ياشلارغا ساۋات، ياشانغانلارغا سوۋغات،
بىمارلارغا مەسلىھەت

كۆرۈنمەس دوختۇر

• تالالانغان 1000 پېتسىپ •



تەسۋىرلىگۈچى: رەنا ساۋۇت

KUTADGU BİLİG KİTAP EVİ
قۇتادغۇ بىلىك كىتاپخانىسى
Kartaltepe Mah Geçit Sok No:19A Küçükçekmece İSTANBUL
0212 579 61 03

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ يەن تېخنىكا نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

看不见的医生：维吾尔文/热娜·沙吾提编译. —乌鲁木齐：新疆科学技术出版社，2008.12
ISBN 978-7-80727-995-2

I.①看… II.热… III.常见病—治疗—普及读物—维吾尔语（中国少数民族语言） IV. R45-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第213524号

نەشر قىلغۇچىلار: تاك خۇي
ئادىل مۇھەممەت
مەسئۇل مۇھەررىرى: رىزۋانگۇل قادىر
مەسئۇل كورېكتورلىرى: خۇرشىدە ئابلىز
شازادەم تۇرسۇن
مۇقاۋا ۋە بەت لايىھەلىگۈچى: خەمىدە سەئىدئالىم

كۆرۈنمەس دوختۇر

* * *

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن يولى №255 پوچتا نومۇرى: 830049)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدا سېتىلىدۇ
ئۈرۈمچى گۇڭدا باسما چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
فورماتى: 880mm×1230mm 1/32 باسما تاۋىقى: 13
2010 - يىلى 6 - ئاي 1 - نەشرى
2017 - يىلى 1 - ئاي 2 - بېسىلىشى
ISBN 978 - 7 - 80727 - 995 - 2
باھاسى: 30.00 يۈەن

كىرىش سۆز

مەن 2004 - يىلى شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتىنى پۈتكۈزۈپ، بېيجىڭ جۇڭگو - ياپون دوستلۇق دوختۇرخانىسىغا خىزمەتكە چۈشتۈم. ئۇزاق ئۆتمەي، بىر خىزمەتداشىمنىڭ قولىدا خەنزۇچە «تۇرمۇشتىن كەلگەن رېتىپلار» ناملىق چوڭ ھەجىملىك كىتابنى كۆرۈپ قالدىم ھەمدە ئۆزۈمۇ شۇ كىتابتىن بىرنى سېتىۋالدىم، يېرىم يىلغا يەتمەن ۋاقىت ئىچىدە، بۇ كىتابنى تەپسىلىي كۆرۈپ چىققاندىن كېيىن، بۇ كىتابتىكى 3600 رېتىپنى ئىچىدىن ئاپتونوم رايونىمىزدا ئىشلىتىشكە ماس كېلىدىغان رېتىپلارنى تاللاپ چىقىپ، ئۆز خىراجىتىم بىلەن نەشرگە تەييارلاپ، خەلقىمگە تونۇشتۇرۇش ئىستىكى تۇغۇلدى. بۇ ئوي - خىيالىمنى مىللەتلەر نەشرىياتىدىكى دادام ۋە ئاپامغا مەسلىھەت سېلىۋېدىم، ئۇلار قىزغىن قوللىدى ھەمدە ماڭا كۆپ ياردەم بەردى. شۇنىڭ بىلەن مەن ئاشۇ رېتىپلاردىكى دورا ماتېرىياللىرىنىڭ شىنجاڭدىن تېپىلىدىغانلىرىنى تاللاپ چىقىپ رەتكە تۇرغۇزدۇم. ئاندىن بۇ تاللانغان قىسمىنى ئالىي مۇھەررىر قادىر ئارسلان ئاكىغا ۋاكالىتەن تەرجىمىگە ئۈيغۇشتۇرۇش ۋە تەرجىمە تەھرىرلىكىنى ئىشلەپ بېرىشنى ھاۋالە قىلىپ، ئۇلارمۇچىگە ئەۋەتىپ بەردىم، بۇ كىتابنىڭ تەرجىمىگە تۇرسۇن يۈسۈپ، مەمتىلى توقسۇن، قەلبىنۇر مۇھەممەت قاتارلىق ئەجرىنى سىڭدۈردى. كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ كىتابتىن پايدىلىنىشىغا قولايلىق بولۇشى ئۈچۈن، كۆپ ئۈچرايدىغان دورىلىق ئەشيالار ئاتالمىسى بىلەن كېسەللىك نامىنىڭ خەنزۇچە - ئۇيغۇرچە سېلىشتۇرمىسىنى قوشۇمچە قىلدىم. ھەمدە ئادەمنى ئاساس قىلىش، ئوقۇرمەنلەرگە، جەمئىيەتكە مەسئۇل

بولۇش يۈزىسىدىن كىتابنىڭ تەھرىرلىكى ئىشلىنىپ بولغاندىن كېيىنمۇ، پايدىلىنىش قىممىتى ئانچە يۇقىرى بولمىغان، قىسمەنلىكنى ئاساس قىلغان دەپ قارالغان 300 دىن ئارتۇق رېتسېپنى قايتىدىن شاللاپ چىقىرىۋەتتىم.

قىسقىسى، بۇ كىتابتىكى رېتسېپلارنى تاللاش، تەرجىمە قىلىش، تەھرىرلىكىنى ئىشلەش، نەشرگە تەييارلاشقا بەش يىلدىن كۆپرەك ۋاقىت كەتتى، شۈڭا، كىتاب خېلى مۇكەممەل بولدى دەپ قارايمەن.

ئاخىرىدا، كىتابنى نەشرگە تەييارلىشىمغا يېقىندىن ياردەم قىلغان، قوللاپ ئىلھام بەرگەن دادام ساۋۇت سالاھىدىن، ئاپام روشەن ئابدۇرېھىمخان، قادىر ئارسلان ئاكىغا، شۇنداقلا تەرجىمىسىنى ئىشلىگەن ئاكا ـ ھەدىلەرگە، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتىدىكى ئۇستازلارغا چىن كۆڭلۈمدىن تەشەككۈر ئېيتىمەن.

نەشرگە تەييارلىغۇچى: رەنا ساۋۇت
2009 ـ يىلى مارت، بېيجىڭ



مۇندەرىجە

زۇكام 1
يۆتەل 13
كانايچە ياللۇغى ۋە زىققە 32
قان، قان بېسىم، قان تومۇر كېسەللىكلىرى 45
ئاشقازان كېسەللىكى 65
ھېق توختىتىش ئۇسۇللىرى 71
ئۇچەي ياللۇغى، ئىچ سۇرۇش 73
بۆرەك ۋە سۈيدۇك يولى كېسەللىكلىرى 93
شېكەر سىيىش (دىيابېت) كېسەللىكى 105
قەۋزىيەت 113
بوۋاسىر، مەقئەت ئەتراپى كېسەللىكى 125
كۆز كېسەللىكى، كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش 133
قۇلاق كېسەللىكى 142
بۇرۇن كېسەللىكى 151
چىش كېسەللىكى، چىش ئاغرىقى 162
ئېغىز بوشلۇقى ۋە كالپۇك كېسەللىكى 171
كېكىردەك، گۇرەن بېزى كېسەللىكى 182
باش قېيىش، باش ئاغرىش كېسەللىكى 187
بويۇن ئاغرىش، بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكى 192
بەل، پۇت ئاغرىش 198

بوغۇم ياللۇغى، مۇرە ئەتراپى ياللۇغى، رېماتىزم كېسەللىكى 204
نېرۋا ئاغرىش، ئۇيۇشۇش كېسەللىكى 214
سۆڭەك تىكىنى كېسەللىكى 220
قاداق 224
بېرى - بېرى كېسەللىكى، پۇت تەرلەش ۋە پۇت تەمرەتكىسى 228
پۇت - قول يېرىلىش كېسەللىكى 237
باشقا پۇت كېسەللىكلىرى 244
بارماق، ئالقان كېسەللىكلىرى 251
قاننى توختىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرۇش 257
كۆيۈك، ئۇشۇك 261
سۆگەل 273
ھەر خىل تېرە كېسەللىكى 280
تەمرەتكە، داغ 290
جاراھەت، دانمخورەك 301
ئىسسىقلىق ئۆرلەش كېسەللىكى 313
باشقا تېرە كېسەللىكى 316
ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ تەرلەش 337
بالىلار كېسەللىكى 348
ئاياللار ۋە تۇغۇت كېسەللىكى 361
باشقا كېسەللىكلەر 370
دورا ئىشلىتىش، ساقلىقنى ساقلاشنىڭ ئەپچىل چارىلىرى 387
تۇرمۇشتىكى ساقلىقنى ساقلاش 391
ئورۇقلاش، چىراينى گۈزەللەشتۇرۇش، چاچنى ئاسراش 397

زۇكام

1. سامساق بىلەن زۇكامنى داۋالىغلى بولىدۇ

قىزىل پوستلۇق سامساقنى ئۇششاق چاناپ، باشنىڭ مىلىمىسى، چېكە، گەدەن تومۇرى ئاربىلىقىدىكى ئويمانلىق، باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئاربىلىقىدىكى پەللىلەرگە چېپىپ، بەش مىنۇت ئۇۋۇلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، پۈت ئالمىنىدىكى ئويمان ئورۇنغا چېپىپ 15 مىنۇت ئۇۋۇلانسا، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ زۇكامنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىنى داۋالاشتا ئۇنۇمى ئىنتايىن زور. ئېغىرلىشىپ كەتكەندە بولسا، دورا ئىچىش بىلەن ماسلاشتۇرۇش كېرەك. ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، پەللىلەرنىڭ ئۈستىدە قالغان سامساق يۇقۇندىسىنى تۆت سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىش كېرەك. (جۇ جېن)

2. غولپىياز، زەنجۈبىل بوتقىسى سوغۇق تېگىپ زۇكامداشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

250 گىرام گۈرۈچ ئىككى كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندا ئوت پەسەيتىلىدۇ ۋە گۈرۈچ 60 پىرسەنت پىشقاندا، يۇيۇپ ئۇششاق توغرالغان غولپىياز (سۇڭپىياز)نىڭ غولىدىن 100 گىرام، زەنجۈبلدىن 25 گىرام سېلىنىدۇ؛ 90 پىرسەنت پىشقاندا، يەنە 100 گىرام قارا شېكەر سېلىنىپ قاينىتىلسا، دورا تەييار بولىدۇ. (بىڭ جى)

3. بۇرۇننى دائىم ئۇۋۇلاش ئارقىلىق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ

ئوڭ قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارمىقىدا بۇرۇننىڭ قاتمۇرىنى چىمدىپ تۇرۇپ، يۇقىرى - تۆۋەنگە 50 ~ 60 قېتىم ھەربىرىنى تەڭ ئۇرۇش، ھەربىرىنى دەققەتنى مەركەزلەشتۈرۈپ، بارماق بىسىمىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

قاتتىق ھەربىرتلەندۇرۇپ بۇرۇندا ئاغرىش سەزمەي پەيدا قىلمىش پايدىسىز. كۇندە ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەربىرىتى قىلىش، ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇش، ئۇزۇلدۇرۇپ قويماسلىق كېرەك. بۇ ئۇسۇلنىڭ زۇكام ۋە بۇرۇن يالۇغنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئۇنۇمى ئىنتايىن روشەن. مەن بۇ ئۇسۇلنى ئۇدا نەچچە يىلغىچە داۋاملاشتۇرغان. (جى شياڭ)

4. سامساق زۇكامداپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى توختاتقا داۋا بولىدۇ

سامساقنى شىلىپ، يۇمىلاق شىنا شەكلىگە كەلتۇرۇپ، دېزىنفېكسىيەلەنگەن پاختىغا ئوراپ بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىمىز. ھەر قېتىمدا 5 ~ 6 مىنۇتتىن داۋاملاشتۇرۇلسا، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش توختايدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى كۆپ قېتىم قوللانغان، ئۇنۇمىمۇ ئىنتايىن ياخشى بولغان. (مېڭ سۇيخې)

5. پۇتنى قول بىلەن سۇركەپ قىزىتىپ زۇكامنى داۋالاش

يېز كۇنلىرىنىڭ بىرىدە مەن زۇكامداپ قېلىپ پۇتۇن ئەزايىم قىزىپ، پۇت - قولۇم مۇزلاپ كەتتى. ئۇزۇم قولۇمنىڭ ئالمقىنىنى پۇتۇمنىڭ ئالىقان ۋە دۇمبىسىگە كۇچەپ سۇركىگەنىدىم، بىر پەستىن كېيىنلا تەرلىدىم، قىزىتمامۇ ياندى، زۇكامدىنمۇ ساقايدىم. (بىيەن رۇيشۇەن)

6. زەنجۇبلنى كوكاكولا بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، زۇكامغا شىپا بولىدۇ

25 گىرام زەنجۇبل پوستى ئاقلىنىپ ئۇششاق توغرالغاندىن كېيىن، كوكاكولا (بىر چوڭ بوتۇلكا) غا سېلىنىپ، ئالىيۇمىن قازانىدا بەش مىنۇت قاينىتىلىدۇ ۋە قىزىقىدا ئىچىلىدۇ (قىزىقلىقمۇ مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك). بۇنداق قىلىش زۇكامدىن باشقا، يەنە بالىلاردىكى كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، تاماق يېمەسلىك، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغىمۇ شىپا بولىدۇ. (جاڭ خېيىڭ)

7. زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش گىمناستىكىسى

مەن ئىلگىرى يىلىغا نەچچە قېتىم زۇكام بولاتتىم، لېكىن ئۆتكەن يىلدىن باشلاپ زۇكامداپ باقمىدىم. بۇ مېنىڭ تۆۋەندىكى بىر يۈرۈش ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسىنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەنلىكىم بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇ. بۇ گىمناستىكا تۆت يۈرۈش ھەربىرى بولۇپ، ئەتىگەندە، كەچتە ئۇيىنىلىدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: 1) 16 قېتىم ئېغىر نەپەس ئېلىنىدۇ؛ 2) ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن كۆزنىڭ قۇيرۇقى بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىنى بويلاپ تۆۋەنگە، بۇرۇن تۆشۈكىگىچە 36 قېتىم تارتىلىدۇ؛ 3) ئوڭ قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارمىقىدا بۇرۇننىڭ قاڭشىرى 36 قېتىم چىمدىپ ھەربىرىتلەندۈرۈلىدۇ؛ 4) 36 قېتىم يۇز يۇيۇش ھەربىرى ئىشلىنىدۇ. (مېڭ سۇجېن)

8. ئىسسىق سۇغا پۇتنى چىلاپ زۇكامنى داۋالاش

مومام مانا شامالداپ تەگكەن زۇكامنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىنى ئېيتىپ بەرگەن: مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىدىكى بىر داس سۇغا پۇت چىلىنىدۇ. سۇ سەللا سوۋۇپ قالسا، قىزىق سۇ تولۇقلاپ بۇرۇنقى ھالىتىگە يەتكۈزۈلىدۇ. مۇشۇنداق داۋاملاشتۇرغاندا، يېرىم سائەتتىن بىر سائەتكىچە ئارىلىقتا بەدەنىنمۇ، پېشانىنىمۇ تەر چىقىدۇ. پۇتۇپ قالغان بۇرۇن ئېچىلىدۇ. دەل مۇشۇ چاغدا پۇتنى سۇرتۇۋېتىپلا چۈمكىنىپ يېتىۋالغان ياخشى. ئەگەر زۇكام مۇشۇنىڭدىمۇ ساقايمىسا، ئۇدا بىرنەچچە كۈن بۇ خىل ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇرسا، چوقۇم ئۈنۈمى بولىدۇ. (چېن يۈمىن)

9. ئوتتا قىزىتقان ئاپېلسىن زۇكامغا داۋا

قىش كەلسىلا بالام زۇكامداپ قالاتتى، دورا ئىچسە قۇسىاتتى. مەن بالامنى داۋالاش ھەلەكچىلىكىدە يۈرۈپ، ئوتقا قاقلاپ قىزىتقان ئاپېلسىنىڭ يېڭى تەگكەن زۇكامغا شىپا بولىدىغانلىقىنى بايقاپ قالدىم. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: شۆپۈكى سويۇۋېتىلمىگەن ئاپېلسىن ئوتقا يىراق تۇتۇپ قاقلىنىدۇ، ئۆرۈپ - چۆرۈپ قاقلاپ، ئۇنىڭدىن

مەززىلىك پۇراق چىققاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئىستېمال قىلغاندا شۆپۈكى سويۇۋېتىلىدۇ، لېكىن يىپچىلىرى ئېلىۋېتىلمەيدۇ. (چىيۇ فاڭنىڭ)

10. چۇچۇكبۇيا، شازاندىرا بىلەن زۇكامنى داۋالاش

ئىلگىرى مەن ھەر قىشتا زۇكام بولاتتىم. ھەر خىل زۇكام دورىلىرىنى يەپ ۋاقتىنچە ئۇنۇمىنى كۆرسەمۇ، ئاردىدىن بىرنەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن زۇكام يەنە قوزغىلاتتى ـ دە، ئىككىنچى يىلى 4 ـ، 5 ـ ئايلارغىچە دەردىنى تارتاتتىم. 1998 ـ يىلى قىشتا زۇكام بولغاندا، خەلق ئارىسىدىكى بىر رېتسېپنى ئىشلەتتىم. يەنى، 7 گىرام چۇچۇكبۇيا بىلەن 7 گىرام شازاندىرا (ۋۇۋېيزى)نى دەملەپ ئىچسەم (كۈندە ئىككى قېتىم) زۇكامدىن ساقايدىم. شۇنىڭدىن بۇيان، زۇكام بولۇپ باقمىدىم. (چېن شۆمىڭ)

11. زەنجۈىل، شېكەر ۋە ئاپىلىسىن پوستىنى قاينىتىپ تەييارلانغان دورىلىق سۇ زۇكامغا شىپا

ئادەتتە زۇكامنىڭ ئالاھىدە ئۇنۇملۇك دورىسى يوق، لېكىن مەن ھەر خىل زۇكامغا شىپا بولىدىغان بىر رېتسېپنى تېپىپ چىقتىم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئون پارچە زەنجۈىل، بىر چاڭگال ئاپىلىسىن شۆپۈكى بىلەن (قانچە يېڭى بولسا، شۇنچە ياخشى) بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىلىدۇ. ئېچىتىن بۇرۇن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىنىدۇ. يار ۋە ئەتىيازدا ئاق شېكەر، كۈز، قىشتا قارا شېكەر سالغان ياخشى. ھەر كۈنى شۇنداق تەييارلانغان سۇدىن نەچچە پىيالە ئىچىپ بەرگەندە، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. (جاۋ لىشەن)

12. بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى ئاچچىقسۇ بىلەن داۋالاش

مەن ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۇرۇن يالىلۇغىغا گىرىپتار بولغان. ھەر يىلى ئەتىيازدا ۋە كۈزدە ئاسانلا شامالداپ، زۇكام بولۇپ قالاتتىم. زۇكامدىن قۇتۇلۇشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىنى ئوچ قېتىم سىناق قىلىپ، ھەر قېتىمدا ئۇنۇمىنى كۆردۈم. بۇ ئۇسۇل شۇكى، ئەمدىلا زۇكام تېگىپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىشقا باشلىغاندا، پاختا نۆكچىسىنى ئاچچىقسۇغا (ئاق ئاچچىقسۇ بولغىنى ياخشى) تەگكۈزۈپ،

بۇرۇن ئىچىنىڭ ھەممە يېرىنى ئالا قويماي سۈرتۈش كېرەك. (چېن گۈيچىڭ)

13. سېرىقگۈل بىلەن ناۋات قاياناتمىسى بەدەندىن تەر چىقىرىدۇ

قىش كۈنلىرى سىرتلاردا يۈرۈپ سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىپ زۈكامداپ قالغاندا، ئون نەچچە تال قۇرۇتۇلغان سېرىق گۈل (جۇخارگۈل) نى ئىلمان سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن، ئۇششاق توغراپ قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئۈنىڭغا ئازراق ناۋاتنى سېلىپ، يەنە قاينىتىلىدۇ. ئۇنى ئېغىز كۆيگۈدەك قىزىقلىقتا ئىچىپ، دەرھال چۈمكىنىپ ياتسا، بىردەمدىلا چىلىق - چىلىق تەرلەيدۇ. (چياۋ يەنپىڭ)

14. قۇلاقتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ

بەزىدە ئادەم زۈكامداپ، بۇرنى پۈتۈپ قېلىپ بەكمۇ ئارامسىزلىنىدۇ. «ئۇنىڭ داۋاسى ــ قۇلاقتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ سىناپ باققانىدىم، ھەقىقەتەن شۇنداق ئىكەن. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىسسىق لۆڭگىنى ئىككى قۇلاقنىڭ تۈۋىگە بېسىپ، ئون نەچچە مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزسە، پۈتۈپ قالغان بۇرۇن ئېچىلىشقا باشلايدۇ ياكى بىراقلا ئېچىلىپ كېتىدۇ. (گۇ سۈيپىڭ)

15. بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى داۋاشنىڭ يەنە بىر خىل ئۇسۇلى

قىش كىرىشى بىلەن كىشىلەر ئاسان زۈكامدايدۇ. كۆپىنچە بۇرنى پۈتۈپ قالىدۇ ياكى بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، بېشى ئاغرىپ، ئۈيقۇسىزلىقتىن بىئارامىلىق ھېس قىلىدۇ. مەن ھەر قېتىم شۇنداق ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە، قىزىق لۆڭگىنى بۇرنۇمغا تۇتىمەن. بۇنداق قىلغاندا، بۇرۇن تۆشۈكىگە كىرگەن ئىسسىق ھور بۇرۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش رولىنى ئويناىدۇ. بۇرۇن پەردىلىرى تاريىپ سۇ ئېقىش توختايدۇ، پۈتۈپ قالغان بۇرۇنمۇ ئېچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى تۆت - بەش قېتىم، ھەر قېتىمدا تەخمىنەن بەش مىنۇت داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. (ياڭ گۈيفېڭ)

16. بۇرۇنغا سۇ ئېلىپ چايقاپ بەرگەندىمۇ زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ

دائىم بۇرۇنغا سۇ ئېلىپ چايقاش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش ئارقىلىقمۇ زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدا، ئالقان بىلەن بۇرۇنغا سوغۇق سۇ ئېلىپ چايقاپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئۈچ قېتىم تەكرارلاپ، بۇرۇن تۆشۈكىنى چايقاپ تۇرۇش كېرەك. كۈندە 1 ~ 2 ۋاق مۇشۇنداق قىلغاندا، ئاساسەن زۇكامغا گىرىپتار بولمايدۇ. بۇ مېنىڭ ئون نەچچە يىللىق تەجرىبەم. (جۇ زۇكۇي)

17. كۆز ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى دورىسى بىلەن چۈشكۈرۈشنى توختاتقىلى بولىدۇ

ئادەم زۇكامدىن غاندا كۆپىنچە بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ. ئۇنى توختىتىشتا مېنىڭ ئاددىي بىر تەجرىبەم بار. مۇشۇ ئەھۋالغا يولۇققان دەسلەپكى مەزگىلدە، كۆز ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى دورىسىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە سەلىپ كىرگۈزسە، بۇرۇندىن سۇ ئېقىشمۇ، چۈشكۈرۈشمۇ توختايدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بۇرۇننىڭ ئىچىنى پاكىز تازىلىغاندىن كېيىن بۇرۇن تۆشۈكىگە دورا ئاز - ئازدىن سەلىپ كىرگۈزۈلىدۇ ھەمدە قول بىلەن بۇرۇن پەرەكلىرى يېنىك ھالدا 2 ~ 3 قېتىم سەلىپ قويۇلىدۇ. شۇنداق قىلغاندىمۇ سۇ ئېقىش ۋە چۈشكۈرۈش توختىمىسا، يۇقىرىقى ھەرىكەتنى يەنە بىر قېتىم قايتىلىما بولىدۇ. (جاڭ چۈن)

18. يۇمغاقسۇتنىڭ يىلتىزى بىلەن زەنجۇبىل سوغۇق تېگىپ بولغان زۇكامغا داۋا

يۇمغاقسۇتنىڭ يىلتىزىدىن 70 گىرام، زەنجۇبىلدىن بەش يانپاراقچە (ئون گىرام ئەتراپىدا) نى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا داۋا بولىدۇ. (شيا ۋېيمىن)

19. سامساقنى شۇمسە زۇكامغا شىپا بولىدۇ

زۇكام بولۇپ يۆتەلسە، بۇرۇندىن سۇ ئاقسا، سامساق شۇمۇپ

شىرنىسىنى يۇتۇپ، تەمى قالمىغاندا تۆكۈرۈۋەتسە بولىدۇ. ئۇدا ئۈچ چىش سامساقنى شۇمسە، ئۇنۇمى روشەن بولىدۇ. (گۇ جۇنشۇن)

20. ماش تارقىلىشچان زۇكامغا داۋا

مەن يېقىندا زۇكامداپ، قىزىتمام ئۆرلەپ كەتكەنىدى. ماشىنىڭ زەھەر قايتۇرۇش رولىنىڭ بارلىقى يادىمغا كەلدى - دە، ئاۋۇال ماشىنى پىشۇرۇۋېلىپ، ئۇنىڭغا زەنجىۋىل قوشۇپ كوكاكولادا قاينىتتىم. ئاندىن قىزىقىدا ئىككى چىنە ئىچىۋەتتىم. بىر پەستىن كېيىنلا ئۆگە - ئۆگىلىرىم يېشىلىپ ئارامالىق ھېس قىلدىم. مەن مۇشۇنداق ئىچىشنى ئۇدا ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇردۇم ۋە ئائىلەمدىكىلەرگىمۇ ئىچۈردۇم. ئۇلاردىكى زۇكام ئالامەتلىرىمۇ تۈگىدى. (جى پېيمىڭ)

21. نېلۇپەر يىلتىزى تارقىلىشچان زۇكامغا داۋا

نېلۇپەر يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا يۇيۇپ (250 گىرام ئەتراپىدا) ۋە ئېزىپ سۈيى چىقىرىلىپ، ئۇنىڭغا 50 گىرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ، بەش قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىچىشنى ئۇدا نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، زۇكام ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. (جاۋ گۇيخۇا)

22. كۈنجۈت بىلەن قارا شېكەر تارقىلىشچان زۇكامغا شىپا

مۇۋاپىق مىقداردىكى كۈنجۈت پەس ئوتتا قورۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. يەنە مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا شېكەر (نىسبىتى: كۈنجۈتتىن بىر ھەسسە كۆپ بولىدۇ) نى قازاندا قىزىتىپ قويۇق قىيام قىلغاندىن كېيىن، تەييارلانغان كۈنجۈتنى ئۇنىڭغا تۆكۈپ ئارىلاشتۇرسا، دورا تەييار بولىدۇ. بۇ رېتسېپ بالىلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھەر كۈنى يېيىش قېتىم سانى ۋە مىقدارى يۆنەلنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتىلىدۇ، كۆپ يەۋەتسىمۇ ئەكس تەسىرى بولمايدۇ، لېكىن يەپ بولغاندىن كېيىن چوقۇم قاينىق سۇ ئىچىش كېرەك. كۈنجۈتنى قورۇغاندا كۆپ ئىلەشتۇرۇش، كۆيۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. (جاۋ گۇيخۇا)

23. ئاق هاراق تارقىلىشچان زۇكامغا داۋا

تارقىلىشچان زۇكام ماڭا قاتتىق چاپلاشتى، قىزىتما ئۆرلەپ پەقەت چۈشمىدى، دورا يېسەم ئۇنۇمى بولمىدى. ئاخىر، ئىلگىرى يېزىدا ئىشلەتكەن يەرلىك رېتسېپنى قوللانغانىدىم، نەتىجىسى ئىنتايىن ياخشى بولدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 30 گىرام ئاق هاراقنى رومكىغا قويۇپ، تەڭگە، داچەن قاتارلىق نەرسىلەرنى چىلاپ، كۆكرەك، دۇمبە، تېقىم، قولتۇق، پاچاق قاتارلىق جايلارغا تېرە قىزىرىپ قىزىغۇچە سىيرىگەندىن كېيىن، بىر قاچا قارا شېكەر بىلەن زەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان سۇنى ئىچىپ پۈركىنىپ يېتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا 15 مىنۇتتىن كېيىنلا ئادەم چىلىق - چىلىق تەرلەيدۇ. مەن بۇ خىل ئۇسۇلنى بىرلا قېتىم قوللىنىپ سەللىمازا ساقىيىپ كەتتىم. (ۋاڭ رۇڭيۇن)

24. چىلان بىلەن ياڭاق مېغىزى زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

10 تال يوغان چىلان بىلەن 5 تال ياڭاق مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، ئىسسىقدا چۆپى ۋە سۇيى بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى ناشتىدا بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىپ، بىر ئايدىن ئىككى ئايغىچە ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. مېنىڭ بىر يۇرتلۇقۇمغا قىش بولسىلا زۇكام چاپلىشىۋالاتتى. ئالدىنقى يىلى قىش ئىمدىلا كىرىپ تېخى زۇكام بولماستا، ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن مۇشۇ ئۇسۇلدا پەرز قىلدۇرغانىدىم، ئۇ زۇكامدىمىدى. ئىككىنچى يىلىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالانغانىدى، ئۇنۇمى ياخشى بولۇپ زۇكام بولمىدى. (جاڭ خېڭشېڭ)

25. تارقىلىشچان زۇكامنى سامساق بىلەن داۋالاشنىڭ تۆت خىل ئۇسۇلى

رۇسلار تارقىلىشچان زۇكامنى سامساق بىلەن داۋالاپ ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكەن. بۇنىڭ مۇنداق تۆت خىل ئۇسۇلى بار:

1) پوستى سويۇلۇپ يانجىلغان سامساقنى بىر ئىستاكان قىزىق سۈتكە سېلىپ ئىلەشتۇرگەندىن كېيىن، 15 مىنۇت دۇملىنىدۇ. ئاندىن داكا بىلەن ئۇنىڭ تىرىپى سۈزۈۋېلىنىپ، يېرىم سائەتكىچە

ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورىنى بىر ئىستاكاندىن ئىچسە، تارقىلىشچان زۇكام، ئۆپكە يالىلۇغى، كاناي يالىلۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئۈنۈمى روشەن بولىدۇ.

2) سامساق بوتقىسى بىلەن ھەسەل تەڭ نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۈنىگە 4 ~ 6 قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن قاينىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭمۇ تارقىلىشچان زۇكامنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ئىنتايىن روشەن.

3) قاينىق سۇ بىلەن تەڭشەلگەن سامساق شىرنىسىنى ھەر 2 ~ 3 سائەتتە بىر قېتىم بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسىمۇ، تارقىلىشچان زۇكامنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

4) 50 گىرام سامساق بىلەن 50 گىرام باشپىياز ئۇششاق توغرىلىپ بوتۇلكىغا سېلىنىدۇ، ئاندىن بىمار ئاغزى بىلەن بۇرنىنى نۆۋەت بىلەن ئالماشتۇرۇپ بوتۇلكىنىڭ ئاغزىغا كەپلەپ چوڭ - چوڭ نەپەس ئېلىش ئارقىلىق، سامساق بىلەن باشپىيازنىڭ پۇرىقىنى بولۇشچە سۈمۈرىدۇ. ھەر كۈنى 3 ~ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 مىنۇت داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ تارقىلىشچان زۇكام، يۇتقۇنچاق يالىلۇغى، بادامبەز يالىلۇغى، ئۆپكە يالىلۇغى، كۆكيۆتەل قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. (چيۇ شۈيىڭ)

26. پوت ئالقىنىغا دورا چاپلاش ئارقىلىق زۇكامنى داۋالاش ئۇسۇلى

مېنىڭ ئاشقازىنىم ياخشى ئەمەس، دورا ئىچسەم ئاشقازىنىم ئېچىشىدۇ، شۇڭا ئادەتتە ئىمكانقەدەر دورا ئىچمەيمەن. يېقىندا زۇكامداپ قېلىپ، باشقىلاردىن ئاڭلىغان بىر خىل ئۇسۇلنى قوللاندىم. جۈڭگو تېبابىتىنىڭ قىزىتما قايتۇرۇش كۈمىلىچى بىلەن زۇكام دورا كۈمىلىچىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، پۇتۇمنىڭ بارماقتىن تۆتىلۈك تۆۋەن ئالقان پەللىسىگە چاپتىم. بۇنىڭ ئۈنۈمى ياخشى ھەم تېز بولدى. (جاڭ يىڭ)

27. يېڭىدىن بولغان زۇكامنى تېز داۋالاش ئۇسۇلى

قاينىق سۇنى پوت سەل كۆيگۈدەك تەڭشەيمىز، ئاندىن كېيىن

قىلىن كىيىنىپ، پۇتنى تەڭشەلگەن قاينىق سۇغا ئاستا - ئاستا چىلايمىز، قىزىقلىققا بەرداشلىق بەرگۈدەك بولغاندا، پۇتنى بىراقلا چىلاپ بىر پەس تۇرغاندىن كېيىن، ئادەم چىلىق - چىلىق تەرلەپ ئارامىلىق ھېس قىلىدۇ. لېكىن، تەرلىگەندە شامال ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىش، تەرنى ئېيتماسلىق كېرەك. (مېي يۇڭشۇن)

28. زۇكامداپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى داۋالاش

زۇكامداپ قېلىپ بۇرنۇمدىن سۇ ئېقىپ توختىمىدى. بۇنىڭدىن باشقا ئالامەتلەر يوق ئىدى. ئىككى ئايدىن بۇيان دوختۇرغا نەچچە قېتىم تەكشۈرتتۇم، دورىنىمۇ بولۇشچە يېدىم، لېكىن ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. باشقىلاردىن لۆڭگىنى قىزىتىپ بۇرۇنغا تۇتسا، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش توختايدۇ، دەپ ئاڭلاپ، بۇ ئۇسۇلنىمۇ نەچچە كۈن سىناپ كۆردۇم، بىراق ھېچقانچە پەرقى بولمىدى. بىر كۈنى بالامنى باشلاپ ساتىراشخانىغا بېرىپ چاچ قۇرۇتۇش ئەسۋابىنى ھەركەتلەندۈرۈپ بۇرنۇمغا تۇتقانىدىم، شۇنداق خۇشياقتى، بۇرنۇمدىن سۇ ئېقىشمۇ دەرھال توختىدى. ئىككى كۈنگىچە مۇشۇ ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇردۇم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 مىنۇتقىچە قۇرۇتتۇم، شۇنىڭ بىلەن بۇرنۇمدىن سۇ ئېقىش ئۈزۈل - كېسىل توختىدى. (جاۋ فېڭلىن)

29. يۇمغاقسۇتنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ

بىر خىزمەتدىشىم ئىككى قېتىم سوغۇق تېگىپ قىزىتمىسى ئۆرلەپ 39 گىرادۇسقا چىقىپ كەتكەندە، ھەر قېتىم تۆۋەندىكى رېتسېپ بىلەن داۋالاپ ئۇنى ساقايتتىم. يۇيۇپ تازىلانغان 250 گىرام يۇمغاقسۇتنىڭ يىلتىزى ئۇچ چىنە سۇ بىلەن داڭقاندا قاينىتىلىپ، بىر چىنە سۇ قالغاندا ئوتتىن ئېلىۋېتىلىدۇ، ئاندىن تىرىپلىرى سۈزۈۋېتىلىپ، سۈيى ئىسسىقدا ئىچىلىدە، قىزىتما ئاستا - ئاستا يانىدۇ. مۇشۇ خىل ئىچىش ئۇچ قېتىم داۋاملاشسا، قىزىتما تامامەن يانىدۇ. (جاڭ خېڭشېڭ)

30. سۇڭپىياز، زەنجىۋىل، سامساق قىيمىسى، قارا شېكەر زۇكام ۋە قىزىتمىغا داۋا

قىشتا بولىدىغان تارقىلىشچان زۇكامدىن خالىي بولالمايمىز. بۇنداق چاغدا مەن غولپىياز (سۇڭپىياز)، زەنجىۋىل، سامساق قىيمىسى ئارىلاشتۇرۇلغان قارا شېكەر بىلەن بىرلا قېتىم دورا ياساپ بۇ كېسەلگە تاقابىل تۇرىمەن. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: غولپىيازدىن بىر تال تەييارلىنىپ، ئۇنىڭ غولى چوڭ - چوڭ توغرىلىدۇ. خام زەنجىۋىلدىن بارماقچىلىك بىر تال تەييارلىنىپ، يالپاق توغرىلىدۇ، 3 ~ 4 چىش سامساقمۇ يالپاق توغرىلىدۇ. ئاندىن يۇقىرىقى ئۈچ خىل ماتېرىيال 500 گىرام سۇ بىلەن داڭقاندا قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن پەس ئوتتا يەنە ئون مىنۇت تۇرغۇزۇلىدۇ. سۈيى 300 ~ 400 گىرام قالغاندا، داڭقاننى ئوتتىن ئېلىۋېتىشتىن بۇرۇن ئۇنىڭغا بىرنەچچە قوشۇق قارا شېكەر سېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن ئۇنى ئىسسىقىدا ئىچىپ چۈمكىنىپ ياتسا، ئادەم چىلىق - چىلىق تەرلەپ، ئەھۋالى ياخشى بولۇپ قالىدۇ. (لى كېجىن)

31. قىزدۇرغان ئاپېلسىن زۇكامغا شىپا

ئاقلانمىغان ئاپېلسىن شۆپۈكى يىراقراق تۇتۇپ ئوتقا قاقلىنىدۇ. ئۆرۈپ - چۆرۈپ ھەممە يېرىنى تەڭ قىزدۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭدىن ئۆتكۇر مەززىلىك پۇراق چىقىدۇ - دە، دورا تەييار بولىدۇ. يېگەندە شۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە ئىككى قوشۇق ئاچچىقسۇمۇ قاينىاق سۇ بىلەن تەڭشىلىپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىچىشنى كۈندە ئىككى قېتىم داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، يېڭى تەگكەن زۇكامنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. (جاڭ يېڭجاڭ)

32. يۇز يۇيۇش ھەربكتى زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

1993 - يىلى كۈزدىن باشلاپ، يۇزۇمنى قۇرۇق يۇيۇش ھەربكتى قىلىش ئارقىلىق مەكزىمدىكى قانىنىڭ يۇرۇشۇشىنى تېزلىتىپ، ئىممۇنىتېتنى، سوغۇققا بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلدىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ھەر كۈنى ئەتىگەندە، كەچتە ئىشلىنىدۇ. ئىككى ئالقان ئوچۇم شەكلىگە

كەلتۇرۇلۇپ، يۇز يۇغاندەك ھالەتتە 120 قېتىم يۇرگە سۇرتۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا يۇزنىڭ ھەممە يېرى تەڭ قىزىغۇچە ھەركەت قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، بۇرۇن قۇرۇق يۇيۇلىدۇ، ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن قاڭشار يۇقىرىدىن تۆۋەنگە، تۆۋەنىدىن يۇقىرىغا سىيرىلىدۇ. بۇ ھەركەت 36 قېتىم ئىشلىنىدۇ. سىيرىغاندا بەك كۈچىمەسلىك كېرەك. ئالتە يىلدىن بۇيان مۇشۇ ھەركەت بىلەن شۇغۇللىنىپ زۇكام بولۇپ باقمىدىم. باشقا كېسەللەرمۇ يېقىن يولىمىدى. (خۇ رۇڭ)

33. بەدەننى سوغۇق سۇدا سۇرتۇپ زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش

مېنىڭ بەدىنىم ئاجىز، ئاسان زۇكامداپ قالىمەن. نۇرغۇن دورىلارنى يېگەن بولسامۇ زۇكامدىن قۇتۇلالمىدىم. بۇلتۇر قوشنامدىن بەدەننى سوغۇق سۇدا سۇرتۇپ بەرسە زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ قالدىم. ئۇ كىشى ئۆزىنىڭ 80 ياشتىن ئاشقانلىقىنى، 1993 - يىلىدىن باشلاپ بەدىنىنى سوغۇق سۇدا سۇرتۇپ كېلىۋاتقانلىقىنى، ھازىرغىچە زۇكام بولمىغانلىقىنى سۆزلەپ بەردى. شۇنىڭدىن كېيىن مەنمۇ ھەر كۈنى سوغۇق سۇغا چىلانغان لۆڭگە (سەل سىقىۋېتىپ) بىلەن بەدىنىمنىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىنى ئون قېتىمدىن ئارتۇق سۇرتىدىغان بولدۇم. ئۇچ يىلدىن بۇيان زۇكام بولۇپ باقمىدىم. (لىيۇ چىڭ)

يوّتەل

1. ئاغچە غولى شىرنىسى يوّتەلنى توختىتىدۇ

ئەتىيازدا بىر پارچە يەرگە 50 ~ 60 تال ئاغچە تېرىپ قويۇلىدۇ. ئۆسكەندە غولىنىڭ توم بولۇشى ئۈچۈن بىخى پۈتاپ تۇرۇلىدۇ. 7 ـ، 8 ـ ئايلارغا كەلگەندە، ئاغچىنىڭ غولى تۇپراقتىن بەش سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە كېسىۋېتىلىدۇ، ئاندىن قاچا تۈتۈپ،غولىدىن چۈشكەن شىرنە تامچىلىرى ئېلىۋېلىنىدۇ. ھەربىر تۈپنىڭ شىرنىسى مۆشۈ ئۈسۈلدا ئۈدۈللۇق يىغىۋېلىنىدۇ. ئاندىن ئۇ داكىدا سۈزۈلۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر رومكىدىن ئىچىلىدۇ. ئون كۈن ئۇدا ئىچسە، يوّتەل توختىتىش، نەپەسنى ياخشىلاش، ئۆپكىنى ياشارتىش رولىنى ئويناىدۇ. دىققەت قىلىش كېرەككى، ھەر كۈنى ئىچىدىغان شىرنە شۇ كۈنى كەسكەن غولدىن چىققان بولۇشى كېرەك. (جۇ جېن)

2. سامساقنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، سوغۇق تېگىشتىن بولغان يوّتەلنى توختىتىدۇ

بىر باش سامساق ئىككى ئىستاكان سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئون مىنۇت دۇملەپ قويۇلۇپ، كېيىن قىزىقىدا (ئېغىز كۆيمىگۈدەك بولغىنى ياخشى) ئىچىۋېتىلىدۇ. كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچسە ئۇنۇمى ئەڭ ياخشى بولىدۇ. (جاۋ تۇك)

3. كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى چىلانغان ھاراق تالغا داۋا، يوّتەلگە شىپا بولىدۇ

- ھاراققا چىلانغان كۈنجۈت بىلەن ياڭاق مېغىزى تالغا پايدا قىلىدۇ، يوّتەلنى توختىتىدۇ، بەل ئاغرىقىغمۇ داۋا بولىدۇ. 500 گىرام ھاراققا 30 گىرام كۈنجۈت، 30 گىرام ياڭاق مېغىزىنى چىلاپ، ئاغزىنى پېچەتلەپ، سالقىن جايدا 15 كۈن ساقلىنىدۇ. ئاندىن

كۆنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىچىلىدۇ. (بىلگە جى)

4. ئىچىگە ھەسەل قۇيۇپ قاسقاندا پىشۇرۇلغان نەشپۈت يۇتەلگە داۋا

نەشپۈتتىن ئۇچ بۇرجەك چاقماق ئويۇلۇپ، ئىچى كاۋاك قىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا ھەسەل قۇيۇلۇپ، چاقماق ئويۇلغان پارچىسى بىلەن ھەم ئېتىلىدۇ ۋە بىر چىنىگە سېلىنىپ، 15 مىنۇت قاسقاندا پىشۇرۇلىدۇ. مۇشۇ خىلدا پىشۇرۇلغان نەشپۈتنى يەپ، كۆپ قېتىم سىناق قىلدىم. ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. (لى جىبى)

5. ئىچىگە سوغىگۈل تىقىپ ھوردا پىشۇرۇلغان نەشپۈت يۇتەلدىن بولغان دېمى سىقىلىشقا داۋا بولىدۇ

بىر تال يوغان نەشپۈتكە چاقماق ئويۇلۇپ ئىچى كاۋاك قىلىنغاندىن كېيىن، ئىچىگە ئىككى گىرام يېڭى سوغىگۈل، بىر گىرام قۇرۇتقان سوغىگۈل، ئازراق ناۋات سېلىنىپ، ئاغزى ئېتىلىدۇ. ئاندىن ئازراق ناۋات سېلىنغان يېرىم چىنە سۇغا سېلىنىپ، قاسقاندا يېرىم سائەتچە پىشۇرۇلۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە يېيىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇش بىر داۋالىنىش باسقۇچى بولىدۇ. بەش داۋالاش باسقۇچىدا كېسەل ساقىيىدۇ. دادام مۇشۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ، مۇشۇنداق داۋالاش ئۇسۇلىدا ساقايغان. ئىككى يىلدىن بۇيان يۇتەل قوزغالمىدى. (جاڭ سۇ)

6. سامساقنى پۇتنىڭ ئالقىنىغا تاڭسا، يۇتەل، بۇرۇن قانىسا، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەر شىپا تاپىدۇ

ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى، پۇتنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، يالپىلاق توغرالغان سامساق پۇتنىڭ ئالقىنى پەللىسىگە (بارماقتىن تۆتلۈك تۆۋەن ئورۇن) تېڭىلىدۇ. ئادەتتە تېڭىق سەككىز سائەت ئەتراپىدا تۇرسا كۈپايە (سامساق تېرىنى غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە، ئۇنىڭدىن ئۇزاق تۇرغۇزۇش پايدىسىز). بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ يۇتەل، بۇرۇن قانىسا، قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئۇنۇمى زور. 7 ~ 10

كۇنگىچە تېڭىلسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئاز بىر قىسىم كىشىلەر بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانسا، پۈتى قاپىرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا تېڭىشنى توختىتىش، قاپارتقۇ يېنىپ، تېرە ئاستىدىكى كەلگەندىن كېيىن قايتا تېڭىش كېرەك. شۇنداق قىلسا، ئاددىتە قايتا قاپارمايدۇ. (جۇ جېن)

7. ئوسۇك ياپىرىقى يۇتەلنى توختىتىدۇ

بۇلتۇر ئەتىيازدا ئۆيدىكىلەر ئوسۇك سېتىۋېلىپ، غولىنى يەپ، شۇنچە كۆپكۆك ياپراقلىرىنى تاشلىۋەتمەكچى بولغاندا، ئىچىم ئېچىشتى. مەن ئۇنى قاينىتىپ، لازا، ئاچچىقسۇغا چىلاپ يەۋەتتىم. ئوبدانلا ئىككى ۋاق يېسەم، ئىككى ئايدىن ئاشقان يۆتىلىم ساقىيىپ قالدى. ئويلاپ باقسام، بۇ ئىككى كۇندە باشقا دورىمۇ ئىچمەپتىمەن، باشقا كۆكتاتمۇ يېمەپتىمەن. شۇنىڭدىن كېيىن، مەن ھەر قېتىم يۆتەل بولغىنىمدا، ئوسۇڭنىك ياپىرىقىنى يېسەم، يۆتىلىم بېسىقىدىغان بولدى. (لىيۇ سۇجۇەن)

8. كۇنجۇت مېيى يۆتەلگە داۋا

مەن ھەر يىلى قىشتا سوزۇلما كاناي ياللۇغى ۋە يۇتقۇنچاق ياللۇغى بىلەن يۆتىلەتتىم. ھەرخىل دورىلارنى كۆپلەپ يېگەن بولساممۇ، ئۇنۇمى بولمىغانىدى. كېيىن باشقىلاردىن ئاڭلىغان رېتسېپ بويىچە ھەر كۇنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقتىن كۇنجۇت مېيى ئىچىدىغان بولدۇم. نەچچە يىل ئىچكەنىدىم، ئاساسەن يۆتەلمەيدىغان بولدۇم. كۇنجۇت مېيى ئىچىشنى ھازىرمۇ ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇۋاتىمەن. (ۋاڭ يەنخۇا)

9. تاڭگازا بىلەن ئاق تۇرۇپنىڭ شىرنىسى يۆتەلگە شىپا بولىدۇ

ئۆچ يىل ئىلگىرى، بىر قىش يۆتىلىپ چىقتىم، ھەر خىل دورىلارنى ئىچسەممۇ ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن تاڭگازا بىلەن ئاق تۇرۇپنىڭ شىرنىسىنى ئىچكەنىدىم، يۆتىلىم توختاپ ھازىرغىچە قوزغالمىدى. ئۇسۇلى مۇنداق: ئاق تۇرۇپ يۇيۇپ تازىلانغاندىن كېيىن، يۇمىلاق ھالىتى بويىچە نېپىز توغرىلىدۇ. ئاندىن ئون تال ئاق تۇرۇپ ياپراقچىسىنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ۋە

قات ـ قېتىغا بەش تال تاڭگازا پارچىلاپ سېلىنغاندىن كېيىن ئاغزى يېپىلىدۇ. نەچچە سائەتتىن كېيىن تۇرۇپ ياپراقچىسىنىڭ ئېتى شىرنىگە ئايلىنىپ، ئۇنىڭ پوستىلا قالىدۇ. مانا مۇشۇ شىرنىنى كۇنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىشنى ھەپتە داۋاملاشتۇرسا، يۆتەل ئاسانلا ساقىيىدۇ. (يۆ جىنپىڭ)

10. ئاچچىقسۇغا چىلانغان ناۋات يۆتەلگە دەۋا

مېنىڭ ئىككى ئوقۇغۇچۇم يۆتەل سەۋەبى بىلەن تەنتەربىيە دەرسىگە قاتناشمايتتى، دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىغانىدى. كېيىن ئاغىنەم بىر رېتسېپنى تونۇشتۇردى (ئۆزىمۇ ئىشلەتكەن ھەم ساقايغانىكەن)، بۇ رېستېپ مۇنداق: بىر كىلوگىرام ئاچچىقسۇغا 200 گىرام ناۋات سېلىنىپ ئېرىپ تۇگىگۈچە چايقىلىدۇ. ئاندىن كۇنىگە 3 ~ 5 قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 قوشۇق ئىچىلىدۇ، ئۇچ ۋاق تاماقتىمۇ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، يۆتەل توختايدۇ. ئىككى ئوقۇغۇچۇمنىڭ يۆتىلىمۇ مۇشۇ رېتسېپ بىلەن ساقايدى، قايتا قوزغالمىدى. (ۋاڭ شىنمىڭ)

11. ئۇزۇم چىلانغان ھاراق يۆتەلگە شىپا بولىدۇ

مېنىڭ بىر بۇرادىرىم تاماكا چېكىش سەۋەبىدىن بولغان ئۆپكە يەل ئىشىشقى بىلەن يۆتىلەتتى، تاماكىنىمۇ تاشلىيالمىغانىدى. لېكىن، يېقىنقى 20 نەچچە يىلدىن بۇيان يۆتەلمىدى ياكى ناھايىتى ئاز يۆتەلدى. بۇ تۆت پەسىلدە ئىزچىل تۇرده ئۇزۇم چىلانغان ھاراقنى ئىچىپ بېرىشنىڭ نەتىجىسى ئىدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: ئۇزۇم (قانداق ئۇزۇم بولسا بولۇۋېرىدۇ)، ناۋات ۋە ئاق ھاراق (چوقۇم ئاشلىق ھارىقى بولۇشى كېرەك) نىڭ ھەربىرىدىن 500 گىرام تەييارلىنىدۇ. ئۇنى چىلايدىغان قاچا پاكىز تازىلانغاندىن كېيىن، ساپقىدىن ئايرىلغان ئۇزۇم دانىسى (پوستى بىلەن)، ناۋات (ئېزىپ ئۇششاقلىنىدۇ) بوتۇلكىغا قاچىلىنىپ، ئۇستىگە ھاراق قۇيۇلىدۇ، ئاندىن ئاغزى پېچەتلىنىپ ساقلىنىدۇ. بىر ئايدىن كېيىن بوتۇلكىنىڭ ئاغزىنى ئاچقاندا، ئۇزۇم دانىسى پۈتۈنلەي شىرنىگە

ئايلىنىپ بولغان بولىدۇ. بوستى بىلەن ئۇرۇقنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، شىرنىسىنى ئىچىشكە باشلىسا بولىدۇ. ھەر كۈنى ئۈخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم ئىچىلىدۇ. ئىچىش مىقدارى 25 گىرامدىن ئېشىپ كەتمىگىنى ياخشى. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئۇنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن، ئارقىدىن ھېچقانداق يېمەكلىك يېيىلمەيدۇ. (ۋاڭ شىيىڭ)

قوشۇمچە: ئۇزۇمنىڭ ئۇزنىنى يېيىشمۇ يۆتەلگە داۋا بولىدۇ

«ئۇزۇم چىلانغان ھاراق يۆتەلگە شىپا بولىدۇ» دېگەن ماقالە ئېلان قىلىنىپ، ماڭا زور يارىدىمى بولدى. مەن قىشمۇ ياز يۆتىلەتتىم، ئۇزۇن يىل دورا يەپمۇ ياخشى بولالمىغانىدىم. ماقالىنى كۆرگەندىن كېيىن، دەرھال بىر كىلوگىرام ئۇزۇم سېتىۋېلىپ، يېرىمىنى يەپ، يېرىمىنى ھاراقتا چىلىدىم ۋە ئىچىشكە باشلىدىم. يۆتىلىم ئازىيىشقا باشلىدى. مەن يەنە ئىككى كىلوگىرام ئۇزۇم سېتىۋېلىپ، كۈنىدە يېرىم كىلوگىرامدىن يېيىشنى داۋاملاشتۇرغانىدىم، يۆتىلىم تېخىمۇ ئازايدى. كېيىنچە پەقەتلا يۆتەلمەيدىغان، كېچىسىمۇ ئارامخۇدا ئۇخلايدىغان بولدۇم. (لى پېيجى)

12. ئىچىگە كاۋاۋچىن سېلىپ، ھوردا پىشۇرۇلغان نەشپۈت يۆتەلنى توختىتىدۇ

بىر تال نەشپۈتنى يۇيۇپ تازىلاپ، بىگىز بىلەن 50 پېرسەنت تۆشۈك ئېچىپ، ھەربىر تۆشۈككە بىردىن كاۋاۋچىن دېنى سېلىنىدۇ، ئاندىن چىنىگە سېلىنىپ قاسقاندا پىشۇرۇلىدۇ. پىشقاندا ئىچىدىكى كاۋاۋچىن ئېلىۋېتىلىپ يېيىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا كۈندە بىر تال نەشپۈت تەيىارلاپ يېيىلسە، بالىلارنىڭ ھەرقانداق قاتتىق يۆتىلىمۇ توختايدۇ (چيۇ گۈيبىڭ)

13. خام زەنجىۋىل يۆتەلنى توختىتىدۇ

بىر يىلى قىشتا مەن يېرىم ئايچە يۆتەلدىم. ھەر خىل دورىلارنى ئىچكەن بولساممۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىنچە بىر تونۇشۇم ماڭا يۆتەل توختىتىشنىڭ بىر خىل ئامالىنى سۆزلەپ بەردى. ئۇنىڭ

ئېيتىشچە، چاۋشىيەنگە يارەم بېرىش ئۈرۈشىدا پىدائىي ئەسكەر بولغان چېغىدا، ئۇلار يۇقىرىدىن ئالدىنقى سەپكە ئوق - دورا توشۇش ۋەزىپىسىنى ئاپشۇرۇۋاپتۇ. بۇ ۋەزىپە مۇتلەق مەخپىيەتلىكنى ۋە يوشۇرۇن ھەرىكەت قىلىشنى تەلەپ قىلىدىكەن. لېكىن، ئەترەت باشلىقىنىڭ دائىم يۆتىلىدىغان كېسىلى بار ئىكەن. قىزىق يېرى، بۇ قېتىملىق ۋەزىپىنى ئىجرا قىلىش جەريانىدا ئۇ ئازراقمۇ يۆتەلمەپتۇ. نېمە ئامال ئىشلەتتىڭ، دەپ سورالغاندا، ئۇ مۇنداق دەپتۇ: بىر تال خام زەنجىۋىلنى يۇيۇپ تازىلاپ، پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن، ئۇششاق توغراپ تەييار قىلىنىدۇ، يۆتەل قىستىشى بىلەن تەڭ، بىر تالنى يەۋەتسە يۆتەل توختايدۇ. مەن بۇ گەپنى ئاڭلىغاندىن كېيىن سىناپ باقتىم. بىر تالنى يېيىشىم بىلەن ئاغزىم، گېلىم، كۆزۈم، مەيدەم شۇنداق ئېچىشىپ كەتتى، ئەمما ئۇنىڭ قىزىتىشى ئادەمنى راھەتلەندۈرىدىكەن. يۆتىلىم دەرھال توختىدى. ئەتىسىمۇ 2 ~ 3 قېتىم يېدىم. شۇنىڭ بىلەن، يۆتىلىم تامامەن ساقايدى، قايتا قوزغالمىدى. (دۇڭ چيەن)

14. قۇرۇق يۆتەلنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

بىر خىل يۆتەل بولۇپ (ئادەتتە قۇرۇق يۆتەل دېيىلىدۇ)، بەلغەم چىقمايدۇ، قىزىمايدۇ، لېكىن شۇنچە دورا يەپ، ئوكۇل ئۇرغۇزسىمۇ ئۇنۇمى دېگەندەك ياخشى بولمايدۇ. ئانامنىڭ مۇنداق بىر رېتسېپى بار: يېرىم كۇرۇشكا قاينىق سۇغا سۇ مېيىدىن (گازىر مېيى بولسا تېخىمۇ ياخشى) 1 ~ 2 قوشۇق، ئاق شېكەردىن 1 ~ 2 قوشۇق سېلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا بىر تۇخۇم چېقىلىپ قايتا قاينىتىلىدۇ. بۇ دورا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ناشتىلىقتا ۋە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قىزىقىدا ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈدا 2 ~ 3 كۈن ئىچسە، قۇرۇق يۆتەل توختايدۇ. (چېن دېچياڭ)

15. كۈنجۇت مېيىدا پىشۇرۇلغان ماش يۆتەلنى توختىتىدۇ

يۇرتىمىزدىكى چاغدا يۆتەل بولۇپ قالسام، ئاپام دەرھال قازانغا بىر قوشۇق كۈنجۇت مېيىنى قۇيۇپ، ئۇنىڭغا ئىسسىق ئۆتكەنده 7 ~ 8 تال ماشنى سېلىپ پەم بىلەن ئېلىشتۇرەتتى

(كۆيۈپ كەتسە بولمايدۇ). ئاندىن ئازراق ھەسەل سېلىپ، قىزىشى بىلەن ئوتتىن ئېلىپ ئىسسىقىدا يېگۈزەتتى. ئېسسىمدە قېلىشىچە، كۈنجۈت مېيى بىلەن تەييرالانغان ئاشۇ دورىنى 3 ~ 4 قېتىم ئىچسەملا يۆتىلىم توختاپ قالاتتى. ئاپام بەزىدە كۈنجۈت مېيىغا ماش بىلەن بىر تۈخۈمنى چېقىپ تەڭلا سېلىپ، كۆيدۈرۈۋەتمەي ئېلىپ، ئۇنى قىزىقىدا يېگۈزەتتى، بۇنىڭمۇ ئۇنۇمى ئىنتايىن تېز بولاتتى. خىزمەتكە قاتناشقاندىن كېيىن بۇ خىل يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالىنىپ باقمىغانىدىم، يېقىندا يۆتەل بولۇپ قېلىپ، ئۆيدىن يۆتەل توختىتىش دورىسى تاپالمىدىم. ئۆتكەنكىلەرنى ئويلاپ كۈنجۈت مېيىدا ماش پىشۇردۇم. ئۇنى نەچچە قېتىملا يېگەنىدىم، ئۇنۇمى شۇنداق تېز بولدى. (گۇ يۇخۇي)

16. خام زەنجۈىل بىلەن تۈخۈم قورۇمىسى يۆتەلنى توختىتىدۇ

مېنىڭ بىر ئايال قوشنامنىڭ يۆتىلى ناھايىتى ئېغىر ئىدى. ھەر يىلى قىش كىرىشى بىلەنلا يۆتىلى قوزغىلىپ، قېقىلىپ نەپەس ئالالماي قالاتتى. بىر ھازا يۆتىلىپ، ماغزاپقا ئوخشاش بىر خىل تۈكۈرۈكنى تۈكۈرۈۋەتكەندىن كېيىن يۆتىلى بېسىقاتتى. كېيىنچە ئۇ بىر ياشانغان كىشىدىن خام زەنجۈىل بىلەن تۈخۈم قورۇمىسى يۆتەلگە شىپا بولىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، ئىلگىرى - كېيىن بەش قېتىم شۇ كىشىنىڭ دېگىنىنى قىلغانىكەن، ئون يىللىق كونا كېسىلى بىراقلا ساقىيىپتۇ، ئۇچ يىلدىن بۇيان قايتا قوزغالماپتۇ. بۇ ئۇسۇل مۇنداق ئىكەن: ماي قىزىغاندىن كېيىن خام زەنجۈىلنىڭ قەلەمچىسى ئۇنىڭغا سېلىنىپ، قىزىق مايغا سەللا مىلەنگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئىككى تۈخۈم چېقىپ قورۇلۇپ، ئىسسىقىدا يېيىلىدىكەن. يېيىش مىقدارىنى يېگۈچى ئۆزى بەلگىلەيدىكەن. كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يېسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدىكەن. (جاۋ لىشەن)

17. قايناق سۇغا تۈخۈم بىلەن ھەسەلنى چېلىپ ئىچسە، يۆتەلنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

ئاپام ھەر قېتىم شامالداپ زۇكامدىسا، قانتىق يۆتىلەتتى. ھەر

خىل دورىلارنى يەپ باققان بولسىمۇ زۇكامدىن ياخشى بولالمىدى. كېيىن ھەر ئەتىگىنى ئاچ قورساقتا قاينىق سۇغا تۇخۇم، ھەسەل چېلىپ ئىچىپ بەرگەنىدى، بىرەر يىلدىن بۇيان يۆتىلى قوزغالمىدى. ئۇسۇلى مۇنداق: بىر تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، ئۈستىگە مۇڭاپىق مىقدارىدا ھەسەل سېلىنىدۇ. ئۇنى ئىلەشتۈرۈپ، بىر چىنە قاينىق سۇ قۇيۇلۇپ چېلىنىدۇ، ئاندىن بىرەر قوشۇق كۈنجۈت مېيى سېلىۋېتىپ ئىچسە بولىدۇ. (كاك جۇن)

18. تۇرۇپنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچسە، يۆتەلنى باسىدۇ

بۇلتۇر قىشتا ئۇدا نەچچە كۈن يۆتىلىپ توختىمىدىم. كېچىسى ئۇخلىمىغىنىمۇ ناھايىتى تەس بولدى. دورا يەپ تۇرۇك ئۇنۇمىنى كۆرمىدىم. كېيىن قوشنام نەچچە تال ئاق تۇرۇپ ئەكېلىپ بەردى. ھەر كۈنى ئاخشىمى يېرىم تۇرۇپنى نېپىز توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، پىشقاندا تۇرۇپنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىنى ئىچتىم. شۇنىڭ بىلەن يۆتىلىم پەسەيىپ، ئۇخلىيالايدىغان بولدۇم. ئۇدا بەش كۈن ئىچكەندىم. يۆتىلىم ساقىيىپ قالدى، قىشتىمۇ قوزغالمىدى. (ۋاك جىڭشىن)

19. ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرغان تۇرۇپ يۆتەلنى باسىدۇ

تۇرۇپ بەش سانتىمېتىر قېلىنلىقتا نەچچە پارچە قىلىنىپ، ئوتقا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ(گاز ئوچاق شارائىتىدا قۇرۇق قازاندا پىشۇرۇلىدۇ). ئادەتتە بىر كەسلەم تۇرۇپنىڭ سىرتى كۆيۈپ، ئىچى پىشمايدۇ. مانا مۇشۇنداق يېرىم پىشىق، يېرىم خام ھالىتىدە ئىسسىقىدا يېيىلىدۇ. نەچچە كۈنلەر ئىلگىرى بالام زۇكام بولۇپ يۆتىلىپ توختىمىغانىدى. نەچچە خىل دورا يەپمۇ ئۇنۇمى بولمىغاندىن كېيىن، مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان تۇرۇپنى ئىككى قېتىم يەپ ساقىيىپ كەتتى. شۇنىڭدىن باشلاپ ھازىرغىچە يۆتەلمىدى. (يەن شۇجىن)

20. ناۋات، ئۆرۈك مېغىزى سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ يۆتەلدىن بولغان نەپەس قىسىلىشقا داۋا

مېنىڭ بىر بۇرادىرىم ئون نەچچە يىل ئۆپكە زەئىپلىشىشتىن

يۆتىلىپ، نەپىسى قىسىلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانىدى. كېيىن ئۇ ساقايدى. رېتسېپى مۇنداق: تاتلىق ئۈرۈك مېغىزىدىن 60 گىرامنى قاينىتىپ سۈيىگە چىلاپ پوستىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، گۈرۈچ (50 ~ 100 گىرامغىچە) بىلەن قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندا يەنە بۇ گىرام ناۋات سېلىپ، بىر ئۆرلىتىۋەتسە، دورا تەييار بولىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورىنى دائىم ئىچىپ بەرسە، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر ساقىيىشتىن سىرت، قەۋزىيەت كېسەللىكىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ. (سۇي يۇگۇي)

21. گۇلسامساق يۆتەلنى توختىتىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا دائىم يۆتىلىپ توختىمايتتىم. بوۋام ئۇچ تال گۇلسامساقنى ئېزىپ شىرنىسىنى قاينىتىپ سۇ بىلەن ئىچۈردى. كۈنىگە ئىككى ۋاقىتتىن بىر ھەپتە ئىچسەم، ساقىيىپ قالدىم. بوۋامنىڭ ئېيتىشچە، بۇ خىل ئۇسۇلدا داۋالىنىش ئۆپكە يەل ئىشىشقى ۋە بەدىنى ئاجىزلىشىشتىن ئۆپكىسى زەئىپلىشىش كېسىلىگىمۇ مۇۋاپىق كېلىدىكەن. ئۆپكىسىنى ئىسىق قاپلاپ كەتكەن، ئۆپكىسى قۇرغاقلىشىپ يۆتەلگۈچىلەرمۇ گۇلسامساق بىلەن ھەسەلنى قاسقاندا پىشۇرۇپ، بىر تال - بىر تالدىن شۇمىسىمۇ ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. مەنمۇ شۇ ئۇسۇلنى قوللانغىلى 50 يىل بولدى، ھازىرغىچە يۆتىلىپ باقمىدىم. ھەر يىلى بازارغا گۇلسامساق كىرگەندە، ئۇنى سېتىۋېلىپ دۇملەپ يەيمەن ياكى قورۇما تەييارلاپ يەيمەن. (سۇي سۇجېك)

22. ناۋات بىلەن بانان يۆتەلنى توختىتىدۇ

ناۋاتتىن بەش گىرام، بانانىدىن 2 ~ 4 تالغىچە قاچىغا سېلىپ قازانىدا قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن پەس ئوتتا 15 مىنۇت دۇملىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورىنى يەپ بەرسە، يۆتەلنى توختىتىشتا ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. (شياۋ گومىڭ)

23. ماش بىلەن پىشۇرۇلغان نەشپۈت قۇرۇق يۆتەلگە داۋا

مەن جەنۇبلۇق، بېيجىڭغا كەلگىلى 18 يىل بولدى. ھەر يىلى قىش (11 ـ ئاينىڭ ئوتتۇرىسى) كىرىشى بىلەن قۇرۇق يۆتەل بولۇپ

قالمەن. ئون نەچچە يىلدىن بۇيان بېيجىڭنىڭ چوڭ - كىچىك دوختۇرخانىلىرىغا كۆپ قېتىم باردىم، لېكىن كېسەلنى يىلتىزىدىن ساقايتالمىدىم. بۇلتۇر كۈزدە يۇرتۇمدىكىلەر نەچچە يەشىك ماش ۋە نەشپۈت ئەۋەتكەنىكەن، ھەر كۈنى ئەتىگىنى بىر چاڭگال ماش بىلەن ئىككى نەشپۈتنى پىشۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىردىن نەشپۈت يېدىم ۋە بىر قاچىدىن ماش شورپىسى ئىچتىم. ئىككى ئاي ئىچكەندىم، قۇرۇق يۆتىلمەمۇ ساقىيىپ كەتتى. (ۋاڭ چىڭرۇڭ)

24. بىجىق يۆتەلنى توختىتىدۇ

قىش كىرىشى بىلەن بالىلار ئاسان زۇكامدايدۇ، يۆتىلىدۇ. مۇشۇنداق چاغدا بىجىقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، نەشپۈت بىلەن بىللە قاسقاندا پىشۇرۇپ يېسە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل ئارىلاشتۇرسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئۇنى بالىلار يېيىشى بولىدۇ. (جاۋ ۋېنجىڭ)

25. يۆتەلنى داۋالاشنىڭ ئىككى رېتسېپى

قىزىم كىچىك ۋاقتىدا يازدا ئىسسىقتىن، قىشتا شامالداشتىن نەپەس يولى يالۇغلىنىپ، دېمى سىقىلاتتى. بۇنى داۋالاشقا چوڭلار ماڭا ئىككى رېتسېپ بەردى. سىناپ كۆرسەم، ئۇنۇمى شۇنداق ياخشى بولدى. بىرىنچىسى: قۇرۇق زەنجۈبۈلدىن 100 گىرام، قارا شېكەردىن 100 گىرام، ئاچچىق ئۆرۈكنىڭ مېغىزىدىن 3 ~ 5 تالغىچە قوشۇپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈچ كۈندە ئىچىپ تۈگەتسە، شامال تېگىشتىن بولغان دېمى سىقىلىشقا داۋا بولىدۇ. ئىككىنچىسى: كۆزلۈك نەشپۈتتىن ئىككى تال، ناۋاتتىن100 گىرام، بەيگو مېۋىسىدىن 3 ~ 5 دانىگىچە قوشۇپ 500 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۈچ كۈنگە بۆلۈپ ئىچىۋەتسە، قاتتىق ئىسسىقتىن بولىدىغان دېمى سىقىلىشقا داۋا بولىدۇ. (ياڭ مىڭلەن)

26. بىجىق بىلەن ياڭاق مېغىزى كۆكيۆتەلگە داۋا بولىدۇ

ئوغلۇم تۆت ياشقا كىرگەن يىلى قىشتا كۆكيۆتەل بولۇپ قالغانىدى. تونۇشلىرىم بىجىق بىلەن ياڭاقنى بىللە يېسە، كۆكيۆتەلنى توختىتىدۇ، دېيىشتى. ئۇنى تەييارلاپ يېمەكمۇ ئاسان

ئىكەن. پوستىنى سويۇۋەتكەن بىجىقنى ياڭاق بىلەن بىللە يېسە، داۋالاش رولى بولىدىكەن. بۇ ئىككى خىل نەرسىنى قوشۇپ ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، بىر قېتىمدا 3 ~ 4 تالدىن يېسە كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدىكەن. (گۇ شۇيۇ)

27. ئاغرىق توختىتىش مەلھىمى بىلەن يۆتەل توختىتىش

كۆكرەك قوۋۇرغىسىنىڭ ئۈستىدىكى ئويمان يەرگە يېڭى كىندىكنىڭ كۆزىگە «تىمول» ئاغرىق توختىتىش مەلھىمى (شېشىياڭ جىنتۇڭگاۋ) چاپلىنىدۇ. بىر قېتىم چاپلانغان دورا 24 سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. ئادەتتە ئىككى قېتىم چاپلانسا، زۇكام ساقايغاندىن كېيىنمۇ توختىمىغان يۆتەلنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بولىدۇ. (دۇ جۇەن)

28. مومودىكا مېۋىسى زۇكام ۋە يۆتەلگە داۋا

مەن بىر قېتىم زۇكام بولۇپ، قىزىتما ئۆرلەپ يۆتىلىم ئەۋج ئېلىپ كەتتى، دورا يەپمۇ پەسەيتەلمىدىم. بىر بۇرادىرىم ماڭا بىر مومورىدىكا (لوخەنگو) مېۋىسىنى بېرىپ، قاينىق سۇغا چىلاپ ئىچىشنى تاپىلىدى. دېگىنىنى قىلسام، ئىككى كۈندىلا ياخشى بولۇپ كەتتىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى: مومورىدىكا مېۋىسىنى يۇيۇپ تازىلاپ تاشقى پوستىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، نېپىز پوستى بىلەن بىللە قاينىق سۇغا چىلىنىدۇ. ئۈنى چىلىغان سۇ سۇس قىزارغاندا ئىچسە، ئۈنىڭغا تەم كىرىپ، ئېغىزغىمۇ تېتىيدۇ. كۈندە نەچچە قېتىم ئىچسە، ئەتىسىلا يۆتەل پەسلەيدۇ، ئۆگۈنى تامامەن توختايدۇ. (ۋېي شۆخۈەن)

29. يوغان سورتلۇق ھالۋابىدىت يۆتەلگە داۋا

بىر يىلى مەن زۇكامداپ قېلىپ، داۋالىنىپ ساقايدىم. لېكىن يۆتىلىم توختىمىدى. شۇنچە كۆپ دورا يېسەمۇ ئۈنۈمى بولمىدى، يۆتىلىم ئىككى يىل داۋاملاشتى. قىش كىرىشى بىلەنلا يۆتىلىم ئەۋج ئېلىپ كېتەتتى. كېيىن بىر تۇغقىنىم بېيجىڭغا كاماندىروپكىغا كېلىپ، مېنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىمنى بىلگەندىن كېيىن، قىش كىرىشى بىلەنلا ھەر كۈنى ئاچ قورساقتا بىردىن ھالۋابىدىت (شىزى) يېيىشنى تەۋسىيە قىلدى. ئۈنى يۆتەل

ساقايغۇچە يېيىش كېرەك ئىكەن. شۇنىڭ بىلەن بېيجىڭنىڭ يوغان سورتلۇق هالۇابدىتىدىن بەش كىلوگىرام سېتىۋېلىپ بالكوندا ساقلاپ، هەر كۈنى ئەتىگىنى ئاچ قورساققا يەپ بەردىم. يۆتىلىم تامامەن ساقىيىپ كەتتى. نەچچە يىلدىن بۇيان قايتا قوزغالمىدى. (لىيۇ جىڭجى)

30. ئىسسىق بەلباغ تاقىسىمۇ يۆتەلگە شىپا بولىدۇ

مەن قېرىلىق يېشىغا يەتكەندىن كېيىن، هەر يىلى قىشتا يۆتىلىدىغان بولۇپ قالدىم. دورا يېسەم يۆتىلىم توختايدۇ، لېكىن دورا يېيىش توختىشى بىلەنلا يۆتىلىم قوزغىلىدۇ. يېقىندا ئەھۋالىمنى بىلگەن بىر ئاغىنەم ماڭا قورساقتا پاختىلىق بەلباغ تاقاشنى تەۋسىيە قىلدى. شۇنىڭ بىلەن، مەن بىر پاختىلىق بەلباغ تىكتۇرۇپ تاقىدىم، شۇنىڭ بىلەن يۆتىلىم ساقايدى. مەن بۇ ئۇسۇلنى دائىم يۆتىلىپلا يۇرىدىغان بىر دوستۇمغا سۆزلەپ بەرگەنىدىم، ئۇ سىناپ كۆرسە، يۆتەلمەيدىغان بوپتۇ. (جاڭ مېڭفۇ)

31. گازلىق سۇغا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى چېلىپ ئىچسە، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ

20 يىل ئىلگىرى بىر قېتىم زۇكامداپ قېلىپ، نەچچە كۈنگىچە يۆتەلدىم، قانداق دورا يېسەمۇ كار قىلمىدى. ئەھۋالىمدىن خەۋەر تاپقان 80 نەچچە ياشلىق قوشنا مومای ماڭا بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بېرىۋېدى، دېگىنى بويىچە ئىش قىلسام، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. هازىرغىچە ئائىلىمىزدىكى چوڭ ـ كىچىك هەممىمىز يۆتەلنى شۇ رېتسېپ بويىچە داۋالاپ كېلىۋاتىمىز. رېتسېپ مۇنداق: چىنىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى سېلىنىپ، ئۈستىگە يېرىم قوشۇق ئاق شېكەر سېپىلىدۇ. ئاندىن يېڭىدىن ئاغزى ئېچىلغان گازلىق سۇ (چىشۇي) قۇيۇلۇپ، چوكا بىلەن ناھايىتى تېز ئىلەشتۈرۈلىدۇ. ئىلەشتۈرۈۋېلىپ، كۆپۈكى راسا ئۆرلىگەندە ئىچىلىدۇ. ئىچىپ بىر پەستىن كېيىن يۆتەل توختايدۇ. (ۋاڭ رۇيچېڭ)

32. بۆلجۇرگەن يېسە يۆتەلنى توختىتىدۇ

مەن ئۇزۇنغىچە ئۇدا يۆتىلىپ، داۋالىنىپ ساقىيالمىدىم. قوشنام

ماڭا بۆلجۇرگەن يېيىشنى تەۋسىيە قىلدى. ئۇسۇلى مۇنداق: بۆلجۇرگەن يۇيۇپ تازىلىنىپ، ئۇستىگە ناۋات سېپىلگەندىن كېيىن بېسىپ قويۇلىدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن، يىغىلغان سۇيى ئايرىۋېلىنىپ، كۇنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ، ئۆزىمۇ يېيىلىدۇ. (لىيۇ چاڭۋېن)

33. ئاق تۇرۇپنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچسە، سوغۇق تېگىپ يۆتىلىشىگە داۋا بولىدۇ

يېقىندا مەن سوغۇق تېگىپ يۆتىلىپ قالدىم. ئاڭلىغىنىم بويىچە، ئاق تۇرۇپتىن بىر تالنى (200 گىرام ئەتراپىدا) يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇششاق توغراپ، سۇدا 20 مىنۇت قاينىتتىم، پىشقاندا 30 گىرامچە ناۋات تاشلۇۋېتىپ، بىر ئۆرلىتىپ ئوتتىن ئېلىپ، قىزىقمدا سۇيىنى ئىچتىم، چۆپىنىمۇ يېدىم، 15 مىنۇتتىن كېيىن يۆتىلىم توختاپ قالدى. (لى شۇنيەن)

34. يۆتەلنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

مەن بۇلتۇر 10 - ئايدا زۇكامداپ قېلىپ، ساقايغاندىن كېيىنمۇ يۆتىلىم توختىمىدى. كۆپ خىل جۇڭگو تېبابىتى ۋە غەرب تېبابىتى دورىلىرىنى يېگەن بولسامۇ، ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن دوستۇم دەپ بەرگەن بىر خىل زۇكامنى داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۇچ كۇن سىناق قىلسام، يۆتىلىم توختاپ قالدى. ئۇسۇلى مۇنداق: ئىككى تۇخۇم، ئىككى قوشۇق ھەسەل، بىر قوشۇق ئاق شېكەرنى ئىلەشتۇرۇپ، قاينىتىپ سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. كۇنىگە ئىككى قېتىم، ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ. (لىيۇ خۇيىڭ)

35. قىزىل تۇرۇپ يۆتەلگە داۋا

ئىچى قىزىل تۇرۇپنى يېپىلاق توغراپ، ئوتتا ياكى دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ. بىراق كۆيدۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك، سارغايسىلا بولىدۇ. ھەر كۇنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن يېيىلىدۇ. 2 ~ 3 كۇن يېسە، ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. (چى جېڭلەن)

36. يۆتەلنى داۋالاشنىڭ يەنە بىر خىل ئۇسۇلى

قىش كىرىشى بىلەنلا كانايچە يالىلۇغىقا گىرىپتار بولدۇم. بېشىم

ياستۇققا تېگىشى بىلەنلا يۇتىلىپ، ئۇزاققىچە ئۇخلىيالمايمەن. شۇنىڭ بىلەن ئاستا، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللانغانىدىم، تېز ئارىدىلا يۇتىلىم توختاپ قالدى، خاتىرجەم ئۇخلايدىغان بولدۇم. ئارىلىقتا ئويغىنىپ كەتسەم، يەنە چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھەرىكىتىنى قىلىمەن. شۇنىڭدا يۇتەلمەي قايتا ئۇخلاپ كېتىمەن. (ۋاڭ شياۋ)

37. ئاپپلىسىن شۇيۇكى، يۈمغاقسۇت يىلتىزى يۇتەلگە داۋا

مېنىڭ بىر يېقىنىم زۇكامداپ يۇتىلىپ، كۆپ داۋالىنىپمۇ ساقايمىغانكەن. قوشنىسىنىڭ ئېيتىپ بەرگىنى بويىچە، ئاپپلىسىن شۇيۇكى بىلەن يۈمغاقسۇت يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئالتە قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە، يۇتىلى بىراقلا توختايتۇ. (شۇ شىشيەن)

38. چاققاقنى دۇغۇ بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يېسە، يۇتەلگە داۋا

ئىلگىرى زۇكامدىن يۇتىلىپ قېلىپ دەردىنى تارتتىم. بىر دوستۇم ماڭا بىر رېتسېپنى دەپ بەردى: چاققاقتىن 200 گىرام (يېڭىسى ياخشى، يېڭىسى بولمىسا جۇڭيى دورا دۇكىنىدىن تەييار ماتېرىيالىنى ئالسىمۇ بولىدۇ)نى تۇغراپ ئۇششاقلاپ، بىر يېرىم كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە ئۇششاق توغرالغان بىر يېرىم پارچە دۇغۇ سېلىنىدۇ. ئۇمۇ قاينىاپ ئۆرلىگەندىن كېيىن، يەنە 100 گىرام قارا شېكەر سېلىپ ياخشى ئىلەشتۇرگەندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. ئاندىن تەييارلانغان بۇ دورىنى تەڭ ئۈچكە بۆلۈپ، ھەربىر ۋاق تاماقتىن كېيىن بىر ئۆلۈشنى ئىچسە يۇتەل توختايدۇ. (لى شياڭشيۇ)

39. كۈنجۇت مېيىدا قورۇلغان تۇخۇم قورۇمىسى يۇتەلنى توختىتىدۇ

نەچچە كۈن ئىلگىرى زۇكامداپ قېلىپ توختىماي يۇتەلدىم. قوشنام بىر رېتسېپنى دەپ بەرگەنىدى. شۇ بويىچە ئىش كۆرگەنىدىم، دەرھال ئۈنۈمىنى كۆردۈم. ئۇنىڭ ئۈسۈلى مۇنداق: 50 گىرام كۈنجۇت مېيىنى قىزىتقاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا بىر تۇخۇم چېقىلىدۇ. ئارقىدىنلا قاينىق سۇ قۇيۇپ ئىلەشتۇرۇلىدۇ ۋە قىزىقىدا يېيىلىدۇ.

ئەتىسى، ئاخشىمى مۇشۇ ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن يۆتەل توختايدۇ. (جاك دابىك)

40. كۈنجۇت مېيىدا پىشۇرۇلغان زەنجىۋىل - تۇخۇم قورۇمىسى كونا يۆتەلگە شىپا

1968 - يىلى جاڭجياكو رايونىدا بولدۇم. ئۇ يەرنىڭ ھاۋاسى سوغۇق بولۇپ، كانايي ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ قالدىم. دورا يەپ ئوكۇل ئۇردۇرۇپ، بەزىدە ياخشى، بەزىدە ساقىسىز يۇردۇم، لېكىن يۆتىلىم توختىمىدى. بۇ كېسەلگە قارىتا بىر دېھقان ماڭا بىر يەرلىك رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى. سىناپ كۆرسەم، يامان ئەمەس ئۇنۇم بەردى. بۇ رېتسېپ مۇنداق:

بىر تال زەنجىۋىل ئۇششاق چانىلىدۇ ۋە بىر تۇخۇم بىلەن قوشۇلۇپ كۈنجۇت مېيىدا تۇخۇم قۇيمىقىغا ئوخشاش پىشۇرۇلۇپ، ئىسسىقدا يېيىلىدۇ. كۈنىگە ئىككى ۋاقىتتىن بىرنەچچە كۈن يېسە، كونا يۆتەل بېسىقىدۇ. بۇ يېمەككىمۇ ياخشى، ئۇنۇمىمۇ تېز. ئۇزاق مۇددەت يۆتىلىپ ساقايمىغان، ئۆپكىسىنىڭ دەردى بار كىشىلەر سىناپ كۆرسە بولىدۇ. (جۇك جىنجۇ)

41. ئاق شېكەر سېلىپ دۇملەنگەن تۇخۇم يۆتەلگە داۋا

كىچىك ۋاقتىمدا سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتا بولغانىدىم. قىش كەلسىلا سوغۇق تېگىپ زۇكامداشتىن يۆتىلىپ قالاتتىم. ئاخىر ئاپام شېكەر ئىلەشتۇرگەن تۇخۇمنى دۇملەپ يېگۈزگەنىدى،ئۇنۇمى بەك ياخشى بولدى. نەچچە كۈن ئىلگىرى مەن يەنە زۇكامداپ يۆتىلىپ قېلىپ، ئاپام ئىشلەتكەن ئۇسۇلنى قوللانىدىم. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: بىر تۇخۇم قاچىغا چېقىلىپ، ئىشلەشتۇرمەيلا ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر، بىر قوشۇق سۇمايي قۇيۇلۇپ قازانىدا دۇملىنىدۇ. بۇ ئاخشىمى تەييارلىنىپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قىزىقىدا پەپ تۇگىتىدۇ. 2 ~ 3 قېتىم يېسەملا يۆتىلىم ساقىيىپ قالدى. كونا يۆتەللەر بىر قانچە قېتىم ئارتۇق يېسە ئۇنۇمى ياخشى بولۇشى مۇمكىن. (جاك فاك)

42. ئۆيده ياسىغان نەشپۈت قىيامى يۆتەلگە داۋا

نەشپۈت يۇيۇپ تازىلىنىپ ئۈششاق توغرالغاندىن كېيىن يانجىپ شىرنىسى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن ئۈنى پەس ئوتتا قاينىتىپ قۇيۇلدۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل سېلىپ ئىشلەتسۇۋۇپ، بىر ئۆرلىگەندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىۋەتسە، نەشپۈت قىيامى تەييار بولىدۇ. ئۈنى داۋاملىق يەپ بەرسە، يۆتەلنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. (ۋاڭ خۇيلىڭ)

43. يۆتەلنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاشنىڭ تۆت خىل ئۇسۇلى

1) 150 گىرام تۇرۇپ، ئالتە تال غولپىياز غولى، 15 گىرام خام زەنجىۋىلنى قاينىتىپ، سۈيىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن يۆتىلىشكە داۋا بولىدۇ.

2) قىزىل پوستلىق تۇرۇپنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، مۇجۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئارپا ئۇندۇرمە شېكىرنى سېلىپ، بىر كېچە ياكى بىرنەچچە سائەت قويۇپ قويسا، قاچىدا خېلى كۆپ شىرنىسى يىغىلىدۇ. مانا مۇشۇ شىرنىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، يۆتەلگە داۋا بولىدۇ.

3) بىر تال تۇخۇمنى چېلىپ كۆپتۇرۇپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق ئۆسۈملۈك مېيى، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات سېلىنىدۇ. ئاندىن قاسقانغا سېلىپ دۇملىنىدۇ ياكى ئۈنى پەس ئوتتا قويۇپ ئۆرلەتسىمۇ بولىدۇ. ئۈنى كۈنىگە ئىككى ۋاق ئىستېمال قىلسا، يۆتەلگە داۋا بولىدۇ.

4) ئون گىرام تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىنى يانجىپ ئېزىپ، ئۇنىڭغا 30 گىرام ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىق سۇ بىلەن كۈندە ئىككى ۋاق ئىچسە، يۆتەلگە داۋا بولىدۇ. يۇقىرىقى ئىككىنچى ۋە تۆتىنچى رېتسېپ سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. (جېڭ يىڭدوي)

44. مايدا پىشۇرۇلغان ماش يۆتەلگە داۋا

50 گىرام كۈنجۈت مېيى چۇچۇتۇلۇپ، ئۇنىڭغا 7 ~ 8 تال ماش سېلىنىدۇ ۋە تىنماي ئىلەشتۇرۇلىدۇ. ماش سارغايغاندا ئوتتىن

ئېلىنىپ، ئېغىز كۆيمىگۈدەك دەرىجىدە سوۋۇغاندا يېيىلىدۇ. ئۇنى يېگەندە باشتا ماش سېغىز چاينىغاندەك زېرىكمەي چاينىلىدۇ، ئاندىن ماي بىلەن قوشۇپ يۇتۇلىدۇ. ئادەتتىكى يۆتەللەر بىر قېتىم يېيىش بىلەنلا توختايدۇ. ئېغىرراق يۆتەللەر يېيىشنى 2 ~ 3 قېتىم داۋاملاشتۇرۇشى كېرەك. مېنىڭ بىر دوستۇم ئىككى قېتىم قاتتىق يۆتەلگە گىرىپتار بولۇپ، ئىككىلا قېتىمدا مۇشۇنداق تەييارلانغان ماش يەپ ساقايغان. (جاك خېڭشىك)

45. ئاپېلسىن شۆپۈكى بىلەن ئاق تۇرۇپ يۆتەلگە داۋا

مەندە قېرىلىقتىن يۆتىلىش كېسىلى بار ئىدى، بىر خىل رېتسېپ بىلەن ناھايىتى تېزلا ساقىيىپ كەتتىم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئون گىرام رەيھانگۈلنىڭ يوپۇرمىقى، ئون گىرام ئاپېلسىن شۆپۈكى، بىر يېرىم دانە ئاق تۇرۇپ بىر چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. يېرىم چىنە سۇ قالغۇچە قاينىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق قارا شېكەر سېلىپ ئىلەشتۈرۈلۈپ ئوتتىن ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن ئۇچكە بۆلۈنۈپ، بىر كۈنىدە ئۈچ ۋاق ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. ئۇدا ئۈچ كۈن مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلاپ ئىچسە، يۆتەل توختايدۇ. (جاك ۋېنشى)

46. پىچەككۆل، رەيھانگۈل ۋە يالپۇزنىڭ يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ ئىچسە، يۆتەلگە داۋا

مەن قاچانلا زۈكام بولۇپ قالسام، ئۆيدىكىلەر پىچەككۆل، رەيھانگۈل ۋە يالپۇزنى قاينىتىپ ئىچۈرسە، يۆتىلىم ساقىيىپ قالىدۇ. ئۇنى قاينىتىشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئون تال يېڭى پىچەككۆلنىڭ (دورىخانىدا سېتىلىدىغان ئاپېلسىن يوپۇرمىقىمۇ بولىدۇ) يۇزىدىكى تۈكلۈك قەۋىتى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئۇششاق توغرىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئون گىرام قارا شېكەر قوشۇلۇپ بىر يېرىم كىلوگىرام سۇدا قاينىتىلىدۇ. ئاندىن رەيھانگۈلنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئون تال، يالپۇزدىن 15 تال قوشۇلۇپ داۋاملىق قاينىتىلىدۇ. كۈنىگە كەم دېگەندە تۆت قېتىم، بىر پىيالىدىن ئىككى كۈن ئىچسە يۆتەل توختايدۇ. (جاك چاڭچۈەن)

47. خام زەنجۈبىل بىلەن ھەسەل يۆتەلنى توختىتىدۇ

مەن زۇكام بىلەن يۆتىلىپ قېلىپ، ھەر خىل جۇڭگو تېبابىتى ۋە غەرب تېبابىتى دورىلىرىنى يېدىم، 12 تال ئوكۇل ئۇرغۇزدۇم. لېكىن، ئازراقمۇ ئۈنۈمى بولماي، بىر ئايدىن ئارتۇق يۆتەلدىم. كېيىن بىر ئاغىنەمدىن مۇنداق بىر رېتسېپقا ئېرىشتىم: خام زەنجۈبىلدىن 250 گىرامنى يانجىپ، سۇيى داكا بىلەن سۈزۈپ ئايرىۋېلىنىدۇ. ئاندىن ئۈنىڭغا 1:1 نىسبەتتە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ قاينىتىلىدۇ. كۈندە كەچتە بىر قوشۇقتىن يېيىلىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىككى قېتىم دورا قاينىتىپ يەپ بولغاندىن كېيىن، يۆتىلىم ساقىيىپ قالدى. بىر يىلدىن بۇيان قايتا قوزغالمىدى. (لى جىڭيىك)

48. قارىغاي ئۇرۇقى بوتقىسى قۇرۇق يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ

پوستى ئېلىۋېتىلگەن قارىغاي ئۇرۇقى، ياڭاق مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم كىلوگىرام، بىر بوتۇلكا ھەسەل تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 25 ~ 30 گىرامغىچە قارىغاي ئۇرۇقىغا 50 ~ 60 گىرام ياڭاق مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلۇپ يانجىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بوتقا قىلىنىدۇ. ئۇنى يېگەندە ئارقىدىن ئىلمان چاي ئىچىۋەتسە، يۇتقۇنچاق سىلىقلىشىپ، گېلى قىچىشىپ يۆتىلى توختىمايدىغانلاردىن بەلغەم كېلىشكە باشلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن قۇرۇق يۆتەلمۇ بېسىقىدۇ. (ياڭ شياڭچۇەن)

49. ئاچچىقسۇ ئىلەشتۇرۇلگەن ئۈردەك تۇخۇمى يۆتەلگە داۋا

مەن بۇلتۇر ئۆپكە كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ دوختۇرخانىدا يېتىپ چىققاندىن كېيىنمۇ ئوخشاشلا يۆتىلىۋەردىم. دورا يېسەم يۆتىلىم سەل پەسەيسىمۇ، ئۇزۇل ـ كېسەل ياخشى بولالمىدىم. ئاخىر مۇنداق بىر رېتسېپقا ئېرىشتىم: ئۈردەك تۇخۇمىنى ئالیۇمىن قاچىغا چېقىپ قوشۇق ياكى چوكا بىلەن تېز سۈرئەتتە چالسا، چېقىلغان تۇخۇم قويۇلۇپ، يېرىم پىشىشىق ھالەتكە كېلىدۇ. مۇشۇ چاغدا 25 گىرام ئاچچىقسۇ قۇيۇپ داۋاملىق چالسا، تۇخۇم پىشىدۇ. دەل شۇ چاغدا ئۇنى يېيىش كېرەك. ئادەتتە ئەتىگەندە، كەچتە مۇشۇ ئۇسۇلدا

تەييارلىنىپ يېيىلىدۇ. مەن مۇشۇنداق يەپ تۇتىنچى كۈنى بەلغەم تۆكۈرۈپ، يەڭگىللەپلا قالدىم. گېلىمدا ھېچقانداق كېسەللىك ئاسارىتى قالمىغانىدەكلا ھېس قىلدىم. ئونىنچى كۈنىگە بارغاندا، يېرىم يىل قىينىغان يۆتەلدىن بىراقلا قۇتۇلدۇم. ھازىرغىچە قايتا قوزغالمىدى. (گۈڭ شىجۇ)

50. يۆتەلنى خاسىڭ بىلەن داۋالاش

ئوقۇۋاتقان چېغىمدا بەك يۆتىلىدىغان بولۇپ قالغانىدىم، يەنە قويۇق بەلغەمگۇ چىقاتتى. ئاپام خام خاسىڭنى ئېزىپ سۈتتە قاينىتىپ يېگۈزۈۋۈدى، شۇنىڭ بىلەن ناھايىتى تېزلا ساقايدىم. (لى گۈەنيى)

51. سوغۇق تەرلەشنى تۇگىتىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

بىر شىشە ئاق ھاراقتا 100 گىرام ئالمقاتنى سېلىپ بىر ھەپتە قويۇپ قويسا، ئاق ھاراقنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى 50 گىرامدىن ئىچىپ بەرسە، بىرنەچچە ئايدىن كېيىن سوغۇق تەر چىقمايدىغان بولىدۇ. بۇنى كۆپ ئىچىشكە بولمايدۇ، كۆپ ئىچسە بۇرۇندىن قان كېلىدۇ. ھاراق رەڭگى بەك قويۇقلىشىپ كەتسە، ئاق ھاراق قۇيۇپ تەڭشىسە بولىدۇ. بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن ئالمقاتنى يەڭگۈشلەپ تۇرۇش كېرەك. (فېڭ جىشىڭ)

كانايچه ياللۇغى ۋە زىققە

1. زەنجۈبىل شىرنىسى كانايچە ياللۇغىغا داۋا

مەن ئۇزۇن يىل كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، ئاخىر زەنجۈبىل شىرنىسى بىلەن ساقايدىم. ئۇسۇلى مۇنداق: خېلى كۆپ مىقداردىكى يۇمران زەنجۈبىلنى ئۇششاق سوقۇپ داسقا ئېلىپ، ئۇنىڭ شىرنىسىگە يىپ مايكا چىلاپ قويۇلىدۇ. قانچىلىك تولۇق چىلانسا شۇنچە ياخشى، لېكىن سۇ قۇيۇشقا ھەرگىز بولمايدۇ. سۈيى ئاز چىقسىمۇ، ساپ زەنجۈبىل شىرنىسى بولۇشى كېرەك. بىرنەچچە كۈندىن كېيىن مايكىنىڭ ئارا - ئارىسى تولۇق چىلانغاندىن كېيىن سالقىن جايغا يېيىپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنى كۈز كىرىشتىن سەل ئىلگىرى بىر كىيگەنچە كېبلەر يىلى ئەتىيازغىچە كىيىلىدۇ. تازىلىق، پاكىزلىق مەسلىسىنى ئويلىشىپ، مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان مايكىدىن بىرقانچىنى زاپاسقا قويۇش، نۆۋەت بىلەن كىيىش كېرەك. يۇيۇپ قايتا كىيىشكە بولمايدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىش بىلەن بىر ۋاقىتتا كانايچە ياللۇغىنىڭ ۋاكسىنىسىنمۇ ئۇردۇرۇپ تۇردۇم. ھەپتىدە بىر قېتىم ئۇردۇرسا كۇپايە. بۇ كېسەل قوزغىلىشقا باشلايدىغان 9 - ئايدىن باشلاپ كېبلەر يىلى 5 - ئايغىچە ئۇردۇرسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. (ۋۇ شاۋخۇا)

2. سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىنى يىلتىزىدىن داۋالاش

مەن 1958 - يىلى كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانىدىم. كېيىن ئۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەلگە ئايلىنىپ كەتتى. ئىككى قېتىم دوختۇرخانىدا يېتىپمۇ سەللىمازا ساقىيالمىدىم. ئاق تۇرۇپ يوتەلگە داۋا، سەۋزە ئوپكىنى ياشارتىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، 1993 - يىلى كۈزدە بازاردىن يېڭى ئاق تۇرۇپ سېتىۋېلىپ پىشۇرۇپ يېيىشكە باشلىدىم. ئاساسلىقى سۈيىنى ئىچتىم. 1:2 نىسبەتتە

سەۋزىنىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا يېيىشكە باشلىدىم. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تۇرۇپ، سەۋزىنىڭ سۈيىدىن بىر پىيالە ئىچىشنى كېلەر يىلى ئەتىيازغىچە داۋاملاشتۇردۇم. شۇنىڭدىن باشلاپ، بۇ كېسەل مەندە قايتا قوزغالمىدى. زۈكام بولۇپ قالغان چاغلىرىمدىمۇ يۆتىلىم ناھايىتى ئاز بولدى. (چۇ جېيۇ)

3. ئۆز - ئۆزىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق زىققە كېسەللىكىگە شىپا تاپقىلى بولىدۇ.

مېنىڭ نەچچە ئون يىللىق زىققە كېسىلىم ئۆز - ئۆزۈمنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ساقايدى. مەن ئۇچ ياش ۋاقتىمدىلا يۆتىلىپ دېمىم سىقىلىدىغان كېسەلگە گىرىپتار بولغانىدىم. نەچچە ئون يىلدىن بۇيان قانچىلىغان دوختۇرغا كۆرۈنگەنلىكىم ئېسىمدە يوق، كېسىلىم يەنىلا ساقايمىدى. 60 ياشقا كىرگەندە تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، ئۆزۈن يىللىق كېسەلنىڭ دەردىدە ئۆزۈمۇ دوختۇر بولۇپ كەتتىم، كېسىلىمنى ساقايتىش يولىدا ئىزدەندىم. نەپەس يوللىرى ئېڭ كۆپ مەركەزلەشكەن ئورۇن — كۆكرەكنى ئۇۋۇلاپ سىناپ كۆرۈۋېدىم، ئۇنۇمى بولۇپ قالدى. نەپەس ئېلىشىم يېنىكلەپ قالغانىدەك ھېس قىلدىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇۋۇلاپ داۋالىنىشنى داۋاملاشتۇردۇم. بىر يىلدىن ئارتۇقراق ۋاقىتتىن كېيىن مۇۋەپپەقىيەت قازاندىم. ھازىر ئارىلىقتا ئون نەچچە يىل ئۆتۈپ كەتتى، كېسەل قايتا قوزغالمىدى. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە كارىۋاتتا تۇيتۇز يېتىپ، ئىككى قول كۆكرەكنى يېپىپ تۇرغان ھالەت شەكىللەندۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوڭ قول بويۇنىنىڭ ئاستىغا قويۇلۇپ، باش بارماق بىلەن بويۇنىنىڭ ئاستىدىكى ئويمانچاق ئۇۋۇلىنىدۇ. سول قولنى ئوڭ قولنىڭ ئاستىغا، سەل سول تەرەپكە قويۇپ، ئۆڭكە، يۈرەكنىڭ ئورنىغا يېقىنلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن بىلىنەر - بىلىنمەس كۈچ بىلەن يۇقىرى - تۆۋەن ئۇۋۇلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 مىنۇتقىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر بەزى چاغلاردا يەنە نەپەس قىسىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، شۇ ھامان يېتىپ، بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللانسا، نەپەس ئېلىش ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدۇ. (يۇ فېڭشيۇ)

4. سوزۇلما خاكتېرلىك كانايە ياللۇغنى داۋالاشنىڭ ئىككى رېتسېپى

1) خام زەنجۈبلىدىن30 گرام يۇيۇپ تازىلىنىپ، ئىنچىكە توغرىلىدۇ. قارا بۇيدىن 20 گرام، قارا شېكەردىن 20 گرام ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ھەممىسى قوشۇلۇپ چايدانغا سېلىنىپ، قايناق سۇ قۇيۇلىدۇ. ئاندىن ئاغزىنى ئېتىپ بىر سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. ئۇنى ئىچكەندىن كېيىن ئازراق تەرلەسە، ئۇنۇمى بولغان بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغى بار بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2) كەتىرا يىلتىزىدىن 30 گرام، ئۈزمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستىدىن 20 گرامنى قىلدەك ئىنچىكە توغراپ، ئالىيۇمىن قازانغا سېلىپ، 750 گرام سۇ بىلەن پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىپ بەش مىنۇت تىندۇرۇپ، تىرىپىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. كۈنىگە بىر ۋاق ئىچسە كۇپايە. بۇ ئۇسۇل سوزۇلما كانايچە ياللۇغ كېسىلى بىلەن تېنى ئاجىزلاپ كەتكۈچىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. (جياۋ شۇجېڭ)

5. تەلۋە ئانا بىلەن ھەسەل كانايچە ياللۇغىغا داۋا

ئىلگىرى ھەر يىلى كۈزنىڭ ئالدى ـ كەينىدە مەندە زىيادە سېزىمچانلىق كانايچە ياللۇغى قوزغىلاتتى. كېيىن بىر دوستۇم دەپ بەرگەن رېتسېپ بويىچە دورا ياساپ ئىچىشنى ئىككى يىل داۋاملاشتۇردۇم. بۇ يىل كۈزدە بۇ كېسەل قايتا قوزغالمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق:

500 گرام تەلۋە ئانار (ئاچچىق ئانار) يۇيۇپ تازىلانغاندىن كېيىن، نەچچە پارچىغا ئاجرىتىلىپ، 100 گرام ھەسەل بىلەن پەس ئوتتا دۇملىنىدۇ. بۇنداق قىلغاندا، ئانارنىڭ ئۈرۈقى شىرنە بولۇپ كۆپىيىدۇ. ئۇنى كۆپ قاينىتىپ بەك قويۇلدۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. سۇ تەركىبى پارغا ئايلىنىپ تۈگىسىلا كۇپايە. تەييارلانغان ئانار شىرنىسى كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق

ئىچىلىدۇ. بەك قىرتاق ياكى ئاچچىق بىلىنسە، ھەسەل مىقدارىنى سەل كۆپەيتسىمۇ بولىدۇ. ياشانغان ۋە تېنى ئاجىزلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشى كېرەك. (خوا جۇن)

6. شازاندىرا بىلەن چىلغان تۇخۇم كانايچە ياللۇغى بىلەن يۆتىلىشكە داۋا

مەن ئۆتكەن يىلى كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ، يۆتىلىپ تۇكۇرۈك كۆپىيىپ كەتتى. دورا يېدىم، ئوكۇل ئوردۇردۇم، ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن بىر دوستۇم بالىسىنى داۋالاپ ئۇنۇمىنى كۆرگەن بىر رېتسېپىنى دەپ بەردى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 200 گىرام شازاندىرا (ۋۇۋۇبېزى) چىلانغان سۇغا يەتتە تۇخۇم سېلىنىدۇ. ئالىيۇمىن قاچا ياكى تۆمۈر قاچا بولسا بولمايدۇ. چىلانغان ماتېرىيال سالقىن جايدا بىر ھەپتە تۇرغۇزۇلىدۇ. قەرەلى توشقاندا ھەر كۈنى ئاچ قورساقتا بىردىن تۇخۇم ئىچىلىدۇ. بىرىنچى تۇخۇمنى ئىچىش بىلەنلا ئىككىنچى كۈرستا ئىچىدىغان يەتتە تۇخۇمنى چىلاش كېرەك. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ كۈرس دورىلىق يېگەنىدىم. ھازىر ھەرگىز يۆتەلمەيمەن. (لىيۇ فۇخۇي)

7. كانايچە ياللۇغىنى داۋالاشنىڭ ئائىلىۋى رېتسېپى

ئائىلىمىزدە نەچچە ئەۋلادتىن بۇيان داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان بىر رېتسېپ بار. ئۇنى كانايچە ياللۇغىنى داۋالاشتا ئىشلەتسە، ئۇنۇمى ياخشى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 200 گىرام ھەسەل، 200 گىرام قۇرۇتۇلغان نېلۇپەر يىلتىزىنىڭ تالقىنى، 200 گىرام نەشپۈت سۈيى (500 گىرام نەشپۈتنى قاينىتىپ تەييارلانغان 200 گىرام شىرنە)، 200 گىرام زەنجىۋىل سۈيى (500 گىرام يېڭى زەنجىۋىلنى قاينىتىپ تەييارلانغان 200 گىرام دورىلىق سۇ) تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىدىكى تۆت خىل ماتېرىيال قوشۇلۇپ، پەس ئوتتا يېرىم سائەت دۇملەنسە دورىلىق تەييار بولىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇق (تەخمىنەن ئون گىرام) ئىچىلىدۇ. ھەر ھەپتىنى بىر داۋالاش كۇرسى قىلىپ، 3 ~ 4 ھەپتە ئىچسە ئۇنۇمى روشەن بولىدۇ. (شياۋ ۋېيمىن)

ئاپتورنىڭ ئىزاھاتى:

200 گىرام ھەسەل، 200 گىرام قوروتۇلغان نېلۇپەر يىلتىزىنىڭ تالقىنى، 200 گىرام نەشپۈت سۈيى ۋە 200 گىرام زەنجىۋىل سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ دۇملىگەندە دورا بەك قويۇلۇپ كېتىدۇ. شۇڭا، ئۇنى ھەر قېتىمدا 10 ~ 20 گىرام قاينىق سۇ بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ ئىچكەن تۈزۈك. ئۆپكىسىنى ئىسسىق قاپلاپ كېتىپ يۆتەلگۈچىلەر سىچۈەن سوغىگۇل تالقىنى (چۈەنبېيفېن) دىن 1 ~ 2 گىرامنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۇقىرىقى دورىغا قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. لېكىن، سوغۇقتىن يۆتەلگۈچىلەر ئۇچۇن پايدىسىز. (جاك رۇك)

8. گېنكگو مېۋىسى كانايچە ياللۇغى ۋە زىققىگە داۋا

مەن كانايچە ياللۇغى بىلەن زىققە كېسىلىگە گىرىپتار بولغىلى بەش - ئالتە يىل بولدى، ھەر يىلى قىشتا قوزغىلىدۇ. بارمىغان دوختۇرخانا قالمىدى، دورىنىمۇ كۆپ يېدىم، لېكىن كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بولمىدى. يېزىدىكى بوۋايلاردىن بۇ كېسەلگە گېنكگو مېۋىسى (بەيگو) پايدا قىلىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئۇدا ئىككى يىل قىش كىرىشتىن ئىلگىرى ئۇنى يەپ سىناپ كۆرۈۋېدىم، ئۈنۈمى يامان ئەمەس بولدى. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: يېزىلاردا گېنكگو مېۋىسى قوقاستا پىشۇرۇلىدۇ. سىرتى كۆيۈپ كەتسىمۇ مەيلى، لېكىن مېۋىسى كۆيدۈرۈلمەيدۇ. ئەمما، مەن ئۇنى تاۋدا پىشۇردۇم. تەييار بولغاندا شاكىلىنى يېرىپ مېغىزىنى يېسىلا بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىم 4 ~ 5 تال يېيىلىدۇ. ئۇچ كۈن يەپ بىر كۈن توختاش كېرەك، 12 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. بىر كۇرستىن كېيىن يەنە 3 ~ 4 كۈن توختاپ، ئىككىنچى داۋالاش كۇرسى باشلانسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. (ۋاك سۇنجىك)

9. زەنجىۋىل، ئاق تۇرۇپ ئۆپكە ھاۋالىق ئىششقىغا داۋا

70 ياشتىن ئاشقان دادام ئىككى يىل ئىلگىرى تەكرار زۇكام بولۇپ، دېمى سىقىلىشتىن كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششقى بولۇپ قالدى. جۇڭگو تېبابىتى ۋە غەرب تېبابىتى دورىلىرىنى ئىچسەمۇ ئۈنۈم بەرمىدى. كېيىن بىرەيلەن مۇنداق رېتسېپنى دەپ بەردى: يۇيۇپ تازىلانغان ئاق تۇرۇپتىن ئۇچ ياپراق

چاناپ ئۇششاقلىنىدۇ. يەنە يۇيۇپ تازىلانغان يېڭى زەنجۈلمۇ چاناپ ئۇششاقلىنىدۇ (مىقدارى: زەنجۈل تۇرۇپنىڭ ئۇچتىن بىرىچىلىك بولىدۇ). ئاندىن بۇلار ئاز مىقداردىكى يانجىلغان سامساق بىلەن قوشۇلۇپ، پاكىز داكمىغا ياكاقچىلىق چوڭلۇقتا تۇگۇپ چېگىلىدۇ ۋە كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، تۇگۇنچەكنى كىندىكىگە قويۇپ نەم ئۇنكۇزۇپ، يېنىك بېسىپ ھەربىر تەندۇرۇلىدۇ. ھەر كۈنى چۈشتىن بۇرۇن، چۈشتىن كېيىن بىر قېتىمدىن مۇشۇ ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ. ھەر قېتىملىق ھەربىر ئىككى سائەت ئەتراپىدا بولىدۇ. ئارىلىقتا ئۆرۈلۈپ، ئۇششاق ھەربىر تەرنى قىلىشقا بولىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى نەچچە كۈنلا داۋاملاشتۇرسا، ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. كېيىنچە مەشغۇلات ۋاقتىنى ئازراق قىسقارتىپ، 20 كۈن داۋاملاشتۇرسا كېسەل ياخشىلىنىدۇ. دادامنىڭ ئۆپكە ھاۋالىق ئىشىقىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالىنىپ ساقىيىپ كەتكەن. (ماۋ سۇڭخەي)

10. سوزۇلما خاكتېرلىك كانايچە ياللۇغنى داۋالاش ئۇسۇلى

مەن 1989 - يىلى زۇكامداپ قېلىپ، ۋاقتىدا داۋالىنالمىغانلىقتىن، زۇكام سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىغا ئۆزگىرىپ كەتتى. دائىم يۆتىلىپ نەپەس ئالالمايدىغان بولۇپمۇ قىش كۈنلىرى بەك بىئارام بولىمەن. ھەر خىل ئۇسۇلدا داۋالىنىپ كۆرسەمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولمىدى. كېيىن بىر ئاغىنەم مۇنداق بىر رېتسېپنى دەپ بەردى: گۈيىۋەن مېۋىسى (ياكاققا ئوخشايدىغان مېۋە)، چوڭ چىلان، ناۋات ۋە دولانانى قوشۇپ قاينىتىپ بوتقا ياساپ، ھەر كۈنى ئىككى قوشۇق يېيىلىدۇ (بىر قېتىمدا كۆپرەك تەييارلىۋېلىپ توڭلاتقۇدا ساقلىسا بولىدۇ). قىش كىرىشتىن باشلاپ 81 كۈن يېيىلىدۇ. مەن بۇ رېتسېپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن، زۇكام بولۇپ قالغان ۋاقىتلىرىمدىمۇ ناھايىتى ئاز يۆتىلىدىغان بولدۇم. (ۋاڭ خۇخۇا)

11. چىللە مەزگىلىدە سوزۇلما كانايچە ياللۇغنى داۋالىسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ

مەن 20 نەچچە يىل سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان، يۆتىلىپ، دېمىم سىقىلىپ، ئۇزۇن يىللارغىچە دورىدىن ئايرىلالمايى

.كەلگەنىدىم. 1987 - يىلى بىر رېتسىپ قولۇمغا چۈشۈپ قالدى. سىناپ باقسام، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولدى. شۇنىڭدىن كېيىن ھەر ئىككى يىلدا بىر قېتىم بۇ رېتسىپنى ئىشلىتىپ كېلىۋاتىمەن، ھازىرغىچە كونا كېسىلىم قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ رېتسىپ مۇنداق: چىللە كىرگەندە، يۇيۇپ تازىلانغان تەرخەمەك ۋە پىشۇرۇلغان تۇخۇم يېيىلىدۇ. دىققەت قىلىش كېرەككى، تۇز يېيىلمەيدۇ، قاينىق سۇ ياكى چاي ئىچىلمەيدۇ. قورساق ئاچسا پىشۇرۇلغان تۇخۇم يېيىلىدۇ، ئۇسسىسا تەرخەمەك يېيىلىدۇ. بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارلار مۇشۇ خىل رېتسىپنى سىناپ كۆرسە بولىدۇ. (تېخى يۇشياك)

12. ھەسەل بىلەن تۇخۇم كانايچە ياللۇغنا داۋا

قىزىم بەش ياش ۋاقتىدىلا كانايچە ياللۇغنا گىرىپتار بولغان. قىش كىرىشى بىلەنلا كېسىلى قوزغالسا، نەچچە ئايغا سوزۇلۇپ كېتەتتى. دورا يېيىش، ئوكۇل ئۇردۇرۇش، دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالىنىشلارنىڭ ھېچقايسىسى كار قىلمىدى. ئاربلىقتا بىر ھەربىي دوختۇر مۇنداق بىر رېتسىپ بەردى: قىش كىرىشى بىلەنلا ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە بىر قوشۇقتىن ھەسەل ئىچىلىپ، بىر تۇخۇم يېيىلىدۇ. بۇ ئادەت قىلىنىپ كېلەر يىلى ئەتىيازغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. قىزىم مانا شۇ رېتسىپ بويىچە بىر قىش يېگەنىدى، كېسەل قايتا قوزغالمىدى. بۇ ئىشقا ھازىر 30 يىل بولدى. (ياڭ يۈفېن)

13. ئۇزۇم، ناۋات چىلانغان ھاراق كانايچە ياللۇغى ۋە زىقىقە كېسەللىكىگە داۋا

مەن كانايچە ياللۇغى ۋە زىقىقە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 15 يىل بولغانىدى. چوڭ - كىچىك دوختۇرخانىلارغا كۆرسەتتىم، دورا يېدىم، ئوكۇل ئۇردۇردۇم، ھېچقايسىسىنىڭ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن مۇنداق بىر رېتسىپنى ئۇچراتتىم: 500 گىرام ئۇزۇم بىلەن 100 گىرام ناۋات 500 گىرام ھاراقنا چىلىنىدۇ. ئۇزۇم يۇيۇپ تازىلىنىپ، زىددىلىرى ئىلغىۋېتىلىدۇ. ناۋات ئۇششاق يانجىلىدۇ. ئاندىن بۇلار ئاغزى يوغان بوتۇلكىغا قاچىلىنىپ، مەھكەم پېچەتلىنىدۇ ۋە سالقىن جايدا ساقلىنىدۇ. 20 كۈندىن كېيىن،

ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 20 گىرامدىن ئىچىلىدۇ. مەن ئۇدا ئۇچ ئاي ئىچىپ دەسلەپكى ئۇنۇمىنى كۆردۈم، بىر يىلدىن كېيىن دېمىم سىقىلمايدىغان بولدى. كېسەل قايتا قوزغالمىدى. (لى سۇتىك)

14. ھۆل لۆڭگە بىلەن كۆكرەك ۋە دۇمبىنى سۇرتۇپ بېرىشمۇ كانايچە ياللۇغما داۋا

مەن (بۇ يىل 76 ياش) 17 ياش ۋاقتىمدا كانايچە ياللۇغما گىرىپتار بولغان. قاتتىق يۆتىلەتتىم، تۆكۈرۈك، بەلغەمگۇ كۆپ ئىدى. كېيىنچە دېمىم سىقىلىدىغان بولدى. دورا يەپ، ئوكۇل ئۇردۇرۇپ ئون يىلدىمۇ ياخشى بولالمىدىم. كېيىن بىر پېشقەدەم تېۋىپ ماڭا بىر ئامال كۆرسەتتى. مەن ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە، لۆڭگىنى بىر داس سوغۇق سۇغا چىلاپ، سىقىپ كۆكرەك ۋە دۇمبەمنى سۇرتتۇم. لۆڭگە ئىسسىپ قالسا، قايتا سۇغا چىلاپ، سىقىپ يەنە سۇرتتۇم. 6 ـ ئايدىن باشلاپ 11 ـ ئايغىچە ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۇرتۇپ، قىش كىرىشى بىلەن توختاتتىم. نەتىجىدە، تۇنجى يىلى ئۇنۇمىنى كۆردۈم، ئىككىنچى يىلى كېسىلىم ساقىيىپلا قالدى. ھازىر ئارىلىقتا سەككىز يىل ئۆتتى، پەقەت يۆتەلمەيمەن. (شۇ مېي)

15. ھەسەلگە چىلىغان سامساق زىققە كېسەللىكىگە داۋا

مەن زىققە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 30 يىلدىن ئاشقان. قىشتا ئېغىرلىشىپ كېتەتتى. جۇڭگو تېبابىتى ۋە غەرب تېبابىتى دورىلىرىنى كۆپ يېدىم، ئوكۇل ئۇردۇردۇم، ھېچقايسىسى كار قىلمىدى. كېيىن بىر خىزمەتدىشىمنىڭ تاپلىشى بويىچە، ئەتىيازدا يېڭى سامساق چىققاندىلا 90 باش سامساقنى ھەسەلگە چىلاپ، ئاغزىنى پېچەتلەپ ئالتە ئاي ساقلىدىم. كۈزگە كەلگەندە ئاغزىنى ئېچىپ، كۈنىگە بىر باشتىن يېسەم، زىققە كېسىلىم بېسىقىپ قالدى، نەچچە يىلدىن بۇيان قوزغالمىدى. (لىيۇ خۇيخۇا)

16. قەلەمپۇر بىلەن قۇرۇق چىلان زىققە كېسەللىكىگە داۋا

شەرقىي شىمالىلىق بىر بالىنىڭ ھەر يىلى زىققە كېسىلى قوزغىلىپ ياتالمايدىكەن. ئاتا ـ ئانىلىرى ئۇنى بېيجىڭ، تيەنجىن،

. شېنياڭلارغا ئاپىرىپ، چوڭ دوختۇرخانىلارغا كۆرسەتسىمۇ ھېچقانداق ئۇنۇمى بولماپتۇ. ئۇلار ئۇمىدسىزلىنىپ قايتىپ كېلىۋېتىپ، پويىزدا بىللە ئولتۇرغان بىر مومايغا ئەھۋالنى ئېيتىپ بەرگەنىكەن، مومای ئۇلارغا مۇنداق بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بېرىپتۇ: سەرەڭگىنىڭ تېلىدەك ئۇگرە قىلىپ توغرالغان ئاق قەلەمپۇر بىلەن قۇرۇتقان چىلاندىن بىر ئۇچۇمدىن قوشۇپ قاينىتىپ سۈيى ئىچىلىدۇ. ئۇدا ئۈچ قېتىم قاينىتىپ ئىچسە كېسەل شىپا تاپىدۇ. بالىنىڭ ئاتا ـ ئانىلىرى ئۆيىگە بېرىپلا سىناپ كۆرگەنىكەن، ئۇنۇمى بولۇپتۇ. مەنمۇ ئۇ رېتسېپنى بالامنىڭ زىقىقە كېسىلىگە ئىشلىتىپ كۆرگەنىدىم، بالام سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. (لىيۇ دېچاڭ)

17. زىققە كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى

مېنىڭ بىر بۇرادىرىمنىڭ زىققە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىنىغا ئۇزۇن يىل بولغانىدى. نەچچە يىل ئىلگىرى مۇنداق بىر رېتسېپقا ئېرىشىپتۇ: كۇزلۇك بۇغداينىڭ مايسىمىنى قاينىتىپ ئىچىشنى ئىككى ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرسا، ئۇنىڭ بۇ خىل جاھىل كېسىلى تۈپ يىلتىزىدىن ساقىيىپ، ئۇچ يىلدىن بۇيان قايتا قوزغالماپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق ئىكەن: 12 ـ ئاينىڭ 22 ـ كۈنىدىن باشلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بۇغداي مايسىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى (يېڭى بۇغداي مايسىسى سۇ بىلەن پەس ئوتتا 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىلىدۇ) ئىچىش 81 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. بۇرادىرىم بۇ رېتسېپنى مۇشۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىر قانچە ئادەمگە بەرگەنىكەن، ئۇلارمۇ ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇمىنى كۆرۈپتۇ. (شۆ شىشيەن)

18. ھوردىنىپ داۋالىنىش كانايچە يالالۇغى بىلەن قان ئارىلاش تۇكۇرۇشكە شىپا

بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئۆينىڭ ئىشىك ـ دېرىزىسىنى ھەم ئېتىپ، يوغانراق قازان ياكى داستا قاياق سۇ قاينىتىلىدۇ. 2 ~ 3 سائەت قاينىغاندىن كېيىن ئۆينىڭ ئىچى ھورغا توشۇپ، تام ـ تورۇسلاردا پار مۇنچاقلىرى پەيدا بولىدۇ. كېسەل ئادەم مانا مۇشۇنداق

ۋاقىتتا ئۆيگە كىرىپ يالاڭراق ئولتۇرۇشى، ھور تارقاپ تۇگىگۈچە سىرتقا چىقماسلىقى كېرەك. ئۇدا ئوچ - توت قېتىم مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانسا، كانايچە ياللۇغى تۆۋەيلىدىن قان تۆكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ. ئېھتىيات قىلىش كېرەككى، باشقىچە ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، كېسەلنى مەخسۇس كۆزىتىش كېرەك. (گاۋ شۇجى)

19. ئۇزۇم چىلانغان ھەسەل زىققە كېسەللىكىگە داۋا

مەن خەلق ئىچىدىن تاپقان بىر رېتسېپنى ئەتراپىمدىكىلەرگە زىققە كېسەللىكىگە ئىشلىتىپ كۆرۈپ، ئۇنىۋى بولغانلىقىنى ئېيتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 500 گىرام ئۇزۇمنى (قاندىق ئۇزۇم بولسا بولۇۋېرىدۇ) 500 گىرام ھەسەلگە چىلاپ 2 ~ 4 كۈنگىچە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 3 ~ 4 قوشۇق يېيىلىدۇ. (ياڭ شەنجېن)

20. ياڭاق، كۈنجۈت، ھەسەل زىققە كېسىلىنى ساقايتتى

مەن زىققە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 35 يىل بولغانىدى. قىش ۋە ئەتىيازدا ھاۋا سوۋۇسىلا نەپەسىم قىسىلاتتى، ئازراقلا ھەرىكەت قىلسام ھاسىراپ ھالىم قالمايتتى. چوڭ دوختۇرخانىلارغا بېرىپمۇ ئۇنۇمىنى كۆرەلمەيمەن. بۇ يىل 3 - ئايدا بۇ رېتسېپقا ئېرىشىپ، ئۇنى بىر قېتىملا ئىشلىتىپ كۆرسەم، 35 يىللىق جاھىل كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. شۇنىڭدىن كېيىن كېسىلىم قوزغالمايدىغان، يۆتەلمەيدىغان بولدۇم. رېتسېپ مۇنداق: يانجىپ ئۇۋىتىلغان ياڭاق مېغىزىدىن 250 گىرام، قازاندا قىزىتىلغان قارا كۈنجۈتتىن 100 گىرام تەييارلىنىپ، بىر چۆمۈچ ھەسەل، ئىككى چۆمۈچ سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈت بىر قاچىغا سۈزۈۋېلىنىپ، قاسقاندا 20 مىنۇت دۇملەنسە، دورىلىق تەييارلىق بولىدۇ. ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ. (چى جىنگې)

21. يۆتەل توختىتىش شېكىر قېيامى كانايچە ياللۇغىغا داۋا

مەن ئېغىر كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان كىشىدىن كېسەل يۇقتۇرۇۋېلىپ ھەر كۈنى يۆتىلىپ، ئارامىلىق بولمىدى. دوختۇر ماڭا

. يۇتەل توختىتىش شېكەر قىيامى (جىكىي تاڭجياڭ) ئىچىشنى بۇيرۇدى. مەن ئۇنىڭدىن ئىككى شېشە ئىچكەن بولساممۇ كار قىلمىدى، دورىنى توختاتساملا يەنە يۇتەلدىم. كېيىن مەن تاماق يېيىش، چاي ئىچىشتىن باشقا ئاغزىم بىكار بولۇپ قالغان ۋاقىتلاردا بۇ دورىنى يۇتۇۋەتمەي شۇمدۇم. ئاخشاملىرى ئاغزىمغا بىر قوشۇق دورىنى سېلىۋېلىپ، تەمى ئاغزىمدىن كەتكۈچە شۇمدۇم. كۈندۈزلىرىمۇ نېمىلا ئىش قىلسام ئاغزىم بىكار تۇرمىدى. مۇشۇنداق ئۇچ ئاي شۇمگەندىن كېيىن كېسىلىم ئۇزۇل ـ كېسىل ساقىيىپ كەتتى. (لى زىيۇ)

22. زىققە كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئىككى رېتسېپى

1) يەتتە تال قارىغاي مەدىكىنى بىر پارچە دۇفۇ بىلەن، قۇيغان سۇ يېرىملاشقۇچە قاينىتىپ، سۇۋۇغاندا ئىچىلىدۇ. ئۇچ قېتىم ئىچىشنى بىر داۋالاش كۇرسى قىلىپ، ئۇنۇمى كۆرۈلگۈچە ئىچىلىدۇ.

2) 21 تال ياڭاقنىڭ ئىچكى دېۋارىنى تاۋىغا سېلىپ، پەس ئوتتا قۇرۇتۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ، قاينىاق سۇ بىلەن ئىچسە زىققە كېسەللىكىگە دورا بولىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇلنى مەن ئۆزۈم سىناپ كۆرگەن. ئۇنۇمى ياخشى، ئەكس تەسىرى يوق. (ياڭ شۇجېن)

23. قىزىلچا زىققە كېسەللىكىگە داۋا

بىر قىزىلچىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، داڭقاندا 15 ~ 20 مىنۇتقىچە قاينىتاقاندىن كېيىن، سۈزۈپ ئېلىۋېتىلىدۇ، سۈيىگە 30 گىرام قارا شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ قىيام بولغۇچە ئىلەشتۈرۈلۈپ، ئاندىن قىزىقىدا ئىچىلىدۇ. كۈنىگە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قېتىمدىن ئۇدا ئۇچ كۇن ئىچسە، ئۆپكىدە ياشىرىش ئالامىتى بولۇپ، يۇتەل توختايدۇ. كاناي ئىسپازمىسىدىن زىققە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا ئارام بېرىدۇ. (ياڭ شيۇجېن)

ئەسكەرتىش: ھەر قېتىملىق قاينىتىشتا بىر تۇرۇپ قوشۇۋېتىلىدۇ.

24. ئالمىغا ئوراپ ھور بىلەن پىشۇرۇلغان تۇخۇم كانايچە ياللۇغى بىلەن زىققە كېسەللىكىگە داۋا

ئالمىنىڭ ئوتتۇرىسى (ساپاقنىڭ قارشى تېرىپى) دىن كونۇس

شەكىللىك چاقماق ئويۇلۇپ، ئۇرۇقى ۋە ئازراق ئېتى ئېلىۋېتىلىدۇ (تۆشۈك ئېچىلىپ قالسا بولمايدۇ). ئاندىن بىر تۇخۇم ئۇنىڭ ئىچىگە چېقىلىپ، كونۇس شەكلىدىكى چاقماقلىق بىلەن ئاغزى ھەم ئېتىلىدۇ ۋە قاسقاندا 40 مىنۇت پىشۇرۇلۇپ، قىزىقىدا يېيىلىدۇ. كۈنىگە بىر تالدىن ئۈدا ئۇچ كۈن يېسە، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. كىچىك بالىلارغا بىرنى بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ بېرىش كېرەك. (جاۋ تۇڭ)

25. زىققە كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

زېدىسى يوق نەشپۈتتىن بەش كىلوگىرامنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئاستىغا يىرىك تۇز سېپىلگەن قاچىغا قەۋەتلەپ تىزىپ، ھەربىر قەۋىتىگە تۇز سېلىنىدۇ. تەخمىنەن ئىككى يېرىم كىلوگىرام تۇز ئىشلىتىلىدۇ. ئاندىن 12 ـ ئاينىڭ 22 ـ كۈنىدىن باشلاپ 81 كۈن (قىش چىققۇچە) يېيىلىدۇ. تۇزلانغان نەشپۈت يېيىشلىك بولۇپ، قېرىلىقتىن بولغان زىققە كېسەللىكىگىمۇ داۋا بولىدۇ. (جىن يۇ)

26. پىلپىلگۈل تۆكۈرۈكتىن قان كېلىدىغان ئۇۋپكە تۇبېركۇلىيۇزىغا پايدا قىلىدۇ

60 گىرام پىلپىلگۈل، 30 گىرام ئۆسۈملۈك شېكىرى، 10 گىرام مور (قېرىنقۇلاق) مۇڭاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن سۇدا قاينىتىلىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىمدىن بىر ھەپتە ئىچىش بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئۇچ داۋالاش كۇرسىدا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. (جياۋ شۇجېك)

27. قىزىل پوستلىق سامساق زىققە كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ

يېزىمىزدا 90 ياشتىن ئاشقان بىر بوۋاي بار. ئۇنىڭ زىققە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىنىغا ئۇزۇن يىللار بولغانىدى، قىش كەلسىلا كېسىلى ئېغىرلىشىپ كېتەتتى. تولىمۇ قىينىلاتتى. كېيىنكى كۈنلەردە تاسادىپىي ئېرىشىپ قالغان بىر رېتسېپ بىلەن داۋالىنىپ كېسىلى ساقىيىپ كەتتى. ھازىرغىچە قايتا قوزغالمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق ئىكەن: 500 گىرام پوستى سويۇلغان قىزىل پوستلۇق سامساق 200 گىرام ناۋات بىلەن داكقاندا قاينىتىلىدۇ.

كېيىن مۇڭلۇق سۆيى بىلەن دۇملىنىپ بوتقا قىلىندۇ. ئاندىن كۈندە ئەتىگەن، كەچتە بىر قوشۇقتىن ساقايغۇچە يېيىلىدۇ. (ۋاڭ فۇنىڭ)

28. سېرىق پۇرچاق بوتقىسى زىققە كېسەللىكىگە داۋا

بىر تۇغقىنىم زىققە كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولغانىدى. سېرىق پۇرچاق بوتقىسى، (تېتىتقۇ) ۋېيجىڭ ۋە تۇزنىڭ ئۆز كېسەللىكىگە داۋا بولىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، بىر يىلدىن ئارتۇق ئۇلارنى دورىلىق قىلىپ خېلى ياخشى بولۇپ قاپتۇ. ئۇنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: سېرىق پۇرچاقنى سۇغا چىلاپ، ئاندىن گۆش تۇغراش ماشىنىسى بىلەن ئۇششاقلاپ قىيما قىلىنىدۇ. ئۇنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قاينىتىقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا مۇڭلۇق مىقدارىدا تېتىتقۇ، تۇز سېلىنىدۇ. ئىچىش قېتىم سانىنى قانچە كۆپەيتسە، پايدا قىلىشتىن باشقا ئەكس تەسىرى يوق. (ۋاڭ لەن)

29. ئۆپكە تۇبېركۇلىۇزىنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى

مەن 1965 ـ يىلى 4 ـ ئايدا قان تۈكۈرۈپ دوختۇرخانىغا بارغىنىمدا، دوختۇر ئۆپكە تۇبېركۇلىۇزى، دەپ دىياگنوز قويدى. چوڭ ـ چوڭ دوختۇرخانىلاردا كۆرۈندۇم، كېسەللىك ئەھۋالىم ياخشىلانغان بولسىمۇ، ئۇزۇل ـ كېسىل ياخشى بولالمىدىم. كېيىن بىر بۇرادىرىم مۇنداق بىر رېتسېپنى تونۇشتۇردى: 375 گىرام شازاندىرا (ۋۇۋېيزى) تەك ئۇچ بولاققا بۆلۈنۈپ، بىر بولىقى يەتتە تۇخۇم بىلەن داڭقانغا چىلىنىدۇ ۋە ئاغزىنىڭ گىرۋەكلىرى داكىلار بىلەن ھىم ئېتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا يەتتە كۈن چىلاپ ساقلىغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەتىگىنى بىر تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ئاق شېكەر سېپىپ، ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ. تۇنجى تۇخۇمنى ئىچكەن كۈندىن باشلاپ ئىككىنچى كۈن ئىچىلىدىغان دورىلىق چىلىنىدۇ. 21 كۈن ئىچىش بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. ئىككى كۇرستا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. مەن 42 كۈن ئىچىپ پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتىم. 30 نەچچە يىلدىن بۇيان پەقەت قوزغالمىدى. (لىيۇ رۇيشېڭ)

قان، قان بېسىم، قان تومۇر كېسەللىكلىرى

1، ئاق مور بىلەن ناۋات قان ئازلىق كېسەللىكىگە داۋا

ئايالىم ھامىلىدار مەزگىلىدە ئېغىر دەرىجىدىكى قان ئازلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالدى. يول ماڭسا 20 مېتىردا بىر قېتىم دەم ئېلىۋالمىسا بولمايتتى. يېگەن دورىلار، ئوزۇقلۇق قۇۋۇتى يۇقىرى يېمەكلىكلەرمۇ كار قىلمىدى. كېيىن خىزمەتدىشى دەپ بەرگەن بىر رېتسېپ بىلەن ئۆزىنى ئون كۈن داۋالىغاندى، قان رەڭ ماددىسى ئىلگىرىكى تۆۋەت گىرامدىن12 گىرامغا كۆپەيىپ، بىخەتەر تۇغۇش كاپالىتى يارىتىلدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: تەبئىي ئاق مور (ئاق ساڭراۋ) بىلەن ئىككى تال ياڭاق چوڭلۇقىدىكى ناۋات بىللە قاينىتىلىپ، يەنە يېرىم سائەت دۈملىنىدۇ. تەييالانغان دورىلىق چۈشلۈك، كەچلىك تاماقتىن كېيىن بىراقلا يېيىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈدا بىر ھەپتە ئىستېمال قىلسا ئونۇمىنى كۆرىدۇ. مەن بۇ رېتسېپنى نۇرغۇن كىشىلەرگە دەپ بەرگەنىدىم، ھەممىسى سىناپ ئىشلىتىپ، ئونۇمىنى كۆرۈپتۇ. (جاڭ يىنو)

2. قارا يېلىم بىلەن لومى ھارىقى قان تولۇقلايدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا قان ئازلىق كېسىلىم بار ئىدى. ئائىلەمدىكىلەر مېنى مۇنداق بىر رېتسېپ بىلەن داۋالىدى: كىچىكرەك بىر پارچە قارا يېلىم (ئاجياۋ يېلىمى) سوغۇق سۇغا بىر كۈن چىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قويۇلغۇچە قاينىتىلىپ، ئۇنىڭغا بىر تۇخۇم چېلىنىپ، بولۇشىغا ئىلەشتۇرسە، دورىلىق تەييار بولىدۇ. مەن مۇشۇنداق دورىلىقنى ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماقتىن ئىلگىرى بىر قوشۇقتىن يېيىشنى 15 كۈن داۋاملاشتۇرغانىدىم، ئەھۋالىم كۆپ ياخشىلىنىپ كەتتى. يەنە ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئۆيدە چىلىغان لومى ھارىقىدىن بىر رومكىدىن ئىچىشنى يېرىم يىل

داۋاملاشتۇرغاندىم، قان ئازلىق كېسىلىم ئۇزۇل - كېسىل ساقايدى. (لى يۈزى)

3. باش پىياز قاندىكى ماينى چۈشۈرىدۇ

ئۆزۈم تېببىي خادىم، قان بېسىمىم يۇقىرى، قان ياغلىشىش كېسىلى سەۋەبىدىن نەچچە يىل داۋالاندىم. دەسلەپكى مەزگىللىك جىگەر قېتىشىش، قان قويۇق قاتارلىق كېسەللىرىم بولغانلىقى ئۈچۈن، قاندىكى ماي مادداسىنى چۈشۈرۈش دورىسىنى كۆپ يېسەم زىيان قىلاتتى. شۇڭا بۇ دورىلارنى توختىتىپ، كۈندە بىر باش پىياز يېيىش بىلەن ئۆزۈمنى داۋالاشقا كىرىشتىم. بۇ ئۇسۇلنى بىر يېرىم ئاي داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن، ئۆزۈمنى تەكشۈرتسەم، قېنىم ساپ، نورمال دائىرىگە كىرىپتۇ. (تۇڭ شىشياڭ)

4. كۆممىقوناق ئۇمچى قاندىكى ماينى چۈشۈرىدۇ

كۆممىقوناق تەركىبىدە تويۇنمىغان ماي مادداسى بىرقەدەر كۆپ. ئادەم ئورگانىزمىدىكى ماي بىلەن خولېستېرىننىڭ نورمال مادداسى ئالمىشىشى، تاجىسمان يۈرەك كېسىلى، قىزىل تومۇر قېتىشىش، قاندىكى ماينى چۈشۈرۈش ۋە داۋالاش جەھەتلەردە ئۆزۈقلۇق دورىنىڭ رولىنى ئويناپدۇ. 100 گىرام كۆممىقوناق ئۇنىنى مىسالغا ئالساق، ئۇنىڭغا 75 گىرام جىڭمى گۈرۈچى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ. گۈرۈچنى يۇيۇپ، قاينىتىپ 80 پىرسەنت پىشقاندا، سوغۇق سۇغا چالغان كۆممىقوناق ئۇنى ئۇنىڭغا تۆكۈلىدۇ، پىشقاندا ئادەتتىكىچە ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، بىر چۆمۈچتىن ئىچىلىدۇ. (تۇڭ شىشياڭ)

5. سېمىزئوت قاندىكى ماينى چۈشۈرىدۇ

مەن قان ياغلىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى نەچچە يىل بولدى. بۇ يىل 8 - ئايدىن باشلاپ ياۋا كۆكتات بىلەن سېمىزئوتنى قاينىتىپ (تەخمىنەن ئىككى مىنۇت)، سۈزۈپ ئالغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن خام سەي تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى ۋاق يېدىم. مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەر قېتىمدا 200 گىرام يېيىشنى تا ھازىرغىچە داۋاملاشتۇردۇم. نەچچە كۈن ئىلگىرى تەكشۈرتسەم، تىرگلىتسېرىد

بىلەن خولىستېرىن نورمال دائىرىگە كىرىپتۇ. دېمەك، قانداقكى ماي زور مىقداردا چۈشۈپتۇ. (چىن تېگۈاك)

6. ئاچ قورساققا ئاچچىق كاۋا يېسە، قانداقكى ماينى چۈشۈرىدۇ

مەن قانداقكى ياغ كۆپىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ، ھەر خىل دورىلارنى يەپمۇ ساقىيالمىدىم. كېيىن بىر پېشقەدەم تېۋىپنىڭ تاپىلىشى بويىچە ئاچچىق كاۋا (كۈگۈا) يېگەنىدىم، ساقىيىپ كەتتىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى مۇنداق: پىلىكسىدە پىشىپ سارغايغان ئاچچىق كاۋا ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساققا بىردىن يېيىلىدۇ (كاۋا شاپىقى، ئۈرۈقى قوشۇلۇپ يېيىلىدۇ) 20 كۈندىن ئارتۇق يېسە، ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (نيۇ لىيەنچېڭ)

7. كارب يېلىقى قانداقكى ماينى چۈشۈرىدۇ

قانداقكى ياغ كۆپىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ، گۆش تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ھەزەر ئەيلەيدىغان بولۇپ قالغانىدىم. يېگەن دورىلارنىڭ ئۇنۇمى تېز بولماسلىقتىن بېشىم قېتىپ تۇرغاندا، بىر ماتېرىيالغا كۆزۈم چۈشۈپ قالدى. ماتېرىيالدا كۆرسىتىلگەن ئۈسۇل بويىچە داۋالانغانىدىم، كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. ئەمدى بۇ ئۈسۇلنى مۇشۇ خىل بىمارلارغا تونۇشتۇرماقچىمەن:

كارب يېلىقىدىن بىر تال (250 گىرام ئەتراپىدا)نىڭ قاسىرىقى، ئېچ - باغرى ئېلىۋېتىلىپ، پاكىز تازىلانغاندىن كېيىن، بىر باش سامساق، بىر تال غولپىيازنىڭ غولى ۋە كىچىك قىزىل پۇرچاقتىن 60 گىرام بىلەن قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. ئاندىن تۆۋەن ئوتتا دۈملىنىپ يېيىلىدۇ، سۇيى ئىچىلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىمدىن يەتتە كۈن يېيىش بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئالتە داۋالاش كۇرسى يېيىلسە، چوقۇم مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇشقىمۇ پايدىسى بولىدۇ. (جياۋ شۇجېڭ)

8. ھەر كۈنى ئەتىگەندە سوۋۇتۇلغان قاينىاق سۇ ئىچسە، قانداقكى ماي چۈشىدۇ

ئۇزاقتىن بۇيان ئورنۇمدىن تۇرۇپ بىرىنچى قىلىدىغان ئىشىم بىر چوقۇم چىنە سوۋۇتۇلغان قاينىاق سۇ ئىچىش (500 گىرام ئەتراپىدا) بولدى. بۇ ئادەتنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرغانلىقىم ئۈچۈن، قېنىمدىكى

مـاي نورمـال هـالەتنى ساقلاپ كەلـدى. تېخـى يەنە قـۇلىقىم سەزگۈرلـىشىپ، كـۆزلىرىم روشەنلـىشىپ كەتتـى، كەيپىياتىممۇ جانلاندى. بۇ ئۇسۇلنى ئوتتۇرا ياش، ياشانغان دوستلار سىناپ كۆرسە، پايدىسى بارکى، ھەرگىز زىيىنى يوق. (چېن چى)

9. قاندىكى ياغ كۆپىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ساقلىنىشقا تېگىشلىك تۆت ئىش

1) ياستۇقنى بەك ئېگىز قويۇپ ئۇخلىماسلىق كېرەك. قېنىدا مـاي ماددىسى كـۆپ كـىشىلەرنىڭ قـان ئايلىنىـشى نورمـال كىشىلەرنىڭكىدىن ئاستا بولىدۇ، ئۇخلىغان ۋاقىتتا تېخىمۇ ئاستا بولىدۇ. ياستۇقنى بەك ئېگىز قويۇپ ئۇخلىغاندا، قان ئايلىنىپ باش قىسمىغا كەلگەندە ھەددىدىن زىيادە ئاستىلاپ، ئاسانلا قان ئازلىقتىن بولىدىغان مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

2) كەچلىك تاماقنى بەك كـۆپ يېمەسلىك كېرەك. دىققەت قىلىنمىسا، ئاشقازان، ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشى كۈچىيىپ كېتىپ، قـان ئـايلىنىش بـاش قىسمىدا تېزلىـشىپ، يـۇرەكتە ئاسـتىلاپ كېتىـدىغان نورمالـسىز ھـالەت پەيـدا بولىـدۇ. بۇنىڭـدا تاجـسىمان يۇرەك كېسەللىكى پەيدا بولۇشنىڭ خەۋپى كۆپ بولىدۇ.

3) ياشـانغانلار قىـشتا يوتقـاننى بەك قـېلىن يېپىنىـپ ئۇخلىماسـلىقى كېـرەك. مۇناسـىۋەتلىك مۇتەخەسسـىسلەرنىڭ قارىـشىچە، قـېلىن يوتقاننىـڭ بەدەننـى بېسـىشى نورمـال نەپەس ئېلىـشقا توسـقۇنلۇق قىلىـپلا قالماسـتىن، پۈتـۈن بەدەننىـڭ قـان ئايلىنىـشىنى توسـقۇنلۇققا ئۇچرىتىـپ، ناھـايىتى ئاسـانلا مېڭىنىـڭ قان ئايلىنىـشى توسـقۇنلۇققا ئـۇچراش، ئوكسـىگېن يېتىـشمەسلىك، مېڭە تومۇرلىرىنىڭ بېسىمىنى ئاشـۇرۇۋېتىش قاتارلىق بىنورمـال ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

4) ئۇخلاشـتىن ئىلگىـرى ئۇيقـۇ دورىـسى بىـلەن قـان بېـسىمنى چۈشـۈرۈش دورىـسىنى كـۆپ يېمەسـلىك كېـرەك. چـۈنكى، بـۇ دورىـلار ئۇخلىغـان ۋاقىتتىكـى قـان ئايلىنـىشىنى ئوخـشىمىغان دەرىجـىدە ئاستىلىتىۋېتىپ، دەۋرىيلىك نورماللىقنى بۇزىدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

10. خەيدەينى ئۇزاق مۇددەت يېسە، قاندىكى شېكەر مىقدارىنى چۈشۈرىدۇ

مەن 1993 - يىلى ئۆزۈمنى تەكشۈرتكىنىمدە، سۈيدۈكتىكى شېكەر «+4» چىقىپ، II دەرىجىلىك شېكەر سېيىش كېسىلى، دېگەن دىياگنوز قويۇلدى. شېكەر مىقدارىنى چۈشۈرىدىغان ھەر خىل دورىلارنى يېسەممۇ ئۇنۇمى بولمىدى. ئامېرىكىغا تۇغقان يوقلىغىلى بارغىنىمدا، ئۇزاق مۇددەت خەيدەپ يېسە، قاندىكى شېكەر مىقدارىنى چۈشۈرىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ قالدىم. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن، تاماق ئۈستىلىمدىن خەيدەيدە تەييارلانغان خام سەينى ئايرىمىدىم. بىر ئايدىن كېيىن تەكشۈرتسەم، قاندىكى شېكەر مىقدارى تۆۋەنلەپتۇ. ئەمدى دورىنىڭ ئۇنۇمىنى كۆرۈش شارائىتى يارىتىلدى، دېگەن ئويدا، ئۇنى يېيىشنى نەچچە كۈن توختاتسام، قاندىكى شېكەر مىقدارى يەنە ئۆرلەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن مەن دورا بىلەن خەيدەينى تەڭ يېيىشنى ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشتۇردۇم. خەيدەي يېيىشنىڭ ئۈسۈلى كۆپ. مەن ئادەتتە خام سەي قىلىپ يېيىشنى ياخشى كۆرىمەن، ئۈسۈلى مۇنداق: خەندەي ئىلمان سۇدا يۇيۇپ تازىلاغاندىن كېيىن سوغۇق سۇغا چىلىنىدۇ. كۆپۈكلىرى چىقىپ كەتكەندىن كېيىن قاينىق سۇغا چىلىنىدۇ. ئاندىن سۈزۈۋېلىنىپ، ساماق قىيمىسى، ئاچچىقسۇ، كۈنجۈت مېيى بىلەن يېيىلىدۇ. (چېن شيۇگۇي)

11. ماش قاندىكى شېكەر مىقدارىنى چۈشۈرىدۇ

شېكەر سېيىش (دىيابېت) كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ قېنىدا شېكەر ماددىسى كۆپ بولىدۇ، ئۈسۈپ تۈرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر بىر سقىم ماشنى يۇيۇپ تازىلاپ، كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ ئېزىلدۇرۇپ، پەس ئوتتىمۇ مەلۇم ۋاقىت قويسا، ماش ئىسسىپ، سۈيى يېشىل رەڭگە كىرىدۇ. مۇشۇ چاغدا ماش يېيىلىپ، سۈيى ئىچىلسە، قاندىكى شېكەر ماددىسىنى چۈشۈرىدۇ، ھېچقانداق ئەكىس تەسىرى بولمايدۇ. ئۇ يەنە يازدا ئادەمگە ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۈسۈزلۇقنى باسىدۇ. ئۇنى بوتقا

قاينىتىپ يېسىمۇ، هوردا پىشۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ (پىشۇرۇشتىن ئىلگىرى چوقۇم سوغۇق سۇغا چىلىنىشى لازىم). مەن I تىپلىق شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 30 يىل بولدى. باشتىن - ئاخىر ماش ياكى ماشتا ياسالغان يېمەكلىكلەردىن ئايرىلىپ باقمىدىم. هازىرغىچە هېچقانداق بىر كېسەللىك ئالامەتلىرى قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان مۇهىم مەسىلە شۇكى، ماش يېيىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇش، ئۇزاق مۇددەت يېيىش، هەرگىزمۇ يېرىم يولدا ئۇزۇپ قويماسلىق كېرەك. (ۋۇ پېيچۇن)

12. كاۋا بىلەن ماش قاندىكى شېكەرنى چۈشۈرىدۇ

ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئىككى كىلوگىرام ئېغىرلىقتىكى كاۋا ئۈشۈشاق توغرالغاندىن كېيىن، 100 گىرام ماش بىلەن بىللە قاينىتىلىدۇ. مەن شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە ئۇزۇن يىل مۇپتىلا بولدۇم. قاندىكى شېكەر مىقدارى بەزىدە ئۆرلەپ، بەزىدە تۆۋەنلەيدۇ، بۇنىڭدىن سىرت، قەۋزىيەت كېسەللىكىمۇ بار. شۇڭا، هەر يىلى يازدا كاۋا بىلەن پۇرچاق يەپ، سۈيىنى ئىچىسەم، قاندىكى شېكەر مىقدارى چۈشۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا قەۋزىيەتكىمۇ شىپا بولىدۇ. (جياك فېڭجى)

13. سوۋۇتۇلغان قاينىاق سۇغا سېلىنغان چاي قاندىكى شېكەرنى چۈشۈرىدۇ

ئاغىنەمنىڭ قېينىئانىسىغا شېكەر سىيىش كېسەللىكى، دەپ دىياگنوز قويۇلغاندى. ئۇ هەر كۈنى ئەتىگىنى بىر سىقىم (10 ~ 15 گىرامغىچە) چاينى چەينەككە سېلىپ، ئۈستىگە سوغۇق قاينىاق سۇ قۇيۇپ بەش سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، هەر قېتىمدا 250 مىللىلىتىردىن، كۈنىگە ئۈچ - تۆت قېتىم ئىچىپ بېرىپتۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىككى ئاي داۋاملاشتۇرۇپ تەكشۈرتسە، كېسەلنىڭ هەرقايسى تەكشۈرۈش تۈرلىرى بويىچە نورمالىلىققا يۈزلەنگەنلىكى مەلۇم بولۇپتۇ.

ئەسكەرتىش: چاي يوپۇرمىقىنىڭ تەركىبىدە ئىنسۇلىن

بىرىكمىسىنى ئىلگىرى سۈرۈش بىلەن قانداقلا ئارتۇقچە شېكىر ماددىسىنى يوقىتىدىغان ماددا بولىدۇ. بۇ ماددا ئادەتتە تۇراقسىز ھالەتتە بولۇپ، قاينىق سۇدا ئۇنىڭ رولى ئاسانلىقچە بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. شۇڭا، چوقۇم سوغۇق قاينىق سۇ ئىشلىتىش كېرەك. (جاۋ لىشەن)

14. ئاچچىق كاۋا قاندىكى شېكەرنى چۈشۈرىدۇ

ئاچچىق كاۋىنىڭ ئۆزى ئاچچىق، تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز. ئۇ ئىسسىقلىنىڭ، چارچاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ يۈرەك رېتمىنى نورماللاشتۇرۇپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ؛ بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ؛ دائىم يەپ بەرسە قاندىكى شېكەرنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنى تەييارلاشنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: كاۋىنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئوتتۇرىدىن كېسىپ ئىككى پارچە قىلىپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن توغراپ قەلەمچە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئېھتىياتسىلىقتىن ساقلىنىدۇ. نەم ئۆتۈپ قالسا بولمايدۇ، سولياۋ خالتىدا ساقلىسىمۇ بولمايدۇ. ئادەتتە كۈز ۋە قىشتا يېيىلىدۇ. سوغۇق قاينىق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، قورۇما تەييارلاپ يېسە، سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ. لازا بىلەن گۆش قورۇمىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، تەمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (ۋېي شۇمىڭ)

15. قېتىغا زەمچە تىقىلغان ياستۇقتا ياتسىمۇ، قاندىكى شېكەرنى چۈشۈرىدۇ

3 ~ 3.5 كىلوگىرامغىچە زەمچىنى ئېزىپ، ھەر تېلى خاسلىقىغا مېغىزىچىلىك چۆكۈلۈققا كەلتۈرۈلۈپ، ياستۇقنىڭ ئىچىگە تىقىلىدۇ. مۇشۇنداق تەييارلانغان ياستۇقنى ئۇزاق مۇددەت باشقا قويۇپ ياتسا، قاندىكى شېكەر ماددىسىنى چۈشۈرۈشكە داۋا بولىدۇ. (شياۋ مىڭ)

16. قوناق پۇپۇكى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا

ئاپام ياشانغاندا يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانىدى. دائىم دېگۈدەك بېشى قايناتتى، ئاغرىيتتى، ئۇزاق مۇددەت داۋالىنىپمۇ ساقايمىغانىدى. كېيىنچە كىشىلەردىن مۇنداق بىر رېتسېپ ئاڭلاپتۇ: ئېتىزدا پىشىپ قالغان كۆممىقوناقنىڭ

پۆپۈكىدىن 50 گىرامنى قاينىتىپ ئىچىسە، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بولىدىكەن. ئاپام رېتسېپ بويىچە ئىككى قېتىم دورا تەييارلاپ ئىچىپ، بېشى قېيىش، ئاغرىش ئالامەتلىرىدىن خاس بولۇپ كەتتى. (ۋۇ جىلىك)

17. قاينىتىلغان قىچا تالقىنى قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ

مەن 1963 - يىلى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىدىم، جۈڭگوچە، غەربچە دورىلارنى كۆپ يېگەن بولسامۇ، كار قىلمىدى، قان بېسىمىم ئوخشاشلا بىردەم يۇقىرى، بىردەم تۆۋەن بولۇپ، تۇراقسىز ھالەتتە تۇردى. كېيىن ئاغىنەم دەپ بەرگەن بىر رېتسېپ بىلەن داۋالانسام، قان بېسىمىم بىراقلا چۈشۈپ 90 / 140 نىك ئالدى - كەينىگە مۇقىملاشتى، تۇراقسىزلىق پەرقى بەك يۇقىرى بولمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: قىچا تالقىنىدىن 250 گىرام (قوشۇمچە يېمەكلىكلەر دۇكىنىدا سېتىلىدۇ)نى تەك ئۇچكە بۆلۈپ، بىر ئۆلۈشىنى بىر داس سوغۇق سۈغا چىلىپ، ئوچاققا قويىمىز. چىلىش ۋاقتىنى ئۇزارتساق، قىچا تالقىنى پىشىپ قالىدۇ. ئۇنى ئوچاقتىن ئېلىپ بىردەم تۇرغۇزۇپ، پۈت كۆيمىگۈدەك بولغانىدا پۈتنىك ئالقىنىنى يۇيمىز. ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە ئۇدا ئۇچ كۈن يۇساق، قان بېسىم چۈشىدۇ. بۇنىڭغا دورا ئىچىشنى ماسلاشتۇرساق، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. (جۇ ۋېنيۇ)

18. كىچىك خوخا قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ

ئېتىز - ئېرىقلاردىن كىچىك خوخىنى يىغىپ كېلىپ (كۈز مەزگىلى ئەك ياخشى) 200 ~ 300 گىرامنى (قۇرۇتقىنى بولسا ئون گىرام كۆپايە) يۇيۇپ تازىلاپ، 500 گىرام سۇ بىلەن يېرىم سائەت (قۇرۇتقىنىنى ئۈنىڭدىنمۇ كۆپرەك ۋاقىت) قاينىتىلىدۇ. ئوتتىن ئالغاندىن كېيىن، سەل تۇرغۇزۇپ، ئېغىزنى چالا كۆيدۈرگۈدەك بولغاندا سۈيى ئىچىلىدۇ، چۆپىنى يەۋەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىچىشنى كۈندە ئىككى قېتىمدىن، بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرسا، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش ئۈنۈمى روشەن بولىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، قان بېسىمى نورمال ھالەتكە تۇراقلىشىدۇ. (شۆ شىشيەن)

19. ئۇزۇم شىرنىسىنىڭ قان بېسىمنى چۈشۈرۈش رولى بار

مەن يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 20 نەچچە يىل بولغانىدى. ھەر كۈنى دورا يېسەمۇ، كۆپ ۋاقىتلاردا قان بېسىمىم يەنىلا يۇقىرى ھالەتتە تۇرۇۋېرەتتى. مەن قان بېسىمنى داۋالاش ھەققىدىكى بىر ماقالىنى كۆرۈپ، شۇ بويىچە ئۇزۇم شىرنىسىنى دورىنىڭ كەينىدىن قايناق سۇ ئىچكەننىڭ ئورنىدا ئىچىپ كۆرگەنىدىم، قان بېسىمىم تۆۋەنلەپ تۇراقلاشتى. يۇقىرى - تۆۋەن بولىدىغان ئەھۋال كۆرۈلمىدى. بىر دوختۇرغا بۇ ئەھۋالنى ئېيتسام، ئۇ: ئۇزۇم شىرنىسى دورىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، يۇقىرىقى رېتسېپ بۇ ئاساسنى ئىسپاتلايدۇ، دېدى. (جياۋ شۇجېڭ)

20. خاسىڭ شاكىلى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا

يۇيۇپ تازىلانغان يېرىم پىيالە خاسىڭ شاكىلىنىڭ ئۈستىگە قاينىق سۇ قۇيۇپ ئىچىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، يەنە قاندىكى خولېستېرىن مىقدارىنى تەڭشەپ، قان بېسىم يۇقىرى بولۇش، قېنىدا ماي تەركىبى يۇقىرى بولۇش، تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىقلارغا داۋا بولىدۇ. (ياڭ باۋيۈەن)

21. نېلۇپەر يىلتىزى، كۈنجۈت، ناۋات قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ

مېنىڭ بىر خىزمەتدىشىم 40 يېشىدا يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ، ھەرقانچە دورا يېسىمۇ، داۋالانسىمۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن ئۇ بىر رېتسېپنى تېپىپ، شۇ بويىچە يېگىي نېلۇپەر يىلتىزى (يەر ئاستى غولى)، كۈنجۈت، ناۋاتنى ھوردا پىشۇرۇپ يېگەنىدى، قان بېسىمى چۈشتى، ئۇ ھازىر 76 ياش، قان بېسىمى قايتا ئۆرلىمىدى. (ياڭ باۋيۈەن)

22. سودا بىلەن پوتنى يۇسا، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

ئىلگىرى قان بېسىمىم دائىم دېگۈدەك 160/90 نىڭ ئىرىلىقىدا تۇراتتى. ئۇنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ھەرخىل دورىلارنى يەپ باقتىم، ئۇنۇمى دېگەندەك ياخشى بولمىدى. كېيىنچە بىر بۇۋاي مۇنداق بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى: بىر داس قاينىق سۇغا 2 ~ 3 قوشۇق

سودا سېلىپ ئىلەشتۇرۇپ بۇلغاندىن كېيىن بىردەم تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن پۈتنى چىلاپ 20 ~ 30 مىنۇت ئەتراپىدا يۇيۇلىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۇچ قېتىم پۈتۈمنى يۇغاندىن كېيىن ئۇنۇمىنى كۆردۈم. (لى كېچاك)

23. دەسلەپكى مەزگىلدىكى يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى

قىش كىرىشتىن ئىلگىرى قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقى بايقالدى. ئۇچ قېتىم تەكشۈرتسەم، ھەر قېتىمدا 110 / 140 چىقتى. بىر يېقىنىمنىڭ دەپ بېرىشى بويىچە، ئۇچ تال بانانىنىڭ شۆپۈكىنى قاينىتىپ سۈيىدە پۈتۈمنى يۇدۇم. سۇ سوۋۇپ قالغۇدەك بولسا، قاينىق سۇ قۇيۇپ تەڭشەپ، سۇنىڭ 20 ~ 30 مىنۇت بىر خىلدا قىزىق تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلدىم. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۇدا ئۇچ كۈن يۇغاندىم، قان بېسىمىم نورمالاشتى. (بىيەن چىكاك)

24. تاۋۇز شاپىقى يۇقىرى قان بېسىمنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

تاۋۇز شاپىقىنىڭ نېپىز بىر قەۋەت پوستى سويۇۋېتىلىپ، پاكىز يۇغاندىن كېيىن، ئون مىنۇت ھوردا پىشۇرۇلۇپ، ئاق شېكەرگە تەگكۈزۈپ يېيىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۇزاق مۇددەت يېسە، قان بېسىمى يۇقىرىلاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ ۋە بۇ كېسەلنى داۋالاشتىمۇ بەلگىلىك دورىلىق رولىنى ئويناىدۇ. (يۇەن دېچۇن)

25. بانان بىلەن كىچىك چىلان قان بېسىمى يۇقىرىلاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

بانادىن بىر تال (شۆپۈكى بىلەن يۇيۇپ تازىلىنىدۇ)، كىچىك چىلاندىن يەتتە تال كىچىكرەك قاچىدا قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن يەنە پەس ئوتتا 5 ~ 10 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندا تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ. چىلانىنى ئەتىگەن ۋە كەچ ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ يېيىش بىلەن بىرگە، سۇيىمۇ كونده ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. دورىلىقنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ھاراق ئىچمەسلىك، ئاچچىق - چۇچۇك ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. ئادەتتە بۇ خىل دورىلىق 1 ~ 3 ئايغىچە ئىچىلىدۇ. (چېن شىلىن)

26. هالۇئۇدىت يوپۇرمىقى بىلەن دولانا مېۋىسىنى دەملەپ ئىچسە، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

مەن يۇقىرى قان بېسىم ۋە تاجىسمان يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. ئاغىنەمنىڭ يول كۆرسىتىشى بىلەن هالۇئۇدىت يوپۇرمىقى، دولانا مېۋىسى دەملەنگەن چاينى بىر ئاي ئەتراپىدا ئىچىپ بەرگەنىدىم، قان بېسىمىم ئىلگىرىكى 90 / 160 تىن 80 / 120 گە چۈشتى. ئۇنى ئىچىشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: هالۇئۇدىت يوپۇرمىقى يۇيۇپ قۇرۇتۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئۈچ تال، دولانا مېۋىسىدىن تۆت تال (كېسىلىپ ئوتتۇرىسى يېرىلىدۇ) قاينىق سۇغا چىلىنىپ، هەر كۈنى ئۈسۈلۈق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. (ۋاڭ ئەنجىڭ)

27. ئاچچىقسۇغا چىلانغان خاسىڭ مېغىزى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا

بىر بۇرادىرىمنىڭ قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىنىغا ئۇزۇن يىل بولغانىدى، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش دورىلىرىنى يېنىدىن ئايرىمايتتى. بۇ يىل ئەتىيازدا ئۇنىڭ بۇ كېسەللىكى تېخىمۇ ئەۋج ئېلىپ كەتتى، ئۇدا نەچچە هەپتىگىچە قان بېسىمى 170/110 تىن چۈشمىدى. يەيدىغان دورىسىنى كۆپەيتىپ باقسىمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن بىر دوستى ئۇنىڭغا مۇنداق بىر رېتسېپنى تەۋسىيە قىلىپتۇ: خام خاسىڭ مېغىزى ئون كۈن ئاچچىقسۇغا چىلانغاندىن كېيىن، هەر كۈنى ئەتىگىنى ئاچ قورساققا ۋە كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئون تال يېيىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. بۇرادىرىم بۇنى سىناپ باققانىكەن، قان بېسىمى ئاساسىي جەهەتتىن نورمالللىشىپ تۇراقلىشىپتۇ. ئۇ هازىرمۇ بۇ دورىنى يەۋاتىدۇ. (ياڭ يۈفېن)

28. ماش، خاسىڭ، ئۇزۇم ساپىقى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا

دادام نەچچە ئون يىل يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. قان بېسىمى ئۆرلەپ كەتسە بېشى ئاغرىپ، كۆزى تورلىشاتتى، كېچىسى كۆپ چۈش كۆرەتتى. مۇنداق بىر رېتسېپ

بىلەن داۋالىنىپ قان بېسىمنى چۈشۈردى، بېشىمۇ ئاغرىمايدىغان بولدى. ماش بىلەن خاسىگىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 50 گىرام، ئۈزۈم سايىقىدىن بىر سىقىمنى ئوچ چىنە سۇ بىلەن 40 مىنۇت قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن، توققۇز كۈن ئىچىش بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. دورا ئىچىشتىن ئىلگىرى قان بېسىمنى ئۆلچىتىش، دورىلىقنى ئىچىش جەريانىدا پات - پات ئۆلچىتىپ سىلىشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. (جاڭ ۋېننا)

29. قانتېپەرنى قىزىل ھاراقتا چىلاپ ئىچسە، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ

مەن بۇلتۇر يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالدىم، ئەڭ يۇقىرى بولغاندا 190/110 غا ئۆرلەپ كېتەتتى. تۇرۇپ - تۇرۇپ بېشىم قايىدىغان بولۇپ قالدى. بىر تونۇشۇم: «قانتېپەر (داڭشېن) نى ئۈزۈم ھارىقىغا چىلاپ ئىچسە، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ» دېۋىدى، بۇلتۇردىن باشلاپ ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلدىم. دەرۋەقە، بۇنىڭ ئۇنۇمى بولدى. ئۇسۇلى مۇنداق: بىر بوتۇلكا جۇڭگو ئۈزۈم ھارىقىغا جۇڭيى دورىخانىلىرىدىن سېتىۋالغان قانتېپەردىن 100 گىرامنى چىلاپ، بىر ئايدىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە ئىچىلىدۇ. ھازىر مېنىڭ قان بېسىمىم 88 / 140 قا تۇراقلاشتى، بېشىممۇ قايمايدۇ. (جاڭ ۋېنشى)

30. دولانا بىلەن تەرخەمەك قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ

ئىلگىرى قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقى بايقالدى. بازاردىن نەچچە كىلوگىرام دولانا سېتىۋېلىپ، ھەر كۈنى ھوردا پىشۇرۇپ يېسەم، ئۇنۇمى ياخشى بولدى، قان بېسىمىم تۇراقلىشىپ كەيپىياتىم ياخشىلىنىپ قالدى. ئۇنى يېيىشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: 1) 12 تال دولانا يۇيۇپ تازىلانغاندىن كېيىن، 20 مىنۇت ھوردا پىشۇرۇلىدۇ. ئوتتىن ئېلىۋېتىپ، سۇۋۇغاندا ئۇرۇقى سىقىپ چىقىرىۋېتىلىپ، ئۆزى يېيىلىدۇ. كۈنىگە تۆت قېتىم، تاماق ئارىسىدا يېيىلىدۇ؛ 2) يوپۇرماق ۋە تىكەنلىرى چۈشۈپ كەتمىگەن يۇمران تەرخەمەكنى مۇزاپىق تەڭشەلگەنۇ تۇزلۇق سۇدا يۇيۇپ، سۇدا

چايقىۋەتكەندىن كېيىن، ھەر ۋاق تاماقتىن ئىككى سائەت كېيىن بىر تالدىن يېيىلىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ھەر كۈنى دولانا بىلەن تەرخەمەكنى يەپ بەرسە، قان بېسىم چوقۇم چۈشىدۇ. (ياك شيۇچېن)

31. ناۋات بىلەن ئاچچىقسۇ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ

250 گىرام ناۋات، 250 گىرام ئاچچىقسۇنى پەس ئوتتا بىرەەم قويسا ئېرىيدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. دورىلىقنى ئىچىشتىن ئىلگىرى قان بېسىمنى ئۆلچىتىش، 2 ~ 3 كۈن ئىچكەندىن كېيىن قايتا ئۆلچىتىپ سىلىشتۇرۇپ كۆرۈش كېرەك. قان بېسىمى نورماللاشقان بولسا، ئىچىشنى توختىتىش كېرەك. بۇ خىل دورىلىقنىڭ باشقا ئەكس تەسىرى يوق. (ۋۇ پېيچۈن)

32. كەرەپشە بىلەن غاز تۈخۈمى قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ

مەن يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانىدىم. دوختۇرنىڭ ھەرقانچە كۆپ يېسەممۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىدى. بۇ يىل بىر رېتسېپقا ئېرىشىپ، ئۇنى ئىشلەتسەم، قان بېسىمىم ئوبدانلا چۈشتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: بىر تۇپ كەرەپشە (چىڭسەي) بىلەن بىر غاز تۈخۈمى ئىككى كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. ئوتتىن ئېلىپ سەل سوۋۇغاندا باشتا سۈيى ئىچىلىدۇ، بىر قېتىمدا يېرىم قوشۇقتىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن غاز تۈخۈمى ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ يېيىلىدۇ. دورىلىق 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم تەييارلىنىدۇ. مەن بۇ رېتسېپنى ئىشلىتىشنى تا ھازىرغىچە داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتىمەن، ھازىر قان بېسىمىم تۇراقلىق، ئۆرلەپ باقمىدى.

ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب:

كەرەپشىنىڭ قېرىراقلىرى، يىلتىزى كۆپرەكلىرى ياخشى بولىدۇ. 500 گىرامدىن ئارتۇق كەرەپشىنى ئۈشتاق توغراپ، بىر دانە غاز تۈخۈمى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇۋالسىمۇ بولىدۇ. ئاندىن ئۈنىڭ سۈيى بىلەن چۆپىنى ئالتە ئۇلۇشكە بۆلۈپ، كۈنىگە ئۈچ ۋاق،

تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ. لېكىن، بۇنى ئۇزاققىچە ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. (لى شياڭشيۇ)

33. قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قاندىكى ماينى چۈشۈرۈش ۋە ئورۇقلاشنىڭ ئىككى رېتسېپى

خام خاسلىق مېغىزى، تەرخەمەك، ياڭاق مېغىزى ئەينەك قۇتىغا قاچىلانغان ئاچچىقسۇغا چىلىنىدۇ. ئاغزى پېچەتلىنىپ ھەپتە ساقلانغاندىن كېيىن ئىچىشكە باشلىسا، ئورۇقلىتىدۇ. ئۇنىڭ قاندىكى ماينى، قان بېسىمنى ۋە قاندىكى شېكەرنى چۈشۈرۈش رولى بار.

يېڭى سامساقنى ئىككى كۈن سۇغا چىلاپ (سۇيى پات ـ پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ) ئۆتكۈر تەمى چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، ئەينەك قۇتىغا قاچىلانغان ئاچچىقسۇغا چىلىنىدۇ. ئاز مىقداردا تۇز سېلىۋېتىپ بىر ئاي ساقلانغاندىن كېيىن ئىچىشكە باشلىسا، شېكەر سىيىش كېسەللىكى، يۈقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، قاندىكى ياغ كۆپىيىش كېسەللىكى ۋە سېمىزلىك كېسەللىكىرىگە قارىتا قوشۇمچە داۋالاش رولى بولىدۇ. (جىن شياۋىيىڭ)

34. دورا ئىچىشكە كەرەپشە يېيىشنى قوشۇمچە قىلسا، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ

مېنىڭ يۈقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولغىنىمغا 48 يىل بولدى. قان بېسىمنى چۈشۈرۈش دورىلىرىنى ھەرگىزمۇ يېنىمدىن ئايرىمىدىم، لېكىن يېقىندىن بۇيان قان بېسىمىم تېخىمۇ ئۆرلەشكە باشلىدى، بېشىم ئاغرىيدىغان، قايىدىغان بولۇپ قالدى. كېيىن ئۇچ ئايدىن ئارتۇق كەرەپشە يېگەنىدىم، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولدى. بۇنىڭ ئۈسۈلى ئاددىي: كۈندە ئۇچ ۋاق تاماقنىڭ تەركىبىدە كەرەپشە بولىدۇ، قوشۇمچە قان بېسىمنى چۈشۈرۈش دورىلىرىنى يېدىم، قان بېسىمىم بىراقلا 130/80 غا تۆۋەنلاشتى. ئۇچ ئايدىن بۇيان بېشىم ئاغرىيدىغان، قايىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلمىدى. كەرەپشىنى قورۇما قىلىپ يېسەمۇ، خام سەي قىلىپ يېسەمۇ ئۇنۇمى ئوخشاشلا ياخشى بولدى. (لىيۇ يىڭ)

35. بىجىق بىلەن كەرەپشە شىرنىسى قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ

دادامنىڭ خېلى بۇرۇندىنلا قان بېسىمى يۇقىرى ئىدى. قان بېسىمنى چۈشۈرۈش دورىلىرىنى ئۇزۇلدۇرمەي ئىچىپ تۇرسا، قان بېسىمى ئازراق چۈشكەندەك قىلاتتى. لېكىن، بىر كۈنلا ئىچمەي قالسا قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتەتتى. يېقىندا دادام ئاغىنىسى تەمىنلىگەن بىر رېتسېپنى ئىشلەتكەنكەن، ئۇنۇمى يامان ئەمەس بوپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق: يىلتىزلىق بىجىقتىن ئون نەچچە تالنى ۋە يىلتىزى يوغان ئون نەچچە تال كەرەپشىنىڭ غول قىسمىنى يۇيۇپ تازىلاپ توك قازانغا سالسا شىرنىسى چىقىدۇ. ھەر كۈنى مۇشۇ ئۇسۇلدا شىرنە تەييارلاپ، بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ. دادام ئۇدا ئىككى ھەپتە ئىچىپ، قان بېسىمنى ئۆلچەتكەنكەن، قان بېسىمى خېلىلا تۆۋەن چۈشۈپتۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن داۋاملىق ئىچىپ بىر ئايلاردىن كېيىن ئۆلچەتكەنكەن، قان بېسىمى نورمال ھالەتكە تۇراقلىشىپتۇ. بىجىق تاپالمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا چىلان ئىشلەتسەمۇ بولىدۇ، لېكىن ئۇنۇمى بىجىقنىڭكىدەك يۇقىرى بولمايدۇ. (فېڭ گوخەي)

36. خەيدەي قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ

30 گىرام خەيدەي بىلەن ئون گىرام پۇنۇسنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈيى بىر چىنە قالغاندا، تىرپىسى سۈزۈۋېلىنىپ ئىچىلىدۇ. تۆت پەسلىنىڭ ھەرقانداق ۋاقتىدا ئىچسە بولۇۋېرىدۇ. ئۇ جىگەرنى ياشارتىپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، بەلغەم بوشىتىپ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. (جياۋ شۇجېڭ)

37. ئەتىرگۈل بىقىن چىڭقىلىپ ئاغرىش ۋە قان بېسىمنى چۈشۈرۈشكە داۋا

ھەر دائىم دېگۈدەك بىقىنىم چىڭقىلىپ ئاغرىيتتى. يېقىندا ئۆيدىكىلەر بىر رېتسېپنى ئەكېلىپ، شۇ بويىچە داۋالىغانىدىم، ئۇنۇمى ياخشى بولدى. دورىلىقمۇ يېيىشلىك ئىكەن.

10 ~ 30 گىرام ئەتىرگۈل (دورىخانىدا سېتىلىدۇ)، 250 ~ 500 گىرام دولانا ئەتىرگۈل چىلانغان داڭقانىدا قاينىتىلىدۇ. قاينىپ

چىققاندىن كېيىن يەنە پەس ئوتتا 3 ~ 5 مىنۇت (ئۇنىڭدىن ئۇزاق بولۇپ كەتسە بولمايدۇ) قويۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنى سىرلانغان قاچىغا تۆكۈپ، ئاز مىقدارداً ئاق شېكەر بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تازا ئىلەشتۈرسە، ئەتىرگۈل پۇراپ تۇرىدىغان شىرنە (دورىلىق سۇ) تەييار بولىدۇ. ئۇنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، بىقىن چىڭقىلىپ ئاغرىشقا داۋا بولىدۇ.

دولانانى يۇيۇپ تازىلاپ، داتلاشماس پولاتتىن ياسالغان قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ ئوتقا قويۇلىدۇ. سۇ قىزىسىلا بولىدۇ، قاينىتىشنىڭ ھاجىتى يوق، پەقەت دولانا يۇمشاپ، سىقسا ئىچىدىكى ئۇرۇقى چىقىپ كېتىش ھالىتىگە كەلسىلا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن دولانا ھەممىسىنىڭ ئۇرۇقى سىقىپ چىقىرىۋېتىلىپ تەييار بولغاندا، ئالدىنقى قېتىم تەييارلانغان ئەتىرگۈل شىرنىسى بار سىرلانغان قاچىغا تۆكۈلىدۇ. سوۋۇغاندا توڭلاتقۇدا ئوچ كۈن ساقلاپ، ئاندىن ئىچسە بولىدۇ. بۇ خىل رېتسېپ قان بېسىمىنى ۋە قاندىكى مايىنى چۈشۈرۈشكە داۋا. (ياڭ شياڭچۈەن)

38. قىزىل ئۈزۈم ھارىقى تۆۋەن قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا

بىر بوتۇلكا «جۇڭگو» قىزىل ھارىقىغا (باشقا خىل ئالىي دەرىجىلىك قىزىل ھاراق بولسىمۇ بولىدۇ) بىر تال قانىتىپەر (داڭشېن)نى ئوچ كۈن چىلاپ، ئىچىشكە باشلىسا بولىدۇ. ھەر كۈنى ئۈچلاشتىن ئىلگىرى 25 گىرام ئەتراپىدا ئىچىلىدۇ. ئادەتتە بىر بوتۇلكا ئىچىلگەندىلا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. (بى يۈفېن)

39. تۇخۇم سېرىقى تۆۋەن قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا

قىزىم ئۇزاقتىن بۇيان تۆۋەن قان بېسىم كېسەللىكىنىڭ دەردىنى تارتىپ كېلىۋاتاتتى. دورا ئىچسە ئەھۋالى ياخشىلىنىپ، توختىسىلا ئېغىرلىشاتتى. بۇلتۇر ئاغىنەم كۆرسەتكەن بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ كۆرگەنىدىم، يېرىم يىلدىن بۇيان قىزىمنىڭ قان بېسىمى نورمالىلىقنى ساقلاپ كەلدى، ئىلگىرىكى كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى قايتا كۆرۈلمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، چوكا بىلەن تۇخۇم

سەربقىنى بىر تەرەپكە چىقىرىپ تۇرۇپ، ئۇستىگە يېڭى قاينىتقان قاينىاق سۇنى قۇيىسا، تۇخۇم سەربقىنىڭ سىرتى قېتىپ، ئىچى يۇمشاق ھالەتتە تۇرۇۋېرىدۇ. تۇخۇم سەربقى مۇشۇ ھالىتىدە يېيىلىدۇ. كۇنىگە بىر نالدىن 30 كۇن يېسە، كېسەللىكى شىپا تاپىدۇ. كېسەللىكى ئېغىرراقلار يېيىش ۋاقتىنى ئۇزارتسا بولىدۇ. (ياڭ مىڭلەن)

40. تۇخۇم تۇڭەن قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا

مەن بۇ يىل 60 ياشقا كىردىم. ئىككى ئاي ئىلگىرى قان بېسىمىمنى ئۆلچەتسەم، 60 / 90 چىقتى. كىشىلەرنىڭ يول كۆرسىتىشى بىلەن كۇنىگە ئىككى تۇخۇم يەپ ساقىيىپ كەتتىم. ئۇنى يېيىش ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي: قورۇپ يېسىمۇ، ھوردا پىشۇرۇپ يېسىمۇ، سۇدا پىشۇرۇپ يېسىمۇ، قاينىاق سۇغا چىلاپ ئىچسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. مەن ئۇدا ئۇچ كۇنلا يېگەنىدىم، قان بېسىمىم 70 / 110 غا چىقتى. (لىيۇ شياۋچۇن)

41. قاينىاق سۇ ئىچىش يۇرەك ھەربكىتى تېزلىشىپ كېتىش كېسەللىكىگە داۋا

نېرۋا خاراكتېرلىك يۇرەك ھەربكىتى تېزلىشىپ كېتىش كېسەللىكى ئونتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. مەن بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانغا 20 يىلدىن ئاشتى. ھەر قېتىم كېسىلىم قوزغالغاندا ئىچىم سقىلىدۇ، تىت - تىت بولىمەن، يۈرىكىم مىنۇتىغا 120 ~ 170 قېتىم سوقىدۇ. بەزىدە يۇرەكنىڭ سوقۇش رىتمى بۇزۇلۇپ كېتىپ، خىزمەت ۋە تۇرمۇشقا ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. شەھەردىكى چوڭ - چوڭ دوختۇرخانىلارغا بېرىپ، داڭلىق مۇتەخەسسىسلەرگە كېسىلىمنى كۆرسەتتىم، قىممەت دورىلارنى يەپ، ئوكۇللارنى ئۇرغۇزدۇم، لېكىن ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىدى. تۆت يىل ئىلگىرى،كېسىلىم قوزغالغاندا قاينىاق سۇ ئىچسەم، ئەھۋالىم ياخشىلىنىپ قالىدىغانلىقىنى تاسادىپىي بايقاپ قالدىم، كېيىن كۆپ قېتىم سىنىدىم، راستىنلا ئۇنۇمى بولدى. شۇنىڭ بىلەن كېسىلىم قوزغالمىسىمۇ، سەللا

• كەيپىياتىم ناچارلىشىپ قالسا، قاينىاق سۇ ئىچىدىغان بولىدۇم. بېشىممۇ ئاغرىمايدىغان بولىدى. دوختۇرغا تەكشۈرتسەم كېسىلىم ساقىيىپ، سالامەتلىكىم نورماللىشىپتۇ. (جاك يىشېك)

42. تۆۋەن قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئۇچ رېتسېپى

1) 10 گىرام ئادەمگىياھ (رېنشېك)، 10 گىرام قار لەيلىسىنىك ئۇرۇقى، 30 گىرام ناۋاتنى قاينىتىپ، سۈيى ئىچىلىدۇ، قار لەيلىسىنىڭ ئۇرۇقى يېيىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن، ئۈدا ئۈچ كۈن يېيىلسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

2) 15 گىرام ئاپېلسىن شۆپۈكى، 20 گىرام ياڭاق مېغىزى، ئالتە گىرام چۈچۈكبۇيىنى قاينىتىپ سۈيى ئىچىلىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئۈدا ئۈچ كۈن ئىچىلىدۇ.

3) 250 گىرام توخۇ گۆشى، 30 گىرام ئېيىق بالدىرغىنى (جۈڭگو داڭگۈيى)، 30 گىرام كاشىم (چۈەنشيۇك)نى قوشۇپ ھوردا پىشۇرۇپ، قىزىقىدا يېيىلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئۈدا ئۈچ كۈن يېيىلىدۇ. مۇشۇ ئۈچ خىل رېتسېپ بويىچە داۋالانسا، تۆۋەن قان بېسىم كېسەللىكى بارلارنىڭ ئەھۋالى ياخشىلىنىپ، نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. (لیۇ شیاۋچۈن)

43. يىرىك شېغىلغا دەسسەشنى ئادەت قىلىپ، مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك كېسىلىنى ساقايتتىم

ئۇچ يىل ئىلگىرى مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولدۇم. شۇنىڭ بىلەن مېڭەم ئادەتتىمۇ تۇرۇپ - تۇرۇپ ئاغرىيدىغان، بەزەر ئىشقا كاللا قاتۇرغان چاغلاردا پېچاق تىققاندەك قاتتىق ئاغرىيدىغان بولۇۋالدى. ئاسانلا بىر ئىشتىن بىزار بولىمەن، غەزەپلىنىمەن. شۇنىڭدىن باشلاپ مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدىغان، ئاغرىق توختىتىدىغان دورىلارنى قىشمۇ ياز كۈندە ئۈچ ۋاق يېدىم، لېكىن ئۈنۈمى ياخشى بولمىدى. كېيىن بىر ماتېرىيالدىن «پۈت ئادەم بەدىنىدىكى ئىككىنچى يۈرەك» دېگەن ماقالىنى كۆرۈپ، ئۇنىڭدىن ئەقىل تاپتىم. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 500 ~ 1500 مېتىرغىچە، يەكشەنبە كۈنلىرى ئەتىگەندىن باشلاپ بىرنەچچە

سائەتكىچە شىغىللىقتا ماڭىدىغان بولدۇم (تەخمىنەن 7.5 كىلومېتىر). بىر يىلدىن كۆپرەك ۋاقىتتىن بۇيان بۇ مېڭىشنى ئۇزۇلدۇرمىدىم. نەتىجىدە، ئۆزۈم ئۆچۈن مۆجىزە يۈز بەرگەندەك بولدى. دورا يېيىشنى توختاتقىلى بىر يىلدىن ئاشقان بولسىمۇ، كېسىلىم ساقىيىپ قالدى. ئاشۇ شىغىللار مېڭگە قان يېتىشمەسلىك كېسىلىگە داۋا بولدى. ئەگەر سىلەرمۇ سىناپ باقماقچى بولساڭلار، يېنىك، ئاستى يۇمشاق ئاياغ كىيىپ، شىغىللىقتا يۈرۈپ بېقىڭلار. ھەر قېتىم مېڭىشنىڭ ئالدىدا پاچاق، پۇت، بەلنىڭ تەييارلىق ھەرىكەتلىرىمۇ ئىشلىنىدۇ، ئەلۋەتتە. (لى جۇڭشۇ)

44. باشپىياز مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىشىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ

پېنسىيەگە چىققىنىمغا ئىكى يىل بولدى. ئۆيدىكى كۈنلىرىم خېلى چاغلارغىچە بېشىم ئاغرىش، بېشىمنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش بىلەن ئۆتتى. دوختۇرلار: بۇ كېسەلنى مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىشى كەلتۈرۈپ چىقارغان، باشپىيازنى كۆپرەك يەڭ، دەپ تەۋسىيە قىلدى. مەن ئون نەچچە كىلوگىرام باشپىياز سېتىۋېلىپ، كۈندە دېگۈدەك يېدىم. بېشىمنىڭ ئاغرىقى قانداق ۋاقىتلاردا توختاپ قالغانلىقى نامەلۇم، بۇ يىل دوختۇرغا تەكشۈرتسەم، سالامەتلىكىم ئەسلىگە كېلىپ، كېسەلدىن ئەسەرمۇ قالماپتۇ. (ۋاڭ چىگرۇڭ)

45. دولانا يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىگە پايدىلىق

مەن بىرنەچچە قېتىم سالامەتلىك ئەھۋالىمنى تەكشۈرتكەندىم، ھەممىسىدىلا دوختۇرلار ماڭا يۈرەك ھەرىكىتى تەكشى ئەمەس، سوقۇشىمۇ بەك ئاستا ئىكەن، دەپ ئاگاھلاندۇردى. ئادەتتە ئۆزۈمۇ ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلاتتىم. بىر پېشقەدەم تېۋىپ ماڭا دولانانى كۆپرەك يەپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلدى. شۇنىڭدىن كېيىن كۈندە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 6 ~ 10 تالغىچە دولانا يەيدىغان بولدۇم. يېرىم يىلدىن كېيىن ئەھۋالىم ياخشىلىنىپ قالغاندەك ھېس قىلدىم. يېقىندا تەكشۈرتسەم، مېڭە قان تومۇر كېسىلىم پۈتۈنلەي ساقىيىپ،

ئىچكى ئورگانىزمىنىڭ پائالىيىتى نورمالىلىشىپتۇ. (ۋاڭ چىڭرۇڭ)

46. تومۇر يالليۇغنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى

مېنىڭ بۇرادىرىم تومۇر يالليۇغىغا گىرىپتار بولغان. چىڭقىلىپ ئاغرىسا چىدىماي قالاتتى. بېيجىڭ، تيەنجىن، شىجياجۇاڭدىكى چوڭ دوختۇرخانىلارنىڭ ھەممىسىگە كۆرۈنگەن بولسىمۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. ئاخىرى ئۇ خەلق ئىچىدىكى ريتسېپلارنى يىغىپ، ئۇنىڭدىن ئۆزى بىر ريتسېپ قۇراشتۇرۇپ، شۇ بويىچە داۋالانغانىدى، ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمىنى كۆردى. ئۇنى بىرنەچچە قېتىم ئىشلىتىپلا ساقىيىپ كەتتى. شۇنىڭدىن كېيىنكى 20 يىلدىن بۇيان كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. ريتسېپ مۇنداق: ئىپاردىن 0.63 گىرام (جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ)، ئاقمۇچتىن 9.4 گىرام، كۇنجۇت مېيىدىن 125 گىرام تەييارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاقمۇچ تالقان قىلىنىدۇ ۋە چۇچۇتكەن كۇنجۇت مېيىغا سېلىنىدۇ. ئىككى ئىشلەشتۇرۇپ سارغايغاندىن كېيىن ئىپارنىڭ ئۈستىگە قۇيۇلىدۇ ـ دە، قاچىنىڭ ئاغزى ھىم ئېتىلىدۇ. شۇنىڭدا نەچچە ھەپتىلىك دورا تەييارلانغان بولىدۇ. ئۇنى يالليۇغلانغان تومۇرنىڭ ئورنىغا سۈرسە، يالليۇغ قايتۇرىدۇ. (ياڭ شەنجېن)

47. ئاچچىقسۇ قۇيۇپ قورۇلغان تۇخۇم تومۇرنى يۇمشىتىدۇ

تۇخۇم قورۇمىسى قورۇغاندا، ئۇنىڭغا ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇۋەتسە، تۇخۇم قورۇمىسىنىڭ تەمى ياخشى بولىدۇ. مېدىتسىنا نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، بۇنداق قورۇما بىلەن تومۇرلارنى يۇمشاتقىلى، قاندىكى ماينى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ. شۇنىڭدەك، بۇ قان بېسىمىنى مەلۇم دەرىجىدە چۈشۈرۈش رولىنىمۇ ئويناىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلار بۇنى سىناپ كۆرسە بولىدۇ. (چېن چى)

ئاشقازان كېسەللىكى

1. خاسلىق مېغىزى سوغۇقتىن ئاغرىغان ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا

بەزى كىشىلەر سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىپ، ئاشقازانىنى ئاغرىتىۋالىدۇ. مۇشۇنداق چاغدا 100 گىرام قۇرۇغان ياكى پىشۇرغان خاسلىق مېغىزى يېسە ئاشقازانلىق ئاغرىقى بېسىقىدۇ. (خۇ لەن)

2. ئاق تۇرۇپ ئاشقازان ئاغرىقىغا داۋا

مەن بۇ يىل 81 ياشقا كىردىم. 28 يېشىمدا ئىنقىلابقا قاتنىشىپ يەنئەندە تۇرغان. شۇ ۋاقىتلاردىلا ئاشقازىنىم ئاغرىيىتتى. تاماق يېسەم ئاشقازىنىم ئېچىشىپ چىدىماي قالاتتىم، دوختۇرلارمۇ ئامال قىلالمىغانىدى. «خام خاسلىق مېغىزى ئاشقازانغا داۋا» دېگەن گەپلەرنى ئاڭلىغان بولساممۇ، لېكىن يەنئەندىن خاسلىق تاپقىلى بولمايتتى. بىر قېتىم تۇرۇپ قورۇمىسى يېگەندىن كېيىن نېمىشقىدۇر ئاشقازىنىم ئاغرىمىدى. ئويلاپ باقسام، تۇرۇپ قورۇمىسى پايدا قىلغان ئوخشايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەر قېتىملىق تامىقىمغا ئاز - تولا تۇرۇپ ئارىلاشتۇرىدىغان بولدۇم. نەتىجىدە، كېسىلىم ساقىيىپ قالدى، 50 يىل مابەينىدە قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. بەزى يولداشلار مېنىڭ تەجرىبەم بويىچە ئاشقازان ئاغرىقىغا تۇرۇپ يەپ بەرگەنىدى، ئۇلارمۇ ئۇنۇمىنى كۆردى. (لىۇ لەنتاڭ)

3. ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى

1) بىر بۇرادىرىمنىڭ ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىنىغا ئۇزۇن يىل بولغانىدى. تۆمۈرىيول مىنىستىرلىقىدىكى بىرەيلەن ئۇنىڭغا مۇنداق بىر رېتسېپ كۆرسىتىپتۇ: 50 گىرام ئاق ھاراقنى تۆمۈر تەخسىگە قۇيۇپ، ئۇستىگە بىر تۇخۇم چېقىلىدۇ. ئاندىن ھاراققا ئوت ياقىا، ھاراق تۇگەپ ئوت ئۆچۈپ قالغۇچە تۇخۇممۇ

پىشىدۇ. تۇخۇم ئەتىگىنى ئاچ قوساقتا يېيىلىدۇ. ئاشقازىنى يېنىك ئاغرىتقلار ئىككى قېتىم يېسىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىرلار 3 ~ 5 قېتىمغىچە يېيىشى كېرەك. دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇنداق دورىلىق تۇخۇمغا ھېچقانداق خۇرۇچ قوشۇلمايدۇ. (خوا فېك)

2) ئۇزاقتىن بۇيان ئاشقازىنىم ئاغرىپ، ياخشى بولۇپ كېتەلمىگەنىدىم. باشقىلار تونۇشتۇرغان بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ كۆرسەم، ساقىيىپ كەتتىم ۋە ئۇزاقتىن بۇيان قوزغالمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 500 گىرام زەنجۈىل (تالقان قىلىنىدۇ) بىلەن 250 گىرام ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۇنىگە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ. ئادەتتە بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنۇمى كۆرۈلمىسە ياكى ئۇزۇل ـ كېسىل ساقايمىسا، داۋاملىق ساقايغۇچە يېيىلىدۇ. (گو خۇيفاك)

4. كۇنجۇتنى چاياپ بەرسە، ئاشقازان ئېچىشقانغا داۋا بولىدۇ

قېيىنئانامنىڭ دائىم ئاشقازىنى ئېچىشاتتى، بىرقانچە چوڭ دوختۇرخانىغا كۆرۇنۇپمۇ ئۇزۇل ـ كېسىل ساقىيالمىغانىدى. 1981 ـ يىلى تۇغقانلىرى ئۇنىڭغا كۇنجۇت چاياپ بېقىشنى تەۋسىيە قىلىپتۇ. قېيىنئانام ئۇلارنىڭ دېگىنى بويىچە ئىككى ئاي ئۇدا كۇنجۇت چاياپ بەرگەنىدى، دەرۋەقە كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى، ھازىرغىچە قايتا قوزغالمىدى. (جاۋ لىشەن)

5. ئۇزۇم ھارىقىغا چىلانغان يۇمغاقسۇت ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا

20 يىل ئىلگىرى، مەن ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى بىلەن خىزمىتىمنى نورمال داۋاملاشتۇرالمايتتىم. كېيىن ئۇزۇم ھارىقىغا چىلانغان يۇمغاقسۇت بىلەن كېسىلمىنى ساقايتىۋالدىم، ھازىرغىچە قوزغالمىدى. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: نەچچە بوتۇلكا ئادەتتىكى ئۇزۇم ھارىقى كۇپ شەكىللىك چوڭ ئەينەك قاچىغا قاچىلىنىپ، ئۈستىگە يۇيۇپ تازىلانغان يۇمغاقسۇت چىلىنىدۇ. نىسبىتى 1:1 بولىدۇ. ئاغزى پېچەتلىنىپ ئالتە كۈن ساقلانغاندىن كېيىن ئىچىشكە باشلىسا بولىدۇ. ئەتىگەن، چۈش، كەچتە بىر رومكىدىن ئىچىش ئۈچ

ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. چىلىغان يۇمغاقسۇتنىڭ سۈپىتى ئۆزگەرمەي يېشىل تۇرغانلىرىنى يېسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. (جاڭ خېيىڭ)

6. ھەسەل ئاشقازان ياللۇغىغا داۋا

دوختۇرلار ماڭا ئاشقازان ياللۇغى بولۇپ قاپسەن، دەپ دېياگنوز قويدى. بىر نەرسە يېسەم ھەزىم بولماي تۇرۇۋېلىپ قىينىلاتتىم. بىر دوستۇمدىن «مەنمۇ ئاشقازان ياللۇغى بولغان، دورا ئىچمەي، قاينىاق سۇغا ھەسەل تەڭشەپ ئىچىشنى ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشتۇرۇپ ساقايدىم» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، مەنمۇ شۇنداق قىلىپ كۆردۇم. قاينىاق سۇغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرغانىدىم، دەرۋەقە كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. ئۇنىڭ ئۈسۈلى ناھايىتى ئاددىي: كۈندە ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرۇپلا بىر قوشۇق ھەسەلنى بىر پىيالە قاينىاق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ، ئارىلىقتا بىرەر سائەت ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن، ئاندىن تاماق يېيىلىدۇ. مەن بۇ ئۈسۈلنى ھازىرمۇ داۋاملاشتۇرۇۋاتىمەن. ئۇنى ئۈسۈلۈزقىنىڭ ئورنىدا ئىچىشنى ئادەت قىلمۇاللىدىم. ھازىر ئاشقازان ياللۇغى كېسىلىمدىن ئەسەرمۇ قالمىدى، قەۋزىيەت كېسىلىممۇ ساقىيىپ كەتتى. (جاۋ لىشەن)

7. ئالما ئاشقازان ئېچىشىشنى باسىدۇ

ئەتىياز كىرىشى بىلەن بىردەم سوغۇق، بىردەم ئىسسىق ھاۋانىڭ تەسىرىدىنمۇ ياكى يېمەكلىكنىڭ مۇۋاپىق بولمىغانلىقىدىنمۇ، دائىم ئاشقازىنىم ئېچىشىپ بىئارام بولاتتىم. بىر قېتىم ئالما يېسەم، بىردەمدىن كېيىنلا ئاشقازىنىمنىڭ ئېچىشىشى بېسىقىپ قالدى. كېيىن ھەر قېتىم ئاشقازىنىم ئېچىشقاندا ئالما يەيدىغان بولدۇم. ئادەتتە بەك كۆپ يەۋەتمەسلىك، چوڭ ئالما بولسا يېرىمىنى، كىچىك ئالما بولسا بىرنى يېيىش كېرەك. (جاڭ يىڭ)

8. ئوتقا قاقلاپ پىشۇرغان چىلان ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

نەچچە يىللار ئىلگىرى سوغۇقتىن ئاشقازىنىم ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغانىدى. بەزىدە قورسىقىم كۆپۈپ سېرىق سۇ يانىدۇرىمەن، ئېغىر

ئولغاندا قورسىقىم مۇجۇپ ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ كېسىلىمگە كېيىن ئاپام ئۆزى دورا قىلىدى: ئۇ بىر ئوچۇم چوڭ چىلاننى زىخقا ئۆتكۈزۈپ مەشتىكى ئوتقا قاقلاپ پىشۇردى. ئاندىن ھەر كۈنى ئۇچ ۋاقلىق تاماقتىن كېيىن، بىر پىيالە قايناق سۇغا 3 ~ 4 چىلاننى چىلاپ، سۈزۈك رەڭگى قىزىرىپ، چىلانىنىڭ تەمى چىققاندا ماڭا ئىچۈردى. بىر ئايغا يېقىن ئىچكەندىم، ئاشقازان كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. (لى جىبىڭ)

9. قورۇلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا شېكەر ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا

ئايالىم سوزۇلما ئاشقازان يالليۇغىغا گىرىپتار بولۇپ، دەردىنى ئۇزاققىچە تارتتى. دورا يېسە ئۇنۇمى بولمىدى. بىر مەزگىلدىن كېيىن، دوستى ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا شېكەرنى قورۇپ يەيدىغان بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەرگەنىكەن، ئايالىم شۇ بويىچە تەييارلاپ يېسە، دەرۋەقە كېسەللىكى ساقىيىپ قالدى ۋە يېقىنقى نەچچە يىلدىن بۇيان كېسەللىكى قايتا قوزغالمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: يەتتە تال ياڭاق مېغىزى توغراپ ئۇششاقلانغاندىن كېيىن، قازاندا قورۇپ سارغايتىلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا قارا شېكەر (750 گىرام قارا شېكەر 12 گە بۆلۈنىدۇ) سېلىنىپ بىر پەس قورۇلغاندىن كېيىن ئىسسىقىدا يېيىلىدۇ. ئەتىگىنى تەييارلاپ ئاچ قورساقتا يېيىش، يېرىم سائەتتىن كېيىن ئاندىن تاماق يېيىش كېرەك. 12 كۈنگىچە ئۇدا يېسە، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ. (ما گۇبىبىڭ)

10. تۇرۇپ سۈيى ئاشقازان يالليۇغىغا داۋا

نەچچە يىل ئىلگىرى زۇكامداپ قېلىپ، ئالاقزەدە بولغىنىمدىن قالايمىقان دورا يەپ ساپتىمەن. زۇكىمىم ساقايماقتا يوق، ئاشقازىنىم بۇزۇلۇپتۇ، نېمە يېسەم شۇنى قۇسىمەن. ئىلگىرى تۇرۇپنىڭ دورىلىق رولىغا خېلىلا ئەقىدەم بار ئىدى. دەرھال ئىچى قىزىل بىر تۇرۇپنى يۇيۇپ تازىلاپ ئۇششاق توغراپ قاينىتىپ، سۈيىنى قىزىقمىدا ئىچتىم. نەتىجىدە، ئاشقازىنىمنىڭ ئاغرىقى دەرھال بېسىقتى. قۇسمايدىغان بولۇپ، ئەھۋالىم ياخشىلىنىپ قالدى. (ساۋ جىخۇي)

11. خاسلىق مېغىزىنى خام يېسە، سوزۇلما ئاشقازان يالليۇغىغا داۋا بولىدۇ

مەن نەچچە يىل ئىلگىرى سوزۇلما ئاشقازان يالليۇغىغا گىرىپتار بولغان، ئۇنىڭ دەردىنى كۆپ تارتقانىدىم. دائىم دېگۈدەك ئاشقازىنىم كۆپۈپ قالاتتى. تاماقتىن كېيىن خام خاسلىق مېغىزى يېيىشنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، سوزۇلما ئاشقازان يالليۇغىغا داۋا بولىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، بۇنى سىناپ كۆردۈم. بىر مەزگىلدىن كېيىن، دەرۋەقە ئاشقازان كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. (لىيۇ چېڭيۈن)

12. كۈنجۇت مېيىدا قۇرۇلغان خام زەنجىۋىل ئاشقازان ئاغرىقىغا داۋا

بىر ئاغىنەم ئاشقازان ئاغرىقىغا گىرىپتار بولۇپ، كۆپ داۋالىنىپ ھەر خىل دورىلارنى يېگەن بولسىمۇ، كېسەللىكى ئۇزۇل ـ كېسىل ساقايمىدى. ئاخىر بىرى دەپ بەرگەن رېتسېپ بويىچە ئىش كۆرۈۋېدى، راستتىنلا ساقىيىپ كەتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: يېڭى زەنجىۋىل يۇيۇپ تازىلىنىپ، ياپىلاق توغرالغاندىن كېيىن، ھۆل پېتى چىگىت شېكىرگە مىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى چوكا بىلەن قىسىپ تۇرۇپ، يېرىم چۆچۈتۈلگەن كۈنجۇت مېيىغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، رەڭگى قېنىق تۇسكە كىرگەندىن كېيىن قازاندىن ئېلىنىدۇ. بىر كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى يېپراقتىن يېيىشنى ئون كۈن داۋاملاشتۇرسا ئۇنۇم كۆرۈلىدۇ. يېرىم ئاي يېسە، كېسەللىك يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. (مى شيۈيىڭ)

13. كەتىرا ئۇچەي ياڭىسىغا داۋا

مەن نەچچە يىل 12 بارماق ئۇچەي ياڭىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. دائىم قۇزغىلاتتى، بىر ئاغرىسا ئايلاپ ئاغرىپ توختىمايتتى. دائىم دورا ئىچىپ تۇرساممۇ، ئارىلىقتا بىر قېتىم قۇزغىلىپ 20 نەچچە كۈنگىچە ئارام بەرمىدى. كەتىرا ئېسىمگە كېلىپ، ئۇنىڭدىن 30 گىرام سېتىۋېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچتىم. شۇ كۈنى ئاغرىقىم توختىدى، ئەتىسى ئەھۋالىم ياخشىلىنىپ قالدى. كېيىنكى ۋاقىتلاردا كېسىلىم قۇزغالسىلا،

20 ~ 30 گرام كەتمرا سېتىۋېلىپ، قاينىتىپ ئىچىدىغان بولىدۇم. هازىر مەن ئاشقازان يارىسىنىڭ باشقا دورىسىنى هەرگىز ئىچمەيمەن. (لېيۇ باۋچى)

14. ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى

دورا تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن 500 گرام هەسەل بىر قاچىغا قۇيۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 125 ~ 150 گرام گازىر مېيى چۇچۇتۇلۇپ، كۆپۈكى تۇگىگەندە هەسەل قاچىسىغا قۇيۇپ ئىلەشتۇرسە، دورىلىق تەييار بولىدۇ. هەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى بىر قوشۇق ئىچىلىدۇ. كېسەللىكى ئېغىرراقلار ئىچىش قېتىم سانىنى بىر ۋاق كۆپەيتسىمۇ بولىدۇ. بۇ رېتسېپ ئاشقازان يالليۇغى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىقلارنى داۋالاش رولىنى ئويناىدۇ. ئەسكەرتىش: دورا ئىچىۋاتقان مەزگىلدە هاراق ئىچمەسلىك، ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك لازىم. (لى يۈزبك)

15. تولغاق ۋە ئۇچەي يالليۇغىنى سامساق بىلەن داۋالاش

بىر دوستۇم تولغاق بولۇپ قېلىپ، ئۇزۇن مۇددەت داۋالانسىمۇ ساقايمىدى. كېيىن باشقىلارنىڭ دېگىنى بويىچە سامساقنى ئوتقا قاقلاپ يەپ ساقايدى. ئۇسۇلى مۇنداق: كۆمۈر قالايدىغان ئوچاق (مەش)نىڭ ئاغزىنى ئېچىپ، بىر باش سامساقنى ئوتنىڭ ئۈستىگە قويۇپ قاقلايمىز، قاقلاش جەريانىدا سامساقنى ئۆرۈپ تۇرمىز. تېشى كۆيۈپ ئىچى يۇمشىغان، پۇرىقى چىققاندا ئېلىپ تاماقتىن ئاۋۋال 1 ~ 2 باش يېسەك، هەرقانداق تولغاق ئۇچ كۈندىلا ساقىيىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالىنىپ تولغاقتىن ساقايغان. (گۇجىن)

هېق توختتىش ئۇسۇلى

1. هېق توختتىشنىڭ ئەپچىل چارىسى

هېق ــ كىكىرەك مۇسكۇللىرىنىڭ تاسادىپىي قىسقىرىشى بىلەن سۈمۈرۈلگەن هاۋانىڭ بوغۇزدا قىسلىش هالىتى. ئۇ ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ نەپەسنى باشقۇرۇش، تىزگىنلەش دائىرىسىدىن چىقىپ كەتكەن بىرخىل كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، كۆپىنچە ئەھۋاللاردا چۆچۈش، غەزەپلىنىش، سوغۇق تاماقنى تېز يېكى كۆپ يەۋەتكەندە كۆرۈلىدۇ. ئۇنى توختىتىشنىڭ مۇنداق بىر ئەپچىل چارىسى بار: هېق تۇتۇشقا باشلىغاندا ئىنچىكە ئوت، سامان چاغلىق نەرسىلەر يېكى قەغەز پىلتىكىۋچ بىلەن بۇرۇننىڭ تۆشۈكى غىدىقلانسا، چۈشكۈرۈش ئارقىلىق توختاپ قالىدۇ. (لېي گۇيخۇا)

2. هېقنى تېز توختىتىشنىڭ ئۇسۇلى

هېق كەلسە ئارقا ـ ئارقىدىن كېلىدىغان بولغاچقا، ئادەم ئۇنى تىزگىنلىيەلمەي قالىدۇ. بۇ يەردە بىز مانا مۇشۇنداق چاغدا ئۇنى تېز تىزگىنلەشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز، سىناپ كۆرۈشىڭىزگە ئەرزىيدۇ: هېق كەلگەندە ئاغزىڭىزغا لىق سۇ ئېلىپ ئۇنى يەتتە قېتىمغا بۆلۈپ يۇتۇۋېتىمىز، ئارىلىقتا نەپەس ئالماشتۇرمايسىز. (ۋاڭ بىڭ)

3. ئوتتۇرا بارماقنى قايرىش ئارقىلىق هېق توختىتىش

تاماق يېگەندە بەزىدە سەللا دىققەت قىلمىسىمۇ گالغا تاماق تۇرۇپ قېلىشتىن هېق تۇتۇپ، ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ. هېق تۇتۇش باشلانغان هامان ئوتتۇرابارمىقىڭىزنى قايرىسىڭىز يېكى قىسىسىڭىز (قايسى قولىڭىزنىڭ بولسا بولۇۋېرىدۇ)، شۇئان ئورگانىزمىڭىزنىڭ سىرتقا چىقىرىش يوللىرى ئېچىلىپ كەتكەندەك

.هېس قىلىسىز - دە، هېق تۇتمايدۇ ياكى باشلىنىپ بولغان بولسا توختايدۇ. (لېۇ گۈيلىن)

4. دولانا هېقنى توختىتىدۇ

بىر قېتىم يولدا كېتىۋاتقان تۈيۈقسىزلا هېق تۇتۇپ قالدى. هېلىمۇ ياخشى، يولدىشىم ئۇچراپ قېلىپ، شۇئان دولانا سېتىۋېلىپ بەرگەنىدى، نەچچە تال يېيىشىم بىلەنلا هېق توختاپ قالدى. نەچچە كۈن ئىلگىرى يەنە هېق تۇتقانىدى، دەرھال دولانا سېتىۋالدىم - دە، ئىككى تال يېيىشىم بىلەنلا هېق توختىدى. (جاڭ چاڭفېڭ)

5. ئاچچىقسۇ هېقنى توختىتىدۇ

مەن ئاچچىق نەرسە يېيىشكە ئامراق. لېكىن، ئاچچىق نەرسىنى بەك كۆپ يەپ كەتسەمۇ، توختىمايلا هېق تۇتۇپ ئاۋارە قىلىدۇ. كېيىنچە هېق تۇتقاندا، بىر يېقىنىمنىڭ ئاچچىقسۇ هېقنى توختىتىدۇ، دېگەن گېپىنى ئويلاپ، سىناپ كۆرسەم، هېق دەرھال توختىدى. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاچچىقسۇ قانچە قويۇق بولسا، شۇنچە ياخشى بولىدىكەن. ئاز ئىچىپ، ئالدىرماي شۇمۇپ يۇتسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدىكەن. (ژاڭ جيالياڭ)

6. بۆلجۇرگەن هېقنى توختىتىدۇ

مېنىڭ سوغۇق نەرسە يېسەملا هېق تۇتىدىغان يامان ئادىتىم بار ئىدى. بىر قېتىم ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ، توختىمايلا هېق تۇتتى. ئىلاجسىزلىقتىن قارىسىغىلا 6 ~ 7 تال بۆلجۇرگەن يەپ باقتىمدىم، هېق دەرھال توختىدى. ئەتىسىمۇ هېق تۇتقاندا، يەنە 6 ~ 7 تال بۆلجۇرگەن يەپ سىناپ كۆرگىنىدىم، بۇ قېتىم هېق تۇتۇشنى توختىتىپلا قالماستىن، ئىككىنچى هېق تۇتمايدىغان بولدى. (چېن شياۋمىڭ)

ئۇچەي ياللۇغى، ئىچ سۇرۇش

1. شاپتۇل ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

مەن 1970 - يىلى 5 - ئايدىن 1971 - يىلى 8 - ئايغىچە ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنىڭ دەردىنى يەتكۈچە تارتتىم. بۇ مەزگىلدە ئىچىم 20 نەچچە قېتىم قانىتىق سۇرۇپ كەتتى. كېيىن بازاردا كېتىۋېتىپلا يىگەن ئۈچ - تۆت تال شاپتۇل پايدا قىلدىمۇ - قانداق ئىچ سۇرۇش توختاپ قالدى. شۇنىڭدىن كېيىن ئىچىم سۇيۇلۇپ قالسا ياكى سۇرسە، دەرھال شاپتۇل يەيدىغان ئىلگىرى بىر شاپتۇل، تاماق ئارىسىدا بىر - ئىككى چىش سامساق يەيىلىدۇ) ئىچىم توختايدىغان ياكى ئەھۋالىم سەل ياخشىلىنىدىغان بولدى. بۇ ئۇسۇلنى نۇرغۇن يېقىنلىرىمغا دەپ بەرگەنىدىم، ئۇلارمۇ ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئۇنۇمىنى كۆردى. ئەگەر شاپتۇل، سامساق يەپ 12 سائەتتىن كېيىنمۇ ئىچ سۇرۇش توختىمىسا ياكى ئەھۋال سەل ياخشىلانمىسا، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈش كېرەك. ئەلۋەتتە. (گېپىڭ چۇنئېپىن)

2. ئۇچەي ياللۇغى، ئىچ سۇرۇشنى سامساق بىلەن داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

پوستىنى سويۇۋېتىپ يۇيۇپ، تازىلاپ، تۇۋۇى ۋە نېپىز پوستىمۇ قىرىۋېتىلگەن بىر چىش سامساق تەييارلىنىدۇ. چوڭ تەرەتتىن كېيىن مەقئەتنى پاكىز يۇيۇپ، تەييارلانغان سامساق سىلىق ھەربىكەت بىلەن شۇ يەرگە پاتۇرۇلىدۇ. قانچە ئىچكىرى پاتۇرۇلسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئادەتتە سامساقنى پاتۇرۇپ قويغاندىن كېيىن قايتا ئىچ سۇرمەيدۇ ۋە 5 ~ 6 سائەتتىن كېيىن چوڭ تەرەت ئىلىكتەك يۇمشاق كېلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئۇچ كۈن داۋاملاشتۇرسا، چوڭ تەرەت نورماللىشىدۇ. بۇ ھەربىكەتنى ئىشلەۋاتقاندا، قول چوقۇم

پاكىز بولۇشى كېرەك. (جۇ داشى)

3. ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇلغان سامساق ئىچ سۇرۇشكە داۋا

ئەمدىلا ئون ئايلىق بولغاندا نەۋرەمنىڭ دائىم قورسىقى ئاغرىپ ئىچى سۇرۇپ كېتەتتى، كېسەل قوزغالسىلا يىغلاپ ئۆيدىكىلەرنى بىئارام قىلاتتى. كۆپ قېتىم دوختۇرغا تەكشۈرتتۇق، دورا يېگۈزۈپ، ئوكۇل ئۇردۇردۇق، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. ئاخىر مۇنداق بىر رېتسېپنى ئىشلەتتۇق: پوستى سويۇلغان سامساق ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇلغاندىن كېيىن، ئۆتكۈر تەمىنى يوقىتىش ئۈچۈن شېكەرگە مىلەپ يېيىلىدۇ. بىزمۇ بالىغا مۇشۇ ئۇسۇلدا 2 ~ 3 چىش سامساقنى ئۇچ ۋاق تامىقىغا قوشۇپ يېگۈزگەنىدى، ئۇچ كۈندىلا ئۈنۈمىنى كۆردۇق، بەش ـ ئالتە كۈندىن كېيىن پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتى. (شۇن جىجۇڭ)

4. پىشۇرۇلغان ئالما ئىچ سۇرۇشكە داۋا

ئىككى يېرىم ياشلىق قىزىمىزنىڭ دائىم ئىچى سۇرەتتى. چىرايى تاتىراڭغۇ، ئورۇق ئىدى. دوختۇرخانىدا كۆپ داۋالاتتۇق، ھېچ ئۈنۈمى بولمىدى. ئارىلاپ ياخشىلىنىپ قالسا، ئارىلاپ قوزغىلاتتى. ئاخىر بىر يېقىنىمىز پىشۇرغان ئالما يېگۈزۈپ بېقىشنى تەۋسىيە قىلدى. ئۈنىڭ دېگىنى بويىچە قىزىمغا نەچچە قېتىم پىشۇرۇلغان ئالما يېگۈزگەنىدىم، ئۈيلىمىغان دەرىجىدە ياخشى ئۈنۈم بەردى. ئىچ سۇرۇش كېسەللىكى ساقايغاندىن سىرت، بارا ـ بارا سەمرىشكە باشلىدى. پىشۇرۇلغان ئالمىنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: يۇيۇپ تازىلانغان ئالمىنى چىنىگە سېلىپ، قاسقاندا پىشۇرسىلا بولىدۇ. يېگەنىدە تاشقى پوستى سويۇۋېتىلىدۇ. كۈنىگە 3 ~ 5 قېتىمغىچە يېگۈزسە، بالىلار ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. (ۋۇ شۇچىڭ)

5. خام زەنجىۋىلنى سوقۇپ كىندىككە چاپسا، كىچىك بالىلارنىڭ ئىچ سۇرۇشى توختايدۇ

بالىلارنىڭ ئىچى سۇرۇپ توختىمىسا، چىرايى سارغىيىپ، چۈڭلارنى ئالاقزەدە قىلىۋېتىدۇ. مۇشۇنداق چاغدا زەنجىۋىلنى

سوقۇپ، ئېزىپ داكىغا ئوراپ كىندىكىگە چاپلاپ قويساق ناھايىتى تېز ئۇنۇمى بولىدۇ. لېكىن، چوڭلارغا سىناق قىلىپ باقمىدىم. (فاك جاۋ)

6. ئالقان بىلەن قورساقنى بېسىپ سىلىسا، قورساق ئاغرىقى بېسىقىدۇ

ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىقتىنمۇ قورساق ئاغرىيدۇ. ئادەتتە ئالقان بىلەن قورساقنى بېسىپ تۇرۇپ، يۇقىرى - تۆۋەن سىلاپ بەرسىمۇ، قورساق ئاغرىقى بېسىقىپ قالىدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: ئالقان كۆكرەككە قويۇلۇپ تۆۋەنگە، دوۋسۇنغىچە بېسىپ سىيلىنىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇلنى بىرنەچچە مىنۇت تەكرارلىسا، قورساقتىن غۇرقىرىغان ئاۋاز چىقىدۇ. مۇشۇ چاغدا يەل كەلگەندە، كىچىك تەرتىپ قىستىغاندەك تۇيغۇغا كەلسە، ئۇنۇمى كۆرۈلگىنى شۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى كۆپ قېتىم بالىلارغا قوللانغاندا ئۇنۇمى ياخشى بولدى. (جياك شۇشىن)

7. قورساق ئاغرىقىنى توختىتىشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلى

1) بىر قېتىم ئىچىم قاتتىق سۇرۇپ كېتىپ، ئورنۇمدىن تۇرالماي قالدىم، دورا يېسەممۇ كار قىلمىدى. بىر دېھقان ماڭا ساماقنى ئېزىپ قېيما قىلىپ، قىزىق لەڭمەنگە سېلىپ يېگىن، لەڭمەن قانچە قىزىق بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ، تۇزنىمۇ، باشقا خۇرۇجلارنىمۇ سالمايسەن، دەپ يول كۆرسەتتى. مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى بىرلا قېتىم سىناپ كۆرگەنىدىم، قورسىقىمنىڭ ئاغرىقى توختاپ قالدى. (ماۋ چىكرۇڭ)

2) 30 گىرام قارا شېكەرگە 50 گىرام يۇقىرى گىرادۇسلۇق ھاراقنى قۇيۇپ ئوت يېقىلىپ، بىر تەرەپتىن ئىلەشتۇرۇلىدۇ. ھاراق ئوت ئالسىلا بىر پەستىن كېيىن قارا شېكەر ئېرىيدۇ. ئۇنى بىردەم قويۇپ قويۇپ سوۋۇتۇپ ئىچسە، قورساق ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. ئۇچەي يالليۇغى بولسا، بىر قېتىم ئىچىش بىلەنلا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ، ئېغىر بولسا ئىككى قېتىم ئىچسە كار قىلىدۇ. بۇ مېنىڭ نەچچە ئون يىللىق تەجرىبەم. (لىيۇ رۇخۇا)

8. ياڭاق يوپۇرمىقى ئىچ سۇرۇشكە داۋا

دادامنىڭ بىر يىلدىن ئارتۇق ئىچى سۇرۇپ، سۇسىزلىنىپ،

ھالسىراپ كەتتى. شۇنچە كۆپ داۋالانسىمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن مۇنداق بىر رېتسېپ تېپىپ، شۇ بويىچە داۋالاندى: 250 گىرام ياڭاق يوپۇرمىقىنى بىر داسقا سېلىپ، ئۇنىڭغا يېرىم داس قاينىق سۇ قۇيۇلىدۇ، پۈت كۆيمىگۈدەك بولغاندا، ئىككى پۈت سوۋۇپ قالغۇچە تۇرىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم پۈت يۇيۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا يوپۇرماق ئالماشتۇرۇلىدۇ. دادام مۇشۇ ئۇسۇلدا 5 ~ 6 كۈن پۈتىنى يۇيۇپ، كېسەللىكى ساقىيىپ كەتتى. مەھەللىدىكىلەر بۇ ئۇسۇلنى بىلىۋالغاندىن كېيىن قورسىقى ئاغرىسىلا شۇنداق قىلىدىغان بولدى. (لى فاشى)

9. ۋاننىدا ئىسسىق سۇغا چىلانسا، ئىچ سۇرۇش توختايدۇ

ئىچى سۇرگۈچىلەر دورا ئىچىپمۇ ياخشى بولالمىسا، ۋاننىغا ئىسسىق سۇ تولدۇرۇپ چىلانسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. باشتىن باشقا ھەممە يەر چىلىنىدۇ. سۇ قانچە قىزىق بولسا، شۇنچە ياخشى. كۆيۈپ قالمىغۇدەك ھالەتكە چىداش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئادەتتە بىر قېتىم ۋاننىدا چىلىنىپ چىقاندىن كېيىنلا ئىچ سۇرۇش توختايدۇ. چىلىنىش ۋاقتى يېرىم سائەتتىن كەم بولماسلىقى كېرەك. (جاڭ گۇاڭفا)

10. چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

بىر قېتىم كىچىك بالامنىڭ ئىچى سۇرۇپ كەتكەندە، ھەر خىل ئۇسۇلدا داۋالىتىپ باققان بولسامۇ ئۇنۇمى بولمىدى. ئاخىر قېرى چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقىدىن 150 گىرامنى يۇيۇپ تازىلاپ يېرىم كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتتىم. يېرىم سائەتتىن كېيىن 300 گىرامچە سۇيى قالغاندا ئوتتىن ئېلىپ سەل سوۋۇغاندا، بالامغا بىر قېتىمدىلا ئىچۈرۈۋەتكەنىدىم، شۇ كۈنىلا ئۇنۇمى بولدى. ئۇدا ئۈچ قېتىم ئىچۈرسەم ساقىيىپ كەتتى. بۇ خىل ئۇسۇلدا داۋالاش ھەر دەرىجىدىكى ئىچ سۇرۇش، چوڭ تەرەت سۈيۇق كېلىش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش قاتارلىق كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. (ياڭ شۇچىن)

11. چاي يوپۇرمىقى بىلەن سامساق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

بىر چوڭ چىنە سۇغا ئۇششاق تۇغرالغان بىر باش سامساق، بىر

قوشۇق چاي سېلىپ قاينىتىلىدۇ. چۆگۈن قاينىغاندىن كېيىن يەنە 1 ~ 2 مىنۇت دەملىنىپ تۇرغۇزۇلىدۇ، ئاندىن بۇ دورىلىق ئىسسىقىدا ئىچىلىدۇ. دورىلىقنى 2 ~ 3 قېتىملا ئىچىسە، ئىچ سۇرۇش بىراقلا توختايدۇ. (ياك يەنسۈن)

12. تۇخۇم سېرىقىنىڭ مېيى بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

نەۋرەم بىر ياشتىن ئاشقاندا ئىچى سۇرۇپ توختىمىدى. دورا يېگۈزدۇق، ئوكۇل ئۇردۇردۇق، كار قىلمىدى، ئاخىر سەھرادىكى تۇغقىنىمىز دەپ بەرگەن ئۇسۇل بويىچە داۋالىساق، دەرھال ئۇنۇمى بولدى. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: پىششىق ئون تۇخۇمنىڭ سېرىقى تاۋۇغا سېلىنىپ، پەس ئوتتا قويۇلىدۇ. بىر پەستىن كېيىن ئۇنىڭدىن چىققان ماي ئېلىۋېتىلىپ، كۆيۈك تۇخۇم كېرەك قىلىنمايدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان تۇخۇم مېيى ئۇچ كۈندە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىسمۇ، كېيىن ئىچىسمۇ بولۇۋېرىدۇ. كېسەللىكى يېنىكرەكلەر بىر قېتىم تەييارلانغان دورا بىلەنلا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ساقايمىسا، ئىككىنچى كۈرسقا يەتتە تۇخۇم سېرىقىنىڭ مېيىلا كۆبايە قىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا نەۋرەمنىڭ ئىچ سۇرۇشى توختىغاندىن سىرت، يەنە ئون نەچچە بوۋاقنىڭ ئىچ سۇرۇشىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالاش بىلەن ساقايدى. (ما خۇيلەن)

13. پېچىنە ـ پىرەنىكنىڭ تالقىنى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

نەۋرەم تۆت ياش ۋاقتىدا يېمەكلىكنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقىدىن ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالدى. بىر نەرسە يېسىمۇ ئىچى سۇرىدۇ، يېمىسىمۇ سۇرىدۇ. ئورۇقلاپ قورايدەك بولۇپ قالدى. ئاتا ـ ئانىسى ئۇنى چوڭ ـ چوڭ دوختۇرخانىلارغا ئاپىرىپ مۇتەخەسسىلەرگە داۋالاتتى، لېكىن يەنىلا ئۇنۇمى بولمىدى. ئاخىر ئايالىم قۇۋۇۋەتسىزلىكتىنمۇ ئىچ سۇرۇشى مۇمكىن، پېچىنىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ يېگۈزۈپ باقايلى، دېگەن تەكلىپىنى بەردى ۋە شۇ بويىچە داۋالىدۇق. نەتىجىدە، نەۋرەم قاچىغا چىلانغان پېچىنە تالقىنىدىن بىر قېتىم ئىچىپلا ساقىيىپ كەتتى. ھازىر بۇ ئىشقا

تۆت يىل بولدى، كېسەل قايتا قوزغالمىدى. (ۋاڭ جىنشىن)

14. تېرەك چېچىكى تولغاققا داۋا

يۇرتىمىزدا تېرەك چېچىكىنى تولغاق (دىزېنتېرىيە) قا دورىلىق قىلىدىغان بىر ئادەت بار. تولغاق بەك ئېغىرلىشىپ كەتكەن بولسا، تېرەك چېچىكى قارا شېكەر بىلەن قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ. يېڭى باشلانغان بولسا، ئاق شېكەر بىلەن قاينىتىپ ئىچسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. (يۇ شېڭ)

15. قېرى چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقى سوزۇلما ئۇچەي يالليۇغىغا داۋا

مېنىڭ يېقىن بىر بۇرادىرىمنىڭ سوزۇلما ئۇچەي يالليۇغىغا گىرىپتار بولغىنىغا ئون نەچچە يىل بولغانىدى. بىر خىزمەتدىشى ئۇنىڭغا مۇنداق بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بېرىپتۇ: قېرى چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ، مايدا قورۇپ، توغراپ ئۇششاقلاپ، بىر قېتىمدا بىر گىرامدىن، كۈنىگە ئۈچ گىرام يېيىلىدۇ. بۇرادىرىم ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە قىلغانىكەن، ئۈچ كۈندىن كېيىن سوزۇلما ئۇچەي يالليۇغى كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىپتۇ ۋە ھازىرغىچە قوزغالماپتۇ. (ياڭ باۋيۈەن)

16. ئاچچىق ئانار تولغاق، ئۇچەي يالليۇغىغا داۋا

كىچىك ۋاقتىمدا ھويلىمىزدا بىر تۈپ ئاچچىق ئانار دەرىخى بولۇپ، 200 دىن ئارتۇق مېۋە تۇتاتتى. يۇرتىمىزدا چوڭ - كىچىكلەردىن كىملا تولغاق بولۇپ قالسا، ھويلىمىزغا كېلىپ، ئانارىدىن بىرەرنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى قېتىم ئىچىسىلا ساقىيىپ قالاتتى. ئۇزۇن يىللاردىن كېيىن قېيىنئانام بىلەن بالام تولغاق بولۇپ قالدى. مەن تەشتەكتە يېتىشتۇرگەن ئانار بىلەنلا ئۇلارنىڭ كېسەللىكىنى داۋالاپ ساقايتىۋەتتىم. ئۇچەي يالليۇغىغا گىرىپتار بولغىنىمغا ئون يىلدىن ئاشقان بولسىمۇ داۋالىتىشقا چولام تەگمىگەنىدى. پېنسىيەگە چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، قوشنىلىرىمغا ئاچچىق ئانار ئەكەلدۈرۈپ، ئالتە كۈنلا يېگەنىدىم، بۇ كېسىلىمنىڭ ساقىيىپ كەتتى، يېقىندىن بۇيان قوزغالمىدى. (فېڭ يۈشېڭ)

17. چاي يوپۇرمىقى قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ

چاي يوپۇرمىقىنى (قانداق چاينىڭ يوپۇرمىقى بولسا بولۇۋېرىدۇ) پەس ئوتتا قۇرۇق قورۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قېنىق قىلىپ چاي دەملەپ ئىچسە، قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۇرۇشكە داۋا بولىدۇ. بۇ رېتسېپنى بىۋاسىتە تەجرىبەمدىن ئۆتكۈزگەن، ئۇنۇمىمۇ ئىنتايىن تېز. (ۋالىڭ دىلىڭ)

18. چۇلۇڭ دەرىخىنىڭ قوۋزىقى بىلەن پىشۇرغان تۇخۇم تولغاققا داۋا

ئوغلۇم 1991 - يىلى قىشلىق تەتىل مەزگىلىدە تولغاق كېسىلىگە بىلەن ئاغرىدى. جۇڭگوچە، غەربچە دورىلارنى كۆپ يېدى، لېكىن ھېچقانداق كار قىلمىدى. كېيىن قوشنىمىز مۇنداق بىر رېتسېپ دەپ بەردى: چۇمۇلە دەرىخىنىڭ بىر پارچە قوۋزىقى (تەخمىنەن 250 ~ 300 گرام)نىڭ سىرتقى قارا پوستى قىرىۋېتىلىدۇ. ئاندىن بىر تۇخۇم بىلەن پىشۇرۇلۇپ، سۇزۇۋېلىنغاندىن كېيىن تۇخۇم يېيىلىپ ئۆزى كېرەك قىلىنمايدۇ. كۈندە ئەتىگەندە مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان تۇخۇم تاماقتىن ئىلگىرى يېيىلىدۇ. تۇخۇم بىلەن پىشۇرۇلغان قوۋزاق قانچە يېڭى بولسا، دورىلىق ئۇنۇمى شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ. (نيۇ لىيەنچېڭ)

19. سامساق تولغاق بىلەن ئۇچەي ياللۇغىغا داۋا

بۇۋام دائىم دېگۈدەك سامساق بىلەن باشقىلارنىڭ تولغاق، ئۇچەي ياللۇغى كېسىلىگىلىرىنى ساقايتىپ قويىاتتى. ئۇنۇمى ئادەتتە تېز ھەم ياخشى بولاتتى. بۇ ئۇسۇل شۇنچە ئاددىي: قىزىل پوستلۇق سامساقتىن ئۈچ - تۆت چىشنى ئېزىپ كىندىككە قويۇپ، ئۈستىگە بىر پارچە داكا پىلاستىر بىلەن تۇتقۇزۇلسىلا بولىدۇ. ئىككى كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. كېسىلىگىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە ئەھۋالى، بىمار يېشىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ سامساقنىڭ مىقدارى ۋە ئىشلىتىش قېتىم سانى مۇۋاپىق تەڭشىلىدۇ. تېرىسىگە سامساق رېئاكسىيە قىلىدىغانلار ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىپ كۆرسە بولىدۇ. (دۇ جۇەن)

20. نېلۇپەر ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىكى قورساق ئاغرىقىغا داۋا

مېنىڭ دائىم قورسىقىم ئاغرىيىتتى. كۆپىنچە كۈندۈزى بوشراق، كېچىسى قاتتىق ئاغرىيىتتى. بۇنداق چاغدا تەرتىممۇ قاتتىق كېلەتتى. شۇنچە كۆپ داۋالىنىپمۇ تۈپتىن ياخشى بولالمىدىم. ئاخىر نېلۇپەر ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىكى قورسىقىمنىڭ ئاغرىشىنى توختاتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: 100 تال نېلۇپەر ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىكى ئون مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ (تاماقتىن ئىلگىرى). ئۇرۇقىنىمۇ قاينىتىپ سۇ بىلەن يەۋېتىش كېرەك. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ قېتىم دورا تەييارلاپ توققۇز قېتىم ئىچسە، قورساق ئاغرىقى توختايدۇ. (جاڭ يەنلەن)

21. چاي ئۇرۇقى بىلەن گۈرۈچ ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىققا شىپا بولىدۇ

نۇرغۇن كىشىلەر ھېيت - بايراملاردا پىچىنە - پىرەنىكلەرنى سېتىۋېلىپ ياكى پىشۇرۇپ يەيدۇ. بەزىلەر، بولۇپمۇ ياشانغانلار ئۇنى يەپ بولغاندىن كېيىن ھەزىم قىلالماي بىئارام بولىدۇ. مەن شۇنداق ئەھۋالدا شىپا بولىدىغان مۇنداق بىر رېتسېپنى ئاڭلىغان. بىر سىقىم چاي يوپۇرمىقى بىلەن بىر سىقىم گۈرۈچنى قورۇپ، سارغايغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. (چياۋ يەنپىڭ)

22. ھالۋىددىت ساپىقى قۇسۇشقا ياردەم بېرىدۇ

ناچار نەرسىلەرنى يەپ قويۇپ ھەزىم بولماسلىقتىن مەيدىدە تۇرۇپ قېلىش، قۇسۇش ئەھۋاللىرى تۇغۇلغاندىمۇ قۇسالماسلىق ياكى يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىپ قۇسۇپ چىقىرىۋېتىشكە توغرا كەلگەندىمۇ قۇسالمىغاندا، ھالۋابىددىتنىڭ ساپىقىدىن ئون نەچچە تالنى قاينىتىپ، سۈيىدىن بىر پىيالە ئىچسە، دەرھال قۇستۇرىدۇ. (خۇ چېڭلەن)

23. ئاق ئۇرۇك سوزولما تولغاققا داۋا

1970 - يىللارنىڭ ئاخىرىدا يولدىشىم ئەتىياز، كۈز مەگىلى كەلسىلا ئىچ سۇرۇش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىيدىغان بولۇپ قالدى.

ئاخىر بۇ كېسەل ئايلاپ داۋاملىشىپ سوزۇلما كېسەلگە ئۆزگىرىپ كەتتى، دورىنىمۇ كۆپ يېدى، لېكىن ھېچقانداق كار قىلمىدى. بىر خىزمەتدىشىمدىن بۇ كېسەلگە ئاق ئۆرۈك پايدا قىلىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە 7 ~ 8 تال ئاق ئۆرۈكنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچۈردۈم، ئۆزىنىمۇ، مېغىزىنىمۇ يېگۈزدۈم. ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچۈرسەم (ئىچ سۇرۇش توختىسا، دورىلىقنىمۇ توختىتىش كېرەك)، بۇ سوزۇلما كېسەللىكى ساقىيىپ كەتتى. ھازىر ئون يىل بولدى، كېسەل قايتا قوزغالمىدى. (ۋۇ شياڭيې)

24. دولانا سوزۇلما بوغماق ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا

مەن سوزۇلما بوغماق ئۈچەي ياللۇغىنىڭ دەردىنى كۆپ يىل تارتتىم، ئۆزۈڭنىچە داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىدىم. كېيىنچە بىر رېتسېپقا ئېرىشىپ، شۇ بويىچە دورىلىق ئىچكەنىدىم، ساقىيىپ كەتتىم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 75 گىرام دولانا تاۋىدا ئىس چىققۇچە قورۇلىدۇ. ئاندىن تاۋا ئوتتىن ئېلىۋېتىلىپ، ئۈستىگە 75 گىرام ئاق ھاراق قۇيۇلىدۇ. ئارقىدىنلا بىر پىيالە سۇ قۇيۇلۇپ، پەس ئوتتا ئون مىنۇتچە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 75 گىرام قارا شېكەر سېلىپ ئىلەشتۇرۇلگەندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگىنى ـ كەچتە مۇشۇ ئۈسۈلدا تەييارلانغان دورىلىق يەپ تۇگىتىلىدۇ. ئۇدا بەش كۈن 10 قېتىم دورىلىق ئىچىلسە، كېسەل ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. (جياڭ پېيئې)

25. ئۇچلۇق لازىنىڭ ئۇرۇقى ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا

ھەر كۈنى ئۇچ ۋاق ئۇچلۇق لازىنىڭ ئۇرۇقىدىن 10 ~ 20 تال يۇتۇۋەتسە، جىددىي ياكى سوزۇلما ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ. ئادەتتە ئىككى كۈندە ئۈنۈمى روشەن كۆرۈلىدۇ. (دۇەن ۋېي)

26. مىرىكىنى ئاق ھاراقتا چىلاپ ئىچسە، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

مىرىكىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتۇپ، ئاق ھاراقتا چىلاپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن ئىچىشكە باشلىسا بولىدۇ. بۇ دورىلىق ئىچ سۇرۇش، كۆڭلى ئېلىشىش، ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش، بېشى ئاغرىش

.قاتارلىقلارغا داۋا بولىدۇ. ئادەتتە بىر قېتىمدا 2 ~ 3 يۇتۇم ئىچىش، ئىككى تال مىرىكىنى يېيىش كېرەك. (خۇاڭ ئەيمىن)

27. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشنىڭ ياخشى رېتسېپى

ئاقمۇچتىن 4 ~ 5 تال، ئاپېلسىن شۆپۈكىدىن مۇۋاپىق مىقدارda بىر چىنىگە سېلىپ، ئۈنىڭغا يۇقىرى گىرادۇسلۇق ھاراق قۇيۇلىدۇ ۋە دەرھال ئوت يېقىلىدۇ، ھاراقنىڭ ئىسپىرت تەركىبى كۆيۈپ تۈگىگەندىن كېيىن چىنىدىكى دورىلىق يېيىلىپ، سۈيى ئىچىلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا ناھايىتى تېزلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. بىزنىڭ ئائىلىدىكىلەر ۋە ئۇرۇق - تۇغقانلىرىمىز ھەر قېتىم بۇ رېتسېپنى ئىشلەتكەندە ئۈنۈمىنىڭ ياخشىلىقى ئىسپاتلانغان. (سەي ياۋمېي)

28. قارىمۇچ سوغۇقتىن قورساق ئاغرىپ ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

بىر قېتىم نەۋرەمگە سوغۇق تېگىپ، قورسىقى ئاغرىپ ئىچى سۇرۇپ كەتتى. خىزمەتدىشىم بۇنىڭغا مۇنداق بىر رېتسېپ ئېيتىپ بەردى: كىنىدىكىگە قارىمۇچ تالقىنى (ئاقمۇچ بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ) قويۇپ، پىلاستىر بىلەن تۇتقۇزۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل بىر قېتىملا قوللىنىلسا، قورساق ئاغرىشمۇ، ئىچ سۇرۇشمۇ توختايدۇ.

ئەسكەرتىش: ئۇچەي يالليۇغى، تولغاقنى داۋالاشتا بۇ ئۇسۇل بولمايدۇ. (دى گۇيبىڭ)

29. موگۇ بىلەن چىلان ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ

بالا ۋاقتىمدا دادام بىزنى دائىم بىر رېتسېپ بىلەن داۋالايتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: موگۇدىن 500 گىرام، چىلاندىن 10 تالنى 40 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيى تۆت قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ، تاماقتىن ئىلگىرى ئىچسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، ئاشقازان يالليۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. (جاڭ شيۇۋېن)

30. كاۋاۋېچىنى شورىسا، كۆڭلى ئېلىشىش بېسىلىدۇ

ئۇزۇقلۇق مۇۋاپىق بولمىغان بەزى چاغلاردا كۆڭۈل ئېلىشىدۇ،

يانـدۇرۇپ چىقىرىۋېتىـشكىمۇ چـارە بولمـاي ئـادەم بىئـارام بولـدۇ. مۇشۇنداق چاغدا نەچچە تال كـاۋاۋچىننى ئاغزىغا سـېلىپ شوربـسا، دەسلىپىدە ئۇنىڭ تەمىنى ھېس قىلالمايدۇ. تەمىنى ھېس قىلىـشقا باشلىغاندا كۆڭلى ئېلىشىشمۇ بېسىقىپ قالىدۇ. (چېن ژاك)

31. ھالۋۇددىن ئاشقازاندىكى سوغۇقنى ئالىدۇ

يېڭى ھالۋۇددىتىن 3 ~ 4 تالنى قاينىق سۇغا چىلاپ پوستىنى سـويۇۋەتكەندىن كېـيىن، ئۇنىغـا دومىلىتىلىـدۇ. ئانـدىن قازانغـا ئۆسۈملۈك مېيىـدىن ئازراق قۇيـۇپ، پەس ئوتتـا پـشۇرۇلىدۇ. مۇشـۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان ھالۋۇددىتنى ئارىلاپ يەپ بەرسە، ئاشقازاندىكى سوغۇقنى ئېلىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. (ماۋ گۇيشياك)

32. قورۇلغان چىلان سوزۇلما ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا

يۇيۇپ تازىلانغان چوڭ چىلاننى كۆيدۇرۇۋەتمەي، پوستى قـارايغۇچە قورۇلىـدۇ. بىـر قېتىمـدا كـۆپرەك قورۇۋالغـان ياخـشى. ئانـدىن ھەر قېتىمـدا 3 ~ 4 تالنـاك ئېتى يېرىلىـپ قاينـاق سـۇغا سـېلىنىپ، مۇۋاپىق شـېكەر بىـلەن چاينـاك ئورنـدا ئىچىلـدۇ. بـۇ ئۇسـۇلنـاك سوزۇلما ئاشقازان كېسەللىكىگە بولغان ئۇنۇمى ئىنتايىن تېز. (لو يۈڭلى)

33. ئاشقازاننى سوغۇق ئېلىپ كەتكەننى داۋالاشنىڭ رېتسېپى

ئاشقازىنىم سوغۇقتىن ئاغرىشقا باشـلىغىلى 20 يىلدىن ئاشـتى. ياش ۋاقتىمدىن باشلاپلا پاختىلىق بەلباغـدىن ئايرىلالمـاي كەلـدىم. 1989 ـ يىلـدىن باشـلاپ كېـسىلىم تېخمـۇ ئېغىرلىـشـقا باشـلىدى، يىلنـاك تـوت پەسـلىدە ئـازراقمۇ سـوغۇق نەرسـە يېيەلمەيتـتىم. 1992 ـ يىلىـدىن باشـلاپ كىنـدىكىمنى ۋە ئۇنـاك ئەتراپىدىكى پەللىلەرنى ئەمەن بىلەن داغلاشـقا باشـلىدىم. ھەر ئايـدا 6 ~ 7 كۈن شۇنداق قىلىمەن. ئىككى يىـل بولغانـدا ئاشقازىنىمنى سـوغۇق ھـېس قىلمايـدىغان، سـوغۇق نەرسـىلەرنىمۇ يېيەلەيـدىغان بولـدۇم، بېلىمـدىكى پـاختىلىق بەلبـاغنىمۇ تاشـلىۋەتتىم، ئىـشتىيىممۇ ئېچىلىـپ قالـدى. ئېغىرلىقىمنـى ئۆلچەتـسەم، تـوت كىلوگىرام سەمرىپتىمەن. (خاۋ خېشيۇ)

34. بوغۇم ياللۇغى مەلھمى ئاشقازان ئاغرىقىنى توختىتىشقا داۋا

ئاشقازىنىم ئاغرىغىلى بىر يىلدىن ئاشتى، پايدا قىلمىدۇ دەپ ئاڭلىغانلىكى دورىلارنى يېدىم، ھېچقايسىسى كار قىلمىدى. شامال چىقسىمۇ، يامغۇر ياغسىمۇ، كۈدە، بانان قاتارلىق نەرسىلەرنى يېسەممۇ ئاشقازىنىم ئاغرىپ چىدىيالماي قالاتتىم. بەزىدە ئۇيقۇدىن ئاشقازىنىم ئاغرىپ كېتىپ ئويغىنىپ كېتىمەن. بىر قېتىم ئاشقازىنىم ئاغرىپ پەقەتلا بەرداشلىق بېرەلمەي قالغاندا، بوغۇم ياللۇغى مەلھىمى (گۈەنجىبې جىنتۇڭتىپې)نىڭ ئىسىملىق ئېنېرگىيەسى سىڭىشىپ ئاغرىق ئورنىغا ئۆتىدىغانلىقىنى ئەسلەپ، دەرھال ئۇنى ئاشقازىنىمنىڭ ئاغرىغان ئورنىغا چاپلىغانىدىم، بىر نەچچە مىنۇتتىن كېيىنلا ئاغرىق توختىدى. كېيىن يەنە بىر قانچە قېتىم قوزغالغان بولسىمۇ، ئىلگىرىكىدەك قاتتىق ئاغرىپ كەتمىدى. ھازىر ئاساسەن ئاغرىمايدۇ. دىققەت: قاتتىق ئاغرىغان ۋاقىتتا ئارقا - ئارقىدىن 4 ~ 5 قېتىم چاپلىسىمۇ بولىدۇ. (بى دېسۇڭ)

35. مەيدە سۇسلاشنى داۋالاشنىڭ ئىككى رېتسېپى

ئوزۇقلۇقنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقىدىن، ئاشقازان كىسلاتاسى تەڭپۇڭلۇقنى يوقتىپ، مەيدە ئېچىشىدىغان ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئادەتتە مەيدە سۇسلاش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1) بىر تۇپ يېسىسۇپلەك (بەسەي)نىڭ تۇبى كېسۇپلىنىپ، يۇيۇپ تازىلانغاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندا ئازراق تۇز، ئىككى تېمىم كۈنجۈت مېيى سېلىنىدۇ. پىشقاندا چۆپى يېيىلىپ، سۇيى ئىچىلسە، مەيدە سۇسلاش يوقىلىدۇ: 2) مەيدە سۇسلىغاندا ئازراق گازىر چاقسا ئارام بېرىدۇ. (لىيۇ جىڭخې)

36. شاكىراپ سۇ سوغۇقتىن قورساق ئاغرىشنى توختىتىدۇ

مەن ئۆسمۇر ۋاقتىمدا يېزىدا بولۇپ، قىشچە سىرتتا ئەمگەك قىلاتتىم. ئۆيگە كېلىپ تاماق يېسەملا قورسىقىم ئاغرىيتتى. بۇنداق چاغلاردا مومام «ئاشقازىنىڭنى سوغۇق قاپلىۋاپتۇ» دەيتتى -

ده. دەرھال بىر قوشۇققا نەچچە تال يىرىك تۇزنى ئېلىپ ئوتتا داغلاپ، ئاندىن ئۈستىگە قاياناق سۇ قۇيۇپ ماڭا ئىچۈرەتتى، شۇنىڭ بىلەن ساقايىپ قالاتتىم، بىر يىلغىچە قورسىقىم ئاغرىمايتتى. كېيىنكى بىر يىلى قىشتا ئوغلۇم تەتىل قىلىپ ئۆيگە كەلگەندە قورسىقى ئاغرىپ كەتتى. مەنمۇ مومامنىڭ قىلغىنىدەك ئۇنىڭغا شاكىراپ ئىچكۈزگەنىدىم، قورساق ئاغرىشى بىردەمدىلا توختىدى. مەن بۇ رېتسېپنى تونۇش ـ بىلىشلەرگىمۇ دەپ بەرگەن. ھەممىسىلا ئۇنۇمىدىن رازى بولۇشقان. (ئەي چۈنلۈن)

37. ئاق ئۈزۈم ھاريقى تولغاققا داۋا

بۇلتۇر يازدا تولغاق بولۇپ قالدىم. ئاغىنەم بۇ كېسەلگە ئاق ئۈزۈم ھاريقى داۋا بولىدۇ، دېدى. ئۇسۇلى: ئۇچ رومكا ئۈزۈم ھاريقى، يېرىم رومكا يېڭى زەنجۈبىل، بىر رومكا ھەسەل، توققۇز گىرام قۇرۇق چاي تەييارلىنىدۇ. چاينى ئازراق سۇ بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ، ئۇنىڭ قويۇق سۈيىگە يۇقىرىقى ماتېرىياللارنى سېلىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كۈنىدە 2 ~ 3 قېتىمدىن ئۇچ كۈن ئىچسىلا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. (جياۋ شۇجېڭ)

38. توخۇنىڭ تاجسى سۇرۇشنى توختىتىدۇ

مەن بىر مەزگىل يەسلىگە مەسئۇل بولدۇم. قورسىقى ئاغرىپ ئىچى سۇرىدىغان بالىلار دائىم چىقىپ تۇراتتى. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر پىشقەدەم تېۋىپ مۇنداق بىر رېتسېپنى تەييارلاپ بەردى: ئىككى ياپراق توخۇ تاجسى، ئۇچ ياپراق زەنجۈبىل، ئىككى قوشۇق قارا شېكەرنى 250 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇ 200 مىللىلىتىر قالغاندا ئېلىنىدۇ ۋە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. بۇ خىل دورىلىقنىڭ تەمى ياخشى. ئۇنى ئىچىشكە بالىلارمۇ ئامراق، ئۇنۇمىمۇ ناھايىتى تېز. (جاۋ جىڭ)

39. شام ئۇۋۇقى بىلەن قورۇلغان تۇخۇم ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

بىر تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇنىڭغا ئازراق شام ئۇۋۇقى (جۇڭگوچە تەييار دورىلارنىڭ سىرتىدىن قىرىۋېلىنغان شام) نى سېلىپ

ئارىلاشتۇرۇپ، تۇزمۇ، مايمۇ قوشماي قۇرۇق قورۇلمىدۇ. ئاندىن بىر قېتىمدىلا يەپ تۈگىتىلمىدۇ. ئىچى سۇرۇشى يەڭگىلرەكلەر 1 ~ 2 قېتىمدا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىرراقلار كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن 1 ~ 2 كۈن ئىچسە، ئىچ سۇرۇشى توختايدۇ. (لى چياڭ)

40. نېلۈپەر يىلتىزى يارىلىق ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا

مەن يارىلىق ئۈچەي ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان. چوڭ تەرىتىممۇ قان ئارىلاش كېلەتتى. ئۇزاق مۇددەت داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىدىم. ئاخىر جۇڭگوچە دورا دۈكىنىدىن نېلۈپەر يىلتىزىنىڭ كۆيۈكىدىن 150 گىرام سېتىۋېلىپ كېلىپ، ئۇنى سەككىز ئۇلۇشكە بۆلدۈم. ئاندىن بىر ئۇلۇشىنى كۈندە ئەتىگەن - كەچكە قاينىتىپ ئىچتىم. سەككىز ئۇلۇش دورىنى بىر كۈرس قىلىپ ئىچىپ، ئىككىنچى كۈرس دورا تېخى تۈگىمىگەنىدى، كېسىلىم ساقىيىپ قالدى. شۇنىڭدىن كېيىن قايتا قوزغالمىدى. (ئەن لەنتيەن)

41. تۈخۈم شاكىلى ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا

ئۇچ تۈخۈمنى يۇيۇپ تازىلاپ چاقماندىن كېيىن، شاكىلىنى ئوتتا قورۇتۇپ ئېزىپ، تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ. كېسەل قوزغالغاندا قاينىق سۇ بىلەن بىر قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. (فۇ چياڭ)

42. ياڭيۇ ئاشقازان يارىسىغا داۋا

ئىككى كىلوگىرام ياڭيۇنى يۇيۇپ تازىلاپ، پوستى ۋە بىخ كۆزلىرىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ئۇششاق توغراپ، بىر لاتا خالتىغا ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا بىر كىلوگىرام سۇ قۇيۇپ، سىقىپ چالغىتىۋەرسە، ئۇنىڭدىن ئاق كىراخمال چىقىدۇ. ئاندىن كىراخمال چۆكمىسى بىلەن سۈينى قوشۇپ قازانغا تۆكۈپ ئۇلۇغ ئوتتا قاينىتىلىدۇ. سۇ تەركىبى تۈگىگەندە ئوت پەسەيتىلىپ دۈملىنىدۇ. بىر پەستىن كېيىن ئۇ قارا رەڭلىك بوتقىغا ئايلىنىدۇ. ئاندىن ئۇ قاچىغا ئېلىنىپ ياخشى ساقلىنىدۇ. دورىلىق ئۇچۇن كۈندە ئۈچ قېتىم، بىر قېتىمدا بىر گىرامدىن يېيىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تاماقتىن ئىلگىرى يېيىشنى ئۈچ ھەپتە داۋاملاشتۇرسا، ئاشقازان

ياردىمىغا شىپا بولىدۇ. (جياۋ شۇجىڭ)

43. كاپۇستا ئاشقازان يارىسىغا داۋا

تۆت يىل ئىلگىرى ئاشقازان يارىسىغا مۇپتىلا بولىدۇم. ئۇچ ئاي ئىچىدە ئىككى قېتىم قوزغالدى. لېكىن، كىشىلەر ئاغزىدىن ئاڭلىغان رېتسېپ بىلەن كېسىلمىنى ساقايتىۋالدىم. ھازىرغىچە قايتا قوزغالمىدى. ھازىر ئاچچىق - چۈچۈك، تاتلىق، ئىسسىق - سوغۇق نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى يەۋېرىمەن. بۇ يىل ئەتىيازدا بىر ئاغىنەمنىڭ بوۋىسى ئاشقازان يارىسى كېسىلىگە گىرىپتار بوپتۇ. قان بېسىمىمۇ يۇقىرى ئىكەن. قان بېسىمىغا دورا يېسە، ئاشقازان يارىسى ئاغرىپ ئارام بەرمەيدىكەن. تۆۋەندىكى رېتسېپنى ئۇلارغىمۇ دەپ بەرگەنىدىم، ئىشلىتىپ كۆرسە، ئاشقازان يارىسى ساقىيىپ قاپتۇ: كاپۇستا (كاللەكبەسەي) نىڭ يوپۇرمىقىدىن 2 ~ 3 تالنى ئۇششاق توغراپ، قېيما ماشىنىسىدا 100 مىللىلىتىرچە شىرنىسى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن كۈندە كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم ئىچىش بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. (جۇڭ جەنفېڭ)

44. بەرەڭگى (ياڭيۇ) كۆيۈندىسى 12 بارماق ئۇچەي يارىسىغا داۋا

مەن 12 بارماق ئۇچەي يارىسىنىڭ دەردىنى 20 يىل تارتقان. چوڭ تەرەتتىنمۇ قان كېلەتتى. كۆپ قېتىم بالنىستا يېتىپ داۋالاندىم، جۇڭگوچە، غەربچە دورىلارنىمۇ كۆپ يېدىم، لېكىن كېسىلمىدە ياخشىلىنىش بولمىدى. شۇ ئارىدا ماڭا ئوخشاش كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىر بوۋاينىڭ دوختۇرنىڭ ئوپېراتسىيە قىلىش تەكلىپىگە ئۇنماي، بەرەڭگى (ياڭيۇ) كۆيۈندىسى يەپ ساقايغانلىقىنى ئاڭلىدىم - دە، دەرھال شۇ رېتسېپ بويىچە داۋالىنىپ ئىككى ئايدىن كېيىن ئۇنۇمىنى كۆردۈم. يېرىم يىلدىن كېيىن ئاساسىي جەھەتتىن ساقايدىم، ھەزىم قىلىشىم نورمالىلاشتى. ئىلگىرى - كېيىن بۇ رېتسېپنى 30 نەچچە ئادەمگە تونۇشتۇردۇم (سوزۇلما ئاشقازان يالليۇغىدىن ئاشقازان يارىسىغچە).

ھەممىسىگە ئۇنۇمى بولدى.

بەرەكگى (ياكيۇ)نى كۆيۈندە قىلىش ئۇسۇلى: خام (ياكيۇ)نى يۇيۇپ تازىلاپ (ئىككى كىلوگىرام ئەتراپىدا) ئۇششاق توغراپ ئوستىگە سۇ (بىر كىلوگىرام ئەتراپىدا) قۇيۇلىدۇ. بىر پەستىن كېيىن ئۇنىڭدىن كىراخمال چۆكمىسى پەيدا بولغاندا، داكا بىلەن سۈزۈپ ياكيۇ تىرىپلىرى ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن دەسلىپىدە ئۇلۇغ ئوتتا، كېيىن پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. قاينىتقاندا توختىماي ئىلەشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا ياكيۇ ئاخىر كىراخمال كۆيۈندىگە ئايلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يېيىشكە ئاسان بولسۇن ئۈچۈن ئون تالچە ياكيۇنىڭ كىراخمىلى بىر ئۇلۇش قىلىپ ئايرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى قاينىق سۇغا چىلاپ ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ. مىقدارى بىر گىرام ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ. (گۈڭ تيەنچېڭ)

45. تۇخۇم ئېقى، ياڭاق مېغىزى ۋە ئاقمۇچ ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشىغا داۋا

بىر تۇخۇمدىن پەم بىلەن تۆشۈك ئېچىپ، ئۈنى قاچىغا تۆككەندىن كېيىن، سېرىقى ئايرىپ ئېلىنىپ كېرەك قىلىنمايدۇ. ئۈچ تال ياڭاقنىڭ مېغىزى، بەش گىرام ئاقمۇچ تۇخۇمنىڭ ئېقىغا سېلىنىپ ئىلەشتۇرۇلگەندىن كېيىن، قايتا تۇخۇم شاكىلىنىڭ ئىچىگە قاچىلىنىدۇ ۋە ئېچىلغان تۆشۈك قەغەز بىلەن پېچەتلىنىدۇ. ئاندىن مەشنىڭ ئوستىگە قويۇپ پەس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى مۇشۇ ئوسۇلدا بىر تۇخۇم تەييارلىنىپ يېيىلىدۇ. ئۇدا ئۈچ قېتىم يېسە ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشىغا داۋا بولىدۇ. (شاۋ ۋېنشياك)

46. ئىچىگە زەنجۇىل تالقىنى سېلىپ ياسالغان بەلباغ ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشىغا داۋا

1996 ـ يىلى قىشتا ئاشقازىنىم سوغۇقتىن ئاغرىپ، بېلىمنى تۇزلىيەلمەي قالدىم، دورا يەپمۇ ياخشىلىنالمىدىم. ئازراقلا

شامالدىسام، زەرداپ سۇ ياندۇرمەن. ئاخىر ئۆزۈم بىر پاختىلىق بەلباغ ياسىدىم. ئاندىن بىر بولاق زەنجىۋىلنى داكا خالتىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئۇنى بەلباغنىڭ ئىچىگە ئورۇنلاشتۇرۇپ، قورسىقىمغا تاقاپ يۈردۈم. زەنجىۋىل خالتىسىنى خالىغان ۋاقتىمدا ئالماشتۇرۇپ، يېڭىلاپ تۇردۇم. نەتىجىدە ئاشقازىنىم ئاغرىمايدىغان بولدى. (مېي جۇرۇڭ)

47. پۇرچاق بوتقىسى بىلەن ھەسەل سوزۇلما بوغماق ئۇچەي ياللۇغىغا داۋا

ھەسەلنى ئۆزاق مۇددەت ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما بوغماق ئۇچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. ئۆزۈن يىللاردىن بۇيان سەللا دىققەت قىلمىسام ئىچىم سۇرۇپ كېتەتتى. قورسىقىمغا پات - پات مۇجۇپ ئاغرىيتتى. دوختۇرغا كۆرۈنسەم، سوزۇلما بوغماق ئۇچەي ياللۇغى، دەپ دىياگنوز قويدى. شۇ ۋاقىتتىن باشلاپ پۇرچاق بوتقىسى بىلەن ئازراق ھەسەل ئىچىپ ببرىشنى باشلىدىم، شۇنىڭدىن ئېتىبارەن قورسىقىمنىڭ ئاغرىقى توختاشقا باشلىدى. بۇ ئۇسۇلنى ئۇدا ئۈچ يىل داۋاملاشتۇرغانىدىم، ئىچ سۇرۇش توختاپ، چوڭ تەرتىممۇ نورمالالاشتى. نەتىجىدە سوزۇلما بوغماق ئۇچەي ياللۇغىمۇ ساقىيىپ كەتتى. (فاڭ گۈيسى)

48. ئەمەن سوزۇلما بوغماق ئۇچەي ياللۇغىغا داۋا

مەن ئون نەچچە يىل سوزۇلما بوغماق ئۇچەي ياللۇغى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىدىم. ھەر كۈنى 5 ~ 6 قېتىم ئىچىم سۇرىدۇ، جۈڭگوچە، غەربىچە داۋالىنىپمۇ چوڭ ئۈنۈمىنى كۆرمىدىم. كېيىن ئۆيدىكىلەر ئەمەن بىلەن داۋالاپ كېسىلىمنى ساقايتتى. ئون يىلدىن بۇيان كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئەمەننى كۆيدۈرۈپ كىندىكىنىڭ ئەترابى ئىسلىندۇ. بىر قېتىمدا 5 ~ 6 مىنۇتتىن، كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىسلىندۇ. بەش كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىپ، ئارىلىقتا 2 ~ 3 كۈن توختىتىلىدۇ. ئادەتتە ئۈچ ئاي ئىسلسا مۇڭاپىق بولىدۇ. كېسەللىكى ئېغىرراقلار يەرىم يىلدىن بىر يىلغىچە داۋاملاشتۇرسىمۇ بولىدۇ. ئەمەن

جۇڭگوچە دورا دۆكانلىرىدا سېتىلىدۇ، باھاسىمۇ ئەرزان. ئاياللار ئادەت كۆرگەن چاغلاردا ئۇنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەمەن تېز ئوت ئالىدۇ، كۆتۈلمىگەن ئەھۋاللاردىن ساقلىنىشقىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. (دەي جيەنشياك)

49. ھەسەل بىلەن تۇرۇپ سۇيى بەلغەمنى بوشىتىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ

نەچچە كۈنلەر ئىلگىرى ئىشتىيىم ياخشى بولمىدى، كۆپ يۆتىلىپ، تۆكۈرۈپلا يۈردۈم. بۇ ئەھۋالنى كۆرۈپ، بىر خىزمەتدىشىم مۇنداق بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى: تۇرۇپنى يۇيۇپ تازىلاپ ئوتتۇرىنى ئويۇپ، ئىچىگە ھەسەل قويۇلىدۇ. ئاندىن ھوردا پىشۇرۇلۇپ، سۇيىمۇ، چۆپىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەن بۇ رېتسېپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولدى. (ۋاك خۇيلىك)

50. چوك چىلان ئاشقازان ئاغرىقىغا داۋا

40 تال قەلەمپۇرنىك تالقىنى ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن يەتتە تال چوك چىلاننىك ئىچىگە تىقىلىپ، ئوتتا قاقلاپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر تالدىن يېيىلىدۇ (قاينات سۇ بىلەن). يەتتە تال چىلان تۈگىگەندە بىر داۋالاش كۇرسى ئاخىرلىشىدۇ. ئېغىرراق كېسەللەر ئىككى داۋالاش كۇرسىدا ئۇنۇمىنى كۆرىدۇ. (جياۋ شۇجېن)

51. ئىچىگە ئەمەن سېلىنغان ياستۇقتا كۆپ ئولتۇرۇپ بەرسە، قورساق غولدۇرلاش توختايدۇ

1997 - يىلى يازدا تاشىنىك ئۈستىدە ئۇزاقراق ئولتۇرۇپ قالغانىكەنمەن، سوغۇق ئۆتۈپ قالغانمۇ قانداق، قورسىقىم غولدۇرلاپ، ئىچىم سۇرىدىغان بولۇپ قالدى. دورا يەپ ئىچ سۇرۇشنى توختاتقان بولساممۇ، قورساقنىك غولدۇرلىشى داۋاملىشىۋېرىپ مېنى بەكمۇ بىئارام قىلىۋەتتى. كېيىن 500 گىرامچە ئەمەن يوپۇرمىقى يېغىپ كېلىپ، ئۇنىڭدىن بىر ياستۇق ياسىدىم. ئاندىن ئۇنى

تېلېۋىزور كۆرگەن چاغلاردا ئاستىمغا قويۇپ ئولتۇردۇم. بۇ ئۇسۇلنى بىر ئايدىن ئارتۇقراق داۋاملاشتۇرغانىدىم، قورسىقىمنىڭ غولدۇرلىشى ئاستا - ئاستا بېسىقتى، قەۋزىيەت بولۇشۇمۇ ساقىيىپ كەتتى. (نيۇ جىنيۇ)

52. ئارپا سۇتى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا ئۇدۇل كەلگەن نەرسىلەرنى يەپ ئىچىم سۇرۇپ قالاتتى. شۇنداق چاغلاردا ئاپام قويۇق ئارپا سۇتىدىن بىر پىيالىنى ئىچۈرەتتى. ئىككى قېتىم ئىچسەم ئىچ سۇرۇشۇم توختايتتى. بۇ ئۇسۇلنى تونۇش - بىلىشلىرىمگىمۇ ئېيتىپ بەردىم. ئۇلارمۇ بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى ياخشى ئىكەنلىكىنى ئېيتىشتى. (لى خې)

53. ئاغىچە چېچىكى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

بىر يىلى يازدا قورسىقىم غولدۇرلاپ، ئارقا - ئارقىدىن ئىچىم سۇرۇپ كەتتى. يېزىدىكىلەر ئاغىچە چېچىكىدە پۈرە ئېتىپ يېسە ساقىيىدۇ، دېگەنىدى، مەن دەرھال ئۇلارنىڭ دېگىنىنى قىلدىم. بىر قېتىملا يېگەنىدىم، ئىچىمنىڭ سۇرۇشى توختىدى. (لى يىڭ)

54. سامساق قېيمىسى سۇركەلگەن قۇيماق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

مۇڭاپىق مىقداردىكى سامساق پوستىنى سويۇپ ئېزىپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقدارda سۇ قوشسا سۇلۇق قىيما بولىدۇ. ئۇنى خاسىڭ مېيى بىلەن پىشۇرغان قۇيماقا سۇركەپ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى ئاچ قورساقا يېيىلىدۇ. ئۇدا ئۈچ كۈن يېسە، ئىچ سۇرۇش توختايدۇ. بۇ رېتسېپنى يۇرتۇمدىكىلەر ئومۇمىيۈزلۈك ئىشلىتىدۇ. (جاڭ خېگشىڭ)

55. ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇلغان چاي ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

مەندە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدىغان مۇنداق بىر رېتسېپ بار (باكتېرىيەلىك ئىچ سۇرۇشكە مۇڭاپىق كەلمەيدۇ): بىر پىيالە چاي دەملىنىدۇ، شامسىنى سۇزۇۋېتىش ئۈچۈن ئۇ باشقا پىيالىگە قۇيۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. ئالدىنقى پىيالىدىكى شامغا يەنە قاينىاق سۇ قۇيۇپ تەمىنىڭ چىقىرىپ، قايتا بىر قېتىم ئاچچىقسۇ تەڭشەپ ئىچسەمۇ

• بولۇۋېرىدۇ. ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ ئۇچ پىيالە چايغا ئاچچىقسۇ تەڭشەپ ئىچسە،ئىچ سۇرۇش توختايدۇ. (يۇ فېڭشيا)

56. ئىچ سۇرۇشنى پىشقان تۇخۇمنى قارا شېكەرگە مىلەپ يەپ داۋالاش

قارا شېكەر بىلەن ئاق شېكەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە قۇيۇپ، ئۇچ دانە تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ ئېلىپ سوۋۇتمايلا قىزىقىدا ئاقلاپ، شېكەرگە كۆمۈپ مىلاپ يېسە بولىدۇ. ئۇچ تۇخۇمنى يەپ بولۇش كېرەك. ئىچ سۇرۇش ئۇچ سائەتتە توختايدۇ. بۇ سوغۇقتىن ئىچ سۇرۇشكە بەك پايدا قىلىدۇ. بۇ ئاتا - بوۋىلىرىمىزدىن قالغان رېتسېپ بولۇپ، ئايالىم، ئوغۇل - قىزلىرىم ۋە نەۋرىلىرىمىزنىڭ ھەممىسى ئىشلەتكەن، دەرھال ئۈنۈم بېرىدۇ. (يۇ ۋېن)

بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى

1. كۆك كاۋا بىلەن سامساق بۆرەك ياللۇغىغا داۋا

مېنىڭ بىر قوشنام ئېغىر بۆرەك ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ، پۈتۈن بەدىنى ئىششىپ كەتكەنىدى، بەدىنىنىڭ نەرىنى باسسا، شۇ يەردىن ئويمانچاق پەيدا بولاتتى. كۆپ داۋالانغان بولسىمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. ئاخىر مۇنداق بىر رېتسېپنى ئاڭلاپ، شۇ بويىچە داۋالاندى: كۆك كاۋا (تەكىيە كاۋا) بىلەن سامساق ياپىلاق توغرىلىپ، قازاندا دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ (باشقا ھېچقانداق خۇرۇچ قوشۇلمايدۇ). ئاندىن كۈندە ئۈچ ۋاق يېيىلىدۇ. قوشنام مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان بىر كۆك كاۋىنى تېخى يەپ بولماي تۇرۇپلا كېسەللىكى ساقىيىپ كەتتى. ئۇ ھازىر ئۆي ئىشىنى بىمالال قىلالايدۇ. (ئەن جىڭ)

2. بېلىق قېرىنى، تۇخۇم پوشكىلى ۋە سۆگەت يوپۇرمىقى بۆرەك ياللۇغىغا داۋا

ئوقۇۋاتقان ۋاقتىمدىلا بۆرەك ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ قالدىم. شۇنچە كۆپ داۋالانغان بولسامۇ، يەنىلا بۆرەكتىن «+» بەلگىلىك ئاقسىل چىقتى. بۇ ئەھۋال مېنى بەكمۇ بىئارام قىلدى. تەنتەربىيە دەرسىگە قاتنىشالمىدىم، ساۋاقداشلىرىم بىلەن بىللە ئوينىيالمىدىم. ئاخىر ئۆيدىكىلەر بىر رېتسېپنى تېپىپ كەلدى. رېتسېپنى ئىشلىتىپ كۆرگەنىدۇق، ئىككى ئايغا يەتمەيلا ياخشىلىنىپ كەتتىم. مەكتەپكە بېرىپ ئوقۇشنى داۋاملاشتۇردۇم. ئون نەچچە يىل ئۆتۈپ كەتتى، بۇ كېسەل قايتا قوزغالمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: بېلىقنىڭ يېڭى قېرىنى ئوتقا قاقلاپ قورۇتۇلىدۇ ۋە يانجىپ تالقان قىلىنىپ بىرنەچچە ئۇلۇشكە بۆلۈنىدۇ. ئاندىن تۇخۇم پوشكىلىغا قوشۇپ يېيىلىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم يېيىشنى ئۇزاققىچە ئۇزۇلدۇرمەسلىك كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە

سۆگەتنىڭ يۈمران يوپۇرمىقى قاياق سۇ بىلەن دەملىنىپ چاينىڭ ئورنىدا ئىچىلىدۇ. بۇنىمۇ نەچچە ئايغىچە ئىزچىل داۋاملاشتۇرسا، سۈيدۈكتىكى ئاقسىل يوقايدۇ.

ئىزاھات: مەن بۇ دورىلىقنى ئىچىش جەريانىدا بۆرەك ياللۇغىنىڭ باشقا دورىلىرىنى ئىچىپ باقمىدىم. (لى يۈخۇا)

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرگە جاۋاب

1) رېتسېپتا ئېيتىلغان «بېلىق قېرىنى» نى مەن سۇ مەھسۇلاتلىرى دۇكىنىدىن سېتىۋالغان، بېلىقنى ئۆلتۈرۈپ ئىچىدىن ئالغان ئەمەس.

2) رېتسېپتا ئېيتىلغان تۇخۇم پوشكىلى پىشۇرۇلۇپ قازاندىن ئېلىنغاندىن كېيىن، ئاندىن ئۇنىڭغا بېلىق قېرىنىنىڭ تالقىنى سېپىلىدۇ. بېلىق قېرىنىنى ھەر قېتىم سېپىش مىقدارىدا قاتتىق ئۆلچەم يوق. بىر تۇخۇمدىن پىشۇرۇلغان پوشكالغا سەپسە، پوشكالنىڭ تەمى ئۆزگىرىپ كەتمىگۈدەك دەرىجىدە بولغىنى ياخشى.

3) بېلىق قېرىنىنى قاقلاپ قۇرۇتۇشنىڭ ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي: مەشكە يېقىنلاشتۇرۇپ قۇرۇتسا بولۇۋېرىدۇ.

4) رېتسېپتىكى سۆگەت يوپۇرمىقى ئەتىيازدا سۆگەت دەرىخىدىن سىيرىۋېلىنغان يېڭى يوپۇرماقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنى يۈمران ھالىتىدە ساقلاشمۇ ئىنتايىن ئاددىي. كۆپرەك سىيرىپ كېلىپ، ئېشىپ قالغان يوپۇرماقلارنى سولياۋ خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى بوغۇپ ساقلىسا بولۇۋېرىدۇ.

5) رېتسېپنى قىش كۈنلىرى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە، تۇخۇم پوشكىلىغ بېلىق قېرىنىنىڭ تالقىنىنى قوشۇپ داۋالىنىپ تۇرسىمۇ، ئەتىياز كەلگەندە سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ چېيىنى ئىچسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. ھەرگىزمۇ سۆگەتنىڭ شېخىنى يوپۇرماقىنىڭ ئورنىدا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

6) بۇنىڭدىن باشقا، ھەر قېتىمدا تۇخۇم پوشكىلى يېگەن ۋاقتىنىڭ ئۆزىدىلا سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ چېيىنى ئىچىش تەلەپ قىلىنمايدۇ. ئۇنى ئۇسۇلۇق ئورنىدا قاچانلاپ ئىچسە بولۇۋېرىدۇ.

7) بۇ رېتسىپ مەن ۋە مېنىڭ بىرقانچە دوستۇمغا پايدا قىلدى. لېكىن، ئۇنىڭ ھەرقانداق ئادەمگە پايدا قىلىدىغانلىقىغا كاپالەت بېرەلمەيمەن. بۇ خىل دورىلىقنى ئىچىپ بىرنەچچە ئايدىن كېيىنمۇ روشەن ئۆزگىرىش كۆرەلمىگۈچىلەرگە، بۇ رېتسىپقىلا ئېسىلۋالماي (ياكى بۇ رېتسىپنى تاشلاپ) دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى توغرىسىدا تەكلىپ بېرىمەن. بۇنىڭدا ھەرخىل ئېھتىماللىق كۆزدە تۇتۇلغان، ئەلۋەتتە.

8) مەن بۆرەك يالىلۇغىغا گىرىپتار بولغان مەزگىلدە، سۈيدۈك ئاقسىلى «+» بەلگە بولۇشتىن سىرت، ھالسىراش، تاماق يېگۈم كەلمەسلىك، زىيادە ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بار ئىدى. (لى يۈخۇا)

3. بۆرەك ئىششىقىنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسىپى

ياڭاق مېغىزى، يىلان پوستى (پۈتۈن بولۇشى كېرەك)، 100 گىرام سىرىق ھاراق تەييارلىنىدۇ. دورا ياساش ئۇسۇلى: بىر تال ياڭاق ئىككى پارچە قىلىنىپ، بىر پارچىسىنىڭ ئىچىدىكى مېغىزى ئېلىۋېتىلىدۇ، يەنە بىر پارچىسىنىڭ مېغىزى قالدۇرۇلىدۇ. يىلان پوستى مېغىزى ئېلىۋېتىلگەن يېرىم ياڭاق شاكىلىغا ئورۇنلاشتۇرۇلۇپ، مېغىزلىق يېرىم پارچە بىلەن ھەملەشتۇرۇلگەندىن كېيىن ئىنچىكە سىم بىلەن چىڭ ئوراپ باغلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى ئوتۇنىنىڭ ئىچىگە قويۇپ، ئوت يېقىلىدۇ. ياڭاق قىزىپ مېغىزى قارايغاندا ئوتتىن ئېلىنىپ، ياڭاق مېغىزى سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇ ناشتىدىن ئىلگىرى 100 گىرام سىرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. ئۇچ قېتىم ئىچىش بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. ئۇنۇمىنى كۆزەتكەندىن كېيىن ئىككىنچى كۇرسنى باشلاش كېرەك. بۇ رېتسىپنى ماڭا يېشى 80 دىن ھالقىغان بىر پېشقەدەم تېۋىپ ئېيتىپ بەرگەن. (ئەن خۇا)

4. تاۋۇز بۆرەك يالىلۇغىغا داۋا بولىدۇ

نەۋرە ئىنىم بۆرەك يالىلۇغى بولۇپ قالغانىدى، تاۋۇزنى دورىلىق قىلىدىغان بىر رېتسىپنى ئىشلىتىپ، كېسەللىكى ساقىيىپ

كەتتى. تاۋۇزدىن دورىلىق ياساشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بىر كىلوگىرامغا توشمايدىغان كىچىك تاۋۇزنى يۇيۇپ تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن چاقماق ئويۇلىدۇ. پوستى سويۇلغان ئون چىش سامساق تاۋۇزنىڭ ئىچىگە سېلىنىپ، چاقماق ئورنى ئېتىلىدۇ، ئاندىن چاقماق بار ئورۇننى ئۇستىگە كەلتۈرۈپ، قاسقانغا قويۇپ پىشۇرۇلىدۇ. تەييار بولغاندا شاپىقى، ئېتى، ئۇرۇقى، سۇيى، سامسىقى زايە قىلىنماي يەپ تۈگىتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا يەتتە تاۋۇزنى يەپ تۈگىتىش بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. بۇ چاغدا كېسەلمۇ ئاساسىي جەھەتتىن ساقىيىدۇ. (جياۋ شۇجېڭ)

5. بۆرەك ئاجىزلىشىشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

مېنىڭ بۆرىكىم ئاجىزلىغىلى نەچچە يىل بولغان، بەل - پۇتلىرىم سىرقىراپ ئاغرىيتتى، ماغدۇرسىزلىناتتىم. خىزمىتىم ئالدىراش بولۇپ، جىسمانىي جەھەتتىنمۇ كۆپ قىينالدىم. ئاخىر دوستۇم دەپ بەرگەن بىر رېتسېپنى بىر ئايدىن ئارتۇق ئىشلىتىپ ئۇنۇمىنى كۆردۈم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: يەتتە تال كىچىك چىلان، يەتتە تال لۈكيۇەن مېۋىسى، 14 تال نېلۇپەر ئۇرۇقى ئازراق سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن، سۇيى، چۆپى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورىنى قىشمۇيياز ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا، شۇنداقلا قاندىق ۋاقىتتا ئىچسە بولۇۋېرىدۇ، ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانسا، ئۇنۇمىنى كۆرەلەيدۇ. (ۋاڭ شۇيىڭ)

6. چۈجىنى دورىلىق ياساپ يېسە، بۆرەك ئاجىزلىقتىن بەل ئاغرىشقا داۋا بولىدۇ

مەن 60 ياشقا يېقىنلاشقان ئادەم. يېقىندىن بۇيان بېلىم سىرقىراپ ئاغرىيدىغان بولۇپ قالدى. جۇڭگوچە دورىلارنى كۆپ يېدىم، ئۇۋۇلتىپ داۋالىتىپ باقتىم، ھېچقانچە ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن بىر رېتسېپنى ئاڭلاپ، سىناپ ئىشلەتكەنىدىم، ئۇنۇمى خېلىلا ياخشى بولدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئەمدىلا قىچقىرالايدىغان بولغان چۈجە خورازدىن ئالتىنى بوغۇزلاپ، يۇيۇپ تەييارلاپ (چوك

خوراز بولمايدۇ) پارچىلىنىدۇ. ئاندىن نەچچە مىنۇتلا چالا قورۇلۇپ، 500 گىرام ئاچچىقسۇ بىلەن دۇملىنىدۇ (ئازراقمۇ سۇ قوشۇلمايدۇ). گۆش تىتىلىپ پىشىپ، قازاندا ئاچچىقسۇ دىدارى قالمىغاندا ئوتتىن ئېلىنىدۇ. گۆشى قورۇما قىلىنىپ يېيىلىدۇ (ئاچچىقسۇ نەمى قانچە ئۆتكۈر بولسا، شۇنچە ياخشى). ئازراق قارا شېكەر بىلەن تەمىنى تەڭشەپ يېسىمۇ بولىدۇ، بىر خوراز بىر كۈندە ئوچ ۋاق يەپ تۈگىتىلىدۇ. ئۇزۇلدۇرمەي ئالتە چۈجە خورازنى يەپ تۈگىتىش بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. بۇ رېتسېپ ئەرلەرنىڭ سەۋەبى نامەلۇم بۆرەك ئاجىزلىشىشتىن بېلى ئاغرىشنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. (ئەن خۇا)

7. كەتىرا بىلەن پىشۇرۇلغان خوراز بۆرەك ياللۇغىغا داۋا

ئائىلىمىزدىكى بىرەيلەن بۆرەك ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانىدى، بىرى تونۇشتۇرغان رېتسېپنى سىناپ كۆرۈپ تەدرىجىي ياخشىلىنىپ كەتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 500 گىرام ئەتراپىدا گۆشى چىقىدىغان بىر تىرىك خورازنى ئۆلتۈرۈپ، ئىچ - باغرىنى ئېلىۋېتىپ يۇيۇپ تازىلاپ، ئىچىگە 100 گىرام كەتىرا (خۇاڭچى، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) سالغاندىن كېيىن، پەس ئوتتا داڭقاندا پىشۇرۇلىدۇ. تىتىلىپ تۇرغۇدەك پىشقاندىن كېيىن سۇيى بىلەن گۆشى تەڭ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەپتىدە ئىككى خوراز دورىلىق قىلىنىدۇ، تۆت ھەپتە يېگەندىن كېيىن ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. (ۋېن شى)

8. قېرى ئەركەك ئۆردەك بۆرەك سۇلۇق ئىششىقىغا داۋا

ئوچ يىللىق بولغان قېرى ئەركەك ئۆردەك تۆت باش سامساق 50 گىرام شېكەر بىلەن پىشۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىزچىل بىر مەزگىل دورىلىق قىلىنسا، سوزۇلما بۆرەك سۇلۇق ئىششىقىغا داۋا بولىدۇ. (جياۋ شۇجېڭ)

9. تاۋۇزنى سامساق بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، سۇيدۇك يولى يۇقۇملىنىش كېسىللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ

ئىلگىرى مەندە سۇيدۇك يولى يۇقۇملىنىش كېسىللىكى كۆپ قوزغىلاتتى. كېچەك تەرەتنىڭ قېتىم سانى كۆپ، سىيگەندە

چىكىملىپ ئاغرىيتتى، ئېغىر بولغاندا ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالاتتىم. قىزىق سۇ ئېلىنغان داسقا ئولتۇرۇپ هوردانسام، بىر ئاز ئارام بېرەتتى، لېكىن كېسىلىم يىلتىزىدىن ساقايمايتتى. كېيىن يېقىنمىز بەرگەن بىر رېتسېپنى سىناپ كۆرسەم، كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى، 7 ~ 8 يىلدىن بۇيان قوزغالمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: يازدا بىر تاۋۇزنى يۇيۇپ، ساپىقى تەرىپىدىن چاقماق ئويۇپ چىقىرىپ، قوشۇق بىلەن ئېتىدىن ئازراق ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن، پوستى سويۇۋېتىلگەن بىر باش سامساق تاۋۇزنىڭ ئىچىگە سېلىنىپ، چاقماق ئۇرۇلغان ئورۇن ئېتىلىدۇ ۋە 20 مىنۇتچە قاينىتىلىدۇ. تەييار بولغاندا سۇيى، ئېتى، سامسىقى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىرىنچى يىلى 2 ~ 3 تاۋۇز يېسە، كېسەل ئاساسىي جەهەتتىن ساقىيىدۇ. يىلتىزىدىن ساقايتىش ئۈچۈن، مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان تاۋۇزدىن ئارىلاپ يەپ بەرسە بولىدۇ. (ئەي چى)

10. بۆدۈنە تۇخۇمى بالىلاردىكى سېيگەك كېسىلىگە داۋا

دوستۇمنىڭ ئوچ ياشلىق ئوغلى هەر كېچىسى 2 ~ 3 قېتىم ئورنىغا سېسىپ قويىاتتى. كۆپ داۋالىتىپمۇ ساقايتالمىدى. ئاخىر كىشىلەردىن بۆدۈنە تۇخۇمى سېيگەك كېسىلىگە داۋا بولىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، سىناق تەرىقىسىدە ئوغلىغا ئىككى هەپتە بۆدۈنە تۇخۇمى يېگۈزگەنىكەن، ئۇنۇمى ناهايىتى ياخشى بولۇپتۇ. هازىر ئۇ بالا ئورنىغا سېسىمەيدىغان بولغىلى بىر يىلدىن ئېشىپتۇ. تۇخۇمنى قاسقاندا پىشۇرۇش، بىر قېتىمدا كۆپرەك پىشۇرۇۋېلىش، هەر قېتىم يېگەندە قاينىاق سۇغا سېلىپ ئىسسىتىپ يېيىش كېرەك. (چېن شىچى)

11. سۆيدۈك يولى يالىلۇغلىنىشنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى

مەن 20 يىل ئىلگىرى سۆيدۈك يولى يالىلۇغلىنىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان. سۆيدۈك چىقىرىش ئەزايىم كۆيۈپ ئاغرىيتتى، بەزىدە سېيەلمەي بىئارام بولاتتىم. مۇتەخەسسىلەرگە كۆرۈنۈپ داۋالانسامۇ ئۈنۈمى بولمىدى. بىر تونۇشۇم ماڭا مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: چوڭ چىلان، قارا شېكەر، قىزىل پۇرچاق، ياڭاق

مېغىزى، خاسلىقى مېغىزىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 150 گىرامدىن تەييارلىنىپ (قىزىل پۇرچاق بىلەن خاسلىقى مېغىزى ئىسسىق سۇغا ئىككى سائەت چىلىنىدۇ) بىللە قاينىتىلىدۇ. قاچا داتلاشماس پولات ياكى يۇقىرى بېسىملىق كورا بولۇشى كېرەك. يېرىم سائەت قاينىتقاندىن كېيىن سۇيى قويۇلۇپ بوتقا ھالەتكە كېلىدۇ. مۇشۇ چاغدا ئوتتىن ئېلىنىپ كورىنىڭ ئاغزى ھىم ئېتىلىدۇ. ئاندىن ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن ئىلگىرى ئىككى قوشۇقتىن يېيىلىدۇ. مەن بۇ دورىدىن بەش قېتىم تەييارلاپ يېگەنىدىم، كېسىلىم سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى، ھازىرغىچە قايتا قوزغالمىدى. (ۋاڭ پېيجېن)

12. ئامارانتۇس ئوتى سىيگەك كېسەللىكىگە داۋا

ئىككى قوشۇق ئامارانتۇس ئوتى قاينىق سۇغا چىلىنىپ ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ. ئۇدا نەچچە كۈن ئىچسە سىيگەك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. 250 گىرامدىن 500 گىرامغىچە ئامارانتىنى ساقلاپ، ئارىلاپ ئىچىشنى ئادەت قىلسا، كېسەل تۈپ يىلتىزىدىن يوقايدۇ. مەن ئۇنى كۆپ يىللاردىن بۇيان ھاجەتمەنلەرگە ئەۋەتىپ بېرىپ تۇرۇۋاتىمەن. (لىيۇ شۇۋ)

13. بارماق ھەرىكىتى سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ

مەندە ياشانغانلاردا بولىدىغان مەزى بېزى يوغىناش كېسەللىكى بار ئىدى. قوزغالغاندا سۇيدۇك راۋان بولمايتتى، ھەتتا ھاجەت قىلالماي قالاتتىم. كېسىلىم ئۇستىدە ئىزدىنىش جەريانىدا مۇنداق بىر ياخشى ئۇسۇل تاپتىم: كىچىك تەرىتىم قىينىلاشقاندا ئىككى قولۇمنىڭ بارماق ئۇگىلىرىنى سوزۇپ، قايرىپ، ئۇۋۇلاپ بەرسەم تەرىتىم راۋانلاشتى. ھەتتا سۇيدۇك تامىدىغان ئىشلارمۇ ئۆزلۈكىدىنلا ساقايدى. (سۇڭ گۇيمېيەن)

14. شاكىراپ سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ

قېرىندىشىم 70 ياشتىن ئاشقان ئادەم بولۇپ، مەزى بېزى يالليۇغى كېسەللىكى ئېغىر ئىدى. سىيىشنىڭ قېتىم سانى زىيادە كۆپ، لېكىن سۇيدۇك ئاز ئىدى، راۋان سىيەلمەيتتى. بىر قېتىملىق

،بىئارامچىلىقتا ئۇ بىر پىيالە قاينىق سۇغا تۇز تەڭشەپ شاكىراپ قىلىپ ئىچكەنىكەن، سۈيدۈكى راۋانلىشىپ كېتىپتۇ. (ۋۇ دىچىن)

15. ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى سۈيدۈك يولى يالليۇغىغا داۋا

مەندە سۈيدۈك يولى يالليۇغى بار ئىدى، قوزغالغاندا ئاغرىقىغا چىدىيالماي قالاتتىم. نۆرغۇن دورا يېدىم، سىرتىمدىنمۇ دورا سۈردۈم، لېكىن كېسىلىم ساقايمىدى. مۇشۇ ئەھۋالدا بىر بۇرادىرىم مۇنداق رېتسېپ بەردى: 100 گىرام ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى تازىلاپ، يانجىپ ئېزىپ سۇدا قاينىتاقاندىن كېيىن، ئۇنى داسقا قۇيۇپ (سولياۋ داس بولمايدۇ) كېسەل ئورۇن ھورغا تۇتۇلىدۇ. سۇ ئىلمان بولۇپ قالغاندا، ئۇنىڭغا داكىنى چىلاپ، كېسەل ئورۇننى يۇسا بولىدۇ. داستا قالغان سۇ ۋە ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى ئەتىسىمۇ يەنە قىزىتىپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. مەن بىر قېتىم تەييارلىغان دورىنى كۈندە قىزىتىپ ھەپتە ئىشلەتكەندىن كېيىن، ساقىيىپ قالغانىدەك ھېس قىلدىم ـ دە، ئۇنى تۆكۈۋەتتىم. ئاخىرقى ھېسابتا مۇشۇ ئۇسۇل مېنىڭ سۈيدۈك يولى يالليۇغىمنى يىلتىزىدىن ساقايتىۋەتتى. بۇ ئۇسۇلنى مەندىن ئاڭلاپ، شۇ بويىچە داۋالانغۇچىلارنىڭمۇ ھەممىسى ساقىيىپ كېتىپتۇ. (ۋاڭ مىڭجى)

16. جىددىي خاراكتېرلىك دوۋساق يالليۇغىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

جىددىي خاراكتېرلىك دوۋساق يالليۇغى قوزغالغاندا قاتتىق تۇتىدۇ، ئاغرىقىغمۇ چىدىماق تەس، داۋالانغاندىن كېيىنمۇ قوزغىلىپ تۇرىدۇ. بۇ يەردە ئۇنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ھەم ئاسان بىر ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمەن: يېڭى ئۆسكەن شۇۋاقنى يۇلۇپ كېلىپ، يۇيۇپ تازىلاپ قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن دوۋساقنى ئۇنىڭغا يېقىنلاشتۇرۇپ، ھوردىغاچ يۇيۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بىرقانچە قېتىم داۋاملاشتۇرۇلسا، كېسەللىك تىزگىنلىنىدۇ، بارا ـ بارا ساقىيىپمۇ كېتىدۇ. (سۇ شيۇلىڭ)

17. كۆممىقوناق پۈپۈكى بىلەن ياپچان سۈيدۈك يولى يالليۇغلىنىشقا داۋا

سۈيدۈك يولى يالليۇغىنى داۋالاشتا كۆممىقوناق پۈپۈكى بىلەن

ياپچانىڭ رولى ئىنتايىن زور. يېڭىدىن باش تۇتقان كۆممىقوناقنىڭ پۈپۈكىنى يىغىپ كېلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكىنىدىن 200 گىرام ياپچان سېتىۋېلىپ، 20 ئولۇشكە بۆلۈنىدۇ. ئاندىن كۆممىقوناق پۈپۈكىدىن بىر سقىم، ياپچاندىن بىر ئولۇشنى قوشۇپ قاينىتىپ، پەس ئوتتا يەنە ئون مىنۇت دۇملىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ تىرىپى سۈزۈۋېتىلىپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچكە بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئون نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرسا، سۈيدۈك يولى ياللۇغلىنىش ساقىيىدۇ. (ۋۇ شىنلى)

18. سۈيدۈك راۋان بولماي، تېمىپ كېلىشنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى

ياشانغانلاردا مەزى بېزى يوغىناپ كەتكۈچىلەر زور نىسبەتنى ئىگىلەيدۇ. بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلار سۈيدۈكى راۋان بولماي تېمىپ كېلىشنىڭ ئازابىنى تارتىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا تۆۋەندىكى ئۇسۇل ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ: تەرەتنى باشلىغاندا سۇ تۇرۇبىسىنىڭ جۇمىكىنى ئېچىۋېتىپ، سۇنىڭ شارقىرىغان ئاۋازىنى ئاڭلىسا، سۈيدۈكىنىڭ ئۆزلۈكىدىن راۋان كېلىشىگە پايدىسى بولىدۇ. ئادەتتە تۇرۇبا جۇمىكىنىڭ ئاستىغا قۇرۇق داس ياكى چىلەك قويۇپ قويسا، ئۇنىڭغا چۈشكەن سۇدىن جاراڭلىق ئاۋاز چىقىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈكىنىڭ كېلىشى تېخىمۇ راۋان بولىدۇ. مەزى بېزى يوغىناپ كەتكەن كۆپلىگەن چوڭ ياشلىق كىشىلەر بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ، ئۇنۇمىنىڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. بەزى ئاغرىقلار ھەتتا سۇنىڭ ئەڭ جەلپكار شارقىراشلىرىنى ئۇنىڭالغۇغا ئېلىۋېلىپ، خالىغان ۋاقىت، خالىغان جايدا ئۇنى ئۆزىنىڭ راۋان سىيىشىگە ھەمكارلاشتۇرغان ئەھۋاللارنىمۇ مەن كۆپ ئاڭلىغان. (جىن يۈجىڭ)

19. ئالىقات، چىلان، قۇرۇق ئۈزۈم سۈيدۈك ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇشىغا داۋا

ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئەر ـ ئاياللارنىڭ كۆپىنچىسىدە سۈيدۈك ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇپ، بىئارام قىلىدىغان ئەھۋاللار بار. ئۇلار 20 تال ئالىقات، 20 تال قۇرۇق ئۈزۈم، ئىككى تال چىلان، بىر تال

.ئۆزۈك قېقى، ئىككى تال گۈيىۋەن، ئىككى ياڭاقنىڭ مېغىزىنى قاينىتىپ سۇغا چىلاپ ئىچسە، بۇ كېسەللىكتىن قۇتۇلىدۇ. مەن ئىككى يىلدىن بۇيان ئىچىپ كېلىۋاتىمەن. ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولۇۋاتىدۇ. ھە دېسە ھاجەتخانىدىن كېلەلمەيدىغان كېسەلىم تۈگىگەندىن سىرت، پۈتۈم ئىششىپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا دورىلىق قىلغىنىمدىن بۇيان ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كەتتى. (لۇڭيەن ـ كاۋاك مېۋە دەپمۇ ئاتىلىدۇ، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۈكانلىرىدا سېتىلىدۇ) (ۋاك جۇنمىك)

20. بۆلجۇرگەن سۈيدۈك ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇشقا داۋا

سۈيدۈك نورمالسىز بولۇشنىڭ دەردىنى كۆپ تارتتىم. كېچىچە ھاجەتخانىدىن كېلەلمەيتتىم: ئاز بولمىغاندا 3 ~ 4 قېتىم، كۆپ بولغاندا 5 ~ 6 قېتىم ئورنۇمدىن تۇراتتىم: خاتىرجەم ئۇخلىيالمايتتىم. داۋالىنىپ ئۇنۇمىنى كۆرەلمىگەندە ئۆزۈم دورا قىلدىم: بۆلجۇرگەننى قاينىتىپ سۈيگە شېكەر سېلىپ ئىچىپ بەرگەندىن كېيىن، كېچىسى ھاجەتخانىغا چىقماي خاتىرجەم ئۇخلايدىغان بولدۇم.

ماتېرىياللاردا خاتىرلىشىنىچە، بۆلجۇرگەننىڭ تەمى ئاچچىق ـ چۈچۈك، تەبىئىتى سوغۇق بولۇپ، ئىسسىقنى ئالىدۇ. ئۆزى سۇلۇق، ئۇسسۇلۇقنى باسىدۇ. سۈيدۈك ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇپ، دىيابېت، ئىچ سۇرۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. بۆلجۇرگەندىن 30 گرام، (قۇرۇتقىنى بولسا 15 گرام)، سۇ لەيلىسىنىڭ ئۇرۇقىدىن 15 گرام، مالىنادىن 10 گرام، كۈندە ئۇرۇقىدىن (قورۇلغان) 15 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە، مەنى بالدۇر كېتىش، جىنسىي ئاجىز، سۈيدۈك ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. (تېەن جېپېي)

21. ئاغچىنى قاينىتىپ ئىچسە، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشقا داۋا بولىدۇ

سىيىش نورمال بولمىغان ياكى سىيگەندە ئاغرىش ھېس قىلغاندا، ئاغچىنى قاينىتىپ ئىچسە شىپا بولىدۇ. ئۇنى قاينىتقاندا

ئىمكانىيەتنىڭ بارچە قىزىن چۆگۈن ئىشلىتىش كېرەك. ئاغىچىنى قاينىتىپ پىشۇرغاندا ئازراق شېكەر سېلىۋېتىپ، سۈيىمۇ، چۆپىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇدا بىر ھەپتە ئىچسە كېسەللىك يەڭگىللەيدۇ ياكى تامامەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىرراق كېسەللەر بولسا، ئۇنى ئىچىشنى نەچچە كۈن ياكى نەچچە ھەپتە ئۇزارتسا بولىدۇ. مەن بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا، پەقەت قوزغالغاندىلا ئىچەم ئۇنىمى ياخشى بولغاندى. (جياۋ شيۇخۇا)

22. ياڭاق مېغىزى سېيىش نورمال بولماسلىق، سۈيدۈك ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇشقا داۋا

مەنىدە دىيابېت كېسەللىكى بار ئىدى، بۇ يىل ئەتىيازدا ئېغىرلىشىپ كەتتى. كېچىك تەرەتكە كۆپ چىقىمەن. ماغدۇرسىزلىنىپ، كۆزلىرىم ئولتۇرۇشۇپ كەتتى. بۇنىڭغا مۇنداق رېتسېپ ئىشلەتسەم، ئەھۋالىم ياخشىلاندى: بەش تال ياڭاق مېغىزىغا ئازراق تۇز سېپىپ قورۇدۇم، ئاندىن ئۇنى تازا چاينىاپ، ئاق ھاراق بىلەن يۇتۇۋەتتىم. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن ئىلگىرى شۇنداق قىلدىم. ئۇچ كۈندىن كېيىن كۈندىلىك سېيىش قېتىم سانى نورمال ھالەتكە كەلدى. (گۈك شجۇ)

23. ماش بىلەن پاقىيوپۇرماق سوزۇلما مەزى بېزى يالليۇغما داۋا

مەن كۆپ يىللاردىن بېرى سوزۇلما مەزى بېزى يالليۇغىنىڭ دەردىنى تارتقان، شۇنچە كۆپ داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىغانىدىم. يېقىندا ئاغىنەم بىر رېتسېپ بەرگەنىدى، ئۇنى ئىشلەتسەم، ئەھۋالىم ياخشىلىنىپ كەتتى. رېتسېپ مۇنداق: 50 گىرام ماش بىلەن 25 گىرام پاقىيوپۇرمىقى بىر پارچە داكىغا تۇگۇپ بوغۇپ، مىقدارى بەش ھەسسە كۆپ سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. كېيىن پەس ئوتتا ئېزىلگۈچە دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ. قازاندىن ئالغاندىن كېيىن، پاقىيوپۇرماق ئىلغاپ ئېلىۋېتىلىپ، ماش بىر قېتىمدىلا يەپ تۈگىتىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە يېيىشنى ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشتۇرسا، سوزۇلما مەزى بېزى يالليۇغىنى تىزگىنلەيدۇ ياكى كېسەللىك

. ئەھۋالىنى زور دەرىجىدە يەڭگىللىتىدۇ. (خۇاڭ ياڭ)

24. ئاق گازىر مەزى بېزى يوغىناپ قېلىش كېسەللىكىگە داۋا

مەن مەزى بېزى يوغىناپ قېلىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانىدىم. سىيدىغان ۋاقىتتا قىينىلاتتىم، سىيىش قېتىم سانىم كۆپ، بولۇپمۇ كېچىلىرى شۇنداق ئىدى. بىر كۈنى، ئاق گازىرنى كۆپ چاقسا، مۇشۇنداق كېسەللىككە داۋا بولىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، بىر مەزگىل ئاق گاز چاقتىم. ھازىر مەندە سىيگەندە قىينىلىدىغان ئەھۋال يوق، سىيىش قېتىم سانىمۇ ئازايدى، كېچىدىمۇ تەرەتكە تۇرمايمەن. ئاق گازىرنى كۆپ چاقسا، مەزى بېزى يوغىناپ قېلىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ، دېگەن گەپ ھەقىقەتەن راست ئىكەن. (ۋۇ جۇنخۇاڭ)

25. بۆرەك يالليۇغىنىڭ ئازابىنى تۇغىتىش رېتسېپى

قوشۇنمىز بۆرەك يالليۇغىغا گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، بېلى سىرقىراپ، پۇتى ئىششىپ ئەمگەك قىلالمايدىغان بولۇپ قالغانىدى. جۇڭگوچە - غەربچە كۆپ قېتىم داۋالانسىمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن بىر بوۋاي ئۇنىڭغا بىر رېتسېپنى دەپ بەرگەن. قوشۇنمىز بۇ رېتسېپ بويىچە، قارا شېكەر، چىلان، كۈنجۇت، قىزىل پۇرچاق، ياڭاق مېغىزىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 125 گىرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قېيما قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 62.5 گىرامدىن بىر نەچچە قېتىم يېگەندىن كېيىن ساقىيىپ كەتتى، قايتا قوزغالمىدى. (لى كېچاڭ)

شېكەر سېيىش (دىيابېت) كېسەللىكى

1. تېرىق ئۇمىچى شېكەر سېيىش كېسەللىكىنى تىزگىنلەيدۇ

مەن ئازادلىق ئارمىيە 304 - دوختۇرخانىسىدا ئوپېراتسىيە قىلىنماقچى بولدۇم. تەييارلىق تەكشۈرۈشىدە شېكەر سېيىش كېسىلىم (دىيابېت) بارلىقى ئېنىقلىنىپ، قاندىكى شېكەر بىلەن سۈيدۈكتىكى شېكەر تىزگىنلەنگەندىلا، ئاندىن ئوپېراتسىيە قىلىش قارار قىلىندى. 1994 - يىلى 1 - ئاينىڭ 12 - كۈنى مۇڭەپپەقىيەتلىك ئوپېراتسىيە قىلىندىم. دوختۇرخانىدىن چىقىش ئالدىدا بىر ياناقدىشىم ماڭا: «ھەر كۈنى تېرىق ئۇمىچى ئېتىپ ئىچىڭ. شۇنداق قىلسىڭىز، شېكەر سېيىش كېسىلىڭىز ساقىيىدۇ» دېدى. دوختۇرخانىدىن چىقىپ يېرىم يىلغىچە تېرىق ئۇمىچىنى ئىچىشنى داۋاملاشتۇرغانىدىم، تەكشۈرۈشتە، قاندىكى ۋە سۈيدۈكتىكى شېكەر نورمالىلاشتى. (دوڭ يوخۇا)

2. شېكەر سېيىش كېسەللىكىنى كونترول قىلىشتىكى بىر خىل يېمەكلىك

500 گىرام ماش ياكى كۆك پۇرچاقنى چالا پىشۇرۇپ، ئۈنى 1250 گىرام كۆممىقوناق ئۇنىغا قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، 30 ھورنان پىشۇرۇپ، كۈندە تۆت - بەشتىن يەپ بەرسە، قاندىكى شېكەرنى تىزگىنلەشتە ئۇنۇمى زور بولىدۇ. (جاك يۇلىڭ)

3. شېكەر سېيىش كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى

مەن شېكەر سېيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى ئون يىلدىن ئاشتى. دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالاندىم، ئۇزاق مۇددەت دورا يېدىم، ئوكۇل ئۇرغۇزدۇم، بىراق ئۇنۇمى كۆڭلۈمدىكىدەك بولمىدى. قاندىكى، سۈيدۈكتىكى شېكەر مىقدارى يەنىلا يۇقىرى ھالەتتە تۇرۇۋەردى. پۈت - قولۇمدا ماغدۇر يوق، ماڭسام ھاسىرايمەن، بېلىم

ئاغرىيدۇ. بۇ ئەھۋالىمغا قارىتا بىر ياشانغان كىشى مۇنداق رېتسېپ بەردى: قارا پۇرچاق، سېرىق پۇرچاق، چىلان، خاسىڭ مېغىزىنىڭ ھەرقايسىسىدىن يەتتە تال، بىر ياڭاقنىڭ مېغىزى ۋە ئىككى تۇخۇم ھەممىسى قوشۇلۇپ، 20 مىنۇت ھوردا پىشۇرۇلىدۇ (تۇزمۇ، مايمۇ سېلىنمايدۇ). تەييار بولغاندا ئەتىگەندە ناشتىلىق ئورنىدا يېيىلىدۇ. مەن ئىككى ئاي يېگەندىن كېيىن قاندىكى، سۈيدۈكتىكى شېكەر مادداسى زور دەرىجىدە چۈشتى، ماغدۇرسىزلىق ئەھۋالىم تۈگەپ، ماڭسام ھاسىرىمايدىغان بولدۇم، بېلىمۇ ئاغرىمايدىغان بولدى. (گاۋ لىيەنچۈن)

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەردىن كەلگەن خەت

مەن بۇ رېتسېپنى ئىككى ئاي ئىشلەتكەندىم، دەرۋەقە قاندىكى ماي مىقدارى خېلىلا چۈشتى. يۈگۈرسەم پۈتۈم سىرقىراپ ئاغرىمايدىغان، بېلىم تالمايدىغان بولدى. پۈتلىرىمنىڭ ئىشىپ قېلىش ئەھۋالىمۇ كۆرۈنەرلىك ياخشىلاندى. مەن ئەستايىدىل داۋالىنىش جەريانىدا بۇ رېتسېپنى ئىشلەتسە ئاقسىلىنىڭ كۆپىيىپ كېتىدىغانلىقىنى، شۇڭا تۆۋەندىكى ئۇچ نۇقتىغا دىققەت قىلىش لازىملىقىنى ھېس قىلدىم: 1) بۇ رېتسېپنى ئىشلىتىش جەريانىدا ئاقسىللىق نەرسىلەرنى، بولۇپمۇ ھايۋانات ئاقسىلى تەركىبلىك نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك ئىكەن؛ 2) بۇ رېتسېپنى ئىشلىتىش مۇددىتىنى بەك ئۇزارتىۋەتمەسلىك، داۋاملىق تەكشۈرتۇپ تۇرۇپ، قاندىكى شېكەر مىقدارى چۈشكەن ھامان دورا ئىچىشنى توختىتىش كېرەك ئىكەن. ئۇنداق بولمىغاندا دورا ئەكس تەسىر كۆرسىتىپ، قاندىكى شېكەر مادداسى ئۆرلەپ كېتىدىكەن. يەنە، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن بەزى تەدبىرلەرنى كۆرۈش كېرەك ئىكەن. (ۋاڭ شياۋ)

4. شېكەر سىيىش كېسەللىكى ۋە قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى

مەنىدە شېكەر سىيىش كېسەللىكى بار ئىدى، يەنە ئېغىر قەۋزىيەتمۇ مېنى ئاۋارە قىلاتتى (دوختۇرلارنىڭ ئېيتىشىغا قارىغاندا،

شېكەر سېيىش كېسەللىكى بارلارنىڭ كۆپىنچىسىدە قەۋزىيەت بولىدىكەن). بەزىدە 3 ~ 4 كۈنگىچە چوڭ تەرەت كەلمەي، قورسىقىم كۆپۈپ قالاتتى. شۇنىڭ بىلەن ئولتۇرۇش - تۇرۇشۇم قىينىلىشىپ، ئىنتايىن بىئارام بولاتتىم. بىر دوستۇم بۇ ئەھۋالىمغا قارىتا مۇنداق بىر رېتسېپ كۆرسەتتى: 100 گىرام پالەك يىلتىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ ئۇششاق توغراپ، ئون گىرام ئاق مور بىلەن قوشۇپ بىرنەچچە سائەت چىلاپ قويغاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ. تەييارلانغان سۇيى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىلىدۇ. مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، دەرۋەقە ئۇنۇمى بولدى. (گاۋ لىيەنچۈن)

5. كالا ئۆتى بىلەن قارابۇغداي شېكەر سېيىش كېسەللىكىگە داۋا

بىر بۇرادىرىم يېرىم يىل ئىلگىرى كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىپ كەتكەنىدى. ئۇ كۆپ ئۇسسايىتتى، كۆپ سىيەتتى. تەكشۈرتۈپ كۆرسە، قاندىكى شېكەر مىقدارى 296، سۇيدۇكتىكى شېكەر «4+» بەلگە كۆرسىتىپتۇ. دوختۇر ئۇنىڭغا ياشانغانلاردا بولىدىغان شېكەر سېيىش كېسەللىكى، دەپ دىياگنوز قويۇپتۇ ۋە دورا يېمەي، يېمەكلىك ئارقىلىق قاندىكى ماينى تىزگىنلەشنى تاپىلاپتۇ. شۇ چاغدا بىر تونۇشى مۇنداق بىر رېتسېپ بېرىپتۇ: كالىنىڭ ئۆتىگە قارا بۇغداي ئۇنىنى چېلىپ ئۈماچ قىلىپ، ئۇنى كىندىكىگە چېپىپ، داكا، پىلاستىر بىلەن تۇتقۇزۇلىدىكەن. مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەر كۈنى دورا ئالماشتۇرۇشنى 30 كۈن داۋاملاشتۇرىدىكەن. بۇرادىرىم ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىكەن، قاندىكى شېكەر 195 كە چۈشۈپ، سۇيدۇكتىكى شېكەر «+» بەلگە قالماپتۇ.

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

1) كالىنىڭ ئۆتى قۇشخانىلاردا تېپىلىدۇ. قارا بۇغداي ئاشلىق پونكىتىدىمۇ، بازاردىمۇ تېپىلىدۇ؛ 2) ئون گىرام قارابۇغداي كالا ئۆتىگە سېپىلىپ، قويۇق ئۈماچ چىلىنغاندىن كېيىن، كىندىككە چېپىلىپ، داكا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم چاپلانسا كۇپايە؛ 3) بىر كالا ئۆتى بىر ئايغا يېتىدۇ.

داۋاملىق ئىشلىتىشكە قالدۇرۇلغىنى توغىلانقۇدا ساقلىنىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلدا ياسالغان دورىنىڭ ئەكىس تەسىرى يوق. قانچە ئۇزۇن داۋاملاشتۇرسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (ۋاڭ چۈەنچېڭ)

6. غولپىياز چىلىغان هاراق شېكەر سىيرىش كېسەللىكىگە داۋا

بىر غولپىيازنىڭ غول قىسمىنى يۇيۇپ تازىلاپ سەككىز پارچە قىلىپ توغراپ، 500 گىرام ياكى 750 گىرام ئۇزۇم هارىقىغا چىلاپ سەككىز كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن، هەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 50 ~ 100 گىرامغىچە ئىچىلىدۇ. بۇنىڭغا قوشۇپ بىر تۇغرام غولپىياز يېيىلىدۇ. بوتۇلكىدىكى دورىنى ئىچىشنى باشلىغاندا، يەنە شۇ ئۇسۇلدا ئىككىنچى بوتۇلكىغا دورا چىلاپ قويۇش كېرەك. ئۇدا 4 ~ 5 بوتۇلكا دورا ئىچىپ تۈگىتىلگەندىن كېيىن ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. مەن ئۇدا 20 نەچچە كۈن ئىچكەندىن كېيىن، سۈيدۈكتىكى، قاندىكى شېكەر مىقدارى تۆۋەنلىدى، كۆرۈش قۇۋۋىتىم ئېشىپ، پۈت ـ قولۇمغىمۇ ماغدۇر كىرىپ قالدى.

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

بۇ رېتسېپ ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن ئالتە ئۆلكىدىكى ئوقۇرمەنلەردىن خەت ۋە تېلېگىراممىا ئارقىلىق سوئاللار كەلدى. شۇڭا، جاۋاب تەرىقىسىدە تۆۋەندىكىلەرنى قوشۇمچە قىلىمەن: 1) غولپىيازنىڭ چوڭ هەم ئوخشىغانلىرى تاللىنىدۇ؛ 2) قىزىل هاراقنىڭ دەرىجىسىدە ئىقتىسادىي ئەهۋالنى نەزەردە تۇتۇش، ئىمكانىيەت بولسا ياخشىراقىنى سېتىۋېلىش كېرەك؛ 3) هەر كۈنى بىر ياكى ئىككى قېتىم تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ. دورىنى توختىتىش ياكى ئازلىتىشتا كېسەللىك ئەهۋالىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە قاراش كېرەك. ئۆزىنىڭ ئەهۋالىنى تىكشاپ كۆرۈپ، شۇنىڭغا قارىتا مىقدارىنى بەلگىلىسە، ئەلۋەتتە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. (ۋاڭ شياۋ)

7. سۆگەت چۈشقى شېكەر سىيرىش كېسەللىكىگە داۋا

1990 ـ يىلىدىن ئىلگىرى يۇرتۇمدىكى بىر ئاغىنەم شېكەر سىيرىش كېسەللىكى بىلەن دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالىنىپ، نەچچە

مىڭ يۈەن پۇل خەجلەپمۇ ياخشىلىنالمىدى. لېكىن، مۇنداق بىر رېتسىپنى ئىشلىتىپ، پۇل خەجلىمەيلا ساقلىيالايسىز. رېتسىپ مۇنداق: سۆگەت چىۋىقى ئۈچىدىن باشلاپ يەتتىنچى يوپۇرمىقىنىڭ بوغۇمىغىچە كېسىلىدۇ. مۇشۇنداق چىۋىقتىن يەتتىنى كېسىپ يوپۇرماقلىرى بىلەن قوشۇپ، يۇيۇپ، بىر چوڭ چىنە سۇ بىلەن داڭقانىدا 15 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. سۇۋۇغاندا سۈيى ئىچىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى يەۋەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. دورا ئاچ قورساققا ئىچىلىپ، 15 مىنۇت يېتىپ ئارام ئېلىنىدۇ. (ۋاڭ دېجۇ)

8. شازاندىرا بىلەن ياڭاق مېغىزى شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ

مېنىڭ شېكەر سىيىش كېسىلىم ئېغىر، بۇنىڭغا ئون يىلدىن ئاشتى. بۇنىڭغا قوشۇپ يەنە قان بېسىمىم يۇقىرى، تاجسىمان يۈرەك كېسىلىمۇ بار. بۇ يىل ئەتىيازدا بىر رېتسىپقا ئېرىشىپ، شۇ بويىچە داۋالاندىم. ئۇسۇلى مۇنداق: كۈندە ئەتىگەندە ئىككى قوشۇق شازاندىرا بىلەن يېرىم ياڭاقنى بىر ئىستاكان قاينىق سۈغا چىلاپ، ئۈسسۈلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. مەن ئۇچ ئاي ئىچكەنىدىم، ئەھۋالىم ياخشىلىنىپ كەتتى، سۈيدۈكتىكى ۋە قاندىكى شېكەر مىقدارى نورمالالاشتى.

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

1) شازاندىرا (ۋۇۋېيزى) كاۋاۋىچىنىغا ئوخشايدىغان جۈڭگوچە دورا، دورىخانىلاردىن بىمالال تېپىلىدۇ؛ 2) شازاندىرا بىلەن ياڭاق مېغىزى ئېزىپ ئۇشاقلانمايدۇ ھەم قاينىتىلمايدۇ. ئۇنى لانىغا چېگىپ تۇگۈنچەك قىلىپ، چاي دەملىگەندەك تەييارلاپ ئىچىلىدۇ. تاماقتىن بۇرۇن ۋە كېيىن ئىچسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. ئۇزۇكسىز قاينىق سۇ تولۇقلاپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. پەقەت ئاچچىق - چۈچۈك تەمى قالمىغاندىلا تۆكۈۋېتىپ، يېڭى ماتېرىيال سېلىنىدۇ. (لىيۇ زىشەن)

9. ئاچچىق كاۋا شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە داۋا

مەندە شېكەر سىيىش كېسەللىكى ئېغىر ئىدى. بۇلتۇر 9 - ئايدىن باشلاپ ئاچچىق كاۋا بىلەن سەۋزىنى قەلەمچە قىلىپ تۇغراپ

ئوغۇق سەي تەييارلاپ يەدىم، سۈيىنمۇ ئىچتىم. تەكشۈرتسەم، قاندىكى شېكەر مىقدارى بىر ھەسسە چۈشۈپتۇ. ئاچچىق كاۋىنى قاينىتىش ئۈسۈلى مۇنداق: ھەر كۈنى 250 گىرام ئاچچىق كاۋىنى ئۇششاق توغراپ، داڭقاندا يېرىم سائەت قاينىتىلىدۇ. سۈيى ئىككىگە بۆلۈنۈپ، چۈشلۈك، كەچلىك تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ. سەۋزىنى ئاچچىق كاۋىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېگەندە قاينىتىلمايدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى بولىدۇ. (جاك يىنجاك)

10. ئاچچىق كاۋىدا چاي دەملەپ ئىچسە، شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

يېڭى ئۈزگەن ئاچچىق كاۋىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ يوپلاق توغراپ، سالقىن جايغا ئېسىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرۇغاندىن كېيىن ئاغزى مەھكەم ئېتىلگەن قاچىدا ساقلىنىپ، ھەر قېتىملىق چاي تەييارلاشتا، ئۈنىڭدىن 4 ~ 5 تال سېلىپ دەملىنىدۇ. مۇشۇنداق ئىچىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، قاندىكى ماي مىقدارىنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. (جاك يىنجاك)

11. مېڭىپ بېرىش شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا پايدىلىق

مەندە شېكەر سىيىش كېسەللىكى بار ئىدى. دوستۇم ماڭا تاماقتىن بۇرۇن ۋە كېيىن مېڭىپ بېرىشنى تاپلىدى. مەن ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماقنىڭ ئالدى ـ كەينىدە ئالتە قېتىم مېڭىپ كۆردۈم. كۆڭلۈمگە سان تۇرغۇزۇۋېلىپ، 120 قەدەم، 500 قەدەم، مىڭ قەدەم ماڭىمەن. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىككى ئاي ماڭغاندىن كېيىن، قاندىكى شېكەر نورمال دائىرىگە كىردى. تاماقتىن بۇرۇن ۋە كېيىن مېڭىپ بەرگەندە، قاندىكى بىر قېتىم ئۇرۇم شېكىرى (گىلۈكوزا) سەرپ بولۇپ، تاماقتىن كېيىن قاندا شېكەرنىڭ ئېشىپ بېرىش مەسىلىسىنى ھەل قىلىدىكەن. مانا بۇ شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى رېتسېپ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا مېڭىشنى داۋاملاشتۇرغىلى ئىككى يىلدىن ئاشتى. قاندىكى شېكەر مىقدارى باشتىن ـ ئاخىر نورمال ھالەتتە تۇرۇۋاتىدۇ. (ۋاڭ شياۋ)

12. قارا پۇرچاق شېكەر سىيرىش كېسەللىكىدىن بولغان پۈت ئىششىقىغا داۋا

مەن شېكەر سىيرىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 20 يىل بولدى. يېقىنقى 5 ~ 6 يىلدىن بۇيان كېسىلىم ئېغىرلاپ، پۈتلىرىم ئىششىشقا باشلىدى. قىش كەلسىلا ئېغىرلىشىپ كېتەتتى. بىر يېقىنىم مۇنداق رېتسېپ بەردى: قارا پۇرچاقنى يۇيۇپ سۇيى تۈگىگۈچە قاينىتقاندىن كېيىن، ئاپتاپتا ياكى تاۋىدا قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن، ئۇنى ئېزىپ ئۇن قىلىنىپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئون گىرامدىن يېيىلىدۇ. مەن بەش كۈن يەپلا ئۇنۇمىنى كۆردۈم. ئون كۈندىن كېيىن پۈتۈمدىكى ئىششىق ئاساسىي جەھەتتىن تۈگىدى. (ۋاڭ شياۋ)

13. شېكەر سىيرىش كېسەللىكىنى يېمەكلىك بىلەن قوشۇمچە داۋالاش

مەن بۇلتۇر شېكەر سىيرىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولدۇم. يېرىم كېچىدە ئۇسۇپ ئويغىنىمەن. تىلىم قۇرۇيدۇ. سۇيدۇك ئاز، قېتىم سانى كۆپ. دوختۇرخانىدىن شېكەرنى چۈشۈرۈش - تىزگىنلەش دورىلىرىنى ئېلىپ يېسەم، ئەھۋالىم سەل ياخشىلاندى، لېكىن سۇيدۇكتىكى شېكەر مىقدارى نورمالىلاشمىدى. بىر ئاغىنەم بۇ ئەھۋالىمغا قارىتا ئۆزى ئىشلىتىپ ئۇنۇمىنى كۆرگەن بىر رېتسېپنى بەردى. ئۇنى دوختۇرخانىنىڭ دورىسىغا قوشۇمچە قىلسا، ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدىكەن. ئۇ رېتسېپنى ئىككى ئاي ئىشلەتسەم، دەرۋەقە شېكەر سىيرىش كېسىلىم ساقىيىپ قالدى. بۇ دورىنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: يەتتە تال چىلان، بىر تۇخۇم، بىر تال ياڭاقنىڭ مېغىزى، 25 تال قارا پۇرچاق، 25 تال سىرىق پۇرچاق، خام خاسىڭ مېغىزىدىن 25 تال (سۇغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ) ھازىرلىنىدۇ. پۇرچاقلار ئېزىپ تالقان قىلىنىدۇ ياكى سۇغا چىلاپ ئېسىلدۇرۇپ ئېزىپ خام بوتقا قىلىنىپ، پەس ئوتتا ياكى قاسقاندا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن، تۇخۇم چېقىلىپ، باشقا ماتېرىياللارنى ئۇنىڭغا سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، قايتا پىشۇرۇلىدۇ. مۇشۇ رېتسېپ

«بويىچە كۆپەيتىپ تەييارلانغان دورا كۈندە ئەتىگىنى، ئاخشىمى بىر مەزگىل يېيىلىدۇ. مەن بۇ دورىلىقنى بىر ئايدىن ئارتۇق يېگەندىن كېيىن سۈيدۈكتىكى «+» بەلگىسى يوقاپ كەتتى. (لىيۇ يۆخۇا)

14. هالۇئۇددىت يوپۇرمىقىدا چاي دەملەپ ئىچسە، شېكەر سىيىش كېسەللىكىنى تىزگىنلەيدۇ

هالۇئۇددىت دەرىخى يوپۇرماق تاشلىغان كەچ كۈزدە، ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرىنى تېرىپ كېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇششاق توغرالغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. دورىلىق ئۇچۇن ئەتىگەن ۋە چۈشتە بىر سقىمدىن چايغا ئوخشاش دەملەپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۇزاق مۇددەت ئىچسە، شېكەر سىيىش كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىللىشىدۇ. (ۋېن شى)

15. شېكەر سىيىش كېسەللىكىدىكى تولا ئۇسساشقا قۇرۇق چاينى شۇمۇش داۋا

شېكەر سىيىش كېسەللىكىلىرىدە ئۇچ خىل ئالامەت كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە كۆپ ئۇسساش ئەڭ گەۋدىلىك. بۇ ھەقتە مېنىڭ بىۋاستە كەچۈرمىشىم بار. ئىچىملىكنى ھەرقانچە ئىچسىمۇ ئۇسسۇزلۇق بېسىقمايدۇ. بۇنىڭغا دورا كار قىلمايدۇ. بۇ چاغدىكى ئېغىز قۇرۇپ تىل قۇرغاقلىشىشتەك ئازابنى چۈشەندۈرمەكمۇ تەس. لېكىن مەن بۇنىڭ داۋاسىنى ناھايىتى ئاسانلا تاپتىم. ئۇستەل ئۈستىدە تۇرغان چايدىن مەسەتسىزلا بىر كاپامنى ئاغزىمغا سېلىپ شۇمگەنىدىم، 4 ~ 5 مىنۇتتىن كېيىن چاينىڭ قاتتىق تەمى كېتىپ، تامىقىمدىن نەملىك كەتمەيۋاتقاندەك بىر خىل تۇيغۇغا كەلدىم. تىلىمنىڭ قۇرغاقلىشىشىمۇ يوقالدى. شۇنىڭدىن كېيىن سىرتتا يۈرگەن چاغلاردا چاي شۇمۇپ ئۇسسۇزلۇقنى باسىدىغان بولدۇم. سىيگۈم كۆپ كېلىدىغان ئەھۋالمۇ شۇنىڭ بىلەن يەڭگىللىدى. (سۇي بىڭجۇڭ)

قەۋزىيەت

1. ئاچچىقسۇ چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ

ھەر كۈنى ئەتىگىنى بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ بىلەن تەڭشەلگەن بىر پىيالە قاينىق سۇ ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ، ئاندىن يەنە بىر پىيالە ساپ قاينىق سۇ ئىچىلىدۇ. ئاخىردا يېرىم سائەتتىن بىر سائەتكىچە مېڭىپ بەرسە، چۈش بولغاندا ناھايىتى راھەت تەرەت قىلغۇسى كېلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. (جۇ داشى)

2. بەدەننى سىلكىش قەۋزىيەتكە داۋا

قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر چوڭ تەرەتتە بەك قىينىلىدۇ. ئەگەر سىز تەرەتكە ئولتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن بەدەننى سىلكىپ بەرسىڭىز، قورساق بىر كۆپۈپ، بىر تارتىلىپ ھەربىرەتكە كېلىپ، ئۇزاق ئۆتمەيلا چوڭ تەرىتىڭىز راۋانلىشىدۇ. مەن ئۇزۇن يىل قەۋزىيەت بولغاندىن كېيىن، مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىشلەتسەم، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولغان. (ما چىڭخۇا)

3. تاتلىقياڭىيۇ ياشانغانلاردا بولىدىغان قەۋزىيەتكە داۋا

مەندە قەۋزىيەت كېسىللىكى ئېغىر بولۇپ، ئۈنۈمگە دەردىنى بەك تارتقان. كېيىن گۈرۈچ ۋە سۆكىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 150 گىرام، تاتلىقياڭىيۇ (خۇڭشۇ)دىن 200 ~ 350 گىرامغىچە سېلىپ شوۋگۈرۈچ قاينىتىپ، كۈندە كەچتە ئىچىپ بەرسەم، ئەتىسى چوڭ تەرىتىم ناھايىتى راۋان كېلىدىغان بولدى. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى تېز بولۇپ، دورىدىن ياخشى. ئۇنى ئۇزاق مۇددەت ئىچسىمۇ ئەكس تەسىرى يوق. (خۇ ۋېنجۇەن)

4. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

مەن بىر قېتىم ئوپېراتسىيە قىلىنغاندىن كېيىن دائىم دېگۈدەك

چوڭ تەرتىم قاتتىق كېلىدىغان بولۇپ قالدى. بەزىدە ھاجەتخانىدا يېرىم سائەتلەپ ئولتۇرۇپمۇ تەرەت قىلالماي ئازابلىنىپ كېتىمەن. بىر قېتىم ھاجەتخانىدا ئاشۇنداق بىئارامليق كەيپىياتتا ئولتۇرۇپ، سول يوتامنى ئوڭ يوتامنىڭ ئۈستىگە ئارتىلىدۇرۇپ كۆرگەنىدىم، تەرتىم شۇئان راۋانلاشتى. شۇنىڭدىن كېيىن بىرقانچە قېتىم ھاجەتخانىغا ئوڭ - سول يوتامنى ئالماشتۇرۇپ بىر - بىرىنىڭ ئۈستىگە ئارتىلدۇرۇپ كۆرۈۋىدىم، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. كېيىنچە بۇنى بىرقانچە ياشانغان كىشىلەرگىمۇ ئېيتىپ بەرگەنىدىم، ئۇلارمۇ سىناپ كۆرۈپ، بۇ ئۇسۇلنىڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى ئېيتىشتى. (جاۋ يا)

5. نېلۇپەر تۆرەلمە بىخى قەۋزىيەتكە داۋا

ئايالىم ئۆزۈن يىل قەۋزىيەت بولدى. چوڭ تەرتى ئادەتتە 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم، ھەتتا بەزىدە 5 ~ 6 كۈندە بىر قېتىم كېلەتتى، بەزىدە سۈرگە دورىسى ئىچىپ ئاندىن تەرەت قىلالايتتى. مەن بىرىدىن نېلۇپەرنىڭ تۆرەلمە بىخى ئىسسىقنى ئالىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، ئۇنىڭدىن 250 گىرام سېتىۋالدىم. ئايالىم ھەر كۈنى ئاز - ئازدىن قاينىتىپ سۈغا چىلاپ ئىچتى. بىرەر ئاي ئىچكەندى، كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلىدىغان بولدى، ئايرىم كۈنلەردىلا كۈن ئارىلاپ تەرەت قىلىدۇ. ئاز پۇل خەجلەپلا بۇ كېسەلنى ساقايتىۋالدىم. (جۇ ۋېنيۇ)

6. قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا دورا يېيىشنىڭ ھاجىتى يوق. قاينىتىپ سۇ بىلەن لۆڭگىنى قىزىتىپ مەقئەتنىڭ ئېغىزىغا 1 ~ 2 مىنۇت تۇتسا تەرەت كېلىدۇ. ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن لۆڭگىنى قىزىتىپ تەرەتتىن كېيىن مەقئەتكە تۇتسا، ئىچكى - تاشقى بوۋاسىر (گېموروي) بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. (دۇ جيالىن)

7. سىتىركۇل (پاڭداخەي) دەرىخى بوۋاقلارنىڭ تەرتىنى راۋانلاشتۇرىدۇ

قىزىم ئىككى ياش ۋاقتىدا ئۇچ كۈنگىچە تەرەت قىلمىدى. دورا

بەرسەك تەرتىپى كېلىدۇ، دورا ئىچمىسىلا يەنە تەرتىپى يوقايدۇ. بۇنىڭغا بىر تېۋىپ مۇنداق رېتسېپ بەردى: ئۈچ تال پاكىداخەي (ستىركۇل دەرىخى) نى 150 گىرامچە قاينىاق سۇغا 15 مىنۇت چىلاپ، پاكىداخەي سەل ئېسىلگەندىن كېيىن، ئاز - ئازدىن سۈيى ئىچىلىپ، ئۆزى يېيىلىدۇ. قىزمىغا بۇ دورىنى بىر كۈنلا قىلغانىدىم، تەرتىپى راۋانلىشىپ كەتتى. مەن سىناپ باقسامۇ تەرتىپم راۋانلاشتى. (بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك، جۈكگو تېبابىتى دورا دۈكانلىرىدا سېتىلىدۇ) (ۋاك ۋېنياك)

8. ئاپپلىسىن شۆپۈكىدە چاي دەملەپ ئىچسە، قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ

مەن دائىم ئۈچ كۈندە بىر قېتىم چوك تەرەت قىلاتتىم. قورسىقىم كۆپۈپ، تۇزۇك بىر نەرسە يېيەلمەيتتىم، ئۈيقۇمۇ ياخشى ئەمەس ئىدى. كېيىنچە ئاپپلىسىننىك شۆپۈكىنى (نەچچە كۈن ساقلانغىنى بولسىمۇ بولىدۇ) يۇيۇپ چاي دەملەپ ئىچتىم. كۈندە ئەتىگىنى چوقۇم شۇنداق قىلىمەن. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن تەرتىم راۋانلىشىپ كەتتى. (ۋاك فېكتۇك)

9. سېمىزئوت قەۋزىيەتكە داۋا

ھەر يىلى سېمىزئوتنىك تازا ئوخشايدىغان پەسلى بولىدۇ. مانا مۇشۇنداق چاغلاردا سېمىزئوتنى كۆپرەك يېسە، قەۋزىيەت كېسەللىكى ساقىيىدۇ، مەندىمۇ قەۋزىيەت كېسەللىكى بار ئىدى. ھەر يىلى سېمىزئوت ئوخشايدىغان ۋاقىتتا شەھەر ئەتراپىغا چىقىپ ئۇنىڭدىن يېسەم كېسىلىم ساقىيىپ قالاتتى. سېمىزئوتنى قورۇپ يېسىمۇ، تۇگىۇپ يېسىمۇ، خام سەي قىلىپ يېسىمۇ، قاينىتىپ يېسىمۇ بولىدۇ. (ياك جىنفېك)

10. سوت بىلەن قەھۋە قەۋزىيەتكە داۋا

مەن قەۋزىيەت كېسەللىكى بولغىلى ئۇزاق بولدى. قاينىاق سۇغا ھەسەل تەڭشەپ ئىچىپ باقتىم، كۆكتات، مېۋە - چىۋىنى بېسىپ يەپ باقتىم، ھېچقايسىسى كار قىلمىدى. ئۈچ كۈندە ياكى بەش كۈندە بىر قېتىم سۇرگە دورىسى ئىچىپ تەرەت قىلاتتىم. بىر يىلى

دوستۇم ماڭا ئىچىپ كۆرۈش ئۈچۈن بىر قۇتا قەھۋە بەرگەنىدى، دەسلىپىدە ئۇنى ئىچىشكە كۆنەلمىدىم. كېيىنچە ئۇنىڭغا سۇت، شېكەر تەڭشەپ ئىچكەنىدىم، قەھۋەنىڭ ئۆتكۈر تەمىمۇ كېتىپتۇ، يېرىم سائەتتىن كېيىنلا ئىختىيارسىز تەرەت قىلغۇم كەلدى. شۇنىڭدىن كېيىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە قەھۋە بىلەن سۇت ئىچىشنى داۋاملاشتۇردۇم. قەۋزىيەت بولۇپ ئازابلىنىدىغان ئىشلاردىن مەندە ئەسەرمۇ قالمىدى. (تاڭ لىخۇڭ)

11. تەرخەمەك قەۋزىيەتكە داۋا

مەن ئۇزۇن يىل قەۋزىيەت بولدۇم. ھاجەتخانىغا كىرسەم سائەتلەپ ئولتۇرۇپ كېتىمەن. تەرەت كەلمەسلىكنىڭ ئازابىنى دېمەيلا قويساي. كۆكتات، مېۋە ـ چىۋە يېسەم ئازراق ياخشى بولىمەن. قايناق سۇغا ھەسەل سېلىپ ئىچىپ باقتىم، بانان يەپ كۆردۇم، لېكىن ھېچقانداق ئۈنۈمىنى كۆرمىدىم. سۈرگە دورىسى ئىچسەم تەرىتىم راۋانلاشقان بىلەن، ئۇنى دائىم ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. بىر كۈنى چۈشتە قەلەمچە قىلىپ توغرالغان تەرخەمەك خام سېپىنى يېگەنىدىم، كەچتە تەرىتىم ناھايىتى ئاسانلا كەلدى. شۇنىڭدىن كېيىن ھەر كۈنى بىر تەرخەمەك يېيىشنى داۋاملاشتۇرغانىدىم، قەۋزىيەت بولۇشتىن ئەسەرمۇ قالمىدى. (رېن جياشېڭ)

12. قەھۋە قوشۇلغان ئۈماچ قەۋزىيەتكە داۋا

مەن قەۋزىيەتنىڭ دەردىنى كۆپ يىل تارتىپ كەلدىم. دورا ئىچىشنى ئۈنتۈسامىلا بۇ كېسەللىك قوزغىلىدۇ. بىر كۈنى تاسادىپىي ئەھۋالدا كۆممىقوناق ئۈنىدا ئېتىلگەن قەھۋە قوشۇلغان ئۈماچ ئىچكەنىدىم، راۋان تەرەت قىلدىم. شۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى ئىچىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرغانىدىم، كېسىلىم ساقىيىپ قالدى. بىر قاچا ئۈماچقا ئىككى قوشۇق قەھۋە سېلىپ، ئۈماچنىڭ رەڭگىنى سەللا ئۆزگەرتسە بولىدۇ. ئۈماچ بەك قويۇق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. (ساۋ رۇيىڭ)

13. تۇرۇپ چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ

مەن زۇكامدىغاندىن كېيىن يۆتىلىپ، كۆپ تۈكۈرۈپ كېچىچە

ئۇخلىيالمىدىم. بىر يېقىنىمىز 150 گىرام تۇرۇپ، 50 گىرام سەۋزىنى ئېزىپ مەي بولغۇچە پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقدارىدا ناۋات سېلىپ، سۇيىنىمۇ، چۆپىنىمۇ ئىستېمال قىلسا زۇكام ساقىيىدۇ، دەپ تاپىلىدى. مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، دەرۋەقە زۇكىمىم ساقىيىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن بىللە چوڭ تەرىتىمۇ راۋانلىشىپ كەتتى. بۇ خىل دورىنى يەنە بىرقانچە قېتىم ئىستېمال قىلغانىدىم، قەۋزىيەت كېسىلىمۇ ياخشىلىنىپ كەتتى. دورىنى ئىچىپلا ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (گېلىك جىمىن)

14. كۆكتات چوڭ تەرەت قاتتىق كېلىشكە داۋا

مېنىڭ چوڭ تەرىتىم دائىم قاتتىق كېلەتتى، نېمە ئۈچۈنلۈكىنى بىلمەيتتىم. كېيىنچە ئۇ قەۋزىيەت كېسەللىكىگە ئايلىنىپ، بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كەتتى. مەن شۇنىڭدىن كېيىنلا يېمەك - ئىچمەك بىلەن قەۋزىيەتنىڭ مۇناسىۋىتى ئۈستىدە ئىزدىنىشكە كىرىشىپ، چۈشلۈك، كەچلىك تاماقتا كۆكاتاتنى كۆپ يېيىشتىن سىرت، ناشىتىدىمۇ ئازراق كۆكتات يېسە، قەۋزىيەتكە داۋا بولىدىغانلىقىنى بىلدىم. (ۋاڭ جىڭشاڭ)

15. كەرەپشە بىلەن تۈخۈمنى قورۇپ يېسە، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ

مەن بۇ يىل 70 ياش. قەۋزىيەت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى كۆپ يىللار بولدى. دورا يېسەم كار قىلمايتتى، تۆت كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلاتتىم، ئىككى يىل ئىلگىرى كەرەپشە (چىڭسەي) بىلەن تۈخۈمنى قورۇپ يەپ باققانىدىم، ئۇنۇمى بولۇپ قالدى. ھازىر چوڭ تەرىتىم ناھايىتى راۋان. بۇنىڭ ئۈسۈلى مۇنداق: 150 گىرام كەرەپشە بىلەن بىر تۈخۈم قورۇلۇپ، ھەر كۈنى ناشىتىدىن ئىلگىرى يېيىش بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. (لەي دېچۈەن)

16. قارا پۇرچاق قەۋزىيەتكە داۋا

دوستۇم قەۋزىيەتكە داۋا بولىدىغان تۆۋەندىكى رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى: قارا پۇرچاق سوغۇق سۇغا چىلانغاندىن كېيىن، سۈزۈۋېلىنىپ قورۇتۇلىدۇ. تەلتۆكۈس قورۇتۇلغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەتىگىنى

ناشتىدىن ئىلگىرى 49 ئال يېيىلىدۇ. مەن ئالتە يىل قەۋزىيەت بولغان. مۇشۇ رېتسىپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئۇنۇمىنىك ئىنتايىن ياخشى ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدىم. قارا پۇرچاقنى يېيىشمۇ ئاسان، ئەكس تەسىرىمۇ يوق. (ۋاڭ شياۋ)

17. ئورنىدىن تۇرالمايدىغان بىمارلاردىكى قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

يېڭى سەللىگۈل (ئاق چوغلۇق، بەيشاۋ) دىن 25 گىرام، يۇمران چۇچۇكبۇيىدىن 15 گىرام، ستروس قېقى (实积) 10 گىرامنى ئىككى چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئەتىگەن، كەچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ كۈن ئىچسە، تەرتىپى راۋانلىشىدۇ.

مومام ئوڭ تەرەپ مېڭە قان تىقىلمىسى بىلەن يېرىم پالەچ بولۇپ قالغان، ئورنىدىن تۇرالمايتتى. نەچچە كۈندە بىر قېتىم تەرەت قىلاتتى. كۆپ خىل ئۇسۇللار بىلەن داۋالىتىشنىڭمۇ ئۈنۈمى بولمىغانىدى. كېيىن، ياشانغان بىر تېۋىپ يۇقىرىقى رېتسىپنى يېزىپ بەرگەنىدى، بىر قېتىملا ئىچۈرسەم، ئەتىسى تەرتىپى راۋان كەلدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىكى نۇرغۇن ئۇششاق كېسەللىكلەرمۇ شۇ دورىنىڭ خاسىيىتى بىلەن ساقىيىپ كەتتى.

ئىزاھات: بۇ ئۈچ خىل دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ. ھامىلدار ئاياللار ئىچىشكە بولمايدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

18. بەرەڭگى كىراخمالى قەۋزىيەتكە داۋا

مۇشتۇمچىلىك بىر بەرەڭگىنى ئۇششاق قىرغاندىن كېيىن، بىر پارچە داكىغا ئوراپ، سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ. ئۇستىگە يېرىم ئىستاكان ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلغان سوغۇق قاينىق سۇ قۇيۇلۇپ، ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ. بۇ خىل دورىنىڭ قېرىلىقتىن بولىدىغان قەۋزىيەت كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. بوۋام ھايات ۋاقتىدا ئۇزۇن يىل مۇشۇ خىل رېتسىپ بىلەن تەرتىنى راۋانلاشتۇرغان، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. (چې نەيلاڭ)

19. قىزىل غولپىياز بىلەن كۈنجۈت مېيى قەۋزىيەتكە داۋا

قىزىل غولپىياز (سۇڭپىياز)نىڭ باش تەرىپىنى سويۇپ تازىلاپ

يۇغاندىن كېيىن، ئىنچىكە توغراپ، ئۈستىگە كۈنجۈت مېيى قۇيۇلىدۇ. ئاندىن ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم تاماق بىلەن قوشۇپ يېيىلىدۇ. يېشى 80 دىن ئاشقان بىر بوۋاي جاھىل خاراكتېرلىك قەۋزىيەت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ، ئۇزاق مۇددەت داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىغان، قەۋزىيەتنىڭ ھەممە دورىلىرىنى يەپ بېقىپمۇ تەرتىنى راۋانلاشتۇرالمىغاندى. ئاخىر مۇشۇ رېتسېپ بىلەن داۋالىنىپ كېسەللىكى ياخشىلىنىپ كەتتى. ئۇ ھازىر سۈرگە دورىسى يېمەيمۇ نورمال تەرەت قىلالايدۇ. (ۋاڭ جىن)

20. قۇرۇق ئۈزۈمنى كۆپ يېسە، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ

ئادەم ياشىنىپ قالغاندا كۆپىنچە قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ. ئىلگىرى مەنمۇ قەۋزىيەت بولۇپ، دائىم سۈرگە دورىسى ئىچەتتىم. يېقىندىن بۇيان بايقىدىمكى، ھەر كۈنى كەچتە تاماقتىن كېيىن 20 ~ 30 تال قۇرۇق ئۈزۈم يېسە، ئون كۈندىن كېيىن تەرتىنى راۋانلىشىپ كېتىدىكەن. ھازىر مەن ئۇنتۇپ قالماي كۈندە قۇرۇق ئۈزۈم يەيمەن، شۇڭا قەۋزىيەتمۇ بولمايمەن. (سۇڭ جاڭشەن)

21. قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى

مەن ئۇزاق مەزگىل قەۋزىيەت بولغان. يېقىندىن بۇيان تەرتىمنى راۋانلاشتۇرۇشنىڭ ئەپچىل بىر چارىسىنى تاپتىم. بۇنىڭ ئۆزى ئاددىي، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرۇپلا ئاچ قورساقتا ئىككى تال ئاپېلسىن (كىچىكرەك بولسا 3 ~ 4 تال) يېسە، چوڭ تەرەت ناھايىتى راۋان كېلىدۇ. (جىن يۈجىڭ)

22. زەنجىۋىل سوغۇقتىن بولغان قەۋزىيەتكە داۋا

خام زەنجىۋىلنى شىلىپ بارماقچىلىق قىلىپ ياساپ، 3 ~ 3.5 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىلىدۇ. ئاندىن ئۇچىغا كەندىر مېيى سۈركەپ مەقئەتكە تىقىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۇسسىماسلىق، ئىشتەي تۇتۇلۇپ قېلىش، پۇت ـ قول مۇزلاش، سۇيدۇك ئاق كېلىش قاتارلىق ئالامەتلىرى بولغان، سوغۇقتىن بولىدىغان قەۋزىيەتنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. (چېن لىخۇي)

23. سۆگەت يوپۇرمىقى قەۋزىيەتكە داۋا

مېنىڭ قەۋزىيەت كېسىلىم بار. داۋالىنىپ تۇرسامۇ، بەزىدە يەنە قوزغىلىپ تۇرىدۇ. يېقىندا سىناپ بېقىش ئۈچۈن سۆگەت يوپۇرمىقىدىن تەييارلانغان سوغۇق سەي ېچىگەنىدىم، ئەتىسى چوڭ تەرىتىم ناھايىتى راۋان كەلدى. بۇنىڭ سۆگەت يوپۇرمىقى يېگەنلىكىمدىن بولغانلىقىنى بىلىۋالدىم. بۇ خىل سوغۇق سەينى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: سۆگەتنىڭ يۇمران يوپۇرمىقى قاينىاق سۇغا بېسىلىپ سۈزۈۋېلىنغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا تۇز سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ سوغۇق سەي قىلىپ ېچىلىدۇ. (لياڭ خۇيمېي)

24. سېرىق پۇرچاق قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ

200 گىرام سېرىق پۇچاقنى سوغۇق سۇغا چىلاپ، ئېزىلگەندە قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە ئازراق تۇز سېلىپ، سۇيى تۆگىگۈچە ئوتتا تۇرغۇزۇلسا بولىدۇ. تەييارلانغان دورىلىق كۇنده 50 گىرام ئەتراپىدا قىزىقىدا ېچىلىدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

25. مايمۇن شاپتۇلى قەۋزىيەتكە داۋا

مەن قەۋزىيەت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى ئۇزۇن يىللار بولدى. ھەر خىل دورىلارنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىپ ئۆزۈمنى داۋلاپ كۆردۈم. بەزىلىرى پايدا قىلسىمۇ، دورا توختىشى بىلەن كېسەللىك يەنە قوزغالدى. ئۇنى يىلتىزىدىن ساقايتىشنىڭ ئامالىنى ھېچ قىلالمىدىم. كۆز، قىش، ئەتىيازدا كېسىلىم ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ئاخىر مايمۇن شاپتۇلى (مىخۇتاۋ) بازارغا كىرگەن مەزگىللەردە ئۇنى بېسىپ يەپ كۆرگەنىدىم، چوڭ تەرىتىم راۋانلىشىپ كەتتى. لېكىن، ئۇنى يېيىشنى توختاتسامىلا كېسىلىم يەنە قوزغىلىشقا باشلىدى. ئۇنى بىر يەپ - بىر يېمەي سىناپ كۆرۈپ، رولىنىڭ ئىنتايىن تېز ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدىم. ئۇنىڭ يەنە سالامەتلىكنى ئاسراشتىمۇ شىپالىق رولى بارلىقىنى بايقىدىم. (ياۋ سۇيىڭ)

26. قىشتا تۇرۇپ، يازدا ھەسەل يەپ بەرسە، قەۋزىيەت ئۆزلۈكىدىن قالىدۇ

مەن بۇ يىل 62 ياش. قەۋزىيەت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى

ئۇزۇن يىل بولدى. يېقىندىن بۇيان قىشتا تۇرۇپ، يازدا ھەسەل يېيىشنى ئادەت قىلغانىدىم، قەۋزىيەتتىن خالاس بولۇپ كەتتىم. ھەر يىلى 10 ـ ئايدىن كېيىن يىلى 4 ـ ئايغىچە، تۇرۇپنى يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ قاينىتىپ، ھەر كۈنى تاماققا قوشۇپ 250 ~ 500 گىرامغىچە يەيمەن (ئەتىگەن، ئاخشامغا بۆلۈپ يېيىلىدۇ). پىشۇرغاندا تۇز قوشماسلىق، بەك ئېزىلدۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. مەن بۇ ئۇسۇلنى ئەتراپىمدىكى بىرمۇنچە يولداشلارغا دەپ بەرگەنىدىم، ئۇلارمۇ رازى بولغۇدەك ئۇنۇمىنى كۆرۈپتۇ. ئۆزۈمنىڭ تەجرىبىسىدىن قارىغاندا، بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغانىدا، تەرەتتىنىڭ كېلىشى تېز، ئۇزۇل ـ كېسىل، قەرەللىك بولىدىكەن. تۇرۇپ يېيىش مەزگىلى كېتىپ كۆز پەسىللىرى كەلگەندە، كۈندە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قوشۇق ھەسەلنى قاينىق سۇغا تەڭشەپ ئىچىمەن. ئۇنىڭغا باشقا خۇرۇچ قوشۇلمايدۇ. ئۇنىڭمۇ چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا بەلگىلىك رولى بار. (جاڭ چىڭمېي)

27. باشپىياز بىلەن كۈنجۈت مېيى ياشانغانلاردا بولىدىغان قەۋزىيەتكە داۋا

مەن ياشانغان ئادەم، دائىم قەۋزىيەت بولىمەن. قان بېسىمىم يۇقىرى بولغانلىقتىن، قەۋزىيەتنىڭ كۈتۈلمىگەن يامان ئاقىۋەتلەرنى ئېلىپ كېلىشىدىن ئەنسىرەيتتىم. بىر بۇرادىرىم (باشپىيازغا كۈنجۈت مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق سېي قىلىپ يېسە، قەۋزىيەت كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ) دېگەن گەپنى قىلدى. ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، دەرۋەقە ئۇنۇمىنى كۆردۈم. ئۇنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: نەچچە تال باشپىيازنىڭ پوستى سويۇلۇپ تازىلانغاندىن كېيىن، قىلدەك ئىنچىكە توغرىلىدۇ. نىسبەت جەھەتتىن 500 گىرام باشپىيازغا 50 گىرام كۈنجۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئادەتتە سوغۇق سەينى تەييارلاپ يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ يېيىشكە باشلىسا بولىدۇ. سوغۇق سەينىڭ ئورنىدا كۈندە ئۈچ ۋاق 150 گىرامدىن يەپ بەرسە، قەۋزىيەت بولمايدۇ. (خۇڭ ياڭ)

28. ئالىقات قەۋزىيەتكە داۋا

مەن دائىم 20 ~ 30 گىرام ئالىقاتنى يانجىپ ئېزىپ، قاينىق سۇ

يىلەن ئىچىمەن. ئۇچ قېتىملا ئىچسەم، چوڭ تەرىتىم راۋانلىشىپ كېتىدۇ. ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى. لېكىن، مىقدارىنى، دورا ئىچىش قېتىم سانىنى بەك ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. بولمىسا، ئىچ سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (ۋاڭ شياۋ)

29. زەنجىۋىل شىرنىسى قەۋزىيەتكە شىپا

ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى كىندىك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپى ئىسپىرت بىلەن سۈرتۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ، سىقىپ سۈيى چىقىرىلغاندىن كېيىن، پاختا ياكى داكىدەك بىر نەرسىگە مىلەپ، كىندىكىنىڭ ئىچىگە سىقىپ، كىندىك ئاغزى پىلاستىر بىلەن چاپلىنىدۇ. ئۇنى بىر كۈن تۇرغۇزۇپ ئېلىۋەتسە بولىدۇ. بۇ رېتسېپ چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا كىندىكنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى قوشۇمچە قىلسا، شىپالىق ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش كۆڭۈلدىكىدەك ياخشى بولمىسا، كۈندۈزلىرىمۇ شۇنداق قىلىش كېرەك. بۇ خىل داۋالاشنىڭ ئەكس تەسىرى يوق. (جۇ داشى)

30. بانان شۆپۈكى قەۋزىيەتكە داۋا

ھەر كۈنى بانان شۆپۈكىنى يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشنى بىرنەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئادەت بولۇپ قالغان قەۋزىيەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. (لىيۇ فۇخۇي)

31. پالەك يىلتىزى قەۋزىيەتكە داۋا

بىر دوستۇمدا ئۇزاقتىن بۇيان قەۋزىيەت كېسەللىكى بار ئىدى. نۇرغۇن چىقىمدار بولۇپ، كۆپ خىل دورىلارنى يەپمۇ دېگەندەك ئۇنۇمىنى كۆرمەپتۇ. بىرى ئۇنىڭغا مۇنداق بىر رېتسېپ تونۇشتۇرۇپتۇ: پالەك يىلتىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا 20 گىرام ھەسەل قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. پالەك لەختە بولۇپ ئېزىلىپ پىشقاندا، سۈيى بىلەن چۆپى تەڭ ئىستېمال قىلىنىدۇ. دوستۇم مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىككى ھەپتە پالەكنى دورىلىق قىلغانىكەن، كۆپ يىللار داۋاملاشقان سوزۇلما قەۋزىيەت كېسەللىكى ئۇزۇل ـ كېسىل ساقىيىپ كېتىپتۇ.

شېكەر سىمىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ھەسەل سالماي تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. (چېن شىچى)

32. غولپىيازنىڭ باش قىسمى قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ

مەن كۆكتات، مېۋە - چېۋىنى كۆپ يەيمەن. شۇنداقتىمۇ دائىم قەۋزىيەت بولىمەن. ھەسەلنى قاينىق سۇغا تەڭشەپ ئىچىپ باقتىم، بانان شۆپۈكىنى قاينىتىپ ئىچىپ باقتىم، لېكىن ئۇنۇمىنى كۆرەلمىدىم. كېيىن غولپىيازنىڭ تۈپ قىسمىنى قورۇپ يېدىم. بىر - ئىككى ۋاقىلا شۇنداق قىلىپ يېگەنىدىم، قەۋزىيەت يوقاپ كەتتى. شۇنىڭدىن كېيىن مەيلى قانداق چاغدا قەۋزىيەت بولاي، مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىدىغان بولدۇم. بۇنىڭ ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. (لى داچېەن)

33. تارو قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ

بۇلتۇر يېرىم يىلدىن ئارتۇق قەۋزىيەت كېسەللىكى بولدۇم. لېكىن، بىر قېتىملىق تاسادىپىي ئەھۋالدا كېسىلمىنى ساقايتىۋالدىم. بازاردىن بىر يېرىم كىلوگىرام تارو (يۇتۇ) سېتىۋېلىپ پىشۇرۇپ يېگەنىدىم، ئويلىمىغان يەردىن ئەتىسلا قەۋزىيەتنىڭ ئازابىدىن قۇتۇلۇپ كەتتىم. بىر يىلدىن بۇيان قەۋزىيەت بولۇپ باقمىدىم. (نيۇ جىنيۇ)

34. ئوخشىغان كاۋا قەۋزىيەتكە داۋا

سارغىيىپ پىشقان كاۋىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ پارچىلىغاندىن كېيىن پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندا يېسە، 12 سائەتتىن كېيىن چوڭ تەرەت ناھايىتى يۇمشاق كېلىدۇ. كىچىك ۋاقتىمدا ئۆيدىكىلەر كاۋىنى ئاشلىقنىڭ ئورنىدا كۆپ ئىشلىتەتتى. چوڭ بولغاندىن كېيىن تۇرمۇش ياخشىلىنىپ، كاۋا يېمىگىلىمۇ خىلى يىللار بولغانىدى. ئۆتكەن يىلى بىرنەچچە پارچە كاۋا يەپ قويسام ئىچىم سۇرۇپ كەتتى. بۇ يىل ئەتىيازدىن باشلاپ قەۋزىيەت بولۇپ، يېرىم يىل دەردىنى تارتتىم. شۇ چاغدىلا كاۋا ئېسىمگە كېلىپ ئۇنى يېگەنىدىم، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولدى. (سۇي يۈگۇي)

35. سۆلۆ قەۋزىيەتكە داۋا بولمىدۇ

مەن ئىلگىرى نەچچە يىل قەۋزىيەت كېسەللىكى بولغان، بەك ئازابلىناتتىم. ئىككى يىل ئىلگىرى دوستۇم ماڭا بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى. ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، ھازىرغىچە قەۋزىيەت بولۇپ باقمىدىم. بۇ رېتسېپ تۆۋەندىكىدەك:

ھەر كۈنى 10 گىرام سۆلۈنى سۈت ياكى پۇرچاق بوتقىسى بىلەن قوشۇپ قايناتقىپ ئىچسە، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. (شۇ جىلىك)

36. سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ

مەن كۆپ يىل قەۋزىيەت كېسەللىكى بولۇپ، ئىزچىل تۇرده دوختۇرخانىنىڭ دورىسى بىلەن داۋالىنىپ كەلگەن. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ھەر كۈنى ئەتىگەنده ناشتىدىن ئىلگىرى بىر پىيالە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىدىغان بولدۇم (ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ). سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى ئىچىپ بىر ئازدىن كېيىن تەرەت قىلغۇسى كەلمىسە، يەنە بىر پىيالە ئىچىش كېرەك. شۇنىڭدا ئۇزۇن ئۆتمەي تەرەت قىلغۇسى كېلىدۇ ۋە چوڭ تەرەت راۋان كېلىدۇ. (تاڭ پېيچىلىك)

37. قېرىنقۇلاق قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ

ئىنىم دائىم قەۋزىيەت بولۇپ قالاتتى. باشقىلار مۇنداق بىر رېتسېپنى دەپ بەردى: قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا، قېرىنقۇلاق (مور، ساڭگىراۋ قۇلاق دەپمۇ ئاتىلىدۇ)نى قايناق سۇغا ئازراق سېلىپ يۇمشىتىپ، پاكىز يۇيۇپ، بىر قاچىغا ئېلىپ ئازراق كۈنجۈت مېيى ۋە بىرنەچچە تامچە جاڭيۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، خام پېتىلا ئىككى قېتىم يېسە بولىدۇ. مەن ئىككى قېتىم يېگەندىن كېيىن قايتا قەۋزىيەت بولمىدىم. (ياڭ باۋيۈەن)

بوۋاسىر، مەقئەت ئەتراپى كېسەللىكى

1. كەپتەر مايىقى بوۋاسىرغا داۋا

مەن بوۋاسىر (گېمورروي) كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 20 يىلدىن ئاشقانىدى. كۆپ داۋالىنىپمۇ ياخشىلىنالمىغانىدىم. كېيىن بىر تونۇشۇم يۇقۇ كەپتەرنىڭ مايىقى بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ، دېگەن گەپنى قىلدى. ئۇ چاغدا يۇقۇ كەپتەرنى ھېچ يەردىن تاپقىلى بولماي، ئۆيۈمدىكى كەپتەرنىڭ مايىقىنى سىناپ كۆرۈش خىيالىغا كەلدىم. نەتىجىدە ئۆيۈمدىكى كەپتەرنىڭ مايىقىنى ئون نەچچە قېتىملا ئىشلەتكەنىدىم، كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى، ھازىرغىچە قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ رېتسېپنى ئەل - ئاغىنىلىرىمگىمۇ ئېيتىپ بەرگەنىدىم، ئىشلەتكەنلەرنىڭ ھەممىسى ئۇنۇمىنى كۆرۈپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق: كەپتەر مايىقىدىن تۇخۇمچىلىك يېغىپ، بىر پارچە پاكىز داكىغا تۇگۈپ ئاغزىنى چىڭ بوغۇپ، بىر داس قاينىق سۇغا سېلىپ، پەس ئوتتا 2 ~ 3 مىنۇت قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىنغان داسقا كاسىنى ئۈدۈللاپ ئولتۇرۇپ، مەقئەت ھوردىلىدۇ. قاينىق سۇ ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە مەقئەت شۇ سۇدا يۇيۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ئىشلىنىدۇ (يەنىلا شۇ سۇنى قىزىتىپ ئىشلەتسە بولۇۋېرىدۇ). يېنىكرەك بوۋاسىرلار ئون نەچچە قېتىم ھوردىنىش بىلەنلا ساقىيىپ كېتىدۇ، ئېغىرراقلار بىرقانچە قېتىم كۆپرەك ھوردىنىشى كېرەك. (جېڭ جىلىن)

2. بوۋاسىرنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى

مەن بوۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 20 يىلدىن ئاشتى، ئىزچىل داۋالىنىپ تۇرسامۇ ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن بىرى دەپ بەرگەن رېتسېپ بىلەن داۋالانغانىدىم، ئالتە يىلدىن بۇيان قوزغالمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: سامساقنىڭ قۇرۇغان ئۆرۈمىدىن

200 گىرام، سۇغا چىلىشىپ ئۆسكەن سۆگەتنىڭ چاچما يىلتىزىدىن 150 گىرام تەييارلاپ، ئىككىسىنى قوشۇپ 40 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ سۈيىنى داسقا تۆكۈپ، قول كۆيمىگۈدەك سوۋۇغاندا، ئۇنىڭغا مەقئەتنى ئۇدۇللاپ ئولتۇرۇپ، مەقئەت يۇيۇلىدۇ. سۇ قىزىق ۋاقتىدا يۇسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم يۇسا كۆپايە. (لى پىڭ)

3. كاۋاۋىچىن بىلەن تۇز بوۋاسىرغا داۋا

مەن كۆپ يىللىق تەجرىبەمگە ئاساسەن بوۋاسىرنى داۋالاشنىڭ ئاددىي بىر رېتسېپىنى تونۇشتۇرماقچىمەن: پاكىز يۇيۇلغان بىر داسقا قاينىق سۇ تەييارلاپ، ئۇنىڭغا ئون نەچچە تال كاۋاۋىچىن، بىر قوشۇق تۇز سېلىپ ئىلەشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن داسقا ئولتۇرۇپ كېسەل ئورۇن يۇيۇلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم، بىر قېتىمدا ئون مىنۇت يۇيسا، يېنىك دەرىجىدىكى بوۋاسىر ساقىيىدۇ. ئېغىر بوۋاسىرلار ئەتىسى، ئاخشىمى ئىككى قېتىم يۇيۇشى كېرەك. بۇ رېتسېپنىڭ ئىششىقنى ياندۇرۇش، قان ئايلاش تەرەت كېلىشنى، ئاغرىقنى توختىتىش رولى بار. ئوپېراتسىيە قىلسا بولمايدىغان، شۇنداقلا ئوپېراتسىيەدىن كېيىن قايتا قوزغالغان بوۋاسىرغا تېخىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئاسان بولۇش ئۈچۈن مۇۋاپىق مىقداردىكى كاۋاۋىچىن بىلەن تۇزنى قاينىتىپ، بوتۇلكىغا ئېلىۋېلىپ، ھەر قېتىملىق مەشغۇلاتتا داسقا تۆكۈلگەن قاينىق سۇغا ئاز - ئازدىن قۇيۇپ، ئىلەشتۇرۇپ تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. (لى يۇشيۇ)

4. بەرەڭگى بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ

مەن نەچچە يىل ئىلگىرى بىر خىزمەتدىشىمدىن «بەرەڭگى بوۋاسىرغا داۋا» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، كۆپ قېتىم ئۇزۇمنى داۋالىدىم، ئۇنۇمى كۆرۈلدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بىر باش بەرەڭگىنى پاكىز ئاقلاپ، 4 ~ 5 ياپراققا بۆلۈپ توغراپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن مەقئەتكە قويۇپ، ئۇستىدىن پىلاستىر بىلەن چاپلىۋېتىلىدۇ. ئەتىسى ئۇنى ئېلىۋەتكەندە، بەرەڭگىنىڭ سۇيى قېچىپ، رەڭگى ئۆزگىرىپ قالىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئۈدا 3 ~ 4 كۈن ئىشلەتسە،

بوۋاسىر ساقىيىدۇ. (شۆ شىفېن)

5. سامساق مەقئەت ئېغىزى ئىششىپ قېلىشقا داۋا

مەقئەتنىڭ ئېغىزى ئىششىپ قېلىش دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. بۇ مەقئەت ئەتراپىدىكى توقۇلمىلارنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. دوختۇرخانىدا كۆپىنچە ئوپېراتسىيە ئارقىلىق داۋالايدۇ. مەن ئىككى قېتىم مەقئەتنىڭ ئېغىزى ئىششىپ قېلىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ، ئوپېراتسىيە قىلىشقا ئۇنىمىغان كېيىن قىزىل سامساقنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ مەقئەتنىڭ ئىچىگە تىقىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى تاللىۋالغانىدىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: چوڭ تەرەتتىن كېيىن مەقئەت پاكىز يۇيۇلۇپ، ئىچىگە پوستى سويۇلغان قىزىل سامساق تىقىلىدۇ. ھەر قېتىملىق چوڭ تەرەتتىن كېيىن بۇ ئۇسۇل بىر قېتىم ئىشلىنىدۇ. ئۇدا ئۈچ كۈن ئىشلەنسە، مەقئەتنىڭ ئېغىزىدىكى ئىششىق يانىدۇ، قالدۇق كېسەللىك ئالامەتلىرى قالمايدۇ. (جۇ داشى)

6. چوڭ تۇرۇپ بىلەن بوۋاسىرنى داۋالاش

بوۋام بوۋاسىر كېسىلىنىڭ دەردىنى ئۇزۇن يىل تارتقان، ھەر قېتىملىق چوڭ تەرەتتە قىينىلىپ چىدىيالماي قالاتتى. كېيىن بىر تونۇشى بىر رېتسېپ ئېيتىپ بەرگەنىكەن، بوۋام ئۇنى ئىشلىتىپ ساقايدى. يېقىنقى ئون يىلدىن بۇيان كېسەللىكى قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: چوڭ تۇرۇپنى چوڭ - چوڭ توغرىغاندىن كېيىن قاينىتىپ، سۈيىدە ئاغرىق ئورۇن يۇيۇلىدۇ. بىر قېتىم قاينىتقان سۇنى بەش قېتىم ئىستىپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بەش قېتىم بىر داۋالاش كۇرسى بولۇپ، تەخمىنەن تۆت داۋالاش كۇرسىدا بوۋاسىر يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. (خەن يەنلى)

7. تۇخۇمنىڭ سېرىقى بوۋاسىرغا داۋا

بوۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئىنتايىن ئازابلىنىدۇ. مەنمۇ ئۇنىڭ دەردىنى كۆپ تارتقانىدىم، يېقىندا بىر ئاغىنەمدىن بىر رېتسېپقا ئېرىشىپ قالدىم. رېتسېپ مۇنداق:

قىزىل پوستلۇق تۇخۇمدىن ئىككىنى (ئەگە ياخشىسى يەرلىك تۇخۇم تېپىش كېرەك) سۇدا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن ئېقىنىي يەۋېتىپ، سىرىقىنى ئېيىقىلىپ، تاۋىدا قىزىتىپ مېيى چىقىرىلىدۇ ۋە پاكىز قاچىدا ساقلىنىدۇ. بوۋاسىر قوزغالغاندا، ئۇنى پاختىغا تەگكۈزۈپ مەقئەتنىگە ئېغىزى مايلىنىدۇ. ئادەتتىكى بوۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئىككى تۇخۇمنىگە سىرىقىدا مايلاش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىررلاقلىرى مۇشۇ ئۇسۇلدا مايلاپ بىرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا ئۇنۇمىنى كۆرىدۇ. (سېگە شۇشى)

8. ئەنجۇر يوپۇرمىقى بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ

ئەنجۇر يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچسە ياكى ئەنجۇر يوپۇرمىقى بىلەن دەملەنگەن چايىدا مەقئەتنى يۇسا، بوۋاسىرنى داۋالاشتا ئۇنۇمى زور بولىدۇ. (جاگە فۇرۇگە)

9. مامۇرانچىن بىلەن ئاق هاراقتا بوۋاسىر شىپا تاپىدۇ

بىر تۇغقىنىم ئۇزۇن يىل بوۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان، كۆپ داۋالىنىپمۇ يىلتىزىدىن ساقىيالمىغانىدى. ۋېلىسىپىت مىنىسمۇ مەقئىتى قاناپ بەگە ئازابلىنىپ كېتەتتى. ئۇنىگە بۇ ئەھۋالنىغا ئېچىنغان بىر دوستى ئەجدادىدىن قالغان مۇنداق بىر رېتسېپنى دەپ بېرىپتۇ: ھېجىر قاچىغا (قاچىنىگە ئىچى قانچە قوتۇر بولسا، شۇنچە ياخشى) ئازراق ئاق هاراق تۆكۈپ، بىر تال مامۇرانچىن (خۇاگلىيەن، جۇگگوچە) ئازراق ئاق هاراق تۆكۈپ، بىر تال مامۇرانچىن(خۇاگلىيەن، جۇگگوچە دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) قاچىنىگە ئىچىدە يانجىپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بۇ دورىلىق مەقئەتنىگە ئېغىزىغا سۇرتۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم ئىشلىنىدۇ. ئۇدا نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، بوۋاسىر كېسەللىكى ساقىيىدۇ. مەنمۇ شۇنداق قىلغانىدىم، يېرىم يىلدىن بۇيان قوزغالمىدى. (لىيۇ دۇگىيۇ)

10. چوگە تەرەتتىن كېيىن ئىسسىق سۇدا مەقئەتنى يۇيۇپ بەرسە، بوۋاسىر ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ

مەنىدە بوۋاسىر كېسەللىكى بار. شۇگا، ھەر قېتىملىق چوگە

تەرەتتىن كېيىن ئىسسىق سۇدا مەقئەتتىن يۇيۇشىنى داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتىمەن. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، فلۇئوتسىنولون ئاتسېتونىد (فۇچىكسۇك) ياكى خلورامفېنىكول (لۇمېيسۇ) دىن ئازراق سۈرۈپ قويىمەن. دورىخانىلاردا سېتىلىدىغان بۇ ئىككى خىل سىقما مايى دېزىنفېكسىيە قىلىش رولىنى ئويناپىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇللارنى قوللانغاندىن كېيىن، بوۋاسىر كېسىلىم كۆپ يېنىكلەپ قالدى. (خۇالك دېشيۇ)

11. بوۋاسىرنى دېزىنفېكسىيە قىلىش ئۇسۇلى

مەندە تاشقى بوۋاسىر بار. ئىلگىرى بوۋاسىر سىقماق مېيىنى مەقئەتكە سۈرتۈپ، دېزىنفېكسىيە قىلىپ تۇراتتىم، بىراق ئۇنۇمى دېگەندەك روشەن بولمىغاندى. كېيىن تېرە كېسەل سىقماق مېيى (پىيەن ياۋگاۋ) نى ئىشلىتىپ كۆرسەم، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. ئادەتتە ئۇچ قېتىملا سۈرسەم، ناھايىتى ياخشى دېزىنفېكسىيە بولىدۇ. (گۇك شاۋخۇك)

12. بوۋاسىرنى هورغا تۇتۇپ داۋالاش

مەن بوۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 40 يىلدىن ئاشتى، كۆپ داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىدىم. سەللا سوغۇق ئۆتكۈزۈۋالسام قوزغىلىدۇ، ئېغىرلىشىپ كەتكەندە ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالىمەن. چوك تەرەت قاتتىق ئاغرىپ كېلىدۇ، چىدىيالماي قالىمەن. بىر كونا تونۇشۇم ئەھۋالىمغا ئېچىنىپ رېتسېپ دەپ بەرگەنىدى، ئىشلىتىپ كۆرسەم، ئىنتايىن ياخشى ئۇنۇم بەردى. بۇ رېتسېپ مۇنداق:

سازاڭدىن (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) 20 گىرامنى داسقا سېلىپ، پېچى قاينىغان بىر چۆگۈن سۇ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. ئاندىن دەرھال ئۈستىگە ئولتۇرۇپ، مەقئەت هورغا تۇتۇلىدۇ. بۇ جەريانىدا (هورغا تۇتۇلۇۋاتقانىدا) مەقئەت قىچىشىش، ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، هورنىك قىزىقلىقى يېتەرلىك بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۇنىك قىزىقلىقى قول كۆيمىگۈدەك دەرىجىگە چۈشكەندە، ئاغرىق ئورۇن ئاشۇ سۇغا چىلانغان داكا بىلەن يۇيۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل هەر كۈنى بىر قېتىم ئىشلەنسە كۈيايە. مەن ئۇچ قېتىم هورغا تۇتقانىدىم،

كېسىلىم يىلتىزىدىن ساقىيىپ كەتتى. ھازىرغىچە ئارىلىقتا 13 يىل ئۆتتى، بۇ‌ئاسىر قايتا قوزغالمىدى. (رېن جياشېك)

13. سېمىزئوت بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ

مۇزاپىق مىقدارىدىكى سېمىزئوتنى (مىقدارى سۇنۇقنىڭ مىقدارىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ) سۇدا قاينىتىپ، سەل سوۋۇغاندا ئاغرىغان جايىنى ھورداپ، ئارقىدىن يۇسا، بۇ‌ئاسىر شىپا تاپىدۇ. ئادەتتە بۇ ئۇسۇل بىرنەچچە قېتىم ئىشلەنسىلا ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (سۇي يۇ)

14. ئالىقاتنىڭ يىلتىزى بوۋاسىرغا داۋا

مېنىڭ ئېچكى - تاشقى بوۋاسىر كېسىلىم ئىنتايىن ئېغىر ئىدى. قوزغالغاندا قېنىشسا چىدىيالماي قالاتتىم. چوڭ تەرەتكە ئولتۇرغاندا شۇنداق قورقاتتىم. ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇشقا جۇرئەت قىلالمىدىم. كېيىن باشقىلارنىڭ يول كۆرسىتىشى بىلەن، ئالىقاتنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۇيىدە مەقئەتنى ھورداش ۋە يۇيۇش بىلەن بىر ھەپتىدىلا ساقىيىپ كەتتىم. ئۇسۇلى مۇنداق: ئالدى بىلەن ئالىقات يىلتىزىدىكى لاينى پاكىز يۇيۇپ چىقىرىۋېتىپ (كونا، يېڭى يىلتىزنىڭ ھەممىسى بولۇۋېرىدۇ) داڭقاندا 20 مىنۇت قاينىتىلىدۇ ۋە باشتا مەقئەت ھورغا تۇتۇلۇپ، ئاندىن كېيىن سۇيىدە 5 ~ 10 مىنۇت يۇيۇلىدۇ. بىرىنچى قېتىم ئىشلەتكەن سۇنى قايتا - قايتا بىرقانچە قېتىم قىزىتىپ ئىشلەتسە بولۇۋېرىدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى بىر ھەپتە قوللانغانىدىم، كېسىلىم ساقىيىپ، نەچچە ئايغىچە قايتا قوزغالمىدى.(لۇ يۇەنگۇن)

15. ھالۋۇددىت قېقى بىلەن ئۇجمە يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ.

مەن ئىلگىرى بوۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. ئۇنى داۋالاشقا بىر رېتسېپنى ئىشلەتكىلى ھازىر 20 يىل بولدى، كېسەل ساقىيىپ قايتا قوزغالمىدى. رېتسېپ مۇنداق: يەتتە تال ھالۋۇددىت قېقى، 50 گىرام ئۇجمە يوپۇرمىقى (دورا دۇكىنىدا سېتىلىدۇ) بىللە قاينىتىلىپ، سۇيى ئىچىلىدۇ. قاينىتىشتا ھالۋۇددىت قېقى بىلەن ئۇجمە يوپۇرمىقى ئارانلا چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇلسا بولىدۇ. ئۇچ قېتىم قاينىتىپ ئىچسە، ئادەتتىكى بوۋاسىر

سەللىمازا ساقىيىپ كېتىدۇ. (ياك شيۇجېن)

16. زەنجىۋىل سۇيى بىلەن مەقئەتنى يۇسا، تاشقى بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ

دوستۇم تاشقى بوۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. مەقئىتتىنىك ئېغىزى ئاغرىسا چىدىيالماي قالاتتى. كۆپ تەرەپلىمە داۋالىنىپمۇ كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈمىنى كۆرەلمىگەنىدى. كېيىن بىر رېتسېپقا ئېرىشىپ، ئۇنى قوللىنىشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرغانىدى، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: مەيلى كونا ياكى يېڭى زەنجىۋىل بولسۇن، ئۇششاق توغراپ قاينىتىلىپ، سۇيى قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا، ئۈنىڭ بىلەن مەقئەت يۇيۇلىدۇ. مەقئەتنى سۇغا چىلاشتۇرۇپ يۇسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 مىنۇت يۇسا كۇپايە. كۈنىگە 3 ~ 5 قېتىمغىچە يۇيۇلىدۇ. (چېن يۇشۇ)

17. سۆگەت چىۋىقى مەقئەتنىڭ ئەتراپى شىلىمشىق بولۇپ قېلىش كېسەللىكىگە داۋا

مەن مەقئەتنىڭ ئەتراپى شىلىمشىق بولۇپ قېلىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. تەرەتتىن كېيىن ئېچىشىپ ئاغرىيتتى. جۇڭگوچە، غەربچە دورىلارنى بېسىپ يېگەن بولسامۇ، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر رېتسېپنى قوللىنىپ ساقىيىپ كەتتىم: سۆگەتنىڭ يوپۇرمىقىدىن 300 ~ 400 گىرامنى قىسقا - قىسقا توغراپ، 20 گىرام كۈشىن يىلتىزى (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) بىلەن بىللە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئۈنىڭ سۇيى بىلەن ئاغرىق جاي يۇيۇلىدۇ. كۈنىگە ئۈچ قېتىم يۇيۇش كېرەك. قاينىتىلغان دورىلىق سۇنى كېلەر قېتىم قىزىتىپ قايتا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. 2 ~ 3 قېتىم قاينىتىلغان دورىلىق سۇ ئىشلىتىلىپ تۈگىگۈچە، بوۋاسىر كېسىلىمۇ ساقىيىپ بولىدۇ. (نيۇ لىيەنچېك)

18. ئاق شېكەر بىلەن دۇفۇ بوۋاسىرغا داۋا

مەن ياش ۋاقتىمدا بوۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. ئاغرىق ئورۇن يىگىنە تىققانىدەك سانجىپ ئاغرىيتتى. بىر

تونۇشۇمنىڭ دېگىنى بويىچە، ئاق شېكەر سەپكەن دۇغۇنى دۇملەپ يېيىش ئۈسۈلىنى قوللىنىۋىدىم، كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. ھازىرغىچە 40 يىل ئۆتتى، كېسەل قايتا قوزغالمىدى. بۇ ئۈسۈلنى باشقىلارغىمۇ ئېيتىپ بەرگەنىدىم، ئەمەل قىلغانلارنىڭ كېسەللىكى ساقىيىپ كەتتى. بۇنىڭ كونكرېت ئۈسۈلى مۇنداق: كېسىپ قويۇلغان يېرىم پارچە دۇغۇنى ياپىلاقلاپ ئۇششاق تۇغراپ، ئۈستىگە 2 ~ 3 قەۋەت ئاق شېكەر سېپىلگەندىن كېيىن بىردەم تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن دۇغۇ ئارانلا چىلاشقۇدەك سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن پەس ئوتتا يەنە نەچچە مىنۇت دۇملەنسە، دورا تەييار بولىدۇ. ئۇنى يېيىش ئۈسۈلى مۇنداق: ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشتىدىن ئىلگىرى دۇملەنگەن دۇغۇ سەللا سوۋۇتۇلۇپ سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئون كۈن يېسە ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ، ئۇدا 20 كۈن يېسە، بۇۋاسىر كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىدۇ. (لىيۇ جېمىن)

19. كاكتۇس يوپۇرمىقى مەقئەت قېچىشىنى باسىدۇ

مەن دائىم يېرىم كېچىدە مەقئەت ئېغىزىم قېچىشىپ ئويغىنىپ كېتەتتىم. بىركۈنى ھويلىمىزدا تەشتەكتە ئۆستۈرگەن كاكتۇس (سەبرە) يوپۇرمىقىدىن بىر پارچىنى كېسىۋېلىپ، بىر قەۋەت پوستىنى سويۇۋېتىپ تەكىدىن كېيىن ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ مەقئەت ئېغىزىغا سۈردۈم. پەقەت 2 ~ 3 قېتىملا (ھەر ئاخشىمى بىر قېتىم) سۈرگەنىدىم، قېچىشىش بىسىقىپ قالدى. شۇنىڭدىن كېيىن قوزغالمىدى.

ئاپتورنىڭ ئىزاھاتى: مەقئەت ئېغىزى قېچىشىش ئېھتىمالى بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن. ئالدى بىلەن دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ كۆرۈش كېرەك. (ۋاڭ زې)

20. يۇمغاقسۇت بوۋاسىرغا داۋا

يۇمغاقسۇتنى قاينىتىپ، سۈيىدە مەقئەت ھوردىلىدۇ ۋە يۇيۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە يۇمغاقسۇتنىڭ ئۇرۇقى ئاچچىقسۇ بىلەن قاينىتىلىپ، سۈيىگە چىلانغان لاتىنى ئاغرىغان ئورۇنغا تۇتسىمۇ، بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (جاڭ جيەنتاڭ)

كۆز كېسەللىكى، كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش

1. ئىسپىرتلىق پاختا كۈمىلىچى يېڭناسىقۇ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنىڭغا داۋا بولىدۇ

بىر مەزگىل ماڭا ھە دېسىلا يېڭناسىقۇ چىقىدىغان بولۇپ قالغانىدى، بەزىدە ئارقا - ئارقىدىن ئۇزۇلمەي چىقاتتى. ئىسسىق ئۆتكۈزدۈم، مىكروبسىزلاندۇرغۇچى كۆز دورىلىرىنى سۈردۈم، لېكىن ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىدى. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا يىرىڭلاپ يۇقىرىغا يامراپ كېتەتتى. كېيىنچە ئىسپىرتلىق پاختا كۈمىلىچىنى سۈرۈپ كۆرگەنىدىم، ياخشى ئۇنۇم بەردى. بۇنىڭ ئۈسۈلى مۇنداق: كۆزنىڭ ئەتراپى قىچىشىپ، قىزىرىپ ئىششىقا باشلىغاندىلا، دەرھال ئىسپىرتلىق پاختا كۈمىچىلىنى كىرپىككە سۈرتۈش، سۈرتكەن ۋاقىتتا كۆزنى چىڭ يۇمۇۋېلىش كېرەك (پاختا كۈمىلىچى چىلىق - چىلىق ئىسپىرت بولۇپ كەتمەسلىكى، ئەگەر سۈرتكەندە ئېقىش ئېھتىمالى بولسا، ئۇنى سىقىپ ئاقماس ھالەتكە كەلتۈرۈش كېرەك). پاختا بىلەن كىرپىككە سۈرتۈپ بولغاندىن كېيىن، كۆز ئەتراپى قىزىغاندەك ھېس قىلىنسا، كۆزنى دەرھال ئاچماسلىق، قىزىش ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئېچىش كېرەك. ھەر كۈنى مۇشۇ ئۇسۇلدا 3 ~ 4 قېتىم سۈرتسە، كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى ئىششىق يانىدۇ. (ساۋ كۈنپېڭ)

2. قوي ئۆتى كۆز قىزىرىپ قىلىش كېسەللىگە داۋا

مەن ھەر يىلى كۆز قىزىرىپ قىلىش كېسەللىگە گىرىپتار بولاتتىم. كېيىن بىر تېۋىپتىن قوي ئۆتىنىڭ نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدىغانلىقىنى، بولۇپمۇ كۆز قىزىرىپ قىلىش كېسەللىگە قارىتا ئۇنۇمىنىڭ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى ئاڭلىدىم. ئۇنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى مۇنداق ئىكەن: 2 ~ 3 قوينىڭ ئۆتى

(كىچىك بولسا ئۇچ، چوڭ بولسا ئىككىسى ئىشلىتىلىدۇ) پاكىز يۇيۇلۇپ، ئۇنىڭ سۈيۇقلۇقى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. 2 ~ 3 قېتىم ئىچسە، كۆز قىزىرىپ قېلىش كېسىلىكى ساقىيىدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ ئۆزۈمنىڭ كۆزىنى ساقايتىپلا قالماي، يەنە يەتتە ئوقۇغۇچىنىڭ كۆزىنىمۇ ساقايتتىم. (ۋۇ پېيچېن)

3. پۇنۇس ئۇرۇقى (جۇڭزى) كۆزنى روشەنلەشتۈرۈشنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى

جۇڭگوچە دورا — پۇنۇس ئۇرۇقى (جۇڭزى، دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) كۆزنى روشەنلەشتۈرۈشنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە ئۇنى چاينىڭ ئورنىدا دەملەپ ئىچسە، كۆزنى ئاسراش ۋە كۆرۈش ئىقتىدارىنى ياخشىلاشتا ئۇنۇمى ئىنتايىن يۇقىرى. مەن بۇ يىل 64 ياشقا كىردىم. 1973 - يىلىدىن باشلاپ بۇ دورىنى چاينىڭ ئورنىدا ئىچىشكە باشلىغانىدىم. شۇنىڭدىن بۇيانقى 20 يىل مابەينىدە كۆرۈش ئىقتىدارىم ئىزچىل تۆرەپ 1.5 بولۇپ كەلدى. كىتاب، گېزىت كۆرسەم كۆزئەينەك تاقىمايمەن. بۇ دورىنى تەييارلاش ۋە ئىچىشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: پۇنۇس ئۇرۇقى يۇيۇپ قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن قازانغا قورۇلىدۇ (بەك كۆيدۈرۈۋەتمەسلىك كېرەك). ئاندىن ھەر كۇنى، ھەر ۋاقىتتا ئىستاكانغا دەملەپ (مىقدارى بىر ئىستاكان قايناق سۇغا سالىدىغان چايچىلىك بولسا بولىدۇ) ئون مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇلۇپ، رەڭگى قىزارغاندا ئىچىلىدۇ. كۆپ قېتىم قايناق سۇ لىقلاپ ئىچسىمۇ تەمى كەتمەيدۇ. كۆرۈش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كەتمەستە ئۇنى ئىچىشكە باشلىسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. (ما گۇاڭخۇڭ)

4. ئادەم سۈتى كۆزنىڭ ئوتتىن زەخىملىنىشىگە داۋا بولىدۇ

بىر يىلى توك بىلەن كەپشەرلەش ئىشى بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقىنىمدا ئىككى كۆزۈم نۇردىن زەخىملەنگەنىدى. ئادەم سۈتىدىن نەچچە تېمىم تېمىتسام ساقىيىپ قالدى. يېڭى كالا سۈتىگە 1:4 نىسبەت بويىچە قايناق سۇ تەڭشەپ تېمىتسىمۇ ياكى

دۇقۇنى ياپىلاق كېسىپ، ئىككى كۆزگە چاپلىسىمۇ، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. (گۈلچ جۇنشۇن)

5. توخۇ جىگىرى تېلېۋىزور كۆرۈشتىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقىغا داۋا

نەچچە ئايدىن بۇيان، دادامنىڭ كۆزى ئاغرىپ كەلگەنىدى. دوختۇرخانىغا تەكشۈرتسەك، ھېچقانداق كۆز كېسەللىكى چىقمىدى. نەچچە قاپ كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش دورىسىنى ئىچىپ تۈگەتكەن بولسىمۇ، قىلچە ئۇنۇمى بولماي، كۆزى ئاغرىۋەردى. مەن بۇ ئەھۋالنى تېلېۋىزورنى كۆپ كۆرۈش بىلەن مۇناسىۋەتلىكمۇ - قانداق، ۋىتامىن A نىڭ كۆزگە بولغان پايدىسى كۆپ، بۇ خىل ۋىتامىن توخۇ جىگىرىدە ئەڭ كۆپ، دەپ ئويلىدىم - دە، 250 گىرام توخۇ جىگىرى سېتىۋالدىم ۋە ئۇنى پىشۇرغاندىن كېيىن، تۆت قېتىمغا بۆلۈپ دادامغا يېگۈزدۈم. ئويلىغانىدەكلا توخۇ جىگىرىنى يەپ بولغاندىن كېيىن دادامنىڭ كۆزى ساقىيىپ كەتتى. شۇنىڭدىن قارىغاندا، توخۇنىڭ جىگىرى تېلېۋىزور كۆرۈشتىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقىغا داۋا بولىدىكەن. (چېن شىن)

6. سۇس تەڭشەلگەن شاكىراب يىڭناسقۇغا داۋا بولىدۇ

يىڭناسقۇ — كۆزگە بىۋاستە تەھدىت سالىدىغان تېز خاراكتېرلىك يىرىڭلىق كېسەللىك. بۇ يىل مەن لازىنى كۆپ يەۋەتكەنلىكتىنمۇ، كۆزۈمگە ئىككى قېتىم يىڭناسقۇ چىقتى. ھەر قېتىم قاپىقىم قىزىرىپ ئاغرىغاندا، بىر ئىستاكان قايناق سۇغا ئازراق تۇز تەڭشەپ، پاختا كۇمىلچىنى ئۇنىڭغا تەگكۈزۈپ قاپىقىمنى سۈرتتۇم. ھەر قېتىمدا بەش مىنۇتتىن، كۇنىگە ئۈچ قېتىم سۈرتۈشنى ئۈچ كۈنلا داۋاملاشتۇرسام، يىڭناسقۇ ساقىيىپ كەتتى. (خۇا جۇن)

7. كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە يالليۇغنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

بۆلتۈر كۆزدە تۇيۇقسىز جىددىي خاراكتېرلىك كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە يالليۇغىغا گىرىپتار بولىدۇم. كۆز دوختۇرى تېمىتاسامۇ كار قىلمىدى. بۇ ئەھۋالغا قارىتا بىر ساۋاقدىشىم مۇنداق بىر رېتسېپ

• بەردى: 12 گىرام ئاق جۇخارگۇل (بەيجۇ)، 30 گىرام سېرىق پۇرچاق، 12 گىرام ئۇجمە يوپۇرمىقى، 15 گىرام ياز خازىنى (شياۋگۇساۋ، دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) نى قوشۇپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 15 گىرام شېكەر سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ئىچسە، كېسەل ياخشىلىنىدۇ. (جياۋ شۇجېن)

8. كۆزگە قان تولۇش كېسەللىكىنى جۇڭگوچە دورا بىلەن هورداپ، يۇيۇپ داۋالاش

بۇلتۇر مەن كۆزگە قان تولۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولدۇم. ئىككى كۆزۈم قىزىرىپ ئىشىشىپ كەتتى. يورۇقلۇققا قارىيالمايمەن، كۆزۈمدىن تىنماي ياش ئاقىدۇ. كۆز دورىسى تېمىتسامۇ كار قىلمىدى. ئاخىر بۇنىڭغا دوستۇم مۇنداق بىر رېتسېپ كۆرسەتتى: تومۇرغا قېپى (دەنشۇي)دىن سەككىز گىرام، مامۇرانچىن (خۇاڭلىيەن، بۇ ئىككى خىل دورا دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) دىن ئون گىرام قوشۇلۇپ، 200 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. تەييار بولغاندا ئىككى كۆز هوردىلىپ، سەل سوۋۇغاندا سۈيىدە ئىككى كۆز يۇيۇلىدۇ. كۈنىگە 3 ~ 4 قېتىمدىن ئۈچ كۈن يۇيۇلسا، كۆز نورمال هالەتكە كېلىدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

9. يالپۇز بىلەن تۇز كۆزگە قان تولۇش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

يۇرتۇمدا ئوقۇۋاتقان چاغدا، مەن ۋە بىرقانچە ساۋاقدىشىم كۆزگە قان تولۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان. كېسەل ناھايىتى تېز تەگدى. بىر كېچىدىلا كۆزىمىزگە قان تولۇپ ئىشىشىپ كەتتى. شۇ چاغدا، ۋاڭ مۇئەللىم مۇنداق بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى: يۇيۇپ تازىلانغان بىر باغلام يالپۇز مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز بىلەن داستا قاينىتىلىدۇ. تەييار بولغاندا دەسلىپىدە كۆز هورغا تۇتۇلىدۇ. سۇ ئىلمان بولۇپ قالغاندا، ئۇنىڭغا لۆڭگىنى تەگكۈزۈپ هۆل قىلىپ كۆز سۈرتۈلىدۇ. كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشنى بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرسام، كۆزدىكى قىزىللىقمۇ، ئىشىقمۇ يانىدۇ. مەن مۇئەللىمنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، هەقىقەتەن ئۇنۇمى تېز بولىدۇ. بىرنېچە قېتىم كۆزۈمنى هورغا تۇتقاندىلا

چاناقلىرىم سالقىنلاپ قالغانىدەك ھېس قىلىدىم. ئىككى كۈندىن كېيىن كۆزۈم سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. (خۇ چېڭلەن)

10. جۇخارگۈل چىلانغان قاينىق سۇ كۆزگە قان تولۇش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

بۇلتۇز يازدا سۇ ئۈزۈۋېتىپ كۆزگە قان تولۇش كېسەللىكى بىلەن يۇقۇملىنىپ قالدىم. ئىككى كۆزۈم قىزىرىپ، ئېچىشىپ ئاغرىيتتى. گېزىت، كىتابقا قارىيالمايتتىم. ئۆيگە قايتىپ كەلگىنىمدە، مومام مېنىڭ بۇ ئەھۋالىمنى كۆرۈپ، دەرھال جۇخارگۈلنى يېڭى قاينىغان سۇغا سېلىپ دەملەپ ئىككى كۆزۈمنى ھوردىدى. قاينىق سۇنىڭ ھورى قالمىغاندا، ئۇنىڭ يېرىمىنى ماڭا ئىچكۈزدى، قالغان يېرىمىغا داكىنى تەگكۈزۈپ كۆزلىرىمنى يۇدى. يۇيۇش 3 ~ 4 قېتىم داۋاملىشىپ، جۇخارگۈلنىڭ تەمى قالمىغاندا، يېڭى جۇخارگۈلنىڭ سۈيىنى تەييارلاپ يۇيۇشنى داۋاملاشتۇردى. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىككى كۈن قوللانغاندىن كېيىن، بۇ كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. (جاڭ شياۋجۇن)

11. كۆزگە توپا، قۇم كىرىپ كېتىشنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش

«كۆزنى ئاچالماسلىقنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» دېگەن رېتسېپىلىق ماقالىنى ئوقۇغاندىن كېيىن، بۇ رېتسېپنى تەقدىم قىلىش مېنىڭمۇ ئويۇمغا كىرىپ قالدى. كۆزگە توپا ـ چاڭ كىرىپ قېلىپ، ئۇنى ئاچالمىغان ئەھۋالدا، كۆزنى چىمچىقلىتىپ بەرسە ياش كۆپ چىقىپ، توپا ـ چاڭمۇ شۇنىڭ بىلەن بىللە چىقىپ كېتىدۇ. ناۋادا كۆزگە ھاكىتەك نەرسە كىرىپ كەتسە، شېكەر سۈيىنى تېمىتسا، سانجىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىش توختايدۇ (خۇ رۇڭ)

12. كۆزنى چايقاپ بېرىش تىراخوما كېسەللىكىگە داۋا

تىراخوما كېسەللىكى ماڭا ئۇزۇن يىل ھەمراھ بولۇپ كەلگەنىدى، كۆز دوختۇرلىرىنى دائىم سۈرتۈپ تۇرسامۇ يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتەلمىدى. يېشىمنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، كۆزۈم دائىم قىچىشقانلىقى سىرتىدا، غۇۋا كۆرىدىغان بولۇپ قالدى.

بىر قېتىم مۇنچىدا يۇيۇنۇۋاتقاندا كۆزۈمنى چۇشۇۋاتقان سۇغا

.ئۇدۇللاپ، قولۇم بىلەن چۈشۈۋاتقان سۇنى كۆزۈمگە ئۇرۇپ بەرگەنىدىم، مەن ئۇچۇن مۇجىزە يۇز بەردى. نەچچە كۈندىن كېيىن كۆزۈم قىچىشمايدىغان بولدى، كۆرۈشۈمۇ خېلىلا روشەنلىشىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن مەن ھەر كۈنى يۇزۈمنى يۇغاندا كۆزۈمنىمۇ سۇغا تۇتۇپ ياكى چالغىتىپ چايقايدىغان، كۆز چاناقلىرىمنى ئوچۇمۇمدىكى سۇغا چىلاپ بىردەم تۇرغۇزىدىغان بولدۇم. ھازىر نەچچە يىللار ئۆتۈپ كەتتى، كۆزۈمگە دورا سۈرمەيمەن، كۆزۈممۇ قىچىشمايدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىممۇ ھەسسىلەپ ياخشىلىنىپ كەتتى. (جاڭ شۈلەن)

13. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كۆز كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

ئىلگىرى مېنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىم ناھايىتى ياخشى بولۇپ، ئىككىلا كۆزۈم 1.5 ئىدى، 50 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن ناچارلاپ 0.2 گە چۈشۈپ قالدى. كۈندۈزلىرىمۇ كۆز ئالدىمدا قارا كۈمۈتىدەك بىر نەرسىلەر ئۇچۇپ يۈرگەندەك بىلىنىدۇ. قولۇمنى ھەرقانچە شىلتىسامۇ ئۇ نەرسىلەرگە تەگمەيدۇ، يا ئۇ نەرسىلەر يوقالمايدۇ. بارا - بارا بۇ قارا سايىلەر يوغىناپ مېنى بىئارام قىلىدىغان بولدى. دوختۇرغا تەكشۈرتسەم، يېنىك دەرىجىدىكى كاتاراكتا بىلەن كۆزنىڭ كۆرۈش تەنچىسى خىرەلىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپسىز، دەپ دېيىشىنوز قويدى. شۇنچە كۆپ داۋالانسامۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىنچە كۆزگە مۇناسىۋەتلىك پەللىلەرنى ئۇۋۇلاپ سىناپ كۆردۇم. بۇ پەللىلەر تۆت بولۇپ، ئورنى تۆۋەندىكىچە: 1) كۆزنىڭ قۇيرۇقى بىلەن قۇلاقنىڭ ئوستىنىڭ ئوتتۇرىسىغا توغرا كېلىدۇ: 2) قۇلاق ئوستىنىڭ ئۇچ سانتىمېتىر كەينىگە توغرا كېلىدۇ: 3) كۆزدىن ئۈچ سانتىمېتىر تۆۋەن، قاڭشارنىڭ ئۈچ سانتىمېتىر يېنىغا توغرا كېلىدۇ: 4) كۆزنىڭ ئىچكى قۇيرۇقىدىكى ئويمانچاقنىڭ ئۆزى. ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پەللىنى بەش مىنۇت ئۇۋۇلايمەن. ئۇۋۇلىغاندا كۆز ئالمىسىنمۇ ھەرىكەتلەندۈرۈپ تۇرىمەن. ئاندىن كېيىن ئالىقانلىرىمنى سۈركەپ قىزىتىپ كۆزۈمگە تۇتۇپ، ئۇنىڭ قىزىقىنى كۆزنىڭ ئىچكى مۇسكۇللىرىغا ئۆتكۈزىمەن. بۇ

ھەربكەت بەكمۇ قولايلىق بولغانلىقى ئۈچۈن، كۈنىگە 8 ~ 10 قېتىم قىلىمەن. بۇنداق قىلىشنىڭ كۆزدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىشتە پايدىسى كۆپ. مەن بۇ ھەربكەتلەرنى بىر كۈنمۇ ئۈزۈپ قويماي يېرىم يىلدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرۇپ، ئۈنۈمىنى كۆردۈم. كۆرۈش ئىقتىدارىم ياخشىلىنىپ 0.7 گە چىقتى. كۆز ئالدىمدىن كەتمەيدىغان ھېلىقى قارا سايە يوقىدى. يەنە كۆزۈمنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن، تېلېۋىزورنى بىر سائەتتىن ئارتۇق كۆرمەيمەن. مەن ئاخىر شۇنى ھېس قىلدىمكى، مەيلى كۆزدە كېسەللىك بولسۇن ـ بولمىسۇن، مۇشۇنداق ئۇۋۇلاشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرغاندا، كۆزنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى ئاسراپ قالغىلى بولىدىكەن. (ساۋ جېنيې)

14. ئاچچىق ئاق كەررە شورپىسى گىلاۋكومانى تىزگىنلەيدۇ

مەن گىلاۋكوما كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى ئون يىل بولۇپ قالدى. ئادەتتە ئۇنى كۆز دورىسى تېمىتىش بىلەنلا تىزگىنلەپ كەلگەنىدىم. كېيىن كۆزۈم، بېشىمنىڭ يېرىمى تەڭ ئاغرىشقا باشلىدى، كۆرۈش قۇۋۋىتىممۇ ئاجىزلاپ كەتتى. ئېتىزدىن ئاچچىق ئاق كەررەك ئىزدەپ تېپىپ، غول ۋە يىلتىزلىرىنى تاشلىۋېتىپ، 250 گىرامچە يوپۇرمىقىنى بىر كىلوگىرامچە سۇ بىلەن قايناتتىم. 20 مىنۇتلاردىن كېيىن ئۇنى ئىلىپ، شۇ پېتى كۈنىگە ئۈچ قېتىم، بىر قېتىمدا 100 گىرامدىن ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچكەندىن كېيىن كېسەلىم تىزگىنلەندى، كۆزۈمنىڭ كۆرۈش ھالىتى ئەسلىگە كەلدى. (لى شۈپىن)

15. كۆز ئالمىسىنى ئايلاندۇرۇپ بەرسە، كۆرۈش قۇۋۋىتى يۇقىرىلايدۇ

ئوتتۇرا ياش ۋاقتىمدا سول كۆزۈمنىڭ قۇۋۋىتى 0.3. ئوڭ كۆزۈمنىڭ 0.1 ئىدى. 20 نەچچە يىلدىن بۇيان كۆز ئالمىسىنى ئايلاندۇرۇش مەشىقى قىلىپ كەلدىم. ئۈچ يىل ئىلگىرى تەكشۈرتسەم، ھەر ئىككى كۆزۈمنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى 1.5 بولۇپ چىقتى. كۆز ئالمىسىنى ئايلاندۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: كارىۋات ياكى ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ، ئىككى كۆزنى سول تەرەپكە ئۈچ قېتىم

بۇرىغاندىن كېيىن، ئۇدۇلغا بىر پەس قارىلىدۇ (كۆڭلىدە بەشىنى سانىغۇچە قارىلىدۇ). ئاندىن يەنە سول تەرەپكە ئوچ قېتىم بۇراپ، كېيىن بىر پەس ئۇدۇلغا قارىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت كۇندە ئىككى قېتىم ئىشلىنىدۇ. ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇلسا، كۆزنەك كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاشىدۇ. (گۇ يۇ)

16. كۆزگە كىرىپ كەتكەن قۇمنى چىقىرىشنىڭ ئۇسۇلى

كۆزگە قۇم كىرىپ كەتسە ھەرگىزمۇ قالايمىقان ئۇۋۇلماسلىق كېرەك. ئالدى بىلەن باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۇچ بارماقتا ئۇستۇنكى قاپاقنى چىمدىپ تۇرۇپ ئاستىنقى قاپاققا ھىملەشتۇرۇپ ۋە ئۇستىگە تارتىش ھەرىكىتىنى بىرقانچە قېتىم ئىشلەش، كۆزنەك ئالمىسىنى ئايلاندۇرۇپ ھەرىكەتلەندۇرۇپ بېرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا ئاستىنقى قاپاقتىكى كىرىپىك ئۇستۇنكى قاپاقنىڭ ئىچىدىكى ياكى كۆز ئالمىسىدىكى قۇم قاتارلىق نەرسىلەرنى چوتكىلاپ چىقىرىۋېتەلەيدۇ. 1 ~ 2 قېتىمدا قۇم چىقمىسا، ھەرىكەتنى يەنە داۋاملاشتۇرسا ياكى ئاستىنقى قاپاقنى چىمدىپ تارتىپ، ئۇستۇنكى قاپاقنى ھىملەشتۇرۇش، ئۇستۇنكى قاپاقتىكى كىرىپىك بىلەن ئاستىنقى قاپاقنىڭ ئىچىدىكى قۇملارنى چىقىرىۋېتىشكە ئاسانلىق تۇغدۇرۇش كېرەك. ئەگەر كۆزنى بىر قېتىم يۇيۇۋېتىپ ئاندىن يۇقىرىقى ھەرىكەت ئىشلەنسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (ۋاڭ تېخلەن)

17. ياشانغانلاردىكى كۆز تورلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

قوشنىمىز يېشى 60 تىن ئاشقان ئايال بولۇپ، ئىلگىرى بىر مەزگىل كۆز ئالدى تورلىشىپتىكەن، مۇمىسى مۇنداق بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بېرىپتۇ: ئۇدۇل قاراپ تۇرۇپ كۆز ئالمىسى ئوڭغا ئوچ قېتىم، سولغا ئوچ قېتىم ئايلاندۇرۇلىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئىشلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بىر قېتىم كۆزنەك ساقلىقىنى ساقلاش گىمناستىكىسى ئوينىلىدۇ. بۇ ھەرىكەتلەر كۇنىگە چوقۇم ئىككى قېتىم ئىشلىنىشى كېرەك. قوشنام مومىسىنىڭ دېگىنىنى ئىزچىل نەچچە يىل

داۋاملاشتۇرغانكەن، ھازىر كۆزئەينەك تاقىمايمۇ يېڭىنگە يىپ ئوتكۈزەلەيدىغان، كىتاب، گېزىت كۆرەلەيدىغان بوپتۇ. (جاك سۇ)

18. قىزىق لۆڭگە بىلەن كۆزنى سۈرتۈپ بەرسە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاشىدۇ

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ياشىنىك ئېشىشى بىلەن كۆزۈمۇ ناچارلاپ كەتتى. بۇ ئەھۋالىمغا قارىتا بىر تونۇشۇم بىر رېتسېپ بەرگەنىدى، ئۇنى پېرىم يىلدىن ئارتۇقراق ئىشلەتسەم، دەرۋەقە ئۈنۈمى بولدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ھەر كۈنى ئەتىگەندە يۇز يۇغاندا قاينىاق سۇدا نەم قىلىنغان لۆڭگە بىلەن پېشانە ۋە ئىككى كۆز سۈرتۈلىدۇ. بۇ چاغدا كۆز پېرىم يۇمۇلۇپ، يۈز ئاسمانغا قارىتىلىدۇ. لۆڭگە سوۋۇپ قالسا، قايتا قىزىتىلىپ، ھەرىكەت بىر مىنۇت داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئۈزۈلدۈرمەي ئىۋزاقچە داۋاملاشتۇرسا، كۆزنىڭ قېرىلىشىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ. (ما باۋشەن)

19. ئۈزاق مەزگىل ئالقات بىلەن جۇخارگۈلنى دەملەپ ئىچسە، كۆزنىڭ تورلىشىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ

يېشىم 50 تىن ئاشتى. 45 ياشتىن باشلاپ كۆزۈم تورلىشىقا باشلىغان، يىلدىن - يىلغا ئېغىرلىشىپ كەتتى. بۇ يىل يازدىن باشلاپ نېگىشيادىن چىقىدىغان ئالقات بىلەن جۇخارگۈلنى چاي دەملەپ ئىچىشكە باشلىدىم. ئالقاتنى كۆپرەك سېلىپ، چېينى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئۈنى يېسە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۇدا نەچچە يىل داۋاملاشتۇرغانىدىم، پەۋقۇلئاددە ئۈنۈمگە ئېرىشتىم. ھازىر كىتاب كۆرسەم كۆزئەينەك تاقىمايدىغان بولدۇم. (ئەن خۇا)

قۇلاق كېسەللىكى

1. ئاستا خاراكتېرلىك ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغىنى كۆنجۈت مېيى بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ

مەن ئىلگىرى ئاستا خاراكتېرلىك ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى بولۇپ قالغانىدىم. كۆپ قېتىم داۋالانغان بولسامۇ، لېكىن يىلتىزىدىن ساقايمىدى. بىر قېتىم بۇ كېسەل قايتا قوزغىلىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن مەن قۇلىقىمنىڭ ئىچىگە كۆنجۈت مېيى تېمىتتىم. كۈندە ئىككى قېتىم تېمىتىۋىدىم، بىر ھەپتىدىن كېيىن، مەندىكى ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتى، تاكى بۈگۈنگە قەدەر قايتا قوزغالمىدى. (ياڭ باۋيۇەن)

2. سېرىق نېلۇپەر يوپۇرمىقى شىرنىسىگە بورنېئولنى قوشۇپ ياسالغان سۈيۇقلۇق بىلەن ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغىنى ساقايتقىلى بولىدۇ

ئون نەچچە يىل ئىلگىرى ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى بولۇپ قالغانىدىم. قۇلىقىمدىن دائىم سۇ ئاقاتتى. بېشىمنىڭ بىر ئاز ئاغرىشى نورمال تۇرمۇش ۋە خىزمىتىمگە تەسىر كۆرسەتتى. جۈڭگوچە، غەربچە دورىلارنى ئىشلەتكەن، ئوكۇل ئۇردۇرغان بولسامۇ، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن دوستلىرىم سېرىق نېلۇپەر يوپۇرمىقى شىرنىسىنى قۇلاققا تېمىتسا، بۇ كېسەل ساقىيىپ كېتىدۇ، دېگەنىدى، بۇ چارىنى قوللانسام، ھەقىقەتەن ئۈنۈمى كۆرۈلدى. كېسىلىم تا ھازىرغىچە قوزغالمىدى. دورىنى ياساش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

«سېرىق نېلۇپەر» دېيىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك يوپۇرمىقىدىن 4 ~ 5 تالنى ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى ساقىتىۋەتكەندىن كېيىن، پاكىز قاچىغا سېلىپ، ئازراق بورنېئول

(بىگىيەن) قوشۇپ يانجىپ سۈيىنى چىقىرىمىز. ئاندىن شۇمۇرۇش نەيچىسى بىلەن 1 ~ 2 قېتىم قۇلاققا تېمىتىمىز. (گو شۇخۇي)

3. يۇتقۇنچاق ناغرىخانا كانىلى يالىلۇغنى زەنجۈىل بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ

بىرنەچچە كۈن ئىلگىرى، قۇلىقىم تۈيۈقسىز چىكىلىپ، ئاڭلاش ئىقتىدارىم ئاجىزلاپ كەتتى. دوختۇر يۇتقۇنچاق ناغرىخانا كانىلى يالىلۇغى دەپ دىياگنوز قويدى. دوختۇر بۇ كېسەلنى ساقايتىش ئاسان ئەمەس دەپ، قۇلاق ۋە بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىلارنى بەردى. مەن خام زەنجۈىل قانىنى جانلاندۇرىدۇ، دەپ ئويلاپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن زەنجۈىل يېيىشكە باشلىدىم. ئۈچ كۈندىن كېيىن قۇلىقىمنىڭ چىكىلىشى توختاپ، ئاۋازلارنى ئاڭلىشىمۇ نورمالىلاشتى. قېنى، سىزمۇ سىناپ كۆرۈڭ (ئەڭ ياخشى زەنجۈىل ئىشلىتىڭ). (چەن شىمىن)

4. كۈنجۇت مېيىدا پىشۇرۇلغان مامۇرانچىن (خۇاڭلىيەن) بىلەن ئوتتۇرا قۇلاق يالىلۇغنى ساقايتقىلى بولىدۇ

مەندە ئوتتۇرا قۇلاق يالىلۇغى بار ئىدى. دەسلەپتە قۇلىقىمدىن سۇ ئاقاتتى، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى قۇلىقىم ئاغرىپ يىرىڭ ئاقىدىغان بولدى. بىر دوستۇم ئېيتىپ بەرگەن رېتسېپ بىلەن بۇ كېسەلنى داۋالاپ ساقايتتىم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: مامۇرانچىننى توغراپ، كۈنجۇت مېيىدا رەڭگى چىلانىڭكىدەك بولغۇچە پىشۇرىمىز. سۈزۈغاندىن كېيىن، مامۇرانچىننى ئىلىۋېتىپ، مېيىنى بىر بوتۇلكىغا قاچىلاپ، قۇلاق ئىچىگە كۈندە 3 ~ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 تېمىم تېمىتىمىز. ئۈچ كۈندىن كېيىن ئوتتۇرا قۇلاق يالىلۇغى ساقىيىپ كېتىدۇ. (تاك رۇيلەن)

5. توخۇ ئۆتى يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق يالىلۇغنى ساقايتالايدۇ

باشلانغۇچ مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چېغىمدا يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق يالىلۇغى بولۇپ قالغانىدىم. شۇنىڭدىن باشلاپ ھەر يىلى قىش كىرىشى بىلەنلا كېسىلىم قوزغىلاتتى. گەرچە كۆپ داۋالاتقان بولسامۇ، پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتەلمىدىم. خىزمەتكە قاتناشقاندىن

كېيىن خىزمەتداشلىرىم ئېيتىپ بەرگەن تۆۋەندىكى رېتسېپ بىلەن ساقايدىم: توخۇنى ئۆلتۈرۈپ، ئۆتىنى ئېلىۋالىمىز. ئاندىن ئۇنى قۇلاققا تېمىتمىز. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا قۇلاق ناھايىتى ئاغرىيدۇ، ئەمما چىداش كېرەك. كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ تېمىم تېمىتمىز. ئۇدا ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرسىڭىزلا كېسەل تۈپ يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. مەن بۇ يىل 40 ياشقا كىردىم. بۇ كېسەل تا ھازىرغىچە بىرەر قېتىمىمۇ قوزغىلىپ باقمىدى. (جاك گۇيفېك)

6. جىددىي خاراكتېرلىك ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغىنى داۋالاشتىكى بىر خىل ئۇسۇل

60 ـ يىللىرى يېزىغا چۈشۈرۈلگىنىمىدە، جىددىي خاراكتېرلىك ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى بولۇپ قالغانىدىم. قۇلىقىمنىڭ ئىچى قاتتىق ئاغرىيتتى، يىرىڭ ئاقاتتى، غەرىچە، جۈڭگوچە دورىلارنى ئىشلەتكەن بولساممۇ ئۇنۇمى بولمىغانىدى. بىر دېھقاننىڭ ئېيتىپ بەرگەن رېتسېپىنى قوللانغاندىن كېيىن ساقىيىپ كەتتىم. بۇ رېتسېپ تۆۋەندىكىچە: مامۇرانچىنىدىن ئالتە گىرام، زەپەردىن ئۈچ گىرام، بۇرنېئولدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىزىپ تالقان ھالىتىگە كەلتۈرىمىز. ئاندىن 50 گىرام ئىسپىرتقا يەتتە كۈن چىلايمىز. ئىشلەتكەندە، ئالدى بىلەن قۇلاق ئېچىدىكى يىرىڭنى پاكىز ئېيتىۋېتىپ، ئاندىن دورا چىلىغان ئىسپىرتنى تېمىتمىز. كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 6 تېمىم تېمىتىش ئۇلچىمى قىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندىن كېيىن كېسىلىم ساقايدى. 30 يىل بولدى، قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (ۋاك چاك)

7. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالىغىلى بولىدۇ

ئىلگىرى قۇلاق غوڭۇلداش كېسىلىم ھەر يىلى قوزغىلىپ، تولىمۇ بىئارام بولاتتى. ئاڭلاش سېزىمىمۇ ئاجىزلاپ كەتكەنىدى. 1990 ـ يىلىدىن باشلاپ، ئىككى قۇلىقىمنى ئۇۋۇلاپ بەردىم، شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەل قوزغالمىغىلى 40 يىل بولۇپ قالدى، ھەتتا ئاڭلاش سېزىمىمۇ ئاشتى. بۇ چېنىقىشنى ھازىرغىچە

داۋاملاشتۇرۇۋاتىمە. (چىن شىچى)

8. ياڭاق مېغىزنىڭ مېيى بىلەن ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ

كىچىك چېغىمدا ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى بولۇپ قالغانىدىم. ئاغرىق ئازابىغا پەقەتلا چىدىغىلى بولمايتتى. ئاشۇ چاغدا مومام خەلق ئىچىدە تارقىلىپ يۈرگەن مۇنداق رېتسېپ بىلەن كېسەلمىنى ساقايتقانىدى. ئالتە تال ياڭاقنىڭ مېغىزىنى چۆمۈچكە سېلىپ، سۇس ئوتقا قويۇپ مېيى چىقىرىۋېلىنىدۇ، ئاندىن بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن قۇلاقنىڭ ئىچىگە تېمىتىلىدۇ. (جۇ يۇ)

9. قۇلاققا قۇرت كىرىپ كەتسە، قولچىراغنى ياندۇرسا بولىدۇ

بىر كۈنى ئايالىم بىئارام بولغان ھالدا: «قۇلىقىمنىڭ ئىچىگە بىر نەرسە كىرىۋالدى، بەك قىچىشىپ كېتىۋاتىدۇ» دېدى. مەن دەرھال قولچىراغنى تېپىپ كېلىپ قۇلىقىنىڭ ئىچىگە قارىتىپ ياندۇردۇم. ئون نەچچە سېكۇنتتىن كېيىن، ئايالىم بىر نەرسە سىرتقا قاراپ ئۆمىلەۋاتىدۇ، دېدى، تەخمىنەن يېرىم مىنۇتتىن كېيىن ئۇنىڭ قۇلىقىدىن بىر كىچىك قىزىل قۇرت ئۆمىلەپ چىقتى. قۇرت ـ قوڭغۇز يورۇقلۇقنى ياخشى كۆرىدۇ، شۇڭا قولچىراغنى ياقسىلا، قۇلاققا كىرىۋالغانلىرى سىرتقا ئۆمىلەپ چىقىدۇ. (گاۋ شياڭياڭ)

10. تۇخۇم سېرىقىنىڭ مېيىدا ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ

بىر تال تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئېلىۋېتىپ، سېرىقىنى مېتال قازانغا سېلىپ، ئوتتا قويۇپ پىشۇرىمىز (ئەمما سۇ قۇيۇلمايدۇ). بىر تەرەپتىن پىشۇرغاچ، بىر تەرەپتىن تۇخۇم سېرىقى كۆيگۈچىلىك ئىلەشتۇرىمىز. مېيى ئاجرىلىپ چىققاندىن كېيىن ئوتنى دەرھال ئۆچۈرۈپ، قىزىق ۋاقتىدىلا تەييارلاپ قويغان قاچىغا قۇيىمىز. ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى بولۇپ قالغانىدا، تۇخۇم سېرىقىنىڭ مېيىنى پاكىز تاياقسىمان نەرسىلەر بىلەن (مەسىلەن، چوكىغا ئوخشاش) قۇلاق ئىچىگە تېمىتىمىز، كۈندە 2 ~ 3 قېتى، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 تېمىم تېمىتىلسا، 3 ~ 5 كۈنگىچە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. (ۋۇ شۇچىن)

11. قۇلاق غوڭۇلداشنى ئاق ھاراقنى پۈركۈش بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ

ئون يىل ئىلگىرى قۇلىقىم غوڭۇلدايدىغان بولۇپ قالغانىدى. قولۇم - قوشنىلىرىم قۇلاق ئىچىگە بىر يۇتۇم ئاق ھاراقنى پۈركۈسە ساقىيىپ كېتىدۇ، دېگەنىدى. كېيىن يولدىشىم ھاراق ئىچكەن ۋاقتىدا قۇلىقىمغا ھاراق پۈركۈپ قويۇۋېدى، راستتىنلا ساقىيىپ كەتتى. بۇ كېسەل ھازىرغىچە قوزغىلىپ باققىنى يوق. (لىيۇ جىنگو)

مۇھەررىرنىڭ ئەسكەرتىشى:

بۇ رېتسېپنى قوللىنىشقا بولىدۇ، بۇ توغرۇلۇق ماقالە ژۇرنالغا چىققاندىن كېيىن، تېخى شى ئىسىملىك بىر ئوقۇرمەن بىزگە خەت ئەۋەتكەن. بۇ رېتسېپنى بۇرۇنلا ئاڭلاپتىكەن. بۇ ئۇسۇلنىڭ بەزى كىشىلەرگە بەلگىلىك ئۈنۈمى بوپتۇ. لېكىن، بېيجىڭدىكى مەلۇم بىر زاۋۇتنىڭ ئايال ئىشچىسى بۇ رېتسېپنى قوللانغاندىن كېيىن مېڭىشى تەسىرگە ئۇچرىغان، قارىغاندا قۇلاق غوڭۇلداشنىڭ سەۋەبلىرى ئوخشاش بولمىسا كېرەك. شۇڭا ھەممىنى بىر تاياقتا ھەيدەشكە بولمايدۇ.

12. قۇلاقنىڭ سىرتقى قىسمىغا ئىسپىرت سۈركىسە، قۇلاق ئىچىگە كىرىۋالغان قۇرت چىقىپ كېتىدۇ

بىر كۈنى ئەتىگەندە بىر كىشى ئامبۇلاتورىيەمىزگە كىرىپ كەلدى. ئۇ قۇلىقىمغا قۇرت كىرىپ كەتكەچكە، بىر كېچە ئۇخلىيالمىدىم، دېدى. شۇنىڭ بىلەن مەن پاختىنى ئىسپىرتقا چىلاپ قۇلىقىنىڭ ئەتراپىغا سۈركەپ قويۇۋېدىم، بىر ئاز ۋاقىتتىن كېيىن قۇرت ئىسپىرتنىڭ پۈرىقىدا قۇلاق سىرتىغا ئۆمىلەپ چىقتى. ئەگەر مۇشۇنداق ئەھۋالغا يولۇقۇپ قالسىڭىز، بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانسىڭىز بولىدۇ. (بېيجىڭ)

13. سۇغا چۆمۈلۈش ئارقىلىق قۇلاق غوڭۇلداشنى ساقايتقىلى بولىدۇ

قۇلىقىمىنىڭ غوڭۇلدايدىغىنىغا 3 ~ 4 يىل بولۇپ قالغانىدى.

دوختۇرخانىلارغا بېرىپ يۇقىرى بېسىملىق ئوكسىگېن بۆلۈمىدە كۆپ قېتىم داۋالانغان بولسامۇ، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولمىدى. كېيىن مەن سۇغا چۆمۈلىسە پايدىسى بولىدۇ، دەپ ئويلاپ، ئىككى يىل سىناق قىلغانىدىم، ئويلىمىغان يەردىن ئۇنۇم بېرىپ قالدى، يەنى قۇلاق غوڭۇلداش كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. (جاك گوبىك)

14. ئېڭەكنىڭ دائىم تىترىتىپ بەرگەندە، قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالىغىلى بولىدۇ

قۇلاق غوڭۇلداشنىڭ سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ. ئۇ نېرۋا خاراكتېرلىك، ئىچكى مەنبەلىك بولىدۇ، دورا تەسىرىدىنمۇ بولىدۇ. قۇلاق غوڭۇلداش تۆۋەن ئاۋازلىق غوڭۇلداش ۋە يۇقىرى ئاۋازلىق غوڭۇلداش دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. مەن تەتقىق قىلىپ چىققان بىر يۇرۇش ئۇسۇلنى نۇرغۇن كېسەللەرگە تونۇشتۇرغانىدىم، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولدى. بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكىچە: ھەر كۈنى سەھەر، كەچقۇرۇن ئېغىزنى يوغان ئېچىپ ئېڭەكنى 100 قېتىم تىترىتىمىز. بۇ قۇلاق پەردىسىنى ئۇۋۇلاش رولىنى ئويناپ، قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، كېسەلنى يىلتىزىدىن ساقايتالمىسىمۇ، كېسەللىك ئەھۋالىنى كونترول قىلىپ، كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تۆگىتەلەيدۇ. (چىن چى)

15. فونىزمنى ئۆزى داۋالاش ئۇسۇلى

بۇ يىل 4 - ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرى مەندە تۇيۇقسىز فونىزم ئالامەتلىرى پەيدا بولۇپ، قۇلقىمنىڭ گىجگىدە مېتالنىڭ توختىماي نامغا ئۇرۇلغاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرىدىغان بولۇپ قالدى. دوختۇر بۇ كېسەل مېڭە قان تومۇرنىڭ قېتىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ، دېدى. شۇنىڭ بىلەن ئۆزۈم ئوڭ - سول قۇلقىمنىڭ پەللىسىنى ئۇۋۇلىدىم. 300 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندىن كېيىن، راستىنلا ئۇنۇمى بولدى. ھېلىقى ئاۋازمۇ توختىدى. لېكىن، نەچچە سائەتتىن كېيىن ئاۋاز يەنە ئاڭلىنىشقا باشلىدى. مەن قۇلقىمنى كۈچەپ 500 قېتىم ئۇۋۇلىدىم. شۇنىڭ بىلەن ئاۋاز يوقاپ كەتتى، بېرىم يىل بولدى

•قوزغىلىپ باقمىدى. (لىيۇ يىڭ)

16. قۇلاق يۇمۇشقىدا پەيدا بولغان ھۇررەكنى قول بىلەن ئۇۋۇلاپ ساقايتقىلى بولىدۇ

بىر يىل ئوڭ قولىقىمنىڭ يۇمشىقى ئىچىگە پۇرچاقچىلىك بىر ھۇررەك ئۆسۈپ قالدى. ئۇ يا ئاغرىمايتتى، يا قىچىشمايتتى. بىر مەزگىل دوختۇرغا كۆرۈنگەن بولسامۇ، نەتىجىسى بولمىدى. كېيىن، ھەر قېتىم ۋاقتىم چىقسىلا ئۇنى ئۇۋۇلايدىغان، سىلايدىغان بولدۇم. بۇنىڭ ھېچقانداق تەسىرى بولمىدى. شۇنىڭ بىلەن مەن ئوڭ قولۇمنىڭ باشمالتىقى بىلەن ئوتتۇرا بارمىقىمدا كۆچۈمنىڭ بارچە ئۇۋۇلىدىم. نەچچە كۈندىن كېيىن، ھۇررەكنىڭ يۇمشاپ كېچىكلەپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلدىم. كۆپ قېتىم ئۇۋۇلاش نەتىجىسىدە ئاخىر ھۇررەك يوقاپ كەتتى، ھېچقانداق كېسەللىك ئاسارىتى قالمىدى. (لىيۇ بىڭجى)

17. ھالۇئۇدىتنىڭ ساپىقى جاراھەت ئېغىزىنىڭ پۈتۈشىگە داۋا بولىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا قۇلىقىمنىڭ تۈۋىگە بىر يارا چىقىپ قېلىپ، بارغانسېرى يوغىناپ كەتتى. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن ئۇ ئاقما يارىغا ئۆزگىرىپ كەتتى. دائىم ياللۇغلىنىپ قالاتتى. ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ كۆپ قېتىم ئوپېراتسىيە قىلدۇردۇم، يەنىلا سەللىمازا ياخشى بولۇپ كەتمىدى. كېيىن بىر پېشقەدەم تېۋىپ بۇ جاراھەتنى ھالۇئۇدىتنىڭ ساپىقى بىلەن داۋالىغىلى بولىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بەردى. ئۇسۇلى مۇنداق: مەلۇم مىقداردىكى ھالۇئۇدىت ساپىقى كونا ئۆينىڭ تاشلاندۇق كاھىشىنىڭ ئۈستىگە قويۇلۇپ، قىزدۇرۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنى يانچىپ ئېزىپ تالقان قىلسا، دورا تەييار بولىدۇ. يارىنىڭ ئېغىزى دېزىنفېكسىيە قىلىنغاندىن كېيىن، بۇ دورىنى ئۈستىگە سەپسە، يارا قېتىشىپ ئاسان ساقىيىدۇ. مەن ئۇنى يارامغا پەقەت تۆت قېتىم سەپكەنىدىم، يارىنىڭ ئاغزى پۈتۈپ، سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. (جاڭ يۇنتۇڭ)

18. چۇچۇكبۇيا بىلەن كۈنجۈت مېيى يارا ئېغىزنىڭ تېز پۈتۈشىگە داۋا

بۇلتۇر يازدا قوشنىمىزنىڭ بالىسى پۈتنىڭ دۈمبىسىنى بىر پارچە تۆمۈرگە ئۇرۇپ جاراھەتلەندۈرۈۋاپتۇ. نەچچە كۈندىن كېيىن يارا ئېغىزى ئىششىپ، ئۈنىڭدىن سېرىق سۇ ئېقىشقا باشلىدى. بۇنىڭغا دادىسى چۇچۇكبۇيا بىلەن كۈنجۈت مېيىدىن دورا ياساپ، كۈندە نەچچە قېتىم يارا ئېغىزىغا سېپىۋىدى، ھەپتىدىن كېيىن سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 150 گىرام چۇچۇكبۇيا پوستى سويۇۋېتىلگەندىن كېيىن ئىچىنكە توغراپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن ئېزىپ تالقان قىلىپ چىنە قاچا ياكى ئەينەك قاچىغا ئېلىنىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن ئۈستىگە 250 گىرام كۈنجۈت مېيى قۇيۇپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ ئۈچ كۈن ساقلىغاندىن كېيىن ئىشلەتسە بولىدۇ. چۇچۇكبۇيىنىڭ تەمى تاتلىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، ئىسسىقنى ئېلىپ زەھەرسىزلەندۈرىدۇ؛ مۇسكۇل ئۆستۈرۈپ، ئاغرىق توختىتىدۇ. كۈنجۈت مېيى ئىسسىقنى ئېلىپ زەھەر قايتۇرىدۇ؛ ئاغرىق توختىتىپ، مۇسكۇل ئۆستۈرۈش رولىغا ئىگە. بۇ رېتسېپ يەنە بالىلارغا يازدا كۆپ چىقىدىغان چىقان كېسىلىنى داۋالاشتىمۇ دورىلىق قىممىتىگە ئىگە. (خۇا جۇن)

19. كىچىك خوخا قان توختىتىدۇ

10 ياش ۋاقتىمدا ئېتىزلىقتا ئوت ئورۇۋېتىپ، ئېھتىياتسىزلىقتىن ئورغاق بىلەن سول قولۇمنى زەخمىلەندۈرۈۋالدىم. ئونتۇرا بارمىقىم چوڭقۇر تىلىنىپ كېتىپ، ئېتى ئىككىگە بۆلۈنۈپ ئېچىلىپ قالدى. توختىماي قان ئاقتى. يېنىمدا چوڭ ئادەم بولمىغانلىقى ئۈچۈن، دەرھال بۇنىڭ ئامالىنى قىلالماي ياييېتەك بولۇپ كەتتىم. كېيىن ئىلاجسىزلىقتىن بىر تۇتام كىچىك خوخىنى يۇلۇپ، سىقىپ سۈيىنى يارا ئېغىزىغا تېمىتقانىدىم، قان توختاپ قالدى. كېيىن مەن مەھەللىدىكى بالىلارنىڭ قايسىسىلا بولسۇن، سوقۇلۇپ، سۈركىلىپ بىر يەرلىرىنى جاراھەت قىلىۋالسا، كىچىك خوخا سۈيىنى تېمىتىپ داۋالاپ

قويىدىغان بولدۇم. ئەگەر يارا ئېغىزى چوڭ بولسا، كىچىك خوخىنى ئېزىپ قىيما قىلىپ، يارا ئېغىزىغا قويغاندىن كېيىن، قول بىلەن بىرده‌م بېسىپ تۇرسا. قان ناھايىتى ئاسان توختايدۇ. ئۇستىنى لاتا بىلەن تېڭىپ نەچچە كۈننى ئۆتكۈزۈۋەتسە، يارىمۇ ئاسان ساقىيىپ كېتىدۇ. (لىيۇ شاۋچۈن)

20. پىدىگەن ئاغرىقنى توختىتىپ، ئىششىقنى يانداۋرىدۇ

تۆمۈردىن زەخىملىنىپ ئىششىغان يارا بولسا (چوڭ ھادىسىلەر بۇنىڭ سىرتىدا)، يېڭى پىدىگەننى ئوتتا كۆيدۈرۈپ سوۋۇغاندا ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئاق ھاراق بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم، بىر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىچسە، ئاغرىقنى توختىتىپ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ. (جاڭ شيۇيىڭ)

21. ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغنى ئانا سۈتى بىلەن داۋالاش

كىچىك چېغىمدا مەندە ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغى ئېغىر بولۇپ، يىرىڭ ئېقىپ تۇراتتى. كېيىن تۆۋەندىكى ئۇسۇل بىلەن ساقايدىم: ئانا سۈتىنى قۇلاق ئىچىگە تېمىتىپ كىرگۈزۈپ، 1 ~ 2 مىنۇتتىن كېيىن چىقىرىۋېتىمىز. ھەر كۈنى 3 ~ 4 قېتىم تېمىتقاندا، ئېغىر بولغانلىرى 2 ~ 3 كۈندە، يېنىكرەكلىرى 1 ~ 2 كۈندە ساقىيىدۇ. (ياڭ شۇجېن)

بۇرۇن كېسەللىكى

1. كىچىك خوخا يىلتىزى بىلەن بۇرۇن قاناشنى داۋالاش

كىچىك چېغىمدا دائىم بۇرنۇمدىن قان ئاقاتتى. بىر قېتىم بۇرنۇم قاناپ، قانىنى توختىتالماي، ئامالسىز بىياله تۇتۇۋالدىم. قان كۆپ چىقىپ كەتكەنلىكتىن، بېشىم قېيىپ، كۆزلىرىم قاراڭغۇلىشىپ، چىرايىم تاتىرىپ كەتتى. بۇنى كۆرگەن ئاتا ـ ئانام ناھايىتى قورقۇپ كەتتى. دادام قوشنىلاردىن كىچىك خوخا يىلتىزى بىلەن بۇرۇن قاناشنى داۋالىغىلى بولىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئېتىزلىقتىن كىچىك خوخا يىلتىزىنى ئېلىپ كەلدى. ئاندىن ئۇنى داكىغا ئوراپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ماڭا ئىچۈردى، شۇنىڭ بىلەن ئېقىۋاتقان قان دەرھال توختىدى. بۇ يىل 40 ياشقا كىردىم، شۇنىڭدىن كېيىن بۇرنۇم پەقەتلا قاناپ باقمىدى. (ياڭ گوچىن)

2. ئوتتۇرا بارماقلارنى ئۆزئارا ئىلمەكلەشتۈرسە، بۇرۇندىن ئاققان قان توختايدۇ

بۇرۇن قانىغاندا، ئىككى قولىمىزنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنى ئۆزئارا ئىلمەكلەشتۈرسەكلا ئون سېكۇنت ئىچىدە قان توختايدۇ. كىچىك بالىلار بۇنى قىلالمايدۇ. شۇڭا، چوڭلار ئۆزىنىڭ ئىككى قولىنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن كىچىك بالىلارنىڭ ئىككى قولىنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنى ئىلمەكلەشتۈرسە، قان توختايدۇ. مەن نەۋرىلىرىمىزنىڭ بۇرنىدىن ئاققان قانىنى توختىتىش ئۈچۈن مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىمەن. (ۋاڭ شىنشى)

3. مېھرىگىياھ قۇرغاق خاراكتېرلىك بۇرۇن قاناشنى ساقايتالايدۇ

كىچىك چېغىمدا 3 ـ 4 ـ ئاي كىرىشى بىلەنلا بۇرنۇم

قانايتتى. نەمە سەۋەبتىن شۇنداق بولمىدىغانلىقىنى تەكشۈرۈپ تاپالمىدۇق. ئاپام مېھرىگىياھ بىلەن بۇنى داۋالىغىلى بولمىدۇ، دەپ ئاڭلاپ، مېھرىگىياھتىن بىر تال سېتىۋېلىپ، ئۇنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچۈردى. قاينىتىلغان مېھرىگاھنىڭ سۈيىنى ئىچىپ بولماي تۇرۇپلا، بۇرۇن قانىماش كېسىلىم پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتى. بۇ ئۇسۇلنى بىرنەچچە دوستۇمغا ئېيتىپ بەرگەنىدىم، ئۇلارمۇ بۇرنى قانىغاندا سىناپ بېقىپ ئۇنۇمىنى كۆرۈپتۇ. (گو گۈيشەن)

4. تۆخۈمەك گۈلى شىرنىسى بىلەن يىگىلەش خاراكتېرلىك بۇرۇن يالليۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ

بىر خىزمەتدىشىم دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپتىكەن، يىگىلەش خاراكتېرلىك بۇرۇن يالليۇغى، دەپ دىياگنوز قويۇلۇپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۆزى بىر داۋالاش ئۇسۇلى ئىجاد قىلىپ كۆرۈنەرلىك ئۇنۇمگە ئېرىشىپتۇ. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۇزىنى يۇغاندا، چىمچىلاق بارماق تۇرۇبىدىن ئېقىۋاتقان سۇغا تەگكۈزۈلىدۇ، ئاندىن چىمچىلاق بارماق بىلەن بۇرۇننىڭ ئىچى پاكىز يۇيۇلۇپ، ئىچىدىكى قەدەچ ۋە ئاجراتمىلار چىقىرىپ تاشلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن تۆخۈمەك شىرنىسى بارماق يا كى چىش كولىغۇچقا ئورىغان پاختا بىلەن بۇرۇن بوشلۇقىغا تەكشى سۈركۈلىدۇ. خىزمەتدىشىم ئۆزىنى ئۇدا ئىككى ئاي داۋالىغاندىن كېيىن بۇرنى قىچىشمايدىغان، ئاغرىمايدىغان، قەدەچ، ئاجراتمىلارمۇ پەيدا بولمايدىغان بولۇپ، پۇراش سېزىمىمۇ ئەسلىگە كېلىپتۇ. (جاۋ لىشەن)

5. قۇلاقنى ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق بۇرۇن پۈتۈشىنى ساقايتقىلى بولىدۇ

مەن زۇكام بولۇپ قېلىپ بۇرنۇم پۈتۈپ قالغانىدا، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قىزىق سۇغا چىلىغان لۆڭگىنى ئىككى قۇلىقىمغا تەخمىنەن 10 مىنۇت ئەتراپىدا قويغان بىلەنلا، بۇرنۇمنىڭ پۈتۈشى

ئوڭشىلىپ كەتتى. قېنى، سىزمۇ سىناپ بېقىڭ. (ما باۋشەن)

6. سۇدا قاينىتىلغان ئاق تۇرۇپ بىلەن بۇرۇن پۈتۈشىنى ساقايتقىلى بولىدۇ

كىچىك چېغىمدا دائىم بۇرنۇم پۈتۈپ قېلىپ، بېشىم ئاغرىيتتى. كېيىن مومام بۇنى ساقايتىشنىڭ چارىسىنى ئۆگىتىپ قويدى. ئاق تۇرۇبتىن 3 ~ 4 تالنى سۇ قۇيۇلغان كوربغا سېلىپ قاينىتىمىز. قاينىغاندىن كېيىن بۇرۇننىڭ ئىچىنى هوردايمىز. نەچچە مىنۇتتىن كېيىن نەپەس راۋانلىشىدۇ. باش ئاغرىقىمۇ توختايدۇ. مەن دائىم ئاق تۇرۇپنى نېپىز توغراپ ئىستاكانغا سېلىپ قاينىق سۇ قۇيۇپ، بۇرنۇمنى هوردايدىغان بولدۇم. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەل قوزغىلىپ باقمىدى. (شۇ جەنپىڭ)

7. كىچىك خوخا تىكىنى بىلەن بۇرۇن قاناشنى داۋالىغلى بولىدۇ

بۇرۇن قانىغاندا، كىچىك خوخا تىكىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ قوشۇپ قاينىتاقاندىن كېيىن، بۇرۇن قىسمىنى هوردايمىز ۋە هورنى كۆپرەك ئىچىمىزگە تارتىمىز. بۇ ئۇسۇل ئاددىي، قان توختىتىش ئۇنۇمىمۇ ياخشى، ئەكس تەسىرى يوق. (جىن شۇەنلى)

8. قولنى ئېگىز كۆتۈرگەندە، بۇرۇندىن ئاققان قان توختايدۇ

قولنى ئېگىز كۆتۈرگەندە، ئادەتتىكى بۇرۇن قاناشنى توختاتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

سول تەرەپتىكى بۇرۇن تۆشۈكىدىن قان ئاقسا، ئوڭ قولنى كۆتۈرىمىز؛ ئوڭ تەرەپتىن قان ئاقسا، سول قولنى كۆتۈرىمىز. ئىككىسىدىنلا قان ئاقسا، ئىككى قولنى تەڭ كۆتۈرىمىز، قان ئاققاندا بەدەننى تىك تۇتىمىز. قولنى كۆتۈرگەندە ئاسمانغا قاراپ ئېگىز كۆتۈرۈپ قولاقتا يېقىن تۇتىمىز. (ما چىنخۇا)

9. سوغۇق ۋە ئىسسىق سۇدا ئۇۋۇلاش بىلەن زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن يالليۇغنى داۋالاش

20 يىلنىڭ ئالدىدا زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن يالليۇغى بولۇپ قالغانىدىم. هەر قېتىم شامال تەگسە، توپا ـ چاڭ بولسىلا

توختماي چۈشكۈرەتتىم، كۆزۈمدىن ياش ئاقاتتى. قىش كۈنلىرى بۇ كېسەل ئېغىرلىشىپ كېتىدىغان بولغاچقا، كېچىسى ھەتتا ماسكا تاقاپ ياتاتتىم. دورا ئىچىپ، يېگىنە سانجىتقان بولسامۇ، ئۇنۇمى بولمىغاندى. كېيىن مەن ئەتىگىنى يۇز يۇغاندا قولۇمغا سوغۇق سۇ ئېلىۋېلىپ، بۇرنۇمنىڭ ئىككى لىپىلدىقى (قانىتى) نى 16 قېتىم، كەچتە ئىلمان سۈدا 16 قېتىم ئۇۋۇلىدىم. ئۈچ ئايدىن كېيىن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئازىيىپ، بىر يىلدىن كېيىن ئاساسىي جەھەتتىن ساقايدىم، ئىككى يىلدىن كېيىن كېسەل قوزغالمايدىغان بولدى. بۇرنۇمنى ھازىرمۇ ئۇۋۇلاۋاتىمەن. (لىيۇ يەنرۇي)

10. تۇز سۇيى بۇرۇن يالليۇغىغا داۋا

بۇرۇن يالليۇغى بولۇپ قالغىنىمغا ئۇزۇن يىل بولغانىدى. كۆپ داۋالىنىپ ساقىيالمىغاچقا، ئىشەنچىمنى يوقاتقانىدىم. بۇلتۇر بىر خىرەتدىشىم ئېيتقان مۇنداق ئۇسۇلنى قوللانغانىدىم، ساقىيىپ كەتتىم: يۇز مىللىلىترلىق بوتۇلكىغا ئىككى قوشۇق تۇز سېلىپ ئۈستىگە قاينىق سۇ قۇيىمىز. چىش كولىغۇچنىڭ ئۈچىغا پاختا ئوراپ تۇز سۇيىدە بۇرۇننىڭ ئىچىنى پاكىز يۇيىمىز. ئاندىن چىش كولىغۇچقا ئورغان پاختىنى بۇرۇن ئىچىدە ۋاقتىنچە تۇرغۇزۇپ ئاسمانغا قارايمىز ياكى تۇز ياتمىز. بىگىز بارماق ۋە باشمالتاق بىلەن بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىنى باسمىز ھەمدە پاختىدىن تۇز سۇيىنىڭ بۇرۇن بوشلۇقى ۋە كانايي قىسمىغا كىرىشى ئۈچۈن كۆچ بىلەن ئىچمىزگە تارتمىز. دەسلەپتە بۇرۇن ئىچى ئېچىشقاندەك بولىدۇ. ئەمما، بىرنەچچە قېتىمدىن كېيىن كۆنۈپ قالمىز. بولمىسا، بۇرۇننىڭ تۇز سۇيىگە ماسلىشىشى ئۈچۈن ئالدى بىلەن تۇزنى ئازراق سېلىپ، تەدرىجىي قويۇقلاشتۇرساقمۇ بولىدۇ. مەن بۇرنۇمنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى بىر قېتىمدىن يۇيۇشنى داۋاملاشتۇرغانىدىم، بىر ئايدىن كۆپرەك ۋاقىتتىن كېيىن، بۇرۇن ئارقىلىق نەپەسلىنىشىم راۋانلاشتى، پۇراش سېزىمىمۇ سەزگۈرلەشتى، نەچچە يىلدىن بېرى ساقايتالمىغان بۇرۇن يالليۇغىمۇ ساقىيىپ كەتتى. (رېن جياشىڭ)

11. زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن ياللۇغنى شۆلگەي بىلەن داۋالاش

زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن ياللۇغى بولۇپ قالغىنىمغا 10 يىل بولغانىدى. دوختۇرخانىلارغا كۆپ قېتىم باردىم، يىڭنىمۇ سانجىتقۇزدۇم، نۇرغۇن دورىلارنى يېدىم، بىراق ئۇنۇمى بولمىدى. بىر قېتىم بۇ كېسەل قوزغىلىپ قېلىپ، يېرىم كېچىدە بۇرنۇم قۇرۇپ، قېچىشىپ ئويغىنىپ كەتتىم. شۇنىڭ بىلەن شۆلگەينى بۇرۇن بوشلۇقى ئىچىگە سۈركىدىم (سۈركىگەندىن كېيىن سىرتقى قىسمى بىر ئاز ئاغرىدى). نەچچە قېتىملىق سۈركەشتىن كېيىن بۇرنۇمنىڭ ئىچى قەقەچ تۇتۇشقا باشلىدى. شۇنىڭدىن كېيىن زىيادە سەزگۈرلۈك ئالامەتلىرى يوقىدى. قەقەچنىڭ ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىشى بىلەن ئۇرۇن يىللاردىن بۇيان ساقايمىغان زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن ياللۇغى ساقىيىپ كەتتى. (ياڭ جەنلى)

12. نېلۇپەرنىڭ يەر ئاستى غولىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، بۇرۇندىن ئاققان قان توختايدۇ

ئانامنىڭ بۇرنى دائىم قانايتتى، كېيىن خەلق ئىچىدە تارقىلىپ يۈرگەن مۇنداق رېتسېپ بىلەن ساقايتتى: نېلۇپەرنىڭ يەر ئاستى غولىنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن كوربدا سۇ بىلەن قاينىتىپ، ھەر كۈنى سۈيىنى ئىچسە، 5 ~ 6 كۈندىن كېيىن ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (خەن خۇيىيىڭ، لىيۇ جىخەي)

13. زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن ياللۇغىنى ئۆزى داۋالاش

زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن ياللۇغى زۇكامدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنى چېنىقىش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە: ھەر كۈنى يۇزنى يۇيۇشتىن ئىلگىرى بۇرۇنغا سوغۇق سۇ ئېلىپ، ئاستا ـ ئاستا ئىچىگە تارتىمىز. سوغۇق سۇ بۇرۇن بوشلۇقى شىللىق پەردىسى بىلەن تولۇق ئۇچراشقاندىن كېيىن، بۇرۇن بوشلۇقىدىكى سۇنى چىقىرىپ تاشلايمىز. بۇ تەكرار ئېلىپ بېرىلىدۇ (بىر مىنۇتتىن ئۇچ مىنۇتقىچە). يۇزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، ئوتتۇرا بارماق بىلەن بۇرۇن لىپىلدىقىنىڭ ئىككى تەرىپىنى 20

• قېتىم ئۇۋۇلاپ باسمىز. بۇنى داۋاملىق قىلىش كېرەك. (شىك شۇجىك)

14. كۇنجۇت مېيى بۇرۇن قاناشنىك ئالدىنى ئالدۇ ۋە ئۇنى داۋالايدۇ

قىزىمنىك بۇرنى دائىم كېچىسى ياكى سەھەردە قانايتتى. ھەر خىل ئۇسۇللارنى سىناپ باقتۇق، ئاخىرىدا كۇنجۇت مېيىنى ئۇنىڭ بۇرنىغا سۇركىسە، ئۇنۇمى بولدى. ھەر كۇنى كەچ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پەلكۇچنى (چىش كولىغۇچنىڭ ئۇچىغا پاختا يۆگەپ) كۇنجۇت مېيىغا تەگكۈزۈپ، بۇرنىنىڭ ئىچىگە سۇركەيمىز. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ بۇرنى قانمايدىغان، خاتىرجەم ئۇخلايدىغان بولۇپ قالدى. (لى ۋېي)

15. بۇرۇنغا كۇنجۇت مېيى تېمىتسا، زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن يالليۇغى ساقىيدۇ

زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن يالليۇغى بولۇپ قالغىنىغا يەتتە يىل بولاي دېدى. باش كۈز كېتىشى بىلەنلا كۆپ چۈشكۈرىدىغان، بۇرنۇمدىن سۇ ئاقىدىغان، بۇرنۇم قىچىشىدىغان بولۇپ قالدۇ، بەزىدە بۇرنۇم پۈتۈپ قالىدۇ. ئېغىرلاشقاندا ئۇخلاش مۇمكىن ئەمەس. بۇلتۇر كۇنجۇت مېيىنىڭ بۇ كېسەلنى ساقايتالايدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، سىناپ باققانىدىم، دېگەندەك ئۇنۇمى بولدى. كۇنجۇت مېيىنى ھەر كۇنى ئۇچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا ئۇڭ - سول تۆشۈكىگە بەش تېمىمدىن تېمىتىمىز.

ئەسكەرتىش: بۇرۇن پۈتۈش ئېغىرلاشقاندا تېمىتماسلىق كېرەك. بۇرۇن ئېچىلغاندا بۇرۇنىنىڭ ئىچىنى پاكىز تازىلىۋېتىپ ئاندىن تېمىتىش كېرەك. بۇنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئاندىن ئۇنۇمىنى كۆرەلەيسىز. (لى چىنجۇن)

16. ئاستا يۈگۈرۈش مەندىكى بۇرۇن كاۋىكى يالليۇغىنى ساقايتتى

بۇ يىل 49 ياشقا كىردىم. 30 نەچچە يىل ئىلگىرى بىر قېتىملىق قاتتىق زۇكام بىلەن بۇرۇن كاۋىكى يالليۇغى بولۇپ

قالغانىدىم. شۇنىڭدىن باشلاپ، بۇرنۇم ئارقىلىق نەپەسلىنىشىم قىيىنلاشتى. ھېچقانداق پۇراقنى پۇرىيالمايتتىم، يەنە دائىم بېشىم ئاغرىيتتى. نۇرغۇن يالۇغ قايتۇرۇش دورىلىرىنى ئىچتىم، داۋالاش ئەسۋابلىرىنىمۇ سېتىۋالدىم، يىڭنىمۇ سانجىتتىم، ئوپېراتسىيەمۇ قىلدۇردۇم، لېكىن ھېچبىر چوڭ رولى بولمىدى. 1985 - يىلى بىر دوستۇم، يۇگۇرسە بۇرۇن يالۇغىنى ساقايتقىلى بولىدۇ، دېگەنىدى. شۇنىڭ بىلەن ھەر كۈنى ئەتىگىنى ياكى كەچتە 40 مىنۇت ئاستا يۇگۇردۇم. ئىككى ئايدىن كېيىن كېسىلمەدە ياخشىلىنىش بولدى. ئىككى يىل بولمايلا مەندىكى بۇرۇن كاۋىكى يالۇغى ئۇرۇل - كېسىل ساقىيىپ كەتتى. ھازىر ئاستا يۇگۇرۇشنى مېڭىشقا ئۆزگەرتتىم. ئون نەچچە يىلدىن بۇيان بۇنى داۋاملاشتۇرۇۋاتىمەن، ھەتتا خىزمەتكە بېرىپ كېلىشتە پىيادە ماڭىدىغان بولدۇم. (ما خەنيۇن)

17. بۇرۇن قاناشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاشتىكى تەجرىبەم

كىچىكىمدە دائىم بۇرنۇم قانايتتى. شۇنىڭدىن باشلاپ ھەر كۈنى ئەتىگىنى يۈزۈمنى يۇغاندا، چىمچىلاق بارمىقىمغا ئازراق سوپۇن ماغزىپى ئېلىپ بۇرنۇمنىڭ تۆشۈكىگە سۈركەپ، يەنە سۇ بىلەن بۇرۇن ئىچىدىكى ماغزاپلارنى يۇيىمەن. ئاندىن كېيىن، بۇرۇن تۆشۈكىدىكى سۇ ۋە پاسكىنا نەرسىلەرنى (قەقەچلەرنى) تازىلايمەن. قاچاندىن تارتىپ بۇرنۇمنىڭ قانىمايدىغان بولغانلىقى يادىمدا يوق، مەن ئېگىز ۋە سوغۇق رايون ھەمدە غەربىي شىمالدىكى قۇم - بورانلىق رايونلاردا خىزمەت قىلىۋاتقىنىمغا نەچچە ئون يىل بولدى، بۇرنۇم قاناپ باقمىدى، قۇرغاقلىشىپمۇ باقمىدى. پۇراش سېزىمىمۇ ناھايىتى سەزگۈر. لېكىن، دىققەت قىلمىشقا تېگىشلىكى شۇكى، چىمچىلاق بارماقنىڭ تىرنىقىنى دائىم ئېلىپ تۇرۇش كېرەك. (جاڭ لىيۇەن)

18. ئېرىترومىتسىن ۋە تېتراتسىكلىن كۆز مەلھىمى بىلەن بۇرۇن يالۇغىنى داۋالاش

ئېرىترومىتسىن (خۇڭمېيسۇ) ياكى تېتراتسىكلىن (سىخۇەنسۇ)

•كۆز مەلھەمىنى دېزىنفېكسىيەلەنگەن پاختىغا (پەلكۈچكە) ئېلىپ بۇرۇن بوشلۇقى ئىچىگە تەكشى سۈركەيمىز. كۈندە ئىككى قېتىم سۈركىسە بولىدۇ، ئادەتتىكى بۇرۇن يالليۇغى 3 ~ 5 كۈنگىچە ساقىيىپ كېتىدۇ، كېسەللىك ئاسارىتى قالمايدۇ. (جۇ داشى)

19. قىزىل بۇرۇننى داۋالاش

ئۇچ يىل ئىلگىرى بۇرنۇمنىڭ ئۈچى قىزىرىپ قالدى. كېيىن ۋاقىت ئۆزارغانسېرى بۇرنۇم پۈتۈنلەي قىزىرىپ، يەنە ئازراق ئىشىشىپ، ئۈشۈشاق ھۇررەك چىقىپ قالغاچقا، بۇرنۇم بەكمۇ كۆرۈمسىز كۆرۈنىدىغان بولۇپ قالدى. دوختۇرخانىنىڭ تېرە بۆلۈمىگە كۆرۈندۇم، بەزى مەلھەملەرنى ئىشلەتتىم، ئەمما ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن يېزىدىكى بىر دوختۇردىن بۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋالدىم: يېڭى قاپاق ھۇررىكىنىڭ شۆپۈكىنى ئاقلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، يانچىپ سۈيىنى چىقىرىمىز. ھەر كۈنى بۇرۇننىڭ ئۈستىگە سۈركەپ، داكا قويۇپ پىلاستىر بىلەن چاپلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋېتىمىز. ئاندىن يەنە قاپاق ھۇررىكىنى يانچىپ بۇرۇنغا سۈركەيمىز (كۈندە 2 ~ 3 قېتىم). شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، قاپاق ھۇررىكىنى سۇدا قاينىتىپ ئەتىگەن، كەچتە ئىچىمىز. بۇ ئۇسۇلنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرساق، بۇرۇن ئەسلىگە كېلىدۇ. ئاندىن بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشنى توختاتمىز. ئەگەر بۇرۇننىڭ ئۈچى يەنە بىر ئاز قىزىل بولسا، ساقايغۇچىلىك داۋاملاشتۇرىمىز. (شۇ يىنجى)

20. ئاچچىقسۇغا چىلانغان قىچا تالقىنى بۇرۇن يالليۇغىغا داۋا

قىچا تالقىنىنى 2 ~ 3 ئۆلۈش ئاچچىقسۇغا چىلاپ، سوغۇق سەيگە قويۇپ يېسە ياكى تۇگۇر، مانتىلارنى بۇ ئاچچىقسۇغا تەككۈزۈپ يېسە بولىدۇ. بۇنىڭ زۇكامدىن پەيدا بولغان بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، كۆزدىن ياش ئېقىشنى توختىتىشقا پايدىسى بار. بولۇپمۇ زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن يالليۇغىغا تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بار. (جو شۇيۇن)

21. كىراخمال بۇرۇن قاناشقا داۋا

ئازغىنا كىراخمالغا سۇۋۇغان قاينىاق سۇدىن بىر پىيالە قويۇپ

ئىلەشتۇرۇپ، ئاچ قورساققا ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىم ئىچىمىز. ئۇچ كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا، بۇرۇن قاناش شىپا تاپىدۇ. (لىيۇ زىرۇ)

22. ئارچا يوپۇرمىقى بۇرۇن قاناشنى ساقايتالايدۇ

كىچىك چېغىمدا بىر مەزگىلگىچە ھەر كۈنى ئەتىگىنى بۇرنۇم قاناپ توختىتالمايتتىم. كېيىن، بىر پېشقەدەم تېۋىپ ماڭا بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى. ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە، ئارچا يوپۇرمىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ، ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى نەچچە قوشۇق يېدىم. شۇنىڭ بىلەن نەچچە كۈندىن كېيىن ساقىيىپ كەتتىم، تا ھازىرغىچە بۇرنۇم قاناپ باقمىدى. (ئۇۋياڭ شاۋخۇڭ)

23. يېڭى خام بىجىق قىزىل بۇرۇن كېسەللىكىگە داۋا

پاكىز يۇيۇلغان خام بىجىقنى دېزىنفېكسىيەلەنگەن تىغ (پىچاق) بىلەن (قاينىق سۇدا دېزىنفېكسىيەلەش كېرەك) دەل ئوتتۇرىدىن پارچىلاپ كەسمە يۇزىنى بۇرۇننىڭ ئۇچىغا چىڭ چاپلايمىز. ئاندىن بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپى ۋە بۇرۇن لىپىلدىقى قاتارلىق ئورۇنغا سۈركەيمىز. بۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچقۇرۇن بىر قېتىمدىن تەكرارلايمىز. تۆت ھەپتىدىن كېيىن ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. (ما باۋشەن)

24. ئاق تۇرۇپ سۇيى بىلەن ساماق سۇيى بۇرۇن يالليۇغىغا شىپا

سىكلىم زۇكام بولۇپ قېلىپ ۋاقتىدا داۋالانمىغاچقا، بۇرۇن يالليۇغى بولۇپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن بۇرۇن پۇتۇش، باش ئاغرىش، بۇرۇندىن سېرىق رەڭدىكى پوتلا ئېقىش، پۇراش سېزىمى ئاجىزلاپ كېتىشتەك ئالامەتلەر پەيدا بولدى. ھەر يىلى نەچچە قېتىم قوزغىلاتتى. دوختۇرخانىلارغا بېرىپ داۋالانغان بولسىمۇ، ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن، تۇرۇپ بىلەن ساماق سۇيى ئۇنىڭ بۇرۇن يالليۇغىغا شىپا قىلدى. ياساش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: 200 گىرام ئاق تۇرۇپ بىلەن 50 گىرام ساماقنى يانچىپ سۇيىنى چىقىرىپ 0.5 گىرام تۇز قوشۇپ، ھەر كۈنى بۇرۇنغا 0.6 مىللىلىتىردىن 4 ~ 5 قېتىم تېمىتىلىدۇ. ئادەتتە بىر ئايغىچىلىك ساقىيىپ كېتىدۇ. (جۇ رۇيمېي)

25. زەنجۇسل بىلەن بۇرۇن پۇتۇشنى داۋالاش

زۇكام بولغاندا بۇرۇن پۇتۇپ قالسا قانداق قىلىش كېرەك؟ مېنىڭ قوللانغان ئۇسۇلۇم تۆۋەندىكىدەك: زەنجۇبلىنى تومراق توغراپ ئىككى بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىۋېلىپ ئۇچ سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىمىز، ئادەتتە بىر قېتىمدىلا ئۇنۇم بېرىدۇ. ناۋادا ئۇنۇمى بولمايۋ قالسا، زەنجۇبلىنى قايتىدىن توغراپ يەنە بىر قېتىم تىقىپ كۆرسەك بولىدۇ.

دىققەت: زەنجۇبلىنى تىلىمچە قىلىپ توغرايمىز. 1) ئەگەر ئىنچىكە بولۇپ قالسا، دورىلىق رولى بولمايۋ قالىدۇ؛ 2) بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ ئىچكىرىسىگە كىرىپ كەتسە، چىقىرىش تەسكە توختايدۇ.

بىمارنىڭ بۇرنىغا زەنجۇبل رېئاكسىيە قىلسا، زەنجۇبلىنىڭ سىرتىغا بىر قەۋەت دورىلىق پاختا ئورىسا بولىدۇ. (گۈڭ شجۇ)

26. ئېرىترومىتسىن كۆز مەلھىمى بۇرۇن يالىلۇغىغا داۋا

بىر قېتىم بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ ئىچى - سىرتى قىزىرىپ، ئىششىپ، يالىلۇغلىنىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن مەن كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن كۆز دورىسى ئېرىترومىتسىن مەلھىمىنى بۇرنۇمنىڭ ئىچىگە سۈرتۈۋالدىم. ئەتىسى ئەتىگەن قارىسام، يالىلۇغ يېنىپتۇ. كېيىن يەنە ئىككى قېتىم سۈركىگەندىم، بۇرنۇمدىكى ئىششىق ۋە يالىلۇغ پۈتۈنلەي يوقىدى. (گېڭ جىمىن)

27. كۆك چايدا بۇرنىنى هوردىسا، بۇرۇن يالىلۇغى ساقىيىدۇ

زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن يالىلۇغى كېسىلى بولۇپ قالغىنىمغا كۆپ يىللار بولۇپ قالغانىدى. دائىم بۇرنۇم پۈتۈپ قالاتتى.

باھاردا گۈل چېچىڭ ۋە ھاۋادىكى دانچە ماددىلارنىڭ تەسىرىدە، دائىم بۇرنۇمدىن سۇ (پوتلا) ئاقاتتى، ئىچى قىچىشاتتى. بىر قېتىم، قاينىاق سۇدا دەملەنگەن كۆك چاي بىلەن بۇرنۇمنى هوردىغانىدىم، نەپەسىم راۋانلىشىپ، بۇرنۇم قىچىشمايدىغان بولدى، ئۇزۇمنى ناھايىتى راھەت هېس قىلدىم. كېيىن، هەر كۈنى ئەتىگەن،

كەچتە قاينـاق سۇدا دەملەنگەن كـۆك چايـدا بۇرنـۇمنى 20 مىنـۇت هوردايـدىغان بولـدۇم. بـىر هەپتـەدىن كېيـىن ئۇنـۇمى كۆرۈنەرلـىك بولدى. (زياڭ خۇڭيياڭ)

28. مامكاپ يوپۇرمىقىغا قارا شېكەر قوشـۇپ دەملەنـگەن چايـدا بۇرۇن قاناشنى داۋالىغلى بولىدۇ

سۇ قۇيۇلغان قۇم قازانغا مامكاپ يوپـۇرمىقى سـېلىپ قاينىتـىپ، ئىستاكانغا قۇيغاندىن كېيـىن مۇۋاپىق مىقداردا قـارا شـېكەر قوشـۇپ، ئـۇچ قېتىمغـا بۆلـۈپ ئىچىمـىز. كىچـىك چېغىمـدا دائىـم مۇشـۇ ئۇسۇلنى قوللىناتتىم. (لى شاۋلەن)

29. قارا شـېكەر ئارىلاشـتۇرۇلغان كـۈدە بـىلەن بـۇرۇن قاناشـنى داۋالىغلى بولىدۇ

بالىلار باغچىمىزدىكى بىر بالىنىڭ بۇرنى دائىـم قانـايىتتى. ئاتـا ـ ئـانىلار قـارا شـېكەر ئارىلاشـتۇرۇلغان كـۈدە بـىلەن بـۇرۇن قاناشـنى داۋالىغلـى بولـىدۇ، دېـدى. شـۇنىڭ بـىلەن مەن كـۈدىنى چانـاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئـازراق قـارا شـېكەر ئارىلاشـتۇرۇپ بالىغـا ئىچۈرگەنىـدىم، هەقىـقەتەن ئۇنـۇمى بولـدى. بالىنـىڭ ئانىـسىمۇ: «بالامنىڭ بۇرنى قانىمايدىغان بولدى» دېدى. (جۇ رۇيمېي)

30. ئەمەن بىلەن بۇرۇن پۇتۇپ قېلىشنى داۋالاش

ئەمەن يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىـق مىقداردا ئېلىـپ قاچىغـا سـېلىپ ئۈستىگە يۇقىرى گىرادۇسلۇق ئاق هـاراقتىن ئـازراق قۇيـۇپ يانجـىپ ئىلەشـتۇرگەندىن كېـيىن، ئـۇچ سـانىتىمېتىر كېلىـدىغان يـۇمىلاق «قاتلىمـا» قىلىمـىز. ئانـدىن بىمـارنى ئۆڭدىـسىغا يـاتقۇزۇپ، «قاتلىمـا»نـى كىنـدىكىنىڭ ئۈسـتىگە قـويىمىز. 10 مىنـۇتتىن كېيىن، ئەمەن يوپۇرمىقى بىلەن هاراقتىن بىر خىل مەززىلىك پۈراق دىماغقا ئۇرۇلىدۇ. ئادەتتە بىر قېتىمدىلا ئۇنـۇمى كۆرۈلـىدۇ. كېـسىلى ئېغىرراقلار 2 ~ 3 قېتىم قىلىشى كېرەك. (جاڭ خېڭشىن)

چىش كېسەللىكى، چىش ئاغرىقى

1. ئەڭەس بىلەن چىش ئاغرىقىنى داۋالاش

بۇلتۇر 9 - ئايدا چىشىم قاتتىق ئاغرىپ كەتتى. ياۋۇز مىللىتىدىن بولغان بىر تېۋىپ يۈزۈمنىڭ ئىشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرۈپ، يانچۇقىدىن شامدىن ياسالغان بۇيۇمغا ئوخشاپ كېتىدىغان مېۋىدىن نەچچىنى بېرىپ: «ئۆيگە ئاپىرىپ سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئاغزىڭىزنى چايقىسىڭىز، چىش ئاغرىقىڭىز ئىككى مىنۇتتىلا توختايدۇ» دېدى. شۇنىڭ بىلەن ئۆيگە قايتىپ بېرىپ سىناپ باققانىدىم، ھەقىقەتەن ئۇنۇمى بولدى. بۇ نەرسە ئەسلىدە ئەڭەس (جۇڭگو موزىسى، ۋۇيېزى) ئىكەن. (سەي يۈڭجيې)

2. تېتىتقۇ چىش ئاغرىقىنى توختىتالايدۇ

چىش ئاغرىغاندا، چوكىنى تېتىتقۇ (ۋېيجىڭ)غا تەگكۈزۈپ، ئاغرىغان ئورۇنغا قويسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ. (جاڭ شۇمىن)

3. قاندىكى ماينى تەڭشەش ۋە چىش قاماشنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى

بەزى چاغدا ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېسە چىش يىلتىزىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇنداقلا نەرسىلەرنى چاينىيالمايدىغان بولۇپ قالىمىز. بۇ خىل ھالەت قەدىمدە «چىش قاماش» دېيىلەتتى. ئەگەر چىش قاماپ قالسا، خام پىياز ۋە نەچچە تال خاسىڭ مېغىزىنى يېسەكلا، چىش ئەسلىگە كېلىپ، بىر نەرسىلەرنى چاينىغىلى بولىدۇ.

مېنىڭ قان بېسىمىم يۇقىرى، قاندىكى ماي تەركىبىمۇ يۇقىرى ئىدى. دولانا ياكى خاسىڭ مېغىزىنى يەپ بەرسە، بۇ كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ، دەپ ئاڭلاپ، ھەر يىلى كۈز پەسلىدىن كېيىن، نەچچە كىلوگىرام دولانا ۋە خاسىڭ مېغىزى سېتىۋېلىپ، ھەر كۈنى ئۈچ

ژاق، ھەر قېتىمدا ئىككىسىدىن بەش تالدىن ئون تالغىچە يەپ بەرگەنىدىم، ھەقىقەتەنمۇ ئۇنۇمى بولدى. مەندە ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلمىدى. مېنىڭ قان بېسىمىم نورمالالاشتى، قاندىكى ماي تەركىبىمۇ تۆۋەنلىدى. (جاڭ يۇشىڭ)

4. چىشنى ئاسراش ئۇسۇلى

چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىۋاتقاندا چىشىڭىزنى چىڭ چىشلىسىڭىز، چىشىڭىزنىڭ مۇستەھكەم بولۇشىغا پايدىلىق. بۇ. چوڭ - كىچىك ھەممەيلەننىڭ قىلىشى ئاسان بولغان چىش ئاسراش ئۇسۇلى.

5. چىشنىڭ سېزىمچانلىقىنى يوقىتىش ئۇسۇلى

يېز كۇنلىرى سىرتتىن قايتىپ كەلگەندە، دائىم توڭلاتقۇدىن ئىچىملىك ئېلىپ ئىچىمىز. مۇزدەك تاۋۇز - قوغۇنلارنى يەيمىز. بىراق مېنىڭ چىشىم ياخشى بولمىغاچقا، مۇزدەك ئىچىملىكلەرنى ئىچسەم ياكى تاۋۇز - قوغۇنلارنى يېسەملا چىشىمغا تەسىر قىلىدۇ. بىر قېتىم مۇزدەك چايدا چىشىمنى چايقاپ باققانىدىم، چىشىمنىڭ ئاغرىقى دەرھال توختاپ قالدى. (چيۇ كەيشى)

6. كۆدە ئۇرۇقىنىڭ ئىسى بىلەن چىش ئاغرىقىنى داۋالاش

ئىلگىرى چىشىم دائىم ئاغرىيتتى. چىش ئاغرىقى ھەر قېتىم قوزغالغاندا، ئاغرىق ئۇچلۇك نېرۋىغچە يېتىپ باراتتى. شۇنىڭ بىلەن تاماقمۇ يېيەلمەيتتىم، ئۇخلىيالمايتتىم، ئولتۇرسام ئىچىم تىتىلدايتتى. جۇڭگوچە، غەربچە دورىلارنى ئىچكەن، ئوكۇل ئۇردۇرغان بولساممۇ ئاغرىق يەنىلا توختىمىدى. كېيىن خەلق ئىچىدە تارقىلىپ يۈرگەن بىر رېتسېپنى قوللانغانىدىم، ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ۋاقتى ئۆتۈپ كەتكەن كۆدە ئۇرۇقىدىن 50 گىرام، دىيامېتىرى بەش سانتىمېتىرچە كېلىدىغان، نېپىز ھەم تۇز خىش پارچىسىدىن بىرنى تەييارلايمىز؛ كاردون قەغەزدىن ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 20 سانتىمېتىر كېلىدىغان بىر تەرىپى كىچىك (دىيامېتىرى بىرنەچچە سانتىمېتىر)، بىر تەرىپى چوڭ (دىيامېتىرى بەش سانتىمېتىر) كاناي ياسايمىز. خىش پارچىسىنى ئوتقا قويۇپ،

قىزارغان چاغدا دەرھال بىر ئوچۇم كۆدە ئۇرۇقىنى ئۇنىڭ ئۈستىگە چاچىمىز. كۆدە ئۇرۇقى كۆيۈپ ئىس چىققاندا، قەغەز كانايىنىڭ يوغان ئاغزى تەرىپىنى يېپىمىز. ئىس مەركەزلەشمەي كانايى ئاغزىدىن چىققاندا، ئېغىزنى يوغان ئېچىپ، ئاغرىغان چىشنى ئىس چىققان تەرەپكە توغرىلايمىز. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق توختايدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە، كەچتە بىر قېتىمدىن ئىككى كۈن ئىسلىساق، ئىككى كۈندىن كېيىن چىش ئاغرىقى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. لېكىن، قولىمىزنىڭ كۆيۈپ قېلىشىدىن ساقلىنىشىمىز ئۆچۈن ھەرىكىتىمىز تېز بولۇشى كېرەك. (جاك شۇشىڭ)

7. جاۋگۈلەن چىش مىلكى ياللۇغىغا داۋا

يېقىندا ئوچ تال چىشىمنىڭ مىلكى ياللۇغلىنىپ قالدى. قىزىرىپ، ئىششىپ كەتكەچكە، ئاغرىق ئازابىغا چىدىيالمىدىم. مەن جۇڭيى ئۆسۈملۈك دورىسى ـــ جاۋگۈلەننى ھەر كۈنى ئىستاكانغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچتىم. ئۈدا ئوچ كۈن ئىچكەندىن كېيىن، چىش مىلكىدىكى قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىش ئالامەتلىرى يوقىدى. (مىڭ مۇيىڭ)

8. تازا ئوبدان پىشقان چاقما كاۋا چىش ئاغرىقىنى توختىتالايدۇ

سول تەرەپتىكى ئاستىنقى ئېزىق چىشىم ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيىتتى. نۇرغۇن دورا يېگەن بولساممۇ، ئۇنۇمىنى كۆرەلمىگەنىدىم. بىر قېتىم دوستۇمنىڭكىدە چاقما كاۋا يېگەنىدىم، شۇنىڭدىن باشلاپ چىشىم بۇرۇنقىدەك ئاغرىمايدىغان بولدى. كېيىن چاقماق كاۋىنى بىرنەچچە قېتىم يېدىم. مەن ئوبدان پىشقىنىنىڭ تېز ئۇنۇم بېرىدىغانلىقىنى ھېس قىلدىم. (چىن مىنيۇ)

9. سفالوسپۇرىن بىلەن چىش مىلكىنى داۋالاش

ئېغىز بوشلۇقۇم ۋە چىش مىلكىم دائىم ياللۇغلىنىپ قالاتتى، ئىشلەتكەن دورىلىرىمنىڭمۇ دېگەندەك ئۇنۇمى بولمىغانىدى.

بىر كۈنىمەن سفالوسپۇرىن (شىيەنفېڭ ـ 4) كاپسۇلىدىكى دورا پاراشوكىنى چىقىرىپ، ئۈستىگە سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇنى قۇيۇپ، مەلھەم ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى ئاغرىغان جايغا سۈركەپ

بەرگەنىدىم، 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن چىش مىلىكى ياللۇغى ساقىيىپ كەتتى. (لى شجىن)

10. سامساق بىلەن چىش ئاغرىقىنى داۋالاش

بىر قېتىم چىشىم قاتتىق ئاغرىپ كېتىپ، دورا ئاپالمايلى، سامساق سۈيىنى ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركىگەنىدىم، ئاغرىق دەرھال توختاپ قالدى. چىش ئاغرىغاندا، سامساقنىڭ بېشىنى كېسىپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ ئاغرىغان ئورۇنغا بىرنەچچە قېتىم سۈركىسەك، چىش ئاغرىقى توختايدىكەن. (زې رېن)

11. ياڭاق مېغىزى چىش قاماشنى داۋالىيالايدۇ

ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېسە، چىش قامىغاندەك بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئىككى تال ياڭاق مېغىزىنى يېسىلا، چىش قاماش دەرھال توختايدۇ. (جاك گويىك)

12. ئېشىپ قالغان چايدا ئېغىز چايقاپ بەرسە، ئاچچىق، چۈچۈمەل، سوغۇق، ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن قورقۇشنى داۋالىغىلى بولىدۇ

ئون نەچچە يىل ئىلگىرى 30 ياشلاردا ئىدىم، ئاچچىق، چۈچۈمەل، سوغۇق، ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن قورقاتتىم. ھاۋا سوغۇق كۈنلەردە ئىسسىق چايلارنى ئىچىشكە، ئىسسىق كۈنلەردە سوغۇق يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە پېتىنالمايتتىم. كېيىن چاي بىلەن چىش كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، ھەر كۈنى ئىچىپ ئېشىپ قالغان چاينى تۆكۈۋەتمەي ساقلاپ قويۇپ، ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە ئاغزىمنى چايقىدىم. بىر يىلدىن كۆپرەك ۋاقىتتىن كېيىن ئاچچىق، چۈچۈمەل، سوغۇق، ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى يېيەلەيدىغان بولدۇم. شۇڭا ئېشىپ قالغان چايدا ئېغىز چايقاشنى ئادەت قىلىپ، تا ھازىرغىچە داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتىمەن. (لیۇ سۈنجۈن)

13. چىشنى پاكىزلاشنىڭ ياخشى چارىسى

چىشىمنىڭ رەڭگى سارغۇچ ئىدى. دوستۇم ماڭا بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەرگەنىدى، سىناپ باقسام ھەقىقەتەن ئۈنۈمى بولدى.

جۇڭيى دورىسى خەبىپىياۋشياۋ (سىياھ بېلىق سۆڭىكى)نى سوقۇپ تالقان قىلىپ چىشنىچوتكىلىساق، چىش ئاقىرىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانغانىدىم، ئۇچ نۆۋەت چوتكىلاپلا چىشىم ئاقىرىپ كەتتى. (چىن شىن)

14. زۇكام ۋە ئىسسىقنى قايتۇرۇش دورىسىدىن چىش ئاغرىقنى توختاتقىلى بولىدۇ

مەن تۆكرىنتاڭنىڭ زۇكام ۋە ئىسسىقنى يانىدۇرۇش دەملىمە دورىسىنىڭ چىش ئاغرىقىنى توختىتالايدىغانلىقىنى بايقىدىم. چۇچۇمەل، سوغۇق، ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى يەپ چىشىم ئاغرىغاندا، شۇ دورىدىن 1 ~ 2 بولاق ئىچكەنىدىم، ئاغرىق دەرھال توختىدى. (شۇ يۇ)

15. ئاستىنقى، ئۈستۈنكى چىشنى بىر - بىرىگە ئۈرۈپ كاسىلدىتىش ئارقىلىق چىش مىلىكىنىڭ رودىمېنتلىشىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ

بەزى كىشىلەر چىش مىلىكىنىڭ ناچارلىشىپ، يىگىلەپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن پات - پات ئەينەككە قاراپ، يىلتىزى ئېچىلىپ قالغان چىشنىڭ بار - يوقلۇقىنى ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىپ تۇرۇش كېرەك. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى چىشنى بىر - بىرىگە ئۈرۈپ كاسىلدىتىش ھەربىتىنى ھەر نۆۋەتتە 200 قېتىمدىن قىلسا، چىش مىلىكى رودىمېنتلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ. (شىن جاۋېڭ)

16. چاينى چايناش ئارقىلىق چىش مىلىكى قاناشنى داۋالىغىلى بولىدۇ

ھەر كۈنى ئەتىگىنى چىشىمنى چوتكىلىسام، چىش مىلىكىم قانايتتى. دورا ۋە مېۋىلەرنى يېگەن بولسامۇ، ساقايمىغانىدى. ھەتتا ئېغىزىم باشقىچە پۇرايدىغان بولۇپ قالغانىدى. كېيىن دوستۇم مېنى ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن يېرىم سائەت 2 ~ 3 گىرام

چاينى چاينا، دېدى دادامنىڭ دېگىنى بويىچە كۆك چاي ۋە پەمىل چاينى چايناپدىغان بولدۇم. ھازىر چىش چوتكىلىغاندا، چىش مىلىكىم قانمايدىغان، ئاغزىم پۈرىمايدىغان بولدى. دىققەت: چاينى چاينىغاندا، تالقان ھالىتىگە كەلگۈچە چايناش كېرەك. (بىيەن يى)

17. غولپىيازنىڭ ئېقى چىش قاماشقا داۋا

ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇيدىغان چېغىمدا، بىر قېتىم يېزىغا يازلىق يىغىم ئەمگىكىگە قاتناشقانىدىم. شۇ چاغدا بىر دېھقانىنىڭ ئۆيىدە تۇردۇق. ئۆي ئىگىسى بېغىدىكى ئۆرۈك بىلەن بىزنى مېھمان قىلدى. ئۆرۈك يوغان ھەم تەملىك بولغاچقا، كۆپ يەۋېتىپ، چىشلىرىم قاماپ كەتتى. ئۆي ئىگىسى: «غولپىيازنىڭ ئېقىنى چاينىسا، ھازىرلا ياخشى بولۇپ قالىدۇ» دېدى. شۇنىڭ بىلەن ھەممىمىز بۇنى سىناپ باقماندۇق، ھەقىقەتەن ئۇنۇمى بولدى. كېيىن چىشىم قامىسلا مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىلىدىغان بولدۇم. (ياڭ خەييەن)

18. مېتىل ۋىئولېت چىش ئەترايى ياللۇغىغا داۋا

بىر تال چىشىمنىڭ ئەترايى ياللۇغلىنىپ، مىدىرلاپ قالغانلىقتىن، قاتتىق ئاغرىدى. دوختۇرخانىغا بارسام، دوختۇر چىشىگىزنى تارتقۇزۇۋېتىڭ، دېدى، لېكىن مەن خالىمىدىم. ئۆيگە قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، مېتىل ۋىئولېت (زىياۋشۇي) نى ئاغرىغان چىشىنىڭ ئەترايىغا سۈرتكەندىم، ئۇزاق ئۆتمەي چىشىمنىڭ ئاغرىقى توختاپ قالدى. 4 ~ 5 يىلدىن بېرى چىشىم ئاغرىپ باقمىدى. (لى سۈيبىڭ)

19. ھاك بىلەن پىشۇرۇلغان تۇخۇم چىش ئاغرىقىنى باسىدۇ

ياش چېغىمدا دائىم چىشىم ئاغرىيتتى. بىر قېتىم چىشىم قاتتىق ئاغرىپ كەتكەنلىكتىن، تاماقمۇ يېگۈم كەلمەي، ھاك بىلەن پىشۇرۇلغان تۇخۇمدىن ئىككىنى سېتىۋېلىپ يېگەندىم، چىشىمنىڭ ئاغرىقى توختاپلا قالدى. كېيىن چىشىم ئاغرىسىلا مۇشۇنداق تۇخۇمنى يەيدىغان بولدۇم. بىر قېتىمدا ئىككى تال،

ئەگەر ئاغرىق توختىمىسا، 5 ~ 6 سائەتتىن كېيىن يەنە ئىككى تال يېسە بولىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئاغرىق توختايدۇ، ھېچبولمىغاندا ئاغرىق پەسىيىدۇ. (جاۋ گىنخوا)

20. ھاراق بىلەن قاينىتىلغان قارا پۇرچاق چىش ئاغرىقىنى توختىتالايدۇ

كىچىك چېغىمدا تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەچكە، چىشىم ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغانىدى. كېيىن بىر تۇغقىنىمىز ئاغرىقنى تېز توختىتىشنىڭ مۇنداق بىر ئۇسۇلىنى ئېيتىپ بەردى: چىش ئاغرىغاندا، قارا پۇرچاقنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھاراق بىلەن قاينىتىمىز. ئاندىن سۈيىدە ئېغىزنى نەچچە قېتىم چايقىساقلا، ئاغرىق توختاپ قالىدۇ. (ۋاڭ خەيبىڭ)

21. ئېغىز بوشلۇقى يالىلۇغى ۋە چىش مىلىكى يالىلۇغىنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاش

بىر دوستۇم گۆش بىلەن ئاچچىق كاۋىنى قورۇپ يەپ، ماش تالقىنىنى ئۇماچ قىلىپ ئىچىپ، ئۆزىنىڭ ئاستا خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى يالىلۇغى ۋە چىش مىلىكى يالىلۇغىنى داۋالاپتۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىدەك: ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇۋاپىق مىقداردا ماشنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئازراق گۈرۈچ قوشۇپ ئېزىلىپ كەتكۈچە قاينىتىمىز، ئاندىن ئازراق شېكەر قوشۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى پىيالە ئىچىمىز. چۈشتە 100 گىرام قوي گۆشى، 500 گىرام ئاچچىق كاۋىنى توغراپ، ئالدى بىلەن گۆشنى ئاچچىق كاۋا بىلەن قورۇپ يېرىم سائەت دۈملەيمىز. ئاندىن ئازراق تۇز سېلىۋېتىپ يېسەك بولىدۇ. بىر ھەپتە يېگەندىن كېيىن، ئېغىز بوشلۇقى يالىلۇغى، چىش مىلىكى يالىلۇغى ساقىيىپ كېتىدۇ. (فۇ چاڭ)

22. ئاق ھاراق بىلەن قاينىتىلغان كاۋاۋېچىن چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ

بىرنەچچە كۈن ئىلگىرى، چىشىم ئاغرىپ چىدىيالماي قالدىم. شۇنىڭ بىلەن ئاپام ئېيتىپ بەرگەن رېتسېپنى قوللانغانىدىم،

ئاغرىق دەرھال توختىدى. بۇنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىدەك:

بەش گىرامدىن 10 گىرامغىچە قۇرۇق كاۋاۋچىنىنى داتلاشماس پولات كورىغا سېلىپ سۇ قۇيىمىز. سۇ كورىدىكى كاۋاۋچىنىدىن 1 ~ 2 سانتىمېتىر ئۈستۈن بولۇشى، ھەرگىز ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئوتقا قويۇپ، ئۇچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە قاينىتىساقلا بولىدۇ. ئىلمان بولغاندا 50 گىرام ئاق ھاراق قۇيىمىز. مۇزلىغاندىن كېيىن، كاۋاۋچىنىنى قالدۇرۇپ، سۈيىنى بوتۇلكىغا قۇيىمىز. چىش ئاغرىغاندا، پاختىنى چىلاپ ئاغرىغان چىشقا قويۇپ چىشلىۋالىمىز. چىش كاۋىكىغا سېلىۋالساق ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ ياكى چىش ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركىسەكمۇ بولىدۇ. كاۋاۋچىن سۈيىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىپ، داۋالاش ئۇنۇمىنى يوقىتىپ قويماسلىقى ئۈچۈن ئاغزىنى ھەم ئېتىپ ساقلاش كېرەك. (ياڭ شاڭچۈەن)

23. ئالوي بىلەن چىش ئاغرىقىنى داۋالاش

نەچچە ئاي ئىلگىرى چىشىم چىدىغۇسىز ئاغرىپ كېتىپ، تاماق يېيەلمىدىم، كېچىسى ئۇخلىيالماي تولىمۇ بىئارام بولغانىدىم. دوختۇرغا كۆرۈنسەم، چىشىڭىزنى تارتقۇزۇۋېتىڭ، دېدى. لېكىن، چىش مىلكى يالۇغلىنىپ قالغاچقا، ئالدى بىلەن يالۇغ قايتۇرىدىغان دورىلارنى يېزىپ بەردى. بىر كۈنى قوشنىمىز ماڭا، ئالوينى چىشلەپ سىناپ بېقىڭ، دېگەنىدى، شۇنىڭ بىلەن مەن ئالوينى بارماقچىلىك كېسىۋېلىپ، ئاغرىغان چىشىمغا قويۇپ چىشلىۋالغانىدىم، ئاغرىق ناھايىتى تېز توختىدى. (چىن لېي)

24. كۆيدۈرۈلگەن ئاغرىق توختىتىش تابلېتى چىش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ، ئېچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ

ئاغرىق توختىتىش تابلېتى (جېڭتۇڭچېيەن) دىن ئىككى تالنى كىچىك قوشۇققا قويۇپ كۆيدۈرىمىز. ئوت ئۆچكەندىن كېيىن، دورىنى ئاغرىغان جايغان قويساق، ئىككى مىنۇت ئىچىدە ئاغرىق توختايدۇ. بۇ ئۇسۇل ھەر خىل چىش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭدىن سىرت، كۆيدۈرۈلگەندىن كېيىنكى ئاغرىق توختىتىش تابلېتىنى ئىچسە، ئېچ سۇرۇشنى دەرھال توختىتىدۇ. (سۇن ۋېيدۇڭ)

25. ئاپىلسىن شۆپۈكى چىشنى ئاقارتىدۇ

ئاپىلسىن شۆپۈكىنى ئۇشاق يانجىپ، ھەر كۈنى چىش چوتكىلىغاندا چىش پاستىسىغا ئازراق تەگكۈزۈپ چىشنى چوتكىلىسا، چىشنى ئاقارتىپلا قالماستىن، ئېغىز مەززىلىك پۇرايدۇ. ئاپىلسىن شۆپۈكىنىڭ يەنە چىرىتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش رولى بار. بۇ ئۇسۇلنى داۋاملىق قوللانغاندا، چىش مۇستەھكەم بولىدۇ. (جۇ شۇيۈن)

26. چىش ئاقارتىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

شۇلتا بىلەن تۇزنى 1:1 نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە سۇ قويۇپ مەلھەم ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە چىش پاستىسىنىڭ ئورنىغا چىشنى چوتكىلايمىز. بۇنى ئۇزۇلدۈرمەي داۋاملاشتۇرسىڭىز، چىشىڭىز تەدرىجىي ئاقىرىدۇ. لېكىن، ئاقارتىش ئۇچۇن بۇنداق قىلىشنى بىر يىل داۋاملاشتۇرۇشىڭىز كېرەك. بۇنىڭ ھېچقانداق ئەكس تەسىرى يوق. ئادەتتە سېرىق چىشقىمۇ ئۇنۇمى بولىدۇ. (يۇ شاڭرۇڭ)

27. چىش ئاغرىقىنى تېتىتقۇ ۋە زەنجۈبىل بىلەن داۋالاش

مەن 66 ياشقا كىردىم. بىرنەچچە كۈن ئىلگىرى چىشىم توساتتىنلا ئاغرىپ كەتتى. ئىسسىق - سوغۇق نەرسە يېسەملا ئاغرىيتتى. دوختۇرخانىدا تەكشۈرتسەم، سەۋەبىنى تاپالماي، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدىغان مەلھەم دورىدىن ئازراق بەردى، لېكىن ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن، دوستلىرىم ماڭا: «تېتىتقۇ (ۋېيجىڭ) بىلەن يېڭى زەنجۈبىل چىش ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ» دېدى. مەن بىرنەچچە پارچە زەنجۈبىلگە 3 ~ 4 تال تېتىتقۇنى سېپىپ ئاغرىغان چىشىمغا قويۇپ چىشلىدىم. ئىككى كۈندىن كېيىن چىشىم ئاغرىمايدىغان بولدى. (خۇ ريفېن)

ئېغىز بوشلۇقى ۋە كالپۇك كېسەللىكى

1. ئېغىز يارىسىنى تېز داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

ۋىتامىن C تابلېتىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا (ئۆزۈڭنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتىلىدۇ) يانچىپ (دورىنى قەغەزنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ، قاتتىق نەرسە بىلەن سىرتىدىن ئېزىمىز)، ئاندىن ئۇنى ئېغىز يارىسىغا 1 ~ 2 قېتىم سۈرسەكلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (بەي يۈجىن)

2. ناۋات ئېغىز يارىسىغا داۋا بولىدۇ

ئىككى كۇن ئىلگىرى، تىلمىنىڭ ئۈچىغا ئۇششاق قىزىل دانچىلەر چىقىپ قېلىپ قاتتىق ئاغرىغاچقا، بىر نەرسە يېيەلمىدىم. مومامنىڭ ناۋات شوربىسا، ئېغىز يارىسى ساقىيىدۇ، دېگەن سۆزى ئېسىمگە كېلىپ قېلىپ، ناۋات شوربىغاندىم. ئەتىسى تىلمىنىڭ ئاغرىقى توختاپ قالدى. (ماۋ ژېنچۈەن)

3. ئېغىز يارىسىنى داۋالاش ئۇسۇلى

دائىم ئېغىز بوشلۇقى يالىلۇغى بولۇپ قالىمەن. بۇنداق چاغلاردا تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل ئۇسۇلنى قوللىنىمەن: بىرىنچى، قىزىق چايغا ئازراق تۇز سېلىپ ئېغىزنى چايقايمەن؛ ئىككىنچى، لامپارىيە (خەيدەي) ياكى پىدىگەن شۆپۈكىنى كۆيدۈرۈپ، ھەسەلگە تەگكۈزۈپ يانچىپ يارىغا سۈركەيمەن، شۇنىڭ بىلەن كېسىلىم ساقىيىپ قالىدۇ. (ۋۇ خەيپىڭ)

4. بەرەڭگىنى كۆپ يەپ بەرسە، ئېغىز يارىسى ساقىيىدۇ

ئىچكى مۇڭغۇلدا بەرەڭگى كۆپ چىقىدۇ. شۇ جايدىكى يۇرتداشلىرىم ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى بەرەڭگى بىلەن ساقايتاتتى. كېيىن مەنمۇ ئېغىز يارىسى بولۇپ قالغاندا، بەرەڭگىدە قىلىنغان سالاتنى ئىككى ۋاق يەپ، ئېغىزىمدىكى جاراھەتلەرگە سەۋەب قىلىدىغان بولدۇم. بۇنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. (جاڭ يى)

5. سۆدا قاينىتىلغان بىجقتا ئېغىز يارىسىنى داۋالاش

پاكىز يۇيۇلغان 20 نەچچە تال بىجقىنىڭ شۆپۈكىنى ئاقلىۋېتىپ، پاكىز قاچىغا سېلىپ ئېزىمىز. ئاندىن ناۋات ۋە سۇ قوشۇپ قاينىتىمىز. كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچىمىز. بۇنىڭ ئېغىز يارىسىغا پايدىسى بولۇپلا قالماستىن، قەۋزىيەتكىمۇ شىپا بولىدۇ. (چى يۇڭجاڭ)

6. ئالوي يېلىمى ئېغىز يارىسىغا داۋا

ئاستا خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى يارىسى كېسىلى بولۇپ قالغىنىمغا كۆپ يىل بولغانىدى. ئالوي يېلىمىنى 3 ~ 4 قېتىم سۈركىگەندىن كېيىن، كېسەللىك ئالامەتلىرى يوقاپ، جاراھەتمۇ ساقىيىپ كەتتى. ھازىرغىچىلىك قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (يۇ ۋېنجى)

7. ئېغىز يارىسىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى

تاۋۇز ئېتىنى يەۋېلىپ، شاپىقىنى نېپىز توغراپ، ئېغىزغا سېلىۋېلىپ شورايمىز. يارا ئېغىزىغا چاپلاپ قويساق، تېخىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ. كېسىلى يېنىكرەكلەرنىڭ ئۈچ قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ، ئېغىرراقلار ئۇخلاشتىن بۇرۇن قوشۇمچە قىلىپ تۇز سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ. (تاڭ ئېنشيۇڭ)

8. ئاق ھاراق بىلەن ئېغىز يارىسىنى داۋالاش

بىرنەچچە كۈن ئىلگىرى ئېغىز يارىسى بولۇپ قالغانىدىم، دورا ئىچكەن بولسامۇ ساقايمىدى. كېيىن بىرى ماڭا بىر خىل يەرلىك ئۇسۇلنى تونۇشتۇردى: ئېغىزغا بىر يۇتۇم يۇقىرى گىرادۇسلۇق ئاق ھاراقنى ئېلىپ، يۇتۇۋەتمەي تۇرغۇزۇپ ئېغىزنى چايقايمىز. 20 مىنۇتتىن كېيىن ھاراقنى تۈكۈرۈۋەتسەك بولىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلنى سىناپ باققانىدىم، ئۈچ كۈندىن كېيىن، ئېغىزىمدىكى يارا ساقىيىپ كەتتى. (ۋۇ يەندې)

9. زەمچە سېلىنغان تەرخەمەك ئېغىز يارىسىنى ساقايتىدۇ

بىر تال چوڭ تەرخەمەكنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىنى كېسىۋېتىپ، قالغان قىسمىنى ئويۇپ، پىلتە قۇيماق پىشۇرۇشتا ئىشلىتىلىدىغان

زەمچىدىن سالىمىز، ئاندىن بامبۇكقا ئوتكۇزۇپ، ئېسىپ قۇرۇتىمىز. ئېغىز يارىسى بولۇپ قالغاندا، سۈيىنى بىرنەچچە قېتىم سۈرسەكلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (ۋۇ جىلەن)

10. ئالما پارچىسى ئېغىز يارىسىنى ساقايتالايدۇ

ئېغىز يارىسى بولۇپ قالغاندا، شۆپۈكى ئاقلىۋېتىلگەن ئالمىنى كىچىك ھەم يۇمشاق توغراپ، يارىنىڭ ئۈستىگە سۈركەيمىز (شۇرۇپسا قمۇ بولىدۇ) ئادەتتە ھەر كۈنى3 ~ 4 قېتىمدىن سۈركەپ بەرسەك، 1 ~ 2 كۈندە ئونۇم بېرىدۇ. (سائ يەن)

11. ئېغىزنىڭ قىرتاق بولۇپ قېلىشىنى ئاچچىق كاۋا بىلەن داۋالاش

ئوت يالىلۇغى بولۇپ قالغىنىمغا ئۇزۇن يىل بولدى. ئاغزىمنىڭ قىرتاق بولۇپ قېلىشىنى تۇزەش ئۈچۈن، ئوت دورىسىنى ئىچەتتىم. لېكىن، دورىنى توختاتقاندىن كېيىن، ئاغزىم يەنىلا قىرتاق بولۇپ قالاتتى. كېيىن ئاچچىق كاۋىنى گۈشسىز قورۇپ يېگەنىدىم، ئاغزىمنىڭ قىرتاق بولۇشى يوقىدى.

ئاچچىق كاۋىنى قورۇش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

ئاچچىق كاۋىدىن 2 ~ 3 تالنى پاكىز يۇيۇپ، پارچىلاپ ئۇرۇقىنى چىقىرىۋېتىپ، قەلەمچە قىلىپ توغراپ، سۇغا نەچچە مىنۇت چىلايمىز. لازىمى خام پېتىلا كورىغا سېلىپ يەنە ئازراق باشقا كۆكتات سالىمىز. بىر ئازدىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر، تۇز، ئاچچىقسۇ قۇيىمىز. ئاچچىق كاۋىنىڭ رەڭگى ئازراق ئۆزگەرسىلا، كوربدىن ئالساق بولىدۇ. (لى گۇاڭنىڭ)

12. ھەسەل ئېغىز بوشلۇقى يارىسىغا داۋا

△ ھەسەل ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالايدۇ. 20 يىلدىن بۇيان، ئېغىز بوشلۇقى يارىسى بولۇپ قالساملا ھەسەل ئىشلىتىمەن. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك. بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك: تاماقتىن كېيىن ئېغىزنى ئىلمان سۇ بىلەن چايقىۋېتىپ، بىر قوشۇق ھەسەلنى يارا ئۈستىگە سۈركەپ، 1 ~ 2 مىنۇتتىن كېيىن يۇتۇۋېتىمىز. بۇنى 2 ~ 3 قېتىم تەكرارلايمىز. ئىككى كۈندىن

كېيىن ئېغىز بوشلۇقى ياسىي ساقىيىپ كېتىدۇ. (ساۋ مېيەنشاڭ)

△ چوكىنى ھەسەلگە تەگكۈزۈپ، يارا ئۈستىگە سۈركىسە، 12 سائەت ئىچىدە ئۇنۇم بېرىدۇ. كەچتە ئۇخلىغاندا سۈركىسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (لى جيەن)

13. كاشتان يەپ بەرسە، ئېغىز بوشلۇقى ياسىي ساقىيىدۇ

بىر چاغدا گېزىتتىن كاشتان يەپ بەرسە، ئېغىز بوشلۇقى ياسىنىڭ ساقىيىدىغانلىقى توغرىسىدىكى بىر ماقالىنى ئوقۇغانىدىم. ئېرىم شۇنداق كېسەل بولۇپ قالغاندا، ئۇنىڭغا كاشتان ئەكېلىپ بەردىم. ئۇ دەسلەپىدە پىشۇرۇپ يېدى، كېيىن خام پېتى يېۋىدى، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولدى. (لى لىبىڭ)

14. ئالتە خىل تەركىبلىك ئەگرىسۇناي كۇمىلىچى ئېغىز بوشلۇقى ياسىنى ساقايتالايدۇ

ئانامنىڭ ئېغىز بوشلۇقى ياسىي كېسىلى يەنە قوزغىلىپ قالغانىدى. ئالتە خىل تەركىبلىك ئەگرىسۇناي كۇمىلىچى (لىۋۇيي دېخۇاڭۋەن) دىن ئازراق ئېلىپ يارا ئۈستىگە قويدۇم. ئانام ئاغزىنى 10 مىنۇتچە چىڭ يۇمۇپ تۇردى. بۇ ئۇسۇلنى 2 ~ 3 قېتىم قوللانغاندىن، ئۇزاقتىن بۇيان ساقايتالمىغان بۇ كېسەل پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتى. (لى جۇڭلەن)

15. ۋىتامىن C تابلىتى ئېغىز بوشلۇقى ياسىغا داۋا

ئېغىز بوشلۇقى ياسىغا گىرىپتار بولغىنىمغا خېلى ئۇزاق بولغان بولۇپ، يېقىنغىچە ساقايتالمىغانىدىم. بىر دوختۇر، ۋىتامىن C نى شورىسىڭىز ناھايىتى تېزلا ئۇنۇم بېرىدۇ، دېگەنىدى. ئۇنىڭ دېگىنىدە قىلمۇبدىم، بۇ كېسىلىم ساقىيىپلا قالماستىن، يەنە ئاستا خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى كېسىلىمۇ ساقىيىپ كەتتى. (چىن جىبىڭ)

16. نېلۇپەر ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىكى ئېغىز قۇرۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

نېلۇپەر ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىكىنى قاينىق سۇدا دەملەپ، كۇنىگە ئۈچ ۋاق ئىچىمىز (بەك قېنىق ياكى بەك سۇس دەملىمەسلىك كېرەك). بۇ ئېغىز قۇرۇش، ئىسسىق ئېشىش، كاناي ئاغرىپ قىچىشىش، ئاۋاز

پۇتۇش، مېڭە چىڭقىلىش قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بىر خىزمەتدىشىم ئىلگىرى مۇشۇ خىل ئىچىملىكنى ئىچىپ، يۆتىلى ساقىيىپ كېتىپتىمەن. (دۇڭ يۈخۇا)

17. غولپىيازنىڭ ئاق پوستى ئېغىز بوشلۇقى يارىسىغا داۋا

پىچاق بىلەن غولپىيازنىڭ بىر قەۋەت پوستىنى ئاقلاپ، سۈيى بار تەرىپىنى يارا ئۈستىگە چاپلايمىز. كۈندە 2 ~ 3 قېتىم چاپلىساق، 3 ~ 4 كۈندىن كېيىن يارا ساقىيىدۇ. (لیۇ جی)

18. چىش پاستىسىنى ئالماشتۇرۇش بىلەن ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالاش

ئىلگىرى دائىم ئېغىز يارىسى بولۇپ قالاتتىم. چىش چوتكىلاش، تاماق يېيىش، گەپ قىلىشمۇ قولايسىز ئىدى. كېيىن چىش پاستىسىنى ئالماشتۇرۇپ ئىشلەتسە ئونۇمى بولىدۇ، دېگەننى ئاڭلاپ، ئىككى خىل چىش پاستىسىنى تەييارلىدىم. ھەر قېتىم تاماق يەپ بولۇپلا چوتكىلايدىغان بولدۇم. بۇنىڭ بىلەن ئېغىز بوشلۇقى يارىسى كۆپ قوزغالمايدىغان بولدى. (لی داچەن)

19. ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالاشتىكى ئەپچىل ئۇسۇل

ئېغىز بوشلۇقى يالىلۇغى بولۇپ قالغىنىمغا 20 يىلدىن ئاشتى. يارا بەزىدە ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ئىچكى قىسمىدا، بەزىدە كالپۇكىنىڭ ئىچىدە ياكى سىرتىدا، يەنە بەزىدە تىلىنىڭ ئۇچىدا ياكى يېنىدا بولۇپ قالىدۇ. يارا بىر پەيدا بولسا، 15 كۈنگىچىلىك ساقىيالمايدۇ. بىر كۈنى، بىر تونۇش دوختۇر پۇل خەجلىمەي ساقايتقىلى بولىدىغان بىر خىل ئۇسۇلنى ئېيتىپ بەرگەنىدى. سىناپ باقسام ھەقىقەتەن ئۇنۇمى بولدى، ئېغىز بوشلۇقى يارىسى ئۇچ يىلغىچىلىك قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: كېسەل قوزغالغاندا، سامساقنى ئىككى ياكى تۆت پارچە قىلىپ پارچىلاپ ئېزىپ، كۈمۈدرات شەكىللىك سولياۋ ياكى ماي قەغەزگە سۈركەپ مەلھەم دورا ھالىتىگە كەلتۈرىمىز، ئاندىن ئۇنى ناپاننىڭ ئوتتۇرىسىغا پىلاستىر بىلەن چاپلاپ، داكىدا تاڭىمىز (ئېڭىپ بولغاندىن كېيىن ئەڭ ياخشىسى پايپاق كىيىۋېلىش كېرەك). ئەتىسى ئورنىمىزدىن

تۇرغاندا يېشىۋېتىپ، كەچتە يېڭىدىن چاپلايمىز. كېسىلى يېنىكلەر ئىككى قېتىمدا، ئېغىرراقلار ئۈچ قېتىمدا ساقىيىدۇ. بەزىدە سامساق پۇتنى ئېچىشتۇرۇپ، ئاغرىتىدۇ. يەنە سۇلۇق قاپارتما پەيدا قىلىۋېتىشىمۇ مۇمكىن. لېكىن، نەچچە كۈندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن ئوڭلىشىپ قالىدۇ. (تېرە سېزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلەر ئىشلەتمەسلىكى كېرەك). (ۋاك جىمىن)

قوشۇمچە: ئوقۇرمەن خەن شۆمىڭنىڭ ئەسكەرتىشى

مەن يۇقىرىدىكى رېتسېپنى قوللانغانىدىم، ئاغرىققا پەقەت تۆت سائەتلا چىدىدىم. ئەتىگەنىدە قارىسام، ئىككى پۇتۇمنىڭ ئاستى قاپىرىپ كېتىپتۇ. سۈغا 4 ~ 5 قېتىم چىلاپ باقتىم، قاپارتما يانمىغاچقا، ئامالسىز قايچا بىلەن كېسىۋەتتىم، ئەمما كەسكەن ئورۇندا جاراھەت ئىزى قاپتۇ. ئاغرىپ كەتكەنلىكتىن پەقەتلا يول ماڭالمىدىم. ئاخىر دوختۇرخانىغا بېرىپ، 100 نەچچە كوي خەجلەپ داۋالاتتىم.

(بۇ ئۇسۇلنى قوللانغۇچىلار ئەزگەن سامساقتىن ئازراق ئېلىپ سۈركەپ، پۇتنىڭ چىدامچانلىقىنى سىناپ بېقىش كېرەك. ئاندىن بۇ ئۇسۇلنى قوللانسا مۇۋاپىق بولىدۇ. مۇھەررىردىن.)

20. زەمچە بىلەن ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالاش

25 گىرام زەمچىنى قوشۇققا سېلىپ سۇس ئوتقا قويۇپ قىزىتىمىز. زەمچە قۇرۇپ كاللەك بولغاندا، تالقان قىلىپ ئېزىپ، يارا ئۇستىگە ھەر كۈنى 4 ~ 5 قېتىم سۈركەيمىز. بىر كۈندىن كېيىن ئاغرىق توختايدۇ، ئۈچ كۈندىن كېيىن يارا كىچىكلەيدۇ، بەش كۈن ئىچىدە پۈتۈنلەي ساقىيىدۇ. (جاك خۇەيلياك)

21. بىر كېچە تۇرۇپ قالغان چاي بىلەن ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالاش

دائىم ئېغىز بوشلۇقى يارىسى بولۇپ قالاتتىم. نۇرغۇن دورا ئىچكەن بولسامۇ، ئۇنۇمى بولمىغانىدى. كېيىن باشقىلارنىڭ تونۇشتۇرۇشى بىلەن ھەر كۈنى ئەتىگەنىدە ئورنۇمدىن تۇرغاندا، بىر كېچە تۇرۇپ قالغان چايدا ئاغزىمنى ئۇزۇلدۇرمەي چايقاپ بەرگەنىدىم. ئېغىز بوشلۇقى يارىسى ھازىرغىچىلىك قوزغىلىپ باقمىدى.

(سۆي يۆگۈي)

22. قاپاق لازا ئېغىز بوشلۇقى يارىسىغا داۋا

نەچچە يىل ئىلگىرى ئېغىز بوشلۇقى يارىسى كېسىلىم ناھايىتى ئېغىر ئىدى. بەزىدە ساقىيىپ، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن يەنە قوزغىلاتتى. بىر قېتىم تاماق ئېتىۋاتقان چېغىمدا، قاپاق لازىنى ئۇرۇۋقى بىلەن قوشۇپ يەۋەتكەنىدىم، ئاغرىقنىڭ پەسەيىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلدىم. شۇنىڭدىن كېيىن، ھەر قېتىم قوزغالغاندا قاپاق لازا يەيدىغان بولدۇم. شۇنىڭدىن كېيىن زادىلا قوزغىلىپ باقمىدى.(لېۋ پېيىچ)

ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

قاپاق لازىنى ئۇرۇۋقى بىلەن قوشۇپ يېيىش ياكى پۈتۈنلا يېيىش كېرەك. لېكىن، لازىنىڭ يېڭىسىنى تاللاپ يېيىش، سۇيى قالمىغانلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. يېڭى قاپاق لازا ئادەتتە ئاق رەڭدە بولىدۇ، ئەگەر قاردىاپ قالغان بولسا، سېسىپ قالغان ھېسابلىنىدۇ، بۇنداق لازىنى ۋە قۇرت چۈشكەن لازىنى يېيىشكە بولمايدۇ. بىر قېتىمدا بىر تال يېسىلا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېنىڭ سەككىز ياشلىق جىيەن قىزىم بىر تال لازا يەپلا ساقىيىپ كەتكەن. (لېۋ پېيىچ)

قاپاق لازىنى ئۇرۇۋقى بىلەن قوشۇپ يېيىش ياكى پۈتۈنلا يېيىش كېرەك. لېكىن، لازىنىڭ يېڭىسىنى تاللاپ يېيىش، سۇيى قالمىغانلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. يېڭى قاپاق لازا ئادەتتە ئاق رەڭدە بولىدۇ، ئەگەر قاردىاپ قالغان بولسا، سېسىپ قالغان ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق لازىنى ۋە قۇرت چۈشكەن لازىنى يېيىشكە بولمايدۇ. بىر قېتىمدا بىر تالا يېسىلا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېنىڭ سەككىز ياشلىق جىيەن قىزىم بىر تال لازا يەپلا ساقىيىپ كەتكەن. (لېۋ پېيىچ)

23. شاما چايناش ئېغىز يارىسىغا داۋا

بىر قېتىم ئىسسىقتىم ئېشىپ، ئېغىزىمنىڭ ئىچى، كالپۇك، تىل قاتارلىق ئورۇنلار شىللىق پەردە يالالۇغى بولۇپ قېلىپ، قانتىق ئاغرىپ كەتتى. شۇنىڭ بىلەن مەن گۈل چاي شامسىنى

يېرىم سائەتچە چايناپ تۇكۇرۈۋەتكەنىدىم، ئاغرىق توختاپ، كېسىلىم شىپا تاپتى. (چىن جىگۈاك)

24. ماش ـ تۇخۇم شورپىسى بىلەن ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالاش

50 گىرام ماشنى سۇدا ئېزىلگۈچە پىشۇرىمىز. ئاندىن پىيالىگە قۇيۇپ، تۇخۇم چېقىپ ئىلەشتۇرىمىز. ئۇنى كۇندە ئىككى قېتىم ئىچىمىز. ئېغىز بوشلۇقى يارىسى بولۇپ قېلىپ، ماش ـ تۇخۇم شورپىسىنى ئۇچ كۇن ئىچكەنىدىم، ساقايىپ كەتتىم. ئىنىمۇ مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى ساقايتتى. (ۋاك شاۋ)

25. ياڭاق شاكىلى ئېغىز بوشلۇقىغا داۋا

دائىم ئېغىز بوشلۇقى يارىسى بولۇپ قالاتتىم. بىر قېتىم كامالدىروپكىغا چىقىپ، خېنەنلىك بىر دوختۇر بىلەن بىر ياتاقتا يېتىپ قالدىم. ئۇ ماڭا بىر رېتسېپنى دەپ بەردى. شۇ بويىچە سىناق قىلسام، كېسىلىم ساقايىپ قالدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 8 ~ 10 تال ياڭاقنى چېقىپ مېغىزىنى ئېلىۋېتىپ، شاكىلىنى سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ، سۇيىنى ئىچسە، شۇكۇنلا ئۇنۇمىنى كۆرىدۇ، ئاغرىق پەسىيىپ يارا ئېغىزى كىچىكلەيدۇ. ئۇدا ئۇچ كۇن ئىچسە، پۈتۈنلەي ساقايىپ كېتىدۇ. (ۋاك رۇئىيۇن)

26. ئاق تۇرۇپ كېچىدە ئېغىز قۇرۇشقا داۋا

يېرىم كېچىدە دائىم ئاغزىم قۇرۇيتتى. دوختۇرغا كۆپ كۆرۇنگەن بولساممۇ، ئۇنۇمى بولمىدى. بىر كۇنى ئۆيدىكىلەر كەچلىك تاماق ئەتكەندە، ئاق تۇرۇبنى پارچىلاپ، كۆك پۇرچاق ۋە كالا گۆشى ئارىلاشتۇرۇپ شورپا قىلدى. شورپىنىڭ تەمى تېتىپ كەتكەنلىكتىن، ئارقا ـ ئارقىدىن ئىككى پىيالە ئىچىۋەتكەنىدىم، ئويلىمىغان يەردىن شۇ كېچىسى ناھايىتى ياخشى ئۇخلىدىم، ئاغزىممۇ قۇرۇمىدى. كېيىن، ئاق تۇرۇپ شورپىسىنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر پىيالە ئىچىدىغان بولدۇم (تۇرۇپنىمۇ قوشۇپ يېدىم). بىرەر ھەپتىدىن كېيىن كېچىسى ئاغزىم زادى قۇرۇمايدىغان بولدى. (ئەن خۇا)

27. ئالىقات شوراپ بەرسە، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ

مەندە دىيابېت كېسىلىكى بار بولغاچقا، ھەمىشە ئاغزىم

قۇرۇيتتى. سىرتقا چىققاندا ياكى يېرىم كېچىدە تېخىمۇ بىئارام بولاتتىم. كېيىن بىر تېبابەت كىتابىدىن ئالىقاتتىكى ئۇسۇزلۇقنى باسىدىغانلىقىنى بىلدىم.

بۇنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىدەك: ئالىقاتنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، بىر تالنى تىلنىڭ ئۈستىگە قويۇپ شۇرايمىز. نەچچە سېكۇنتتىن كېيىن، تىلنىڭ تۈۋىدە مەززىلىك تەم پەيدا بولۇپ، ئېغىز قۇرۇش ۋە ئۈسساش ئالامەتلىرى تۈگەيدۇ. ئەڭ ياخشىسى، ئالقاتنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن شورىسا، پەقەتلا ئۇسسىمايدۇ. (چىن رۇيچى)

28. تەرخەمەك يېيىش ئارقىلىق كالپۇك چىشلۇېلىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ

ئادەم ياشانغاندا ياكى مەلۇم خىل ۋىتامىن كەمچىل بولغاندا، تاماق يەۋېتىپ كالپۇك ياكى تىلنى چىشلۇالىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن دوختۇرخانىغا بېرىش ھاجەتسىز. چۈنكى، تەرخەمەكنى مېۋە ئورنىدا يەپ بەرگەندە، كالپۇك ۋە تىلنى چىشلۇالمايدىغان بولىدۇ. (دۇڭ يۇخۇا)

29. تىل ئۈچى ئاغرىشنى داۋالاش ئۈسۈلى

كىشىلەر گازىر چېقىشنى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن، گازىرنى كۆپ چاقسا، ئىسسىق ئېشىپ، تىلنىڭ ئۇچى ئاغرىيدۇ. بۇنداق چاغلاردا مەن قايناق سۇ ئىچىمەن. قايناق سۇ ئىچكەچ، تىلمنى قايناق سۇغا (بىرقەدەر ئىسسىق بولسىلا بولىدۇ) تەگكۈزىمەن. بۇنى بىرنەچچە قېتىم تەكرارلىساملا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ. (سۇن شيۇچىن)

30. ئەفەس ئارقىلىق كالپۇك يېرىلىشنى داۋالاش

بەزى كىشىلەرنىڭ كالپۇكى قىش كۈنى دائىم يېرىلىدۇ. بۇنداق چاغدا، ئەفەس (جۈڭگو موزىسى) تىن مۇۋابىق مىقداردا ئېلىپ قۇم قازاندا تازا قورۇپ، ئاندىن يانجىپ تالقان قىلىمىز. ئۈستىگە كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ مەلھەم قىلىپ، يېرىلغان ئورۇنغا سۈركەيمىز. ئادەتتە بىر قېتىمدىلا ساقىيىدۇ. كالپۇكنىڭ يېرىلىشى ئېغىرراق بولغانلار 2 ~ 3 قېتىم سۈركىگەندە ساقىيىدۇ. (دەي بۇمىن)

31. ۋىتامىن C تابلىتى بىلەن كالپۇك قاپارتمىسىنى داۋالاش

كالپۇكنىڭ ئىچكى قىسمىغا قاپارتما چىققاندا، بىر تال ۋىتامىن C تابلىتىنى كالپۇك بىلەن چىشنىڭ ئارىسىغا قويۇساق، ئاستا - ئاستا ئېرىپ، ئۆزلۈكسىدىن سۈمۈرۈلىدۇ. ئادەتتە بىر تال ۋىتامىن C تابلىتىدىلا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنۇم بەرمىسە، ئىككى تال قويۇساق بولىدۇ. (ياڭ شۈجى)

32. تۇخۇم سېلىنغان ماش شورپىسى بىلەن جاۋغاي يېرىلىشنى داۋالاش

ئايالىم 4 ~ 5 يىل جاۋغاي يېرىلىپ شەلۋەرەش كېسەللىكىنىڭ دەردىنى تارتتى. بېيجىڭ، تيەنجىنلەرگە بېرىپ داۋالانغان بولسىمۇ، ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن باشقىلار ئېيتىپ بەرگەن رېتسېپ بىلەن ئىككى ھەپتە داۋالانغاندى، كېسىلى ساقىيىپ تا ھازىرغىچە قوزغىلىپ باقمىدى. بۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: 30 گىرام ماشنى پاكىز يۇيۇپ سوغۇق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن ئوتقا قويۇپ قاينىتىمىز. قاينىغاندىن كېيىن يەنە بەش مىنۇت پىشۇرىمىز. پىشۇرۇلغان ماش سۈيىگە بىر تال تۇخۇم چېقىپ ئىلەشتۇرۇپ، ئىسسىقىدا ئىچىمىز (ئاچ قورساققا ئىچىش كېرەك) ئەتىگەندە، كەچتە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ. ھەر قېتىمدا ماش شورپىسىنى يېگەندىن پىشۇرىمىز. (يىن يۈچىڭ)

33. كاۋاۋىچىن سۈيى جاۋغاي يااللۇغىغا داۋا

ئەتىياز، كۆزدە ھاۋا قۇرغاق بولغاچقا، ئوڭايلا جاۋغاي يااللۇغى بولۇپ قالىمىز. بۇنداق چاغدا، 20 ~ 30 دانە كاۋاۋىچىنغا 100 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئىككى مىنۇتتىن كېيىن ئوتنى ئۆچۈرۈۋېتىمىز. دورا سۇۋۇپ 40 سېلسىيە گىرادۇسقا چۈشكەندە، پەلكۈچنى كاۋاۋىچىن سۈيىگە تەگكۈزۈپ يااللۇغلانغان ئورۇنغا سۈركەيمىز. ئادەتتە 2 ~ 3 قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (ۋاڭ تيەنئەي)

34. سۆگەت شېخى بىلەن ئېغىز ئاچچىق بولۇش، ئېغىز پۇراشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

سۆگەتنىڭ يۇمشاقراق شېخىنى سۇندۇرۇپ، پاكىز يۇيۇۋېتىپ

چاينـاپ، سـۇيىنى يۇتۇۋېلىـپ، ئـۆزىنى تۇكـۇرۇۋېتىمىز. بـۇ ئېغىـز ئاچچىق بولۇش. ئېغىز پۇراش. ھەزىم قىلىـش ياخـشى بولماسلىققا تېـز داۋا بولىـدۇ. سامـساق يەپ بولغانـدىن كېـيىن بـۇ ئۇسـۇلنى قوللانسا. سامساق پۇرىقى يوقايدۇ. (يەن يۇۋا)

35. ۋىتامىن B_2 بىلەن كالپۇك يېرىلىشنى داۋالاش

ئۆتكەن يىلى قىشتا كالپۇكىم يېرىلىپ كېتىپ، تاماق يېسەملا ئاغرىيـدىغان بولـۇپ قالغانىـدى. دورا ئىچتىم، مەلـھەم دورىلارنـى سـۈركەپ بـاقتىم، ھېچقانـداق ئۈنـۈمى بولمـدى. كۈنجـۈت مېيىمـۇ سۈركىدىم، ساقايمىدى. لېكىن، ۋىتـامىن B_2 نى ئىككى قېتىملا سۈركىگەنىدىم، كالپۇكۇم تېزلا ساقىيىپ كەتتى. (لىيۇ يۇخۇا)

36. ھەسەل كالپۇك يېرىلىشقا داۋا

زۇكـام بولـۇپ قالغاچقـا، كـالپۇكىم قۇرغاقلىـشىپ يېرىلىـپ كەتكەنىدى. كۈنجۈت مېيىـى سۈركىگەن بولسـامۇ، پايدا قىلمـدى. بىر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى كالپۇكىمغا ھەسـەل سۈركەپ سـىناپ باققانىدىم، ئاغرىق توختىدى. ئەتىسى ئەتىگەندە، چۈشتە (تاماقتىن كېيىن)، كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۈركىۋالدىم. ئـۈچىنچى كـۈنى ئەتىگىنـى قارىـسام، يېرىلغـان ئـورۇن پۈتۈپتـۇ. كېـيىن يەنە بىـر سۈركىگەنىدىم، كالپۇكىم تـا ھـازىرغىچە يېرىلىـپ باقمـدى. (لىيۇ مەنرۇك)

37. تەرخەمەك بىلەن كالپۇك يېرىلىشنى داۋالاش

ئەتىيـاز، قـش پەسـلىدە ئادەمنىـڭ كـالپۇكى ئاسـانلا يېرىلىـدۇ. بۇنـداق چاغـدا ئۇخلاشـتىن بـۇرۇن تەرخەمەكنـى يېرىلغـان ئورۇنغـا سۈركەيمىز. ئەتىگىنى 1 ~ 2 قېتىم سۈركىسـەكمۇ بولىـدۇ (بىـر دانە تەرخەمەكنى ئۇچ كـۈن سـۈركەيمىز). تەرخەمەك ئـاغرىق تـوختىتىش، يېرىلغان ئورۇننىڭ پۈتۈشىگە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ. (كاك چىڭمىن)

كېكسىزدەك، گۈرەن بېزى كېسەللىكى

1. تەرخىمەك گال ئىششىقىغا داۋا

مەن ئوقۇتقۇچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىمەن. كۈندە دەرس ئۆتكەچكە، گېلىم ئىشىپ قالىدۇ. يېقىندىن بۇيان تەرخىمەكنى ئاقلىماي يەپ بېرىۋىدىم، گېلىم ئىششىمايدىغان بولدى. (چىن جىبىك)

2. جاڭيۈدا ئېغىز چايقاش گال ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ

كىچىك چېغىمدا گېلىم دائىم ئىشىپ قالاتتى. بەزىدە تاك ئاتقۇچە ئۇخلىيالمايتتىم. دورا بىلەن ئاغرىق توختىتىشقا مەلۇم جەريان كېتەتتى. كېيىن مومام ماڭا جاڭيۈدا ئېغىز چايقىسا، تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ، دېدى. شۇنىڭدىن كېيىن، گېلىم ئاغرىسىلا ئاغزىمنى بىر قوشۇق جاڭيۈدا چايقايدىغان بولدۇم. شۇنىڭدىن بۇيان گال ئاغرىقىم قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: ھەر قېتىملىق چايقاش ۋاقتى بىر مىنۇت ئەتراپىدا بولىدۇ، ئۈدا 3 ~ 4 قېتىم چايقىغاندا ئاغرىق پەسىيىدۇ. (شۇ جەنپىڭ)

3. تۇخۇمغا سامساق، ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ دائىم يەپ بەرسە، ئاستا خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى ساقىيىپ كېتىدۇ

كىچىك چېغىمدا قىزىپ يۆتىلەتتىم. بۇنداق چاغلاردا، ئاپام ماڭا ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇلغان مەززىلىك تۇخۇم يېگۈزەتتى، شۇنىڭ بىلەن ئىككى كۈندە ساقىيىپ كېتەتتىم. ھازىر ئاستا خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى بولۇپ قالساملا، ئاشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىمەن، يەنە ئازراق سامساقمۇ سېلىۋېتىمەن. بۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ئىككى تال تۇخۇمنى قاسقاندا 20 مىنۇت پىشۇرىمىز، پىشقاندىن كېيىن ئوچ تالدىن بەش تالغىچە سامساقنى ئېزىپ

سالىمىز، ئاندىن ئۇستىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ يېسەك بولىدۇ. (ياك شاكۆۋەن)

4. قاياق سۈنى سوۋۇتۇپ ئىچىپ بەرسە، يۈتقۇنچاق ياللۇغى ساقىيىدۇ

بىرنەچچە يىل ئىلگىرى يۈتقۇنچاق ياللۇغى بولۇپ قالغانىدىم. سۇ ئىچسەم، تاماق يېسەم ئاغرىيتتى. شۇ مەزگىللەردە قاياق سۈنى سوۋۇتۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە، بولۇپمۇ ئەتىگىنى ئاچ قورساق ئىچسە، تېخىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ، دېگەننى ئاڭلاپ، قاياق سۈنى سوۋۇتۇپ، ھەر كۈنى ئىچىپ بەردىم. بىر مەزگىل ئىچكەندىن كېيىن، يۈتقۇنچاق ياللۇغى كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. (ماۋ ژېنلىك)

5. شېكەر، كۈنجۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇلغان تۇخۇم ئاۋاز پۈتۈشكە داۋا

مەن 85 ياشقا كىردىم. ئىلگىرى زۇكام، كاناي ياللۇغى سەۋەبىدىن ئاۋازىم پۈتۈپ قالاتتى. لېكىن، بۈنى داۋالاش ئۈسۈلىنى بىلگەچكە، بەكمۇ ئەنسىرەپ كەتمەيتتىم. تۆۋەندە بۇ ئۈسۈلنى سىلەرگە تونۇشتۇراي: پىيالىغا بىر تال تۇخۇم چېقىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقدارداا شېكەر، كۈنجۈت مېيى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن قاياق سۈنى قۇيۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن ئىچىمىز. ئادەتتە ئاۋاز پۈتۈن قالسا 1 ~ 2 كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (لى تيەنشەن)

6. ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلغان چاي بىلەن يۈتقۇنچاق ياللۇغىنى داۋالاش

ئازراق چاينى داكىغا چېگىپ قاياق سۇغا چىلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئازراق ھەسەل قوشۇپ ئىلەشتۇرۇپ، ھەر يېرىم سائەتتە بىر قېتىم ئېغىزغا ئېلىپ غار - غار قىلىپ (كانايغىچە كېلىش كېرەك)، ئاندىن يۇتۇۋېتىمىز. ئادەتتە شۇ كۈنىلا ئۈنۈم بېرىپ، ئىككى كۈندە پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. ئاندىن يەنە ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرىمىز (ئادەتتە بىز ئىچىدىغان چايدىن قېنىق بولۇشى كېرەك). (شى شەنباۋ)

7. يۇتقۇنچاق ياللۇغنى ئۇۋۇلاپ ساقايتىش

ھەر كۈنى بويۇننىڭ ئالدى قىسمىنى ئۇۋۇلايمىز. كېسىلى يېنىكرەكلەر كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىنۇتتىن 20 مىنۇتقىچە، ئېغىرراقلار ئۇزاقراق ئۇۋۇلىشى كېرەك. مەسىلەن: تېلېۋىزور كۆرۈۋاتقىنىڭ ئۇۋۇلىما بولىدۇ. مەن يېرىم يىل ئۇۋۇلاپ بەرگەنىدىم، گېلىمنىڭ قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ قېلىشتەك ئالامەتلىرى يوقىدى، خەپرۈكمۇ ئازايدى. ئەگەر مۇشۇنداق كېسەل بولۇپ قالغانلار بۇ ئۇسۇلنى سىناپ باقسا، چوقۇم ئۈنۈمى بولىدۇ. (ئەي شەنجى)

8. شېكەر سېلىنغان تۇخۇم ئېقى يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا داۋا

ئاستا خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى بولۇپ قالغىنىغا ئۇزۇن يىل بولدى. دورا يېگەن بولسامۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. بىرەيلەن خەلق ئىچىدىكى سىناقتىن ئۆتكەن بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەرگەنىدى، سىناپ باقسام، ھەقىقەتەن ئۈنۈمى بولدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ئاق شېكەردىن 50 گىرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە تەييارلىۋالىمىز. تۇخۇم ئېقىنى پىيالىغا قۇيۇپ، ئاندىن شېكەر سالىمىز. شېكەر ئېرىگەندىن كېيىن ئىچىمىز. ئەتىگەنىدە ۋە كەچتە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسەك، بىر ھەپتىدىن كېيىن يۇتقۇنچاق ياللۇغى كېسىلى يېنىكلەپ، يېرىم ئايدىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ. (جاڭ چاڭچۇەن)

9. رورېپپا ۋە نەشپۈت بىلەن ئاستا خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغنى ساقايتقىلى بولىدۇ

مومام قالدۇرغان مۇنداق بىر رېتسېپ بىلەن يۇتقۇنچاق ياللۇغنى ساقايتقىلى بولىدۇ: سىغىمچانلىقى 700 گىرام ئەترابىدىكى ئەينەك شىشىدىن 2 ~ 3 تەييارلاپ، نەشپۈتتىن 5 ~ 6 تالنى پاكىز يۇيۇپ، يانپىلاق ياكى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، 10 گىرامدىن 30 گىرامغىچە رورېپپا (خەنسەي، جۇڭيى دورىسى) بىلەن بىرگە داتلاشماس پولات كورىغا سالىمىز. قۇيۇلغان سۇ نەشپۈت بىلەن رورېپپادىن 2 ~ 3 سانتىمېتىر ئارتۇق بولسىلا بولىدۇ، ئاندىن ئوتقا

قويۇپ قاينىتىپ، سۇس ئوتتا بەش مىنۇتتىن 10 مىنۇتقىچە پىشۇرىمىز، ئاندىن مۇزلاپقى مىقداردا ناۋات سېلىپ ئىشلەشتۇرىمىز. ئىلمان بولغاندا رورىپپا، ناۋات، نەشپۈت ئۇچىنى بىر پىيالىگە تەڭلا قۇيۇپ ئىچىمىز. ئېشىپ قالغىنىنى تەييارلاپ قويغان ئەينەك شېشىگە قويۇپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن توڭلاتقۇغا سېلىپ، لازىم بولغاندا ئىشلەتسەك بولىدۇ. ئەتىگەن، كەچقۇرۇن يېكى كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ. شېشىنىڭ ئىسسىقتىن يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كورىنىڭ ئاغزىنى ئېچىپلا قىزىق ۋاقتىدا قۇيماسلىقىمىز كېرەك. رورىپپا جۈڭيى دورىسى بولۇپ، جۈڭگو تېبابىتى دورا دۈكانلىرىدا سېتىلىدۇ. ئەگەر پەقەت تاپالمىسىڭىز، ئورنىغا 1 ~ 2 دانە ئارخات مېۋىسى (لوخەنگو) بىلەن سىتېركۈلىيە (پاڭداخەي)نى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. بۇنىڭمۇ ئۈنۈمى بار. ئەمما، نەشپۈتنى سېلىپ قاينىتىپ كېيىن، بۇ ئىككى خىل جۈڭيى دورىلىرىنى سېلىپ سۇس ئوتتا 3 ~ 5 مىنۇتقىچە قاينىتىمىز. (ياڭ شاڭچۈەن)

10. ئاچچىقسۇ گال ئاغرىقىنى توختىتىدۇ

زۇكام بولۇپ قالغاچقا، گېلىم ئاغرىپ ئاۋازىمۇ چىقماي قالغاندى. يالۇغ قايتۇرۇش دورىسىنى كۆپ ئىچىشنى خالىمىدىم. مەن ئاچچىقسۇ زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، گال ئاغرىقىنىمۇ توختىتالايدۇ، دەپ ئويلاپ، ئاچچىقسۇغا ئاق شېكەر سېلىپ، ئاندىن ئۈنىڭغا قاينىاق سۇ قۇيۇپ ئىچتىم. ئىككى كۈندىن كېيىن گېلىمنىڭ ئاغرىقى ئۇزۇل - كېسىل توختىدى. كېيىن بۇ ئۇسۇلنى گېلى ئاغرىپ قالغان دوستلىرىمغا ئېيتىپ بەرگەنىدىم، ئۇلارمۇ ھەقىقەتەن ئۈنۈمى بولدى، دېدى. (شۇ فېڭلەن)

11. يالپۇز، چۇچۇكبۇيا قوشۇپ دەملەنگەن چاي كانايىنى ئاسرايدۇ

يالپۇز، چۇچۇكبۇيا چېيىنى دەملەش ناھايىتى ئاسان. چاي دەملىگىنىڭىزدە، 2 ~ 5 گىرامغىچە يالپۇز، 1 ~ 3 گىرامغىچە

چۇچۇكبۇيا قوشسىز. بۇ خىل چاي كاناي قىچىشش، ئاغرىش، يۆتىلىشنى داۋالىيالايدۇ. (جاڭ جىڭشەن)

12. كاكتوس نامسىز ئىششىق ۋە گۈرەن بېزى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ

ئالدىنقى يىلى باھاردا سول پۇتۇمنىڭ بېغىشى تۇيۇقسىز قىزىرىپ، ئىشىپ قالدى. باشقىلاردىن كاكتوس بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالىيالايدۇ، دېگىنىنى ئاڭلىغانىدىم. شۇنىڭ بىلەن مەن ئۆيىدە ئۆسۈرگەن كاكتوستىن ئازراق كېسىپ، تىكەنلىرىنى ئېلىۋېتىپ قاچىغا سېلىپ يانجىپ، ئىشىپ قالغان ئورۇنغا ئىككى قېتىم چاپقانىدىم، ئىككى كۈندىن كېيىن ئىشىش يېنىپ، ئاغرىق توختىدى. ئالدىنقى يىلى يازدا ۋە بۇلتۇر قىشتا بىر خىزمەتدىشىم گۈرەن بېزى ياللۇغى بولۇپ قالغانىدى، ئۇنىڭغا كاكتوستىن كېسىپ ئاپىرىپ بەردىم. ئۇ بىرىنچى قېتىمدا ئۈچ كۈن چاپتى، ئىككىنچى قېتىمدا ئىككى كۈن چاپتى، شۇنىڭ بىلەن ئىشىش يېنىپ، ئاغرىق توختىدى. (ياڭ شاۋمىڭ)

باش قېيىش، باش ئاغرىش كېسەللىكى

1. نەپەس چىقىرىش شەكلىنى پەسەيتىدۇ

چوڭ مېڭىنى تەمىنلەيدىغان ئوكسىگېن مىقدارى ئېشىپ كەتكەندە، شەكلە (باشنىڭ سىڭايان قىسمى ئاغرىش) كېسىلى بولۇپ قالىدۇ. باش ئاغرىقى دەسلەپ قوزغالغاندا، يېرىم شارسىمان شەكلىدىكى كىچىك قەغەز يېكى سولياۋ خالتا (تۆشۈك بولسا بولمايدۇ) تېپىپ، خالتىنىڭ ئاغزىنى بۇرۇن ۋە ئېغىزغا ئەكېلىپ كۆچىنىڭ بارچە نەپەس چىقارساق، چوڭ مېڭىدىكى ئوكسىگېننى ئازايتقىلى بولىدۇ. بۇنى بىرنەچچە قېتىم تەكرار قىلىپ بەرسەك، ئاستا - ئاستا باش ئاغرىمايدىغان بولىدۇ. (فەن جې)

2. بىر جۈپ قولنى ئىلمان سۈغا چىلىسا، هاراق ئىچىشتىن كېيىنكى باش ئاغرىش ساقىيىدۇ

ئاق هاراق يېكى ئۈزۈم هارىقىنى كۆپ ئىچىۋەتكەنلىكتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن يۇز يۇيىدىغان داسقا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، ئاندىن بىر جۈپ قولنى بېغىش بوغۇمى بىلەن قوشۇپ 20 مىنۇتتىن 30 مىنۇتقىچە چىلايمىز. بۇنىڭ بىلەن باش ئاغرىقى ناهايىتى تېزلا توختايدۇ يېكى پەسىيىدۇ. (جى شياڭ)

3. ئاپتاپپەرەس بېشى بىلەن باش قېيىشنى داۋالىغلى بولىدۇ

بىر دوستۇمنىڭ قان بېسىمى يۇقىرى بولۇپ، دائىم بېشى قايىاتتى. كېيىن قوشنىسى دەپ بەرگەن بۇ خىل رېتسېپ بىلەن ساقىيىپ كەتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئاپتاپپەرەس بېشى (كۆنىكى) نى توغراپ دورا قاينىتىدىغان كورىغا سېلىپ، سۇ قۇيۇلىدۇ. سۇ قاينىغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۈيىنى هەر كۈنى بىر ئىستاكاندىن ئىچىپ بەرسە، باش قايمايدىغان بولىدۇ. (ياڭ باۋيۈەن)

4. ئىسپىرتقا چىلانغان پاختا بىلەن باش ئاغرىقىنى دەۋالاش

ئۆگىنىش ۋە خىزمەت جىددىي بولغاچقا، جىدىيلىشىش خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى بولۇپ قالغانىدىم. داۋالاتقان بولسامۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. ئاغرىق توختىتىش دورىسىنى ئىچىپ ئاغرىقنى پەسەيتىشكە مەجبۇر بولدۇم. كېيىن بىر دوستۇمنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، ئىسپىرتقا چىلانغان ئىككى تال كاللەك پاختىنى ئىككى قۇلىقىمنىڭ ئىچىگە سىلىۋالغانىدىم، بىر ئازدىن كېيىن بېشىمنىڭ ئاغرىقى توختاپ قالدى. (شىڭ شۇسەي)

5. كۈدە يىلتىزى بىلەن باش ئاغرىقىنى داۋالاش

كۈدە يىلتىزىدىن (يەر ئاستىدىكى قىسمى) 150 گىرام، ئاق شېكەردىن 500 گىرام تەييارلىنىدۇ. كۈدە يىلتىزىنى قۇم قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ سۇس ئوتتا سۇيى بىر ئىستاكان قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن يىلتىزىنى پاكىز سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە ئاق شېكەر سېلىپ بەش مىنۇت قايناتساق دورىلىق پوتكەن بولىدۇ. بۇنى ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچىش لازىم. ھەر قېتىم يېگى كۈدە يىلتىزىنى ئىشلىتىش كېرەك. ئۇدا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە ئىچىپ بەرسىڭىز، ئۇيقۇسىزلىقتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، ئاستا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى ۋە شەقىقە كېسىلى ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ دورا ئادەمنى ئۇخلىتىدۇ، ھېچقانداق ئەكس تەسىرى يوق. (لىيۇ شۇيۇەن)

6. قۇلاق يۇمشقىنى تارتىش باش ئاغرىقىغا شىپا

بىر كۈنى چۈشتىن كېيىن تۇيۇقسىز يۈزۈم چىڭقىلىپ، ئىككى چېكەم يېڭنە سانجىغاندەك ئاغرىپ كەتتى. مەن قۇلاقتا ئادەم بەدىنى بىلەن ماس پەللىلەر بار، دەپ ئويلاپ، قۇلاق يۇمشقىنى ئاستا - ئۇستىگە يۇز قېتىم تارتىپ بېرىۋىدىم، يۈزۈمنىڭ چىڭقىلىشى، چېكەمنىڭ ئاغرىقى توختاپ قالدى. (شىڭ تۇڭ)

7. نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى داۋالاش ئۇسۇلى

150 گىرام كەرمان (يۇەنجى، جۇڭيى دورىسى) نى 10 ئۇلۇشكە بۆلۈپ، ھەر كۈنى بىر ئۇلۇشنى قاينىتىمىز. ھەر ئۇلۇشكە يەتتە تال

چىلان سېلىپ، خۇددى جۈڭيى دورىسىنى قاينىتقاندەك، ئەتىگەندە، كەچتە قاينىتىپ ئىچىمىز. كەچتە قېلىنلىغان كەرمانىڭ سۈيىنى ئىچكەندىن سىرت، چىلانمۇ يەيمىز. بۇ نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىغا داۋا بولالايدۇ. بۇ رېتسېپنى قوللانغان بىر دوستۇمنىڭ كېسىلى ساقىيىپ، تا ھازىرغىچە قوزغىلىپ باقمىدى. (يالڭ يەنجىڭ)

8. چاچ تاراش ئارقىلىق شەقىقىنى ساقايتقىلى بولىدۇ

ئەگەر بېشىمىزنىڭ سىڭايىنى ئاغرىپ، دورىمۇ، ئوكۇلمۇ كار قىلمىسا، چاچ تاراش ئۇسۇلىنى سىناپ بېقىڭ. 10 بارماقنى باشنىڭ قاتتىق ئاغرىۋاتقان قىسمىغا قويۇپ، چاچنى تاغاق بىلەن تارىغاندەك يېنىك ھەم تېز تارايمىز. ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماقتىن بۇرۇن بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 قېتىم تارايمىز. شۇنداق قىلساق، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. (چەن خۇەنشاڭ)

9. پۇتنى ئىسسىق ۋە سوغۇق سۇدا يۇيۇپ بەرسە، باش ئاغرىقى ساقىيىپ كېتىدۇ

مەن بىر مەزگىل باش ئاغرىش كېسىلىنىڭ دەردىنى تارتتىم، كېيىن دوختۇرلۇق قىلىدىغان ئايالىمنىڭ سەۋرچانلىق بىلەن كۈتۈشى ئارقىلىق ساقىيىپ كەتتىم. بىز مۇنداق ئۇسۇلنى ئىشلەتتۇق: ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىككى داسقا ئىسسىق، سوغۇق سۇ ئەكىلىۋېلىپ، پۇتۇمنى بىردەم ئىسسىق سۇدا، بىردەم سوغۇق سۇدا بىرنەچچە قېتىم يۇيۇپ بەردىم، بىر ئازدىن كېيىن باش ئاغرىقىم توختاپ قالدى. (سۇي يۈگۈي)

10. پۇتنىڭ باشمالتىقىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق باش ئاغرىقىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ

بىر قېتىم بېشىم قاتتىق ئاغرىپ كەتكەندى، ئاپام ئىككى قولى بىلەن بىرلا ۋاقىتتا ئىككى پۇتۇمنىڭ باشمالتىقىنىڭ ئاستىنقى قىسمىنى كۈچەپ ئۇۋۇلىۋىدى. بەش مىنۇتلاردىن كېيىن بېشىمنىڭ ئاغرىقى، كۆڭلۈمنىڭ ئاينىشى پەسەيىپ قالدى. (جاڭ فۇخۇا)

11. قىزىق لۆڭگە شەقىقە كېسىلىگە داۋا

كىچىك چېغىمدا ئاپامنىڭ دائىم بېشى ئاغرىيىتتى. يېزىدا

• دوختۇرخانا بولمىغاچقا، چوڭ ئاپام باشقا كەلگۈدەك قاپاقنى كورىغا سېلىپ، قاينىغان ھامان ئېلىپ ئاپامنىڭ بېشىغا كىيدۈرەتتى. ئاپامدىن تەر چىققاندىن كېيىن قاپاقنى يەنە كورىغا سېلىپ قىزىتىپ، يەنە ئۇنىڭ بېشىغا كىيدۈرەتتى. بۇنى بىرنەچچە قېتىم تەكرارلىسىلا، ئاپامنىڭ باش ئاغرىقى ساقىيىپ قالاتتى. 80 ـ يىللاردا يولدىشىمۇ شەقىقە كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالدى. شەھەردە قاپاق تاپقىلى بولمىغاندىكىن، مەن لۆكگىنى قاينىاق سۇغا بېسىپ، كۆيدۈرمىگۈدەك بولغاندا يولدىشىمنىڭ بېشىغا قويىدىغان بولدۇم. بۇ ئۇسۇلنى بىرنەچچە قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بېشىنىڭ ئاغرىقى توختاپ قالدى. (دىڭ يۆ)

12. ئاسپىرىن بىلەن باش ئاغرىقنى ساقايتقىلى بولىدۇ

شەقىقە بىر خىل يېنىك دەرىجىدىكى سەكتە كېسىلى (شامالداريماق) بولۇپ، ياش چېغىمدىن تارتىپ ئوتتۇرا ياشقا كۆلگۈچە دائىم قوزغىلاتتى. كۈپ دورىلارنى ئىچىمۇ، ئۇنۇم بەرمىدى. كېيىن قانىنى جانلاندۇرىدىغان دورىلارنى يېگەندىن سىرت، كېسەل قوزغالغاندا ئاسپىرىن ئىچىدىغان بولدۇم. بۇنىڭ بىلەن كېسىلىم ئوڭشىلىپ قالاتتى. ئىشلىتىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: بىر كۈنى ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ. بىرىنچى قېتىمدا بىر يېرىم تال (چوڭ ئاسپىرىن)، بەدەن ئېغرىلىقى يۇقىرىلار ئىككى تال، كېيىن ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىچىسە بولىدۇ. ئادەتتە 2 ~ 3 كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. ھازىر باش ئاغرىقى كېسىلمىنىڭ قوزغالمىغىنىغا ئون نەچچە يىل بولدى.

ئەسكەرتىش: ئاشقازان كېسىلى بارلار بۇ دورىنى ئىچىشكە بولمايدۇ. (دۇ جالىن)

13. گاستروديە تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھوردا پىشۇرۇلغان تۇخۇم باش قېيىشنى ساقايتالايدۇ

55 ياشلىق جاڭ مۇئەللىمنىڭ قان بېسىمى يۇقىرى بولۇپ، قان بېسىمى بىردەم ئۆرلەپ، بىردەم تۆۋەنلەپ تۇرغاچقا، دائىم بېشى قېيىپ ئاغرىيەتتى، قۇلىقى غوڭۇلداپ، پۈت ـ قوللىرى ئۈيۈشاتتى. بىرەر ئىشقا قايغۇرسىلا كېسىلى ئېغرىلىشىپ كېتەتتى. قان

بىسمىنى تۆۋەنلىتىپ، باش ئاغرىقىنى توختىتىدىغان دورىلارنى ئىچكەن بولسىمۇ، ئۇنۇمى بولمىغاندى. كىيىن 1 ~ 2 دانە تۇخۇمنى پىيالىغا چېقىپ، هوردا چالا پىشۇرۇپ ئىلىپ، بەش گىرامدىن ئون گىرامغىچە گاسترودىيە تالقىنى (تىيەنما، جۈڭگوچە دورا) سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە داۋاملىق هوردا پىشۇرۇپ، تېتىتقۇلارنى سېلىپ يەپ بەرگەنىدى، يېرىم ئايدىن كىيىن باش ئاغرىقى كېسىلى ساقىيىپ قالدى. (فۇ چاڭ)

14. مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكنى ئىككى چېكىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش

دائىم بېشىم قېيىپ، سىقىلىپ، تولىمۇ بىئارام بولاتتىم، بۇلتۇر دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتىسەم، قان قويۇقلىشىش كېسىللىكى، دەپ دىياگنوز قويىدى. بىر كۈنى بېشىم قېيىپ، جايىمدا تۇرالماي قالدىم ـ دە، دەرهال كارىۋاتقا بېرىپ يېتىۋېلىپ، ئىككى چېكەمنى سائەت ئىستىرىلكىسى يۆنىلىشى بويىچە 16 قېتىم، قارشى يۆنىلىشى بويىچە 16 قېتىم چۆرگىلىتىپ ئۇۋۇلىدىم. سائەت ئىستىرىلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە نەپەس ئېلىپ، تەتۈر يۆنىلىشى بويىچە نەپەسنى سىرتقا چىقاردىم. بۇ خىل هەرىكەتنى ئىككى قېتىم تەكرارلىدىم. هازىر مەن هەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە بۇ هەرىكەتنى ئىشلەپ كېلىۋاتىمەن. كاللام سەگەكلىشىپ، كۆزلىرىمۇ روشەنلىشىپ قالغاندەك تۇرىدۇ. (ۋاڭ دېشىن)

15. قېرىقىز باش گىلدىڭلاشنى ساقايتىدۇ

ئوتتۇرا ياش مەزگىلىدە، بېشىم ئىختىيارسىز گىلدىڭشىپ تۇرىدىغان بىر خىل كېسەل بولۇپ قالغانىدىم. ئېرىم ئىلگىرى يەڭگىسىنىڭ مۇشۇنداق كېسەل بولۇپ قالغانىدا، قېرىقىزنى پىششىقلاپ ئىشلەپ ئون قىلىپ، ئەتىگەندە، كەچتە ئاچ قورساققا بىر قوشۇقتىن يېگەنلىكىنى ئەسكە ئالدى ـ دە، تۇڭرىنتاڭ دورىخانىسىدىن 500 گىرام قېرىقىز ئەكېلىپ بەردى. مەن ئۇنىڭ يېرىمىنى يەپ بولۇپلا ساقىيىپ كەتتىم، كىيىن قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (دىڭ چۈەن)

بويۇن ئاغرىش، بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكى

1. بويۇن ئاغرىقىنى داۋالاشتىكى ساغلاملىق گىمناستىكىسى

كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەتتىكى بەزىبىر ناچار ئادەتلەر بويۇن ئاغرىش ۋە مۇرە تېلىپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: خەت بېسىش ياكى كومپيۇتېر خىزمىتى، ئۇزاق ۋاقىت كىتاب ئوقۇش، ماجاڭ ئويناش، قارتا قاتارلىقلار.

تۆۋەندە ئاددىي بولغان مۇرە، بويۇن ساغلاملىق گىمناستىكىسىنى تونۇشتۇرىمەن. ھەربىرىدە يېنىك، نەپەسلىنىشىمىز تەبىئىي بولۇشى كېرەك. ھەربىر ھەربىرىنى ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە تەكرارلايمىز:

1) ئالدى بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، باشنى سولغا بۇراپ سول مۇرىگە قارايمىز، ئوڭغا بۇراپ، ئوڭ مۇرىگە قارايمىز. ئاندىنكېيىن بويۇن مۇسكۇلىنىڭ بوشىشى ئۈچۈن ئېڭەكنى ئاستىدىن - ئۈستىگە كۆتۈرىمىز. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە ئېڭەكنى ئالدى - كەينىگە سوزۇپ يىغىمىز.

2) ئىككى مۇرىنى قۇلاق قىسمىغچە كۆتۈرۈپ، دۇمبىنى تىك قىلىمىز، ئاندىن ئىككى مۇرىنى ئىمكانقەدەر تۆۋەن چۈشۈرىمىز.

3) ئىككى مۇرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئايلاندۇرىمىز. ئالدى بىلەن مۇرىنى كۆتۈرۈپ، ئاۋۇال ئالدىغا، ئاندىن كەينىگە ھەربىرىنى تەتۈرىمىز.

4) ئولتۇرۇپ ئىككى قولنى يوتىغا قويۇپ، ئېڭەكنى ئاستا - ئاستا كۆكرەك قىسمىغا ئەكېلىمىز. ئاندىن باشنى سولدىن ئوڭغا، يەنە ئوڭدىن سولغا ئايلاندۇرىمىز. چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، ئاندىن نەپەس چىقىرىمىز. ئەگەر «قاراس - قۇرۇس» ئاۋاز چىقسا، ئەندىشە قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق. بۇ مۇسكۇل پىيى ۋە سىڭىرىنىڭ

سوزۇلغان ۋاقتىدا سۆڭەككە سۈركىلىپ ئۆتكەندەكى ئاۋازى.

5) باشنى سول مۇرە تەرەپكە سەل بۇرايمىز. سول قولنى باشنىڭ كەينىگە، ئوڭ قولنى سول مۇرىگە قويىمىز. ئاندىن باشنى ناھايىتى يەڭگىل ھالدا سولغا تارتىمىز. ئاندىن يەنە باشنى ئوڭ مۇرە تەرەپكە سەل بۇراپ ئوخشاش ھەرىكەت ئىشلەيمىز. ئەگەر قولنىڭ بېسىمىنى كۈچلۈكتەك ھېس قىلىسىڭىز، باشنى ئوڭ - سولغا ئەگىسىڭىز بولىدۇ.

6) باشنى تۆۋەنگە قارىتىپ، ئون بارماقنى ئۆزئارا گىرەلەشتۈرۈپ باشنىڭ چوققىسىغا قويىمىز. ئېڭەكنى ئوڭ - سول مۇرىگىچە يېرىم ئايلاندۇرىمىز. لېكىن، باشنى تۆۋەنگە باسىماق بولمايدۇ.

7) ھەرىكەت داۋامىدا ئۆرە تۇرىدىغان بەزىبىر ھەرىكەتلەرنى قىلماق بولىدۇ. ئۆرە تۇرغاندا، قورساقنى ئىچىگە تارتىپ ئىككى بىلەكنى كۆتۈرۈپ، خۇددى ئارغامچا تاقلىغاندەك ھەرىكەتلەرنى قىلماق بولىدۇ.

8) ئىككى بىلەكنى نۆۋەت بىلەن ئالدى - كەينىگە ئايلاندۇرىمىز. خۇددى كالتە توپ تەنھەرىكەتچىلىرىنىڭ توپ كىرگۈزۈش ھەرىكىتىدەك، ئالدى بىلەن بىلەكنى سائەت ئىستىرىلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە، ئاندىن قارشى يۆنىلىشى بويىچە ئايلاندۇرىمىز.

9) ئولتۇرۇپ ئوڭ قولنى ئوڭ تەرەپتىكى يۈزىمىزگە قويۇپ، باشنى ئوڭغا بۇرايمىز. بۇ چاغدا قولىمىز بىلەن يۈزىمىزنى كۈچەپ تۈرۈپ تىرەيمىز. ئىككىنى سانىغاندىن كېيىن قايتىلايمىز. باشنى ھەربىر تەرەپكە بۇرىغاندا دائىرىسى چوڭراق بولۇشى كېرەك.

10) ئاخىرلاشتۇرۇش ھەرىكىتى: قولنى بويۇنىڭ كەينىگە، يەنى چاچ بىلەن باش تېرىسى بىرلەشكەن سىزىق ئۈستىگە قويۇپ، ئاندىن يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ ئۇۋۇلايمىز. (چۈڭ لى)

2. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنى داۋالاش

بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكى بولۇپ قالغاچقا، كۈنبويى بېشىم قېيىپ، بويۇن ۋە مۇرەم تېلىپ ئاغرىيتتى. دوختۇرغا كۆرۈنسەم،

.بويۇن تارتقۇزۇشىمنى ئېيتتى. لېكىن، خىزمەت ئالدىراش بولغاچقا، قىلغۇزالمىدىم. كېيىن خىزمەتدىشىم ماڭا مۇنداق بىر خىل ئۇقۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ قويدى:

ئون بارمىقىڭىزنى گىرەلەشتۇرۇپ بوينىڭىزنىڭ كەينىگە قويۇپ، ئالقىنىڭىز بىلەن ئىككى چېكىڭىزنى ھەم بويۇن ساپقىنى 100 قېتىم ئۇقۇلايسىز. ئاندىن بىر قولىڭىز بىلەن ئايرىم ـ ئايرىم 50 قېتىم ئۇقۇلايسىز. ئۇقۇلىغاندا بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ بوشىشى ئۇچۇن ئېڭەكنى سەل كۆتۇرىسىز.

ھەر كۈنى ئۇقۇلاشنى داۋاملاشتۇرۇۋاتقىنىمغا يېرىم يىل بولدى. بەزىدە كەچقۇرۇن بىر قېتىم ئۇقۇلاپ قويىمەن. ھازىر بويۇن ئومۇرتقىسى كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. (شۇ گويىن)

3. يۇزنى قۇرۇق ئۇقۇلاپ بەرسە، بويۇن ئومۇرتقىسى شىپا تاپىدۇ

بۇلتۇر كۈزدە بويۇن ئومۇرتقا ئۆسمىسى كېسەللىكى بولۇپ قالدىم. سول قولۇمنىڭ باشمالتىقى، بىگىز ۋە ئوتتۇرا بارمىقىم ئۇيۇشاتتى، نەچچە قېتىم دوختۇرغا كۆرۈندۇم، ئەمما يەنىلا ساقىيالمىدىم. كېيىن بىر دوستۇم ئۆگىتىپ قويغان يۈزنى قۇرۇق ئۇقۇلاش ئۇسۇلى بىلەن يېرىم يىل بولمايلا ساقىيىپ كەتتىم. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ئون بارماقنى تۈز قىلىپ يۇز ئېگىزلىكىدە كۆتۇرۇپ، يۈزنى ئاستىن ـ ئۈستۈن ئۇقۇلايمىز. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 100 قېتىم، ئۇدا يېرىم يىل داۋاملاشتۇرىمىز. ئۇقۇلىغاندا مۇرە بىر ۋاقىتتا ھەرىكەت قىلغاچقا، مۇرە ئەتراپى يالللۇغىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ ھەم ھۆسن تۈزەش رولىنىمۇ ئويناىدۇ. (ياڭ يۈڭچۈەن)

4. تىل بىلەن بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ

بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكى بولۇپ قالغىنىمغا ئۇزۇن يىل بولغانىدى. بىر كۈنى چىش ساغلاملىقى گىمناستىكىسىنى قىلغاندىن كېيىن، بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنىڭ بىر ئاز يېنىكلەپ قالغانلىقىنى ھېس قىلدىم. كېيىن مەن ئېغىز ئىچىدە

تىلنى ئايلاندۇرۇش ھەرىكىتىنى ھەر كۈنى 10 قېتىمدىن قىلىدىغان بولدۇم. بىر ئايدىن كېيىن بويۇن ئومۇرتقام تېلىپ ئاغرىمايدىغان بولدى. يېرىم يىلدىن بۇيان كېسىلمەي قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: تىل ئۈچىنى چىش مىلكىنىڭ ئىچى ياكى سىرتىدا بىر يۆنىلىش بويىچە ئايلاندۇرىمىز. مېڭە چىڭقىلىپ ئاغرىسا، بىردەم ئارام ئېلىۋېلىپ يەنە تەتۇر يۆنىلىش بويىچە ئايلاندۇرىمىز. بۇ ھەرىكەت 3 ~ 4 قېتىم تەكرارلىنىدۇ. (ياڭ مىنلەن)

5. رېزىنكە بولقا بويۇن ئومۇرتقىسى كېسىلمىنى ساقايتتى

بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنىڭ دەردىنى ئون نەچچە يىل تارتتىم. نۇرغۇن قېتىم داۋالاندىم. ئۇۋۇلاتقۇزدۇم، ئەمما ساقايتالمىدىم. دوستۇم بويۇن ئەتراپىغا ئۇرۇپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدىغانلىقىنى ئېيتتى. شۇنىڭ بىلەن رېزىنكە (كاۋچۇك) بولقىدىن بىرنى سېتىۋېلىپ، ھەر كۈنى كەچتە تېلېۋىزور كۆرگەرچە ياكى كارىۋاتتا ئولتۇرۇپ بولقا بىلەن ئاغرىغان ئورۇنغا 30 مىنۇتتەك ئۇرىدىغان بولدۇم. ھازىر ئىككى يىل بولدى، كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. (نيو مەنچۇەن)

6. بويۇننى ئۇراپ ئۇخلاش ئارقىلىق بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنى ساقايتىۋالدىم

بويۇن ئومۇرتقىسى كېسىلى بولۇپ قالغىنىمغا خېلى ئۇزاق بولدى. دەسلەپتە، بوينۇمنى مەجبۇرىي تۆز قىلاتتىم، سەھەردە ئورنۇمدىن تۇرۇپ ھەرىكەت قىلسام «غىرس ـ غىرس» ئاۋاز چىقاتتى. كېيىن مۇرەم ئاغرىپ، ئىككى قولۇم كۈچسىز بولۇپ قالدى. بىلەك مۇسكۇلۇم يىگىلەپ، ئىنچىكىلەپ كەتتى. نۇرغۇن دوختۇرخانىلارغا بېرىپ داۋالاتتىم، يەنىلا ئۇنۇمى بولمىدى. مەن جەنۇبلۇق بولغاچقا، تۇغقان يوقلىغىلى يۇرتۇمغا باردىم. يۇرتقا بارغاندىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالىم ياخشىلىنىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن، كېسىلمىگە ئىسسىق پايدا قىلىدىكەن، دېگەن خۇلاسىگە كەلدىم. 1990 ـ يىلىدىن باشلاپ ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر

چى ئۇزۇنلۇقتىكى، ئىككى سۇئك كەڭلىكتىكى كۆپ قەۋەتلىك يۇمشاق رەخت بىلەن بوينۇمنى ئورىدىم. ئەتىگىنى ئورنۇمدىن قوپقاندا ئۇزۇمنى بىرخىل يەڭگىل ھېس قىلدىم. ئەركىن ھەرىكەت قىلالىدىم. كېيىن ياز كۈنلىرىدىن باشقا، ئەتىياز، كۈز، قىش كۈنلىرى بوينۇمنى ئىسسىق تۇتىدىغان بولدۇم. كېسىلىمۇ يىلدىن - يىلغا ياخشىلىنىپ كەتتى. ھازىر ئىككى قولۇمنىڭ كۈچسىزلىنىشىمۇ ياخشىلىنىپ قالدى. (ۋۇ نياۋچىن)

7. بويۇنغا يەل چۈشۈشنى ئاچچىقسۇ بىلەن داۋالاش

100 گىرام ئاچچىقسۇنى ئوتقا قويۇپ، قول كۆيمىگۈدەك ئىسسىتىپ، ئاندىن ئىككى پارچە داكىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ ئاغرىغان ياكى يەل چۈشۈپ قالغان ئورۇنغا ئالماشتۇرۇپ قويىمىز. داكىنى قويغاندا، بويۇن 20 مىنۇت ئەتراپىدا ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ. ئىككى كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، كېسەللىك شىپا تاپىدۇ. (چەن خۇەنشاڭ)

8. بويۇنغا يەل چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

ئىلگىرى دائىم بوينۇمغا يەل چۈشۈپ قېلىپ، 2 ~ 3 كۈندە ساقىياتتى. كېيىن ياشانغان بىر كىشى ماڭا بۇنى داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ قويدى. شۇنىڭدىن باشلاپ مەن مۇشۇ خىل ئۇسۇل بىلەن بوينۇمنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىدىغان بولدۇم. بۇنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

دەسلەپتە ئىككى بىلەكنى تۆپتۇز كۆتۈرۈپ، مۇرە بىلەن تەڭ قىلىمىز. ئاندىن قولنى مەيدە تەرەپكە ئېگىپ مۇشتنى تۆگۈپ، ئالىقان تەرەپنى تۆۋەنگە قارىتىمىز. ئاندىن كېيىن مۇرىنى قىسىپ تۇرىمىز، ئارقىدىن بويۇننى ئاستا - ئاستا سول تەرەپكە ئايلاندۇرۇپ، سول مۇرىگە قارايمىز. يەنە سول تەرەپتىن ئوڭ تەرەپكە، ئوڭ تەرەپتىن سول تەرەپكە ئايلاندۇرىمىز. بۇ ھەرىكەتنى ھەر كۈنى 7 ~ 8 قېتىمدىن ئىشلەيمىز. بىراقلا 7 ~ 8 قېتىم ئىشلەش مۇمكىن بولمىسا، ئۇنىڭدىن ئازراق ئىشلەشكىمۇ بولىدۇ. (لى يىڭ)

9. بويۇن ئاغرىقىنى باشنى ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش

بويۇن ئومۇرتقىسى كېسىلى بولۇپ قالغىنىمغا كۆپ يىل

بولغانىدى. بوينۇم دائىم ئاغرىيتتى. بوينۇمنى تارتقۇزۇپمۇ باقتىم، جۇڭگو تېبابىتى ۋە غەرب تېبابىتى دوختۇرىنىمۇ ئىچىپ باقتىم، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن ھەر كۈنى بېشىمنى ئوڭ، سولغا ئايلاندۇرۇپ بەردىم. ئىككى ئايچە ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن بوينۇم ئاغرىمايدىغان بولدى. لېكىن، باشنى ئايلاندۇرغاندا تەرتىپ بويىچە ھەربىر تەرەپنى ئايلاندۇرۇش، دەسلەپتىكى ئايلاندۇرۇش ھەربىرى ئاستا، دائىرىسى كىچىك بولۇشى كېرەك. ئايلاندۇرغاندا، بويۇن ئىمكانقەدەر يۇقىرى سوزۇلۇشى كېرەك. لېكىن باشنى مەجبۇرىي سوزۇشقا بولمايدۇ. بۇ ئۇسۇل ئاددىي، ھەرقانداق جايدا، ھەرقانداق ۋاقىتتا قىلىشقا بولىدۇ. (جاك رۇي)

10. ئورۇندۇقنى تەتۈر قىلىپ ئولتۇرۇش بىلەن بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

ئادەم دائىم ئۆزە تۇرىدىغان بولغاچقا، ئومۇرتقىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى كەينىگە سەل ئېگىلگەن ھالەتتە بولىدۇ. لېكىن، ئۇزاق مەزگىل ئالدىغا ئېگىشىپ ئىشلەيدىغانلارنىڭ بويۇن ئومۇرتقىسى دائىم ئالدىغا ئېگىلگەن ھالەتتە بولۇپ، كەينى تەرەپتىكى بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئارتۇقچە بوشلۇق شەكىللىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سوڭئەك مادداسىدا ئۆسمە پەيدا بولۇپ، بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېسەللىكنى ساقايتىش ئۈچۈن، تېلېۋىزور كۆرگەندە ياكى ئۆيدىكىزدىكىلەر بىلەن پاراڭلاشقاندا، تۇتقۇچى يوق، يۆلەنچۈكلۈك ئورۇندۇقنىڭ يۆلەنچۈكىنى ئالدىغا تارتىپ ئولتۇرۇپ، ئىككى بىلىكىڭىزنى گىرەلەشتۈرۈپ يۆلەنچۈككە قويىڭىز، بېشىڭىز تەبىئىيلا كەينىگە بولىدۇ. يەنە بويۇننى ئادەتتىكى ئەھۋالغا قارىغاندا، بەكرەك ئەگىڭىز بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇستەلگە ئېگىشىپ خىزمەت قىلىدىغانلارنىڭ بەدەن قىياپىتىنى تۈزەتكىلى بولىدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى ئىزچىل قىلىپ بەرگەنىدىم، نەچچە ئايدىن كېيىن مۇرەمنىڭ ئاغرىشى، قولۇمنىڭ ئۈيۇشۇپ قېلىشى ئوڭشىلىپ قالدى. (سۇن گاڭشېڭ)

بەل، پوت ئاغرىش

1. ئارقىچىلاپ مېڭىپ بەرگەنلىكىم ئۈچۈن بەل ئاغرىقىم ساقىيىپ كەتتى

نەچچە يىل ئىلگىرى بېلىم قاتتىق ئاغرىپ، ئازراق ئىش قىلىپ قويسامىلا ئورنۇمدىن تۇرالماي قالاتتىم. تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەل قىسمىمدىكى بەش ئومۇرتقىدا سۆڭەك ئۆسۈكچىسى بارلىقىنى بىلدىم. فىزىكىلىق داۋالاندىم، دورا - ئوكۇللار بىلەنمۇ داۋالاندىم، لېكىن ساقىيالمىدىم. كېيىن دوستۇمنىڭ كۆرسەتمىسى بىلەن كەينىگە 100 قەدەم مېڭىشنى ئادەتلەندۈردۈم. كەينىگە مېڭىش بەل، پوت، مۇرە قىسمىدىكى ئاغرىقلارنى توختىتىدىكەن. بىر يىلدىن بۇيان مۇشۇ ئۇسۇلنى سىناۋاتىمەن. ئۇنۇمسىز كۆرۈنەرلىك بولدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: تۇز يەردە ئىككى قولىمىز بىلەن بەلنى تۇتۇپ، كەينىگە ماڭىمىز. سۈرئەتنى مۇۋاپىق تېزلەتسەك بولىدۇ. ئارقىچىلاپ ماڭغاندا، بەل ھەرىكىتى قىلىپ بەرسەك، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (ما چىنخۇا)

2. قايرىلىپ كەتكەن بەلنى ئۆزى داۋالاش

مەن شىسەنلىك سۇ ئامبىرىنى ياساشتا بېلىمنى قايرىۋالغانىدى. 20 يىلدىن بېرى بەل ئاغرىقى يىلدا بىر قېتىم قوزغىلىپ تۇردى. ئۇن نەچچە يىل ئىلگىرى «18 خىل مەشىق قىلىش ئۇسۇلى» دېگەن كىتابتىن بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى بىلىۋالغانىدىم. توققۇز كۆزنى باشمالتاق بىلەن كۆچەپ بېسىپ، بەلنى ئاغرىغانغا قەدەر ئۇن نەچچە قېتىم ئايلاندۇردۇم. نەچچە مىنۇتتىن كېيىن بېلىمنىڭ قايرىلغان قىسمىنىڭ ئاغرىقى توختىدى. شۇنىڭدىن كېيىن ئۇن نەچچە يىلدىن بۇيان بەل ئاغرىقىم قوزغىلىپ باقمىدى. (پىڭ يى)

3. بەدەننى ئايلاندۇرۇپ بېرىش بەل ئاغرىقىغا داۋا

بەل ئاغرىقى ياشانغانلاردا دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىك، بۇنى تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇل بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ:

ئارام ئېلىپ ئولتۇرغاندا، ئىككى پۇتنىڭ ئارىلىقى 20 ~ 30 سانتىمېتىر بولۇشى كېرەك. بەل ئومۇرتقىسىنى مەركەز قىلىپ، بەدەننى سولغا سەل بۇراپ، 36 قېتىم ھەرىكەتلەندۈرىمىز. ئاندىن ئوڭغا سەل بۇراپ يەنە 36 قېتىم ھەرىكەتلەندۈرىمىز، ئاندىن تۈز ئولتۇرىمىز. بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمىنى ئالدى ـ كەينىگە 72 قېتىم ھەرىكەتلەندۈرىمىز. ھەرىكەتنىڭ پۈتكۈل جەريانى بەش مىنۇت ئىچىدە تاماملىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچقۇرۇن داۋاملاشتۇرسىڭىز ئۈنۈمىنى كۆرەلەيسىز. (جاۋ يۈشىڭ)

4. ئاق ئۇجمە شېخى بىلەن سۆگەت شېخى چىم بولۇپ قالغان بەلنى ساقايتالايدۇ

ئاق ئۇجمە شېخى بىلەن سۆگەت شېخىدىن ئازراق ئەكېلىپ، سۇدا 30 مىنۇت قاينىتىپ، ئاغرىغان ئورۇننى يۇيىمىز. بۇ، بەل ئاغرىقى، بەل چىم بولۇپ قېلىش، سوغۇق شامال تېگىپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان بەل، پۇت ئاغرىقىغا داۋا بولالايدۇ. (جاڭ شۇڭبن)

5. ھاراق بىلەن بەل، پۇت ئاغرىقىنى داۋالاش

تاڭشەندە يەر تەۋرىگەندىن كېيىن، چېدىردا ياتتۇق. شۇ جەريانىدا بەل ـ پۇتلىرىم ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغانىدى. دوختۇرخانىلارغا كۆپ قېتىم كۆرۈنگەن بولسامۇ، يەنىلا ساقىيالمىدىم. كېيىن قوشنىمىز ئېيتىپ بەرگەن ئۇسۇلنى قوللانغانىدىم، ئون كۈن بولمايلا پۇتۇنلەي ساقىيىپ كەتتىم. كېسىلىم ھازىرغىچىلىك قوزغىلىپ باقمىدى.

40 گىرام ھاراقنى پىيالىغا قۇيۇپ ئوت يېقىپ، قولىمىزنى تېزلىك بىلەن ئوتقا تۇتۇپ ئاغرىۋاتقان ئورۇنغا سۈركەيمىز. كۈندە بىر قېتىم سۈركەپ بەرسىڭىز، ئون كۈندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىسىز. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا، ھەرىكەت تېز بولۇش كېرەك. (ۋاڭ رۇڭيۈن)

6. هاراقتا چىلانغان ئالقات بەل ئاغرىقىغا داۋا

1985 - يىلىدىن تارتىپ بېلىم ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغانىدى. كېيىن بەل ئاغرىقى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، بېلىمنى ئەگسەملا ئاغرىقتا چىدىيالماي قالىدىغان بولدۇم. كېچىسى ناھايىتى تەستە ئۇخلايتتىم. ئون نەچچە يىلدىن بۇيان فىزىكىلىق داۋالاندىم، چىنىقىپمۇ باقتىم، ھېچقانداق پايدىسى بولمىدى. كېيىن ئالىقاتنى ھاراقتا چىلاپ ئىچسە بەل ئاغرىقى ساقىيىدۇ، دېگەننى ئاڭلاپ، سىناپ باققانىدىم، ئون نەچچە كۈندىن كېيىن ئۇنۇمىنى كۆردۈم. بىر ئايدىن كېيىن بېلىمنى ئەگسەمگۈ، تۈزلىسەمگۇ ئاغرىمايدىغان بولدى. ئالىقات چىلانغان ھاراقنى ئۈزۈلدۈرمەي ئىچىپ بەرگەنىدىم، بىر يىلدىن بۇيان بەل ئاغرىقىم قوزغىلىپ باقمىدى. كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

ئالىقاتنى ئاق ھاراقتا چىلاپ، ئون نەچچە كۈندىن كېيىن ئىچىمىز. كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گىرام ئىچىمىز. (لېيۇ خۇخۇي)

7. بەل قايرىلىش، چىم بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۇسۇلى

مېنىڭ بويۇن، بەل ئومۇرتقامدا ئۆسمە بار، توققۇز كۆز سۆڭىكى زەخمىلەنگەن، بەل مۇسكۇلى بۇزۇلغان بولغاچقا، بېلىمنى تۈزلىيەلمەيتتىم، كېچىسى ئۇياق - بۇياققىمۇ ئۆرۈلەلمەيتتىم. ئوكۇل سالدۇرغان، دورا ئىچكەن بولسامۇ، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. نەچچە يىل ئىلگىرى، لېيۇ فامىلىلىك بىر ھەربىي دوختۇر ماڭا بويۇن، بەل ئومۇرتقىسى ئۆسمىسىنىڭ بېسۇبلىشىدىن كېلىپ چىققان بەل، پۇت ئاغرىقىنى ساقايتىش ئۇچۇن كۇندە «8» شەكلىدە تېز مېڭىپ بېرىش كېرەك، دېگەنىدى. شۇنىڭ بىلەن ئەتىگەن، كەچتە تالادا سولغا ئەگىلىپ نۆۋەتمۇ، ئوڭغا ئەگىلىپ نۆۋەتمۇ ۋە S شەكلىدە ئالدىغان تېز مېڭىپ بەردىم. كەچتە تېلېۋىزور كۆرگەندە، «8» شەكلىدە مېڭىپ بەردىم. ھەر كۈنى 2000 مېتىردىن 4000 مېتىرغىچە ماڭدىم. 5 ~ 6 ئايدىن كېيىن ئاغرىق ئاساسىي

جەھەتتىن قوزغالمىدى. ھازىر بۇنداق مېڭىش ماڭا ئادەت بولۇپ قالدى. (جىن چىيۈەن)

8. ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇلغان بۇغداي كېپىكى بەل، پۇت ئاغرىقىغا داۋا

ياشانغاندا بەل، پۇت دائىم ئاغرىيدۇ. بۇنداق چاغدا بۇغداي كېپىكىگە ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق ئۆتكۈزسە، كېسەل تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

1500 گىرام بۇغداي كېپىكىگە 500 گىرام ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن قورۇپ، ئىسسىقدا لاتا خالتىغا قاچىلاپ، ئاغزىنى چېگىپ ئاغرىغان ئورۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزىمىز. سوۋۇپ قالسا، يەنە قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزىمىز. ئۇچ سائەتتە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزىمىز. دائىم ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، ياشانغانلاردىكى بەل، پۇت ئاغرىقىغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بار.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق ئۆتكۈزۈش جەريانىدا، كېپەك سوۋۇپ قالسا، قورۇپ يەنە ئاغرىغان ئورۇنغا قويمىز. ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋاقتى 30 مىنۇتتىن ئېشىپ كېتىمەسلىكى لازىم. (جا ۋېنيۇ)

9. دورا ھاراقتا پۈتۈنى ھورداپ بەرسە، رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ

12 ياشلىق نەۋرە سىڭلىم يىقىلىپ چۈشۈپ يارىلانغاچقا، كاربۇاتتا تۇز ياتالمايدىغان، پەقەت يانچە ياتىدىغان بولۇپ قالغانىدى. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئۇ ئىككى پۇتىنى تۇز سۇنالمايتتى، شۇنداقلا ماڭالمايتتى. قۇرۇق يىڭنە سانجىتقان، دورا يېگەن بولسىمۇ، پەقەتلا ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر تېۋىپ بىر رېتسېپ دەپ بەردى. بىز رېتسېپ بويىچە ئىش كۆرگەنىدۇق، ئىككى ئايدىن كېيىن نەۋرە سىڭلىم پۇتىنى سۇنالايدىغان بولدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: زاراڭزىدىن 100 گىرام، فرىما ئوتى (تۇگۇساۋ) دىن 50 گىرامنى كاھىش قاچىغا سېلىپ ئىككى پىيالە سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا يېرىم سائەت قاينىتاندىن كېيىن، ئۈستىگە 50 گىرام ئاق ھاراق قۇيۇلىدۇ، ئىسسىغاندىن كېيىن (كۆيدۈرۈۋېلىشتىن

ساقلىنىش ئۇچۇن بىردەم قويۇپ قويىمىز). كارىۋاتتا ئولتۇرۇپ، قاچا ئىككى تەرىپىگە ئاستىغا قويۇلىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە يوتقان يېپىپ ھوردىلىدۇ. ئەگەر ياخشىسى كۆز، قىش پەسلىدە قىلىش كېرەك. ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر قېتىم ھوردىلىدۇ. داۋاملىق ھورداپ بېرىلسە، ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (شاۋ يۈگۈاڭ)

10. دولاناغا قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، پۈت ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ

مېنىڭ بىر دوستۇم چاۋشيەنگە يارەدەم بېرىش ئۈرۈمچىغا قاتناشقان بولۇپ، شۇ چاغدا لەخمە زەي بولغاچقا، ۋەتەنگە قايتقاندىن كېيىن، پۈتى ئاغرىپ، ماغدۇرسىزلىنىدىغان بولۇپ قالغانىدى، كېيىن باشقىلار تونۇشتۇرغان بىر رېتسېپ بىلەن ساقىيىپ كەتتى. يېرىم كىلوگىرام دولاناغا (شۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ) يېرىم كىلوگىرام قارا شېكەر سېلىپ سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ئۈماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئىسسىقىدا ئىچىمىز. تەر چىقسا تېخىمۇ ياخشى، يوتقان بىلەن ئىككى پۈتنى يېپىۋالىمىز. بۇ دورىلىقنى ئۈدا ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە ئىچىپ بەرسەك، ئۇنۇمى بولىدۇ. ئەگەر ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولمىسا، كۆپرەك ئىچىپ بېرىشىمىز كېرەك. (لىيۇ رۇنخې)

11. دورا ھاراقتا پۈت ئاغرىقىنى ساقايتقىلى بولىدۇ

بىر بوتۇلكا ئاق ھاراق (ئېرگوتۇ) نى سېتىۋېلىپ، ھاراق بىلەن ھەسەلنى 1:1 نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە زەنجىۋىل تالقىنىنى سېلىپ، ئون كۈندىن كېيىن ئىچىمىز، زەنجىۋىل تالقىنىنىمۇ قوشۇپ يەيمىز. ھاراقنى ھەر قېتىمدا بىر رومكىدىن (40 گىرامدىن ئېشىپ كەتمەسۇن) ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. (شيې گۈاڭ)

12. سولياۋ رەختتە پۈتنى ئوراش رېماتىزمغا داۋا

مېنىڭ بىر قوشنام بۇ يىل 70 ياشقا كىردى. پۈت رېماتىزمى بولۇپ قالغىنىغا 20 يىل بولدى. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان تېتىكلەپ، يول مېڭىشىمۇ ئىلگىرىكىدەك ياخشى بولۇپ كەتتى. ئۇنىڭ دېيىشىچە: بۇ بىرنەچچە يىلدىن بېرى، ھەر يىلى قىش، كۈز

پەسلىدە سولياۋ بىلەن پاقالچىقىنى ئورۇۋالىدىكەن. سولياۋ رەختتىن ھاۋا ئوتمىگەچكە، پوتنى ئىسسىق ساقلايدۇ. كەچتە پوتنىنى ئىسسىق سۇغا چىلايدىكەن، ئاندىن ئىسسىق يوتقان يېپىنىپ، توك كۆرپىدە ياتىدىكەن. مۇشۇنداق ئۇچ خىل «ئىسسىق ئوتكۇزۇش» ئۇسۇلىدىن پايدىلانغاچقا، كېسىلى ياخشى بولۇپ قالىدۇ. ھازىر پوتى ئېغىرلاشقاندەك بىلىنمەيدىكەن، يول يۇرۇشىمۇ ئاسانلىشىپ كېتىپتۇ. (ياك يۇڭچۇەن)

13. قۇرۇتۇلغان ئاچچىق لازا چىلانغان ئاق ھاراق بىلەن بەل، پوت ئاغرىقىنى داۋالاش

يول ماڭسام بەل، پوتۇم ئاغرىيتتى، كېچىسى پەقەتلا ئۇخلىيالمايتتىم، دوختۇرمۇ بۇنىڭ سەۋەبىنى تەكشۈرۈپ تاپالمىدى، كېيىن مەن ئەڭ ئاددىي ئۇسۇل بىلەن بۇ كېسىلىمنى ساقايتتىم، يەنى، 50 گىرام قۇرۇتۇلغان ئاچچىق لازىنى 200 گىرام ئاق ھاراق (يۇقىرى گىرادۇسلۇق ئېرگوتۇ)قا چىلاپ، يەتتە كۈن تۇرغۇزدۇم. ئاندىن ئاغرىغان ئورۇنغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم سۈركەپ بېرىۋىدىم، 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن ساقىيىپ كەتتىم. (لىيۇ شۇجىن)

14. كاۋا سۇيى پوت ئىششىپ قېلىشنى داۋالىيالايدۇ

ئۇچ يىل ئىلگىرى بىر دوستۇم سەي كاۋىسىنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچىپ بېرىپتىكەن، پوتىنىڭ ئىششىقى يېنىپتۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: چۈشتىن بۇرۇن سەي كاۋىسىنى يۇيۇپ، ئۈرۈقىنى ئېلىۋېتىپ، دىيامېتىر 20 سانتىمېتىر كېلىدىغان ئالمۇسىن كورىغا سېلىپ، ئوستىگە سۇ قۇيىمىز. سۇ قاينىغاندىن كېيىن، شېكەر سالماي ئىچىمىز. چۈشتىن كېيىن يەنە قاينىتىپ ئىچىمىز. ئەسكەرتىش: بۆرەك يالىلۇغى بار كىشىلەر بۇنىڭ سىرتىدا. (دۇ جىڭئەن)

بوغۇم يالليۇغى، مۇرە ئەترايى يالليۇغى، رېماتىزم كېسەللىكى

1. قىش پەسلىدە تىزنى ئاسراش ئۇسۇلى

قىش كىرىشى بىلەنلا پۇتۇم ئاغرىپ، ھەركەت قىلىشىمۇ قولايسىزلىشاتتى. كېيىن مەن دېيامېترى 15 سانتىمېتىرچە كېلىدىغان ياختا (تەيكۇكىمەن)نى ئىككىگە ئايرىپ، رېفلېكتورلۇق قەۋىتىنى پۇت تەرەپكە قارىتىپ، ئىچ ئىشتىنىمنىڭ تىزىغا ئىلغۇچ بىلەن ئىلىۋالدىم (بۇنداق بولغاندا، يۇيىدىغان چاغدا ئېلىۋەتكىلى بولىدۇ). نەچچە يىل شۇنداق قىلغانىدىم، خېلى ئۇنۇمى بولدى. (خۇاڭ شىنتەي)

2. ئىسسىق سۇ بىلەن بوغۇم يالليۇغىنى داۋالاش

ئىلگىرى تىز بوغۇم يالليۇغى بولۇپ قالغاندا، دورا ئىچىپ، يېگىنە سانجىتىپ، ھېچقانداق ئۇنۇمگە ئېرىشەلمىگەنىدىم. قىش كىرىشى بىلەنلا ئاغرىيتتى. بىر كۈنى، ئاغرىققا چىدىماي، مۇنچىغا كىرىپ ئىسسىق سۇغا چىلىنىپ ئولتۇردۇم. مۇنچىدىن قايتىپ چىققاندىن كېيىن، ئۆزۈمنى خېلى يەڭگىللەپ قالغانىدەك ھېس قىلدىم. شۇنىڭدىن كېيىن، تۆت پەسلىنىڭ ھەممىسىدىلا مۇنچىغا سۇيىگە چىلىنىپ ئولتۇرۇشنى داۋاملاشتۇردۇم. ئىككىنچى يىلى قىشتا تىزىم ئاغرىمىدى. تا ھازىرغىچە تىز بوغۇم يالليۇغى كېسىلىم قوزغىلىپ باقمىدى.

كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

چىلانغاندا، سۇ بەك قىزىق بولماسلىقى كېرەك. بىر تەرەپتىن چىلانغاچ، بىر تەرەپتىن ئىسسىق سۇ چۈشۈرۈپ تۇرىمىز. تېرە قىزىق سۇغا چىدىيالمىغان ئەھۋالدا، سۇ ئىمكانقەدەر قىزىقراق بولۇشى

كېرەك. قىسمەن ئورۇننى چىلىغاندا، بىر تەرەپتىن چىلانغاچ، بىر تەرەپتىن ئاغرىغان ئورۇننى چىلايمىز. ئەگەر ۋاقىت بولسا، سۇدىن چىقىپ بىردەم تۇرۇۋېتىپ يەنە بىر قېتىم چىلىنىمىز. بەدەننىڭ ھەممە قىسمىنى چىلاشقىمۇ بولىدۇ. چىلاش ۋاقتى يېرىم سائەتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. (ياڭ جىنخۇا)

3. قىش پەسلىدە تىز ئاسراشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

پۇتى، تىز بوغۇمى ئاغرىيدىغان كىشىلەر قىشتا شامال تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تىزنى ئوبدان ئاسرىشى كېرەك.

يۇڭ ئىشتان كىيىپ قىش چىقىرىدىغانلار مويلۇق تېرىنى چاسا شەكىلدە ئازراق كېسىپ، تۆت ئەتراپىنى كېسىۋېتىپ، يۇمىلاق قىلىپ يۇڭ ئىشتاننىڭ ئىككى تىزىغا تىكىمىز. بۇنداق قىلغاندا تىزنى ئاسرىغىلى بولىدۇ. (چىن رۇيچى)

4. تىزنى ئۇۋۇلاش تىز ئاغرىقىنى توختىتالايدۇ

تىزىم دائىم ئاغرىيتتى. كېيىن ھەر كۈنى كەچتە تىزىمنى ئۇۋۇلاپ بەردىم. ھازىر تىزىمنىڭ ئاغرىشى توختىدى، ھارغىنلىق ھېس قىلمايدىغان بولدۇم. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى، ئىككى قولىمىزنىڭ ئالقىنى بىلەن سائەت ئىستىرىلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە 32 قېتىم، سائەت ئىستىرىلكىسىغا قارشى يۆنىلىشتە 32 قېتىم ئۇۋۇلايمىز. ئۇچ ئاي داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئۇنۇمىنى كۆرەلەيسىز. (سۇي جۇنچۇەن)

5. ئۇچ خىل دورا چىلانغان ھاراق بوغۇم يالليۇغىغا داۋا

ئايالىم بوغۇم يالليۇغى بولغاچقا، ئولتۇرۇپ قوپۇشى تەسكە توختايتتى. رېماتىزم دورىلىرىنى ئىچكەن بولسىمۇ، دېگەندەك ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن بىر دوستۇمنىڭ «ئۇچ خىل دورا» چىلانغان ئاق ھاراقنى ئىچىپ، بۇ خىل كېسەلنى ساقايتىۋالغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئايالىمنىڭ كېسىلىگە شۇ بويىچە سەۋەب قىلدىم. دەرۋەقە، بۇنىڭ ئۇنۇمىنى كۆردۇق. ھازىر ئايالىمنىڭ بوغۇم يالليۇغى ساقىيىپ كەتتى. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى مۇنداق: سىنومىنىئۇم پېلىكى (خەيفېڭتېك)، پىپىركاتسۇرا پېلىكى (چىڭفېڭتېك)، دىفېك (بۇ ئۇچ

ضەل دورا جۈڭگو تېبابەتتى دورا دۈكانلىرىدا سېتىلىدۇ) قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 20 گرام ئېلىپ، 500 گرام ئاق ھاراق (ئېرگوتۇ)قا يەتتە كۈن چىلىنىدۇ، 500 گرام ھاراق يەتتە كۈندە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ھەر كۈنى كەچتە گىرىلكىغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، تىزغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىشى كېرەك.

ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

بۇ دورا ھاراقنى ئىچكەندە، ئۆزىمىزنىڭ ھاراق كۆتۈرۈشچانلىقىمىزغا قاراپ ئىچىشىمىز كېرەك. ھاراق كۆتۈرەلمەيدىغانلار ئازراق ئىچسە بولىدۇ. ئادەتتە ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. 500 گرام ھاراقنى 7 ~ 10 كۈنگىچە ئىچىمىز، 1000 گرام دورا ھاراق بىر داۋالاش باسقۇچى بولىدۇ. ئەگەر پايدا قىلسا، ئۇچ كۈندىن بەش كۈنگىچە تۈگىتىپ، يەنە داۋاملىق ئىچىمىز. ھاراق كۆتۈرەلەيدىغانلار يەتتە كۈن ئىچىدە ئىچىپ بولۇپ، يەنە قايتا چىلاپ ئىچسە بولىدۇ. (نيۇ لەنچىڭ)

6. لازا بىلەن ئاپيلسىن شۆپۈكى ياشانغانلاردىكى بوغۇم يالليۇغىغا داۋا

ياشانغانلاردىكى تىز، جەينەك بوغۇمى ياكى پۈت ئاغرىش داۋاملىق كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، مەن بۇنى داۋالاش ئۇسۇلىنى بىلىمەن. ئۇچلۇق قىزىل لازىدىن 10 گرام، ئاپيلسىن شۆپۈكىدىن 10 گرامنى 500 گرام ھاراققا يەتتە كۈن چىلاپ، لازا بىلەن ئاپيلسىن شۆپۈكىنى سۈزۈۋېلىپ، ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىچىمىز. بۇ ئاغرىق توختىتالايدۇ. ھاراق ئىچەلمەيدىغانلار بۇ دورىنى ئاغرىۋاتقان ئورۇنغا سۈركەپ، ئارقىدىن ئاغرىق توختىتىش دورىسىنى چاپلىۋالسا بولىدۇ. (چىڭ جاڭ)

7. بوغۇم يالليۇغىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

قارا شېكەردىن 150 گرام، زەنجىۋىلدىن 250 گرام، سېرىق ھاراقتىن 500 گرام تەييارلاپ، زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ، ئاندىن

يانجىپ سۆيىنى چىقىرىمىز. ئۇنى قارا شېكەر ۋە سېرىق ھاراقنا قوشۇپ ئىلەشتۇرۇپ، كورىغا سېلىپ قاينىتىپ، ئىككى پىيالىغا قۇيىمىز. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىمىز، بىرىنچى پىيالىنى ئىچىپ بولۇپ، يوتقانغا ئورۇنۇپ ياتىمىز. تەر قانچە كۆپ چىقسا، شۇنچە ياخشى. ئەگەر تەر چىقمىسا، يەنە بىر پىيالە ئىسسىتىپ ئىچىمىز. تەر چىققاندىن كېيىن، بىردەم يېتىۋېلىپ، ئاندىن ئورنىمىزدىن تۇرۇپ، كىيىمىمىزنى ئالماشتۇرۇپ ئۇخلىساق بولىدۇ. بوغۇم ياللۇغى ئېغىرراقلار ئىككى قېتىمدا، يېنىكلەر بىر قېتىمدىلا ئوڭشىلىدۇ. دىققەت: تەر چىقمىسا ئۇنۇمى بولمايدۇ. (يۇ گۇاڭپۇ)

8. كۇنجۇت يوپۇرمىقى بوغۇم ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ

كۇنجۇت يوپۇرمىقىدىن تۆت سەرنى كورىغا سېلىپ، سۇ قۇيىمىز. سۇ قاينىاپ بىر پىيالىچە قالغاندا ئىسسىقىدا ئىچىمىز. دورىلىق كۇندە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل بىلەن بوغۇم ياللۇغىنى ساقايتقىلى بولىدۇ. مېنىڭ بىر دوستۇم مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالانغانىدى، بوغۇم ياللۇغى كۆپ يىللاردىن بۇيان قوزغىلىپ باقمىدى. (گۇاڭ يىجۇ)

9. كۇدە بوغۇم ئىششىپ ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ

ئىككى يىل ئىلگىرى دادامنىڭ سول قولىنىڭ چىمچىلاق بارمىقى ئېغىلىپ شەكلى ئۆزگىرىپ قالغانىدى، كېيىن بىر رېتسېپ بىلەن ساقايدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: كۇدىنى ئالىقانغا قويۇپ سۇيىنى چىقىرىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا ھەر سائەتتە بىر قېتىم سۈركەيمىز. بۇنى ئون كۈنچە داۋاملاشتۇرساقلا، بۇ كېسىلمىز ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ رېتسېپ بىلەن نۇرغۇن ئادەم ساقىيىپ كەتكەن. (يەن لىيىڭ)

10. ياڭاق شېخى تىز (لىپەك) ئاغرىقىنى توختىتىدۇ

مەن بۇ يىل 67 ياشقا كىردىم. ھەر يىلى قىش كىرىشى بىلەنلا لىپەك (تىزىم) ئاغرىپ كېتەتتى، كۆپ خىل جۇڭگو تېبابىتى ۋە غەرب تېبابىتى دورىلىرىنى ئىچسەممۇ، 30 يىلدىن بېرى زادىلا ساقايمىغانىدى. ئۆتكەن يىلى، بىر كىشى ياڭاق شاخلىرىنى 10

سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ، كورىغا سېلىپ بىر سائەت قاينىتىپ، ھەر كۈنى كەچتە ئاغرىغان ئورۇننى تاكى سۇ سوۋۇپ قالغۇچە ھورداپ بەرسە، تىز بوغۇمى ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. دېدى. شۇنىڭ بىلەن، مەن ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە، ياڭاق شاخلىرىنى قاينىتىپ، ئىككى ھەپتە ھوردانغاندىم، نەچچە ئون يىلدىن بېرى ساقايمىغان كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى.

ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

بۇ ئۇسۇل سوغۇق ۋە نەملىكتىن بولىدىغان بوغۇم ئاغرىقىغا قارىتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ھەر قېتىمدا 10 تال ياڭاق شېخى، بەش كۈندىن كېيىن بۇنىڭغا يەنە 10 تال ياڭاق شېخىنى قوشۇپ سالىمىز. بىرىنچى قېتىمدا بىر سائەت قاينىتىساق بولىدۇ. ئىككىنچى قېتىمدا بىر ئۆرلىسىلا كۆپايە. سۇ بىلەن شاخنى تۆكۈۋەتمەيمىز. داسنىڭ ئۈستىگە نېپىز قەلەي يېپىپ، ئوتتۇرىدىن تۆشۈك ئېچىپ ھوردانساق بولىدۇ. ئادەتتە ئاغرىق ئىككى ھەپتىدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (چىن شىڭجيې)

11. ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالىغىلى بولىدۇ

ېنسىيەگە چىقىشتىن ئىلگىرى پەلەمپەيدىن چىقىپ چۈشكۈچە بوغۇملىرىم ئاغرىپ كېتەتتى. كېيىن، بۇغداي كېپىكىدىن 1000 گىرام، ئاچچىقسۇدىن 500 گىرام، تۇزدىن 500 گىرامنى قاچىغا سېلىپ ئىلەشتۇرۇپ، خالتىغا قاچىلاپ، ئاندىن كورىغا سېلىپ قاسقاندا پىشۇرۇپ، ئاغرىغان ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزىدىغان بولدۇم. مەن بۇ ئۇسۇلنى 20 نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرغانىدىم، ئاغرىقمۇ توختىدى. ېنسىيەگە چىققىنىمغا 20 يىل بولدى، بۇ كېسىلىم ھازىرغىچە قوزغىلىپ باقمىدى. (لىيۇ جىنگو)

12. پۇت باشمالتىقىنىڭ تۇۋۈگە سۆڭەك ئۇسۇپ قېلىشنى داۋالاش

نەچچە يىل ئىلگىرى، ئايالىمنىڭ ئوڭ پۇتىنىڭ باشمالتىقىنىڭ تۈۋى بوغۇمى تۈيۈقسىز يوغىناپ، قاتتىق ئاغرىيدىغان بولۇپ قالدى. كېيىن، ئۇ بىر دوستى دەپ بەرگەن رېتسېپ بىلەن ساقىيىپ

كەتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئىككى پىيالە ئاچچىقسۇغا 50 گرام قۇرۇق چېچەكسەي (خۇاڭخۇاسەي) سېلىپ، سۇس ئوتتا چېچەكسەي يېيىلغۇچە قاينىتىپ، پۈتنى ئۇنىڭغا چىلايمىز. ئايالىم 2 ~ 3 قېتىم شۇنداق قىلىۋىدى، ساقىيىپ كەتتى، قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (ۋاڭ رېشىن)

13. تىز ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ يەنە بىر خىل ئۇسۇلى

تىزىم ئاغرىغىلى كۆپ يىل بولغانىدى. كېيىن بىر پېشقەدەم تېۋىپ دەپ بەرگەن رېتسېپنىڭ ئۇنۇمىنى كۆردۇم، 20 يىلدىن بېرى قوزغالمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: كاۋاۋچىندىن 100 گرامنى يانجىيمىز، زەنجىۋىلدىن 10 پاپراقچە، باشپىيازدىن ئالتە تال (باش تەرىپى) نى توغراپ چانايمىز. بۇ ئۈچ نەرسىنى بىرلەشتۈرۈپ بىر خالتىغا قاچىلاپ تىزنىڭ ئاغرىغان قىسمىغا قويۇپ، ئۈستىگە گىرىلكا قويىمىز. يوتقاننى يېپىنىپ 30 ~ 40 مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزىمىز. ھەر كۈنى ئىككى قېتىم تەكرارلىنىدۇ، يەتتە كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى بولىدۇ. (جاڭ بىڭجۇن)

14. ئاچچىقسۇ بىلەن پىياز بوغۇم ياللۇغىغا داۋا

بوغۇم ياللۇغى بولۇپ قېلىپ، يول ماڭساموۇ ئاغرىيتتى، داۋالاشمۇ ئۇنۇم بەرمىگەنىدى. كېيىن بىر رېتسېپ بىلەن داۋالاپ ساقايتتىم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 500 گرام ئاچچىقسۇنى كورىغا قۇيۇپ، پىيازدىن 500 گرامنى ئىنچىكە توغراپ كورىغا سېلىپ بىللە قاينىتىمىز. بۇ دورىلىق ئازراق سوۋۇغاندىن كېيىن، داكىنى چىلاپ ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركەيمىز. بىر قېتىمدا 10 مىنۇتچە، بىر كۈندە ئالتە قېتىم سۈركىسە بولىدۇ. يېرىم ئايدىن كېيىن ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

ئوقۇرمەنلەرگە بېرىلگەن جاۋاب

1) ئاچچىقسۇ سۇيى توگىگەندىن كېيىن يېڭىدىن قاياناتساق بولىدۇ؛ 2) يەڭگىل سۈركەيمىز، كۆچەپ سۈركەشكە بولمايدۇ؛ 3) دورىلىق سوۋۇپ قالسا، ئىسسىتىپ ئىشلىتىمىز. (لى شاڭشۇ)

15. بۇدۇشقاق ئۇرۇقى بوغۇم ياللۇغىغا داۋا

ئالدىنقى يىلى قوشنام ۋاڭ موماينىڭ پۇت بوغۇمى ئاغرىپ،

ماڭالماي قالغانىدى، كېيىن بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ شىپا تېپىپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق: مۇڭاپىق مىقداردىكى يۇمشاق بۇدۇشقاق ئۇرۇقنى يانجىپ بوتقا ھالەتكە كەلتۈرۈڭالىدۇ (قۇرۇق بولسا، سۇ قوشۇشقا بولىدۇ)، ئاندىن ئۇنى ئاغرىغان ئورۇنغا قويۇپ، داكا بىلەن چىڭ تېڭىۋېتىلىدۇ، دورىلىنغان تۇرغۇزۇش ۋاقتى 40 مىنۇت بولسا بولىدۇ (ئاغرىقى ئېغىرلار بۇنىڭدىنمۇ ئۇزاق تۇرغۇزسا بولىدۇ). كۆتۈرۈلگەن قاپارتقۇ قانچە چوڭ بولسا، ئۇنۇمى شۇنچە ياخشى بولىدۇ. بۇلتۇر ئۇچ ياشانغان كىشى بۇ رېتسېپ بىلەن ساقىيىپ كەتكەن. (ياڭ شەنجىن)

16. رېماتىزم خاراكتېرلىك بوغۇم ياللۇغنى دورا قويۇش ئارقىلىق ساقايتقىلى بولىدۇ

فىرما ئوتى (توڭوساۋ)، تاغتېشەر (چۇەنشەنجيا) ۋە چۇچۇكبۇيىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 15 گىرامنى قوشۇپ قويۇق ھالەتكە كەلگۈچە قاينىتىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا قىچا تالقىنى سېلىپ ئۇماچ ھالەتكە ئەكېلىمىز. بۇ دورىلىنغان ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركەپ داكا بىلەن تاڭىمىز. ئىككى كۈندە بىرقېتىم دورا يۆتكەيمىز. ئۇدا ئالتە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (جىن يۈجىن)

17. زەنجۈىل بىلەن بوغۇم ياللۇغنى داۋالىغلى بولىدۇ

زەنجۈىل بىلەن بوغۇم ياللۇغنى داۋالاش ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي. زەنجۈىلنى ھەر كۈنى بەش گىرامدىن ئۇچ ئاي خام يەپ بەرسە، ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

زەنجۈىلنى پاكىز يۇيۇپ، ياپراقچە ياكى قەلەمچە قىلىپ توغراپ سوغۇق سەي ئورنىدا يېسە بولىدۇ. (ياڭ شەنجىن)

18. ئىنەكپىتى ئۇرۇقى، تىكەنلىك كۆكتات بوغۇم ياللۇغغا داۋا

200 گىرام ئىنەكپىتى (ئابدىمىلىك) ئۇرۇقى بىلەن 200 گىرام كىچىك خوخىنى پاكىز يۇيۇپ، يانجىپ داكىغا ئورايمىز، ئاندىن ئۇنى تىزغا سۈركەپ، قول بىلەن تەر چىققۇچە ئۇۋۇلايمىز، 2 ~ 3 قېتىمدىلا ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىر ئاغىنەم بۇ ئۇسۇلنى ئىشلىتىپ كۆرگەنىدى، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. (لى كېچاك)

19. هاراقفا چىلانغان قاقىراتۇمشۇق رېماتىزمنى داۋالىيالايدۇ

ئوشۇق بوغۇمىم ئاغرىيتتى. ھەر قېتىم ئاغرىق قوزغالسا، مېڭىش - تۇرۇش، ئولتۇرۇپ - قوپۇشۇم تەسلىشەتتى. كېيىن دوستۇم دەپ بەرگەن رېتسېپ بىلەن ساقىيىپ كەتتىم. بۇ مۇنداق: جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكىنىدىن قاقىراتۇمشۇق (لاۋگۇنساۋ) نى ئېلىپ، ئۇششاق توغرىغاندىن كېيىن ئېرگوتۇ ھاربقىغا بىر ئاي چىلايمىز (بىر بوتۇلكا ھاراقتا 80 گىرام قاقىراتۇمشۇق چىلىنىدۇ). ئاندىن داكىنى ھاراقتا چىلاپ ئاغرىغان ئورۇنغا 7 ~ 8 مىنۇت سۈركەيمىز. بۇنداق ئۇسۇلنى بىر كۈندە ئاز دېگەندە تۆت قېتىم تەكرارلاش كېرەك. نەچچە ئاي داۋاملاشتۇرغاندا چوقۇم ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. قىزىتىپ سۈركەپ بەرسىڭىز، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (جاك شاۋجۇن)

20. دائىم يالاڭ تورنىك ئويناپ بەرسە، مۇرە ئەتراپى يالليۇغى ساقىيىپ كېتىدۇ

بىر شوپۇر ئاغىنەم ئۆچ يىل ئىلگىرى مۇرە ئەتراپى يالليۇغى بولۇپ قالغانىدى. ئۇ ئۆۋۈلتىپمۇ باقتى، توك بىلەنمۇ داۋالاندى، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپمۇ باقتى، لېكىن ھېچقايسىسىنىڭ ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىدى. كېيىن ئۇ ھەر كۈنى يالاڭ تورنىك ئويناشقا باشلىدى. تورنىك ئويناشنى ئۇزۇلدۇرمەي داۋاملاشتۇرۇپ بەرگەنىدى، كېسىلى بارغانسېرى ياخشىلىنىپ، ساقىيىپلا كەتتى. (جۇك يۈڭچىك)

21. بىلەكنى ئايلاندۇرۇپ ھەربكەتلەندۇرۇپ بەرسە، مۇرە ئەتراپى يالليۇغى شىپا تاپىدۇ

15 يىل ئىلگىرى، مۇرە ئەتراپى يالليۇغى بولۇپ قالغانىدىم. بىلىكىمنى كۆتۈرەلمەيتتىم، كېيىم سېلىشىممۇ قىيىن ئىدى. كېيىن ھەربكەت قىلىش ئارقىلىق داۋالاندىم. ھەر كۈنى ئەتىگەن بىلىكىمنى ئالدىغا 40 نى، كەينىگە 40 نى ئايلاندۇرۇپ بەردىم. نەتىجىدە بىر ئايدىلا ساقىيىپ كەتتىم. بۇ كېسەل ھازىرغىچىلىك قوزغىلىپ باقمىدى. لیۇ جىفاڭ)

22. ئاستا يۇگۇرۇپ بەرسە، مۇرە ئەتراپى ياللۇغى ساقىيىپ كېتىدۇ

نەچچە يىل ئىلگىرى بىر قولۇمنى كۆتۈرەلمەيتتىم. شۇ چاغدا ھەر كۈنى ئاستا يۇگۇرۇشنى ئادەت قىلدىم. بۇ ئادەتنى بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇۋىدىم، بىلىكىمنىڭ سەل كۆتۈرەلەيدىغان بولدۇم، ئاغرىمايدىغانمۇ بولدى. كېيىن يەنە بىر بىلىكىممۇ مۇرە ئەتراپى ياللۇغى بولۇپ قالدى. مەن يەنە ئاستا يۇگۇرۇپ بېرىۋىدىم، بىر ئايدىن كېيىن مۇرە ئەتراپى ياللۇغى ساقىيىپ كەتتى. (جۇ جىچاڭ)

23. ياڭاق مېغىزى رېماتىزمغا داۋا

رېماتىزم كېسىلى بولۇپ قالغاچقا، پۈت - قولۇمنىڭ بوغۇملىرى ئىشىپ، قاتتىق ئاغرىيتتى. بۇنىڭ بىلەن ھەربىكەت قىلىشىمۇ قولايسىزلاشقانىدى. بىر يىلدەك داۋالانغان بولسامۇ، يەنىلا ئۇنۇمى بولمىدى. بۇلتۇر 9- ئايدا بىر دوستۇم ياڭاق مېغىزىنى يەپ بەرسەك ساقىيىپ كېتىسەن، دېگەنىدى. ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە ھەر كۈنى 5 ~ 6 تال ياڭاق مېغىزىنى ئاچ قورساق يەپ بەرگەنىدىم، ئۇچ ئايدىن كېيىن پۈت - قول بوغۇملىرىنىڭ ئىشىشقى يېنىپ، پۈت - قوللىرىمنى ئەركىن ھەربىكەتلەندۈرەلەيدىغان بولدۇم. (نيۇ جىڭيۇ)

24. كاۋا پېلىكىنىڭ غولىنى ھاراققا چىلاپ ئىچىپ بەرسە، رېماتىزم ساقىيىدۇ

ئايام 70 - يىللارنىڭ ئاخىرىدا رېماتىزم بولۇپ قالغانلىقتىن، پۈت - قوللىرى قاتتىق ئاغرىپ، ئۇنىڭ نورمال ھەربىكەت قىلىشىغا زور تەسىر كۆرسەتكەنىدى. كېيىن باشقىلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، كاۋا پېلىكىنىڭ غولىنى ھاراققا چىلاپ ئىچىپ بەرگەنىدى، سەككىز يىلدىن بېرى رېماتىزم كېسىلى قوزغىلىپ باقمىدى، ئېتىز ئىشلىرىنىمۇ قىلالايدىغان بولدى. بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك:

20 گىرادۇسلۇق گۇرۇچ ھاربىقىدىن 5000 گىرام، قارا شېكەردىن 100 گىرام تەييارلاپ، كۆزدىكى كاۋا پېلىكى غولىدىن 5 ~ 7 تالنى ئاۋۇال پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن توغراپ قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھاراققا چىلايمىز. 20 كۈندىن كېيىن ئىشلەتسەك

بولىدۇ. ئادەتتە 100 گىرام ئەتراپىدا، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ئىچىە بولىدۇ. ئىچىشنى ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. پەرھىز تۇتۇلمىسىمۇ بولىدۇ. (رۇئەن لىلۇ)

25. مەجنۇنتال شېخى رېماتىزم كېسەللىكىگە داۋا

150 گىرام مەجنۇنتال شېخىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇچ سانتىمېتىردىن كېسىپ كۇرىغا سالىمىز، ئاندىن بىرنېچە قېتىمدا 20 مىنۇت، ئىككىنچى قېتىمدا 25 مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن كېيىن، ئىككى قېتىم قاينىتىلغان دورىلىقنىڭ سۇيىنى بىرلەشتۇرۇپ ئىلمان بولغاندا تۇخۇمەك گۈلى قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز. دورىلىقنى ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن، كەچتە بىر قېتىمدىن ئىچىمىز. ئۇدا ئۇچ كۈن ئىچىپ بەرسەك، رېماتىزم، رېماتوئىدلىق بوغۇم يالىلۇغى ۋە يۇقىرى قان بېسىمىغا شىپا بولىدۇ. كېسىلى ئېغىرراقلار ياكى كېسىلى كونىراپ قالغانلار بىر داۋالاش باسقۇچىنى ئارتۇق قىلىشى كېرەك. (نيۇ جىڭيۇ)

26. پۇت ئاغرىشنى قېچا بىلەن داۋالاش

ئىككى يىل ئىلگىرى پۇتۇم ئاغرىپ، بىناغا چىقىش - چۈشۈشتە بەك ئاغرىپ كېتىدىغان بولۇپ قالدى. بۇ يىل باشقىلاردىن، قېچىنى سوقۇپ ئاغرىق جايغا چاپلاپ قويسا ئاغرىمايدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ قالدىم. كۈزدە قېچا پىشقاندا، مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالانسام، راستتىنلا ئالاھىدە ئۇنۇم بەردى، تىزىمنى ھەربىكەتلەندۈرگەندە چىقىدىغان ئاۋازمۇ يوقالدى، تىزىمۇ ئاغرىمايدىغان بولدى. (گاۋ شۇجېن)

نېرۋا ئاغرىش، ئۇيۇشۇش كېسەللىكى

1. ئاپتاپپەرەس ئۇچلۇك نېرۋا ئاغرىشقا داۋا

دادام ئۇچلۇك نېرۋا ئاغرىش كېسىلى بولۇپ قېلىپ، ئاپتاپپەرەس كۆنكىنى سۇدا قاينىتىپ بىر ئاي ئىچىپ بەرگەنىدى، كېسىلى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ئاپتاپپەرەس كۆنكىنى دورا قاينىتىدىغان كورىغا سېلىپ 20 مىنۇت قاينىتىپ سۈيى ئىچىلىدۇ. كېسىلى ئېغىرراقلار ئەتىگەن، كەچتە ئىككى قېتىم، ئادەتتىكىلەر كۈندە بىر قېتىم كەچتە ئىچسە بولىدۇ. دورىلىققا مۇۋاپىق مىقدارداۋا شېكەر سېلىنىدۇ. بۇنى ئىچكەندە باشقا دورا ئىچىشكە بولمايدۇ. (چىڭ چىن)

2. ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىشنى بەل - پۇت گۈمپىسى بىلەن ساقايتىش

نەچچە يىل ئىلگىرى، يېقىن بىر دوستۇمنىڭ سول تەرەپتىكى پۇت - قول ۋە ساغرا قىسمى ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغانىدى. مېڭىش - تۇرۇش، ئولتۇرۇش - قوپۇشتىمۇ قىينىلاتتى. يېڭىنە سانجىتقۇزدى، فىزىكىلىق داۋالاندى، لېكىن يەنىلا ياخشىلانمىدى. CT ئاپپاراتىدا تەكشۈرتسە، ئومۇرتقا ئارلىق تەخسىسى پولتىيىپ چىققان بولۇپ، بەل قىسمىدا سۆڭەك ئۆسۈكچىسى بار ئىكەن. كېيىن ئۇ بەل - پۇت گۈمپىسى بىلەن ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

ئۆرە تۇرۇپ ئىككى پۇتنى مۇرە كەڭلىكىدە ئاچىمىز. كۆكرەك ۋە بەلنى رۇسلايمىز. باشنى ئىمكانقەدەر كەينىگە قىلىمىز. ئىككى مۇرىنى تەك قىلىپ يۇقىرىغا قارىتىپ تىترىتىمىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئىككى پۇتنى تۈز قىلىپ ئالماشتۇرۇپ، كەينىگە تېپىمىز. كارىۋاتتا يېتىپ مەشىق قىلىشقىمۇ بولىدۇ. قاتتىق كارىۋاتتا يېتىپ ئىككى بىلەكنى بىقىن تەرەپكە، قول دۇمبىسىنى

تاختايغا قويۇپ تۇز يېتىپ، ئىككى پۈتنى ئاسمانغا سوزۇپ، باشنى كۆتۈرمەز. (ما چىنخوا)

3. ئۇچلۇك ئاغرىشنى ساقايتىش ئۇسۇلى

گازىرى ئېلىۋېلىنغاندىن كېيىنكى ئاپتاپپەرەس كۆنىكىدىن 250 گىرامنى ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ توغراپ، سۇ قۇيۇلغان ئالىيۇمىن كورىغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ كۇچلۇك ئوتتا قاينىتىۋالغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىمىز. بۇ چاغدا، سۇنىڭ رەڭگى جىاڭيۇنىڭ رەڭگىگە كىرىدۇ. ئۇنىڭغا ھېچقانداق نەرسە قوشمايمىز. قانچىلىك ئىچسەكمۇ زىيىنى يوق. ھەر كۈنى چاي ئورنىدا ئىچىشكە بولىدۇ. تەييارلانغان ئاپتاپپەرەس كۆنىكىنى ئۈچ قېتىم قاينىتىپ ئىچىشكە بولىدۇ، كېيىنكى قېتىملاردا سۇنى ئازراق قۇيۇش كېرەك. (جاڭ لىيەنشى)

4. ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىقىنى داۋالاش ئۇسۇلى

چوڭ چىلاندىن 36 تال، ئىۋكومىيە (دۇجۇڭ دەرىخى) شېخىدىن 50 گىرام، مېھرىگىياھتىن 50 گىرام، ناۋاتتىن 375 گىرام تەييارلايمىز، ئاندىن بۇلارنى بىر يېرىم كىلوگىرام ئاق قوناق ھارىقىغا چىلاپ، شىشە ئاغزىنى ھىم ئېتىپ بىر ھەپتە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن كېيىن، ھەر كۈنى سەھەردە، كەچتە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىچىپ بېرىمىز. دورىلىق ئۇگىگەندىن كېيىن، چىلانغان دورىلارنى قايتىدىن ھاراقا چىلايمىز. ئادەتتە بىر ئايدا كېسەل ياخشىلىنىپ، ئۈچ ئايدا بۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. (جاڭ شيۇگاۋ)

5. پۇتنىڭ تاپىنى، قولنىڭ ئالقىنىنى قاشلاپ بەرسە، بەدەننىڭ يېرىمى ئۇيۇشۇشنى ساقايتقىلى بولىدۇ

بىر ياشانغان دوستۇمنىڭ بەدىنىنىڭ يېرىمى ئۇيۇشىدىغان بولۇپ قېلىپ، دورا ئىچسىمۇ ساقايمىغانىدى. كېيىن باشقىلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، ھەر كۈنى پۈت تاپىنى، قولىنىڭ ئالقىنىنى قاشلاپ بېرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرغانىدى، بەدىنىنىڭ يېرىمى ئۇيۇشۇش كېسىلى ساقىيىپ كەتتى. (چىن شىچى)

6. پوت ـ قول ئۇيۇشۇپ قېلىشنى ساقايتىش ئۇسۇلى

زەنجۇبۇل، غولپىيازنىڭ ئاق غولى، ئاچچىقسۇلارنىڭ ھەرقايسىسىنى 30 گىرامدىن تەييارلاپ، سۇدا قاينىتىپ قول ـ پۇتنى يۇيۇپ بەرسە، قول ـ پۇت ئۇيۇشۇشنى ساقايتقىلى بولىدۇ. ھەر قېتىمدا 10 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن قول ـ پۇتنى يۇيۇۋېتىمىز، بۇ ئۇسۇل ئۇچ كۈندىلا ئۇنۇم بېرىدۇ. (لۇ يۇڭروي)

7. غولپىياز پوت ـ قول ئۇيۇشۇشقا داۋا

ئىككى ئاي ئىلگىرى، پۇت ـ قوللىرىم ئۇيۇشۇپ، دوختۇرغا كۆرۈنگەنىدىم، بىرمۇنچە دورا بەردى، لېكىن بۇ دورىلارنىڭ پەقەتلا ئۇنۇمى بولمىدى.

ساۋاقدىشىم بۇ كېسەلنى غولپىياز بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ، دېگەنىدى، سىناپ باقسام دېگەندەك ئۇنۇمى بولدى. ئۇسۇل مۇنداق: 60 گىرام غولپىياز، 15 گىرام زەنجۇبۇل، ئۇچ گىرام كاۋاۋېچىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ سۇيى كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. ئىككى ھەپتىلا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. (جاۋ شۇجىڭ)

8. يوز پارالىچنى داۋالاش ئۇسۇلى

بۇلتۇر كۈزدە قىزىمغا شامال تېگىپ قالغانلىقتىن، بىر كېچىدىلا ئېغىز، كۆز قىسمى قىڭغىر بولۇپ قالدى. نۇرغۇن دورىلارنى يېگۈزۈپ باقتىم، لېكىن يەنىلا ساقىيالمىدى. چاغانىنىڭ ئالدىدا بىر دوستۇم قىزىڭنىڭ كېسىلىنى كۆچۈلا بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ، دېدى. سىناپ بېقىۋىدىم، ھەقىقەتەنمۇ ئۇنۇمى بولدى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: كۆچۈلنى سوغۇق سۇغا ئۇزاقراق چىلاپ، ئاندىن پىچاق بىلەن نېپىز توغراپ، مايماق بولۇپ قالغان ئېغىز، كۆزنىڭ قارشى تەرىپىگە چاپلاپ، داكا بىلەن تېڭىپ، پىلاستىر بىلەن مۇقىملايمىز. ئۇچ كۈندىن كېيىن ئېلىۋەتسەك بولىدۇ. ئۇدا ئۇچ قېتىم شۇنداق قىلىپ بەرسە، يوز پارالىچ شىپا تاپىدۇ.

ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

بۇ داۋالاش ئۇسۇلى ژورنالغا چىققاندىن كېيىن، نۇرغۇن كىشىنىڭ

بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپمۇ ساقىيالمىدۇق. دەپ ئەۋەتكەن خېتىنى تاپشۇرۇۋالدىم. جاۋابىم تۆۋەندىكىچە:

1) كۆچۈلىنى سۇغا چىلاپ، يۇمشىغاندىن كېيىن نېپىز تۇغرايمىز ياكى كۆچۈلنى چاناپ، سىرىق هاراق ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم هالەتكە كەلتۈرۈپ ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ؛ 2) دورىنى ئاغرىق ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىگە، مەسىلەن، ئېغىز ۋە كۆز سولغا مايىماق بولۇپ قالغان بولسا، دورىنى ئوڭ تەرەپكە چاپلايمىز ياكى سۈركەيمىز. دورا مىقدارى چەكلەنمەيدۇ، ساقايغۇچە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. (بى شىشەن)

9. بارماق ئۇچىنى چىمداپ بەرسە، قول ئۆيۈشۈشنى ساقايتقىلى بولىدۇ

ئاپام جىددىيلەشسىلا قوللىرى ئۆيۈشۈپ قالاتتى. شۇنىڭ بىلەن قوشنىلار ئۇنىڭغا مۇنداق ئۇسۇلنى ئۆگىتىپ قويدى: باشمالتاق ۋە بىگىز بارماق بىلەن ئۆيۈشۈپ قالغان بارماقنى تارتىمىز. ئاندىن بىگىز بارماق بىلەن ئۆيۈشۈپ قالغان بارماقنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ، بارماق ئۇچىنى چىمدايمىز. ئەگەر ھەممە قول ئۆيۈشسا، بەش بارماقنى يۇقىرىدا سۆزلىگەندەك چىمداپ، ئاندىن بىگىز بارماق ۋە باشمالتاق بىلەن چىمدىغان بارماقنى تارتىمىز. بۇ جەريانىنى بىرنەچچە قېتىم تەكرارلايمىز. (گېك مۇئەي)

10. ئاپىلسىن شۆپۈكى بىلەن شامالدارىپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان ئاغرىق قىتىغىر بولۇپ قېلىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ

مەن 1967 - يىلى 10 - ئايدا چاڭشاغا بارغانىدا، بىر كەسپىي مەكتەپنىڭ يەر ئاستى ئۆيىدە بىر كېچە ياتقانىدىم، ئەتىسى قارىسام شۆلگىيىم ئېقىپ، ئېغىزىمنى، يەنە سول كۆزۈمنىمۇ يۇمالماي قالىدىم. ئاستىنقى - ئۈستۈنكى چىشلىرىم بىر - بىرىگە ئۇدۇل كەلمەيتتى. شۇنىڭ بىلەن گۈرۈچ تامىقى، كۆكتاتلارنى پۈتۈنلا يۇتۇشقا مەجبۇر بولدۇم. كېيىن شۇ جايدىكى ياشانغان بىر كىشىدىن ئاپىلسىن شۆپۈكىنىڭ بۇ كېسەلنى ساقايتالايدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئاپىلسىن سېتىۋېلىپ، ئۇزنىنى يەپ، شۆپۈكىنى قاينىق سۇدا دەملەپ

ئىچىپ بېرىۋىدىم، بىر ھەپتىدىن كېيىنلا ساقىيىپ كەتتىم. (بى شىشەن)

11. ئىنەكپىتى مېغىزى بىلەن يۇز قىسمى نېرۋىسى پارالىچلىنىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ

ئالدىنقى يىلى كۆزدە بىر دوستۇم يۈز قىسمى نېرۋىسى پارالىچلىنىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، خېلى كۆپ دوختۇرلارغا كۆرۈنگەن بولسىمۇ ساقىيالمىدى. مەن مۇنداق بىر رېتسېپنى دەپ بەرگەنىدىم، شۇ بويىچە داۋالىنىپ ساقايدى:

ئىنەكپىتى مېغىزىدىن 15 گىرام، بورنېئول (بىڭپىيەن، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) دىن بىر گىرام تەييارلايمىز. ئالدى بىلەن ئىنەكپىتىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ يانجىپ، بورنېئول قوشۇپ ئىلەشتۇرگەندىن كېيىن ئۇجمە قوۋزىقىدىن ئىشلەنگەن قەغەزگە ئېلىپ (قەغەز دىيامېترى 3~ 4 سانتىمېتىر قىلىنىپ دۇگىلەك شەكىلدە كېسىلىدۇ)، ئاغرىق ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىگە (ئوڭ تەرەپ قىڭغىر بولغان بولسا سول تەرەپكە، سول تەرەپ قىڭغىر بولغان بولسا ئوڭ تەرەپكە) چاپلايمىز. ئادەتتە ئۈچ قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (ياڭ شەنچىن)

12. يۈز پارالىچىنى ساقايتىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

ئالدىنقى يىلى باھاردا شامالدارىپ قېلىپ، بىر كېچىدىلا ئېغىزىم، كۆزۈم قىڭغىر بولۇپ قالغانىدى. بىر يىلدىن بۇيان، دوختۇرغا كۆرۈنۈپ داۋالاتتىم، ئەمما ساقىيالمىدىم. بۇ يىل دوستۇم دەپ بەرگەن رېتسېپ بىلەن ساقىيىپ كەتتىم. بۇ رېتسېپ مۇنداق:

15 گىرام ئۈزبەر (جىڭجىي)، ئون گىرام كەۋرەك (فاڭفېڭ)، 15 گىرام يانجىلغان بېلىق پۈۋەكچىسى (يۈپياۋ)، 500 گىرام سېرىق هاراق، 30 گىرام مومنى (ھەسەل ھەرىسىنىڭ) سۇ قاينىتىدىغان كورىغا سالىمىز. ئاندىن ئۇنى قاينىتىپ بېلىق پۈۋەكچىسى، ھەسەل مومى ئېچىلغاندىن كېيىن، سۇ ئۇستىدە لەيلەپ قالغان ئۈزبەر بىلەن ھەسەل مومنى ئېلىۋېتىمىز. شۇنىڭ بىلەن دورىلىق تەييار بولغان بولىدۇ. دورىلىقنى ئىسسىق پېتى ئىچىمىز. چوڭلار بىر قېتىمدا

بىر پىياله ئسه بولىدۇ (كىچىك بالىلارغا ئاز بېرىلىشى كېرەك). دورىلىقنى ئىچىشنى باشلىغاندىن كېيىن بىر ھەپتە ئاز بېرىلىشى كېرەك. دورىلىقنى ئىچىشنى باشلىغاندىن كېيىن بىر ھەپتە تالاغا چىقماسلىق كېرەك. مەن دورىلىقنى ئۈچ كۈن ئىچكەندىن كېيىن ئەسلىمگە قايتتىم.

ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

1) ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى دورىخانىلاردىن سېتىۋېلىشقا بولىدۇ؛ 2) ئادەتتە 1 ـ، 2 ـ داۋالاش كۇرسىدا ساقىيىدۇ؛ 3) شامالداپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك؛ 4) چوڭلار كۈندە بىر قېتىم (بالىلار ئىچىدىغان دورىلىقنىڭ مىقدارى ئاز بولۇشى) ئىچسە بولىدۇ. يەتتە كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى بولىدۇ. (ما فېڭچېڭ)

13. يۈز پارالىچىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

بۇلتۇر يازدا بىزنىڭ بىر تۇغقىنىمىز ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرۇپ، كۆزى بىلەن ئاغزىنىڭ قىڭغىر بولۇپ قالغانلىقىنى بايقاپتۇ. ئۇ بۇنى داۋالاش ئۈچۈن، يېڭىنە سانجىتىپ، دورا يەپتۇ، يەنىلا ساقايماپتۇ. ئاغزىدىن شۆلگەي ئېقىپ، كۆز قۇيرۇقى پەسكە ساڭگىلاپ، يۈز قىسمى تارتىشىپ قالغاندەك بولۇپ قاپتۇ. بولۇپمۇ ھاۋا ئۆزگەرگەن كۈنلىرى تېخىمۇ بىئارام بولىدىكەن. كېيىن بىر ساۋاقدىشىم بۇنى ساقايتىدىغان بىر خىل رېتسېپنى دەپ بەرگەنىدى، تۇغقىنىم شۇ بويىچە ئىش تۇتۇپ، 20 كۈندىلا ساقىيىپ كەتتى.

سىرىق مۇم (ھەسەل ھەرىسىنىڭ) دىن 30 گىرام، بېلىق پۇۋەكچىسىدىن 20 گىرام، قېرىقىزدىن 5 گىرام، ئۇزبەردىن 15 گىرام تەييارلاپ، سىرىق ھاراققا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇلىدۇ. دورىلىق بىر كۈندە بىر قېتىمدىن، كېسەل ساقايغۇچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. (جاۋ چۈنلىەن)

سۆڭەك تىكىنى كېسەللىكى

1. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، سۆڭەك تىكىنى شېپا تاپىدۇ

پۈتۈم ئاغرىپ، پەلەمپەيدىن چۈشەلمەي قىينىلاتتىم. دوختۇرخانىغا بېرىپ رېنتگېنگە چۈشسەم ئىككى تىزىمدا سۆڭەك تىكىنى پەيدا بولۇپ قاپتۇ. مەن ناھايىتى تېجەشلىك ھەم قولايلىق بولغان مۇندىق بىر ئۇسۇل بىلەن كېسىلمىنى داۋالىدىم: ئىككى لۆڭگىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ سىقىۋېتىپ، ئىككى تىزىمغا قويۇپ يېرىم سائەتچە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەردىم (سۇ سوۋۇپ قالسا، قايتىدىن ئىسسىتىلىدۇ). بۇ ئۇسۇلنى ھەر كۈنى قوللىنىپ، بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرۇۋىدىم، يول ماڭسام پۈتۈم ئاغرىمايدىغان، پەلەمپەيگە چىقىپ، چۈشەلەيدىغان بولدۇم. (چىن خەيمىن)

2. كاشىم بىلەن پۈت ئاستى (تاپان) سۆڭەك تېكىنىنى ساقايتقىلى بولىدۇ

45 گىرام كاشىم (چۈەنشيۇك، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۈكانلىرىدا سېتىلىدۇ)نى يانجىپ ئۇن ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، نېپىز رەختتىن تىكىلگەن خالتىلارنىڭ ھەربىرىگە 15 گىرامدىن قاچىلاپ، ئاغرىق جاي بىلەن تېگىشىپ تۇرىدىغان قىلىپ ئاياغ ئىچىگە سالىمىز. ھەر قېتىمدا بىر خالتىنى سالىمىز، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئالماشتۇرىمىز. ئالماشتۇرۇلغان خالتىنى ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يەنە ئىشلىتىمىز. ئادەتتە كېسەل يەتتە كۈندە ساقىيىدۇ. (چەن خۇەنشاڭ)

3. ئېرگوتۇ ھارىقى سۆڭەك تىكىنىنى ساقايتالايدۇ

پۈتقا سۆڭەك تىكىنى ئۆسۈپ قالسا، بەك ئاغرىيدۇ. بۇ چاغدا ئېرگوتۇ ھارىقىنى قاينىتىپ، پاختىنى چىلاپ سۆڭەك تىكىنى بار قايغا ئون نەچچە قېتىم سۈركەيمىز. ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر

قېتىمدىن سۈركىلىدۇ. ھەر قېتىمدا ھاراقنى قاينىتىپ سۈركەش كېرەك. ئىككى ھەپتىدىن كېيىن ئاغرىق توختايدۇ. (ياك باۋيۈەن)

4. بۇغداي كېپىكى بىلەن ئاچچىقسۈدا سۆگەك تىكىنىنى داۋالاش

سول تىزىم تۈيۈقسىز ئاغرىپ، پەلەمپەيدىن چىقىپ چۈشۈشۈم قىيىنلاشقانىدى. بەزىدە پۈتۈم ماغدۇرسىزلىنىپ كېتەتتى. بەزىدە ئېگىلەلمەيتتىم. دوختۇرخانىغا بارسام، سۆگەك تىكىنى پەيدا بولۇپ قاپتۇ، دېدى. قوشۇنمىز بىر رېتسېپنى دەپ بەرگەنىدى، سىناپ بېقىپ ئۇنۇمىنى كۆردۈم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ساقلانغان ئاچچىقسۇ بىلەن بۇغداي كېپىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىغان ئورۇنغا ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن تاڭمىز. يېرىم ئاي بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. ھازىر ئاغرىق پەسەيمەپ، كېسىلىم تەدرىجىي ياخشىلاندى. (ۋاك جۇنمىك)

5. سۆگەك تىكىنىنى ئاچچىقسۇ سۈركەپ داۋالاش

پۈتۈمغا سۆگەك تىكىنى پەيدا بولۇپ قالغاچقا، يول مېڭىشتا بەك قىينىلاتتىم. قوشۇنمىز بىر خىل ئاددىي ئۇسۇلنى ئۆگىتىپ قويغانىدى، نەتىجىدە بۇ ئۇسۇل ئۇنۇم بېرىپ قالدى. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: بىر بوتۇلكا ساقلانغان ئاچچىقسۇنى ئوتتا قىزىتىپ ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركەيمىز (قانچە قىزىق بولسا، شۇنچە ياخشى). ئاندىن سىلىق، تۈز نەرسە بىلەن (بوتۇلكىنىڭ تېگى تەرپى بولسىمۇ بولىدۇ) سۆگەك تىكىنى ئۈستۈپ قالغان جايغا ئاستا ـ ئاستا ئۇرۇپ بېرىمىز. بۇنى كۈندە نەچچە قېتىم تەكرارلاپ بەرسەك، بىر بوتۇلكا ئاچچىقسۇ تۈگىمەي تۇرۇۋېلا، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ. (فەن شۇيىك)

6. قىزىق تۈز مۇرە ئەتراپى يالليۇغنا داۋا بولىدۇ

مۇرە ئەتراپى يالليۇغنى ساقايتىش ناھايىتى تەس. مەن بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالغاندا، 500 گىرام يېرىك تۈزنى قورۇپ، رەخت خالتىغا قاچىلىدىم، ئاندىن ئۇنىڭ بىلەن مۇرەمنى «دەزمال» لىدىم. بۇ ماڭا ناھايىتى راھەت بىلىنىدى. بۇ ئۇسۇلنى بىرنەچچە قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن كېسىلىم ياخشى بولۇپ قالدى. بۇ

• ئۇسۇلنىڭ يېڭى كېسەلنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ، كونا كېسەللەرگىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ. (جاڭ ژېنجيې)

7. ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇلغان تۇخۇم ئېقى سۆگىنى تىكىنگە داۋا بولىدۇ

سىگىلمىنىڭ سۆگىنى تىكىنى كېسىلى بار ئىدى. كېيىن بىر دوستۇم داۋالاش قولايلىق بولغان بىر خىل ئۇسۇلنى ئېيتىپ بەرگەنىدى، سىناپ بېقىپ ئۈنۈمىنى كۆردۇق. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: 1 ~ 2 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپمىز (ئاچچىقسۇ مۆژاپىق مىقدارىدا بولۇشى كېرەك)، ئاندىن بۇ دورىلىقنى سۆگىنى تىكىنى بار ئورۇنغا سۈركەيمىز. تېرىسى زىيادە سەزگۈرلەر ئىشلەتسە بولمايدۇ. (فۇ چياڭ)

8. ئۆكچىنى يۆگەش بىلەن سۆگىنى تىكىنىنى داۋالاش

نەچچە يىل ئىلگىرى، ئايالىمنىڭ ئۆكچىسىگە (تاپان) سۆگىنى تىكىنى پەيدا بولۇپ قالغاچقا، يول ماڭغاندا بەكمۇ قىينىلاتتى. جۈڭگوچە، غەربچە دورىلارنى كۆپ يېدى، سىرتقا ئىشلىتىدىغان دورىلارنى سىناپ باقتى، ئەمما زادىلا ساقىيالمىدى. كېيىن ناھايىتى ئاددىي ھەم قولايلىق بىر ئۇسۇل ئايالىمنىڭ بۇ كېسىلىنى ساقايتتى.

بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك: ھەر كۈنى كەچتە پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ (15 مىنۇت)، ئاندىن پۇتنى پاكىز ئېيتىۋېتىپ، نېپىز سولياۋ خالتىنى ئۆكچىگە (تاپان) يۆگەيمىز. ئەڭ ياخشىسى، ئاپېلسىن قاچىلىغان سولياۋ خالتا بولسۇن. يۆگەپ بولغاندىن كېيىن ياپىياق كىيىۋالىمىز. كېچىسى ئۇخلىغاندىمۇ پايپاقنى سېلىۋەتمەيمىز. ئۇدا 1 ~ 2 ئاي داۋاملاشتۇرساق، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيمىز. (ۋاڭ جەنيى)

9. تىزدىكى سۆگىنى تىكىنىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ساقايتىش

بۇ يىل 62 ياشقا كىردىم. نەچچە يىل ئىلگىرى تىزىمدا سۆگىنى تىكىنى پەيدا بولۇپ قالغانىدى. چۈشتىن كېيىن بولۇشى بىلەنلا پۇتلىرىم ئىششىپ كېتەتتى، زوكزىيىپ ئولتۇرالمايتتىم. كېيىن

تىزىمنى ئۇۋۇلاپ بېرىۋىدىم، ئاغرىق ساقىيىپلا قالماستىن، قولۇم يېرىلىپ قانايدىغان، تېرە تاشلايدىغان ئەھۋاللار تۇغۇپ كەتتى. كۆزۈمۇ روشەنلىشىپ قالدى. بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك: ئۇزۇن ئىشتان كىيىپ، ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ، ئىككى پۇتنى تۈز قىلىمىز. پۇت 90 گىرادۇس كېرىلىشى كېرەك. ئىككى قولنى تىزغا قويۇپ، ئالقان بىلەن ئىچىدىن سىرتىغا، سىرتىدىن ئىچىگە قارىتىپ 100 قېتىمدىن 200 قېتىمغىچە ئۇۋۇلايمىز. كۈندە 2 ~ 3 قېتىمدىن، ئۇدا بىر ئايغىچە ئۇۋۇلاپ بەرسەك، كېسىلىمىز ساقىيىپ كېتىدۇ. مېنىڭ بىر دوستۇم مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ ساقايىپ كەتتى. هازىر مەنمۇ ئىككى تىزىمنى ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرۇۋاتىمەن. (چىڭ چىنرو)

10. سوڭەك تىكىنى ئاغرىقنى ئەپچىل ئۇسۇلدا داۋالاش

ئاپام سوڭەك تىكىنى كېسىلى بولۇپ قالغىلى كوپ يىل بولدى. ھەممە دوختۇرخانىلارغا بېرىپ كۆرۈندى، لېكىن ئۇنۇمى دېگەندەك ياخشى بولمىدى. بەزىدە ئاغرىق قوزغىلىپ تۇرمۇش ۋە خىزمىتى تەسىرگە ئۇچرىدى. كېيىن بىر دوستۇم داۋالاشقا قولايلىق بولغان بىر رېتسېپنى دەپ بەردى. ئاپام شۇ بويىچە داۋالىنىپ ساقايدى، بۇنىڭغا ئىككى يىلدىن ئاشتى، كېسىلى قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك:

بىر داس ئىسسىق سۇغا 100 گىرام ئاچچىقسۇ قۇيىمىز، ئاندىن لۆڭگىنى سۇغا چىلاپ سقىۋېتىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا ئۇچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە ئىسسىق ئۆتكۈزىمىز، ئاندىن كېيىن ئاغرىق ئورۇننى پاكىز سۈرتۈۋېتىپ، بەش گىرام قارىمۇچنى تەيجى جىنىدەن مەلھىمى (تەيجى جىنىدەنگاۋ، دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىۋاتقان ئورۇنغا سۈركەيمىز. بىر سائەتتىن كېيىن ئاغرىق پەسەيىپ، ئەتىسى پۇتۇنلەي توختايدۇ. دورىنى ھەربىر ئاغرىۋاتقان ئورۇنغا ئۇچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە سۈركەپ بەرسە تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (شا چىنچۇ)

قاداق

1. قاداقنى يەسسەن گۈلى بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ

يەسسەن گۈلىنى ئۇماچ ھالەتكە كەلگۈچە چاينىپ، قاداق بار ئورۇنغا قويۇپ، ئاندىن پىلاستىر بىلەن چاپلايمىز. بەش كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرىمىز. دورىلىق ئۇچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە ئالماشتۇرۇلسا، قاداق ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ. (لى جۇن)

2. قاداقنى ئاغرىتماي داۋالاش ئۇسۇلى

ئىسسىق سۇغا پۈتنى چىلاپ، قاداق يۇمشاپ ئاقارغاندىن كېيىن، ئۇستىدىكى تېرىلىرىنى قايچا بىلەن كېسىۋېتىمىز. ئاندىن پىلاستىرنى قاداقتىن چوڭراق قىلىپ تۆت چاسا كېسىپ قاداققا چاپلىساق، يول ماڭغاندا ئاغرىمايدۇ. 3 ~ 4 كۈندىن كېيىن پىلاستىرنى ئېلىۋېتىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇلنى تەكرارلايمىز. بۇ ئۇسۇل ناكى قاداق ساقايغۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. (دا شەن)

3. قاداقنى سىلاپ بېرىش ئارقىلىق يوقىتىش

ئوك پۈتۈمنىڭ تاپىنىڭ ئوتتۇرىسىدا قاداق بار ئىدى. ئوبېراتسىيە قىلدۇردۇم، قورۇق يېڭىنە سانجىتتىم، دورىمۇ سۈرۈپ باقتىم، لېكىن ھېچقايسىسىنىڭ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن ناغام ماڭا قاداقنى سىلاپ يوقىتىش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ قويدى، ئۇچ ئايدىن كېيىن تاپىنىمدىكى قاداق يوقاپ كەتتى. ھازىر يەتتە يىل بولدى، قايتا پەيدا بولمىدى، ئىزىمۇ قالمىدى. كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

ھەر كۈنى قايسى ۋاقىتتىلا بولسۇن، بارماقنىڭ ئۇچىدا قاداقنى يەڭگىل سىلاپ بېرىمىز. دىققەت: قاداقنى كۆچەپ سىلاشقا بولمايدۇ. ۋاقىت بولسىلا ئېرىنمەي سىلاپ بېرىش كېرەك. ۋاقىت چەكلىمىسى

يوق. ئىلگىرى ئۇچ كىشى قاداقنى مۇشۇ ئۇسۇلدىن پايدىلىنىپ يوقاتقان. (جاۋ دەن)

4. دۇفۇ بىلەن قاداقنى ساقايتىشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلى

1) ئىككى يىل ئىلگىرى ئوڭ پۇتۇمغا قاداق چىقىپ قېلىپ، يول ماڭسامىلا پۇتۇمنى ئاغرىتىدىغان بولۇپ قالغانىدى، كېيىن بىر دوستۇم بىر خىل ئاددىي داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ قويدى. ئۇزۇنلۇقى 2 ~ 3 سانتىمېتىر، كەڭلىكى ئىككى سانتىمېتىر كېلىدىغان يېڭى دۇفۇنى قاداق بار ئورۇنغا قويىمىز. ئاندىن يوغان سولياۋدا ئوراپ، پىلاستىر بىلەن چاپلاپ پايپاق كىيىۋالىمىز. كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يەنە بىر قېتىم قىلىمىز. ھەر كۈنى ئالماشتۇرۇشتىن ئىلگىرى پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلايمىز ھەمدە قاداقنىڭ يۇمشىغان يەرلىرىنى كېسىۋېتىمىز. ئادەتتە بۇ ئۇسۇلنى بىر قېتىمدىن ئۇچ قېتىمغىچە داۋاملاشتۇرساق، قاداق يوقايدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

2) ئىككى پۇتۇمدا 27 قاداق بار بولۇپ، بەك ئازابلىناتتىم. كۆپ داۋالاندىم، ئەمما ئۇنۇمى بولمىدى. بىر ئاغىنەم بىر رېتسېپنى تونۇشتۇردى، سىناپ باقسام، راستتىنلا ئۇنۇمىنى كۆردۈم: ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۇتلىرىمنى ئىلمان سۇدا پاكىز يۇيۇپ، دۇفۇنى ئۇششاق كېسىپ، قاداق بار يەرگە چاپلاپ، سولياۋ بىلەن ئوراۋەتتىم ۋە پايپاق كىيىۋالدىم. ئەتىسى ئورنۇمدىن تۇرغاندىن كېيىن، دۇفۇنى ئېلىۋېتىپ، پۇتۇمنى ئىلمان سۇدا يۇدۇم. مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ پۇتۇمدىكى قاداقلارنى يوقاتقىنىمغا ئۇچ يىل بولدى، تا ھازىرغىچە قايتا پەيدا بولمىدى. (چېن شېڭبياۋ)

5. تۆز سۈيىدە قاداق يوقىتىش

قىزنىم ئونتۇرا مەكتەپتە ئوقۇۋاتقاندا، تاپىنىغا قاداق چىقىپ قالغانلىقتىن، بەزىدە يول ماڭالماي قالاتتى. قاداق يوقىتىدىغان نۇرغۇن دورىلارنى ئىشلەتكەن بولساقمۇ، ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن باشقىلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، قىزنىم سۇغا بىر قوشۇق تۆز ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن، پۇتنى چىلىدى.

ئاندىن بىرئازدىن كېيىن پۈتىنى ئېيتىۋەتتى (سۆدا چايقاش بولمايدۇ). بۇ ئۇسۇلنى بىر ھەپتىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىۋىدى، قاداق چۈشۈپ كەتتى. (لیۇ باۋرۇي)

6. كەرەپشە يوپۇرمىقى ئارقىلىق قاداقنى يوقىتىش

يۇلتۇز يازدا سەل پۈتۈمنىڭ بارمىقىدا قاداق پەيدا بولۇپ قالغانىدى. كېيىن كەرەپشە (چىكىسەي) يوپۇرمىقى بىلەن يوقىتىۋەتتىم. كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: كەرەپشە يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى ساقىتىۋېتىپ، تاكى سۈيى قالمىغۇچە قاداققا سۈركىلىدۇ. كەرەپشە سۈركەش كۈندە 3 ~ 4 قېتىمدىن بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلسا، قاداق يوقايدۇ. (دۇڭ چىكۈەن)

ئوقۇرمەندىن كەلگەن خەت

كەرەپشە يوپۇرمىقىنى قاداققا سۈركەش قولايسىز ئىكەن، بەزىدە سۈركەۋېرىپ تېرىمۇ سويۇلۇپ كېتىدىكەن. مەن كەرەپشە يوپۇرمىقىنى توغراپ قاداق بار ئورۇنغا قويۇپ، داكا بىلەن تاڭدىم. كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ قېتىم شۇنداق قىلىۋېدىم، قاداق يۇمشاپ چۈشۈپ كەتتى. (لى شۇيۇن)

7. پىياز بىلەن قاداقنى يوقىتىش

تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇۋاتقىنىمدا، پۈتۈمدا قاداق پەيدا بولۇپ قېلىپ، ماڭالماي قالغانىدىم. قاداقنى دورا بىلەن يوقىتالمىدى. كېيىن ئاتامنىڭ چەت ئەلدىن كەلگەن دوستى پىيازنى بىر ھەپتە سۈركەپ بەرسە، قاداق يوقايدۇ، دېگىنىنى ئاڭلاپ، قاداققا پىياز سۈركەشنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرغانىدىم، بۇنىڭ ھەقىقەتەن ئۇنۇمى بولدى، يەنى قاداق يوقاپ كەتتى. (شى مېيىۋ)

8. ئاچچىقسۇغا چىلانغان تۇخۇمنى يەپ بەرسە، قاداق يوقايدۇ

ئۇچ دانە تۇخۇمنى ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلايمىز (قاچىنىڭ ئاغزىنى ھېم ئېتىش كېرەك). ئاندىن تۇخۇمنى ئېلىپ پىشۇرۇپ يەيمىز. ئادەتتە 5 ~ 6 كۈندە قاداق ئىچىدىن يۇمشاق گۆش ئۆسۈپ، قاداقنى بارغانسېرى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. بۇ چاغدا ھەر كۈنى

ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، قاداقنى يۇمشاتقاندىن كېيىن، قاتتىق تېرىلىرىنى كېسىۋېتىمىز. بۇ ئۇسۇلنى ئادا 7 ~ 8 كۈن داۋاملاشتۇرساق، قاداق پۇتۇنلەي چۈشۈپ كېتىدۇ. (ۋاڭ يۈلەن)

9. سامساق سۇيى قاداقنى يوقىتىدۇ

سول پۇتۇمنىڭ باشمالتىقى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارمىقىنىڭ ئارىسىغا ئىككى دانە قاداق پەيدا بولۇپ قالغانىدى. بىر ژۇرنالدا، پىياز پوستىنى چاپلاپ قاداقنى يوقاتقىلى بولىدۇ، دەپ تونۇشتۇرۇلغانىكەن، مەن بۇنىڭدىن ئەقىل تېپىپ، مۇنداق ئۇسۇل بىلەن پۇتۇمدىكى قاداقنى يوقاتتىم: سامساقنى چاناپ سۇيىنى چىقىرىپ قاداققا سۈركەپ بەردىم. لېكىن، بۇنداق قىلىشتىن بۇرۇن پۇتۇمنى ئىسسىق سۇغا بىر سائەتتەك چىلاپ قاداق ئەتراپىدىكى قاتتىق تېرە يۇمشىغاندىن كېيىن، ئۇنى قايچا بىلەن كېسىۋېتىپ، ئىككى قاداقنىڭ تېگىدىكى ئىككى دانە قارا چېكىت كۆرۈلگەندىن كېيىن سامساق سۇيىنى شۇ يەرگە سۈركىدىم. مۇشۇ ئۇسۇلدا بىرنەچچە ئاي داۋالىغاندىن كېيىن، قاداقمۇ يوقاپ، ئاغرىقمۇ توختىدى. (شۆ فېڭ)

10. پۇتنى قىزىق سۇغا چىلاش ئارقىلىق قاداقنى يوقىتىش

ياش چېغىمدا پۇتۇمغا قاداق چىقىپ قالغانىدى. قاداقنى ئىككى قېتىم كېسىۋەتكەن بولسامۇ، يەنە ئۆسۈپ چىقتى. كېيىن ھەر كۈنى كەچتە پۇتۇمنى 20 ~ 30 مىنۇت قىزىق سۇغا چىلايدىغان بولدۇم. ئالتە ئايدىن كېيىن قاداق يۇمشاپ ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كەتتى. (جاڭ ۋېنشى)

بېرى - بېرى كېسەللىكى، پۇت تەرلەش ۋە پۇت تەمرەتكىسى

1. تۇز، زەنجىۋىل سېلىنغان سۇدا پۇتنى يۇسا پۇت پۇراش ساقىيىپ كېتىدۇ

مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، توغرالغان زەنجىۋىل سېلىپ قاينىتىلغان سۇدا، پۇتنى يۇيۇپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، پۇت پۇرىمايدىغان بولىدۇ، ھارغىنلىقمۇ تۈگەيدۇ. (لياك خۇيمىڭ)

2. سېرىق پۇرچاق سۇيى بېرى - بېرى كېسەللىكىگە داۋا

بېرى - بېرى كېسەللىكى (جىياۋچى) «ۋىتامىن B_1 بېيتىشمەسلىك كېسەللىكى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. 150 گرام سېرىق پۇرچاقنى سوقۇپ، بىر كىلوگرامدىن كۆپرەك سۇغا سېلىپ، پەس ئوتتا 20 مىنۇت قاينىتىمىز. سۇ ئىلمان بولغاندا پۇتنى چىلايمىز، ئۇزاقراق چىلاپ بەرسەك تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇنداق داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ بېرى - بېرى كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى، پۇت تېرىسى سويۇلمايدۇ، بەلكى پۇت تېرىسى سىلىق ھەم پارقىراقلىشىدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى ئىككى ياز قوللاندىم، ئۈنۈممۇ بەك ياخشى بولدى. سېرىق پۇرچاق سۇيىگە پۇتنى چىلاپ بېرىش ئادەتتە ئۇدا 3 ~ 4 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. (ۋاڭ ۋېنفېڭ)

3. ئەنجۈر يوپۇرمىقى بېرى - بېرى كېسەللىكىگە داۋا

بىرنەچچە تال ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى سۇغا سېلىپ ئون مىنۇتچە قاينىتىمىز، سۇ ئىلمان بولغاندا پۇتنى ئون مىنۇت چىلايمىز. بۇ ئۇسۇلنى كۈندە 1 ~ 2 قېتىم قوللىنىپ بەرسەك، بېرى - بېرى كېسەللىكى ئادەتتە ئۆچ كۈندىن بەش كۈنگىچە ساقىيىپ كېتىدۇ. (جىن شۈنلى)

4. ئاق ئاچچىقسۇ بېرى - بېرى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

مەن 1985 - يىلىدىن باشلاپ بېرى - بېرى كېسىلىمنى داۋالاپ كەلدىم، ئۇنۇمى ياخشى بولدى. بېرى - بېرى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ياختىنى ئاق ئاچچىقسۇغا چىلاپ پۈتقا سۈركىسە، ھەم مىكروبنى ئۆلتۈرىدۇ، ھەم پۇت قىچىشمايدىغان بولىدۇ. تېرە ئازراق چۈشىدۇ. بىر قېتىم سۈركىسە، يېرىم ئايغىچە قوزغالمايدۇ. (شۇ فېي)

5. تۇرۇپ سۈيى پۇت پۇراشنى يوقىتىدۇ

پۇتى پۇرايدىغانلار تۇرۇپنىڭ يېرىمىنى نېپىز توغراپ، كورىغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ، كۈچلۈك ئوتتا ئۈچ مىنۇت، پەس ئوتتا بەش مىنۇت قاينىتىمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن سۇنى داسقا تۆكۈپ، ئىلمان بولغاندا پۇتنى قايتا - قايتا يۇيىمىز. بۇ ئۇسۇلنى ئۈدا بىرقانچە قېتىم داۋاملاشتۇرساق، پۇتىمىز پۇرىمايدىغان بولىدۇ. (جاڭ سىراڭ)

6. پۇت پۇراشنى سېغامىتسىن بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ

نۇرغۇن كىشىلەر پۇتى پۇرىغانلىقتىن قايغۇرىدۇ. كۆپ قېتىم تەجرىبە قىلىنىپ ئىسپاتلىنىشىچە: سېغامىتسىن (تۇمېيسۇن، تابلېت دورا، دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ)نى يانجىپ تالقان قىلىپ پۇت ئارىلىقلىرىغا سۈركەپ بەرسە، يېرىم ئايغا قالمايلا پۇت پۇراش كېسەللىكى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. سېغامىتسىننىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 تال بولسا بولىدۇ. (لى پىڭشۇن)

7. زەمچە سۈيىگە پۇتنى چىلىسا، پۇت تەرلىمەيدىغان بولىدۇ

پۇتۇم دائىم تەرلەيتتى، قىشتا تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتەتتى. كېيىن ھەر ئاخشىمى قىزىق سۇغا 10 گىرامدىن15 گىرامغىچە زەمچە ئارىلاشتۇرۇپ، زەمچە ئېرىگەندىن كېيىن، پۇتۇمنى 15 مىنۇتتىن 20 مىنۇتقىچە چىلايدىغان بولدۇم. 5 ~ 6 كۈننى بىر داۋالاش كۇرسى قىلىۋىدىم، ناھايىتى تېزلا پۇتۇم تەرلىمەيدىغان بولدى. (لياڭ خۇيمىن)

8. پۈت تەرلەشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

ئايالىمنىڭ پۈتى تەرلەيتتى. تونۇشلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، 0.5 مىللىگىراملىق ئۇروتروپىن (ۋولوتوفېن، غەربىچە دورا، دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) دىن ئىككى تالدىن تۆت تالغىچە ئېزىپ، ئېزىلگەن دورىنى قولى بىلەن پۈتىنىڭ تاپىنىغا، بارماق ئارىلىقلىرىغا سۈركەپ بەرگەندى، پۈت پۈراش كېسىلى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتى. بۇ دورىنى ئۈدا تۆت كۈندىن سەككىز كۈنگىچە ئىشلەتسىڭىز، پۈتىڭىز 50 كۈن قۇرغاق تۇرىدۇ. (جاڭ تېيەنفا)

9. پۇڭا بېرى - بېرى كېسەللىكىگە داۋا

مەندە بېرى - بېرى كېسىلى بار ئىدى، كۆپ داۋالانقان بولسامۇ، پەقەتلا ئۈنۈمى بولمىغان. كېيىن دوستۇم پۇڭا بىلەن داۋالاپ باق، دېدى. شۇنىڭ بىلەن كۈندە كەچتە پۇتىنى داسقا تۆكۈپ، سۇ قوشماي ئىككى پۈتۈمنى 20 مىنۇت چىلاپ بەرگەنىدىم، بۇ كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. ھەپتىدە 1 ~ 2 قېتىم چىلاپ بەرسە بولىدىكەن. (جاۋ لىشەن)

10. مارگانسوپ بېرى - بېرى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ

بېرى - بېرى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغىنىمغا ئون نەچچە يىل بولغان. دائىم «جياۋچىلىك». «جياۋچىشۇي» دېگەندەك دورىلارنى ئىشلىتەتتىم. بىراق زادىلا ئۈنۈمى بولمىدى. بۇ يىل پۈتۈمنى ھەر ئايدا بىر قېتىم مارگانسوپقا چىلاپ بەرگەنىدىم، كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ئىلمان سۇ قۇيۇلغان داسقا گۈرۈچ چوڭلۇقىدىكى مارگانسوپتىن ئىككى دانە سېلىپ، سۇ بىنەپشە رەڭگە كىرگەندە، پۈتنى ئۇچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە چىلاپ بەرسە بولىدۇ. (ۋۇ تياۋچىن)

11. سامساق تىرناق ۋە پۈت كېسەللىكىنى ساقايتالايدۇ

1984 - يىلى تىرناق كېسىلى بولۇپ قالدىم، پۈتۈمنىڭ تىرناقلىرى كۆتۈرۈلۈپ كەتتى، يا قىچىشمايتتى، يا ئاغرىمايتتى، داۋالاشنىڭمۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن ھەر كۈنى تېلېۋىزور كۆرگەندە سامساقنى تىرنىقىمغا سۈركەپ بەردىم. ئۇزاق ئۆتمەي بۇ كېسىلىم

ساقىيىپ كەتتى. قايتا قوزغىلىپمۇ باقمىدى. مەن تېخى كۆندە كەچتە پۇتۇمنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن پۇتۇمغا ساماق سۈركەپ بەرگەنىدىم، 20 يىلدىن بېرى ساقايمىغان پۇت تەمرەتكىسىمۇ ساقىيىپ كەتتى. (ۋۇ جىنمىن)

12. شاقاقۇل، ئاچچىقسۇ بېرى - بېرى كېسەللىكىگە داۋا

بېرى - بېرى كېسەللىكى بولۇپ قالغىنىمغا كۆپ يىل بولغانىدى. كېيىن بىر خىل ئۇسۇل بىلەن داۋالاپ ساقايتتىم. يەنى 250 گىرام شاقاقۇل، 2000 گىرام ئاچچىقسۇنى فارفور جاۋۇرغا قۇيۇپ (قىزىتمايمىز، سۇ قوشمايمىز) ئۇچ كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ئاغرىق پۇتىمىزنى جاۋۇردىكى دورىلىقنا چىلايمىز. بىرىنچى قېتىمدا ئۇچ سائەت، ئىككىنچى قېتىمدا ئىككى سائەت، ئۈچىنچى قېتىمدا بىر سائەت چىلىساق بولىدۇ. ئۇچ كۈندىلا ساقىيىدۇ. (جاك گوفاك)

13. كۆدە بېرى - بېرى كېسەللىكىنى ساقايتالايدۇ

پۇتۇم يىل بويى قىچىشىپ، پۇت - بارماقلىرىمنىڭ ئارىسى يىرىڭلاپ كېتەتتى. كۆپ داۋالانقان بولسامۇ، پايدىسى بولمىدى. كېيىن 250 گىرام كۆدىنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ، قايناق سۇ قۇيۇلغان داسقا سالدىم، سۇ كۆيمىگۈدەك بولغاندىن كېيىن، پۇتۇمنى چىلاپ يېرىم سائەتچە ئولتۇردۇم. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا پۇتۇمنى لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بەردىم. بىر ھەپتىدىن كېيىن يەنە بىر قېتىم چىلىغانىدىم، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولدى. (ۋاك جىنخوي)

14. پۇت تەرلەشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

زەمچىدىن 25 گىرام، تازىلانغان شور (گىلائۇبېر تۇزى)دىن 25 گىرام، قۇشقاچتىل يىلتىزى (پىيەنشۇگېن، جۇڭگو تېببابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) دىن 30 گىرام تەييارلايمىز. زەمچىنى سوقۇپ، تازىلانغان شور ۋە قۇشقاچتىل يىلتىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ قۇيۇپ ئىككى قېتىم قاينىتىمىز. ئىككى قېتىملىق قاينىتىلغان سۇيۇقلۇق 2000 مىللىلىتىر بولۇشى. داسقا قۇيۇپ ئىشلىتىلىشى كېرەك. پۇتنى يۇغاندا، ئالدى بىلەن پۇتنى

سۈيۈقلۇققا 30 مىنۇت چىلايمىز، ئاندىن ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇتنى يۇيۇۋېتىمىز. دورىلىقنى كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىشلىتىمىز. ئىككى كۈندە ئىشلىتىپ بولۇشىمىز، ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى سۈيۈقلۇقنى ئىسسىتىشىمىز كېرەك. ئالتە كۈن بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. (لياك خۇيمىن)

15. سودا بىلەن بېرى - بېرى كېسەللىكىنى داۋالاش

ياز كۈنى تەرلەپ تۇرغاچقا، ئاسانلا بېرى - بېرى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىمىز. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى، بىر قوشۇق سودانى ئىلمان سۇغا سالىمىز، سودا ئېرىگەندىن كېيىن پۇتىمىزنى ئون مىنۇتچە چىلايمىز. كېسەللىكى يېنىكرەكلەر 2 ~ 3 قېتىمدا، ئېغىرراقلار 4 ~ 5 قېتىمدا ساقىيىدۇ. (ليۇ زىجا)

16. بېرى - بېرى كېسەللىكىنى كاۋاۋېچىن ۋە تۇزدا ساقايتقىلى بولىدۇ

بېرى - بېرى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغىنىمغا ئۇزۇن يىل بولدى. ئۇنىڭدىن يىلى بىر دوستۇم دەپ بەرگەن رېتسېپنى ئىشلىتىپ ساقىيىپ كەتتىم. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: سۇغا 10 گىرام كاۋاۋېچىن بىلەن 20 گىرام تۇز سېلىپ قاينىتىمىز، سۇ ئىلمان بولغاندا پۇتنى چىلايمىز. ھەر ئاخشىمى 20 مىنۇتتىن، ئۇدا بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرساق، كېسىلىمىز ساقىيىپ كېتىدۇ. دورىلىق سۇنى ئەتىسى ئىسسىتىپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. پۇتى جاراھەتلەنگەنلەر ئىشلەتمەسلىكى كېرەك. (ۋاك شىن)

17. نەشپۈت شۆپۈكى بېرى - بېرى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

بىرنەچچە كۈن ئىلگىرى دوختۇرخانىغا كۆرۈنگەندە، بىرەيلەندىن نەشپۈت شۆپۈكىدە پۈت كېسەللىكىنى داۋالىغانلىقىنى ئاڭلىدىم. ئۆيگە قايتىپ بارغاندىن كېيىن، نەشپۈت شۆپۈكىنى پۇتۇمغا 3 ~ 4 قېتىم سۈركەپ بەرگەنىدىم، دېگەندەك ئۈنۈمى بولدى. بۇنىڭ ئۈسۇلى بەك ئاددىي: نەشپۈتنى ئاقلاپ، شۆپۈكىنى پۇتقا سۈركەسكىلا بولىدۇ. (ئەي يى)

18. ئالۋي بېرى - بېرى كېسەللىكىگە داۋا بولمىدۇ

بېرى - بېرى كېسەللىكى بولۇپ قالغىنىمغا 30 يىل بولدى. مەلھەم تۇرىدىكى نۇرغۇن دوختۇرلارنى ئىشلەتسەممۇ ئونۇمى بولمىدى. بۇ يىل يازدا ھەر كۈنى كەچقۇرۇن پۇتۇمنى يۇيۇۋېتىپ، ئالۋىنىڭ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ سۈركەپ بېرىۋىدىم، پۇتۇم پۈرمايدىغان، تەرلىمەيدىغان بولدى. ئۇسۇلى مۇنداق: ھەر قېتىمدا بىر تال ئالۋي يوپۇرمىقى ئىشلىتىلىدۇ، بەش قېتىمدىن كېيىن، بېرى - بېرى كېسەللىكى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. (ۋاڭ زىشا)

19. ئاچچىقسۇ بىلەن رۇخسارگۈل بېرى - بېرى كېسەللىكىنى ساقايتالايدۇ

«رۇخسارگۈل (زىلولەن)» مارکىلىق ئاقارتقۇچى يۇز مايدىن بىر قۇتا سېتىۋېلىپ، ئۇنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈرىمىز (رەڭگى، تۈتۈقراق ھالەتكە كەلسە بولىدۇ)، بۇ رېتسېپ بىلەن پۇت پۇراش، قىچىشىش، ئاسانلا جاراھەتلىنىش قاتارلىق بېرى - بېرى كېسەللىكلىرىنى ساقايتقىلى بولىدۇ. (فېڭ جىگاڭ)

20. ئاسپىرىن بېرى - بېرى كېسەللىكىگە داۋا بولمىدۇ

ئاسپىرىن تابلىتكىنى ئېزىپ، يۇز مېيى (شۇڭخۇاگاۋ) بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. ھەر ئاخشىمى پۈتنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، بۇ دورىلىقنى ئاغرىق ئورۇنغا (بارماق ئارىلىقىغا) سۈركەيمىز. بىر ھەپتە بولغاندا دورا سۈركەشنى توختاتمايمىز، ئىككى كۈندىن كېيىن پۇت تېرە تاشلايدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى ئىشلەتكەندىن كېيىن، پۇتۇمنىڭ قىچىشىشى دەرھال توختاپ قالدى، كېسىلمۇ ياخشى بولۇپ كەتتى. (بى سۈيۈن)

21. ئاق ھاراق بىلەن پۇت تەرلەش، پۇت پۇراشنى داۋالغىلى بولمىدۇ

پۇتۇم تولا تەرلەپ مېنى بەك بىزار قىلاتتى، بولۇپمۇ قىش كۈنلىرى ئايىغىمنى سالساملا، سېسىق پۇراقلا چىدىيالمايلا قالاتتىم. يېقىندىن بېرى ھەر ئاخشىمى پۈتۈمنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، پۈتۈمغا ئاق ھاراقنى سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بەردىم. بۇنى بىر ئاي

داۋاملاشتۇرۇۋىدىم. پۈتۈم تەرلىمەيدىغان، پۈرىمايدىغان بولدى. (شۇ جۇن)

22. تۆز بېرى - بېرى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ

ئالدى بىلەن ئاغرىق ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ، ئۇچى بۇرۇلمىغان قاپارتمىلارنى تېشىپ سۇيىنى چىقىرىۋېتىمىز. ئاندىن ئۈستىگە بىر قەۋەت تۆز سېپىپ 1 ~ 2 مىنۇت ئۇۋۇلايمىز. تۆز ئاز بولسا، يەنە سەپسەك بولىدۇ. بىر كېچە - كۈندۈزدىن كېيىن ئۇۋۇلاپ بەرگەن ئورۇن قەقەچ تۆتۈپ ساقىيىپ كېتىدۇ. (شىن مېييەن)

23. بېرى - بېرى كېسەللىكىنى ياۋا ئوغرىتىكەن بىلەن داۋالاش

ياۋا ئوغرىتىكەننى سۇدا قاينىتىپ، سۇيى ئاغرىق ئورۇنغا بىر مەزگىل سۈركەپ بېرىلسە، پۈت قىچىشىش ساقىيىپ كېتىدۇ. (چىڭ يىگۈ)

24. ئېرىتورومىتسىن كۆز مەلھىمى بىلەن بېرى - بېرى كېسەللىكىنى داۋالاش

مەن بېرى - بېرى كېسىلىمنى ئېرىترومىتسىن (خۇڭمېيسۇن) كۆز مەلھىمى بىلەن ساقايتتىم. ئالدى بىلەن قاپارتما ئىچىدىكى سۇنى سىقىپ چىقىرىۋېتىپ، دورىنى سۈركەيمىز. دەسلەپكى ئۈچ كۈن ئىچىدە ئەتىگەن ۋە كەچتە، ئۇنىڭدىن كېيىنكى كۈنلەردە پەقەت كەچتىلا سۈركەيمىز. ئۇدا بىر ھەپتە سۈركەپ بەرسەك، كېسەل ساقىيىدۇ. (گۇك يىجۇ)

25. پۈت تەمرەتكىسىنى رىفامپىن بىلەن ساقايتىش

ئايالىم 30 ياش چېغىدا پۈت تەمرەتكىسى كېسەللىكى بولۇپ قالغانىدى، 55 ياشقا كىرگەندە ئۆپكە تۈبېركۇلىيۇز كېسەللىكى بولۇپ پېنىتسىللىن (چىڭمېيسۇ) ۋە ستىرېپتومىتسىن (لىيەنمېيسۇ) قاتارلىقلار رېئاكسىيە قىلىدىغان بولغاچقا، دوختۇر ئۇنىڭغا رىفامپىن (لىفۇپىك) نى بەردى. بۇ دورىنى ھەر كۈنى تۆت تالدىن ئىچىپ بەرگەنىدى، ئۇچ ئاي بولمايلا، ئۆپكە كېسەللىكى ۋە پۈت تەمرەتكىسى ساقىيىپ كەتتى. (چىن لىي)

26. پۈت تەمرەتكىسى كېسەللىكى بولغۇچىلار ئايىغىنىمۇ دېزىنفېكسىيەلىشى كېرەك

پۈت تەمرەتكىسى يۇقۇملانىدۇرغۇچى زەمبۇرۇغ باكتېرىيەسى

كەلتۇرۇپ چىقىرىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى. بەزى كىشىلەر پۇتىغا دورا قىلىپ، ئايىغى بىلەن كارى بولمايدۇ. ئەسلىدە ئاياغنى دېزىنفېكسىيە قىلىش لازىم. چۈنكى، كېسەللىك قوزغاتقۇچى باكتېرىيەلەر نەم ئاياغ ئىچىدە داۋاملىق كۆپىيىدۇ. پۇتىگىزغا دورا قىلىپ، ئايىغىگىز بىلەن كارىگىز بولمىسا، ئۇ چاغدا پۇتىگىز يەنە يۇقۇملىنىدۇ. شۇڭا، تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇلنى قوللىنىشىگىز كېرەك:

75 گىرادۇسلۇق ئىسپىرتقا (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) چىلانغان بىرنەچچە كاللەك پاختا قەغەز ئوراپ ئاياغ ئىچىگە سېلىنىدۇ. 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن پاختىنى ئېلىۋېتىپ، ئاياغنى يەنە كىيىسە بولىدۇ. (جاك چىن)

27. يالغان مېھرىگىياھتا پۈت تەمرەتكىسىنى داۋالاش

ئاپامنىڭ پۈت تەمرەتكىسى كېسەللىكى بولۇپ قالغىنىغا ئۇزۇن يىل بولدى. نۇرغۇن دوختۇرلارنى ئىشلەتكەن بولسىمۇ ساقايمىدى. بىر قېتىم پۈتى قىچىشىپ كېتىپ چىدىيالماي، ئۆيدە ئۆستۇرگەن يالغان مېھرىگىياھ (سەنچى، جۈڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ)نى غول، يوپۇرماق، چېچىكى بىلەن قوشۇپ ئۇزۇپ پاكىز يۇيۇۋېتىپ يانجىپ مەلھەم قىلدى، ئاندىن ئۇنىڭغا ئازراق تۇز سېلىۋېتىپ، قىچىشۇاتقان ئورۇنغا سۈركىدى. دوختۇرلىقنى بىر كۈندە ئۈچ قېتىم سۈركەپ، ھەر قېتىمدا 20 مىنۇتچە تۇرغۇزدى. بۇنى ئۇدا ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرۇۋىدى، ئىككىلا پۈتى قىچىشايدىغان بولدى. (يۇ لى)

28. سامساق بىلەن ئاچچىقسۇ بېرى - بېرى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ

بېرى - بېرى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغىنىمغا ئۇزۇن يىل بولغانىدى. پۈتۈم ئاغرىيىتتى ھەم قىچىشاتتى. كېيىن بىر دوستۇم تونۇشتۇرغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى سىناپ باققانىدىم، ھەقىقەتەن ئۇنۇمى بولدى. بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك:

ئاقلانغان ئۈچ دانە سامساقنى يانجىپ، ئۇستىگە يېرىم كىلوگىرام ئاچچىقسۇ قۇيۇپ 40 سائەت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن پۈتىمىزنى كۈندە

3 ~ 4 قېتىم بۇ دورىلىققا چىلايمىز. ھەر قېتىمدا يېرىم سائەت تۇرغۇزىمىز. ئون كۈندىن كېيىن كېسەللىك ساقىيىدۇ. (جاك جى)

29. ئاق قوۋزاقلىق قارىغاينىڭ قوۋزىقى بېرى - بېرى كېسەللىكنى ساقايتالايدۇ

1960 - يىلى بېرى -بېرى كېسىلىم ئېغىرلىشىپ، پۈت بارماقلىرىمنىڭ ئارىلىقلىرىنىڭ ھەممىسى يىرىڭلاپ كەتتى. پۈتۈم ئىشىشىپ كەتكەچكە، ئىياغمۇ پاتمايتتى ھەم ماڭالمايتتى. دوستلىرىم يوقلاپ كەلگەندە، ئاق قوۋزاقلىق قارىغاينىڭ قوۋزاق كۈلىنى كۈنجۈت مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، يىرىڭلىغان ئورۇنغا كۈندە 1 ~ 2 قېتىم سۈرۈپ بەرسەڭ، ياخشى بولۇپ كېتىسەن، دېيىشتى. سىناپ باققانىدىم، ئىككى ھەپتىدىلا ساقىيىپ كەتتىم، تا ھازىرغىچە قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (خەن جىڭفېڭ)

30. سۆگەتنۈل بېرى - بېرى كېسەللىكنى ساقايتالايدۇ

كىچىك چېغىمدا ھويلىمىزدا ئىككى مېتىرچە كېلىدىغان بىر تۈپ سۆگەتنۈل بار ئىدى. بۇۋام دائىم ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدا بېرى - بېرى كېسەللىكنى داۋالايتتى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

يېرىم جاۋۇر سۇنى قاينىتىپ، 20 تال سۆگەتنۈل يوپۇرمىقىنى (ئۆزلۈكىدىن چۈشكەن سېرىق يوپۇرماقمۇ بولۇۋېرىدۇ) سالىمىز. ئارقىدىن يەنە يېرىم سائەت قاينىتىمىز. سۇ 50 ~ 60 سېلسىيە گىرادۇسقا چۈشكەندە، پۈتىمىزنى سۇ سوۋۇغانغا قەدەر قايتا - قايتا يۇيىمىز. ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ. ئىككى ۋاق (ئەتىگەن ۋە كەچتە) يۇساق تېخىمۇ ياخشى. يېرىم ئايدىن كېيىن كېسەللىك يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. (ئەي تيەنچىڭ)

پۈت ـ قول يېرىلىش كېسەللىكى

1. قىچا تالقىندا پۈت يېرىلىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ

قىش، ئەتىياز، كۈز پەسىللىرىدە پۈتلىرىم ئاسانلا يېرىلىپ كېتەتتى. تاپىنىمنىڭ يېرىلىشى ئەڭ ئېغىر بولۇپ، قانداق كېتەتتى، بەزىدە ھەتتا پۈتۈمنىڭ بارماقلىرىمۇ يېرىلىپ كېتەتتى. گىلىتسېرىن (گەنيۇ) قاتارلىق دورىلارنى سۈركىگەن بولسامۇ، ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن قىچا تالقىنىنى ئىككى قېتىم سۈركىگەنىدىم، ئاساسىي جەھەتتىن ياخشىلىنىپ قالدى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: پۈتىمىزنى 40 سېلسىيە گىرادۇس ئەتراپىدىكى ئىلمان سۇغا ئون مىنۇتچە چىلاپ، ئاندىن ئېيتىپ قۇرۇتىمىز. قىچا تالقىنىنى ئىلمان سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ھالىتىگە كەلتۈرىمىز (بەك سۇيۇق بولۇپ قالمىسۇن)، ئاندىن مەلھەمنى يېرىلغان ئورۇنغا سۈركەپ پايپاقنى كىيىۋالىمىز. ئەتىسى پۈتىمىزنى ئىلمان سۇدا يۇيۇۋېتىپ يەنە سۈركەيمىز. بۇ ئۇسۇلنى2 ~ 3 قېتىم داۋاملاشتۇرساقلا، كېسەللىك ساقىيىدۇ. (يەن تېيەنشىن)

2. قىش پەسلىدە پۈت ـ قول يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى

△ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ پۈت ـ قوللىرى كۈز ۋە قىش پەسلىدە ئاسانلا يېرىلىدۇ. مېنىڭمۇ پۈت ـ قوللىرىم كۈز ۋە قىش پەسلىدە ئاسانلا يېرىلاتتى. ھەر خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللانغان بولسامۇ، پايدا قىلمىغانىدى. بۇ يىل قىشتا يۇز يۇيۇش مەلھىمى (شىمىيەننەي)نى ئىشلىتىپ كۆردۇم، ئۇنۇمى ھەقىقەتەن ياخشى بولىدىكەن. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ھەر كۈنى ئەتىگەندە پايپاق كىيىشتىن ئىلگىرى يۇز يۇيۇش مەلھىمىنى پۈتقا سۈركەپ، سىڭگەندىن كېيىن پايپاقنى كىيىۋالىمىز. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى

ئەلمان سۆدا پۇتنى يۇيمىز. بۇنى ھەر كۈنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسەك جەزمەن ئۇنۇمىنى كۆرەلەيمىز. (لىيۇ كۇڭشيا)

△ قىش پەسلىدە ھاۋا قۇرغاق ھەم سوغۇق بولغاچقا، قول - پۇت ئاسانلا يېرىلىدۇ. قىشتا كۆكتات، مېۋە - چۈلەرنىڭ ئاز يېيىلىدىغانلىقى بۇنىڭ مۇھىم سەۋەبلىرىنىڭ بىرى، دېيىشكە بولىدۇ. بۇرۇن قىش كەلسىلا دادامنىڭ پۇت - قولى يېرىلىپ قانايتتى، تېرە تاشلايتتى. بۇنداق چاغدا دادام بەك ئازابلىناتتى. كېيىن ھەر كۈنى بىر ئىستاكان مېۋە سۈيى ئىچىپ يېرىدىغان بولدى. بۇنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بېرىۋىدى، كېسەللىكى كۆرۈنەرلىك ياخشىلاندى، تېرىمۇ تاشلىمايدىغان بولدى. ئۇ ھازىرغىچە مېۋە سۈيى ئىچىشنى داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتىدۇ. پۇت - قولى يېرىلىش كېسەللىكى بار دوستلارنىڭ بۇ ئۇسۇلنى سىناپ كۆرۈشىنى تەۋسىيە قىلىمەن. (گاۋ دەن)

3. ئاچچىقسۇ پۇت - قول يېرىلىش كېسىلىنى ساقايتتى

ئىلگىرى، قىش كىرىش بىلەنلا پۇت - قولۇم يېرىلىپ، ئاغرىققا چىدىيالماي قالاتتىم. بىر يىلى يۈرتۇمغا قايتىپ بارغىنىمدا، ئاپام بۇنى داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ قويدى. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: يېرىم كىلوگىرام ئاچچىقسۇنى تۆمۈر كورىغا قۇيۇپ بەش مىنۇت قاينىتقاندىن كېيىن، جاۋۇرغا قۇيىمىز. ئاچچىقسۇ ئىلمان بولغاندا، پۇتىمىزنى ئون مىنۇت چىلايمىز. ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم چىلىشىمىز كېرەك. يەتتە كۈن بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. مەن ئىككى داۋالاش كۇرسىنى تاماملىغاندىن كېيىن، كېسىلىم ئۆزۈل - كېسىل ساقىيىپ كەتتى. مانا ئون يىلدىن ئاشتى، پۇت - قولۇم يېرىلىپ باقمىدى. (جۇك خۇيبىك)

4. تاپان يېرىلىشنى داۋالاش ئۇسۇلى

ئىلگىرى تاپىنىم يېرىلىپ، قاتتىق ئاغرىيتتى. كېيىن ھەدەم كۆرسەتكەن بىر ئۇسۇلنى ئىشلىتىپ بۇ ئازابتىن قۇتۇلدۇم. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: ئالدى بىلەن پۇت ئىسسىق سۇغا بىردەم چىلىنىدۇ، ئاندىن دېزىنفېكسىيەلەنگەن بىرىتۇا بىلەن تاپاندىكى قاتتىق تېرىلەر

يۇمشاق تېره كۆرۈنگۈچه كېسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاغرىق ئورۇنغا ژاۋىلىن (فەنشىلىن، دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) سۈركەپ، داكا بىلەن ئوراپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى كۈندە ئىككى قېتىم دورا ئالماشتۇرۇلسا، بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۇزۇل - كېسىل ساقىيىپ كېتىدۇ. 301 - دوختۇرخانىدا سېستىرالىق قىلغان چاغلىرىمدا مۇشۇ خىل ئۇسۇل بىلەن خېلى ئادەملەرنىڭ تاپان يېرىلىش كېسىللىكىنى ساقايتقانىدىم. (جاڭ يۈن)

5. چىلان بىلەن تاپان يېرىلىشنى داۋالاش

نەچچە تال چوڭ چىلاننىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن پاكىز يۇيۇپ، سۇدا ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن يۇزگە ماي سۈرتكەندەك، بۇ دورىلىق تاپاننىڭ يېرىلغان يېرىگە 2 ~ 3 قېتىم سۈركىلىدۇ. ئايالىم ئىلگىرى مۇشۇ ئۇسۇلدا پۇتنىڭ يېرىلغان يېرىنى ساقايتقان. (جاۋ لىشەن)

6. ئالما شۆپۈكىدە تاپان يېرىلىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ

ھەر يىلى قىشتا تاپىنىم يېرىلىپ، يارا ئېغىزى پەيدا بولاتتى، ئاغرىيتتى ھەم قىچىشاتتى. يېقىندا مەن ئالمىنى ئاقلاپ شۆپۈكىنى تاپاننىڭ يېرىلغان قىسمىغا سۈركەپ بەردىم. بۇنى ئۈچ قېتىملا داۋاملاشتۇرۇۋېدىم، يارا ئېغىزى پۈتۈپ، تاپىنىم ساقىيىپ كەتتى. (جاڭ يۈگۈ)

7. بانان بىلەن تېرە يېرىلىشنى داۋالىغلى بولىدۇ

پىشىپ پوستى قاردىاپ قالغان بانانىنى ئوچاققا سېلىپ قىزىتىپ، يېرىلغان ئورۇنغا سۈركەيمىز. بۇ يېرىلغان تېرىنىڭ تېز ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق.

8. ئاپېلسىن شۆپۈكى بىلەن پۇت - قول يېرىلىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ

ئاپېلسىن شۆپۈكىنى سىقىپ، سۈيىنى پۇت - قول يېرىلغان ئورۇنغا سۈركىسە، ناھايىتى تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئاپېلسىن شۆپۈكىنى قۇرۇتۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ پۇت - قولنى يۇيۇپ بەرسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. لېكىن، يۇيۇشنى ئۇدا ئىككى ھەپتە

. داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. (باۋ دې)

9. كۆكتات سۇيى پۈت يېرىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

كۆكتات يوپۇرمىقى ۋە مېۋە شۆپۈكلىرىنى قايىنىتىپ، ئىلمان بولغاندا پۈت 30 مىنۇت ئەتراپىدا چېلىنىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پۈت - قول سىلىقلىشىدۇ. بىرنەچچە يىلدىن بۇيان مەن مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ كېلىۋاتىمەن. (پىڭ فېڭ)

10. سۈت بىلەن پۈت يېرىلىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ

ئىككى تاپىنىم يىل بويى قۇرغاق تۇراتتى ھەم ئاسانلا يېرىلىپ كېتەتتى. تۇيۇقسىز، سۈتنىڭ ئۇزۇقلۇق تەركىبى مول ئىكەنلىكىنى، تېرىگە سۈركىسە پارقىرىتىدىغانلىقى يادىمغا كەلدى. شۇنىڭ بىلەن پۈتۈمنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، يېرىلغان ئورۇنغا سۈتنى سۈركەپ بېرىدىغان بولدۇم. دەرۋەقە، بۇنىڭ ئۇنۇمى بولدى، پۈتۈمنىڭ تېرىسى يۇمرالىشىپ، سىلىق بولۇپ قالدى، يېرىلغان ئورۇنمۇ ساقايدى. (شيې جىفاڭ)

11. سامساق چىلانغان ئاچچىقسۇدا پۈت - قول يېرىلىشنى داۋالاش

ھەر يىلى باھار، كۈز، قىشتا پۈت - قوللىرىم يېرىلىدىغان بولۇپ قالدى. ھەر خىل دورىلارنى ئىشلەتسەممۇ ئۇنۇم بولمىدى. بۇلتۇردىن باشلاپ، سامساقنى گۈرۈچتىن ئىشلەنگەن ئاچىقسۇغا چىلاپ، پۈت - قولۇمنى چىلاپ بەرگەنىدىم، بارا - بارا پۈت - قولۇم يېرىلمايدىغان بولدى، تېرىلىرىممۇ سىلىقلىشىپ پارقىراپ كەتتى. (لېي يەنچۈن)

12. تاپان يېرىلىشنى ساقايتىش ئۇسۇلى

100 گىرام چۇچۇكبۇيا، يېرىم قوتا گىلىتسېرىن، يېرىم بوتۇلكا ئىسپىرت، بىر قۇرۇق بوتۇلكا تەييارلايمىز. ئاندىن چۇچۇكبۇيىنى قۇرۇق بوتۇلكىغا سېلىپ، ئۈستىگە ئىسپىرتنى قۇيۇپ، ئاغزىنى ھەم ئېتىمىز. بىر ھەپتىدىن كېيىن سۈيۇقلۇقنى داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن گىلىتسېرىننى بوتۇلكىغا قۇيىمىز. ھەر كۈنى كەچتە پۈتنى 20 مىنۇت ئىلمان سۇغا چىلىغاندىن كېيىن، پاكىز ئېيتىۋېتىپ،

ياسىغان سۈيۈقلۇق دورىنى سۈركەيمىز، ئەتىگىنى يەنە بىر قېتىم سۈركەيمىز. 3 ~ 4 كۈندىلا ئۇنۇم بېرىدۇ. (ياك شۇجىن)

13. چايدا پۇت ـ قول يېرىلىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ

ھەر يىلى قىشتا تاپىنىم يېرىلىپ يول ماڭالماي قالاتتىم. يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ھەر خىل مەلھەملەرنى ئىشلەتكەن بولساممۇ، ئۇنۇمى بولمىدى. بۇ يىل قىشتا دوستۇمنىڭ مەسلىھەتى بويىچە، ئەتىگىنى ئىچىپ ئېشىپ قالغان چاينى كەچتە ئىسسىتىپ جاۋۇرغا قۇيۇپ پۇتنى ئون مىنۇتتىن چىلاپ يېرىشنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇۋىدىم، بارا ـ بارا پۇتۇمنىڭ تېرىسى سىلىقلاشتى، يېرىلغان ئورۇنمۇ ساقىيىپ كەتتى. كېيىن يولدىشىممۇ سىناپ كۆرگەندى، ئون نەچچە كۈندىن كېيىن ئۇنۇمى ناھايىتى كۆرۈنەرلىك بولدى. (تاك شۇفاك)

14. پۇت ـ قول يېرىلىشنى ۋىتامىن E بىلەن ساقايتىش

ھەر يىلى كۈز كېلىشى بىلەنلا پۇت ـ قوللىرىم يېرىلىشقا باشلايدۇ. جۇڭگوچە، غەربچە مەلھەم دورىلارنى ئىشلەتسەم، بىر مەزگىل ياخشى بولۇپ قالسىمۇ، قولۇمنى سۈغا تەگسىلا (كىر يۇسام، كۆكتات يۇسام) قايتا قوزغىلاتتى. كېيىن ۋىتامىن E كومپلىچىنى يېگەنە بىلەن تېشىپ، سۈيىنى پۇت ـ قولۇمنىڭ يېرىلغان يەرلىرىگە سۈرۈپ بەرگەنىدىم، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولدى. سۈركەندە قولنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ سۈركەيمىز، پۇت ـ قول ساقايغاندىن كېيىنمۇ سۈركەپ بەرسەك، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (ۋاڭ يۈجىڭ)

15. بۇغداي سامىنى پۇت ـ قول يېرىلىشقا داۋا

بۇغداي سامىنى ئون سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ، سەھەردە ئۇنىڭدىن بىر سىقىمنى سۈغا چىلاپ قويىمىز. كەچتە، بۇغداي سامىنى چىلانغان سۈنى ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتاقاندىن كېيىن پۇت ۋە قولنى چىلايمىز. سۈنى ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرىمىز، بىر ھەپتىدە ئۇنۇم بېرىدۇ. دادام پۇت ـ قول يېرىلىش كېسەللىكىنى مۇشۇ ئۇسۇلدىن پايدىلىنىپ ساقايتقان، ھازىرغىچە قوزغىلىپ

باقمىدى. (گېڭ جىنۇېن)

16. ئاپېلسىن شۆپۈكىدە پۈت - قول يېرىلىشىنى ساقايتقىلى بولىدۇ

ئۆتكەن يىلى قىشتا پۈت - قولۇمنىڭ تېرىسى يېرىلىپ، قاناپ كەتتى. ئاپېلسىن شۆپۈكىنى قاينىتىپ پۈتۈمنى يۇغانىدىم، ياخشىلىنىپ قالدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

2 ~ 3 تال ئاپېلسىن شۆپۈكىنى كوربغا سېلىپ، سۇدا ئوچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە قاينىتىمىز. ئالدى بىلەن قولنى، ئاندىن پۈتنى سۇ سوۋۇغۇچە چىلايمىز. ھەر كۈنى ئاز دېگەندە بىر قېتىم چىلايمىز. ئۇدا بىرنەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسىڭىز، تېزلا ئۇنۇمىنى كۆرەلەيسىز! (جاۋ شۇنيىڭ)

17. پۈت - قول يېرىلىشنى سېرىق موم يېغى بىلەن ساقايتىش

50 - يىللىرى تۆمۈرچىلىك زاۋۇتىدا شاگىرت بولۇپ ئىشلەۋاتقاندا، قول ئەمگىكى بىلەن شۇغۇللىنىۋەرگەنلىكتىن، قىش كىرىشى بىلەنلا قوللىرىم يېرىلىپ كېتەتتى. كېيىن باشقىلار تونۇشتۇرغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى ئىشلىتىپ پۈت - قوللىرىمنى ساقايتىۋالدىم. بۇ خىل ئۇسۇل مۇنداق: 100 گىرام كۈنجۈت مېيى، 20 ~ 30 گىرام سېرىق موم (خوڭلا، دورا دوكانلىرىدا سېتىلىدۇ) تەييارلايمىز. ئالدى بىلەن كۈنجۈت مېيىنى قىزىتىپ، ئۈستىگە سېرىق مومنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئېرىشىنى كۈتىمىز. قول (پۈت)نى ئىسسىق سۇغا 10 ~ 15 مىنۇت چىلايمىز. ئاندىن قولنى سۈرتۈۋېتىپ، تەييارلىغان دورىلىقنى قول (پۈت)غا سۈرۈپ ئوتقا قاقلايمىز. كۈندە ئىككى قېتىم داۋاملاشتۇرساق، بىر ھەپتىدىن كېيىن پۈت - قولىمىزنىڭ يېرىلغان يېرى ساقىيىپ كېتىدۇ. (سۇي بىڭجۇڭ)

18. پۈت - قول يېرىلىشنى ئاق ئاچچىقسۇ، گىلىتسېرىن بىلەن داۋالاش

ئاق ئاچچىقسۇ بىلەن گىلىتسېرىننى 1:1 نىسبەت بويىچە تەڭشەپ، كىچىك بوتۇلكىغا قاچىلاپ، كۈندە كەچتە پۈتنى يۇيۇپ

قۇرۇتقاندىن كېيىن يېرىلغان ئورۇنغا سۇرىمىز. نەچچە كۈندىن كېيىن يېرىلغان ئورۇن پۈتىدۇ. (شياۋ جىڭفاڭ)

19. پۈت يېرىلىپ كېتىشنى ئاچچىقسۇ بىلەن كاۋاۋچىندا ساقايتىش

30 يىل ئىلگىرى، باشقىلاردىن تاپان يېرىلىشنى داۋالايدىغان بىر خىل ئۇسۇلنى ئۆگىنىۋالغانىدىم، بۇ ئۇسۇل ناھايىتى ئاددىي: گۈرۈچ ئاچچىقسۇيىدىن 1500 گرام، كاۋاۋچىندىن يېرىم سەر تەييارلىنىپ، يۇز يۇيىدىغان جاۋۇرغا بىر ھەپتە چىلىنىدۇ، ئادىن پۈت ۋە بۇ دورىلىققا كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىنۇت چىلىنىدۇ. قىشتا ئوتقا قويۇپ ئىسىتىپ ئىشلەتسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. كېيىن، كېسەللىك يەنە قوزغالسا، مۇشۇ ئۇسۇل قوللىنىلسا بولىدۇ. (شىڭ جىتاڭ)

20. كاۋاۋچىننى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ تەمرەتكە داۋالاش

بوينۇمدا تەڭگە تەمرەتكە پەيدا بولۇپ، نەچچە ئون يىل جەريانىدا ھەر خىل دورىلارنى ئىشلەتتىم، نۇرغۇن پۇل خەجلىدىم، كېيىن باشقىلارنىڭ تونۇشتۇرغىنى بويىچە ئاچچىقسۇدا قاينىتىلغان كاۋاۋچىن سۇيى بىلەن تۇتىتىن ساقىيىۋالدىم. ئۇسۇلى مۇنداق: بىر بوتۇلكا ئاچچىقسۇغا بىر ئوچۇم كاۋاۋچىننى سېلىپ يېرىم سائەت قاينىتىمىز، سوۋۇغاندىن كېيىن بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويىمىز. ئاغرىق جايىنى ھەر كۈنى ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتە چوتكىسىمان موي قەلەمدە كاۋاۋچىن سۇيى بىلەن چوتكىلاپ يۇيىمىز. بۇنىڭدا ھەرقانداق جاھىل تەمرەتكىمۇ تۇتىتىن ساقىيىدۇ. (جىن سۇڭ)

باشقا پوت كېسەللىكلىرى

1. تاپاندىكى قاداقنى يوقىتىش ئۇسۇلى

قىش پەسلىدىكى غولپىيازنىڭ ئاق غولى ئۇستىدىكى ئەڭ نېپىز قەۋىتىنى ئېلىپ (قۇرۇپ قالغان بولسا ئۇنۇمى بولمايدۇ) قاداققا چاپلاپ، پىلاستىر بىلەن ئورۇۋېتىلىدۇ. بىر كۈندىن كېيىن قاداق يۇمشاپ ئاقىرىدۇ. ئاندىن غولپىيازنى يەنە بىر قېتىم چاپلىساق، ئۇچ كۈندىن كېيىن قاداق ئەتراپىدىكى تېرىلەر سويۇلىدۇ. 4 ~ 5 كۈندىن كېيىن قاداق ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانسىڭىز قاداق يوقاپ، پۇت تېرىڭىز ئەسلىگە قايتىدۇ. (خۇ تاۋشىڭ)

2. ئاچچىقسۇغا پۇتنى چىلاپ بەرسە، پۇت ئاغرىقى ساقىيىدۇ

نەچچە ئاي ئىلگىرى يول ماڭسام سول پۇتۇم ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغانىدى. دوختۇرغا كۆرۈنسەم، سۆڭەك تىكىنى پەيدا بولۇپ قاپتۇ، دېدى. كېيىن مەن بېشۇرغاندا ئاچچىقسۇ قۇيسا، بېلىق قىلتىرىقىنىڭ يۇمشايدىغانلىقىنى ئېسىمگە ئالدىم. شۇنىڭ بىلەن مەن ئىككى بوتۇلكا ئاچچىقسۇ سېتىۋېلىپ، ئۇنىڭغا ئىككى ھەسسە سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ھەر كۈنى كەچتە پۇتۇمنى 15 مىنۇت چىلاپ بەردىم. بىر ئايدىن كېيىن، يول ماڭسام پۇتۇم ئاغرىمايدىغان بولدى. (خۇا بىڭ)

3. كۆك خىش ۋە ئاچچىقسۇ تاپان ئاغرىشقا داۋا

1980 - يىلى تاپىنىم قاتتىق ئاغرىپ كەتكەنلىكتىن، دوختۇرغا بېرىپ رېنتگېنگە چۈشتۈم. نەتىجىدە پۇتۇمدا سۆڭەك تىكىنى بار ئىكەن، دەپ دېيىلگەنوز قويۇلدى. كېيىن دوستۇم خەلق ئارىسىدا تارقىلىپ يۈرگەن بىر رېتسېپنى دەپ بەرگەنىدى، شۇ بويىچە تۆت قېتىم داۋالىنىپلا ئاغرىقتىن خالاس بولدۇم. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

بىر دانە كۆك خىش، بىر بوتۇلكا ئاچچىقسۇ (بىر قېتىمدا ئىشلىتىلىدۇ)، بىر تال قۇرۇق لۆڭگە تەييارلايمىز. ئالدى بىلەن كۆك خىشنى ئوتقا قويۇپ قىزىتقاندىن كېيىن، يەرگە قويۇپ يېرىم بوتۇلكا ئاچچىقسۇنى ئۈستىگە تۆكۈپ، لۆڭگىنى يېپىپ، پۈتنى كۆيدۈرمىگۈدەك قىزىق ھالەتتە لۆڭگىنى خىش سۇۋۇغانغا قەدەر كۈچەپ دەسسەيمىز. (جۇ ۋېنيۇ)

4. جۇڭگوچە دورىنى قاينىتىپ پۈتنى يۇيۇپ بەرسە، تاپان ئاغرىمايدىغان بولىدۇ

60 گىرام ئەمەن (ئەيىپ)، 30 گىرام يۇمىلاق زىراۋەندە (فاڭچې)، 30 گىرام سوپۇن دەرىخى تىكىنى (زاۋجياۋسى)، جىساۋۇ، ئېيىق بالدىرغىنى (جۇڭگو داڭگۇيى)، ساپپان دەرىخىنىڭ شېخى (سۇمۇ)، يەنخۇسۇ (بۇلار جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن تەييارلاپ، 15 مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن داسقا تۆكۈپ، تاپانىنى ھورداپ يۇيۇش جەريانىدا، داسقا بىر تال ياڭاق سېلىپ، پۈتنى يۇغاچ، ياڭاقنى كۈچەپ دەسسەپ بېرىمىز. قاينىتىلغان دورىنى 4 ~ 5 قېتىم ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئۇدا 15 كۈن ھوداپ بەرسىڭىز، ئۇنۇمىنى كۆرەلەيسىز. (لياڭ خۇيمىڭ)

5. پۈتنى سىلكىش ئارقىلىق تاپان ئاغرىشنى داۋالاش

تاپىنىم ئاغرىۋاتقىلى 5 ~ 6 يىل بولۇپ قالغانىدى. ھەر يىلى قىشتا ئاغرىققا چىدىيالماي جېنىم قاقشاپ كېتەتتى. كۆپ قېتىم داۋالانغان بولساممۇ ئۇنۇمى بولمىدى. بۇلتۇر قىشتا پۈتنى سىلكىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تاپان ئاغرىش كېسىلىمنى ساقايتىۋالدىم. بۇ ھەربىرىڭىزنىڭ ئىشلەش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ئىككى قولدا دەرەخ غولىنى تۇتۇپ، ئالدى بىلەن ئاغرىۋاتقان پۈتنى سىلكىيمىز. ئاندىن ئاغرىمىغان پۈتنى سىلكىيمىز. ھەر بىر پۇتنى 72 قېتىم سىلكىيمىز. بۇ ھەربىرىڭىزنى ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە بىر قېتىمدىن ئىشلەيمىز. (ۋاڭ شاۋ)

6. بۇدۇشقاق يوپۇرمىقى بىلەن تاپان ئاغرىشنى داۋالاش

بۇدۇشقاق يوپۇرمىقىنىڭ تاپان ئاغرىقىنى توختىتىشتا ئۈنۈملۈك رولى بار. داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

بىرنەچچە تال يېڭى بۇدۇشقاق يوپۇرمىقىنى پايپاقىنىڭ تاپىنىغا قويۇۋالىمىز. يوپۇرماقنى 24 سائەتتە بىر قېتىم ئالماشتۇرساق بولىدۇ. ئادەتتە يەتتە قېتىمدىلا ئۈنۈم بېرىدۇ. (گۈڭ يىجۇ)

7. تاش بىلەن ئۇرۇش ئارقىلىق تاپان ئاغرىقىنى داۋالاش

ئايالمىنىڭ تاپىنى ئاغرىۋاتقىنىغا ئون نەچچە يىل بولۇپ قالغانىدى، بولۇپمۇ يول ماڭغاندا قاتتىق ئاغرىيتتى. تۇغقانلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، تاپىنىنى توخۇ تۇخۇمىچىلىك تاش بىلەن ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىنۇتتىن يەڭگىل ئۇرۇپ بەرگەنىدى، بىر ئايدىلا ساقىيىپ كەتتى، كېسەللىكى ھازىرغىچىلىك قوزغىلىپ باقمىدى. (جاۋ گوسەي)

8. خېنە يىلتىزى تاپان ئاغرىقىغا داۋا

ئىككى يىل ئىلگىرى ئايالمىنىڭ تاپىنى ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغانىدى، كېيىن باشقىلار بەرگەن رېتسېپنى ئىشلىتىپ ساقايىپ كەتتى. كېيىن ئۇنىڭ بۇ كېسەللىكى قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 30 سانتىمېتىرچە ئۇسكەن 5 ~ 6 تال خىنىنىڭ يىلتىزىنى (قۇرۇغىنى بولسا تېخىمۇ ياخشى) تېپىپ، پاكىز يۇيۇپ توپىسىنى چىقىرىۋېتىپ، سۇدا قاينىتىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا بىر قوشۇق تۇز سېلىپ، دەسلەپتە پۇتنى ھورداپ، سۇ بىرئاز ئىلمان بولغاندا پۇتنى چىلايمىز. ئەتىسى ئۇنىڭغا ئازراق سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، يەنە پۇتنى يۇساق بولۇۋېرىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن بەش كۈن شۇنداق قىلىپ بەرسەك، تاپان ئاغرىقى ساقىيىپ كېتىدۇ. تاپىنى ئاغرىيدىغان بىرقانچە كىشىگە بۇ رېتسېپنى ئېيتىپ بەرگەنىدۇق، ئۇلارغىمۇ پايدا قىپتۇ. (جاڭ خېڭشېڭ)

9. تاپان ئاغرىشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

تاپان ئاغرىغىلى كۆپ يىل بولغانىدى، خېلى داۋالانغان بولساممۇ يەنىلا ساقايمىدى. تونۇشلار ئېيتىپ بەرگەن مۇنداق رېتسېپ بۇ

كېسىلمىنى ساقايتتى: «جېنىما» دىن 20 گىرام، «خۇناۋ» دىن 50 گىرام (بۇ دورىلار جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) تەييارلايمىز. «جېنىما»نى يانجىپ «خۇناۋ» بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەش ئۇلۇشكە بۆلۈپ، بەش خالتىغا قاچىلاپ، ئاغزىنى تىكمىز. ھەر قېتىمدا بىر خالتىنى ئاغرىغان ئورۇنغا قويىمىز. بىر ھەپتىدە بىر قېتىم يۆتكەيمىز. ھازىر بىر يىل بولاي دەپ قالدى، كېسىلىم پەقەتلا قوزغىلىپ باقمىدى. (گو مىڭچىن)

10. ئاچچىقسۇ بېرى - بېرى كېسەللىكى تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان تىرناق تەمرەتكىسىگە، پۇت پۇراش ۋە ئۇشۇش يارىسىغا داۋا بولىدۇ

△ بېرى - بېرى كېسەللىكى تۇپەيلىدىن، پۇتۇمىنىڭ چوڭ بارمىقىنىڭ تىرناقنىڭ رەڭگى كۈل رەڭ بولۇپ قالغانىدى. يېرىم يىل ئىلگىرى، يەنە بىر پۇتۇمىنىڭ تىرناقىمۇ يۇقۇملىنىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن مەن پۇتۇمنى ئاچچىقسۇ بىلەن داۋالماقچى بولدۇم. مۇڭاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇغا بىر ھەپتە پۇتۇمنى چىلاپ بەردىم. ھازىر تىرناقىم ئەسلىگە كەلدى.

△ ئىلگىرى پۇتۇمنىڭ ئاستى دائىم تېرە تاشلايتتى، ئاچچىقسۇغا چىلاپ بەرگەندىن كېيىن، بۇمۇ ساقىيىپ كەتتى.

△ پۇتۇم دائىم تەرلەيتتى، ياز كۈلرى بەك تەرلىگەنلىكتىن دائىم پۇرايتتى. ئاچچىقسۇدا پۇتۇمنى يۇيۇپ بەرگەندىم، 2 ~ 3 قېتىمدىلا ساقىيىپ كەتتى.

△ ئون نەچچە يىل ئىلگىرى جەنۇبتا خىزمەت قىلاتتىم. قىشتا تاپىنىم ئۇشۇپ قالغانلىقتىن، كېچىسى قىچىشىپ ئۇخلىيالمايتتىم. كېيىن پۇتۇمنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ بېرىۋىدىم، ئۇنۇمى بولدى.

بۇنىڭ ئۈسۈلى مۇنداق: بىر چايدان قاينىق سۇ بىلەن 200 ~ 250 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى تەييارلىۋالىمىز. ئالدى بىلەن مۇڭاپىق مىقداردىكى قاينىق سۇغا ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، پۇت كۆيمىگۈدەك بولغاندا، پۇتنى چىلايمىز. شۇنىڭ بىلەن، ئۇشۇپ

قالغان پۇت كېچىسى قىچىشمايدىغان بولىدۇ. مەن پۇتۇمنى ئۇدا ئىككى قىش چىلاپ بەرگەنىدىم، كېيىن قايتا قوزغالمىدى. (فەن يىمىڭ)

11. يېرىلغان تىرناقنى دورىلىق سوپۇندا ساقايتىش

ئوڭ پۇتۇمنىڭ چوڭ بارماق تىرنىقىنىڭ يېرىلىپ كەتكىنىگە ئون نەچچە يىل بولغانىدى. دوستلىرىمدىن پۇتنى دورىلىق سوپۇندا يۇيۇپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئىككى توقاچ دورىلىق سوپۇن سېتىۋالدىم. لېكىن، بىرنى ئىشلىتىپ بولمايلا تىرنىقىم پۇتۇنلەي ئەسلىگە كەلدى. (دۇەن داشىڭ)

12. تىرناق تەمرەتكىسىنى يود ناستويكىسىدا داۋالاش

بۇلتۇر سول پۇتۇمنىڭ چوڭ بارمىقى تىرناق تەمرەتكىسى بولۇپ قېلىپ، داۋالاپ ساقايتالمىدىم. كېيىن ئۆزۈم بىر يەرلىك ئۇسۇلنى قوللىنىپ بۇ كېسەلنى ساقايتتىم. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: ئالدى بىلەن تىرناق تەمرەتكىسى بولۇپ قالغان بارماقنىڭ تىرنىقىنى ئاستا كېسىۋېتىپ، ئاندىن يود ناستويكىسى (دېيەنفېن)غا چىلانغان پاختىنى شۇ ئورۇنغا قويىمىز. ئاندىن يەنە نېپىز رېزىنكە قولقاپنىڭ بىر بارمىقىنى كېسىۋېلىپ، تىرناققا كىيدۈرىمىز. ئاربلىقتا نەچچە قېتىم دورا ئالماشتۇرساق، ئۇزاققا قالمايلا يېڭى تىرناق ئۆسۈپ چىقىدۇ. (چىن خۇيفاڭ)

13. ئاچچىقسۇ بىلەن ساماق تىرناق تەمرەتكىسىنى ساقايتالايدۇ

ئاقلانغان ساماقنى يانجىپ ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ، ئۇچ كۈندىن كېيىن ئىشلىتىمىز.

تىرناق تەمرەتكىسىنى داۋالىغاندا، ئەگەر تىرناق قېلىن بولمىسا، پاختىنى ساماق چىلانغان ئاچچىقسۇغا تەككۈزۈپ، تىرناققا ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم سۈرسەك بولىدۇ. ئەگەر تىرناق قېلىن بولسا، چىلانغان ساماقنى تىرناققا قويۇپ، تىرناقنىڭ ئەتراپىنى پىلاستىر بىلەن چاپلاپ قويۇپ، داكا بىلەن ئورايمىز. 10 سائەتتىن كېيىن ساماقنى ئېلىۋېتىپ، بىرىتىۋا بىلەن تىرناقنى

شۇلۇپ نېپىزلىتىمىز. تىرناق نېپىز بولغاندا ئاچچىقسۇغا چىلانغان سامساق سۇيىنى ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم سۈرۈپ بەرسەك، تىرناق تېزلا ئەسلىگە كېلىدۇ. (كەي ۋېنشاك)

14. پەي تارتىشىشنى ياستۇق بىلەن داۋالاش

بۇلتۇر قىشتىن باشلاپ، كېچىسى پېيىم تارتىشىپ ئويغىنىپ كېتىدىغان بولۇپ قالغانىدىم. بىر قېتىم، ئىككى پۇتۇمنى يوتقانلىنىك ئۈستىگە قويۇپ ئۇخلاپ قاپتىمەن، كېچىچە پېيىمۇ تارتمىدى. شۇنىڭدىن كېيىن كېچىسى پۇتۇمغا ياستۇق قويۇپ ئۇخلايدىغان بولدۇم. بىر يىلدىن بۇيان پېيىم تارتىشىپ باقمىدى. (نيۇ بىڭيۇ)

15. داۋاملىق شورپا ئىچىپ بەرسە، پەي تارتىشىشنىك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ

نەچچە يىل ئىلگىرى، قىش ۋە ياز پەسلىدە دائىم پېيىم تارتىشىپ قالاتتى. ھەر قېتىم پەي تارتىشقاندا تولىمۇ بىئارام بولاتتىم. كېيىن باشقىلاردىن شورپا ئىچىپ بەرسە، پەي تارتمايدىغان بولىدۇ، دېگەننى ئاڭلاپ، دائىم شورپا ئىچىپ بېرىدىغان بولدۇم، شۇنىڭ بىلەن پېيىم تارتىشمايدىغان بولدى. (لى يىڭ)

16. پەي تارتىشىشنى چىمداش ئارقىلىق داۋالاش

ياشىنىڭ چوڭىيىشى سەۋەبىدىن پەي تارتىشىدىغان بولۇپ قالىدىكەن. يېقىندىن بۇيان كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندا دائىم پېيىم تارتىشىدىغان بولۇپ قالدى. ئىلگىرى بۇرۇن بىلەن ئېغىز ئارىلىقىدىكى پەللىنى چىمداپ بەرسە، پەي تارتىشمايدىغان بولىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلىغان، ئەمما سىناپ باقمىغانىدىم. مۇشۇ ئۇسۇلنى سىناپ باقسام، دەرۋەقە، پەي تارتىشىشنىك ئەھۋالى يوقاپلا قالماي، بەلكى ئۇزاققىچە بىئارام بولىدىغان سېزىمۇ تامامەن تۈگىدى. (ۋاڭ لەنشاك)

17. پۇت ئىششىشنى ئالقانسىمان كاكتۇس بىلەن داۋالاش

ئىلگىرى بىر قېتىم كىچىك ماشىنىغا ئولتۇرۇپ تەيشەن تېغىغا سايياھەتكە بارىدىم، ماشىنىدا ئادەم كۆپ بولغاچقا، پۇتۇنى

مىدىرلاتقۇدەكمۇ ئورۇن قالمىغانىدى. سەھەردە ماشىنىدىن چۈشۈپ قارىسام، پۈتۈم قىزىرىپ، ئىشىشىپ كېتىپتۇ. مېھمانخانا مۇلازىمەتچىسى ئۆيىدىن ئازراق ئالقانسىمان كاكتۇس ئەكېلىپ بەرگەنىدى، شۇنى چاناپ ئىشىشىغان ئورۇنغا چاپلاپ داكا بىلەن ئوربۇالدىم. چۈشلۈك دەم ئېلىش ۋاقتىدا داكىنى يېشىپ قارىسام، ئىششىق پۈتۈنلەي يېنىپ كېتىپتۇ. مەن ئىشلەتكەن ئالقانسىمان كاكتۇس تەخمىنەن 100 گىرام كېلىدۇ. (خۇا جۇن)

18. پۈتتىكى جاھىل خاراكتېرلىك جاراھەتنى تۈخۈم مېيى بىلەن داۋالاش

تۈخۈم سېرىقىنى تۆمۈر قازانغا قۇيۇپ، سۇس ئوتتا ئاستا ـ ئاستا قىزىتىساق، ئاز مىقداردا ماي چىقىدۇ. بۇ مايىنى دېزىنفېكسىيەلەنگەن لاتىغا مىلەپ، ئاغرىغان جايغا چاپلاپ 3 ~ 4 كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ تۇرساق، جاراھەت يۇزى تەدرىجىي ساقىيىدۇ. مەن پۈت جاراھىتى بار كىشىلەرنى داۋالىغاندا، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى. (چىڭ شۇن)

7. ئارچا يوپۇرمىقى بىلەن تېرە تاشلاشنى داۋالاش

بارماق ئالقىنىمىزدىكى تېرە تاشلايدىغان بولۇپ قالغىنىغا 5 ~ 6 يىل بولغاندى. قىش كۈنلىرى قوللىرىم يېرىلىپ قاناپمۇ كېتەتتى. تونۇشلىرىم ئارچا دەرىخى يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ قولنى چىلاپ بەرسە ساقىيىدۇ، دېيىشتى. بىر ئاي شۇنداق قىلىپ بەرگەنىدىم، دېگەندەك ئۈنۈمى بولدى. (ۋېي فېڭ)

8. تېرە سويۇلۇشنى كۈدە بىلەن داۋالاش

بىر باغلام كۈدىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، چاناپ، داكىغا سېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىمىز، ئاندىن كۈدە سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر ۋە ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىچىمىز. ئادەتتە تۆت قېتىمدىلا ئۈنۈم بېرىدۇ. (لىيۇ شاۋچۈن)

9. قانلىق قاپارتمىنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇلى

ئەمگەك قىلىۋېرىپ، ئالقاندا قانلىق قاپارتما پەيدا بولۇپ قالغاندا قول بىلەن چاچنى 20 ~ 30 قېتىم سىلاپ بەرسە، ئەتىسى قاپارتما يوقاپ كېتىدۇ.(نى ۋېنرۇي)

10. قول تەمرەتكىسىنى يود ناستويكىسى بىلەن ساقايتىش

بىر يىل ئىلگىرى قول تەمرەتكىسى بولۇپ قېلىپ، بارماقلىرىمنىڭ ئارىلىقلىرى قىچىشاتتى. دەسلەپتە يود ناستويكىسىنى 1 ~ 2 قېتىم سۈرۈپ بەرگەنىدىم، قىچىشىش ۋاقتىنچە توختىدى، ئەمما پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتەلمىدى. كېيىن ھەر كۈنى 4 ~ 3 قېتىم سۈرۈپ بەرگەنىدىم، قولۇمنىڭ بىر قەۋەت تېرىسى چۈشۈپ، قولۇم قىچىشمايدىغان بولدى. (شىن خۇگىيىڭ)

11. ۋىتامىن B_6 ئەت تىكىنىنى ساقايتالايدۇ

بارماقلىرىمنىڭ ئەترابىغا ئەت تىكىنى پەيدا بولۇپ قالغاچقا، بەكمۇ قىچىشاتتى ۋە ئاغرىيتتى. كېيىن ۋىتامىن B_6 نى ئىككى كۈن ئىچكەنىدىم، ساقىيىپ كەتتى. (لىيۇ ۋېي)

12. تىرناق ئېرىتقىسى يالىلۇغىنى تۆخۈم بىلەن داۋالاش

بىر تال تۆخۈمنىڭ پاينەك تەرىپىنى تېشىپ، تىرناق ئېرىتقىسى يالىلۇغى بولۇپ قالغان بارماقنى ئىچىگە تىقىپ 12

سائەت تۇرغۇزىمىز. بۇنىڭ ئاغرىق توختىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش رولى بار. ئادەتتە 2 ~ 3 تال تۇخۇم بىلەنلا ساقايتقىلى بولىدۇ. (چۇ شىخۇا)

13. تىرناق تېگىدىكى يىرىڭلىق ئىششىقنى تۇخۇم بىلەن ساقايتىش

كىچىك چېغىمدا تىرناق تېگىدىن يىرىڭ ئېقىپ قاتتىق ئاغرىپ كەتتى، ئۇنىڭ ئۈستىگە دائىرىسىمۇ چوڭلاپ، قىلغان دورىلارنىڭمۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر قوشنىمىز بۇ ئۇسۇلنى دەپ بەرگەنىدى، سىناپ باقسام ھەقىقەتەنمۇ ئۈنۈمى بولدى.

بۇ ئۇسۇل مۇنداق: تۇخۇمنىڭ بىر تەرىپىدىن بارماقچىلىك تۆشۈك ئېچىپ، بارماقنى ئىچىگە سېلىپ پىلاستىر بىلەن ئورايمىز. نەچچە كۈندىن كېيىن تۇخۇمنى ئېلىۋەتسەڭىز، تىرنىقىڭىزنىڭ چۈشۈپ كەتكەنلىكىنى كۆرىسىز، لېكىن تىرناق چىقىپ كەتكەن بىلەن يەنە قايتىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. (لىيۇ خۇاپىڭ)

14. تىرناق ئېرىقچىسى يىرىڭلىشىنى داۋالاش ئۇسۇلى

ئۇچ يىل ئىلگىرى، قولۇمنىڭ تىرناق ئېرىقچىسى مىكروبلىنىپ يىرىڭلاپ قېلىپ، دورا بىلەن بىر ئاي تاڭغان بولسامۇ ساقايمىدى. ئارقىدىن، پاختىنى ھەسەلگە تەگكۈزۈپ سۈركەپ بەرگەنىدىم، ساقىيىپ كەتتى. (خۇ جيەنخۇا)

15. تىرناق تەمرەتكىسىنى خېنىگۇل بىلەن داۋالاش

خېنىگۇلنى توغراپ چاناپ، تىرناق تەمرەتكىسى بولۇپ قالغان تىرناقنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، يوپۇرماق بىلەن ئوراپ، يىپ بىلەن چىگىۋالىمىز. بىر ھەپتىدىن كېيىن، تىرناق يۇمشاپ، تەدرىجىي يېڭى تىرناق ئۆسۈپ چىقىدۇ. (خۇ جيا)

16. ئاچچىقسۇ تىرناق تەمرەتكەمنى ساقايتتى

1976 - يىلى تىرناق تەمرەتكىسى كېسەللىكى بولۇپ قالدىم. دوختۇرغا ئىككى قېتىم كۆرۈنگەن بولسامۇ، يەنىلا ساقايمىدى. كېيىن، بىر دوستۇم داۋالاش ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولغان بىر خىل ئۇسۇلنى ئۆگىتىپ قويدى: ئاچچىقسۇنى پىيالىغا قۇيۇپ،

بارماقنى هەر كۈنى ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا يېرىم سائەت چىلايمىز. ئەگەر كۈندۈزى ۋاقتىڭىز بولمىسا، كەچتە بىر سائەتتەك چىلاپ بەرسىڭىزمۇ بولىدۇ. مەن ئىككى ئاي چىلاپ بەرگەنىدىم، ئەسلىدىكى تىرناق چۈشۈپ كېتىپ، يېڭى تىرناق چىقتى. (شى شۈتىڭ)

17. تىرناق تەمرەتكىسنى ئاچچىقسۇ، سامساق بىلەن داۋالاش

تىرناق تەمرەتكىسى كېسەللىكى بولۇپ قالغىنىمغا نەچچە ئون يىل بولۇپ قالغانىدى. نۇرغۇن دوختۇرخانىلارغا بېرىپ داۋالانغان بولسامۇ، پەقەتلا ئۈنۈمى بولمىغانىدى. كېيىن باشقىلاردىن ئاچچىقسۇ، سامساق بىلەن داۋالغىلى بولىدىغانلىقىنى ئاڭلىدىم: ئاچچىقسۇنى بوتۇلكىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىغچە قۇيۇپ، سامساقنى چاناپ ئىچىگە سالىمىز. ئۈچ كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن، تىرناقنى سامساق چىلانغان ئاچچىقسۇغا هەر كۈنى ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا ئون مىنۇتتىن چىلايمىز. چىلاش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يېرىم ئايدىن كېيىن تىرناق تەمرەتكىسى ساقىيىپ كېتىدۇ.(گۇ مىن)

18. خېنىگۈل تىرناق تەمرەتكىسىگە داۋا

دادامنىڭ تىرناق تەمرەتكىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغىنىغا ئۇزۇن يىل بولغانىدى. قايتا ـ قايتا داۋالاتقان بولساقمۇ، يىلتىزىدىن ساقىيالمىغانىدى. كېيىن، سەككىز ياشلىق ئوغلۇم مۇشۇنداق بولۇپ قالدى، باشقىلاردىن ئاڭلىغان ئۇسۇل بىلەن ساقايتتۇق. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: نەچچە تال خېنىگۈلنى ئازراق ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يانجىپ تىرناق ئۈستىگە قويۇپ، بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىمىز. ئۇنداق 2 ~ 3 قېتىم شۇنداق قىلىپ بەرسەك، ساقىيىپ كېتىدۇ. (سۇي شياۋچىڭ)

19. خلورامفېنىكول كۆز دورىسى بىلەن پۇت تەمرەتكىسنى داۋالاش

هەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن قول (ياكى پۇت) نى پاكىز يۇيۇپ، تىرناق تەمرەتكىسى بولۇپ قالغان ئورۇنغا خلورامىنفېنىكول

. (لۇيمېيسۇ دىيەنيي، دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) كۆز دورىسىنى تېمىتمىز. نەچچە كۈندىن كېيىن تىرناق يىلتىزى تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر ياخشىسى، ئۇزۇلدۇرمەي تېمىتىپ بېرىش كېرەك. (لۇ جەنمىڭ)

20. قول تەمرەتكىسىنى قارىياغاچ شىرنىسى بىلەن داۋالاش

ئايالىم كۆپ يىللاردىن بۇيان قول تەمرەتكىسىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، ھەر يىلى ئەتىياز، كۆز پەسلىدە قوللىرى قۇرغاقلىشىپ يېرىلىپ كېتىپ بەك ئازابلاندى. بىرنەچچە يىل ئىلگىرى بىر رېتسېپ تېپىپ سىناپ كۆرۈۋىدۇق، بۇ يىل ئەتىيازدا ئۇنۇمى كۆرۈلدى. ئۇسۇلى مۇنداق: قارىياغاچنىڭ يېڭى نوتىسىدىن بىرنەچچە تال تېپىپ كېلىپ، ئۇنىڭ قوۋزىقىنى سويۇپ ئېزىپ بوتقا قېلىپ ئاغرىق جايغا سۈرۈپ، لاتا بىلەن چىڭ ئوراپ بېنتلاپ، 4 ~ 5 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدە قولنى سۇغا كۆپ تىقماسلىق لازىم. (جاۋ شيۇيۇن)

21. تەڭگە تەمرەتكىنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

بىر خىزمەتدىشىمىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ تەڭگە تەمرەنكە (ئاق تەمرەتكە، تەڭگە قوتۇر، دەپمۇ ئاتىلىدۇ)گە گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، كۆپ تەرەپلىمە داۋالانسىمۇ پايدىسى بولمىغان. كېيىن سامساقنى ئازراق تۇز بىلەن سوقۇپ لايەك ئېزىپ، ئاغرىق جايغا سۈرۈپ، داكا قويۇپ بېنت بىلەن تېڭىپ ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئالماشتۇرۇپ تۇرغان. بىر مەزگىلدىن كېيىن تەڭگە تەمرەتكە يوقىلىپ، ساقايغان. (يۇ شاۇچىن)

قانۇن توختىتىپ، ئىششقۇنى ياندۇرۇش

1. چاچ مېيى ئىششىق ياندۇرىدۇ

نەچچە كۈن ئىلگىرى نەۋرەم شوخلۇق قىلىپ بېشىنى ئۇرۇۋېلىپ قاتتىق يىغلاپ كەتتى. بېشىنى تۇتسام، ئىششىپ قاپتۇ. مومىسى: «چاچ مېيىنى سۈرۈپ قويساق، ئىششىقى يانىدۇ» دېدى. شۇنىڭ بىلەن نەۋرەمنىڭ بېشىغا چاچ مېيىنى سۈرۈپ، ئاستا ئۇۋۇلاپ بەرگەنىدىم، راستىنلا ئىششىق يېنىپ كەتتى. (جاڭ گويىڭ)

2. كۈنجۈت مېيى بىلەن يارىلانغان، ئىششىپ قالغان ئورۇننى داۋالاش

بالىلار كىچىك ۋاقتىدا يىقىلىپ كېتىشتىن، بېشىنى ئۇرۇۋېلىشتىن خالىي بولالمايدۇ. كىچىك بالىلار يىقىلىپ كەتكەندە ياكى باشقا سەۋەبتىن بەدەننىڭ مەلۇم قىسمى ئىششىپ قالىدۇ، ياكى يارا بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق چاغلاردا كۈنجۈت مېيىنى سۈرۈپلا ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئىششىق يېنىپ، يارا تېزلا ساقىيىدۇ، كۆكمۇ چۈشمەيدۇ. بۇ ئۇسۇلنى چوڭلار قوللانسىمۇ بولىدۇ. (لىيۇ فېڭ)

3. ئىششىقنى كۈدە بىلەن داۋالاش

ئۇسۇۋېلىپ ياكى يىقىلىپ يارىلىنىپ قالسام، يىقىلغان ئورۇن قىزىرىپ، ئىششىپ قالاتتى. ئۇنىڭ ئۈستىگە يارىلانغان ئورۇن بىر ئايدا ئاران ساقىيىاتتى. كېيىن باشقىلاردىن بۇنى كۈدە بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ، دېگەننى ئاڭلاپ، شۇ بويىچە سىناق قىلىپ ئۇنۇمىنى كۆردۈم. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: 100 ~ 150 گىرام كۈدىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، چاناپ داكىغا سېلىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركەپ بەرسەك، ئىششىق يانىدۇ، چۈشكەن كۆڭ سۇسلايدۇ. كۈندە 2 ~ 3 قېتىم سۈركەپ بەرسە، بىر ھەپتىدىن كېيىن پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. (چى گۇاڭ)

4. كىچىك بالىنىڭ كاسسىسىغا ئوكۇل سالغاندىن كېيىن ئىششىپ قالسا قانداق قىلىش كېرەك

ياڭيۇنى پارچىلاپ، ئوتتۇرىدىن 0.5 ~ 1 سانتىمېتىرغىچە ئويۇپ ئېلىپ، ئىششىپ قالغان ئورۇنغا قويۇپ، ئۈستىگە پىلاستىر چاپلاپ، بىر كۈندىن كېيىن ئېلىۋەتسە، ئىششىق يوقايدۇ. (جاڭ جيې)

5. قان توختىتىش ئۇسۇلى

قول - پۇتلىرىڭىز ئېھتىياتسىزلىقتىن بىرەر يەرگە ئۇرۇلۇپ قان چىقسا، دەرھال ياسىمەن گۈلى چېيىدىن بىر چىمدىمنى ئېلىپ چاينىپ، يارىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ بىردەم بېسىپ تۇرسىڭىزلا قان توختايدۇ. (شى شىجى)

6. تاۋۇش شاپىقى ئىششىقنى ياندۇرۇپ، قىچىشىشنى توختىتىدۇ

پاشا چېقىۋالغان ئورۇنغا تاۋۇز شاپىقىنى سۈركەپ، سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسەك، نەچچە مىنۇتتىن كېيىن ئىشىشق يېنىپ، قىچىشمايدىغان بولىدۇ. (ۋاڭ چۈنرۇي)

7. سۆگەت توزغىقى ئاغرىقنى، قانىنى توختىتالايدۇ

مەن ھەرىلى سۆگەت توزغىقى ئۈچقاندا، قان توختىتىش ۋە ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن پاكىزلىرىنى يىغىپ ساقلاپ قويىمەن. ساقلىمىنى ئالغاندا، ئېھتىياتسىزلىقتىن قولۇمنى كېسىۋالسام دەرھال سۆگەت توزغىقىنى كېسىلگەن ئورۇنغا باسىمەن. بۇ قان توختىتىدۇ، ھەم ئاغرىق توختىتىدۇ. (ياڭ جىڭرۇك)

8. ۋىتامىن B_2 نىڭ قانىنى جانلاندۇرۇش رولى بار

مەن ئىلگىرى قۇرۇلۇش ئىدارىسىدە ئىشلەيتتىم، شۇڭا ئۇ يەر - بۇ يەرلىرىمنى ئۇرۇۋېلىشتىن خالىي بولالمايتتىم. 1976 - يىلى باھاردا ئېغىز ئەتراپى يالىلۇغى بولۇپ قالغىنىمدا، دوختۇر ۋىتامىن B_2 نى ئېچىپ بەر، دېگەنىدى. كۆتۈلمىگەن يەردىن دورىنى ئېچىپ ئۇزاق ئۆتمەيلا پۈتۈمدىكى ئۇيۇپ قالغان قانمۇ يوقاپ كەتتى. ئون نەچچە يىلدىن بېرى، پۈت - قولۇمنى بىر يەرگە ئۇرۇۋېلىپ قان ئۇيۇپ قالسا، مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا ساقايتىمەن. 4 ~ 5 كۈندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. (گېك چۈەنئېن)

9. پىچاقتا يارىلانغان ئورۇننى دېزىنفېكسىيەلەش، قانىنى توختىتىش ئۇسۇلى

كۆكتات ياكى گۆش توغرىغاندا ئېھتىياتسىزلىقتىن قولىمىزنى كېسىۋالىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىپ تۇرىدۇ. بۇنداق چاغدا غولپىياز كۆكىنى يېرىپ قانىغان ئورۇننى ئوراپ، پىلاستىر بىلەن يۆگىۋالساق، قان دەرھال توختايدۇ. غولپىيازنىڭ تەركىبىدىكى شىلىمشىق سۈيۇقلۇقنىڭ دېزىنفېكسىيەلەش، قان توختىتىش، يارا ئېغىزىنى تۇتاشتۇرۇش رولى بار. (مىڭ شۇاڭيۈن)

10. قىزىل پۇرچاق بىلەن قانلىق ئىششىق ۋە قايرىلىپ كەتكەن ئورۇننى داۋالاش

ئوغلۇم 10 ياش چېغىدا، ئۈچ مېتىر ئېگىزلىكتىكى دەرەختىن يىقىلىپ چۈشكەنىدى. شۇ چاغدا باش قىسمىدا تۇخۇمچىلىك قانلىق ئىششىق پەيدا بولۇپ قالغانىدى. كەنتتىكى بىر تېۋىپ بىر خىل ئۇسۇلنى دەپ بەردى، مەن شۇ ئۇسۇل بىلەن ئوغلۇمنىڭ بېشىدىكى قانلىق ئىششىقنى يوقاتتىم. بۇ ئۇسۇل مۇنداق:

مۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىل پۇرچاقنى يانجىپ تالقان قىلىپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ هالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن بۇ پۇرچاق ئۇمىچىنى يارىلانغان ئورۇنغا 0.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا سۈرۈپ، داكا بىلەن تېڭىلىدۇ ۋە 24 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ. بىر قېتىمدا قانلىق ئىششىق كىچىكلەپ چىلانچىلىك هالەتكە كېلىدۇ. يەنە بىر قېتىم سۈرگەندە، ئىششىق يوقايدۇ. ئون نەچچە يىلدىن بېرى بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئۇرۇق - تۇغقان، دوست - بۇرادەرلىرىمنىڭ قانلىق ئىششىقى ۋە كىچىك بوغۇمى قايرىلىپ كېتىشىنى ساقايتتىم، ئۇنۇمىمۇ ناهايىتى ياخشى بولدى. ئادەتتە يارىلانغاندا، شۇ كۈنىلا سۈرسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

11. هەسەل بىلەن سىرتقى زەخمىلىنىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ

مەن خىزمەت ئەمەلىيىتى جەريانىدا تېرە مۇسكۇلىنىڭ كىچىك دائىرىلىك سىرتقى زەخمىلىنىشىنى هەسەل بىلەن داۋالاپ كەلدىم.

.ھەسەلنىڭ ئاغرىق توختىتىپ مىكروبلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالالايدىغان، يارا ئېغىزىنى تۆتاشتۇرىدىغان رولى بار ئىكەن.

ھەسەلگە پاختىنى تەگكۈزۈپ، يارا ئېغىزىغا سۈرىمىز، يارا ئېغىزىنىڭ دائىرىسى چوڭراق بولسا، ھەسەلنى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن پاكىز داكا بىلەن تېڭىپ قويىمىز. ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم سۈرۈپ بەرسەك، ئادەتتىكى يارىلار 3 ~ 5 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئۈنبېگىدىن باشقا، زۈكام، قىزىشتىن كېلىپ چىققان قوقاق، دائىرىسى بىرقەدەر كىچىك يېنىك دەرىجىدىكى كۆيۈك يارىلىرىنىمۇ ھەسەل بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ. (جاۋ چۈەنمىن)

كۆيۈك، ئۇششۇك

1. غولپيازنىڭ كۆكى كۆيۈككە داۋا

غولپيازنىڭ كۆكى بىلەن كۆيۈكنى داۋالىسا، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: قايناق سۇ، ئوت ياكى مايدا بىرەر جايىنى كۆيدۈرۈۋالغاندا، غولپيازنىڭ كۆكىنىڭ قارنىدىن يېرىپ، پارچىلاپ، سۈيى تامچىپ تۇرغان تەرىپىنى كۆيۈككە چاپلاپ تېڭىۋەتسە، ئاغرىق توختاشتىن سىرت، قاپارتقۇ چىقمايدۇ ھەم 1 ~ 2 كۈن ئىچىدە كۆيۈك ساقىيىپ كېتىدۇ. تاماق يەۋېتىپ ياكى شورپا ئىچىۋېتىپ ئېھتىياتسىزلىقتىن تامىغىنى كۆيدۈرۈۋالغانىدىمۇ، دەرھال غولپيازنىڭ كۆكىنى چاينىسا، كۆيۈكنىڭ زەربىسى ئاستا - ئاستا يوقايدۇ ۋە ئىنتايىن ياخشى داۋالاش رولىنى ئويناىدۇ. (لىۋ گۈيلىن)

2. دۇغۇ بىلەن ئاق شېكەر كۆيۈككە داۋا

بىر پارچە يېڭى دۇغۇغا 50 گىرام شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. قېتىشقاندا يەنە شۇنداق دورىلىق تەييارلاپ ئالماشتۇرۇلىدۇ. 4 ~ 5 قېتىم مۇشۇنداق ئالماشتۇرۇلسا، كۆيۈك يارىسى قېتىشىدۇ. دۇغۇغا شېكەر ئارىلاشتۇرغاندا رەۋەن (داخۇاك، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) تالقىنىدىن 3 ~ 5 گىرامغىچە قوشۇۋەتسە، داۋالاش ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (جاك خوي)

3. تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئاق شېكەر كۆيۈكنى داۋالاشنىڭ شىپالىق دورىسى

ئېھتىياتسىزلىقتىن قولۇمنى كۆيدۈرۈۋالغانىدىم، قاپارتقۇ ئۆرلەپ، ئېچىشىپ ئاغرىپ كەتتى. قوشنام بۇنىڭغا تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈرۈشنى تاپلىغانىدى، دېگىنىنى قىلدىم،

نەچچە قېتىم سۈرۈش بىلەن قاپارتقۇ يانىدى. يەنە نەچچە كۈندىن كېيىن كۆيۈك ساقىيىپ تارتۇقمۇ قالمىدى. كېيىن بالامنىڭ خىزمەتدىشى چايداننى چېقىۋېتىپ، يۈز - كۆز، بويۇنلىرىنى كۆيدۈرۈۋالغانىكەن، كۆيگەن يەرگە قاپارتقۇ چىقىپ كېتىپتۇ. ئۇنىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالسا، ئازراقمۇ تارتۇق قالماي ساقىيىپ كېتىپتۇ. (يەن گوچىڭ)

4. قورۇلۇپ قالغان تاۋۇزنىڭ سۇيى كۆيۈككە داۋا بولىدۇ

ئاپتاپتا قورۇلۇپ قالغان تاۋۇزنى تاشلىۋەتمەي، كۆيۈكنى داۋالاشتا ئىشلىتىش كېرەك. تاۋۇز سېسىقلا بولماي، قانچە قورۇلۇپ قالغان بولسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئېتىنى، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، داكا بىلەن سۈزۈپ، سۈيىنى بوتۇلكىغا قاچىلاپ سالقىن جايدا ساقلىسا بۇزۇلمايدۇ. بىزنىڭ ئۆيدە مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلىنىپ ساقلانغان بىر بوتۇلكا تاۋۇز سۈيى ئۇچ يىلدىن بۇيان بۇزۇلمىدى. بىرەرى ئوتتا ياكى قاينىق سۇدا بىرەر ئەزاسىنى كۆيدۈرۈۋالسا، ساقلانغان تاۋۇز سۈيىنى كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە سۈرسە ياكى سەپسە، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ، قاپارتقۇ چىقمايدۇ، ساقىيىشمۇ تېز بولىدۇ. تاۋۇز سۈيى قايتا - قايتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇنۇملۇك دورا ھېسابلىنىدۇ. (سەي شىن)

5. تۇخۇم مېيى كۆيۈككە داۋا

بىرى ماڭا تۇخۇم مېيىنىڭ كۆيۈككە داۋا بولىدىغانلىقىنى سۆزلەپ بەرگەنىدى. ئۇنى سىناپ كۆرۈپ باقسام، دېگەندەك ئۇچ كۈندىن كېيىنلا كۆيۈك يارام ساقىيىپ كەتتى، ئازراقمۇ تارتۇق قالمىدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئىككى تال پىشىق تۇخۇمنىڭ سېرىقى چوكا بىلەن ئىلەشتۈرۈلۈپ قازانغا سېلىنىدۇ - دە، پەس ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ (ئوت سەللا كۈچلۈك بولسا، تۇخۇم سېرىقى كۆيۈپ كېتىدۇ). ئاندىن ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ چىققان ماي قوشۇق بىلەن ئەينەك قۇتىغا ئېلىۋېلىنىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە ئىككى قېتىم سۈرۈپ بەرسە، ئۇچ كۈندىن كېيىن يارا ساقىيىدۇ. (شيۇ يىڭ)

6. مايغا چىلانغان ئاپتاپپەرەس كۆيۈككە داۋا

پاكىز يۇيۇلغان ئەينەك كونىسىرۇا قۇتىسىغا يېرىمىغا كەلگۈدەك قىچا مېيى قۇيۇپ، ئۈستىگە پاكىز تازىلانغان ئاپتاپپەرەس گۈلى (ئاپتاپپەرەس تەخىسىنىك ئەتراپىدىكى سېرىق گۈل) چىلىنىدۇ. تۈجۈپىلەشتە خۇددى تۈرلۈق سەي چىلانغانغا ئوخشاش ئۈستى - ئۈستىگە بېسىپ قاچىلىنىدۇ، كونىسىرۇا قۇتىسى توشقۇزۇلىدۇ. قىچا مېيى ئاز كېلىپ قالسا، ئۈستىگە قۇيۇپ تولۇقلىسا بولىدۇ. ئاندىن ئاغزىنى چىك ئېتىپ سايە يەردە ئىككى ئاي ساقلىغاندىن كېيىن ئىشلىتىشكە باشلىسا بولىدۇ. ئادەتتە ساقلاش ۋاقتى قانچە ئۇزاق بولسا، شۈنچە ياخشى بولىدۇ. ئىشلەتكەندە يەنە ئازراق قىچا مېيى قوشۇۋېتىلىدۇ. كېيىنكى ئىشلەتكەن ماينىك مىقدارى ئاپتاپپەرەسنىك گۈلى قويۇق بوتقا ھالەتكە كەلگۈدەك بولسا بولىدۇ. ئۇنى دورىلىققا ئىشلەتكەندە، كۆيۈكنىك ئۈستىگە سۇرۇلىدۇ. كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىمدىن سۇرۇپ بېرىلسە، يېنىكرەك كۆيۈكلەر ئوچ كۈندىن بەش كۈنگىچە ساقىيىدۇ. ئېغىررااقلىرى بىر ھەپتىدە ئۇنۇمىنى كۆرىدۇ، تارتۇق ئىزى قالمايدۇ. مەن 1947 - يىلىدىن باشلاپ بۇ خىل رېتسىپنى ئىشلىتىپ كېلىۋاتىمەن. ساقايغان كۆيۈك كېسەللىرىنىك مىسالى ئىنتايىن كۆپ. (خۇاك شيۇ)

7. كۆيۈكنى داۋالاشنىك مەخپى رېتسىپى

كىچىك ۋاقتىمدا ئېھتىياتسىزلىقتىن قاينىاق سۇ بىلەن قورسىقىمنى كۆيدۈرۈۋالدىم، شۇنان قورسىقىمنىك بىر قەۋەت تېرىسى كۆيۈپ، قاپارتقۇ چىقىپ كەتتى. ئۆيدىكىلەر مېنى يېزىمىزدىكى بىر مومانىنىك يېنىغا باشلاپ باردى. ئۇ بىر خىل دورىنى سۈرۈپ قويۇۋىدى، كۆيۈك يارىسى بىر ھەپتىدىلا قېتىشىپ، كېيىن ساقىيىپ كەتتى، تارتۇق ئىزىمۇ قالمىدى. بۇ ئىشقا ھازىر 40 يىلدىن ئاشتى. ئەمدىلىكتە بۇ رېتسىپنىك ئاكاملارنىك ئائىلىسىدە ساقلىنىپ قالغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئۆيىگە بېرىپ سوراپ ئىزدەپ رەتلەپ چىقتىم. بۇ رېتسىپ مۇنداق: يېڭى تۇغۇلۇپ تېخى تۇكمۇ چىقمىغان چاشقان بالىسىدىن نەچچىنى تۇتۇپ بوتۇلكىغا

سېلىنىدۇ. ئاندىن بوتۇلكىغا مۇۋاپىق مىقدارىدا چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، ئانار شۆپۈكى ۋە سېمىزئوتنىڭ ئېزىندىسى قاچىلىنىپ، ئاغزى ھەم پېچەتلىنىپ ساقلىنىدۇ. ساقلاش ۋاقتى قانچە ئۇزۇن بولسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. دورا سۈرتۈش ئۇسۇلى مۇنداق: قۇتىدىكى دورىلىق بىرلەشتۈرۈلىدۇ، ئاندىن دېزىنفېكسىيەلەنگەن پاختا كۇمىلىچىنى بىر كۇنجۇت مېيىغا، بىر دورىلىققا تەگكۈزۈپ دەسلەپىدە جاراھەتنىڭ ئەتراپىغا، ئاندىن ئوتتۇرىغا سۈرۈلىدۇ. ئوستى - ئۇستىگە بىرقانچە قېتىم سۈرۈپ، كۆيۈك ئورۇننىڭ ھەممىسى قاپلىنىشى تەلەپ قىلىنىدۇ. كۇنگە بىر قېتىمدىن ئۇچ قېتىمغىچە سۈرۈش كۆيۈك يارىسىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ. رېتسېپقا ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىنسا، ئۇنۇمى ئالاھىدە بولىدۇ. (ئەن خۇا)

8. ئەڭلىكئوت كۆيۈككە داۋا

ئەڭلىكئوت (زىساۋ) كۆپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىز تاغلارنىڭ كۇنگەي تەرىپىدە ئۆسىدۇ، پۈتۈن شىنجاڭدىكى چوڭ تاغلىق رايونلارنىڭ ھەممىسىدە ئۆسىدۇ. جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ.

ئەڭلىكئوتنى يانجىپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ (نوغۇچتا ياكى دورىخانىلاردا تالقان قىلىسمۇ بولىدۇ)، چىنە - قاچا ياكى بوتۇلكىلارغا قاچىلاپ، ئۇستىگە كۇنجۇت مېيىنى چىلاشقۇدەك قۇيۇش، ئاندىن قاسقاندا بىر سائەت قاينىتىپ دېزىنفېكسىيە قىلىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا، ئەڭلىكئوت بىلەن كۇنجۇت مېيى ئىچ - ئىچىدىن ئارىلىشىپ، بوتقىغا ئوخشاپ قالىدۇ ۋە دورىلىق تەييار بولغان بولىدۇ. كۆيۈكنىڭ ئۇستىگە بۇ خىل دورا سۈرۈلگەندىن كېيىن، يالىلۇغلىنىپ قالماسلىق ئۈچۈن، ئۇستىدىن داكا بىلەن تېڭىلىدۇ. دورىنىڭ ھۆل ھالىتىنى ساقلاپ، دورىنىڭ ئىزناسى يوقاپ، ئاغرىق ئورۇن قۇرۇپ قېلىشتىن ئىلگىرى ياسىغان دورىنى سۈرۈپ تۇرۇش كېرەك. مۇشۇ ئۇسۇل كۆيۈك ئورۇننى ساقايغۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. يارا ئورنىنىڭ يالىلۇغلىنىپ قېلىشىدىن

ساقلىنىش ئۇچۇن، دورا سۈرۈشكە ئىشلەتكەن چوتكا ياكى پاختا قاتارلىقلارنى ۋاقتى - ۋاقتىدا دېزىنفېكسىيە قىلىپ تۇرۇش، كۆيۈك ئورنى ۋە ئەتراپىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش كېرەك.

بىر قىزچاق يۇقىرى بېسىملىق كوربدىن چاچراپ چىققان ئۇماچ بىلەن يۈزىنى كۆيدۈرۈۋالغان بولۇپ، ئەھۋالى ئىنتايىن ئېغىر ئىدى. مۇشۇ رېتسېپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئاغرىق ئازابى يەڭگىللىدى ھەمدە ھېچقانچە ۋاقىت ئۆتمەي كۆيۈك يارىسىمۇ تارتۇقسىز ساقىيىپ كەتتى. (ېبەك يۇيمەك)

9. قامچىئوت يىلتىزى كۆيۈككە داۋا

مەن ئېھتىياتسىزلىقتىن قاينىاق سۇ بىلەن سول قولۇمنىڭ دۈمبىسىنى كۆيدۈرۈۋالغانىدىم، كۆيگەن ئورۇن بىردەمنىڭ ئىچىدە ئىششىپ قاپىرىپ چىقتى. مەن دەرھال 50 گىرام قامچىئوت يىلتىزىنى نوغۇچ بىلەن ئېزىپ يانجۇپلىپ، كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە كۇنجۇت مېيى سۈردۇم - دە، ئارقىدىنلا تەييارلانغان قامچىئوت يىلتىزىنى ئۈستىگە سۈركەپ داكا بىلەن تېڭىۋەتكەنىدىم، نەچچە سائەتتىن كېيىن ئېچىشىش پەسەيدى، ئەتىسى سۇلۇق قاپارتقۇ ۋە ئىششىق يانىدى. كۇنىدە بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇپ تېڭىپ بەرگەنىدىم، ھەپتىدىن كېيىن قولۇم سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. دىققەت قىلىش كېرەككى، دورا سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، قولنى سۇغا تېقماسلىق كېرەك. (خۇا چۇن)

10. كۆيۈكنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

قىش ۋاقتى ھاۋا سوغۇق بولۇپ، دۇۋەتتىكى سىياھ مۇز تۇتۇپ كەتكەنلىكتىن، كۇچەپ بۇراپمۇ ئاغزىنى ئاچالمىدىم. ئوتتا قىزىتىپ ئېرىتىشكە توغرا كەلدى. مەن ئۇنى ئېرىتىۋاتقاندا «پوك» قىلىپ پارتلاپ، دۇۋەتنىڭ ئىچىدىكى قاينىاق سىياھ ئېتىلىپ چىقىپ يۈز - كۆزۈمنى رەسۋا قىلغاندىن سىرت، يۈزۈمگە سۇ قاپارتقۇسى ئورلەپ چىقتى، بىر مۇنچە يەرلەرنىڭ تېرىسى سويۇلۇپ، گۆشى كۆرۈنۈپ قالدى. تەلىيىمگە، كۆزئەينەك تاقىۋالغانىكەنمەن، كۆزۈم ھېچ نەرسە بولمىدى. ئەھۋالدىن خەۋەر تاپقان دادام دەرھال دوختۇرخانىدىن 100

گىرام تۇخۇمەك ئۇرۇقى (خۇەيزى، جۇڭگوچە دورا دۆكانلىرىدا سېتىلىدۇ) سېتىۋېلىپ، قورۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئۇنى چۇچۇتكەن خاسلىق مېيىغا سالدى - دە، ئىلەشتۇرۇپ قويۇق ھالەتكە كەلتۈردى. ئاندىن ئۇنى كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە سۈرۈپ داكا بىلەن تېڭىۋەتتى (يالىلۇغلىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تېڭىلىدىغان داكا چوقۇم دېزىنفېكسىيە قىلىنىشى كېرەك). نەتىجىدە 20 نەچچە كۈندىن كېيىن كۆيۈك ئورۇن سەللىمازا ساقىيىپ، ئازراقمۇ تارتۇق قالمىدى.

يەنە بىر قېتىم قىزىم چايدانغا قاينىق سۇ قاچىلاپ بولۇپ ئاغزىنى يېپىۋاتقاندا، چايدان پارتلاپ كېتىپ، ئىككى پۇتنىڭ نۇرغۇن يېرىنى كۆيدۈرۈۋاپتۇ. بۇ چاغدىمۇ ئۇنىڭغا يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللانغانىدىم، 20 نەچچە كۈندىن كېيىن سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. (سۈن گۈيباۋ)

11. قىچىشقاق توختىتىش دورىسى TLS كۆيۈككىمۇ داۋا

مەن بۇ يىل 72 ياشقا كىردىم. شېكەر سېيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىنىمغا كۆپ يىل بولدى. بەل، مۇرىلىرىم دائىم قىچىشاتتى. ياز كۈنلىرى پۇتۇنىڭ دۈمبىسى تەرلەشتىن رېئاكسىيە قىلىپ قىچىشاتتى. بىر يېقىنىمنىڭ ئەقىل كۆرسىتىشى بىلەن دورىخانىدىن TLS قىچىشىشنى توختىتىش سۈيۈقلۇق دورىسى (TLS جىياگىيې) سېتىۋالدىم. ئۇنى پۇركىسەم، قىچىشىش دەرھال توختاپ كەيپىياتىممۇ ياخشىلىنىپ قالىدىغان بولدى.

يېقىندا تاماق ئېتىۋېتىپ، ئېھتىياتسىزلىقتىن قوللىرىمنى كۆيدۈرۈۋالدىم. ئېچىشىپ ئاغرىپ، بەك قىينالدىم. پايپېتەك بولغىنىمدىن ئۇدۇل ېبرىپ TLS سۈيۈقلۇقىنى ئېلىپ، كۆيگەن ئورۇنغا پۈركىگەنىدىم، ئويلىمىغانلا بىر ئىش بولۇپ، شۇنچە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىش دەرھاللا توختىدى. يەنە ئارقا - ئارقىدىن ئىككى قېتىم پۈركىگەنىدىم. قوللىرىم سەزمەس بولۇپ قېتىشىپ قالغاندەك ھېس قىلدىم، ئاغرىق دېگەندىن ئەسەرمۇ قالمىدى. ھېچ ئىش بولمىغاندەك ئۆينىڭ ئۈششاق ئىشلىرىنى قىلۋەردىم (قاچا - قۇچا،

كىيىم - كىچەك يۇيۇش، ئۈستەل، يەرلەرنى سۈرتۈش...)، ھېچقانداق ئاغرىش بولمىدى. ئىككى ھەپتىدىن كېيىن قولۇمدىكى كۆيۈكتىن ھاسىل بولغان قېتىشقان تېرىلەر چۈشۈپ كېتىپ، نورمال يۈمران ھالىتى ئەسلىگە كەلدى. (شياك مىك)

12. ئۇششاق يېسىۋېلىك ياپرىقى كۆيۈككە داۋا

ئۇششاق يېسىۋېلىك (شياۋبەيسەي)نىڭ كۆنىكى ئىلىۋېتىلگەندىن كېيىن يۇيۇپ تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن نوغۇچتا ئېزىپ ئۇۋۇتىلىدۇ. قانچە يۇمشاق ئۇۋۇتىلسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا كۈنجۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ، تازا ئىلەشتۇرۇپ قويۇق ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. قويۇق- سۈيۇقلۇقى تەخسىگە قۇيسا ئاقمىغۇدەك بولسا، تەڭشەلگەن بولىدۇ. قاينات سۇ ۋە ئوتتىن پەيدا بولغان كۆيۈككە دۇچ كەلگەندە، مەيلى قاپارتقۇ چىقسۇن ياكى يالىلۇغلانغان يارا يامراپ كەتسۇن، دورىلىق جاراھەت ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ (داكا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن تېڭىلمايدۇ) مۇشۇ ئۇسۇلدا كۈندە بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇپ بەرسە، نەچچە كۈندىن كېيىنلا كۆيۈك يارىسى ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ رېتسېپنىڭ يېڭى ئەت ئۆستۈرۈشتىن سىرت، ئاغرىق توختىتىش رولىمۇ بار. (تۇك چېڭۈەن)

13. چىلانمغان ھاك بىلەن كۈنجۈت مېيى كۆيۈككە داۋا

ئۇن نەچچە كۇن ئىلگىرى تاماق ئېتىۋېتىپ، ئېھتىياتسىزلىقتىن قولۇمنى كۆيدۈرۈۋالدىم. تۆت بارمىقىمنىڭ ھەممىسگە سۇلۇق قاپارتقۇ چىقتى. بۇ ئەھۋالىمغا قارىتا بىر ئاغىنەم مۇنداق بىر رېتسېپ دەپ بەردى: 25 گىرام چىلانمغان ھاكقا يەتتە گىرام ئەتراپىدا كۈنجۈت مېيى قۇيۇلىدۇ. ھاك ئېتىلىپ پارچىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن 150 گىرام سۇ قۇيۇپ ھاكنى ئىلەشتۈرۈپ، بىردەم تىندۇرۇلىدۇ. سۈيى ئايرىۋېلىنىپ، ئۇنىڭغا يەنە ئازراق كۈنجۈت مېيى قۇيۇپ بىردەم ئىلەشتۈرسە، دورىلىق تەييار بولىدۇ. ئۇنى كۈندە 1 ~ 2 قېتىم كۆيۈك يارىسىنىڭ ئۈستىگە سۈرسە، ھەپتىدىن كېيىن يارا ساقىيىپ كېتىدۇ. (ياك شەنجى)

14. پۇت ئۇششۇكىنى يىلتىزىدىن داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى

پۇت ئۇششۇكى ئېغىر كېسەل بولمىسىمۇ، ئۇنى يىلتىزىدىن

•داۋالاپ ساقايتىش ئاۋارىچىلىك. لېكىن، مەن پۈتۈمنىڭ ئۇشۇشۇكىنى پۈل خەجلىمەيلا ساقايتىۋالدىم، 15 يىلدىن بۇيان قايتا قوزغالمىدى. بۇنىڭ ئۈسۈلى مۇنداق: تۇنجى ياققان سېرىق قاردىن بىر داس ئۈسۈپ كېلىپ، ئۇنىڭغا ئۇششۇك پۈتنى تىقىپ نەچچە مىنۇت تۇرغۇلىدۇ. پۈتنى داستىكى قاردىن تارتىپ ئالغاندىن كېيىن، ئۇششۇك ئورنىنى ئالىقان بىلەن كۆچەپ ھەم تېز سۈرئەتتە سىيلىسا، پۈتتىن دانىمۇدانە قىزىللىق تېپىپ چىقىدۇ. شۇ چاغدا پۈتنى يەنە قارغا تىقىپ بىرقانچە مىنۇت تۇرغۇزۇپ تارتىۋالغاندىن كېيىن، قىزىل دانچىلارنىڭ ئۈستىنى تېز سۈرئەتتە سىيلىسا قىزىل دانچىلار قىزىل قاپارتمىلارغا ئايلىنىپ، بىر پەستىن كېيىن يېرىلىدۇ ـ دە، ئىچىدىن سېرىق سۇ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پۈتتىكى ئۇششۇك يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. (ۋاڭ ئېن)

15. كۆنجۇت چېچىكى ئۇششۇككە داۋا

ئۆسۈمۈر ۋاقتىمدا دائىم پۈتۈمنى ئۇششۇتۇۋېلىپ، ئۇنىڭ قىچىشىشىدىن ئازابلىناتتىم. تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپكە چىققاندا، بىرى ماڭا كۆنجۇت چېچىكىنىڭ ئۇششۇك يارىسىغا داۋا بولىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بەرگەنىدى، سىناپ كۆرسەم، دېگەندەكلا ئۇششۇك ساقىيىپ ھازىرغىچە قوزغالمىدى. بۇنىڭ ئۈسۈلى مۇنداق: 8 ـ ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرى كۆنجۇت چېچەكلەپ تازا باراقسانلىشىدۇ. شۇ چاغدا نەچچە تال چېچەكنى ئۈزۈۋېلىپ، ئالىقان بىلەن كۆچەپ يىمىرسە، ئالىقاندىكى كۆمىلاچ شىرنىلىشىدۇ. مانا مۇشۇ چاغدا كۆمىلاچنى ئۇششۇك يارىسىغا سۈرۈش، بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكۈزۈپ يارا ئۈستىدىكى دورىلىق قۇرۇپ قېلىش ھالىتىگە كەلگەندە، شۇ ئۇسۇلدا ياسالغان يېڭى دورىلىقنى يەنە سۈرۈش كېرەك. مانا مۇشۇنداق قايتا ـ قايتا بىرقانچە قېتىم سۈرسە، ئۇششۇك يارىسى يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. (شاۋ مىڭ)

16. يىڭنە سانجىش ئۇسۇلى بىلەن ئۇششۇكنى داۋالاش

يۇيۇنغانىدىن كېيىن يىڭى ئوخلاشتىن ئىلگىرى، دېزىنفېكسىيەلەنگەن يىڭنىنى ئۇششۇك جايىغا سانجىسا، بۇ جاينىڭ

قېنى سىقىلىپ چىقىپ كېتىپ، ئۇشۇك ئورۇن ساقىيىدۇ. ئادەتتىكى ئۇشۇك بولسا، 2 ~ 3 قېتىملىق يېگەندە سانجىشتا، ئېغىرراقلىرى بولسا، 4 ~ 5 قېتىملىقتا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. لېكىن، بۇ رېتسېپ ئۇشۇك يارىغا ئايلىنىپ كەتكەنلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. (جۇ جېن)

17. قايناتقان پىدىگەن ئۇشۇك يارىسىغا داۋا

مەن يېزىدا تۇرغان ۋاقتىمدا ياتاقتا ئىسسىنغۇدەك ئوت يوق، سوۋىدىلا ياتىدىغان بولغاچقا، ھەر يىلى قىشتا پۇتۇمنى ئۇشۇتۇۋالاتتىم. ئۇ يەردە تۇرغان ۋاقتىمنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ پۇتۇمدىكى كىچىككىنە ئۇشۇكنىڭ ئورنىمۇ بارغانسېرى كېڭىيىشكە باشلىدى. ئۇشۇك ئورۇن ئىسسىق بىلەن ئۇچراشسىلا قىچىشىدۇ. تومۇز ئىسسىتقا ئۇنىڭ قىچىشىشىغا ئادەم چىداپ تۇرغىلى بولمايدۇ. بۇ ئەھۋالىمنى كۆرگەن بىر يۇرتدىشىم مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: قىش كېلىشتىن ئىلگىرى پىدىگەن تېرىغان ئېتىزلىققا بېرىپ، يوپۇرمىقى چۈشۈپ، قورۇلۇپ، كۆمۈلۈپ قالغان پىدىگەنلەر يېغىۋېلىنىدۇ. ئاندىن بىر داس سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، سۇ سەل سوۋۇغاندىن كېيىن پۇت چىلىنىدۇ. مەن مۇشۇنداق تەييارلانغان سۇغا بىرقانچە قېتىم پۇتۇمنى چىلاپ باققانىدىم، پۇتۇمدىكى ئۇشۇك ساقىيىپ كەتتى، ئون نەچچە يىلدىن بۇيان قايتا قوزغالمىدى. (گاۋ شۆدۇك)

18. لازا چىلانغان ئىسپىرت ئۇشۇككە داۋا

ئون نەچچە تال ئۇچلۇق قىزىل لازا (ھۆل، قۇرۇق ھەممىسى بولۇۋېرىدۇ) 500 گىرام ئىسپىرتقا بىر ھەپتە چىلىنىدۇ. يارىغا ئايلىنىپ كەتمىگەن ئۇشۇشۇك ئورۇن ئىسسىق سۇدا يۇيۇلغاندىن كېيىن، پاختا كۇمىلىچىنى ئىسپىرتقا تەگكۈزۈپ، ئۇشۇك ئورۇنغا سۈرسە، قىچىشىش، ئاغرىشنى توختىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرۇشتا ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە 4 ~ 5 قېتىم سۈرۈلىدۇ. ئۇشۇكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ، سۈرۈش مىقدارى ۋە قېتىم سانىنى توغرىلىسا تېخىمۇ مۇۋاپىق بولىدۇ. بۇ دورىلىقنى

ئۇدا 10 كۈن سۈرسە، ئېغىر ئۇشۇكلەرمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ. جاراھەتكە ئايلىنىپ كەتكەن ئۇشۇككە بۇ رېتسىپ مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. (چىەن چېڭ)

19. كۆك كاۋىنىڭ شاپىقى ئۇشۇك يارىسىغا داۋا بولىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا ئائىلىمىز نامرات بولغاچقا، قىش كۈنلىرى ئۆيىمىزگە ئوت قالاپ ئىسىنىشقا قولىمىز قىسقىلىق قىلاتتى. شۇڭا، ھەر يىلى پۈت - قوللىرىمىز ئۇشۇپ قالاتتى. كېيىنچە ئاپام ياز كەلسىلا كۆك كاۋىنىڭ شاپىقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە پۈت - قوللىرىمىزنى يۇيىدىغان بولدى. ئۇنىڭ شاپىقىدىن ئاز - تولا قۇرۇتۇپ ساقلاپ، قىش كۈنلىرىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا يۇيۇشىنى داۋاملاشتۇردى. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن پۈت - قوللىرىمىز پەقەت ئۇشۇمەيدىغان بولدى. (لىيۇ ئېررۇڭ)

20. ئاق تۇرۇپ ئۇشۇكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئونىڭغا داۋا بولىدۇ

سوغۇقتىن ئۇشۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئونى داۋالاش ئادەتتە ئىسسىق يۇرۇشكە ئەھمىيەت بېرىشتىن سىرت، ئاق تۇرۇپنىڭ قاينىتقان سۈيى بىلەن پۈت - قولىنى يۇيۇپ بېرىش بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. ئونىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بىر تال ئاقتۇرۇپ بىلەن ئازراق زەنجۈلنى قازاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ، تۇرۇپ ئېزىلىپ مەي بولغاندا سۈيى تۆكۈۋېلىنىدۇ ۋە ئازراق سۇۋۇغاندا ئۇشۇشۇك ئورۇن ئۇنىڭ بىلەن يۇيۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا 5 ~10 مىنۇتتىن 5 ~ 7 قېتىمغىچە يۇيۇلسا، ئۇشۇشۇك يىلتىزىدىن ساقىيىدۇ، كېلەر يىلى قايتا قوزغالمايدۇ. (نيۇ جىنيۇ)

21. رېندەن بىلەن يۇزماي ئۇشۇشۇك يارىسىغا داۋا

مېنىڭ بىر ئاغىنەم دائىم يۇز - كۆزىنى ئۇشۇتۇۋېلىپ يۇرەتتى. كېيىن ئۆزى بىر رېتسىپ تېپىپ، ئۇشۇشۇكنى داۋالاپ باققانىكەن، ناھايىتى تېزلا ئونۇمىنى كۆرۈپتۇ. ئۇ رېتسىپ مۇنداق: بىر قوتا رېندەن (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) نى يانچىپ ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئۇنىڭغا ئون گىرام يۇز مايى قوشۇپ ئىلەشتۇرۇپ، كۈندە ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۇز - كۆزنى يۇيۇۋېتىپ ئونى سۈرۈپ ياتسا

بولىدۇ. ئاغىنەم بۇلتۇر مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالىنىپ ساقايغانىكەن، بۇ يىل بىرەر ئەزاسى ئۇششۇپ قالىدىغان ئەھۋال كۆرۈلمەپتۇ. (جاۋ گېڭشېڭ)

22. تېرەك يوپۇرمىقى پۇت ئۇششۇكىگە داۋا بولىدۇ

تېرەكنىڭ قۇرۇق غازىكىدىن ئون نەچچە تالنى داستا قاينىتىپ، سۇنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىشى بىلەنلا ئېلىۋېتىلىپ ئاندىن كېيىن پۇتنى ئۇنىڭغا چىلاپ 1 ~ 3 مىنۇتقىچە يۇيۇلىدۇ. ئادەتتە 1 ~ 2 قېتىم يۇسلا، پۇتنىڭ ئۇششۇكى ساقىيىپ كېتىدۇ. (ۋاڭ جېنگۈي)

23. بانان شۆپۈكى ئۇششۇككە داۋا

بانان شۆپۈكىنىڭ ئىچكى بىر قەۋەت نېپىز پوستىنى ئۇششۇك ئورۇنغا سۈركىسە، ئاغرىق ئورۇن قىزىيدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا بىرقانچە قېتىم سۈركىسە ئۇنۇمىنى كۆرىدۇ. ئۇششۇكىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك ئەھۋالىغا قاراپ، سۈركەش قېتىم سانىنى بەلگىلىسە ياكى ساقايغانلىقىغا ھۆكۈم قىلغۇچە سۈركىسىمۇ بولىدۇ. بۇ رېتسېپنىڭ ئۇنۇمى ئىنتايىن تېز. (لىيۇ گۈيلىن)

24. لاز سۈيى ئۇشۇككە داۋا بولىدۇ

△ 20 نەچچە يىل ئىلگىرى ئاپام كادىرلار مەكتىپىدە پۇتىنى ناھايىتى قاتتىق ئۇششۇتۇۋالغان بولۇپ، ئاغرىقىغا چىدىيالماي قالغانىكەن. بىرى ئۇنىڭغا قىزىل مۇچنى قاينىتىپ سۈيىگە پۇتنى چىلىسا ساقىيىدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ. بۇ ئۇسۇل ناھايىتى ئاددىي ئىكەن: لازا سېلىپ قاينىتقان سۇدىن يېرىم داس تەييارلاپ، سۇ پۇت تىققۇدەك ھالەتكە كەلگەندە پۇت چىلىنىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم، بىر قېتىمدا 20 مىنۇت ئەتراپىدا چىلىنىدۇ. سۇنى قايتا قىزىتىپ ئىشلەتسە بولۇۋېرىدۇ. 4 ~ 5 قېتىم چىلىسا، ئۇششۇك ساقىيىپ كېتىدۇ. (لياڭ شياۋجۇن)

△ ئوغلۇم بەش ياش ۋاقتىدىن باشلاپ، ئۇدا ئوچ قىش قۇلىقىنى ئۇششۇتۇۋالغانىدى. بىرەيلەن 4 ~ 5 تال قىزىل مۇچنى بەس ئوتتا قاينىتىپ، سۈيىگە پاختا كۈمىلىچىنى تەگكۈزۈپ سۈرتسە، ئۇششۇك ساقىيىدىغانلىقىنى دەپ بەرگەنىدى. ئوغلۇمنىڭ قۇلىقىغا مۇشۇنداق تەييارلانغان سۇنى كۈنىگە ئوچ قېتىمدىن ئۇدا ئوچ كۈنلا

سۈرتكەنىدىم، ئۇشتۇك ساقىيىپ كەتتى. (شۇ ۋېلك)

25. گىلاس شىرنىسى ئۇشتۇككە داۋا

40 نەچچە يىل ئىلگىرى ھەر قىش كەلسىلا قولاق ۋە قولۇمنىڭ دۇمبىسىنى ئۇشتۇتۇۋالاتتىم. بۇنىڭغا بىر سەپتىشىم مۇندق رېتسېپىنى ئېيتىپ بەردى: يازدا، قىپقىزىل ئوخشىغان گىلاستىن ئون نەچچىنى ئالىقان بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئالىقان بىلەن ئۇشتۇك جايىنى ناھايىتى تېز سۈرئەتتە سۈرتۈپ، قىزىش دەرىجىسىگە يەتكۈزىسە، ئۇشتۇك ساقىيىدۇ. مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى 1 ~ 2 قېتىملا ئىشلىگەنىدىم، ناھايىتى تېزلا ئۇنۇمىنى كۆردۈم. 40 نەچچە يىلدىن بۇيان ئۇ يەر - بۇ يېرىمنى ئۇشتۇتۇۋالىدىغان ئەھۋال قايتا كۆرۈلمىدى. (فاك چېڭرېن)

26. ئاق ھاراقتا چىلانغان گىلاس ئۇشتۇككە داۋا

ئادەتتە ئۇشتۇپ قالغان جاي قىچىشىپ ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ. لېكىن، ئۇنى داۋالىماق ئىنتايىن ئاسان. ئالدى بىلەن ئۇشتۇك ئورۇن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلغاندىن كېيىن، گىلاس چىلانغان ئاق ھاراقنى ئۇشتۇك ئورۇنغا سۈرسە، ئاغرىقنى، قىچىشىشنى توختىتىپ، ئىشتىقنى ياندۇرىدۇ. تەسىلىي ئۇسۇلى مۇنداق: 250 گىرام گىلاس 500 گىرام ئاق ھاراقتا چىلاپ ساقلىنىپ، قىشتا ئىشلىتىلىدۇ. گىلاس كونسېرۋاسىنى دورىلىق قىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن 4 ~ 5 تالنى ئېلىپ ئۇشتۇك ئورۇنغا سۈرتسىمۇ ئوخشاشلا ئۇنۇمى بولىدۇ. ئۇشتۇك يارىغا ئۆزگىرىپ كەتكەن بولسا، بۇ رېتسېپ مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. (گۇ دېلۇ)

27. قۇرۇپ قالغان بۇغداي مايىسىنى ئۇشتۇككە داۋا بولىدۇ

نەچچە يىل ئىلگىرىكى بىر قىشتا پۇتۇم ئۇشتۇپ قالدى. كېيىن قىزىرىپ، ئىشىشىپ توختىماي قىچىشتى. كىشىلەردىن قۇرۇپ قالغان بۇغداي مايىسى ئۇشتۇككە داۋا بولىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، بۇغدايلىقتىن بىر تۇتام قۇرۇپ قالغان بۇغداي مايىسىنى تېرىپ كەلدىم - دە، ئۇنى قاينىتىپ، پۇت كۆيمىگۈدەك بولغاندا ئۇنىڭغا پۇتۇمنى چىلىغانىدىم، ئىشىشى يېنىپ، قىچىشىشمۇ بېسىقتى. (لى جيەنشې)

سۆگەل

1. ياچۇەك سۆگەلنى يوقتىدۇ

بۇلتۇر 6 ـ ئايدا يۇز ۋە قوللىرىمغا سېرىق پۇرچاقتەك سۆگەللەر چىقىپ كەتتى ۋە بارغانسېرى يوغىناشقا باشلىدى. بارمىغان دوختۇرخانا، يېمىگەن دورا قالمىدى، لېكىن پەقەت ئۇنۇمى بولمىدى. بىئارامچىلىقتا يۇرۇپ ياچۇەكنىڭ سۆگەل يەيدىغانلىقىنى ئاڭلاپ قالدىم ـ دە، ئۇنى تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈشكە باشلىدىم. ياچۇەكنىڭ بوينىنى ئىككى بارماق بىلەن قىسىپ تۇرۇپ، ئاغزىنى سۆگەلگە تەگكۈزسە، ئۇ دەرھال سۆگەلنى يېيىشكە باشلايدۇ ۋە ناھايىتى تېزلا سۆگەلنى يەپ تۈگىتىدۇ. سۆگەل يوقىغاندىن كېيىن ئەلۋەتتە ئاستىدا ئازراق قان ئىزى قالىدۇ، لېكىن ئاغرىمايدۇ. بۇ چاغدا ئۇنى يۇيۇۋەتسە ياكى داكا بىلەن ئېيتىۋەتسە بولۇۋېرىدۇ. نەچچە مىنۇتتىن كېيىن قان ئىزى يوقىلىپ، قايتا قان چىقمايدۇ ۋە 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن سۆگەلنىڭ ئورنى پۈتۈپ قالىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن سۆگەلنى يوقاتقانىدىم، بىر يىلدىن بۇيان قايتىدىن بىرمۇ سۆگەل چىقمىدى. (گاۋ فېڭشى)

2. بانان شۆپۈكى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ

مەن مۇنداق بىر رېتسىپقا ئېرىشكەن: بانان شۆپۈكىنى سۆگەلنىڭ ئۈستىگە سۈرتسە، سۆگەل يۇمشاپ، ئاستا ـ ئاستا چۈشۈشكە باشلايدۇ ۋە ئاخىرىدا يىلتىزىدىن چۈشۈپ تۈگەيدۇ. مەن مۇشۇ رېتسىپ بىلەن بېشىمدىكى ۋە يۈزۈمدىكى ئىككى سۆگەلنى داۋالاپ چۈشۈرۈۋەتتىم. ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي: بانان شۆپۈكىنى سۆگەلنىڭ ئۈستىگە قايتا ـ قايتا سۈرتسە، سۆگەل يۇمشايدۇ. ئىككى بارماق بىلەن سۆگەلنى چىمدىپ تۇرۇشنى قوشۇمچە قىلسا، سۆگەل ئاسانلا چۈشۈپ كېتىدۇ. (رۇن تيەن)

3. سامساق سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ

نەچچە ئاي ئىلگىرى ئوك يۇزۇمگە گۈرۈچچىلىك بىر تال سۆگەل چىقىپ قالغانىدى، بارا - بارا يوغىناپ ماشچىلىك بولدى. مەن سىناق تەرىقىسىدە بىر چىش سامساقنى ئۈششاق چاناپ سۆگەلنىڭ ئۈستىگە چاپسام، دەسلىپىدە سۆگەلنىڭ ئۈستى قېتىشىپ قاقاچ بولدى، ئاخىرىدا پۈتۈنلەي چۈشۈپ كەتتى. ھازىر سۆگەلنىڭ ئورنى بۈرۈنقى ئەسلىگە كېلىپ، ئازراقمۇ تارتۇق قالمىدى.(ۋاڭ رېنجۇك)

4. سۆگەلنى چۈشۈرۈشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

يود، 75 پىرسەنتلىك ئىسپىرت ۋە بىر تال ئىنچىكە يىپ تەييارلىنىدۇ (ئىنچىكە تارا بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ) يود بىلەن سۆگەل ۋە ئۇنىڭ ئەتراپى دېزىنفېكسىيە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يودنىڭ ئۈستىگە ئىسپىرت سۈرتۈپ، ئىنچىكە يىپ بىلەن سۆگەلنىڭ ئاستىنى چىڭ باغلاش ئارقىلىق، سۆگەلگە ئۆتۈشىدىغان قان توختىتىلىدۇ. ئەگەر سۆگەلنىڭ ئاستى يوغان بولسا، يىپنى دەسلىپىدە بوشراق باغلاپ، 3 ~ 4 كۈندە بىر قېتىم چىڭىتسا بولىدۇ. شۇنداق قىلغاندا سۆگەل بىلەن تەنىنىڭ ھايا تلىق مۇناسىۋىتى بوغۇلىدۇ - دە، 4 ~ 5 كۈندىن كېيىن سۆگەل قۇرۇپ، قاقاچ بولۇپ چۈشۈپ كېتىدۇ. مەن دوختۇرلۇق بىلەن شۇغۇللانغان كۆپ يىللاردىن بۇيان، سۆگەلنى مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالاپ كەلدىم. بۇ ئۇسۇل كىشىنى ئازابلىمايدۇ ياكى سۆگەل ئورنىدىن قان چىقمايدۇ، تارتۇقمۇ قالدۇرمايدۇ، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى. (لىيۇ زېپۇ)

5. كۈنجۈت چېچىكى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا قولۇمنىڭ دۈمبىسىگە قوناقچىلىق بىر تال سۆگەل چىقىپ قالغانىدى. بۇ 1948 - يىلدىكى ئىش بولۇپ، بىر ئازادلىق ئارمىيە جەڭچىسى ماڭا كۈنجۈت چېچىكىنى سۆگەل ئۈستىگە يەڭگىل سۈرتۈپ بەرگەن، دېدى. مەن ئۇ جەڭچىنىڭ ئېيتقىنى بويىچە كۈنجۈت چېچىكىنى قولۇمغا 20 نەچچە قېتىم سۈرتكەندىم، سۆگەلنىڭ ئىچى قۇرۇپ يېرىلدى - دە، ئاستا - ئاستا ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كەتتى، ھېچقانداق تارتۇق قالمىدى. 1960 -

يىلى قولۇمنىڭ دۇمبىسىگە يەنە سۆگەل چىقىپ قالغانىدى، ئۇنىمۇ يەنە شۇ ئۇسۇل بىلەن چۈشۈرۈۋەتتىم. (جاك چېكرۇك)

6. گېنتىئان ۋئىولېت سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ

مەن 25 ياش ۋاقتىمدا ئوچ سۆگەل چىققانىدى، كېيىن يەنە ئۇنىڭغا ئوچى قوشۇلدى. دوختۇرغا كۆرۈنگەندە ئۇنىڭ سۆگەلنى كۆرۈشىگە ئاسان بولسۇن دەپ، سۆگەللەرنىڭ ئۈستىگە گېنتىئان ۋئىولېت (زىياۋشۇي، دورا دۆكانلىرىدا سېتىلىدۇ) سۈركەپ بەلگە قىلىپ قويغانىدىم. ئەتىسى قارىسام، سۈرگەن دورىنىڭ ئىزى شۇ پېتىچە تۇرۇپتۇ، لېكىن سۆگەللەرنىڭ تۆتىلا قېلىپ، قالغانلىرى چۈشۈپ كېتىپتۇ، يەنى يېڭى چىقىۋاتقان ئۈششاق سۆگەللەرنىڭ ھەممىسى يوقاپ كېتىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەر كۈنى سۆگەللەرنىڭ ئۈستىگە 6 ~ 7 قېتىم گېنتىئان ۋئىولېتنى سۈرۈپ بەرسەم، بىر ھەپتىدىن كېيىن سۆگەللەرنىڭ ھەممىسى يوقاپ كەتتى. ھازىرغا قەدەر بەدىنىمنىڭ ھېچقانداق يېرىگە سۆگەل چىقىپ باقمىدى. (گۈەن شىشۈن)

7. سۆگەلنى چۈشۈرۈشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

1978 ـ يىلى ئەتىيازدا ئوڭ قولۇمنىڭ ئالقىنىغا بىر تال ئۈچلۈق سۆگەل چىقىپ قالدى. يېرىم يىلغا قالماي ئۇ يوغىناپ كىچىكرەك پۇرچاقتەك بولدى. دوختۇرغا كۆپ قېتىم داۋالاتقان بولساممۇ ئۇنۇمى بولمىدى. بىر قېتىم خىيالىمچىلا سۆگەلگە تۈكۈرۈكۈمنى سۈركىدىم، ئاندىن يەنە چەككەن تاماكىنىڭ كۈلىنىمۇ سۈرتتۈم. بۇ ئۇسۇلنى كۈندە بىر قېتىمدىن ھەپتە داۋاملاشتۇردۇم. ھەر قېتىم سۈركىگەندىن كېيىن سۆگەل ئاغرىدى، لېكىن ئاستا ـ ئاستا سۆگەل قېتىشىپ چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئالقىنىم ئىلگىرىكىدەكلا سىپىسلىق بولۇپ قالدى. ئۇنىڭدىن كېيىن ھېچقانداق يېرىمگە قايتا سۆگەل چىقمىدى. (نيۇ جىنيۇ)

8. يۈلغۇن چېچكى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ

بۈلتۇر يازدا قوشنامنىڭ بالىكىگە بىرمۇنچە سۆگەل چىقىپ كەتكەنىدى، ئېتىز بېشىدا ئارام ئالغاچ يۈلغۇننىڭ چېچكىنى

سەپرىپ ئويىنىغانىكەن، ئەتىسى بىلىكىدىكى سۆگەلنىڭ ئازلاپ قالغانلىقىنى بايقاپتۇ. ئۇ بۇنىڭ يۇلغۇن چېچىكىنىڭ رولىدىن بولغانلىقىنى سەزىپ، سۆگەلگە داۋاملىق يۇلغۇن چېچىكى سۇركىگەنىكەن، نەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن سۆگەلنىڭ ھەممىسى يوقاپ كېتىپ، قايتا چىقماپتۇ. (ۋاڭ يۇلياڭ)

9. سۆگەلنى تاماكىنىڭ ئوتىدا قىزىتىپ چوشۇرۇش

ئوڭ قولۇمنىڭ دۇمبىسى ۋە بارماقلىرىغا سۆگەل چىقىپ قالغانىدى، كۆپ داۋالىتىپمۇ ئۇنى ساقايتالمىدىم. كىشىلەردىن: سۆگەلنى تاماكىنىڭ ئوتىدا ئۇچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە قىزىتىپ بەرسە، ئۆزى چوشۇپ كېتىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، مەنمۇ سىناپ باقتىم. ئون نەچچە كۈندىن كېيىن سۆگەللەر يوقاپ كەتتى. (ۋېي يۈخۇا)

10. ئەنجۈر شىرنىسى سۆگەلنى چوشۇرىدۇ

ئەنجۈرنى سىقىپ شىرنىسى سۆگەلنىڭ ئۈستىگە تېمىتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى نەچچە قېتىم داۋاملاشتۇرسا، سۆگەل ئۆزلۈكىدىن قېتىپ چوشۇپ كېتىدۇ. سۆگەلنىڭ كىچىك - چوڭ، ئادەتتىكى ۋە جاھىل بولۇشىغا قاراپ، شىرنە تېمىتىش قېتىم سانىمۇ ئاز ياكى كۆپ بولىدۇ. شۇڭا، سۆگەل چوشۇپ بولغۇچە داۋاملىق تېمىتىش كېرەك. دىققەت قىلىش كېرەككى، شىرنىنى تېمىتىپلا ئارقىدىن سۆگەلنى قىرماسلىق ياكى چىمدىپ تارتماسلىق كېرەك. (تاڭ چېڭلىن)

11. ياۋا تېرىق پاخلىنىڭ غولى سۆگەلنى چوشۇرىدۇ

نەچچە يىل ئىلگىرى سول قولۇمنىڭ بارمىقىنىڭ ئارىسىغا بىر سۆگەل چىقىپ قالغانىدى، ئۇزاق ئۆتمەيلا ئۇنىڭ ئەتراپىغا يەنە 6 ~ 7 كىچىك سۆگەل چىقتى. دورا سۈرتتۇم، يىمىرىپ كېسىپ باقتىم، ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن بىر خىزمەتدىشىم ياۋا تېرىق پاخلىنىڭ غولىنى سانجىساڭ، يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ، دېدى. مەن «ياۋا تېرىق پاخلىنىڭ غولى يۇمشاق نەرسە، ئۇ قانداقمۇ سۆگەلگە ئۈنۈمۇن؟» دەپ ئويلاپ، بىر ئىشنىپ، بىر

ئىشەنمىدىم. شۇنداقتىمۇ ئوت - چۆپلەر ئارىسىدىن ياۋا تېرىق پاخلىنىڭ غولىنى ئىزدەپ تېپىپ، ئۇنىڭ قاتتىقراق غولىنى تاللىۋالدىم - دە، ئۇچىنى نەمدەپ، سۆگەلنىڭ ئاستى تەرەپكە نىقتاپ باققانىدىم، دېگەندەك سۆگەلنى تېشىۋەتتى. پاخالنىڭ سۆگەلنىڭ ئېچىگە كىرگەن قىسمىنى قالدۇرۇپ، سىرتىدىن تىرناق ئالغۇچ بىلەن كېسىۋەتكەنىدىم، خېلى بىر ۋاقىتقىچە يا قېچىشمىدى، يا ئاغرىمىدى. ئىككى كۇندىن كېيىن قارىسام، مەن تېرىق پاخلى تىققان سۆگەلمۇ، ئەتراپىدىكى كىچىك سۆگەللەرمۇ يوقاپ كېتىپتۇ، ھەتتا ئۇلارنىڭ ئىزىمۇ قالماپتۇ. كېيىن بۇ ئۇسۇلنى سۆگەل چىققان كىشىلەرگە دەپ بەرگەنىدىم، ئۇلارمۇ قوللىنىپ كۆرسە، سۆگەللىرى چۈشۈپ كېتىپتۇ. (يۇ گۇچىڭ)

12. ئاغىچە يوپۇرمىقى يۇمشاق سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ

يۇمشاق سۆگەل ئادەتتە سۇلۇق سۆگەل، دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ بىر خىل تېرە كېسەللىكى. ئۇنى ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرسىتىپ داۋالاتمىسا، ناھايىتى ئاسان يامراپ كېتىدۇ. ئېغىر بولغاندا، كۆكرەك ۋە بۇت - قوللارغا تاراپ سالامەتلىككە ئېغىر تەھدىت سالىدۇ. شۇڭا، ئاغىچە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۇلۇق سۆگەل ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىغا سۈرسە، 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن سۆگەل كىچىكلەيدۇ، ھەتتا يوقاپمۇ كېتىدۇ. (چىن دەن)

13. ئابدىمىلىك مېغىزى جاھىل سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ

مەن 20 نەچچە يىل ئىلگىرى قولۇمنىڭ دۈمبىسىدىكى سۆگەلنى خەلق ئىچىدىكى رېتسېپ بىلەن داۋالاپ ساقايتقان. ھازىرغىچە قايتا سۆگەل چىقىپ باقمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: يېڭى ئابدىمىلىكنىڭ مېغىزىدىن بىر تالنى ئونتۇرىدىن يېرىپ ئىككى پارچە قىلىپ، يېرىلغان يۈزى سۆگەلگە قايتا - قايتا سۈركىلىدۇ. كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم، بىر قېتىمدا بىرنەچچە مىنۇتتىن ئۇدا بىر ھەپتە سۈركىسە، سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ. (خۇاڭ زىچيۇ)

14. قارا بۇغداي مايىسىنى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ

ئون نەچچە ياش ۋاقتىمدا قولۇمغا ناھايىتى كۆپ سۆگەل چىققان

بولۇپ، كۈنبويى قولۇمنى سىرتقا چىقارماي يانچۇققا سېلىپ يۈرەتتىم. بىرى سۆگەلنى ئاتنىڭ قىلىدا باغلىسا چۈشۈپ كېتىدۇ، دېگەندى، ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلسامۇ ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن بىر تۇغقىنىمىز قارا بۇغداينىڭ مايىسىنى سۈركىسە، سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ، دېدى. بۇ دەل ياز ئاخىرى بولۇپ، قارا بۇغداي چىقىدىغان ۋاقىت ئىدى. مەن بىر باغلام قارا بۇغداي مايىسىنى تېرىپ كېلىپ، يانجىپ سۆگەلگە سۈرتتۈم. ئەتىسى ئەتىگەندە قارىسام، خۇددى مۆجىزىدەكلا قولۇمدىكى سۆگەلنىڭ ھەممىسى يوقاپ كېتىپتۇ. (خې چېەن)

15. ئالىقات ئۈرۈقى مەڭ ۋە سۆگەل چۈشۈرىدۇ

بىلىكىمگە ناھايىتى چوڭ بىر مەڭ چىققان بولۇپ، ئۇستىگە چاشقاننىڭ بۈرۈتىدەك قارا تۈك ئۆسۈپ قالغانىدى. دوختۇرخانىغا كۆرۈنسەم توڭلىتىپ ئوپېراتسىيە قىلمىز، دېدى. بۇنىڭدىن قورقۇپ، 7 ~ 8 تال ئالىقات ئۈرۈقىنى ئېزىپ، ئۇنى پىلاستىر بىلەن يارىنىڭ ئۇستىگە تۇتقۇزدۇم. ئىككىنى كۈندىن كېيىن مەڭ كىچىكلىدى، يەنە ئالىقاتنىڭ ئۈرۈقىنى چاپلاشنى داۋاملاشتۇردۇم. نەچچە كۈندىن كېيىن قارا مەڭ يوقاپ كەتتى. خىزمەتدىشىمنىڭ قولىغا بىرنەچچە تال سۆگەل چىقىپ قالغانىكەن، ئۇنىمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالاپ چۈشۈرۈۋەتتۇق. (ۋۇ جىنشىيۇ)

16. ھەرە يېلىمى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ

قولۇمنىڭ دۈمبىسىگە نەچچە تال سۆگەل چىقىپ قالغانىدى. ھەرە يېلىمى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، سۈيۇق ھەرە يېلىمىنى سۆگەلنىڭ ئۈستىگە تېمىتىپ كۆردۈم. بۇ ئۇسۇلنى يېرىم ئاي ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرغانىدىم. گۈرۈچتەك چوڭلۇقتىكى 6 ~ 7 تال سۆگەل يوقاپ كەتتى. (ياڭ ۋېنكاڭ)

17. قان توختىتىش پىلاستىرى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ

ئوغلۇم توققۇز ياش ۋاقتىدا ئوڭ قولى ۋە بارماقلىرىنىڭ ئارىسىغا ناھايىتى زىچ، ئۈشاق سۆگەللەر چىقىپ كەتتى. لېكىن، ئۇ ئاغرىشتىن قورقۇپ داۋالاتقىلى ئۇنىمىغانىدى. سۆگەللەر بارغانسېرى

يوغىناشقا باشلىدى. بىر قېتىم ئۇ تاتلاپ بىر سۆگەلنى قانىتىۋەتتى، مەن قانغان سۆگەلگە قان توختىتىش پىلاستىرى (چۇاڭكېتىي) نى چاپلاپ قويدۇم. ئاردىدىن بىرەر كۈن ئۆتكۈزۈپ، قان توختىتىش پىلاستىرىنى ئالماشتۇرۇۋاتقاندا كۆردۈمكى، سۆگەل ئىلگىرىكىدىن كۆپ كىچىكلەپ كېتىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنى يەنە 2 ~ 3 قېتىم چاپلىسام، سۆگەللەرنىڭ ھەممىسى چۈشۈپ كەتتى. (شاڭ شۆفېڭ)

18. قوي مېيى تېرە يېرىلىشقا داۋا بولىدۇ

قوي گۆشى شورپىسىنىڭ ئۈستىدىكى بىر قەۋەت مېيى سۈزۈۋېلىنىپ، بوتۇلكىغا قاچىلىغاندىن كېيىن، قايتىدىن قاينىتىپ سۇغا سېلىنىپ، ئىچىدىكى مېيى ئېرىتىلىدۇ. سوۋۇغاندا، بوتۇلكىنىڭ ئىچىدىكى چۆكمە ۋە لاتقىلىرى سۈزۈۋېتىلسە، قىشمۇياز ئىشلەتكىلى بولىدىغان دورىلىق تەييار بولىدۇ. ئۇنى قول، پۇت، يۈز يېرىلغاندا سۈرسە، يېرىق پۈتۈپ، تېرە سىلىقلىشىدۇ. (سېڭ بوشېڭ)

19. تۈز سۈرۈپ بەرسە، سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ

بۇلتۇر ئايالمغا نەچچە تال سۆگەل چىققانىدى. ئۇدا نەچچە قېتىم توڭلىتىپ ئۆبىراتسىيە قىلدۇرسىمۇ يىلتىزىدىن ساقايمىدى. بىرىنى داۋالاپ چۈشۈرسە، ئىككىسى چىقتى. مۇشۇ ئەنسىزچىلىكتە يۈرگىنىمىزدە، ئاش تۈزى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلىدۇق - دە، ئۇنى سۈرۈشكە باشلىدۇق. كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قېتىمدىن سۈرۈپ بەرگەنىدۇق، سۆگەللەر تەلتۆكۈس چۈشۈپ كەتمەسمۇ، قايتا چىقمىدى. (چېڭ خەيمىڭ)

ھەر خىل تېرە كېسەللىكى

1. سامساق شىرنىسى ھۆل تەمرەتكىگە داۋا

مەن بۇ يىل 68 ياشقا كىردىم. ھۆل تەمرەتكە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 30 يىلدىن ئاشتى. نۇرغۇن دوختۇرخانىلارغا كۆرۈندۇم، دورا سۈردۇم، ئىچتىم، ئوكۇل ئۇرغۇزدۇم، جۇڭگوچە، غەربچە داۋالاشلارنىڭ ھەممىسى كار قىلمىدى. بىر مەزگىل ساقىيىدۇيۇ، كېيىن يەنە قوزغىلىدۇ. يېقىنقى ئىككى يىلدىن بۇيان يىلدا 6 ~7 قېتىم قوزغىلىپ، پۈتۈن بەدىنىم قىچىشىپ ئارام بەرمەيدىغان بولدى. بۇلتۇر گېزىتتىن سامساقنىڭ مىكروب ئۆلتۈرۈش رولىنىڭ بارلىقىنى، سامساقنى ئېزىپ قىيام قىلىپ، ئۇنى داكىغا سىلەپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسە قىچىشىش بېسىقىدىغانلىقىنى، ئىزچىل تۈرده بىر ئايدىن ئارتۇق سۈرۈپ بەرسە، تەمرەتكىنىڭ ساقىيىپ كېتىدىغانلىقىنى كۆردۈم ۋە دەرھال سامساقنى ئېزىپ قىيما قىلىپ سۈرۈشكە باشلىدىم. دەرۋەقە، قىچىشىش پەسەيدى. دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ رېتسېپنى قوللىنىش جەريانىدا، قوي گۆشى، بېلىق، راك، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش چەكلىنىدۇ. (سى باۋخې)

2. مايدا پىشۇرۇلغان چايان ھۆل تەمرەتكىگە داۋا

ئۇچ يىل ئىلگىرى، ئىككى قولۇمنى ھۆل تەمرەتكە بېسىپ كەتتى. قولۇمنىڭ بارمىقى، ئالقىنى، دۈمبىسى، جەينىكىمنىڭ ئاستىنى سۇلۇق قاپارتمىلار قاپلاپ، سۇ ئېقىپ، جاراھەتلىنىپ قىچىشىشقا باشلىدى. نۇرغۇن چوڭ دوختۇرخانىلارغا كۆرۈندۇم. پەقەت جۇڭگو تېبابىتى دوربىلىرىدىلا 100 يۈرۈشتىن ئارتۇق ئىچىپ بولدۇم. سەل ياخشىلانغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇزۇل ـ كېسىل ياخشى بولۇپ كېتەلمىدى. دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى پەقەت

يېيەلمەيمەن، ئېغىز تېگىپ قويسامىلا كېسىلىم ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. كېيىن بىر ئاغىنەم كۈنجۈت مېيىدا پىشۇرۇلغان چايانىدىن (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) كۈنىگە 6 ~ 7 نى يېيىشنى ئۇچ كۈنلا داۋاملاشتۇرسا، ھۆل تەمرەتكىنىڭ ياخشى بولۇپ كېتىدىغانلىقىنى ئېيتتى. مەن ئۇ دېگەن ئۇسۇلنى ئىزچىل بىر ئايدىن ئارتۇق قوللانغانىدىم، تەمرەتكە يوقاپ سەللىمازا ياخشى بولۇپ كەتتىم. ھازىر بېلىق، راك، قىسقۇچباقا قاتارلىق دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى بىمالال يەۋېرىدىغان بولدۇم. (جاك چى)

3. تۇرۇپ ھۆل تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ

خىزمەتدىشىم ھۆل تەمرەتكە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، نەچچە كۈندىلا ساقىيىپ كەتتى. مەن ئۇنىڭدىن نېمە دورا سۈرۈپ ساقايغانلىقىنى سورىسام، ئۇ: بىر باش تۇرۇپنى ئوتتۇرىدىن ئىككى قىلىپ، كېسىك يۈزىنى ئاغرىق ئورۇنغا سۈردۈم، كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ كۈنلا سۈرسەم، تەمرەتكە ساقىيىپ كەتتى، دېدى. (ياك باۋيۈەن)

4. ئۇرۇك ھۆل تەمرەتكىگە داۋا

ئىككى قولۇمغا ھۆل تەمرەتكە چىقىپ قالغىلى ئون يىلدىن ئاشقانىدى. قولۇمنىڭ دۈمبىسىدىن باشقا يەرلەرنىڭ ھەممىسى سۇلۇق قاپارتما بولۇپ يېرىلغان. تېرىلىرىمۇ قېلىنلاپ كەتكەنىدى. دوختۇرخانىلارغا كۆپ كۆرۈنىدۇم، ئاخىرغانالا دورىلارنىڭ ھەممىنى ئىشلىتىپ كۆردۇم، كار قىلمىدى. نەچچە كۈن ئىلگىرى گېزىتتىن، ئۇرۇكنىڭ تېرە كېسەللىكىگە، ھۆل تەمرەتكە، كۈن دېغىغا داۋا بولىدىغانلىقىنى كۆردۇم ۋە ئۇنى سىناپ بېقىش ئۈچۈن ئۇدا ئۈچ كۈن ئۇرۇك يېدىم ھەمدە ئۇرۇكنىڭ ئېتىنى تەمرەتكە ئۈستىگە سۈرگەنىدىم، مۆجىزىدەكلا ئىككى قولۇم سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. (سۈن يىدى)

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

بۇ رېتسېپلىق ماقالە ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن، نۇرغۇن خەتلەر كەلدى، ئومۇملاشتۇرۇپ تۆۋەندىكىدەك جاۋاب بېرىمەن: 1) دەسلىپىدە

يېگىنىم ئاق ئۆرۈك ئىدى (بازاردا سېتىلىدۇ)، كېيىنچە باشقا خىل ئۆرۈكلەرنى سېتىۋېلىپ يېدىم؛ 2) بىرىنچى كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 6 ئۆرۈك يېدىم، ئۈنىڭدىن كېيىن كۈنىگە بىر قېتىم يەپ، ئېشىپ قالغىنىنى يېرىپ، ئېتىنى تەمرەتكىگە سۇردۇم؛ 3) ئۇچ كۈندىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالىم ياخشىلىنىشقا باشلىدى، قېلىنلاپ كەتكەن تېرىلەرمۇ ئەسلىگە كەلدى. بۇ ئۇسۇلنى ئىشلەتسە، دورا سۈرگەندىن كېيىن ياخشىلانغانغا ئوخشاش تېرە ناشلىمايدىكەن. يېگەندىن پۈتكەن تېرە ئەسلىدىكى تېرىگە ئوخشاش بولىدىكەن.(سۈن يىدى)

5. توپان مېيى سوزۇلما ھۆل تەمرەتكىگە داۋا

قىزىمنىڭ پۇت - قولى، كۆكرەك دۈمبىلىرىنىڭ تېرىلىرى قېلىنلىشىپ، قوتۇرلىشىپ كەتتى. بىرمۇنچە چوڭ دوختۇرخانىلارغا بېرىپ داۋالاتساقمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. «ئۆسۈملۈك دورىلار قامۇسى» دىن، توپاندىن چىقىرىۋېلىنغان ماي كۆپ خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ، دېگەن سۆزلەرگە كۆزۈم چۈشۈپ قېلىپ، ئۇنى سىناپ كۆردۈم. ئۇ رېتسېپنى بىر ئايدىن ئارتۇق قوللانغانىدىم، قىزىمنىڭ ئالتە يىلغا سوزۇلغان تېرە قىچىشىش كېسەللىكى ساقىيىپ كەتتى. تېرىسىنىڭ سىلىقلىقى بۇرۇنقى ئەسلىگە كەلدى. (جاۋ جېنيې)

6. ئاسپىرىن تابلېتى ھۆل تەمرەتكىگە داۋا

ئاسپىرىن تابلېتىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئازراق نەمدەپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن تەمرەتكىنىڭ ئۈستىگە سۈرسە، نەچچە كۈندىن كېيىن تەمرەتكە ساقىيىشقا يۈزلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ ھۆل تەمرەتكە كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان تېرە قىچىشىشنى يەڭگىللىتىش رولىمۇ بار.

7. مامۇرانچىن، ھەسەل ھۆل تەمرەتكىگە داۋا

ھۆل تەمرەتكىنى مامۇرانچىن (خۇاڭلىيەن، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) ۋە ھەسەل بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: دورىخانىدىن 25 گىرام مامۇرانچىن سېتىۋېلىپ كېلىپ،

500 گرام سۇغا سېلىپ قويۇلغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئۇنى ئوتتىن ئېلىش ۋاقتىدا 50 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىلەشتۈرۈلىدۇ ۋە سوۋۇغاندا كۈندە ئۈچ قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ. بىر قېتىم تەييارلىغان دورىلىقنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن، قايتا دورىلىق ياسىلىدۇ. 2 ~ 3 كۈرس بېسىپ ئىچسە، تەمرەتكە ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدۇ. 5 ~ 6 كۈندىن كېيىن ساقىيىدۇ.

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

1) قاينىتىپ قويۇلدۇرۇش. دورىلىق قاينىغاندىن كېيىن، پەس ئوتتا يەنە نەچچە ئون مىنۇت قاينىتىپ دورىلىقنى قويۇلدۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. بىر قېتىم قاينىتىلغان دورىلىقنى ئۈچ قېتىمدا ئىچىپ تۈگەتكەن ياخشى؛ 2) مامۇرانچىنغا قويۇق - سۇيۇق دەپ شەرت قويۇلمايدۇ، قانداق مامۇرانچىن بولسا بولۇۋېرىدۇ؛ 3) بۇ خىل دورىلىقنى يىلنىڭ ھەرقانداق پەسلىدە ئىچسە بولۇۋېرىدۇ، پەسىل ئايرىمايدۇ؛ 4) دورىلىقنى ئەڭ ياخشىسى داڭقاندا قاينىتىلغان تۇزۇك. داڭقان بولمىسا، ئادەتتىكى قازاندا قاينىتىسىمۇ بولۇۋېرىدۇ؛ 5) دورىلىق قاينىغاندىن كېيىن، پەس ئوتتا يەنە 50 مىنۇتچە قويۇش، ھەسەلنى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىنلا ئوتتىن ئېلىۋېتىش كېرەك. بۇ چاغدا دورىنىڭ قويۇقلۇقى ئاساسەن تەڭشەلگەن بولىدۇ؛ 6) ئەڭ ياخشىسى، شۇ كۈنى قاينىتىلغان دورىلىقنى شۇ كۈنى ئىچىپ تۈگىتىش، ئەتىسى قايتىدىن قاينىتىش كېرەك. (جاڭ شياۋجۇن)

8. تۇخۇم مېيى ھۆل تەمرەتكىگە داۋا

پۇتۇمغا ھۆل تەمرەتكە چىقىپ قالغىلى كۆپ يىل بولدى، ھەر يىلى 4 ـ 5 ـ ئايدا قوزغىلىپ، قىچىشىدۇ. دوختۇرغا كۆرۈنۈپ ئۇزاق ۋاقىت داۋالاندىم، لېكىن ساقايمىدى. ئاخىر كىشىلەردىن تۇخۇم مېيى ھۆل تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، دەرھال سىناپ باققانىدىم، دەرۋەقە ئۇنۇمى بولدى. بۇنىڭ ئۈسۈلى مۇنداق: بىر تۇخۇمنىڭ (يەرلىك تۇخۇم بولغىنى ياخشى) ئېقى ئېلىۋېتىلىپ، سېرىقى ئىشلىتىلىدۇ. تۇخۇم تاۋىغا سېلىنىپ، پەس ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ. ماي ۋە ھېچقانداق خۇرۇچ قوشۇلمايدۇ. بىر پەستىن كېيىن ساقىپ چىققان مايىنى ئۈدۈللۇق چىنىگە

. ئېلىۋېلىپ، تۇخۇم سېرىقى كۆيۈككە ئايلىنىش ئالدىدا تاۋا چۈشۈرۈۋېتىلسە بولىدۇ. مەن پۈتۈمنى پاكىز يۇيۇپ، تۇخۇم مېيىنى كۈندە ئىككى قېتىم تەمرەتكىنىڭ ئۈستىگە سۈرگەنىدىم، تەمرەتكە (سۈلۈق قاپارتما ئىدى) ساقىيىپ، قايتا پەيدا بولمىدى. (لیۇ زىچاڭ)

9. يەلتاشمىنى داۋالاشنىڭ رېتسېپى

مەن كىچىك ۋاقتىمدا يەلتاشما بولغان. باشقىلارنىڭ يول كۆرسىتىشى بىلەن ئۆيدىكىلەر بەش تال تومۇرغا قېپى بىلەن 250 گىرام جامكا (پاقىئوت، فۇپىڭ، كۆلچەكلەردە ئۆسىدۇ)نى قاينىتىپ ئىچىۋردى. ئۇچ قېتىم دورا قاينىتىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن ئىچۈرگەنىدى، يەلتاشما كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. (جاڭ شېڭلىن)

10. يېڭى ئاغىچە يوپۇرمىقى يەلتاشمىغا داۋا

باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ 5 ـ، 6 ـ يىللىقىدىن ئوتتۇرا مەكتەپكە چىققۇچە، ھەر يىلى يەلتاشما چىقىپ مېنى ئىنتايىن بىئارام قىلغانىدى. چوڭ ـ كىچىك، يۇمىلاق قىزىل قاپارتمىلار تۇيۇقسىزلا پەيدا بولۇپ، پۈت ـ قول، قورساق، دۇمبە ۋە بوينۇمغا تاراپ، قىچىشىپ ئارام بەرمەيتتى. كۆپ قېتىم دوختۇرغا كۆرۈنگەن بولسامۇ، ئۇنۇمى ئانچە ياخشى بولمىدى. بىر قېتىم بۇ كېسەللىك يەنە قوزغىلىپ ئارام بەرمىگەنلىكتىن، ئۆزۈم بىلگەنچە بىرنەچچە تال ئاغىچە يوپۇرمىقىنى ئۈزۈپ، قاپارتمىغا سۈركىگەنىدىم. ئاغىچە يوپۇرمىقى سۈركەلگەن قاپارتمىلار قىچىشىشتىن توختىدى. شۇنىڭ بىلەن مەن ئاغىچە يوپۇرمىقىدىن بىرمۇنچە ئۈزۈپ كېلىپ، ئۇلارنى يۇيۇپ تازىلاپ تەييارلاپ قويدۇم. قىچىشسىلا، ئۇنى قىچىشقان يەرگە سۈركىدىم. نەچچە كۈن ئىچىدە ئون نەچچە قېتىم سۈركىگەندىن كېيىن، يەلتاشما ئاستا ـ ئاستا يېنىپ، ساقىيىشقا باشلىدى. مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ بۇ كېسىلمىنى ساقايتقىنىمغا ھازىر 32 يىل بولدى، قايتا يەلتاشما چىقىپ باقمىدى. (لى شياڭ)

11. يۇمغاقسوت، يېسىسۈبلەك، غولپىياز، تۇرۇپ يىلتىزى يەلتاشما ۋە سۇ چېچىكىگە پايدا قىلىدۇ

بالىلارغا دەسلىپىدە يەلتاشما، سۇ چېچىكى چىققاندا، ئۇنى

بىلەلمەي ياكى كېسەللىك ئەھۋالى تېز ئارىدا ياخشىلانماي، ئادەم بەك بىئارام بولىدۇ. لېكىن، يۇمغاقسوت، يېسىۋىلەك، غولپىياز، تۇرۇپنىڭ يىلتىزىنى قوشۇپ قاينىتىپ، مۇزاپىق مىقدارىدا 2 ~ 3 قېتىم ئىچۈرۈپ بەرسە، ئەتىسى بۇ كېسەللىك سىرتقا تېپىپ چىقىپ، ئۇنى داۋالاپ ساقايتىش ئۇچۇن ئاسانلىق تۇغۇلىدۇ. (خۇجىيەنخۇا)

12. كىندىككە لوڭقا قويسا، يەلتاشمىغا داۋا بولىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا دائىم ماڭا يەلتاشما چىقاتتى. كېيىن كىشىلەردىن، كىندىكىگە لوڭقا قويسا، يەلتاشمىغا داۋا بولىدۇ، دەپ ئاڭلىدۇق ـ دە، ئاپام دەرھال ئۇنى ماڭا سىناق قىلدى. كىندىكىمگە 2 ~ 3 قېتىم لوڭقا قويغاندى، كېسىلىم ھەقىقەتەن ساقىيىپ كەتتى، تا ھازىرغىچە يەلتاشما چىقىپ باقمىدى. (لىيۇ ئېررۇك)

13. كۈدە شىرنىسى يەلتاشمىغا داۋا

مەندە پەسلىگە قاراپ چىقىدىغان يەلتاشما كېسىلى بار ئىدى. جۇڭگوچە، غەربچە دوختۇرخانىلاردا ناھايىتى كۆپ داۋالىنىپ كەتكەن بولسامۇ ساقايمىدى. يېقىندا بىر پېشقەدەم تېۋىپنى ئۇچرىتىپ قېلىپ، ئۇنىڭدىن كېسىلىمگە مۇناسىۋەتلىك بىر رېتسېپنىڭ داۋا بولىدىغانلىقىنى ئاڭلىدىم: يېڭى كۈدىنىڭ شىرنىسى يەلتاشما كېسەللىكىگە داۋا بولىدىكەن. مەن مۇشۇ رېتسېپ بويىچە يېڭى كۈدىنىڭ شىرنىسىنى يەلتاشما قاپارتمىسىنىڭ ئۈستىگە سۈرگەنىدىم، ئەتىسى قىچىشىش بىسقىپ قالدى، قاپارتمىلارمۇ يانىدى. كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئۈدا بىر ھەپتە سۈرسەم، يەلتاشما يوقاپ، قايتا قوزغالمىدى. يېڭى كۈدىنى ئۇششاق توغراپ، سىقىپ سۈيىنى چىقارغاندىن كېيىن قاچىغا ئېلىپ توڭلاتقۇدا ساقلىسا، خالىغان ۋاقىتتا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. (شېك شۇسەي)

14. يۇمغاقسوت يىلتىزى يەلتاشمىغا داۋا بولىدۇ

ئون نەچچە تال يۇمغاقسوتنىڭ يىلتىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇششاق توغراپ قاينىتىپ قانداق كېيىن ئۇنىڭغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، نەيىرالانغان بۇ دورىلىقنىڭ سۈيى، چۆپى تەڭ ئىستېمال قىلىنسا، يەلتاشما كېسەللىكىنىڭ قىزىرىپ قېلىش،

ئىشىش، قىچىشىش قاتارلىق ئالامەتلىرىنى داۋالاشتا ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ. بىز بۇ رېتسېپنى كۆپ قېتىم بالىلارغا ئىشلەتكەن. كۆنىگە بىر قېتىمدىن ئۇدا ئۇچ كۈن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. (چېن شىچى)

15. ئۇششاق يېسىۋېلەك يەلتاشمىغا داۋا بولىدۇ

ماڭا يېرىم يىلدىن ئارتۇق يەلتاشما چىققان، دورا يېدىم، ئوكۇل ئۇردۇردۇم، ھېچقانچە ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن بىر تېۋىپ بۇ رېتسېپنى بەردى: 500 گىرام ئۇششاق يېسىۋېلەك (شياۋبەيسەي)نى يۇيۇپ، سۇيى ساقىپ بولغاندىن كېيىن، 3 ~ 5 تالنى يەلتاشمىنىڭ ئۈستىگە سىقىپ سۇرسە، ئادەمگە شۇنداق خۇشياقىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى كۈندە ئەتىگەن، كەچتە بىر قېتىمدىن ئۇچ كۈنلا داۋاملاشتۇرغاندىم. كېسىلىم ساقىيىپ ھازىرغىچە قوزغالمىدى. (سۇن كەيرۇك)

16. يەلتاشمىنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى

نېمە سەۋەبلىكىنى بىلمىدىم، يېرىم ئاي ئىلگىرى پۇتۇن بەدىنىمگە يەلتاشما چىقىپ كەتتى. ئاغرىيتتى ھەم قىچىشاتتى. دەسلىپىدە دۇمبەمگە ۋە مەيدەمگە چىقتى، كېيىن پۇت - قولۇم ۋە يۈزۈمنى قاپلاپ كەتتى، قىزىتمامۇ ئۆزلەپ 39 گىرادۇسقا چىقتى. دوختۇرغا كۆرۈندۇم، ئوكۇل ئۇردۇردۇم، سىرتىمدىن دورا سۇردۇم، ھېچقايسىسى كار قىلمىدى. كېيىن ئادەتتىكى بىر رېتسېپ بويىچە (پەقەت تۆت يۇەنلا خەجلىدىم) تەن سىرتىمدىن سۇربدىغان ۋە ئىچىدىغان دورا بىلەن كېسىلىمنى ساقايتىۋالدىم.

ئەمەندىن 250 گىرام (ئۇچكە بۆلۈپ ئىشلىتىلىدۇ) تەييارلاپ (يېڭى ئەمەن بولسا ياخشى بولىدۇ)، ئۇنى قاينىاق سۇغا چىلىغاندىن كېيىن، لۆڭگىنى ئۇنىڭغا چىلاپ بەدەن سۇرتۇلىدۇ. ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم سۇرتۇپ بولغاندىن كېيىن، يېڭى ئەمەن چىلىنىپ، سۇرتۇش داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

ئۇچقات (جىنىيىنخۇا)تىن بەش گىرام، مۇخ (دىشىيەنپى)تىن بەش گىرام، كۆشىكىدىن بەش گىرامنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىاق سۇغا چىلىسىمۇ، قاينىتىسىمۇ بولىدۇ. بىردەم تىندۇرغاندىن كېيىن

چاينىك ئورنىدا ئىچىلىدۇ. بىر يۇرۇش دورىلىققا ئۇچ قېتىم قاينىق سۇ لىقىلاپ ئىچىلگەندىن كېيىن، يېڭى ماتېرىيال چىلىنىدۇ. (ياك يۈلىن)

17. ئاچچىقسۇ يەلتاشمىغا داۋا بولىدۇ

1964 - يىلى ماڭا يەلتاشما چىقىپ 40 كۈنگىچە قىينىغانىدى. مەن پاختىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ يەلتاشمىنىڭ ئۈستىگە سۈرسەم، قاپارتمىلار يوقاپ كەتتى. تا ھازىرغىچە يەلتاشما قايتا چىقىپ باقمىدى. (جاك شۇخۇا)

18. ئاق ھاراق يەلتاشمىنىڭ قىچىشىنى باسىدۇ

مەن كۆپ يىل يەلتاشما كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. قوزغالغاندا بەدىنىمنىڭ نۇرغۇن يېرىدە قىزىل قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، بەكلا قىينىلاتتىم. ئۆتكەن يىلى تاماق ئۈستىدىلا قوزغالغانىدى، مېھمانلار بىلەن بىللە ئولتۇرغانلىقىم ئۈچۈن چىداشقا توغرا كەلدى ۋە ئۆلارغا ھەمراھ بولۇپ بىر رومكا ئاق ھاراق ئىچتىم. ئالدىمىزدىكى تائاملار تېخى يېيىلمىپ تۈگىمىگەنىدى، قىچىشىش بېسىقىپ قالدى. قارىسام، يەلتاشمىلارمۇ يوقاپ كېتىپتۇ. شۇنىڭدىن كېيىن يەلتاشما كېسىلى قوزغالسا، دەرھال بىر رومكا ھاراق ئىچىۋەتسەم، نەچچە مىنۇتتىن كېيىنلا كېسەللىك پەسكويغا چۈشۈپ قالىدىغان بولدى. (لى شۇنيەن)

19. دېڭىز سۈيىدە يۇيۇنسا يەلتاشما كېسەللىكى شىپا تاپىدۇ

مەندە پات - پات يەلتاشما كېسەللىكى قوزغىلاتتى. كېيىن ئەسكەرلىككە قاتنىشىپ دېڭىز بويى رايونىدا نەچچە يىل تۇردۇم. تەبىئىيكى، پات - پات دېڭىز سۈيىدە يۇيۇناتتىم. ئاربلىقتا بىر مەزگىل ئۆتتى. ھېچقانداق دورا ئىچمىگەن ئەھۋالدا يەلتاشما كېسىلىم يوقاپ كەتتى. ھازىرغىچە قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (گو لىشياك)

20. ئاچچىقسۇ بىلەن ئاق ھاراق يەلتاشما كېسەللىكىگە داۋا

ئوغلۇم ئىككى ياش ۋاقتىدا ناھايىتى ئېغىر يەلتاشما كېسەللىكىگە گىرىپتار بولدى. ھەش - پەش دېگۈچە پۈتۈن بەدىنىنى قاپارتمىلار قاپلاپ كەتتى، ئاغزىمۇ ئىششىپ كەتتى.

. مۇشۇنداق قىيىن ئەھۋالدا قوشنا مومای بىر رېتسېپ بەردى: ئىككى ئۇلۇش ئاچچىقىسۇغا بىر ئۇلۇش ئاق ھاراق ئىلەشتۇرۇپ، يەلتاشمىنىڭ ئۈستىگە سۈرسە، نەچچە مىنۇتتىن كېيىن كېسەلنىڭ ئەھۋالى ياخشىلىنىدۇ. بىرنەچچە كۈن ئۇدا سۈرسە، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ. مەن مومايىنىڭ ئېيتقىنى بويىچە تۆت قېتىم سۈرگەندىم، ئوغلۇمدىكى يەلتاشما يوقاپ كەتتى، قايتا قوزغالمىدى. كېيىن مەن بۇ رېتسېپنى بىر يۇرتلۇقۇمغا ئېيتىپ بەرگەندىم، ئۇنىڭغىمۇ پايدا قىپتۇ. (يى مېن)

21. زەنجۈل يەلتاشمىغا داۋا بولىدۇ

مەن ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان ۋاقتىمدا پۈتۈن بەدىنىمگە يەلتاشما چىقىپ كېتىپ، يېرىم يىل داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىدىم. تاسادىپىي بىر پۇرسەتتە ئۇچرىشىپ قالغان موماي ماڭا: يېڭى زەنجۈبلىنىڭ شىرنىسىنى سۈرسىگىز، يەلتاشما كېسىلىگىز ساقىيىدۇ، دېدى. مەن يېڭى زەنجۈل سېتىۋېلىپ، ئېزىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ نەچچە قېتىملا سۈرگەندىم، نەچچە كۈندىن كېيىن كېسىلىم ياخشى بولۇپ قالدى. كېيىنكى ۋاقىتلاردا ئوغلۇمغا يەلتاشما چىقىپ قالغاندى، يەنە شۇ ئۇسۇل بىلەن ئۇنىڭ كېسىلىنىمۇ ساقايتتىم. (گاۋ لىپىن)

22. يۇمشاق شۇلتا بەلباغسىمان قوقاققا داۋا بولىدۇ

ياش ۋاقتىمدا بېلىمگە بەلباغسىمان قوقاق چىقىپ كەتتى. ئاستى ـ ئۈستىگە يامراش خەۋپىمۇ بار ئىدى. دوختۇرغا كۆرۈنسەم، ئاغرىق ئورۇننى يۇيۇپ، ئۈستىدىن سۈرۈشكە بىر بولاق تالقان دورا بەردى. ئۆيگە قايتىپ كېلىپ بۇ دورىنى ئۈستەلنىڭ تارتمىسىغا قويۇپ قويۇپتىمەن. كېيىن بەدىنىمنى يۇيۇپ، ئالمان ـ تالمان تارتمىدىن دورىنى ئېلىپ بەدىنىمگە سۈردۈم. شۇنىڭ بىلەن كېسىلىم 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن ساقىيىپ قالدى. ئىككى كۈن ئۆتكەندە، ئاپام ھەيران بولغان ھالدا: «سېنىڭ ئىشلەتكىنىڭ مەن سېتىۋېلىپ كەلگەن شۇلتا ئەمەسمۇ؟» دېدى. قارىسام، دوختۇر بەرگەن دورا شۇ پېتى تۇرۇپتۇ. ئەسلىدە مەن بەدىنىمگە شۇلتىنى

سۈرۈپتىمەن. لېكىن، شۇنىڭدىن كېيىن قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (گاۋ كېفېن)

23. ئوسما يىلتىزى ۋاكسىنىسى بەلباغسىمان قوقاقتا داۋا

بۇلتۇر كۈزدە ئايالمىنىڭ بېلىگە بەلباغسىمان قوقاق چىقىپ كەتتى. ئاغرىق ئورۇننى دېزىنفېكسىيە قىلغان، زەھەر قايتۇرۇش دورىلىرىنى كۆپ ئىشلەتكەن بولساقمۇ كار قىلمىدى. ئاخىر پېنسىيەگە چىققان بىر ئوقۇتقۇچى ماڭا ئوسما يىلتىزى ۋاكسىنىسى (بەنلەنگېن جۈشېيې)نى سۈرتۈپ بېقىڭلار، دېدى. مەن دوختۇرخانىدىن ئىككى تال ئوسما يىلتىزى ۋاكسىنىسىنى سېتىۋېلىپ كېلىپ، بىر تالنى تۆت كۈن سۈرگەنىدىم، قوقاق ناھايىتى تېز يانىدى. نەچچە كۈندىن كېيىن كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى. (نيۇ لەنچىڭ)

24. ياپىلاق سۆگەلنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپى

مېنىڭ بىر تۇغقىنىمنىڭ قىزىغا ياپىلاق سۆگەل چىقىپ قالغانىدى، كۆپ داۋالانسىمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. ئاخىر يۇرتىدىكىلەردىن ئاڭلىغان بىر رېتسېپ بىلەن داۋالاپ ساقايتتى. رېتسېپ مۇنداق: شۇ يىلى ئۆسكەن قىياق بىلەن بوغۇمئوتتىن بىر ئۇلۇشتىن تەييارلاپ قاينىتىلىدۇ ۋە ياپىلاق سۆگەل ئۈنىڭ ھورىغا تۆتۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۈيىگە پاختا تەگكۈزۈپ سۆگەلنىڭ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. سۇ ئىلمان بولغاندا سۆگەل ۋە ئەتراپى يۇيۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇچ كۈن ئىشلەتسە، سۆگەل تىزگىنلىنىدۇ. يەنە داۋاملاشتۇرسا، سۆگەلنىڭ چۈشۈپ كېتىش ئېھتىمالى كۆپ بولىدۇ.

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

قىياق بىلەن بوغۇمئوت (جيېجيېساڭ) ھەر ئىككىسى غولى دورىلىق قىلىنىدىغان، ئېتىز - ئېرىق، تاغ - دالىلاردا دائىم ئۇچرايدىغان ياۋا چۆپلەر. ئۇلار ئېلىمىزنىڭ ھەرقايسى رايونلىرىدا ئۆسىدۇ. كۆپىنچە زەي يول ياقىلىرىدا، قوملۇقلاردا ۋە تۆپىلىكلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا، ئۆسۈملۈكلەر باراقسان ئۆسىدىغان مەزگىلدە، ئۇلارنى دالىدىن ئىزدىگەن تۈزۈك. (جاڭ خېڭشېڭ)

تەمرەتكە، داغ

1. بانان شۆپۈكى جاھىل تەمرەتكىگە داۋا

مەن جاھىل تەمرەتكە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 30 يىلدىن ئاشتى. جۈگگوچە، غەربچە داۋالاشلارنىڭ ھەممىسىنى قىلىپ كۆردۈم. دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالاندىم، كىشىلەردىن ئاڭلىغان رېتسېپلارنىمۇ كۆپ ئىشلەتتىم. ھېچقايسىسىنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولمىدى. بۇ يىل يازدا كۆتۈلمىگەن بىر پۇرسەتتە بىرەيلەندىن بانان شۆپۈكى جاھىل تەمرەتكىنى ساقايتىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ قالدىم - دە، مەنمۇ سىناپ كۆنىگە نەچچە قېتىمدىن سۇرتۇپ باقتىم. ئىككى ئايغا يەتمەن ئۇدا سۈرتكەنىدىم، دېگەندەك تېرىنىڭ پارقىراقلىقى تەدرىجي ئەسلىگە كېلىپ، قىچىشمايدىغان بولدى. بانان شۆپۈكىنى سۈرۈشنى توختاتسام، ئىككى ئايدىن كېيىنمۇ ئۆزگىرىش بولمىدى ياكى قايتا قوزغالمىدى. ئەسكەرتىپ قويىدىغان نەرسە شۇكى، مەندىكى جاھىل تەمرەتكە پۈت ۋە بېشىمدىلا بار ئىدى. (شىك جىتاك)

2. كۈدە چىلانغان سۇ تەمرەتكىگە داۋا

مېنىڭ پۈت - قولۇمغا تەمرەتكە چىقىپ قالغىلى نەچچە ئون يىل بولغانىدى. تەمرەتكە دورىلىرىنىڭ ھەر خىللىرىنى ئىشلىتىپ كۆردۈم، ھېچقايسىسى ئۇنۇم بەرمىدى. باشقىلاردىن ئاڭلىغان بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ كۆرگەنىدىم، كېسىلىم ساقىيىپ، يېقىنقى بەش يىلدىن بۇيان قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ رېتسېپ ناھايىتى ئاددىي: بىر باغلام كۈدىنى يۇيۇپ تازىلاپ ئۇششاق توغراپ، ئېزىپ يانجىلىدۇ. كېيىن ئۇنىڭغا قاينىق سۇ قۇيۇلىدۇ (پۈت - قول چىلاشقۇدەك مىقدارىدا قۇيۇلىدۇ). قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا پۈت - قول چىلىنىپ، ئاغرىق ئورۇن30 مىنۇت يۇيۇلىدۇ. مەن پەقەت

ئىككى قېتىملا مۇشۇ ئۇسۇلدا چىلىغانىدىم، ئاغرىق ئورۇن قىچىشمايدىغان بولدى. يەنە بىرنەچچە كۈندىن كېيىن، ئاغرىق ئورۇننىڭ تېرىسى چۈشۈپ كېتىپ، ئورنىغا سىلىق، يۇمران تېرە ئالماشتى. (ۋۇ خەن)

3. خام زەنجۈىل چىلىغان ھاراق ئالچىپار تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ

ئالچىپار تەمرەتكە تەر تەمرەتكىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ زەمبۇرۇغ كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى. ئۇنىڭ ئالامەتلىرى شۈكى، تېرىنىڭ ئۈستىدە سۇس سېرىق ياكى قىنىق سېرىق يۇمىلاق داغ پەيدا بولىدۇ، قىچىشمايدۇ ياكى ئاغرىمايدۇ. كۆپىنچە بويۇن، كۆكرەك، دۈمبە قاتارلىق ئەزالارغا چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشنىڭ مۇنداق بىر رېتسېپى بار: 250 گىرام خام زەنجۈىلنى يۇيۇپ تازلاپ، يۇپلاق تۇغراپ ئاق ھاراققا چىلىنىدۇ ۋە بوتۇلكا ئاغزى پېچەتلىنىپ 2 ~ 3 كۈن ساقلىنىدۇ. ئاندىن ھاراق تەمرەتكىنىڭ ئۈستىگە كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن ئۈزۈلدۈرمەي سۈرۈلسە، بىر ھەپتە ئىچىدە تەمرەتكە ساقىيىپ كېتىدۇ. (چېن چياڭ)

4. يىلانبېلىقنىڭ سۆڭىكى پۈت تەمرەتكىسىگە داۋا

100 گىرام يىلانبېلىق سۆڭىكىنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ ۋە يانچىپ تالقان قىلىپ، كۈنجۈت مېيىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ دورىلىقنى تەمرەتكىنىڭ ئۈستىگە سۈرۈش كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 3 ~ 4 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. (ۋاڭ يۈلەن)

5. كاۋاۋىچىن تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ

ئون نەچچە يىل ئىلگىرى بوينۇمغا تەمرەتكە چىقىپ قالدى. ئۇنىڭغا ھەر خىل دورىلارنى سۈرسەممۇ ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن ئادەتتىكى رېتسېپ بىلەنلا ساقىيىپ كەتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: بىر ئوچۇم كاۋاۋىچىن پەس ئوتتا قۇرۇق قورۇلىدۇ. قارامتۇل قىزىل ھالەتكە كەلگەندە ئۇنى ئېلىپ يانچىپ تالقان قىلىپ، قىزىقىدا ئازراق كۈنجۈت مېيى قويۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئادەتتە ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ قاقلانغاچ، تەمرەتكە ئۈستىگە مۇشۇ دورىلىق 20 مىنۇت

ئەتراپىدا سۈرۈلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ كۈن سۈرسە، ئۇنۇمىنى كۆرەلەيدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا بىر ئاي داۋالانغانىدىم، پۈتۈمدىكى تەمرەتكىلەر پۈتۈنلەي يوقاپ كەتتى. تا ھازىرغىچە قايتا قوزغالمىدى. (ۋۇ داشېڭ)

6. ياڭاقنىڭ كۆك پوستى تەڭگىتەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ

ئون نەچچە يىل ئىلگىرى بىلىكىمگە تەڭگىتەمرەتكە چىقىپ قالدى، بەك قىچىشاتتى، تەييار دورىلارنى كۆپ ئىشلەتتىم، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بولمىدى. بەزىدە ساقايغاندەك قىلسىمۇ، تۇرۇپلا يەنە قوزغىلىپ قالاتتى. بىر خىزمەتدىشىم تەمرەتكە چۈشكەن ئورۇنغا ياڭاقنىڭ كۆك پوستىنى سۈرۈشنى تاپىلىغانىدى. بىر ياڭاقنىڭ پوستىنى سۈرۈپ تۇڭەتمەي تۇرۇپلا قىچىشىش توختاپ، تەمرەتكە ساقىيىپ كەتتى. تەپسىلىي ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: ياڭاقنىڭ كۆك پوستىنىڭ يۇزى سويۇۋىلىنىپ (پوستىنىڭ ئېتى ئىشلىتىلمەيدۇ) بىۋاسىتە تەمرەتكىنىڭ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. تەمرەتكىنىڭ ئۈستى قارىدىغانغا قەدەر سۈرسە كۈپايە بولىدۇ. دىققەت قىلىش كېرەككى، بىرىنچى قېتىم سۈرۈش ۋاقتى ئۇزاقراق بولۇشى كېرەك. (جاڭ يۇنتۇڭ)

7. تۇز دۇغى تەڭگىتەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا يۇرتۇمدىكى بالىلارنىڭ ئارىسىدا بېشىغا تەڭگىتەمرەتكە چىقمايدىغىنى ناھايىتى ئاز ئۇچرايتتى. ئاتا ـ ئانىلار ئۇلارنى تۇز دۇغى بىلەن داۋالىسا، ساقايمايدىغىنى ئاساسەن بولمايتتى. بۇنىڭ ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي: پاختىنى تۇزنىڭ دۇغىغا تەگكۈزۈپ تەمرەتكىنىڭ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. ئەھۋالى ئېغىرلارغا كۆپرەك سۈرۈلىدۇ. بىر قېتىمدا ساقايمىسا، بىرقانچە قېتىم سۈرسە چوقۇم ساقىيىدۇ. (لىيۇ بىڭجى)

8. تونا دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ

ئىلگىرى پۈتۈمدا تەمرەتكە بار ئىدى. ھەر يىلى 6 ـ ئايدىن 9 ـ ئايغىچە قوزغىلىپ قىچىشىپ ئازارام بەرمەيتتى. 1970 ـ يىلى يېزىدىكى ۋاقتىمدا، مەن ئولتۇرغان ئۆينىڭ ئېگىسى ئۈستۈڭدىكى دەرەخ يوپۇرمىقىنى سۈرسەڭ، تەمرەتكەڭ ساقىيىدۇ، دېدى. بۇ تونا

دەرىخى (خۇش پۇراق چۇلۇك) ئىدى. مەن ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە بىر ئاي ئۆپچۆرىسىدە تونا دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنى تەمرەتكىگە سۇرۇپ بەرگەنىدىم، شۇ يىلى كېسەللىك قوزغالمىدى. كېيىنكى يىللاردىمۇ تەمرەتكە قوزغىلىش ۋاقتىدىن ئىلگىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سۇرگەنىدىم، تەمرەتكە قوزغالمىدى. (جاك يىك)

9. تەلۇە ئانار دەرىخىنىڭ قوۋزىقى جاھىل تەمرەتكىگە داۋا

500 گىرام تەلۇە ئانار (ئاچچىق ئانار) دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، بىر كىلوگىرام گۈرۈچ شاكىلى بەش كىلوگىرام سۇ بىلەن ئىككى سائەت قاينىتىلىدۇ. بىر يېرىم كىلوگىرامچە سۇيى قالغاندا، ئىچىدىكى ماتېرىياللار سۈزۈۋېتىلىپ، سۇيى تاكى 250 گىرام قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. مۇشۇنداق تەييارلانغان دورىلىق تەمرەتكىگە سۇرۇلىدۇ. سۈرۈش قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ. ئادەتتە تەمرەتكە ساقايغۇچە كۈندە نەچچە قېتىم سۇرسە بولۇۋېرىدۇ. بۇ خىل دورىلىق جاھىل تەمرەتكە، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىق بىرنەچچە خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. (جاۋ جېنيى)

10. تاۋۇز شاپىقى كېپىنەك دېغىنى چۈشۈرىدۇ

بالا تۇغقاندىن كېيىن يۇزۇمدە كېپىنەك دېغى قالدى. ھەر يىلى يازدا قارىداپ كېتىدۇ. تاۋۇز شاپىقى بۇ خىل داغنى چۈشۈرىدىكەن، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، سىناپ كۆرۈشكە كىرىشتىم. ئۇدا ئىككى يىل سۇرگەنىدىم، كېپىنەك دېغى چۈشۈپ كېتىشتىن سىرت، يۇزۇمىنىڭ تېرىسى يۇمرالىشىپ، پارقىراپ كەتتى، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۇنىڭ يەنە قورۇق يوقىتىش رولىمۇ بار ئىكەن. ئۇسۇلى مۇنداق: يېيىلگەن تاۋۇزنىڭ شاپىقىدىكى قالدۇق قىزىل ئەتلەرنى شۇلۇپ ئېلىۋېتىپ، تۇتۇشقا ئەپلىك قىلىپ كېسىپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن بىۋاستە يۈزگە سۈرۈلىدۇ. بىر كۈندە قانچە قېتىم سۇرسە بولۇۋېرىدۇ. ھەر قېتىمدا قانچىلىك ۋاقىت سۈرۈشنىمۇ ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. (ۋۇ شيۇجېن)

11. ئاچچىقسۇغا چىلغان كاۋاۋېچىن تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ

يېڭى كاۋاۋېچىن بىلەن ئاچچىقسۇ 1:3 نىسبەتتە (10 گىرام كاۋاۋېچىن، 300 گىرام ئاچچىقسۇ) تەڭشىلىپ، بوتۇلكىغا

قاچىلانغاندىن كېيىن ئاغزى پېچەتلىنىپ، 15 كۈن ساقلىنىدۇ. ئىشلىتىش ۋاقتىدا بىر قېتىم ئىشلەتكۈدەك ئاچچىقسۇ ئايرىم قاچىغا تۆكۈلۈپ، پاختىنى ئۇنىڭغا چىلاپ تەمرەتكىگە سۈرۈلىدۇ. كۈنىگە ئۈچ ۋاق سۈرۈشنى ئۇدا يېرىم ئاي داۋاملاشتۇرسا، تەمرەتكە ساقىيىدۇ. بۇ دورىلىقنى ئۆيدە باققان ئىت، مۈشۈكلەردىكى تەمرەتكىنى داۋالاشتا ئىشلەتسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. (چېن لېي)

12. يۈزدىكى جىگەر رەڭ داغنى چۈشۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى

مەن ئۆتامىن E تابلېتى ئارقىلىق يۈزۈمدىكى جىگەر رەڭ داغنى چۈشۈرۈپ ساقايتتىم. ئۇسۇلى مۇنداق: ئۆتامىن E تابلېتىنى يانجىپ تالقان قىلىپ،ئۇنىڭغا ئازراق ئىلمان سۇ قوۋۇپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، يۈزدىكى جىگەر رەڭ داغ ئۈستىگە كۈندە سۈرسە، ئىككى ھەپتىدىن كېيىن يۈزدىكى بۇ خىل داغ چۈشۈپ كېتىدۇ. (ياڭ باۋيۈەن)

13. ھىندى چوكا دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى چىلانغان ھاراق ئاق كېسەلگە داۋا بولىدۇ

مەن ئاق كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچى. بۇلتۇر يۈرتۇم سىچۈەنگە قايتقانىدىم، بەختىمگە بىر شىپالىق رېتسېپقا ئېرىشىپ قالدىم. ئۇنى بىرنەچچە ئاي ئىشلەتسەم، بوينۇمنىڭ ئەتراپىدىكى ئاق كېسەللەرنىڭ ھەممىسى يوقاپ كەتتى. رېتسېپ مۇنداق: 50 گىرام ھىندى چوكا دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى (مۇخۇدىيې، بىر خىل جۇڭگوچە دورا، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) 500 گىرام ئاق ھاراقا چىلىنىدۇ. 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن ھاراقنىڭ رەڭگى ئۆزگەرگەندە كېسەللىك ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. كۈندە ئىككى ۋاق سۈرۈشنى ئىزچىل تۇرغاندا ئۈچ ئاي داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئاغرىق ئورۇن نورمال تېرە ھالىتىگە كېلىدۇ. (پىڭ لىجۈن)

14. قېرىلىق دېغىنى چۈشۈرۈشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

بۇنىڭدىن بىر مەزگىل ئىلگىرى ئەر - ئايال ئىككىمىزنىڭ قولىمىزنىڭ دۈمبىسىدە، بىلەكلىرىمىزدە ۋە بۇرنىمىزنىڭ ئۈستىدە

چوڭ - كىچىك، سۇس - قېنىق نۇرغۇن داغلار پەيدا بولۇپ قالغانىدى. قولىمىز بىلەن ئۇۋۇلاپ، سۈرتۈپ، شۇ ئورۇننىڭ قان ئالماشتۇرۇشىنى تېزلىتىش ھەرىكەتلىرىنى ئىشلەپ كۆرگەنىدۇق، ھازىر ئۇ داغلارنىڭ كۆپى يوقاپ كەتتى. قالغانلىرىنىڭمۇ رەڭگى سۇسلىدى. مۇشۇ ئەملىيەتتىن قارىغاندا، قېرىلىق دېگى ئەمدىلا چۈشكەن چاغدا ئۇۋۇلاش، سۈرتۈشنى باشلىسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدىغان ئوخشايدۇ. (جاك ۋېنگو)

15. ۋىتامىن E كۈمىلىچى سەپكۈنگە داۋا بولىدۇ

بىر دوستۇم ماڭا ۋىتامىن E كۈمىلىچى سەپكۈنگە داۋا بولىدۇ، دېگەنىدى، ئۇنىڭ دېگىنىنى بىر مەزگىل سىناق قىلىپ كۆرۈپ باقسام، دەرۋەقە ئۇنۇمى بولدى. ئۇسۇلى مۇنداق: كۈندە ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۇزنى پاكىز يۇيۇپ، بىر تال ۋىتامىن E كۈمىلىچىنى ئېزىپ، سەپكۈنىڭ ئۈستىگە سۈرۈپ، بىردەم ئۇۋۇلاپ بەرسە، يېنىكرەك سەپكۈنلەر بىر - ئىككى ئايدا، ئېغىرراقلار 3 ~ 6 ئايدا يوقايدۇ. ھازىر مېنىڭ سەپكۈنلىرىم يوقاپ كېتىشتىن سىرت، يۈزۈمنىڭ تېرىلىرىمۇ قۇرغاقلاشمايدىغان بولدى. (جاك چۈەنخۇڭ)

16. ئەنجۇر يوپۇرمىقى چىلانغان ھاراق ئاق كېسەلگە داۋا بولىدۇ

بەك قېرىمىغۇ ئەمەس، ياشىمۇ ئەمەس ئەنجۇر دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىدىن 5 ~ 6 تال پاكىز يۇيۇلغاندىن كېيىن، ئۇششاق توغرىلىپ بىر قاچىغا سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئۇستىگە 150 گىرام ئەتراپىدىكى 50 گىرادۇستىن يۇقىرى ھاراق قۇيۇلۇپ، قاچىنىڭ ئاغزى پېچەتلىنىپ، ھەپتە ساقلانغاندىن كېيىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ. دېزىنفېكسىيەلەنگەن پاختىنى ھاراققا چىلاپ، كېسەلنىڭ ئورۇننىڭ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. دىققەت قىلىش كېرەككى، كېسەلنىڭ ئورۇننىڭ ئۈستىگە سۈرتۈش كېرەك. كۈنىگە بىرقانچە قېتىم سۈرتۈش، ھەر كۈنى ئۇزۇلدۇرمەي سۈرتۈش كېرەك. ھاراق تۇگىسە، يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن تەييارلاش كېرەك. مېنىڭ بىر خىزمەتدىشىم ۋە ئاق كېسەلگە گىرىپتار بولغان يەنە بىر كىشى

مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان ھاراقنى بەش قېتىم ئىشلىتىپلا ساقلىيالايسىز. ئىككى يىلدىن بۇيان ئۇلاردا بۇ كېسەللىك قوزغالمىدى. دىققەت: ئەنجۈر يوپۇرمىقى پەقەت بىر قېتىم چىلانغاندىن كېيىنلا كېرەكسىز قىلىنىدۇ. ئىككىنچى قېتىم چىلاشتا يوپۇرماقنى ئالماشتۇرۇش كېرەك. بۇ ئۇسۇلدا داۋالىنىۋاتقاندا يەمەك - ئىچمەكتىن پەرھېز تۇتۇلمايدۇ. (جاك خېڭشياڭ)

17. گۈڭگۈرت بىلەن يېڭى زەنجۈبىل چىپار تەمرەتكىگە داۋا

50 گىرام گۈڭگۈرت يانجىپ ئېزىپ تالقان قىلىنىدۇ. يېڭى زەنجۈبىل يانچىلاق توغرالغاندىن كېيىن، گۈڭگۈرتكە تەگكۈزۈلۈپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىمدىن سۈرتۈلسە، قىسقا مەزگىل ئىچىدە چىپار تەمرەتكە يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ مېنىڭ ۋە ئائىلەمدىكىلەرنىڭ بىۋاسىتە ئەمەلىيىتىدىن ئۆتكەن ئىشلار. ئالىچىپار تەمرەتكە ئادەتتە تەر تەمرەتكىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. (چىيەن شۇشىن)

18. ھەسەل قوشۇلغان ئاچچىقسۇ قېرىلىق دېغىنى چۈشۈرىدۇ

مەن ياشانغان ئادەم. قولۇمنىڭ دۈمبىسى بىلەن يۇز - كۆزۈمنى قېرىلىق دېغى قاپلاپ كەتتى. بۇلتۇر 9- ئايدا بىر قوشنىمىز: «ھەر ئەتىگەندە ناشتىدىن ئىلگىرى ھەسەل قوشۇلغان ئاچچىقسۇدىن بىر كىچىك پىيالە ئىچسەڭ، يۇز - كۆزۈڭدىكى داغ ئازلايدۇ» دېدى. مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلىپ ئاچچىقسۇ ئىچىشكە باشلىغىنىمغا ھازىر بەش ئاي بولدى. قولۇمنىڭ دۈمبىسىدىكى داغلارنىڭ رەڭگى سۇسلىشىپ قالدى. بىر ئەتىگىنى يۈزۈمنى يۇيۇۋېتىپ بۇرنۇمنىڭ ئۈستىدىكى داغنىڭ چۈشۈپ كەتكەنلىكىنى بايقاپ قالدىم. (چېكىم - چېكىم داغ پارچىلىرى). دېمەك، بۇ رېتسېپنىڭ ئۇنۇمى ھەقىقەتەنمۇ يۇقىرى ئىكەن. تەپسىلىي ئۇسۇلى مۇنداق: بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ بىلەن بىر قوشۇق ھەسەلگە مۇۋاپىق مىقدارىدا سۇۋۇتۇلغان قاينىق سۇ قۇيۇپ ئىلەشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قاينىق سۇ قۇيۇپ تەڭشەپ، ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ. تەڭشەلگەن دورىلىق كەم بولغاندا

بىر كىچىك پىيالىدىن ئاز بولماسلىقى كېرەك. كۆپرەك ئىچسە زىيىنى يوق. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىچىشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتىمەن. (شۆ سىفېن)

19. يۇزنى قۇرۇق يۇيۇپ بەرسە، قېرىلىق دېغى يوقايدۇ

مەن 60 ياشقا كىرگەندە، يۈز - كۆزۈمنى قېرىلىق دېغى قاپلاپ كەتتى. گەرچە داغلار ئاغرىمىسىمۇ، مېنى بەك سەت كۆرسىتىدىغاندەك ھېس قىلدىم. نەچچە يىل ئىلگىرى تېرەمنى ئاسراش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىپ كۆردۇم. قوللىرىمنى يۇزۇمگە، قولۇمنىڭ دۈمبىسىگە قۇرۇق سۈرتۈپ، بىر مەزگىلدىن كېيىن بايقىدىمكى، يۇزۇمدىكى، قولۇمنىڭ دۈمبىسىدىكى داغلار چوڭلۇقتىن كىچىكلەپتۇ، كۆپلۈكتىن ئازىيىپتۇ. بۇ نەتىجىدىن مەمنۇن بولۇپ، بۇ ئۇسۇلنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتىمەن. ھازىر يېشىم بىر يەرگە بېرىپ قالغان بولسىمۇ، لېكىن مەندە قېرىلىق دېغى يوق. قۇرۇق يۇيۇشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئىككى قولنىڭ ئالقىنىنى بىر - بىرىگە سۈركەپ قىزىتقاندىن كېيىن، ئۈنى يۈزگە سۈركەپ، يۇقىرى - تۆۋەن قۇرۇق يۇيۇش ھەرىكىتى 60 ~ 80 قېتىمغىچە ئىشلىنىدۇ. قولنىڭ دۈمبىسىنى قۇرۇق يۇيۇش ھەرىكىتىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشايدۇ. دەسلىپىدە ئالقاننى بىر يەرگە سۈركەپ قىزىتىۋالغاندىن كېيىن، قولنىڭ دۈمبىسىگە سۈركەش 60 ~ 80 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلسا بولىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن ئىشلىسە كۈپايە. (يۇ خۇڭشيۇ)

20. پۇڭا ئىچىپ يۇزۇمدىكى سۆسۈن داغنى يوقاتتىم

1983 - يىلى ئىككى پۇتۇمدا سۆسۈن داغ پەيدا بولۇپ قالدى. دوختۇرغا كۆرۈنۈپ ئۇچ ئاي داۋالانغان بولساممۇ، داغلار كۆپىيىپ، پۇتۇمنىڭ تېرىسى سۆسۈن رەڭگە كىرىپ قالدى. بۇ ئادەم كۆرسە قورقۇدەك ئەھۋال ئىدى. بىر كۈنى تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان پۇڭا ئىچكەنىدىم، ئىككى كۈندىن كېيىن قارىسام، پۇتلىرىمدىكى سۆسۈن داغلار سۈسلىشىشقا باشلاپتۇ. بۇنىڭدىن بۇ كېسەلنى داۋالاشتا پۇڭنىڭ ئۈنۈمى بولىدىغانلىقىنى قىياس

قىلدىم - دە، دەرھال بەش بوتۇلكا پىۋا سېتىۋېلىپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى بىر ئىستاكاندىن ئىچىشكە باشلىدىم. ئىككى كۈندە بىر بوتۇلكىدىن ئىچىشنى ئون كۈن داۋاملاشتۇرۇۋىدىم. پۇتلىرىمنىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگى ئەسلىگە كېلىپ، سۇسۇن داغدىن ئەسەر قالمىدى. كېيىن بۇ ئەھۋالنى مۇشۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان تونۇش - بىلىشلىرىمگە ئېيتىپ بەرگەنىدىم، ئۇلارمۇ يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللىنىپ پايدىسىنى كۆرۈۋېتۇ. (خاۋ فۇ)

21. ئۆسۈملۈك مېيى قاقاچنى چۈشۈرىدۇ

بېشىمغا بىر ھۇررەك چىقىپ قالدى. ئۇستى قاقاچ بولۇپ قالغاچقا، ئاغرىمسىمۇ دورا سۈرۈپ ھۇررەكنى داۋالاشقا ئاۋارىچىلىك تۇغدۇردى. بىر دوختۇر ماڭا مۇنداق بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى: ئازراق ئۆسۈملۈك مېيىنى چۈچۈتۈپ سوۋۇغاندا قاقاچقا سۈرۈپ بەرسە، قاقاچ ناھايىتى تېزلا يۇمشاپ چۈشۈپ كېتىدۇ. (گېك مۇيۈەن)

22. يىڭنە سانجىش ئۇسۇلى بىلەن دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالىغلى بولىدۇ

ئۇچ يىل ئىلگىرى بېشىمنىڭ ئوڭ تەرىپىدە دائىرىلىك چاچ چۈشۈش (تەڭگە تاز كېسەللىكى دەيمۇ ئاتىلىدۇ) پەيدا بولغانلىقىنى بايقىدىم. زەنجىۋىلنى ياپىلاق توغراپ ئاغرىق ئورۇنغا بىرنەچچە ۋاق سۈرگەن بولسامۇ، ئۇنۇمى بولمىدى. شۇنىڭ بىلەن تېۋىپلارنىڭ تونۇشتۇرۇشى بىلەن قۇرۇق يىڭنە سانجىپ كۆرگەنىدىم، يىلتىزىدىن ساقىيىپ كەتتى. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئۇزۇنلۇقى 1.7 سانتىمېتىرلىق كۈمۈش يىڭنىدىن 2 ~ 3 تال تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئاغرىق ئورۇنغا يەڭگىل - يەڭگىل 2 ~ 3 قېتىم سانجىلىدۇ (قان چىقمىسا ياخشى بولىدۇ). يىڭنە سانجىش مۇددىتى ئاغرىق ئورۇنغا يېڭى چاچ چىققۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. 2 ~ 3 ئايدا كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. (يەن يۈتىڭ)

23. زەنجىۋىلنى قىزىتىپ سۈرۈپ، ئارچا ياپرىقىنى دەملەپ ئىچسە، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ

پېشانەمنىڭ سەل ئۇستىدە دائىرىلىك چاچ چۈشىدىغان بولۇپ

قالغانىدى، ئون يىلدىن ئارتۇق ۋاقىتتىن بۇيان ساقايتالماي كەلگەنىدىم. كېيىن ئارچا يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچىپ كۆردۈم. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە يېڭى زەنجىۋىلنى (ئەڭ ياخشىسى، ئوتقا قاقلاپ ئىسىتىش كېرەك) ئاغرىق ئورۇنغا سۈردۈم. نەتىجىدە ئاغرىق ئورۇن ساقايغاندىن سىرت، چېچىم چۈشۈپ كېتىدىغان ئەھۋال قايتا كۆرۈلمىدى. ئۇسۇلى مۇنداق: بىر سىقىم ئارچا يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، چاي دەملەپ، 2 ~ 3 كۇن ئىچىلىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. قايناق سۇ لىقلاپ ئىچسە بولۇۋېرىدۇ. ئارچا يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچىشنى بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. دىقىقەت قىلىش كېرەككى، بىر قېتىم دەملىگەن ئارچا يوپۇرمىقىنى 5 ~ 6 كۈنگىچە دەملەۋېرىپ، يوپۇرماق سارغىيىپ كەتسە بولمايدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئورۇنغا ئۇنۇپ چىققان يېڭى چاچ سېرىق بولۇپ قالسا، قامچىئوتنى دەملەپ ئىچىپ بەرسە، بىر مەزگىلدىن كېيىن چاچ قارىيىدۇ. (لياڭ لياڭ)

24. قېتىق چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ

بىر يىل ئىلگىرى چېچىم تەدرىجىي چۈشۈشكە باشلاپ، شالاڭلىشىپ كەتكەنلىكىنى بايقىدىم. بارا - بارا بۇ ئالامەت روشەنلىشىپ، ئەھۋال ئېغىرلىشىشقا باشلىدى. كېيىن بىر ئاغىنەم تۈيۈقسىز مۇشۇ ئىش ئۈستىدە سۆز ئىچىپ، بېشىمغا كۈندە نەچچە قېتىم قېتىق سۈرۈپ بېرىشىمنى، بولۇپمۇ كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بېشىمغا قېتىق چېپىپ يېتىشىمنى تاپىلىدى. ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، دەرۋەقە ئىككى ھەپتىدىن كېيىن چاچ يوق ئورۇنغا ئۇششاق چاچلار چىقىشقا باشلىدى. ئىككى ئايدىن كېيىن كېسەللىك ئالامەتلىرى يوقاپ، قاپقارا چاچ چىقتى. دىقىقەت قىلىش كېرەككى، ھەرگىزمۇ سۇپىتى ئۆزگىرىپ قالغان قېتىقنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر سۇپىتى ئۆزگىرىپ قالغان قېتىق بولۇپ قالسا ئەكسىچە نەتىجە كۆرسىتىدۇ. (لاۋ يىڭ)

25. كاۋاۋىچىن دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ

نېمە سەۋەبلىكىنى بىلمىدىم، يەتتە ياشقا كىرگەن ئوغلۇمنىڭ

بېشىنىڭ بىر تەرىپىدە چاچ يوق، بىر تەرىپى شالاڭ بولۇپ قالغانىدى. بىر يېقىنىم ماڭا كاۋاۋچىن بىلەن داۋالىساڭ ساقىيىدۇ، دېدى. مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، بىر ئايغا قالماي بالامنىڭ بېشىنىڭ ئالا يەرلىرىنىڭ ھەممىسىگە چاچ چىقتى. ئۇسۇلى مۇنداق: 50 گىرام كاۋاۋچىن، ئون گىرام ئېيىق بالدىرغىنى (داڭگۇي)، 20 گىرام خام زەنجۇبلىنى 300 گىرام ھاراقتا چىلاپ، يەتتە كۈن ساقلىغاندىن كېيىن، ئاغرىق ئورۇنغا كۈندە نەچچە قېتىم سۈرسە بولىدۇ. (جاڭ فۇجياڭ)

26. ئاق چاچنى قارايتىشنىڭ ئەچىل چارىسى

ئاچام بۇ يىل 69 ياشقا كىردى، ئون يىل بۇرۇن چېچىنىڭ يېرىمى ئاقىرىپ كەتكەنىدى، ھازىر ھەممە چېچى قاپقارا. ئۇنىڭدىن سورىسام، ئۇ: ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىككى تۇخۇمنى چىقىپ، ئۇنىڭغا بىر ئوچۇم ئالىقاتنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېيىشنى ئۇزاقتىن بۇيان داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتىمەن، دېدى. (چۇ جيېيۇ)

27. باش قېيىشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپى

كىچىك چېغىمدا دائىم بېشىم قايايتتى، كېيىن ئۆيىمىزدىكىلەر مۇنداق بىر رېتسېپ بويىچە داۋالاپ ساقايتقان. بىر كىلوگىرام توخۇ تۇخۇمى، 500 گىرام ئۆردەك تۇخۇمى، 500 گىرام چىلان سېتىۋېلىپ، ئۇلارنى قازاندا پىشۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ ھەر كۈنى بىر چىنىدىن يېگۈزدى. ئىككى قېتىم يەپلا ساقىيىپ كەتتىم، ھازىرغىچە قوزغالمىدى. (شۇ جيالىن)

جاراھەت، دانىخورەك

1. ئۇششاق بېلىق مەرەزنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۇنۇمگە ئىگە

13 ــ 14 يــاش ۋاقىتلىرىمــدا پۇتۇمغــا قىزىــل ئىشــتىققا ئوخــشايدىغان كىچىــك ھــۇررەك چىقىــپ قالغانــدى. بــارا ـ بــارا چوڭىيىپ قارامتۇل سۆسۈن رەڭگە ئايلىنىپ كەتتى. دائىم قــانلىق يىرىڭ ئاقاتتى، ئېغىرلىشىپ كەتكەنــدە ھەتتــا پايپــاق، ئايــاغلارنىمۇ كىيەلمەيتتىم. ئاغرىسا چىدىيالماي قالاتتىم. ئوكۇل ئۇردۇردۇم، دورا يېدىم، ئازراقمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. مۇشۇ ئەھۋالدا نوبۇتوغرا تــوّت يىــل قىينىلىپ كۇنلەرنى ئازاب ئىچىدە ئۆتكــۈزدۇم. بــر يىلى كەچ كــۈزدە يۇنخي دەرياسى كۆۋرۈكىنىڭ ئۈستىدە ئولتۇراتتىم، ياخشى نىيەتلىك بىــر ئــادەم پۇتــۇمنى كــۆرۈپ، ماڭــا: «بــۇ خىــل جاھىــل مەرەزنــى ساقايتماق ئىنتايىن تەس، ئۇششاق بېلىققا غاجاتــمىڭ، بەلكىم ئۇنۇمى بولۇپ قالار» دېدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئادەم مېنى دەريا بويىغا يۆلەپ كېلىپ، پۇتۇمنى دەرياغا چىلاپ ئولتۇرۇشــۇمنى بــۇيرۇدى. مەن ئــۇ كــشىنىڭ دېگىنىنــى قىلــدىم. بىرنەچــەدىن كېيىــن بــر تــوپ ئۇششاق بېلىقلار كېلىپ، يارامنى غاجاشقا باشــلىغانىدى، ئاغرىقىغا چىدىمايِ دەرھال پۇتۇمنى يىغۋالدىم. ھېلىقى ئادەم ئۇنىمىغىنىمغا قويماي پۇتۇمنى يەنە دەرياغا چىلاشتۇرغانىدى، ئۇششاق بېلىقلار ئــۆچ قېــتىم كېلىــپ پۇتــۇمنى غاجىلــدى. سۆزلىــسەم گەپ قىــزىــق، مېنىڭــدىكى مەرەز بېلىقلارغــا يەم بولــۇش ئــارقىلىق، بــارا ـ بــارا ساقىيىــشقا باشــلىدى. بــر ئــايلاردىن كېيىــن سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. (ۋۇ شۇچىاڭ)

2. مامكاپ گەدەنگە چىققان غەلۋىرەككە داۋا بولىدۇ

غەلــۋىرەك (ئۇزۇمــسىمان شــارچە بــاكتېرىيە يــاكى زەنجىرسىمان باكتېرىيەلەرنىــڭ تــۈك خالتىــسىغا كىرىۋېلىــشى تۈپەيلىــدىن پەيــدا

بولىدىغان بىر خىل چىقان) ئېغىزنىڭ ئارقا ئۈدۈلى بولغان گەدەنگە كۆپ چىقىدۇ. 1972 - يىلى مەن داچېڭدىكى ۋاقتىمدا، بوينۇمغا غەلۋىرەك چىققانىدى. دورا يەپ، ئوكۇل ئۇردۇرۇپ بىر ئايدىن ئارتۇق داۋالاندىم، لېكىن ھېچقانداق ياخشىلىنىش بولمىدى. كېيىن بۇنىڭغا يۇرتۇمدىكى تۇغقانلار شەندۇڭ ئۆلكىسىدىن بىر رېتسېپ ئەۋەتىپ بەردى. رېتسېپ بويىچە: يېڭى ماماكاپنى ئېزىپ قىيما قىلىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يارىغا سۈرسەم، بىر ھەپتىدىن كېيىن ئېغىز ئېلىپ ساقىيىپ كەتتى. نەچچە يىل ئىلگىرى قىزىمنىڭ قورسىقىغا غەلۋىرەك چىققاندا، مەن مۇشۇ رېتسېپ بىلەن داۋالاپ باققانىدىم، لېكىن ئۇنۇمى بولمىدى. (لى جاۋدۇ)

3. تۇخۇم مېيى شاپاق يارىسىغا داۋا بولىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا نۇرغۇن ئەزالىرىمغا شاپاق يارىسى چىقىپ كەتكەنىدى، دوختۇرخانىغا نۇرغۇن قېتىم كۆرۈنۈپمۇ ئۇنۇمىنى كۆرەلمىگەنىدىم، كېيىنچە بىر پېشقەدەم تېۋىپ مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: 2 ~ 3 دانە تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ، سېرىقىنى ئايرىۋېلىپ، چۆمۈچكە سېلىپ ئېزىپ، پەس ئوتتا مېيى چىقىرىلىدۇ. سوۋۇغاندا توخۇ پېيىنى ئۇنىڭغا تەگكۈزۈپ، شاپاق يارىسىنىڭ ئۈستىگە ۋە ئەتراپىدىكى قىزىرىپ قالغان ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن سۈرۈشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرسا، يېرىم ئايدىن كۆپرەك ۋاقىت ئىچىدە شاپاق يارىسى ساقىيىپ كېتىدۇ. (لىيۇ شۆجۇ)

4. رەۋەن بىلەن بورنېئول شاپاق يارىسىغا داۋا

بالامنىڭ بېشىغا شاپاق يارىسى چىقىپ قالغانىدى، سېرىق سۇ ئېقىپ توختىمىدى. دورا بەردىم، ئوكۇل ئۇردۇردۇم، بېشىنى دورىلىق سۇ بىلەن يۇدۇم، مەلھەم دورىلارنى سۈرۈپ باقتىم، ھېچقايسىسى كار قىلمىدى. كېيىن مومام رەۋەن (داخۇاڭ) بىلەن بورنېئول (بىڭپيەن)نى 1:1 نىسبەت بىلەن تەييارلاپ، ئېزىپ تالقان قىلدى، ئاندىن ئۇنىڭغا بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ئوغلۇمنىڭ بېشىغا چاپتى. كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمدىن چېپىشنى

داۋاملاشتۇرغاندى، بىر ھەپتىدىن ئاشقاندا شاپاق ياردىسى ساقىيىپ كەتتى. (ۋاڭ لەن، جاۋ لىشەن)

5. شاپاق ياردىسىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

ئاپامنىڭ پۇتۇن بەدىنىنى شاپاق ياردىسى قاپلاپ كېتىپ، كۆپ تەرەپلىمە داۋالىنىپ باقتى، لېكىن ئۇنۇمى ئانچە ياخشى بولمىدى. كېيىن يېزىدىكى بىر دېھقان تاغام بىر رېتسېپ بەرگەندى، ئۇنى ئىشلەتسەك، ھەپتە ئۆتمەي كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: تۆمۇرنىڭ دېتى بىلەن ئۆرۈكنىڭ ئاچچىق مېغىزى ئېزىلىپ نالقان قىلىنىپ قازاندا قورۇلىدۇ. سوۋۇغاندا، ئۇنىڭغا كۇنجۇت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئۇدا 2 ~ 3 كۈن دورا ئالماشتۇرسا، شاپاق ياردىسى سەللىمازا ساقىيىپ كېتىدۇ. (جاڭ شىڭلىن)

6. چاي شامىسى تېرىدىكى يارىنى يىلتىزىدىن ساقايتىدۇ

بۇلتۇر پۇتۇمنى پاشا چېقىۋالغاندى، تاتىلىسام تېرە بۇزۇلۇپ يارا بولۇپ يىرىڭداپ كەتتى. ھەر خىل دورىلارنى سۈرۈپ باققان بولسامۇ يېرىم يىلغىچە ساقايمىدى. ئاخىر چاينىڭ شامىسىنى ئېزىپ يارىنىڭ ئۈستىگە چېچىپ، داكا بىلەن ئورىۋەتتىم. ھەر كۈنى شاما بىلەن داكىنى ئالماشتۇرۇپ تېڭىشنى ھەپتە داۋاملاشتۇرغانىدىم، شاپاق ياردىسى ساقىيىپ كەتتى. (لىن شيۇچۈن)

7. خام تۇخۇمنىڭ ئىچكى شىللىق پوستى «كۆرپە ياردىسى» غا داۋا بولىدۇ

مومام 92 ياشقا كىرگەندە ئۇستىخىنى زەخىملىنىپ ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغاندى. ئۇزۇن مۇددەت ياتقانلىقتىن، «كۆرپە ياردىسى»غا گىرىپتار بولدى. كۆپ تەرەپلىمە داۋالىغان بولساقمۇ، ياردىسى ياخشى بولۇپ كېتەلمىدى. ئارىلىقتا بىرى بەرگەن مۇنداق رېتسېپنى ئىشلەتتۇق: خام تۇخۇمدىن بىر كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئىچىدىكى ئېقى بىلەن سېرىقىنى تۆكۈۋەتتۇق. ئاندىن كېيىن تۇخۇم شاكىلىنى يېرىپ، ئىچىدىكى شىللىق پوستىنى يارىنىڭ ئۈستىگە سۈردۇق. بۇ ئۇسۇلنى كۈندە 1 ~ 2 قېتىمدىن ئۇدا ئۇچ كۈن

داۋاملاشتۇرساق، دەرۋەقە «كۆرپە يارىسى» ساقلىنىپ كەتتى. (لى ۋىپىن)

8. پىدىگەننىڭ پوستى پۈتتىكى يارىغا داۋا بولىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا يۈرتۇمدا پۈتۈمنى پاشا - قوڭغۇزلار چېقىۋېلىپ، تاتلىسام يېغىر بولۇپ، سوزۇلما يارىغا ئايلىنىپ كەتكەنىدى. قوشنا موماي بىزگە بۇ يارىغا تۇم سۆسۈن پىدىگەننىڭ پوستىنى سۈرسە ساقىيىدۇ، دەپ يول كۆرسەتتى. مومانىڭ دېگىنىنى قىلىپ كۆرگەنىدۇق، 5 ~ 6 كۈندىلا ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: دەسلەپتە كاۋاۋچىن چىلانغان قاينىق سۇ بىلەن ئازراق سۈيۇق خېمىر يۇغۇرۇلۇپ، يارىنىڭ ئۈستىگە چاپلىنىدۇ. قېتىشقاندا خېمىرىنى ئېلىۋەتسە، يىرىڭ - زەردابلارمۇ خېمىرغا سىڭىشىپ چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن يېڭى پىدىگەننىڭ پوستىنى يارىغا چاپلاپ داكا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن تېڭىلىدۇ ۋە ئەتىگەن، كەچتە تېڭىق ئالماشتۇرۇلىدۇ. (فۇ چېڭلەن)

9. دۇفۇ پۇت يارىسىغا داۋا بولىدۇ

14 ـ 15 ياش ۋاقتىمدا ئوڭ پۇتۇمنىڭ ئالقىنىمدىن تىزىمغىچە بولغان ئارىلىقىنى پاشا چېقىپ ئىششىتىۋەتكەنىدى. تاتلىسام ئۇ يەرلەر يۇقۇملىنىپ، يىرىڭداپ يارا بولۇپ كەتتى. بۇ ئەھۋالىمنى كۆرگەن تاغام مۇنداق بىر رېتسېپ ئېيتىپ بەردى: بىر پارچە دۇفۇ قاينىق سۈدا نەچچە مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندا نېپىز توغراپ، ئۇنى يارىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ داكا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن تېڭىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۈندە ئۈچ قېتىم ئىشلىنىدۇ. بۇ جەريانىدا يارا ۋە ئۇنىڭ ئەترابىغا سۇ تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بىر پارچە دۇفۇ ئىشلىتىلىپ تۈگىگۈچە (دۇفۇنىڭ سۇيىتى ئۆزگىرىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇنى كۈندە بىر قېتىم قاينىق سۈدا قاينىتىپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇش كېرەك) 3~ 4 كۈن ئىچىدە يارىنىڭ ئېغىزى قېتىشىپ، قاقاچ تۈتىدۇ. (يۈەن يۈمىڭ)

10. سىمىزئوت مەرەزگە داۋا بولىدۇ

قىزىم 7 - ئايىنىڭ تۇمۇز ئىسسىقىدا تۇغۇلغانىدى. ئۇزاق

ئۆتمەيلا بېشىغا كەپتەر تۇخۇمىدەك چوڭلۇقتا مەرەز چىقىپ قالدى. ئۇنىڭ ئازابىدىن قىزىم كېچە - كۈندۈز يىغلاپ توختىمىدى. بۇ ئەھۋالغا بىر بۇۋاي: يېڭى سېمىزئوتنى ئېزىپ قېيما قىلىپ، مەرەزنىڭ ئۈستىگە چېپىڭلار، دەپ يول كۆرسەتكەنىدى، مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلدىم. ھەر كۈنى ئىككى قېتىم شۇنداق قىلسام، ئۈچ كۈندە ساقىيىپ كەتتى. شۇنىڭدىن كېيىن قانداقلىكى ۋاقىتتا ماڭا چىيقاندەك نەرسە چىقىپ قالغۇدەك بولسا، ئۇ چوڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىدا، ئېزىپ قېيما قىلىنغان سېمىزئوتنى ئۇنىڭغا چاپلىغان، شۇنىڭ بىلەن چىيقان يوقاپ كېتىدىغان بولدى. ئەگەر ئىسقىلىق ئۆرلەپ كەتسە ياكى يىلدا ئۆرلەپ تۇرىدىغان ئىسقىلىقنى يىلتىزىدىن ساقايتۇبتىشكە تىرىشسا، 100 گىرام يېڭى سېمىزئوتنى بىر يېرىم كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئوتتىن ئالغاندىن كېيىن قول تەققۇدەك بولغاندا، سۈيى بىلەن ئاغرىق ئورۇنى يۇسا ياكى سېمىزئوتنى ئاغرىق ئورۇنغا ئون نەچچە مىنۇت چاپلاپ بەرسە، ئون نەچچە قېتىمدىن كېيىن، كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. (فاك رۇييۇن)

11. مېترونىدازول تابلېتى تېرە تارتۇق يارىسىغا داۋا بولىدۇ

مەن ئۆسمۇر ۋاقتىمدا ئېھتىياتسىزلىقتىن بىرمۇنچە ئەزالىرىمنى يېنىزىن بىلەن كۆيدۈرۈۋالغانىدىم، ساقايغاندىن كېيىنمۇ بۇتۇمنىڭ تاپىنى ۋە يەلكەمدە تارتۇق قالدى. 1988 - يىلى خىزمەت ئۈستىدە يەنە ئېھتىياتسىزلىقتىن تارتۇق ئورۇننى ئۆرۈۋېلىپ زەخىملەندۈرۈپ، جاراھەتلەندۈرۈپ قويدۇم. نەچچە كۈن ئۆتمەي جاراھەت ياللۇغلىنىپ، يىرىڭداپ ئۆزاققىچە ساقايمىدى. قىش كەلسىلا پۇتۇمدىكى تارتۇق ئورۇن ئاسان ئۇشۇپ قالدىغان بولۇپ قالدى. سىرتىدىن سۈرۈلىدىغان دورىلارنىڭ ھەر خىللىرىنى شۇنچە كۆپ ئىشلىتىپ كۆرسەمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. كېسىلىمنى كۆرگەن دوختۇر ماڭا: «تېرە تارتۇق يارىسى بىر خىل جاھىل كېسەللىك، ئۇنىڭ ئاسانلا تېرە راكىغا ئۆزگىرىپ كېتىش ئېھتىمالى بار. لېكىن، ئۇنىڭ ئۇنۇملۇك دورىسى يوق، تېرە كۆچۈرۈش ئوپېراتسىيەسى قىلىشتىن باشقا چارە

«وق» دېدى. مەن ئەينى ۋاقىتتا تېرە كۆچۈرۈش ئوپېراتسىيەسىگە ئۇنىمىغان بولسامۇ، لېكىن ئىلاجسىز ئىدىم. شۇ چاغدا ئەل - ئاغىنىلەردىن بىرى بۇ كېسەلگە مېترونىدازول (مېيدېلىك، غەربچە دورا) تابلېتىسى داۋا بولىدىغانلىقىنى ئېيتتى. مەن دەرھال ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، دەرۋەقە ئۇنۇمى بولدى. ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي: ئالدى بىلەن فىزىيولوگىيەلىك تۇز سۇيى بىلەن يارىنىڭ ئېغىزى يۇيۇلىدۇ. ئىككىنچى قەدەمدە مېترونىدازول تابلېتى يانجىپ تالقان قىلىنغاندىن كېيىن، يارىنىڭ ئۈستىگە سېپىلىپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن تېڭىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇشنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرسا، يارا ساقىيىدۇ. بۇ خىل دورىلىقنىڭ ئەكس تەسىرى يوق. مۇشۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار بىمالال ئىشلىتىپ كۆرسە بولىدۇ. (ۋاڭ شىن)

12. ياۋا ئۈزۈم تېرە تەمرەتكىسىگە داۋا بولىدۇ

ئۆيىمىزدىكى بىرەيلەننىڭ پۇتۇن بەدىنىنى تېرە تەمرەتكىسى بېسىپ كەتكەنىدى. كۆپ تەرەپلىمە داۋالاتساقمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولمىدى. ئاخىر بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ كېسەلنى ساقايتىۋالدۇق. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئېتىز - ئېرىقلاردىن ياۋا ئۈزۈمنى پىلىكى بىلەن ئۈزۈپ كېلىپ، پىشىپ قالغان سۆسۈن ۋە قارا ئۈزۈملىرىنى خام يېسە، يۇمۇران يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچسە، باشقا غول ۋە يىلتىز قىسىملىرىنى قاينىتىپ سۇيى بىلەن ئاغرىق ئورۇننى يۇسا، تېرە تەمرەتكىسى شىپا تاپىدۇ. بۇ خىل دورىلىقنىڭ ھەر كۈنلۈك ئىشلىتىش مىقدارى، قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ. (سۇڭ خۇڭباۋ)

13. تاۋۇز شاپىقى شاپاق يارىسىغا داۋا

كىچىك ۋاقتىمدا قۇلىقىمنىڭ ئاستىغا شاپاق يارىسى چىقىپ قېلىپ، ئىنتايىن بىئارام قىلغانىدى. جۇڭگوچە، غەربچە دورىلارنى سۈرگەن ۋە ئىچىپ باققان بولسامۇ، قىلچە كار قىلمىدى. كېيىن ياخشى بىر رېتسېپقا ئېرىشتىم. يەنى، تاۋۇز شاپىقىنى قۇرۇتۇپ، كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ، ئۇنىڭغا كونجۇت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم

قىلىدىم - دە، يارا ئۈستىگە سۈرتتۈم. بۇ ئۈسۈلنى كۆندە داۋاملاشتۇرۇپ بەرگەنىدىم، نەچچە كۈندىن كېيىن يارا قومۇرۇلۇپ چۈشۈپ كەتتى، شۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. (جاك رۇي)

14. ئاچچىق كاۋا چىقانغا داۋا بولىدۇ

بۇ يىلنىڭ ئەڭ ئىسسىق كۈنلىرىدە تۈيۈقسىزلا پۈتۈمغا چىقان (قوڭىيوغان) چىقىپ قېلىپ، ئىشىپ ۋە ئاغرىپ ئاۋارە قىلدى. ئۆيدىكىلەر ئۇنى ئاچچىق كاۋىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن ناھايىتى ئاسانلا ساقايتىۋەتتى. ئۈسۈلى مۇنداق: ئاچچىق كاۋىنىڭ يېڭى يوپۇرمىقىنى ئوتقا قاقلاپ، ئازراق قورۇلغاندىن كېيىن چىقىانىنىڭ ئۈستىگە بېسىلىدۇ. ئەگەر يارىنىڭ ئورنى چوڭراق بولسا، مۇشۇ ئۈسۈلدا تەييارلانغان يوپۇرماقتىن بىرنەچچىسى بېسىلىپ، ئۈچ سائەتتە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى نەچچە كۈنلا داۋاملاشتۇرسا، ئىشىشى يېنىپ ئاغرىق پەسىيىدۇ. تۆت كۈندىن كېيىن چىقان تامامەن ساقىيىپ كېتىدۇ. (لى شياڭشيۇ)

15. ئېڭەكنىڭ ئاستىغا چىققان چىقانىنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى

يازكىرىشى بىلەنلا ئېڭىكىمنىڭ ئەتراپىغا چىقان چىقىپ قالغانىدى. ئۇنى مۇنداق ئۇسۇل بىلەن داۋالاپ ساقايتتىم: ئەتىگىنى ئويغىنىپلا كارىۋاتتىن چۈشمەي تۇرۇپ شۆلگىيمنى يارىنىڭ ئۈستىگە سۈردۇم. بىرنەچچە قېتىم سۈرۈشۇم بىلەنلا چىقانىنىڭ ئىشىشى يانىدى. كۈندە داۋاملاشتۇرۇۋەرسەم، يارا ساقىيىپ كەتتى. (شاۋ ۋېيشياڭ)

16. تىزغا چىقانغا داۋا بولىدۇ

يازنىڭ تومۇز ئىسسىقىدا پۈتۈمغا چىقان چىقىپ قالدى. كېيىن يارىنى تىزغا (بەنشيا، بىرخىل كۆپ يىللىق ئۈسۈملۈكنىڭ قۇرۇتۇلغان يۇمىلاق شەكلىدىكى تۈگۈنەك غولى، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) بىلەن ساقايتىۋالدىم. ئۈسۈلى مۇنداق: دوربىنانلاردىن 25 گىرام تىزغا (يېڭىسى بولسا تېخىمۇ ياخشى

بولىدۇ) سېتىۋېلىپ، ئىچىدىن دانە - دانىلىرىنى تاللىۋېلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق سۇ قوشۇپ مەلھەم قىلىپ (دانىلىرى بولمىسا، ئۇششاقلىرىنى سۇ قوشۇپ مەلھەم قىلسىمۇ بولىدۇ) يارىنىڭ ئوستىگە سۈرۈلىدۇ. بىر قېتىمدا ئۇچ مىنۇتتىن سۈرۈشنى ھەر ئۇچ سائەتتە بىر قېتىمدىن داۋاملاشتۇرسا، ئالتە قېتىم سۈرگەندىن كېيىن قىزىل ئىششىق يانىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا سۈرۈشنى ئودا ئىككى كۈن داۋاملاشتۇرسا، چىيقان ساقىيىپ كېتىدۇ. (ۋېن شى)

17. يود ناستويكىسى دانىخورەككە داۋا بولىدۇ

دانىخورەك ياشلارنى ئازابلايدىغان بىر خىل يارا. ئۇنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىنى پايدىلىنىشىڭلارغا سۇنىمەن: يود ناستويكىسى (دېيەنفېن) مىكروب ئۆلتۈرۈش ۋە دېزىنفېكسىيە قىلىش رولىنى ئويناىدۇ. ئۇنىڭغا پاختىنى چىلاپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈش كېرەك. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى بىر قېتىمدىن سۈرسە، دانىخورەك ئىككى كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (بەي يەنيۇ)

18. شاكىراپ تېرە ئاستى ماي ئۆسمىسىگە داۋا بولىدۇ

1976 - يىلى يازنىڭ ئىسسىق تومۇز كۈنلىرىدە ئوڭ قولتۇقۇمنىڭ ئاستىغا باش بارماقچىلىك تېرە ئاستى ماي ئۆسمىسى چىقىپ قالدى. بىلىكىمنى چۈشۈرسەملا يارا ئورنى چىڭقىلىپ ئاغرىيىتتى. دوختۇرلار ھاۋا سوۋۇغاندىن كېيىن ئوپېراتسىيە قىلىمىز، دېگەن قارارنى چىقاردى. بىر كۈنى مەن ئۆزۈمچىلا دېزىنفېكسىيەلەنگەن پاختىنى شاكىراپقا چىلاپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈردۈم. پاختىنىڭ قۇرۇشىنى قەرەللىك ئۆلچەم قىلىپ ئارقا - ئارقىدىن سۈرۈۋەردىم. ئۇچ كۈندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيدى، ئون كۈندىن كېيىن ئۆسمە يوقاپ كەتتى. دوختۇرلار ئوپېراتسىيە قىلىش ئۈچۈن ماڭا ئۇقتۇرۇش ئەۋەتكەنىدە، يارام ئاللىقاچان ساقىيىپ كەتكەنىدى. 1985 - يىلى ئوڭ قولۇمنىڭ ئالىقىنىغا بىر سانتىمېتىر كەلگۈدەك پەي غىلىپى خالتىلىق ئىششىقى چىقىپ قالدى. ئىششىقنىڭ ئىچىدە بىر خىل سۈيۇقلۇق يىغىندىسى بارلىقى كۆرۈنۈپلا تۇراتتى. يارىنىڭ ئۇستىنى بىر نەرسىلەر بىلەن

تېڭىۋەتسەممۇ كار قىلمىدى. كېيىن يەنە شاكىراپقا چىلىغان پاختىنى سۈرۈپ ساقايتىۋالدىم. بۇ يىل بەدىنىمگە چىيقان چىقىپ قالغانىدى، ئۇنىڭغىمۇ ئوخشاشلا يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللانسام ساقىيىپ كەتتى. (مېڭ شاۋگۇي)

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەردىن كەلگەن خەت

بەدىنىمگە تېرە ئاستى ماي ئۆسمىسى چىقىپ قالغانىدى، تۇڑى كۆپرەك تەڭشەلگەن شاكىراپنى ئۇستىگە سۈرۈش ئۇسۇلىنى قوللاندىم ھەمدە كېيىنچە بۇ ئۇسۇلنى ئازراق ئۆزگەرتتىم. چۈنكى، تۇز تەمى ئۆتكۈزۈلۈپ تەڭشەلگەن شاكىراپنى سۈرۈپ، ئىككى كۈندىن كېيىن ئۆسمىنىڭ ئاغزى يېرىلىپ كەتتى. يەنە سۈرسەم، ئاغرىق ئورۇن چىدىغۇسىز ئاغرىپ كەتتى. ئۇچىنچى كۈنى ئۆسمىنىڭ ئىچىدىكى زەردابنى سىقىپ چىقىرىۋېتىپ، ئىچىنى مارگانسوپ سۇيۇقلۇقى بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ دېزىنفېكسىيە قىلىپ، يارا ئورنى قۇرۇغاندىن كېيىن ئۇستىگە دوختۇرلار ئىشلىتىدىغان ئىسپىرت سۈردۇم. ئاندىن كېيىن ئۇستىگە بوۋاسىرنىڭ سىقماق دورىسى (جېجۇاڭگاۋ) نى سۈرۈپ، تېڭىپ پىلاستىر بىلەن تۇرۇقلاشتۇرۇۋەتتىم. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇشۇ ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇرغاندىم، ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن تېرە ئاستى ماي ئۆسمىسى يوقىلىپ كەتتى. (ۋۇ يەندى)

19. دۇفۇ قېتىقى بىلەن ياپىلاق ئارچا قوۋزىقىنىڭ تالقىنى سۇ چېچىكىگە داۋا بولىدۇ

20 نەچچە يىل ئىلگىرى ئوغلۇمغا سۇ چېچىكى چىقىپ قالغانىدى، ئۇنىڭغا بىر خىل رېتسېپنى ئىشلەتسەم ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: بىر قاچا پۇرچاق پىشلىقىدىن ياسالغان دۇفۇ قېتىقىغا مۇۋاپىق مىقداردىكى (ئاز - كۆپلۈكىگە قارىتا چەك يوق) ياپىلاق ئارچا (بارخات دەرىخى، كۆلى ئارچىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ) قوۋزىقىنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تازا ئىلەشتۇرگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا پاختا تەگكۈزۈلۈپ سۇ چېچىكىنىڭ ئۇستىگە سۈرۈلىدۇ. بىر پەستىن كېيىن قىچىشىش توختايدۇ ھەمدە نەچچە كۈندىن كېيىنلا سۇ چېچىكى قېتىشىپ قاقاچ بولۇپ

ماقىيىپ كېتىدۇ، ھېچقانداق تارتۇق ئىزى قالمايدۇ. (چېن فۇرۇك)

20. دانىخورەكنى ساقايتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

ياش ۋاقتىمدا يۈرۈمگە دائىم دېگۈدەك دانىخورەك چىقاتتى. بۇنىڭدىن بەكمۇ بىئارام بولاتتىم. بىر كۈنى، تۇيۇقسىز شۆلگەيلىرىمنى يۇزماي سۈرگەندەك يۈرۈمگە سۈرۈپ كۆرگەنىدىم، نەچچە كۈندىن كېيىن دانىخورەكلەر ئۆزلۈكىدىنلا يوقاپ كەتتى. (ئوتتۇرا مەكتەپنىڭ بىر ئوقۇتقۇچىسى)

21. لىمون شىرنىسى بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقى دانىخورەكنى يوقىتىدۇ

نۇرغۇنلىغان تەڭتۇشلىرىمغا ئوخشاش مېنىمۇ دانىخورەك بىئارام قىلاتتى. بەزىدە يۈرۈمگە چىققان دانىخورەكلەر شۇنداق سەت يوغىناپ كېتىدۇ. تېرە ئاسراش مايلىرىنى كۆپ ئىشلەتتىم، ھەر خىل دورىلارنىمۇ يەپ كۆردۈم، بۇ دورىلارنىڭ بەزىلىرى دانىخورەكنى چۈشۈرۈش رولىنى ئويناپغان بولسىمۇ، لېكىن قايتا چىقمايدىغان قىلىۋېتەلمىدى. يېقىندا ئۇنى داۋالاشنىڭ ئىنتايىن ياخشى بىر ئۇسۇلىنى تاپتىم. يەنى، لىموننى سىقىپ چىقارغان سۈيىگە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈرۈمگە سۈردۈم. يېرىم سائەتتىن كېيىن يۈزۈمدە نېپىز بىر قەۋەت سۈزۈك پەردە ھاسىل بولدى. يەنە يېرىم سائەت ئۆتكەندىن كېيىن يۈزۈمنى يۇيۇۋەتتىم. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىككى ھەپتە داۋاملاشتۇرغانىدىم، يوغان دانىخورەكلەر كىچىكلەپ، كىچىكلىرى يوقاپ كەتتى، يۈز تېرىلىرىمۇ ئاقىرىپ، يۈمرانلىشىشقا باشلىدى. (لىيۇ جياسۇك)

22. ھەسەل دانىخورەككە داۋا بولىدۇ

ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇۋاتقان ۋاقتىمدا يۈزۈمنى دانىخورەك قاپلاپ كەتكەنىدى. مەخسۇس دانىخورەك ئۇچۇن نۇرغۇن دورىلارنى يېگەن بولسامۇ، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن ھەسەل بىلەن تەڭشەلگەن قاينىاق سۇدا يۈز يۇيۇشقا باشلىدىم. بۇ ئۇسۇلنى بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرغانىدىم، دانىخورەكلەر ئاساسىي جەھەتتىن يوقاپ كەتتى، ئۇنىڭدىن سىرت يەنە يۈزۈمنىڭ تېرىلىرىمۇ ئاقىرىپ، يۈمرانلاشتى. كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: ھەر كۈنى ئاخشىمى يۈزنى

يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، يۈزنى بىر پەس ئۇۋۇلاپ، ئازراق ھەسەل تەڭشەلگەن ئىلمان سۇ بىلەن بەش مىنۇت ئەتراپىدا يۇسا، بۇ خىل سۇ يۈزنىڭ تېرىسىگە مەلۇم دەرىجىدە سىڭىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۈزنى پاكىز يۇيۇۋەتسىلا بولىدۇ.(جاڭ چىڭ)

23. ئارچا يوپۇرمىقى بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقى چىقانغا داۋا

كىچىك ۋاقتىمدا پۇتۇمغا بىر چىقان چىقىپ قالغانىدى، ئاپام ئارچا يىلپرىقىنى سىيرىپ كېلىپ، قاچىغا ئەزدى. ئاندىن يەنە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تازا ئىلەشتۇرۇپ بوتقا قىلىپ، يارىنىڭ ئۈچىنى قالدۇرۇپ قويۇپ، ئۆزىگە ۋە ئەتراپىغا ئۇنى سۈرگەنىدى، ناھايىتى خۇشىيىقىپ، يارىنىڭ ئورنى سالقىنداپ قالغاندەك بولدى، ئاغرىقىمۇ زور دەرىجىدە پەسەيدى. بوتقا قويۇلۇپ قېتىشقا باشلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ يۈزىنى سويۇۋېلىپ يارىنىڭ ئۈستىگە چاپلىغانىدى، يارىنىڭ ئىچىدىكى يىرىڭلار بوتقىغا چاپلىشىپ چىقىپ كەتتى. يىرىڭ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن چىيقانمۇ ساقايدى، يارىنىڭ ئېغىزىمۇ پۈتتى. (لى يىڭ)

24. يالپۇز يوپۇرمىقى قىزىل داغلىق چىقانغا داۋا بولىدۇ

ئىككى پۇتۇمغا تۇيۇقسىز قىزىل داغلىق ئۇششاق چىقان چىقىپ، قىچىشىپ ئارام بەرمىدى. ھېلىمۇ ياخشى، ئۇيىمىزنىڭ ئارقىسىدا ئون نەچچە تۇپ يالپۇز ئۆسۈپ قالغانىكەن، ئۇنىڭدىن نەچچە ياپراق ئۈزۈپ كىردىم - دە، ئۇنى مىجىپ يارىنىڭ ئۈستىگە سۈرگەنىدىم، قىزىپ ئاغرىۋاتقان ئورۇن سالقىنداپ قالغاندەك خۇشياقتى، ئادەتتىن تاشقىرى قىچىشىمۇ دەرھال بېسىقتى. ئىككى كۈندە بىر قېتىمدىن ئۈدا ئۈچ قېتىم سۈرگەندىن كېيىن قىچىشىش بارا - بارا يوقاپ، چىيقانمۇ ساقىيىپ كەتتى. (جاڭ فا)

25. دانىخورەكنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئىسلاپ يوقىتىش

مىكروبنى ئۆلتۈرۈپ دانىخورەكنى يوقىتىشنىڭ مۇنداق بىر خىل رېتسىپى بار: يېرىم پىيالە يېڭى قاينىغان قاينىق سۇغا بىرده ئۈچ نىسبەت بويىچە ئاچچىقسۇ تەڭشىلىدۇ. ئاندىن پىيالىنى دەرھال دانىخورەك بار ئورۇنغا يېقىنلاشتۇرۇپ، ئاغرىق ئورۇن ھورغا تۇتۇلىدۇ. قاينىق سۇ ئىلمان بولۇپ قالغاندا ئۇنىڭ بىلەن يۇز يۇيۇلىدۇ.

• ئۇنىڭدىن كېيىن يۇز لۆڭگىسى بىلەن كۆچەپرەك سۈرتۈلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى 1 ~ 2 ئاي ئىزچىل داۋاملاشتۇرسا، روشەن ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بۇ جەريانىدا تېرىنى غىدىقلىغۇچى ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. (لىيۇ جياسۇك)

26. چىيقانىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

بىر تال پۇتۇن يىلان پوستىنى (جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) تەييارلاپ، كاھىشىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئوت قالاپ قىزدۇرۇپ، سارغايتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يانجىپ تالقان قىلىنىپ، تاماقتا قوشۇپ يېيىلىدۇ. مېنىڭ بىر قوشنامنىڭ 14 ياش ۋاقتىدا پۇتۇن بەدىنىگە چىيقان چىقىپ كېتىپ، بىرنەچچە ئاي داۋالىنىپمۇ ساقايمىغاندا، ئۇ مۇشۇ رېتسېپ بويىچە بىر يىلان پوستىنى يەپ تۈگىتىپ ساقىيىپ كېتىپتۇ. 30 نەچچە يىلدىن بۇيان بەدىنىگە قايتا چىيقان چىقىپ باقماپتۇ. (شۆ شىشيەن)

27. سۆسۈن داغنى سۈزۈك پىلاستىر بىلەن يوقىتىش

بەدەنگە سەۋەبى ئېنىق بولمىغان سۆسۈن داغ پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق سۆسۈن داغ يىقىلىپ چۈشۈشتىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئۆزلۈكىدىن يوقىلىشى تەس. بۇ خىل داغنى يوقىتىش ئۇسۇلى مۇنداق: ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال، سۈزۈك پىلاستىر (تۇمىڭ جياۋبۇ) نى سۆسۈن داغ چوڭلۇقىدا كېسىپ داغ ئۈستىگە چاپلاپ قويۇپ، ئەتىگەندە ئېلىۋەتسەك بولىدۇ. ئۇدا تۆت ـ بەش كۈن چاپلاپ بەرسە، سۆسۈن داغ يوقىلىدۇ. سۈزۈك پىلاستىر رېئاكسىيە قىلسا، ۋاقتىنچە توختىتىپ، ياخشىلانغاندا چاپلىسا بولىدۇ. (جۇ مېي)

ئىسسىقلىق ئۆرلەش كېسەللىكى

1. خام زەنجۇل بالىلاردىكى ئىسسىقى ئۆرلەپ كېتىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

ئوغلۇم بىر ياش توققۇز ئايلىق بولغانىدى. كىشىلەردىن «خام زەنجۇلنى بالىلارنىڭ بېشىغا سۈرسە، چاچ تېز ھەم قويۇق چىقىدۇ» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، ئوغلۇمنىڭ بېشىغا خام زەنجۇل سۈرۈپ باققانىدىم، ئويلىمىغان يەردىن خام زەنجۇل شىرنىسىنىڭ بالىلاردىكى ئىسسىقى ئۆرلەپ كېتىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدىغانلىقىنى، ئۇنۇمىنىڭ ناھايىتى ياخشى ئىكەنلىكىنى بايقاپ قالدىم. ئوغلۇمنىڭ بېشىغا ئىسسىقلىق ئۆرلەپ كەتكەنىدى، خام زەنجۇلنى بىر قېتىم سۈرۈشۈم بىلەنلا ساقىيىپ كەتتى. بۇنى ئىسپاتلاپ بېقىش ئۈچۈن، بىر كۈنى ئوغلۇمنىڭ مەيدىسى ۋە دۇمبىسىگە ئۆرلەپ چىققان ئىسسىقلىققا يەنە خام زەنجۇل سۈرۈپ باققانىدىم، بۇ قېتىممۇ ئوخشاشلا كېسەللىك ياخشى بولۇپ كەتتى، ھەتتا نەچچە سائەتتىن كېيىنلا زەنجۇل ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىپ، ئۆرلىگەن ئىسسىقلىق يوقاپ كەتتى. شۇنىڭدىن كېيىن ئوغلۇمغا قايتا ئىسسىقلىق ئۆرلەپ باقمىدى. (چېن دۇك)

2. تەرخەمەك شىرنىسى ئىسسىقلىق ئۆرلىگەنگە داۋا بولىدۇ

يازدا ئادەمنىڭ بەدىنى كۆپ تەرلىگەچكە، بەزىدە تەر بەزلىرى يالليۇغلىنىپ، تېرە يۈزىدە ناھايىتى نۇرغۇن ھەم ئۇششاق قىزىل ھۆررەكلەر پەيدا بولۇپ قىچىشىدۇ. مانا بۇ ئىسسىقلىق ئۆرلەش كېسەللىكى، دېيىلىدۇ. يېڭى تەرخەمەك شىرنىسىنى ياكى توغرالغان تەرخەمەك ياپراقچىسىنى ئاغرىق ئورۇنغا 2 ~ 3 قېتىم سۈرسە، بۇ خىل كېسەللىك ساقىيىدۇ. بۇ رېتسېپ بالىلارغا ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ. (چىن دەن)

3. تاۋۇز شاپىقىنى سۇرسە، ئىسسىقلىق ئۆرلىگەنگە داۋا بولىدۇ

يازنىڭ پىشقىرىم ئىسسىقى نۇرغۇن ئادەملەرنىڭ، بولۇپمۇ بالىلارنىڭ بەدىنىدە ئىسسىقلىق ئۆرلەپ كېتىش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇ قىچىشىپ، ئاغرىپ ئادەمگە ئازار بەرمەيدۇ. يەپ بولغان تاۋۇزنىڭ شاپىقىنى ئاغرىق ئورۇنغا سۇرۇشنى تېرە قىزارغۇچە داۋاملاشتۇرسا ئونۇمى بولىدۇ. كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىمدىن سۇرسە، ئەتىسىلا قىچىشىش بېسىقىدۇ. ئىككى كۈندىن كېيىن كېسەللىك ساقىيىدۇ. مېنىڭ بالام ئالتە ياشقا كىردى. ھەر يىلى ئىسسىقلىق ئۆرلىسە، مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالاپ ساقايتىۋالىمەن. (ۋاڭ زىلى)

4. ئاچچىق كاۋىنىڭ شىرنىسى ئىسسىقلىق ئۆرلىگەنگە داۋا بولىدۇ

يېڭى ئاچچىق كاۋىنى يۇيۇپ تازىلاپ ئورۇقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ئۇششاق توغراپ يانجىپ ياكى سىقىپ شىرنىسى چىقىرىلىدۇ (باشقا ئۇسۇللاردا شىرنىسى چىقىرىلىسىمۇ بولىدۇ). ئۇنىڭدىن كېيىن داكىدا سۈزۈلۈپ بوتۇلكىغا قاچىلىنىدۇ ۋە ئىشلىتىشكە ساقلىنىدۇ. ئىسسىقلىق ئۆرلەش ئېغىر بولغۇچىلار دورىلىقىنى ئاغرىق ئورۇنغا ئىككى سائەتتە بىر قېتىم سۇرسە، يېنىكلەر كۈنىگە ئۈچ قېتىم سۇرسە مۇۋاپىق بولىدۇ. (لى يۈچلى)

5. شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ ئىسسىقلىق ئۆرلىگەنگە داۋا بولىدۇ

شاپتۇلنىڭ 50 گىرام يېڭى يوپۇرمىقى يېرىم كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، 250 گىرامچە سۇيى قالغاندا ئوتتىن ئېلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان سۇ يۇيۇنىدىغان سۇغا ئارىلاشتۇرۇلسىمۇ، ئاغرىق ئورۇنغا سۇرۇلسىمۇ بولىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلار مۇشۇ ئۇسۇلدا كۆپلەپ تەييارلانغان سۇ بىلەن يۇيۇنسا ياكى ئۇنى ئاغرىق ئورۇنغا سۇرسە بولىدۇ. شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ تەركىبىدە تانىن ئېلېمېنتى بولۇپ، ئۇ دېزىنفېكسىيە قىلىش، ئاغرىق توختىتىش ۋە قىچىشىشنى بېسىش رولىغا ئىگە. سايە ئورۇندا قۇرۇتۇلغان شاپتۇل

يوبۇرمىقىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ بالىلارنى يۇيۇندۇرسا، ئىسسىقلىق ئۆرلەپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. (جېكى يىگدۇي)

6. يېڭى يالپۇزنىڭ يوپۇرمىقى ئىسسىقلىق ئۆرلىگەنگە داۋا

يالپۇز يوپۇرمىقى (كونا يوپۇرماق بولسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، مىقدارىنى كۆپرەك قىلىش كېرەك) يۇيۇپ قۇرۇتۇلۇپ بىر قاچىغا سېلىنغاندىن كېيىن، ئۈستىگە دوختۇرلار ئىشلىتىدىغان ئىسپىرت (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) قۇيۇلىدۇ. ئەتىسى ئىسپىرتنىڭ رەڭگى سۇس يېشىلغا ئۆزگەرگەندە ئىشلەتسە بولىدۇ. قانچە ئۇزاق ساقلىسا، ئىسپىرتنىڭ رەڭگى شۇنچە قېنىق رەڭگە كىرىدۇ، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. يەل ئاشۇرۇپ ساقلاپ ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئىسسىقلىق ئۆرلىگەنلەر سۈرسە، ئەتىسىلا ئۇنۇمىنى كۆرەلەيدۇ. (نەن گۈڭيىڭ)

7. قىزىل مەڭنى ئالتۇن ئۈزۈك بىلەن يوقاتقىلى بولىدۇ

قىزىم تۇغۇلغاندا، ئېڭىكىدە قوناقتەك بىر پارچە قىزىل مەڭ بار ئىدى. باشقىلار بۇنى كۆرۈپ، بۇ خىل مەڭ بالا چوڭايغانسېرى يوغىنايدۇ، دېيىشتى. ئاپام چوڭلارنىڭ قىزىل مەڭنى ئالتۇن بىلەن يوقاتقىلى بولىدۇ، دېگەنلىكىنى ئاڭلىغانىدى. مەن ئالتۇن ئۈزۈكنى سۇغا تەگكۈزۈپ سۈركەپ سىناپ كۆردۇم. ھەر كۈنى ئىككى قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 مىنۇت يېنىك - يېنىك سۈركەپ بېرىۋىدىم، كىچىكلەشكە باشلىدى، كېيىن يوقالدى. 20 نەچچە يىلدىن ئاشتى، ھازىر تارتۇق ئىزىمۇ قالمىدى. كېيىن بىرنەچچە دوستۇم بالىلىرىدىكى مەڭنى مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن يوقاتتى. (جياك شيۇفېن)

باشقا تېره كېسەللىكى

1. مېنىڭ تېره ياللۇغۇمغا شۆلگەي داۋا بولدى

توققۇز يىل ئىلگىرى يوتامنىڭ ئىككى تەرىپى تېره ياللۇغى بولۇپ قېلىپ بەكمۇ قىچىشاتتى، ئاغرىيتتى. دورا يېسەم قىچىشىش، ئاغرىش توختاپ قالغان تەقدىردىمۇ، ئۇزۇن ئۆتمەيلا كېسەللىك يەنە قوزغىلاتتى. دېمەك، دورىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى بولمىغاندى. تەلىيىمگە بىر كىشى: «ئەتىگىنى ئورنۇڭدىن تۇرۇپ بىرەر ئېغىز گەپ قىلماستا شۆلگىيىڭنى ئېلىپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈرىسەن، ئۇدا ئۈچ كۈن شۇنداق قىلساڭ، تېره ياللۇغۇڭ ساقىيىدۇ» دەپ ئەقىل كۆرسەتتى. ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، دەرۋەقە، ياللۇغ ساقىيىشتىن سىرت، تا ھازىرغىچە قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (گاۋ جىنسۇڭ)

2. خلورفېنىرامىن تابلېتى قىچىشىنى باسىدۇ

بىر دوستۇمنىڭ دائىم بېشى قىچىشاتتى. نۇرغۇن دوختۇرلارنى يېدى، سىرتىدىن سۈركىدى، ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىدى. كېيىنچە بىرەيلەننىڭ مەسلىھەتى بىلەن خلورفېنىرامىن (يۈئېرمىن) تابلېتىنى شۆلگىيىدە نەم قىلىپ قىچىشقان ئورۇنغا كۈچەپرەك سۈرۈپ بەرگەنىدى، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولدى. بۇ ئۇسۇلدا پاشا، قۇرت ـ قوڭغۇز چېقىۋالغان ئورۇننى داۋالاشقا قوللانسىمۇ، ئۇنۇمى ئوخشاشلا ياخشى بولىدۇ. (شاۋ مىڭ)

3. ئوتتا كۆيدۈرۈلگەن تۇز قىچىشىنى بېسىپ، جاھىل تەمرەتكىلەرنى ساقايتىدۇ

بىر يىل ئىلگىرى ئايالىمنىڭ بەدىنىگە گۈرۈچىنىڭ چوڭلۇقىدا قىزىل ھۆررەك چىقىپ قېلىپ، قىچىشىپ ئازار بەرمەكتە. دوختۇرخانىغا كۆپ قاتراپ باققان بولسىمۇ، ھېچقانچە ئۇنۇمى

بولمىدى. كىشىلەردىن بىر رېتسېپ تېپىپ، شۇ بويىچە ئىش كۆرۈپ باققانىدى، ھەبتىگە قالماي قىزىل ھۈررەك يوقاپ كەتتى. ھازىر دورا ئىشلىتىشنى توختاتقىلى ئىككى ئايدىن ئاشقان بولسىمۇ، ھېچقانداق قايتىلىنىش كۆرۈلمىدى. رېتسېپنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: يېمەكلىككە ئىشلىتىدىغان ساپ تۇزنى ئۇلۇغ ئوتتا كۆيدۈرۈپ قارا رەڭگە كىرگۈزگەندىن كېيىن، دورىلىق تەييار بولىدۇ. ھەر كۈنى ئۈنىڭدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ ئېرىتىپ، دېزىنفېكسىيەلەنگەن پاختا ياكى داكىغا چىلاپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن تۇزنى ئىشلىتىش مىقدارى ۋە سۈرۈش قېتىم سانى ئاغرىقنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە 3 ~ 5 قېتىمغىچە سۈرسە مۇۋاپىق بولىدۇ. (ۋاڭ جىڭكۇي)

4. باتان كۆپ يىلغا سوزۇلغان تېرە كېسىلىمنى ساقايتتى

مەن شېكەر سېيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچى، 1982 - يىلىدىن باشلاپ، تىزىمنىڭ ئاستىنى تەمرەتكە قاپلاپ، قىچىشىپ، كېيىن يارىغا ئۆزگىرىپ كەتتى. ھەر يىلى ئارىشاڭغا چۈشۈپ تۇرسامۇ يىلتىزىدىن ساقايمىدى.

بۇنىڭغا ئاخىر ئۆزۈم ئامال قىلدىم. كۈنجۇت بىلەن باتاننى ئارىلاشتۇرۇپ سىقىپ بوتقا قىلىپ، ئاغرىق ئورۇنغا چاپلاپ، ئۈستىگە باتاننىڭ شۆپۈكىنى يېپىپ، داكا بىلەن ئوراپ تېڭىۋەتتىم. 20 نەچچە كۈندىن كېيىن يارا ساقىيىپ، ئۈششاق ھۈررەكلەر يوقىدى. مۇشۇ ئۈسۇلدا ئۈدا ئۈچ قېتىم ناڭغانىدىم، 36 سائەتتىن كېيىن يارا ئورنىدا قېپقالغان قېلىن قارا داغ تېرىلەرمۇ ئاقىرىشقا باشلىدى. ئىككى پۇتۇمنىڭ دۈمبىسىدىمۇ گانگرېنا يارىسى (توقۇلمىلارنىڭ ئۆلۈشىنىڭ بىر خىلى. ئادەتتە چوڭ بىر پارچە توقۇلمىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى ئۈزۈلۈپ قېلىپ، ئاندىن باكتېرىيە چىرىتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ) بولۇپ، سېرىق سۇ ئېقىپ توختىمايتتى، ئاياغ، پاپىقلىرىمنىمۇ رەسۋا قىلىۋېتەتتى. يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تېڭىشنى 40 نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرسام، ئۇمۇ ساقىيىپ

كەتتى، لېكىن قىچىشىش يەنە قوزغىلىپ تۇردى. ئۇنىڭغا ئۆزۈلدۈرمەي بانان مېۋىسىنىڭ ئۆزىنى سۇركىدىم. كۇنىگە ئىككى قېتىمدىن 20 نەچچە كۈن سۇركىسەم، ساقىيىپ كەتتى. (لى جى)

5. تەرخەمەك كۈن نۇرىدىن ياللۇغلىنىشقا داۋا

ئايالىم نەچچە كۈن ئىلگىرى ئاپتاپقا قاقلانغانىكەن، ئاپتاپ سول مۇرىسىگە زىيادە تەسىر قىلىپ، تېرىسى بارا - بارا ياللۇغلىنىپ كېتىپتۇ. تېرە كېسىلىنىڭ ھەر خىل سىقما دورىلىرىنى سۈرۈپ باققان بولسىمۇ، كار قىلمىدى. بىر كۈنى چۈشلۈك تاماققا تەرخەمەك توغراۋاتقاندا سول مۇرىسى تۇيۇقسىز قىچىشىپ ئارام بەرمىگەنىكەن، توغراۋاتقان تەرخەمەكنىڭ بېشىنى قىچىشقان ئورۇنغا مەقسەتسىزلا سۈركەپ قويۇپتۇ. بىردەمدىن كېيىن دەققەت قىلسا، قىچىشىش توختاپتۇ. ئەتىسى ئۇ مۇرىسىدىكى ياللۇغلارنىڭ بىر ئاز ياخشىلىنىپ قالغانلىقىنى بايقاپتۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ياللۇغ ئورنىغا يەنە نەچچە قېتىم تەرخەمەك سۈركىگەنىدى، ياللۇغلار پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتى، تېرىسىمۇ ئىلگىرىكى پارقىراق ھالىتىگە كەلدى. (چياۋ شىتىڭ)

6. كاۋاۋېچىن بىلەن ئەمەن يوپۇرمىقى نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ

مەن نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان، ھەرقايسى چوڭ دوختۇرخانىلارغا كۆرۈنگەن بولسامۇ، ئۇنۇمى ياخشى بولمىغانىدى. كېيىن بىرى بەرگەن رېتسېپنى ئىشلەتكەنىدىم، بىر ئايدىن ئارتۇقراق ۋاقىت ئىچىدە ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: كاۋاۋېچىن، ئەمەن يوپۇرمىقىنىڭ ھەرقايسىسىدىن بىر ئوچۇمدىن تەييارلىنىپ، قازان يۈغان سۇ بىلەن نەچچە مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ئاغرىق ئورۇن ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۇيۇلىدۇ. ئەمەن يوپۇرمىقى دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ. ئۇنى قاينىتىدىغان سۇنى ئۆيدە تەييارلىغاندا، قازان مايى يوقى بولسا، يۇيۇپ چىقىرىۋېتىپ، قازاننى قايتا يۈغان سۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل سۇنى ساقلاپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. سۇ ئۆزاق تۇرۇپ، قانچە قويۇلۇپ

قالسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. بىر داس سۇنى قايتا - قايتا ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. (گېئ لۈگيۇن)

7. تاۋۇز شاپىقى قېچىشقاقتا داۋا

بۇ يىل يازدا پاچاقلىرىم بىلەن پېشانەم قېچىشىپ ئارام بەرمىدى. ئەتىر ۋە يۇزمايلارنى سۈرۈپ باقسامۇ كار قىلمىدى. مەن تاۋۇزنىڭ شاپىقىنى (قىزىل ئېتى ئېلىۋېتىلىپ، كۆك ئەت قىسمىلا ئىشلىتىلىدۇ) نېپىز يالپاقلاپ توغراپ قېچىشقان ئورۇنغا سۈركىسەم، قېچىشىش دەرھال بېسىقىپ قالدى. كېيىنچە قايتا قېچىشىش سېزىمى پەيدا بولۇپ باقمىدى. (لىك جەنفاڭ)

8. غولپىيازنىڭ كۆكى قېچىشىپ ئاغرىشنى توختىتىدۇ

بىر كېچىسى قانداق قۇرت چېقىۋالغانلىقىنى بىلمىدىم، كاسامنىڭ ئەتراپىدا تۆت ھۇررەك ئۆرلەپ چىقىپتۇ. قېچىشىپ ئۇخلاتمىدى. شۇ چاغدا تۇيۇقسىز بىر ئاغىنەمنىڭ غولپىيازنىڭ كۆكى قېچىشىشنى توختىتىدۇ، دېگەن گېپىنى ئەسلەپ قالدىم - دە، غولپىياز كۆكىنىڭ قېتىنى يېرىپ قېچىشقان ئورۇنغا قايتا - قايتا سۈركىدىم. بىر پەستىن كېيىن قېچىشىش توختىدى. ئەتىسى قارىسام، قىزىرىپ چىققان ئىششىقمۇ يېنىپتۇ. (يۇەن يۇمىڭ)

9. ئالوي يوپۇرمىقى تېرىنىڭ قېچىشىشىغا داۋا

مەندە ھەر يىلى تېرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن قېچىشىش كېسىللىكى پەيدا بولاتتى. باشقىلار ئېيتىپ بەرگەن رېتسېپ بويىچە، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 گىرامغىچە ئالوي (سەبرە) يوپۇرمىقىنى 5 مىنۇتقىچە قاينىتىپ مۇزۇاپىق ۋاقىت تىندۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بىلەن ئاغرىق ئورۇننى يۇدۇم. ھەر كۈنى مۇشۇ ئۇسۇلدا 1 ~ 2 قېتىم يۇيۇپ بەرسەم، كېسەللىك ئالامەتلەر ناھايىتى تېزلا يوقاپ كەتتى. (ۋاڭ چاڭفا)

10. گىلتسېرىن تېرىنىڭ قېچىشىشىغا داۋا

10 نەچچە يىل تېرە قېچىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولدۇم، بولۇپمۇ ئۇخلاشتىن ئىلگىرىكى قېچىشىشقا چىدىيالمايلا قالاتتىم. دورا يېسەم تېز تەسىر قىلسىمۇ، تېز ئارىدىلا يەنە قوزغىلىپ

. تـــۇراتتى. دورا سۇرســـەم تەســـىر قىلمىغانلىـــقىڭ ئۇســـتىگە پاسكىنىچىلىقتىن تويۇپ كەتتىم. ئاخىر تېرە كېسەللىكلىرى تەتقىقات ئورنىدىكى بىر دوختۇر مۇنداق بىر رېتسېپ ئېيتتىپ بەردى: دورىلىقتا ئىشلىتىلىدىغان ساپ گىلىتسېرىن 1:4 نىسبەت بىلەن پاكىز سۇغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەييارلانغان بۇ دورىلىق قېچىشقان ئورۇنغا سۈرۈلۈپ، ئارقىدىن ئۇۋۇلىنىدۇ. ئەتىسى قېچىشش يەنە توختىمىسا، بۇ ئۇسۇل داۋاملىق قوللىنىلسا قېچىشش توختايدۇ. مەن دوختۇرنىڭ دېگىنىنى ئەينەن قىلغانىدىم، كۆپ يىللاردىن بۇيان ساقايماي كەلگەن بۇ كېسەل ئاخىر شىپا تاپتى. (جاڭ جىيۇن)

11. ئالما قېرىلىقتىن بولىدىغان قېچىشش كېسەللىكىگە داۋا

مەن بۇ يىل 65 ياشقا كىردىم، قېرىلىقتىن قېچىشش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى كۆپ يىللار بولدى. سىرتىدىن سۈرىدىغان دورىلارنى كۆپ ئىشلەتكەن بولساممۇ كار قىلمىغانلىقتىن، ئىلاجسىز ئەھۋالدا قالغانىدىم. يېقىندا بىر كۈنى ئالما يەۋېتىپ، مەقسەتسىزلا قېچىشقان يەرگە بىر ياپراق ئالمىنى سۈرۈپ باققانىدىم، تېرىلىرىم سىلىقلىشىپ شۇنداق خۇشياقتى. شۇ كۈنى كەچتە ئىككى قېتىم سۈرگەنىدىم، قېچىشش سەل پەسەيگەندەك ھېس قىلدىم، كېچىسىمۇ ناھايىتى ئوبدان ئۇخلىدىم. شۇ كۈندىن باشلاپ قېچىشقان يەرگە ھەر كۈنى نەچچە قېتىم ئالما سۈردۈم، ئۇچ كۈندىن كېيىن قېچىشش بىراقلا توختىدى. (بو يۈتيەن)

12. ۋىتامىن B_2 تېرىنىڭ قېچىششىنى توختىتىدۇ

مەن 66 ياشقا كىردىم، شېكەر سېيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىدىم. بۇ يىل قىش كىرىشى بىلەنلا تېرەم قېچىشىپ مېنى بىئارام قىلغىلى تۇردى. بىر كۈنى ۋىتامىن B_2 قېچىششىنى توختىتىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، ئۇنى ئېچىپ باققانىدىم، دېگەندەك قېچىششىنىڭ ئازايىدىن قۇتۇلدۇم. (ۋاڭ زۇڭشيۇ)

13. يېڭى شاپتۇلنىڭ مېغىزى باش قېچىششىنى باسىدۇ

مېنىڭ بېشىم قېچىشىدىغان بولۇپ قالغىلى ئۇزۇن يىل بولغانىدى. يازدا تەرلىسەملا قېچىشش باشلىناتتى. بېشىمدا يەنە

بىر پارچە تەمرەتكىمۇ بار ئىدى. مەن ھەر خىل ئۇسۇلدا داۋالىنىپ باققان بولساممۇ، ئۇنۇمى بولمىدى. بۇ يىل يېڭى شاپتۇل بازارغا كىرگەندە، يەپ ئۇرۇقىنى قىچىشىدىغان ئورۇنغا سۈرۈپ باققانىدىم، قىچىشىش بىر پەس توختىدى، نەچچە كۈندىن كېيىن بېشىم پۈتۈنلەي قىچىشمايدىغان بولدى. تەمرەتكىنىڭ ئورنىمۇ تەدرىجىي كىچىكلەشكە باشلىدى. (ماجىتىيەن)

14. ئاچچىقسۇغا چىلانغان سامساق نېرۋا خاراكتېرلىك جاھىل تېرە ياللۇغىغا داۋا

20 ـ ئەسىرنىڭ60 ـ يىللىرى شەرقىي شىمالدا خىزمەت قىلغانىدىم، ئۇزاق ئۆتمەي ئىككى قۇلقىم نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى بولۇپ قالدى. ھاۋا سەل ئىسسىسلا قۇلقىم قىچىشىپ بولالماي قالمەن. شۇ يەرنىڭ دوختۇرخانىسىدا ئۇزۇن يىل داۋالانغان بولساممۇ، ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن مەن قىزىل پوستىلىق سامساقنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ بىرنەچچە كۈن تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭغا پاختىنى تەگكۈزۈپ قۇلقىمغا سۈرگەنىدىم، ئازراق ئېچىشسىمۇ قىچىشىش بېسىقتى. كۈندە 3 ~4 قېتىمدىن سۈرۈپ بەرسەم، ھەپتىدىن كېيىن كۆپ يىللىق تېرە ياللۇغى كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. (چى رۇكياك)

15. تەرخەمەك كۈن نۇرى رېئاكسىيەسى قىلىدىغان تېرە كېسەللىكىگە داۋا

نەچچە يىل ئىلگىرى بىلىكىمگە كۈن نۇرى تەگسىلا قىپقىزىل قاپارتمىلار چىقىپ ئاغرىيىتتى ھەمدە قىچىشاتتى. دوختۇرغا كۆرسەتسەم، كۈن نۇرى رېئاكسىيە قىلىدىغان تېرە ياللۇغى، دەپ دىياگنوز قويدى. مەن تەرخەمەكنى چىراينى گۈزەللەشتۇرۇشتە ئۇنۇمى ياخشى دەپ ئاڭلىغان. شۇڭا، سىناق تەرىقىسىدە تەرخەمەكنى ياپىلاق توغراپ، سىرتقا چىقىش ئالدىدا ۋە ئۆيگە كىرگەنلىرىمدە بىلىكىمگە سۈرۈۋەرگەنىدىم، شۇ چاغنىڭ ئۆزىدىلا قىچىشىش توختىدى. ئەتىسىدىن باشلاپ يەنە سۈرگەنىدىم، قىزىل قاپارتمىلار چۈشۈپ كېتىپ، تېرەم ئەسلىدىكى نورمال ھالىتىگە كەلدى. (ياك جىنجۇن)

16. پەمىدۇر نۇر رېئاكسىيە قىلىدىغان تېرە ياللۇغىغا داۋا

مەن كۆپ يىللاردىن بۇيان سىرتتا خىزمەت قىلىپ يۈرۈپ، كۆن نۇرى رېئاكسىيە قىلىدىغان تېرە ياللۇغى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالدىم. 7 ~ 8 يىل داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىدىم. ئىككى بىلەك، بويۇن، پاتاقلىرىمغا قىزىل قاپارتمىلار چىقىپ كەتتى. يازدا داكا بىلەن بوينۇمنى ئورۇالمەن. كالتە يەك كۆينەك كىيەلمەيمەن. نەچچە يىل ئىلگىرى خام پەمىدۇر يەۋېتىپ، كېسەللىك ئورۇنلارنىڭ باشقىچە بىر خىل چىدىغۇسىز قىچىشىپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلدىم. شۇنان قولۇمدىكى پەمىدۇرنى قىچىشقان ئورۇنغا سۈركەپ باققانىدىم، ھېلىقىدەك غەيرىي قىچىشىش ئەھۋالى شۇنان يوقىدى. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن ھەر كۈنى ئاغرىق ئورۇنغا پەمىدۇر سۈرىدىغان بولدۇم. 20 كۈندىن كېيىن كېسەللىك ئالامەتلىرى مۇجىزىدەكلا يوقاپ كەتتى. كالتە يەك كۆينەك، ياقىسىز مايكىلارنىمۇ كىيىدىغان بولدۇم. نەچچە يىل ئۆتۈپ كەتتى، بۇ خىل كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. (سۈن شىشېن)

17. ئېرىتروماتسىن كۆز دورىسى قىچىشىنى باسىدۇ

كۆپ يىللاردىن بۇيان ئىككى پۇتۇم ھە دېسىلا قىچىشاتتى، بولۇپمۇ كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى شۇنداق چىدىغۇسىز قىچىشىپ كېتەتتى. ھەر خىل دورىلارنى يېسەم، قىچىشىش ۋاقتىنچە پەسەيسىمۇ، نەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن يەنە قوزغىلاتتى. يېقىندا ئېرىتروماتسىن كۆز دورىسى (خۇڭمېيسۇ يەنگاۋ)نى پۇتۇمنىڭ قىچىشقان ئورنىغا سۈرتۈپ كۆرۈپ باققانىدىم، قىچىشىش شۇنان توختىدى. ھازىرغىچە قىچىشىش ئەھۋالى قايتا كۆرۈلمىدى. مەن ئىشلەتكەن ئېرىتروماتسىن كۆز دورىسى شاڭخەي شېڭگۇاڭ دورا زاۋۇتىدا ئىشلەنگەن مەھسۇلات. (چېن شۇېڭ)

18. قېرىلىقتىن بولىدىغان تېرە قىچىشىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

دادام قېرىلىقتىن بولىدىغان تېرە قىچىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. ھەر قېتىم قوزغالسا، پۇت، قول، دۇمبە ۋە باشقا

ئەزالىرى كۆيگەندەك، قۇرت چاققاندەك، ئۆمۈچۈك ماڭغاندەك ياكى يىڭنە تىققاندەك ئاغرىتىپ، چىدىيالماي قالاتتى. كۆپ جايلارغا بېرىپ داۋالانسىمۇ ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولمىدى. كېيىنچە بىر خىل جۇڭگوچە ئۆسۈملۈك دورا بىلەن داۋالىنىدىغان رېتسېپقا ئېرىشىپ، شۇ بويىچە داۋالىنىپ ساقىيىپ كەتتى. كېيىن رېتسېپنى شۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان باشقىلارغىمۇ بەرگەنىدى، ئۇلارمۇ ئىشلىتىپ ساقىيىپ كېتىپتۇ. رېتسېپ مۇنداق: 50 گىرام سېتمونا (بەيىۋ، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) نى 250 گىرام يۇقىرى گىرادۇسلۇق ئاق هاراقتا چىلاپ، بوتۇلكىنىڭ ئاغزى پېچەتلىنىپ ساقلىنىدۇ. بىر هەپتە ئۆتكۈزۈپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ئىشلىتىشتە ئاغرىق ئورۇن پاكىز يۇيۇلغاندىن كېيىن، هاراقتا پاختىنى چىلاپ سەل سىقىۋېتىپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسە قىچىشىش توختايدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئىزچىل بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، بۇ كېسەللىك يىلتىزىدىن ساقىيىدۇ. (شى چىمىڭ)

قوشۇمچە: ئوقۇرمەن لى شيۇيۇننىڭ ئىنكاسى

يۇقىرىدىكى رېتسېپنى ئىشلەتسەم ماڭا رېئاكسىيە قىلىپ، بىر پارچە قىزىل چېچەك يارىسى چىقىپ تېخىمۇ قىچىشىپ كەتتى. دوختۇرنىڭ دورىسىنى يەپ ۋە سۈرۈپ 19 كۈندە ئاران ساقايتىۋالدىم. شۇڭا، كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ بۇ رېتسېپنى ئىشلەتكەندە ئېهتىيات قىلىشىنى، دەسلەپىدە كىچىك دائىرىدە سىناپ بېرىنەچچە كۈن كۆرۈپ بېقىپ، رېئاكسىيە بەرمىسە داۋاملىق ئىشلىتىشىنى ئۇمىد قىلىمەن.

19. كاۋاۋېچىن سۈيى قېرىلىقتىن قىچىشىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

مومام قېرىلىقتىن قىچىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. پۈتۈن بەدىنى قىچىشىپ كېچىلىرى ئۇخلىيالمايتتى. بىلەك ۋە يەلكىلىرى كۆپ تاتىلىنىپ يارا بولۇپ، تېرىلىرىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتكەنىدى. هەر خىل ئۇسۇلدا داۋالىنىپ بىر مەزگىل ياخشى بولغان بولسىمۇ، قىچىشىش يەنە قوزغىلىپ، يىلتىزىدىن

ساقايمىدى. كېيىن كىشىلەردىن كاۋاۋچىن (خوجايىن) سۆيىنى سۈرسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن يۈسا قىچىشىش كېسەللىكى ساقىيىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، بۇ ئۇسۇلنى سىناپ باققانىدى، ھەقىقەتەنمۇ ئۇنۇمى بولدى. بىرىنچى قېتىملىق سۈرۈش ۋە يۇيۇشتىن كېيىن، بەدىنىنى تاتلىماي ئارامخۇدا ئۇخلايدىغان بولدى. بىر ھەپتە ئۇدا سۈرۈپ يۇيۇپ بەرگەندىن كېيىن، قىچىشىش قايتا قوزغالمىدى.

رېتسېپنىڭ تەپسىلىي ئۇسۇلى مۇنداق: بىر سىقىم كاۋاۋچىن يېرىم چىنە قايناق سۇ بىلەن دەملىنىدۇ. ئاندىن كېيىن كاۋاۋچىن داكا بىلەن سۈزۈۋېلىنىپ قايتا ئىشلىتىشكە قويۇپ قويۇلىدۇ. ئادەتتە2 ~3 قېتىم ئىشلەتكەندىن كېيىن ئۇنى ئالماشتۇرسا بولىدۇ. سۆيىگە داكىنى تەگكۈزۈپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسە ياكى ئۇ يەرنى يۇسا بولىدۇ. (خەن يەنلى)

20. تۆخۈم چىلانغان ئاچچىقسۇ تېرە يالليۇغىغا داۋا

مەن نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە يالليۇغىغا گىرىپتار بولغىلى 20 يىلدىن ئاشتى. دەسلىپىدە قولۇمنىڭ دۈمبىسى يالليۇغلانغانىدى، كېيىن ئالقانلىرىمغمۇ يامراپ كەتتى. ھەر يىلى ئەتىياز ۋە قىشتا قاتتىق قوزغىلاتتى. ئاغرىش ۋە قىچىشىشلىرىغا چىدىيالماي قالاتتىم. كۆپ خىل دورىلارنى ئىشلىتىپ باققان بولساممۇ، ھېچقانداق ئۇنۇمى بولمىدى. بۇلتۇر قىشتا ئايالىم بىر رېتسېپنى تېپىپ كېلىپ، شۇ بويىچە تۆخۈم چىلىغان ئاچچىقسۇنى سۈرۈپ داۋالاپ باققانىدى، مانا ھازىر قىش ئۆتۈپ ياز كېلەي دېدى، ئىككى قولۇمدىكى تېرە يالليۇغى قايتا قوزغالمىدى. ئاغرىيدىغان، قىچىشىدىغان ئىش يوق. سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. دورىلىقنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بىر دانە خام تۆخۈمنى يۇيۇپ 180 گىرام ئاچچىقسۇغا چىلاپ ئىككى كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. قەرەلى توشقاندا تۆخۈمنى بوتۇلكىنىڭ ئىچىدە تۇرغۇزۇپ، چوكا بىلەن ئېزىپ، شاكاللىرى تىندۇرۇلسا دورىلىق تەييار بولىدۇ. ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىمدىن پاختىغا چىلاپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈشنى ئۇچ ھەپتە داۋاملاشتۇرسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. (ياڭ شۇجى)

21. يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن «سىلتسىيەلىك ئۇپا» سۈرسە، تېرىنىڭ قىچىشىشىغا داۋا بولىدۇ

ياشانغان كىشىلەرنىڭ تېرىسى قۇرغاق بولۇپ، دائىم تېرىسى قىچىشىپ ئارام بەرمەيدۇ. بىر يىل ئىلگىرى مېنىڭ تېرەممۇ كۆپ قىچىشاتتى. كېيىن ھەر قېتىم يۇيۇنغاندا يۇز سوبۇن ئىشلەتمەي، پەقەت سۇ بىلەنلا يۇيۇندۇم، بەدىنمنى لۆڭگە بىلەن پاكىز ئېيتىپ، ئاندىن پۈتۈن بەدىنىمگە بىر قەۋەت «سىلتسىيەلىك ئۇپا» (گۈيشۇاڭ) سۈرىدىغان بولدۇم. ئۇنىڭ ئۇستىگە كىيىملەرنى كىيىسەممۇ ھېچ نېمە بولمايدىغان بولدى. يازدىلا ئەمەس، ئەتىياز، كۈز، قىش پەسىللىرىنىڭ ھەممىسىدە مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانسا بولۇۋېرىدۇ. مەن بىلەن ئايالىم ئىككىمىز مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ ئۇنۇمىنى كۆردۇق. (ۋاڭ فېڭتۇڭ)

22. ئەگرىسۇناي يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى قىچىشىشنى توختىتىشقا ئالاھىدە ئۇنۇملۇك

مەن يېز كۆنلىرى پاشىنىڭ چېقىۋېلىشىدىن بەك ئېھتىيات قىلىمەن. پاشا، قوڭغۇزدەك نەرسىلەر چېقىۋالسا، سۇ كۆتۈرۈپ قاپىرىپ، قىچىشىدۇ. مۇشۇنداق چاغلاردا تېرىنى سۈۋۈتۈش مايلىرىنى كۆپ ئىشلىتىپ كۆرگەن بولسامۇ كار قىلمىدى. كېيىن بىر ئاغىنەم ماڭا قىچىشىشقا ئەگرىسۇناي يوپۇرمىقى (دىخۇاڭيې) نىڭ شىرنىسى داۋا بولىدۇ، دېدى. مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلىپ، 1996 - يىلىدىن باشلاپ بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا باشلىغانىدىم، دەرۋەقە ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولدى. ئۇ يەنە پۈت تەرلەپ پۇراشقىمۇ داۋا بولىدىكەن، چىيقان چىقىپ قالغاندا سۈرسىمۇ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدىكەن. ئەگرىسۇنايىنىڭ يوپۇرمىقى يېشىل، يىلتىزى سېرىق بولۇپ، چاتقاللارنىڭ ئارىسىدا ئۆسىدۇ. تۈبى ئىنتايىن چوڭ بولۇپ، ئىزدەپ تاپماقمۇ، ئىشلەتمەكمۇ ئاسان. ئەگرىسۇنايىنى يۇلۇپ كېلىپ يۇيۇپ چايقىغاندىن كېيىن، سولياۋ خالتىغا سېلىپ توڭلاتقۇدا ساقلاپ، 4 ~ 5 كۈندە بىر قېتىم يېڭىلاپ ئىشلەتسە، ئۇنىڭدىن پايدىلىنىش ئاسان بولىدۇ. (جاڭ لەنيىڭ)

23. چاچ سوپۇنى تېرە قىچىشىقا داۋا بولىدۇ

ياشقا چوڭ بولۇپ قالغانلىقىم ئۈچۈن تېرەم دائىم قىچىشىدۇ. دورا ئىشلەتسەم قىچىشىشنى ۋاقىتلىق توختاتسىمۇ، يىلتىزىدىن ساقايتالمىدى. بىر قېتىم يۇيۇنۇۋاتقان ۋاقتىمدا، قىچىشىشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنىڭ بارلىقى ئېسىمگە كېلىپ قالدى - دە، كېيىنكى يۇيۇنۇشلىرىمدا شۇ خىلدىكى چاچ سوپۇنىنى بەدىنىمگە سۈرۈپ، ئاندىن كېيىن چايقىدىم. ئىككى قېتىملا مۇشۇنداق قىلغانىدىم، ئۇخلاش ۋاقتىدا قىچىشىش ئازراق بولىدىغان بولدى. شۇنىڭدىن كېيىن بۇ ئۇسۇلنى دائىم قوللىنىدىغان بولدۇم. بىر يىلدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرغانىدىم، تېرەم پەقەت قىچىشمايدىغان بولدى. (سى شىلىن)

24. گۈرۈچ يۇغان سۇ تېرە قىچىشىقا داۋا بولىدۇ

گۈرۈچ يۇغان سۇ (گۈرۈچ، سوكىنىڭ بولۇڭبرىدۇ) بەش مىنۇتتىلا تەييار بولىدۇ. 750 گىرام تەييارلانغان گۈرۈچ سۈيىگە 100 گىرام تۇز قوشۇپ، قازاندا 10 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۇز يۇيىدىغان داسقا قۇيۇپ، تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق تۇتۇەنلىگەندە، ئۇنىڭغا دېزىنفېكسىيەلەنگەن لۆڭگىنى چىلاپ، ئاغرىق ئورۇنغا 3 مىنۇتقىچە سۈرتۈلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن سۈرتۈپ بەرسە، بەش قېتىم سۈرتكەندە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

دىققەت قىلىش كېرەككى، يۇيۇنغاندا شۇلتا تەركىبى كۆپ سوپۇن ئىشلەتمەسلىك، داۋالىنىۋاتقاندا ھاراق ئىچمەسلىك، بېلىق، راك قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك.

مەن ھازىر 58 ياشقا كىردىم. 1996 - يىلى قىشتا تېرەم قىچىشىقا باشلىغان. دەسلەپتە بوينۇم قىچىشىقا باشلاپ، كېيىن دۇمبەمگە يامرىدى، ئاندىن كېيىن پۇت - قوللىرىمۇ قىچىشىدىغان بولدى. كەچتە قىچىشسا چىدىماي تاتىلاپ، كېچىچە كىرپىك قاقماي چىقىمەن. دوختۇرغا تەكشۈرتۈپ، كۆپ تەرەپلىمە داۋالانغان بولسىمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن بىر ئاغىنەم يۇقىرىدىكى رېتسېپنى بەرگەنىدى، ئۇنى ئۈدا تۆت كۈن ئىشلەتسەملا قىچىشىش يوقىدى.

شۇنىڭدىن كېيىن، قايتا قىچىشش ئەھۋالى كۆرۈلمىدى. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

25. ئوسۇڭ ياپرىقى قىچىشقاقتا داۋا

يېڭى ئوسۇڭنىڭ ياپرىقىدىن نەچچە تال ئۈششاق توغرىلىپ، قايناق سۇغا سېلىنىپ بەش مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يىپراقلار سۈزۈۋېتىلىپ، سۇيى قىچىشقان ئورۇننى يۇيۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. بىر كۈندە ئىككى قېتىمدىن بىر ھەپتە يۇسا، قىچىشش بېسىقىدۇ. ئادەتتە قايتا قوزغالمايدۇ. (لى يۈلەن)

26. مېۋە، كۆكتاتلارمۇ تېرە يالليۇغقا داۋا بولىدۇ

قۇلقىمىڭ ئەتراپىدىكى تېرە يالليۇغى بولۇپ قېلىپ، قىچىشىپ ئارام بەرمىگەنىدى. ھەر خىل دورىلارنى ئىشلىتىپ كۆرسەمۇ كار قىلمىدى. كېيىن مېۋە ـ چىۋە، كۆكتات قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن داۋالاپ، قۇلقىمىڭ ئەتراپىدىكى تېرە يالليۇغىنى ساقايتىۋالدىم. بۇنىڭ ئۈسۈلى تۆۋەندىكىچە:

پەمىدور بىلەن بۆلجۇرگەندىن مەلۇم مىقداردا تەييارلاپ، سىقىپ سۇيى چىقىرىلىپ يالليۇغ ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. ئەگەر سىقىلغان سۇ كۆپرەك تەييارلانغان بولسا، ئۇنى قول بىلەنلا يالليۇغ ئورۇنغا ئاغرىش سېزىمى پەيدا بولغۇچە 10 ~ 20 مىنۇت سۈرۈپ ئۇۋۇلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ. كەچتە تېلېۋىزور كۆرۈۋېتىپ سۈرسە، سۈرۈش ۋاقتى قانچە ئۇزۇن بولسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. بىر سائەتكە سوزۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. سۈرۈۋېرىپ، مېۋە شىرنىسى تۈگەپ، تېرە قۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، بارماقلار بىلەن ئاغرىق ئورۇن ئۇۋۇلىنىدۇ. شۇنى ئەسته تۇتۇش كېرەككى، سۈرگەن شىرنىلەر يوقاپ، يالليۇغ ئورۇندا ئاغرىش سېزىمى پەيدا بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئۇۋۇلاشنى باشلاش كېرەك. مۇشۇ ئۇسۇلنى كۈندە دېگۈدەك قەتئىي داۋاملاشتۇرسا، 2 ~ 3 ھەپتىدە تېرە كېسەللىكى ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى بىر قاتار ئوسۇللار بىلەن پۈت تەمرەتكىسى، بەدىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا پەيدا بولغان تېرە يالليۇغىنى داۋالىسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ: مەن پۈت

تەمرەتكىسىگە ئىككى قېتىم مېۋە شىرنىسى سۈرسەملا ياخشى بولۇپ كەتكەن. مېۋە بەزى تەمرەتكە، تېرە يالۇلۇغلىرىنى ساقايتالمىغان تەقدىردىمۇ، قىچىشىشنى باسىدۇ. ھەر كۈنى يېپ بولغان ئالما، نەشپۈت، پەمىدۇر قاتارلىق مېۋە ۋە كۆكتاتلارنىڭ ئۇرۇق، ئۆزەك قىسىملىرىنى ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈپ بەرسە، بۇ ھەم قولايلىق، ھەم تېجەشلىك داۋالاش ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا مېۋە - چۈمۈلەرنى دائىم دېگۈدەك قول، يۈزگە سۈرۈپ بەرسە، تېرىنى ئاسراش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولىنى ئويناىدۇ. تېرە يالۇلۇغى ئېغىر كىشىلەر مايمۇن شاپتۇلىنى سۈرسىمۇ بولىدۇ. ئۇنى سۈرسە بەلكىم قان چىقىشى مۇمكىن. بۇنىڭ كارايىتى چاغلىق. تەمرەتكە ياكى تېرە يالۇلۇغنىڭ ئورنى ئاغرىپ، قان چىقىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇ ئورۇننى پاكىز تازىلاپ قۇرۇقداپ، كۈچەپرەك ئۆڭۈلسا، تېرە يالۇلۇغى بارا - بارا ياخشى بولۇپ قالىدۇ.

يېز كۈنلىرى ھاۋا ئىسسىق، سىرتقا چىقىپ كىرگەندە، بەزىلەرنىڭ يۈزىگە بولۇپمۇ، بىلىكىگە چېچەككە ئوخشاش قىزىل قاپارتمىلار چىقىپ قىچىشتۇرىدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋالدا تاۋۇز شاپىقى، پەمىدۇرلارنى سۈرسىمۇ ئونۇمى ئىنتايىن ياخشى بولۇپ، قىچىشىش دەرھال توختايدۇ. بۇ ئۇسۇل يەنە ئىسسىق ئۆرلەپ كېتىشتەك تېرە كېسەللىكلىرىگىمۇ داۋا بولىدۇ.(شىن چۈەندې)

27. زەمچە سۈيى قىرىلىقتىن بولىدىغان قىچىشاقاقا داۋا بولىدۇ

ئىلگىرى ئايالىم قىچىشاق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدى. بويىنى، يەلكىسى، ئىككى بىلىكى، بەل، يوتىلىرى چىدىغۇسىز قىچىشىدۇ. ناتىلىغانسېرى بەك قىچىشىپ، يول - يول قان ئىزلىرى پەيدا بولىدۇ ۋە تۇن بويى ئۇخلىماي چىقىدۇ. دوختۇرخانىلارغا كۆپ كۆرۈنۈپ، ھەر خىل دورىلارنى يېپ، ئىچىپ باققان بولسىمۇ، ئونۇمى كۆرۈنەرلىك بولمىدى. بۇ چاغدا مەن ئاپام ھايات ۋاقتىدا چىش پاستىسى بىلەن زەمچە سۈيىدە قىچىشاقنى داۋالىغانلىقىنى ئەسلەپ، سىناپ باقماقچى بولدۇم. بىر پارچە زەمچىنى سۇغا چىلاپ، سۈيىنى يالۇغ ئورنىغا سۈرگەنىدىم.

قىچىشىشنى توختىتىش ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. (ۋاك شۇلەن)

28. قولتۇق پۇراشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

قولتۇق پۇراشنى داۋالاشمۇ ئانچە ئاسان ئەمەس. تۆۋەندە ئۇنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمەن، بۇنىڭ ئۇنۇمى ئىنتايىن تېز: ھەر كۈنى ئەتىگىنى قولتۇقنى يۇيۇپ، سۈرتۈپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، ئادەتتىكى يۇز سوپۇنىنى سەل نەمدەپ قولتۇققا سۈرسە، شۇ كۈنى پۈتۈن كۈن قولتۇق پۇرىمايدۇ. تانسا كېچىلىكلىرىگە بېرىشتىن ئىلگىرى مۇشۇ ئۇسۇل قوللىنىلسا، تانسا ئويناش جەريانىدا ھەرقانچە تەرلەپ كەتكەن شارائىتتىمۇ، قولتۇق ئىلگىرىكىدەك سېسىق پۇراپ كەتمەيدۇ. قولتۇقى بوشراق تەرلەيدىغانلار كۈندە مۇشۇ ئۇسۇلدا سۈرۈشنى بىرنەچچە ئاي داۋاملاشتۇرۇپ بەرسىلا قولتۇق پۇراش ساقىيىپ كېتىدۇ ياكى ئاز بىر - ئىككى ھەپتە سۈرمىسىمۇ ئالدىراپ پۇراپ كەتمەيدۇ. قولتۇقى بەك پۇرايدىغانلار بۇ ئۇسۇلدا سۈرۈشنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. دىققەت قىلىش كېرەككى، شۇلتا تەركىبى كۆپ سوپۇننى ھەرگىز سۈرمەسلىك كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا قولتۇقنىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ جاراھەتلەندۈرۈپ قويىدۇ. (جياڭ نياۋ)

29. زەمچە قولتۇق پۇراشنى يوقىتىدۇ

بىرنەچچە پارچە زەمچىنى كونىرۇا قوتىسى (قاتمالتىر قوتا) غا سېلىپ ئوتتىن يىراق تۇتۇپ قىزدۇرسا، ئېرىپ كاللەك ھالەتتە بولىدۇ. ئاندىن ئۇنى يانجىپ تالقان قىلسا، دورىلىق تەييار بولىدۇ. ياز كۈنلىرى يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ۋە ئەتىگىنى تۇرغاندا، تەييارلىغان زەمچىنى ئىككى قولتۇققا سۈرسە، پۇراق يوقايدۇ. ئۇزىنى ۋە ئىچ كىيىملەرنى پاكىز تۇتۇپ، زەمچىنى سۈرۈش ۋاقتىنى ياخشى ئىگىلىسىلا قولتۇقنىڭ پۇرىقى بارا - بارا يوقاپ كېتىدۇ. 50 گىرام زەمچە يېرىم يىل يېتىدۇ، قوتىنىڭ ئىچىدە بۇزۇلۇپ قالمايدۇ. بىز بىر ئائىلە كىشىلىرى ئون نەچچە يىلدىن بۇيان مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىشلىتىپ كېلىۋاتىمىز. (دا جى)

30. قولتۇق پۇراشنى داۋالاشنىڭ ئالاهىده ئۇسۇلى

قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۇچلۇق لازىدىن 50 گىرامنى ئۇششاق توغراپ ياكى تارتىپ تالقان قىلىپ 300 گىرام يود سۇيۇقلۇقىغا 15 كۈن چىلانسا، دورىلىق تەييار بولىدۇ. هەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۇدا 42 كۈن ئۇنى قولتۇققا سۈرسە، قولتۇق پۇراش يىلتىزىدىن ساقىيىدۇ (ئادەتتە بىرىنچى قېتىم سۈرگەندىن باشلاپ قولتۇق پۇرىمايدۇ). (خۇ يالى)

31. يېڭى زەنجۇبىل قولتۇق پۇراشنى يىلتىزىدىن يوقىتىدۇ

مەن كىچىك ۋاقتىمدا چوڭلارنىڭ: يېڭى زەنجۇبىلنى هاراققا چىلاپ قولتۇققا سۈرسە، قولتۇق پۇراشنى يىلتىزىدىن يوقىتىدۇ، دېگەن گەپلىرىنى ئاڭلىغان. يېقىندا قولتۇقى بەك پۇرايدىغان بىر تونۇشۇمنى مۇشۇ رېتسېپ بىلەن داۋالاپ باققانىدىم، ئۇنۇمى هەقىقەتەنمۇ ياخشى بولدى. (شيا ۋېيجې)

32. پەمىدۇر سۈيى قولتۇق پۇراشنى يوقىتىدۇ

يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن 500 گىرام پەمىدۇر سۈيىنى بىر داس ئىسسىق سۈغا قۇيۇپ، قولتۇق ئۇنىڭغا 20 مىنۇت چىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل هەپتىده ئىككى قېتىم ئىشلەنسە، قولتۇق پۇراش يوقايدۇ. (ۋاڭ جىڭلىڭ)

33. پاشا چېقىۋالغاندىن كېيىنكى قىچىشىشنى توختىتىشنىڭ بىرقانچە خىل ئۇسۇلى

△ مەن ئىككى يىل كۆزەتكەن ۋە ئىشلىگەن ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ياپىلاق توغرالغان ساماقنى پاشا چېقىۋالغان ئورۇنغا بىر مىنۇتقىچە قايتا ـ قايتا سۈرسە، ئاغرىق توختىتىش، قىچىشىشنى بېسىش ۋە دېزىنفېكسىيە قىلىش رولىنى ئويناىدۇ. پاشا چېقىۋالغان ئورۇن ياللۇغلىنىپ يارا بولۇپ كەتكەن ئەقدىردىمۇ ساماق سۈرسە، 12 سائەت ئىچىده دېزىنفېكسىيەلىنىپ ئىشىق يانىدۇ، يارا ئېغىزىمۇ 24 سائەت ئىچىده ساقىيىپ پۈتىدۇ. تېرىسى زىيادە سەزگۈرلىشىپ رېئاكسىيە قىلغۇچىلار بۇ ئۇسۇلنى ئېهتىيات بىلەن قوللىنىشى كېرەك. (جۇ شيا)

△ پۈتۈمنىڭ دۈمبىسىنى قاچىلاردا پاشا چېقىۋالغانلىقىنى بىلمىدىم، ئۇ يەر - بۇ يەرگە بىر مۇنچە قىزىل ھۆررەكلەر چىقىپ كەتتى. قىچىشما كۆيۈپ ئېچىشاتتى. ھەر خىل دورىلارنى ئىشلەتتىم. يود سۈردۈم، قىچىشىش پەقەت توختىمىدى، ئەكسىچە تېخىمۇ قىزىرىپ ئىشىپ، ئىششىقنىڭ ئۈچىدىن سېرىق سۇ ئېقىشقا باشلىدى. مەن بۇ ئېچىشىش ۋە قىچىشىشلارنى ئاشۇ سېرىق زەردابتىن كۆرۈپ، ئۇنى سىقىپ چىقىرىۋېتىپ، يارا ئورنىنى پاكىز سۈرتۈپ قۇرۇتقانىدىم، قىچىشىش تېخىمۇ ئاۋۇپ كەتتى. ئالدىرىغىنىمدىن يېرىم داس قاينىاق سۇ بىلەن بىر يېڭى لۆڭگە تەييارلىدىم - دە، لۆڭگىنىڭ بىر ئۈچىنى قاينىاق سۇغا چىلاپ قىچىشقان ئورۇنغا بېسىپ (پەقەت قىچىشقان ئورۇنغىلا بېسىش كېرەك) ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە كىرىشتىم. بىرنەچچە قېتىم شۇنداق قىلغانىدىم، قىچىشىش بىردەم بولسىمۇ بېسىلتى. (يۈەن جىجۈڭ)

△ ئادەمنىڭ پاشا چېقىۋالغان ئەزاسى قىزىرىپ ھۆررەك بولۇپ چىقىشتىن سىرت، بىر خىل ئاغرىق ئاريلاش قىچىشىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئاغرىق ئورۇننى پاكىز يۇغاندىن كېيىن چالا - بۇلا ئېيتىپ (ئازراق نەملىك ساقلىنىدۇ) ھۆل قولنى سوبۇن پاراشوكىغا تەگكۈزۈپ، پاشا چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈرسە، قىچىشىش دەرھال توختايدۇ ھەمدە قىزىل ھۆررەكمۇ تېز ئاريدىلا يوقاپ كېتىدۇ. قىزىل ھۆررەك يوقاپ كەتكەندىن كېيىن پاراشوك سۈرگەن ئورۇننى چايقىۋەتسە بولىدۇ. (سۈڭ شۇەيىي)

△ نەم قولنى تۇزغا تەگكۈزۈپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسىمۇ، ئاغرىپ قىچىشىش يوقاپ كېتىدۇ.

△ نەم يۇز سوبۇننىنى ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسە، قىچىشىش دەرھال توختاپ، قىزىل ھۆررەكمۇ يوقاپ كېتىدۇ. (لىيۇ كۇڭشيا)

△ زەمچىنى تۈكۈرۈك بىلەن نەمدەپ، قىچىشقان ئورۇنغا سۈرسە، قىچىشىش بېسىقىدۇ. 2 ~ 3 قېتىم سۈرسە، قىچىشمايدىغان بولىدۇم. (ۋاڭ چىرۇڭ)

34. لەڭمەننىڭ ئاش سۈيى پاشا چېقۇالغاندىن كېيىنكى قىچىشىنى باسدۇ

بىر كۈنى قازانغا لەڭمەن سېلىۋاتسام، بىلىكىمنى پاشا چېقۇالدى. مەن دەرھال ئاش سۈيىنى پاشا چېقۇالغان ئورۇنغا سۈرۈپ قويۇپ ئىشىمنى قىلىۋەرگەنىدىم، بىر پەستىن كېيىن قىچىشىش بېسىقىپ قالدى. كېيىن يەنە بىر قانچە قېتىم پاشا چېقۇالغاندا مۇشۇ ئۇسۇلنى يەنە سىناپ باققانىدىم، ئۇنۇمىنىڭ ھەقىقەتەن ياخشىلىقى ئىسپاتلاندى. (ۋۇ لىربن)

35. خىلورومىتسىن كۆز دورىسى پاشا چېقۇالغاندىن كېيىنكى قىچىشىقا داۋا

پاشا چېقۇالغاندىن كېيىن دەرھال 1 ~ 2 قېتىم خىلورومىتسىن (لۇمېيسۇ) كۆز دورىسىنى ئاغرىق ئورۇننىڭ ئۆزىگە سۈرسە، ئاغرىقمۇ، قىچىشىشمۇ توختايدۇ. خىلورومىتسىن كۆز دورا سۈيۇقلۇقىنىڭ دېزىنفېكسىيە قىلىش رولى بار. پاشا چېقۇالغان ئورۇن يۇقۇملانسا ياكى ياللۇغلانسا، ئۇنى سۈرسە دېزىنفېكسىيە قىلىش رولىنى ئوينايدۇ.(لى رۇيجىن)

36. ئىسپىرتقا چىلانغان قەلەمپۇر پاشا چېقۇالغاندىكى قىچىشىنى توختىتىدۇ

پاشا چېقۇالغاندىن كېيىن، زەخمىلەنگەن ئورۇنغا ئىسپىرتقا چىلانغان قەلەمپۇر (دېزىنفېكسىيە) نى سۈرسە قىچىشىش توختايدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: بىر كىچىك شىشە ئىسپىرتقا ئون نەچچە تال قەلەمپۇرنى چىلاپ 2 ~ 3 كۈن تۇرغۇزسا، ئىسپىرتىنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ. شۇ چاغدا ئۇنىڭغا پاختىنى چىلاپ پاشا چېقۇالغان ئورۇنغا سۈرسە، قىچىشىش توختاپ، ئىششىقمۇ يانىدۇ. (فەن جۇجۇن)

37. كاكتۇس چايان ۋە پاشا چاققان يارىغا داۋا بولىدۇ

مەن كىچىكىمدىن يېزىدا ئۆسكەن. بىر كەچتە جىنچىراغنى يورۇتۇۋاتسام چايان چېقۇالدى. ئاغرىققا چىدىيالمايلا قالدىم. بىرىدىن كاكتۇس (پېتەكگۈل) نىڭ شىرنىسىنى سۈرسە چايان چاققان ئورۇن ئاغرىمايدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، شۇ بويىچە سىناپ

باققانىدىم، تەسىرى ئىنتايىن تېز بولدى. بىردەمدىن كېيىنلا ئاغرىق توختاپ ياخشى بولۇپ قالدىم. بۇ يىل پاشا چېقىۋېلىپ بەدىنىمگە قاپارتقۇلار چىقىپ كەتتى. قىچىشسا چىدىيالماي قالاتتىم. ئاخىرىدا بۇنىڭغىمۇ كاكتۇس شىرنىسىنى سۈرگەنىدىم، بىردەمدىلا ياخشى بولۇپ قالدىم. (ما جاڭلۇ)

38. كۆز دوختۇرى پاشا چاققان ئورۇننىڭ قىچىشىنى دەرھال توختاتتىدۇ

مېنىڭ دائىم كۆزۈم ئاغرىپ قالاتتى، شۇڭا ئۆيدىمۇ كۆز دوختۇرى (يەنياۋشۇي) ئۈزۈلمەيتتى. بۇ يىل ياز كىرگەندىن بۇيان مېنى دائىم پاشا چېقىۋالىدىغان بولۇپ قالدى. شۇنداق چاغلاردا پاشا چاققان ئورۇنغا كۆز دوختۇرىنى تېمىتىپ سۈرسەم، قىچىشىش توختاشتىن سىرت، زېدە ئورۇنمۇ ئاسان ساقىيىپ كەتتى. (چى يۈمېي)

39. زەي قۇرتى ھەرە چېقىۋالغان يارىغا داۋا بولىدۇ

نەچچە كۈن ئىلگىرى تۇيۇقسىز يۈزۈمنى ھەرە چېقىۋالدى. ئۇنىڭ ئاغرىقىغا ئامال قىلالماي تۇرغىنىمدا، مەن بىلەن بىللە يۈرگەن بىر بوۋاي ھەرە چاققان ئاغرىققا زەي قۇرتى داۋا بولىدۇ، دەپ مېنى شۇ قۇرتنى تېپىشقا دەۋەت قىلدى. مەن بۇ قۇرتنى كونا خىشلارنىڭ ئارىسىدىن تېپىپ ئاغرىغان ئورۇنغا سۈردۈم. زەي قۇرتىنىڭ سۈيى تەگكەن ئورۇن ئادەمگە سالقىنداپ قالغانىدەك تۇيغۇ بېرىدىكەن. سۈرۈپ بىردەمدىن كېيىنلا قىچىشىمۇ توختىدى. (ۋاڭ چىڭشەن)

40. چۈلۈكنىڭ يۈمران چۈشىگە ھەرە چېقىۋالغانىدىكى يارىغا داۋا بولىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا بىر قېتىم ھەرە ئۇۋىسى چۈۋۈلۈپ كېتىپ، قۇتراپ چىققان ھەرىلەر بىلەن - كۆزۈمنى چېقىپ جاراھەت قىلىۋەتتى. ھەرە چاققان ئورۇنلار ئىششىپ كەتتى. ئاغرىقتا چىدىمايلا يىغلاپ يۈرگىنىمدە قوشنىمىز ئۇچراپ قېلىپ ئالدىمغا يوگۇرۇپ كەلدى ۋە ھەرىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۇچۇن، چۈلۈك چۈشىگىنىڭ غولىنىڭ يېرىلغان قىسمىدىكى سۈيىنى يارا ئورۇنلىرىغا نەچچە قېتىم سۈرگەندى، بىردەمنىڭ ئىچىدە ئاغرىق سەل پەسەيدى.

ئىشىقلارمۇ بارا - بارا يانىدى. شۇنىڭدىن كېيىن ھەر چېقىۋالغاندا مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانسام، ئاغرىقنى، قىچىشىشنى توختىتىش ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولدى. يېقىندا كىچىك ئوغلۇمنى ھەر چېقىۋالغاندىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ ساقايتتىم. (ياك شېگو)

41. شۆلگەي ھەر چاقاندىكى يارىغا داۋا بولىدۇ

بۇلتۇر يازدا ھەر قاپىقىمنى چېقىۋالدى. بىردەمنىڭ ئىچىدە ھەر چاققان ئورۇن ئىشىشىپ چىقىپتۇ. ئەقلىمنى ئىشلىتىپ ئۆزۈمنىڭ شۆلگىيىنى ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈۋەرگەنىدىم. تاغدىن چۈشۈپ ئۆيگە كەلگۈچە ئىشىشى يانىدى، ئاغرىقمۇ توختاپ قالدى. بۇ يىل يازدا ئاستا يۈگۈرۈپ كېتىۋاتسام، بەدىنىمنى يەنە ھەر چېقىۋالدى، يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللىنىپ ناھايىتى تېزلا ئاغرىقنىڭ ئازايدىن قۇتۇلۇپ كەتتىم. (فاك چېڭرېن)

42. ئاچچىق ئۇرۇكنىڭ مېغىزى قۇرت - قوڭغۇز چېقىۋېلىشتىن بولغان يارىغا داۋا

يېزىدا تۇرغان ۋاقىتلىرىمدا ياز كەلسە ۋەھىمگە چۈشەتتىم. ياز كۈنلىرى بۇرگە ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، ئۇ چاققاندىن كېيىن قالغان قاپارتقۇلار بەك قىچىشاتتى. تاتلىسام قىچىشىشقا بەرداشلىق بېرەلمەيتتىم. تاتلىغاندا قاپارتقۇ يېرىلىپ كەتسە، ئىچىدىن سېرىقسۇ چىقىپ، ئېچىشىپ ئادەمنى ئازابلايتتى. بىر قېتىم ئاچچىق ئۇرۇكنىڭ ئۇرۇقچىسىنى ئوتقا سېلىپ، ئۇرۇقچە شاكىلى كۆيۈپ، مېغىزى كۆيمىگەن ۋاقتىدا ئالدىم - دە، مېغىزدىن ماي چىقىرىپ، ئۇنى ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسەم، قاپارتقۇلار 1 ~ 2 كۈن ئىچىدىلا ساقىيىپ كەتتى. (جاك چېڭجياك)

43. چاچنى تاراپ بېرىش چاچ كېپەكلىشىشكە داۋا

مەن چاچ كېپەكلىشىشنىڭ دەردىنى 20 يىلدىن ئارتۇق تارتتىم. بېشىمدىن دائىم كېپەك توزۇپ، قىچىشىپ ئارام بەرمەيتتى. ھەر خىل داۋالىنىپ، كۆپ دورىلارنى يېگەن بولسامبۇ، يىلتىزىدىن ساقايتالمىدىم. 1990 - يىلىدىن باشلاپ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە چېچىمنى ئۇچ مىنۇتتىن تاراپ بەرگەنىدىم، ھازىر كېپەك

تۇگەپ، قىچىشش توختاپ، ئازابىم تۇگىدى. نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىشىمۇ خېلىلا ياخشى بولۇپ قالدى. (مېڭ سۈيقى)

44. ئىلمان پىۋا بىلەن چاچ يۇسا، چاچ كېپەكلىشىشكە داۋا بولىدۇ

چاچ كېپەكلىشىپ كەتسە ئادەمنى ئىنتايىن بىئارام قىلىدۇ. ئۇنى ئۇزۇل - كېسىل يوقىتىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئىلمان پىۋا بىلەن چاچنى نەمدەپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن چاچنى پاكىز سۇ بىلەن چايقاپ، ئاخىرىدا چاچ سوپۇنى بىلەن يۇيۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى كۈندە ئىككى قېتىمدىن بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، چاچتىكى كېپەك تامامەن يوقايدۇ. (جاك شۇمىڭ)

45. جۈگۈچە دورا قاينىتمىسى باش قىچىشىشقا داۋا بولىدۇ

بېشىم قىچىشىشقا باشلىسا بەك بىئارام بولۇپ كېتەتتىم. ھەرخىل داۋالىنىپ كەلگەن بولساممۇ، ھېچ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن ناھايىتى ئەپچىل ئۇسۇل بىلەن ئۇنى ساقايتىۋالدىم. بىر قېتىم كىشىلەر ئارىسىدىلا بېشىم قىچىشىپ كەتكەنىدى. بۇنى كۆرگەن بىر بوۋاي ماڭا بىر خىل جۈگۈچە رېتسېپ ئېيتىپ بەردى. ئۇنى سىناپ كۆرگەنىدىم، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. ئەمدى بۇ رېتسېپنى ئوقۇرمەنلەرگە تونۇشتۇرماقچىمەن. رېتسېپ مۇنداق: قارىمۇق ئۇرۇقىدىن 30 گىرام، بۇدۇشقاق ئۇرۇقىدىن 30 گىرام، كۇشكىدىن 15 گىرام، زەمچىدىن توققۇز گىرام تەييارلىنىدۇ (ھەممىسى جۈگۈ تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ). بۇلار بىر ھەسسە كۆپرەك سوغۇق سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، تىرىپى سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن، سۈيى بىلەن باش يۇيۇلىدۇ. بىر يۇرۇش دورا ئىككى قېتىم قاينىتىلىپ ئىككى قېتىم باش يۇيۇلىدۇ. ئادەتتە 5 يۇرۇش دورا بىلەن باش قىچىشش كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىدۇ. بېشى قىچىشش كېسەللىكىگە گىرېپتار بولغۇچىلارنىڭ سىناپ كۆرۈشىنى ئۈمىد قىلىمەن. (ئەن خۇا)

46. گۈرۈچ سۇيى چاچ كېپەكلىشىشكە داۋا بولىدۇ

ئىلگىرى چېچىم بەك كۆپ كېپەك بولاتتى. ھەر خىل ئالىي دەرىجىلىك چاچ سوبۇنلىرىنى ئىشلىتىپ باققان بولساممۇ، ئۇنۇمى روشەن بولمىدى. كېيىنچە گۈرۈچ سۇيىنىڭ چاچ كېپەكلىشىشكە داۋا بولىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ قالدىم. بېشىمنى يۇيۇشتىن ئىلگىرى، ئىلمان گۈرۈچ سۇيىگە بېشىمنى 15 مىنۇت چىلىدىم ھەمدە توختىماي ئۇۋۇلاپ بەردىم. ئاندىن كېيىن بېشىمنى يۇسام، بېشىم بەكمۇ يەڭگىللىشىپ قالغاندەك بىلىنىدى، چېچىمدىكى كېپەكمۇ ئاسان يوقىدى. (سۇن يۇك)

47. ياڭاق چاچ كېپەكلىشىشكە داۋا بولىدۇ

نېمە سەۋەبتىن ئىكەنلىكىنى بىلمىدىم، يېقىندىن بۇيان چېچىم بەك كېپەكلىشىدىغان بولۇپ كەتتى. چاچ كېپىكىنى يوقىتىدىغان ھەرخىل چاچ سوبۇنلىرىنى ئىشلىتىپ كۆردۇم، ئاز - تولا پايدا قىلغان بولسىمۇ، يىلتىزىدىن ساقايمىدى. بىرىدىن ئاڭلىغان رېتسېپ بويىچە، بۇلتۇر 3 - ئايدىن باشلاپ كۈندە ئەتىگەندە ئىككىدىن ياڭاق يېيىشنى ئادەت قىلغانىدىم، ئۇچ ئايدىن كېيىن چېچىمدىكى كېپەك خېلىلا ئازلىدى. ھازىر ياڭاق يەپ كېلىۋاتقىنىمغا يېرىم يىلدىن ئاشتى، چېچىمنىڭ كېپەكلىشىشى ئاساسەن ساقايدى. (ۋاڭ چىنشەن)

ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ تەرلەش

1. مېھرىگىياھ چىلانغان ئاق ھاراق ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

مەن يېقىندىن بۇيان ئېغىر دەرىجىدىكى نېرۋا فۇنكسىيەسى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ پەقەت ئۇخلىيالمايدىغان بولۇپ قالدىم. ھەرخىل تىنچلاندۇرۇش دورىلىرىنى ئىچىپ باققان بولساممۇ ئۇنۇمى بولمىدى. بۇ ئەھۋالىمغا ئىچى ئاغرىغان ياخشى نىيەتلىك يولداشلار ماڭا مۇنداق بىر رېتسېپنى بەردى: 500 گىرام ئاق ھاراق بىلەن 25 گىرام مېھرىگىياھ (لىڭجى) تەييارلىنىدۇ. مېھرىگىياھ پاكىز يۇيۇلغاندىن كېيىن ئاق ھاراق بار بوتۇلكىغا چىلىنىپ ئاغزى ھىم ئېتىپ ساقلىنىدۇ. بىر ئاي ئەتراپىدا ھاراقنىڭ رەڭگى قىزىرىدۇ. شۇ ۋاقىتتىن باشلاپ ئىچىشكە باشلىسا بولىدۇ. ھەر كۈنى كەچلىك تاماق ۋاقتىدا يېكى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 25 گىرام ئەتراپىدا ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان ھاراقنى بىر يىلدىن ئارتۇقراق ئىچكەنسىدىم. ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىم پۈتۈنلەي ساقايدى. (فەن سىتەي)

2. كۆزنى چىمچىقلاتسا ئۇيقۇسى كېلىدۇ

ئادەمنىڭ ئۇيقۇسى كەلگەندە، ئالدى بىلەن كۆز قاپىقى ئېغىرلاشقاندەك بولىدۇ. بۇ ئۇستۇنكى قاپاقنىڭ چوڭ مېڭە ئۇيقۇ سەزگۈ ئورنى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇڭا، ئۇخلىغاندا ئاستىنقى - ئۇستۇنكى قاپاقلار ھىملىشىدۇ. تەجرىبىلەر ئىسپاتلىدىكى، مۇشۇ خىلدىكى مېخانىك ئۇسۇل بىلەن تامامەن ئۇيقۇ كەلتۈرگىلى بولىدۇ. كەچتە چىراغنى ئۆچۈرۈپ كارىۋاتقا چىققاندىن كېيىن ئوڭدا يېتىش، كۆزنى تورۇسقا تىكىش كېرەك.

بۇنداق قىلغاندا قاپاق تەكرار - تەكرار ئېچىلىپ يېپىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا قاراۋەرسە، قاپاق چىمچىقلىنىشتىن ئېلىپ، كۆز مۇسكۇللىرىدا بىر خىل هارغىنلىق هالىتى شەكىللىنىدۇ - دە، كۆز تەبىئي هالدا يۇمۇلىدۇ ۋە بىخارامان ئۇيقۇغا كەتكىلى بولىدۇ. كۆزنى چىمچىقلىتىپ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئادەتتىمۇ ئادەمنىڭ دىققەت - نەزىرىنى مەركەزلەشتۈرۈپ، باشقا خىياللارنى قىلىشقا ئىمكانىيەت بەرمەي، خاتىرجەم ئۇيقۇغا كېتىش پۈرسىتىنى يارىتىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، قېرىلىقتىن قاپىقى ساڭگىلاپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ يېكى ئۇنى ئاستىلىتىپ، قېرىش مۇساپىسىنى ئاستىلىتىدۇ. (ۋېن شۇدې)

3. ئارچا يوپۇرمىقى تىقىلغان ياستۇق ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ

مەن نەچچە يىل ئىلگىرى نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ، سانانوريىدە دەم ئالغانىدىم. شۇ كۈنلەردە هەر كۈنى ئەتىگىنى ئارچا دەرىخىگە قارap تۇرۇپ گۈمپا مەشىق قىلاتتىم. شۇ چاغدا ئارچا دەرىخىدە ئادەمنىڭ نېرۋىسىنى تىنچلاندۇرىدىغان بىر خىل مەززىلىك پۇراقنىڭ بارلىقىنى هېس قىلدىم. قايتىپ كېلىشىمدە بىر تاغار يوپۇرماق يىغىپ كەلگەنىدىم. كېيىن يوپۇرماقلارنى يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، بىر ياستۇققا تىقتىم. ئۇنى باشقا قويۇپ ياتسا، مەززىلىك پۇراپ، ئادەمگە راهەت تۇيغۇسى بېرىشتىن سىرت، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ئاسان ئۇخلىتىش رولىمۇ بولىدىكەن. نەچچە يىلدىن بۇيان مەن ئىزچىل تۇرده شۇ ياستۇقنى بېشىمغا قويۇپ يېتىۋاتىمەن. بۇلتۇر يوپۇرماقنى بىر قېتىم ئالماشتۇردۇم. ئۇنى هازىرغىچە ئىشلىتىۋاتىمەن. هازىر مېنىڭ ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىم ئاساسىي جەهەتتىن ساقايدى. (شۇ گويىڭ)

4. يېڭى مېۋىلەرنىڭ شۆپۈكى ئادەمنى ئۇخلىتىدۇ

يېڭى ئاپېلسىن ياكى نەشپۈت، بانانىنىڭ شۆپۈكىدىن 50 ~ 100 گىرامغىچە تەييارلاپ، بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ (ئاغزى ئوچۇق تۇرۇشى كېرەك)، كەچتە يېتىشتىن ئىلگىرى ئۇنى ياستۇقنىڭ

يەنىغا قويۇپ قويسا بولىدۇ. ئۇخلاشقا ياتقاندا، مېۋە شۆپۈكى تارقاتقان مەززىلىك پۇراق ئادەمنى ئاسانلا ئۇخلىتىپ قويىدۇ. (يىڭ زىجاڭ)

5. دولانا ئۇرۇقچىسى بىلەن چىلان ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ

دولانا ئۇرۇقچىسىنى يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن ئېزىپ تالقان قىلىنىدۇ (دورىخانىلاردىن سېتىۋالسىمۇ بولىدۇ). مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دولانا تالقىنىدىن 40 گىرام، تىتىپ ئۇششاقلانغان يەتتە تال چىلان ۋە ئازراق ئاق شېكەر 400 گىرام سۇ بىلەن داڭقاندا 20 مىنۇت قاينىتىلىدۇ ۋە دورىلىق سۇ ئوچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئىلمان قىلىنىپ ئىچىلسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. بۇ دورىلىقنىڭ ئەكس تەسىرى يوق. (يىڭ شيۇجېن)

6. خاسلىق يوپۇرمىقى نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىگە داۋا

بىر خىزمەتدىشىمنىڭ نېرۋىسى ئاجىز بولۇپ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا كېچىسى ئۇخلىيالماي ئازابلىنىپ يۈرەتتى. كېيىن ئاغىسى ئۇنىڭغا مۇنداق بىر رېتسېپنى بېرىپتۇ: 250 گىرام خاسلىق يوپۇرمىقى ئارانلا چىلاشقۇدەك سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. قاينىاپ چىققاندىن كېيىن پەس ئوتتا يەنە ئون مىنۇت تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سۈيى ئالتە پىيالىغا بۆلۈنۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىش داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. خىزمەتدىشىم مۇشۇ رېتسېپ بويىچە دورىلىق تەييارلاپ ئىچكەنىكەن، ئۇخلىيالماسلىق ئالامەتلىرى تۈگەپتۇ. (يىڭ باۋيۈەن)

7. كۆكرەك، قورساق قىسمىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئۇيقۇ كەلتۈرۈش

ئۇخلىيالماسلىق ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ. مېنىڭ مۇشۇ خىل كېسىلىمگە قارىتا دوستۇم مۇنداق بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى: كەچتە ئۇخلىماقچى بولغاندا ئۆڭدا يېتىش، ئوڭ ـ سول قول بىلەن كۆكرەك ـ قورساق قىسمىنى ئالماشتۇرۇپ ئۇۋۇلاشنى تېگى ـ تۆۋىگە يۇرۇشتۇرۇش كېرەك. ھەر قېتىمدا بۇ ئۇسۇلنى 3~ 5

مىنۇتقىچە داۋاملاشتۇرسا ئۇيقۇ كېلىدۇ. بۇ ريتىمپ جىگەرنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاپ، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشقىمۇ پايدا قىلىدۇ. (چېن شىچى)

8. قىزىل چىلان، قارا چىلان، غولپىيازنىڭ غول قىسمى ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ

مەن ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىنىڭ دەردىنى كۆپ يىل تارتقان. چىلان ۋە غولپىيازنىڭ غولىنى قاينىتىپ ئىچكەندىن كېيىن ئۇيقۇم ياخشىلىنىپ كەتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: قىزىل چىلان بىلەن قارا چىلاننى بىر چوڭ چىنە سۇ بىلەن 20 مىنۇت قاينىتقاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا يەنە ئۇچ تال غولپىيازنىڭ غولى سېلىنىپ يەنە ئون مىنۇت قاينىتىلىدۇ. تەييار بولغاندا، چىلىنىنى يەپ سۇيى ئىچىلىدۇ. ئۇخلاشتىن بىر سائەت ئىلگىرى دورىلىقنى ئىلمان قىلىپ ئىچسە، دورىنىڭ ئۇنۇمىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. بۇ خىل دورىنىڭ ئەكس تەسىرى يوق. (ياڭ شيۇجېن)

9. جىم ئولتۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇپ ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش

ئۇزۇن مۇددەت يېزىقچىلىق خىزمىتى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەك چارچاپ كەتتىمۇ قانداق، بىر مەزگىل كېچىسى ئۇخلىيالماس بولۇپ قالدىم. كېيىن كىشىلەردىن ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن يېرىم سائەت جىم ئولتۇرۇشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، ئۇخلىيالماسلىق كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، سىناپ بېقىش ئۈچۈن نەچچە قېتىم جىم ئولتۇرۇپ باققانىدىم. دېگەندەك ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولدى. باشقا نەرسىلەرنى ئويلىماي، چۈش كۆرمەي شېرىن ئۇيقۇغا كېتىدىغان بولدۇم. (لى داچېەن)

10. ئاپپىلسىن ئۇرۇقى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىنى ساقايتتى

مەندە ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكى بار. ياڭاق، چىلاننى كۆپ يەپ باقتىم، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۇت ئىچىپ باقتىم، ھېچقايسىسىنىڭ ئۇنۇمى ئالاھىدە بولمىدى. يېقىندىن بۇيان ھەر كۈنى ئەتىگەندە 30 تال ئاپپىلسىن ئۇرۇقى يېيىشنى ئادەت قىلىپ

باققانىدىم، كەچ سائەت توققۇز بولا - بولمايلا ئۇيقۇم كېلىدىغان بولدى. ھېس قىلىشىمچە، ئاپىلىسىن ئۇرۇقى ئەتىگەنده ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغۇنۇش رولىنى ئويناپ، كەچتە تىنچلاندۇرۇش رولىنى ئويناپدىكەن. (لیو فۇجۇ)

11. يېڭى پۈرچاق بوتقىسى يېسە، ئۇخلىيالماسلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

مەن يېنسىيەگە چىققاندىن كېيىن ئۇخلىيالماسلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىدىم، بىر قېتىم تاسادىپىيلا ئەتىگىنى ئېشىپ قالغان پۈرچاق بوتقىسىنى (ئازراق شېكەر سېلىنغان) كەچتە يەۋېتىپ، ياتسام، چىراغنى ئۆچۈرۈش بىلەنلا ئۇيقۇغا كېتىپ، ئەتىسى ئەتىگەنده بىراقلا تۇردۇم. شۇنىڭدىن كېيىن تا ھازىرغىچە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۈرچاق بوتقىسى ئىچىپ كېلىۋاتىمەن، ئۇيقۇسىزلىقتىن ئەسەرمۇ قالمىدى. (جاڭ شىجۇن)

12. نېرۋىسى ئاجىزلار ئۇچۇن شىپالىق رېتسېپ

ياش ۋاقتىمدا نېرۋام ئاجىز بولۇپ، چاڭپىن ناھىيەسىنىڭ تاغلىق رايونىدىكى بىر ياشانغان راھىبتىن رېتسېپ ئېلىپ داۋالىنىپ ساقايغانىدىم، كۆپ يىللاردىن بۇيان نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكى قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. رېتسېپ مۇندىق: چىلان مېغىزىدىن 20 گىرام، چوڭ چىلاندىن 30 گىرام تەييارلاپ، چوڭ چىلاننىڭ ئېتى تىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر چايدان قاينىق سۇغا سېلىنىپ، چاينىڭ ئورنىدا ئىچىلىدۇ. (جياؤ شۇجېن)

13. ئۇخلاش ئورنىنى، يۆنىلىشىنى ئۆزگەرتىشنىڭمۇ ئۇيقۇ كەلتۈرۈشكە پايدىسى بولىدۇ

مەن نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. ئۇزۇن تۇنلەرنى ئۇيقۇسىز ئۆتكۈزەتتىم. ئادەتته 1 ~ 2 سائەتكىچە ئۇخلىيالمايتتىم، ئۇيقۇسىزلىق ئەھۋالىم ئېغىرلاشقاندا 3 ~ 4 سائەتكىچە كۆزۈمگە ئۇيقۇ كەلمەيتتى. دەسلىپىده دورا يېسەم ئانچە - مۇنچە ئۈنۈمى بولغاندەك قىلدى. لېكىن، ئۇزۇنغا بارمىدى. بۇنداق چاغدا دورىنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇش ۋە دورا ئالماشتۇرۇش بىلەن

ئۆزۈمگە هاي ببرىپ كەلدىم. ئادەتتە بېشىمنى پار تەرەپكە قارىتىپ ئۇخلايتتىم. ئەتىگىنى تۇرسام بۇرۇنلىرىم قۇرۇپ كېتەتتى. بىر كۈنى يېتىش يۆنىلىشىمنى ئۆزگەرتىپ، پۈتۈمنى پار تەرەپكە قارىتىپ يېتىپ باقسام، ئويلىمىغان نەتىجىگە ئېرىشتىم. ئۇدا بىرنەچچە كۈن ياتسامىلا ئۇخلايدىغان بولدۇم. بىرەر ھەپتىدىن كېيىن يەنە ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلگەنىدى. ئورۇن يۆتكىلىپ يېتىش بىلەن ئۇيقۇ كېلىشنىڭ مۇناسىۋىتى بارمۇ - يوق، دەپ ئويلىدىم - دە، ئىلگىرىكى يۆنىلىشىنمۇ يۆتكەپ باقسام، يەنە ئۇيقۇم ياخشىلىنىپ كەتتى. كېيىن ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىرنەچچە يېقىنلىرىمغا بۇ ئەھۋالنى دەپ بەرسەم، ئۇلارمۇ سىناپ كۆرۈپ، بۇ ئۇسۇلنىڭ كارغا كېلىدىغانلىقىنى ئېيتتى. ئەگەر يېتىشتىن ئىلگىرى پۈتنى قىزىق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن ئۇخلاشقا تۇتۇنسا، بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (لۇ ۋەنجياڭ)

14. ئالقات ئۇرۇقى بىلەن ھەسەل ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

مېنىڭ ئۇخلىيالماسلىق ئەھۋالىم ناھايىتى ئېغىر ئىدى. كېيىن تۇۋەندىكى رېتسېپ بويىچە داۋالىنىشنى بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرغانىدىم، ئۇيقۇم ياخشىلىنىپ كەتتى: ئالمقاتنىڭ يۇيۇپ تازىلانغان مەلۇم مىقداردىكى تويۇنغان ئۇرۇقى ھەسەلگە چىلاپ تۇرغۇزۇلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۈنى ئىشلىتىشكە باشلاپ، كۈندە ئۈچ ۋاق ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 15 تال ئەتراپىدا ئالمقات ئۇرۇقى يەپ، ئاز مىقدارداً ھەسەل ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

يېڭى ئالمقات ئۇرۇقىنى تېپىش ئۇنچە ئاسان ئەمەس. ئۇنىڭ ئورنىغا سۇپىتى ياخشى، قۇرۇتۇلغان ئالمقات ئۇرۇقى ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن، ئۈنى ھەسەلگە چىلاپ دورىلىق تەييار قىلىشتا چوقۇم ئون كۈن ئەتراپىدا تۇرغۇزۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. (گۈەن شەن)

15. ياڭاق مېغىزى سالغان شوۋىگۈرۈچ ئۈيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ

مەن ياشىنىپ قالغان ئادەم. كۈنلىرىم دائىم ئۇيقۇسىز ئۆتەتتى. باشقىلارنىڭ ئەقىل كۆرسىتىشى بىلەن ياڭاق مېغىزى سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ ئىچىپ بەرگەنىدىم، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. ھەر قېتىمدا 50 گىرام ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ تالقان ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئازراق گۈرۈچ بىلەن پەس ئوتتا شوۋىگۈرۈچ قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ. دىققەت: ياڭاق مېغىزىنى بەك كۆپ سېلىۋېتىش پايدىسىز. (لیۇ زىرۇ)

16. ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن بىللە پىشۇرۇلغان قوي يۇرىكى ئۈيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ

مېنىڭ «سامساق، تۇخۇم چىلانغان ئاچچىقسۇ سوزۇلما يۇتقۇنچاق كېسىللىكىگە داۋا» دېگەن رېتسېپىلىق ماقالەم ئېلان قىلىنغان بىر يىلدىن بۇيان، شۇ ماقالەمگە قارىتا ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئىنكاسى ۋە ئۆزۈمنىڭ قايتا ـ قايتا ئەسلىيەتتىن ئۆتكۈزۈشى ئاساسىدا يېزىلغان بۇ ماقالەمنىمۇ ئوقۇرمەنلەرگە سۇۋغا قىلىمەن. بۇ رېتسېپلىق ماقالىنىڭ كونكرېت مەزمۇنى تۆۋەندىكىچە: بىر تال قوي يۇرىكىنى پاكىز يۇيۇپ، پولات قازاندا قاينىتىپ چالا ـ بۇلا پىشقاندا، ئۈستىگە 10 گىرام ئەتراپىدا ئەتىرگۈل (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) سېلىپ داۋاملىق قاينىتىلىدۇ. قوي يۇرىكى ياخشى پىشقاندا سۈزۈۋېلىنىپ ياپلاق توغرالغاندىن كېيىن، تۇخۇم چىلاپ تەييارلانغان ئاچچىقسۇغا سېلىپ، ئاز مىقدارداۋا تۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئارقىدىنلا سۇيى قىزىقىدا ئىچىلىدۇ. بۇ رېتسېپ يۇرەكنىڭ ھەرىكىتىنى نورمالالاشتۇرۇپ، ئۈيقۇنى ياخشىلاش، كۆپ چۈش كۆرمەسلىك ۋە قارا بېسىپ قالماسلىقتا ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى.

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

بۇ رېتسېپنى ئۈيقۇسىزلىق كېسىللىكىنى داۋالاشقا ئىشلەتكەندە، دورىلىقنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچىش كېرەك (يۇتقۇنچاق يالليۇغىنى داۋالاشقا ئىشلەتكەندە ۋاقىت چەكلىمىسى يوق، قاچانلا ئىچسە بولۇۋېرىدۇ، لېكىن كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچسەئۇنۇمى

ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ). ئاچچىقسۇغا چىلانغان تۇخۇمنى يېگەندە چوقۇم ئاز مىقداردا تۇزغا تەگكۈزۈش كېرەك. ئۇنى يېگەندە ئۇزاق چاينىماڭ، ئاستا يۇتۇش كېرەك، بولۇپمۇ يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا گىرىپتار بولغۇچىلار شۇنداق قىلىشى كېرەك. جاھىل خاراكتېرلىك ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار يۇرەكنى پىشۇرغاندا ئەتىرگۈلگە 5 ~ 10 گىرامچە سېرىس گۈلى قوشۇۋېتىشى كېرەك. ئۇدا دورا قاينىتىپ ئىچىش جەريانىدا ئەتىرگۈل بىلەن سېرىس گۈلىنى ئالماشتۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. داۋالاش كۇرسىدا ئېنىق بەلگىلىمە يوق، كېسەللىك ساقايغۇچە ئىزچىل داۋاملاشتۇرسا بولۇۋېرىدۇ. دورىلىقنىڭ ئۇنۇمى ياخشى بولۇشى ئۈچۈن قوي يۇرىكىنى چوقۇم پولات قازاندا پىشۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. تۇخۇمنى ھوردا پىشۇرۇش ۋە ئاچچىقسۇغا چىلاشتا قازان ۋە قاچا چەكلىمىسى يوق، لېكىن ھەرگىز مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاقتا پىشۇرماسلىق كېرەك. ئاچچىقسۇ ۋە يۇرەككىمۇ ئالاھىدە تەلەپ يوق، ئادەتتىكى قوي يۇرىكى ۋە ئاچچىقسۇ بولۇۋېرىدۇ. بۇ رېتسېپتا داۋالىنىش مەزگىلىدە تاماكا چېكىش مەنئى قىلىنىدۇ. (ياك شياڭچۇەن)

17. چىلان مېغىزى ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

تېنىمنىڭ ئاجىزلىقى مېنى ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار قىلغانىدى. دوستۇم بەرگەن بىر رېتسېپنى ئىشلەتسەم، ئۇنۇمى بەك ياخشى بولدى. رېتسېپ مۇنداق: ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 3 ~ 5 تال چىلان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى چىقىرىپ (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) خېمىرەك چاينىاپ يۇتۇلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە قاراپ يۇقىرىقى مىقدارنى مۇۋاپىق تەڭشەپ بولۇۋېرىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرغانىدىم، ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىم ياخشىلىنىپ كەتتى. (لىيۇ يۇخۇا)

18. ئۇخلاش ۋاقتىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئۇيقۇ كەلتۈرۈش

مەن ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىنىڭ دەردىنى 20 نەچچە يىل تارتتىم. ياش ۋاقتىلىرىمدا كەچ سائەت 10 دا ئۇخلايتتىم. قېرىلىق يېشىغا

يەتكەنـدىمۇ مۇشـۇ ۋاقىتتـا ئۇخلـسام، يېـرىم كېچىـدە ئويغىنىـپ كېتىپ قايتا ئۇخلىيالماس بولۇپ قالدىم. كېيىن ئۇخلاش ۋاقتىنى سـەل كېچىكتۇرگەنـدىم (تېلېۋىزور كـۆرۈپ يـاكى كىتـاب ئوقـۇپ). ياتسامۇ ئۇخلايدىغان، يېرىم كېچىـدە ئويغانمايـدىغان بولـدۇم. ئـايرىم چاغلاردا ئويغىنىپ كەتسەمـمۇ ئۇزاققا قالمـاي يەنە ئۇيقۇغـا كېتـىمەن، چـۈش كـۆرمەي ناھـايىتى ياخـشى ئـۇخلايمەن. لـېكىن، ئەتىگىنـى ئورنۇمدىن بىر سائەت كېچىكىپ تۇرۇشۇم تەبىئىي. (سۇن رۇيشېڭ)

19. خام زەنجىۋىل بىلەن ئاچچىقسۇ تەڭشەلگەن قاينـاق سـۇغا پۇتنى چىلىسا، ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يوغانراق ئۇچ تـال خـام زەنجىـۋىلنى يېـرىم داس سـۇغا سـېلىپ قاينىتاقانـدىن كېـيىن، ئۇنىڭغـا بىـر چۆمـۈچ ئاچچىقسۇ قۇيۇلىدۇ. قاينـاق سۇغا قـول تـەققـۇدەك بولغانـدا، ئىككى پۇت يېرىم سائەت چىلىنىدۇ (ئارىلىقتا قاينـاق سـۇ قۇيـۇپ تەڭـشەپ، سۇنىڭ سوۋۇپ قېلىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ). مۇشۇ ئۇسـۇلنى يېـرىم ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرسا، ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكى ساقىيىدۇ. (يالڭ شەنجېن)

20. ئالوي يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ

ئالوي (سەبرە) يوپۇرمىقىنىڭ ئىچىدىكى ئاق سـۇيۇقلۇقتىن بىر قوشـۇق يىغىـپ، ئۇخلاشـتىن ئىلگـىرى بىـر پىيالە ئىلمـان قاينـاق سـۇ بىـلەن ئىچـسە، نېرۋىنـى تىنچلانـدۇرۇپ ياخـشى ئۇخلىتىدۇ. (جو شيۇيۇن)

21. ياڭاق مېغىزى بىلەن ئاق شېكەر باش ئاغرىشتىن ئۇيقۇ كەلمەسلىككە داۋا بولىدۇ

10 گىرام ياڭـاق مېغىزىنى ئېزىـپ، ئۇنىڭغـا مۇۋاپىـق مىقـدارda ئـاق شـېكەر قوشـۇلغاندىن كېـيىن قاينـاق سـۇدا 10 ~ 15 مىنـۇت دەملىنىـدۇ. مۇشـۇ ئۇسـۇلدا تەييارلانغـان دورىلىقنـى كۈنـدە كەچـتە ئۇخلاشـتىن ئىلگـىرى بىـر قېـتىم ئىچىـشنى 2 ~ 3 ھەپـتە داۋاملاشتۇرسـا ئۇنـۇمى كۆرۈلىـدۇ. مەن ئالـدىنقى بىـر مەزگىلـدە بـۇ ئۇسۇلنى كـۆپ سـىنىغان. بەشـىم ئاغرىـپ ئۇخلىيالمـايتتىم، مۇشـۇ

•ربتسىپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن بۇ كېسىلنىم ساقىيىپ كەتتى. (ۋۇ جۇەنشيەن)

22. ئاق ئۇجمىنىڭ يوپۇرمىقى كۆپ تەرلەشكە داۋا بولىدۇ

سەككىز ياش ۋاقتىمدا كېچىسى بەك تەرلەيتتىم، بېشىم سۇ قۇيغاندەك هۆل بولۇپ كېتەتتى. دوختۇرغا ئۇچ قېتىم كۆرۈنۈپ، دورا يەپ باققان بولساممۇ، تەرلەش ئەھۋالى يەنە كۆرۈلۈپ تۇردى. كېيىن بىر تېۋىپ مۇنداق بىر رېتسىپ بەردى: 60 گىرام ئاق ئۇجمىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يانجىپ تالقان قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى، شوۋنگۇرۇچ بىلەن ئالتە گىرام ئۇجمە يوپۇرمىقى تالقىنى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلنى 10 كۈنلا داۋاملاشتۇرغانىدىم،كۆپ تەرلەش ئەھۋالىم مۆجىزە يۈز بەرگەندەكلا يوقاپ كەتتى. بۇ خىل دورىلىقنىڭ ماتېرىيالى ھەرقايسى دوريخانىلاردا سېتىلىدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

23. كېچىسى تەرلەشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

مەن ھەر يىلى قىشتا كېچىسى تەرلەپ، ئىنتايىن بىئارام بولاتتىم. دوختۇرغا داۋالانساممۇ ئۇنۇمى تازا ياخشى بولمىدى. كېيىن بىر دوستۇم مۇنداق بىر رېتسىپ بەردى: 20 گىرام كەتىرا (خۇاڭچى)، 15 گىرام قورۇلغان باينىاق (جياۋبەيشۇ)، 30 گىرام قورۇلغان ئارپا ئۇندۇرمىسى، 20 تال چوڭ چىلان، 15 گىرام شازاندىرا (ۋۇۋېيزى) نى قوشۇپ قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ. مېنىڭ كۆپ تەرلەش كېسەللىكىم مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورىدىن ئۇدا تۆت كۈن ئىچىش بىلەنلا ساقىيىپ، قايتا قوزغالمىدى. (شۇ فۇچىڭ)

24. جۇڭگو موزىسى كۆپ تەرلەشكە داۋا بولىدۇ

بالام كىچىك ۋاقتىدىلا بەك تەرلەيتتى، باشلانغۇچ مەكتەپكە كىرگەندىن كېيىن ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كەتتى. ئۆيدىكىلەر ئۇنىڭغا خىمىيەلىك تەركىبى كۆچلۈك دورىلارنى كۆپ بېرىشكە قوشۇلماي بىر رېتسىپ تېپىپ كەلگەنىدى، بىر قېتىم سىناپ كۆرسەك ئۇنۇمى ياخشى بولدى، ئىككىنچى قېتىمدا

كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى. بۇ رېتسېپنى ئىشلىتىشنىڭ ئۈسۈلى ناھايىتى ئاددىي: دورىخانىدىن 25 گىرام جۇڭگو موزىسى (ۋۇپېيزى) سېتىۋېلىپ، ئېزىپ تالقان ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن شۆلگەي، تۈكۈرۈكلەر بىلەن ئۈنى تەڭگە پۇلدىن سەللا قېلىن خېمىر قىلىپ تەييارلاپ كىندىكىنىڭ ئۈستىگە چاپلىنىدۇ ۋە ئۈستىگە پاختا بېسىپ پىلاستىر بىلەن تۇتقۇزۇلىدۇ. ئۈنى بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئېلىۋەتسە بولۇۋېرىدۇ. مۇشۇ ئارىلىقتا كىندىكنى ئىسسىق تۇتۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك. (جى لى)

25. كۆپ تەرلىگۈچىلەرگە گۈلسامساق شىپا بولىدۇ

كۆپ تەرلىگۈچىلەرنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى كېچىسى ئۇخلىغاندىمۇ كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئۇلار گۈلسامساق (بەيخي) يېسە شىپالىق تاپىدۇ. ئۈسۈلى مۇنداق: گۈلسامساق بىلەن ھەسەلنىڭ ھەرقايسىسىدىن 100 گىرامدىن قوشۇپ قاينىتىپ، سۈۋۈغاندا ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگىنى، كەچتە بىر كىچىك چۆمۈچتىن ئىچىشنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرسا، بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. (جياۋ شۇجېن)

بالىلار كېسەللىكلىرى

1. توپا يېيىش كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ رېتسېپى

كىچىك ۋاقتىمدا مېنىڭ توپا يېيىش كېسىلىم بار ئىكەن، تامنىڭ كامارلىرىدىن توپا ئېلىپ يەيدىكەنمەن، يەردىن چالما تېرىپ يەيدىكەنمەن، سېرىق توپىغا بەك ئامراق ئىكەنمەن. ئاپامنىڭ ئەسلىشىچە، مەن ئىككى ياش ۋاقتىمدا، ئاپام مېنى ۋېلىسىپىت بىلەن سېرتقا ئېلىپ چىققانىكەن، مەن ئېتىزلىقتىكى سېرىق توپىنى كۆرۈپ، يېمەكچى بولۇپ ۋېلىسىپىتتىن سېيرىلىپ يەرگە چۈشۈۋاپتىمەن. ئاپام يىگىلى قويمىسا، ماڭماي تۇرۇۋاپتىمەن. كېيىن ئاتا ـ ئانام بۇ كېسەللىكنى داۋالاشقا مۇنداق بىر رېتسېپ تېپىپتۇ: چېگىت مېيىنى چۈچۈتۈپ سارغايتىپ، سەل سوۋۇغاندا ئىچۈرسە، بۇ خىل كېسەللىك ساقىيىدىكەن. لېكىن، ئۇلار تەييارلىغان مايىنى مەن ئىچكىلى ئۇنىمىغاندا، زورمۇزور ئىچۈرگەنىكەن، شۇنىڭدىن كېيىن توپا يېيىشنى ئويلىمايدىغان بوپتىمەن. (لىۋجىڭمېي)

2. ئۇنۇمالغۇ بوۋاقلارنىڭ يىغىسىنى توختىتالايدۇ

بوۋاقلار كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ئۆزىنى كۆتۈرىدىغان ئادەم بولمىغاندا ياكى باشقا سەۋەبلەردىن چىرقىراپ يىغلىسا، ئۇنى توختاتماق ئاسان ئەمەس. بۇنداق ئەھۋال چوڭلارنى بەكمۇ بىئارام قىلىدۇ، ھەر خىل ئالداشلار كېرەككە كەلمەيدۇ. شۇنداق چاغلاردا ئۇنۇمالغۇ قويۇش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ يىغىسىنى توختىتىشقا ئۇرۇنۇپ كۆرۈپ بېقىڭ. بۇنىڭ ئۈسۈلى ئىنتايىن ئاددىي: بالا يىغلىغان ۋاقتىدا، ئاۋازىنى ئۇنۇمالغۇغا ئېلىۋېلىڭ. ئۇ قايتا يىغلىغاندا، ئۇنۇمالغۇدىكى ئاۋازىنى ئۆزىگە قويۇپ بېرىڭىز، ئۆزىنىڭ يىغا ئاۋازىنى ئاڭلىغان بوۋاق يىغلاشتىن توختاپ قالىدۇ. ئەگەر بوۋاقلار بۇ ئۈسۈلغىمۇ پەرۋا

قىلماي يەنە يىغلاپ توختىمىسا، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ كۆرسىتىش كېرەك. (خۇ لەن)

3. بالىلارنىڭ تاماق يېمەسلىك كېسەللىكىنى داۋالاش

بالىلارنىڭ تاماق يېمەسلىك كېسەللىكى ئاساسەن ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق بالىلارنىڭ يۈزىنىڭ رەڭگى سېرىق، ئۆزى ئورۇق بولۇپ، يېمەكلىك يېيەلمەيدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالىماقمۇ تەس ئەمەس. يەتتە تال ياڭاق مېغىزى، يەتتە تال ئۈزۈك مېغىزى، يەتتە تال ئاقموچ ۋە ئازراق شاتارى (جىزى) نى قوشۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئۇنىڭغا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى كەچتە پۈت - قولنىڭ ئالقىنىغا چاپلاپ داكا بىلەن تېڭىپ، ئەتىگىنى يېشىۋەتسە بولىدۇ. بىر قېتىمدا ساقايمىسا، يەنە بىر قېتىم دورا چاپلاپ سىناپ كۆرۈش كېرەك. قوشنامنىڭ بالىلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئۇ بالىلىرىنىڭ تاماق يېمەسلىك كېسەللىكىنى مۇشۇ ئۇسۇلدا ساقايتىۋالانتى. (گو خۇيفاڭ)

4. سەۋزە بالىلاردىكى ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى ياخشى بولمىغاندا، سەۋزىنى ئېزىلگۈچە پىشۇرۇپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر سېلىپ ئىچۈرسە بولىدۇ. ئادەتتە نەچچە قېتىم ئىچۈرگەندىن كېيىنلا ئۇنۇمىنى كۆرەلەيدۇ. (جاڭ يۈرۇ)

5. ياڭاق بالىلارنىڭ كۆكيۆتىلىگە داۋا بولىدۇ

بىر تال ياڭاق (بالا بىر ياشقا كىرگەن بولسا بىر تال، ئىككى ياشقا كىرگەن بولسا ئىككى تال ياڭاق) سامان قالىغان قوقاستا پۈچۈلىنىدۇ. بەك كۆيدۈرۈۋەتمەسلىك، پوستى قاردىغاندىلا ئوتتىن ئېلىۋېتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ياڭاقنىڭ شاكىلى ئايرىم، مېغىزى ئايرىم يانجىپ ئېزىلىپ تالقان ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. بۇنىڭغا ئازراق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، قىياناقسۇ بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچۈرسە، تەييارلىغان دورىلىق تۇغگۇچە

كۆكيۆتەلمۇ ساقىيىپ قالمىدۇ. شاكىلى نېپىز ياڭاق بولسا، دورىلىقنى تەييارلاش ئاسان بولمىدۇ.

بالام كىچىك ۋاقتىدا قانداق ۋاقىتتا كۆكيۆتەل بولسا، مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالاپ ساقايتىۋالاتتىم. (يۇ گۇاڭپۇ)

6. ئانا سۈتى بوۋاقلارنىڭ بۇرنى پۈتۈپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ

ئۆيىمىزنىڭ ھاۋاسىنىڭ ناچارلىقىدىن، قىزىم تۇغۇلۇپ نەچچە كۈن بولمايلا بۇرنى پۈتۈپ قېلىپ، يىغلاپ توختىمىدى. كىشىلەردىن ئانا سۈتى بوۋاقلارنىڭ بۇرنى پۈتۈپ قېلىشقا داۋا، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، قىزىمنىڭ بۇرنىغا ئازراق سۈت ئاققۇزدۇم. ئاندىن بۇرنىنى قايتا - قايتا ئۆۋۈلاپ بەرگەنىدىم، دەرۋەقە بىردەمدىلا ئۇنۇمى بولدى. (چۇ يىخۇا)

7. نارىنگىن شۆپۈكى بالىلارنىڭ ئۆپكە يالليۇغىغا داۋا بولىدۇ

كۆپ يىللار ئىلگىرى مېنىڭ ئەمدىلا نەچچە ياشقا كىرگەن ئوغلۇم ئۆپكە يالليۇغى بولۇپ قالغانىدى، دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالاتساقمۇ ئۇزۇل - كېسىل ساقايمىدى. كېيىن قوشنا ئايال بىر رېتسېپ ئېيتىپ بەرگەنىدى، دېگىنىنى قىلساق، ناھايىتى تېزلا ساقىيىپ كەتتى. بىز رېتسېپتا دېيىلگىنى بويىچە، بىر تال نارىنگىن (يۇزى) مېۋىسىنىڭ شۆپۈكىنى ئاپتاپتا قۇرۇتتۇق، ئاندىن بىر نەچچە پارچە نارىنگىن شۆپۈكىنى قازاندا قاينىتىپ (سۇنى كۆپ قۇيۇۋەتمەسلىك كېرەك). ئادەتتىكىدىن ئۇزاقراق قاينىتىپ كېيىن، ئوكامغا ئىچۈرىدۇق. بىرنەچچە قېتىم ئىچكۈزگەندىن كېيىن، ئوكامنىڭ كېسەللىكى ياخشى بولۇپ كەتتى. (فەن جيۇڭ)

8. ۋىتامىن تابلېتكىسى بالىلارنىڭ ئېغىز بوشلۇقى يارىسىغا داۋا بولىدۇ

ئوغلۇم بىر ياشقا كىرگەندە، ئېغىز بوشلۇقى يارىسىغا گىرىپتار بولۇپ قالدى. ئەھۋالى خېلى ئېغىر ئىدى. كۆرسەتمىگەن دوختۇرخانا قالمىدى. ھەرخىل داۋالىتىپ باقساقمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. ئوغلۇم بىر نەرسە يېيەلمەي كۈن بويى يىغلايتتى. بىر دوستۇم ۋىتامىن تابلېتكىسى بىلەن داۋالاپ بېقىشىمنى ئېيتقانىدى، ئۇنىڭ

دېگىنىنى قىلىپ، ئوچ قېتىم دورا يېگۈزسەكلا ياريسى ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: ۋىتامىن B_1، B_2 ۋە ۋىتامىن C تابلېتكىلىرىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئازراق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بىر نەچچە تېمىم سۇ بىلەن مەلھەم قىلىنىدۇ. ئاندىن بۇ مەلھەم بالىلارنىڭ تامىقىغا سۈرتۈلىدۇ. ئازراق مەلھەمنى يۇتقۇزۇۋەتسە، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (ياڭ شېگو)

9. كىندىككە مەلھەم دورا سۈرۈپ، بالىلارنىڭ شالدىمىنى داۋالاش

قىزىم تۇغۇلۇپ 9 ~ 10 ئايلىق بولغاندا شالدام بولۇپ قالدى، جاۋغىيى ياللۇغلىنىپ، ئاغزىنىڭ ئەتراپى قىزىرىپ كەتتى. ئەمدۇرسەملا يىغلايتتى. تەكشۈرتسەك، تامىقىغا يارا چىقىپ قاپتۇ. بالىلار كېسەللىكلىرى دوختۇرى مۇنداق بىر رېتسېپنى بۇيرۇدى: جۇڭگو موزىسى (ژۇبېيزى) دىن ئوچ گىرام، قارىئۆرۈك قېبقى (ژۇمبې) دىن ئوچ گىرام ئېزىپ تالقان ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنى بالىنىڭ كىندىكىگە سېلىپ توشقۇزۇپ، ئۇستىگە داكا قويۇپ پىلاستىر بىلەن مۇقىمدالسا، ئىككى كۈندىن كېيىن شالدام كۆرۈنەرلىك ئازلايدۇ. داۋالاشنىڭ ئۇنۇمىگە كاپالەتلىك قىلىش ئوچۇن، يەنە بىر قېتىم مۇشۇ ئۇسۇل قوللىنىلسا، بالىنىڭ شالدىمى پۈتۈنلەي تۈگەيدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئىشلەشتىن ئىلگىرى، كىندىك ئەتراپى ياللۇغلىنىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن، فىزىيولوگىيەلىك شاكىراپ سۇ بىلەن كىندىك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى دېزىنفېكسىيە قىلىش لازىم. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

10. يېڭى سامساقنىڭ بالىلارغا چىش چىقىرىشقا ياردىمى بولىدۇ

نەچچە كۈن ئىلگىرى، سەككىز ياشلىق ئوغلۇمنىڭ بىر چىشى كەملىكى ھەققىدە رېنتگېن رەسىمى تاپشۇرۇۋالدىم. ئەگەر ئۇنىڭ بۇ چىشى چۈشۈپ كەتكەن بولسا، ئورنىغا يېڭى چىشنىڭ چىقىشى ئوچۇن ئۇزاق ۋاقىت كېتەتتى. مېنىكۈمۇ كىچىك ۋاقتىمدا بىر چىشىم چۈشۈپ كېتىپ ئۇزاققىچە ئورنىغا چىش چىقمىغانىدى. بۇ ئىشقا باش قاتۇرۇۋاتقىنىمدا، بىر قوشنام مۇنداق رېتسېپنى بەردى: يېڭى سامساقنى توغراپ قىيما قىلىپ، چۈشۈپ كەتكەن چىشنىڭ

ئورنىغا سۈرۈلىدۇ. مەن بۇ رېتسىپ بويىچە ئوغلۇمنىڭ چىش كامىكى ئورنىغا ئىككى قېتىم سامساق قىيمىسى سۈركىگەنىدىم، ئۇزاق ئۆتمەيلا ئورنىغا ئاپئاق چىش چىقتى. (ياڭ شياۋخۇي)

11. ۋىتامىن E كۆملىچى بوۋاقلارنىڭ يۇزى يېرىلىپ كېتىش ئەھۋالىغا داۋا بولىدۇ

كىچىك ئوغلۇم تۇغۇلۇپ ئاردىدىن ئۇزاق ئۆتمەيلا يۇزىدە يېرىقلار پەيدا بولۇپ قالدى. بۇ ئورۇن ئاغرىمدۇ ياكى قىچىشامدۇ، بىلمىدىم، بالام ھە دەپ تاتىلايتتى. دوختۇرغا كۆرسەتسەم، سۈرىدىغان دورا بەردى، ئەمما بۇ دورا كار قىلمىدى. ئاردىدىن بەش ئاي ئۆتۈپ كەتكەندە، ۋاڭ يۈچېڭ ئەپەندى ئېيلان قىلغان «ۋىتامىن E كۆملىچى پۈت - قول يېرىلىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ» دېگەن ماقالىنى كۆرۈپ، ئۇنى سىناپ باققانىدىم. ئۇنۇمى شۇنداق تېز بولدى. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: ھەر كۈنى كەچتە بىر دانە ۋىتامىن E كۆملىچىنى ئېزىپ يېرىق ئورۇنغا سۈرۈشنى 15 كۈن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. مەن رېتسىپقا ئىزچىل ئەمەل قىلغانىدىم، بالامنىڭ يۈزىدىكى يېرىلغان جايلار ساقىيىپ كەتتى. (شىن مېيېەن)

12. يېمەكلىك بىلەن بالىلارغا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش

نېلۇپەر يوپۇرمىقى سېلىنغان شوۋگۈرۈچ: ئازراق گۈرۈچ بىلەن شوۋگۈرۈچ قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە، ئۈستىگە ئۈششاق توغرالغان يېڭى نېلۇپەر يوپۇرمىقى سېلىنىدۇ ۋە بىر ئۆرلىگەندىن كېيىن ئېلىپ بالىلارغا ئىچۈرسە، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ۋە ھۆل ئىسسىقتىن قىزىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا تاپىدۇ.

تاۋۇز ۋە پەمىدور سۇيى: تاۋۇزنىڭ ئېتى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىپ، سۇيى تەييارلىنىدۇ. پەمىدورمۇ پاكىز يۇيۇلغاندىن كېيىن، شۆپۈكى بىلەن ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىپ، سۇيى تەييارلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل سۇنى قوشۇپ داكىدا سۈزگەندىن كېيىن ئىچۈرسە بولىدۇ. ئۇ زۇكامدىن قىزىش، ئېغىز قۇرۇش، چوڭ تەرەت قاتتىق كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. (بىيەن چىكاڭ)

13. كۈنجۈت مېيى بوۋاقلارنىڭ تېرە يارىسىغا داۋا بولىدۇ

ئوغلۇم تۇغۇلغاندا ئىنتايىن سېمىز بولۇپ، پۈت - قوللىرىنىڭ مۇسكۇللىرى بوغۇم - بوغۇم تۇرۇلۇپ تۇراتتى. شۇڭا، ئىسسىقتىن تەرلىگەندە، تۇرۇلۇپ قالغان مۇسكۇللىرىنىڭ ئارىسى ئاشلىنىپ قىزىرىپ كېتەتتى. بۇ ئەھۋالنى كۆرگەن بىرى ماڭا كۈنجۈت مېيى سۈرۈشنى بۇيرۇغانىدى، دەرھال شۇنداق قىلسام، دەرۋەقە ئۇنۇمى بولدى. نەۋرەم تۇغۇلۇپ ئۇچىنچى كۈنى دوختۇرخانىدىن ئۆيگە قايتۇرۇپ كەلگەندە بايقىدۇقكى، چات ئارىسىدا تەڭگە چوڭلۇقىدا يارا بار ئىكەن. ئۇنىڭغىمۇ كۈنجۈت مېيى سۈرگەنىدۇق. يارا ئورنى ساقىيىپ كەتتى. (جۇ لىۋېن)

14. ئالما بىلەن سەۋزە قاينىتمىسى بالىلاردىكى ھۆل تەمرەتكىگە داۋا

ئۇچ ئايلىق بولغان نەۋرەمگە ھۆل تەمرەتكە چىقىپ قالدى. دورا بىلەن داۋالىساق، دەسلىپىدە ئۇنۇمى بولغاندەك قىلدى. لېكىن، كېيىن تەمرەتكە تېخىمۇ يامانلىشىپ كەتتى. بۇنى كۆرگەن يېقىن دوستلىرىم ئالما بىلەن سەۋزىنى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرگىن، دەپ يول كۆرسەتتى. ئۇلارنىڭ دېگىنىنى قىلسام 20 كۈندىن كېيىن ھۆل تەمرەتكە يوقاپ كەتتى. ئۇنى ئىچۈرۈشنى يەنە 15 كۈن داۋاملاشتۇرسام، قايتا ھۆل تەمرەتكە چىقىپ باقمىدى. كېيىن بۇ رېتسېپنى نۇرغۇن دوستلىرىمغا بەرگەنىدىم. ئۇلاردىن رېتسېپنى ئىشلەتكەنلەر ئوخشاشلا ئۇنۇمىنى كۆرۈپتۇ. ھۆل تەمرەتكىگە ئىشلەتسە يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىپتۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: ئوتتۇرا ھال چوڭلۇقتىكى بىر تال ئالما بىلەن شۇنىڭ ئېغىرلىقىغا تەڭ كەلگۈدەك سەۋزىنى پوستىنى ئاقلىمايلا قاينىتىپ، پەس ئوتتا يەنە 6 ~ 10 مىنۇتقىچە قويۇلىدۇ. 200 مىللىلىتىرچە سۈيى قالغاندا ئېلىپ ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگىنى، كەچتە ئىچۈرۈلىدۇ. كۈندە قاينىتقان دورىلىقىنى ئۈدۈللۇق ئىچۈرۈپ تۇگىتىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. سۈيىنى ناتلىقراق

قىلىشنى خالىغۇچىلار ئازراق ناۋات قوشۇۋەتسىمۇ بولىدۇ. (چىن تېگۈاك)

15. شوۋىگۈرۈچ بالىلارنىڭ پەسىللىك ئىچ سۇرۇشىگە داۋا بولىدۇ

بۇلتۇر يازدا بالامنىڭ ئىچى توختىماي سۇرۇپ چىقتى. بىر نەچچە دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ كۆرسەتتىم داۋالاتتۇق، ھېچقانچە ئۇنۇمى بولمىدى. دوختۇرلار ماڭا :«پەسىل ئالمىشىش مەزگىلىدە بالىلارنىڭ مۇھىتقا ماسلىشىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ مۇشۇ خىلدىكى ئىچ سۇرۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ» دەپ چۈشەندۈردى. كېيىن چوڭلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە داۋالاپ باقتۇق: بىر ئوچۇم گۈرۈچنى قورۇپ سارغايتىپ، بىر سىقىم چاي ۋە قارا شېكەر بىلەن قاينىتىساق، قارا شېكەر، چاي سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ بولىدى. ئۇنى سوۋۇتۇپ بالامغا ئىچۈردۇق. ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچۈرگەندۇق، ئىچ سۇرۇشى توختىدى. (لەي يۈگۈي)

16. سېمىزئوت شورپىسى بالىلارنىڭ ئىچ سۇرۇشىگە داۋا

قىزىم تۇغۇلۇپ تۆت ئايلىق بولغاندا ئىچى سۇرۇپ كەتتى. نەچچە دوختۇرخانىغا قاتناپدۇق، ھەر خىل دورىلارنى ئىچۈردۇق، ھېچقانداق ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن بىر رېتسېپ تېپىپ شۇ بويىچە داۋالىدۇق: ھەر كۈنى 100 گىرام سېمىزئوت تەييارلاپ، يۇيۇپ تازىلاپ قاينىتىپ، ئىككى قوشۇق قارا شېكەر سېلىپ چالغىتىۋەتكەندىن كېيىن سوسكىغا قاچىلاپ قىزىمغا ئىچۈرگەندۇق، ئۈچ كۈندىن كېيىن ئۇنۇمىنى كۆردۇق، بىر ھەپتىدە سەللىمازا ساقايدى. كېيىن مېنىڭ بىر خىزمەتدىشىمىمۇ مۇشۇ رېتسېپ بىلەن بالىسىنى داۋالاپ كۆرگەنىدى، ھەقىقەتەن ئۇنۇمى بولدى. (گاۋ شياۋلياك)

17. ئىچى سۇرگەن بالىلارنى داۋالاشنىڭ بەش خىل ئۇسۇلى

شوۋىگۈرۈچ: 50 گىرام قىسقا غوللۇق شالىنىڭ گۈرۈچىدىن 100 گىرام شوۋىگۈرۈچ قاينىتىلىدۇ (سۇ كۆپرەك قويۇلسىمۇ 100 گىرامچە قالغاندا ئوتتىن ئېلىنىدۇ). تەييارلانغان شوۋىگۈرۈچ بىر قېتىمدا 30

گىرامدىن ئۇچكە بۆلۈپ بالىغا ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇل يېرىم ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئاق نېلۇپەر سېلىنغان شوۋگۇرۇچ: قۇرۇتقان ئاق نېلۇپەردىن 20 گىرام سوقۇپ تالقان قىلىنىپ شوۋگۇرۇچكە سېلىنىدۇ. شوۋگۇرۇچ 150 مىللىلىتىرچە قالغاندا ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە ئازراق ئاق شېكەر قوشۇلۇپ، بىر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

ئاقمۇچ سېلىنغان شوۋگۇرۇچ: بىر گىرام ئاقمۇچ 100 مىللىلىتىر شوۋگۇرۇچكە قوشۇلىدۇ. بىر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئۇچ قېتىم ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. ئىچىش ۋاقتىدا ئازراق ئاق شېكەر قوشۇۋەتسىمۇ بولىدۇ.

پىچەككۈل قاينىتىمسى: 15 گىرام پىچەككۈل (شەنياۋ) تالقىنى 120 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، 100 مىللىلىتىر سۇ قالغاندا ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 30 گىرامدىن ئۇچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

30 گىرام نېلۇپەر غولى تالقىنى 120 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، 100 مىللىلىتىر سۇ قالغاندا ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ئۇنىمۇ ئۇچكە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

ئىچى سۈرۈش ئېغىر بولغانلار ياكى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا داۋالاشقا ماسلاشمىغۇچىلار دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە دورىغا قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. (جياۋ شۇجېن)

18. مامكاپ بالىلارنىڭ ئىسسىقتىن قەۋزىيەت بولۇشىغا داۋا بولىدۇ

قىزىم بىر ياشتىن ئۇچ ياشقا كىرگۈچە چوڭ تەرىتى راۋان بولمىدى. ئادەتتە 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلىدۇ. تەرىتى قاتتىق، قان ئارىلاش قىزىل كەلگەچكە، سوڭنىڭ ئەتراپى جاراھەت بولۇپ كېتىدۇ. يۇقىرىقى ئەھۋاللار بالىنى قىينايدۇ، بىلمەدىم، كېچىسى تۇرۇك ئۇخلىيالمايدۇ. دوختۇر بۇنى ماڭا

• «بالىلارنىڭ ئىسسىقتىن قەۋزىيەت بولۇشى» دەپ چۈشەندۈرۈپ، مۇنداق رېتسېپ ئىشلىتىپ ېېقىشنى مەسلىھەت بەردى: ماماكاپ (يۇگۇرتمىسى)تىن 60 ~ 90 گىرامغىچە (يېشىغا قاراپ تەڭشىلىدۇ) مۇزاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، 50 ~ 100 مىللىلىتىر سۈيى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. بالىنىڭ يېشى بەك كىچىك بولۇپ، ئىچۈرمەك تەس بولسا، بىر نەچچە قېتىمغا بۆلۈپ ئىچۈرسىمۇ بولىدۇ. ھەر قېتىم كېسەللىك قوزغالغاندا مۇشۇ ئۇسۇلدا 1 ~ 2 قېتىم دورا قاينىتىپ ئىچسە، چوڭ تەرتىپ راۋانلىشىدۇ. قىزىمغا بۇ رېتسېپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن قەۋزىيەت كېسەللىكى ياخشى بولۇپ كەتتى. (ۋاڭ ۋېنياڭ)

19. قارىمۇچ بالىلارنىڭ سىيگەك كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

ھەر كۈنى كەچتە بالىلارنى ئۇخلىتىش ئالدىدا، كىنىدىك ئويمانچىقىغا قارىمۇچ سېلىپ توشقۇزۇپ، دوربىلىق پىلاستىر (جىياۋبۇ) بىلەن ئۇستىنى يېپىپ مۇقىملاشتۇرسا بولىدۇ. بۇنىڭدا قارىمۇچنىڭ تۆكۈلۈپ كەتمەسلىكى تەلەپ قىلىنىدۇ. يەتتە قېتىملىق دورا يۆتكەش مەشغۇلاتى بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. ئوغلۇم دائىم ئورنىغا سىيىپ قويىاتتى. مۇشۇ رېتسېپ بىلەن داۋالىسام ساقىيىپ كەتتى. (ياڭ جۇڭچىڭ)

20. سەكسەنپۇت سېلىنغان ماي بالىلارنىڭ قۇلاق يالليۇغىغا داۋا بولىدۇ

بالام كىچىك ۋاقتىدا قۇلاق يالليۇغىغا گىرىپتار بولغان، ئۇ چاغدا تېخى بىر ياشقىمۇ كىرمىگەنىدى. دەسلىپىدە ئەمگىلى ئۇنىمايى يىغلاۋەردى. ئازراق قىزىپمۇ قالاتتى. كېيىن قۇلىقىدىن يىرىڭ ئېقىۋاتقانلىقىنى كۆردۈم، ئاندىن قۇلاق يالليۇغى بولۇپ قالغانلىقىنى بايقىدىم. دوختۇرغا كۆرسىتىپ دورا يېگۈزدۈم. ئوكۇل ئۇردۇردۇم، ھېچ ئۈنۈمى بولمىدى. ئاقىۋەت، قوشنام بەرگەن رېتسېپ بويىچە ئىش كۆردۈم: جۇڭگو تېببابىتى دورا دۇكىنىدىن بىر تال قۇرۇتۇلغان سەكسەنپۇت (ۋۇگۇك) سېتىۋېلىپ (باش، قۇيرۇق، پۇتلىرى تولۇق بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ) ئۇنى چۇچۇگەن كۇنجۇت مېيىغا سالدىم.

سـوۋغاندا مېيىنـى بالامنـىڭ قۇلىقىغـا بىـر نەچـچە قېـتىم تېمىتقانـىدىم، بىـر ھەپتـىدىن كېـيىن سـاقىيىپ، ھـازىرغىچە قوزغالمىدى. (جاڭ شىن)

21. بـالىلاردىكى چۈچـۈك قـۇرتنى يوقىتىـشنىڭ ئىككـى خىـل ئۇسۇلى

يېڭى غولپىيازنىڭ غولىنى ھەسەلگە تەگكۈزۈپ، بالا ئۇخلاۋاتقانـدا مەقئەتنىڭ ئىچىگە تىقسا، چۈچـۈك قـۇرت (تۈتـۇ مەددە قـۇرتى)لـرى يىغىلىـپ كېلىـپ ئـۇنى يەيـدۇ ـ دە، زەھەرلىنىـپ ئۆلىـدۇ. مۇشـۇ ئۇسـۇلنى بىـر نەچچە كـۈن قوللانسـا، ئىنتـايىن ياخـشى ئۈنـۈمىنى كۆرىدۇ. قۇرۇق پاختا كۈمىلىچىنى ئاچچىقسۇغا تەگكۈزۈپ مەقئەتنىڭ ئەتراپىغا سۈركەشنى 3 ~ 5 كـۈنگىچە داۋاملاشتۇرسـا، چۈچـۈك قـۇرتى كېـسەللىكىنى ئـۇزۇل ـ كېـسىل سـاقايتقىلى بولىـدۇ. چۈچـۈك قۇرتنىـڭ مەقئەتنىـڭ ئەتراپىغـا چىقىـپ تۇخۇملىغـان ۋاقتىـدا (مەقئەتنىڭ قىچىشقان ۋاقتى) سۈركىسە، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتـا ئەدىيـال. كـۆرپە، ئىچ كىيىملىرىنـى ئالماشتۇرۇۋەتـسە، داۋالاشـنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ تېز بولىدۇ. ئۇلارنى قايتا ئىشلىتىشتە چوقۇم قاينىاق سۇغا بېسىش كېرەك. (بىيەن شاۋخۇا)

22. دورىلىق پاختا بىلەن چۈچۈك قۇرتى كېسەللىكىنى داۋالاش

نەۋرەم چۈچۈك قۇرتى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىـپ، ھەر كۈنى كەچتە ياكى ئادەتتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى مەقئىتىم قىچىشىپ كەتتى، دەپ ئاۋارە قىلاتتى. مەن ئىككى خىل ئۇسـۇل بىـلەن داۋالاپ بۇ خىـل كېـسەللىكنى ساقايتتىم: بىرىنچىـسى، ئالـدىنى ئېلىش. بالىنىڭ كالتە ئىشتىنىنى ۋاقتى ـ ۋاقتىـدا ئالماشـتۇرۇپ، قاينىاق سۇغا بېسىپ تۇردۇم. تىرنىقىنـى ۋاقتى ـ ۋاقتىـدا ئالـدىم. تامـاق ياكى ئۇششاق ـ چۈششەك نەرسىلەرنى بېرىشتىن ئىلگىرى قـولىنى سـوبۇنداپ يۇيـۇپ تـۇردۇم. ئىككىنچىـسى، دورىلىققـا ئىـشلىتىدىغان پـاختىنى كـۆمىلاچ قىلىـپ، بالىنىـڭ مەقئىـتىگە بىـر سـانتىمېتىر ئېچكىرىلىتىـپ تىقتىـم. بـۇ ئۇسـۇلنى كەچ سـائەت سـەككىز بىـلەن 10نىـڭ ئارىلىقىـدا ئىشلىـسە ياخـشى بولىـدۇ. كېچىـدە پـاختىنى

ئېلىۋېتىپ كۆيدۈرۈۋېتىش كېرەك. چۈنكى، چۈچۈك قۇرتى كېچىسى مەقئەتنىڭ سىرتىغا چىقىپ تۇخۇملايدۇ. پاختىغا توسۇلۇپ قېلىپ كىرىپ كەتسە تۇخۇملىيالمايدۇ. شۇڭا، پاختىغا تۇخۇملاشقا مەجبۇر بولىدۇ. بىز بالىلاردىكى چۈچۈك قۇرتى كېسەللىكىنى مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالاپ ساقايتىۋالدۇق. كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. (لى كېگاڭ)

23. گېنتىئىان ئېرىتمىسى چۈچۈك قۇرتى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

گېنتىئىان ئېرىتمىسى (زىياۋشۇي) بىلەن چۈچۈك قۇرتى كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي، بىخەتەر ۋە ئازابسىز بولغاچقا، نۇرغۇن ئادەملەر سىناپ كۆرۈپ، ئۇنىڭ ئىنتايىن ئۇنۇملۇك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. مەشغۇلات تەرتىپى مۇنداق: چىش كولىغۇچ يېكى سەرەڭگە تېلىغا ئازراق پاختىنى ئوراپ مۇقىمداپ، ئۇنى گېنتىئىان ئېرىتمىسىگە تەگكۈزۈپ، سوڭنىڭ ئىچىگە بىر سانتىمېتىر ئىچكىرىلىتىپ تىقىلىدۇ. سوڭنىڭ ئەتراپى قىچىشقان ۋاقتىدا بۇ ئۇسۇلنى قوللانسا ئۇنۇمى ئەڭ ياخشى بولىدۇ. ئۇدا نەچچە كۈن مۇشۇ ئۇسۇلدا دورىلىق تەگكۈزۈلسە، چۈچۈك قۇرتى كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىدۇ. قايتا يۇقۇملىنىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئىچ كىيىملىرىنى، بولۇپمۇ كالتە ئىشتاننى قاينىتىپ سۇغا بېسىپ پاكىز يۇيۇۋېتىش كېرەك. (تۇڭ چېڭۈەن)

24. ئاغىچىنىڭ ئۇرۇقى سازاڭ مەددە كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

ئىلگىرى چوڭلاردىن: قۇرۇتقان ئاغىچە ئۇرۇقىدىن 30 تال يېسە، سازاڭ مەددە كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ، دەپ ئاڭلىغانىدىم. بىزنىڭ مەھەللىدە 4 ~ 5 ياشلىق بىر بالا سازاڭ مەددە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قاپتۇ. سازاڭ مەددە سوڭنىڭ ئىچى ـ سىرتىدا مېڭىپ يۈرىدىكەن، بىر قانچە دوختۇرخانىغا ئاپارسىمۇ ساقايتالماپتۇ. ئاڭلىۋالغان يۇقىرىدىكى رېتسېپنى دەپ بەرسەم، سىناپ كۆرگەنىكەن، كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىپتۇ. (جاۋ لەنلى)

25. كاۋا ئوزۇقى بىلەن ئانار دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستى پودورا قوزۇتى ۋە سازاڭ مەددە قوزۇتى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

كاۋا ئوزۇقىدىن 50 گىرام، ئانار دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 25 گىرام تەييارلىنىدۇ. كاۋا ئوزۇقى شاكىلى بىلەن قوشۇپ يانجىپ تالقان قىلىنىدۇ. ئانار دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستى يۇيۇپ تازىلىنىپ، كاۋا ئوزۇقى بىلەن قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇۋۇغاندا سۈيى ئىچىلىدۇ. ھەر قېتىمدا 50 گىرامدىن ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساقتا ئىچىلىدۇ. ئوداً ئىككى كۈن ئىچسە كېسەللىك ساقىيىدۇ. (جاڭ شيۇژېن)

26. ئاغىچىنىڭ ئېتى چۈقۇققا داۋا بولىدۇ

ئوغلۇم كىچىك ۋاقتىدا چۈقۇق بولۇپ قالغانىدى. يىغلاپ چىڭقالسىلا كېسەللىك قوزغىلىپ قالاتتى. دوختۇرخانىغا كۆرسەتسەك، دوختۇرلار بالا بەش ياشقا كىرگەندىن كېيىن ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالايدىغانلىقىنى ئېيتتى. شۇ ئارىلىقتا بىر رېتسېپ تېپىپ كېلىپ سىناپ باقسام، خۇددى مۆجىزە يۈز بەرگەندەكلا ئىككى ھەپتىدىن كېيىن كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى. ھازىر ئوغلۇم 19 ياشقا كىردى، بۇ خىل كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: جۈڭگو تېبابىتى دورا دۇكىنىدىن ئاغىچە يىلتىزىدىن ئىككى تال سېتىۋېلىپ، ئۇنى قىسقا - قىسقا تۇغراپ، ھەر قېتىمدا نەچچە پارچىسى يېرىم سائەت قاينىتىلىدۇ (ئۇنىڭغا ھېچقانداق نەرسە قوشۇلمايدۇ). ئاندىن كېيىن سۈيى ئۇسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلسە، ئىككى ھەپتىدىن كېيىن كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ. كېيىنكى ۋاقىتلاردا يەنە نەچچە كىچىك بالىنى مۇشۇ رېتسېپ بىلەن داۋالىغانىدىم، كېسەللىك يىلتىزىدىن ساقىيىپ كەتتى. چوڭلارنىڭ بۇ خىل كېسەللىكى بىر قەدەر جاھىلراق بولىدۇ. شۇڭا ئۇلار داۋالاش ۋاقتىنى سەل ئوزارتىشى كېرەك. (گومىن)

27. ئارچا مېۋىسى بالىلاردىكى چۈقۇققا داۋا بولىدۇ

ئوغلۇم كىچىك ۋاقتىدا چۈقۇق بولۇپ قالغان. يىغلاپ سەل زورۇقسىلا كېسەللىك قوزغىلاتتى. دوختۇرخانىغا ئاپارساق، بالا بەش

. ياشـقا كىرگەنـده ئانـدىن ئوبېراتـسىيە قىلـىـپ داۋالايمـىز. دەپ قايتۇرۇۋەتتى. باشقىلاردىن ئاڭلىغان بىر رېتسېپنى سىناپ كۆرۈشـنى بىـر مەزگـىل داۋاملاشـتۇرغاندۇق. 3 ~ 4 ئايـدىن كېيـىن بالىنـاڭ كېسەللىكى ياخشى بولۇپ كەتتى. ھازىر ئوغلـۇم 29 ياشـقا كـىردى. قايتـا قوزغالمـىدى. ئۇسـۇلى مۇنـداق: ھەر كـۈنى، قۇرۇتۇلغـان ئارچـا مېۋىسىدىن (يېڭىسى بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ) 5 ~ 6 تالنـاڭ ئـۇرۇقىنـى ئېلىۋېتىـپ، ئـۆزى 20 مىنـۇت قاينىتىلىـدۇ. مەلـۇم مىقداردا نـاۋات سـېلىپ يەنە 20 مىنـۇت قاينىتىلىـدۇ. مۇشـۇ ئۇسـۇلدا تەييارلانغـان دورىلىقنـى ئۇسـۇلۇق ئورنـىدا قاچـانلا ئىچـسە بولۇۋېرىـدۇ. 3 ~ 4 ئايدىن كېيىن كېسەللىك يىلتىزىدىن ساقىيىدۇ. (چېن چىڭرۇ)

28. پەمىدۇر چۈقۇققا داۋا بولىدۇ

مەن 14 ياشقا كىرگەندە توبا ئۇسـقان سـېۋەتنى كۆتـۈرۈپ، كـۆچەپ كەتكەنلىكىمـدىن چۈقـۇق بولـۇپ قالـدىم. ئەھۋالـدىن خەۋەر تاپقـان قوشنىمىز پەمىدۇرنى خام يېسەڭ كېسىلىڭ ساقىيىدۇ، دەپ ئەقىـل ئۆگەتكەنـىدى، بىـر ھەپتىگىچە كـۈنىگە بىـر كىلوگىرامـدىن خـام پەمىدۇر يېدىم، بۇ ئارىلىقتا ھېچقانداق دورا يېمىدىم، ئوبېراتـسىيەمۇ قىلدۇرمـىدىم، لـېكىن كېـسىلىم سـەللىمازا سـاقىيىپ قايتـا قوزغالمـىدى. (ۋۇ يەندې)

29. قۇشقاچ چۈقۇققا داۋا بولىدۇ

مەن چۈقـۇق كېسەللىكىگە ئىككـى يىلـدىن ئـارتۇق گىرىپتـار بولغـان. ئوبېراتـسىيە قىلـىشتىن قورقـۇپ تـۇرانىتىم، دوسـتلىرىم مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: ھەر كۈنى ئۇچ قۇشقاچنىڭ گۆشـىنى تـۇز بىـلەن قارىمۇچقـا ئىككـى سـائەت چىـلاپ ئانـدىن كېيـىن داغ سـۇدا قاينىتىـپ يېيىلـدۇ. كۈنـده بىـر قېتىمـدىن ئـۈدا 15 كـۈن يېـسە، كېسەل سەللىمازا ساقىيىدۇ. (جياۋ شۇجېن)

ئاياللار ۋە تۇغۇت كېسەللىكى

1. ئارىسىدىيان ئۇرۇقى ئاياللارنىڭ ئاشقازان ئاستىغا سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

مېنىڭ قوشنام ياش ئايال بولۇپ، دائىم ئاشقازىنىمنىڭ ئاستى ئاغرىيدۇ، دەپ يۇرەتتى. ئۇ توي قىلغىلى ئىككى يىلدىن ئاشقان بولسىمۇ بويىدا قالمىغاچقا، بىر پىشقەدەم تېۋىپقا كۆرۈنۈپ بېقىپتۇ. تېۋىپ ئاشقازانىنىڭ ئاستىغا سوغۇق ئۆتۈپتۇ، دەپ دىياگنوز قويۇپتۇ. مەن مومامدىن ئاياللارنىڭ ئاشقازىنىنىڭ ئاستىغا سوغۇق ئۆتۈپ قالسا ئارىسىدىيان ئۇرۇقى يېسە ساقىيىدۇ، دەپ ئاڭلاپ، ئۇ ئايالغا دەپ بەرگەنىدىم، بىر ئايدىن ئارتۇق ئارىسىدىيان ئۇرۇقى يېگەندىن كېيىن كېسەللىكى ساقىيىپلا قالماستىن، بويىدىمۇ قاپتۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: ئارىسىدىيانىنى يۇيۇپ تازىلاپ، قازاندا قورۇپ سارغايتقاندىن كېيىن، ئېزىپ تالقان قىلىنىدۇ. ئاندىن ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى تاماقتىن ئىلگىرى قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. كېسەللىكىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ، مىقدارىنى ئازراق كۆپەيتسە ياكى ئازايتسا بولۇۋېرىدۇ. (لى زېيۇ)

2. ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش بىر خىل ئاياللار كېسەللىكى. بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلار ھەيز مەزگىلىدە بەكمۇ بىئارام بولىدۇ، ئۇنى داۋالاپ ساقايتماقمۇ ئونچە ئاسان ئەمەس. مېنىڭ بىر دوستۇم مۇشۇ كېسەلگە ئۇزۇن يىل گىرىپتار بولغانىدى، كېيىن بىر رېتسېپ بىلەن ساقايتىۋالدى. ئۇ رېتسېپ مۇنداق: ئاق ئۇن، قارا شېكەر، يېڭى زەنجىۋىلنىڭ ھەر قايسىسىدىن 150 گىرامدىن تەييارلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، كۈنجۈت مېيىدا پىشۇرۇپ

. يېيىلىدۇ. ھەيز كېلىشتىن ئۇچ كۈن بۇرۇن يېيىشنى باشلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىمدىن 3 ~ 5 كۇنگىچە بېسىپ يېيىلىدۇ. كېسەللىكى يېنىكرەكلەر 1 ~ 2 قېتىملىق ھەيز مەزگىلىدە، ئېغىرراقلار بولسا ئۈچ ھەيز مەزگىلىدە ساقىيىدۇ. (جۇ ۋېنيۇ)

3. كاكتۇس ئەمچەك يارىسىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

قىزىم بوشانغاندىن كېيىن سۈتى ئىنتايىن ياخشى بولغانىدى. لېكىن، ئەمچىكىنىڭ ئۇستىگە ئۈچ تال ھۇررەك يارا چىقىپ قېلىپ، ئاغرىتىپ ئارام بەرمىدى. بۇنىڭغا باشقىلارنىڭ رېتسېپ كۆرسىتىپ ببرىشى بىلەن كاكتۇس (پېتەكگۈل، شەنربنجاك) نىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئىزىپ مەلھەم قىلىپ ئاغرىق ئورۇنغا ئىككى قېتىملا سۈرگەنىدۇق، يارا ساقايدى. ئۇنىڭدىن كېيىنمۇ يەنە بىر نەچچە قېتىم ئەمچىكىدە مۇشۇنداق يارا كۆرۈلۈشكە باشلىغانىدى، مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۇنى كونترول قىلىۋالدۇق. (لى جۇڭلەن)

4. ۋىتامىن E بالىلىق ئايالارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ

قىزىم بوشانغىلى 20 كۈندىن ئاشتى. لېكىن، سۈتى ئىنتايىن ئاز بولغاچقا، بالا كېچە - كۈندۈز يىغلاپ ئارام بەرمىدى. ئانىسىنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىش ئۈچۈن، تۇخۇم، بېلىق ببرىپ باقساقمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. ۋىتامىن E سۈتنى كۆپەيتىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، سىناپ باقتۇق. ھەر قېتىمدا 20 گىرامدىن كۇنگە 2 ~ 3 قېتىمدىن ئىچۈردۇق. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ كۈنلا ئىچۈرگەنىدۇق، سۈتى كۆپىيىپ بالا تويىدىغان بولدى. يەنە ئىككى كۈن ئىچۈرگەنىدۇق، سۈتى تېمىپ تۇرىدىغان ھالەتكە كەلدى. (جۇ چۈەنشى)

5. تاپانبېلىق بىلەن دۇملەنگەن يېشىل ماش ئايالارنىڭ يازدا سۈتى ئازىيىپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ

قوشۇنىمىز بوشىنىپ، خۇشاللىقىدىن بېشى كۆككە ناقاشقانىدى. بالىنى ئەمدۈرۈشكە سۈتى چىقماي يەنە بىئارامچىلىقتا قالدى. سۈتكە تويمىغان بالا كۈنبويى يىغلايتتى. قوشنىلارنىڭ ئۈيىدىكى موماي بۇ ئەھۋالنى كۆرۈپ: «سىلەر ئانىغا تاپانبېلىق شورپىسىنىلا ببرىپسىلەر، سۈتنى كۆپەيتىشكە بۇلا كۈپايە قىلمايدۇ.

يېشىل ماشىنى دۆملەپ يېگۈزۈشنى قوشۇمچە قىلىپ بېقىڭلار» دېدى. ئۇلار موماينىڭ دېگىنىنى قىلىپ كۆرگەنىدى. سۈت تولۇقلىنىشقا باشلاپ، كېيىن بالا ئېمىپ تۇگىتەلمىگۈدەك ھالەتتە كۆپەيدى. (جاۋ لىشەن)

6. خاسلىق مېغىزى ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ

بەزى ئاياللارغا تۇغۇتتىن كېيىن سۈت كەلمەيدۇ. بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ئاددىي بىر ئۇسۇلى بار. ئۇسۇلى مۇنداق: شۇ يىلنىڭ يېڭى خام خاسلىق مېغىزىدىن قۇرۇتۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ، قاينىاق سۇغا چىلىپ ئىچىلىدۇ. بەك قويۇق چىلۇەتمەسلىك كېرەك. مۇڭاپىق نەتىجىگە 3 ~ 5 قېتىم ئىچسىلا سۈت كۆپىيىدۇ. (رېن جېنگۇاڭ)

7. قارا شېكەر بىلەن زەنجۈىل ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە داۋا بولىدۇ

ئۇسۇلى مۇنداق: 500 گىرام قارا شېكەر بىلەن 150 گىرام زەنجۈىل تەييارلىنىدۇ. زەنجۈىلنى يۇيۇپ، تازىلاپ ئۇششاق توغراپ، ئۇنى 500 گىرام قارا شېكەرگە ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، قاچا بىلەن جىمبىلدا دۆملىنىدۇ (سۇ قوشۇلمايدۇ). 20 مىنۇتتىن كېيىن ئېلىپ دورىلىققا ساقلانسا بولىدۇ. ھەر ئايدا ھەيز كېلىشتىن 3 ~ 4 كۈن ئىلگىرى ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى بىر قوشۇقتىن ئىلمان قاينىاق سۇ بىلەن ئىچسە ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ. (ۋۇ بىن)

8. سانا ئاياللارنىڭ سۈتىنى كونترول قىلىدۇ

مەن 28 ياشقا كىرگەندە بىر ئوغۇل تۇغقانىدىم، يېرىم يىلدىن كېيىن خىزمەت بىلەن كامانداروبكىغا چىقىشقا توغرا كەلدى. ئەينى چاغدا سۈتۈم ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، ئۇنى كونترول قىلىشقا دورا ئىچتىم. بەش گىرام تار يوپۇرماقلىق سانا (فەنشېيې)نى 200 ~ 300 مىللىلىتىر قاينىاق سۇغا چىلاپ ئىچسەم، بەش سائەتتىن كېيىن ئىچىم سۇرۇپ كەتتى. بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىم سۇرگەندىن كېيىن سۈتۈم ئازلىدى. ئۇدا ئىككى كۈن ئىچكەنىدىم، سۈتۈم

ئۇزۇلدى. چوڭ تەرتىپ سۈيۇق كەلگۈچىلەر بۇ ئۇسۇلنى ئىشلىتىشتە ئېھتىيات قىلمىشى كېرەك.(ۋاڭ ۋېنيىڭ)

9. كاۋاۋېچىن چىلانغان ئاچچىقسۇ جىنسىي يول يالليۇغىغا داۋا بولىدۇ

بىر ئوچۇم كاۋاۋېچىن 250 گىرام ئاچچىقسۇغا چىلىنىپ 500 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. دورىلىق تەييار بولغاندا قىزىقىدا جىنسىي ئەزا هورغا تۇتۇلۇپ، سەل سوۋۇغاندا شۇ سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى كۈندە ئاخشىمى بىر قېتىم ئىشلەتسە، تامچە قۇرت كەلتۈرۈپ چىقارغان جىنسىي يول يالليۇغىغا ئىنتايىن ياخشى داۋا بولىدۇ. (جاڭ شيۇۋېن)

10. ئالوي ئەمچەك بېزى يالليۇغىغا داۋا بولىدۇ

مەن ئەمچەك بېزى يالليۇغىغا گىرىپتار بولغان، كۆكسۈم ئىششىپ ئاغرىيتتى. قوشنامنىڭ يول كۆرسىتىشى بىلەن ئالوي (سەبرە) يوپۇرمىقىنى دورىلىق قىلىپ باققانىدىم. كېسىلىم كۈندىن - كۈنگە ياخشى بولۇپ كەتتى. ئۇنى ئىشلەتكەندە 35 سانتىمېتىر ئەتراپىدىكى ئالوي يوپۇرمىقىنى ئەمچىكىمنىڭ ئۈستىگە چاپلىدىم. (گو ۋېنلىيەن)

11. توشقان قۇلىقى ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىشتە ئالاهىدە ئۈنۈمگە ئىگە

كىچىك كېلىنىم بوشانغاندىن كېيىن سۈتى كەم بولۇپ قالغانىدى، ئاچىسى ئەكېلىپ بەرگەن بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ ئالاهىدە ئۈنۈمگە ئېرىشتى. كېيىن ئۇ رېتسېپنى نۇرغۇن كىشىلەرگە بەرگەنىدى، ئىشلەتكۈچىلەرنىڭ هەممىسى ياخشى ئۈنۈمىنى كۆرۈپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق: يېتىلگەن ئىككى توشقاننىڭ تۆت قۇلىقى كېرەك قىلىنىدۇ. ئۇلارنى كاهىشنىڭ ئۈستىگە ياكى باشقا قاچىغا قويۇپ كۆيدۈرگەندىن كېيىن ئېزىپ تالقان قىلىنىپ، سېرىق هاراقتا ئىلەشتۈرۈپ ئىچىلىدۇ. دورىلىقنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن يەنە ئازراق سېرىق هاراق ئىچىۋېتىش كېرەك. بىر قېتىمدا بىر قۇلاقنىڭ دورىلىقىنى ئىچىشنى ئۇلچەم قىلسا بولىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. دورا ئىچىش جەريانىدا تاپانبېلىق،

قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى. تۆخۇم قاتارلىقلارنى قوشۇمچە ئوزۇقلۇق قىلسا، ئۇچ كۈندىن كېيىنلا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. كېلىنىم مۇشۇ رېتسېپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن سۈتى كۆندىن - كۈنگە كۆپىيىپ كەتتى.

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

1) توشقاننىڭ قۇلىقىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈشنىڭ دەرىجىسى يانجىپ تالقان قىلىشقا مۇۋاپىق كەلسىلا بولىدۇ. بۇ چاغدا قۇلاقنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ.

2) توشقاننىڭ ئەركەك - چىشىسى، يېشى، ئېغىرلىقى ۋە سورتى قاتارلىقلاردا ئالاھىدە تەلەپ يوق. لېكىن، توشقان ساغلام، كېسەلسىز بولۇشى كېرەك.

3) ھازىرقى بىر جۈپ ئەر - خوتۇن بىرلا بالىلىق بولۇش يولغا قويۇلۇۋاتقان شارائىتتا، بۇ رېتسېپنى ئىشلەتكۈچى تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭمۇ تۇنجى تۇغۇتى بولىدۇ، ئەلۋەتتە.

4) تۇغۇتتىن كېيىن كەم سۈتلۈكى بايقالسا، ئاندىن بۇ رېتسېپنى ئىشلىتىش كېرەك.

5) تۇغۇتلۇق ئاياللار توغرا ئولتۇرۇپ ئېمىتىش ۋە قەرەللىك ئېمىتىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك.

6) تۇغۇتلۇق ئاياللارغا تۇخۇم، گۆش، بېلىق ۋە يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېگۈزۈش، تەركىبىدە ماي، ئاقسىل، ۋىتامىن، مىنېرال مادداسى كۆپرەك قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈشكىمۇ ئېتىبار بىلەن قاراش كېرەك. (سۇن جىجۇڭ)

12. جۇخار گۈلىنىڭ يوپۇرمىقى ئەمچەك يارىسىغا داۋا

14 ياش ۋاقتىمدا ئەمچىكىمنىڭ ئۈستىگە بىر سانتىمېتىر دائىرىدە بىر يارا چىقىپ قالغانىدى. نومۇسچانلىقىمدىن دوختۇرغا كۆرسىتىشنى خالىمىدىم. ئۆزۈم جۇخارگۈلىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ مەلھەم قىلىپ يارىنىڭ ئۈستىگە چاپتىم (كۆپ مىقدارىدا چاپلاش كېرەك). مەلھەم قۇرۇپ قالغاندا يېڭى مەلھەم ئالماشتۇردۇم. مۇشۇ

ئۇسۇلنى ئۇدا ئۇچ كۈن داۋاملاشتۇرغاندىم. يارا ساقىيىپ كەتتى.(ۋەن دەيبىن)

13. ھامىلدارلار ئايالار تۇغۇتنىڭ تەس بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۆپ مېڭىپ يۈرۈشى كېرەك

ئايالار ھامىلدار بولغاندىن كېيىن ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى 45 ~ 65 مىنۇتقىچە مېڭىپ يۈرۈشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇشى كېرەك. كۈندىلىك مېڭىش ۋاقتى بىر يېرىم سائەتتىن ئىككى سائەتكىچە بولۇشى، تۇغقان كۈنىگە قەدەر مۇشۇ ۋاقىتقا ئىزچىل رىئايە قىلىشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندا تۇغۇتى تېز بولۇپ، تارتىدىغان ئازابمۇ يېنىك بولىدۇ. بىزنىڭ ئۇيغۇر ئىگىسىنىڭ كىچىك قىزى مۇشۇ تەرتىپكە ئىزچىل ئەمەل قىلغانلىقتىن، تۇغۇتى تېز ھەم ئازابسىز بولدى. ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئۇيغۇر ئىگىسىنىڭ كېلىنى تۇغۇنىدىن نەچچە ئاي ئىلگىرى ھە دېسىلا يېتىۋېلىپ ھەرىكەت قىلىشقا ئېتىبار قىلمىغاندى، تۇغۇت جەريانى ئۇزاققا سوزۇلۇپ قاتتىق ئازاب تارتتى. (ياڭ نۈكمياۋ)

14. ھامىلىنىڭ جايلىشىش ئورنى توغرا بولمىغانلارنى ئەمەلدە داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى

ھامىلىنىڭ جايلىشىش ئورنى توغرا بولمىغانلارنى ۋاقتىدا داۋالىمىسا، تۇغۇتى قىيىنلىشىش مەسلىسى كېلىپ چىقىدۇ. ئايالىم تۇنجى قېتىم ھامىلدار بولغاندا ئايالار بۆلۈمىگە تەكشۈرتىسەك، ھامىلىنىڭ جايلىشىش ئورنى توغرا ئەمەس، دەپ دىياگنوز قويدى. بۇ 1973 - يىلى بولۇپ، كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشى نامرات، بىزنىڭ تۇرمۇشىمىز تېخىمۇ بەتتەر ئىدى. شۇڭا، ئايالىمنى ئەمەن بىلەن داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ساقايتىۋالدۇق. ئەمەن بىلەن ئىككى قېتىم ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ۋە داغلاپ، ئاندىن كېيىن دوختۇرغا كۆرسەتسەك، ھامىلىنىڭ ئورنى توغرىلىنىپتۇ، دېدى. ئۇسۇلى مۇنداق: ئەمەننىڭ ئىككى تەرىپى قىزدۇرۇلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بىلەن پۈت تىرنىقىنىڭ سەل ئۈستۈنكى قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەمەن بەك قىزىپ كەتكەن بولسا، شۇ ئورۇننى

داغلىسىمۇ بولىدۇ. بۇ مەشغۇلاتنى ھامىلدارنىڭ ئۆزى ئىشلىسە، پۈت تېرىسىنىڭ كۆيۈپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بارماقنىڭ تېرىلىرى قىزارغاندا داغلاش توختىتىلىدۇ. داغلاشتىن ئىلگىرى ھامىلدار مەشغۇلاتتا ھامىلنىڭ ھەركەت قىلىشىغا ئوڭايلىق يارىتىش ئۈچۈن كىچىك تەرەت قىلىۋېلىشى، بەلباغلىرىنى بوشىتىۋېتىشى كېرەك. كۈنىگە بىر قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 15 مىنۇت داغلاشنى ئۈچ قېتىملا داۋاملاشتۇرسا، ھامىلە نورمال ئورۇنغا جايلىشىدۇ. ئەمەن دوختۇرخانىلاردا سېتىلىدۇ. باھاسىمۇ ئانچە قىممەت ئەمەس. (جاۋ ژېنخەي)

15. قىزىل ھاراق ھەيز مەزگىلىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ

ئۆتكەنكى ئىككى يىلدا نېمە سەۋەبلىكىنى بىلمىدىم، ھەيز مەزگىلىم ئىلگىرى سۈرۈلۈپ كەتتى. ئاز بولغاندا 5 ~ 7 كۈن، كۆپ بولغاندا 10 كۈن ئىلگىرى كېلىدىغان بولۇپ قالدى. بۇ ئەھۋال خىزمەت ۋە تۇرمۇشۇمغا نۇرغۇن ئاۋارىچىلىك كەلتۈرگەنلىكى ئۈچۈن، دوختۇرغا كۆرۈنگەنىدىم. باشقا ئالاھىدە مەسىلە كۆرۈلمىدى. شۇ ئارىلىقتا ئاشقازىنىم ئاغرىپ بولماي، «قىزىل ھاراق ئاشقازانغا قۇۋۋەت قىلىدۇ» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى بىر رومكىدىن قىزىل ھاراق ئىچىپ كۆرگەنىدىم، ھەر ئايدا مۇددەتتىن ئىلگىرى كېلىۋاتقان ھەيزىنىڭ ئاي توشقاندا كېلىدىغان بولغانلىقىنى بايقىدىم. مەن بۇ تۇيۇقسىز نەتىجىدىن ئىلھام ئېلىپ، ھەيز مەزگىلىگە ئاز قالغاندا قىزىل ھاراق ئىچىشنى ئادەت قىلىۋالدىم. ھازىرغىچە ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولۇۋاتىدۇ. (كۆك باۋرۇك)

16. قۇرۇتقان كەرەپشە ھەيز كېلىش ۋاقتىنىڭ ئۆزىراپ كېتىشىگە داۋا بولىدۇ

مېنىڭ قىز دوستۇمغا ھەيز كېلىپ ئون نەچچە كۈنگىچە نوختىمىدى، ئۇ بۇ كېسەلگە قۇرۇتقان كەرەپشە (چىگسەي) داۋا بولىدۇ دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، دەرھال 500 گىرام كەرەپشە سېتىۋېلىپ كەلدى ـ دە، غول ـ يوبۇرماقلىرىنىڭ ھەممىسىنى يۇيۇپ تازىلاپ

ئاپتاپتا قۇرۇتتى. ئاندىن ئۇنى ئۇششاق نوغراپ سۇيۇقئاشقا سېلىپ ئىچتى. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىچىشنى تۆت قېتىملا داۋاملاشتۇرغاندى، ھەيز مەزگىلىدىكى قالايمىقانچىلىق نورمالاشتى. (ياك نۆڭمياۋ)

17. قورىغان ئارپا ئۇندۇرمىسى ئاياللارنى سۈتىنى توختىتىدۇ

مەن 1960 ـ يىللاردا يېزىدا ئىشلىگەن ۋاقتىمدا، يېزا ئاياللىرى سۈتىنى توختاتماقچى بولسا قورىغان ئارپا ئۇندۇرمىسىنى دورىلىق قىلىپ كۆزلىگەن ئۇنۇمگە ئېرىشەتتى. بۇ ئۇسۇلنىڭ بىخەتەر ھەم ئەكىس تەسىرىنىڭ يوقلۇقىدا مەسىلە يوق. كېلىنىم خىزمەت مۇناسىۋىتى بىلەن داۋاملىق بالا ئېمىتىشكە مۇمكىن بولمىغاندا، مۇشۇ ئۇسۇلنى سىناق قىلىپ ئىچۇرۇپ باققانىدىم، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. ئۇسۇلى مۇنداق: جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكىنىدىن 60 ~ 120 گىرامغىچە قورىغان ئارپا ئۇندۇرمىسى سېتىۋېلىپ، مۇڭاپىق مىقداردىكى داغ سۇدا قاينىتىسلا دورىلىق تەييار بولىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرام دورىلىقنى قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە، سۈت ئۆزلۈكىدىن توختايدۇ. (جاك شۇيىنىڭ)

18. مامكاپ ئەمچەككە چىقىپ قالغان ھۈررەكنى ياندۇرۇشقا داۋا بولىدۇ

بالامنى ئېمىتىۋاتقان مەزگىلده سۈتۈم ئىنتايىن تولۇق ئىدى. كېيىنچە سوغۇق ئۆتۈپ قالدىمۇ ياكى ئۆزۈم باشقا جەھەتلەردىن ئېھتىياتسىزلىق قىلدىمۇ، ئەمچىكىمنىڭ ئەتراپىغا چوڭ ـ چوڭ ھۈررەكلەر چىقىپ، ئىششىپ ئاغرىتىپ، بىئارامچىلىققا سالدى. بىر نەچچە چوڭ دوختۇرخانىلارغا كۆرسەتسەم، ھەممىسلا ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك، دېيىشتى. كېيىن تەلىيىمگە يارىشا بىر رېتسېپ تاپتىم. مامكاپ (پۇگۇچىيىڭ) نى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، يوپۇرماق يىلتىزلىرىنى قوشۇپ ئېزىپ بىر داكىغا تۆگدۈم. ئاندىن ئۇنى چۆگۈنگە سېلىپ قىزىتىپ ئالغاندىن كېيىن ھۈررەك ئورۇنلارغا ياقسام، نەچچە مىنۇتتىلا ھۈررەكلەر ياندى. (خۇاك چيۇجى)

19. چېچەكسىي ئاياللارنىڭ سۈتىنى توختىتىدۇ

مەن بالا ئېمىتىۋاتقان ۋاقتىمدا، بىر پېشقەدەم ئاياللار

دوختۇرىنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئېرىشىپ، چېچەكسەي (خۇاڭخۇاسەي) نى دەملەپ ئىچسەم، سۈتۈم ئازلىغان، ئۇنى ئىچىشنى يەنە نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرسام سۈتۈم تامامەن توختىغانىدى. مەن بۇ ئۇسۇلنى دەپ بەرگەنلەرمۇ ئىچىپ كۆرۈپ ئۇنۇمىنى كۆرۈپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق: چېچەكسەيدىن 15 ~ 20 تالغىچە تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ. قانچىلىك ئىچىش، قانداق ۋاقىتلاردا ئىچىشكە قارىتا قاتتىق تەلەپ يوق، لېكىن مىقدارى بەك ئاز بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. (سۇي شۇجىن)

20. تۇرۇپ ئۇرۇقى سۈت توختىتىدۇ

30 گىرام تۇرۇپ ئۇرۇقى يانچىپ تالقان قىلىپ قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئەتىگەن ۋە ئاخشامغا بۆلۈپ قاياناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. بىر كۈنلۈك ئىچىش مىقداردا ئۇنۇمى روشەن بولمىسا، داۋاملىق ئىچسە بولىدۇ. مېنىڭ جىيەن قىزىم كامانداروپكىغا چىقماقچى بولۇپ، سۈتىنى توختاتماقچى بولغانىدى، تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ئۈچ كۈن ئىچكەنىدى، سۈتى ئۈزۈلدى. (ۋاڭ ۋېنياڭ)

21. تۇغمىگۈل يوپۇرمىقى جىددىي خاراكتېرلىك ئەمچەك بېزى يالليۇغىغا داۋا بولىدۇ

تۇغمىگۈل (فورۇكىيې) دىن 60 گىرامنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يانچىپ تالقان قىلغاندىن كېيىن ئەلگەك بىلەن تازلىنىدۇ ۋە ئارىسىغا چېچىقسۇيى قۇيۇپ خېمىر قىلىنىپ، يالليۇغلانغان ئورۇننىڭ چوڭلۇقىدا راسلىنىدۇ. ئاندىن دورىلىقنى ئاغرىق ئورۇنغا چاپلاپ ئۈستىگە داكا قويۇپ، پىلاستىر بىلەن تاڭمىز. بۇ ئۇسۇل كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمدىن ئىشلىنىپ، كېسەللىك ساقايغۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئورۇن يېرىڭداپ، ئىششىپلا كەتمىگەن بولسا، بۇ ئۇسۇلنى قانچە بالدۇر باشلىسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. تۇغمىگۈل ھەر قايسى دوختۇرخانىلاردا سېتىلىدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

باشقا كېسەللىكلەر

1. بېلىق مېيىنىڭ بوي ئۆسۈشكە ياردىمى بولىدۇ

1959 - يىلى 18 ياش ۋاقتىم ئىدى. ئەتىيازدا كۆزۈم مۇڭگۈز پەردە ياللۇغى بولۇپ قېلىپ، يېرىم يىلغىچە ساقايمىدى. ئاخىر ئۇچ قۇتا بېلىق مېيى كۆملىچى يېسەم ئاندىن ساقايدى. شۇ يىلى يەنە بويۇم ئون نەچچە سانتىمېتىر ئۆسۈپ، 1.78 مېتىرغا يەتتى. 1986 - يىلى ئىككىنچى ئوغلۇم 12 يېشىدا كۆزى مۇڭگۈز پەردە ياللۇغى بولۇپ قالغاندىمۇ، ئۇنىڭغا بېلىق مېيى كۆملىچى يېگۈزگەنىدىم، كۆز كېسەللىكى ساقايغاندىن سىرت، ئىككىنچى يىلى بويى مەن بىلەن تەڭلىشىپ قالدى. شۇنىڭدىن كېيىن مەن ئۇنىڭغا ھەر ھەپتىدە بىر نەچچە تال بېلىق مېيى كۆملىچى بېرىدىغان بولغانىدىم، يېشى ئەمدىلا 16 دىن ئاشقاندا بويى 1.86 مېتىرغا يەتتى (ئائىلە جەمەتىمىزدىن 1.70 مېتىردىن ئاشقانلار يوق ئىدى). بۇ ئەھلىيەتتىن شۇنى بىلدىمكى، بېلىق مېيىنى يەپ بەرسە، ئادەمنىڭ بويى ئۆسىدىكەن. (زېڭ بوشېڭ)

مۇھەررىرنىڭ ئىزاھاتى:

بېلىق مېيىنىڭ تەركىبىدە ئاساسەن ۋىتامىن A بىلەن ۋىتامىن D بولۇپ، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئۇنىڭغا بولغان ئېھتىياجى بەك ئاز بولىدۇ. پەقەت ئوزۇقلۇق بىلەن تەڭشەپ تۇرۇشنى بىلسىلا ئادەم بەدىنىدە بۇ خىل ۋىتامىنلار كەم بولمايدۇ. ئۇزۇن مۇددەت بېلىق مېيىنى ئىستېمال قىلسا، ئادەمنى زەھەرلەپ قويۇشى مۇمكىن، شۇڭا، بۇ خىل دورىنى ئىشلەتكەندە ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

2. كاكتۇس زەھەر قايتۇرىدۇ

ئائىلىمىزدە نەچچە تەشتەك كاكتۇس ئۆستۈرگەنىدۇق. بىرقېتىم

مېنى هەرە چېقىۋېلىپ، ئىشىپ ئاغرىپ كەتكەندە سالقىنداتتىش مېيى (فېگېيوجاك) سۈرسەم ئۇنۇمى بولمىدى. بىرىدىن «كاكتۇس زەھەر قايتۇرىدۇ» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، تەشتەكتىكى كاكتۇستىن ئازراق كەستىم، تىكەنلىك پوستىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ ھەرە چاقىقان ئورۇنغا سۈرگەنىدىم، دەرۋەقە ئاغرىق ناھايىتى تېزلا توختاپ، ئىشىقمۇ بارا - بارا ياندى. دورىلىق سىگىشىپ قۇرۇپ بولغاندىن كېيىن يەنە بىر قېتىم سۈرگەنىدىم، يارا ئىزىدىن ئەسەرمۇ قالمىدى. بىر قېتىم ئۆيىمىزدىكى مۇشۇك زەھەرلىنىپ ئۆلگەن چاشقاننى يەۋېلىپ زەھەرلىنىپ قاپتۇ. ئاغزىدىن ماغزاپ كېلىپ پۈتۈن دەسسىيەلمەس بولۇپ قالغاندا، مەن يەنە دەرھاللا كاكتۇستىن ئازراق تەييارلاپ، تىكەنلىك پوستىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ مەلھەم قىلىپ مۇشۇكنىڭ ئاغزىغا تېققانىدىم، 1 ~ 2 سائەتتىن كېيىن مۇشۇك ئۆڭۈشلۈشقا باشلاپ ئاخىرىدا ساقىيىپ كەتتى. ئۆيىمىزدىكى ئىتنىڭ ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ ئىچى سۈرۈپ كەتكەندىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىشلەتسەم ساقىيىپ قالدى. (ۋاڭ شىنمىن)

3. ماش قاينىتمىسى بېلىق مېيىدىن زەھەرلىنىپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ

19 ياش ۋاقتىمدا، بىر قېتىم ئاپام ماڭا:«دائىم بېلىق مېيىنى ۋاقتىدا ئىچمەيسەن» دەپ كايىغاندا، بىراقلا بەش قوشۇق بېلىق مېيىنى ئىچىۋەتكەنىدىم، شۇئان ئاسمان - زېمىن پىرقىراپ، كۆز ئالدىم قاراڭغۇلىشىپ كەتتى. قورسىقىم پىچاق تېققاندەك ئاغرىپ، ئىچىم سۈرۈپ كەتتى. ئاپام بۇنىڭغا ئامال قىلالماي ئالاقزادىلىك ئىچىدە تۇراتتى. «ماش قاينىتمىسى زەھەر قايتۇرىدۇ» دېگەن گەپ ئېسىمگە كېلىپ ئاپامغا ئېيىتتىم. ئاپام شۇئان ماش قاينىتىشقا باشلىدى، تېخى ئون نەچچە مىنۇتقىمۇ بارمىغاندا، تاقەت قىلالماي پىشمىغان ماش بىلەن سۈيىنى بىراقلا ئىستېمال قىلغانىدىم، شۇئان ئاغرىق توختىدى. سەلدىن كېيىن ئىچىم سۈرۈشمۇ توختىدى. زەھەرلىنىش بىلەن ساقىيىشنىڭ ئارىلىقىدا ئاران 20 مىنۇت ئۆتتى. (شېڭ جاۋېن)

4. سەككىز ئايلىق يەپ رېئاكسىيەلىشىنى داۋالاش

سەككىز ئايلىق (جاكىيو) نىڭ گۆشى قېلىن، سېمىز ۋە تەملىك بولۇپ، ئۇنىڭدا ئاقسىل مىقدارى ئىنتايىن مول بولىدۇ. بىر قوشۇنمىز سەللا مىجەزى يوق بولۇپ قالغاندا ئۇنى يېگەنكەن، پۈتۈن ئەزايى قىچىشىپ، سۈلۈق قاپارتمىلار چىقىپ، رېئاكسىيە قىپتۇ. مەن سەككىزئايلىق پىشۇرۇپ قاينىتىمەن. بۇ ئۇسۇل بىلەن پىشۇرۇپ يېسەم، ھەرگىز رېئاكسىيە قىلمايدۇ. ناۋادا سىرتتا يۇرۇپ ئاشخانىلاردا سەككىزئايلىق يەپ قالسامۇ، ئىچىۋەتسەم، 15 مىنۇتتىن كېيىن سەككىز ئايلىق يېگەندىن كېيىنكى بەزى ئالامەتلەر يوقاپ كېتىدۇ. (جياۋ شۇجېن)

5. ئۇششۇك ئالما يۇرەكتىكى ئىسسىقنى ئالىدۇ

قىشتا ھاۋا سوغۇق بولغاچقا، ياشانغان كىشىلەرنىڭ سىرتقا چىقىش ۋاقتى ئاز، ئۆيدە تۇرۇش ۋاقتى كۆپ بولىدۇ. ئىچى تىت - تىت بولۇپ، يۇرىكى سىقىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. مۇشۇنداق چاغدا مەيلى قانداق ئالما بولسۇن (نەشپۈت بولسىمۇ)، توڭلاتقۇغا سېلىپ توڭلىتىپ، شۆۋىۋىكىنى سويۇۋېتىپ كۈندە نەچچە قېتىم يېسە، ئۆزىگىمۇ خۇشياقىدۇ، يۇرەكتىكى ئىسسىقنىمۇ ئالىدۇ. (جەن چىگۈېن)

6. گاسترودىيە ئۆسۈملۈكى بىلەن بېلىقنىڭ بېشىنى دۇملەپ يېسە، پاركىنسون كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

گاسترودىيە ئۆسۈملۈكى (تېنما) دىن 25 گىرام، بالدىرغان (چۈەنشيۇك) دىن 10 گىرام، بېلىق بېشىدىن بىرى (تەخمىنەن 400 گىرام ئەتراپىدىكى بېلىقنىڭ بېشى) تەييارلىنىدۇ. گاسترودىيە بىلەن بالدىرغان ياپىلاق توغرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن غولپىياز، زەنجۈىل قوشۇلۇپ ھەممىسى جىمبىلدا دۇملىنىدۇ. پىشقاندا ئېتىمۇ، سۇيىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا كۈن ئارىلاپ ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا، پاركىنسون كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ. پاركىنسون كېسەللىكى ئادەتتە تىترەكنى كېسەللىكى، دېيىلىدۇ. (جاۋ شۇجېن)

قوشۇمچە: ئاپتورنىڭ جاۋابى

بىر ئوقۇرمەن خەت يېزىپ:«سالامەتلىك ئەھۋالىم يار بەرمىگەنلىكى ئۈچۈن، بىر ئۆمۈر بېلىق، گۆش تۇرىدىكى نەرسىلەرنى يېيىشكە مۇمكىن بولمىدى، قانداق قىلىش كېرەك؟» دەپ سوراپتۇ. بۇنىڭغا بىر ئۇسۇل بار. ئۇنى ئىشلەتسە، ۋاقتىنچە دەردكە دەرمان بولىدۇ، لېكىن كېسەلنى يىلتىزىدىن ساقايتالمايدۇ. 15 گىرام ياڭاق مېغىزى بىلەن 50 گىرام ئاق شېكەرنى يانجىپ، 50 گىرام سېرىق ھاراق بىلەن پەس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار بۇ ئۇسۇلدا دورىلىق ئىچىشكە بولمايدۇ. (جياۋ شۇجېن)

7. يىلىك يالليۇغنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

بۇنىڭدىن 14 يىل ئىلگىرى خىزمەت ئۈستىدە پۇتۇم سۇنۇپ چۈل - چۆل بولۇپ كەتكەنىدى. داۋالىنىپ ساقىيىپ بىر يىل ئۆتكەندىن كېيىن ئىلىك يالليۇغى بولۇپ قالدىم. دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، داۋالىنىشنىڭ ياخشى ئۇسۇللىرى ئۈستىدە ئەترapلىق ئىزدەندىم. لېكىن، ئوپېراتسىيە قىلىشتىن باشقا داۋالاش ئۇسۇلى چىقمىدى. ئائىلەمدىكىلەر ئەجداد-مىزدىن قالغان بىر رېتسېپ ئۈستىدە سۆز ئېچىۋىدى. ئۇنى سىناپ باقسام، مۆجىزە يۈز بەردى. شۇ رېتسېپ بويىچە داۋالىنىپ 50 كۈندىن كېيىن دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتسەم، كېسىلىم سەللىمازا ساقىيىپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئۇچقات (جىنيۇنخۇا) دىن 52 گىرام، دىلانتىن (دىدىك) دىن 15 گىرام، قىزىل چوغلۇق (چىشاۋ) دىن 10 گىرام، ئېيىق بالدىرغىنى (داڭگۇي) دىن 10 گىرام تەييارلاپ، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشنى 20 كۈن ئۇزۇلدۇرمەسلىك كېرەك. ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى مەزگىلدىكى ئاغرىقلار ئىچىش مىقدارىنى ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ نەگشىسە بولىدۇ. (ياڭ بېيىۋن)

8. ئاچچىق كاۋا بىلەن چاي ئىسسىقنى ئالىدۇ

ھەر يىلى بازارغا ئاچچىق كاۋا كۆپ كىرگەن مەزگىلدە مەن ئاچچىق كاۋا بىلەن چايدىن دورىلىق ياساپ ئىچىپ، ئۆزۈمگە

ئىسسسق ئۆتۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىمەن. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: بېجىرىم كاۋىدىن بىرنى تاللاپ، يۇيۇپ تازىلاپ ئىچىدىكى ئېتىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە يېشىل چاي قاچىلايمەن ۋە ھاۋا ئۆتۈشىدىغان ئورۇنغا ئىپ قۇرۇتىمەن. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاچچىق كاۋا بىلەن چاينى قوشۇپ ئۇششاق تۇغراپ ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 گىرامغىچە قاينىق سۇغا دەملەپ ئىچىمەن. بۇ رېتسېپ يازدا ئىسسق ئۆتۈپ قېلىش، ئېغىز- بۇرۇنلار قۇرۇش، سۇيدۇكىنىڭ رەڭگى قىزغۇچ كېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىگە داۋا بولىدۇ.

9. سول ئۇرۇقدان غىلاپ پەردە يالليۇغىنى جۇڭگوچە داۋالاپ ساقايتىش

مەن پېنسىيەگە چىققان تېۋىپ. 1995 - يىلى يازدا بىر يېقىنىمنىڭ ئىككى يېرىم ياشلىق ئوغلى سول ئۇرۇقدان غىلاپ پەردە يالليۇغى كېسەللىكىگە گىرپتار بولۇپ قاپتۇ. دوختۇرغا كۆرسەتسە، ئوپېراتسىيە قىلمىمىز، دېگەنىكەن، ئۇلار ماڭا مۇراجىئەت قىلىپ تۇرۇۋالدى. مەن ئارىيەدىيان (خۇيشياڭ) بىلەن ماندارىن ئۇرۇقى (جۇخې) نىڭ ھەر قايسىسىدىن 30 گىرامدىن تەييارلاپ، قورۇپ تۆت ئۇلۇشكە بۆلۈپ تۇڭۇنچەك قىلىپ، نۆۋەت بىلەن ئاغرىق ئورۇنغا ئىسسق ئۆتكۈزگەنىدىم. نەچچە كۈندىن كېيىنلا كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى. (دۇڭ شىيۇ)

10. ماش بىلەن خەيدەي شورپىسى كاربىمازول كېسەللىكىگە داۋا

خەيدەيدىن 30 گىرام تەييارلاپ قاينىق سۇغا چىلاپ يۇمشاتقاندىن كېيىن قەلەمچە قىلىپ توغراپ، 60 گىرام ماش، 30 گىرام گۈرۈچ، ئالتە گىرام پىشقان ئاپېلسىن شۆبۈكى بىلەن بىللە قاينىتىلىدۇ. ماش يېرىلىپ پىشقاندا قارا شېكەر (ياكى تۇز) قوشۇپ ئىلەشتۇرۇلۇپ، سۈيى ئىچىلىپ، پۈرچىقى يېيىلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئىچىپ، ئۇدا ئىككى ھەپتە داۋاملاشتۇرسا بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. بۇ رېتسېپ ياشلىق دەۋرىدىكى كاربىمازول (جياكاڭ) كېسەللىكى، يودنىڭ ئازلىقىدىن بولىدىغان قالقان يان بېزى

ئىشىش كېسەللىكى قاتارلىقلارنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. قانىنى سوۋۇتۇپ، زەھەر قايتۇرۇش، ئىشىشقنى يانداۋۇپ ئاغرىق توختىتىش، پوقاق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ رولى ئىنتايىن ياخشى. (جيا شۇجېن).

11. يالغۇز باشلىق سامساق لىمفا تۈگۈنى تۈبېركۇلىيۇزىغا داۋا بولىدۇ

ئىپار پاراشوكى (شېشياڭمېيەن) دىن بەش گىرام تەييارلىنىدۇ (ھەر قېتىمدا ناھايىتى ئاز مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭا ئاز سېتىۋېلىپ، تۈگىگەندە قايتا سېتىۋالغان ياخشى) يالغۇز باشلىق سامساقتىن ئۇچ تال تەييارلىنىپ ئىككىسى ئېزىپ قېيما قىلىنىدۇ، بىرى شۇلۇنۇپ ياپىلاق ياسىلىدۇ. ئىشلەتكەندە ياساپ تەييارلىغان سامساقنى دەسلەپىدە سامساق قېيمىسىغا تەگكۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىپار پاراشوكىغا تەگكۈزۈلىدۇ ۋە ئاغرىق ئورۇن قىزىرىپ كەتكۈچە قايتا ـ قايتا سۈرۈلىدۇ. بۇ چاغدا ئاغرىق ئورۇن غىدىقلىنىپ ئاغرىيدۇ. بۇنىڭغا چىداش كېرەك. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە سۈرۈشنى 5 ~ 7 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا، لىمفا تۈگۈنىدىكى ئىشىش بارا ـ بارا يانىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: 1) لىمفا تۈگۈنى تۈبېركۇلىيۇزى يارىغا ئايلىنىپ كەتكەن بولسا، بۇ رېتسېپنى قوللىنىشقا بولمايدۇ؛ 2) راست ئىپار پاراشوكىنى تاللاپ ئېلىش كېرەك. ساختىسىنىڭ دورىلىق رولى بولمايدۇ. بۇ خىل دورىنىڭ تېرىنى غىدىقلاش رولى كۈچلۈك بولۇپ، ئاغرىتىشى ۋە ئېچىشتۇرۇشى مۇمكىن. بىرنەچچە كۈن بەرداشلىق بەرسىلا كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ. (شېن جېنشۇي)

12. كاكتۇس لىمفا تۈگۈنى تۈبېركۇلىيۇزىغا داۋا بولىدۇ

بۇلتۇر ئاپامنىڭ يوتىسىدا لىمفا تۈگۈنى تۈبېركۇلىيۇزى پەيدا بولۇپ، يول ماڭغاندا بەك بىئارام قىلدى. بۇ دېھقانچىلىقنىڭ بەكمۇ ئالدىراش ۋاقتى بولۇپ، دوختۇرغا بېرىشقىمۇ چولىمىز تەگمىدى. بىر تېۋىپنىڭ دورىلىق ئېيتىپ بېرىشى بىلەن ئاغرىق ئورۇنغا كاكتۇسنى

چاپلىغانىدۇق، بىر ئايغا يەتمەيلا كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: ھەر كۈنى ئاخشىمى يېگەن كاكتۇسنىڭ تىكەنلىك پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن ئاغرىق ئورۇنغا چاپلىنىدۇ ۋە پىلاستىر ياكى داكىدا تېڭىش ئارقىلىق تۇتقۇزۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا كۈندە ئاخشىمى دورىلىق ئالماشتۇرۇشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، كېسەللىك ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. (لىيۇ خۇي)

13. چۈشكۈرۈشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

ئاممىۋى سورۇنلاردا چۈشكۈرۈش ئادەمنىڭ ئۆزىنى بىئارام قىلىشتىن سىرت، باشقىلارغىمۇ ياخشى تەسىر بەرمەيدۇ. مەن دائىم چۈشكۈرەتتىم ۋە ئاممىۋى سورۇنلاردا باشقىلاردىن خىجىل بولاتتىم. كېيىن ئۇستۇنكى كالپۇكۇمنى چىشىمغا باسۇرۇپ ھىمىرىپ، بەزىدە ئانچە - مۇنچە مىدىرلىتىپ تۇرۇشنى ئادەت قىلغانىدىم، چۈشكۈرمەيدىغان بولدۇم. ئۇستۇنكى كالپۇكنى قانچە چىڭ ھىمىرىپ چىشلەپ تۇرۇۋالسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى باشقىلاردىن ئاڭلىغان، ئۇنۇمى دەرۋەقە ياخشى ئىكەن. (جياۋ شۇجىن)

14. ياستۇقنى پەس قويۇپ ياتسا، خورەك تارتمايدىغان بولىدۇ

مەن ئون نەچچە يىل ۋاقتىمدىن باشلاپ خورەك تارتىپ، باشقىلارنىڭ تاپا - تەنىسىگە قالاتتىم. كېيىن ياستۇقنى تۆۋەن قويۇپ يېتىپ باققانىدىم، ئۆيدىكىلەر ئەمدى خورەك تارتمايدىغان بولدۇڭ، دەيىشتى. يەڭگەمنىڭ مېنى دوراپ ياستۇقنى پەس قويۇپ يېتىپ باقىدى، كۆپ يىللىق خورەك تارتىش ئادىتى يوقالدى. دېققەت قىلىش كېرەككى، ھەرگىزمۇ ياستۇقنى بويۇنغا قويۇپ باشنى ساڭگىلىتىپ ياتماسلىق كېرەك، بولمىسا ئەتىسى باش ئېغرىلىشىپ، پۈت كالۋالىشىپ قالىدۇ. (ما جىنمېي)

15. ئەينەككە قاراپ سۆزلەپ كېكەچلىكنى داۋالاش

مەن كىچىك ۋاقتىمدا بەك كېكەچلەيتتىم. كىتاب ئوقۇسام، يادلىسام كېكەچلەپ، ئوقۇتقۇچۇمنىڭ ئەيىبلىشىگە ئۇچرايتتىم. ئۆيدىمۇ دادامنىڭ ۋە باشقىلارنىڭ ئەيىبلىشىگە ئۇچراپ ئازار

يەتتىم. كېيىن دادامنىڭ بىر ئاغىنىسى بول كۆرسىتىپ، مەيلى ئۆيدە ياكى مەكتەپتە بولسۇن، كىتاب ئوقۇش، يادلاش، سۆزلەش، ئوينىاش، ناخشا ئېيتىشنىڭ ھەممىسىدە ئەينەككە قارىسۇن، يېنىدىن ھەرگىزمۇ ئەينەك ئايرىمىسۇن، دېگەنىكەن، مەن مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە بىر مەزگىل مەشىق قىلسام، دەرۋەقە مۆجىزە يۈز بەردى. مەنمۇ باشقا ساۋاقداشلىرىمغا ئوخشاش كېكەچلىمەي كىتاب ئوقۇيالايدىغان، يادلىيالايدىغان بولدۇم. پەقەت يۈزمۈيۈز پاراڭلاشقاندا ياكى سوئالغا جاۋاب بەرگەندە ئازراق كېكەچلىدىم. ئوقۇتقۇچۇم (خۇسۇسىي مەكتەپ ئوقۇتقۇچىسى) مېنىڭ بۇ ئۇسۇلۇمنى قىزغىن قوللاپ، ھەر قانداق ۋاقىتتا ئەينەككە قاراپ تۇرۇپ سۆزلىشىمگە رۇخسەت قىلدى. كېيىن دۆلەت ئىگىلىكىدىكى مەكتەپكە كىرگەندە كېكەچلىكىم ئاساسەن تۈگىدى. (لىيۇ دېچاڭ)

16. ھاراقنى چىلانغان چاي يوپۇرمىقى سالامەتلىككە پايدىلىق

مەن بۇلتۇر كۈزدە ھەيز كېلىش دەۋرى بىرلەشمە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىدىم، بىر قېتىم خاتا ھالدا قۇرۇق چاينى ھاراق ساقلايدىغان كىچىك كۆپكە سېلىپ قويۇپتىمەن. چاينى ئىشلىتىش ۋاقتىدا ئۇنى قاچىغا تۆكسەم، قىپقىزىل چاي رەڭگىدىكى ھاراق قۇيۇلدى. لېكىن، مەن ئۇنى تۆكۈۋەتمەي، ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىككى يۇتۇم ئىچىشنى ئادەت قىلىپ باققانىدىم، كەيپىياتىم ياخشىلىنىپ، يول ماڭسام ئۆزۈمنى ناھايىتى يېنىك ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالدىم. (ياڭ مىڭلەن)

17. قىزىل ماش ئىششىقنى ياندۇرىدۇ

نېمە سەۋەبتىن ئىكەنلىكىنى بىلمىدىم. بۇلتۇر كۈز ھەر كۈنى كەچتە پاقالچاقلىرىم ئىششىپ، بارماقلىرىم بىلەن باسسام ئويمانچاق پەيدا بولۇپ قالىدىغان بولۇپ قالدى. لېكىن، ئەتىگىنى ئورنۇمدىن تۇرسام ئىششىقلار يېنىپ قالاتتى. كېيىن كىتابتىن «قىزىل ماش ئىششىقنى ياندۇرۇشنىڭ ياخشى دورىسى، ئۇنى كۆپرەك يېيىش كېرەك» دېگەن گەپنى كۆرۈپ قالدىم ـ دە، بىر مەزگىل يۇقىرى بېسىملىق كورىدا قىزىل ماش، چىلان، گۈرۈچنى قوشۇپ

•شوۇنگورۇچ قاينىتىپ ئىچتىم. ئۇنىڭغا قوشۇمچە قىلىپ يەنە پۇرچاق كاكچىسى سېتىۋېلىپ يېدىم. بۇ مەزگىلدە دورا يېمىدىم، ئەمما پۈتۈم ئىششىپ قالمىدىغان ئەھۋال يوقاپ كەتتى. (خۇ چېڭلەن)

18. ئەمەن يوپۇرمىقى بىلەن شاكىراپ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ

يولدىشىم كامانداروپكىدىن قايتىپ كەلگەندە پۈت - پاچاقلىرى ئىششىپ كېتىپتۇ. باشقىلار ئەمەن تېخى پىشمىغان، بازاردىنمۇ تېپىلمايتتى. شۇنداقتىمۇ بۇلتۇرقى ئەمەن يوپۇرمىقى قاينىتقان سۇغا نەچچەپ ئىششىق ئورۇننى يۇسا ئىششىق يانىدۇ، دەپ يول كۆرسەتتى. لېكىن، بۇ چاغدا ئەمەن يوپۇرمىقىنى بىر كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ سۇيىگە ئازراق يېرىك تۇز سېلىپ، ئۇنىڭغا پۈتىنى 20 مىنۇت چىلاپ يۇغاندى، ئۇچىنچى كۈنى ئىششىق يېنىپ كەتتى. (ۋاڭ شيۇيىڭ)

19. كۆممىقوناق پۇپۇكى پۈت - پاچاقلاردىكى سۇلۇق ئىششىققا داۋا بولىدۇ

مەن بېيجىڭنىڭ شەھەر ئەتراپىدىكى بىر دوختۇرخانىدا خىزمەت قىلىمەن. ئۇچ يىل ئىلگىرى پاچاقلىرىم ئىششىپ كەتتى. نەرىنىلا باسسام ئويمانچاق پەيدا بولاتتى. ئولتۇرۇپ قوپۇشۇمنىمۇ قىينىلىشىپ كەتتى. تەكشۈرتسەم، ۋىنا تومۇرلىرىم ياخشى ئىكەن. يۈرەك، جىگەر، بۆرەكلىرىمۇ نورمال چىقتى. مېدىتسىنا ماتېرىياللىرىدا ئالما بىلەن سەۋزىنى قاينىتىپ ئىچسە، سۇلۇق ئىششىق يانىدۇ، دېگەن رېتسېپ بار ئىدى، ئۇنى سىناپ ئىشلىتىپ كۆرسەم، ئۇنۇمى ئانچە ياخشى بولمىدى. كېيىن بۇ رېتسېپنى ئۆزگەرتىپ ئالما بىلەن سەۋزىنى يېپىلاق تۇغراپ، ئۇنىڭغا كۆممىقوناقنىڭ پۇيۇكىنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچكەنىدىم، 6 ~ 7 كۈندىن كېيىن ئىششىق يېنىپ كەتتى. (ما چىڭخۇا)

20. قارا كۈنجۈت بىلەن ناۋات جىگەر ياللۇغى كېسەللىكىگە داۋا

جۇڭگو پەن - تېخنىكا خەۋەرلىرى ئىدارىسىنىڭ مېھمانخانىسىدىكى يولداش جاڭ شىنخۇانىڭ تونۇشتۇرۇشىچە، ئۇنىڭ ئىككى ئوغلى جىگەر ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ قالغانىكەن، قارا

كۈنجۇت بىلەن ناۋاتنى دورىلىق قىلىپ داۋالىنىپ ئىككى ئايدىن كېيىن كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىپتۇ. بىر نەچچە قوشنىسى ۋە ئۇرۇق - تۇغقانلىرىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالىنىپ ساقىيىپتۇ. دورا تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: قارا كۈنجۈتنى قورۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىنىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە مۇۋاپىق مىقدارداردا ناۋاتنى ئېزىپ سېلىپ، ھورنان ياكى شوۋىگۈرۈچكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈنىگە ئۈچ قېتىم، بىر قېتىمدا ئۈچ چۆمۈچتىن ئۇدا ئىككى ئايدىن ئارتۇق ئىچسە، جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 1 ~ 2 يىل بولغان بىمارلار شىپالىق تاپىدۇ. (لىيۇ چاڭچۈن)

21. زەنجىۋىل، قارا شېكەر، چىلان جىگەر كېسەللىكىنى داۋالاشقا پايدىلىق

يېڭى زەنجىۋىل، قارا شېكەر، چىلاننىڭ ھەر قايسىسىدىن 500 گىرامدىن تەييارلىنىدۇ. زەنجىۋىلنى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ، 500 ~ 750 گىرامغىچە سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن يەنە پەس ئوتتا بىر سائەت قويۇپ، چىلان سېلىنغاندىن كېيىن يەنە ئون نەچچە مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئاخىرىدا قارا شېكەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرسا، ئۈچ خىل ماتېرىيالدىن ياسالغان بوتقا تەييار بولىدۇ. ئاندىن ئۇنى دورىلىققا ئىشلەتسە بولىدۇ. ئۇنى ھەر قېتىمدا قانچىلىك ئىچىش، كۈنىگە قانچە قېتىم ئىچىشنىڭ چەكلىمىسى يوق. ئادەتتە ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 قوشۇق ئىچسە كۇبايە. مەن 1983 - يىلى جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ، مۇشۇ رېتسېپ بىلەن داۋالىنىپ ساقايغانىدىم. (سۇن شۇن)

22. ئالىقات چېيىنى ئۇزۇن مۇددەت ئىچىپ بەرگەندە جىگەردىكى ماينى ئازايتقىلى بولىدۇ

مەن ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىمۇ چايغا ئالىقات ئۇرۇقىنى قوشۇپ دەملەپ ئىچىشنى ئادەت قىلغان. يېقىندا سالامەتلىكىمنى تەكشۈرتسەم، نەچچە يىل ئىلگىرى گىرىپتار بولغان جىگەرگە ماي ئولتۇرۇشۇپ قېلىش كېسەللىكىنىڭ ساقىيىپ كەتكەنلىكى بايقالدى. بۇنىڭ سەۋەبى ئۇستىدە ئىزدەنسەم، بۇ ياخشى نەتىجە مېنىڭ ئۇزۇن يىل چايغا ئالىقات ئۇرۇقى سېلىپ دەملەپ ئىچىشىم

بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى ئېھتىمالغا يېقىن بولۇپ چىقتى.

مەن تاللاپ سىنىتۇالىدىغان ئالىقاتانىسىڭ كۆپىنچە سورتلىرى ئىگىشيادىن چىقىدۇ. تەمى تاتلىق، دانىسى يوغان، سىناپ كۆرۈپ باققۇچىلار ئۇنى ئۆزۈلدۈرمەي ئىچىشى كېرەك. (ئەن خۇا)

23. ھەسەل، قارا كۈنجۈت، ياڭاق جىگەر قېتىشىشقا داۋا بولىدۇ

ئاكام جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ھەمدە جىگەر قېتىشىش كېسەللىكى، دەپ دىياگنوزمۇ قويۇلۇپ بولغان. دوختۇرخانىدا ئىككى ئاي يېتىپ داۋالىنىپمۇ ساقايمىغانىدى. كېيىن يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاپ ساقايتىۋالدۇق. ھەسەل، پىشقان ياڭاقنىڭ مېغىزى ۋە قورۇلغان قارا كۈنجۈتنىن 1:1 نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى بىر قوشۇقتىن يېيىلىدۇ. ئاكام ئۇدا يېرىم يىل يېگەندىن كېيىن دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتكەندى، تەكشۈرۈشنىڭ ھەممە تۈرلىرى بويىچە نورمال بولۇپ چىقتى ھەمدە خىزمەتكە قاتنىشىپ تا ھازىرغىچە نورمال خىزمەت قىلىۋاتىدۇ.

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

دۇكانلاردا سېتىلىدىغان ھەر قانداق ئادەتتىكى ھەسەلنىڭ ھەممىسى بولۇۋېرىدۇ. ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈت ئايرىم - ئايرىم قورۇلىدۇ، ئېزىپ تالقان قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق. ھەر قايسىسىدىن 500 گىرامدىن تەييارلاپ بوتۇلكىدا ساقلىنىدۇ. ئىلاج بار توڭلاتقۇغا سالماسلىق كېرەك. ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى بىر قوشۇقتىن، تاماقتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن ئىچىمۇ بولۇۋېرىدۇ. بۇ رېتسېپ يېمەكلىك بىلەن داۋالاشنىڭ ئاساسىنى ياخشىلاش بولۇپ، بۇ دورىلىقنى يېيىش بىلەن بىر ۋاقىتتا دوختۇرخانىنىڭ دورىسىنمۇ يېيىش، ئەڭ ياخشىسى، جۈڭگو تېبابىتى دورىلىرىنى يېيىش كېرەك. بىز بۇ رېتسېپ بويىچە داۋالىنىپ مۇۋەپپەقىيەت قازاندۇق ۋە ئامما تونۇشتۇردۇق. بۇ رېتسېپنى سىناپ كۆرگۈچى بىمارلارنىڭمۇ شىپالىق تېپىشىغا تىلەكداشلىق بىلدۈرىمىز. (شى جىڭپىن)

24. چوڭ چىلان قاياتماسى جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنىڭغا داۋا بولىدۇ

ئۇستىمىزدىكى قەۋەتتىكى بوۋاي 15 يىل ئىلگىرى جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىكەن. تەكشۈرتسە، تېلى يوغىناپ قاپتۇ. ئون يىلغا يېقىن ئۆزۈلدۈرمەي داۋالىنىپتۇ، پايدا قىلمىدۇ دەپ ئاڭلىغان ھەممە دوختۇرلارنى يەپ كۆرۈپتۇ. لېكىن، ئۇنۇمىنى كۆرەلمەي كۆپ ئازابلىنىپتۇ. ئاخىرىدا دوختۇرغا داۋالىتىشنى بىراقلا توختىتىپ، ئاڭلىغانلىرى ئاساسىدا ئۆزى بىر رېتسېپ تۈزۈپ چىقىپتۇ. ھەر كۈنى 10 تال چوڭ چىلان، بىر ئوچۇم قارا كۈنجۈت، ئىككى ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ بىر ئوچۇم گۈرۈچ بىلەن شۆۋگۈرۈچ قاينىتىپ، كۈنىگە 2 ~ 3 قاچىدىن ئىچىشكە باشلىغانىكەن، چىرايى ئوڭشىلىپ روھىي ھالىتىمۇ ياخشىلىنىشقا باشلاپتۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان شۆۋگۈرۈچتىن ئۆزۈلدۈرمەي ئالتە يىل ئىچكەنىكەن. يېقىندا تەكشۈرتسە، تال كىچىكلەپ ئىقتىدارى نورمالىلىشىپتۇ. (جاۋ لىشەن)

25. سەھەردە ئالما يېسە، ئۆت خالتىسى يالليۇغقا داۋا بولىدۇ

ھامماام 1992 ـ يىلى ئۆت خالتىسى يالليۇغقا گىرىپتار بولغانىدى. بىر مەزگىل داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىدى. كېيىن بىر پىشقەدەم تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئالما يەپ كېسىلنى ساقايتىۋالغانىدى، ھازىرچە كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. ئۇسۇلى مۇنداق: ھەر كۈنى تاڭ سەھەردە تاماقتىن ئىلگىرى بىر ئالما يەپ، يېرىم سائەتتىن كېيىن ئاندىن ناشتا قىلىنمىدۇ. بۇ ئۇسۇل يىلنىڭ 365 كۈنىدە ئۆزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئالمىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ يېيىش كېرەك. ھامماام كېسەلدىن خالاس بولغاندىن كېيىنمۇ تا ھازىرغىچە كۈنىدە سەھەردە ئالما يېيىشنى ئادەت قىلىۋالدى. (نيۇ لەنچىڭ)

26. قەھۋە ئۆت خالتىسىنىڭ جىددىي ئاغرىشىنى باسىدۇ

مەن ھەر قېتىم ئۆتۈم ئاغرىپ بولالماي قالغاندا قەھۋەدىن بىر پىيالە ئىچىۋەتسەم، يېرىم سائەتتىن كېيىن ئاغرىق بېسىقىدۇ. مەن

بۇ ئۇسۇلنى بىر يىلدىن ئارتۇق سىناق قىلدىم. قەھۋەنىڭ ئاغرىق توختىتىش رولىنىڭ ئىنتايىن تېز بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. بۇ ئۇسۇل ئۆت خالتىسى ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ سىناپ كۆرۈشىگە ئەرزيدۇ. (جېن شياشەن)

27. ياڭاقنىڭ ئىچكى قاسرىقى ئېھتىلام بولۇشقا داۋا بولىدۇ

دادام ماڭا مۇنداق بىر رېتسېپنى سۆزلەپ بەرگەن: 8 ~ 10 تال ياڭاقنىڭ ئىچكى قاسرىقىنى 15 ~ 20 مىنۇت قاينىتىپ، كەچتە ئۇخلاشتىن ئىگىرى ئىچسە، ئېھتىلام بولۇش، چۈشىدە كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللىرى بار كىشىلەرنى خاتىرجەم قىلىش رولىنى ئويناىدۇ. (جاڭ شۇن)

28. پۇرىنىڭمۇ شىپالىق رولى بار

سۈتى ئاز ئاياللار چۈشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان پىۋا ئىچىۋەتسە، سۈتىنىڭ كۆپىيىشى ناھايىتى روشەن بولىدۇ.

بىرەر ئەزاسى كۆيۈپ قالغۇچىلار ھەر كۈنى بىر ئىستاكان پىۋا ئىچىپ بەرسە، يارىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تېزلىشىدۇ.

قول ـ پۇت تېرىلىرىنى ئىشقار سۈيۈقلۇقى بىلەن كۆيدۈرۈۋالغۇچىلار ئاغرىق ئورۇننى پىۋا بىلەن يۇسا، يارا ناھايىتى تېزلا ساقىيىدۇ.

قارا پۇرىنىڭ تەركىبىدە كۆيدۈرۈلگەن ئارپا ئۇندۇرمىسى بولۇپ، ئاشقازاننى ياخشىلاپ، ئىشتەينى ئاچىدۇ. (ياڭ گۈيگۈاڭ)

29. سۇلۇق ئىششىقنى داۋالاشنىڭ ئىككى رېتسېپى

مەن شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغىلى 20 يىلدىن ئاشقان. يېقىنقى 7 ~ 8 يىلدىن بۇيان پۇت ـ پاچاقلىرىم سۇلۇق ئىششىقا باشلىدى. بۇ يىل قىش كىرىشى بىلەن ئىششىق تېخىمۇ ئېغىرلاپ، يول مېڭىشىمۇ تەسلىشىپ كەتتى. دوستلىرىم ئىككى خىل رېتسېپ كۆرسەتكەندى، شۇ بويىچە داۋالىنىپ باقسام، 25 كۈندىن كېيىن سۇلۇق ئىششىق ساقىيىپ كەتتى. رېتسېپنىڭ بىرىنچىسى مۇنداق: چوڭ كارب بىلىقىنىڭ قۇيرۇق تەرىپى 60 گىرام ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا

پىشۇرغان كارب بېلىقنىڭ قۇيرۇقىدىن ئىككى كىلوگىرامنى ئون قېتىمغا بۆلۈپ يېدىم. رېتسېپنىڭ ئىككىنچىسى مۇنداق: 60 گىرام خەيدەي (قۇرۇتۇپ تەييارلانغىنى) مۇڭاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇلۇپ بىر قېتىمدا يەپ تۈگىتىلىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان خەيدەينى 15 قېتىم يېدىم. (ۋاڭ شاۋ)

30. كاۋا پېلىكى ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ

مېنىڭ بىر دوستۇم ئۆتىدە تاش بارلىقىنى بايقىغاندا تاشنىڭ چوڭلۇقى 0.3 × 0.4 مىللىمېتىر بولۇپ، ھېچقانداق كېسەللىك ئالامىتىنى ھېس قىلمايدىكەن. تاشنى چۈشۈرۈشنىڭ ھەر خىل دورىلىرىنى ئىككى ئايغا يېقىن يەپ باققان بولسىمۇ ئۈنۈمى بولماپتۇ. تەكشۈرتسە، تاشنىڭ چوڭلۇقى شۇ پېتى تۇرۇپتۇ. كېيىن ئېسىپ قۇرۇتقان كاۋا پېلىكى (يېڭىسى بولسا، مىقدارى بىر ھەسسە ئاشۇرۇلىدۇ) دىن 100 گىرامنى يۇيۇپ تازىلاپ ئۈشتاق توغراپ، ئىسسىق ساقلاش ئىستاكىنىغا سېلىپ، قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەپ ئىچىدىغان بىر رېتسېپ تېپىپتۇ. ئىچىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ئىستاكان دەملەپ ئىچىلىدۇ. ئادەتتە تاماق ۋاقتىدا ئىچىلىدۇ. ھەر قېتىم دەملىگەندە، يېڭى كاۋا پېلىكى ئالماشتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ - تۆت كۈن دورىلىق ئىچىلسە، ئۆتتىكى تاش چۈشۈشكە باشلايدۇ. ئادەتتە سۇيدۇك شەكلىدە چۈشىدۇ. بۇ چاغدا قويۇقراق سۇيۇقلۇق ھالىتىدە كۆرۈنىدۇ. بەزىدە ئۈشتاق تاش شەكلىدە چۈشىدۇ. تاشنىڭ ھەممىسى چۈشۈپ بولغانلىقى ئىسپاتلانغان ۋاقىتدا يەنە دورىلىق ئىچىشنىڭ ھاجىتى يوق. يۇقىرىقى ئۇسۇلدا داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدە ئاچچىق يېمەكلىكلەر، ھاراق ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. بۇ رېتسېپنى تەمىنلىگۈچىنىڭ ئېيتىشىچە مۇشۇ رېتسېپ بىلەن بىر مۇنچە كىشىلەر ساقايغانىكەن. (گو شۇرۇڭ)

31. گىنكگو مېۋىسى باش قېيىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

مېنىڭ دائىم بېشىم قايىتتى. ئورگانىزمنىڭ ھالىتىدە ئۆزگىرىش بولسا ياكى بېشىمنى تېز بۇرسام، ئاسمانغا قارىسام بېشىم قايىتتى. ئىلگىرى بۇ كېسەللىك قوزغالغاندا باش قېيىشنى توختىتىدىغان

هەر خىل دورىلارنى ئىچىم ئۇنۇمى بولاتتى. يېقىندا بىر قېتىم بۇ كېسىلىم قاتتىق قوزغالغانىدى. دورا ئىچىمۇ كار قىلمىدى. ئاخىر جۇڭگوچە داۋالاش ئىنستىتۇتىدا ئوقۇۋاتقان ئوغلۇم مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: 30 گىرام گىنكگو (بەيگو) مېۋىسىنىڭ شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، يانجىپ تالقان قىلىپ تۆت ئۇلۇشكە بۆلۈنىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى ئەتىگەنّ ۋە كەچلىك تاماقتىن كېيىن بىر ئۇلۇشتىن ئىچىلىدۇ. مەن پەقەت بىر قېتىم تەييارلىغان تۆت ئۇلۇش دورىنى ئىچىپلا ساقىيىپ كەتتىم. گىنكگو مېۋىسىنى ھەر قايسى جۇڭگوچە دورا دۇكانلىرىدىن سېتىۋالغىلى بولىدۇ. لېكىن، بۇ مېۋىنىڭ سۈپىتى ئاسان ئۆزگىرىدۇ، شۇڭا مۇڭاپىق مىقداردا سېتىۋېلىش، كېرەكسىزلىرىنى تاللاپ ئېلىۋېتىپ، ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. گىنكگو مېۋىسىنى كۆپ يېسە زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇڭا، ئىچىش مىقدارىنى خالىغانچە كۆپەيتمەسلىك كېرەك. (ۋېي شۆخۇەن)

32. مىنېبر كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ رېتسېپى

مەن مىنېبر بىرلەشمە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. داۋالانسام بەزىدە ياخشى بولۇپ قالىمەن، لېكىن قوزغالغاندا كۆزۈمنى ئاچالمايّ قالىمەن. بۇنداق چاغدا كۆز ئالدىم قانچە قاراڭغۇ بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ، بولمىسا يۇرىكىم ئېغىپ، بىئارام بولىمەن، كۆڭلۈم ئېلىشىپ قۇسۇشتىن ئۆزۈمنى توختىتالمايمەن. بۇنىڭدىن يەتتە يىل ئىلگىرى مۇنداق بىر رېتسېپقا ئېرىشىپ قالدىم: جۇڭگوچە ئۆسۈملۈك دورىسى ـ چاچرانقۇ (دۇخۇ) دىن 30 گىرامنى ئالتە تۇخۇم بىلەن داڭقاندا پىشۇرۇپ، تۇخۇم پىشقاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىنىدۇ ۋە شاكىلىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، يەنە شۇ سۇدا 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. دورىلىق سۇ تۇخۇمغا سىڭىشكەندىن كېيىن تۇخۇم سۈزۈۋېلىنىپ، كۇنده بىر قېتىم، بىر قېتىمدا ئىككى تۇخۇم يېيىلىدۇ. ئۈچ كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئۇدا ئىككى ـ ئۈچ كۇرس يېيىلسە، كېسەللىك ئىلگىرىكىدەك كۆپ قوزغىلىپ كەتمەيدۇ. مەن پەقەت 12 تۇخۇم يېگەنىدىم، ئۇنۇمى ئىنتايىن

ياخشى بولدى، كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. (سۇك خوەيلىيەن)

33. گىنكگو مېۋىسى بىلەن توخۇنى دۇملەپ يېسە، مىنېر بىرلەشمە كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

مەن ئۆزۈمنىڭ مىنېر كېسەللىكىمنى گىنكگو مېۋىسى بىلەن توخۇنى دۇملەپ پىشۇرۇپ يەپ ساقايتىۋالغان. ئۇسۇلى مۇنداق: ھەقمقىي گىنكگو مېۋىسىدىن (بازارلاردا سېتىلىۋاتقىنىنىڭ كۆپىنچىسى ساختا) ئىككى تالنى توخۇنىڭ ئىچىگە سېلىپ (باشقا ھېچقانداق خۇرۇچ قوشۇلمايدۇ) سۇدا پىشۇرۇپ، گۆشى تىتىلىپ تۈرغۇدەك يۇمشاق پىشقاندا ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان بىر توخۇ بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ يېيىلىدۇ. مېۋىسىمۇ، سۈيىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر نەچچە توخۇ يەپ بولغاندىن كېيىن ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ ھەمدە كېسەللىك يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. 20 يىلدىن بۇيان قايتا قوزغالمىدى. (ۋۇ شاۋخۇا)

34. شازاندىرا قاندىكى ئامىنوفېرازىنى تۆۋەنلىتىدۇ

مەن ئىككى يىل ئىلگىرى قانىنىڭ ئىقتىدارىنى تەكشۈرتسەم، ئامىنوفېرازا (جۈەنئەنمېي) يۇقىرى چىقتى. شۇنىڭدىن كېيىن نۇرغۇن دوختۇرخانىلاردا داۋالاندىم، ھەر خىل رېتسېپ بويىچە ئۆزۈم داۋالاندىم، لېكىن ئۇنۇمى بولمىدى. كېيىن شازاندىرا (ۋۇۋۇبېيزى) تالقىنى يەپ بەرگەنىدىم، قاندىكى ئامىنوفېرازا نورمالاشتى. ئۇسۇلى مۇنداق: دوختۇرخانىدىن سېتىۋالغان شازاندىرانى پەس ئوت بىلەن داڭقاندا قورۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 6 ~ 8 گىرامغىچە (بىر قېتىم قورىغان شازاندىرانى ئىككى قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىش كېرەك) قاينىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (ما چىڭخۇا)

35. سەنخۇاڭپېيەن جىگەر كېسەللىكىگە داۋا بولدى

مەن ئىلگىرى جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىدىم. قانىنىڭ ئىقتىدارىنى تەكشۈرتسەم ئامىنوفېرازا 1:540 قا چىققانلىقى مەلۇم بولدى. بۇنىڭغا دوختۇرلار سوزۇلما جىگەر يالۇغى، دەپ دىياگنوز قويدى. جۇڭگوچە، غەربچە دورىلاردىن ناھايىتى كۆپ يېسەمۇ ئۇنۇمى بولمىدى. ئاخىر ماڭا ئوخشاش جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان

بىر دوستۇم ماڭا «سەنخۇاڭپىيەن ئىچىپ كېسىلمىنى ساقايتتىم» دېگەن ئۇچۇرنى يەتكۈزدى. مەنمۇ ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە سەنخۇاڭپىيەن ئىچىپ ئۇچ ئايدىن كېيىن جىگەر ئىقتىدارىمنى تەكشۈرتسەم، ھەممە تۈرلەر بويىچە نورمال چىقىپ ھازىرغىچە قايتا قوزغىمىدى. سەنخۇاڭپىيەن بىر خىل جۇڭگوچە تەييار دورا بولۇپ، ھەر كۈنى ئەتىسى، ئاخشىمى تۆت تالدىن ئىچىلىدۇ. (جاۋ شۇچىڭ)

36. چۇچۇكبۇيا بىلەن ماش قاينىتىمسى دورىدىن زەھەرلىنىشنى قايتۇرىدۇ

مەن مېترونىدازول (جياشياۋزۇ، مېيدىلىڭ) بىلەن تېترانسكلىن (سىخۇەنسۇ) نى كۆپ ئىچىۋېتىپ زەھەرلىنىپ نېرۋا يالۇغى بولۇپ قالدىم. 1988 - يىلى 6 - ئايدىن باشلاپ داۋالىنىشقا باشلىغانىدىم، ناھىيەلىك شەھەرلىك دوختۇرخانىلارغا بېرىپ جۇڭگوچە، غەربچە دورىلارنى كۆپ يېدىم، ئوكۇل ئۇرىدۇرىدۇم، قۇرۇق يىڭنە سانجىتتىم، ھېچقايسىسىنىڭ ئۈنۈمى بولمىدى. بىر يىلدىن ئارتۇق داۋالانغانىدىم، دوردىن زەھەرلىنىشتىن چاپلاشقان بۇ جاھىل كېسەللىك يىلتىزىدىن ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: 15 گىرام چۇچۇكبۇيا (گەنساۋ) بىلەن 50 گىرام ماش قاينىتىلىپ بىر يۇرۇ دورا ياسىلىپ، ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا بىر كۈنمۇ ئۈزۈلدۈرمەي بىر ئايدىن ئارتۇق ئىچىلسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ، دورا ئىچىشنى داۋاملاشتۇرۇش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىنى بەلگىلىسە بولىدۇ. (نيۇ لەنچىڭ)

دورا ئىشلىتىش، ساقلىقنى ساقلاشنىڭ ئەپچىل چارىلىرى

1. ئائىلىدە ئوكسىگېن خالتىسىنى ئىشلىتىش ئۈسۈلى

بىمارنىڭ نەپەس ئېلىشى، نەپەس چىقىرىشى ئوكسىگېنغا موھتاج. ئادەتتە نەپەس چىقىرىشتا ئوكسىگېن ئىشلىتىلمەيدۇ. شۇڭا، ئوكسىگېن خالتىسىنى ئىشلەتكەندە نەپەس چىقىرىشتا ريزىنكە كانايچىنى سىقىپ تۇرۇۋېلىپ، نەپەس ئېلىشتا قويۇۋەتسە، بىر خالتا ئوكسىگېننىڭ ئىشلىتىلىش ۋاقتىنى بىر ھەسسە ئۇزارتقىلى بولىدۇ، گەرچە مېنىڭ داتالاشماس پولاتتىن ياسالغان ئوكسىگېن تۇڭۇم بولسىمۇ، يەنىلا خالتىغا قاچىلانغان ئوكسىگېننى ئىشلىتىمەن. مەقسەت، يەنىلا ئۇنى تېجەش، چەت ئەللەردە مۇشۇ ئۇسۇلنى ئەملىگە ئاشۇرىدىغان ئىلغار قۇرۇلمىلار بارلىققا كېلىپ ئومۇمىيلىشىپ بولىدى. نەپەس ئېلىشتا ئاپتوماتىك ئېچىلىپ، نەپەس چىقىرىشتا يەنە ئاپتوماتىك يېپىلىدۇ. بىزنىڭ دوختۇرخانىلىرىمىزمۇ بۇ خىل قۇرۇلمىنى ئىشلەتكەن بولسا ئەلۋەتتە ياخشى بولاتتى. مەن مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ بۇ قۇرۇلمىنى ئىشلەپچىقىرىشىنى ئۈمىد قىلىمەن. (گۈەن تۇن)

2. بالىلارغا كۆڭۈللۈك دورا ئېچۇرۇشنىڭ چارىسى

بالىلارغا دورا ئېچۇرۇش ئاتا ـ ئانىلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدىغان ئىش. ئەگەر سىز يېڭى مېۋىنىڭ شۆۋىكىگە دورىنى ئوراپ بالىنىڭ ئاغزىغا يېقىن ئېلىپ كەلسىڭىز، بالا ئاغزىنى ئاچىدۇ. سىز دورىنى ئاغزىغا سېلىپ ئىلمان قاينىاق سۇ بىلەن ئېچۇرۇۋەتسىڭىز، بالا دورىنى كۆڭۈللۈك ئېچىۋېتىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۇچ ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. (ۋاڭ يىڭ)

3. قاينا تقان ئۆسۈملۈك دورىلاردىن تولۇق پايدىلىنىشنىڭ ئۇسۇلى

ھازىر بىر يۈرۈش جۈڭگو تېبابىتى دورىلىرىمۇ ئەرزان ئەمەس، قاينا تقان دورىنىڭ سۈيىنى پاكىز تۆكۈۋېلىشمۇ ئانچە ئوڭاي ئەمەس. ئۆسۈملۈك دورىنىڭ ئارىسىدا يەنە بىر مۇنچە قويۇق شىرنىلىرى قالىدۇ. مەن قاينا تقان دورىنىڭ سۈيىنى تۆكۈۋالغاندىن كېيىن، قالغان تىرىپلىرىنى سەل سوۋۇتۇپ، سولياۋ خالتىغا سالىمەن ۋە خالتىنىڭ نەچچە يېرىدىن تۆشۈك ئېچىپ، خالتىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ سىقىپ، يەنە بىر مۇنچە دورىلىقنى چىقىرىۋالىمەن. (جيې زۈڭيى)

4. قاينا تقان دورىنى سولياۋ نەيچە بىلەن ئېچىش

جۈڭگوچە دورىلارنى قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن ئېچىشمۇ بىر مەسىلە. بەزى دورىلار ھەم قويۇق، ھەم ئاچچىق بولۇپ، ئۇنى ئېچىپ بولغاندىن كېيىنمۇ ئۇزاققىچە ئادەمنىڭ ئاغزىدىن قىرتاق دورا تەمى كەتمەيدۇ. شۇڭا، بىر تال سولياۋ نەيچە (ئېچىملىك ياكى قېتىق ئېچىدىغان نەيچىنى كۆرسىتىدۇ) بىلەن ئېچىسە، دورا تەمى ئېغىزدا قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. (ۋاڭ شەنچاڭ)

5. قاينا تقان دورا ئىچكەندە قۇسۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

قاينا تقان دورا ئىچكەندە قۇسۇش ئادىتى بارلار دورا ئىچىشتىن ئىلگىرى بىر تال خام زەنجۈبلىنى شۇمۇپ، بەش مىنۇتتىن كېيىن تۆكۈرۈۋېتىپ، ئاندىن كېيىن دورىنى ئىچسە، قۇسقۇسى كېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ.

6. گالغا بېلىق قىلتىرىقى تۇرۇپ قالغاندا داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى

گالغا بېلىق قىلتىرىقى تۇرۇپ قالغاندا، ماندارىندىن بىرنى ئاقلاپ، ئېتىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئاغزىغا سېلىپ ئىككى چاينا پلا يۇتۇۋېتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئارقىدىن نەچچە قېتىم تۆكۈرۈكنى يۇتۇش ھەرىكىتى ئىشلىنىدۇ. بۇنىڭ ئاساسى شۇكى،

ماندارىنىڭ تورلىشىپ كەتكەن يېپىنچىلار ۋە ئۇ ھاسىل قىلغان يىپچە تۈگۈنى بېلىق قىلتىرىقىنى ئوراپ بىللە ئەكىرىپ كېتىدۇ. مەن يېقىندىلا مۇشۇ خىلدىكى ئىككى بىمارنى مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالىغاندا ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولغان.

بۇ رېتسېپ بىلەن داۋالىنىشتا ئىككى نۆۋەتتىغا دېقەت قىلىش كېرەك:

1) ماندارىننىڭ ئېتىنى بەك ئۇششاق چايناپ يۇتۇشكە بولمايدۇ؛

2) ئەھۋال بەك ئېغىر بولسا ياكى قايتا - قايتا يۇتۇش ھەرىكىتى ئىشلىمىسە ئۈنۈمى بولمىسا، دەرھال دوختۇرنىڭ بىر تەرەپ قىلىشىغا مۇراجىئەت قىلىش كېرەك. (جېن شۈنلى)

7. بەدەنگە كىرگەن تىكەننى چىقىرىۋېتىشنىڭ ئەپچىل چارىسى

تىكەن، تۆمۈر ياكى ئەينەك پارچىسى ئەتكە كىرىپ كەتكەندە، ئۇنى چىقىرىش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەك؟

قىچا ئۇرۇقىدىن ئازراق تەييارلاپ، ئېزىپ مەلھەم قىلىپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسە، 24 سائەتتىن كېيىن كىرىپ كەتكەن نەرسە ئارقىغا تېپىپ، تېرىدىن ئۆچى كۆرۈنۈپ قالىدۇ. بۇ چاغدا چىمدىپ ئېلىۋەتسە ئاسان چىقىپ كېتىدۇ. (جېن شۈيلىڭ)

8. تۈرۈپ بىلەن شېكەر قېيمىسى تاماكا تاشلاشقا تۈرتكە بولىدۇ

مېنىڭ تاماكا خۇمارىم ئىنتايىن قاتتىق، كۈنىگە بىر يېرىم قاپ چېكىمەن. ئۇنى چېكىشنى تاشلىۋېتەي دەپ ئويلىغانىدىم، ئامالى بولمىدى. شۇ چاغدا بىر ئاغىنەم مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: ئاق تۈرۈپنى يۇيۇپ تازىلاپ، قىلدەك قەلەمچە قىلىپ توغراپ، سىقىپ سۈيى چىقىرىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېپىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان تۈرۈپ قەلەمچىسىدىن كۈندە ئەتىگەندە بىر تەخسىدىن يېسە، تاماكا چەكسە تېتىمايدىغان بولىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا تاماكا تاشلاشنى سىناپ باققانىدىم. دەرۋەقە ئۈنۈمى بولدى. ھازىر تاماكا چېكىشكە پەقەتلا خۇمارىم يوق. (ماۋ شاۋبىڭ)

9. يالغان چىشنىڭ ئىچىگە تىنىپ قالغان نەرسىلەرنى پاكىز چىقىرىۋېتىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

يالغان چىشنى ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتكەندە ئىچىگە كىرىپ قالغان نەرسىلەرنى چىقىرىۋېتىش ئىنتايىن تەس بولىدۇ. مەن ئۇنى چىقىرىۋېتىشنىڭ ئىنتايىن قولايلىق ئۇسۇلىدىن بىرنى تاپتىم: مۇۋاپىق مىقدارىدىكى دولانا قېتىنى قاينىق سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭغا كېيىن يالغان چىشنى چىلاپ قويسا بولىدۇ. بىر كېچىدىلا يالغان چىش پاكىپاكىز بولۇپ قالىدۇ. بىرلا چايقىۋەتسە، يېڭى ھالىتىگە كېلىدۇ. (يەن يۈگجيەن)

10. زەنجۇبىل تالقىنى ماشىنىدا ئولتۇرسا باش قېيىشقا داۋا بولىدۇ

بىر قېتىملىق كامانىدىروپكىغا چىقىشىمدا يولۇچىلارنىڭ سېتىۋېلىشى ئۈچۈن، تەم تەڭشىگۈچى زەنجۇبىل تالقىنىنى ئىچىملىك قىلىپ تەييارلاپ قويغىنىغا كۆزۈم چۈشۈپ قالدى. ئۇنى سانتۇچىلارنىڭ چۈشەندۈرۈشىچە، ماشىنىغا چىقىشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئۇنىڭدىن يېرىم بولاق ئىچسە، ماشىنىدا بېشى قېيىپ كۆڭلى ئېلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن. مەن بۇ ئۇسۇلنى بىر نەچچە ئادەمگە سىناق قىلغۇزسام، ھەممىسى ئۇنۇمى ياخشى ئىكەن، كۆپ ئۇخلىتىش قاتارلىق ئەكس تەسىرىمۇ يوق ئىكەن. دېيىشتى. (جاۋ لىشەن)

تۇرمۇشتىكى ساقلىنى ساقلاش

1. ھاراق ئىچكەندىن كېيىن ھەسەل سۇيى ئىچىش باش ئاغرىماسلىققا پايدىلىق

تەننىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن، ھاراقنى بەك كۆپ ئىچمۇەتمەسلىك كېرەك. زىيادە كۆپ ئىچىلىپ كەتسە، ياخشى ھەسەلنى سۇغا تەڭشەپ بىرەر ئىستاكان ئىچىۋېتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا باش ئاغرىش، باش قېيىش ئەھۋالى تەدرىجىي يوقاش بىلەن بىرگە، ئادەمنى ناھايىتى تېز ئۇخلىتىدۇ. ئەتىسى ئورنىدىن تۇرغاندا يەڭگىللىك ھېس قىلدۇرىدۇ. (جى شياڭ)

2. ھەر ئەتىگىنى بىر ئىستاكان ئىلمان قايناق سۇ ئىچىڭ

مەن 1988 ـ يىلى 10 ـ ئايدىن باشلاپ ھەر ئەتىگىنى يۈزۈمنى يۇيۇپ بولۇپلا بىر ئىستاكان قايناق سۇ ئىچىشنى ئادەت قىلغانىدىم، تا ھازىرغىچە زۇكام بولۇش، قىزىتمام ئۆرلەش، چوڭ نەرىتىم قاتتىق كېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلمىدى. ئىككىنچى قېتىم ھامىلدار بولغاندىمۇ بۇ ئۇسۇل ئوخشاشلا ياخشى ئۇنۇم بەردى. (شۇ جياچيۇ)

3. قاتتىق، يۇمشاق ئىككى ياستۇق ئادەمنى ياخشى ئۇخلىتىدۇ

كۆپ يىللىق تەجرىبەمگە ئاساسلانغاندا، ئۇخلاشقا ئىككى ياستۇق ئىشلەتسە مۇۋاپىق بولىدۇ، ھەر بىرىنىڭ ئېگىزلىكى سەككىز سانتىمېتىر بولۇپ، بىرى قاتتىق، بىرى يۇمشاق بولسا، ئادەمنى ياخشى ئۇخلىتىدۇ. ئۇستىگە قويغان يۇمشاق ياستۇق باشنىڭ ئورنىنى تەڭشەشكە قولايلىق يارىتسا، ئاستىدىكى قاتتىق ياستۇق باشنىڭ قانچىلىك ئېگىزلىككە جايلىشىشنى تەڭشەيدۇ. ياستۇق مۇشۇ ئاساستا ئورۇنلاشتۇرۇلسا، ئۇخلاشمۇ تېز، ھاردۇق چىقىشمۇ تېز بولىدۇ. (لىيۇ زېپۇ)

4. ۋېلىسىپىت مىنىپ بەدەن قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۇسۇلى

بىر كۈن خىزمەت قىلىپ ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن ئادەم ئىنتايىن چارچايدۇ. يەنە بىر مۇنچە قۇۋۋەت سەرپىياتى بىلەن مېڭىپ ياكى ۋېلىسىپىت مىنىپ ئۆيگە قايتسا، يەنە بىر مۇنچە ئۈششاق ئىشلار ئادەمنى كۈتۈپ تۇرىدۇ. كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ ئۇزۇن مۇددەت مۇشۇنداق ئالدىراشلىق، ھارغىنلىق ئىچىدە ئۆتۈشى سالامەتلىككە پايدىسىز. مەن تۇرمۇش مەشغۇلاتىمنى ئۇزۇن مۇددەت كۆزىتىش ئارقىلىق، ۋېلىسىپىت مىنىپ بەدەن قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىنى تاپقانىدىم، ئۇنىۋىي ئىنتايىن ياخشى بولدى. ئۇنى كۆپچىلىككە تونۇشتۇرىمەن: خىزمەتتىن چۈشۈپ ۋېلىسىپىت مىنىش، ۋېلىسىپىتتا كېتىۋېتىپ بارلىق مۇسكۇللارنى، ئىچكى ئەزالارنى ئەركىن - ئازادە تۇتۇش، كاللىغا ھېچنېمە كەلتۈرمەسلىك ۋە ھېچنېمە ئويلىماسلىق، باشنى كۆتۈرۈپ ئۇدۇل قاراشنى ئادەت قىلىش ئاساسىدا ۋېلىسىپىتنىڭ پىدالىغا ئانچە كۈچىمەي دەسسەپ، نورمال سۈرئەتتە ئىلگىرىلەش تەلەپ قىلىنىدۇ. مۇشۇ سۈرئەتنى ساقلاپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا ئۆيگە يېتىپ بارغاندىن كېيىن، ئادەمگە بەدەن قۇۋۋىتى ئەسلىگە كېلىپ، روھى كۆتۈرۈلۈپ قالغاندەك. شۇنداقلا كەيپىياتى نورماللىشىپ قالغاندەك تۇيغۇ بېرىدۇ. (تاك جىڭخۇا)

5. سوۋۇپ قالغان چاي بىلەن پۇتنى يۇسا، ھارغىنلىقنى ئالىدۇ

دەملەنگەن چاي بىلەن پۇتنى يۇسا، پۇتنىڭ پۈرىقىنى ئېلىشتىن سىرت، ھارغىنلىقنىمۇ ئالىدۇ. بىر قېتىم پۇتۇمنى يۇيۇشقا تەمشەلگىنىمىدە، داستىكى سۇ بەك قىزىق تۇيۇلدى. ئېشىپ قالغان چاينى قاينىق سۇغا قۇيۇپ ئىلمان قىلىپ پۇتۇمنى يۇغانىدىم. خۇددى يۇز سوپۇن ئىشلەتكەندەك، پۇتۇمنىڭ تېرىلىرى پارقىراپ سىلىقلىشىپ كەتتى. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ھاردۇقۇم چىققانىدەك بەك راھەتلەندىم. شۇنىڭدىن كېيىن مەن ئىزچىل تۇرده ئېشىپ قالغان چاي بىلەن پۇتۇمنى يۇيىدىغان بولدۇم. پۇتۇمنىڭ تېرىلىرى

سىلىقلىشىپ پارقىراپ كەتتى. (ۋاڭ زۇڭشيۇ)

6. بەدەن چېنىقتۇرىدىغان شېغىل داس

بىر قەدەر چوڭراق سولياۋ داستىن بىرى تەييارلىنىپ، ئاستىغا كارتون قەغەز ياتقۇزۇلىدۇ، ئۈستىگە يۇيۇلغان، بىر قەدەر يۇمىلاق، ئۇششاق شېغىل تاشلاردىن يېرىم داس تۆكۈلسە، بەدەن چېنىقتۇرىدىغان شېغىل داس تەييار بولىدۇ. ئۇنى خالىغان ۋاقىتتا «ئورۇندا مېڭىش» ئۈسۈلى بويىچە دەسەپ مەشىق قىلسا، پۈتنى ئۇۋۇلاپ ساقلىقنى ساقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. (جاۋ لۇ)

7. ئاچچىقسۇ بىلەن پۈرچاق بەدەننى قۇۋۇەتلەندۈرۈپ، ساقلىقنى ساقلايدۇ

دادام 80 ياشتىن ئاشقان ئادەم، لېكىن ھازىرغىچە ئاڭلاش ئىقتىدارى ياخشى، كۆزى روشەن، سالامەتلىكىمۇ ئىنتايىن ياخشى، ھېچقانداق كېسەللىك يوق. بۇ ساغلاملىقنى دادامنىڭ دائىم ئاچچىقسۇ بىلەن پۈرچاقنى دورىلىق تەييارلاپ يېيىشىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ.

ئاچچىقسۇ بىلەن سىرىق پۈرچاق ئادەمگە ئىنتايىن پايدا قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەك ھېسابلىنىدۇ. مەن دادامنىڭ ماتېرىياللاردىن رەتلىۋالغان ئۆزگىچە شەخسىي رېتسېپىنى كەڭ ئاممىغا تونۇشتۇرىمەن:

ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ پىچەتلىگىلى بولىدىغان چوڭراق بوتۇلكىدىن بىرى تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭغا پاكىز يۇيۇلغان سىرىق پۈرچاق سۇيى ساقلىتىۋېتىلگەندىن كېيىن بوتۇلكىغا سېلىنىدۇ. ئاندىن بوتۇلكىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىغا كەلگۈچىلىك ئاچچىقسۇ قۇيۇلىدۇ. بىرنەچچە كۈن تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن، بوتۇلكىدىكى سىرىق پۈرچاق كۆپۈپ، ئاچچىقسۇنىڭ يۈزى بىلەن تەڭ بولغاندا، بوتۇلكىغا يەنە بىر سانتىمېتىر ئۇرلىتىپ ئاچچىقسۇ قۇيۇلىدۇ. بىر - ئىككى كۈندىن كېيىن سىرىق پۈرچاق ئاچچىقسۇ يۈزى بىلەن تەڭ بولغاندا، يەنە بىر سانتىمېتىر ئۇرلىگۈدەك ئاچچىقسۇ قۇيۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا قايتا - قايتا ئاچچىقسۇنى

كۆپەيتىپ، سېرىق پۇرچاققا ئاچچىقسۇ سىڭمىگۈدەك بولغاندا، بوتۇلكىنىڭ ئاغزى ئېتىلىپ پېچەتلىنىدۇ ۋە 7 ـ 10 كۈنگىچە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاچچىقسۇ تۆكۈۋېلىنىپ توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ. بوتۇلكىدا قالغان سېرىق پۇرچاقنى خالىغان ۋاقىتتا ئون نەچچە تالدىن ئېلىپ يېسە بولۇۋېرىدۇ، ئەگەر ياخشىسى، پۇرچاقنى مۇشۇ ئۇسۇلدا بىر ئايدا يەپ بولالىغۇدەك مىقداردا چىلاش كېرەك. پۇرچاقنى كۆپ چىلىۋېتىپ يېيىش مىقدارىنى ئاشۇرۇۋەتسە، ئادەمنىڭ ئىچىنى سۇرۇۋېتىدۇ.

ئەگەر سىز چىلانغان پۇرچاقنى قاتتىقراق تەييارلاپ چاينىپ يېيىشنى خالىسىڭىز، ئۇنى خام پېتى يېسىڭىز، يۇمشاقراق يېيىشنى خالىسىڭىز، دەسلىپىدە پىشۇرۇۋېلىپ ياكى قورۇۋېلىپ ئاندىن ئاچچىقسۇغا چىلىسىڭىز بولۇۋېرىدۇ. سىز پەقەت مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان سېرىق پۇرچاق بىلەن ئاچچىقسۇنى يېيىشنى بىر نەچچە ئاي داۋاملاشتۇرالىسىڭىز ياكى ئىزچىل تۇرده باشتىن ـ ئاخىر داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئىشىنىمەنكى، ئۇششاق كېسەللىكىڭىز بارغانسېرى ئازلايدۇ. (گۇ چاۋخۇا)

8. پۇت ئالقىنىنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش بالدۇر قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

ھەر ئاخشىمى 30 ـ 40 سېلىسىيە گىرادۇسلۇق ئىسسىق سۇدا پۇتنى يۇيۇش، داسقا قۇيغان سۇ ئوشۇقتىن ئېشىپ كەتمەسلىك كېرەك. سۇ سوۋۇپ قالغۇدەك بولسا، قاينىق سۇ قۇيۇپ گىرادۇسنى تەڭشەپ تۇرۇش، شۇ ئارقىلىق ئىمكانقەدەر يۇيۇش ۋاقتىنى ئۇزارتىش كېرەك. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ئىككى قول بىلەن ئىككى پۇت ئالقىنىنىڭ ئوتتۇرىسىنى 300 قېتىمدىن ئارتۇق ئۇۋۇلاش كېرەك. بۇ ئۇسۇل مۇسكۇللارنىڭ قان ئايلىنىشىنى، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ، ئادەمنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىممۇنىتېتىنى ئاشۇرىدۇ؛ قېرىش ۋە زەئىپلىشىش ئالامەتلىرىنىڭ بارلىققا كېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ باش قېيىش، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش ۋە

نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىش، بوغۇم ياللۇغى، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك ئاغرىش، كونىراپ قالغان زەخمىلىنىشىلەرگىمۇ شىپالىق رولى بولىدۇ. (ياك شەنجېن)

9. سوغۇق سۇ بىلەن پۇتنى يۇيۇپ ساغلاملىقنى ئاشۇرۇش

مەن بۇلتۇر قىشتىن باشلاپ كۈندە كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇتۇمنى سوغۇق سۇدا يۇيۇشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەنىدىم، ئۇنىڭ مۇنداق ئۈچ خىل پايدىسىنى كۆردۈم: بىرىنچىسى، ھەر قانداق سوغۇق كۈنلەردىمۇ يوتقانغا كىرسەم، يوتقان ھەرگىز سوغۇق بىلىنمەيدۇ، ئىسسىتىپ قويغان يوتقانغا كىرگەندەك راھەتلىنىمەن. ئىككىنچىسى، پۇتۇمنىڭ تاپىنى ھەرگىز يېرىلمايدىغان بولدى. ھېچقانداق تېرە ئاسراش دورىسىنى ئىشلەتمىسەممۇ، تېرەم ئىلگىرىكىدىن پارقىراقلىشىپ ياخشىلىنىپ كەتتى. ئۈچىنچىسى، كەچتە ياتقاندا بۇرۇنقىدەك پېيىم تارتىشىپ قالمايدىغان بولدى. ئۇسۇلى مۇنداق: ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇت لۆڭگىسىنى تۇرۇبا سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ سىقىۋەتكەندىن كېيىن، ھەر بىر پۇتنى نەچچە قېتىمدىن سۈرتسىلا بولىدۇ. (جۇ گودۇڭ)

10. ھەر خىل پۇرچاقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، ساغلاملىقنى ئاشۇرىدۇ

قوشنام 71 ياشقا كىرگەن ئايال بولۇپ، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، يۈرەك كېسەللىكى ۋە قان تومۇر كېسەللىكى بار ئىدى. ئۇزۇن يىل غەربچە، جۇڭگوچە داۋالىنىپمۇ ساقايمىغانىدى. ئاخىر باشقىلار ئۇنىڭغا ئۈچ خىل پۇرچاق يېيىشنى تاپىلاپتۇ. سەيرىق پۇرچاقتىن ئوننى، كۆك پۇرچاقتىن بەشنى، قارا پۇرچاقتىن بەشنى سوغۇق سۈغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى ئۇدۇللۇق قاينىتىپ بوتقا قىلىپ كۈندە بىر قاچىدىن ئىچىلىدۇ. تەمىنى تەڭشەش ئۈچۈن ھەرگىزمۇ شېكەر سالماسلىق كېرەك. قوشنىمىز مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ خىل پۇرچاقنى يېيىشنى بىر كۈنمۇ ئۈزۈلدۈرۈپ قويماي بىر يىلدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرغانىكەن، دەرۋەقە مۆجىزە يۈز بېرىپ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىپ كېتىپتۇ. ھازىر دورا ئىچمەيدۇ. سالامەتلىكى شۇنداق ياخشى. (شىن چۈەندې)

11. چاچنى كۆپ تاراش ئەقلىي ئىقتىدارنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق

ئەتىگىنى تۇرغاندا ھېچقانداق ئىش قىلماي تۇرۇپ باش تاراش، سولدىن ئوڭغا، ئاندىن كېيىن ئارقىغا كۆچەپرەك تاراش كېرەك. تارىغاندا باشنىڭ تېرىلمىرى سەل ئاغرىدۇ، شۇنداقتىمۇ قايتا - قايتا تاراش كېرەك. باشنىڭ تېرىلمىرى قىزىشقا قەدەر تارىسا، ئىككى مىنۇت ۋاقىت كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن قول بارماقلىرىنى ئارىدەك شەكىلگە كەلتۈرۈپ، چاچنى ئارىلاپ يەنە بىر نەچچە مىنۇت سىيلاش كېرەك. مۇشۇ مەشغۇلاتتىن 20 مىنۇت كېيىن تاماق يېسە مۇۋاپىق بولىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنى بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرسا، ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئۇدا ئىككى - ئۈچ ئاي تارىغاندىن كېيىن بىر مەزگىل توختىتىش كېرەك. بۇ ئۇسۇلنى چوڭلارمۇ، بالىلارمۇ قوللانسا بولۇۋېرىدۇ، لېكىن قان بېسىمى يۇقىرى ياكى قان بېسىمى تۆۋەنلەر قوللىنىشقا بولمايدۇ. ياغاچ تاغاقنىڭ ئۇچى بەك تومىلىشىپ كەتكۈدەك بولسا، قوم قەغەز سۈرتۈپ ئىنچىكىلەتسە بولىدۇ. ئەتىگىنى تاراشقا ۋاقتى بولمىسا، چۈشتە ۋە چۈشتىن كېيىن تارىسىمۇ بولىدۇ. لېكىن كەچتە، نېرۋا چارچىغان ۋاقىتتا تارىماسلىق كېرەك. (دۇڭ گۈيسېن)

12. ياشانغانلارنىڭ يېرىم كېچىدە ئاغزى قۇرۇسا قانداق قىلىش كېرەك؟

ياشانغانلاردا كۆپىنچە يېرىم كېچىدە ئاغزى قۇرۇش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ، ئۇيقۇسىغا تەسىر يېتىدۇ. ياشانغان كىشىلەر دائىم دېگۈدەك يېرىم كېچىدە ئورنىدىن تۇرۇپ سوغۇق چاي ياكى باشقا ئىچىملىك ئىچسە ئۇيقۇسى قاچىدۇ ياكى قورسىقى ئاغرىيدۇ. مېنىڭ كۆپ يىللىق تەجرىبەمنى خۇلاسىلىگەندە، يېرىم كېچىدە تۇرۇپ ھەر قانداق ئىچىملىك ئىچمەي، ئېشىپ قالغان چاي بىلەن ئاغزىنى چايقىسا ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. ئاغزىنى چايقىغاندىن كېيىن تامغىقى نەمدىلىنىدۇ - دە، ناھايىتى تېزلا ئۇيقۇسىنى داۋاملاشتۇرالايدۇ. (جەن چىڭۈېن)

ئورۇقلاش، چىراينى گۈزەللەشتۈرۈش، چاچنى ئاسراش

1. خام تۈرۈپ يېسە ئورۇقلايدۇ

خام تۈرۈپنىڭ يىلتىزى، غولى، يوپۇرمىقى دورىلىق ھېسابلىنىدۇ. مەن كۆرگەن تەببىي كىتابلاردا خام تۈرۈپ يېسە، ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولۇشتىن سىرت، ئۇنىڭ تاماكا تاشلاتقۇزۇش، يۇرەك سىقىلىپ ئاغرىشقا داۋا بولۇش رولىمۇ بار، دېيىلگەن. مەن كىتابتىن شۇ ئۇچۇرغا ئېرىشكەندىن كېيىن تۈرۈپنى داۋاملىق يېيىش نىيىتىگە كەلدىم. بۇلتۇر كۈزدە بازارغا تۈرۈپ كۆپلەپ كىرىشكە باشلىغاندىن كېيىن، كۈندە ئۈزۈلدۈرمەي يېرىم تۈرۈپ يېيىشنى تا ھازىرغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇپ كەلدىم. بۇنىڭغا يېرىم يىل بولدى. بەللىرىم ئىنچىكىلەپ، سالغان قورساقلىرىم كىرىپ كەتتى. ئىلگىرىكىدىن 6.5 كىلوگىرام ئورۇقلاپتىمەن. ھازىر ئۆزۈمنى ناھايىتى تېتىك ھېسابلايمەن. بۇ ئۇسۇل تاماقنى ئاز يەپ ئاچ قېلىپ ئورۇقلىغاندىن كۆپ ياخشى ئىكەن. ئەلۋەتتە ئورۇقلاش ئۈچۈن تاماقنى كۆپ يەۋەتمەسلىك، ھەر قېتىملىق تاماقتىن ئاز بولسىمۇ ئۆزىنى تارتىش كېرەك. (ياڭ چېڭچۈن)

2. دولانا سېلىپ دەملەنگەن چايىنى ئۇزۇن مۇددەت ئىچىسە ئورۇقلايدۇ

△ سۈپىتى ياخشى دولانادىن يۇيۇپ تازىلاپ، ياپىلاق توغراپ، قۇرۇغاندا ئىشلىتىلىدۇ. ھەر قېتىملىق چاي ئىچىش ۋاقتىدا 15 ~ 20 تال ياپراقنى قاينىق سۇغا سېلىپ دەملەپ سۈيى ئىچىلىدۇ. ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا دولانا يېيىلىدۇ. ھەر كۈنى مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرسا ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ.

ئورۇقلىتىش ۋە سەمرىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى:

• سېمىز ئادەملەر ئورۇقلاشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ھەر كۈنى ياۋا لازا (تاغ لازىسى) نى ئۇرۇقىدىن (قانچە ئۇزاق ساقلانغىنى بولسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ) 5 ~ 10 تالدىن يېسە ئورۇقلايدۇ. ئورۇق ئادەملەر سەمرىپ ېېقىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ھەر كۈنى بوستىدىن سويۇۋەتكەن لۈكىيەن (گۈيىيەن) مېۋىسىدىن ئىككى مىسقالنى ئۈچكە بۆلۈپ يېيىشنى بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرسا، تەبئىي ھالدا كۆزلىگەن مەقسىتىگە يېتىدۇ. (ۋاڭ ۋىنچۈەن)

3. دۇفۇ كۆملىچى ئورۇقلىتىدۇ

دۇفۇنىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى تۆۋەن بولىدۇ. ئۇنىڭغا تۇرۇپ قاتارلىقلارنى قوشۇپ كۆملاچ قىلىپ بەرسە، تەمى ياخشى، قۇۋۇتتى يۇقىرى بولىدۇ؛ قاندىكى شېكەر مىقدارىنى چۈشۈرۈپ، ئادەمنى ئورۇقلىتىدۇ. ئۈسۈلى مۇنداق: بىر تۇرۇپ بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى زەنجىۋىلنى ئۈششاق توغراپ قېيما قىلىپ، ئۇنىڭغا 500 گىرام دۇفۇ بىلەن بىر پىيالە ئۇن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا يەنە ئىككى تۇخۇم، تۇز ۋە قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇپ بوتقا قىلىپ، قوشۇق بىلەن ئايرىپ چىقىپ كۆملاچ قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا چۈچۈگەن مايغا سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ. بىر مەزگىل يېسە ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. (ياڭ شيۇجېن)

4. گۈرۈچ يۇغان سۇنىڭ چۆكمىسى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ

گۈرۈچ يۇغان سۇدىن بىر خىل چۆكمە ھاسىل بولىدۇ. ئاشۇ چۆكمىنى ئايرىپ ئېلىۋېتىپ، ھەر كۈنى يۈزنى شۇنىڭ بىلەن يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن پاكىز سۇ بىلەن چايقىۋېتىش، بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. بۇ ئۇسۇل يۈزنى ئاقارتىش ۋە سىلىقلاشتىن سىرت، يەنە يۈزدىكى ماينىمۇ ئالىدۇ. (جو شيۇيۈن)

5. ئاچچىقسۇ تېرىنى ياخشىلايدۇ

كىيىم ۋە قاچا ـ قۇچا يۇغاندا ھامان سوبۇن ۋە يۇيۇش سۇيۇقلۇقى (شىجيېجىڭ) بىلەن ئۈچرىشىشقا توغرا كېلىدۇ، ئۇلارنىڭ قولغا بولغان زىيىنى ئىنتايىن ئېغىر. مەن ئاچچىقسۇنىڭ قول تېرىسىنى ئاسراش ئۈنۈمىنىڭ ئىنتايىن ياخشى ئىكەنلىكىنى

بايقىدىم، ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: كىيىم ياكى قاچا - قۇچا يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، دەرھال قولنى پاكىز يۇيۇۋېتىش. ئاندىن بىر قوشۇق ئاچچىقسۇنى ئالمىقانغا قويۇپ، قولنىڭ ئالمىقان ۋە دۈمبىلىرىنى ئالا قويماي سۈرتۈش، ئاردىدىن 20 مىنۇت ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن قولنى چايقاش كېرەك. يەنە بىر پەس ئۆتكەندىن كېيىن قۇرۇغان قوللارنى بىر - بىرىگە كۈچەپ سۈركىسە، قولنىڭ تېرىسى پارقىراپ كېتىدۇ. (چىۋ فاڭنىڭ)

6. يېڭى پۈرچاق قىيمىسى بىلەن تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى ساقلايدۇ

ئەتىيازدا ھاۋا قۇرغاق بولغاچقا، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ يۈت - قول، يۈز تېرىلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ؛ چىپار، سېرىق داغلار پەيدا بولىدۇ؛ پەرداز بۈيۈملىرى رېئاكسىيە قىلىپ، چىرايىنى خۇنۇكلەشتۈرۈپ قويىدۇ. بىز پەرداز بۈيۈملىرىنى ساتقۇچى بىر نەچچە ئاچا - سىڭىللارنىڭ تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى ساقلاشتا مۇنداق بىر ئۇسۇل بار: ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قول ۋە يۈزنى ئىلمان سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇپ، بەش سائەت ئۆتمىگەن ۋاقىت ئىچىدە خام پۈرچاقنىڭ قىيمىسىنى قول ۋە يۈزگە بەش مىنۇت (ئۇنىڭدىن ئۇزاقراق سۈرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ)سۈرسە، تەبىئىي ھالدا قول ۋە يۈزدە پارقىراقلىق ھاسىل بولىدۇ. ئاندىن كېيىن چايقىۋەتسە، تېرە پارقىرايدۇ ۋە يۇمرانلىشىدۇ. (شاۋ چىن)

7. تەرخەمەك بىلەن چىراي گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

تەرخەمەكنىڭ پېلىكى ئۇزۇلگەن تەرىپى تەپيارلىنىدۇ ۋە قىرغۇچ بىلەن قىرىپ بىر قاچىغا سېلىنىدۇ. ئاندىن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، قول ياغلىق ياكى داكىنى ئۇنىڭ شىرنىسىگە تەگكۈزۈپ، يۈزگە 10 ~ 20 مىنۇت سۈرگەندىن كېيىن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى كۈندە ئىككى قېتىمدىن سۈرۈشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە،

ئېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ پارقىرىتىدۇ. (جەن جىرۇك)

8. ھەسەل چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ

ئەسلىدىمۇ ئانچە ئاق بولمىغان چىرايىمنىڭ تېخىمۇ يىرىكلىشىپ كېتىۋاتقانلىقىدىن بىر مەزگىل كېچىچە ئۇيقۇم كەلمىدى. بىرەر ئامال قىلىپ يۈزۈمنىڭ ئېرىسىنى سىلىقلاشنى، پارقىرىتىشنى ئويلايتتىم. ئاخىر سىناپ كۆرۈپ بېقىش ئۈچۈن ھەسەلنى سۈردۈم. ئەتىسى يۈزۈمنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن بايقىدىمكى، ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن قاپاقلىرىم خۇددى قۇۋۇەت دورىسى تەسىر قىلغاندەك پولتىيىپ چىقىپتۇ، چىرايىمدىكى خۇنۇكلۇكتىن ئەسەر قالماپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئارقا - ئارقىدىن بىر نەچچە كۈن يۈزۈمگە ھەسەل سۈرگەنىدىم. يۈز تېرىلىرىم ئاقىرىپ سىلىقلىشىپ پارقىراپ كەتتى. (لىيۇ شىيۇچېڭ)

9. ئىسپىرت، ھەسەل ۋە ئاغچە شىرنىسى يۈزدىكى قورۇقنى ئالىدۇ

بىر قاچىغا ئازراق ئىسپىرت بىلەن ھەسەل تەييارلاپ، ئۈستىگە ئاغچە يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيى تېمىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بۇ سۈيۇقلۇقنى يۈزدىكى قورۇق بار ئورۇنغا سۈرۈپ، سۈرگەن سۈيۇقلۇق قېتىشقاندىن كېيىن، سۇ بىلەن يۇيۇپ پاكىز ئېيتىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگىنى، كەچ ئىككى قېتىم مۇشۇ ئۇسۇل قوللىنىلسا، ئىككى ھەپتىدىن كېيىن چوڭقۇر قورۇقلار يوقاپ، ئادەم نەچچە ياش ياشىرىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. (ياك باۋيۈەن)

10. تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن تەرخەمەك يۈزدىكى قورۇقنى ئالىدۇ

تۇخۇمنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن شاكالنىڭ ئىچىدە يەنە بىر مۇنچە ئېقى قېپقالىدۇ. ھەر قېتىم مۇشۇنداق چاغدا تەرخەمەكنى يالپاقلاپ تۇغراپ، ئۇنى شاكالنىڭ ئىچىدىكى تۇخۇم ئېقىغا تەگكۈزۈپ يۈزۈمگە سۈرتكەنىدىم، نەچچە كۈندىن كېيىنلا يۈزۈمدىكى قورۇقلار تۇگەپ، يۈزۈم سىلىقلاپ پارقىراپ ئۆزۈمنى نەچچە ياش ياشىرىپ قالغاندەك ھېس قىلدىم. (چېڭ چى)

تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن تۇخۇمنى يەپ، سۇيى ئىچىلىدۇ. ئۇچ كۈندە بىر قېتىم تۇخۇم يېيىشنى ئىككى - ئۈچ ئاي داۋاملاشتۇرسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. (گو مىن)

16. ئاچچىقسۇ ۋە پۇرچاق بوتقىسىنىڭ سۇيى بىلەن باش يۇسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ

ئوغلۇمنىڭ چېچى شالاڭ ھەم مايلىق ئىدى. ئاچچىقسۇدا تەڭشەلگەن سۇ بىلەن پۇرچاق بوتقىسىنىڭ سۇيىنى تەڭشەپ بىر مەزگىل بېشىنى يۇسام، چېچى قويۇقلىشىپ، قارىيىپ پارقىراپ كەتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: باش يۇغاندا چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلىتىشتىن سىرت، سۇغا يوغانراق بىر قوشۇق پۇرچاق بوتقىسى قوشۇۋېتىلىدۇ. باشنى چايقاش سۇيىگە ئازراق گۈرۈچ ئاچچىقسۇيى (سۇنىڭ رەڭگى ئازراق ئۆزگەرسىلا بولىدۇ) قوشۇۋېتىلىدۇ. ئادەتتە ئىككى كۈندە بىر قېتىم مۇشۇ ئۇسۇلدا يۇسا مۇۋاپىق بولىدۇ. (لياڭ جېيۇ)

17. كۈپ يوپۇرماقلىق قامچىئوت بىلەن كۈنجۈت باشقا قارا چاچ چىقىرىدۇ

ئوقۇۋاتقان چېغىمدا چېچىم ئاق بولۇپ، ساۋاقداشلار مېنى «موما» دەپ چاقىرىشاتتى. بىر مەزگىل داۋالانسامۇ ئۇنۇمى بولمىدى. دادام سىرتتا ئىشلەۋاتقاندا بىر پىشقەدەم تېۋىپ بىلەن تونۇشۇپ قاپتۇ. ئۇ مۇنداق رېتسېپنى تونۇشتۇرۇپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق: كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوت بىلەن قارا كۈنجۈتنىڭ ھەر قايسىسىدىن 200 گىرام تەييارلاپ، ئېزىپ تالقان قىلغاندىن كېيىن قاينىتىپ قارا شېكەر بىلەن ئىچىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىمدىن ئىچىپ، تۆت كۈندە يۇقىرىدا تەييارلانغان دورا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا تۆت كۈن دورا ئىچىپ، بەشىنچى كۈنى چېچىمنى چۈشۈرتۈۋەتكەنىدىم، ئۇرنىغا قارا چاچ چىقتى. (ۋاڭ شىگيا)

18. ئارچا يوپۇرمىقى چىلانغان ھاراق چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ

دادامنىڭ ئون يىلدىن بۇيان چېچى چۈشۈپ، ئاخىر مۇنداق بىر رېتسېپ تېپىپتۇ: ھۆل ئارچا يوپۇرمىقى ھاراققا چىلىنىپ ئاغزى

بېچەتلىنىدۇ. يەنتە كۈندىن كېيىن ئاغزى ئېچىلىپ باشقا سۆزلىسە، ئادەمگە باش سالقىنداپ قالغاندەك تۇيغۇ بېرىدۇ. دادام بۇ رېتسېپنى ئىشلىتىشكە باشلىغان بولسىمۇ، پات - پات دورا سۆزۈشنى ئۇنتۇپ قالاتتى. شۇنداقتىمۇ بىر ئايدىن ئاشقاندىن كېيىن، چۈشكەن چاچنىڭ ئورنىغا يېڭى چاچ ئۆسۈپ چىقىپ بارغانسېرى پاينەك ئورۇنغا چاچ چىقىشقا باشلىدى. (يەن پىڭ)

19. قاشنىمۇ دائىم تاراپ بەرسە، يىرىكلىشىپ قارىيدۇ

مېنىڭ قېشىم قارا ھەم تىرىك. باشقىلار دائىم مەندىن «قاشلىق ئېتىۋالدىڭمۇ؟» دەپ سورىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە مەيلى ئايال ياكى ئەر بولسۇن، قېشىنىمۇ چېچىنى ئاسرىغاندەك ئاسرىشى كېرەك. مەن ئادەتتە چاچ تارىغاندا قېشىمنىمۇ 20 قېتىمچە تاراپ قويىمەن. بۇنداق قىلىش كۆزنىڭ ئۈستىدىكى قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، كۆزنى ئۇۋۇلاش رولىنىمۇ ئويناپ، كۆزنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ ۋە ئاسرايدۇ. (چېن چى)

كىتابتا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك ئاتالمىلىرىنىڭ ئۇيغۇرچە ـ خەنزۇچە سېلىشتۇرمىسى

恶心	كۆڭلى ئېلىشىش	百日咳	كۆكيۆتەل
烧心	زەردە قايناش	气管炎	كاناي ياللۇغى
肾炎	بۆرەك ياللۇغى		زىققە
尿道炎	سۈيدۈك يولى ياللۇغى	结核病	تۇبېركۇلېيۇز
前列腺炎	مەزى بېزى ياللۇغى	肺气肿	ئۆپكە ئىششىقى
糖尿病	شېكەر سېسىش كېسىلى	血液	قان
痔疮	بوۋاسىر	血压	قان بېسىم
肛肠	مەقئەت	血管	قان تومۇر
眼疾	كۆز كېسەللىكلىرى	贫血	قان ئازلىق
州眼	تىراخوما	降血脂	ماينى چۈشۈرۈش
青光眼	گىلاۋكوما	降血糖	شېكەرنى چۈشۈرۈش
中耳炎	قۇلاق ياللۇغى	高血压	يۇقىرى قان بېسىم
流鼻血	بۇرۇن قاناش	胃病	ئاشقازان كېسەللىكى
牙痛	چىش ئاغرىقى	止嗝	ھېچ توختىتىش
倒牙	چىش قاماش	肠炎	ئۇچەي ياللۇغى
牙周炎	چىش ياللۇغى	腹泻	ئىچ سۇرۇش

口疮	ئېغىز يارىسى	痢疾	تولغاق
肩周炎	مۇرە يالليۇغى	口角炎	جاۋغاي يالليۇغى
风湿	رېماتىزم	咽喉炎	گال ئىششىقى
脒盖通	تىز ئاغرىقى	咽炎	يۇتقۇنچاق يالليۇغى
麻木	ئۇيۇشۇش	偏头痛	شەقىقە
骨刺	سۆڭەك تىكىنى	头痛	باش ئاغرىقى
鸡眼	قاداق	头晕	باش قېيىش
脚气	بېرىبېرى كېسىلى	颈椎病	مۇرە ئاغرىقى
灰趾甲	تىرناق تەمرەتكىسى	脖子痛	بويۇن ئاغرىقى
止血	قان توختىتىش	腰痛	بەل ئاغرىقى
削肿	ئىششىق ياندۇرۇش	腿痛	پۇت ئاغرىقى
便秘	قەۋزىيەت	关节炎	بوغۇم يالليۇغى

كىتابتا كۆپ ئۇچرايدىغان دورىلىق ئەشيالارنىڭ خەنزۇچە - ئۇيغۇرچە سىلىشتۇرمىسى

丝瓜	ئاغچە	大蒜	سامساق
核桃	ياڭاق	大葱	غولپىياز
莴笋	ئۇسۇڭ	鲜姜	زەنجىۋىل
白萝卜	ئاق تۇرۇپ	甘草	چۇچۇكبۇيا
百合	گۈلسامساق	五味子	شازاندىرا
荸荠	بىجىق	洋葱	باش پىياز
阿胶	قارا يىلىم	柿子	ھالۋىئىدىت
海带	خەيدەي	黄芪	كەتىرا
刺儿菜	خوخا	山楂	دولانا

芹菜	كەرەپشە	白丁香木	ئاق قەلەمپۇر
人参	ئادەمگىياھ	马齿苋	سېمىزئوت
臭椿树	ئېيىق بالدىرىغى	桔子	ئاپېلسىن
千德谷	ئامارانت	香菜	يۇمغاقسوت
茵陈	يايچان	绿豆	ماش
车前子	پاقا يوبۇرمىقى	鲜	نېلۇپەر
生白芍	ئاق چوغلۇق	芝麻	كۈنجۈت
黄连	مامۇرانچىن	贝母	سوغىگۇل
白菊	ئاق جۇخارگۇل	花椒	كاۋاۋىچىن
桔梗	قارا بۇيا	香蕉	بانان
川贝粉	سوغىگۇل تالقىنى	罗汉果	مومورديكا
甘露子	يانتاق شېكىرى	荨麻	چاققاق
味精	تېتىققۇ	桂圆	گۈييۈەن
浓豆	سېرىق پۇرچاق	白果	گېنگكو
苦瓜	ئاچچىق كاۋا	慈姑	پىلپىل
绿豆	ماش	党参	قانتىپەر
苏打	سودا	银耳	ئاق مور
决明草	پۇنۇس	桑白皮	ئۇجمە قوۋزىقى
莲子	قار لەيلىسى	黄瓜	تەرخەمەك
川芎	كاشىم	麦苗	بۇغداي مايىسىسى
扬梅	قۇلۇبنىك	木耳	قېرىنقۇلاق
杖虎	قامچىئوت	艾叶	ئەمەن
想子	تۇخۇمەك ئۇرۇقى	芋头	تارۇ
冬瓜	كاۋا	燕麦	سۇلۇ
蜂胶	ھەرە يېلىمى	苦参	كۇشېن
蝉衣	تومۇزغا قېپى	夏枯草	يازخازىنى
干蔫草	ئەمەن	大黄	رەۋەن
地鲜皮	مۇخ	紫草	ئەڭلىكئوت

香附草	قىياق	茄草	پىدىڭەن
木蝴蝶	چوكا دەرەخ	饥荆花	يۇلغۇن چېچىكى
绞股蓝	جياۋ گۇلىەن	谷糖	توپان
牛蒂子	قېرىقىز	茹萍	جامكا
川芎	چۇەنشيۇڭ	金银花	ئۇچقات
金银花	ئۇچقات	胖大海	سىتركۇل دەرىخى
生地	ئەگرىسۇنای	板蓝根	ئوسما يىلتىزى
想花	تۇخۇمەك گۇلى	锁眉草	بوغۇمئوت
五倍子	ئەخەس	沐卡	بونېئول
独活	چاچراتقۇ	刺菜	تىكەنلىك كۆكتات
山里红	چوڭ دولانا	透骨草	خىرىما ئوتى
芦荟	ئالوى	穿山甲	تاغتىشەر
鲜榆枝	قارىياغاچ شېخى	社仲	ئېۋكومىنيا
木蝴蝶	ھىندى چوكا دەرىخى	荆芥	ئۇزبەر
山西华	لېكانورا	防风	كەۋرەڭ

出 版 人：唐辉
阿迪力·穆罕默德
责任编辑：热孜万古丽·卡德尔
责任校对：胡里西旦·阿不力孜
沙扎旦·吐尔逊
装帧设计：海米旦·塞达里木



看不见的医生（维吾尔文）

热娜·沙吾提 编译

新疆人民出版总社
新疆科学技术出版社出版发行
（乌鲁木齐市延安路255号 邮政编码：830049）
新疆新华书店经销 乌鲁木齐光大印刷有限公司印刷
880mm×1230mm 32开本 13印张
2010年6月第1版 2017年1月第2次印刷

ISBN 978-7-80727-995-2 （民文）定价：30.00元