ياشلارغا ساۋات، ياشانغانلارغا سوۋغات،
بىمارلارغا مەسلىھەت

# كۆرۈنمەس دوقتۇر

## • تاللانغان 1000 رېتسېپ •

نەشرگە تەييارلىغۇچى: رەنا ساۋۇت

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

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ پەن-تېخنىكا نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com

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 كوررېكتورلىرى: 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 گۇاڭدا باسما چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
فورماتى: 880mm×1230 mm 1/32 باسما تاۋقى: 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 خىزمەتدىشىمنىڭ قولىدا خەنزۇچە «تۇرمۇشتىن كەلگەن رىتسېپلار» ناملىق چوڭ ھەجىملىك كىتابنى كۆرۈپ قالدىم ھەمدە ئۆزۈممۇ شۇ كىتابتىن بىرنى سېتىۋالدىم، يېرىم يىلغا يېقىن ۋاقىت ئىچىدە، بۇ كىتابنى تەپسىلىي كۆرۈپ چىققاندىن كېيىن، بۇ كىتابتىكى 3600 رېتسېپ ئىچىدىن ئاپتونوم رايونىمىزدا ئىشلىتىشكە ماس كېلىدىغان رېتسېپلارنى تاللاپ چىقىپ، ئۆز خىراجىتىم بىلەن نەشرگە تەييارلاپ، خەلقىمىزگە تونۇشتۇرۇش نىيىتىگە كەلدىم. بۇ ئوي - خىيالىمنى مىللەتلەر نەشرىياتىدىكى دادام ۋە ئاپامغا مەسلىھەت سېلىۋېدىم، ئۇلار قىزغىن قوللىدى ھەمدە ماڭا كۆپ ياردەم بەردى. شۇنىڭ بىلەن مەن ئاشۇ رېتسېپلاردىكى دورا ماتېرىياللىرىنىڭ شىنجاڭدىن تېپىلىدىغانلىرىنى تاللاپ چىقىپ رەتكە تۇرغۇزدۇم. ئاندىن بۇ تاللانغان قىسمىنى ئالىي مۇھەررىر قادىر ئارسلان ئاكىغا ۋاكالەتەن تەرجىمىگە ئۇيۇشتۇرۇش ۋە تەرجىمە تەھرىرلىكىنى ئىشلەپ بېرىشنى ھاۋالە قىلىپ، ئۆزۈمچىگە ئەۋەتىپ بەردىم، بۇ كىتابنىڭ تەرجىمىسىگە تۇرسۇن يۈسۈپ، مەمتىلى توقسۇن، قەلبىنۇر مۇھەممەت قاتنىشىپ، جاپالىق ئەجرىنى سىڭدۈردى. كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ كىتابتىن پايدىلىنىشىغا قولايلىق بولۇشى ئۈچۈن، كۆپ ئۇچرايدىغان دورىلىق ئەشيالار ئاتالمىسى بىلەن كېسەللىك نامىنىڭ خەنزۇچە - ئۇيغۇرچە سېلىشتۇرمىسىنى قوشۇمچە قىلدىم. ھەمدە ئادەمنى ئاساس قىلىش، ئوقۇرمەنلەرگە، جەمئىيەتكە مەسئۇل

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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، شۇڭا، 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 - ھەدىلەرگە، شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتىدىكى ئۇستازلارغا چىن كۆڭلۈمدىن تەشەككۈر ئېيتىمەن.

نەشرگە تەييارلىغۇچى: رەنا ساۋۇت
2009 - يىلى مارت، بېيجىڭ

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

# مۇندەرىجە


زۇكام ........................ 1
يۆتەل ........................ 13
كانايچە ياللۇغى ۋە زىققە ........................ 32
قان، قان بېسىم، قان تومۇر كېسەللىكلىرى ........................ 45
ئاشقازان كېسەللىكى ........................ 65
ھېق توختىتىش ئۇسۇللىرى ........................ 71
ئۆچەي ياللۇغى، ئىچ سۈرۈش ........................ 73
بۆرەك ۋە سۈيدۈك 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، مۈرە ئەترابى 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، ئالىقان كېسەللىكلىرى ........................ 251
قاننى توختىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ..................... 257
كۆيۈك، ئۈششۈك ............................. 261
سۆگەل ................................... 273
ھەر خىل تېرە كېسەللىكى .......................... 280
تەمرەتكە، داغ ............................... 290
جاراھەت، دانىخورەك ........................... 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 گۈزەللەشتۈرۈش، چاچنى ئاسراش ......... 397

# زۇكام

## 1. سامساق بىلەن زۇكامنى داۋالىغىلى بولىدۇ

قىزىل پوستلۇق سامساقنى ئۇششاق چاناپ، باشنىڭ مىلىقلىمىسى، چېكە، گەدەن تومۇرى ئارىلىقىدىكى ئويمانلىق، باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىلىقىدىكى پەللىلەرگە چېپىپ، بەش مىنۇت ئۇۋۇلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، پۇت ئالىقىنىدىكى ئويمان ئورۇنغا چېپىپ 15 مىنۇت ئۇۋۇلانسا، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ زۇكامنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى 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، زەنجىۋىل بوتقىسى سوغۇق تېگىپ زۇكامداشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

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

## 3. بۇرۇننى دائىم ئۇۋۇلاش ئارقىلىق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ

ئوڭ قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارمىقىدا بۇرۇننىڭ قاڭشىرىنى چىمدىپ تۇرۇپ، يۇقىرى - تۆۋەنگە 50 ~ 60 قېتىم ھەرىكەتلەندۈرۈش، ھەرىكەتلەندۈرگەندە دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈپ، بارماق بېسىمىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

قاتتىق ھەربكەتلەندۈرۈپ بۇرۇندا ئاغرىش سېزىمى پەيدا قىلمىش پايدىسىز. كۆندە ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەربكەت قىلىش، ئۈزاققىچە داۋاملاشتۇرۇش، ئۈزۈلدۈرۈپ قويماسلىق كېرەك. بۇ ئۇسۇلنىڭ زۇكام ۋە بۇرۇن ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئۈنۈمى ئىنتايىن روشەن. مەن بۇ ئۇسۇلنى ئۇدا نەچچە يىلغىچە داۋاملاشتۇرغان. (جى شياڭ)

**4. سامساق زۇكامداپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى توختىتىشقا داۋا بولىدۇ**

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

**5. پۇتنى قول بىلەن سۈركەپ قىزىتىپ زۇكامنى داۋالاش**

ياز كۈنلىرىنىڭ بىرىدە مەن زۇكامداپ قېلىپ پۇتۇن ئەزايىم قىزىپ، پۇت - قولۇم مۇزلاپ كەتتى. ئۆزۈم قولۇمنىڭ ئالىقىنىنى پۇتۇمنىڭ ئالىقان ۋە دۈمبىسىگە كۆچەپ سۈركىگەنىدىم، بىر پەستىن كېيىنلا تەرلىدىم، قىزىتمامۇ ياندى، زۇكامدىنمۇ ساقايدىم. (بىيەن رۈيشۈەن)

**6. زەنجىۋىلنى كوكاكولا بىلەن قايىنتىپ ئىچسە، زۇكامغا شىپا بولىدۇ**

25 گىرام زەنجىۋىل پوستى ئاقلىنىپ ئۇششاق توغرالغاندىن كېيىن، كوكاكولا (بىر چوڭ بوتۇلكا) غا سېلىنىپ، ئاليۇمىن قازاندا بەش مىنۇت قايىنتىلىدۇ ۋە قىزىقىدا ئىچىلىدۇ (قىزىقلىقىمۇ مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك). بۇنداق قىلىش زۇكامدىن باشقا، يەنە باللاردىكى 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 مۇناسىۋەتلىك. بۇ گىمناستىكا تۆت يۈرۈش ھەرىكەت بولۇپ، ئەتىگەندە، كەچتە ئوينىلىدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: 1) 16 قېتىم ئېغىز 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 ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ؛ 4) 36 قېتىم يۈز يۇيۇش ھەرىكىتى ئىشلىنىدۇ. (مېڭ سۇجېن)

### 8. ئىسسىق سۇغا پۇتنى چىلاپ زۇكامنى داۋالاش

مومام ماڭا 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 بەدەندىنمۇ، پېشانىدىنمۇ تەر چىقىدۇ. پۇتۇپ قالغان بۇرۇن ئېچىلىدۇ. دەل مۇشۇ چاغدا پۇتنى سۈرتۈۋېتىپلا 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 قۇساتتى. مەن بالامنى داۋالاش ھەلەكچىلىكىدە يۈرۈپ، ئوتقا قاقلاپ قىزىتقان ئاپېلسىننىڭ يېڭى تەگكەن زۇكامغا شىپا بولىدىغانلىقىنى بايقاپ قالدىم. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: شۆپۈكى سويۇۋېتىلمىگەن ئاپېلسىن ئوتقا يىراق تۇتۇپ قاقلىنىدۇ، ئۆرۈپ - چۆرۈپ قاقلاپ، ئۇنىڭدىن

مەززىلىك پوراق چىققاندا ئېھتىمال قىلمىدۇ، ئېھتىمال قىلغاندا شۆپۈكى سۈيۈۋېتىلىدۇ، لېكىن يىپچىلىرى ئېلىۋېتىلمەيدۇ. (چيۇ فاڭلىڭ)

**10. چوچوكبويا، شازاندىرا بىلەن زۇكامنى داۋالاش**

ئىلگىرى مەن ھەر قېتىمدا زۇكام بولاتتىم. ھەر خىل زۇكام دورىلىرىنى يەپ ۋاقتىنچە ئۈنۈمىنى كۆرسەممۇ، ئارىدىن 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 چوچوكبويا بىلەن 7 گىرام شازاندىرا (ۋۇيىزى)نى دەملەپ ئىچسەم (كۈندە ئىككى قېتىم) زۇكامدىن ساقايدىم. شۇنىڭدىن بۇيان، زۇكام بولۇپ باقمىدىم. (چېن شۆمىڭ)

**11. زەنجىۋىل، شېكەر ۋە ئاپېلسىن پوستىنى قاينىتىپ تەييارلانغان دورىلىق سۇ زۇكامغا شىپا**

ئادەتتە زۇكامنىڭ ئالاھىدە ئۈنۈملۈك دورىسى يوق، لېكىن مەن ھەر خىل زۇكامغا شىپا بولىدىغان بىر رېتسېپنى تېپىپ چىقتىم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئون ياپراقچە زەنجىۋىل، بىر چاڭگال ئاپېلسىن شۆپۈكى بىلەن (قانچە يېڭى بولسا، شۇنچە ياخشى) بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىلىدۇ. ئىچىشتىن بۇرۇن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىنىدۇ. ياز 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 ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان. ھەر يىلى ئەتىياز ۋە كۈزدە ئاسانلا شامالداپ، زۇكام بولۇپ قالاتتىم. زۇكامدىن قۇتۇلۇشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىنى ئۈچ قېتىم سىناق قىلىپ، ھەر قېتىمدا ئۈنۈمىنى كۆردۈم. بۇ ئۇسۇل شۇكى، ئەمدىلا زۇكام تېگىپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىشقا باشلىغاندا، پاختا نوكچىسىنى ئاچچىقسۇغا (ئاق ئاچچىقسۇ بولغىنى ياخشى) تەگكۈزۈپ،

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

**13. سېرىقگۈل بىلەن ناۋات قايناتمىسى بەدەندىن تەر چىقىرىدۇ**

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

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

بەزىدە ئادەم زۇكامداپ، بۇرنى پۈتۈپ قېلىپ بەكمۇ ئارامسىزلىنىدۇ. «ئۇنىڭ داۋاسى — قۇلاققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ سىناپ باققاندىم، 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 زۇكامدايدۇ. كۆپىنچە بۇرنى پۈتۈپ قالىدۇ ياكى بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، بېشى ئاغرىپ، ئۇيقۇسىزلىقتىن بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ. مەن ھەر قېتىم شۇنداق ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە، قىزىق لۆڭگىنى بۇرنۇمغا تۇتىمەن. بۇنداق قىلغاندا، بۇرۇن تۆشۈكىگە كىرگەن ئىسسىق ھور بۇرۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش رولىنى ئوينايدۇ. بۇرۇن پەرەكلىرى تارىيىپ سۇ ئېقىش توختايدۇ، پۈتۈپ قالغان بۇرۇنمۇ ئېچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى تۆت - بەش قېتىم، ھەر قېتىمدا تەخمىنەن بەش مىنۇت داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. (ياڭ گۈيفېڭ)

**16. بۆرۈنغا سۇ ئېلىپ چايقاپ بەرگەندىمۇ زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ**

دائىم بۆرۈنغا سۇ ئېلىپ چايقاش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش ئارقىلىقمۇ زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدا، ئالىقان بىلەن بۆرۈنغا سوغۇق سۇ ئېلىپ چايقاپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئۈچ قېتىم تەكرارلاپ، بۆرۈن 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 سىقماق دورىسى بىلەن چۈشكۈرۈشنى توختاتقىلى بولىدۇ**

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

**18. يۇمغاقسۈتنىڭ يىلتىزى بىلەن زەنجىۋىل سوغۇق تېگىپ بولغان زۇكامغا داۋا**

يۇمغاقسۈتنىڭ يىلتىزىدىن 70 گىرام، زەنجىۋىلدىن بەش ياپراقچە (ئون گىرام ئەتراپىدا) نى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا داۋا بولىدۇ. (شيا ۋېيمىن)

**19. سامساقنى شۈمسە زۇكامغا شىپا بولىدۇ**

زۇكام بولۇپ يۆتەلسە، بۆرۈندىن سۇ ئاقسا، سامساق شۈمۈپ

شىرنىسىنى يۇتۇپ، تەمى قالمىغاندا تۈكۈرۈۋەتسە بولىدۇ. ئۇندا ئۈچ چىش سامساقنى شۈمسە، ئۇنۇمى روشەن بولىدۇ. (گۇ جۇنشۇن)

**20. ماش تارقىلىشچان زۇكامغا داۋا**

مەن يېقىندا زۇكامداپ، قىزىتمام ئۆرلەپ كەتكەنىدى. ماشنىڭ زەھەر قايتۇرۇش رولىنىڭ بارلىقى يادىمغا كەلدى ـ دە، ئاۋۋال ماشنى پىشۇرۇۋېلىپ، ئۇنىڭغا زەنجىۋىل قوشۇپ كوكاكولادا قايناتتىم. ئاندىن قىزىقىدا ئىككى چىنە ئىچىۋەتتىم. بىر پەستىن كېيىنلا ئۇگە ـ ئۇگىلىرىم يېشىلىپ ئاراملىق ھېس قىلدىم. مەن مۇشۇنداق ئىچىشنى ئۇدا ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇردۇم ۋە ئائىلەمدىكىلەرگىمۇ ئىچۈردۇم. ئۇلاردىكى زۇكام ئالامەتلىرىمۇ تۈگىدى. (جى يېيىمىڭ)

**21. نېلۇپەر يىلتىزى تارقىلىشچان زۇكامغا داۋا**

نېلۇپەر يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا 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 گۈيخۇا)

**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 يۆتەلنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىك ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتىلىدۇ، كۆپ يەۋەتسىمۇ ئەكس تەسىرى بولمايدۇ، لېكىن يەپ بولغاندىن كېيىن چوقۇم قايناق سۇ ئىچىش كېرەك. كۈنجۈتنى قورۇغاندا كۆپ ئىلەشتۇرۇش، كۆيۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. (جاۋ گۈيخۇا)

**23. ئاق هاراق تارقىلىشچان زۇكامغا داۋا**

تارقىلىشچان زۇكام ماڭا قاتتىق چاپلاشتى، قىزىتمام ئۆرلەپ پەقەت چۈشمىدى، دورا يېسەم ئۈنۈمى 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، دۈمبە، تېقىم، قولتۇق، پاچاق قاتارلىق جايلارغا تېرە قىزىرىپ قىزغۇچ سىيرىگەندىن كېيىن، بىر قاچا قارا شېكەر بىلەن زەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان سۇنى ئىچىپ يوركىنىپ يېتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا 15 مىنۇتتىن كېيىنلا ئادەم چىلىق - چىلىق تەرلەيدۇ. مەن بۇ خىل ئۇسۇلنى بىرلا قېتىم قوللىنىپ سەللىمازا ساقىيىپ كەتتىم. (ۋاڭ رۇڭيۈن)

**24. چىلان بىلەن ياڭاق مېغىزى زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ**

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

**25. تارقىلىشچان زۇكامنى سامساق بىلەن داۋالاشنىڭ تۆت خىل ئۇسۇلى**

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

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

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

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

3) قايناق 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 بولۇشىچە سۈمۈرىدۇ. ھەر كۈنى 3 ~ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 مىنۇت داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ تارقىلىشچان زۇكام، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، بادامبەز ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكيۆتەل قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. (چيۇ شۇيىڭ)

**26. پۇت 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. جۇڭگو تېبابىتىنىڭ قىزىتما قايتۇرۇش كۇمىلىچى بىلەن زۇكام دورا كۇمىلىچىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، پۇتۇمنىڭ بارماقتىن تۆتلۈك تۆۋەن ئالىقان پەللىسىگە چاپتىم. بۇنىڭ ئۈنۈمى ياخشى ھەم تېز بولدى. (جاڭ يىڭ)

**27. يېڭىدىن بولغان زۇكامنى تېز داۋالاش ئۇسۇلى**

قايناق سۇنى پۇت سەل كۆيگۈدەك تەڭشەيمىز، ئاندىن كېيىن

www.uyghurkitap.com

قېلىن كىيىنىپ، پۇتنى تەڭشەلگەن قايناق سۇغا ئاستا - ئاستا چىلايمىز، قىزىقلىقتا بەرداشلىق بەرگۈدەك بولغاندا، پۇتنى بىراقلا چىلاپ بىر پەس تۇرغاندىن كېيىن، ئادەم چىلىق - چىلىق تەرلەپ ئاراملىق ھېس قىلىدۇ. لېكىن، تەرلىگەندە شامال ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىش، تەرنى ئېيتماسلىق كېرەك. (مېي يۈڭشۈن)

**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 بولۇشىچە يېدىم، لېكىن ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. باشقىلاردىن لۆڭگىنى قىزىتىپ بۇرۇنغا تۇتسا، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش توختايدۇ، دەپ ئاڭلاپ، بۇ ئۇسۇلنىمۇ نەچچە كۈن سىناپ كۆردۈم، بىراق ھېچقانچە پەرقى بولمىدى. بىر كۈنى بالامنى باشلاپ ساتىراشخانىغا بېرىپ چاچ قۇرۇتۇش ئەسۋابىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بۇرنۇمغا تۇتقانىدىم، شۇنداق خۇشياقتى، بۇرنۇمدىن سۇ ئېقىشىمۇ دەرھال توختىدى. ئىككى كۈنگىچە مۇشۇ ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇردۇم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 مىنۇتقىچە قۇرۇتتۇم، شۇنىڭ بىلەن بۇرنۇمدىن سۇ ئېقىش ئۈزۈل - كېسىل توختىدى. (جاۋ فېڭلىن)

**29. يۇمغاقسۈتنىڭ 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 يۇمغاقسۈتنىڭ يىلتىزى ئۈچ چىنە سۇ بىلەن داشقاندا قاينىتىلىپ، بىر چىنە سۇ قالغاندا ئوتتىن ئېلىۋېتىلىدۇ، ئاندىن تىرىپلىرى سۈزۈۋېتىلىپ، سۈيى ئىسسىقىدا ئىچىلسە، قىزىتما ئاستا - ئاستا يانىدۇ. مۇشۇ خىل ئىچىش ئۈچ قېتىم داۋاملاشسا، قىزىتما تامامەن يانىدۇ. (جاڭ خېڭشېڭ)

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

قىشتا بولىدىغان ئارقىلىشچان 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. سۇيى 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 ئۆتكۈر مەززىلىك پۇراق چىقىدۇ - دە، دورا تەييار بولىدۇ. يېگەندە شۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە ئىككى قوشۇق ئاچچىقسۇمۇ قايناق سۇ بىلەن تەڭشىلىپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىچىشنى كۈندە ئىككى قېتىم داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، يېڭى تەگكەن زۇكامنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. (جاڭ يىڭجاڭ)

**32. يۈز يۇيۇش ھەرىكىتى زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ**

1993 - يىلى كۈزدىن باشلاپ، يۈزۈمنى قۇرۇق يۇيۇش ھەرىكىتى قىلىش ئارقىلىق مەڭزىمدىكى قاننىڭ يۈرۈشۈشىنى تېزلىتىپ، ئىممۇنىتېتنى، سوغۇققا بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلدىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ھەر كۈنى ئەتىگەندە، كەچتە ئىشلىنىدۇ. ئىككى ئالىقان ئوچۇم شەكلىگە

www.uyghurkitap.com

كەلتۈرۈلۈپ، يۈز يۇغاندەك ھالەتتە 120 قېتىم يۈزگە سۈرتۈلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا يۈزنىڭ ھەممە يېرى تەڭ قىزىغۇچە ھەرىكەت قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، بۇرۇن قورۇق يۇيۇلىدۇ، ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن قاڭشار يۇقىرىدىن تۆۋەنگە، تۆۋەندىن يۇقىرىغا سىيرىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت 36 قېتىم ئىشلىنىدۇ. سىيرىغاندا بەك كۈچەمەسلىك كېرەك. ئالتە يىلدىن بۇيان مۇشۇ ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىپ زۇكام بولۇپ باقمىدىم. باشقا كېسەللەرمۇ يېقىن يولىمىدى. (خۇ رۇڭ)

**33. بەدەننى سوغۇق سۇدا سۈرتۈپ زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش**

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

# يۆتەل

**1. ئاغىچە غولى شىرنىسى يۆتەلنى توختىتىدۇ**

ئەتىيازدا بىر پارچە يەرگە 50 ~ 60 تال ئاغىچە تېرىپ قويۇلىدۇ. ئۈسكەندە غولىنىڭ توم بولۇشى ئۈچۈن بىخى پۇتاپ تۇرۇلىدۇ. 7 - ، 8 - ئايلارغا كەلگەندە، ئاغىچىنىڭ غولى تۇپراقتىن بەش سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە كېسىۋېتىلىدۇ، ئاندىن قاچا تۇتۇپ، غولىدىن چۈشكەن شىرنە تامچىلىرى ئېلىۋېلىنىدۇ. ھەربىر تۈپنىڭ شىرنىسى مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۇدۇللۇق يىغىۋېلىنىدۇ. ئاندىن ئۇ داكىدا سۈزۈلۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر رومكىدىن ئىچىلىدۇ. ئون كۈن ئۇدا ئىچسە، يۆتەل توختىتىش، نەپەسنى ياخشىلاش، ئۆپكىنى ياشارتىش رولىنى ئوينايدۇ. دىققەت قىلىش كېرەككى، ھەر كۈنى ئىچىدىغان شىرنە شۇ كۈنى كەسكەن غولدىن چىققان بولۇشى كېرەك. (جۇ جېن)

**2. ساماساقنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، سوغۇق تېگىشتىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ**

بىر باش ساماساق ئىككى ئىستاكان سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئون مىنۇت دۈملەپ قويۇلۇپ، كېيىن قىزىقىدا (ئېغىز كۆيمىگۇدەك بولغىنى ياخشى) ئىچىۋېتىلىدۇ. كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچسە ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى بولىدۇ. (جاۋ تۇڭ)

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۈنگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىچىلىدۇ. (بىڭ جى)

**4. ئىچىگە ھەسەل قۇيۇپ قاسقاندا پىشۇرۇلغان نەشپۈت يۆتەلگە داۋا**

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

**5. ئىچىگە سوغىگۈل تىقىپ ھوردا پىشۇرۇلغان نەشپۈت يۆتەلدىن 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 يۆتەل قوزغالمىدى. (جاڭ سۇ)

**6. سامساقنى پۇتنىڭ ئالقىنىغا تاڭسا، يۆتەل، بۇرۇن قاناش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەر شىپا تاپىدۇ**

ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى، پۇتنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، ياپىلاق توغرالغان سامساق پۇتنىڭ ئالىقان پەللىسىگە (بارماقتىن تۆتلۈك تۆۋەن ئورۇن) تېڭىلىدۇ. ئادەتتە تېڭىق سەككىز سائەت ئەتراپىدا تۇرسا كۇپايە (سامساق تېرىنى غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە، ئۇنىڭدىن ئۇزاق تۇرغۇزۇش پايدىسىز). بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ يۆتەل، بۇرۇن قاناش، قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئۈنۈمى زور. 7 ~ 10

كۆنگىچە تېگىبلسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئاز بىر قىسىم كىشىلەر بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانسا، پۇتى قاپىرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا تېگىشنى توختىتىش، قاپارتقۇ يېنىپ، تېرە ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن قايتا تېگىش كېرەك. شۇنداق قىلسا، ئادەتتە قايتا قاپارمايدۇ. (جۇ جېن)

**7. ئوسۇك ياپرىقى يۆتەلنى توختىتىدۇ**

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

**8. كۈنجۈت 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 بويىچە ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقتىن كۈنجۈت مېيى ئىچىدىغان بولدۇم. نەچچە يىل ئىچكەنىدىم، ئاساسەن يۆتەلمەيدىغان بولدۇم. كۈنجۈت مېيى ئىچىشنى ھازىرمۇ ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇۋاتىمەن. (ۋاڭ يەنخۇا)

**9. تاڭگازا بىلەن ئاق تۇرۇپنىڭ شىرنىسى يۆتەلگە شىپا بولىدۇ**

ئۈچ 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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى
www.uyghurkitap.com

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 كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىشنى ھەپتە داۋاملاشتۇرسا، يۆتەل ئاسانلا ساقىيىدۇ. (يۈ جىنپىڭ)

### 10. ئاچچىقسۇغا چىلانغان ناۋات يۆتەلگە داۋا

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

### 11. ئۈزۈم چىلانغان ھاراق يۆتەلگە شىپا بولىدۇ

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

ئايلىنىپ بولغان بولىدۇ. پوستى بىلەن ئۆرۈكنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، شىرنىسىنى ئىچىشكە باشلىسا بولىدۇ. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن 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: ئۈزۈمنىڭ ئۈزىنى يېيىشمۇ يۆتەلگە داۋا بولىدۇ**

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

**12. ئىچىگە كاۋاۋچىن سېلىپ، هوردا پىشۇرۇلغان نەشپۈت يۆتەلنى توختىتىدۇ**

بىر تال نەشپۈتنى يۇيۇپ تازىلاپ، بىگىز بىلەن 50 يېرىدىن تۆشۈك ئېچىپ، ھەربىر تۆشۈككە بىردىن كاۋاۋچىن دېنى سېلىنىدۇ، ئاندىن چىنىگە سېلىنىپ قاسقاندا پىشۇرۇلىدۇ. پىشقاندا ئىچىدىكى كاۋاۋچىن ئېلىۋېتىلىپ يېيىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا كۈندە بىر تال نەشپۈت تەييارلاپ 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

www.uyghurkitap.com

ئېيتىشىچە، چاۋشيەنگە ياردەم بېرىش ئۇرۇشىدا پەيدائىي ئەسكەر بولغان چېغىدا، ئۇلار يۇقىرىدىن ئالدىنقى سەپكە ئوق - دورا توشۇش ۋەزىپىسىنى تاپشۇرۇۋاپتۇ. 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 شۇئان 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. قورۇق يۆتەلنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

بىر خىل يۆتەل بولۇپ (ئادەتتە قورۇق يۆتەل دېيىلىدۇ)، بەلغەم چىقمايدۇ، قىزىمايدۇ، لېكىن شۇنچە دورا يەپ، ئوكۇل ئۇرغۇزسىمۇ ئۇنۇمى دېگەندەك ياخشى بولمايدۇ. ئانامنىڭ مۇنداق بىر رېتسېپى بار: يېرىم كورۇشكا قايناق 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 ئۇدا 2 ~ 3 كۈن ئىچسە، قورۇق يۆتەل توختايدۇ. (چېن دىچياڭ)

### 15. كۈنجۈت مېيىدا پىشۇرۇلغان ماش يۆتەلنى توختىتىدۇ

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

(كۆيۈپ كەتسە بولمايدۇ). ئاندىن ئازراق ھەسەل سىلىپ، قىزىشى بىلەن ئوتتىن ئېلىپ ئىسسىقىدا يېگۈزەتتى. ئېسىمدە قېلىشىچە، كۈنجۈت مېيى بىلەن تەييارلانغان ئاشۇ دورىنى 3 ~ 4 قېتىم ئىچسەملا يۆتىلىم توختاپ قالاتتى. ئاپام بەزىدە كۈنجۈت مېيىغا ماش بىلەن بىر تۇخۇمنى چېقىپ تەڭلا سىلىپ، كۆيدۈرۈۋەتمەي ئېلىپ، ئۇنى قىزىقىدا يېگۈزەتتى، بۇنىڭمۇ ئۈنۈمى 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، ئۈنۈمى شۇنداق تېز بولدى. (گۇ يۇخۇي)

**16. خام زەنجىۋىل بىلەن تۇخۇم 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 زەنجىۋىل بىەن تۇخۇم قورۇمىسى يۆتەلگە شىپا بولىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، ئىلگىرى - كېيىن بەش قېتىم شۇ كىشىنىڭ دېگىنىنى قىلغانىكەن، ئون يىللىق كونا كېسىلى بىراقلا ساقىيىپتۇ، ئۈچ يىلدىن بۇيان قايتا قوزغالماپتۇ. بۇ ئۇسۇل مۇنداق ئىكەن: ماي قىزىغاندىن كېيىن خام زەنجىۋىلنىڭ قەلەمچىسى ئۇنىڭغا سېلىنىپ، قىزىق مايغا سەللا مىلەنگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئىككى تۇخۇم چېقىپ قورۇلۇپ، ئىسسىقىدا يېيىلىدىكەن. يېيىش مىقدارىنى يېگۈچى ئۆزى بەلگىلەيدىكەن. كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يېسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدىكەن. (جاۋ لىشەن)

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

ئاپام ھەر قېتىم شامالداپ زۇكاملىسا، قاتتىق يۆتىلەتتى. ھەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

جىل دورىلارنى يەپ باققان بولسىمۇ زۇكامدىن ياخشى بولالمىدى. كېيىن ھەر ئەتىگىنى ئاچ قورساققا قايناق سۇغا توخۇم، ھەسەل چېلىپ ئىچىپ بەرگەندى، بىر يىلدىن بۇيان يۆتىلى قوزغالمىدى. ئۇسۇلى مۇنداق: بىر توخۇمنى قاچىغا چېقىپ، ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل سېلىنىدۇ. ئۇنى ئېلەشتۇرۇپ، بىر چىنە قايناق سۇ قۇيۇلۇپ چېلىنىدۇ، ئاندىن بىرەر قوشۇق كۇنجۈت مېيى سېلىۋېتىپ ئىچسە بولىدۇ. (كاڭ جۇن)

**18. تۇرۇپنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، يۆتەلنى باسىدۇ**

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

**19. ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرغان تۇرۇپ يۆتەلنى باسىدۇ**

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

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

مېنىڭ بىر بۇرادىرىم ئون نەچچە يىل ئۆپكە زەئىپلىشىشتىن

يۆتىلىپ، نەپەسى قىسىلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانىدى. كېيىن ئۇ ساقايدى. رېتسېپى مۇنداق: تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىدىن 60 گىرامنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، گۈرۈچ (50 ~ 100 گىرامغىچە) بىلەن قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندا يەنە يۈن گىرام ناۋات سېلىپ، بىر ئۆرلىتىۋەتسە، دورا تەييار بولىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورىنى دائىم ئىچىپ بەرسە، يۆتىلىپ قىسىلىدىغان كېسەللىكلەر ساقىيىشتىن سىرت، قەۋزىيەت كېسەللىكىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ. (سۈي يۈگۈي)

**21. گۈلسامساق يۆتەلنى توختىتىدۇ**

كىچىك ۋاقتىمدا دائىم يۆتىلىپ توختىمايتتىم. بوۋام ئۈچ تال گۈلسامساقنى ئېزىپ شىرنىسىنى قايناق سۇ بىلەن ئىچۈردى. كۈنىگە ئىككى ۋاقتىن بىر ھەپتە ئىچسەم، ساقىيىپ قالدىم. بوۋامنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ خىل ئۇسۇلدا داۋالىنىش ئۆپكە يەل ئىششىقى ۋە بەدىنى ئاجىزلىشىشتىن ئۆپكىسى زەئىپلىشىش كېسىلىگىمۇ مۇۋاپىق كېلىدىكەن. ئۆپكىسىنى ئىسسىق قاپلاپ كەتكەن، ئۆپكىسى قۇرغاقلىشىپ يۆتەلگۈچىلەرمۇ گۈلسامساق بىلەن ھەسەلنى قاسقاندا پىشۇرۇپ، بىر تال - بىر تالدىن شۈمىسىمۇ ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. مەنمۇ شۇ ئۇسۇلنى قوللانغىلى 50 يىل بولدى، ھازىرغىچە يۆتىلىپ باقمىدىم. ھەر يىلى بازارغا گۈلسامساق كىرگەندە، ئۇنى سېتىۋېلىپ دۇملەپ يەيمەن ياكى قورۇما تەييارلاپ يەيمەن. (سۈي سۈجېڭ)

**22. ناۋات بىلەن بانان يۆتەلنى توختىتىدۇ**

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

**23. ماش بىلەن پىشۇرۇلغان نەشپۈت قۇرۇق يۆتەلگە داۋا**

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

قالىمەن. ئون نەچچە يىلدىن بۇيان بىيجىڭنىڭ 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 ئىچكەنىدىم، قۇرۇق يۆتىلىممۇ 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 يېسىمۇ بولىدۇ. (جاۋ ۋېنجىڭ)

25. يۆتەلنى داۋالاشنىڭ ئىككى رېتسىپى

قىزىم كىچىك ۋاقتىدا يازدا ئىسسىقتىن، قىشتا شامالداشتىن نەپەس يولى ياللۇغلىنىپ، دېمى سىقىلاتتى. بۇنى داۋالاشقا چوڭلار ماڭا ئىككى رېتسېپ بەردى. سىناپ كۆرسەم، ئۈنۈمى شۇنداق ياخشى بولدى. بىرىنچىسى: قۇرۇق زەنجىۋىلدىن 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 شۈيۈ)

**27. ئاغرىق توختىتىش مەلھىمى بىلەن يۆتەل توختىتىش**

كۆكرەك قوۋۇرغىسىنىڭ ئۈستىدىكى ئۈيمان يەرگە ياكى كىندىكىنىڭ كۆزىگە «تىمول» ئاغرىق توختىتىش مەلھىمى (شېشياڭ جىنتۇڭگاۋ) چاپلىنىدۇ. بىر قېتىم چاپلانغان دورا 24 سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. ئادەتتە ئىككى قېتىم چاپلانسا، زۇكام ساقايغاندىن كېيىنمۇ توختىمىغان يۆتەلنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بولىدۇ. (دۇ جۈەن)

**28. موموردىكا مېۋىسى زۇكام ۋە يۆتەلگە داۋا**

مەن بىر قېتىم زۇكام بولۇپ، قىزىتمام ئۆرلەپ يۆتىلىم ئەۋج ئېلىپ كەتتى، دورا يەپمۇ پەسەيتەلمىدىم. بىر بۇرادىرىم ماڭا بىر موموردىكا (لوخەنگو) مېۋىسىنى بېرىپ، قايناق سۇغا چىلاپ ئىچىشنى تاپىلىدى. دېگىنىنى قىلسام، ئىككى كۈندىلا ياخشى بولۇپ كەتتىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى: موموردىكا مېۋىسىنى يۇيۇپ تازىلاپ تاشقى پوستىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ئىچىز پوستى بىلەن بىللە قايناق سۇغا چىلىنىدۇ. ئۇنى چىلىغان سۇ سۇس قىزارغاندا ئىچسە، ئۇنىڭغا 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 يېسەممۇ 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 قورساققا بىردىن ھالۋابىدىت (شىزى) يېيىشنى تەۋسىيە قىلدى. ئۇنى يۆتەل

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

**30. ئىسسىق بەلباغ تاقىسىمۇ يۆتەلگە شىپا بولىدۇ**

مەن قېرىلىق يېشىغا يەتكەندىن كېيىن، ھەر يىلى قىشتا يۆتىلىدىغان بولۇپ قالدىم. دورا يېسەم يۆتىلىم توختايدۇ، لېكىن دورا يېيىش توختىشى بىلەنلا يۆتىلىم قوزغىلىدۇ. يېقىندا ئەھۋالىمنى بىلگەن بىر ئاغىنەم ماڭا قورساققا پاختىلىق بەلباغ تاقاشنى تەۋسىيە قىلدى. شۇنىڭ بىلەن، مەن بىر پاختىلىق بەلباغ تىكتۈرۈپ تاقىدىم، شۇنىڭ بىلەن يۆتىلىم ساقايدى. مەن بۇ ئۇسۇلنى دائىم يۆتىلىپلا يۈرىدىغان 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 يېسەممۇ كار قىلمىدى. ئەھۋالىمدىن خەۋەر تاپقان 80 نەچچە ياشلىق قوشنا موماي ماڭا بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بېرىۋېدى، دېگىنى بويىچە ئىش قىلسام، ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. ھازىرغىچە ئائىلىمىزدىكى چوڭ ـ كىچىك ھەممىمىز يۆتەلنى شۇ رېتسېپ بويىچە داۋالاپ كېلىۋاتىمىز. رېتسېپ مۇنداق: چىنىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى سېلىنىپ، ئۈستىگە يېرىم قوشۇق ئاق شېكەر سېپىلىدۇ. ئاندىن يېڭىدىن ئاغزى ئېچىلغان گازلىق سۇ (چىشۈي) قۇيۇلۇپ، چوكا بىلەن ناھايىتى تېز ئىلەشتۈرۈلىدۇ. ئىلەشتۈرۈۋېلىپ، كۆپۈكى راسا ئۆرلىگەندە ئىچىلىدۇ. ئىچىپ بىر پەستىن كېيىن يۆتەل توختايدۇ. (ۋاڭ رۇيچېڭ)

**32. بۆلجۈرگەن يېسە يۆتەلنى توختىتىدۇ**

مەن ئۇزۇنغىچە ئۇدا يۆتىلىپ، داۋالىنىپ ساقىيالمىدىم. قوشنام

ماڭا بۆلجۈرگەن يېيىشىنى تەۋسىيە قىلدى. ئۇسۇلى مۇنداق: بۆلجۈرگەن يۇيۇپ تازىلىنىپ، ئۇستىگە ناۋات سېپىلگەندىن كېيىن بېسىپ قويۇلىدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن، يىغىلغان سۈيى ئايرىۋېلىنىپ، كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ، ئۆزىمۇ يېيىلىدۇ. (ليۇ چاڭۋېن)

**33. ئاق تۇرۇپنى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچسە، سوغۇق تېگىپ يۆتىلىشكە داۋا بولىدۇ**

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

**34. يۆتەلنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

مەن بۇلتۇر 10 - ئايدا زۇكاملاپ قېلىپ، ساقايغاندىن كېيىنمۇ يۆتىلىم توختىمىدى. كۆپ خىل جۇڭگو تېبابىتى ۋە غەرب تېبابىتى دورىلىرىنى يېگەن بولساممۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن دوستۇم دەپ بەرگەن بىر خىل زۇكامنى داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۈچ كۈن سىناق قىلسام، يۆتىلىم توختاپ قالدى. ئۇسۇلى مۇنداق: ئىككى تۇخۇم، ئىككى قوشۇق ھەسەل، بىر قوشۇق ئاق شېكەرنى ئېلەشتۈرۈپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم، ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ. (ليۇ خۇيىڭ)

**35. قىزىل تۇرۇپ يۆتەلگە داۋا**

ئىچى قىزىل تۇرۇپنى ياپىلاق توغراپ، ئوتتا ياكى دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ. بىراق كۆيدۈرۈۋەتمەسلىك كېرەك، سارغايسىلا بولىدۇ. ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن يېيىلىدۇ. 2 ~ 3 كۈن يېسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. (چى جېڭلەن)

**36. يۆتەلنى داۋالاشنىڭ يەنە بىر خىل ئۇسۇلى**

قىش كىرىشى بىلەنلا كانايچە ياللۇغىقا گىرىپتار بولدۇم. بېشىم

www.uyghurkitap.com

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

**37. ئاپېلسىن شۆپۆكى، يۇمغاقسۇت يىلتىزى يۆتەلگە داۋا**

مېنىڭ بىر يېقىنىم زۇكامداپ يۆتىلىپ، كۆپ داۋالىنىپمۇ ساقايمىغانىكەن. قوشنىسىنىڭ ئېيتىپ بەرگىنى بويىچە، ئاپېلسىن شۆپۆكى بىلەن يۇمغاقسۇت يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئالتە قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە، يۆتىلى بىراقلا توختاپتۇ. (شۆ شىشيەن)

**38. چاققاقنى دۇفۇ بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يېسە، يۆتەلگە داۋا**

ئىلگىرى زۇكامدىن يۆتىلىپ 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 توغراپ ئۇششاقلاپ، بىر يېرىم كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە ئۇششاق توغرالغان بىر يېرىم پارچە دۇفۇ سېلىنىدۇ. ئۇمۇ قايناپ 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 ئۈلۈشىنى ئىچسە يۆتەل توختايدۇ. (لى شياڭشيۇ)

**39. كۈنجۈت مېيىدا قورۇلغان تۇخۇم قورۇمىسى يۆتەلنى توختىتىدۇ**

نەچچە كۈن ئىلگىرى زۇكامداپ قېلىپ توختىماي يۆتەلدىم. قوشنام بىر رېتسېپنى دەپ بەرگەنىدى. شۇ بويىچە ئىش كۆرگەنىدىم، دەرھال ئۈنۈمىنى كۆردۈم. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: 50 گىرام كۈنجۈت مېيىنى قىزىتقاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا بىر تۇخۇم چېقىلىدۇ. ئارقىدىنلا قايناق سۇ قۇيۇپ ئىلەشتۈرۈلىدۇ ۋە قىزىقىدا يېيىلىدۇ.

ئەتىسى، ئاخشىمى مۇشۇ ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن يۆتەل توختايدۇ. (جاڭ دابىڭ)

**40. كۈنجۈت مېيىدا پىشۇرۇلغان زەنجىۋىل - تۇخۇم قورۇمىسى كونا يۆتەلگە شىپا**

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

بىر تال زەنجىۋىل ئۇششاق چانىلىدۇ ۋە بىر تۇخۇم بىلەن قوشۇلۇپ كۈنجۈت مېيىدا تۇخۇم قۇيمىقىغا ئوخشاش پىشۇرۇلۇپ، ئىسسىقىدا يېيىلىدۇ. كۈنىگە ئىككى ۋاقتىن بىرنەچچە كۈن يېسە، كونا يۆتەل بېسىقىدۇ. بۇ يېمەككىمۇ ياخشى، ئۈنۈمىمۇ تېز. ئۇزاق مۇددەت يۆتىلىپ ساقايمىغان، ئۆپكىسىنىڭ دەردى بار كىشىلەر سىناپ كۆرسە بولىدۇ. (جۇڭ 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 يېگۈزگەندى، ئۈنۈمى بەك ياخشى بولدى. نەچچە كۈن ئىلگىرى مەن يەنە زۇكامداپ يۆتىلىپ قېلىپ، ئاپام ئىشلەتكەن ئۇسۇلنى قوللاندىم. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: بىر تۇخۇم قاچىغا چېقىلىپ، ئىشلەشتۇرمەيلا ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر، بىر قوشۇق سۇماي قۇيۇلۇپ قازاندا دۇملىنىدۇ. بۇ ئاخشىمى تەييارلىنىپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قىزىقىدا يەپ تۈگىتىدۇ. 2 ~ 3 قېتىم يېسەملا يۆتىلىم ساقىيىپ قالدى. كونا يۆتەللەر بىر قانچە قېتىم ئارتۇق يېسە ئۈنۈمى ياخشى بولۇشى مۇمكىن. (جاڭ فاڭ)

**42. ئۆيدە ياسىغان نەشپۈت قىيامى يۆتەلگە داۋا**

نەشپۈت يۇيۇپ تازىلىنىپ ئۇششاق توغرالغاندىن كېيىن يانجىپ شىرنىسى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن ئۇنى پەس ئوتتا قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل سېلىپ ئىشلەشتۇرۇپ، بىر ئۈرلىگەندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىۋەتسە، نەشپۈت قىيامى تەييار بولىدۇ. ئۇنى 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 پوستلۇق تۇرۇپنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، مۇجۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئارپا ئۈندۈرمە شېكىرىنى 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 كۆپتۈرۈپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق ئۆسۈملۈك مېيى، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات سېلىنىدۇ. ئاندىن قاسقانغا سېلىپ دۇملىنىدۇ ياكى ئۇنى پەس ئوتتا قويۇپ ئۈرلەتسىمۇ بولىدۇ. ئۇنى كۈنىگە ئىككى ۋاق ئىستېمال قىلسا، يۆتەلگە داۋا بولىدۇ.

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

**44. مايدا پىشۇرۇلغان ماش يۆتەلگە داۋا**

50 گىرام كۈنجۈت مېيى چۈچۈتۈلۈپ، ئۇنىڭغا 7 ~ 8 تال ماش سېلىنىدۇ ۋە تىنىماي ئىلەشتۈرۈلىدۇ. ماش سارغايغاندا ئوتتىن

ئېلىنىپ، ئېغىز كۆيمىگۈدەك دەرىجىدە سوۋۇغاندا يېيىلىدۇ. ئۇنى يېگەندە باشتا ماش سېغىز چاپىنىغاندەك 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. (جاڭ خېڭشىڭ)

**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 ئىلەشتۇرۇلۇپ ئوتتىن ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن ئۈچكە بۆلۈنۈپ، بىر كۈندە ئۈچ ۋاق ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. ئۇدا ئۈچ كۈن مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلاپ ئىچسە، يۆتەل توختايدۇ. (جاڭ ۋېنشى)

**46. پىچەكگۈل، رەيھانگۈل ۋە يالپۇزنىڭ يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ ئىچسە، يۆتەلگە داۋا**

مەن قاچانلا زۇكام بولۇپ قالسام، ئۆيدىكىلەر پىچەكگۈل، رەيھانگۈل ۋە يالپۇزنى قاينىتىپ ئىچۈرسە، يۆتىلىم ساقىيىپ قالىدۇ. ئۇنى قاينىتىشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئون تال يېڭى پىچەكگۈلنىڭ (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. (جاڭ چاڭچۈەن)

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

**47. خام زەنجىۋىل 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 زەنجىۋىلدىن 250 گىرامنى يانجىپ، سۈيى داكا بىلەن سۈزۈپ ئايرىۋېلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا 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 جىڭيىڭ)

**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 شياڭچۈەن)

**49. ئاچچىقسۇ ئىلەشتۈرۈلگەن ئۆردەك تۇخۇمى يۆتەلگە داۋا**

مەن بۇلتۇر ئۆپكە كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ دوختۇرخانىدا يېتىپ چىققاندىن كېيىنمۇ ئۇخشاشلا يۆتىلىۋەردىم. دورا يېسەم يۆتىلىم سەل پەسەيسىمۇ، ئۇزۇل - كېسىل ياخشى بولالمىدىم. ئاخىر مۇنداق بىر رېتسېپقا ئېرىشتىم: ئۆردەك تۇخۇمىنى ئالىيۇمىن قاچىغا چېقىپ قوشۇق ياكى چوكا بىلەن تېز سۈرئەتتە چالسا، چېقىلغان تۇخۇم قويۇلۇپ، يېرىم پىششىق 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 تۈتىنچى كۈنى بەلغەم تۈكۈرۈپ، يەڭگىللەپلا قالدىم. گېلىمدا ھېچقانداق كېسەللىك ئاسارىتى قالمىغاندەكلا ھېس قىلدىم. ئونىنچى كۈنىگە بارغاندا، يېرىم يىل قىينىغان يۆتەلدىن بىراقلا قۇتۇلدۇم. ھازىرغىچە قايتا قوزغالمىدى. (گۇڭ شىجۇ)

**50. يۆتەلنى خاسىڭ بىلەن داۋالاش**

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

**51. سوغۇق تەرلەشنى توختىتىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

بىر شىشە ئاق ھاراققا 100 گىرام ئالىقاتنى 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 ئالىقاتنى يەڭگۈشلەپ تۇرۇش كېرەك. (فېڭ جىشىڭ)

# كانايچە ياللۇغى ۋە زىققە

**1. زەنجىۋىل شىرنىسى كانايچە ياللۇغىغا داۋا**

مەن ئۇزۇن يىل كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، ئاخىر زەنجىۋىل شىرنىسى بىلەن ساقايدىم. ئۇسۇلى مۇنداق: خېلى كۆپ مىقداردىكى يۇمران زەنجىۋىلنى ئۇششاق سوقۇپ داسقا ئېلىپ، ئۇنىڭ شىرنىسىگە يىپ مايكا چىلاپ قويۇلىدۇ. قانچىلىك تولۇق چىلانسا شۇنچە ياخشى، لېكىن سۇ قويۇشقا ھەرگىز بولمايدۇ. سۈيى ئاز چىقسىمۇ، ساپ زەنجىۋىل شىرنىسى بولۇشى كېرەك. بىرنەچچە كۈندىن كېيىن مايكىنىڭ ئارا - ئارىسى تولۇق چىلانغاندىن كېيىن سالقىن جايغا يېيىپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنى كۈز كىرىشتىن سەل ئىلگىرى بىر كېيگەنچە كېلەر يىلى ئەتىيازغىچە كىيىلىدۇ. تازىلىق، پاكىزلىق مەسىلىسىنى 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 ۋاكسىنىسىنىمۇ ئۇردۇرۇپ تۇردۇم. ھەپتىدە بىر قېتىم ئۇردۇرسا كۇپايە. بۇ كېسەل قوزغىلىشقا باشلايدىغان 9 - ئايدىن باشلاپ كېلەر يىلى 5 - ئايغىچە ئۇردۇرسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. (ۋۇ شاۋخۋا)

**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 يۆتەلگە داۋا. سەۋزە ئۆپكىنى 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. زۇكام 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 ئۈچ 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، ئۇزۇن يىللىق كېسەلنىڭ دەردىدە ئۆزۈممۇ دوختۇر بولۇپ كەتتىم، كېسىلىمنى ساقايتىش يولىدا ئىزدەندىم. نەپەس يوللىرى ئەڭ كۆپ مەركەزلەشكەن ئورۇن — كۆكرەكنى ئۇۋۇلاپ سىناپ كۆرۈۋىدىم، ئۈنۈمى بولۇپ قالدى. نەپەس ئېلىشىم يېنىكلەپ قالغاندەك 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 تۈپتۈز يېتىپ، ئىككى قول كۆكرەكنى يېپىپ تۇرغان ھالەت شەكىللەندۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوڭ قول بويۇننىڭ ئاستىغا قويۇلۇپ، باش بارماق بىلەن بويۇننىڭ ئاستىدىكى ئويمانچاق ئۇۋۇلىنىدۇ. سول قولنى ئوڭ قولنىڭ ئاستىغا، سەل سول تەرەپكە قويۇپ، ئۆپكە، 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)

www.uyghurkitap.com

**4. سوزۇلما خاكتېرلىك كانايە ياللۇغىنى داۋالاشنىڭ ئىككى رېتسېپى**

1) خام زەنجىۋىلدىن30 گىرام يۇيۇپ تازىلىنىپ، ئىنچىكە توغرىلىدۇ. قارا بۇيىدىن 20 گىرام، قارا شېكەردىن 20 گىرام ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ھەممىسى قوشۇلۇپ چايدانغا سېلىنىپ، قايناق سۇ قۇيۇلىدۇ. ئاندىن ئاغزىنى ئېتىپ بىر سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. ئۇنى ئىچكەندىن كېيىن ئازراق تەرلىسە، ئۈنۈمى بولغان بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغى بار بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2) كەتىرا يىلتىزىدىن 30 گىرام، ئۈژمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستىدىن 20 گىرامنى قىلدەك ئىنچىكە توغراپ، ئاليۇمىن قازانغا سېلىپ، 750 گىرام 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 گىرام تەلۋە ئانار (ئاچچىق ئانار) يۇيۇپ تازىلانغاندىن كېيىن، نەچچە پارچىغا ئاجرىتىلىپ، 100 گىرام ھەسەل بىلەن پەس ئوتتا دۈملىنىدۇ. بۇنداق قىلغاندا، ئانارنىڭ ئۇرۇقى 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. (خۇا جۇن)

**6. شازاندىرا بىلەن چىلىغان تۇخۇم كانايچە ياللۇغى بىلەن يۆتىلىشكە داۋا**

مەن ئۆتكەن يىلى كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ، يۆتىلىپ تۇكۇرۇك كۆپىيىپ كەتتى. دورا يېدىم، ئوكۇل ئۇردۇردۇم، ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر دوستۇم بالىسىنى داۋالاپ ئۈنۈمىنى كۆرگەن بىر رېتسېپنى دەپ بەردى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 200 گىرام شازاندىرا (ۋۇۋېيزى) 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 كۇرستا ئىچىدىغان يەتتە تۇخۇمنى چىلاش كېرەك. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ كۇرس 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، ئۈنۈمى ياخشى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 200 گىرام ھەسەل، 200 گىرام قورۇتۇلغان نېلۇپەر يىلتىزىنىڭ تالقىنى، 200 گىرام نەشپۈت سۈيى (500 گىرام نەشپۈتنى قايىنتىپ تەييارلانغان 200 گىرام شىرنە)، 200 گىرام زەنجىۋىل سۈيى (500 گىرام يېڭى زەنجىۋىلنى قايىنتىپ 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 ئۈنۈمى روشەن بولىدۇ. (شياۋ ۋېيمىن)

www.uyghurkitap.com

**ئاپتورنىڭ ئىزاھاتى:**

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

**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. يېقىندىكى بوۋايلاردىن بۇ كېسەلگە گېنكگو مېۋىسى (بەيگو) پايدا قىلىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئۆزدا ئىككى يىل قىش كىرىشتىن ئىلگىرى ئۇنى يەپ سىناپ كۆرۈۋېدىم، ئۈنۈمى يامان ئەمەس بولدى. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: يېزىلاردا گېنكو مېۋىسى قوقاستا پىشۇرۇلىدۇ. سىرتى كۆيۈپ كەتسىمۇ مەيلى، لېكىن مېۋىسى كۆيدۈرۈلمەيدۇ. ئەمما، مەن ئۇنى تاۋىدا پىشۇردۇم. تەييار بولغاندا شاكىلىنى يېرىپ مېغىزىنى يېسىلا بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىم 4 ~ 5 تال يېيىلىدۇ. ئۈچ 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. (ۋاڭ سۇنجىڭ)

**9. زەنجىۋىل، ئاق تۇرۇپ ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا داۋا**

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

چاناپ ئۇششاقلىنىدۇ. يەنە يۇيۇپ تازىلانغان يېڭى زەنجىۋىلمۇ چاناپ ئۇششاقلىنىدۇ (مىقدارى: زەنجىۋىل تۇرۇپنىڭ ئۇچتىن بىرىچىلىك بولىدۇ). ئاندىن بۇلار ئاز مىقداردىكى يانجىلغان سامساق بىلەن قوشۇلۇپ، پاكىز داكىغا ياڭاقچىلىق چوڭلۇقتا تۈگۈپ چېگىلىدۇ ۋە كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، تۈگۈنچەكنى كىندىكىگە قويۇپ نەم ئۆتكۈزۈپ، يېنىك بېسىپ ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ. ھەر كۈنى چۈشتىن بۇرۇن، چۈشتىن كېيىن بىر قېتىمدىن مۇشۇ ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ. ھەر قېتىملىق ھەرىكەت ئىككى سائەت ئەتراپىدا بولىدۇ. ئارىلىقتا ئۆرۈلۈپ، ئۇششاق ھەرىكەتلەرنى قىلىشقا بولىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى نەچچە كۈنلا داۋاملاشتۇرسا، ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. كېيىنچە مەشغۇلات ۋاقتىنى ئازراق قىسقارتىپ، 20 كۈن داۋاملاشتۇرسا كېسەل ياخشىلىنىدۇ. دادامنىڭ ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالىنىپ ساقىيىپ كەتكەن. (ماۋ سۇڭخەي)

**10. سوزۇلما خاكتېرلىك كانايچە ياللۇغىنى داۋالاش ئۇسۇلى**

مەن 1989 ـ يىلى زۇكام داپ قىلىپ، ۋاقتىدا داۋالىنالمىغانلىقتىن، زۇكام سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىغا ئۆزگىرىپ كەتتى. دائىم يۆتىلىپ نەپەس ئالالماي قالىمەن، بولۇپمۇ قىش كۈنلىرى بەك بىئارام بولىمەن. ھەر خىل ئۇسۇلدا داۋالىنىپ كۆرسەممۇ ئۈنۈمى ياخشى بولمىدى. كېيىن بىر ئاغىنەم مۇنداق بىر رېتسېپنى دەپ بەردى: گۈييۈەن مېۋىسى (ياڭاققا 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 ياللۇغىنى داۋالىسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ**

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

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

**12. ھەسەل بىلەن تۇخۇم كانايچە ياللۇغىغا داۋا**

قىزىم بەش ياش ۋاقتىدىلا كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان. قىش كىرىشى بىلەنلا كېسىلى قوزغالسا، نەچچە ئايغا سوزۇلۇپ كېتەتتى. دورا يېيىش، ئوكۇل ئۇردۇرۇش، دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالىنىشلارنىڭ ھېچقايسىسى كار قىلمىدى. ئارىلىقتا بىر ھەربىي دوختۇر مۇنداق بىر رېتسېپ 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 رېتسېپ بويىچە بىر قىش يېگەنىدى، كېسەل قايتا قوزغالمىدى. بۇ ئىشقا ھازىر 30 يىل بولدى. (ياڭ يۇفېن)

**13. ئۈزۈم، ناۋات چىلانغان ھاراق كاناچە ياللۇغى ۋە زىققە كېسەللىكىگە داۋا**

مەن كانايچە ياللۇغى ۋە زىققە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 15 يىل بولغانىدى. چوڭ ـ كىچىك دوختۇرخانىلارغا كۆرسەتتىم، دورا يېدىم، ئوكۇل ئۇردۇردۇم، ھېچقايسىسىنىڭ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن مۇنداق بىر رېتسېپنى ئۇچراتتىم: 500 گىرام ئۈزۈم بىلەن 100 گىرام ناۋات 500 گىرام ھاراققا چىلىنىدۇ. ئۈزۈم يۇيۇپ تازىلىنىپ، زىدىلىرى 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 ئۈچ ئاي ئىچىپ دەسلەپكى ئۈنۈمىنى كۆردۈم، بىر يىلدىن كېيىن دېمىم سىقىلمايدىغان بولدى. كېسەل قايتا قوزغالمىدى. (لى سۇتىڭ)

**14. ھۆل لۆڭگە بىلەن كۆكرەك ۋە دۈمبىنى سۈرتۈپ بىرىشمۇ كانايچە ياللۇغىغا داۋا**

مەن (بۇ يىل 76 ياش) 17 ياش ۋاقتىمدا كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان. قاتتىق يۆتىلەتتىم، تۇكۇرۇك، بەلغەممۇ كۆپ ئىدى. كېيىنچە دېمىم سىقىلىدىغان بولدى. دورا يەپ، ئوكۇل ئۇردۇرۇپ ئۇن يىلدىمۇ ياخشى بولالمىدىم. كېيىن بىر پېشقەدەم تېۋىپ ماڭا بىر ئامال كۆرسەتتى. مەن ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە، لۆڭگىنى بىر داس سوغۇق سۇغا چىلاپ، سىقىپ كۆكرەك ۋە دۈمبەمنى سۈرتتۈم. لۆڭگە ئىسسىپ قالسا، قايتا سۇغا چىلاپ، سىقىپ يەنە سۈرتتۈم. 6 ـ ئايدىن باشلاپ 11 ـ ئايغىچە ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۈرتۈپ، قىش كىرىشى بىلەن توختاتتىم. نەتىجىدە، تۇنجى يىلى ئۈنۈمىنى 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 تاپىلىشى 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. (ليۇ خۇيخۇا)

**16. قەلەمپۇر بىلەن قورۇق چىلان زىققە كېسەللىكىگە داۋا**

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

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

**17. زىققە كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى**

مېنىڭ بىر بۇرادىرىمنىڭ زىققە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىنىغا ئۇزۇن يىل بولغانىدى. نەچچە يىل ئىلگىرى مۇنداق بىر رېتسېپقا ئېرىشىپتۇ: كۆزلۈك بۇغداينىڭ مايسىسىنى قاينىتىپ ئىچىشنى ئىككى ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرسا، ئۇنىڭ بۇ خىل جاھىل كېسىلى تۈپ يىلتىزىدىن ساقىيىپ، ئۈچ 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 ئۈنۈمىنى كۆرۈپتۇ. (شۆ شىشيەن)

**18. ھوردىنىپ داۋالىنىش كانايچە ياللۇغى بىلەن قان ئارىلاش تۈكۈرۈشكە شىپا**

بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئۆينىڭ ئىشىك ـ دېرىزىسىنى ھەم ئېتىپ، يوغانراق قازان ياكى داستا قايناق 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 يالاڭىراق ئولتۇرۇشى، ھور تارقاپ تۈگىگۈچە سىرتقا چىقماسلىقى كېرەك. ئۇدا ئۈچ - تۆت قېتىم مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانسا، كانايچە ياللۇغى تۈپەيلىدىن قان تۈكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ. ئېھتىيات قىلىش كېرەككى، باشقىچە ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، كېسەلنى مەخسۇس كۆزىتىش كېرەك.
(گاۋ شۇجى)

**19. ئۈزۈم چىلانغان ھەسەل زىققە كېسەللىكىگە داۋا**

مەن خەلق ئىچىدىن تاپقان بىر رېتسېپنى ئەتراپىمدىكىلەرگە زىققە كېسەللىكىگە ئىشلىتىپ كۆرۈپ، ئۈنۈمى بولغانلىقىنى ئېيتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 500 گىرام ئۈزۈمنى (قانداق ئۈزۈم 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 كېسىلىمنى ساقايتتى**

مەن زىققە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 35 يىل بولغانىدى. قىش ۋە ئەتىيازدا ھاۋا سوۋۇسىلا نەپەس قىسىلاتتى، ئازراقلا ھەرىكەت قىلسام ھاسىراپ ھالىم قالمايتتى. چوڭ دوختۇرخانىلارغا بېرىپمۇ ئۈنۈمىنى كۆرەلمىدىم. 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 ئۇۋۇتۇلغان ياڭاق مېغىزىدىن 250 گىرام، قازاندا قىزىتىلغان قارا كۈنجۈتتىن 100 گىرام تەييارلىنىپ، بىر چۆمۈچ ھەسەل، ئىككى چۆمۈچ سۇ بىلەن قايناتىلىدۇ. 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 شېكەر قىيامى كانايچە ياللۇغىغا داۋا**

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

. يۆتەل تـوختىتىش شـېكەر قىيـامى (جىكـې تاڭجيـاڭ) ئىچىشنى بـۇيرۇدى. مەن ئۇنىڭـدىن ئىككـى شېشە ئىچكەن بولـساممۇ كـار قىلمىـدى، دورىنـى توختاتـساملا يەنە يۆتەلـدىم. كېيىن مەن تامـاق يېيىش، چاي ئىچىشتىن باشقا ئاغزىم بىكار بولۇپ قالغان ۋاقىتلاردا بۇ دورىنى يۇتـۇۋەتمەي شـۈمدۈم. ئاخشاملىرى ئاغزىمغا بىر قوشـۇق دورىنـى سـېلىۋېلىپ، تەمـى ئاغزىمـدىن كەتكـۈچە شـۈمدۈم. كۈندۈزلىرىمۇ نېمىلا ئىش قىلسام ئاغزىم بىكار تۇرمىـدى. مۇشـۇنداق ئۈچ ئاي شۈمگەندىن كېيىن كېسىلىم ئۈزۈل - كېسىل ساقىيىپ كەتتى. ( لى زىيۇ)

**22. زىققە كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئىككى رېتسېپى**

1) يەتتە تال قارىغاي مەدىكىنى بىر پارچە دۇفـۇ بىلەن، قۇيغـان سۇ يېرىملاشـقۇچە قاينىتىـپ، سـۇۋۇغاندا ئىچىلىـدۇ. ئـۈچ قېـتىم ئىچىشنى بىر داۋالاش كۇرسى قىلىپ، ئۈنۈمى كۆرۈلگۈچە ئىچىلىدۇ.

2) 21 تال ياڭاقنىڭ ئىچكى دىۋارىنى تاۋىغا سېلىپ، پەس ئوتتـا قورۇتۇپ، ئېزىـپ تالقـان قىلىـپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچسە زىققە كېـسەللىكىگە دورا بولىـدۇ. يـۇقىرىقى ئۇسـۇلنى مەن ئـۆزۈم سـىناپ كۆرگەن. ئۈنۈمى ياخشى، ئەكس تەسىرى يوق. (ياڭ شۇجېن)

**23. قىزىلچا زىققە كېسەللىكىگە داۋا**

بىـر قىزىلچىنىـڭ پوسـتىنى سـويۇۋېتىپ، داڭقانـدا 15 ~ 20 مىنۇتقىچە قايناتقاندىن كېيىن، سۈزۈپ ئېلىۋېتىلىـدۇ، سۇيىگە 30 گىرام قارا شېكەر سېلىپ ئېرىتىـپ قىيـام بولغـۇچە ئىلەشتۇرۇلۇپ، ئانـدىن قىزىقىـدا ئىچىلىـدۇ. كـۈنىگە ئەتىـگەن ۋە كەچـتە ئىككـى قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچسە، ئۆپكىدە ياشىرىش ئـالامىتى بولـۇپ، يۆتەل توختايدۇ. كاناي ئىسپازمىسىدىن زىققە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا ئارام بېرىدۇ. (ياڭ شيۇجېن)

ئەسـكەرتىش: ھەر قېتىملىــق قاينىتىــشتا بىــر تــۇرۇپ قوشۇۋېتىلىدۇ.

**24. ئالمىغـا ئـوراپ ھـور بىـلەن پىـشۇرۇلغان تۇخـۇم كانـايچە ياللۇغى بىلەن زىققە كېسەللىكىگە داۋا**

ئالمىنىـڭ ئوتتۇرىـسى (ساپاقنىڭ قارشى تېرىپى) دىـن كونـۇس

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

**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 يۆ)

**26. پىلپىلگۈل توكۇرۇكتىن قان كېلىدىغان ئۆپكە تۇبېركۇليوزىغا پايدا قىلىدۇ**

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

**27. قىزىل پوستلۇق 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 داشقاندا قاينىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېيىن مۇۋاپىق سۇيى بىلەن دۇملىنىپ بوتقا قىلىنىدۇ. 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 سۇيىنى چىقىرىپ قايناتقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا تېتىتقۇ، تۇز سېلىنىدۇ. ئىچىش قېتىم سانىنى قانچە كۆپەيتسە، پايدا قىلىشتىن باشقا ئەكس تەسىرى يوق. (ۋاڭ لەن)

**29. ئۆپكە تۇبېركۇليۇزىنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى**

مەن 1965 ـ يىلى 4 ـ ئايدا قان تۈكۈرۈپ دوختۇرخانىغا بارغىنىمدا، دوختۇر ئۆپكە تۇبېركۇليۇزى، دەپ دىياگنوز قويدى. چوڭ ـ چوڭ دوختۇرخانىلاردا كۆرۈندۈم، كېسەللىك ئەھۋالىم ياخشىلانغان بولسىمۇ، ئۈزۈل ـ كېسىل ياخشى بولالمىدىم. كېيىن بىر بۇرادىرىم مۇنداق بىر رېتسېپنى تونۇشتۇردى: 375 گىرام شازاندىرا (ۋۇۋېيزى) تەڭ ئۈچ بولاقتا 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 ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. مەن 42 كۈن ئىچىپ پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتىم. 30 نەچچە يىلدىن بۇيان پەقەت قوزغالمىدى. (ليۇ رۈيشېڭ)

# قان، قان بېسىم، قان تومۇر كېسەللىكلىرى

**1، ئاق مور بىلەن ناۋات قان ئازلىق كېسەللىكىگە داۋا**

ئايالىم هامىلىدار مەزگىلىدە ئېغىر دەرىجىدىكى قان ئازلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالدى. يول ماڭسا 20 مېتىردا بىر قېتىم دەم ئېلىۋالمىسا بولمايتتى. يېگەن دورىلار، ئوزۇقلۇق قۇۋۋەتتى يۇقىرى يېمەكلىكلەرمۇ كار قىلمىدى. كېيىن خىزمەتدىشى دەپ بەرگەن بىر رېتسېپ بىلەن ئۆزىنى ئون كۈن داۋالىغانىدى، قان رەڭ ماددىسى ئىلگىرىكى تۆت گىرامدىن12 گىرامغا كۆپىيىپ، بىخەتەر تۇغۇش كاپالىتى يارىتىلدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: تەبىئىي ئاق مور (ئاق ساڭراۋ) بىلەن ئىككى تال ياڭاق چوڭلۇقىدىكى ناۋات بىللە قاينىتىلىپ، يەنە يېرىم سائەت دۇملىنىدۇ. تەييارلانغان دورىلىق چۈشلۈك، كەچلىك تاماقتىن كېيىن بىراقلا يېيىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈدا بىر هەپتە ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمىنى كۆرىدۇ. مەن بۇ رېتسېپنى نۇرغۇن كىشىلەرگە دەپ بەرگەنىدىم، هەممىسى سىناپ ئىشلىتىپ، ئۈنۈمىنى كۆرۈپتۇ. (جاڭ يىنو)

**2. قارا يېلىم بىلەن لومى هارىقى 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 هەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماقتىن ئىلگىرى بىر قوشۇقتىن يېيىشنى 15 كۈن داۋاملاشتۇرغانىدىم، ئەھۋالىم كۆپ ياخشىلىنىپ كەتتى. يەنە هەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئۆيدە چىلىغان لومى هارىقىدىن بىر رومكىدىن ئىچىشنى يېرىم يىل

داۋالاشتۇرغاندىم، قان ئازلىق كېسىلىم ئۆزۈل - كېسىل ساقايدى. (لى يۈزى)

**3. باش پىياز قاندىكى ماينى چۈشۈرىدۇ**

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

**4. كۆممىقوناق ئۇمىچى قاندىكى ماينى چۈشۈرىدۇ**

كۆممىقوناق تەركىبىدە تويۇنمىغان ماي ماددىسى بىرقەدەر كۆپ. ئادەم ئورگانىزمىدىكى ماي بىلەن خولېستېرىننىڭ نورمال ماددا ئالمىشىشى، تاجىسىمان يۈرەك كېسىلى، قىزىل تومۇر قېتىشىش، قاندىكى ماينى چۈشۈرۈش ۋە داۋالاش جەھەتلەردە ئۈزۈلدۈق دورىنىڭ رولىنى ئوينايدۇ. 100 گىرام كۆممىقوناق ئۇنىنى مىسالغا ئالساق، ئۇنىڭغا 75 گىرام جىگدە 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. (تۈڭ شىشياڭ)

**5. سېمىزئوت قاندىكى ماينى چۈشۈرىدۇ**

مەن قان ياغلىنىش 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 داۋالاشتۇردۇم. نەچچە كۈن ئىلگىرى تەكشۈرتسەم، ترىگلىتسېرىد

بىلەن خولېستېرىن نورمال دائىرىگە كىرىپتۇ. دېمەك، قاندىكى ماي زور مىقداردا چۈشۈپتۇ. (چىن تېگۋاڭ)

**6. ئاچ قورساققا ئاچچىق كاۋا يېسە، قاندىكى ماينى چۈشۈرىدۇ**

مەن قاندىكى ياغ كۆپىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ، ھەر خىل دورىلارنى يەپمۇ ساقىيالمىدىم. كېيىن بىر پېشقەدەم تېۋىپنىڭ تاپىلىشى بويىچە ئاچچىق كاۋا (كۇگۇا) يېگەنىدىم، ساقىيىپ كەتتىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: پىلىكىدە پىشىپ سارغايغان ئاچچىق كاۋا ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساققا بىردىن يېيىلىدۇ (كاۋا شاپىقى، ئۇرۇقى قوشۇلۇپ يېيىلىدۇ) 20 كۈندىن ئارتۇق يېسە، ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (نيۇ ليەنچېڭ)

**7. كارب بېلىقى قاندىكى ماينى چۈشۈرىدۇ**

قاندىكى ياغ كۆپىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ، گۆش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ھەزەر ئەيلەيدىغان بولۇپ قالغانىدىم. يېگەن دورىلارنىڭ ئۈنۈمى تېز بولماسلىقتىن بېشىم قېتىپ تۇرغاندا، بىر ماتېرىيالغا كۆزۈم چۈشۈپ قالدى. ماتېرىيالدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە داۋالانغانىدىم، كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. ئەمدى بۇ ئۇسۇلنى مۇشۇ خىل بىمارلارغا تونۇشتۇرماقچىمەن:

كارب بېلىقىدىن بىر تال (250 گىرام ئەتراپىدا)نىڭ قاسرىقى، ئىچ - 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، سۈيى ئىچىلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىمدىن يەتتە كۈن يېيىش بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئالتە داۋالاش كۇرسى يېيىلسە، چوڭ مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇشقىمۇ پايدىسى بولىدۇ. (جياۋ شۇجېڭ)

**8. ھەر كۈنى ئەتىگەندە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچسە، قاندىكى ماي چۈشىدۇ**

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

www.uyghurkitap.com

ماي نورمال ھالەتنى ساقلاپ كەلدى. تېخى يەنە قولۇمنى سەزگۈرلىشىپ، كۆزلىرىم روشەنلىشىپ كەتتى، كەيپىياتىممۇ جانلاندى. بۇ ئۇسۇلنى ئوتتۇرا ياش، ياشانغان دوستلار سىناپ كۆرسە، پايدىسى باركى، 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 ماي ماددىسى كۆپ كىشىلەرنىڭ قان ئايلىنىشى نورمال 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 كۆپ يېمەسلىك كېرەك. دىققەت قىلىنمىسا، ئاشقازان، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى كۈچىيىپ كېتىپ، قان ئايلىنىش باش قىسمىدا تېزلىشىپ، يۈرەكتە ئاستىلاپ كېتىدىغان نورمالسىز ھالەت پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكى پەيدا بولۇشنىڭ خەۋپى كۆپ بولىدۇ.

3) ياشانغانلار قىشتا يوتقاننى بەك قېلىن يېپىنىپ ئۇخلىماسلىقى كېرەك. مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، قېلىن يوتقاننىڭ بەدەننى بېسىشى نورمال نەپەس ئېلىشقا توسقۇنلۇق قىلىپلا قالماستىن، پۈتۈن بەدەننىڭ قان ئايلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، ناھايىتى ئاسانلا مېڭىنىڭ قان ئايلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك، مېڭە تومۇرلىرىنىڭ بېسىمىنى ئاشۇرۇۋېتىش قاتارلىق بىنورمال ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

4) ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئۇيقۇ دورىسى بىلەن قان بېسىمنى چۈشۈرۈش دورىسىنى كۆپ يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى، بۇ دورىلار ئۇخلىغان ۋاقىتتىكى قان ئايلىنىشنى ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئاستىلىتىۋېتىپ، دەۋرىيلىك نورماللىقنى بۇزىدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

**10. خەيدەينى ئۆزاق مۇددەت يېسە، قاندىكى شېكەر مىقدارىنى چۈشۈرىدۇ**

مەن 1993 ـ يىلى ئۆزۈمنى تەكشۈرتكىنىمدە، سۈيدۈكتىكى شېكەر «+4» چىقىپ، II دەرىجىلىك شېكەر سىيىش كېسىلى، دېگەن دىياگنوز قويۇلدى. شېكەر مىقدارىنى چۈشۈرىدىغان ھەر خىل دورىلارنى يېسەممۇ ئۈنۈمى بولمىدى. ئامېرىكىغا تۇغقان يوقلىغىلى بارغىنىمدا، ئۆزاق مۇددەت خەيدەي 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 ئۈنۈمىنى كۆرۈش شارائىتى يارىتىلدى، دېگەن ئويدا، ئۇنى يېيىشنى نەچچە كۈن توختاتسام، قاندىكى شېكەر مىقدارى يەنە ئۆرلىۋاپتۇ. شۇنىڭ بىلەن مەن دورا بىلەن خەيدەينى تەڭ يېيىشنى ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشتۇردۇم. خەيدەي يېيىشنىڭ ئۇسۇلى كۆپ. مەن ئادەتتە خام سەي قىلىپ يېيىشنى ياخشى كۆرىمەن. ئۇسۇلى مۇنداق: خەندەي ئىلمان سۇدا يۇيۇپ تازىلانغاندىن كېيىن سوغۇق سۇغا چىلىنىدۇ. كۆپۈكلىرى چىقىپ كەتكەندىن كېيىن قايناق سۇغا چىلىنىدۇ. ئاندىن سۇزۇۋېلىنىپ، سامساق قىيمىسى، ئاچچىقسۇ، كۈنجۈت مېيى بىلەن يېيىلىدۇ. (چېن شيۇگۈي)

**11. ماش قاندىكى شېكەر مىقدارىنى چۈشۈرىدۇ**

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

قايىنتىپ يېسىمۇ، ھوردا پىشۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ (پىشۇرۇشتىن ئىلگىرى چوقۇم سوغۇق سۇغا چىلىنىشى لازىم). مەن I تىپلىق شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 30 يىل بولدى. باشتىن ـ ئاخىر ماش ياكى ماشتا ياسالغان يېمەكلىكلەردىن ئايرىلىپ باقمىدىم. ھازىرغىچە ھېچقانداق بىر كېسەللىك ئالامەتلىرى قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان مۇھىم مەسىلە شۇكى، ماش يېيىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇش، ئۇزاق مۇددەت يېيىش، ھەرگىزمۇ يېرىم يولدا ئۈزۈپ قويماسلىق كېرەك. (ۋۇ پېيچۈن)

**12. كاۋا بىلەن ماش قاندىكى شېكەرنى چۈشۈرىدۇ**

ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئىككى كىلوگىرام ئېغىرلىقتىكى كاۋا ئۇششاق توغرالغاندىن كېيىن، 100 گىرام ماش بىلەن بىللە قايىنتىلىدۇ. مەن شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە ئۇزۇن يىل مۇپتىلا بولدۇم. قاندىكى شېكەر مىقدارى بەزىدە ئۆرلەپ، بەزىدە تۆۋەنلەيدۇ، بۇنىڭدىن سىرت، فەۋزىيەت كېسەللىكىمۇ بار. شۇڭا، ھەر يىلى يازدا كاۋا بىلەن پۇرچاق يەپ، سۈيىنى ئىچسەم، قاندىكى شېكەر مىقدارى چۈشۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا فەۋزىيەتكىمۇ شىپا بولىدۇ. (جياڭ فېڭجى)

**13. سۇۋۇتۇلغان قايناق سۇغا سېلىنغان چاي قاندىكى شېكەرنى چۈشۈرىدۇ**

ئاغىنەمنىڭ قېيىنئانىسىغا شېكەر سىيىش كېسەللىكى، دەپ دىياگنوز قويۇلغانىدى. ئۇ ھەر كۈنى ئەتىگىنى بىر سىقىم (10 ~ 15 گىرامغىچە) چاينى چەينەككە سېلىپ، ئۈستىگە سوغۇق قايناق سۇ قۇيۇپ بەش سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ھەر قېتىمدا 250 مىللىلىتىردىن، كۈنىگە ئۈچ ـ تۆت قېتىم ئىچىپ بېرىپتۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىككى ئاي داۋاملاشتۇرۇپ تەكشۈرتسە، كېسەلنىڭ ھەرقايسى تەكشۈرۈش تۈرلىرى بويىچە نورماللىققا يۈزلەنگەنلىكى مەلۇم بولۇپتۇ.

ئەسكەرتىش: چاي يوپۇرمىقىنىڭ تەركىبىدە ئىنسۇلىن

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

**14. ئاچچىق كاۋا قاندىكى شېكەرنى چۈشۈرىدۇ**

ئاچچىق كاۋىنىڭ ئۆزى ئاچچىق، تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز. ئۇ ئىسسىقنىڭ، چارچاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ يۈرەك رىتىمىنى 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 ئېھتىيات بىلەن ساقلىنىدۇ. نەم ئۆتۈپ قالسا بولمايدۇ، سولىياۋ خالتىدا ساقلىسىمۇ بولمايدۇ. ئادەتتە كۈز ۋە قىشتا يېيىلىدۇ. سوغۇق قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، قورۇما تەييارلاپ يېسە، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. لازا بىلەن گۆش قورۇمىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، تەمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (ۋېي شۇمىڭ)

**15. قىشتىغا زەمچە تىقىلغان ياستۇقتا ياتسىمۇ، قاندىكى شېكەرنى چۈشۈرىدۇ**

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

**16. قوناق پۆپۈكى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا**

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

ﭙﯚﭘﯜﻛﯩﺪﯨﻦ 50 ﮔﯩﺮﺍﻣﻨﻰ ﻗﺎﻳﻨﯩﺘﯩﭗ ﺋﯩﭽﺴﻪ، ﻳﯘﻗﯩﺮﻯ ﻗﺎﻥ ﺑﯧﺴﯩﻢ ﻛﯧﺴﻪﻟﻠﯩﻜﯩﻨﻰ ﺩﺍۋﺍﻻﺷﺘﺎ ﺋﯜﻧﯜﻣﻰ ﺑﻮﻟﯩﺪﯨﻜﻪﻥ. ﺋﺎﭘﺎﻡ ﺭﯨﺘﺴﯩﭗ ﺑﻮﻳﯩﭽﻪ ﺋﯩﻜﻜﻰ ﻗﯧﺘﯩﻢ ﺩﻭﺭﺍ ﺗﻪﻳﻴﺎﺭﻻﭖ ﺋﯩﭽﯩﭗ، ﺑﯧﺸﻰ ﻗﯧﻴﯩﺶ، ﺋﺎﻏﺮﯨﺶ ﺋﺎﻻﻣﻪﺗﻠﯩﺮﯨﺪﯨﻦ ﺧﺎﺱ ﺑﻮﻟﯘﭖ ﻛﻪﺗﺘﻰ. (ۋﯗ ﺟﯩﻠﯩﯔ)

**17. ﻗﺎﻳﻨﯩﺘﯩﻠﻐﺎﻥ ﻗﯩﭽﺎ ﺗﺎﻟﻘﯩﻨﻰ ﻗﺎﻥ ﺑﯧﺴﯩﻤﻨﻰ ﭼﯜﺷﯜﺭﯨﺪﯗ**

ﻣﻪﻥ 1963 ـ ﻳﯩﻠﻰ ﻳﯘﻗﯩﺮﻯ ﻗﺎﻥ ﺑﯧﺴﯩﻢ ﻛﯧﺴﻪﻟﻠﯩﻜﯩﮕﻪ ﮔﯩﺮﯨﭙﺘﺎﺭ ﺑﻮﻟﻐﺎﻧﺪﯨﻢ، ﺟﯘﯕﮕﻮﭼﻪ، ﻏﻪﺭﺑﭽﻪ ﺩﻭﺭﯨﻼﺭﻧﻰ ﻛﯚﭖ ﻳﯧﮕﻪﻥ ﺑﻮﻟﺴﺎﻣﻤﯘ، ﻛﺎﺭ ﻗﯩﻠﻤﯩﺪﻯ، ﻗﺎﻥ ﺑﯧﺴﯩﻤﯩﻢ ﺋﻮﺧﺸﺎﺷﻼ ﺑﯩﺮﺩﻩﻡ ﻳﯘﻗﯩﺮﻯ، ﺑﯩﺮﺩﻩﻡ ﺗﯚۋﻩﻥ ﺑﻮﻟﯘﭖ، ﺗﯘﺭﺍﻗﺴﯩﺰ ﮬﺎﻟﻪﺗﺘﻪ ﺗﯘﺭﺩﻯ. ﻛﯧﻴﯩﻦ ﺋﺎﻏﯩﻨﻪﻡ ﺩﻩﭖ ﺑﻪﺭﮔﻪﻥ ﺑﯩﺮ ﺭﯨﺘﺴﯩﭗ ﺑﯩﻠﻪﻥ ﺩﺍۋﺍﻻﻧﺴﺎﻡ، ﻗﺎﻥ ﺑﯧﺴﯩﻤﯩﻢ ﺑﯩﺮﺍﻗﻼ ﭼﯜﺷﯜﭖ 90 / 140 ﻧﯩﯔ ﺋﺎﻟﺪﻯ ـ ﻛﻪﻳﻨﯩﮕﻪ ﻣﯘﻗﯩﻤﻼﺷﺘﻰ، ﺗﯘﺭﺍﻗﺴﯩﺰﻟﯩﻖ ﭘﻪﺭﻗﻰ ﺑﻪﻙ ﻳﯘﻗﯩﺮﻯ ﺑﻮﻟﻤﯩﺪﻯ. ﺑﯘ ﺭﯨﺘﺴﯩﭗ ﻣﯘﻧﺪﺍﻕ: ﻗﯩﭽﺎ ﺗﺎﻟﻘﯩﻨﯩﺪﯨﻦ 250 ﮔﯩﺮﺍﻡ (ﻗﻮﺷﯘﻣﭽﻪ ﻳﯧﻤﻪﻛﻠﯩﻜﻠﻪﺭ ﺩﯗﻛﯩﻨﯩﺪﺍ ﺳﯧﺘﯩﻠﯩﺪﯗ)ﻧﻰ ﺗﻪﯓ ﺋﯜﭼﻜﻪ ﺑﯚﻟﯜﭖ، ﺑﯩﺮ ﺋﯜﻟﯜﺷﯩﻨﻰ ﺑﯩﺮ ﺩﺍﺱ ﺳﻮﻏﯘﻕ ﺳﯘﻏﺎ ﭼﯧﻠﯩﭗ، ﺋﻮﭼﺎﻗﻘﺎ ﻗﻮﻳﯩﻤﯩﺰ. ﭼﯧﻠﯩﺶ ۋﺍﻗﺘﯩﻨﻰ ﺋﯘﺯﺍﺭﺗﺴﺎﻕ، ﻗﯩﭽﺎ ﺗﺎﻟﻘﯩﻨﻰ ﭘﯩﺸﯩﭗ ﻗﺎﻟﯩﺪﯗ. ﺋﯘﻧﻰ ﺋﻮﭼﺎﻗﺘﯩﻦ ﺋﯧﻠﯩﭗ ﺑﯩﺮﺩﻩﻡ ﺗﯘﺭﻏﯘﺯﯗﭖ، ﭘﻮﺕ ﻛﯚﻳﻤﯩﮕﯘﺩﻩﻙ ﺑﻮﻟﻐﺎﻧﺪﺍ ﭘﯘﺗﻨﯩﯔ ﺋﺎﻟﻘﯩﻨﯩﻨﻰ ﻳﯘﻳﯩﻤﯩﺰ. ﮬﻪﺭ ﻛﯜﻧﻰ ﺋﻪﺗﯩﮕﻪﻥ، ﻛﻪﭼﺘﻪ ﺋﯘﺩﺍ ﺋﯜﭺ ﻛﯜﻥ ﻳﯘﺳﺎﻕ، ﻗﺎﻥ ﺑﯧﺴﯩﻢ ﭼﯜﺷﯩﺪﯗ. ﺑﯘﻧﯩﯖﻐﺎ ﺩﻭﺭﺍ ﺋﯩﭽﯩﺸﻨﻰ ﻣﺎﺳﻼﺷﺘﯘﺭﺳﺎﻕ، ﺋﯜﻧﯜﻣﻰ ﺋﯩﻨﺘﺎﻳﯩﻦ ﻳﺎﺧﺸﻰ ﺑﻮﻟﯩﺪﯗ. (ﺟﯘ ۋﯦﻨﻴﯜ)

**18. ﻛﯩﭽﯩﻚ ﺧﻮﺧﺎ ﻗﺎﻥ ﺑﯧﺴﯩﻤﻨﻰ ﭼﯜﺷﯜﺭﯨﺪﯗ**

ﺋﯧﺘﯩﺰ ـ ﺋﯧﺮﯨﻘﻼﺭﺩﯨﻦ ﻛﯩﭽﯩﻚ ﺧﻮﺧﯩﻨﻰ ﻳﯩﻐﯩﭗ ﻛﯧﻠﯩﭗ (ﻛﯚﺯ ﻣﻪﺯﮔﯩﻠﻰ ﺋﻪﯓ ﻳﺎﺧﺸﻰ) 200 ~ 300 ﮔﯩﺮﺍﻣﻨﻰ (ﻗﯘﺭﯗﺗﻘﯩﻨﻰ ﺑﻮﻟﺴﺎ ﺋﻮﻥ ﮔﯩﺮﺍﻡ ﻛﯘﭘﺎﻳﻪ) ﻳﯘﻳﯘﭖ ﺗﺎﺯﯨﻼﭖ، 500 ﮔﯩﺮﺍﻡ ﺳﯘ ﺑﯩﻠﻪﻥ ﻳﯧﺮﯨﻢ ﺳﺎﺋﻪﺕ (ﻗﯘﺭﯗﺗﻘﯩﻨﯩﻨﻰ ﺋﯘﻧﯩﯖﺪﯨﻨﻤﯘ ﻛﯚﭘﺮﻩﻙ ۋﺍﻗﯩﺖ) ﻗﺎﻳﻨﯩﺘﯩﻠﯩﺪﯗ. ﺋﻮﺗﺘﯩﻦ ﺋﺎﻟﻐﺎﻧﺪﯨﻦ ﻛﯧﻴﯩﻦ، ﺳﻪﻝ ﺗﯘﺭﻏﯘﺯﯗﭖ، ﺋﯧﻐﯩﺰﻧﻰ ﭼﺎﻻ ﻛﯚﻳﺪﯗﺭﮔﯘﺩﻩﻙ ﺑﻮﻟﻐﺎﻧﺪﺍ ﺳﯜﻳﻰ ﺋﯩﭽﯩﻠﯩﺪﯗ، ﭼﯚﭘﯩﻨﻰ ﻳﻪۋﻩﺗﺴﻪ ﺗﯧﺨﯩﻤﯘ ﻳﺎﺧﺸﻰ ﺑﻮﻟﯩﺪﯗ. ﻣﯘﺷﯘ ﺋﯘﺳﯘﻟﺪﺍ ﺋﯩﭽﯩﺸﻨﻰ ﻛﯜﻧﺪﻩ ﺋﯩﻜﻜﻰ ﻗﯧﺘﯩﻤﺪﯨﻦ، ﺑﯩﺮ ﮬﻪﭘﺘﻪ ﺩﺍۋﺍﻣﻼﺷﺘﯘﺭﺳﺎ، ﻗﺎﻥ ﺑﯧﺴﯩﻤﻨﻰ ﭼﯜﺷﯜﺭﯛﺵ ﺋﯜﻧﯜﻣﻰ ﺭﻭﺷﻪﻥ ﺑﻮﻟﯩﺪﯗ، ﺋﯘﺯﯗﻥ ﻣﯘﺩﺩﻩﺕ ﺩﺍۋﺍﻣﻼﺷﺘﯘﺭﺳﺎ، ﻗﺎﻥ ﺑﯧﺴﯩﻤﻰ ﻧﻮﺭﻣﺎﻝ ﮬﺎﻟﻪﺗﻜﻪ ﺗﯘﺭﺍﻗﻠﯩﺸﯩﺪﯗ. (ﺷﯚ ﺷﯩﺸﻴﻪﻥ)

**19. ئۈزۈم شىرنىسىنىڭ قان بېسىمنى چۈشۈرۈش رولى بار**

مەن يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 20 نەچچە يىل بولغانىدى. ھەر كۈنى دورا يېسەممۇ، كۆپ ۋاقىتلاردا قان بېسىمىم يەنىلا يۇقىرى ھالەتتە تۇرۇۋېرەتتى. مەن قان بېسىمنى داۋالاش ھەققىدىكى بىر ماقالىنى كۆرۈپ، شۇ بويىچە ئۈزۈم شىرنىسىنى دورىنىڭ كەينىدىن قايناق سۇ ئىچكەننىڭ ئورنىدا ئىچىپ كۆرگەنىدىم، قان بېسىمىم تۆۋەنلەپ تۇراقلاشتى. يۇقىرى - تۆۋەن بولىدىغان ئەھۋال كۆرۈلمىدى. بىر دوختۇرغا بۇ ئەھۋالنى ئېيتسام، ئۇ: ئۈزۈم 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 قايناق 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، داۋالىنىشمۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن ئۇ بىر رېتسېپنى تېپىپ، شۇ بويىچە يېڭى نېلۇپەر يىلتىزى (يەر ئاستى غولى)، كۈنجۈت، ناۋاتنى هوردا پىشۇرۇپ يېگەنىدى، قان بېسىمى چۈشتى، ئۇ ھازىر 76 ياش، قان بېسىمى قايتا ئۆرلىمىدى. (ياڭ باۋيۈەن)

**22. سودا بىلەن پۇتنى يۇسا، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.**

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

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

سودا سىلىپ ئىلەشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن بىردەم تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن پۇتنى چىلاپ 20 ~ 30 مىنۇت ئەتراپىدا يۇيۇلىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ قېتىم پۇتۇمنى يۇغاندىن كېيىن ئۈنۈمىنى كۆردۈم. (لى كېچاڭ)

**23. دەسلەپكى مەزگىلدىكى يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى**

قىش كىرىشتىن ئىلگىرى قان بېسىمىمنىڭ يۇقىرىلىقى بايقالدى. ئۈچ قېتىم تەكشۈرتسەم، ھەر قېتىمدا 110 / 140 چىقتى. بىر يېقىنىمنىڭ دەپ بېرىشى بويىچە، ئۈچ تال بانانىنىڭ شۆپۈكىنى قاينىتىپ سۇيىدە پۇتۇمنى يۇدۇم. سۇ سوۋۇپ قالغۇدەك بولسا، قايناق سۇ قۇيۇپ تەڭشەپ، سۇنىڭ 20 ~ 30 مىنۇت بىر خىلدا قىزىق تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلدىم. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۇدا ئۈچ كۈن يۇغانىدىم، قان بېسىمىم نورماللاشتى. (بيەن چىڭكاڭ)

**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 ئوينايدۇ. (يۈەن دېچۈن)

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

باناندىن 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. چىلاننى ئەتىگەن ۋە كەچ ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ يېيىش بىلەن بىرگە، سۇيىمۇ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. دورىلىقنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ھاراق ئىچمەسلىك، ئاچچىق - چۈچۈك ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. ئادەتتە بۇ خىل دورىلىق 1 ~ 3 ئايغىچە ئىچىلىدۇ. (چېن شىلىن)

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

مەن يۇقىرى قان بېسىم ۋە تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. ئاغىنەمنىڭ يول كۆرسىتىشى بىلەن هالۋىۋىدىت يوپۇرمىقى، دولانا مېۋىسى دەملەنگەن چاينى بىر ئاي ئەتراپىدا ئىچىپ بەرگەنىدىم، قان بېسىمىم ئىلگىرىكى 90 / 160 تىن 80 / 120 گە چۈشتى. ئۇنى ئىچىشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: هالۋىۋىدىت يوپۇرمىقى يۇيۇپ قۇرۇتۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئۈچ تال، دولانا مېۋىسىدىن تۆت تال (كېسىلىپ ئوتتۇرىسى يېرىلىدۇ) قايناق سۇغا چىلىنىپ، هەر كۈنى ئۇسسۇلۇق 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 بېسىمىنى 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 ئۈنۈمى 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 نورماللىشىپ تۇراقلىشىپتۇ. ئۇ هازىرمۇ بۇ دورىنى يەۋاتىدۇ. (ياڭ يۇفېن)

**28. ماش، خاسىڭ، ئۈزۈم سايىقى 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 بېسىمىنى چۈشۈردى، بېشىمۇ ئاغرىمايدىغان بولدى. ماش بىلەن خاسىڭنىڭ ھەرقايسىسىدىن 50 گىرام، ئۈزۈم ساپىقىدىن بىر سىقىمنى ئۈچ چىنە سۇ بىلەن 40 مىنۇت قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن، توققۇز كۈن ئىچىش بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. دورا ئىچىشتىن ئىلگىرى قان بېسىمىنى ئۆلچىتىش، دورىلىقنى ئىچىش جەريانىدا پات - پات ئۆلچىتىپ سېلىشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. (جاڭ ۋېننا)

**29. قانتېپەرنى قىزىل ھاراققا چىلاپ ئىچسە، قان بېسىمىنى 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 بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ» دېۋىدى، بۇلتۇردىن باشلاپ ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلدىم. دەرۋەقە، بۇنىڭ ئۈنۈمى 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 140 / 88 قا تۇراقلاشتى، بېشىممۇ قايمايدۇ. (جاڭ ۋېنشى)

**30. دولانا بىلەن تەرخەمەك قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ**

ئىلگىرى قان بېسىمىمنىڭ يۇقىرىلىقى بايقالدى. بازاردىن نەچچە كىلوگىرام دولانا سېتىۋېلىپ، ھەر كۈنى ھوردا پىشۇرۇپ يېسەم، ئۈنۈمى 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، سوۋۇغاندا ئۇرۇقى سىقىپ چىقىرىۋېتىلىپ، ئۆزى يېيىلىدۇ. كۈنىگە تۆت قېتىم، تاماق ئارىسىدا يېيىلىدۇ؛ 2) يوپۇرماق ۋە تىكەنلىرى چۈشۈپ كەتمىگەن يۇمران تەرخەمەكنى مۇۋاپىق تەڭشەلگەن 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. (ياڭ شيۇچېن)

**31. ناۋات بىلەن ئاچچىقسۇ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ**

250 گىرام ناۋات، 250 گىرام ئاچچىقسۇنى پەس ئوتتا بىردەم 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 سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش كېرەك. قان بېسىمى نورماللاشقان بولسا، ئىچىشنى توختىتىش كېرەك. بۇ خىل دورىلىقنىڭ باشقا ئەكس تەسىرى يوق. (ۋۇ پېيچۈن)

**32. كەرەپشە بىلەن غاز تۇخۇمى قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ**

مەن يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانىدىم. دورىنى ھەرقانچە كۆپ يېسەممۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىدى. بۇ يىل بىر رېتسېپقا ئېرىشىپ، ئۇنى ئىشلەتسەم، قان بېسىمىم ئوبدانلا چۈشتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: بىر تۈپ كەرەپشە (چىڭسەي) بىلەن بىر غاز تۇخۇمى ئىككى كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. ئوتتىن ئېلىپ سەل سوۋۇغاندا باشتا سۈيى ئىچىلىدۇ، بىر قېتىمدا يېرىم قوشۇقتىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن غاز تۇخۇمى 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 ئۇششاق توغراپ، بىر دانە غاز تۇخۇمى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇۋالسىمۇ بولىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ سۈيى بىلەن چۆپىنى ئالتە ئۇلۇشكە بۆلۈپ، كۈنىگە ئۈچ ۋاق،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

**33. قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاندىكى ماينى چۈشۈرۈش ۋە ئورۇقلاشنىڭ ئىككى رېتسېپى**

خام خاسىڭ مېغىزى، تەرخەمەك، ياڭاق مېغىزى ئەينەك قۇتىغا قاچىلانغان ئاچچىقسۇغا چىلىنىدۇ. ئاغزى پېچەتلىنىپ ھەپتە ساقلانغاندىن كېيىن ئىچىشكە باشلىسا، ئورۇقلىتىدۇ. ئۇنىڭ قاندىكى ماينى، قان بېسىمىنى 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، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، قاندىكى ياغ كۆپىيىش كېسەللىكى ۋە سېمىزلىك كېسەللىكلىرىگە قارىتا قوشۇمچە داۋالاش رولى بولىدۇ. (جىن شياۋيىڭ)

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

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

**35. بىجىق بىلەن كەرەپشە شىرنىسى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ**

دادامنىڭ خېلى بۇرۇندىنلا قان بېسىمى يۇقىرى ئىدى. قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش دورىلىرىنى ئۈزۈلدۈرمەي ئىچىپ تۇرسا، قان بېسىمى ئازراق چۈشكەندەك قىلاتتى. لېكىن، بىر كۈنلا ئىچمەي قالسا قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتەتتى. يېقىندا دادام ئاغىنىسى تەمىنلىگەن بىر رېتسېپنى ئىشلەتكەنىكەن، 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 بېسىمىنى ئۆلچەتكەنىكەن، قان بېسىمى خېلىلا تۆۋەن چۈشۈپتۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن داۋاملىق ئىچىپ بىر ئايلاردىن كېيىن ئۆلچەتكەنىكەن، قان بېسىمى نورمال ھالەتكە تۇراقلىشىپتۇ. بىجىق تاپالمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا چىلان ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ، لېكىن ئۇنۇمى بىجىقنىڭكىدەك يۇقىرى بولمايدۇ. (فېڭ گوخەي)

**36. خەيدەي قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ**

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

**37. ئەتىرگۈل بىقىن چىڭقىلىپ ئاغرىش ۋە قان بېسىمىنى 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 داڭقاندا قاينىتىلىدۇ. قايناپ

www.uyghurkitap.com

چىققاندىن كېيىن يەنە بەش ئوتتا 3 ~ 5 مىنۇت (ئۇنىڭدىن ئۇزاق بولۇپ كەتسە بولمايدۇ) قويۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنى سىرلانغان قاچىغا تۆكۈپ، ئاز مىقداردا ئاق شېكەر بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تازا ئىلەشتۇرسە، 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 ئۈچ كۈن ساقلاپ، ئاندىن ئىچسە بولىدۇ. بۇ خىل رېتسېپ قان بېسىمىنى ۋە قاندىكى ماينى 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 قانتېپەر (داڭشېن)نى ئۈچ كۈن چىلاپ، ئىچىشكە باشلىسا بولىدۇ. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 25 گىرام ئەتراپىدا ئىچىلىدۇ. ئادەتتە بىر بوتۇلكا ئىچىلگەندىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. (بى يۇفېن)

**39. توخۇم 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 نورماللىقنى ساقلاپ كەلدى، ئىلگىرىكى كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى قايتا كۆرۈلمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر توخۇمنى قاچىغا چېقىپ، چوكا بىلەن توخۇم

سېرىقنىڭ بىر تەرەپكە چىقىرىپ تۇرۇپ، ئۈستىگە يېڭى قايناتقان قايناق سۇنى قۇيسا، توخۇم سېرىقىنىڭ سىرتى قېتىپ، ئىچى يۇمشاق ھالەتتە تۇرۇۋېرىدۇ. توخۇم سېرىقى مۇشۇ ھالەتتە يېيىلىدۇ. كۈنىگە بىر تالدىن 30 كۈن يېسە، كېسەللىكى شىپا تاپىدۇ. كېسەللىكى ئېغىرراقلار يېيىش ۋاقتىنى ئۇزارتسا بولىدۇ. (ياڭ مىڭلەن)

**40. توخۇم تۇۋەن قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا**

مەن بۇ يىل 60 ياشقا كىردىم. ئىككى ئاي ئىلگىرى قان بېسىمىمنى ئۆلچەتسەم، 60 / 90 چىقتى. كىشىلەرنىڭ يول كۆرسىتىشى بىلەن كۈنىگە ئىككى توخۇم يەپ ساقىيىپ كەتتىم. ئۇنى يېيىش ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي: قورۇپ يېسىمۇ، ھوردا پىشۇرۇپ يېسىمۇ، سۇدا پىشۇرۇپ يېسىمۇ، قايناق سۇغا چىلاپ ئىچسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. مەن ئۇدا ئۈچ كۈنلا يېگەنىدىم، قان بېسىمىم 70 / 110 غا چىقتى. (ليۇ شياۋچۈن)

**41. قايناق سۇ ئىچىش يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش كېسەللىكىگە داۋا**

نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش كېسەللىكى ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. مەن بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانغا 20 يىلدىن ئاشتى. ھەر قېتىم كېسىلىم قوزغالغاندا ئىچىم سىقىلىدۇ، تىت ـ تىت بولىمەن، يۈرىكىم مىنۇتىغا 120 ~ 170 قېتىم سوقىدۇ. بەزىدە يۈرەكنىڭ سوقۇش رىتىمى بۇزۇلۇپ كېتىپ، خىزمەت ۋە تۇرمۇشقا ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. شەھەردىكى چوڭ ـ چوڭ دوختۇرخانىلارغا بېرىپ، داڭلىق مۇتەخەسسىسلەرگە كېسىلىمنى كۆرسەتتىم، قىممەت دورىلارنى يەپ، ئوكۇللارنى ئۇرغۇزدۇم، لېكىن ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىدى. تۆت يىل ئىلگىرى،كېسىلىم قوزغالغاندا قايناق سۇ ئىچسەم، ئەھۋالىم ياخشىلىنىپ قالىدىغانلىقىنى تاسادىپىي بايقاپ قالدىم، كېيىن كۆپ قېتىم سىنىدىم، راستتىنلا ئۈنۈمى بولدى. شۇنىڭ بىلەن كېسىلىم قوزغالمىسىمۇ، سەللا

www.uyghurkitap.com

كەيپىياتىم ناچارلىشىپ قالسا، قايناق سۇ ئىچىدىغان بولدۇم. بېشىممۇ ئاغرىمايدىغان بولدى. دوختۇرغا تەكشۈرتسەم كېسىلىم ساقىيىپ، سالامەتلىكىم نورماللىشىپتۇ. (جاڭ يىشېڭ)

**42. تۆۋەن قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئۈچ رېتسېپى**

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

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

3) 250 گىرام توخۇ گۆشى، 30 گىرام ئېيىق بالدىرغىنى (جۈڭگو داڭگۈيى)، 30 گىرام كاشىم (چۈەنشيۇڭ)نى قوشۇپ هوردا پىشۇرۇپ، قىزىقىدا يېيىلىدۇ. كۈنگە بىر قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ كۈن يېيىلىدۇ. مۇشۇ ئۈچ خىل رېتسېپ بويىچە داۋالانسا، تۆۋەن قان بېسىم كېسەللىكى بارلارنىڭ ئەھۋالى ياخشىلىنىپ، نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. (ليۇ شياۋچۈن)

**43. يېرىك شېغىلغا دەسسەشنى ئادەت قىلىپ، مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك كېسىلىمنى ساقايتتىم**

ئۈچ يىل ئىلگىرى مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولدۇم. شۇنىڭ بىلەن مېڭەم ئادەتتىمۇ تۇرۇپ ـ تۇرۇپ ئاغرىيدىغان، بىرەر ئىشقا كاللا قاتۇرغان چاغلاردا پىچاق 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 «پۇت 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 ئۈزۈلدۈرمىدىم. نەتىجىدە، ئۆزۈم ئۈچۈن مۆجىزە يۈز بەرگەندەك بولدى. دورا يېيىشنى توختاتقىلى بىر يىلدىن ئاشقان بولسىمۇ، كېسىلىم ساقىيىپ قالدى. ئاشۇ شىغىللار مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك كېسىلىگە داۋا بولىدى. ئەگەر سىلەرمۇ سىناپ باقماقچى بولساڭلار، يېنىڭ. 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 قېتىششىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ**

پېنسىيەگە چىققىنىمغا ئىككى يىل بولدى. ئۆيدىكى كۈنلىرىم خېلى چاغلارغىچە بېشىم ئاغرىش، بېشىمنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش بىلەن ئۆتتى. دوختۇرلار: بۇ كېسەلنى مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىششى 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 چىڭرۇڭ)

**45. دولانا يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىگە پايدىلىق**

مەن بىرنەچچە قېتىم سالامەتلىك ئەھۋالىمنى تەكشۈرتكەنىدىم، ھەممىسىدىلا دوختۇرلار ماڭا يۈرەك ھەرىكىتى تەكشى ئەمەس، سوقۇشىمۇ بەك ئاستا ئىكەن، دەپ ئاگاھلاندۇردى. ئادەتتە ئۆزۈممۇ 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،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىچكى ئورگانىزمىنىڭ پائالىيىتى نورماللىشىپتۇ. (ۋاڭ چىڭرۇڭ)

**46. تومۇر يالللۇغىنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى**

مېنىڭ بۇرادىرىم تومۇر يالللۇغىغا گىرىپتار بولغان. چىگقىلىپ ئاغرىسا چىدىماي قالاتتى. بېيجىڭ، تيەنجىن، شىجياجۇاڭدىكى چوڭ دوختۇرخانىلارنىڭ ھەممىسىگە كۆرۈنگەن بولسىمۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. ئاخىرى ئۇ خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلارنى يىغىپ، ئۇنىڭدىن ئۆزى بىر رېتسېپ قۇراشتۇرۇپ، شۇ بويىچە داۋالانغانىدى، ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمىنى كۆردى. ئۇنى بىرنەچچە قېتىم ئىشلىتىپلا ساقىيىپ كەتتى. شۇنىڭدىن كېيىنكى 20 يىلدىن بۇيان كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. رېتسېپ مۇنداق: ئىپاردىن 0.63 گىرام (جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ)، ئاقمۇچتىن 9.4 گىرام، كونجۇت مېيىدىن 125 گىرام تەييارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاقمۇچ تالقان قىلىنىدۇ ۋە چوچۇتكەن كونجۇت مېيىغا سېلىنىدۇ. ئىككى ئىشلەشتۇرۇپ سارغايغاندىن كېيىن ئىپارنىڭ ئۈستىگە قۇيۇلىدۇ ـ دە، قاچىنىڭ ئاغزى ھەم ئېتىلىدۇ. شۇنىڭدا نەچچە ھەپتىلىك دورا تەييارلانغان بولىدۇ. ئۇنى يالللۇغلانغان تومۇرنىڭ ئورنىغا سۈرسە، يالللۇغ 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 تۈۋەنلەتكىلى بولىدۇ. شۇنىڭدەك، بۇ قان بېسىمىنى مەلۇم دەرىجىدە چۈشۈرۈش رولىنىمۇ ئوينايدۇ. ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلار بۇنى سىناپ كۆرسە بولىدۇ. (چېن چى)

# ئاشقازان كېسەللىكى

**1. خاسىڭ مېغىزى سوغۇقتىن ئاغرىغان ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا**

بەزى كىشىلەر سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىپ، ئاشقازاننى ئاغرىتىۋالىدۇ. مۇشۇنداق چاغدا 100 گىرام قورۇغان ياكى پىشۇرغان خاسىڭ مېغىزى يېسە ئاشقازاننىڭ 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 ئاغرىيتتى. تاماق يېسەم ئاشقازىنىم ئېچىشىپ چىدىماي قالاتتىم، دوختۇرلارمۇ ئامال قىلالمىغانىدى. «خام خاسىڭ مېغىزى ئاشقازانغا داۋا» دېگەن گەپلەرنى ئاڭلىغان بولساممۇ، لېكىن يەنئەندىن خاسىڭ 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 ئۈنۈمىنى كۆردى. (ليۇ لەنتىڭ)

**3. ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى**

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

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 زەنجىۋىل (تالقان قىلىنىدۇ) بىلەن 250 گىرام ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ. ئادەتتە بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە ياكى ئۇزۇل - كېسىل ساقايمىسا، داۋاملىق ساقايغۇچە يېيىلىدۇ. (گو خۇيفاڭ)

**4. كۈنجۈتنى چايناپ بەرسە، ئاشقازان ئېچىشقانغا داۋا بولىدۇ**

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

**5. ئۇزۇم ھارىقىغا چىلانغان يۇمغاقسۈت ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا**

20 يىل ئىلگىرى، مەن ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى بىلەن خىزمىتىمنى نورمال داۋاملاشتۇرالمايتتىم. كېيىن ئۇزۇم ھارىقىغا چىلانغان يۇمغاقسۈت بىلەن كېسىلىمنى ساقايتىۋالدىم، ھازىرغىچە قوزغالمىدى. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: نەچچە بوتۇلكا ئادەتتىكى ئۇزۇم ھارىقى كۆپ شەكىللىك چوڭ ئېغىزلىق قاچىغا قاچىلىنىپ، ئۈستىگە يۇيۇپ تازىلانغان يۇمغاقسۈت 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 سۇپىتى ئۆزگەرمەي يېشىل تۇرغانلىرىنى يېسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. (جاڭ خېيىڭ)

**6. ھەسەل ئاشقازان ياللۇغىغا داۋا**

دوختۇرلار ماڭا ئاشقازان ياللۇغى بولۇپ قاپسەن، دەپ دىياگنوز قويدى. بىر نەرسە يېسەم ھەزىم بولماي تۈرۈۋېلىپ قىينىلاتتىم. بىر دوستۇمدىن «مەنمۇ ئاشقازان ياللۇغى بولغان، دورا ئىچمەي، قايناق سۇغا ھەسەل تەڭشەپ ئىچىشنى ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشتۇرۇپ ساقايدىم» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، مەنمۇ شۇنداق قىلىپ كۆردۈم. قايناق سۇغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرغاندىم، دەرۋەقە كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. ئۇنىڭ ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي: كۈندە ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرۇپلا بىر قوشۇق ھەسەلنى بىر پىيالە قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ، ئارىلىقتا بىرەر سائەت ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن، ئاندىن تاماق يېيىلىدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى ھازىرمۇ داۋاملاشتۇرۇۋاتىمەن. ئۇنى ئۇسسۇلۇقنىڭ ئورنىدا ئىچىشنى ئادەت قىلىۋالدىم. 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 سىرىق سۇ ياندۇرىمەن، ئېغىر

www.uyghurkitap.com

بولغاندا قورسىقىم مۇجۇپ ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىككە كېيىن ئاپام ئۆزى دورا قىلدى: ئۇ بىر ئوچۇم چوك چىلاننى زىخقا ئۆتكۈزۈپ مەشتىكى ئوتقا قاقلاپ پىشۇردى. ئاندىن ھەر كۈنى ئۈچ ۋاقلىق تاماقتىن كېيىن، بىر پىيالە قايناق سۇغا 3 ~ 4 چىلاننى چىلاپ، سۇنىڭ رەڭگى قىزىرىپ، چىلاننىڭ 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 يالللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ، دەردىنى ئۇزاققىچە تارتتى، دورا يېسە ئۈنۈمى بولمىدى. بىر مەزگىلدىن كېيىن، دوستى ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا شېكەرنى قورۇپ يەيدىغان بىر رېتسىپنى ئېيتىپ بەرگەنىكەن، ئايالىم شۇ بويىچە تەييارلاپ يېسە، دەرۋەقە كېسەللىكى ساقىيىپ قالدى ۋە يېقىنقى نەچچە يىلدىن بۇيان كېسەللىكى قايتا قوزغالمىدى. بۇ رېتسىپ 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 قورساققا يېيىش، يېرىم سائەتتىن كېيىن ئاندىن تاماق يېيىش كېرەك. 12 كۈنگىچە ئۇدا يېسە، ئۈنۈمى تېز بولىدۇ. (ما گۇبىيىڭ)

**10. تۇرۇپ سۈيى ئاشقازان يالللۇغىغا داۋا**

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

**11. خاسىڭ مېغىزىنى خام يېسە، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

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

**12. كۈنجۈت مېيىدا قورۇلغان 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 چىڭگىت شېكىرىگە مىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى چوكا بىلەن قىسىپ تۇرۇپ، يېرىم چۆچۈتۈلگەن كۈنجۈت مېيىغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، رەڭگى قېنىق تۇسكە كىرگەندىن كېيىن قازاندىن ئېلىنىدۇ. بىر كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى ياپراقتىن يېيىشنى ئون كۈن داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈم كۆرۈلىدۇ، يېرىم ئاي يېسە، كېسەللىك يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. (مى شيۇيىڭ)

**13. كەترا ئۇچەي يارىسىغا داۋا**

مەن نەچچە يىل 12 بارماق ئۈچەي يارىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. دائىم قوزغىلاتتى، بىر ئاغرىسا ئايلاپ ئاغرىپ توختىمايتتى. دائىم دورا ئىچىپ تۇرساممۇ، ئارىلىقتا بىر قېتىم قوزغىلىپ 20 نەچچە كۈنگىچە ئارام بەرمىدى. كەترا ئېسىمگە كېلىپ، ئۇنىڭدىن 30 گىرام سېتىۋېلىپ، قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچتىم. شۇ كۈنى ئاغرىقىم توختىدى، ئەتىسى ئەھۋالىم ياخشىلىنىپ قالدى. كېيىنكى ۋاقىتلاردا كېسىلىم قوزغالسىلا،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىرلىكى
www.uyghurkitap.com

20 ~ 30 گىرام كەتىرا سېتىۋېلىپ، قاينىتىپ ئىچىدىغان بولدۇم. ھازىر مەن ئاشقازان يارىسىنىڭ باشقا دورىسىنى ھەرگىز ئىچمەيمەن. (ليۇ باۋچى)

**14. ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى**

دورا تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن 500 گىرام ھەسەل بىر قاچىغا قۇيۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 125 ~ 150 گىرام گازىر مېيى چۇچۇتۇلۇپ، كۆپۈكى تۈگىگەندە ھەسەل قاچىسىغا قۇيۇپ ئىلەشتۇرسە، دورىلىق تەييار بولىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى بىر قوشۇق ئىچىلىدۇ. كېسەللىكى ئېغىرراقلار ئىچىش قېتىم سانىنى بىر ۋاق كۆپەيتىسىمۇ بولىدۇ. بۇ رېتسېپ ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىقلارنى داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ. ئەسكەرتىش: دورا ئىچىۋاتقان مەزگىلدە ھاراق ئىچمەسلىك، ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك لازىم. (لى يۇزېڭ)

**15. تولغاق ۋە ئۈچەي ياللۇغىنى 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 تۇرىمىز. تېشى كۆيۈپ ئىچى يۇمشىغان، پۇرىقى چىققاندا ئېلىپ تاماقتىن ئاۋۋال 1 ~ 2 باش يېسەك، ھەرقانداق تولغاق ئۈچ كۈندىلا ساقىيىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالىنىپ تولغاقتىن ساقايغان. (گوجىن)

# هېق توختىتىش ئۇسۇلى

## 1. هېق توختىتىشنىڭ ئەپچىل چارىسى

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

## 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 ئالماشتۇرمايمىز. (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 ئوتتۇرا بارمىقىڭىزنى قايرىسىڭىز ياكى قىسسىڭىز (قايسى قولىڭىزنىڭ بولسا بولۇۋېرىدۇ)، شۇئان ئورگانىزمىڭىزنىڭ سىرتقا چىقىرىش يوللىرى ئېچىلىپ كەتكەندەك

.ھېس قىلىنسىز ـ دە، ھېق تۇتمايدۇ ياكى باشلىنىپ بولغان بولسا توختايدۇ. (ليۇ گۇيلىن)

### 4. دولانا ھېقنى توختىتىدۇ

بىر قېتىم يولدا كېتىۋاتسام تۇيۇقسىزلا ھېق تۇتۇپ قالدى. ھېلىمۇ ياخشى، يولدىشىم ئۇچراپ قېلىپ، شۇئان دولانا سېتىۋېلىپ بەرگەنىدى، نەچچە تال يېيىشىم بىلەنلا ھېق توختاپ قالدى. نەچچە كۈن ئىلگىرى يەنە ھېق تۇتقانىدى، دەرھال دولانا سېتىۋالدىم ـ دە، ئىككى تال يېيىشىم بىلەنلا ھېق توختىدى. (جاڭ چاڭفېڭ)

### 5. ئاچچىقسۇ ھېقنى توختىتىدۇ

مەن ئاچچىق نەرسە يېيىشكە ئامراق. لېكىن، ئاچچىق نەرسىنى بەك كۆپ يەپ كەتسەممۇ، توختىماي ھېق تۇتۇپ ئاۋارە قىلىدۇ. كېيىنچە ھېق تۇتقاندا، بىر يېقىنىمنىڭ ئاچچىقسۇ ھېقنى توختىتىدۇ، دېگەن گېپىنى ئويلاپ، سىناپ كۆرسەم، ھېق دەرھال توختىدى. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاچچىقسۇ قانچە قويۇق بولسا، شۇنچە ياخشى بولىدىكەن. ئاز ئىچىپ، ئالدىرماي شۈمۈپ يۇتسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدىكەن. (ۋاڭ جىيالياڭ)

### 6. بۆلجۈرگەن ھېقنى توختىتىدۇ

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

# ئۆچەي ياللۇغى، ئىچ سۈرۈش

**1. شاپتۇل ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

مەن 1970 - يىلى 5 - ئايدىن 1971 - يىلى 8 - ئايغىچە ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىنىڭ دەردىنى يەتكۈچە تارتتىم. بۇ مەزگىلدە ئىچىم 20 نەچچە قېتىم قاتتىق سۈرۈپ كەتتى. كېيىن بازاردا كېتىۋېتىپلا يېگەن ئۈچ - تۆت تال شاپتۇل پايدا قىلدىمۇ - قانداق ئىچ سۈرۈش توختاپ قالدى. شۇنىڭدىن كېيىن ئىچىم سۈيۈلۈپ قالسا ياكى سۈرسە، دەرھال شاپتۇل يېسەم (تاماقتىن ئىلگىرى بىر شاپتۇل، تاماق ئارىسىدا بىر - ئىككى چىش سامساق يېيىلىدۇ) ئىچىم توختايدىغان ياكى ئەھۋالىم سەل ياخشىلىنىدىغان بولدى. بۇ ئۇسۇلنى نۇرغۇن يېقىنلىرىمغا دەپ بەرگەنىدىم، ئۇلارمۇ ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئۈنۈمىنى كۆردى. ئەگەر شاپتۇل، سامساق يەپ 12 سائەتتىن كېيىنمۇ ئىچ سۈرۈش توختىمىسا ياكى ئەھۋال سەل ياخشىلانمىسا، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈش كېرەك. ئەلۋەتتە. (گېڭ چۈەنئېن)

**2. ئۆچەي ياللۇغى، ئىچ سۈرۈشنى سامساق بىلەن داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

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

پاكىز بولۇشى كېرەك. (جۇ داشى)

**3. ئۇتقا قاقلاپ پىشۇرۇلغان سامساق ئىچ سۈرۈشكە داۋا**

ئەمدىلا ئون ئايلىق بولغاندا نەۋرەمنىڭ دائىم قورسىقى ئاغرىپ ئىچى سۈرۈپ 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 ئۈچ ۋاق تاماقتىن قوشۇپ يېگۈزگەنىدى، ئۈچ كۈندىلا ئۈنۈمىنى كۆردۇق، بەش ـ ئالتە كۈندىن كېيىن پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتى. (شۈن جىجۈڭ)

**4. پىشۇرۇلغان ئالما ئىچ سۈرۈشكە داۋا**

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

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

بالىلارنىڭ ئىچى سۈرۈپ توختىمىسا، چىرايى سارغىيىپ، چوڭلارنى ئالاقزەدە قىلىۋېتىدۇ. مۇشۇنداق چاغدا زەنجىۋىلنى

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

**6. ئالىقان بىلەن قورساقنى بېسىپ سىلىسا، قورساق ئاغرىقى بېسىقىدۇ**

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

**7. قورساق ئاغرىقىنى توختىتىشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلى**

1) بىر قېتىم ئىچىم قاتتىق سۈرۈپ كېتىپ، ئورنۇمدىن تۇرالماي قالدىم، دورا يېسەممۇ كار قىلمىدى. بىر دېھقان ماڭا سامساقنى ئېزىپ قىيما قىلىپ، قىزىق لەڭمەنگە سېلىپ يېگىن، لەڭمەن قانچە قىزىق بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ، تۇزىنىمۇ، باشقا خۇرۇچلارنىمۇ سالمايسەن، دەپ يول كۆرسەتتى. مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى بىرلا قېتىم سىناپ كۆرگەنىدىم، قورسىقىمنىڭ ئاغرىقى توختاپ قالدى. (ماۋ چىڭرۇڭ)

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 سوۋۇتۇپ ئىچسە، قورساق ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. ئۇچەي ياللۇغى بولسا، بىر قېتىم ئىچىش بىلەنلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ، ئېغىر بولسا ئىككى قېتىم ئىچسە كار قىلىدۇ. بۇ مېنىڭ نەچچە ئون يىللىق تەجرىبەم. (ليۇ رۇڭخۇا)

**8. ياڭاق يوپۇرمىقى ئىچ سۈرۈشكە داۋا**

دادامنىڭ بىر يىلدىن ئارتۇق ئىچى سۈرۈپ، سۇسىزلىنىپ،

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

**9. ۋاننىدا ئىسسىق سۇغا چىلانسا، ئىچ سۈرۈش توختايدۇ**

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

**10. چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

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

**11. چاي يوپۇرمىقى بىلەن سامساق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

بىر چوڭ چىنە سۇغا ئۇششاق توغرالغان بىر باش سامساق، بىر

قوشۇق چاي سىلىپ قاينىتىلىدۇ. چۆگۈن قاينىغاندىن كېيىن يەنە 1 ~ 2 مىنۇت دەملىنىپ تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن بۇ دورىلىق ئىسسىقىدا ئىچىلىدۇ. دورىلىقنى 2 ~ 3 قېتىملا ئىچسە، ئىچ سۈرۈش بىراقلا توختايدۇ. (ياڭ يەنسۇن)

**12. تۇخۇم سېرىقىنىڭ مېيى بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

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

**13. پېچىنە ـ پىرەنىكنىڭ تالقىنى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

نەۋرەم ئۆت ياش ۋاقتىدا يېمەكلىكنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقىدىن ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالدى. بىر نەرسە يېسىمۇ ئىچى سۈرىدۇ، يېمىسىمۇ سۈرىدۇ. ئورۇقلاپ قورايدەك بولۇپ قالدى. ئاتا ـ ئانىسى ئۇنى چوڭ ـ چوڭ دوختۇرخانىلارغا ئاپىرىپ مۇتەخەسسىسلەرگە داۋالاتتى، لېكىن يەنىلا ئۈنۈمى بولمىدى. ئاخىر ئايالىم قۇۋۋەتسىزلىكتىنمۇ ئىچ سۈرۈشى مۇمكىن، پېچىنىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ يېگۈزۈپ باقايلى، دېگەن تەكلىپنى بەردى ۋە شۇ بويىچە داۋالىدۇق. نەتىجىدە، نەۋرەم قاچىغا چىلانغان پېچىنە تالقىنىدىن بىر قېتىم ئىچىپلا ساقىيىپ كەتتى. ھازىر بۇ ئىشقا

www.uyghurkitap.com

ئۆت 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 ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا**

مېنىڭ يېقىن بىر بۇرادىرىمنىڭ سوزۇلما ئۈچەي ياللۇغىغا گىرىپتار بولغىنىغا ئۇن 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 ئۈچەي ياللۇغى كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىپتۇ ۋە هازىرغىچە قوزغالماپتۇ. (ياڭ باۋيۈەن)

**16. ئاچچىق ئانار تولغاق، ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا**

كىچىك ۋاقتىمدا هويلىمىزدا بىر تۈپ ئاچچىق ئانار دەرىخى بولۇپ، 200 دىن ئارتۇق مېۋە تۇتاتتى. يۇرتىمىزدا چوڭ - كىچىكلەردىن كىملا تولغاق بولۇپ قالسا، هويلىمىزغا كېلىپ، ئاناردىن بىرەرنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى قېتىم ئىچسىلا ساقىيىپ قالاتتى. ئۇزۇن يىللاردىن كېيىن قېيىنئانام بىلەن بالام تولغاق بولۇپ قالدى. مەن تەشتەكتە يېتىشتۈرگەن ئانار بىلەنلا ئۇلارنىڭ كېسەللىكىنى داۋالاپ ساقايتىۋەتتىم. ئۈچەي ياللۇغىغا گىرىپتار بولغىنىمغا ئۇن يىلدىن ئاشقان بولسىمۇ داۋالىتىشقا چولام تەگمىگەنىدى. پېنسىيەگە چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، قوشنىلىرىمغا ئاچچىق ئانار ئەكەلدۈرۈپ، ئالتە كۈنلا يېگەنىدىم، بۇ كېسىلىممۇ ساقىيىپ كەتتى، يېقىندىن بۇيان قوزغالمىدى. (فېڭ يۆشېڭ)

**17. چاي يوپۇرمىقى قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ**

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

**18. چۈلۈك دەرىخىنىڭ قوۋزىقى بىلەن پىشۇرغان تۇخۇم تولغاقتا داۋا**

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

**19. سامساق تولغاق بىلەن ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا**

بوۋام دائىم دېگۈدەك سامساق بىلەن باشقىلارنىڭ تولغاق، ئۈچەي ياللۇغى كېسەللىكلىرىنى ساقايتىپ قوياتتى. ئۈنۈمى ئادەتتە تېز ھەم ياخشى بولاتتى. بۇ ئۇسۇل شۇنچە ئاددىي: قىزىل پوستلۇق سامساقتىن ئۈچ ـ تۆت چىشنى ئېزىپ كىندىككە قويۇپ، ئۈستىگە بىر پارچە داكا پىلاستىر بىلەن تۇتقۇزۇلسىلا بولىدۇ. ئىككى كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىك ئەھۋالى، بىمار يېشىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ سامساقنىڭ مىقدارى ۋە ئىشلىتىش قېتىم سانى مۇۋاپىق تەڭشىلىدۇ. تېرىسىگە سامساق رېئاكسىيە قىلىدىغانلار ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىپ كۆرسە بولىدۇ. (دۇ جۈن)

**20. نىلۇپەر ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىكى قورساق ئاغرىقىغا داۋا**

مېنىڭ دائىم قورسىقىم ئاغرىيتتى. كۆپىنچە كۈندۈزى بوشراق، كېچىسى قاتتىق ئاغرىيتتى. بۇنداق چاغدا تەرىتىممۇ قاتتىق كېلەتتى. شۇنچە كۆپ داۋالىنىپمۇ تۈپتىن ياخشى بولالمىدىم. ئاخىر نىلۇپەر ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىكى قورسىقىمنىڭ ئاغرىشىنى توختاتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: 100 تال نىلۇپەر ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىكى ئون مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ (تاماقتىن ئىلگىرى). ئۇرۇقىنىمۇ قايناق 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 ـ بايراملاردا پېچىنە ـ 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. ھالۋۇبدىت سايىقى قۇسۇشقا ياردەم بېرىدۇ**

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

**23. ئاق ئۆرۈك سوزولما تولغاققا داۋا**

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

ئاخىر بۇ كېسەل ئايلاپ داۋالىنىشىپ 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 سۈرۈش توختىسا، دورىلىقىنىمۇ 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، ئۇزۇنغىچە 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 ئېلەشتۇرۇلگەندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگىنى - كەچتە مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورىلىق يەپ تۈگىتىلىدۇ. ئۇدا بەش كۈن 10 قېتىم دورىلىق ئىچىلسە، كېسەل ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. (جياڭ پېيئې)

**25. ئۈچلۇق لازىنىڭ ئۇرۇقى ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا**

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

**26. مىرىكىنى ئاق ھاراققا چىلاپ ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

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

**27. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشنىڭ ياخشى رېتسېپى**

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

**28. قارىمۇچ سوغۇقتىن قورساق ئاغرىپ ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

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

ئەسكەرتىش: ئۇچەي ياللۇغى، تولغاقنى داۋالاشتا بۇ ئۇسۇل بولمايدۇ. (دى گۈيبىڭ)

**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 ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. (جاڭ شيۇۋېن)

**30. كاۋاۋچىننى شورىسا، كۆڭلى ئېلىشىش بېسىلىدۇ**

ئوزۇقلۇق مۇۋاپىق بولمىغان بەزى چاغلاردا كۆڭۈل ئېلىشىدۇ،

ياندۇرۇپ چىقىرىۋېتىشكىمۇ چارە بولماي ئادەم بىئارام بولىدۇ. مۇشۇنداق چاغدا نەچچە تال كاۋاۋىچىننى ئاغزىغا سېلىپ شورىسا، دەسلىپىدە ئۇنىڭ تەمىنى ھېس قىلالمايدۇ. تەمىنى ھېس قىلىشقا باشلىغاندا كۆڭلى ئېلىشىشمۇ بېسىقىپ قالىدۇ. (چېن ۋاڭ)

**31. ھالۋىۋىدىت ئاشقازاندىكى سوغۇقنى ئالىدۇ**

يېڭى ھالۋىۋىدىتتىن 3 ~ 4 تالنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا دومىلىتىلىدۇ. ئاندىن قازانغا ئۇسسۇملۇك مېيىدىن ئازراق قۇيۇپ، پەس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان ھالۋىۋىدىتنى ئارىلاپ يەپ بەرسە، ئاشقازاندىكى سوغۇقنى ئېلىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. (ماۋ گويشياڭ)

**32. قورۇلغان چىلان سوزۇلما ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا**

يۇيۇپ تازىلانغان چوڭ چىلاننى كۆيدۇرۇۋەتمەي، پوستى قارايغۇچە قورۇلىدۇ. بىر قېتىمدا كۆپرەك قورۇۋالغان ياخشى. ئاندىن ھەر قېتىمدا 3 ~ 4 تالنىڭ ئېتى يېرىلىپ قايناق سۇغا سېلىنىپ، مۇۋاپىق شېكەر بىلەن چاينىڭ ئورنىدا ئىچىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ سوزۇلما ئاشقازان كېسەللىكىگە بولغان ئۈنۈمى ئىنتايىن تېز. (لو يۈڭلى)

**33. ئاشقازاننى سوغۇق ئېلىپ كەتكەننى داۋالاشنىڭ رېتسېپى**

ئاشقازىنىم سوغۇقتىن ئاغرىشقا باشلىغىلى 20 يىلدىن ئاشتى. ياش ۋاقتىمدىن باشلاپلا پاختىلىق بەلباغدىن ئايرىلالماي كەلدىم. 1989 ـ يىلىدىن باشلاپ كېسىلىم تېخىمۇ ئېغىرلىششقا باشلىدى. يىلنىڭ تۆت پەسلىدە ئازراقمۇ سوغۇق نەرسە يېيەلمەيتتىم. 1992 ـ يىلىدىن باشلاپ كىندىكىمنى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى پەللىلەرنى ئەمەن بىلەن داغلاشقا باشلىدىم. ھەر ئايدا 6 ~ 7 كۈن شۇنداق قىلىمەن. ئىككى يىل بولغاندا ئاشقازىنىمنى سوغۇق ھېس قىلمايدىغان، سوغۇق نەرسىلەرنىمۇ يېيەلەيدىغان بولدۇم، بېلىمدىكى پاختىلىق بەلباغنىمۇ تاشلىۋەتتىم، ئىشتىھايىممۇ ئېچىلىپ قالدى. ئېغىرلىقىمنى ئۆلچەتسەم، تۆت كىلوگىرام سەمرىپتىمەن. (خاۋ خېشيۇ)

**34. بوغۇم ياللۇغى مەلھىمى ئاشقازان ئاغرىقىنى توختىتىشقا داۋا**

ئاشقازىنىم ئاغرىغىلى بىر يىلدىن ئاشتى، پايدا قىلىدۇ دەپ ئاڭلىغانلىكى دورىلارنى يېدىم، ھېچقايىسىسى كار قىلمىدى. شامال چىقىسىمۇ، يامغۇر ياغسىمۇ، كۆدە، 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 (گۇەنجيې جىنتوڭتيې)نىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى سىڭىشىپ ئاغرىق ئورنىغا ئۆتىدىغانلىقىنى ئەسلەپ، دەرھال ئۇنى ئاشقازىنىمنىڭ ئاغرىغان ئورنىغا چاپلىغاندىم، 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 ــ ئارقىدىن 4 ~ 5 قېتىم چاپلىسىمۇ بولىدۇ. (بى دېسۇڭ)

**35. مەيدە سۇسلاشنى داۋالاشنىڭ ئىككى رېتسېپى**

ئورۇقلۇقنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقىدىن، ئاشقازان كىسەلاتاسى تەڭپۇڭلۇقنى يوقىتىپ، مەيدە ئېچىشىدىغان ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئادەتتە مەيدە سۇسلاش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1) بىر تۇپ يېسىمۇېلەك (بەسەي)نىڭ تۈپى كېسىۋېلىنىپ، يۇيۇپ تازىلانغاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندا ئازراق تۇز، ئىككى تېمىم كۈنجۈت مېيى سېلىنىدۇ. پىشقاندا چۆپى يېيىلىپ، سۈيى ئىچىلسە، مەيدە سۇسلاش يوقىلىدۇ؛ 2) مەيدە سۇسلىغاندا ئازراق گازىر چاقسا ئارام بېرىدۇ. (ليۇ جىڭخې)

**36. شاكىراپ سۇ سوغۇقتىن قورساق ئاغرىشنى توختىتىدۇ**

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

دە. دەرھال بىر قوشۇقتا نەچچە تال يىرىك تۇزنى ئېلىپ ئوتتا داغلاپ، ئاندىن ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ ماڭا ئىچكۈزەتتى، شۇنىڭ بىلەن ساقىيىپ قالاتتىم. بىر يىلغىچە قورسىقىم ئاغرىمايتتى. كېيىنكى بىر يىلى قىشتا ئوغلۇم ئەتىل قىلىپ ئۆيگە كەلگەندە قورسىقى ئاغرىپ كەتتى. مەنمۇ موماىنىڭ قىلغىنىدەك ئۇنىڭغا شاكىراپ ئىچكۈزگەنىدىم، قورساق ئاغرىقى بىردەمدىلا توختىدى. مەن بۇ رېتسېپنى تونۇش - بىلىشلەرگىمۇ دەپ بەرگەن. ھەممىسىلا ئۈنۈمىدىن رازى بولۇشقان. (ئەي چۈنلىن)

**37. ئاق ئۈزۈم ھارىقى تولغاقتا داۋا**

بۇلتۇر يازدا تولغاق بولۇپ قالدىم. ئاغىنەم بۇ كېسەلگە ئاق ئۈزۈم ھارىقى داۋا بولىدۇ، دېدى. ئۇسۇلى: ئۈچ رومكا ئۈزۈم ھارىقى، يېرىم رومكا يېڭى زەنجىۋىل، بىر رومكا ھەسەل، توققۇز گىرام قۇرۇق چاي تەييارلىنىدۇ. چاينى ئازراق سۇ بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ، ئۇنىڭ قويۇق سۇيىگە يۇقىرىقى ماتېرىياللارنى سېلىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كۈندە 2 ~ 3 قېتىمدىن ئۈچ كۈن ئىچىسىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. (جياۋ شۇجېڭ)

**38. توخۇنىڭ تاجىسى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

مەن بىر مەزگىل يەسلىگە مەسئۇل بولدۇم. قورسىقى ئاغرىپ ئىچى سۈرىدىغان باللار دائىم چىقىپ تۇراتتى. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر پېشقەدەم تېۋىپ مۇنداق بىر رېتسېپنى تەييارلاپ بەردى: ئىككى ياپراق توخۇ تاجىسى، ئۈچ ياپراق زەنجىۋىل، 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 باللارمۇ ئامراق، ئۈنۈمىمۇ ناھايىتى تېز. (جاۋ جىڭ)

**39. شام ئۇۋۇقى بىلەن قورۇلغان تۇخۇم ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئارىلاشتۇرۇپ، تۇزمۇ، مايمۇ قوشماي قورۇق قورۇلىدۇ. ئاندىن بىر قېتىمدىلا يەپ تۈگىتىلىدۇ. ئىچى سورۇشى يەڭگىلىرەكلەر 1 ~ 2 قېتىمدا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىرراقلار كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن 1 ~ 2 كۈن ئىچسە، ئىچ سورۇشى توختايدۇ. (لى چياڭ)

**40. نېلۇپەر يىلتىزى يارىلىق ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا**

مەن يارىلىق ئۈچەي ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان. چوڭ تەرەتتىمۇ قان ئارىلاش كېلەتتى. ئۇزاق مۇددەت داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىدىم. ئاخىر جۇڭگوچە دورا دۇكىنىدىن نېلۇپەر يىلتىزىنىڭ كۆيۈكىدىن 150 گىرام سېتىۋېلىپ كېلىپ، ئۇنى سەككىز ئۈلۈشكە بۆلدۈم. ئاندىن بىر ئۈلۈشىنى كۈندە ئەتىگەن - كەچكە قاينىتىپ ئىچتىم. سەككىز ئۈلۈش دورىنى بىر كۇرس قىلىپ ئىچىپ، ئىككىنچى كۇرس دورا تېخى تۈگىمىگەنىدى، كېسىلىم ساقىيىپ قالدى. شۇنىڭدىن كېيىن قايتا قوزغالمىدى. (ئەن لەنتيەن)

**41. تۇخۇم شاكىلى ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا**

ئۈچ تۇخۇمنى يۇيۇپ تازىلاپ چاققاندىن كېيىن، شاكىلىنى ئوتتا قورۇتۇپ ئېزىپ، تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ. كېسەل قوزغالغاندا قايناق 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 سۈيىنى قوشۇپ قازانغا تۆكۈپ ئۇلۇغ ئوتتا قاينىتىلىدۇ. سۇ تەركىبى تۈگىگەندە ئوت پەسەيتىلىپ دۇملىنىدۇ. بىر پەستىن كېيىن ئۇ قارا رەڭلىك بوتقىغا ئايلىنىدۇ. ئاندىن ئۇ قاچىغا ئېلىنىپ ياخشى ساقلىنىدۇ. دورىلىق ئۈچۈن كۈندە ئۈچ قېتىم، بىر قېتىمدا بىر گىرامدىن يېيىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تاماقتىن ئىلگىرى يېيىشنى ئۈچ ھەپتە داۋاملاشتۇرسا، ئاشقازان

يارىسىغا شىپا بولىدۇ. (جياۋ شۇجېڭ)

**43. كاپۇستا ئاشقازان يارىسىغا داۋا**

نۆت يىل ئىلگىرى ئاشقازان يارىسىغا مۇپتىلا بولدۇم. ئۈچ ئاي ئىچىدە ئىككى قېتىم قوزغالدى. لېكىن، كىشىلەر ئاغزىدىن ئاڭلىغان رېتسېپ بىلەن كېسىلىمنى ساقايتىۋالدىم. ھازىرغىچە قايتا قوزغالمىدى. ھازىر ئاچچىق - چۈچۈك، تاتلىق، ئىسسىق - سوغۇق نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىنى يەۋېرىمەن. بۇ يىل ئەتىيازدا بىر ئاغىنەمنىڭ بوۋىسى ئاشقازان يارىسى كېسەللىكىگە 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، قىيما ماشىنىسىدا 100 مىللىلىتىرچە شىرنىسى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن كۇندە كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم ئىچىش بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. (جۇڭ جەنفېڭ)

**44. بەرەڭگى (ياڭيۇ) كۆيۈندىسى 12 بارماق ئۈچەي يارىسىغا داۋا**

مەن 12 بارماق ئۈچەي يارىسىنىڭ دەردىنى 20 يىل تارتقان، چوڭ تەرەتتىنىمۇ قان كېلەتتى. كۆپ قېتىم بالنىستتا يېتىپ داۋالاندىم، جۇڭگوچە، غەربچە دورىلارنىمۇ كۆپ يېدىم، لېكىن كېسىلىمدە ياخشىلىنىش بولمىدى. شۇ ئارىدا ماڭا ئوخشاش كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىر بوۋاينىڭ دوختۇرنىڭ ئوپېراتسىيە قىلىش تەكلىپىگە ئۇنىماي، بەرەڭگى (ياڭيۇ) كۆيۈندىسى يەپ ساقايغانلىقىنى ئاڭلىدىم - دە، دەرھال شۇ رېتسېپ بويىچە داۋالىنىپ ئىككى ئايدىن كېيىن ئۈنۈمىنى كۆردۈم. يېرىم يىلدىن كېيىن ئاساسىي جەھەتتىن ساقايدىم، ھەزىم قىلىشىم نورماللاشتى. ئىلگىرى - كېيىن بۇ رېتسېپنى 30 نەچچە ئادەمگە تونۇشتۇردۇم (سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىدىن ئاشقازان يارىسىغىچە).

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەممىسىگە ئۈنۈمى بولدى.

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

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

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

**46. ئىچىگە زەنجىۋىل تالقىنى سېلىپ ياسالغان بەلباغ ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشىغا داۋا**

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

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

**47. پۈرچاق بوتقىسى بىلەن ھەسەل سوزۇلما بوغماق ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا**

ھەسەلنى ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما بوغماق ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان سەللا دىققەت قىلمىسام ئىچىم سۈرۈپ كېتەتتى، قورسىقىممۇ پات ـ پات مۇجۇپ ئاغرىيتتى. دوختۇرغا كۆرۈنسەم، سوزۇلما بوغماق ئۈچەي ياللۇغى، دەپ دىياگنوز قويدى. شۇ ۋاقىتتىن باشلاپ پۈرچاق بوتقىسى بىلەن ئازراق ھەسەل ئىچىپ بېرىشنى باشلىدىم، شۇنىڭدىن ئېتىبارەن قورسىقىمنىڭ ئاغرىقى توختاشقا باشلىدى. بۇ ئۇسۇلنى ئۇدا ئۈچ يىل داۋاملاشتۇرغانىدىم، ئىچ سۈرۈش توختاپ، چوڭ تەرىتىممۇ نورماللاشتى. نەتىجىدە سوزۇلما بوغماق ئۈچەي ياللۇغىمۇ ساقىيىپ كەتتى. (فاڭ گۈيسى)

**48. ئەمەن سوزۇلما بوغماق ئۈچەي ياللۇغىغا داۋا**

مەن ئون نەچچە يىل سوزۇلما بوغماق ئۈچەي ياللۇغى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىدىم. ھەر كۈنى 5 ~ 6 قېتىم ئىچىم سۈرىدۇ، جۇڭگوچە، غەربچە داۋالىنىپمۇ چوڭ ئۈنۈمىنى كۆرمىدىم. كېيىن ئۆيدىكىلەر ئەمەن بىلەن داۋالاپ كېسەلىمنى ساقايتتى. ئون يىلدىن بۇيان كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئەمەننى كۆيدۈرۈپ كىندىكنىڭ ئەتراپى ئىسلىنىدۇ. بىر قېتىمدا 5 ~ 6 مىنۇتتىن، كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىسلىنىدۇ. بەش كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىپ، ئارىلىقتا 2 ~ 3 كۈن توختىتىلىدۇ. ئادەتتە ئۈچ ئاي ئىسلىسا مۇۋاپىق بولىدۇ. كېسەللىكى ئېغىرراقلار يېرىم يىلدىن بىر يىلغىچە داۋاملاشتۇرسىمۇ بولىدۇ. ئەمەن

جوڭگوچە دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ، باھاسىمۇ ئەرزان. ئاياللار ئادەت كۆرگەن چاغلاردا ئۇنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەمەن تېز ئۇت ئالىدۇ، كۇتۇلمىگەن ئەھۋاللاردىن ساقلىنىشقىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. (دەي جيەنشياڭ)

**49. ھەسەل بىلەن تۇرۇپ سۈيى بەلغەمنى بوشىتىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ**

نەچچە كۈنلەر ئىلگىرى ئىشتىيىم ياخشى بولمىدى، كۆپ يۆتىلىپ، تۇكۇرۇپلا يۈردۇم. بۇ ئەھۋالنى كۆرۈپ، بىر خىزمەتدىشىم مۇنداق بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى: تۇرۇپنى يۇيۇپ تازىلاپ ئۇتتۇرىنى ئويۇپ، ئىچىگە ھەسەل قۇيۇلىدۇ. ئاندىن ھوردا پىشۇرۇلۇپ، سۈيىمۇ، چۆپىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەن بۇ رېتسېپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولدى. (ۋاڭ خۇيلىڭ)

**50. چوڭ چىلان ئاشقازان ئاغرىقىغا داۋا**

40 تال قەلەمپۇرنىڭ تالقىنى ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن يەتتە تال چوڭ چىلاننىڭ ئىچىگە تىقىلىپ، ئوتتا قاقلاپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر تالدىن يېيىلىدۇ (قايناق سۇ بىلەن). يەتتە تال چىلان تۈگىگەندە بىر داۋالاش كۇرسى ئاخىرلىشىدۇ. ئېغىرراق كېسەللەر ئىككى داۋالاش كۇرسىدا ئۈنۈمىنى كۆرىدۇ. (جياۋ شۇجېن)

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

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

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

**52. ئارپا سۇتى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

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

**53. ئاغىچە چېچىكى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

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

**54. سامساق قىيمىسى سۈركەلگەن قۇيماق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

مۇۋاپىق مىقداردىكى سامساق پوستىنى سويۇپ ئېزىپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا سۇ قوشسا سۇلۇق قىيما بولىدۇ. ئۇنى خاسىڭ مېيى بىلەن پىشۇرغان قۇيماققا سۈركەپ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى ئاچ قورساققا يېيىلىدۇ. ئۇدا ئۈچ كۈن يېسە، ئىچ سۈرۈش توختايدۇ. بۇ رېتسېپنى يۇرتۇمدىكىلەر ئومۇميۈزلۈك ئىشلىتىدۇ. (جاڭ خېڭشىڭ)

**55. ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇلغان چاي ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

مەندە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدىغان مۇنداق بىر رېتسېپ بار (باكتېرىيەلىك ئىچ سۈرۈشكە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ): بىر پىيالە چاي دەملىنىدۇ، شامىسىنى سۈزۈۋېتىش ئۈچۈن ئۇ باشقا پىيالىگە قۇيۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. ئالدىنقى پىيالىدىكى شامىغا يەنە قايناق سۇ قۇيۇپ تەمىنى چىقىرىپ، قايتا بىر قېتىم ئاچچىقسۇ تەڭشەپ ئىچسىمۇ

. بولۇۋېرىدۇ. ئىلگىرى ـ كېيىن بولۇپ ئۈچ پىيالە چايغا ئاچچىقسۇ تەڭشەپ ئىچسە،ئىچ سۈرۈش توختايدۇ. (يۈ فېڭشيا)

**56. ئىچ سۈرۈشنى پىشقان تۇخۇمنى قارا شېكەرگە مىلەپ يەپ داۋالاش**

قارا شېكەر بىلەن ئاق شېكەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە قويۇپ، ئۈچ دانە تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ ئېلىپ سوۋۇتمايلا قىزىقىدا ئاقلاپ، شېكەرگە كۆپرەك مىلاپ يېسە بولىدۇ. ئۈچ تۇخۇمنى يەپ بولۇش كېرەك. ئىچ سۈرۈش ئۈچ سائەتتە توختايدۇ. بۇ سوغۇقتىن ئىچ سۈرۈشكە بەك پايدا قىلىدۇ. بۇ ئاتا ـ بوۋىلىرىمىزدىن قالغان رېتسېپ بولۇپ، ئايالىم، ئوغۇل ـ 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 ئۈنۈمى 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 بولسامىمۇ، 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 يېغى قېرىنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇلىدۇ ۋە يانجىپ تالقان قىلىنىپ بىرنەچچە ئۆلۈشكە بۆلۈنىدۇ. ئاندىن تۇخۇم پوشكىلىغا قوشۇپ يېيىلىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم يېيىشنى ئۈزۈلدۈرمەسلىك كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە

سۆگەتنىڭ يۇمران يوپۇرمىقى قايناق 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 يۇخۇا)

**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 قورۇتۇشنىڭ ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي: مەشكە يېقىنلاشتۇرۇپ قورۇتسا بولۇۋېرىدۇ.

4) رېتسېپتىكى سۆگەت يوپۇرمىقى ئەتىيازدا سۆگەت دەرىخىدىن سىيرىۋېلىنغان يېڭى يوپۇرماقنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنى يۇمران ھالىتىدە ساقلاشمۇ ئىنتايىن ئاددىي. كۆپرەك سىيرىپ كېلىپ، ئېشىپ قالغان يوپۇرماقلارنى سولىياۋ 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 يوپۇرماقنىڭ ئورنىدا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

6) بۇنىڭدىن باشقا، ھەر قېتىمدا تۇخۇم پوشكىلى يېگەن ۋاقىتنىڭ ئۆزىدىلا سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ چېيىنى ئىچىش تەلەپ قىلىنمايدۇ. ئۇنى ئۇسسۇلۇق ئورنىدا قاچىلاپ ئىچسە بولۇۋېرىدۇ.

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

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

**3. بۆرەك ئىششىقىنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى**

ياڭاق مېغىزى، يىلان پوستى (پۈتۈن بولۇشى كېرەك)، 100 گىرام سېرىق 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 ھىملەشتۈرۈلگەندىن كېيىن ئىنچىكە سىم بىلەن چىڭ ئوراپ باغلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى ئوتۇننىڭ ئىچىگە قويۇپ، ئوت يېقىلىدۇ. ياڭاق قىزىپ مېغىزى قارايغاندا ئوتتىن ئېلىنىپ، ياڭاق مېغىزى سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇ ناشتىدىن ئىلگىرى 100 گىرام سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. ئۈچ قېتىم ئىچىش بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. ئۈنۈمىنى كۆزەتكەندىن كېيىن ئىككىنچى كۇرسنى باشلاش كېرەك. بۇ رېتسېپنى ماڭا يېشى 80 دىن ھالقىغان بىر پېشقەدەم تېۋىپ ئېيتىپ بەرگەن. (ئەن خۇا)

**4. تاۋۇز بۆرەك ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

نەۋرە ئىنىم بۆرەك ياللۇغى بولۇپ قالغانىدى، تاۋۇزنى دورىلىق قىلىدىغان بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ، كېسەللىكى ساقىيىپ

www.uyghurkitap.com

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 ئۈستىگە كەلتۈرۈپ، قاسقانغا قويۇپ پىشۇرۇلىدۇ. تەييار بولغاندا شاپىقى، ئېتى، ئۇرۇقى، سۈيى، 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 ئاجىزلىششنى 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 ئۈنۈمىنى كۆردۈم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: يەتتە تال كىچىك چىلان، يەتتە تال لۇڭيۈەن مېۋىسى، 14 تال نېلۇپەر ئۇرۇقى ئازراق سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن، سۈيى، چۆپى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورىنى قىشمۇياز ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا، شۇنداقلا قانداق ۋاقىتتا ئىچسە بولۇۋېرىدۇ، ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانسا، ئۈنۈمىنى كۆرەلەيدۇ. (ۋاڭ شۇيىڭ)

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

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

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

**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 (خۋاڭچى، جوڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) سالغاندىن كېيىن، پەس ئوتتا داڭقاندا پىشۇرۇلىدۇ. تىتىلىپ تورغۇدەك پىشقاندىن كېيىن سۈيى بىلەن گۆشى تەڭ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەپتىدە ئىككى خوراز دورىلىق قىلىنىدۇ، تۆت ھەپتە يېگەندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. (ۋېن شى)

**8. قېرى ئەركەك ئۆردەك بۆرەك سۇلۇق ئىششىقىغا داۋا**

ئۈچ 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، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ**

ئىلگىرى مەندە سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش كېسەللىكى كۆپ قوزغىلاتتى. كىچىك تەرەتنىڭ قېتىم سانى كۆپ، سىيگەندە

چىڭقىلىپ ئاغرىيتتى، ئىغىر بولغاندا ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالاتتىم. قىزىق سۇ ئىچىنغان داسقا ئولتۇرۇپ هوردانسام، بىر ئاز ئارام بىرەتتى، لېكىن كېسىلىم يىلتىزىدىن ساقايمايتتى. كېيىن يېقىنىمىز 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 ئىچىدىن ئازراق ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن، پوستى سويۇۋېتىلگەن بىر باش سامساق تاۋۇزنىڭ ئىچىگە سېلىنىپ، چاقماق ئورۇلغان ئورۇن ئېتىلىدۇ ۋە 20 مىنۇتچە قاينىتىلىدۇ. تەييار بولغاندا سۈيى، ئېتى، سامىسقى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىرىنچى يىلى 2 ~ 3 تاۋۇز يېسە، كېسەل ئاساسىي جەھەتتىن ساقىيىدۇ. يىلتىزىدىن ساقايتىش ئۈچۈن، مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان تاۋۇزدىن ئارىلاپ يەپ بەرسە بولىدۇ. (ئەي چى)

**10. بۆدۈنە تۇخۇمى بالىلاردىكى سىيگەك كېسەللىكىگە داۋا**

دوستۇمنىڭ ئۈچ ياشلىق ئوغلى هەر كېچىسى 2 ~ 3 قېتىم ئورنىغا سىيىپ قوياتتى. كۆپ داۋالىتىپمۇ ساقايتالمىدى. ئاخىر كىشىلەردىن بۆدۈنە تۇخۇمى سىيگەك كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، سىناق تەرىقىسىدە ئوغلىغا ئىككى هەپتە بۆدۈنە تۇخۇمى يېگۈزگەنىكەن، ئۈنۈمى ناهايىتى ياخشى بولۇپتۇ. هازىر ئۇ بالا ئورنىغا سىيمەيدىغان بولغىلى بىر يىلدىن ئېشىپتۇ. تۇخۇمنى قاسقاندا پىشۇرۇش، بىر قېتىمدا كۆپرەك پىشۇرۇۋېلىش، هەر قېتىم يېگەندە قايناق سۇغا سېلىپ ئىسسىتىپ يېيىش كېرەك. (چېن شىچى)

**11. سۈيدۈك يولى ياللۇغلىنىشنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى**

مەن 20 يىل ئىلگىرى سۈيدۈك يولى ياللۇغلىنىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. سۈيدۈك چىقىرىش ئەزايىم كۆيۈپ ئاغرىيتتى، بەزىدە سىيەلمەي بىئارام بولاتتىم. مۇتەخەسسىسلەرگە كۆرۈنۈپ داۋالانساممۇ ئۈنۈمى بولمىدى. بىر تونۇشۇم ماڭا مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: چوڭ چىلان، قارا شېكەر، قىزىل پۇرچاق، ياڭاق

مېغىزى، خاسىڭ مېغىزىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 150 گىرامدىن تەييارلىنىپ (قىزىل پۇرچاق بىلەن خاسىڭ مېغىزى ئىسسىق سۇغا ئىككى سائەت چىلىنىدۇ) بىللە قاينىتىلىدۇ. قاچا داتلاشماس پولات ياكى يۇقىرى بېسىملىق كورا بولۇشى كېرەك. يېرىم سائەت قايناتقاندىن كېيىن سۈيى قويۇلۇپ بوتقا ھالەتكە كېلىدۇ. مۇشۇ چاغدا ئوتتىن ئېلىنىپ كورىنىڭ ئاغزى ھەم 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 قايناق سۇغا چىلىنىپ ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ. ئۇدا نەچچە كۈن ئىچسە سىيگەك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. 250 گىرامدىن 500 گىرامغىچە ئامارانتىنى ساقلاپ، ئاربلاپ ئىچىشنى ئادەت قىلسا، كېسەل تۈپ يىلتىزىدىن يوقايدۇ. مەن ئۇنى كۆپ يىللاردىن بۇيان ھاجەتمەنلەرگە ئەۋەتىپ بېرىپ تۇرۇۋاتىمەن. (ليۇ شىۋۇ)

**13. بارماق ھەرىكىتى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ**

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

**14. شاكىراپ سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ**

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

www.uyghurkitap.com

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

**15. ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى سىيدۈك يولى ياللۇغىغا داۋا**

مەندە سىيدۈك يولى ياللۇغى بار ئىدى، قوزغالغاندا ئاغرىقىغا چىدىيالماي قالاتتىم. ئورغۇن دورا يېدىم، سىرتىمدىنمۇ دورا سۇردۇم، لېكىن كېسىلىم ساقايمىدى. مۇشۇ ئەھۋالدا بىر بۇرادىرىم مۇنداق رېتسېپ بەردى: 100 گىرام ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى تازىلاپ، يانجىپ ئېزىپ سۇدا قايناتقاندىن كېيىن، ئۇنى داسقا قۇيۇپ (سولىياۋ 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 قالغاندەك ھېس قىلدىم ـ دە، ئۇنى تۆكۈۋەتتىم. ئاخىرقى ھېسابتا مۇشۇ ئۇسۇل مېنىڭ سىيدۈك يولى ياللۇغىمنى يىلتىزىدىن ساقايتىۋەتتى. بۇ ئۇسۇلنى مەندىن ئاڭلاپ، شۇ بويىچە داۋالانغۇچىلارنىڭمۇ ھەممىسى ساقىيىپ كېتىپتۇ. (ۋاڭ مىڭجى)

**16. جىددىي خاراكتېرلىك دوۋساق ياللۇغىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

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

**17. كۆممىقوناق پوپۇكى بىلەن ياپچان سىيدۈك يولى ياللۇغلىنىشقا داۋا**

سىيدۈك يولى ياللۇغىنى داۋالاشتا كۆممىقوناق پوپۇكى بىلەن

ياپچاننىڭ رولى ئىنتايىن زور. يېڭىدىن باش تۇتقان كۆممىقوناقنىڭ پۆپۈكىنى يىغىپ كېلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكىنىدىن 200 گىرام ياپچان سېتىۋېلىپ، 20 ئۈلۈشكە بۆلۈنىدۇ. ئاندىن كۆممىقوناق پۆپۈكىدىن بىر سىقىم، ياپچاندىن بىر ئۈلۈشنى 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 ئۈنۈم بېرىدۇ: تەرەتنى باشلىغاندا سۇ تۇرۇبىسىنىڭ جۈمىكىنى ئېچىۋېتىپ، سۇنىڭ شارقىرىغان ئاۋازىنى ئاڭلىسا، سۈيدۈكنىڭ ئۆزلۈكىدىن راۋان كېلىشىگە پايدىسى بولىدۇ. ئادەتتە تۇرۇبا جۈمىكىنىڭ ئاستىغا قۇرۇق داس ياكى چېلەك قويۇپ قويسا، ئۇنىڭغا چۈشكەن سۇدىن جاراڭلىق ئاۋاز چىقىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈكنىڭ كېلىشى تېخىمۇ راۋان بولىدۇ. مەزى بېزى يوغىناپ كەتكەن كۆپلىگەن چوڭ ياشلىق كىشىلەر بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ، ئۈنۈمىنىڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. بەزى ئاغرىقلار ھەتتا سۇنىڭ ئەڭ جەلپكار شارقىراشلىرىنى ئۈنئالغۇغا ئېلىۋېلىپ، خالىغان ۋاقىت، خالىغان جايدا ئۇنى ئۆزىنىڭ راۋان سىيىشىگە ھەمكارلاشتۇرغان ئەھۋاللارنىمۇ مەن كۆپ ئاڭلىغان. (جىن يۇجىڭ)

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

ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئەر - 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

www.uyghurkitap.com

ئۆرۈك قېقى، ئىككى تال گۈيىۋەن، ئىككى ياڭاقنىڭ مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ ئىچسە، بۇ كېسەللىكتىن قۇتۇلىدۇ. مەن ئىككى يىلدىن بۇيان ئىچىپ كېلىۋاتىمەن. ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولۇۋاتىدۇ. هە دېسە هاجەتخانىدىن كېلەلمەيدىغان كېسەلىم تۈگىگەندىن سىرت، پۇتۇم ئىششىپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا دورىلىق قىلغىنىمدىن بۇيان ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كەتتى. (لۇڭيەن — كاۋاك مېۋە دەپمۇ ئاتىلىدۇ، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) (ۋاڭ جۇنمىڭ)

**20. بۆلجۈرگەن سۈيدۈك ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇشقا داۋا**

سۈيدۈك نورمالسىز بولۇشنىڭ دەردىنى كۆپ تارتتىم. كېچىچە هاجەتخانىدىن كېلەلمەيتتىم: ئاز بولمىغاندا 3 ~ 4 قېتىم، كۆپ بولغاندا 5 ~ 6 قېتىم ئورنۇمدىن تۇراتتىم: خاتىرجەم ئۇخلىيالمايتتىم. داۋالىنىپ ئۇنۇمىنى كۆرەلمىگەندە ئۆزۈم دورا قىلدىم: بۆلجۈرگەننى قايناتىپ سۈيىگە شېكەر سېلىپ ئىچىپ بەرگەندىن كېيىن، كېچىسى هاجەتخانىغا چىقماي خاتىرجەم ئۇخلايدىغان بولدۇم.

ماتېرىياللاردا خاتىرىلىنىشىچە، بۆلجۈرگەننىڭ تەمى ئاچچىق — چۈچۈك، تەبىئىتى سوغۇق بولۇپ، ئىسسىقنى ئالىدۇ. ئۆزى سۇلۇق، ئۇسسۇلۇقنى باسىدۇ. سۈيدۈك ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇپ، دىيابېت، ئىچ سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. بۆلجۈرگەندىن 30 گىرام، (قۇرۇتقىنى بولسا 15 گىرام)، سۇ لەيلىسىنىڭ ئۇرۇقىدىن 15 گىرام، مالىنادىن 10 گىرام، كۆندە ئۇرۇقىدىن (قورۇلغان) 15 گىرامنى قايناتىپ ئىچسە، مەنى بالدۇر كېتىش، جىنسىي ئاجىز، سۈيدۈك ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. (تيەن جېيى)

**21. ئاغىچىنى قايناتىپ ئىچسە، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشقا داۋا بولىدۇ**

سىيىش نورمال بولمىغان ياكى سىيگەندە ئاغرىش هېس قىلغاندا، ئاغىچىنى قايناتىپ ئىچسە شىپا بولىدۇ. ئۇنى قايناتقاندا

ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە قوم چوڭگۈن ئىشلىتىش كېرەك. ئاغىچىنى قاينىتىپ پىشۇرغاندا ئازراق شېكەر سېلىۋېتىپ، سۇيىمۇ، 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 ئىچسەم ئۇنۇمى ياخشى بولغانىدى. (جياۋ شيۇخۋا)

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

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

**23. ماش بىلەن پاقىيوپۇرماق سوزۇلما مەزى بېزى ياللۇغىغا داۋا**

مەن كۆپ يىللاردىن بېرى سوزۇلما مەزى بېزى ياللۇغىنىڭ 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 تۈگۈپ بوغۇپ، مىقدارى بەش ھەسسە كۆپ سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. كېيىن پەس ئوتتا ئېزىلگۈچە دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ. قازاندىن ئالغاندىن كېيىن، پاقىيوپۇرماق ئېلىۋېتىلىپ، ماش بىر قېتىمدىلا يەپ تۈگىتىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە يېيىشنى ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشتۇرسا، سوزۇلما مەزى بېزى ياللۇغىنى تىزگىنلەيدۇ ياكى كېسەللىك

ئەھۋالىنى زور دەرىجىدە يەڭگىللىتىدۇ. (خۇاڭ ياڭ)

**24. ئاق گازىر مەزى بىزى يوغىناپ قېلىش كېسەللىكىگە داۋا**

مەن مەزى بېزى يوغىناپ قېلىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانىدىم. سىيىدىغان ۋاقىتتا قىيىنىلاتتىم، 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 ياللۇغىنىڭ ئازابىنى تۈگىتىش رېتسېپى**

قوشنىمىز بۆرەك ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، بېلى سىرقىراپ، پۇتى ئىششىپ ئەمگەك قىلالمايدىغان بولۇپ قالغانىدى. جۇڭگوچە - غەربچە كۆپ قېتىم داۋالانسىمۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر بوۋاي ئۇنىڭغا بىر رېتسېپنى دەپ بەرگەن. قوشنىمىز بۇ رېتسېپ بويىچە، قارا شېكەر، چىلان، كۈنجۈت، قىزىل پۇرچاق، ياڭاق مېغىزىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 125 گىرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما 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 سىيىش (دىيابىت) كېسەللىكى

**1. تېرىق ئۇمىچى شېكەر سىيىش كېسەللىكىنى تىزگىنلەيدۇ**

مەن ئازادلىق ئارمىيە 304 ـ دوختۇرخانىسىدا ئوپېراتسىيە قىلىنماقچى بولدۇم. تەييارلىق تەكشۈرۈشىدە شېكەر سىيىش كېسىلىم (دىيابىت) بارلىقى ئېنىقلىنىپ، قاندىكى شېكەر بىلەن سۈيدۈكتىكى شېكەر تىزگىنلەنگەندىلا، ئاندىن ئوپېراتسىيە قىلىش قارار قىلىندى. 1994 ـ يىلى 1 ـ ئاينىڭ 12 ـ كۈنى مۇۋەپپەقىيەتلىك ئوپېراتسىيە قىلىندىم. دوختۇرخانىدىن چىقىش ئالدىدا بىر ياتاقداشىم ماڭا: «ھەر كۈنى تېرىق ئۇمىچى ئېتىپ ئىچىڭ. شۇنداق قىلسىڭىز، شېكەر سىيىش كېسىلىڭىز ساقىيىدۇ» دېدى. دوختۇرخانىدىن چىقىپ يېرىم يىلغىچە تېرىق ئۇمىچىنى ئىچىشنى داۋاملاشتۇرغانىدىم، تەكشۈرۈشتە، قاندىكى ۋە سۈيدۈكتىكى شېكەر نورماللاشتى. (دۇڭ يۇخۇا)

**2. شېكەر سىيىش كېسەللىكىنى كونترول قىلىشتىكى بىر خىل يېمەكلىك**

500 گىرام ماش ياكى كۆك پۇرچاقنى چالا پىشۇرۇپ، ئۇنى 1250 گىرام كۆممىقوناق ئۇنىغا قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، 30 ھورنان پىشۇرۇپ، كۈندە تۆت ـ بەشتىن يەپ بەرسە، قاندىكى شېكەرنى تىزگىنلەشتە ئۈنۈمى زور بولىدۇ. (جاڭ يۈلىڭ)

**3. شېكەر سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى**

مەن شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى ئون يىلدىن ئاشتى. دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالاندىم، ئۇزاق مۇددەت دورا يېدىم، ئوكۇل ئۇرغۇزدۇم، بىراق ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىدى. قاندىكى، سۈيدۈكتىكى شېكەر مىقدارى يەنىلا يۇقىرى ھالەتتە تۇرۇۋەردى. پۇت ـ 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 ماددىسى زور دەرىجىدە چۈشتى، ماغدۇرسىزلىق ئەھۋالىم تۈگەپ، ماڭسام ھاسىرىمايدىغان بولدۇم، بېلىممۇ ئاغرىمايدىغان بولدى. (گاۋ لىيەنچۈن)

قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەردىن كەلگەن خەت

مەن بۇ رېتسېپنى ئىككى ئاي ئىشلەتكەنىدىم، دەرۋەقە قاندىكى ماي مىقدارى خېلىلا چۈشتى. يۈگۈرسەم پۇتۇم سىرقىراپ ئاغرىمايدىغان، بېلىم تالمايدىغان بولدى. پۇتلىرىمنىڭ ئىششىپ قېلىش ئەھۋالىمۇ كۆرۈنەرلىك ياخشىلاندى. مەن ئەستايىدىل داۋالىنىش جەريانىدا بۇ رېتسېپنى ئىشلەتسە ئاقسىلنىڭ كۆپىيىپ كېتىدىغانلىقىنى، شۇڭا تۆۋەندىكى ئۈچ 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 تەكشۈرتۈپ تۇرۇپ، قاندىكى شېكەر مىقدارى چۈشكەن ھامان دورا ئىچىشنى توختىتىش كېرەك ئىكەن. ئۇنداق بولمىغاندا دورا ئەكس تەسىر كۆرسىتىپ، قاندىكى شېكەر ماددىسى ئۆرلەپ كېتىدىكەن. يەنە، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن بەزى تەدبىرلەرنى كۆرۈش كېرەك ئىكەن. (ۋاڭ شياۋ)

**4. شېكەر سىيىش كېسەللىكى ۋە قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ بىر رېتسېپى**

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

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

**5. كالا ئۆتى بىلەن قارابۇغداي شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە داۋا**

بىر بۇرادىرىم يېرىم يىل ئىلگىرى كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىپ كەتكەنىدى. ئۇ كۆپ ئۇسسايتتى، كۆپ سىيەتتى. تەكشۈرتۈپ كۆرسە، قاندىكى شېكەر مىقدارى 296، سۈيدۈكتىكى شېكەر «4+» بەلگە كۆرسىتىپتۇ. دوختۇر ئۇنىڭغا ياشانغانلاردا بولىدىغان شېكەر سىيىش 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 ئۇماچ 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، سۈيدۈكتىكى شېكەردە «+» 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 ئۇماچ چېلىنغاندىن كېيىن، كىندىككە چېپىلىپ، داكا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم چاپلانسا كۇپايە؛ 3) بىر كالا ئۆتى بىر ئايغا يېتىدۇ.

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

**6. غولپىياز چىلىغان هاراق شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە داۋا**

بىر غولپىيازنىڭ غول قىسمىنى يۇيۇپ تازىلاپ سەككىز پارچە قىلىپ توغراپ، 500 گىرام ياكى 750 گىرام ئۈزۈم هارىقىغا چىلاپ سەككىز كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن، هەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 50 ~ 100 گىرامغىچە ئىچىلىدۇ. بۇنىڭغا قوشۇپ بىر توغرام 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، پۇت - قولۇمغىمۇ ماغدۇر كىرىپ قالدى.

**قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب**

بۇ رېتسېپ ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن ئالتە ئۆلكىدىكى ئوقۇرمەنلەردىن خەت ۋە تېلېگىرامما 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 - يېنىكلىكىگە قاراش كېرەك. ئۆزىنىڭ ئەهۋالىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، شۇنىڭغا قارىتا مىقدارىنى بەلگىلىسە، ئەلۋەتتە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. (ۋاڭ شياۋ)

**7. سۆگەت چېۋىقى شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە داۋا**

1990 - يىلىدىن ئىلگىرى يۇرتۇمدىكى بىر ئاغىنەم شېكەر سىيىش كېسەللىكى بىلەن دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالىنىپ، نەچچە

مىنىڭ يۆەن پۇل خەجلەيمۇ ياخشىلىنالمىدى. لېكىن، مۇنداق بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ، پۇل خەجلىمەيلا ساقىيىپ كەتتى. رېتسېپ مۇنداق: سۆگەت چىۋىقى ئۇچىدىن باشلاپ يەتتىنچى يوپۇرمىقىنىڭ بوغۇمىغىچە كېسىلىدۇ. مۇشۇنداق چىۋىقتىن يەتتىنى كېسىپ يوپۇرماقلىرى بىلەن قوشۇپ، يۇيۇپ، بىر چوڭ چىنە سۇ بىلەن داڭقانىدا 15 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. سوۋۇغاندا 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 كېسىلىممۇ بار. بۇ يىل ئەتىيازدا بىر رېتسېپقا ئېرىشىپ، شۇ بويىچە داۋالاندىم. ئۇسۇلى مۇنداق: كۈندە ئەتىگەندە ئىككى قوشۇق شازاندىرا بىلەن يېرىم ياڭاقنى بىر ئىستاكان قايناق سۇغا چىلاپ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. مەن ئۈچ ئاي ئىچكەنىدىم، ئەھۋالىم ياخشىلىنىپ كەتتى، سۈيدۈكتىكى ۋە قاندىكى شېكەر مىقدارى نورماللاشتى.

**قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب**

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

**9. ئاچچىق كاۋا شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە داۋا**

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سوغۇق سەي تەييارلاپ يېدىم، سۈيىنىمۇ ئىچتىم. تەكشۈرتسەم، قاندىكى شېكەر مىقدارى بىر ھەسسە چۈشۈپتۇ. ئاچچىق كاۋىنى قاينىتىش ئۇسۇلى 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. (جاڭ يىنجاڭ)

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

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

**11. مېڭىپ بېرىش شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا پايدىلىق**

مەندە شېكەر سىيىش كېسەللىكى بار ئىدى. دوستۇم ماڭا تاماقتىن بۇرۇن ۋە كېيىن مېڭىپ بېرىشنى تاپىلىدى. 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 قىسىم ئۈزۈم شېكىرى (گىلۇكوزا) 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 سىيىش كېسەللىكىدىن بولغان پۇت ئىششىقىغا داۋا**

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

**13. شېكەر سىيىش كېسەللىكىنى يېمەكلىك بىلەن قوشۇمچە داۋالاش**

مەن بۇلتۇر شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولدۇم. يېرىم كېچىدە ئۇسساپ ئويغىنىمەن. تىلىم قۇرۇيدۇ. سۈيدۈك ئاز، قېتىم سانى كۆپ. دوختۇرخانىدىن شېكەرنى چۈشۈرۈش - تىزگىنلەش دورىلىرىنى ئېلىپ يېسەم، ئەھۋالىم سەل ياخشىلاندى، لېكىن سۈيدۈكتىكى شېكەر مىقدارى نورماللاشمىدى. بىر ئاغىنەم بۇ ئەھۋالىمغا قارىتا ئۆزى ئىشلىتىپ ئۈنۈمىنى كۆرگەن بىر رېتسېپنى بەردى. ئۇنى دوختۇرخانىنىڭ دورىسىغا قوشۇمچە قىلسا، ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدىكەن. ئۇ رېتسېپنى ئىككى ئاي ئىشلەتسەم، دەرۋەقە شېكەر سىيىش كېسىلىم ساقىيىپ قالدى. بۇ دورىنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: يەتتە تال چىلان، بىر تۇخۇم، بىر تال ياڭاقنىڭ مېغىزى، 25 تال قارا پۇرچاق، 25 تال سېرىق 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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

**14. ھالۋۇۋىدىن يوپۇرمىقىدا چاي دەملەپ ئىچسە، شېكەر سىيىش كېسەللىكىنى تىزگىنلەيدۇ**

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

**15. شېكەر سىيىش كېسەللىكىدىكى تولا ئۇسساشقا قۇرۇق چاينى شۈمۈش داۋا**

شېكەر سىيىش كېسەللىكلىرىدە ئۈچ خىل ئالامەت كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە كۆپ ئۇسساش ئەڭ گەۋدىلىك. بۇ ھەقتە مېنىڭ بىۋاسىتە 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 ئۇستىدە تۇرغان چايدىن مەقسەتسىزلا بىر كاپامنى ئاغزىمغا سېلىپ شۈمگەندىم، 4 ~ 5 مىنۇتتىن كېيىن چاينىڭ قاتتىق تەمى كېتىپ، تامىقىمدىن نەملىك كەتمەيۋاتقاندەك بىر خىل تۇيغۇغا كەلدىم. تىلىمنىڭ قۇرغاقلىشىشىمۇ يوقالدى. شۇنىڭدىن كېيىن سىرتتا يۈرگەن چاغلاردا چاي شۈمۈپ ئۇسسۇزلۇقنى باسىدىغان بولدۇم. سىيگۈم كۆپ كېلىدىغان ئەھۋالمۇ شۇنىڭ بىلەن يەڭگىللىدى. (سۈي بىڭجۇڭ)

## قەۋزىيەت

**1. ئاچچىقسۇ چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ**

ھەر كۈنى ئەتىگىنى بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ بىلەن تەڭشەلگەن بىر پىيالە قايناق سۇ ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ، ئاندىن يەنە بىر پىيالە ساپ قايناق سۇ ئىچىلىدۇ. ئاخىرىدا 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 قىيىنىلىدۇ. ئەگەر سىز تەرەتكە ئولتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن بەدەننى سىلكىپ بەرسىڭىز، قورساق بىر كۆپۈپ، بىر تارتىلىپ ھەرىكەتكە كېلىپ، ئۇزاق ئۆتمەيلا چوڭ تەرىتىڭىز راۋانلىشىدۇ. مەن ئۇزۇن يىل قەۋزىيەت بولغاندىن كېيىن، مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىشلەتسەم، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولغان. (ما چىڭخۋا)

**3. تاتلىقياڭيۇ ياشانغانلاردا بولىدىغان قەۋزىيەتكە داۋا**

مەندە قەۋزىيەت كېسەللىكى ئېغىر بولۇپ، ئۇنىڭ دەردىنى بەك تارتقان. كېيىن گۈرۈچ ۋە سۆكنىڭ ھەرقايسىسىدىن 150 گىرام، تاتلىقياڭيۇ (خۇڭشۇ)دىن 200 ~ 350 گىرامغىچە سېلىپ شوۋىگۈرۈچ قايىنىتىپ، 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 ۋېنجۈەن)

**4. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

مەن بىر قېتىم ئوپېراتسىيە قىلىنغاندىن كېيىن دائىم دېگۈدەك

چوڭ تەرىتىم قاتتىق كېلىدىغان بولۇپ قالدى. بەزىدە ھاجەتخانىدا يېرىم سائەتلەپ ئولتۇرۇپمۇ تەرەت قىلالماي ئازابلىنىپ كېتىمەن. بىر قېتىم ھاجەتخانىدا ئاشۇنداق بىئاراملىق كەيپىياتتا ئولتۇرۇپ، سول يوتامنى ئوڭ يوتامنىڭ ئۈستىگە ئارتىلدۇرۇپ كۆرگەنىدىم، تەرىتىم شۇئان راۋانلاشتى. شۇنىڭدىن كېيىن بىرقانچە قېتىم ھاجەتخانىغا ئوڭ - سول يوتامنى ئالماشتۇرۇپ بىر - بىرىنىڭ ئۈستىگە ئارتىلدۇرۇپ كۆرۈۋىدىم، ئۈنۈمى 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 ئۇزۇن يىل قەۋزىيەت بولدى. چوڭ تەرىتى 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 قايناق سۇغا چىلاپ ئىچتى. بىرەر ئاي ئىچكەنىدى، كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلىدىغان بولدى، ئايرىم كۈنلەردىلا كۈن ئارىلاپ تەرەت قىلىدۇ. ئاز پۇل خەجلەپلا بۇ كېسەلنى ساقايتىۋالدىم. (جۇ ۋېنيۆ)

**6. قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى**

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

**7. سىتىركۇل (پاڭداخەي) دەرىخى بوۋاقلارنىڭ تەرىتىنى راۋانلاشتۇرىدۇ**

قىزىم ئىككى ياش ۋاقتىدا ئۈچ كۈنگىچە تەرەت قىلمىدى. دورا

بەرسەك تەرىتى كېلىدۇ، دورا ئىچمىسىلا يەنە تەرىتى يوقايدۇ. بۇنىڭغا بىر تېۋىپ مۇنداق رېتسېپ بەردى: ئۈچ تال پاڭداخەي (سىتېركۇل دەرىخى) نى 150 گىرامچە قايناق سۇغا 15 مىنۇت چىلاپ، پاڭداخەي سەل ئېسىلگەندىن كېيىن، ئاز - ئازدىن سۈيى ئىچىلىپ، ئۆزى يېيىلىدۇ. قىزىمغا بۇ دورىنى بىر كۈنلا قىلغانىدىم، تەرىتى راۋانلىشىپ كەتتى. مەن سىناپ باقساممۇ تەرىتىم راۋانلاشتى. (بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ)
(ۋاڭ ۋېنياڭ)

**8. ئاپېلسىن شۆپۈكىدە چاي دەملەپ ئىچسە، قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ**

مەن دائىم ئۈچ كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلاتتىم. قورسىقىم كۆپۈپ، تۇزۇك بىر نەرسە يېيەلمەيتتىم، ئۇيقۇممۇ ياخشى ئەمەس ئىدى. كېيىنچە ئاپېلسىننىڭ شۆپۈكىنى (نەچچە كۈن ساقلانغىنى بولسىمۇ بولىدۇ) يۇيۇپ چاي دەملەپ ئىچتىم. كۈندە ئەتىگىنى چوقۇم شۇنداق قىلىمەن. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن تەرىتىم راۋانلىشىپ كەتتى. (ۋاڭ فېڭتۇڭ)

**9. سېمىزئوت قەۋزىيەتكە داۋا**

ھەر يىلى سېمىزئوتنىڭ تازا ئۇخشايدىغان پەسلى بولىدۇ. مانا مۇشۇنداق چاغلاردا سېمىزئوتنى كۆپرەك يېسە، قەۋزىيەت كېسەللىكى ساقىيىدۇ، مەندىمۇ قەۋزىيەت كېسەللىكى بار ئىدى. ھەر يىلى سېمىزئوت ئۇخشايدىغان ۋاقىتتا شەھەر ئەتراپىغا چىقىپ ئۇنىڭدىن يېسەم كېسىلىم ساقىيىپ قالاتتى. سېمىزئوتنى قورۇپ يېسىمۇ، توگۇپ يېسىمۇ، خام سەي قىلىپ يېسىمۇ، قاينىتىپ يېسىمۇ بولىدۇ. (ياڭ جىنفېڭ)

**10. سۈت بىلەن قەھۋە قەۋزىيەتكە داۋا**

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

دوستۇم ماڭا ئىچىپ كۆرۈش ئۈچۈن بىر قۇتا قەھۋە بەرگەنىدى، دەسلىپىدە ئۇنى ئىچىشكە كۆنەلمىدىم. كېيىنچە ئۇنىڭغا سۈت، شېكەر تەڭشەپ ئىچكەنىدىم، قەھۋەنىڭ ئۆتكۈر تەمىمۇ كېتىپتۇ، يېرىم سائەتتىن كېيىنلا ئىختىيارسىز تەرەت قىلغۇم كەلدى. شۇنىڭدىن كېيىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە قەھۋە بىلەن سۈت 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 قوياي. كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە يېسەم ئازراق ياخشى بولىمەن. قايناق سۇغا ھەسەل سېلىپ ئىچىپ باقتىم، بانان يەپ كۆردۈم، لېكىن ھېچقانداق ئۈنۈمىنى كۆرمىدىم. سۈرگە دورىسى ئىچسەم تەرىتىم راۋانلاشقان بىلەن، ئۇنى دائىم ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. بىر كۈنى چۈشتە قەلەمچە قىلىپ توغرالغان تەرخەمەك خام سېيىنى يېگەنىدىم، كەچتە تەرىتىم ناھايىتى ئاسانلا كەلدى. شۇنىڭدىن كېيىن ھەر كۈنى بىر تەرخەمەك يېيىشنى داۋاملاشتۇرغانىدىم، قەۋزىيەت بولۇشتىن ئەسەرمۇ قالمىدى. (رېن جياشېڭ)

**12. قەھۋە قوشۇلغان ئۇماچ قەۋزىيەتكە داۋا**

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

**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 مىقداردا ناۋات سېلىپ، سۈيىنىمۇ، چۆپىنىمۇ ئىستېمال قىلسا زۇكام ساقىيىدۇ، دەپ تاپىلىدى. مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، دەرۋەقە زۇكىمىم ساقىيىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن بىللە چوڭ تەرىتىممۇ راۋانلىشىپ كەتتى. بۇ خىل دورىنى يەنە بىرقانچە قېتىم ئىستېمال قىلغانىدىم، قەۋزىيەت كېسىلىممۇ ياخشىلىنىپ كەتتى. دورىنى ئىچىپلا ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (گېڭ 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، چۆشلۈك، كەچلىك تاماقتا كۆكتاتنى كۆپ يېيىشتىن سىرت، ناشتىدىمۇ ئازراق كۆكتات يېسە، قەۋزىيەتكە داۋا بولىدىغانلىقىنى بىلدىم. (ۋاڭ جىڭشاڭ)

**15. كەرەپشە بىلەن تۇخۇمنى 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 تۇخۇمنى قورۇپ يەپ باققانىدىم، ئۈنۈمى بولۇپ قالدى. ھازىر چوڭ تەرىتىم ناھايىتى راۋان. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: 150 گىرام كەرەپشە بىلەن بىر تۇخۇم قورۇلۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدىن ئىلگىرى يېيىش بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. (لەي دىچۇەن)

**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 تال يېيىلىدۇ. مەن ئالتە يىل قەۋزىيەت بولغان. مۇشۇ رېتسېپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن ئۈنۈمىنىڭ ئىنتايىن ياخشى ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدىم. قارا پۇرچاقنى يېيىشمۇ ئاسان، ئەكس تەسىرىمۇ يوق. (ۋاڭ شياۋ)

**17. ئورنىدىن تۇرالمايدىغان بىمارلاردىكى قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

يېڭى سەللىگۇل (ئاق چوغلۇق، بەيشاۋ) دىن 25 گىرام، يۇمران چۈچۈكبۇيىدىن 15 گىرام، ستروس قېقى (积实) 10 گىرامنى ئىككى چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئەتىگەن، كەچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ كۈن ئىچسە، تەرەتنى راۋانلىتىشىدۇ.

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

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

**18. بەرەڭگى كىراخمالى قەۋزىيەتكە داۋا**

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

**19. قىزىل غولپىياز بىلەن كۈنجۈت مېيى قەۋزىيەتكە داۋا**

قىزىل غولپىياز (سوگپىياز)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 تەرەتنى راۋانلاشتۇرالمىغانىدى. 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 تەرىتى 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 تەرىتىمنى راۋانلاشتۇرۇشنىڭ ئەپچىل بىر چارىسىنى تاپتىم. بۇنىڭ ئۆزى ئاددىي، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرۇپلا ئاچ قورساققا ئىككى تال ئاپېلسىن (كىچىكرەك بولسا 3 ~ 4 تال) يېسە، چوڭ تەرەت ناھايىتى راۋان كېلىدۇ. (جىن يۇجىڭ)

**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، پوت - قول مۇزلاش، سۈيدۈك ئاق كېلىش قاتارلىق ئالامەتلىرى بولغان، سوغۇقتىن بولىدىغان قەۋزىيەتنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. (چېن لىخۇي)

www.uyghurkitap.com

**23. سۆگەت يوپۇرمىقى قەۋزىيەتكە داۋا**

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

**24. سېرىق پۇرچاق قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ**

200 گىرام سېرىق پۇرچاقنى سوغۇق سۇغا چىلاپ، ئېزىلگەندە قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە ئازراق تۇز سېلىپ، سۈيى تۈگىگۈچە ئوتتا تۇرغۇزۇلسا بولىدۇ. تەييارلانغان دورىلىق كۈندە 50 گىرام ئەتراپىدا قىزىقىدا يېيىلىدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

**25. مايمۇن شاپتۇلى قەۋزىيەتكە داۋا**

مەن قەۋزىيەت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى ئۇزۇن يىللار بولدى. ھەر خىل دورىلارنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىپ ئۆزۈمنى داۋالاپ 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 توختاتسىلا 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 سۇپىڭ)

**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 - ئايدىن كېلەر يىلى 4 - ئايغىچە، تۇرۇپنى يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ قاينىتىپ، ھەر كۈنى تاماقتا قوشۇپ 250 ~ 500 گىرامغىچە يەيمەن (ئەتىگەن، ئاخشامغا بۆلۈپ يېيىلىدۇ). پىشۇرغاندا تۇز قوشماسلىق، بەك ئېزىلدۈرۈۋەتمەسلىك كېرەك. مەن بۇ ئۇسۇلنى ئەتراپىمدىكى بىرمۇنچە يولداشلارغا دەپ بەرگەنىدىم، ئۇلارمۇ رازى بولغۇدەك ئۈنۈمىنى كۆرۈپتۇ. ئۆزۈمنىڭ تەجرىبىسىدىن قارىغاندا، بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا، تەرەتنىڭ كېلىشى تېز، ئۇزۇل - كېسىل، قەرەللىك بولىدىكەن. تۇرۇپ يېيىش مەزگىلى كېتىپ كۈز پەسىللىرى كەلگەندە، كۈندە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قوشۇق ھەسەلنى قايناق سۇغا تەڭشەپ ئىچىمەن. ئۇنىڭغا باشقا خۇرۇچ قوشۇلمايدۇ. ئۇنىڭمۇ چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا بەلگىلىك رولى بار. (جاڭ چىڭمىي)

**27. باشپىياز بىلەن كۈنجۈت مېيى ياشانغانلاردا بولىدىغان قەۋزىيەتكە داۋا**

مەن ياشانغان ئادەم، دائىم قەۋزىيەت بولىمەن. قان بېسىمىم يۇقىرى بولغانلىقتىن، قەۋزىيەتنىڭ كۆتۈلمىگەن يامان ئاقىۋەتلەرنى ئېلىپ كېلىشىدىن ئەنسىرەيتتىم. بىر بۇرادىرىم (باشپىيازغا كۈنجۈت مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغق سەي قىلىپ يېسە، قەۋزىيەت كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ) دېگەن گەپنى قىلدى. ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، دەرۋەقە ئۈنۈمىنى 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، قايناق سۇ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

بىلەن ئىچىمەن. ئۈچ قېتىملا ئىچسەم، چوڭ تەرىتىم راۋانلىشىپ كېتىدۇ. ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. لېكىن، مىقدارىنى، دورا ئىچىش قېتىم سانىنى بەك ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. بولمىسا، ئىچ سۈرۈشنى 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، كىندىكنىڭ 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 ئۈنۈمى 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. (ليۇ فۇخۇي)

**31. پالەك يىلتىزى قەۋزىيەتكە داۋا**

بىر دوستۇمدا ئۇزاقتىن بۇيان قەۋزىيەت كېسەللىكى بار ئىدى. نۇرغۇن چىقىمدار بولۇپ، كۆپ خىل دورىلارنى يەپمۇ دېگەندەك ئۈنۈمىنى 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 - كېسىل ساقىيىپ كېتىپتۇ.

شېكەر سىيىش 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 قايناق سۇغا تەڭشەپ ئىچىپ باقتىم، بانان شۆپۈكىنى قايىنتىپ ئىچىپ باقتىم، لېكىن ئۈنۈمىنى كۆرەلمىدىم. كېيىن غولپىيازنىڭ تۈپ قىسمىنى قورۇپ يېدىم. بىر - ئىككى ۋاقلا شۇنداق قىلىپ يېگەنىدىم، قەۋزىيەت يوقاپ كەتتى. شۇنىڭدىن كېيىن مەيلى قانداق چاغدا قەۋزىيەت بولاي، مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىدىغان بولدۇم. بۇنىڭ ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. (لى داچيەن)

### 33. تارو قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ

بۇلتۇر يېرىم يىلدىن ئارتۇق قەۋزىيەت كېسەللىكى بولدۇم. لېكىن، بىر قېتىملىق تاسادىپىي ئەھۋالدا كېسەللىمنى ساقايتىۋالدىم. بازاردىن بىر يېرىم كىلوگىرام تارو (يۈتۇ) سېتىۋېلىپ پىشۇرۇپ يېگەنىدىم، ئويلىمىغان يەردىن ئەتىسىلا 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 خېلى يىللار بولغانىدى. ئۆتكەن يىلى بىرنەچچە پارچە كاۋا يەپ قويسام ئىچىم سۈرۈپ كەتتى. بۇ يىل ئەتىيازدىن باشلاپ قەۋزىيەت بولۇپ، يېرىم يىل دەردىنى تارتتىم. شۇ چاغدىلا كاۋا ئىسىمگە كېلىپ ئۇنى يېگەنىدىم، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولدى. (سۇي يۈگۈي)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

35. سۆلۇ قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ

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 قاينىتىپ ئىچسە، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. (شۇ جىڭ)

36. سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ

مەن كۆپ يىل قەۋزىيەت كېسەللىكى بولۇپ، ئىزچىل تۈردە دوختۇرخانىنىڭ دورىسى بىلەن داۋالىنىپ كەلگەن. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 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 پېيچىڭ)

37. قىرىنقۇلاق قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ

ئىنىم دائىم قەۋزىيەت بولۇپ قالاتتى. باشقىلار مۇنداق بىر رېتسېپنى دەپ بەردى: قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا، قىرىنقۇلاق (مور، ساڭگراۋ 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 (گېموروي) كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 20 يىلدىن ئاشقانىدى. كۆپ داۋالىنىپمۇ ياخشىلىنالمىغانىدىم. كېيىن بىر تونۇشۇم ياۋا كەپتەرنىڭ مايىقى بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ، دېگەن گەپنى قىلدى. ئۇ چاغدا ياۋا كەپتەرنى ھېچ يەردىن تاپقىلى بولماي، ئۆي كەپتىرىنىڭ مايىقىنى سىناپ كۆرۈش خىيالىغا كەلدىم. نەتىجىدە ئۆي كەپتىرىنىڭ مايىقىنى ئون نەچچە قېتىملا ئىشلەتكەنىدىم، كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى، ھازىرغىچە قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ رېتسېپنى ئەل - ئاغىنىلىرىمگىمۇ ئېيتىپ بەرگەنىدىم، ئىشلەتكەنلەرنىڭ ھەممىسى ئۈنۈمىنى كۆرۈپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق: كەپتەر مايىقىدىن تۇخۇمچىلىك يىغىپ، بىر پارچە پاكىز داكىغا تۈگۈپ ئاغزىنى چىڭ بوغۇپ، بىر داس قايناق سۇغا سېلىپ، پەس ئوتتا 2 ~ 3 مىنۇت قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىنغان داسقا كاسىنى ئۇدۇللاپ ئولتۇرۇپ، مەقئەت ھوردىلىدۇ. قايناق سۇ ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە مەقئەت شۇ سۇدا يۇيۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ئىشلىتىلىدۇ (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 تۇرساممۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىرى دەپ بەرگەن رېتسېپ بىلەن داۋالانغانىدىم، ئالتە يىلدىن بۇيان قوزغالمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: سامساقنىڭ قۇرۇغان ئۆرۈمىدىن

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

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 كۇپايە. (لى پىڭ)

### 3. كاۋاۋچىن بىلەن تۇز بوۋاسىرغا داۋا

مەن كۆپ يىللىق تەجرىبەمگە ئاساسەن بوۋاسىرنى داۋالاشنىڭ ئاددىي بىر رېتسېپىنى تونۇشتۇرماقچىمەن: پاكىز يۇيۇلغان بىر داسقا قايناق سۇ تەييارلاپ، ئۇنىڭغا ئون نەچچە تال كاۋاۋچىن، بىر قوشۇق تۇز سېلىپ ئېلىشتۇرۇلىدۇ. 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 ئارىلاش تەرەت كېلىشنى، ئاغرىقنى توختىتىش رولى بار. ئوپېراتسىيە قىلىسا بولمايدىغان، شۇنداقلا ئوپېراتسىيەدىن كېيىن قايتا قوزغالغان بوۋاسىرغا تېخىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئاسان بولۇش ئۈچۈن مۇۋاپىق مىقداردىكى كاۋاۋچىن بىلەن تۇزنى قاينىتىپ، بوتۇلكىغا ئېلىۋېلىپ، ھەر قېتىملىق مەشغۇلاتتا داسقا تۆكۈلگەن قايناق 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 ئۆزۈمنى داۋالىدىم، ئۇنۇمى كۆرۈلدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بىر باش بەرەڭگىنى پاكىز ئاقلاپ، 4 ~ 5 ياپراقتا بۆلۈپ توغراپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن مەقئەتكە قويۇپ، ئۈستىدىن پىلاستىر بىلەن چاپلىۋېتىلىدۇ. ئەتىسى ئۇنى ئېلىۋەتكەندە، بەرەڭگىنىڭ سۈيى قېچىپ، رەڭگى ئۆزگىرىپ قالىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئۇدا 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، سۇيىدە ئاغرىق ئورۇن يۇيۇلىدۇ. بىر قېتىم قايناتقان سۇنى بەش قېتىم ئىسسىتىپ 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:

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى www.uyghurkitap.com

قىزىل پوستلۇق توخۇمدىن ئىككىنى (ئەڭ ياخشىسى يەرلىك توخۇم تېپىش كېرەك) سۇدا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن ئېقىنى يەۋېتىپ، سېرىقىنى ئېپقېلىپ، تاۋىدا قىزىتىپ مېيى چىقىرىلىدۇ ۋە پاكىز قاچىدا ساقلىنىدۇ. بوۋاسىر قوزغالغاندا، ئۇنى پاختىغا تەگكۈزۈپ مەقئەتنىڭ ئېغىزى مايلىنىدۇ. ئادەتتىكى بوۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئىككى توخۇمنىڭ سېرىقىدا مايلاش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىرراقلىرى مۇشۇ ئۇسۇلدا مايلاپ بېرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمىنى كۆرىدۇ. (سېڭ شۆشى)

**8. ئەنجۈر يوپۇرمىقى بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ**

ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچسە ياكى ئەنجۈر يوپۇرمىقى بىلەن دەملەنگەن چايدا مەقئەتنى يۇسا، بوۋاسىرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى زور بولىدۇ. (جاڭ فۇرۇڭ)

**9. مامۇرانچىن بىلەن ئاق هاراقتا بوۋاسىر شىپا تاپىدۇ**

بىر تۇغقىنىم ئۇزۇن يىل بوۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان، كۆپ داۋالىنىپمۇ يىلتىزىدىن ساقىيالمىغانىدى. ۋېلىسىپىت مىنىسىمۇ مەقئىتى قاناپ بەك ئازابلىنىپ كېتەتتى. ئۇنىڭ بۇ ئەھۋالىغا ئېچىنغان بىر دوستى ئەجدادىدىن قالغان مۇنداق بىر رېتسېپنى دەپ بېرىپتۇ: ھېجىر قاچىغا (قاچىنىڭ ئىچى قانچە قوتۇر بولسا، شۇنچە ياخشى) ئازراق ئاق هاراق تۆكۈپ، بىر تال مامۇرانچىن (خۇاڭلىيەن، جۇڭگوچە) ئازراق ئاق هاراق تۆكۈپ، بىر تال مامۇرانچىن(خۇاڭلىيەن، جۇڭگوچە دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) قاچىنىڭ ئىچىدە يانجىپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بۇ دورىلىق مەقئەتنىڭ ئېغىزىغا سۈرتۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم ئىشلىنىدۇ. ئۇدا نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، بوۋاسىر كېسەللىكى ساقىيىدۇ. مەنمۇ شۇنداق قىلغانىدىم، يېرىم يىلدىن بۇيان قوزغالمىدى. (ليۇ دۇڭيۇ)

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

مەندە بوۋاسىر كېسەللىكى بار. شۇڭا، ھەر قېتىملىق چوڭ

تەرەتتىن كېيىن ئىسسىق سۇدا مەقئەتنى يۇيۇشنى داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتىمەن. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، فلۇئوتسىنولون ئاتسېتونىد (فۇچىڭسۇڭ) ياكى خلورامفېنىكول (لۇمېيسۇ) دىن ئازراق سۇرۇپ قويىمەن. دورىخانىلاردا سېتىلىدىغان بۇ ئىككى خىل سىقما ماي دېزىنفېكسىيە قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. مۇشۇ ئۇسۇللارنى قوللانغاندىن كېيىن، بوۋاسىر كېسىلىم كۆپ يېنىكلەپ قالدى. (خۇاڭ دېشيۇ)

## 11. بوۋاسىرنى دېزىنفېكسىيە قىلىش ئۇسۇلى

مەندە تاشقى بوۋاسىر بار. ئىلگىرى بوۋاسىر سىقماق مېيىنى مەقئەتكە سۇرتۇپ، دېزىنفېكسىيە قىلىپ تۇراتتىم، بىراق ئۈنۈمى دېگەندەك روشەن بولمىغانىدى. كېيىن تېرە كېسەل سىقماق مېيى (پىيەن ياۋگاۋ) نى ئىشلىتىپ كۆرسەم، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. ئادەتتە ئۈچ قېتىملا سۇرسەم، ناھايىتى ياخشى دېزىنفېكسىيە بولىدۇ. (گۇڭ شاۋخۇڭ)

## 12. بوۋاسىرنى ھورغا تۇتۇپ داۋالاش

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

سازاڭدىن (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) 20 گىرامنى داسقا سېلىپ، يېڭى قاينىغان بىر چۆگۈن سۇ ئۇستىگە تۆكۈلىدۇ. ئاندىن دەرھال ئۇستىگە ئولتۇرۇپ، مەقئەت ھورغا تۇتۇلىدۇ. بۇ جەرياندا (ھورغا تۇتۇلۇۋاتقاندا) مەقئەت قىچىشىش، ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، ھورنىڭ قىزىقلىقى يېتەرلىك بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۇنىڭ قىزىقلىقى قول كۆيمىگۈدەك دەرىجىگە چۈشكەندە، ئاغرىق ئورۇن ئاشۇ سۇغا چىلانغان داكا بىلەن يۇيۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىشلەنسە كۇپايە. مەن ئۈچ قېتىم ھورغا تۇتقانىدىم،

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

**13. سېمىزئوت بۇۋاسىرغا داۋا بولىدۇ**

مۇۋاپىق مىقداردىكى سېمىزئوتنى (مىقدارى سۇنىڭ مىقدارىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ) سۇدا قاينىتىپ، سەل سوۋۇغاندا ئاغرىغان جاينى ھورداپ، ئارقىدىن يۇسا، بۇۋاسىر شىپا تاپىدۇ. ئادەتتە بۇ ئۇسۇل بىرنەچچە قېتىم ئىشلەتسىلا ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (سۈي يۇ)

**14. ئالىقاتنىڭ يىلتىزى بۇۋاسىرغا داۋا**

مېنىڭ ئىچكى - تاشقى بۇۋاسىر كېسىلىم ئىنتايىن ئېغىر ئىدى. قوزغالغاندا قىچىشسا چىدىيالماي قالاتتىم. چوڭ تەرەتكە ئولتۇرغاندا شۇنداق قورقاتتىم. ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇشقا جۈرئەت قىلالمىدىم. كېيىن باشقىلارنىڭ يول كۆرسىتىشى بىلەن، ئالىقاتنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۈيىدە مەقئەتنى ھورداش ۋە يۇيۇش بىلەن بىر ھەپتىدىلا ساقىيىپ كەتتىم. ئۇسۇلى مۇنداق: ئالدى بىلەن ئالىقات يىلتىزىدىكى لايىنى پاكىز يۇيۇپ چىقىرىۋېتىپ (كونا، يېڭى يىلتىزنىڭ ھەممىسى بولۇۋېرىدۇ) داڭقاندا 20 مىنۇت قاينىتىلىدۇ ۋە باشتا مەقئەت ھورغا تۇتۇلۇپ، ئاندىن كېيىن سۈيىدە 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 يۈەنگۇن)

**15. ھالۋۇدىت قېقى بىلەن ئۆجمە يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە بۇۋاسىرغا داۋا بولىدۇ.**

مەن ئىلگىرى بۇۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. ئۇنى داۋالاشقا بىر رېتسېپنى ئىشلەتكىلى ھازىر 20 يىل بولدى، كېسەل ساقىيىپ قايتا قوزغالمىدى. رېتسېپ مۇنداق: يەتتە تال ھالۋۇدىت قېقى، 50 گىرام ئۆجمە يوپۇرمىقى (دورا دۇكىنىدا سېتىلىدۇ) بىللە قاينىتىلىپ، سۈيى ئىچىلىدۇ. قاينىتىشتا ھالۋۇدىت قېقى بىلەن ئۆجمە يوپۇرمىقى ئارانلا چىلاشقۇدەك سۇ قويۇلسا بولىدۇ. ئۈچ قېتىم قاينىتىپ ئىچسە، ئادەتتىكى بۇۋاسىر

سەللىمازا ساقىيىپ كېتىدۇ. (ياڭ شيۈجېن)

**16. زەنجىۋىل سۈيى بىلەن مەقئەتنى يۇسا، تاشقى بۇۋاسىرغا داۋا بولىدۇ**

دوستۇم تاشقى بۇۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. مەقئەتنىڭ ئېغىزى ئاغرىسا چىدىيالماي قالاتتى. كۆپ تەرەپلىمە داۋالىنىپمۇ كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈمنى كۆرەلمىگەنىدى. كېيىن بىر رېتسېپقا ئېرىشىپ، ئۇنى قوللىنىشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرغانىدى، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: مەيلى كونا ياكى يېڭى زەنجىۋىل بولسۇن، ئۇششاق توغراپ قاينىتىلىپ، سۈيى قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا، ئۇنىڭ 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 چۈنقى مەقئەتنىڭ ئەتراپى شىلىمشىق بولۇپ قېلىش كېسەللىكىگە داۋا**

مەن مەقئەتنىڭ ئەتراپى شىلىمشىق بولۇپ قېلىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. تەرەتتىن كېيىن ئېچىشىپ ئاغرىيتتى. جۇڭگوچە، غەربچە دورىلارنى ئىشلىتىپ يېگەن بولساممۇ، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر رېتسېپنى قوللىنىپ ساقىيىپ كەتتىم: سۆگەتنىڭ يۇمران يىلتىزىدىن 300 ~ 400 گىرامنى قىسقا - قىسقا توغراپ، 20 گىرام كۈشېن يىلتىزى (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) بىلەن بىللە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ئاغرىق جاي يۇيۇلىدۇ. كۈنىگە ئۈچ قېتىم يۇيۇش كېرەك. قاينىتىلغان دورىلىق سۈنى كېلەر قېتىم قىزىتىپ قايتا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. 2 ~ 3 قېتىم قاينىتىلغان دورىلىق سۇ ئىشلىتىلىپ تۈگىگۈچە، بۇۋاسىر كېسىلىمۇ ساقىيىپ بولىدۇ. (نيۇ ليەنچېڭ)

**18. ئاق شېكەر بىلەن دۇفۇ بۇۋاسىرغا داۋا**

مەن ياش ۋاقتىمدا بۇۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. ئاغرىق ئۇرۇن يىگىنە تىققاندەك سانجىپ ئاغرىيتتى. بىر

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

**19. كاكتۇس يوپۇرمىقى مەقئەت قىچىشىشنى باسىدۇ**

مەن دائىم يېرىم كېچىدە مەقئەت ئېغىزىم قىچىشىپ ئويغىنىپ كېتەتتىم. بىركۈنى ھويلىمىزدا تەشتەكتە ئۆستۈرگەن كاكتۇس (سەبرە) يوپۇرمىقىدىن بىر ياپراقنى كېسىۋېلىپ، بىر قەۋەت پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ مەقئەت ئېغىزىغا سۈردۈم. پەقەت 2 ~ 3 قېتىملا (ھەر ئاخشىمى بىر قېتىم) سۈرگەنىدىم، قىچىشىش بېسىقىپ قالدى. شۇنىڭدىن كېيىن قوزغالمىدى.

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

**20. يۇمغاقسۈت بوۋاسىرغا داۋا**

يۇمغاقسۈتنى قاينىتىپ، سۈيىدە مەقئەت ھوردىلىدۇ ۋە يۇيۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە يۇمغاقسۈتنىڭ ئۆزۈكى ئاچچىقسۇ بىلەن قاينىتىلىپ، سۈيىگە چىلانغان لاتىنى ئاغرىغان ئورۇنغا تۇتسىمۇ، بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (جاڭ جيەنتاڭ)

# كۆز كېسەللىكى، كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش

**1. ئىسپىرتلىق پاختا كۆملىچى يىڭناسىقۇ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالدۇ ۋە ئۇنىڭغا داۋا بولىدۇ**

بىر مەزگىل ماڭا ھە دېسىلا يىڭناسىقۇ 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 كۆملىچىنى سۈرۈپ كۆرگەنىدىم، ياخشى ئۈنۈم بەردى. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: كۆزنىڭ ئەتراپى قىچىشىپ، قىزىرىپ ئىششىشقا باشلىغاندىلا، دەرھال ئىسپىرتلىق پاختا كۆمىچىلىنى كىرپىككە سۈرتۈش، سۈرتكەن ۋاقىتتا كۆزنى چىڭ يۇمۇۋېلىش كېرەك (پاختا كۆملىچى 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 كۇنپېڭ)

**2. قوي ئۆتى كۆز قىزىرىپ قېلىش كېسەللىكىگە داۋا**

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

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

**3. پۇنۇس ئۇرۇقى (جۇمىڭزى) كۆزنى روشەنلەشتۈرۈشنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى**

جۇڭگوچە دورا — پۇنۇس ئۇرۇقى (جۇمىڭزى، 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 ـ يىلىدىن باشلاپ بۇ دورىنى چاينىڭ ئورنىدا ئىچىشكە باشلىغانىدىم. شۇنىڭدىن بۇيانقى 20 يىل مابەينىدە كۆرۈش ئىقتىدارىم ئىزچىل تۇردە 1.5 بولۇپ كەلدى. كىتاب، گېزىت كۆرسەم كۆزئەينەك تاقىمايمەن. بۇ دورىنى تەييارلاش ۋە ئىچىشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: پۇنۇس ئۇرۇقى يۇيۇپ قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن قازاندا قورۇلىدۇ (بەك كۆيدۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك). ئاندىن ھەر كۈنى، 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

دۇفۇنى ياپىلاق كېسىپ، ئىككى كۆزگە چاپلىسىمۇ، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. (گۇۋ 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 ئۈنۈمى 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. ئويلىغاندەكلا 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 كۆمىلچىنى ئۇنىڭغا تەگكۈزۈپ قاپىقىمنى سۈرتتۈم. ھەر قېتىمدا بەش مىنۇتتىن، كۈنىگە ئۈچ قېتىم سۈرتۈشنى ئۈچ كۈنلا داۋاملاشتۇرسام، يىڭناسقۇ ساقىيىپ كەتتى. (خۋا جۈن)

**7. كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

بۆلتۈر كۆزدە تۇيۇقسىز جىددىي خاراكتېرلىك كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغىغا گىرىپتار بولدۇم. كۆز دورىسى تېمىتساممۇ كار قىلمىدى. بۇ ئەھۋالغا قارىتا بىر ساۋاقدىشىم مۇنداق بىر رېتسېپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

• بەردى: 12 گىرام ئاق جۇخارگۇل (بەيجۇ)، 30 گىرام سېرىق پۇرچاق، 12 گىرام ئۈجمە 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 ئىششىپ كەتتى. يورۇقلۇقتا قارىيالمايمەن، كۆزۈمدىن تىنماي ياش ئاقىدۇ. كۆز دورىسى تېمىتساممۇ كار قىلمىدى. ئاخىر بۇنىڭغا دوستۇم مۇنداق بىر رېتسېپ كۆرسەتتى: تومۇزغا قېپى (دەنشۈي)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 سۇيىدە 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 ناهايىتى تېز تەگدى. بىر كېچىدىلا كۆزىمىزگە قان تولۇپ ئىششىپ كەتتى. شۇ چاغدا، ۋاڭ مۇئەللىم مۇنداق بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى: يۇيۇپ تازىلانغان بىر باغلام يالپۇز مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز بىلەن داستا قاينىتىلىدۇ. تەييار بولغاندا دەسلەپىدە كۆز هورغا تۇتۇلىدۇ. سۇ ئىلمان بولۇپ قالغاندا، ئۇنىڭغا لۆڭگىنى تەگكۈزۈپ هۆل قىلىپ كۆز سۇرتۇلىدۇ. كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشنى بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرسام، كۆزدىكى قىزىللىقمۇ، ئىششىقمۇ يانىدۇ. مەن مۇئەللىمنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، هەقىقەتەن ئۈنۈمى تېز بولىدۇ. بىرىنچى قېتىم كۆزۈمنى هورغا تۇتقاندىلا

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

**10. جۇخارگۇل چىلانغان قايناق سۇ كۆزگە قان تولۇش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

بۇلتۇر 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 جۇخارگۇلنى يېڭى قاينىغان سۇغا سېلىپ دەملەپ ئىككى كۆزۈمنى ھوردىدى. قايناق سۇنىڭ ھورى قالمىغاندا، ئۇنىڭ يېرىمىنى ماڭا ئىچكۈزدى، قالغان يېرىمىغا داكىنى تەگكۈزۈپ كۆزلىرىمنى يۇدى. يۇيۇش 3 ~ 4 قېتىم داۋاملىشىپ، جۇخارگۇلنىڭ تەمى قالمىغاندا، يېڭى جۇخارگۇلنىڭ سۈيىنى تەييارلاپ يۇيۇشنى داۋاملاشتۇردى. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىككى كۈن قوللانغاندىن كېيىن، بۇ كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. (جاڭ شىياۋجۈن)

**11. كۆزگە توپا، قۇم كىرىپ كېتىشنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش**

«كۆزنى ئاچالماسلىقنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» دېگەن رېتسېپلىق 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 ھاكتەك 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 دورىلىرىنى دائىم سۈرتۈپ تۇرساممۇ يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتەلمىدى. يېشىمنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، كۆزۈم دائىم قىچىشقاننىڭ سىرتىدا، غۇۋا كۆرىدىغان بولۇپ قالدى.

بىر قېتىم مۇنچىدا يۇيۇنۇۋاتقاندا كۆزۈمنى چوشۇۇۋاتقان سۇغا

ئۇدۇللاپ، قولۇم بىلەن چۈشۈۋاتقان سۇنى كۆزۈمگە ئۇرۇپ بەرگەنىدىم، مەن ئۈچۈن مۆجىزە يۈز بەردى. نەچچە كۈندىن كېيىن كۆزۈم قىچىشمايدىغان بولدى، كۆرۈشۈممۇ خېلىلا روشەنلىشىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن مەن ھەر كۈنى يۈزۈمنى يۇغاندا كۆزۈمنىمۇ سۇغا تۇتۇپ ياكى چالغىتىپ چايقايدىغان، كۆز چاناقلىرىمنى ئۇچۇمۇمدىكى سۇغا چىلاپ بىردەم تۇرغۇزىدىغان بولدۇم. ھازىر نەچچە يىللار ئۆتۈپ كەتتى، كۆزۈمگە دورا سۈرمەيمەن، كۆزۈممۇ قىچىشمايدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىممۇ ھەسسىلەپ ياخشىلىنىپ كەتتى. (جاڭ شۇلەن)

**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 شىلتىساممۇ 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 دىياگنوز قويدى. شۇنچە كۆپ داۋالانساممۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىنچە كۆزگە مۇناسىۋەتلىك پەللىلەرنى ئۇۋۇلاپ سىناپ كۆردۈم. بۇ پەللىلەر تۆت بولۇپ، ئورنى تۆۋەندىكىچە: 1) كۆزنىڭ قۇيرۇقى بىلەن قۇلاقنىڭ ئۈستىنىڭ ئوتتۇرىسىغا توغرا كېلىدۇ؛ 2) قۇلاق ئۈستىنىڭ ئۈچ 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 ئالمىسىنىمۇ ھەرىكەتلەندۈرۈپ تۇرىمەن. ئاندىن كېيىن ئالىقانلىرىمنى سۈركەپ قىزىتىپ كۆزۈمگە تۇتۇپ، ئۇنىڭ قىزىقىنى كۆزنىڭ ئىچكى مۇسكۇللىرىغا ئۆتكۈزىمەن. بۇ

ھەرىكەت بەكمۇ قولايلىق بولغانلىقى ئۈچۈن، كۈنىگە 8 ~ 10 قېتىم قىلىمەن. بۇنداق قىلىشنىڭ كۆزدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىشتە پايدىسى كۆپ. مەن بۇ ھەرىكەتلەرنى 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 - 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 ئېلىپ، شۇ پېتى كۈنىگە ئۈچ قېتىم، بىر قېتىمدا 100 گىرامدىن ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچكەندىن كېيىن كېسىلىم تىزگىنلەندى، كۆزۈمنىڭ كۆرۈش ھالىتى ئەسلىگە كەلدى. (لى شۇپىن)

**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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۇرنىغاندىن كېيىن، ئۇدۇلغا بىر پەس قارىلىدۇ (كۆڭلىدە بەشنى سانىغۇچە قارىلىدۇ). ئاندىن يەنە سول تەرەپكە ئۈچ قېتىم بۇراپ، كېيىن بىر پەس ئۇدۇلغا قارىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت كۈندە ئىككى قېتىم ئىشلىنىدۇ. ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇلسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاشىدۇ. (گۇ يۇ)

**16. كۆزگە كىرىپ كەتكەن قۇمنى چىقىرىشنىڭ ئۇسۇلى**

كۆزگە قۇم كىرىپ كەتسە ھەرگىزمۇ قالايمىقان ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. ئالدى بىلەن باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماقتا ئۈستۈنكى قاپاقنى چىمدىپ تۇرۇپ ئاستىنقى قاپاققا ھىملەشتۈرۈپ ۋە ئۈستىگە تارتىش ھەرىكىتىنى بىرقانچە قېتىم ئىشلەش، كۆزنىڭ ئالمىسىنى ئايلاندۇرۇپ ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا ئاستىنقى قاپاقتىكى كىرپىك ئۈستۈنكى قاپاقنىڭ ئىچىدىكى پاكى كۆز ئالمىسىدىكى قۇم قاتارلىق نەرسىلەرنى چوتكىلاپ چىقىرىۋېتەلەيدۇ. 1 ~ 2 قېتىمدا قۇم چىقمىسا، ھەرىكەتنى يەنە داۋاملاشتۇرسا پاكى ئاستىنقى قاپاقنى چىمدىپ تارتىپ، ئۈستۈنكى قاپاققا ھىملەشتۈرۈش، ئۈستۈنكى قاپاقتىكى كىرپىك بىلەن ئاستىنقى قاپاقنىڭ ئىچىدىكى قۇملارنى چىقىرىۋېتىشكە ئاسانلىق تۇغدۇرۇش كېرەك. ئەگەر كۆزنى بىر قېتىم يۇيۇۋېتىپ ئاندىن يۇقىرىقى ھەرىكەت ئىشلەنسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (ۋاڭ تېڭلەن)

**17. ياشانغانلاردىكى كۆز تورلىششىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

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

داۋاملاشتۇرغانىكەن، ھازىر كۆزئەينەك تاقىمايمۇ يېڭىنىگە يىپ ئۆتكۈزەلەيدىغان، كىتاب، گېزىت كۆرەلەيدىغان بوپتۇ. (جاڭ سۇ)

**18. قىزىق لۆڭگە بىلەن كۆزنى سۈرتۈپ بەرسە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاشىدۇ**

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

**19. ئۇزاق مەزگىل ئالىقات بىلەن جوخارگۈلنى دەملەپ ئىچسە، كۆزنىڭ تورلىشىشىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ**

يېشىم 50 تىن ئاشتى. 45 ياشتىن باشلاپ كۆزۈم تورلىشىشقا باشلىغان، يىلدىن - يىلغا ئېغىرلىشىپ كەتتى. بۇ يىل يازدىن باشلاپ نىڭشيادىن چىقىدىغان ئالىقات بىلەن جوخارگۈلنى چاي دەملەپ ئىچىشكە باشلىدىم. ئالىقاتنى كۆپرەك سېلىپ، چىيىنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئۇنى يېسە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۇدا نەچچە يىل داۋاملاشتۇرغانىدىم، پەۋقۇلئاددە ئۈنۈمگە ئېرىشتىم. ھازىر كىتاب كۆرسەم كۆزئەينەك تاقىمايدىغان بولدۇم. (ئەن خۇا)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

# قۇلاق كېسەللىكى

**1. ئاستا خاراكتېرلىك ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنى كۈنجۈت مېيى بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ**

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

**2. سېرىق نېلۇپەر يوپۇرمىقى شىرنىسىگە بورنېئولنى قوشۇپ ياسالغان سۇيۇقلۇق بىلەن ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

ئون نەچچە يىل ئىلگىرى ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى بولۇپ قالغانىدىم. قۇلىقىمدىن دائىم سۇ ئاقاتتى. بېشىمنىڭ بىر ئاز ئاغرىشى نورمال تۇرمۇش ۋە خىزمىتىمگە تەسىر كۆرسەتتى. جۇڭگوچە، غەربچە دورىلارنى ئىشلەتكەن، ئوكۇل ئۇردۇرغان بولساممۇ، 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

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

**3. يۇتقۇنچاق ناغرىخانا كانىلى ياللۇغىنى زەنجىۋىل بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ**

بىرنەچچە كۈن ئىلگىرى، قۇلىقىم تۇيۇقسىز چىڭقىلىپ، ئاڭلاش ئىقتىدارىم ئاجىزلاپ كەتتى. دوختۇر يۇتقۇنچاق ناغرىخانا كانىلى ياللۇغى دەپ دىياگنوز قويدى. دوختۇر بۇ كېسەلنى ساقايتىش ئاسان ئەمەس دەپ، قۇلاق ۋە بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىلارنى بەردى. مەن خام زەنجىۋىل قانىنى جانلاندۇرىدۇ، دەپ ئويلاپ، كۈنگە ئۈچ قېتىمدىن زەنجىۋىل يېيىشكە باشلىدىم. ئۈچ كۈندىن كېيىن قۇلىقىمنىڭ چىڭقىلىشى توختاپ، ئاۋازلارنى ئاڭلىشىممۇ نورماللاشتى. قېنى، سىزمۇ سىناپ كۆرۈڭ (ئەڭ ياخشى زەنجىۋىل ئىشلىتىڭ). (چەن شىمىن)

**4. كۈنجۈت مېيىدا پىشۇرۇلغان مامۇرانچىن (خۇاڭلىيەن) بىلەن ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

مەندە ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى 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، كۈنجۈت مېيىدا رەڭگى چىلاننىڭكىدەك بولغۇچە پىشۇرىمىز. سوۋۇغاندىن كېيىن، مامۇرانچىننى ئېلىۋېتىپ، مېيىنى بىر بوتۇلكىغا قاچىلاپ، قۇلاق ئىچىگە كۈندە 3 ~ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 تېمىم تېمىتىمىز. ئۈچ كۈندىن كېيىن ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى ساقىيىپ كېتىدۇ. (تاڭ رۇيلەن)

**5. توخۇ ئۆتى يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنى ساقايتالايدۇ**

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

uyghurkitap.com

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

**6. جىددىي خاراكتېرلىك ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنى داۋالاشتىكى بىر خىل ئۇسۇل**

60 ـ يىللىرى يېزىغا چۈشۈرۈلگىنىمدە، جىددىي خاراكتېرلىك ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى بولۇپ قالغانىدىم. قۇلىقىمنىڭ ئىچى قاتتىق ئاغرىيتتى، يىرىڭ ئاقاتتى، غەربچە، جۇڭگوچە دورىلارنى ئىشلەتكەن بولساممۇ ئۈنۈمى بولمىغانىدى. بىر دېھقاننىڭ ئېيتىپ بەرگەن رېتسېپىنى قوللانغاندىن كېيىن ساقىيىپ كەتتىم. بۇ رېتسېپ تۆۋەندىكىچە: مامۇرانچىنىدىن ئالتە گىرام، زەپەردىن ئۈچ گىرام، بورنېئولدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېزىپ تالقان ھالىتىگە كەلتۈرىمىز. ئاندىن 50 گىرام ئىسپىرتقا يەتتە كۈن چىلايمىز. ئىشلەتكەندە، ئالدى بىلەن قۇلاق ئىچىدىكى يىرىڭنى پاكىز ئېيتىۋېتىپ، ئاندىن دورا چىلىغان ئىسپىرتنى تېمىتىمىز. كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 6 تېمىم تېمىتىش ئۆلچەم قىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندىن كېيىن كېسىلىم ساقايدى. 30 يىل بولدى، قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (ۋاڭ چاڭ)

**7. ئۆۋۈلاش ئارقىلىق قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

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

داۋاملاشتۇرۇۋاتىمە. (چىن شىچى)

**8. ياڭاق مېغىزىنىڭ مېيى بىلەن ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

كىچىك چېغىمدا ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى بولۇپ قالغانىدىم. ئاغرىق ئازابىغا پەقەتلا چىدىغىلى بولمايتتى. ئاشۇ چاغدا مومام خەلق ئىچىدە تارقىلىپ يۈرگەن مۇنداق رېتسېپ بىلەن كېسىلىمنى ساقايتقانىدى. ئالتە تال ياڭاقنىڭ مېغىزىنى چۆمۈچكە سېلىپ، سۇس ئوتتا 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 هالدا: «قۇلىقىمنىڭ ئىچىگە بىر نەرسە كىرىۋالدى، بەك قىچىشىپ كېتىۋاتىدۇ» دېدى. مەن دەرهال قولچىراغنى تېپىپ كېلىپ قۇلىقىنىڭ ئىچىگە قارىتىپ ياندۇردۇم. ئۇن نەچچە سېكۇنتتىن كېيىن، ئايالىم بىر نەرسە سىرتقا قاراپ ئۆمىلەۋاتىدۇ، دېدى، تەخمىنەن يېرىم مىنۇتتىن كېيىن ئۇنىڭ قۇلىقىدىن بىر كىچىك قىزىل قۇرت ئۆمىلەپ چىقتى. قۇرت - قوڭغۇز يورۇقلۇقنى ياخشى كۆرىدۇ، شۇڭا قولچىراغنى ياقسىلا، قۇلاققا كىرىۋالغانلىرى سىرتقا ئۆمىلەپ چىقىدۇ. (گاۋ شياڭياڭ)

**10. توخۇم سېرىقىنىڭ مېيىدا ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

بىر تال توخۇمنىڭ ئېقىنى ئېلىۋېتىپ، سېرىقىنى مېتال قازانغا سېلىپ، ئوتتا قويۇپ پىشۇرىمىز (ئەمما سۇ قويۇلمايدۇ). بىر تەرەپتىن پىشۇرغاچ، بىر تەرەپتىن توخۇم سېرىقى كۆيگۈچىلىك ئىلەشتۇرىمىز. مېيى ئاجرىلىپ چىققاندىن كېيىن ئوتنى دەرهال ئۆچۈرۈپ، قىزىق ۋاقتىدىلا تەييارلاپ قويغان قاچىغا قۇيىمىز. ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى بولۇپ قالغاندا، توخۇم سېرىقىنىڭ مېيىنى پاكىز تاياقسىمان نەرسىلەر بىلەن (مەسىلەن، چوكىغا ئوخشاش) قۇلاق ئىچىگە تېمىتىمىز، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 2 ~ 3 تېمىم تېمىتىلسا، 3 ~ 5 كۈنگىچە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. (ۋۇ شۇچىن)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

**11. قۇلاق غوڭۇلداشنى ئاق هاراقنى پۈركۈش بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ**

ئون يىل ئىلگىرى قۇلىقىم غوڭۇلدايدىغان بولۇپ قالغانىدى. قولۇم ـ قوشنىلىرىم قۇلاق ئىچىگە بىر يۇتۇم ئاق هاراقنى پۈركۈسە ساقىيىپ كېتىدۇ، دېگەنىدى. كېيىن يولدىشىم هاراق ئىچكەن ۋاقتىدا قۇلىقىمغا هاراق پۈركۈپ قويۇۋىدى، راستتىنلا ساقىيىپ كەتتى. بۇ كېسەل هازىرغىچە قوزغىلىپ باققىنى يوق. (ليۇ جىنگو)

**مۇھەررىرنىڭ ئەسكەرتىشى:**

بۇ رېتسېپنى قوللىنىشقا بولىدۇ، بۇ توغرۇلۇق ماقالە ژۇرنالغا چىققاندىن كېيىن، تيەن 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 قويۇۋىدىم، بىر ئاز ۋاقىتتىن كېيىن قۇرت ئىسپىرتنىڭ پۇرىقىدا قۇلاق سىرتىغا ئۆمىلەپ چىقتى. ئەگەر مۇشۇنداق ئەھۋالغا يولۇقۇپ قالسىڭىز، بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانسىڭىز بولىدۇ. (بيەن چىكاڭ)

**13. سۇغا چۆمۈلۈش ئارقىلىق قۇلاق غوڭۇلداشنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

قۇلىقىمنىڭ غوڭۇلدايدىغىنىغا 3 ~ 4 يىل بولۇپ قالغانىدى.

دوختۇرخانىلارغا بېرىپ يۇقىرى بېسىملىق ئوكسىگېن بۆلۈمىدە كۆپ قېتىم داۋالانغان بولساممۇ، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولمىدى. كېيىن مەن سۇغا چۆمۈلسە پايدىسى بولىدۇ، دەپ ئويلاپ، ئىككى يىل سىناق قىلغانىدىم، ئويلىمىغان يەردىن ئۈنۈم بېرىپ قالدى، يەنى قۇلاق غوڭۇلداش كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. (جاڭ گوبىڭ)

**14. ئىچكەكنى 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 يۈرۈش ئۇسۇلنى نۇرغۇن كېسەللەرگە تونۇشتۇرغانىدىم، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولدى. بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكىچە: ھەر كۈنى سەھەر، كەچقۇرۇن ئىغىزنى يوغان ئېچىپ ئىچكەكنى 100 قېتىم تىترىتىمىز. بۇ قۇلاق پەردىسىنى ئۇۋۇلاش رولىنى ئويناپ، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، كېسەلنى يىلتىزىدىن ساقايتالمىسىمۇ، كېسەللىك ئەھۋالىنى كونترول قىلىپ، كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تۈگىتەلەيدۇ. (چېن چى)

**15. فونىزمنى ئۆزى داۋالاش ئۇسۇلى**

بۇ يىل 4 ـ ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرى مەندە تۇيۇقسىز فونىزم ئالامەتلىرى پەيدا بولۇپ، قۇلىقىمنىڭ گىجىگىدە مېتالنىڭ توختىماي تامغا ئۇرۇلغاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرىدىغان بولۇپ قالدى. دوختۇر بۇ كېسەل مېڭە قان تومۇرنىڭ قېتىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ، دېدى. شۇنىڭ بىلەن ئۆزۈم ئوڭ ـ سول قۇلىقىمنىڭ پەللىسىنى ئۇۋۇلىدىم. 300 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندىن كېيىن، راستتىنلا ئۈنۈمى بولدى. ھېلىقى ئاۋازمۇ توختىدى. لېكىن، نەچچە سائەتتىن كېيىن ئاۋاز يەنە ئاڭلىنىشقا باشلىدى. مەن قۇلىقىمنى كۈچەپ 500 قېتىم ئۇۋۇلىدىم. شۇنىڭ بىلەن ئاۋاز يوقاپ كەتتى، يېرىم يىل بولدى

قوزغىلىپ باقمىدى. (ليۇ يىڭ)

**16. قۇلاق يۇمشىقىدا پەيدا بولغان ھۆررەكنى قول بىلەن ئۇۋۇلاپ ساقايتقىلى بولىدۇ**

بىر يىل ئوڭ قۇلىقىمنىڭ يۇمشىقى ئىچىگە پۇرچاقچىلىك بىر ھۆررەك ئۈسۈپ قالدى. ئۇ يا ئاغرىمايتتى، يا قىچىشمايتتى. بىر مەزگىل دوختۇرغا كۆرۈنگەن بولساممۇ، نەتىجىسى بولمىدى. كېيىن، ھەر قېتىم ۋاقتىم چىقسىلا ئۇنى ئۇۋۇلايدىغان، سىلايدىغان بولدۇم. بۇنىڭ ھېچقانداق تەسىرى بولمىدى. شۇنىڭ بىلەن مەن ئوڭ قولۇمنىڭ باشمالتىقى بىلەن ئوتتۇرا بارمىقىمدا كوچۇمنىڭ بارىچە ئۇۋۇلىدىم. نەچچە كۈندىن كېيىن، ھۆررەكنىڭ يۇمشاپ كىچىكلەپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلدىم. كۆپ قېتىم ئۇۋۇلاش نەتىجىسىدە ئاخىر ھۆررەك يوقاپ كەتتى، ھېچقانداق كېسەللىك ئاسارىتى قالمىدى. (ليۇ بىڭجى)

**17. ھالۋۇدىتنىڭ 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 ھالۋۇدىتنىڭ ساپىقى بىلەن داۋالىغىلى بولىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بەردى. ئۇسۇلى مۇنداق: مەلۇم مىقداردىكى ھالۋۇدىت ساپىقى كونا ئۆينىڭ تاشلاندۇق كاھىشىنىڭ ئۈستىگە قويۇلۇپ، قىزدۇرۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنى يانجىپ ئېزىپ تالقان قىلىسا، 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. چۆچۈكبۈيا بىلەن كۈنجۈت مېيى يارا ئېغىزىنىڭ تېز پۈتۈشىگە داۋا**

بۆلتۈر يازدا قوشنىمىزنىڭ بالىسى پۇتىنىڭ دۈمبىسىنى بىر پارچە تۆمۈرگە ئۇرۇپ جاراھەتلەندۈرۈۋاپتۇ. نەچچە كۈندىن كېيىن يارا ئېغىزى ئىششىپ، ئۇنىڭدىن سېرىق سۇ ئېقىشقا باشلىدى. بۇنىڭغا دادىسى چۆچۈكبۈيا بىلەن كۈنجۈت مېيىدىن دورا ياساپ، كۈندە نەچچە قېتىم يارا ئېغىزىغا سېپىۋىدى، ھەپتىدىن كېيىن سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 150 گىرام چۆچۈكبۈيا پوستى سويۇۋېتىلگەندىن كېيىن ئىنچىكە توغراپ قورۇتۇلىدۇ. ئاندىن ئېزىپ تالقان قىلىپ چىنە قاچا ياكى ئەينەك قاچىغا ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۈستىگە 250 گىرام كۈنجۈت مېيى قۇيۇپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ ئۈچ كۈن ساقلىغاندىن كېيىن ئىشلەتسە بولىدۇ. چۆچۈكبۈيىنىڭ 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 زەخىملەندۈرۈۋالدىم. ئۇنتۇرا بارمىقىم چوڭقۇر تىلىنىپ كېتىپ، ئېتى ئىككىگە بۆلۈنۈپ ئېچىلىپ قالدى. توختىماي قان ئاقتى. يېنىمدا چوڭ ئادەم بولمىغانلىقى ئۈچۈن، دەرھال بۇنىڭ ئامالىنى قىلالماي يايپېتەك 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 ئىغىزى چوڭ بولسا، كىچىك خوخىنى ئېزىپ قىيما قىلىپ، يارا ئىغىزىغا قويغاندىن كېيىن، قول بىلەن بىردەم بېسىپ تۇرسا، قان ناھايىتى ئاسان توختايدۇ. ئۈستىنى لاتا بىلەن تېڭىپ نەچچە كۈننى ئۆتكۈزۈۋەتسە، يارىمۇ ئاسان ساقىيىپ كېتىدۇ. (ليۇ شاۋچۈن)

**20. پىدىگەن ئاغرىقنى توختىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ**

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 شيۈيىڭ)

**21. ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنى ئانا سۈتى بىلەن داۋالاش**

كىچىك چېغىمدا مەندە ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى 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، قاننى توختىتالماي، ئامالسىز پىيالە تۇتۇۋالدىم. قان كۆپ چىقىپ كەتكەنلىكتىن، بېشىم قېيىپ، كۆزلىرىم قاراڭغۇلىشىپ، چىرايىم تاتىرىپ كەتتى. بۇنى كۆرگەن ئاتا - 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 قاننى توختىتىش ئۈچۈن مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىمەن. (ۋاڭ شىنشى)

**3. مېھرىگىياھ قۇرغاق خاراكتېرلىك بۇرۇن قاناشنى ساقايتالايدۇ**

كىچىك چېغىمدا 3 - ، 4 - ئاي كىرىشى بىلەنلا بۇرنۇم

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

**4. تۇخۇمەك گۈلى شىرنىسى بىلەن يىگلەش خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

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

**5. قۇلاققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق بۇرۇن پۈتۈشنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

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

ئۈگىنىۋېلىپ 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 تۇرۇپتىن 3 ~ 4 تالنى سۇ قۇيۇلغان كورىغا سېلىپ قاينىتىمىز. قاينىغاندىن كېيىن بۇرۇننىڭ ئىچىنى ھوردايمىز. نەچچە مىنۇتتىن كېيىن نەپەس راۋانلىشىدۇ. باش ئاغرىقىمۇ توختايدۇ. مەن دائىم ئاق تۇرۇپنى نېپىز توغراپ ئىستاكانغا سېلىپ قايناق سۇ قۇيۇپ، بۇرنۇمنى ھوردايدىغان بولدۇم. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەل قوزغىلىپ باقمىدى. (شۇ جەنپىڭ)

**7. كىچىك خوخا تىكىنى بىلەن بۇرۇن قاناشنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

بۇرۇن قانىغاندا، كىچىك خوخا تىكىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ قوشۇپ قايناتقاندىن كېيىن، بۇرۇن قىسمىنى ھوردايمىز ۋە ھورنى كۆپرەك ئىچىمىزگە تارتىمىز. بۇ ئۇسۇل ئاددىي، قان توختىتىش ئۈنۈمىمۇ 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 قولاق
قا يېقىن تۇتىمىز. (ما چىنخۇا)

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

*توختىماي چۈشكۈرەتتىم، كۆزۈمدىن ياش ئاقاتتى. قىش كۈنلىرى بۇ كېسەل ئېغىرلىشىپ كېتىدىغان بولغاچقا، كېچىسى ھەتتا ماسكا تاقاپ ياتاتتىم. دورا ئىچىپ، يىڭنە سانجىتقان بولسامۇ، ئۈنۈمى بولمىغانىدى. كېيىن مەن ئەتىگىنى يۇز يۇغاندا قولۇمغا سوغۇق سۇ ئېلىۋېلىپ، بۇرنۇمنىڭ ئىككى ليپىلدىقى (قانىتى) نى 16 قېتىم، كەچتە ئىلمان سۇدا 16 قېتىم ئۇۋۇلىدىم. ئۈچ ئايدىن كېيىن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئازىيىپ، بىر يىلدىن كېيىن ئاساسى جەھەتتىن ساقايدىم. ئىككى يىلدىن كېيىن كېسەل قوزغالمايدىغان بولدى. بۇرنۇمنى ھازىرمۇ ئۇۋۇلاۋاتىمەن. (ليۇ يەنرۇي)

**10. تۇز سۈيى بۇرۇن ياللۇغىغا داۋا**

بۇرۇن ياللۇغى بولۇپ قالغىنىمغا ئۇزۇن يىل بولغانىدى. كۆپ داۋالىنىپ ساقىيالمىغاچقا، ئىشەنچىمنى يوقاتقانىدىم. بۇلتۇر بىر خىزمەتدىشىم ئېيتقان مۇنداق ئۇسۇلنى قوللانغانىدىم، ساقىيىپ كەتتىم: يۇز مىللىلىتىرلىق بوتۇلكىغا ئىككى قوشۇق تۇز سېلىپ ئۇستىگە قايناق سۇ قۇيىمىز. چىش كولىغۇچنىڭ ئۇچىغا پاختا ئوراپ تۇز سۈيىدە بۇرۇننىڭ ئىچىنى پاكىز يۇيىمىز. ئاندىن چىش كولىغۇچقا ئورىغان پاختىنى بۇرۇن ئىچىدە ۋاقتىنچە تۇرغۇزۇپ ئاسمانغا قارايمىز ياكى تۇز ياتىمىز. بىگىز بارماق ۋە باشمالتاق بىلەن بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىنى باسىمىز ھەمدە پاختىدىن تۇز سۈيىنىڭ بۇرۇن بوشلۇقى ۋە كاناي قىسمىغا كىرىشى ئۇچۇن كۈچ بىلەن ئىچىمىزگە تارتىمىز. دەسلەپتە بۇرۇن ئىچى ئېچىشقاندەك بولىدۇ، ئەمما، بىرنەچچە قېتىمدىن كېيىن كۆنۈپ قالىمىز. بولمىسا، بۇرۇننىڭ تۇز سۈيىگە ماسلىشىشى ئۇچۇن 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 ياللۇغىمۇ ساقىيىپ كەتتى. (رېن جياشىڭ)

**11. زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن ياللۇغىنى 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 قورۇپ، قىچىشىپ 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 ئۇزۇن 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 كورىدا سۇ بىلەن قاينىتىپ، هەر كۈنى سۈيىنى ئىچسە، 5 ~ 6 كۈندىن كېيىن ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (خەن خۇيىيىڭ، ليۇ جىنخەي)

**13. زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن ياللۇغىنى ئۆزى داۋالاش**

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

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

**14. كۈنجۈت مېيى بۇرۇن قاناشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنى داۋالايدۇ**

قىزىمنىڭ بۇرنى دائىم كېچىسى ياكى سەھەردە قانايتتى. ھەر خىل ئۇسۇللارنى سىناپ باقتۇق، ئاخىرىدا كۈنجۈت مېيىنى ئۇنىڭ بۇرنىغا سۈركىسە، ئۈنۈمى بولدى. ھەر كۈنى كەچ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پەلكۈچنى (چىش كولىغۇچنىڭ ئۇچىغا پاختا يۆگەپ) كۈنجۈت مېيىغا تەگكۈزۈپ، بۇرنىنىڭ ئىچىگە سۈركەيمىز. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ بۇرنى قانىمايدىغان، خاتىرجەم ئۇخلايدىغان بولۇپ قالدى. (لى ۋېي)

**15. بۇرۇنغا كۈنجۈت مېيى تېمىتسا، زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن ياللۇغى ساقىيىدۇ**

زىيادە سەزگۈرلۈك بۇرۇن ياللۇغى بولۇپ قالغىنىمغا يەتتە يىل بولاي دېدى. باش كۆز كېتىشى بىلەنلا كۆپ چۈشكۈرىدىغان، بۇرنۇمدىن سۇ ئاقىدىغان، بۇرنۇم قىچىشىدىغان بولۇپ قالدۇ، بەزىدە بۇرنۇم پۈتۈپ قالىدۇ. ئېغىرلاشقاندا ئۇخلاش مۇمكىن ئەمەس. بۇلتۇر كۈنجۈت مېيىنىڭ بۇ كېسەلنى ساقايتالايدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، سىناپ باققانىدىم، دېگەندەك ئۈنۈمى بولدى. كۈنجۈت مېيىنى ھەر كۈنى ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا ئۇڭ ـ سول تۆشۈككە بەش تېمىمدىن تېمىتىمىز.

ئەسكەرتىش: بۇرۇن پۈتۈش ئېغىرلاشقاندا تېمىتماسلىق كېرەك. بۇرۇن ئېچىلغاندا بۇرۇننىڭ ئىچىنى پاكىز تازىلىۋېتىپ ئاندىن تېمىتىش كېرەك. بۇنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئاندىن ئۈنۈمىنى كۆرەلەيسىز. (لى چىنجۈن)

**16. ئاستا يۇگۇرۇش مەندىكى بۇرۇن كاۋىكى ياللۇغىنى ساقايتتى**

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

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

**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 سېزىمىممۇ ناھايىتى سەزگۈر. لېكىن، دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، چىمچىلاق بارماقنىڭ تىرنىقىنى دائىم ئېلىپ تۇرۇش كېرەك. (جاڭ لىيۇەن)

**18. ئېرىترومىتسىن ۋە تېتراتسىكلىن كۆز مەلھىمى بىلەن بۇرۇن ياللۇغىنى داۋالاش**

ئېرىترومىتسىن (خۇڭمېيسۇ) ياكى تېتراتسىكلىن (سىخۇەنسۇ)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

•كۆز مەلھىمىنى دىزىنفىكسىيەلەنگەن پاختىغا (پەلكۇچكە) ئېلىپ بۇرۇن بوشلۇقى ئىچىگە تەكشى سۈركەيمىز. كۈندە ئىككى قېتىم سۈركىسە بولىدۇ. ئادەتتىكى بۇرۇن ياللۇغى 3 ~ 5 كۈنگىچە ساقىيىپ كېتىدۇ، كېسەللىك ئاسارىتى قالمايدۇ. (جۇ داشى)

## 19. قىزىل بۇرۇننى داۋالاش

ئۈچ يىل ئىلگىرى بۇرنۇمنىڭ ئۇچى قىزىرىپ قالدى. كېيىن ۋاقىت ئۆزارغانسېرى بۇرنۇم پۈتۈنلەي قىزىرىپ، يەنە ئازراق ئىششىپ، ئۇششاق ھۆررەك چىقىپ قالغاچقا، بۇرنۇم بەكمۇ كۆرۈمسىز كۆرۈنىدىغان بولۇپ قالدى. دوختۇرخانىنىڭ تېرە بۆلۈمىگە كۆرۈندۈم، بەزى مەلھەملەرنى ئىشلەتتىم، ئەمما ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن يېزىدىكى بىر دوختۇردىن بۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋالدىم: يېڭى قاپاق ھۆررىكىنىڭ شۆپۈكىنى ئاقلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، يانجىپ سۈيىنى چىقىرىمىز. ھەر كۈنى بۇرۇننىڭ ئۈستىگە سۈركەپ، داكا قويۇپ پىلاستىر بىلەن چاپلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋېتىمىز. ئاندىن يەنە قاپاق ھۆررىكىنى يانجىپ بۇرۇنغا سۈركەيمىز (كۈندە 2 ~ 3 قېتىم). شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، قاپاق ھۆررىكىنى سۇدا قاينىتىپ ئەتىگەن، كەچتە ئىچىمىز. بۇ ئۇسۇلنى بىر ھەپتە داۋالاشتۇرساق، بۇرۇن ئەسلىگە كېلىدۇ. ئاندىن بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشنى توختىتىمىز. ئەگەر بۇرۇننىڭ ئۇچى يەنە بىر ئاز قىزىل بولسا، ساقايغۇچىلىك داۋالاشتۇرىمىز. (شۇ يىنجى)

## 20. ئاچچىقسۇغا چىلانغان قىچا تالقىنى بۇرۇن ياللۇغىغا داۋا

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

## 21. كىراخمال بۇرۇن قاناشقا داۋا

ئازغىنا كىراخمالغا سوۋۇغان قايناق سۇدىن بىر پىيالە قويۇپ

ئىلەشتۈرۈپ، ئاچ قورساققا ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىم ئىچىمىز. ئۈچ كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا، بۇرۇن قاناش شىپا تاپىدۇ. (ليۇ 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 بېجىق قىزىل بۇرۇن كېسەللىكىگە داۋا**

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

**24. ئاق تۇرۇپ سۈيى بىلەن سامساق سۈيى بۇرۇن ياللۇغىغا شىپا**

سىڭلىم زۇكام بولۇپ قېلىپ ۋاقتىدا داۋالانمىغاچقا، بۇرۇن ياللۇغى بولۇپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن بۇرۇن پۈتۈش، باش ئاغرىش، بۇرۇندىن سېرىق رەڭدىكى پوتلا ئېقىش، پۇراش سېزىمى ئاجىزلاپ كېتىشتەك ئالامەتلەر پەيدا بولدى. ھەر يىلى نەچچە قېتىم قوزغىلاتتى. دوختۇرخانىلارغا بېرىپ داۋالانغان بولسىمۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن، تۇرۇپ بىلەن سامساق سۈيى ئۇنىڭ بۇرۇن ياللۇغىغا شىپا قىلدى. ياساش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: 200 گىرام ئاق تۇرۇپ بىلەن 50 گىرام سامساقنى يانجىپ سۈيىنى چىقىرىپ 0.5 گىرام تۇز قۇيۇپ، ھەر كۈنى بۇرۇنغا 0.6 مىللىلىتىردىن 4 ~ 5 قېتىم تېمىتىلىدۇ. ئادەتتە بىر ئايغىچىلىك ساقىيىپ كېتىدۇ. (جۇ رۇيمېي)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

**25. زەنجىۋىل بىلەن بۆرەك پۇتۇشنى داۋالاش**

زۇكام بولغاندا بۆرەك پۇتۇپ قالسا قانداق قىلىش كېرەك؟ مېنىڭ قوللانغان ئۇسۇلۇم تۆۋەندىكىدەك: زەنجىۋىلنى تومراق توغراپ ئىككى بۆرەك تۆشۈكىگە تىقىۋېلىپ ئۈچ سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىمىز، ئادەتتە بىر قېتىمدىلا ئۈنۈم بېرىدۇ. ناۋادا ئۈنۈمى بولماي قالسا، زەنجىۋىلنى قايتىدىن توغراپ يەنە بىر قېتىم تىقىپ كۆرسەك بولىدۇ.

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

بىمارنىڭ بۆرنىغا زەنجىۋىل رېئاكسىيە قىلسا، زەنجىۋىلنىڭ سىرتىغا بىر قەۋەت دورىلىق پاختا ئورىسا بولىدۇ. (گۇڭ شىجۇ)

**26. ئېرىترومىتسىن كۆز مەلھىمى بۆرەك ياللۇغىغا داۋا**

بىر قېتىم بۆرەك بوشلۇقىنىڭ ئىچى ـ سىرتى قىزىرىپ، ئىششىپ، ياللۇغلىنىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن مەن كەچتە ئۇخلاشتىن بۆرەك كۆز دورىسى ئېرىترومىتسىن مەلھىمىنى بۆرنۇمنىڭ ئىچىگە سۈرتۈۋالدىم. ئەتىسى ئەتىگەن قارىسام، ياللۇغ يېنىپتۇ. كېيىن يەنە ئىككى قېتىم سۈركىگەنىدىم، بۆرنۇمدىكى ئىششىق ۋە ياللۇغ پۈتۈنلەي يوقىدى. (گېڭ جىمىن)

**27. كۆك چايدا بۆرنىنى هوردىسا، بۆرەك ياللۇغى ساقىيىدۇ**

زىيادە سەزگۈرلۈك بۆرەك ياللۇغى كېسىلى بولۇپ قالغىنىمغا كۆپ يىللار بولۇپ قالغانىدى. دائىم بۆرنۇم پۈتۈپ قالاتتى.

باهاردا گۈل چېچىكى ۋە هاۋادىكى دانچە ماددىلارنىڭ تەسىرىدە، دائىم بۆرنۇمدىن سۇ (پوتلا) ئاقاتتى، ئىچى قىچىشاتتى. بىر قېتىم، قايناق سۇدا دەملەنگەن كۆك چاي بىلەن بۆرنۇمنى هوردىغانىدىم، نەپەسىم راۋانلىشىپ، بۆرنۇم قىچىشمايدىغان بولدى، ئۆزۈمنى ناهايىتى راهەت هېس قىلدىم. كېيىن، هەر كۈنى ئەتىگەن،

كەچتە قايناق سۇدا دەملەنگەن كۆك چايدا بۇرنۇمنى 20 مىنۇت هورداپ دىغان بولدۇم. بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولدى. (زىڭ خۇگېيىڭ)

**28. ماماكاپ يوپۇرمىقىغا قارا شېكەر قوشۇپ دەملەنگەن چايدا بۇرۇن قاناشنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

سۇ قۇيۇلغان قۇم قازانغا ماماكاپ يوپۇرمىقى سېلىپ قاينىتىپ، ئىستاكانغا قۇيغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، ئۇچ قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىمىز. كىچىك چېغىمدا دائىم مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىناتتىم. (لى شاۋلەن)

**29. قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇلغان كۆدە بىلەن بۇرۇن قاناشنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

باللار باغچىمىزدىكى بىر باللىنىڭ بۇرنى دائىم قانايتتى. ئاتا ـ ئانىلار قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇلغان كۆدە بىلەن بۇرۇن قاناشنى داۋالىغىلى بولىدۇ، دېدى. شۇنىڭ بىلەن مەن كۆدىنى چاناپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ باللىغا ئىچۈرگەنىدىم، ھەقىقەتەن ئۈنۈمى بولدى. باللىنىڭ ئانىسىمۇ: «بالامنىڭ بۇرنى قانىمايدىغان بولدى» دېدى. (جۇ رۇيمېي)

**30. ئەمەن بىلەن بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشنى داۋالاش**

ئەمەن يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە يۇقىرى گىرادۇسلۇق ئاق ھاراقتىن ئازراق قۇيۇپ يانجىپ ئىلەشتۈرگەندىن كېيىن، ئۇچ سانتىمېتىر كېلىدىغان يۇمىلاق «قاتلىما» قىلىمىز. ئاندىن بىمارنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، «قاتلىما»نى كىنىدىكىنىڭ ئۈستىگە قويىمىز. 10 مىنۇتتىن كېيىن، ئەمەن يوپۇرمىقى بىلەن ھاراقتىن بىر خىل مەززىلىك پۇراق دىماغقا ئۇرۇلىدۇ. ئادەتتە بىر قېتىمدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. كېسەلى ئېغىرراقلار 2 ~ 3 قېتىم قىلىشى كېرەك. (جاڭ خېگۈەن)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى www.uyghurkitap.com

# چىش كېسەللىكى، چىش ئاغرىقى

**1. ئەفەس بىلەن چىش ئاغرىقىنى داۋالاش**

بۇلتۇر 9 - ئايدا چىشىم قاتتىق ئاغرىپ كەتتى. ياۋرۇ مىللىتىدىن بولغان بىر تېۋىپ يۈزۈمنىڭ ئىششىپ 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 ئۈنۈمى بولدى. بۇ نەرسە ئەسلىدە ئەفەس (جۇڭگو مورىسى، ۋۇپېيزى) ئىكەن. (سەي يۇڭجيې)

**2. تېتىتقۇ چىش ئاغرىقىنى توختىتالايدۇ**

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

**3. قاندىكى مايىنى 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

ۋاق، ھەر قېتىمدا ئىككىسىدىن بەش تالدىن ئۇن تالغىچە يەپ بەرگەنىدىم، ھەقىقەتەنمۇ ئۈنۈمى بولدى. مەندە ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلمىدى. مېنىڭ قان بېسىمىم نورماللاشتى، 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 سىزىمچانلىقىنى يوقىتىش ئۇسۇلى**

ياز كۈنلىرى 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. كۈدە ئۇرۇقىنىڭ ئىسسى بىلەن چىش ئاغرىقىنى داۋالاش**

ئىلگىرى چىشىم دائىم ئاغرىيتتى. چىش ئاغرىقى ھەر قېتىم قوزغالغاندا، ئاغرىق ئۈچلۈك نېرۋىغىچە 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 كۈدە ئۇرۇقىدىن 50 گىرام، دىيامېتىرى بەش سانتىمېتىرچە كېلىدىغان، نېپىز ھەم تۈز 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 كۈدە ئۇرۇقىنى ئۇنىڭ ئۈستىگە چاچىمىز. كۈدە ئۇرۇقى كۆيۈپ ئىس چىققاندا، قەغەز كانايىنىڭ يوغان ئاغزى تەرىپىنى ياپىمىز. ئىس مەركەزلىشىپ كاناي 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 ئۈچۈن ھەرىكىتىمىز تېز بولۇشى كېرەك. (جاڭ شۇشىڭ)

**7. جاۋگۇلەن چىش مىلىكى ياللۇغىغا داۋا**

يېقىندا ئۈچ تال چىشىمنىڭ مىلىكى ياللۇغلىنىپ قالدى، قىزىرىپ، ئىششىپ كەتكەچكە، ئاغرىق ئازابىغا چىدىيالمىدىم. مەن جۇڭيى ئۇسۇلۇك دورىسى — جاۋگۇلەننى ھەر كۈنى ئىستاكانغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچتىم. ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچكەندىن كېيىن، چىش مىلىكىدىكى قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىش ئالامەتلىرى يوقىدى. (مىڭ مۇيىڭ)

**8. تازا ئوبدان پىشقان چاقما كاۋا چىش ئاغرىقىنى توختىتالايدۇ**

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

**9. سىفالوسپورىن بىلەن چىش مىلىكىنى داۋالاش**

ئېغىز بوشلۇقۇم ۋە چىش مىلىكىم دائىم ياللۇغلىنىپ قالاتتى، ئىشلەتكەن دورىلىرىمنىڭمۇ دېگەندەك ئۈنۈمى بولمىغانىدى.

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

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

**10. سامساق بىلەن چىش ئاغرىقىنى داۋالاش**

بىر قېتىم چىشىم قاتتىق ئاغرىپ كېتىپ، دورا تاپالماي، سامساق سۈيىنى ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركىگەنىدىم، ئاغرىق دەرھال توختاپ قالدى. چىش ئاغرىغاندا، سامساقنىڭ بېشىنى كېسىپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ ئاغرىغان ئورۇنغا بىرنەچچە قېتىم سۈركىسەڭ، 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. (جاڭ گويىڭ)

**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. (ليۇ سۇنجۇن)

**13. چىشنى پاكىزلاشنىڭ ياخشى چارىسى**

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

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

**14. زۇكام ۋە ئىسسىقنى قايتۇرۇش دورىسىدىن چىش ئاغرىقىنى توختاتقىلى بولىدۇ**

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

**15. ئاستىنقى، ئۇستۇنكى چىشنى بىر - بىرىگە ئۇرۇپ كاسىلدىتىش ئارقىلىق چىش مىلىكىنىڭ رودىمېنتلىشىشىنى 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 ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى چىشنى بىر - بىرىگە ئۇرۇپ كاسىلدىتىش ھەرىكىتىنى ھەر نۆۋەتتە 200 قېتىمدىن قىلسا، چىش مىلىكى رودىمېنتلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ. (شىن جاۋپىڭ)

**16. چاينى چايناش ئارقىلىق چىش مىلىكى قاناشنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

ھەر كۈنى ئەتىگىنى چىشىمنى چوتكىلىسام، چىش مىلىكىم قانايتتى. دورا ۋە مېۋىلەرنى يېگەن بولساممۇ، 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 چاينايدىغان بولدۇم. ھازىر چىش چوتكىلىغاندا، چىش مىلىكىم قانىمايدىغان، ئاغزىم پۇرىمايدىغان بولدى. دىققەت: چاينى چاينىغاندا، تالقان ھالىتىگە كەلگۈچە چايناش كېرەك. (بيەن يى)

**17. غولپىيازنىڭ ئېقى چىش قاماشقا داۋا**

ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇيدىغان چېغىمدا، بىر قېتىم يېزىغا يازلىق يىغىم ئەمگىكىگە قاتناشقانىدىم. شۇ چاغدا بىر دېھقاننىڭ 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 باققانىدۇق، ھەقىقەتەن ئۈنۈمى بولدى. كېيىن چىشىم قامىسىلا مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىدىغان بولدۇم. (ياڭ خەييەن)

**18. مېتىل ۋىئولېت چىش ئەتراپى ياللۇغىغا داۋا**

بىر تال چىشىمنىڭ ئەتراپى ياللۇغلىنىپ، مىدىرلاپ قالغانلىقتىن، قاتتىق ئاغرىدى. دوختۇرخانىغا بارسام، دوختۇر چىشىڭىزنى تارتقۇزۇۋېتىڭ، دېدى، لېكىن مەن خالىمىدىم. ئۆيگە قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، مېتىل ۋىئولېت (زىياۋشۈي) نى ئاغرىغان چىشنىڭ ئەتراپىغا سۈرتكەنىدىم، ئۇزاق ئۆتمەي چىشىمنىڭ ئاغرىقى توختاپ قالدى. 4 ~ 5 يىلدىن بېرى چىشىم ئاغرىپ باقمىدى. (لى سۇيبىڭ)

**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 يېگەنىدىم، 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 گىنخۋا)

**20. ھاراق بىلەن قاينىتىلغان قارا پۇرچاق چىش ئاغرىقىنى توختىتالايدۇ**

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

**21. ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى ۋە چىش مىلىكى ياللۇغىنى يىمەكلىك ئارقىلىق داۋالاش**

بىر دوستۇم گۆش بىلەن ئاچچىق كاۋىنى قورۇپ يەپ، ماش تالقىنىنى ئۇماچ قىلىپ ئىچىپ، ئۆزىنىڭ ئاستا خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى ۋە چىش مىلىكى ياللۇغىنى داۋالاپتۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇۋاپىق مىقداردا ماشنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئازراق گۇرۇچ 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 دۇملەيمىز. ئاندىن ئازراق تۇز سېلىۋېتىپ يېسەك بولىدۇ. بىر ھەپتە يېگەندىن كېيىن، ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى، چىش مىلىكى ياللۇغى ساقىيىپ كېتىدۇ. (فۇ چاڭ)

**22. ئاق ھاراق بىلەن قاينىتىلغان كاۋاۋىچىن چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ**

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

ئاغرىق دەرھال توختىدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

بەش گىرامدىن 10 گىرامغىچە قۇرۇق كاۋاۋىچىنى داتلاشماس پولات كورىغا سېلىپ سۇ قۇيىمىز. سۇ كورىدىكى كاۋاۋىچىدىن 1 ~ 2 سانتىمېتىر ئۈستۈن بولۇشى، ھەرگىز ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئوتقا قويۇپ، ئۈچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە قايناتساقلا بولىدۇ. ئىلمان بولغاندا 50 گىرام ئاق ھاراق قۇيىمىز. مۇزلىغاندىن كېيىن، كاۋاۋىچىنى قالدۇرۇپ، سۇيىنى بوتۇلكىغا قۇيىمىز. چىش ئاغرىغاندا، پاختىنى چىلاپ ئاغرىغان چىشقا قويۇپ چىشلىۋالىمىز. چىش كاۋىكىغا سېلىۋالساق ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ ياكى چىش ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركىسەكمۇ بولىدۇ. كاۋاۋىچىن سۇيىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى يوقىتىپ قويماسلىقى ئۈچۈن ئاغزىنى ھىم 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 مىلىكى ياللۇغلىنىپ قالغاچقا، ئالدى بىلەن ياللۇغ 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، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ**

ئاغرىق توختىتىش تابلېتى (جېڭتۇڭپيەن) 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، ئىچ سۈرۈشنى دەرھال توختىتىدۇ. (سۇن ۋېيدۇڭ)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

**25. ئاپېلسىن شوپۇكى چىشنى ئاقارتىدۇ**

ئاپېلسىن شوپۇكىنى ئۇششاق يانجىپ، ھەر كۈنى چىش چوتكىلىغاندا چىش پاستىسىغا ئازراق تەگكۈزۈپ چىشنى چوتكىلىسا، چىشنى ئاقارتىپلا قالماستىن، ئېغىز مەززىلىك پۇرايدۇ. ئاپېلسىن شوپۇكىنىڭ يەنە چىرىتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش رولى بار. بۇ ئۇسۇلنى داۋاملىق قوللانغاندا، چىش مۇستەھكەم بولىدۇ. (جۇ شۈيۈن)

**26. چىش ئاقارتىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

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

**27. چىش ئاغرىقىنى تېتىتقۇ ۋە زەنجىۋىل 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 ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن، دوستلىرىم ماڭا: «تېتىتقۇ (ۋېيجىڭ) بىلەن يېڭى زەنجىۋىل چىش ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ» دېدى. مەن بىرنەچچە پارچە زەنجىۋىلگە 3 ~ 4 تال تېتىتقۇنى سېپىپ ئاغرىغان چىشىمغا قويۇپ چىشلىدىم. ئىككى كۈندىن كېيىن چىشىم ئاغرىمايدىغان بولدى. (خۇ رىفېن)

# ئېغىز بوشلۇقى ۋە كالپۇك كېسەللىكى

**1. ئېغىز يارىسىنى تېز داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

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

**2. ناۋات ئېغىز يارىسىغا داۋا بولىدۇ**

ئىككى كۈن ئىلگىرى، تىلىمنىڭ ئۇچىغا ئۇششاق قىزىل دانىچىلەر چىقىپ قېلىپ قاتتىق ئاغرىغاچقا، بىر نەرسە يېيەلمىدىم. مومامنىڭ ناۋات شورىسا، ئېغىز يارىسى ساقىيىدۇ، دېگەن سۆزى ئېسىمگە كېلىپ قېلىپ، ناۋات شورىغانىدىم، ئەتىسى تىلىمنىڭ ئاغرىقى توختاپ قالدى. (ماۋ ۋېنچۈەن)

**3. ئېغىز يارىسىنى داۋالاش ئۇسۇلى**

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

**4. بەرەڭگىنى كۆپ يەپ بەرسە، ئېغىز يارىسى ساقىيىدۇ**

ئىچكى موڭغۇلدا 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)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

5. سۇدا قايىنىتىلغان بىجىقتا ئىغىز يارىسىنى داۋالاش

پاكىز يۇيۇلغان 20 نەچچە تال بىجىقنىڭ شۆپۈكىنى ئاقلىۋېتىپ، پاكىز قاچىغا سېلىپ ئېزىمىز. ئاندىن ناۋات ۋە سۇ قوشۇپ قايىنىتىمىز. 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. (يۈ ۋېنجى)

7. ئېغىز يارىسىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى

تاۋۇز ئېتىنى يەۋېلىپ، شاپىقىنى نېپىز تۇغراپ، ئېغىزغا سېلىۋېلىپ شورايمىز. يارا ئېغىزغا چاپلاپ قويساق، تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بولىدۇ. كېسەلى يېنىك كىشىلەرنىڭ 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 بولساممۇ ساقايمىدى. كېيىن بىرى ماڭا بىر خىل يەرلىك ئۇسۇلنى تونۇشتۇردى: ئېغىزغا بىر يۇتۇم يۇقىرى گرادۇسلۇق ئاق ھاراقنى ئېلىپ، يۇتۇۋەتمەي تولغۇرۇپ ئېغىزنى چايقايمىز. 20 مىنۇتتىن كېيىن ھاراقنى تۆكۈۋەتسەك 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 ئۆتكۈزۈپ، ئېسىپ قۇرۇتىمىز. ئىپتىز يارىسى بولۇپ قالغاندا، سۈيىنى بىرنەچچە قېتىم سۈرسەكلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (ۋۇ جىلەن)

**10. ئالما پارچىسى ئىپتىز يارىسىنى ساقايتالايدۇ**

ئىپتىز يارىسى بولۇپ قالغاندا، شۆپۈكى ئاقلىۋېتىلگەن ئالمىنى كىچىك ھەم ياپىلاق توغراپ، يارىنىڭ ئۈستىگە سۈركەيمىز (شورىساقمۇ بولىدۇ) ئادەتتە ھەر كۈنى3 ~ 4 قېتىمدىن سۈركەپ بەرسەك، 1 ~ 2 كۈندە ئۈنۈم بېرىدۇ. (ساڭ يەن)

**11. ئىپتىزنىڭ قىرتاق بولۇپ قېلىشىنى ئاچچىق كاۋا بىلەن داۋالاش**

ئۆت ياللۇغى بولۇپ قالغىنىمغا ئۈزۈن يىل بولدى. ئاغزىمنىڭ قىرتاق بولۇپ قېلىشىنى تۈزەش ئۈچۈن، ئۆت دورىسىنى ئىچەتتىم. لېكىن، دورىنى توختاتقاندىن كېيىن، ئاغزىم يەنىلا قىرتاق بولۇپ قالاتتى. كېيىن ئاچچىق كاۋىنى گۆشسىز قورۇپ يېگەندىم، 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. لازىنى خام پېتىلا كورىغا سېلىپ يەنە ئازراق باشقا كۆكتات سالىمىز. بىر ئازدىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر، تۇز، ئاچچىقسۇ قۇيىمىز. ئاچچىق كاۋىنىڭ رەڭگى ئازراق ئۆزگەرسىلا، كورىدىن ئالساق بولىدۇ. (لى گۋاڭنىڭ)

**12. ھەسەل ئىپتىز بوشلۇقى يارىسىغا داۋا**

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

.كېيىن ئېغىز بوشلۇقى يارىسى ساقىيىپ كېتىدۇ. (ساۋ مېيەنشىڭ)

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

**13. كاشتان يەپ بەرسە، ئېغىز بوشلۇقى يارىسى ساقىيىدۇ**

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

**14. ئالتە خىل تەركىبلىك ئەگرىسۇناي كۇمىلچى ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى ساقايتالايدۇ**

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

**15. ۋىتامىن C تابلېتى ئېغىز بوشلۇقى يارىسىغا داۋا**

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

**16. نېلۇپەر ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىكى ئېغىز قۇرۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ**

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

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

**17. غولپىيازنىڭ ئاق پوستى ئېغىز بوشلۇقى يارىسىغا داۋا**

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

**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 ئۈنۈمى بولىدۇ، دېگەننى ئاڭلاپ، ئىككى خىل چىش پاستىسىنى تەييارلىدىم. ھەر قېتىم تاماق يەپ بولۇپلا چوتكىلايدىغان بولدۇم. بۇنىڭ بىلەن ئېغىز بوشلۇقى يارىسى كۆپ قوزغالمايدىغان بولدى. (لى داچەن)

**19. ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالاشتىكى ئەپچىل ئۇسۇل**

ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى بولۇپ قالغىنىمغا 20 يىلدىن ئاشتى. يارا بەزىدە ئېغىز بوشلۇقىمىنىڭ ئىچكى قىسمىدا، بەزىدە كالپۇكىمىنىڭ ئىچىدە ياكى سىرتىدا، يەنە بەزىدە تىلىمىنىڭ 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 ئۈنۈمى بولدى، ئېغىز بوشلۇقى يارىسى ئۈچ يىلغىچىلىك قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: كېسەل قوزغالغاندا، سامساقنى ئىككى ياكى تۆت پارچە قىلىپ پارچىلاپ ئېزىپ، كۋادرات شەكىللىك سولياۋ ياكى ماي قەغەزگە سۈركەپ مەلھەم دورا ھالىتىگە كەلتۈرىمىز، ئاندىن ئۇنى تاپاننىڭ ئوتتۇرىسىغا پىلاستىر بىلەن چاپلاپ، داكىدا تاڭىمىز (تېڭىپ بولغاندىن كېيىن ئەڭ ياخشىسى پايپاق كىيىۋېلىش كېرەك). ئەتىسى ئورنىمىزدىن

تۇرغاندا يېشىۋېتىپ، كەچتە يېگىدىن 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 ئوڭلىنىشىپ قالىدۇ. (تېرە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلەر ئىشلەتمەسلىكى كېرەك). (ۋاڭ جىمىن)

**قوشۇمچە: ئوقۇرمەن خەن شۇمىڭنىڭ ئەسكەرتىشى**

مەن يۇقىرىدىكى رېتسېپنى قوللانغانىدىم، ئاغرىقتا پەقەت تۆت سائەتلا چىدىدىم. ئەتىگەندە قارىسام، ئىككى پۇتۇمنىڭ ئاستى قاپىرىپ كېتىپتۇ. سۇغا 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 قوشۇقتا سېلىپ سۇس ئوتتا قويۇپ قىزىتىمىز. زەمچە قۇرۇپ كاللەك بولغاندا، تالقان قىلىپ ئېزىپ، يارا ئۈستىگە ھەر كۈنى 4 ~ 5 قېتىم سۈركەيمىز. بىر كۈندىن كېيىن ئاغرىق توختايدۇ، ئۈچ كۈندىن كېيىن يارا كىچىكلەيدۇ، بەش كۈن ئىچىدە پۈتۈنلەي ساقىيىدۇ. (جاڭ خۇەيلياڭ)

**21. بىر كىچە تۇرۇپ قالغان چاي بىلەن ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالاش**

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

(سۈي يۈگۈي)

**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 ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ يەۋەتكەنىدىم، ئاغرىقنىڭ پەسىيىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلدىم. شۇنىڭدىن كېيىن، ھەر قېتىم قوزغالغاندا قاپاق لازا يەيدىغان بولدۇم. شۇنىڭدىن كېيىن زادىلا قوزغىلىپ باقمىدى.(ليۇ پېيخې)

**ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب**

قاپاق لازىنى ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ يېيىش ياكى پۈتۈنلا يېيىش كېرەك. لېكىن، لازىنىڭ يېگىسىنى تاللاپ يېيىش، سۈيى قالمىغانلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. يېڭى قاپاق لازا ئادەتتە ئاق رەڭدە بولىدۇ، ئەگەر قارىداپ 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. (ليۇ پېيخې)

قاپاق لازىنى ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ يېيىش ياكى پۈتۈنلا يېيىش كېرەك. لېكىن، لازىنىڭ يېگىسىنى تاللاپ يېيىش، سۈيى قالمىغانلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. يېڭى قاپاق لازا ئادەتتە ئاق رەڭدە بولىدۇ، ئەگەر قارىداپ 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. (ليۇ پېيخې)

**23. شاما چايناش ئېغىز يارىسىغا داۋا**

بىر قېتىم ئىسسىقىم ئېشىپ، ئېغىزىمنىڭ ئىچى، كالپۇك، تىل قاتارلىق ئورۇنلار شىللىق پەردە ياللۇغى بولۇپ قېلىپ، قاتتىق ئاغرىپ كەتتى. شۇنىڭ بىلەن مەن گۈل چاي شامىسىنى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

يېرىم سائەتچە چايناپ تۈكۈرۈۋەتكەنىدىم، ئاغرىق توختاپ، كېسىلىم شىپا تاپتى. (چېن جىڭۋاڭ)

**24. ماش ـ تۇخۇم شورپىسى بىلەن ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالاش**

50 گىرام ماشنى سۇدا ئېزىلگۈچە پىشۇرىمىز. ئاندىن پىيالىگە قۇيۇپ، تۇخۇم چېقىپ ئىلەشتۈرىمىز. ئۇنى كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىمىز. ئېغىز بوشلۇقى يارىسى بولۇپ قېلىپ، ماش ـ تۇخۇم شورپىسىنى ئۈچ كۈن ئىچكەنىدىم، ساقىيىپ كەتتىم. ئىنىممۇ مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى ساقايتتى. (ۋاڭ شاۋ)

**25. ياڭاق شاكىلى ئېغىز بوشلۇقىغا داۋا**

دائىم ئېغىز بوشلۇقى يارىسى بولۇپ قالاتتىم. بىر قېتىم كاماندىروپكىغا چىقىپ، خېنەنلىك بىر دوختۇر بىلەن بىر ياتاقتا يېتىپ قالدىم. ئۇ ماڭا بىر رېتسېپنى دەپ بەردى. شۇ بويىچە سىناق قىلسام، كېسىلىم ساقىيىپ قالدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 8 ~ 10 تال ياڭاقنى چېقىپ مېغىزىنى ئېلىۋېتىپ، شاكىلىنى سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە، شۇكۈنىلا ئۈنۈمىنى كۆرىدۇ، ئاغرىق پەسىيىپ يارا ئېغىزى كىچىكلەيدۇ. ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچسە، پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. (ۋاڭ رۇڭيۇن)

**26. ئاق تۇرۇپ كېچىدە ئېغىز قۇرۇشقا داۋا**

يېرىم كېچىدە دائىم ئاغزىم قۇرۇيتتى. دوختۇرغا كۆپ كۆرۈنگەن بولساممۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. بىر كۈنى ئۆيدىكىلەر كەچلىك تاماق ئەتكەندە، ئاق تۇرۇپنى 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 كېسەللىكى بار بولغاچقا، ھەمىشە ئاغزىم

قورۇيتتى. سىرتقا چىققاندا ياكى يېرىم كېچىدە تېخىمۇ بىئارام بولاتتىم. كېيىن بىر تېبابەت كىتابىدىن ئالىقاتنىڭ ئۇسسۇزلۇقنى باسىدىغانلىقىنى بىلدىم.

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

**28. تەرخەمەك يېيىش ئارقىلىق كالپۇك چىشلىۋېلىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

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

**29. تىل ئۇچى ئاغرىشنى داۋالاش ئۇسۇلى**

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

**30. ئەفەس ئارقىلىق كالپۇك يېرىلىشنى داۋالاش**

بەزى كىشىلەرنىڭ كالپۇكى قىش كۈنى دائىم يېرىلىدۇ. بۇنداق چاغدا، ئەفەس (جۇڭگو مورىسى) تىن مۇۋاپىق 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)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

**31. ۋىتامىن C تابلېتى بىلەن كالپۇك قاپارتمىسىنى داۋالاش**

كالپۇكنىڭ ئىچكى قىسمىغا قاپارتما چىققاندا، بىر تال ۋىتامىن C تابلېتىنى كالپۇك بىلەن چىشنىڭ ئارىسىغا قويساق، ئاستا ـ ئاستا ئېرىپ، ئۆزلۈكىدىن سۈمۈرۈلىدۇ. ئادەتتە بىر تال ۋىتامىن C تابلېتىدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئۈنۈم بەرمىسە، ئىككى تال قويساق 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، ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن باشقىلار ئېيتىپ بەرگەن رېتسېپ بىلەن ئىككى ھەپتە داۋالانغانىدى، 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 ئېلەشتۇرۇپ، ئىسسىقىدا ئىچىمىز (ئاچ قورساققا ئىچىش كېرەك) ئەتىگەندە، كەچتە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ. ھەر قېتىمدا ماش شورپىسىنى يېڭىدىن پىشۇرىمىز. (يىن يۈچىڭ)

**33. كاۋاۋىچىن سۈيى جاۋغاي ياللۇغىغا داۋا**

ئەتىياز، كۈزدە ھاۋا قۇرغاق بولغاچقا، ئۇكىلا جاۋغاي ياللۇغى بولۇپ قالىمىز. بۇنداق چاغدا، 20 ~ 30 دانە كاۋاۋىچىنغا 100 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئىككى مىنۇتتىن كېيىن ئوتنى ئۆچۈرۈۋېتىمىز. دورا سوۋۇپ 40 سېلسىيە گىرادۇسقا چۈشكەندە، پەلكۈچنى كاۋاۋىچىن سۈيىگە تەگكۈزۈپ ياللۇغلانغان 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

چايناپ، سۈيىنى يۇتۇۋېلىپ، ئۆزىنى تۇكۇرۇۋېتىمىز. بۇ ئىغىز ئاچچىق بولۇش، ئىغىز پۇراش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىقتا تېز داۋا بولىدۇ. سامساق يەپ بولغاندىن كېيىن بۇ ئۇسۇلنى قوللانسا، سامساق پۇرىقى يوقايدۇ. (يەن يۇۋا)

**35. ۋىتامىن $B_2$ بىلەن كالپۇك يېرىلىشنى داۋالاش**

ئۆتكەن يىلى قىشتا كالپۇكىم يېرىلىپ كېتىپ، تاماق يېسەملا ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغانىدى. دورا ئىچتىم، مەلھەم دورىلارنى سۈركەپ باقتىم، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. كۈنجۈت مېيىمۇ سۈركىدىم، ساقايمىدى. لېكىن، ۋىتامىن $B_2$ نى ئىككى قېتىملا سۈركىگەنىدىم، كالپۇكۇم تېزلا ساقىيىپ كەتتى. (ليۇ يۇخۇا)

**36. ھەسەل كالپۇك يېرىلىشقا داۋا**

زۇكام بولۇپ قالغاچقا، كالپۇكىم قۇرغاقلىشىپ يېرىلىپ كەتكەنىدى. كۈنجۈت مېيى سۈركىگەن بولساممۇ، پايدا قىلمىدى. بىر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى كالپۇكىمغا ھەسەل سۈركەپ سىناپ باققانىدىم، ئاغرىق توختىدى. ئەتىسى ئەتىگەندە، چۈشتە (تاماقتىن كېيىن)، كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۈركىۋالدىم. ئۈچىنچى كۈنى ئەتىگىنى قارىسام، يېرىلغان ئورۇن پۈتۈپتۇ. كېيىن يەنە بىر سۈركىگەنىدىم، كالپۇكىم تا ھازىرغىچە يېرىلىپ باقمىدى. (ليۇ مەنرۇڭ)

**37. تەرخەمەك بىلەن كالپۇك يېرىلىشنى داۋالاش**

ئەتىياز، قىش پەسلىدە ئادەمنىڭ كالپۇكى ئاسانلا يېرىلىدۇ. بۇنداق چاغدا ئۇخلاشتىن بۇرۇن تەرخەمەكنى يېرىلغان ئورۇنغا سۈركەيمىز. ئەتىگىنى 1 ~ 2 قېتىم سۈركىسەكمۇ بولىدۇ (بىر دانە تەرخەمەكنى ئۈچ كۈن سۈركەيمىز). تەرخەمەك ئاغرىق توختىتىش، يېرىلغان ئورۇننىڭ پۈتۈشىگە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. (كاڭ چىڭمىن)

# كېكىردەك، گۆرەن بېزى كېسەللىكى

**1. تەرخەمەك گال ئىششىقىغا داۋا**

مەن ئوقۇتقۇچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىمەن. كۈندە دەرس ئۆتكەچكە، گېلىم ئىششىپ قالىدۇ. يېقىندىن بۇيان تەرخەمەكنى ئاقلىماي يەپ بېرىۋىدىم، گېلىم ئىششىمايدىغان بولدى. (چىن جىبىڭ)

**2. جاڭيۇدا ئېغىز چايقاش گال ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ**

كىچىك چېغىمدا گېلىم دائىم ئىششىپ قالاتتى. بەزىدە تاڭ ئاتقۇچە ئۇخلىيالمايتتىم. دورا بىلەن ئاغرىق توختىتىشقا مەلۇم جەريان كېتەتتى. كېيىن مومام ماڭا جاڭيۇدا ئېغىز چايقىسا، تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ، دېدى. شۇنىڭدىن كېيىن، گېلىم ئاغرىسىلا ئاغزىمنى بىر قوشۇق جاڭيۇدا چايقايدىغان بولدۇم. شۇنىڭدىن بۇيان گال ئاغرىقىم قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: ھەر قېتىملىق چايقاش ۋاقتى بىر مىنۇت ئەتراپىدا بولىدۇ، ئۇدا 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 ئۈچ تالدىن بەش تالغىچە سامساقنى ئېزىپ

سالىمىز، ئاندىن ئۈستىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ يېسەك بولىدۇ. (ياڭ شاڭچۈەن)

**4. قايناق سۇنى سوۋۇتۇپ ئىچىپ بەرسە، يۆتقۇنچاق ياللۇغى ساقىيىدۇ**

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

**5. شېكەر، كۈنجۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇلغان توخۇم ئاۋاز پۈتۈشكە داۋا**

مەن 85 ياشقا كىردىم. ئىلگىرى زۇكام، كاناي ياللۇغى سەۋەبىدىن ئاۋازىم پۈتۈپ قالاتتى. لېكىن، بۇنى داۋالاش ئۇسۇلىنى بىلگەچكە، بەكمۇ ئەنسىرەپ كەتمەيتتىم. تۆۋەندە بۇ ئۇسۇلنى سىلەرگە تونۇشتۇراي: پىيالىغا بىر تال توخۇم چېقىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر، كۈنجۈت مېيى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن قايناق سۇنى 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 يۆتقۇنچاق ياللۇغىنى داۋالاش**

ئازراق چاينى داكىغا چېگىپ قايناق سۇغا چىلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئازراق ھەسەل قوشۇپ ئىلەشتۈرۈپ، ھەر يېرىم سائەتتە بىر قېتىم ئېغىزغا ئېلىپ غار ـ 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. يۆتقۆنچاق ياللۇغىنى ئۈزۈلاپ ساقايتىش**

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

**8. شېكەر سېلىنغان توخۇم ئېقى يۆتقۆنچاق ياللۇغىغا داۋا**

ئاستا خاراكتېرلىك يۆتقۆنچاق ياللۇغى بولۇپ قالغىنىمغا ئۇزۇن يىل بولدى. دورا يېگەن بولساممۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. بىرەيلەن خەلق ئىچىدىكى سىناقتىن ئۆتكەن بىر رېتسېپنى ئېيتىپ بەرگەنىدى، سىناپ باقسام، ھەقىقەتەن ئۈنۈمى بولدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ئاق شېكەردىن 50 گىرام، توخۇمدىن ئىككى دانە تەييارلىۋالىمىز. توخۇم ئېقىنى پىيالىغا قۇيۇپ، ئاندىن شېكەر سالىمىز. شېكەر ئېرىگەندىن كېيىن ئىچىمىز. ئەتىگەندە ۋە كەچتە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسەڭ، بىر ھەپتىدىن كېيىن يۆتقۆنچاق ياللۇغى كېسىلى يېنىكلەپ، يېرىم ئايدىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ. (جاڭ چاڭچۈەن)

**9. روزېپا ۋە نەشپۈت بىلەن ئاستا خاراكتېرلىك يۆتقۆنچاق ياللۇغىنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

مومام قالدۇرغان مۇنداق بىر رېتسېپ بىلەن يۆتقۆنچاق ياللۇغىنى ساقايتقىلى بولىدۇ: سىغىمچانلىقى 700 گىرام ئەتراپىدىكى ئەينەك شېشىدىن 2 ~ 3 تەييارلاپ، نەشپۈتتىن 5 ~ 6 تالنى پاكىز يۇيۇپ، ياپىلاق ياكى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، 10 گىرامدىن 30 گىرامغىچە روزېپا (خەنسەي، جۇڭيى دورىسى) بىلەن بىرگە داتلاشماس پولات كورىغا سالىمىز. قۇيۇلغان سۇ نەشپۈت بىلەن روزېپادىن 2 ~ 3 مىللىمېتىر ئارتۇق بولسىلا بولىدۇ، ئاندىن ئوتقا

قويۇپ قاينىتىپ، سۇس ئوتتا بەش مىنۇتتىن 10 مىنۇتقىچە پىشۇرىمىز، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات سېلىپ ئىشلەشتۇرىمىز. ئىلمان بولغاندا رورىيپا، 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 ياكى كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ. شېشىنىڭ ئىسسىقتىن يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كورىنىڭ ئاغزىنى ئېچىپلا قىزىق ۋاقتىدا قۇيماسلىقىمىز كېرەك. رورىيپا جۇڭيى دورىسى بولۇپ، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ. ئەگەر پەقەت تاپالمىسىڭىز، ئورنىغا 1 ~ 2 دانە ئارخات مېۋىسى (لوخەنگو) بىلەن سىتېركولىيە (پاڭداخەي)نى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. بۇنىڭمۇ ئۈنۈمى بار. ئەمما، نەشپۈتنى سېلىپ قاينىغاندىن كېيىن، بۇ ئىككى خىل جۇڭيى دورىلىرىنى سېلىپ سۇس ئوتتا 3 ~ 5 مىنۇتقىچە قاينىتىمىز. (ياڭ شاڭچۈەن)

**10. ئاچچىقسۇ گال ئاغرىقىنى توختىتىدۇ**

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

**11. ياپلۇز، چۆچۈكبۇيا قوشۇپ دەملەنگەن چاي كانايىنى ئاسرايدۇ**

ياپلۇز، چۆچۈكبۇيا چېيىنى دەملەش ناھايىتى ئاسان. چاي دەملىگىنىڭىزدە، 2 ~ 5 گىرامغىچە ياپلۇز، 1 ~ 3 گىرامغىچە

چۈچۈكبۇيا قوشسىز. بۇ خىل چاي كاناي قىچىشىش، ئاغرىش، يۆتىلىشنى داۋالىيالايدۇ. (جاڭ جىڭشەن)

**12. كاكتوس نامسىز ئىششىق ۋە گۆرەن بېزى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

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

# باش قېيىش، باش ئاغرىش كېسەللىكى

**1. نەپەس چىقىرىش شەقىقىنى پەسەيتىدۇ**

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

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

ئاق هاراق ياكى ئۈزۈم هارىقىنى كۆپ ئىچىۋەتكەنلىكتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن يۈز 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 ياكى پەسىيىدۇ. (جى شياڭ)

**3. ئاپتاپپەرەس بېشى بىلەن باش قېيىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

بىر دوستۇمنىڭ قان بېسىمى يۇقىرى بولۇپ، دائىم بېشى قايىتتى. 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 سۈس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۈيىنى هەر كۈنى بىر ئىستاكاندىن ئىچىپ بەرسە، باش قايمايدىغان بولىدۇ. (ياڭ باۋيۈەن)

4. ئىسپىرتقا چىلانغان پاختا بىلەن باش ئاغرىقىنى داۋالاش

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

5. كۆدە يىلتىزى بىلەن باش ئاغرىقىنى داۋالاش

كۆدە يىلتىزىدىن (يەر ئاستىدىكى قىسمى) 150 گىرام، ئاق شېكەردىن 500 گىرام تەييارلىنىدۇ. كۆدە 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 يېڭى كۆدە 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. (ليۇ شۇيۈەن)

6. قۇلاق يۇمشىقىنى تارتىش باش ئاغرىقىغا شىپا

بىر كۈنى چۈشتىن كېيىن تۇيۇقسىز يۈزۈم چىڭقىلىپ، ئىككى چېكەم يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىپ كەتتى. مەن قۇلاقتا ئادەم بەدىنى بىلەن ماس پەللىلەر بار، دەپ ئويلاپ، قۇلاق يۇمشىقىنى ئاستى - ئۈستىگە يۈز قېتىم تارتىپ بېرىۋىدىم، يۈزۈمنىڭ چىڭقىلىشى، چېكەمنىڭ ئاغرىقى توختاپ قالدى. (شىڭ تۇڭ)

7. نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى داۋالاش ئۇسۇلى

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

چىلان سېلىپ، خۇددى جۇگىيى دورىسىنى قايناتقاندەك، ئەتىگەندە، كەچتە قايىنتىپ ئىچىمىز. كەچتە قىلىنىنلغان كەرماننىڭ سۈيىنى ئىچكەندىن سىرت، چىلاننىمۇ يەيمىز. بۇ نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىغا داۋ بولالايدۇ. بۇ رېتسېپنى قوللانغان بىر دوستۇمنىڭ كېسىلى ساقىيىپ، تا ھازىرغىچە قوزغىلىپ باقمىدى. (ياڭ يىفېڭ)

**8. چاچ تاراش ئارقىلىق شەقىقىنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

ئەگەر بېشىڭىزنىڭ 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 ئاغرىقنى پەسىيىدۇ. (چەن خۇەنشاڭ)

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

مەن بىر مەزگىل باش ئاغرىش كېسەللىكىنىڭ دەردىنى تارتتىم، كېيىن دوختۇرلۇق قىلمىدىغان ئايالىمنىڭ سەۋرچانلىق بىلەن كۆتۈشى 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. (سۈي يوگۈي)

**10. پۇتنىڭ باشمالتىقىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق باش ئاغرىقىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ**

بىر قېتىم بېشىم قاتتىق ئاغرىپ كەتكەنىدى، ئاپام ئىككى قولى بىلەن بىرلا ۋاقىتتا ئىككى پۇتۇمنىڭ باشمالتىقىمنىڭ ئاستىنقى قىسمىنى كۈچەپ ئۇۋۇلىۋىدى. بەش مىنۇتلاردىن كېيىن بېشىمنىڭ ئاغرىقى، كۆڭلۈمنىڭ ئايىنىشى پەسىيىپ قالدى. (جاڭ فۇخۇا)

**11. قىزىق لوڭگە شەقىقە كېسىلىگە داۋا**

كىچىك چېغىمدا ئاپامنىڭ دائىم بېشى ئاغرىيتتى. يېزىدا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

- دوختۇرخانا بولمىغاچقا، چوڭ ئاپام باشقا كەلگۈدەك قاپاقنى كورىغا سېلىپ، قاينىغان هامان 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 - يىللاردا يولدىشىممۇ شەقىقە كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالدى. شەھەردە قاپاق تاپقىلى بولمىغاندىكىن، مەن لوڭگىنى قايناق سۇغا بېسىپ، كۆيدۈرمىگۈدەك بولغاندا يولدىشىمنىڭ بېشىغا قويىدىغان بولدۇم. بۇ ئۇسۇلنى بىرنەچچە قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بېشىنىڭ ئاغرىقى توختاپ قالدى. (دىڭ يۈ)

**12. ئاسپىرىن بىلەن باش ئاغرىقنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

شەقىقە بىر خىل يېنىك دەرىجىدىكى سەكتە كېسىلى (شامالدارىماق) بولۇپ، ياش چېغىمدىن تارتىپ ئوتتۇرا ياشقا كۆلگىچە دائىم قوزغىلاتتى. كۆپ دورىلارنى ئىچسەممۇ، 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 ئېغىرلىقى يوقىرىلار ئىككى تال، كېيىن هەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىچسە بولىدۇ. ئادەتتە 2 ~ 3 كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. هازىر باش ئاغرىقى كېسىلىمنىڭ قوزغالمىغىنىغا ئون نەچچە يىل بولدى.

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

**13. گاسترودىيە تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ هوردا پىشۇرۇلغان توخۇم باش قېيىشنى ساقايتالايدۇ**

55 ياشلىق جاڭ مۇئەللىمنىڭ قان بېسىمى يۇقىرى بولۇپ، قان بېسىمى بىردەم ئۆرلەپ، بىردەم تۆۋەنلەپ تۇرغاچقا، دائىم بېشى قېيىپ ئاغرىيتتى، قۇلىقى غوڭۇلداپ، پۇت - قوللىرى ئۇيۇشاتتى. بىرەر ئىشقا قايغۇرسىلا كېسىلى ئېغىرلىشىپ كېتەتتى. قان

بېسىمىنى تۆۋەنلىتىپ، باش ئاغرىقنى توختىتىدىغان دورىلارنى ئىچكەن بولسىمۇ، ئۈنۈمى بولمىغانىدى. كېيىن 1 ~ 2 دانە تۇخۇمنى پىيالىغا چېقىپ، هوردا چالا پىشۇرۇپ ئېلىپ، بەش گىرامدىن ئون گىرامغىچە گاستىرودىيە تالقىنى (تيەنما، جۇڭگوچە دورا) سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە داۋاملىق هوردا پىشۇرۇپ، تېتىتقۇلارنى سېلىپ يەپ بەرگەنىدى، يېرىم ئايدىن كېيىن 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 تەكشۈرتسەم، قان قويۇقلىشىش كېسەللىكى، دەپ دىياگنوز قويدى. بىر كۈنى بېشىم قېيىپ، جايىمدا تۇرالماي قالدىم ـ دە، دەرھال كارىۋاتقا بېرىپ يېتىۋېلىپ، ئىككى چېكەمنى سائەت ئىستربلكىسى يۆنىلىشى بويىچە 16 قېتىم، قارشى يۆنىلىشى بويىچە 16 قېتىم چۆرگىلىتىپ ئۇۋۇلىدىم. سائەت ئىستربلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە نەپەس ئېلىپ، تەتۈر يۆنىلىشى بويىچە نەپەسنى سىرتقا چىقاردىم. بۇ خىل ھەرىكەتنى ئىككى قېتىم تەكرارلىدىم. هازىر مەن هەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە بۇ ھەرىكەتنى ئىشلەپ كېلىۋاتىمەن. كاللام سەگەكلىشىپ، كۆزلىرىممۇ 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 ئۇن قىلىپ، ئەتىگەندە، كەچتە ئاچ قورساققا بىر قوشۇقتىن يېگەنلىكىنى ئەسكە ئالدى ـ دە، تۇنۇگرېنتاڭ دورىخانىسىدىن 500 گىرام قېرىقىز ئەكېلىپ بەردى. مەن ئۈنىڭ يېرىمىنى يەپ بولۇپلا ساقىيىپ كەتتىم، كېيىن قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (دىڭ چۈەن)

www.uyghurkitap.com

# بويۇن ئاغرىش، بويۇن ئۇمۇرتقىسى كېسەللىكى

**1. بويۇن ئاغرىقىنى داۋالاشتىكى ساغلاملىق گىمناستىكىسى**

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

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

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

2) ئىككى مۈرىنى قۇلاق قىسمىغىچە كۆتۈرۈپ، دۈمبىنى تىك قىلىمىز، ئاندىن ئىككى مۈرىنى ئىمكانىقەدەر تۆۋەن چۈشۈرىمىز.

3) ئىككى مۈرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئايلاندۇرىمىز. ئالدى بىلەن مۈرىنى كۆتۈرۈپ، ئاۋۋال ئالدىغا، ئاندىن كەينىگە ھەرىكەتلەندۈرىمىز.

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 پەيى ۋە سىڭىرنىڭ

سوزۇلغان ۋاقىتدا سوڭەككە سۈركىلىپ ئۆتكەندىكى ئاۋازى.

5) باشنى سول مۈرە تەرەپكە سەل بۇرايمىز. سول قولنى باشنىڭ كەينىگە، ئوڭ قولنى سول مۈرىگە قويىمىز. ئاندىن باشنى ئاھايىتى يەڭگىل ھالدا سولغا تارتىمىز. ئاندىن يەنە باشنى ئوڭ مۈرە تەرەپكە سەل بۇراپ ئوخشاش ھەرىكەت ئىشلەيمىز. ئەگەر قولنىڭ بېسىمىنى كۈچلۈكتەك ھېس قىلسىڭىز، باشنى ئوڭ ـ سولغا ئەگىسىڭىز بولىدۇ.

6) باشنى تۆۋەنگە قارىتىپ، ئون بارماقنى ئۆزئارا گىرەلەشتۈرۈپ باشنىڭ چوققىسىغا قويىمىز. ئىڭەكنى ئوڭ ـ سول مۈرىگىچە يېرىم ئايلاندۇرىمىز. لېكىن، باشنى تۆۋەنگە باسساق بولمايدۇ.

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

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

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

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

**2. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنى داۋالاش**

بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكى بولۇپ قالغاچقا، كۆنبويى بېشىم قېيىپ، بويۇن ۋە مۈرەم تېلىپ ئاغرىيتتى. دوختۇرغا كۆرۈنسەم،

www.uyghurkitap.com

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

ئون بارمىقىڭىزنى گىرەلەشتۈرۈپ بويىنىڭىزنىڭ كەينىگە قويۇپ، ئالقىنىڭىز بىلەن ئىككى چېكىڭىزنى ھەم بويۇن ساپىقىنى 100 قېتىم ئۇۋۇلايسىز. ئاندىن بىر قولىڭىز بىلەن ئايرىم - ئايرىم 50 قېتىم ئۇۋۇلايسىز. ئۇۋۇلىغاندا بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ بوشىشى ئۈچۈن ئېڭەكنى سەل كۆتۈرىسىز.

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

**3. يۈزنى قىرۇق ئۇۋۇلاپ بەرسە، بويۇن ئومۇرتقىسى شىپا تاپىدۇ**

بۇلتۇر كۈزدە بويۇن ئومۇرتقا ئۆسمىسى كېسەللىكى بولۇپ قالدىم. سول قولۇمنىڭ باشمالتىقى، بىگىز ۋە ئوتتۇرا بارمىقىم ئۇيۇشاتتى، نەچچە قېتىم دوختۇرغا كۆرۈندۈم، ئەمما يەنىلا ساقىيالمىدىم. كېيىن بىر دوستۇم ئۆگىتىپ قويغان يۈزنى قىرۇق ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بىلەن يېرىم يىل بولمايلا ساقىيىپ كەتتىم. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ئون بارماقنى تۈز قىلىپ يۈز ئېگىزلىكىدە كۆتۈرۈپ، يۈزنى ئاستىن - ئۈستۈن ئۇۋۇلايمىز. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 100 قېتىم، ئۇدا يېرىم يىل داۋاملاشتۇرىمىز. ئۇۋۇلىغاندا مۇرە بىر ۋاقىتتا ھەرىكەت قىلغاچقا، مۇرە ئەتراپى ياللۇغىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ ھەم ھۆسن تۈزەش رولىنىمۇ ئوينايدۇ. (ياڭ يۈگچۈن)

**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 ئۇمۇرتقام تېلىپ ئاغرىمايدىغان بولدى. يېرىم يىلدىن بۇيان كېسىلىممۇ قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: تىل ئۇچىنى چىش مىلىكىنىڭ ئىچى ياكى سىرتىدا بىر يۆنىلىش بويىچە ئايلاندۇرىمىز. مېڭە چىڭقىلىپ ئاغرىسا، بىردەم ئارام ئېلىۋېلىپ يەنە تەتۈر يۆنىلىش بويىچە ئايلاندۇرىمىز. بۇ ھەرىكەت 3 ~ 4 قېتىم تەكرارلىنىدۇ. (ياڭ مىنلەن)

**5. رېزىنكە بولقا بويۇن ئۇمۇرتقىسى كېسىلىنى ساقايتتى**

بويۇن ئۇمۇرتقىسى 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 كۆرگەچ ياكى كارىۋاتتا ئولتۇرۇپ بولقا بىلەن ئاغرىغان ئورۇنغا 30 مىنۇتتەك ئۇرىدىغان بولدۇم. ھازىر ئىككى يىل بولدى، كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. (نيو مەنچۈەن)

**6. بويۇننى ئوراپ ئۇخلاش ئارقىلىق بويۇن ئۇمۇرتقىسى كېسەللىكىنى ساقايتىۋالدىم**

بويۇن ئۇمۇرتقىسى كېسىلى بولۇپ قالغىنىمغا خېلى ئۇزاق بولدى. دەسلەپتە، بويىنۇمنى مەجبۇرىي تۈز قىلاتتىم، سەھەردە ئورنۇمدىن تۇرۇپ ھەرىكەت قىلسام «غىرىس - غىرىس» ئاۋاز چىقاتتى. كېيىن مۈرەم ئاغرىپ، ئىككى قولۇم كۈچسىز بولۇپ قالدى. بىلەك مۇسكۇلۇم يىگىلەپ، ئىنچىكىلەپ كەتتى. نۇرغۇن دوختۇرخانىلارغا بېرىپ داۋالاتتىم، يەنىلا ئۈنۈمى بولمىدى. مەن جەنۇبلۇق بولغاچقا، تۇغقان يوقلىغىلى يۇرتۇمغا باردىم. يۇرتقا بارغاندىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالىم ياخشىلىنىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن، كېسىلىمگە ئىسسىق پايدا قىلىدىكەن، دېگەن خۇلاسىگە كەلدىم. 1990 - يىلدىن باشلاپ ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر

چى ئۆزۈنلۈقتىكى، ئىككى سۆڭ كەڭلىكتىكى كۆپ قەۋەتلىك يۇمشاق رەخت بىلەن بوينۇمنى ئورىدىم. ئەتىگىنى ئورنۇمدىن قوپقاندا ئۆزۈمنى 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 كۆچسىزلىنىشىمۇ ياخشىلىنىپ قالدى. (ۋۇ تياۋچىن)

**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 تۈپتۈز كۆتۈرۈپ، مۈرە بىلەن تەڭ قىلىمىز. ئاندىن قولنى مەيدە تەرەپكە ئېگىپ مۇشتنى تۈگۈپ، ئالىقان تەرەپنى تۆۋەنگە قارىتىمىز. ئاندىن كېيىن مۈرىنى قىسىپ تۇرىمىز، ئارقىدىن بويۇننى ئاستا - ئاستا سول تەرەپكە ئايلاندۇرۇپ، سول مۈرىگە 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 دورىلىرىنىمۇ 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 ھەرىكەتلەندۈرۈش، دەسلەپتىكى ئايلاندۇرۇش ھەرىكىتى 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. (جاڭ رۈي)

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

ئادەم دائىم ئۆرە 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 سۆڭەك ماددىسىدا ئۆسمە پەيدا بولۇپ، بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېسەللىكنى ساقايتىش ئۈچۈن، تېلېۋىزور كۆرگەندە ياكى ئۆيىدىكىلەر بىلەن پاراڭلاشقاندا، تۇتقۇچى يوق، يۆلەنچۈكلۈك ئورۇندۇقنىڭ يۆلەنچۈكىنى ئالدىغا تارتىپ ئولتۇرۇپ، ئىككى بىلىكىڭىزنى گىرەلەشتۈرۈپ يۆلەنچۈككە قويسىڭىز، بېشىڭىز تەبىئىيلا كەينىگە بولىدۇ. يەنە بويۇننى ئادەتتىكى ئەھۋالغا قارىغاندا، بەكرەك ئەگسىڭىز بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇستەلگە ئېگىشىپ خىزمەت قىلىدىغانلارنىڭ بەدەن قىياپىتىنى تۈزەتكىلى بولىدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى ئىزچىل قىلىپ بەرگەنىدىم، نەچچە ئايدىن كېيىن مۈرەمنىڭ ئاغرىشى، قولۇمنىڭ ئۇيۇشۇپ قېلىشى ئوڭشىلىپ قالدى. (سۈن گاڭشېڭ)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

# بەل، پۇت ئاغرىش

**1. ئارقىچىلاپ مېڭىپ بەرگەنلىكىم ئۈچۈن بەل ئاغرىقىم ساقىيىپ كەتتى**

نەچچە يىل ئىلگىرى بېلىم قاتتىق ئاغرىپ، ئازراق ئىش قىلىپ قويسىملا 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 ئادەتلەندۈردۇم. كەينىگە مېڭىش بەل، پۇت، مۈرە قىسمىدىكى ئاغرىقلارنى توختىتىدىكەن. بىر يىلدىن بۇيان مۇشۇ ئۇسۇلنى سىناۋاتىمەن. ئۈنۈمىمۇ كۆرۈنەرلىك بولدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: تۈز يەردە ئىككى قولىمىز بىلەن بەلنى تۇتۇپ، كەينىگە ماڭىمىز. سۈرئەتنى مۇۋاپىق تېزلەتسەك بولىدۇ. ئارقىچىلاپ ماڭغاندا، بەل ھەرىكەتتە قىلىپ بەرسەك، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (ما چىنخۇا)

**2. قايرىلىپ كەتكەن بەلنى ئۆزى داۋالاش**

مەن شىنسەنلىك 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 يۇشىڭ)

**4. ئاق ئۈجمە شېخى بىلەن سۆگەت شېخى چىم بولۇپ قالغان بەلنى ساقايتالايدۇ**

ئاق ئۈجمە 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 شۇۋېن)

**5. ھاراق بىلەن بەل، پۇت ئاغرىقىنى داۋالاش**

تاڭشەندە يەر تەۋرىگەندىن كېيىن، چېدىردا ياتتۇق. شۇ جەرياندا بەل ـ پۇتلىرىم ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغانىدى. دوختۇرخانىلارغا كۆپ قېتىم كۆرۈنگەن بولساممۇ، 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)

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

**6. هاراققا چىلانغان ئالىقات بەل ئاغرىقىغا داۋا**

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

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

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

مېنىڭ بويۇن، بەل ئومۇرتقامدا ئۆسمە بار، توققۇز كۆز سۆڭىكى زەخىملەنگەن، بەل مۇسكۇلى بۇزۇلغان بولغاچقا، بېلىمنى تۈزلىيەلمەيتتىم، كېچىسى ئۇياق - بۇياققىمۇ ئۆرۈلەلمەيتتىم. ئوكۇل سالدۇرغان، دورا ئىچكەن بولسامۇ، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. نەچچە يىل ئىلگىرى، ليۇ فامىلىلىك بىر ھەربىي دوختۇر ماڭا بويۇن، بەل ئومۇرتقىسى ئۆسمىسىنىڭ بېسىۋېلىشىدىن كېلىپ چىققان بەل، پۇت ئاغرىقىنى ساقايتىش ئۈچۈن كۈندە «8» شەكلىدە تېز مېڭىپ بېرىش كېرەك، دېگەنىدى. شۇنىڭ بىلەن ئەتىگەن، كەچتە تالادا سولغا ئەگىلىپ تۆت قەدەم، ئوڭغا ئەگىلىپ تۆت قەدەم ۋە S شەكلىدە ئالدىغا 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، ئىسسىقىدا لاتا خالتىغا قاچىلاپ، ئاغزىنى چىگىپ ئاغرىغان ئورۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزىمىز. سوۋۇپ قالسا، يەنە قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزىمىز. ئۈچ 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 قويىمىز. ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋاقتى 30 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. (جا ۋېنيۇ)

**9. دورا ھاراقتا پۇتنى هورداپ بەرسە، رېماتىزمغا پايدا قىلىدۇ**

12 ياشلىق نەۋرە سىڭلىم يىقىلىپ چۈشۈپ يارىلانغاچقا، كارىۋاتتا تۈز ياتالمايدىغان، پەقەت يانچە ياتىدىغان بولۇپ قالغانىدى. ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئۇ ئىككى پۇتىنى تۈز سۇنالمايتتى، شۇنداقلا ماڭالمايتتى. قورۇق 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، فىرما ئوتى (تۇگۇساۋ) دىن 50 گىرامنى كاھىش قاچىغا سېلىپ ئىككى پىيالە سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا يېرىم سائەت قايناتقاندىن كېيىن، ئۈستىگە 50 گىرام ئاق ھاراق قۇيۇلىدۇ، ئىسسىغاندىن كېيىن (كۆيدۈرۈۋېلىشتىن

ساقلىنىش ئۈچۈن بىردەم قويۇپ قويىمىز). كارىۋاتتا ئولتۇرۇپ، قاچا ئىككى تىزنىڭ ئاستىغا قويۇلىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە يوتقان يېپىپ هوردىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى كۈز، قىش پەسلىدە قىلىش كېرەك. هەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر قېتىم هوردىلىدۇ. داۋاملىق هورداپ بېرىلسە، ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (شاۋ يۇگۇاڭ)

**10. دولاناغا قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، پۇت ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ**

مېنىڭ بىر دوستۇم چاۋشيەنگە ياردەم بېرىش ئۇرۇشىغا قاتناشقان بولۇپ، شۇ چاغدا لەخمە زەي بولغاچقا، ۋەتەنگە قايتقاندىن كېيىن، پۇتى ئاغرىپ، ماغدۇرسىزلىنىدىغان بولۇپ قالغانىدى. كېيىن باشقىلار تونۇشتۇرغان بىر رېتسېپ بىلەن ساقىيىپ كەتتى. يېرىم كىلوگىرام دولاناغا (شوپۇكىنى ئېلىۋېتىپ) يېرىم كىلوگىرام قارا شېكەر سېلىپ سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ئۇماچ هالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئىسسىقىدا ئىچىمىز. تەر چىقسا تېخىمۇ ياخشى، يوتقان بىلەن ئىككى پۇتنى يېپىۋالىمىز. بۇ دورىلىقنى ئۇدا ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە ئىچىپ بەرسەك، ئۈنۈمى بولىدۇ. ئەگەر ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولمىسا، كۆپرەك ئىچىپ بېرىشىمىز كېرەك. (ليۇ رۇنخې)

**11. دورا هاراقتا پۇت ئاغرىقىنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

بىر بوتۇلكا ئاق هاراق (ئېرگوتۇ) نى سېتىۋېلىپ، هاراق بىلەن هەسەلنى 1:1 نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە زەنجىۋىل تالقىنىنى سېلىپ، ئون كۈندىن كېيىن ئىچىمىز، زەنجىۋىل تالقىنىنىمۇ قوشۇپ يەيمىز. هاراقنى هەر قېتىمدا بىر رومكىدىن (40 گىرامدىن ئېشىپ كەتمىسۇن) ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. (شيې گۇاڭ)

**12. سولياۋ رەختتە پۇتنى ئوراش رېماتىزمغا داۋا**

مېنىڭ بىر قوشنام بۇ يىل 70 ياشقا كىردى. پۇت رېماتىزمى بولۇپ قالغىنىغا 20 يىل بولدى. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان تېتىكلەپ، يول مېڭىشىمۇ ئىلگىرىكىدەك ياخشى بولۇپ كەتتى. ئۇنىڭ دېيىشىچە: بۇ بىرنەچچە يىلدىن بېرى، هەر يىلى قىش، كۈز

پەسلىدە سولىياۋ بىلەن پاقالچىقىنى ئورۇۋالىدىكەن. سولىياۋ رەختتىن هاۋا ئۆتمىگەچكە، پۇتنى ئىسسىق ساقلايدۇ. كەچتە پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلايدىكەن، ئاندىن ئىسسىق يوتقان يېپىنىپ، توك كۆرپىدە ياتىدىكەن. مۇشۇنداق ئۈچ خىل «ئىسسىق ئۆتكۈزۈش» ئۇسۇلىدىن پايدىلانغاچقا، كېسەلى ياخشى بولۇپ قالىدۇ. هازىر پۇتى ئېغىرلاشقاندەك بىلىنمەيدىكەن، يول يۈرۈشىمۇ ئاسانلىشىپ كېتىپتۇ. (ياڭ يۈڭچۈەن)

**13. قۇرۇتۇلغان ئاچچىق لازا چىلانغان ئاق هاراق بىلەن بەل، پۇت ئاغرىقىنى داۋالاش**

يول ماڭسام بەل، پۇتۇم ئاغرىيتتى، كېچىسى پەقەتلا ئۇخلىيالمايتتىم، دوختۇرمۇ بۇنىڭ سەۋەبىنى تەكشۈرۈپ تاپالمىدى، كېيىن مەن ئەڭ ئاددىي ئۇسۇل بىلەن بۇ كېسەلنى ساقايتتىم، يەنى، 50 گىرام قۇرۇتۇلغان ئاچچىق لازىنى 200 گىرام ئاق هاراق (يۇقىرى گىرادۇسلۇق ئېرگوتۇ)قا چىلاپ، يەتتە كۈن تۇرغۇزدۇم. ئاندىن ئاغرىغان ئورۇنغا هەر كۈنى ئىككى قېتىم سۈركەپ بېرىۋىدىم، 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن ساقىيىپ كەتتىم. (ليۇ شۇجىن)

**14. كاۋا سۈيى پۇت ئىششىپ قېلىشنى داۋالىيالايدۇ**

ئۈچ يىل ئىلگىرى بىر دوستۇم سەي كاۋىسىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بېرىپتىكەن، پۇتىنىڭ ئىششىقى يېنىپتۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: چۈشتىن بۇرۇن سەي كاۋىسىنى يۇيۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، دىيامېتىر 20 سانتىمېتىر كېلىدىغان ئاليۇمىن كورىغا سېلىپ، ئۈستىگە سۇ قۇيىمىز. سۇ قاينىغاندىن كېيىن، شېكەر سالماي ئىچىمىز. چۈشتىن كېيىن يەنە قاينىتىپ ئىچىمىز. ئەسكەرتىش: بۆرەك ياللۇغى بار كىشىلەر بۇنىڭ سىرتىدا. (دۇ جىڭئەن)

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

# بوغۇم ياللۇغى، مۇرە ئەتراپى ياللۇغى، رېماتىزم كېسەللىكى

**1. قىش پەسلىدە تىزنى ئاسراش ئۇسۇلى**

قىش كىرىشى بىلەنلا پۇتۇم ئاغرىپ، ھەرىكەت قىلىشىمۇ قولايسىزلىشاتتى. كېيىن مەن دىيامېتىرى 15 سانتىمېتىرچە كېلىدىغان پاختا (تەيكۇڭمىيەن)نى ئىككىگە ئايرىپ، رېفلېكتورلۇق قەۋەتنى پۇت تەرەپكە قارىتىپ، ئىچ ئىشتىنىمنىڭ تىزىغا ئىلغۇچ بىلەن ئىلىۋالدىم (بۇنداق بولغاندا، يۇيىدىغان چاغدا ئېلىۋەتكىلى بولىدۇ). نەچچە يىل شۇنداق قىلغاندىم، خېلى ئۈنۈمى بولدى. (خۇاڭ شىنتەي)

**2. ئىسسىق سۇ بىلەن بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاش**

ئىلگىرى تىز بوغۇم ياللۇغى بولۇپ قالغاندا، دورا ئىچىپ، يىڭنە سانجىتىپ، ھېچقانداق ئۈنۈمگە ئېرىشەلمىگەنىدىم. قىش كىرىشى بىلەنلا ئاغرىيتتى. بىر كۈنى، ئاغرىققا چىدىماي، مۇنچىغا كىرىپ ئىسسىق سۇغا چىلىنىپ ئولتۇردۇم. مۇنچىدىن قايتىپ چىققاندىن كېيىن، ئۆزۈمنى خېلى يەڭگىللەپ قالغاندەك ھېس قىلدىم. شۇنىڭدىن كېيىن، تۆت پەسىلنىڭ ھەممىسىدىلا مۇنچا سۈيىگە چىلىنىپ ئولتۇرۇشنى داۋاملاشتۇردۇم. ئىككىنچى يىلى قىشتا تىزىم ئاغرىمىدى. تا ھازىرغىچە تىز بوغۇم ياللۇغى كېسىلىم قوزغىلىپ باقمىدى.

كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

چىلانغاندا، سۇ بەك قىزىق بولماسلىقى كېرەك. بىر تەرەپتىن چىلانغاچ، بىر تەرەپتىن ئىسسىق سۇ چۈشۈرۈپ تۇرىمىز. تېرە قىزىق سۇغا چىدىيالىغان ئەھۋالدا، سۇ ئىمكانىقەدەر 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 تىزىنى 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 ئالىقىنى بىلەن سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە 32 قېتىم، سائەت ئىسترېلكىسىغا قارشى يۆنىلىشتە 32 قېتىم ئۇۋۇلايمىز. ئۈچ ئاي داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئۈنۈمىنى كۆرەلەيسىز. (سۈي جۇنچۈەن)

**5. ئۈچ خىل دورا چىلانغان ھاراق بوغۇم ياللۇغىغا داۋا**

ئايالىم بوغۇم ياللۇغى بولغاچقا، ئولتۇرۇپ قوپۇشى تەسكە توختايتتى. رېماتىزىم دورىلىرىنى ئىچكەن بولسىمۇ، دېگەندەك ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر دوستۇمنىڭ «ئۈچ خىل دورا» چىلانغان ئاق ھاراقنى ئىچىپ، بۇ خىل كېسەللىكنى ساقايتىۋالغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئايالىمنىڭ كېسىلىگە شۇ بويىچە سەۋەب قىلدىم. دەرۋەقە، بۇنىڭ ئۈنۈمىنى كۆردۇق، ھازىر ئايالىمنىڭ بوغۇم ياللۇغى ساقىيىپ كەتتى. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى مۇنداق: سىنومىنىئۇم پېلىكى (خەيفېڭتېڭ)، پىپىركاتسۇرا پېلىكى (چىڭفېڭتېڭ)، دىفېڭ (بۇ ئۈچ

خىل دورا جۇڭگو تېبابەتچىلىك دورا دۇكانلىرىدا 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 ئىچىش كەتمەسلىكى لازىم. 500 گرام ھاراقنى 7 ~ 10 كۈنگىچە ئىچىمىز، 1000 گرام دورا ھاراق بىر داۋالاش باسقۇچى بولىدۇ. ئەگەر پايدا قىلسا، ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە تۈگىتىپ، يەنە داۋاملىق ئىچىمىز. ھاراق كۆتۈرەلەيدىغانلار يەتتە كۈن ئىچىدە ئىچىپ بولۇپ، يەنە قايتا چىلاپ ئىچسە بولىدۇ. (نيۇ لەنچىڭ)

**6. لازا بىلەن ئاپپىلسىن شۆپۈكى ياشانغانلاردىكى بوغۇم ياللۇغىغا داۋا**

ياشانغانلاردىكى تىز، جەينەك بوغۇمى ياكى پۇت ئاغرىش داۋاملىق كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، مەن بۇنى داۋالاش ئۇسۇلىنى بىلىمەن. ئۇچلۇق قىزىل لازىدىن 10 گرام، ئاپپىلسىن شۆپۈكىدىن 10 گرامنى 500 گرام ھاراققا يەتتە كۈن چىلاپ، لازا بىلەن ئاپپىلسىن 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 ياللۇغىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

قارا شېكەردىن 150 گرام، زەنجىۋىلدىن 250 گرام، سېرىق ھاراقتىن 500 گرام تەييارلاپ، زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ، ئاندىن

يانجىپ سۈيىنى چىقىرىمىز. ئۇنى قارا شېكەر ۋە سېرىق هاراققا قوشۇپ ئېلەشتۇرۇپ، كورىغا سېلىپ قاينىتىپ، ئىككى پىيالىغا قۇيىمىز. هەر 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 ئۆڭشىلىدۇ. دىققەت: تەر چىقمىسا ئۈنۈمى بولمايدۇ. (يۈ گۇاڭچۈ)

**8. كۈنجۈت يوپۇرمىقى بوغۇم ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

كۈنجۈت يوپۇرمىقىدىن تۆت سەرنى كورىغا سېلىپ، سۇ قۇيىمىز. سۇ قايناپ بىر پىيالىچە قالغاندا ئىسسىقىدا ئىچىمىز. دورىلىق كۈندە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل بىلەن بوغۇم ياللۇغىنى ساقايتقىلى بولىدۇ. مېنىڭ بىر دوستۇم مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالانغاندى، بوغۇم ياللۇغى كۆپ يىللاردىن بۇيان قوزغىلىپ باقمىدى. (گۇاڭ يىجۇ)

**9. كۆدە بوغۇم ئىششىپ ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ**

ئىككى يىل ئىلگىرى دادامنىڭ سول قولىنىڭ چىمچىلاق بارمىقى ئېگىلىپ شەكلى ئۆزگىرىپ قالغانىدى، كېيىن بىر رېتسېپ بىلەن ساقايدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: كۆدىنى ئالىقانغا قويۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا هەر سائەتتە بىر قېتىم سۈركەيمىز. بۇنى ئون كۈنچە داۋاملاشتۇرساقلا، بۇ كېسەللىمىز ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ رېتسېپ بىلەن نۇرغۇن ئادەم ساقىيىپ كەتكەن. (يەن لىيىڭ)

**10. ياڭاق شېخى تىز (لىپەك) ئاغرىقىنى توختىتىدۇ**

مەن بۇ يىل 67 ياشقا كىردىم. هەر 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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ، كورىغا سېلىپ بىر سائەت قاينىتىپ، ھەر كۈنى كەچتە ئاغرىغان ئورۇننى تاكى سۇ سوۋۇپ قالغۇچە ھورداپ بەرسە، تېز بوغۇمى ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ، دېدى. شۇنىڭ بىلەن، مەن ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە، ياڭاق شاخلىرىنى قاينىتىپ، ئىككى ھەپتە ھورداتغاندىم، نەچچە ئون يىلدىن بېرى ساقايمىغان كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى.

**ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب**

بۇ ئۇسۇل سوغۇق ۋە نەملىكتىن بولىدىغان بوغۇم ئاغرىقىغا قارىتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ھەر قېتىمدا 10 تال ياڭاق شېخى، بەش كۈندىن كېيىن بۇنىڭغا يەنە 10 تال ياڭاق شېخىنى قوشۇپ سالىمىز. بىرىنچى قېتىمدا بىر سائەت قايناتساق بولىدۇ. ئىككىنچى قېتىمدا بىر ئۆرلىسىلا كۇپايە. سۇ بىلەن شاخنى تۆكۈۋەتمەيمىز. داسنىڭ ئۇستىگە نېپىز قەلەي يېپىپ، ئوتتۇرىدىن تۆشۈك ئېچىپ ھورداتساق بولىدۇ. ئادەتتە ئاغرىق ئىككى ھەپتىدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (چىن شىڭجيې)

**11. ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

پېنسىيەگە 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 داۋاملاشتۇرغاندىم، ئاغرىقمۇ توختىدى. پېنسىيەگە چىققىنىمغا 20 يىل بولدى، بۇ كېسىلىم ھازىرغىچە قوزغالماي باقمىدى. (ليۇ جىنگو)

**12. پۇت باشمالتىقىنىڭ تۈۋىگە سوڭەك ئۆسۈپ قېلىشنى داۋالاش**

نەچچە يىل ئىلگىرى، ئايالىمنىڭ ئوڭ پۇتىنىڭ باشمالتىقىنىڭ تۈۋى بوغۇمى تۇيۇقسىز يوغىناپ، قاتتىق ئاغرىيدىغان بولۇپ قالدى. كېيىن، ئۇ بىر دوستى دەپ بەرگەن رېتسېپ بىلەن ساقىيىپ

كەتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئىككى پىيالە ئاچچىقسۇغا 50 گىرام قۇرۇق چېچەكسەي (خۇاڭخۇاسەي) سېلىپ، سۇس ئوتتا چېچەكسەي يېيىلغۇچە قاينىتىپ، پۈتنى ئۇنىڭغا چىلايمىز. ئايالىم 2 ~ 3 قېتىم شۇنداق قىلىشۇدى، 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 ئۈنۈمىنى كۆردۈم، 20 يىلدىن بېرى قوزغالمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: كاۋاۋچىنىدىن 100 گىرامنى يانجىيمىز، زەنجىۋىلدىن 10 ياپراقچە، باشپىيازدىن ئالتە تال (باش تەرىپى) نى توغراپ چانايمىز. بۇ ئۈچ نەرسىنى بىرلەشتۈرۈپ بىر خالتىغا قاچىلاپ تىزنىڭ ئاغرىغان قىسمىغا قويۇپ، ئۈستىگە گىرېلكا قويىمىز. يوتقاننى يېپىنىپ 30 ~ 40 مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزىمىز. هەر كۈنى ئىككى قېتىم تەكرارلىنىدۇ، يەتتە كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى بولىدۇ. (جاڭ بىڭجۇن)

**14. ئاچچىقسۇ بىلەن پىياز بوغۇم ياللۇغىغا داۋا**

بوغۇم ياللۇغى بولۇپ قېلىپ، يول ماڭسامۇ ئاغرىيتتى، داۋالاشمۇ ئۈنۈم بەرمىگەنىدى. كېيىن بىر رېتسېپ بىلەن داۋالاپ ساقايتتىم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 500 گىرام ئاچچىقسۇنى كورىغا قۇيۇپ، پىيازدىن 500 گىرامنى 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 ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

**ئوقۇرمەنلەرگە بېرىلگەن جاۋاب**

1) ئاچچىقسۇ سۈيى تۈگىگەندىن كېيىن يېڭىدىن قايناتساق بولىدۇ؛ 2) يەڭگىل سۈركەيمىز، كۈچەپ سۈركەشكە بولمايدۇ؛ 3) دورىلىق سوۋۇپ قالسا، ئىسسىتىپ ئىشلىتىمىز. (لى شاڭشۇ)

**15. بۇدۇشقاق ئۇرۇقى بوغۇم ياللۇغىغا داۋا**

ئالدىنقى يىلى قوشنام ۋاڭ مومايىنىڭ پۇت بوغۇمى ئاغرىپ،

ماڭالماي قالغانىدى، كېيىن بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ شىپا تېپىپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق: مۇۋاپىق مىقداردىكى يۇمشاق بۇدۇشقاق ئۇرۇقىنى يانجىپ بوتقا ھالەتكە كەلتۈرۈۋالىدۇ (قۇرۇق بولسا، سۇ قوشۇشقا بولىدۇ). ئاندىن ئۇنى ئاغرىغان ئورۇنغا قويۇپ، داكا بىلەن چىڭ تېڭىۋېتىلىدۇ، دورىلىقنى تۇرغۇزۇش ۋاقتى 40 مىنۇت بولسا بولىدۇ (ئاغرىقى ئېغىرلار بۇنىڭدىنمۇ ئۇزاق تۇرغۇزسا بولىدۇ). كۆتۈرۈلگەن قاپارتقۇ قانچە چوڭ بولسا، ئۈنۈمى شۇنچە ياخشى بولىدۇ. بۆلتۈر ئۈچ ياشانغان كىشى بۇ رېتسېپ بىلەن ساقىيىپ كەتكەن. (ياڭ شەنجىن)

**16. رېماتىزم خاراكتېرلىك بوغۇم ياللۇغىنى دورا قويۇش ئارقىلىق ساقايتقىلى بولىدۇ**

فىرما ئوتى (تۇڭگۇساۋ)، تاغتېشەر (چۈەنشەنجيا) ۋە چۇچۇكبۇيىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 15 گىرامنى قوشۇپ قويۇق ھالەتكە كەلگۈچە قاينىتىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا قىچا تالقىنى سېلىپ ئۇماچ ھالەتكە ئەكېلىمىز. بۇ دورىلىقنى ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركەپ داكا بىلەن تاڭىمىز. ئىككى كۈندە بىرقېتىم دورا يۆتكەيمىز. ئۇدا ئالتە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. (جىن يۇجىن)

**17. زەنجىۋىل بىلەن بوغۇم ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

زەنجىۋىل بىلەن بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاش ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي. زەنجىۋىلنى ھەر كۈنى بەش گىرامدىن ئۈچ ئاي خام يەپ بەرسە، ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، ياپراقچە ياكى قەلەمچە قىلىپ توغراپ سوغۇق سەي ئورنىدا يېسە بولىدۇ. (ياڭ شەنجىن)

**18. ئىنەكپىتى ئۇرۇقى، تىكەنلىك كۆكتات بوغۇم ياللۇغىغا داۋا**

200 گىرام ئىنەكپىتى (ئابدىمىلىك) ئۇرۇقى بىلەن 200 گىرام كىچىك خوخىنى پاكىز يۇيۇپ، يانجىپ داكىغا ئورايمىز، ئاندىن ئۇنى ئىزغا سۈركەپ، قول بىلەن تەر چىققۇچە ئۇۋۇلايمىز. 2 ~ 3 قېتىمدىلا ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بىر ئاغىنەم بۇ ئۇسۇلنى ئىشلىتىپ كۆرگەنىدى، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. (لى كېچاڭ)

**19. هاراققا چىلانغان قاقىراتقۇمشۇق رېماتىزمنى داۋالىيالايدۇ**

ئۇشۇق بوغۇمىم ئاغرىيتتى. هەر قېتىم ئاغرىق قوزغالسا، مېڭىش - تۇرۇش، ئولتۇرۇپ - قوپۇشۇم تەسلىشەتتى. كېيىن دوستۇم دەپ بەرگەن رېتسېپ بىلەن ساقىيىپ كەتتىم. بۇ مۇنداق: جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكىنىدىن قاقىراتقۇمشۇق (لاۋگۇەنساۋ) نى ئېلىپ، ئۇششاق توغرىغاندىن كېيىن ئېرگوتۇ هارىقىغا بىر ئاي چىلايمىز (بىر بوتۇلكا هاراققا 80 گىرام قاقىراتقۇمشۇق چىلىنىدۇ). ئاندىن داكىنى هاراققا چىلاپ ئاغرىغان ئورۇنغا 7 ~ 8 مىنۇت سۈركەيمىز. بۇنداق ئۇسۇلنى بىر كۈندە ئاز دېگەندە تۆت قېتىم تەكرارلاش كېرەك. نەچچە ئاي داۋالاشتۇرغاندا چوقۇم ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. قىزىتىپ سۈركەپ بەرسىڭىز، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (جاڭ شاۋجۇن)

**20. دائىم يالاڭ تورنىك ئويناپ بەرسە، مۇرە ئەتراپى ياللۇغى ساقىيىپ كېتىدۇ**

بىر شوپۇر ئاغىنەم ئۈچ يىل ئىلگىرى مۇرە ئەتراپى ياللۇغى بولۇپ قالغانىدى. ئۇ ئۇۋۇلىتىپمۇ باقتى، توك بىلەنمۇ داۋالاندى، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپمۇ باقتى، لېكىن هېچقايسىسىنىڭ ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىدى. كېيىن ئۇ هەر كۈنى يالاڭ تورنىك ئويناشقا باشلىدى. تورنىك ئويناشنى ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرۇپ بەرگەنىدى، كېسەللىك بارغانسېرى ياخشىلىنىپ، ساقىيىپلا كەتتى. (جۇڭ يۇڭچىڭ)

**21. بىلەكنى ئايلاندۇرۇپ هەرىكەتلەندۈرۈپ بەرسە، مۇرە ئەتراپى ياللۇغى شىپا تاپىدۇ**

15 يىل ئىلگىرى، مۇرە ئەتراپى ياللۇغى بولۇپ قالغانىدىم. بىلىكىمنى كۆتۈرەلمەيتتىم، كىيىم سېلىشىممۇ قىيىن ئىدى. كېيىن هەرىكەت قىلىش ئارقىلىق داۋالاندىم. هەر كۈنى ئەتىگەن بىلىكىمنى ئالدىغا 40 نى، كەينىگە 40 نى ئايلاندۇرۇپ بەردىم. نەتىجىدە بىر ئايدىلا ساقىيىپ كەتتىم. بۇ كېسەل هازىرغىچىلىك قوزغىلىپ باقمىدى. (ليۇ جېفاڭ)

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

**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، بىلىكىمنى سەل كۆتۈرەلەيدىغان بولدۇم، ئاغرىمايدىغانمۇ بولدى. كېيىن يەنە بىر بىلىكىممۇ مۇرە ئەتراپى ياللۇغى بولۇپ قالدى. مەن يەنە ئاستا يۇگۇرۇپ بېرىۋىدىم، بىر ئايدىن كېيىن مۇرە ئەترابى ياللۇغى ساقىيىپ كەتتى. (جۇ جىچىڭ)

**23. ياڭاق مېغىزى رېماتىزمغا داۋا**

رېماتىزم كېسىلى بولۇپ قالغاچقا، پۇت - قولۇمنىڭ بوغۇملىرى ئىششىپ، قاتتىق ئاغرىيتتى. بۇنىڭ بىلەن ھەرىكەت قىلىشىممۇ قولايسىزلاشقانىدى. بىر يىلدەك داۋالانغان بولسامىمۇ، يەنىلا ئۈنۈمى بولمىدى. بۇلتۇر 9 - ئايدا بىر دوستۇم ياڭاق مېغىزىنى يەپ بەرسەڭ ساقىيىپ كېتىسەن، دېگەنىدى. ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە ھەر كۈنى 5 ~ 6 تال ياڭاق مېغىزىنى ئاچ قورساق يەپ بەرگەنىدىم، ئۈچ ئايدىن كېيىن پۇت - قول بوغۇملىرىمنىڭ ئىششىقى يېنىپ، پۇت - قوللىرىمنى ئەركىن ھەرىكەتلەندۈرەلەيدىغان بولدۇم. (نيۇ جىڭيۇ)

**24. كاۋا پېلىكىنىڭ غولىنى هاراققا چىلاپ ئىچىپ بەرسە، رېماتىزم ساقىيىدۇ**

ئاپام 70 - يىللارنىڭ ئاخىرىدا رېماتىزم بولۇپ قالغانلىقتىن، پۇت - قوللىرى قاتتىق ئاغرىپ، ئۇنىڭ نورمال ھەرىكەت قىلىشىغا زور تەسىر كۆرسەتكەنىدى. كېيىن باشقىلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، كاۋا پېلىكىنىڭ غولىنى هاراققا چىلاپ ئىچىپ بەرگەنىدى، سەككىز يىلدىن بېرى رېماتىزم كېسىلى قوزغىلىپ باقمىدى، ئېتىز ئىشلىرىنىمۇ قىلالايدىغان بولدى. بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك:

20 گرادۇسلۇق گۆرۈچ هارىقىدىن 5000 گرام، قارا شېكەردىن 100 گرام تەييارلاپ، كۆزدىكى كاۋا پېلىكى غولىدىن 5 ~ 7 تالنى ئاۋۋال پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن توغراپ قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ هاراققا چىلايمىز. 20 كۈندىن كېيىن ئىشلەتسەك

بولىدۇ. ئادەتتە 100 گىرام ئەتراپىدا، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ئىچسە بولىدۇ. ئىچىشنى ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. پەرھىز تۇتۇلمىسىمۇ بولىدۇ. (رۇئەن لىلۇ)

**25. مەجنۇنتال شېخى رېماتىزم كېسەللىكىگە داۋا**

150 گىرام مەجنۇنتال شېخىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۈچ سانتىمېتىردىن كېسىپ كورىغا سالىمىز. ئاندىن بىرىنچى قېتىمدا 20 مىنۇت، ئىككىنچى قېتىمدا 25 مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن كېيىن، ئىككى قېتىم قاينىتىلغان دورىلىقنىڭ سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان بولغاندا تۇخۇمەك گۈلى قوشۇپ ئىلەشتۈرىمىز. دورىلىقنى ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن، كەچتە بىر قېتىمدىن ئىچىمىز. ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچسە بەرسەك، رېماتىزم، رېماتوئىدلىق بوغۇم ياللۇغى ۋە يۇقىرى قان بېسىمىغا شىپا بولىدۇ. كېسەلى ئېغىرراقلار ياكى كېسەلى كونىراپ قالغانلار بىر داۋالاش باسقۇچىنى ئارتۇق قىلىشى كېرەك. (نيۇ جىڭيۇ)

**26. پۇت ئاغرىشنى قىچا بىلەن داۋالاش**

ئىككى يىل ئىلگىرى پۇتۇم ئاغرىپ، بىناغا چىقىش - چۈشۈشتە بەك ئاغرىپ كېتىدىغان بولۇپ قالدى. بۇ يىل باشقىلاردىن، قىچىنى سوقۇپ ئاغرىق جايغا چاپلاپ قويسا ئاغرىمايدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ قالدىم. كۈزدە قىچا پىشقاندا، مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالانسام، راستتىنلا ئالاھىدە ئۈنۈم بەردى، تىزىمنى ھەريكەتلەندۈرگەندە چىقىدىغان ئاۋازمۇ يوقالدى، تىزىممۇ ئاغرىمايدىغان بولدى. (گاۋ شۇجېن)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى
www.uyghurkitap.com

# نېرۋا ئاغرىش، ئۇيۇشۇش كېسەللىكى

**1. ئاپتاپپەرەس ئۈچلۈك نېرۋا ئاغرىشقا داۋا**

دادام ئۈچلۈك نېرۋا ئاغرىش كېسىلى بولۇپ قېلىپ، ئاپتاپپەرەس كۆنىكىنى سۇدا قاينىتىپ بىر ئاي ئىچىپ بەرگەنىدى، كېسىلى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ئاپتاپپەرەس كۆنىكىنى دورا قاينىتىدىغان كورىغا سېلىپ 20 مىنۇت قاينىتىپ سۈيى ئىچىلىدۇ. كېسىلى ئېغىرراقلار ئەتىگەن، كەچتە ئىككى قېتىم، ئادەتتىكىلەر كۈندە بىر قېتىم كەچتە ئىچسە بولىدۇ. دورىلىققا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىنىدۇ. بۇنى ئىچكەندە باشقا دورا ئىچىشكە بولمايدۇ. (چىڭ چىن)

**2. ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىشنى بەل - پۇت گۆمپىسى بىلەن ساقايتىش**

نەچچە يىل ئىلگىرى، يېقىن بىر دوستۇمنىڭ سول تەرەپتىكى پۇت - قول ۋە ساغرا قىسمى ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغانىدى. مېڭىش - تۇرۇش، ئولتۇرۇش - قوپۇشتىمۇ قىيىنلاتتى. يىڭنە سانجىتقۇزدى، فىزىكىلىق داۋالاندى، لېكىن يەنىلا ياخشىلانمىدى. CT ئاپپاراتىدا تەكشۈرتسە، ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پولتىيىپ چىققان بولۇپ، بەل قىسمىدا سۆڭەك ئۆسۈكچىسى بار ئىكەن. كېيىن ئۇ بەل - پۇت گۆمپىسى بىلەن ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

ئۆرە تۇرۇپ ئىككى پۇتنى مۈرە كەڭلىكىدە ئاچىمىز. كۆكرەك ۋە بەلنى رۇسلايمىز. باشنى ئىمكانقەدەر كەينىگە قىلىمىز. ئىككى مۈرىنى تىك 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 دۈمبىسىنى

تاختايغا قويۇپ تۇز يېتىپ، ئىككى پۇتنى ئاسمانغا سوزۇپ، باشنى كۆتۈرىمىز. (ما چىنخۇا)

**3. ئۆچلۆك ئاغرىشنى ساقايتىش ئۇسۇلى**

گازىرى ئېلىۋېلىنغاندىن كېيىنكى ئاپتاپپەرەس كۆنىكىدىن 250 گىرامنى ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ توغراپ، سۇ قۇيۇلغان ئاليۇمىن كورىغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ كۆچلۈك ئوتتا قاينىتىۋالغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىمىز. بۇ چاغدا، سۇنىڭ رەڭگى جىگەرىيۇنىڭ 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 ليەنشى)

**4. ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىقىنى داۋالاش ئۇسۇلى**

چوڭ چىلاندىن 36 تال، ئېۋكومىيە (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 تۈگىگەندىن كېيىن، چىلانغان دورىلارنى قايتىدىن ھاراققا چىلايمىز. ئادەتتە بىر ئايدا كېسەل ياخشىلىنىپ، ئۈچ ئايدا پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. (جاڭ شيۇگاۋ)

**5. پۇتنىڭ تاپىنى، قولنىڭ ئالىقىنىنى قاشلاپ بەرسە، بەدەننىڭ يېرىمى ئۇيۇشۇشنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

بىر ياشانغان دوستۇمنىڭ بەدىنىنىڭ يېرىمى ئۇيۇشىدىغان بولۇپ قېلىپ، دورا ئىچسىمۇ ساقايمىغانىدى. كېيىن باشقىلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، ھەر كۈنى پۇت تاپىنى، قولىنىڭ ئالىقىنىنى قاشلاپ بېرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرغانىدى، بەدىنىنىڭ يېرىمى ئۇيۇشۇش كېسىلى ساقىيىپ كەتتى. (چىن شىچى)

### 6. پوٚت ـ قول ئۆيۈشۈپ قېلىشنى ساقايتىش ئۇسۇلى

زەنجىۋىل، غولپىيازنىڭ ئاق غولى، ئاچچىقسۇلارنىڭ ھەرقايسىسىنى 30 گىرامدىن تەييارلاپ، سۇدا قاينىتىپ قول ـ پۇتنى يۇيۇپ بەرسە، قول ـ پۇت ئۆيۈشۈشنى ساقايتقىلى بولىدۇ. ھەر قېتىمدا 10 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن قول ـ پۇتنى يۇيۇۋېتىمىز. بۇ ئۇسۇل ئۈچ كۈندىلا ئۈنۈم بېرىدۇ. (لۇ يۇڭرۇي)

### 7. غولپىياز پۇت ـ قول ئۆيۈشۈشقا داۋا

ئىككى ئاي ئىلگىرى، پۇت ـ قوللىرىم ئۆيۈشۈپ، دوختۇرغا كۆرۈنگەنىدىم، بىرمۇنچە دورا بەردى، لېكىن بۇ دورىلارنىڭ پەقەتلا ئۈنۈمى بولمىدى.

ساۋاقدىشىم بۇ كېسەلنى غولپىياز بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ، دېگەنىدى، سىناپ باقسام دېگەندەك ئۈنۈمى بولدى. ئۇسۇل مۇنداق: 60 گىرام غولپىياز، 15 گىرام زەنجىۋىل، ئۈچ گىرام كاۋاۋىچىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ سۈيى كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. ئىككى ھەپتىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. (جاۋ شۈجىڭ)

### 8. يۈز پارالىچىنى 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 قىزىڭىزنىڭ كېسىلىنى كۈچۈلا بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ، دېدى. سىناپ بېقىۋىدىم، ھەقىقەتەنمۇ ئۈنۈمى بولدى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: كۈچۈلىنى سوغۇق سۇغا ئۇزاقراق چىلاپ، ئاندىن پىچاق بىلەن نېپىز توغراپ، مايماق بولۇپ قالغان ئېغىز، كۆزنىڭ قارشى تەرىپىگە چاپلاپ، داكا بىلەن تېڭىپ، پىلاستىر بىلەن مۇقىملايمىز. ئۈچ كۈندىن كېيىن ئېلىۋەتسەك بولىدۇ. ئۇدا ئۈچ قېتىم شۇنداق قىلىپ بەرسە، يۈز پارالىچ شىپا تاپىدۇ.

#### ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب

بۇ داۋالاش ئۇسۇلى ژۇرنالغا چىققاندىن كېيىن، نۇرغۇن كىشىنىڭ

بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپمۇ ساقىيالمىدۇق، دەپ ئەۋەتكەن خېتىنى تاپشۇرۇۋالدىم. جاۋابىم تۆۋەندىكىچە:

1) كۆچۈلىنى سۇغا چىلاپ، يۇمشىغاندىن كېيىن نىپىز توغرايمىز ياكى كۆچۈلىنى چاناپ، سېرىق ھاراق ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ؛ 2) دورىنى ئاغرىق ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىگە، مەسىلەن، ئېغىز ۋە كۆز سولغا مايماق بولۇپ قالغان بولسا، دورىنى ئوڭ تەرەپكە چاپلايمىز ياكى سۈركەيمىز. دورا مىقدارى چەكلەنمەيدۇ، ساقايغۇچە ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
(بى شىشەن)

**9. بارماق ئۇچىنى چىمداپ بەرسە، قول ئۇيۇشۇشنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

ئاپام جىددىيلەشسىلا قوللىرى ئۇيۇشۇپ قالاتتى. شۇنىڭ بىلەن قوشنىلار ئۇنىڭغا مۇنداق ئۇسۇلنى ئۆگىتىپ قويدى: باشمالتاق ۋە بىگىز بارماق بىلەن ئۇيۇشۇپ قالغان بارماقنى تارتىمىز. ئاندىن بىگىز بارماق بىلەن ئۇيۇشۇپ قالغان بارماقنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ، بارماق ئۇچىنى چىمدايمىز. ئەگەر ھەممە قول ئۇيۇشسا، بەش بارماقنى يۇقىرىدا سۆزلىگەندەك چىمداپ، ئاندىن بىگىز بارماق ۋە باشمالتاق بىلەن چىمدىغان بارماقنى تارتىمىز. بۇ جەرياننى بىرنەچچە قېتىم تەكرارلايمىز. (گېڭ مۇئەي)

**10. ئاپېلسىن شۆپۈكى بىلەن شامالدىرىپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان ئاغزى قىڭغىر بولۇپ قېلىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

مەن 1967 - يىلى 10 - ئايدا چاڭشاغا بارغاندا، بىر كەسپىي مەكتەپنىڭ يەر ئاستى ئۆيىدە بىر كېچە ياتقانىدىم، ئەتىسى قارىسام شۆلگىيىم ئېقىپ، ئېغىزىمنى، يەنە سول كۆزۈمنىمۇ يۇمالماي قالدىم. ئاستىنقى - ئۈستۈنكى چىشلىرىم بىر - بىرىگە ئۇدۇل كەلمەيتتى. شۇنىڭ بىلەن گۆرۈچ تامىقى، كۆكتاتلارنى پۈتۈنلا يۇتۇشقا مەجبۇر بولدۇم. كېيىن شۇ جايدىكى ياشانغان بىر كىشىدىن ئاپېلسىن شۆپۈكىنىڭ بۇ كېسەلنى ساقايتالايدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئاپېلسىن سېتىۋېلىپ، ئۆزىنى يەپ، شۆپۈكىنى قايناق سۇدا دەملەپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىچىپ بېرىۋىدىم، بىر ھەپتىدىن كېيىنلا ساقىيىپ كەتتىم. (بى شىشەن)

**11. ئىنەكپىتى مېغىزى بىلەن يۈز قىسمى نېرۋىسى پارالىچلىنىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

ئالدىنقى يىلى كۈزدە 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 ئېلىشتۇرگەندىن كېيىن ئۇجمە قوۋزىقىدىن ئىشلەنگەن قەغەزگە ئېلىپ (قەغەز دىيامېتىرى 3~ 4 سانتىمېتىر قىلىنىپ دۈگىلەك 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 (جىڭجىيې)، ئون گىرام كەۋرەك (فاڭفېڭ)، 15 گىرام يانجىلغان بېلىق پۈۋەكچىسى (يۈپياۋ)، 500 گىرام سېرىق ھاراق، 30 گىرام مومنى (ھەسەل ھەرىسىنىڭ) سۇ قاينىتىدىغان كورىغا سالىمىز. ئاندىن ئۇنى قاينىتىپ بېلىق پۈۋەكچىسى، ھەسەل مومى ئېچىلغاندىن كېيىن، سۇ ئۈستىدە لەيلەپ قالغان ئۈزبەر بىلەن ھەسەل مومنى ئېلىۋېتىمىز. شۇنىڭ بىلەن دورىلىق تەييار بولغان بولىدۇ. دورىلىقنى ئىسسىق پېتى ئىچىمىز. چوڭلار بىر قېتىمدا

بىر پىيالە ئىسە بولىدۇ (كىچىك باللارغا 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 (باللار ئىچىدىغان دورىلىقنىڭ مىقدارى ئاز بولۇشى) ئىچسە بولىدۇ. يەتتە كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى بولىدۇ. (ما فېڭچېڭ)

## 13. يۈز پارالىچىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى

بۆلتۈر يازدا بىزنىڭ بىر تۇغقىنىمىز ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرۇپ، كۆزى بىلەن ئاغزىنىڭ قىڭغىر بولۇپ قالغانلىقىنى بايقاپتۇ. ئۇ بۇنى داۋالاش ئۈچۈن، يىڭنە 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.

سېرىق موم (ھەسەل ھەرىسىنىڭ) دىن 30 گىرام، بېلىق پۇۋەكچىسىدىن 20 گىرام، قېرىقىزدىن 5 گىرام، ئۆزبەردىن 15 گىرام تەييارلاپ، سېرىق ھاراققا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇلىدۇ. دورىلىق بىر كۈندە بىر قېتىمدىن، كېسەل ساقايغۇچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. (جاۋ چۇنلىيەن)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

## سۆڭەك تىكىنى كېسەللىكى

**1. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، سۆڭەك تىكىنى شىپا تاپىدۇ**

پۇتۇم ئاغرىپ، پەلەمپەيدىن چۈشەلمەي قىينىلاتتىم. دوختۇرخانىغا بېرىپ رېنتگېنغا چۈشسەم ئىككى تىزىمدا سۆڭەك تىكىنى پەيدا بولۇپ قاپتۇ. مەن ناھايىتى تېجەشلىك ھەم قولايلىق بولغان مۇنداق بىر ئۇسۇل بىلەن كېسەللىمنى 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 پۇتۇم ئاغرىمايدىغان، پەلەمپەيگە چىقىپ، چۈشەلەيدىغان بولدۇم. (چىن خەيمىن)

**2. كاشىم بىلەن پۇت ئاستى (تاپان) سۆڭەك تېكىنىنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

45 گىرام كاشىم (چۇەنشيۇڭ، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا 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**

پۇتقا سۆڭەك تىكىنى ئۆسۈپ قالسا، بەك ئاغرىيدۇ. بۇ چاغدا ئېرگوتۇ ھارىقنى قاينىتىپ، پاختىنى چىلاپ سۆڭەك تىكىنى بار قايغا ئۇون نەچچە قېتىم سۈركەيمىز. ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر

قېتىمدىن سۈركىلىدۇ. ھەر قېتىمدا ھاراقنى قايناتتىپ سۈركەش كېرەك. ئىككى ھەپتىدىن كېيىن ئاغرىق توختايدۇ. (ياڭ باۋيۈەن)

**4. بوغداي كېپىكى بىلەن ئاچچىقسۇدا سۆڭەك تىكىنىنى داۋالاش**

سول تىزىم تۇيۇقسىز ئاغرىپ، پەلەمپەيدىن چىقىپ چۈشۈشۈم قىيىنلاشقانىدى. بەزىدە پۇتۇم ماغدۇرسىزلىنىپ كېتەتتى، بەزىدە ئېگىلەلمەيتتىم. دوختۇرخانىغا بارسام، سۆڭەك تىكىنى پەيدا بولۇپ قاپتۇ، دېدى. قوشنىمىز بىر رېتسېپنى دەپ بەرگەنىدى، سىناپ بېقىپ ئۈنۈمىنى كۆردۈم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ساقلانغان ئاچچىقسۇ بىلەن بوغداي كېپىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىغان ئورۇنغا ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن تاڭىمىز. يېرىم ئاي بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. ھازىر ئاغرىق پەسىيىپ، كېسىلىم تەدرىجىي ياخشىلاندى. (ۋاڭ جۇنمىڭ)

**5. سۆڭەك تىكىنىنى ئاچچىقسۇ سۈركەپ داۋالاش**

پۇتۇمغا سۆڭەك تىكىنى پەيدا بولۇپ قالغاچقا، يول مېڭىشتا بەك قىينىلاتتىم. قوشنىمىز بىر خىل ئاددىي ئۇسۇلنى ئۆگىتىپ قويغانىدى، نەتىجىدە بۇ ئۇسۇل ئۈنۈم 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 تەرىپى بولسىمۇ بولىدۇ) سۆڭەك تىكىنى ئۆسۈپ قالغان جايغا ئاستا ـ ئاستا ئۇرۇپ بېرىمىز. بۇنى كۈندە نەچچە قېتىم تەكرارلاپ بەرسەك، بىر بوتۇلكا ئاچچىقسۇ تۈگىمەي تۇرۇپلا، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ. (فەن شۇيىڭ)

**6. قىزىق تۇز مۈرە ئەتراپى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

مۈرە ئەتراپى ياللۇغىنى ساقايتىش ناھايىتى تەس. مەن بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالغاندا، 500 گىرام يىرىك تۇزنى قورۇپ، رەخت خالتىغا قاچىلىدىم، ئاندىن ئۇنىڭ بىلەن مۈرەمنى «دەزمال»لىدىم. بۇ ماڭا ناھايىتى راھەت بىلىندى. بۇ ئۇسۇلنى بىرنەچچە قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن كېسىلىم ياخشى بولۇپ قالدى. بۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

• ئۇسۇلنىڭ يېڭى كېسەلنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ، كونا كېسەللەرگىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ. (جاڭ ۋېنجيې)

**7. ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇلغان تۇخۇم ئېقى سۆگەك تىكىنىگە داۋا بولىدۇ**

سىڭلىمنىڭ سۆگەك 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 ئارىلاشتۇرىمىز (ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا بولۇشى كېرەك)، ئاندىن بۇ دورىلىقنى سۆگەك تىكىنى بار ئورۇنغا سۈركەيمىز. تېرىسى زىيادە سەزگۈرلەر ئىشلەتسە بولمايدۇ. (فۇ چياڭ)

**8. ئۆكچىنى يۆگەش بىلەن سۆگەك تىكىنىنى داۋالاش**

نەچچە يىل ئىلگىرى، ئايالىمنىڭ ئۆكچىسىگە (تاپان) سۆگەك تىكىنى پەيدا بولۇپ قالغاچقا، يول ماڭغاندا بەكمۇ قىينىلاتتى. جۇڭگوچە، غەربىچە 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 ئېيتمۇېتىپ، نېپىز سولياۋ خالتىنى ئۆكچىگە (تاپان) يۆگەيمىز. ئەڭ ياخشىسى، ئاپېلسىن قاچىلىغان سولياۋ خالتا بولسۇن. يۆگەپ بولغاندىن كېيىن پايپاق كىيىۋالىمىز. كېچىسى ئۇخلىغاندىمۇ پايپاقنى سېلىۋەتمەيمىز. ئۇدا 1 ~ 2 ئاي داۋاملاشتۇرساق، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيمىز. (ۋاڭ جەنيى)

**9. تىزدىكى سۆگەك تىكىنىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ساقايتىش**

بۇ يىل 62 ياشقا كىردىم. نەچچە يىل ئىلگىرى تىزىمدا سۆگەك تىكىنى پەيدا بولۇپ قالغانىدى. چۈشتىن كېيىن بولۇشى بىلەنلا پۇتلىرىم ئىششىپ كېتەتتى، زوڭزىيىپ ئولتۇرالمايتتىم. كېيىن

تىزىمنى ئۇۋۇلاپ بېرىۋىدىم، ئاغرىق ساقىيىپلا قالماستىن، قولۇم يېرىلىپ قانايدىغان، تېرە تاشلايدىغان ئەھۋاللار تۈگەپ كەتتى. كۆزۈممۇ روشەنلىشىپ قالدى. بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك: ئۇزۇن ئىشتان كىيىپ، ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ، ئىككى پۇتنى تۈز قىلىمىز. پۇت 90 گرادۇس كېرىلىشى كېرەك. ئىككى قولنى تىزغا قويۇپ، ئالىقان بىلەن ئىچىدىن سىرتىغا، سىرتىدىن ئىچىگە قارىتىپ 100 قېتىمدىن 200 قېتىمغىچە ئۇۋۇلايمىز. كۈندە 2 ~ 3 قېتىمدىن، ئۇدا بىر ئايغىچە ئۇۋۇلاپ بەرسەك، كېسەلىمىز ساقىيىپ كېتىدۇ. مېنىڭ بىر دوستۇم مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ ساقىيىپ كەتتى. هازىر مەنمۇ ئىككى تىزىمنى ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرۇۋاتىمەن. (چىڭ چىنرو)

**10. سۆڭەك تىكىنى ئاغرىقىنى ئەپچىل ئۇسۇلدا داۋالاش**

ئاپام سۆڭەك تىكىنى كېسىلى بولۇپ قالغىلى كۆپ يىل بولدى. ھەممە دوختۇرخانىلارغا بېرىپ كۆرۈندى. لېكىن ئۈنۈمى 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 سىقىۋېتىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا ئۈچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە ئىسسىق ئۆتكۈزىمىز، ئاندىن كېيىن ئاغرىق ئورۇننى پاكىز سۈرتۈۋېتىپ، بەش گىرام قارىمۇچنى تەيجى جىنىدەن مەلھىمى (تەيجى جىندەنگاۋ، دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىۋاتقان ئورۇنغا سۈركەيمىز. بىر سائەتتىن كېيىن ئاغرىق پەسىيىپ، ئەتىسى پۈتۈنلەي توختايدۇ. دورىنى ھەربىر ئاغرىۋاتقان ئورۇنغا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە سۈركەپ بەرسە تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (شا چىنچۇ)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

# قاداق

**1. قاداقنى يەسمەن گۈلى بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ**

يەسمەن گۈلىنى ئۇماچ ھالەتكە كەلگۈچە چايناپ، قاداق بار ئورۇنغا قويۇپ، ئاندىن پىلاستىر بىلەن چاپلايمىز. بەش كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرىمىز. دورىلىق ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە ئالماشتۇرۇلسا، قاداق ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ. (لى جۈن)

**2. قاداقنى ئاغرىتماي داۋالاش ئۇسۇلى**

ئىسسىق سۇغا پۇتنى 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 تاكى قاداق ساقايغۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. (دا شەن)

**3. قاداقنى سىلاپ بېرىش ئارقىلىق يوقىتىش**

ئوڭ پۇتۇمنىڭ تاپىنىنىڭ ئوتتۇرىسىدا قاداق بار ئىدى. ئوپېراتسىيە قىلدۇردۇم، قوزۇق يىڭنە سانجىتتىم، دورىمۇ سۈرۈپ باقتىم، لېكىن ھېچقايسىسىنىڭ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن ناغام ماڭا قاداقنى سىلاپ يوقىتىش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ قويدى، ئۈچ 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 كۈچەپ سىلاشقا بولمايدۇ. ۋاقىت بولسىلا ئېرىنمەي سىلاپ بېرىش كېرەك. ۋاقىت چەكلىمىسى

يوق. ئىلگىرى ئۈچ 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 ماڭسام 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 ئۈچ قېتىمغىچە داۋالاشتۇرساق، قاداق يوقايدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

2) ئىككى پۇتۇمدا 27 قاداق بار بولۇپ، بەك ئازابلىناتتىم. كۆپ داۋالاندىم، ئەمما ئۈنۈمى بولمىدى. بىر ئاغىنەم بىر رېتسېپنى تونۇشتۇردى. سىناپ باقسام، راستتىنلا ئۈنۈمىنى كۆردۈم: ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۇتلىرىمنى ئىلمان سۇدا پاكىز يۇيۇپ، دۇفۇنى ئۇششاق كېسىپ، قاداق بار يەرگە چاپلاپ، سولياۋ بىلەن ئورىۋەتتىم ۋە پايپاق كىيىۋالدىم. ئەتىسى ئورنۇمدىن تۇرغاندىن كېيىن، دۇفۇنى ئېلىۋېتىپ، پۇتۇمنى ئىلمان سۇدا يۇدۇم. مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ پۇتۇمدىكى قاداقلارنى يوقاتقىنىمغا ئۈچ يىل بولدى، تا ھازىرغىچە قايتا پەيدا بولمىدى. (چېن شېڭبياۋ)

**5. تۇز سۇيىدە قاداق يوقىتىش**

قىزىم ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇۋاتقاندا، تاپىنىغا قاداق چىقىپ قالغانلىقتىن، بەزىدە يول ماڭالماي قالاتتى. قاداق يوقىتىدىغان نۇرغۇن دورىلارنى ئىشلەتكەن بولساقمۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن باشقىلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، قىزىم سۇغا بىر قوشۇق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن، پۇتىنى چىلىدى.

.ئاندىن بىرئازدىن كېيىن پۇتىنى ئېيتىمۇەتتى (سۇدا چايقاش بولمايدۇ). بۇ ئۇسۇلنى بىر ھەپتىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىۋىدى، قاداق چۈشۈپ كەتتى. (ليۇ باۋرۇي)

**6. كەرەپشە يوپۇرمىقى ئارقىلىق قاداقنى يوقىتىش**

يۇلتۇز يازدا سەل پۇتۇمنىڭ بارمىقىدا قاداق پەيدا بولۇپ قالغانىدى. كېيىن كەرەپشە (چىڭسەي) 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 چىڭۋەن)

**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 قىلىۋىدىم، قاداق يۇمشاپ چۈشۈپ كەتتى. (لى شۇيۇن)

**7. پىياز بىلەن قاداقنى يوقىتىش**

تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇۋاتقىنىمدا، پۇتۇمدا 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 ئۈنۈمى بولدى، يەنى قاداق يوقاپ كەتتى. (شى مېيىۋ)

**8. ئاچچىقسۇغا چىلانغان تۇخۇمنى يەپ بەرسە، قاداق يوقايدۇ**

ئۈچ 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 ئۇدا 7 ~ 8 كۈن داۋاملاشتۇرساق، قاداق پۇتۇنلەي چۈشۈپ كېتىدۇ. (ۋاڭ يۈلەن)

**9. سامساق سۈيى 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 سۈيىنى 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 سۈيىنى 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 بولساممۇ، 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)

www.uyghurkitap.com

# 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 قايناتقان سۇدا، پۇتنى يۇيۇپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، پۇت پۇرىمايدىغان بولىدۇ، ھارغىنلىقمۇ تۈگەيدۇ. (لياڭ خۇيمىڭ)

**2. سېرىق پۇرچاق سۈيى بېرى - بېرى كېسەللىكىگە داۋا**

بېرى - بېرى كېسەللىكى (جياۋچى) «ۋىتامىن $B_1$ يېتىشمەسلىك كېسەللىكى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. 150 گىرام سېرىق پۇرچاقنى سوقۇپ، بىر كىلوگىرامدىن كۆپرەك سۇغا سېلىپ، پەس ئوتتا 20 مىنۇت قاينىتىمىز. سۇ ئىلىمان 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 سۈيىگە 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 ئىلىمان بولغاندا پۇتنى ئون مىنۇت چىلايمىز. بۇ ئۇسۇلنى كۈندە 1 ~ 2 قېتىم قوللىنىپ بەرسەك، بېرى - بېرى كېسەللىكى ئادەتتە ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە ساقىيىپ كېتىدۇ. (جىن شۈنلى)

**4. ئاق ئاچچىقسۇ بىرى - بىرى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

مەن 1985 - يىلىدىن باشلاپ بىرى - بىرى كېسىلىمنى داۋالاپ كەلدىم، ئۈنۈمى ياخشى بولدى. بىرى - بىرى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ياختىنى ئاق ئاچچىقسۇغا چىلاپ پۇتقا سۈركىسە، ھەم مىكروبنى ئۆلتۈرىدۇ، ھەم پۇت قىچىشمايدىغان بولىدۇ. تېرە ئاززاق 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 سۈنى داسقا تۆكۈپ، ئىلمان بولغاندا پۇتنى قايتا - قايتا يۇيىمىز. بۇ ئۇسۇلنى ئۇدا بىرقانچە قېتىم داۋاملاشتۇرساق، پۇتىمىز پۇرىمايدىغان بولىدۇ. (جاڭ سىراڭ)

**6. پۇت پۇراشنى سىفامىتسىن بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ**

نۇرغۇن كىشىلەر پۇتى پۇرىغانلىقتىن قايغۇرىدۇ. كۆپ قېتىم تەجرىبە قىلىنىپ ئىسپاتلىنىشىچە: سىفامىتسىن (تۇمىيسۇن، تابلېت دورا، دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ)نى يانجىپ تالقان قىلىپ پۇت ئارىلىقلىرىغا سۈركەپ بەرسە، يېرىم ئايغا قالمايلا پۇت پۇراش كېسەللىكى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. سىفامىتسىننىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 تال بولسا بولىدۇ. (لى پىڭشۈن)

**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)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

**8. پۇت تەرلەشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

ئاياللىمنىڭ پۇتى تەرلەيتتى. تونۇشلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، 0.5 مىللىگراملىق ئۇروتروپىن (ۋولوتوفېن، غەربچە دورا، دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) دىن ئىككى تالدىن تۈت تالغىچە ئېزىپ، ئېزىلگەن دورىنى قولى بىلەن پۇتىنىڭ تاپىنىغا، بارماق ئارىلىقلىرىغا سۈركەپ بەرگەنىدى، پۇت پۇراش كېسىلى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتتى. بۇ دورىنى ئۇدا تۆت كۈندىن سەككىز كۈنگىچە ئىشلەتسىڭىز، پۇتىڭىز 50 كۈن قۇرغاق تۇرىدۇ. (جاڭ تيەنفا)

**9. پىۋا بىرى ــ بىرى كېسەللىكىگە داۋا**

مەندە بىرى ــ بىرى كېسىلى بار ئىدى، كۆپ داۋالاتقان بولساممۇ، پەقەتلا ئۈنۈمى بولمىغان. كېيىن دوستۇم پىۋا بىلەن داۋالاپ باق، دېدى. شۇنىڭ بىلەن كۈندە كەچتە پىۋىنى داسقا تۆكۈپ، سۇ قوشماي ئىككى پۇتۇمنى 20 مىنۇت چىلاپ بەرگەنىدىم، بۇ كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. ھەپتىدە 1 ~ 2 قېتىم چىلاپ بەرسە بولىدىكەن. (جاۋ لىشەن)

**10. مارگانسوپ بىرى ــ بىرى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ**

بىرى ــ بىرى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغىنىمغا ئون نەچچە يىل بولغان. دائىم «جياۋچىلىڭ»، «جياۋچىشۇي» دېگەندەك دورىلارنى ئىشلىتەتتىم. بىراق زادىلا ئۈنۈمى بولمىدى. بۇ يىل پۇتۇمنى 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، پۇتنى ئۈچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە چىلاپ بەرسە بولىدۇ. (ۋۇ تياۋچىن)

**11. سامساق تىرناق ۋە پۇت كېسەللىكىنى ساقايتالايدۇ**

1984 ــ يىلى تىرناق كېسىلى بولۇپ قالدىم، پۇتۇمنىڭ 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 كۈندە كەچتە پۇتۇمنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن پۇتۇمغا سامساق 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) ئۈچ كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ئاغرىق پۇتىمىزنى جاۋۇردىكى دورىلىققا چىلايمىز. بىرىنچى قېتىمدا ئۈچ سائەت، ئىككىنچى قېتىمدا ئىككى سائەت، ئۈچىنچى قېتىمدا بىر سائەت چىلىساق بولىدۇ، ئۈچ كۈندىلا ساقىيىدۇ. (جاڭ گوفاڭ)

**13. كۆدە بېرى - بېرى كېسەللىكىنى ساقايتالايدۇ**

پۇتۇم يىل بويى قىچىشىپ، پۇت - بارماقلىرىمنىڭ ئارىسى يىرىڭلاپ كېتەتتى. كۆپ داۋالاتقان بولساممۇ، 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. (ۋاڭ جىنخۇي)

**14. پۇت تەرلەشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

زەمچىدىن 25 گىرام، تازىلانغان شور (گىلائۇبېر تۇزى)دىن 25 گىرام، قۇشقاچتىل يىلتىزى (پيەنشۇگېن، جۇڭگو تېبابىتى 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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

سۈيۈقلۇقنى 30 مىنۇت چىلايمىز، ئاندىن ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇتنى يۇيۇۋېتىمىز. دورىلىقنى كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىشلىتىمىز. ئىككى كۈندە ئىشلىتىپ بولۇشىمىز، ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى سۈيۈقلۇقنى ئىسسىتىشىمىز كېرەك. ئادەتتە بىر كۈن بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. (لياڭ 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 كاۋاۋىچىن ۋە تۇزدا ساقايتقىلى بولىدۇ**

بېرى - بېرى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغىنىمغا ئۇزۇن يىل بولدى. ئۆتكەن يىلى بىر دوستۇم دەپ بەرگەن رېتسېپنى ئىشلىتىپ ساقىيىپ كەتتىم. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: سۇغا 10 گىرام كاۋاۋىچىن بىلەن 20 گىرام تۇز سېلىپ قاينىتىمىز، سۇ ئىلمان بولغاندا پۇتنى چىلايمىز. ھەر ئاخشىمى 20 مىنۇتتىن، ئۇدا بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرساق، كېسەلىمىز ساقىيىپ كېتىدۇ. دورىلىق سۇنى ئەتىسى ئىسسىتىپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. پۇتى جاراھەتلەنگەنلەر ئىشلەتمەسلىكى كېرەك. (ۋاڭ شىن)

**17. نەشپۈت شۆپۈكى بېرى - بېرى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

بىرنەچچە كۈن ئىلگىرى دوختۇرخانىغا كۆرۈنگەندە، بىرەيلەندىن نەشپۈت شۆپۈكىدە پۇت كېسەللىكىنى داۋالىغانلىقنى ئاڭلىدىم. ئۆيگە قايتىپ بارغاندىن كېيىن، نەشپۈت شۆپۈكىنى پۇتۇمغا 3 ~ 4 قېتىم سۈركەپ بەرگەنىدىم، دېگەندەك ئۈنۈمى بولدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى بەك ئاددىي: نەشپۈتنى ئاقلاپ، شۆپۈكىنى پۇتقا سۈركىسەكلا بولىدۇ. (ئەي يى)

**18. ئالۆي بىرى - بىرى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

بىرى - بىرى كېسەللىكى بولۇپ قالغىنىمغا 30 يىل بولدى. مەلھەم تۇرىدىكى نۇرغۇن دورىلارنى ئىشلەتسەممۇ ئۈنۈمى بولمىدى. بۇ يىل يازدا ھەر كۈنى كەچقۇرۇن پۇتۇمنى يۇيۇۋېتىپ، ئالۆينىڭ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ سۈركەپ بېرىۋىدىم، پۇتۇم پۇرمايدىغان، تەرلىمەيدىغان بولدى. ئۇسۇلى مۇنداق: ھەر قېتىمدا بىر تال ئالۆي يوپۇرمىقى ئىشلىتىلىدۇ، بەش قېتىمدىن كېيىن، بىرى - بىرى كېسەللىكى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. (ۋاڭ زىشا)

**19. ئاچچىقسۇ بىلەن رۇخسارگۈل بىرى - بىرى كېسەللىكىنى ساقايتالايدۇ**

«رۇخسارگۈل (زىلولەن)» ماركىلىق ئاقارتقۇچى يۈز مايدىن بىر قۇتا سېتىۋېلىپ، ئۇنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈرىمىز (رەڭگى، تۇتۇقراق ھالەتكە كەلسە بولىدۇ). بۇ رېتسېپ بىلەن پۇت پۇراش، قىچىشىش، ئاسانلا جاراھەتلىنىش قاتارلىق بىرى - بىرى كېسەللىكلىرىنى ساقايتقىلى بولىدۇ. (فېڭ جىگاڭ)

**20. ئاسپىرىن بىرى - بىرى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

ئاسپىرىن تابلىتكىنى ئېزىپ، يۈز مېيى (شۆخۇاگاۋ) بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. ھەر ئاخشىمى پۇتنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، بۇ دورىلىقنى ئاغرىق ئورۇنغا (بارماق ئارىلىقىغا) سۈركەيمىز. بىر ھەپتە بولغاندا دورا سۈركەشنى توختىتىمىز، ئىككى كۈندىن كېيىن پۇت تېرە تاشلايدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى ئىشلەتكەندىن كېيىن، پۇتۇمنىڭ قىچىشىشى دەرھال توختاپ قالدى، كېسىلىممۇ ياخشى بولۇپ كەتتى. (بى سۈيۈن)

**21. ئاق ھاراق بىلەن پۇت تەرلەش، پۇت پۇراشنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

پۇتۇم تولا تەرلەپ مېنى بەك بىزار قىلاتتى، بولۇپمۇ قىش كۈنلىرى ئايىغىمنى سالسام، سېسىق پۇراققا چىدىيالمايلا قالاتتىم. يېقىندىن بېرى ھەر ئاخشىمى پۇتۇمنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، پۇتۇمغا ئاق ھاراقنى سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بەردىم. بۇنى بىر ئاي

داۋالاشتۇرۇۋىدىم. پۈتۈم تەرلىمەيدىغان، پۇرىمايدىغان بولدى. (شۇ جۇن)

**22. تۇز بىرى - بىرى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ**

ئالدى بىلەن ئاغرىق ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ، ئۇچى بۇزۇلمىغان قاپارتمىلارنى تېشىپ سۈيىنى چىقىرىۋېتىمىز. ئاندىن ئۈستىگە بىر قەۋەت تۇز سېپىپ 1 ~ 2 مىنۇت ئۇۋۇلايمىز. تۇز ئاز بولسا، يەنە سەپسەك بولىدۇ. بىر كېچە - كۈندۈزدىن كېيىن ئۇۋۇلاپ بەرگەن ئورۇن قەقەچ تۇتۇپ ساقىيىپ كېتىدۇ. (شىن مېيىەن)

**23. بىرى - بىرى كېسەللىكىنى ياۋا ئوغرىتكەن بىلەن داۋالاش**

ياۋا ئوغرىتكەننى سۇدا قاينىتىپ، سۈيى ئاغرىق ئورۇنغا بىر مەزگىل سۈركەپ بېرىلسە، پۇت قىچىشىش ساقىيىپ كېتىدۇ. (چىلى يىڭۋۇ)

**24. ئېرىتورومىتسىن كۆز مەلھىمى بىلەن بىرى - بىرى كېسەللىكىنى داۋالاش**

مەن بىرى - بىرى كېسىلىمنى ئېرىتورومىتسىن (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. (گۇڭ يىجۇ)

**25. پۇت تەمرەتكىسىنى رىفامپىن بىلەن ساقايتىش**

ئايالىم 30 ياش چېغىدا پۇت تەمرەتكىسى كېسەللىكى بولۇپ قالغانىدى، 55 ياشقا كىرگەندە ئۆپكە تۇبېركۇليوز كېسەللىكى بولۇپ پېنىتسىللىن (چىڭمېيسۇ) ۋە ستربېپتومىتسىن (ليەنمېيسۇ) قاتارلىقلار رېئاكسىيە قىلىدىغان بولغاچقا، دوختۇر ئۇنىڭغا رىفامپىن (لىفۇپىڭ) نى بەردى. بۇ دورىنى ھەر كۈنى تۆت تالدىن ئىچىپ بەرگەنىدى، ئۈچ ئاي بولمايلا، ئۆپكە كېسەللىكى ۋە پۇت تەمرەتكىسى ساقىيىپ كەتتى. (چىن لىي)

**26. پۇت تەمرەتكىسى كېسەللىكى بولغۇچىلار ئايىغىنىمۇ دېزىنفېكسىيەلىشى كېرەك**

پۇت تەمرەتكىسى يۇقۇملاندۇرغۇچى زەمبۇرۇغ باكتېرىيەسى

كەلتۈرۈپ 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. پۇتىڭىزغا دورا قىلىپ، ئايىغىڭىز بىلەن كارىڭىز بولمىسا، ئۇ چاغدا پۇتىڭىز يەنە يۇقۇملىنىدۇ. شۇڭا، تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇلنى قوللىنىشىڭىز كېرەك:

75 گىرادۇسلۇق ئىسپىرتقا (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) چىلانغان بىرنەچچە كاللەك پاختا قەغەز ئوراپ ئاياغ ئىچىگە سېلىنىدۇ. 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن پاختىنى ئېلىۋېتىپ، ئاياغنى يەنە كىيسە بولىدۇ. (جاڭ چېن)

**27. يالغان مېھرىگىياھتا پۇت تەمرەتكىسىنى داۋالاش**

ئاپامنىڭ پۇت تەمرەتكىسى كېسەللىكى بولۇپ قالغىنىغا ئۇزۇن يىل بولدى. نۇرغۇن دورىلارنى ئىشلەتكەن بولسىمۇ ساقايمىدى. بىر قېتىم پۇتى قىچىشىپ كېتىپ چىدىيالماي، ئۆيدە ئۆستۈرگەن يالغان مېھرىگىياھ (سەنچى، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ)نى غول، يوپۇرماق، چېچىكى بىلەن قوشۇپ ئۈزۈپ پاكىز يۇيۇۋېتىپ يانجىپ مەلھەم قىلدى، ئاندىن ئۇنىڭغا ئازراق تۇز سېلىۋېتىپ، قىچىشىۋاتقان ئورۇنغا سۈركىدى. دورىلىقنى بىر كۈندە ئۈچ قېتىم سۈركەپ، ھەر قېتىمدا 20 مىنۇتچە تۇرغۇزدى. بۇنى ئۇدا ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرۇۋىدى، ئىككىلا پۇتى قىچىشمايدىغان بولدى. (يۇ لى)

**28. سامساق بىلەن ئاچچىقسۇ بېرى - بېرى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ**

بېرى - بېرى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغىنىمغا ئۇزۇن يىل بولغانىدى. پۇتۇم ئاغرىيتتى ھەم قىچىشاتتى. كېيىن بىر دوستۇم تونۇشتۇرغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى سىناپ باققانىدىم، ھەقىقەتەن ئۈنۈمى بولدى. بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك:

ئاقلانغان ئۈچ دانە سامساقنى يانجىپ، ئۈستىگە يېرىم كىلوگىرام ئاچچىقسۇ قۇيۇپ 40 سائەت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن پۇتىمىزنى كۈندە

www.uyghurkitap.com

3 ~ 4 قېتىم بۇ دورىلىققا چىلايمىز. ھەر قېتىمدا يېرىم سائەت تۇرغۇزىمىز. ئون كۈندىن كېيىن كېسەللىك ساقىيىدۇ. (جاڭ جى)

**29. ئاق قوۋزاقلىق قارىغاينىڭ قوۋزىقى بېرى - بېرى كېسەللىكنى ساقايتالايدۇ**

1960 - يىلى بېرى - بېرى كېسىلىم ئېغىرلىشىپ، پۇت بارماقلىرىمنىڭ ئارىلىقلىرىنىڭ ھەممىسى يېرىلىپ كەتتى. پۇتۇم ئىششىپ كەتكەچكە، ئاياغمۇ پاتمايتتى ھەم ماڭالمايتتى. دوستلىرىم يوقلاپ كەلگەندە، ئاق قوۋزاقلىق قارىغاينىڭ قوۋزاق كۈلىنى كۈنجۈت مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، يېرىلغان 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. سۆگەتگۈل بېرى - بېرى كېسەللىكنى ساقايتالايدۇ**

كىچىك چېغىمدا ھويلىمىزدا ئىككى مېتىرچە كېلىدىغان بىر تۈپ سۆگەتگۈل بار ئىدى. بوۋام دائىم ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدا بېرى - بېرى كېسەللىكنى داۋالايتتى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

يېرىم جاۋۇر سۇنى قاينىتىپ، 20 تال سۆگەتگۈل يوپۇرمىقىنى (ئۆزلۈكىدىن چۈشكەن سېرىق يوپۇرماقمۇ بولۇۋېرىدۇ) سالىمىز. ئارقىدىن يەنە يېرىم سائەت قاينىتىمىز. سۇ 50 ~ 60 سېلسىيە گىرادۇسقا چۈشكەندە، پۇتىمىزنى 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)

# پۇت ـ قول يېرىلىش كېسەللىكى

**1. قىچا تالقىنىدا پۇت يېرىلىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

قىش، ئەتىياز، كۈز پەسىللىرىدە پۇتلىرىم ئاسانلا يېرىلىپ كېتەتتى. تاپىنىمنىڭ يېرىلىشى ئەڭ ئېغىر بولۇپ، قاناپ كېتەتتى، بەزىدە ھەتتا پۇتۇمنىڭ بارماقلىرىمۇ يېرىلىپ كېتەتتى. گىلىتسېرىن (گەنيۇ) قاتارلىق دورىلارنى سۈركىگەن بولساممۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن قىچا تالقىنىنى ئىككى قېتىم سۈركىگەنىدىم، ئاساسىي جەھەتتىن ياخشىلىنىپ قالدى. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: پۇتىمىزنى 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 پۇتىمىزنى ئىلمان سۇدا يۇيۇۋېتىپ يەنە سۈركەيمىز. بۇ ئۇسۇلنى2 ~ 3 قېتىم داۋاملاشتۇرساقلا، كېسەللىك ساقىيىدۇ. (يەن تيەنشىن)

**2. قىش پەسلىدە پۇت ـ قول يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى**

△ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ پۇت ـ قوللىرى كۈز ۋە قىش پەسلىدە ئاسانلا يېرىلىدۇ. مېنىڭمۇ پۇت ـ قوللىرىم كۈز ۋە قىش پەسلىدە ئاسانلا يېرىلاتتى. ھەر خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللانغان بولساممۇ، پايدا قىلمىغانىدى. بۇ يىل قىشتا يۇز يۇيۇش مەلھىمى (شىمىيەنىەي)نى ئىشلىتىپ كۆردۈم، ئۈنۈمى ھەقىقەتەن ياخشى بولىدىكەن. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ھەر كۈنى ئەتىگەندە پايپاق كىيىشتىن ئىلگىرى يۇز يۇيۇش مەلھىمىنى پۇتقا سۈركەپ، سىڭگەندىن كېيىن پايپاقنى كىيىۋالىمىز. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى

ئىلمان سۇدا پۇتنى يۇيىمىز. بۇنى ھەر كۈنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسەك جەزمەن ئۈنۈمىنى كۆرەلەيمىز. (ليۇ كۇڭشيا)

△ قىش پەسلىدە ھاۋا قۇرغاق ھەم سوغۇق بولغاچقا، قول - پۇت ئاسانلا يېرىلىدۇ. قىشتا كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنىڭ ئاز يېيىلىدىغانلىقى بۇنىڭ مۇھىم سەۋەبلىرىنىڭ بىرى، دېيىشكە بولىدۇ. بۇرۇن قىش كەلسىلا دادامنىڭ پۇت - قولى يېرىلىپ قانايتتى، ئېرە تاشلايتتى. بۇنداق چاغدا دادام بەك ئازابلىناتتى. كېيىن ھەر كۈنى بىر ئىستاكان مېۋە سۈيى ئىچىپ بېرىدىغان بولدى. بۇنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بېرىۋىدى، كېسەللىكى كۆرۈنەرلىك ياخشىلاندى، ئېرىمۇ 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 يۇرتۇمغا قايتىپ بارغىنىمدا، ئاپام بۇنى داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ قويدى. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: يېرىم كىلوگىرام ئاچچىقسۇنى تۆمۈر كورىغا قۇيۇپ بەش مىنۇت قايناتقاندىن 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 ئۇزۇل - كېسىل ساقىيىپ كەتتى، مانا ئون يىلدىن ئاشتى، پۇت - قولۇم يېرىلىپ باقمىدى. (جوڭ خۇيبىڭ)

### 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 بىرتىۋا بىلەن تاپاندىكى قاتتىق ئېرىلەر

يۇمشاق تېرە كۆرۈنگۈچە كېسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاغرىق ئورۇنغا ۋازېلىن (فەنشىلىن، دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) سۈركەپ، داكا بىلەن ئوراپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى كۈندە ئىككى قېتىم دورا ئالماشتۇرۇلسا، بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۆزۈل - كېسىل ساقىيىپ كېتىدۇ. 301 - دوختۇرخانىدا سېستىرالىق قىلغان چاغلىرىمدا مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن خېلى ئادەملەرنىڭ تاپان يېرىلىش كېسەللىكىنى 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 يۈزگە ماي سۈرتكەندەك، بۇ دورىلىق تاپاننىڭ يېرىلغان يېرىگە 2 ~ 3 قېتىم سۈركىلىدۇ. ئايالىم ئىلگىرى مۇشۇ ئۇسۇلدا پۇتىنىڭ 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 يۇگو)

**7. بانان بىلەن تېرە يېرىلىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

پىشىپ پوستى قارىداپ قالغان باناننى 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 قورۇتۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ پۇت - قولنى يۇيۇپ بەرسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. لېكىن، يۇيۇشنى ئۇدا ئىككى ھەپتە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

. داۋالاشتۇرۇش كېرەك. (باۋ دې)

**9. كۆكتات سۈيى يۈت يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ**

كۆكتات يوپۇرمىقى ۋە مېۋە شۆپۈكلىرىنى قايىنتىپ، ئىلمان بولغاندا پۇت 30 مىنۇت ئەتراپىدا چىلىنىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن ئۈدا بىر ئاي داۋالاشتۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پۇت - قول سىلىقلىشىدۇ. بىرنەچچە يىلدىن بۇيان مەن مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ كېلىۋاتىمەن. (پىڭ فېڭ)

**10. سۈت بىلەن پۇت يېرىلىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

ئىككى تاپىنىم يىل بويى قۇرغاق تۇراتتى ھەم ئاسانلا يېرىلىپ كېتەتتى. تويۇقسىز، سۈتنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى مول ئىكەنلىكىنى، تېرىگە سۈركىسە پارقىرىتىدىغانلىقى يادىمغا كەلدى. شۇنىڭ بىلەن پۇتۇمنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، يېرىلغان ئورۇنغا سۈتنى سۈركەپ بېرىدىغان بولدۇم. دەرۋەقە، بۇنىڭ ئۈنۈمى بولدى. پۇتۇمنىڭ تېرىسى يۇمرانلىشىپ، سىلىق بولۇپ قالدى، يېرىلغان ئورۇنمۇ ساقايدى. (شيې جىفاڭ)

**11. سامساق چىلانغان ئاچچىقسۇدا پۇت - قول يېرىلىشنى داۋالاش**

ھەر يىلى باھار، كۈز، قىشتا پۇت - قوللىرىم يېرىلىدىغان بولۇپ قالدى. ھەر خىل دورىلارنى ئىشلەتسەممۇ ئۈنۈم بولمىدى. بۇلتۇردىن باشلاپ، سامساقنى گۈرۈچتىن ئىشلەنگەن ئاچچىقسۇغا چىلاپ، پۇت - قولۇمنى چىلاپ بەرگەنىدىم، بارا - بارا پۇت - قولۇم يېرىلمايدىغان بولدى، تېرىلىرىممۇ سىلىقلىشىپ پارقىراپ كەتتى. (لىې يەنچۈن)

**12. تاپان يېرىلىشنى ساقايتىش ئۇسۇلى**

100 گىرام چۈچۈكبۇيا، يېرىم قوتا گىلىتسېرىن، يېرىم بوتۇلكا ئىسپىرت، بىر قۇرۇق بوتۇلكا تەييارلايمىز. ئاندىن چۈچۈكبۇينى قۇرۇق بوتۇلكىغا سېلىپ، ئۈستىگە ئىسپىرتنى قۇيۇپ، ئاغزىنى ھەم ئېتىمىز. بىر ھەپتىدىن كېيىن سۇيۇقلۇقنى داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن گىلىتسېرىننى بوتۇلكىغا قۇيىمىز. ھەر كۈنى كەچتە پۇتنى 20 مىنۇت ئىلمان سۇغا چىلىغاندىن كېيىن، پاكىز ئېيىتىۋېتىپ،

ياسىغان سۇيۇقلۇق دورىنى سۈركەيمىز. ئەتىگىنى يەنە بىر قېتىم سۈركەيمىز. 3 ~ 4 كۈندىلا ئۈنۈم بېرىدۇ. (ياڭ 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، ئۈنۈمى بولمىدى. بۇ يىل قىشتا دوستۇمنىڭ مەسلىھەتى بويىچە، ئەتىگىنى ئىچىپ ئېشىپ قالغان چاينى كەچتە ئىسسىتىپ جاۋۇرغا قۇيۇپ پۇتنى ئۇن مىنۇتتىن چىلاپ بېرىشنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇۋىدىم، بارا ـ بارا پۇتۇمنىڭ تېرىسى سىلىقلاشتى، يېرىلغان ئورۇنمۇ ساقىيىپ كەتتى. كېيىن يولدىشىممۇ سىناپ كۆرگەنىدى، ئۇن نەچچە كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى ناھايىتى كۆرۈنەرلىك بولدى. (تاڭ شۇفاڭ)

**14. پۇت ـ قول يېرىلىشنى ۋىتامىن E بىلەن ساقايتىش**

ھەر يىلى كۈز كېلىشى بىلەنلا پۇت ـ قوللىرىم يېرىلىشقا باشلايدۇ. جۇڭگوچە، غەربچە مەلھەم دورىلارنى ئىشلەتسەممۇ، بىر مەزگىل ياخشى بولۇپ قالىسىمۇ، قولۇمنى سۇغا تىققاندىلا (كىر يۇسام، كۆكتات يۇسام) قايتا قوزغىلاتتى. كېيىن ۋىتامىن E كۆمىلىچىنى يىڭنە بىلەن تېشىپ، سۇيىنى پۇت ـ قولۇمنىڭ يېرىلغان يەرلىرىگە سۈرۈپ بەرگەنىدىم، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولدى. سۈرگەندە 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 ئۇن سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ، سەھەردە ئۈنىڭدىن بىر سىقىمنى سۇغا چىلاپ قويىمىز. كەچتە، بۇغداي سامىنى چىلانغان سۇنى ئوتتا 10 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن پۇت ۋە قولنى چىلايمىز. سۇنى ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرىمىز، بىر ھەپتىدە ئۈنۈم بېرىدۇ. دادام پۇت ـ قول يېرىلىش كېسەللىكىنى مۇشۇ ئۇسۇلدىن پايدىلىنىپ ساقايتقان، ھازىرغىچە قوزغىلىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

باقمىدى. (گېڭ جىنۋېن)

**16. ئاپېلسىن شۆپۈكىدە پۇت ـ قول يېرىلىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

ئۆتكەن يىلى قىشتا پۇت ـ قولۇمنىڭ تېرىسى يېرىلىپ، قاناپ كەتتى. ئاپېلسىن شۆپۈكىنى قايىنىتىپ پۇتۇمنى يۇغانىدىم، ياخشىلىنىپ قالدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

2 ~ 3 تال ئاپېلسىن شۆپۈكىنى كورىغا سېلىپ، سۇدا ئۈچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە قاينىتىمىز. ئالدى بىلەن قولنى، ئاندىن پۇتنى سۇ سوۋۇغۇچە چىلايمىز. ھەر كۈنى ئاز دېگەندە بىر قېتىم چىلايمىز. ئۇدا بىرنەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسەڭىز، تېزلا ئۈنۈمىنى كۆرەلەيسىز! (جاۋ شۇنيىڭ)

**17. پۇت ـ قول يېرىلىشنى سېرىق موم يېغى بىلەن ساقايتىش**

50 ـ يىللىرى تۆمۈرچىلىك زاۋۇتىدا شاگىرت بولۇپ ئىشلەۋاتقاندا، قول ئەمگىكى بىلەن شۇغۇللىنىۋەرگەنلىكتىن، قىش كىرىشى بىلەنلا قوللىرىم يېرىلىپ كېتەتتى. كېيىن باشقىلار تونۇشتۇرغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى ئىشلىتىپ پۇت ـ قوللىرىمنى ساقايتىۋالدىم. بۇ خىل ئۇسۇل مۇنداق: 100 گىرام كۈنجۈت مېيى، 20 ~ 30 گىرام سېرىق موم (خۇاڭلا، دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) تەييارلايمىز. ئالدى بىلەن كۈنجۈت مېيىنى قىزىتىپ، ئۈستىگە سېرىق مومنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئېرىشىنى كۈتىمىز. قول (پۇت)نى ئىسسىق سۇغا 10 ~ 15 مىنۇت چىلايمىز. ئاندىن قولنى سۈرتۈۋېتىپ، تەييارلىغان دورىلىقنى قول (پۇت)غا سۈرۈپ ئوتقا قاقلايمىز. كۈندە ئىككى قېتىم داۋاملاشتۇرساق، بىر ھەپتىدىن كېيىن پۇت ـ قولىمىزنىڭ يېرىلغان يېرى ساقىيىپ كېتىدۇ. (سۇي بىڭجۈڭ)

**18. پۇت ـ قول يېرىلىشنى ئاق ئاچچىقسۇ، گىلىتسېرىن بىلەن داۋالاش**

ئاق ئاچچىقسۇ بىلەن گىلىتسېرىننى 1:1 نىسبەت بويىچە تەڭشەپ، كىچىك بوتۇلكىغا قاچىلاپ، كۈندە كەچتە پۇتنى يۇيۇپ

قۇرۇتقاندىن كېيىن يېرىلغان ئورۇنغا سۈرىمىز. نەچچە كۈندىن كېيىن يېرىلغان ئورۇن پۈتىدۇ. (شياۋ جىڭفالىڭ)

**19. پۇت يېرىلىپ كېتىشنى ئاچچىقسۇ بىلەن كاۋاۋىچىندا ساقايتىش**

30 يىل ئىلگىرى، باشقىلاردىن تاپان يېرىلىشنى داۋالايدىغان بىر خىل ئۇسۇلنى ئۆگىنىۋالغانىدىم، بۇ ئۇسۇل ناھايىتى ئاددىي: گۈرۈچ ئاچچىقسۈيىدىن 1500 گىرام، كاۋاۋىچىندىن يېرىم سەر تەييارلىنىپ، يۈز يۇيىدىغان جاۋۇرغا بىر ھەپتە چىلىنىدۇ، ئادىن پۇت ۋە بۇ دورىلىقتا كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىنۇت چىلىنىدۇ. قىشتا ئوتقا قويۇپ ئىسسىتىپ ئىشلەتسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. كېيىن، كېسەللىك يەنە قوزغالسا، مۇشۇ ئۇسۇل قوللىنىلسا بولىدۇ. (شىلىڭ جىتالىڭ)

**20. كاۋاۋىچىننى ئاچچىقسۇدا قايىنىتىپ تەمرەتكە داۋالاش**

بويىنۇمدا تەڭگە تەمرەتكە پەيدا بولۇپ، نەچچە ئون يىل جەريانىدا ھەر خىل دورىلارنى ئىشلەتتىم، نۇرغۇن پۇل خەجلىدىم. كېيىن باشقىلارنىڭ تونۇشتۇرغىنى بويىچە ئاچچىقسۇدا قايىنىتىلغان كاۋاۋىچىن سۈيى بىلەن تۈپتىن ساقىيىۋالدىم. ئۇسۇلى مۇنداق: بىر بوتۇلكا ئاچچىقسۇغا بىر ئوچۇم كاۋاۋىچىننى سېلىپ يېرىم سائەت قايىنىتىمىز، سوۋۇغاندىن كېيىن بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويىمىز. ئاغرىق جايىنى ھەر كۈنى ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتە چوتكىسىمان موي قەلەمدە كاۋاۋىچىن سۈيى بىلەن چوتكىلاپ يۇيىمىز. بۇنىڭدا ھەرقانداق جاھىل تەمرەتكىمۇ تۈپتىن ساقىيىدۇ. (جىن سۇڭ)

www.uyghurkitap.com

# باشقا پۇت كېسەللىكلىرى

**1. تاپاندىكى قاداقنى يوقىتىش ئۇسۇلى**

قىش پەسلىدىكى غولپىيازنىڭ ئاق غولى ئۈستىدىكى ئەڭ نېپىز قەۋىتىنى ئېلىپ (قۇرۇپ قالغان بولسا ئۈنۈمى بولمايدۇ) قاداققا چاپلاپ، پىلاستىر بىلەن ئورىۋېتىلىدۇ. بىر كۈندىن كېيىن قاداق يۇمشاپ ئاقىرىدۇ. ئاندىن غولپىيازنى يەنە بىر قېتىم چاپلىساق، ئۈچ 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 بېلىق پىشۇرغاندا ئاچچىقسۇ قويسا، 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 رېنتگېنغا چۈشتۈم. نەتىجىدە پۇتۇمدا سۆڭەك تىكىنى بار ئىكەن، دەپ دىياگنوز 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 يېيىپ، پۇتنى كۆيدۈرمىگۈدەك قىزىق ھالەتتە لۆڭگىنى خىش سوۋۇغانغا قەدەر كۆچەپ دەسسەيمىز. (جۇ ۋېنيۆ)

**4. جۇڭگوچە دورىنى قاينىتىپ پۇتنى يۇيۇپ بەرسە، تاپان ئاغرىمايدىغان بولىدۇ**

60 گىرام ئەمەن (ئەيىي)، 30 گىرام يۇمىلاق زىراۋەندە (فاڭيى)، 30 گىرام سوپۇن دەرىخى تىكىنى (زاۋجياۋسى)، جىساۋۇۋ، ئېيىق بالدىرغىنى (جۇڭگو داڭگۈيى)، ساپپان دەرىخىنىڭ شېخى (سۇمۇ)، يەنخۇسۇ (بۇلار جۇڭگو تىبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن تەييارلاپ، 15 مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن داسقا تۆكۈپ، تاپاننى ھوردايمىز. ھورداپ يۇيۇش جەريانىدا، داسقا بىر تال ياغاچ سېلىپ، پۇتنى يۇغاچ، ياغاچنى كۆچەپ دەسسەپ بېرىمىز. قاينىتىلغان دورىنى 4 ~ 5 قېتىم ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئۇدا 15 كۈن ھوداپ بەرسىڭىز، ئۈنۈمىنى كۆرەلەيسىز. (لياڭ خۇيمىڭ)

**5. پۇتنى سىلكىش ئارقىلىق تاپان ئاغرىشنى داۋالاش**

تاپىنىم ئاغرىۋاتقىلى 5 ~ 6 يىل بولۇپ قالغانىدى. ھەر يىلى قىشتا ئاغرىقىقا چىدىيالماي جېنىم قاقشاپ كېتەتتى. كۆپ قېتىم داۋالانغان بولسامۇ ئۈنۈمى بولمىدى. بۇلتۇر قىشتا پۇتنى سىلكىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تاپان ئاغرىش كېسىلىمنى ساقايتىۋالدىم. بۇ ھەرىكەتنى ئىشلەش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: ئىككى قولدا دەرەخ غولىنى تۇتۇپ، ئالدى بىلەن ئاغرىۋاتقان پۇتنى سىلكىيمىز. ئاندىن ئاغرىمىغان پۇتنى سىلكىيمىز. ھەر بىر پۇتنى 72 قېتىم سىلكىيمىز. بۇ ھەرىكەتنى 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 پايپاقنىڭ تاپىنىغا قويۇۋالىمىز. يوپۇرماقنى 24 سائەتتە بىر قېتىم ئالماشتۇرساق بولىدۇ. ئادەتتە يەتتە قېتىمدىلا ئۈنۈم بېرىدۇ. (گۇڭ يىجۇ)

7. تاش بىلەن ئۇرۇش ئارقىلىق تاپان ئاغرىقىنى داۋالاش

ئايالىمنىڭ 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 ئايالىمنىڭ تاپىنى ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغانىدى، كېيىن باشقىلار بەرگەن رېتسېپنى ئىشلىتىپ ساقىيىپ كەتتى. كېيىن ئۇنىڭ بۇ كېسەللىكى قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: 30 سانتىمېتىرچە ئۆسكەن 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 ئىلىمان 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

كېسەلنىڭ ساقايتتى: «جېنما» دىن 20 گىرام، «خۇناۋ» دىن 50 گىرام (بۇ دورىلار جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) تەييارلايمىز. «جېنما»نى يانجىپ «خۇناۋ» بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەش ئۈلۈشكە بۆلۈپ، بەش خالتىغا قاچىلاپ، ئاغزىنى تىكىمىز. 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 بىرى - بىرى كىسەللىكى تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان تىرناق تەمرەتكىسىگە، پۇت پۇراش ۋە ئۇششۇك يارىسىغا داۋا بولىدۇ**

△ بىرى - بىرى كېسەللىكى تۇپەيلىدىن، پۇتۇمنىڭ چوڭ بارمىقىنىڭ تىرنىقىنىڭ رەڭگى كۆل رەڭ بولۇپ قالغانىدى. يېرىم يىل ئىلگىرى، يەنە بىر پۇتۇمنىڭ تىرنىقىمۇ يۇقۇملىنىپ قالدى. شۇنىڭ بىلەن مەن پۇتۇمنى ئاچچىقسۇ بىلەن داۋالىماقچى بولدۇم. مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇغا بىر ھەپتە پۇتۇمنى چىلاپ بەردىم. ھازىر تىرنىقىم ئەسلىگە كەلدى.

△ ئىلگىرى پۇتۇمنىڭ ئاستى دائىم تىرە تاشلايتتى، ئاچچىقسۇغا چىلاپ بەرگەندىن كېيىن، بۇمۇ ساقىيىپ كەتتى.

△ پۇتۇم دائىم تەرلەيتتى، ياز كۈنلىرى بەك تەرلىگەنلىكتىن دائىم پۇرايتتى. ئاچچىقسۇدا پۇتۇمنى يۇيۇپ بەرگەنىدىم، 2 ~ 3 قېتىمدىلا ساقىيىپ كەتتى.

△ ئون نەچچە يىل ئىلگىرى جەنۇبتا خىزمەت قىلاتتىم. قىشتا تاپىنىم ئۇششۇپ قالغانلىقتىن، كېچىسى قىچىشىپ ئۇخلىيالمايتتىم. كېيىن پۇتۇمنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ بېرىۋىدىم، ئۈنۈمى بولدى.

بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بىر چايدان قايناق سۇ بىلەن 200 ~ 250 مىلىلىتىر ئاچچىقسۇنى تەييارلىۋالىمىز. ئالدى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا ئاچچىقسۇنى قويۇپ، پۇت كۆيمىگۇدەك بولغاندا، پۇتنى چىلايمىز. شۇنىڭ بىلەن، ئۇششۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قالغان پۇت كېچىسى قىچىشمايدىغان بولىدۇ. مەن پۇتۇمنى ئۇدا ئىككى قىش چىلاپ بەرگەنىدىم، كېيىن قايتا قوزغالمىدى. (فەن يىپىڭ)

**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 (ديەنفېن)غا چىلانغان پاختىنى شۇ ئورۇنغا قويىمىز. ئاندىن يەنە نېپىز رېزىنكە قولقاپنىڭ بىر بارمىقىنى كېسىۋېلىپ، تىرناققا كىيدۈرىمىز. ئارىلىقتا نەچچە قېتىم دورا ئالماشتۇرساق، ئۆزاققا قالمايلا يېڭى تىرناق ئۆسۈپ چىقىدۇ. (چىن خۇيفاڭ)

**13. ئاچچىقسۇ بىلەن سامساق تىرناق تەمرەتكىسىنى ساقايتالايدۇ**

ئاقلانغان سامساقنى يانجىپ ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن ئىشلىتىمىز.

تىرناق تەمرەتكىسىنى داۋالىغاندا، ئەگەر تىرناق قېلىن بولمىسا، پاختىنى سامساق چىلانغان ئاچچىقسۇغا تەگكۈزۈپ، تىرناققا ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم سۈرسەك بولىدۇ. ئەگەر تىرناق قېلىن بولسا، چىلانغان سامساقنى تىرناققا قويۇپ، تىرناقنىڭ ئەتراپىنى پىلاستىر بىلەن چاپلاپ قويۇپ، داكا بىلەن ئورايمىز. 10 سائەتتىن كېيىن سامساقنى ئېلىۋېتىپ، بىرتىۋا بىلەن تىرناقنى

شۇلۇپ نېپىزلىتىمىز. تىرناق نېپىز بولغاندا ئاچچىقسۇغا چىلانغان سامساق سۇيىنى ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم سۇرۇپ بەرسەك، تىرناق تېزلا ئەسلىگە كېلىدۇ. (كەي ۋېنشاڭ)

**14. پەي تارتىششنى ياستۇق بىلەن داۋالاش**

بۇلتۇر قىشتىن باشلاپ، كېچىسى پۇتۇم تارتىشىپ ئويغىنىپ كېتىدىغان بولۇپ قالغانىدىم. بىر قېتىم، ئىككى پۇتۇمنى يوتقاننىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئۇخلاپ قاپتىمەن، كېچىچە پۇتۇم تارتىمىدى. شۇنىڭدىن كېيىن كېچىسى پۇتۇمغا ياستۇق قويۇپ ئۇخلايدىغان بولدۇم. بىر يىلدىن بۇيان پۇتۇم تارتىشىپ باقمىدى. (نيۇ بىڭيۇ)

**15. داۋاملىق شورپا ئىچىپ بەرسە، پەي تارتىششنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ**

نەچچە يىل ئىلگىرى، قىش ۋە ياز پەسلىدە دائىم پۇتۇم 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 پۇتۇم تارتىشمايدىغان بولدى. (لى يىڭ)

**16. پەي تارتىششنى چىمداش ئارقىلىق داۋالاش**

ياشنىڭ چوڭىيىشى سەۋەبىدىن پەي تارتىشىدىغان بولۇپ قالدىمكەن. يېقىندىن بۇيان كېچىسى ئۇخلاۋاتقاندا دائىم پۇتۇم 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 تارتىششنىڭ ئەھۋالى يوقاپلا قالماي، بەلكى ئۇزاققىچە بىئارام بولىدىغان سېزىممۇ تامامەن تۈگىدى. (ۋاڭ لەنشىڭ)

**17. پۇت ئىششىشنى ئالىقانىسمان كاكتۇس بىلەن داۋالاش**

ئىلگىرى بىر قېتىم كىچىك ماشىنىغا ئولتۇرۇپ تەيشەن تېغىغا ساياھەتكە باردىم، ماشىنىدا ئادەم كۆپ بولغاچقا، پۇتنى

مىدىرلاتقۇدەكمۇ ئورۇن قالمىغانىدى. سەھەردە ماشىنىدىن چۈشۈپ قارىسام، پۇتۇم قىزىرىپ، ئىششىپ كېتىپتۇ. مېھمانخانا مۇلازىمەتچىسى ئۆيىدىن ئازراق ئالىقانسىمان كاكتۇس ئەكېلىپ بەرگەنىدى، شۇنى چاناپ ئىششىغان ئورۇنغا چاپلاپ داكا بىلەن ئورىۋالدىم. چۈشلۈك دەم ئېلىش ۋاقتىدا داكىنى يېشىپ قارىسام، ئىششىق پۈتۈنلەي يېنىپ كېتىپتۇ. مەن ئىشلەتكەن ئالىقانسىمان كاكتۇس تەخمىنەن 100 گىرام كېلىدۇ. (خۇا جۈن)

**18. پۇتتىكى جاھىل خاراكتېرلىك جاراھەتنى تۇخۇم مېيى بىلەن داۋالاش**

تۇخۇم سېرىقىنى تۆمۈر قازانغا قويۇپ، سۇس ئوتتا ئاستا ـ ئاستا قىزىتساق، ئاز مىقداردا ماي چىقىدۇ. بۇ ماينى دېزىنفېكسىيەلەنگەن لاتىغا مىلەپ، ئاغرىغان جايغا چاپلاپ 3 ~ 4 كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ تۇرساق، جاراھەت يۈزى تەدرىجىي ساقىيىدۇ. مەن پۇت جاراھىتى بار كىشىلەرنى داۋالىغاندا، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. (چىڭ شۈن)

**7. ئارچا يوپۇرمىقى بىلەن تېرە تاشلاشنى داۋالاش**

بارماق ئالىقىنىمىنىڭ تېرە تاشلايدىغان بولۇپ قالغىنىغا 5 ~ 6 يىل بولغانىدى. 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 كۆدە بىلەن داۋالاش**

بىر باغلام كۆدىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، چاناپ، داكىغا سېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىمىز، ئاندىن كۆدە سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر ۋە ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىچىمىز. ئادەتتە تۆت قېتىمدىلا ئۈنۈم بېرىدۇ. (ليۇ شاۋچۈن)

**9. قانلىق قاپارتمىنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇلى**

ئەمگەك قىلىۋېرىپ، ئالىقاندا 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 خۇڭيىڭ)

**11. ۋىتامىن $B_6$ ئەت تىكىنىنى ساقايتالايدۇ**

بارماقلىرىمنىڭ ئەتراپىغا ئەت تىكىنى پەيدا بولۇپ قالغاچقا، بەكمۇ قىچىشاتتى ۋە ئاغرىيتتى. كېيىن ۋىتامىن $B_6$ نى ئىككى كۈن ئىچكەنىدىم، ساقىيىپ كەتتى. (لىيۇ ۋېي)

**12. تىرناق ئېرىقچىسى ياللۇغىنى تۇخۇم بىلەن داۋالاش**

بىر تال تۇخۇمنىڭ پاينەك تەرىپىنى تېشىپ، تىرناق ئېرىقچىسى ياللۇغى 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. ئەچچە كۈندىن كېيىن تۇخۇمنى ئېلىۋەتسەك، تىرنىقىمىزنىڭ چۇشۇپ كەتكەنلىكىنى كۆرىمىز. لېكىن تىرناق چىقىپ كەتكەن بىلەن يەنە قايتىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. (ليۇ خۇاپىڭ)

**14. تىرناق ئېرىقچىسى يىرىڭداشنى داۋالاش ئۇسۇلى**

ئۈچ يىل ئىلگىرى، قولۇمنىڭ تىرناق ئېرىقچىسى مىكروبلىنىپ يىرىڭداپ قېلىپ، دورا بىلەن بىر ئاي تاڭغان بولساممۇ ساقايمىدى. ئارقىدىن، پاختىنى ھەسەلگە تەگكۈزۈپ سۈركەپ بەرگەنىدىم، ساقىيىپ كەتتى. (خۇ جيەنخۇا)

**15. تىرناق تەمرەتكىسىنى خېنىگۈل بىلەن داۋالاش**

خېنىگۈلنى 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 بولساممۇ، يەنىلا ساقايمىدى. كېيىن، بىر دوستۇم داۋالاش ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولغان بىر خىل ئۇسۇلنى ئۆگىتىپ قويدى: ئاچچىقسۇنى پىيالىگە قۇيۇپ،

بارماقنى ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر 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 شۇتىڭ)

**17. تىرناق تەمرەتكىسىنى ئاچچىقسۇ، سامساق بىلەن داۋالاش**

تىرناق تەمرەتكىسى كېسەللىكى بولۇپ قالغىنىمغا نەچچە ئون يىل بولۇپ قالغانىدى. نۇرغۇن دوختۇرخانىلارغا بېرىپ داۋالانغان بولساممۇ، پەقەتلا ئۈنۈمى بولمىغانىدى. كېيىن باشقىلاردىن ئاچچىقسۇ، سامساق بىلەن داۋالىغىلى بولىدىغانلىقىنى ئاڭلىدىم: ئاچچىقسۇنى بوتۇلكىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىغىچە قۇيۇپ، سامساقنى چاناپ ئىچىگە سالىمىز. ئۈچ كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن، تىرناقنى سامساق چىلانغان ئاچچىقسۇغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئون مىنۇتتىن چىلايمىز. چىلاش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يېرىم ئايدىن كېيىن تىرناق تەمرەتكىڭىز 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. ئۇدا 2 ~ 3 قېتىم شۇنداق قىلىپ بەرسەك، ساقىيىپ كېتىدۇ. (سۇي شياۋچىڭ)

**19. خلورامفېنكول كۆز دورىسى بىلەن پۇت تەمرەتكىسىنى داۋالاش**

ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن قول (ياكى پۇت) نى پاكىز يۇيۇپ، تىرناق تەمرەتكىسى بولۇپ قالغان ئورۇنغا خلورامفېنكول

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

. (لۇيمېيسۇ دېيەنيې، دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) كۆز دورىسىنى تېمىتىمىز. نەچچە كۈندىن كېيىن تىرناق يىلتىزى تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى، ئۈزۈلدۈرمەي تېمىتىپ بېرىش كېرەك. (لۇ جەنمىڭ)

**20. قول تەمرەتكىسىنى قارىياغاچ شىرنىسى بىلەن داۋالاش**

ئايالىم كۆپ يىللاردىن بۇيان قول تەمرەتكىسىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، ھەر يىلى ئەتىياز، كۈز پەسلىدە قوللىرى قۇرغاقلىشىپ يېرىلىپ كېتىپ بەك ئازابلاندى. بىرنەچچە يىل ئىلگىرى بىر رېتسېپ تېپىپ سىناپ كۆرۈۋىدۇق، بۇ يىل ئەتىيازدا ئۈنۈمى كۆرۈلدى. ئۇسۇلى مۇنداق: قارىياغاچنىڭ يېڭى نوتىسىدىن بىرنەچچە تال تېپىپ كېلىپ، ئۇنىڭ قوۋزىقىنى سويۇپ ئېزىپ بوتقا قىلىپ ئاغرىق جايغا سۈرۈپ، لاتا بىلەن چىڭ ئوراپ بىنتلاپ، 4 ~ 5 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدە قولنى سۇغا كۆپ تىقماسلىق لازىم. (جاۋ شيۇيۈن)

**21. تەڭگە تەمرەتكىنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى**

بىر خىزمەتدىشىمنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ تەڭگە تەمرەتكە (ئاق تەمرەتكە، تەڭگە قوتۇر، دەپمۇ ئاتىلىدۇ)گە گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، كۆپ تەرەپلىمە داۋالانسىمۇ پايدىسى بولمىغان. كېيىن سامساقنى ئازراق تۇز بىلەن سوقۇپ لايدەك ئېزىپ، ئاغرىق جايغا سۈرۈپ، داكا قويۇپ بىنت بىلەن تېڭىپ ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئالماشتۇرۇپ تۇرغان. بىر مەزگىلدىن كېيىن تەڭگە تەمرەتكە يوقىلىپ، ساقايغان. (يۇ شاۋچىن)

# قانىي توختىتىپ، ئىششىقنى 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، راستتىنلا 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 بەدەنىنىڭ 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. (ليۇ فېڭ)

3. ئىششىقنى كۆدە بىلەن داۋالاش

ئۇسۇۋېلىپ ياكى يىقىلىپ يارىلىنىپ قالسام، يىقىلغان ئورۇن قىزىرىپ، ئىششىپ قالاتتى. ئۇنىڭ ئۈستىگە يارىلانغان ئورۇن بىر ئايدا ئاران ساقىياتتى. كېيىن باشقىلاردىن بۇنى كۆدە بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ، دېگەننى ئاڭلاپ، شۇ بويىچە سىناق قىلىپ ئۈنۈمىنى كۆردۈم. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: 100 ~ 150 گىرام كۆدىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، چاناپ داكىغا سىلىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركەپ بەرسەڭ، ئىششىق يانىدۇ، چۈشكەن كۆك سۇسلايدۇ. كۈندە 2 ~ 3 قېتىم سۈركەپ بەرسە، بىر ھەپتىدىن كېيىن پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. (چى گۇاڭ)

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

**4. كىچىك بالىنىڭ كاسىسىغا 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 ياسمەن گۈلى چېيىدىن بىر چىمدىمنى ئېلىپ چايناپ، يارىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ بىردەم بېسىپ تۇرسىڭىزلا قان توختايدۇ. (شى شىجى)

**6. تاۋۇز شاپىقى ئىششىقنى ياندۇرۇپ، قىچىشىشنى توختىتىدۇ**

پاشا چېقىۋالغان ئورۇنغا تاۋۇز شاپىقىنى سۈركەپ، سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسەك، نەچچە مىنۇتتىن كېيىن ئىششىق يېنىپ، قىچىشمايدىغان بولىدۇ. (ۋاڭ چۈنرۇي)

**7. سۆگەت تۇزغىقى ئاغرىقنى، قاننى توختىتالايدۇ**

مەن ھەريىلى سۆگەت تۇزغىقى ئۇچقاندا، قان توختىتىش ۋە ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن پاكىزلىرىنى يىغىپ ساقلاپ قويىمەن. ساقلىمنى ئالغاندا، ئېھتىياتسىزلىقتىن قولۇمنى كېسىۋالسام دەرھال سۆگەت تۇزغىقىنى كېسىلگەن ئورۇنغا باسىمەن. بۇ قان توختىتىدۇ، ھەم ئاغرىق توختىتىدۇ. (ياڭ جىگرۇڭ)

**8. ۋىتامىن $B_2$ نىڭ قاننى جانلاندۇرۇش رولى بار**

مەن ئىلگىرى قۇرۇلۇش ئىدارىسىدە ئىشلەيتتىم، شۇڭا ئۇ يەر - بۇ يەرلىرىمنى ئۇرۇۋېلىشتىن خالىي بولالمايتتىم. 1976 - يىلى باھاردا ئېغىر ئەترابى ياللۇغى بولۇپ قالغىنىمدا، دوختۇر ۋىتامىن $B_2$ نى ئىچىپ بەر، دېگەنىدى. كۈتۈلمىگەن يەردىن دورىنى ئىچىپ ئۇزاق ئۆتمەيلا پۇتۇمدىكى ئۇيۇپ قالغان قانمۇ يوقاپ كەتتى. ئۇن نەچچە يىلدىن بېرى، پۇت - قولۇمنى بىر يەرگە ئۇرۇۋېلىپ قان ئۇيۇپ قالسا، مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا ساقايتىمەن. 4 ~ 5 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. (گېڭ چۈەنئېن)

**9. پىچاقتا يارىلانغان ئورۇننى دېزىنفېكسىيەلەش، قاننى 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 سۇيۇقلۇقنىڭ دېزىنفېكسىيەلەش، قان توختىتىش، يارا ئېغىزىنى تۇتاشتۇرۇش رولى بار. (مىڭ شۋاڭيۈن)

**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 ھالىتىگە 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 ھالەتكە 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، ئۈنۈمىمۇ ناھايىتى ياخشى بولدى. ئادەتتە يارىلانغاندا، شۇ كۈنىلا سۈرسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

**11. ھەسەل بىلەن سىرتقى زەخىملىنىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ**

مەن خىزمەت ئەمەلىيىتى جەريانىدا تېرە مۇسكۇلىنىڭ كىچىك دائىرىلىك سىرتقى زەخىملىنىشىنى ھەسەل بىلەن داۋالاپ كەلدىم.

ھەسەلنىڭ ئاغرىق توختىتىپ مىكروبلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالالايدىغان، يارا ئېغىزىنى تۇتاشتۇرىدىغان 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. ئۇنىڭدىن باشقا، زۇكام، قىزىشتىن كېلىپ چىققان قوقاق، دائىرىسى بىرقەدەر كىچىك يېنىك دەرىجىدىكى كۆيۈك يارىلىرىنىمۇ ھەسەل بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ. (جاڭ چۈەنمىن)

# كۆيۈك، ئۇششۇك

**1. غولپىيازنىڭ كۆكى كۆيۈككە داۋا**

غولپىيازنىڭ كۆكى بىلەن كۆيۈكنى داۋالىسا، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: قايناق سۇ، ئوت ياكى مايدا بىرەر جاينى كۆيدۈرۈۋالغاندا، غولپىيازنىڭ كۆكىنىڭ قارىنىدىن 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 غولپىيازنىڭ كۆكىنى چايىنىسا، كۆيۈكنىڭ زەربىسى ئاستا - ئاستا يوقايدۇ ۋە ئىنتايىن ياخشى داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ. (ليۇ گۇيلىن)

**2. دۇفۇ بىلەن ئاق شېكەر كۆيۈككە داۋا**

بىر پارچە يېڭى دۇفۇغا 50 گىرام شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. قېتىشقاندا يەنە شۇنداق دورىلىق تەييارلاپ ئالماشتۇرۇلىدۇ. 4 ~ 5 قېتىم مۇشۇنداق ئالماشتۇرۇلسا، كۆيۈك يارىسى قېتىشىدۇ. دۇفۇغا شېكەر ئارىلاشتۇرغاندا رەۋەن (داخۇاڭ، جوڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) تالقىنىدىن 3 ~ 5 گىراممىچە قوشۇۋەتسە، داۋالاش ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (جاڭ خۇي)

**3. توخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئاق شېكەر كۆيۈكنى داۋالاشنىڭ شىپالىق دورىسى**

ئېھتىياتسىزلىقتىن قولۇمنى كۆيدۈرۈۋالغانىدىم، قاپارتقۇ ئۆرلەپ، ئېچىشىپ ئاغرىپ كەتتى. قوشنام بۇنىڭغا توخۇمنىڭ ئېقى بىلەن شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈرۈشنى تاپىلىغانىدى، دېگىنىنى قىلدىم،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نەچچە قېتىم سۈرۈش بىلەن قاپارتقۇ يانىدى. يەنە نەچچە كۈندىن كېيىن كۆيۈك ساقىيىپ تارتۇقمۇ قالمىدى. كېيىن بالامنىڭ خىزمەتدىشى چايدانىنى چېقىۋېتىپ، يۈز - كۆز، بويۇنلىرىنى كۆيدۈرۈۋالغانىكەن، كۆيگەن يەرگە قاپارتقۇ چىقىپ كېتىپتۇ. ئۇنىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالىسا، ئازراقمۇ تارتۇق قالماي ساقىيىپ كېتىپتۇ. (يەن گوچىڭ)

### 4. قورۇلۇپ قالغان تاۋۇزنىڭ سۈيى 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 ئۈچ يىلدىن بۇيان بۇزۇلمىدى. بىرەرى ئوتتا ياكى قايناق سۇدا بىرەر ئەزاسىنى كۆيدۈرۈۋالسا، ساقلانغان تاۋۇز سۈيىنى كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە سۈرسە ياكى سەپسە، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ، قاپارتقۇ چىقمايدۇ، ساقىيىشىمۇ تېز بولىدۇ. تاۋۇز سۈيى قايتا - قايتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۈنۈملۈك دورا ھېسابلىنىدۇ. (سەي شىن)

### 5. تۇخۇم مېيى كۆيۈككە داۋا

بىرى ماڭا تۇخۇم مېيىنىڭ كۆيۈككە داۋا بولىدىغانلىقىنى سۆزلەپ بەرگەنىدى. ئۇنى سىناپ كۆرۈپ باقسام، دېگەنىدەك ئۈچ كۈندىن كېيىنلا كۆيۈك يارام ساقىيىپ كەتتى، ئازراقمۇ تارتۇق قالمىدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: ئىككى تال پىششىق تۇخۇمنىڭ سېرىقى چوكا بىلەن ئىلەشتۇرۇلۇپ 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، ئۈچ كۈندىن كېيىن يارا ساقىيىدۇ. (شيۇ يىڭ)

6. مايغا چىلانغان ئاپتاپپەرەس كۆيۈككە داۋا

پاكىز يۇيۇلغان ئەينەك كونسېرۋا قۇتىسىغا يېرىمىغا كەلگۈدەك قىچا مېيى قۇيۇپ، ئۈستىگە پاكىز تازىلانغان ئاپتاپپەرەس گۈلى (ئاپتاپپەرەس تەخسىسىنىڭ ئەتراپىدىكى سېرىق گۈل) چىلىنىدۇ. تۇجۇپىلەشتە خۇددى تۇزلۇق سەي چىلانغانغا ئوخشاش ئۈستى - ئۈستىگە بېسىپ قاچىلىنىدۇ، كونسېرۋا قۇتىسى تۇشقۇزۇلىدۇ. قىچا مېيى ئاز كېلىپ قالسا، ئۈستىگە قۇيۇپ تولۇقلىسا بولىدۇ. ئاندىن ئاغزىنى چىڭ ئېتىپ سايە يەردە ئىككى ئاي ساقلىغاندىن كېيىن ئىشلىتىشكە باشلىسا بولىدۇ. ئادەتتە ساقلاش ۋاقتى قانچە ئۇزاق بولسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئىشلەتكەندە يەنە ئازراق قىچا مېيى قوشۇۋېتىلىدۇ. كېيىنكى ئىشلەتكەن مايىنىڭ مىقدارى ئاپتاپپەرەسنىڭ گۈلى قويۇق بوتقا ھالەتكە كەلگۈدەك بولسا بولىدۇ. ئۇنى دورىلىققا ئىشلەتكەندە، كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە سۇرۇلىدۇ. كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىمدىن سۇرۇپ بېرىلسە، يېنىكرەك كۆيۈكلەر ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە ساقىيىدۇ، ئېغىرراقلىرى بىر ھەپتىدە ئۈنۈمىنى كۆرىدۇ، تارتۇق ئىزى قالمايدۇ. مەن 1947 - يىلىدىن باشلاپ بۇ خىل رېتسېپنى ئىشلىتىپ كېلىۋاتىمەن. ساقايغان كۆيۈك كېسەللىرىمنىڭ مىسالى ئىنتايىن كۆپ. (خۇاڭ شيۇ)

7. كۆيۈكنى داۋالاشنىڭ مەخپى رېتسېپى

كىچىك ۋاقتىمدا ئېھتىياتسىزلىقتىن قايناق سۇ بىلەن قورسىقىمنى كۆيدۈرۈۋالدىم، شۇئان قورسىقىمنىڭ بىر قەۋەت تېرىسى كۆيۈپ، قاپارتقۇ چىقىپ كەتتى. ئۆيدىكىلەر مېنى يېزىمىزدىكى بىر موماينىڭ يېنىغا باشلاپ باردى. ئۇ بىر خىل دورىنى سۇرۇپ قويۇۋىدى، كۆيۈك يارىسى بىر ھەپتىدىلا قېتىشىپ، كېيىن ساقىيىپ كەتتى، تارتۇق ئىزىمۇ قالمىدى. بۇ ئىشقا ھازىر 40 يىلدىن ئاشتى. ئەمدىلىكتە بۇ رېتسېپنىڭ ئاكاملارنىڭ ئائىلىسىدە ساقلىنىپ قالغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئۇلارنىڭ يېنىغا بېرىپ سوراپ ئىزدەپ رەتلەپ چىقتىم. بۇ رېتسېپ مۇنداق: يېڭى تۇغۇلۇپ تېخى تۈكمۇ چىقمىغان چاشقان بالىسىدىن نەچچىنى تۇتۇپ بوتۇلكىغا

www.uyghurkitap.com

سىلىنىدۇ، ئاندىن بوتۇلكىغا مۇۋاپىق مىقداردا چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، ئانار شوبۇكى ۋە سىمىزئوتىنىڭ ئېزىندىسى قاچىلىنىپ، ئاغزى ھىم پېچەتلىنىپ ساقلىنىدۇ. ساقلاش ۋاقتى قانچە ئۇزۇن بولسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. دورا سۈرتۈش ئۇسۇلى مۇنداق: قۇتىدىكى دورىلىق بىرلەشتۈرۈلىدۇ، ئاندىن دېزىنفېكسىيەلەنگەن پاختا كۆمىلچىنى بىر كۇنجۇت مېيىغا، بىر دورىلىقتا تەگكۈزۈپ دەسلەپدە جاراھەتنىڭ ئەتراپىغا، ئاندىن ئوتتۇرىغا سۈرۈلىدۇ. ئۈستى - ئۈستىگە بىرقانچە قېتىم سۈرۈپ، كۆيۈك ئورنىنىڭ ھەممىسى قاپلىنىشى تەلەپ قىلىنىدۇ. كۈنگە بىر قېتىمدىن ئۈچ قېتىمغىچە سۈرۈش كۆيۈك يارىسىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ. رىتسىپقا ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىنسا، ئۈنۈمى ئالاھىدە بولىدۇ. (ئەن خۇا)

**8. ئەڭلىكئوت كۆيۈككە داۋا**

ئەڭلىكئوت (زىساۋ) كۆپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئېگىز تاغلارنىڭ كۈنگەي 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، ئۈستىگە 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 ئۈستىگە بۇ خىل دورا سۈرۈلگەندىن كېيىن، ياللۇغلىنىپ قالماسلىق ئۈچۈن، ئۈستىدىن داكا بىلەن تېڭىلىدۇ. دورىنىڭ ھۆل ھالىتىنى ساقلاپ، دورىنىڭ ئىزناسى يوقاپ، ئاغرىق ئورۇن قۇرۇپ قېلىشتىن ئىلگىرى ياسىغان دورىنى سۈرۈپ تۇرۇش كېرەك. مۇشۇ ئۇسۇل كۆيۈك ئورنىنى ساقايغۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. يارا ئورنىنىڭ ياللۇغلىنىپ قېلىشىدىن

ساقلىنىش ئۇچۇن، دورا سۇرۇشكە ئىشلەتكەن چوتكا ياكى پاختا قاتارلىقلارنى ۋاقتى - ۋاقتىدا دېزىنفېكسىيە قىلىپ تۇرۇش، كۆيۈك ئورنى ۋە ئەتراپىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش كېرەك.

بىر قىزچاق يۇقىرى بېسىملىق كوربىدىن 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. (پېڭ يۈيىڭ)

**9. قامچىئوت يىلتىزى كۆيۈككە داۋا**

مەن ئېھتىياتسىزلىقتىن قايناق سۇ بىلەن سول قولۇمنىڭ دۈمبىسىنى كۆيدۈرۈۋالغانىدىم، كۆيگەن ئورۇن بىردەمنىڭ ئىچىدە ئىششىپ قاپىرىپ چىقتى. مەن دەرھال 50 گىرام قامچىئوت يىلتىزىنى نوغۇچ بىلەن ئېزىپ يانجىۋېلىپ، كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە كۈنجۈت مېيى سۈردۈم - دە، ئارقىدىنلا تەييارلانغان قامچىئوت يىلتىزىنى ئۈستىگە سۈركەپ داكا بىلەن تېڭىۋەتكەنىدىم، نەچچە سائەتتىن كېيىن ئېچىشىش پەسەيدى، ئەتىسى سۇلۇق قاپارتقۇ ۋە ئىششىق ياندى. كۈندە بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇپ تېڭىپ بەرگەنىدىم، ھەپتىدىن كېيىن قولۇم سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. دىققەت قىلىش كېرەككى، دورا سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، قولنى سۇغا تىقماسلىق كېرەك. (خۇا چۈن)

**10. كۆيۈكنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

قىش ۋاقتى ھاۋا سوغۇق بولۇپ، دۇۋەتتىكى سىياھ مۇز تۇتۇپ كەتكەنلىكتىن، كۈچەپ بۇراپمۇ ئاغزىنى ئاچالمىدىم. ئۇتتا قىزىتىپ ئېرىتىشكە توغرا كەلدى. مەن ئۇنى ئېرىتىۋاتقاندا «پوك» قىلىپ پارتلاپ، دۇۋەتنىڭ ئىچىدىكى قايناق سىياھ ئېتىلىپ چىقىپ يۈز - كۆزۈمنى رەسۋا قىلغاندىن سىرت، يۈزۈمگە سۇ قاپارتقۇسى ئۆرلەپ چىقتى، بىر مۇنچە يەرلەرنىڭ تېرىسى سويۇلۇپ، گۆشى كۆرۈنۈپ قالدى. تەلىيىمگە، كۆزئەينەك تاقىۋالغانىكەنمەن، كۆزۈم ھېچ نەرسە بولمىدى. ئەھۋالدىن خەۋەر تاپقان دادام دەرھال دورىخانىدىن 100

www.uyghurkitap.com

گىرام تۇخۇمەك ئۇرۇقى (خوۋىزى، جۇڭگوچە دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) سېتىۋېلىپ، قورۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئۇنى چۇچۇتكەن خاسىڭ مېيىغا سالدى ـ دە، ئىلەشتۇرۇپ قويۇق ھالەتكە كەلتۈردى. ئاندىن ئۇنى كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە سۇرۇپ داكا بىلەن تېڭىۋەتتى (ياللۇغلىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تېڭىلىدىغان داكا چوقۇم دېزىنفېكسىيە قىلىنىشى كېرەك). نەتىجىدە 20 نەچچە كۈندىن كېيىن كۆيۈك ئورنى سەللىمازا ساقىيىپ، ئازراقمۇ تارتۇق قالمىدى.

يەنە بىر قېتىم قىزىم چايدانغا قايناق سۇ قاچىلاپ بولۇپ ئاغزىنى يېپىۋاتقاندا، چايدان پارتلاپ كېتىپ، ئىككى پۇتىنىڭ ئورغۇن يېرىنى كۆيدۈرۈۋاپتۇ. بۇ چاغدىمۇ ئۇنىڭغا يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللانغانىدىم، 20 نەچچە كۈندىن كېيىن سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. (سۇن گۈيباۋ)

**11. قىچىشقاق توختىتىش دورىسى TLS كۆيۈككىمۇ داۋا**

مەن بۇ يىل 72 ياشقا كىردىم. شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىنىمغا كۆپ يىل بولدى. بەل، مۈرىلىرىم دائىم قىچىشاتتى، ياز كۈنلىرى پۇتۇمنىڭ دۈمبىسى تەرلەشتىن رېئاكسىيە قىلىپ قىچىشاتتى. بىر يېقىنىمنىڭ ئەقىل كۆرسىتىشى بىلەن دورىخانىدىن TLS قىچىشىشنى توختىتىش سۇيۇقلۇق دورىسى (TLS جىياڭيې) سېتىۋالدىم. ئۇنى پۈركىسەم، قىچىشىش دەرھال توختاپ كەيپىياتىممۇ ياخشىلىنىپ قالىدىغان بولدى.

يېقىندا تاماق ئېتىۋېتىپ، ئېھتىياتسىزلىقتىن قوللىرىمنى كۆيدۈرۈۋالدىم. ئېچىشىپ ئاغرىپ، بەك قىينالدىم. پايپېتەك بولغىنىمدىن ئۇدۇل بېرىپ TLS سۇيۇقلۇقنى ئېلىپ، كۆيگەن ئورۇنغا پۈركىگەنىدىم، ئويلىمىغانلا بىر ئىش بولۇپ، شۇنچە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىش دەرھاللا توختىدى. يەنە ئارقا ـ ئارقىدىن ئىككى قېتىم پۈركىگەنىدىم، قوللىرىم سەزمەس بولۇپ قېتىشىپ قالغاندەك ھېس قىلدىم، ئاغرىق دېگەندىن ئەسەرمۇ قالمىدى. ھېچ ئىش بولمىغاندەك ئۆينىڭ ئۇششاق ئىشلىرىنى قىلىۋەردىم (قاچا ـ قۇچا،

كىيىم - كېچەك يۇيۇش، ئۇستەل، يەرلەرنى سۈرتۈش...)، ھېچقانداق ئاغرىش بولمىدى. ئىككى ھەپتىدىن كېيىن قولۇمدىكى كۆيۈكتىن ھاسىل بولغان قېتىشقان تېرىلەر چۈشۈپ كېتىپ، نورمال يۇمران ھالىتى ئەسلىگە كەلدى. (شياڭ مىڭ)

**12. ئۇششاق يېسىۋىلەك ياپرىقى كۆيۈككە داۋا**

ئۇششاق يېسىۋىلەك (شياۋبەيسەي)نىڭ كۆتىكى ئىلىۋېتىلگەندىن كېيىن يۇيۇپ تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن نوغۇچتا ئېزىپ ئۇۋۇتىلىدۇ. قانچە يۇمشاق ئۇۋۇتىلسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا كۈنجۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ، تازا ئىلەشتۈرۈپ قويۇق ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. قويۇق - سۇيۇقلۇقى تەخسىگە قۇيسا ئاقمىغۇدەك بولسا، تەڭشەلگەن بولىدۇ. قايناق سۇ ۋە ئوتتىن پەيدا بولغان كۆيۈككە دۇچ كەلگەندە، مەيلى قاپارتقۇ چىقسۇن ياكى ياللۇغلانغان 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. (تۇڭ چېڭۋەن)

**13. چىلانمىغان ھاك بىلەن كۈنجۈت مېيى كۆيۈككە داۋا**

ئون نەچچە كۈن ئىلگىرى تاماق ئېتىۋېتىپ، ئېھتىياتسىزلىقتىن قولۇمنى كۆيدۈرۈۋالدىم. تۆت بارمىقىمنىڭ ھەممىسىگە سۇلۇق قاپارتقۇ چىقتى. بۇ ئەھۋالىمغا قارىتا بىر ئاغىنەم مۇنداق بىر رېتسېپ دەپ بەردى: 25 گىرام چىلانمىغان ھاكقا يەتتە گىرام ئەتراپىدا كۈنجۈت مېيى قۇيۇلىدۇ. ھاك ئېتىلىپ پارچىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن 150 گىرام سۇ قۇيۇپ ھاكنى ئىلەشتۈرۈپ، بىردەم تىندۇرۇلىدۇ. سۇيى 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. (ياڭ شەنجى)

**14. پۇت ئۇششۇقنى يىلتىزىدىن داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى**

پۇت ئۇششۇقى ئېغىر كېسەل بولمىسىمۇ، ئۇنى يىلتىزىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

داۋالاپ ساقايتىش ئاۋارىچىلىك. لېكىن، مەن پۈتۈمنىڭ ئۈششۈكىنى پۈل خەجلىمەيلا ساقايتىۋالدىم، 15 يىلدىن بۇيان قايتا قوزغالمىدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: تۇنجى ياققان سېرىق قاردىن بىر داس ئۇسۇپ كېلىپ، ئۇنىڭغا ئۈششۈك پۇتنى تىقىپ نەچچە مىنۇت تۇرۇلىدۇ. پۇتنى داستىكى قاردىن تارتىپ ئالغاندىن كېيىن، ئۈششۈك ئورنىنى ئالىقان بىلەن كۈچەپ ھەم تېز سۈرئەتتە سىيلىسا، پۇتتىن دانىمۇدانە قىزىللىق تېپىپ چىقىدۇ. شۇ چاغدا پۇتنى يەنە قارغا تىقىپ بىرقانچە مىنۇت تۇرغۇزۇپ تارتىۋالغاندىن كېيىن، قىزىل دانىچىلارنىڭ ئۈستىنى تېز سۈرئەتتە سىيلىسا قىزىل دانچىلار قىزىل قاپارتمىلارغا ئايلىنىپ، بىر پەستىن كېيىن يېرىلىدۇ ـ دە، ئىچىدىن سېرىق سۇ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پۇتتىكى ئۈششۈك يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. (ۋاڭ ئېن)

**15. كۈنجۈت چېچىكى ئۈششۈككە داۋا**

ئۆسمۈر ۋاقتىمدا دائىم پۇتۇمنى ئۈششۈتۈۋېلىپ، ئۇنىڭ قىچىشىشىدىن ئازابلىناتتىم. تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپكە چىققاندا، بىرى ماڭا كۈنجۈت چېچىكىنىڭ ئۈششۈك يارىسىغا داۋا بولىدىغانلىقىنى ئېيتىپ بەرگەنىدى، سىناپ كۆرسەم، دېگەندەكلا ئۈششۈك ساقىيىپ ھازىرغىچە قوزغالمىدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: 8 ـ ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرى كۈنجۈت چېچەكلەپ تازا باراقسانلىشىدۇ. شۇ چاغدا نەچچە تال چېچەكنى ئۈزۈۋېلىپ، ئالىقان بىلەن كۈچەپ يىمىرسە، ئالىقاندىكى كۆملاچ شىرنىلىشىدۇ. مانا مۇشۇ چاغدا كۆملاچنى ئۈششۈك 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، ئۈششۈك يارىسى يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. (شاۋ مىڭ)

**16. يىڭنە سانجىش ئۇسۇلى بىلەن ئۈششۈكنى داۋالاش**

يۇيۇنغاندىن كېيىن ياكى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى، دېزىنفېكسىيەلەنگەن يىڭنىنى ئۈششۈك جايغا سانجىسا. بۇ جاينىڭ

قېنى سىقىلىپ چىقىپ كېتىپ، ئۈششۈك ئورۇن ساقىيىدۇ. ئادەتتىكى ئۈششۈك بولسا، 2 ~ 3 قېتىملىق يىڭنە سانجىشتا، ئېغىرراقلىرى بولسا، 4 ~ 5 قېتىملىقتا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. لېكىن، بۇ رېتسېپ ئۈششۈك يارىغا ئايلىنىپ كەتكەنلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. (جۇ جېن)

**17. قايناتقان پىدىگەن ئۈششۈك يارىسىغا داۋا**

مەن يېزىدا تۇرغان ۋاقتىمدا ياتاقتا ئىسسىنغۇدەك ئوت يوق، سۇپىدىلا ياتىدىغان بولغاچقا، ھەر يىلى قىشتا پۇتۇمنى ئۈششۈتۈۋالاتتىم. ئۇ يەردە تۇرغان ۋاقتىمنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ پۇتۇمدىكى كىچىككىنە ئۈششۈكنىڭ ئورنىمۇ بارغانسېرى كېڭىيىشكە باشلىدى. ئۈششۈك ئورۇن ئىسسىق بىلەن ئۇچراشسىلا قىچىشىدۇ. تومۇز ئىسسىقتا 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 يىغىۋېلىنىدۇ. ئاندىن بىر داس سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، سۇ سەل سوۋۇغاندىن كېيىن پۇت چىلىنىدۇ. مەن مۇشۇنداق تەييارلانغان سۇغا بىرقانچە قېتىم پۇتۇمنى چىلاپ باققانىدىم، پۇتۇمدىكى ئۈششۈك ساقىيىپ كەتتى، ئون نەچچە يىلدىن بۇيان قايتا قوزغالمىدى. (گاۋ شۆدۇڭ)

**18. لازا چىلانغان ئىسپىرت ئۈششۈككە داۋا**

ئون نەچچە تال ئۇچلۇق قىزىل لازا (ھۆل، قۇرۇق ھەممىسى بولۇۋېرىدۇ) 500 گىرام ئىسپىرتقا بىر ھەپتە چىلىنىدۇ. يارىغا ئايلىنىپ كەتمىگەن ئۈششۈك ئورۇن ئىسسىق سۇدا يۇيۇلغاندىن كېيىن، پاختا كۆمىلىچىنى ئىسپىرتقا تەگكۈزۈپ، ئۈششۈك ئورۇنغا سۈرسە، قىچىشىش، ئاغرىشنى توختىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرۇشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە 4 ~ 5 قېتىم سۈرۈلىدۇ. ئۈششۈكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ، سۈرۈش مىقدارى ۋە قېتىم سانىنى توغرىلىسا تېخىمۇ مۇۋاپىق بولىدۇ. بۇ دورىلىقنى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئۇدا 10 كۈن سۈرسە، ئېغىر ئۆششۈكلەرمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ. جاراھەتكە ئايلىنىپ كەتكەن ئۆششۈككە بۇ رېتسېپ مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. (چيەن چېڭ)

**19. كۆك كاۋىنىڭ شاپىقى ئۆششۈك يارىسىغا داۋا بولىدۇ**

كىچىك ۋاقتىمدا ئائىلىمىز نامرات بولغاچقا، قىش كۈنلىرى ئۆيىمىزگە ئوت قالاپ ئىسسىنىشقا قولىمىز قىسقىلىق قىلاتتى. شۇڭا، ھەر يىلى پۇت - قوللىرىمىز ئۆششۈپ قالاتتى. كېيىنچە ئاپام ياز كەلسىلا كۆك كاۋىنىڭ شاپىقىنى قايناتسىپ، سۇيىدە پۇت - قوللىرىمىزنى يۇيىدىغان بولدى. ئۇنىڭ شاپىقىدىن ئاز - تولا قورۇتۇپ ساقلاپ، قىش كۈنلىرىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا يۇيۇشنى داۋاملاشتۇردى. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن پۇت - قوللىرىمىز پەقەت ئۆششۈمەيدىغان بولدى. (ليۇ ئېررۇڭ)

**20. ئاق تۇرۇپ ئۆششۈكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنىڭغا داۋا بولىدۇ**

سوغۇقتىن ئۆششۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش ئادەتتە ئىسسىق يۇرۇشكە ئەھمىيەت بېرىشتىن سىرت، ئاق تۇرۇپنىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن پۇت - قولنى يۇيۇپ بېرىش بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بىر تال ئاقتۇرۇپ بىلەن ئازراق زەنجىۋىلنى قازاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ، تۇرۇپ ئېزىلىپ مەي بولغاندا سۈيى تۆكۈۋېلىنىدۇ ۋە ئازراق سوۋۇغاندا ئۆششۈك ئورۇن ئۇنىڭ بىلەن يۇيۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا 5 ~10 مىنۇتتىن 5 ~ 7 قېتىمغىچە يۇيۇلسا، ئۆششۈك يىلتىزىدىن ساقىيىدۇ، كېلەر يىلى قايتا قوزغالمايدۇ. (نيۇ جىنيۇ)

**21. رېندەن بىلەن يۇزماي ئۆششۈك يارىسىغا داۋا**

مېنىڭ بىر ئاغىنەم دائىم يۈز - كۆزىنى ئۆششۈتۈۋېلىپ يۈرەتتى. كېيىن ئۆزى بىر رېتسېپ تېپىپ، ئۆششۈكنى داۋالاپ باققانىكەن، ناھايىتى تېزلا ئۈنۈمىنى كۆرۈپتۇ. ئۇ رېتسېپ مۇنداق: بىر قۇتا رېندەن (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) نى يانجىپ ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئۇنىڭغا ئون گىرام يۇز ماي قوشۇپ ئېلەشتۈرۈپ، كۈندە ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۈز - كۆزنى يۇيۇۋېتىپ ئۇنى سۈرۈپ ياتسا

بولىدۇ. ئاغىنەم بۇلتۇر مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالىنىپ ساقايغانىكەن، بۇ يىل بىرەر ئەزاسى ئۇشۇشۇپ قالىدىغان ئەھۋال كۆرۈلمەپتۇ. (جاۋ گېڭشېڭ)

**22. تېرەك يوپۇرمىقى پۇت ئۇششۇككە داۋا بولىدۇ**

تېرەكنىڭ قۇرۇق غازىڭىدىن ئون نەچچە تالنى داستا قاينىتىپ، سۇنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىشى بىلەنلا ئېلىۋېتىلىپ ئاندىن كېيىن پۇتنى ئۇنىڭغا چىلاپ 1 ~ 3 مىنۇتقىچە يۇيۇلىدۇ. ئادەتتە 1 ~ 2 قېتىم يۇسىلا، پۇتنىڭ ئۇششۇكى ساقىيىپ كېتىدۇ. (ۋاڭ جېنگوي)

**23. بانان شۆپۈكى ئۇششۇككە داۋا**

بانان شۆپۈكىنىڭ ئىچكى بىر قەۋەت نېپىز پوستىنى ئۇششۇك ئورۇنغا سۈركىسە، ئاغرىق ئورۇن قىزىيدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا بىرقانچە قېتىم سۈركىسە ئۈنۈمىنى كۆرىدۇ. ئۇششۇكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك ئەھۋالىغا قاراپ، سۈركەش قېتىم سانىنى بەلگىلىسە ياكى ساقايغانلىقىغا ھۆكۈم قىلغۇچە سۈركىسىمۇ بولىدۇ. بۇ رېتسېپنىڭ ئۈنۈمى ئىنتايىن تېز. (ليۇ گۇيلىن)

**24. لاز سۈيى ئۇششۇككە 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 قايناتقان سۇدىن يېرىم داس تەييارلاپ، سۇ پۇت تىققۇدەك ھالەتكە كەلگەندە پۇت چىلىنىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم، بىر قېتىمدا 20 مىنۇت ئەتراپىدا چىلىنىدۇ. سۈنى قايتا قىزىتىپ ئىشلەتسە بولۇۋېرىدۇ. 4 ~ 5 قېتىم چىلىسا، ئۇششۇك ساقىيىپ كېتىدۇ. (لياڭ شياۋجۈن)

△ ئوغلۇم بەش ياش ۋاقتىدىن باشلاپ، ئۈدا ئۈچ قىش قولىقىنى ئۇششۇتۇۋالغانىدى. بىرەيلەن 4 ~ 5 تال قىزىل مۇچنى بەس ئوتتا قاينىتىپ، سۈيىگە پاختا كۆمىلىچىنى تەگكۈزۈپ سۈرتسە، ئۇششۇك ساقىيىدىغانلىقىنى دەپ بەرگەنىدى. ئوغلۇمنىڭ قولىقىغا مۇشۇنداق تەييارلانغان سۈنى كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن ئۈدا ئۈچ كۈنلا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇرتكەنىدىم، ئۇششۇك ساقىيىپ كەتتى. (شۇ فېڭ)

**25. گىلاس شىرنىسى ئۇششۇككە داۋا**

40 نەچچە يىل ئىلگىرى ھەر قىش كەلسىلا قۇلاق ۋە قولۇمنىڭ دۈمبىسىنى ئۇششۇتۇۋالاتتىم. بۇنىڭغا بىر سەپدىشىم مۇنداق رېتسېپنى ئېيتىپ بەردى: يازدا، قىپقىزىل ئوخشىغان گىلاستىن ئون نەچچىنى ئالىقان بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئالىقان بىلەن ئۇششۇك جاينى ناھايىتى تېز سۈرئەتتە سۈرتۈپ، قىزىش دەرىجىسىگە يەتكۈزسە، ئۇششۇك ساقىيىدۇ. مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى 1 ~ 2 قېتىملا ئىشلىگەنىدىم، ناھايىتى تېزلا ئۈنۈمىنى كۆردۈم. 40 نەچچە يىلدىن بۇيان ئۇ يەر - بۇ يېرىمنى ئۇششۇتۇۋالىدىغان ئەھۋال قايتا كۆرۈلمىدى. (فاڭ چېڭرېن)

**26. ئاق ھاراققا چىلانغان گىلاس ئۇششۇككە داۋا**

ئادەتتە ئۇششۇپ قالغان جاي قىچىشىپ ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ. لېكىن، ئۇنى داۋالىماق ئىنتايىن ئاسان. ئالدى بىلەن ئۇششۇك ئورنىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلغاندىن كېيىن، گىلاس چىلانغان ئاق ھاراقنى ئۇششۇك ئورنىغا سۈرسە، ئاغرىقنى، قىچىشىشنى توختىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. تەييارلىنىش ئۇسۇلى مۇنداق: 250 گىرام گىلاس 500 گىرام ئاق ھاراققا چىلاپ ساقلىنىپ، قىشتا ئىشلىتىلىدۇ. گىلاس كونسېرۋاسىنى دورىلىق قىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن 4 ~ 5 تالنى ئېلىپ ئۇششۇك ئورنىغا سۈرتسىمۇ ئوخشاشلا ئۈنۈمى بولىدۇ. ئۇششۇك يارىغا ئۆزگىرىپ كەتكەن بولسا، بۇ رېتسېپ مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. (گۇ دېلۇ)

**27. قۇرۇپ قالغان بۇغداي مايسىسى ئۇششۇككە داۋا بولىدۇ**

نەچچە يىل ئىلگىرىكى بىر قىشتا پۇتۇم ئۇششۇپ قالدى. كېيىن قىزىرىپ، ئىششىپ توختىماي قىچىشتى. كىشىلەردىن قۇرۇپ قالغان بۇغداي مايسىسى ئۇششۇككە داۋا بولىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، بۇغدايلىقتىن بىر تۇتام قۇرۇپ قالغان بۇغداي مايسىسىنى تېرىپ كەلدىم - دە، ئۇنى قاينىتىپ، پۇت كۆيمىگۇدەك بولغاندا ئۇنىڭغا پۇتۇمنى چىلىغانىدىم، ئىششىق يېنىپ، قىچىشىشمۇ بېسىقتى. (لى جيەنشې)

# سۆگەل

**1. ياچىۋەك سۆگەلنى يوقىتىدۇ**

بۇلتۇر 6 ـ ئايدا يۈز ۋە قوللىرىمغا سېرىق پۇرچاقتەك سۆگەللەر چىقىپ كەتتى ۋە بارغانسېرى يوغىناشقا باشلىدى. بارمىغان دوختۇرخانا، يېمىگەن دورا قالمىدى، لېكىن پەقەت ئۈنۈمى بولمىدى. بىئارامچىلىقتا يۈرۈپ ياچىۋەكنىڭ سۆگەل يەيدىغانلىقىنى ئاڭلاپ قالدىم ـ دە، ئۇنى تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈشكە باشلىدىم. ياچىۋەكنىڭ بويىنىنى 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 ئېتىۋەتسە 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 رېتسېپقا ئېرىشكەن: بانان شۆپۈكىنى سۆگەلنىڭ ئۈستىگە سۈرتسە، سۆگەل يۇمشاپ، ئاستا ـ ئاستا چۈشۈشكە باشلايدۇ ۋە ئاخىرىدا يىلتىزىدىن چۈشۈپ تۈگەيدۇ. مەن مۇشۇ رېتسېپ 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 تۈرۈشنى قوشۇمچە قىلسا، سۆگەل ئاسانلا چۈشۈپ كېتىدۇ. (رۇن تيەن)

3. سامساق سۆگەلنى چۇشۇرىدۇ

نەچچە ئاي ئىلگىرى ئوڭ يۈزۈمگە گۈرۈچچىلىك بىر تال سۆگەل چىقىپ قالغانىدى، بارا ـ بارا يوغىناپ ماشچىلىك بولدى. مەن سىناق تەرىقىسىدە بىر چىش سامساقنى ئۇششاق چاناپ سۆگەلنىڭ ئۈستىگە چاپلىدىم. دەسلىپىدە سۆگەلنىڭ ئۈستى قىزىرىپ قاقاچ بولدى، ئاخىرىدا پۈتۈنلەي چۈشۈپ كەتتى. ھازىر سۆگەلنىڭ ئورنى بۈرۈنقى ئەسلىگە كېلىپ، ئازراقمۇ تارتۇق قالمىدى. (ۋاڭ رىنجۇڭ)

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 تەننىڭ ھاياتلىق مۇناسىۋىتى ئۈزۈلىدۇ ـ 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، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. (ليۇ زېپۇ)

5. كۈنجۈت چېچىكى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا قولۇمنىڭ دۈمبىسىگە قوناقچىلىق بىر تال سۆگەل چىقىپ قالغانىدى. بۇ 1948 ـ يىلدىكى ئىش بولۇپ، بىر ئازادلىق ئارمىيە جەڭچىسى ماڭا كۈنجۈت چېچىكىنى سۆگەل ئۈستىگە يەڭگىل سۈرتۈپ بەرگىن، دېدى. مەن ئۇ جەڭچىنىڭ ئېيتقىنى بويىچە كۈنجۈت چېچىكىنى قولۇمغا 20 نەچچە قېتىم سۈرتكەنىدىم، سۆگەلنىڭ ئىچى قۇرۇپ يېرىلدى ـ دە، ئاستا ـ ئاستا ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كەتتى، ھېچقانداق تارتۇق قالمىدى. 1960 ـ

يىلى قولۇمنىڭ دۈمبىسىگە يەنە سۆگەل چىقىپ قالغانىدى، ئۇنىمۇ يەنە شۇ ئۇسۇل بىلەن چۈشۈرۈۋەتتىم. (جاڭ چېڭرۇڭ)

**6. گېنتىئان ۋىئولېت سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ**

مەن 25 ياش ۋاقتىمدا ئۈچ سۆگەل چىققانىدى، كېيىن يەنە ئۇنىڭغا ئۈچى قوشۇلدى. دوختۇرغا كۆرۈنگەنىدە ئۇنىڭ سۆگەلنى كۆرۈشىگە ئاسان بولسۇن دەپ، سۆگەللەرنىڭ ئۈستىگە گېنتىئان ۋىئولېت (زىياۋشۈي، دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) سۈركەپ بەلگە قىلىپ قويغانىدىم. ئەنسىسى قارىسام، سۈرگەن دورىنىڭ ئىزى شۇ پېتىچە تۇرۇپتۇ، لېكىن سۆگەللەرنىڭ تۈتىلا قېلىپ، قالغانلىرى چۈشۈپ كېتىپتۇ، يەنى يېڭى چىقمۇاتقان ئۇششاق سۆگەللەرنىڭ ھەممىسى يوقاپ كېتىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەر كۈنى سۆگەللەرنىڭ ئۈستىگە 6 ~ 7 قېتىم گېنتىئان ۋىئولېتنى سۈرۈپ بەرسەم، بىر ھەپتىدىن كېيىن سۆگەللەرنىڭ ھەممىسى يوقاپ كەتتى. ھازىرغا قەدەر بەدىنىمنىڭ ھېچقانداق يېرىگە سۆگەل چىقىپ باقمىدى. (گۇەن شىشۇن)

**7. سۆگەلنى چۈشۈرۈشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

1978 - يىلى ئەتىيازدا ئوڭ قولۇمنىڭ ئالىقىنىغا بىر تال ئۇچلۇق سۆگەل چىقىپ قالدى. يېرىم يىلغا قالماي ئۇ يوغىناپ كىچىككىرەك پۇرچاقتەك بولدى. دوختۇرغا كۆپ قېتىم داۋالاتقان بولسامۇ ئۈنۈمى بولمىدى. بىر قېتىم خىيالىمچىلا سۆگەلگە تۈكۈرۈكۈمنى سۈركىدىم، ئاندىن يەنە چەككەن تاماكىنىڭ كۆلىنىمۇ سۈرتتۇم. بۇ ئۇسۇلنى كۈندە بىر قېتىمدىن ھەپتە داۋاملاشتۇردۇم. ھەر قېتىم سۈركىگەندىن كېيىن سۆگەل ئاغرىدى، لېكىن ئاستا - ئاستا سۆگەل قېتىشىپ چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئالىقىنىم ئىلگىرىكىدەكلا سىپسىلىق بولۇپ قالدى. ئۇنىڭدىن كېيىن ھېچقانداق يېرىمگە قايتا سۆگەل چىقمىدى. (نيۇ جىنيۇ)

**8. يۇلغۇن چېچىكى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ**

بۇلتۇر يازدا قوشنامنىڭ بىلىكىگە بىرمۇنچە سۆگەل چىقىپ كەتكەنىدى، ئېتىز بېشىدا ئارام ئالغاچ يۇلغۇننىڭ چېچىكىنى

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

.سېرىپ ئوينىغانىكەن، ئەتىسى بىلىكىدىكى سۆگەلنىڭ ئازلاپ قالغانلىقىنى بايقاپتۇ. ئۇ بۇنىڭ يۇلغۇن چېچىكىنىڭ رولىدىن بولغانلىقىنى سېزىپ، سۆگەلگە داۋاملىق يۇلغۇن چېچىكى سۈركىگەنىكەن، نەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن سۆگەلنىڭ ھەممىسى يوقاپ كېتىپ، قايتا چىقماپتۇ. (ۋاڭ يۇلياڭ)

**9. سۆگەلنى تاماكىنىڭ ئوتىدا قىزىتىپ چۈشۈرۈش**

ئوڭ قولۇمنىڭ دۈمبىسى ۋە بارماقلىرىغا سۆگەل چىقىپ قالغانىدى، كۆپ داۋالىتىپمۇ ئۈنى ساقايتالمىدىم. كىشىلەردىن: سۆگەلنى تاماكىنىڭ ئوتىدا ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە قىزىتىپ بەرسە، ئۆزى چۈشۈپ كېتىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، مەنمۇ سىناپ باقتىم، ئون نەچچە كۈندىن كېيىن سۆگەللەر يوقاپ كەتتى. (ۋېي يۇخۇا)

**10. ئەنجۈر شىرنىسى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ**

ئەنجۈرنى سىقىپ شىرنىسى سۆگەلنىڭ ئۈستىگە تېمىتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى نەچچە قېتىم داۋاملاشتۇرسا، سۆگەل ئۆزلۈكىدىن قېتىپ چۈشۈپ كېتىدۇ. سۆگەلنىڭ كىچىك ـ چوڭ، ئادەتتىكى ۋە جاھىل بولۇشىغا قاراپ، شىرنە تېمىتىش قېتىم سانىمۇ ئاز ياكى كۆپ بولىدۇ. شۇڭا، سۆگەل چۈشۈپ بولغۇچە داۋاملىق تېمىتىش كېرەك. دىققەت قىلىش كېرەككى، شىرنىنى تېمىتىپلا ئارقىدىن سۆگەلنى قىرماسلىق ياكى چىمدىپ تارتماسلىق كېرەك. (تاڭ چېڭلىن)

**11. ياۋا تېرىق پاخىلىنىڭ غولى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ**

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، ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر خىزمەتدىشىم ياۋا تېرىق پاخىلىنىڭ غولىنى سانجىساڭ، يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ، دېدى. مەن «ياۋا تېرىق پاخىلىنىڭ غولى يۇمشاق نەرسە، ئۇ قانداقمۇ سۆگەلگە ئۆتسۇن؟» دەپ ئويلاپ، بىر ئىشنىپ، بىر

ئىشەنمىدىم. شۇنداقتىمۇ ئوت ـ چۆپلەر ئارىسىدىن ياۋا تېرىق پاخىلىنىڭ غولىنى ئىزدەپ تېپىپ، ئۇنىڭ قاتتىقراق غولىنى تاللىۋالدىم ـ دە، ئۇچىنى نەمدەپ، سۆگەلنىڭ ئاستى تەرەپكە ئىقتاپ باققانىدىم، دېگەندەك سۆگەلنى تېشىۋەتتى. پاخالنىڭ سۆگەلنىڭ ئىچىگە كىرگەن قىسمىنى قالدۇرۇپ، سىرتىدىن تىرناق ئالغۇچ بىلەن كېسىۋەتكەنىدىم، خېلى بىر ۋاقىتقىچە يا قىچىشمىدى، يا ئاغرىمىدى. ئىككى كۈندىن كېيىن قارىسام، مەن تېرىق پاخىلى 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 پۇت ـ 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 ئوتتۇرىدىن يېرىپ ئىككى پارچە قىلىپ، يېرىلغان يۈزى سۆگەلگە قايتا ـ قايتا سۈركىلىدۇ. كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم، بىر قېتىمدا بىرنەچچە مىنۇتتىن ئۇدا بىر ھەپتە سۈركىسە، سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ. (خۇاڭ زىچيۇ)

**14. قارا بۇغداي مايسىسى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ**

ئون نەچچە ياش ۋاقتىمدا قولۇمغا ناھايىتى كۆپ سۆگەل چىققان

www.uyghurkitap.com

بولۇپ، كۈنبويى قولۇمنى سىرتقا چىقارماي يانچۇققا سېلىپ يۈرەتتىم. بىرى سۆگەلنى ئاتنىڭ قىلىدا باغلىسا چۈشۈپ كېتىدۇ، دېگەنىدى، ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلسامۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر تۇغقىنىمىز قارا بۇغدايىنىڭ 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 چيەن)

**15. ئالىقات ئۇرۇقى مەك ۋە سۆگەل چۈشۈرىدۇ**

بىلىكىمگە ناھايىتى چوڭ بىر مەك چىققان بولۇپ، ئۈستىگە چاشقاننىڭ بۇرۇتىدەك قارا تۈك ئۆسۈپ قالغانىدى. دوختۇرخانىغا كۆرۈنسەم توڭلىتىپ ئوپېراتسىيە قىلىمىز، دېدى. بۇنىڭدىن قورقۇپ، 7 ~ 8 تال ئالىقات ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ئۇنى پىلاستىر بىلەن يارىنىڭ ئۈستىگە تۇتقۇزدۇم. ئىككى كۈندىن كېيىن مەك كىچىكلىدى، يەنە ئالىقاتنىڭ ئۇرۇقىنى چاپلاشنى داۋاملاشتۇردۇم. نەچچە كۈندىن كېيىن قارا مەك يوقاپ كەتتى. خىزمەتدىشىمنىڭ قولىغا بىرنەچچە تال سۆگەل چىقىپ قالغانىكەن، ئۇنىمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالاپ چۈشۈرۈۋەتتۇق. (ۋۇ جىنشيۇ)

**16. ھەرە يېلىمى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ**

قولۇمنىڭ دۈمبىسىگە نەچچە تال سۆگەل چىقىپ قالغانىدى، ھەرە يېلىمى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، سۇيۇق ھەرە يېلىمىنى سۆگەلنىڭ ئۈستىگە تېمىتىپ كۆردۈم. بۇ ئۇسۇلنى يېرىم ئاي ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرغانىدىم، گۇرۇچتەك 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، ئۇششاق سۆگەللەر چىقىپ كەتتى. لېكىن، ئۇ ئاغرىشتىن قورقۇپ داۋالاتقىلى ئۇنىمىغانىدى، سۆگەللەر بارغانسېرى

يوغىناشقا باشلىدى. بىر قېتىم ئۇ تاتىلاپ بىر سۆگەلنى قانىتىۋەتتى، مەن قانىغان سۆگەلگە قان توختىتىش پىلاستىرى (چۇاڭكېتيې) نى چاپلاپ قويدۇم. ئارىدىن بىرەر كۈن ئۆتكۈزۈپ، قان توختىتىش پىلاستىرىنى ئالماشتۇرۇۋاتقاندا كۆردۇمكى، 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 قايناق سۇغا سېلىنىپ، ئىچىدىكى ماي 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. تۇز سۈرۈپ بەرسە، سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ**

بۇلتۇر ئايالىمغا نەچچە تال سۆگەل چىققانىدى. ئۇدا نەچچە قېتىم توڭلىتىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرسىمۇ يىلتىزىدىن ساقايمىدى. بىرىنى داۋالاپ چۈشۈرسە، ئىككىسى چىقتى. مۇشۇ ئەنسىزچىلىكتە يۈرگىنىمىزدە، ئاش تۇزى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلىدۇق - دە، ئۇنى سۈرۈشكە باشلىدۇق. كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قېتىمدىن سۈرۈپ بەرگەنىدۇق، سۆگەللەر تەلتۆكۈس چۈشۈپ كەتمىسىمۇ، قايتا چىقمىدى. (چېڭ خەيمىڭ)

www.uyghurkitap.com

# 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 كۆرۈندۈم، دورا سۈردۈم، 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 مىلەپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسە قىچىشىش بېسىقىدىغانلىقىنى، ئىزچىل تۈردە 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**

ئۈچ يىل ئىلگىرى، ئىككى قولۇمنى ھۆل تەمرەتكە بېسىپ كەتتى. قولۇمنىڭ بارمىقى، ئالىقىنى، دۈمبىسى، جەينىكىمنىڭ ئاستىنى سۇلۇق قاپارتمىلار قاپلاپ، سۇ ئېقىپ، جاراھەتلىنىپ قىچىشىشقا باشلىدى. نۇرغۇن چوڭ دوختۇرخانىلارغا كۆرۈندۈم. پەقەت جۇڭگو تېبابىتى دورىلىرىدىنلا 100 يۇرۇشتىن ئارتۇق ئىچىپ بولدۇم. سەل ياخشىلانغان بولسىمۇ، لېكىن ئۈزۈل - كېسىل ياخشى بولۇپ كەتمىدى. دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى پەقەت

يېيەلمەيمەن، ئېغىز تېگىپ قويسىلا كېسەلىم ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. كېيىن بىر ئاغىنەم كۆنجۈت مېيىدا پىشۇرۇلغان چايانىدىن (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) كۈنىگە 6 ~ 7 نى يېيىشنى ئۈچ 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، قىسقۇچپاقا قاتارلىق دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى بىمالال يەۋېرىدىغان بولدۇم. (جاڭ 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 ئۈدا ئۈچ كۈنلا سۈرسەم، تەمرەتكە ساقىيىپ كەتتى، دېدى. (ياڭ باۋيۈەن)

**4. ئۆرۈك 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 كۆرۈندۈم، ئاڭلىغانلا دورىلارنىڭ ھەممىنى ئىشلىتىپ كۆردۈم، كار قىلمىدى. نەچچە كۈن ئىلگىرى گېزىتتىن، ئۆرۈكنىڭ تېرە كېسەللىكىگە، ھۆل تەمرەتكە، كۆن دېغىغا داۋا بولىدىغانلىقىنى كۆردۈم ۋە ئۇنى سىناپ بېقىش ئۈچۈن ئۈدا ئۈچ كۈن ئۆرۈك يېدىم ھەمدە ئۆرۈكنىڭ ئېتىنى تەمرەتكە ئۈستىگە سۈرگەنىدىم، مۆجىزىدەكلا ئىككى قولۇم سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. (سۈن يىدى)

**قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب**

بۇ رىتسېپلىق ماقالە ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن، نۇرغۇن خەتلەر كەلدى، ئومۇملاشتۇرۇپ تۆۋەندىكىدەك جاۋاب بېرىمەن: 1) دەسلەپىدە

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

يېگىنىم ئاق ئۈرۈك ئىدى (بازاردا سېتىلىدۇ)، كېيىنچە باشقا خىل ئۈرۈكلەرنى سېتىۋېلىپ يېدىم؛ 2) بىرىنچى كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 6 ئۈرۈك يېدىم، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈنىگە بىر قېتىم يەپ، ئېشىپ قالغىنىنى يېرىپ، ئېتىنى تەمرەتكىگە سۈردۈم؛ 3) ئۈچ كۈندىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالىم ياخشىلىنىشقا باشلىدى، قىلىنلاپ كەتكەن تېرىلەرمۇ ئەسلىگە كەلدى. بۇ ئۇسۇلنى ئىشلەتسە، دورا سۈرگەندىن كېيىن ياخشىلانغانغا ئوخشاش تېرە تاشلىمايدىكەن. يېڭىدىن 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 ئۈنۈمى 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 قوللانغاندىم، 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. ماموُرانچىن، ھەسەل ھۆل تەمرەتكىگە داۋا**

ھۆل تەمرەتكىنى ماموُرانچىن (خۇاڭلىيەن، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) ۋە ھەسەل بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: دورىخانىدىن 25 گىرام ماموُرانچىن سېتىۋېلىپ كېلىپ،

500 گىرام سۇغا سېلىپ قويۇلغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئۇنى ئوتتىن ئېلىش ۋاقتىدا 50 گىرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىلەشتۈرۈلىدۇ ۋە سوۋۇغاندا كۈندە ئۈچ قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ. بىر قېتىم تەييارلىغان دورىلىقنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن، قايتا دورىلىق ياسىلىدۇ. 2 ~ 3 كۇرس 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 قايناتقان دورىلىقنى ئۈچ قېتىمدا ئىچىپ تۈگەتكەن ياخشى؛ 2) ماموژانچىنغا قويۇق ـ سۇيۇق دەپ شەرت قويۇلمايدۇ، قانداق ماموژانچىن بولسا بولۇۋېرىدۇ؛ 3) بۇ خىل دورىلىقنى يىلنىڭ ھەرقانداق پەسلىدە ئىچسە بولۇۋېرىدۇ، پەسىل ئايرىمايدۇ؛ 4) دورىلىقنى ئەڭ ياخشىسى داڭقاندا قايناتقان تۈزۈك. داڭقان بولمىسا، ئادەتتىكى قازاندا قايناتسىمۇ 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 قايناتقان 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 ئۈنۈمى بولدى. بۇنىڭ ئۇسۇلى 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 ئۇدۇللۇق چىنىگە

• ئېلىۋېلىپ، تۇخۇم سېرىقى كۆيۈككە ئايلىنىش ئالدىدا تاۋا چۈشۈرۈۋېتىلسە بولىدۇ. مەن پۈتۈنلەي ساقىيىپ، تۇخۇم مېيىنى كۈندە ئىككى قېتىم تەمرەتكىنىڭ ئۈستىگە سۈرگەنىدىم، تەمرەتكە (سۇلۇق قاپارتما ئىدى) ساقىيىپ، قايتا پەيدا بولمىدى. (ليۇ زىنچاڭ)

**9. يەلتاشمىنى داۋالاشنىڭ رېتسېپى**

مەن كىچىك ۋاقتىمدا يەلتاشما بولغان. باشقىلارنىڭ يول كۆرسىتىشى بىلەن ئۆيدىكىلەر بەش تال تومۇزغا قېپى بىلەن 250 گىرام جامكا (پاقىئوت، فۇپىڭ، كۆلچەكلەردە ئۆسىدۇ)نى قايىنىتىپ ئىچۈردى. ئۈچ قېتىم دورا قايىنىتىپ، كۈنگە 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، پۇت ـ قول، قورساق، دۈمبە ۋە بويۇنۇمغا تاراپ، قىچىشىپ ئارام بەرمەيتتى. كۆپ قېتىم دوختۇرغا كۆرۈنگەن بولسامۇ، ئۈنۈمى 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 كېسەللىمنى ساقايتقىنىمغا ھازىر 32 يىل بولدى، قايتا يەلتاشما چىقىپ باقمىدى. (لى شياڭ)

**11. يۇمغاقسۈت، يېسىۋېلەك، غولپىياز، تۇرۇپ يىلتىزى يەلتاشما ۋە سۇ چېچىكىگە پايدا قىلىدۇ**

باللارغا دەسلەپتە يەلتاشما، سۇ چېچىكى چىققاندا، ئۇنى

بىلەلمەي ياكى كېسەللىك ئەھۋالى تېز ئارىدا ياخشىلانماي، ئادەم بەك بىئارام بولىدۇ. لېكىن، يۇمغاقسۈت، يېسىۋېلەك، غولپىياز، تۇرۇپنىڭ يىلتىزىنى قوشۇپ قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا 2 ~ 3 قېتىم ئىچۈرۈپ بەرسە، ئەتىسى بۇ كېسەللىك سىرتقا تېپىپ چىقىپ، ئۇنى داۋالاپ ساقايتىش ئۇچۇن ئاسانلىق تۇغۇلىدۇ. (خۇ جيەنخۇا)

**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 قويغانىدى، كېسىلىم ھەقىقەتەن ساقىيىپ كەتتى، تا ھازىرغىچە يەلتاشما چىقىپ باقمىدى.(ليۇ ئېررۇڭ)

**13. كۆدە شىرنىسى يەلتاشمىغا داۋا**

مەندە پەسىلگە قاراپ چىقىدىغان يەلتاشما كېسىلى بار ئىدى. جۇڭگوچە، غەربچە دوختۇرخانىلاردا ناھايىتى كۆپ داۋالىنىپ كەتكەن بولساممۇ ساقايمىدى. يېقىندا بىر پېشقەدەم تېۋىپنى ئۇچرىتىپ قېلىپ، ئۇنىڭدىن كېسىلىمگە مۇنداق بىر رېتسېپنىڭ داۋا بولىدىغانلىقىنى ئاڭلىدىم: يېڭى كۆدىنىڭ شىرنىسى يەلتاشما كېسەللىكىگە داۋا بولىدىكەن. مەن مۇشۇ رېتسېپ بويىچە يېڭى كۆدىنىڭ شىرنىسىنى يەلتاشما قاپارتمىسىنىڭ ئۈستىگە سۈرگەنىدىم، ئەتىسى قىچىشىش بېسىقىپ قالدى، قاپارتمىلارمۇ ياندى. كۆندە ئىككى قېتىمدىن ئۇدا بىر ھەپتە سۈرسەم، يەلتاشما يوقاپ، قايتا قوزغالمىدى. يېڭى كۆدىنى ئۇششاق توغراپ، سىقىپ سۈيىنى چىقارغاندىن كېيىن قاچىغا ئېلىپ توڭلاتقۇدا ساقلىسا، خالىغان ۋاقىتتا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. (شىڭ شۇسەي)

**14. يۇمغاقسۈت يىلتىزى يەلتاشمىغا داۋا بولىدۇ**

ئون نەچچە تال يۇمغاقسۈتنىڭ يىلتىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇششاق توغراپ قايناتقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، تەييارلانغان بۇ دورىلىقنىڭ سۈيى، چۆپى تەڭ ئىستېمال قىلىنسا، يەلتاشما كېسەللىكىنىڭ قىزىرىپ قېلىش،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئىششىق، قىچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ. بىز بۇ رېتسېپنى كۆپ قېتىم باللارغا ئىشلەتكەن. كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئۈدا ئۈچ كۈن قايناتقاپ ئىچىلىدۇ. (چېن شىچى)

**15. ئۈششاق يېسىۋىلەك يەلتاشمىغا داۋا بولىدۇ**

ماڭا يېرىم يىلدىن ئارتۇق يەلتاشما چىققان، دورا يېدىم، ئوكۇل ئۇردۇردۇم، ھېچقانچە ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر تېۋىپ بۇ رېتسېپنى بەردى: 500 گىرام ئۈششاق يېسىۋىلەك (شياۋبەيسەي)نى يۇيۇپ، سۈيى ساقىپ بولغاندىن كېيىن، 3 ~ 5 تالنى يەلتاشمىنىڭ ئۈستىگە سىقىپ سۈرسە، ئادەمگە شۇنداق خۇشياقىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى كۈندە ئەتىگەن، كەچتە بىر قېتىمدىن ئۈچ كۈنلا داۋالاشتۇرغانىدىم، كېسىلىم ساقىيىپ ھازىرغىچە قوزغالمىدى. (سۈن كەيرۇڭ)

**16. يەلتاشمىنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى**

نېمە سەۋەبلىكىنى بىلمىدىم، يېرىم ئاي ئىلگىرى پۈتۈن بەدىنىمگە يەلتاشما چىقىپ كەتتى. ئاغرىيتتى ھەم قىچىشاتتى. دەسلىپىدە دۈمبەمگە ۋە مەيدەمگە چىقتى، كېيىن پۇت - قولۇم ۋە يۈزۈمنى قاپلاپ كەتتى، قىزىتمامۇ ئۆرلەپ 39 گىرادۇسقا چىقتى. دوختۇرغا كۆرۈندۈم، ئوكۇل ئۇردۇردۇم، سىرتىمدىن دورا سۈردۈم، ھېچقايسىسى كار قىلمىدى. كېيىن ئادەتتىكى بىر رېتسېپ بويىچە (پەقەت تۆت يۈەنلا خەجلىدىم) تەن سىرتىمدىن سۈردىغان ۋە ئىچىدىغان دورا بىلەن كېسىلىمنى ساقايتىۋالدىم.

ئەمەندىن 250 گىرام (ئۈچكە بۆلۈپ ئىشلىتىلىدۇ) تەييارلاپ (يېڭى ئەمەن بولسا ياخشى بولىدۇ)، ئۇنى قايناق سۇغا چىلىغاندىن كېيىن، لۆڭگىنى ئۇنىڭغا چىلاپ بەدەن سۈرتۈلىدۇ. ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم سۈرتۈپ بولغاندىن كېيىن، يېڭى ئەمەن چىلىنىپ، سۈرتۈش داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

ئۈچقات (جىنيىنخۇا)تىن بەش گىرام، مۇخ (دىشيەنپى)تىن بەش گىرام، كۈشىڭدىن بەش گىرامنى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇغا چىلىسىمۇ، قايناتسىمۇ بولىدۇ. بىردەم تىندۇرغاندىن كېيىن

چايننىڭ ئورنىدا ئىچىلىدۇ. بىر يۇرۇش دورىلىقتا ئۈچ قېتىم قايناق سۇ لىقلاپ ئىچىلگەندىن كېيىن، يېڭى ماتېرىيال چىلىنىدۇ. (ياڭ 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. (جاڭ شۇخۇا)

**18. ئاق ھاراق يەلتاشمىنىڭ قىچىشىشىنى 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 ئۇلارغا ھەمراھ بولۇپ بىر رومكا ئاق ھاراق ئىچتىم. ئالدىمىزدىكى تائاملار تېخى يېيىلىپ 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 شۈنيەن)

**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. ئارىلىقتا بىر مەزگىل ئۆتتى. ھېچقانداق دورا ئىچمىگەن ئەھۋالدا يەلتاشما كېسىلىم يوقاپ كەتتى، ھازىرغىچە قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (گو لىشياڭ)

**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.

www.uyghurkitap.com

مۇشۇنداق قىيىن ئەھۋالدا قوشنا موماي بىر رېتسېپ بەردى: ئىككى ئۆلۈش ئاچچىقسۇغا بىر ئۆلۈش ئاق ھاراق ئىلەشتۈرۈپ، يەلتاشمىنىڭ ئۈستىگە سۈرسە، نەچچە مىنۇتتىن كېيىن كېسەلنىڭ ئەھۋالى ياخشىلىنىدۇ. بىرنەچچە كۈن ئۇدا سۈرسە، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ. مەن مومايىنىڭ ئېيتقىنى بويىچە تۆت قېتىم سۈرگەنىدىم، ئوغلۇمدىكى يەلتاشما يوقاپ كەتتى، قايتا قوزغالمىدى. كېيىن مەن بۇ رېتسېپنى بىر يۇرتلۇقۇمغا ئېيتىپ بەرگەنىدىم، ئۇنىڭغىمۇ پايدا قىپتۇ. (يى مېن)

**21. زەنجىۋىل 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 زەنجىۋىلنىڭ شىرنىسىنى سۈرسىڭىز، يەلتاشما كېسىلىڭىز ساقىيىدۇ، دېدى. مەن يېڭى زەنجىۋىل سېتىۋېلىپ، ئېزىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ نەچچە قېتىملا سۈرگەنىدىم، نەچچە كۈندىن كېيىن كېسىلىم ياخشى بولۇپ قالدى. كېيىنكى ۋاقىتلاردا ئوغلۇمغا يەلتاشما چىقىپ قالغانىدى، يەنە شۇ ئۇسۇل بىلەن ئۇنىڭ كېسىلىنىمۇ ساقايتتىم. (گاۋ لىپىن)

**22. يۇمشاق شۆلتا بەلباغسىمان قوقاقا داۋا بولىدۇ**

ياش ۋاقتىمدا بېلىمگە بەلباغسىمان قوقاق چىقىپ كەتتى. ئاستى - 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 - 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 شۆلتا ئەمەسمۇ؟» دېدى. قارىسام، دوختۇر بەرگەن دورا شۇ پېتى تۇرۇپتۇ. ئەسلىدە مەن بەدىنىمگە شۆلتىنى

سۇرۇپتىمەن. لېكىن، شۇنىڭدىن كېيىن قايتا قوزغىلىپ باقمىدى.
(گاۋ كېفېن)

**23. ئۇسما يىلتىزى ۋاكسىنىسى بەلباغسىمان قوقاقتا داۋا**

بۇلتۇر كۇزدە ئايالىمنىڭ بېلىگە بەلباغسىمان قوقاق چىقىپ كەتتى. ئاغرىق ئورۇننى دېزىنفېكسىيە قىلغان، زەھەر قايتۇرۇش دورىلىرىنى كۆپ ئىشلەتكەن بولساقمۇ كار قىلمىدى. ئاخىر پېنسىيەگە چىققان بىر ئوقۇتقۇچى ماڭا ئۇسما يىلتىزى ۋاكسىنىسى (بەنلەنگېن جۇشېيې)نى سۇرتۇپ بېقىڭلار، دېدى. مەن دورىخانىدىن ئىككى تال ئۇسما يىلتىزى ۋاكسىنىسىنى سېتىۋېلىپ كېلىپ، بىر تالنى تۆت كۈن سۈرگەنىدىم، قوقاق ناھايىتى تېز ياندى. نەچچە كۈندىن كېيىن كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى. (نيۇ لەنچىڭ)

**24. ياپىلاق سۆگەلنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپى**

مېنىڭ بىر تۇغقىنىمنىڭ قىزىغا ياپىلاق سۆگەل چىقىپ قالغانىدى، كۆپ داۋالانسىمۇ ئۈنۈمى بولمىدى. ئاخىر يۇرتىدىكىلەردىن ئاڭلىغان بىر رېتسېپ بىلەن داۋالاپ ساقايتتى. رېتسېپ مۇنداق: شۇ يىلى ئۆسكەن قىياق بىلەن بوغۇمئۆتتىن بىر ئۇلۇشتىن تەييارلاپ قاينىتىلىدۇ ۋە ياپىلاق سۆگەل ئۈنىڭ ھورىغا تۇتۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۇيىگە پاختا تەگكۈزۈپ سۆگەلنىڭ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. سۇ ئىلمان بولغاندا سۆگەل ۋە ئەتراپى يۇيۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى كۈندە بىر قېتىمدىن ئۈچ كۈن ئىشلەتسە، سۆگەل تىزگىنلىنىدۇ. يەنە داۋاملاشتۇرسا، سۆگەلنىڭ چۈشۈپ كېتىش ئېھتىمالى كۆپ بولىدۇ.

**قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب**

قىياق بىلەن بوغۇمئۆت (جىيېجىيېساۋ) ھەر ئىككىسى غولى دورىلىق قىلىنىدىغان، ئېتىز ـ ئېرىق، تاغ ـ دالىلاردا دائىم ئۇچرايدىغان ياۋا چۆپلەر. ئۇلار ئېلىمىزنىڭ ھەرقايسى رايونلىرىدا ئۆسىدۇ. كۆپىنچە زەي يول ياقىلىرىدا، قۇملۇقلاردا ۋە تۆپىلىكلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا، ئۆسۈملۈكلەر باراقسان ئۆسىدىغان مەزگىلدە، ئۇلارنى دالىدىن ئىزدىگەن تۈزۈك. (جاڭ خېڭشېڭ)

# تەمرەتكە، داغ

1. بانان شۆپۇكى جاھىل تەمرەتكىگە داۋا

مەن جاھىل تەمرەتكە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 30 يىلدىن ئاشتى. جۇڭگوچە، غەربچە داۋالاشلارنىڭ ھەممىسىنى قىلىپ كۆردۈم. دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالاندىم، كىشىلەردىن ئاڭلىغان رېتسېپلارنىمۇ كۆپ ئىشلەتتىم. ھېچقايسىسىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولمىدى. بۇ يىل يازدا كوتۇلمىگەن بىر پۇرسەتتە بىرەيلەندىن بانان شۆپۇكى جاھىل تەمرەتكىنى ساقايتىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ قالدىم ـ دە، مەنمۇ سىناپ كۆنگە نەچچە قېتىمدىن سۇرتۇپ باقتىم. ئىككى ئايغا يېقىن ئۇدا سۇرتكەنىدىم، دېگەندەك تېرىنىڭ پارقىراقلىقى تەدرىجىي ئەسلىگە كېلىپ، قىچىشمايدىغان بولدى. بانان شۆپۇكىنى سۇرۇشنى توختاتسام، ئىككى ئايدىن كېيىنمۇ ئۆزگىرىش بولمىدى ياكى قايتا قوزغالمىدى. ئەسكەرتىپ قويىدىغان نەرسە شۇكى، مەندىكى جاھىل تەمرەتكە پوت ۋە بېشىمدىلا بار ئىدى. (شىڭ جىتاڭ)

2. كۆدە چىلانغان سۇ تەمرەتكىگە داۋا

مېنىڭ پۇت ـ قولۇمغا تەمرەتكە چىقىپ قالغىلى نەچچە ئون يىل بولغانىدى. تەمرەتكە دورىلىرىنىڭ ھەر خىللىرىنى ئىشلىتىپ كۆردۈم، ھېچقايسىسى ئۈنۈم بەرمىدى. باشقىلاردىن ئاڭلىغان بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ كۆرگەنىدىم، كېسىلىم ساقىيىپ، يېقىنقى بەش يىلدىن بۇيان قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. بۇ رېتسېپ ناھايىتى ئاددىي: بىر باغلام كۆدىنى يۇيۇپ تازىلاپ ئۇششاق توغراپ، ئېزىپ يانجىلىدۇ. كېيىن ئۇنىڭغا قايناق سۇ قۇيۇلىدۇ (پۇت ـ قول چىلاشقۇدەك مىقداردا قۇيۇلىدۇ). قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا پۇت ـ 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 زەنجىۋىل چىلىغان هاراق ئالىچىپار تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ**

ئالىچىپار تەمرەتكە تەر تەمرەتكىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ زەمبۇرۇغ كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى. ئۇنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، تېرىنىڭ ئۈستىدە سۇس سېرىق ياكى قېنىق سېرىق يۇمىلاق داغ پەيدا بولىدۇ، قىچىشمايدۇ ياكى ئاغرىمايدۇ، كۆپىنچە بويۇن، كۆكرەك، دۈمبە قاتارلىق ئەزالارغا چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشنىڭ مۇنداق بىر رېتسېپى بار: 250 گىرام خام زەنجىۋىلنى يۇيۇپ تازىلاپ، ياپىلاق توغراپ ئاق هاراققا چىلىنىدۇ ۋە بوتۇلكا ئاغزى پېچەتلىنىپ 2 ~ 3 كۈن ساقلىنىدۇ. ئاندىن هاراق تەمرەتكىنىڭ ئۈستىگە كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن ئۈزۈلدۈرمەي سۈرۈلسە، بىر هەپتە ئىچىدە تەمرەتكە ساقىيىپ كېتىدۇ. (چېن چياڭ)

**4. يىلانبېلىقنىڭ سۆڭىكى پۈت تەمرەتكىسىگە داۋا**

100 گىرام يىلانبېلىق سۆڭىكىنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ ۋە يانجىپ 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 هەر خىل دورىلارنى سۈرسەممۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن ئادەتتىكى رېتسېپ بىلەنلا ساقىيىپ كەتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: بىر ئوچۇم كاۋاۋىچىن پەس ئوتتا قۇرۇق قورۇلىدۇ. قارامتۇل قىزىل هالەتكە كەلگەندە ئۇنى ئېلىپ يانجىپ تالقان قىلىپ، قىزىقىدا ئازراق كۈنجۈت مېيى قۇيۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئادەتتە ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ قاقلانغاچ، تەمرەتكە ئۈستىگە مۇشۇ دورىلىق 20 مىنۇت

www.uyghurkitap.com

ئەتراپىدا سۈرۈلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئۈدا ئۈچ كۈن سۈرسە، ئۈنۈمىنى كۆرەلەيدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا بىر ئاي داۋالانغانىدىم، پۇتۇمدىكى 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 قىلىسىمۇ، تۇرۇپلا يەنە قوزغىلىپ قالاتتى. بىر خىزمەتدىشىم تەمرەتكە چۈشكەن ئورۇنغا ياڭاقنىڭ كۆك پوستىنى سۈرۈشنى تاپىلىغانىدى. بىر ياڭاقنىڭ پوستىنى سۈرۈپ تۈگەتمەي تۇرۇپلا قىچىشىش توختاپ، تەمرەتكە ساقىيىپ كەتتى. تەپسىلىي ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: ياڭاقنىڭ كۆك پوستىنىڭ يۈزى سويۇۋېلىنىپ (پوستىنىڭ ئىچى ئىشلىتىلمەيدۇ) بىۋاسىتە تەمرەتكىنىڭ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. تەمرەتكىنىڭ ئۈستى قارىدىغانغا قەدەر سۈرسە كۇپايە بولىدۇ. دىققەت قىلىش كېرەككى، بىرىنچى قېتىم سۈرۈش ۋاقتى ئۇزاقراق بولۇشى كېرەك. (جاڭ يۈنتۇڭ)

### 7. توز دۇغى تەڭگىتەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ

كىچىك ۋاقتىمدا يۇرتۇمدىكى بالىلارنىڭ ئارىسىدا بېشىغا تەڭگىتەمرەتكە چىقمايدىغىنى ناھايىتى ئاز ئۇچرايتتى. ئاتا - ئانىلار ئۇلارنى توز دۇغى بىلەن داۋالىسا، ساقايمايدىغىنى ئاساسەن بولمايتتى. بۇنىڭ ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي: پاختىنى توزنىڭ دۇغىغا تەگكۈزۈپ تەمرەتكىنىڭ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. ئەھۋالى ئېغىرلارغا كۆپرەك سۈرۈلىدۇ. بىر قېتىمدا ساقايمىسا، بىرقانچە قېتىم سۈرسە چوقۇم ساقىيىدۇ. (ليۇ بىڭجى)

### 8. تونا دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ

ئىلگىرى پۇتۇمدا تەمرەتكە بار ئىدى. ھەر يىلى 6 - ئايدىن 9 - ئايغىچە قوزغىلىپ قىچىشىپ ئارام بەرمەيتتى. 1970 - يىلى يېزىدىكى ۋاقتىمدا، مەن ئولتۇرغان ئۆينىڭ ئىگىسى ئۇستۇڭدىكى دەرەخ يوپۇرمىقىنى سۈرسەڭ، تەمرەتكەڭ ساقىيىدۇ، دېدى. بۇ تونا

دەرىخى (خوش پۇراق چۈلۈك) ئىدى. مەن ئۇنىڭ دىگىنى بويىچە بىر ئاي ئۆيچۆرىسىدە تونا دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنى تەمرەتكىگە سۈرۈپ بەرگەنىدىم، شۇ يىلى كېسەللىك قوزغالمىدى. كېيىنكى يىللاردىمۇ تەمرەتكە قوزغىلىش ۋاقتىدىن ئىلگىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سۈرگەنىدىم، تەمرەتكە قوزغالمىدى. (جاڭ يىڭ)

**9. تەلۋە ئانار دەرىخىنىڭ قوۋزىقى جاھىل تەمرەتكىگە داۋا**

500 گىرام تەلۋە ئانار (ئاچچىق ئانار) دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، بىر كىلوگىرام گۈرۈچ شاكىلى بەش كىلوگىرام سۇ بىلەن ئىككى سائەت قاينىتىلىدۇ. بىر يېرىم كىلوگىرامچە سۈيى قالغاندا، ئىچىدىكى ماتېرىياللار سۈزۈۋېتىلىپ، سۈيى تاكى 250 گىرام قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. مۇشۇنداق تەييارلانغان دورىلىق تەمرەتكىگە سۈرۈلىدۇ. سۈرۈش قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ. ئادەتتە تەمرەتكە ساقايغۇچە كۈندە نەچچە قېتىم سۈرسە بولۇۋېرىدۇ. بۇ خىل دورىلىق جاھىل تەمرەتكە، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىق بىرنەچچە خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدۇ. (جاۋ جېنيى)

**10. تاۋۇز شاپىقى كېپىنەك دېغىنى چۈشۈرىدۇ**

بالا تۇغقاندىن كېيىن يۈزۈمدە كېپىنەك دېغى قالدى. ھەر يىلى يازدا قارىداپ كېتىدۇ. تاۋۇز شاپىقى بۇ خىل داغنى چۈشۈرىدىكەن، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، سىناپ كۆرۈشكە كىرىشتىم. ئۇدا ئىككى يىل سۈرگەنىدىم، كېپىنەك دېغى چۈشۈپ كېتىشتىن سىرت، يۈزۈمنىڭ تېرىسى يۇمرانلىشىپ، پارقىراپ كەتتى، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۇنىڭ يەنە قورۇق يوقىتىش رولىمۇ بار ئىكەن. ئۇسۇلى مۇنداق: يېيىلگەن تاۋۇزنىڭ شاپىقىدىكى قالدۇق قىزىل ئەتلەرنى شىلىپ ئېلىۋېتىپ، تۇتۇشقا ئەپلىك قىلىپ كېسىپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن بىۋاسىتە يۈزگە سۈرۈلىدۇ. بىر كۈندە قانچە قېتىم سۈرسە بولۇۋېرىدۇ. ھەر قېتىمدا قانچىلىك ۋاقىت سۈرۈشنىمۇ ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. (ۋۇ شيۇجېن)

**11. ئاچچىقسۇغا چىلىغان كاۋاۋچىن تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ**

يېڭى كاۋاۋچىن بىلەن ئاچچىقسۇ 1:3 نىسبەتتە (10 گىرام كاۋاۋچىن، 300 گىرام ئاچچىقسۇ) تەڭشىلىپ، بوتۇلكىغا

www.uyghurkitap.com

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 ۋىتامىن E تابلېتى ئارقىلىق يۈزۈمدىكى جىگەر رەڭ داغنى چۈشۈرۈپ ساقايتتىم. ئۇسۇلى مۇنداق: ۋىتامىن E تابلېتىنى يانجىپ تالقان قىلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ئىلمان سۇ قۇيۇپ 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 يۇرتۇم سىچۈەنگە قايتقانىدىم، بەختىمگە بىر شىپالىق رېتسېپقا ئېرىشىپ قالدىم. ئۇنى بىرنەچچە ئاي ئىشلەتسەم، بويۇمنىڭ 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 ھاراققا چىلىنىدۇ. 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن ھاراقنىڭ رەڭگى ئۆزگەرگەندە كېسەللىك ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. كۈندە ئىككى ۋاق سۈرۈشنى ئىزچىل تۆردە 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

چـوك ـ كـىچـىـك، سـۇس ـ قـېنىـق نورغـۇن داغـلار پەيـدا بولـۇپ قالغانـدى. قـولـىمـىز بـىلـەن ئـۇۋۇلاپ، سـۈرتۈپ، شـۇ ئورۇنـنىـڭ قـان ئالـماشتۇرۇشىنى تېـزلـىتـىش ھەرىكەتلىرىنـى ئـىشلەپ كۆرگەنـىدۇق، ھـازىر ئـۇ داغلارنـىـڭ كـۆپى يوقـاپ كەتتـى، قالغـانلـىرىنـىڭمۇ رەڭگـى سۇسـلـىدى. مۇشـۇ ئەمەلـىيەتـتىـن قارىغانـدا، قېرىلـىـق دېغـى ئەمـدىلا چۈشـكەن چاغـدا ئـۇۋۇلاش، سۈرتۈشـنـى باشلـىـسا، ئۈنـۈمى تېخىمـۇ ياخشى بولىدىغان ئوخشايدۇ. (جاڭ ۋېنگو)

**15. ۋىتامىن E كۆمىلىچى سەپكۈنگە داۋا بولىدۇ**

بىر دوستۇم ماڭـا ۋىتـامىـن E كـۆمىـلىچى سـەپكۈنگە داۋا بولـىدۇ، دېگەنىدى، ئۇنـىـڭ دېگـىنـىنـى بـىـر مەزگـىـل سىناق قـىلـىـپ كـۆرۈپ باقسام، دەرۋەقە ئۈنـۈمى بولـدى. ئۇسـۇلى مۇنـداق: كۈنـدە ئاخـشىمى ئۇخلاشـتـىن ئىلگـىرى يـۈزنى پـاكـىز يۇيـۇپ، بـىـر تـال ۋىتـامىـن E كۆمىلىچىنى ئېزىپ، سەپكۈننىڭ ئۈسـتىگە سـۈرۈپ، بـىـردەم ئـۇۋۇلاپ بەرسە، يېنىكرەك سەپكۈنلەر بىر ـ ئىككى ئايدا، ئېغىرراقلار 3 ~ 6 ئايدا يوقايدۇ. ھازىر مېنىڭ سەپكۈنلىرىم يوقـاپ كېتـىشـتىـن سـىرت، يۈزۈمنىڭ تېرىلىرىمۇ قۇرغاقلاشمايدىغان بولدى. (جاڭ چۈەنخۇڭ)

**16. ئەنجـۈر يوپـۇرمىقى چىلانغـان ھـاراق ئـاق كېـسەلگە داۋا بولىدۇ**

بەك قېرىمـــۇ ئەمەس، ياشـــمۇ ئەمەس ئەنجـــۈر دەرىخىنىـــڭ يوپۇرمىقـىـدىن 5 ~ 6 تـال پـاكىز يۇيۇلغانـدىن كېـيىن، ئۇشـشاق توغرىلىپ بىر قاچىغا سېلىپ تەييارلىنىـدۇ. ئۈستىگە 150 گـرام ئەتراپىـدىكى 50 گـرادۇسـتىـن يـۇقىـرى ھـاراق قۇيۇلـۇپ، قاچىنىـڭ ئـاغزى پېچەتلىنىـپ، ھەپـتە سـاقلانغاندىن كېـيىن ئىشلىتىلـسە بولىدۇ. دېزىنفېكسىيەلەنگەن پـاختىنى ھاراققـا چىلاپ، كېـسەللىك ئورۇننىڭ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. دىققەت قىلىش كېرەككى، كېـسەللىك ئورۇننىـڭ ئۈسـتىگە سـۈرتۈش كېـرەك. كـۈنگە بىرقـانچە قېـتىم سۈرتۈش، ھەر كۈنى ئۈزۈلـدۈرمەي سـۈرتۈش كېـرەك. ھـاراق تۈگـىسە، يەنە يـۇقىـرىقى ئۇسـۇل بىـلەن تەييـارلاش كېـرەك. مېنىـڭ بىـر خىزمەتدىـشىم ۋە ئـاق كېسەلگە گىرىپتـار بولغـان يەنە بىـر كـىشى

مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان ھاراقنى بەش قېتىم ئىشلىتىپلا ساقىيىپ كەتتى. 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 يېمەك - ئىچمەكتىن پەرھىز تۇتۇلمايدۇ. (جاڭ خېڭشېڭ)

**17. گۈڭگۈرت بىلەن يېڭى زەنجىۋىل چىپار تەمرەتكىگە داۋا**

50 گىرام گۈڭگۈرت يانجىپ ئېزىپ تالقان قىلىنىدۇ. يېڭى زەنجىۋىل ياپىلاق 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. (چيەن شۇشىن)

**18. ھەسەل قوشۇلغان ئاچچىقسۇ قېرىلىق دېغىنى چۈشۈرىدۇ**

مەن ياشانغان ئادەم. قولۇمنىڭ دۈمبىسى بىلەن يۈز - كۆزۈمنى قېرىلىق دېغى قاپلاپ كەتتى. بۇلتۇر 9- ئايدا بىر قوشنىمىز: «ھەر ئەتىگەندە ناشتىدىن ئىلگىرى ھەسەل قوشۇلغان ئاچچىقسۇدىن بىر كىچىك پىيالە ئىچسەڭ، يۈز - 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 ئۈنۈمى ھەقىقەتەنمۇ يۇقىرى ئىكەن. تەپسىلىي ئۇسۇلى مۇنداق: بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ بىلەن بىر قوشۇق ھەسەلگە مۇۋاپىق مىقداردا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قۇيۇپ ئېلەشتۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قايناق 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. يۈزنى قۇرۇق يۇيۇپ بەرسە، قېرىلىق دېغى يوقايدۇ**

مەن 60 ياشقا كىرگەندە، يۈز - كۆزۈمنى قېرىلىق دېغى قاپلاپ كەتتى. گەرچە داغلار ئاغرىمىسىمۇ، قىچىشمىسىمۇ، مېنى بەك سەت كۆرسىتىدىغاندەك ھېس قىلدىم. نەچچە يىل ئىلگىرى تېرەمنى ئاسراش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىپ كۆردۈم. قوللىرىمنى يۈزۈمگە، قولۇمنىڭ دۈمبىسىگە قۇرۇق سۈرتۈپ، بىر مەزگىلدىن كېيىن بايقىدىمكى، يۈزۈمدىكى، 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، ئۇنى يۈزگە سۈركەپ، يۇقىرى - تۆۋەن قۇرۇق يۇيۇش ھەرىكىتى 60 ~ 80 قېتىمغىچە ئىشلىنىدۇ. قولنىڭ دۈمبىسىنى قۇرۇق يۇيۇش ھەرىكىتىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشايدۇ. دەسلەپىدە ئالقاننى بىر يەرگە سۈركەپ قىزىتىۋالغاندىن كېيىن، قولنىڭ دۈمبىسىگە سۈركەش 60 ~ 80 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلسا بولىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن ئىشلىسە كۇپايە. (يۇ خۇڭشيۇ)

**20. پىۋا ئىچىپ يۈزۈمدىكى سۆسۈن داغنى يوقاتتىم**

1983 - يىلى ئىككى پۇتۇمدا سۆسۈن داغ پەيدا بولۇپ قالدى. دوختۇرغا كۆرۈنۈپ ئۈچ ئاي داۋالانغان بولساممۇ، داغلار كۆپىيىپ، پۇتۇمنىڭ تېرىسى سۆسۈن رەڭگە كىرىپ قالدى. بۇ ئادەم كۆرسە قورققۇدەك ئەھۋال ئىدى. بىر كۈنى تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان پىۋا ئىچكەنىدىم، ئىككى كۈندىن كېيىن قارىسام، پۇتلىرىمدىكى سۆسۈن داغلار سۇسلىشىشقا باشلاپتۇ. بۇنىڭدىن بۇ كېسەلنى داۋالاشتا پىۋىنىڭ ئۈنۈمى بولىدىغانلىقىنى قىياس

قىلدىم ـ 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، سۆسۈن داغدىن ئەسەر قالمىدى. كېيىن بۇ ئەھۋالنى مۇشۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان تونۇش ـ بىلىشلىرىمگە ئېيتىپ بەرگەنىدىم، ئۇلارمۇ يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللىنىپ پايدىسىنى كۆرۈپتۇ. (خاۋ فۇ)

**21. ئۆسۈملۈك مېيى قاقاچنى چۈشۈرىدۇ**

بېشىمغا بىر ھۆررەك چىقىپ قالدى. ئۈستى قاقاچ بولۇپ قالغاچقا، ئاغرىمىسىمۇ دورا سۈرۈپ ھۆررەكنى 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. (گېڭ مۇيۈەن)

**22. يىڭنە سانجىش ئۇسۇلى بىلەن دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالىغىلى بولىدۇ**

ئۈچ يىل ئىلگىرى بېشىمنىڭ ئوڭ تەرىپىدە دائىرىلىك چاچ چۈشۈش (تەڭگە تاز كېسەللىكى دەپمۇ ئاتىلىدۇ) پەيدا بولغانلىقىنى بايقىدىم. زەنجىۋىلنى ياپىلاق توغراپ ئاغرىق ئورۇنغا بىرنەچچە ۋاق سۈرگەن بولساممۇ، ئۈنۈمى 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 ـ 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 ئۈستىدە دائىرىلىك چاچ چۈشىدىغان بولۇپ

قالغانىدى، ئۇن يىلدىن ئارتۇق ۋاقىتتىن بۇيان ساقايتالماي كەلگەنىدىم. كېيىن ئارچا يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچىپ كۆردۈم. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە يېڭى زەنجىۋىلنى (ئەڭ ياخشىسى، ئۇتقا قاقلاپ ئىسسىتىش كېرەك) ئاغرىق ئورۇنغا سۇردۇم. نەتىجىدە ئاغرىق ئورۇن ساقايغاندىن سىرت، چېچىم چۈشۈپ كېتىدىغان ئەھۋال قايتا كۆرۈلمىدى. ئۇسۇلى مۇنداق: بىر سىقىم ئارچا يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، چاي دەملەپ، 2 ~ 3 كۈن ئىچىلىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. قايناق سۇ لىقلاپ ئىچسە بولۇۋېرىدۇ. ئارچا يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچىشنى بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. دىققەت قىلىش كېرەككى، بىر قېتىم دەملىگەن ئارچا يوپۇرمىقىنى 5 ~ 6 كۈنگىچە دەملەۋېرىپ، يوپۇرماق سارغىيىپ كەتسە بولمايدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئورۇنغا ئۈنۈپ 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 ـ بارا بۇ ئالامەت روشەنلىشىپ، ئەھۋال ئېغىرلىشىشقا باشلىدى. كېيىن بىر ئاغىنەم تۇيۇقسىز مۇشۇ ئىش ئۇستىدە سۆز ئىچىپ، بېشىمغا كۈندە نەچچە قېتىم قېتىق سۇرۇپ 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، قايتىدىن چاچ چىقتى. دىققەت قىلىش كېرەككى، ھەرگىزمۇ سۈپىتى ئۆزگىرىپ قالغان قېتىقنى ئىشلەتسە بولمايدۇ. ئەگەر سۈپىتى ئۆزگىرىپ قالغان قېتىق بولۇپ قالسا ئەكسىچە نەتىجە كۆرسىتىدۇ. (لاۋ يىڭ)

**25. كاۋاۋىچىن دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ**

نېمە سەۋەبلىكىنى بىلمىدىم، يەتتە ياشقا كىرگەن ئوغلۇمنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بېشىنىڭ بىر تەرىپىدە چاچ يوق، بىر تەرىپى شالاڭ بولۇپ قالغانىدى. بىر يېقىنىم ماڭا كاۋاۋىچىن بىلەن داۋالىساڭ ساقىيىدۇ، دېدى. مەن ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، بىر ئايغا قالماي بالامنىڭ بېشىنىڭ ئالا يەرلىرىنىڭ ھەممىسىگە چاچ چىقتى. ئۇسۇلى مۇنداق: 50 گىرام كاۋاۋىچىن، ئون گىرام ئېيىق بالدىرغىنى (داڭگۇي)، 20 گىرام خام زەنجىۋىلنى 300 گىرام ھاراققا چىلاپ، يەتتە كۈن ساقلىغاندىن كېيىن، ئاغرىق ئورۇنغا كۈندە نەچچە قېتىم سۈرسە بولىدۇ. (جاڭ فۇجياڭ)

**26. ئاق چاچنى قارايتىشنىڭ ئەپچىل 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 قايدىتتى، 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 ئۈنۈمگە ئىگە**

13 ــ 14 ياش ۋاقتلىرىمدا پۇتۇمغا قىزىل ئىششىققا ئوخشايدىغان كىچىك ھۆررەك چىقىپ قالغانىدى. بارا - بارا چوڭىيىپ قارامتۇل سۆسۈن رەڭگە ئايلىنىپ كەتتى. دائىم قانلىق يىرىڭ ئاقاتتى، ئېغىرلىشىپ كەتكەندە ھەتتا پايپاق، ئاياغلارنىمۇ كىيەلمەيتتىم. ئاغرىسا چىدىيالماي قالاتتىم. ئوكۇل ئۇردۇردۇم، دورا يېدىم، ئازراقمۇ ئۈنۈمى بولمىدى. مۇشۇ ئەھۋالدا توپتوغرا تۆت يىل قىينىلىپ كۈنلەرنى ئازاب ئىچىدە ئۆتكۈزدۈم. بىر يىلى كەچ كۈزدە يۇنخې دەرياسى كۆۋرۈكىنىڭ ئۈستىدە ئولتۇراتتىم، ياخشى نىيەتلىك بىر ئادەم پۇتۇمنى كۆرۈپ، ماڭا: «بۇ خىل جاھىل مەرەزنى ساقايتماق ئىنتايىن تەس، ئۇششاق بېلىققا غاجاتسىڭىز، بەلكىم ئۈنۈمى بولۇپ قالار» دېدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئادەم مېنى دەريا بويىغا يۆلەپ كېلىپ، پۇتۇمنى دەرياغا چىلاپ ئولتۇرۇشۇمنى بۇيرۇدى. مەن ئۇ كىشىنىڭ دېگىنىنى قىلدىم. بىردەمدىن كېيىن بىر توپ ئۇششاق بېلىقلار كېلىپ، يارامنى غاجاشقا باشلىغانىدى، ئاغرىقىغا چىدىماي دەرھال پۇتۇمنى يىغىۋالدىم. ھېلىقى ئادەم ئۈنىمىغىنىمغا قويماي پۇتۇمنى يەنە دەرياغا چىلاشتۇرغانىدى، ئۇششاق بېلىقلار ئۈچ قېتىم كېلىپ پۇتۇمنى غاجىلىدى. سۆزلىسەم گەپ قىزىق، مېنىڭدىكى مەرەز بېلىقلارغا يەم بولۇش ئارقىلىق، بارا - بارا ساقىيىشقا باشلىدى. بىر ئايلاردىن كېيىن سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. (ۋۇ شۇچىڭ)

**2. مامكاپ گەدەنگە چىققان غەلۋىرەككە داۋا بولىدۇ**

غەلۋىرەك (ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە ياكى زەنجىرسىمان باكتېرىيەلەرنىڭ تۈك خالتىسىغا كىرىۋېلىشى تۈپەيلىدىن پەيدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بولىدىغان بىر خىل چىيقان) ئىغىزنىڭ ئارقا ئۆدۈلى بولغان گەدەنگە كۆپ چىقىدۇ. 1972 ـ يىلى مەن داچىڭدىكى ۋاقىتىمدا، بويىنۇمغا غەلۋىرەك چىققانىدى. دورا يەپ، ئوكۇل ئۇردۇرۇپ بىر ئايدىن ئارتۇق داۋالاندىم، لېكىن ھېچقانداق ياخشىلىنىش بولمىدى. كېيىن بۇنىڭغا يۇرتۇمدىكى تونۇغانلار شەندۇڭ ئۆلكىسىدىن بىر رېتسېپ ئەۋەتىپ بەردى. رېتسېپ بويىچە: يېڭى ماكاپنى ئېزىپ قىيما قىلىپ، توخۇمنىڭ 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 ئۈنۈمى بولمىدى. (لى جاۋدۇ)

**3. توخۇم مېيى شاپاق يارىسىغا داۋا بولىدۇ**

كىچىك ۋاقتىمدا نۇرغۇن ئەزالىرىمغا شاپاق يارىسى چىقىپ كەتكەنىدى، دوختۇرخانىغا نۇرغۇن قېتىم كۆرۈنۈپمۇ ئۈنۈمىنى كۆرەلمىگەنىدىم، كېيىنچە بىر پېشقەدەم تېۋىپ مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: 2 ~ 3 دانە توخۇمنى 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. (ليۇ 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 توخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ئوغلۇمنىڭ بېشىغا چاپتى. كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمدىن چېپىشنى

داۋاملاشتۇرغانىدى، بىر ھەپتىدىن ئاشقاندا شاپاق يارىسى ساقىيىپ كەتتى. (ۋاڭ لەن، جاۋ لىشەن)

**5. شاپاق يارىسىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

ئاپامنىڭ پۇتۇن بەدىنىنى شاپاق يارىسى قاپلاپ كېتىپ، كۆپ تەرەپلىمە داۋالىنىپ باقتى، لېكىن ئۈنۈمى ئانچە ياخشى بولمىدى. كېيىن يېزىدىكى بىر دېھقان تاغام بىر رېتسېپ بەرگەنىدى، ئۇنى ئىشلەتسەك، ھەپتە ئۆتمەي كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى. بۇ رېتسېپ مۇنداق: تۆمۈرنىڭ دېتى بىلەن ئۆرۈكنىڭ ئاچچىق مېغىزى ئېزىلىپ ئالقان قىلىنىپ قازاندا قورۇلىدۇ. سوۋۇغاندا، ئۇنىڭغا كۈنجۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئۇدا 2 ~ 3 كۈن دورا ئالماشتۇرسا، شاپاق يارىسى سەللىمازا ساقىيىپ كېتىدۇ. (جاڭ شىگلىن)

**6. چاي شامىسى تېرىدىكى يارىنى يىلتىزىدىن ساقايتىدۇ**

بۇلتۇر پۇتۇمنى پاشا چېقىۋالغانىدى، تاتىلىسام تېرە بۇزۇلۇپ يارا بولۇپ يىرىڭداپ كەتتى. ھەر خىل دورىلارنى سۈرۈپ باققان بولساممۇ يېرىم يىلغىچە ساقايمىدى. ئاخىر چاينىڭ شامىسىنى ئېزىپ يارىنىڭ ئۈستىگە چېپىپ، داكا بىلەن ئورىۋەتتىم. ھەر كۈنى شاما بىلەن داكىنى ئالماشتۇرۇپ تېگىشنى ھەپتە داۋاملاشتۇرغانىدىم، شاپاق يارىسى ساقىيىپ كەتتى. (لىن شيۇچۈن)

**7. خام تۇخۇمنىڭ ئىچكى شىللىق پوستى «كۆرپە يارىسى» غا داۋا بولىدۇ**

مومام 92 ياشقا كىرگەندە ئۇستىخىنى زەخمىلىنىپ ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغانىدى. ئۇزۇن مۇددەت ياتقانلىقتىن، «كۆرپە يارىسى»غا گىرىپتار بولدى. كۆپ تەرەپلىمە داۋالىغان بولساقمۇ، يارىسى 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 كۈنىدە 1 ~ 2 قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ كۈن

www.uyghurkitap.com

داۋاملاشتۇرساق، دەرۋەقە «كۆرپە يارىسى» ساقىيىپ كەتتى. (لى ۋېيپىن)

**8. پىدىگەنىنىڭ پوستى پۇتتىكى يارىغا داۋا بولىدۇ**

كىچىك ۋاقتىمدا يۇرتۇمدا پۇتۇمنى پاشا ـ قوڭغۇزلار چېقىۋېلىپ، تاتىلىسام يېغىر بولۇپ، سوزۇلما يارىغا ئايلىنىپ كەتكەنىدى. قوشنا موماي بىزگە بۇ يارىغا تۇم سۆسۈن پىدىگەنىنىڭ پوستىنى سۈرسە ساقىيىدۇ، دەپ يول كۆرسەتتى. مومايىنىڭ دېگىنىنى قىلىپ كۆرگەنىدۇق، 5 ~ 6 كۈندىلا ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: دەسلەپتە كاۋاۋچىن چىلانغان قايناق سۇ بىلەن ئازراق سۇيۇق خېمىر يۇغۇرۇلۇپ، يارىنىڭ ئۈستىگە چاپلىنىدۇ. قېتىشقاندا خېمىرنى ئېلىۋەتسە، يىرىڭ ـ زەرداپلارمۇ خېمىرغا سىڭىشىپ چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن يېڭى پىدىگەنىنىڭ 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 ئالىقىنىدىن تىزىمغىچە بولغان ئارىلىقنى پاشا چېقىپ ئىششىتىۋەتكەنىدى. تاتىلىسام ئۇ يەرلەر يۇقۇملىنىپ، يىرىڭداپ يارا بولۇپ كەتتى. بۇ ئەھۋالىمنى كۆرگەن تاغام مۇنداق بىر رېتسېپ ئېيتىپ بەردى: بىر پارچە دۇفۇ قايناق سۇدا نەچچە مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندا نېپىز توغراپ، ئۇنى يارىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ داكا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن تېڭىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۈندە ئۈچ قېتىم ئىشلىنىدۇ. بۇ جەرياندا يارا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا سۇ تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بىر پارچە دۇفۇ ئىشلىتىلىپ تۈگىگۈچە (دۇفۇنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇنى كۈندە بىر قېتىم قايناق سۇدا قاينىتىپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇش كېرەك) 3~ 4 كۈن ئىچىدە يارىنىڭ ئېغىزى قېتىشىپ، قاقاچ تۇتىدۇ. (يۈەن يۇمىڭ)

**10. سېمىزئوت مەرەزگە داۋا بولىدۇ**

قىزىم 7 ـ ئاينىڭ تومۇز ئىسسىقىدا تۇغۇلغانىدى. ئۇزاق

ئۆتمەيلا بېشىغا كەپتەر تۇخۇمىدەك چوڭلۇقتا مەرەز چىقىپ قالدى. ئۇنىڭ ئازابىدىن قىزىم كېچە ـ كۈندۈز يىغلاپ توختىمىدى. بۇ ئەھۋالغا بىر بوۋاي: يېڭى سېمىزئوتنى ئېزىپ قىيما 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 قىيما قىلىنغان سېمىزئوتنى ئۇنىڭغا چاپىدىغان، شۇنىڭ بىلەن چىيقان يوقاپ كېتىدىغان بولدى. ئەگەر ئىسسىقلىق ئۆرلەپ كەتسە ياكى يىلدا ئۆرلەپ تۇرىدىغان ئىسسىقلىقنى يىلتىزىدىن ساقايتىۋېتىشكە توغرا كەلسە، 100 گىرام يېڭى سېمىزئوتنى بىر يېرىم كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئوتتىن ئالغاندىن كېيىن قول تىققۇدەك بولغاندا، سۈيى بىلەن ئاغرىق ئورۇنى يۇسا ياكى سېمىزئوتنى ئاغرىق ئورۇنغا ئون نەچچە مىنۇت چاپلاپ بەرسە، ئون نەچچە قېتىمدىن كېيىن، كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. (فاڭ رۇيىۇن)

**11. مېترونىدازول تابلېتى تېرە تارتۇق يارىسىغا داۋا بولىدۇ**

مەن ئۆسمۈر ۋاقتىمدا ئېھتىياتسىزلىقتىن بىرمۇنچە ئەزالىرىمنى بېنزىن بىلەن كۆيدۈرۈۋالغانىدىم، ساقايغاندىن كېيىنمۇ پۇتۇمنىڭ تاپىنى ۋە يەلكەمدە تارتۇق قالدى. 1988 ـ يىلى خىزمەت ئۈستىدە يەنە ئېھتىياتسىزلىقتىن تارتۇق ئورۇننى ئۇرۇۋېلىپ زەخىملەندۈرۈپ، جاراھەتلەندۈرۈپ قويدۇم. نەچچە كۈن ئۆتمەي جاراھەت ياللۇغلىنىپ، يىرىڭداپ ئۇزاققىچە ساقايمىدى. قىش كەلسىلا پۇتۇمدىكى تارتۇق ئورۇن ئاسان ئۇششۇپ قالىدىغان بولۇپ قالدى. سىرتىمدىن سۈرۈلىدىغان دورىلارنىڭ ھەر خىللىرىنى شۇنچە كۆپ ئىشلىتىپ كۆرسەممۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېسىلىمنى كۆرگەن دوختۇر ماڭا: «تېرە تارتۇق يارىسى بىر خىل جاھىل كېسەللىك، ئۇنىڭ ئاسانلا تېرە راكىغا ئۆزگىرىپ كېتىش ئېھتىمالى بار. لېكىن، ئۇنىڭ ئۈنۈملۈك دورىسى يوق، تېرە كۆچۈرۈش ئوپېراتسىيەسى قىلىشتىن باشقا چارە

يوق» دېدى. مەن ئەينى ۋاقىتتا تېرە كۆچۈرۈش ئوپېراتسىيەسىگە ئۇچىرىغان بولساممۇ، لېكىن ئىلاجسىز ئىدىم. شۇ چاغدا ئەل ـ ئاغىنىلەردىن بىرى بۇ كېسەلگە مېترونىدازول (مېيدېلىڭ، غەربچە دورا) تابلېتى داۋا بولىدىغانلىقىنى ئېيتتى. مەن دەرھال ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، دەرۋەقە ئۇنۇملۇك بولدى. ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي: ئالدى بىلەن فىزىيولوگىيەلىك تۇز سۈيى 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 داۋالاتسامۇ ئۈنۈمى ياخشى بولمىدى. ئاخىر بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ كېسەلنى ساقايتمۇالدۇق. بۇ رېتسېپ مۇنداق: ئېتىز ـ ئېرىقلاردىن ياۋا ئۈزۈمنى يىلتىزى بىلەن ئۈزۈپ كېلىپ، پىشىپ قالغان سۈسۈن ۋە قارا ئۈزۈملىرىنى خام يېسە، يومران يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، باشقا غول ۋە يىلتىز قىسىملىرىنى قاينىتىپ سۈيى 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 قولىقىمنىڭ 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 كۈنجۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم

قىلىدىم ـ دە، يارا ئۈستىگە سۈرتتۈم. بۇ ئۇسۇلنى كۈندە داۋاملاشتۇرۇپ بەرگەنىدىم، نەچچە كۈندىن كېيىن يارا قومۇرۇلۇپ چۈشۈپ كەتتى، شۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. (جاڭ رۇي)

**14. ئاچچىق كاۋا چىيقانغا داۋا بولىدۇ**

بۇ يىلنىڭ ئەڭ ئىسسىق كۈنلىرىدە تۇيۇقسىزلا پۇتۇمغا چىيقان (قوڭنىيوغان) چىقىپ قېلىپ، ئىششىپ ۋە ئاغرىپ ئاۋارە قىلدى. ئۆيدىكىلەر ئۇنى ئاچچىق كاۋىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن ناھايىتى ئاسانلا ساقايتىۋەتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: ئاچچىق كاۋىنىڭ يېڭى يوپۇرمىقىنى ئوتقا قاقلاپ، ئازراق قورۇلغاندىن كېيىن چىيقاننىڭ ئۈستىگە بېسىلىدۇ. ئەگەر يارىنىڭ ئورنى چوڭراق بولسا، مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان يوپۇرماقتىن بىرنەچچىسى بېسىلىپ، ئۈچ سائەتتە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى نەچچە كۈنلا داۋاملاشتۇرسا، ئىششىق يېنىپ ئاغرىق پەسىيىدۇ. تۆت كۈندىن كېيىن چىيقان تامامەن ساقىيىپ كېتىدۇ. (لى شياڭشيۇ)

**15. ئېڭەكنىڭ ئاستىغا چىققان چىيقاننى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى**

ياز كىرىشى بىلەنلا ئېڭىكىمنىڭ ئەتراپىغا چىيقان چىقىپ قالغانىدى. ئۇنى مۇنداق ئۇسۇل بىلەن داۋالاپ ساقايتتىم: ئەتىگىنى ئويغىنىپلا كارىۋاتتىن چۈشمەي تۇرۇپ شۆلگىيىمنى يارىنىڭ ئۈستىگە سۈردۈم. بىرنەچچە قېتىم سۈرۈشۈم بىلەنلا چىيقاننىڭ ئىششىقى ياندى. كۈندە داۋاملاشتۇرۇۋەرسەم، يارا ساقىيىپ كەتتى. (شاۋ ۋېيشياڭ)

**16. تىزغا چىيقانغا داۋا بولىدۇ**

يازنىڭ تومۇز ئىسسىقىدا پۇتۇمغا چىيقان چىقىپ قالدى. كېيىن يارىنى تىزغا (بەنشيا، بىرخىل كۆپ يىللىق ئۆسۈملۈكنىڭ قۇرۇتۇلغان يۇمىلاق شەكلىدىكى تۈگۈنەك غولى، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) بىلەن ساقايتىۋالدىم. ئۇسۇلى مۇنداق: دورىخانىلاردىن 25 گىرام تىزغا (يېڭىسى بولسا تېخىمۇ ياخشى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولىدۇ) سېتىۋېلىپ، ئىچىدىن دانە ـ دانىلىرىنى تالللىۋېلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق سۇ قوشۇپ مەلھەم قىلىپ (دانىلىرى بولمىسا، ئۇششاقلىرىنى سۇ قوشۇپ مەلھەم قىلسىمۇ بولىدۇ) يارىنىڭ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. بىر قېتىمدا ئۈچ مىنۇتتىن سۈرۈشنى ھەر ئۈچ سائەتتە بىر قېتىمدىن داۋاملاشتۇرسا، ئالتە قېتىم سۈرگەندىن كېيىن قىزىل ئىششىق يانىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا سۈرۈشنى ئۇدا ئىككى كۈن داۋاملاشتۇرسا، چىپقان 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 (دىيەنفېن) مىكروب ئۆلتۈرۈش ۋە دېزىنفېكسىيە قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭغا پاختىنى چىلاپ ئاغرىق ئورنىغا سۈرۈش كېرەك. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى بىر قېتىمدىن سۈرسە، دانىخورەك ئىككى كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. (بەي يەنيۈ)

**18. شاكىراپ تېرە ئاستى ماي ئۆسمىسىگە داۋا بولىدۇ**

1976 ـ يىلى يازنىڭ ئىسسىق تومۇز كۈنلىرىدە ئوڭ قولتۇقۇمنىڭ ئاستىغا باش بارماقچىلىك تېرە ئاستى ماي ئۆسمىسى چىقىپ قالدى. بىلىكىمنى چۆشۈرسەملا يارا ئورنى چىڭقىلىپ ئاغرىيتتى. دوختۇرلار ھاۋا سوۋۇغاندىن كېيىن ئوپېراتسىيە قىلىمىز، دېگەن قارارنى چىقاردى. بىر كۈنى مەن ئۆزۈمچىلا دېزىنفېكسىيەلەنگەن پاختىنى شاكىراپقا چىلاپ ئاغرىق ئورنىغا سۈردۈم. پاختىنىڭ قۇرۇشىنى قەرەللىك ئۆلچەم قىلىپ ئارقا ـ ئارقىدىن سۈرۈۋەردىم. ئۈچ كۈندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيدى، ئون كۈندىن كېيىن ئۆسمە يوقاپ كەتتى. دوختۇرلار ئوپېراتسىيە قىلىش ئۈچۈن ماڭا ئۇقتۇرۇش ئەۋەتكەندە، يارام ئاللىقاچان ساقىيىپ كەتكەنىدى. 1985 ـ يىلى ئوڭ قولۇمنىڭ ئالىقىنىغا بىر سانتىمېتىر كەلگۈدەك پەي غىلىپى خالتىلىق ئىششىقى چىقىپ قالدى. ئىششىقنىڭ ئىچىدە بىر خىل سۇيۇقلۇق يىغىندىسى بارلىقى كۆرۈنۈپلا تۇراتتى. يارىنىڭ ئۈستىنى بىر نەرسىلەر بىلەن

تېگىشۋەتسەممۇ كار قىلمىدى. كېيىن يەنە شاكىراپقا چىلىغان پاختىنى سۈرۈپ ساقايتىۋالدىم. بۇ يىل بەدىنىمگە چىقان چىقىپ قالغانىدى، ئۇنىڭغىمۇ ئوخشاشلا يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللانسام ساقىيىپ كەتتى. (مېڭ شاۋگۇي)

**قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەردىن كەلگەن خەت**

بەدىنىمگە تېرە ئاستى ماي ئۆسمىسى چىقىپ قالغانىدى، تۇزى 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. ئۈچىنچى كۈنى ئۆسمىنىڭ ئىچىدىكى زەرداپنى سىقىپ چىقىرىۋېتىپ، ئىچىنى مارگانسوپ سۇيۇقلۇقى بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ دېزىنفېكسىيە قىلىپ، يارا ئورنى قۇرۇغاندىن كېيىن ئۇستىگە دوختۇرلار ئىشلىتىدىغان ئىسپىرت سۈردۈم. ئاندىن كېيىن ئۇستىگە بوۋاسىرنىڭ سىقماق دورىسى (جىچۇاڭگاۋ) نى سۈرۈپ، تېڭىپ پىلاستىر بىلەن تۇراقلاشتۇرۇۋەتتىم. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇشۇ ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇرغانىدىم، ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن تېرە ئاستى ماي ئۆسمىسى يوقىلىپ كەتتى. (ۋۇ يەندې)

**19. دۇفۇ قېتىقى بىلەن ياپىلاق ئارچا قوۋزىقىنىڭ تالقىنى سۇ چېچىكىگە داۋا بولىدۇ**

20 نەچچە يىل ئىلگىرى ئوغلۇمغا سۇ چېچەكى چىقىپ قالغانىدى، ئۇنىڭغا بىر خىل رېتسېپنى ئىشلەتسەم ئۈنۈمى 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 ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ. بىر پەستىن كېيىن قىچىشىش توختايدۇ ھەمدە نەچچە كۈندىن كېيىنلا سۇ چېچەكى قېتىشىپ قاقاچ بولۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ماقىيىپ كېتىدۇ، ھېچقانداق تارتۇق ئىزى قالمايدۇ. (چېن فۇرۇڭ)

**20. دانىخورەكنى ساقايتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى**

ياش ۋاقتىمدا يۈزۈمگە دائىم دېگۈدەك دانىخورەك چىقاتتى. بۇنىڭدىن بەكمۇ بىئارام بولاتتىم. بىر كۈنى، تۆكۈرۈك، شۆلگەيلىرىمنى يۈزماي سۈرگەندەك يۈزۈمگە سۈرۈپ كۆرگەنىدىم، نەچچە كۈندىن كېيىن دانىخورەكلەر ئۆزلۈكىدىنلا يوقاپ كەتتى. (ئوتتۇرا مەكتەپنىڭ بىر ئوقۇتقۇچىسى)

**21. لىمون شىرنىسى بىلەن توخۇمنىڭ ئېقى دانىخورەكنى يوقىتىدۇ**

نۇرغۇنلىغان تەڭتۇشلىرىمغا ئوخشاش مېنىمۇ دانىخورەك بىئارام قىلاتتى. بەزىدە يۈزۈمگە چىققان دانىخورەكلەر شۇنداق سەت يوغىناپ كېتىدۇ. تېرە ئاسراش مايلىرىنى كۆپ ئىشلەتتىم، ھەر خىل دورىلارنىمۇ يەپ كۆردۈم، بۇ دورىلارنىڭ بەزىلىرى دانىخورەكنى چۈشۈرۈش رولىنى ئوينىغان بولسىمۇ، لېكىن قايتا چىقمايدىغان قىلىۋېتەلمىدى. يېقىندا ئۇنى داۋالاشنىڭ ئىنتايىن ياخشى بىر ئۇسۇلىنى تاپتىم. يەنى، لىموننى سىقىپ چىقارغان سۈيىگە توخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزۈمگە 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 تېرىلىرىممۇ ئاقىرىپ، يۇمرانلىشىشقا باشلىدى. (ليۇ جياسۇڭ)

**22. ھەسەل دانىخورەككە داۋا بولىدۇ**

ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇۋاتقان ۋاقتىمدا يۈزۈمنى دانىخورەك قاپلاپ كەتكەنىدى. مەخسۇس دانىخورەك ئۈچۈن نۇرغۇن دورىلارنى يېگەن بولسامۇ، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن ھەسەل بىلەن تەڭشەلگەن قايناق سۇدا يۈز يۇيۇشقا باشلىدىم. بۇ ئۇسۇلنى بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرغانىدىم، دانىخورەكلەر ئاساسىي جەھەتتىن يوقاپ كەتتى، ئۇنىڭدىن سىرت يەنە يۈزۈمنىڭ تېرىلىرىمۇ ئاقىرىپ، يۇمرانلاشتى. 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 توخۇمنىڭ ئېقى چىقانغا داۋا**

كىچىك ۋاقتىمدا پۇتۇمغا بىر چىقان چىقىپ قالغانىدى، ئاپام ئارچا ياپرىقىنى سىيرىپ كېلىپ، قاچىغا ئەزدى. ئاندىن يەنە توخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تازا ئىلەشتۈرۈپ بوتقا قىلىپ، يارىنىڭ ئۇچىنى قالدۇرۇپ قويۇپ، ئۆزىگە ۋە ئەتراپىغا ئۇنى سۇرگەنىدى، ناھايىتى خۇشيېقىپ، 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 چىقانمۇ 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، ئۆيىمىزنىڭ ئارقىسىدا ئون نەچچە تۈپ يالپۇز ئۆسۈپ قالغانىكەن، ئۇنىڭدىن نەچچە ياپراق ئۈزۈپ كىردىم ـ دە، ئۇنى مىجىپ يارىنىڭ ئۈستىگە سۇرگەنىدىم، قىزىپ ئاغرىۋاتقان ئورۇن سالقىنداپ قالغاندەك خۇشياقتى، ئادەتتىن تاشقىرى قىچىشىشمۇ دەرھال بېسىقتى. ئىككى كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ قېتىم سۇرگەندىن كېيىن قىچىشىش بارا ـ بارا يوقاپ، چىقانمۇ ساقىيىپ كەتتى. (جاڭ فا)

**25. دانىخورەكنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئىسلاپ يوقىتىش**

مىكروبنى ئۆلتۈرۈپ دانىخورەكنى يوقىتىشنىڭ مۇنداق بىر خىل رېتسىپى بار: يېرىم پىيالە يېڭى قايىنىغان قايناق سۇغا بىردە ئۈچ نىسبەت بويىچە ئاچچىقسۇ تەڭشىلىدۇ. ئاندىن پىيالىنى دەرھال دانىخورەك بار ئورۇنغا يېقىنلاشتۇرۇپ، ئاغرىق ئورۇن ھورغا تۇتۇلىدۇ. قايناق سۇ ئىلمان بولۇپ قالغاندا ئۇنىڭ بىلەن يۈز يۇيۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن يۈز لۆڭگىسى بىلەن كۆچەپرەك سۈرتۈلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى 1 ~ 2 ئاي ئىزچىل داۋاملاشتۇرسا، روشەن ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بۇ جەرياندا تېرىنى غىدىقلىغۇچى ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. (ليۇ جياسۇك)

**26. چىيقاننى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

بىر تال پۇتۇن يىلان پوستىنى (جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) تەييارلاپ، كاھىشنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئوت قالاپ قىزدۇرۇپ، سارغايتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يانجىپ تالقان قىلىنىپ، تاماققا قوشۇپ يېيىلىدۇ. مېنىڭ بىر قوشنامنىڭ 14 ياش ۋاقتىدا پۈتۈن 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 سۇزۇك 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، سۇزۇك 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. سۇزۇك پىلاستىر رېئاكسىيە قىلسا، ۋاقتىنچە توختىتىپ، ياخشىلانغاندا چاپلىسا بولىدۇ. (جۇ مېي)

# ئىسسىقلىق ئۆرلەش كېسەللىكى

**1. خام زەنجىۋىل باللاردىكى ئىسسىقى ئۆرلەپ كېتىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

ئوغلۇم بىر ياش توققۇز ئايلىق بولغانىدى. كىشىلەردىن «خام زەنجىۋىلنى باللارنىڭ بېشىغا سۈرسە، چاچ تېز ھەم قويۇق چىقىدۇ» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، ئوغلۇمنىڭ بېشىغا خام زەنجىۋىل سۈرۈپ باققانىدىم، ئويلىمىغان يەردىن خام زەنجىۋىل شىرنىسىنىڭ باللاردىكى ئىسسىقى ئۆرلەپ كېتىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدىغانلىقىنى، ئۇنىڭ ناھايىتى ياخشى ئۈنۈملىكىنى بايقاپ قالدىم. ئوغلۇمنىڭ بېشىغا ئىسسىقلىق ئۆرلەپ كەتكەنىدى، خام زەنجىۋىلنى بىر قېتىم سۈرۈشۈم بىلەنلا ساقىيىپ كەتتى. بۇنى ئىسپاتلاپ بېقىش ئۈچۈن، بىر كۈنى ئوغلۇمنىڭ مەيدىسى ۋە دۈمبىسىگە ئۆرلەپ چىققان ئىسسىقلىققا يەنە خام زەنجىۋىل سۈرۈپ باققانىدىم، بۇ قېتىممۇ ئوخشاشلا كېسەللىك ياخشى بولۇپ كەتتى، ھەتتا نەچچە سائەتتىن كېيىنلا زەنجىۋىل ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىپ، ئۆرلىگەن ئىسسىقلىق يوقاپ كەتتى. شۇنىڭدىن كېيىن ئوغلۇمغا قايتا ئىسسىقلىق ئۆرلەپ باقمىدى. (چېن دۇڭ)

**2. تەرخەمەك شىرنىسى ئىسسىقلىق ئۆرلىگەنگە داۋا بولىدۇ**

يازدا ئادەمنىڭ بەدىنى كۆپ تەرلىگەچكە، بەزىدە تەر بەزلىرى ياللۇغلىنىپ، تېرە يۈزىدە ناھايىتى ئۇرغۇن 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 باللارغا ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ. (چىن دەن)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

3. تاۋۇز شاپىقىنى سۈرسە، ئىسسىقلىق ئۆرلىگەنگە داۋا بولىدۇ

يازنىڭ پىژغىرىم ئىسسىقى نۇرغۇن ئادەملەرنىڭ، بولۇپمۇ بالىلارنىڭ بەدىنىدە ئىسسىقلىق ئۆرلەپ كېتىش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇ قىچىشىپ، ئاغرىپ ئادەمگە ئارام بەرمەيدۇ. يەپ بولغان تاۋۇزنىڭ شاپىقىنى ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈشنى تېرە قىزارغۇچە داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى بولىدۇ. كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىمدىن سۈرسە، 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 ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ئۇششاق توغراپ يانجىپ ياكى سىقىپ شىرنىسى چىقىرىلىدۇ (باشقا ئۇسۇللاردا شىرنىسى چىقىرىلسىمۇ بولىدۇ). ئۇنىڭدىن كېيىن داكىدا سۈزۈلۈپ بوتۇلكىغا قاچىلىنىدۇ ۋە ئىشلىتىشكە ساقلىنىدۇ. ئىسسىقلىق ئۆرلەش ئېغىر بولغۇچىلار دورىلىقنى ئاغرىق ئورۇنغا ئىككى سائەتتە بىر قېتىم سۈرسە، يېنىكلەر كۈنىگە ئۈچ قېتىم سۈرسە مۇۋاپىق بولىدۇ. (لى يۈڭلى)

5. شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى ئىسسىقلىق ئۆرلىگەنگە داۋا بولىدۇ

شاپتۇلنىڭ 50 گىرام يېڭى يوپۇرمىقى يېرىم كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، 250 گىرامچە سۈيى قالغاندا ئوتتىن ئېلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان سۇ يۇيۇنىدىغان سۇغا ئارىلاشتۇرۇلسىمۇ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈلسىمۇ بولىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلار مۇشۇ ئۇسۇلدا كۆپلەپ تەييارلانغان سۇ بىلەن يۇيۇنسا ياكى ئۇنى ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ. شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ تەركىبىدە تاننىن ئېلېمېنتى بولۇپ، ئۇ دېزىنفېكسىيە قىلىش، ئاغرىق توختىتىش ۋە قىچىشىشنى بېسىش رولىغا ئىگە. سايە ئورۇندا قۇرۇتۇلغان شاپتۇل

يوپۇرمىقنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ بالىلارنى يۇيۇندۇرسا، ئىسسىقلىق ئۆرلەپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. (جېڭ يىڭدۇي)

**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، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. يىل ئاشۇرۇپ ساقلاپ ئىشلەتسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئىسسىقلىق ئۆرلىگەنلەر سۈرسە، ئەتىسىلا ئۈنۈمىنى كۆرەلەيدۇ. (نەن گۇڭيىڭ)

**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 كۆردۈم. ھەر كۈنى ئىككى قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 مىنۇت يېنىك - يېنىك سۈركەپ بېرىۋېدىم، كىچىكلەشكە باشلىدى، كېيىن يوقالدى. 20 نەچچە يىلدىن ئاشتى، ھازىر تارتۇق ئىزىمۇ قالمىدى. كېيىن بىرنەچچە دوستۇم بالىلىرىدىكى مەڭنى مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن يوقاتتى. (جياڭ شيۇفېن)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

# باشقا تېرە كېسەللىكى

## 1. مېنىڭ تېرە ياللۇغۇمغا شۆلگەي داۋا بولدى

توققۇز يىل ئىلگىرى يوتامنىڭ ئىككى تەرىپى تېرە ياللۇغى بولۇپ قېلىپ بەكمۇ قىچىشاتتى، ئاغرىيتتى. دورا يېسەم قىچىشىش، ئاغرىش توختاپ قالغان تەقدىردىمۇ، ئۇزۇن ئۆتمەيلا كېسەللىك يەنە قوزغىلاتتى. دېمەك، دورىنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى بولمىغانىدى. تەلىيىمگە بىر كىشى: «ئەتىگىنى ئورنۇڭدىن تۇرۇپ بىرەر ئىغىز گەپ قىلماستا شۆلگىيىڭنى ئېلىپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسەڭ، ئۇدا ئۈچ كۈن شۇنداق قىلساڭ، تېرە ياللۇغۇڭ ساقىيىدۇ» دەپ ئەقىل كۆرسەتتى. ئۇنىڭ دېگىنىنى قىلغانىدىم، دەرۋەقە، ياللۇغ ساقىيىشتىن سىرت، تا ھازىرغىچە قايتا قوزغىلىپ باقمىدى. (گاۋ جىنشۇڭ)

## 2. خلورفېنىرامىن تابلېتى قىچىشىشنى باسىدۇ

بىر دوستۇمنىڭ دائىم بېشى قىچىشاتتى. نۇرغۇن دورىلارنى يېدى، سىرتىدىن سۈركىدى، ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىدى. كېيىنچە بىرەيلەننىڭ مەسلىھەتى بىلەن خلورفېنىرامىن (پۇئېرمىن) تابلېتىنى شۆلگىيىدە نەم قىلىپ قىچىشقان ئورۇنغا كۈچەپرەك سۈرۈپ بەرگەنىدى، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولدى. بۇ ئۇسۇلدا پاشا، قۇرت - قوڭغۇز چېقىۋالغان ئورۇننى داۋالاشقا قوللانسىمۇ، ئۈنۈمى ئوخشاشلا ياخشى بولىدۇ. (شاۋ مىڭ)

## 3. ئوتتا كۆيدۈرۈلگەن تۇز قىچىشىشنى بېسىپ، جاھىل تەمرەتكىلەرنى ساقايتىدۇ

بىر يىل ئىلگىرى ئايالىمنىڭ بەدىنىگە گۈرۈچنىڭ چوڭلۇقىدا قىزىل ھۆررەك چىقىپ قېلىپ، قىچىشىپ ئارام بەرمىدى. دوختۇرخانىغا كۆپ قاتراپ باققان بولسىمۇ، ھېچقانچە ئۈنۈمى

بولمىدى. كىشىلەردىن بىر رېتسېپ تېپىپ، شۇ بويىچە ئىش كۆرۈپ باققانىدى، ھەپتىگە قالماي قىزىل ھۆررەك 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 ئۇنىڭدىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، ئىلىمان 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. بانان كۆپ يىلغا سوزۇلغان تېرە كېسىلىمنى ساقايتتى**

مەن شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچى، 1982 - يىلىدىن باشلاپ، تىزىمنىڭ ئاستىنى تەمرەتكە قاپلاپ، قىچىشىپ، كېيىن يارىغا ئۆزگىرىپ كەتتى. ھەر يىلى ئارىشاڭغا چۈشۈپ تۇرساممۇ يىلتىزىدىن ساقايمىدى.

بۇنىڭغا ئاخىر ئۆزۈم ئامال قىلدىم. كۈنجۈت بىلەن باناننى ئارىلاشتۇرۇپ سىقىپ بوتقا قىلىپ، ئاغرىق ئورۇنغا چاپلاپ، ئۈستىگە باناننىڭ شۆپۈكىنى يېپىپ، داكا بىلەن ئوراپ تېڭىۋەتتىم. 20 نەچچە كۈندىن كېيىن يارا ساقىيىپ، ئۇششاق ھۆررەكلەر يوقىدى. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈدا ئۈچ قېتىم تاڭغانىدىم، 36 سائەتتىن كېيىن يارا ئورنىدا قېپقالغان قىلىن 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، پايپاقلىرىممۇ رەسۋا قىلىۋېتەتتى. يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تېڭىشنى 40 نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرسام، ئۇمۇ ساقىيىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كەتتى، لېكىن قىچىشىش يەنە قوزغىلىپ تۇردى. ئۇنىڭغا ئۇزۇلدۇرمەي بانان مېۋىسىنىڭ ئۈزىنى سۈركىدىم. كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن 20 نەچچە كۈن سۈركىسەم، ساقىيىپ كەتتى. (لى جى)

**5. تەرخەمەك كۈن نۇرىدىن ياللۇغلىنىشقا داۋا**

ئايالىم نەچچە كۈن ئىلگىرى ئاپتاپقا قاقلانغانىكەن، ئاپتاپ سول مۈرىسىگە 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 مۈرىسى تۇيۇقسىز قىچىشىپ ئارام بەرمىگەنىكەن، توغراۋاتقان تەرخەمەكنىڭ بېشىنى قىچىشقان ئورۇنغا مەقسەتسىزلا سۈركەپ قويۇپتۇ. بىردەمدىن كېيىن دىققەت قىلسا، قىچىشىش توختاپتۇ. ئەتىسى ئۇ مۈرىسىدىكى 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. كاۋاۋىچىن 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: كاۋاۋىچىن، ئەمەن يوپۇرمىقىنىڭ ھەرقايسىسىدىن بىر ئوچۇمدىن تەييارلىنىپ، قازان يۇغان 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 ماي يۇقى بولسا، يۇيۇپ چىقىرىۋېتىپ، قازاننى قايتا يۇغان سۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل سۇنى ساقلاپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. سۇ ئۇزاق تۇرۇپ، قانچە قويۇلۇپ

قالسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. بىر داس سۇنى قايتا - قايتا ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. (گېڭ لۇگيۇن)

**7. تاۋۇز شاپىقى قىچىشقاققا داۋا**

بۇ يىل يازدا پاچاقلىرىم بىلەن پېشانەم قىچىشىپ ئارام بەرمىدى. ئەتىر ۋە يۈزمايلارنى سۈرۈپ باقسىممۇ كار قىلمىدى. مەن تاۋۇزنىڭ شاپىقىنى (قىزىل ئېتى ئېلىۋېتىلىپ، كۆك ئەت قىسمىلا ئىشلىتىلىدۇ) نېپىز يالپاقلاپ توغراپ قىچىشقان ئورۇنغا سۈركىسەم، قىچىشىش دەرھال بېسىقىپ قالدى. كېيىنچە قايتا قىچىشىش سېزىمى پەيدا بولۇپ باقمىدى. (لىڭ جەنفاڭ)

**8. غولپىيازنىڭ كۆكى قىچىشىپ ئاغرىشنى توختىتىدۇ**

بىر كېچىسى قانداق قۇرت چېقىۋالغانلىقىنى بىلمىدىم، كاسامنىڭ ئەتراپىدا تۆت ھۆررەك ئۆرلەپ چىقىپتۇ. قىچىشىپ ئۇخلاتمىدى. شۇ چاغدا تۇيۇقسىز بىر ئاغىنەمنىڭ غولپىيازنىڭ كۆكى قىچىشىشنى توختىتىدۇ، دېگەن گېپىنى ئەسلەپ قالدىم - دە، غولپىياز كۆكىنىڭ قېتىنى يېرىپ قىچىشقان ئورۇنغا قايتا - قايتا سۈركىدىم. بىر پەستىن كېيىن قىچىشىش توختىدى. ئەتىسى قارىسام، قىزىرىپ چىققان ئىششىقمۇ يېنىپتۇ. (يۈەن يۈمىڭ)

**9. ئالوي يوپۇرمىقى تېرىنىڭ قىچىشىشىغا داۋا**

مەندە ھەر يىلى تېرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن قىچىشىش كېسەللىكى پەيدا بولاتتى. باشقىلار ئېيتىپ بەرگەن رېتسېپ بويىچە، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 گىرامغىچە ئالوي (سەبرە) يوپۇرمىقىنى 5 مىنۇتقىچە قاينىتىپ مۇۋاپىق 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. گىلىتسېرىن تېرىنىڭ قىچىشىشىغا داۋا**

10 نەچچە يىل تېرە قىچىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولدۇم، بولۇپمۇ ئۇخلاشتىن ئىلگىرىكى قىچىشىشقا چىدىيالمايلا قالاتتىم. دورا يېسەم تېز تەسىر قىلسىمۇ، تېز ئارىدىلا يەنە قوزغىلىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۇراتتى. دورا سۈرسەم تەسىر قىلمىغانلىقى ئۈستىگە پاسكىنىچىلىقتىن تويۇپ كەتتىم. ئاخىر تېرە كېسەللىكلىرى تەتقىقات ئورنىدىكى بىر دوختۇر مۇنداق بىر رېتسېپ ئېيتىپ بەردى: دورىلىققا ئىشلىتىلىدىغان ساپ گلىتسېرىن 1:4 نىسبەت بىلەن پاكىز سۇغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەييارلانغان بۇ دورىلىق قىچىشقان ئورۇنغا سۈرۈلۈپ، ئارقىدىن ئۇۋۇلىنىدۇ. ئەتىسى قىچىشىش يەنە توختىمىسا، بۇ ئۇسۇل داۋاملىق قوللىنىلسا قىچىشىش توختايدۇ. مەن دوختۇرنىڭ دېگىنىنى ئەينەن قىلغانىدىم، كۆپ يىللاردىن بۇيان ساقايماي كەلگەن بۇ كېسەل ئاخىر شىپا تاپتى. (جاڭ جيۈن)

**11. ئالما قېرىلىقتىن بولىدىغان قىچىشىش كېسەللىكىگە داۋا**

مەن بۇ يىل 65 ياشقا كىردىم، قېرىلىقتىن قىچىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى كۆپ يىللار بولدى. سىرتمىدىن سۈرىدىغان دورىلارنى كۆپ ئىشلەتكەن بولساممۇ كار قىلمىغانلىقتىن، ئىلاجىسىز ئەھۋالدا قالغانىدىم. يېقىندا بىر كۈنى ئالما يەۋېتىپ، مەقسەتسىزلا قىچىشقان يەرگە بىر ياپراق ئالمىنى سۈرۈپ باققانىدىم، تېرىلىرىم سىلىقلىشىپ شۇنداق خۇشياقتى. شۇ كۈنى كەچتە ئىككى قېتىم سۈرگەنىدىم، قىچىشىش سەل پەسەيگەندەك ھېس قىلدىم، كېچىسىمۇ ناھايىتى ئوبدان ئۇخلىدىم. شۇ كۈندىن باشلاپ قىچىشقان يەرگە ھەر كۈنى نەچچە قېتىم ئالما سۈردۈم، ئۈچ كۈندىن كېيىن قىچىشىش بىراقلا توختىدى. (بو يۈتيەن)

**12. ۋىتامىن $B_2$ تېرىنىڭ قىچىشىشىنى توختىتىدۇ**

مەن 66 ياشقا كىردىم، شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىدىم. بۇ يىل قىش كىرىشى بىلەنلا تېرەم قىچىشىپ مېنى بىئارام قىلغىلى تۇردى. بىر كۈنى ۋىتامىن $B_2$ قىچىشىشنى توختىتىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، ئۇنى ئىچىپ باققانىدىم، دېگەندەك قىچىشىشنىڭ ئازابىدىن قۇتۇلدۇم. (ۋاڭ زوڭشيۇ)

**13. يېڭى شاپتۇلنىڭ مېغىزى باش قىچىشىشنى باسىدۇ**

مېنىڭ بېشىم قىچىشىدىغان بولۇپ قالغىلى ئۇزۇن يىل بولغانىدى. يازدا تەرلىسەملا قىچىشىش باشلىناتتى. بېشىمدا يەنە

بىر پارچە تەمرەتكىمۇ بار ئىدى. مەن ھەر خىل ئۇسۇلدا داۋالىنىپ باققان بولساممۇ، ئۈنۈمى 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. (ماجىتيەن)

**14. ئاچچىقسۇغا چىلانغان سامساق نېرۋا خاراكتېرلىك جاھىل تېرە ياللۇغىغا داۋا**

20 ـ ئەسىرنىڭ60 ـ يىللىرى شەرقىي شىمالدا خىزمەت قىلغانىدىم، ئۇزاق ئۆتمەي ئىككى قولۇم نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى بولۇپ قالدى. ھاۋا سەل ئىسسىسىلا قولۇم قىچىشىپ بولالماي قالىمەن. شۇ يەرنىڭ دوختۇرخانىسىدا ئۇزۇن يىل داۋالانغان بولساممۇ، ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن مەن قىزىل پوستىلىق سامساقنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ بىرنەچچە كۈن تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭغا پاختىنى تەگكۈزۈپ قولۇمغا سۈرگەنىدىم، ئازراق ئېچىشىپمۇ قىچىشىش بېسىقتى. كۈندە 3 ~4 قېتىمدىن سۈرۈپ بەرسەم، ھەپتىدىن كېيىن كۆپ يىللىق تېرە ياللۇغى كېسىلىم ساقىيىپ كەتتى. (چى رۇڭياڭ)

**15. تەرخەمەك كۈن نۇرى رېئاكسىيەسى قىلىدىغان تېرە كېسەللىكىگە داۋا**

نەچچە يىل ئىلگىرى بىلىكىمگە كۈن نۇرى تەگسىلا قىپقىزىل قاپارتمىلار چىقىپ ئاغرىيتتى ھەمدە قىچىشاتتى. دوختۇرغا كۆرسەتسەم، كۈن نۇرى رېئاكسىيە قىلىدىغان تېرە ياللۇغى، دەپ دىياگنوز قويدى. مەن تەرخەمەكنى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە ئۈنۈمى 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. (ياڭ جىنجۈن)

www.uyghurkitap.com

**16. پەمىدۇر نۇر رېئاكسىيە قىلىدىغان تېرە ياللۇغىغا داۋا**

مەن كۆپ يىللاردىن بۇيان سىرتتا خىزمەت قىلىپ يۈرۈپ، كۈن 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 بويۇنۇمنى ئورىۋالىمەن. كالتە يەڭ كۆينەك كىيەلمەيمەن. نەچچە يىل ئىلگىرى خام پەمىدۇر يەۋېتىپ، كېسەللىك ئورۇنلارنىڭ باشقىچە بىر خىل چىدىغۇسىز قىچىشىپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلدىم. شۇئان قولۇمدىكى پەمىدۇرنى قىچىشقان ئورۇنغا سۈركەپ باققانىدىم، ھېلىقىدەك غەيرىي قىچىشىش ئەھۋالى شۇئان يوقىدى. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن ھەر كۈنى ئاغرىق ئورۇنغا پەمىدۇر سۈرىدىغان بولدۇم. 20 كۈندىن كېيىن كېسەللىك ئالامەتلىرى مۆجىزىدەكلا يوقاپ كەتتى. كالتە يەڭ كۆينەك، ياقىسىز مايكىلارنىمۇ كىيەلەيدىغان بولدۇم. نەچچە يىل ئۆتۈپ كەتتى، بۇ خىل كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. (سۇن شىشيەن)

**17. ئېرىتروميتسىن كۆز دورىسى قىچىشىشنى 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 ئېرىتروميتسىن كۆز دورىسى (خۇڭمېيسۇ يەنگاۋ)نى پۇتۇمنىڭ قىچىشقان ئورنىغا سۈرتۈپ كۆرۈپ باققانىدىم، قىچىشىش شۇئان توختىدى. ھازىرغىچە قىچىشىش ئەھۋالى قايتا كۆرۈلمىدى. مەن ئىشلەتكەن ئېرىتروميتسىن كۆز دورىسى شاڭخەي شىڭگۇاڭ دورا زاۋۇتىدا ئىشلەنگەن مەھسۇلات. (چېن شۇپىڭ)

**18. قېرىلىقتىن بولىدىغان تېرە قىچىشىشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

دادام قېرىلىقتىن بولىدىغان تېرە قىچىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. ھەر قېتىم قوزغالسا، پۇت، قول، دۈمبە ۋە باشقا

ئەزالىرى كۆيگەندەك، قۇرت چاققاندەك، ئۆمۈچۈك ماڭغاندەك ياكى يىڭنە تىققاندەك ئاغرىتىپ، چىدىيالماي قالاتتى. كۆپ جايلارغا بېرىپ داۋالانسىمۇ ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولمىدى. كېيىنچە بىر خىل جۈڭگوچە 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 (بەيبۇ، جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدۇ) نى 250 گىرام يۇقىرى گىرادۇسلۇق ئاق هاراققا چىلاپ، بوتۇلكىنىڭ ئاغزى پېچەتلىنىپ ساقلىنىدۇ. بىر ھەپتە ئۆتكۈزۈپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ئىشلىتىشتە ئاغرىق ئورۇن پاكىز يۇيۇلغاندىن كېيىن، هاراققا 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 ئېھتىيات قىلىشىنى، دەسلەپىدە كىچىك دائىرىدە سىناپ بىرنەچچە كۈن كۆرۈپ بېقىپ، رېئاكسىيە بەرمىسە داۋاملىق ئىشلىتىشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

**19. كاۋاۋچىن 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. ھەر خىل ئۇسۇلدا داۋالىنىپ بىر مەزگىل ياخشى بولغان بولسىمۇ، قىچىشىش يەنە قوزغىلىپ، يىلتىزىدىن

ساقايمىدى. كېيىن كىشىلەردىن كاۋاۋچىن (خۇاجياۋ) سۈيىنى سۈرسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن يۇسا قىچىشىش كېسەللىكى ساقىيىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، بۇ ئۇسۇلنى سىناپ باققانىدى، ھەقىقەتەنمۇ ئۈنۈمى بولدى. بىرىنچى قېتىملىق سۈرۈش ۋە يۇيۇشتىن كېيىن، بەدىنىنى ناتىلىماي 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. سۈيىگە داكىنى تەگكۈزۈپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسە ياكى ئۇ يەرنى يۇسا بولىدۇ. (خەن يەنلى)

**20. تۇخۇم چىلانغان ئاچچىقسۇ تېرە ياللۇغىغا داۋا**

مەن نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغىلى 20 يىلدىن ئاشتى. دەسلەپتە قولۇمنىڭ دۈمبىسى ياللۇغلانغانىدى، كېيىن ئالىقانلىرىمغىمۇ يامراپ كەتتى. ھەر يىلى ئەتىياز ۋە قىشتا قاتتىق قوزغىلاتتى. ئاغرىش ۋە قىچىشىشلىرىغا چىدىيالماي قالاتتىم. كۆپ خىل دورىلارنى ئىشلىتىپ باققان بولسامۇ، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. بۇلتۇر قىشتا ئايالىم بىر رېتسېپنى تېپىپ كېلىپ، شۇ بويىچە تۇخۇم چىلىغان ئاچچىقسۇنى سۈرۈپ داۋالاپ باققانىدى، مانا ھازىر قىش ئۆتۈپ ياز كېلەي دېدى، ئىككى قولۇمدىكى تېرە ياللۇغى قايتا قوزغالمىدى. ئاغرىيدىغان، قىچىشىدىغان ئىش يوق، .سەللىمازا ساقىيىپ كەتتى. دورىلىقنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بىر دانە خام تۇخۇمنى يۇيۇپ 180 گىرام ئاچچىقسۇغا چىلاپ ئىككى كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. قەرەلى توشقاندا تۇخۇمنى بوتۇلكىنىڭ ئىچىدە تۇرغۇزۇپ، چوكا بىلەن ئېزىپ، شاكاللىرى تىندۇرۇلسا دورىلىق تەييار بولىدۇ. ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىمدىن پاختىغا چىلاپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈشنى ئۈچ ھەپتە داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. (ياڭ شۇجى)

**21. يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن «سىلىتسىيەلىك ئۇپا» سۇرسە، 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 سوپۇن ئىشلەتمەي، پەقەت سۇ بىلەنلا يۇيۇندۇم. بەدىنىمنى لۆڭگە بىلەن پاكىز ئېتىپ، ئاندىن پۈتۈن بەدىنىمگە بىر قەۋەت «سىلىتسىيەلىك ئۇپا» (گۇيېشۇاڭ) سۇرىدىغان بولدۇم. ئۇنىڭ ئۈستىگە كىيىملەرنى كىيسەممۇ ھېچ نېمە بولمايدىغان بولدى. يازدىلا ئەمەس، ئەتىياز، كۈز، قىش پەسىللىرىنىڭ ھەممىسىدە مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانسا بولۇۋېرىدۇ. مەن بىلەن ئايالىم ئىككىمىز مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ ئۈنۈمىنى كۆردۇق. (ۋاڭ فېڭتۇڭ)

**22. ئەگرىسۇناي يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى قىچىشىشنى توختىتىشتا ئالاھىدە ئۈنۈملۈك**

مەن ياز كۈنلىرى پاشىنىڭ چېقىۋېلىشىدىن بەك ئېھتىيات قىلىمەن. پاشا، قوڭغۇزدەك نەرسىلەر چېقىۋالسا، سۇ كۆتۈرۈپ قاپىرىپ، قىچىشىدۇ. مۇشۇنداق چاغلاردا تېرىنى سۈۋۈتۈش مايلىرىنى كۆپ ئىشلىتىپ كۆرگەن بولساممۇ 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 ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولدى. ئۇ يەنە پۇت تەرلەپ پۇراشقىمۇ داۋا بولىدىكەن، چىيقان چىقىپ قالغاندا سۇرسىمۇ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدىكەن. ئەگرىسۇنايىنىڭ يوپۇرمىقى يېشىل، يىلتىزى سېرىق بولۇپ، چاتقاللارنىڭ ئارىسىدا ئۆسىدۇ. تۈپى 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)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

23. چاچ سوپۇنى تېرە قىچىششقا داۋا بولىدۇ

ياشقا چوڭ بولۇپ قالغانلىقىم ئۈچۈن تېرەم دائىم قىچىشىدۇ. دورا ئىشلەتسەم قىچىشىشنى ۋاقىتلىق توختاتىسىمۇ، 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 سۇرۇپ، 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. گۇرۇچ يۇغان سۇ تېرە قىچىششقا داۋا بولىدۇ

گۇرۇچ يۇغان سۇ (گۇرۇچ، سوكنىڭ بولۇۋېرىدۇ) بەش مىنۇتتىلا تەييار بولىدۇ. 750 گىرام تەييارلانغان گۇرۇچ سۇيىگە 100 گىرام تۇز قوشۇپ، قازاندا 10 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۇز يۇيىدىغان داسقا قۇيۇپ، تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق تۆۋەنلىگەندە، ئۇنىڭغا دېزىنفېكسىيەلەنگەن لۆڭگىنى چىلاپ، ئاغرىق ئورۇنغا 3 مىنۇتقىچە سۇرتۇلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن سۇرتۇپ بەرسە، بەش قېتىم سۇرتكەندە ئۈنۈمى 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 قىچىششقا باشلىغان. دەسلەپتە بوينۇم قىچىشقا باشلاپ، كېيىن دۈمبەمگە يامرىدى، ئاندىن كېيىن پۈت - قوللىرىممۇ قىچىشىدىغان بولدى. كەچتە قىچىشسا چىدىماي تاتىلاپ، كېچىچە كىرپىك قاقماي چىقىمەن. دوختۇرغا تەكشۈرتۈپ، كۆپ تەرەپلىمە داۋالانغان بولسامۇ ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر ئاغىنەم يۇقىرىدىكى رېتسېپنى بەرگەنىدى، ئۇنى ئۇدا تۆت كۈن ئىشلەتسەملا قىچىشىش يوقىدى.

شۇنىڭدىن كېيىن، قايتا قىچىشىش ئەھۋالى كۆرۈلمىدى. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

**25. ئوسۇك ياپرىقى قىچىشاققا داۋا**

يېڭى ئوسۇكنىڭ ياپرىقىدىن نەچچە تال ئۈششاق توغرىلىپ، قايناق سۇغا سېلىنىپ بەش مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ياپراقلار سۈزۈۋېتىلىپ، سۈيى قىچىشقان ئورۇننى يۇيۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. بىر كۈندە ئىككى قېتىمدىن بىر ھەپتە يۇسا، قىچىشىش بېسىقىدۇ. ئادەتتە قايتا قوزغالمايدۇ. (لى يۇلەن)

**26. مېۋە، كۆكتاتلارمۇ تېرە ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

قۇلىقىمنىڭ ئەتراپى تېرە ياللۇغى بولۇپ قېلىپ، قىچىشىپ ئارام بەرمىگەنىدى. ھەر خىل دورىلارنى ئىشلىتىپ كۆرسەممۇ كار قىلمىدى. كېيىن مېۋە ـ چىۋە، كۆكتات قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن داۋالاپ، قۇلىقىمنىڭ ئەتراپىدىكى تېرە ياللۇغىنى ساقايتىۋالدىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

پەمىدۇر بىلەن بۆلجۈرگەندىن مەلۇم مىقداردا تەييارلاپ، سىقىپ سۈيى چىقىرىلىپ ياللۇغ ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. ئەگەر سىقىلغان سۇ كۆپرەك تەييارلانغان بولسا، ئۇنى قول بىلەنلا ياللۇغ 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 ئەستە تۇتۇش كېرەككى، سۈرگەن شىرنىلەر يوقاپ، ياللۇغ 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 ئۇسۇللار بىلەن بۇت تەمرەتكىسى، بەدىنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا پەيدا بولغان تېرە ياللۇغىنى داۋالىسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ: مەن بۇت

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

تەمرەتكىسىگە ئىككى قېتىم مېۋە شىرنىسى سۈرسەملا ياخشى بولۇپ كەتكەن. مېۋە بەزى تەمرەتكە، تېرە ياللۇغلىرىنى ساقايتالمىغان تەقدىردىمۇ، قىچىشىشنى باسىدۇ. ھەر كۈنى يەپ 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 - چىۋىلەرنى دائىم دېگۈدەك قول، يۈزگە سۈرۈپ بەرسە، تېرىنى ئاسراش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. تېرە ياللۇغى ئېغىر كىشىلەر مايمۇن شاپتۇلىنى سۈرسىمۇ بولىدۇ. ئۇنى سۈرسە بەلكىم قان چىقىشى مۇمكىن. بۇنىڭ كارايىتى چاغلىق. تەمرەتكە ياكى تېرە ياللۇغىنىڭ ئورنى ئاغرىپ، قان چىقىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇ ئورۇننى پاكىز تازىلاپ قۇرۇقداپ، كۆچەپرەك ئۇۋۇلىسا، تېرە ياللۇغى بارا - بارا ياخشى بولۇپ قالىدۇ.

ياز كۈنلىرى ھاۋا ئىسسىق، سىرتقا چىقىپ كىرگەندە، بەزىلەرنىڭ يۈزىگە بولۇپمۇ، بىلىكىگە چېچەككە ئوخشاش قىزىل قاپارتمىلار چىقىپ قىچىشتۇرىدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋالدا تاۋۇز شاپىقى، پەمىدۇرلارنى سۈرسىمۇ ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولۇپ، قىچىشىش دەرھال توختايدۇ. بۇ ئۇسۇل يەنە ئىسسىقى ئۆرلەپ كېتىشتەك تېرە كېسەللىكلىرىگىمۇ داۋا بولىدۇ. (شىن چۈەندى)

**27. زەمچە سۈيى قېرىلىقتىن بولىدىغان قىچىشقاققا داۋا بولىدۇ**

ئىلگىرى ئايالىم قىچىشقاق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالدى. بوينى، يەلكىسى، ئىككى بىلىكى، بەل، يوتىلىرى چىدىغۇسىز قىچىشىدۇ. تاتىلىغانسېرى بەك قىچىشىپ، يول - يول قان ئىزلىرى پەيدا بولىدۇ ۋە تۈن بويى ئۇخلىماي چىقىدۇ. دوختۇرخانىلارغا كۆپ كۆرۈنۈپ، ھەر خىل دورىلارنى يەپ، ئىچىپ باققان بولسىمۇ، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولمىدى. بۇ چاغدا مەن ئاپام ھايات ۋاقتىدا چىش پاستىسى بىلەن زەمچە سۈيىدە قىچىشقاقنى داۋالىغانلىقىنى ئەسلەپ، سىناپ باقماقچى بولدۇم. بىر پارچە زەمچىنى سۇغا چىلاپ، سۈيىنى ياللۇغ ئورنىغا سۈرگەندىم،

قىچىشىشنى توختىتىش ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. (ۋاڭ شۇلەن)

**28. قولتۇق پۇراشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

قولتۇق پۇراشنى داۋالاشمۇ ئانچە ئاسان ئەمەس. تۆۋەندە ئۇنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمەن، بۇنىڭ ئۈنۈمى ئىنتايىن تېز: ھەر كۈنى ئەتىگىنى قولتۇقنى يۇيۇپ، سۈرتۈپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، ئادەتتىكى يۈز 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 ئارىدا 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 كونسېرۋا قۇتىسى (قاڭالتىر قۇتا) 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. ئۆزىنى ۋە ئىچ كىيىملەرنى پاكىز تۇتۇپ، زەمچىنى سۈرۈش ۋاقتىنى ياخشى ئىگىلىسىلا قولتۇقنىڭ پۇرىقى بارا - بارا يوقاپ كېتىدۇ. 50 گىرام زەمچە يېرىم يىل يېتىدۇ، قۇتىنىڭ ئىچىدە بۇزۇلۇپ قالمايدۇ. بىز بىر ئائىلە كىشىلىرى ئون نەچچە يىلدىن بۇيان مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىشلىتىپ كېلىۋاتىمىز. (دا جى)

**30. قولتۇق پۇراشنى داۋالاشنىڭ ئالاھىدە ئۇسۇلى**

قورۇتۇلغان قىزىل ئۇچلۇق لازىدىن 50 گىرامنى ئۇششاق توغراپ ياكى تارتىپ تالقان قىلىپ 300 گىرام يود سۇيۇقلۇقىغا 15 كۈن چىلانسا، دورىلىق تەييار بولىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۇدا 42 كۈن ئۇنى قولتۇققا سۈرسە، قولتۇق پۇراش يىلتىزىدىن ساقىيىدۇ (ئادەتتە بىرىنچى قېتىم سۈرگەندىن باشلاپ قولتۇق پۇرىمايدۇ). (خۇ يالى)

**31. يېڭى زەنجىۋىل قولتۇق پۇراشنى يىلتىزىدىن يوقىتىدۇ**

مەن كىچىك ۋاقتىمدا چوڭلارنىڭ: يېڭى زەنجىۋىلنى ھاراققا چىلاپ قولتۇققا سۈرسە، قولتۇق پۇراشنى يىلتىزىدىن يوقىتىدۇ، دېگەن گەپلىرىنى ئاڭلىغان. يېقىندا قولتۇقى بەك پۇرايدىغان بىر تونۇشۇمنى مۇشۇ رېتسېپ بىلەن داۋالاپ باققانىدىم، ئۇنۇمى ھەقىقەتەنمۇ ياخشى بولدى. (شيا ۋېيجې)

**32. پەمىدۇر سۈيى قولتۇق پۇراشنى يوقىتىدۇ**

يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن 500 گىرام پەمىدۇر سۈيىنى بىر داس ئىسسىق سۇغا قۇيۇپ، قولتۇق ئۇنىڭغا 20 مىنۇت چىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ھەپتىدە ئىككى قېتىم ئىشلەتسە، قولتۇق پۇراش يوقايدۇ. (ۋاڭ جىڭلىڭ)

**33. پاشا چېقىۋالغاندىن كېيىنكى قىچىشىشنى توختىتىشنىڭ بىرقانچە خىل ئۇسۇلى**

△ مەن ئىككى ياز كۆزەتكەن ۋە ئىشلىگەن ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ياپىلاق توغرالغان سامساقنى پاشا چېقىۋالغان ئورۇنغا بىر مىنۇتقىچە قايتا ـ قايتا سۈرسە، ئاغرىق توختىتىش، قىچىشىشنى بېسىش ۋە دېزىنفېكسىيە قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. پاشا چېقىۋالغان ئورۇن يالللۇغلىنىپ يارا بولۇپ كەتكەن تەقدىردىمۇ سامساق سۈرسە، 12 سائەت ئىچىدە دېزىنفېكسىيەلىنىپ ئىششىق يانىدۇ، يارا ئېغىزىمۇ 24 سائەت ئىچىدە ساقىيىپ پۈتىدۇ. تېرىسى زىيادە سەزگۈرلىشىپ رېئاكسىيە قىلغۇچىلار بۇ ئۇسۇلنى ئېھتىيات بىلەن قوللىنىشى كېرەك. (جۇ شيا)

△ پۈتۈمنىڭ دۈمبىسىنى قاچانلاردا پاشا چېقىۋالغانلىقىنى بىلمىدىم، ئۇ يەر - بۇ يەرگە بىر مۇنچە قىزىل ھۆررەكلەر چىقىپ كەتتى. قىچىشىپ كۆيۈپ ئېچىشاتتى. ھەر خىل دورىلارنى ئىشلەتتىم. يود سۈردۈم، قىچىشىش پەقەت توختىمىدى، ئەكسىچە تېخىمۇ قىزىرىپ ئىششىپ، ئىششىقنىڭ ئۇچىدىن سېرىق سۇ ئېقىشقا باشلىدى. مەن بۇ ئېچىشىش ۋە قىچىشىشلارنى ئاشۇ سېرىق زەرداپتىن كۆرۈپ، ئۇنى سىقىپ چىقىرىۋېتىپ، يارا ئورنىنى پاكىز سۈرتۈپ قۇرۇتقانىدىم، قىچىشىش تېخىمۇ ئاۋۇپ كەتتى. ئالدىرىغىنىمدىن يېرىم داس قايناق سۇ بىلەن بىر يېڭى لۆڭگە تەييارلىدىم - دە، لۆڭگىنىڭ بىر ئۇچىنى قايناق سۇغا چىلاپ قىچىشقان ئورۇنغا بېسىپ (پەقەت قىچىشقان ئورۇنغىلا بېسىش كېرەك) ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە كىرىشتىم. بىرنەچچە قېتىم شۇنداق قىلغانىدىم، قىچىشىش بىردەم بولسىمۇ بېسىقتى. (يۈەن جىنجۇڭ)

△ ئادەمنىڭ پاشا چېقىۋالغان ئەزاسى قىزىرىپ ھۆررەك بولۇپ چىقىشتىن سىرت، بىر خىل ئاغرىق ئارىلاش قىچىشىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئاغرىق ئورۇننى پاكىز يۇغاندىن كېيىن چالا - بۇلا ئېيتىپ (ئازراق نەملىك ساقلىنىدۇ) ھۆل قولنى سوپۇن پاراشوكىغا تەگكۈزۈپ، پاشا چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈرسە، قىچىشىش دەرھال توختايدۇ ھەمدە قىزىل ھۆررەكمۇ تېز ئارىدىلا يوقاپ كېتىدۇ. قىزىل ھۆررەك يوقاپ كەتكەندىن كېيىن پاراشوك سۈرگەن ئورۇننى چايقىۋەتسە بولىدۇ. (سۇڭ شۈەيىي)

△ نەم قولنى تۇزغا تەگكۈزۈپ ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسىمۇ، ئاغرىپ قىچىشىش يوقاپ كېتىدۇ.

△ نەم يۇز سوپۇنىنى ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسە، قىچىشىش دەرھال توختاپ، قىزىل ھۆررەكمۇ يوقاپ كېتىدۇ. (ليۇ كۇڭشيا)

△ زەمچىنى تۇكۇرۇك بىلەن نەمدەپ، قىچىشقان ئورۇنغا سۈرسە، قىچىشىش بېسىقىدۇ. 2 ~ 3 قېتىم سۈرسە، قىچىشمايدىغان بولدۇم. (ۋاڭ چىرۇڭ)

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

**34. لەگمەننىڭ ئاش سۈيى پاشا چېقىۋالغاندىن كېيىنكى قىچىشىشنى باسىدۇ**

بىر كۈنى قازانغا لەگمەن سېلىۋاتسام، بىلىكىمنى پاشا چېقىۋالدى. مەن دەرھال ئاش سۈيىنى پاشا چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈرۈپ قويۇپ ئىشىمنى قىلىۋەرگەنىدىم، بىر پەستىن كېيىن قىچىشىش بېسىقىپ قالدى. كېيىن يەنە بىر قانچە قېتىم پاشا چېقىۋالغاندا مۇشۇ ئۇسۇلنى يەنە سىناپ باققانىدىم، ئۈنۈمىنىڭ ھەقىقەتەن ياخشىلىقى ئىسپاتلاندى. (ۋۇ لىربىن)

**35. خىلورومىتسىن كۆز دورىسى پاشا چېقىۋالغاندىن كېيىنكى قىچىشىشقا داۋا**

پاشا چېقىۋالغاندىن كېيىن دەرھال 1 ~ 2 قېتىم خىلورومىتسىن (لۈمىيسۇ) كۆز دورىسىنى ئاغرىق ئورۇننىڭ ئەتراپىغا سۈرسە، ئاغرىقمۇ، قىچىشىشمۇ توختايدۇ. خىلورومىتسىن كۆز دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ دېزىنفېكسىيە قىلىش رولى بار. پاشا چېقىۋالغان ئورۇن يۇقۇملانسا ياكى ياللۇغلانسا، ئۇنى سۈرسە دېزىنفېكسىيە قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. (لى رۇيجىن)

**36. ئىسپىرتقا چىلانغان قەلەمپۇر پاشا چېقىۋالغاندىكى قىچىشىشنى توختىتىدۇ**

پاشا چېقىۋالغاندىن كېيىن، زەخىملەنگەن ئورۇنغا ئىسپىرتقا چىلانغان قەلەمپۇر (دىگشىياڭ) نى سۈرسە قىچىشىش توختايدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: بىر كىچىك شىشە ئىسپىرتقا ئون نەچچە تال قەلەمپۇرنى چىلاپ 2 ~ 3 كۈن تۇرغۇزسا، ئىسپىرتنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ. شۇ چاغدا ئۇنىڭغا پاختىنى چىلاپ پاشا چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈرسە، قىچىشىش توختاپ، ئىششىقمۇ يانىدۇ. (فەن جۈجۈن)

**37. كاكتۇس چايان ۋە پاشا چاققان يارىغا داۋا بولىدۇ**

مەن كىچىكىمدىن يېزىدا ئۆسكەن. بىر كەچتە جىنچىراغنى يورۇتۇۋاتسام چايان چېقىۋالدى. ئاغرىققا چىدىيالمايلا قالدىم. بىردىن كاكتۇس (يېتەكگۈل) نىڭ شىرنىسىنى سۈرسە چايان چاققان ئورۇن ئاغرىمايدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، شۇ بويىچە سىناپ

باقانىدىم، 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 دورىسى پاشا چاققان ئورۇننىڭ قىچىشىشىنى دەرھال توختىتىدۇ**

مېنىڭ دائىم كۆزۈم ئاغرىپ قالاتتى، شۇڭا ئۆيدىمۇ كۆز دورىسى (يەنياۋشۈي) ئۈزۈلمەيتتى. بۇ يىل ياز كىرگەندىن بۇيان مېنى دائىم پاشا چېقىۋالىدىغان بولۇپ قالدى. شۇنداق چاغلاردا پاشا چاققان ئورۇنغا كۆز دورىسىنى تېمىتىپ سۈرسەم، قىچىشىش توختاشتىن سىرت، زېدە ئورۇنمۇ ئاسان ساقىيىپ كەتتى. (چى يۇمېي)

**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 قالغاندەك تۇيغۇ بېرىدىكەن. سۈرۈپ بىردەمدىن كېيىنلا قىچىشىشمۇ توختىدى. (ۋاڭ چىڭشەن)

**40. چۈلۈكنىڭ يۇمران چېۋىقى ھەرە چېقىۋالغاندىكى يارىغا داۋا بولىدۇ**

كىچىك ۋاقتىمدا بىر قېتىم ھەرە ئۇۋىسى چۈۋۈلۈپ كېتىپ، قوتراپ چىققان ھەرىلەر باش - كۆزۈمنى چېقىپ جاراھەت قىلىۋەتتى. ھەرە چاققان ئورۇنلار ئىششىپ كەتتى. ئاغرىققا چىدىماي يىغلاپ يۈرگىنىمدە قوشنىمىز ئۇچراپ قېلىپ ئالدىمغا يۈگۈرۈپ كەلدى ۋە ھەرىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، چۈلۈك چېۋىقىنىڭ غولىنىڭ يېرىلغان قىسمىدىكى سۈيىنى يارا ئورۇنلىرىغا نەچچە قېتىم سۈرگەنىدى، بىردەمنىڭ ئىچىدە ئاغرىق سەل پەسەيدى.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئىششىقلارمۇ بارا - بارا ياندى. شۇنىڭدىن كېيىن ھەرە چېقىۋالغاندا مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانسام، ئاغرىقنى، قىچىشىشنى توختىتىش ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولدى. يېقىندا كىچىك ئوغلۇمنى ھەرە چېقىۋالغاندىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ ساقايتتىم. (ياڭ شېگو)

**41. شۆلگەي ھەرە چاققاندىكى يارىغا داۋا بولىدۇ**

بۇلتۇر يازدا ھەرە قاپىقىمنى چېقىۋالدى. بىردەمنىڭ ئىچىدە ھەرە چاققان ئورۇن ئىششىپ چىقىپتۇ. ئەقلىمنى ئىشلىتىپ ئۆزۈمنىڭ شۆلگىيىنى ئاغرىق ئورۇنغا سۈرۈۋەرگەنىدىم، تاغدىن چۈشۈپ ئۆيگە كەلگۈچە ئىششىق ياندى، ئاغرىقمۇ توختاپ قالدى. بۇ يىل يازدا ئاستا يۈگۈرۈپ كېتىۋاتسام، بەدىنىمنى يەنە ھەرە چېقىۋالدى، يۇقىرىقى ئۇسۇلنى قوللىنىپ ناھايىتى تېزلا ئاغرىقنىڭ ئازابىدىن قۇتۇلۇپ كەتتىم. (فاڭ چېڭرېن)

**42. ئاچچىق ئۆرۈكنىڭ مېغىزى قۇرت - قوڭغۇز چېقىۋېلىشتىن بولغان يارىغا داۋا**

يېزىدا تۇرغان ۋاقىتلىرىمدا ياز كەلسە ۋەھىمىگە چۈشەتتىم. ياز كۈنلىرى بۈرگە ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، ئۇ چاققاندىن كېيىن قالغان قاپارتقۇلار بەك قىچىشاتتى. تاتىلىسام قىچىشىشقا بەرداشلىق بېرەلمەيتتىم. تاتىلىغاندا قاپارتقۇ يېرىلىپ كەتسە، ئىچىدىن سېرىقسۇ چىقىپ، ئېچىشىپ ئادەمنى ئازابلايتتى. بىر قېتىم ئاچچىق ئۆرۈكنىڭ ئۆرۈقچىسىنى ئوتقا سېلىپ، ئۆرۈقچە شاكىلى كۆيۈپ، مېغىزى كۆيمىگەن ۋاقىتتا ئالدىم - دە، مېغىزىدىن ماي چىقىرىپ، ئۇنى ئاغرىق ئورۇنغا سۈرسەم، قاپارتقۇلار 1 ~ 2 كۈن ئىچىدىلا ساقىيىپ كەتتى. (جاڭ چېڭجياڭ)

**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 بولساممۇ، يىلتىزىدىن ساقايتالمىدىم. 1990 - يىلىدىن باشلاپ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە چېچىمنى ئۈچ مىنۇتتىن تاراپ بەرگەنىدىم، ھازىر كېپەك

تۇگەپ، قىچىشىش توختاپ، ئازابىم تۈگىدى. نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىشىممۇ خېلىلا ياخشى بولۇپ قالدى. (مېلىك سۈيخې)

**44. ئىلمان پىۋا بىلەن چاچ يۇسا، چاچ كېپەكلىشىشكە داۋا بولىدۇ**

چاچ كېپەكلىشىپ كەتسە ئادەمنى ئىنتايىن بىئارام قىلىدۇ. ئۇنى ئۇزۇل - كېسىل يوقىتىش ئۇچۇن 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. (جاڭ شۇمىڭ)

**45. جۇڭگوچە دورا قايناتمىسى 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 جۇڭگوچە 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، كۈشىنىدىن 15 گىرام، زەمچىدىن توققۇز گىرام تەييارلىنىدۇ (ھەممىسى جۇڭگو 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 قىچىشىش كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىدۇ. بېشى قىچىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ سىناپ كۆرۈشىنى ئۈمىد قىلىمەن. (ئەن خۇا)

. 46. گۆرۈچ سۈيى چاچ كېپەكلىشىشكە داۋا بولىدۇ

ئىلگىرى چېچىم بەك كۆپ كېپەك بولاتتى. ھەر خىل ئالىي دەرىجىلىك چاچ سوپۇنلىرىنى ئىشلىتىپ باققان بولساممۇ، ئۈنۈمى روشەن بولمىدى. كېيىنچە گۆرۈچ سۈيىنىڭ چاچ كېپەكلىشىشكە داۋا بولىدىغانلىقىنى ئاڭلاپ قالدىم. بېشىمنى يۇيۇشتىن ئىلگىرى، ئىلمان گۆرۈچ سۈيىگە بېشىمنى 15 مىنۇت چىلىدىم ھەمدە توختىماي ئۇۋۇلاپ بەردىم. ئاندىن كېيىن بېشىمنى يۇسام، بېشىم بەكمۇ يەڭگىللىشىپ قالغاندەك بىلىندى، چېچىمدىكى كېپەكمۇ ئاسان يوقىدى. (سۇن يۇڭ)

47. ياڭاق چاچ كېپەكلىشىشكە داۋا بولىدۇ

نېمە سەۋەبتىن ئىكەنلىكىنى بىلمىدىم، يېقىندىن بۇيان چېچىم بەك كېپەكلىشىدىغان بولۇپ كەتتى. چاچ كېپىكىنى يوقىتىدىغان ھەرخىل چاچ سوپۇنلىرىنى ئىشلىتىپ كۆردۈم، ئاز ـ تولا پايدا قىلغان بولسىمۇ، يىلتىزىدىن ساقايمىدى. بىرىدىن ئاڭلىغان رېتسېپ بويىچە، بۇلتۇر 3 ـ ئايدىن باشلاپ كۈندە ئەتىگەندە ئىككىدىن ياڭاق يېيىشنى ئادەت قىلغانىدىم، ئۈچ 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 ئۈنۈمى 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 ياكى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 25 گىرام ئەتراپىدا ئىچىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان ھاراقنى بىر يىلدىن ئارتۇقراق ئىچكەنىدىم. ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىم پۈتۈنلەي ساقايدى. (فەن سىتەي)

**2. كۆزنى چىمچىقلاتسا ئۇيقۇسى كېلىدۇ**

ئادەمنىڭ ئۇيقۇسى كەلگەندە، ئالدى بىلەن كۆز قاپىقى ئېغىرلاشقاندەك بولىدۇ. بۇ ئۈستۈنكى قاپاقنىڭ چوڭ مېڭە ئۇيقۇ سەزگۈ ئورنى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇڭا، ئۇخلىغاندا ئاستىنقى - ئۈستۈنكى قاپاقلار ھىملىنىشىدۇ. تەجرىبىلەر ئىسپاتلىدىكى، مۇشۇ خىلدىكى مېخانىك ئۇسۇل بىلەن تامامەن ئۇيقۇ كەلتۈرگىلى بولىدۇ. كەچتە چىراغنى ئۆچۈرۈپ كارىۋاتقا چىققاندىن كېيىن ئوڭدا يېتىش، كۆزنى تورۇسقا تىكىش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

بوندا قىلغاندا قاپاق تەكرار ـ تەكرار ئېچىلىپ يېپىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا قاراۋەرسە، قاپاق چىمچىقلىنىشتىن ئېلىپ، كۆز مۇسكۇللىرىدا بىر خىل ھارغىنلىق ھالىتى شەكىللىنىدۇ ـ دە، كۆز تەبىئىي ھالدا يۇمۇلىدۇ ۋە بىخارامان ئۇيقۇغا كەتكىلى بولىدۇ. كۆزنى چىمچىقلىتىپ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئادەتتىمۇ ئادەمنىڭ دىققەت ـ نەزىرىنى مەركەزلەشتۈرۈپ، باشقا خىياللارنى قىلىشقا ئىمكانىيەت بەرمەي، خاتىرجەم ئۇيقۇغا كېتىش پۇرسىتىنى يارىتىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاقىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، قېرىلىقتىن قاپىقى ساڭگىلاپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ياكى ئۇنى ئاستىلىتىپ، قېرىش مۇساپىسىنى ئاستىلىتىدۇ. (ۋېن شۇدې)

**3. ئارچا يوپۇرمىقى تىقىلغان ياستۇق ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ**

مەن نەچچە يىل ئىلگىرى نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ، ساناتورىيەدە دەم ئالغانىدىم. شۇ كۈنلەردە ھەر كۈنى ئەتىگىنى ئارچا دەرىخىگە قاراپ تۇرۇپ گۇمپا مەشىق قىلاتتىم. شۇ چاغدا ئارچا دەرىخىدە ئادەمنىڭ نېرۋىسىنى تىنچلاندۇرىدىغان بىر خىل مەززىلىك پۇراقنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلدىم. قايتىپ كېلىشىمدە بىر تاغار يوپۇرماق يىغىپ كەلگەنىدىم. كېيىن يوپۇرماقلارنى يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، بىر ياستۇققا تىقتىم. ئۇنى باشقا قويۇپ ياتسا، مەززىلىك پۇراپ، ئادەمگە راھەت تۇيغۇسى بېرىشتىن سىرت، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ئاسان ئۇخلىتىش رولىمۇ بولىدىكەن. نەچچە يىلدىن بۇيان مەن ئىزچىل تۈردە شۇ ياستۇقنى بېشىمغا قويۇپ يېتىۋاتىمەن. بۇلتۇر يوپۇرماقنى بىر قېتىم ئالماشتۇردۇم. ئۇنى ھازىرغىچە ئىشلىتىۋاتىمەن. ھازىر مېنىڭ ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىم ئاساسىي جەھەتتىن ساقايدى. (شۇ گويىڭ)

**4. يېڭى مېۋىلەرنىڭ شۆپۈكى ئادەمنى ئۇخلىتىدۇ**

يېڭى ئاپېلسىن ياكى نەشپۈت، باناننىڭ شۆپۈكىدىن 50 ~ 100 گىرامغىچە تەييارلاپ، بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ (ئاغزى ئوچۇق تۇرۇشى كېرەك)، كەچتە يېتىشتىن ئىلگىرى ئۇنى ياستۇقنىڭ

يېنىغا قويۇپ قويسا بولىدۇ. ئۇخلاشقا ياتقاندا، مېۋە شۆپۈكى تارقاتقان مەززىلىك پۇراق ئادەمنى ئاسانلا ئۇخلىتىپ قويىدۇ. (پىڭ 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 داشقاندا 20 مىنۇت قاينىتىلىدۇ ۋە دورىلىق سۇ ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئىلمان قىلىنىپ ئىچىلسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بۇ دورىلىقنىڭ ئەكس تەسىرى يوق. (ياڭ شيۇجېن)

**6. خاسىڭ 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 خاسىڭ يوپۇرمىقى ئارانلا چىلاشقۇدەك سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. قايناپ 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. (ياڭ 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 ئوڭدا يېتىش، ئوڭ ـ سول قول بىلەن كۆكرەك ـ قورساق قىسمىنى ئالماشتۇرۇپ ئۇۋۇلاشنى تېگى ـ تۆۋىگە يۇرۇشتۇرۇش كېرەك. ھەر قېتىمدا بۇ ئۇسۇلنى 3~ 5

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مىنۇتقىچە داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. بۇ رېتسېپ 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 قايناتقاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا يەنە ئۈچ تال غولپىيازنىڭ غولى سېلىنىپ يەنە ئون مىنۇت قاينىتىلىدۇ. تەييار بولغاندا، چىلاننى يەپ سۈيى ئىچىلىدۇ. ئۇخلاشتىن بىر سائەت ئىلگىرى دورىلىقنى ئىلمان قىلىپ ئىچسە، دورىنىڭ ئۈنۈمىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. بۇ خىل دورىنىڭ ئەكس تەسىرى يوق. (ياڭ شيۈجېن)

**9. جىم ئولتۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇپ ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش**

ئۇزۇن مۇددەت يېزىقچىلىق خىزمىتى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەك چارچاپ كەتتىممۇ 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 ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولدى. باشقا نەرسىلەرنى ئويلىماي، چوڭ كۆرمەي شېرىن ئۇيقۇغا كېتىدىغان بولدۇم. (لى داچيەن)

**10. ئاپېلسىن ئۇرۇقى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىنى ساقايتتى**

مەندە ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكى بار. ياڭاق، چىلاننى كۆپ يەپ باقتىم، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۈت ئىچىپ باقتىم، ھېچقايسىسىنىڭ ئۈنۈمى ئالاھىدە بولمىدى. يېقىندىن بۇيان ھەر كۈنى ئەتىگەندە 30 تال ئاپېلسىن ئۇرۇقى يېيىشنى ئادەت قىلىپ

باققانىدىم، كەچ سائەت توققۇز بولا - بولمايلا ئۇيقۇم كېلىدىغان بولدى. ھېس قىلىشىمچە، ئاپېلسىن ئۇرۇقى ئەتىگەندە ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغۇتۇش رولىنى ئوينىسا، كەچتە تىنچلاندۇرۇش رولىنى ئوينايدىكەن. (لىۋ فۇجۇ)

**11. يېڭى پۇرچاق بوتقىسى يېسە، ئۇخلىيالماسلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

مەن پېنسىيەگە چىققاندىن كېيىن ئۇخلىيالماسلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىدىم. بىر قېتىم تاسادىپىيلا ئەتىگىنى ئېشىپ قالغان پۇرچاق بوتقىسىنى (ئازراق شېكەر سېلىنغان) كەچتە يەۋېتىپ، ياتسام، چىراغنى ئۆچۈرۈش بىلەنلا ئۇيقۇغا كېتىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە بىراقلا تۇردۇم. شۇنىڭدىن كېيىن تا ھازىرغىچە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇرچاق بوتقىسى ئىچىپ كېلىۋاتىمەن، ئۇيقۇسىزلىقتىن ئەسەرمۇ قالمىدى. (جاڭ شىجۇن)

**12. نېرۋىسى ئاجىزلار ئۈچۈن 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 مۇنداق: چىلان مېغىزىدىن 20 گىرام، چوڭ چىلاندىن 30 گىرام تەييارلاپ، چوڭ چىلاننىڭ ئېتى تىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر چايدان قايناق سۇغا سېلىنىپ، چاينىڭ ئورنىدا ئىچىلىدۇ. (جياۋ شۇجېن)

**13. ئۇخلاش ئورنىنى، يۆنىلىشىنى ئۆزگەرتىشنىڭمۇ ئۇيقۇ كەلتۈرۈشكە پايدىسى بولىدۇ**

مەن نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. ئۇزۇن تۈنلەرنى ئۇيقۇسىز ئۆتكۈزەتتىم. ئادەتتە 1 ~ 2 سائەتكىچە ئۇخلىيالمايتتىم، ئۇيقۇسىزلىق ئەھۋالىم ئېغىرلاشقاندا 3 ~ 4 سائەتكىچە كۆزۈمگە ئۇيقۇ كەلمەيتتى. دەسلەپتە دورا يېسەم ئانچە - مۇنچە ئۈنۈمى بولغاندەك قىلدى. لېكىن، ئۇزۇنغا بارمىدى. بۇنداق چاغدا دورىنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇش ۋە دورا ئالماشتۇرۇش بىلەن

ئۆزۈمگە ھاي بېرىپ كەلدىم. ئادەتتە بېشىمنى پار تەرەپكە قارىتىپ ئۇخلايتتىم. ئەتىگىنى تۇرسام بۇرۇنلىرىم قۇرۇپ كېتەتتى. بىر كۈنى يېتىش يۆنىلىشىمنى ئۆزگەرتىپ، پۇتۇمنى پار تەرەپكە قارىتىپ يېتىپ باقسام، ئويلىمىغان نەتىجىگە ئېرىشتىم. ئۇدا بىرنەچچە كۈن ياتساملا ئۇخلايدىغان بولدۇم. بىرەر ھەپتىدىن كېيىن يەنە ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلگەنىدى. ئورۇن يۆتكىلىپ يېتىش بىلەن ئۇيقۇ كېلىشنىڭ مۇناسىۋىتى بارمۇ - يوق، دەپ ئويلىدىم - دە، ئىلگىرىكى يۆنىلىشنىمۇ 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 پۇتنى قىزىق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن ئۇخلاشقا تۇتۇنسا، بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. (لۇ ۋەنجياڭ)

**14. ئالىقات ئۇرۇقى بىلەن ھەسەل ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

مېنىڭ ئۇخلىيالماسلىق ئەھۋالىم ناھايىتى ئېغىر ئىدى. كېيىن تۆۋەندىكى رېتسېپ بويىچە داۋالىنىشنى بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرغانىدىم، ئۇيقۇم ياخشىلىنىپ كەتتى: ئالىقاتنىڭ يۇيۇپ تازىلانغان مەلۇم مىقداردىكى تويۇنغان ئۇرۇقى ھەسەلگە چىلاپ تۇرغۇزۇلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۇنى ئىشلىتىشكە باشلاپ، كۈندە ئۈچ ۋاق ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 15 تال ئەتراپىدا ئالىقات ئۇرۇقى يەپ، ئاز مىقداردا ھەسەل ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

**قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب**

يېڭى ئالىقات ئۇرۇقىنى تېپىش ئۇنچە ئاسان ئەمەس. ئۇنىڭ ئورنىغا سۈپىتى ياخشى، قۇرۇتۇلغان ئالىقات ئۇرۇقى ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن، ئۇنى ھەسەلگە چىلاپ دورىلىق تەييار قىلىشتا چوقۇم ئۈچ كۈن ئەتراپىدا تۇرغۇزۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. (گوۋ شەن)

**15. ياڭاق مېغىزى سالغان شوۋىگۇرۇچ ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ**

مەن ياشىنىپ قالغان ئادەم. كۆڭلىرىم دائىم ئۇيقۇسىز ئۆتەتتى. باشقىلارنىڭ ئەقىل كۆرسىتىشى بىلەن ياڭاق مېغىزى سېلىنغان شوۋىگۇرۇچ ئىچىپ بەرگەندىم، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. ھەر قېتىمدا 50 گىرام ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ تالقان ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئازراق گۈرۈچ بىلەن پەس ئوتتا شوۋىگۇرۇچ قايىنتىپ ئىچسە بولىدۇ. دىققەت: ياڭاق مېغىزىنى بەك كۆپ سېلىۋېتىش پايدىسىز. (ليۇ زېرۇ)

**16. ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن بىللە پىشۇرۇلغان قوي يۈرىكى ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ**

مېنىڭ «سامساق، تۇخۇم چىلانغان ئاچچىقسۇ سوزۇلما يۇتقۇنچاق كېسەللىكىگە داۋا» دېگەن رېتسېپلىق ماقالەم ئېلان قىلىنغان بىر يىلدىن بۇيان، شۇ ماقالەمگە قارىتا ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئىنكاسى ۋە ئۆزۈمنىڭ قايتا - قايتا ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈشى ئاساسىدا يېزىلغان بۇ ماقالەمنى ئوقۇرمەنلەرگە سوۋغا قىلىمەن. بۇ رېتسېپلىق ماقالىنىڭ كونكرېت مەزمۇنى تۆۋەندىكىچە: بىر تال قوي يۈرىكىنى پاكىز يۇيۇپ، پولات قازاندا قايىنىتىپ چالا - بۇلا پىشقاندا، ئۈستىگە 10 گىرام ئەتراپىدا ئەتىرگۈل (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) سېلىپ داۋاملىق قايىنىتىلىدۇ. قوي يۈرىكى ياخشى پىشقاندا سۈزۈۋېلىنىپ ياپىلاق توغرالغاندىن كېيىن، تۇخۇم چىلاپ تەييارلانغان ئاچچىقسۇغا سېلىپ، ئاز مىقداردا تۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئارقىدىنلا سۈيى قىزىقىدا ئىچىلىدۇ. بۇ رېتسېپ يۈرەكنىڭ ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرۇپ، ئۇيقۇنى ياخشىلاش، كۆپ چۈش كۆرمەسلىك ۋە قارا بېسىپ قالماسلىقتا ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى.

**قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب**

بۇ رېتسېپنى ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىنى داۋالاشقا ئىشلەتكەندە، دورىلىقنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچىش كېرەك (يۇتقۇنچاق ياللۇغىنى داۋالاشقا ئىشلەتكەندە ۋاقىت چەكلىمىسى يوق، قاچانلا ئىچسە بولۇۋېرىدۇ. لېكىن كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچسە ئۈنۈمى

ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ). ئاچچىقسۇغا چىلانغان تۇخۇمنى يېگەندە چوقۇم ئاز مىقداردا تۇزغا تەگكۈزۈش كېرەك. ئۇنى يېگەندە ئۇزاق چايناپ، ئاستا يۇتۇش كېرەك. بولۇپمۇ يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا گىرىپتار بولغۇچىلار شۇنداق قىلىشى كېرەك. جاھىل خاراكتېرلىك ئۆپكۇسىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار يۇرەكنى پىشۇرغاندا ئەتىرگۈلگە 5 ~ 10 گىرامچە سېرىس گۈلى قوشۇۋېتىشى كېرەك. ئۇدا دورا قايىنىتىپ ئىچىش جەريانىدا ئەتىرگۈل بىلەن سېرىس گۈلىنى ئالماشتۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. داۋالاش كۇرسىدا ئېنىق بەلگىلىمە يوق، كېسەللىك ساقايغۇچە ئىزچىل داۋاملاشتۇرسا بولۇۋېرىدۇ. دورىلىقىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولۇشى ئۈچۈن قوي يۈرىكىنى 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 يۈرەككىمۇ ئالاھىدە تەلەپ يوق، ئادەتتىكى قوي يۈرىكى ۋە ئاچچىقسۇ بولۇۋېرىدۇ. بۇ رېتسېپتا داۋالىنىش مەزگىلىدە تاماكا چېكىش مەنئى قىلىنىدۇ. (ياڭ شياڭچۈەن)

**17. چىلان مېغىزى ئۆپكۇسىزلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

ئېنىمنىڭ ئاجىزلىقى مېنى ئۆپكۇسىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار قىلغانىدى. دوستۇم بەرگەن بىر رېتسېپىنى ئىشلەتسەم، ئۈنۈمى بەك ياخشى بولدى. رېتسېپ مۇنداق: ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 3 ~ 5 تال چىلان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى چىقىرىپ (دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ) خېمىردەك چايناپ يۇتۇلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ يۇقىرىقى مىقدارنى مۇۋاپىق تەڭشىسە بولۇۋېرىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرغانىدىم، ئۆپكۇسىزلىق كېسىلىم ياخشىلىنىپ كەتتى. (ليۇ يۇخۇا)

**18. ئۇخلاش ۋاقتىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئۆيقۇ كەلتۈرۈش**

مەن ئۆپكۇسىزلىق كېسىلىنىڭ دەردىنى 20 نەچچە يىل تارتتىم. ياش ۋاقتىلىرىمدا كەچ سائەت 10 دا ئۇخلايتتىم. قىرىلىق يېشىغا

يەتكەندىمۇ مۇشۇ ۋاقىتتا ئۇخلىسام، يېرىم كېچىدە ئويغىنىپ كېتىپ قايتا ئۇخلىيالماس بولۇپ قالدىم. كېيىن ئۇخلاش ۋاقتىنى سەل كېچىكتۈرگەندىم (تېلېۋىزور كۆرۈپ ياكى كىتاب ئوقۇپ). ياتساملا ئۇخلايدىغان، يېرىم كېچىدە ئويغانمايدىغان بولدۇم. ئايرىم چاغلاردا ئويغىنىپ كەتسەممۇ ئۇزاققا قالماي يەنە ئۇيقۇغا كېتىمەن، چۈش كۆرمەي ناھايىتى ياخشى ئۇخلايمەن. لېكىن، ئەتىگىنى ئورنۇمدىن بىر سائەت كېچىكىپ تۇرۇشۇم تەبىئىي. (سۇن رۇيشېڭ)

**19. خام زەنجىۋىل بىلەن ئاچچىقسۇ تەڭشەلگەن قايناق سۇغا پۇتنى چىلىسا، ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يوغانراق ئۈچ تال خام زەنجىۋىلنى يېرىم داس سۇغا سېلىپ قايناتقاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا بىر چۆمۈچ ئاچچىقسۇ قۇيۇلىدۇ. قايناق سۇغا قول تىققۇدەك بولغاندا، ئىككى پۇت يېرىم سائەت چىلىنىدۇ (ئارىلىقتا قايناق سۇ قۇيۇپ تەڭشەپ، سۇنىڭ سوۋۇپ قېلىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ). مۇشۇ ئۇسۇلنى يېرىم ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرسا، ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكى ساقىيىدۇ. (ياڭ شەنجېن)

**20. ئالوي يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ**

ئالوي (سەبرە) يوپۇرمىقىنىڭ ئىچىدىكى ئاق سۇيۇقلۇقتىن بىر قوشۇق يىغىپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر پىيالە ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ياخشى ئۇخلىتىدۇ. (جو شيۇيۇن)

**21. ياڭاق مېغىزى بىلەن ئاق شېكەر باش ئاغرىشتىن ئۇيقۇ كەلمەسلىككە داۋا بولىدۇ**

10 گىرام ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇلغاندىن كېيىن قايناق سۇدا 10 ~ 15 مىنۇت دەملىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورىلىقنى كۈندە كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم ئىچىشنى 2 ~ 3 ھەپتە داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. مەن ئالدىنقى بىر مەزگىلدە بۇ ئۇسۇلنى كۆپ سىنىغان. بېشىم ئاغرىپ ئۇخلىيالمايتتىم، مۇشۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

•رېتسېپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن بۇ كېسەلنىم ساقىيىپ كەتتى. (ۋۇ جۆنشيەن)

**22. ئاق ئۈجمىنىڭ يوپۇرمىقى كۆپ تەرلەشكە داۋا بولىدۇ**

سەككىز ياش ۋاقتىمدا كېچىسى بەك تەرلەيتتىم، بېشىم سۇ قۇيغاندەك ھۆل بولۇپ كېتەتتى. دوختۇرغا ئۈچ قېتىم كۆرۈنۈپ، دورا يەپ باققان بولساممۇ، تەرلەش ئەھۋالى يەنە كۆرۈلۈپ تۇردى. كېيىن بىر تېۋىپ مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: 60 گىرام ئاق ئۈجمىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يانجىپ تالقان قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى، شوۋىگۈرۈچ بىلەن ئالتە گىرام ئۈجمە يوپۇرمىقى تالقىنى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلنى 10 كۈنلا داۋاملاشتۇرغانىدىم،كۆپ تەرلەش ئەھۋالىم مۆجىزە يۈز بەرگەندەكلا يوقاپ كەتتى. بۇ خىل دورىلىقنىڭ ماتېرىيالى ھەرقايسى دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

**23. كېچىسى تەرلەشنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

مەن ھەر يىلى قىشتا كېچىسى تەرلەپ، ئىنتايىن بىئارام بولاتتىم. دوختۇرغا داۋالانساممۇ ئۈنۈمى تازا ياخشى بولمىدى. كېيىن بىر دوستۇم مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: 20 گىرام كەتىرا (خۇاڭچى)، 15 گىرام قورۇلغان بايناق (جياۋبەيشۇ)، 30 گىرام قورۇلغان ئارپا ئۈندۈرمىسى، 20 تال چوڭ چىلان، 15 گىرام شازاندىرا (ۋۇۋېيزى) نى قوشۇپ قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. 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 كۈچلۈك دورىلارنى كۆپ بېرىشكە قوشۇلماي بىر رېتسېپ تېپىپ كەلگەنىدى، بىر قېتىم سىناپ كۆرسەك ئۈنۈمى ياخشى بولدى، ئىككىنچى قېتىمدا

كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى. بۇ رېتسېپنى ئىشلىتىشنىڭ ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي: دورىخانىدىن 25 گىرام جۇڭگو مورىسى (ۋۇپېيزى) سېتىۋېلىپ، ئېزىپ تالقان ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن شۆلگەي، تۇكۇرۇكلەر بىلەن ئۇنى تەڭگە پۇلدىن سەللا قېلىن خېمىر قىلىپ تەييارلاپ كىندىكنىڭ ئۈستىگە چاپلىنىدۇ ۋە ئۈستىگە پاختا بېسىپ پىلاستىر بىلەن تۇتقۇزۇلىدۇ. ئۇنى 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 (بەيخې) يېسە شىپالىق تاپىدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: گۈلسامساق بىلەن ھەسەلنىڭ ھەرقايسىسىدىن 100 گىرامدىن قوشۇپ قاينىتىپ، سوۋۇغاندا ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگىنى، كەچتە بىر كىچىك چۆمۈچتىن ئىچىشنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرسا، بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. (جياۋ شۇجېن)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

# باللار 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 سىرتقا ئېلىپ چىققانىكەن، مەن ئېتىزلىقتىكى سېرىق توپىنى كۆرۈپ، يېمەكچى بولۇپ ۋېلىسىپىتتىن سىيرىلىپ يەرگە چۈشۈۋاپتىمەن. ئاپام يېگىلى قويمىسا. ماڭماي تۇرۇۋاپتىمەن. كېيىن ئاتا - ئانام بۇ كېسىلىمنى داۋالاشقا مۇنداق بىر رېتسېپ تېپىپتۇ: چېكەت مېيىنى چۆچۈتۈپ سارغايتىپ، سەل سوۋۇغاندا ئىچۈرسە، بۇ خىل كېسەللىك ساقىيىدىكەن. لېكىن، ئۇلار تەييارلىغان مايىنى مەن ئىچكىلى ئۇنىمىغاندا، زورمۇزور ئىچۈرگەنىكەن، شۇنىڭدىن كېيىن توپا يېيىشنى ئويلىمايدىغان بوپتىمەن. (ليۇجىنگمېي)

## 2. ئۇنىئالغۇ 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 ئۇنىئالغۇ قويۇش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ يىغىسىنى توختىتىشقا ئۇرۇنۇپ كۆرۈپ بېقىڭ. بۇنىڭ ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي: بالا يىغلىغان ۋاقتىدا، ئاۋازىنى ئۇنىئالغۇغا ئېلىۋېلىڭ. ئۇ قايتا يىغلىغاندا، ئۇنىئالغۇدىكى ئاۋازىنى ئۆزىگە قويۇپ بەرسىڭىز، ئۆزىنىڭ يىغا ئاۋازىنى ئاڭلىغان بوۋاق يىغلاشتىن توختاپ قالىدۇ. ئەگەر بوۋاقلار بۇ ئۇسۇلغىمۇ 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 ئۆرۈك مېغىزى، يەتتە تال ئاقمۇچ ۋە ئازراق شاتارى (جىزى) نى قوشۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئۇنىڭغا توخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى كەچتە پۇت ـ قولنىڭ ئالىقىنىغا 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 ساقايتىۋالاتتى. (گو خۇيفاڭ)

### 4. سەۋزە بالىلاردىكى ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ

بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى ياخشى بولمىغاندا، سەۋزىنى ئېزىلگۈچە پىشۇرۇپ، سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر سېلىپ ئىچۈرسە بولىدۇ. ئادەتتە نەچچە قېتىم ئىچۈرگەندىن كېيىنلا ئۈنۈمىنى كۆرەلەيدۇ. (جاڭ يۇرۇ)

### 5. ياڭاق بالىلارنىڭ كۆكيۆتەلگە داۋا بولىدۇ

بىر تال ياڭاق (بالا بىر ياشقا كىرگەن بولسا بىر تال، ئىككى ياشقا كىرگەن بولسا ئىككى تال ياڭاق) سامان قالىغان قوقاستا پۇچۇلىنىدۇ. بەك كۆيدۈرۈۋەتمەسلىك، پوستى قارىدىغاندىلا ئوتتىن ئېلىۋېتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ياڭاقنىڭ شاكىلى ئايرىم، مېغىزى ئايرىم يانجىپ ئېزىلىپ تالقان ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. بۇنىڭغا ئازراق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، قيناقسۇ بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچۈرسە، تەييارلىغان دورىلىق تۈگىگۈچە

كۆكيۆتەلمىۇ ساقىيىپ قالىدۇ. شاكىلى نىپىز ياڭاق بولسا، دورىلىقنى تەييارلاش ئاسان بولىدۇ.

بالام كىچىك ۋاقتىدا قانداق ۋاقىتتا كۆكيۆتەل بولسا، مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالاپ ساقايتىۋالاتتىم. (يۇ گۇاڭپۇ)

**6. ئانا سۈتى بوۋاقلارنىڭ بۇرنى پۈتۈپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ**

ئۈيمىزنىڭ 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 ئۇۋۇلاپ بەرگەنىدىم، دەرۋەقە بىردەمدىلا ئۈنۈمى بولدى. (چۇ يىخۇا)

**7. نارىنگىن شۆپۆكى بالىلارنىڭ ئۆپكە ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

كۆپ يىللار ئىلگىرى مېنىڭ ئەمدىلا نەچچە ياشقا كىرگەن ئوكام ئۆپكە ياللۇغى 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 (يوزى) مېۋىسىنىڭ شۆپۆكىنى ئاپتاپتا قۇرۇتتۇق، ئاندىن بىر نەچچە پارچە نارىنگىن شۆپۆكىنى قازاندا قايناتتۇق (سۇنى كۆپ قويۇۋەتمەسلىك كېرەك). ئادەتتىكىدىن ئۇزاقراق قايناتقاندىن كېيىن، ئوكامغا ئىچكۈردۇق. بىرنەچچە قېتىم ئىچكۈزگەندىن كېيىن، ئوكامنىڭ كېسەللىكى ياخشى بولۇپ كەتتى. (فەن جيوك)

**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 ئۈنۈمى بولمىدى. ئوغلۇم بىر نەرسە يېيەلمەي كۈن بويى يىغلايتتى. بىر دوستۇم ۋىتامىن تابلېتكىسى بىلەن داۋالاپ بېقىشىمنى ئېيتقانىدى، ئۇنىڭ

دېگىنىنى قىلىپ، ئۈچ قېتىم دورا يېگۈزسەكلا يارىسى 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. ئەمدۈرسەملا يىغلايتتى. تەكشۈرتسەك، تامغىقىغا يارا چىقىپ قاپتۇ. بالىلار كېسەللىكلىرى دوختۇرى مۇنداق بىر رېتسېپنى بۇيرۇدى: جۇڭگو موزىسى (ۋۇبېيزى) دىن ئۈچ گىرام، قارىئۆرۈك قېقى (ۋۇمېي) دىن ئۈچ گىرام ئېزىپ تالقان ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنى بالىنىڭ كىندىكىگە سېلىپ توشقۇزۇپ، ئۈستىگە داكا قويۇپ پىلاستىر بىلەن مۇقىمدالسا، ئىككى كۈندىن كېيىن شالدام كۆرۈنەرلىك ئازلايدۇ. داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، يەنە بىر قېتىم مۇشۇ ئۇسۇل قوللىنىلسا، بالىنىڭ شالدىمى پۈتۈنلەي تۈگەيدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئىشلەشتىن ئىلگىرى، كىندىك ئەتراپى ياللۇغلىنىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، 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 رىنتىگېن رەسىمى تاپشۇرۇۋالدىم. ئەگەر ئۇنىڭ بۇ چىشى چۈشۈپ كەتكەن بولسا، ئورنىغا يېڭى چىشنىڭ چىقىشى ئۈچۈن ئۇزاق ۋاقىت كېتەتتى. مېنىڭمۇ 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 رېتسېپ بويىچە ئوغلۇمنىڭ چىش كامىكى ئورنىغا ئىككى قېتىم ساماق قىيمىسى سۈركىگەنىدىم، ئۇزاق ئۆتمەيلا ئورنىغا ئايئاق چىش چىقتى. (ياڭ شياۋخۇي)

**11. ۋىتامىن E كومىلىچى بوۋاقلارنىڭ يۈزى يېرىلىپ كېتىش ئەھۋالىغا داۋا بولىدۇ**

كىچىك ئوغلۇم تۇغۇلۇپ ئارىدىن ئۇزاق ئۆتمەيلا يۈزىدە يېرىقلار پەيدا بولۇپ قالدى. بۇ ئورۇن ئاغرىمدۇ ياكى قىچىشامدۇ، بىلمىدىم، بالام ھە دەپ تاتىلايتتى. دوختۇرغا كۆرسەتسەم، سۈرىدىغان دورا بەردى، ئەمما بۇ دورا كار قىلمىدى. ئارىدىن بەش ئاي ئۆتۈپ كەتكەندە، ۋاڭ يۇچېڭ ئەپەندى ئېلان قىلغان «ۋىتامىن E كومىلىچى پوت - قول يېرىلىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ» دېگەن ماقالىنى كۆرۈپ، ئۇنى سىناپ باققانىدىم، ئۈنۈمى شۇنداق تېز بولدى. بۇ ئۇسۇل مۇنداق: ھەر كۈنى كەچتە بىر دانە ۋىتامىن E كومىلىچىنى ئېزىپ يېرىق ئورۇنغا سۈرۈشنى 15 كۈن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. مەن رېتسېپقا ئىزچىل ئەمەل قىلغانىدىم، بالامنىڭ يۈزىدىكى يېرىلغان جايلار ساقىيىپ كەتتى. (شىن مېيىەن)

**12. يېمەكلىك بىلەن بالىلارغا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش**

نېلۇپەر يوپۇرمىقى سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ: ئازراق گۈرۈچ بىلەن شوۋىگۈرۈچ قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە، ئۈستىگە ئۆششاق 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 پەمىدۇر سۈيى: تاۋۇزنىڭ ئېتى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىپ، سۈيى تەييارلىنىدۇ. پەمىدۇرمۇ پاكىز يۇيۇلغاندىن كېيىن، شۆپۈكى بىلەن ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىپ، سۈيى تەييارلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل سۈنى قوشۇپ داكىدا سۈزگەندىن كېيىن ئىچۈرسە بولىدۇ. ئۇ زۇكامدىن قىزىش، ئېغىز قۇرۇش، چوڭ تەرەت قاتتىق كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. (بيەن چىكاڭ)

**13. كۆنجۈت مېيى بوۋاقلارنىڭ تېرە يارىسىغا داۋا بولىدۇ**

ئوغلۇم تۇغۇلغاندا ئىنتايىن سېمىز بولۇپ، پۇت - قوللىرىنىڭ مۇسكۇللىرى بوغۇم - بوغۇم تۇرۇلۇپ تۇراتتى. شۇڭا، ئىسسىقتىن تەرلىگەندە، تۇرۇلۇپ قالغان مۇسكۇللىرىنىڭ ئارىسى ئاشلىنىپ قىزىرىپ كېتەتتى. بۇ ئەھۋالنى كۆرگەن بىرى ماڭا كۆنجۈت مېيى سۈرۈشنى بۇيرۇغانىدى، دەرھال شۇنداق قىلسام، دەرۋەقە ئۈنۈمى بولدى. نەۋرەم تۇغۇلۇپ ئۈچىنچى كۈنى دوختۇرخانىدىن ئۆيگە قايتۇرۇپ كەلگەندە بايقىدۇقكى، چات ئارىسىدا تەڭگە چوڭلۇقىدا يارا بار ئىكەن. ئۇنىڭغىمۇ كۆنجۈت مېيى سۈرگەنىدۇق، يارا ئورنى ساقىيىپ كەتتى. (جۇ لىۋېن)

**14. ئالما بىلەن سەۋزە قايناتمىسى بالىلاردىكى ھۆل تەمرەتكىگە داۋا**

ئۈچ ئايلىق بولغان نەۋرەمگە ھۆل تەمرەتكە چىقىپ قالدى. دورا بىلەن داۋالىساق، دەسلەپتە ئۈنۈمى 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 ئۈنۈمىنى 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 قايناتقان دورىلىقنى ئۇدۇللۇق ئىچۈرۈپ تۈگىتىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. سۈيىنى تاتلىقراق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىلىشنى خالىغۇچىلار ئارزاق ناۋات قوشۇۋەتسىمۇ بولىدۇ. (چىن تېگۇاڭ)

**15. شوۋىگورۇچ بالىلارنىڭ پەسىللىك ئىچ سۈرۈشىگە داۋا بولىدۇ**

بۇلتۇر يازدا بالامنىڭ ئىچى توختىماي سۈرۈپ چىقتى. بىر نەچچە دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ كۆرسىتىپ داۋالاتتۇق، ھېچقانچە ئۈنۈمى بولمىدى. دوختۇرلار ماڭا :«پەسىل ئالمىشىش مەزگىلىدە بالىلارنىڭ مۇھىتقا ماسلىشىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ مۇشۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ» دەپ چۈشەندۈردى. كېيىن چوڭلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە داۋالاپ باقتۇق: بىر ئوچۇم گورۇچنى قورۇپ سارغايتىپ، بىر سىقىم چاي ۋە قارا شېكەر بىلەن قايناتساق، قارا شېكەر، چاي سېلىنغان شوۋىگورۇچ بولىدى. ئۇنى سوۋۇتۇپ بالامغا ئىچۈردۇق. ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچۈرگەنىدۇق، ئىچ سۈرۈشى توختىدى. (لەي يۇگۇي)

**16. سېمىزئوت شورپىسى بالىلارنىڭ ئىچ سۈرۈشىگە داۋا**

قىزىم توغۇلۇپ تۆت ئايلىق بولغاندا ئىچى سۈرۈپ كەتتى. نەچچە دوختۇرخانىغا قاتىرىدۇق، ھەر خىل دورىلارنى ئىچۈردۇق، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن بىر رېتسېپ تېپىپ شۇ بويىچە داۋالىدۇق: ھەر كۈنى 100 گىرام سېمىزئوت تەييارلاپ، يۇيۇپ تازىلاپ قاينىتىپ، ئىككى قوشۇق قارا شېكەر سېلىپ چالغىتىۋەتكەندىن كېيىن سوسىنى قاچىلاپ قىزىمغا ئىچۈرگەنىدۇق، ئۈچ كۈندىن كېيىن ئۈنۈمىنى كۆردۇق، بىر ھەپتىدە سەللىمازا ساقايدى. كېيىن مېنىڭ بىر خىزمەتدىشىممۇ مۇشۇ رېتسېپ بىلەن بالىسىنى داۋالاپ كۆرگەنىدى، ھەقىقەتەن ئۈنۈمى بولدى. (گاۋ شياۋلياڭ)

**17. ئىچى سۈرگەن بالىلارنى داۋالاشنىڭ بەش خىل ئۇسۇلى**

شوۋىگورۇچ: 50 گىرام قىسقا غوللۇق شالىنىڭ گورۇچىدىن 100 گىرام شوۋىگورۇچ قاينىتىلىدۇ (سۇ كۆپرەك قويۇلسىمۇ 100 گىرامچە قالغاندا ئوتتىن ئېلىنىدۇ). تەييارلانغان شوۋىگورۇچ بىر قېتىمدا 30

گىرامدىن ئۇچكە بۆلۈپ بالىغا ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇل يېرىم ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئاق نېلۇپەر سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ: قۇرۇتقان ئاق نېلۇپەردىن 20 گىرام سوقۇپ تالقان قىلىنىپ شوۋىگۈرۈچكە سېلىنىدۇ. شوۋىگۈرۈچ 150 مىللىلىتىرچە قالغاندا ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە ئازراق ئاق شېكەر قوشۇلۇپ، بىر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

ئاقمۇچ سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ: بىر گىرام ئاقمۇچ 100 مىللىلىتىر شوۋىگۈرۈچكە قوشۇلىدۇ. بىر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئۈچ قېتىم ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. ئىچىش ۋاقتىدا ئازراق ئاق شېكەر قوشۇۋەتسىمۇ بولىدۇ.

پىچەكگۈل قايناتمىسى: 15 گىرام پىچەكگۈل (شەنياۋ) تالقىنى 120 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قايىنتىلىپ، 100 مىللىلىتىر سۇ قالغاندا ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 30 گىرامدىن ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

30 گىرام نېلۇپەر غولى تالقىنى 120 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قايىنتىلىپ، 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 شۈجېن)

**18. ماماكاپ بالىلارنىڭ ئىسسىقتىن قەۋزىيەت بولۇشىغا داۋا بولىدۇ**

قىزىم بىر ياشتىن ئۈچ ياشقا كىرگۈچە چوڭ تەرىتى راۋان بولمىدى. ئادەتتە 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلىدۇ. تەرىتى قاتتىق، قان ئارىلاش قىزىل كەلگەچكە، سوڭىنىڭ ئەتراپى جاراھەت بولۇپ كېتىدۇ. يۇقىرىقى ئەھۋاللار بالىنى قىينىمىدۇ، بىلمىدىم، كىچىك تۈزۈك ئۇخلىيالمايدۇ. دوختۇر بۇنى ماڭا

.«باللارنىڭ ئىسسىقتىن قەۋزىيەت بولۇشى» دەپ چۈشەندۈرۈپ، مۇنداق رېتسېپ ئىشلىتىپ بېقىشنى مەسلىھەت بەردى: مامكاپ (يوگۇگېنىڭ)تىن 60 ~ 90 گىرامغىچە (يېشىغا قاراپ تەڭشىلىدۇ) مۇۋاپىق 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 تەرىتى راۋانلىشىدۇ. قىزىمغا بۇ رېتسېپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن قەۋزىيەت كېسەللىكى ياخشى بولۇپ كەتتى. (ۋاڭ ۋېنياڭ)

**19. قارىموچ باللارنىڭ سىيگەك كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

ھەر كۈنى كەچتە باللارنى ئۇخلىتىش ئالدىدا، كىندىك ئويمانچىقىغا قارىموچ سېلىپ توشقۇزۇپ، دورىلىق پىلاستىر (جىياۋبۇ) بىلەن ئۈستىنى يېپىپ مۇقىملاشتۇرسا بولىدۇ. بۇنىڭدا قارىموچنىڭ تۆكۈلۈپ كەتمەسلىكى تەلەپ قىلىنىدۇ. يەتتە قېتىملىق دورا يۈتكەش مەشغۇلاتى بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. ئوغلۇم دائىم ئورنىغا سىيىپ قوياتتى. مۇشۇ رېتسېپ بىلەن داۋالىسام ساقىيىپ كەتتى. (ياڭ جۇڭچىڭ)

**20. سەكسەنپۇت سېلىنغان ماي باللارنىڭ قۇلاق ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

بالام كىچىك ۋاقتىدا قۇلاق ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان، ئۇ چاغدا تېخى بىر ياشقىمۇ كىرمىگەنىدى. دەسلەپتە ئەمگىلى ئۇنىماي يىغلاۋەردى. ئازراق قىزىپمۇ قالاتتى. كېيىن قۇلىقىدىن يىرىڭ ئېقىۋاتقانلىقىنى كۆردۈم، ئاندىن قۇلاق ياللۇغى بولۇپ قالغانلىقىنى بايقىدىم. دوختۇرغا كۆرسىتىپ دورا يېگۈزدۈم. ئوكۇل ئۇردۇردۇم، ھېچ ئۈنۈمى بولمىدى. ئاقىۋەت، قوشنام بەرگەن رېتسېپ بويىچە ئىش كۆردۈم: جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكىنىدىن بىر تال قۇرۇتۇلغان سەكسەنپۇت (ۋۇگوڭ) سېتىۋېلىپ (باش، قۇيرۇق، پۇتلىرى تولۇق بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ) ئۇنى چۈچۈگەن كۈنجۈت مېيىغا سالدىم.

سۇۋۇغاندا مېيىنى بالامنىڭ قۇلىقىغا بىر نەچچە قېتىم تېمىتقانىدىم، بىر ھەپتىدىن كېيىن ساقىيىپ، ھازىرغىچە قوزغالمىدى. (جاڭ شىن)

**21. بالىلاردىكى چۇچۇك قۇرتنى يوقىتىشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلى**

يېڭى غولپىيازنىڭ غولىنى ھەسەلگە تەگكۈزۈپ، بالا ئۇخلاۋاتقاندا مەقئەتنىڭ ئىچىگە تىقسا، چۇچۇك قۇرت (تۇتۇ مەددە قۇرتى)لىرى يىغىلىپ كېلىپ ئۇنى يەيدۇ - دە، زەھەرلىنىپ ئۆلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى بىر نەچچە كۈن قوللانسا، ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈمىنى كۆرىدۇ. قۇرۇق پاختا كۆمىلىچىنى ئاچچىقسۇغا تەگكۈزۈپ مەقئەتنىڭ ئەتراپىغا سۇركەشنى 3 ~ 5 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا، چۇچۇك قۇرتى كېسەللىكىنى ئۈزۈل - كېسىل ساقايتقىلى بولىدۇ. چۇچۇك قۇرتنىڭ مەقئەتنىڭ ئەتراپىغا چىقىپ تۇخۇملىغان ۋاقتىدا (مەقئەتنىڭ قىچىشقان ۋاقتى) سۇركىسە، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئەدىيال، كۆرپە، ئىچ كىيىملىرىنى ئالماشتۇرۇۋەتسە، داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ تېز بولىدۇ. ئۆلارنى قايتا ئىشلىتىشتە چوقۇم قايناق سۇغا بېسىش كېرەك. (بيەن شاۋخۇا)

**22. دورىلىق پاختا بىلەن چۇچۇك قۇرتى كېسەللىكىنى داۋالاش**

نەۋرەم چۇچۇك قۇرتى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىپ، ھەر كۈنى كەچتە ياكى ئادەتتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى مەقئىتىم قىچىشىپ كەتتى، دەپ ئاۋارە قىلاتتى. مەن ئىككى خىل ئۇسۇل بىلەن داۋالاپ بۇ خىل كېسەللىكنى ساقايتتىم: بىرىنچىسى، ئالدىنى ئېلىش. بالىنىڭ كالتە ئىشتىنىنى ۋاقتى - ۋاقتىدا ئالماشتۇرۇپ، قايناق سۇغا بېسىپ تۇردۇم. ئىرىنقىنى ۋاقتى - ۋاقتىدا ئالدىم. تاماق ياكى ئۇششاق - چۈششەك نەرسىلەرنى بېرىشتىن ئىلگىرى قولىنى سوپۇنداپ يۇيۇپ تۇردۇم. ئىككىنچىسى، دورىلىققا ئىشلىتىدىغان پاختىنى كۆمىلاچ قىلىپ، بالىنىڭ مەقئىتىگە بىر سانتىمېتىر ئىچكىرىلىتىپ تىقتىم. بۇ ئۇسۇلنى كەچ سائەت سەككىز بىلەن 10نىڭ ئارىلىقىدا ئىشلىسە ياخشى بولىدۇ. كېچىدە پاختىنى

ئېلىۋېتىپ كۆيدۈرۈۋېتىش كېرەك. چۈنكى، چۈچۈك قۇرتى كېچىسى مەقئەتنىڭ سىرتىغا چىقىپ تۇخۇملايدۇ. پاختىغا تۇسۇلۇپ 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. گېنتىئان ئېرىتمىسى چۈچۈك قۇرتى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

گېنتىئان ئېرىتمىسى (زىياۋشۇي) بىلەن چۈچۈك قۇرتى كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي، بىخەتەر ۋە ئازابسىز بولغاچقا، نۇرغۇن ئادەملەر سىناپ كۆرۈپ، ئۇنىڭ ئىنتايىن ئۈنۈملۈك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. مەشغۇلات تەرتىپى مۇنداق: چىش كولىغۇچ ياكى سەرەڭگە تېلىغا ئازراق پاختىنى ئوراپ مۇقىملاپ، ئۇنى گېنتىئان ئېرىتمىسىگە تەگكۈزۈپ، سوڭنىڭ ئىچىگە بىر سانتىمېتىر ئىچكىرىلىتىپ تىقىلىدۇ. سوڭنىڭ ئەتراپى قىچىشقان ۋاقىتتا بۇ ئۇسۇلنى قوللانسا ئۈنۈمى 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 قايناق سۇغا بېسىپ پاكىز يۇيۇۋېتىش كېرەك. (تۇڭ چېڭۋەن)

**24. ئاغچىنىڭ ئۇرۇقى سازاڭ مەددە كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

ئىلگىرى چوڭلاردىن: قۇرۇتقان ئاغچە 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 - سىرتىدا مېڭىپ يۈرىدىكەن، بىر قانچە دوختۇرخانىغا ئاپارسىمۇ ساقايتالماپتۇ . ئاڭلىۋالغان يۇقىرىدىكى رېتسېپنى دەپ بەرسەم، سىناپ كۆرگەنىكەن، كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىپتۇ. (جاۋ لەنلى)

**25. كاۋا ئۇرۇقى بىلەن ئانار دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستى پودورا قۇرتى ۋە سازاڭ مەددە قۇرتى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

كاۋا ئۇرۇقىدىن 50 گىرام، ئانار دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 25 گىرام تەييارلىنىدۇ. كاۋا ئۇرۇقى شاكىلى بىلەن قوشۇپ يانجىپ تالقان قىلىنىدۇ. ئانار دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستى يۇيۇپ تازىلىنىپ، كاۋا ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. سوۋۇغاندا سۈيى ئىچىلىدۇ. ھەر قېتىمدا 50 گىرامدىن ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ. ئۇدا ئىككى كۈن ئىچسە كېسەللىك ساقىيىدۇ. (جاڭ شيۇۋېن)

**26. ئاغىچىنىڭ ئېتى چۇقۇقا داۋا بولىدۇ**

ئوغلۇم كىچىك ۋاقتىدا چۇقۇق 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: جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكىنىدىن ئاغىچە يىلتىزىدىن ئىككى تال سېتىۋېلىپ، ئۇنى قىسقا - قىسقا توغراپ، ھەر قېتىمدا نەچچە پارچىسى يېرىم سائەت قاينىتىلىدۇ (ئۇنىڭغا ھېچقانداق نەرسە قوشۇلمايدۇ). ئاندىن كېيىن سۈيى ئۇسسۇلۇق 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 ئۇزارتىشى كېرەك. (گومىن)

**27. ئارچا مېۋىسى بالىلاردىكى چۇقۇققا داۋا بولىدۇ**

ئوغلۇم كىچىك ۋاقتىدا چۇقۇق بولۇپ قالغان. يىغلاپ سەل زورۇقسىلا كېسەللىك قوزغىلاتتى. دوختۇرخانىغا ئاپارساق، بالا بەش

. ياشقا كىرگەندە ئاندىن ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالايمىز، دەپ قايتۇرۇۋەتتى. باشقىلاردىن ئاڭلىغان بىر رېتسېپنى سىناپ كۆرۈشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرغانىدۇق، 3 ~ 4 ئايدىن كېيىن بالىنىڭ كېسەللىكى ياخشى بولۇپ كەتتى. ھازىر ئوغلۇم 29 ياشقا كىردى. قايتا قوزغالمىدى. ئۇسۇلى مۇنداق: ھەر كۈنى، قورۇتۇلغان ئارپا مېۋىسىدىن (يېڭىسى بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ) 5 ~ 6 تالنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۆزى 20 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. مەلۇم مىقداردا ناۋات سېلىپ يەنە 20 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان دورىلىقنى ئۇسسۇلۇق ئورنىدا قاچىلاپ ئىچسە بولۇۋېرىدۇ. 3 ~ 4 ئايدىن كېيىن كېسەللىك يىلتىزىدىن ساقىيىدۇ. (چېن چىڭرۇ)

**28. پەمىدۇر چۇقۇقتا داۋا بولىدۇ**

مەن 14 ياشقا كىرگەندە توپا ئۇسقان سېۋەتنى كۆتۈرۈپ، كۆچەپ كەتكەنلىكىمدىن چۇقۇق بولۇپ قالدىم. ئەھۋالدىن خەۋەر تاپقان قوشنىمىز پەمىدۇرنى خام يېسەڭ كېسىلىڭ ساقىيىدۇ، دەپ ئەقىل ئۆگەتكەنىدى، بىر ھەپتىگىچە كۈنىگە بىر كىلوگىرامدىن خام پەمىدۇر يېدىم، بۇ ئارىلىقتا ھېچقانداق دورا يېمىدىم، ئوپېراتسىيەمۇ قىلدۇرمىدىم، لېكىن كېسىلىم سەللىمازا ساقىيىپ قايتا قوزغالمىدى. (ۋۇ يەندي)

**29. قۇشقاچ چۇقۇقتا داۋا بولىدۇ**

مەن چۇقۇق كېسەللىكىگە ئىككى يىلدىن ئارتۇق گىرىپتار بولغان. ئوپېراتسىيە قىلىشتىن قورقۇپ تۇراتتىم، دوستلىرىم مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: ھەر كۈنى ئۈچ قۇشقاچنىڭ گۆشىنى تۇز بىلەن قارىمۇچقا ئىككى سائەت چىلاپ ئاندىن كېيىن داغ سۇدا قاينىتىپ يېيىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 15 كۈن يېسە، كېسەل سەللىمازا ساقىيىدۇ. (جياۋ شۇجېن)

# ئايالlar ۋە تۇغۇت كېسەللىكى

**1. ئارپىبەدىيان ئۆرۈقى ئاياللارنىڭ ئاشقازان ئاستىغا سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

مېنىڭ قوشنام ياش ئايال بولۇپ، دائىم ئاشقازىنىمنىڭ ئاستى ئاغرىيدۇ، دەپ يۈرەتتى. ئۇ توي قىلغىلى ئىككى يىلدىن ئاشقان بولسىمۇ بويىدا قالمىغاچقا، بىر پېشقەدەم تېۋىپقا كۆرۈنۈپ بېقىپتۇ. تېۋىپ ئاشقازانىنىڭ ئاستىغا سوغۇق ئۆتۈپتۇ، دەپ دىياگنوز قويۇپتۇ. مەن مومامدىن ئايالLARنىڭ ئاشقازىنىنىڭ ئاستىغا سوغۇق ئۆتۈپ قالسا ئارپىبەدىيان ئۆرۈقى يېسە ساقىيىدۇ، دەپ ئاڭلاپ، ئۇ ئايالغا دەپ بەرگەنىدىم، بىر ئايدىن ئارتۇق ئارپىبەدىيان ئۆرۈقى يېگەندىن كېيىن كېسەللىكى ساقىيىپلا قالماستىن، بويىدىمۇ قاپتۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: ئارپىبەدىياننى يۇيۇپ تازىلاپ، قازاندا قورۇپ سارغايتقاندىن كېيىن، ئېزىپ تالقان قىلىنىدۇ. ئاندىن ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى تاماقتىن ئىلگىرى قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ 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 ئۇنچە 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، كۇنجۇت مېيىدا پىشۇرۇپ

www.uyghurkitap.com

بىيىلىدۇ. ھەيز كېلىشتىن ئۈچ كۈن بۇرۇن يېيىشنى باشلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىمدىن 3 ~ 5 كۈنگىچە يېسىپ يېيىلىدۇ. كېسەللىكى يېنىكرەكلەر 1 ~ 2 قېتىملىق ھەيز مەزگىلىدە، ئېغىرراقلار بولسا ئۈچ ھەيز مەزگىلىدە ساقىيىدۇ. (جۇ ۋېنيۈ)

**3. كاكتۇس ئەمچەك يارىسىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ**

قىزىم بوشانغاندىن كېيىن سۈتى ئىنتايىن ياخشى بولغانىدى. لېكىن، ئەمچىكىنىڭ ئۈستىگە ئۈچ تال ھۆررەك يارا چىقىپ قېلىپ، ئاغرىتىپ ئارام بەرمىدى. بۇنىڭغا باشقىلارنىڭ رېتسېپ كۆرسىتىپ بېرىشى بىلەن كاكتۇس (پېتەكگۈل، شەنرېنجاڭ) نىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئېزىپ 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 جۈڭلەن)

**4. ۋىتامىن E بالىلىق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ**

قىزىم بوشانغىلى 20 كۈندىن ئاشتى. لېكىن، سۈتى ئىنتايىن ئاز بولغاچقا، بالا كېچە - كۈندۈز يىغلاپ ئارام بەرمىدى. ئانىسىنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىش ئۈچۈن، تۇخۇم، بېلىق بېرىپ باقساقمۇ ئۈنۈمى بولمىدى. ۋىتامىن E سۈتنى كۆپەيتىدۇ، دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، سىناپ باقتۇق. ھەر قېتىمدا 20 گىرامدىن كۈنىگە 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 ئاياللارنىڭ يازدا سۈتى ئازىيىپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ**

قوشنىمىز بوشىنىپ، خۇشاللىقىدىن بېشى كۆككە تاقاشقانىدى. بالىنى ئەمدۈرۈشكە سۈتى چىقماي يەنە بىئارامچىلىقتا قالدى. سۈتكە تويمىغان بالا كۈنبويى يىغلايتتى. قوشنىلارنىڭ ئۆيىدىكى موماي بۇ ئەھۋالنى كۆرۈپ: «سىلەر ئانىغا تاپانبېلىق شورپىسىنىلا بېرىپسىلەر، سۈتنى كۆپەيتىشكە بۇلا كۇپايە قىلمايدۇ.

يېشىل ماشنى دۇملەپ يېگۈزۈشنى قوشۇمچە قىلىپ بېقىڭلار»
دېدى. ئۇلار مومايىنىڭ دېگىنىنى قىلىپ كۆرگەنىدى، سۈت
تولۇقلىنىشقا باشلاپ، كېيىن بالا ئېمىپ تۈگىتەلمىگۈدەك ھالەتتە
كۆپەيدى. (جاۋ لىشەن)

**6. خاسىڭ مېغىزى ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ**

بەزى ئاياللارغا تۇغۇتتىن كېيىن سۈت كەلمەيدۇ. بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ ئاددىي بىر ئۇسۇلى بار. ئۇسۇلى مۇنداق: شۇ يىلنىڭ يېڭى خام خاسىڭ مېغىزىدىن قۇرۇتۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ، قايناق سۇغا چېلىپ ئىچىلىدۇ. بەك قويۇق چېلىۋەتمەسلىك كېرەك. مۇۋاپىق تەڭشەپ 3 ~ 5 قېتىم ئىچسىلا سۈت كۆپىيىدۇ. (رېن جېنگۋاڭ)

**7. قارا شېكەر بىلەن زەنجىۋىل ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە داۋا بولىدۇ**

ئۇسۇلى مۇنداق: 500 گىرام قارا شېكەر بىلەن 150 گىرام زەنجىۋىل تەييارلىنىدۇ. زەنجىۋىلنى يۇيۇپ، تازىلاپ ئۇششاق توغراپ، ئۇنى 500 گىرام قارا شېكەرگە ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، قاچا بىلەن جىمبىلدا دۇملىنىدۇ (سۇ قوشۇلمايدۇ). 20 مىنۇتتىن كېيىن ئېلىپ دورىلىققا ساقلانسا بولىدۇ. ھەر ئايدا ھەيز كېلىشتىن 3 ~ 4 كۈن ئىلگىرى ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى بىر قوشۇقتىن ئېلىپ قايناق 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 كاماندىروۋكىغا چىقىشقا توغرا كەلدى. ئەينى چاغدا سۈتۈم ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، ئۇنى كونترول قىلىشقا دورا ئىچتىم. بەش گىرام تار يوپۇرماقلىق سانا (فەنشېيې)نى 200 ~ 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ ئىچسەم، بەش سائەتتىن كېيىن ئىچىم سۈرۈپ كەتتى. بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىم سۈرگەندىن كېيىن سۈتۈم ئازلىدى. ئۇدا ئىككى كۈن ئىچكەنىدىم، سۈتۈم

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆزۈلدى. چوڭ تەرتى سۈيۈق كەلگۈچىلەر بۇ ئۇسۇلنى ئىشلىتىشتە ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

**9. كاۋاۋچىن چىلانغان ئاچچىقسۇ جىنسىي يول ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

بىر ئوچۇم كاۋاۋچىن 250 گىرام ئاچچىقسۇغا چىلىنىپ 500 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. دورىلىق تەييار بولغاندا قىزىقىدا جىنسىي ئەزا ھورغا تۇتۇلۇپ، سەل سوۋۇغاندا شۇ سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى كۈندە ئاخشىمى بىر قېتىم ئىشلەتسە، تامچە قۇرت كەلتۈرۈپ چىقارغان جىنسىي يول ياللۇغىغا ئىنتايىن ياخشى داۋا بولىدۇ. (جاڭ شيۇۋېن)

**10. ئالوي ئەمچەك بېزى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

مەن ئەمچەك بېزى ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان، كۆكسۈم ئىششىپ ئاغرىيتتى. قوشنامنىڭ يول كۆرسىتىشى بىلەن ئالوي (سەبرە) يوپۇرمىقىنى دورىلىق قىلىپ باققانىدىم، كېسىلىم كۈندىن ـ كۈنگە ياخشى بولۇپ كەتتى. ئۇنى ئىشلەتكەندە 35 سانتىمېتىر ئەتراپىدىكى ئالوي يوپۇرمىقىنى ئەمچىكىمنىڭ ئۈستىگە چاپلىدىم. (گو ۋېنلىيەن)

**11. توشقان قۇلىقى ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىشتە ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئىگە**

كېچىك كېلىنىم بوشانغاندىن كېيىن سۈتى كەم بولۇپ قالغانىدى، ئاچىسى ئەكېلىپ بەرگەن بىر رېتسېپنى ئىشلىتىپ ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئېرىشتى. كېيىن ئۇ رېتسېپنى نۇرغۇن كىشىلەرگە بەرگەنىدى، ئىشلەتكۈچىلەرنىڭ ھەممىسى ياخشى ئۈنۈمىنى كۆرۈپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق: يېتىلگەن ئىككى توشقاننىڭ تۆت قۇلىقى كېرەك قىلىنىدۇ. ئۇلارنى كاھىشنىڭ ئۈستىگە ياكى باشقا قاچىغا قويۇپ كۆيدۈرگەندىن كېيىن ئېزىپ تالقان قىلىنىپ، سېرىق ھاراققا ئىلەشتۈرۈپ ئىچىلىدۇ. دورىلىقنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن يەنە ئازراق سېرىق ھاراق ئىچىۋېتىش كېرەك. بىر قېتىمدا بىر قۇلاقنىڭ دورىلىقىنى ئىچىشنى ئۆلچەم قىلسا بولىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. دورا ئىچىش جەريانىدا تاپانبېلىق،

قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى، تۇخۇم قاتارلىقلارنى قوشۇمچە ئوزۇقلۇق قىلسا، ئۈچ كۈندىن كېيىنلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. كېلىنىم مۇشۇ رېتسېپنى ئىشلەتكەندىن كېيىن سۈتى كۈندىن - كۈنگە كۆپىيىپ كەتتى.

**قوشۇمچە: ئوقۇرمەنلەرنىڭ سوئالىغا جاۋاب**

1) توشقاننىڭ قۇلىقىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. ئۇنى كۆيدۇرۇشنىڭ 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) هازىرقى 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 تۇغرا ئولتۇرۇپ ئېمىتىش ۋە قەرەللىك ئېمىتىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك.

6) تۇغۇتلۇق ئاياللارغا تۇخۇم، گۆش، بېلىق ۋە يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېگۈزۈش، تەركىبىدە ماي، ئاقسىل، ۋىتامىن، مىنېرال ماددىلار كۆپرەك قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈشكىمۇ ئېتىبار بىلەن قاراش كېرەك. (سۈن جىجۈڭ)

## 12. جۇخار گۈلنىڭ يوپۇرمىقى ئەمچەك يارىسىغا داۋا

14 ياش ۋاقتىمدا ئەمچىكىمنىڭ ئۈستىگە بىر سانتىمېتىر دائىرىدە بىر يارا چىقىپ قالغانىدى. نومۇسچانلىقىمدىن دوختۇرغا كۆرسىتىشنى خالىمىدىم. ئۆزۈم جۇخارگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ مەلھەم قىلىپ يارىنىڭ ئۈستىگە چاپتىم (كۆپ مىقداردا چاپلاش كېرەك). مەلھەم قۇرۇپ قالغاندا يېڭى مەلھەم ئالماشتۇردۇم. مۇشۇ

www.uyghurkitap.com

ئۇسۇلنى ئۇدا ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرغانىدىم، يارا ساقىيىپ كەتتى.(ۋەن دەيىن)

**13. هامىلىدارلار ئاياللار تۇغۇتنىڭ تەس بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۆپ مېڭىپ بېرىشى كېرەك**

ئاياللار هامىلىدار بولغاندىن كېيىن ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى 45 ~ 65 مىنۇتقىچە مېڭىپ بېرىشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇشى كېرەك. كۈندىلىك مېڭىش ۋاقتى بىر يېرىم سائەتتىن ئىككى سائەتكىچە بولۇشى، تۇغقان كۈنگە قەدەر مۇشۇ ۋاقىتقا ئىزچىل رىئايە قىلىشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندا تۇغۇتى تېز بولۇپ، تارتىدىغان ئازابىمۇ يېنىك بولىدۇ. بىزنىڭ ئۆي ئىگىسىنىڭ كىچىك قىزى مۇشۇ تەرتىپكە ئىزچىل ئەمەل قىلغانلىقتىن، تۇغۇتى تېز ھەم ئازابسىز بولدى. ئۇنىڭ ئەكسىچە، ئۆي ئىگىسىنىڭ كېلىنى تۇغۇتىدىن نەچچە ئاي ئىلگىرى ھە دېسىلا يېتىۋېلىپ ھەرىكەت قىلىشقا ئېتىبار قىلمىغانىدى، تۇغۇت جەريانى ئۇزاققا سوزۇلۇپ قاتتىق ئازاب تارتتى. (ياڭ نۈگمياۋ)

**14. هامىلىنىڭ جايلىشىش ئورنى توغرا بولمىغانلارنى ئەمەندە داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى**

هامىلىنىڭ جايلىشىش ئورنى توغرا بولمىغانلارنى ۋاقتىدا داۋالىمىسا، تۇغۇتى قىيىنلىشىش مەسىلىسى كېلىپ چىقىدۇ. ئايالىم تۇنجى قېتىم هامىلىدار بولغاندا ئاياللار بۆلۈمىگە تەكشۈرتسەك، هامىلىنىڭ 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، هامىلىنىڭ ئورنى توغرىلىنىپتۇ، دېدى. ئۇسۇلى مۇنداق: ئەمەننىڭ ئىككى تەرىپى قىزدۇرۇلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بىلەن پۇت تىرنىقىنىڭ سەل ئۈستۈنكى قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئەمەن بەك قىزىپ كەتكەن بولسا، شۇ ئورۇننى

داغلىسىمۇ بولىدۇ. بۇ مەشغۇلاتنى ھاملىدارنىڭ ئۆزى ئىشلىسە، پۇت تىرىسىنىڭ كۆيۈپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بارماقنىڭ تېرىلىرى قىزارغاندا داغلاش توختىتىلىدۇ. داغلاشتىن ئىلگىرى ھاملىدار مەشغۇلاتتا ھاملىنىڭ ھەرىكەت قىلىشىغا ئوڭۇايلىق يارىتىش ئۈچۈن كىچىك تەرەت قىلىۋېلىشى، بەلباغلىرىنى بوشىتىۋېتىشى كېرەك. كۈنىگە بىر قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 15 مىنۇت داغلاشنى ئۈچ قېتىملا داۋاملاشتۇرسا، ھاملە نورمال ئورۇنغا جايلىشىدۇ. ئەمەن دورىخانىلاردا سېتىلىدۇ. باھاسىمۇ ئانچە قىممەت ئەمەس. (جاۋ ۋېنخەي)

**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 ھەيزنىڭ 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. (كۇڭ باۋرۇڭ)

**16. قۇرۇتقان كەرەپشە ھەيز كېلىش ۋاقتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىگە داۋا بولىدۇ**

مېنىڭ قىز دوستۇمغا ھەيز كېلىپ ئون نەچچە كۈنگىچە توختىمىدى، ئۇ بۇ كېسەلگە قۇرۇتقان كەرەپشە (چىڭسەي) داۋا بولىدۇ دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، دەرھال 500 گىرام كەرەپشە سېتىۋېلىپ كەلدى ـ دە، غول ـ يوپۇرماقلىرىنىڭ ھەممىسىنى يۇيۇپ تازىلاپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاپتاپتا قۇرۇتتى. ئاندىن ئۇنى ئۇششاق تۇغراپ سۈيۈقئاشقا سېلىپ ئىچتى. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىچىشنى تۆت قېتىملا داۋاملاشتۇرغاندى، ھەيز مەزگىلىدىكى قالايمىقانچىلىق نورماللاشتى. (ياڭ نۇڭمياۋ)

**17. قورىغان ئارپا ئۇندۇرمىسى ئايالارنى سۈتىنى توختىتىدۇ**

مەن 1960 ـ يىللاردا يېزىدا ئىشلىگەن ۋاقتىمدا، يېزا ئاياللىرى سۈتىنى توختاتماقچى بولسا قورىغان ئارپا ئۇندۇرمىسىنى دورىلىق قىلىپ كۆزلىگەن ئۈنۈمگە ئېرىشەتتى. بۇ ئۇسۇلنىڭ بىخەتەر ھەم ئەكس تەسىرىنىڭ يوقلۇقىدا مەسىلە يوق. كېيىنىم خىزمەت مۇناسىۋىتى بىلەن داۋاملىق بالا ئېمىتىشكە مۇمكىن بولمىغاندا، مۇشۇ ئۇسۇلنى سىناق قىلىپ ئىچۈرۈپ باققانىدىم، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. ئۇسۇلى مۇنداق: جۇڭگو تېبابىتى دورا دۇكىنىدىن 60 ~ 120 گىرامغىچە قورىغان ئارپا ئۇندۇرمىسى سېتىۋېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى داغ سۇدا قايناتسىلا دورىلىق تەييار بولىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرام دورىلىقنى قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، سۈت ئۆزلۈكىدىن توختايدۇ. (جاڭ شۈيىڭ)

**18. ماماكاپ ئەمچەككە چىقىپ قالغان ھۆررەكنى ياندۇرۇشقا داۋا بولىدۇ**

بالامنى ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە سۈتۈم ئىنتايىن تولۇق ئىدى. كېيىنچە سوغۇق ئۆتۈپ قالدىمۇ ياكى ئۆزۈم باشقا جەھەتلەردىن ئېھتىياتسىزلىق قىلدىممۇ، ئەمچىكىمنىڭ ئەتراپىغا چوڭ ـ چوڭ ھۆررەكلەر چىقىپ، ئىششىپ ئاغرىتىپ، بىئارامچىلىققا سالدى. بىر نەچچە چوڭ دوختۇرخانىلارغا كۆرسەتسەم، ھەممىسىلا ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك، دېيىشتى. كېيىن تەلىيىمگە يارىشا بىر رېتسېپ تاپتىم. ماماكاپ (پۇگۇڭيىڭ) نى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، يوپۇرماق يىلتىزلىرىنى قوشۇپ ئېزىپ بىر داكىغا تۇگدۈم. ئاندىن ئۇنى چۈگۈنگە سېلىپ قىزىتىپ ئالغاندىن كېيىن ھۆررەك ئورۇنلارغا ياقسام، نەچچە مىنۇتتىلا ھۆررەكلەر ياندى. (خۇاڭ چيۇجى)

**19. چېچەكسەي ئاياللارنىڭ سۈتىنى توختىتىدۇ**

مەن بالا ئېمىتىۋاتقان ۋاقتىمدا، بىر پېشقەدەم ئاياللار

دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئىرىشىپ، چىچەكسەي (خۇاڭخۇاسەي) نى دەملەپ ئىچسەم، سۈتۈم ئازلىغان، ئۇنى ئىچىشنى يەنە نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرسام سۈتۈم تامامەن توختىغانىدى. مەن بۇ ئۇسۇلنى دەپ بەرگەنلەرمۇ ئىچىپ كۆرۈپ ئۈنۈمىنى كۆرۈپتۇ. بۇ رېتسېپ مۇنداق: چىچەكسەيدىن 15 ~ 20 تالغىچە تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ. قانچىلىك ئىچىش، قانداق ۋاقىتلاردا ئىچىشكە قارىتا قاتتىق تەلەپ يوق، لېكىن مىقدارى بەك ئاز بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. (سۇي شۇجېن)

**20. تۇرۇپ ئۇرۇقى سۈت توختىتىدۇ**

30 گىرام تۇرۇپ ئۇرۇقى يانجىپ تالقان قىلىپ قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئەتىگەن ۋە ئاخشامغا بۆلۈپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. بىر كۈنلۈك ئىچىش مىقدارىدا ئۈنۈمى روشەن بولمىسا، داۋاملىق ئىچسە بولىدۇ. مېنىڭ جيەن قىزىم كاماندىروپكىغا چىقماقچى بولۇپ، سۈتىنى توختاتماقچى بولغانىدى، تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ئۈچ كۈن ئىچكەنىدى، سۈتى ئۈزۈلدى. (ۋاڭ ۋېنياڭ)

**21. تۇگمىگۈل يوپۇرمىقى جىددىي خاراكتېرلىك ئەمچەك بېزى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

تۇگمىگۈل (فۇرۇڭيې) دىن 60 گىرامنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يانجىپ تالقان قىلغاندىن كېيىن ئەلگەك بىلەن تازىلىنىدۇ ۋە ئارپا ئاچچىقسۇيى قۇيۇپ خېمىر قىلىنىپ، ياللۇغلانغان ئورۇننىڭ چوڭلۇقىدا راسلىنىدۇ. ئاندىن دورىلىقنى ئاغرىق ئورۇنغا چاپلاپ ئۈستىگە داكا قويۇپ، پىلاستىر بىلەن تاڭىمىز. بۇ ئۇسۇل كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمدىن ئىشلىنىپ، كېسەللىك ساقايغۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئورۇن يىرىڭداپ، ئىششىپلا كەتمىگەن بولسا، بۇ ئۇسۇلنى قانچە بالدۇر باشلىسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. تۇگمىگۈل ھەر قايسى دوختۇرخانىلاردا سېتىلىدۇ. (ۋاڭ ۋېنيىڭ)

www.uyghurkitap.com

# باشقا كېسەللىكلەر

**1. بېلىق مېيىنىڭ بوي ئۆسۈشكە ياردىمى بولىدۇ**

1959 - يىلى 18 ياش ۋاقتىم ئىدى. ئەتىيازدا كۆزۈم مۆڭگۈز پەردە ياللۇغى بولۇپ قېلىپ، يېرىم يىلغىچە ساقايمىدى. ئاخىر ئۈچ قۇتا بېلىق مېيى كۈمىلچى يېسەم ئاندىن ساقايدى. شۇ يىلى يەنە بويۇم ئون نەچچە سانتىمېتىر ئۆسۈپ، 1.78 مېتىرغا يەتتى. 1986 - يىلى ئىككىنچى ئوغلۇم 12 يېشىدا كۆزى مۆڭگۈز پەردە ياللۇغى بولۇپ قالغاندىمۇ، ئۇنىڭغا بېلىق مېيى كۈمىلچى يېگۈزگەنىدىم، كۆز كېسەللىكى ساقايغاندىن سىرت، ئىككىنچى يىلى بويى مەن بىلەن تەڭلىشىپ قالدى. شۇنىڭدىن كېيىن مەن ئۇنىڭغا ھەر ھەپتىدە بىر نەچچە تال بېلىق مېيى كۈمىلچى بېرىدىغان بولغانىدىم، يېشى ئەمدىلا 16 دىن ئاشقاندا بويى 1.86 مېتىرغا يەتتى (ئائىلە جەمەتىمىزدىن 1.70 مېتىردىن ئاشقانلار يوق ئىدى). بۇ ئەمەلىيەتتىن شۇنى بىلدىمكى، بېلىق مېيىنى يەپ بەرسە، ئادەمنىڭ بويى ئۆسىدىكەن. (زېك بوشېك)

**مۇھەررىرنىڭ ئىزاھاتى:**

بېلىق مېيىنىڭ تەركىبىدە ئاساسەن ۋىتامىن A بىلەن ۋىتامىن D بولۇپ، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئۇنىڭغا بولغان ئېھتىياجى بەك ئاز بولىدۇ. پەقەت ئوزۇقلۇق بىلەن تەڭشەپ تولۇقلاشنى 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 ھەرە چېقىۋېلىپ، ئىششىپ ئاغرىپ كەتكەندە سالقىنداتتىش مېيى (فېڭيۇجىڭ) سۈرسەم ئۈنۈمى بولمىدى. بىرىدىن «كاكتۇس زەھەر قايتۇرىدۇ» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ، تەشتەكتىكى كاكتۇستىن ئازراق كەستىم، تىكەنلىك پوستىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ ھەرە چاققان ئورۇنغا سۈرگەنىدىم، دەرۋەقە ئاغرىق ناھايىتى تېزلا توختاپ، ئىششىقمۇ بارا - بارا ياندى. دورىلىق سىڭىشىپ قۇرۇپ بولغاندىن كېيىن يەنە بىر قېتىم سۈرگەنىدىم، يارا ئىزىدىن ئەسەرمۇ قالمىدى. بىر قېتىم ئۆيىمىزدىكى مۈشۈك زەھەرلىنىپ ئۆلگەن چاشقاننى يەۋېلىپ زەھەرلىنىپ قاپتۇ. ئاغزىدىن ماغزاپ كېلىپ پۈتى دەسسىيەلمەس بولۇپ قالغاندا، مەن يەنە دەرھاللا كاكتۇستىن ئازراق تەييارلاپ، تىكەنلىك پوستىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ مەلھەم قىلىپ مۈشۈكنىڭ ئاغزىغا تىققانىدىم، 1 ~ 2 سائەتتىن كېيىن مۈشۈك ئوڭشىلىشقا باشلاپ ئاخىرىدا ساقىيىپ كەتتى، ئۆيىمىزدىكى ئىتنىڭ ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ ئىچى سۈرۈپ كەتكەندىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىشلەتسەم ساقىيىپ قالدى. (ۋاڭ شىنمىن)

**3. ماش قايناتمىسى 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 تىققاندەك ئاغرىپ، ئىچىم سۈرۈپ كەتتى. ئاپام بۇنىڭغا ئامال قىلالماي ئالاقزادىلىك ئىچىدە تۇراتتى. «ماش قايناتمىسى زەھەر قايتۇرىدۇ» دېگەن گەپ ئېسىمگە كېلىپ ئاپامغا ئېيتتىم. ئاپام شۇئان ماش قايناتىشقا باشلىدى، تېخى ئۇن 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 جاۋبىن)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

**4. سەككىزئاياغ يەپ رېئاكسىيەلىنىشنى داۋالاش**

سەككىز ئاياغ (جاڭيۇ) نىڭ گۆشى قېلىن، سېمىز ۋە تەملىك بولۇپ، ئۇنىڭدا ئاقسىل مىقدارى ئىنتايىن مول بولىدۇ. بىر قوشنىمىز سەللا مىجەزى يوق بولۇپ قالغاندا ئۇنى يېگەنىكەن، پۈتۈن ئەزايى قىچىشىپ، سۇلۇق قاپارتمىلار چىقىپ، رېئاكسىيە قىپتۇ. مەن سەككىزئاياغ پىشۇرۇپ قايناتتىمەن. بۇ ئۇسۇل بىلەن پىشۇرۇپ يېسەم، ھەرگىز رېئاكسىيە قىلمايدۇ. ناۋادا سىرتتا يۈرۈپ ئاشخانىلاردا سەككىزئاياغ يەپ قالسامۇ، ئىچىمۇەتسەم، 15 مىنۇتتىن كېيىن سەككىز ئاياغ يېگەندىن كېيىنكى بەزى ئالامەتلەر يوقاپ كېتىدۇ. (جياۋ شۇجېن)

**5. ئۇششۇك ئالما يۈرەكتىكى ئىسسىقنى ئالىدۇ**

قىشتا ھاۋا سوغۇق بولغاچقا، ياشانغان كىشىلەرنىڭ سىرتقا چىقىش ۋاقتى ئاز، ئۆيدە تۇرۇش ۋاقتى كۆپ بولىدۇ. ئىچى تىت ـ تىت بولۇپ، يۈرىكى سىقىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. مۇشۇنداق چاغدا مەيلى قانداق ئالما بولسۇن (نەشپۈت بولسىمۇ)، توڭلاتقۇغا سېلىپ توڭلىتىپ، شۆپۈكىنى سويۇۋېتىپ كونده نەچچە قېتىم يېسە، ئۆزىگىمۇ خۇشياقىدۇ، يۈرەكتىكى ئىسسىقنىمۇ ئالىدۇ. (جەن چىڭۋېن)

**6. گاستروديە ئۆسۈملۈكى بىلەن بېلىقنىڭ بېشىنى دۇملەپ يېسە، پاركىنسون كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

گاستروديە ئۆسۈملۈكى (تيەنما) دىن 25 گىرام، بالدىرغان (چۈەنشيۇڭ) دىن 10 گىرام، بېلىق بېشىدىن بىرى (تەخمىنەن 400 گىرام ئەتراپىدىكى بېلىقنىڭ بېشى) تەييارلىنىدۇ. گاستروديە بىلەن بالدىرغان ياپلاق توغرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن غولپىياز، زەنجىۋىل قوشۇلۇپ ھەممىسى جىمبىلدا دۇملىنىدۇ. پىشقاندا ئېتىمۇ، سۈيىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا كۆپ ئارىلاپ ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا، پاركىنسون كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ. پاركىنسون كېسەللىكى ئادەتتە تىترىگەك كېسەللىكى، دېيىلىدۇ. (جاۋ شۇجېن)

**قوشۇمچە: ئاپتورنىڭ جاۋابى**

بىر ئوقۇرمەن خەت يېزىپ: «سالامەتلىك ئەھۋالىم يار بەرمىگەنلىكى ئۈچۈن، بىر ئۆمۈر بېلىق، گۆش تۈرىدىكى 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 ياللۇغىنى داۋالاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

بۇنىڭدىن 14 يىل ئىلگىرى خىزمەت ئۈستىدە پۇتۇم سۇنۇپ چۇل - چۇل بولۇپ كەتكەنىدى. داۋالىنىپ ساقىيىپ بىر يىل ئۆتكەندىن كېيىن ئىلىك ياللۇغى بولۇپ قالدىم. دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، داۋالىنىشنىڭ ياخشى ئۇسۇللىرى ئۈستىدە ئەتراپلىق ئىزدەندىم. لېكىن، ئوپېراتسىيە قىلىشتىن باشقا داۋالاش ئۇسۇلى چىقمىدى. ئائىلەمدىكىلەر ئەجدادىمىزدىن 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: ئۈچقات (جىنيۇنخۇا) دىن 52 گىرام، دىلانتىن (دىدىڭ) دىن 15 گىرام، قىزىل چوغلۇق (چىشاۋ) دىن 10 گىرام، ئېيىق بالدىرغىنى (داڭگۈي) دىن 10 گىرام تەييارلاپ، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشنى 20 كۈن ئۈزۈلدۈرمەسلىك كېرەك. ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى مەزگىلدىكى ئاغرىقلار ئىچىش مىقدارىنى ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ تەڭشىسە بولىدۇ. (ياڭ بېييۇن)

**8. ئاچچىق كاۋا بىلەن چاي ئىسسىقنى ئالىدۇ**

ھەر يىلى بازارغا ئاچچىق كاۋا كۆپ كىرگەن مەزگىلدە مەن ئاچچىق كاۋا بىلەن چايدىن دورىلىق ياساپ ئىچىپ، ئۆزۈمگە

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىمەن. ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك: بىجىرىم كاۋىدىن بىرنى تاللاپ، يۇيۇپ تازىلاپ ئىچىدىكى ئېتىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە يېشىل چاي قاچىلايمەن ۋە هاۋا ئۆتۈشىدىغان ئورۇنغا ئېسىپ قۇرۇتىمەن. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاچچىق كاۋا بىلەن چاينى قوشۇپ ئۇششاق توغراپ هەر قېتىمدا 2 ~ 4 گىرامغىچە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىمەن. بۇ رېتسېپ يازدا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش، ئېغىز- بۇرۇنلار قۇرۇش، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزغۇچ كېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىگە داۋا بولىدۇ.

**9. سول ئورۇقدان غىلاپ پەردە ياللۇغىنى جۇڭگوچە داۋالاپ ساقايتىش**

مەن پېنسىيەگە چىققان تېۋىپ. 1995 ـ يىلى يازدا بىر يېقىنىمنىڭ ئىككى يېرىم ياشلىق ئوغلى سول ئورۇقدان غىلاپ پەردە ياللۇغى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قاپتۇ. دوختۇرغا كۆرسەتسە، ئوپېراتسىيە قىلىمىز، دېگەنىكەن، ئۇلار ماڭا مۇراجىئەت قىلىپ تۇرۇۋالدى. مەن ئارپىبەدىيان (خۇيشياڭ) بىلەن ماندارىن ئورۇقى (جۇخې) نىڭ هەر قايسىسىدىن 30 گىرامدىن تەييارلاپ، قورۇپ تۆت ئۈلۈشكە بۆلۈپ تۇگۈنچەك قىلىپ، نۆۋەت بىلەن ئاغرىق ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزگەنىدىم. نەچچە كۈندىن كېيىنلا كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى. (دۇڭ شىيۇ)

**10. ماش بىلەن خەيدەي شورپىسى كاربىمازول كېسەللىكىگە داۋا**

خەيدەيدىن 30 گىرام تەييارلاپ قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشاتقاندىن كېيىن قەلەمچە قىلىپ توغراپ، 60 گىرام ماش، 30 گىرام گۈرۈچ، ئالتە گىرام پىشقان ئاپېلسىن شۆپۈكى بىلەن بىللە قاينىتىلىدۇ. ماش يېرىلىپ پىشقاندا قارا شېكەر (ياكى تۇز) قوشۇپ ئىلەشتۈرۈلۈپ، سۈيى ئىچىلىپ، پۇرچىقى يېيىلىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئىچىپ، ئۇدا ئىككى هەپتە داۋاملاشتۇرسا بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ. بۇ رېتسېپ ياشلىق دەۋرىدىكى كاربىمازول (جياكاڭ) كېسەللىكى، يودنىڭ ئازلىقىدىن بولىدىغان قالقان يان بېزى

ئىششىش كېسەللىكى قاتارلىقلارنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. قاننى سوۋۇتۇپ، زەھەر قايتۇرۇش، ئىششىقنى ياندۇرۇپ ئاغرىق توختىتىش، پوقاق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ رولى ئىنتايىن ياخشى. (جيا شۇجېن) .

**11. يالغۇز باشلىق سامساق لىمفا تۇگۇنى تۇبېركۇليوزىغا داۋا بولىدۇ**

ئىپار پاراشوكى (شېشياڭمىيەن) دىن بەش گىرام تەييارلىنىدۇ (ھەر قېتىمدا ناھايىتى ئاز مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭا ئاز سېتىۋېلىپ، تۇگىنگەندە قايتا سېتىۋالغان ياخشى) يالغۇز باشلىق سامساقتىن ئۈچ تال تەييارلىنىپ ئىككىسى ئېزىپ قىيما قىلىنىدۇ، بىرى شۇلۇنۇپ ياپىلاق ياسىلىدۇ. ئىشلەتكەندە ياساپ تەييارلىغان سامساقنى دەسلىپىدە سامساق قىيمىسىغا 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 تۇگۈنىدىكى ئىششىق بارا ـ بارا يانىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: 1) لىمفا تۇگۇنى تۇبېركۇليوزى يارىغا ئايلىنىپ كەتكەن بولسا، بۇ رېتسېپنى قوللىنىشقا بولمايدۇ؛ 2) راست ئىپار پاراشوكىنى تاللاپ ئىلىش 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 تۇگۇنى تۇبېركۇليوزىغا داۋا بولىدۇ**

بۇلتۇر ئاپامنىڭ يوتىسىدا لىمفا تۇگۇنى تۇبېركۇليوزى 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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

چاپلىنىغانىدۇق، بىر ئايغا يەتمەيلا كېسەللىك ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: ھەر كۈنى ئاخشىمى يېڭى 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. (لىۇ 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 ئۈستۈنكى كالپۇكۇمنى چىشىمغا باسۇرۇپ ھىمىرىپ، بەزىدە ئانچە - مۇنچە مىدىرلىتىپ تۇرۇشنى ئادەت قىلغانىدىم، چۈشكۈرمەيدىغان بولدۇم. ئۈستۈنكى كالپۇكنى قانچە چىڭ ھىمىرىپ چىشلەپ تۇرۇۋالسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ. مەن بۇ ئۇسۇلنى باشقىلاردىن ئاڭلىغان، ئۈنۈمى دەرۋەقە ياخشى ئىكەن. (جياۋ شۇجېن)

**14. ياستۇقنى پەس قويۇپ ياتسا، خورەك تارتمايدىغان بولىدۇ**

مەن ئون نەچچە ياش ۋاقتىمدىن باشلاپ خورەك تارتىپ، باشقىلارنىڭ تاپا - تەنىسىگە قالاتتىم. كېيىن ياستۇقنى تۆۋەن قويۇپ يېتىپ باققانىدىم، ئۆيدىكىلەر ئەمدى خورەك تارتمايدىغان بولدۇڭ، دېيىشتى. يەڭگەممۇ مېنى دوراپ ياستۇقنى پەس قويۇپ يېتىپ باققانىدى، كۆپ يىللىق خورەك تارتىش ئادىتى يوقالدى. دىققەت قىلىش كېرەككى، ھەرگىزمۇ ياستۇقنى بويۇنغا قويۇپ باشنى ساڭگىلىتىپ ياتماسلىق كېرەك، بولمىسا ئەتىسى باش ئېغىرلىشىپ، پۇت 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

يەيتتىم. كېيىن دادامنىڭ بىر ئاغىنىسى يول كۆرسىتىپ، مەيلى ئۆيدە ياكى مەكتەپتە بولسۇن، كىتاب ئوقۇش، يادلاش، سۆزلەش، ئويناش، 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 يۈزمۇيۈز 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. (ليۇ دېچاڭ)

**16. ھاراققا چىلانغان چاي يوپۇرمىقى سالامەتلىككە پايدىلىق**

مەن بۇلتۇر كۈزدە ھەيز كېلىش دەۋرى بىرلەشمە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىدىم، بىر قېتىم خاتا ھالدا قۇرۇق چاينى ھاراق ساقلايدىغان كىچىك كۈپكە سېلىپ قويۇپتىمەن. چاينى ئىشلىتىش ۋاقتىدا ئۇنى قاچىغا تۆكسەم، قىپقىزىل چاي رەڭگىدىكى ھاراق قويۇلدى. لېكىن، مەن ئۇنى تۆكۈۋەتمەي، ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىككى يۈتۈم 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

www.uyghurkitap.com

شۇۋىگورۇچ قايىنىتىپ ئىچتىم. ئۇنىڭغا قوشۇمچە قىلىپ يەنە پۇرچاق كاكچىسى سېتىۋېلىپ يېدىم. بۇ مەزگىلدە دورا يېمىدىم، ئەمما پۇتۇم ئىششىپ قالىدىغان ئەھۋال يوقاپ كەتتى. (خۇ چېڭلەن)

**18. ئەمەن يوپۇرمىقى بىلەن شاكىراپ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ**

يولدىشىم كاماندىروپكىدىن قايتىپ كەلگەندە پۇت - پاچاقلىرى ئىششىپ كېتىپتۇ. باشقىلار ئەمەن تېخى پىشمىغان، بازاردىمۇ تېپىلمايتتى. شۇنداقتىمۇ بۇلتۇرقى ئەمەن يوپۇرمىقى قايناتقان سۇغا تەڭشەپ ئىششىق ئورۇننى يۇسا ئىششىق ياندۇ، دەپ يول كۆرسەتتى. لېكىن، بۇ چاغدا ئەمەن يوپۇرمىقىنى بىر كىلوگىرام سۇ بىلەن قايىنىتىپ سۈيىگە ئازراق يىرىك تۇز سېلىپ، ئۇنىڭغا پۇتىنى 20 مىنۇت چىلاپ يۇغانىدى، ئۈچىنچى كۈنى ئىششىق يېنىپ كەتتى. (ۋاڭ شيۇيىڭ)

**19. كۆممىقوناق پوپۇكى پۇت - پاچاقلاردىكى سۇلۇق ئىششىققا داۋا بولىدۇ**

مەن بېيجىڭنىڭ شەھەر ئەتراپىدىكى بىر دوختۇرخانىدا خىزمەت قىلىمەن. ئۈچ يىل ئىلگىرى پاچاقلىرىم ئىششىپ كەتتى. نەرىنىلا باسسام ئويمانچاق پەيدا بولاتتى. ئولتۇرۇپ قوپۇشۇممۇ قىيىنلىشىپ كەتتى. تەكشۈرتسەم، ۋېنا تومۇرلىرىم ياخشى ئىكەن. يۈرەك، جىگەر، بۆرەكلىرىممۇ نورمال چىقتى. مېدىتسىنا ماتېرىياللىرىدا ئالما بىلەن سەۋزىنى قايىنىتىپ ئىچسە، سۇلۇق ئىششىق ياندۇ، دېگەن رېتسېپ بار ئىدى، ئۇنى سىناپ ئىشلىتىپ كۆرسەم، ئۈنۈمى ئانچە ياخشى بولمىدى. كېيىن بۇ رېتسېپنى ئۆزگەرتىپ ئالما بىلەن سەۋزىنى ياپىلاق توغراپ، ئۇنىڭغا كۆممىقوناقنىڭ پۆپۈكىنى قوشۇپ قايىنىتىپ، 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

كۆنجۈت 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 كۆنجۈتنى قورۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىنىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە مۇۋاپىق مىقداردا ناۋاتنى ئېزىپ سېلىپ، هورنىڭ 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 هەر 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 هەر قېتىمدا قانچىلىك ئىچىش، كۈنىگە قانچە قېتىم ئىچىشنىڭ چەكلىمىسى يوق. ئادەتتە هەر قېتىمدا 1 ~ 2 قوشۇق ئىچسە كۇپايە. مەن 1983 - يىلى جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ، مۇشۇ رېتسېپ بىلەن داۋالىنىپ ساقايغانىدىم. (سۈن شۈن)

**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 كېسەللىكىمنىڭ ساقىيىپ كەتكەنلىكى بايقالدى. بۇنىڭ سەۋەبى ئۈستىدە ئىزدەنسەم، بۇ ياخشى نەتىجە مېنىڭ ئۇزۇن يىل چايغا ئالىقات ئۇرۇقى سېلىپ دەملەپ ئىچىشىم

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى ئېھتىمالغا يېقىن بولۇپ چىقتى.

مەن تاللاپ سېتىۋالىدىغان ئالىقاتنىڭ كۆپىنچە سورتلىرى نىڭشىيادىن چىقىدۇ. تەمى تاتلىق، دانىسى يوغان، سىناپ كۆرۈپ باققۇچىلار ئۇنى ئۈزۈلدۈرمەي 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 ساقىيالمىغانىدى. كېيىن يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاپ ساقايتىۋالدۇق. ھەسەل، پىشقان ياڭاقنىڭ مېغىزى ۋە قورۇلغان قارا كۈنجۈتنى 1:1 نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى بىر قوشۇقتىن يېيىلىدۇ. ئاكام ئۇدا يېرىم يىل يېگەندىن كېيىن دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتكەنىدى، 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 ئالقان 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 ئىچسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. بۇ رېتسېپ يېمەكلىك بىلەن داۋالاشنىڭ ئاساسىنى ياخشىلاش بولۇپ، بۇ دورىلىقنى يېيىش بىلەن بىر ۋاقىتتا دوختۇرخانىنىڭ دورىسىنىمۇ يېيىش، ئەڭ ياخشىسى، جۇڭگو 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. چوك چىلان قايناتمىسى جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنىڭغا داۋا بولىدۇ**

ئۇستىمىزدىكى قەۋەتتىكى بوۋاي 15 يىل ئىلگىرى جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىكەن. تەكشۈرتسە، تېلى يوغىناپ قاپتۇ. ئۇن يىلغا يېقىن ئۈزۈلدۈرمەي داۋالىنىپتۇ، پايدا قىلىدۇ دەپ ئاڭلىغان ھەممە دورىلارنى يەپ كۆرۈپتۇ. لېكىن، ئۈنۈمىنى كۆرەلمەي كۆپ ئازابلىنىپتۇ. ئاخىرىدا دوختۇرغا داۋالىتىشنى بىراقلا توختىتىپ، ئاڭلىغانلىرى ئاساسىدا ئۆزى بىر رېتسېپ تۈزۈپ چىقىپتۇ. ھەر كۈنى 10 تال چوك چىلان، بىر ئوچۇم قارا كۈنجۈت، ئىككى ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ بىر ئوچۇم گۈرۈچ بىلەن شوۋىگۈرۈچ قايىنىتىپ، كۈنىگە 2 ~ 3 قاچىدىن ئىچىشكە باشلىغانىكەن، چىرايى ئوڭشىلىپ روھىي ھالىتىمۇ ياخشىلىنىشقا باشلاپتۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان شوۋىگۈرۈچتىن ئۈزۈلدۈرمەي ئالتە يىل ئىچكەنىكەن. يېقىندا تەكشۈرتسە، تال كىچىكلەپ ئىقتىدارى نورماللىشىپتۇ. (جاۋ لىشەن)

**25. سەھەردە ئالما يېسە، ئۆت خالتىسى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ**

ھامما م 1992 ـ يىلى ئۆت خالتىسى ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانىدى. بىر مەزگىل داۋالىنىپمۇ ساقىيالمىدى. كېيىن بىر پېشقەدەم تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئالما يەپ كېسىلىنى ساقايتىۋالغانىدى، ھازىرچە كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. ئۇسۇلى مۇنداق: ھەر كۈنى تاڭ سەھەردە تاماقتىن ئىلگىرى بىر ئالما يەپ، يېرىم سائەتتىن كېيىن ئاندىن ناشتا قىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل يىلنىڭ 365 كۈنىدە ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئالمىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ يېيىش كېرەك. ھاممام كېسەلدىن خالاس بولغاندىن كېيىنمۇ تا ھازىرغىچە كۈندە 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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 ئەرزىيدۇ. (جېن شياشەن)

**27. ياڭاقنىڭ ئىچكى قاسىرىقى ئېھتىلام بولۇشقا داۋا بولىدۇ**

دادام ماڭا مۇنداق بىر رېتسېپنى سۆزلەپ بەرگەن: 8 ~ 10 تال ياڭاقنىڭ ئىچكى قاسىرىقىنى 15 ~ 20 مىنۇت قاينىتىپ، كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچسە، ئېھتىلام بولۇش، چۈشىدە كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللىرى بار كىشىلەرنى خاتىرجەم قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. (جاڭ شۇن)

**28. پىۋىنىڭمۇ 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 - پۇت تېرىلىرىنى ئىششىقار سۇيۇقلۇقى بىلەن كۆيدۈرۈۋالغۇچىلار ئاغرىق ئورۇننى پىۋا بىلەن يۇسا، يارا ناھايىتى تېزلا ساقىيىدۇ.

قارا پىۋىنىڭ تەركىبىدە كۆيدۈرۈلگەن ئارپا ئۇندۇرمىسى بولۇپ، ئاشقازاننى ياخشىلاپ، ئىشتەينى ئاچىدۇ. (ياڭ گۇيگۇاڭ)

**29. سۆلۈق ئىششىقنى داۋالاشنىڭ ئىككى رېتسېپى**

مەن شېكەر سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغىلى 20 يىلدىن ئاشقان. يېقىنقى 7 ~ 8 يىلدىن بۇيان پۇت - پاچاقلىرىم سۆلۈق ئىششىشقا باشلىدى. بۇ يىل قىش كىرىشى بىلەن ئىششىق تېخىمۇ ئېغىرلاپ، يول مېڭىشىممۇ تەسلىشىپ كەتتى. دوستلىرىم ئىككى خىل رېتسېپ كۆرسەتكەندى، شۇ بويىچە داۋالىنىپ باقسام، 25 كۈندىن كېيىن سۆلۈق ئىششىق ساقىيىپ كەتتى. رېتسېپنىڭ بىرىنچىسى مۇنداق: چوڭ كارب بېلىقىنىڭ قۇيرۇق تەرىپى 60 گىرام ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. مەن مۇشۇ ئۇسۇلدا

پىشۇرغان كارب بىلىقىنىڭ قوۋۇرغىدىن ئىككى كىلوگىرامنى ئون قېتىمغا بۆلۈپ يېدىم. رېتسېپنىڭ ئىككىنچىسى مۇنداق: 60 گىرام خەيدەي (قورۇتۇپ تەييارلانغىنى) مۇۋاپىق 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 ئۇششاق 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 سۇيۇق شەكىلدە چۈشىدۇ. بۇ چاغدا قويۇقراق سۇيۇقلۇق ھالىتىدە كۆرۈنىدۇ. بەزىدە ئۇششاق تاش شەكلىدە چۈشىدۇ. تاشنىڭ ھەممىسى چۈشۈپ بولغانلىقى ئىسپاتلانغان ۋاقىتتا 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 قايايتتى. ئورگانىزمىنىڭ ھالىتىدە ئۆزگىرىش بولسا ياكى بېشىمنى تېز بۇرىسام، ئاسمانغا قارىسام بېشىم قايايتتى. ئىلگىرى بۇ كېسەللىك قوزغالغاندا باش قېيىشنى توختىتىدىغان

www.uyghurkitap.com

ھەر خىل دورىلارنى ئىچسەم ئۈنۈمى بولاتتى. يېقىندا بىر قېتىم بۇ كېسىلىم قاتتىق قوزغالغانىدى. دورا ئىچسەممۇ كار قىلمىدى. ئاخىر جۇڭگوچە داۋالاش ئىنستىتۇتىدا ئوقۇۋاتقان ئوغلۇم مۇنداق بىر رېتسېپ بەردى: 30 گىرام گىنكگو (بەيگو) مېۋىسىنىڭ شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، يانجىپ تالقان قىلىپ تۆت ئۈلۈشكە بۆلۈنىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچلىك تاماقتىن كېيىن بىر ئۈلۈشتىن ئىچىلىدۇ. مەن پەقەت بىر قېتىم تەييارلىغان تۆت ئۈلۈش دورىنى ئىچىپلا ساقىيىپ كەتتىم. گىنكگو مېۋىسىنى ھەر قايسى جۇڭگوچە دورا دۇكانلىرىدىن سېتىۋالغىلى بولىدۇ. لېكىن، بۇ مېۋىنىڭ سۈپىتى ئاسان ئۆزگىرىدۇ. شۇڭا مۇۋاپىق مىقداردا سېتىۋېلىش، كېرەكسىزلىرىنى تاللاپ ئېلىۋېتىپ، ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. گىنكگو مېۋىسىنى كۆپ يېسە زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇڭا، ئىچىش مىقدارىنى خالىغانچە كۆپەيتمەسلىك كېرەك. (ۋېي شۆخۇەن)

### 32. مىنىيېر كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ رېتسېپى

مەن مىنىيېر بىرلەشمە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. داۋالانسام بەزىدە ياخشى بولۇپ قالىمەن، لېكىن قوزغالغاندا كۆزۈمنى ئاچالماي قالىمەن. بۇنداق چاغدا كۆز ئالدىم قانچە قاراڭغۇ بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ، بولمىسا يۈرىكىم ئېغىپ، بىئارام بولىمەن، كۆڭلۈم ئېلىشىپ قۇسۇشتىن ئۆزۈمنى تۇختىتالمايمەن. بۇنىڭدىن يەتتە يىل ئىلگىرى مۇنداق بىر رېتسېپقا ئېرىشىپ قالدىم: جۇڭگوچە ئۆسۈملۈك دورىسى ــ چاچراتقۇ (دۇخۇ) دىن 30 گىرامنى ئالتە تۇخۇم بىلەن داڭقاندا پىشۇرۇپ، تۇخۇم پىشقاندىن كېيىن سۇزۇۋېلىنىدۇ ۋە شاكىلىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، يەنە شۇ سۇدا 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. دورىلىق سۇ تۇخۇمغا سىڭىشكەندىن كېيىن تۇخۇم سۇزۇۋېلىنىپ، كۈندە بىر قېتىم، بىر قېتىمدا ئىككى تۇخۇم يېيىلىدۇ. ئۈچ كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئۇدا ئىككى – ئۈچ كۇرس يېيىلسە، كېسەللىك ئىلگىرىكىدەك كۆپ قوزغىلىپ كەتمەيدۇ. مەن پەقەت 12 تۇخۇم يېگەنىدىم، ئۈنۈمى ئىنتايىن

ياخشى بولدى، كېسەللىك قايتا قوزغالمىدى. (سۇڭ خۇەيليەن)

**33. گىنكگو مېۋىسى بىلەن توخۇنى دۇملەپ يېسە، مىنىير بىرلەشمە كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ**

مەن ئۆزۈمنىڭ مىنىير كېسەللىكىمنى گىنكگو مېۋىسى بىلەن توخۇنى دۇملەپ پىشۇرۇپ يەپ ساقايتىۋالغان. ئۇسۇلى مۇنداق: ھەقىقىي گىنكگو مېۋىسىدىن (بازارلاردا سېتىلىۋاتقىنىنىڭ كۆپىنچىسى ساختا) ئىككى تالنى توخۇنىڭ ئىچىگە سېلىپ (باشقا ھېچقانداق خۇرۇچ قوشۇلمايدۇ) سۇدا پىشۇرۇپ، گۆشى تىتىلىپ تۇرغۇدەك يۇمشاق پىشقاندا ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان بىر توخۇ بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ يېيىلىدۇ. مېۋىسىمۇ، سۇيىمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر نەچچە توخۇ يەپ بولغاندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ ھەمدە كېسەللىك يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. 20 يىلدىن بۇيان قايتا قوزغالمىدى. (ۋۇ شاۋخۇا)

**34. شازاندىرا قاندىكى ئامىنوفېرازىنى تۆۋەنلىتىدۇ**

مەن ئىككى يىل ئىلگىرى قاننىڭ ئىقتىدارىنى تەكشۈرتسەم، ئامىنوفېرازا (جۇەنئەنمېي) يۇقىرى چىقتى. شۇنىڭدىن كېيىن نۇرغۇن دوختۇرخانىلاردا داۋالاندىم، ھەر خىل رېتسېپ بويىچە ئۆزۈم داۋالاندىم، لېكىن ئۈنۈمى بولمىدى. كېيىن شازاندىرا (ۋۇۋېيزى) تالقىنى يەپ بەرگەندىم، قاندىكى ئامىنوفېرازا نورماللاشتى. 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) قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. (ما چىڭخۇا)

**35. سەنخۇاڭپيەن جىگەر كېسەللىكىگە داۋا بولىدى**

مەن ئىلگىرى جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانىدىم. قاننىڭ ئىقتىدارىنى تەكشۈرتسەم ئامىنوفېرازا 1:540 قا چىققانلىقى مەلۇم بولدى. بۇنىڭغا دوختۇرلار سوزۇلما جىگەر ياللۇغى، دەپ دىياگنوز قويدى. جۇڭگوچە، غەربچە دورىلاردىن ناھايىتى كۆپ يېسەممۇ ئۈنۈمى بولمىدى. ئاخىر ماڭا ئوخشاش جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان

بىر دوستۇم ماڭا «سەنخۇاڭپيەن ئىچىپ كېسىلىمنى ساقايتتىم» دېگەن ئۇچۇرنى يەتكۈزدى. مەنمۇ ئۇنىڭ دېگىنى بويىچە سەنخۇاڭپيەن ئىچىپ ئۈچ ئايدىن كېيىن جىگەر ئىقتىدارىمنى تەكشۈرتسەم، ھەممە تۈرلەر بويىچە نورمال چىقىپ ھازىرغىچە قايتا قوزغىمىدى. سەنخۇاڭپيەن بىر خىل جۇڭگوچە تەييار دورا بولۇپ، ھەر كۈنى ئەتىسى، ئاخشىمى تۆت تالدىن ئىچىلىدۇ. (جاۋ شۇچىڭ)

**36. چۇچۇكبۇيا بىلەن ماش قايناتمىسى دورىدىن زەھەرلىنىشنى قايتۇرىدۇ**

مەن مېترونىدازول (جياشياۋزۇ، مېيدىلىڭ) بىلەن تېترانسىكلىن (سىخۇەنسۇ) نى كۆپ ئىچىۋېتىپ زەھەرلىنىپ نېرۋا ياللۇغى بولۇپ قالدىم. 1988 - يىلى 6 - ئايدىن باشلاپ داۋالىنىشقا باشلىغانىدىم، ناھىيەلىك، شەھەرلىك دوختۇرخانىلارغا بېرىپ جۇڭگوچە، غەربچە دورىلارنى كۆپ يېدىم، ئوكۇل ئۇردۇردۇم، قورۇق يىڭنە سانجىتتىم، ھېچقايسىسىنىڭ ئۈنۈمى بولمىدى. بىر يىلدىن ئارتۇق داۋالانغانىدىم، دورىدىن زەھەرلىنىشتىن چاپلاشقان بۇ جاھىل كېسەللىك يىلتىزىدىن ساقىيىپ كەتتى. ئۇسۇلى مۇنداق: 15 گىرام چۇچۇكبۇيا (گەنساۋ) بىلەن 50 گىرام ماش قايىنىتىلىپ بىر يۈرۈ دورا ياسىلىپ، ئۈچكە 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 ئۇسۇلى

بىمارنىڭ نەپەس ئېلىشى، نەپەس چىقىرىشى ئوكسىگېنغا موھتاج. ئادەتتە نەپەس چىقىرىشتا ئوكسىگېن ئىشلىتىلمەيدۇ. شۇڭا، ئوكسىگېن خالتىسىنى ئىشلەتكەندە نەپەس چىقىرىشتا رېزىنكە كانايچىنى سىقىپ تۇرۇۋېلىپ، نەپەس ئېلىشتا قويۇۋەتسە، بىر خالتا ئوكسىگېننىڭ ئىشلىتىلىش ۋاقتىنى بىر ھەسسە ئۇزارتقىلى بولىدۇ. گەرچە مېنىڭ داتلاشماس پولاتتىن ياسالغان ئوكسىگېن تۇڭۇم بولسىمۇ، يەنىلا خالتىغا قاچىلانغان ئوكسىگېننى ئىشلىتىمەن. مەقسەت، يەنىلا ئۇنى تېجەش. چەت ئەللەردە مۇشۇ ئۇسۇلنى ئەمەلگە ئاشۇرىدىغان ئىلغار قۇرۇلمىلار بارلىققا كېلىپ ئومۇمىيلىشىپ بولدى. نەپەس ئېلىشتا ئاپتوماتىك ئېچىلىپ، نەپەس چىقىرىشتا يەنە ئاپتوماتىك يېپىلىدۇ. بىزنىڭ دوختۇرخانىلىرىمىزمۇ بۇ خىل قۇرۇلمىنى ئىشلەتكەن بولسا ئەلۋەتتە ياخشى بولاتتى. مەن مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ بۇ قۇرۇلمىنى ئىشلەپچىقىرىشنى ئۈمىد قىلىمەن. (گۇەن تۇن)

### 2. بالىلارغا كۆڭۈللۈك دورا ئىچكۈزۈشنىڭ چارىسى

بالىلارغا دورا ئىچكۈزۈش ئاتا - ئانىلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدىغان ئىش. ئەگەر سىز يېڭى مېۋىنىڭ شۆپۈكىگە دورىنى ئوراپ بالىنىڭ ئاغزىغا يېقىن ئېلىپ كەلسىڭىز، بالا ئاغزىنى ئاچىدۇ. سىز دورىنى ئاغزىغا سېلىپ ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈۋەتسىڭىز، بالا دورىنى كۆڭۈللۈك ئىچىۋېتىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۈچ ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ( ۋاڭ يىڭ)

**3. قايناتقان ئۆسسۈملۈك دورىلاردىن تولۇق پايدىلىنىشنىڭ ئۇسۇلى**

ھازىر بىر يۈرۈش جۇڭگو تېبابەتچى دورىلىرىمىز ئەرزان ئەمەس. قايناتقان دورىنىڭ سۈيىنى پاكپاكىز تۆكۈۋېلىشىمۇ ئانچە ئوڭاي ئەمەس. ئۆسسۈملۈك دورىنىڭ ئارىسىدا يەنە بىر مۇنچە قويۇق شىرنىلىرى قالىدۇ. مەن قايناتقان دورىنىڭ سۈيىنى تۆكۈۋالغاندىن كېيىن، قالغان تىرىپىلىرىنى سەل سوۋۇتۇپ، سولياۋ خالتىغا سالىمەن ۋە خالتىنىڭ نەچچە يېرىدىن تۆشۈك ئېچىپ، خالتىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ سىقىپ، يەنە بىر مۇنچە دورىلىقنى چىقىرىۋالىمەن. (جيې زۇڭيى)

**4. قايناتقان دورىنى سولياۋ نەيچە بىلەن ئىچىش**

جۇڭگوچە دورىلارنى قايناتقان بولغاندىن كېيىن ئىچىشمۇ بىر مەسىلە. بەزى دورىلار ھەم قويۇق، ھەم ئاچچىق بولۇپ، ئۇنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىنمۇ ئۇزاققىچە ئادەمنىڭ ئاغزىدىن قىرتاق دورا تەمى كەتمەيدۇ. شۇڭا، بىر تال سولياۋ نەيچە (ئىچىملىك ياكى قېتىق ئىچىدىغان نەيچىنى كۆرسىتىدۇ) بىلەن ئىچسە، دورا تەمى ئېغىزدا قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. (ۋاڭ شەنچىڭ)

**5. قايناتقان دورا ئىچكەندە قۇسۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش**

قايناتقان دورا ئىچكەندە قۇسۇش ئادىتى بارلار دورا ئىچىشتىن ئىلگىرى بىر تال خام زەنجىۋىلنى شۇمۇپ، بەش مىنۇتتىن كېيىن تۈكۈرۈۋېتىپ، 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 چايناپلا يۇتۇۋېتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئارقا - ئارقىدىن نەچچە قېتىم تۈكۈرۈكنى يۇتۇش ھەرىكىتى ئىشلىنىدۇ. بۇنىڭ ئاساسى شۇكى،

ماندارىنىدىكى تورلىشىپ كەتكەن يېپىنچىلار ۋە ئۇ ھاسىل قىلغان يېپچە تۇگۈنى بىلىق قىلتىرىقنى ئوراپ بىللە ئەكىرىپ كېتىدۇ. مەن يېقىنىدىلا مۇشۇ خىلدىكى ئىككى بىمارنى مۇشۇ ئۇسۇلدا داۋالىغاندا ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولغان.

بۇ رېتسېپ بىلەن داۋالىنىشتا ئىككى نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1) ماندارىننىڭ ئېتىنى بەك ئۇششاق چاپىماي يۇتۇشكە بولمايدۇ؛

2) ئەھۋال بەك ئېغىر بولسا ياكى قايتا ـ قايتا يۇتۇش ھەرىكىتى ئىشلىسىمۇ ئۈنۈمى بولمىسا، دەرھال دوختۇرنىڭ بىر تەرەپ قىلىشىغا مۇراجىئەت قىلىش كېرەك. (جېن شۇنلى)

**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 ئېيىپ، تېرىدىن ئۇچى كۆرۈنۈپ قالىدۇ. بۇ چاغدا چىمدىپ ئېلىۋەتسە ئاسان چىقىپ كېتىدۇ. (جېن شۇيىڭ)

**8. تۇرۇپ بىلەن شېكەر قىيمىسى 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 تۇرۇپنى يۇيۇپ تازىلاپ، قىلدەك قەلەمچە قىلىپ توغراپ، سىقىپ سۈيى چىقىرىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېپىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان تۇرۇپ 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)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

**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 مىقداردىكى دولانا قېقىنى قايناق سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭغا كېيىن يالغان چىشنى چىلاپ قويسا بولىدۇ. بىر كېچىدىلا يالغان چىش پاكپاكىز بولۇپ قالىدۇ. بىرلا چايقىۋەتسە، يېڭى ھالىتىگە كېلىدۇ. (يەن يۇڭجيەن)

**10. زەنجىۋىل تالقىنى ماشىنىدا ئولتۇرسا باش قېيىشقا داۋا بولىدۇ**

بىر قېتىملىق كاماندىروپكىغا چىقىشىمدا يولۇچىلارنىڭ سېتىۋېلىشى ئۈچۈن، تەم تەڭشىگۈچى زەنجىۋىل تالقىنىنى ئىچىملىك قىلىپ تەييارلاپ قويغىنىمغا كۆزۈم چۈشۈپ قالدى. ئۇنى ساتقۇچىلارنىڭ 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 ئۈنۈمى ياخشى ئىكەن، كۆپ ئۇخلىتىش قاتارلىق ئەكس تەسىرىمۇ يوق ئىكەن، دېيىشتى. (جاۋ لىشەن)

# تۇرمۇشتىكى ساقلىنى ساقلاش

**1. ھاراق ئىچكەندىن كېيىن ھەسەل سۈيى ئىچىش باش ئاغرىماسلىققا پايدىلىق**

تەننىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن، ھاراقنى بەك كۆپ ئىچمەسلىك 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 - يىلى 10 - ئايدىن باشلاپ ھەر ئەتىگىنى يۇزۇمنى يۇيۇپ بولۇپلا بىر ئىستاكان قايناق سۇ ئىچىشنى ئادەت قىلغانىدىم، تا ھازىرغىچە زۇكام بولۇش، قىزىتمام ئۆرلەش، چوڭ تەرىتىم قاتتىق كېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلمىدى. ئىككىنچى قېتىم ھامىلىدار بولغاندىمۇ بۇ ئۇسۇل ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم 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. ئۈستىگە قويغان يۇمشاق ياستۇق باشنىڭ ئورنىنى تەڭشەشكە قولايلىق يارىتسا، ئاستىدىكى قاتتىق ياستۇق باشنىڭ قانچىلىك ئېگىزلىككە جايلىشىشىنى تەڭشەيدۇ. ياستۇق مۇشۇ ئاساستا ئورۇنلاشتۇرۇلسا، ئۇخلاشمۇ تېز، ھاردۇق چىقىشمۇ تېز بولىدۇ. (ليۇ زېپۇ)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

**4. ۋېلىسىپىت مىنىپ بەدەن قۇۋۋىتىنى 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 ئۇشاق 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 قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلىنى تاپقانىدىم، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. ئۇنى كۆپچىلىككە تونۇشتۇرىمەن: خىزمەتتىن چۈشۈپ ۋېلىسىپىت مىنىش، ۋېلىسىپىتتا كېتىۋېتىپ بارلىق مۇسكۇللارنى، ئىچكى ئەزالارنى ئەركىن ـ 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. (تاڭ جىڭخۇا)

**5. سوۋۇپ قالغان چاي بىلەن پۇتنى يۇسا، ھارغىنلىقنى ئالىدۇ**

دەملەنگەن چاي بىلەن پۇتنى يۇسا، پۇتنىڭ پۇرىقىنى ئېلىشتىن سىرت، ھارغىنلىقنىمۇ ئالىدۇ. بىر قېتىم پۇتۇمنى يۇيۇشقا تەمشەلگىنىمدە، داستىكى سۇ بەك قىزىق تۇيۇلدى. ئېشىپ قالغان چاينى قايناق سۇغا قۇيۇپ ئىلمان قىلىپ پۇتۇمنى يۇغانىدىم. خۇددى يۇز سوپۇن ئىشلەتكەندەك، پۇتۇمنىڭ تېرىلىرى پارقىراپ سىلىقلىشىپ كەتتى. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ھاردۇقۇم چىققاندەك بەك راھەتلەندىم. شۇنىڭدىن كېيىن مەن ئىزچىل تۇردە ئېشىپ قالغان چاي بىلەن پۇتۇمنى يۇيىدىغان بولدۇم. پۇتۇمنىڭ تېرىلىرى

سىلىقلىشىپ پارقىراپ كەتتى. (ۋاڭ زۇڭشيۇ)

**6. بەدەن چىنىقتۇرىدىغان شىغىل داس**

بىر قەدەر چوڭراق سولياۋ داستىن بىرى تەييارلىنىپ، ئاستىغا كارتون قەغەز ياتقۇزۇلىدۇ، ئۈستىگە يۇيۇلغان، بىر قەدەر يۇمىلاق، ئۇششاق شىغىل تاشلاردىن يېرىم داس تۆكۈلسە، بەدەن چىنىقتۇرىدىغان شىغىل داس تەييار بولىدۇ. ئۇنى خالىغان ۋاقىتتا «ئورۇندا مېڭىش» ئۇسۇلى بويىچە دەسسەپ مەشىق قىلسا، پۇتنى ئۇۋۇلاپ ساقلىقنى ساقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. (جاۋ لۇ)

**7. ئاچچىقسۇ بىلەن پۇرچاق بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ، 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 پۇرچاقنى دورىلىق تەييارلاپ يېيىشىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ.

ئاچچىقسۇ بىلەن سېرىق پۇرچاق ئادەمگە ئىنتايىن پايدا قىلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەك ھېسابلىنىدۇ. مەن دادامنىڭ ماتېرىياللاردىن رەتلىۋالغان ئۆزگىچە شەخسىي رېتسېپىنى كەڭ ئاممىغا تونۇشتۇرىمەن:

ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ پېچەتلىگىلى بولىدىغان چوڭراق بوتۇلكىدىن بىرى تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭغا پاكىز يۇيۇلغان سېرىق پۇرچاق سۈيى ساقىتىۋېتىلگەندىن كېيىن بوتۇلكىغا سېلىنىدۇ. ئاندىن بوتۇلكىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىغا كەلگۈچىلىك ئاچچىقسۇ قۇيۇلىدۇ. بىرنەچچە كۈن تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن، بوتۇلكىدىكى سېرىق پۇرچاق كۆپۈپ، ئاچچىقسۇنىڭ يۈزى بىلەن تەڭ بولغاندا، بوتۇلكىغا يەنە بىر سانتىمېتىر ئۆرلىتىپ ئاچچىقسۇ قۇيۇلىدۇ. بىر ـ ئىككى كۈندىن كېيىن سېرىق پۇرچاق ئاچچىقسۇ يۈزى بىلەن تەڭ بولغاندا، يەنە بىر سانتىمېتىر ئۆرلىگۈدەك ئاچچىقسۇ قۇيۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا قايتا ـ قايتا ئاچچىقسۇنى

كۆپەيتىپ، سىرىق پۇرچاقتا ئاچچىقسۇ سىڭمىگۈدەك بولغاندا، بوتۇلكىنىڭ ئاغزى ئېتىلىپ پىچەتلىنىدۇ ۋە 7 ـ 10 كۈنگىچە تورغوزۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاچچىقسۇ تۆكۈۋېلىنىپ توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ. بوتۇلكىدا قالغان سىرىق پۇرچاقنى خالىغان ۋاقىتتا ئون نەچچە تالدىن ئېلىپ يېسە بولۇۋېرىدۇ، ئەڭ ياخشىسى، پۇرچاقنى مۇشۇ ئۇسۇلدا بىر ئايدا يەپ بولالىغۇدەك مىقداردا چىلاش كېرەك. پۇرچاقنى كۆپ چىلىۋېتىپ يېيىش مىقدارىنى ئاشۇرۇۋەتسە، ئادەمنىڭ ئىچىنى سۈرۈۋېتىدۇ.

ئەگەر سىز چىلانغان پۇرچاقنى قاتتىقراق تەييارلاپ چايناپ يېيىشنى خالىسىڭىز، ئۇنى خام پېتى يېسىڭىز، يۇمشاقراق يېيىشنى خالىسىڭىز، دەسلىپىدە پىشۇرۇۋېلىپ ياكى قورۇۋېلىپ ئاندىن ئاچچىقسۇغا چىلىسىڭىز بولۇۋېرىدۇ، سىز پەقەت مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلانغان سىرىق پۇرچاق بىلەن ئاچچىقسۇنى يېيىشنى بىر نەچچە ئاي داۋاملاشتۇرالىسىڭىز ياكى ئىزچىل تۇردە باشتىن ـ ئاخىر داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئىشىنىمەنكى، ئۇششاق كېسەللىكىڭىز بارغانسىرى ئازلايدۇ. (گو چاۋخۇا)

**8. پۇت ئالقىنىنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئۇۋۇلاپ بىرىش بالدۇر قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ**

ھەر ئاخشىمى 30 ـ 40 سېلسىيە گىرادۇسلۇق ئىسسىق سۇدا پۇتنى يۇيۇش، داسقا قۇيغان سۇ ئوشۇقتىن ئېشىپ كەتمەسلىك كېرەك. سۇ سوۋۇپ قالغۇدەك بولسا، قايناق 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 سۇيدۇك 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 سىڭىك ئاغرىش، كونىراپ قالغان زەخىملىنىشلەرگىمۇ شىپالىق رولى بولىدۇ. (ياڭ 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 تورۇبا سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ سىقىۋەتكەندىن كېيىن، ھەر بىر پۇتنى نەچچە قېتىمدىن سۈرتسىلا بولىدۇ. (جۇ گودۇڭ)

**10. ھەر خىل يۆرچاقلارنى 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 يۆرچاق يېيىشنى تاپىلاپتۇ. سېرىق يۆرچاقتىن ئۈننى، كۆك يۆرچاقتىن بەشنى، قارا يۆرچاقتىن بەشنى سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئىشلىتىلىدۇ. ئۈنى ئۇدۇللۇق قاينىتىپ بوتقا قىلىپ كۈندە بىر قاچىدىن ئىچىلىدۇ. تەمىنى تەڭشەش ئۈچۈن ھەرگىزمۇ شېكەر سالماسلىق كېرەك. قوشنىمىز مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ خىل يۆرچاقنى 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)

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

**11. چاچنى كۆپ تاراش ئەقلىي ئىقتىدارنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق**

ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرغاندا ھېچقانداق ئىش قىلماي تۇرۇپ باش تاراش، سولدىن ئوڭغا، ئاندىن كېيىن ئارقىغا كۆچەپ تاراش كېرەك. تارىغاندا باشنىڭ تېرىلىرى سەل ئاغرىدۇ، شۇنداقتىمۇ قايتا - قايتا تاراش كېرەك. باشنىڭ تېرىلىرى 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، ئۈنۈمىنى 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 گۇيسېن)

**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 ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ. ئاغزىنى چايقىغاندىن كېيىن تامغىقى نەمدىلىنىدۇ - دە، ناھايىتى تېزلا ئۇيقۇسىنى داۋاملاشتۇرالايدۇ. (جەن چىڭۋېن)

# ئورۇقلاش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، چاچنى ئاسراش

1. خام تۇرۇپ يېسە ئورۇقلايدۇ

خام تۇرۇپنىڭ يىلتىزى، غولى، يوپۇرمىقى دورىلىق هېسابلىنىدۇ. مەن كۆرگەن تېببىي كىتابلاردا خام تۇرۇپ يېسە، ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولۇشتىن سىرت، ئۇنىڭ تاماكا تاشلاتقۇزۇش، يۈرەك سىقىلىپ ئاغرىشقا داۋا بولۇش رولىمۇ بار، دېيىلگەن. مەن كىتابتىن شۇ ئۇچۇرغا ئېرىشكەندىن كېيىن تۇرۇپنى داۋاملىق يېيىش نىيىتىگە كەلدىم. بۇلتۇر كۈزدە بازارغا تۇرۇپ كۆپلەپ كىرىشكە باشلىغاندىن كېيىن، كۈندە ئۈزۈلدۈرمەي يېرىم تۇرۇپ يېيىشنى تا هازىرغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇپ كەلدىم. بۇنىڭغا يېرىم يىل بولدى. بەللىرىم ئىنچىكىلەپ، سالغان قورساقلىرىم كىرىپ كەتتى. ئىلگىرىكىدىن 6.5 كىلوگرام ئورۇقلاپتىمەن. هازىر ئۆزۈمنى ناهايىتى يېنىك هېسابلايمەن. بۇ ئۇسۇل تاماقنى ئاز يەپ ئاچ قېلىپ ئورۇقلىغاندىن كۆپ ياخشى ئىكەن. ئەلۋەتتە ئورۇقلاش ئۈچۈن تاماقنى كۆپ يەۋەتمەسلىك، هەر قېتىملىق تاماقتىن ئاز بولسىمۇ ئۆزىنى تارتىش كېرەك. (ياڭ چېڭچۈن)

2. دولانا سېلىپ دەملەنگەن چاينى ئۇزۇن مۇددەت ئىچسە ئورۇقلايدۇ

△ سۈپىتى ياخشى دولانادىن يۇيۇپ تازىلاپ، ياپىلاق توغراپ، قۇرۇغاندا ئىشلىتىلىدۇ. هەر قېتىملىق چاي ئىچىش ۋاقتىدا 15 ~ 20 تال ياپراقنى قايناق سۇغا سېلىپ دەملەپ سۈيى ئىچىلىدۇ. ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا دولانا يېيىلىدۇ. هەر كۈنى مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ.

ئورۇقلىتىش ۋە سەمرىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى:

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

• سېمىز ئادەملەر ئورۇقلاشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ھەر كۈنى ياۋا لازا (تاغ لازىسى) نى ئورۇقىدىن (قانچە ئۇزاق ساقلانغىنى بولسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ) 5 ~ 10 تالدىن يېسە ئورۇقلايدۇ. ئورۇق ئادەملەر سەمرىپ بېقىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ھەر كۈنى پوستىدىن سويۇۋەتكەن لۆگىيەن (گويىيەن) مېۋىسىدىن ئىككى مىسقالنى ئۇچكە بۆلۈپ يېيىشنى بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرسا، تەبىئىي ھالدا كۆزلىگەن مەقسىتىگە يېتىدۇ. (ۋاڭ ۋىنچۈەن)

3. دۇفۇ كۇمىلىچى ئورۇقلىتىدۇ

دۇفۇنىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى تۆۋەن بولىدۇ. ئۇنىڭغا تۇرۇپ قاتارلىقلارنى قوشۇپ كۇمىلاچ قىلىپ بەرسە، تەمى ياخشى، قۇۋۋىتى يۇقىرى بولىدۇ؛ قاندىكى شېكەر ماددىسىنى چۈشۈرۈپ، ئادەمنى ئورۇقلىتىدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: بىر تۇرۇپ بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ قىيما 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 كۇمىلاچ قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا چۆچۈگەن مايغا سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ. بىر مەزگىل يېسە ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. (ياڭ شيۇجېن)

4. گۆرۈچ يۇغان سۇنىڭ چۆكمىسى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ

گۆرۈچ 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 - قۇچا يۇغاندا ھامان سوپۇن ۋە يۇيۇش سۇيۇقلۇقى (شىجيېجىڭ) بىلەن ئۇچرىشىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇلارنىڭ قولغا بولغان زىيىنى ئىنتايىن ئېغىر. مەن ئاچچىقسۇنىڭ قول تېرىسىنى ئاسراش ئۈنۈمىنىڭ ئىنتايىن ياخشى ئىكەنلىكىنى

بايقىدىم، ئۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: كىيىم ياكى قاچا ـ قۇچا يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، دەرھال قولنى پاكىز يۇيۇۋېتىش، ئاندىن بىر قوشۇق ئاچچىقسۇنى ئالىقانغا قويۇپ، قولنىڭ ئالىقان ۋە دۈمبىلىرىنى ئالا قويماي سۈرتۈش، ئارىدىن 20 مىنۇت ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن قولنى چايقاش كېرەك. يەنە بىر پەس ئۆتكەندىن كېيىن قۇرۇغان قوللارنى بىر ـ بىرىگە كۆچەپ سۈركىسە، قولنىڭ تېرىسى پارقىراپ كېتىدۇ. (چيۇ فاڭنىڭ)

**6. يېڭى پۇرچاق قىيمىسى بىلەن تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى ساقلايدۇ**

ئەتىيازدا ھاۋا قۇرغاق بولغاچقا، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ پۇت ـ قول، يۈز تېرىلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ؛ چىپار، سېرىق داغلار پەيدا بولىدۇ؛ پەرداز بۇيۇملىرى رېئاكسىيە قىلىپ، چىرايىنى خۇنۇكلەشتۈرۈپ قويىدۇ. بىز پەرداز بۇيۇملىرىنى ساتقۇچى بىر نەچچە ئاچا ـ سىڭىللارنىڭ تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى ساقلاشتا مۇنداق بىر ئۇسۇل بار: ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قول ۋە يۈزنى ئىللىق سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇپ، بەش سائەت ئۆتمىگەن ۋاقىت ئىچىدە خام پۇرچاقنىڭ 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 چېن)

**7. تەرخەمەك بىلەن چىراي گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى**

تەرخەمەكنىڭ پىلىكى ئۈزۈلگەن تەرىپى تەييارلىنىدۇ ۋە قىرغۇچ بىلەن قىرىپ بىر قاچىغا سېلىنىدۇ. ئاندىن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، قول ياغلىق ياكى داكىنى ئۇنىڭ شىرىنىسىگە تەگكۈزۈپ، يۈزگە 10 ~ 20 مىنۇت سۈرگەندىن كېيىن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى كۈندە ئىككى قېتىمدىن سۈرۈشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە،

ئېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ پارقىرىتىدۇ. (جەن جىرۇڭ)

**8. ھەسەل چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ**

ئەسلىدىمۇ ئانچە ئاق بولمىغان چىرايىمنىڭ تېخىمۇ يىرىكلىشىپ كېتىۋاتقانلىقىدىن بىر مەزگىل كېچىچە ئۇيقۇم كەلمىدى. بىرەر ئامال قىلىپ يۈزۈمنىڭ تېرىسىنى سىلىقلاشنى، پارقىرىتىشنى ئويلايتتىم. ئاخىر سىناپ كۆرۈپ بېقىش ئۈچۈن ھەسەلنى سۈردۈم. ئەتىسى يۈزۈمنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن بايقىدىمكى، ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن قاپاقلىرىم خۇددى قۇۋۋەت دورىسى ئەسىر قىلغاندەك پولتىيىپ چىقىپتۇ، چىرايىمدىكى خۇنۇكلۈكتىن ئەسەر قالماپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئارقا ـ ئارقىدىن بىر نەچچە كۈن يۈزۈمگە ھەسەل سۈرگەنىدىم. يۈز تېرىلىرىم ئاقىرىپ سىلىقلىشىپ پارقىراپ كەتتى. (ليۇ شيۈچېڭ)

**9. ئىسپىرت، ھەسەل ۋە ئاغىچە شىرنىسى يۈزدىكى قورۇقنى ئالىدۇ**

بىر قاچىغا ئازراق ئىسپىرت بىلەن ھەسەل تەييارلاپ، ئۈستىگە ئاغىچە يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيى تېمىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بۇ سۇيۇقلۇقنى يۈزدىكى قورۇق بار ئورۇنغا سۈرۈپ، سۈرگەن سۇيۇقلۇق 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. (ياڭ 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 توغراپ، ئۇنى شاكالنىڭ ئىچىدىكى تۇخۇم ئېقىغا تەگكۈزۈپ يۈزۈمگە سۈرتكەنىدىم، نەچچە كۈندىن كېيىنلا يۈزۈمدىكى قورۇقلار تۈگەپ، يۈزۈم سىلىقلاپ پارقىراپ ئۆزۈمنى نەچچە ياش ياشىرىپ قالغاندەك ھېس قىلدىم. (چېڭ چى)

تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن تۇخۇمنى يەپ، سۈيى ئىچىلىدۇ. ئۈچ كۈندە بىر قېتىم تۇخۇم يېيىشنى ئىككى - ئۈچ ئاي داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. (گو مىن)

**16. ئاچچىقسۇ ۋە پۇرچاق بوتقىسىنىڭ سۈيى بىلەن باش يۇسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ**

ئوغلۇمنىڭ چېچى شالاڭ ھەم مايلىق ئىدى. ئاچچىقسۇدا تەڭشەلگەن سۇ بىلەن پۇرچاق بوتقىسىنىڭ سۈيىنى 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 سۈيىگە ئازراق گۈرۈچ ئاچچىقسۈيى (سۈنىڭ رەڭگى ئازراق ئۆزگەرسىلا بولىدۇ) قوشۇۋېتىلىدۇ. ئادەتتە ئىككى كۈندە بىر قېتىم مۇشۇ ئۇسۇلدا يۇسا مۇۋاپىق بولىدۇ. (لياڭ جېيۇ)

**17. كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوت بىلەن كۈنجۈت باشقا قارا چاچ چىقىرىدۇ**

ئوقۇۋاتقان چېغىمدا چېچىم ئاق بولۇپ، ساۋاقداشلار مېنى «موما» دەپ چاقىرىشاتتى. بىر مەزگىل داۋالانساممۇ ئۈنۈمى بولمىدى. دادام سىرتتا ئىشلەۋاتقاندا بىر پېشقەدەم 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، ئورنىغا قارا چاچ چىقتى. (ۋاڭ شىڭيا)

**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

پېچەتلىنىدۇ. يەتتە كۈندىن كېيىن ئاغزى ئېچىلىپ باشقا سۈرۈلسە، ئادەمگە باش سالقىنداپ قالغاندەك تۇيغۇ بېرىدۇ. دادام بۇ رېتسېپنى ئىشلىتىشكە باشلىغان بولسىمۇ، پات - پات دورا سۈرۈشنى 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 قارىيىدۇ**

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 ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، كۆزنى ئۇۋۇلاش رولىنىمۇ ئويناپ، كۆزنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ ۋە ئاسرايدۇ. (چېن چى)

# كىتابتا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك ئاتالغۇلىرىنىڭ ئۇيغۇرچە - 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 | تۇبېركۇليوز |
| 前列腺炎 | مەزى بېزى ياللۇغى | 肺气肿 | ئۆپكە ئىششىقى |
| 糖尿病 | شېكەر سىيىش 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 | مايىنى 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 | ھېق توختىتىش |
| 倒牙 | چىش قاماش | 肠炎 | ئۈچەي ياللۇغى |
| 牙周炎 | چىش ياللۇغى | 腹泻 | ئىچ سۈرۈش |

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى
www.uyghurkitap.com

| | | | |
|---|---|---|---|
| قولغاق | 痢疾 | ئېغىز يارىسى | 口疮 |
| جاۋغاي ياللۇغى | 口角炎 | مۈرە ياللۇغى | 肩周炎 |
| گال ئىششىقى | 咽喉炎 | رېماتىزم | 风湿 |
| يۇتقۇنچاق ياللۇغى | 咽炎 | تىز ئاغرىقى | 膝盖通 |
| شەقىقە | 偏头痛 | ئۇيۇشۇش | 麻木 |
| باش ئاغرىقى | 头痛 | سۆڭەك تىكىنى | 骨刺 |
| باش قېيىش | 头晕 | قاداق | 鸡眼 |
| مۇرە ئاغرىقى | 颈椎病 | بېرىبېرى كېسىلى | 脚气 |
| بويۇن ئاغرىقى | 脖子痛 | تىرناق تەمرەتكىسى | 灰趾甲 |
| بەل ئاغرىقى | 腰痛 | قان توختىتىش | 止血 |
| پۇت ئاغرىقى | 腿痛 | ئىششىق ياندۇرۇش | 削肿 |
| بوغۇم ياللۇغى | 关节炎 | قەۋزىيەت | 便秘 |

## كىتابتا كۆپ ئۇچرايدىغان دورىلىق ئەشيالارنىڭ خەنزۇچە - ئۇيغۇرچە سېلىشتۇرمىسى

| | | | |
|---|---|---|---|
| سامساق | 大蒜 | ئاغىچە | 丝瓜 |
| غولپىياز | 大葱 | ياڭاق | 核桃 |
| زەنجىۋىل | 鲜姜 | ئۇسۇڭ | 莴笋 |
| چۈچۈكبۇيا | 甘草 | ئاق تۇرۇپ | 白萝卜 |
| شازاندىرا | 五味子 | گۈلسامساق | 百合 |
| باش پىياز | 洋葱 | بىجىق | 荸荠 |
| ھالۋۇۋدىت | 柿子 | قارا يىلىم | 阿胶 |
| كەتىرا | 黄芪 | خەيدەي | 海带 |
| دولانا | 山楂 | خوخا | 刺儿菜 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 | يۇمغاقسۇت |
| 茵陈 | ياپچان | 绿豆 | ماش |
| 车前子 | پاقا يوپۇرمىقى | 鲜 | نېلۇپەر |
| 生白芍 | ئاق چوغلۇق | 芝麻 | كۇنجۇت |
| 黄连 | مامۇرانچىن | 贝母 | سوغىنگۈل |
| 白菊 | ئاق جۇخارگۈل | 花椒 | كاۋاۋىچىن |
| 桔梗 | قارا بۇيا | 香蕉 | بانان |
| 川见粉 | سوغىنگۈل تالقىنى | 罗汉果 | موموردىكا |
| 甘露子 | يانتاق شېكىرى | 荨麻 | چاققاق |
| 味精 | تېتىقۇ | 桂圆 | گۇيىيۈەن |
| 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 | ئۈجمە قوۋزىقى |
| 莲子 | قار لەيلىسى | 黄瓜 | تەرخەمەك |
| 川芎 | كاشىم | 麦苗 | بۇغداي مايسىسى |
| 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 |
| 干蒿草 | ئەمەن | 大黄 | رەۋەن |
| 地鲜皮 | مۇخ | 紫草 | ئەگلىكئوت |

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

| | | | |
|---|---|---|---|
| 香附草 | قىياق | 茄草 | پىدىگەن |
| 木蝴蝶 | چوكا دەرەخ | 饥荆花 | يۇلغۇن چېچىكى |
| 绞股蓝 | جياۋ گۇليەن | 谷糖 | توپان |
| 牛蒂子 | قېرىقىز | 茹萍 | جامكا |
| 川芎 | چۋەنشيۇڭ | 金银花 | ئۇچقات |
| 金银花 | ئۇچقات | 胖大海 | ستركۇل دەرىخى |
| 生地 | ئەگرىسۇناي | 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 | ئالوي | 穿山甲 | تاغتىشەر |
| 鲜榆枝 | قارىياغاچ شېخى | 社仲 | ئېۋكوممىيا |
| 木蝴蝶 | ھىندى چوكا دەرىخى | 荆芥 | ئۇزبەر |
| 山西华 | لېكانورا | 防风 | كەۋرەڭ |

www.uyghurkitap.com

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

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

# 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