ئەلى ھاجى قۇربانىياز

ئەر جىنسى ئاجىزلىقىنى
ئۇيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

www.uyghurkitap.com

ئەلى ھاجى قۇربانىياز

ئەرلەر جىنسى ئاجىزلىقىنى
ئۇيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش

شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقىنى ئۇيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش

ئەلى ھاجى قۇربانىياز

تەھرىرى: ئىدرىس باقى
مەسئۇل كوررېكتورى: مۇتەللىپ ھاجى

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

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

كىرىش سۆز

جىنسىي مۇناسىۋەت ئەر-ئايال ئىككى جىنس ئوتتۇرىسىدىكى تەبىئىي مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتتۇر. جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشى ئەر-ئايال ئوتتۇرىسىدا كۆڭۈللۈك ئىناق ئائىلىۋى تۇرمۇش بەرپا قىلىشقا ياردەم بېرىپلا قالماستىن، خىزمەت، ئەمگەك، ئۆگىنىش قاتارلىق نۇرغۇن ئىشلارغىمۇ روھىي ئازادىلىق ۋە شاد-خۇراملىق بەخش ئېتىدۇ. ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىنسىي مۇناسىۋەت كۆڭۈلدىكىدەك بولمىسا ئەر-ئايال بىر-بىرىنى رىغبەتلەندۈرەلمەيدۇ، ئۇزۇن داۋام قىلسا بىر-بىرىدىن بىزار بولۇشقا باشلايدۇ. ھەر ئىككىلا تەرەپتە ئازابلىنىش، كۆڭۈلنى زىددىيەتلىك خىياللار ۋە جىددىيلىك قاپلاش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. مۇشۇنداق بولۇۋەرسە، ئادەمنىڭ 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 جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشى ئۈچۈن ساغلام بەدەن بولۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. تەبىئىي دورىلاردىن ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىپ بەدەننىڭ كېسەللىككە بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىكنى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك داۋالاشنى مەقسەت قىلىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابەت دورىلىرىنىڭ تەسىرى بىر قەدەر ئاستا بولغاندەك قىلسىمۇ، لېكىن كېسەللىكنى

تۆپ يىلتىزىدىن ساقايتىدۇ، ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. ھازىر تەرەققىي قىلغان ئەللەردە كېسەللەر تەبىئىي دورا ماتېرىياللىرى بىلەن داۋالىنىشنى بارغانسىرى ياقتۇرماقتا. بەزى كېسەللەر فېئوداللىق ئىدىيىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان بولغاچقا جىنسىي تۇرمۇشتىكى ئاجىزلىقنى 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 ئىخچام، ئاممىباپ تىل بىلەن تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ، ھاجەتمەنلەر ئۆزلىرىنىڭ كېسەللىكىگە ئۆزلىرى دورا تاللاپ ئىشلىتىشىگە باپ كېلىدۇ، شۇنداقلا تىببىي خادىملار ئۈچۈنمۇ مەسلىھەتچىلىك رول ئوينايدۇ.

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

ئاپتوردىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

كىرىش سۆز 1
ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلىشى ۋە فونكسىيىسى ... 1
جىنسىي ئەجىزلىق ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە 3
جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى 5
جىنسىي ئاجىزلىققا 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
يۈرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق ... 17
جىگەر ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق ... 20
بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق ... 22
زەكەر تىكلىنەلمەسلىكىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي
ئاجىزلىق 26
روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي
ئاجىزلىق 29
ئۇرۇقدان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

37_ نۇسخا: مۇپەررىھى جەدىۋار 78

38_ نۇسخا: مۇپەررىھى قەيسەر.......................... 79

39_ نۇسخا: مۇپەررىھى ئەلى 80

40_ نۇسخا: خىمرى ئەنبىرى 81

41_ نۇسخا: خىمرى مۇمسىك 82

42_ نۇسخا: داۋائىلمىشكى مۆتىدىل.......................... 82

43_ نۇسخا: داۋائىلمىشكى ھار 83

44_ نۇسخا: داۋائى تەرەنجىبىن 84

45_ نۇسخا: جاۋارىش سەقەنقۇر 84

46_ نۇسخا: جاۋارىش زەرئۇنى.......................... 85

47_ نۇسخا: جاۋارىش كۇندۇر 86

48_ نۇسخا: ئىترىپىل كەبىر.......................... 86

49_ نۇسخا: ئىترىپىل دىماغى 87

50_ نۇسخا: مۇقەۋۋى دىماغ.......................... 88

51_ نۇسخا: سۇپۇپى ئىمساك 88

52_ نۇسخا: سۇپۇپى مەۋسەل 89

53_ نۇسخا: سۇپۇپى سەبىپۇللا 89

54_ نۇسخا: سۇپۇپى ئاقىرقەرھا 90

55_ نۇسخا: سۇپۇپى دىۋانى 90

56_ نۇسخا: سۇپۇپى جامى 91

57_ نۇسخا: سۇپۇپى ھاجىبى 91

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلىشى ۋە فۇنكسىيىسى

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

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

رۇقنىڭ ھاياتى كۈچىنى ساقلاپ قېلىش رولى بار.

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

زەكەرنىڭ تىكلىنىشى ۋە جىنسىي ئالاقىنىڭ ۋايىغا يېتىشىدە جىنسىي بەزلەرنىڭ رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. بەدىنىمىزدە نۇرغۇن ئىچكى ئاجراتما بەزلەر بولۇپ، جىنسىي بەز ئۇلارنىڭ ئىچىدىكىلىرىنىڭ بىر خىلى. ئادەم بەدىنى بىر پۈتۈن گەۋدە. ئادەم بەدىنىدىكى فىزىئولوگىيىلىك ھادىسىلەر ھەرگىز يەككە-يېگانە 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

جىنسىي ئاجىزلىق ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

جىنسىي ئاجىزلىق ئەرلەردە جىنسىي تەلەپ بولسىمۇ، زەكىرنىڭ تىكلەنمەسلىكى ياكى تىكلىنىش دەرىجىسىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقىدىن نورمال جىنسىي تۇرمۇشقا دەخلى-تەرىز يەتكۈزۈش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر، بۇ 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 تۈۋەندىكى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

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

2- ئەزالارنىڭ يالەچلىنىشى ياكى بوشىشىپ كېتىشى ياكى ھەر خىل زەخىملىنىشى، جىنسىي ئەزالار (زەكەر، ئۇرۇقدان) غا تەسىر قىلىش بىلەن جىنسىي ئەزالارنى يىگىلەشتۇرۇپ جىنسىي ئىنتىلىشنى تۇۋەنلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باھ ئاجىزلىق كېلىپ چىقى-دۇ.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى

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

جىنسىي ئاجىزلىققا دىئاگنوز قويۇش

بۇ خىل كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇش ئانچە قىيىن ئەمەس،

پەقەت كلىنىكلىق ئىپادىلىرىگە قاراپ دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ.

جىنسىي ئالاقە جەريانىدا كۆرۈلۈش ئېھتىمالى بولغان ئالاھى-دىلىكلەرگە ئاساسلىنىپ، جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبىگە دەسلەپكى قەدەمدە دىئاگنوز قويۇش تەرتىپلىرىنى قەدىمقى ھۆكۈما-تىۋىپلى-رىمىز تۆۋەندىكىدەك بايان قىلغان:

1- جىنسىي ئالاقىدا يېتەرلىك لەززەت بولمىسا، باھ ئاجىزلى-قىنىڭ سەۋەبى مېڭىدە بولىدۇ.

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

3- جىنسىي ئالاقە باشلىنىشتا، جىنسىي ئەزانىڭ تىكلىنىشى يېتەرلىك بولماي، جىما جەريانىدا كۈچەيسە، كېسەللىك سەۋەبى ئۇرۇقدانىدا ھۆللۈكنىڭ كۆپىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

4- زەكەر تىكلىنىپ جىما باشلانغاندا بوشاپ كەتسە، كېسەللى-لىك 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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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

دورىلاردىن: ئەۋرىشىم شەربىتى، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئىلەپ، ھالۋائى بەيزە، مەجۇنى رىگماھى، مۇپەررىھى دىلكۇشاد، مەجۇنى مەسىھا قاتارلىق نېرۋا، يۈرەك، جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك. غىزالاردىن: قوي، ئوغلاق، چىللىمىغان قارا خوراز، قۇشقاچ، كەكلىك قاتارلىق ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى قۇشلارنى ۋە ھايۋان گۆشلىرىنى، بادام، ياڭاق مېغىزى ۋە باشقا ئوزۇقلۇق قىسمى مول، قۇۋۋەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

مەنى ئازىيىش خاراكتېرلىك جىنسىي ئاجىزلىق

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

سەۋەبى: 1) بەدەندىكى ھەر خىل ئاجراتمىلارنىڭ تەكشۈرۈلۈشى 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

ئەگەر مەنىنىڭ سۇۋۇپ 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

مېڭە ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

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

سەۋەبى: (1). ئورۇقلۇش، 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 غىدىقلىنىشلارنى ۋاقتىدا قوبۇل قىلالمايدۇ-دە، بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

3) يېمەك-ئىچمەك: بىر خىل يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش ياكى بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان بىر قانچە خىل يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلالماسلىق قاتارلىق ئوزۇقلىنىشنىڭ غەيرى نورمال بولۇشى بەدەندە نورمال خىلىت (قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا) نىڭ غەيرى نورمالسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى 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-چۇرۇڭدىن قېچىش، ماغدۇرسىزلىنىش، بوشاڭلىق، ھورۇنلۇق، ئىشتىھاسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، روھسىزلىق، ھارغىنلىق، جىنسىي ئىنتىلىش بولماسلىق، بولغاندىمۇ جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەنىنىڭ چىقىشىنى تۇيالماسلىق، لەززەت بولماسلىق، مەنى چىقىپ بولغاندىن كېيىنلا، ھەر خىل خىيال كۆپىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىش، ئاساسلىقى مېڭىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

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

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

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

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۈرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئۇيغۇر تىبابىتىدە يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى رەئىس ئەزالارنىڭ مۇھىمى ۋە مەركىزىي قىسمى دەپ قارىلىدۇ. يۈرەك بولسا، پۈتۈن ئورگانىزىمنىڭ ھاياتلىق ھەرىكەت مەنبەسى بولۇپ، ئۇ، روھى ھايۋانىنىڭ ئاساسىي ئورنىدۇر. شۇڭا ھەر خىل سەۋەبلەردىن يۈرەكتە بىرەر كېسەللىك يۈز بېرىپ، يۈرەك ئاجىزلىسا، بەدەندىكى روھىي قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، بۆرەك ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ نورمال خىزمىتىگە 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 زەربىلەرنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن، تەبىئىتى ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق يېمەك-ئىچمەكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ ئەسلى مىزاجى ئۆزگىرىش بىلەن جىنسىي ئەزاغا تەسىر قىلىپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. يۈرەكنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يېتىش نەتىجىسىدە جىنسىي پائالىيەتمۇ سۇسلىشىدۇ.

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

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

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

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

نۇسخا) قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

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. بۇ قۇۋۋەتلەر ئاجىزلىسا، بەدەندىكى ماددىلار پارچىلانماي ھەم ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتىنى جىگەر بەدەنگە تارتماسلىق بىلەن بەدەندىكى ھەر خىل ماددىلارنىڭ تەڭ-پۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

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

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

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

بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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

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

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

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

سرتىغا 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 تولغىغاندا ئاغرىق كۈچىيىدۇ، جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان ساھەسى سوغۇق بولىدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ، سۈيدۈك يولىدا بوشراق ئېچىشىش بولىدۇ. سۈيدۈكنى ئانالىز قىلىپ تەكشۈرگەندە سۈيدۈك تەركىبىدە ياغ تېپىلىدۇ. كۆپىنچە سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپ، مىقدارى ئاز كېلىدۇ. سۈيدۈك تۇتالماسلىق، كۆپ ئېتىلام بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرىلىدۇ. مەنى سۇيۇق كېلىدۇ. ئىشتىھاسى كەم، بەدىنى ئورۇق، ماغدۇرسىز بولىدۇ. داۋاملىق ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ. كۆزى تورلىشىپ قاراڭغۇلىشىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇسى ياخشى بولمايدۇ، زېھنىي كۈچى ئاجىزلاپ، ئۇنۇتقاقلىق يۈز بېرىدۇ.

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

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

زەكەرنىڭ تىكلىنەلمەسلىكىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

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

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

ھەرىكەتلىرىنىڭ تۆۋەنلىشى، مىزاجىنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشى بى-
لەن بەدەنىنىڭ ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىشى ياكى ھۆللۈكىنىڭ كېمىيى-
شى، قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، پۈتۈن بەدەنلىك ئىسترخا،
پالەچ قاتارلىق كېسەللىكلەر زەكەرنىڭ قايىم بولىشىغا تەسىر يەتكۈ-
زىدۇ. 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 ھەرىكەت-
سىز بولۇپ سوّيدۇك تۇتالمايدۇ. بەزىدە سوّيدۈك چىقىرىش قىيىنلى-
شىدۇ ۋە بەزىدە زەكەر ئەتراپىدا، زەكەر چۈشۈپ كەتكەندەك
ئاغرىش سېزىمى، ھەتتا زەكەر يوقتەك سېزىممۇ پەيدا بولىدۇ.
يەڭگىلرەك بولغانلىرىدا يۇقارقى ئالامەتلەرنىڭ بەزىلىرى تەكرارلى-
نىدۇ.

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، چىلىمىغان خوراز
گۆشى، قۇشقاچ، پاختەك، باچكا گۆشلىرىنى دارچىن، كاۋاۋىچىن،
زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلار بىلەن پۇشۇرۇپ، پىياز، سامساق، نۇ-

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

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

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

سەۋەبى: ئاساسلىقى، ياشلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە جىنسىي مۇناسىۋەتنى پەقەت قىلماسلىق ياكى قىلىسمۇ ئۇزۇن مۇددەت تاش-لىنىپ قېلىش ياكى تۇنجى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەقسەت-كە يېتەلمەي جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەغلۇپ بولۇش بىلەن ئىككىن-چى قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتكە توغرا كېلىپ قېلىشتىن قورقۇش ۋە باشقا كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى غەم-ئەندىشە، ناچار مەنىۋىي

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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

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

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

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

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇرۇقدان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئۇرۇقدان - ئەرلەر كۆپىيىش سىستېمىسىدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزادۇر، ئۇ، ئۇرۇق ۋە ئەرلىك هورمونلارنى 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، ئۇزۇقلىنىشىنىڭ يېتەرسىزلىكى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن ئۇرۇقداندا ئاجىزلىق يۈز بېرىپ، ئۇنىڭ نورمال خىزمىتى بۇزۇلۇپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

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

ئالامىتى: جىنسىي ئىنتىلىش بولماسلىق، كۆپ ئىهتىلام بو-

لۇش، مەنى تۇتالماسلىق، مەنىسۇيىدۇك بىلەن كېلىش، ئۇرۇقدان ئادەتتىكىدىن كىچىكرەك بىلىنىش، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن مەق-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 يۇسۇفى (2- نۇسخا)، جاۋارىش زەرئۇنى (46-نۇسخا)، لوبۇبى كەبىر (25- نۇسخا)، لوبۇبى كەبىر ئەرشى (28-نۇسخا)، لوبۇبى ئەسرار (30- نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى يېيىش.

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

مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىپ قېلىشى

جىنسىي ئالاقىدە جىنسىي مۇناسىۋەت باشلىنىش بىلەنلا ئەر-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دىن مەنى چىقىپ كېتىپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئەر-ئايالدا يېتەر-
لىك لەززەتلىنىش بولماي، جىنسىي تۇرمۇشنىڭ سوغۇق كەيپىيات
ئىچىدە ئاخىرلىشىشى ئۇيغۇر تىبابىتىدە مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىپ
قېلىشى (سۇرئەتى ئىنزال) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە مەنى مۇنچە-
لىك ۋاقىتتا چىقسا بولىدۇ دېگەن يەكۈن چىقىرىش ناھايىتى قىيىن.
بۇ توغرىلىق بەزى مۇتەخەسسىسلەر ھەر قېتىملىق جىنسىي مۇناسى-
ۋەت ۋاقتى بەكمۇ قىسقا بولۇپ، ئىككى مىنۇتقا يەتمىسە، زەكەرنىڭ
جىنسىي يولغا سۇركىلىشى 10_15 قېتىمغا يەتمەيلا مەنى چىقىپ
كەتسە، مەنىنىڭ بۇرۇن كېتىپ قېلىشى دەپ قارايدۇ. ئۇيغۇر
تىبابەت كىلاسسىك كىتابلىرىمىزدا كۆرسىتىلىشىچە «ئەر-خوتۇنلار-
نىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتى قىسقا بولسىمۇ، ئۇلار ئوتتۇرىسىدا
يېتەرلىك لەززەت (جىنسىي ئالاقىدىكى يۇقىرى پەللە) بولسا، مەنى
بۇرۇن كەتتى دېگىلى بولمايدۇ» دېيىلىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن، مەنى
بۇرۇن كېتىپ قېلىش بولسا، نورمال جىنسىي مۇناسىۋەتكە، پەرزەنت
كۆرۈشكە، ئەر-خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ھېسياتىغا، تۇر-
مۇشتىكى ئىناقلىق ۋە بىر-بىرىگە كۆيۈنۈش قاتارلىقلارغا تەسىر
يەتكۈزۈپلا قالماستىن، بەلكى ئائىلىدە ئۇرۇش، جېدەل قاتارلىق
تۇرمۇشتىكى بىئارامچىلىققا سەۋەب بولۇپ، ئاخىرىدا نىكاھتىن ئاجى-
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 غىدىق-لاشلارمۇ مەنى چىقىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرالايدۇ. شۇڭا تۆۋەندى-كى بىر قانچە خىل سەۋەبلەر بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

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

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

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

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

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

داۋالا: سەۋەبىنى ئېنىقلاش بىلەن ئېنىقلاپ سەۋەبكە

قارىتا داۋالاش

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

سىرتقى ئەزالارنىڭ سېزىمىنى تۆۋەنلىتىش، يامان ئادەت ۋە خىياللاردىن چەكلەش ئۈچۈن ئىدىيىۋى تەربىيە ئىشلەش بىلەن بىللە، دورىلاردىن 7 دانە چۈشىن، قەمبىل، كاپور 0.5 گرامدىن ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن نەمدەپ، زەكەرگە تېڭىپ قويىلىدۇ. تامىقىغا كالا-قوينىڭ پاقالچەكلىرى قاتارلىق سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلە-تىدىغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. ئۇندىن باشقا، مەجۇنى ئافساراي (14- نۇسخا)، سوپوپى مەۋسەل (52- نۇسخا)، سوپوپى جامى (56- نۇسخا)، ھەببى ئىكسىر (63- نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىن بىر ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

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 كۇندۇر (47- نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن بىرنى تاللاپ بېرىش. مەنى بۇرۇن كېتىشنىڭ سەۋەبى بۆرەكنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا، مەزكۇر دورىلار تاللاپ بېرىلسە بولىدۇ.

مەنى ئېقىپ كېتىش

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

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

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

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

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

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

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

كۆپ ئىھتىلام بولۇش

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

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

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

روپ چىقىرىدۇ.

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

ئالامىتى: بىمار ئۇخلاۋاتقاندا بەزىدە ئايال بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندەك چۈش كۆرۈپ، بەزىدە ئۆزىمۇ ئۇقماستىن مەنى چىقىپ كېتىدۇ. قېتىم سانى 2_3 كۈندە بىر قېتىم، ئېغىرراق بولغانلىرىدا بىر كېچىدە بىر قانچە قېتىمغا يېتىدۇ. ئۇيقۇسى كەلمەي- دۇ. ئۇيقۇسى كەلگەندىمۇ كۆپ چۈش كۆرىدۇ، بەزىدە چۈشنى ئەسكە ئالالمايدۇ. چىرايى سېرىق، ئۆزى ياداڭغۇ 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 ئېنچىكىلىك بىلەن ئېنىقلاپ، سەۋەبكە قارىتا داۋالاش، بىماردا ياخشى تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلـ- دۈرۈش لازىم. ئىشتان ۋە كالتە ئىشتاننى بەك تار كىيمەسلىك، ئوڭدىسىغا ياتماسلىق كېرەك. يېنىچە يېتىش ئەڭ مۇۋاپىق. ئۇخ- لاشتىن بۇرۇن تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك، بولۇپمۇ

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

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

سۇيۇپى خۇنياۋشان (58- نۇسخا)، سۇپۇپى ھاجىبى (57-نۇسخا)، سۇيۇپى جامى (56- نۇسخا)، سۇپۇپى دىۋانى (55-نۇسخا)، سۇيۇپى ئاقىرقەرھا (54- نۇسخا)، سۇپۇپى سەبىپۇللا (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 ئوغۇل-قىز-لارنىڭ قول ياكى باشقا نەرسىلەر ئارقىلىق سىرتقى جىنسىي ئەزا-لارنى غىدىقلاپ مەنى ماڭدۇرۇش ۋە ئۇنىڭ بىلەن ھوزۇرلىنىشنى كۆرسىتىدۇ.

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

سەۋەبى: باللار كىچىك ۋاقتىدا جىنسىي ئەزاسىنى ئويناپ ياكى بىر نەرسىگە سۈركەپ كۆنۈپ قېلىپ، شۇ ئارقىلىق ئاز-تولا ھوزۇر پەيدا بولۇپ ئۆگىنىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. باشقىلارنىڭ جىنسىي ئالاقە قىلغانلىقىنى ئاڭلاپ قېلىش، سېزىپ قېلىش بىلەن جىنسىي ھېسسىياتى ۋاقتىتىن بۇرۇن قوزغىلىشقا سەۋەب بولغان بولۇ-شى مۇمكىن. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، كىچىك باللارنىڭ جىنسىي ئالاقە توغرىلىق يېزىلغان كىتاب-ژۇرنال، كىنو، تېلېۋىزور، سىنئال-غۇ، ئۈنئالغۇ قاتارلىق تەشۋىقات ۋاستىلىرىغا ئۇچرىشىپ قېلىش ئاساسلىق سەۋەب ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆسمۈرلەرنىڭ بەدىنى تەرەققىي قىلىپ مەلۇم ۋاقىتقا يەتكەندە، جىنسىي ئەزاسى يېتىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئەگىشىپ فىزئولوگىيە جەھەتتە بىر قاتار چوڭ ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، زەكەر يوغىناش، ئاۋاز ئۆزگە-رىش قاتارلىقلار. بۇ خىل ئۆزگىرىشلەرگە ئۇلار كاڭگىراپ 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 دەلىللەر بىلەن ئىسپاتلىماقتا. چۈنكى بۇ كېسەللىكنىڭ ئەسلى

كېلىپ چىقىشى بىر خىل روھىي ئامىل، بۇزۇق خىياللاردىن پەيدا
بولغاچقا، بۇنى بىر خىل روھىي كېسەللىك دېيىشكە بولىدۇ.
ئاقىۋىتى: قولدا بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇشتىن كېلىپ چىق-
قان پىسخىك ئۆزگىرىش بولسا، ھوزۇرلانغۇچىنىڭ قەلبى زىددىيەت
ۋە ئازاپ ئىچىدە قالىدۇ. مەيلى قانداق ئادەم بولمىسۇن، قولدا
بولدۇرۇپ مەنى ماڭدۇرۇشنىڭ ئالدى-كەينىدە جىددى ۋە كەسكىن
ئىدىيىۋى كۆرەشنى باشتىن كەچۈرىدۇ. قولدا بولدۇرۇپ مەنى
ماڭدۇرۇشتىن بۇرۇن ئۇنى بىر خىل لەززەت، ھوزۇر دەپ ھېس
قىلسا، لەززەتلىنىشتىن كېيىن قاتتىق ئېچىنىدۇ ۋە ئازابلىنىدۇ. كۆپ-
لىگەن ياشلار لەززەتلىنىپ بولغاندىن كېيىن، قايتا مۇنداق قىلماس-
لىقنى ئويلىسىمۇ، ئەمما جىنسىي قوزغىلىشقا دۇچ كەلگەندە يەنە
ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. ھەمىشە ئۆزىنى ئۆزى پەس كۆرىدى-
غان، ئۆزىنى ئەيىپلەيدىغان، ئۆزىدىن ئەندىشە قىلىدىغان، قىلمى-
شىدىن پۇشايمان قىلىدىغان پىسخىك زىددىيەتلەر ئىچىدە تۇرىۋەر-
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 تۆپەيلىدىن فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىش كېلىپ چى-
قىپ مەلۇم كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى قولدا بولدۇرۇپ
مەنى ماڭغۇزۇش جىنسىي نېرۋا مەركىزى ھەمىشە دېگۈدەك ھاياجان-
لىنىش ھالىتىدە تۇرغاچقا، بۇ ھال ئۇزاق داۋاملىشىۋەرسە، جىنسىي

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

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

ئالامىتى: بىمار پۈرسەت 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 پەرىجلەرمۇ سېتىلماقتا. بۇ خىل ئىللەت كۆپىنچە ئوقۇغۇ-
چىلار، ئەسكەرلەر، جىنايەتچىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ ئىشلارغا
ئادەتلىنىپ قالغان بىمارلار كۈندىن كۈنگە ئورۇقلايدۇ، ماغدۇرسىز-
لىنىدۇ، بېشى قايىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، قېرىلىق ئالامەتلىرى
گەۋدىلىنىدۇ. ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ئىرادىسىز بولۇپ قالىدۇ.
زەكىرى بارغانسېرى كىچىكلەيدۇ. زەكىرى قائىم بولماي تۇرۇپلا

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

داۋالاش: دەسلەپتە بىمارغا قول بىلەن لەززەتلىنىشنىڭ تەن سالامەتلىككە بولغان زىيىنىنى ئىلمىي ئاساستا قايىل قىلارلىق چۈشەندۈرۈلىدۇ. مەدەنىيەتلىك كۆڭۈل ئېچىش، تەنتەربىيە ئىشلىرىغا قاتنىشىشقا ھەيدەكچىلىك قىلىنىدۇ. ياخشى تۇرمۇش ئادىتىگە تەدرىجى ئادەتلەندۈرۈلۈپ، روھىي جەھەتتىكى جاسارىتى يېتىلدۈرۈلىدۇ. شەھۋانى ئۇنئالغۇ، 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 يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى (قايىسىسى بولسا 10 گرام ئېلىپ)، 0.5 گرام كاپۇر قوشۇپ زەكەرنى ياغلاش كېرەك.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدىغان رېتسېپلار

1- نۇسخا: مەجۇنى سۆئىلەپ

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

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

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

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

2- نۇسخا: مەجۇنى يۇسۇفى

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

دۇر 15 گرامدىن، چەككىلەنگەن ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

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

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

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

3- نۇسخا: مەجۇنى لوقمانى

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

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىلارغا ئوخشاش ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە، نېرۋىلارنى، جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

4- نۇسخا: قۇشقاچ گۆشى مەجۇنى

تەركىبى: سۆگلەب مىسرى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، شاقاقۇل مىسرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن. لاچىندانە 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 ئەلگەكتىن ئۆتكۈزىلىدۇ. قۇشقاچلارنىڭ ئىچ-قارنىنى ئېلىۋېتىپ تالقان دورىلارنى قۇشقاچ ئىچىگە سېلىپ تىكىپ، ئۇن بىلەن شىرلاپ، كالا يېغىدا 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، خولىنجان، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى بوزىدان، لىسانۇلئەساپۇر، سەئدى كۇفى، سۇمبۇل ھەربىرى 40 گرامدىن. سېرىق تۇدەرى 50 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

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

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

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

6- نۇسخا: مەجۇنى فارابى

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

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىنىڭ ياساش ئۇسۇلىغا ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: بەدەن ئاجىزلىق سەۋەبىدىن زەكەر بوشاپ كېتىشكە پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

7- نۇسخا: مەجۇنى سىر

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

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

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

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

8- نۇسخا: مەجۇنى مۇھەممەت ئەلى

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

www.uyghurkitap.com

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

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

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

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

9- نۇسخا مەجۇنى سالاجىت

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

سوئلەپ مسرى، لسانوئلئەساپۇر، ئانارگولى، قىزىلگول، شاقاقۇل مسرى، نشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، داراچىن، پىلپىل، سە-ئىدى كوفى 25 گرامدىن، تەمرى ھىندى مېغىزى، مەۋسەل سەپىد، بادام مېغىزى، چىگىت مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

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

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

10- نۇسخا: مەجۇنى پەلەك

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

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىدىكى نۇسخىلارغا ئوخشاش ياسى-لىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنى قويۇلتىدۇ. ھەم تۇتىدۇ. جىن-سىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مىقدارى: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن 10 گرام يېيىلىدۇ.

11- نۇسخا: مەجۇنى مۇزەپپەر

تەركىبى: قارا كۈنجۈت 40 گرام، دارچىن، ئادراسمان ئۇرۇ-قى، جوزبەۋۋا، بەسباسە، ئۇدغەرقى، خولۇنجان، قەلەمپۇر، ئاقىرقەر-ھا، رىگى ماھى 15 گرامدىن، زەپە 6 گرام، كۆمۈش ۋەرەق، 50 دانە، ئالتۇن ۋەرەق، 20 دانە، ئىپار 3 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە، قەنت بىر ھەسسە.

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

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنى قويۇلتىپ، جىنسىي ئەزانى كۆچلەندۈرىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

12- نۇسخا: مەجۇنى خوتەنى

تەركىبى: سۆئەلەپ مىسرى، ئانار گۈلى، مەۋسەل سەپىد، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كۈندۈر، ئەنجىباھار، سەئدى كۈفى 30 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقىلار بىلەن ئوخشاش.

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

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن 5-6 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

13- نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ

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

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

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

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىندۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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 ئۈچۈن پايدىلىق.

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

15- نۇسخا: مەجۇنى ئىكسىر

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

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

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

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

16ـ نۇسخا: مەجۇنى ئىكسىرى باھ

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

ياساش ئۇسۇلى: خەشخاش ئۇرۇقىنى 12 سائەت سۇتكە چىلاپ سۈزۈپ، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالارنى ۋە كالا پاچىقى يىلىكىنى ئۈبدان قورۇپ ئېلىشتۇرۇپ تالقان بىلەن قوشۇپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پاسلىنىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، 7 گرامدىن يېيىلىدۇ.

17- نۇسخا: ماددەتۇل ھايات

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى، خۇسسىيەتۇسسۆئلەپ، چىلغوزا مېغىزى، بابۇنە گۈلى ھەم ئۇرۇقى، نارجىل، شاقاقۇل 30 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: مېغىز دورا بىلەن ئۈزۈم ئايرىم-سوقۇلىدۇ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بەدەن ئاجىزلىق سەۋەبىدىن زەكەر بوشاپ كېتىش، يۈرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن جىنسىي ئەزا ئاجىزلىشىش ۋە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن مەنى بۇرۇن كېتىش ئۈچۈن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 10—15 گرام تاماقتىن كېيىن يېيىلىدۇ.

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: زەكەرنىڭ بوشاپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققاپايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

19- نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ ئەلى

تەركىبى: ئاق زەنجىۋىل، شاقاقۇل مسرى، خۇلۇنجان، زا-غۇن ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا، دارچىن 25 گرامدىن، ئاق پىياز سۈيى 100 گرام، ھەسەل 200 گرام، ناۋات 100 گرام.

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

ئاساسلىق تەسىرى: بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا پايدىلىق.

مىقدارى: كۆندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

20- نۇسخا: مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بەدە 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 ئاجىزلىققا ھەم مەنى سۇۋۇپ كېتىش، مەنى ئازىيىپ كېتىش ئۇچۇن پايدىلىق.

مىقدارى: كۆندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

21- نۇسخا: مەجۇنى مۇقەۋۋى

تەركىبى: زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۇچۇلا 100 گرام، سۆدۈ-

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

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە مەۋجۇن ياسىلىدۇ.

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

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

22 ـ نۇسخا: مەجۇنى نۇشدارى

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

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

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

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

23- نۇسخا: لوبۇبى مۇقەۋۋى ئەزا

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

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

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

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

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

24- نۇسخا: لوبۇبى ئىكسىردىماغى

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

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

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

25- نۇسخا: لوبۇبى كەبىر

تەركىبى: سۈئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، خەشخاش ئۇرۇقى 36 گرامدىن، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، فىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، ماھى رۇبيان، شاقاقۇل، خۇلىنجان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، زەنجىۋىل، قارا كۈنجۈت، دارچىن 15 گرامدىن، بوقاچۇيىسى، سۈرىنجان مېغىزى، پىننە، سۇم-بۇل ھىندى، سەئىدى كۇفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، لىسانۇلئەسا-فۇر، دورۇنجى ئەقرەبى، زۇرۇنبات، ھەببىقەلقەل، چىگىت مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، بىدە ئۇرۇقى، زەفە خەمكى 10 گرامدىن، جوزبەۋۋا، بەسباسە، ئۈشنە-ھىندى، فىلفىل 5 گرامدىن، پەنىرمايە، زەپە، مەستىكى رۇمى، ئۇدخام 10 گرامدىن، ئەنبەر 5 گرام، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋەرەق

30 دانه، كۇمۇش ۋەرەق 50 دانه، هەسەل 3 هەسسە.

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

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

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم 10-15 گرامدىن يېيىلىدۇ.

26- نۇسخا: لوبۇبى سەغىر

تەركىبى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، هەبىبقەلقەل، هەببىستۇلخۇزرا، نارجىل، فىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، قارا كۈنجۈت، ئاق بەهمەن، قىزىل بەهمەن، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقىرقەرها، كاۋاۋىچىن، دارچىن، شاقاقۇل مىسرى، خۇلىنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بىدە ئۇرۇقى، زەپە خەمكى هەر بىرى 15 گرامدىن، هەسەل 3 هەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ۋە ئۇرۇقدانىنى كۈچلەندۈرىدۇ هەم قىززىتىدۇ. مەنى كۆپەيتىپ، بۆرەكنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى سەمىرتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم 10-15 گرامدىن يېيىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىن بىر ئادرېسى

27ـ نۇسخا: لوبۇبى كەبىر بىرۇنى

تەركىبى: پىستە مېغىزى، ھەبەتۇلخۇزرا، چىلغۇزا مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل مىسرى، قىزىل نەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجىۋىل كۇنجۇت، دارچىن، سۇمبۇل، سەئىدى كۇفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قەلقەل 15 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، دورۇنجى ئەقرەبى، 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، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

28 ـ 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، كۇنجۇت، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋۇد-چىن، گۇلدارچىن، سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى، خۇلىنجان، شياڭدۇزا ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە، پىياز سۈيى 240 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قايناتىپ، ھەسلى قالغاندا (پىياز سۈيى ھورغا ئايلىنىپ چىقىپ كەتكەندە) قائىدە 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 يېيىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

29- نۇسخا: لوبۇبى ئەكبەر

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

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

سۈتنى مېغىزلارگە ئىچۈرۈپ، ئېزىپ مېغىزلارنىڭ سۈتىنى ئېلىپ قايىنتىپ، قويالغاندا كالا يېغى بىلەن قورۇپ بولغاندىن كېيىن، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يەنە بىر قورۇپ ئاندىن قىيامغا سېلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ لۇبۇب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، سەمرىتىدۇ.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

30- نۇسخا: لوبۇبى ئەسرار

تەركىبى: دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋچىن، گۈلدارچىن، پىلپىل، ئۇدھىندى، جوزبەۋۋا، نارمىشكى، ئەنبەر، زەپە 10 گرامدىن، زەنجىۋىل، بوزدان، قۇستى شىرىن، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، دورۇنجى ئەقرەبى، ھەببى بىلەسان، ئاق مۆچ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، نىپىز دارچىن، مەۋسەل سەپىد، خەشخاش ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، زەپە خەمىكى، شاقاقۇل مىسرى، خولىنجان، سۆئلەپ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئىكىر، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، لىسانۇلئەسافىر، سەقەنقۇر 15 گرامدىن، نارجىل، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، قارا كۈنجۈت 20 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

31 ‐ نۇسخا: لوبۇبى مۇرەتتەب

تەركىبى: بادام مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، نارجىل، پىستە مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى قاراكۆنجۈت 30 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بىدە ئۇرۇقى 100 گرامدىن. ئاق بەھمەن قىزىل بەھمەن، سۆئەلەپ 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 ئۈچۈن تەسى‐رى ياخشى.

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

32- نۇسخا: مۇپەررىھى مۆتەدىل

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

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

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

33- نۇسخا: مۇپەررىھى دىلكۇشاد

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

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

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 5-10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

34- نۇسخا: مۇپەررىھى باھ

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: باھنى قۇۋۋەتلەشتە تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن يېيىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

35- نۇسخا: مۇپەررىھى روھانى

تەركىبى: ئىپار 2 گرام، ياقۇت، لەئلە بەدەخشانى، بادرەنجى بۇيا 5 گرامدىن، ئەنبەر، قاقىلە، كافۇر، گىلى ئەرمىنى، سۇمبۇل، نارمىشكى 4 گرامدىن، مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىبا، زەپە، گاۋزىبان، مەستىكى رۇمى، قىرقىلغان پىلە، دارچىن، سازەنجى ھىندى، ئاق بەھمەن، زۆرۇنبات، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئۆشنە، زىنخ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، فەرەنجى مىشكى، تاباشىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى، گۇلى گاۋزىبان، سەدەپ كۇشتىسى 7 گرامدىن، ئاق سەندەل، ئۇدھىندى، دورۇنجى ئەقرەبى، قىزىلگۇل 11 گرامدىن.

پاقا يۇپۇرمىقى شەربىتى 350 گرام، ھەسەل 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 7—10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

36- نۇسخا: مۇپەررىھى رەھمانى

تەركىبى: ئىپار، ئەنبەر 1 گرامدىن، قىزىلگۇل، سەئدى

كۇفى، دورۇنجى ئەقرەبى، سۇمبۇل هىندى، دارچىن، زەپە، جوز-بەۋۋا، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، قاقلە، 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: يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇ-لۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان، يۈرەك رېتىمسىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7—5 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

37- نۇسخا: مۇپەررىھى جەدۋار

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

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

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

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

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

38- نۇسخا: مۇپەررىھى قەيسەر

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

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

ياخشى.

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

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

39ـ نۇسخا: مۇپەررىھى ئەلى

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

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

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

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

40ـ نۇسخا: خېمىرى ئەنبىرى

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

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

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 7 گرامدىن يېيىلىدۇ.

41- نۇسخا: خېمىرى مۇمسىك

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

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

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

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

42- نۇسخا: داۋائىلمىشكى مۆتىدىل

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

100 دانە، زىخ 12 گرام، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، گۈل 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، 3—5 گرامغىچە ناشتىدا ھەم ئۇخلاشتىن بۇرۇن يېيىلىدۇ.

43- نۇسخا: داۋائىلمىشكى ھار

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

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخىغا ئوخشاش.

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى 5 گرامدىن

بېيىلىدۇ.

44- نۇسخا: داۋائى تەرەنجىبىن

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

ياساش ئۇسۇلى: تەرەنجىبىننى بىر كىلو سۇغا چىلاپ شىرد-سىنى ئېلىپ سۈتنى ھەم شېكەرنى قوشۇپ بىللە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. سۆئۈلەپ مىسرى تالقىنىنى قىيام بىلەن قوچۇپ ياسىلىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 30 گرامدىن بېيىلىدۇ.

45- نۇسخا: جاۋارىش سەقەنقۇر

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

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

46- نۇسخا: جاۋارىش زەرئۇنى

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

ياساش ئۇسۇلى: يۇقارقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئاساسلىق تەسىرى: ئۈرۈقدان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇ-
زۇلىشىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

47- نۇسخا: جاۋارىش كۇندۇر

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

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنىڭ سۇيۇلىشىدىن بولسا، قويال-
تىش، شۇنداقلا مەنى تۇتۇش ئۈچۈن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن 7 گرامدىن يېيىلى-
دۇ.

48- نۇسخا: ئىترىپىل كەبىر

تەركىبى: قارا ھېلىلە پوستى 20 گرام، زەنجىۋىل، جوزبەۋۋا،
بوزىدان، شاقاقۇل مىسرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، لىسا-
نۇلئەسسافۇر، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، كۇنجۇت، ئاق خەش-
خاش ئۇرۇقى، ياۋا ئانار ئۇرۇقى 10 گرامدىن، يانتاق شېكىرى 120

گرام، ھەسەل 750 گرام.

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

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن يېيىلىدۇ.

49- نۇسخا: ئىترىپىل دىماغى

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ

چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا پايدىلىق.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

50- نۇسخا: مۇقەۋۋى دىماغ

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: مېڭە ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

مىدارى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قايسىسى 10 گرامدىن.

51- نۇسخا: سۇپۇپى ئىمساك

تەركىبى: مەۋسەل سەپىت 10 گرام، سۆئلەپ مىسرى 20 گرام، كەترا 40 گرام، ئىسپغۇل، ناۋات 50 گرامدىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

ئاساسلىق تەسىرى: قاننىڭ ئۇيۇتكۇرلىكى ۋە هارارىتىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن بولغان مەنى تېز كېتىش ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن يېيىلىدۇ.

52 ـ نۇسخا: سۇپۇپى مەۋسەل

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

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياسىلىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن يېيىلىدۇ.

53 ـ نۇسخا: سۇپۇپى سەيپۇللا

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

5 گرامدىن، قەنت 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ ئالگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياسىلىدۇ.
ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئىھتىلام بولۇش ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.
مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يېيىلىدۇ.

54- نۇسخا: سۇپۇپى ئاقىرقەرھا

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، زەپە، پىلپىل، جوزبەۋۋا، ئاق سەندەل، ئەپيون 12 گرامدىن، شېكەر 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئالگەلتىن ئۆتكۈزۈپ ياسىلىدۇ.
ئاساسلىق تەسىرى: كۆپ ئىھتىلام بولۇش ھەم مەنى بالدۇر يۇرۇپ كېتىش ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.
مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 1–2 گرامدىن يېيىلىدۇ.

55- نۇسخا: سۇپۇپى دىۋانى

تەركىبى: مەۋسەل سەپىد 36 گرام، تالمەكانە 72 گرام،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

56_ نۇسخا: سۇپۇپى جامى

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

57_ نۇسخا: سۇپۇپى ھاجىبى

تەركىبى: شاقاقۇل مىسرى، سۆئەلەپ، مەستىكى رۇمى، دارچىن، تاباشىر، تالمەكانە، گۈگگۈرت (زەھەرسىزلەندۈرۈلگىنى) سەرپىستان 5 گرامدىن، ئاق ناۋات 5 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاختا ئالگەكتىن

61- نۇسخا: سۇپۇپى قادىرى

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

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سۇپۇپ ياسىلىدۇ.

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، 5 گرامدىن ييىلىدۇ.

62- نۇسخا: هەببى ئىبنى سىنا

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: مەنى ئېقىپ كېتىشى ئۇچۇن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم هەر قېتىمدا 3 دانىدىن ييىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

63- نۇسخا: ھەببى ئىكسىر

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: جەلق ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: بىر دانە كۆرۈچ چوڭلۇقىدا قايماق بىلەن بېيىشكە بېرىلىدۇ.

64- نۇسخا: ھەببى ئىمساك

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان

جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3_5 دانىغىچە يېيىلىدۇ.

65_ نۇسخا: ھەببى دىۋانى

تەركىبى: ئەپيۇن 30 گرام، رۇببىسۇس، پارپا، مورمەككى، ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى، مەستىكى، ھەببى بىلسان، زۇرۇنباد، دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئۇدخام، مورمەككى 6 گرامدىن، زەنجىۋىل، زەپە، دارچىن، سەمغى ئەرەبى، قارىمۇچ، كەتىرا، بەسباسە 15 گرامدىن. جىنتىيانا، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىلپىل، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 10 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، ناۋات 45 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سوقۇپ تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ گۈلاپ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 داندىن يېيىلىدۇ.

66_ نۇسخا: ھەببى رېھى

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

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

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

67 ـ نۇسخا: ھەببى ئۇقتى سىماپ

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: مەنىنىڭ ئېقىپ كېتىشى ھەم تېز كېتىشى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.
مىقدارى: كۈندە 2ـ1 قېتىم بىر 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 ئۆتكۈـ زۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.
ئاساسلىق تەسىرى: مەنى ئېقىپ كېتىش ئۈچۈن پايدىلىق.
مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 2 دانىدىن سۈت ياكى قايناقسۇ بىلەن يېيىلىدۇ.

69ـ نۇسخا: ھەببى مۇمىيائى

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

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

70- نۇسخا: ھەببى ئىمساك مۇقەۋۋى باھ

تەركىبى: مۇقەل، پەرپىيۇن، زىراۋەندى تەۋىل، سۇمبۇل، مۇرمەككى، ئامىلە، شاقاقۇل مىسرى، پىلپىل، گاۋزىبان ھىندى، دارچىن، بەسباسە 3 گرامدىن، سەئىدى كۇپى، ئاقىرقەرھا، سەمغى ئەرەبى، قەلەي كۇشتىسى، كۇمۇش كۇشتىسى، ئەپيۇن، جۇزبەۋۋا، خولىنجان، سۆئلەپ مىسرى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۇچۇلا، دورۇنجىئەقرەبى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەزرۇلبەنجى 6 گرامدىن، موميا، 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، جوزىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.
ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەكنىڭ تۇتۇش قابلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ.
مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 3 داندىن يېيىلىدۇ.

71- نۇسخا: ھەببى مۇمسىك ئاقسىراي

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

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

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

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

72- نۇسخا: ھەببى گۇلنار

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

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ. غوراپ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

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

مىقدارى: 2 قېتىم 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

73ـ نۇسخا: ھەببى خوتەنى

تەركىبى: نارجىل 25 گرام، زەپەر 12 گرام، ئەپيون 10 گرام، پارپا 3 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ ئەگلەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.
ئاساسلىق تەسىرى: جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەش، مەنى تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

74ـ نۇسخا: ھەببى ئىمساك بورزانى

تەركىبى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، چىگىت مېغىزى، كۈندۈر، قەلەمپۇر، پۈپەل، بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقەرھا، مەستىكى رۇمى، 15 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، پىلپىل، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى، جوزبەۋۋا 30 گرامدىن، خۇبسۇلھەدىد، پۈستى خەشخاش 90 گرامدىن، ھەسەل 120 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى چەككىلەپ قىززىق ھالىتىدە يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

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

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

75- نۇسخا: ھەببى ئازاراقى

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: ئۈرۈقدان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلىشىغا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5_7 دانىغىچە يېيىلىدۇ.

76- نۇسخا: ھەببى جەدۋار

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

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېتى
www.uyghurkitap.com

شاقاقۇل مىسرى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى 12 گرامدىن، زەپە 2 گرام، سۆئۈلەپ مىسرى، ھەسەل 100 گرامدىن.

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

ئاساسلىق تەسىرى: ئۇرۇقدان مىزاجى ھۆللۈكتىن بۇزۇلغانغا ئۈنۈمى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 7 دانىدىن يېيىلىدۇ.

77- نۇسخا: شاقاقۇل مۇراببىاسى

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

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

ئاساسلىق تەسىرى: جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

مىقدارى: 20–30 گرامدىن يېيىلسە بولىدۇ.

78- نۇسخا: زەنجىۋىل مۇراببباسى

تەركىبى: هۆل 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 رىئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا ئۈنۈمى ياخشى.

مىقدارى: 30_15 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

79- 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 چەككەلەپ قىيام سۇۋۇغاندىن كېيىن، تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ قوچۇپ تۇرۇپ يەنە قىزدۇرۇپ،قىززىق ھالەتتە مېغىز ھەم ياغ، قايماقنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئاساسلىق تەسىرى: ئۆرۈكدان مىزاجى قورۇقلۇقتىن بوزۇلغانغا تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم بىرىم پىيالىدىن يېيىلىدۇ.

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 كالاسۈتىنى قۇيۇپ قاينىتىپ قويالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ناۋاتنى ئەرق بىلەن قىيام قىلىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ ئاخىرىدا زەپە بىلەن سۆئلەپ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: بۆرەكنى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنى كۆپەيتىش، سەمرىتىش ئۈچۈن تەسىرى ياخشى.

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 60 گرامدىن يېيىلىدۇ.

81- نۇسخا: ھەلۋائى مۇقەۋۋى

تەركىبى: بادام مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق

ئۈرۈقى مېغىزى 250 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى 25 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، ھەسەل، سېرىق ياغ 500 گرامدىن، مورەككەپ كومۇش كوشتىسى 30 گرام.

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

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 25 گرامدىن يېيىلىدۇ.

82- نۇسخا: ھەلۋائى بەيزەمورغى

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

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

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، 15 گرامدىن يېيىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

83- نۇسخا: ھەلۋائى مۇرغى سىيا

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

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

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 20 گرامدىن يېيىلىدۇ.

84- نۇسخا: سەۋزە ھالۋىسى

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

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

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

مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم 2 قوشۇقتىن ييىلىدۇ.

85- نۇسخا: مائۇللەھمى

تەركىبى: گۈلى گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، نىلوپەر، قىزىل-گۈل، 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، خېمىردەك قىلىپ، قىزىلگۈل، بىدمىشكى، سۇمبۇل ئەرقلىرىنى قو-شۇپ، قائىدە بويىچە ئەرق قازىنىدا ئەرق تارتىلىدۇ.

ئاساسلىق تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

ئاساسلىق تەسىرى: ئۈرۈقدان مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بولغان سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

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

87- شەربىتى پەۋاكىھى قەلب

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

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

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

مىقدارى: كۈندە ناشتىدا بىر قېتىم 50 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

88- نۇسخا: ئازاراقى يېغى

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

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

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

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جىنسىي ئەزا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپى ياغلىنىدۇ.

89- نۇسخا: ئاقموم مەلھىمى

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

ياساش ئۇسۇلى: قائىدە بويىچە مەلھەم ياسىلىدۇ.

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

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

责任编辑：阿不力克木·努尔买买提阿吉
封面设计：艾尼瓦尔·哈斯木

维吾尔医治疗阳痿
（维吾尔文）

艾力阿吉·库尔班尼亚孜　著
伊德力斯·巴克　审定
穆塔力甫阿吉　责任校对

新疆科技卫生出版社(W)出版
（乌鲁木齐市龙泉街66号 邮编830001）
新疆新华书店发行
新疆新闻实业开发公司印刷厂印刷
787×1092毫米 32开 4印张
1996年10月第1版第1次印刷
印数：1——12000册
ISBN 7—5372—2007—7
R·189(民文)　定价：4.80元

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com