ئەلى هاجى قۇربانىنىياز

ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقنى ئۇيغۇر تېبابەتتىدە داۋالاش

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

ئەلى ھاجى قۇربانىنىياز

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 قۇربانىنىياز
تەھرىرى: ئىدرىس باقى
مەسئۇل كوررېكتورى: مۇتەللىپ ھاجى

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

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

كىرىش سۆز

جنسىي مۇناسىۋەت ئەر-ئايال ئىككى جنىس ئوتتۇرىسىدىكى تەبىئىي مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتتۇر. جنسىي مۇناسىۋەتنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشى ئەر-ئايال ئوتتۇرىدا سىدا كۆڭۈللۈك ئېناق ئائىلىۋى تۇرمۇش بەرپا قىلىشقا ياردەم بېرىپلا قالماستىن، خىزمەت، ئەمگەك، ئۆگىنىش قاتارلىق نۇرغۇن ئىشلارغىمۇ روھىي ئازادىلىق ۋە شاد-خۇراملىق بەخش ئېتىدۇ. ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جنسىي 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 پىكرى 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 جنسىي مۇناسىۋەتنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشى ئۈچۈن ساغلام بەدەن بولۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. تەبىئىي دورىلاردىن ئۇمۇمىي بەدەننى كۈچەيتىپ بەدەننىڭ كېسەللىككە بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىكنى ئۇمۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك داۋالاشنى مەقسەت قىلىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابەت دورىلىرىنىڭ تەسىرى بىر قەدەر ئاستا بولغاندەك قىلسىمۇ، لېكىن كېسەللىكنى

تۇپ يىلتىزىدىن ساقايتىدۇ، ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. ھازىر تەرەققىي قىلغان ئەللەردە كېسەللەر تەبىئىي دورا ماتېرىياللىرى بىلەن داۋالىنىشنى بارغانسىرى ياقتۇرماقتا. بەزى كېسەللەر فېئوداللىق ئىدىيىسىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان بولغاچقا جىنسىي تۇرمۇشتىكى ئاجىزلىقىنى ئاشكارىلىغۇسى كەلمەيدۇ، بۇنداق ئىللەتنى چۆرۈپ تاشلاپ ۋاقتىدا داۋالىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر. مۇشۇ تەرەپتىكى ھاجەتمەنلەرگە ياردىمى بولار دېگەن مەقسەتتە 40 نەچچە يىللىق ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق توپلىغان نۇسخىلىرىمنى ئەۋلادلارغا 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 ئىنچام، ئاممىباپ تىل بىلەن تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ، ھاجەتمەنلەر ئۆزلىرىنىڭ كېسىلىگە ئۆزلىرى دورا تاللاپ ئىشلىتىشىگە باپ كېلىدۇ، شۇنداقلا تېببىي خادىملار ئۇچۇنمۇ مەسلىھەتچىلىك رول ئوينايدۇ.

سەۋىيەمنىڭ چەكلىك بولۇشى تۈپەيلىدىن كىتابتا بەزى نۇقسان، پېتەرسىزلىكلەرنىڭ بولۇشى تەبىئىي. كەڭ كىتابخانىلارنىڭ تەنقىدىي پىكىر بېرىشىنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمەن.

ئاپتوردىن

مۇندەرىجە

كىرىش سۆز..... 1
ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرىنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە فونكسىيىسى ... 1
جىنسىي ئەجزلىق ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە 3
جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى 5
جىنسىي ئاجىزلىقتا دىئاگنوز قويۇش 5
جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئومۇمىي جەھەتتىن داۋالاش..... 6
مەنى ئازىيىش خاراكتېرلىك جىنسىي ئاجىزلىق..... 8
مېڭە ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق 13
يۇرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق ... 17
جىگەر ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق ... 20
بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق ... 22
زەكەر تىكلىنەلمەسلىكىدىن كېلىپ چىقىدىغان جىنسىي ئاجىزلىق 26
روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان جىنسىي ئاجىزلىق 29
ئۇرۇقدان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىقىدىغان جىنسىي

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

16ـ نوُسخا: مەجوُنی ئیکسری باھ 60
17ـ نوُسخا: ماددەتوُل ھایات..... 61
18ـ نوُسخا: مەجوُنی موُقەۆۆی باھ 62
19ـ نوُسخا: مەجوُنی موُقەۆۆی باھ ئەلی 62
20ـ نوُسخا: مەجوُنی بوُزوُری 63
21ـ نوُسخا: مەجوُنی موُقەۆۆی 63
22ـ نوُسخا: مەجوُنی نوُشداری 64
23ـ نوُسخا: لوبوُبی موُقەۆۆی ئەزا 65
24ـ نوُسخا: لوبوُبی ئیکسیر دماغی 66
25ـ نوُسخا: لوبوُبی کەبیر 67
26ـ نوُسخا: لوبوُبی سەغیر 68
27ـ نوُسخا: لوبوُبی کەبیر بیروُنی 69
28ـ نوُسخا: لوبوُبی کەبیر ئەرشی 70
29ـ نوُسخا: لوبوُبی ئەکبەر 71
30ـ نوُسخا: لوبوُبی ئەسرار 72
31ـ نوُسخا: لوبوُبی موُرەتتیب 73
32ـ نوُسخا: موُپەررِیھی موّتبدیل 74
33ـ نوُسخا: موُپەررِیھی دیلکوُشاد 75
34ـ نوُسخا: موُپەررِیھی باھ 76
35ـ نوُسخا: موُپەررِیھی روھانی..... 77
36ـ نوُسخا: موُپەررِیھی رەھمانی 77

37- نوُسخا: موُپەرریهی جەدیوار 78
38- نوُسخا: موُپەرریهی قەیسەر 79
39- نوُسخا: موُپەرریهی ئەلی 80
40- نوُسخا: خیمری ئەنبری 81
41- نوُسخا: خیمری موُمسك 82
42- نوُسخا: داؤائیلمشکی موّتیدیل 82
43- نوُسخا: داؤائیلمشکی هار 83
44- نوُسخا: داؤائی تەرەنجبین 84
45- نوُسخا: جاؤارنش سەقەنقوُر 84
46- نوُسخا: جاؤارنش زەرئوُنی 85
47- نوُسخا: جاؤارنش کوُندوُر 86
48- نوُسخا: ئیترپیل کەبر 86
49- نوُسخا: ئیترپیل دماغی 87
50- نوُسخا: موُقەژوی دماغ 88
51- نوُسخا: سوُپوُپی ئیمساك 88
52- نوُسخا: سوُپوُپی مەژسەل 89
53- نوُسخا: سوُپوُپی سەپیوُللا 89
54- نوُسخا: سوُپوُپی ئاقسرقەرها 90
55- نوُسخا: سوُپوُپی دیژانی 90
56- نوُسخا: سوُپوُپی جامی 91
57- نوُسخا: سوُپوُپی هاجیبی 91

58- نۇسخا: سۇپۇپى خۇنسىياۋشان 92
59- نۇسخا: سۇپۇپى گۈلنار 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 سماپ 97
68- نۇسخا: ھەببى مىشكى 98
69- نۇسخا: ھەببى مۇمىيائى 98
70- نۇسخا: ھەببى ئىمساك مۇقەۋىۋى باھ 99
71- نۇسخا: ھەببى مۇمسىك ئاقساراي 100
72- نۇسخا: ھەببى گۈلنار 100
73- نۇسخا: ھەببى خوتەنى 101
74- نۇسخا: ھەببى ئىمساك بوزرزانى 101
75- نۇسخا: ھەببى ئازاراقى 102
76- نۇسخا: ھەببى جەدۋار 102
77- نۇسخا: شاقاقۇل مۇراببا سى 103
78- نۇسخا: زەنجىۋىل مۇراببا سى 104

79- نوُسخا: هەلۆائی بەیزە..... 104
80- نوُسخا: هەلۆائی سۆئلەپ..... 105
81- نوُسخا: هەلۆائی موُقەۆۆی..... 105
82- نوُسخا: هەلۆائی بەیزە موُرغی 106
83- نوُسخا: هەلۆائی موُرغی سیا 107
84- نوُسخا: سەۆزە هالۆسی 107
85- نوُسخا: مائوُللەهمی..... 108
86- نوُسخا: مائوُللەهمی قوُربانی..... 109
87- نوُسخا: شەربتی پەۆاکمهی قەلب..... 110
88- نوُسخا: ئازاراقی بیغی..... 101
89- نوُسخا: ئاقموم مەلهمی..... 111

ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرىنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە فونكسىيىسى

ئەرلەر جىنسىي ئەزاسى- ئۇرۇقدان، قوشۇمچە ئۇرۇقدان، ئۇرۇقدان خالتىسى، ئۇرۇق نەيچىسى، ئۇرۇق خالتىسى، مەنى چىقىرىش نەيچىسى، مەزى بېزى، زەكەر قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇرۇقدانىنى 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 كۆپەيىش سىستېمىسىدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزا، ئۇ، ئۇرۇق ۋە ئەرلىك ھورمۇنىنى ئىشلەپ چىقىرىدىغان ئىقتىدارغا ئىگە، ئۇرۇقدانىنىڭ ئىچى ئىنتايىن كۆپ توساق ياكى قاتلامغا 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 ئۇرۇقدانىنىڭ ئۇرۇق ساقلاش ۋە سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئۇرۇقنى ئوزۇقلۇق بىلەتكۈزۈپ بېرىش ئارقىلىق ئۇ-

روقنىڭ هاياتى كۆچىنى ساقلاپ قېلىش رولى بار.

ئۇرۇق نەيچىسى؛ مەنى چىققاندا قوشۇمچە ئۇرۇقداندىن چىقىپ، ئۇرۇق نەيچىسى ئارقىلىق مەنى چىقىرىش نەيچىسىگە كەلگەندىن كېيىن، ئۇرۇق بېزى، مەزى بېزى، سۈيدۈك يولى بەزىلەردىنىڭ ئاجراتمىلىرى بىلەن ئارىلىشىپ ئەڭ ئاخىردا 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 تۇرۇدۇ. 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 بەزىلەرنىڭ رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. بەدىنىمىزدە نۇرغۇن ئىچكى ئاجراتما بەزىلەر 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 ماسلىشىشى ئاساسەن نېرۋا سىستېمىسى بىلەن ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسىنىڭ رولىغا تايىنىدۇ.

بۇنىڭدا نېرۋا سىستېمىسى بېتەكچىلىك ئورنىنى ئىگىلەيدۇ. چۈنكى ئېچكى ئاجراتما بەزلەرنىڭ ھەممىسلا نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تىزگىنلىشىدە بولىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىق ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

جىنسىي ئاجىزلىق ئەرلەردە جىنسىي تەلەپ بولسىمۇ، زەكەر-نىڭ تىكلەنمەسلىكى ياكى تىكلىنىش دەرىجىسىنىڭ بېتەرلىك بولماسلىقىدىن نورمال جىنسىي تۇرمۇشقا دەخلى-تەرىز يەتكۈزۈش بىلەن ئېپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئۇيغۇر تىبابىتىدە 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 تۆۋەندىكى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

1- ئىچكى ئاجرىتىۇچى ئورگانلار كېسەللىكلىرى: بەدەن ئا- جىزلىق ياكى مەنى ئىشلەپچىقارغۇچى ئورگانلارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرى تۈپەيلىدىن، مەنى ۋە ئەرلىك ھورمون ئازىيىپ، شەھۋەت تۆۋەنلەش بىلەن جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشى ۋە قەستەن قول بىلەن بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇش (جەلق)، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ئۇزۇقلۇق ناچارلىشىشى بىلەن مەنى سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەردە مەنى ۋە ئەرلىك ھورمون ئازىيىپ، جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

2- ئەزالارنىڭ پالەچلىنىشى ياكى بوشىشىپ كېتىشى ياكى ھەر خىل زەخمىلىنىشى، جىنسىي ئەزالار (زەكەر، ئۇرۇقدان) غا تەسىر قىلىش بىلەن جىنسىي ئەزالارنى يىگىلەشتۈرۈپ جىنسىي ئىنتىلىشنى تۆۋەنلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باھ ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

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

4- روهي ئامىل: قورقۇش، رەنجىش، نەپرەتلىنىش، تولا غەمكىنلىك، ھەسرەتلىنىش، قارشى تەرەپنى بەك ھۆرمەتلەش، غەم-قايغۇ، قاتارلىق روهي 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. روهسىزلىنىپ، خاموش بولۇپ قالىدۇ. ئەر-ئاياللارغا ئوخشاشلا رو-ھىي ئازاپ كەلتۈرۈدۇ. پۈتۈن بەدەن ۋە زەكىرى يىگىلەيدۇ، جىن-سىي ئالاقىدىن لەززەت ئالالمايدۇ، مەنى سۈيۇلۇپ كېتىدۇ، ئۇنۇت-قاق، خىيالچان بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋاللار تەرەققىي قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇنىڭدىن كېيىن مالىخۇلىيا ھەتتا مەجنۇن (سارىك) لىققا ئېلىپ بارىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالىمىغاندا، بىمارنىڭ پۈتۈن ئۆمرى غەم-قايغۇ بىلەن ئۆتىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىققا دىئاگنوز قويۇش

بۇ خىل كېسەللىكە دىئاگنوز قويۇش ئانچە قىيىن ئەمەس،

پەقەت كلىنىكىلىق ئېپادىلىرىگە 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 بېتەرلىك لەززەت بولمىسا، باھ ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى مېڭىدە بولىدۇ.

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

3- جىنسىي ئالاقە باشلىنىشتا، جىنسىي ئەزانىڭ تىكلىنىشى بېتەرلىك بولماي، جىما جەريانىدا كۈچەيسە، كېسەللىك سەۋەبى ئۇرۇقداندا 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

جنسي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىكى، بىمەك-ئىچمەكتە سۈيۈق-سەلەك، ھۆل سوغۇق بىمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، كۈچلۈك بىمەكلىكلەرنى كۆپرەك بىيىشى 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 خىلىغا قارىتا مۇنىچ (پشۇرغۇچى)، 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 دىلكۈشاد، مەجۇنى مەسىھا قاتارلىق نېرۋا، يۈرەك، جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلە-گۈچى دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك. غىزالاردىن: قوي، ئوغلاق، چىللىمغان قارا خوراز، قۇشقاچ، كەكلىك قاتارلىق ئومۇمىي بەدەن-نى قۇۋۋەتلىگۈچى قۇشلارنى ۋە ھايۋان گۆشلىرىنى، بادام، ياڭاق مېغىزى ۋە باشقا ئوزۇقلۇق قىممى مول، قۇۋۋەتلىك بىمەك-ئىچمەك-لەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

مەنى ئازىيىش خاراكتېرلىك جىنسىي ئاجىزلىق

ئىچكى ئاجرىتما ئاجرىتقۇچى 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 ھورمونىنىڭ 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 تەڭپۇڭلۇقى 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 ئازىيىش خاراكتېرلىك جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

2) ئۇرۇقدان ۋە بەدەننىڭ ئىچكى ئاجراتما ئاجرىتىش بەزلەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش بىلەن بۇ ئەزالارنىڭ نورمال سۇيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ، پۇنكىسىيىسى قالايمىقانلىشىپ، ئۇرۇق ئىشلەش ۋەزىپىسىنى ئادا قىلالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

3) سۇيدۇك يول كېسەللىكلىرى، ئۇرۇقدان ۋە ئۇرۇق خالتەسى، مەزى بېزى قاتارلىقلارنىڭ مىزاجىنىڭ غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە سۇيدۇك يول كېسەللىكلىرى پەيدا بولۇپ، مەنى سۇيۇقلۇقىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئازىيىش سەۋەبى بىلەن جىنسىي 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 سۇۋۇپ كېتىشى بىلەن مەنىنىڭ هەرىكىتى يوقلىپ، مىقدارى ئازىيىشقا سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، جەلق (قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماگدۇرۇش) قاتارلىق بىر قانچە خىل سەۋەبلەرمۇ مەنىنى ئازايتىپ، جىنسىي ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

نىك جنسىي ئالاقىغا بولغان ئىنتىلىشى كۈچلۈك، ئەمما جىنسىي ئەزاسى (زەكەر) نىك ھەرىكىتى ئاجىز، مۇسكۇللىرى قانتىق، مەنىسى سۇيۇق، ئاق رەڭلىك، مىقدارى ئاز كېلىدۇ. سۆيدۈك رەڭگى ئاق بولىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق ئېغىر بولىدۇ. ھۆل ئىسسىق بېمەكلىكلەرنى كۆپلەپ بېيىش، پاقلان گۆشى، كەكلىك، باچكا، قىرقىلمىغان ئوغلاق، قۇشقاچ، رەڭگى قارا چىللىمىغان چۈجە خوراز گۆشلىرى ۋە ئۇنىڭ شورپىلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىش، ئىسسىق تەبئەتلىك دورا ۋە مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىش.

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

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

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

ئەگەر زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى چېكىش، ھاراقنى كۆپلەپ ئىچىش، جەلق سەۋبىدىن بولسا، بۇ خىل يامان ئادەتنى يوقىتىش كېرەك. ھەم شۇنىڭغا قاراپ خۇمارنى پەسەيتكۈچى دورىلاردىن تاللاپ بېيىش، بۇنىڭ ئۈچۈن نارجىلنى سوقۇپ سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئىچىپ بېرىش ھەم ياڭاقنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر كۈندە 40ـ50 گرام مىقداردا ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئۇندىن باشقا قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇش كېسىلىدە- كى (40- بەت) داۋالاشنى قوللىنىش كېرەك.

ئەگەر جىنسىي ئاجىزلىق ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولغان بولسا، جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان، بۆرەكلەرگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى ۋە غىزالارنى بېيىش، بۇنىڭ ئۈچۈن داۋائى تەرەنجبىن (44- نۇسخا) لوبوبى مۇرەتتىپ (31- نۇسخا)، ھالۋائى بەيزى (79- نۇسخا)، مائۇللەھمى قۇربانى (80- نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى بېيىش. سىرتىدىن بەل ۋە زەكەر ئەتراپىنى بادام بېغى، كۈنجۈت بېغى بىلەن ياغلاپ بېرىش، ھۆل مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش لازىم. ئۇزۇقلۇق ئۈچۈن توخۇ گۆشى ۋە پاقلان گۆشى شورپىسى، سۈت، بادام، پىستە مېغىزى ۋە نارجىل سېلىنغان نىشاستە ھالۋىسى قاتارلىق بېمەكلىك- لەرنى بېيىش كېرەك. قاتتىق ئېغىر جىسمانىي ئەمگەكلەردىن، ئىسسىق دورا-دەرمەكلەردىن ۋە بېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

ئەگەر ئۇرۇقدان مىزاجى ھۆللۈكتىن بۇزۇلغان سەۋەبىدىن بىبولغان بولسا، قۇرۇقلۇق تەبىئەتتىكى دورىلاردىن قەلەمپۇر، خۇلنە-جان، زىرە، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلارنى سۈپۈپ 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. ئۇزۇقلۇق ئۇچۇن ھەر خىل ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىگە زىرە، قارىمۇچ، دارچىن، پىلپىل قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا-لارنى سېپىپ كاۋاپ قىلىپ ئىستېمال قىلىش؛ چايلىق ئۇچۇن زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، خۇلنجان، لىچىندانە ھىد-دى، كاۋاۋىچىن، سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بېيىش كېرەك. سىر-تىدىن 10 گرام قۇستى بېغىغا بىر گرام پەرىيون قوشۇپ، زەكەر ۋە ئۇرۇقدانىنى ياغلاش لازىم.

ئەگەر مەنىڭ سۈۋۈپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، سەۋەبچى ئامىللارنى يوقاتقاندىن كېيىن، مەجۇنى زەرئۇنى (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

هەممىزگە مەلۇمكى، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن بۇرۇن ئاۋۋال جىنسىي ئىنتىلىش پەيدا بولۇپ، ئاندىن ئۇ نېرۋىلار ئارقىلىق مېڭىدىكى مەركىزىي نېرۋىغا يەتكۈزۈلۈپ مەركىزىي مېڭىنىڭ جىنسىي مەركىزىنى غدىقلىشى بىلەن زەكەر قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ، ئۇنىڭ قان ئېقىمىنى ئاشۇرۇش نەتىجىسىدە زەكەرنىڭ بۇلۇتسىمان تەنچىسىگە قان تولۇش بىلەن زەكەر قائىم بولىدۇ. ئورگانىزىمدىكى غەيرى تەبىئي 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 ئەدىقلىنىشلارنى ۋاقتىدا قوبۇل قىلالمايدۇ-دە، بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

3) بېمەك-ئىچمەك: بىر خىل بېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش ياكى بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان بىر قانچە خىل بېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلالماسلىق قاتارلىق ئو-زۇقلىنىشنىڭ غەيرى نورمال بولۇشى بەدەنده نورمال خىلىت (قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا) نىڭ غەيرى نورمالسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلىقىنى بۇزىدۇ. نەتىجىدە مېڭە ۋە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ئاجىزلاپ، بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي ئاجىزلىق تىپىك بولىدۇ. كۆپ خىيال قىلىش، زېھنى چېچىلىش، ئادەم خالىماسلىق، ۋاراڭ-چۇرۇڭ-دىن قېچىش، ماغدۇرسىزلىنىش، بوشاڭلىق، هورۇنلۇق، ئىشتىهاسىزلىق، ئۇنۇتقاقلىق، روهسىزلىق، هارغىنلىق، جىنسىي ئىنتىلىش بولماسلىق، بولغاندىمۇ جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەنىنىڭ چىققىنىنى تۇيالماسلىق، لەززەت بولماسلىق، مەنى چىقىپ بولغاندىن كېيىنلا، هەر خىل خىيال كۆپىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش، ئاساسلىقى مېڭىنى

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

ئەگەر مېڭە ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا، بىمار سوغۇق
پەسىل كۇنلەردە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۇزۇشكە قىزىقمايدۇ ياكى
سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا جىنسىي
ئاجىزلىق ئېغىرلىشىدۇ. بۇ خىل جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا،
بىمارغا مەجۇنى مۇقەۋىننى 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 ئۇچ گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە،
قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

مەجۇننى بىمار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10ـ15 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 سۆئىلەپ (1- نۇسخا)، لۇبۇبى
كەبىربىرۇنى (27- نۇسخا)، مەجۇنى داۋائىلمىشكى مۆئىتەدىل (42-
نۇسخا)، مۇپەررىھى مۆئىتەدىل (32- نۇسخا)، مەجۇنى ئىكسىردىماغ

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

مېڭىنى كۆچەيتىش ئۈچۈن مۇپەررىھى دىلكۇشاد (33- نۇسخا) ھەلۋائى مۇقەۋىۋى (81- نۇسخا)، ئىترېپىل دىماغ (49- نۇسخا)، ئىترېپىل 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، چوك-كىچىك تەرەتنى راۋاز-لاشتۇرىدىغان، قان كۆپەيتىدىغان، ئافسىلغا باي بېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشى، ھەر كۈنى ئەتىگەندە سۈت بىلەن تۇخۇمنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىشى لازىم، ئاسان ھەزىم بولمايدىغان، بېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىشى، ھاراق، تاماكا، نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، مەيزاپ، ئاچچىقسۇ، لازا قاتارلىق غىدىقلىغۇچى چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى كې-رەك.

يۇرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئۇيغۇر تىبابىتىدە يۇرەك ئادەم بەدىنىدىكى رەئىس ئەزالارنىڭ مۇھىمى ۋە مەركىزىي قىسمى دەپ قارىلىدۇ. يۇرەك بولسا، پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق ھەرىكەت مەنبەسى بولۇپ، ئۇ، روھى ھايۋانىنىڭ ئاساسىي ئورنىدۇر. شۇڭا ھەر خىل سەۋەبلەردىن يۈرەكتە بىرەر كېسەللىك يۈز بېرىپ، يۇرەك ئاجىزلىسا، بەدەندىكى روھىي قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، بۆرەك ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ نورمال خىزمەتىگە 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 ماددى ۋە مەنىۋى جەھەتتىكى ھەر خىل زەربىلەر-نىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن، تەبىئىتى ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق بېمەك-ئىچمەكلەرنى داۋاملىق ئىس-تېمال 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 زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى چېكىش تۇپەيلىدىن مىزاجىنىڭ ماددىسىز، ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشىنى، بەدەندىكى نورمال خىلىتلار (قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) نىڭ غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئومۇمىي بەدەندە غەيرى نورمال ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دە، شۇ ئارقىلىق يۇرەكتە ئاجىزلىق يۈز بېرىدۇ ياكى يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ يۇرەككە بىۋاستە تەسىر قىلىشى بىلەن يۇرەكتە غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، يۇرەك ئاجىزلايدۇ. يۇرەكنىڭ ساق-سالامەت تۇرۇشى ئادەمنىڭ ساقلىقى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. يۇرەك نېرۋا سىستېمىسى بىلەن ناھايىتى يېقىن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بەزى روھىي تەسىراتلار ئالدى بىلەن يۇرەكتە پەيدا بولۇپ، ئاندىن كېيىن نېرۋا سىستېمىسىدا ئەكس ئېتىدۇ. ئىشقى مۇھەببەت، جىنسىي تەلەپ، ئارزۇ، خۇشاللىق، غەزەب-نەپرەت قاتارلىق روھىي كەيپىياتلارنىڭمۇ قوزغىلىش مەنبەسى يۇرەكتە بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇرەكتە 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 ئىدىيىۋىي جەھەتتىن تەييارلىق قىلغان ۋاقىتتا،

تىترەش ئالامىتى كۆرىلىدۇ. يۇرەك ھەرىكىتىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. يات جىنسىنى كۆرگەن ھامان بىماردا ئۆزىچە قورقۇش كەيپىياتى بولىدۇ-دە، جىنسىي ھېسىياتى سوۋۇپلا كېتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا پۈتۈن بەدەنلىرى سوغۇق، تومۇرى ئاجىز، پۈت-قوللىرى ماغدۇرسىز بولۇپ، ھېچ ئىشقا خوش ياقمايدۇ. ئەمما ئىشتىھاسى بولىدۇ. ئادەتتە روھىي كەيپىياتى چۈشكۈن، چىرايى غەمكىن كۆرىنىدۇ. ئۇندىن باشقا بىمار ئازراق ھەرىكەت قىلسا، ھاسراش، دېمى سىقىلىش، يۈرەك ھەرىكىتى تەرتىپسىز سوقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش، سەۋەبىنى يوقىتىپ بولغاندىن كېيىن قايسى مىزاجنىڭ غەيرى ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغان-لىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ مىزاجغا مۇۋاپىق داۋالاش ۋە يۈرەكنى كۈ-چەيتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەك مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، مۇپەررىھى دىلكۇشاد (33-نۇسخا)، شەربىتى پەۋاكىھى (87- نۇسخا)، مۇپەررىھى مۆئىتەدىل (32- نۇسخا)، مۇپەررىھى قەيسەر (38- نۇسخا)، مەجۇنى مۇھەم-مەت ئەلى (8- نۇسخا). ئەگەر يۈرەك مىزاجى سوغۇقتىن غەيرى تەبئىي ئۆزگىرىش بولغان بولسا، مۇپەررىھى باھ (34-نۇسخا)، مۇپەررىھى روھانى (35- نۇسخا)، مەجۇنى نۇشدارى (22- نۇس-خا)، 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 ھاياتىدىكى روھى تەبىئىيىنىڭ مەركىزى. جىگەر پۈتۈن ئورگانىزىمنى ئوزۇقلاندۇرىدىغان قان، بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى سان-سۈپەتكە لايىق ئىشلەپ، بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇپ، ئۇنىڭ ھاياتىي كۈچىنى، قوزغاش قاتارلىق خىزمەتلەرنى ئۆتەيدىغان مۇھىم ئەزادۇر. ئەگەر ھەر خىل مۇرەككەپ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىگەر-دىكى تۆت خىل قۇۋۋەتنىڭ، يەنى تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە)، پارچىلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە) تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسسىكە)، ھەيدەش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى داپئە) لەرنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى بىرىنىڭ ئاجىزلىشىشى بىلەن جىگەرنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتسە، بەدەنگە ئەڭ ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىسىنى ئىشلەپچىقىرىشىغا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر بېتىپ، بۆرەك ۋە ئۇرۇقدان قاتارلىق مول قۇۋۋەتكە ئېھتىياجلىق بولغان ئەزالاردا ئاجىزلىق يۈز بېرىپ، جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: جىگەرگە داۋاملىق ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل قۇرۇق-لارنىڭ 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 بۇزۇلۇشىدىن ئاجىزلايدۇ. ئۇ قۇۋۋەتلەر ئاجىزلىسا، بەدەندىكى ماددىلار پارچىلانمايى ھەم ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتىنى جىگەر بەدەنگە تارتماسلىق بىلەن بەدەندىكى ھەر خىل ماددىلارنىڭ تەڭ-پۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي ئىنتىلىش ئاجىز بولۇپ، زەكەر تىكلەنمەيدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەنى ناھايىتى ئاز چىقىدۇ، قان ئازلىق، ھەزىم بۇزۇلۇش قاتارلىق ئامىللىرى كۆرىنىدۇ. 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 بېقىمسىزلىق سېزىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرىنىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبنى قارىتا چارە قىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەرنى كۈچەندۈرگۈچى ھەم جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەش-

مدۇرگۇچى غىزا ۋە دورىلار بېرىلمدۇ. يەنى مەجۇنى زەرئۇنى (5-
نۇسخا)، ھەببى خوتەنى (73- نۇسخا)، مەجۇنى بۇزورى (20-
نۇسخا)، مۇپەررىھى ئەلى (39- نۇسخا)، لۇبۇبى ئەسرار (30-
نۇسخا)، شاقاقۇل مۇرابباسى (77- نۇسخا) قاتارلىق دورىلار تاللاپ
بېرىلمدۇ. غىزاسىغا 2.5 گرام ھېكنى كۇندە كەچتە بىر دانە تۇخۇم
سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تاماقتىن كېيىن بېيىشكە بېرىلمدۇ. باچكا
گۆشى، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، نۇقۇت قاتارلىقلارنى كۆپ
بېيىشى، ئادەتتىكى تاماقلارغا كاۋاۋېچىن، دارچىن، خولىنجان، زەنـ
جىۋىل قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بېيىش لازىم.

بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

بۆرەك ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سۇيدۇك ھاسىل قىلىپ، سۇيدۇك يولى ھەم دوۋساقىنىڭ يارىمىدە ھاياتلىق ئۇچۇن كېرەكسىز ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى سۇيدۇك ئارقىلىق بەدەن سىرتـ
غا چىقىرىپ، بەدەنگە پايدىلىق بولغان خىلىت ۋە ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ نىسبىي مۇقىملىقىنى ساقلايدۇ ھەم بۆرەك ۋە بۆرەك ئۇستى بەزلىرى قاتارلىقلار بەدەنگە ئېھتىياجلىق مۇھىم ماددىلارنى ھاسىل قىلىپ، ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنىڭ نورمال داۋاملىشىشىغا شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىدۇ، ئەگەر ئوخشىمىغان سەـ

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

سەۋەبى: ئىچكى جەھەتتە تەبىئىتى بەك سوغۇق، بەك ئىسسىق، ياكى بەك ئاچچىق، بەك تاتلىق، بەك ياغلىق بېمەك-ئىچمەك-لەرنى، يەللىك بېمەكلىكلەرنى كۆپلەپ يەپ-ئىچىشكە ئادەتلىنىش ۋە تاماقنى بەك كۆپ بېيىش 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 خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلىقىنى بۇزۇش بىلەن بۆرەككە تەسىر قىلىپ، ۋە جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

بۆرەكنىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىكلەر ۋە باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر، يەنى شېكەر سېيىش (دىئابىت)، بۆرەك ئاغرىقى، بۆرەك يالۇغى، بۆرەك زەخمىسى، بۆرەك تاشقى كېسەللىكى، تاش ياكى ياغ ئېرىتىدىغان دورا-دەرمەك، بېمەك-ئىچمەكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش، كۆپ ئىھتىلام بولۇش قاتالىقلار 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، ئېغىزمان، دۈمبىلەردە تېلىش، چىڭقىلىپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. بىمار ئېگىلگەندە، بەل تولغىنىدا ئاغرىق كۈچىيىدۇ، جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان ساھەسى سوغۇق بولىدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ، سۈيدۈك شورىغاندا 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 هارغىنلىق هېس قىلىدۇ. كۆزى تورلىشىپ قاراڭغۇلىشىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇسى ياخشى بولمايدۇ، زېهنىي كۈچى ئاجىزلاپ، ئۇنۇتقاقلىق يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش. ئاندىن كېيىن بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن بىر قىسىم قۇۋۋەتلىگۈچى غىزالارنى يەپ بېرىش، بۇنىڭ ئۈچۈن قۇشقاچ، كەكلىك، قوتاز گۆشلىرىنى ئائىلىلەرگە (گۆش سۈيى) قىلىپ ياكى شورپا قىلىپ ئىچىش، تەنتەربىيە. هەربىر كەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆڭلىنى خوش تۇتۇش، مەنزىرىلىك هاۋاسى ساپ يەرلەرنى سايلاھەت قىلىدۇ-

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

زەكەرنىڭ تىكلىنىلمەسلىكىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن بۇرۇن جىنسىي ئىنتىلىش نېرۋىلار ئارقىلىق مەركىزىي نېرۋىغا يەتكۈزۈلۈپ، مەركىزىي نېرۋىنىڭ جىنسىي مەركىزىنى غدىنقلىشى بىلەن زەكەرنىڭ قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىپ، زەكەردىكى كىچىك قان كاۋاكچىلىرىغا قان تولۇپ زەكەر قائىم بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسىي مەركىزىي يولىنىڭ توقۇزكۆز 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 ھەرىكىتى، سېزىش ئىقتىدارىنىڭ يوقىلىشى ياكى بەدەننىڭ بەك ئورۇق-ئاجىزلىقى ياكى بولمىسا، ئۇزۇن مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق زەكەردە ھەرىكەتنىڭ بولماسلىقى بىلەن ئۇنىڭ سېزىم

ھەربىر تۈرنىڭ تۆۋەنلىشى، مىزاجىنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشى بەلەن بەدەننىڭ ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىشى ياكى ھۆللۇكىنىڭ كېمىيىشى، قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، پۇتۇن بەدەنلىك ئىسترخا، پالەچ قاتارلىق كېسەللىكلەر زەكەرنىڭ قايىم بولىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇ زەكەرنىڭ بوشاپ كېتىش سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتۇر.

ئالامىتى: ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، بېسىلىش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، يامغۇردا، قاردا ياكى سوغۇقتا توڭلاش تارىخى بولىدۇ. جىنسىي ھەۋەس ۋە جىنسىي تۇيغۇسى كەم بولىدۇ. زەكەر ھەربىر سىز بولۇپ سۈيدۈك تۇتالمايدۇ. بەزىدە سۈيدۈك چىقىرىش قىيىنلىشىدۇ ۋە بەزىدە زەكەر ئەتراپىدا، زەكەر چۈشۈپ كەتكەندەك ئاغرىش سېزىمى، ھەتتا زەكەر يوقىتىلغاندەك سېزىمۇ پەيدا بولىدۇ. يەڭگىلەك 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، ئۇزۇم، ياڭاق قاتارلىقلارنى تاللاپ قوشۇپ يېيىش كېرەك.

بىمارغا يەنە مەجۇنى سىر (7- نۇسخا)، مەجۇنى فارابى (6- نۇسخا)، ماددەتۇل هايات (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 بېغى (88- نۇسخا) ياكى ئاقموم مەلھىمى (89- نۇسخا) بىلەن زەكەرنى ياغلاش، ئاقىرقەرها بېغىغا (10 گرام)، زەيتۇن بېغى (10 گرام) نى قوشۇپ زەكەرنى ياغلاش كېرەك.

روهي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

هەر خىل روهي ۋە پسىخىك ئامىللار باھ ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدىغان مۇھىم ئامىلدۇر. بۇ خىل ئامىللارنى ئادەتتە ئاسانلىقچە بايقىغىلى بولمايدۇ. روهي هالەتتىكى قاتتىق قورقۇش، غەم-قايغۇ، تەشۋىشلىنىش، تىت-تىت بولۇش، هارغىنلىق قاتارلىق روهي كەيپىياتنىڭ نورمالسىزلىقى چوڭ مېڭە جىنسىي پائالىيەت مەركىزىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، ئۇنىڭ ئىنكاس قايتۇرۇشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. قوزغىلىشچانلىقنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئىچكى ئەزالار ئاجرىتىدىغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقنى بۇزىدۇ. دېمەك روهي تۈگۈن جىنسىي ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدىغان مۇھىم ئامىلدۇر.

سەۋەبى: ئاساسلىقى، ياشلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە جىنسىي مۇناسىۋەتنى پەقەت قىلماسلىق ياكى قىلسىمۇ ئۇزۇن 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 كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى غەم-ئەندىشە، ناچار مەنىۋي

پائالىيەتلەردىكى ھەر خىل روھىي ئامىللار ۋە پىسخىك مەسىلىلەر ئۇزارغانسېرى جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى تەشۋىشلەنىش، غەزەپ-نەپرەت، ئاچچىقلىنىش، تىت-تىت بولۇش، مەيۈسلەنىش، پۇشايمان قىلىش، ھەسرەت-ئادامەت چېكىش، مەشۇقىنىڭ ۋەسلىگە بېتەلمەسلىك قاتارلىق كۆڭۈلسىز ئىشلار ئىنسانلارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەتتىكى قوزغىلىشى بىر قەدەر شەرتلىك ھەم شەرتسىز رېفلېكسلار ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ. جىنسىي تەلەپ ۋە زەكەرنىڭ قايىم بولىشى چوڭ مېڭە جىنسىي پائالىيەت مەركىزىنىڭ نورمال ئىنكاس قايتۇرۇشىغا باغلىق. ھەر خىل نورمالسىز روھىي ئامىللار ۋە پىسخىك 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 سۈيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىدىغان ئەزالارنىڭ نورمال سۈيۇقلۇق ئىشلەش فونكسىيىسىگە تەسىر يېتىپ، شۇ سۈيۇقلۇقلارنىڭ بەدەندىكى تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇپ، ئورگانىزىمدىكى قانىنىڭ 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

تېپىلدۇ» 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 ھېسىياتنىڭ قوزغىلىشى تۇراقسىز بولىدۇ. خىيالىي ھالەتتە قوزغىلىپ قالىدۇ. بىمار ئۆزىدىكى قورقۇش ھېسىياتىنىڭ سەۋەبى بىلەن بەزى ۋاقىتتا بىر ئەزاسىنىڭ ئاجىزلىقىنى خىيال قىلسا، بەزى كۈنلىرى يەنە بىر ئەزاسىنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ. بەزىدە: «مېنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىمنى ياكى جىنسىي ئەزا-يىمنى قايسى بىر ئايال ياكى ئەر جۈدا (سېھرى-بەنت) قىلىپتۇ» دەيدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قايسى سەۋەبتىن بولغان بولسا، شۇ سەۋەبنى يوقىتىش ـ 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 ئىندىۋىدۇئال 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 كېسەللىنىڭ هالىغا يېتىش ۋە ئۇنىڭغا ياردەم قىلىپ تەسەللىي بېرىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، كېسەلنىڭ ساقىيىش ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇشمۇ ئىنتايىن مۇهىم.

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

قورقۇش، گۇمانخورلۇق كەيپىياتنى تۈگىتىش، مېڭە ۋە نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە مۇپەررىهى موئىتىدىل (32-50 نۇسخا) مۇپەررىهى قەيسەر (38- نۇسخا)، مۇقەۋىي دىماغ (8- نۇسخا)، مەجنۇنى مۇهەممەت ئەلى (39- نۇسخا)، خېمىرى ئەنبىرى (40- نۇسخا)، مۇپەررىهى ئەلى قاتارلىق دورىلارنىمۇ تاللاپ ئىشلىتىش.

ئۇرۇقدان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئۇرۇقدان ـ ئەرلەر كۆپەيىش سىستېمىسىدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزادۇر، ئۇ، ئۇرۇق ۋە ئەرلىك هورمۇنلارنى ئىشلەپ چىقىرىدىغان ئەزا بولۇپ، قوشۇمچە ئۇرۇقدان، ئۇرۇق نەيچىسى، ئۇرۇق خالتىسى، مەزى بېزى قاتارلىقلارنىڭ بىرىكىشىدىن (ئۇلارنىڭ نورمال خىزمىتى بىلەن) مەنى هاسىل 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، هۆل-قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى، ئوزۇقلىنىشنىڭ بېتەرسىزلىكى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن ئۇرۇقداندا ئاجىزلىق يۈز بېرىپ، ئۇنىڭ نورمال خىزمىتى بۇزۇلۇپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

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

ئالامىتى: جىنسىي ئىنتىلىش بولماسلىق، كۆپ ئېهتىلام بو-

لۇش، مەنى تۇتالماسلىق، مەنىسۈيدۈك بىلەن كېلىش، ئۇرۇقدان ئادەتتىكىدىن كىچىكرەك بىلىنىش، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن مەۋ-ئەت ساھەسىدە ئاغرىش بولۇش، ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى يې-مەك-ئىچمەكلەرنى يېيىش-ئىچىش بىلەن ئېھتىلام بولۇش قېتىم سانى كۆپىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، سەۋەبكە قارىتا داۋا-لاش 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 يۈسۈفى (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، سۈلاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ. ئۇنىڭغا ئىكسىرى دىماغ (24- نۇسخا)، لوبۇبى مۇقەۋۋى ئەزا (23- نۇسخا)، لوبۇبى مۇرەتتىب (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 بېتەر-لىك لەززەتلىنىش بولماي، جىنسىي تۇرمۇشنىڭ سوغۇق كەيپىيات ئىچىدە ئاخىرلىشىشى ئۇيغۇر تىبابىتىدە مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىپ قېلىشى (سۇرئىتى ئىنزال) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە مەنى مۇنچە-لىك ۋاقىتتا چىقسا بولىدۇ دېگەن يەكۈن چىقىرىش ناھايىتى قىيىن. بۇ توغرىلىق بەزى مۇتەخەسسىسلەر ھەر قېتىملىق جىنسىي مۇناسە-ۋەت ۋاقتى بەكمۇ قىسقا بولۇپ، ئىككى مىنۇتقا يەتمىسە، زەكەرنىڭ جىنسىي يولغا سۇركىلىشى 10ـ15 قېتىمغا يەتمەيلا مەنى چىقىپ كەتسە، مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىپ قېلىشى دەپ قارايدۇ. ئۇيغۇر تىبابەت كىلاسسىك كىتابلىرىمىزدا كۆرسىتىلىشچە «ئەر-خوتۇنلار-نىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتى قىسقا بولسىمۇ، ئۇلار ئوتتۇرىسىدا بېتەرلىك 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 ھېسىياتىغا، تۇر-مۇشتىكى ئېناقلىق ۋە بىر-بىرىگە كۆيۈنۈش قاتارلىقلارغا تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، بەلكى ئائىلىدە ئۇرۇش، جىدەل قاتارلىق تۇرمۇشتىكى بىئارامچىلىققا سەۋەب بولۇپ، ئاخىردا نىكاھتىن ئاج-رىشىشقا 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 ئۇرۇق چىقىرىش جىنسىي مۇناسىۋەتتىنلا ئەمەس، بەلكى ھەر قانداق تاشقى غىدىقلاشلارمۇ مەنى چىقىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرالايدۇ. شۇڭا تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل سەۋەبلەر بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولىشى مۇمكىن.

(1) ئۇزۇن مۇددەت قولى بىلەن بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇش ئادىتى (جەلق). (2) ئىشتاننى بەك تار كىيىش. (3) شەھۋانى رومان، ھېكايە، كىنو، سىنئالغۇ لېنتىلىرىنى كۆپ كۆرۈش. (4) بولمۇغۇر شەھۋانە خىياللارنى كۆپ قىلىش. (5) ئوخشاش جىنسىلىقلارنىڭ مۇھەببەتلىشىشى. (6) جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش. (7) ھەر خىل سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى، بۇۋاسىر، مەقئەت كېسەللىكى، بۆرەككە تاش چۈشۈش، قورساقتا قۇرت چۈشۈش كېسەللىكى، نېرۋا-مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۇرۇقدان قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىقلار... (8) بەدەن مىزاقىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى بىلەن قۇۋۇتى ماسسكە (تۈتۈش كۈچى) نىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى. (9)قۇۋۇتى داپئە (چىقىرىش كۈچى) نىڭ كۈچىيىپ كېتىشى. (10) قان خىلىتىنىڭ ھارارىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى (11) ئۇرۇقدان ۋە قوشۇمچە ئۇرۇقدان، ئۇرۇقدان خالتە-

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

ئالامىتى: جىنسىي مۇناسىۋەت باشلىنا-باشلانماي ياكى باش-لىنىش بىلەنلا مەنى چىقىپ كېتىدۇ. بىمارنىڭ پۇت-قولى ماغدۇر-سىزلىنىش، بەل ۋە دۇمبە قىسمىدا ئاغرىق پەيدا بولۇش، ھېچ نەرسە خوش ياقماسلىق، ئۇنۇتقاقلىق، باش قېيىش، ئاچچىقلىنىش، زېھنىي كۈچى ئاجىزلاش، ئىشتىهاسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشىش بىلەن كېلىدۇ. ئەگەر باشقا كېسەللىكلەر سەۋە-بىدىن بولغان بولسا، شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى بىللە قوشۇ-لۇپ كېلىدۇ. ئەگەر تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەتسىزلىك) نىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، كۆپىنچە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى ناھا-يىتى سۈيۇق ھالەتتىكى مەنى چىقىپ كېتىدۇ.

ئەگەر مەنى قانىنىڭ ئۆتكۈرلىكى ۋە ھارارەتنىڭ ئارتۇقلىقىدىن بولسا، مەنى چىققاندا! زەكەردە ئۆتكۈر قىزىقلىق ۋە ئېچىشىش سېزىمى بولىدۇ. ئەگەر كانال ئەزالارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى ياكى جىنسىي يوللىرىنىڭ باشقا كېسەللىكلەردىن بولغان بولسا، زەكەر-نىڭ تۆشكى ئادەتتىكىدىن كېڭەيگەندەك كۆرىلىدۇ.

ئەگەر مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ماغدۇرسىزلىق بولمايدۇ. چىرايى قىزىل بولىدۇ. مەنى پەيدا قىلىدە-غان كۈچلۈك غىزالارنى يېسە، ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

داۋالا: سەۋەبىنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئېنىقلاپ سەۋەبىگە

قارىتا داۋالاش

ئەگەر مەنى بالدۇر كېتىپ قېلىشنىڭ سەۋەبى يامان ئادەتلەر (جەلق، ئوخشاش جىنسىلىقلارنىڭ زىنا قىلىشى) دىن بولسا، بىمارغا يامان ئادەتلەرنىڭ سالامەتلىككە جۇملىدىن مۇشۇ كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان زىيىنىنى چۈشەندۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، رەتلىك تۈرمۇش ئادىتىنى بېتىلدۇرۇپ، 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 چىۋىن، قەمبىل، كاپور 0.5 گرامدىن ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن نەمدەپ، زەكەرگە تېگىپ قويىلىدۇ. تامىقىغا كالا-قوينىڭ پاقالچەكلىرى قاتارلىق سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلىتىدىغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. ئۇندىن باشقا، مەجبۇرىي ئافساراي (14- نومۇسخا)، سوپوپى مەۋسەل (52- نومۇسخا)، سوپوپى جامى (56- نومۇسخا)، ھەببى ئىكسىر (63- نومۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

مەنى بۇرۇن كېتىشنىڭ سەۋەبى بۆرەكنىڭ تۇتۇش، قۇۋۋەتسىزلىكىدىن بولغان بولسا، ياكى كانال ئەزالارنىڭ كېڭىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان بولسا، ھەببى ئېكسىر (63- نومۇسخا)، مە-

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

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

مەنى ئېقىپ كېتىش

ئەرلەردە جىنسىي ئىنتىلىش بولۇپ، زەكەردە قائىملىق بولماي ئاياللىنىڭ قېشىغا كەلمەي تۇرۇپلا ياكى كېلىشىگىلا بەدەندە بىر خىل لەززەتلىنىش سېزىمى يۈز بېرىپلا مەنى سۈيۇقلۇقى ئېقىپ كېتىش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە جەريانى مەنى ياكى سەيلانى مەنى دەپ

ئاتىلىدۇ. مەنى سۈيۈقلۇقى تەركىبىدە ئۆچ 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 خىلتىنىڭ غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن باشقۇرغۇچى ئەزالار ئا-جىزلىشىپ، جىنسىي بەزلەر ۋە جىنسىي ئەزا، بۆرەكنىڭ تۇتۇش قابلىيىتى ئاجىزلاپ تۇرغاندا، ئازراقلا جىنسىي غىدىقلىنىش تەسىر-دىن بولغان ھاراقتىنى 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 ئۇيۇنئالغۇ، 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 سۈيۈقلۇقى چىقىپ كېتە-
دۇ. ئۇندىن كېيىن پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بىمارنىڭ
كۆڭلى ئىنتايىن بېرىم بولۇپ، ئىچى تىت-تىت بولىدۇ. روھىي
ھالىتى چۈشكۈن بولۇپ، ھېچ ئىشقا خوش ياقمايدۇ. ئېغىرراق
بولغانلىرىدا مەنى چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، پۈتۈن بەدىنى ئاغرىپ
كېتىدۇ، ئىشتىھاسى تۈتۈلىدۇ، ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، سەۋەبىگە قارىتا
داۋالاش ئېلىپ بېرىش، تەبىئىتى ھۆل سوغۇق چۈچۈمەل تەمدىكى
بېمەكلىكلەردىن، ھاراق، پىۋا، ئاچچىقسۇ، لازا، سۈيۇقئاش، لەڭمۈك
قاتارلىق بېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ھەببى ئوقتى 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 بولۇش ياكى شەيتان ئاتلاش دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە 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 ئۆتكۈزۋاتقان ياشلار بىلەن ئوتتۇرا ياشلىقلاردا ئېھتىلام بولۇشنىڭ يەنىلا يۈز بېرىشى ياكى توي قىلمىغان ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا قېتىم سانى ئېشىپ، 1—2 كۈنده بىر قېتىم ياكى بىر كېچىده بىر قانچه قېتىم ئېھتىلام بولۇش كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى: كۆپ ئېھتىلام بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى بىر قانچه خىل بولۇپ، ئاساسلىقى تۆۋەندىكىچه:

1) كۆپ ئېھتىلام بولۇش ئادەتتە بەدەننىڭ كېسەللەنگەنلەكىنىڭ ئىنكاسى. مەسىلەن: زەكەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنىڭ تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى بىلەن كىرلارنىڭ غىدىقلىشى، زەكەر بېشىنىڭ ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، مەقئەتنىڭ قىچىشىشى قاتارلىقلارنىڭ يەرلىك غىدىقلىشى؛

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

رۇپ چىقىرىدۇ.

3) بەدەندە سوغۇق ماددا ۋە سوغۇق خىلىتلارنىڭ غالىپلىقى، بەدەننىڭ ئاجىزلىقى زىيادە چارچاپ كېتىشتەك ئەھۋاللار سەۋەبلىك پۈتكۈل ئورگانىزمدىكى ھەر قايسى ئەزالار جۈملىدىن بۆرەك ۋە جىنسىي ئەزالار فونكسىيىسىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئۇنىڭدىكى تۆتۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى قاتارلىقلار كۆپ ئېھتىلام بولۇشنى كەلتۈ-رۇپ 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. ئۇيقىسى كەلمەي-دۇ. ئۇيقۇسى كەلگەندىمۇ كۆپ چۈش كۆرىدۇ، بەزىدە چۈشىنى ئەسكە ئالالمايدۇ. چىرايى سېرىق، ئۆزى يادائغۇ بولىدۇ. كۈندۈزلە-رى بېشى قېيىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، روھسىزلىنىپ خۇشاللىق چىرا-يىدىن قاچىدۇ، بەل، پۇت ئاغرىيدۇ. بەزىدە تېلىپ سىرقىراپ ئاغرىيدۇ. باش مېڭە ساھەسى ئاغرىشتەك ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ.

داۋالاش: دەسلىپىدە سەۋەبىنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئېنىقلاپ، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش، بىماردا ياخشى تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلـ-دۈرۈش لازىم. ئىشتان ۋە كالتە ئىشتاننى بەك تار كىيمەسلىك، ئوڭدىسىغا ياتماسلىق كېرەك. يېنىچە يېتىش ئەڭ مۇۋاپىق. ئۇخـ-لاشتىن بۇرۇن تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك، بولۇپمۇ

كارۋانتا 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 ئۇستىگە قويۇپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

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

سۈپۈپى خۇنىياۋشان (58- نۇسخا)، سۈپۈپى ھاجىبى (57- نۇسخا)، سۈپۈپى جامى (56- نۇسخا)، سۈپۈپى دىۋانى (55- نۇسخا)، سۈپۈپى ئاقىرقەرھا (54- نۇسخا)، سۈپۈپى سەيپۇللا (53- نۇسخا) مەجۇنى مۇقەۋۋىي باھ (13- نۇسخا)، ھەببى گۈلنار (72- نۇسخا) قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلسە بولىدۇ.

قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇش كېسىلى

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

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

سەۋەبى: بالىلار كىچىك ۋاقتىدا جىنسىي ئەزاسىنى ئويناپ ياكى بىر نەرسىگە سۈركەپ كۆڭۈلسىزلىك قىلىپ، شۇ ئارقىلىق ئاز-تولا ھوزۇر پەيدا بولۇپ ئۆگىنىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. باشقىلارنىڭ جىنسىي ئالاقە قىلغانلىقىنى ئاڭلاپ قىلىش، سېزىپ قىلىش بىلەن جىنسىي ھېسياتى ۋاقتىتىن بۇرۇن قوزغىلىشقا سەۋەب بولغان بولۇشى مۇمكىن. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، كىچىك بالىلارنىڭ جىنسىي ئالاقە توغرىلىق بېرىلغان كىتاب-ژۇرنال، كىنو، تېلېۋىزور، سىنئال-غۇ، ئۇنىڭغۇ قاتارلىق تەشۋىقات ۋاستىلىرىغا ئۇچرىشىپ قىلىش ئاساسلىق سەۋەب ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆسمۈرلەرنىڭ بەدىنى تەرەققىي قىلىپ مەلۇم ۋاقىتقا يەتكەندە، جىنسىي ئەزاسى بېتىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئەگىشىپ فىزىئولوگىيە جەھەتتە بىر قاتار چوڭ ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، زەكەر يوغىناش، ئاۋاز ئۆزگىرىش 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، نۇر-غۇن دەللىلەر 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 ماگدۇرۇشتىن كېلىپ چىقان پىسخىك ئۆزگىرىش بولسا، ھوزۇرلانغۇچىنىڭ قەلبى زىددىيەت ۋە ئازاپ ئىچىدە قالىدۇ. مەيلى قانداق ئادەم بولمىسۇن، قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماگدۇرۇشنىڭ ئالدى-كەينىدە جىددى ۋە كەسكىن ئىدىيىۋى كۆرەشنى باشتىن كەچۈرىدۇ. قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماگدۇرۇشتىن بۇرۇن ئۇنى بىر خىل لەززەت، ھوزۇر دەپ ھېس قىلسا، لەززەتلىنىشتىن كېيىن قاتتىق ئېچىنىدۇ ۋە ئازابلىنىدۇ. كۆپ-لىگەن ياشلار لەززەتلىنىپ بولغاندىن كېيىن، قايتا مۇنداق قىلماس-لىقنى ئويلىسىمۇ، ئەمما جىنسىي قوزغىلىشقا دۇچ كەلگەندە يەنە ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. ھەمىشە ئۆزىنى ئۆزى پەس كۆرىدە-غان، ئۆزىنى ئەيىپلەيدىغان، ئۆزىدىن ئەندىشە قىلىدىغان، قىلمە-شىدىن پۇشايمان قىلىدىغان پىسخىك زىددىيەتلەر ئىچىدە تۇرىۋە-سە، كۆڭلىدە گويا بىر ئالۋاستى چاتاق تېرىۋاتقاندەك ھەر خىل مەنىۋى جازاغا ئۇچراۋاتقاندەك، تولۇق قۇتۇلۇپ كېتەي دېسىمۇ ئامالسىز قېلىۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇ خىل پىسخىكا جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەر تۇپەيلىدىن فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىش كېلىپ چى-قىپ مەلۇم كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماگنۇزۇش جىنسىي نېرۋا مەركىزى ھەمىشە دېگۈدەك ھاياجان-لىنىش ھالىتىدە تۇرغاچقا، بۇ ھال ئۇزاق داۋاملىشىۋەرسە، جىنسىي

ئىقتىدارىنى ئاجىزلىتىۋىتىش، 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 ئېناقلىقىنى 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 سۈنئىي زەكەر ۋە پەرىجەرمۇ سېتىلماقتا. بۇ خىل ئىللەت كۆپىنچە ئوقۇغۇ-چىلار، ئەسكەرلەر، جىنايەتچىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ ئىشلارغا ئادەتلىنىپ قالغان بىمارلار كۈندىن كۈنگە ئورۇقلايدۇ، ماغدۇرسىز-لىنىدۇ، بېشى قايدۇ، ئىشتىهاسى تۇتۇلىدۇ، قېرىلىق ئالامەتلىرى گەۋدىلىنىدۇ. ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ئىرادىسىز بولۇپ قالىدۇ. زەكىرى بارغانسېرى كىچىكلەيدۇ. زەكىرى قائىم بولماي تۇرۇپلا

مەنى مېگىپ كېتىدۇ. بىمار توي قىلىشنى رەت قىلىدۇ، مەجبۇرلىسا، قېچىپ كېتىدۇ، ھەتتا ئۆلتۈرۈلۈشى مۇمكىن.

داۋالاش: دەسلەپتە بىمارغا قول بىلەن لەززەتلىنىشنىڭ تەن سالامەتلىكىگە بولغان زىيىنىنى ئىلمىي ئاساستا قايىل قىلارلىق چۈشەندۈرىلىدۇ. مەدەنىيەتلىك كۆڭۈل ئېچىش، تەنتەربىيە ئىشلىرىغا قاتنىشىشقا ھەيدەكچىلىك قىلىنىدۇ. ياخشى تۈرمۇش ئادىتىگە تەدرىجى ئادەتلەندۈرۈلۈپ، روھىي جەھەتتىكى جاسارىتى بېتىلدۈرىلىدۇ. شەھۋانى ئۇيغىلانغۇ، سىنئالغۇ، كىنو-تېلېۋىزورلاردىن چەكلىنىدۇ. 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 بېغى، بىنەپشە بېغى، قاپاق بېغى (قايىسى بولسا 10 گرام ئېلىپ)، 0.5 گرام كاپۇر قوشۇپ زەكەرنى ياغلاش كېرەك.

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

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدىغان رېتسېپلار

1- نۆۋەت: مەجبۇرىي سۆزلەپ

تەركىبى: سۆزلەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى، خولنىجان، بەزرۇلبەنجى 18 گرامدىن، لىسانۇلئەساپۇر، قوۋزاق داپچىن، قەلەمپۇر، لاچىندانە ھىندى 14 گرامدىن. فەنىرمايە، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، فەرەنجى مشكى، 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 كۈنجۈت، سەۋزە ئۇرۇقى، پىلپىل، زورۇنبات، مەستىكى رۇمى، جۇزبەۋۋا، بەسباسە، زەپە، قۇستى شىرىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 11 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، دورۇنجى ئەقرەبى، ئەنبەر 4 گرامدىن، كۈمۈش ۋەرەق 40 دانە، سۇمبۇل، قاقىلە، ئۇدخام، گەزمازەج، سەمىغى ئەرەبى 5 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، چەككىلەنگەن ھەسەل 3 ھەسسە.

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

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

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

2- نۇسخا: مەجۇنى يۇسۇفى

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

مدۇر 15 گرامدىن، چەككىلەنگەن ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

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

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

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

3- نۇسخا: مەجۇنى لوقمانى

تەركىبى: مەرۋايىت، بىخ مارجان 25 گرامدىن، روم بەدىيان، ئاق بەھمەن 30 گرامدىن، كاكنەج، ھەببۇنسل 15 گرامدىن. ئىزخىرمەككى، سەئىدى كۈفى، گەزمازەج، دارچىن، نېپىز دارچىن، ئاسارۇن، مەستەكى رۇمى 10 گرامدىن، سەمىغى ئەرەبى، كەتىرا 5 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىلارغا ئوخشاش ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە، نېرۋىلارنى، جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

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

4- نۇسخا: قۇشقاچ گۆشى مەجۇنى

تەركىبى: سۆگلەب مسرى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، شاقاقۇل مسرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن. لاچىنـ 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 ئەلگەكـتىن ئۆتكۈزىلىدۇ. قۇشقاچلارنىڭ ئىچ-قارنىنى ئېلىۋېتىپ تالقان دورىلارنى قۇشقاچ ئىچىگە سېلىپ تىكىپ، ئۇن بىلەن شىرلاپ، كالا بېغىدا پۇشۇرۇپ چۆكۈشكىدەك ھەسەل بىلەن قاينىتىپ 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، خولىنـجان، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى بوزىدان، لىسانۇلئەسافۇر، سەئىـدى كۈفى، سۇمبۇل ھەربىرى 40 گرامدىن. سېرىق تۇدەرى 50 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مە-جۇن ياسىلىدۇ.

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

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

6- نۇسخا: مەجۇنى فارابى

تەركىبى: قەلەمپۇر، مەستىكى رۇمى، زەنجىۋىل، مۇقەل، پىلپىل، قارىمۇچ، جۇزبەۋۋا، بەسباسە، شەترەنجى ھىندى، كۈندۇر، زورۇنبات، نۆشۈدۇر، پىننە، زىرە، لاچىندانە ھىندى، ئاقىرقەرھا، سەئىدى كۈفى، بەدىيان، 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 كېتىكە پايدىلىق.

مىقدارى: كۈنده 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

7- نۇسخا: مەجۇنى سىر

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

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى سۈت بىلەن پۈشۈرۈپ، قويالماغاندا ھەسەل بىلەن ياغنى سىلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سۇۋۇتۇپ، تالقان دورىلارنى سىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

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

مىقدارى: كۈنده 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، چىلغۇزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، كۆكنار

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

ياساش ئۇسۇلى: مەرۋايىت، ياقۇت كۈشتە قىلىندۇ. 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 ئەك 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 بېيىلىدۇ.

9- نۇسخا مەجۇنى سالاجىت

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

سۆئلەپ مسری، لسانۇلئەساپۇر، ئانارگۈلی، قىزىلگۈل، شاقاقۇل مسری، نىشاستە، كەتىرا، سەمىغى ئەرەبى، داراچىن، پىلپىل، سەئىدى كۈفى 25 گرامدىن، تەمرى ھىندى مېغىزى، مەۋسەل سەپىد، بادام مېغىزى، چىكىت مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: موزنى 30 گرام سېرىق ياغدا قورىلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزىلىدۇ. ئاندىن چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنى قويالتىدۇ. مەنى ئېقىپ كېتىش، ھەم جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

10- نۇسخا: مەجۇنى پەلەك

تەركىبى: بادام مېغىزى، فىندۇق مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، جوزبەۋۋا، بەسباسە، قاپاق مېغىزى 10 گرامدىن، ئىپار 0.5 گرام، ئەنبەر 2 گرام، ئەپيۇن، نەششە بېغى 6 گرامدىن، ئۇسۇك ئۇرۇقى 5 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىدىكى نۇسخىلارغا ئوخشاش ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنى قويالتىدۇ. ھەم تۇتىدۇ. جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ.

مىقدارى: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن 10 گرام يېيىلىدۇ.

11- نۇسخا: مەجۇنى مۇزەپپەر

تەركىبى: قارا كۇنجۇت 40 گرام، دارچىن، ئادراسمان ئۇرۇقى، جوزبەۋۋا، بەسباسە، ئۇدغەرقى، خولۇنجان، قەلەمپۇر، ئاقسرقەرقى، ھا، رىگى ماھى 15 گرامدىن، زەپە 6 گرام، كۇمۇش ۋەرەق، 50 دانە، ئالتۇن ۋەرەق، 20 دانە، ئىپار 3 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە، قەنت بىر ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: قەنتنى قىيام قىلىپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇقارقى نۇسخىلارغا ئوخشاش ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەننى قويالتىپ، جىنسىي ئەزانى كۇچلەندۇرىدۇ.

مىقدارى: كۇندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

12- نۇسخا: مەجۇنى خوتەنى

تەركىبى: سۆئلەپ مسرى، ئانار گۇلى، مەۋسەل سەپىد، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كۇندۇر، ئەنجىباھار، سەئىدى كۇفى 30 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقىلار بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ۋە بەدەندىكى ھارارەتنى پەسەيتىپ مەنى بۇرۇن كېتىش ئۇچۇن پايدىلىق

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 5ـ6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13ـ نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋىي باھ

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئېھتىلام بولۇش، جىنسىي ئاـ جىزلىق ئۇچۇن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 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 ئىشقاپ لەززەتلىنىش) سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، مەنى تېز كېتىش ئۇچۇن پايدىلىق

مىقدارى: كۇندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا10ـ15 گرام يېيىلىدۇ.

15- نۇسخا: مەجۇنى ئىكسىر

تەركىبى: مارجان كۇشتىسى ، قاشتېشى كۇشتىسى، سەدەپ كۇشتىسى، مەرۋايىت كۇشتىسى 10 گرامدىن. ئالتۇن ۋەرەق 20 دانە، كۇموش ۋەرەق 100 دانە، كەھربا، تاباشىر، زەھرى مۆھرى ، ئاق سەندەل، لاچىندانە ھىندى ھەر بىرى 10 گرامدىن؛ ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 60 گرام، قىزىلگۇل ئەرقى، قاپاق ئەرقى، بىدىمشكى 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 ئاجىزلىقنىڭ 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 ئامىلە 150 گرام، سېرىق-ھېلىلە پوستى، قاقىلە، مەرۋايىت كۈشتىسى، ھېلىلە سىياھ، تەرخەمەك ئۇرۇقى، چىكىت مېغىزى 20 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بەدىيان 30 گرامدىن، كۈمۈش ۋەرەق 25 دانە، ئالتۇن ۋەرەق 15 دانە، بادام مېغىزى 30 گرام، زەنجىۋىل 12 گرام، سەمىغى ئەرەبى، كەتىرا 9 گرامدىن، چىكبېچىن، 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 ئوبدان قورۇپ ئېلىشتۇرۇپ تالقان بىلەن قوشۇپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پاسىلىدۇ.

ئاساسلىق نەسىرى: مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتا، نېرۋا، يۇرەك ئاجىزلىقىغا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىنم، 7 گرامدىن بېيىلىدۇ.

17- نۇسخا: ماددەتۇل ھايات

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە، شەترەڭجى 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، بۆرەك 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 بېيىلىدۇ.

18- نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ

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

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقىلارغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: زەكەرنىك بوشاپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا پايدىلىق.

مىقدارى: كۇندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېيىلىدۇ.

19- نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ ئەلى

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

ياساش ئۇسۇلى: ناۋاتنى پىياز سۇيى 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 بېيىلىدۇ.

20- 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، زەنجىۋىل، 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقىلارغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەپ، ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى بىلەن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى ھەم مەنى سۇيۇپ كېتىش، مەنى ئازىيىپ كېتىش ئۇچۇن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېيىلىدۇ.

21- نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋىي

تەركىبى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 100 گرام، سۆز-

لەپ مسسری، مەۋسەل سەپىد، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، شاقاقۇل مسسرى، ئۇستىقۇددۇس، ئاق‌سەندەل، سۇمبۇل ھىندى، سەئىدى كۇفى، لاچىندانە ھىندى، ئامىلە مۇقەششەر، ھىلىلە سد- ياھ، سەۋزە ئۇرۇقى ھەر بىرى 20 گرامدىن، زۇرۇنبات، ئۇدھىندى، ئۇد بىلسان، قۇستى شىرىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تۇربۇت ھەر بىرى 10 گرامدىن، گۇلى گاۋزبان، 35 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە مەۋجۇن ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: پۇتۇن بەدەننى قۇۋۇەتلەش، بالدۇر مەنى يۇرۇپ كېتىش ئۇچۇن ئۇنۇم بېرىدۇ.

مىقدارى: كۇندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن بېيىلىدۇ. تەدرىجى دورا مقدارى كۆپەيتىلىدۇ.

22- نۇسخا: مەجۇنى نۇشدارى

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

ئامۇت سۇيى، ئەرقى بىدمىشكى 120 گرامدىن، ناۋات، ھەسەل، قەنت 200 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: ئاملىنى قاينىتىپ سۈزۈپ سۇيىكە قەنت ۋە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ ھەسەلنى قۇيۇپ ئېرىتىپ تالقان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: يۇرەك مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتا، ئىشتىھاسىزلىقتا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېيىلىدۇ.

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 مۇرابباسى، ھېلىلە مۇرابباسى، بىيە مۇرابباسى 50 گرامدىن، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 70 گرام، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 20 دانە، سېرىق ياغ 50 گرام، ئۇستقۇددۇس، دارچىن، تاباشىر، لاچىندانە ھىندى، كۇشتە قىلىنغان مارجان، كۇشتە قىلىنغان سەدەپ، مەرۋايىت 10 گرامدىن، سۆئىلەپ مىسرى 40 گرام، كۇموش كۇشتىسى 3 گرام،

كاۋاۋنچىن، كۇندۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، قارىمۇچ 5 گرامدىن زەپە 3 گرام، ناۋات 3 كىلو.

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

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

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

24- نۇسخا: لوبۇبى ئىكسىردىماغى

تەركىبى: بادام مېغىزى 30 گرام، قاپاق مېغىزى، نارجىل، فىندۇق مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرامدىن، سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى، لىسانۇلئەساپۇر، گۈلبىنەپشە 15 گرامدىن، قىزىلگۈل، سېرىق ھىللىلە پوستى، بەللىلە پوستى، قىرقىلغان ئاملە، قارا ھىللىلە، ئۇستقۇدۇس، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، گۈلى گاۋزىبان، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، قىرقىلغان پىلە تالقىنى 15 گرامدىن. سانا، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم (ۋاسالغۇ)، كامادىرىسۇس، بەدياں، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 40 گرامدىن، ناۋات 2 ھەسسە، بادام 50 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

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

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

25ـ نۇسخا: لوبۇبى كەبىر

تەركىبى: سۆئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، خەششاش ئۇرۇقى 36 گرامدىن، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، فىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، ماھى رۇبيان، شاقاقۇل، خۇلنجان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، زەنجىۋىل، قارا كۈنجۈت، دارچىن 15 گرامدىن، بوقاچۇيىسى، سۆرىنجان مېغىزى، پىننە، سۇمـ بۇل ھىندى، سەئىدى كۈفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، لىسانۇلئەساـ فۇر، دورۇنجى ئەقرەبى، زۆرۇنبات، ھەببىقەلقەل، چىگىت مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، بىدە ئۇرۇقى، زەفە خەمىكى 10 گرامدىن، جوزبەۋۋا، بەسباسە، ئۆشنەـ ھىندى، فىلفىل 5 گرامدىن، پەنىرمايە، زەپە، مەستىكى رۇمى، ئۇدخام 10 گرامدىن، ئەنبەر 5 گرام، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋەرەق

30 دانه، كۈموچ ۋەرمق 50 دانه، ھەسەل 3 ھەسسە.

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

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە، بۆرەك ۋە ئۇرۇقدانىنى قۇۋۋەتلەپ جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم 10-15 گرامدىن بېيىلىدۇ.

26- نۇسخا: لوبۇبى سەغىر

تەركىبى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ھەبىقەلقەل، ھەبىتۇلخۇزرا، نارجىل، فىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، قارا كۈنجۈت، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقسرقەرھا، كاۋاۋىچىن، دارچىن، شاقاقۇل مىسرى، خۇلىنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بىدە ئۇرۇقى، زەپە خەمكى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ۋە ئۇرۇقدانىنى كۈچلەندۈرىدۇ ھەم قىززىتىدۇ. مەنى كۆپەيتىپ، بۆرەكنى ۋە ئۇمۇمىي بەدەننى سەمرتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم 10-15 گرامدىن بېيىلىدۇ.

27- نۇسخا: لوبۇبى كەبىر بىرۇنى

تەركىبى: پىستە مېغىزى، ھەبەتۇلخۇزرا، چىلغۇزا مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇبيان، خولىنجان، شاقاقۇل مىسرى، قىزىل نەھمەن، ئاق بەھمەن، سپىرتق 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، زۆرۇنبات، جوزبەۋۋا، بەسباسە، پىلپىل، سۆئىلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، كۆكنار ئۇرۇقى، بوقا چۇيىسى، سۆرىنجان مىسرى، بوزىدان، يالپۇز، پەنەرمايە، مەستىكى، زەپە، ئۇدخام 10 گرامدىن، ئەنبەر، ئىپار 2 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرىق 30 دانە، كۇموش ۋەرەق 50 دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۇندە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن بېيىلىدۇ.

28- نۇسخا: لوبۇبى كەبىر ئەرشى

تەركىبى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، فىندۇق مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى، نارجىل، كۆكنار ئۇرۇقى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، كۈنجۈت، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋدۇ- چىن، گۈلدارچىن، سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى، خۇلنجان، شياڭدۇزا ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە، پىياز سۈيى 240 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ، ھەسىلى قالغاندا (پىياز سۈيى ھورغا ئايلىنىپ چىقىپ كەتكەنده) قالغان بويىچە ئايرىم سوقىدىغانلىرىنى ئايرىم سوقۇپ يۇقارقى نۇسخا بويىچە لوبوب تەييارلىنىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېيىلىدۇ.

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، چىلغۇزا مېغىزى 30 گرامدىن، شاقاقۇل مىسرى، زەپە، سۆئلەپ مىسرى، قەلەمپۇر، ئاق گرامدىن، لاچىندانە ھىندى، كاۋاۋىچىن، قىرقىلغان پىلە، تاباشىر، 9 گرامدىن، ھەسەل بىر مۇرابباسى، ئانار شەربىتى 500 گرامدىن، ناۋات، مەستىكى رۇمى، پەنەرمايە، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۇچۇلا 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، كۇمۇش ۋەرەق 100 دانە، ئالتۇن ۋەرەق 20 دانە، ئامىلە مۇرابباسى، ئانار شەربىتى 500 گرامدىن، ناۋات، ھەسەل بىر كىلودىن، سۇت 2.250 كىلوگرام، كالا يېغى 350 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كۇشتە قىلىشقا تېگىشلىك دورىلارنى كۇشتە قىلىپ، مېغىزلارنى سۇت بىلەن ئېزىپ سۇتى چىقىرىلىدۇ.

سۇتنى مېغىزلارگە ئىچۈرۈپ ،ئىزىپ مېغىزلارنىڭ سۇتىنى ئېلىپ قاينىتىپ، قويالغاندا كالا يېغى بىلەن قورۇپ بولغاندىن كېيىن، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يەنە بىر قورۇپ ئاندىن قىيامغا سېلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ لۇبۇب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، سەمرتىدۇ،

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن بېيىلىدۇ.

30- نۇسخا: لوبۇبى ئەسرار

تەركىبى: دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋنچىن، گۈلدارچىن، پىلپىل، ئۇدھىندى، جوزبەۋۋا، نارمشكى، ئەنبەر، زەپە 10 گرامدىن، زەنجىۋىل، بوزدان، قۇستى شىرىن، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، دورۇنجى ئەقرەبى، ھەببى بىلەسان، ئاق مۇچ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، سەۋزە ئورۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، نېپىز دارچىن، مەۋسەل سەپىد، خەشخاش ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، زەپە خەمكى، شاقاقۇل مىسرى، خولىنجان، سۆئلەپ، 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 كۈنجۈت 20 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ئاساسلىق تەسىرى: جىگەرنى، باھنى، ئۇرۇقدانىنى قۇۋۇتەت-لەپ، بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن زەكەر بوشاپ كېتىش ئۇچۇن پايدىلىق.

مىقدارى: كۇندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن بېيىلىدۇ.

31- نۇسخا: لوبۇبى مۇرەتتەب

تەركىبى: بادام مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، نارجىل، پىستە مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، تاتلىق ئۇرۇك مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى قاراكۇنجۇت 30 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بىدە ئۇرۇقى 100 گرامدىن. ئاق بەھمەن قىزىل بەھمەن، سۆئلەپ مىسرى، ياڭاق مېغىزى، پىلپىل، زەنجە-ۋىل، كاۋاۋىچىن، خولىنجان 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: قۇرۇقتىن، ئىسسىقتىن ئۇرۇقدان مىزا-جى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۇندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرام تاماقتىن كېيىن چاي بىلەن بېيىلىدۇ.

32- نۇسخا: مۇپەررىھى مۇتىدىل

تەركىبى: مەرۋايىت 6 گرام، كەھربا 3 گرام، گۈلى گاۋزى- بان، 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، زەپە 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، زەپە قاتارلىقلار سېلىنغاندىن كېيىن ئەك ئاخىرىدا ۋەرقلەر سېلىنىپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈل- نى خوش قىلىش، جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن كۆرۈنەرلىك تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 3-5 گرامدىن بېيىلىدۇ.

33- نۇسخا: مۇچەررىھى دىلكۇشاد

تەركىبى: ئەنبەر، دورۇنجى ئەقرەبى 2 گرامدىن، كۈمۈش ۋەرەق 20 دانە، ئۇدقىمارى، ياقۇت، 5 گرامدىن، زۆرۇنبات، كافۇر، كەھرىبا، بېشىل قاشتېشى، قەلەمپۇر، كاۋاۋۇنچىن، ئاق بەھمەن، دارچىن، سازەنجى ھىندى، بىخ مارجان 3 گرامدىن، قىزىل بەھمەن، يۇمغاقسۇت، گىل ئەرمىنى، تاباشىر 5 گرامدىن، مەرۋايىت كۈشتىسى، بالەنگۇ، پوستى تۇرۇنجى، پىستەنىك پوستى، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، پەرەنجى مشكى، گۈل گاۋزىبان، ئامىلە مۇ- قەششەر 15 گىرامدىن، زىخ شىرىسى 36 گرام، زەپە 0.5 گرام، ئىپار 0.5 گرام، جۈزە شەربىتى 500 گرام، ئالما شەربىتى 200 گرام، بىيە شەربىتى 100 گرام، ناۋات 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كۈشتە قىلىندىغان دورىلارنى قائىدە بو- يىچە كۈشتە 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 بېيىلىدۇ.

34- نۇسخا: مۇپەررىھى باھ

تەركىبى: ياقۇت، كەھربا، 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، زەپە خەمكى، بوزىدان، كاۋاۋۇنچىن، دارچىن 10 گرامدىن، لىسانۇلئەسا- پۇر، بادرەنجى، بۇيا، قىزىلگۇل، سازەنجى ھىندى، ئاق سەندەل، تاباشىر 5 گرامدىن، كۆموش ۋەرەق 50 دانە، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، زەپە 3 گرام، ماكلانغان پىلە غوزىسى 200 گرام، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى، 250 گرامدىن، ھەسەل، ناۋات 400 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: شەربەتلەر بىلەن پىلىنى قاينىتىپ ناۋات بىلەن قېيام قىلىپ، ئاندىن ھەسەلنى قۇيۇپ ئېرىتىپ يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: باھنى قۇۋۋەتلەشتە تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن بېيىلىدۇ.

35- نۇسخا: مۇپەررىھى زوھانى

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

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 7-10 گرامغىچە بېيىلىدۇ.

36- نۇسخا: مۇپەررىھى رەھمانى

تەركىبى: ئىپار، ئەنبەر 1 گرامدىن، قىزىلگۈل، سەندى

كۇفى، دورۇنجى ئەقرەبى، سۇمبۇل ھندى، دارچىن، زەپە، جوز-
بەۋۋا، قەلەمپۇر، كاۋاۋنچىن، قاقىلە، پىلپىل، پوستى تۇرۇنجى،
خولىنجان، ئۇدھىندى، مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىبا 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: يۇرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇ-
لۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان، يۇرەك رېتىمسىزلىقى ۋە جىنسىي
ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7ـ5 گرامغىچە
بېيىلىدۇ.

37ـ نۇسخا: مۇپەررىھى جەدۋار

تەركىبى: پارچا ئەسلى، ئەنبەر 5 گرامدىن، تېشىلمىگەن
مەرۋايىت، كەھرىبا 2 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،
شاقاقۇل مىسرى، خولىنجان، سۆئلەپ مىسرى، سېرىق تۇدەرى،
قىزىل تۇدەرى، گاۋزىبان ھندى، 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، ئۇدھىندى، 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 بېيىلىدۇ.

38- نۇسخا: مۇپەررىھى قەيسەر

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

ياساش ئۇسۇلى: كۈشتە قىلىشقا تېگىشلىك دورىلارنى كۈشتە 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 ئۇچۇن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۇندە ئىككى قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 1ـ2 گرام، ئانار شەربىتى ياكى ئالما شەربىتى بىلەن بېيىلىدۇ.

39ـ نۇسخا: مۇپەررىھى ئەلى

تەركىبى: گۇلى بابۇنە، كاسنە يىلتىزى پوستى، قوغۇن ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، ئوغرى تىكەن، قىزىلگۇل، زىخ، بەدىيان، مارجان شوخلا 20 گرامدىن، ئۇدھىندى، مەستىكى 10 گرامدىن، زەپە، بەسباسە، دارچىن، ئاسارۇن، مەرۋايىت 7 گرامدىن، جوزبەۋۋا، ئىپار 3 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق 20 دانە، كۇموش ۋەرەق 40 دانە، ياقۇت 5 گرام، سېرىق ياقۇت 5 گرام، زۇمرەت 5 گرام، ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاسنە، ئەرقى بىدمىشكى، ئەرقى سەندەل، ئەرقى قىزىلگۇل 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 ئۇچۇن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 3ـ5 گرامغىچە بېيىلىدۇ.

40- نۇسخا: خېمىرى ئەنبىرى

تەركىبى: گاۋزىبان 36 گرام، گۈلى گاۋزىبان، پىلە تالقىنى، يۇمغاق سۇت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، بالەنگۇ، فەرەنجى مشكى، قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، ئۇد سەلىب، پارچا 12 گرامدىن، مەرۋايىت، ياقۇت، زۈمرەت، كەھرىبا 3 گرامدىن، ئەنبەر 2 گر[1]. كۈموش ۋەرەق 60 دانە، قەنت ياكى ناۋات بىر كىلو، كۈشتە قىلىنغان مارجان 5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، ھەسەل 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەرۋايىت، ياقۇت، زۈمرەت قاتارلىق كۈشتە قىلىشقا (زەھەرسىزلەندۈرۈشكە) تېگىشلىك دورىلارنى كۈشتە قىلىپ قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى ياكى قەنتنى قېيام قىلىپ،ئاندىن ھەسەلنى ئېرىتىپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 7 گرامدىن بېيىلىدۇ.

41- نۇسخا: خېمىرى مۇمسىك

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقتا، مەنىنىڭ تېز كېتىشى ئۇچۇن پايدىلىق.

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

42- نۇسخا: داۋائىلمىشكى مۆتىدىل

تەركىبى: مەرۋايىت 4 گرام، قىزىلگۈل، قىرقىلغان پىلە، دارچىن، قىزىل‌بەھمەن، ئاق‌بەھمەن، 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، تاباشسر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، كۆل گاۋزىبان، ئامىلە 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 ئۇخلاشتىن بۇرۇن بېپىلىدۇ.

43ـ نۇسخا: داۋائىلمىشكى ھار

تەركىبى: زورۇنبات، دورۇنجى ئەقرەبى 36 گرامدىن، قىرقىلـ غان پىلە 24 گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، لاچىندانە ھىندى، قەلەمپۇر، ئۆشنە، 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 يۇرەك مىزاجى بۇزۇلـ لۇشىدىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىغا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 5 گرامدىن

بپیلدۇ.

44- نۇسخا: داۋائى تەرەنجىبىن

تەركىبى: سۆئلەپ مسرى 30 گرام؛ سۇت بىر كىلوگرام، تەرەنجىبىن 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تىرەنجىبىننى بىر كىلو سۇغا چىلاپ شىرە-سىنى ئېلىپ سۇتنى ھەم شېكەرنى قوشۇپ بىللە قاينىتىپ قىيام قىلىندۇ. سۆئلەپ مسرى تالقىنىنى قىيام بىلەن قوچۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ھۆللۇكتىن ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇ-لۇشقا تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 30 گرامدىن بپىيلدۇ.

45- نۇسخا: جاۋارىش سەقەنقۇر

تەركىبى: سەقەنقۇر، قۇستى شىرىن، مەستىكى رۇمى، ياڭاق مېغىزى، يالپۇز بۇقا چۈيىسى 10 گرامدىن، شاقاقۇل مىسرى، رۇم بەدىيا، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، قارا ھېلىلە، پىياز ئۇرۇقى، سۆئلەپ مسرى 15 گرامدىن، قارا كۈنجۈت، ئاق مۇچ، زەنجىۋىل، زەپە 5 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى، جوزبەۋۋا، بەسباسە، قىزىل پىيازنىڭ سۇيى 30 گرامدىن، ناۋات بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

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

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 10ـ15 گرام بېيىلىدۇ.

46ـ نۇسخا: جاۋارىش زەرئۇنى

تەركىبى: سۆئلەپ مىسرى، بۇقا چۈيىسى، قۇشقاچ مېڭىسى، قەسبۇز زىرە، ئوغرى تىكەن، خورما 36 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، سپىرتق چېچەك، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ھەبەتۇلغۇزرا، ھەببى قەلقەل، جۇۋىنا، بەدىيان، نارجىل، چىلغۇزا مېغىزى، كەرەپشە يىلتىزى 90 گرامدىن، ئەمبەر 10 گرام، ئىپار 5 گرام، بەسباسە، قەلەمپۇر، قارا مۇچ، ئاقسرقەرھا، زەنجىۋىل، جوزبەۋۋا، قىزىلگۈل، دارچىن، پىلپىل، بىدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى 40 گرامدىن، زەپە، 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: ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۇندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن بېيىلىدۇ.

47- نۇسخا: جاۋارىش كۇندۇر

تەركىبى: كۇندۇر، ئانار گۈلى 30 گرامدىن، قارا مۇچ، جۇۋىننا، سۇمبۇل، ھىلە، رۇم بەدىيان، سىيادان 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنىڭ سۇيۇلۇشىدىن بولسا، قويالمىتىش، شۇنداقلا مەنى تۇتۇش ئۇچۇن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۇندە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن 7 گرامدىن بېيىلىدۇ.

48- نۇسخا: ئىنتىرنېپل كەبىر

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

گرام، هەسەل 750 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: هېلىله پوستىنى سوقۇپ، سېرىق ياغ بىلەن ياغلاپ، قالغان دورا تالقانلىرىنى هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاۋارنىڭ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۇرۇقدان مىزاجى هۆللۈكتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىق هەم باش قېيىش، باش ئاغرىش ئۇچۇن پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن بېيىلىدۇ.

49- نۇسخا: ئىتىرىپىل دىماغى

تەركىبى: هېلىله كابىلى، بەلىله، ئامىله، چىڭسەي ئۇرۇقى 25 گرامدىن، شەترەنجى هىندى، جۇۋىننا، ئادراسمان ئۇرۇقى 70 گرامدىن، سۇمبۇل، قاقىله، لاچىندانه، ئىگىر 15 گرامدىن. دارچىن 10 گرام، خۇبسۇلھەدىد (تۆمۇر پوقى)، قىچا 35 گرامدىن، بادام بېغى 60 گرام، ئاق مۇچ، قارا مۇچ، نارمىشكى، ئېشىنە 15 گرامدىن، هەسەل 2 كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: هېلىله، بەلىله، ئەئامىله قاتارلىقلارنىڭ تالقىنىنى بادام بېغى بىلەن ياغلاپ، قالغان دورا تالقانلىرى بىلەن چەكىلەنگەن هەسەلگە 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 هېلىلە پوستى، هېلىلۀ كابلي پوستى، قارا هېلىلە، سۇقمۇنىيا 25 گرامدىن، ئامىلە، بەلىلە پوستى، تاباشىر، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، نېلوپەر 12 گرامدىن، تۇربوت 36 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 60 گرام، ئاق سەندەل، كەتىرا 10 گرامدىن، بادام بېغى 90 گرام، تەرەنجىبىن 80 گرام، سەرپىستان، چىلان 50 دانىدىن، هەسەل 750 گرام، سۇت 750 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە ياساپ بولغاندىن كېيىن، ئارپا ئۇنى ياكى ئاق ئۇنغا قۇيۇپ 20 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم هەر قايسىسى 10 گرامدىن.

51- نۇسخا: سۇپۇپي ئىمساك

تەركىبى: مەۋسەل سەپىت 10 گرام، سۆئلەپ مىسرى 20 گرام، كەتىرا 40 گرام، ئىسپىغۇل، ناۋات 50 گرامدىن.

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

ئاساسلىق تەسىرى: قانىنىڭ ئۇيۇتكۇرلۇكى ۋە ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن بولغان مەنى تېز كېتىش ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۇندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن بېيىلىدۇ.

52- نۇسخا: سۇپۇپى مەۋسەل

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

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بالدۇر مەنى يۇرۇپ كېتىش، جەلق (قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇش) گە ئۇنۇمى ياخشى.

مىقدارى: كۇندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن بېيىلىدۇ.

53- نۇسخا: سۇپۇپي سەيپۇللا

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

5 گرامدىن، قەنت 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ ئالگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياسلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئىپتىلام بولۇش ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېيىلىدۇ.

54- نۇسخا: سۇپۇپى ئاقسرقەرھا

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

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئالگەلتىن ئۆتكۈزۈپ ياسلىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 1-2 گرامدىن بېيىلىدۇ.

55- نۇسخا: سۇپۇپى دىۋانى

تەركىبى: مەۋسەل سەپىد 36 گرام، تالمەكانە 72 گرام،

سەۋزە ئۈرۈقى، قوغۇن ئۈرۈقى 50 گرامدىن، ناۋات 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى ئۈسۈل بىلەن ئوخشاش.
ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئىچتىلام بولۇشقا تەسىرى ياخشى
مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 5_7 گرام بېيىلىدۇ.

56- نۇسخا: سۇپۇپى جامى

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، مەستىكى رۇمى، كەتىرا، ئاقاقىيا، مەۋسەلسەپىد، مەۋسەلسىياھ، سۆزلەپ مىسرى، تالمەكالە، لىسانۇل-ئەسابۇر، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن، قەنت 120 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقىغا ئوخشاش.
ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئىچتىلام بولۇش ئۈچۈن تەسىرى ياخشى.
مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن بېيىلىدۇ.

57- نۇسخا: سۇپۇپى ھاجىبى

تەركىبى: شاقاقۇل مىسرى، سۆزلەپ، مەستىكى رۇمى، دارچىن، تاباشىر، تالمەكانە، گۈڭگۈرت (زەھەرسىزلەندۇرۇلگىنى) سەرپىستان 5 گرامدىن، ئاقناۋات 5 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاختا ئالگەكتىن

61- نۇسخا: سۇپۇپى قادىرى

تەركىبى: قورۇلغان تەمرى ھىندى مېغىزى 60 گرام، يۇمۇ-
غاقسۇت ئۇرۇقى 25 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 12 گرام، قەلەي
كۇشتىسى 10 گرام، قەنت 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سۇپۇپ ياسىلىدۇ.

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

مىقدارى: كۇندە 2 قېتىم، 5 گرامدىن بېيىلىدۇ.

62- نۇسخا: ھەببى ئىبنى سىنا

تەركىبى: ئەنبەر، ئىپار 1 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە،
پارپا، سالاجىت، پەنەر ماپە، پاقا يۇپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، تەمرى
ھىندى مېغىزى، رەڭ ماھى، مەستىكى 3 گرامدىن، كۇمۇش ۋەرەق
50 دانە.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۇ-
زۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نۇقۇت چوڭلىقىدا كوملاچ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنى ئېقىپ كېتىشى ئۇچۇن ياخشى
تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۇندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن بېيىلىدۇ.

63- نۇسخا: ھەببى ئىكسىر

تەركىبى: ئىكەكلەنگەن پولات 12 گرام، سماپ 1 گرام، سەئگىيا 1 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى تۇخۇم بېغىداسالايە قىلىپ سېغىزدا 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 بېيىشكە بېرىلىدۇ.

64- نۇسخا: ھەببى ئىمساك

تەركىبى: كۈندۇر، سالاجىت، ئاقىرقەرھا، نانخۇا (جۇڭنا)، سەۋزە ئۇرۇقى، بەللۇت، لىسانۇلئەساپۇر، بىدە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، خۇبسۇلھەدىد، سۆئلەپ، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۇچۇلا 100 گرام- دىن، ئەپيۇن 3 گرام، ئەنبەر 15 گرام، قۇندۇز قەھرى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سوقۇپ تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ناۋات سۇيى بىلەن نۇقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان

جنسي ئاجزلىقىغا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5_3 دانىغىچە بېيىلىدۇ.

65- نۇسخا: ھەببى دىۋانى

تەركىبى: ئەپيۇن 30 گرام، رۇببىسۇس، پارپا، مورمەككى، ئاقسرقەرھا، 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، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 10 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، ناۋات 45 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سوقۇپ تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ گۈ- لاپ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ۋە جىنسىي ئاجزلىقىغا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن بېيىلىدۇ.

66- نۇسخا: ھەببى رىھى

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

زەنجۈبل، ئاقسرقەرها، قارىمۇچ، پىلپىلمۇيە، شەترەنجى هىندى، بەرەنگى كابىلى، دارچىن، خولىنجان، زىراۋەندى 12 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ مۇقەل سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ نۇقۇت چوڭلىقىدا هەب ياسىلە-دۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 7 گرامدىن بېيىلىدۇ.

67- نۇسخا: هەببى ئوقتى سىماپ

تەركىبى: سىماپ، جۇزبەۋۋا، ئەپيۇن 10 گرامدىن، قەلەمپۇر كاۋاۋىچىن، زەنجۈبل، ئاقسرقەرها، لاچىندانە هىندى، دارچىن، پارپا، زەپە، بوزىدان، سۆئلەپ، مىسرى، ئىپار 3 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: جۇزبەۋۋانىڭ ئىچكە ئەپيۇن، سىماپلارنى توشقۇزۇپ، مەهكەم ئېتىپ ئۇنى ئىت ياڭىقىنىڭ ئىچكە سېلىپ، ئاندىن نۇقۇت ئۇنى خېمىرى بىلەن قېلىن ئوراپ، كالا پېيغى بىلەن قاينىتىپ كۆيدۈرۈۋەتمەي رەڭگى قىزارغاندا ئىچىپ، جۇزبەۋۋا بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، قالغان دورا تالقانلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سەمغى ئەرەبى سۇيى بىلەن هەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنىڭ ئېقىپ كېتىشى ھەم تېز كېتىشى ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق.

مىقدارى: كۇندە 2ـ1 قېتىم بىر دانىنى جىنسىي مۇناسىۋەتـ تىن 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، زەپە 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ زۇپ، نۇقۇت چوگلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنى ئېقىپ كېتىش ئۇچۇن پايدىلىق.

مىقدارى: كۇندە 2 قېتىم 2 دانىدىن سۇت ياكى قايناقسۇ بىلەن بېيىلىدۇ.

69ـ نۇسخا: ھەببى مۇمىيائى

تەركىبى: مۇمىيا 30 گرام، سەمغى ئەرەبى 25 گرام، ناۋات 48 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ يۇمـ شاق سوقۇپ ئەرقى گۇل بىلەن ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: قولدا ھوزۇرلىنىشكە (جەلىق) كەلتۈرىدۇ.

مىقدارى: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى 5 داندىن بېيىلىدۇ.

70- نۇسخا: ھەببى ئىمساك مۇقەۋىسى باھ

تەركىبى: مۇقەل، پەرپىيۇن، زىراۋەندى تەۋىلى، سۇمبۇل، مۇرمەككى، ئاملە، شاقاقۇل مىسرى، پىلپىل، گاۋزىبان ھىندى، دارچىن، بەسباسە 3 گرامدىن، سەئىدى كۇپى، ئاقىرقەرھا، سەمىغى ئەرەبى، قەلەي كۇشتىسى، كۇمۇش كۇشتىسى، ئەپيۇن، جۇزبەۋۋا، خولىنجان، سۆئلەپ مىسرى، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۇچۇلا، دورۇنجىئەقرەبى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەزرۇلبەنجى 6 گرامدىن، مومىيا، قەلەمپۇر، سەۋزە ئۇرۇقى، قاقىلە 5 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئىپار، زەپە 1.5 گرامدىن، جەدۋار 10 گرام، نىشاستە 36 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جوزنىك سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب ياسلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەكنىك تۇتۇش قابلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 3 داندىن بېيىلىدۇ.

71- نۇسخا: ھەببى مۇمسىك ئاقساراي

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

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

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

مىقدارى: كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن بېيىلىدۇ.

72- نۇسخا: ھەببى گۇلنار

تەركىبى: سوزاپ ئۇرۇقى، ئانارگۇلى 10 گرامدىن، بىخ سەۋسەن، چاڭگاك ئۇرۇقى 6 گرامدىن، قىزىل گۇل 5 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ. غوراب سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئېھتىلام بولۇش ھەم جەلق (قولدا ھوزۇرلىنىش) ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: 2 قېتىم 10 گرامدىن بېيىلىدۇ.

73- نۇسخا: ھەببى خوتەنى

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

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەگلەكتىن ئۆتكۈ- زۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېيىلە- ىدۇ.

74- نۇسخا: ھەببى ئىمساك بورزانى

تەركىبى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۇچۇلا، چىگىت مېغىزى، كۈندۇر، قەلەمپۇر، پۇپەل، بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقەرھا، مەستىكى رۇ- مى، 15 گرامدىن، سەمىغى ئەرەبى، پىلپىل، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى، جوزبەۋۋا 30 گرامدىن، خۇبسۇلھەددىد، پۇستى خەشخاش 90 گرامدىن، ھەسەل 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ- زۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ قىززىق ھالىتىدە يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلە- ىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن پايدىلىق.

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

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: ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىغا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5_7 دانىدىن بېيىلىدۇ.

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 ئوتكۇ- زۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۇرۇقدان مىزاجى ھۆللۈكتىن بۇزۇلـ غانغا ئۇنۇمى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 7 دانىدىن بېيىلىدۇ.

77ـ نۇسخا: شاقاقۇل مۇرابباسى

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

ياساش ئۇسۇلى: 300 گرام سەۋزە ئەرقىگە شاقاقۇل مسردـ نى 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: 20ـ30 گرامدىن بېيىلسە بولىدۇ.

78ـ نۇسخا: زەنجىۋىل مۇرابباسى

تەركىبى: ھۆل زەنجىۋىل 100 گرام، سۇ 100 گرام، ھەسەل 200 گرام، ناۋات 100 گرام.

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

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا ئۇنۇمى ياخشى.

مىقدارى: 30ـ15 گرامچە يېيىلىدۇ.

79ـ نۇسخا: ھەلۋائى بەيزە

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

ياساش ئۇسۇلى: شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلنى چەككە-لەپ قىيام سۇۋۇغاندىن كېيىن، تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ قوچۇپ تۇرۇپ يەنە قىزدۇرۇپ،قىزىق ھالەتتە مېغىز ھەم ياغ، قايماقنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۇرۇقدان مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇغانغا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم بىرىم پىيالىدىن بېيىلىدۇ.

80- ھەلۋائى سۆئلەپ

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

ياساش ئۇسۇلى: بادام مېغىزى تالقىنى بىلەن نىشاستىنى، سېرىق ياغدا قورۇپ، ئاندىن كالا سۈتىنى قۇيۇپ قاينىتىپ قويالغاندا قازانغا چۈشۈرۈپ، ناۋاتنى ئەرق بىلەن قىيام قىلىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ ئاخىرىدا زەپە بىلەن سۆئلەپ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەكنى، ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنى كۆپەيتىش، سەمرتىش ئۈچۈن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 60 گرامدىن بېيىلىدۇ.

81- نۇسخا: ھەلۋائى مۇقەۋۋى

تەركىبى: بادام مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق

ئۇرۇقى مېغىزى 250 گرامدىن، چىلغۇزا مېغىزى، پىستە مېغىزى 25 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، ھەسەل، سېرىق ياغ 500 گرام-دىن، مۇرەككەپ كۇمۇش كۇشتىسى 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: كۇندە 2 قېتىم 25 گرامدىن بېيىلىدۇ.

82- نۇسخا: ھەلۋائى بەيزەمۇرغى

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

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

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

مىقدارى: كۇندە 2 قېتىم، 15 گرامدىن بېيىلىدۇ.

83- نۇسخا: ھەلۋائى مۇرغى سىياۋ

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

ياساش ئۇسۇلى: توخۇ گۆشىنى گۈلاپتا ئوبدان پۇشۇرۇپ، ئېزىپ، مۇجۇپ، سۆڭەكلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇزۇپ ئۇنىڭ سۇيىگە ناۋاتنى سېلىپ، قىيام قىلىپ، تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىندۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: باھنى قوزغاش، مەنى كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 20 گرامدىن بېيىلىدۇ.

84- نۇسخا: سەۋزە ھالۋىسى

تەركىبى: سەۋزە، كالا سۈتى، سېرىق ياغ، شېكەر، چىلغۇزا 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 شېكەرلىدە قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: باھنى قوزغاش، مەنى كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 2 قوشۇقتىن بېيىلىدۇ.

85- نۇسخا: مائۇللەھمى

تەركىبى: گۈلى گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس، نېلوپەر، قىزىل-گۈل، بىدمىشكى، 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، خېمىرەك قىلىپ، قىزىلگۈل، بىدمىشكى، سۇمبۇل ئەرقلىرىنى قوشۇپ، قائىدە بويىچە ئەرق قازىندا ئەرق تارتىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

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، يۇمغاقسۇت، قاقىلە، لاچىندانە، قىزىل-گۈل، دارچىن، زەنجىۋىل 20 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ قىيمىغا سېپىپ، قورۇپ چالا پۇشۇرۇپ ئاندىن ئەرقى گۈل، ئەرقى بىدمىشكى، سەۋزە ئەرقى، تاتلىق ئانار سۇيى 4 كىلوگرامدىن، ئالما سۇيى، بىيە سۇيى، ئاموت، نەشپۈت سۇيى، ئۈزۈم سۇيى، 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، ماكلانغان 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: ئۇرۇقدان مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: كۈنده 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

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 سۇيى، ئالما سۇيى، ئانار سۇيى، ئۈزۈم سۇيى، 120 گرامدىن، ناۋات بىر كىلوگرام.

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

ئاساسلىق تەسىرى: يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: كۈنده ناشتىدا بىر قېتىم 50 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

88- نۇسخا: ئازاراقى يېغى

تەركىبى: قەلەمپۇر، جوزبەۋۋا، دارچىن، ئاچچىق قۇسته، لسانۇلئەساپۇر، بىخ كەبىر، ھەر بىرى 10 گرامدىن، كۇچۇلا 70 گرام، كۇنجۇت يېغى 600 گرام.

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

ئاساسلىق تەسىرى: زەكەرنىك 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، ئىرىتىلگەن ئاق موم 30 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە مەلھەم ياسىلىدۇ.

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

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كۇندە 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