ئەلى هاجى قۇربانىياز

ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقنى ئۇيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

ئەلى ھاجى قۇربانىياز

ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقىنى ئۇيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقىنى ئۇيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش

ئەلى ھاجى قۇربانىياز

تەھرىرى: ئىدرىس باقى
مەسئۇل كوررېكتورى: مۇتەللىپ ھاجى

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66- قورو، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
شىنجاڭ ئاخبارات ئىشلىرى تەرەققىيات شىركىتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
1091×787 مم 32 فورمات 4 باسما تاۋاق
1996- يىلى 10- ئاي 1- نەشرى 1- قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1 — 12000

ISBN7—5372—2007—7/R · 189
باھاسى: 4.80 يۈەن

كىرىش سۆز

جىنسىي مۇناسىۋەت ئەر-ئايال ئىككى جىنس ئوتتۇرىسىدىكى تەبىئىي مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتتۇر. جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشى ئەر-ئايال ئوتتۇرىسىدا كۆڭۈللۈك ئىناق ئائىلىۋى تۇرمۇش بەرپا قىلىشقا ياردەم بېرىپلا قالماستىن، خىزمەت، ئەمگەك، ئۆگىنىش قاتارلىق نۇرغۇن ئىشلارغىمۇ روھىي ئازادىلىق ۋە شاد-خۇراملىق بەخش ئېتىدۇ. ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىنسىي مۇناسىۋەت كۆڭۈلدىكىدەك بولمىسا ئەر-ئايال بىر-بىرىنى رىغبەتلەندۈرەلمەيدۇ، ئۇزۇن داۋام قىلسا بىر-بىرىدىن بىزار بولۇشقا باشلايدۇ. ھەر ئىككىلا تەرەپتە ئازابلىنىش، كۆڭۈلنى زىددىيەتلىك خىياللار ۋە جىددىيلىك قاپلاش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. مۇشۇنداق بولۇۋەرسە، ئادەمنىڭ پىكىرى غۇۋالىشىپ، روھى چۈشۈپ، ئىنتايىن بىئارام، تىت-تىت بولۇپ يۈرىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەدەندىكى تەبىئەت (ئىممۇنىت كۈچى) ئاجىزلاپ كېتىدۇ. روھىي، جىسمانىي ساغلاملىق تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئادەم ھەرخىل كېسەللەرگە ئاسان دۇچار بولىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتى جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشى ئۈچۈن ساغلام بەدەن بولۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. تەبىئىي دورىلاردىن ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىپ بەدەننىڭ كېسەللىككە بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىكنى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك داۋالاشنى مەقسەت قىلىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابەت دورىلىرىنىڭ تەسىرى بىر قەدەر ئاستا بولغاندەك قىلسىمۇ، لېكىن كېسەللىكنى

تۆپ يىلتىزىدىن ساقايتىدۇ، ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. ھازىر تەرەق-
قىي قىلغان ئەللەردە كېسەللەر تەبىئىي دورا ماتېرىياللىرى بىلەن
داۋالىنىشنى بارغانسىرى ياقتۇرماقتا. بەزى كېسەللەر فېئوداللىق
ئىدىيىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان بولغاچقا جىنسىي تۇرمۇشتىكى ئا-
جىزلىقنى ئاشكارىلىغۇسى كەلمەيدۇ، بۇنداق ئەللەتنى چۆرۈپ
تاشلاپ ۋاقتىدا داۋالىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر. مۇشۇ تەرەپتى-
كى ھاجەتمەنلەرگە ياردىمى بولار دېگەن مەقسەتتە 40 نەچچە
يىللىق ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق توپلىغان نۇسخىلىرىمنى ئەۋ-
لادلارغا قالدۇرۇش ئۈچۈن بۇ كىتابچىنى يېزىپ چىقتىم.

بۇ كىتابتا جىنسىي ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، خىزمىتى، جىنسىي
ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ھەرخىل سەۋەبلەر ۋە ئۇلارنىڭ
ئىپادىلىرى، دىئاگنوز قويۇش ئۇسۇللىرى، داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان
دورىلار ۋە ئۇلارنىڭ نۇسخىلىرى، پىششىقلاپ ئىشلەش ئۇسۇلى
قاتارلىقلار ئىخچام، ئاممىباپ تىل بىلەن تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ،
ھاجەتمەنلەر ئۆزلىرىنىڭ كېسىلىگە ئۆزلىرى دورا تاللاپ ئىشلىتىشى-
گە باپ كېلىدۇ، شۇنداقلا تىببىي خادىملار ئۈچۈنمۇ مەسلىھەتچى-
لىك رول ئوينايدۇ.

سەۋىيەمنىڭ چەكلىك بولۇشى تۈپەيلىدىن كىتابتا بەزى نۇق-
سان، بىتەرسىزلىكلەرنىڭ بولۇشى تەبىئىي. كەڭ كىتابخانلارنىڭ
تەنقىدىي پىكىر بېرىشىنى سەممىي ئۈمىد قىلىمەن.

ئاپتوردىن

مۇندەرىجە

كرش سۆز 1

ئەرلەر جنسي ئەزالرننڭ تۈزۈلشى ۋە فونكسييسى ... 1

جنسي ئەجزلق هەققدە ئۇمۇمي چۈشەنچە 3

جنسي ئاجزلقنڭ ئۇمۇمي ئالامەتلرى 5

جنسي ئاجزلققا دىئاگنوز قويۇش 5

جنسي ئاجزلقنڭ ئالدنى ئېلش ۋە ئۇمۇمي جەھەتتن
داۋالاش 6

مەنى ئازىيش خاراكتېرلك جنسي ئاجزلق 8

مېڭە ئاجزلقدن كېلىپ چققان جنسي ئاجزلق 13

يۈرەك ئاجزلقدن كېلىپ چققان جنسي ئاجزلق ... 17

جگەر ئاجزلقدن كېلىپ چققان جنسي ئاجزلق ... 20

بۆرەك ئاجزلقدن كېلىپ چققان جنسي ئاجزلق ... 22

زەكەر تكلنەلمەسلكدن كېلىپ چققان جنسي
ئاجزلق 26

روهي ئامللار سەۋەبدن كېلىپ چققان جنسي
ئاجزلق 29

ئۇرۇقدان ئاجزلقدن كېلىپ چققان جنسي

ئاجىزلىق 33
مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىپ قېلىشى 34
مەنى ئېقىپ كېتىش 39
كۆپ ئېھتىلام بولۇش 42
قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماگدۇرۇش 44
جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدىغان رېتسېپلار 49
1- نۇسخا: مەجۇنى سۆئلەپ 49
2- نۇسخا: مەجۇنى يۇسۇپى 50
3- نۇسخا: مەجۇنى لوقمانى 51
4- نۇسخا: قۇشقاچ گۆشى مەجۇنى 52
5- نۇسخا: مەجۇنى زەرئۇنى 52
6- نۇسخا: مەجۇنى فارابى 53
7- نۇسخا: مەجۇنى سىير 54
8- نۇسخا: مەجۇنى مۇھەممەت ئەلى 54
9- نۇسخا: مەجۇنى سالاجىت 55
10- نۇسخا: مەجۇنى پەلەك 56
11- نۇسخا: مەجۇنى مۇزەپپەر 57
12- نۇسخا: مەجۇنى خوتەنى 57
13- نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ 58
14- نۇسخا: مەجۇنى ئاقساراي 59
15- نۇسخا: مەجۇنى ئىكسىر 59

16ـ نۇسخا: مەجۇنى ئىكسىرى باھ 60
17ـ نۇسخا: ماددەتۇل هايات...................... 61
18ـ نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ 62
19ـ نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ ئەلى 62
20ـ نۇسخا: مەجۇنى بۇزۇرى 63
21ـ نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى 63
22ـ نۇسخا: مەجۇنى نۇشدارى 64
23ـ نۇسخا: لوبۇبى مۇقەۋۋى ئەزا 65
24ـ نۇسخا: لوبۇبى ئىكسىر دىماغى 66
25ـ نۇسخا: لوبۇبى كەبىر 67
26ـ نۇسخا: لوبۇبى سەغىر 68
27ـ نۇسخا: لوبۇبى كەبىر بىرۇنى 69
28ـ نۇسخا: لوبۇبى كەبىر ئەرشى 70
29ـ نۇسخا: لوبۇبى ئەكبەر 71
30ـ نۇسخا: لوبۇبى ئەسرار..................... 72
31ـ نۇسخا: لوبۇبى مۇرەتتەب 73
32ـ نۇسخا: مۇپەررىھى مۆتىدىل 74
33ـ نۇسخا: مۇپەررىھى دىلكۇشاد 75
34ـ نۇسخا: مۇپەررىھى باھ 76
35ـ نۇسخا: مۇپەررىھى روھانى................... 77
36ـ نۇسخا: مۇپەررىھى رەھمانى 77

37- نۇسخا: مۇپەررىھى جەدىۋار 78

38- نۇسخا: مۇپەررىھى قەيسەر.......................... 79

39- نۇسخا: مۇپەررىھى ئەلى 80

40- نۇسخا: خېمىرى ئەنبىرى 81

41- نۇسخا: خېمىرى مۇمسىك 82

42- نۇسخا: داۋائىلمىشكى مۆتەدىل.......................... 82

43- نۇسخا: داۋائىلمىشكى ھار 83

44- نۇسخا: داۋائى تەرەنجىبىن 84

45- نۇسخا: جاۋارىش سەقەنقۇر 84

46- نۇسخا: جاۋارىش زەرئۇنى.......................... 85

47- نۇسخا: جاۋارىش كۇندۇر 86

48- نۇسخا: ئىترىپىل كەبىر.......................... 86

49- نۇسخا: ئىترىپىل دىماغى 87

50- نۇسخا: مۇقەۋۋى دىماغ.......................... 88

51- نۇسخا: سۇپۇپى ئىمساك 88

52- نۇسخا: سۇپۇپى مەۋسەل 89

53- نۇسخا: سۇپۇپى سەيپۇللا 89

54- نۇسخا: سۇپۇپى ئاقىرقەرھا 90

55- نۇسخا: سۇپۇپى دىۋانى 90

56- نۇسخا: سۇپۇپى جامى 91

57- نۇسخا: سۇپۇپى ھاجىبى 91

58- نۇسخا: سۇپۇپى خۇنسىياۋشان 92
59- نۇسخا: سۇپۇپى گۇلنار........ 92
60- نۇسخا: سۇپۇپى مەردان 93
61- نۇسخا: سۇپۇپى قادىرى 94
62- نۇسخا: ھەببى ئىبنى سىنا 94
63- نۇسخا: ھەببى ئىكسىر 95
64- نۇسخا: ھەببى ئىمساك 95
65- نۇسخا: ھەببى دىۋانى 96
66- نۇسخا: ھەببى رىھى........ 96
67- نۇسخا: ھەببى ئۇقتى سىماپ 97
68- نۇسخا: ھەببى مىشكى 98
69- نۇسخا: ھەببى مۇميائى........ 98
70- نۇسخا: ھەببى ئىمساك مۇقەۋۋى باھ 99
71- نۇسخا: ھەببى مۇمسىك ئاقساراي 100
72- نۇسخا: ھەببى گۇلنار 100
73- نۇسخا: ھەببى خوتەنى 101
74- نۇسخا: ھەببى ئىمساك بورزانى 101
75- نۇسخا: ھەببى ئازاراقى 102
76- نۇسخا: ھەببى جەدۋار 102
77- نۇسخا: شاقاقۇل مۇراببىاسى 103
78- نۇسخا: زەنجىۋىل مۇراببىاسى 104

79_ نۇسخا: ھەلۋائى بەيزە.................... 104
80_ نۇسخا: ھەلۋائى سۆئلەپ.................... 105
81_ نۇسخا: ھەلۋائى مۇقەۋۋى.................... 105
82_ نۇسخا: ھەلۋائى بەيزە مۇرغى 106
83_ نۇسخا: ھەلۋائى مۇرغى سىيا 107
84_ نۇسخا: سەۋزە ھالۋىسى 107
85_ نۇسخا: مائۇللەھمى.................... 108
86_ نۇسخا: مائۇللەھمى قۇربانى.................... 109
87_ نۇسخا: شەربىتى پەۋاكىھى قەلب.................... 110
88_ نۇسخا: ئازاراقى يىغى.................... 101
89_ نۇسخا: ئاقموم مەلھىمى.................... 111

ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە فۇنكسىيىسى

ئەرلەر جىنسىي ئەزاسى- ئۇرۇقدان، قوشۇمچە ئۇرۇقدان، ئۇرۇقدان خالتىسى، ئۇرۇق نەيچىسى، ئۇرۇق خالتىسى، مەنى چىقىرىش نەيچىسى، مەزى بېزى، زەكەر قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇرۇقداننى ئۇرۇق خالتىسى ئوراپ تۇرىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسى، زەكەر بەدەن سىرتىدا كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. شۇڭا ئۇلار تاشقى جىنسىي ئەزالار دېيىلىدۇ. قالغان ئەزالارنىڭ ھەممىسى قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇلار ئىچكى جىنسىي ئەزالار دېيىلىدۇ. ئۇرۇقدان- ئەرلەر كۆپىيىش سىستېمىسىدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزا، ئۇ، ئۇرۇق ۋە ئەرلىك ھورمۇننى ئىشلەپ چىقىرىدىغان ئىقتىدارغا ئىگە، ئۇرۇقداننىڭ ئىچى ئىنتايىن كۆپ توساق ياكى قاتلاملارغا ئايرىلغان. ھەر بىر قاتلامنىڭ ئىچىدە ئىنتايىن ئىنچىكە ۋە ئەگرى-بۈگرى نەيچىلەر بولۇپ، بۇ نەيچىلەر ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرىدىغان ئورۇندۇر. نەيچىلەر ئارىسىدا بىر مۇنچە ئاجراتقۇچى ھۈجەيرىلەر بولۇپ، ئۇلار دەل ئەرلىك ھورمون ئاجرىتىدىغان جايدۇر.

قوشۇمچە ئۇرۇقداننىڭ ئۇرۇق ساقلاش ۋە سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئۇرۇققا ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىش ئارقىلىق ئۇ-

رۇقنىڭ ھاياتى كۈچىنى ساقلاپ قېلىش رولى بار.

ئۇرۇق نەيچىسى؛ مەنى چىققاندا قوشۇمچە ئۇرۇقداندىن چى-قىپ، ئۇرۇق نەيچىسى ئارقىلىق مەنى چىقىرىش نەيچىسىگە كەل-گەندىن كېيىن، ئۇرۇق بېزى، مەزى بېزى، سۈيدۈك يولى بەزلىرى-نىڭ ئاجراتمىلىرى بىلەن ئارىلىشىپ ئەڭ ئاخىرىدا سۈيدۈك يولى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. زەكەر بېشىنىڭ ئۇچىدا سۈيدۈك يولىنىڭ سىرتقى ئېغىزى بولىدۇ. زەكەرنىڭ ئىچكى قىسمى ئىككى دانە بۇلۇتسىمان تەنچە ۋە بىر دانە سۈيدۈك يولى بۇلۇتسىمان تەنچىسىدىن تۈزۈلگەن. زەكەر- جىنسىي ئالاقە قىلىدىغان ئەزا بولۇپ، ئادەتتە يۇمشاق تۇرىدۇ. جىنسىي ھېسسىيات قوزغالغاندا زەكەرنىڭ بۇلۇتسىمان تەنچىسىنىڭ كاۋاكچىلىرىغا قان تولۇپ، زەكەر يوغىناپ قاتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تىكلىنىش دېيىلىدۇ.

زەكەرنىڭ تىكلىنىشى ۋە جىنسىي ئالاقىنىڭ ۋايىغا يېتىشىدە جىنسىي بەزلەرنىڭ رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. بەدىنىمىزدە نۇرغۇن ئىچكى ئاجراتما بەزلەر بولۇپ، جىنسىي بەز ئۇلارنىڭ ئىچىدىكىلىرىنىڭ بىر خىلى. ئادەم بەدىنى بىر پۈتۈن گەۋدە. ئادەم بەدىنىدىكى فىزىئولوگىيىلىك ھادىسىلەر ھەرگىز يەككە-يىگانە ھالدا ئېلىپ بېرىلمايدۇ، بۆلۈنۈپ ھەرىكەت قىلمايدۇ؛ بەلكى ئۇلار ئۆز-ئارا ماسلىشىپ، ئۆز-ئارا باغلىنىپ، ئۆز-ئارا تەسىر قىلىپ پائالىيەت ئېلىپ بارىدۇ. بۇ پائالىيەتلەرنىڭ ماسلىششى ئاساسەن نېرۋا سىس-تېمىسى بىلەن ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسىنىڭ رولىغا تايىنىدۇ.

بۇنىڭدا نېرۋا سىستېمىسى يېتەكچىلىك ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. چۈنكى ئىچكى ئاجراتما بەزلەرنىڭ ھەممىسىلا نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تىزگىنلىشىدە بولىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىق ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

جىنسىي ئاجىزلىق ئەرلەردە جىنسىي تەلەپ بولسىمۇ، زەكەرنىڭ تىكلەنمەسلىكى ياكى تىكلىنىش دەرىجىسىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقىدىن نورمال جىنسىي تۇرمۇشقا دەخلى-تەرىز يەتكۈزۈش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر، بۇ كېسەللىك ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئومۇملاشتۇرۇپ باھ ئاجىزلىقى دەپ ئاتىلىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىگە قاراپ بىرلەمچى جىنسىي ئاجىزلىق ۋە ئىككىلەمچى جىنسىي ئاجىزلىق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرلەمچى جىنسىي ئاجىزلىق: جىنسىي ئەزالارنىڭ ئۆزىدىكى كەمتۈكلۈك ياكى نۇقسان سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بىر خىل كېسەللىك.

ئىككىلەمچى جىنسىي ئاجىزلىق؛ باشقا ئەزا كېسەللىكلىرى ياكى ۋاستىلىق سەۋەبلەر تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ئاجىزلىقتۇر. بۇ تۈۋەندىكى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

1- ئىچكى ئاجراتقۇچى ئورگانلار كېسەللىكلىرى: بەدەن ئا- جىزلىق ياكى مەنى ئىشلەپچىقارغۇچى ئورگانلارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرى تۈپەيلىدىن، مەنى ۋە ئەرلىك ھورمون ئازىيىپ، شەھۋەت تۇۋەنلەش بىلەن جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: ئورۇقدان مىزاجىنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشى ۋە قەستەن قول بىلەن بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇش (جەلق)، كۆپ ئىھتىلام بولۇش، ئورۇقلۇق ناچارلىششى بىلەن مەنى سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەردە مەنى ۋە ئەرلىك ھورمون ئازىيىپ، جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

2- ئەزالارنىڭ پالەچلىنىشى ياكى بوششىپ كېتىشى ياكى ھەر خىل زەخىملىنىشى، جىنسىي ئەزالار (زەكەر، ئورۇقدان) غا تەسىر قىلىش بىلەن جىنسىي ئەزالارنى يېگىلەشتۇرۇپ جىنسىي ئىنتىلىشنى تۆۋەنلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باھ ئاجىزلىق كېلىپ چىقى- دۇ.

3- بەزى ئەزالار كېسەللىكلىرى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆ- رەك، ئاشقازان قاتارلىق رەئىس ۋە خادىمى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىششى ياكى زەخىملىنىشى، ياللۇغلىنىشى قاتارلىق بىر قاتار كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن جىنسىي ئەزالارغا تەسىر يېتىپ جىنسىي ئاجىزلىقنى كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: مېڭە زەخىملىنىش، يۈرەك ئاجىزلىقى، بۆرەك ئورۇقلاش كېسەللىكلىرىدە جىنسىي ئاجىزلىق بىرگە قوشۇ- لۇپ كېلىدۇ.

4- روھىي ئامىل: قورقۇش، رەنجىش، نەپرەتلىنىش، تولا غەمكىنلىك، ھەسرەتلىنىش، قارشى تەرەپنى بەك ھۆرمەتلەش، غەم-قايغۇ، قاتارلىق روھىي ئامىل تەسىرىدىنمۇ جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. ئۇندىن باشقا ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ئەپيۇن، نەشە، خىروئىن قاتارلىق زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى چېكىش، خۇش-بۇي دورىلارنى كۆپ پۇراشتىنمۇ جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى

پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، پۈتۈن بەدەن ۋە جىنسىي ئاجىزلىق پەيدىنپەي ئېغىرلىشىپ، جىنسىي ئىنتىلىش تۆۋەنلەيدۇ. روھسىزلىنىپ، خامۇش بولۇپ قالىدۇ. ئەر-ئاياللارغا ئوخشاشلا روھىي ئازاپ كەلتۈرۈدۇ. پۈتۈن بەدەن ۋە زەكىرى يىگىلەيدۇ، جىنسىي ئالاقىدىن لەززەت ئالالمايدۇ، مەنى سۇيۇلۇپ كېتىدۇ، ئۇنۇتقاق، خىيالچان بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋاللار تەرەققىي قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇنىڭدىن كېيىن مالخولىيا ھەتتا مەجنۇن (ساراڭ) لىققا ئېلىپ بارىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالىمىغاندا، بىمارنىڭ پۈتۈن ئۆمرى غەم-قايغۇ بىلەن ئۆتىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىققا دىئاگنوز قويۇش

بۇ خىل كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇش ئانچە قىيىن ئەمەس،

پەقەت كلىنىكىلىق ئىپادىلىرىگە قاراپ دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ.

جىنسىي ئالاقە جەريانىدا كۆرۈلۈش ئېھتىمالى بولغان ئالاھىدىلىكلەرگە ئاساسلىنىپ، جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبىگە دەسلەپكى قەدەمدە دىئاگنوز قويۇش تەرتىپلىرىنى قەدىمقى ھۆكۈما-تىۋىپلىرىمىز تۆۋەندىكىدەك بايان قىلغان:

1- جىنسىي ئالاقىدا بىتەرلىك لەززەت بولمىسا، باھ ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى مېڭىدە بولىدۇ.

2- جىنسىي ئالاقىدا تىترەش، يۈرەك ئېغىشتەك ئالامەتلەر يۈز بەرسە، كېسەللىك سەۋەبى يۈرەكتە بولىدۇ.

3- جىنسىي ئالاقە باشلىنىشتا، جىنسىي ئەزانىڭ تىكلىنىشى بىتەرلىك بولماي، جىما جەريانىدا كۆچەيسە، كېسەللىك سەۋەبى ئۈرۈقدانىدا ھۆللۈكنىڭ كۆپىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

4- زەكەر تىكلىنىپ جىما باشلانغاندا بوشاپ كەتسە، كېسەللىك سەۋەبى نېرۋا روھىي ئامىللار ھەم جىگەردە بولىدۇ.

5- جىنسىي ئىنتىلىش ۋە قوزغۇلۇش بولمايلا مەنى چىقىپ كەتسە، بۆرەك ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى ۋە نۇرغۇن قېتىم جىنسىي ئالاقىدا مەغلۇپ بولغانلىقتىن بولىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئومۇمىي جەھەتتىن داۋالاش

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش جەريانىدا، بىمار بىر مەزگىل

جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىكى، يېمەك-ئىچمەكتە سۈيۈق-
سەلەڭ، ھۆل سوغۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىشى، ئوزۇقلۇق -
قىممىتى يۇقىرى، كۈچلۈك يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىشى كېرەك.
قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە،
چىرايلىق، مەنزىرىلىك ھاۋاسى ساپ يەرلەرگە بېرىشى، كۆڭلىنى
خوش تۇتۇشى لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن، بىمارنى سەۋەبىگە قارىتا
داۋالاش، يەنى مىزاجى بۇزۇلۇش قايسى خىلدىن بولسا شۇ خىلغا
قارىتا مۇنزىج (پىشۇرغۇچى)، مۇسھىل (سۈرگۈچى) دورىلارنى
بېرىپ، ئاندىن قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش؛ باشقا خىل
سەۋەبلەردىن بولسا، شۇ خىل سەۋەبنى يوقىتىش بىلەن جىنسىي
ئاجىزلىقنى بىرگە داۋالاش كېرەك.

دورىلاردىن: ئەۋرىشىم شەربىتى، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆ-
ئىلەپ، ھالۋائى بەيزە، مەجۇنى رىگماھى، مۇپەررىھى دىلكۇشاد،
مەجۇنى مەسىھا قاتارلىق نېرۋا، يۈرەك، جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلە-
گۈچى دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك. غىزالاردىن: قوي، ئوغلاق،
چىللىمىغان قارا خوراز، قۇشقاچ، كەكلىك قاتارلىق ئومۇمىي بەدەن-
نى قۇۋۋەتلىگۈچى قۇشلارنى ۋە ھايۋان گۆشلىرىنى، بادام، ياڭاق
مېغىزى ۋە باشقا ئوزۇقلۇق قىممى مول، قۇۋۋەتلىك يېمەك-ئىچمەك-
لەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

مەنى ئازىيش خاراكتېرلىك جىنسىي ئاجىزلىق

ئىچكى ئاجراتما ئاجراتقۇچى ئورگانلار ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئۇلاردا بىرەر كېسەللىك يۈز بەرسە، بۇ كېسەللىك بىۋاستە ياكى ۋاستىلىق ھالدا باشقا ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك جىنسىي ئەزالارغا تەسىر قىلغاندا ئەرلەرنىڭ نورمال جىنسىي ئىقتىدارىنى ساقلاشقا زۆرۈر بولغان ھورموننىڭ ئىشلىنىلىشىگە تەسىر يېتىدۇ. نەتىجىدە نورمال، ماددا ئالمىشىشقا تەسىر يەتكۈزۈپ، ئىشتىھاسىزلىق، قان ئازلىق، ئورۇقلاش، مەنى ئىشلىنىش كېمىيىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، زەكەرنىڭ قائىم بولۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: 1) بەدەندىكى ھەر خىل ئاجراتمىلارنىڭ تەكشۈكلۈكى بۇزۇلغاچقا، بىمارنىڭ ئىشتىھاسى يېتەرلىك بولمايدۇ. ئوزۇقلۇق تەركىبى مول، قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنالمايدۇ، ئوزۇقلانغان تەقدىردىمۇ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەن ئۆزىگە قوبۇل قىلمىغان سەۋەبتىن بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق يېتىشمەي ئەرلىك ھورمون ۋە مەنى ئىشلەپچىقىرىشقا زور دەرىجىدە تەسىر يېتىپ، مەنى ئازىيش خاراكتېرلىك جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

2) ئۈرۈقدان ۋە بەدەننىڭ ئىچكى ئاجراتما ئاجرىتىش بەزلە-رىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش بىلەن بۇ ئەزالارنىڭ نورمال سۈيۈقلۇق ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ، پۇنكسىيىسى قالايمىقان-لىشىپ، ئۇرۇق ئىشلەش ۋەزىپىسىنى ئادا قىلالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

3) سۈيدۈك يول كېسەللىكلىرى، ئۈرۈقدان ۋە ئۇرۇق خالتى-سى، مەزى بېزى قاتارلىقلارنىڭ مىزاجىنىڭ غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرى-شى نەتىجىسىدە سۈيدۈك يول كېسەللىكلىرى پەيدا بولۇپ، مەنى سۈيۈقلۇقىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئازىيىش سەۋەبى بىلەن جىن-سىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

4) باشقا ئامىل: نەشە، ئەپيۇن، خروئىن، هاراق قاتارلىق مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغانلىقتىن، مېڭىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ، مىزاجدا ئۆزگىرىش بولغانلىقتىن، مەنىنىڭ هەددىدىن زىيادە سۇيۇپ كېتىشى بىلەن مەنىنىڭ هەرىكىتى يوقىلىپ، مىقدارى ئازىيىشقا سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، جەلق (قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇش) قاتار-لىق بىر قانچە خىل سەۋەبلەرمۇ مەنىنى ئازايتىپ، جىنسىي ئاجىزلىق-نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: بۇ خىل كېسەللىككە دۇچار بولغان بىمارنىڭ بەدىنى ئۇرۇق، ماغدۇرسىز، كۈچ-قۇۋۋىتى ئاجىز، رەڭگى-رويى ساغۇچ. ئىشتىهاسى كەم، ئۈرۈقدان ساهەسى سوغۇق بولىدۇ. بىمار-

نىڭ جىنسىي ئالاقىغا بولغان ئىنتىلىشى كۈچلۈك، ئەمما جىنسىي ئەزاسى (زەكەر) نىڭ ھەرىكىتى ئاجىز، مۇسكۇللىرى قاتتىق، مەنىيسى سوغۇق، ئاق رەڭلىك، مىقدارى ئاز كېلىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق ئېغىر بولىدۇ. ھۆل ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى يېسە، ئالامەتلەر بىر ئاز يەڭگىللىشىدۇ. لېكىن مەنى كۆپىيىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ. دائىم مەنى ئازلىقتىن شىكايەت قىلىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ، ئۇنىڭغا قارىتا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىش، مەسىلەن: ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قۇۋۋەتلىك، ئاسان سىڭىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپلەپ يېيىش، پاقلان گۆشى، كەكلىك، باچكا، قىرقىلمىغان ئوغلاق، قۇشقاچ، رەڭگى قارا چىللىمىغان چۈجە خوراز گۆشلىرى ۋە ئۇنىڭ شورپىلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىش.

ئەگەر ئاجرىتىش سىستېمىلىرىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق بولسا، مىزاجنى ياخشىلاش ئۈچۈن مىزاجغا قارىتا دورا يېيىش. مەسىلەن، مىزاج سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ماددەتۇل ھايات (17- نۇسخا)، جاۋارىش زەرئۇنى (46 نۇسخا)، لوبوبى سەغىر (26 نۇسخا)، لوبوبى كەبىر (27 نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى يېيىش، سىرتىدىن قۇستى يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك.

ئەگەر زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى چېكىش، ھاراقنى كۆپلەپ ئىچىش، جەلق سەۋىبدىن بولسا، بۇ خىل يامان ئادەتنى يوقىتىش كېرەك. ھەم شۇنىڭغا قاراپ خۇمارنى پەسەيتكۈچى دورىلاردىن تاللاپ يېيىش، بۇنىڭ ئۈچۈن نارجىلنى سوقۇپ سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئىچىپ بېرىش ھەم ياڭاقنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر كۈندە 40_50 گرام مىقداردا ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئۇندىن باشقا قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماگدۇرۇش كېسىلىدىكى (40- بەت) داۋالاشنى قوللىنىش كېرەك.

ئەگەر جىنسىي ئاجىزلىق ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولغان بولسا، جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان، بۆرەكلەرگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى ۋە غىزالارنى يېيىش، بۇنىڭ ئۈچۈن داۋائى ترەنجبىن (44- نۇسخا) لوبوبى مۇرەتتىب (31- نۇسخا) ، ھالۋائى بەيزى (79- نۇسخا) ، مائۇللەھمى قۇربانى (86- نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى يېيىش. سىرتىدىن بەل ۋە زەكەر ئەتراپىنى بادام يېغى، كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىش، ھۆل مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش لازىم. ئوزۇقلۇق ئۈچۈن توخۇ گۆشى ۋە پاقلان گۆشى شورپىسى، سۈت، بادام، پىستە مېغىزى ۋە نارجىل سېلىنغان نشاستە ھالۋىسى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىش كېرەك. قاتتىق ئېغىر جىسمانىي ئەمگەكلەردىن، ئىسسىق دورا-دەرمەكلەردىن ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

ئەگەر ئۈرۈقدان مىزاجى ھۆللۈكتىن بۇزۇلغان سەۋەبىدىن بىبولغان بولسا، قۇرۇقلۇق تەبىئەتتىكى دورىلاردىن قەلەمپۇر، خولىنجان، زىرە، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلارنى سوپۇپ قىلىپ كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرام ئەتراپىدا ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، مەجۇنى بۇزورى (20- نۇسخا)، ئىترىفىل كەبىر (48- نۇسخا)، ماددەتۇلھايات (17-نۇسخا)، ھەببى جەدۋار (76-نۇسخا) ھەببى ئازاراقى (75- نۇسخا)، ھەببى بورزانى (74- نۇسخا) قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورىلاردىن تاللاپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئوزۇقلۇق ئۈچۈن ھەر خىل ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىگە زىرە، قارىمۇچ، دارچىن، پىلپىل قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى سېپىپ كاۋاپ قىلىپ ئىستېمال قىلىش؛ چايلىق ئۈچۈن زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، لىچىندانە ھىندى، كاۋاۋىچىن، سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بېيىش كېرەك. سىرتىدىن 10 گرام قۇستى يېغىغا بىر گرام پەرپىيون قوشۇپ، زەكەر ۋە ئۈرۈقداننى ياغلاش لازىم.

ئەگەر مەنىنىڭ سۇيۇپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، سەۋەبچى ئامىللارنى يوقاتقاندىن كېيىن، مەجۇنى زەرئۈنى (5- نۇسخا) مەجۇنى بۇزورى (20- نۇسخا)، مەجۇنى سىر (7- نۇسخا) مەجۇنى سۆئلەپ (1- نۇسخا) قاتارلىقلارنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

مېڭە ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن بۇرۇن ئاۋۋال جىنسىي ئىنتىلىش پەيدا بولۇپ، ئاندىن ئۇ نېرۋىلار ئارقىلىق مېڭىدىكى مەركىزىي نېرۋىغا يەتكۈزۈلۈپ مەركىزىي مېڭىنىڭ جىنسىي مەركىزىنى غىدىقلىشى بىلەن زەكەر قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ، ئۇنىڭ قان ئېقىمىنى ئاشۇرۇش نەتىجىسىدە زەكەرنىڭ بولۇتسىمان تەنچىسىگە قان تولۇش بىلەن زەكەر قائىم بولىدۇ. ئورگانىزمدىكى غەيرى تەبىي ئۆزگىرىش سەۋەبىدىن مېڭىدە ئاجىزلىق يۈز بېرىپ، نېرۋىلارنىڭ نورمال پائالىيىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىش بىلەن زەكەرنىڭ قائىم بولىشىغا تەسىر يېتىشىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقنى- مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: (1). ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىق سىرتقى زەربىلەرنىڭ تەسىرى بىلەن مېڭە ۋە يۇلۇننىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە زەخىملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش نەتىجىسىدە مېڭىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

2) ئۇزۇن مۇددەت ئەقلىي ئەمگەك قىلىش، ئۇزۇن مۇددەت ناچار مۇھىتتا ياشاش، جاپالىق ئىشلەش، ئۇزۇن مۇددەت ئىزچىل ئاچ قېلىش ۋە روھىي چۈشكۈنلۈك قاتارلىق مېڭىگە زىيانلىق ئامىل-

لارنىڭ ئىزچىل تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە مېڭىدە ئاجىزلىق يۈز بېرىپ، نەتىجىدە مېڭە ۋە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىدىكى جىنسىي پائالىيەتنى كونترول قىلىدىغان مەركەزلەر بەدەندىكى جىنسىي غە-دىقلىنىشلارنى ۋاقتىدا قوبۇل قىلالمايدۇ-دە، بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

3) يېمەك-ئىچمەك: بىر خىل يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش ياكى بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان بىر قانچە خىل يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلالماسلىق قاتارلىق ئو-زۇقلىنىشنىڭ غەيرى نورمال بولۇشى بەدەندە نورمال خىلىت (قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا) نىڭ غەيرى نورماللىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزىدۇ. نەتىجىدە مېڭە ۋە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ئاجىزلاپ، بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقى-دۇ.

ئالامىتى: جىنسىي ئاجىزلىق تىپىك بولىدۇ. كۆپ خىيال قىلىش، زېھنى چېچىلىش، ئادەم خالىماسلىق، ۋاراڭ-چۇرۇڭدىن قېچىش، ماغدۇرسىزلىنىش، بوشاڭلىق، ھورۇنلۇق، ئىشتىھاسىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، روھسىزلىق، ھارغىنلىق، جىنسىي ئىنتىلىش بولماس-لىق، بولغاندىمۇ جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەنىنىڭ چىققىنىنى تۇيال-ماسلىق، لەززەت بولماسلىق، مەنى چىقىپ بولغاندىن كېيىنلا، ھەر خىل خىيال كۆپىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىش، ئاساسلىقى مېڭىنى

كۆچەيتىپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى يوقىتىش مەقسىتىدە، مېڭە ئاجىز-لىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا، ئىسسىقلىق، ئىسسىقتىن بولغان بولسا، سوغۇقلىق قىلىپ مېڭىنى كۆچەيتىش ئاساس قىلىنىدۇ.

ئەگەر مېڭە ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا، بىمار سوغۇق پەسىل كۈنلەردە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە قىزىقمايدۇ ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا جىنسىي ئاجىزلىق ئېغىرلىشىدۇ. بۇ خىل جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا، بىمارغا مەجۇنى مۇقەۋۋىنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

تەركىبى: پىستە مېغىزى 36 گرام، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، جۇزمۇقاتىل مېغىزى 24 گرامدىن، تاۋۇز مېغىزى 48 گرام، جوزبەۋۋا، بەسباسە، قەلەمپۇر، نىشاستە، دارچىن 12 گرامدىن، لىچىندانەھىندى 10 گرام، ئەنبەر ئۈچ گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

مەجۇننى بىمار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10—15 گرام تاماقتىن كېيىن يەيدۇ، بىمار تامىقىغا كۈندە بىر قېتىم تازىلانغان بادام مېغىزىدىن 10 گرام، سارغايتىلغان ياڭاق مېغىزىدىن 20 گرام ئارىلاشتۇرۇپ ئۇۋاپ 15 گرام شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ، چاي دەملەپ نان بىلەن يەيدۇ. بىمارغا مۇرەككەپ دورىلاردىن لۇبۇبى-كەبىر (25- نۇسخا)، مەجۇنى سۆئلەپ (1- نۇسخا)، لۇبۇبى كەبىرىرۇنى (27- نۇسخا)، مەجۇنى داۋائىلمىشكى مۆئەتەدىل (42-نۇسخا)، مۇپەررىھى مۆئەتەدىل (32- نۇسخا)، مەجۇنى ئىكسىردىماغ

(24- نۇسخا) نى بېرىش كېرەك. ئەگەر مېڭە ئاجىزلىقى ئىسسىقتىن بولغان بولسا، بىمار ئىسسىق كۆن، ئىسسىق پەسىللەردە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنى ياقتۇرمايدۇ ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىكى يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلسا، جىنسىي ئاجىزلىق تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

مېڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن مۇپەررىھى دىلكۇشاد (33- نۇسخا) ھەلۋائى مۇقەۋۋى (81- نۇسخا)، ئىترىپىل دىماغ (49- نۇسخا)، ئىترىپىل كەبىر (48- نۇسخا)، مەجۇنى لوقمانى (3- نۇسخا)، مەجۇنى ئىكسىر (15- نۇسخا)؛ مەجۇنى ئىكسىرى باھ (16- نۇسخا)قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. بىمارمۇ تامىقىغا تەمى تاتلىق، مېزىلىك، ئاسان سىڭىدىغان، چوڭ-كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىغان، قان كۆپەيتىدىغان، ئاقسىلغا باي يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشى، ھەر كۈنى ئەتتىگەندە سۈت بىلەن تۇخۇمنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىشى لازىم، ئاسان ھەزىم بولمايدىغان، يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىشى، ھاراق، تاماكا، نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، مەيزاپ، ئاچچىقسۇ، لازا قاتارلىق غىدىقلىغۇچى چۇچۇمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

يۈرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئۇيغۇر تىبابىتىدە يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى رەئىس ئەزالارنىڭ مۇھىمى ۋە مەركىزىي قىسمى دەپ قارىلىدۇ. يۈرەك بولسا، پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق ھەرىكەت مەنبەسى بولۇپ، ئۇ، روھى ھايۋانىنىڭ ئاساسىي ئورنىدۇر. شۇڭا ھەر خىل سەۋەبلەردىن يۈرەكتە بىرەر كېسەللىك يۈز بېرىپ، يۈرەك ئاجىزلىسا، بەدەندىكى روھىي قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، بۆرەك ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ نورمال خىزمەتكە تەسىر يېتىپ، جىنسىي ئاجىزلىق يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى: روھىي جەھەتتىن قاتتىق زەربىگە ئۇچراش، ئۇزۇن مۇددەت غەم-قايغۇ، ھەسرەت-نادامەت چېكىش، قاتتىق قورقۇش ياكى جاپا-مۇشەققەت ئىچىدە ياشاش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىق ماددىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىكى ھەر خىل زەربىلەرنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن، تەبىئىتى ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق يېمەك-ئىچمەكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ ئەسلى مىزاجى ئۆزگىرىش بىلەن جىنسىي ئەزاغا تەسىر قىلىپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. يۈرەكنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يېتىش نەتىجىسىدە جىنسىي پائالىيەتمۇ سۇسلىشىدۇ.

مۇۋاپىق بولمىغان تۇرمۇش ئادەتلىرى، يەنى ھەر خىل زە-
ھەرلىك چېكىملىكلەرنى چېكىش تۈپەيلىدىن مىزاجىنىڭ ماددىسىز،
ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشىنى، بەدەندىكى نورمال
خىلتلار (قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) نىڭ غەيرى تەبىئىي ئۆزگە-
رىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئومۇمىي بەدەندە غەيرى نورمال
ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دە، شۇ ئارقىلىق يۈرەكتە
ئاجىزلىق يۈز بېرىدۇ ياكى يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ يۈرەككە بىۋاستە
تەسىر قىلىشى بىلەن يۈرەكتە غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىش يۈز
بېرىپ، يۈرەك ئاجىزلايدۇ. يۈرەكنىڭ ساق-سالامەت تۇرۇشى ئا-
دەمنىڭ ساقلىقى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك.
يۈرەك نېرۋا سىستېمىسى بىلەن ناھايىتى يېقىن مۇناسىۋەتلىك
بولۇپ، بەزى روھىي تەسىراتلار ئالدى بىلەن يۈرەكتە پەيدا بولۇپ،
ئاندىن كېيىن نېرۋا سىستېمىسىدا ئەكس ئېتىدۇ. ئىشقى مۇھەب-
بەت، جىنسىي تەلەپ، ئارزۇ، خۇشاللىق، غەزەب-نەپرەت قاتارلىق
روھىي كەيپىياتلارنىڭمۇ قوزغىلىش مەنبەسى يۈرەكتە بولىدۇ. شۇ-
نىڭ ئۈچۈن يۈرەكتە ئاجىزلىق بولسا، ياكى بىرەر كېسەللىك بولسا،
روھ تارقاپ تەبىئىي ھارارەت كېمىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۆرەك ۋە
ئۇرۇقدان قاتارلىق جىنسىي ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر
يېتىپ، جىنسىي ئاجىزلىق يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى: بىماردا كۆپىنچە جىنسىي ئالاقىدىن ئىلگىرى ياكى
جىنسىي ئالاقىغا ئىدىيۋى جەھەتتىن تەييارلىق قىلغان ۋاقىتتا،

تىترەش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. يات جىنسنى كۆرگەن ھامان بىماردا ئۆزىچە قورقۇش كەيپىياتى بولىدۇ-دە، جىنسىي ھېسسىياتى سۇۋۇپلا كېتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا پۈتۈن بەدەنلىرى سوغۇق، تومۇرى ئاجىز، پۇت-قوللىرى ماغدۇرسىز بولۇپ، ھېچ ئىشقا خوش ياقمايدۇ. ئەمما ئىشتىھاسى بولىدۇ. ئادەتتە روھىي كەيپىياتى چۈشكۈن، چىرايى غەمكىن كۆرۈنىدۇ. ئۇندىن باشقا بىمار ئازراق ھەرىكەت قىلسا، ھاسىراش، دېمى سىقىلىش، يۈرەك ھەرىكىتى تەرتىپسىز سوقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىش، سەۋەبنى يوقىتىپ بولغاندىن كېيىن قايسى مىزاجنىڭ غەيرى ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغانلىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ مىزاجغا مۇۋاپىق داۋالاش ۋە يۈرەكنى كۈچەيتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەك مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، مۇپەررىھى دىلكۇشاد (33-نۇسخا)، شەربىتى پەۋاكىھى (87- نۇسخا)، مۇپەررىھى مۆئتەدىل (32- نۇسخا)، مۇپەررىھى قەيسەر (38- نۇسخا)، مەجۇنى مۇھەممەت ئەلى (8- نۇسخا). ئەگەر يۈرەك مىزاجى سوغۇقتىن غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغان بولسا، مۇپەررىھى باھ (34-نۇسخا)، مۇپەررىھى روھانى (35- نۇسخا)، مەجۇنى نۇشدارى (22- نۇسخا)، داۋائىلمىشكى ھار (43- نۇسخا)،مۇپەررىھى رەھمانى (36-نۇسخا)، مۇپەررىھى جەدۋار (37- نۇسخا)، مائۇل لەھمى (85-

نۇسخا) قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

جىگەر رەئىس ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ ئىنسان هاياتىدىكى روھى تەبىئىيىنىڭ مەركىزى. جىگەر پۈتۈن ئورگانىزمنى ئوزۇقلاندۇرىدىغان قان، بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى سان-سۈپەتتە لايىق ئىشلەپ، بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇپ، ئۇنىڭ هاياتىي كۈچىنى، قوزغاش قاتارلىق خىزمەتلەرنى ئۆتەيدىغان مۇهىم ئەزادۇر. ئەگەر هەر خىل مۇرەككەپ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىگەردىكى تۆت خىل قۇۋۋەتنىڭ، يەنى تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى جازىبە)، پارچىلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى هازىمە) تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى ماسسىكە)، هەيدەش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى دافىئە) لەرنىڭ ئاجىزلىششى ياكى بىرىنىڭ ئاجىزلىششى بىلەن جىگەرنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتسە، بەدەنگە ئەڭ ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىسىنى ئىشلەپچىقىرىشقا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يېتىپ، بۆرەك ۋە ئۇرۇقدان قاتارلىق مول قۇۋۋەتكە ئېھتىياجلىق بولغان ئەزالاردا ئاجىزلىق يۈز بېرىپ، جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: جىگەرگە داۋاملىق ئىسسىق، سوغۇق، هۆل قۇرۇقلارنىڭ ئىچكى-تاشقى تەرەپلەردىن ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە

تەسىر قىلىشى ياكى شۇ خىلدىكى يېمەك-ئىچمەك، دورا-دەرمەكلەر-
نى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىشتىن ھەم ئۇزۇن مۇددەت جىسمانىي
ئەمگەك قىلماسلىقتىن ياكى بەك نەم، بەك سوغۇق، بەك قۇرۇق
ئورۇنلاردا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ خىزمەت قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر
تۈپەيلىدىن جىگەردىكى يۇقارقى تۆت خىل قۇۋۋەت ئوخشىمىغان
دەرىجىدە ئاجىزلايدۇ. نەتىجىدە جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.
مەسىلەن: تارتىش كۈچى، پارچىلاش كۈچى جىگەر مىزاجىنىڭ
ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلىشىدىن ئاجىزلايدۇ. ئۇ قۇۋۋەتلەر ئاجىزلىسا،
بەدەندىكى ماددىلار پارچىلانماي ھەم ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتىنى جىگەر
بەدەنگە تارتماسلىق بىلەن بەدەندىكى ھەر خىل ماددىلارنىڭ تەڭ-
پۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي ئىنتىلىش ئاجىز بولۇپ، زەكەر تىكلەن-
مەيدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەنى ناھايىتى ئاز چىقىدۇ، قان
ئازلىق، ھەزىم بۇزۇلۇش قاتارلىق ئامىللىرى كۆرىلىدۇ. چىرايى
كۆرۈمسىز، رەڭگى ئاق ياكى توپا رەڭ بولىدۇ. روھىي ھالىتى بەكلا
چۈشكۈن، ھېچ ئىش خوش ياقماسلىق، ھەمىشە ھارغىنلىق ھېس
قىلىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، كۆپ ئۇسسۇزلۇق ئىچىش، قورساق
ئېسىلىش، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق، بىر ئاز بىقىمسىزلىق سىيرىد-
لىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش، ئۇنىڭدىن
كېيىن جىگەرنى كۈچلەندۈرگۈچى ھەم جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەن-

دۇرگۈچى غىزا ۋە دورىلار بېرىلىدۇ. يەنى مەجۇنى زەرئۈنى (5- نۇسخا)، ھەببى خوتەنى (73- نۇسخا)، مەجۇنى بۇزورى (20- نۇسخا)، مۇپەررىھى ئەلى (39- نۇسخا)، لۇبۇبى ئەسرار (30- نۇسخا)، شاقاقۇل مۇراببىاسى (77- نۇسخا) قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا 2.5 گرام ھىگنى كۈندە كەچتە بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تاماقتىن كېيىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. باچكا گۆشى، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، نۇقۇت قاتارلىقلارنى كۆپ يېيىشى، ئادەتتىكى تاماقلارغا كاۋاۋىچىن، دارچىن، خولىنجان، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش لازىم.

بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

بۆرەك ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سۈيدۈك ھاسىل قىلىپ، سۈيدۈك يولى ھەم دوۋساقنىڭ ياردىمىدە ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكسىز ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى سۈيدۈك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ، بەدەنگە پايدىلىق بولغان خىلت ۋە ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ نىسبىي مۇقىملىقىنى ساقلايدۇ ھەم بۆرەك ۋە بۆرەك ئۈستى بەزلىرى قاتارلىقلار بەدەنگە ئېھتىياجلىق مۇھىم ماددىلارنى ھاسىل قىلىپ، ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنىڭ نورمال داۋاملىشىشىغا شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىدۇ، ئەگەر ئوخشىمىغان سە-

ۋەبلەر تۇپەيلىدىن بۆرەكتە بىرەر كېسەللىك يۈز بېرىپ، ئۇنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتسە، بەدەندىكى ھەر خىل ماددىلارنىڭ نورمال تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر يېتىدۇ-دە نەتىجىدە، بەدەندە تەڭپۇڭ-لۇق بۇزۇلۇپ جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: ئىچكى جەھەتتە تەبىئىتى بەك سوغۇق، بەك ئىس-سىق، ياكى بەك ئاچچىق، بەك تاتلىق، بەك ياغلىق يېمەك-ئىچمەك-لەرنى، يەللىك يېمەكلىكلەرنى كۆپلەپ يەپ-ئىچىشكە ئادەتلىنىش ۋە تاماقنى بەك كۆپ يېيىش ياكى ئاچ قېلىش، ناچار ئوزۇقلىنىش؛

تاشقى جەھەتتە: ئۇزۇن ۋاقىت ھاۋانىڭ قاتتىق سوغۇق، قاتتىق ئىسسىق، ھۆل قۇرۇق تەسىرىگە ئۇچراش ياكى قاتتىق ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، ھەر خىل روھىي زەربە قاتارلىق سەۋەبلەر تەبىئىي خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇش بىلەن بۆرەككە تەسىر قىلىپ، ۋە جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

بۆرەكنىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىكلەر ۋە باشقا ئەزالاردىكى كې-سەللىكلەر، يەنى شېكەر سىيىش (دىئابىت)، بۆرەك ئاغرىقى، بۆرەك ياللۇغى، بۆرەك زەخمىسى، بۆرەك تاشقى كېسەللىكى، تاش ياكى ياغ ئېرىتىدىغان دورا-دەرمەك، يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئۇزۇن مۇد-دەت ئىستېمال قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش، كۆپ ئىھتىلام بولۇش قاتارلىق سەۋەبىدىن بۆرەكتە ئاجىزلىق يۈز بېرىش، بۆرەك ئۆزىدىكى ياغنى ۋە باشقا تۇتۇپ قېلىشقا تېگىشلىك بەدەنگە پايدىلىق بولغان ھەر خىل ماددىلارنى كۆپلەپ بەدەن

سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاش نەتىجىسىدە جىنسىي ئاجىزلىق يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي قوزغىلىش ئاجىزلايدۇ، بىمار جىنسىي ئاجىزلىقتىن شىكايەت قىلىدۇ. بۆرەك ساھەسىدە، ئىنچىكە بەل، ئىغىزمان، دۇمبىلەردە تېلىش، چىڭقىلىپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. بىمار ئېگىلگەندە، بەل تولغىغاندا ئاغرىق كۈچىيىدۇ، جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان ساھەسى سوغۇق بولىدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ، سۈيدۈك يولىدا بوشراق ئېچىشىش بولىدۇ. سۈيدۈكنى ئانالىز قىلىپ تەكشۈرگەندە سۈيدۈك تەركىبىدە ياغ تېپىلىدۇ. كۆپىنچە سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپ، مىقدارى ئاز كېلىدۇ. سۈيدۈك تۇتالماسلىق، كۆپ ئېتىلام بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرىلىدۇ. مەنى سۇيۇق كېلىدۇ. ئىشتىھاسى كەم، بەدىنى ئورۇق، ماغدۇرسىز بولىدۇ. داۋاملىق ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ. كۆزى تورلىشىپ قاراڭغۇلىشىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇسى ياخشى بولمايدۇ، زېھنىي كۈچى ئاجىزلاپ، ئۇنۇتقاقلىق يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىش. ئاندىن كېيىن بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن بىر قىسىم قۇۋۋەتلىگۈچى غىزالارنى يەپ بېرىش، بۇنىڭ ئۈچۈن قوشقاچ، كەكلىك، قوتاز گۆشلىرىدە مائۇللەھمى (گۆش سۈيى) قىلىپ ياكى شورپا قىلىپ ئىچىش، تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆڭلىنى خوش تۇتۇش، مەنزىرىلىك ھاۋاسى ساپ يەرلەرنى ساياھەت قىلدۇ-

رۇش، روھىي جەھەتتىن ساقىيىشقا ئىشەنچ تۇرغۇزغاندىن كېيىن، بىمارغا مەجۇنى ماددەتۇل ھايات (17- نۇسخا)، لۇبۇبى كەبىرى (25- نۇسخا)، لۇبۇبى ئەكبەر (29- نۇسخا)، لۇبۇبى سەغىر (26- نۇسخا)، لۇبۇبى كەبىر بىرۇنى (27- نۇسخا)، مەجۇنى ئەساپۇر (4- نۇسخا)، جاۋارىش سەقەنقۇر (45- نۇسخا)، ھەببى دىۋانى (65- نۇسخا)، لۇبۇبى مۇقەۋۋى ئەزا (23- نۇسخا)، زەنجىۋىل مۇراببىاسى (78- نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش. جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان ھەم بەل ئەتراپىنى زەيتۇن يېغى (30 گرام) غا قەلەمپۇر يېغى (10 گرام) نى قوشۇپ ياغلاش كېرەك.

زەكەرنىڭ تىكلىنەلمەسلىكىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن بۇرۇن جىنسىي ئىنتىلىش نېرۋىلار ئارقىلىق مەركىزىي نېرۋىغا يەتكۈزۈلۈپ، مەركىزىي نېرۋىنىڭ جىنسىي مەركىزىنى غىدىقلىشى بىلەن زەكەرنىڭ قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىپ، زەكەردىكى كىچىك قان كاۋاكچىلىرىغا قان تولۇپ زەكەر قائىم بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسىي مەركىزىي يولىنىڭ توققۇزكۆز بۆلىكىدە بولۇپ، ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن زەكەر ۋە مېڭە-يۇلۇن نېرۋىلىرىگە ئاپەت يەتسە، زەكەر بوشاش بىلەن جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: بەدەندىكى نېرۋىلارنىڭ ياكى بەدەن مىزاجىنىڭ ئىسسىق-سوغۇق، ھۆل-قۇرۇق، بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن زەكەردىكى نېرۋىلارنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ ۋە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋىلارنىڭ سىرتقى تۈيغۇسى توسۇلۇپ، سېزىش ۋە ھەرىكەتنى باشقۇرغۇچى نېرۋىلار تۆۋەنكى قىسىملىرىغا ئۆتەلمەي، شۇ ئورۇندىكى پەي-مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكەت، سېزىش ئىقتىدارىنىڭ يوقىلىشى ياكى بەدەنىنىڭ بەك ئورۇق-ئاجىزلىقى ياكى بولمىسا، ئۇزۇن مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق زەكەردە ھەرىكەتنىڭ بولماسلىقى بىلەن ئۇنىڭ سېزىم

ھەرىكەتلىرىنىڭ تۆۋەنلىشى، مىزاجىنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشى بىلەن بەدەننىڭ ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىشى ياكى ھۆللۈكىنىڭ كېمىيىشى، قورۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، پۈتۈن بەدەنلىك ئۇسترخا، پالەچ قاتارلىق كېسەللىكلەر زەكەرنىڭ قايىم بولىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇ زەكەرنىڭ بوشاپ كېتىش سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتۇر.

ئالامىتى: ئورۇلۇش، سوقۇلۇش، بېسىلىش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، يامغۇردا، قاردا ياكى سوغۇقتا توڭلاش تارىخى بولىدۇ. جىنسىي ھەۋەس ۋە جىنسىي تۇيغۇسى كەم بولىدۇ. زەكەر ھەرىكەتسىز بولۇپ سوۇيدۇك تۇتالمايدۇ. بەزىدە سوۇيدۇك چىقىرىش قىيىنلىشىدۇ ۋە بەزىدە زەكەر ئەتراپىدا، زەكەر چۈشۈپ كەتكەندەك ئاغرىش سېزىمى، ھەتتا زەكەر يوقتەك سېزىممۇ پەيدا بولىدۇ. يەڭگىلرەك بولغانلىرىدا يۇقارقى ئالامەتلەرنىڭ بەزىلىرى تەكرارلىنىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبى ئېنىقلىنىدۇ. قوشۇمچە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولغان زەكەر بوشاپ كېتىش بولغان بولسا، ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش ئارقىلىق بىمار ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

بەدەن ئورۇق، ئاجىزلىقتىن بولغان بولسا، چىللىمىغان خوراز گۆشى، قۇشقاچ، پاختەك، باچكا گۆشلىرىنى دارچىن، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلار بىلەن پۇشۇرۇپ، پىياز، سامساق، نۇ-

قۇت، سەۋزە، ئۈزۈم، ياڭاق قاتارلىقلارنى تاللاپ قوشۇپ يېيىش كېرەك.

بىمارغا يەنە مەجۇنى سىر (7- نۇسخا)، مەجۇنى فارابى (6- نۇسخا)، ماددەتۇل ھايات (17- نۇسخا)،مۇپەررىھى جەدۋار (37- نۇسخا)، لۇبۇبى ئەسرار (30- نۇسخا)، مەجۇنى مۇقەۋۋى (21- نۇسخا)، لۇبۇبى كەبىر ئەرشى (28- نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنىمۇ تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئازاراقى يېغى (88- نۇسخا) ياكى ئاقموم مەلھىمى (89- نۇسخا) بىلەن زەكەرنى ياغلاش، ئاقىرقەرھا يېغىغا (10 گرام)، زەيتۇن يېغى (10 گرام) نى قوشۇپ زەكەرنى ياغلاش كېرەك.

روھي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ھەر خىل روھىي ۋە پسىخىك ئامىللار باھ ئاجىزلىقىنى پەيدا قىلىدىغان مۇھىم ئامىلدۇر. بۇ خىل ئامىللارنى ئادەتتە ئاسانلىقچە بايقىغىلى بولمايدۇ. روھىي ھالەتتىكى قاتتىق قورقۇش، غەم-قايغۇ، تەشۋىشلىنىش، تىت-تىت بولۇش، ھارغىنلىق قاتارلىق روھىي كەيپىياتنىڭ نورمالسىزلىقى چوڭ مېڭە جىنسىي پائالىيەت مەركىزىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، ئۇنىڭ ئىنكاس قايتۇرۇشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. قوزغىلىشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئىچكى ئەزالار ئاجرىتىدىغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزىدۇ. دېمەك روھىي تۈگۈن جىنسىي ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدىغان مۇھىم ئامىلدۇر.

سەۋەبى: ئاساسلىقى، ياشلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە جىنسىي مۇناسىۋەتنى پەقەت قىلماسلىق ياكى قىلىسمۇ ئۆزۈن مۇددەت تاشلىنىپ قېلىش ياكى تۇنجى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەقسەتكە يېتەلمەي جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەغلۇپ بولۇش بىلەن ئىككىنچى قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتكە توغرا كېلىپ قېلىشتىن قورقۇش ۋە باشقا كۆڭۈلدىكى تۇرمۇشتىكى غەم-ئەندىشە، ناچار مەنىۋى

پائالىيەتلەردىكى ھەر خىل روھىي ئامىللار ۋە پسىخىك مەسىلىلەر ئۆزارا غانىسېرى جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى تەشۋىشلىنىش، غەزەپ-نەپرەت، ئاچچىقلىنىش، تىت-تىت بولۇش، مەيۈسلىنىش، پۇشايمان قىلىش، ھەسرەت-نادامەت چېكىش، مەشۇقىنىڭ ۋەسلىگە يېتەلمەسلىك قاتارلىق كۆڭۈلسىز ئىشلار ئىنسانلارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەتتىكى قوزغىلىشى بىر قەدەر شەرتلىك ھەم شەرتسىز رېفلېكسلار ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ. جىنسىي تەلەپ ۋە زەكەرنىڭ قايىم بولۇشى چوڭ مېڭە جىنسىي پائالىيەت مەركىزىنىڭ نورمال ئىنكاس قايتۇرۇشىغا باغلىق. ھەر خىل نورمالسىز روھىي ئامىللار ۋە پسىخىك مەسىلىلەر چوڭ مېڭە جىنسىي پائالىيەت مەركىزىنىڭ نورمال ئىنكاس قايتۇرۇش جەريانىغا توسقۇنلۇق قىلىپ چوڭ مېڭە جىنسىي پائالىيەت مەركىزىنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىنسىي تەلەپ ئاجىزلايدۇ ھەم ئىچكى ئەزالاردىكى ھەر خىل سۈيۈقلۇق ئىشلەپچىقىرىدىغان ئەزالارنىڭ نورمال سۈيۈقلۇق ئىشلەش فۇنكسىيىسىگە تەسىر يېتىپ، شۇ سۈيۈقلۇقلارنىڭ بەدەندىكى تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇپ، ئورگانىزمدىكى قاننىڭ ئايلىنىش داۋامىدا ئەرلەرنىڭ كۆپىيىش سىستېمىسىدىكى جىنسىي ئەزالارنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى تەتقىقاتچىلار «جىنسىي ئاجىزلىققا گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ زەكىرى بىر سوتكا ئىچىدە بىر قېتىم قائىم بولسىلا، جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى روھىي ئامىلدىن

تېپىلىدۇ» دەپ قارايدۇ. سەۋەبىنى روھىي ئامىلدىن ئىزدىسەك، داۋالاشنىڭ توغرا يولىنى تاپالايمىز.

ئالامىتى: قورقۇش، تەشۋىشلىنىش، ھەسرەت چېكىش، روھىي چۈشكۈنلۈك بولىدۇ. بىمارنىڭ پۈتۈن بەدىنى ساق-سالامەت بولۇپ، جىنسىي تۈيغۇسى ئاجىز، ھەرىكىتى بوشاڭ بولىدۇ. جىنسىي ھېسياتىنىڭ قوزغىلىشى تۇراقسىز بولىدۇ. خىيالىي ھالەتتە قوزغىلىپ قالىدۇ. بىمار ئۆزىدىكى قورقۇش ھېسياتىنىڭ سەۋەبى بىلەن بەزى ۋاقىتتا بىر ئەزاسىنىڭ ئاجىزلىقىنى خىيال قىلسا، بەزى كۈنلىرى يەنە بىر ئەزاسىنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ. بەزىدە: «مېنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىمنى ياكى جىنسىي ئەزايىمنى قايسى بىر ئايال ياكى ئەر جۇدا (سېھرى-بەنت) قىلىپتۇ» دەيدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قايسى سەۋەبتىن بولغان بولسا، شۇ سەۋەبنى يوقىتىش — ئەڭ ياخشى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. ئەگەر روھىي كەيپىياتلارنىڭ نورمالسىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مەسىلەن: پەقەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىپ باقمىغان ياكى جىنسىي ئالاقىدە مەغلۇپ بولۇپ، بىزار بولۇش، قورقۇش ئالامەتلىرى ئىپادىلەنگەن بولسا بىمارلارغا ئىدىيىۋي خىزمەتنى ياخشى ئىشلەپ چۈشەندۈرۈش، زۆرۈر تېپىلغاندا بىمارغا باشقا ھايۋانلارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەن كۆرۈ-

نۇشلىرىنى ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش سىنئالغۇلارنى كۆرسىتىش ۋە بىمارنىڭ جۆرىسىگە بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش، تەرەققىي قىلىش، ساقىيىش باسقۇچلىرىنى چۈشەندۈرۈپ، جۆرىسىنىڭ كېسەلىنىڭ ھالىغا يېتىش ۋە ئۇنىڭغا ياردەم قىلىپ تەسەللىي بېرىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، كېسەلنىڭ ساقىيىش ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇشمۇ ئىنتايىن مۇھىم.

باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل سەۋەبنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئامىلنى تۈگىتىش، مۇمكىن بولمىسا، پاراكەندە قىلىدىغان، كەيپىياتنى بۇزىدىغان ئوي-خىياللارنى ئۇنتۇپ كېتىش، غەم-قايغۇ، ھەسرەت-نادامەت، ئىش-ھەرىكەت، گەپ سۆزلەردىن قاتتىق ساقلىنىش، خۇشال-خۇرام، خۇشچاقچاق، كۆڭۈل ئازادىلىك ئىچىدىكى بەختلىك تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە تىرىشىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئويۇن-تاماشا، ھەر خىل كۆلدۈرگە، سەيلى-ساياھەت، دوست-بۇرادەرلەر بىلەن كۆرۈشۈش قاتارلىق مەزمۇنى مول پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش لازىم.

قورقۇش، گۇمانخورلۇق كەيپىياتىنى تۈگىتىش، مېڭە ۋە نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە مۇپەررىھى مۇئەتتىدىل (32- نۇسخا) مۇپەررىھى قەيسەر (38- نۇسخا)، مۇقەۋۋىي دىماغ (50- نۇسخا)، مەجۇنى مۇھەممەت ئەلى (8- نۇسخا)، خېمىرى ئەنبىرى (40- نۇسخا)، مۇپەررىھى ئەلى (39- نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنىمۇ تاللاپ ئىشلىتىش.

ئۇرۇقدان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئۇرۇقدان ـ ئەرلەر كۆپىيىش سىستېمىسىدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزادۇر، ئۇ، ئۇرۇق ۋە ئەرلىك ھورمۇنلارنى ئىشلەپ چىقىرىدىغان ئەزا بولۇپ، قوشۇمچە ئۇرۇقدان، ئۇرۇق نەيچىسى، ئۇرۇق خالتىسى، مەزى بېزى قاتارلىقلارنىڭ بىرىكىشىدىن (ئۇلارنىڭ نورمال خىزمىتى بىلەن) مەنى ھاسىل بولىدۇ. ئەگەر ئۇلارنىڭ بىرەرسىدە بىرەر كېسەللىك يۈز بېرىپ، ئۇنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتسە، مەنى ئىشلەپچىقىرىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: بۇ، چوڭ جەھەتتىن ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىچكى سەۋەب: مەلۇم سەۋەبلەر ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ ئىسسىق-سوغۇق، ھۆل-قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى، ئۇزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن ئۇرۇقداندا ئاجىزلىق يۈز بېرىپ، ئۇنىڭ نورمال خىزمىتى بۇزۇلۇپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

تاشقى سەۋەب: ئۇرۇقداننىڭ زەخىملىنىشى ـ ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن ئۇرۇقدان خىزمىتىدە بۇزۇلۇش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي ئىنتىلىش بولماسلىق، كۆپ ئىھتىلام بو-

لۇش، مەنى تۇتالماسلىق، مەنىسۇيدۇك بىلەن كېلىش، ئۇرۇقدان ئادەتتىكىدىن كىچىكرەك بىلىنىش، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن مەقئەت ساھەسىدە ئاغرىش بولۇش، ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى يېمەك-ئىچمەكلەرنى يېيىش-ئىچىش بىلەن ئېھتىلام بولۇش قېتىم سانى كۆپىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپ سەۋەبنى ئېنىقلاپ، سەۋەبكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

قوچقارنىڭ ئۇرۇقدانىنى ياغدا قورۇپ، داۋاملىق يېيىش. ئەگەر ئۇرۇقدان مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، ئۇرۇقدان ساھەسى سوغۇق بولۇپ سوغۇق تەرلەيدۇ. ئۇنىڭغا مەجۇنى سۆئىلەپ (1-نۇسخا) مەجۇنى يۇسۇفى (2- نۇسخا)، جاۋارىش زەرئۇنى (46-نۇسخا)، لوبۇبى كەبىر (25- نۇسخا)، لوبۇبى كەبىر ئەرشى (28-نۇسخا)، لوبۇبى ئەسرار (30- نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى يېيىش.

ئۇرۇقدان مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، ئۇرۇقدان قىززىق بولۇپ، سولاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ. ئۇنىڭغا ئىكسىرى دىماغ (24- نۇسخا)، لوبۇبى مۇقەۋۋى ئەزا (23- نۇسخا)، لوبۇبى مۇرەتتەب (31- نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىپ قېلىشى

جىنسىي ئالاقىدە جىنسىي مۇناسىۋەت باشلىنىش بىلەنلا ئەر-

دىن مەنى چىقىپ كېتىپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئەر-ئاياللدا يېتەر-لىك لەززەتلىنىش بولماي، جىنسىي تۇرمۇشنىڭ سوغۇق كەيپىيات ئىچىدە ئاخىرلىششى ئۇيغۇر تىبابىتىدە مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىپ قېلىشى (سۇرئەتتى ئىنزال) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە مەنى مۇنچە-لىك ۋاقىتتا چىقسا بولىدۇ دېگەن يەكۈن چىقىرىش ناھايىتى قىيىن. بۇ توغرىلىق بەزى مۇتەخەسسىسلەر ھەر قېتىملىق جىنسىي مۇناسى-ۋەت ۋاقتى بەكمۇ قىسقا بولۇپ، ئىككى مىنۇتقا يەتمىسە، زەكەرنىڭ جىنسىي يولغا سۇركىلىشى 10_15 قېتىمغا يەتمەيلا مەنى چىقىپ كەتسە، مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىپ قېلىشى دەپ قارايدۇ. ئۇيغۇر تىبابەت كىلاسسىك كىتابلىرىمىزدا كۆرسىتىلىشىچە «ئەر-خوتۇنلار-نىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتى قىسقا بولسىمۇ، ئۇلار ئوتتۇرىسىدا يېتەرلىك لەززەت (جىنسىي ئالاقىدىكى يۇقىرى پەللە) بولسا، مەنى بۇرۇن كەتتى دېگىلى بولمايدۇ» دېيىلىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن، مەنى بۇرۇن كېتىپ قېلىش بولسا، نورمال جىنسىي مۇناسىۋەتكە، پەرزەنت كۆرۈشكە، ئەر-خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ھېسسىياتىغا، تۇر-مۇشتىكى ئىناقلىق ۋە بىر-بىرىگە كۆيۈنۈش قاتارلىقلارغا تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، بەلكى ئائىلىدە ئۇرۇش، جېدەل قاتارلىق تۇرمۇشتىكى بىئاراملىقلارغا سەۋەب بولۇپ، ئاخىرىدا نىكاھتىن ئاج-رىششقا ئېلىپ بېرىپ، خىزمەت ۋە ئۆگىنىشلەرگە تەسىر يەتكۈزۈش قاتارلىق جەمئىيەت تەرەققىياتىغا پايدىسىز ئامىللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بۇ كېسەللىككە توغرا مۇئامىلىدە بولۇش ۋە ئۇنى

توغرا تونۇش، توغرا بىر تەرەپ قىلىش جىددىي داۋالاش ئىنتايىن مۇھىم.

سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبلىرى خىلمۇ-خىل بولۇپ، ئەڭ كۆپ ئۇچرىغانلىرى روھىي ئامىللاردىن بولىدۇ. چۈنكى ئۈرۈق چىقىرىش جىنسىي مۇناسىۋەتتىنلا ئەمەس، بەلكى ھەر قانداق تاشقى غىدىق-لاشلارمۇ مەنى چىقىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرالايدۇ. شۇڭا تۆۋەندى-كى بىر قانچە خىل سەۋەبلەر بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

(1) ئۈزۈن مۇددەت قولى بىلەن بولدۇرۇپ مەنى ماگدۇرۇش ئادىتى (جەلق). (2) ئىشتاننى بەك تار كىيىش. (3) شەھۋانى رومان، ھېكايە، كىنو، سىنئالغۇ لېنتىلىرىنى كۆپ كۆرۈش. (4) بولمىغۇر شەھۋانە خىياللارنى كۆپ قىلىش. (5) ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشى. (6) جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش. (7) ھەر خىل سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى، بۇۋاسىر، مەقئەت كېسەللىكى، بۆرەككە تاش چۈشۈش، قورساقتا قۇرت چۈ-شۈش كېسەللىكى، نېرۋا-مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۈرۈقدان قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىقلار... (8) بەدەن مىزاقىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى بىلەن قۇۋۋىتى ماسىكە (تۇتۇش كۈچى) نىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى. (9) قۇۋۋىتى دافىئە (چىقىرىش كۈچى) نىڭ كۈچىيىپ كېتىشى. (10) قان خىلتىنىڭ ھارارىتىنىڭ ئۆت-كۈرلۈكى (11) ئۈرۈقدان ۋە قوشۇمچە ئۈرۈقدان، ئۈرۈقدان خالتى-

سى، سۈيدۈك يولىرى قاتارلىق كانال ئەزالارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى: جىنسىي مۇناسىۋەت باشلىنا-باشلانماي ياكى باشلىنىش بىلەنلا مەنى چىقىپ كېتىدۇ. بىمارنىڭ پۇت-قولى ماغدۇرسىزلىنىش، بەل ۋە دۈمبە قىسمىدا ئاغرىق پەيدا بولۇش، ھېچ ئىش خوش ياقماسلىق، ئۇنۇتقاقلىق، باش قېيىش، ئاچچىقلىنىش، زېھنىي كۈچى ئاجىزلاش، ئىشتىھاسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشىش بىلەن كېلىدۇ. ئەگەر باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولغان بولسا، شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتى ماسىسكە) نىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، كۆپىنچە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى ناھايىتى سۇيۇق ھالەتتىكى مەنى چىقىپ كېتىدۇ.

ئەگەر مەنى قاننىڭ ئۆتكۈرلىكى ۋە ھارارەتنىڭ ئارتۇقلىقىدىن بولسا، مەنى چىققاندا زەكەردە ئۆتكۈر قىززىقلىق ۋە ئېچىشىش سېزىمى بولىدۇ. ئەگەر كانال ئەزالارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى ياكى جىنسىي يوللىرىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدىن بولغان بولسا، زەكەرنىڭ تۆشىكى ئادەتتىكىدىن كېڭەيگەندەك كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر مەنىنىڭ كۆپلىكىدىن بولسا، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ماغدۇرسىزلىق بولمايدۇ. چىرايى قىزىل بولىدۇ. مەنى پەيدا قىلىدىغان كۈچلۈك غىزالارنى يېسە، ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

داۋالا: سەۋەبىنى ئېنىقلاش بىلەن ئىنقىلاپ سەۋەبكە

قارىتا داۋالاش

ئەگەر مەنى بالدۇر كېتىپ قېلىشنىڭ سەۋەبى يامان ئادەتلەر (جەلق، ئوخشاش جىنسلىقلارنىڭ زىنا قىلىشى) دىن بولسا، بىمارغا يامان ئادەتلەرنىڭ سالامەتلىككە جۇملىدىن مۇشۇ كېسەللىك كەلتۈ-رۈپ چىقىرىدىغان زىيىنىنى چۈشەندۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، رەت-لىك تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇللىرىغا رىئايە قىلىشنى، مەلۇم ۋاقىتقىچە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش ۋە روھىي جەھەتتىن داۋالاش ھەم جۆرىسىنىڭ چۈشىنىشىنى، ھەمكارلىقىنى، ياردىمىنى قولغا كەلتۈرۈش لازىم.

سىرتقى ئەزالارنىڭ سېزىمىنى تۆۋەنلىتىش، يامان ئادەت ۋە خىياللاردىن چەكلەش ئۈچۈن ئىدىيىۋى تەربىيە ئىشلەش بىلەن بىللە، دورىلاردىن 7 دانە چۈشىن، قەمبىل، كاپور 0.5 گرامدىن ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن نەمدەپ، زەكەرگە تېڭىپ قويىلىدۇ.

تامىقىغا كالا-قوينىڭ پاقالچەكلىرى قاتارلىق سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلە-تىدىغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. ئۇندىن باشقا، مەجۇنى ئاقساراي (14- نۇسخا)، سوپوپى مەۋسەل (52- نۇسخا)، سوپوپى جامى (56- نۇسخا)، ھەببى ئىكسىر (63- نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

مەنى بۇرۇن كېتىشنىڭ سەۋەبى بۆرەكنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى-نىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا، ياكى كانال ئەزالارنىڭ كېڭىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان بولسا، ھەببى ئىكسىر (63- نۇسخا)، مە-

جۇنى ئاقسارايى (14- نۇسخا)، ھەببى ئىمساك (64- نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

مەنى بۇرۇن كېتىشنىڭ سەۋەبى قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلىكى ياكى ھارارەتىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن بولغان بولسا، سۇپۇپى ئىمساك (51- نۇسخا)، سۇپۇپى گۇلنار (59- نۇسخا)، ھەببى مۇمسىك ئاقساراي (71- نۇسخا) مەجۇنى خوتەنى (12- نۇسخا)، سۇپۇپى مەردان (60- نۇسخا)، سۇپۇپى قادىرى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى تاللاپ بېرىش، ئەگەر مەنى كۆپلىكىدىن بولسا، مەنى كۆپەيتىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش، دورىلاردىن ھەببى مۇقەۋۋى خوتەنى (73- نۇسخا)، ھەببى مۇميا (69- نۇسخا)، خېمرى مۇمسىك (41- نۇسخا)، جاۋارىش كۇندۇر (47- نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش. مەنى بۇرۇن كېتىشنىڭ سەۋەبى بۆرەكنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا، مەزكۇر دورىلار تاللاپ بېرىلسە بولىدۇ.

مەنى ئېقىپ كېتىش

ئەرلەردە جىنسى ئىنتىلىش بولۇپ، زەكەردە قائىملىق بولماي ئايالنىڭ قېشىغا كەلمەي تۇرۇپلا ياكى كېلىشكىلا بەدەندە بىر خىل لەززەتلىنىش سېزىمى يۈز بېرىپلا مەنى سۇيۇقلۇقى ئېقىپ كېتىش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە جەريانى مەنى ياكى سەيلانى مەنى دەپ

ئاتىلىدۇ. مەنى سۈيۈقلۇقى تەركىبىدە ئۈچ خىل سۈيۈقلۇق بولۇپ، گۈزەل قىز-ئاياللارنىڭ رەسىملىرىگە قاراش ياكى قىز-ئاياللار بىلەن ئويىنىشىش قاتارلىق روھىي تەسىراتلار ئەرلەرنىڭ ئەرلىك جىنسىي ئەزاسىدا قوزغىلىش پەيدا قىلغاندا ياكى ئەرلەر ئاياللار بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلىش ئالدىدا كېلىدىغان بىر خىل سۈزۈك، شىرلىك سۈيۈقلۇق بولۇپ، ئۇ مەزى دېيىلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئالدىدا ياكى كەينىدە كېلىدىغان سۈيۈق شۆلگەيسىمان سۈيۈقلۇق ۋەدى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتىدە مەزى ئېقىشى جەريانى مەزى، ۋەدى ئېقىشى جەريانى مەنى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: سەۋەبلىرى كۆپ بولۇپ، ئاساسلىقى بەدەندە ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ غەلبە قىلىشى ياكى پۈتۈن بەدەندىكى قايسىبىر خىلتنىڭ غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن باشقۇرغۇچى ئەزالار ئا-جىزلىشىپ، جىنسىي بەزلەر ۋە جىنسىي ئەزا، بۆرەكنىڭ تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلاپ تۇرغاندا، ئازراقلا جىنسىي غىدىقلىنىش تەسىرى-دىن بولغان ھارارەتنى جىنسىي ئەزا قوبۇل قىلالماي، ئاسانلا مەنى سۈيۈقلۇقى ئېقىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋەبلىرى مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىش كېسەللىكى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: شەھۋانى كىتاب، ژۇرنال، تېلېۋىزور، سىنئالغۇ فىلىم ياكى شەھۋانى رەسىم ياكى بولمىسا، ھايۋانلارنىڭ جىنسىي ئالاقە قىلىۋاتقانلىقى قاتارلىق ھالەتلەرنى كۆرسە، شەھۋانى ئۈنئالغۇ، ھېكايە قاتارلىقلارنى ئاڭلىسا، شەھۋانى خىياللارنى قىلسا، خوتۇن-

قىزلارغا يامان نىيەت بىلەن قارىسا، زەكەردە بەزىدە بوشراق قائىم-لىق بولۇپ، بەزىدە ئازراقمۇ قائىملىق بولماي تۇرۇپلا، بىر خىل لەززەتلىك سېزىم بولغاندەك قىلىپ مەنى سۇيۇقلۇقى چىقىپ كېتىدۇ. ئۇندىن كېيىن پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بىمارنىڭ كۆڭلى ئىنتايىن بىرىم بولۇپ، ئىچى تىت-تىت بولىدۇ. روھىي ھالىتى چۈشكۈن بولۇپ، ھېچ ئىشقا خوش ياقمايدۇ. ئېغىرراق بولغانلىرىدا مەنى چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، پۈتۈن بەدىنى ئاغرىپ كېتىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش، تەبىئىتى ھۆل سوغۇق چۈچۈمەل تەمدىكى يېمەكلىكلەردىن، ھاراق، پىۋا، ئاچچىقسۇ، لازا، سۇيۇقئاش، لەگمۈك قاتارلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ھەببى ئۇقتى سىماپ (67- نۇسخا)، مەجۇنى مۇقەۋۋى (21-نۇسخا)، مەجۇنى مۇزەپپەر (11- نۇسخا)، مەجۇنى پەلەك (10-نۇسخا)، ھەببى مىشكى (68- نۇسخا)، ھەببى ئىبنى سىنا (62-نۇسخا)، مەجۇنى سالاجىت (9- نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن باشقا، مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىشىنى داۋالاشتىكى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

مەنىنىڭ ئۇخلاۋاتقان چاغدا چىقىپ كېتىشى- ئېھتىلام بو-
لۇش ياكى شەيتان ئاتلاش دەپ ئاتىلىدۇ. ئاددىتتە سالامەتلىكى
نورمال، توي قىلمىغان ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ ئايدا بىر-
ئىككى قېتىم ئېھتىلام بولۇشى نورمال فىزىئولوگىيىلىك ھادىسە
بولۇپ، كېسەللىك ھېسابلانمايدۇ. ئەمما تۇرمۇش قۇرغان ۋە نورمال
تۇرمۇش ئۆتكۈزۈۋاتقان ياشلار بىلەن ئوتتۇرا ياشلىقلاردا ئېھتىلام
بولۇشنىڭ يەنىلا يۈز بېرىشى ياكى توي قىلمىغان ياش ۋە ئوتتۇرا
ياشلىقلاردا قېتىم سانى ئېشىپ، 1-2 كۈندە بىر قېتىم ياكى بىر
كېچىدە بىر قانچە قېتىم ئېھتىلام بولۇش كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى: كۆپ ئېھتىلام بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى بىر قانچە
خىل بولۇپ، ئاساسلىقى تۆۋەندىكىچە:

1) كۆپ ئېھتىلام بولۇش ئادەتتە بەدەننىڭ كېسەللەنگەنلى-
كىنىڭ ئىنكاسى. مەسىلەن: زەكەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنىڭ تازىلىقى-
نىڭ ياخشى بولماسلىقى بىلەن كىرلارنىڭ غىدىقلىشى، زەكەر
بېشىنىڭ ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، مەقئەتنىڭ قىچىششى
قاتارلىقلارنىڭ يەرلىك غىدىقلىشى؛

2) توغرا جىنسىيەت ساۋاتى كەمچىل بولۇش، پىكىر-خىيالى
جىنسىيەت مەسىلىلىرىگە زىيادە مەركەزلىشىپ قېلىش، قولدا لەز-
زەتلىنىش ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ بەك كۆپ بولۇشىدىن ئىبارەت
يامان ئادەتلەرگە كۆنۈپ قالغانلىقتىن، چوڭ مېڭە پوستىلىقى ھامان
جىنسىي قوزغىلىش ھالىتىدە تۇرغانلىقتىن ئېھتىلام بولۇشنى كەلتۈ-

روپ چىقىرىدۇ.

3) بەدەندە سوغۇق ماددا ۋە سوغۇق خىلىتلارنىڭ غالىپلىقى، بەدەننىڭ ئاجىزلىقى زىيادە چارچاپ كېتىشتەك ئەھۋاللار سەۋەبلىك پۇتكۇل ئورگانىزىمدىكى ھەر قايسى ئەزالار جۈملىدىن بۆرەك ۋە جىنسىي ئەزالار فونكسىيىسىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئۇنىڭدىكى تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى قاتارلىقلار كۆپ ئېھتىمال بولۇشنى كەلتۈ-روپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: بىمار ئۇخلاۋاتقاندا بەزىدە ئايال بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندەك چۈش كۆرۈپ، بەزىدە ئۆزىمۇ ئۇقماستىن مەنى چىقىپ كېتىدۇ. قېتىم سانى 2_3 كۈندە بىر قېتىم، ئېغىرراق بولغانلىرىدا بىر كېچىدە بىر قانچە قېتىمغا يېتىدۇ. ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ. ئۇيقۇسى كەلگەندىمۇ كۆپ چۈش كۆرىدۇ، بەزىدە چۈشنى ئەسكە ئالالمايدۇ. چىرايى سېرىق، ئۆزى ياداڭغۇ بولىدۇ. كۈندۈزلىرى بېشى قېيىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، روھسىزلىنىپ خۇشاللىق چىراي‌دىن قاچىدۇ، بەل، پۇت ئاغرىيدۇ. بەزىدە تېلىپ سىرقىراپ ئاغرىيدۇ. باش مېڭە ساھەسى ئاغرىشتەك ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە سەۋەبىنى ئېنىقلاش بىلەن ئېنىقلاپ، سەۋەبكە قارىتا داۋالاش، بىماردا ياخشى تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش لازىم. ئىشتان ۋە كالتە ئىشتاننى بەك تار كىيمەسلىك، ئۇڭدىسىغا ياتماسلىق كېرەك. يېنىچە يېتىش ئەڭ مۇۋاپىق. ئۇخلاشتىن بۇرۇن تاماقنى چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك، بولۇپمۇ

كارۋاتتا بېتىپ تۇرۇپ شەھۋانى كىتابلارنى ياكى رەسىملەرنى، شەھۋانى سىنئالغۇلارنى كۆرمەسلىك، شەھۋانى ئۇنئالغۇ ۋە ھېكايە-لەرنى ئاڭلىماسلىق كېرەك. ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۇت-قوللىرىنى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇش، قىش كۈنلىرى پۇتنى يوتقاندىن چىقار-ماسلىق لازىم. قولنى جىنسىي ئەزاسى ئۈستىگە قويۇپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

كۆپ ئىھتىلام بولۇش باشقا ئەزالار كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، شۇ ئەزالارنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالىتىشنى قولغا كەلتۈ-رۈش كېرەك.

سۇيۇپى خۇنياۋشان (58- نۇسخا)، سۇپۇپى ھاجىبى (57-نۇسخا)، سۇيۇپى جامى (56- نۇسخا)، سۇپۇپى دىۋانى (55-نۇسخا)، سۇيۇپى ئاقىرقەرھا (54- نۇسخا)، سۇيۇپى سەبىيۇللا (53- نۇسخا) مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ (13- نۇسخا)، ھەببى گۈلنار (72- نۇسخا) قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلسە بولىدۇ.

قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇش كېسىلى

قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇش (جەلق) ياش ئوغۇل-قىز-لارنىڭ قول ياكى باشقا نەرسىلەر ئارقىلىق سىرتقى جىنسىي ئەزا-لارنى غىدىقلاپ مەنى ماڭدۇرۇش ۋە ئۇنىڭ بىلەن ھوزۇرلىنىشنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ مەخپىي يامان ئادەت ئوغۇل-قىز ياشلاردا بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ياكى ئۇنىڭدىن بۇرۇنراق پەيدا بولۇپ، كۆنۈپ قالسا، تۇرمۇش قۇرغاندىن كېيىن ھەتتا قېرىغاندىمۇ تاشلىيالمايدۇ.

سەۋەبى: باللار كىچىك ۋاقتىدا جىنسىي ئەزاسىنى ئويناپ ياكى بىر نەرسىگە سۈركەپ كۆنۈپ قېلىپ، شۇ ئارقىلىق ئاز-تولا ھوزۇر پەيدا بولۇپ ئۆگىنىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. باشقىلارنىڭ جىنسىي ئالاقە قىلغانلىقىنى ئاڭلاپ قېلىش، سېزىپ قېلىش بىلەن جىنسىي ھېسىياتى ۋاقتىتىن بۇرۇن قوزغىلىشقا سەۋەب بولغان بولۇشى مۇمكىن. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، كىچىك باللارنىڭ جىنسىي ئالاقە توغرىلىق يېزىلغان كىتاب-ژۇرنال، كىنو، تېلېۋىزور، سىنئال-غۇ، ئۇنىئالغۇ قاتارلىق تەشۋىقات ۋاستىلىرىغا ئۇچرىشىپ قېلىش ئاساسلىق سەۋەب ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆسمۈرلەرنىڭ بەدىنى تەرەققىي قىلىپ مەلۇم ۋاقىتقا يەتكەندە، جىنسىي ئەزاسى يېتىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئەگىشىپ فىزىئولوگىيە جەھەتتە بىر قاتار چوڭ ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، زەكەر يوغىناش، ئاۋاز ئۆزگە-رىش قاتارلىقلار. بۇ خىل ئۆزگىرىشلەرگە ئۇلار گاڭگىراپ قېلىپ، ھەر خىل پەرەز ۋە خىياللاردا بولۇپ، بۇنى كونترول قىلالماي، قول بىلەن لەززەتلىنىشكە ئادەتلىنىپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ خىل ئادەت ناچار ئەخلاق بولۇپ، ھازىرقى زامان پسىخولوگىيە ئالىملىرى قول بىلەن لەززەتلىنىشنى روھىي كېسەللىكلەرگە كىرگۈزۈپ، نور-غۇن دەلىللەر بىلەن ئىسپاتلىماقتا. چۈنكى بۇ كېسەللىكنىڭ ئەسلى

كېلىپ چىقىشى بىر خىل روھىي ئامىل، بۇزۇق خىياللاردىن پەيدا بولغاچقا، بۇنى بىر خىل روھىي كېسەللىك دېيىشكە بولىدۇ.

ئاقىۋىتى: قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇشتىن كېلىپ چىققان پىسخىك ئۆزگىرىش بولسا، ھوزۇرلانغۇچىنىڭ قەلبى زىددىيەت ۋە ئازاپ ئىچىدە قالىدۇ. مەيلى قانداق ئادەم بولمىسۇن، قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇشنىڭ ئالدى-كەينىدە جىددى ۋە كەسكىن ئىدىيىۋى كۆرەشنى باشتىن كەچۈرىدۇ. قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇشتىن بۇرۇن ئۇنى بىر خىل لەززەت، ھوزۇر دەپ ھېس قىلسا، لەززەتلىنىشتىن كېيىن قاتتىق ئېچىنىدۇ ۋە ئازابلىنىدۇ. كۆپىنچە ياشلار لەززەتلىنىپ بولغاندىن كېيىن، قايتا مۇنداق قىلماسلىقنى ئويلىسىمۇ، ئەمما جىنسىي قوزغىلىشقا دۇچ كەلگەندە يەنە ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. ھەمىشە ئۆزىنى ئۆزى پەس كۆرىدىغان، ئۆزىنى ئەيىپلەيدىغان، ئۆزىدىن ئەندىشە قىلىدىغان، قىلمىشىدىن پۇشايمان قىلىدىغان پىسخىك زىددىيەتلەر ئىچىدە تۇرىۋەرسە، كۆڭلىدە گويا بىر ئالۋاستى چاتاق تېرىۋاتقاندەك ھەر خىل مەنىۋى جازاغا ئۇچراۋاتقاندەك، تولۇق قۇتۇلۇپ كېتەي دېسىمۇ ئامالسىز قېلىۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇ خىل پىسخىكا جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەر تۈپەيلىدىن فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىش كېلىپ چىقىپ مەلۇم كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭغۇزۇش جىنسىي نېرۋا مەركىزى ھەمىشە دېگۈدەك ھاياجانلىنىش ھالىتىدە تۇرغاچقا، بۇ ھال ئۇزاق داۋاملىشىۋەرسە، جىنسىي

ئىقتىدارىنى ئاجىزلىتىۋېتىش، مېڭە نېرۋىلىرىنىڭ ئىقتىدار تەڭپۇڭ-لىقىنى يوقىتىش، جىنسىي ئاجىزلىق ۋە مەنى بالدۇر كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇش بىلەن توي قىلىشتىن بۇرۇنقى جىنسىي ھەۋەسنى قاندۇرۇپ، كۆڭۈل ئېچىشقا بېرىلىپ كەتسە، توي قىلغاندىن كېيىن، نورمال ئەر-خوتۇنلۇق جىنسىي تۇرمۇشقا تەسىر كۆرسىتىپ، ئائىلە ئىناقلىقىنى بۇزۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. قولدا بولدۇ-رۇپ مەنى ماڭدۇرۇش بىر خىل ناچار قىلىق. شۇڭا ئۇنىڭ سادىر بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، سادىر بولغاندىمۇ قەتئىي نىيەتكە كېلىپ تاشلاش كېرەك.

ئالامىتى: بىمار پۇرسەت تاپسىلا، قول بىلەن بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇپ لەززەتلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ ئىشقا كۆنۈپ قالغانلار تۇرمۇش قۇرغاندىن كېيىنمۇ، قېرىغان چاغلىرىدىمۇ يەنىلا داۋاملاش-تۇرۇپ تۇرىدۇ. ئاخشىمى بىر قېتىم قىلمىسا، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ. ھازىرقى زاماندا بۇ ئىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەر ئۇچۇن سۇنئىي زەكەر ۋە پەرىجلەرمۇ سېتىلماقتا. بۇ خىل ئىللەت كۆپىنچە ئوقۇغۇ-چىلار، ئەسكەرلەر، جىنايەتچىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ ئىشلارغا ئادەتلىنىپ قالغان بىمارلار كۈندىن كۈنگە ئورۇقلايدۇ، ماغدۇرسىز-لىنىدۇ، بېشى قايىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، قېرىلىق ئالامەتلىرى كەۋدىلىنىدۇ. ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ئىرادىسىز بولۇپ قالىدۇ. زەكىرى بارغانسېرى كىچىكلەيدۇ. زەكىرى قائىم بولماي تۇرۇپلا

مەنى مېڭىپ كېتىدۇ. بىمار توي قىلىشنى رەت قىلىدۇ، مەجبۇرلىسا، قېچىپ كېتىدۇ، ھەتتا ئۆلۈۋېلىشى مۇمكىن.

داۋالاش: دەسلەپتە بىمارغا قول بىلەن لەززەتلىنىشنىڭ تەن سالامەتلىككە بولغان زىيىنىنى ئىلمىي ئاساستا قايىل قىلارلىق چۈشەندۈرۈلىدۇ. مەدەنىيەتلىك كۆڭۈل ئېچىش، تەنتەربىيە ئىشلى-رىغا قاتنىشىشقا ھەيدەكچىلىك قىلىنىدۇ. ياخشى تۇرمۇش ئادىتىگە تەدرىجى ئادەتلەندۈرۈلۈپ، روھىي جەھەتتىكى جاسارىتى يېتىلدۈرۈ-لىدۇ. شەھۋانى ئۈنئالغۇ، سىنئالغۇ، كىنو-تېلېۋىزورلاردىن چەكلى-نىدۇ. تازىلىققا ئىزچىل رىئايە قىلىش تەشەببۇس قىلىنىپ، تار كىيىم كىيىش مەنئى قىلىنىدۇ. شۇنداق قىلىپ قولدا لەززەتلىنىش شارائىتىنى يوقىتىش كېرەك.

دورا بىلەن داۋالاشتا: سىرتقى جىنسىي ئەزانىڭ سېزىمىنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن، «مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىشى» كېسەللىكىنى داۋالاشتا يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى (قايسىسى بولسا 10 گرام ئېلىپ)، 0.5 گرام كاپۇر قوشۇپ زەكەرنى ياغلاش كېرەك.

يېپىشكە: سۇپۇپى گۈلنار (59- نۇسخا)، سۇپۇپى مەۋسەل (52- نۇسخا)، سۇپۇپى خۇنسىياۋشان (58- نۇسخا)، سۇپۇپى قادىرى (61- نۇسخا)، ھەببى مۇميا (69- نۇسخا)، ھەببى گۈلنار (72- نۇسخا) قاتارلىقلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدىغان رېتسېپلار

1- نۇسخا: مەجۇنى سۆئەلەپ

تەركىبى: سۆئەلەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى، خولىنجان، بەزرۇلبەنجى 18 گرامدىن، لىسانۇلئەساپۇر، قوۋزاق دارچىن، قەلەمپۇر، لاچىندانە ھىندى 14 گرامدىن. فەنىرمايە، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، فەرەنجى مىشكى، رىگىماھى، قۇشقاچ مېڭىسى، ياڭاق مېغىزى، پوستى ئاقلىۋېتىلگەن نارجىل، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، فىندۇق مېغىزى 7 گرامدىن. بوزىدان، سۆرىنجان مىسرى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق زەنجىۋىل، پىننە. كۆكنار ئۇرۇقى، قارا كۇنجۇت، سەۋزە ئۇرۇقى، پىلپىل، زورۇنبات، مەستىكى رۇمى، جۇزبەۋۋا، بەسباسە، زەپە، قۇستى شىرىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 11 گرامدىن، قۇندۇزقەھرى، دورۇنجى ئەقرەبى، ئەنبەر 4 گرامدىن، كۇمۇش ۋەرەق 40 دانە، سۇمبۇل، قاقىلە، ئۇدخام، گەزمازەج، سەمغى ئەرەبى 5 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، چەككىلەنگەن ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: مېغىز، بىلىم دورىلارنى، ئىپار، ئەنبەر،

زەپە، قۇندۇز قەھرى قاتارلىق قىممەت باھالىق دورىلارنى ئايرىم-ئاي-رىم سوقۇپ ئەلگەكتىن (مېغىزلىق دورىلارنى سىم ئەلگەكتىن، قالغانلىرىنى ئادەتتىكى ئەلگەكتىن) ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ، كۆپىكىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ قىزىق ھالەتتە قۇشقاچ مېڭىسىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قازاننى چۈشۈرۈپ ئاندىن مېغىزلىق دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قول كۆيمىگىدەك بولغاندا ئېپار، زەپە قاتارلىق دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن يېلىم دورىلار بىلەن تالقان قىلىنغان دورىلارنى قوشۇپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئەڭ ئاخىرىدا ۋەرەقلەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ چىنە ياكى سىرلىق قاچىغا ئېلىپ بىر ھەپتىگىچە قويۇلىدۇ. ھەپتىدىن كېيىن، كۈندە 1—2 كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ قويۇلىدۇ. ھەپتىدىن كېيىن، كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن چاي بىلەن يېيىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەكنى سەمرىتىپ قىزىتىدۇ. مەنى كۆپەيتىدۇ. مېڭە ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باھنى كۈچەيتىدۇ.

2. نۇسخا: مەجۇنى يۇسۇفى

تەركىبى: شاقاقۇل مىسرى، زاغۇن، ئاق تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق زەنجىۋىل، پىلپىل 30 گرامدىن، ئاقلانغان نارجىل 50 گرام، لىسانۇلئەساپۇر، قۇشقاچ مېڭىسى، كۈن-

دۇر 15 گرامدىن، چەككىلەنگەن ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: مەجۇنى سۇئلەپ (1- نۇسخا) بىلەن ئوخشاش ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۇرۇقدان، بۆرەك قاتارلىق جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش مەنىنى كۆپەيتىش تەسىرى بار.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن يېيىلىدۇ.

3- نۇسخا: مەجۇنى لوقمانى

تەركىبى: مەرۋايىت، بىخ مارجان 25 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئاق بەھمەن 30 گرامدىن، كاكنەج، ھەببۇنىل 15 گرامدىن. ئىزخىرمەككى، سەئىدى كۇفى، گەزمازەج، دارچىن، نىپىز دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى رۇمى 10 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 5 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىلارغا ئوخشاش ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە، نېرۋىلارنى، جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن چاي بىلەن يېيىلىدۇ.

4- نۇسخا: قۇشقاچ گۆشى مەجۇنى

تەركىبى: سۆگلەب مىسرى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، شاقاقۇل مىسرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن. لاچىند-دانە 10 گرام، بەسباسە، جوزبەۋۋا، بادام مېغىزى، چىگىت مېيى، قەلەمپۇر، فىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، دارچىن، نارجىل 20 گرامدىن، قۇشقاچ 40 دانە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزىلىدۇ. قۇشقاچلارنىڭ ئىچ-قارنىنى ئېلىۋېتىپ تالقان دورىلارنى قۇشقاچ ئىچىگە سېلىپ تىكىپ، ئۇن بىلەن شىرلاپ، كالا يېغىدا پۇشۇرۇپ چۆكۈشكىدەك ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ كۈندە بىر قېتىم بىر دانىدىن 40 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ۋە مېڭىنى كۈچەيتىپ جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

5- نۇسخا: مەجۇنى زەرئۇنى

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، خولىند-جان، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى بوزىدان، لىسانۇلئەساپۇر، سەئد-دى كۇفى، سۇمبۇل ھەربىرى 40 گرامدىن. سېرىق تۇدەرى 50 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەش، قىزدۇرۇش، مەنى كۆپەيتىش، جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن يېيىلىدۇ.

6- نۇسخا: مەجۇنى فارابى

تەركىبى: قەلەمپۇر، مەستىكى رۇمى، زەنجىۋىل، مۇقەل، پىلپىل، قارىمۇچ، جۇزبەۋۋا، بەسباسە، شەترەنجى ھىندى، كۈندۇر، زورۇنبات، نۆشۇدۇر، پىننە، زىرە، لاچىندانە ھىندى، ئاقىرقەرھا، سەئىدى كۇفى، بەديان، سىيادان، بەرەڭگى كابىلى، گۈلدارچىن، خەربەق سىيا 15 گرامدىن، ئىپار، زەپە 3 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىنىڭ ياساش ئۇسۇلىغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: بەدەن ئاجىزلىق سەۋەبىدىن زەكەر بوشاپ كېتىشكە پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

7- نۇسخا: مەجۇنى سىر

تەركىبى: قەلەمپۇر، بەسباسە، جۇزبەۋۋا، پىلپىل، مەستىكى رۇمى، قاقىلە، لاچىندانە ھىندى، ھېلىلە كابىلى پوستى، دارچىن، زەنجىۋىل 35 گرامدىن، ئۇدخام، زەپە 15 گرامدىن، سامساق 240 گرام، سۈت بىر كىلو، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى سۈت بىلەن پۇشۇرۇپ، قوياللىغاندا ھەسەل بىلەن ياغنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سۇۋۇتۇپ، تالقان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنى سۇۋۇپ كېتىش، زەكەر بوشاپ كېتىش ۋە مەنى ئازىيىپ كېتىش ئۈچۈن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10—20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8- نۇسخا: مەجۇنى مۇھەممەت ئەلى

تەركىبى: مەرۋايىت، ياقۇت 4 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 30 دانىدىن، ئىپار، ئەنبەر 5 گرامدىن، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، كۆكنار

ئۇرۇقى، ئۇسۇك ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزى، گۇل گاۋزىبان، نەششە
بېغى، سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى، ئاق بەھمەن 24 گرام-
دىن، زەپە، ئەپيون، لىسانۇلئەساپۇر، بەزرۇلبەنجى، جوزبەۋۋا، بەس-
باسە، سۇمبۇل، ئۆشنە، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، سەئدى
كۇفى، قىرقىلغان پىلە 12 گرامدىن، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى،
ئەرقى گۇل، ئەرقى بىدمىشكى 250 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: مەرۋايىت، ياقۇت كۆشتە قىلىنىدۇ. مېغىز
دورىلار بىلەن قىممەت باھالىق دورىلار ئايرىم-ئايرىم سوقۇلۇپ
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزىلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ
ھەسەل چەككىلىنىدۇ. شەربەت ۋە ئەرەقلەر قىزدۇرۇلىدۇ. دەسلەپتە
قىممەت باھالىق دورىلار كېيىن خېمىر دورىلار ئاندىن باشقا دورا
تالقانلىرىنى ئەڭ ئاخىرىدا ۋەرەقلەرنى سېلىپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: روھىي ئامىللاردىن بولغان جىنسىي
ئاجىزلىق ۋە ھەر خىل روھىي كېسەللىكلەرگە، نېرۋا ئاجىزلىقىغا،
بۆرەك كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10–6 گرام يېيىلىدۇ.

9- نۇسخا مەجۇنى سالاجىت

تەركىبى: سالاجىت 20 گرام، مەرۋايىت، تاباشىر 10 گرام-
دىن، كەھرىۋا، جىنتىيانا، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، موزا 15 گرامدىن،

سوّئلەپ مسرى، لسانوّلئەساپوّر، ئانارگوّلى، قىزىلگوّل، شاقاقوّل مسرى، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، داراچىن، پىلپىل، سە-ئىدى كوّفى 25 گرامدىن، تەمرى ھىندى مېغىزى، مەۋسەل سەپىد، بادام مېغىزى، چىگىت مېغىزى، چىلغوّزا مېغىزى ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياساش ئوّسوّلى: موزنى 30 گرام سېرىق ياغدا قورىلىدوّ. قالغان دورىلارنى سوقوّپ قېلىن ئەلگەكتىن ئوّتكوّزىلىدوّ. ئاندىن چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتوّروّلوّپ مەجوّن ياسىلىدوّ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنى قويالتىدوّ. مەنى ئېقىپ كې-تىش، ھەم جىنسىي ئەزالارنى قوّۋۋەتلەش تەسىرى بار.

10- نوّسخا: مەجوّنى پەلەك

تەركىبى: بادام مېغىزى، فىندوّق مېغىزى، چىلغوّزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، جوزبەۋۋا، بەسباسە، قاپاق مېغىزى 10 گرامدىن، ئىپار 0.5 گرام، ئەنبەر 2 گرام، ئەپيوّن، نەششە يېغى 6 گرامدىن، ئوّسوّك ئوّروّقى 5 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياساش ئوّسوّلى: يوّقىرىدىكى نوّسخىلارغا ئوّخشاش ياسى-لىدوّ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنى قويالتىدوّ. ھەم توّتىدوّ. جىن-سىي ئەزانى قوّۋۋەتلەيدوّ.

مىقدارى: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن 10 گرام يېيىلىدۇ.

11- نۇسخا: مەجۇنى مۇزەپپەر

تەركىبى: قارا كۇنجۇت 40 گرام، دارچىن، ئادراسمان ئۇرۇ-قى، جوزبەۋۋا، بەسباسە، ئۇدغەرقى، خولۇنجان، قەلەمپۇر، ئاقىرقەر-ها، رىگى ماهى 15 گرامدىن، زەپە 6 گرام، كۈمۈش ۋەرەق، 50 دانە، ئالتۇن ۋەرەق، 20 دانە، ئىپار 3 گرام، هەسەل 2 هەسسە، قەنت بىر هەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: قەنتنى قىيام قىلىپ چەككىلەنگەن هە-سەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇقارقى نۇسخىلارغا ئوخشاش ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنى قويالتىپ، جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

12- نۇسخا: مەجۇنى خوتەنى

تەركىبى: سۆئلەپ مىسرى، ئانار گۈلى، مەۋسەل سەپىد، ئاق بەهمەن، قىزىل بەهمەن، كۈندۇر، ئەنجىباهار، سەئىدى كۇفى 30 گرامدىن، هەسەل 3 هەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقىلار بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: قاننىڭ ئۇيۇتكۇرلۇكىنى ۋە بەدەندىكى ھارارەتنى پەسەيتىپ مەنى بۇرۇن كېتىش ئۇچۇن پايدىلىق

مىقدارى: كۇندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 5-6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13- نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ

تەركىبى: زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا 60 گرامدىن، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 25 دانە، ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ئىلمان بولغاندا تۇخۇم سېرىقىنى قوچۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قوچۇپ تۇرغان ھالەتتە سۇس ئوت بىلەن قىيام قىزىتىلىپ تۇخۇم پۇشۇرۇلىدۇ. ئاندىن يەنە سۇۋۇتۇپ ئىلمان ھالەتتە تالقانلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئېھتىلام بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن پايدىلىق.

مىقدارى: كۇندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14- نۇسخا: مەجۇنى ئاقساراي

تەركىبى: سەدەپ، مەرۋايىت 50 گرامدىن، مەستىكى رۇمى، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى 15 گرامدىن، مەۋسەل سەپىد، مەۋسەل سىياھ ھەر بىرى 20 گرامدىن، لاچىندانە، ئۇدخام 10 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقى، جەلق (قولدا ئىش-قاپ لەززەتلىنىش) سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، مەنى تېز كېتىش ئۈچۈن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا10—15 گرام يېيىلىدۇ.

15- نۇسخا: مەجۇنى ئىكسىر

تەركىبى: مارجان كۆشتىسى ، قاشتېشى كۆشتىسى، سەدەپ كۆشتىسى، مەرۋايىت كۆشتىسى 10 گرامدىن. ئالتۇن ۋەرەق 20 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 100 دانە، كەھرىبا، تاباشىر، زەھرى مۆھرى ، ئاق سەندەل، لاچىندانە ھىندى ھەر بىرى 10 گرامدىن؛ ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 60 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى، قاپاق ئەرقى، بىدىمىشكى ئەرقى 150 گرامدىن، ناۋات 600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئەرەقلەر بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقىغا ناھايىتى پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16- نۇسخا: مەجۇنى ئىكسىرى باھ

تەركىبى: ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرام، قارا خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرام، زەھەرسىزلەندۈرگەن ئاملە 150 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، قاقلە، مەرۋايىت كۈشتىسى، ھېلىلە سىياھ، تەرخەمەك ئۇرۇقى، چىكىت مېغىزى 20 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بەديان 30 گرامدىن، كۈمۈش ۋەرەق 25 دانە، ئالتۇن ۋەرەق 15 دانە، بادام مېغىزى 30 گرام، زەنجىۋىل 12 گرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 9 گرامدىن، چىكىچىن، گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبان، پوستى تۇرۇنجى 10 گرامدىن، نارجىل 25 گرام، زەپە 4 گرام، كۈندۈر 5 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى، پىستە مېغىزى 50 گرامدىن، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، 30 گرام ناۋات 2 ھەسسە، ھەسەل بىر ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: خەشخاش ئۇرۇقىنى 12 سائەت سۈتكە چىلاپ سۈزۈپ، سەمغى ئىرەبى، كەتىرالارنى ۋە كالا پاچىقى يىلىكىنى ئايرىم قورۇپ ئېلىشتۇرۇپ تالقان بىلەن قوشۇپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا، نېرۋا، يۈرەك ئاجىزلىقىغا تەسىرى ياخشى.
مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17- نۇسخا: ماددەتۇل ھايات

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى، خۇسسىيەتۇسسۇئلەپ، چىلغوزا مېغىزى، بابۇنە گۈلى ھەم ئۇرۇقى، نارجىل، شاقاقۇل 30 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.
ياساش ئۇسۇلى: مېغىز دورا بىلەن ئۈزۈم ئايرىم-سوقۇلىدۇ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن مەجۇن ياسىلىدۇ.
ئاساسلىق تەسىرى: بەدەن ئاجىزلىق سەۋەبىدىن زەكەر بوشاپ كېتىش، يۈرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن جىنسىي ئەزا ئاجىزلىشىش ۋە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن مەنى بۇرۇن كېتىش ئۈچۈن ياخشى تەسىرگە ئىگە.
مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 10—15 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18- نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ

تەركىبى: زەنجىۋىل، شاقاقۇل مىسرى، خولۇنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا، دارچىن، 50 گرامدىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقىلارغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: زەكەرنىڭ بوشاپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققاپايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

19- نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ ئەلى

تەركىبى: ئاق زەنجىۋىل، شاقاقۇل مىسرى، خۇلۇنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا، دارچىن 25 گرامدىن، ئاق پىياز سۈيى 100 گرام، ھەسەل 200 گرام، ناۋات 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ناۋاتنى پىياز سۈيى بىلەن قىيام قىلىپ، ھەسەلنى قوشۇپ تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

20 ـ نۇسخا: مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىدە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىلپىل، ئاقلانغان كۈنجۈت، قارىمۇچ، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ھەببى زەلەم، لىسا نۇلئەساپۇر، شاقاقۇل مىسرى، بوزىدان، ئاق بەھمەن، قۇستى شىرىن، زەنجۇبىل، 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقىلارغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەپ، ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى بىلەن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا ھەم مەنى سۇۋۇپ كېتىش، مەنى ئازىيىپ كېتىش ئۈچۈن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

21 ـ نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى

تەركىبى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 100 گرام، سۆد-

لەپ مسىرى، مەۋسەل سەپىد، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، شاقاقۇل مسىرى، ئۇستىقۇددۇس، ئاق سەندەل، سۇمبۇل ھىندى، سەئىدى كۇفى، لاچىندانە ھىندى، ئامىلە مۇقەششەر، ھېلىلە سىيا، سەۋزە ئۇرۇقى ھەر بىرى 20 گرامدىن، زۇرۇنبات، ئۇدھىندى، ئۇد بىلسان، قۇستى شىرىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تۇربۇت ھەر بىرى 10 گرامدىن، گۇلى گاۋزىبان، 35 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە مەۋجۇن ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بالدۇر مەنى يۇرۇپ كېتىش ئۇچۇن ئۇنۇم بېرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن يېيىلىدۇ. تەدرىجى دورا مىقدارى كۆپەيتىلىدۇ.

22- نۇسخا: مەجۇنى نۇشدارى

تەركىبى: لاچىندانە، زەرنەپ، دارچىن، زۇرۇنبات، سۇمبۇل، جۇزبەۋۋا، بىسباسە، قەلەمپۇر، دورۇنجى ئەقرەبى، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، مەستىكى، تاباشىر، قىزىل گۇل، سەئىدى كۇفى، ئاق سەندەل 15 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئېشىلمىگەن مەرۋايىت 30 گرامدىن، زەپە 5 گرام، ئىپار 3 گرام، كۈمۈش ۋەرەق 10 دانە، ئامىلە 200 گرام، ئەرقى قىزىلگۈل، بىيە سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى،

ئامۆت سۈيى، ئەرقى بىدمىشكى 120 گرامدىن، ناۋات، ھەسەل، قەنت 200 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئاملىنى قايىنىتىپ سۈزۈپ سۈيىگە قەنت ۋە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ ھەسەلنى قويۇپ ئېرىتىپ تالقان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: يۈرەك مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا، ئىشتىھاسىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

23- نۇسخا: لوبۇبى مۇقەۋۋى ئەزا

تەركىبى: بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى، پىستە مېغىزى 30 گرامدىن، ئالما مۇراببىاسى، ھېلىلە مۇراببىاسى، بىيە مۇراببىاسى 50 گرامدىن، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 70 گرام، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 20 دانە، سېرىق ياغ 50 گرام، ئۇستىقۇددۇس، دارچىن، تاباشىر، لاچىندانە ھىندى، كۈشتە قىلىنغان مارجان، كۈشتە قىلىنغان سەدەپ، مەرۋايىت 10 گرامدىن، سۆئەلەپ مىسرى 40 گرام، كۈمۈش كۈشتىسى 3 گرام،

كاۋاۋىچىن، كۇندۇر، زەنجۇۋىل، دارچىن، قارىمۇچ 5 گرامدىن زەپە 3 گرام، ناۋات 3 كىلو.

ياساش ئۇسۇلى: مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ (13- نۇسخا) بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنى قويالتىدۇ ھەم كۆپەيتىدۇ، ئۇرۇقدان ۋە بۆرەك مىزاجىنى تەڭشەپ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن سۈت ياكى قايناقسۇ بىلەن يېيىلىدۇ.

24- نۇسخا: لوبۇبى ئىكسىردىماغى

تەركىبى: بادام مېغىزى 30 گرام، قاپاق مېغىزى، نارجىل، فىندۇق مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرامدىن، سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى، لىسانۇلئەساپۇر، گۇلبىنەپشە 15 گرامدىن، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قىرقىلغان ئاملە، قارا ھېلىلە، ئۇستىقۇدۇس، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، گۈلى گاۋزىبان، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، قىرقىلغان پىلە تالقىنى 15 گرامدىن. سانا، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم (ۋاسالغۇ)، كامادرىسۇس، بەديان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 40 گرامدىن، ناۋات 2 ھەسسە، بادام 50 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ۋە ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ سوغۇق-تىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25- نۇسخا: لوبۇبى كەبىر

تەركىبى: سۈئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، خەششاش ئۇرۇقى 36 گرامدىن، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، فىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، ماھى رۇبيان، شاقاقۇل، خولىنجان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قىزىل تودەرى، ئاق تودەرى، زەنجىۋىل، قارا كۈنجۈت، دارچىن 15 گرامدىن، بوقاچۇيسى، سۆرىنجان مېغىزى، پىننە، سۇمبۇل ھىندى، سەئىدى كۇفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، لىسانۇلئەسافۇر، دورۇنجى ئەقرەبى، زۆرۇنبات، ھەببىقەلقەل، چىگىت مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، تورۇپ ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، زەفە خەمىكى 10 گرامدىن، جوزبەۋۋا، بەسباسە، ئۆشنە-ھىندى، فىلفىل 5 گرامدىن، پەنىرمايە، زەپە، مەستىكى رۇمى، ئۇدخام 10 گرامدىن، ئەنبەر 5 گرام، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋەرەق

30 دانه، كۆمۈش ۋەرەق 50 دانه، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: لوبوبى كەبىر مۇقەۋۋى ئەزا (23- نۇسخا) بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: مېگە، بۆرەك ۋە ئۇرۇقدانلىنى قۇۋۋەتلەپ جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم 10-15 گرامدىن يېيىلىدۇ.

26- نۇسخا: لوبۇبى سەغىر

تەركىبى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ھەبىبقەلقەل، ھەبىستۇلخۇزرا، نارجىل، فىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، قارا كۈنجۈت، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، كاۋاۋىچىن، دارچىن، شاقاقۇل مىسرى، خۇلىنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بىدە ئۇرۇقى، زەپە خەمىكى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ۋە ئۇرۇقدانلىنى كۈچلەندۈرىدۇ ھەم قىززىتىدۇ. مەنى كۆپەيتىپ، بۆرەكنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى سەمىرتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم 10-15 گرامدىن يېيىلىدۇ.

27ـ نۇسخا: لوبۇبى كەبىر بىرۇنى

تەركىبى: پىستە مېغىزى، ھەبەتۇلخۇزرا، چىلغۇزا مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇبيان، خولىنجان، شاقاقۇل مىسرى، قىزىل نەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجىۋىل كۇنجۇت، دارچىن، سۇمبۇل، سەئىدى كۇفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قەلقەل 15 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، دورۇنجى ئەقرەبى، زۇرۇنبات، جوزبەۋۋا، بەسباسە، پىلپىل، سۆئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مېگىسى، كۆكنار ئۇرۇقى، بوقا چۇيىسى، سۆرىنجان مىسرى، بوزىدان، يالپۇز، پەنەرمايە، مەستىكى، زەپە، ئۇدخام 10 گرامدىن، ئەنبەر، ئىپار 2 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرىق 30 دانە، كۇمۇش ۋەرەق 50 دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: مېگە ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

28- نۇسخا: لوبۇبى كەبىر ئەرشى

تەركىبى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، فىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل، كۆكنار ئۇرۇقى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، كۇنجۇت، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋد-چىن، گۇلدارچىن، سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى، خۇلىنجان، شياڭدۇزا ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە، پىياز سۈيى 240 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قايند-تىپ، ھەسلى قالغاندا (پىياز سۈيى ھورغا ئايلىنىپ چىقىپ كەت-كەندە) قائىدە بويىچە ئايرىم سوقىدىغانلىرىنى ئايرىم سوقۇپ يۇقار-قى نۇسخا بويىچە لوبوب تەييارلىنىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بەدەن ئاجىزلىقى، سوغۇقتىن ئۇرۇق-دان مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

29- نۇسخا: لوبۇبى ئەكبەر

تەركىبى: بادام مېغىزى 300 گرام، تۇخۇم سېرىقى 12 دانە، پىستە مېغىزى 36 گرام، قاپاق مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 24 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 30 گرامدىن، شاقاقۇل مىسرى، زەپە، سۆئەلەپ مىسرى، قەلەمپۇر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 12 گرامدىن، زەپە خەمىكى، بوزىدان، كاۋاۋىچىن، بەسباسە، دارچىن 6 گرامدىن، لىسانۇلئەساپۇر، بادرەن-جىبۇيا، قىزىلگۈل 7 گرامدىن، ئاق سەندەل، سازەنجى ھىندى 9 گرامدىن، لاچىندانە ھىندى، كاۋاۋىچىن، قىرقىلغان پىلە، تاباشىر، مەستىكى رۇمى، پەنەرمايە، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 20 گرامدىن، قىزىل ياقۇت، كۆك مارجان، كەھرىبا، ئاق ھەقىق 9 گرامدىن، لاچىندانە ھىندى، كاۋاۋىچىن، قىرقىلغان پىلە، تاباشىر، مەستىكى رۇمى، مەرۋايىت (تېشىلمىگىنى)، ئىپار 20 گرامدىن، بىخ مارجان، شاخ مارجان 12 گرامدىن، قاشتېشى 18 گرام، ئەنبەر 7 گرام، كۈمۈش ۋەرەق 100 دانە، ئالتۇن ۋەرەق 20 دانە، ئامىلە مۇراببىاسى، ئانار شەربىتى 500 گرامدىن، ناۋات، ھەسەل بىر كىلودىن، سۈت 2.250 كىلوگرام، كالا يېغى 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كۆشتە قىلىشقا تېگىشلىك دورىلارنى كۆشتە قىلىپ، مېغىزلارنى سۈت بىلەن ئېزىپ سۈتى چىقىرىلىدۇ.

سۇتنى مېغىزلارغە ئىچۇرۇپ، ئېزىپ مېغىزلارنىڭ سۇتىنى ئېلىپ قايىنىتىپ، قويۇلغاندا كالا يېغى بىلەن قورۇپ بولغاندىن كېيىن، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يەنە بىر قورۇپ ئاندىن قىيامغا سېلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ لۇبۇب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، سەمرىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

30 ـ نۇسخا: لوبۇبى ئەسرار

تەركىبى: دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋچىن، گۇلدارچىن، پىلپىل، ئۇدھىندى، جوزبەۋۋا، نارمىشكى، ئەنبەر، زەپە 10 گرامدىن، زەنجىۋىل، بوزدان، قۇستى شىرىن، ئايتاپەرەس مېغىزى، دورۇنجى ئەقرەبى، ھەببى بىلەسان، ئاق مۇچ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، نىپىز دارچىن، مەۋسەل سەپىد، خەشخاش ئۇرۇقى، كۇدە ئۇرۇقى، زەپە خەمىكى، شاقاقۇل مىسرى، خولىنجان، سۈئلەپ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئىگىر، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، لىسانۇلئەسافۇر، سەقەنقۇر 15 گرامدىن، نارجىل، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، قارا كۇنجۇت 20 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ئاساسلىق تەسىرى: جىگەرنى، باھنى، ئۈرۈقدانىنى قۇۋۋەتلەپ، بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن زەكەر بوشاپ كېتىش ئۈچۈن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن ييىلىدۇ.

31- نۇسخا: لوبۇبى مۇرەتتىب

تەركىبى: بادام مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، نارجىل، پىستە مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى قاراكۈنجۈت 30 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بىدە ئۇرۇقى 100 گرامدىن. ئاق بەھمەن قىزىل بەھمەن، سۆئلەپ مىسرى، ياڭاق مېغىزى، پىلپىل، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، خولىنجان 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: قۇرۇقتىن، ئىسسىقتىن ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرام تاماقتىن كېيىن چاي بىلەن ييىلىدۇ.

32- نۇسخا: مۇپەررىھى مۆتەدىل

تەركىبى: مەرۋايىت 6 گرام، كەھرىبا 3 گرام، گۈلى گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 12 گرامدىن، ياقۇت 8 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 25 گرامدىن، ئاق سەندەل، تاباشىر، لاچىندانە 15 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 12 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 20 گرام، لاجۇەرد 10 گرام، پىلە تالقىنى (قىرقىلغىنى)، ئەنبەر 5 گرامدىن، زەپەر 6 گرام، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 20 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 60 دانە، ئالما، ئانار، نەشپۈت، ئامۇت شەربەتلىرى 200 گرامدىن، قىزىلگۈل ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى، شاھتەررە ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى، سەۋزە ئۇرۇقى ئەرقى 200 گرامدىن، ناۋات 400 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: شەربەت ۋە ئەرقلەر بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ تالقانلار ئېلىشتۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا ئىپار، زەپەر قاتارلىقلار سېلىنغاندىن كېيىن ئەڭ ئاخىرىدا ۋەرقلەر سېلىنىپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈلنى خوش قىلىش، جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن كۆرۈنەرلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 3-5 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

33_ نۇسخا: مۇپەررىھى دىلكۇشاد

تەركىبى: ئەنبەر، دورۇنجى ئەقرەبى 2 گرامدىن، كۇمۇش ۋەرەق 20 دانە، ئۇدقىمارى، ياقۇت، 5 گرامدىن، زۆرۇنبات، كافۇر، كەھرىبا، يېشىل قاشتېشى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، ئاق بەھمەن، دارچىن، سازەنجى ھىندى، بىخ مارجان 3 گرامدىن، قىزىل بەھمەن، يۇمغاقسۈت، گىل ئەرمىنى، تاباشىر 5 گرامدىن، مەرۋايىت كۆشتىسى، بالەنگۇ، پوستى تۇرۇنجى، پىستەنىڭ پوستى، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، پەرەنجى مىشكى، گۇل گاۋزىبان، ئامىلە مۇقەششەر 15 گرامدىن، زىخ شىرىسى 36 گرام، زەپە 0.5 گرام، ئىپار 0.5 گرام، جۇزە شەربىتى 500 گرام، ئالما شەربىتى 200 گرام، بىيە شەربىتى 100 گرام، ناۋات 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كۆشتە قىلىنىدىغان دورىلارنى قائىدە بويىچە كۆشتە قىلىپ، شەربەتلەر بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ تالقانلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىققا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 5_10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

34- نۇسخا: مۇپەررىھى باھ

تەركىبى: ياقۇت، كەھرىبا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قاشتېشى 5 گرامدىن، مارجان 9 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرامدىن، شاقاقۇل مىسرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن 15 گرامدىن، زەپەر خەمىكى، بوزىدان، كاۋاۋىچىن، دارچىن 10 گرامدىن، لىسانۇلئەسا- پۇر، بادرەنجى، بۇيا، قىزىلگۈل، سازەنجى ھىندى، ئاق سەندەل، تاباشىر 5 گرامدىن، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، زەپەر 3 گرام، ماكلانىغان پىلە غوزىسى 200 گرام، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى، 250 گرامدىن، ھەسەل، ناۋات 400 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: شەربەتلەر بىلەن پىلىنى قايىنىتىپ ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن ھەسەلنى قويۇپ ئېرىتىپ يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: باھنى قۇۋۋەتلەشتە تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن يېيىلىدۇ.

35_ نۇسخا: مۇپەررىھى روھانى

تەركىبى: ئىپار 2 گرام، ياقۇت، لەئلە بەدەخشانى، بادرەنجى بۇيا 5 گرامدىن، ئەنبەر، قاقىلە، كافۇر، گىلى ئەرمىنى، سۇمبۇل، نارمىشكى 4 گرامدىن، مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىبا، زەپە، گاۋزىبان، مەستىكى رۇمى، قىرقىلغان پىلە، دارچىن، سازەنجى ھىندى، ئاق بەھمەن، زەرۇنبات، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئۆشنە، زىخ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، فەرەنجى مىشكى، تاباشىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى، گۈلى گاۋزىبان، سەدەپ كۆشتىسى 7 گرامدىن، ئاق سەندەل، ئۇدھىندى، دورۇنجى ئەقرەبى، قىزىلگۈل 11 گرامدىن. پاقا يۇپۇرمىقى شەربىتى 350 گرام، ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: سوغۇقتىن يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 7_10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

36_ نۇسخا: مۇپەررىھى رەھمانى

تەركىبى: ئىپار، ئەنبەر 1 گرامدىن، قىزىلگۈل، سەئىدى

كۇفى، دورۇنجى ئەقرەبى، سۇمبۇل هندى، دارچىن، زەپە، جوز-
بەۋۋا، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، قاقلە، پىلپىل، پوستى تۇرۇنجى،
خولنجان، ئۇدھندى، مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھربا 3 گرام-
دىن، زۇرۇنبات 5 گرام، پىلە تالقىنى، مەرزەنجۇش، رەيھان ئۇرۇقى
10 گرامدىن، ناۋات 100 گرام، ھەسەل 150 گرام، ئانار شەربىتى
100 گرام.

ياسىلىش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇ-
لۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان، يۈرەك رىتىمسىزلىقى ۋە جىنسىي
ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7_5 گرامغىچە
يېيىلىدۇ.

37- نۇسخا: مۇپەررىھى جەدۋار

تەركىبى: پارپا ئەسلى، ئەنبەر 5 گرامدىن، تېشىلمىگەن
مەرۋايىت، كەھربا 2 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،
شاقاقۇل مىسرى، خولنجان، سۆئلەپ مىسرى، سىرىق تۇدەرى،
قىزىل تۇدەرى، گاۋزىبان ھىندى، سەمغى ئەرەبى، خەشخاش ئۇرۇ-
قى، قىزىل سەندەل 10 گرامدىن، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى
20 گرامدىن، نارجىل 25 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 50

گرام، دارچىن 20 گرام، زەپە 15 گرام، ئۇدھەنندى، ئىپار 2 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 4 گرامدىن، ناۋات 570 گرام، ھەسەل 200 گرام، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى، قىزىلگۈل ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى 250 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق سەۋەبىدىن زەكەر بوشاپ كېتىشكە تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4_8 گرامدىن يېيىلىدۇ.

38- نۇسخا: مۇپەررىھى قەيسەر

تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، يۇيۇلغان مەرۋايىت، كۆك مارجان، زەپە، سېرىق ياقۇت، زۇمرەت، ئالتۇن ۋەرەق، ئەنبەر، قىزىل ئەقىق، سېرىق ئەقىق، مارجان، بىخ مارجان 4 گرامدىن، تاباشىر، زەھرى مۇھرە، ئاق سەندەل، يېشىل قاشتېشى 15 گرامدىن، يۇيۇلغان لاجۇەرد، كەھرىبا 10 گرامدىن، كۈمۈش ۋەرەق 40 دانە، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: كۆشتە قىلىشقا تېگىشلىك دورىلارنى كۆشتە قىلىپ، سوقۇدىغان دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇمكىن قەدەر 2_3 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىش

ياخشى.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ۋە نېرۋىلارنى تېنىچلاندۇرىدۇ. روھىي سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 1—2 گرام، ئانار شەربىتى ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

39- نۇسخا: مۇپەررىھى ئەلى

تەركىبى: گۈلى بابۇنە، كاسنە يىلتىزى پوستى، قوغۇن ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، ئوغرى تىكەن، قىزىلگۈل، زىخ، بەديان، مارجان شوخلا 20 گرامدىن، ئۇدھىندى، مەستىكى 10 گرامدىن، زەپە، بەسباسە، دارچىن، ئاسارۇن، مەرۋايىت 7 گرامدىن، جوزبەۋۋا، ئىپار 3 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق 20 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 40 دانە، ياقۇت 5 گرام، سېرىق ياقۇت 5 گرام، زۇمرەت 5 گرام، ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاسنە، ئەرقى بىدمىشكى، ئەرقى سەندەل، ئەرقى قىزىلگۈل 250 گرامدىن، ناۋات 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: روھىي ئامىللار ۋە جىگەر ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن، قورقۇش، قالايمىقان گۇمان قىلىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش ۋە جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 3-5 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

40- نۇسخا: خېمىرى ئەنبىرى

تەركىبى: گاۋزىبان 36 گرام، گۈلى گاۋزىبان، پىلە تالقىنى، يۇمغاق سۈت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، بالەنگۇ، فەرەنجى مىشكى، قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، ئۇد سەلىب، پارپا 12 گرامدىن، مەرۋايىت، ياقۇت، زۇمرەت، كەھرىبا 3 گرامدىن، ئەنبەر 2 گرا... كۈمۈش ۋەرەق 60 دانە، قەنت ياكى ناۋات بىر كىلو، كۆشتە قىلىنغان مارجان 5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، ھەسەل 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەرۋايىت، ياقۇت، زۇمرەت قاتارلىق كۆشتە قىلىشقا (زەھەرسىزلەندۈرۈشكە) تېگىشلىك دورىلارنى كۆشتە قىلىپ قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى ياكى قەنتنى قىيام قىلىپ،ئاندىن ھەسەلنى ئېرىتىپ تالقاندىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ۋە ئەسەبلەر (نېرۋىلار) نى قۇۋۋەتلەپ، ئۇنتۇغاقلىقنى يوقىتىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 7 گرامدىن يېيىلىدۇ.

41- نۇسخا: خېمىرى مۇمسىك

تەركىبى: خەشخاش پوستى 240 گرام، ئاق شېكەر 500 گرام، زەنجىۋىل 60 گرام، جوزبەۋۋا، مەستىكى 10 گرامدىن، ئەپىيۇن 3 گرام، زەپە، ئانارگۇل 2 گرام، تۆمۈر داغمال سۈيى 2 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: داغمال سۈيى بىلەن شېكەرنى قىيام قىلىپ تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىققا، مەنىنىڭ تېز كېتىشى ئۈچۈن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتتىن 2 سائەت ئىلگىرى كالا سۈتى بىلەن يېيىلىدۇ.

42- نۇسخا: داۋائىلمىشكى مۆتەدىل

تەركىبى: مەرۋايىت 4 گرام، قىزىلگۈل، قىرقىلغان پىلە، دارچىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، دورىنجى ئەقرەبى، زەپە، 7 گرامدىن، ئۇدھىندى، بادرەنجى بۇيا 5 گرامدىن، مەستىكى رۇمى، لاچىندانە ھىندى، ئۆشنە، كەھرىبا 4 گرامدىن، كۈمۈش ۋەرەق

100 دانه، زىخ 12 گرام، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، گۈل گاۋزىبان، ئامىله مۇقەششەر، بىخ مارجان، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئىپار، ئەنبەر 1 گرامدىن، ئالما شەربىتى، قەنت، ھەسەل 160 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان مېڭە ئاجىزلىقىغا، جىنسىي ئاجىزلىقىغا، ئۇنۇتقاقلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، 3ـ5 گرامغىچە ناشتىدا ھەم ئوخلاشتىن بۇرۇن ييېيلىدۇ.

43ـ نۇسخا: داۋائىلمىشكى ھار

تەركىبى: زورۇنبات، دورۇنجى ئەقرەبى 36 گرامدىن، قىرقىلغان پىله 24 گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، لاچىندانه ھىندى، قەلەمپۇر، ئۆشنه، پىلپىل، زەنجىۋىل 122 گرامدىن، ئىپار 7 گرام، كەھرىبا، مەرۋايىت، بىخ مارجان 30 گرامدىن، ھەسەل 1 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: سوغۇقتىن ياكى يۈرەك مىزاجى بۇزۇلۇشىدىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 5 گرامدىن

بېيىلىدۇ.

44- نۇسخا: داۋائى تەرەنجىبىن

تەركىبى: سۆئىلەپ مىسرى 30 گرام، سۈت بىر كىلوگرام، تەرەنجىبىن 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تېرەنجىبىننى بىر كىلو سۇغا چىلاپ شىردىسىنى ئېلىپ سۈتنى ھەم شېكەرنى قوشۇپ بىللە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. سۆئىلەپ مىسرى تالقىنىنى قىيام بىلەن قوچۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ھۆللۈكتىن ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇلۇشقا تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 30 گرامدىن بېيىلىدۇ.

45- نۇسخا: جاۋارىش سەقەنقۇر

تەركىبى: سەقەنقۇر، قۇستى شىرىن، مەستىكى رۇمى، ياڭاق مېغىزى، يىلىش بۇقا چۇيىسى 10 گرامدىن، شاقاقۇل مىسرى، رۇم بەدىيا، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، قارا ھېلىلە، پىياز ئۇرۇقى، سۆئىلەپ مىسرى 15 گرامدىن، قارا كۈنجۈت، ئاق مۇچ، زەنجىۋىل، زەپەر 5 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى، جوزبەۋۋا، بەسباسە، قىزىل پىيازنىڭ سۈيى 30 گرامدىن، ناۋات بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ تالقان بىلەن قوچۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 10—15 گرام يېيىلىدۇ.

46- نۇسخا: جاۋارىش زەرئۈنى

تەركىبى: سۆئلەپ مىسرى، بۇقا چۈيىسى، قۇشقاچ مېڭىسى، قەسبۇز زىرە، ئۇغرى تىكەن، خورما 36 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، سېرىق چېچەك، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ھەبىبەتۇلغۇزرا، ھەببى قەلقەل، جوۋنىا، بەديان، نارجىل، چىلغوزا مېغىزى، كەرەپشە يىلتىزى 90 گرامدىن، ئەمبەر 10 گرام، ئىپار 5 گرام، بەسباسە، قەلەمپۇر، قارا مۈچ، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، جوزبەۋۋا، قىزىلگۈل، دارچىن، پىلپىل، بىدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى 40 گرامدىن، زەپەر، كۈندۇر، مەستىكى رۇمى، ئۇد ھىندى 20 گرامدىن، بوزدان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل مىسرى، لىسانۇلئەسافۇر 50 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۆرۈقدان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

47- نۇسخا: جاۋارىش كۇندۇر

تەركىبى: كۇندۇر، ئانار گۈلى 30 گرامدىن، قارا مۇچ، جۇۋىنا، سۇمبۇل، ھىل، رۇم بەديان، سىيادان 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنىڭ سۇيۇلىشىدىن بولسا، قويۇلتىش، شۇنداقلا مەنى تۇتۇش ئۈچۈن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن 7 گرامدىن يېيىلىدۇ.

48- نۇسخا: ئىترىپىل كەبىر

تەركىبى: قارا ھېلىلە پوستى 20 گرام، زەنجىۋىل، جوزبەۋۋا، بوزىدان، شاقاقۇل مىسرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، لىسانۇلئەسسافۇر، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، كۇنجۇت، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، ياۋا ئانار ئۇرۇقى 10 گرامدىن، يانتاق شېكىرى 120

گرام، ھەسەل 750 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھېلىلە پوستىنى سوقۇپ، سېرىق ياغ بىلەن ياغلاپ، قالغان دورا تالقانلىرىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاۋارىش ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۇرۇقدان مىزاجى ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ھەم باش قېيىش، باش ئاغرىش ئۈچۈن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن يېيىلىدۇ.

49- نۇسخا: ئىترىپىل دىماغى

تەركىبى: ھېلىلە كابىلى، بەلىلە، ئامىلە، چىگىسەي ئۇرۇقى 25 گرامدىن، شەترەنجى ھىندى، جۇۋنا، ئادراسمان ئۇرۇقى 70 گرامدىن، سۇمبۇل، قاقىلە، لاچىندانە، ئىگىر 15 گرامدىن. دارچىن 10 گرام، خۇبسۇلھەدىد (تۆمۈر پوقى)، قىچا 35 گرامدىن، بادام يېغى 60 گرام، ئاق مۇچ، قارا مۇچ، نارمىشكى، ئېشنە 15 گرامدىن، ھەسەل 2 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھېلىلە، بەلىلە، ئەئامىلە قاتارلىقلارنىڭ تالقىنىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، قالغان دورا تالقانلىرى بىلەن چەكىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ

چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

50- نۇسخا: مۇقەۋۋى دىماغ

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابلىي پوستى، قارا ھېلىلە، سۇقمۇنىيا 25 گرامدىن، ئامىلە، بەلىلە پوستى، تاباشىر، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، نىلوپەر 12 گرامدىن، تۇربوت 36 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 60 گرام، ئاق سەندەل، كەتىرا 10 گرامدىن، بادام يېغى 90 گرام، تەرەنجىبىن 80 گرام، سەرپىستان، چىلان 50 دانىدىن، ھەسەل 750 گرام، سۈت 750 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە ياساپ بولغاندىن كېيىن، ئارىيا ئۈنى ياكى ئاق ئۈنغا قويۇپ 20 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

مىدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قايسىسى 10 گرامدىن.

51- نۇسخا: سۇپۇپى ئىمساك

تەركىبى: مەۋسەل سەپىت 10 گرام، سۆئىلەپ مىسرى 20 گرام، كەتىرا 40 گرام، ئىسپغۇل، ناۋات 50 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە تالقان ياساپ سېپىغۇل لۇئابى بىلەن ناۋاتنى ئېرىتىپ، تالقانلارنى نەمدەپ قورۇتۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: قاننىڭ ئۆتكۈرلىكى ۋە ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن بولغان مەنى تېز كېتىش ئۈچۈن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن يېيىلىدۇ.

52 ـ نۇسخا: سۇپۇپى مەۋسەل

تەركىبى: مەۋسەل سەپىت، مەۋسەل سىياھ، سۇفارى، سۇمبۇل 40 گرامدىن، كۆكنار پوستى 45 گرام، ئەپيون 4 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بالدۇر مەنى يۇرۇپ كېتىش، جەلق (قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماگدۇرۇش) كە ئۈنۈمى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن يېيىلىدۇ.

53 ـ نۇسخا: سۇپۇپى سەيپۇللا

تەركىبى: تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، موزا 6 گرامدىن، تالمە كانە، سۆئلەپ مىسرى، مەستىكى رۇمى

5 گرامدىن، قەنت 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ ئالگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئىھتىلام بولۇش ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈنىدە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ييىلىدۇ.

54- نۇسخا: سۈپۈپى ئاقىرقەرھا

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، زەپە، پىلپىل، جوزبەۋۋا، ئاق سەندەل، ئەپيون 12 گرامدىن، شېكەر 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئالگەلتىن ئۆتكۈزۈپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئىھتىلام بولۇش ھەم مەنى بالدۇر يۇرۇپ كېتىش ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈنىدە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 1—2 گرامدىن ييىلىدۇ.

55- نۇسخا: سۈپۈپى دىۋانى

تەركىبى: مەۋسەل سەپىد 36 گرام، تالمەكانە 72 گرام،

سەۋزە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى 50 گرامدىن، ناۋات 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى ئۇسۇل بىلەن ئوخشاش.
ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئىھتىلام بولۇشقا تەسىرى ياخشى
مىقدارى؛ كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 5_7 گرام ئىچىلىدۇ.

56_ نۇسخا: سۇپۇپى جامى

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، مەستىكى رۇمى، كەتىرا، ئاقاقىيا، مەۋسەل سەپىد، مەۋسەل سىياھ، سۆئلەپ مىسرى، تالمەكالە، لىسانۇل-ئەسپاپۇر، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن، قەنت 120 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقىغا ئوخشاش.
ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئىھتىلام بولۇش ئۈچۈن تەسىرى ياخشى.
مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

57_ نۇسخا: سۇپۇپى ھاجىبى

تەركىبى: شاقاقۇل مىسرى، سۆئلەپ، مەستىكى رۇمى، دار-چىن، تاباشىر، تالمەكانە، گۈلگۈرت (زەھەرسىزلەندۈرۈلگىنى) سەر-پىستان 5 گرامدىن، ئاق ناۋات 5 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاختا ئالگەكتىن

61- نۇسخا: سۇپۇپى قادىرى

تەركىبى: قورۇلغان تەمرى هىندى مېغزى 60 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 25 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 12 گرام، قەلەي كۆشتىسى 10 گرام، قەنت 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سۇپۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: قولدا هوزۇرلىنىش سەۋەبىدىن بولغان مەنى تېز كېتىش ئۇچۇن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، 5 گرامدىن يېيىلىدۇ.

62- نۇسخا: هەببى ئىبنى سىنا

تەركىبى: ئەنبەر، ئىپار 1 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، پارپا، سالاجىت، پەنەر مايە، پاقا يۇپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، تەمرى هىندى مېغزى، رىگ ماهى، مەستىكى 3 گرامدىن، كۆمۈش ۋەرەق 50 دانە.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ هەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كوملاچ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنى ئېقىپ كېتىشى ئۇچۇن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم هەر قېتىمدا 3 دانىدىن يېيىلىدۇ.

63- نۇسخا: ھەببى ئىكسىر

تەركىبى: ئىكەكلەنگەن پولات 12 گرام، سىماپ 1 گرام، سەڭگىيا 1 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى تۇخۇم يېغىداسالايە قىلىپ سىپ-غىزدا ياسالغان قاچىغا سېلىپ سېغىز بىلەن شىرلاپ، قوقاسقا كۆمۈلىدۇ. يەنە تەكرار كۆمۈش بىلەن 100 قېتىم قىزدۇرغاندىن كېيىن تەييار بولىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: جەلق ئۇچۇن ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: بىر دانە گۈرۈچ چوڭلۇقىدا قايماق بىلەن بىيىشكە بېرىلىدۇ.

64- نۇسخا: ھەببى ئىمساك

تەركىبى: كۇندۇر، سالاجىت، ئاقىرقەرھا، نانخوا (جوۋىنا) ، سەۋزە ئۇرۇقى، بەللۇت، لىسانۇلئەساپۇر، بىدە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، خۇبسۇلھەدىد، سۆئلەپ، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كوچولا 100 گرام-دىن، ئەپيۇن 3 گرام، ئەنبەر 15 گرام، قۇندۇز قەھرى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سوقۇپ تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ناۋات سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان

جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.
مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5_3 دانىغىچە يېيىلىدۇ.

65_ نۇسخا: ھەببى دىۋانى

تەركىبى: ئەپيۇن 30 گرام، رۇببىسۇس، پارپا، مورمەككى، ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى، مەستىكى، ھەببى بىلسان، زۇرۇنباد، دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئۇدخام، مورمەككى 6 گرامدىن، زەنجىۋىل، زەپە، دارچىن، سەمغى ئەرەبى، قارىمۇچ، كەتىرا، بەسباسە 15 گرامدىن. جىنتىيانا، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىلپىل، كۈلدارچىن، قەلەمپۇر 10 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، ناۋات 45 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سوقۇپ تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆلاپ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب ياسىلىدۇ.
ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.
مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن يېيىلىدۇ.

66_ نۇسخا: ھەببى رىھى

تەركىبى: مۇقەل 36 گرام، قەلەمپۇر، جوزبەۋۋا، پىلپىل،

زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پىلپىلمۇيە، شەترەنجى ھىندى، بەرەنگى كابىلى، دارچىن، خولىنجان، زىراۋەندى 12 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ مۇقەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ نۇقۇت چوڭلىقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن يېيىلىدۇ.

67- نۇسخا: ھەببى ئوقتى سىماپ

تەركىبى: سىماپ، جوزبەۋۋا، ئەپيۇن 10 گرامدىن، قەلەمپۇر كاۋاۋچىن، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، لاچىندانە ھىندى، دارچىن، پارپا، زەپە، بوزىدان، سۆئىلەپ، مىسرى، ئىپار 3 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: جوزبەۋۋانىڭ ئىچىگە ئەپيۇن، سىماپلارنى توشقۇزۇپ، مەھكەم ئېتىپ ئۇنى ئىت ياڭىقىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئاندىن نۇقۇت ئۇنى خېمىرى بىلەن قېلىن ئوراپ، كالا يېغى بىلەن قايىنىتىپ كۆيدۈرۈۋەتمەي رەڭگى قىزارغاندا ئىچىپ، جوزبەۋۋا بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، قالغان دورا تالقانلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سەمغى ئەرەبى سۈيى بىلەن ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنىڭ ئېقىپ كېتىشى ھەم تېز كېتىشى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.
مىقدارى: كۈندە 2ـ1 قېتىم بىر داننى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن يەپ، يەنە بىر دانىسىنى تىلىنىڭ ئاستىغا سېلىنىدۇ.

68ـ نۇسخا: ھەببى مىشكى

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، ئەپيۇن 6 گرامدىن، دارچىن 9 گرام، جوزبەۋۋا 12 گرام، قەلەمپۇر 18 گرام، ئىپار 8 گرام، زەپەر 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.
ئاساسلىق تەسىرى: مەنى ئېقىپ كېتىش ئۈچۈن پايدىلىق.
مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 2 دانىدىن سۈت ياكى قايناقسۇ بىلەن يېيىلىدۇ.

69ـ نۇسخا: ھەببى مۇمىيائى

تەركىبى: مۇميا 30 گرام، سەمغى ئەرەبى 25 گرام، ناۋات 48 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يۇمشاق سوقۇپ ئەرقى گۈل بىلەن ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: قولدا ھوزۇرلىنىشكە (جەلق) گە، مەنىنى قويالتىشقا تەسىرى ياخشى.
مىقدارى: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى 5 دانىدىن يېيىلىدۇ.

70- نۇسخا: ھەببى ئىمساك مۇقەۋۋى باھ

تەركىبى: مۇقەل، پەرپىيۇن، زىراۋەندى تەۋىل، سۇمبۇل، مۇرمەككى، ئاملە، شاقاقۇل مىسرى، پىلپىل، گاۋزىبان ھىندى، دارچىن، بەسباسە 3 گرامدىن، سەئىدى كۇپى، ئاقىرقەرھا، سەمغى ئەرەبى، قەلەي كۇشتىسى، كۇمۇش كۇشتىسى، ئەپيۇن، جۇزبەۋۋا، خولىنجان، سۆئلەپ مىسرى، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۇچۇلا، دورۇنجىئەقرەبى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەزرۇلبەنجى 6 گرامدىن، موميا، قەلەمپۇر، سەۋزە ئۇرۇقى، قاقىلە 5 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئىپار، زەپەر 1.5 گرامدىن، جەدۋار 10 گرام، نىشاستە 36 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جوزنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.
ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەكنىڭ تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 3 دانىدىن يېيىلىدۇ.

71- نۇسخا: ھەببى مۇمسىك ئاقساراي

تەركىبى: زىرە، بەديان 20 گرامدىن، جوز 7 گرام، جۇۋىنا 3 گرام، ئانار ئۇرۇقى 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زىرە بىلەن ئانار ئۇرۇقى قورۇلىدۇ. ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەپ (كۇملاچ) ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: قاننىڭ ھارارىتى سەۋەبىدىن مەنى تېز كېتىش ئۈچۈن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن يېيىلىدۇ.

72- نۇسخا: ھەببى گۈلنار

تەركىبى: سوزاپ ئۇرۇقى، ئانارگۈلى 10 گرامدىن، بىخ سەۋسەن، چاكىكاك ئۇرۇقى 6 گرامدىن، قىزىل گۈل 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ- زۈپ. غوراپ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئىھتىلام بولۇش ھەم جەلق (قولدا ھوزۇرلىنىش) ئۈچۈن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: 2 قېتىم 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

73ـ نۇسخا: ھەببى خوتەنى

تەركىبى: نارجىل 25 گرام، زەپە 12 گرام، ئەپيون 10 گرام، پارپا 3 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەگلەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەش، مەنى تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

74ـ نۇسخا: ھەببى ئىمساك بورزانى

تەركىبى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، چىگىت مېغىزى، كۈندۈر، قەلەمپۇر، پۇپەل، بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقەرھا، مەستىكى رۇمى، 15 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، پىلپىل، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى، جوزبەۋۋا 30 گرامدىن، خۇبسۇلھەدىد، پۇستى خەشخاش 90 گرامدىن، ھەسەل 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى چەككىلەپ قىززىق ھالىتىدە يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۈرۈقدان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇ-زۇلۇشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن يېيىلىدۇ.

75- نۇسخا: ھەببى ئازاراقى

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، جۇزبەۋۋا، بەسباسە، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى بەدىيان ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۈرۈقدان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇ-زۇلىشىغا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5ــ7 دانىغىچە يېيىلىدۇ.

76- نۇسخا: ھەببى جەدۋار

تەركىبى: پارپا، مەرۋايىت، كەھرىۋا، پىلپىل 4 گرامدىن، دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، خولىنجان، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، ئۇدقىمارى، ئۇدخام 8 گرامدىن،

شاقاقۇل مسرى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى 12 گرامدىن، زەپە 2 گرام، سۆئلەپ مسرى، ھەسەل 100 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۇرۇقدان مىزاجى ھۆللۈكتىن بۇزۇلغانغا ئۈنۈمى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 7 دانىدىن يېيىلىدۇ.

77ـ نۇسخا: شاقاقۇل مۇراببىاسى

تەركىبى: شاقاقۇل مسرى 100 گرام، سەۋزە ئەرقى 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: 300 گرام سەۋزە ئەرقىگە شاقاقۇل مسرىنى 3 كۈن چىلاپ، ئاندىن پوستىنى قىرىۋېتىپ، يەنە 200 گرام ئەرقىگە، 200 گرام ناۋات سېلىپ، قىيام قىلىپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: 20ــ30 گرامدىن يېيىلسە بولىدۇ.

78- نۇسخا: زەنجىۋىل مۇراببىاسى

تەركىبى: هۆل زەنجىۋىل 100 گرام، سۇ 100 گرام، هەسەل 200 گرام، ناۋات 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەنجىۋىلنى ئاقلاپ ئۇششاق توغراپ، سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، هەسەل بىلەن ناۋاتتا قىيام قىلىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا ئۈنۈمى ياخشى.

مىقدارى: 15-30 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

79- نۇسخا: هەلۋائى بەيزە

تەركىبى: توخۇم سېرىقى 10 دانە، سېرىق ياغ، بۇغداي ئۇنى، شېكەر، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، قايماق، هەسەل 120 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: شېكەرنى قىيام قىلىپ هەسەلنى چەككىلەپ قىيام سۇۋۇغاندىن كېيىن، توخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ قوچۇپ تۇرۇپ يەنە قىزدۇرۇپ،قىززىق هالەتتە مېغىز هەم ياغ، قايماقنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۈرۈقدان مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇل-غانلارغا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم بىرىم پىيالىدىن يېيىلىدۇ.

80- ھەلۋائى سۈئلەپ

تەركىبى: بادام مېغىزى 36 گرام، نىشاستە 60 گرام، كالا سۈتى، سېرىق ياغ 400 گرامدىن، ناۋات 500 گرام، زەپەر 4 گرام، قاپاق ئەرقى 100 گرام، سۈئلەپ مىسرى 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بادام مېغىزى تالقىنى بىلەن نىشاستىنى، سېرىق ياغدا قورۇپ، ئاندىن كالا سۈتىنى قۇيۇپ قاينىتىپ قويۇلغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ناۋاتنى ئەرق بىلەن قىيام قىلىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ ئاخىرىدا زەپەر بىلەن سۈئلەپ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇ-رۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەكنى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەت-لەش، مەنى كۆپەيتىش، سەمرىتىش ئۈچۈن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 60 گرامدىن يېيىلىدۇ.

81- نۇسخا: ھەلۋائى مۇقەۋۋى

تەركىبى: بادام مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق

ئۈرۈقى مېغىزى 250 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى 25 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، ھەسەل، سېرىق ياغ 500 گرام-دىن، مورەككەپ كۆمۈش كۆشتىسى 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھەسەلنى چەككىلەپ ياغنى ھەم تالقاننى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئىسسىقتىن مېڭە ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 25 گرامدىن يېيىلىدۇ.

82- نۇسخا: ھەلۋائى بەيزەمورغى

تەركىبى: توخۇمنىڭ سېرىقى 10 دانە، ناۋات 120 گرام، ئالما ئەرقى، جوزە ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى 150 گرامدىن، جوز، بەسباسە 5 گرامدىن، زەپە، ئىپار بىر گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرقلەر بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: سوغۇقتىن مېڭە ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، 15 گرامدىن يېيىلىدۇ.

83- نۇسخا: ھەلۋائى مۇرغى سىيا

تەركىبى: قارا توخو گۆشى 2 دانە، گۈلاپ 4 ھەسسە، ناۋات 4 كىلوگرام، تاتلىق بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى، تاتلىق ئۆرۈك قېقى 5 گرامدىن، شاقاقۇل مىسرى 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: توخۇ گۆشىنى گۈلاپتا ئوبدان پۇشۇرۇپ، ئېزىپ، مۇجۇپ، سۆڭەكلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈزۈپ ئۇنىڭ سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ، قىيام قىلىپ، تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇ- رۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: باھنى قوزغاش، مەنى كۆپەيتىش تە- سىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 20 گرامدىن يېيىلىدۇ.

84- نۇسخا: سەۋزە ھالۋىسى

تەركىبى: سەۋزە، كالا سۈتى، سېرىق ياغ، شېكەر، چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، فىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، جۈيزە پوستى 6 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: سەۋزىنى، ياڭاقنى يالپاقلاپ توغراپ، سۈتتە قاينىتىپ ئاندىن ياغدا قورۇپ، 2 ھەسسە شېكەردە قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: باھنى قوزغاش، مەنى كۆپەيتىش تە-سىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 2 قوشۇقتىن ييىلىدۇ.

85- نۇسخا: مائۇللەھمى

تەركىبى: گۈلى گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، نىلوپەر، قىزىل-گۈل، بىدمشكى، تاباشىر 12 گرامدىن، لاچىندانە، قاقىلە، گۈلدار-چىن، بەسباسە، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، دارچىن 5 گرامدىن، سېمىز چۈجە گۆشى بىر دانە، قۇشقاچ گۆشى 20 دانە، باچكا گۆشى 2 دانە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى گۆش بىلەن ئوبدان سوقۇپ، خېمىردەك قىلىپ، قىزىلگۈل، بىدمشكى، سۇمبۇل ئەرقلىرىنى قو-شۇپ، قائىدە بويىچە ئەرق قازىنىدا ئەرق تارتىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچىلى-دۇ.

86- نۇسخا: مائۇللەھى قۇربانى

تەركىبى: پاقلان گۆشى 2 كىلوگرام، پۇشۇرۇلغان سېمىز توخۇ گۆشى 3 دانە، جىگدىچى گۆشى 9 دانە، قۇشقاچ گۆشى 15 دانە.

ياساش ئۇسۇلى: گۆشلەرنى ياغلىرىدىن ئايرىپ، چاناپ قىيام قىلىپ، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۈت، قاقلە، لاچىندانە، قىزىلـ گۈل، دارچىن، زەنجىۋىل 20 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ قىيمىغا سېپىپ، قورۇپ چالا پۇشۇرۇپ ئاندىن ئەرقى گۈل، ئەرقى بىدمىشكى، سەۋزە ئەرقى، تاتلىق ئانار سۈيى 4 كىلوگرامدىن، ئالما سۈيى، بىيە سۈيى، ئامۇت، نەشپۈت سۈيى، ئۈزۈم سۈيى، ئەرقى گاۋزىبان 2 كىلودىن ئېلىپ قىيمىغا قوشۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ئەرق قازىنىدا ئەرق تارتىلىدۇ. ئىككىنچى قېتىمدا ئەشۇ ئەرقكە ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل مىسرى 20 گرامدىن، خولىنجان، سازەنجى ھىندى، لاچىندانە، سۆئلەپ مىسرى، گۈلى گاۋزىبان 60 گرامدىن، قىزىلگۈل، قاراچاي، ئۆشنە 50 گرامدىن، ماكلانىغان پىلە، 80 گرام، دارچىن 30 گرام، دورىلارنى قائىدە بويىچە چالا سوقۇپ ئەرقكە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ يەنە بىر قېتىم ئەرق تارتىلىدۇ. بۇ قېتىم ئىپار ، ئەنبەر، زەپە بىر گرامدىن ئېلىپ، خالتىغا سېلىپ ئەرق چۈشۈدىغان نەيچىگە ئېسىپ قويۇپ ئەرق تارتىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۈرۈقدان مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇ-لۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا ئۈنۈمى ناھايى-تى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىچىلى-دۇ.

87- شەربىتى پەۋاكىھى قەلب

تەركىبى: دورىنجى ئەقرەبى 50 گرام، ماكلانغان پىلە 60 گرام، بەدىيان 36 گرام، ئەينۇلا 120 گرام، ئاق سەندەل 60 گرام، ئەرقى كاسنە، ئەرقى نىلۇپەر، ئەرقى گۈل، قاپاق ئەرقى 500 گرامدىن، نەشپۈت سۈيى، ئالما سۈيى، ئانار سۈيى، ئۈزۈم سۈيى، 120 گرامدىن، ناۋات بىر كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئەرقكە 8 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، مېۋە سۈيلىرىنى قوشۇپ، قاينىتىپ ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقتىن مىزاجى بۇ-زۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە ناشتىدا بىر قېتىم 50 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

88- نۇسخا: ئازاراقى يېغى

تەركىبى: قەلەمپۇر، جوزبەۋۋا، دارچىن، ئاچچىق قۇستە، لىسانۇلئەساپۇر، بىخ كەبىر، ھەر بىرى 10 گرامدىن، كۈچۈلا 70 گرام، كۈنجۈت يېغى 600 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ كۈنجۈت يېغى بىلەن قورۇپ سۈزۈپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: زەكەرنىڭ بوشاپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جىنسىي ئەزا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپى ياغلىنىدۇ.

89- نۇسخا: ئاقموم مەلھىمى

تەركىبى: سەۋسەن يېغى، چۈمۈلە يېغى 10 گرامدىن، بىر دانە ياش بۇقىنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقى، ئېرىتىلگەن ئاق موم 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە مەلھەم ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئازاراقى يېغى (88- نۇسخا) بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم جىنسىي ئەزا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپى مايلىنىدۇ.

责任编辑：阿不力克木·努尔买买提阿吉
封面设计：艾尼瓦尔·哈斯木

维吾尔医治疗阳痿

（维吾尔文）

艾力阿吉·库尔班尼亚孜　著

伊德力斯·巴克　审定

穆塔力甫阿吉　责任校对

新疆科技卫生出版社(W)出版
(乌鲁木齐市龙泉街66号 邮编830001)
新疆新华书店发行
新疆新闻实业开发公司印刷厂印刷
787×1092毫米 32开 4印张
1996年10月第1版第1次印刷
印数：1——12000册
ISBN 7—5372—2007—7

R·189(民文)　定价：4.80元