

**Oruc İbadlı**

**Müalicə bitkiləri**

**Qulançar və ya Mərəçüyüd**

**Bakı-2005**

Redaktorları: A.Rüstəmli, N. Hüseynova

O.V. İbadlı

## Müalicə bitkiləri. Qulançar və ya Mərəçüyd.

Dərman və qida bitkisi kimi xalq təbabətində, əczaçılıqda lap qədimdən istifadə olunur. İnsan orqanizmi üçün çox əhəmiyyət kəsb etməklə, başın tükünün tökülməsi, vərəm xəstəliyinə qarşı, qandayandırıcı, sidikqovucu, böyrək və ürək xəstəliklərinin müalicəsində istifadə edilir.

Kitabçada istifadə etdiyimiz materiallar anam Seyid Fatmanın söz boxçasından və Qafqazda 38 illik tədqiqatlar zamanı türkəçarələrdən toplanmış və öz şəxsi müalicələrimizin məhsuludur.

Kitabça geniş oxucu kütləsi üçün nəzərdə tutulmuşdur.

## Qulançar və ya Mərəçüyüdün müalicəvi sirləri.

Qulançar və ya mərəçüyüd - Qulançar və mərəçüyüdkimilər fəsiləsinə aid olub, qədim dünyanın quraq əyalətlərində 300, Qafqazda 10, Azərbaycanda isə 9 növü bitir:

*Asparagus anqulofractus* Iljin- Qırıqküncvari Qulançar və ya Mərəçüyüd, *A.brachyphyllus* Turcz. – Qısayarpaqlı Q. və ya M., *A. breslerianus* Schult. et Schult.fil.- Bresler Q .və ya M., *A. caspius* Schult. et Schult.fil. - Xəzər Q. və ya M., *A.davuricus-Fisch.ex Link-Daur* Q. və ya M., *A. officinalis* L. - Dərman Q. və ya M., *A. persicus* Baker-Iran Q. və ya M., *A.polyphyllus* Stev.- Çoxyarpaqlı Q-və ya M., *A. verticillatus* L.- Topayarpaq Q. və ya M. Onlardan yalnız bir növü *Asparagus officinalis* L. - Dərman Qulançarı və ya Mərəçüyüdü mədəni halda geniş surətdə əkilib becərilir.

Qulançar və ya Mərəçüyüd Cinsi «Azərbaycan florası» nda (1952, II cild səh. 193) Quşüzümü kimi getmişdir. Azərbaycanda apardığımız çox illik tədqiqatlar nəticəsində məlum olmuşdur ki, bu bitkini Qazax-Gəncə bölgəsində və Abşeronda xalq arasında Qulançar, Qarabağda, Naxçıvan MR-nın rayonlarında və ona yaxın digər regionlarda yaşamış azərbaycanlılar isə bu bitkini «Mərəçüyüd», «Mərəçüyüd», «Mərəvçə» və s. adlandırırlar. Bütün bunları nəzərə alaraq biz də 1973-cü ildən başlayaraq bitkini iki adla adlandırmağı lazım bilmişik.

1968-ci ildən apardığımız tədqiqatlar bizə imkan vermişdir ki, Azərbaycan florasında əvvəllər tədqiq olunmuş 6 növ əvəzinə 9 növ müəyyən edək. Bunlar «Qafqaz geofitlərinin konspekti» (1983) və «Qafqazın geofitləri» (2002) monoqrafiyasında öz əksini tapmışdır.

Bitki latın dilində «*Asparagus*» adlanır. Bu söz fransızca formakope olub lüğəti mənası «dərman hazırlamaq» deməkdir. Yunan dilində isə «bərək», «bərək yapışan», yaxud «bərək cıran» mənası verir ki, bu ad ona cinsin bir çox növlərinin zoğlarında hər şeyə ilişən iti tikanlarına görə verilib.

Qulançar və ya Mərəçüyüd 4000 il bundan əvvəl qədim Misirdə, daha sonra isə qədim Romada məlum idi.

Respublikamızda Qulançar və Mərəçüyüdün 9 növünün yayılmasına baxmayaraq, onların bir neçə növü qidalılıq əhəmiyyətinə malik olub, xalq arasında yeyilir.

Dərman Q. və ya M. Qafqaz xalqları arasında geniş istifadə olunub. Bitkiyə Gürcü dilində – «kamamuri», Rus dilində «*sparja*», Qırğız dilində-«kümü-sakkızı» deyirlər. Bitki ilk vegetasiyaya başlayan vaxtdan 10-15 gün sonra zoğları (şəkil 1.) inkişaf etməyə başlayır. Elə bu vaxt onun tər, yumşaq, cavan zoğları əksər rayonlarda əhali tərəfindən toplanır və yeyilir. Bundan əlavə onun budaqlarını duzlu suda pörtür, sonra bir balaca sıxıb suyunu çıxarır, yağ-soğanla qızadırlar. Dadına, ləzzətinə və qidalılığına görə çox qiymətlidir.

Kökümsovu, kökləri, çiçəkləri, giləmeyməsi və toxumu bir çox xəstəliklərin böyrək, ürək, vərəm, və s. müalicəsində geniş istifadə edilir, qandayandırıcı, sidikqovucu xüsusiyyətlərinə malikdir.

Qidalılıq və dərman əhəmiyyətinə görə dərman, topayarpaq qulançar və ya mərəçüyd ən geniş istifadə olunur.

Bitki respublikamızda ən çox Naxçıvan MR-nın bütün rayonlarında, Ağdam, Füzuli, Cəbrayıl rayonlarında, Gəncə-Qazax, Lənkəran-Astara, Quba - Xaçmaz, Şəki-Zaqatala və s. bölgələrdə ən çox quru, daşlı-çınqıllı yamaclarda, qaratikan kollarının ətrafında bitir.

Ağdam, Füzuli, Cəbrayıl və s. rayonlarda yerli əhali mərəçüydü «ağıllı» və «dəli» mərəçüyd kimi tanıyır və onları asanlıqla bir-birindən fərqləndirirlər.

«Ağıllı» mərəçüydün zoğları tünd qırmızımtıl, «dəli» mərəçüydünkü isə açıq-yaşıl, solğun-yaşıl rənglidir. Amma uzunmüddətli tədqiqatlar göstərdi ki, bir çox rayonlarda «dəli» mərəçüyd də yeyilir.

Bitkinin təzə, tər budaq və zoğlarından konserv məhsulları da hazırlanır. Ondan dadlı salatlar, göy soğanla qulançar və ya mərəçüyd salata, pomidor və kələmlə çox dadlı və qidalıdır. Qidalılıq dərəcəsinə görə qulançar və ya mərəçüyd bir sıra tərəvəz bitkilərini əvəz edir. Onun cavan zoğlarının tərkibində müxtəlif mineral maddələr (kalium, natrium, manqan), fosfor turşusu, 60-80% azot birləşməri vardır.

Azərbaycan MEA Nəbatat institutunun və Mərkəzi Nəbatat Bağının əməkdaşlarından -S.M.Aslanov, E.N.Novruzov, O.V.İbadlı, L.Ə.Şəmsizadənin apardığı tədqiqatlar əsasında Mərkəzi Nəbatat Bağının kolleksiya sahəsində becərilən Qulançar və ya Mərəçüyd bitkisindən müxtəlif metodlar əsasında karotinoid maddəsi almışlar. Həmin tədqiqat işi «Müəlliflik şəhadətnaməsinə» layiq görülmüşdür. Tədqiqat işi nəticəsində qulançar və mərəçüydün tərkibində insan orqanizmi üçün daha çox xeyirli olan bir çox maddələr, o cümlədən karotinoid (85 Mq %) aşkar olunmuşdur. Bu böyük göstərici olub bir çox bitkilərdən alınan karotinoidin miqdarından qat-qat çoxdur.

Karotinoid yüksək bioloji fəallığa (A. vitaminin aktivliyinə) malik maddədir. O, orqanizmdə gedən maddələr mübadiləsində mühüm rol oynayır. Onun insan orqanizmində çatışmaması böyümə və inkişafın ləngiməsinə, gözün görmə qabiliyyətinin azalmasına, müxtəlif xəstəliklərə, xüsusən yolxucu xəstəliklərə qarşı müqavimətin zəifləməsinə, mədə-bağırsaq sisteminin selikli qişasının aşınmasına və s. səbəb olur.

Karotinoidlər antimutagen, antikonsirogen, antiradiant aktivliyinə malik olmaqla, müxtəlif mənşəli xərçəng xəstəliklərinin müalicəsində və profilaktikasında geniş tətbiq edilir. Onlar orqanizmin qocalmasının qarşısını alır.

Karotinoidlər yeyinti, kosmetika və başqa sənaye sahələrində, yüksək bioloji fəallığa malik məhsulların hazırlanmasında, onların saxlanma müddətinin artırılmasında, xarici görkəmlərinin yaxşılaşdırılmasında geniş istifadə edilir.

Azərbaycan MEA Mərkəzi Nəbatat Bağında 1968-ci ildən başlayaraq Azərbaycan florasında yayılmış Qulançar və Mərəçüyd növlərinin kolleksiyası toplanmışdır. 1975-ci ildən isə Qafqazda bitən Qulançar və Mərəçüydün növlərinin kolleksiyası Mərkəzi Nəbatat Bağının geofit bitkilər sahəsində

toplanmışdır. Toplanmış növlərin tibbdə, xalq təbabətində istifadə olunma qaydaları, becərmə, çoxaldılma üsulları və istifadə olunma tədbirləri öyrənilmişdir.

## Qulançar və ya Mərəçüyüdü botaniki təsviri.

Bu cins Qulançar və ya Mərəçüyüd – *Asparaqaceac Juss.* fəsiləsinə aiddir. Çiçəkləri bircinsli, ikievli olub, əsasən qoltuqda qınşəkili yarpaqların (kladodi) qoltuğunda yerləşir. Çiçəkyanlığı düz olub sərbəstdir. Yumurtalıq üçyuvalıdır. Meyvəsi giləmeyvədir. Gövdəsi çoxsaylı budaqlıdır. Budaqlar üzərində sap və ya iynəvarı nazik yarpaqlar (kladodilər) yerləşir. Çoxillik ot bitkisi olub qısa, ətli kökümsovlara malikdir.

Qulançar və ya Mərəçüyüdü xalq arasında ən çox istifadə edilən növləri Topayarpaq Q. və ya *M. -A. verticillatus L., Dərman Q. və ya M.-Asparaqus officinalis L.* növüdür.

## Topayarpaq Qulançar və ya Mərəçüyüd.

Çoxillik bitkidir. Yeraltı orqanı güclü kökümsovlara malikdir. Gövdəsi çox hündür olub becərmə şəraitindən asılı olaraq 1,5 -2 metrə qədər olur. Gövdəsi çoxlu sayda budaqlarla zəngin olub, dırmaşandır. Yarpaqları şəkilini dəyişmiş formada olub buna kladodii deyilir. Kladodilərin uzunluğu

2 sm olub gövdənin qoltuğunda dəstələrlə yerləşir. Sap və ya iynə formalıdır. Çiçəklər əksərən budaqların yuxarı hissələrində yerləşirlər. Meyvələri giləmeyvə olub, qırmızı və ya qırmızımtıl-qara rənglidir.

Bu növün əkin materialları 1972-çi ildə Füzuli rayonun Dövlətkarlı, Dilağarda kəndləri ətrafında yerləşən Yelli - dədikdən, Daş yellidən, Torpaq yellinin aşağı , orta yamaclarından, ən çox qarətikan kollarının ətrafından toplanmışdır.

Təbii sahələrlə ən çox çiriş, qarətikan, qozqurab, yemlik, danaayağı və s. bitkilərdə birlikdə təsadüf edilir.

Gövdəsi çoxlu hamar budaqlardan ibarət çoxillikdir. Gövdəsinin hündürlüyü 160 sm-dir. Kökümsovları dəstə şəklində olmaqla hər il təzələnir. Təzə kökümsovları ağımtıl rəngdə olur. Kəçən ildən qalan köklər isə qaralmış və nisbətən yoğunlaşaraq ehtiyat qida maddəsinə çevirilir. Ehtiyat qida maddələri sərf olunub qurtardıqdan sonra köhnə köklər təbii gübrəyə çevrilir. Növün bu xüsusiyyəti onun 50-100 il yaşamasına imkan verir. İynəşəkili yarpaqlar və yaxud kladodilər xeyli uzun, nazik yumuşaq və sapşəkili olub, uzunluğu 10-14 mm-dir.

Topayarpaq Qulançar və ya Mərəçüyüd ilə təbii şəraitdə aparılan müşahidələr göstərdi ki, bitkidə vegetasiyaya fevralın əvvəllərində, qönçələmə aprelin başlanğıcında, çiçəkləmə isə mayın ortalarında başlayır və 14-16 gün davam edir. Çiçəklər açıq - sarı rəngli, uzunluğu 3-7 mm-dir. Çiçəkləmə dövründə bitkidə 200-230-a qədər çiçək əmələ gəlir. Toxumları iyulun axırı və iyulun əvvəllərində yetişməyə başlayır. Giləmeyvələrin rəngi parlaq - qırmızı olub, icərisində 3-4 hamar, qara rəngli toxumlar əmələ gəlir (şəkil 2).

Bitkinin gövdəsi iynəşəkili, yarpaqları, giləmeyvələri bəzək bağçılıqda çox qiymətlidir. Təbii şəraitdən toplanmış toxumları bioloji cəhətdən sağlam olub, 85% cücərti verir. Toxumlarının 1000 ədədinin quru çəkisi 12,3 qramdır.

Azərbaycan MEA Mərkəzi Nəbatat Bağında, geofit bitkilərin təcürbə sahəsində aparılmış müşahidələr göstərdi ki, Topayarpaq Q. və ya M. bu şəraitdə vegetasiya fevralın axırlarında, qönçələmə aprelin ortalarında, çiçəkləmə mayın axırlarında başlayır və 25 gün davam edir. Çiçəkləmə zamanı gövdə üzərində 1480-a qədər çiçək əmələ gəlir. Çiçəkləri suda 20-30 gün, yaşıl gövdəsi üzərində qırmızı giləmeyvələri isə güldanlarda (susuz) 5-6 ay öz dekorativliyini dəyişmədən saxlayır.

Bu növün giləmeyvələrinin yetişməsi – yəni tam qızarması sentyabrın axırlarına kimi başa çatır. Qırmızı giləmeyvələr qurumuş gövdə üzərində dekabrın axırlarına kimi tökülmədən dekorativ qalır. Bu müddət ərzində bitki çox yarpaqlı görünür. Maraqlı burasıdır ki, 35 ildən çox apardığımız müşahidə nəticəsində bir quşun giləmeyvələrə yaxın düşdüyünü görmədik.

Mədəni əkin şəraitində gövdənin hündürlüyü 112 sm olur. Giləmeyvələr şarşəkili, rəngi tünd-qırmızı olub icərisində 3-4 toxum yetişir. Giləmeyvələr yetişəndə gövdə üzərində onların sayı 1395 ədəd olur.

Abşeron şəraitində infroduksiya olunmuş bitkilərin toxumları bioloji cəhətdən sağlam olub, 1000 ədədinin quru çəkisi 15 qramdır. Bitkinin illik vegetasiya müddəti 247 gündür.

Topayarpaq Qulançar və ya Mərəçüydü Azərbaycanın bütün bölgələrində geniş yayılmışdır, onun ehtiyatı da çoxdur. Ona görə də onun əhəmiyyəti təkəcə dərman bitkisi kimi məhdudlaşmır. Dekorativ cəhətdən qiymətli olan bu növdən çiçəkçilikdə müxtəlif kompozisiyalar yaratmaq üçün tək-tək, qrup halında və yaşıl haşiyə (bordiyur) kimi istifadə etmək olar.

## Dərman Qulançarı və ya Mərəçüydü-*Asparaqus offisinalis L.*

Çoxillik bitki olub təbii halda Naxçıvan MR-nın Ordubad, Şahbuz, Sədərək, Şərur, Babək və s. rayonlarında, Ağdam-Füzuli, Gəncə-Qazax, Lənkəran-Lerik, Quba-Xaçmaz və s. rayonlarda geniş yayılmışdır.

Təbii şəraitdə aparılmış tədqiqatlardan məlum olmuşdur ki, yuxarıda göstərilən rayonlardan Qazax (Qıraç Kəsəmən kəndi) və Ağdam (Şirvanlı kəndi) rayonlarında bu növə daha çox rast gəlinir.

Tədqiq etdiyimiz bitkinin əkin materialı (kökümsovu, toxumu) Lerik rayonunun Orand və Şinabad kəndlərinin Şimal-Şərq yamacarından (dəniz səviyyəsindən 2300-2477 metr hündürlükdən) toplanmışdır.

Bitki boz-qonur, bəzən podzollaşmış açıq - qonur torpaqlarda 15-40 sm dərinlikdə qruplarla (1kv m. sahədə 8-13 bitki) bitir.

Bitkinin hündürlüyü 90-92 sm olub, çoxlu budaqlanmış dəstəşəkili pulcuq formalı, iynəşəkili yarpaqcıqlara (kladodiyə) malikdir.

Təbii şəraitdə bitkidə vegetasiya fevral ayının birinci on günlüyündə, qönçələmə martın ortalarında, çiçəkləmə mayın axırlarında başlayır və 28-38 gün davam edir. Çiçəkləmə dövründə gövdə üzərində 1900-2500-ə qədər çiçək əmələ gəlir. Çiçəkləri limonu-sarı rəngdə olub, suda 18° temperaturda 14-16 gün qalır.

Abşeron şəraitində (Bakı Mərkəzi Nəbatat Bağında) bitki yaxşı inkişaf edir. Bu şəraitdə bitkidə vegetasiya fevralda, qönçələmə martda, çiçəkləmə isə aprelin ortalarında başlayır və 35-40 gün davam edir.

Gövdənin hündürlüyü 120-140 sm olur (şəkil 3). Giləmeyvələrin yetişməsi sentyabrın birinci on günlüyündə başa çatır. Bir bitki üzərində 1500-ə qədər açıq-qırmızı rəngli giləmeyvələr olur. Giləmeyvələr hamar, icərisində 3-5 ədəd qara rəngli, şarşəkilli toxumlar olur. Giləmeyvələri qızaran vaxt yaşıl budağı ilə birlikdə kəşib güldanlara (susuz) qoyduqda, giləmeyvələri yaşıl budaqları ilə birlikdə 8-12 ay öz dekorativliyini saxlayır.

Gül dəstələrinə yaraşlıq görkəm vermək üçün Dərman Qulançar və ya Mərəçüydü güllərin arasına qoyulur. Eyni zamanda onun sap və ya iynəşəkilli yarpaqları ətrafında olan qırmızı şar formalı giləmeyvələri budaqlar üzərində yaraşlıq görünməklə insanda aktivlik yaradır və göz oxşayır - bir növ insan ona baxdıqca dincəlir və rahatlıq tapır.

Otaq şəraitində isə gül dibçəklərində əkmək üçün istifadə etmək olar.

## Qulançar və ya Mərəçüydün becərilməsi.

Qulluğa bir o qədər tələbkar olmayan bu bitkinin əkilib becərilməsi çox asandır. Bitkinin əkilməsi üçün torpaq yüngül, qumsal olmalıdır.

Bitkini əkmək üçün torpağın hazırlanması əsas şərtlərdən biridir. Secilmiş sahə daş-kəsək, şüşə qırıqlarından, əlavə tullantılardan təmizlənir, 25-30 sm dərinliyində şumlanır. Sonra daha yaxşı məhsul götürmək üçün əkin qabağı hektara 60-80 ton peyin, 120-150 kq fosfor, 80-120 kq kalium verilir. Kalium və fosforun 50%-nin isə vegetasiya müddətində yemləmə şəkilində vermək məsləhətdir.

Qulançar və ya Mərəçüydü toxumları və kökümsovların bölünməsi vasitəsi ilə çoxaldırlar.

Toxumlar payızda (oktyabrın axırında) xüsusi düzəldilmiş ləklərə (1,5x3m) səpilir.

Ləklər düzəldikdən sonra sırımlar açılır, sonra sırımlara azacıq yuyulmuş narın dəniz qumu tökülür. Tökülmüş qumun üzərinə toxumlar 5 sm-dən bir səpilir, üzərinə 0,5 qalınlığında qidalı torpaqla (1:1:1 nisbətində peyin, torf, qum) örtülür. Sonra narın su çiləyənə suvarılır.

Səpilmiş toxumlar hava şəraitindən asılı olaraq, yəni yağış və qar olmasa ayda bir dəfə təkrar suvarılmalıdır.

Çüçərtilər yazda iqlim şəraitindən asılı olaraq martın birinci və üçüncü oncülüklərində cücərməyə başlayır.

May ayında artıq cüçərtilər tam formalaşır və yerüstü yarpaqlar və köklər 4-6 aydan sonra tam formalaşır (şəkil 4).

Vegetasiyanın axırlarında bitkinin yerüstü hissəsi quruyur. Yazda bitkilərdə vegetasiya başlayan vaxt cücərtilər görünür. Bu vaxt bitkiləri daimi yerlərinə köcürmək məsləhətdir.

Toxumla çoxalan bitki, ona edilən qulluqdan asılı olarsa 3-5 ildən sonra çiçək açıb toxum verir. Toxumlarla çoxaltdıqda isə çoxlu sayda əkin materialı əldə etmək mümkündür.

Vegetativ yolla, yəni kökümsovların bölünməsi yolu ilə çoxaltdıqda bitki tez çiçək açır və toxum verir, lakin çoxsaylı əkin materialı əldə etmək mümkün olmur.

Vegetativ yol ilə əsasən 3-5 illik kökümsovlardan istifadə etmək olar. Həmin kökümsovlar iti bıçaqla və ya bağ qayçısı ilə kök boğazını zədələnməmək şərti ilə üzərlərində olan göz tumurcuqlarının sayına görə 4-6 hissəyə ayrılır. Çalışmaq lazımdır ki, hər kökümsovun üzərində ən azı 1-2 göz qalsın. Ayrılmış əkin materialları daimi yerinə 40 x40 sm məsafədə, 10-20 sm dərinlikdə əkilməlidir. Bu qayda ilə əkilmiş bitki 2-3-cü ilində çiçək açır və toxum verir.

Qulluğa bir o qədər tələbkar olmayan bu 2 növü hər torpaq şəraitində, o cümlədən çəpərlərin kənarlarında əkilə bəcərmək mümkündür.

Çox qiymətli tərəvəz bitkisi olan bu növlər, qidalıq əhəmiyyətinə görə öndə getməyə layiqdir. Əfsuslar olsun ki, avropa ölkələrində ləziz yemək, məzə (delikates) sayılan və 1970 –ci ildən təbliğ etdiyimiz Qulançar və ya Mərəçüyüd Azərbaycanda tərəvəzlər arasında öz layiqli yerini tapmamışdır.

## Qulançar və ya Mərəçüyüdün toplanması.

Bitkinin istifadəsi üçün əsas yararlı orqan onun vegetasiyaya başlayan vaxt əmələ gətirdiyi 10-15 sm-lik təzə – tər zoğlarıdır. Bu zoğların əmələ gəlməsi iqlim şəraitindən asılı olaraq erkən yazda başlayır. Bu vaxt onun zoğlarının toplanması vaxtıdır. Yaxşı olar ki, normal ölçülü yəni, yoğunluğu 1,5 - 2 sm, uzunluğu isə 15 – 25 sm olan zoğları toplansın. Həmin zoğlar topladıqdan sonra 20-25 ədəd götürür və dəstə bağlayırlar. Sonra onu 10-15 kq-lıq balaca yeşiklərə yığırlar. Həddindən artıq saxlandıqda rəngini və qidalılıq keyfiyyəti itirir. Ona görə 0 - temperaturada və havanın 80-90% nəmliyində Qulançar və ya Mərəçüyüdün toplanmış zoğlarını 20-30 gün xarab olmadan saxlamaq mümkündür.

Mən hələ uşaq ikən bizdən bir az böyük uşaqlar Dövlətkarlı kəndinin yanında yerləşən Qaraköpək təpədən, Şır-Şır bulağının sağ sahil döşlərində (təpələrdən) qarətikan kollarının ətraflarından mart ayında həmin zoğları toplayır, dəstələrlə bağlayar və yol kənarında dayanıb satardılar.

Xalq arasında daha çox tanınan bu qidalı tərəvəzi insanlar həvəslə alıb bişirirdilər. Xalq özü çoxdan məlum etmişdir qışdan çıxan orqanizmin göy-göyertiyə böyük ehtiyacı var. İnsan orqanizminin möhkəmlənməsində və yenidən bərpasında Qulançar və ya Mərəçüyüdün zoğlarından hazırlanmış yemək və salatlar çox faydalıdır.



# Qulançar və ya Mərəçüyüddən hazırlanan yemək və salatlar.

1. Qulançar və ya Mərəçüyüd çığırtması hazırlamaq üçün 500 qram Qulançar və ya Mərəçüyüd zoğu götürüb, təmizləyir və qaynar suda 2-4 dəqiqə pörtürlər. Sonra onu xırda - xırda doğrayır, yağ-soğanla qızadırlar. Hər kəs zövqünə uyğun olaraq hazırlanmış yeməyin üzərinə yumurta, pomidor və xırda-xırda doğranmış ətirli göyərtilər (şüyüd, keşniş və s.) əlavə edə bilər.

2. Qulançar və ya Mərəçüyüdü zoğlarının oduncaqlaşmış hissələri təmizləyir. Təmizlənmiş zoğlar azacıq qaynar duzlu suda pörtülür. Sonra onu xırda-xırda doğrayıb sarımsaqlı qatıqla yeyirlər.

3. Bitkinin iri, yoğun zoğları seçilir, nazik şişlərə taxılaraq vəm kömür üzərində bişirilir. Sonra pomidor kababı ilə qatılır, üzərinə göyərti əlavə edilərək yeyilir.

4. Qulançar və ya Mərəçüyüdü təzə-tər zoğları seçilir, xırda-xırda doğranır, yuyulur və anı olaraq qaynar suda pörtülür. Mis qazan götürülür, divarları və dibi kərə yağla yağlanır və pörtülmüş qulançar və ya mərəçüyüd ora keçirilir. Sonra qazan təndirin və ya ocağın isti külünə basdırılır. 20-25 dəqiqədən sonra qazan çıxarılır və yemək çini qablara çəkilərək üzərinə xama tökülür və süfrəyə verilir. Ləzzətini yeyənlər bilir.

## 5. Qulançar və Mərəçüyüdü yumurta ilə çığırtması.

Təzə tər zoğları təmizləyir, duzlu suda pörtülür, aşızəndən keçirilir. Süzülüb hazırlanmış məmulatı kənarlarına və dibinə 30 qram kərə yağ yaxılmış tavada yığılır. 3 ədəd yumurta götürüb sındırır və boşqaba tökür, üzərinə 1 stəkan süd əlavə edib qarışdırırlar. Hazırlanmış qarışıqın üzərinə Qulançar və ya Mərəçüyüdü tökür, duxovkada bişirirlər. Hazırlanmış yemək kükü kimi ləzətli olur.

6. Qulançar və ya Mərəçüyüd salatı – 500- qm Qulançar və ya Mərəçüyüdü duzlu suda pörtüb təmizləyir və xırda-xırda doğrayırlar. Sonra bir ədəd qaynadılmış yumurtanın sarısı xırda-xırda doğranır, üzərinə 1 xörək qaşığı qarğıdalı yağı, xırda doğranmış cəfəri, zövqə uyğun sirkə əlavə edilir. Sonra hazırlanmış Qulançar və ya Mərəçüyüdü onların üzərinə əlavə edib qarışdırırlar. Hazır salatı süfrəyə vermək olar.

7. Qulançar və ya Mərəçüyüdü göy soğan salatı - Bir dəstə Qulançar və ya Mərəçüyüdü qaynar duzlu suda pörtüb təmizləyir, xırda-xırda doğrayır, üzərinə 1 ədəd bərk bişirilmiş və xırda-xırda doğranmış yumurta, bir neçə ədəd xırda doğranmış göy soğan əlavə edilir. Sonra hazırlanmış salatın üzərinə bitki yağı, döyülmüş qara istiot tozu, sirkə və yaxud narşərab tökülür. Salatı süfrəyə vermək olar.

## 8. Qulançar və ya Mərəçüyüd suxari sous salatı.

Bitkinin təzə-tər zoğları təmizləyir yuyulur, qaynar duzlu suda pörtülüb aşızəndən keçirilir. Təmiz çini qabın altına salfet qoyulur və süzülmüş qulançar və ya mərəçüyüdü qaba tökür və salfet ilə örtürlər. Üzərinə isti suxari sousu əlavə edilərək süfrəyə qoyulur. İsti suxari sousu hazırlamaq üçün südü qızdırır və üzərinə suxari tozu tökülərək qovrulur və ya qızadırlar.

## Qulançar və ya Mərəçüyüdüün püre şorbası

Bitkinin təzə-tər zoğlarını təmizləyir, yuyur və xırda-xırda doğrayırlar. Tavaya töküb üzərinə 2 stəkan duzlu su əlavə edir və 10-15 dəqiqə qaynadırlar. Sonra 2 xörək qaşığı unu 2 xörək qaşığı yağda qızardıb üzərinə 3 stəkan süd əlavə edir və üzərinə qaynadılmış Qulançar və ya Mərəçüyüdü töküb, və 10-12 dəqiqə bişirirlər. Bişmişə zövqə uyğun duz əlavə edilərək süfrəyə verilir.

## Qulançar və ya Mərəçüyüdü müalicə qaydaları

Bitkinin kökü, kökümsovu, təzə-tər zoğları, gövdəsi, iynə və ya sapşəkili yarpaqları (kladodiləri) və toxumları müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində - sidikqovucu, sidik kisəsinin ağrıları, qan təzyiqi, vərəm, ürək ağrıları, yel, şəkər, sonsuzluğa qarşı və s. istifadə olunur.

### Vərəm xəstəliyi.

Vərəm xəstəliyinə düşər olan xəstələr yemək rasionunda Qulançar və ya Mərəçüyüdüdən istifadə etsələr daha faydalı olar.

Çin təbabətində bitkinin köklərinin dəmləməsindən sidikqovucu, orqanizmin tonusunun yaxşılaşdırılması, hərarətin salınması, qan dövranını tənzimlənməsi, yel, şəkər və vərəm xəstəliyinin müalicəsində istifadə olunur.

Dərman Qulançar və ya Mərəçüyüdü qurudulmuş köklərindən 3 xörək qaşığı götürüb xırda-xırda doğrayır, ilıq suda yuyub təmizləyir və onun üzərinə 3 stəkan qaynar su əlavə edib vaxt odun üzərində 5-7 dəqiqə dəmləyərək onu süzüb təmiz şüşə qaba qoyurlar. Yeməkdən 15 dəqiqə əvvəl səhər və axşam 1 xörək qaşığı qəbul edilir. Qəbul vaxtı 1 ay davam edir.

### Böyrək xəstəliyi.

Böyrək orqanizmdə ən həssas orqan olub, hər insanın öz yumruğu boyda olmaqla, ümumi çəkinin 200 qramını təşkil edir. Tez xəstələnir və tez də müalicə oluna bilir. Hələ lap qədimdən bir çox ölkələrdə – Çində, Bolqarıstanda, Fransada, Qulançar və ya Mərəçüyüdüün tər zoğlarından, köklərindən böyrək xəstəliklərinin müalicəsində istifadə etmişlər.

Azərbaycanın bir çox bölgələrində xalq arasında bitkidən bir çox xəstəliklərin müalicəsində geniş istifadə olunur.

Böyrəklərdə ağrılar, iltihabi proseslər, sancılar olarsa, Qulançar və ya Mərəçüyüdü qurumuş köklərindən 3 qr, gicitkan yarpağından 1 qr, əvəlik kökündən 1 qr, itburnu meyvələri və bağayarpağından hərəsindən 2 qr və qatırquyruğundan 5 qr götürüb qarışdırırlar. Qarışıqdan 1 xörək qaşığı 200 ml qaynar suya tökür və 30 dəqiqə dəmləyirlər. Sonra onu süzüb təmiz şüşə qaba tökürlər. Yeməkdən 10 dəqiqə əvvəl bir xörək qaşığı ilıq halda qəbul edilir. Qəbul vaxtı 30 gündür. Yaxşı olar ki, bu davacat payız və yaz aylarında qəbul edilsin.

## Sidikqovucu xüsusiyyəti.

Bitkinin giləmeyvələri seçilir, yuyularaq toxumdan təmizlənir. Toxumlarından 30 ədəd götürüb həvəngdəstədə əzib toz halına salırlar. Əzilmiş tozdan və qatırquyruğundan hərəsindən 1 çay qaşığı götürüb 100 ml qaynar suya tökür və qarışdırıb vaxt odun üzərinə qoyurlar. Qaynamağa imkan vermədən 50 dəqiqə dəmləyirlər. Sonra süzüb təmiz şüşə qaba tökürlər. Səhər, axşam yeməkdən 30 dəqiqə qabaq 1 xörək qaşığı qəbul edilir. Giləmeyvələri də sidikqovucu xassəyə malikdir. 1 xörək qaşığı giləmeyvəsini 1 stəkan qaynar suda dəmləyib 50 qr içmək məsləhətdir.

## Sidik kisəsi daşının tökülməsi.

Qurudulmuş kökümsovlarının köklərini yuyub təmizləyir və xırda-xırda doğrayaraq qaynar suda yaxalayırlar, 100 qr götürüb 200 qr qaynar suda 30 dəqiqə dəmləyir və süzüb təmiz şüşə qaba yığırlar. Yeməkdən 30 dəqiqə qabaq ılıq halda səhər- axşam 50 qr qəbul edirlər. Yaxşı olar ki, qəbuldan 1 gün sonra isti vanna qəbul edilsin. Vanna qəbul edərkən vannanın içində dizdən bükməklə qarına doğru 20 dəfə aram-aram dartmaq lazımdır. Sidiyə gedən zaman daşın düşməsinə yoxlamaq üçün bankadan istifadə etmək məsləhətdir.

## Şəkər xəstəliyinə qarşı.

Bitkinin cavan zoğları yuyulub təmizlənir, xırda-xırda doğranır və ondan 3 çay qaşığı götürərək üzərinə 1 stəkan qaynar su əlavə edir, qarışdırılır, dəm almaq üçün ağzını nəlbəki ilə örtürlər. Yaxşı dəm almaq üçün stəkanı yun parçaya bükmək məsləhətdir. 2 saatdan sonra onu süzüb təmiz şüşə qaba tökür və ılıq halda səhər, axşam ac qarına 1 xörək qaşığı qəbul edirlər. Təcrübələrlə sübut edilmişdir ki, bitkinin toxumu və giləmeyvələri də şəkər xəstəliyinin müalicəsində əhəmiyyətli kömək edir.

## Qan təzyiqi xəstəliyinə qarşı.

Qulançar və ya Mərəçüydün tərkibində asparaqın, koniferin qlikozidi, saponin, xelidon turşusu, karotin B və C vitaminləri vardır.

Elmi ədəbiyyatlarda sınaqdan keçirilmiş təcrübələrin nəticələri göstərir ki, vena qan damarına asparaqın və qulançar və ya mərəçüydün cövhəri vurulduqda qan təzyiqini aşağı salır.

Bitkinin kökündən, kökümsovundan götürüb yaxşı-yaxşı yuyub təmizləyir, xırda-xırda doğrayır, 3 çay qaşığı götürüb, 3 çay qaşığı cavan zoğları ilə birlikdə 2

stəkan qaynar suda 30 dəqiqə dəmləyirlər. Sonra onu süzür və təmiz yuyulmuş şüşə bankalara tökürlər. Səhər- axşam ac qarına 2 xörək qaşığı qəbul edilir.

## Sonsuzluğa qarşı.

Giləmeyvələr tam yetişən vaxt (payızda oktyabr- noyabrda ) yuyulur və içərisindəki toxumları təmizləyərək sərib qurudurlar. Qurudulmuş toxumlar işığı keçirməyən tünd rəngli kimyəvi bankalara yığıb ağzını örtür və soyuducuda saxlayırlar.

İlk yazda (qan qaynayan vaxt ) 30 ədəd toxumu əzilərək un halına salınır.

Əzintidən 2 xörək qaşığını 2 xörək qaşığı təmiz balla qarışdırır. Səhər, günorta və axşam yeməkdən 20 dəqiqə qabaq 3 çay qaşığı qəbul edilir. Qəbul vaxtı 21 gündür. Qəbul zamanı içki içmək və papiros çəkmək qadağandır.

İlk yazda Qulançar və ya Mərəçüydün vegetasiyaya başlanması vaxtıdır. Bu vaxtlarda o 2-3-4 illik zoğlar əmələ gətirir. O zoğları bişirib yeməkdə sonsuzluğa qarşı çox xeyirlidir.

## Yel xəstəliyi

Qurudulmuş kökümsovların kökləri yuyulub təmizlənir, sonra xırda-xırda doğrayıb 3 xörək qaşığı 200 qram suda dəmləyirlər. Dəmlənmiş davacat səhərlər yeməkdən 30 dəqiqə qabaq 1 xörək qaşığı qəbul edilir.

Oynaqlarda gəzəri ağrılar (topuqda, dizdə) baş verən vaxt qulançar və ya mərəçüydün qurudulmuş kökümsovlarından 5 xörək qaşığı götürür xırda-xırda doğrayır 1 stəkan qaynar suda dəmləyir və süzür. Həmin dəmdən 3 xörək qaşığı, Meymun çörəyi meyvəsinin şirəsindən 1 xörək qaşığı, kəvər ( yerqulağı ) kökünün şirəsindən 1 çay qaşığı götürüb qarışdırırlar. Ağrı olan yerləri spirti pambığıla yaxşı – yaxşı silir, sonra silinmiş yerə qatışıqdan azacıq yaxıb əlin içi ilə yaxşı –yaxşı ovurlar. Əməliyyat qurtardıqdan sonra həmin masaj edilmiş yeri yun əski və ya yun şərflə bağlayırlar. Sarğı 24 saatdan sonra isə açılır və yenisi ilə əvəz edilir. Müalicə 5 -7 gün davam etdirilir.

## Baş tükünün tökülməsi.

Qurudulmuş kökünü isti suda yuyub təmizləyir, xırda –xırda doğrayır və ondan 2 xörək qaşığı götürüb 200 qram qaynar suda dəmləyirlər. Dəmi süzüb təmiz stəkana tökürlər. Sonra təmizlənmiş giləmeyvəsindən 2 xörək qaşığı, qurumuş gigitkan yarpağından 3 xörək qaşığı və gülxətmi çiçəyinin qurusundan 2 xörək qaşığı götürüb, Qulançar və ya Mərəçüydün dəminin üzərinə əlavə edib təkrar dəmləyirlər. Dəmi hazır olanda başı ilıq su ilə yaxalayır və dəmlənmiş davacatı pambığa hopdurub yaxşı – yaxşı başın tükünün diblərinə yaxırlar. Sonra başı isti

dəsmalla bağlayırlar 30 dəqiqədən sonra başı ilıq su ilə yuyurlar. Yaxşı olar ki, bu əməliyyat payız və yaz aylarında tüklər tökülməyə başlayanda aparılsın.

Müalicə kursunu 10 gün davam etmək məsləhətdir.

## Ürək – damar xəstəlikləri.

Bitkinin qurudulmuş köklərindən 150 qram götürüb qaynar suda yaxşı – yaxşı yuyur, xırda –xırda doğrayıb 200 qram qaynar suda dəmləyirlər. Sonra onu süzüb səhər – axşam acqarına 1 xörək qaşığı qəbul edirlər. Bu damarların kirəcləşməsinin qarşısını almaqla, ürək ağrılarına kömək edir.

İlk yazda təzə –tər zoğlarından hazırlanmış müxtəlif yeməklərdə ürək – damar – ağrılarına çox köməklik göstərir.