Halk lukmançylygynda bellenmegine görä, ýokumlylygy güýçli bolan, be¬deni iýmitlendirýän we kuwwatlandyrýan tagamlaryň biri – etdir. Oňat etleriň biri, bir ýaşan goýnuň eti hasaplanylýar. Siňmesi ýeňil we tagamly et bolsa, gara goýnuň eti hasaplanýar. Çölde bakylýan garaköli goýunuň eti aw etine ýakyn hasaplanylýar. Garry malyň eti ýaramsyz hasaplanylýar. Goýunyň boýun eti guýruk etinden gowy hasaplanylýar. Sebäbi ýagly et semremäge we adam bedeninde holesteriniň artmagyna getirýär. Etleriň iň gowusy çylka et hasaplanylýar. Urkaçy goýnuň kelle we göwre eti ýaramsyzrak bolup, iň lezzetli we tiz siňýän ýeri boýun etidir.

Döş eti bolsa ýokumlylygyndan baş¬ga-da, arassa ganyň döremegine peýda berýär. Köp ýerlerde türkmenlerde gelin almak üçin guda bolunandan soň, ýigit tarapyň gyz tarapa malyň döş etini eltmek däbi bar. Bu däp hem şonuň üçin dörän bolsa gerek.

Iň ýaramly et halk lukmançylygynda gaýnadylan et hasaplanylýar. Semiz we ýagly et ýaramsyz we ýokumsyz hasaplanylýar. Hatda halk lukmançylygy boýunça malyň sag böwrüniň etiniň çep böwrüniňkiden ýeňil siňýänligi we oňatlygy kesgitlenilipdir.

Eti gowy çeýnäp iýseň tagamly we ýakymly bo¬lýar. Geçi etiniň içinde iň oňady iki gezek owlaklan geçiniňkidir. Goç etiniň siňmesi agyr we gara öt (söwdaýy) kesellerini dö¬red¬ýänligi üçin ýakymsyz hasaplanýar. Ol gaýgy-gamy we huşsuzlyk derdini döredýär.

Owlak eti oňat görülýär, esasanam süýt emip ýören ow¬la¬gyň eti tiz siňýär. Düýe eti öt suwuklygynyň bölünip çykmagyna kömek edýär. Köşek eti oňat etleriň biridigine garamazdan, ysly bolýar.

Ibn Sina at, düýe etiniň ýaramsyzdygyny nygtap geçipdir. Guş etini köp iýmek dürli dertleriň we gyzdyrmanyň döremegine sebäp bol¬ýar diýip nygtapdyr. Şonuň üçin dürli etleri maksada laýyk we ýerini bilip peýdalanmak saglygyň girewi bolup durýar.

Irada JUMANBAÝEWA
Daşoguz agrosenagat
orta hünär okuw
mekdebiniň talyby

Все права защищены

save pdf date >>> 24.11.2024