

ORUC İBADLI

ZƏFƏRAN

(Azərbaycan, rus və ingilis dillərində)

Bakı – 2005

Redaktoru: N.Hüseynova

O.V. İBADLI.

Zəfəran (Azərbaycan, rus və ingilis dillərində),
Bakı, "Tural" NPM, 2005. səh. 28.

Əvəzedilməz yeraltı və yerüstü sərvətləri ilə zəngin olan bərəkətli Azərbaycan torpağı lap qədim zamanlardan Orta, Yaxın və Uzaq Şərqdə, o cümlədən Qərb ölkələrində şəfaverici bitkiləri ilə şöhrət qazanmışdır. Ölkəmizə dünya şöhrəti qazandıran bitkilərdən biri də "Şərqi möcüzəsi" adlandırılan zəfərandır.

Bu kitabçada zəfəranın ekilməsi, becərilməsi, qurudulması, saxlanması, xalq təbabətində və tibbdə müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində istifadə edilməsi qaydaları və s. öz əksini tapmışdır. İstifadə olunmuş materiallar tədqiqatçı alimin uzun illər türkeçarələrdən toplanmış və öz şəxsi müalicələrinin məhsuludur.

Kitabça geniş oxucu kütləsi üçün nəzərdə tutulmuşdur.

1906000000
İ ————— 2005
104-05

ŞƏRQIN KİÇİK MÖCÜZƏSİ

Əkin zəfəranı – Çoxillik ot bitkisi olub, hündürlüyü 0,2 m-ə qədərdir. Zəfəranı dünyada məşhurlaşdıran onun çiçəyinin içərisindəki dişicik telləridir. Bu tellərin əvəzolunmaz müalicəvi əhəmiyyəti hələ midiyalılara və assurilərə məlum idi. Dişicik tellərinin sayı üç ədəddir. Rəngi parlaq – narıncıya çalan qırmızımtıldır. Dişiciyin ağzı baş tərəfdən qıfvari formada iriləşmişdir. (**şək. 1, 2**).

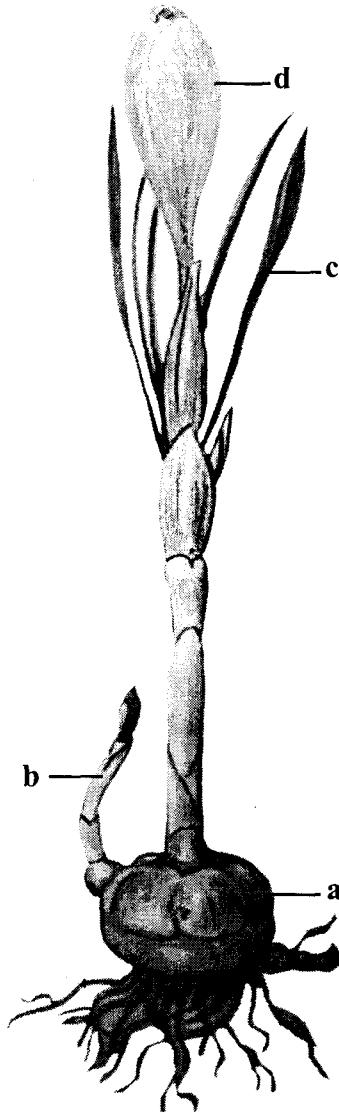
Zəfəranın qurudulmuş telləri ədviyyə kimi müxtəlif xörəklərə qatılır. Xalq təbabətində çay dəmləməsi, spirtdə cövhəri isə müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur. Şərq təbabətində bitkidən hazırlanmış müalicə əhəmiyyətli dərmanların 300-dən çoxunda zəfəran əsas komponent kimi istifadə olunmuşdur.

Azərbaycan xalqı ¹ zəfəranın qurudulmuş tellərindən 50-dən artıq şirniyyat məmulatının hazırlanmasında istifadə edir. Ət və balıq xörəklərinə onun sulu məhlulu əlavə edildikdə həmin məhsullar xoşagəlməz rəng alır, dadlı və xoş ətirli olur.



Şək.1. Zəfəran çiçəyinin quruluşu:

a - yarpaq; b - ləçək; c - erkəkcik;
d - dişicik.



Şək.2. Zəfəranın soğanaq və gövdəsi.

a - soğanaqlı yumru; b - bala soğanaq;

c - yarpaq; d - çiçək.

Zəfəranın Azərbaycanda 6 növü bitir. Onlardan bir növü *Crocus sativus* L. - mədəni şəraitdə becərilir. Əkin zəfəranı bu yaxınlara kimi ancaq Abşeronda Bilgəh zəfəran sovxozunda becərilirdi. Zəfəran sovxozunda becərilən məhsul respublikamızın əhəlisinin tələbatını tam ödəmirdi. Ona görə "Bioflor" Sahələrarası Elmi - Texniki Kompleksin və Dövlət Plan Komitəsinin təşəbbüsü ilə respublikamızın bir neçə rayonlarında zəfəranın becərilmə aqrotexnikası işlənilib hazırlanmışdır.

Zəfəranın becərilməsi – Zəfəranın əkilməsi üçün torpaq yüngül, qumsal olmalıdır. Yaxşı olar ki, torpağa hər hektara 20 ton hesabı ilə yanmış peyin verilsin. Ən yaxşı əkin vaxtı iyul - avqust aylarıdır.

Soğanaqlı yumruları əkməzdən qabaq 2 % -li marqans məhlulu ilə 40-50 dəqiqə ərzində dezinfeksiya etmək lazımdır. Əkin 5-12 sm dərinliyində, bitki arası 20-30 sm, cərgə arası 10-15 sm olmaqla aparılmalıdır. Yaxşı olar ki, əkindən sonra hava quraq olarsa, bir dəfə bol suvarılsın.

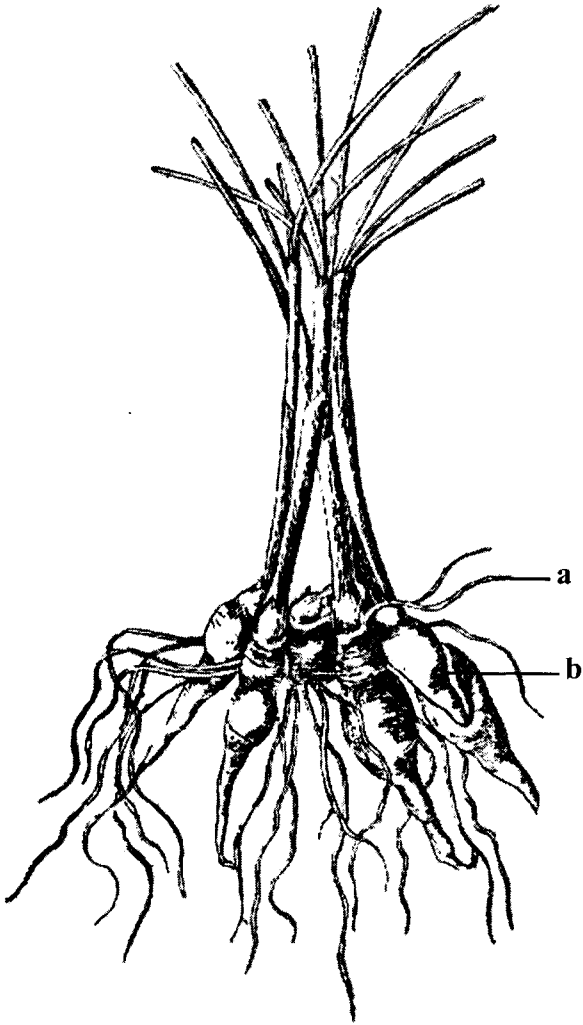
Vegetasiya ərzində sonrakı qulluq qaydaları suvarmadan, yemləmə gübrələrinin verilməsindən (iyul, avqust), alaq otlarına qarşı mübarizədən və cərgə aralarının yumşaldılmasından ibarət olmalıdır.

Zəfəran oktyabr – noyabr aylarında çiçəkləyir. Birinci il əkilmiş bitkilərdə 2-3 və daha çox açıq -

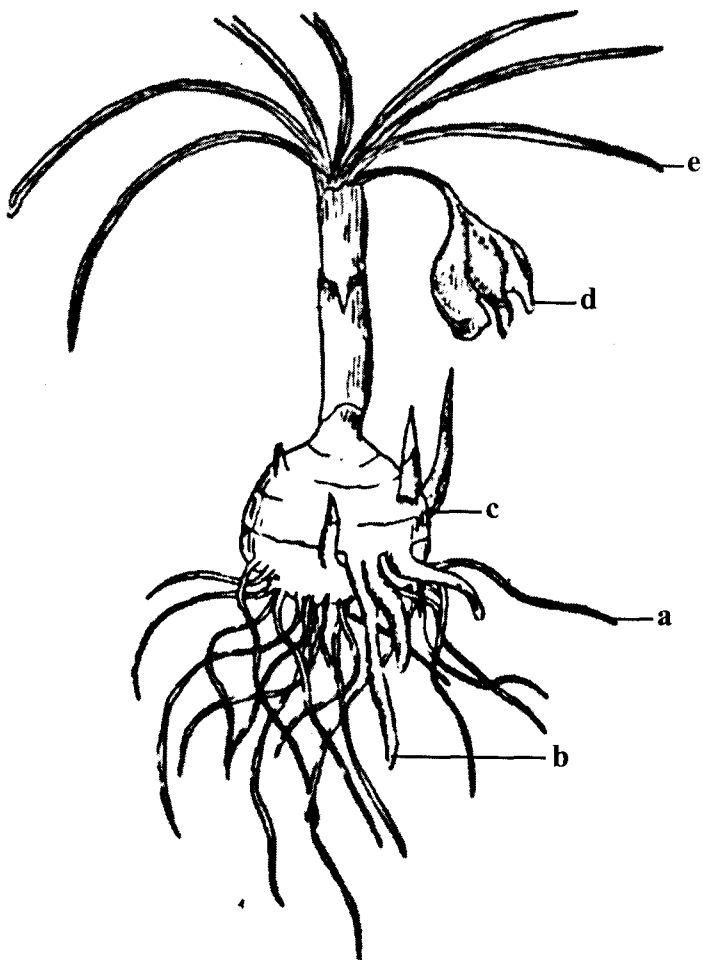
bənövşəyi rəngli çiçəklər əmələ gəlir. Çəçəkləri səhər-səhər toplayır və içərisindən dişicik tellərini ayırırlar. Ayrılmış dişicik telləri gün düşməyən yerdə 18-22°C istilikdə qurudulur. Bu qayda ilə qurudulub toplanmış telciklər öz ətrini, rəngini uzun müddət saxlayır. Yaxşı olar ki, tədarük edilmiş zəfəran telləri ağzı kip bağlanan şüşə qablarda saxlanılsın. Bu qaydalara əməl edilsə o, keyfiyyətini itirmədən 10-15 il qala bilər. Qurudulmuş zəfəran ləçəklərini çay ilə birlikdə dəmləyib içmək olar.

Zəfəranın çoxalma əmsalı respublikamızın ayrı-ayrı rayonlarında 3-12 ədəd olur. Soğanaqlı yumruların torpaqdan çıxarılması yerüstü yarpaqlarının tam quruyan vaxtı aparılmalıdır. Bu təxminən may ayının axırlarına düşür. Yaxşı olar ki, əkilmiş zəfəranın soğanaqlı yumruları 3-4 ildən bir çıxarılıb təmizlənsin, ölçülərinə görə çeşidlənsin və sonra əkilsin və yaxud əkin vaxtına kimi quru, sərin yerdə saxlansın. Əks təqdirdə soğanaqlı yumrular torpaqda çox qaldıqda məhsuldarlığı aşağı olur və cırlaşır (**şək. 3, 4**).

Hər bir zəfəran həvəskarı yuxarıda göstərilən qaydalara əməl edərsə ev şəraitində və ya həyətyanı sahəsində zəfəranı əkib becərə bilər. Onun zərif çiçəkləri otağınıza yaraşlıq verir, 3-5 ədəd teli isə xörəklərinizi tünd - sarı rəngə boyayar və əla tamlı edər.



Şək.3. Stolonun (yoğunlaşmış zoğ) formalaşması, əlavə köklərin qurumağa başlaması.
a - köklər; b - stolon.



Şək.4. Çiçəkləmənin qurtarması vaxtı.

a - kök; b - formalaşan stolon; c - formalaşan bala soğanaqlı yumru; d - çiçək; e - yarpaq.

Zəfəranla müalicənin qaydaları

Zəfəranın qurudulmuş dişicik tellərinin dəmlənməsi, balla qarışığı, təzə çiçək açarkən dişicik tellərinin qoparılib dilin altına qoyulması, almanın içinin ovulub onun içərisinə qoyulması və s. davacatları beyin hüceyrələrinə və damarlarına yaxşı təsir etməklə, onların kirəcləşmənin qarşısını alır, gözün torlu qişası xəstəliklərinin, mirvari suyunun, sarılıq, qaraciyər, öd kisəsi, ürək infarktı, mədə-bağırsaq xəstəliklərinin müalicəsinə kömək edir. Orqanizmə güc, gümrahlıq və cəsarət verir.

Zəfəranın erkəkciik telləri dölsüzlüyə qarşı əvəzsiz müalicəvi əhəmiyyətə malik dərman kimi, qurudulmuş çiçək ləçəkləri isə sinəyumşaldıcı vasitə kimi istifadə olunur.

Sarılıq, öd kisəsi, qaraciyər xəstəlikləri.

Qurudulmuş dişicik tellərinin dəmləməsi üçün 7-15 ədəd yaxşı qurudulmuş zəfəranın dişicik teli götürülür. Qaynar sudan istifadə etməklə şüşə kolbada, emallı və ya farfor (çini) çayniklərdə adi çay kimi dəmlənir. Əvvəlcə qaynar su ilə dem çaynikini yaxalayıb suyunu atır, sonra 7-15 ədəd quru teli çaynikin içinə atırlar. Üzərinə bir stəkan qaynar su tökür və çay qaşığı ilə qarışdırıb, vam odun üstünə qoyurlar. 3-5 dəqiqədən sonra qalan 2 stəkan suyu

əlavə etməklə qarışdırıb dəmə qoyurlar. Dişicik telləri çaynikin dibinə yatanda dəm hazır hesab olunur. Səhər, günorta və axşam yeməkdən 30 dəqiqə əvvəl bir stəkan içmək olar. Yadda saxlamaq lazımdır ki, dəm qurtarandan sonra onu atmayıb, üzərinə qaynar su alır, yenidən dəmə qoyur və təkrar qəbul edirlər.

Göz xəstəlikləri.

Təmiz yuyulmuş stəkana 5 ədəd qurudulmuş zəfəran teli tökür, üzərinə 2 xörək qaşığı qaynar su əlavə edib qazın və ya isti peçin yanına dəmə qoyurlar. 10-15 dəqiqədən sonra dəm sap - sarı rəng alır. Təmiz (steril) pambığa 2 -3 damcı hopdurub səhər və axşam gözü silirlər. Əvvəlcə 3, ikinci gün 5, üçüncü gün 7, dördüncü gün isə 10 dəfə silmək lazımdır. Bu müalicə nəticəsində gözün görmə qabiliyyəti çox yaxşılaşır.

5 ədəd əla qurudulmuş (18-20°C kölgədə) zəfəranın dişicik teli əzilib toz halına salınır. Sonra bərabər miqdarda gülab qatılıb sıyıq hazırlanır. Bu məlhəmi gözə sürdükdə gözdə əmələ gələn bütün xəstəlikləri müalicə edir.

Sətəlcəm, baş ağrısı, ürək döyüntüsü xəstəlikləri.

Bir ədəd Qızıl əhmədi alması götürüb baş hissəsini qapaq kimi kəsir, sonra onun içərisinin lətini tə-

mızləyirlər. Çalışmaq lazımdır ki, almanın qabığı zədələnməsin, ləti bir az qalsın. Sonra onun içərisinə 10 ədəd yaxşı qurudulmuş zəfəran teli qoyulur və almanın baş hissədən əvvəlcədən kəsilmiş qapaqla örtülüb 24 saat saxlanılır. Hazırlanmış davacatı hər 3 saatdan bir qapağı açılmaqla iyləmək lazımdır. İyləmənin müddəti 5-10 dəfə olsa məsləhətdir. Bu qaydaya əməl etsəniz yaddaşınız möhkəmlənər, beyniniz qidalanar, baş ağrıları kəsilər və əhvali-ruhiyyəniz olduqca yaxşılaşar. Sətəlcəm və ürək döyüntüsünə də kömək edir.

Böyrək daşı xəstəlikləri.

100 qram təmiz balı emallı qaba tökür, vam odun üstündə əridir, üzərinə 50 ədəd əzilib toz halına salınmış zəfəran teli əlavə edilir və yaxşı-yaxşı qarışdırılır. Axşam və ya səhərlər bir çay qaşığı qəbul edilir. Bu davacat böyrək daşı xəstəlikləri üçün xeyirlidir.

Yuxusuzluq və baş ağrıları.

100 qram zeytun yağı və 50 ədəd yaxşı əzilib toz halına salınmış zəfəran tozunu 200 qram yaxşı ələnməmiş buğda unu ilə qatışdırır və yoğururlar. Yumşaq yoğrulmuş bu məlhəmi başın ağrıyan yerinə təpitmə kimi qoyduqda baş ağrısının qarşısını alır və yuxusuzluq üçün çox faydalıdır.

Ürək - damar xəstəlikləri.

200 qram təmiz çəkilməmiş tut arağı, 200 qram sarımsaq şirəsi, 1 qram zəfəran tozu yaxşı-yaxşı qarışdırılıb şüşə qablara tökülür və ağız bağlı halda qaranlıq yerə qoyulur. Hər gün 10 dəfə çalxalamaqla 21 gün saxlanılır. Sonra süzüb şüşə qaba tökür və soyuducuya qoyulur. Gündə 3 dəfə 50 damcı soyuq südə qatıb aşağıdakı qayda ilə qəbul edilir:

1-ci gün	səhər 1 damcı	günorta 2 damcı	axşam 3 damcı
2.	4 d.	5 d.	6 d.
3.	7 d.	8 d.	9 d.
4.	10 d.	11 d.	12 d.
5.	13 d.	14 d.	15 d.
6.	15 d.	14 d.	13 d.
7.	12d.	11 d.	10 d.
8.	9d.	8 d.	7 d.
9.	6d.	5 d.	4 d.
10.	3d.	2 d.	1 d.
11.	25d.	25 d.	25 d.

Xəstəlik şiddətlənərsə, bərk ağrılar olarsa qəbul 3 aydan bir, normal halda isə 1, 3, 5 ildən bir edildikdə damarların divarlarını təmizləyir, ürək - damar,

atreskleroz, xərçəng və bir sıra xəstəliklərin müalicəsinə kömək edir. Qədim təbabətdə buna oxşar Tibet cavanlıq cövhəri (iksiri) vardır. Ancaq bizim müalicə üsulunda adi araq tut arağı ilə əvəz olunmaqla tərkibə zəfəran da əlavə olunmuşdur. Uzun müddət bir çox insanlar üzərində sınaqdan keçirilmiş bu cövhərin xəstələrə çox müsbət təsiri olmuş, onlar tez bir zamanda şəfa tapmışlar.

Şəfaverici bir bitki kimi bizə bəxş edilmiş zəfəranın öyrənilməmiş çoxlu sirrləri vardır. Onun təbabət sahəsində tətbiqi yüzlərlə, minlərlə adamların ən sağalmaz sayılan xəstəliklərdən şəfa tapmasına kömək edəcəkdir.



МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО ВОСТОКА

Шафран посевной - красивое многолетнее растение, высотой до 0,2 м. Всемирную популярность, известность и ценность шафран приобрел благодаря рыльцам своих цветков, значение которых известно с незапамятных времен. Ярко-оранжево-красные воронковидно-расширенные рыльца, которых в цветке всего три, употреблялись в качестве специй, а в народной медицине - в виде настоя и спиртовой настойки для лечения различных заболеваний. Шафран, как основной компонент, входит в состав 300 прописей лекарственных средств восточной медицины.

В азербайджанской кулинарии сухие рыльца шафрана используются более чем в 50 видах кондитерских изделий, в мясных и рыбных блюдах, для подкрашивания плова, бульонов и т. д.

В Азербайджане произрастают 6 видов дикорастущего шафрана, а 1 вид включен в культуру. Это - шафран посевной (*Crocus sativus* L.). До недавнего времени этот вид культивировался только на Апшероне, в Бильгийском шафрановом совхозе. Однако объемы производства его не удовлетворяют потреб-

ностей промышленности и населения республики. По инициативе Республиканского Межотраслевого Научно-Технического Комплекса (РМНТК) "Биофлор" и Госплана Азербайджанской Республики разработана агротехника выращивания этой ценной культуры и в других районах республики.

Выращивание шафрана

Предназначенная для выращивания шафрана почва должна иметь супесчаную структуру. Дополнительно почву удобряют перепревшим навозом (20 т на 1 га). Лучшими сроками посева являются июль-начало августа.

Перед посадкой клубнелуковицы шафрана дезинфицируют 2% -м раствором марганцево-кислого калия в течение 40-50 минут и сажают на глубину 5-12 см на расстоянии 15 см друг от друга и 50-60 см между рядами. Сразу после посадки почву следует полить. В течение всей вегетации необходимы двух - трехразовые поливы и подкормки навозом (июль и август). По мере появления сорняков проводят прополку и рыхление земли в междурядьях.

Цветение шафрана наступает в октябре - ноябре: из каждой клубнелуковицы появляются по 2-3 и более цветков светло - фиолетовой окраски с темными ветвистыми жилками. Сбор, только что распустившихся цветков осуществляют вручную,

ранним утром, осторожно отделяя при этом рыльца. Рыльца сушат в тени при температуре 18-22^oC и затем хранят в закупоренной стеклянной таре. При соблюдении этих правил шафран не теряет своих ценных качеств в течение 10 -15 лет. Высушенные в тени лепестки цветков можно использовать при заварке чая.

Коэффициент размножения клубнелуковиц в зависимости от региона составляет от 3 до 12 шт. Высаженные клубнелуковицы шафрана подлежат выкопке (конец мая), очистке и сортировке по размерам (по размерам) через каждые 3-4 года, с последующим хранением в сухом, хорошо проветриваемом помещении. При длительной вегетации клубнелуковиц в почве наблюдается одичание вида и падение урожайности.

Итак, каждый любитель шафрана, при соблюдении вышеуказанных рекомендаций может вырастить эту ценную культуру на своем приусадебном участке, на балконе. Нежные цветы шафрана украсят Ваш быт, а собранные рыльца придадут приготовленным Вами блюдам золотистый цвет и прекрасный аромат!

Хорошо высушенные пестичные нити шафрана, смешанные с медом, свежие цветущие пестики положенные под язык, яблоко со срезанной верхушкой, в котором удалена сердцевина и в него помещены нити шафрана, оказывают благоприят-

ный лечебный эффект на мозговые клетки, предохраняют сосуды от сужения. Дает эффективное лечение при глазных болезнях (глаукоме, катаракте), а также помогает при инфаркт-миокарде и заболеваниях желудочно - кишечного тракта. Также придает организму силу и бодрость духа.

Тычиночные нити помогают при бесплодии. Высушенные лепестки шафрана можно употреблять как отхаркивающее средство.

Некоторые рецепты из шафрана.

1. Для заварки берут хорошо высушенные пестичные нити шафрана, 7-15 штук на пол-литра кипятка, заваривают в стеклянной колбе, в фарфоровом и эмалированном чайнике как чай.

Предварительно ополаскивают чайник кипятком, далее кладут 7-15 штук хорошо высушенных лепестковых нитей шафрана, заливают одним стаканом кипятка, хорошенько размешивают чайной ложкой и ставят на слабый огонь.

Через 3-5 минут добавляют 2 стакана воды, не доводя до кипения. Заварка бывает полностью готова, когда пестичные нити оседают на дно. Принимают утром, днем и вечером по одному стакану за 30 минут до еды.

Запомните: Заварку не нужно выбрасывать, ее можно употреблять повторно.

2. В 100 гр. чистый стакан кладут 5 штук высушенных пестичных нитей шафрана, заливают 2-мя столовыми ложками кипятка. Ставят на горячую электрическую или газовую плитку, заваривают 10-15 минут. Для употребления берут стерильную ватку, смачивают 2-3-мя каплями заварки и протирают глаза в первый день - 3 раза, на второй день - 5 раз, на третий день - 7 раз, на четвертый день - 10 раз. За короткий промежуток времени наблюдается улучшение зрения.

3. Пять штук хорошо высушенных (темп. 18-22°C) нитей размолоть до порошкообразного состояния. Перемешать в равных количествах с розовой водой (гюлаб). Приготовленной кашицей протирать глаза. Это дает хороший лечебный эффект при любых глазных заболеваниях.

4. Берут одно яблоко (Гызыл Ахмеды) отрезают верхнюю часть мякоти. Во внутрь очищенного яблока кладут 10 высушенных нитей шафрана. Затем накрывают отрезанной верхушкой, как крышкой и оставляют на 24 часа. Через каждые 3 часа снимают верхушку и нюхают содержимое яблока. Это процедура дает хороший эффект при головной боли, бессоннице, простуде и сердцебиениях.

5. 100 грамм чистого меда кладут в эмалированную посуду и растворяют на малом огне. В посуду добавляют хорошо размолотые нити шафрана - 50 штук и хорошенько перемешивают. Утром и вечером

принимать по одной чайной ложке натощак. Эта смесь хорошо действует при почечно-каменной болезни.

6. 200 грамм просеянной пшеничной муки, 100 гр. оливкового масла и один грамм размолотых высушенных нитей шафрана хорошенько перемешать. Полученную массу можно употреблять при головной боли и бессоннице.

7. 200 грамм тутовой водки, 200 грамм сока чеснока и 1 грамм размолотых нитей шафрана, хорошенько перемешать и налить в бутылку, хранить в темном месте. Ежедневно 10 раз взбалтывать в течение 21 дня. Затем процедить и налить в стеклянную посуду, хранить в холодильнике. Принимать по три раза в день по 50 грамм вместе с холодным молоком по нижеследующей схеме:

	Утром	Днем	Вечером
1-й день	1 капля	2 капли	3 капли
2.	4 кап.	5 кап.	6 кап.
3.	7 кап.	8 кап.	9 кап.
4.	10 кап.	11 кап.	12 кап.
5.	13 кап.	14 кап.	15 кап.
6.	15 кап.	14 кап.	13 кап.
7.	12 кап.	11 кап.	10 кап.
8.	9 кап.	8 кап.	7 кап.
9.	6 кап.	5 кап.	4 кап.
10.	3 кап.	2 кап.	1 кап.
11.	25 кап.	25 кап.	25 кап.

При переутомлении, можно принимать через каждые 3 месяца, при нормальном состоянии через 1-3-5 лет. Этот эликсир жизни помогает при раковых и других заболеваниях.

Согласно старинному Тибетскому рецепту смесь водки с чесноком считается средством омоложения.

Мы заменили водку на тутовую водку и обогатили рецепт шафраном. Проведенные испытания этого нового видоизмененного тибетского средства дали очень высокие положительные результаты.



SMALL MIRACLE OF EAST

Saffron sowing (*Crocus sativus* L.) is a beautiful perennial plant, height up to 0,2 m. Saffron became popular and valuable due to its stigmas of the flowers, importance of which is well known from time immemorial. Bright-orange-red, infundibular expanded stigmas that are only three in a flower, were used as spices. Saffron is one of the basic components of 300 drugs that in use of eastern folk medicine as infusion and alcoholic tinctures for treatment of various diseases.

Dry stigmas of saffron are in use in more than 50 kinds of confectionery products, in meat and fish dishes, for tincturing of pilaw and bouillon, etc. in Azerbaijan cuisine.

Six species of wild saffron grow in Azerbaijan and one (*Crocus sativus* L.) of those is cultivated. This species was long period of time cultivated only in Absheron, in Bilge saffron state farm. However its production volumes did not satisfy the requirements of the industry and the population of Republic. The initiative of Republican inter-branch scientific and technical complex (RISTC) "Bioflora" and the State plan of

Azerbaijan Republic developed the agrotechnics of cultivation of this valuable culture in other regions of Republic.

GROWING OF SAFFRON

The soil destined for growing of saffron should have sandy structure. Soil must be fertilised by adding of manure (20 t for 1 ha). The best terms for sowing are July and August.

The corms of saffron are disinfected by 2% solution of potassium manganese acid for 40-50 minutes before planting and planted on depth of 5-12 cm at a distance of 15 cm from each other and 50-60 cm between rows. Soil should be watered just after planting. Twice-thrice watering and additional fertilising by manure (July, August) are necessary during all vegetation. Weeding is carried out as appearance of weeds and tallage of soil in row spacing.

Flowering of saffron starts in October and in November: 2-3 and more flowers of bright-violet colour with the dark, branchy ribs appear from every corm. Gathering of just bloomed flowers is carried out manually in the early morning, cautiously separating stigmas. Stigmas are dried in a shadow at the temperature of 18-22°C and then stored in the corked glass container. Saffron does not lose its valuable qualities during 10-15 years on observance of these rules. The

petals of dried up in a shadow flowers can be used for tea making.

The constant of propagation of corms is 3-12 pieces in depending on region. Planted corms of saffron are to dig out (at the end of May), clear and size in every 3-4 years, with the subsequent storage in a dry and well-aired location. It is observed becoming wild of species at long vegetation of corms in soil and reducing of yield.

So, every saffron-fancy on observance of the above-mentioned recommendations can bring up this valuable culture on the personal plot and on a balcony. Fine flowers of saffron will beautify your life and collected stigmas will give golden colour and fine aroma to your prepared dishes!

Well dried up pistillate filaments of saffron mixed with the honey; fresh blossoming pistils put under tongue; an apple with the cut off top and removed core where placed filaments of saffron have a favourable medical effect on a brain cells. It protects vessels from narrowing, gives effective treatment of eye illnesses (a glaucoma, a cataract), and also helps at a heart attack of a myocardium and diseases of a gastrointestinal tract. Also makes an organism strong and creates good spirits.

Stamen filaments help on barrenness. It is possible to use the dried up petals of saffron as expectoration means.

SOME RECIPES OF USING SAFFRON

1. For making tea of saffron take 7-15 pieces of well dried up pistillate filaments of saffron and add half-litre of boiled water. Glass flask, porcelain and enamelled teapot could be used for tea making.

Preliminary a teapot is rinsed with boiled water, then 7-15 pieces of well dried up pistillate filaments of saffron and filled up with one glass of boiled hot water, properly are stirred by teaspoon and put on weak fire.

In 3-5 minutes 2 glasses of water are added, not leading up to boiling. Saffron tea is completely ready, when pistillate filaments move to a bottom of teapot. It is taken in the morning, in the afternoon and in the evening on one-glass 30 minutes prior a meal.

Remember: filaments can be reused.

2. Put 5 pieces of dried up pistillate filaments of saffron into 100 gram clean glass and fill up with 2 table-spoons of boiled water. Heat on a hot electric stove or on gas stove for 10-15 minutes. Take the sterile cotton wool, moisten it with 2-3 drops of extract and wipe an eye with it 3 times in the first day, 5 times on the second day, 7 times for the third day, 10 times for the fourth day. The improvement of sight is observed for a short time period.

3. Grind 5 pieces of well dried up (at temperature 18-2200C) filaments up to powdery state. Mix it with the equal quantities of pink water (gyulab). Wipe eyes

with prepared gruel. It gives good medical effect at any eye diseases.

4. Take 1 apple (Gizil Ahmedi), cut the top part of pulp. Put 10 dried up filaments of saffron inside apple cleaned of the pulp. Then cover it with the cut off top and leave for 24 hours. Remove a top and smell apple content in every 3 hours. This procedure gives good effect at a headache, a sleeplessness, cold and palpitation.

5. Put 100 gram of pure honey in the enamelled ware and dissolve it on a small fire. Add 50 pieces of well ground filaments of saffron in ware and properly mix. Take it on one spoon on an empty stomach in the morning and evening. This mixture is efficacious at the renal stone illness.

6. Properly mix 200 gram of the sifted wheat flour, 100 gram of olive oil and 1 gram of ground dried up filaments of saffron. The obtained mass can be used from a headache at sleeplessness.

7. Properly mix 200 gram of mulberry vodka, 200 gram of garlic juice and 1 gram of ground filaments of saffron and pour it in a bottle, store in a dark place. Shake up daily 10 times during 21 days. Then filter and pour in glassware and store in a refrigerator. Take it on 3 times a day on 50 gram together with cold milk under the below-mentioned scheme:

	In the morning	In the afternoon	In the evening
1st day	1 drop	2 drop	3 drop
2nd day	4 d.	5 d.	6 d.
3rd day	7 d.	8 d.	9 d.
4th day	10 d.	11 d.	12 d.
5th day	13 d.	14 d.	15 d.
6th day	15 d.	14 d.	13 d.
7th day	12 d.	11 d.	10 d.
8th day	9 d.	8 d.	7 d.
9th day	6 d.	5 d.	4 d.
10th day	3 d.	2 d.	1 d.
11th day	25 d.	25 d.	25 d.

It is possible to take it in every 3 month at over fatigue, but at a normal condition - in 1-3-5 years. This life elixir helps at cancer and other diseases.

According to the ancient Tibetan prescription the mix of vodka with garlic is considered as means of rejuvenescence.

We have substituted vodka for mulberry and have enriched the prescription with saffron. The carried out tests of this new modified Tibetan means gave very high positive results.

ORUC İBADLI
“ZƏFƏRAN”

(Azərbaycan, rus və ingilis dillərində)
“Tural” NPM-2005

Yığılmağa verilib: 27.04.2005
Çapa imzalanıb: 10.05.2005
Formatı: 60x841/16. Həcmi: 1,5 ç.v.
Sifariş № 14. Tiraj 600 nüsxə.

Kitab ADMİU-nun mətbəəsində çap edilmişdir.
Bakı şəhəri, H.Zərdabi 39 a