لىرىنى سۆزلەپ بېرىش، مەشرەپ، چېلىشىش سورۇنلىرى، ئوغلاق تارتىشىش سورۇن-
لىرى، باللار ئويۇنلىرى سورۇنلىرىغا باشلاپ بېرىش، مەنزىرىلىك جايلارنى، باغلارنى
ئارىلاشقا باشلاپ بېرىش، بىللە يۈرۈپ بازار ئارىلاش، يېگۈسى بار، كىيگۈسى بار نەر-
سىلەرنى ئېلىپ بېرىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق بىمارغا ھاياتنىڭ لەززىتى، تۇر-
مۇش يولىنىڭ تۇرلۇك ـ تۈمەن ئىكەنلىكى، بىر ئىشتىن ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسا،
باشقا ئىشلارنى تاللاش ئارقىلىقمۇ ئارمانغا يەتكىلى بولىدىغانلىقى ھېس قىلدۇرۇلىدۇ.
ئۇنىڭغا بۇنىڭدىن كېيىن نېمە ئىشلارنى قىلسا بولىدىغانلىقى، قانداق قىلغاندا مۇۋەپ-
پەقىيەت قازىنالايدىغانلىقى ھەققىدە مەسلىھەتلەر بېرىلىدۇ. مۇشۇنداق كۆڭلىنى ئې-
چىش، ئىلھام بېرىش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق بەزى بىمارلار بارا ـ بارا چۈشكۈنلۈكتىن
قۇتۇلۇپ، ھاياتقا قايتىدىن ئۈمىد باغلاپ، شىپا تېپىپ قالىدۇ.

(4) مۇرادىغا يەتكۈزۈش: بەزى كىشىلەر مۇھەببەت ـ نىكاھ ئىشلىرىدا ۋىسالىغا
يېتەلمىگەنلىكى ياكى ئامراق ئەر ـ خوتۇنلارنىڭ مەلۇم سەۋەبلەردىن بىردەملىك ئاچ-
چىقىنىڭ كەينىگە كىرىپ ئاجرىشىپ كەتكەندىن كېيىن، قارشى تەرەپنى ئۇنتۇيالماي
ئىشق بالاسىغا قالغانلىقى سەۋەبلىك روھىي كېسەللىككە گىرىپتار بولىدۇ. ئاشىق ـ
مەشۇقلارنىڭ ۋىسالىغا يېتەلمىگەنلىكى كۆپىنچە ھامىيلىرىنىڭ توسقۇنلۇقى ياكى ئىج-
تىمائىي ئادەت كۈچلىرىنىڭ توسقۇنلۇقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئامراق جۈپتىدىن ئايرى-
لىپ قېلىش بولسا، كۆپىنچە ئۆزلۈك سەۋەبتىن بولىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن، ئىشق ـ
ھىجران بوھرانى يۈز بەرگەندىن كېيىن، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئېغىر ئاقى-
ۋەت (مۇناسىۋەتلىك كىشىلەرنىڭ روھىي كېسەللىككە گىرىپتار بولۇشى) نىڭ كېلىپ
چىقىشى ۋە ئەسلىي سەۋەبلەرنىڭ پەيدىنپەي ئاشكارا بولۇشىغا ئەگىشىپ، بىمارلارنىڭ
ھامىيلىرى ياكى ئۆزلىرى بۇلارنى چۈشىنىپ يېتىدۇ. ئۆتكۈزگەن سەۋەنلىكلىرىگە
كۆڭلىدە بولسىمۇ ئىقرار بولۇپ، ئۆزىنى ئەيىبلىك سانايدۇ.

بۇنداق ئەھۋاللارغا قارىتا، خەلق ئىچىدە ئاشىقلىق دەردىدە كېسەل بولغان بى-
مارلارنى قايتىدىن مۇرادىغا يەتكۈزۈش ئارقىلىق ئاقىۋەتنى يېنىكلىتىش ئادەتلىرى
كېلىپ چىققان. بۇنىڭدا ۋىسال تاپالمىغانلىقتىن كېسەل بولغانلار ھەر ئىككىسى بوي-
تاق بولسا ئۆيلەپ قويۇش، ھەر ئىككىسى نىكاھتىن ئاجراشقان بولسا، بېشىنى چېتىپ
قويۇش، بىر تەرەپ بويتاق، بىر تەرەپ نىكاھلىق بولسا، ئامال قىلىپ نىكاھلىق تەرەپ-
نى نىكاھتىن ئاجراشتۇرۇپ چېتىپ قويۇش، ئۇنىڭغا مۇمكىن بولمىسا، قارشى تەرەپ-
نىڭ خۇلقى ـ مىجەز، ھەۋەس ـ چىرايىدىن تېخىمۇ ياخشىراق بولغان بىرسىنى تېپىپ
نىكاھلاپ قويۇش، ئاجرىشىپ كەتكەنلەرنى (زۆرۈر بولغان ئەقىدە، ئادەت رەسمىيەتلى-
رىنى بەجا قىلىپ) قايتا ياراشتۇرۇپ قويۇش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق مۇرادىغا
يەتكۈزۈش چارىلىرى قوللىنىلغان. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولۇپ، خېلى بىر

قىسمى ئاشىق بىمارلار شىپا تاپقان.

(5) كۆڭلىنى ئاياش ئارقىلىق كۈتۈش: كۆپىنچە بىمارلار، بولۇپمۇ روھىي كېسەللىك بىمارلىرىنىڭ كۆڭلى بەك نازۇك، باشقىلارنىڭ گەپ ـ سۆز، ئىش ـ ھەرىكەتلىرىگە بەك سەزگۈر بولۇپ كېتىدۇ. ئۇلار ئانچىكىم ئىشلارنى ھار ئېلىپ كېتىدۇ. تايىنى يوق گەپلەرگە ئاچچىقلىنىپ چىچاڭلاپ قالىدۇ. قايغۇلۇق خەۋەرلەرنى ئاڭلاشقا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. باشقىلارنىڭ ئۆزى بار يەردە پىچىرلىشىپ، كۇسۇرلىشىپ پاراڭ قىلىشلىرىدىن ئورۇنسىز گۇمانلارغا چۈشۈپ جۇدۇنى تۇتىدۇ.

شۇڭا، خەلق ئارىسىدا بۇنداق بىمارلارغا قارىتا سىلىق ـ سىپايە مۇئامىلە قىلىش، چىرايلىق ـ يېقىملىق سۆزلەرنى قىلىش، تەئەددى قىلىدىغان، ئەيىبلەيدىغان، ئاغرىنىدىغان سۆزلەرنى قىلماسلىق، ھەر خىل مەنىدە چۈشىنىشكە بولىدىغان ئىككى بىسلىق سۆزلەرنى قىلىپ سالماسلىق، ئۇلارنىڭ ئەيىب ـ نۇقسانلىرىغا تېگىدىغان «ساراڭ»، «ئېلىشاڭغۇ»، «ئۆكتەم»، «جېدەلخور» قاتارلىق سۆزلەرنى زىنھار قىلماسلىق، قايغۇلۇق، ئېچىنىشلىق خەۋەرلەرنى تۇيۇقسىز يەتكۈزمەسلىك، يەتكۈزۈش زۆرۈر بولسا ئەگىتمە ئۇسۇللار بىلەن دەممۇدەم يەتكۈزۈش، ئۇلارنىڭ يېنىدا پىچىرلىشىپ خۇپىيانە گەپلەشمەسلىك، تۇيۇقسىز قاقاقلىشىپ كۈلۈشمەسلىك ياكى ئاچچىقلىشىپ قالماسلىق قاتارلىق پەرھىز ئادەتلىرى شەكىللەنگەن. شۇنداقلا بۇ ئۇسۇل بىمارلارنىڭ شىپا تېپىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ياكى كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كەتمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشتا ئىجابىي رول ئويناپ كەلگەن.

(6) تىزگىنلەش: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بېقىش ـ كۈتۈش چارىلىرى يېنىك ياكى يېنىكرەك دەرىجىدىكى روھىي كېسەللىك بىمارلىرىغا شۇنداقلا كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرراق بولسىمۇ، كېسىلى ئارىلاپ ـ ئارىلاپ تۇتىدىغان، باشقا چاغلاردا نورمال ھالەتتە تۇرىدىغان بىمارلارغا قارىتا ئىجابىي ئۈنۈم بېرىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر، ئەقلى ۋە نېرۋا بىجىرىملىقى ئاساسەن ياكى تامامەن يوقالغان، توغرا ـ خاتانى، پايدا ـ زىياننى ئايرىيالمايدىغان، نەسىھەت ـ تەربىيە كار قىلمايدىغان دەرىجىگە بېرىپ قالغان بىمارلارغا قارىتا ئانچە ئۈنۈم بەرمەيدۇ. بۇنداق بىمارلار ئۆيدە قولغا چىققان نەرسىلەرنى چېقىپ سۇندۇرىدۇ. ئۆزىنى ياكى باشقىلارنى ئۇرۇپ يارىلاندۇرىدۇ. سىرتقا چىقىپ كەتسە، جېدەل چىقىرىپ ھامىيلىرىغا خاپىلىق تېرىيدۇ، ئۆيىنى تېپىپ كېلەلمەيدۇ.

بۇنداق دەرىجىدىكى بىمارلارغا ھەر خىل داۋالاش، كۈتۈش چارىلىرى كار قىلمىغان ئەھۋالدا ھامىيلىرى تەرىپىدىن ئۆيگە سولاپ قويۇش، ھەتتا پۇت ـ قولىنى باغلاپ قويۇش قاتارلىق تىزگىنلەش تەدبىرىنى قوللىنىش ئادەتلىرى بارلىققا كەلگەن. ئۆيگە سولاپ قويغاندا، ئۇلارنىڭ ئورۇنسىز زىيان پەيدا قىلىشى، ئۆزىنى ياكى باشقىلارنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۆيدە چىنە ـ چەينەك قاتارلىق ئاسان سۇنىدىغان نەرسىلەر، كىشىلەرگە زەخىم يەتكۈزەلەيدىغان پىچاق، كەكە قاتارلىق تىغلىق سايمانلار يىغىشتۇرۇلۇپ، بىمار تاپالمايدىغان جايلارغا قويۇلىدۇ. بىمارغا ئاسان

www.uyghurkitap.com

سۇنمايدىغان ياغاچ ياكى مېتال قاچىلاردا يېمەكلىك، ئىچىملىك بېرىلىدۇ. كېسەللى قاتتىق تۇتۇپ باغلاپ قويۇشقا توغرا كەلگەندە يۇڭ، پاختا قاتارلىقلاردىن ئىشلىگەن يۇمشاقراق تانىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(7) ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىش: ئېغىر دەرىجىدىكى روھىي، ئەسەبىي كېسەللىك بىمارلىرىغا قوللىنىلىدىغان يۇقىرىقى تىزگىنلەش چارىلىرى پەقەت ۋاقىتلىق چارىدۇر. مۇبادا مۇشۇنداق قاماش، باغلاش چارىلىرى تۇيۇقسىز ئۇلارنىڭ ئاداشقان نېرۋىلىرىنى ئويغىتىپ ياكى ئىشلىتىۋاتقان دورىلار كار قىلىپ كېسىلىدە ياخشىلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇنداق تىزگىنلەش چارىلىرى بىكار قىلىنىدۇ. لېكىن، بۇنداق مۆجىزە كەبى ئۆزگىرىش كەمدىن كەم ئۇچرايدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا قاماش، باغلاش چارىلىرى كېسەللىك ئەھۋالىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

بۇنداق ئەھۋالدا، بىمارنىڭ ھامىيلىرى بىمارنىڭ داد ـ پەريادلىرىغا، ۋارقىراپ ـ جارقىراشلىرىغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئۇلارنى ئۇزاققىچە قاماپ، باغلاپ قويۇشقا تاقىتى يەتمەيدۇ. كۈنبويى ھەمراھ بولۇپ يۈرۈشكىمۇ چىداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئەھۋال مۇشۇ دەرىجىگە يەتكەندە تاللىۋېلىشقا بولىدىغان بىردىنبىر چارە — بىمارنى ئۆز مەيلىگە قويۇپ بېرىش بولىدۇ. بىمارنىڭ ھامىيلىرى بىمارنى خالىغانچە ھەرىكەت قىلىشقا قويۇپ بېرىدۇ. نەگە بېرىپ، نەدە يۈرۈشى، نېمە گەپ، نېمە ئىشلارنى قىلىشى، ئاچ ـ توق قېلىشى بىلەنمۇ، جامائەت پىكرى بىلەنمۇ كارى بولمايدۇ، بىمار ئۆزى كەلسە مۇۋاپىق بېقىپ كۈتىدۇ، كەتسە ئىزدەپ يۈرمەيدۇ. بۇنداق ھالغا چۈشۈپ قالغان بىمارلارنىڭ ئاقىۋىتى ئومۇمەن خەيرلىك بولمايدۇ. بۇ دەرىجىگە بېرىپ قالغان روھىي كېسەللىك بىمارلىرىنى داۋالاپ ساقايتىشقا ئاۋام تېبابىتىلا ئەمەس، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ۋە ھازىرقى زامان غەرب تېبابىتىمۇ ئوخشاشلا ئامالسىزدۇر.

دېمەك، روھىي جەھەتتىن داۋالاش ئادەتتىكى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى داۋالاشتىمۇ، روھىي، ئەسەبىي كېسەللىك بىمارلىرىنى داۋالاشتىمۇ ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئادەتتىكى بىر بىمارغا ياخشى تاماق، ياخشى دورا بېرىلگىنى بىلەن ھەر كۈنى تاپا ـ مالامەت، تىل ـ دەشنامغا قېلىۋەرسە، ئۇنداق بىمارغا دورا كار قىلماقتا يوق، ئىشتىھادىن، ئۇيقۇدىن قېلىشى، ھاياتتىن ئۈمىد ئۈزۈشى، ساقىيىش ئۇياقتا تۇرسۇن، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاپ ھاياتىدىن ئايرىلىشى مۇمكىن. ئەگەر ناھايىتى ئېغىر كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان ياكى روھىي، ئەسەبىي كېسەللىككە دۇچار بولغان بىمار مۇۋاپىق غىزا، ياخشى دورا بىلەن داۋالاشقا ئېرىشىش بىلەن بىللە شېرىن سۆز، قىزغىن پوزىتسىيە، ھەقىقىي كۆيۈش كۆيۈنۈش بىلەن مۇئامىلە قىلىنىشقا ئېرىشەلىسە، بەلكىم داۋالاش ئۈنۈمى تېز ۋە ياخشىراق بولۇشى، ساقىيىپ قېلىشى مۇمكىن.

نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيانقى ئىجتىمائىي تۇرمۇش ۋە تېببىي پائالىيەتلەردىكى سانسىز تەجرىبە ـ ساۋاقلار ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە روھىي جەھەتتىن كۈتۈش ـ داۋالاش

تەدبىرلىرىنى ناھايىتى مۇھىم ئورۇنغا قويىدىغان ياخشى ئەنئەنىنى بارلىققا كەلتۈرگەن.

3) سىرلىق ـ سېھىرلىك ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش: بۇ، ئومۇمەن ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ياكى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ياكى باشقا تېبابەتلەر بويىچە يېمەك، ئىچمەك ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرى ئارقىلىق داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، دورىسىز (فىزىكىلىق) داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئۇزاق داۋالىنىپمۇ شىپا تاپالمىغان ياكى كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشى جىن ـ شاياتۇنلارنىڭ ئاپىتىنى سالغانلىقى، چاپلىشىۋالغانلىقى، ياكى رەقىبلەرنىڭ سېھرىي ۋاستىلەر ئارقىلىق قەست ئىشلەتكەنلىكىدىن ياكى مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن «تەقسىرات كېتىپ» تەڭرى، ياكى ئىلاھنىڭ جازاسىغا ئۇچرىغانلىقىدىن بولغان، دەپ قارالغان ئەھۋالدا قوللىنىلىدىغان روھىي، سېھرىي داۋالاش ئۇسۇللىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئارقا كۆرۈنۈشى مۇرەككەپ، شەكلى ھەرخىل، شۇنداقلا تارىخى ناھايىتى ئۇزاق ئۇلار تۆۋەندىكى شەكىللەردە ئىپادىلىنىدۇ.

(1) پىر مەشرىپى ئوينىتىپ كېسەللىك داۋالاش: بۇ، شامان دىنىي ئېتىقادىغا باغلىق بولغان داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ سارقىندىسىدۇر. «شامان» دىنى ناھايىتى قەدىمكى دەۋرلەردە بارلىققا كەلگەن بولۇپ، «شامان» دېگەن سۆز مانجۇ ـ تۇڭغۇس تىللىرىدا «خۇشاللىقتىن ئۆزىنى ئۇنتۇغان ھالدا ئۇسسۇل ئوينايدىغان ئادەم» دېگەنلىك بولىدىكەن، كېيىن بۇ سۆز شامان دىنىدىكى پىر ـ ئۇستازلارنىڭ ئومۇمىي نامى بولۇپ قالغان. شامان دىنى ئۇيغۇر، قازاق خەلقلىرىدە «قامان» دىنى، دەپ شامان ئۇستازلىرى «قامان» دەپ ئاتالغان. ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا كېيىنكى دەۋرلەردە «باخشى»، «پىرخون»، «داخان» دېگەنناملاردا ئاتىلىپ كەلگەن.

شامان دىنىنىڭ كىلاسسىك دەستۇر كىتابى يوق، ئىلاھ ـ ئەرۋاھلار نامى، بىر تۇتاش تەشكىلى يوق. لېكىن، ئورتاق ئاساسىي ئېتىقاد قارىشىغا ئىگە. يەنى بۇ دىندا بارلىق شەيئىلەردە روھ بولىدۇ، روھ ئۆلمەيدۇ، ئالەم يۇقىرى، ئوتتۇرا، تۆۋەندىن ئىبارەت ئۈچ قاتلامغا بۆلۈنىدۇ. يۇقىرى ئالەم ئاسماندا بولۇپ، ئۇ روھ ـ تەڭرىلەرنىڭ دەرگاھىدۇر. ئوتتۇرا ئالەم يەر يۈزى بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ ماكانىدۇر، تۆۋەن ئالەم تەھتى سىرا (يەر ئاستى) دا بولۇپ، جىن ـ ئالۋاستىلارنىڭ ماكانىدۇر، روھ — تەڭرىلەر بەخت ـ سائادەت ياغدۇرىدۇ، جىن ـ ئالۋاستىلار بالايىئاپەت كەلتۈرىدۇ، جىمى شەيئىلەر ۋە ئىنسانلارنىڭ بەخت ـ تەلەي ۋە بالايىئاپەت تەقدىرى ئەنە شۇ تەڭرىلەر ۋە جىن ـ ئالۋاستىلار تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ، جەمەتلەرنىڭ شامان تەڭرىلىرى ئۆز جەمەتىنى قوغداش ئۈچۈن، يەر يۈزىدىكى جەمەتلەرگە تەڭرىنىڭ ۋەكىلى ۋە سىيماسى بولغان شامانلارنى ئاپىرىدە قىلىدۇ ۋە ئۇلارغا ئالاھىدە سېھرىي روھ ئاتا قىلىدۇ، بۇنداق شامانلار ئۆز جەمەتىنى بالايىئاپەتلەردىن قۇتقۇزۇپ بەخت ـ سائادەتكە ئېرىشتۈرەلەيدۇ، دەپ قارايدۇ («دىن لۇغىتى»، خەنزۇچە، شاڭخەي لۇغەت

نەشرىياتى، 1981 ـ يىل 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى. 928، 930 ـ بەتلەر»).

بۇ خىل ئېتىقاد تۇپەيلىدىن، شامان دىنىدا بالايىئاپەتتىن قۇتۇلۇش ۋە كېسەللىكلەردىن شىپا تېپىش ئۈچۈن يەرگە ئېگىز تۇغ (موما ياغاچ، خادا) تىكلەپ، ئۇنىڭ تۇۋىدە قوي قاتارلىق ھايۋانلارنى تەڭرىلەرگە ئاتاپ قان قىلىش، خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن ئىسرىق سېلىش قاتارلىق ئادەتلەر كېلىپ چىققان. بۇنىڭدا يەرگە قادالغان تۇغ ئىنسانلارنىڭ ئاسماندىكى تەڭرىلەر بىلەن ئالاقە قىلىشىدىكى ۋاستىسى، ئىسرىق سالغاندا خۇشبۇي ھىد ئاسمانغا ئۆرلەپ ئىلاھلارنى خۇشال قىلىدۇ. ئۇلار يەردىكى جەمەتلىرىنىڭ ھالىدىن خەۋەر تېپىپ شەپقەت ياغدۇرىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە تەھتى سىرادىكى بەزى جىن ـ ئالۋاستىلار يەر يۈزىگە چىقىپ كونا خارابىلىك، كونا تاملىق، ماندالىق، كۆل ـ ئەخلەتلىك قاتارلىق خىلۋەت جايلارنى ماكان تۇتۇپ، كۆپىنچە كېچىسى ھەرىكەت قىلىدۇ. كىشىلەر مۇشۇنداق جايلاردىن ماڭغان، بىر نەرسە تاشلىغان، چاپقان ياكى مۇشۇنداق جايلارغا ئۆي سالغان چاغلىرىدا، جىنلارنى كۆرەلمىگەنلىكتىن، بەزى جىن ـ ئالۋاستىلارنى دەسسەپ سالىدۇ، يارىلاندۇرۇپ ياكى پاراكەندە قىلىپ قويىدۇ، نەتىجىدە، جىن ـ ئالۋاستىلار ئۆچ ئېلىش ئۈچۈن بۇنداق كىشىلەرگە ئاپەتنى سېلىپ كېسەل قىلىپ قويىدۇ. بۇنداق كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىنى تاپقىلى بولمايدۇ. قان قىلىپ نەزىر بەرگەندە تەڭرىلەرنى خۇشال قىلغىلى، جىنلارغا كەلتۈرگەن زىيانغا بەدەل بېرىپ ئۇلارنىڭ ئاپىتىدىن خالاس بولغىلى بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

خەلق ئىچىدە ھازىرغىچە داۋام قىلىپ كەلگەن پىر مەشرىپى ئوينىتىپ كېسەللىك داۋالاش ئادىتى ئاشۇ قەدىمكى شامان ئېتىقادىدىن قېپقالغان سارقىندى ئادەتلەر بولۇپ، بۇددىزم ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى ئىسلامىزم ئېتىقادى مۇھىتىدا شامان ئېتىقادى تەقىبلەشكە ئۇچرىغانلىقتىن، ئوچۇقچىلىقتا تۇغ قاداپ پىر ئويناش ئۆي ئىچىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان، ياغاچ خادا ئورنىغا ئارغامچا تارتىلىدىغان بولغان، دۇئا ـ تىلەك سۆزلىرىمۇ كېيىنكى ئېتىقاد چۈشەنچىلىرىگە ئورۇن بەرگەن.

يېقىنقى ۋە ھازىرقى ۋاقىتتا، پىر مەشرىپى ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاشتا، بىر تال توم ئارغامچىنىڭ بىر ئۇچى ئايۋان تورۇسىغا، بىر ئۇچى يەرگە كۆمۈلگەن كۆتەككە باغلىنىپ چىڭ تارتىلىدۇ. بۇ ئارغامچا «تۇغ» دېيىلىدۇ. تۇغنىڭ ئوتتۇرىسىغا بىر تال قىزىل ياغلىق باغلىنىدۇ. ئارغامچىنىڭ تورۇستىكى ئۇچىغا بىر نەچچە تال (يوپۇرماقلىق ياكى يوپۇرماقسىز) ئالما شېخى باغلىنىدۇ. ئۇنىڭ پۇتاقلىرىغا 9 ~ 11 تال ھەر خىل رەڭلىك لاتا پۇرۇچلار چىگىلىدۇ (ئەمما، قارا رەڭلىك بولماسلىقى كېرەك.) تۇغنىڭ تۈۋىگە چوغ ئېلىنغان سېغىز چوغدان، بىر دانە جىن چىراغ، بىر چوڭ چىنە سۇ، بىر دانە كۆزگۈ (ئەينەك)، بىر دانە قامچا قويۇلىدۇ. 50 ~ 60 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتىكى 15 ~ 20 تال يوپۇرماقسىز ھۆل سۆگەت چىۋىقىنى بىر باغلام قىلىپ بوغۇلغان «چىۋىق» تەييارلىنىدۇ. يەنە ئالما مونىكى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىق نەرسىلەر تەييارلىنىدۇ.

پىر مەشرىپى پەيشەنبە چۈشتىن جۈمە كەچكىچە بولغان ئارىلىقتىن (چۈنكى، بۇ ۋاقىتتا جىن ـ ئەرۋاھلارنى يىغقىلى بولمايدۇ، دەپ قارىلىدۇ.) باشقا چاغلاردا ئېلىپ بېرىلىدۇ. پىر مەشرىپىدە باخشى يېتەكچىلىك قىلىدۇ. 5 ~ 11 نەپەر (تاق سانلىق بولۇشى كېرەك) دايەندى، پىر ئۇسسۇلچىسى (كېسەل كىشى ئۆزى ئۇسسۇل ئوينىيالە- غۇدەك مادارى بولسا جىنسى چەكلەنمەيدۇ. ئەگەر كېسەل كىشىنىڭ ئۇسسۇل ئوينىغۇ- دەك مادارى بولمىسا، باشقا بىر ئايال ئۇسسۇلچى) قاتارلىقلار كىچىك تاھارەت ئالىدۇ.

باشلاش ۋاقتىدا كىچىك باللار چىقىرىۋېتىلىدۇ. قانلىققا تەييارلانغان مال ياكى توخۇ تۇغدىن ئايلاندۇرۇپ ئېلىپ چىقىپ كېتىلىدۇ. ئاندىن باخشى، ئۇسسۇلچى، دايەن- دىلەر تۇغنى چۆرىدەپ ئولتۇرىدۇ. باخشىنىڭ بىر يېنىدا ئۇسسۇلچى، بىر يېنىدا بىمار كىشى ئولتۇرىدۇ. بىمارنىڭ تۇغقانلىرى، قوشنىلىرى قاتارلىق باشقا كىشىلەر ئايۋان سۇپىسىدا ئولتۇرىدۇ. بۇ چاغدا باخشى ئالما مونكىنى ئۈشتۈپ ئازراق كېپەك بىلەن چوغدانغا سالىدۇ. چوغداندىن خۇشبۇي ھىدلىق ئىس ئۆرلەشكە باشلىغاندا باخشى كۆرگۈگە قاراپ تۇرۇپ يىغىن يىغىش سۆزىنى باشلايدۇ:

«.... بىرى كەلدى بىرى بىلەن، مىڭى كەلدى مىڭى بىلەن، سۇلايمان پەيغەمبەرنىڭ دېمىدىكى يىغىنلار يىغىلىپ كېلىڭلار، مۇسۇلمان پىرى (مۇسۇلمان جىنلار)، دۆي پە- رى (ئالۋاستىلار)، كاپىر پىرى (ئىمانسىز جىنلار دېگەن مەنىدە)، بارلىق يىغىنلار يە- غىلىپ كېلىڭلار، كونا تۇگمەن بېشىدىن، كونا ئېچىغ بېشىدىن، قاقشال دەرەخ تۈۋۈ- دىن يىغىلىپ كېلىڭلار، ئاتقا مىنگەنلەر كېلىڭلار، بۇلۇتقا مىنگەنلەر كېلىڭلار، كونا تۇگمەن بېشىدىن، كونا تامنىڭ تۈۋىدىن، ھەر يەردە بولساڭلىمۇ يىغىلىپ كېلىڭلار، ھازىر سىلەرنىڭ مەشرىپىڭلارنى بەرگىلى قوپتۇق. قان كەلسە قان بېرىتىمىز، مەشرى- پىڭلارنى بېرىتىمىز، ئۇيان ـ تاماشايىڭلارنى بېرىتىمىز، مۇشۇ تۇغ تۈۋىدىكى كېسەل كىشىدىن ئۈمىدىڭلارنى ئۈزۈڭلار، ئاپىتىڭلارنى ئېلىڭلار» دەيدۇ. بۇ «يىغىن يىغىش» دېيىلىدۇ. باخشى بۇ سۆزلەرنى دەۋېتىپ، قولىدىكى داپنى بىمارنىڭ بېشىدىن ئۈچ قې- تىم ئۇلۇق ئايلاندۇرۇپ باش دايەندىگە بېرىدۇ ۋە كۆرگۈگە قاراپ ئولتۇرىدۇ.

باش دايەندى داپنى يېنىك چېكىپ تۇرۇپ، تۆت مىسرا مۇقەددىمە بېيىتنى ئاھاڭ بىلەن ئوقۇيدۇ. مۇقەددىمە ئوقۇلۇپ بولغان ھامان باخشى: «بەش ئۇيان چىقتى» ياكى «12 ئۇيان چىقتى» دەپ ئېلان قىلىدۇ. بۇ، بۈگۈنكى مەشرەپتە مانچە سەنەم ئوينىلىدۇ دېگەنلىك بولىدۇ. پىر مەشرىپىنىڭ ئومۇمىي ئاھاڭ ئۆزگىرىشى 12 بولۇپ، ھەر بىر ئۆزگىرىش بىر سەنەم (ياكى بىر ئۇيان) دېيىلىدۇ. ھەر بىر سەنەم 35 ~ 40 مىنۇت ئەتراپىدا داۋاملىشىدۇ. ھەر بىر سەنەم باش دايەندىنىڭ باشچىلىقىدا دايەندىلەرنىڭ داپ تەڭكەش قىلىپ بېيىت ئوقۇشى بىلەن داۋام قىلىدۇ. ئەڭ كۆپ بولغاندا 20، ھەتتا 24 سەنەمگىچە ئوينىلىدۇ. سەنەم (ئۇيان) 12 دىن ئېشىپ كەتمىسە تەكرارلانمايدۇ. ئۇنىڭ- دىن ئېشىپ كەتكەنلىرىدە سەنەملەر تەكرارلىنىدۇ. ئەمما، بېيىت يەڭگۈشلىنىدۇ.

باخشى ئويۇن سانىنى ئېلان قىلغاندىن كېيىن چىنىدىكى سۇ تۆكۈۋېتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كۆرگۈ تۈۋرۈككە ئېلىپ قويۇلىدۇ. چوغدان چىراغپايغا قويۇلۇپ پات ـ پات بۇي سىلىپ تۇرۇلىدۇ. داپەندىلەر ئايۋان سۇپىسىغا چىقىپ بىر رەت تىزىلىپ تۇغقا قاراپ تۇرىدۇ (بىردىنبىر شەرت قىبىلىگە كەينىنى قىلىپ تۇرماسلىقى كېرەك.) باخشى بىلەن بىمار تۇغ يېنىدا تۇرىدۇ.

باش داپەندىنىڭ باشلىشى بىلەن داپەندىلەر داپقا تەڭكەش قىلىپ بېيىت ئوقۇيدۇ. باخشى بىلەن بىمار تۇغنى ئايلىنىپ ئۇسسۇل ئوينايدۇ. گاھى ئىككى قولىدا ئۇسسۇل ئوينىسا، گاھى بىر قولىدا تۇغنى تۇتۇپ ئايلانغاچ بىر قولىدا ئۇسسۇل ئوينايدۇ. گاھى ئوڭ ئايلانسا، گاھى تەتۈر ئايلىنىدۇ. بىمار ئۇسسۇلدا ئاستىلاپ ياكى توختاپ قالسا باخشى قولىدىكى چىۋىق بىلەن ساۋىداپ ئۇسسۇلغا ئۈندەيدۇ. ھەر بىر سەنەم تۈگىگەندە، يەنە بىر سەنەم ئۇلاپ ئورۇنلىنىدۇ. توختاشقا بولمايدۇ. سەنەملەر باشتا ئاستا رىتىم بىلەن باشلىنىپ، سەنەم ئالماشقانسېرى رىتىمى تېزلىشىپ بارىدۇ. ئۇسسۇلمۇ ماس ھالدا تېزلىشىدۇ. مۇزىكا ئەۋجىگە چىققان چاغلاردا باخشى تۇغقا (ئارغامچىغا) يامىشىپ تورۇسقا قەدەر چىقىدۇ، بىمارمۇ ئۇنىڭغا ئەگىشىدۇ. پىر ئۇسسۇلى جىددىي ۋە تېز ئوينالغاچقا بىمار (ياكى ئۇسسۇلچى) ھېرىپ بىر قانچە قېتىم تەرلەيدۇ. بەزىدە يىقىلىپ چۈشىدۇ. بۇ چاغدا باخشى ئۇنىڭ پۇت ـ قوللىرىنى، بەل ـ دۈمبىلىرىنى ئۇۋۇلايدۇ. ئوڭشالغاندىن كېيىن يەنە ئۇسسۇلغا سالىدۇ. باخشى بەزىدە بىر تۇتام قومۇشقا ئوت تۇتاشتۇرۇپ، چۆرگىلەپ ئۇسسۇل ئوينايدۇ. پىر مەشرىپى مۇشۇنداق داۋاملىشىپ، بىمار ئايلىنىپ يىقىلىپ چۈشكەندە باخشى «قان!» دەيدۇ. بۇ چاغدا قۇربانلىققا تەييارلانغان مال دەرھال سىرتتا قان قىلىنىدۇ. قېنى كېپەككە ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇلىدۇ.

بىمار سەل ئوڭشالغاندىن كېيىن، پىر مەشرىپى باشتا ئېلان قىلىنغان ئۇيان سانى توشقۇچە داۋاملاشتۇرۇپ ئوينىلىدۇ (ئەگەر ئۇيان سانى بەك كۆپ بولسا، ئارىدا توختىلىپ غىزالىنىپ داۋاملاشتۇرۇلىدۇ).

پىر مەشرىپى تۈگىگەندە، تۇغ ئېلىپ تاشلىنىدۇ، چىراغ ئۆچۈرۈلىدۇ. باشقا كىشىلەر تارقاپ كېتىدۇ. باخشى بىمارنى «ئۇچۇتۇش» قا ئېلىپ بارىدۇ. يەنى، باخشى بىمارنى ۋە ئۇنىڭ ھامىيلىرىنى باشلاپ بىمارغا كېسەللىك تەگكەن جاي دەپ گۇمان قىلىنغان بىرەر كونا تاملىق ياكى كۆل ـ ئەخلەتلىك جايلارغا باشلاپ بارىدۇ. چوغدان شۇ جايغا قويۇلۇپ، قانلىق مالنىڭ كېپەك ئارىلاشتۇرۇلغان قېنى چوغقا سېلىنىپ كۆيدۈرۈلىدۇ. تۇغقا باغلانغان ئالما شېخى ۋە قىيىندىلار شۇ يەرگە تاشلىۋېتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە بىر تال ئۇزۇن تاياقنىڭ بىر ئۇچى تەرىپىگە بىر قىسقا تاياق باغلاپ، ئۈستىدىن لاتا پۇرۇچ يۆگەپ ئالدىن ياساپ قويۇلغان ئادەم بويى ئېگىزلىكتىكى «*» شەكىللىك بىر تال ياغاچ قوچاق بىلەن، بىر غېرىچ ئۇزۇنلۇقتىكى يەتتە تال كىچىك قوچاقمۇ شۇ جايغا تاشلىنىدۇ. بىمار شۇ يەردە ئولتۇرغۇزۇلۇپ، بېشىغا كونا چاپان قاتارلىق نەرسىلەر يۆگىلىدۇ. باخشى قولىغا بىر تۇتام قومۇش ئېلىپ بىر ئۇچىغا ئوت

تۇتاشتۇرۇپ بىمارنىڭ بېشىدىن يەتتە قېتىم ئوڭ ئايلاندۇرىدۇ ھەمدە «پۈتۈن جىن ـ ئەرۋاھلار، بۇگۈن سىلەرگە قان بەردۇق. مەشرەپ بەردۇق. ئەمدى بۇ كىشىدىن ئاپىتىڭلارنى ئېلىڭلار، ئۈمىدىڭلارنى ئۈزۈپ ئۆز ئىشىڭلارغا قايتىڭلار» دەيدۇ. ئاخىردا باخشى بىلەن داپەندىلەر بىمارنىڭ ئۆيىدە نەزىرلىك تاماققا داخىل بولۇپ قايتىدۇ. بىمار باشقا تۇغقانلىرىنىڭكىگە ئېلىپ كېتىلىپ ئۈچ كۈندىن كېيىن ئۆز ئۆيىگە قايتۇرۇپ كېلىنىدۇ.

پىر مەشرىپىنىڭ كۆڭۈل ئېچىش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلىدىغان، جۇۋان تويىدا ئويۇنلىنىدىغان باشقا شەكىللىرىمۇ بار. بۇ ئادەت گەرچە يېقىنغىچە مەۋجۇت بولسىمۇ، قىسمەن جاي، قىسمەن كىشىلەر ئارىسىدىلا ساقلانغانىدى.

(2) ئوتقاشلاش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش: بۇنىڭدا بىمار زاۋال ۋاقتىدا تۆت كوچىنىڭ كېسىشكەن جايىدا (چوڭ ـ كىچىك بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ) ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئۈستىگە كونا چاپان ياكى كىگىز قاتارلىق بىر نەرسە يۆگىلىدۇ. تۆت ئادەم قوللىرىغا قومۇشتىن باغلاپ ياسالغان بىلەك توملۇقىدىكى ئوتقاشنى ئېلىپ، بىمارنىڭ تۆت تەرىپىدە تۇرىدۇ. بىر ياقتىن ئىچىدە ئايەت ئوقۇغاچ بىر ياقتىن ئوتقاش ئۇچىغا ئوت تۇتاشتۇرۇلىدۇ. ئوت ئوبدان كۆيۈشكە باشلىغاندا ئايەت ئوقۇشنى تۈگىتىپ، ئوتقاش ئۇچىنى بىمارنىڭ بېشىغا ئۇدۇللاپ ئوڭ (غەرب → جەنۇب → شەرق → شىمال → غەرب) يۆنىلىشتە ئايلىنىشقا باشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، تۆت كىشى ئۈنلۈك ئاۋازدا: «كۆچۈڭلار، كۆچۈڭلار، مۇسۇلمان پىرى بولساڭلارمۇ كۆچۈڭلار، دۆي پىرى بولساڭلارمۇ كۆچۈڭلار، كونا تۈگمەنگە كۆچۈڭلار، كونا تاملىققا كۆچۈڭلار، ماندالىققا كۆچۈڭلار، ئەخلەتلىككە كۆچۈڭلار، ھەممىڭلار كۆچۈڭلار، ئاپىتىڭلارنى ئېلىڭلار» دېگەندەك سۆزلەرنى قىلىدۇ.

ئوتقاش كۆيۈپ بولۇشقا ئاز قالغاندا توختاپ ئوتنى ئۆچۈرۈپ، ئوتقاش قالدۇقى خالىيراق يەردىكى خارابىلىك ياكى ئەخلەتلىككە تاشلىۋېتىلىدۇ، بىمار ياندۇرۇپ كېلىنىدۇ.

بۇنداق ئوتقاشلاش «ئوت ئارىش»، «ئوت ئۆچۈتۈش» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ، ئاتەشپەرەسلىك دىنى (زورو ئاستىر دىنى، ئوتقا چوقۇنۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ) نىڭ سارقىندىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاتەشپەرەسلىك قەدىمكى شامان دىنىدىن كېيىن تارقالغان يەنە بىر خىل دىنىي ئېتىقاد بولۇپ، بۇ دىندا: ئىنسانلار ھەر ۋاقىت بەخت ـ سائادەت ۋە بالايىئاپەتلەرگە دۇچار بولۇپ تۇرىدۇ، بەخت ـ سائادەت يورۇقلۇقتىن، بالايىئاپەت قاراڭغۇلۇقتىن كېلىدۇ، يورۇقلۇقنىڭ مەنبەسى قۇياش، ئاي، يۇلتۇزلاردۇر، شۇڭا ئۇلار بەخت تەڭرىلىرىدۇر. قاراڭغۇلۇقنىڭ مەنبەسى جىن ـ ئالۋاستىلاردۇر، شۇڭا ئۇلار بالايىئاپەت ياغدۇرغۇچىلاردۇر، يورۇقلۇق ياخشىلىقنىڭ، قاراڭغۇلۇق يامانلىقنىڭ ئالامىتىدۇر، جاھان يورۇقلۇق بىلەن يامانلىقنىڭ كۈرىشىگە تولغان، كىشىلەر يورۇقلۇق تەڭرىلىرىگە ئېتىقاد قىلسا، يامانلىقتىن، بالا ـ قازادىن خالاس بولىدۇ، دەپ قا-

رىلىدۇ ھەمدە ئۇتنى بەخت تەڭرىلىرىنىڭ يەر يۈزىدىكى ۋەكىلى ھېسابلايدۇ. ئىبادەتخانىلىرىغا نۇر چېچىۋاتقان قۇياش شەكلىنى سىزىپ شۇنىڭغا تېۋىنىدۇ.

ئوتقاشلاش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش مۇشۇ خىل ئېتىقادنىڭ سارقىندىسى بولۇپ، زاۋال ۋاقتىدا بەخت تەڭرىسى (قۇياش) پىنھانغا ئۆتۈپ ئارام ئالغاندا، يامانلىق تەڭرىلىرى (جىن ـ ئالۋاستىلار) پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ يېتىپ كېلىدۇ، مۇشۇ چاغدا بىمارنى ئوتقاش بىلەن ئۇچۇغدىغاندا ئوت (يورۇقلۇق تەڭرىسىنىڭ ۋەكىلى) ئارقىلىق بىمارغا چاپلىشىۋالغان جىن ـ ئالۋاستىلارنى قوغلىۋەتكىلى، بىمارنى ساقايتقىلى بولىدۇ، دەپ ھېسابلايدىغان خۇراپىي قاراشنىڭ ئىپادىسىدۇر.

ئوتقاشلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشمۇ يېقىنقى ۋاقىتلارغىچە قىسمەن جاي، قىسمەن كىشىلەر ئارىسىدا مەۋجۇت بولۇپ كەلگەن.

(3) چىراغچىلىق ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش: بۇنىڭدا چىراغچىلىق قىلىدىغان كىشى بىمارنىڭ ياكى ئۇنىڭ ھامىيلىرىنىڭ كېسەللىك توغرىسىدىكى زارىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، چىراغنى ياندۇرۇپ، ئۇنىڭ يېنىغا قويۇلغان كۆرگۈ (ئەينەك) گە قاراپ ئولتۇرۇپ ئۆزىگىلا مەلۇم بولغان ئايەتلەرنى ئىچىدە ئوقۇيدۇ. مەلۇم ۋاقىتتا يەتكەندە: «ئەنە مەلۇم بولدى، بىمار مۇنداق سەۋەبتىن كېسەل بوپتۇ»... دېگەنلەرنى ئېيتىپ بېرىدۇ. ئاندىن داۋاملىق ئوقۇپ، «بوغۇلىدۇ» ۋە «جىن قوغلاپ» داۋالاش ئىشلىرىنى قىلىدۇ ياكى بىمارغا قەيەرگە بېرىپ قانداق ئۇسۇل ئارقىلىق داۋالىنىشنى ئېيتىپ بېرىدۇ. «جۇدا قىلىش» (ئۆچ ـ ئامراق قىلىش)، «جۇدا قايتۇرۇش» (ئۆچ ـ ئامراق قىلىش تەدبىرىنى قايتۇرۇش، كېرەكسىز قىلىش) مۇ مۇشۇ دائىرىگە كىرىدۇ.

چىراغچىلىقنىڭ كېسەللىك داۋالاشتىن ئۆزگە يەنە يوقالغان نەرسىلەرنىڭ كىم تەرىپىدىن ئوغرىلانغانلىقى، نەگە يوشۇرغانلىقى، ئوغرىنىڭ تۇتۇلىدىغان ـ تۇتۇلمايدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرىش؛ كىمگە كىمنىڭ قانداق ئۇسۇلدا قەست قىلغانلىقى، قەستنى قانداق ئۇسۇل بىلەن ياندۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرىش قاتارلىق تۈرلىرىمۇ بار. ئەمما، بۇلار بۇ يەردە كۆزدە تۇتۇلغان مەزمۇنغا مۇناسىۋەتسىز بولغاچقا تەپسىلىي توختالمايمىز.

چىراغچىلىقتا، چىراغ (ئوت) بىلەن كۆرگۈ ۋاستە قىلىنىدىغانلىقىغا ئاساسەن، ئۇنى ئاتەشپەرەسلىكنىڭ بىر خىل سارقىندىسى دەپ قاراش مۇمكىن. بۇنداق ئادەتلەرمۇ بىر قىسىم جايلاردىكى بىر بۆلۈك كىشىلەر ئىچىدە ساقلىنىپ كەلگەن.

(4) ئايغا قاراپ سۆگەل كۆچۈرۈش: بۇرۇن، بەزى كىشىلەر ئارىسىدا ئايغا قاراپ سۆگەل كۆچۈرۈش ئادىتى ساقلانغان. بۇنىڭدا، پۇت ـ قولى ياكى يۈز ـ كۆزلىرىگە سۆگەل چىقىپ قالغان كىشى يېڭى ئاي دەسلەپ چىققان ۋاقىتتا ئايغا قاراپ تۇرۇپ، كىشىلەر تەرىپىدىن ئۆگۈت قىلىنىغان بىر قانچە ئايەتنى ئىچىدە ئوقۇيدۇ ئاندىن: «كۆچ، كۆچ، پاخپاق تېرەككە كۆچ، پوقاق جىگدىگە كۆچ، كۆچ ـ كۆچ دوڭغاق سۆگەتكە كۆچ» دېگەندەك تىلەك سۆزلىرىنى قىلىپ ئالىقىنىغا «سۇف» دەپ ھۈرىدۇ. ئاندىن

ئالـقىنىنى سۆگەل بار جايغا سىيپاپ سۈرتىدۇ. بۇ خىل ئادەتمۇ يېقىنقى ۋاقىتلارغىچە قىسمەن كىشىلەر ئارىسىدا ساقلىنىپ كەلگەن.

(5) نۇجۇمخۇنلۇق بىلەن كېسەللىك داۋالاش: «نۇجۇم» — يۇلتۇزلار ئىلمى، ئاسمان جىسىملىرى ئىلمى دېگەنلىك بولۇپ، نۇجۇمخۇنلۇق — مۇشۇ ئىلىم بىلەن شۇغۇللىنىش دېگەنلىكتۇر. نۇجۇمخۇنلۇق خېلى مۇرەككەپ بىر ئىش بولۇپ، ئۇنى ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ چۈشىنىپ كېتەلىشى قىيىن. بۇنىڭدا ئومۇمەن جانلىقلار (جۈملىدىن ئىنسانلار) شامال (ھاۋا)، ئوت، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت ئاساسىي ماددا (تۆت تادۇ ياكى تۆت ئاناسىر) دىن تۈزۈلگەن ھەم بۇلارنىڭ ئىچىدە بىرسى غالىب ئورۇندا تۇرىدۇ، غالىب ئورۇندا تۇرغۇچى ماددا شۇ كىشىنىڭ يۇلتۇزى بولىدۇ، شۇڭا كىشىلەر شامال يۇلتۇزلۇق، ئوت يۇلتۇزلۇق، سۇ يۇلتۇزلۇق ياكى تۇپراق يۇلتۇزلۇق دەپ ئايرىلىدۇ. ھەر بىر كىشى مۇشۇ تۆت يۇلتۇزنىڭ بىرىگە مەنسۇپ بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇنداقلا يۇلتۇزلار بىلەن سەيلانى شەمسى (قۇياشنىڭ ئاسمان بوشلۇقىدىكى ئۆزگىرىشچان ھەرىكىتى) مەلۇم ئىچكى باغلىنىشقا ئىگە، ئاسمان بوشلۇقى تۆت پەسىل، 12 بۇرج (بۇرجەك ياكى نۇقتا) غا بۆلۈنىدۇ. قۇياش بىلەن تۆت خىل يۇلتۇزنىڭ ئوخشاش بۇرجدا بولۇشى ياكى پەرقلىق بۇرجدا بولۇشى يۇلتۇزلىرى ئوخشاش بولمىغان كىشىلەرنىڭ ئىش - ھەرىكەتلىرىنىڭ نەتىجىلىك ياكى نەتىجىسىز بولۇشىغا زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، ۋاقىتلار (پەسىللەر، مەۋسۇملەر، كۈنلەر، سائەتلەر) دە ھەر بىر كونكرېت ئىشلارغا ۋە ئوخشاش بولمىغان يۇلتۇزلۇق كىشىلەرگە قارىتا سائەت (خەيرلىك) ۋە نەسلىك (پېشكەللىك) ئىپادىلىنىدۇ؛ سەپەرگە چىقىش، تېرىلغۇ باشلاش، ئوقۇشقا كىرىش، ئۆيلىنىش (مۇھەببەتلىشىش)، داۋالىنىش، بىرەر نەرسىنى ئىشلەپچىقىرىش ياكى يېزىش، سودا قىلىش قاتارلىق تۈرلۈك - تۈمەن كونكرېت ئىشلارنىڭ نەتىجىسى شۇ ئىشنى قىلماقچى بولغان ئادەمنىڭ يۇلتۇزى بىلەن قۇياشنىڭ ئورنىنىڭ ئۆز ئارا ماس ياكى ئۆيغۇن ھالەتتە، ياكى قارىمۇقارشى ھالەتتە ياكى زىت ھالەتتە تۇرغانلىقىغا باغلىق بولىدۇ. ئەگەر بۇرج، يۇلتۇزلار بىلەن پەسىل، مەۋسۇم، كۈن - سائەتلەر ماس، ئۆيغۇن ھالەتتە بولغاندا، ئىشلار سائەتكە (خەيرلىككە، ئوڭغا) تارتىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا نەسلىككە (پېشكەللىككە) تارتىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

خەلق ئىچىدە خېلى كەڭ تارقالغان «بىر كېچە كۈندۈز 12 ۋاخ (ۋاقىت)، 24 سائەتتۇر. بۇنىڭ 12 سى سائەت (خەيرلىك)، 12 سى نەس (پېشكەل) دۇر» دېگەن قاراشلار ۋە بىرەر ئىشنى باشلاش ۋاقتىدا «يا 12 ۋاخ 24 سائەت، خۇدايىمنىڭ ئەمرى، پىرىمنىڭ ئەمرى» دەپ باشلايدىغان ئىديوم سۆزلەر، «پەيشەنبە كۈنى تۇپراق بېشىنى يوقلىغۇلۇق»، «جۈمە كۈنى سەپەرگە يول بولمايدۇ»، «يەكشەنبە كۈنى ئۆي - ئىمارەت سېلىشنى باشلاشنىڭ سائەت ۋاقتى» دېگەندەك نۇرغۇن ئادەت سۆزلىرى مۇشۇ ئاساستا شەكىللەنگەن.

نۇجۇمخۇنلۇق بىلەن كېسەللىك داۋالاش، بىر نەچچە باسقۇچلۇق مۇرەككەپ تەر -

تىپلەر بىلەن ھېسابلاش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ.

يۇلتۇزنى تېپىش: بىمارنىڭ ئۆزىنىڭ ئىسمى ۋە ئانىسىنىڭ ئىسمى (ئاخۇن، خان دېگەن سۈپەت سۆزلەر مۇستەسنا قىلىنىپ) ئۆلچەملىك يېزىلىدۇ. بۇ ئىككى ئىسىم-دىكى بارلىق ھەرپلەر ئەرەب يېزىقىنىڭ ئەبجەد ھېسابى بويىچە سانلىق مىقدارلارغا ئايلاندۇرۇلۇپ ئومۇمىي سانلىق مىقدار كەلتۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئاندىن بۇ سانلىق مىقدارغا ئاساسلىنىپ بىمارنىڭ نىمە يۇلتۇزلۇق ئىكەنلىكى تېپىپ چىقىلىدۇ.

يەنى، بىمارنىڭ ئىسمى ۋە ئانىسىنىڭ ئىسمىنى ئەبجەدكە ئايلاندۇرۇپ ئېرىشىلگەن سانلىق مىقدار مۇچەل يىلنامىسىدىكى مۇچەلنىڭ تولۇق بىر دەۋرىي قىلىنىشىدىكى ئەڭ چوڭ مىقدار بولغان 12 گە (12 مۇچەلگە) بۆلۈنىدۇ. ئومۇمىي مىقدار 12 گە پۈتۈن بۆ-لۈنۈپ كەسىر قالمىسا، مۇچەلگە ۋەكىللىك قىلىدىغان ھايۋانلارنىڭ ئىچىدە 12 ـ ئو-رۇنغا تىزىلىدىغان ھايۋان توڭگۇز بولغانلىقتىن ئۇ كىشى توڭگۇز يىللىق ھېسابلىنى-دۇ. ئەگەر ئومۇمىي مىقدار 12 گە پۈتۈن بۆلۈنمەي كەسىر ئېشىپ قالسا، ئېشىپ قال-غان كەسىر سانىنىڭ قىممىتى مۇچەل تەرتىپىدىكى شۇنىڭغا ماس بولغان ھايۋان نامى بىلەن ئاتىلىدىغان يىللىق (مەسىلەن، كەسىر سان بىر بولسا، چاشقان يىللىق، بەش بولسا بېلىق يىللىق، 10 بولسا توخۇ يىللىق دېگەندەك) بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل بويىچە مە-لۇم كىشىنىڭ نېمە يىللىق ئىكەنلىكى ھېسابلاپ چىقىلغاندىن كېيىن نېمە يۇلتۇزلۇق ئىكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ. يەنى، چاشقان، بېلىق، مايمۇن يىللىرى ئوتقا، ئۇي، يىلان، توخۇ يىللىرى تۇپراققا، يولۋاس، ئات، ئىت يىللىرى ھاۋا (شامال) غا، توشقان، قوي، توڭگۇز يىللىرى سۇغا جورىلىدۇ. ئادەمنىڭ مۇچىلى نېمە يىللىق بولسا شۇنىڭغا مۇ-ناسىپ يۇلتۇزلۇق (بېلىق يىللىق بولسا ئوت يۇلتۇزلۇق، ئۇي يىللىق بولسا تۇپراق يۇلتۇزلۇق، يولۋاس يىللىق بولسا شامال يۇلتۇزلۇق دېگەندەك) بولىدۇ.

ئەبجەد قائىدىسى بويىچە داۋالاش ئىددىتىنى ھېسابلاپ چىقىش: مۇنداق كېسەلگە مۇنداق ئايەت، مۇنداق دۇرۇت، مۇنداق دۇئالارنى مانچە مەرتىۋە ئوقۇش شىپادۇر دېيى-لىدىغان ئېتىقاد ئەقىدىلىرىگە ئاساسەن، ئوقۇلماقچى بولغان ئايەت، دۇرۇت، دۇئالار ئۆلچەملىك يېزىلىپ ھەر بىر ھەرپ ئەبجەد رەقىمىگە ئايلاندۇرۇلىدۇ. بارلىق رەقەملەر قوشۇلۇپ ئومۇمىي سانلىق مىقدار كەلتۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئاندىن ئۇ مانچە مەرتىۋە ئوقۇش دېگەن شەرت بويىچە ئومۇمىي مىقدار مەرتىۋە سانىغا كۆپەيتىلىپ جۇغلانما سانلىق مىقدار كەلتۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. بۇنداق سانلىق مىقدارلار ئاز بولغاندا نەچچە مىليون، كۆپ بولغاندا نەچچە ئون مىليونغا قەدەر بولىدۇ.

شەكىل تاللاش ۋە سىزىش: نۇجۇمخۇنلۇقتىكى پالانى كېسەللىككە پالانى شەكىل ئىشلىتىلگەي دېگەن تەلەپ بويىچە شەكىل تاللىنىدۇ. شەكىل دېگەنلىك چاقماق كا-تەكچىلىك جەدۋەل دېگەنلىك بولۇپ، بۇنداق شەكىللەر «ئۈچ دەر ئۈچ» تىن «ئون دەر ئون» غىچە سەككىز خىل بولىدۇ. بۇنىڭدىكى «دەر» دېگەن سۆز تىك قاتاردا قانچە كا-تەكچە بولسا توغرا قاتاردىمۇ شۇنچە كاتەكچە بولغان جەدۋەل (گىرافىك) دېگەنلىك بو-

لۆپ،هازىرقى چۈشەنچە بويىچە «كەررە جەدۋىلى» دېگەنلىكتۇر. كونكرېت ئېيتقاندا «ئۈچ دەر ئۈچ» شەكىل تىك ۋە توغرا قاتار بويىچە ئۈچتىن جەمئىي توققۇز كاتەكچىلىك جەدۋەل، «يەتتە دەر يەتتە» بولسا، 49 كاتەكچىلىك جەدۋەل، «ئون دەر ئون» بولسا، 100 كاتەكچىلىك جەدۋەل دېگەنلىكتۇر. بۇنداق جەدۋەللەردىكى كاتەكچىلەر نۇجۇمخۇنلۇقتا «ئۆي» دېيىلىدۇ.

جۇغلانما ئەبجەد ئىددىتىنى (سانىنى) ئۆيلەرگە بۆلۈپ توشقۇزۇش: شەكىل تاللانغاندىن كېيىن، ئومۇمىي ئەبجەد ئىددىتى تاللىنىۋېلىنغان شەكىلدىكى ئۆي (كاتەكچە) سانىغا بۆلۈپ ئوتتاق سان چىقىرىلىدۇ. پۈتۈن بۆلۈنمەي ئېشىپ قالغان كەسىر سان «زاكات» قا قالدۇرۇلىدۇ. ئاندىن پۈتۈن بۆلۈنگەن بۆلۈنمە سان تىك ۋە توغرا قاتارلاردىكى ھەر بىر ئۆيگە پەرقلىق مىقداردا تەقسىم توشقۇزۇلىدۇ. ھەر بىر ئۆيگە يېزىلغان رەقەملىك مىقدارلار بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدۇ. شۇنداقلا تەكرارلانمايدۇ. ئەمما، ھەر بىر تىك قاتار ۋە ھەر بىر توغرا قاتاردىكى سانلارنى قوشۇپ قۇر ئاخىرىغا جەملەپ كۆرگەندە ھەممە قۇرنىڭ قوشۇلما قىممەتلىرى ئوخشاش چىقىدۇ. ئاندىن جەدۋەلنىڭ تۆت تەرىپىدىكى ھەر بىر قاتاردىكى قوشۇلما قىممەتلەرنى قوشۇپ كۆرگەندە نەتىجىسى ئوخشاش بىر رەقەملىك ئىپادە بولىدۇ (نۇجۇمخۇنلۇقتا جەدۋەل سىرتىغا قوشۇلما رەقەم يېزىلمايدۇ. پەقەت بارلىق ئۆيلەرگە ئوخشىمىغان رەقەملەرلا توشقۇزۇلىدۇ بۇ يەردە مەسىلىنى چۈشەندۇرۇش ئۈچۈنلا بۇلار مىسال قىلىندى).

دېمەك، قايسى خىل شەكىل ياكى قانچە ئۆيلۈك شەكىل بولسۇن، ئۇلاردىكى ھەر بىر ئۆيگە توشقۇزۇلغان سانلار پەرقلىق بولسىمۇ شەكىلنىڭ تۆت تەرىپىدىكى قوشۇلما تەڭ قىممەتتە بولىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا غەرب، جەنۇب، شەرق، شىمالدىن ئىبارەت تۆت تەرەپ تەڭ قىممەتكە ئىگە بولىدۇ. تېخىمۇ ئوچۇق ئېيتقاندا شامال (ھاۋا)، ئوت، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت تادۇ تەڭ قىممەتلىك مۇۋازىنەتكە ئىگە بولىدۇ. بۇ تۆت ئاساسىي ماددىنىڭ مۇۋازىنەتكە ئىگە بولۇشى كىشىلەردىكى تۆت مىزاج، تۆت خىلتنىڭ تەڭپۇڭ بولۇشى، يەنى تەننىڭ ساغلام بولۇشىنىڭ ئالدىنقى شەرتىدۇر.

بىمارنىڭ يۇلتۇزىغا ئاساسەن سائەت (خەيرلىك) ۋاقتىنى ھېسابلاش: يۇقىرىقى تەرتىپلەر ئورۇنلانغاندىن كېيىن، نۇجۇمخۇنلۇقتىكى پالانى يۇلتۇزلۇق بولسا، قۇياش پالانى، پۇستانى بۇرجغا كىرگەندە كېسەللىككە ئامال قىلىنسا سائەت (خەيرلىك) بولغاي دېگەن شەرتلەرگە ئاساسەن، شۇ بىمارنىڭ يۇلتۇزى (شامال يۇلتۇزلۇق، ئوت يۇلتۇزلۇق .... دېگەندەك) بىلەن قۇياش قايسى بۇرجقا كىرگەندە ئۆز ئارا ماسلىققا ئىگە بولىدىغانلىقى ئېيتىلاپ چىقىلىدۇ. بۇنى ھېسابلاپ چىقىشتا، نۇجۇم يىلنامىسى (يەنى قۇياش كالېندارى) بويىچە ھۇت، ھەمەل، سەۋر ئايلىرى باھار پەسلى؛ جەۋزا، سەراتان، ئەسەد ئايلىرى ياز پەسلى؛ سۇنبۇلە، مىزان، ئەقرەب ئايلىرى كۈز پەسلى؛ قەۋس، جەدى، دەلۋە ئايلىرى قىش پەسلى ھېسابلىنىدۇ. ئەتىيازلىق كۈن ـ تۈن تەڭلىشىش ۋاقتى (مىلادىيە بويىچە 21 ـ مارت كۈنلىرى) دە قۇياش ھەمەل بۇرجىغا كىرىدۇ. بۇ بىر يىل-

دىكى 12 بۇرجنىڭ بىرىنچىسى ھېسابلىنىدۇ («ئۇيغۇر تىلىنىڭ ئىزاھلىق لۇغىتى»، 1146 ـ بەت.) ئۇنىڭدىن كېيىنكى بۇرجلار ئايلارنىڭ تەرتىپى بويىچە ئالمىشىپ كېلىدۇ. نۇجۇم ئىلمىدىكى يۇلتۇزلار بىلەن قۇياش بۇرجىنىڭ ماسلىق مۇناسىۋەتلىرىگە ئاساسەن كېسەللىككە قارشى تەدبىر قوللىنىشنىڭ مۇۋاپىق ۋاقتى (سائەت ۋاقتى) تېپىپ چىقىلىدۇ.

بىمارغا داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىش: ھېسابلاپ چىقىلغان سائەت ۋاقتى كەلگەندە، يۇقىرىقى ئۇسۇللار بويىچە تاللانغان شەكىل زەپەر بىلەن گۈلابتا ئىشلەنگەن قىزىل سىياھ ئارقىلىق پاكىز ياغاچ لىگەن، فارفۇر تەخسە ياكى چىنىگە سىزىلىپ، ئۆيلەرگە (كاتەكچىلەرگە) يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۇسۇلدا ھېسابلاپ چىقىلغان (ئايەت شىپا) رەقەملىرى يېزىلىدۇ. ئەددەت بويىچە تولۇق يېزىلىپ بولغاندا، سەل سوۋۇغان قايناق سۇ قۇيۇپ چايقاپ بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغانلىرى نۇجۇمخۇنلۇقنىڭ پەقەت كېسەللىك داۋالاش جەھەتتىكى بىرلا خىل ئۇسۇلىدۇر. ئۇنىڭ يەنە ھاجەتكە ئاساسەن ئىشلىتىلىدىغان يۇملاق (چەمبەر) شەكىللىك، ھالقىلانما چەمبەر شەكىللىك، سىرتى چاسا ياكى ئۇزۇن چاسا كانارىلىق، ئىچى چەمبەر چاچما شەكىللىك، بۆلمە شەكىللىك دېگەندەك نۇرغۇن شەكىل ئۆزگىرىشلىرى بار. بۇ شەكىللەردىكى ئۆيلەرگە (كاتەكچىلەرگە) مۇناسىپ رەقەملەر تولدۇرۇلغان، ئۆيلەر سىرتىغا ياكى بۆلمىلەرگە ئايەت، ياكى دۇئا پۈتۈلگەن نۇسخىلىرى بار. بۇلارنىڭ بەزىسىنى ياندا، ئۆيدە ياكى دۇكاندا ساقلاش ئۇسۇلى قوللىنىلسا، بەزىسىنى ئۇلۇغ سۇغا قويۇپ بېرىش، مەلۇم يەرلەرگە كۆمۈش دېگەندەك ئۇسۇللار بىلەن بىر تەرەپ قىلىنىدۇ.

ئومۇمەن، نۇجۇمخۇنلۇق ناھايىتى مۇرەككەپ تەرتىپلەر ۋە نۇرغۇن ماتېماتىكىلىق ھېسابلاش ئۇسۇللىرى بىلەن ئېلىپ بېرىلىدىغان ئىش بولۇپ، رايونىمىزدا ھازىر بۇنى پىششىق بىلىدىغان كىشىلەر بولمىسا كېرەك. يۇقىرىدا بايان قىلىنغانلىرى نۇجۇمخۇنلۇقنىڭ ئاۋام تېبابىتىگە مۇناسىۋەتلىك بولغان، شۇنداقلا نۇجۇمخۇنلۇقتىن ئاز ـ تولا خەۋىرى بار كىشىلەر ۋە ئۇلار ئارقىلىق ئاپتور تەرىپىدىن ناھايىتى يۈزەكى چۈشىنىلگەن ئاز بىر قىسمى بولۇپ، ھازىر نۇجۇمخۇنلۇق ۋە ئۇنىڭدىن پايدىلىنىپ كېسەللىك داۋالاش ئادىتى مەۋجۇتلۇقىنى يوقاتقان.

(6) قۇش قويۇپ بېرىپ «ئال» قوغلاش: بۇ، قوقاقلاپ ئاغرىغان تۇغۇتلۇق ئايالنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بەزى يېڭى تۇغۇتلۇق ئاياللار يامان چۈش كۆرۈپ قورقۇپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئېسسىتمىداپ ئاغرىيدۇ، ئۇخلا ـ ئۇخلىمايلا چۆچۈپ جۆيلۈيدۇ، بەزىلىرىنىڭ كۆز قارىچۇقلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. بۇنداق كېسەللىك ئاۋام تېبابىتىدە «ئال دارىش» دېيىلىدۇ. «ئال» نىڭ ئەسلىي مەنىسى «ھال» يەنى «قىزىل رەڭ» دېگەندىلىكتۇر. «ئال دارىش» بولسا، «جىن دارىش» يەنى جىن چاپلىشىۋېلىش دېگەن مەنىدىكى سۆزدۇر. بۇ نام ئېھتىمال بۇنداق كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان ئاياللارنىڭ كۆز ئالدىغا

دائىم قىزىللىق كۆرۈنۈپ قورقۇپ كېتىدىغانلىقىغا ئاساسەن قويۇلغان بولسا كېرەك.

ئاۋام تېبابىتىدە بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا قارىتا «قۇش قويۇپ بېرىپ ئال قوغلاش» ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنى، قارچۇغا بىلەن ئوۋ قىلىدىغان، شۇنداقلا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشنى بىلىدىغان باخشى تەكلىپ قىلىنىدۇ. ئاغرىق ئايال ئۆيىنىڭ تۆرىدە ياتقۇزۇلۇپ، يوتقان بىلەن ئوبدان چۈمكىلىدۇ. باشقا ئادەملەر سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن باخشى ئىشىك تۈۋىدە ئوبدان كۆندۈرۈلگەن قۇشنى باش قاپچۇقىنى ئېلىۋېتىپ قۇشلايدۇ. قارچۇغا خۇددى توشقانغا ئېتىلغاندەك ئۇچۇپ بېرىپ چۈمكىنىپ ياتقان ئايالنىڭ ئۈستىدە پالاقلاپ قانات قېقىپ، يوتقاننى قاماللايدۇ ۋە قاتتىق چىرقىرايدۇ. ئۇۋنى تۇتقاندەك ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ. ئاندىن ئۇچۇپ قايتىپ كېلىپ باخشىنىڭ قولىغا قونىدۇ. بۇنىڭ بىلەن داۋالاش ئاخىرلىشىدۇ. بىمار ئايال تەرلەيدۇ، كۆزىگە تىقىلىۋالغان قىزىللىق تارقاپ، ئاستا ـ ئاستا ساقىيىپ قالىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى «قۇش قويۇپ بېرىپ ئال قوغلاش» دېيىلىدۇ. بۇ «قارچۇغا قۇشلاپ جىننى قوغلىۋېتىش» دېگەنلىكتۇر.

(7) يىڭنە، پىچاق سانجىپ تۇغماسلىقنى داۋالاش: ئۆزى ياش ۋە ساغلام تۇرۇپمۇ، خېلى يىللارغىچە ھامىلىدار بولمىغان، باشقا ئۇسۇللار بىلەن داۋالىنىپ نەتىجىگە ئېرىشەلمىگەن تۇغماس ئاياللارغا قارىتا، ئاۋام تېبابىتىدە مەلۇم ئورۇنلارغا بېرىپ «شەرتنى ئادا قىلىش» نى ئۆگۈت قىلىدىغان ئادەتلەر بار. «شەرتنى ئادا قىلىش» دېگەنى مەلۇم دەرەخلەرگە يىڭنە ياكى پىچاق سانجىپ قويۇپ تىلەك تىلەشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، خوتەن شەھىرىدىكى جىيا يېزىسىنىڭ شىمالىغا جايلاشقان «ئىمامى ئاسىم مازىرى»، چىرا ناھىيەسىدىكى گۇلاخما يېزىسىنىڭ شىمالىدىكى قۇملۇقتا جايلاشقان «ئىمامى لاچىن ئاتا پادىشاھىم مازىرى» (خەلق ئىچىدە قىسقارتىلىپ «لىچىنات پاشىشىم مازىرى» دېيىلىدۇ) قاتارلىق جايلاردا ھەر يىلى 4 ـ، 5 ـ ئايلاردىكى ھەر پەيشەنبە كۈنى قىزىيدىغان «ئىمامى ئاسىم سەيلىسى»، «پاشىشىم سەيلىسى» پائالىيىتى داۋامىدا بەزى تۇغماس ئاياللار پەرزەنت تىلەش ئىشلىرىنى قىلىدىغان، بۇ يەردىكى توغراق ياكى يۇلغۇننىڭ غولىغا پىچاق، يىڭنە سانجىپ قويۇپ تىلەك تىلەيدىغان ئادەتلەر مەۋجۇت بولغان.

(8) يىڭنە ئېسىپ يىڭناسقۇنى داۋالاش: يىڭناسقۇ كۆزنىڭ ئاستى ـ ئۈستى قاپاق گىرۋەكلىرىگە ئۆسۈپ چىقىدىغان يىرىڭلىق جاراھەت بولۇپ، ياش خالتىسى ياللۇغلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە كۆپ تەكرارلىنىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەللىك تولا تەكرارلىنىش ۋە تولا ئېغىر ئېلىش نەتىجىسىدە جىتاقلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇ خىل جاراھەتنى داۋالاشتا، ئاۋام تېبابىتىدە بۇرۇندىن تارتىپ يىڭنە ئېسىپ قويۇش ئادىتى شەكىللەنگەن. بۇنىڭدا، تىكىش يىڭنىسىگە يىپ ئۆتكۈزۈلۈپ، يىپنىڭ ئۈستى ئۇچى دوپپا، ياغلىق قاتارلىق باش كىيىملىرىنىڭ گىرۋىكىگە قاداپ قويۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

يىڭنە جاراھەت چىققان كۆزنىڭ ئۇدۇلىغا ساڭگىلىتىپ قويۇلىدۇ. يىڭناسقۇ ئېغىز ئېلىپ ياكى ئۆزىچە ئىششىق تارقاپ ساقايغاندا يىڭنە ئېلىپ تاشلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنىڭ «يىڭناسقۇ» دەپ ئاتالغانلىقىنىڭ ئۆزىلا بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ناھايىتى قەدىمىي ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. يىڭنە ئېسىشنىڭ بۇنداق كېسەللىكنى داۋالاشتا ھەققىي ئۈنۈمى بار ــ يوقلۇقىغا ھۆكۈم قىلىش قىيىن بولسىمۇ، يىڭناسقۇ چىقىپ قالسا يىڭنە ئېسىۋالىدىغان ئادەملەر ھېلىمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ.

(9) قۇلاق تېرىكىگە بۇي سېلىپ، قۇلاق ئاغرىشىنى داۋالاش: قۇلاق ئاغرىقى بەزىسى يېرىڭلىق، بەزىسى يىرىڭسىز بولىدۇ، قۇلاق چىدىغۇسىز دەرىجىدە قاتتىق ئاغرىيدۇ. شۇنداقلا تولا تەكرارلىنىدۇ. بەزى ياشانغان كىشىلەردە قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل بىمارلاردا ئاغرىش سېزىمى بولمىسىمۇ، لېكىن ئاڭلاش ئىقتىدارىدىن مەھرۇم قېلىشتىن قورقۇشتەك روھىي ئازاب ئېغىر بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ بەزىسى دورا ئارقىلىق داۋالانسا ساقىيىدۇ. بەزىسى ساقايمايدۇ ياكى تەكرارلىنىدۇ. مۇشۇنداق سەۋەبلەردىن، قۇلاق تېرىكىگە بۇي سېلىپ، قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتەك سېھرىي داۋالاش ئادىتى كېلىپ چىققان.

بۇرۇن، چىرا ناھىيە چىرا يېزىسىدىكى ماخمال كەنتىدە «قۇلاق تېرىكى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر تۈپ تېرەك بولغان. ئېيتىلىشچە، بۇ تېرەك ماخمال زاراتگاھلىقى (ھازىرمۇ بار) نىڭ يۈز مېتىرچە جەنۇبىغا، ماخمال ئۆستىڭىنىڭ غەربىي قىرغىقىغا جايلاشقان. غولىنىڭ ئايلانمىسى ئۈچ غۇلاچ ئەتراپىدا، ئېگىزلىكى 15 غۇلاچ ئەتراپىدا كېلىدىغان بۇ تېرەك ناھايىتى باراقسان ئۆسكەن بولۇپ، بىر موغا يېقىن يەرگە سايە تاشلاپ تۇرىدىكەن. قاچاندۇر بىر زامانلاردا بۇ تېرەك تۈۋىدە بۇي سېلىپ، شىپالىق تىلىسە قۇلاق كېسەللىكلىرى ساقىيىدۇ، دېگەن قاراش كېلىپ چىققاندىن كېيىن، كىشىلەر مۇشۇ يەردە تىلەك تىلەيدىغان بوپتۇ. بۇ ئىش مۇشۇ تېرەككە شەيخلىق قىلىدىغان كىشىلەر تەرىپىدىن ئېلىپ بېرىلىدىكەن.

قۇلاق كېسەللىكلىرىدىن ساقىيالمىغان كىشىلەر بۇ يەرگە كېلىپ، شەيخكە ئىلتىجا قىلىدىكەن. شەيخ چوغدانغا چوغ ئېلىپ تېرەك تۈۋىگە قويىدىكەن. ئاندىن بىر ياقتىن ئايەت ئوقۇغاچ، سەندەل، كېپەك قاتارلىق نەرسىلەرنى چوغدانغا سېلىپ ئىس ئۆرلىتىپ بۇي سالىدىكەن. ئاخىردا تىلەك تىلەپ دۇئا قىلىپ، بىمارنىڭ قۇلاقلىرىغا ھۈرۈپ، سىلاپ قويىدىكەن. شۇنىڭ بىلەن بەزى بىمارلار شىپا تېپىپ قالىدىكەنمىش (قۇلاق تېرىكىنىڭ ئەڭ ئاخىرقى شەيخى پولات ئاخۇنۇم دېگەن كىشى بولۇپ، بۇ تېرەك 1959 ــ يىلىدىكى پولات تاۋلاش دولقۇنىدا كېسىۋېتىلگەن. شۇنىڭدىن كېيىن تېرەكمۇ، شەيخلىق قىلىدىغان ئىشمۇ، تېرەك تۈۋىدە بۇي سېلىپ كېسەللىك داۋالاش ئادىتىمۇ مەۋجۇتلۇقتىن قالغان).

(10) «كۆز بۇلىقى» نىڭ سۈيى ئارقىلىق كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش: چىرا ناھىيەسىدىكى ھاشى دەرياسىنىڭ ئوتتۇرا ئېقىنىدا «قىزىليول مازار» دەپ ئاتىلىدىغان

بىر مەشھۇر قەبرىستانلىق بار. قەبرىستانلىق شۇ ئەتراپتىكى قىزىليول كەنتىدە بولغاچقا، مۇشۇ نام بىلەن ئاتالغان. بۇ قەبرىستانلىق يەنە «ئىمامى مەھدى ئاخىر زامان مازىرى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھەققىدە ناھايىتى تەسىرلىك ۋە سىرلىق رىۋايەتلەر بار. رىۋايەتتە ئېيتىلىشىچە، «ئىسلام دىنىنىڭ تۆتىنچى ئەۋلاد خەلىپىسى ھەزرىتى ئەلى رەزىيەللاھۇ ئەنھۇنىڭ ئوغلى ئىمامى مەھدى ھەزرەتلىرى تۇغۇلغاندىن تاكى ئۆسمۈرلۈك يېشىغا يەتكۈچە ئانىسىنىڭ تەربىيەسىدە ناھايىتى باتۇر بولۇپ يېتىشىپتۇ. دادىسى چوڭ ئىشلار بىلەن ئالدىراش بولۇپ، سىرتتا يۈرۈيدىغان بولغاچقا، دادىسىنىڭ كىملىكىنى بىلمەي چوڭ بولۇپتۇ. ئۆسمۈرلۈك دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىن، ئانىسىدىن سۈرۈشتۈرۈپ دادىسىنىڭ كىملىكىنى بىلىپتۇ ۋە دادىسى قالدۇرغان نىشان تۇمارنى ياقىسىغا تىكىپ، دادىسىنى ئىزدەپ سەپەرگە چىقىپتۇ.

نۇرغۇن مۇشكۇلاتلاردىن كېيىن بىر يەردە بىر باھادىر پەلۋان بىلەن تۇتۇشۇپ قاپتۇ ۋە ئۈچ كۈن ئېلىشىپ يېڭىلىپ قاپتۇ. پەلۋان ئۇنى يىقىتىپ، بوغۇزىغا قىلىچ تەڭلىگەندە، ئىككىسى ئارىسىدا بولغان قىسقا سوئال ـ جاۋابتىن كېيىن ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئاتا ـ بالا ئىكەنلىكىنى بىلىشىپتۇ. ئوغۇل ئۇقۇشماسلىقتىن ئاتامغا تىغ تەڭلەپتىمەن دەپ قاتتىق ئۆكۈنۈپ، ئاتىسىنىڭ يۈزىگە قاراشتىن خىجىل بولۇپ، قېچىپتۇ، ئاتىسى قوغلاپتۇ. ئاتىسى يېتىشىۋالاي دېگەندە ئوغۇل ئاللا تائالادىن پاناھلىق تىلەپ مۇناجات ئەيلەپتۇ. تاغ يېرىلىپتۇ، ئوغۇل تاغنىڭ ئارىسىغا كىرىپ كېتىپتۇ. تاغ يۇمۇلۇپ بۇرۇنقى ھالىتىگە كەپتۇ. ئوغۇلنىڭ يېپى ئۈزۈلگەن مارجاندەك تاراملاۋاتقان كۆز يېشى، تاغ باغرىدىن سىرغىپ چىقىدىغان بۇلاق كۆزىگە ئايلىنىپتۇ ۋە ‹كۆز بۇلىقى› دەپ ئاتىلىپتۇ».

مەزكۇر «قىزىليول مازار» دا ئىمامى مەھدىنىڭ مەقبەرىسى دېيىلىدىغان قەبرە بار. مەقبەرە ئەتراپىدىكى قويۇق زىخ چاتقاللىقى ۋە جىلغا ئىچىدە تەرەپ ـ تەرەپتىن ئېتىلىپ، بۇلدۇقلاپ ياكى سىرغىپ چىقىدىغان نۇرغۇن بۇلاقلار بار. كىشىلەر بۇ يەردە 360 كۆز بۇلاق بار دېيىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇلاق كۆزلىرىنىڭ ھەقىقىي سانىنى ئېلىش مۇمكىن ئەمەس. «كۆز بۇلىقى» ئاشۇ بۇلاقلارنىڭ بىرى بولۇپ، زىخ چاتقاللىقىنىڭ شەرقىي چېتىدىكى بىر يېرىم مېتىر ئېگىزلىكتىكى قىرغاقتىن تامچىپ چىقىپ تۇرىدۇ.

كىشىلەر ئارىسىدا «كۆز بۇلىقى» نىڭ سۈيى سىرلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە، ئۇنى ئىچسە ۋە كۆزىگە تارتسا ھەر خىل كۆز ئاغرىقلىرىغا شىپا قىلىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، دېگەن رىۋايەتلەر تارقالغان. شۇڭا، ھەر يىلى بۇ يەرگە تاۋاپقا كەلگەن نۇرغۇن كىشىلەر «كۆز بۇلىقى» نىڭ سۈيىگە ئېغىز تېگىدۇ، كۆزىگە تارتىدۇ ۋە قاچىلاپ ئېلىپ كېتىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سىرلىق ـ سېھىرلىك داۋالاش ئۇسۇللىرىغا باغلىق بولغان ئەقىدە، ئېتىقاد قاراشلىرى ۋە ئۇلارنىڭ خاراكتېرى ھەققىدە تەھلىل

يورگوزۇش ۋە باھا بېرىش مەزكۇر ماقالىدە كۆزلەنگەن مەقسەت دائىرىسىدا بولمىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ ھەقتە گەپنى ئۇزارتمايمىز. لېكىن، شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش كېرەككى، يۇقىرىدىكى خىلمۇ خىل سىرلىق ـ سېھىرلىك داۋالاش ئۇسۇللىرى ناھايىتى قەدىمكى زامانلاردا ــ ئېبابەتنىڭ تەرەققىياتى ناھايىتى تۆۋەن، ئىنسانلارنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئۇلارنىڭ داۋالىرى ھەققىدىكى بىلىم ـ تەجرىبىلىرى ناھايىتى يېتەرسىز بولغان زامانلاردا بارلىققا كەلگەن. ئەجدادلىرىمىز ماددىي چارىلەر بىلەن داۋالاشقا ئامالسىز قالغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش يولىدىكى ئىزدىنىشلىرىدە مۇشۇنداق سىرلىق ـ سېھىرلىك داۋالاش ئۇسۇل ـ تەدبىرلىرىنى بارلىققا كەلتۈرگەن.

ۋاھالەنكى، بۇنداق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مەنىۋى چىقىش نۇقتىلىرىنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇلار بەزىدە ئىجابىي ئۈنۈم بېرىپ قالىدۇ. چۈنكى، بۇ خىل تەدبىرلەر قوللىنىلغاندىن كېيىن، بىمارلار روھىي تەسەللىگە ئىگە بولىدۇ. كېسەلدىن شىپا تېپىشقا ئۈمىد باغلاپ، مەنىۋى تەڭشىلىشكە ئېرىشىدۇ. ئۈمىدۋارلىق ۋە روھىي كەيپىياتنىڭ نورماللىقى، ھەر قانداق داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئۈنۈملۈك بولۇشىدا ناھايىتى مۇھىم رول ئويناپدىغانلىقى مۇنازىرە تەلەپ قىلمايدىغان ھەقىقەت. تۇر. شۇڭا، ئاۋام تېبابىتىدىكى بۇ خىل روھىي جەھەتتە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى كونكرېت تەھلىل ـ تەتقىق قىلماي، قارا ـ قويۇق ئىنكار قىلىش ۋە قالاقلىقتا ئەيىبلەش ئىلمىي ۋە ئاقىلانە پوزىتسىيە ئەمەستۇر. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۇلارنىڭ بەزىدە شىپالىق ئۈنۈم بېرىپ قالىدىغانلىقىنى بۇ خىل ئۇسۇللارنىڭ بىمارلارغا روھىي تەسەللى بولىدىغانلىقىنىڭ نەتىجىسى دەپ قارىماي، ئاشۇ ئۇسۇللارنىڭ ياكى ئۇلاردا ۋاسىتە قىلىندىغان ھىدلىق نەرسىلەر، ئوتقاش، يىڭنە، جىن چىراغ قاتارلىق نەرسىلەر ياكى دەل ـ دەرەخ، تاش ـ تۇپراقلارنىڭ قانداقتۇر «سىرلىق خاسىيەت» كە ئىگە بولغانلىقىدىن دەپ قاراشمۇ نادانلىق ۋە بىدئەتكە چاپان ياپقانلىق بولىدۇ.

سەككىزىنچى باب ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ھەققىدە بىر قانچە قاراشلار

يېقىنقى بىر ئەسىردىن بۇيان ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە پۈتكۈل ئىجتىمائىي ئىشلارغا ئوخشاشلا ناھايىتى زور ئۆزگىرىشلەر بولدى. شۇڭا، بۇ ماۋزۇدا ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ تارىخىي ئورنى ۋە رولى، ھازىرقى ھالىتى ۋە يۈزلىنىشى قاتارلىق مەسىلىلەر ھەققىدە قىسقىچە توختىلىمىز.

1. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ خاراكتېرى، تارىخىي ئورنى ۋە رولى توغرىسىدا

1) ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ خاراكتېرى: ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئەڭ ئىپتىدائىي دەۋرلەردە بارلىققا كەلگەن ۋە ھازىرغىچە داۋام قىلىپ كەلگەن ساددا تېبابەتتۇر. ئاۋام تېبابىتى، دورا خەت نۇسخىلىرىدا قاغىنىڭ مېڭىسى، ھۆپۈپنىڭ يۈرىكى، تۈلكىنىڭ گۆشى، ئېشەكنىڭ سۈتى قاتارلىق زامانداشلىرىمىز تەرىپىدىن ئەسلا دورا دەپ قارالمايدىغان ۋە ئىستېمال قىلىشقا كۆڭلى كۆتۈرمەيدىغان نۇرغۇن نەرسىلەرنىڭ دورا ئەشياسى قىلىنغانلىقى ۋە دورىلارنىڭ تەركىب مىقدارى، ھەر قېتىملىق ئىستېمال مىقدار ئۆلچىمى بولمىغان ئابستراكت دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە ئېيتىملىرىنىڭ ناھايىتى كۆپ بولغانلىقى، ئۇنىڭ ئەڭ ئىپتىدائىي دەۋرلەردە بارلىققا كەلگەنلىكىنى، بۇ خىل دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە ئېيتىملىرىنىڭ قەدىمكى زامان كىشىلىرىنىڭ دورا ئورنىدا ئىستېمال قىلغان نەرسىلىرى توغرىسىدىكى بىلىشىنىڭ نەتىجىسى ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە ئېيتىملىرىدا ھېچقانداق مىقدار ئۇقۇمى بولمىغان نۇسخىلار بىلەن، چىمدىم، سىقىم، ئۇرۇچ، جام، ئاياق، قولتۇق قاتارلىق تەخمىنىي ئۆلچەملىك دورا خەت نۇسخىلىرى، جىڭ، سەر، مىسقال قاتارلىق ئوتتۇرا ئەسىرلەردىن بۇيانقى ئېنىق ئۆلچەملىك ئۇقۇملار ئەكس ئېتىدىغان دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە گىرام، كىلوگىرام قاتارلىق ھازىرقى زامان ئۆلچەم بىرلىكلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ ھەممىسىنىڭ مەۋجۇت بولۇپ كەلگەنلىكى ئۇنىڭ «قەدىمدىن ھازىرغىچە داۋام قىلىپ كەلگەن» لىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە، ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تەبىئەتنى تەشكىل قىلغۇچى تۆت ئاساسىي ماددىنىڭ بارلىق جانلىقلارنىڭ يارىتىلىش ۋە ھاياتلىقنى

داۋالاشتۇرۇش ئاساسى ئىكەنلىكى، بۇ تۆت ئاساسىي ماددىنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى تەركىبلىرىنىڭ قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىل خىلىت ۋە تۆت خىل مىزاج سۈپىتىدە ئەكس ئېتىدىغانلىقى، ئۇلارنىڭ مۇناسىۋەتلىرىنىڭ ئۆزئارا تەڭكەش ياكى غەيرىي تەڭكەش بولۇشى ساغلاملىق ياكى كېسەللىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغانلىقى ۋە كېسەللىكلەرگە قارشى تەدبىر قوللانغاندا، غالىب مىزاجنى پەسەيتىپ، زەئىپ مىزاجنى كۈچەيتىش ئارقىلىق بەدەن خىلىتلىرىنىڭ نورماللىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش لازىملىقى ھەققىدىكى خېلى كۆپ تۈپكى قاراشلار بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ مۇكەممەل نەزەرىيە سىستېمىسى دەرىجىسىگە كۆتۈرۈلمىگەنلىكى، دورىگەرلىكتە نا ئېنىق دورا ئۆلچەملىرى، تەخمىنىي دورا ئۆلچەملىرى ۋە ئېنىق دورا ئۆلچەملىرىنىڭ تەڭ مەۋجۇت بولۇپ كەلگەنلىكى، مۇنداقچە ئېيتقاندا دورا ئۆلچەملىرىنىڭ تولۇق قېلىپلاشمىغانلىقى، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ناھايىتى مول بولسىمۇ، بۇ ئۇسۇللارنى قوللىنىشتىكى مەشغۇلات قائىدىلىرىنىڭ تامامەن بىردەكلىككە كېلىپ بولالمىغانلىقى، ئىلمىي بولغان ماددىي، روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرىغا يەنە قىسمەن ئىلمىيلىكى كەم بولغان ۋە سېھرىي، خۇراپىي داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئارىلىشىپ كەتكەنلىكى ئۇنىڭ «ساددا تېبابەت» ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى تارىم، تۇرپان، جۇڭغار ۋادىلىرىدا ياشاپ كەلگەن ئۇيغۇر ئاھالىسىنىڭ ئۆزلىرى ياشىغان جاينىڭ جۇغراپىيەلىك ئىقلىمى، تەبىئىي مۇھىتى، تەبىئىي مەھسۇلاتلىرى ۋە ئىشلەپچىقىرىش مەھسۇلاتلىرى ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن. ئۇ، مۇۋاپىق مۇھىت يارىتىش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق كىيىنىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش ۋە ئارام ئېلىش، بەدەننىڭ قوبۇل قىلىش - چىقىرىش ھەرىكەتلىرىنىڭ تەڭكەشلىكىنى ساقلاش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىپ، ساغلاملىقنى ئاسراش ھەمدە ئوزۇقلۇق ۋە ئۆز جايىدىن چىقىدىغان دورا ئەشيالىرى، شۇنداقلا فىزىكىلىق، روھىي - مەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىن ئىبارەت ئىككى چوڭ قىسمىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇ، كەڭ ئاممىنىڭ ئۆز - ئۆزىنى مۇۋاپىق كۈتۈپ، كېسەللىكتىن ساقلىنىشى، ئۆز - ئۆزىنى داۋالىشى ۋە بىر - بىرىنى داۋالىشى بىلەن خاراكتېرلىنىدىغان ئاممىۋى تېبابەتتۇر.

خەلق ئارىسىدا قەيەرگە ئولتۇراقلاشسا، شۇ يەردە كۆچەت تىكىپ ئورمان ئەھيا قىلىش، ھويلا ئاراملارنىڭ ئىچى - سىرتىدا تۈرلۈك دەرەخ، گۈل - گىياھ، دورىلىق ئوت - چۆپلەرنى تېرىپ ئۆستۈرۈش، ئۆستەڭ، كۆل، قۇدۇقلارنى بۇلغىنىشتىن ساقلاش، يەرلىك سوپۇن، سىرغا - تاغاق، مىسۋاك قاتارلىقلارنى ئىشلەپچىقىرىش، ئىشلىتىش، ئوخشاش بولمىغان پەسىللەر ۋە كېچە - كۈندۈزلەردە مۇۋاپىق كىيىنىش، ئەرلەر بەلباغ باغلاش، ئاياللار لېپتىك تاقاش، تۈرلۈك ئىشلەپچىقىرىش پائالىيەتلىرىنىڭ ئارىسال ۋاقىتلىرى ۋە ھېيت - ئايەم، بازار كۈنلىرى، كەچ ۋاقىتلاردىن پايدىلى-

نىپ هەر خىل تەنتەربىيە، كۆڭۈل ئېچىش، سەيلە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىق ئىشلەپچىقىرىش، تۇرمۇش ئادەتلىرى، هەر خىل ئاش - تائاملارنى تەبىئىتى، قۇۋۋەت دەرىجىلىرىگە ئاساسەن مۇۋاپىق سەپلەپ ئوزۇقلىنىش، ئاشلىقتىن ئىشلەپچىقىرىلىدىغان ئاساسىي ئوزۇقلۇقلار بىلەن كۆكتات مېۋە - چىۋە، سۈت - قېتىق، سوغۇق ئىچىملىك، ئاچچىقسۇ، سىركە قاتارلىق هارارەتنى ئالىدىغان، ياغلارنى پارچىلاپ، بەدەننى تازىلايدىغان قوشۇمچە يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى ۋە گۆش - ياغ، تۇخۇم، شېكەر - ناۋات، گۈلقەنت - مۇراببا قاتارلىق ئىسسىقلىقى ۋە قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان، بەدەننى كۈچلەندۈرىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى مۇۋاپىق سەپلەپ ئوزۇقلىنىش قاتارلىق ئادەتلەر ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ «كېسەللىكلەردىن ساقلىنىپ، ساغلاملىقنى ئاسراش»قا دائىر ئاساسىي مەزمۇنلىرىنى تەشكىل قىلىدۇ.

ئوزۇقلۇق، دورا، دورىسىز ۋاسىتىلەر ۋە تېڭىقچىلىق ئارقىلىق، روھىي مەنىۋى ۋاسىتىلەر ئارقىلىق هەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش پائالىيەتلىرى ئاۋام تېبابىتىنىڭ «كېسەللىكلەرنى داۋالاش» قا دائىر ئاساسىي مەزمۇنلىرىنى تەشكىل قىلىدۇ. يۇقىرىلار ئارىسىدا، بولۇپمۇ 30 ياشتىن هالقىغان كىشىلەر ئارىسىدا ئۆزلىرىنىڭ «ئىسسىقچان» ياكى «سوغۇقچان»، «سەپرا مىجەز» ياكى «بەلغەم مىجەز» قاتارلىق شەخسىي مىزاج ئۇقۇملىرىنىڭ؛ ئاشلىق، گۆش - ياغ، مېۋە - چىۋە، كۆكتات سورتلىرىنىڭ «ئىسسىق»، «سوغۇق»، «هۆل»، «قۇرۇق» تەبىئەتلىرى توغرىسىدىكى كۆز قاراشلارنىڭ؛ «سۇغا كۆپ چۆمۈلسە سوغۇقى ئېشىپ كېتىدۇ»، «ئاپتاپتا ئۇزاق تۇرسا، ئۆپ ئۆتۈپ كېتىدۇ» دېگەندەك تۆت ئاساسىي ماددىنىڭ تەبىئىي خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ ئادەم بەدىنىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى توغرىسىدىكى كۆز قاراشلارنىڭ؛ «گۆش - ياغنى كۆپ يېسە، قوقاق (قوقاقلىق كېسەللىك) پەيدا قىلىدۇ»، «مېۋە - چىۋىنى كۆپ يېسە ئىچىنى سۇرۇۋېتىدۇ» دېگەنگە ئوخشاش يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنىڭ تەبىئىتىنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان تەسىرى توغرىسىدىكى كۆز قاراشلارنىڭ ناهايىتى كەڭ تارقالغانلىقى، شۇنداقلا كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا دائىر نۇرغۇنلىغان يېمەك - ئىچمەك ئۈگۈت - پەرھىزلىرى، ئىش - هەرىكەت ئۈگۈت - پەرھىزلىرى، دورا - داۋا ئۈگۈت - پەرھىزلىرىنىڭ بارلىقىقا كەلگەنلىكى ۋە خۇددى خەلق ماقال - تەمسىللىرىگە ئوخشاش كەڭ ئومۇملاشقانلىقى قاتارلىقلار ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئىسمى - جىسمىغا لايىق ئۆز - ئۆزىنى داۋالايدىغان «ئاممىۋى تېبابەت» ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. يۇقىرىلار ئارىسىدا ئاتا - ئانىلار بالىلارغا، چوڭلار كىچىكلەرگە، ساغلام كىشىلەر بىمارلارغا ئۈگۈت - پەرھىز بۇيرۇش ۋە داۋالاش ئېلىپ بېرىش ئادەتلىرىنىڭ كەڭ ئومۇملاشقانلىقى، هەممە كەنت - يېزىلاردا دېگۈدەك كېسەل كۆرۈش، داۋالاشنى ئاساسىي كەسىپ قىلمىغان، ئۇنى تۇرمۇش قامداشنىڭ ئاساسىي مەنبەسى قىلمىغان، ئەمما هەر خىل ياكى مەخسۇس كېسەللىكلەرنى تونۇش - ئايرىشقا، ئۈگۈت - پەرھىز، داۋالاش چارىلىرىنى بۇيرۇشقا، بەزىدە «دورا خەتلەپ بېرىش» كە ماهىر بولغان ئەمچى - ئوتاچىلار (هازىرقى ئاتالغۇ

بويچە «پارچە تېۋىپ») لارنىڭ بولغانلىقى ۋە ئۇلارنىڭ بۇنداق ئىشلاردا ئاساسەن ھەق ئالمايدىغانلىقى قاتارلىقلار بىز دەۋاتقان ئاممىۋى تېبابەتنىڭ «ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش ۋە بىر ـ بىرىنى داۋالاش» خاراكتېرىدە ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

2) ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ تارىختىكى ئورنى ۋە رولى: ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ بارلىققا كېلىشىگە ئاساس يارىتىپ بەرگەن. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى مۇكەممەل نەزەرىيە سىستېمىسىغا، دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى، شىپالىق رولى، زەھەرلىك تەسىرى، ئۇنى تۈزىتىش چارىلىرى ۋە ئېنىق ئۆلچەملىك دورا خەت نۇسخىلىرىغا، كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش ـ پەرۋىش قىلىشقا دائىر قېلىپلاشقان داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئىگە بولغان، شۇنداقلا يازما تارىخى ۋە مول يازما ۋەسىقە ـ ھۆججەتلەرگە ئىگە بولغان تېبابەتتۇر. لېكىن، بۇ ئىلىم توساتتىن پەيدا بولغان ئەمەس. بىرەر ئادەمنىڭ يالغۇز تىرىشچانلىقى ئارقىسىدا بەرپا قىلىنغانمۇ ئەمەس، بەلكى ئۆزىدىن نەچچە مىڭ يىللار بۇرۇن پەيدا بولغان ۋە داۋاملىشىپ بېيىپ كەلگەن ئاۋام تېبابىتىنىڭ پارچە ـ پۇرات ۋە رەتسىز نەزەرىيەۋى قاراشلىرىنى رەتلەپ ۋە يەكۈنلەپ، بىر قەدەر مۇكەممەل مەنتىقىلىق قۇرۇلمىغا ۋە بىر قەدەر يۇقىرى ئىلمىي سەۋىيەگە ئىگە نەزەرىيە سىستېمىسىنى بەرپا قىلىش، دورىگەرلىك، داۋاسازلىق ھەققىدىكى چارە ـ ئۇسۇل ۋە تەجرىبە ـ ساۋاقلىرىنى يەكۈنلەش، رەتلەش ئاساسىدا، يەككە دورىلارنى تونۇش، ئىشلىتىش، مۇرەككەپ دورىلارنى ياساش، ئىشلىتىش، كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش، كېسەللىكلەرنى داۋالاش، كۈتۈشكە دائىر بىر قەدەر ئۆلچەملەشكەن ۋە قېلىپلاشقان دورىگەرلىك، داۋاسازلىق ئىلمىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈش ئارقىلىق بەرپا قىلىنغان.

ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى ئەلۋەتتە يەنە شەرق ۋە غەربتىكى باشقا ئەل، باشقا مىللەت خەلقلىرىنىڭ تېبابىتى بىلەنمۇ قەدىمكى دەۋردىلا ئۇچراشقان ۋە ئۇلاردىن بەزى پايدىلىق تەركىبلەرنى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىنى تېخىمۇ بېيىتقان. شۇنىڭ بىلەن بىللە باشقا مىللەتلەر تېبابىتىگىمۇ پائال تەسىر كۆرسەتكەن. «ھىندى ۋە جۇڭگو تېبابىتىدە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ تەسىرلىرى ئۇلارنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتىگە بولغان تەسىردىن كۈچلۈك» (دوكتۇر ئا. سۇھەيىل. ئۇنۇەر: ‹ئۇيغۇرلاردا تېبابەت›. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىنىڭ 30 يىللىقىغا بېغىشلانغان توپلام: ‹ئۇيغۇر تېبابەت چولپانى›، 1985 ـ يىلى باسمىسى. 101 ـ بەت)، باشقا تېبابەتلەرگە مۇشۇنچىلىك دەرىجىدە كۈچلۈك تەسىر كۆرسەتكەن ئۇيغۇر تېبابىتى سۆزسىزكى، ناھايىتى مول مەزمۇنلۇق ۋە بەكمۇ چوڭقۇر يىلتىز تارتقان ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدىن ئىبارەت بۇ مۇنبەت تۇپراقتىن كۆكلەپ چىققان ۋە ئۇنىڭدىن ئۇزۇكسىز تۈردە دورا ئەشيالىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىغا دائىر يېڭى بايقاش، يېڭى تەجرىبىلەرنى قوبۇل قىلىپ تاكامۇللىشىپ كەلگەن.

دورا ئەشيالىرىنى تېرىپ ئۆستۈرۈش، يىغىش، كولاپ ئېلىش، دەسلەپكى مۇۋا-

پىقلاشتۇرۇش ئىشلىرى ئىلمىي (كەسپىي) تىبابەت خادىملىرى تەرىپىدىن بىۋاسىتە ئىشلەنمەيدۇ، بەلكى بۇلارنىڭ ھەممىسى تارىختىن بۇيان ئاۋام خەلق شۇغۇللىنىپ كەلگەن ئىشلار بولۇپ، ئەگەر ئاۋام تىبابىتىنىڭ دورا ئەشيالىرىنى ئۆستۈرۈش، يىغىش، ئوبوروت قىلىش ئىشلىرى بولمايدىغان بولسا، كەسپىي تىبابەت ھېچبولمىغاندا دەرھال «قورالسىز ئەسكەر» گە ئايلىنىپ پالەچ ھالەتكە چۈشىدۇ.

دېمەك، ئۇيغۇر ئاۋام تىبابىتى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تىبابىتىنى ئاپىرىدە قىلغان، ئۈزۈكسىز ھالدا «يېڭى ئوزۇق» بىلەن تەمىنلەپ، پەپىلەپ - پەرۋىشلەپ ئۆستۈرگەن بۈيۈك ئانىدۇر.

ئەلۋەتتە، ئاۋام تىبابىتى ئۆزىگە خاس بولغان نۇرغۇن ئاجىزلىقلارغا ئىگە. ئاز بولمىغان مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش داۋالاشقا قادىر ئەمەس. ئەمما، ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرىگىمۇ ئىگە يەنى، نەزەرىيەۋى مۇكەممەللىك ۋە مەزمۇن تېرەنلىكى، ياسالما دورا تۈرلىرىنىڭ موللۇقى، كېسەللىكلەرنى تونۇش، ئايرىش ۋە داۋالاش سەۋىيەسىنىڭ يۇقىرىلىقى جەھەتتە ئاۋام تىبابىتى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تىبابەتنىڭ ئالدىدا «يېپ ئېشەلمىسىمۇ»، لېكىن ئاۋام خەلق ئىچىدە كەڭ ئومۇملىشىش ۋە ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر ئۆرپ - ئادەتكە ئايلىنىش جەھەتتە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تىبابەتمۇ ئاۋام تىبابىتىنىڭ «قولىغا سۇ قۇيۇپ بېرەلمەيدۇ». بىزدە، ئاۋام تىبابىتى شۇنداق كەڭ ۋە شۇنداق چوڭقۇر يىلتىز تارتقانكى، ئۇ ماددىي ئىشلەپچىقىرىش، كۈندىلىك تۇرمۇش، مەدەنىيەت، سەنئەت، تەنتەربىيەگە قەدەر بولغان كەڭ مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان تۈرلۈك ئۆگۈت - پەرھىز ئادەتلىرى بولۇپ شەكىللىنىپ ئىجتىمائىي - تېببىي ئەنئەنە ۋە ئۇدۇمغا ئايلانغان. بۇلار پۈتكۈل ئاھالىنىڭ كېسەللىكتىن ساقلىنىش ساغلاملىقنى ئاسراش جەھەتتە، ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ئۇزۇن ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ كۆپلەپ بارلىققا كېلىشىدە مۇھىم رول ئوينىغان.

غەرب تىبابىتى ۋە مىللىي كەسپىي تىبابەت مىسلى كۆرۈلمىگەن دەرىجىدە ئومۇملاشقان ھازىرقى دەۋردە، ئاۋام تىبابىتىنىڭ داۋالاش جەھەتتىكى رولى ئاجىزلىشىۋاتقان، بولۇپمۇ روھىي داۋالاش ۋە قول ئەمەلىيىتى (ئاۋام تېڭىقچىلىقى) ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى جىددىي ئاجىزلىشىۋاتقان، بەزىلىرى يوقىلىۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش، مۇۋاپىق كىيىنىش، مۇۋاپىق كۆتۈش - كۆتۈنۈش ئارقىلىق كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش جەھەتتىكى ئومۇمىي مىللىي ئۆرپ - ئادەتكە ئايلىنىپ كەتكەن بىر يۈرۈش قاراش - ئۇسۇللىرى ھېلىھەم كۈچلۈك ھاياتىي كۈچكە ۋە رېئال ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلىنى مۇشۇنداق تونۇمىغاندا، شىنجاڭنىڭ بولۇپمۇ، جەنۇبىي شىنجاڭ رايونىنىڭ دۇنيادىكى بەش چوڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونىنىڭ بىرى بولۇپ كېلىۋاتقانلىقىنىڭ سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈپ بەرگىلى بولمايدۇ.

مەملىكىتىمىزدە، 1982 - يىلى ئېلىپ بېرىلغان 3 - نۆۋەتلىك ئومۇميۈزلۈك

نوپۇس تەكشۈرۈشتە مەملىكەت بويىچە 100 ياشتىن ئاشقان نوپۇس سانى 3765 نەپەر ئىكەنلىكى، بۇنىڭ ئىچىدە جەنۇبىي شىنجاڭ رايونىدىكى 100 ياشتىن ئاشقان نوپۇسنىڭ ئومۇمىي نوپۇس ئىچىدىكى نىسبىتى مەملىكەت بويىچە يۇقىرى ئىكەنلىكى ئايان بولۇپ، بۇ رايون دۇنيادىكى بەش چوڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونىنىڭ بىرى دەپ ئېتىراپ قىلىنغان.

ئۆتكەن يىلىنىڭ ئاخىرىدا مەتبۇئاتلاردا ئېلان قىلىنغان نوپۇزلۇق مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، 2009 ـ يىلى 1 ـ سېنتەبىرگىچە مەملىكەت بويىچە 100 ياشتىن ئاشقانلار 40 مىڭ 295 نەپەر بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش نىسبىتى جەھەتتە خېنەن، گۇاڭشى ۋە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى ئالدىنقى قاتاردا تۇرغان. 116 ياشتىن ئاشقان ئۆمۈر چولپىنى ئون نەپەر بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە ئالتە نەپىرى جەنۇبىي شىنجاڭلىق ئۇيغۇر (سادىق ساۋۇت، 122 ياش، قەشقەردىن؛ نۇر قارى، 120 ياش، خوتەندىن؛ ئەيسا ھۇشۇر، 118 ياش، خوتەندىن؛ بەردى ئاخۇن روزى 117 ياش، قەشقەردىن؛ دۆلەت مەمتىمىن، 116 ياش، خوتەندىن؛ ياقۇپ قاسىم، 116 ياش، قەشقەردىن) ئىكەن. مەملىكەت بويىچە ئومۇمىي نوپۇسنى بىر مىليارد 300 مىليون دەپ ھېسابلىغاندا ھەر 130 مىليون نوپۇس ئىچىدە بىر نەپەر ئۆمۈر چولپىنى بولغان بولىدۇ. شىنجاڭدىكى 21 مىليون نوپۇستىن ھەر ئۈچ مىليون 500 مىڭ نوپۇس ئىچىدە بىر نەپەر، خوتەندىكى بىر مىليون 800 مىڭ نوپۇستىن ھەر 600 مىڭ نوپۇس ئىچىدە بىر نەپەر ئۆمۈر چولپىنى بولغان بولىدۇ. بۇ سانلىق مەلۇماتلار جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ يەنىلا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونى بولۇپ تۇرۇۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

بىزنىڭچە، ئەقلى كامىل ھەر قانداق ئادەم بۇ تۆھپىنى، جەنۇبىي شىنجاڭغا كىرىپ كەلگىنىگە پەقەت 60 يىللارچە، يېزىلارغا قەدەر ئومۇملاشقىنىغا پەقەت 30 يىللارچە ۋاقىت بولغان غەرب تېبابىتىگە مەنسۇپ قىلىپ قويمايدۇ. قىسمەن ۋىلايەت، ناھىيەلەردىلا مۇنتىزىم داۋالاش ئورگانلىرى بولغان ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىگىمۇ ئوڭچە مەنسۇپ قىلىپ قويمايدۇ.

ئۇنداقتا، جەنۇبىي شىنجاڭ رايونى نېمە ۋەجىدىن دۇنيا ۋە مەملىكەتكە تونۇلغان ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونىغا ئايلىنىپ قالدى؟ دۇنيادا سەۋەبسىز ئىش بولمايدۇ. نەچچە مىليون ئاھالىگە چېتىلىدىغان ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونىنىڭ شەكىللىنىشى تېخىمۇ شۇنداق. جەنۇبىي شىنجاڭغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بۇ ئۇلۇغ تۆھپە ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىگە مەنسۇپتۇر. يەنى، ساددا، ئەمما، ناھايىتى كەڭ ۋە چوڭقۇر يىلتىز تارتقان بۇ تېبابەتنىڭ شۇ جاينىڭ كىلىمات ئالاھىدىلىكى، ماددىي مەھسۇلاتنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئىنسانلار تۈپىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك، پسىخىكىلىق ئالاھىدىلىكىگە ماس بولغان ئوزۇقلىنىش، تازىلىق، ھەرىكەت، ئارام ئېلىش، كىيىنىش، كۆتۈنۈش ئادەتلىرىنى بارلىققا كەلتۈرگەنلىكىگە، مۇنداقچە ئېيتقاندا كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش مۇھىم نۇقتا قىلىنغان ئاممىۋى تېبابەت بولۇپ شەكىللەنگەنل-

كىگە مەنسۇپتۇر.

ماھىيەت جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش مۇھىم نۇقتا قىلىنىدۇ. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە بولسا، كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش مۇھىم نۇقتا قىلىنغاندۇر. ئۇزۇن ئۆمۈر چولپانلىرى بولسا، ئۆزىنى كۈتۈشنى بىلمەي، تولا ئاغرىپ تولا داۋالىنىدىغان كېسەلمەنلەر ئارىسىدىن ئەمەس، كۆپىنچە ئۆزىنى كۈتۈشنى بىلىدىغان، كېسەللىكلەردىن ساقلىنالايدىغان، 100 ياشتىن ئاشقان تۇرۇقلۇق ھېچقانچە داۋالىنىش تارىخى بولمىغان كىشىلەر ئىچىدىن چىقىدۇ. ئۇلار دەل ئاۋام تېبابىتى ئادەتلىرى بويىچە ئۆزىنى مۇۋاپىق كۈتەلەيدىغان، ساغلاملىق ئۇگۇت-پەرھىزلىرىگە ئۆمۈر بويى ئەمەل قىلىپ كەلگەن مۇنەۋۋەر كىشىلەردۇر.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ئېلان قىلغان سانلىق مەلۇماتلار بۇ قارىشىمىزنى مەلۇم جەھەتتىن ئىسپاتلايدۇ. «ئۇرۇمچى كەچلىك گېزىتى» (ئۇيغۇرچە) نىڭ 2010 - يىل 13 - يانۋاردىكى خەۋىرىدە كۆرسىتىلىشىچە، «دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ دوكلاتىغا قارىغاندا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ 15% ى ئىرسىيەتكە، 10% ى ئىجتىمائىي شارائىتقا، 8% ى داۋالىنىش شارائىتىغا، 7% ى تەبىئىي مۇھىتقا، 60% ى يېمەك - ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك ئىكەن». دۇنياۋى نوپۇزغا ئىگە سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ بۇ مەلۇماتى يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسى ۋە يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە قارىتا ھالقىلىق رول ئوينايدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ تۇرۇپتۇ. بۇنداق پاكىتلار ئالدىدا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ بىر خىل ساددا، ئاممىۋى تېبابەت بولۇشىغا قارىماي، يەرلىك ئاھالىنىڭ جىسمانىي ساپاسىنى ئۆستۈرۈش، ئەڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ۋە باشقا تۈرلۈك كۈتۈنۈش ئادەتلىرىنى يېتىلدۈرۈش، بۇ رايوننىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونى بولۇپ شەكىللىنىشىنى ئىشقا ئاشۇرۇش جەھەتتىكى تۆھپىسىنى چۆكۈرۈشكە، تۆۋەن چاغلاشقا ئامالسىزمىز. ئۇنى كۆرمەسكە سېلىش ياكى ئىنكار قىلىشقا تېخىمۇ ھەددىمىز يوق.

بۇلار، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ تارىختىن بۇيان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىجتىمائىي تۇرمۇشىدا مۇھىم ئورۇن تۇتۇپ كەلگەنلىكى ۋە مۇھىم رول ئوينىغانلىقىنى، ئىنكار قىلىشقا بولمايدىغان تۆھپىلەرنى تەقدىم قىلغان تېبابەت ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ.

2. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ھازىرقى ھالىتى

يېقىنقى بىر ئەسىر ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنى ئوراپ تۇرغان ئىجتىمائىي مۇھىتتا ئالەمشۇمۇل ئۆزگىرىشلەر بولغان بىر ئەسىر بولدى. ئۇيغۇرلار جەمئىيىتى ۋە ئۇيغۇر خەلقى 19 - ئەسىرنىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن كېيىن غەربنىڭ سانائەت مەھسۇلاتلىرى بىلەن

ئۇچرىشىشقا باشلىغان. 19 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرى ۋە 20 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا، غەربنىڭ سانائەتلىشىشى، سانائەت مەھسۇلاتلىرىنىڭ دۇنياۋى سودا بازارلىرىغا سەلدەك يامرىشى، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ كىرىۋاتقان غەربچە قىممەت قاراشلىرىنىڭ باشقا ئەل، باشقا مىللەت خەلقلىرىنىڭ سودىسى، تۇرمۇشى ۋە ئېڭىغا كۆرسىتىۋاتقان تەسىرى بىلەن ئۇچرىشىش، بايقاش پۇرسىتىگە ئىگە بولغان بىر قىسىم مەرىپەتپەرۋەر كىشىلەر يېڭىچە مائارىپنى يولغا قويۇش، خەلقنى پەن ـ مەرىپەتكە يېتەكلەش يولىغا مېڭىشنى تەشەببۇس قىلغان. نەتىجىدە، ئۆتكەن ئەسىرنىڭ باشلىرىدا شىنجاڭدا قىسمەن شەھەرلەردە ھازىرقى زامان تۈسىگە ئىگە بىر قىسىم مەكتەپلەر قۇرۇلۇپ، يېڭىچە مائارىپ بىخلانغان.

1930 ـ يىللارنىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن باشلاپ پۈتۈن شىنجاڭ مىقياسىدا مەدەنىي ئاقارتىش، ساۋاتسىزلىقنى تۈگىتىش ھەرىكىتى ۋە يېڭىچە مائارىپ دولقۇنى كۆتۈرۈلگەن. يېڭىچە مەكتەپلەر شەھەر، ناھىيەلەردىلا ئەمەس، يېزىلار ۋە بىر قىسىم كەنتلەردىمۇ قۇرۇلۇپ، ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنى يېڭىچە مائارىپ تەربىيەسىگە ئىگە قىلغان. شۇ يىللاردا شەھەر ـ ناھىيەلەردە «سانايى نەفىسە» نامىدا ئاتىلىدىغان سەنئەت ـ ئۆمەكلىرى قۇرۇلغان. 1940 ـ يىللاردا ئۆلكە مەركىزىدە بەزى ئالىي ۋە ئوتتۇرا تېخنىكوم مەكتەپلەر، ۋىلايەتلەردە پېداگوگىكا مەكتەپلىرى ۋە سانائەت مەكتىپى (كەسپىي مەكتەپ) لەر قۇرۇلغان. غەربچە داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان بىر قىسىم دوختۇرخانىلار بارلىققا كەلگەن. «خەلق تەلىم ـ تەربىيە سارىيى» دەپ ئاتىلىدىغان ئورگانلار قۇرۇلۇپ، كۇتۇپخانا، قىرائەتخانا ئېچىش، كىنو قويۇش ئىشلىرىنى يولغا قويغان. شۇ چاغلاردا يەنە ئۆلكە، ۋىلايەتلەردە يېڭىچە نەشرىياتچىلىق بارلىققا كېلىپ، ئۆلكە، ۋىلايەت گېزىتلىرى ۋە بىر قىسىم ژۇرناللارنى چىقىرىپ تارقىتىشقا باشلىغان.

جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى قۇرۇلغاندىن كېيىن، شىنجاڭدا پەن ـ تېخنىكا، مائارىپ، مەدەنىيەت، سەھىيە ئىشلىرى پۈتۈن مەملىكەتتىكىگە ئوخشاشلا مىسلى كۆرۈلمىگەن تەرەققىيات پۇرسىتىگە ئېرىشىپ جۇش ئۇرۇپ راۋاجلاندى. 1950 ـ يىللاردا ۋىلايەت، ناھىيەلەردە غەربچە داۋالاش دوختۇرخانىلىرى، بىر قىسىم شەھەر، ناھىيەلەردە ئۇيغۇر تېبابەت بىرلەشمە ئامبۇلاتورىيەسى قۇرۇلغان. 1960 ـ يىلىدىن باشلاپ يېزىلاردا غەربچە داۋالاش ئېلىپ بارىدىغان يېزىلىق دوختۇرخانىلار قۇرۇلۇشقا باشلىدى. شۇنىڭ بىلەن بىللە يېزىلاردىكى ساۋاتلىق ياشلار ئارىسىدىن بىر قىسىم كىشىلەر تاللىنىپ، قىسقا مۇددەتلىك تەربىيەلەش كۇرسلىرىدا تەربىيەلەش ئارقىلىق بىر بۆلۈك كەنتلەرگە «كەنت دوختۇرى» ۋە «تۇغۇت ئانىسى» قاتارلىق ئىشلەپچىقىرىشتىن ئايرىلمىغان تېببىي خادىملار يېتىشتۈرۈلۈپ بېرىلدى. «مەدەنىيەت زور ئىنقىلابى» مەزگىلىدە بۇ خادىملار «يالىڭاياق دوختۇر» دەپ ئاتىلىدىغان بولدى، شۇنداقلا يەنە بىر تۈركۈم ياشلار «يالىڭاياق دوختۇر» لۇققا قوبۇل قىلىنىپ، ئەسلىدىكى كەنت دوختۇرلىرى بىلەن بىرلىكتە قىسقا تەربىيەلىنىشكە ئۇيۇشتۇرۇلدى. ئۇلار ھەم ئادەتتىكى غەربچە

داۋالاش ساۋاتلىرى، ھەم ئۇيغۇر تېبابىتى ئارقىلىق داۋالاش ساۋاتلىرى بىلەن تەربىيە-لىنىپ مەلۇم ئاساسقا ئىگە قىلىنىدى ھەمدە بارلىق كەنتلەردە مۇشۇنداق «يالىڭاياق دوختۇر» لار بار بولدى.

ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش يولغا قويۇلغاندىن كېيىن، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ غەربچە داۋالاش، جۇڭگوچە داۋالاش، جۇملىدىن ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاش ئىشلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان پۈتكۈل سەھىيە ئىشلىرى جۇش ئۇرۇپ راۋاجلاندى. ئاپتونوم رايون-دىن تارتىپ ۋىلايەت، ناھىيە، يېزا ـ كەنتلەرگە قەدەر ئومۇملاشقان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش سەھىيە مۇلازىمەت تورى شەكىللەندى. ھەر دەرىجە-لىك ئۇنىۋېرسال دوختۇرخانىلاردىن ئۆزگە، ئاپتونوم رايون ۋە ۋىلايەتلەردە بىر تۈركۈم مەخسۇس كېسەللىكلەر دوختۇرخانىلىرى قۇرۇلدى.

1980 ـ يىللارنىڭ ئوتتۇرىلىرىغا قەدەر بولغان ئارىلىقتا، سەھىيە تارماقلىرى ۋە بىر قىسىم سەھىيە مائارىپى ئورۇنلىرى، ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىلىرى ھەر خىل شەكىللەرنى قوللىنىپ، بىر قىسىم ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرى ۋە دورىگەرلىك خادىم-لىرىنى يېتىشتۈرگەنىدى. 1980 ـ يىللارنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت ئالىي تېخنىكومى قۇرۇلدى. بۇنىڭ بىلەن ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەت ئا-لىي مائارىپى بارلىققا كېلىپ، ئالىي مەلۇماتقا ئىگە ئۇيغۇر تېبابەت كەسپىي خادىملى-رى تۈركۈملەپ يېتىشتۈرۈلدى.

ھازىر دۆلىتىمىزدە 15 ئاز سانلىق مىللەت تېبابىتى بويىچە 203 مىللىي تېبابەت دوختۇرخانىسى بار. بۇنىڭ ئىچىدە زاڭزۇ تېبابىتى دوختۇرخانىسى 69 غا، موڭغۇل تېبابىتى دوختۇرخانىسى 53 كە، ئۇيغۇر تېبابىتى دوختۇرخانىسى 40 قا، باشقا ئاز سانلىق مىللەت تېبابىتى دوختۇرخانىسى 41 گە يېتىدۇ.

ئاپتونوم رايونىمىزدا ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىلىرىدىكى كېسەل كارۋىتى ئىك-كى مىڭ نەچچە يۈزگە، ئۇيغۇر تېبابىتى كەسپىي تېخنىك خادىملىرى 4000 نەپەرگە يېتىدۇ. داۋالاش، تېبىبىي مائارىپ، ئىلمىي تەتقىقات ۋە دورا ئىشلەپچىقىرىشنى ماسلاشتۇرۇپ تەرەققىي قىلدۇرۇش ۋەزىيىتى شەكىللەندى... 1980 ـ يىللارنىڭ بې-شىدا ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىلىرى ئۆزى ياساپ ئىشلىتىدىغان دورىلار 500 خىل ئەتراپىدا ئىدى. ھازىر بۇنداق دورىلار 2000 خىلدىن ئاشىدۇ. بازاردا سېتىلىنغان ۋە ئو-بوروت قىلىنىۋاتقان ئۇيغۇر مىللىي تېبابەت دورىلىرىنىڭ تۈرى 87 خىلغا بارىدۇ. («ئۈرۈمچى كەچلىك گېزىتى» 2011 ـ يىلى 1 ـ ئاۋغۇست، 2010 ـ يىلى 29 ـ سېن-تەبىر، 2011 ـ يىلى 23 ـ ئىيۇل سانلىرىدىن ئېلىندى).

ھازىر خوتەن ۋىلايىتىدە دۆلەت ئىگىلىكىدە 10، يۇقىراۋى ئىگىلىكتە 8، جەمئىي 18 ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى بار. كېسەل كارۋىتى 2000 يېقىنلىشىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەت پەن ـ تېخنىكا خادىملىرى 1006 نەپەرگە، بۇلار ئىچىدە ياردەمچى ۋىراچتىن يۇقىرى كەسپىي ئۇنۋانى بار تېبىبىي خادىملار 434 نەپەرگە، دورىگەرلىك خادىملىرى

188 نەپەرگە يېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە يەككە داۋالاش ئامبۇلاتورىيەلىرى ۋە ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىنى سېتىش نۇقتىلىرى 500 گە يېتىدۇ.

ئاپتونوم رايونىمىزدا يەنە ئۇيغۇر تېبابەت تەييار دورىلىرىنى ئىشلەپچىقىرىدىغان كارخانىلار، بىيوتېخنىكا ئۇسۇللىرىنى ۋاستە قىلىپ ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى، ساغلاملىق دورىلىرى ياكى مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلەپچىقىرىدىغان كارخانىلار، ئارمان شىركىتى، ئىخلاس شىركىتى قاتارلىق ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش مەھسۇلاتلىرى ئىشلەپچىقىرىدىغان كارخانىلار بارلىققا كەلدى. يۇقىراۋى ئىگىلىكتىكى ئۇيغۇر تېبابەت ئۇنىۋېرسال دوختۇرخانىلىرى، ئامبۇلاتورىيەلىرى ۋە مەخسۇس كېسەللىكلەر دوختۇرخانىلىرى، ئۇيغۇر تېبابەت خام دورا توپ تىجارىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان شىركەتلەر بارلىققا كەلدى. ئۇيغۇر تېبابەت تەييار دورىلىرى تىجارىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان دۇكاندارلار، خام دورا تىجارىتىنى ئاساس قىلىدىغان دورىۋالچىلار ۋە سەييارە تىجارەت قىلىدىغان دورىۋال - يايمىچىلار ھەممە ناھىيە، يېزا - بازارلىرىنىڭ دائىملىق تىجارەتچىلىرىگە ئايلاندى.

بىر ئەسىرنىڭ ئالدىدا، ئۇيغۇرلار جەمئىيىتىدە مەدرىس مائارىپى مەۋجۇت بولسىمۇ، زامانىۋى مائارىپ يوق ئىدى. ئاھالە ئىچىدىكى ساۋاتلىقلار ناھايىتى ئاز بولۇپ، 90% تىن ئارتۇق ئاھالە ساۋاتسىز ئىدى. بۈگۈنكى كۈندە مەجبۇرىي مائارىپ ئومۇملاشتى. ساۋاتسىزلىق ئاساسەن تۈگىتىلدى. ئالىي ياكى ئوتتۇرا دەرىجىلىك مائارىپ تەربىيەسى ئالغانلارنىڭ پۈتۈن ئاھالە ئىچىدىكى نىسبىتى بارغانسېرى كۆپەيمەكتە. بىر ئەسىرنىڭ ئالدىدا ئىجتىمائىي ئىشلەپچىقىرىش ئەنئەنىۋى ناتۇرال ئىگىلىك شەكلىدە ئىدى. تېرىقچىلىقتا ئۇي بىلەن بوقۇسىغا، مەھسۇلات يىغىۋېلىشتا، ئورغاق بىلەن غەلۋىرگە تايىنىلاتتى. بۈگۈنكى يېزا ئىگىلىكىدە پەن - تېخنىكا ۋە دېھقانچىلىق ماشىنىلىرىغا تايىنىپ دېھقانچىلىق قىلىش ئاساسەن ئومۇملاشتى. ئىشلەپچىقىرىش، تۇرمۇشتا ئېلېكتىر ئېنېرگىيەسىدىن پايدىلىنىش، ئاھالىلەرنى پاكىز تۇرۇبا سۈيى بىلەن تەمىنلەش يېزىلارغا قەدەر ئومۇملاشتى.

بۇ يەردە ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى بىلەن مۇناسىۋەتسىزدەك بىلىنىدىغان بۇ ئىشلار ھەققىدە بىر ئاز توختىلىشىمىزدىكى سەۋەب شۇكى، ئارقا كۆرۈنۈش جەھەتتىكى بۇنداق چوڭ ئۆزگىرىشلەرنى نەزەردىن ساقىت قىلغاندا، بىر ئەسىردىن بېرى ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئورنى ۋە رولى جەھەتتە يۈز بەرگەن ئۆزگىرىشلەرنى ياخشى چۈشەنگىلى ۋە چۈشەندۈرگىلى بولمايدۇ. ئۆتكەن ئەسىرنىڭ 30 - يىللىرىغا قەدەر شىنجاڭدا ئاۋام خەلققە يۈزلەنگەن بىرەرمۇ غەربچە داۋالاش ئاپپاراتى يوق ئىدى. تولا ئالمىشىپ تۇرىدىغان ھۆكۈمەتلەردىمۇ (مەيلى ئۇ مەركىزىي ھۆكۈمەتنىڭ ۋاكالەتچى ئورگىنى بولسۇن ياكى يەرلىك ھۆكۈمەتلەر بولسۇن) سەھىيە، داۋالاش ئىشلىرىغا مەسئۇل مەخسۇس ئاپپاراتلارمۇ يوق ئىدى. خەلق ئاممىسىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، داۋالاش ئىشلىرىدا قەدىمدىن تارتىپ پۈتۈنلەي ئۇيغۇر تېبابىتىگىلا تايىنىلاتتى. تېبابەتچىلىك ئىشلىرى

كۆپىنچە دەۋرلەردە ئۇستازلار شاگىرتلارغا، ئاتا ـ ئانىلار پەرزەنتلىرىگە ئۆگىتىش يولى بىلەن داۋام قىلىپ كەلگەنىدى. ماھىر تېۋىپلار ۋە خۇسۇسىي شىپاخانىلار شەھەرلەر ۋە ناھىيە بازارلىرىغا مەركەزلەشكەن بولغاچقا، ئۇلار شەھەر ئاھالىسى ۋە شەھەر ئەتراپلىرىدىكى ئاھالىنىڭ داۋالىنىش ئېھتىياجىنى ئارانلا قاندۇرالايتتى. كەڭ يېزىلار ۋە چارۋىچىلىق رايونلىرىدا ماھىر تېۋىپلار ۋە شىپاخانىلار بەك ئاز ئىدى. ئۇ جايلاردىكى ساقلىقنى ساقلاش، داۋالاش ئىشلىرىدا ئاۋام تېبابىتى ئاساسلىق رول ئوينايتتى. كىشىلەرنىڭ ئاۋام تېبابىتى بىلىملىرىدىن پايدىلىنىپ كېسەللىكتىن ئىمكان بار ساقلىنىشى، كېسەل بولغاندا ئۆز ـ ئۆزىنى ۋە بىر ـ بىرىنى داۋالىشى كۆپ ساندىكى ئاھالىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، داۋالىنىش ئىشلىرىدىكى ئاساسلىق شەكىل ئىدى. شۇڭا، ئاۋام تېبابىتى بىر خىل «ساددا تېبابەت» سۈپىتىدە، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان تولۇقلىمىسىغا ئايلانغان، تۈرلۈك ئىشلەپچىقىرىش ئادەتلىرى، تۇرمۇش ئادەتلىرى، ئېتىقاد ئادەتلىرى، كۆڭۈل ئېچىش ئادەتلىرى ۋە ئاغزاكى تېبابەت ئىشلىرىغا چوڭقۇر سىڭىپ، ناھايىتى مول تېبابەت بايلىقى ۋە تېبابەت فولكلورىنى شەكىللەندۈرگەن. شۇڭا، ئۆتكەن ئەسىرنىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن بۇرۇنقى ئۇيغۇر جەمئىيىتىنى ئاۋام تېبابىتىدىن خالىي ھالدا تەسەۋۋۇر قىلىش ئەينى زامان رېئاللىقىغا ئەسلا ئۇيغۇن كەلمەيدۇ.

ئۆتكەن ئەسىرنىڭ باشلىرىدا، شىنجاڭدا يېڭى زامان مائارىپى بارلىققا كەلگەندىن تارتىپ ھازىرغىچە بولغان بىر ئەسىر ۋاقىت ئىچىدە، بولۇپمۇ يېڭى جۇڭگو قۇرۇلغاندىن بۇيان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىجتىمائىي تۇرمۇشىدا ئالەمشۇمۇل ئۆزگىرىشلەر بولدى. يېڭى ئىجتىمائىي تۈزۈمنىڭ ئورنىتىلىشى ئارقىسىدا، ئاممىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، داۋالىنىش ئىشلىرى ئىلگىرىكى دەۋرلەردىكى «پۇقرالارنىڭ ئۆز ئىشى» بولۇشتىن، «ھۆكۈمەت ئىشى» غا ئايلاندى. ھەر دەرىجىلىك خەلق ھۆكۈمەتلىرىنىڭ سەھىيە تارماقلىرى مەخسۇس مۇشۇ ئىشنى تۇتىدىغان تارماق بولۇش سۈپىتىدە، تۈرلۈك تېببىي مائارىپ ئىشلىرىنى، كەسپىي سەھىيە، ئاممىۋى سەھىيە ئىشلىرىنى پىلانلاش، قۇرۇش، تەرەققىي قىلدۇرۇش خىزمەتلىرىنى تۇتتى. ھازىرغا كەلگەندە، ئاپتونوم رايونىمىزدا غەرب تېبابىتى، جۇڭگو تېبابىتى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى مائارىپى جۇش ئۇرۇپ راۋاجلاندى. ھەر دەرىجىلىك غەربچە داۋالاش، جۇڭگوچە داۋالاش، ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاش ئۇنىۋېرسال دوختۇرخانىلىرى، مەخسۇس كېسەللىكلەر دوختۇرخانىلىرى، ھەر خىل يۇقراۋى دوختۇرخانا ـ شىپاخانىلار قۇرۇلۇپ، پۈتۈن جەمئىيەتنى قاپلىغان ساقلىقنى ساقلاش، داۋالاش تورى بارلىققا كەلدى.

بىر ئەسىردىن بۇيان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىجتىمائىي تۇرمۇشى ۋە سەھىيە، ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىدا يۈز بەرگەن بۇنداق غايەت زور ئۆزگىرىش ۋە تەرەققىياتلار مۇقەررەر ھالدا ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئورنى ۋە رولىغىمۇ كەڭ ۋە چوڭقۇر ئۆزگىرىشلەرنى ئېلىپ كەلدى.

ئومۇمىي جەھەتتىن ئېيتقاندا، ھازىر ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئىجتىمائىي ئورنى بۇرۇنقىدەك مۇھىم بولماي قالدى. رولى بۇرۇنقىدەك چوڭ بولماي قالدى. ئەمما، ئۇ تېخى تۈگەپ كەتكىنى يوق. يەنىلا مەۋجۇت بولۇپ تۇرماقتا. لېكىن، تامامەن كونا قىيا-پەت، ئەسلىي ھالىتى بىلەن ئەمەس، زامانغا لايىق ئۆزگىرىش ياسىغان، قىسمەن جەھەتتە ئايىنىش - ياتلىشىش ئىللەتلىرىنى ھاپاش قىلغان ھالەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرماقتا. ئاۋام تېبابىتىدە يۈز بەرگەن بۇنداق ئۆزگىرىشلەرنى تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلاش مۇمكىن.

1) شاللاش ۋە ساپلىنىش: مەيلى خەلق ئارىسىدا ئاغزاكى تارقىلىپ ۋارىسلىق قىلىنىپ كەلگەن دورا - داۋا ئېيتىملىرى بولسۇن ياكى ھەر قايسى دەۋرلەردە يېزىقتا ئېلىپ خاتىرىلەنگەن ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرىدا بولسۇن، دورا ئەشيالىرىغا ۋە ئۇلارنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتىگە دائىر ناھايىتى كەڭ بىلىم - ئۇچۇر مۇجەسسەملەنگەن. لېكىن، بۇنداق دورا - داۋا ئېيتىملىرى ۋە دورا خەت نۇسخىلىرىنى ئىنچىكىلەپ تەھلىل ۋە تەتقىق قىلغىنىمىزدا، نۇرغۇن ئېيتىملار ۋە دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ ۋە بەزى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ھازىر ئىشلىتىلمەيدىغانلىقىنى، يەنى ئاللىقاچان شاللانغانلىقىنى بايقايمىز. بۇ خىل شاللاشنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئىپادىلىنىش شەكلى كۆپ خىل بولۇپ، ئومۇمەن تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ:

(1) ئېرىشىش قىيىن، ئىشلىتىش قولايسىز بولغانلىرىنى شاللاپ، ئاسان، قولاي بولغانلىرىنى ئۇلارنىڭ ئورنىغا دەسسىتىش: ئاۋام تېبابىتى دورا ئېيتىملىرى ۋە دورا خەت نۇسخىلىرىدا ئۇچرايدىغان دورا ئەشيالىرىدىن خېلى بىر قىسمى ئېرىشىش قىيىن، ئىشلىتىش قولايسىز ياكى قىممەت، ياكى ئىستېمال قىلىش قىيىن بولغانلىقتىن شاللانغان. مەسىلەن، دورا ئېيتىملىرى ۋە خەت نۇسخىلىرىدا ئېيىق، بۆرە، تۈلكە، مۇلۇن، كىيىك، قاغا، ھۆپۈپ، چاشقان، سوپسوپىياڭ، كېلە، قولىيلىن، يىلان قاتارلىق نۇرغۇن ياۋايى ھايۋان، قۇشلارنىڭ ئەزالىرى ياكى چىقىرىندىلىرىنىڭ دورا - داۋالىق ئۈنۈمى كۆرسىتىلىدۇ. لېكىن، بۇ خىل دورا خەت نۇسخىلىرى ھازىر ئاساسەن ئىشلىتىلمەيدۇ. چۈنكى، ئۇلارنى ئوۋلاش، تۇتۇش ناھايىتى قىيىن. تۇتقىلى بولغاندىمۇ، ھەر كىم ئۆزى تۇتالمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ خىل ئەشيالاردىن تەييارلانغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىشنى كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ كۆڭلى كۆتۈرمەيدۇ. شۇڭا، بۇ تۈردىكى نۇرغۇن دورا ئەشيالىرىنى ئىشلىتىش تەرك ئېتىلگەن. ئۇلارنىڭ شاللىنىشى ھازىرقى دەۋرگە خاس ئىشمۇ ئەمەس. ئۇلار ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئۆسۈملۈك دورا ئەشيالىرى ۋە ئۆي ھايۋانلىرى، ئۆي قۇشلىرىدىن چىققىدىغان دورا ئەشيالىرى ئىچىدىن ئۇلارنىڭ ئورنىنى باسالايدىغان، ئېرىشىش ئاسان، ئىشلىتىش بىر قەدەر قولاي ۋە ئەرزان بولغان دورىلىق ئەشيالارنى ئۈزۈكسىز بايقىشىغا ئەگىشىپ، ئۇخشاش بولمىغان تارىخىي دەۋرلەردە بىر - بىرلەپ شاللاپ تاشلانغان. بۇ، ئاقىلانە ۋە توغرا بولغان

شاللاشتۇر. لېكىن، ئاشۇ خىل دورا ئېيتىملىرى ۋە دورا خەت نۇسخىلىرىنىڭ ساقلىنىپ قالغانلىقى ياخشى ئىش. ئۇلار تېبابەت تارىخىي تەتقىقاتىدا، بولۇپمۇ ئېپتىدائىي دەۋرلەردىكى تېبابەت تارىخىنى تەتقىق قىلىشتا مۇھىم ماتېرىيال ھېسابلىنىدۇ.

(2) ئىلغار، ئەپلىك بولغانلىرىنى تاللاپ، ئېپتىدائىي، قولايسىز بولغانلىرىنى شاللاش: مەسىلەن، قولاق، كۆز، بۇرۇن قاتارلىق ئەزالارغا تېمىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارىدىغان تېمىتما دورا، مايلىق (سىقماق) دورا، توغۇت يولى ياكى مەقئەتكە كىرگۈزۈپ داۋالايدىغان شامچە دورا، ئېغىز چايقايدىغان غەر - غەر دورىسى قاتارلىق زامانىۋى دورىگەرلىك مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلىتىشنى تاللاپ، ھايۋان، قۇشلارنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقى قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدىغان تېمىتما دورىلار، سۇ ياغلىرى ياكى ھايۋان ياغلىرىغا بەزى دورا ئەشيالىرىنى قوشۇپ ياسىلىدىغان سۇيۇق ياكى قويۇق ياغ دورىلار، ھەر كۈنى چىلاپ ياكى قايىنتىپ تەييارلاش كېرەك بولغان غەر - غەر دورىلىرىنى شاللاش قاتارلىقلار. بۇ خىل تاللاش ۋە شاللاشمۇ زۆرۈر ۋە توغرا ھېسابلىنىدۇ.

(3) بىخەتەر داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تەكىتلەپ، خەتەرلىك داۋالاش ئۇسۇللىرىنى شاللاش: مەسىلەن، ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ئەزەلدىن داۋاملىشىپ كەلگەن ئوغۇل بالىلارنى خەتنە قىلىش ئادىتى سالامەتلىككە ۋە جىنسىي تۇرمۇشقا ئىنتايىن پايدىلىق بولغان ئىلغار ئادەتتۇر. لېكىن، بۇرۇنقى چاغلاردا بۇ ئىش ئاۋام خەلق ئارىسىدىكى خەتنىكەشلەر تەرىپىدىن ئۇستىرا ۋە چىغنى ۋاستە قىلىپ ئېلىپ بېرىلىدىغانلىقى، ئۇزۇل - كېسىل دېزىنفېكسىيە قىلىپ، جاراسىملارنى (مىكروبلارنى) يوقىتىدىغان دورىلار بولمىغانلىقى ئۈچۈن، كېسىلگەن جاي ياللۇغلىنىپ قېلىش، قىسمەن ھاللاردا جىنسىي ئەزانىڭ مەلۇم قىسمىنى كېسىپ قويۇپ، خەتنە قىلىنغۇچىغا چەكسىز جىسمانىي ۋە روھىي ئازاب يەتكۈزۈپ قويۇش قاتارلىق ئىشلاردىن خالىي بولغىلى بولمايتتى. ھازىر، بالىلارنى خەتنە قىلىش ھەر دەرىجىلىك ھەر خىل مۇنتىزىم داۋالاش ئورۇنلىرىدا مۇكەممەل بىخەتەرلىك ۋاستىلىرىنى قوللىنىش شەرتى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان بولدى. ئەنئەنىۋى ئۇسۇلدا خەتنە قىلىش چەكلەندى ۋە شاللاندى. بۇ ھەم ناھايىتى ئىلمىي، ئاقىلانە تەدبىردۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، يەرلىك ئۇسۇلدا نەشتەر ئۇرۇپ قان چىقىرىپ قان تېشىپ قېلىش (يۇقىرى قان بېسىمى)، قان قوقاقلاش قاتارلىق بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشمۇ چەكلەندى. چۈنكى، بۇ ئۇسۇلدا كېسەللىكنى تونۇش، ئايرىش توغرا بولمىسا ياكى ئېلىنىدىغان قان مىقدارى مۇۋاپىق چەكتە تىزگىنلەنمىسە، بىماردا تۇيۇقسىز قان بېسىمى چۈشۈپ كېتىش، ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە دېزىنفېكسىيە ياخشى بولماسلىق سەۋەبىدىنمۇ، بىماردا يۇقۇملىنىش يۈز بېرىشى مۇمكىن. شۇڭا، يەرلىك ئۇسۇلدا قان چىقىرىشنى چەكلەش بىمارلارنىڭ بىخەتەرلىكى ۋە داۋالاش ھادىسىلىرى يۈز بېرىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن قوللىنىلغان ئاقىلانە تەدبىردۇر.

لېكىن، بۇ قان چىقىرىپ داۋالاشنىڭ ئۆزى ئىلمىي ئەمەس، ئۇنىڭمۇ يوق دېگەنلىك

ئەمەس. قان ئالدۇرۇپ داۋالىنىپ باققان ياكى قان چىكىش بىلەن شۇغۇللانغان بىر مۇنچە كىشىلەر بۇنىڭ ناھايىتى ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇلى ئىكەنلىكىنى قەيت قىلىدۇ. نەشتەر بىلەن قان ئېلىش ئورنىغا ئىشپىرىس بىلەن قان ئېلىپ داۋالاشنى سىناپ باققان بەزى دوختۇرلار ئىشپىرىس بىلەن قان ئېلىشنىڭ نەشتەر بىلەن قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسالمايدىغانلىقى، يەنى، كېسەللىكنى داۋالاش ئۈنۈمىنى ھاسىل قىلالمايدىغانلىقىنىمۇ كەسكىن قەيت قىلىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل شاللاشنى «ۋاقىتلىق شاللاش» دېيىشكە بولىدۇ. بەلكىم، ئىجتىھادلىق تېببىي ئالىملىرىمىزنىڭ تەتقىقاتى ئارقىسىدا، كەلگۈسىدە تامامەن بىخەتەر بولغان يېڭىچە «قان چىكىپ داۋالاش» ئۇسۇلى بارلىققا كېلىشى، ئۇ چاغدا بۇنداق «ۋاقىتلىق شاللاش» كۈچىدىن قېلىشى مۇمكىن.

(4) بەزى كېسەللىكلەر تامامەن كونترول قىلىنغانلىقتىن، زۆرۈرىيىتى قالمىغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنى شاللاش: بۇ، مەلۇم دورىلارنىڭ داۋالاش ئوبيېكتى بولغان بىر قىسىم يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ۋاكسىنا ئەملەپ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى ۋە باشقا تېببىي، مەمۇرىي ۋاستىلەرنىڭ قوللىنىلىشى ئارقىسىدا تامامەن تىزگىنلەنگەنلىكى سەۋەبىدىن ئىشلىتىلىش قىممىتىنى يوقاتقان دورا ئېيتىملىرى ۋە دورا خەت نۇسخىلىرىنى شاللاشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ھازىر ۋابا، چوما، قارا چېچەك قاتارلىق قىرغىن قىلغۇچى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، كېزىك، قىزىل قاتارلىق تېز تارقىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، سۆزنەك، تۇبېركۇليوز قاتارلىق ئادەتتىكى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تۈپتىن تىزگىنلەندى ياكى ئاساسەن تىزگىنلەندى. ئەلۋەتتە، ۋابا، چوما قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر يۇقۇشى ناھايىتى تېز، كېسەللىك ئالامىتى ناھايىتى ئېغىر، شۇنداقلا ئۆلۈم ـ يېتىم نىسبىتى يۇقىرى كېسەللىكلەر بولۇپ، ئاۋام تېبابىتىدە بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا دائىر دورا خەتلىرى يوق دېيەرلىك. چۈنكى، ئەنئەنىۋى ئاۋام تېبابىتى بۇ خىل ئۆتكۈر، ئۈچقۇن قوقاق تىپىدىكى كېسەللىكلەر ئالدىدا ئامالسىز ئىدى. ئەمما، باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا دائىر دورا خەت نۇسخىلىرى ئانچە ئاز ئەمەس. ھازىر بۇ خىل كېسەللىكلەر ئالدىنى ئېلىش تەدبىرى ۋە ئۈنۈملۈك، تېز سۈرئەتلىك داۋالاش ۋاستىلىرى ئارقىلىق تىزگىنلەندى. شۇڭا، بۇلارغا دائىر دورا ئېيتىملىرى ۋە دورا خەت نۇسخىلىرى شاللاندى. بۇ، ئۇلارنىڭ كېرەكسىزلىكىدىن ئەمەس، زۆرۈرىيىتى قالمىغانلىقىدىن بولغان شاللاشتۇر.

(5) ئىلمىي ئاساسى بولمىغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنى شاللاش: بۇ، ئاۋام تېبابىتىدىكى ئوتقاشلاپ داۋالاش، پىر ئوينىتىپ داۋالاش، چىراغچىلىق قىلىپ داۋالاش، دەرەخ، چاتقاللارغا پىچاق، يىڭنە قاتارلىق نەرسىلەرنى چوقۇپ قويۇپ شىپالىق تىلەش قاتارلىق خۇراپىي داۋالاش ئۇسۇللىرى، سىرلىق، سېھىرلىك داۋالاش ئۇسۇللىرىنى شاللاپ تاشلاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىنسانلارنىڭ ئالەم ۋە ھاياتلىقنىڭ مەنبەسى، تەبىئەتنىڭ سىرى، كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىغا بولغان بىلىشى ناھايىتى كەم ۋە يۈزەكى بولغان قەدىمكى زامانلاردا بارلىققا

كەلگەن. ئۇنىڭغا ھەر قايسى دەۋرلەردىكى ئەقىدە - ئېتىقاد چۈشەنچىلىرى قوشۇلۇپ تېخىمۇ مۇرەككەپلىشىپ كەتكەن. گەرچە بۇنداق خۇراپىي، سىرلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۇزاق زامانلاردىن بۇيان داۋاملىشىپ كەلگەن بولسىمۇ، ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئاساسىي گەۋدىسى ياكى ئاساسىي ئېقىمى بولۇپ باققان ئەمەس. ئۇلار پەقەت ئايرىم كىشىلەر ئارىسىدىلا ساقلىنىپ كەلگەن. بۈگۈنكى كۈندە جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتى، كىشىلەرنىڭ پەن - مەدەنىيەت سەۋىيەسىنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ، بۇنداق ئىلمىي ئاساسى بولمىغان، خۇراپىي، سىرلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى مەۋجۇتلۇق ئاساسىنى يوقاتتى ۋە شاللاندى. قىسمەن جەھەتلەردە ئۇلارنىڭ بەزى سارقىندىلىرى بولسىمۇ، بارغانسېرى ئاجىزلاپ يوقىلىپ بېرىۋاتىدۇ.

يۇقىرىقى تۆرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدىكى دورا - داۋا ئېيتىملىرى، دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىچىدىكى بىر قىسىم تەركىبلەر ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ، شاللاپ تاشلاندى. ئىشلىتىلىشتىن قالدى. تارىخقا تەئەللۇق نەرسىلەرگە ئايلاندى. بۇ، بىر جەھەتتىن ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتى ۋە پەن - تېخنىكىنىڭ ئومۇملىششىغا ئەگىشىپ ئۆزگىرىۋاتقانلىقىنى، يەنە بىر جەھەتتىن ئۆزىدىكى مۇكەممەل بولمىغان، ۋاقتى ئۆتكەن نەرسىلەر، ئىلىم - پەنگە يات، خۇراپىي، قالاق نەرسىلەردىن ۋاز كېچىپ ۋە ئۇلارنى شاللاپ، ئۆزىنى ساپلاشتۇرۇپ بېرىۋاتقانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

2) ئىلمىي، پايدىلىق بولغان ئەنئەنە - ئۆدۈملارغا ۋارىسلىق قىلىش ۋە بېيىتىش: ئىجتىمائىي تەرەققىيات ۋە ھازىرقى زامان سەھىيە ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتى، ئومۇملىششى ئارقىسىدا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئورنى ۋە رولى بۇرۇنقىدەك مۇھىم بولماي قالغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدىكى ئۇزاق تارىخىي جەرياندا شەكىللەنگەن ۋە ئۆرپ - ئادەتلەرگە سىڭىپ كەتكەن ئىلمىي، پايدىلىق ئەنئەنە - ئۆدۈملار داۋاملىق ساقلىنىپ قېلىنىش بىلەنلا قالماي، بەزى جەھەتلەردە كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش ۋە ئۆز - ئۆزىنى داۋالاشقا دائىر يېڭىچە ئۇسۇل - ئادەتلەر شەكىللىنىپ، جەمئىيەت تەرەققىياتىغا لايىقلىشىش يۈزلىنىشى ئىپادىلەنمەكتە. بۇنى مۇنداق بىر قانچە تەرەپلەردىن چۈشىنىش مۇمكىن.

(1) مۇھىتنى ياخشىلاش ۋە تازىلىق ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراشقا تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىلمەكتە: شەھەر - يېزا ئاھالىلىرىنى تۇرۇبا سۈيى بىلەن تەمىنلەشنىڭ يولغا قويۇلۇشى ئارقىسىدا، ئىچىملىك سۇنىڭ پاكىزلىقى تېخىمۇ كاپالەتكە ئىگە بولدى. ئاھالىلەر ئارىسىدا ھويلا - ئاراملارنى پاكىز تۇتۇش، كىيىم - كېچەكلەرنى ۋاقتىدا يۇيۇپ ئاپتاپقا سېلىش، ئاش - نانلارنى پاكىز ساقلاش، دەل - دەرەخ، گۈل - گىياھ ئۆستۈرۈپ مۇھىتنى ياخشىلاش، غىزالىنىشتىن بۇرۇن قول يۇيۇش، پارازىت، زىيانداشلارنى يوقىتىش قاتارلىق ئادەتلەر بارغانسېرى ئەھمىيەت بېرىشكە ئېرىشىۋاتىدۇ، بولۇپمۇ شەخسىي تازىلىق ئادەتلىرىدە خېلى كۆپ يۈكسىلىشلەر بولدى.

مىسۋاك ئارقىلىق چىش چوتكىلاش بۇرۇندىن تارتىپ داۋام قىلىپ كەلگەن ئادەت بولسىمۇ، ئاز ساندىكى كىشىلەر ئارىسىدىلا مەۋجۇت ئىدى. ھازىر بۇ ئادەت قىسمەن مەۋجۇت بولغاندىن ئۆزگە چىش چوتكىسى ۋە چىش پاستىسى ئارقىلىق چىش چوتكىلاش زىيالىيلار ئارىسىدىلا ئەمەس، تېخىمۇ كۆپلىگەن شەھەر ئاھالىلىرى ۋە ياشلار ئىچىدە ئومۇملىشىۋاتىدۇ.

شەھەر - يېزا ئاھالىلىرىنىڭ ئولتۇراق ئۆي شارائىتىنىڭ ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ، شەخسىي تۇرالغۇدا مۇنچا بولۇش بارغانسېرى ئومۇملىشىۋاتىدۇ. ھازىر ئۆز مەبلىغى بىلەن سېلىنىدىغان شەخسىي ئۆيلەر قۇرۇلۇشىدىمۇ تەرەتخانا ۋە مۇنچا سېلىشقا ئەھمىيەت بېرىلىدىغان بولدى. يەنى، مۇنچا، تەرەتخانا ئۇيغۇر ئاھالىلىرىنىڭ ئولتۇراق ئۆيلىرىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىۋاتىدۇ.

(2) «مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش» تېخىمۇ مۇكەممەللەشمەكتە: بۇنىڭدا ئاش - تائام خۇرۇچى كۆپ خىل بولۇش، يۇقىرى قۇۋۋەتلىك ۋە تۆۋەن قۇۋۋەتلىك تائاملارنى، تەبىئىتى ئوخشاش بولمىغان تائاملارنى ماسلاشتۇرۇپ، تەڭشەپ ئىستېمال قىلىش، ئاساسىي يېمەكلىك بىلەن قوشۇمچە يېمەكلىك ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق ئەنئەنىلەر داۋاملىق ساقلانماقتا. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىدا بىر قانچە روشەن ئۆزگىرىشلەر بولدى:

ئاساسىي ئوزۇقلۇق جەھەتتە: قارا ئاشلىق (ئاساسلىقى كۆممىقوناق، ئاق قوناق) ئىستېمالى زور دەرىجىدە ئازىيىپ، بۇغداي تائاملىرى ئاساسلىق ئورۇنغا ئۆتتى، گۈرۈچ ئىستېمالى كۆپەيدى.

گۆش ئىستېمالى كۆپەيدى، سۈت - قېتىق ئىستېمالى ۋە بېلىق قاتارلىق سۇ مەھسۇلاتلىرى ئىستېمالى روشەن ھالدا كۆپەيدى. سۈتچاي، ئەتكەنچاي ۋە قېتىق ئىستېمال قىلىش بارغانسېرى كۆپ كىشىلەر ئارىسىدا ئومۇملىشىپلا قالماي، باشقا مىللەتلەرنىڭ ئاش - تائام مەدەنىيىتىگىمۇ روشەن تەسىر قىلىپ، ئۇلارغىمۇ ئۆزلەشىشكە باشلىدى.

كۆكتاتلارنىڭ تۈرى ۋە ئىستېمال مىقدارى روشەن ھالدا كۆپەيدى. پەمىدۇر، كاللەكبەسەي، سەي كاۋىسى، چېچەكسەي قاتارلىق خېلى كۆپ يېڭى كۆكتات سورتلىرى كىرگۈزۈلۈپ ئۆزلەشتۈرۈلدى. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى تېخى رايونىمىزنىڭ مۇھىم ئېكسپورت تاۋىرىغا ئايلاندى. قېرىنقۇلاق قاتارلىق يېمەكلىك باكتېرىيەسى تىپىدىكى كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىشمۇ ئۆزلەشمەكتە.

مېۋە - چېۋىلەرنىڭ تۈرى ۋە ئىستېمالى كۆپەيدى. دىيارىمىزدىن چىقىدىغان مېۋە سورتلىرىنىڭ ئىستېمالى كۆپىيىپلا قالماي، قاتناش ۋە سودا ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، ئاپېلسىن، بانان، ئاناناس، ماندارىن، خورما قاتارلىق ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىغا خاس بولغان مېۋىلەرنىڭ رايونىمىزغا كىرگۈزۈلۈشى ۋە ئىستېمال مىقدارى بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.

دىمەك، كىشىلەرنىڭ ئۈزۈلۈك تۈرى بارغانسېرى كۆپىيىپ، مۇۋاپىقلىشىپ بارماقتا. ئۈزۈلۈك ئىستېمالى «قورساق تويغۇزۇش» تىن «ئۈزۈلۈك ماددىلار تولۇق ۋە تەڭكەش بولۇش» تېيىغا قاراپ ئۆزگەرمەكتە. بۇ روشەنكى، كىشىلەرنىڭ جىسمانىي تەرەققىياتى ۋە ساغلاملىق سەۋىيەسىنى ئۆستۈرۈشكە پايدىلىق.

(3) مۇۋاپىق كىيىنىش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىش جەھەتتە ئەنئەنىنى داۋاملاشتۇرۇش بىلەن بىللە خېلى كۆپ ئۆزگىرىشلەر بولدى. كىيىم ـ كېچەكلەرنىڭ ماتېرىيالى ۋە پاسونى كۆپ خىللاشتى. ئۇزۇن يەكتەك، تونچە چاپان، كۆن جۇۋا، كۆن ئۆتۈك، پىيما قاتارلىق بىر قىسىم ئەنئەنىۋى كىيىم تۈرلىرى ۋە پاسونلىرى پەيدىنپەي يوقىلىپ، كاستۇم ـ بۇرۇلكا، يېلىڭ پەلتو، قېلىن پەلتو، تاشلىق جۇۋا، خۇرۇم چاپان، خۇرۇم بەتىنكە قاتارلىق يېڭى پاسوندىكى كىيىملەر ئۇلارنىڭ ئورنىنى ئالدى. گەرچە كىيىملەرنىڭ ماتېرىيال ۋە پاسونلىرى يېڭىلانغان بولسىمۇ، يازدا يېلىڭ، قىشتا قېلىن كىيىنىش، يالاڭباش يۈرمەسلىك، يالاڭباش ياتماسلىق قاتارلىق ئادەتلەر، بولۇپمۇ ئەرلەرنىڭ يازدا ئاق دوپپا، كەشتە دوپپا كىيىش، قىشتا تۇماق، تەلپەك كىيىش، ئاياللارنىڭ يازدا ھەر خىل نېپىز ياغلىق، قىشتا، تىۋىتلىق رومال، قېلىن ياغلىق ئارتىش ياكى ئايالچە تۇماق كىيىش ئارقىلىق باش ۋە چاچنى ئاسراش ئادىتى كۆپ قىسىم كىشىلەر ئارىسىدا ئەينەن داۋاملاشماقتا. شۇنىڭ بىلەن بىللە كىيىنىش ئادەتلىرىدە ئومۇمىي جەھەتتىن مىللىي ۋە يەرلىك خاسلىق روشەن ساقلانماقتا.

گەرچە پوتا باغلاش ئادىتى ئاساسەن ئەمەلدىن قالغان بولسىمۇ، ئىشتانباغ ئورنىغا كەمەر ئىشلىتىلىدىغان بولغانلىقتىن، ئۇ پوتىغا ئوخشاشلا چىڭقىلىشتىن بولىدىغان كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش رولىنى ئويناۋاتىدۇ.

ئىلگىرى يوللار تۇپىلاق بولغاچقا، ئاھالىنىڭ كۆپ قىسمى ياز، كۈز پەسلىدە تويى ـ تۆكۈن، ھېيت ـ ئايەم قاتارلىق پائالىيەتلەردىن ئۆزگە چاغلاردا يالىڭاياق يۈرۈشكە ئادەتلەنگەنىدى. ھازىر شەھەر يوللىرىنىڭ ھەممىسى ۋە يېزا يوللىرىنىڭ كۆپ قىسمى ئاسفالت ياكى شېغىل بىلەن قاتۇرۇلغانلىقتىن، كىشىلەر يىل بويى مۇۋاپىق ئاياغ كىيىپ پۇتىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىدىغان بولدى.

ئاياللاردا باغىرداق (لىپتىك) تاقاش ۋە ھەيز لاتىسى ئىشلىتىش ئادىتى تېخىمۇ ئومۇملىشىپلا قالماي (ھازىر پاكىزلىق ئۆلچىمىگە توشىدىغان بۆيۈملار ئىشلىتىلىدىغانلىقتىن) ساغلاملىقنى ئاسراش رولى تېخىمۇ ياخشى بولۇۋاتىدۇ.

(4) ساغلاملىقنى ئاسرايدىغان ھەرىكەت ۋە ئويۇنلار كۆپەيدى: ياشلار ۋە بالىلارنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىلىق بولغان، جىسمانىي ساغلاملىقنى ۋە زېھنىي ساغلاملىقنى ئاشۇرىدىغان ئەنئەنىۋى ئويۇنلارنىڭ قىسمەنلىرىنى ھېسابقا ئالمىغاندا كۆپ قىسمى ھېلىمۇ مەۋجۇت، بولۇپمۇ يېزىلاردا ئەنئەنىۋى ئويۇنلارنىڭ ساقلىنىشى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئۇلار ئىچىدە ئات بەيگىسى، ئوغلاق ئويۇنى، چېلىشىش قاتارلىق بەزى تۈرلەر مىللىي ئەنئەنىۋى تەنھەرىكەت تۈرى قىلىنىپ ئويۇن قائىدىلىرى تېخىمۇ

www.uyghurkitap.com

قېلىپلاشتۇرۇلدى. بەزىلىرى ماھارەت كۆرسىتىش تۈرى قىلىندى.

شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، دۇنياۋى تەنھەرىكەت تۈرلىرىدىن پۇتبول، ۋاسكېتبول، ۋالىبول، تىكتاك توپ قاتارلىقلار مەكتەپ، ئورگانلاردىلا ئەمەس، خېلى كۆپ يېزىلاردىمۇ ئومۇملاشتى. بىليارت ئويۇنىمۇ كەڭ تارقالغان ئويۇنلارنىڭ بىرى بولۇپ قالدى. ئۇنىڭدىن باشقا گۇدەك بالىلارغا ماس كېلىدىغان ياغاچ، يالتىراق، قەغەز قۇراشتۇرما ئويۇنچۇق ئويۇنلىرى، يەسلى بالىلىرىغا باب كېلىدىغان سىرىلماق، گۇلەڭگۈچ ئويۇنلىرى قاتارلىقلارمۇ مەلۇم دائىرىدە ئومۇملىشىۋاتىدۇ. كومپيۇتېر ياكى ئېلېكترونلۇق ئويۇنچۇقلار بىلەن ئوينىلىدىغان ئويۇنلارنىڭ تۈرى تېخىمۇ كۆپ بولماقتا.

(5) ساغلاملىقنى ئاسراشقا پايدىلىق بولغان كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى تېخىمۇ بېيىدى: بۇنىڭدا ئۇدۇم بولۇپ كېلىۋاتقان دوستلۇق، ھەمقاملىقنى جارى قىلىش، مەشرەپ قاتارلىق تۈرلۈك كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى، بازار ئويناش ئارقىلىق كۆڭۈل ئېچىش قاتارلىقلار زامانغا لايىق مەزمۇن ۋە شەكىللەر بىلەن تېخىمۇ بېيىدى. چۆچەك، قىسسە، داستان ئاڭلاش پائالىيەتلىرى ئاساسەن مەۋجۇتلۇقىنى يوقاتتى. لېكىن، بۇنىڭ ئورنى تېخىمۇ مول يېڭى مەزمۇنلار بىلەن تولۇقلاندى. قىسسە، داستان، چۆچەك ئاڭلاشتا، داستانچىلار نېمە ئورۇنلىسا، چۆچەكچىلەر نېمىنى ئېيتسا تاماشىبىنلار شۇنىڭدىن ھۇزۇرلىنىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۆز قىزىقىشى بويىچە تاللاش بوشلۇقى ئاز بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە مەلۇم جاي ئۇچۇن ئېيتقاندا، داستانچى، چۆچەكچىلەرنىڭ بىلىدىغانلىرىمۇ چەكلىك بولۇپ، مەزمۇنىنىڭ يېڭىلىنىشى ناھايىتى ئاز. ھازىر ئاھالىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى ساۋاتلىق، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئوتتۇرا، ئالىي مەلۇماتلىق كىشىلەرمۇ ئاز ئەمەس. كىشىلەرنىڭ ياش قۇرامى، كەسپى، مەدەنىيەت، بىلىم سەۋىيەسى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ ھەۋەس، قىزىقىشلىرىمۇ كۆپ خىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، جەمئىيەت تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، ئىنسانلارنىڭ بىلىم، ئۇچۇر، تارقىتىش ۋاستىسى چۆچەك، قىسسە، داستان سۆزلەش بىلەن چەكلەنمەيدىغان بولدى. كىتاب، گېزىت، ژۇرنال، كىنو، سەنئەت ئويۇنى، رادىيو، تېلېۋىزىيە، كومپيۇتېر تورى قاتارلىقلار ئىنسانلارنىڭ بىلىم ئېلىش، ئۇچۇر ئىگىلەش، كۆڭۈل ئېچىش، ھۇزۇرلىنىش ئارزۇلىرىنى قاندۇرۇشقا بىپايان زېمىن، كۆپ خىل ۋاستىلەرنى ھازىرلاپ بەردى.

يېقىنقى يېرىم ئەسىردىن ئارتۇقراق ۋاقىت ئىچىدە كىتاب، گېزىت، ژۇرنال، كىنو، رادىيو، تېلېۋىزىيە، كومپيۇتېر قاتارلىق زامانىۋى تارقىتىش ۋاستىلىرى ئۇيغۇر جەمئىيىتىگە ئارقا ـ ئارقىدىن كىرىپ كەلدى. بۇلار يېشى، كەسپى، سەۋىيەسى، ھەۋىسى، قىزىقىشى ئوخشاش بولمىغان كىشىلەرنىڭ بىلىم ئېلىش، ئۇچۇر ئىگىلەش، كۆڭۈل ئېچىش، كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ئاسراشقا كەڭ ئىمكانىيەتلەر يارىتىپ بەردى.

ئۈنىڭدىن باشقا، سەيلە ـ تاۋاپ پائالىيىتىدىمۇ كۆپ ئۆزگىرىشلەر بولدى. ئومۇمەن قىلغاندا بۇ پائالىيەتنىڭ «تاۋاپ» تەركىبى بارغانسېرى ئازىيىپ «سەيلە» تەركىبى بارغانسېرى بېيىدى. يەنى، كىشىلەر ئەمدى تارىخىي مۇقەددەس جايلار، مەشھۇر مازار ـ مەقبەرىلەرنى سەيلە ـ تاۋاپ قىلىش، يېقىن ئەتراپتا سەيلە قىلىش، ئۆز يۇرتىدا سەيلە قىلىش بىلەن چەكلەنمەيدىغان بولدى. شەھەرلەردە باغچىلار، مەيدانلار بارلىققا كەلدى. ئۇلار باراقسان دەرەخلەر، گۈللۈكلەر بىلەن ئورالدى. ئېتىلىپ تۇرغان فونتانلار، قولۋاقلار ئۈزۈشۈپ تۇرىدىغان كۆللەر بارلىققا كەلدى. بۇ جايلار شەھەر ـ يېزا خەلقلىرىنىڭ دائىملىق سەيلىگاھىغا ئايلاندى. شەھەر ئەتراپلىرىدا ھەر خىلناملاردا ئاتىلىدىغان ئىستىراھەت باغچىلىرى بارلىققا كەلدى. كىشىلەر بۇنداق باغچىلاردا تاماق يەپ ئارام ئالغاندىن سىرت ئۆز خائىشى بويىچە ياكى ھەر خىل مېۋىلىك باغلارنى، گۈلزارلىقلار، ئۈزۈم، كاۋا بارائلىرىنى تاماشا قىلىش ياكى بېلىق تۇتۇش، ياكى يېزا ـ سەھرا مەنزىرىلىرىدىن ھۇزۇرلىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولدى. كىشىلەر يەنە شەھەرلەردىكى ھەر خىل مۇزېيخانىلارنى، قەدىمكى شەھەر ـ خارابىلىرىدە بەرپا قىلىنغان ساياھەت نۇقتىلىرى، مەشھۇر كۆل، يايلاقلاردا بەرپا قىلىنغان ساياھەت نۇقتىلىرىنى ئېكسكۇرسىيە قىلالايدىغان بولدى. تەلىيى ياكى ۋەجى بارلار يەنە باشقا ئۆلكىلەرنى، شياڭگاڭ ـ ئاۋمېن رايونلىرى، شەرقىي جەنۇبىي ئاسىيا دۆلەتلىرى ياكى ئوتتۇرا، غەربىي ئاسىيا دۆلەتلىرىنى سەيلە ـ ساياھەت قىلىش پۇرسىتىگە ئېرىشەلەيدىغان بولدى.

ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر ئەنئەنە ـ ئۆدۈملىرىدا ساقلاپ قېلىنغان ۋە يېڭىدىن بارلىققا كەلگەن يۇقىرىقى بىر مۇنچە مەزمۇنلار ئاھالىنىڭ ياشاش شارائىتىنىڭ ياخشىلىنىشى، ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنىڭ تېخىمۇ ئىلمىي، مۇۋاپىق بولۇشىنى ئىلگىرى سۈردى. كىيىنىش، يۈرۈش ـ تۇرۇشتا تېخىمۇ پاكىز، رەتلىك، قائىدىلىك بولۇشنى ئىلگىرى سۈردى. مۇۋاپىق ھەرىكەت ۋە سەيلە ـ ساياھەت پائالىيەتلىرى ئارقىلىق بەدەن چېنىقتۇرۇش، تەن ساپاسىنى ئۆستۈرۈش، ھارغىنلىق ۋە جىددىيلىكتىن قۇتۇلۇپ، روھىي ئازادىلىككە ئېرىشىشنى ئىلگىرى سۈردى. تېخىمۇ مۇھىمى كىشىلەرنىڭ نەزەر دائىرىسىنىڭ كېڭىيىشى، پەن ـ مەدەنىيەت ساپاسىنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈردى.

ئەمدى، ئاۋام تېبابىتى ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا كەلسەك، بۇ جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەر تېخىمۇ چوڭراق بولدى. ئومۇمەن ئېيتقاندا، ئاپتونوم رايونىمىزدىكى چوڭراق شەھەرلەر ۋە مائارىپ، مەدەنىيەت، سەھىيە ئىشلىرى بۇرۇنراق تەرەققىي قىلغان جايلاردا ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى تېز ۋە كۆرۈنەرلىك بولدى. چەت ـ يىراق جايلاردىكى ناھىيە، شەھەرلەر ۋە يېزا ـ چارۋىچىلىق رايونلىرىدا بۇ خىل ئاجىزلىشىشنىڭ سۈرئىتى ئاستىراق بولدى ياكى ئانچە ـ مۇنچە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋاتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، بەزى جەھەتلەردە بارلىققا كەلگەن يېڭىچە داۋالاش ئۇ-

سوئاللىرى ئاۋام تېبابىتىنى مەلۇم جەھەتلەردىن بېيىتتى.
(6) مەيلى شەھەر ياكى يېزىلاردا بولسۇن، ئۇيغۇر ئاھالىلىرىدە كېسەللىكلەرنى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش ياكى دوختۇرخانىلاردا داۋالىنىش بىلەن ئۆزى ئەمەل قىلىشى زۆرۈر بولغان ئوزۇقلىنىشقا دائىر ئۇگۇت ـ پەرھىزلەرنى بىرلەشتۈرۈش قارىشى ۋە ئادىتى ھېلىمۇ ئومۇميۈزلۈك ساقلانماقتا. بولۇپمۇ ھازىر كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىككە ئايلانغان يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى، قەنت سىيىش كېسەللىكى، سېمىزلىك كېسەللىكى، مەزى بېزى كېسەللىكى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا، دورا ئارقىلىق داۋالىنىش بىلەن ئوزۇقلىنىش ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرىنى ماسلاشتۇرۇشقا ھەممە كىشى دېگۈدەك ئەمەل قىلىدۇ.
(7) كۆپرەك لازىم بولىدىغان بىر نەچچە خىل خام دورىنى ئائىلىدە زاپاس ساقلاش ئادىتى شەھەرلەردە پۈتۈنلەي دېگۈدەك يوقالدى. كىشىلەر بۇنىڭ ئورنىغا ساقلاش، ئىشلىتىش تېخىمۇ قولاي بولغان غەربچە دورا ياكى ئۇيغۇر تېبابەت تەييار دورىلىرىنى ساقلايدىغان بولدى. چوڭ، ئوتتۇرا شەھەرلەر ئەتراپىدىكى ئاھالىلەر ئارىسىدىمۇ ئەھۋال ئاساسەن شۇنداق. چەت ـ يىراق، شۇنداقلا داۋالىنىش شارائىتى ناچارراق بولغان ناھىيە، يېزا ـ قىشلاق ئاھالىلىرى ئىچىدە بىر قىسىم خام دورىلارنى زاپاس ساقلاش ۋە زۆرۈر چاغدا ئىشلىتىش ئادىتى ھازىرمۇ ساقلانماقتا.
(8) ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرى بويىچە بەزى ياسالما دورىلارنى ياساپ ئىشلىتىش ئادىتى جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ بەزى جايلىرىدا، بولۇپمۇ خوتەن، قەشقەر رايونلىرىدا ھېلىمۇ ساقلىنىۋاتىدۇ، بولۇپمۇ گۈلقەنت، مۇراببا، شەربەت ـ شىرنە، كاشكاب، دەملىمە دورىلار، سىقما دورىلار، سوقما ـ چاپما دورىلار، ئۇۋۇلاش دورىلىرى، ھورداش ـ تەرلىتىش دورىلىرى قاتارلىقلارنى تەييارلاپ ياكى ياساپ ئۆز ـ ئۆزىنى ياكى بىر ـ بىرىنى داۋالاش، ياكى داۋايى غىزايى سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىش ئادەتلىرى يەنىلا ساقلانماقتا. لېكىن، مەجۇن دورىلار، خېمىر دورىلار، مەلھەم دورىلار، كۇمىلاچ دورىلار، ياغ دورىلار، تېمىتما دورىلار، دۇت ـ تۇتۇن دورىلار، تالقان دورىلار، غەر ـ غەر دورىلىرى، ھۇقنە ـ ھەمەل دورىلىرىنى ئۆزلىرى ياساپ ياكى تەييارلاپ ئىشلىتىش ئادەتلىرى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى پۈتۈنلەي تۇگەپ كەتتى. بۇ خىل دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالاشقا تېگىشلىك بولغان كېسەللىكلەر دوختۇرخانىلاردا ياكى ھەر خىل تېبابەتكە مەنسۇپ بولغان تەييار دورىلار ئارقىلىق داۋالىنىدىغان بولدى.
(9) ئاۋام تېبابىتىدىكى دورىسىز داۋالاش (فىزىكىلىق داۋالاش) ئۇسۇللىرىدىن ئارشاڭغا چۆمۈلۈش، ھىنغا ئېلىش، داشقال قويۇش ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، قار ـ مۇزدىن پايدىلىنىپ سوغۇق ئۆتكۈزۈش، قۇمغا كۆمۈپ تەرلىتىش، تونۇر ياكى كاسا ئۈستىدە تەرلىتىش، شەخەك قويۇش، تېرىگە ئېلىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئادەتلىرى كۆپ ئازايغان بولسىمۇ، چەت ـ يىراق يېزا ـ قىشلاقلاردا ئانچە ـ مۇنچە ساقلانماقتا. ئوت ئۇچۇقتۇش، چوغ چايقاپ ئىچۈرۈش، سوغۇق

ئارىشاڭغا ئېلىش، تونۇرغا دۈملەپ تەرلىتىش قاتارلىق بىر قىسىم داۋالاش ئۇسۇللىرى ئاساسەن يوقالدى. بۇنداق ئۇسۇللار بىلەن داۋالاشقا تېگىشلىك بىمارلار دوختۇرخانىدا يېتىپ ياكى ھەر خىل تەييار دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ داۋالىنىدىغان بولدى.

(10) ئادەتتىكى سۇنۇق، چىقىق بىمارلىرىنى ئاۋام تېبابىتى بويىچە داۋالاش ئۇ-سۇللىرى بىر قىسىم ناھىيە، يېزىلاردا ھازىرمۇ داۋالاشماقتا. تېڭىقچى ئۇستىلارنىڭ بەزىلىرى ھەر يىلى نەچچە يۈز بىمارنى داۋالاپ ساقايتىدۇ. ئۇلار ناھايىتى ئاز ھەق ئا-لىدۇ ياكى ئالمايدۇ. ئەمما، بېجىرىم ساقايتىش نىسبىتى خېلىلا يۇقىرى. شۇنداقتىمۇ بىر قىسىم ئادەتتىكى سۇنۇق، چىقىق بىمارلىرى ۋە بارلىق ئېغىر دەرىجىدىكى سۇ-نۇق، چىقىق بىمارلىرى دوختۇرخانىلاردا داۋالىنىشنى تاللايدىغان بولدى.

(11) بەزى كېسەللىكلەرنى زۆرۈر چاغدا ياكى ئۇزاق مەزگىل داۋالاشتۇرۇلىدىغان مۇۋاپىق ھەرىكەتلەر بىلەن داۋالاش ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە بۇرۇنمۇ بار بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قاس چىقىرىپ داۋالاش قاتارلىق تۈرلىرى ھەققىدە باشتا توختالغان-دۇق. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى ھازىرمۇ مەۋجۇت بولۇپلا قالماي، تۈرلىرى تېخىمۇ كۆ-پەيدى. ئاساسلىقلىرى تۆۋەندىكىچە:

پىيادە مېڭىش: بۇ ناھايىتى ئاددىي داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ھەر كۈنى بىر نەچچە كىلومېتىر يولنى ئوتتۇراھال ياكى ئاستا سۈرئەت بىلەن پىيادە مېڭىپ، ئۇزاققىچە داۋالاشتۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى داۋالاشتۇرغاندا مۇسكۇللار چېنىقىدۇ. قان ئايلىنىش ياخشىلىنىدۇ. ئېنېرگىيە كۆپلەپ سەرپ بولىدىغانلىقتىن، بەدەندى-كى ئارتۇقچە مايلار پارچىلىنىپ، قان تازىلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت سېمىزلىك كېسەللى-كى، قان قويۇلۇپ قېلىش، يېنىكرەك دەرىجىدىكى يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكى، پا-لەچ بولۇپ يېڭى ساقايغان بىمارلار قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ. ئۇزاق داۋالاشتۇرۇلسا روشەن ئۈنۈمى بولىدۇ.

كەينىچە مېڭىش: بۇ ھەر كۈنى مەلۇم يولنى كەينىچە مېڭىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق مېڭىشقا كۆنۈش بىر ئاز قىيىن. شۇڭا، دەسلەپتە ئېھتىيات بىلەن بىر ـ ئىك-كى يۈز مېتىر مېڭىش، كۆنگەندىن كېيىن تەدرىجىي ئاشۇرۇپ، بىر نەچچە يۈز مېتىر، ئاخىردا بىرەر كىلومېتىر مېڭىش، ئۇنىڭغا يەنە ھەر كۈنى بىر نەچچە كىلومېتىر ئوڭ مېڭىشنى ماسلاشتۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت مۇسكۇللارنى چېنىقتۇرىدۇ. قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ. بولۇپمۇ ئوڭ ماڭغاندا بېسىم كۆپ چۈشىدىغان ئەزالارغا بولغان بېسىمنى ئازايتىپ، ئارام ئالدۇرۇش، ئەسلىگە كەلتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. بەل ۋە توققۇز كۆز ساھەسىدىكى سۆڭەكلەرنىڭ ئاغرىقلىرىنى يېنىكلىتىش، داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

تولغىنىش ۋە يىغىش ـ سوزۇش ئارقىلىق داۋالاش: بۇ، بەدەننىڭ ھەر قايسى ئەزا-لىرىنى تولغاش ياكى يىغىش ـ سوزۇش ئارقىلىق ئۇز ـ ئۆزىنى داۋالاش چارىسىدۇر.

بويۇننى تولغاش: بۇنىڭدا بويۇن ئەركىن تۇتۇلۇپ، بويۇننىڭ پەسكە ئېگىلىشى ئەڭ

تۆۋەن چەككە چۈشۈرۈلگەن ھالەتتە چەمبەر شەكلىدە ئايلاندۇرۇلىدۇ. ئوڭدىن سولغا 20 ~ 30 قېتىم ئايلاندۇرۇلغاندىن كېيىن، يۆنىلىش ئۆزگەرتىلىپ سولدىن ئوڭغا يەنە شۇنچىلىك ئايلاندۇرۇلىدۇ.

بويۇننى ئېگىش ــ قايرىش: بويۇن ئەركىن تۇتۇلۇپ، ئاۋۋال پەسكە ئېگىلىپ ئاندىن ئارقىغا قايرىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت 10 ~ 20 قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن، بويۇن نۆۋەت بىلەن ئوڭ ــ سولغا يەنە شۇنچىلىك ئېگىلىدۇ. ئېگىلىش ــ قايرىش ھەرىكەتلىرى سىلىكىش شەكلىدە ئەمەس، ئازادە ۋە ئاستا ھەرىكەت شەكلى ئارقىلىق، ئېگىلىش ــ قايرىش ھالىتى تەبىئىي ھالدىكى ئەڭ يۇقىرى چەككە يەتكۈزۈپ ئورۇنلىنىدۇ.

بويۇننى تولغاش ۋە ئېگىش ــ قايرىش ھەرىكىتى داۋاملىق ئېلىپ بېرىلسا، بويۇن، باش ساھەسىنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلىنىدۇ. بوغۇملارنىڭ نورماللىقى ساقلىنىدۇ، بويۇن بوغۇملىرى سىرقىراپ ياكى كۆيۈشۈپ ئاغرىش، باش ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر ساقىيىدۇ ياكى يېنىكلەيدۇ.

مۈرىنى ئۇچلاش ــ چۈشۈرۈش: تۈز تۇرۇپ ياكى ئولتۇرۇپ، ئاۋۋال ئىككى مۈرە ئېگىز كۆتۈرۈلىدۇ. ئاندىن ئەركىن قويۇپ بېرىپ، پەسكە چۈشۈرۈلىدۇ. بۇ ھەرىكەت 10 ~ 20 قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن ئىككى مۈرە نۆۋەت بىلەن ئۇچلاپ ــ چۈشۈرۈلىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئۇچا، مۈرە، بويۇن ساھەسىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. ئۇزاق داۋاملاشتۇرۇلسا، غول، بويۇن، مۈرە بوغۇملىرى سىرقىراپ ئاغرىش، ئۇيۇشۇش، ئېغىرلىشىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر يېنىكلەيدۇ ياكى ساقىيىدۇ.

قولنى ئايلاندۇرۇش: ئۆرە تۇرۇپ، بىلەكنى ئەركىن قويۇپ بېرىپ، ئوقۇرەك بوغۇمنى مەركەز قىلغان ھالدا چەمبەرسىمان ئايلاندۇرۇلىدۇ. قول ئوڭ يۆنىلىشتە 10 ~ 20 قېتىم ئايلاندۇرۇلغاندىن كېيىن، تەتۈر يۆنىلىشتە يەنە شۇنچىلىك ئايلاندۇرۇلىدۇ. ئوڭ قول ئايلاندۇرۇلۇپ بولغاندا، سول قول ئايلاندۇرۇلىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئوقۇرەك ۋە بىلەكنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. ئۇزاق داۋاملاشتۇرۇلسا ئوقۇرەك بوغۇمى ئاغرىقى يېنىكلەيدۇ ياكى شىپا تاپىدۇ.

بىلەكنى يىغىش ــ سوزۇش: بۇ، بىلەكنى يىغىش ۋە تۈز سوزۇش ھەرىكىتىنى تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا، بىلەك يىغىلغاندا مۇسكۇل، پەيلەر چىڭىتىلىدۇ، بىلەك سوزۇلغاندا ئەركىن قويۇپ بېرىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئىككى بىلەكتە تەڭ ئېلىپ بېرىلسىمۇ، نۆۋەتلەشتۈرۈلۈپ ئېلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلسا، بىلەكنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلىنىدۇ. ئوقۇرەك، جەينەك، بېغىش بوغۇملىرىدىكى يەللەر تارقاپ، بوغۇم ئاغرىقى يېنىكلەيدۇ ياكى ساقىيىدۇ. پەي ــ مۇسكۇللار تەرەققىي قىلىپ، بىلەك كۈچلىنىدۇ.

بارماقنى ئېچىش ــ يۇمۇش: بۇ، قول بارماقلىرىنى ئېچىپ ــ يۇمۇش ھەرىكىتىنى تەكرارلاش دېگەنلىك بولۇپ، بارماقلار يۇمۇلغاندا پەي ــ مۇسكۇللار چىڭىتىلىدۇ، ئېچىلغاندا ئەركىن قويۇپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە ئىككى قول بارماقلىرى تەڭ ھەرىكەتلەندۇ-

رولۇپ بىر قانچە ئون قېتىم تەكرارلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت داۋاملاشتۇرۇلسا، قان ئايلىنىش ياخشىلىنىدۇ. بېغىش ئالىقان، بارماقلار كۈچىيدۇ. بېغىش ۋە بارماق بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىقلىرى يېنىكلەيدۇ ياكى ساقىيىدۇ.

بەلنى ئېگىش - تولغاش: بەلنى ئېگىش — ئىككى پۇتنى ئوتتۇراھال كېرىپ ئۆرە تۇرۇپ، بەل ۋە ساغرىنى بىر ئالدىغا، بىر كەينىگە چىقىرىپ 10 ~ 20 قېتىم ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئاندىن بەدەننىڭ ئېغىرلىقىنى نۆۋەت بىلەن بىر پۇتقا چۈشۈرۈپ، ساغرىنى نۆۋەت بىلەن ئوڭ - سولغا چىقىرىپ بەلنى ئېگىش ھەرىكىتىنى تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ. بەلنى تولغاش بولسا، ئىككى پۇتنى كېرىپ ئۆرە تۇرۇپ، ساغرىنى ئەڭ يۇقىرى چەكتە ئالدى - كەينى، ئىككى يان تەرەپكە چىقىرىپ چەمبەر شەكلىدە ئايلاندۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا ساغرا ئوڭدىن - سولغا 10 ~ 20 قېتىم تولغانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا قارشى يۆنىلىشتە يەنە شۇنچىلىك تولغاپ ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ.

بەلنى ئېگىش - تولغاش ھەرىكىتى ئارقىلىق بەل، توققۇز كۆز، ساغرا، پاچاقلارنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئۇزاق داۋاملاشتۇرۇلسا، بەل، ساغرا، پۇتنىڭ مۇسكۇل - پەيلىرى كۈچىيدۇ. بەل، يانپاش، تىز، ئوشۇق بوغۇملىرىدىكى ئاغرىق پەسىيىدۇ ياكى ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئولتۇرۇش - قوپۇش: بۇ، ئىككى پۇتنى سەل كېرىپ ئۆرە تۇرغاندىن كېيىن، زوڭزىيىپ ئولتۇرۇش ۋە ئۆرە بولۇش ھەرىكىتىنى بىر قانچە ئون قېتىم تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ.

ئېگىلىش ۋە ئۆرە بولۇش: بۇ، ئىككى پۇتنى سەل كېرىپ ئۆرە تۇرغاندىن كېيىن، بەلنى ئېگىپ، ئىككى بىلەك ئۇچىنى ئىككى تاپان ئۇچىغا يەتكەنگە قەدەر سوزۇش، ئاندىن ئۆرە بولۇش ۋە بۇ ھەرىكەتنى بىر قانچە ئون قېتىم تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ.

ئولتۇرۇش - قوپۇش ۋە ئېگىلىش - ئۆرە بولۇش ھەرىكەتلىرى داۋاملاشتۇرۇلسا، بەلنى ئېگىش، تولغاش ھەرىكىتىدىكىگە ئوخشاش ئۈنۈم ۋە نەتىجە بەرگەندىن تاشقىرى، قورساق، ساغرا قىسىملىرىدىكى ئارتۇق ياغلارنى تارقىتىپ، سېمىزلىكتىن قورساق سېلىپ قېلىشنى يېنىكلەتكىلى ياكى داۋالىغىلى بولىدۇ.

پۇتنى يىغىش - سوزۇش: بۇ، ئوڭدىسىغا تۈز يېتىپ، پۇتنى يىغىش ۋە سوزۇش ھەرىكىتىنى تەكرارلاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا، پۇتنى يىغىش، سوزۇش ھەرىكىتى داۋام قىلىۋاتقاندا پۇت بوش قويۇپ بېرىلىدۇ، يىغىش ياكى سوزۇش ئاخىرقى چەككە يەتكەندە پەي - مۇسكۇللار چىڭىتىلىدۇ. مۇشۇ تەرتىپتە بىر قانچە ئون قېتىم تەكرارلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى ئىككى پۇتتا بىراقلا ئورۇنلاشقىمۇ ياكى نۆۋەتلەشتۈرۈپ ئېلىپ بېرىشقىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پۇتنى يىغىش - سوزۇش ھەرىكىتىنى يانپاش بوغۇمنى مەركەز قىلغان ھالدا چەمبەرسىمان ئايلاندۇرۇپ داۋاملاشتۇرۇشقىمۇ بولىدۇ.

بۇ ھەرىكەت ئۇزاق داۋاملاشتۇرۇلسا ساغرىدىن پۇت بارماقلىرىغىچە بولغان قان ئايلىنىش ياخشىلىنىدۇ. يانپاش، تىز، پاقالچاق، ئوشۇق، پۇت بارماقلىرىدىكى يەللەر

تارقايدۇ، مۇشۇ ئەزالاردىكى يېقىمسىزلىق تۈگەيدۇ، پەي، بولجۇڭ گۆشلەر كۈچىيىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرى يېنىكلەيدۇ ياكى شىپالىق تاپىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قاس چىقىرىپ داۋالاش ۋە تولغىنىش، يىغىش ــ سوزۇش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىر قىسمى ئاۋام ئىچىدە قەدىمدىن تارتىپ داۋاملىشىپ كەلگەن، بىر قىسمى يېقىنقى ۋاقىتلاردا بارلىققا كەلگەن. بۇ ھەرىكەتلەرنى ئورۇنلاشتا، بوغۇم ــ پەيلەرنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن بەك قاتتىق كۈچىمەسلىك، سىلكىمەسلىك، بەدەننىڭ تەبىئىي ھالىتى يار بەرگەن دەرىجىدە سالماقلىق ۋە ئەستايىدىللىق بىلەن ئورۇنلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بۇ ھەرىكەتلەر دەسلەپتە باشلانغان بىر نەچچە كۈندە مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردا ئاغرىش، ئېلىش، چىڭقىلىش قاتارلىق يېقىمسىز ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇ نورمال ئەھۋال بولۇپ، ھەپتە ــ ئون كۈندىن كېيىن بۇنداق سېزىملار تۈگەپ، خوشيېقىش سېزىملىرى پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇلسا چوقۇم ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

مۇبادا، بۇ ھەرىكەتلەرنىڭ بىر قانچىسى بىر گۇرۇپپا قىلىنىپ ئورۇنلانسا ۋە دائىملىق ئادەتكە ئايلاندۇرۇلسا، جەزمەن كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. يەنى، قول ــ پۇت مۇچىلىرىنىڭ ھەرىكىتى، بويۇن، غول، بەلنىڭ ھەرىكىتى مۇقەررەر ھالدا قاننى قىزىتىدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ. ئەگەر بويۇندىن پۇتقىچە بولغان بىر يۈرۈش ھەرىكەت بىر گۇرۇپپا قىلىنىپ داۋاملاشتۇرۇلسا، شۇ ھەرىكەتكە مۇناسىۋەتلىك ئەزالار كۈچىيىپ، كېسەللىكلەر يېنىكلەپ شىپا تېپىپلا قالماي، يۈرەك ھەرىكىتى نورماللىشىپ، پۈتۈن بەدەننىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلىنىدۇ، قان تومۇرلارنىڭ ئەۋرىشىملىكى ئاسراشقا ئىگە بولىدۇ، ئۆپكىنىڭ خىزمىتى ياخشىلىنىپ، سىغىمچانلىقى ئاشىدۇ، بەدەننىڭ پايدىلىق ھاۋانى سۈمۈرۈپ، زىيانلىق گازلارنى چىقىرىپ تاشلاش مىقدارى ئاشىدۇ. مېڭىنىڭ قان ۋە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىشى كاپالەتكە ئىگە بولۇپ، مېڭە ۋە باش ساھەسىدىكى كېسەللىكلەرنى ئازايتقىلى بولىدۇ. ھەرىكەت جەريانىدا يەنە كۆپلەپ ئېنېرگىيە سەرپ بولىدىغانلىقتىن، بەدەندىكى ئارتۇق ياغلار ۋە يەللەر (بۇس ــ بۇخاراتلار) تەر ۋە چوڭ تەرەت ئارقىلىق تازىلاپ چىقىرىلىپ، بەدەن ساپلىنىدۇ، بۇ ئۆز نۆۋىتىدە يەنە ئاشقازان ــ ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئېچىشقا تۈرتكە بولىدۇ.

دېمەك، بۇنداق ھەرىكەتلەرنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرغاندا پۈتۈن بەدەندە بىر ياخشى ئايلىنىش بارلىققا كېلىپ، كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرۇش كۈچى ئاشىدۇ. بەدەننىڭ ئۆز ــ ئۆزىنى قوغداش ۋە ئۆز ــ ئۆزىنى داۋالاش ئىقتىدارى كۈچلۈك ياردەمگە ئىگە بولۇپ، ساغلاملىق ساپاسى ئاشىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بىر قانچە خىل ھەرىكەتلەر ئارقىلىق بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى بۈگۈنكى دەۋردىكى بەزى كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرىگە ئاساسەن پەيدا بولغان، يەنى جەمئىيەت تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، ئۇيغۇر خەلقى ئىچىدىمۇ ئىدارە ــ ئورگانلاردا، مەكتەپلەردە ئىشلەيدىغانلار، سودا ــ

ساراي، ماگىزىنلاردا، پۇل ـ مۇئامىلە ئاپپاراتلىرىدا ئىشلەيدىغانلار، خۇسۇسىي تىجا-
رەت دۇكانلىرىدا ئىشلەيدىغانلار بارغانسېرى كۆپەيدى. بۇنداق ئىش ئورۇنلىرىنىڭ كۆ-
پىنچىسىدە ئولتۇرۇپ ياكى بىر ئورۇندا ئۇزاققىچە ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەش زۆرۈر بولغاچ-
لىقتىن، ئۇلاردا ئومۇمەن، مېڭە ئىشلىتىش كۆپ، جىسمانىي ھەرىكەت ئاز بولىدۇ.
مۇسكۇل، ئۇگىلەر يېتەرلىك ھەرىكەتكە ئىگە بولالمايدۇ. شۇڭا، بۇنداق ئەزالاردا قان
ئايلىنىش ياخشى بولالمايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئۇزاق داۋاملاشسا، سۆڭەك، كۆمۈرچەكلەر
ئۆسۈپ (ياكى كۆپۈشۈپ) قېلىش، ئۇگىلەر، مۇسكۇللار ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر
يۈز بېرىدۇ. بەزىلەردە سېمىزلىك، قان قويۇلۇپ قېلىش، بەدەن ئاجىزلاپ كېتىش كې-
سەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەرنىڭ سۆڭەك شەكلى ئېگىلىپ قالىدۇ. بۇ خىل
كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاش قىيىن بولۇپ، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ. كۆ-
پىنچە ھاللاردا داۋالانغاندا كېسەللىك ئالامىتى يېنىكلەيدۇ. داۋالاش توختىتىلغاندىن كې-
يىن، كېسەللىك قايتا قوزغىلىدۇ. مۇشۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان
بىمارلارنىڭ ئويلىغانلىرى ياكى كۆرگەن ـ ئاڭلىغانلىرى ئاساسىدا يۇقىرىقىدەك ھە-
رىكەتلەرنى قىلىشى ۋە پەيدىنپەي ئۇنۇم قازىنىشى نەتىجىسىدە يۇقىرىقىدەك مۇۋاپىق
ھەرىكەتلەر ئارقىلىق بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى شەكىللەندى ۋە ئاۋام
تېبابىتىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىپ قالدى. بۇ، دەل ئاۋام تېبابىتىنىڭ كىشى-
لەرنىڭ كېسەللىكلەرگە قارشى تەدبىر قوللىنىش ئەمەلىيىتى داۋامىدا كېلىپ چىققاچ-
لىقى، تەرەققىي قىلغانلىقى ۋە ئىجتىمائىي ئۆزگىرىشلەرگە ئەگىشىپ ئۆزگىرىپ تۇ-
رىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ بېرىدىغان نەق پاكىت ھېسابلىنىدۇ.

3) **ياتلىشىش ۋە ئاينىش**: ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ھازىرقى ھالىتىدە، يۇقى-
رىدا بايان قىلىنغان ئىككى چوڭ مەسىلە ــ شاللاش ۋە ساپلىنىش، ۋارىسلىق قىلىش
ۋە بېيىتىشتىن ئۆزگە، ياتلىشىش ۋە ئاينىش مەسىلىسىمۇ بار. ياتلىشىش دېگىنىمىز-
دە، ئاۋام تېبابىتىنىڭ مەلۇم جەھەتلەردىن ئۇنتۇلۇۋاتقانلىقى، ناتونۇشراق نەرسىگە
ئايلىنىۋاتقانلىقىنى كۆزدە تۇتىمىز. ئاينىش دېگىنىمىزدە، ئىش ـ ھەرىكەتلىرىمىزدە
ئۇنىڭغا خىلاپ يول تۇتۇلۇۋاتقانلىقىنى كۆزدە تۇتىمىز. ئاۋام تېبابىتىدىكى، تېخىمۇ
توغرىراقى ئۇنىڭغا بولغان مۇئامىلىدىكى ياتلىشىش، ئاينىش ھادىسىسى بوۋاقلار تەر-
بىيەسىدىن تارتىپ، يېمەك ـ ئىچمەك، كىيىنىش ئادىتى، ئىش ـ ھەرىكەت، داۋالى-
نىشقا قەدەر بولغان كۆپ جەھەتلەردىن ئىپادىلىنىدۇ، شۇنداقلا ئۇلار نۇرغۇن غەيرىي
نورمال مەسىلىلەرنى پەيدا قىلىۋاتىدۇ.

«پىچاق بالىلىرى» نىڭ كۆپىيىپ قېلىشى: بىز ئوپېراتسىيە قىلىپ تۇغدۇرۇ-
لۇۋاتقان بالىلارنىڭ بەك كۆپ بولۇۋاتقانلىقى توغرىسىدىكى پاراڭلارنى تولا ئاڭلاۋاتى-
مىز. بەزىدە «بوۋاقلارنىڭ تەڭ يېرىمى دېگۈدەك پىچاقتىن تۇغۇلۇۋاتىدۇ» دېگەن
پاراڭلارمۇ قۇلىقىمىزغا كىرىپ قالىدۇ. بۇ گەپ بەكلا مۇبالىغە قىلىنغان بولۇشى
مۇمكىن. لېكىن، قورساق ئوپېراتسىيەسى ئارقىلىق تۇغۇلۇۋاتقان بالىلارنىڭ ئاز ئە-

www.uyghurkitap.com

مەسلىكى ھەقىقەتەن راست. قىيىن تۇغۇت ئەزەلدىن مەۋجۇت ئىشتۇر. ھەقىقەتەن قىد-
يىن تۇغۇتقا دۇچ كەلگەندە، ئوپېراتسىيە قىلىشنى تالـلاش تۇغۇتتىكى ئۆلـۈم-يىتىـم
نىسبىتىنى ئازايتىدۇ. شۇڭا، قىيىن تۇغۇت ئوپېراتسىيەسى پەن - تېخنىكا تەرەققىيا-
تى ئىنسانلارغا بەخشەندە قىلغان بىر خىل ياخشى ئۇسۇلدۇر. مۇتلەق زۆرۈر بولغاندا بۇ
ئۇسۇلنى قوللىنىش نۇرغۇن كىشىلەرنى ئازاب ۋە ھىجراندىن قۇتۇلدۇرىدۇ.

لېكىن «پىچاق بالىلىرى» نىسبىتىنىڭ بەك يۇقىرى بولۇشى نورمال ئەھۋال ئە-
مەس. ئۇ، «پىچاقلانغان ئانىلار» نىڭ سالامەتلىكىگە زىيان كەلتۈرىدۇ. ئەسلىدە، تۇغۇت
ئىقتىدارى ئانىلارغا يارىتىلىشتىن ئاتا قىلىنغان تەبىئىي ئىقتىداردۇر. مۇتلەق كۆپ
قىسىم ھامىلە تەبىئىي تۇغۇت ئارقىلىق دۇنياغا كۆز ئاچالايدۇ. ھازىر «پىچاق بالىلى-
رى» نىڭ بەك كۆپ بولۇپ كېتىشى بىر جەھەتتىن ئانىلارنىڭ تەبىئىي تۇغۇتتىكى
بەكمۇ قاتتىق ۋە دەھشەتلىك بولىدىغان تولغاق ئاغرىقىدىن قورقىدىغانلىقى ياكى «پى-
چاقلارنىڭ پۇلغا ئامراقلىقى» سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىۋاتىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن، ئا-
شۇ ئانىلارنىڭ ۋە ئۇلارنىڭ ھامىيلىرىنىڭ ئاۋام تېبابىتىدىكى ھامىلىدار ئاياللارنىڭ
ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى كۈتۈش - كۈتۈنۈش ئۇسۇللىرىنى، ھامىلىدارلىق ۋە تۇ-
غۇتقا دائىر ئۆگۈت - پەرھىزلەرنى بىلمىگەنلىكى، مۇۋاپىق كۈتۈش - كۈتۈنۈشكە ئې-
رىشەلمىگەنلىكى ياكى ئۇنى بىلسىمۇ رىئايە قىلمىغانلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىۋا-
تىدۇ. بەلكى بۇ تېخىمۇ مۇھىم سەۋەبتۇر. مۇبادا، ئاۋام تېبابىتىدىكى ھامىلىدارلىق ۋە
تۇغۇتقا دائىر كۈتۈش - كۈتۈنۈش ئۇسۇللىرى ۋە ئۆگۈت - پەرھىزلىرىدىن ياتلىشىپ
كەتمىگەن بولساق، چوقۇمكى، «پىچاق بالىلىرى» ئازراق بولغان بولاتتى.

«ئېمىزگە بالىلىرى» نىڭ ئاۋۇپ قېلىشى: ھازىر ئاز بولمىغان بالىلار تۇغۇلۇپ
ئۇزاق ئۆتمەيلا ئانا سۈتىدىن مەھرۇم قېلىپ، ئېمىزگە شوراپ چوڭ بولۇۋاتىدۇ. بۇ-
نىڭدا ھەر خىل سەۋەبلەر بار. بەزىسى ئانا سۈتى يېتىشمىگەنلىكتىن ئېمىزگىنى «قو-
شۇمچە ئوزۇق» قىلىدۇ؛ بەزىلىرى ئېمىزگىدە بەك تاتلىق تەڭشەپ بېرىلگەن سۈتنى
ئېمىش نەتىجىسىدە ئانىسىنىڭ ئەمچىكىنى تونۇماس بولۇپ قېلىۋاتىدۇ؛ بەزىلىرى ئا-
نىسىنى بەك بالدۇر سولاشتۇرۇپ، قېرىتىپ قويماسلىق ئۈچۈن ئەمچەكنى ئاياپ، ئې-
مىزگە ئېمىشكە مەجبۇر؛ يەنە بەزىلىرى ئانىسىنى ئوقۇشقا، بىلىم ئاشۇرۇشقا ئەۋەتىش
دېگەندەك ئىشلار ئۈچۈن، ئەمچەكتىن ۋاز كېچىپ ئېمىزگە شورايدۇ؛ بەزىلىرى تولا
يىغلىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنى تۈگىتىشنىڭ تېخىمۇ مۇۋاپىق چارىسى
ھەققىدە ئىزدىنىپ كۆرۈلمەيلا ئېمىزگە ئارقىلىق «ئاغزى تۇۋاقلىنىدۇ». يۇقىرىقىلار
ئىچىدە، ئانا سۈتى ھەقىقەتەن يېتىشمىگەندە، ئېمىزگە ئارقىلىق قوشۇمچە ئوزۇقلان-
دۇرۇش تولىمۇ زۆرۈر ۋە ئاقىلانە ئۇسۇلدۇر. قالغانلىرىغا كەلسەك، بۇ خىل ئەھۋاللار-
نىڭ كېلىپ چىقىشىدا كۆرۈنۈشتىكى سەۋەبلەر ھەر خىل بولسىمۇ، تېگى - تەكتىدىن
ئېيتقاندا، ئىككى تۈرلۈك سەۋەب بار. بىرى، بالا تۇغۇشنى بىلىپ، بېقىشنى بىلمەس-
لىك، يەنى نادانلىق. يەنى بىرى، ئانا سۈتىنىڭ بالا ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم ئىكەنلى-

كىنى بىلىپ تۇرۇپ ئېيتمەسلىك. يەنى، ئۆز «گۈزەللىكى» ئۈچۈن بالا بەختىنى بەدەل قىلىدىغان شەخسىيەتچىلىك، بۇلارنىڭ ئالدىنقىسى بىلىمسىزلىك، كېيىنكىسى ۋىجدانسىزلىقتۇر.

بوۋاقلارنى ئېمىزگە ئارقىلىق بېقىپ قاتارغا قوشۇشقا تامامەن مۇمكىن بولسىمۇ، لېكىن، ئۇنىڭ نەتىجىسى ئانا سۈتى بىلەن باققانغا يەتمەيدۇ. ئانا سۈتىدىن مەھرۇم بولغان بالىلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ جىسمانىي ياكى ئەقلىي يېتىلىشىدە هامان بەزىبىر ئېۋەنلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنداق كېيىن يۈز بېرىدىغان مەسىلىلەر ئۈچۈن ئانىلار، بالىلار ياكى باشقىلارنىڭ تېخىمۇ كۆپ بەدەل تۆلىشىگە توغرا كېلىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدە بوۋاقلارنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنىڭ مۇھىملىقى، سۈت كۆپەيتىش ياكى بوۋاقلاردىكى بىئاراملىق، كۆپ يىغلاشنىڭ سەۋەبلىرىنى بايقاش، مۇۋاپىق ھەل قىلىش ئۇسۇللىرىغا مۇناسىۋەتلىك نۇرغۇن ئېيتىملىرى ۋە خەت نۇسخىلىرى، ئۆگۈت ـ پەرھىزلەر بار. ئەگەر بىز ئەجدادلىرىمىزنىڭ نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيانقى بالا بېقىش، تەربىيەلەش ئەمەلىيىتى داۋامىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبە، بىلىملىرىدىن ياتلىشىپ كەتمىگەن بولساق، هازىرقى ئاۋات ـ ئاسايىشلىق زاماندا تۇغۇلغان بالىلىرىمىز ئانا سۈتىگە قېنىپ، تېخىمۇ ساغلام، ئەقىللىك بولۇپ يېتىشكەن بولار ئىدى.

بىتەلەي «قورچاق بالىلار»: بەزى بالىلارنى ئاتا ـ ئانىلىرى پاكىز يۇيۇندۇرۇپ، چىرايلىق كىيىندۇرۇپ، قورچاقتەك ياساندۇرۇپ باقىدۇ. بۇنداق بالىلار ئادەمنىڭ مەستلىكىنى كەلتۈرىدۇ. بۇ ئەلۋەتتە ياخشى ئەھۋال. ئەمما، بەزى ئاتا ـ ئانىلار ياخشى ئىشنى چېكىدىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بالىلارنى يالىڭاياق يەرگە دەسسەتمەيدۇ، يالاڭباشتاق سىرتقا چىقارمايدۇ. تالا ـ تۈزلەردە يۈگۈرۈپ ـ تاقلاپ، ئېغىناپ يايراپ ئويىنىشىغا يول قويمايدۇ. نەتىجىدە ياخشى نىيەت يامان نەتىجە بېرىپ قالىدۇ، قانچە ياساپ جابدۇپ، توپىغا تەگكۈزمەي، ئاپتاپقا قاقلاتماي، شامالغا سوققۇزماي باققانسېرى بالا ئاجىز، كېسەلچان، ئىشتىھاسىز، ھۇرۇن بولۇپ قالىدۇ.

بالىلارنىڭ تالا ـ تۈزلەردە يۈگۈرۈپ ـ مۇدۇرۇپ، ئېغىناپ ـ موللاقلاپ، يايراپ ـ كۈلۈپ ۋە بەزىدە يىغلاپ ئوينىشى ئۇلارنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىدە بېسىپ ئۆتۈشى زۆرۈر بولغان باسقۇچتۇر. مۇشۇنداق ھەرىكەتلەر ئۇلارنىڭ پەي ـ مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىدۇ، ئىشتىھاسىنى ئاچىدۇ. ئۆپكە، يۈرەك ھەرىكىتىنى كۈچەيتىپ، ئاشۇ ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ، زېھنىنى ئاچىدۇ. چوڭلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ھەر بىر سوتكىدا مەلۇم ۋاقىت ئۇخلاشقا، مەلۇم ۋاقىت غىزالىنىش، ئارام ئېلىشقا، قالغان ۋاقىت ئەمگەك، ئۆگىنىش، خىزمەت قاتارلىق ئىجتىمائىي ئىشلارغا سەرپ قىلىنىدۇ. ئەگەر بىز ئۇخلاش ۋە غىزالىنىشنىلا بىلىپ، ئەمگەك ياكى خىزمەت قىلمىساق جان باقالماي قالىمىز. بىلىش كېرەككى، بالىلار ئۈچۈن ئېيتقاندا قانغىچە ئويناش ئۇلارنىڭ «خىزمىتى» دۇر. ئەگەر ئۇلار بۇنداق «خىزمەت» تىن تامامەن چەكلەنسە، ئۇبدان «جان باقالمايدۇ» ـــ ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ. كېسەلچان، قورقۇنچاق، جىمغۇر قاتارلىق ئىلـ

لەتلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.
ئاۋام ئىپابىتىدە بالىلارغا خاس بولغان، ئۇلارنىڭ جىسمانىي ۋە ئەقلىي يېتىلىشىگە پايدىلىق بولغان نۇرغۇن ئويۇنلار ۋە ئۇگۇت - پەرھىزلەرنىڭ بولغانلىقى ئەمەلىيەتتىن كەلگەن، پايدىلىق مىراسلار ئىدى. ئۇلاردىن ياتلىشىش ئۆزىمىزگە زىيان، خالاس.
بودەك بالىلار ۋە ئاۋاق بالىلار: يەسلىلەر، باشلانغۇچ مەكتەپلەرگە بېرىپ قالساق، بالا بودەكلەر ۋە ئاۋاق - ئاۋارە بالىلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىۋاتقانلىقىنى بايقايمىز. بۇ، ياخشى ئىش ئەمەس. گەرچە بۇ ئالامەتلەر بالىلاردا بولسىمۇ، سەۋەنلىك ئاتا - ئانىلاردا سادىر بولغان. بالىلارنىڭ يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرگە بولغان قىزىقىشلىرى ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلىرى كەمپۈت قاتارلىق تاتلىق تۈرلۈم يېمەكلىكلەرگە ھېرىسمەن بولىدۇ، بەزىلىرى چوكامۇز، ماروژنى، دوغاپ قاتارلىق سوغۇق ئىچىملىكلەرگە ھېرىسمەن بولىدۇ، بەزىلىرى ئۆرۈك - شاپتۇل، قوغۇن - تاۋۇز قاتارلىق «شۆپا - شالتاق» لارغا ھېرىسمەن بولىدۇ، ھازىر يەنە «تەييار چۆپ ھېرىسمەنلىكى»، «مېۋە ئويۇتمىسى ھېرىسمەنلىكى»، «كاۋاپ ھېرىسمەنلىكى»، «سېغىز ھېرىسمەنلىكى» قاتارلىق ئاجايىپ - غارايىپ ھېرىسمەنلىكلەرمۇ باش كۆتۈرمەكتە.
بەزى ئاتا - ئانىلار بالىلاردىكى بۇنداق زىيادە ھېرىسمەنلىكنىڭ زىيىنىنى ئويلىمايلا، بالىلارنىڭ رايىغا بارىدۇ. ئۇلارنى چەكلەشنى، جىملەشنى خالىمايدۇ. «مۇشتۇمدەك بالىنى يىغلىتىپ نېمە كەپتۇ، بەش - ئون بالىمىز بارمىتتى، مەيلىلا، دېگىنىنى قىلىپ بېرەيلى، يېگەن - ئىچكەندەك، جانلىق - پۇتۇن ئادەم بولسۇن» دەپ ئويلايدۇ. ئۇلارنىڭ ھەممە تەلەپلىرىنى قاندۇرىدۇ. نەتىجىدە، بۇنداق ھېرىسمەنلىكلەر سىمىزلىكنى ياكى ئىشتىھاسىزلىق، كېسەلچانلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلارنى تاماق تاللايدىغان، قىيىن مۇھىتقا ماسلىشالمايدىغان قىلىپ قويىدۇ.
بۇ، ئاۋام ئىپابىتىدىكى ئامراقلىقنى كۆڭلىدە بىلىپ، بالىلارنى زىيادە ئەركىلەتمەسلىك، رايىغا قويۇۋەتمەسلىك، ھەر خىل تائام، مېۋە ۋە ئىچىملىكلەرنى مۇۋاپىق تەڭشەپ ئىستېمال قىلدۇرۇش توغرىسىدىكى ئۇگۇت - پەرھىزلەرنى بىلمىگەنلىك ياكى رىئايە قىلمىغانلىقنىڭ ئاقىۋىتىدۇر.
ھېكايەت: «بۇرۇن مەلۇم ئىدارىدە بىللە ئىشلىگەن بىر يېقىن بۇرادىرىم بار ئىدى. ئۇنىڭ بىر قىزى بولۇپ، بەكمۇ ئۇماق، ئەقىللىك بالا بولغانىدى. ئۇنىڭدىن بەكمۇ سۆيۈنەتتىم. ئۇ كىچىك چېغىدىن تارتىپ تەييار چۆپ يېيىشكە ھېرىسمەن بولۇپ قاپتۇ. ئانىسى ياخشى تاماق ئەتسىمۇ، تاماقنى ئاز يەپ قورساقنى ئېچىپ قالسىلا تەييار چۆپ يەيدىغان بولۇپ قاپتۇ. ئاتا - ئانىسىمۇ ئۇنىڭ رايىغا بېقىپ ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىپتۇ. كېيىن ئۇ قىز مەلۇم ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزۈپ خىزمەتكە ئورۇنلاشتى. ئەمما، بەكلا ئورۇق، كېسەل چىراي ئىدى. كېيىن توپى بولدى. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ئاجرىشىپ كەتتى. بۇ ياش قىزنىڭ بەختسىزلىكىگە تولىمۇ ئېچىندىم. بىر كۈنى بۇرادىرىمدىن

سورىماي تۇرالمىدىم:

— سىلىنىڭ ھېلىقى كۈيئوغۇلمۇ، قۇدىلارمۇ بىر ئوبدان ئادەملەر ئىدى. ئەمما، باللار ئاجرىشىپ كېتىپتۇدەك. مۇشۇنداق بەختسىزلىك يۈز بەرگۇدەك بىر ئىش بولغانمىدى؟

— بىرەر كۆڭۈلسىزلىكقۇ بولمىغانىدى، — دېدى، بۇرادىرىم ئۇلۇغ — كىچىك تىنىپ، ئاندىن بىر ئاز توختىۋېلىپ سۆزىنى داۋام قىلدى، — سىلىدىن يوشۇرۇپ نېمە قىلاي، ھەممە سەۋەنلىك مەندە. بىچارە قىزىم كىچىكىدىلا تەييار چۆپكە ھېرىسمەنىدى. ئۇنىڭ ئەخلاقى، ئۆگىنىش نەتىجىسى ياخشى بولغاندىكىن، بولدى ئەمەسمۇ، تەييار چۆپ يېيىش ئەيىب بولمىغاندىكىن، يېسە يەۋەرسۇن، دەپ رايىغا بېرىپتىمەن، توسىماپتىمەن. ئۇ چوڭىيىپ ئالىي مەكتەپتە ئوقۇغاندىمۇ، ئوقۇش پۈتكۈزگەندىن كېيىنمۇ نورمال ئاش — تاماقنى ئاز يەپ تەييار چۆپنى كۆپ يەيدىغان ئادىتىنى داۋاملاشتۇردى. ئۇنىڭ ئەخلاقى، ئوقۇشى، ئىشقىلىپ ھەممە جەھەتتە ياخشى ئىدى. بىراق، تېنى ئاجىز ئىدى. كېيىن ياتلىق قىلدۇق. ئۇنىڭ سالامەتلىكى بارغانسېرى ناچارلىشىپ كەتتى. تەكشۈرتسە، ئۆپكە تۇبېركۇليوز كېسەللىكى ئىكەنلىكى ئېنىقلىنىپتۇ. شۇنداقتىمۇ قۇدىلار چاندۇرمىدى. بالدۇرقىدەكلا ياخشى مۇئامىلە قىلدى. بىراق، قازان بېشىغا يېقىن بارغۇزماپتۇ، قاچا — قۇچىلارنى يۇيۇشقىمۇ قويماپتۇ. تاماق قاچىسى ۋە چاي پىيالىلىرىنىمۇ ئايرىپ بېرىپتۇ. ئۇلار ئېھتىمال باشقىلارغا كېسەللىك يۇقۇپ قېلىشتىن ئەنسىرىگەندۇ. بۇنى چۈشىنىشكە بولىدۇ. لېكىن، بۇ ئىش قىزىمىزغا ھار كەپتۇ... شۇنداق قىلىپ ئۇلار ئايرىلىپ كەتتى. بۇ ئىشتا، بىر كىمدىن ئاغرىنىشنىڭ ئورنى يوق. بۇ ئىش تەييار چۆپكە ھېرىسمەنلىكتىن، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان دېسەم بولىدۇ. ئەمما، ئۇنى بىنورمال ئادەتتىن توسىمىغان، ئاساسىي ئوزۇقلۇقلار بىلەن نورمال غىزالىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە يېتەكلىمىگەن ئەيىب مەندە. قىزىمنىڭ بەختسىزلىكىگە مەن سەۋەبچى بولدۇم...

بۇرادىرىمنىڭ بۇ سۆزلىرىنى ئاڭلاپ، ھېلىقى بىچارە قىزغىمۇ، قىزىدىن بەكرەك ئازاب تارتىۋاتقان ئاتىسىغىمۇ ئىچىم ئاغرىپ بىر قىسمىلا بولۇپ كەتتىم. «بالاڭنىڭ چىرايىغا قارىغۇچە، يېگىنىگە قارا» دېگەن خەلق ماقالى بەرھەق لىللا گەپ ئىكەن. كىچىك بالىنىڭ رايىغا بېقىش راستتىنلا كىشىنى داغدا قويىدىكەن». (ئېيتىپ بەرگۈچى: خوتەن ۋىلايەتلىك مەدەنىيەت ئىدارىسىنىڭ پېنسىيونېرى ئا. ھۇشۇر)

كومپيۇتېر مەستانىلىقى: ھازىر ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەر ئارىسىدا كومپيۇتېر ۋە تورغا بولغان قىزىقىش ناھايىتى يۇقىرى بولماقتا. ئۇچۇر دەۋرىگە كىرگەن ئىكەنمىز، ئەلۋەتتە ئۇنى ئۆگەنمەي، قوللانماي بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئەھمىيىتى ۋە زۆرۈرىيىتى ھەققىدە ئارتۇقچە سۆزلەشمۇ بىھاجەت. بۇ نەرسىلەرنى ۋاستە قىلىپ، ئۆگىنىش، تەتقىقات ۋە باشقا ئىشلاردا ئالاھىدە نەتىجە قازانغان مۇۋەپپەقىيەت مىساللىرى ئاز ئەمەس.

لېكىن، كومپيۇتېر ۋە تورغا قىزىققۇچىلارنىڭ، بولۇپمۇ ئۇنىڭغا مەستانە بولۇپ

كەتكەنلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ مۇۋەپپەقىيەت ساھىبى بولالىشىمۇ مۇمكىن ئەمەس. كومپيۇتېر ۋە تور مەستانىلىرى ئىچىدىكى ئايرىم كىشىلەرنىڭ ئاش ـ ناننى ئۇنتۇپ، بەزىدە ئوقۇشنى، ھەتتا خىزمەتنىمۇ تاشلاپ ئويۇنغا بېرىلىپ كېتىۋاتقانلىقى، بەزىلىرىنىڭ شۇ سەۋەبتىن ئاتا ـ ئانىسىنى، تۇغقانلىرىنى پۇل بېرىشكە قىستاپ قاقسەنەم قىلىپ قويغانلىقى، بەزىلىرىنىڭ ئۆيىدىكى نەرسىلەرنى ئوغرىلاپ سېتىۋاتقانلىقى، بەزىلىرىنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكى، بەزىلىرىنىڭ مەزى بېزى ياللۇغى، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قېلىۋاتقانلىقى ھەققىدىكى ھېكايىلەرنىمۇ پات ـ پات ئاڭلاپ تۇرىمىز.

بەزى ئاتا ـ ئانىلار پەرزەنتلىرى كومپيۇتېر ئويناش ياكى تورغا چىقىشنى دەسلەپ باشلىغاندا، ئۇلارنى ئۆگىنىۋاتىدۇ، بىلىم ئېلىۋاتىدۇ، ئۇچۇر ئىگىلەۋاتىدۇ، كەلگۈسى ئۈچۈن ئىقتىدار ھازىرلاۋاتىدۇ دەپ خۇشال بولۇشىدۇ. ئۇلارنىڭ كومپيۇتېر ياكى توردا زادى نېمىلەرنى ئۆگىنىۋاتقانلىقى بىلەن كارى بولمايدۇ. ئۇلارنىڭ (ئەلۋەتتە ھەممىسى ئەمەس) كومپيۇتېردا جىن ئالۋاستى سىياقىدىكى ماشىنا ئادەملەرنى ئۇرۇشقا سېلىپ ئويناۋاتقان، ھېچقانداق ئەمەلىي ئەھمىيىتى بولمىغان ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقانلىقىنى ياكى توردا قۇرۇق گەپ ئىشقىۋازلىقى بىلەن شۇغۇللىنىپ، كىيىملىرىنى بۇلغاپ يۈرۈۋاتقانلىقىنى بىلمەيدۇ. بۇنداق مەستانىلەر ئۆگىنىش ياكى خىزمەتتە چېكىنىپ چاتاق چىققان ياكى تورخانىلارغا قەرزدار بولۇپ، ئاتا ـ ئانىسىنى قاقشاتقان، ياكى توي قىلماي تۇرۇپلا مەزى بېزى ياللۇغى دېگەندەك كىشىنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان كېسەللىكلەرگە چېرمىلىپ، سالامەتلىكىنى يوقاتقاندا ئاندىن پۇشايماننى ئالىدىغان قاچا تاپالماي ياقا چىشلىشىدۇ.

بۇلارمۇ بالا تەربىيەسىدىكى ئۆگۈت ـ پەرھىزلەرنى بىلمىگەنلىك ياكى ئەمەل قىلمىغانلىقتىن چىقىۋاتقان بەختسىزلىكلەردۇر.

گۈزەللىك مەستانىلىقى: گۈزەللىككە ئىنتىلىش، گۈزەللىكنى سۆيۈش ئىنسانىيەتكە ئورتاق بولغان پىسخىك ئادەت. شۇنداقلا ياخشى ئادەت. لېكىن، رۇخسار گۈزەللىكى، بەدەن گۈزەللىكى، تەننىڭ ساقلىقى بىلەن بىردەك بولۇشى كېرەك. ساغلاملىقنى قۇربان قىلىش ھېسابىغا گۈزەللىكنى قوغلىشىش نادانلىق ۋە ئەخمەقلىقتۇر.

ئارىمىزدىكى بەزى مەسۇم ياشلاردا سىرتقى كۆرۈنۈش گۈزەللىكىگە تەسىر يېتىدۇ دەپ پەسىلگە قاراپ كىيىنىشنى خالىمايدىغان، توڭۇپ غال ـ غال تىترەپ تۇرسىمۇ، «نوچىلىق» قوغلىشىپ، زېمىستاندا يازلىق كىيىم بىلەن ئۆزىنى نامايىش قىلىدىغان، ئاخىردا ئەزىز ھاياتىنى «نوچىلىق»، «گۈزەللىك» ئۈچۈن بەدەل قىلىپ بېرىدىغان ئىشلارمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ.

ھېكايەت: نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا خوتەن پېداگوگىكا ئالىي تېخنىكومىنىڭ دەرۋازىسى يېنىدا كۆرۈشمىگىلى خېلى يىللار بولغان بىر نەپەر يېقىن تونۇش كىشى ئۇچراپ قالدى. ئۇ مەلۇم ناھىيەلىك پارتكومىنىڭ بىر بۆلۈمىدە مەسئۇل خادىم ئىدى. بىز قىز-

غىن سالاملاشقان بولساقمۇ، ئۇ كىشىنىڭ قىزغىنلىقى غەمكىنلىكىنى يوشۇرۇپ قالالمايۋاتاتتى. مەن ئۇنىڭ پەرىشانلىقىنىڭ سەۋەبىنى سورىدىم ۋە قولۇمدىن كەلسە ياردەملىشىدىغانلىقىمنى ئېيتتىم.

— ئوغلۇمنى داۋالاتقىلى ئەكەلگەنىدىم. ئۇ تېخى 25 ياشقىمۇ كىرمىگەنىدى. ئەھۋالى خېلىلا ئېغىر، — دېدى ئۇ.

— نېمە كېسەل ئىدى؟

— نېمە كېسەل بولاتتى، تىلەپ تاپقان كېسەل بولمامدۇ؟ — دېدى ئۇ بىر خىل پۇشايمانلىق تەلەپپۇزدا، — ئوغلۇم ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزۈپ ئۇزاق ئۆتمەي خىزمەتكە ئورۇنلاشتى. ھەمدە موتوسىكلىت مىنىشكە بەكلا ھەۋەس قىلىدىغانلىقىنى ئېيتىپ مەندىن ماقۇللۇق سورىدى. مەن ئۇنىڭ كۆڭلىنى چىگىپ قويۇشنى خالىماي، رازىلىق بىلدۈردۈم. ئۇ موتوسىكلىت سېتىۋېلىپ خۇشاللىقىنى باسالماي قالدى. بۇ كەچكۈز ۋاقتى ئىدى. ئوغلۇم ئاشۇ خۇشاللىقىنى ھەممە كىشىگە بىلدۈرگۈسى كەلدىمۇ قانداق، خۇدانىڭ قۇتلۇق كۈنى ئەتتىگەن، چۈش، كەچ ئۈچ ۋاخ موتوسىكلىت بىلەن ناھىيە بازىرىنى نەچچە مەرتەم چۆرگىلەپ كېلىدىغان بولۇۋالدى. ئۇ موتوسىكلىتنى بوراندەك، قويۇندەك تېز چاپتۇراتتى. شۇنىڭدىن تارتىپ كۆڭلۈمنىڭ ئارامى بۇزۇلدى. قىش كىردى، سوغۇق ئەۋجىگە چىقتى. بىزلەر پاختىلىق چاپان بىلەنمۇ توڭۇپ تىترەپ يۈرسەك، ئۇ يېلىڭ چاپان، يېلىڭ ئىشتان ھالەتتە موتوسىكلىت چاپتۇراتتى. بوراندەك چېپىپ بازار ئايلىنىشنى زادى تەرك قىلمايتتى. ئۇنىڭ ھادىسىگە ئۇچراپ قېلىشىدىن، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشىدىن بەكمۇ ئەنسىرەيتتۇق. ئاستىراق مېڭىشنى، قىلىن كىيىنىشنى نەچچە مەرتەم جېكىلىگەنىدىم. لېكىن ئۇ «خاتىرجەم بولۇڭ، توڭلىمايمەن» دەپلا گەپنى تۈگىتەتتى. شۇنداق قىلىپ بىر قىش ئۆتتى. ئۈچىنچى ئاي كېلىپ يەر - جاھان ئىسسىدى. ئوغلۇم «پاقالچاقلىرىم بەك ئاغرىيدىغان بولۇپ كەتتى» دەپ ۋايسايدىغان بولۇپ قالدى. دەسلەپتە ئېرەنشىمەپتۇق. كېيىن ئۇ ماڭالماس ھالەتكە كېلىپ قالدى. ناھىيەدە، ۋىلايەتتە، كېيىن يەنە ئۈرۈمچىدە داۋالاتتۇق. كېسىلىدە ياخشىلىنىش بولمىدى. مۇشۇنداق ئاۋارىچىلىكلەر بىلەن يۈرگىلى ئىككى يىلچە بولدى. ئۇنىڭ كېسىلى بارغانسېرى ئېغىرلاشتى. بەزىدە ئاغرىققا چىدىيالماي يۇم - يۇم ياش تۆكۈپ يىغلاپ كېتىدۇ...

— زادى نېمە كېسەل ئىكەن، — دەپ سورىدىم مەن تاقەتسىزلىك بىلەن.

— تىلەپ تاپقان كېسەل دېدىمغۇ، — دېدى ئۇ بايىقى گېپىنى تەكرارلاپ، ئاندىن چۈشەندۈردى، — يىلىككە سوغۇق ئۆتكۈزۈۋاپتۇ دېيىشتى. قارا قىشتا يېلىڭ كىيىم بىلەن موتوسىكلىت ھەيدەپ تاپقان كېسەل، نوچىلىقتا ئالغان كېسەل. ئۇنىڭ ئۆزى توڭلىمايمەن دېگىنى بىلەن سوغۇق ئۇنىڭ سۆڭەك - يىلىكلىرىگە ئۆتۈپ كەتكەنىكەن. ھازىر ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىدا داۋالىتىۋاتىمىز. ئەمما، ئۇلارمۇ باشقا دوختۇرخانىلارغا ئوخشاشلا بۇ خىل كېسەللىكنى ساقايتىدىغان ئوبدان چارە يوق، دېيىد-

www.uyghurkitap.com

شىۋاتىدۇ...

مەن ئۇ كىشىگە بىر مۇنچە تەسەللى ئېيتتىم. لېكىن، تەسەللى ئېيتىش دېگەنمۇ ئۆزىمىزنى بەزلەشتىنلا ئىبارەت، خالاس. ئۇزاق ئۆتمەي ھېلىقى يىگىتنىڭ ۋاپات بولغانلىقىنى ئاڭلىدىم.

مەن مۇشۇ سەھىپىلەرنى يېزىۋاتقىنىمدا بىر يېقىن بۇرادىرىم مېنى يوقلاپ كەلدى.

— يەنە نېمىلەرنى يېزىۋاتىسىز؟ - دەپ سورىدى ئۇ سالاملاشقاندىن كېيىن.

— مانا كۆرۈپ بېقىڭ، - دېدىم مەن ئۇدۇل جاۋاب بېرىش ئورنىغا ئۈستەلدىكى ئارگىنالنى ئۇنىڭغا ئۇزىتىپ. ئۇ ئىتتىكلا كۆز يۈگۈرتتى، ئاندىن ئېيتتى:

— ئەجەب ئېچىنىشلىق كەچۈرمىش ئىكەن، ئۇ يىگىت ياشلا كېتىپ قاپتۇ. ئۇ كەتكەن بىلەن بىچارە ئاتا - ئانىنىڭ قەلبىدىكى داغ ۋە جاراھەت ئاسان كەتمەيدۇ - دە، ئۇلار ئوغلىنى ھەر قېتىم ئەسلىگىنىدە بۇ ئىش ئۇلارنىڭ قەلبىگە بىگىز بولۇپ سانجىلىدۇ. «باشقا كەلمىگۈچە بىلمەس» دېگەن گەپ بار. بۇنداق ئىشلارنى يېزىپ قويغان ياخشى. باشقىلار كۆرسە ساۋاق ئالىدۇ. مەنمۇ شۇنىڭغا ئوخشاپ كېتىدىغان ھەقىقىي ھېكايىدىن بىرنى سۆزلەپ بېرەي. ئۇنىمۇ يېزىپ قويۇڭ.

— ياخشى، قېنى سۆزلەڭ،- دېدىم مەن قىزىقىپ. ئۇ مېنىڭ خاتىرىلىۋېلىشىمغا ئىمكان قويۇپ ئالدىرىماي سۆزلەشكە باشلىدى.

— يېقىن ئۆتىدىغان بىر بۇرادىرىم بار ئىدى. ئۇنىڭ بىر قىزى بولۇپ، ئەسلىدىنلا زىبا بويلۇق گۈزەل بولغانىنىڭ ئۈستىگە قورچاقتەك چىرايلىق ياسىنىپ يۈرەتتى. بۇ قىز شىمالىي شىنجاڭدىكى مەلۇم ئالىي مەكتەپنى پۈتكۈزۈپ خىزمەتكە ئورۇنلاشقانىدى. بىراق، بىر نەچچە يىل بولمايلا، 26 يېشىدا ئۆلۈپ كەتتى.

— نېمە بولۇپ، - دەپ سورىدىم مەن، ئون گۈلىنىڭ بىرى ئېچىلماي كېتىپ قاپتىغۇ؟

— نېمە بولاتتى، ئۇ ئالىي مەكتەپتە ئوقۇپ يۈرگەن چاغلىرىدا ئۆپكىسىگە سوغۇق تەگكۈزۈۋالغانىكەن. ئۇ چىرايلىق كىيىنىشكە بەك ئەھمىيەت بېرىدىغان قىز ئىدى. قېلىن كىيىملەر چىرايلىق كۆرۈنمەمدۇ قانداق، ئىشقىلىپ، بەك يېنىك يۈرەتتىكەن. شىمالىي شىنجاڭنىڭ ئەتتىن ئۆتۈپ جانغا تېگىدىغان سوغۇقلىرىنى سىزمۇ بىلىسىز. ئۇنداق سوغۇق گۈزەللەرنىمۇ ئاياپ قويمىسا كېرەك. ئۆپكىسىگە سوغۇق ئۆتۈپ، ئانچە - مۇنچە داۋالانغان ئوخشايدۇ. مەكتەپ پۈتكۈزۈپ قايتىپ كەلگەندە كالتە يۆتەل بىلەن كېسەللىنى ئېلىپ كەپتىكەن. كېيىن بارا - بارا ئېغىرلاشتى. ئاتا - ئانىسى پايپېتەك بولۇشۇپ كۆپ داۋالاتتى. لېكىن، قىز ئۇلارغا ھەسرەت - نادامەت قالدۇرۇپ ئۆزى كېتىپ قالدى...

گۈزەللىككە، سالاپەتكە، پۇزۇر كىيىنىشكە ئېتىبار بېرىش ياخشى ئىش. لېكىن، قېلىن كىيىم گۈزەل كۆرسەتمەيدۇ، دەپ قېلىنراق كىيىنىشنى خالىماسلىقتىن كې-

لىپ چىققان يۇقىرىقىدەك ئېچىنىشلىق ھېكايىلەر، پۈتلىرىنى ياكى قوللىرىنى ئۇششۇتۇۋېلىپ ئۇزاققىچە دەرد تارتىۋاتقانلارنىڭ زارلاشلىرىنى ئاڭلىغىنىمىزدا، ئەجدادلىرىمىزنىڭ پەسىلگە قاراپ مۇۋاپىق كىيىنىش ھەققىدىكى ئۇگۇت ـ پەرھىز، ئېيتىم ـ ئادەتلىرىنىڭ نەقەدەر ئورۇنلۇق ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىمىز. لېكىن، ئۇلاردىن بىلىپ بىلمەي ياتلىشىپ كېتىۋاتقاندەك قىلىمىز.

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە بۇرۇن قىسمەن خوراپىي، سىرلىق داۋالاش ياكى داۋا تىلەش ئۇسۇللىرىنىڭمۇ بولغانلىقىنى، ئۇلارنىڭ ئىپادىلىنىش شەكىللىرىنى ۋە بۇ خىل ئىلمىي ئاساسى بولمىغان خوراپاتلىقلارنىڭ تۈگەپ كېتىۋاتقانلىقىنى باشتا بايان قىلغاندۇق. ئاسماندىن، قۇياش، ئاي، يۇلتۇزلاردىن، ئوتتىن، يىگنە، پىچاقلاردىن شۇنىڭدەك بەزى دەرەخلەر ۋە خۇشبۇي نەرسىلەردىن شىپالىق تىلەش ياكى ئۇلارنى شىپالىق تېپىشتىكى ۋاستە قىلىۋېلىش زاماندىشلىرىمىزغا تولىمۇ كۈلكىلىك ۋە ئەخمەقلىق بولۇپ تۇيۇلىدۇ. شۇڭا، ئۇنداق ئىشلارنى بىلمىسىزلىك، نادانلىقتىن بولغان، ناتوغرا يول تۇتقان بىدئەتلىك دەپ ئەيىبلەيمىز. بۇنداق ئەيىبلەش توغرا، ئۇ خىل خوراپاتلىقلارنىڭ تۈگەۋاتقانلىقى ياخشى ئىش. لېكىن، بۇنداق كونا خوراپاتلىقلارنىڭ ئورنىغا يېڭى خوراپاتلىقلارنىڭ باش كۆتۈرۈۋاتقانلىقىنى تۇيماي قالغاندەك قىلىمىز. ئۇبدانراق ئويلاپ باقساق، بىزدە يېمەك ـ ئىچمەك ۋە داۋالىنىش جەھەتتىكى بەزى غەلىتە قىلىق ۋە ئادەتلەر خوراپاتلىق دەرىجىسىگە بېرىپ قالغاندەك قىلىدۇ.

دورا خوراپاتلىقى: بەزى كىشىلەر باركى، يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك سانجىقى ياكى قان قويۇلۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان تۇرۇقلۇق، گۆش ـ كاۋاپ، قىيمىلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلمايدۇ. بەزىلىرى ئاشقازان يالλۇغى، ئۈچەي ياللۇغى بولغان تۇرۇقلۇق ئاچچىق ـ چۈچۈك تائاملار، تەستە ھەزىم بولىدىغان تائاملار ياكى توڭلاتقۇدا ساقلانغان مۇزلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلمايدۇ. ئۇلار بۇنداق نەپسىنى يىغالماسلىقىنى «دورام بار، ئىككى تال يەپ قويسام ھېچنېمە بولمايدۇ» دېگەن گەپلەر بىلەن ئاقلايدۇ، ياكى «دوختۇرخانا يېقىن، گالدىن ئۆتكەندە يەيلى، كېسەل تۇتقاندا دوختۇر بار ئەمەسمۇ» دەپ ئۆزىگە تەسەللى بېرىدۇ. ئۆزىنىڭ نەپسىنى يىغماي، دورا بىلەن دوختۇرخانىنى قالقان قىلىش نادانلىقتۇر. تەقدىرىنى دورا ھەم داۋالاش ئورۇنلىرىغا باغلاپ قويۇش خوراپاتلىقتۇر. كېسەللىكنى قوزغايدىغان نەرسىنى پاتمانلاپ يەپ تۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا قارشى مىسقاللاپ يېگەن دورىنىڭ ئۈنۈمى بولسۇنمۇ؟ دورا ئارقىلىق داۋالاش بىلەن ئاش ـ تائام ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرى ماسلاشمىسا، كېسەللىك ئۇزاققا سوزۇلىدۇ. قايتا ـ قايتا قوزغىلىپ تۇرغان كېسەللىك خەيرلىك ئاقىۋەت كەلتۈرمەيدۇ. بىلىش كېرەككى، ھازىر دوختۇرخانىلار ناھايىتى كۆپ، ھەقىقەتەن «يېقىن»، شۇنىڭ بىلەن بىللە نەپسىنى باشقۇرالمىغان كىشىگە قەبرىستانلىقمۇ ئانچە يىراق ئەمەس.

ئېلان خوراپاتلىقى: ھازىر تېلېۋىزور، رادىيو، گېزىت قاتارلىق ئاخبارات ۋاستى-

لىرىدە، شۇنداقلا بەكرەك سودا بولىدىغان ماگىزىنلارنىڭ ئالدىدا كىشىلەرگە زورمۇ - زور تۇتقۇزۇپ قويۇلىدىغان ۋەرەقچىلەردە «دورا» ئېلانلىرى ساماندەك تولا. ئەمەلىيەتتە ئۇلاردا دېيىلگەنلىرىنىڭ كۆپىنچىسى «دورا» ئەمەس، بەلكى «يېمەكلىك ئىجازەتنامە - سى» غا ئاساسەن ئىشلەپچىقىرىلغان ساغلاملىق مەھسۇلاتىدۇر. «ساغلاملىق مەھسۇلا - تى» دېگەن بىزدىكى «داۋايى غىزايى» (يەنى شىپالىق غىزا) ھېسابلىنىدىغان گۈلقەنت، مۇراببا، ئەدرەك، سوقماق قاتارلىقلارغا ئوخشاپ كېتىدىغان مەھسۇلاتلاردۇر. ئوخشى - مايدىغان يېرى ئۇلار چەككىلەپ ئېلىپ ھەجمى كىچىكلىتىلگەن، تابلېت ياكى كاپسۇل شەكلىگە كەلتۈرۈلۈپ، ناھايىتى نەپىس ئورالمىلار ئارقىلىق نىقابلانغاندۇر. ئۇلارنىڭ ئاز - تولا شىپالىق ئۈنۈمى بولغاندىمۇ، ئاشۇ ئېلانلاردا دېيىلگەندەك نەچچە باسقۇچ، يەنى نەچچە ئاي ئىستېمال قىلغاندا، نۇرغۇن پۇلنىڭ بېشىغا سۇ قۇيغاندا ئاندىن ئۈنۈ - مىنىڭ قانداقلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

بۇنداق مەھسۇلاتلارغا دائىر ئېلانلاردا كۆپىنچە ئەپچىل ۋاستىلەر ئارقىلىق كى - شىلەرنى «بۇ شەرتسىز ياخشى دورا ئىكەن» دېگەن تۇيغۇغا كەلتۈرۈش مەقسەت قىلى - نىدۇ ۋە تۆۋەندىكى ئۇسۇللار قوللىنىلىپ ئۇستاتلىق قىلىنىدۇ:

① «ئالتۇن تاج» كىيگۈزۈش: بۇنداق ئېلانلاردا «جۇڭگو»، «دۆلەتلىك»، «مەركەز»، «خەلقئارا» دېگەندەك ھەشەمەتلىك ناملاردىن «تاج» سۈپىتىدە پايدىلىنىدۇ.

② قىزىقتۇرۇش: بۇنداق ئېلانلارنىڭ بەزىلىرىدە «ئامېرىكا تېخنىكىسى»، «ياپونىيە ئالىملىرىنىڭ تەتقىقاتى»، «گېرمانىيەنىڭ ئەڭ يېڭى بايقىشى» دېگەندەك ناملارنى دەستەك قىلىپ، كىشىلەرنىڭ تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەرنىڭ ھەممە نېمىسى ياخشى دەپ قارايدىغان پسخىكىسىدىن پايدىلىنىدۇ.

③ سىرلىقلاشتۇرۇش: بۇنداق ئېلانلارنىڭ بەزىلىرىدە «نامى تېخنىكىسى»، «ئەڭ يېڭى بىيوتېخنىكا»، «ئەڭ ئىلغار زامانىۋى تېخنىكا» دېگەندەك ئاتالغۇلار ئارقىلىق، ئۆز مەھسۇلاتلىرىغا «سىرلىق» ياكى «خاسىيەتلىك» تۈس بېرىلىدۇ، ھەتتا «ساقايماس كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ» دەپ داۋراڭ قىلىنىدۇ.

④ مەشھۇر زاتلارنىڭ نامىدىن پايدىلىنىش: بەزى ئېلانلار كىنو چولپىنى، ناخشا چولپىنى، داڭلىق ئارتىسلارنىڭ تىلىدىن بېرىلىدۇ. ئاشۇنداق مەشھۇر كىشىلەرنىڭ ئىناۋىتىدىن پايدىلىنىپ، ئۆزىنىڭ مەھسۇلاتىنى كۆز - كۆز قىلىدۇ.

⑤ «ئەمەتنىڭ دوپپىسىنى سەمەتكە كىيگۈزۈش»: بەزى ئېلانلاردا تونۇشتۇرۇلغان نەرسە باشتا «بۇ مەھسۇلات» دەپ باشلىنىدۇ. مۇشۇ سۆزدىنلا ئۇنىڭ دورا ئەمەسلىكى چىقىپ تۇرىدۇ. لېكىن، ئاخىردا ئۇنى پالانى، پۇستانى دېگەندەك بىر مۇنچە كېسەللىك - لەرگە «شىپا بولىدۇ» ياكى «ساقايتىدۇ» دەپ تەرىپلەيدۇ. دېمەك، «شىپا بولىدۇ»، «سا - قايتىدۇ» دېگەندەك سۆزلەر ئارقىلىق ئەسلىدە دورا بولمىغان «مەھسۇلات» نى «دورا» قىلىپ كۆرسىتىدۇ.

ئاز بولمىغان كىشىلەر بۇنداق ئېلانلارنى «ھۆكۈمەت» ئېلان قىلدى، «زامانىۋى

ئىلغار دورا ئىكەن»، «پالانى داڭلىق كىشى شۇنداق دېدى»، «شىپا بولىدىكەن» دەپ چۈشىنىپ قالىدۇ ۋە بۇنداق ئېلانلارغا شەرتسىز ئىشىنىدۇ. لېكىن، ئۇلار تېلېۋىزور، رادىيو، گېزىت قاتارلىقلار ھۆكۈمەتنىڭ بولغان بىلەن، ھۆكۈمەتنىڭ بىۋاستە دورا ياسىمايدىغانلىقى، دورا ئېلانى بەرمەيدىغانلىقى، دورا ساتمايدىغانلىقىنى ئويلىمايدۇ. زاۋۇت ياكى شىركەتلەرنىڭ ئاشۇنداق چىرايلىق سۆزلەر بىلەن يېزىلغان ئېلانلىرىنى ئاخبارات ۋاسىتىلىرىگە، مەشھۇر كىشىلەرگە تۈمەن ـ تۈمەنلەپ پۇل بېرىپ سۆزلىتىۋاتقانلىقىنى ئويلىمايدۇ ياكى بىلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ «دورا ئىشلەپچىقىرىش ئىجازەتنامىسى» ياكى «يېمەكلىك ئىجازەتنامىسى» ئارقىلىق ئىشلەپچىقىرىلغانلىقىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشنى تېخىمۇ ئويلىمايدۇ.

ئاخبارات ۋاسىتىلىرىدە ئېلان قىلىنغان «پالانى، پۈستانى كېسەللىكنى ساقايتىدۇ» دەپ لاپ ئۇرۇلغان ئېلانلاردىكى نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى «دورا» دەپ چۈشىنىۋېلىش نادانلىقتۇر. «دۆلەت»، «مەركەز» دېگەن تاجنى كىيىۋېلىپ، «ئەڭ ئىلغار تېخنىكا بىلەن ئىشلەپچىقىرىلغان» ياكى «چەت ئەل تېخنىكىسىدىن پايدىلىنىپ ئىشلەنگەن» دېگەنلەرنى پەش قىلىپ، مەشھۇر زاتلارنى سۆزلىتىپ ئېلان قىلىنغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى چوقۇم «خاسىيەتلىك دورا»، «ساقايماس كېسەللىكلەرنى ساقايتىدىغان دورا» دەپ ئىشىنىش سېپى ئۆزىدىن خوراپىلىقتۇر. ئۇنىڭ نەتىجىسى ئالدىنىش بولىدۇ.

ناھايىتى شىپالىق بولغان ھالەتتىمۇ، مەلۇم بىر خىل دورىنىڭ ھەممە كىشىنىڭ مەلۇم تۈردىكى كېسەللىكىگە شىپا بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. مەيلى دوختۇرلار ياكى تېۋىپلار بولسۇن، ئۇن ئادەمنىڭ يۆرەك ياكى ئاشقازان كېسەللىكىگە دورا يېزىپ بەرگەندە، ئۇلارنىڭ ھەر بىرسىگە ئوخشاش بولمىغان بىر نەچچە خىل دورا يېزىپ بېرىدۇ. چۈنكى، ھەممە كىشىدىكى بىر خىل كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى ھەر خىل بولىدۇ. بىمارلارنىڭ تەن ساپاسى، كەسپى، ئادىتى قاتارلىقلارمۇ ھەر خىل بولىدۇ. داۋالاشتا بۇلارنىڭ ھەممىسى ئېتىبارغا ئېلىنىدۇ. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدىمۇ، ئۇيغۇر ئىلمي (كەسپىي) تېبابىتىدىمۇ ھەر قانداق كېسەللىكنى داۋالاشتا، بىمارنىڭ ئەسلي مىزاجى، كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغان مىزاج ئۆزگىرىشى (يەنى ئەسلي سەۋەب، كېيىنكى سەۋەب)، شۇنداقلا بىمارنىڭ تەن ساپاسى، يېشى، جىنسى، ئادىتى قاتارلىق ئالاھىدىلىكلىرى ۋە دورىلارنىڭ تەبىئىتى بىر پۈتۈن ھالەتتە نەزەرگە ئېلىنىدۇ. بۇلارنى نەزەرگە ئالماي قارىغۇلارچە دورا ئىشلىتىش ھەقىقەتەن نادانلىق ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق نادانلىقنىڭ كۆپىيىۋاتقانلىقى مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، ئاۋام تېبابىتىدىن ياتلىشىش ــ ئۆز مىزاجىنى بىلمەسلىك، مىزاج ئۆزگىرىشىنى بىلمەسلىك، مىزاجىغا قاراپ دورا ئىشلىتىشنى بىلمەسلىك ياكى ئۇنىڭغا ئەھمىيەت بەرمەسلىكتىن بولۇۋاتىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، كىشىلەردە كىچىك كېسەللىكنى چوڭايتىپ داۋالاش، يې-

www.uyghurkitap.com

نىڭ كېسەللىكنى ئېغىرلىتىپ داۋالاش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ. يەنى، كىشىلەر كېسەللىكلەرنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرىگە دىققەت قىلمايدۇ ياكى سەل قارايدۇ. نەتىجىدە، كىچىك كېسەللىك چوڭ كېسەللىككە، يېنىك كېسەللىك ئېغىر كېسەللىككە ئايلىنىدۇ. بۇ چاغدا كۆپ چىقىم تارتىپ داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا، كېسەللىكلەر دەسلەپكى ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. شۇ ئالامەتلەرگە ئاساسەن بەزى تەدبىرلەر قوللىنىلسا، كېسەللىكنى بىخ ھالىتىدە يوقىتىپ، چوڭ ياكى ئېغىر كېسەللىككە ئايلىنىپ كېتىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، قەۋزىيەت چوڭ تەرەتنىڭ قۇرۇق، قاتتىق، سېسىق بولۇشى، ئاسان يۇرۇشمەسلىكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇشۇ ئالامەتلەر دەسلەپ كۆرۈلگەندە، تەرەتنى راۋان قىلىدىغان چايلىق دورا ياكى ئادەتتىكى چايغا بىرەر چىمدىم سانا قوشۇپ ئىچىش داۋاملاشتۇرۇلسا ھەمدە بىر مەزگىل گۆش، كاۋاپ، قىيمىلىق تائاملاردىن پەرھىز قىلىپ بېرىلسە، تەرەت راۋان بولىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر تۈگەيدۇ. ئەگەر بۇنداق تەدبىر قوللىنىلمىسا، ئېغىر دەرىجىدىكى قوقاق (ياللۇغلىنىش) كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش ياكى سۈيدۈك تۇتۇلۇش، مەيدە ئېچىشىش، ئېسىلىش، بوغۇملار ئاغرىش قاتارلىق خېلى كۆپ كېسەللىكلەرنى مەلۇم مەزگىل شۇنىڭغا ماس چايلىقلارنى تەڭشەپ ئىچىش، ئاش ـ تاماق ئۈگۈت ـ پەرھىزلىرىگە رىئايە قىلىش ئارقىلىق ساقايتقىلى بولىدۇ. لېكىن، كۆپىنچە كىشىلەر بۇنداق قىلىشنى بىلمەيدۇ ياكى سەل قارايدۇ، ياكى چايلىقلارنى ئىچسىمۇ، ئاش تاماقتا پەرھىز قىلىشنى خالىماي نەپسىگە بېرىلىدۇ ـ دە، چايلىقنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈلمەيدۇ. شۇنداق قىلىپ يېنىك كېسەللىك ئېغىر كېسەللىككە ئايلىنىپ كېتىدۇ. يەنە بەزى كىشىلەر قانچە قىممەت باھالىق دورا شۇنچە ياخشى بولىدۇ، ئوبدان شىپا قىلىدۇ. قانچە داڭلىق يەرلەردە (مەسىلەن، چوڭ شەھەرلەردە، ھەتتا چەت ئەللەردە) ئىشلەنگەن دورىلار شۇنچە سۈپەتلىك، يۇقىرى ئۈنۈملۈك بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق بولۇشى ناتايىن. بۇمۇ بىر خىل نادانلىقتۇر. ھېچقانداق دورىنىڭ ئۈنۈمىنى مۇتلەقلەشتۈرۈشكە بولمايدۇ. بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، بەدىيان ياكى سانا قاتارلىق ئاددىي دورىلار ئەڭ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بەزى كېسەللىكلەر ئۈچۈن مۇرەككەپ ياكى قىممەت باھالىق دورىلارنى ئىشلەتمەي بولمايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئاش ـ تاماقلارنى پىشۇرۇش ۋاستىسى جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەرمۇ ئوزۇقلىنىش ئادىتىمىزدە بەزى ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلماقتا. ئاۋام تېبابىتىدە قورۇپ پىشۇرۇلغان تاماقلار ۋە بۇسلاپ پىشۇرۇلغان تاماقلارنىڭ مۇزەررىتى (زەرەرلىك تەركىبى، تەسىرى) بار، يەل پەيدا قىلىدۇ، كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، كېسەللىككە چاقىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا، ئەنئەنىۋى ئوزۇقلىنىش ئادىتىمىزدە قازاندا سۇ بىلەن پىشۇرۇلغان تاماقلار ۋە تونۇر ياكى چوغدا قاقلاپ پىشۇرۇلغان نان، كاۋاپ قاتارلىقلار ئاساسىي ئورۇندا تۇراتتى. قورۇملىق تاماقلار، بۇسلاپ پىشۇرۇلغان تاماقلار قوشۇمچە

قىلىناتتى. ھازىر ئاھالىنىڭ شەھەرلىشىش نىسبىتىنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ، بۇ ئا-دىتىمىزدە ئۆزگىرىش بولدى. قورۇمىلىق تاماقلار ۋە بوسلانغان تاماقلار ئاساسىي ئو-رۇنغا ئۆتۈپ قالدى. ئاۋام تېبابىتىدە مۇچ، ئاچچىقسۇ قاتارلىق غىدىقلىغۇچى خۇ-رۇچلار، كاۋاۋىچىن، پىلپىل، تۇز قاتارلىق قورىغۇچى، قورۇتقۇچى خۇرۇچلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش تەشەببۇس قىلىنىدۇ. ھالبۇكى، ھازىر ئاشلىرىمىزدا، قورۇمىلىرى-مىز، كاۋاپلىرىمىزنىڭ ھەممىسىدە خۇددى قانچە ئاچچىق، قانچە چوچۇمەل، قانچە تۇز-لۇق بولسا شۇنچە پايدا قىلىدىغاندەك بۇ خىل خۇرۇچلارنىڭ ئىشلىتىلىشى كۆپ ۋە ئومۇميۈزلۈك بولۇپ كەتتى. ئەلۋەتتە، بىنالارغا تونۇر سالغىلى بولمايدۇ. لېكىن، ناۋايخانا ھەممە شەھەر ـ بازارلاردا بار، يېيىشنى خالىساقلا ھەر قاچان نان سېتىۋالغىلى بولىدۇ. قازانلىرىمىزدىمۇ بورۇتقىدەكلا ئاچچىق، چوچۇمەل، تۇزلۇق بولمىغان تاماقلار-نى، قورۇمىسىز تاماقلارنى ئەتكىلى بولىدۇ. لېكىن، نېمە ئۈچۈندۇر، پايدىسى كۆپرەك ئا-دەتلەردىن ۋاز كېچىپ، زىيىنى كۆپرەك ئادەتلەرنى پەيدا قىلىۋاتىمىز. بۇلارمۇ ئاۋام تېبا-بىتىدىن، ساغلاملىقنى ئاسراشتىكى ئەڭ ياخشى ئۆزۈقلىنىش ئادەتلىرىمىزدىن ياتلى-شىشنى پەيدا قىلماقتا.

ئاۋام تېبابىتىدىن ياتلىشىش ھادىسىسى مەيلى ئېتىراپ قىلايلى ياكى قىلمايلى ئوبيېكتىپ مەۋجۇت بولۇۋاتىدۇ. ئۇنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرىمۇ ھەر خىل، بەزى-لەر ئۇنى ئەسلا ئېتىراپ قىلماسلىق، يەنى ئاۋام تېبابىتىنىڭ مۇئەييەن داۋالاش ئۇنۇ-مى ۋە رولى بارلىقىغا ئىشەنمەسلىكتىن ياتلىشىۋاتىدۇ. بەزىلەر ئاۋام تېبابىتىگە دائىر ساۋاتلار، ئۇگۇت-پەرھىزلەرنى بىلمىگەنلىكتىن ياتلىشىۋاتىدۇ. بەزىلەر ئاۋارىچىلىك-تىن قېچىپ، يەنى داۋالىنىشقا ئۇگۇت ـ پەرھىزلەرنى ماسلاشتۇرۇشتىن قېچىپ يات-لىشىۋاتىدۇ.

بۇنداق ياتلىشىش ھادىسىسى شەھەرلەردە، يەنى داۋالاش ئاپپاراتلىرى كۆپ، داۋالاش سەۋىيەسى يۇقىرى، يېزا ـ سەھرا تۇرمۇشىدىن يىراقلىشىشى ئېغىر بولغان جايلاردا گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ. چوڭلارغا قارىغاندا ياشلاردا گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ.

يۇقىرىقىلارنى خۇلاسىلىگەندە، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىدە ھازىر ۋاقتى ئۆتكەن، ئۇ-نۇمسىز ياكى ئەكس تەسىرى بولغان ياكى سىرلىق، خۇراپىي تۇسكە ئىگە بولغان نەر-سىلەرنى شاللاپ ساپلىنىش ھادىسىسىمۇ، ئەنئەنە ـ ئۇدۇملارغا ۋارىسلىق قىلىپ، ئاۋام تېبابىتىنىڭ پايدىلىق، ئۈنۈملۈك تەركىبلىرىدىن پايدىلىنىش، زامانغا لايىق تە-رەققىي قىلدۇرۇش ھادىسىسىمۇ، ئۇنتۇش، ۋاز كېچىش، ياتلىشىش ھادىسىسىمۇ تەڭ مەۋجۇت بولۇۋاتىدۇ.

ئاۋام تېبابىتى ۋە ئۇنىڭغا بولغان مۇئامىلىمىزدىكى بۇ خىل ھادىسىلەردىن شاللاش ـ ساپلىنىش، ۋارىسلىق قىلىش، بېيىتىش تامامەن زۆرۈر. شۇنداقلا توغرا ۋە پايدىلىق تاللاشتۇر. ياتلىشىش ـ يىراقلىشىش بولسا، ئورۇنسىز، ناتوغرا ۋە پايدىسىز تاللاشتۇر.

www.uyghurkitap.com

بىلىش كېرەككى، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئەجدادلىرىمىزنىڭ نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيانقى تەبىئەتنى بىلىش، ئۇنىڭغا لايىقلىشىش، كېسەللىكلەرنى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنى بىلىش، مۇۋاپىق ئۇسۇل ـ ۋاستىلەر ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقلىنىپ، ساغلاملىقنى ئاسراش ئەمەلىيىتى داۋامىدىكى سانسىز تەجرىبە ساۋاقلاردىن يەكۈنلەپ ئېلىنغان خەزىنە ۋە قوللانمىدۇر. بۇ خەزىنىدىكى مىراسلارنىڭ بەزىسى چىرىگەن، بەزىسىنى دات باسقان، بەزىسىگە چاڭ ـ توزان قونۇپ قالغان بولسىمۇ، ئۇلارنى تازىلاپ چىقىرىۋەتسەك، قالغان كۆپ قىسمى كۆزنى چاقنىتىدىغان بىباھا گۆھەر ـ جاۋاھىراتتۇر. مۇشۇنداق بىر بايلىقنىڭ مىراسخورى ۋە ئىگىسى تۇرۇپ، ئۇنىڭ قەدرىنى بىلمەسلىك، قىممىتىنى تونۇماسلىق نادانلىقتۇر. بىلىشكە تىرىشماسلىق ئەبگالىقتۇر. بىلىپ تۇرۇپ قەدىرلىمەسلىك، ئەمەل قىلماسلىق ئۆزىگە زىيان ئۇرۇشتۇر. ئۇنى پۈتۈنلەي ۋاقتى ئۆتكەن، كېرەكسىز نەرسە، ھەممىسى خۇراپىي، قالاق نەرسە دەپ قاراپ چۆرۈپ تاشلاش ئاينىشتۇر. ئۇنىڭ يەنە بىر سۈپىتى «خىيانەتكارلىق» بولۇپ، ئۇنىڭ ۋەزنى شۇنداق ئېغىركى، ئۇ ئەجدادلىرىدىن، ئۆز قوۋمىدىن يۈز ئۆرۈشكە ئېلىپ بارىدۇ. شۇڭا، بۇنداق ياتلىشىش، ئاينىش ھادىسىلىرىنى تىرىشىپ توسۇش ۋە تۈگىتىش ھەر بىر ۋىجدان ئىگىسىنىڭ بۇرچىدۇر.

3. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى تەتقىقاتى توغرىسىدا

بىزدە ئاۋام تېبابىتىدىن ئىبارەت بۇ ئۇلۇغ خەزىنىنى قېزىش، قۇتقۇزۇش تېخى كىشىلەرنىڭ ئانچە دىققىتىنى قوزغىمىدى. مەلۇم ئىزدىنىش ۋە نەتىجىلەر بولغان بولسىمۇ، ئۇ ئاساسەن ئىستىخىيەلىك ھالەتتە تۇرۇۋاتىدۇ ۋە كۆپىنچە دورا خەت نۇسخىلىرىنى توپلاش بىلەنلا چەكلىنىپ كەلدى. 1990 ـ يىللاردا ھاجى ئابدۇراخمان نىئمەت ئاپتورلۇقىدىكى «كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش» ناملىق يەرلىك رېتسېپلار توپلىمى قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىندى؛ ئۆتكەن ئەسىرنىڭ باشلىرىدا شىۋېتسىيەلىك شەرقشۇناس گۇننار ياررىڭ تەرىپىدىن قەشقەردىن ئېلىپ كېتىلگەن، ئاپتورى نامەلۇم بولغان چاغاتاي ئۇيغۇر يېزىقىدىكى رېتسېپلار توپلىمى 1980 ـ يىلى دوتسېنت مەريەم ساقىم خانىم تەرىپىدىن ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا ئاغدۇرۇلۇپ نەشرگە تەييارلانغان نۇسخىسى شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) تەرىپىدىن «ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار» دېگەن نامدا نەشر قىلىنغانىدى. كېيىن ئۇنىڭ ئىككىنچى توپلىمى ۋە نىزامىدىن توختى قاتارلىق بىر قانچە ئاپتورنىڭ باشقا ـ باشقا مەنبەلەر ئاساسىدا نەشرگە تەييارلىغان دورا خەت نۇسخىلىرى توپلىمى ئوخشاش نام ئاستىدا يۈرۈشلۈك كىتاب نومۇرى قويۇلۇپ نەشر قىلىندى؛ 2005 ـ يىلى، ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى تۈزگەن «ئۇيغۇر تېبابىتى خەلق ئارىسى رېتسېپلىرى» توپلىمى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن

نەشر قىلىندى.

ئۇنىڭدىن ئۆزگە بىر قانچە ئاپتورلار ئايرىم - ئايرىم نەشرگە تەييارلىغان «مۇراببا ۋە شەربەتنى قانداق ياساش كېرەك؟»، «مۇراببا»، «مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى»، «كۆكتاتلارنىڭ شىپالىق رولى» قاتارلىق بىر قىسىم كىتابلارمۇ ھەر قايسى نەشرىياتلار تەرىپىدىن نەشر قىلىندى. بۇ كىتابلارغىمۇ ئاۋام تېبابىتىگە دائىر بەزى مەزمۇنلار، دورا - داۋا ئۇسۇللىرى كىرگۈزۈلگەن. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىنتايىن قەدىرلەشكە ۋە سۆيۈنۈشكە ئەرزىيدىغان مېھنەت نەتىجىلىرى ئەلۋەتتە.

لېكىن، بۇلار تېخى يېتەرلىك ئەمەس. بىزدە ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئومۇمىي قىياپىتىنى، يەنى ئۇنىڭ كېلىپ چىقىشى، خاراكتېرى، تەرەققىيات مۇساپىسى، تارىخىي ئورنى ۋە رولى، ئالاھىدىلىكى ۋە يېتەرسىزلىكى، ھازىرقى ھالىتى ۋە كەلگۈسى تەقدىرى قاتارلىقلارنى ئەتراپلىق يورۇتۇپ بېرىدىغان مۇكەممەل ئەسەر تېخى روياپقا چىقمىدى. ھەتتا، ئاۋام تېبابىتى دېگەن نەرسە مەۋجۇتمۇ - يوقمۇ دېگەن سوئال كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ ئېسىگە كەچمىگەندەك قىلىدۇ. مېنىڭچە، بىزدە خۇددى خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى ۋە يازما ئەدەبىيات، ئاممىۋى مەدەنىيەت ۋە كەسپىي مەدەنىيەت، ئاممىۋى سەنئەت ۋە كەسپىي سەنئەت، ئاممىۋى تەنتەربىيە ۋە كەسپىي تەنتەربىيە بولغىنىدەك، ئۇلارنىڭ كېيىنكىلىرى ئالدىنقىلىرىدىن شاخلىنىپ چىققانلىقى ۋە ئاللىقانداق يۈكسەك تەرەققىياتلارغا ئېرىشكەن تۇرۇقلۇق ئالدىنقىلىرىنىڭ ئورنىنى باسالمىغىنىدەك، ئاۋام تېبابىتىمۇ، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتمۇ بار. ئوخشاشلا، كېيىنكىسى ئالدىنقىسىدىن كېلىپ چىققان.

شۇڭا، بىز ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئوبيېكتىپ مەۋجۇتلۇقىنى تونۇشىمىز، ئەتراپلىق، چوڭقۇر قېزىشىمىز، رەتلىشىمىز، قۇتقۇزۇشىمىز ۋە ئۇنىڭ ئىجابىي رولىنى جارى قىلدۇرۇشىمىز كېرەك ئىدى. بۇ جەھەتتە، دورا خەت مىراسلىرىنى قەدىمكى تىل، يېزىقلاردىن تەرجىمە قىلىش، خەلق ئارىسىدىن توپلاپ نەشرگە تەييارلاش، نەشر قىلىش قاتارلىق قىسمەن خىزمەتلەر ئىشلەندى. لېكىن يەنىلا يېتەرسىز، بولۇپمۇ تەتقىقات خاراكتېرىدىكى خىزمەتلەر بەك ئاز. بۇ ھەقتە ئەخمەتجان ئىسمايىل ئەپەندى «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ شانلىق نۇرى» ناملىق كىتابىدا بىر ئاز سەھىپە ئاجرىتىپ مۇلاھىزە يۈرگۈزۈپ: «ئۇيغۇر تېبابىتىدىمۇ ئوخشاشلا رەسمىي تېبابەت ۋە خەلق ئارىسى تېبابەتچىلىكى مەۋجۇت. بۇنىڭ ئۆزئارا تولۇقلاش ۋە تۈرتكە بولۇش رولى بار» دەپ كۆرسەتكەنلىكى ۋە رەسمىي تېبابەت بىلەن خەلق ئارىسى تېبابىتىنىڭ بەش تۈرلۈك پەرقىنى ئوتتۇرىغا قويغانلىقى (يۇقىرىقى كىتاب 181، 182 - بەتلەر) دىن ئۆزگە، بىرەر مۇپەسسەل ياكى نوپۇزلۇق ئەسەرنى كۆرسىتىشكە ئاجىزمىز.

ئاپتورنىڭ قارىشىچە، بۇ بوشلۇقنى توشقۇزۇش ئۈچۈن، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنى تەتقىق قىلىش ۋە ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىشتا ئاۋام تېبابىتى مىراسلىرىنى قېزىش، توپلاش، رەتلەش - قۇتقۇزۇش، تەتقىق قىلىش، ۋارىسلىق قىلىش، مۇكەممەللەشتۈرۈش

قاتارلىق بىر قانچە جەھەتتىكى خىزمەتلەرنى ئىشلەش زۆرۈر.

1) قېزىش، توپلاش: بۇ، ئاۋام تېبابىتى دورا ـ داۋا ئېيتىملىرى، دورا خەت نۇسخىلىرى ۋە شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك ئۇسۇل، ۋاستە، سايمانلارغا دائىر مىراسلارنى توپلاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئىش تۆۋەندىكى مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى كېرەك:

(1) يازما مىراسلارنى قېزىش: يەنى خەلق ئىچىدە ساقلىنىۋاتقان قەدىمكى قول يازمىلار، رايونىمىز، دۆلىتىمىز ۋە چەت ئەللەردىكى مۇزېي، تەتقىقات ئورۇنلىرى قاتارلىق جايلاردا ساقلىنىۋاتقان قول يازمىلار، ۋەسىيقىلەردىكى دورا خەت نۇسخىلىرىنى توپلاپ، هازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا ئاغدۇرۇش.

(2) ئاغزاكى مىراسلارنى توپلاش: يەنى خەلق ئارىسىدا، بولۇپمۇ كېسەل تونۇش، دورا بۇيرۇشنى قوشۇمچە كەسىپ قىلغان ئەمچى، ئوتاچى مەدەنىي ئۆسۈملۈك، تېڭىقچىلارنىڭ مېڭىسىدە ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتىدە ساقلىنىۋاتقان دورا ـ داۋا ئېيتىملىرىنى توپلاپ خاتىرىلەش.

(3) ئۇگۇت ـ پەرھىزلەرنى توپلاش: يەنى خەلق ئارىسىدا ساقلىنىۋاتقان كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا دائىر يېمەك ـ ئىچمەك ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرى، ياسىنىش، تارىنىش، كىيىنىش ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرى، ئىش ـ ھەرىكەت، ئىجتىمائىي ئالاقە ئۇگۇت ـ پەرھىزلىرىنى توپلاش، خاتىرىلەش.

(4) ئەپسانە، رىۋايەتلەرنى توپلاش: يەنى تېبابەتكە دائىر ئەپسانە ـ رىۋايەتلەرنى توپلاش، خاتىرىلەش.

(5) ماقال ـ تەمسىل،چۆچەكلەرنى توپلاش: يەنى خەلق ئارىسىدا ساقلىنىۋاتقان كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ۋە دورا ـ داۋا ئىشلىرىغا ئائىت ماقال، تەمسىل، چۆچەك قاتارلىقلارنى توپلاپ خاتىرىلەش.

(6) دورىگەرلىك قورال ـ سايمانلىرىغا دائىر ئۇچۇرلارنى توپلاش: يەنى دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى تېرىش، يىغىۋېلىش، لايىقلاشتۇرۇش، ساقلاش، دورا ياساش، دورا ئىستېمال قىلىشقا ئىشلىتىلىدىغان قورال ـ سايمانلار، ئەسۋابلار، ئۇلارنىڭ نامى، تۈزۈلۈشى، ئىشلىتىش ئورنى ۋە ئۇسۇلى قاتارلىقلارنى توپلاش، خاتىرىلەش.

(7) دورا ئەشيالىرىنى تېرىش، ئۆستۈرۈش، يىغىۋېلىش ئۇسۇللىرىنى توپلاش: يەنى مەدەنىي ئۆسۈملۈك دورىلارنى تېرىش، ئۆستۈرۈش، يىغىۋېلىش ئۇسۇللىرى، ياۋا ئۆسۈملۈك دورىلار، ھايۋان مەنبەلىك دورىلار ۋە مەدەن دورىلارنى تونۇش، يىغىۋېلىش ئۇسۇللىرى قاتارلىقلارنى توپلاش، خاتىرىلەش.

(8) دورا ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى: يەنى ھەرخىل ياسالما دورىلارنى ياساش تەرتىپى، تەلىپى، شەكىل، ھالەت، ئۆلچەملىرى، دورا ئىشلىتىش ئۇسۇلى، ۋاقىت ئۆلچەملىرى قاتارلىقلارنى توپلاش، خاتىرىلەش.

يۇقىرىقى مەزمۇنلار ئىچىدىن (1)، (2) تۈر بويىچە بىر قىسىم خىزمەتلەر ئىشلەن-

دى. بىر بۆلۈك كىتابلار نەشر قىلىندى. لېكىن، يەنىلا يېتەرسىزلىك بار. بىرى، قىزىش، بولۇپمۇ خەلق ئارىسىدىكى ئاغزاكى تېبابەت مىراسلىرىنى توپلاش يېتەرسىز؛ يەنە بىرى، ئەسلىي مەنبەگە سادىق بولماسلىق مەسىلىسى بار.

«ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار» ناملىق يۈرۈشلۈك كىتابلاردا دورا ئۆلچەملىرى بىردەك كىلوگىرام سىستېمىسىدىكى خەلقئارالىق ئورتاق ئۆلچەم بىرلىكىگە كەلتۈرۈپ قويۇلغان. بۇ كىتابلارنى كۆرگەندە، مەزمۇنى قەدىمىي بىلىنىدۇ. لېكىن، دورا ئۆلچەملىرىدىن ھازىرقى زامان پۇرىقى چىقىپ تۇرىدۇ. ئۇ، كىتابلارنىڭ ئەسلىي نۇسخىلىرىدا «گىرام»، «كىلوگىرام» دېگەن ئۆلچەم بىرلىكلىرى قوللىنىلغان بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. بۇ خىل خەلقئارالىق ئۆلچەم بىرلىكلىرىنىڭ بىزدە قوللىنىلغانلىقىغا تازا بولسا يېرىم ئەسىر بولدى. قانۇن ئارقىلىق بېكىتىلگىنىگە ئۇنچىلىكمۇ بولمىدى. چۈنكى، 1970 ـ يىللاردىمۇ ھەر خىل مەھسۇلاتلار جىڭ، دەن دېگەندەك بىرلىكلەر بىلەن ئۆلچىنەتتى. شۇ يىللاردىكى ئاشلىق بېلەتلىرىمۇ جىڭ، سەر دېگەن ئۆلچەملەردە بېسىپ تارقىتىلاتتى. ئەجىبا، قەدىمكى زاماندا ئەجدادلىرىمىز «گىرام»، «كىلوگىرام» ئۆلچەملىرىنى قوللانغانمۇ؟ ئۇنداق ئەمەس. ئېنىقكى، بۇ ئۆلچەم بىرلىكلىرى نەشرگە تەييارلاش داۋامىدا ھازىرقى ئۆلچەمگە كەلتۈرۈپ قويۇلغان. ئەمما، نەشرىيات ياكى ئاپتورلار بۇ ھەقتە ھېچقانداق ئىزاھات بەرمىگەن. بۇ ئەھۋال ئەسەرنىڭ چىنلىقىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. تەتقىقاتتا قىيىنچىلىق كەلتۈرىدۇ.

ئەلۋەتتە، دۆلەت قانۇنىدا، ھەر خىل ئۆلچەم بىرلىكلىرىدە خەلقئارالىق ئۆلچەم بىرلىكلىرىنى قوللىنىش، بولۇپمۇ نەشر بۇيۇملىرىدا بۇنىڭغا قاتتىق رىئايە قىلىش بەلگىلەنگەن. لېكىن، قەدىمكى ئەسەرلەرنى نەشر قىلىشتا، بۇ بەلگىلىمىنى زورمۇزور قوللانماي، تارىخىي ئاتالغۇ ۋە ئۆلچەم بىرلىكلىرىنى قوللىنىشقا يول قويۇلىدۇ. بولمىسا، جىڭ، سەر، مىسقال دېگەنلەرنى گىرام، كىلوگىرامغا سۇندۇرۇپ ھېسابلىغان بىلەن، چىمدىم، سىقىم، تۇتام، ئۇرۇچ، جام، چىنە، بۆك دېگەن ئۆلچەملەرنى گىرام، كىلوگىرامغا قانداق سۇندۇرغىلى بولىدۇ؟ (جۇڭگو تېبابىتىدىمۇ مۇشۇنداق ئاتالغۇلار بار. خەنزۇچە قەدىمكى تېبابەت ئەسەرلىرى ھازىرمۇ سەر، مىسقال ‹两، 钱› ئۆلچەملىرى بويىچە نەشر قىلىنىۋاتىدۇ)

شۇڭا، قەدىمكى دورا خەت نۇسخىلىرى توپلاملىرىدا ئۆلچەم بىرلىكلىرى ئەسلىدە قانداق بولسا، شۇنداق ساقلاپ قېلىنىشى كېرەك.

يەنە بىرى، بۇ تۈردىكى كىتابلارنىڭ كۆپىنچىسىدە دورا خەت نۇسخىلىرى «يۆتەلنىڭ ئىلاجى»، «تازنىڭ ئىلاجى» ياكى «يۆتەلنىڭ بايانى»، «تازنىڭ بايانى» دېگەندەك كېسەللىك تۈرلىرى بويىچە رەتلەپ بايان قىلىنغان. بۇنىڭ ئەسلىي مەنبەدە شۇ تەرتىپتە يېزىلغانلىقى ياكى نەشرگە تەييارلىغۇچىلار تەرىپىدىن رەتلەپ قويۇلغانلىقىمۇ ئېنىق ئەمەس. «نەشرىياتتىن» دەپ بېرىلگەن نەشر سۆزىدىكى: «مەزمۇنلار چۇۋالچاق، ئارىلىشىپ كەتكەن، شۇنداق ئەھۋالدا ئەسەرگە ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىپ رەتلەپ

چىقتۇق» دېيىلگەن جۈملىگە ئاساسلانغاندا ئەسلىي مەنبە بولغان ئەسەرنىڭ مەزمۇنلىرى تۇرگە ئايرىلماي سۇۋارى بايان ئۇسۇلىدا يېزىلغانلىقى، نەشرگە تەييارلاشتا تۇرگە ئايرىپ قويۇلغانلىقىنى پەملەشكە بولىدۇ. قاتتىق ئىلمىي ئۆلچەم بويىچە ئېيتقاندا، ئەسلىي ئەسەر قانداق يېزىلغان بولسا، شۇ ئۇسلۇبىنى ساقلاپ، نەشر قىلىشقا تېگىشلىك ئىدى.

«ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار» ناملىق يۇرۇشلۇك كىتابلارنىڭ «كىرىش سۆزى» دىكى: «ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان بىر قىسىم رېتسېپلارنى قالدۇرۇۋەتتۇق» دېگەن جۈملىگە ئاساسلانغاندا، بىر قىسىم قەدىمىي دورا خەت نۇسخىلىرى قالدۇرۇۋېتىلگەن. بۇ، ئىلمىي پوزىتسىيە ئەمەس. ئاۋام تېبابىتى دورا خەت نۇسخىلىرى ئارىسىدا، كۆچۈكنىڭ گۆشى، هۆپۈپنىڭ يۈرىكى، ئېشەكنىڭ سۈيدۈكى، چاشقاننىڭ قېنى، ئادەمنىڭ گەندىسى ۋە سۈيدۈكى قاتارلىقلارنىڭ دورىلىق رولى ۋە قانداق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدىغانلىقى... دېگەندەك مەزمۇنلاردىكى دورا خەت نۇسخىلىرى ئاز ئەمەس. هازىرقى نەزىرىمىز ۋە تېببىي تەلەپ بويىچە، بۇ نەرسىلەرنى دورا ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. يەنى «ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدۇ». لېكىن، هازىرقى نەزىرىمىز بىلەن قەدىمكى زاماننى باهالىساق، هازىر ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولۇش - بولماسلىقنى ئۆلچەم قىلىش ئارقىلىق قەدىمكى زامان دورا خەت نۇسخىلىرىنى «قالدۇرۇۋەتسەك» بولمايدۇ. چۈنكى، ئۇلار قەدىمكى زاماندا، يەنى نەچچە مىڭ يىلنىڭ ئالدىدا بارلىققا كەلگەن. ئۇلار شۇ دەۋرلەر تېبابىتىدىن قالغان بەلگە، تامغا ۋە ئارخىپ. بىز ئۇيغۇر تېبابىتى 2500 يىللىق تارىخقا ئىگە دەپ پەخىرلەنسەكمۇ، بۇنىڭدا كۆپىنچە باشقا تىللاردىكى يازما ئۇچۇرلارغا ئاساسلىنىمىز. ئۆزىمىزدە ساقلانغانلىرىدىن پەقەت هەر قايسى تارىخىي دەۋرلەردە ئەل ئاغزىدىن توپلىنىپ توپلام قىلىنغان «دورا خەت مىراسلىرى» ۋە هازىرغىچە يېزىقچا ئېلىنمىغان، ئەمما خەلق ئىچىدە ئەۋلادمۇ ئەۋلاد ئاغزاكى داۋام قىلىپ كەلگەن دورا - داۋا ئېيتىملىرى ۋە سەل كېيىنرەك دەۋرلەرگە مەنسۇپ بولغان «تۇرپان تېكىستلىرى» قاتارلىق ۋەسىيقىلەرنىلا پاكىت قىلالايمىز. ئەگەر بۇلار ئىچىدىكى «ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغانلىرى» چىقىرىپ تاشلىنىپ، قالغانلىرىنىڭ هەممىسى «ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن» قىلىپ قويۇلسا، دورا ئۆلچەملىرى بىردەك «گىرام» غا توغرىلاپ قويۇلسا، ئۇلارنىڭ «قەدىمىي مىراس» لىق خۇسۇسىيىتى يوقالمامدۇ؟ دورا خەت مىراسلىرى ۋە ئېيتىملىرى ئىچىدىكى ئاشۇنداق «ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان» مەزمۇنلار، داڭقان پۈتى گەپلەر، چۈشىنىكسىز ئىبارىلەر، چۇۋالچاق جۈملىلەر، غەلىتە دورىلار دەل ئۇلارنىڭ قەدىمىيلىكىنى ئىسپاتلاپ تۇرىدىغان تامغىلاردۇر. ئۇلاردىن ئايرىلسا، «مىراسلار» «مىراس» بولماي قالىدۇ. ئەقەللىيسى، ئاتا - ئانىمىزدىن قالغان مىراسلارنىڭمۇ هەممىسى يېڭى، قىممەتلىك نەرسىلەر بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ئۇلار ئىچىدىمۇ، يىرتىق كىگىز، كۆتمەك كەكە، كونا چاپان قاتارلىق نەرسىلەر بولىدۇ. بۇلارنى يارامسىز بولغانلىقى ئۈچۈن «مىراس» دېمەيمىزمۇ؟! ئەگەر ئۇلار ئىچىدە دات

بىسىپ كەتكەن بىر مونچە تەڭگە، پورلىشىپ قاسماق بىسىپ كەتكەن بىر مونچە پۇل بولسا، ئۇلارنىمۇ «مىراس» ھېسابلىماي ئىلغاپ تاشلىۋېتىمىزمۇ؟! شۇڭا، بۇنداق ئەسەرلەردىكى «بىر قىسىم رىتسىپلارنى قالدۇرۇۋېتىش» كىشىنى ئەپسۇسلاندۇرىدۇ.

ئەمدى ئەسلىي گەپكە كەلسەك، ئاۋام تىبابىتى مىراسلىرىنى قېزىشتىكى (3)، (4)، (5) تۈرلەر، يەنى ئۈگۈت ـ پەرھىزلەر، ئەپسانە ـ رىۋايەتلەر، ماقال ـ تەمسىل، چۆچەكلەرنى توپلاش خىزمىتى مەلۇم دەرىجىدە ئىشلەندى، لېكىن تىبابەت نۇقتىسىدىن ئەمەس، باشقا نۇقتىلاردىن ئىشلەندى، يەنى خەلق ئېغىز ئەدەبىياتى ئۈچ توپلىمى («خەلق چۆچەكلىرى توپلىمى»، «خەلق قوشاقلىرى توپلىمى»، «خەلق ماقال ـ تەمسىللىرى توپلىمى») نىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدا ئاۋام تىبابىتىگە دائىر يۇقىرىقى تۈرلەرگە مەنسۇپ بولغان نۇرغۇن مىراسلار توپلىنىپ كىرگۈزۈلگەن. باشقا گېزىت ـ ژۇرناللاردا ئېلان قىلىنغانلىرىمۇ ئاز ئەمەس. ئەمما، تولۇق توپلىنىپ بولدى دېگىلى بولمايدۇ. مەخسۇس تېمىدا زىيارەت، قېزىش ئېلىپ بېرىلسا، يەنە نۇرغۇن قىممەتلىك مىراسلار توپلىنىشى مۇمكىن.

(5)، (6)، (7) تۈرلەر يەنى تىبابەتكە دائىر قورال ـ سايمانلار، دورا ئەشيالىرىنى تونۇش، تېرىش، ئۆستۈرۈش، يىغىۋېلىش ئۇسۇللىرى، دورا ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى قېزىش، توپلاش جەھەتتە ئىشلەنگەن خىزمەتلەر ناھايىتى يېتەرسىز. بۇ جەھەتتە كۆپرەك كۈچ سەرپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

يۇقىرىقى جەھەتلەردىكى قېزىش ـ توپلاش خىزمىتى ياخشى ئىشلەنسە، ئۇيغۇر ئاۋام تىبابىتى مىراسلىرىنى رەتلەش، قۇتقۇزۇش، تەتقىق قىلىش ئۈچۈن بىر قەدەر ياخشى ئاساس سالغىلى بولىدۇ.

2) رەتلەش ـ قۇتقۇزۇش: بۇ، ئاۋام تىبابىتى مىراسلىرىنى قېزىش، توپلاش داۋامىدا جۇغلانغان ماتېرىياللارنى رەتلەپ، تۈرگە ئايرىپ، مەلۇم ۋاستىلەر ئارقىلىق خاتىرىلەپ مەڭگۈلۈك ساقلاشقا لايىق ھالەتكە كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ جەھەتتىكى خىزمەتلەر تۆۋەندىكى مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى كېرەك:

(1) قېزىش ـ توپلاش داۋامىدا توپلانغان ئاۋام تىبابىتى مىراسلىرىنى — بۇرۇنقى دەۋرلەردە توپلىنىپ يېزىققا ئېلىنغان، مۇزېيلار، تەتقىقات ئورۇنلىرىدا ۋە خەلق ئىچىدە ساقلىنىۋاتقان ماتېرىياللار ۋە ئارخېئولوگىيەلىك قېزىپ تەكشۈرۈشتە بايقالغان تېپىندىلار ئىچىدىكى تىبابەتكە دائىر ۋەسىقىلەرنى ئەسلىي ھالىتىدە نەشر قىلىش، ئاندىن ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلى نۇسخىلىرىنى نەشر قىلىش، بۇلارنىڭ يەنە ئىزاھلىق نۇسخىلىرىنى نەشر قىلىشقىمۇ بولىدۇ.

(2) قېزىش ـ توپلاش داۋامىدا توپلانغان ئاغزاكى مىراسلارنى (مەيلى يېڭىدىن توپلانغانلىرى بولسۇن ياكى شەخسلەر، باشقا تارماقلار تەرىپىدىن توپلىنىپ، گېزىت ـ ژۇرناللاردا ئېلان قىلىنغان، كىتابلارغا كىرگۈزۈلگەن مىراسلار بولسۇن) تۈرلەرگە ئايرىپ بىر قانچە مەخسۇس كىتاب شەكلىدە نەشر قىلىش. مەسىلەن:

تېببىي ئۆگۈت ـ پەرھىزلەر توپلىمى
تېببىي ئەپسانە ـ رىۋايەتلەر توپلىمى
تېببىي چۆچەكلەر توپلىمى
تېببىي ماقال ـ تەمسىللەر توپلىمى
ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى ئۆستۈرۈش ئۇسۇللىرى
ئاۋام تېبابىتىدە دورىلارنى ياساش ـ ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى
ئاۋام تېبابىتىدە ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش
ئاۋام تېبابىتىدە دورا بىلەن داۋالاش
ئاۋام تېبابىتىدە دورىسىز داۋالاش ئۇسۇللىرى
ئاۋام تېبابىتىدە تېڭىقچىلىق بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى
ئاۋام تېبابىتىدە روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرى
ئاۋام تېبابىتىدە دورىگەرلىك قورال ـ سايمانلىرى
ئۇمۇر چولپانلىرى ھەققىدە ھېكايىلەر

بۇلارنىڭ قايسىلىرىنى نەشرگە تەييارلاش مۇمكىن بولسا، ئۆز ئالدىغا نەشر قىلىنسىمۇ بولىدۇ. مۇبادا شارائىت يار بەرسە «ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى مەجمۇئەسى» ياكى «ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى قامۇسى» دېگەن ئورتاق نام ئاستىدا يۈرۈشلۈك كىتاب قىلىپ نەشر قىلىنسا، تېخىمۇ ئاپىرىن ئوقۇشقا لايىق كاتتا ئىش بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئاۋام تېبابىتىدە دورا ئەشيالىرىنى ئۆستۈرۈش ئۇسۇللىرى، دورا ياساش ـ ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى، دورىسىز داۋالاش ئۇسۇللىرى، تېڭىقچىلىق ئۇسۇللىرى، دورىگەرلىك قورال ـ سايمانلىرى قاتارلىق تۈرلەردە ئۆزگىچىلىككە ئىگە بولغان بەزى ئۇسۇللارنىڭ مەشغۇلات جەريانى ۋە ھازىر تاپقىلى بولىدىغان قورال ـ سايمان قاتارلىقلارنى سۈرەتكە ئېلىش، سىن لېنتىسىغا ئېلىش قاتارلىق ۋاسىتىلەر بىلەن خاتىرىلەپ ئارخىپلاشتۇرۇش زۆرۈر.

توپلانغان ماتېرىياللار يۇقىرىقىدەك (ياكى تېخىمۇ ئىلمىي بولغان باشقىچىرەك) تۈرلەرگە ئايرىلىپ نەشر قىلىنسا ۋە ئارخىپلاشتۇرۇلسا، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى (مەسىلەن، تېببىي ئۆگۈت ـ پەرھىزلەر توپلىمى، تېببىي ئەپسانە ـ رىۋايەتلەر توپلىمى، تېببىي چۆچەكلەر توپلىمى، تېببىي ماقال ـ تەمسىللەر توپلىمى، ئۇمۇر چولپانلىرى ھەققىدە ھېكايىلەر قاتارلىقلار) كىشىلەرنى ھەم كىتاب ئوقۇپ كۆڭۈل ئېچىشقا، ھەم تېببىي بىلىم ئېلىشقا يېتەكلەيدىغان ياخشى ئوقۇشلۇق ھەم بازىرى ئىتتىك ـ خېرىدارلىق كىتابلار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بەزىلىرى (مەسىلەن، ئاۋام تېبابىتىدە ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش، دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى ئۆستۈرۈش قاتارلىقلار) تەتقىقات قىممىتىگە ئىگە بولۇپلا قالماي تۈرمۈش ۋە ئىشلەپچىقىرىشتا قوللانما قىلىنىشقا بولىدىغان پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئوقۇشلۇقى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. باشقىلىرىنىڭ ئەمەلىي ئىشلىتىلىش قىممىتى ئانچە چوڭ بولمىسىمۇ، ئۇيغۇر تېبابەت تارىخى توغرى-

سىدىكى پاكىتلىق ماتېرىيالغا ئايلىنىپ، تېبابەت تەتقىقاتىدا ناھايىتى ياخشى پايدىلى- نىش مەنبەسى بولالايدۇ.

3) تەتقىق قىلىش: بۇ، يۇقىرىقى ئىككى باسقۇچلۇق خىزمەت ئارقىلىق ئېرىشىل- گەن ماتېرىياللارنى يەككە نۇقتىلار ۋە ئومۇمىي گەۋدە نۇقتىسىدىن چوڭقۇر ۋە ئەتراپ- لىق تەتقىق قىلىش، تازا ئايدىڭ بولمىغان ئۇچۇرلارنى تەتقىق قىلىش، تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق ئايدىڭلاشتۇرۇش، گۇمانلىق مەسىلىلەرنى تەتقىق قىلىپ، ئايدىڭلاشتۇرۇش، ئەمەلىي ئىشلىتىلىدىغان قوللانما كىتابلار تەتقىقاتى قاتارلىق تەتقىقات نەتىجىلىرىنى قولغا كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ جەھەتتە تۆۋەندىكى خىزمەتلەرنى ئىشلەشكە توغرا كېلىدۇ:

(1) يەككە نۇقتىلار (تۈرلەر) بويىچە تەتقىق قىلىش: بۇ، ئاۋام تېبابىتىدىكى كې- سەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر ئۆزۈقلىنىش ئادەتلىرى، كى- يىنىش ئادەتلىرى، ھەرىكەت ۋە ئارام ئېلىش ئادەتلىرى، كۆتۈش ـ كۆتۈنۈش ئادەتلىرى، ئۆز ـ ئۆزىنى داۋالاش ئادەتلىرى، بىر ـ بىرىنى داۋالاش ئادەتلىرى، دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى (ئومۇمىي جەھەتتىن ياكى ئۇنىڭ مەلۇم تۈرى جەھەتتىن)، دورى- سىز داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارلىق جەھەتلەردىن تەتقىق قىلىشنى قانات يايدۇرۇپ، ئۇلارنىڭ ئاساسىي ئەھۋالى، ئالاھىدىلىكى، ئۈنۈمى، يېتەرسىزلىكى، دەۋر تەرەققىياتى- غا ئەگىشىپ ئۆزگىرىش ئەھۋالى قاتارلىقلارنى بىر قەدەر ئەتراپلىق ۋە ئوبيېكتىپ ئەكس ئەتتۈرىدىغان تەتقىقات نەتىجىلىرى (ئىلمىي ماقالىلەر، ئىلمىي ماقالىلەر تو- پلىمى ياكى مەخسۇس كىتابلار) نى بارلىققا كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ.

(2) تازا ئايدىڭ بولمىغان ئۇچۇرلارنى تەتقىق قىلىش: بۇ، ئاۋام تېبابىتى دورى- گەرلىكىدە مەلۇم بولغان، ئىشلىتىلىدىغان، لېكىن ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابى- تىمىزدە تېخى بايقالمىغان (دورا ئەشيالىرى كىتابلىرىغا كىرگۈزۈلمىگەن ياكى رايو- نىمىزدىن چىقىدىغانلىقى كۆرسىتىلمىگەن) يەككە دورا ئەشيالىرى، بەزى داۋالاش ئۇ- سۇللىرى توغرىسىدا دالا تەكشۈرۈشى ئېلىپ بېرىش، نەق مەيداندا زىيارەت قىلىش، تەجرىبىخانىدا ئانالىز قىلىش، كلىنىكىدا تەجرىبە قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقى- لىق، ئايدىڭ بولمىغان ئۇچۇرلارنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ مۇئەييەن جاۋاب ياكى ئىنكار جاۋابقا ئىگە قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، مۇمىيا بىر تۈرلۈك مەدەن دورا بولۇپ، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە خېلى كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئەتىۋارلىق دورا ھې- سابلىنىدۇ. دورا ئەشيالارغا دائىر كىتابلاردا «مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق قايتۇرۇش، يارىلارنى پۈتتۈرۈش، سۇنغان سۆڭەكلەرنى تۇتاشتۇرۇش، زەخىملەرنى سا- قايتىش، مەنىي تۇتۇش، چىرىشتىن ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە» دەپ كۆرسىتىلىش بىلەن بىللە، «ئىراننىڭ داراب تېغى ۋە ئۆزبېكىستاندىن چىقىدۇ. ناھايىتى ئەتىۋارلىق ۋە كەم تېپىلىدىغان مۇھىم دورا، دۆلەت ئالاھىدە كۆزىتىپ قوغدايدىغان دورا بولۇپ، ئاسانلىقچە سىرتقا چىقارمايدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى «رەڭگى قارا،

www.uyghurkitap.com

مۇمغا ئوخشاش پارقىراق، تەمسىز، ئويۇلچان ماددا. تومۇز كۈنلىرىدە تاغنىڭ يېرىقلىرىدىن سىرغىپ چىقىپ قېتىشىش ئارقىلىق هاسىل بولىدۇ» دەپ تونۇشتۇرۇلىدۇ.

ئاۋام تېبابىتىدىمۇ مۇميا ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە هاللادا نوقۇت چوڭلۇقىدىكى مۇميانى شورپىغا سېلىپ، گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىش ئارقىلىق سۇنغان سۆڭەكلەرنى تېزراق تۇتاشتۇرۇش، سۇنۇق تۇتقاندىن كېيىن قېپقالغان ئاسارەت ئاغرىقلارنى يوقىتىش، قىسمەن هاللاردا ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن تۇغۇتتا ماغدۇرسىزلىنىپ كەتكەن ئاياللارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدىغانلىقى مەلۇم. ئۇنىڭدىن باشقا كىچىك بالىلارنىڭ سۈت چىشلىرى چۈشۈپ مۇقىم چىشلىرى چىقىپ بولغاندىن كېيىن، كىچىككىنە مۇميا شۈمگۈزۈلسە، ئۆمۈرۋايەت چىش ئاغرىقى كۆرمەيدىغانلىقى، چىشلىرى سارغىيىپ كەتمەيدىغانلىقى ۋە چۈشۈپ كەتمەيدىغانلىقى هەققىدە ئۇچۇرلار بار. لېكىن، مۇميانى سۇ بىلەن ئېرىتىپ چىش چايقاش ئۇسۇلى قوللىنىلامدۇ ياكى بىۋاسىتە شۈمگۈزۈلەمدۇ (قۇرۇمتاغ مۇمياسى بەك ئاچچىق تەملىك بولغاچقا، ئادەتتە بالىلار شۈمەلمەيدۇ) دېگەن مەسىلە تازا ئېنىق ئەمەس.

تېخىمۇ مۇهىمى، مۇميانىڭ ئالاهىدىلىكى، چىقىش ئورنى جەھەتتىكى ئۇچۇر بولۇپ، ئاۋام تېبابىتىدە مۇميانى ئىشلىتىپ باققان بىر نەچچە كىشىلەر (ئايرىم ـ ئايرىم هالدا) ئاپتورغا: «مۇميا ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى، قارا رەڭلىك ياكى قارىغا مايىل جىگەر رەڭلىك بولىدۇ. بۇ خىلدىكىلىرى چەت ئەلدىن كېلىدۇ. يەنە بىر خىلى، ئاق رەڭلىك، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. بۇ خىلى خوتەن تەۋەسىدىكى قۇرۇم تاغلىرىدىن چىقىدۇ. بۇلارنىڭ رەڭگى، تەمى ئوخشىمىغان بىلەن خۇسۇسىيىتى ئوخشايدۇ» دېگەنلەرنى سۆزلەپ بەردى. ئاپتورنىڭ ئاق مۇميانىڭ قانداق يەردىن، قانداق هالەتتە چىقىدىغانلىقى هەققىدىكى سوئالىغا: «قۇرۇمتاغنىڭ XX ناهىيە تەۋەسىدىكى XX تاغدىكى ياسقاق قورام تاشلارنىڭ ئاراش (يېرىق) لىرىدىن سۈيۈق هالەتتە سىرغىپ چىقىپ، هاۋا بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن قېتىپ ئاق رەڭلىك مۇميا هاسىل بولىدۇ» دېگەنلەرنى سۆزلەپ بەردى. ئاپتورنىڭ هەر قايسىڭلار دېگەن مۇميا سالاجىت بىلەن بىر نەرسىمۇ؟ دېگەن سوئالىغا: «ياق، باشقا ـ باشقا نەرسە» دەپ جاۋاب بېرىشتى. بۇ ناهايىتى مۇهىم ئۇچۇر بولۇپ، دالا تەكشۈرۈشى ۋە تەجرىبە ئانالىزى ئارقىلىق هەقىقەتەن رايونىمىزدىن مۇميا چىقىدىغانلىقى ئىسپاتلىنىپ قالسا، بۇ ناهايىتى مۇهىم بايقاش بولىدۇ.

دورا ئەشيالىرى كىتابلىرىدا «چوغۇندان» ناملىق دورا ئۆسۈملۈكى: «ئېلىمىزنىڭ شەرقىي شىمال، ئىچكى موڭغۇل رايونلىرىدىن هەم هىندىستان، پەنجاپ قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ» دېيىلگەن. لېكىن، ئاۋام تېبابىتى توغرىسىدىكى تەكشۈرۈشلەر داۋامىدا بەزى كىشىلەر ئاپتورغا بۇ خىل چۆپنىڭ لوپ ناهىيەسى بىلەن چىرا ناهىيەسى ئارىلىقىدىكى تېكلىك تاغلىرىدىن چىقىدىغانلىقىنى، بەزى تېۋىپلارنىڭ ئۇنى ئەمەلىي داۋالاشتا ئىشلىتىدىغانلىقىنى سۆزلەپ بەردى. ئاپتور زىيارەت داۋامىدا قۇرۇم

تاغلىرىدا ئۆسىدىغان، يەرلىك خەلق دورا ئورنىدا ئىشلىتىدىغان، لېكىن رەسمىي نەشر قىلىنغان دورا ئەشيالىرى كىتابلىرىغا كىرگۈزۈلمىگەن دورا ئۆسۈملۈكلىرىنىڭ 10 خىلدىن ئاشىدىغانلىقىنى ھېس قىلدى.

بەزى دورا ئەشيالىرى دورا ئەشيالىرى كىتابلىرىغا كىرگۈزۈلگەن بولسىمۇ، خەلق ئىچىدىكى يەرلىك ناملىرى كىرگۈزۈلمىگەن ياكى مۇۋاپىق ئىزاھ بېرىلمىگەن. مەسىلەن،

گۈلقەقە: بۇ، ئۇيغۇر خەلق چۆچەكلىرىدە كۆپ ئۇچرايدىغان، ئېرىشىش قىيىن بولغان بىر خىل ئوت ـ چۆپ (ۋە ئۇنىڭ گۈلى) بولۇپ، كۆپىنچە بەزى مەلىكىلەرنىڭ ئۆز ئاشىقلىرىغا گۈلقەقە ئەكېلىشنى شەرت قىلىپ قويغانلىقى، ئاشىقلارنىڭ تاغ ـ داۋانلار ئېشىپ، مىڭ مۇشەققەتتە ئۇنى ئېلىپ كېلىپ مۇرادىغا يەتكەنلىكى ھېكايە قىلىنىدۇ. بۇ ئوت ـ چۆپ دورا ئەشيالىرى كىتابلىرىدا «چاققاقئوت» نامىدا ئۇچرايدۇ. ئەمما، خەلق ئىچىدىكى «گۈلقەقە» دېگەن نامى ئەسكەرتىلمىگەن. خەلق ئىچىدىكى تەكشۈرۈشلەردە بۇ ئوت ـ چۆپنىڭ تۇكچىلىرى سانجىلىپ كەتسە، قاتتىق قىچىشتۇرۇپ بىئارام قىلىدىغانلىقى، شۇڭا «چاققاقئوت» دەپمۇ ئاتىلىدىغانلىقى، ئۇنى ماللارمۇ يېيىشكە جۈرئەت قىلالمايدىغانلىقى ھەمدە ئۇنىڭ دىسكا شەكىللىك گۈل غۇنچىسى ھاسىل بولسىمۇ، ئېچىلغانلىقىنى ھېچكىم كۆرەلمەيدىغانلىقى سۆزلىنىدۇ. ئۇنىڭ «گۈلقەقە» دېگەن نامى «كۆلدۈرگەك» ياكى «توختىماي كۆلمەك» دېگەنلىك بولۇپ، ئۇنىڭغا تېگىپلا كەتسە قىچىشتۇرۇپ يىغلىتىدىغان ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، قارشى مەنىدە قويۇلغان ھەزىلىي ئىسىمدۇر. بۇ خۇددى قاراموتۇق ئادەملەرگە «ئاق»، جېدەلخور ئادەملەرگە «يۇۋاش» دېگەندەك ھەزىل قىلىنغان لەقەم قويۇلىدىغانغا ئوخشاش سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ئىسىم ھېسابلىنىدۇ. ئۇ يەنە «گۈلقەقەلىرى ئېچىلىپ كەتمەك» دېگەن ئىدىيوم سۆزىنىڭ كېلىش مەنبەسى، گۈلقەقەگە باغلىنىشلىق سىيۇژىتلار بولغان چۆچەكلەرنىڭ بارلىققا كېلىش ئارقا كۆرۈنۈشىنىمۇ يورۇتۇپ بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇللىرى جەھەتتە، ئاۋام تېبابىتى تېڭىقچىلىقىدا ئۆزىگە خاس بەزى ئۇسۇللار بار. بۇلار توغرىسىدا ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى تېڭىقچىلىق كىتابلىرىدا بايانلار ئۇچرىمايدۇ. مەسىلەن، بەزى تېڭىقچىلار ئېيتىشىپ كەتكەن، سۇنۇق ئورنىنى ئېنىق بېكىتكىلى ياكى سۇنۇقنى جايىغا چۈشۈرگىلى بولمىغان ئەھۋالدا، بىر ئاز داۋىنى (داۋا — يۇلغۇننىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە «يۇلغۇن ئۇرۇقى» دېيىلىدۇ.) بىر ئاز تۇز بىلەن قايىنتىپ تەييارلىغان ئېرىتمىگە ماتانى چىلاپ ئېلىپ، «شور پاختا» قىلىپ سۇنغان جايغا بىر ـ ئىككى سائەت ئوراپ قويۇش ئارقىلىق سۇنۇق ئورنىنى ئېنىقلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ كەلگەن. بۇنداق قىلغاندا، سۇنۇق ئەتراپىدىكى ئىششىق تارقايدىكەن، مۇسكۇلنىڭ ئىچىدىكى زەرداپ تېرە يۈزىگە تارتىلىپ قارىداپ چىقىدىكەن. بۇ چاغدا سۇنۇقنىڭ ئورنىنى دەل، توغرا تېپىش ۋە جايىغا چۈشۈرۈپ تېڭىش ئاسان بولىدىكەن. بىمارنىڭ دەرد تارتىشى ئاز، ساقىيىشى تېز بولىدىكەن. بەزى تېڭىقچىلار ئىششىپ، شەلۋەرەپ كەتكەن كونا سۇنۇقلارنى تې-

ڭىشتا ئاۋۋال قوي تېرىسىگە (ھېچقانداق دورا سەپمەي) ئېلىپ، ئاندىن تېڭىش ئۇسۇلىنى قوللىنىدىكەن. بۇنداق قىلغاندا، زەرداپ تېرە يۈزىگە تارتىلىپ، ئىششىق تارقايدۇ. تېڭىلغاندىن كېيىن ئىششىپ، يىرىڭداپ كېتىشتىن ساقلىنىپ، بىمارنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ، دەپ قارىلىدىكەن. ئەگرى ياكى مىنگەش تۇتۇپ قالغان سۇنۇقلارنى ئاجرىتىپ قايتا تېڭىشقا توغرا كەلسە، سېرىق ماي يېگۈزۈپ ياكى تېڭىپ ئاجرىتىش ئۇسۇلى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت كىتابلىرىدىمۇ سۆزلەنگەن. ئاۋام تېبابىتى تېڭىقچىلىقىدا بۇ ئۇسۇلدىن ئۆزگە، قوچقارنىڭ پۈرۈكىنى (تاشقىنى) يېرىپ تېڭىش، پىيازنى چاناپ، قېتىق بىلەن مەلھەم قىلىپ تېڭىش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، ئەگرى، مىنگەش تۇتۇشۇپ قالغان سۆڭەكلەرنى ئاجرىتىپ تېڭىش ئۇسۇللىرىمۇ مەۋجۇت. شۇنداقلا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى ئىكەنلىكى قەيت قىلىنىدۇ.

سۇنۇقلار تېڭىلىپ بولغاندىن كېيىن بەزى تېڭىقچىلار كىچىك نوقۇتچىلىك مۇمىيانى شورپا بىلەن ئىچىشكە بۇيرۇيدۇ. بۇ ھەقتە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت تېڭىقچىلىق كىتابلىرىدىمۇ سۆزلەنگەن. ئەمما، ئاۋام تېبابىتى تېڭىقچىلىقىدا، بەزىلىرى بىر چىمدىم يۇلغۇن يىلىمى تالقىنى، بەزىلىرى بىر چىمدىم ئۆرۈك يىلىمى تالقىنىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن مەلۇم مەزگىل ئىچىشكە بۇيرۇيدىغان ئۇسۇلمۇ بار. چۈنكى، بۇنداق يىلىملار سۇنۇقنىڭ ئاسان تۇتۇشى، ئاسان ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، دەپ قارىلىدىكەن.

دورا ئەشيالىرىنىڭ يەرلىك نامى تولۇق ئىزاھلانماسلىق، رايونىمىزدىن چىقىدىغان بەزى دورا ئەشيالىرىنى، دورا ـ داۋالىق خۇسۇسىيىتىنى تونۇش تولۇق بولماسلىق قاتارلىق مەسىلىلەر ۋە ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان بەزى داۋالاش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا ئاۋام تېبابىتىدىن ئېرىشىلگەن يۇقىرىقىدەك مەلۇماتلار ئاساسىدا دالا تەكشۈرۈشى، زىيارەت قىلىپ تەكشۈرۈش، تەجرىبىخانىدا ئانالىز قىلىش ئۇسۇللىرى بىلەن ئىسپاتلاش ئېلىپ بېرىلسا، ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئاجىزلىقىنى، مەلۇم جەھەتلەردە يوقىلىشقا يۈزلىنىشى ئارقىسىدا ئىزى ئۆچۈپ كېتىش ئېھتىمالى بولغان بەزى بىلىم ۋە ئۇسۇللارنى قۇتقۇزۇپ، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنى بېيىتىشقا تولىمۇ پايدىلىق بولىدۇ.

(3) گۇمانلىق نۇقتىلارنى تەتقىق قىلىش: بۇ، ئاۋام تېبابىتىدە ئىلگىرى قوللىنىلغان بەزى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تەتقىق قىلىشنى ۋە تەبىرى تازا ئېنىق بولمىغان بەزى كېسەللىك ناملىرىنىڭ ھەقىقىي مەنىسى ياكى ئۇقۇمىنى تەتقىق قىلىپ ئايدىڭلاشتۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، قان چېكىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋام تېبابىتىدە بۇرۇن ناھايىتى ئومۇملاشقان ئۇسۇل بولۇپ، قان تېشىپ قېلىش (يۇقىرى قان بېسىمى) كېسەللىكى بولغان، دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈزۈنىغىچە ئۈنۈمى بولمىغان بىمارلارغا بۇ ئۇسۇل بىلەن قان ئېلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشنىڭ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدىغانلىقى قەيت قىلىنىدۇ. كېيىن ئىشپىرىس بىلەن قان ئېلىشنى سىناپ

كۆرگەن بەزى دوختۇرلار داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ ئىشپىرىس بىلەن قان ئېلىشنىڭ نەشتەر بىلەن قان ئالغاندەك ياخشى ئەمەسلىكىنى قەيت قىلىدۇ.

بۇ ھەقتە، مەلۇم ئىلمىي تەجرىبە ئېلىپ بېرىلسا، نەشتەر ئارقىلىق قان ئېلىش بىلەن ئىشپىرىس ئارقىلىق قان ئېلىشنىڭ قاننىڭ مىقدارى، تەركىبى، قان بېسىمى، مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىغا بولغان تەسىرى سېلىشتۇرۇلۇپ تەتقىق قىلىنسا، قان چىقىپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ماھىيەتلىك ئالاھىدىلىكى ۋە ئۈنۈمى توغرىسىدا ئېنىق يەكۈن چىقارغىلى بولار ئىدى. بەلكىم شۇ ئاساستا، بۇ ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلىنى يېڭىچە ۋاستىلەر بىلەن يولغا قويۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇپ، ئۇنى قۇتقۇزۇپ قالغىلى، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۆزگىچە بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى بارلىققا كەلتۈرگىلى بولار ئىدى.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئاۋام تېبابىتىدە تۆت خىلىت، تۆت خىل مىزاجدىن ئۆزگە، «يەل» توغرىسىدىكى كېسەللىك ئاتالغۇلىرى خېلى كۆپ، يەنى «ئىسسىق يەل»، «سوغۇق يەل»، «يەل قوقاق»، «ئىسسىق يەل قوقاق»، «سوغۇق يەل قوقاق»، «يەل قاداغ»، «يەلياسى»، «يەلتاشما»، «يەل قولۇنجى»، «يەل جاراھەت»، «يەل تۇرۇپ قېلىش»، «يەل توڭلاپ (توختاپ، قېتىپ) قېلىش» دېگەندەك. بۇلارنىڭ بەزىسىنى چۈشەنگىلى بولىدۇ. بەزىسىنىڭ قانداق كېسەللىك ياكى قانداق كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ئىكەنلىكى ۋە زادى نېمىنى بىلدۈرىدىغانلىقىنى ئېنىق چۈشەنگىلى بولمايدۇ. بۇلار ھەققىدە مەلۇم تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ، ئۇلارنىڭ ئېنىق مەنە ئۇقۇملىرىنى، قايسىلىرىنىڭ كېسەللىك نامى، قايسىلىرىنىڭ كېسەللىك ئالامىتى ئىكەنلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرۇشمۇ مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىدە «يەل» مۇستەقىل خىلىت ھېسابلانمايدىغانلىقى ئۈچۈن، يۇقىرىقى ناملارنىڭ كۆپىنچىسى ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىي مائارىپى دەرسلىكلىرىدە ئۇچرىمايدۇ. ئەمما، بۇ مائارىپتا تەربىيەلەنگەن ئوقۇغۇچىلار ئۇزاق ئۆتمەيلا ئاۋام خەلق ئۈچۈن مۇلازىمەت قىلىدىغان ياش تېۋىپلارغا ئايلىنىدۇ ـ دە، بىمارلارنىڭ زارى ئىچىدە «يەل» گە مۇناسىۋەتلىك بىر مۇنچە كېسەللىك ئاتالغۇلىرىغا دۇچ كېلىدۇ. شۇ چاغدا ئاشۇنداق ئاتالغۇلارنىڭ ھەقىقىي مەنىسىنى بىلىش-بىلمەسلىك كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇش، داۋالاشتىكى مۇھىم مەسىلىگە ئايلىنىدۇ. شۇڭا، بۇ مەسىلىلەرنى تەتقىق قىلىپ ئايدىڭلاشتۇرۇش كېسەللىكلەرنى تونۇشنىڭ توغرىلىق دەرىجىسى ۋە داۋالاش ئۈنۈمىنى ئۆستۈرۈشتە مۇئەييەن رول ئوينايدۇ.

(4) ئۇنىۋېرسال تەتقىقات: بۇ، يۇقىرىقى بىر قانچە جەھەتلەردىكى خىزمەتلەر داۋامىدا ئېرىشىلگەن ئۇتۇقلار ئاساسىدا ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنى ئومۇمىي گەۋدە سۈپىتىدە تەتقىق قىلىپ، نوپۇزلۇق ئەسەرلەرنى بارلىققا كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ كېلىپ چىقىشى، تەرەققىيات مۇساپىسى، مەزمۇنلىرى، ئالاھىدىلىكى ۋە يېتەرسىزلىكى، ئىجتىمائىي تارىخىي ئورنى ۋە رولى، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ئوخشاشلىقى

ۋە پەرقى، هازىرقى هالىتى، تەرەققىيات يۈزلىنىشى، ئىستىقبالى قاتارلىق مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان «قامۇس» خاراكتېرلىك تەتقىقات نەتىجىلىرىنى ۋۇجۇدقا چىقىرىش-نى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق تەتقىقات نەتىجىسى مەيلى «ئىخچام قامۇس» شەكلىدە، ياكى بىر قانچە تارماق تومنى ئۆز ئىچىگە ئالغان «ئومۇمىي قامۇس» شەكلىدە بارلىققا كەل-سۇن، ئۇ، ئۇيغۇر تېبابەت تارىخىدىكى بىر ئابىدە، خەلقىمىزنىڭ مەدەنىيەت تارىخىغا قوشۇلغان ئۇلۇغ تۆھپە بولۇپ قالىدۇ.

4) ۋارىسلىق قىلىش، مۇكەممەللەشتۇرۇش: بۇ، ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئىلمىي، ئۇ-نۇملۇك، پايدىلىق بولغان تەركىبلىرىگە ۋارىسلىق قىلىش، خۇراپىي، ئۇنۇمسىز، پاي-دىسىز بولغان تەركىبلىرىنى داۋاملىق شاللاش ئارقىلىق تېخىمۇ ساپلاشتۇرۇش، مۇ-ھىت، يېمەك - ئىچمەك، تۇرالغۇ ۋە شۇ قاتارلىق ياشاش شارائىتلىرىدا يۈز بەرگەن يېڭى ئۆزگىرىشلەرگە ماس هالدا بېيىتىش، مۇكەممەللەشتۇرۇش ئارقىلىق ئۇنى كەڭ خەلقنىڭ كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشتىكى تېخىمۇ ئەپلىك، ئۇنۇملۇك قورالغا ئايلاندۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ يەردە ئالدى بىلەن، ئاۋام تېبابىتى سىستېمىلاشمىغان، قېلىپلاشمىغان ساددا تېبابەت تۇرسا، ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىشقا ئەرزىمدۇ؟ غەرب تېبابىتى ۋە ئۇيغۇر ئىل-مىي (كەسپىي) تېبابىتى كەڭ ئومۇملاشقان، جۇڭگو تېبابىتى قاتارلىق باشقا مىللەت تېبابەتلىرىنىڭ دورا مەھسۇلاتلىرىمۇ خەلقىمىز ئىچىدە بارغانسېرى كۆپ ئىشلىتى-لىۋاتقان تۇرسا، بۇنداق ئەھۋالدا ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئۆز مەۋجۇتلۇقىنى ساقلاپ قالالامدۇ؟ ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى ناھايىتى مۇكەممەل تېبابەت تۇرسا، ئاۋام تېبابىتىنى مۇكەممەللەشتۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى بارمۇ؟ دېگەن سوئاللار تۇغۇلۇ-شى تەبىئىي. شۇڭا، ئالدى بىلەن مۇشۇ مەسىلىلەر ئۈستىدە ئازراق مۇلاھىزە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ۋارىسلىق قىلىشقا ئەرزىمدۇ؟ جاۋاب ناھايىتى كەسكىن، ئەرزىيدۇ. ئەرزىيدۇلا ئەمەس، ئۇنىڭغا چوقۇم ۋارىسلىق قىلىش كېرەككى، ئۇنى يوقى-تىپ قويۇشقا ھەرگىز بولمايدۇ. چۈنكى، باشتا دەپ ئۆتكىنىمىزدەك، ئۇيغۇر ئاۋام تې-بابىتى ۋە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتىن ئىبارەت بۇ ئىككى خىل تېبابەت ئانا - بالىلىق مۇناسىۋەتتە بولسىمۇ، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەت ئاۋام تېبابىتىدىن كېلىپ چىققان بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئاۋام تېبابىتىنىڭ ھەممە مەزمۇنى ۋە ھەممە رو-لىنى ئۆز ئۈستىگە ئېلىپ كېتەلمەيدۇ. ئاۋام تېبابىتىدە كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش مۇھىم نۇقتا قىلىنىدۇ. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە بې-مارلارنى داۋالاش، ساقايتىش مۇھىم نۇقتا قىلىنىدۇ. دوختۇرخانىلار، ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىلىرى، دوختۇر، تېۋىپ - دورىگەرلەر ھەر قانچە كۆپەيگەن تەقدىردىمۇ، ئۇلار پەقەت شىپالىق ئىزدەپ ئالدىغا كەلگەن بىمارلار ئۈچۈنلا مۇلازىمەت قىلىدۇ. ساغلام ياكى ئاساسەن ساغلام كىشىلەر، كېسەل بولسىمۇ ئىزدەپ كەلمىگەن كىشىلەرنى ئىز-

www.uyghurkitap.com

دەپ بېرىپ مۇلازىمەت قىلمايدۇ. ئاۋام تېبابىتى بولسا، ھەر ۋاقىت ساغلام ۋە ئاساسەن ساغلام كىشىلەر توپىنىڭ ساغلاملىق ھالىتىنى داۋاملاشتۇرۇشىغا خىزمەت قىلىدۇ. شۇڭا، فۇنكسىيەسى جەھەتتىن ئېيتقاندا ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى كەسپىي سەھىيە، ئاۋام تېبابىتى ئاممىۋى سەھىيە ھېسابلىنىدۇ. بۇلار زىچ مۇناسىۋەتلىك بولسىمۇ، بىر - بىرىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ.

شۇڭا، دۆلىتىمىزدىلا ئەمەس، دۇنيادىكى نۇرغۇن دۆلەتلەردىمۇ كەسپىي سەھىيە ۋە ئاممىۋى سەھىيە ئاپپارات - ئورگانلىرى ئايرىم تەسىس قىلىنغان. دۆلىتىمىزدە ھەر دەرىجىلىك ھەر خىل دوختۇرخانا، شىپاخانىلار كەسپىي سەھىيە، يەنى داۋالاش ئورگانلىرىدۇر. ھەر دەرىجىلىك كېسەللىكلەرنى كونترول قىلىش مەركىزى، ۋەتەنپەرۋەرلىك تازىلىق كومىتېتى، كارانتىن كومىتېتى قاتارلىقلار كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراشقا خىزمەت قىلىدىغان ئورگان، يەنى ئاممىۋى سەھىيە خىزمىتىنى ئاساس قىلىدىغان ئورگانلاردۇر. ھەر دەرىجىلىك سەھىيە تارماقلىرى بولسا، كەسپىي سەھىيە ۋە ئاممىۋى سەھىيە خىزمىتىنى بىر تۇتاش باشقۇرىدىغان مەمۇرىي ئورگاندۇر. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، ئاممىۋى سەھىيەنىڭ ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان مەزمۇنى ۋە چېتىلىش دائىرىسى كەسپىي سەھىيەگە قارىغاندا كۆپ كەڭدۇر.

ھازىر، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىدە، مەيلى دەرسلىك ياكى داۋالاش جەھەتتىن بولمىسۇن، قېلىپلاشقان، ئۆلچەملىك قوللانما كىتابلار ئاساسەن تولۇق ۋە ئېھتىياجنى قاندۇرالايدۇ. ئاممىۋى سەھىيە جەھەتتە، يەنى، تەبىئىي مۇھىتنى (ياشاش مۇھىتىنى) قوغداش، ياخشىلاش، ئاممىۋى ۋە شەخسىي تازىلىق، ساغلام ۋە ئاساسەن ساغلام كىشىلەرگە خاس بولغان مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق كىيىنىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش ۋە ئارام ئېلىش، ئۆزىنى مۇۋاپىق كۈتۈش، ھامىلىدار، تۇغۇتلۇق ئاياللار، بالىلار، ياشانغانلارنى ئائىلىدە مۇۋاپىق كۈتۈش - بېقىش قاتارلىق جەھەتلەردىكى ئاددىي، چۈشىنىشلىك بولغان قوللانما خاراكتېرلىك (ئۇيغۇرچە) ماتېرىيال - كىتابلار ناھايىتى ئاز. ئاۋام تېبابىتىدە ۋە خەلق ئارىسىدا بۇلارغا دائىر مول مەزمۇنلار، ئۇسۇل - چارىلەر، ئادەت - ئۇدۇملار بار. بۇلارنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ ۋاقتى ئۆتكىنى يوق. بۇلارنى قېزىش، رەتلەش ئاساسىدا زامانغا لايىق مەزمۇنلارنى قوشۇپ، مۇشۇنداق قوللانما كىتابلار بارلىققا كەلتۈرۈلسە، ئۇ كەڭ ئاۋام خەلقنىڭ ئاممىۋى سەھىيە-تېببىي ساۋاتىنى ئۆستۈرۈشتە، كېسەللىكلەردىن ساقلىنىپ، ساغلاملىقنى ئاسراشتا، زامان ۋە ماكانغا لايىق ساغلام ياشاش ئادەتلىرىنى بارلىققا كەلتۈرۈشتە مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ جەۋھەرلىرىگە ۋارىسلىق قىلىشقا ئەرزىيدۇ ۋە شۇنداق قىلىش كېرەك.

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئۆزىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ساقلاپ قالالامدۇ؟ بۇنىڭدا، ئاساس بار - يوقلۇقىغا قاراش كېرەك. ئۆي ئاساسى بولمىسا، دەرەخ يىلتىزى بولمىسا ئۆرە تۇرالمايدۇ، يىقىلىدۇ، بارا - بارا مەۋجۇتلۇقىنى يوقىتىدۇ. ئىجتىمائىيەتتىكى ئىشلار-

www.uyghurkitap.com

مۇ شۇنداق. مەۋجۇت شەيئىلەرنىڭ ساقلىنىشى ياكى يوقىلىشى بىر كىمنىڭ سۇبيېكتىپ ئارزۇسىغا ئەمەس، ئىجتىمائىي سۇبيېكتىپ ئاساسىغا، ئوبيېكتىپ ئاساسىغا ۋە شارائىتلارغا باغلىق بولىدۇ. مۇشۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى بۈگۈنكى دەۋردە مەۋجۇتلۇقىنى تامامەن ساقلاپ قالالايدۇ.

ئالدى بىلەن، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ساقلىيالىشى ئۈچۈن سۇبيېكتىپ ئېھتىياج بار. ئىنسانلار تۇپىنىڭ پىسخىك ئالاھىدىلىكىدىن ئېيتقاندا، ئەقىل ـ ھوشى نورماللىكى بولغان ئادەم كېسەل بولماسلىقنى، ساغلام ياشاش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى ئارزۇ قىلىدۇ ۋە مۇشۇنداق ئارزۇ ئىستەكنىڭ تۈرتكىسىدە، مۇناسىپ چارە ـ ئۇسۇللارنى ئىزدەيدۇ. ئۇيغۇر خەلقى ئۈچۈنمۇ شۇنداق، زاماندىش ياشاۋاتقان قېرىنداشلىرىمىز نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيان، ئەجدادلىرىدىن ئۇدۇم بولۇپ كەلگەن ئادەت بويىچە، كېسەللىكتىن ساقلىنىش ۋە ساغلام ياشاش ئىستىكىدە بولىدۇ ۋە ئۆزلىرىنىڭ بۇ ئارزۇسىغا يېتىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئۆزلىرىگە ئەڭ تونۇشلۇق بولغان ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىگە مۇراجىئەت قىلىدۇ. بۇ، ئاۋام تېبابىتىنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدىكى ئىجتىمائىي سۇبيېكتىپ ئاساستۇر.

ئىككىنچىدىن، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ساقلىيالىشى ئۈچۈن ئوبيېكتىپ ئېھتىياج بار. دۆلىتىمىزدە كېسەللىكلەرنى تىزگىنلەش مەركىزى قاتارلىق ئاممىۋى سەھىيە (ئالدىنى ئېلىش سەھىيەسى) ۋە سەھىيە مەمۇرىي تارماقلىرىنىڭ ئاممىۋى سەھىيەنى مەخسۇس باشقۇرىدىغان ئورگانلىرى ۋە ئۇلارنىڭ قوللانما كىتابلىرى، مۇناسىۋەتلىك قائىدە ـ تۈزۈم، ئۇسۇللار بولسىمۇ، ئۇلار غەرب تېبابىتىنىڭ تەلەپ، ئېھتىياجلىرى ۋە دۆلىتىمىزنىڭ مۇتلەق كۆپ سالماقنى تەشكىل قىلىدىغان ئاساسىي ئاھالىسىنىڭ ياشاش شارائىتلىرى، ياشاش ئادەتلىرى، كېسەللىكتىن ساقلىنىش ئادەتلىرى ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن. ئۇلارنىڭ ئاساسىي روھى رايونىمىزغا ماس كەلسىمۇ، ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ ياشايدىغان ماكانلىرىنىڭ جۇغراپىيەلىك ئىقلىمى، تەبىئىي مەھسۇلاتلىرى، خەلقلەرنىڭ تۈرلۈك تۇرمۇش ئادەتلىرى، كېسەللىكتىن ساقلىنىشتا پايدىلىنىدىغان دورا ئەشيالىرى، ئۇلارنى ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى پەرقلىق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، مىللەتلەرنىڭ بەدەن ساپاسى، پىسخىك ھالەتلىرىدىمۇ بەزى پەرقلەر بولىدۇ. شۇڭا، ھەر قايسى مىللەت خەلقى ئارىسىدا، كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ۋە ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىنى يولغا قويغاندا ھەم دۆلەتنىڭ ئالاقىدار تارماقلىرىنىڭ بەلگىلىمە تۈزۈملىرىدە چىڭ تۇرۇش، ھەم ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ ئۆزىگە خاس ياشاش مۇھىتى، بەدەن ساپاسى، تۇرمۇش ئادەتلىرى، تارىخىي ئەنئەنىسى قاتارلىقلارنى ھېسابقا ئېلىشقا، مۇشۇ ئەھۋاللارغا ئاساسەن، شۇ جاي ۋە شۇ خەلقنىڭ ئېھتىياجىغا ماس كېلىدىغان بەلگىلىمە، قائىدە، ئۇسۇللارنى تۈزۈپ، بىر تۇتاش بەلگىلىمە ـ ئۇسۇللارنى ھەر قايسى جاي، ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ماس كېلىدىغان خاسلىققا ئىگە قىلىشقا ۋە بېيىتىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇيغۇر مىللىتى ئۈچۈن

ئېيتقاندىمۇ شۇنداق.

ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا ئاممىۋى سەھىيە خىزمىتىنى يولغا قويۇشتا، دۆلەتنىڭ بىر تۇتاش بەلگىلىمە، تۈزۈم، قائىدىلىرىنى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ياشاش مۇھىتى، مەھەللىۋى ئالاھىدىلىكى، تۇرلۇك تۇرمۇش ئادەتلىرى، كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش ئادەتلىرىگە بىرلەشتۈرۈپ بېيىتىشقا، كونكرېتلاشتۇرۇشقا، ئامما ئاسان چۈشىنەلەيدىغان، ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان، ئاسان يولغا قويغىلى بولىدىغان قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭدا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ناھايىتى ياخشى ئاساس ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىكى ئىلمىي، ئىلغار، توغرا، ئۇنۇملۇك بولغان تەركىبلەرنى خۇلاسىلەپ، ئاممىۋى سەھىيە خىزمىتىنىڭ كونكرېت قائىدە ـ تۈزۈملىرى ۋە ئۇسۇل ـ چارىلىرى تولۇقلانسا ۋە بېيىتىلسا، بۇ سىياسەتلەرنى جانلىق، ئىجادىي ئىشلىگەنلىك بولىدۇ. نۆۋەتتىكى ئىختىراۋى جەمئىيەت بەرپا قىلىش، ئىختىراۋى دۆلەت قۇرۇش چاقىرىقىمۇ بىزدىن دەل مۇشۇنداق ئىشلەشنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇ، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ساقلاپ قالالىشىدىكى ئوبيېكتىپ ئاساس ھېسابلىنىدۇ.

ئۈچىنچىدىن، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ساقلىيالىشى ئۈچۈن سىياسەت ئاساسى بار. دۆلىتىمىز قانۇنىي جەھەتتىن مىللەتلەر باراۋەرلىكى ئىشقا ئاشۇرۇلغان دۆلەت. ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ تىلى، يېزىقى، ئۆلتۇراقلىشىش، ئوزۇقلىنىش، كىيىنىش، داۋالىنىش قاتارلىق ئۆرپ ـ ئادەتلىرى قانۇن تەرىپىدىن قوغدىلىدۇ. ئۇلار ئىچىدىكى ئىلمىي، ئىلغار، توغرا، مۇۋاپىق بولغان تەرەپلەرنى داۋاملاشتۇرۇش، جارى قىلىش، بېيىتىشقا ئىلھام بېرىدۇ. قالاق، ناتوغرا، زىيانلىق ئادەتلەرنى پەيدىنپەي ئىسلاھ قىلىش، ئۆزگەرتىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئىلمىي، ئىلغار، توغرا، مۇۋاپىق، پايدىلىق تەركىبلىرىنى قېزىش، ۋارىسلىق قىلىش، جارى قىلىش، بېيىتىش، مۇكەممەللەشتۇرۇشكە دۆلىتىمىزنىڭ قانۇن ـ سىياسەتلىرى يول قويىدۇلا ئەمەس، قوللايدۇ، ئىلھام بېرىدۇ. بۇ، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ساقلىيالىشىدىكى قانۇن ۋە سىياسەت ئاساسى ھېسابلىنىدۇ.

تۆتىنچىدىن، ھازىر دۇنيا ۋە دۆلىتىمىز مىقياسىدا ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ غەيرىي ماددىي مەدەنىيەت مىراسلىرىنى قېزىش، قۇتقۇزۇش، قوغداش تەشەببۇس قىلىنىۋاتىدۇ. دۆلىتىمىز ۋە رايونىمىزدا نۇرغۇن مۇناسىپ كونكرېت خىزمەتلەرمۇ ئىشلىنىۋاتىدۇ. ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ غەيرىي ماددىي مەدەنىيەت مىراسلىرى ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم، ئەڭ مول، ئەڭ كەڭ ئومۇملاشقان، پۈتۈن مىللەت خاراكتېرىنى ئالغان بىر تەركىب. ئۇنى قېزىش، رەتلەش، قۇتقۇزۇش ۋە قوغداش پۈتۈن ئىنسانىيەت مەدەنىيەت خەزىنىسىگە تۆھپە قوشقانلىق بولىدۇ. بۇنى ئىشقا ئاشۇرۇش بىزنىڭ ئىنسانىيەت مەدەنىيىتى ئالدىدىكى بۇرچىمىز.

دېمەك، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ساقلاپ قېلىشىغا سۇبيېكتىپ ئاساس، ئوبيېكتىپ ئاساس، قانۇن ۋە سىياسەت ئاساسى بار.

www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنى مۇكەممەللەشتۈرۈش زۆرۈرىيىتى بارمۇ؟ ئۇنى ئىشقا ئا-
شۇرغىلى بولامدۇ؟ بۇرۇن ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا، دۇنيانىڭ باشقا جايلىرىدىكىگە
ئوخشاشلا ۋابا، چۇما، قارا كېزىك، قارا چېچەك، قىزىل، سىفلىس، تۇبېركۇليۇز قاتار-
لىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كۆپ يۈز بېرەتتى ۋە نۇرغۇن جانغا زامىن بولۇپ تۇراتتى.
بۇ، ئەينى زاماندا پەن ـ تېخنىكا تەرەققىياتى تۆۋەن بولغانلىقى، كىشىلەرنىڭ شۇ خىل
كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبچىلىرىنى (باكتېرىيە، ۋىرۇس قاتارلىقلارنى) بايقاشقا قادىر
بولالمىغانلىقى، ئۇلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۇسۇلىنى تاپالمىغانلىقىدىن
بولغان. ھازىر دۇنيا سەھىيە ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتى ئارقىسىدا بۇنداق كېسەللىكلەر
تىزگىنلەندى.
بۇرۇن، پوقاق، تاز يارىسى، جوزام قاتارلىق يەرلىك كېسەللىكلەر كۆپ يۈز بېرەت-
تى. ھازىر بۇنداق يەرلىك كېسەللىكلەرمۇ تىزگىنلەندى.
بۇرۇن، ئاشقازان ياللۇغى، كەمقانلىق، چالەش كېسەللىكى، باللاردىكى راخىت
(سۆڭەك يۇمشاپ كېتىش، كالتسىي كەملىك) كېسەللىكى، ھەزىم ناچارلىشىش كېسەل-
لىكى قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ يۈز بېرەتتى. بۇلار ئەينى زاماندىكى ئىشلەپچىقىرىش
سەۋىيەسى قالاق، ئىشلەپچىقىرىش ئۇنۇمدارلىقى تۆۋەن، تىرىكچىلىك مەشغۇلاتلىرى-
نىڭ ناھايىتى جاپالىق، ئاھالىنىڭ ماددىي تۇرمۇش شارائىتىنىڭ نىسبەتەن ناچار بو-
لۇشى بىلەن زىچ باغلىنىشلىق بولغان كېسەللىكلەر ئىدى. ھازىر جەمئىيەت تەرەققى-
ياتى ۋە ئاھالىنىڭ تۇرمۇش سەۋىيەسىنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ بۇ خىل كېسەللىكلەر-
مۇ كۆپ ئازايدى.
ھازىر، جەمئىيەتنىڭ ئىشلەپچىقىرىش ئۇنۇمدارلىقى زور دەرىجىدە ئاشقان، ماددىي
مەئىشەتلەر كۆپ ياخشىلانغان، ئاھالىنىڭ تۇرمۇش سەۋىيەسى كۆپ يۇقىرى كۆتۈرۈل-
گەن بولسىمۇ، تۈرلۈك سەۋەبلەردىن جەمئىيەتتە، نەپسانىيەتچىلىك، شەخسىيەتچىلىك،
ھۇزۇر ـ ھالاۋەت ۋە ئەيش ـ ئىشرەتكە بېرىلىش خائىشلىرى باش كۆتۈرۈپ غولداپ
كەتتى. پۇل ـ بايلىق توپلاش ۋە ئۇنىڭ ھۇزۇرىنى سۈرۈش بەزى كىشىلەرنىڭ بىردىن-
بىر ئېتىقادىغا، ئىستىكىگە ئايلىنىپ قالدى. شۇڭا، پۇل تېپىش ئۈچۈن ۋاستە تال-
لىمايدىغان، ھەر قانداق قۇۋلۇق، شۇملۇقتىن، ئەجدادلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئەنئەنىۋى
ئەخلاق ـ ئېتىقادلىرىغا ئاسىيلىق قىلىشتىن ئەيمەنمەيدىغان بولۇپ كەتتى. شۇ سە-
ۋەبتىن، شەھۋانىي مۇلازىمەت، شەھۋانىي قىلمىشلار، زەھەرلىك چېكىملىك ـ ئىچىم-
لىكلەرنى ئېلىپ سېتىش، ئىستېمال قىلىش ئاۋۇپ قالدى. بۇلار ئەيدىزدىن ئىبارەت
قورقۇنچلۇق يۇقۇملۇق كېسەللىكنىڭ يامراپ كېتىشىنى، ئاللىقاچان تىزگىنلەنگەن
سىفلىس، سۆزنەك قاتارلىق زىناخورلۇقتىن يۇقىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ
قايتىدىن كۆپىيىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقاردى.
ئەنئەنىۋى ئەخلاق ـ ئېتىقادتىن يۈز ئۆرۈش، ئەيش ـ ئىشرەتكە بېرىلىش قاتار-
لىق غەلىتە قىممەت قاراشلىرىنىڭ باش كۆتۈرۈشى، تور، يانفون قاتارلىقلاردىكى

شەھۋانىي كۆرۈنۈشلەرنىڭ ئېزىقتۇرۇشى ئارقىسىدا، ئوغۇل - قىزلار ئارىسىدىكى
ئەخلاقىي پەردىشەپلەر چۆرۈپ تاشلىنىشقا باشلىدى. يات جىنسلىقلار ئارىسىدىكى ئىش-
قىي سۆھبەتكە بېرىلىش، سۈركىلىشىپ يۈرۈپ لەززەتلىنىش، ئىشقىلاپ
لەززەتلىنىش، كىيىم بىلەن لەززەتلىنىش، ياسىما نەرسىلەر ئارقىلىق خىيالىدا لەز-
زەتلىنىش قاتارلىق بىھايا قىلمىشلار، توي قىلماي تۇرۇپ توي قىلىش (بالا تېپىش)
ئىقتىداردىن مەھرۇم بولۇش، مەزى بېزى ياللۇغى، بۆرەك كېسەللىكى، جىنسىي كې-
سەللىك ۋە پىسخىك كېسەللىكلەر بىمارلىرىنى كۆپەيتىپ بارماقتا.
ماددىي تۇرمۇش ياخشىلانغان ئەھۋال ئاستىدا كىشىلەرنىڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش
ۋە مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى بىر تەرەپ قىلالماسلىقى سېمىزلىك كېسەللى-
كى، قان قويۇلۇش، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلە-
رى، قەنت سىيىش كېسەللىكى، شۇنىڭدەك راك كېسەللىكلىرىنىڭ ھەسسىلەپ كۆپى-
يىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا.
دېمەك، ئىنسانىيەت جەمئىيىتىنىڭ تەرەققىياتى داۋامىدا يۈز بەرگەن ئۆزگىرىش-
لەر كېسەللىكلەردىمۇ مۇناسىپ ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىۋاتىدۇ. ئىلگىرى ناھايىتى
قورقۇنچلۇق بولغان قىرغىن قىلغۇچى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ھازىر قورقۇنچلۇق
بولماي قالدى. ئۇلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنى تىزگىنلەشتە ئۈنۈملۈك چارىلەر
بارلىققا كەلدى. يەرلىك كېسەللىكلەرمۇ ئاساسەن يوقىتىلدى. نامراتلىق، قورساقنى
باقالماسلىقتىن كۆپ يۈز بېرىدىغان ئادەتتىكى كېسەللىكلەر ھازىر ئاساسەن يوقالدى
ياكى بەك ئاز قالدى. يەنە بىر جەھەتتىن، ئىلگىرى يوق بولغان ياكى ناھايىتى ئاز بول-
غان كېسەللىكلەر ھازىر پەيدا بولدى ياكى ئاۋۇپ قالدى. بۇ ئەھۋالدىكى بۇنداق سې-
لىشتۇرمىنى ئوبدان ئويلاپ باقمىدىغان بولساق، بۇرۇنقى چاغلاردا ئىنسانلار ساغلاملى-
قىغا ۋە ھاياتىغا خەۋپ كەلتۈرىدىغان ئاساسلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئىككى خىل سەۋەب-
تىن، بىرى، بىلمەسلىك (كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى بىلمەسلىك، تىزگىنلەش چارىسى-
نى بىلمەسلىك) تىن، يەنە بىرى، ماددىي نەپسىنى قاندۇرالماسلىق (قورساقنى تويد-
غۇزالماسلىق) تىن كېلىپ چىققانلىقىنى، ھازىرقى ۋاقىتتا ئىنسانلار ساغلاملىقى ۋە
ھاياتىغا خەۋپ كەلتۈرۈۋاتقان ئاساسلىق كېسەللىكلەرنىڭمۇ ئىككى خىل سەۋەبتىن،
يەنى مەنىۋى نەپسىنى باشقۇرالماسلىق (شەھۋانىيلىققا بېرىلىش) ۋە ماددىي نەپسىنى
باشقۇرالماسلىق (مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق كىيىنىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش
قاتارلىقلارنى بىلمەسلىك) تىن كېلىپ چىقىۋاتقانلىقىنى بايقايمىز. ئۇيغۇرلارنىڭ ھا-
زىرقى ئىجتىمائىي ئەھۋالىمۇ يۇقىرىقىلاردىن مۇستەسنا ئەمەس.
ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى بۇرۇنقى دەۋرلەردە، شۇ دەۋر رېئاللىقىغا ئاساسەن بارلىققا
كەلگەن ۋە جۇغلىنىپ كەلگەن. ئۇنىڭدا شۇ دەۋرلەرنىڭ تامغىسى ـــ ئالاھىدىلىكى بار.
يەنى ئۇنىڭدا داۋالىق ۋارىسلىق قىلىش، جارى قىلىشقا تېگىشلىك تەركىبلەرمۇ، كې-
رەكسىز قىلىش، چۆرۈپ تاشلاشقا تېگىشلىك تەرەپلەرمۇ بار. شۇنىڭ بىلەن بىللە ھا-

www.uyghurkitap.com

زىرقى دەۋردە پەيدا بولۇۋاتقان، كۆپىيىۋاتقان كېسەللىكلەرگە ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرىنى يوقىتىشقا جاۋاب بېرەلمەيدىغان ئاق نۇقتىلارمۇ بار. دەل مۇشۇ ئاق نۇقتىلار تولۇقلىنىشنى، ئاۋام تېبابىتى دۇچ كەلگەن رېئال مەسىلىلەرگە جاۋاب تېپىشنى، كېرەككە كېلىدىغان چارە ـ ئۇسۇللارنى بارلىققا كەلتۈرۈشنى تەقەززا قىلىدۇ. مانا بۇ، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنى زامانغا لايىق مۇكەممەللەشتۈرۈشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى نامايان قىلىدىغان تەقەززالىقتۇر. بۇ خىل زۆرۈرىيەتنى رېئاللىققا ئايلاندۇرغىلى بولامدۇ؟ ئاپتورنىڭ قارىشىچە، خەلقنىڭ، مىللەتنىڭ سەركىلىرى ئورنىدا تۇرۇۋاتقان يولباشچىلار، تېببىي ساھەدىكى ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك ساھەلەردىكى ئالىم، تەتقىقاتچىلار ۋە مۇشۇ ئىشقا كۈچ چىقىرىشنى خالايدىغان بارلىق پىداكار كىشىلەر ئورتاق تىرىشسا ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

پۈتكۈل ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۇلى، شۇنداقلا ئۇنىڭ مۇھىم بىر قانىتى (يەنە بىر قانىتى كېسەللىكلەرنى داۋالاشنى ئاساسىي ۋەزىپە قىلغان ئۇيغۇر ئىلمىي ‹كەسپىي› تېبابەت) بولغان ئاۋام تېبابىتىگە ۋارىسلىق قىلىش، ئۇنى ساپلاشتۇرۇش، تولۇقلاش، مۇكەممەللەشتۈرۈش ئارقىلىق، ئۇنىڭ پۈتكۈل ئاممىۋى سەھىيە ئىشلىرى، كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش ئىشلىرى، ئومۇمىي خەلقنىڭ ساغلاملىق سەۋىيەسى ۋە بەدەن ساپاسىنى ئۆستۈرۈش ئىشلىرى داۋامىدا ياخشى رول ئوينىيالايدىغان، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونى بولۇش ئالاھىدىلىكىنى داۋاملىق ساقلاپ قېلىشتا ئاساس سېلىش رولىنى ئوينىيالايدىغان قىلىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى خىزمەتلەرنى ياخشى ئىشلەشكە توغرا كېلىدۇ:

(1) رېئال مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشنى كۆزدە تۇتۇپ، بىر قىسىم ئۇيغۇر تېبابىتى ئاممىباب ئوقۇشلۇقلىرى تۈزۈپ چىقىلسا ياخشى بولاتتى. ھازىر، ئاپتونوم رايونىمىزدا ئەيدىز كېسەللىكى، سۆزنەك قاتارلىقلار يامراپ كېتىش ھالىتىدە تۇرۇۋاتقان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ھېسابلىنىدۇ. بۇلار، زەھەرلىك چېكىملىك ۋاستىلىرىنى ئورتاق ئىشلىتىش ۋە ئەخلاقى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولۇۋاتىدۇ. يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، مەزى بېزى كېسەللىكى، قەنت سىيىش كېسەللىكى قاتارلىقلار يۇز بېرىش نىسبىتى يۇقىرى بولغان كېسەللىكلەر ھېسابلىنىدۇ. بۇلار ئومۇمەن ئوزۇقلىنىش ۋە ئىش ـ ھەرىكەت ئادەتلىرىدىكى ياتلىشىش، ئۆزگىرىش ئامىللىرىغا باغلىق بولغان كېسەللىكلەردۇر. ھامىلىدارلىق، تۇغۇت مەزگىلىدىكى كۈتۈش ـ كۈتۈنۈش، بوۋاقلار، بالىلارنى بېقىش ـ تەربىيەلەش مەسىلىسى خېلى كۆپ ياش ئاتا ـ ئانىلار مۇۋاپىق ھەل قىلالمايۋاتقان مەسىلىلەردۇر. بۇ، ئۇيغۇر جەمئىيىتىنىڭ شەھەرلىشىشكە بۇرۇلۇۋاتقانلىقى، نۇرغۇن ياشلارنىڭ ئاتا ـ ئانىلىرىدىن ئايرىلىپ، شەھەرلەردە ئولتۇراقلىشىشى ياكى ئايرىم ئۆي تۇتۇشى ئارقىسىدا ھامىلىدارلىق، تۇغۇت، بوۋاقلار ۋە بالىلارنى بېقىش مەزگىلىنى چوڭلارنىڭ ھەمراھ ـ ھامىيلىقىسىز ھالدا ئۆتكۈزۈشكە يۈزلىنىۋاتقانلىقىدىن، مۇنداقچە ئېيتقاندا، تەجرىبىسىزلىك، بىلىمسىزلىكتىن (بۇ يەردە دېيىلگەن بى-

لىمسىزلىك ھامىلدارلىق، تۇغۇت ۋە بالا تەربىيەسىگە ئائىت بىلىملەرنىڭ كەملىكىنى كۆرسىتىدۇ. گەرچە ياش ئاتا ـ ئانىلارنىڭ كۆپىنچىسى ئالىي مەكتەپلەردە ماتېماتىكا، فىزىكا، ئەدەبىيات، چەت ئەل تىلى قاتارلىق بىلىملەرنى ئىگىلىگەن بولسىمۇ، ئۇلارنى ھامىلدارلىق، تۇغۇت، بالا بېقىش جەھەتتە دۇچ كەلگەن مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشتا بىۋاستە قوللانغىلى بولمايدۇ.) كېلىپ چىقىۋاتقان مەسىلىلەردۇر.

ھازىر جىددىي قاراش، ھەل قىلىش زۆرۈر بولغان مۇشۇنداق ئىجتىمائىي مەسىلىلەر ۋە ئۇلارغا مۇناسىۋەتلىك بولغان كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرى، ئېغىر ئاقىۋىتى ۋە ئۇلاردىن ساقلىنىش، بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇل ـ چارىلىرىنى بايان قىلىشقا بېغىشلانغان ماتېرىيال ۋە كىتابلار يوق ئەمەس. لېكىن، تەرجىمە قىلىنغان ياكى ئادەتتىكى تەشۋىقات ئېھتىياجى بىلەن تۈزۈلگەنلىرى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل كىتاب ـ ماتېرىياللارنىڭ ئۆز رېئاللىقىمىز بىلەن باغلىنىشچانلىقى ئاز. تەسىرلەندۈرۈش، ئەيمەندۈرۈش، قايىل قىلىش كۈچى ئاجىز ياكى نوقۇل تەشۋىقات، ياكى غەرب تېبابىتى نۇقتىسىدىن يېزىلغان بولۇپ، كۈندىلىك تۇرمۇش ئادەتلىرىمىزدە پايدىلىنىشقا، قوللىنىشقا تازا باب كەلمەيدۇ.

شۇڭا، ئۇيغۇر تېبابىتى مەۋقەسىدە تۇرۇپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر ۋە مەسىلىلەرنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرى، خەۋپى، ئېغىر ئاقىۋىتى قاتارلىقلار تېببىي نۇقتىدىن، ئەنئەنىۋى ئەخلاق نۇقتىسىدىن چۈشەندۈرۈلىدىغان، بۇ ھەقتىكى كۆز قاراش، ئاقىۋەتلەر ئۆز ئارىمىزدا يۈز بەرگەن ئېچىنىشلىق قىسمەتلەر، پاجىئەلىك كەچۈرمىشلەر بايان قىلىنغان ھەقىقىي ھېكايىلەر بىلەن دەلىللەپ كۆرسىتىلىدىغان، ئەخلاقىي جەھەتتىن، يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى، كىيىنىش، يۈرۈش ـ تۇرۇش ھەرىكەت ئادىتى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى نۇقتىسىدىن بۇ خىل كېسەللىكلەردىن، پاجىئەلەردىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش ئۇسۇل ـ چارىلىرى كۆرسىتىلىدىغان بىر نەچچە خىل قوللانما خاراكتېرلىك كىتابلار، ھامىلدارلىق ۋە بالا تەربىيەسىگە دائىر قوللانما كىتابلار يېزىپ چىقىلسا، ئۇلار يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، ئازايتىش، مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشتا ۋە ئەنئەنىۋى ئەخلاق، ئۆرپ-ئادەتلىرىمىز ئەنئەنىۋى تېبابىتىمىزدىن ياتلىشىش ئەھۋاللىرىنى تۈگىتىشتە ياخشى رول ئوينىغان بولاتتى. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۇيغۇر تېبابەت بىلىملىرى ۋە ئاۋام تېبابىتىدىن يەكۈنلەنگەن ياخشى ئۇسۇل ـ چارىلەركىتابى بىلىم سۈپىتىدە ئاۋام خەلققە قايتۇرۇلۇپ، ئۇلارنىڭ ئۆز بىلىمىگە ئايلاندۇرۇلغان، ئاۋام تېبابىتى يېڭىچە مەزمۇن ۋە يۈكسىلىشكە ئېرىشكەن بولاتتى.

(2) دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى تېرىپ ئۆستۈرۈش، دورا ئەشيالىرىنى يىغىش ۋە دورا ئەشيالىرى ئوبوروتىغا دائىر بىر قىسىم قوللانما كىتابلار يېزىپ چىقىلسا ياخشى بولاتتى.

ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان خام دورا ئەشيالىرى ناها-

www.uyghurkitap.com

يىتى نۇرغۇن بولسىمۇ، ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىلىرى، پۇقراۋى دوختۇرخانا-شىپاخانىلار، يەككە تېۋىپ، دورىگەر، دورىۋالچىلار ئادەتتە دورا ئەشيالىرىنى تېرىپ ئۆستۈرۈش، ياكى يىغىش بىلەن بىۋاسىتە شۇغۇللانمايدۇ، بەلكى بىر قىسمىنى دېھقانلار تېرىپ ئۆستۈرىدۇ. ياۋا ئۆسۈملۈك تىپىدىكى دورا ئەشيالىرى، ھايۋان مەنبەلىك دورا ئەشيالىرى ۋە مەدەن - تۇپراق دورا ئەشيالىرىنى دېھقانلار، چارۋىچىلار، مەخسۇس دورا يىغقۇچىلار ئارقىلىق يىغىۋېلىنىدۇ. ئاندىن تاۋار سۈپىتىدە دورىۋالچى - دورىگەرلەر ۋە تېۋىپلارنىڭ قولىغا ئۆتىدۇ. دورا بولمىسا، تېبابەتمۇ بولمايدۇ. شۇڭا، ئەزەلدىن تارتىپ، ئاۋام خەلق دورا ئەشيالىرىنىڭ يېتىشتۈرگۈچىسى ۋە تەمىنلىگۈچىسى بولۇپ كەلگەن. مۇشۇ مەنىدىن ئېيتقاندا، ئاۋام تېبابىتى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنىڭ دورا مەنبەسى ۋە ئارقا سېپىدۇر.

ھازىر، تەبىئەتتىن، تەبىئىيلىكتىن ياتلىشىش ھادىسىلىرىنىڭ غايەت زور خەۋپى، زېمىننى ۋە تەبىئىيلىككە قايتىشنىڭ پايدىسى، زۆرۈرلۈكى ھەققىدىكى تونۇش ۋە ھەرىكەتلەر دۇنياۋى يېڭى يۈزلىنىشكە ئايلاندى. تەبىئىي مۇھىتنى بۇزۇش ۋە بۇلغاشنىڭ زېمىننى ۋە مۇھىت ئاسراشنىڭ ۋە ئۇنى ياخشىلاشنىڭ زۆرۈرلۈكى ھەققىدىكى چوقان ۋە ھەرىكەتلەر؛ خىمىيەۋى بۇلغىنىشقا ئۇچرىغان يېمەكلىك، ئىچىملىكلەر، سۈنئىي ياسىما يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى توسۇپ، «يېشىل (تەبىئىي) يېمەكلىك، ئىچىملىكلەر» نى ئىستېمال قىلىش توغرىسىدىكى چۇقان ۋە ھەرىكەتلەر؛ سۈنئىي تالالىق كىيىم - كېچەكلەرنى كىيىشنى ئازايتىپ، تەبىئىي تالالىق كىيىملەر (بولۇپمۇ ئىچ كىيىملەر)نى كىيىش ھەققىدىكى چۇقان ۋە ھەرىكەتلەر؛ غەرب تېبابىتى (خىمىيەۋى تېبابەت) نى ھەممىگە قادىر، بىردىنبىر ئىلمىي تېبابەت دەپ كۆرسىتىپ، ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابىتى (تەبىئىي دورا ئەشيالىرى تېبابىتى) نىڭ ئىلمىيلىكى يوق، ۋاقتى ئۆتتى، كارغا كەلمەيدۇ دەپ قاراشنىڭ بىر تەرەپلىمە، ناتوغرا ئىكەنلىكى ھەققىدىكى چوقانلار ۋە ئەنئەنىۋى تېبابەتلەرنى قايتا تونۇش، قېزىش، تەرەققىي قىلدۇرۇش خۇسۇسىدىكى ھەرىكەتلەر مۇشۇنداق دۇنياۋى يېڭى يۈزلىنىشنىڭ كونكرېت ئىپادىلىنىش شەكلىدۇر.

ئەنئەنىۋى جۇڭگو تېبابىتى، زاڭزۇ تېبابىتى، موڭغۇل تېبابىتى، مىياۋزۇ تېبابىتى دورىلىرىنىڭ دوختۇرخانىلاردا ئىشلىتىلىش، دورىخانىلاردا سېتىلىش مىقدارىنىڭ بارغانسېرى كۆپىيىۋاتقانلىقى، دۆلىتىمىزدىمۇ «تېبابەتتە ئەنئەنىگە قايتىش» يۈزلىنىشىنىڭ كۈچىيىۋاتقانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدىمۇ ئوخشاشلا شۇنداق. بىر قىسىم ئۇيغۇر تېبابەت تەييار دورىلىرى مەملىكەت بازارلىرىغا كىردى. ئىجازەتنامە ئارقىلىق ئاپتونوم رايونىمىز دورا بازارلىرىدا ئاشكارا سېتىلىۋاتقان ئۇيغۇر تېبابەت تەييار دورىلىرى نەچچە ئون خىلغا، ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىلىرى ياساپ ئىچكى قىسمىدا ئىشلىتىۋاتقانلىرى نەچچە يۈز خىلغا يېتىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن، بىمارلارنىڭ دوختۇرخانىلارنى تاللاپ داۋالىنىشىدىمۇ، ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالىنىشنى

تاللايدىغانلار بارغانسېرى كۆپەيمەكتە. خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى پۈتۈنلەي ئەنئەنىۋى ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بارىدىغان دوختۇرخانا بولۇپ، دۆلەتنىڭ سەھىيە مەمۇرىي ئورگانلىرىنىڭ تەستىقى بويىچە تەسىس قىلىنغان كېسەل كارىۋىتى 650 بولسىمۇ، يېتىپ داۋالىنىۋاتقان بىمالارنىڭ ئىزچىل تۆردە مىڭ نەپەردىن ئارتۇق بولۇۋاتقانلىقى، 2009 ـ يىللىق ئوبوروت كىرىمى 35 مىليون يۈەنگە يەتكەنلىكى، خوتەندىكى بىر قانچە ئۇيغۇر تېبابەت خۇسۇسىي شىپاخانىلىرىدا، كېسەل كۆرسىتىدىغانلارنىڭ نۆۋەت ئالالماي بىر قانچە كۈن ساقلاپ تۇرىدىغانلىقى قاتارلىقلار ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدىمۇ ئەنئەنىۋى تېبابەتنى قايتا تونۇش ۋە ئۇنىڭغا قايتىش يۈزلىنىشىنىڭ خېلى كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ.

بارغانسېرى كۈچىيىۋاتقان بۇنداق يۈزلىنىش، شۇنداقلا رايونىمىزدا ئىشلەپچىقىرىلىدىغان بىر قىسىم دورا ئەشيالىرىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىپلا قالماي، باشقا ئۆلكىلەر ۋە باشقا دۆلەتلەرگە سېتىلىپ، باشقا خەلقلەر، باشقا دۆلەتلەر تېبابىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدىغانلىقىنى ھېسابقا ئالغاندا، رايونىمىزدا ئىشلەپچىقىرىلىدىغان تەبىئىي دورا ئەشيالىرىنىڭ تۈرى، مىقدارى ۋە سۈپىتىگە بولغان تەلەپ بارغانسېرى ئېشىپ بارىدۇ.

«ئۈرۈمچى كەچلىك گېزىتى» نىڭ 2010 ـ يىلى 29 ـ سېنتەبىردىكى خەۋىرىگە ئاساسلانغاندا، نۆۋەتتە «ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان ئۆسۈملۈك دورىلىرى 1000 خىلدىن ئاشىدىكەن. بۇنىڭدىن 100 خىلدىن ئارتۇقراقى ئاپتونوم رايونىمىزدا ئىشلەپچىقىرىلىدىكەن. چۇچۇكبۇيا، چاكاندا، قار لەيلىسى قاتارلىقلارنىڭ زاپاس مىقدارى دۆلىتىمىز بويىچە 1 ـ ئورۇندا تۇرىدىكەن. شىنجاڭ زىرائەتچىلىكىنىڭ مەھسۇلات مىقدارى مەملىكەت بويىچە زىرائەتلەر مەھسۇلات ئومۇمىي مىقدارىنىڭ 70% ىنى ئىگىلەيدۇ، خەلقئارادا 6 ـ ئورۇندا تۇرىدۇ .... نۆۋەتتە، كۆلەملەشكەن، قېلىپلاشقان دورىلىق ئۆسۈملۈكلەرنى ئۆستۈرۈش بازىلىرى قۇرۇلدى. بۇنىڭ ئىچىدە زىرائەتچىلىق تېرىلغۇ كۆلىمى بىر مىليون موغا، توشقانزەدىكى تېرىلغۇ كۆلىمى 400 مىڭ موغا، ئالقات تېرىلغۇ كۆلىمى 200 مىڭ موغا، ئەتىرگۈل كۆلىمى 20 مىڭ موغا يەتكەن بولۇپ، ئۆزگىچە بايلىق ئەۋزەللىكىگە ئىگە».

دېمەك، ھازىر بىر جەھەتتىن، كىشىلەرنىڭ تونۇشى، ئېڭىدا ئۆزگىرىش بولۇۋاتىدۇ. ئەنئەنىۋى تېبابەتكە قايتىش خائىشى بارغانسېرى كۈچىيىۋاتىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن، تەبىئىي دورا ئەشيالىرىغا بولغان ئېھتىياج ئېشىۋاتىدۇ. دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى تېرىپ ئۆستۈرۈش كۆپىيىۋاتىدۇ، كۆلەملىشىۋاتىدۇ. لېكىن، تېبابەت تەتقىقاتىدا، تەييار دورا ئىشلەپچىقىرىش تەتقىقاتىغا ئەھمىيەت بېرىپ خام دورىلارنى تېرىپ ئۆستۈرۈش (ئىشلەپچىقىرىش)، تەبىئەتتىن يىغىۋېلىش، لايىقلاشتۇرۇش، ساقلاش، ئوبوروت قىلىش جەھەتتىكى تەتقىقاتقا سەل قارىلىۋاتىدۇ. رايونىمىزدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدىغان دورا ئۆسۈملۈكلىرى نەچچە ئون خىل بولسىمۇ، بۇ جەھەتتە پەقەت «قىچا ئۆستۈرۈش

تېخنىكىسى»، «قىزىلگۈل ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى» قاتارلىق بىر نەچچە خىللا قوللانما كىتاب بارلىققا كەلدى. كۆپ قىسىم دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى ۋە تەبىئەتتىن يىغىۋېلىش ئۇسۇلى، دورا ئەشيا ئوبوروت ئۇسۇلى ۋە سەنئەتتى جەھەتتە قوللانما قىلغۇدەك كىتاب ـ ماتېرىيال يوق.

ئەگەر بۇ مەسىلىگە دىققەت ئېتىبارىمىز قوزغالسا، تېبابەت تەتقىقاتچىلىرى، يېزا ئىگىلىك مۇتەخەسسىسلىرى ۋە دورا ئەشيا ئوبوروت مۇتەخەسسىسلىرى ھەمكارلىشىپ، بۇ جەھەتتە تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ، ئۇيغۇر تېبابەت دورا ئەشيالىرىنى ئۆستۈرۈش، يىغىۋېلىش، ئوبوروت قىلىشقا دائىر بىر تۈركۈم ئەمەلىي قوللىنىلىدىغان پەن ـ تېخنىكا قوللانمىلىرىنى يېزىپ ياكى تۈزۈپ چىقىپ جەمئىيەتكە تەقدىم قىلغان بولسا، دېھقانلار، دورا يىغقۇچىلار ۋە دورا تىجارەتچىلىرىنى ئەنئەنىۋى ناتۇرال ئىشلەپچىقىرىش ئېڭى ھەمدە كونىچە ئوبوروت ئەندىزىسىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، ئۇلارنىڭ ئىشلەپچىقىرىش ئۇنۇمدارلىقىنى ئاشۇرۇشىغا، سودا ماھارىتىنى ئۆستۈرۈشىگە كۆچلۈك ياردەم بەرگىلى، ئاۋام تېبابىتىنىڭ خام دورا ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى، ئاۋام تېبابىتىنىڭ بۇ ساھەسىنى زامانغا ماس تەركىبلەر بىلەن تولۇقلىغىلى (دەۋر بىلەن تەڭ ئىلگىرىلەتكىلى) بولار ئىدى.

(3) «ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئىلمى» (维吾尔民间医药学) نى تەسىس قىلىش مەسىلىسى: ئاپتورنىڭ قارىشىچە مۇشۇنداق بىر پەن تۈرىنى تەسىس قىلىش زۆرۈرىيىتى ۋە مۇمكىنچىلىكى بار. مەيلى ئېتىراپ قىلايلى، قىلمايلى، ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا، تارىختىن بۇيان ئاۋام تېبابىتىمۇ، ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتمۇ مەۋجۇت بولۇپ كەلگەن. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتنىڭ مەۋجۇتلۇقى ھەققىدە ھېچقانداق مۇنازىرە كەتمەيدۇ. ئاۋام تېبابىتىنىڭ مەۋجۇتلۇقى ۋە ئۇنىڭ كېلىپ چىقىشى، تەرەققىيات مۇساپىسى، ئۆزگىرىش ئەھۋالى، ئاساسىي مەزمۇنلىرى ھەققىدە يۇقىرىدا تەپسىلىي توختالدۇق. مۇشۇنداق كۆپ پاكىتلار ئالدىدا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ئوبيېكتىپ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلماسلىققا ئامالسىزمىز.

ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا بۇ ئىككى خىل تېبابەت زىچ بىرىكىپ كەتكەن ۋە چەمبەرچاس باغلىنىپ تۇرغان بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ مۇھىم پەرقلىرى ۋە ئۆزىگە خاس مۇھىم نۇقتىلىرى بار. ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابەتتە تېبابەت نەزەرىيەسى تەتقىقاتى، تەييار دورىلارنى ئىختىرا قىلىش، ياساش، كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش مۇھىم نۇقتا قىلىنىدۇ. شۇڭا، ئۇ، مۇئەييەن نەزەرىيە سىستېمىسىغا ئىگە بولغان، قېلىپلاشقان، ئۆلچەملەشكەن تېبابەتتۇر. ئاۋام تېبابىتى بولسا، دورا ئەشيالىرىنى ئۆستۈرۈش، يىغىۋېلىش، مۇھىت، ئوزۇقلۇق، كىيىنىش، ھەرىكەت، ئارامىلىق، كۆڭۈل ئېچىش، بېقىش ـ كۈتۈش قاتارلىق ھەر خىل جەھەتلەردىكى تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، ھاياتلىققا مۇۋاپىق شارائىت يارىتىپ، كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش، كېسەل بولغاندا ئۆز ـ ئۆزىنى، بىر ـ بىرىنى داۋالاش، ئامال بولمىغاندا ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تې-

بابەتكە مۇراجىئەت قىلىش خاراكتېرىدىكى تېبابەتتۇر. ئۇنىڭدا، كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش مۇھىم نۇقتا قىلىنىدۇ.

ھازىر، غەرب تېبابىتى، جۇڭگو تېبابىتى ۋە ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى تېز تەرەققىي قىلىۋاتقان ۋە ئومۇملىشىۋاتقان ئەھۋالدا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ بەزى مەزمۇن، بەزى تەركىبلىرى يوقىلىۋاتقان، ئاجىزلىشىۋاتقان، كىشىلەردە مۇئەييەن دەرىجىدىكى ئۇنىڭدىن ياتلىشىش (خەۋەرسىز قېلىش)، ئاينىش (قارشى يول تۇتۇش) خاھىشلىرى ئىپادىلىنىۋاتقان بولسىمۇ، بۇنىڭلىق بىلەن ئاۋام تېبابىتىنى پۈتۈنلەي كېرەكسىز نەرسە، پۈتۈنلەي خۇراپىي نەرسە، بىر دۆۋە ئەخلەت دەپ قاراپ ئىنكار قىلىشقا، چۆرۈپ تاشلاشقا بولمايدۇ. ئاۋام تېبابىتىدىكى بۇنداق يوقىلىۋاتقان، ئاجىزلىشىۋاتقان تەرەپلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى دەل ئۇنىڭ دەۋرگە ماس ھالدا ئۆزگىرىۋاتقانلىقىنى، خۇراپىي، ۋاقتى ئۆتكەن تەركىبلەردىن ئادىلىنىپ، ساپلىشىپ بېرىۋاتقانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئۇنىڭدا يەنە ئېسىل ئەخلاق ۋە توغرا كىشىلىك قارىشى، تۇرمۇش قارىشى، ئائىلە، نىكاھ، مۇھەببەت، خەيرخاھلىق، كۆيۈمچانلىق قاراشلىرى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ كەتكەن مەنىۋى تەركىبلەر، تۇرمۇش ئادەتلىرىنىڭ ھەممە تەرىپىگە سىڭىپ كەتكەن كېسەللىكتىن ساقلىنىش، ساغلاملىقنى ئاسراش قاراشلىرى ۋە ئۇسۇل چارىلىرى بار. خەلق ئىچىدە مۇشۇنداق قاراش، ئادەت ۋە ئۇسۇل - چارىلەرنىڭ بولغانلىقى ئۇلارنىڭ قەلبىنى ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتى بىلەن باغلاپ تۇرىدىغان رىشتە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئاۋام تېبابىتى ئىنكار قىلىنسا، چۆرۈپ تاشلىۋېتىلسە، بۇ خەلقنىڭ ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىگە باغلىنىپ تۇرىدىغان كۆڭۈل رىشتىسىنى قىرقىپ تاشلىغانلىق، ئاخىرقى ھېسابتا ئۇيغۇر ئىلمىي (كەسپىي) تېبابىتىنىڭ يىلتىزىغا تىغ ئۇرغانلىق بولىدۇ.

شۇڭا، «ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئىلمى» نى تەسىس قىلىش مۇئەييەن كۈچ ئاجرىتىپ ھەر جەھەتتىن تەتقىق قىلىپ، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلار بويىچە قېزىش، توپلاش، رەتلەش، قۇتقۇزۇش خىزمەتلىرىنى ئىشلەش، ئاۋام تېبابىتى بويىچە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ساغلاملىقنى ئاسراش، دورا ئەشيالىرىنى ئۆستۈرۈش، يىغىۋېلىش ئىشلىرىغا دائىر ئاممىباب ئوقۇشلۇق ۋە قوللانمىلارنى تۈزۈپ چىقىش ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىي مائارىپىدا «ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى ئىلمى» دەرسلىكىنى تەسىس قىلىپ، ھېچبولمىغاندا ئۆزى تاللاپ ئوقۇيدىغان دەرسلىكلەر قاتارىغا كىرگۈزۈش ئارقىلىق، ئاۋام تېبابىتىنىڭ مەزمۇن جەھەتتىن يېڭىلىنىشى، سۈپەت جەھەتتىن ئۆسۈشى، ساغلام تەرەققىي قىلىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش ھازىر بىز دۇچ كېلىۋاتقان، بولۇپمۇ سەھىيە - تېبابەت پەنلىرى، سەھىيە مائارىپى، يېزا ئىگىلىك، بىيولوگىيە پەنلىرى ۋە ئادىمىيەت پەنلىرى ئالىملىرىنىڭ ئالدىغا قويۇلغان، قىزغىن ۋە جىددىي مۇئامىلە قىلىپ ئەجىر سىڭدۈرۈشنى تەلەپ قىلىۋاتقان مەسىلىدۇر.

مۇبادا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتىنىڭ ھازىرقى ئەھۋالى ۋە يۈزلىنىشى توغرىسىدىكى

تەھلىل تەتقىقاتلار ئاساسىدا، ئۇيغۇر ئاۋام تېبابىتى بايلىقلىرىنى قېزىش، توپلاش،
رەتلەش، قۇتقۇزۇش، زامانغا لايىق مەزمۇنغا ئىگە قىلىپ، ساغلام داۋاملىشىش ۋە تە-
رەققىي قىلىش ئىزىغا سېلىش توغرىسىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان يۇقىرىقى قاراش ۋە پە-
رەزلەر رېئاللىققا ئايلىنالىسا، دۆلەتنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابەت ۋە مىللىي تېبابەت ئىش-
لىرىغا قارىتىلغان قانۇن - سىياسەتلىرى تېخىمۇ ئەمەلىيلەشكەن بولاتتى. دۆلەتنىڭ
كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ساقلىقنى ساقلاش ئاساسىي مەزمۇن قىلىنغان ئام-
مىۋى سەھىيەگە دائىر بەلگىلىمە - تەدبىرلىرى يەرلىك خەلقنىڭ تۇرمۇش قارىشى،
تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە ئادەتلىرىگە ماس بولغان مول مەزمۇنلار بىلەن بېيىتىلغان، تېخى-
مۇ چوڭقۇر ئەمەلىيلەشكەن بولاتتى. بۇ، ئۆز نۆۋىتىدە يەنە پۈتكۈل ئۇيغۇر تېبابىتىگە،
ئۇنىڭ ھەقداسى بولغان خەلققە تۆھپە ياراتقانلىق بولۇپلا قالماي، ئومۇمىي خەلق تەن
ساغلاملىق سەۋىيەسىنى ئۆستۈرۈش ۋە ئىناق جەمئىيەت قۇرۇش نىشانىنى ئىشقا ئا-
شۇرۇشقا قوشۇلغان تۆھپە بولۇپ قالاتتى.

قوشۇمچە:

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. «جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى. ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى». ئۇيغۇرچە. بىرىنچى جىلد. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 1988 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

2. هاجى ئابدۇلھەمىد يۇسۇفى، هاجى مۇھەممەت باقى ئالىم: «ئۇيغۇر تېبابىتى تەشخىس ‹دىياگنوستىكا› ئىلمى» (ئۇيغۇر تېبابەت ئالىي تېخنىكومى سىناق دەرسلىكى.) ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)، 1991 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

3. هاجى ئابدۇلھەمىد يۇسۇفى: «ئۇيغۇر تېبابىتى روھىي ۋە ئەسەبىي كېسەللىكلەر ئىلمى». (ئۇيغۇر تېبابەت ئالىي تېخنىكومى سىناق دەرسلىكى.) ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)، 1991 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

4. ئابدۇلھەمىد مۇھەممىدى قاتارلىقلار: «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش تېخنىكىلىرى ئىلمى». ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)، 1992 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

5. هاجى مۇھەممەت باقى ئالىم، هاجى مەينىگارخان تۇردىمۇھەممەت، مېھرىگۈل مۇھەممەد باقى: «هاياتلىق دەستۇرى». ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى، 2006 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

6. يۇسۇپ هاجى: «قانۇنچە» ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 1975 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

7. سىدىق رەھمەت، مۇختار ماموت مۇھەممىدى: «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى». ئۇيغۇرچە. قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى، 1997 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

8. رۇقىيەم سادىق: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالىرى ئىلمى» ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)، 1993 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

9. ئابابەكرى راخمان: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان خام دورىلار» ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2004 ـ يىلى 1 ـ نەشرى. 2005 ـ يىلى 1 ـ باسمىسى.

10. ئابدۇللا مەھمۇد، مەخپىرەت ئابدۇۋېلى: «ئۇيغۇر تېبابىتى تېڭىقچىلىق ۋە سۆڭەك كېسەللىكلىرى ئىلمى»، (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەت ئالىي تېخنىكومىنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئىچكى دەرسلىك ماتېرىيالى.) ئۇيغۇرچە. 1996 ـ يىلى باسمىسى.

11. رۇقىيەم سادىق: «ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكى». ئۇيغۇرچە. قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى، 1988 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

12. مەريەم ساقىم، ئەركىن ساقىم: «ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار (1)، (2)». ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)، 1998 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى؛ شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2008 ـ يىلى 2 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

13. ھاجى ئابدۇراخمان نىئمەت: «كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش». ئۇيغۇرچە. قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى، 1999 ـ يىلى 2 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

14. نىزامىدىن توختى: «ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار (4)» ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2008 ـ يىلى 10 ـ ئاي 2 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

15. خالىقجان غۇپۇر: «مۇراببا ۋە شەربەتنى قانداق ياساش كېرەك». ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 1988 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

16. پەيزۇللا ئىكرام: «مۇراببا» ئۇيغۇرچە. جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش نەشرىياتى شىنجاڭ ئۇيغۇر، قازاق شۆبىسى، 1986 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

17. ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى: «كۆكتاتلارنىڭ شىپالىق رولى» ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)، 1997 ـ يىلى 1 ـ نەشرى، 1999 ـ يىل 3 ـ باسمىسى.

18. سالىي سابىر: «مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى». ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى(K)، 1991 ـ يىلى 1 ـ نەشرى، 1996 ـ يىلى 3 ـ باسمىسى.

19. ئەخمەتجان ئىسمايىل: «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ شانلىق نۇرى». ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 2004 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

20. قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شۆبە ئىلمىي جەمئىيىتى، قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تۈزگەن: «ئۇيغۇر تېبابەت چولپانى». ئۇيغۇرچە. (ئىچكى ماتېرىيال) 1985 ـ يىلى باسمىسى.

21. ئا. ن. كوروپاتكىن: «قەشقەرىيە» ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 1983 ـ يىلى 1 ـ نەشرى، 1984 ـ يىلى 1 ـ باسمىسى.

22. تۇراخۇن توختى: «چاي ۋە سالامەتلىك». ئۇيغۇرچە. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)، 1999 ـ يىلى 1 ـ نەشرى 1 ـ باسمىسى.

23. «شىنجاڭ ئىجتىمائىي پەنلەر مۇنبىرى» ژۇرنىلى، 2009 ـ يىلى 2 ـ سان.

策　　划：阿迪力·穆罕默德
责任编辑：艾乃力·吉力力
责任校对：古丽巴哈尔·托呼提
装帧设计：海米旦·塞达力木
制　　版：卡地尔热亚·米吉提

西域历史文化丛书
维吾尔民间医药研究（维吾尔文）
买买提明·沙比尔　著

新 疆 科 学 技 术 出 版 社 出 版 发 行
（乌鲁木齐市延安路 255 号　邮编：830049）
新疆新华书店经销 北京盛通印刷股份有限公司印刷
787mm × 1092mm　16 开本　21.5 印张
2012 年 4 月第 1 版　2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978－7－5466－1299－7（民文）定价：98.00 元