

FEYRUZ BAĞIROV

DƏRMAN BİTKİLƏRİ

(PLANTAE MEDICINALIS)

NAXÇIVAN — 2016

FEYRUZ BAĞIROV

DƏRMAN BİTKİLƏRİ

(PLANTAE MEDICINALIS)



”Əkdiyiniz (toxumu) görürsünüzmü? Onu bitirən sizsiniz, yoxsa Biz?! Əgər istəsəydik, onu bir saman çöpünə döndərər, siz də mat-məəttəl qalardınız.”

(Vaqiə surəsi, 63-65)

NAXÇIVAN — 2016

MÜNDƏRİCAT

Bir neçə söz 4

Müalicəvi dərman bitkiləri 6

Ədviyyat bitkiləri 8

Yabanı yeməli dərman bitkiləri 11

Meyvə şirəsi, kompot, şərbət və mürəbbələr 30

Xalq təbabəti 34

Elm adamları faydalı bitkilər haqqında 37

Mətbuat faydalı bitkilər haqqında 48

Dərmanşünas M.Y.Şirvaninin dedikləri 54

“Dərman bitkilərini tanımaq” əlyazmadan sətirlər 56

Sağlamlığı qoruyaq 59

İstifadə olunmuş mənbələr 62

“Elm şəfa bitkisi kimi kökləri acı,
meyvələri isə şirin olur.”

Aristotel

Bir neçə söz

Şeytandan Allaha sığınıram! Mərhəmətli, rəhmli Allahın adı ilə! Həmd olsun Allaha - aləmlərin Rəbbinə. Mərhəmətli, rəhmli olana.

Mən uşaqlıqda da gənc yaşlarımda da təbiət və gül-çiçək vurğunu idim. Belə ki, doğulduğum şəxsi həyətyanı sahəsində atam əkdiyi meyvə ağacları ilə üzüm tənəklərinə baxdıqca fərəhlənirdim. Həyətyanı sahədə əkilmiş ətirli yeməli bitkilərlə yanaşı alaq otu da cücərərdi. Onları kökündən çıxarıb tələf edəndə atam mənə deyərdi ki, həmin alaq otları xəstə insanlar üçün faydalı dərman bitkiləridir.

Mən atamın sözünə görə göyərmiş "alaq otlarını" qırıb məhv eləməkdən çəkinərdim. Hərdən bir atam bir-bir mənə bu otların faydasından, yarpaq, toxum-meyvəsi ilə torpaqdakı zoğlarından danışar və xalq təbabətində (el arasında) bu otların xeyirli olmasını izah edərdi. Atamın dediklərindən bir şey anlamasam da, lakin bir təbiət vurğunu kimi, bütün çiçəkli bitkiləri xoşlardım.

Atam bitkiləri toplayaraq, onların yarpaqlı gövdələrindən ibarət "herbari" dediyi qalın dəftərə tikib saxlayardı. Bundan başqa o, bitkilər haqqında yazdığı dəftərdə onların xəstə insanlara faydasından danışardı. Hərdən bir onun yazdığı "Dərman bitkilərini tanımaq" dəftərini götürüb və vərəqləyərək baxardım.

1962-ci ildə yazılmış həmin dəftəri indiyədək atamdan qiymətli hədiyyə kimi saxlayıram. Kitabda atamın yazdıqlarını ayrıca bölmə şəklində oxuculara çatdırmaq istəmişəm. Həmin dəftərdən bəzi sətirləri oxuyan xalq təbabəti ilə maraqlanan oxucuların da marağına səbəb olacaq.

Atam ixtisası olmasa belə təbiət həvəskarı idi. Ona görə də məni orta məktəbdə oxuduğum zaman təbiət elmlərinə yaxşı bələd olmağımı istəyərdi. Elə atamın sözünə görə də ilk orta ixtisas təhsilim Kənd Təsərrüfatı Texnikumunda "Aqrokimyaçı-aqronom" olmuşdur. Ondan sonra isə Ali məktəbdə "Təbiət-coğrafiya" ixtisası üzrə oxumaq da rəhmətlik atamın Ruhunu şad etmək məqsədi idi.

"Dərman bitkiləri" adlı bu kitab əvvəllər yazdığım "Naxçıvanın təbii sərvətləri" (2008) adlı kitabın davamı kimi bildirmək olar. Kitabda elmi ədəbiyyat və mətbuat məqalələrindən istifadə etməklə, Muxtar respublika ərazisində bitən faydalı dərman bitkilərinin xalq təbabətində istifadə forma və metodlarını oxuculara çatdırmaq istəmişəm.

Bölmələrdə müqəddəs Qurani-kərim ayələrindən məsəllər gətirməklə, hər bir şeyi - dünyadakı xəstəlikləri və onların sağalmasına işlədilən xalq təbabətindəki bitkilərin xüsusiyyətini, insan taleyini, canlı təbiəti yaradan Allaha inam, səbir və şükür etməkdə görmüşəm.

“Biz Qurandan möminlər üçün şəfa və mərhəmət olan ayələr nazil edirik...” (İsra surəsi, 82)

Müalicəvi dərman bitkiləri

Eramızdan 3000 il əvvəl Qədim Assuriyada, Misirdə, Çin və Hindis-tanda, orta əsrlərdə isə İran və Ərəb ölkələrində və habelə Orta Asiyada dərman bitkiləri ilə xəstələr müalicə olunurdu. Dərman bitkilərinin müa-licəvi xassəsi onların tərkibindəki təsiredici maddələrin olmasındadır.

Dərman bitkilərinin xüsusi qrupunu antibiotiklər əmələ gətirən bitkilərdir. Dərman bitkilərini yığarkən bitkinin növünü və onların tərkibindəki maddələrin ən çox toplama vaxtını bilmək vacibdir. Bitki mənşəli dərmanlar kimyəvi (sintetik) dərmanlara nisbətən keyfiyyətli olur. Lakin dərman bitkilərindən istifadə həkimin nəzarətindən kənar olmamalıdır.

Mərkəzi sinir sistemi xəstəliklərinin müalicəsində işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; pişikotu, jenşen, levzey, damotu, oleandra, həmçinin araliya (A, B, C aralozidləri), toppuztikan, zamanixa, passiflora, sekurineqa, ungerniya, mahmızçiçək və sairə.

Ürək-damar sistemi xəstəliklərinin müalicəsində işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; xoruzgülü, inciçiçəyi, yemişan, isitmə otu, dəniz kələmi, xədicəgülü, küyəm, acılıq otu, quruca, başlıq otu, üskük otu və sairə.

Spazmolitik və ağrıkəsən dərman bitkiləri bunlardır; əkin xımırı, xanım otu, batbat, kəklik otu, dişqurtlayan, xaşxaş, nanə, qırmızı istiot, dəlibəng, şüyüd, yerkökü, skopoliya, kəpənəkçiçək, giləzəhər, badyan və sairə.

Tənəffüs orqanı xəstəliklərinin müalicəsində işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; gülxətmi, ledum, ipekakuana, süd otu, dəvədabanı, ardıc, biyan, termopsis, bağayarpağı, novruz gülü, razyana, evkalipt, sürvə otu, andız, kəklik otu, şam tumurcuğu və sairə.

Mədə-bağırsaq xəstəliklərinin müalicəsində işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; əzvay, nanə, şüyüd, gülxətmi, qaraqınıq, murdarça, qızılçətir, gülümbahar, zəncir otu, zədrək, qızılağac, bağayarpağı, yovşan, günəbaxan, paxlakolu, qaragilə, gecəvər, kələm, gənəgərçək, çaytikanı, zirə, qaytarma, sarağan və sairə.

Qaraciyər, öd kisəsi, böyrək və sidik yolları xəstəliklərinin müalicəsində işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; dağtərxunu, zirinc, solmazçiçək, gəndalaş, gülümbahar, qarğıdalı, ardıc, ayıqulağı, qatırquyruğu, itburnu, boyaq otu, çəmən yoncası, əkin güləvəri və sairə.

Qankəsən və daxili qanaxmaların müalicəsində işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; zirinc, quşəppəyi, su bibəri, başınağacı, gicitkən, çovdar mahmızı, boymadərən, dovşandodağı, sofora, toppuzlu, qırxbuğum, çaytikanı, suzanbağı və sairə.

Dəri xəstəliklərinin müalicəsində işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; dişqurtlayan, dazı, ardıc, dağ çətiri, ziyilotu, əzvay, soğan, sarımsaq və sairə.

Onkologiya təcrübəsində işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; qara tozağacı göbələyi, dağ çətiri, gülümbahar, qıfotu, vaxtsız çiçək və sairə.

Qurdqovan dərman bitkiləri bunlardır; ayıdöşəyi (qıjı), dağtərxunu, qurdqovan tərə, kəklik otu, balqabaq toxumu və sairə.

Büzücü, antiseptik və soyuqdəyməyə qarşı işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; qaytarma, kəklik otu, andız, palıd, dazı, xardal, gülümbahar, birə otu, sürvə, evkalipt, sumaq, sarağan, badam, quşüzümü, biyan, kolvarı söyüd (bədmüşk), cökə və sairə.

İnsektisid və akarisidə qarşı işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; birəotu (çobanyastığı), asırqal, öldürgən, mahmızçiçək, tütün və sairə.

İltihaba qarşı işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; xəşəmbül və sairə.

Revmatizm və soyuqdəyməyə qarşı işlədilən dərman bitkiləri bunlardır; sarept xardalı və sairə.

“Yer üzündə bir-birinə yaxın qonşu torpaqlar, eyni su ilə sulanan üzüm bağları, əkinlər, şaxəli-şaxəsiz xurma ağacları vardır. Halbuki Biz yemək baxımından onların birini digərindən üstün tuturuq.” (Rəd surəsi, 4)

Ədviyyat bitkiləri

Qədim Azərbaycan və eləcə də Naxçıvan əraziləri müxtəlif bitki örtüyünə malikdir. Bitki aləmində məişət və təbabətdə geniş istifadə edilən ədviyyat bitkiləri - tərxun, şüyüd, keşniş, cəfəri, kərəviz, nanə, reyhan, məzrə, vəzəri, kəvər, soğan və s. öz əhəmiyyətinə görə xüsusi yer tuturlar. Süfrəmizin bəzəyi ləziz xörəklərin gözəl tamı və zərif iyinə səbəb bu bitkilərdir. Ədviyyat bitkiləri hələ qədimdən Azərbaycan xalqı tərəfindən iştaha gətirici və həzmə kömək edici vasitə kimi, habelə xalq təbabətində müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur.

XIII əsrdə yaşamış görkəmli Azərbaycan təbibi Məhəmməd ibn İlyas məşhur "Tib-namə" əsərində bir çox ədviyyat bitkilərinin dərman xassəsini yazıb bildirmişdir. Müəllif kitabında yazır ki, keşniş və tərxun boğaz ağrısını sağaldır və qanaxmanın qarşısını alır. Oynaqlar ağrıyan zaman şüyüddən istifadə etdikdə kömək edir və nanə hıçqırmanın qarşısını alır. Cəfəri toxumları qanı artırır və sidikqovucu xassəyə malikdir.

Ədviyyat bitkilərindəki C vitamini və A provitamini olduqca zəngindir. Həmin vitaminlər meyvələrdən almada, gavalıda, armudda, üzümdə, portağalda, naringi və limonda daha çoxdur. Tərəvəz bitkilərindən Vəzəridə, tərxunda, şüyüddə, soğanda, keşnişdə və kəvərdə daha çoxdur. A provitamininin miqdarı nanə, məzrə və keşnişdə daha çoxdur.

C və A vitaminləri orqanizmin sağlamlığı üçün əsas amildir. Belə ki, həmin vitaminlər orqanizmdə olmayanda, maddələr mübadiləsi pozulur, iştaha azalır, sinir ağrıları başlayır və müxtəlif xəstəliklər baş verir. Ədviyyat bitkilərinin tərkibində P vitamini də var ki, bu da ürək-qan damarları xəstəliklərinə qarşı əhəmiyyətlidir.

Kərəviz böyrək və sidik kisəsini təmizləyir. Sidikqovucu xassəyə malikdir, mədə köpünü yatırır və qazları özünə hopdurur. Yeməklərdə kərəviz işlətmək təngnəfəslik, hıçqırma, böyrək ağrısı hallarında faydalıdır. Arpa unu ilə kərəvizi qarışdırıb təpitmə edərək, şiş üzərinə qoyduqda böyük xeyri vardır.

Bitkinin kök və yarpağını balda uzun müddət saxladıqdan sonra yedikdə, mədəni qüvvətləndirir və ürəkbulanmanın qarşısını alır. Onu sirki ilə yedikdə isə iştahanı artırır.

Reyhan yuxu gətirir, dezodorasiyaedici xassəyə malikdir və ağızdakı pis qoxunu aparır. Bu bitki bədənə istilik və quruluq verir. Xörəklərdə reyhan işlətmək ürək döyüntüsü və mədə zəifliyi hallarında münasibdir. Reyhanın şirəsini şəkər ilə qatıb işlətdikdə, sinə ağrısı və təngnəfəslik zamanı faydalıdır. Bitkini çeynəmək və suyu ilə ağızı qarqara etmək, ağız yarasının sağalmasına xeyirlidir.

Kök yemək və müxtəlif xörəklərdə işlətmək mədəni möhkəmlədir. Kök bitkisi öskürək, sinə ağrısı və böyrək daşı olan xəstələrə çox xeyirlidir. O, sidikqovucu və bəlğəmkəsici əhəmiyyətə malikdir. Kök mürəbbəsi insandakı əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır və bədəni qüvvətləndirir. Mədə və qaraciyər üçün kök yemək çox faydalıdır.

Tərxun bitkisi bədənə istilik və quruluq verir. Bitki mədəni möhkəmlətməklə, insanda iştahanı artırır. Tərxun pencərini çeynədikdə ağız yarasının müalicəsində yaxşı təsir göstərir.

Çuğundur bitkisinin yarpağını və özünü bişmiş halda yemək dalaq, böyrək və sidik kisəsi xəstəlikləri üçün faydalıdır. Çuğundura bir qədər də xardal və sirkə əlavə etdikdə, çox əhəmiyyətlidir. Bitkinin yarpağının suyu və çuğundurun özü bəlğəm üçün xeyirlidir.

Çuğundurun yarpağını bişmiş halda dəri üzərinə yaxmaq od yanığı, sızanaq və qızıl yel üçün faydalıdır. Bitkinin xam yarpağının təpitmə halında qoyulması tük tökülməsinə və oynaq ağrılarına qarşı yaxşıdır. Çuğundurun badam yağı ilə təpitməsi şişləri yumşaldır. Xardal və çuğundur yemək qulunc və yel xəstəliyi üçün xeyirlidir.

Yemişan və damotu yüksək keyfiyyətli şəfa bitkiləridir. Həmin bitkilərdən hazırlanmış dərmanlar qan təzyiqini aşağı salır. Qan təzyiqi aşağı olan xəstələr bu dərmanlardan istifadə etməməlidirlər. Yemişan çiçəklərindən üç xörək qaşığı götürüb və üstünə üç stəkan qaynar su tökülərək bir saat ərzində dəmlənir. Beləliklə həmin dərmanı bir stəkan miqdarında gündə üç dəfə içilir.

Bu dərman ürək nevrozu zamanı baş gicəlmədə, qan təzyiqi artdıqda, ürək xəstəliyi nəticəsində boğulma hallarında işlədilir. Yemişan meyvələrindən ev şəraitində kisel də bişirib ürək xəstəliyinə qarşı içmək faydalıdır.

Damotundan hazırlanan dərman mərkəzi əsəb sisteminə sakitləşdirici təsir edir. Damotu beyni kontuziya olan və beyin damarları kiçlənən xəstənin səhhətini yaxşılaşdırır və baş ağrısını azaldır. Yuxusuzluqdan şikayətlənənlər bu dərmandan içməlidirlər. Xalq təbabətində damotu ürək döyünməsində, mədə ağırlaşdıqda, öskürmə halları baş verdikdə işlədilir. Damotunun kökü qanı kəsmək xüsusiyyətinə malikdir. Müxtəlif əsəb sarsıntıları - qorxma, bədbəxt hadisə üz verdikdə, damotundan istifadə məsləhətdir.

Damotundan dərman hazırlamaq üçün, doğranmış otu bir stəkan suya iki xörək qaşığı tökmək lazımdır. Bundan sonra həmin suyu 2 dəqiqəyədək qaynatmaq lazımdır. Bundan sonra 30-40 dəqiqə ərzində dəmləmək və tənzifdən süzülməlidir. Həmin dərman gün ərzində yeməkdən 20-30 dəqiqə əvvəl iki xörək qaşığı miqdarında içilməlidir. Damotu və yemişan çiçəklərini qarışdıraraq və çay formasında dərman hazırlamaq olur.

Moruq öz təbiətinə görə bədənə quruluq verir. Buna görə də onun meyvəsindən soyuqdəymə zamanı tərqovucu kimi istifadə olunur. Moruğun istər yarpağı, istər çiçəyi, istərsə də meyvəsi qəbizlik və quruducu xassəyə malikdir. Bitkidən mədə-bağırsaq pozğunluğu, ishal hallarında istifadə edirlər. Moruq çiçəkləri, yarpaqları və meyvəsinin qurusunu çay kimi dəmləyərək içmək lazımdır.

Çiyələk yemək üçün ürəyi möhkəmləndirir. Bundan başqa bədənə soyuqluq verməklə rütubətləndirir. Bu bitki öd xəstəliyi üçün müalicəvi xassəyə malikdir. Beynin fəaliyyətini artırır, qanı təmizləyir və ürək döyüntüsünü normallaşdırır.

Qarağat öz xüsusiyyətinə görə zirincə yaxındır. Bu bitki də mədə və ürək xəstəliyinə qarşı faydalıdır. Qarağatın şirəsi susuzluğun qarşısını alır. Bitkinin meyvəsi ilə şirəsi qan təzyiqini aşağı salır.

Noxud birillik ədviyyat bitkisidir. Tərkibində B vitaminləri qrupu, C vitamini, karotin, kalium duzları, fosfor, və yağ maddələri vardır. Bişmiş halda qiymətli qidadır. Pəhriz yeməyinə əhəmiyyətlidir. Xalq təbabətində yarpağını dəmləyib, içəndə sidiyi və böyrək daşlarını bədəndən çıxarır.

“Göydən sizin üçün su endirən Odur. Ondan siz də, içində heyvanlarınızı otardığınız, ağaclar da içər. Onunla sizin üçün əkin, zeytun, xurma, üzüm və bütün meyvələrdən yetişdirir. Düşünüb daşınanlar üçün bunda dəlillər vardır.” (Nəhl surəsi, 10-11)

Yabanı yeməli dərman bitkiləri

Uzun müddət eyni torpaq sahələrinə kimyəvi gübrələr verilməklə orada becərilən mədəni yeməli göyərtilərin tərkibi nitrin birləşmələri ilə çoxalır. İnsanlar becərdikləri həmin göyərtiləri yeməklə orqanizmlərini zəhərləyirlər. Azərbaycan ərazilərində 460 - dan artıq yeməli dərman bitkisi yayılmışdır. Həmin bitkilərdə bir çox vitaminlərin, pektin liflərinin, sellülozanın, mineral maddələrin, üzvü turşular vardır.

Yabanı yeməli dərman bitkilərində bir çox vitaminlər maddələr mübadiləsini tənzimləyir, orqanizmin fəaliyyətini yaxşılaşdırır, xarici mühitin zərərli təsirinə, fiziki-kimyəvi amillərə habelə infeksiyalara, emosional xarakterli stress təsirlərə davamlılığını artırır. Həmin bitkilərin tərkibindəki üzvi turşular nəinki dadlılıq xassəsinə malikdir, habelə maddələr mübadiləsində və həzm prosesində iştirak edir. Bu isə mədəaltı vəzin şirə ifrazını gücləndirir və bağırsaqlarda hərəkət funksiyasını artırır.

Yeməli dərman bitkilərindən; çaşır, cacıq, qazayağı, quşəppəyi, qulançar, uşqun, qaşıqotu, qırtıc, quşqonmaz, gicirtkan, qazsoğanı, dağkeşnişi, dağnanəsi, dağtərxunu, əvəlik, əməköməci, yarpız, baldırğan, yemlik, yeralması, kasnı, bədrənc, keçi yemliyi, dağ kəvəri, dağ keşnişi, pərpərən, razyana, səhləb, ispanaq, bağayarpağı, bulaqotu və başqalarını göstərmək olar.

Ardıc (Juniperus communis).



Juniperus communis

Həmişəyaşıl kol bitkisidir. Qotaz şəkildə üç-üç düzülmüş tikanlı yarpaqları və əzgil formalı çiçəkləri vardır. Çiçəklərin mayalanma dövründə üç üst yarpaqcıqları şişərək ətləşir və sonra bir-birinə birləşərək giləmeyvəyə oxşar meyvə əmələ gəlir. Meyvələr yetişənədək yaşıl rəngdə olurlar. Yetişmiş meyvənin içərisində 3 ədəd toxum olur.

Ardıc meyvələrinin tərkibində 2 % ətirli yağ vardır. Bundan başqa 13-40 % qlükoza şəkəri, 9 % qatran və faydalı üzvi turşular vardır. Xalq təbabətində yetişmiş meyvələrdən dəmləmə formasında sidikqovucu və iştaha artırıcı dərman kimi istifadə edilir. Bundan başqa böyrək xəstəliyi üçün ən yaxşı dərmandır. Bu nun üçün meyvələrdən 5 qr. götürüb bir stəkan qaynar suda dəmləməklə və gündə iki dəfə içmək lazımdır.

Ardıc meyvələri ödqovucu və dezinfeksiyaedici təsirə də malikdir. Hamilə qadınlara ardıcdan hazırlanmış çay vermək olmaz. Ardıcın cavan budaqlarından revmatizm xəstələrinə qarşı vannalar hazırlayıb qəbul edilir. Bu bitkinin qol-budaqlarından quru distillə etmək yolu ilə qatı qatranlı maddə alınır ki, gec sağalan xoraların müalicəsində istifadə edilir.

Turşəng (Quzuqulağı) (Oxyria).



Oxyria

Turşəng qırxbuğum fəsiləsindən olan çoxillik dərman bitkisidir. Bitkinin iri yarpaqları saplaqlı olub, meyvəsi yanlardan sıxılmış toxumcadır. Naxçıvan MR -da bitkinin bir növü - hündür quzuqulağı yayılmışdır. Şəxsi həyətyanı təsərrüfat sahələrində quzuqulağı tərəvəz bitkisi kimi becərilir.

Bitkinin yarpaqlarında oksalat turşusu, dəmir və taninlər olduğundan, xalq təbabətində bağırsaq ağrılarına qarşı istifadə edilir. Turşəngin təzə yarpaqlarından salat kimi yeməklərdə geniş istifadə olunur. Kölgədə qurudulmuş yarpaqlardan milli mətbəx kulinariyasında da istifadə edirlər.

Mərəçüyüd (qulançar) (Asparaqus).



Asparaqus

Bu dərman bitkisinə bəzən el arasında qulançar da deyirlər. Zanbaqçiçəklilər fəsiləsindən olan çoxillik bitki, əsasən quru və günəvər yamaclarda yayılmışdır. Mərəçüyüd ən çox qaratikan kolları arasında bitərək və lianalı yarımkoldur.

Bitkinin yarpaqları pulcuq və tikan şəklindədir. Giləmeyvələri al qırmızı rəngdə və şar şəkillidir. Cavan zoğlarında 2% zülal, 2,4% karbohidratlar (sellülozadan başqa), C, B1, B2, PP vitaminləri və s. kök və zoğlarında isə asparagin alkaloidi vardır. Mərəçüyüdün bəzi növlərindən parklarda dekorativ bitki kimi də əkilib becərilir. Xalq təbabətində mərəçüyüd bitkisinin toxum və gövdəsindən diş ağrısının sağalması və böyrəklərdə əmələ gəlmiş daşın əridilməsində istifadə olunur. Naxçıvan MR ərazilərində 7 növü yabanı halda xüsusən Şahbuz, Culfa və Ordubad rayonu ərazilərində bu bitki yayılmışdır.

Çaşır (Farula).



Farula

Çoxillik ot bitkisi olan çaşırın tərkibi insan orqanizmi üçün bioloji aktiv maddələrlə zəngindir. Hər il yay aylarında bu bitkidən yerli əhali toplayaraq və turşuya qoymaqla il ərzində həvəslə yeyilir. Naxçıvan MR ərazilərinin dağlıq rayonlarında, xüsusən Şahbuz rayonunun Batabat ərazilərində çaşır bitkisi zəngindir.

Cacıq (Chaerophyllum).



Chaerophyllum

Cacıq hündürlüyü 60--70 sm olan çoxillik ot bitkisidir. Bu bitkiyə el arasında “ağbaş” da deyirlər. Naxçıvan MR ərazilərində xüsusilə dağətəyi zonalarda yayılmışdır. Bu bitki aprel-may aylarında çiçəkləyir və iyun-iyul aylarında isə yerli əhali tərəfindən cavan zoğları yığılaraq yeyilir. Turşuya qoyulmuş cacıq zoğları il ərzində tərəvəz bitkisi kimi yeyilir.

Bədrənc (Melissa).



Melissa

Bədrənc bitkisi dodaqçiçəklilər fəsiləsindən olan otdur. Çiçəkləri xırda, ikidodaqlı, meyvəsi isə 4 bölümlü fındıqçadır. Bu yabanı tərəvəz bitkisinə el arasında “ballı nanə” də deyirlər. Çoxillik ot bitkisi olan bədrəncinin yer üstü hissəsi limon kimi ətirlidir. Bu bitki efir yağlı olduğundan yarpaqlarını, ədviyyat kimi salat, şorba və sairə tərkibinə qatırlar. Bədrənc əsasən dağətəyi sahələrdə Naxçıvan MR -nın Şahbuz və Ordubad rayon ərazilərində yayılmışdır. Xalq təbabətində bədrənc bitkisi çiçəkləyən zaman, yerüstü hissəsi revmatik və podaqra xəstəliyinə qarşı çay kimi içirlər.

Qara tərə (Piper nigrum).



Piper nigrum

Qara tərə birillik ot bitkisi olmaqla hündürlüyü 20-80 sm -dir. Bitki əsasən iyul-avqust aylarında çiçəkləyər. Naxçıvan MR -ın demək olar ki, bütün rayon ərazilərində yayılmışdır. Bitkinin yarpaqları tərkibində C vitamini olduğundan, yığılaraq və yemək üçün şorba, borş və mədəni tərəvəz qarışığı kimi istifadə olunar. El arasında qara tərənin bişirilmiş cavan zoğlarına yağ və yumurta qatılmaqla dadlı xörəklər hazırlanar.

Çətirvari suoxu (Apiaceae).



Apiaceae

Bu bitki yoğun kök sisteminə malik çoxillik yabanı tərəvəz bitkisidir. Bitkinin hündürlüyü 40-50 sm olmaqla, yarpaqları xətvarı və aşağı hissəsi üçküncdür. Çətirvari suoxu əsasən iyun-iyul aylarında çiçəkləyərək və çəhrayı rəngli çiçəkləri gövdənin yuxarısında olur. Bitki Naxçıvan MR -nın hər yerində geniş yayılmışdır. Çətirvari suoxu yabanı tərəvəz bitkisinin əsasən kök hissəsi yeyilər.

Bitkinin tərkibində yağ, zülal, nişasta, şəkərli maddə, sellüloza və s. vardır. Yeyinti məqsədilə bitkinin kök hissəsi əsasən ilin yaz və ya payız aylarında yığılır. Çünki həmin dövrdə kökümsovlarda nişasta maddəsi çox olur.

Bağayarpağı (Plantago).



Plantago

Bağayarpağı fəsiləsindən bir və çoxillik ot, yaxud yarımkol cinsidir. Çiçəkləri xırda və ikicinsli, meyvəsi qutucuqdur. Naxçıvan MR -da bağayarpağının 13 növü yayılmışdır. Onlardan ən yaxşısı iri bağayarpağıdır. Adi alaq otu kimi yayılmış bu bitki elmi təbabətdə onun yarpağından istifadə edilir. Yarpağında aşı maddəsi var. Tərkibində aukubin adlanan qlükozid, polisaxaridlər, flavonoidlər, aşı maddələri, alkaloidlərin izi, fitonsidlər, karotin, askorbin turşusu və s. vardır.

Bağayarpağından təbabətdə öskürəyə qarşı preparatların tərkibinə qatırlar. Bağayarpağının təzə yarpaqlarından qranula şəklində alınmış "plantaqlüsid" preparatından xroniki qastritlərdə, mədə və onikibarmaq bağırsağın müalicəsində istifadə olunur. Xalq təbabətində bağayarpağının yarpaq hissəsindən, irinli dəri yarası və çibanın tez sağalmasında istifadə edirlər.

Dağ nanəsi (Metha piperita).



Metha piperita

Naxçıvan MR -nın Şahbuz və Ordubad rayon ərazilərində dağnanəsinin 8 növü yayılmışdır. Təbabətdə bu bitkinin yalnız iki - sərt və nazik növündən istifadə edirlər. Nanənin yarpaqlarından hazırlanan cövhərdən ürək bulanmasında və ödqovucu dərman kimi istifadə olunur. Yarpaq və gövdəsindən nanə yağı, nanə cövhəri və s. alınır.

Sərt dağnanəsi çoxillik ot bitkisidir. Bitkinin qarşı-qarşıya düzülmüş lansetşəkilli yarpaqları vardır. Tac şəkilli çəhrayı çiçəkləri gövdə və budaqların yuxarısında olmaqla, girdə formalı və ikidodaqlıdır. Meyvəsi kasacıqda yerləşən dörd fındıqcıqdan ibarətdir. Dağnanəsi əsasən iyun-iyul aylarında çiçək açaraq və meyvələri də avqust ayında yetişir.

Nazik dağnanəsi birillik ot bitkisi kimi qol-budaqlı gövdəyə malikdir. Bənövşəyi uzunsov çiçəkləri ensiz lansetşəkilli yarpaqlarının qoltuğunda yerləşir. Dərman məqsədilə hər iki dağnanəsinin yerüstü hissəsindən istifadə olunur. Çiçəklənən zaman bitki yığılaraq və kölgədə qurudulur. Dağ nanəsində xoş ətirli efir yağı vardır. Nanənin tərkibində askorbin turşusu, karotin, rutin və s. vardır. Xalq təbabətində bitkinin qurudulmuş otundan sulu dəmləmə və cövhər hazırlayıb nəfəs yolları, həzm orqanlarının və qarın ağrısının müalicəsində sakitləşdirici dərman kimi istifadə edirlər.

Dəvədabanı (Tussilago).



Tussilago

Naxçıvan MR -ın dağətəyi zonalarında bu bitkiyə rast gəlmək olar. Bitkinin yarpaqları iyun-iyul aylarında, çiçəkləri isə aprel aylarında yığılır. Çoxillik bitki kimi, gövdəsinin hündürlüyü 5-20 sm-dir. Uzun saplaqlı iri kökyanı yarpaqları pulcuqlu olan bitkinin yarpaq üstü hamar və yaşıl rəngdə, altı isə yumşaq ağ tüklə örtülmüşdür. Kökümsov gövdəsinin üzərində xırda, qonur rəngdə yarpaqları olan bir neçə çiçək oxu vardır. Hər çiçək oxunun təpəsində səbət şəklində bir ədəd sarı rəngli çiçək yerləşir. Çiçək səbəti köndələn formalıdır.

Dəvədabanı yarpaqlarında olan təsiredici maddə acı qlikozid-tusilakindir. Bitkinin tərkibində inulin şəkəri, efir yağı, aşı və selikli maddələr də vardır. Xalq təbabətində vərəm xəstəliyinə qarşı, tənəffüs yollarının iltihabında, eləcə də dəmləmə və bişirmə şəklində tərlədici dərman kimi istifadə edilir. Yarpaq cövhərindən kəskin və xroniki yuxarı tənəffüs yollarında və qrip xəstəliklərinin müalicəsində tətbiq edilir.

Dombalan (Ieontice).



Ieontice

Dombalan zirinckimilər fəsiləsindən olan çoxillik ot bitkisidir. Bitkinin yarpaqları iki-üç bölümlü oval və ya xətvarı, çiçək qrupu sadə salxım formasındadır. Bitkinin kasa yarpaqlarında 6 ədəd ləçəkləri olur. Bu bitki əsasən mart-aprel ayında çiçəkləyir. Dombalanın meyvələri birtoxumlu qutucuqdan ibarətdir. Bitki əsasən kök yumruları və toxumları ilə çoxalır. Naxçıvan MR -da əsasən alçaq dağlıq sahələrdə yayılmışdır. Xalq təbabətində əsasən bitkinin xırda növündən, kök yumruları ilə qarın və bağırsaq ağrılarında çiy yeyilərək istifadə edirlər.

Qırxbuğum (yolotu) (Polygonum).



Polygonum

Qırxbuğum çoxillik ot bitkisi olaraq üfüqi istiqamətdə yoğun və gödək kökümsovu vardır. Bitkinin kökyanı yarpaqları uzun saplaqlı, uzunsov-yumurta və ya uzunsov-lansetə oxşamaqla qaidəsi ürək şəklindədir. Sünbülə oxşar sıx çiçəkləri enli silindr formalı, toxum isə üçtillidir. Bitkinin meyvələri fındıqcıqdan ibarətdir. Naxçıvan MR -nın dağətəyi zonalarında 27 növü əsasən otlaqlarda daha çox yayılmışdır.

Qırxbuğum bitkisinin tərkibində 20-30% piroqallol qruplu aşı maddələr vardır. Xalq təbabətində bitkinin qurudulmuş və xırdalanmış kökümsovundan çay dəmləyib qarın ağrısında, ishala və babasil xəstəliyi iltihabına qarşı işlədilir.

Qarabaşaq (Fagopyrum).



Fagopyrum

El arasında “qreçixa” deyilən qarabaşaq, qırxbuğum fəsiləsindən birillik balverən ot bitkisidir. Naxçıvan MR ərazilərində bir növü yayılmışdır. Qırmızımtıl düz gövdəsini içərisi boş və uzunluğu isə 30-150 sm olur. Bitkinin yarpaqları üçbucaq şəklində olub və çiçəkləri isə iki cinsiyyətlidir. Vegetasiya dövrü iki aya yaxın olaraq, çarpaz tozlanır. Bitkinin dəninin tərkibində zülal (10-13%), nişasta, şəkər və s. olur. Xalq təbabətində qarabaşaq dənindən xörəklər və çörək məmulatı bişirilməklə, şəkərli diabet xəstələrə yedirilir.

Bat-bat (Hyoscyamus).



Hyoscyamus

Badımcançiçəklilər fəsiləsindən ikiillik ot bitkisi olan bat-bat, birinci il kökyanı iri və uzun saplaqlı yarpaqları çıxır. İkinci ildə 1 m-ə qədər hündürlükdə gövdəsi olur. Sarı rəngli çiçəkləri əsasən gövdənin yuxarısında olur. Çiçəklərinin üzərində qara ləkələr olduğundan, bitkiyə qara bat-bat deyirlər. Bitkinin meyvəsi qutucuqdan ibarət olmaqla ikiyuvalı kasacıq içərisindədir.

Bat-bat bitkisinin bütün hissələri hətta meyvəsi də zəhərlidir. Naxçıvan MR -ın ərazilərində 3 növü qara, kiçik və torlu növü yayılmışdır. Dərman məqsədilə təzə açılmış çiçəkləri toplanaraq və çardaqda qurudulur. Bat-bat bitkisinin toxumlarını yığan adamlar mütləq əllərinə qoruyucu rezin əlcəklər geyməlidirlər. Bat-bat bitkisinin yarpaq saplağında (0,25%) alkaloidlərin miqdarı toxumlarına nisbətən çoxdur. Bat-batdan hazırlanmış dərman mədə-bağırsaq xəstəliklərinin ağrıkəsici kimi istifadə olunur.

Ətirşah (Geranium).



Geranium

Naxçıvan MR -ın çəmənlik ərazilərində ətirşah bitkisinin 23 növü yayılmışdır. Dərman məqsədilə təpəyə bənzər ətirşah növündən istifadə edirlər. Ətirşah bitkisi çoxillik olmaqla, gövdəsində sıx tüklə örtülü və ətli kökümsov ot bitkisidir. Bitkinin aşağı hissəsində 5-7 bölümlü, dərin barmaqvarı yarpaqları və çəhrayı-qırmızı rəngdə ətirli çiçəkləri ilə 5 toxumlu meyvəsi olur. Ətirşahın tərkibində aşı maddəsi, efir yağı olur. Çiçəklərində isə pelarqonin xlorid maddəsi vardır. Xalq təbabətində təpəyə bənzər ətirşah bitkisinin qurudulmuş yerüstü hissəsindən çay dəmləyib mədə-bağırsaq xəstəliklərində ishala və dizenteriyaya qarşı işlədilir. Bundan başqa ağciyər xəstəliyində sinədən gələn qanlı bəlğəmin qarşısını almaq üçün də qəbul edilir.

Soğan (Allium cera).

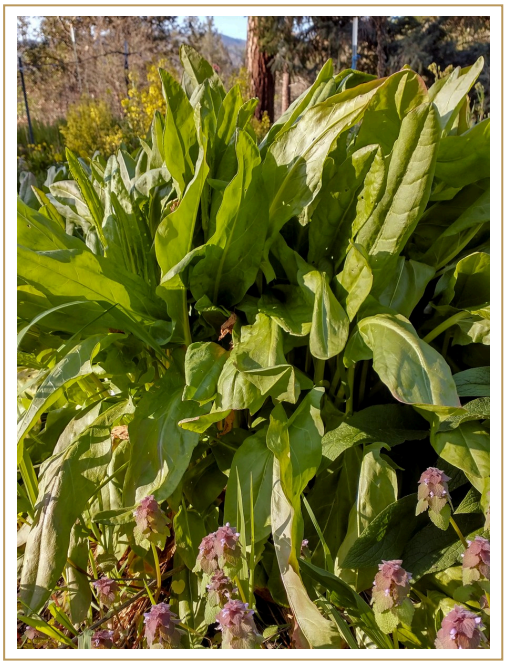


Allium cera

Soğan zanbaqçiçəklilər fəsiləsindən olan çoxillik ot bitkisidir. Muxtar Respublikanın dağ ətəyi çəmənliklərində yabanı halda dağ soğanı geniş yayılmışdır. Bitkinin tərkibində fitonsidli təsirə malik 12-162 mq% efir yağı vardır. Bundan başqa 2,4-14% şəkər, 1,3-5,9% karotin, fosfor duzları, qlükozidlər, askorbin turşusu, C, A, B, PP vitaminləri flavonoidlərdən kversetin və s. vardır.

Soğanın yarpaqları vitaminli maddə kimi çox faydalıdır. Ondan "Allilçen" və "Allilqliser" adlı dərman preparatları hazırlanır ki, mədə-bağırsaq xəstəlikləri, qrip və angina , eləcə də avitaminoz zamanı işlədilir. Soğan iştahanın artmasına, həzm prosesinin və bağırsaq fəaliyyətinin güclənməsinə yaxşı təsir edir. Xalq təbabətində soğandan mədə-bağırsaq xəstəliklərində yara sağaldıcı dərman kimi istifadə edilir. Göy soğan yemək, yorğunluğun qarşısını almaq üçün ən yaxşı vasitədir. Qrip, vəba, qanlı ishal, şəkərli diabet və tif xəstəliklərinə qarşı göy soğan yeyilməsi məsləhətdir.

Əvəlik (Rumex).



Rumex

Əvəlik qırxbuğum fəsiləsindən olan çoxillik ot bitkisidir. Bitkinin yarpaqları uzunsov və növbəli düzülüşdə olur. Çiçəkləri ikicinsiyyətli və süpürgəvaridir. Meyvəsi üçtilli toxumcadır. Bu bitki əsasən toxum və vegetativ yolla əkilib-becərilir. Naxçıvan MR -da bitkinin yabanı növü dağətəyi çəmənliklərdə yayılmışdır. Bitkinin yarpaqlarında C vitamini, oksalat turşusu, dəmir və tonidlər vardır.

Bitkinin yığılmış yarpaqları hörülərək kölgədə qurudulur və milli mətbəximizdə geniş istifadə olunur. Quru əvəliyi bişirməzdən əvvəl isladılaraq və sıxıb acılığını çıxarmaq lazımdır. Bundan sonra isə yağ və soğanla birlikdə ocaq üstündə qovurularaq və bişmiş əvəliyə sarımsaqlı qatıq əlavə olunur. Xalq təbabətində dərman bitkisi kimi əvəlikdən soyuqdəymə, göyöskürək və başq xəstəliklərə qarşı istifadə olunur.

Kələm (Brassica oleracea).



Brassica oleracea

Kələm birillik bitki kimi xaççiçəklilər fəsiləsindəndir. Yarpaqları növbəlidir. Alt yarpaqları rozestdə toplanır. Sarı ləçəkli çiçəkləri salxım şəklində, meyvəsi isə buynuzcuqdur. Naxçıvan MR ərazilərində əhali tərəfindən baş kələm növləri becərilir. Baş kələm müalicə əhəmiyyətli və pəhriz qida bitkisidir. Bitkinin tərkibində C, A, B1, B2, B6, B9, P (korotin), K vitaminləri vardır. Təzə kələmin şirəsi mədə xorasının və aterosklerozun müalicəsində işlədilir. Xalq təbabətində ürək-damar, qaraciyər xəstəliyinin müalicəsində təzə kələm olduqca faydalıdır. Kələmi bişirəndə tərkibindəki vitaminlərin çoxu məhv olur. Odur ki, sağlamlıq niyyəti ilə kələm yarpaqlarını doğramaqla çiy yeyilməsi məsləhətdir.

Yemiş (Qovun) (Melo sativus).



Melo sativus

Qabaqkimilər fəsiləsindən olan birillik bitkinin gövdəsi sürünən, yarpaqları iri və uzun saplaqlıdır. Sarı rəngli çiçəkləri ikicinsiyyətli olur. Meyvəsi lətli, çoxtoxumlu və müxtəlif (uzunsov, dəyirmi) formalıdır. Naxçıvan MR -da "Şahtaxtı qovunu" indi də becərilərək şöhrət tapmışdır. Yemişin tərkibində 13-17 % şəkər, nişasta, üzvi turşular, C vitamini, nikotin turşusu, karotin və sellüloza vardır. Toxumlarında piyli yağ və zülal maddələri vardır. Xalq təbabətində yemiş bitkisi meyvə şirəsindən sidikqovucu kimi, qaraciyər, ürək-damar xəstəliklərində, qanazlığı və babasil xəstəliklərinə qarşı istifadə edirlər. Yemişin şirəsi bağırsaqlarda yüngül işlədici xassəyə malik olmaqla, avitaminoz xəstəliyi sağalmasına da xeyirlidir. Qurudulmuş köklərindən çay dəmləyib quru öskürəyə qarşı sinə yumşaldıcı və bəlğəmgətirici dərman kimi işlədilir.

Lobya (Phaseolus).



Phaseolus

Lobya - paxlalılar fəsiləsindən olan birillik bitkidir. Naxçıvan MR -nın əhalisi lobya bitkisinin üç növünü əkib-becərirlər. Növünə görə adi, qırmızı və maş lobyalar. Bunlardan ən əlverişli və geniş yayılaraq becəriləni adi lobyadır. Bitkinin toxumları polisaxaridlərlə, zülal maddələri (18-32%), 50-60% karbohidrat və piyli yağla (1-3%) zəngindir. Bitkinin ağ, sarı, bənövşəyi salxımlı çiçəkləri olur. Meyvəsi düz, qılıncvarı və s. formada, 3-7 toxum və uzunluğu 7-28 sm. olur.

Lobya toxumlarında 20% -ə qədər kristal halda qlobulin-fazeolin, proteaza, xolesterin, lesetin, qalantoarabin, suda həll olan saxaridlər, dekstrin, flavonoidlər, limon turşusu, pentozanlar, makro və mikroelementlər, karotin (0,17%), vitamin B1 (14 qamma), C vitamini (157,2 mq/%) vardır. Lobya toxumu qabığından hazırlanan fazerlin adlı eksraktdan şəkərli diabet xəstəliyində qanda şəkərin miqdarını azaldan və xəstənin müqavimətini artıran dərman kimi istifadə edilir. Xalq təbabətində böyrək xəstəliyi olanlara, revmatik xəstələrə və hipertonik xəstələrə də lobyadan hazırlanmış yemək xeyirlidir.

Moruq (Rubis ideus).



Rubis ideus

Qol-budaqlı kol bitkisi olan moruğun sıra ilə düzülmüş yarpaqları lələyə oxşayır. Bitkinin çiçəkləri yaşıl rəngə çalaraq və tünd-qırmızı rəngli turşməzə meyvəsi vardır. Meyvələr qurudulanda bozumtul-qonur, qırmızı rəng alır. Ən əla keyfiyyətli moruq meşə moruğudur. Meşə moruğunun meyvəsi kiçik olsa da, çox şirəli və dadlıdır. Moruq İyun-iyul aylarında çiçək açır, meyvəsi isə avqust ayında yetişir.

Naxçıvan MR ərazilərindəki meşəlik və çaykənarı ərazilərdə moruq bitkisi yayılmışdır. Moruq meyvəsinin tərkibində 5-10% şəkər, 2,2% alma turşusu, B vitamini, qlükoza, fruktoza və toxumunda isə 14% yağ vardır. Meyvələrin tərkibində habelə 0,3% aşı maddəsi olan flavonoid (diqlükoza sianidi) də vardır. Xalq təbabətində moruğun şirəsi və quru meyvəsindən çay dəmləyib içməklə soyuqdəyməyə qarşı istifadə edirlər. Moruq mürəbbəsi böyrək xəstəliyinin ən yaxşı dərmanı sayılır.

Yemişan (Grataegus).



Grataegus

Naxçıvan MR ərazilərində yabanı halda 9 növ yemişan yayılmışdır ki, bunlardan bir növü beşyuvalı yemişan adlanır. Yemişan qollu-budaqlı gövdəsi olan boz qabıqlı nazik tikanlı kol bitkisidir. Yemişan bitkisinin çiçəkləri ağ rəngdə, meyvəsi girdə və yetişəndə isə qırmızı-qara rəngdə olur. Meyvəsində 3-5 hamar çəyirdək olur.

Bitkinin çiçək və meyvələri tərkibində üzvi maddələr vardır. Bunlar flavonoidlər, triterpen saponinləri, qəhvə və xlorogen turşuları, xolini, asetoxolini, trimetilamin, efir yağı, askorbin turşusu (200 mq%) və s. Xalq təbabətində yemişan meyvələrindən qrip xəstəliyindən baş verən ürək fəaliyyəti pozulmalarında sakitləşdirici və qan təzyiqini azaldan dərman kimi istifadə edirlər.

Zirinc (Berberis vulgaris).



Berberis vulgaris

Dərman bitkisi olan zirincin Naxçıvan MR -da 7 növü yayılmışdır ki, bunlardan 6 növü yabanıdır. Hündürlüyü 2-3 m olan kol bitkisi qol-budaqlıdır. Yarpaqlarının rəngi açıq yaşıl və incədir. Düzülüşü növbəli yumurtavarı formalı üst tərəfi parlaq və dadı isə turşdur. Bitkinin çiçəkləri açıq-sarı rəngdə 15-20 ədəd olur. Yetişmiş turş meyvəsi 2-3 toxumludur. Zirincin kök və yarpaqlarında berberin alkoloidi vardır ki, bu da ödqovucu təsirlidir. Meyvəsinin tərkibində alma, limon və askorbin turşusu vardır. Xalq təbabətində zirincin çiçəklərindən dəmlənmiş çay öskürəyə qarşı işlədilir. Meyvəsindən sinqa, raxit, qanazlığı və mədə-bağırsaq xəstəlikləri müalicəsində, mürəbbəsindən isə sarılığa qarşı istifadə edirlər.

Zoğal (Cornus mas).



Cornus mas

Zoğal ağacı Naxçıvan MR -nın dağətəyi meşəlik ərazilərdə rast gəlinir. Bitkinin əsasən meyvə və yarpaqlarından istifadə olunur. Meyvəsinin tərkibində 10% aşı maddələr, korinin qlikozidi, 9,2% şəkər, 5% pektin maddələri, 2,28% üzvi turşular, 50-80 mq/% askorbin turşusu vardır. Yarpaqlarının tərkibində isə 7,17% aşı maddələri, 75 mq/% askorbin turşusu vardır. Ağacın köklərində də 6% aşı maddələri, kornin qlükozidi və üzvi turşular vardır. Xalq təbabətində zoğalın yarpaqlarını çay kimi dəmləyib qarın ağrısında ishala qarşı içirlər. Meyvəsindən mürəbbə, bişirib öskürək və soyuqdəymə xəstəliyinə qarşı istifadə edirlər.

Üzüm (Vitis).



Vitis

Üzüm çoxillik kol bitkisi kimi, yaz aylarında qolları kəsilməklə istənilən yerə sancmaqla çoxaldılır. Üzüm gilələrinin tərkibində 16-26% qlükoza və fruktoza şəkərləri, müxtəlif turşular, dubl maddələri, mineral duzlardan kalsium, kalium, dəmir, fosfor, C və B vitaminləri vardır. Üzüm qida və dərman bitkisi kimi əhəmiyyətlidir.

Şəkər xəstəliyi, mədə-bağırsaq yarası, xroniki ishal, vərəm xəstəliyi, olan şəxslər üzüm yeməməlidir. Qurudulmuş üzümdən ilin bütün fəsillərində istifadə etmək olar. Kişmişin tərkibində şəkərin miqdarı daha çox -76%-ə qədərdir. Yetişmiş üzümün 100 qramında 70 kalori olduğu halda, kişmişin 100 qramında isə 290 kalori olur.

Tumsuz ağ üzümdən səbzə, tumsuz qara üzümdən şahanə kişmişi hazırlanır. İri giləli tumlu üzüm qurusu mövüc adlanır. Yarpaqlarından milli mətbəximizdə dolma xörəkləri bişirilir. Xalq təbabətində üzümün qorasından hazırlanan abqora şəkər xəstəliyinə qarşı istifadə edirlər. Üzümdən müxtəlif şərablar istehsal olunur. Allahın müqəddəs kitabı Qurani-Kərimdə şərab haqqında da yazılmışdır.

“(Ya Rəsulum!) Səndən içki və qumar haqqında sual edənlərə söylə: “Onlarda həm böyük günah, həm də insanlar üçün mənfəət vardır...” (Bəqərə surəsi, 219)

Meyvə şirəsi, kompot, şərbət və mürəbbələr

Üzüm şirəsi - podaqra və diatez xəstəliyinə qarşı faydalıdır.

Portağal şirəsi - yoluxucu xəstələrə qarşı faydalıdır.

Çiyələk şirəsi - qara ciyər xəstəliyinə qarşı faydalıdır.

Gavalı şirəsi - susuzluğu yatırır, mədə xəstəliklərinə qarşı faydalıdır.

Pomidor şirəsi - qara ciyər, öd kisəsi böyrək xəstəliklərinin müalicəsi zamanı faydalıdır.

Alma şirəsi - ürəyi qüvvətləndirir, bağırsaq, ishal və xroniki yel xəstəliklərinə qarşı, qan təzyiqi və ödün sürətlə ifrazını aşağı salınmasında faydalıdır.

Şaftalı şirəsi - susuzluğu yatırır, öd ifrazını yüngülləşdirir, maddələr mübadiləsini tənzimləyir və əzələlərin möhkəmlənməsi üçün faydalıdır.

Heyva şirəsi - dalaq ağrısı, ürəkbulanma və mədə-bağırsaq yolunun işini tənzim etməkdə faydalıdır.

Tut şirəsi - boğaz ağrısı və difteriya üçün faydalıdır.

Nar şirəsi - mədə iltihabını, susuzluğu yatırır, ürəkbulanma üçün faydalıdır.

Söyüd yarpağı şirəsi - mədə və tənəffüs orqanlarını möhkəmlədir, bəlğəm və öskürəyə qarşı faydalıdır.

Albalı (almaxara) şirəsi - qan təzyiqini və ödün sürətlə ifrazına qarşı faydalıdır.

Zoğal şirəsi - bağırsağı möhkəmlədir, susuzluq və qan təzyiqinə qarşı faydalıdır.

Kök şirəsi - mədəni möhkəmləndirir, sidikqovucu təsiri gücləndirir və ürək döyüntüsünə qarşı faydalıdır.

Balqabaq şirəsi - istilik və öskürəyə qarşı faydalıdır.

Xiyar şirəsi - (şəkərlə içdikdə) qan təzyiqini yatırır, istilik və öskürəyə qarşı faydalıdır.

Qoz şirəsi - ürəkbulanma və boğaz ağrısına qarşı faydalıdır.

Şaftalı kompotu - şaftalı meyvələrini soyuq su ilə yuyub 2-3 dəq. qaynar suda saxlamaq lazımdır. Sonra sudan çıxarıb və qabığı soyularaq çərdəki çıxarılmalıdır.

Qaynar suya şəkər tökülərək şərbət edilir. Soyulmuş və çərdəki çıxarılmış şaftalıları qazana yığıb və qaynanmış şərbət şaftalı üzərinə tökülür. Hazırlanıb və soyudulmuş şaftalı kompotunu içmək olar.

Gilas kompotu - Əvvəlcə qazanda şəkər qaynar suda əridilir. Sonra yuyulub hazırlanmış və çərdəki çıxarılmış gilas, qazandakı şərbətin üzərinə tökülür. Daha sonra isə mülayim od üzərində bişirilir. Hazırlanıb və soyudulmuş gilas kompotunu içmək olar.

Gilənar kompotu - Gilənar kompotunu çərdəki ilə bişirmək olmaz. Çünki gilənar çərdəki tərkibində sinil turşusu vardır ki, bu da bədən üçün zərərlidir. Çərdəki çıxarılmış gilənarları saxsı qaba yığıb üzərinə şəkər tökmək lazımdır.

Çıxarılmış çərdəkilərin üzərinə su ilə şəkər tökülərək və 5-6 dəqiqə ayrıca olaraq qaynadılır. Qaynamış qabdakı köpüyü yığmaq lazımdır. Sonra soyumuş şərbət süzülür. Süzülmüş şərbəti çərdəki çıxarılmış gilənarın üzərinə tökməklə bişirmək lazımdır. Hazırlanıb və soyudulmuş gilənar kompotunu içmək olar.

Heyva şərbəti - Mədə və qaraciyər zəifliyi, ishal, ürəkbulanma, susuzluq halları üçün faydalıdır. Onun qabıq və tumunu təmizləyir, sıxıb suyunu çıxarır, dörddə bir hissəsi qədər bal və şəkər əlavə edilir. Hazırlanıb və soyudulmuş heyva şərbətini içmək olar.

Alma şərbəti - mədə və ürəyi qüvvətləndirir, susuzluq, ürək döyüntüsü və ürək bulanmasının qarşısını alır.

Bal şərbəti - soyuqdəymə xəstəlikləri, sinə və qaraciyər ağrıları üçün münasibdir.

Gavalı şərbəti - Baş ağrısını, öd şiddətini yüngülləşdirir. O, sarılıq xəstəliyinə qarşı faydalıdır. Onu suda tam qaynadıb süzgəcdən keçirir və azacıq da şəkər qatırlar.

Qora (kal üzüm) şərbəti - mədə zəifliyi, istiliklə müşayiət olunan ağrılar zamanı, susuzluq və hamiləliklə əlaqədar xəstəlik hallarında işlədilir.

Qızıl gül şərbəti - Qaraciyər üçün xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Onu suda (dörddə bir hissəsi qalanadək) qaynadırlar. Sonra süzüb ona özü miqdarında şəkər əlavə edirlər. Hazırlanıb və soyudulmuş qızıl gül şərbətini içmək olar.

Limon şərbəti - O, öd şiddəti, mədə zəifliyi, ürəkbulanma və susuzluq halları üçün çox faydalıdır. Onun suyunu yüngül od üzərində yarısı qalana qədər qaynadır və ilkin miqdarının yarısı qədər şəkərlə qatışdırırlar. Hazırlanıb və soyudulmuş limon şərbətini içmək olar.

Nanə şərbəti - Mədəni qüvvətləndirir, ürəkbulanma, ishal və hıçqırmaya qarşı faydalıdır. Narı sıxıb suyunu çıxarırlar. Onun yarısı qədər nanə cövhəri əlavə edir, qaynayıb, kəfini alırlar və həmin miqdarda şəkər qatırlar. Hazırlanıb və soyudulmuş nanə şərbətini içmək olar.

Bənövşə şərbəti - qızdırma, öskürək, qan təzyiqi və s. xəstəliklər üçün işlədilir.

Gülab şərbəti - mədə iltihabı və göy öskürək üçün faydalıdır. Sidik və tər qovucudur, tənəffüs orqanlarını möhkəmlədir.

Əncir şərbəti - böyrəyi isti saxlayır, habelə soyuqdəymədən olan bel ağrısına faydalıdır.

Turş nar şərbəti - ödün şiddətini azaldır, mədəni möhkəmlədir və ishala qarşı münasibdir.

Zirinc şərbəti - ürək döyüntüsü, ürək bulanma və iştahasızlıq halları üçün faydalıdır.

Çiyələk mürəbbəsi - Çiyələyi xəlbirdə, ələkdə və aşsüzəndə yuyub, mürəbbə bişiriləcək ləyənə qat-qat çiyələk və şəkər tökülür. Tökülmüş çiyələyin miqdarı qədər də şəkər tökülür. Ləyənin ağzına tənzif çəkib 7-8 saat saxlamaq lazımdır.

Bundan sonra onu vam odun üzərinə qoyub qaynamağa az qalmış qazan götürülür. 5-6 saatdan sonra yenə odun üstünə qoyularaq qaynadılır. Köpük yığılaraq 20-25 dəqiqədən sonra isə, qazan odun üzərindən götürülür. Bişirilib əzilməmiş çiyələk mürəbbəsinin şirəsi şəffaf və rəngi isə duru olur. Hazırlanıb və soyudulmuş çiyələk mürəbbəsini yemək olar.

Qızılgül mürəbbəsi - təzə dərilib ləçəklənmiş qızılgül aşsüzəndə yuyulur. Mürəbbə bişiriləcək ləyənə qat-qat şəkər və gül səpilir. Bir kiloqram qızılgülə 1 - 4,5 kiloqram şəkər tökmək lazımdır. Bundan sonra 5-6 saat gözləmək lazımdır ki, gül ləçəkləri şəkəri islatsın.

Sonra ləyəni vam odun üstünə qoymaq lazımdır. Mürəbbə qaynayan zaman əmələ gələn köpük ehmalca yığılır. Mürəbbənin hazır olub - olmamağı üçün bişirilən şirədən götürüb və damızdırmaq lazımdır. Əgər şirə su kimi tez axıb tökülməzsə deməli bişirilən mürəbbə hazırdır. Hazırlanıb və soyudulmuş qızılgül mürəbbəsini yemək olar.

Üzüm doşabı (bəkməz) - yetişmiş üzümün şirəsini xüsusi torpaq (şirəxak) qarışdırılaraq süzgəcdən süzülür. Alınmış mayeni qaynatmaqla qatılaşır və doşaba çevrilir. Doşabdan xəmir xörəklərində istifadə edirlər. Xalq təbabətində doşabdan baş gicəlməsi, qanazlığı və zəifliyə qarşı müalicədə istifadə olunur. Müntəzəm doşab yeyənin bədəni gümrah olmaqla, həzm orqanları sağlam olar.

Xurma doşabı - bədənə rütubət və istilik verir, qan yaradır və arıqlamanın qarşısını alır. Təzə süd və badam ilə qatışdırıb yedikdə daha faydalıdır, ürək döyüntüsü və zəifliyi aradan qaldırır. Zəfəran qatışdırılmış xurma doşabı əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır. Arpa suyu ilə qatışdırıb içdikdə böyrək daşını parçalayır. Çox işlətmək qana ziyandır.

Üzüm sirkəsi - acqarına içməklə bağırsaq qurdunu öldürür. Susuzluğu yatırır, həzmə kömək edir, iştahanı artırır, bəlğəmi əridir və onun xaric olmasını asanlaşdırır.

Qəhvə - müalicə vasitəsi kimi istifadə edilir. Qəhvə əsəb sistemi fəaliyyətini yaxşılaşdırır və süstlüyü aradan götürür.

Yağış suyu - ən yaxşı və təmiz sulardan sayılır. Bədənə soyuqluq və rütubət verir. Soyuqdəyməsi olan xəstələrə mədə və qaraciyəri üçün su ziyandır. Hamamdan sonra və isti havada acqarına su içmək olmaz.

Kükürdlü su - vannası qəbul etmək qoturluq, dəri xəstəlikləri, oynaq və diz ağrısı üçün faydalıdır. Bu suyu içmək olmaz, mədəni ağrıdar və gözü də zəiflədər. (Kükürdlü su Naxçıvan MR -nın Culfa rayonundakı Darıdağ və Əshabi-Kəhf dağının cənub-şərqində təbii mənbələri vardır).

“... iylənməyən sudan bulaqlar, tamı dəyişməyən süddən çaylar, içənlərə ləzzət verən şərbətdən nəhrlər və təmiz baldan irmaqlar vardır.” (Muhəmməd surəsi, 15)

Xalq təbabəti

Dağ havası hipertoniya xəstəliyinə tutulmuş adamlara xeyirlidir. Dağ havası hər yaşda olan adamlara və xüsusən də ruhi əsəb xəstəliklərinə tutulanlar üçün əla dərmandır.

Sarımsaq spirti ateroskleroz, hipertoniya, habelə mədə-bağırsaq xəstələrinə xeyirlidir. Sarımsağın soğanağından alınan Allilsat preparatı, bağırsaq atoniyası, kolit, ateroskleroz və hipertoniya xəstəliklərinə tutulmuş adamlara içməsi məsləhətdir.

Soğan mətbəxdə qızardılanda üstünə bir qədər şəkər tozu səpin. Bütün xəstəliklərin şəfaverici dərmanı olan soğan, qızardıqda xoşagələn qızılı rəngdə olmaqla bərabər xörəyin qarasını da yaxşı göstərir.

Balıq yağı inkişaf edən insan orqanizmi üçün çox faydalıdır. Bu yağ "treska" adlanan balığın qara ciyərindən alınır. Balıq yağı yaxşı həzm olunan bir qidadır. A və D vitaminləri ilə zəngindir. Həmin vitaminlər inkişaf edən uşaq orqanizmi üçün çox faydalıdır. Balıq yağını zəif uşaqlara, qan azlığı olan xəstələrə, vərəm və başqa xəstəliklərdən yenicə durmuş adamlara içirmək faydalıdır. Raxit xəstəliyinə qarşı mübarizə aparmaq üçün balıq yağı yaxşı vasitələrdən biridir.

Balıq yağını xəstəyə əvvəlcə bir neçə damcı, sonra isə çay qaşığı ilə gündə iki dəfə vermək lazımdır. Əgər uşaqda ishal olarsa, balıq yağından istifadə etmək olmaz. İlin isti vaxtlarında da balıq yağı içilməməlidir. Dəridə bişməcə olarsa balıq yağı ilə sürtüb müalicə etmək olar. Balıq yağının dadını və iyini hiss etməmək üçün ağızı su və ya çay ilə yaxalamaq, içən kimi isə çörək parçası, duzlu xiyar və kələm yemək lazımdır.

İnək əti qida və müalicəvi olaraq faydalıdır. Bir ildən artıq olan mal əti bədənə istilik versə də gec həzm olur. Dana əti daha da faydalıdır.

Keçi əti insan orqanizmində soyuqluq yaradır. Bu ətlə təzə meyvə və turşu yemək olmaz. Altıaylıq çəpiş əti, qan təzyiqini yatırır. Keçi piyi ağrıları sakitləşdirir, soyuqdəymə hallarında müsbət təsir göstərir. Keçinin böyrəyini ortadan bölüb, içinə kükürd tozu səpirlər. Sonra qatlayıb kabab bişirməklə, suyu ilə dəridəki çilləri təmizləmək olar. Təkəni üzüm yetişən zaman kəsib və ətin qanını daşdan (saxsıdan) hazırlanmış qaba yığırlar.

Qan laxtalanaraq bərkidikdən sonra xırda-xırda doğrayıb kölgəlikdə xəlbir və ya quru saman üzərində qurudulur. Həmin qurudulmuş qanı yeməklə sidik kisəsindəki daş əridilir. Başı kəsilmiş çəpişin kəllə dərisi soyularaq və isti-isti sinir fəaliyyəti pozulan və zehni qarışmış xəstələrin başına bələmək faydalıdır.

Keçi südü rütubətli olduğundan boğaz ağrısı üçün faydalıdır. Bu süd, çox hallarda inək südünü də əvəz edə bilir.

Qoyun əti bədənə istilik verir, kökəldir, orqanizmi möhkəmlədir, qan əmələ gətirir, ürək, böyrək və qara ciyəri möhkəmlədir. Birillik və ikiillik qoyun əti faydalıdır.

Qoyun südü yağlı olduğundan pendir çıxımı çox olur. Qara qoyun südü daha faydalıdır. Ağciyər, bağırsaq yarası üçün əhəmiyyətlidir.

Toyuq əti bədənə istilik və quruluq verir, xoruzun əti isə istiliyi az verir. Xoruzbeçə əti daha yaxşıdır, kök fərənin isə istiliyi çoxdur.

Toyuq yumurtası faydalıdır, sidik kisəsi iltihabına xeyirlidir. Yumurtanı çox yemək mədəyə ziyandır və böyrəkdə daşlaşma verir. Gündə bir ədəd çiy yumurta içmək orqanizm üçün çox faydalıdır.

Ördək əti bədənə istilik və quruluq verməklə adamı kökəldir, qan təzyiqi yaradır lakin gec həzm olmaqla baş ağrısı da törədir. Ördək piyi ən yaxşı yağlardan biridir.

Qaz əti ördəyə nisbətən əhəmiyyətli deyil, yumurtası da qəliz və gec həzm olunur.

Kəklik əti dadlıdır, bədənə istilik verir və tez həzm olunur. Daxili orqanların xəstəliyi zamanı kəklik əti yemək xeyirlidir. Yumurtası səsi saflaşdırır.

Qırqovul əti olduqca xeyirlidir, bədənə quruluq verməklə tez həzm olur. Bu ət təmiz qan yaradır, beyin fəaliyyəti və hafizə üçün faydalıdır.

Bildirçin əti bədənə istilik və quruluq verir, adamı kökəldir və cinsi fəaliyyəti gücləndirir. Bu ətdən çox yemək olmaz. Yumurtası körpə uşaqlara xeyirlidir.

Sərçə əti bədənə istilik və quruluq verir, cinsi fəaliyyəti gücləndirir. Yumurtası adamı kökəldir.

Qumru (çöl göyərçini) əti bədənə quruluq verməklə, baş ağrısı törədir. Bu əti kasnı və xiyarla birlikdə yemək lazımdır.

Sığırçın əti bədənə quruluq verir, cinsi fəaliyyəti gücləndirir və gözü işıqlandırır.

Bülbül əti bədənə istilik və quruluq verir, yumurtası cinsi fəaliyyəti gücləndirir.

Ana südü boğazı yumşaltmaqdan ötrü əhəmiyyətlidir. Bu süd vərəm, sinə quruluğu, göy öskürək üçün faydalıdır.

At südü başqa südlərə görə istilik çox olur. Bu süd iştahanı artırır, sidikqovucu və sidik yolları üçün faydalıdır.

Eşşək (uzunqulaq) südü vərəm, arıqlıq, istiliklə müşayiət olunan öskürək, nəfəs tutulması, öd yolları iltihabı, sidik kisəsi ağrısı, bağırsaq yarası və s. hallara qarşı müalicəvidir. Bu südlə ağızı qarqara etməklə dişlər möhkəmlənər.

Qutab xəmirə bükülərək badam, püstə, şəkər, müxtəlif göyərtilər və qiymə ilə hazırlanıb yağda qızardılır. Qiymə ilə hazırlanan qutab adamı kökəldir, lakin gec həzm olunur. Buna görə də iskəncəbi işlətmək daha yaxşıdır. Göyərti ilə bişirilən qutab, bədəndəki rütubəti artırır.

Kabab bədəni kökəldərək və qanın miqdarın artırır. Qoyun (quzu) ətindən bişirilmiş kabab, böyrəyi isti saxlayır, iştahanı artırır, cinsi fəaliyyəti qüvvətləndirir. Eyni zamanda rütubətliyi çox olan mədə üçün münasibdir və bədəndəki orqanları gücləndirir. Kabab gec həzm olsa belə, bədəndə təmiz qan yardır. Qoyun (quzu) ətindən bişirilmiş kabab, sumaq, soğan, keşniş və ədviyyatlarla yemək məsləhətdir. Kabab yedikdən sonra dərhal soyuq su içmək olmaz.

Kəllə-paça (xaş) əsasən birillik təkədən bişirilir. Bu isə orqanizm üçün daha güclü və dadlı olur. Xaş dediyimiz bu xörəkdə yapışqanlıq xüsusiyyəti vardır. Xaş gec həzm olunur, lakin həzmdən sonra təmiz qan əmələ gətirir. Xaş yeməyi, boğaz ağrısı, sinə quruluğu, dodaq çatlaması, quru öskürək, vərəm, sinədən qan gəlmə, babasil, arıqlıq hallarında, və sümük sınığı olan xəstələrə faydalıdır.

“De ki: “Göylərdən və yerdən sizə ruzi verən kimdir?” De: “Allahdır!”...” (Səba surəsi, 24)

Elm adamları faydalı bitkilər haqqında

Azərbaycan Dövlət Tibb İnstitutunun dosenti, əczaçılıq fəlsəfəsi üzrə elmlər doktoru İsrafil Adış oğlu Dəmirov və Milli Elmlər Akademiyası Botanika İnstitutunun elmi işçisi, biologiya fəlsəfəsi üzrə elmlər doktoru Mayis Ələkbər oğlu Qasımovun dedikləri:

Boymadərən (Achillea millefolium). 20-30 sm hündürlükdə olan çoxillik ot bitkisidir. Dikduran gövdəsinin yuxarısında ağ rəngli ətirli çiçəkləri olur. Bitki iyun-iyul aylarında çiçək açır. Yabanı halda Azərbaycanın ərazilərində geniş yayılmışdır. Bitkinin tərkibində 0,2 % efirli yağ, K vitamini və axillen adlı acı maddə vardır. Xalq təbabətində bu bitkinin qurudulmuş çiçəkləri çay kimi dəmləməklə və daxili qanaxmaya qarşı dərman kimi xörək qaşığı ilə içilir.

Şirin biyan (Glycyrrhiza). Dərin kökü olan çoxillik ot bitkisidir. Bitkinin gövdəsində sıra ilə düzülmüş 11-15 ədəd lələkşəkilli yarpaqları olur. Solğun bənövşəyi rəngli çiçəkləri, gövdənin yuxarısında salxım şəkillidir. Bitkinin meyvələri qınabənzər formalıdır. Azərbaycanın şoran torpaq ərazilərində çay kənarlarında yayılmışdır.

Dərman məqsədi ilə bitkinin köklərindən istifadə edirlər. Biyan bitkisinin köklərində 23% triterpen saponinləri, qlisirrizin turşusu, kalium və kalsium duzları və çox miqdarda flavonoidlər vardır. Bitkinin kökündə 0,03% efir yağı, C vitamini, qlükoza və saxaroza habelə 21% ekstraktiv maddələr vardır. Xalq təbabətində biyan kökündən dəmləmə, bişirmə, qatı və quru maddə şəklində xroniki mədə-bağırsaq xəstəliklərində həzm prosesinin fəaliyyətini gücləndirmək məqsədilə istifadə edilir.

Quşarmudu (üvəz) (Sorbus). Boz və hamar qabıqla örtülmüş çoxillik ağacdır. Növbə ilə düzülmüş yarpaqları lələkvaridir. Ağ rəngli çiçəklərindən acı badam iyi gəlir. Meyvələri giləmeyvəyə oxşayır. May-iyun ayında çiçəkləyir və avqust-sentyabr ayında isə yetişmiş meyvələr payızadək ağacda qalır. Bu ağac Azərbaycan ərazilərində parklarda dekorativ bitki kimi becərilir. Bitkinin qurudulmuş meyvələri “vitamin yığıntısı” olduğundan çay kimi dəmləyib içirlər.

Gülümbahar (Calendula). Azərbaycan ərazilərində bu bitkinin iki növü yayılmışdır. Hündürlüyü 30-50 sm olan çoxillik ot bitkisi, açıq yaşıl rənglidir. Bitkinin gövdəsində növbə ilə düzülmüş uzunsov-yumurta şəkilli yarpaqları və çəhrayı-sarı rəngli çiçəkləri vardır. Bitkinin meyvəsi dənəcikdən ibarətdir. Bu bitki may ayından başlayaraq və payıza kimi çiçəkləyir. Bitkidən dərman məqsədi ilə çiçəklərindən istifadə edilir. Bitkinin çiçəklərində müalicə əhəmiyyətli maddələr vardır. Ən əhəmiyyətlisi 3% -ə qədər olan karotinoid adlanan vitaminlərdir. Xalq təbabətində bitkinin qurudulmuş çiçəklərindən öd xəstəliklərində, iki xörək qaşığı qədər bir stəkan qaynar suda dəmləməklə, gündə üç dəfə xəstəyə içirdilir.

Əczaxanalarda "KN" adlı dərman vardır ki, mədə xərçənginin müalicəsində işlədilir. Həmin dərman xərçəng xəstəliyinin törətdiyi zəhərləməni azaldır, nahiyələrdə hiss olunan ağrıları götürür və xəstənin ümumi vəziyyəti xeyli yaxşılaşır.

Xədicə gülü (novruzgülü) (Galanthus). Çoxillik ot bitkisidir. Yeraltı soğanaoxşar yumruları vardır. Bitkinin yaşıl rəngli yarpaqları ensizdir. Ağ rəngli çiçəkləri düz duran çiçək oxu üzərində toplanmışdır. Meyvəsi üçgözlü qutucuqdan ibarətdir. Bitki yazın ilk ayında çiçək açır.

Dərman məqsədi ilə bitkinin yeraltı yumrusundan alkaloidli xammal kimi istifadə olunur. Bitkinin yeraltı yumruları payız ayları toplanaraq təmizlənib və örtülü yerlərdə qurudulur. Bitkinin yeraltı yumrularında 0,5-1,38% qalantamin deyilən alkaloid (zəhərli maddə) vardır. Xalq təbabətində göz xəstəliklərinin müalicəsində həmin qalantamin-bromid duzundan istifadə edirlər.

Dazı otu (qoyunqıran) (Hypericum). Hündürlüyü 60 sm olan ikihaçalı gövdəsi olan çoxillik ot bitkisidir. Bitkinin qarşı-qarşıya düzülmüş xırda yarpaqları və çiçəkləri vardır. Meyvəsi üçkünclü qutucuqdan ibarətdir. Dazı otu iyun ayında dəstə şəklində qızılı sarı rəngdə çiçəkləyir və sentyabradək davam edir. Bu bitki yabanı halda Azərbaycanın çəmənlik və kolluq ərazilərində və dağ yamaclarında yayılmışdır.

Dərman məqsədilə bitki çiçəkləyəndə oraqla yerüstü hissəsi biçilərək yığılır və açıq havada qurudulur. Dazı otunun tərkibində qırmızı və sarı rəngli piqmentlər və qatranlı maddələr vardır. Bitkinin yarpaqlarında 13,5 mq karotin və başqa vitaminlər də vardır. Xalq təbabətində dazı otundan mədə-bağırsaq xəstəliklərində, ishal və dizenteriyaya qarşı, eləcə də böyrəklərdə daş olan zaman sidikqovucu və iltihab aradan qaldırıcı dərman kimi istifadə edilir.

Dazı otundan dəmləmə və bişirmə halında hazırlanan dərman qanlı-bəlğəmli öskürəkdə, soyuqdəymədə və mədə xəstəliklərində içilir. Bu bitkidən "İmanın" adlı qüvvətli bakterisid dərman da hazırlanır. Həmin dərmandan dəri xəstəliklərində, xüsusən təzə və xroniki yaralarda, yanıqlarda və irinli xoralarda təsiredici kimi istifadə olunur.

Dəvədabanı (Tussilaqo). Xırda ot bitkisidir. Yerlə sürünən qol-budaqlı kökümsov gövdəsi var. İri kökyanı yarpaqları uzun saplaqlar üzərində yerləşir. Yarpaqlarının üstü hamar və yaşıl rəngdədir, altı isə yumşaq ağ tüklərlə örtülmüşdür. Kökümsov gövdəsinin üzərində xırda qonur rəngli yarpaqları olan bir neçə çiçək oxu uzanır. Hər bir çiçək oxunun təpəsində səbət şəklində bir ədəd böyük və sarı rəngli çiçək yerləşir. Çiçək səbətinin kənarı bir neçə qat dilcəkvari çiçəklərdən, orta hissəsi isə borucuq şəkilli çiçəklərdən təşkil olunmuşdur.

Dəvədabanı bitkisi mart-aprel aylarında çiçək açır. Kökyanı yarpaqları adətən bitki tamamilə çiçək açan dövrdə inkişaf etməyə başlayır. Yarpaqlarının tam inkişafı may ayının axırında qurtarır. Azərbaycanın ərazilərində bu bitki, sulu arxların kənarı və əkin yerlərində alaq otu kimi yayılmışdır.

Dəvə dabanının yalnız yarpaqlarından istifadə edirlər. May-iyun aylarında yarpaqlar əllə yığılaraq və açıq havada qurudulur. Bitkinin yarpaqlarında əsas təsiredici maddə acı qlükozid -tusilagindir. Tərkibində inulin şəkəri, efirli yağ, aşı və selikli maddələr də vardır. Xalq təbabətində vərəm xəstəliyi, soyuqdəyməyə qarşı dəmləmə və bişirmə şəklində tərlədici dərman kimi işlədilir.

Danaqıran (Helleborus caucasicus W.et.K.). Təbabətdə iki növ danaqıran bitkisindən istifadə edilir. Bunlardan biri Qafqaz danaqıranı, digərinə isə qırmızı danaqıran deyilir. Hər ikisi qısa boylu ox üzərində düzülmüş gözəl çiçəkləri olan ot bitkisidir. Azərbaycanda bu bitki geniş ərazilərdə yayılmışdır. Dərman məqsədi ilə hər iki növ danaqıran otunun kökümsov gövdəsindən istifadə olunur. Bitkinin kökləri payız aylarında toplanaraq və örtülü binalarda qurudulur.

Danaqıran bitkisinin kök və gövdəsinin tərkibində bir çox ürək-damar sisteminə yaxşı təsir göstərən qlükozidləri vardır. Danaqıran otundan kristal halda ürək qlükozidləri də alınmışdır. Hazırda "Korelborin qlükozidi" adlı tablet və ampula halında olan dərmanlar, ürək xəstəliklərinin müalicəsində işlədilir.

Qırxbuğum (yolotu) (Polygonum). Birillik ot bitkisidir. Düz duran qol-budaqlı gövdəsi vardır. Ellips şəkilli, kənarı bütöv, xırda yarpaqları və nəzəri cəlb etməyən çiçəkləri vardır. Bu bitki yay ayından başlayaraq və payızadək çiçəkləyir. Alaq bitkisi kimi yayılmış qırxbuğum bitkisi Azərbaycanın ərazilərində ehtiyatı çoxdur. Dərman məqsədilə bitkinin yerüstü hissəsindən istifadə olunur. Çiçək açan dövrdə bitki toplanaraq və açıq havada qurudulur. Bitkinin tərkibində kversetin törəməli üç flavon qlikozidi vardır. Bunlar kversetin, hiperozid və avikularindən ibarətdir.

Qırxbuğum bitkisinin tərkibində 3% aşı maddəsi və 1% kremne turşusu da vardır. Həmin maddələr bitki çiçəkləyən zaman daha çox olurlar. Bitkidən alınmış "Avikulyeren" preparatı doğuş zamanı qankəsici dərman kimi istifadə olunur. Xalq təbabətində Qırxbuğum otunu çay kimi dəmləyib böyrək xəstəliklərində və vərəmə qarşı istifadə edilir.

Ayıqulağı (gücotu) (Agrimonia). Ayıqulağı həmişə yaşıl olan yarımkol bitkisidir. Yerlə sürünən qol-budaqlı gövdəsi vardır. Bitkinin yumurta formalı, qalın qabıqlı yaşıl yarpaqları, gödək saplaqlar üzərində düzülmüşdür. Yarpaqlarının üst səthi parlaq, kənarı isə bütövdür. Bitkinin çəhrayı rəngli çiçəkləri salxım formasındadır. Yetişəndə qırmızı rəngli gilə meyvəsinin içərisində çoxlu toxum olur. Meyvəsi pis dadır, yarpağı acıtəhər və büzüşdürücüdür. Bu bitki Azərbaycan ərazilərində də yayılmışdır.

Bitkinin yarpağının tərkibində arbutin adlı davamlı qlükozid vardır. Təmiz halda rəngsiz kristal, isti suda və spirtdə yaxşı həll olunur. Arbutin qlükozidi yarpaqlarda olan arbutaza fermentinin təsirindən parçalandıqda, qlükozaya və hidroxinona ayrılır. Arbutinin ən vacib hissəsini hidroxinon təşkil edir.

Bitkinin yarpağında arbutindən başqa metilarbutin, 35% aşı maddəsi və flavonoid adlı sarı rəngli maddə də vardır. Xalq təbabətində may və iyun aylarında toplanmış ayıqulağı yarpağından bişirmə və dəmləmə formasında böyrək xəstəliklərinin və sidik yollarının dezinfeksiyaedici dərman kimi işlədilir.

Ayıqulağı yarpağında arbutin qlikozidi çox güclü antiseptik təsirə malik olduğundan, bu bitki ən qiymətli sidikqovucu dərman hesab olunur.

Dovşanqulağı (öküzboğan) (Bupleurum aureum Fisch). Azərbaycan ərazilərində bu bitkinin 12 növü yayılmışdır. Təbabətdə ən çox istifadə olunan qızıl dovşanqulağı bitkisidir. Bu bitki 25-150 sm hündürlükdə gövdəsinin yuxarı hissəsi zəif inkişaf etmiş çoxillik ot bitkisidir. Gövdəsinin aşağısındakı yarpaqlar nisbətən iri, saplaqlı və yumurta şəkillidir. Bitkinin çiçəkləri gövdənin ucunda çətir formasındadır. Meyvəsinin üstü hamardır.

Dovşanqulağı bitkisi ilin iyun ayında çiçəkləyir və sentyabr ayında isə meyvəsi yetişir. Dərman məqsədilə bitki yığılaraq və örtülü yerdə qurudulur. Xalq təbabətində bitkinin yarpaqlarını çay kimi dəmləyib qaraciyər və öd xəstəlikləri müalicəsində içilir. Dovşanqulağı bitkisindən hazırlanan dərmanlar mədə şirəsini artırır, mədəaltı vəzinin və qaraciyərin fəaliyyətini qüvvətləndirir. Bitkinin yarpağından hazırlanan dərmanlar öd kisəsinin iltihabında müalicəvi əhəmiyyəti vardır.

Dərmanı hazırlamaq üçün bitkinin quru yarpağından 6 qr. götürüb və 200 qr. qaynar suda çay kimi dəmləyir, sonra xörək qaşığı ilə gündə üç dəfə yeməkdən əvvəl xəstəyə içirdilir. Dovşanqulağı bitkisindən xolesistit, hepatit və angiokolit xəstəliklərinin müalicəsində də istifadə edirlər.

Qızılgül (Rosa damascena Mill). Qızılgül qol-budaqlı kol bitkisidir. Lələyəbənzər yaşıl yarpaqları sıra ilə düzülmüşdür. Gövdəsi və budaqları tikanlıdır. Qırmızı, bənövşəyi və bəzən də ağ rəngli, xoş ətirli çiçəkləri var. Qızılgül Azərbaycanda qədim vaxtlardan bəri ən qiymətli, ətirli və şəfalı bitki kimi yetişdirilir. Dərman məqsədilə bitkinin çiçəkləri səhər tezdən toplanılır.

Bitkinin çiçəklərində 0,05 % efir yağı vardır. Bu yağın tərkibində (90%) alifatik spirt vardır. Çiçəklərdə 30% sitronellol və 1% fenil-etil spirti də vardır. Xalq təbabətində qızılgülün suyundan dərman kimi isitmə xəstəliyinə tutulan şəxslərin bədəninə sürtürlər. Bundan əlavə qızılgül suyundan soyuqdəymədə də istifadə olunur. Mürəbbəsi mədənin həzm fəaliyyətini yaxşılaşdırır.

Mahmızçiçək (Delphinium). Çoxillik ot bitkisidir. Azərbaycan ərazilərində bu bitkinin bir neçə növü yayılmışdır. Mahmızçiçək bitkisinin yerüstü gövdəsini çiçək açan dövrdə toplayıb və açıq havada qurudulur. Elmi təbabətdə mahmızçiçək növlərindən alınan alkaloidlərdən cərrahlıqda və eləcə də digər daxili xəstəliklərdə əzələ tonusunu zəiflədən dərman kimi istifadə olunur.

Göyəmə otu (Periploca). Uzunluğu 12 metrə çatan kol sarmaşığı olan göyəmə otu qarşı-qarşıya düzülmüş, qısa saplaqlı, uzunsov və oval şəkilli yarpaqları vardır. Yaşılımtıl-qonur rəngli çiçəkləri beşağızlı çiçək kasacığı içərisində yerləşir. Bitkinin yuxarı hissəsindəki yarpaqları yarımçətir şəklindədir. Meyvəsi iki tel yarpağa bənzəyir. Toxumlarının uc hissəsi zərif tüklə örtülmüşdür.

Göyəmə otu yabanı halda Azərbaycanın dağ-meşə ərazilərində yayılmışdır. Lakin belə qiymətli dərman bitkisindən hələ də lazımınca istifadə olunmur. Bu bitkini iyun-iyul aylarında gövdəsinin ən şirəli vaxtında toplayaraq və açıq havada qurudurlar.

Bitkinin tərkibində bir neçə növ qlükozid maddəsi vardır. Bunların ürəyə olan təsiri strafantin qlükozidinə oxşayır. Bunlardan ən əhəmiyyətlisi isə peripolosindir ki, ürəyə yaxşı təsir edir. Bitkidən alınan preparatların zəhərləyici təsiri strofanta nisbətən azdır. Elmi təbabətdə göyəmə otundan hazırlanan dərmanlardan ürək xəstəliklərinin müalicəsində geniş istifadə olunur.

Boyaqotu (Rubiaceae). Bu bitkinin Azərbaycanda üç növünə təsadüf olunur. Ən geniş yayılanı Zaqafqaziya boyaqotu növüdür. Boyaqotu 60-100 sm hündürlükdə olan çoxillik ot bitkisidir. Qarşı-qarşıya düzülmüş yarpaqları və açıq-sarı rəngli yarımçətir formada yerləşən çiçəkləri vardır. Meyvəsi şar şəkilli giləmeyvəyə bənzəyir.

Bitki iyun-iyul aylarında çiçəkləyir və avqust ayında isə meyvələri yetişir. Naxçıvan MR -da Araz çayı ətrafındakı ərazilərdə bu bitki geniş yayılmışdır. Boyaqotunun kökündə 5-6% oksimetilantraxinon və onun müxtəlif törəmələri vardır. Xalq təbabətində bitkinin təzə yığılmış kökünün şirəsi, vərəm xəstəliyinə qarşı işlədilir.

Qurudulmuş kökündən çay kimi dəmləyib mədə-bağırsaq xəstəliklərində, xüsusən ishal və dizenteriyaya qarşı içilir. Köklərindən alınan şirə sarılıq, böyrək və öd kisəsi xəstəliklərində, xüsusən böyrəklərdə daş olan zaman istifadə edirlər. El arasında bu bitkidən təbii boyaq kimi də istifadə edirlər.

Sarımsaq (Allium sativum). Ağımtıl yeraltı yumrusu 6-10 ədəd və kəskin dadı ilə iyi olan sarımsaq, çoxillik bitkidir. Bitkinin tərkibi fitonsidlə zəngin olduğundan kəskin bakterisid və antibiotik xassəlidir. Bitkinin tərkibində 0,5-2,0% efirli yağ, bunun da içərisində disulfidlər adlı doymamış kükürdlü birləşmələr vardır. Bundan başqa 35% quru maddə, 27% sulu-karbonlu maddə, 8% zülali maddə, C vitamini və s. vardır. Bitkinin yaşıl yarpaqlarında karotin, B, PP, C və s. vitaminlər zəngindir.

Məşhur tibb alimi İbn Sina (Avisenna) (980-1037), bütün xəstəliklərin müalicəsində sarımsaqdan istifadə etməyi məsləhət görmüşdür. Elmi təbabətdə sarımsağın təzə toplanmış yeraltı yumrularından istifadə edilir.

Sarımsaqdan hazırlanan preparatlar sarılıq, ishal, kor bağırsaq iltihabına qarşı tətbiq edilir. Preparat mədə-bağırsaq üzvlərinin şirə ifrazetmə fəaliyyətini artırır, bağırsaqlarda gedən qıcqırma və çürümə proseslərinin qarşısını alır. Böyrəklərdə daş olanda, yel xəstəliyi və podaqranın müalicəsində sarımsağın spirtli məhlulundan istifadə olunur.

Sarımsaqdan ən çox hipertoniya və aterosklerozun müalicəsində və habelə baş gicəllənmədə, baş ağrısı və yuxusuzluqda işlədilir. Xalq təbabətində sarımsaqla bəzi yoluxucu xəstəliklərin qarşısı alınır və qarın yatalağı müalicə edilir. Ən güclü fitonsidlər sarımsaq bitkisindədir. Sarımsaqdan bir çox antibiotik də alınır. Sarımsaqdan olan fitonsidlər, stafilakkoku, yatalaq bakteriyalarını, vərəm çöplərini və digər mikrobları məhv edir. Bu bitki mədə-bağırsaq üzvlərinin şirə ifraz etmə fəaliyyətini artırır.

Sarımsağı çeynədikdə o, bir neçə dəqiqədən sonra ağız boşluğundakı bakteriyaları məhv edir. Sarımsaq həm qrip və angina xəstəliklərini sağaldır. Bunun üçün sarımsağı əzib tənzifdən keçirmək və burun nahiyəsinə bir neçə damcı damızdırmaq kifayətdir.

Sarımsaq bitkisinin quru cövhərindən alloxol preparatı hazırlanır ki, bu da qaraciyərin və öd kisəsinin iltihabında işlədilir. İnfarkt, stenokardiya, skleroz, iflic xəstəliklərinin müalicəsində, müxtəlif şişlərin, başda əmələ gələn səslərin kəsilməsində və görmə qabiliyyətinin güclənməsində sarımsaqdan istifadə edilir.

Bunun üçün 350 qr. sarımsaq bitkisinin soğanı yuyularaq həvəngdə əzilir. Əzilmiş sarımsaq şirəsindən 200 qr. götürüb 96%-li spirt əlavə edilir. Həmin məhlul saxsı qaba yığılaraq, ağzı möhkəm bağlanmaqla və 10 gün müddətində sərin yerdə saxlanılır. 10 gündən sonra maye ağ kətan parçadan süzülərək və 2-3 gündən sonra isə müalicə üçün işlədilir. Müalicə üçün 50 qr. soyuq inək südünə bir neçə damcı tökülərək və gündə üç dəfə içmək lazımdır. Hər bir sağlam şəxs il ərzində azı 8 kq sarımsaq soğanağını yeməlidir.

Çaytikanı (Hippopae). İydə fəsiləsindən olan budaqları tikanlı kol bitkisidir. Yarpaqları növbəli düzülür. Sarı rəngli çiçəkləri ayrı cinsiyyətlidir. Narıncı-qırmızı meyvələri çəyirdək toxumludur. Azərbaycan ərazilərində bir növü vardır.

Bitkinin meyvəsində (100 qramında) 10-12 mq./% karotin, 273 mq./% -ə qədər C vitamini, 0,79 mq. fol turşusu, B1, P vitaminləri və s. vardır. Çaytikanının yetişmiş meyvələrindən mürəbbə, şərbət, şirə, cem, jele və s. hazırlanır. Yağı bəzi yaraların, dərinin şüa zədələnmələri, ekzema, selikli qişanın iltihabında, rentgen müalicəsində, qida borusu xərçənginin müalicəsi zamanı profilaktika məqsədilə işlədilir.

Mədə və onikibarmaq bağırsağın xorası, uşaqlıq boyunun eroziyası, uşaqlıq yolu iltihabı və s. zamanı istifadə edilir. Çaytikanı bitkisi yarpaqlarından boyaq və aşı maddəsi də alınır.

Reyhan (Ocimum basoilicum). 30--50 sm ucalığında düz duran birillik tərəvəz bitkisidir. Bitkinin dördkünclü gövdəsinin üzəri qırmızıya çalan bənövşəyi rəngdədir. Qarşı-qarşıya düzülmüş uzunsov yumurta formalı yarpaqlarının kənarlar dişli və ya bütöv olur. Çəhrayı və ya ağ çiçəkləri vardır. Meyvəsi yetişəndə dörd hissəyə ayrılır. Hər hissəsi oval formalı, hamar və qara rəngli bir toxumlu qozcuqdan ibarətdir. Reyhan bitkisi iyun ayından sentyabr ayınadək çiçəkləyir.

Azərbaycanın ərazilərində reyhan tərəvəz bitkisi kimi becərilir. Bitkinin tərkibində efir yağı, vitaminlər, flavanodli birləşmələr, aşı və qatran maddələri vardır. Xalq təbabətində reyhandan qan azlığı, xroniki mədə-bağırsaq xəstəliklərində istifadə edilir. Reyhan qida ilə yeyildikdə orqanizmin maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, böyrək və sidik yollarının iltihabını aradan qaldırır.

Nanə (Mentha piperita). Bu tərəvəz bitkisi Azərbaycan ərazilərində qədimdən becərilir. Nanə hündürlüyü yarım metrə çatan qol-budaqlı çoxillik tərəvəz bitkisidir. Qarşı-qarşıya düzülmüş tünd-yaşıl rəngli yarpaqları var. Qırmızı-bənövşəyi rəngli xırda çiçəkləri gövdəsinin başında dəstə-dəstə yerləşmişdir. Bitkinin yerüstü hissəsinin xoş ətirli qoxusu vardır. Nanədən milli xörəklərdə ətirli-ədviyyə tərəvəzi kimi geniş istifadə olunur. Bitkinin tərkibindəki üzvi maddələr var ki, onlar orqanizmdə maddələr mübadiləsini normallaşdırır, mədə-bağırsaqdakı əmələ gələn köpü aradan götürür, həzm prosesinin fəaliyyətini artırır, böyrək və sidik yollarını dezinfeksiya edir, ürəkbulanmanı dəf edir və ürək-damar sisteminin fəaliyyətini artırır.

Təbabətdə nanədən qiymətli preparatlar hazırlanır ki, bunlar ürək-damar sistemi xəstəliklərinin müalicəsində, xroniki mədə bağırsaq xəstəliklərində, böyrək və sidik yollarının iltihabında geniş istifadə olunur. Nanənin yağı “Zelenin damcısı”, “Validol”, “Valokardin” kimi çoxişlənən ürək dərmanlarının tərkibinə daxil olur. Nanə cövhəri mədə ağrılarının ən vacib dərmanıdır.

Andız (İnula helenium). Hündürboylu, çoxillik ot bitkisidir. Ətli kökümsov gövdəsi və yoğun kökləri vardır. Kökləri bozumtul qonur daxildən isə qonur rəngli nöqtələrlə örtülmüş sarımtıl-ağ rənglidir. Növbə ilə düzülmüş iri, uzunsov-oval şəkilli yuxarıya doğru tədricən nazikləşən, tünd-yaşıl rəngli yarpaqları vardır. Gövdəsinin başında qızılı-sarı rəngli gözəl çiçəkləri səbət halda yerləşmişdir.

Bitkinin çiçək səbətinin kənarı dilcəkvari, ortası isə borucuqvari çiçəklərdən təşkil olunmuşdur. Bitki iyun ayında çiçəkləyir. Azərbaycan ərazilərində andız bitkisinin ehtiyatı çoxdur. Dərman məqsədilə bitkinin kökləri payızda toplanaraq, yuyulub təmizlədikdən sonra isə isti otaqda qurudulur. Qurudulmuş köklər ətirli iyə malikdir. Köklərin tərkibində 1-2% efirli yağ vardır. Həmin iyli yağ terien qruplu maddədir. Bundan başqa saponin deyilən maddə və 40% inulin adlı şəkər də vardır. Andız bitkisindəki efirli yağ və alantolakton maddəsi bakterisid və qurdqovucu təsirə malikdir.

Bitkinin kökündən tənəffüs yollarının iltihabında yumşaldıcı və bəlğəmgətirici dərman kimi işlədilir. Andızın kökü ödqovucu çayın tərkibində də işlədilir. Xalq təbabətində andızın kökündən dəmləmə və bişirmə halında isitmədə, tənəffüs yolunun iltihabında, yarpağından isə dəri xəstəliklərinin müalicəsində dərman kimi içilir. Bitkinin kökləri iştahaartırıcı, və maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırıcı, eləcə də soyuqdəymədə tərlədici vasitə kimi işlədilir. Təzə toplanan köklərindən dəmləmə halında mədədə turşuluq az olanda istifadə edilir. Andızın kökü inulinlə zəngin olduğu üçün ən şəkərli bitki hesab olunur. Bu məqsəd üçün onda olan inulin zəif turşu ilə işlənərək fruktoza şəkərinə çevrilir. Bu isə bitkilərdəki bütün şəkərlərdən ən şirinidir.

Ərik ağacı (Armenica vulqaris). Azərbaycan ərazilərində çoxillik ərik ağacının bir neçə növləri yayılmışdır. Dərman məqsədi ilə bitkinin meyvəsinin toxumları və gövdəsindəki yapışqanından istifadə edilir. Ağacın gövdəsində və qol-budaqlarında sarı-qonur rəngli yapışqan maddəsi olur. Günəşin təsirindən qurumuş yapışqan ağ rəngə çevrilir. Bərkimiş yapışqan suda yaxşı həll olur.

Əriyin tumlu-şirəli meyvələri ətirli və dadlıdır. Meyvələri yetişən vaxt yığırlar. Yetişmiş meyvələr yeyilir və ondan mürəbbə, cem və şirələr də hazırlanır. Tibb sənayesində ərik toxumundan əla və keyfiyyətli badam yağını əvəz edən piyli yağ istehsal olunur. Toxumlarda 25% zülal maddələri və B1 vitamini (panqam turşusu) vardır. Şirin toxumlardakı ləpələr yeməli və faydalıdır. Acı toxumlu əriyin isə (tərkibində amiqdalin qlükozidinə görə) ləpəsi zəhərli olduğundan yemək olmaz.

Əriyin meyvəsi tərkibində müalicə əhəmiyyətli maddələr olduğundan çox xeyirlidir. Bunlar karotinin, B1 qruplu vitaminlər, pektin və aşı maddələri, 4-5% şəkər, 2,5% üzvi turşuları (alma və limon turşuları) kalsium, maqnium və fosfat duzları və s. Tibb sənayesində ərik meyvəsi toxumlarından alınan yağdan oleum kamforası hazırlanır. Xalq təbabətində sinə yumşaldıcı və bəlğəmgətirici kimi, yetişməmiş çaqqaladan isə qurdqovucu vasitə kimi istifadə olunur. Bunları ac qarına yemək lazımdır. Yetişmiş ərik meyvəsi mədə-bağırsaq xəstəliklərində həzmi yaxşılaşdırır və ürəyə qüvvət verir.

Heyva (Cydonia oblonqa). Heyva ən faydalı çoxillik ağac-kol bitkisi kimi Azərbaycanın ərazilərində qədimdən becərilir. Açıq-sarı rəngli, ətirli və dadlı meyvələri və içərisində qırmızı-qonur rəngli kiçik toxumları vardır. Dərman məqsədilə heyvanın ən çox toxumlarından istifadə olunur. Meyvə yetişəndə toxumlar çıxarılıb və açıq havada qurudulur.

Heyvadan mədə-bağırsaq və ürək-qan damar sistemi xəstəliklərinin müalicəsində ən faydalı dərman kimi istifadə edirlər. Xalq təbabətində heyva toxumlarından dəmləmə və bişirmə halında ishal və qanlı öskürəyə, habelə uşaqlıq qanaxmalarına qarşı istifadə edilir. Heyva meyvəsi qanazlığı zamanı müalicə məqsədilə işlədilir. Heyva ağacının qabığını çay kimi dəmləyib, mədə-bağırsaq xəstəliklərinin müalicəsində içirlər. Yarpaqlarından bronxial astma xəstəliyində və ürək ağrılarında çay kimi dəmləyib içilir. Heyva meyvələrindən hazırlanan mürəbbə, şirə və doşab xəstə və sağlam adamlar üçün xeyirlidir.

Qoz ağacı (Juglans regia). Çoxillik iri gövdəli ağacdır. Uzunluğu 15-45 sm-ə çatan iri, mürəkkəb və uzun saplaqlı yarpaqları var. Çiçəkləri bircinslidir, birörtüklü dişiciklidir, uzun və yoğun sırğavari şəkildə yerləşmişdir. Meyvəsi yumru formalı qozdan ibarətdir. Yetişməzdən əvvəl tünd-yaşıl rəngdə olur və qalın qabıqla örtülür. Meyvəsinin içərisində yağlı toxum özəyi vardır. Azərbaycanın dağ-meşə ərazilərində yabanı halda bitən qoz ağacının sənaye əhəmiyyəti vardır. Ağacın acı dad verən kal meyvələrində 2500 mq/% C vitamini vardır. Bundan başqa tərkibində 60-70% keyfiyyətli piyli maddə və A vitamini olur. Qoz meyvələri yetişən zaman isə C vitamini azalmağa başlayır.

Qoz ağacının yarpaqları da müalicə əhəmiyyətlidir. Yarpaqların tərkibində bir çox qüvvətli bakterisid xassəli maddələr vardır. Bunlardan ən ciddi təsir edəni yuqlon adlanır. Həmin maddədən müxtəlif dəri yaralarının müalicəsində antibiotik təsirli dərman kimi istifadə olunur.

Portağal (Citrus sinensis). Portağal sözü almanca “Çin alması” deməkdir. Bu subtropik ağac-kol bitkisi həmişə yaşıl olur. Yumurtaya oxşar yaşıl yarpaqları və xoşagələn ətirli, ağ rəngli çiçəkləri var. Meyvələrinin üzəri çəhrayı rəngli qabıqla örtülmüş, içərisi ətirli və şirin-turşməzədir. Azərbaycanın cənub subtropik ərazilərində bu bitki əkilib becərilir.

Portağal bitkisi istər tibb və istərsə də sənaye əhəmiyyətlidir. Meyvəsindən alınan şirə dünyada ən geniş yayılan, ən faydalı içki hesab olunur. Yetişmiş meyvəsinin ətli hissəsində və ondan alınan şirədə 70% şəkər, 5-6% limon və alma turşusu, boyaq maddəsi, C, B1, B2, vitaminləri, mineral duzlar, pektin və karotin maddələri də vardır. Xalq təbabətində portağal şirəsindən avitaminoz xəstəlikləri müalicəsində istifadə edilir.

Bitkinin meyvəsi fitonsidlə zəngin olduğu üçün bir çox infeksiya törədən yaraları onunla sağaldırlar. Şirəsi mədənin həzm prosesini yaxşılaşdırır və iştahanı artırır. Xroniki qəbizlik keçirən xəstələrə portağal yemək faydalıdır. Bundan başqa hipertoniya, ateroskleroz, qaraciyər xəstəliklərinin müalicəsində portağal yemək əhəmiyyətlidir.

Dəfnə (lavr) (Laurus). Həmişəyaşıl ağaz-kol bitkisidir. Hündürlüyü 18 metrədək olan gövdəsinin üzəri qonur sarı rəngli hamar qabıqla örtülmüşdür. Növbə ilə düzülmüş gödək saplaqlı, kənarı bütöv yaşıl yarpaqlı, sarı və oval formalı göy-sarı rəngli tumlu meyvəsi vardır. Dəfnə ağacı mart ayından başlayaraq, mayın axırınadək çiçəkləyir. Azərbaycanın subtropik ərazilərində bu bitki becərilir. Bitkinin meyvəsindən ətirli və yaşıl rəngli "Dəfnə yağı" alınır. Yağın tərkibində laurin turşusunun triqliseridin maddəsi vardır. Bundan başq meyvənin tərkibində efirli yağ da vardır.

Təbabətdə bitkinin meyvəsindən əlavə, yarpaqlarından da istifadə olunur. Meyvə və yarpaqlar ilin qış fəslində yığılıb toplanır. Meyvə və yarpaqların tərkibində 25% piyli ekstrakt və 2-3% isə efirli yağ vardır. Həmin yağın tərkibi isə pinen, fellandren, terpineol və geranil maddələrindən ibarətdir.

Bitkinin meyvəsindən alınan piyli yağ, təbabətdə məlhəmlərin tərkibində yumşaldıcı və yara sağaldıcı dərman kimi işlədilir. Yarpağından isə mədə-bağırsaq xəstəliklərində həzm prosesini yaxşılaşdırıcı və iştaha artırıcı dərman kimi istifadə olunur. Dəfnə yağından sabun istehsalında geniş istifadə edirlər. Efirli yağı isə ətriyyat sənayesində xoş iyli maddə kimi işlədilir.

"... o iki cənnətin ağacları qollu-budaqlı, mer - meyvəlidir." (Rəhman surəsi, 48)

"... budaqları cənnətin bolluğunu göstərirmiş kimi barın ağırlığından yerə doğru əyilmişdir." (Vaqiə surəsi, 28)

Mətbuat faydalı bitkilər haqqında

Tut. Azərbaycanda çoxillik ağac bitkisi olan tutun 3 növü vardır. Xalq təbabətində tutun yarpağı, kökü və meyvələri xeyirlidir. Qara tut qan təzyiqi xəstəliyindən əziyyət çəkənlərə faydalıdır. Mədə-bağıraq xəstəliklərinə qarşı ağ tut xeyirlidir. Şərbət və doşab hazırlanmasında qara tut əlverişlidir. Qırmızı tut ağ və qara tuta görə gecyetişəndir.

Hər üç növ tutun meyvələri tərkibində 23% şəkər, 2,4% üzvi turşular və müxtəlif amin turşuları da vardır. Hər üç növ tut meyvəsi səhər-səhər yeyilərsə, mədə-bağırsaq sistemini nizamlayar və qanazlığından əziyyət çəkənlərə faydalı təbii dərmandır. Qış aylarında ağ tutun qurudulmuş meyvələrindən qara çörəklə yeyilərsə, şəkər xəstələrinə əvəzsiz müalicədir. Tut meyvələrindən hazırlanmış doşab, ağciyər xəstəlikləri, zəiflik, qan azlığı, yuxusuzluq, baş gicəllənməsinə qarşı faydalıdır. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 119/2012).

Qoz (Cəviz). Çoxillik ağac bitkisidir. Qozun tərkibi vitamin və proteinlərlə zəngindir. Gündə 3-5 ədəd qoz yeməklə ürək döyüntüsü tənzimlənir, bədənə enerji gəlir və qanda şəkərin miqdarı azalır. Qoz ləpəsi qan laxtalanmasını və damar sərtliyini azaldır, təzyiqi aşağı salır və şəkər xəstəliklərində riski azaldır. Yarpaqlarından şəkərli diabetdə çay kimi istifadə edilir. Ləpəsini əncir və qatıqla qarışıq yemək orqanizmi təmizləyir. Ağacın şirəsi diş ağrılarına xeyirlidir. (ətraflı bax; "Sovet kəndi" qəzeti, № /1970 "Şərq qapısı" qəzeti, № 30/2013).

Ərik. Ordubad ərazisində yayın müxtəlif vaxtlarında yetişən dadlı ərik növləri vardır. Onlardan "Hampa" əriyi digər əriklərdən fərqli olası meyvələrinin iri, çəyirdəyi asan ayrılması və lətinin bərk və şirin olmasıdır. Xalq təbabətində ərik meyvələri bütün xəstəliklərin dərmanıdır. Qurudulmuş ərik qaxından isə müxtəlif xörəklərdə istifadə edilir. (ətraflı bax; "Sovet kəndi" qəzeti, № 97/1971 "Şərq qapısı" qəzeti, № 125/2011; № 45/2012; № 121/2012; № 133/2015).

Alma. Çoxillik ağac bitkisidir. Almanın tərkibində fosfor, kalsium, maqnezium, dəmir, sink, selen və manqan mikroelementləri vardır. Bundan başqa B1, B2, PP, B5, B9, Provitamin A və E vitaminləri də vardır. Almadakı B vitamini ürək-damar, əsəb və həzm sisteminə faydalıdır. Alma toxumu ilə birlikdə yeyilməlidir. Axşam yatmamışdan əvvəl alma yeyilərsə, yuxunu şirinləşdirir. Almadakı qanyaradıcı elementlər zehni işlə məşğul olanlar üçün faydalıdır. Hər gün alma yeməklə, orqanizmin minerallara olan ehtiyacı ödənilir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 138/2011).

Heyva. Çoxillik ağac-kol bitkisidir. Hündürlüyü 5 m.-ə qədər olan bitkinin girdə şəkilli yarpaqları və solğun çəhrayı çiçəkləri vardır. Heyvanın ətirli və dadlı sarı rəngli meyvələri olur. Meyvələrin tərkibində şəkər, fruktoza, qlükoza, üzvi turşular, C vitamini, fosfor, aşı maddələri, efir yağı, dəmir və kükürd duzları da vardır. Toxumlarında selikli maddələr, piyli yağ, qatran və zülal vardır. Xalq təbabətində bitkinin quru yarpaq çayı, ürək ağrısına, meyvəsinin mürəbbəsi isə ürək zəifliyinə qarşı xeyirlidir. (ətraflı bax; "Sovet kəndi" qəzeti, № /1971 "Şərq qapısı" qəzeti, № 220/2011).

Qarpız. Yay aylarında ən çox yeyilən bostan-tərəvəz bitkisidir. Qarpızın tərkibində fruktoza, saxaroza, mikroelementlər və təbii sellülozadan ibarətdir. Fruktoza qlükozadan fərqli olaraq, hətta şəkərli diabet xəstəliyindən əziyyət çəkən insanlara heç bir mənfi təsir etmir. Xalq təbabətində qarpızda dəmir mikroelementi olduğundan, qanazlığından əziyyət çəkən xəstələrə kömək edir.

Qarpızda kaloriliyin az olmasına baxmayaraq, o, tez bir zamanda insanda toxluq hissi yaradır. Qarpız həm də damarları aterosklerozdan qoruyur. Düzgün seçilməmiş qarpız insan səhhəti üçün təhlükəli ola bilər. Qarpız yeməkdən dərhal sonra yeyilərsə, insanda köp əmələ gətirər. Onu acqarına yemək məsləhətdir. Üzərində çatlar və əzilmiş yerlər olmamalıdır. Alanda qarpızı kəsdirməzlər. Alınmış qarpızı suya salmalı, yetişmişi suyun üzündə qalar, kalı isə batar. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 154/2012; № 148/2014; № 156/2015).

Tərxun. Mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsindən olub, çoxillik tərəvəz bitkisidir. Bitkinin tərkibində vitaminlər, mineral duzlar, üzvi turşular, efir yağları vardır. Bundan başqa C vitamini, kalium, kalsium, dəmir və fosfor duzları ilə zəngindir. Xalq təbabətində tərxun bitkisinin müalicəvi əhəmiyyəti çoxdur. Tərxun iştaha artıran, həzm prosesini yaxşılaşdıran və yel xəstəliyini müalicə edən bitkidir. Yarpızla birlikdə qaynadıb saçı yumaqla, tüklərin tökülməsinin qarşısını alır. Tərxunun suyunu içmək tərləmənin qarşısını alır və susuzluğu azaldır. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 71/2012).

Üzüm. Çoxillik kol bitkisi olan üzüm gilələrində insan orqanizmi üçün qlükoza, fruktoza, saxaroza şəkəri, alma turşusu, kalium, natrium, dəmir, fosfor birləşmələri, mikroelementlər vardır. Bundan başqa A, B, B1, B2, B6 vitaminləri də vardır. 1 kq. üzümdə kaloriliyə görə 300 qr. ət, 200 qr. çörək, 800 qr. süd, və 1 kq. kartof enerjisi vardır. Xalq təbabətində üzümdən ürək-damar, əsəb, qanazlığı xəstəliklərinə qarşı istifadə edirlər. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № /2012).

Həmərsin (itburnu). Gülçiçəklilər fəsiləsindən olan çoxillik kol bitkisi, may-iyun aylarında çiçəkləyir və avqust-sentyabr aylarında isə meyvəsi yetişir. Həmərsinin kökündə, gövdəsində və yarpağında aşı maddəsi, meyvəsində isə C vitamini, 8% şəkər, 2% pektin, 2% pentazon və 3% isə rəngləyici maddə vardır. Xalq təbabətində ürək xəstəliyi olanlar həmərsin çiçəyini iyləməlidirlər. Revmatizm xəstələri üçün həmərsin meyvəsindən düzəldilmiş mayedən istifadə olunur. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 92/2012).

Çiriş. Ağ və ya açıq narıncı çiçəkli çoxillik ot bitkisidir. Azərbaycan ərazilərində bitkinin iki növü yayılmışdır. Bitkinin yaşıl yarpaqlarının uzunluğu 20-40 sm olur. Gövdəsi rozet (ulduza oxşar) yarpaqların içərisindən çıxır. Çiçəkləri salxım şəkilindədir. Xalq təbabətində bəbəndəki çıxıq və sınıq xəstələrinin sağalmasında çiriş bitkisinin yarpaqlarından hazırlanmış kətə, qutab və sair yeməklər faydalıdır. Çiriş ilə bişirilmiş kətə dadlı olmaqla mədə və bağırsaq xəstəliklərinə (kolit) qarşı xeyirlidir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 66/2012).

Limon. Ordubadın təbiəti zəngin olduğuna görə bütün kəndlərdə limon bitkisi əkilib becərilir. Bu ərazilərdə ev şəraitində 5-6 növ limon yetişdirilir. Limon təmiz havaya tələbkar sitrus bitkisidir. Limon həm də müalicəvi bitkidir. Xalq təbabətində limondan mədə-bağırsaq, boğaz və qırtlaq şişinə qarşı istifadə olunur. Tərkibi C vitamini ilə zəngindir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 103/2009; № 76/2010).

Çöl qarpızı (çöl kəvəri). Kəvərkimilər fəsiləsindən olan çoxillik bitkidir. Yerlə sürünən budaqları tikanlıdır. Çiçəkləri iri, ağ rəngdə və yarpaq qoltuğunda yerləşir. Meyvəsi uzunsov qutucuqlar şəklindədir, toxumları tünd-qonur rəngli və kürəvaridir. Bitkinin meyvələrində C vitamini, azotlu və piyli maddələr vardır. Xalq təbabətində çiçəkləri saplaqlı dərilir və dəmlənərək çay kimi içilir. Bu müalicə sarılıq xəstəliyinə qarşı vasitədir. Öd xəstəliyinə qarşı, bitkinin yetişmiş meyvələri yeyilir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 172/2014).

Zoğal. Dərman bitkisi olan zoğal çoxillik kol bitkisidir. Ordubad rayonundakı Nüsnüs kənd ərazilərində yayılmışdır. Yeganə bitkidir ki, erkən yazda yarpaq açmamış çiçəkləyir. Bitkinin meyvələrindən təzə və qurudulmuş halda istifadə olunur. Meyvələrinin tərkibində 10 % limon, alma və kəhraba turşuları vardır. Bundan başqa saxaroza, fruktoza, qlükoza şəkərləri ilə bərabər, A, B, C, D, K, vitaminləri də vardır. Xalq təbabətində zoğal meyvəsindən hazırlanmış şirə, kompot və lavaşa ilə bağırsaq sancılarına qarşı istifadə edilir. Mürəbbələrin şahı olan zoğal süfrələrin bəzəyidir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 171/2012; № 179/2014; № 195/2015).

Bibər. Bu tərəvəz bitkisi vitaminlərlə zəngindir. Bibər bitkisi acı və qırmızı növlərə ayrılmışdır. Acı bibər ürək üçün xeyirlidir, bədən istiliyini artırır və qan dövranını sürətləndirir. Acı bibər mədədəki turşuluq və qaz kimi narahatlıqları aradan qaldırır. Qırmızı bibər tərkibindəki A vitamini gözə və immunitet sisteminə yaxşı təsir göstərir və zülalın enerjiyə çevrilməsində kömək edir. E vitamini hüceyrələrin zədələnməsinə mane olur və xərçəng riskini azaldır. S vitamini immunitet sistemini gücləndirir, kalium isə infarkt riskini azaldır. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 30/2013).

Kəklikotu. Çoxillik ətirli ot bitkisidir. Bu bitkinin 400 -ə qədər növü məlumdur. Kəklikotunun 17 növü vardır ki, limon dadı verən kəklikotu, Kəngərli rayonunun Qarabağlar kəndinin dağətəyi ərazilərində yayılmışdır. Yay aylarında yığılan bitkinin qurudulmuş dəmləməsi, qış aylarında soyuqdəyməyə qarşı faydalıdır. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 114/2013).

Zəncəfil. Çoxillik ədviyyat və dərman bitkisidir. Bitkinin kökümsov gövdəsində 2-3 % efir yağı vardır. Hündürlüyü 1 m. olan çoxillik ot bitkisinin gövdəsinin diametri 3 sm olub, lansetvari, çoxsaylı yarpaqları 20 sm uzunluğundadır. Bitkinin yerüstü hissəsi qamışa oxşayır. Zəncəfil çox nadir hallarda çiçək açar. Çiçək tacı sarımtıl yaşıl rəngdə və qeyri müntəzəmdir. Yeraltı hissəsi soğan köklərdən ibarətdir. Zəncəfil bitkisinin tərkibi müalicəvi baxımdan qiymətli amin turşuları, treoin, trptofan, lizin, fenilalin, metionin, və valin turşuları ilə zəngindir. Milli yeməklərdə ətirli bitkidən istifadə edilir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 230/1990; № 47/2012).

Çörəkotu. Xəstələrə şəfa verən birillik ot bitkisidir. Bitkinin adı toxumlarının qara rəngdə olmasından götürülmüşdür. Xalq təbabətində bitkinin toxumlarından istifadə etməklə, qan təzyiqini azaldır, iştahanı yaxşılaşdırır. Çörəkotu toxumunun suyu orqanizmdəki bakteriyalara qarşı istifadə edilir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 07/2013).

Səhləb. Birləpəli çoxillik ot bitkisidir. Bitkinin hündürlüyü 80 sm-ə çatır. Yarpaqları tünd açıq-yaşıl, çiçəkləri isə tünd-qırmızı rəngdə olur. Səhləb bitkisinin kök yumruları tərkibində 45 % selikli maddə, 30 % nişasta və 3 % isə şəkər vardır. Xalq təbabətində bitkinin kök yumrularından mədə-bağırsaq xəstəliklərinə qarşı istifadə edilir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 158/2012).

Razyana. Çoxillik ot bitkisidir. Hündürlüyü 2 metrə çatır. Yarpaqları 3-4 qat lələkvari bölümlüdür, çiçəkləri xırdadır, meyvələri ikitoxumludur. Xalq arasında bu bitki səbzə-tərəvəz şəklində müxtəlif xörəklərin hazırlanması zamanı və çiy halda istifadə olunur. Bitkinin tərkibində 15% efir yağı, 5% şəkər, 14% nişasta, 17% zülal və aşı maddələri vardır. Xalq təbabətində razyananın meyvəsindən tənəffüs yollarının iltihabında yumşaldıcı dərman kimi və eləcə də mədə-bağırsaq xəstəliyində həzm prosesini yaxşılaşdıran vasitə kimi işlədilir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 175/2012№ ; 54/2014).

Qulançar. Çoxillik kökümsovlu ot bitkisidir. Hündürlüyü 2 m.-ə çatır. Tək-tük yarpaqları gövdə üzərində yerləşir. Meyvələri şarşəkilli tünd-qırmızı rəngli giləmeyvədir. Bitkinin zoğlarında müxtəlif mineral maddələr (kalium, natrium, manqan, xlor), fosfor turşusu və 70 % azot birləşmələri vardır. Xalq təbabətində bitkinin toxumları və gövdəsindən diş ağrısı və böyrəklərdə daşın əridilməsinə qarşı istifadə edilir. Qulançar bitkisini vərəm xəstələrinin yeməyinə qatılması faydalıdır. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 163/2012).

Zirinc. Çoxillik 2-3 m. ucalığında olan kol bitkisidir. Budaqları sarı-qonur rənglidir, yarpaqları incədir. Çiçəkləri salxım formasında kənarı mişar şəklindədir. Meyvəsi yetişəndə parlaq qırmızı rəngdə olur. Dadı turşdur və iki toxumludur. Bitkinin meyvə və yarpaqlarında çoxlu miqdarda C vitamini vardır. Meyvələri, qabığı, kökü və yarpaqları öd ifrazını artıran alkaloidlərlə zəngindir. Xalq təbabətində əsəb sakitləşdirən, ürək fəaliyyətini tənzimləmək üçün zirincin dəmləməsindən istifadə edirlər. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 14/2012).

Əncir. Əncir çoxillik faydalı kol bitkisidir. Bitkinin təzə və qurudulmuş meyvəsinin tərkibində şəkər, zülal, mis, dəmir, kalsium mikro elementləri vardır. Təzə meyvəsinin tərkibində 21 % şəkər vardır. Əncir mürəbbəsindən sarılıq xəstəliyinin müalicəsində istifadə edilir. Xalq təbabətində qurudulmuş yarpaqlarından çay hazırlayıb bronxial asmaya qarşı, eləcə də böyrək xəstəliklərində istifadə edilir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 184/2012).

Çaytikanı. Vitaminlərlə zəngin qiymətli kol bitkisidir. Çay vadilərində bitən çaytikanı iydə bitkisinə oxşayır. Hündürlüyü 3-5 m. olan kol bitkisi, ikievli və bircinslidir. Meyvəsi sarımtıl-qırmızı rəngdə olub, oval və uzunsov formalıdır. Tərkibində 3,5% şəkər, 3,2% üzvü turşu, 6% zülal və 9% yağ vardır. Toxumlarında yağın miqdarı 12% -dir. Çaytikanı yağı özünəməxsus dad və iyə malikdir. Onun yağı A vitamini mənbəyidir. Xalq təbabətində bitkinin meyvəsindən göz, diabet, qaraciyər, hipertoniya və qanazlığı xəstəliklərinə qarşı istifadə edilir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 59/2012).

Üzərlik. Kol bitkisi olan üzərlik, kimyəvi tərkiblə alkoloidlidir. Hündürlüyü 20-60 sm olan çoxillik və möhkəm kökləri olan bitkidir. Meyvəsinin içərisində xırda qara rəngli toxumları vardır. Toxumların tərkibində 53% linol turşusu vardır. Bitkidə harmin, harmolol, peqanin (varisin) və digər alkaloidlər vardır. Bundan başqa 3,7% yağ, 18% sellüloza, 24,1% protein və 30,7% ekstraktiv maddələri də vardır. Xalq təbabətində üzərlikdən əsəb-sinir sistemi xəstəliklərinin müalicəsində işlədilir. (ətraflı bax; "Şərq qapısı" qəzeti, № 20/2012).

"Etdiyiniz yaxşı əməllərə görə nuşcanlıqla yeyin və için." (Mürsəlat surəsi, 43)

Dərmanşünas M. Y. Şirvaninin dedikləri

Abqora - baş ağrısını dəf edir, ağız boşluğunu dezinfeksiya edir və burundan axan qanı kəsir.

Armud - mədə ağrısını sakitləşdirir və susuzluğun qarşısını alır. Özündəngetmə xəstəliyinə qarşı xeyirlidir.

Ağ xaşxaş - ana südünü artırır və yuxusuzlara yuxu gətirir.

Banan - meyvəsində şəkərin və yağın miqdarı çox olduğundan yüksək kaloriliyə görə "ikinci çörək" hesab olunur.

Bezərək (qurudulmuşu) - quru öskürəyin qarşısını alır, mədə yarasını sağaldır və bağırsaqları yumşaldır.

Qarpız və onun toxumu - sidik kisəsini təmizləyir, üzün dərisindən ləkəni təmizləyir, böyrək daşını təmizləyir.

Dağkeşnişi - toxumları soyuqdəymə və mədə xəstəliklərinin müalicəsində faydalıdır.

Düyü - surəti gözəlləşdirir, xoş yuxu gətirir, üzün dərisini saflaşdırır.

Kündür - hafizəni yaxşılaşdırır, mədəni qüvvətləndirir. İshal xəstəliyi üçün xeyirlidir.

Kəhrəba - təngnəfəslik üçün xeyirlidir. Qanlı ishal xəstəliyini sağaldır.

Kərəviz - ciyər xəstəliyinə qarşı işlədilir, sidik yollarını təmizləyir.

Cəfəri - qanyaradan orqanları gücləndirir, qüvvəni bərpa edir və yaraları sağaldır.

Gülnar - əsəbləri möhkəmlədir. İshal xəstəliyində istifadə edilir.

Müşk - orqanizmi möhkəmlədir, əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır, zehni saflaşdırır.

Nanə - nəfəs yolları və həzm orqanlarının müalicəsində istifadə edilir.

Narınc-iştahanı açır, ürəyi qüvvətləndirir, təngənəfəsliyi sağaldır.

Neyşəkər - sinə məlhəmidir. Səfranın qarşısını alır, sidik kisəsini təmizləyir.

Sənubər - böyrək xəstəliyi üçün xeyirlidir. Ciyər xəstəliyinə qarşı işlədilir.

Tərxun - mədəni qüvvətləndirir, boğaz ağrısını kəsir, susuzluğun qarşısını alır.

Üzərlik - məfasil xəstəliyinə qarşı xeyirlidir. Sidikqovucudur.

Həna - gec sağalan yaraları yumşaldır.

Çuğundur - ciyər və dalaq xəstəliyi üçün xeyirlidir.

Şabalıd - xroniki mədə yarasını sağaldır.

Şalğam - iştahanı artırır, həzm prosesini yaxşılaşdırır. Orqanizmi qüvvətləndirir.

Limon - həzm prosesini yaxşılaşdırır, bütün daxili xəstəliklərin müalicəsində xeyirli bitki sayılır.

Naringi - bakterisid xassəyə malik olmaqla mədə-bağırsaq xəstəliklərini sağaldır.

Portağal - mədə-bağırsaq, hipertoniya, atreskleroz, qaraciyər xəstəlikləri müalicəsində xeyirlidir.

Feyxoa - sinqa xəstəliklərinin müalicəsində istifadə edilir.

Əncir - təzə yetişmiş meyvəsi pəhriz məqsədilə yeyilir.

Reyhan - ovqatı yaxşılaşdırır. Mədə-bağırsaq, böyrək və öd xəstəliklərinin müalicəsində əhəmiyyətlidir.

Xurma - meyvəsi vitaminlərlə zəngindir. Orqanizmi qüvvətləndirir və doğuşu asanlaşdırır.

“Doğuş sancısı onu bir xurma ağacının gövdəsinə söykənməyə məcbur etdi. Dedi: “Kaş ki, mən bundan əvvəl ölüb qurtarardım və ya tamamilə unudulub getmiş olaydım!” Dərhal alt tərəfdən ona bir nida gəldi: “Kədərlənmə, Rəbbin sənin üçün alt tərəfində bir irmaq axıtdı. Xurma ağacını özünə tərəf silkələ, üstünə təzə yetişmiş xurma tökülsün! Ye-iç, gözün aydın olsun...” (Məryəm surəsi, 23-26)

“Dərman bitkilərini tanımaq” əlyazmadan sətirlər

Bir çox ot bitkilərinin yarpağında, gövdə və çiçəyində faydalı maddələr var. Bunun üçün onlardan dərman hazırlamaq üçün istifadə edilir. Yadda saxlayın ki, dərman bitkilərini ancaq günəşli havada yığmaq lazımdır. Onları torpaq və zibillə çirklənməsinə yol vermək olmaz.

Dərman bitkilərinin köklərini payızda və yazın əvvəllərində, yarpaqlarını və çiçəklərini isə yayda toplayırlar. Bu bitkilərin meyvələrini ancaq yetişmiş halda yığmaq lazımdır. Qabığından müalicə vasitəsi kimi istifadə edilən bitkilərin qabığını, baharın əvvəlində yığmaq məsləhətdir.

Dərman bitkilərini toplayıb qurtardıqdan sonra əllər sabunlu su ilə yuyulmalıdır. Çünki bir çox bitkilərin şirəsi zəhərlidir. Dərman bitkilərini mümkün olduqca qıssa müddətdə qurutmaq lazımdır. Onları ancaq təmiz havalı və kölgə yerdə qurudun. Dərman bitkilərindən bir neçəsi ilə tanış olaq.

Termopsis otu. Çoxillik bitki qol budağı və üzəri yumşaq tüklərlə örtülmüş, 20-25 sm. hündürlükdə düz gövdəyə malikdir. Bu bitkidən tənəffüs mərkəzində oyadıcı təsir göstərən qurdları və parazitləri məhv edən dərman hazırlanır.

Öldürgən otu. 30-75 sm. hündürlükdə qol budaqlı kol bitkisidir. Gövdəsinin aşağı hissələri odunlaşmış və bozumtul rəngdə, yuxarı hissəsi isə yaşıl boz rəngdədir. Öldürgən otundan hazırlanmış anabazim həm dərman kimi, həm də həşəratlar ilə mübarizədə istifadə olunur.

Xanım otu. Çox illik ot bitkisidir. Gövdəsinin hündürlüyü 1-2 m. -ə çatır. Xanım otu yarpağından və köklərindən hazırlanan dərmanlar əsəb sistemini, mədə-bağırsaq xəstəliklərini, göz xəstəliklərini müalicə etmək üçün istifadə edilir.

Dəlibəng otu. İkiillik bitkidir. Birinci il kök kənarı böyük və uzun saplaqlı yarpaqlar, ikinci il isə 0,1 -1 m. hündürlükdə çiçəklənən qollu-budaqlı gövdə verir. Dəlibəngin yarpaqlarını çiçək açan vaxt toplayırlar. O, çox zəhərli bitki olduğundan xüsusilə ehtiyatlı olmaq lazımdır. Ondan hazırlanan dərman yaraları sağaltmaq üçün işlədilir.

Batbat otu. 0,5 -1 m. hündürlükdə yaşıl rəngli, şirəli, çılpaq və haça qol-budaqlı gövdəyə malikdir. Batbat bitkisini çiçək açan vaxt toplamaq lazımdır. O da çox zəhərlidir. Bitkinin şirəsindən tənəffüs yollarının müalicəsində dərmanlara qatırlar.

Damotu. Hündürlüyü 150 sm. -ə çatan qol-budaqlı gövdəyə malik çoxillik bitkidir. Çiçəkləri xırda olub, sıx dəstələr şəklində saplaqların qaydasından çıxır. Meyvəsi dördkünclü qozcuqdan ibarətdir. Bitkinin yerüstü gövdəsindən istifadə edilir. Ürək xəstəliklərində, hipertoniya və nevrozda damotundan hazırlanmış dərmandan işlədirlər.

Şahtərə otu. Gövdəsinin uzunluğu 10-30 sm. -ə çatan boz-yaşıl rəngli bitkidir. Laləyə oxşar yarpaqları vardır. Şahtərə otunun yarpaqlarında C vitamini vardır. Yay aylarında bitkinin yerüstü hissəsini sıxmaqla ondan şirə çəkirlər. Şahtərə otundan hazırlanmış çay iştaha artırır, qan azlığı və mədə-bağırsaq fəaliyyətini yaxşılaşdırır, habelə sarılıq xəstəliyi müalicəsində istifadə edilir.

Ayıqulağı otu. Həmişəyaşıl olan yarımkol bitkisidir. Qollu-budaqlı gövdəsi yerlə sürünür. Çəhrayı rəngli salxımlı çiçəkləri vardır. Qırmızı meyvəsi xırda giləmeyvədən ibarətdir. Dadı pisdir. Ayıqulağı otunun yarpaqlarından hazırlanan dərman böyrək xəstəliklərinin müalicəsində istifadə olunur.

İrigöz bənövşə otu. Birillik bitkidir. Dördkünclü gövdəsi vardır. Bitkinin payızda toplanmış köklərindən və yazda yığılmış çiçəklərindən dərmanlar hazırlanır. Bu dərmanlar soyuqdəymə xəstələrində bəlğəm ifrazını artırır.

Əzvay (aloe). Çoxillik subtropik bitkidir. Uzunluğu 60 sm. -ə çatan yarpaqlarının kənarları diş-dişdir. Şirəsindən iştaha gətirən dərman kimi istifadə edilir. Təzə dərilmiş yarpaq şirəsi yara sağaltmaqla bərabər, vərəm xəstəliyi müalicəsində işlədilir. (200 qr. əzvay yarpağına 300 qr. bal və 300 ml. kaqor qatıb içməklə mədə bağırsaq ağrısı sağalır).

Qatırquyruğu otu. Çoxillik bitkidir. Hündürlüyü 25 sm. -ə çatır. Yay aylarında toplanan bitkinin gövdəsi qurudulur. Qurudulmuş otun çayından ürək və böyrək xəstəliklərinə qarşı istifadə edilir.

Şirinbiyan otu. Qollu-budaqlı 2 m. hündürlükdə çoxillik bitkidir. Yarpaqları lələkvaridir. Köklərinin tərkibində şirəli maddə vardır. Bitkinin köklərindən həzm üzvlərini yaxşılaşdıran, bəlğəmgətirən, öskürəyi sakitləşdirən dərman hazırlayırlar.

Bağlıça otu. Gövdəsi qollu-budaqlıdır. Yarpaqları iti uclu olaraq 3-5 barmaqlıdır. Bitkinin kök yumrusunu payızda toplayaraq, yuyulduqdan sonra qurudulur. Həmin kök yumrularından ishal xəstəliyində və yanıq müalicəsində səpmə toz kimi istifadə edilir.

Ayıdöşəyi otu. Çoxillik bitkidir. Bitkinin yerüstü gövdəsi yoxdur. Lələkşəkilli yarpaqları kökümsov gövdədən inkişaf edir. Yarpaqlardan hazırlanan dərman bağırsaq qurduna qarşı işlədilir.

Pişik otu. 1,5 m. hündürlükdə olan çoxillik bitkidir. Bitki iyun ayında çiçəkləyir. Bitkinin kök və gövdəsi payız aylarında toplanaraq qurudulur. Quru köklərindən hazırlanan dərman əsəb sisteminə sakitləşdirici təsir edir.

Göy tikan. Qarın ağrısı və məfasul xəstəliyinə qarşı bitkinin gülləri ilə təzə çıxan cucuğunu çay dəmləyib içməklə istifadə edilir.

Kahı. Mədə-bağırsaq xəstəliyinə qarşı kahı ədviyyat bitkisi əvəzsiz dərmandır. Bu cür xəstələr ət yeməklərində pəhriz saxlamalıdırlar.

Kəvər. Ciyər (çexotka) və göz xəstəliklərinə qarşı kəvər ədviyyat bitkisi əvəzsiz dərmandır.

Keşniş. Kor bağırsaq ağrısı olan xəstələrə keşniş kəvər ədviyyat bitkisi əvəzsiz dərmandır.

Dəmir tikan otu. Diş ağrısında bitkinin çiçəklərini ağızda qarqara etməklə ağrıkəsici dərmandır.

Həməsür otu. Qızılgülə oxşar bitkinin ağ çiçəkləri olur. Meyvələrindən hazırlanmış mürəbbə ilə gündə 3 dəfə xörək qaşığı yeməklə xroniki məfasul xəstəliyi sağalır.

Üzüm. Üzümdən vərəm, mədə-bağırsaq, qaraciyər, böyrək xəstəliklərinə qarşı istifadə edilir. Şəkər xəstəliyi olanlara üzümün qorasını yemək məsləhətdir.

Limon. Qan təzyiqi olanlara müalicə məqsədilə qabıqlı limon yedirtmək lazımdır.

Bulaq otu. Ayaqlarda ağrı (kəhəngi və ya soyuq yel) olarsa, bulaq otundan 2 kq. qazanda qaynadarkən buğunu ağrı olan əzaya verməklə sağalır. Bundan başqa yuyulmuş təmiz bulaq otunu yeməklə də ayaqdakı ağrı sağalır.

Qeyd: A.M.Bağırovun “Dərman bitkilərini tanımaq” əlyazmasındakı xalq təbabətində işlədilən faydalı dərman bitkiləri ilə müalicə metodları haqqında məsləhətlər, bu kitabda yığcam formada yazılmışdır.

“... orada nə (isti) günəş, nə də sərt soyuq görəcəklər. Cənnət ağaclarının kölgələri üstlərinə düşəcək, meyvələri də onların ixtiyarında olacaqdır.” (İnsan surəsi, 13-14)

Sağlamlığı qoruyaq

Cavanlıq və sağlamlıq insanın ən gözəl bəzəyidir. İnsanlar uzun ömür sürmək istəyir, qocalmağı arzulamırlar. Lakin adamlar özlərinin cansağlığı və gənclik illərini yalnız bunlardan məhrum olanda təəssüflə yada salırlar. İnsan xəstəliyinin ən təhlükəli amili acı sözdür. Atalar demişkən, ” sağalar xəncər yarası, sağalmaz söz yarası.”

Ürək-damar xəstəliklərinin törəməsi əsasən qəlbə toxunan sözdən yaranır. İnsan mühitdəki dəyişiklikdən, və ətrafında baş verən hadisələrdən kədərlənir. Məlumdur ki, xarici mühitdəki azacıq dəyişiklikdən, və müxtəlif xoşagəlməz hadisələrdən təsirlənirik. Bu isə insandakı ürək-damar sistemində dəyişikliyə - arterial təzyiqin artmasına, ürək döyünməsinə və damarların yığılmasına səbəb olur.

Müəyyən edilmişdir ki, aterosklerozun, hipertoniya, şəkər, xəstəliklərinin yaranmasında mərkəzi əsəb sistemi funksiyalarının pozulması böyük təsir göstərir. Ağır və çətinliklə yaşayan insanlarda xarici mühit amillərinin təsirinə daha tez məruz qalırlar. Hipertoniya, stenokardiya, şəkər xəstəliklərinə tutulanlar bunların nəticəsində yaranır. Kobud söz insana yara vurar. Çox vaxt ruhi sarsıntı, bircə kəlmə kobud sözdən yaranır.

Böyük fransız yazıçısı Viktor Hüqonun (1802-1885) belə bir sözü vardır; “Bu dünyada yalnız səcdə ediləcək bir şey var ki, o da Allah dühasıdır və qarşısında düz çöküləcək bir şey var ki, o da xeyirxahlıqla mehribanlıqdır.”

Sağlamlığı itirmək istəmiriksə müntəzəm olaraq qayğımıza özümüz qalmalıyıq. Bunun üçün ilk növbədə yeməyimizə fikir verməliyik. Orqanizm üçün lazım olan miqdarda kalori gün ərzində üç və ya dörd dəfəyə qəbul edilməlidir. Lazımi qidanın olmamağı, uşaqların gec böyüməsinə səbəb olur və orqanizmin müxtəlif xəstəliklərə düçar olur.

Gecələr mütləq 7-8 saat, gündüzlər imkan olarsa 1 saat normal yatmaq, sağlamlığın əsas amillərindəndir. Spirtli içki içməmək, siqaret çəkməmək, bu zərərli adətdən çəkinmək, alkoqol və nikotinin orqanizmə vurduğu zərəri dərk etmək lazımdır. Müntəzəm surətdə namaz ibadəti və idmanla məşğul olmalı.

Tütün. Tütün yarpağının tərkibində alkoloid adlanan zəhərli maddələr vardır, bunlardan əsas yeri nikotin adlanan ən güclü zəhər tutur. Papiros çəkərkən zəhərin 80-90%-i tütün tüstüsünün udulması yolu ilə ağ ciyərə daxil olur və buradan da xırda qan damarları vasitəsilə qana keçib bütün orqanizmə yayılır.

Tütün tüstüsü tərkibindəki nikotin həm yuxarı tənəffüs yollarının selikli qişasından, həm də mədənin selikli qişasından qana keçərək bütün orqanizmin zəhərlənməsi ilə nəticələnir və orqanizmdə sağlamlıq üçün təhlükəli, izi silinməz, ağır patoloji dəyişikliklərin inkişafına səbəb olur. Tütündəki nikotinin zəhərləyici təsiri nəticəsində sinir, ürək, qan-damarı sistemlərinin, ağ ciyər, qara ciyər, öd kisəsi, mədə-bağırsaq, hissiyyat və başqa orqanların fəaliyyəti pozulur.

Nikotinin zəhərləyici təsirindən maddələr mübadiləsində əsas rol oynayan daxili ifrazat vəzlərinin, xüsusən böyrəküstü vəzin normal fəaliyyəti pozulur. Qan damarları divarlarının sıxılmasına səbəb olan adrenalin adlanan hormonun ifrazı artır, qan damarları daralır, sıxılır, qan təzyiqi artır və hipertoniya xəstəliyi yaranır.

Adətən papiros çəkənlərdə diş dibi ətlərinin iltihabı olan gingivit və ağzın selikli qişasının iltihabı olan stomatit əmələ gəlir. Xroniki qastrit, mədə və onikibarmaq bağırsaq xoraları və bu xəstəliklərin tez-tez xroniki haldan kəskin hala keçməsi papiros çəkənlərdə müşahidə olunur. Papiros çəkmək öd kisəsi, qara ciyər və mədə vəzinin xroniki iltihabının baş verməsinə səbəb olur.

Nikotin orqanizmdə yaşayış üçün mühüm əhəmiyyətə malik olan vitaminləri, xüsusən C vitaminini parçalayıb keyfiyyətsiz hala salır. Bir siqaret orqanizmdəki 25 mq. C vitaminini parçalayıb tələf edir. Siqaret tüstüsü ilə nəfəs almaq hamilə və uşaq əmizdirən qadınlara zəhərləyici təsir edir.

Qana daxil olan nikotin ana südündən keçərək zərif, bərkiməmiş uşaq orqanizmini normal inkişafdan saxlayır. Papiros (siqaret) çəkmək insan orqanizminin normal həyat fəaliyyətini pozur, müxtəlif ağır xəstəliklərin yaranmasına, əmək qabiliyyətinin azalmasına, tez qocalmaya, ömrün azalmasına və vaxtından qabaq ölümə səbəb olur.

Arı südü. Arı südünün alınması olduqca çətin və baha başa gəlir. Arı südü işçi arıların baş və döş hissəsindəki udlaq vəzlərinin köməyilə güləmdən əmələ gəlir. Tərkibində orqanizmə lazım olan 20 -yə yaxın amin turşusu vardır. Arı südü karbol turşusundan daha qüvvətli bakterisid, həmçinin radioaktiv təsirə malikdir. Ondan sinir və ürək-damar sisteminin xəstəliklərinin müalicəsində işlədirlər. Tibb sənayesində arı südündən hazırlanan dərman maddəsi olan Apilak başqa maddələrlə birlikdə stenokardiya, miokard infarktı, hihertonik xəstəliklər və uşaqlarda yoluxucu xəstəliklərindən zəifləməyə qarşı işlədilir.

Arı zəhəri. Arı zəhərindən bilavasitə arı sancması və müxtəlif preparatlar şəklində istifadə edilir. Arılarda zəhər iki zəhər vəzisi tərəfindən hazırlanır və bu zəhər xüsusi kisəyə toplanır. Oradan isə sancma zamanı xaric olunur. Arı zəhəri oynaqlardakı revmatizm və sinir xəstəliklərinin müalicəsində tətbiq edilir.

Həmin zəhər apitoskin qanyaradıcı sistemlərə yaxşı təsir edərək hemoqlobinin miqdarını çoxaldır, qanın axıcılığını və laxtalanmasını azaldır habelə ümumi leykositezi artırır. Arı zəhəri ürək əzələsinin işini nizamlayır, qan təzyiqini aşağı salır və maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır.

Arı balı. İnsanlar qədim zamanlardan arı balını keyfiyyətli qida məhsulu və şəfaverici təbii dərman kimi işlətmişlər. Arı balı yüksək kalorili qidadır. 1 kq. bal orqanizmə 3150 kalori istilik verir. Arı balının tərkibi 80% qlükoza və fruktozadan ibarətdir. Balın rəngi, dadı və ətri arının topladığı gül-çiçək şirəsinin keyfiyyət və növündən asılıdır.

Balıq yağı ilə bal qarışığı gec sağalan yaraların dərmanıdır. Xalq təbabətində qaraciyər və ürək xəstəliklərinin müalicəsində, ümumi zəifliyin, başgicəlmənin müalicəsində baldan istifadə edilir. Xalqımızın belə bir ata sözü vardır ki; “bal yeyənin gözünə işıq gələr.”

“Rəbbin bal arısına belə vəhy etdi: “Dağlarda, ağaclarda və onların qurduğu çardaqlarda özünə evlər tik. Sonra bütün meyvələrdən ye və Rəbbinin sənə asanlaşdırdığı yollarla get! Onların qarınlarından insanlar üçün şəfa olan müxtəlif rəngli bal çıxar. Şübhəsiz ki, bunda da düşünüb dərk edənlər üçün bir ibrət vardır!”

(Nəhl surəsi, 68-69)

İstifadə olunmuş ədəbiyyat

1) “Qurani-kərim”in tərcüməsi.” (12-ci nəşr) Bakı -2012.

2) “ASE” (10 cilddə) Bakı -1976-1987.

3) “Azərbaycan florası.” (Rusca) Bakı -1952.

4) F. Bağırov, “Naxçıvanın təbii sərvətləri.” Bakı -2007.

5) “Naxçıvan MR-nın dərman bitkiləri.” Naxçıvan -2014.

6) “Azərbaycan Respublikasının Qırmızı Kitabı” Bakı -2013.

7) M. Ə. Qasımov, Azərbaycanın ədviyyat bitkiləri” Bakı -1992.

8) İ. A. Dəmirov, A. M. Bağırov, “Azərbaycanın faydalı dərman bitkiləri.” Bakı -1969.

9) V. Voskoboynikov, “Böyük loğman” Bakı -1976.

10) A. N. Mustafayev, “Şirvanın maddi mədəniyyəti.” Bakı -1977.

11) “Dərman bitkilərinə dair məlumat” (Rusca) Moskva -1988.

12) Məhəmməd ibn İlyas, “Tibb-namə” (Rusca) Daşkənd -1946.

13) C. Əliyev, R. Bəşirov, “Mədəni bitkilər və onların əcdadları.” Bakı -1989.

14) N. Mehdiyeva, “Xalq təbabətinin izi ilə.” Bakı -1987.

15) M. Əliyev, “Giləmeyvəli bitkilər.” Bakı -1980.

16) Ə. M. Həsənov, Naxçıvanın təbii sərvətləri...” Bakı -2010.

17) M. H. Abutalıbov, V. S. Hacıyev və b. “Naxçıvan MSSR-nin bitki örtüyü və onun xalq təsərrüfatında əhəmiyyəti.” Bakı -1975.

18) A. M. Bağırov, “Dərman bitkilərini tanımaq.” (əlyazma) 1962.

19) “Azərbaycan təbiəti” jurnalı, 1967-1972 -ci illər.

20) “Sovet kəndi” qəzeti, 1967-1972 -ci illər.

21) “Azərbaycan pioneri” qəzeti, 1967-1972 -ci illər.

22) “Şərq qapısı” qəzeti, 1990-2014 -cü illər.



FEYRUZ BAĞIROV

Feyruz Abdulla oğlu Bağırov 1946 -cı ildə Naxçıvan şəhərində dindar ziyalı ailəsində anadan olmuşdur. İlk təhsilini H.Cavid adına 5 № -li yeddiillik məktəbindən başlayaraq və Naxçıvan Kənd Təsərrüfatı Texnikumunda orta ixtisasını tamamlamış. 1970 ci ildən "Aqronom - aqrokimyaçı" ixtisaslı F.Bağırov, texnikumdakı Aqrokimya kabinəsində baş laborant işləməklə təbiət elmlərinə maraq göstərmişdir.

Həmin illərdə yerli mətbuat təbiəti mühafizə mövzulu məqalə və lentə çəkdiyi foto şəkilləri ilə təbiətsevənlərin rəğbətini qazanmış və o zamankı Muxtar Respublika "Təbiəti mühafizə Cəmiyyəti"nin fəal təbliğatçısı olmuşdur.

F.Bağırov Akademik Y.Məmmədəliyev adına Naxçıvan Dövlət Pedaqoji İnstitutunun "Təbiət-coğrafiya" fakültəsində oxuyaraq ali pedaqoji təhsil almış və məktəblərdə müəllim işləmişdir. O, mədəniyyət və mənəviyyat təbliğatçısı olmaqla, bir neçə elmi mövzulu kitablar yazaraq və ziyalılar arasında yaymışdır.

F.Bağırov "Ziyarətnamə" (1996), "Nuh yurdu - Naxçıvan" (1999), "Əzablı günlər" (2006), "Naxçıvanın təbii sərvətləri" (2007), "Nuh yurduna ziyarət" (2008), "Axirət fədaisi" (2009), "Tarixin yaddaşı" (2010), "Dünya həyatı" (2013), "Müsəlmanın maraq dünyası" (2014), "Xatırlanan ömür" (2014), "İslam mədəniyyəti" (2015), "Dərman bitkiləri" (2016) və "Yamanlığa yaxşılıq" (2016) adlı kitabların müəllifidir.

Müəllifin veb saytı: www.nuhyurdu.com

E-mail ünvanı: info@nuhyurdu.com

NAXÇIVAN — 2016