Jynsy lukmançylyk -4

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 22 января, 2025
Jynsy lukmançylyk -4 Dördünji bap

Bu bapda çenden aşa jynsy gatnaşykda bolunmagy sebäpli dörän keselleriň öňüni almak barada beýan edilýär. Jynsy gatnaşykda hyjuwly bolunsa-da köp boşamaly däl, biderek ýere şähwetiňi oýnatdyryp ýadamaly däl, hammamda we başga ýerde uzak wagtlap bolmaly däl. Hemişe bedeniň rahat saklap güýç-kuwwat ýygnanmaga dalaş etmeli, bedeni gyzdyryjy we çygjardýan serişdelerden peýdalanmaly. Olar naharda dürli nygmatlardan iýip, hoşboý ysly atyrdyr ýaglardan çalynyp, gözlerine sürme

çekip, synalaryna serenjam bermelidirler. Özüňe serenjam bermeklik adamynyň ruhyny göterip, güýç-kuwwatyny artdyrýar. Olar iýmitlerini özlerini kadaly iýip, özlerini aýap saklap, guzynyň etinden bişirilen kebapdan iýip gyzyl çakyrdan içerler. Çakyryň tagamy onçakly süýjili bolman, ýaly bilen badam pissesi işdäaçar hökmünde iýilmeli. Turşan we ajan çakyrlary içmeli däldir. Kebap we beýleki naharlar iýenlerinde üstine zenjebil (imbir) we dalçyn (korisa) ösümliklerini we dürli-dürli burçlary sepip iýilýär. Süýji suwly howasy aramlyk derejedäki hammamlarda ýuwunmalydyrlar. Emma hammamda kän wagt oturyp derlemeli däldir. Nahar iýip bedene gyzgynlyk ornaşandan soňra rahat ýatyp dynç alynýar. Ujydy we gasygy şebe we ban ýagy bilen owkalanýar.

Mundan başga-da meýdan käşirinden taýýarlanan mürebbe, hoz mürebbesi, derek agajy, hubbetul huzradan peýdalanylýar. Şeýle hem badam pisseli, krahmally, semeneli we zelbiýýeli halwalaryň herbirini işdäsiniň alşyna görä iýerler. Barsama, merzunjoş we şuňa meňzeş ajaýyp ysly ösümlikleri ysgarlar. Ýa bolmasa burunlaryna ýag sürtýärler. Eger ysyndan keýp almasalar, ýag endamlaryna çalarlar. Guş eti we owlak eti iýilen wagty guraklygy aýyrmak üçin suk naharlaryň ýany bilen iýmeli. Edil şolar ýaly, ysmanak, semzek we balyk iýilende siňňetli bolmagy üçin öňünden ýa-da naharyň soňundan şerbet içiler. Eger çende aşa jynsy gatnaşykda bolnany sebäpli, tapdan düşse ysly şerap, et suwy baldan we kişmişden ýasalan çakyr içiler. Ýakymly ysly zatlary ysgap, endamyna çalynar we gasygy we ujydy sowuk suw bilen ýuwulýar. Çenden-aşa jynsy gatnaşykda bolmak sebäpli, beden berkemekligine örän seýrek duş gelinýär. Köplenç ýarawsyz we (galagomly) bedeni gyzgynly adamlarda bolýar. Birnäçe wagtlap jynsy gatnaşykda bolmadyk adamlaryň şähweti kämil derejä baranda güýç-kuwwatlary artýar. Eger sagat bolsa sowuk suwa ýuwunmaklygy peýdalydyr. Endamy sowuk, we gury bedeni ejiz bolanlar işdäsiz bolup, nahary az iýerler. Olar ýaly adamlar birnäçe wagt ýatyp ukysyny alanlaryndan soňra, aramlyk bişen ýumurtganyň sarysyny, gury çöregi we garaköli goýunyň etinden bişirlen kebap bilen şerap iýip-içmelidirler. Ondan soň ysy ýakymly atyrlar çalynyp tä güýç-kuwwatlary ýerine barýança bir sellim ýatyp dem-dynçlaryny alarlar. Köplenç tapdan gaçmaklarynyň sebäbi, aç garyna we ýadaw wagty jynsy gatnaşykda bolany üçindir. Şeýle-de bolsa, jynsy gatnaşykda aşa köp hereket edenligi sebäpli

bedeniň gyzgynlyk derejesi artan bolsa, derrew gyzgyny aýyrylyp beden öňki kaddyna geler. Eger bedende halanmaýan ys bar bolsa, jynsy gatnaşyk sebäpli, ol yslar hem bedeniň hemme ýerine ýaýrap titremäge başlar. Bu kesel gatnaşykdan soň ýüze çykan bolsa derrew ol yslary aýyrýan däri-dermanlar içiler. Ol keselden doly saplanandan soň, jynsy gatnaşygy kesip, bedeni sowadyp, çyglaşdyrýan iýmitler iýmäge endik etmeli.
Emma çygly bedenlere guradyjy serişdeler berilip, iýýän naharlaryna zenjebil atylar. Murabbalardan zenjebil murabbasy gwozdika (karanpyl) murabbasy iýilýär. Endamlaryna Şerditaws atly melhem çalynylýar. Turşy şeraplary we bal çakyryny içilýär. Bu ýagdaýdaky adamlara jynsy islegine laýyk, bedenini gyzdyrýan dermanlar beriler. Eger gatnaşyk sebäpli bedeniň sowuklyk derejesi artsada, üşütme keseline sezewar bolmaz. Endamy gyzgyn we gurak adamlara ylgamaklary we suk nahar iýmekleri ündenilýär. Sebäbi olaryň bedeni gyzgynlykdan ejir çekmeýär. Mysal üçin sowuklamada bolşy ýaly, täze miwelerdir, süýji garpyz, täze balykdyr, täze ýumurtga iýip, ýaňy sagylan süýt içmelidirler. Ýyljak suw bilen suwa ýuwunylar ýa-da endamyna ýag çalnyp uzyn wagtlap dynç almalydyrlar, ýadamaklykdan we ukydan galmakdan özlerini aýap saklamalydyrlar. Şeýle hem pes derejeli ak çakyra suw goşup içmelidirler. Üzümi gaýnadyp suwuny içip, şähwet güýjine artýan däri-dermanlardan pedalanmalydyrlar. Mysal üçin süýtli bulamak, maňňalça balygy, çala bişen ýumurtga guzynyň eti, badam pisseli we şekerli halwa, şekere ýatyrylan hurma we üzüm iýmelidirler.
Bu iýmitler bedeniň gerekli witaminlerini dolduryp adamynyň ganyny we dölüni artdyryp ujidy güýçlendirýär. Bedeni gyzgynly we derlek adamlara jynsy gatnaşykdan örän seýrek zeper ýeter. Ol adamlara jynsy gatnaşygy terk etmeklik zyýanlydyr. Olaryň ýüregi gysyp, kellelerine her tüýsli oňaýsyz pikirler geler, işdäsi kesilip, başy aýlanar gasygy we inegi (taşşagy) çişer. Bular ýaly adamlara aram’aram jynsy gatnaşykda bolmaklygy pedaly bolup, bedenleri rahatlar. Şol adamlaryň bedenleriniň gurluşlary dürli-dürlidir. Mysal üçin ýüregi, bagry, beýnisi gowşak bolup, beden agzalary we jynsy agzasy güçli, gyzgyn we derlek bolup döli köp bolar. Olar ýaly adamlar aşa-kän jynsy gatnaykda bolsalar bedenleriniň gurluşy ejiz bolanlygy sebäpli, tapdan gaçyp, gözleri çukurlaşyp, ýüregiň çalt urup kesellärler. Eger özlerini erk edip bilmeseler, döliň

köpliginden ozal agzap geçen kesellerimize sezewar bolarlar. Olar häli-şindi ukyda ihtilam bolarlar (hapalanarlar). Ol pisintli adamlar „Döli azaldýan we guradýan däri-dermanlar içmelidirler” diýip ýazylan bölümde belläp geçipdik. Bedenleri kadyly işleýänlär, ony goramak üçin kada laýyk iýip-içip beýleki ätiýaçlyklardan hem peýdalanmalydyrlar. Indi bolsa şähwet güýjiniň bisarpa tutulmagy zerarly ýüze çykan näsaglyklary beýan ediliň. Käbir adamlarda jynsy gatnaşykda bolandan soň titrewlik peýda bolar. Ol titreme gyzdyryp titremekden düýpgöter tapawutlydyr. Olar ýaly adamlar jewariş atly melhemden biraz endamyňa çalyp Merzenjoş atly ösümligi suwa goşup içmelidiler. Şeýle etseler titrewikligi aýyrylar. Eger aýyrlmasa ebu jehl garpyzynyň içini, agy agajyny, daş-kekre we çitçitiniň tohumyny lukmanyň gözegçiliginde on litr suwa atylar we üç bölege bölüner. Suwyň bir bölegini kän wagtlap gaýnadylar soň süzülip künji ýagy, nerkes ýagyndan elli gram, liliýa ýagy we şebbe ýagy we baly jemläp olaryň her birinden sekiz gram alyp bir gapda garyşdyrylar. Elli gramyny ozal agzap geçimiz ýaly garyşdyrman goýular.

---

*Turplar maşgalasyndan ýakymly ysly inçe ýaprakly dürli reňklerde gülleri bolan köp ýyllyk otjymak bezeg ösümligi.
*a) Aziýanyň tropiki yklymlarda we Afrikanyň demirgazygynda ýetişýän ýapraklary ýelege meňzeş damarly bolup, gülleri salkyt görnüşli miwesinden yssyz ýag alnan agaç. b) çebet örülýän söwüt agajy.
*Narpyz kämillik oty we gawanta oty ýaly hoşboý ysly bitişik ysly ot.
*Nahara goşulýan hoşboý ysly narpyz we kämilik otunyň usuly ady.
*Krahmaldan, şekerden we künji ýagyndan taýýarklanan nahar.
*Şeditawe
*Maňňalça, müňňürt – dag çeşmelerinde ýaşaýan kellesi uly balyk. Medisina