Jynsy lukmançylyk -6

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 22 января, 2025
Jynsy lukmançylyk -6 Ýigrimi birinji bap

Bu bapda ysgamak bilen şähwet güýjini artdyran serişdeler

beýan edilýär.
Ýasalyş usuly; Müşk atyryndan bir mysgal, ananas we kakuladan her birinden iki mysgal alyp owradylar. Balzam ýagy goşulyp ajaýyp, ysly bolmagy üçin gaýyşa sürtüler we ony hemişe elde göterilip ysganylar. Eger nohut ulylygynda bu dermandan ýuwdulsa has köp güýç berer. Başga bir serişde bolsa mindal pissesiniň ýapragyndan, gabygyndan ýasalýar. Olaryň ikisinden hem deň agramda alyp guradyp owradylar. Oňa owradylan burç, ananas we müşk goşular. Ondan soň, olary garyp mirt suwy bilen ýuguryp hoşboý ysly serişdeler ýasalar. Ol örän peýdalydyr. Haçanda ajaýyp ysly serişde ýasalanda nahara atylýan ot-çöplerden peýdalanylýar. Mysal üçin dalçyn, gwozdika (karanpyl), ananas, basbas we ud ýaly ajaýyp ysly ösümlikleri owradyp, ýasemin, nerkes ýaglaryny hem goşulsa jynsy islegi ardyryp içki dünýäňi şatlykdan doldurar. Haçan-da ud, menewşe, mirt, ýasemin we merzenjoş ýaly ösümlikler ýasalsa bedeniň gyzgyny beýgelip, jynsy islegi hem artar.

■ Ýigrimi ikinji bap

Bu bapda jynsy islege güýç berýän garyşyk iýmitler, beýan edilýär. Jynsy gatnaşyga höwesjeň adamlar, şähweti artdyrýan iýmitlerden bedenlerine laýyk bolanyny iýmelidirler. Ýagny islegi artdyrýan iýmitleiň içinde nohut, sogan, garaköli goýunyň bişirilen eti, suwy azyrak guýulan doly bişirilmedik nohut, emma munuň berýän peýdasy onçakly öwerlikli däldir. Täze ýumurtgany çala bişirip iýseň şähwet güýjüni has-da güýçlendirýär. Hususanda ýumurtgaň üstüne, dalçyn, galgan we sakankur zemzeninden alynýan duzy goşular. Mundan başga-da işbil we owunjak balyklar iýilýär. Balygyň üstüne Zenjebil, burç, garaburç we gwozdika (karanpyl) ýaly nahara atylýan ot-çöpler goşulýar. Başga-da tüwi, gatyk we ysmanak goşup bişirilýän şalgam, käşiriň löti, aýratynda fystyk pissesi, sakgyç üzümi, tüwili halwa, süýtli zagpyran, enginar we narpyz goşup bişirilse has-da peýdaly bolar. Esasan-da, Emginary zeýtun ýagynda burç we dalçyn bilen bişirilýär. Bu naharlar döli örän köpeldýär we ujydy güýçlendirýär. Ýönekeý ýagda sogany gowuryp täze ýumurtga çakyp üstüne, dalçyn sepip iýilse jynsy islegi artdyrar. Burç goşup bişirilen heýgenege, ýumurtgadan bişirilen nahar diýilýär. Bu naharyň peýdasy jynsy

meýli örän artdyrýar. Naharyň bişirilişi; nohut, bakla we ak sogany täze süýtde bişiriler. Ondan soň agaç kepgir bilen gowy edip engçiliner, soň ýumurtgaň sarysyny bir gapda garyp, bularyň hemmesini arassa zeýtun ýagynda bişiriler. Soň heýgenegiň üstüne dalçyn we burça meňzeş bolan tewabili sepip iýilýär. Bu şähweti örän artdyrar. Başga bir usul hem: Dört sany sogany howur-peçge (duhowka) bişireniňden soň gabygyny aýyryp, dilimlener. Altmyş dirhem agramynda garaköli goýumyň etini suwda bişirilýär. Nahar suwuny çekeninden soň biraz ýönekeý ýag guýup gowrular. Nahar bişenkirlände hälki bişen sogany sepeläp, üstünde ýigrimi sany ýumurtganyň sarysyny alyp gowy gyzarandan soň, nahara tagam berýän öt-çöplerden taýynlanan tewabuldan ýeterli mukdarda we biraz hem duzy ýumurtgaň üstüne sepiler. Ýumurtgany şerugan ýa-da ýönekeý ýagda bişiriler. Eger duzyň ýerine sakankur zemzeniniden alynýan duz goşulsa jynsy güýji has-da artar. Başga bir usul bolsa, helýun , nohut, bakla we ak soganyň üstüne ýeterli mukdarda suw guýup gutarýança gaýnadylar. Soň kepgirden süzülip içine ýumurtgaň sarysyny ördegiň biraz ýagny we zeýtun ýagyny goşup bişiriler. Üstüne tewabul, sakankur zemzeniniň alynýanduzy sepip iýilýär. Onuň ýasalayş usuly; kewabul, darfülfül we zenjebil, bularyň her birinden sekiz dirhem, karanpyl (gwozdika) anason ösümliginden on alty dirhem agramynda alyp bularyň ählisini owradyp goýylýar. Başga bir Ýasalyş usuly; tewabul, darfülfül, zenjebil her birinden sekiz dirhem, (gwozdika) karanpyl we anasondan on alty dirhem basbasa we ananasdan iki dirhem agramynda alyp owradyp goýylýar. Jynsy güýji artdyrýan iýmitler iýlende ýokarda agzalan ot-çöpler goşulsa naharyň ýokumlylygy hem artar. Günlük nahara atylýan ýönekeý duzy edil şolar ýaly usulda ulanylar. Biraz Eflak duzundan ýa-da Hajy Bekdaş duzundan owradylyp, zenjebil burç narpyz, meýdan käşiri we tohumy goşular. Eger sakankur zemzeniniň alynýan duz goşulsa ýokumlylygy has-da artar. Başga bir ýasalyş usuly; jynsy güýjini artdyrmak üçin nohudy gowrup gury iýmiş bişirilýär. Iri nohutdan ep – eslini alyp bir gije suwyň içinde goýylýar. Soň suwyny süzüp nohudyň üstüne owradylan zenjebil sepelener.

Onsoň üstüne azajyk suw goşular. Az wagt geçenden soň sakankur zemzeniniden alynýan duzy goşup gowurylýar. Ony edil gowurlan gury iýmiş ýaly iýilýär. Mundan başga–da açyklanan jynsy meýli güýçlendirýän iýmitler we olaryň ýasalşy; Garaköli tohumyndan ýaşajyk toklynyň budunyň etini ýasy-ýasy kesiler. Onuň üstüne owradylan Hulunjan we duz atyp iki sagat töweregi goýular. Ondan soň howur-peçde gülbeste ýagy bişirilip, iýiler. Bişirilişi; ýumurtga bilen limony garylyp bişirilýär. Iýmitleri derňeýän lukmanlaryň eden ýorumlaryna görä, jynsy islegi artdyrmak üçin, goýunyň etiniň jylka ýerinden alyp maýda – maýda dogralýar. Onsoň küýzäniň içine salyp suwy üstüne çykýança guýlar. Gaýnagy ýetip ýüzüniň köpügi alnandan soň iki sany ak sogan dogralar, bäş sany ýumurtganyň sarysyny nahara atyp ýene-de gaýnadylýar. Gaýnap durka Hülünjan , burç, dar darfülfül , dalçyn, kerawil , meýdan käşir, bularyň her birinden ýarym dirhem agramynda owradyp nahara atylýar. Şeýle hem ajy sirke we biraz duz atylyp bişirlenden soň, ýaňy tamdyrdan çykan ak undan bişirlen çörek bilen iýiler. Bu aýdylanlar jynsy islegi artdyrýar. Arassa suw bilen ýuwulan düýäniň dişi ýaly bugdaýy bir gazanyň içine guýulýar. Şol bugdaýyň bäşde bir bölegi ýaly nohudy, bakla we bugruljany bir gazana goýup gaýnadylýar. Soň olary kepgir bilen süzüp, lötüniň ýarsy ýaly mukdarada süýt goşulýar. Südüň dörtden bir bölegi ýaly agramda ananas, biraz gazyň we ördegiň ýagyny goşup agaç kepgir bilen owradyp garmaly. Eger bar bolsa duz ýerine sakankur zemzeninden alynýan duzy goşsalar örän güýçli nahar bolar. Mundan başga-da, iki bölek guzyň etinden, bir bölek sogandan, ud we dalçyndan her haýsyndan bir mukdar alyp, bularyň ählisini gazana salyp üstüne suw guýup taýar bolandan soň iýerler. Içgi şerbetleri; täze sagylan sygyr süýdiniň içine ýigrimi dirhem agramynda ak kudrat halwasy goşup bal ýaly şireli bolýança gaýnadylar. Bundan her gün aç garyna sekiz dirhem agramynda iýiler. Başga bir şerbet bolsa; ýaňy sagylan geçi süýdüniň içine biraz suw guýup suwy çekilýänçä gaýnadylar. Soň onuň içine iki çemçe ýönekeý ýag, iki çemçe bal goşup üç gün yzly-yzlyna içerler. Şol wagtyň dowamynda meýdan käşiriň mürebbesi iýilýär. Eger düýe süýdi bar bolsa

her gün sekiz dirhem agramynda häli-şindi ondan içmeli. Bu kada ýigrimi günläp ýerine ýetirilmelidir. Onuň berýän güýji aýdyň bolsa ak kudret halwasy jynsy islegi has-da artdyryp gatnaşykda bolmak üçin sabyr-takaty galmaz.
Ýasalyş usuly; Dalçyn, zenjebil, jyrjyr tohumy bularyň her haýsyndan dört dirhem agramynda, ak göknar tohumyndan on iki dirhem agramynda alyp, bularyň hemmesini owradyp ýüz dirhem agramynda bal bilen garyp nahardan öň halwa ýaly iýilse, şähwet güýjini artdyrýar. Ýene bir täsin halwa bolup, ýasalyş usuly; fistik pissesinden, badam pissesinden, kedr hozyndan we fyndyk pissesinden bularyň her birinden sekiz dirhem agramynda alyp ýasalan sokydaşynda döwüp biraz şerugan bilen garyp iki ýüz, dirhem bal, iki ýüz dirhem şeker goşup, halwa ýaly iýilýär.

■ Ýigrimi üçünji bap

Bu bapda jynsy güýji gowşadýan serişdeler beýan edilýär. Wagtal-wagtal güýç-kuwwatyň köpeldip jynsy islegi artdyrýan däri-dermanlar geçenki baplarda beýan edildi. Şeýle hem şehwedi gowşadýan tenekarlar hakynda hem beýan edilmäge başlanypdy. Bu tenekardan jynsy gatnaşyga höwesjeň bolanlar daşda durmalydyrlar. Aşa köp ihtilam bolýanlar (öz—özünden hapalananlar), başgaça aýdanymyzda jynsy gatnaşyga çakdan-aşa meýli bolup her dürli ýol bilen gowşatmaga janköýer dalaşgärlere peýdasy örän ulydyr. Muňa garamazdan islegi has-da artan wagty gowşadýan dermanlardan peýdalanmak hökmany suratda gerekdir. Mälim bolşuna görä, ilki bilen jynsy gatnaşykda az bolunmagynyň sebäbi köpdir.

1) Ujydyň özünde näsaglyk bolmagy.
2) Döl agzalarynda ýagny, ýumurtga we döl torbasynda näsaglyk bolmagy.
3) Beýin, ýürek, bagyr ýaly esasy agzalarda näsaglyk bolmagy.
4) Ýaňky ýokarda ady geçen agzalaryň golaýyndaky agzalarda näsaglyk bolmagy.
5) Aşgazan we şuňa meňzeş jynsy gatnaşykda esasy işleri ýerine ýetirýän agzalarda näsaglyk bolmagy.

6) Bedeniň gowşaklygy.
7) Bedeniň dem alyş agzalaryň näsaglyk bolmagy.

Muňa garamazdan ujydyň içinden geçýän siňir we ýönekeý gan damarlaryň içinde ýiti şähwet ysy bardyr. Ujyt şol damarlar arkaly uzap gataýar. Haçan-da bedeniň ysy azalsa ujydyň güýji hem peselýär. Şeýle-de bolsa, ujyt sebäpli jynsy gatnaşygyň gowşak bolmagy, ýa ujydyň kadasynyň bozuklygy sebäplidir. Bu ýagdaýa türki dilinde „Solpek” diýip atlandyrylýar.
Ýumurtga we döl torbasy zerarly gatnaşygyň gowşak bolmagy, ýeke bir sebäpden bolýandyr. Ýagny, endamy örän gyzgyn bolmagy, sowuk bolmagy, gurak bolmagy, derlek bolmagyndandyr. Ýa-da bedeniň gowşaklygy ýokarda agzalanlaryň birnäçesi bilelikde bolmagy sebäplidir. Ýagny häsiýeti ýuwaş bolmagy beýlekilerden has-da erbetdir. Käwagt jynsy islegiň az bolmagynyň sebäbi döliň az bolmagyndandyr. Ýa-da döliň sowuk bolandygy sebäpli, jynsy islegi bolman döliň gyzgynlygyna daşyna çykarylandygy sebäplidir. Hatda käbir adamlar döl haltalary doly bolup gatnaşykda hiç hili kemsiz bolsalarda dölini döküp bilmezler. Ýöne ýatyp dynjyny alanlaryndan soň, jynsy gatnaşykda bolsalar döli geler. Muňa garamazdan ýatyp uklan wagtynda bedeniň gyzgynlygy ýaňadan endam gelip, döl ýylap ýumşar we dölüň akyp daşyna çykmagy ýeňilleşer.
Emma esasy agzalardan ýüze çykan näsaglyk, ujydyň uzamagyna sebäp bolan ruh bilen ýürek ýeliniň arasynyň gopmagy sebäplidir. Eger beýinden bolsa jismi güýjiň ejizligi sebäplidir. Eger ýürekden bolsa ol ady geçen (ýagny ýumurtga we döl torbasynda) agzalaryň sowuklamagy, damarlar daralmagy ýa-da içinde bir zadyň döremegi zerarlydyr. Eger aşgazandan bolsa, iýmit siňdiriş agzalardan bolar. Beýin zerarly ýüze çykan näsaglyk, kellä urulmagy ýa-da başaşak ýykylmagyndan bolar. Onuň sebäbi bedeniň käbir agzalaryndan ýa–da bütin bedeniň näsaglygy sebäpli bolup, ol agzalaryň öte sowykdan we öte gyzgynda ýa-da aşa guraklygyndan bolýar. Şeýle-de bolsa, bedende ysyň bolmagy ujydyň turmagyna sebäp bolýar. Eger adamyň garnynda halanmaýan ys bolsa, ujydy örän güýçli galar. Onuň üçin jynsy gatnaşygy hyjuwly adamlaryň güýçli yslary

bolup ujytlary aňsatlyk bilen hereketlenip, gatnaşykda ukyply bolýarlar. Şonuň sebäbi döliň akyp geçýän agzadandyr. Basura keseline uçrap ýanbaş büzmeginde dörän owunjak dürtükleriň soýylmagy bilen ýa-da ýanbaş büzmegine zyýan ýetse şol ýerdäki siňir damarlara zeper ýetip ujydyň turmasy peseler. Muňa garamazdan ol siňir damarlary ýanbaş büzmegi bilen ujyt aralygynda deň täsir edenliginden ujyt hem ondan zyýan görer. Käwagt bolsa jynsy islegi gowşap gatnaşygy azalar ýa-da düýbinden gatnaşykdan kesiler. Şa aýaly ýa-da mylaýym owadan aýallar bilen maşgala guran erkek adamlar ýaly olar jynsy gatnaşykda bolmagyň ýetip bolmajak beýik iş ýaly görendikleri üçin ilki başda güýçleri asgyn bolar. Erkekleriň käbir aýallary sulhy alman içlerinde oňa garşy ýigrenç duýgysy bolandygy üçin jynsy gatnaşykda bolsalar hem güýçleri pes bolar. Käbir adamlar gatnaşykda bolmaga gurbunyň pesligini hasaplandyklary sebäpli, ujytlaryny hereketlendirmäge mejaly bolmaz. Käbir adamlar bolsa ýönekeý bir sebäp üçin belli bir wagtlap jynsy gatnaşygy terk edýärler. Jynsy gatnaşyga bolan höwesleriniň sowamagy we kem-kemden unutmaklary bilen bedenleri hem döli az öndürýär. Şol sebäpli hem ujytlary turmaýar.
Sowuk iýmitleri iýmek, sowuk suw içmek, sowuk daşyň üstünde oturmak, nahary kän iýip binjalyk bolmak, gusmak, içi geçmek bularyň ählisi jynsy gatnaşygy gowşadýar. Ýaş babatynda ýaşyň gaýdyşdykça jynsy gatnaşykda pese düşýär. Mälim bolşuna görä, ýaş babatynda aýdylanlar hem jynsy islegi we gatnaşygy pese düşürýän mowzukda beýan edilýär.

1) Köp alada etmeklik we gaharlanmaklyk.
2) Bedendäki bogunlaryň gowşak bolmaklygy.
3) Bedene agram salyp gezelenç etmeklik.
4) Gelşiksiz gyzlar bilen görüşmek.
5) Döl damarlarynyň käbirleriniň ýyrtylyp jaýrylmagy.
6) Ujytda çiş emele gelmegi.

Umuman aýdanyňda bu kesellere sataşlar saplanmak üçin jan ederler. Käbirleriniň jynsy islegi bolsa–da, dölleri

ýetmezçilik edýär.

1) Döl ýatgysyndaky dölüň az bolmagy ujydy ejizleder. Muňa garamazdan emele gelýän döl az bolsa, töklüge sezewar bolup, dölüň döreýän maddalaryny saklap bilmän betbagtçylyga uçrar.
2) Bagryň näsag bolmagy. Ganyň ýeterli mukdarda emele gelmänliginden döl haltasynda dörän döliň azlygy sebäpli betbagytlyga uçramak.
3) Nahary köp iýmek. Esasanam sowuk we gurak zatlar iýmeklik. Bular ýaly iýmitler damarlary sowukladýanlygy sebäpli, akyp gelen gan sowuk bolany üçin döle öwrülmeýär.
4) Adamyň ýaşyna görä bolamagy. Elbetde adam garradykça döli hem azalar.
5) Çakdan-aşa jynsy gatnaşykda bolup, bedenden bölünip çykan döliň öwezini dolmak üçin döli artdyryjy güýçli iýmitler iýmändigi üçin kem-kemden jynsy islegi ejizläp döli hem azalar.

Emma döli azaldýan dermanlar ýa gyzgyn ýa–da hoştap bolup, yslary aýyrýar. Mysal üçin semzek we tohumy, eşter we tohumy, tmin, merzenjeş ýaly ösümlikler sowadýar ýa–da doňdurýar. Bu ösümliklerden ýasalan derman döli sowukladýar. Mysal üçin, geçi şahy, tary, bogrulja we arpa ýaly turşy we turşymtyk tagamly zatlardan gök turşy üzüm, eýlenen somak, dibas, turşy nar, gara tudana, aýwa (behi), turşy alma, sary erik, miwedir iýmitler döli sowukladýandyr. Mysal üçin Marul, täze kişmiş, gara itüzümi, hindiba, hyýar, guzy gulagy ýaly ösümlikler döli düýbinden ýok eder. Umuman sowuk suw içmek, hemişe nahary ötekän iýip aşgazany doly bolmak, bili gelýän aýal bilen jynsy gatnaşykda bolmak, kämillik ýaşyna ýetmedik gyzlar bilen jynsy gatnaşykda bolmak, bu aýdylanlar anyk jynsy islegi asgynladýar. Ol adamlar iýermen we ýagly, semiz bolýarlar. Şonuň üçin olar jynsy gatnaşyga onçakly höwesjeň bolmaýarlar. Mälim bolşy ýaly, döli ýok edýän zatlar üç bölege bölünýär.

1) Iýýän iýmiti gurak bolsa döli ýok eder. Mysal üçin Merjimek arpa çöregi, kewrek, gaty çörek şeýle hem, gury pasdyrma we gury sujuk ýaly iýmitler.

2) Üýtgeşik tagamly we süýji zatlary kän iýmek. Mysal üçin, limon, sarymsak, burç ýaly ösümlikler hem döli azaldyp şähwet güýjini gowşadýar.
3) Sowuk we gadagan edilen zatlary iýip – içmek döli ýok edýär. Mysal üçin marul, hinduba, sirke, hyýar, kädi, garpyz, semzek diňe bedeni üşek bolan adamlar üçin zyýanlydyr.

Olaryň tersine bedeni gyzgynly adamlar üçin bolsa peýdalydyr. Esasanda inegi (taşşagy) sowuk bolan adamlar üçin bolsa zyýanlydyr. Emma endamy gurak adamlar agramyny belli bir kadada saklasalar peýda taparlar. Lukmanlaryň aýtmagyna görä, turşy we duzly naharlary iýmäge endik eden adamlaryň jynsy islegi bir syhly bolmaýar. Edil şolar ýaly boruşdyrmasy bar bolan, mysal üçin gyzyljak , ýagsyz zatlary, aşa-köp bura atly duz atylan çöregi iýmek we ýagyş suwuny içmek jynsy islegi pese düşürýär. Şeýle täsin zatlaryň biri hem arka tarapdan jynsy agtnaşygy arzuw eden adamynyň ujydy turman jynsy gatnaşykda bolup bilmezler.

1) Gorkan wagty.
Mysal üçin, çakdan – aşa ymtylyşy bolup, birini zorlamagyndan gorkup ujydy turmaz.
2)Utanjaň aýallary bilen jynsy gatnaşykda bolmagy.
Mysal üçin aýallar we näzenin gyzlar bilen jynsy gatnaşykda bolup, olaryň göwreli galmagyndan gorkanlygy sebäpli ujydy turmaz.
3) Döliň akýan damarlarynda güýçli sowuklama bolmagy.
Ýagny döliň alýan damarlarynda we döl ýatgysynda sowuklama bolmaklygy ujydyň galmagyna päsgel berýär.
4) Jynsy gatnaşykda bolýan aýallaryň isleginiň pes bolmagy.
Mysal üçin kämillik ýaşyna ýetmedik gyzlar bilen jynsy gatnaşykda bolmaklyk.
5) Hemişe görüşmedigi aýallar bilen jynsy gatnaşykda bolmaklygy.
Mysal üçin ýagny, ozal görüşmedigi we dostlaşmadygy aýallar bilen ilkinji gezek gatnaşykda bolanda elbetde adamynyň tebigatynda oňa bolan höwesi we haýsy güýçli bolandygy üçin

ujydyň güýji asgyn bolar.

Bu aýdylanlar umuman ýüregi we beýni gowşak bedeni näzik we çalasyn adamlara degişlidir. Ýogsam bedenliri güýçli adamlaryň ujydy asla ýatmaz. Umuman aýdylanda jynsy islegiň ymtylyşyny gowşadyp bilmezler.
Häzir bolsa jynsy islegi asgynladýan iýmitdir, dermanalary gürrüň bereliň. Jynsy islegi azaldýan iýmitler döliň mukdaryny hem azaldar. Ol iýmitlerden hyýaryň tohumyndan iki mysgal, turak otunyň, tohumyndan üç mysgal, semzegiň tohumyndan we hekden her haýsyndan dört mysgal, kafür agajy we ýylanyň zäheri bularyň hemmesini sokuda döwüp sirkeli merjimek çorbasyna goşup iýiler. Bu aýdylan dermanlar; sezab tohumyndan üç mysgal, künji köki we marul tohumy bularyň her birinden iki mysgal çülnar bäş mysgal, liliýa gülünden bir mysgal alyp bularyň ählisini soky daşynda döwüp sekenjebin bilen garyp derman ýasalýar. Ol derman içilse jynsy islegi ýok eder, (ihtilam bolmagyň) ukyda öz-özünden hapalanmagynyň öňüni alar. Başga bir Karsimon diýip atlandyrylýan derman ujydyň jynsy ymtylyşy bolman hemişe galyp duruzar. Derman içilen dessine täsir edip örän peýdalydyr. Dermanyň ýasalşy; çynar agajynyň çigidi, ysmanagyň tohumy, ir-iýmişler, çynar agajynyň köki, zeýtun agajynyň kökini alyp bularyň hemmesini birlikde sokydaşynda döwüp biraz ýençgilenen gyzyl gül goşup ujyda çalynar. Ertesi gün hammamda ýuwunylar. Bu derman aýda iki gezek ýerine ýetirilse dermanyň täsiri bildirer.

■ Ýigrimi dördünji bap

Bu bapda ujydy ýognadýan we uzadýan dermanlar beýan edilýär. Mälim bolşy ýaly, Jalynos we şol ugurda tejribeli lukmanlar jynsy agzany hemişe owkalap zeýtun ýagy we gara iç ýagy ýelmeşdiripdirler. Derman üç tarapdan täsir edýär, ýagny ýogynlygyny, uzynlygyny we galmasyny artdyrýar. Esasanda ujydy uzaltmakda bu eme deňi-taýy em bolmaz. Munuň sebäbi bolsa, ujydy mazaly owkalanyp, üstüne şire lukmanlaryň garaýşyna görä hiç hili ikirjeňlenmän bu dermanyň ujydy galdyryp ýognadýandygyny tassyklaýarlar. Dermanyň Ýasalyş usuly;

birnäçe sany suklygy alyp üstüne biraz zeýtun ýagy guýup tä melhem pisindini alýança garylar. Soň ujyda owkalanyp çalynar. Derman gutarýança emaý bilen ýyljaklygyna üç gün yzly-yzyna mazaly owkalap çalynandan soň mylaýym suw bilen ýuwular. Şeýle edilen ýagdaýynda ujyt uzalar. Eger biraz pagta çigidini sokydaşynda döwüp eşegiň süýdi bilen garyp ujyda çalyp bir sagatdan soň jynsy gatnaşykda bolunsa ujydy çaksyz ulalar. Umuman ujyt bir esse uzar we güýçlener we derrew gatar. Biraz ak borkyny owradyp bal we it üzüminiň suwy bilen garyp ujyda çalynar. Onuň netijesi çak edilenden has täsirli bolar.
Ýasalyş usuly; kast, esadun gyzyl zyrnyk, endaryny duzyny alyp olaryň hemmesini sokydaşynda döwüp olar bilen deň agramda ýönekeý ýag guýup garylar. Ony ýatmazdan öň ýedi gije ujyda çalynar.

---

*Balsam – balzam.
*Müşk – Azyýanyň beýik daglarynda ýaşaýan erkek keýigiň (Jereniň) garnynyň derisinden aşagynda ýerleşýän bardadan ýalynýan hoş boý ys.
*Mirt-ak gülli gyrymsy ösümlik.
*Basbas – bisbasa – raziýanada diýilýär. 1) Onuň ýapraklary derek agajyna meňzäp gülleri ak ýasemin ýaly hoşboý ysly ösümlik. 2) kaşa.
*Ud – alaý agajy kalambok.
*Nerkes – ak gülli dekoratiw ösümlik.
Menewşe – sedene we menewşe agajynyň miwesi.
*Aziýada, Ýewropada, Afrikada ýetişýär boýy 2,5 sm garny ak bolýar.
*Hindistandan getirilýän ýakymly ysly ösümlik (imbir) .
*Ysly sary agaç.
Ençinar – çogdam gülli aşak tarapy ýognas ot ösümligi.
&Narpyz, burç, dalçy, gwozdika (karanlyp paly nahara goşulýan ot-çöpler.
*Şerezgan
*Heletun – zambak maşgalasyndan uçdaky şahlary, ýaprak görnüşinde bolup ýeriň ****-* çykan täze köklügi iýilen

ösümlik. Küýzede ýetişdirilen uzyn çybakly inçe we kiçi ýaprakly ösümlik.
*Basbas – bisbasa – raziýanada diýilýär. 1) Onuň ýapraklary derek agajyna meňzäp gülleri ak ýasemin ýaly hoşboý ysly ösümlik. 2) kaşa.
*Eflak duzy
*Kwars duzy
Hindistanda getirilýän bir ýakymly ysly ösümlik
*Hulunjan – galgan.
*Gülbeste –
*Hulunjan – galgan
*Darfülfül – Gündogar Hindistan adalarynda ýetişýän ýabany ösümlik bolup, çyrmyşykdyr. Miwesi 6 sm – 7 mm aralygynda konus görnüşinde (konus aşagy ýaýbaň bolup ýokaryk inçelip gitmek) bolup, garamtyk, ýiti tagamly işdäaçar.
*Owganistanyň günortasynda ýetişýän derman ýasalýan ösümlik.
*Düýe dişi ýaly bugdaý
*Ýaşyl çykykly iri däneli ösümlik.
*Bugruljany –
*Kudrat –
*Hindistandan getirilen ýakymly ysly ösümlik.
*Noýbalar maşgalsyndan däneli ösümlik.
*Basura – Babasyl ; ýogyn içegede we ýanbaş büzmeginiň töwereginde gara gan damarlarynyň çişmeginden we käwagt suwjaryp durmagyndan ýanbaş büzmeginiň içinde we daşynda owunjak durtik döremegi bilen büzmekden gan we iriň gelmegi.
*Esiter –
*Narpyz, kämillik oty, lawanta oty ýaly hoş boý ysly bitişik ýaprakly otjymak ösümlik.
*Tary –
*Bogrulja –
*Dibas –
*Hindiba –
*guzy gulagy-
*Mejejik – gyzyl reňkli döneli ösümlik.
*Kewrek –
*Pasdyrma –

*Sujuk – eti üwäp kyrk dürli ot – çöp goşup garyp ýasalýan şöhlada meňzeş iýmit.
*Maril – keleme meňzeş ýapraklary bolup işdäaçarda dogralýar.
*Hinulba –
*Fistik pissesiniň reňki.
*Gyzyljak –
*Bura –
*Turak –
*Sezab – porsuja porsukertoty.
*Marul – kelemiň ýapragy ýaly ýapraklary bolup işdäaçarda ulanylýar.
*Çelnar –
*Jalynos – ilkinji çaglarda ýaşan ipokrat bilen bile bolan şu ökde Grek lukmany Galen (131-210)
*Borky – şeker tozany (şeker pudrasy) sextarios ; setier.
*Kast –
*Esadun –
*Zyrnyk – sary senjebil.
*Endaran – bir zadyň iç ýüzi. Medisina