UOT 338.43

Gülər Telman qızı MƏMMƏDOVA
Azərbaycan Kooperasiya Universiteti, magistrant
e-poçt:gulermemmedova@mail.ru
Elmi rəhbər: Fərzəliyev Elsevər,
elmlər doktoru
e-poçt: elsevar.unec@gmail.com
https://doi.org/10.30546/4.71.73001.2025.001.0144

NARIN İNSAN ORQANİZMİNƏ SONSUZ FAYDALARI, QİDALILIQ DƏYƏRİ

Xülasə

Tədqiqatın məqsədi - ölkə əhalisini uzun müddət keyfiyyətli, ekoloji baxımdan təmiz nar sortları ilə təmin etmək, ənənəvi və yeni nar sortlarının müxtəlif üsullarla saxlanmasının **o**ptimal variantını müəyyənləşdirməkdir.

Tədqiqatın metodologiyası - müxtəlif mənbələrdən müəlliflər tərəfindən toplanmış faktlara əsasən narın müxtəlif sortları müəyyənləşdirilmiş və hər sortun konkret təhlili aparılmışdır.

Tədqiqatın əhəmiyyəti - müxtəlif nar sortlarının ayrı-ayrı hissələrindən düzgün istifadə xalq təbabətində gəlirin artmasına və elmin inkişafına yol aça bilər.

Tədqiqatın nəticələri - əhalini bütün il ərzində yüksək qidalılıq dəyərinə malik müxtəlif nar sortları ilə təmin etmək üçün Azərbaycanda nar məhsullarının istehsalı və ixracı ilə məşğul olan sahibkarlıq subyeklərinin sayını artırmaqdır.

Tədqiqatın orijinallığı və elmi yeniliyi - bu tədqiqatda narın insan orqanizminə faydaları və digər təsirləri, yetişdirilməsi müəyyən edilmiş və mövcud problemlər araşdırılaraq konkret töhfələr verilmişdir. Elmi yenilik nəticəsində müəyyən olunmuşdur ki, nar insan orqanizminə lazım olan vitaminlərlə doludur, eyni zamanda nardan istifadə büdcə xərclərinin az istifadəsinə yol açır.

Açar sözlər: nar qabığı, nar şirəsi, nar dənəsi, tanin maddəsi, nar yağı, nar sortu, nar bağı, nardan istifadə, narın saxlanılması, nar çiçəkləri, nar şirəsi istehsalının tullantıları.

Giriş

Yüksək qidalılıq dəyərinə,müalicəvi-profilaktik əhəmiyyətinə görə respublikamızda yetişdirilən meyvələr içərisində nar meyvəsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.Əhalimizi ilboyu ekoloji cəhətdən təmiz narla və ondan istehsal olunmuş məhsullarla təmin etmək dövrümüzün ən aktual problemlərindəndir. Nar meyvəsinin şirəsi üzvi və qeyri-üzvi maddələrlə çox zəngindir. Belə ki,onun tərkibi təxminən 12-17% həll olan quru maddələrdən ibarətdir. Narın quru maddəsinin əsas tərkibi sadə şəkərlərdən, üzvi turşulardan, fenol birləşmələrindən, əsasən də katexinlərdən və antosianlardan təşkil olunmuşdur. Nar şirəsinin əsas şəkərləri qlükoza və fruktozadan ibarətdir. Onun tərkibində saxaroza az miqdarda olur. Narın əsas keyfiyyət göstəricisi onun turşuluğu ilə xarakterizə olunur. Nar şirəsinin tərkibində 1,72-2,60% ümumi turşuluq olur. Təxmini 90% limon turşusundan ibarətdir. Yabanı nar şirəsinin tərkibində isə 5-9 % -ə qədər ümumi turşuluq olur.

Nar bitkisinin kök,gövdə,budaq və habelə meyvə qabığında bizim eradan 230 il əvvəl xalq təbabətində bağırsaq və qarın qurdlarına qarşı mübarizədə istifadə edirdilər. Bağırsaq və qarın qurdlarına qarşı mübarizədə nar şirəsinin içilməsini də tövsiyə edərdilər. Narın meyvə qabığında alkoloidin olması kəşf edildikdən sonra ondan təbabətdə geniş istifadə etməyə başladılar. Beləliklə, nar qabığının müalicə vəsaiti olmasına səbəb onun tərkibinə daxil olan alkoloid olmuşdur.

Qeyd edək ki, narın özü qədər narın qabığı,narın şirəsi,narın yağı çox faydılıdır. Dünyanın inkişaf etməkdə olan ölkələrində müxtəlif nar sortları yetişdirilməkdədir.

Nar və nar məhsulları müxtəlif formalarda istehlak olunur:

1) təzə halda
2) şirə

3) narşərab
4) nardança
5) digər istifadə sahələri:nar yağı,kosmetik və dərman sənayesi

Narın qədim tarixi. Nar elmə 1807-ci ildə daxil olmuşdur.Elmi adı 2 sözün birləşməsindən düzəldilmişdir: 1) “PUNİKA” 2) “GRANATUS”

Punika-tünd qırmızı, parlaq qırmızı, Granatus-dənə deməkdir.

Adi nar (Punica granatum L.) Lythraceae J.St.-Hil. fəsiləsinin Punica L.cinsinə aid olub,çoxillik subtropik kol və ya kiçik ağac bitkisidir. Bu bitkinin meyvəsi iqtisadi dəyəri qədər insanların mədəni həyatında da mühüm yer tutur. Punica granatum L. orta əsrlərdə “Çəyirdəkli alma” mənasını verən “Pomum granatum” adını daşımışdır. K.Linney onu müasir elmi botaniki adla-Punica granatumla əvəz etmişdir. Qədim yazılı mənbələrdə Aralıq dənizi hövzəsində Karfagenlilər nar ticarəti ilə məşğul olduqları üçün nar meyvəsini “Karfagen (Finikiya) alması” kimi adlandırmışdılar. Halhazırda ABŞ-da nar bitkisi “tumlu alma” adlandırılır.Qurani -Kərimdə xalq arasında narı “Cənnət meyvəsi” adlandırmışdılar.

Nar qədim tarixə malik meyvə bitkisidir. Qazıntılar nəticəsində bu bitkinin daşlaşmış budaq, yarpaq və habelə toxumları tapılmışdır. Qədim insanların şüurlu həyatının ilk dövrlərində narın meyvələri özünün yüksək qida keyfiyyətinə görə onların qidalanmasında əsas yer tutan taxıl və bal ilə bir bərabərdə qiymətləndirilirdi. Müxtəlif iqlim və torpaq şəraitinə uyğunlaşan nar bitkisi Cənubi Amerikada, Avstraliyada, Cənubi Afrikada, Aralıq dənizi hövzəsi ölkələrində, Əfqanıstanda, Hindistanda, Çində, Azərbaycanda geniş yayılmışdır. Bir vaxtlar belə fərziyyə edilirdi ki, nar ilk dəfə Çində yaranıb, lakin narın Çinə yalnız bizim eradan əvvəl 100-cü ildə gətirilməsi faktı alimlər tərəfindən müəyyənləşdikdən sonra bu fərziyyəyə son qoyulmuşdur.Ehtimal olunur ki, “tac” formasını xatırladan bu bitkinin ecazkar meyvəsi məhz öz orijinal formasına görə hələ qədim zamanlardan Şərqdə bütün meyvələrin şahı hesab olunurdu. Nar özünün çoxsaylı dənələrinə görə uzun müddət bərəkət, bolluq və əbədi həyat simvolu hesab edilirdi. Hal-hazırda narı Cənubi Afrikanın, Orta Şərqin, Kanar adalarının, Aralıq dənizi ölkələrinin, İranın və Azərbaycanın mülayim iqlim bölgələrində yetişdirirlər. Nar bitkisinin becərilməsilə Azərbaycanla yanaşı Türkiyədə, Amerikada, İranda, Çində, Yunanıstanda, Əfqanıstanda, İtaliyada və dünyanın bir sıra başqa dövlətlərində lap çoxdan məşğul olurdular.

12-ci əsrin ərəb alimlərindən Əbu-əl-Əvam ona məlum olan on bir nar sortu haqda məlumat verir. Nar bitkisi İspaniyada orta əsrlərdən inkişaf tapmağa başlayır.İspaniyada narın inkişaf tapmasında ərəblərin xidməti böyük olmuşdur.Cənubi İspaniyanın şəhərlərindən olan Qrenada öz adını orada geniş yayılmış olan nar (qranat) bitkisinin adından götürmüşdür. İspanlar 1521-ci ildə Meksikaya tamamilə yerləşəndən sonra Avropadan nar bitkisini aparıb oraya yaymışlar.

Narın təbabətdə geniş istifadə edilməsinin mümkün olmasını müəyyən etmək məqsədilə 19-cu əsrdə nar meyvələrinin kimyəvi tərkibini öyrənirlər.

19-cu əsrin ortalarında Aralıq dənizi sahilindəki ölkələrdən,habelə Çindən və Floridadan müxtəlif nar sortlarını gətirib, Kaliforniyada bağ salırlar. Bu qiymətli nar sortlarını tədricən dünyanın başqa ölkələrinə yayırlar.

Narın vətəni. Narın vətəni Azərbaycandır. Nar Azərbaycanın zəngin meyvə sərvəti içərisində geniş yayılmış qiymətli meyvə bitkisidir. Bu gözəl bitki xalq təsərrüfatında böyük əhəmiyyətə malikdir. Respublikamızın meyvə bağlarında, eyni zamanda zəhmətkeşlərin həyətyanı sahələrində başqa meyvə bitkiləri ilə yanaşı yüksək keyfiyyətli, məhsuldar yerli nar sortları yetişdirilir. Bir sıra meyvə bitkilərindən fərqli olaraq nar bitkisinin ayrı-ayrı hissələrindən müxtəlif məqsədlər üçün daha geniş istifadə edirlər.

Respublikamızın Göyçay, Ucar, Kürdəmir, Ağsu, Ağdaş, Ağdam və Abşeron yarımadasında nar bitkisinin yüksək keyfiyyətli sortlarını becərirlər.Bu rayonlarda çox yaşlı olan nar kolları az deyildir.

Nar istiliyə olduqca tələbkar bitkidir. Ona görə də onun becərilməsi ilə dünyanın isti ölkələrində geniş miqyasda məşğuldurlar. Əfqanıstanın nar sortları özlərinin məhsuldarlığı və yüksək keyfiy-

yətliliyinə görə dünya miqyasında böyük şöhrət qazanmışdır. Nar İranda əsl xurma və üzümlə birlikdə becərilən qiymətli meyvə bitkisidir. İranda nar bitkisinin becərilməsi ilə başlıca olaraq Xorasanda, Tehranda, Şirazda, Savədə geniş sahələrdə məşğuldurlar.

Nar ölkəmizdə böyük şöhrət qazanmış meyvə bitkisi olub,onun becərilməsi ilə isti rayonlarda məşğuldurlar. Respublikamızda Lənkəran və Astara rayonlarında yabanı bitən nar kolluqları da geniş sahələr tutur. Lənkəran və Astara rayonlarında yabanı bitən nar kolluqlarının mabədi İranda davam edir. Yabanı nar kolluqları Orta Asiya respublikalarında, Krımda, Gürcüstanda, Dağıstanda mövcuddur.

Azad olunmuş ərazilərdə iqtisadiyyatın bərpası yolları

2020-ci ilin sentyabr ayının 27-də başlayan 44 günlük Vətən Müharibəsi və Ermənistan üzərində əldə edilmiş qələbə Azərbaycan ərazilərinin işğaldan azad edilməsi ilə nəticələnmişdir.Ölkə Prezidentinin sərəncamı ilə təsdiq edilmiş “Azərbaycan 2030: Sosial-iqtisadi inkişafın milli prioritetləri”ndə işğaldan azad edilmiş ərazilərin ölkə iqtisadiyyatı üçün əhəmiyyəti,bərpası və yenidən qurulmasına dair məqsəd və hədəflər öz əksini tapıb. Sənəddə Qarabağ və Şərqi Zəngəzur iqtisadi rayonlarının ölkənin vahid iqtisadi sisteminə yenidən inteqrasiyası, habelə qurulacaq beynəlxalq əhəmiyyətli nəqliyyat dəhlizlərinin Azərbaycan iqtisadiyyatının inkişafına böyük töhfələr verəcəyi xüsusi olaraq vurğulanır.Bölgədə iqtisadiyyatın bərpası istiqamətində həyata keçiriləcək dövlət tədbirləri üçün çərçivə təşkil edən sənədlərdən biri də 2021-ci ilin 10 dekabr tarixində dövlət başçısı tərəfindən imzalanmış “İşğaldan azad edilmiş ərazilərdə iqtisadi inkişafın sürətləndirilməsi ilə bağlı bəzi tədbirlər haqqında” Sərəncamdır. Sərəncam azad edilmiş ərazilərin yenidən qurulması və bərpası, iqtisadi inkişafın sürətləndirilməsi, həmin ərazilərdə istehsal fəaliyyəti ilə məşğul olan sahibkarlara müəyyən güzəştlərin edilməsi haqqındadır.

Nar sortları. Nar meyvələrinin tərkibinə daxil olan maddələrin miqdarı onun sortundan, yetişdirildiyi iqlimin şəraitindən və bağlarda tətbiq olunan aqrotexniki tədbirlərin keyfiyyətindən asılıdır. Nar bitkisinin 400-dən artıq sortu vardır.Bu sortlar meyvələrinin forması, rəngi, böyüklüyü, dadı və sairə xüsusiyyətləri ilə bir-birindən fərqlənir.

Meyvələrin tərkibində olan turşunun miqdarına görə nar sortlarını şirin, turşaşirin və turş narlar adlandırıb,3 qrupa bölürlər. Meyvələrin şirəsində 0,9 faizədək turşu olan nar sortlarını şirin, 0,9 faizdən 1,8 faizə qədər turşu olan nar sortlarını turşaşirin, 1,8 faizdən artıq turşusu olan nar sortlarını turş narlar qrupuna daxil edirlər. Şirəsinin tərkibində 0,9-dan 1,8 faizədək limon turşusu,12 faizdən az olmayaraq şirinliyi olan nar sortları yüksək qiymətli nar sortları adlanır.

Nar bağının ömrü və onun məhsuldarlığı hər şeydən əvvəl sortun xüsusiyyətindən asılıdır. İ.V.Micurin sortun əhəmiyyətini əsas tutaraq yazır: “Sort bütün işin müvəffəqiyyətini həll edir”. Alimin bu göstərişini əsas tutaraq nar bağlarında yalnız yüksək keyfiyyətli bol məhsul verən, xəstəliklərə və zərərvericilərə davamlı nar sortlarını becərmək lazımdır.

Azərbaycanın yüksək qiymətli yerli nar sortları çoxdur. Biz respublikamızda geniş inkişaf tapmış nar sortlarından çoxaldılması tövsiyə edilən bir neçə sortu burada təsvir edirik: Bala Mürsəl, Gülöyşə nar, Şah nar, Şirin nar, Qırmızıqabıq, Zibeydə və s.

Bala Mürsəl. Kolu 3-4 metr hündürlükdə olub,az tikanlıdır.Yarpaqları lanset formalı,iri tünd yaşıldır. Çiçəkləri tünd qırmızı,meyvələri tünd moruğu rəngdədir. Bu meyvənin çəkisi 400-500 qram olub, qabığı qalındır. Meyvənin dənələri iri,albalı rənglidir. Meyvələr çox şirəli, turşaşirin xoşagələn olub, tərkibində 14-16 % şəkər,1,3-1,5 % limon turşusu vardır. Meyvələr oktyabr ayında dərilir. Yığılmış meyvələr yanvar ayınadək saxlanılır.Bala Mürsəl məhsuldar sortdur. Normal böyümüş bir kol 40-50 kq-dək məhsul verir.

Gülöyşə nar. Kolu 3-4 metr hündürlükdə olub, çətiri dikinə qalxandır.Yarpaqları iri, tünd yaşıldır. Çiçəkləri iri, açıq qırmızıdır. Meyvələri açıq qırmızı və ya tünd çəhrayı rəngli, yumru, qabığı nazikdir. Bir meyvənin çəkisi 400 qramadək olur. Meyvənin dənələri iri, tünd çəhrayı rənglidir. Meyvələrin dadı meyxoşdur. Tərkibində 20%-dək şəkər, 0,94-1,8 % limon turşusu vardır. Meyvələri oktyabr ayında dərilir, dekabr ayınadək saxlanılır. Bir koldan 30-40 kq məhsul yığılır.

Şah nar. Şah nar Ağdam rayonunda geniş yayılmış sortdur. Ağdam bağbanlarının deməsinə

görə bu sort yüksək keyfiyyətli, bol məhsul verdiyindən narların şahı adlandırılmışdır. Kolu 5 metrədək hündürlükdə olub, çətiri kürə formasındadır. Meyvələri tünd qırmızı rəngli olub, qabığı çox qalındır. Meyvənin saplaq tərəfi uzunsov olduğundan meyvələri armud formasında olur. Meyvənin şirəsi tünd qırmızı rəngli, turşaşirin olub, tərkibində 12,1-13,4 % şəkər, 1,9-2,1 % limon turşusu vardır. Bir meyvənin çəkisi 300-400 qram olur. Meyvələr oktyabr ayında dərilir, aprel-may ayına qədər saxlanılır.

Qırmızıqabıq nar. Kolu 3-4 metr hündürlükdə olub,çətiri yastıdır. Meyvələri iri,kürə formalı, tünd qırmızı rəngli, qalınqabıqdır. Bir meyvənin çəkisi 300-400, bəzən 500 qram ağırlıqda olur. Meyvənin şirəsi qırmızı rəngli, turşaşirin olub, tərkibində 12,9-14,5% şəkər, 2,1%-dək limon turşusu vardır. Meyvələr oktyabr ayında yığılır, aprel, may aylarınadək saxlanılır. Bir kol 60-70 kq məhsul verir.

Zibeydə nar. Bu sort respublikamızın Göyçay rayonunda becərilir. Kolu 3-4 metr hündürlükdə olub,çətiri enlidir. Yarpaqları tünd yaşıl rəngli, lanset formalı olub, nisbətən xırdadır. Meyvələri orta böyüklükdə, açıq çəhrayı rəngli,qabığı nazikdir. Bir meyvənin çəkisi 150-200 qram olur. Meyvənin şirəsi açıq çəhrayı rəngli, şirin olub, tərkibində 14,83 % şəkər, 0,54 % limon turşusu vardır. Meyvələr oktyabr ayında dərilir, aprel ayınadək saxlanılır. Bir kol 40 kq-a qədər məhsul verir.

Narın çiçəklənməsi. Nar bitkisinin çiçək açması isə yaz şaxtalarından çox sonra başlayır.Bizim şəraitdə narın çiçəklənməsi may ayının əvvəllərindən başlayıb, avqust ayının axırınadək davam edir. Eyni bir bitkinin üzərində eyni vaxtda həm qönçələrə, həm açılmış çiçəklərə və həm də əmələ gəlmiş meyvələrə təsadüf olunur. Nar bitkisinin bu xüsusiyyətinə remontantlıq deyilir.

Nar bitkisində vegetasiya mart-aprel aylarından başlayıb, 230-240 gün davam edir. Bitkinin çiçəklənmə dövrü isə 110-120 gün davam edir. Narın çiçəklənməsindən meyvələrin tam yetişməsinədək 150-180 gün vaxt sərf olunur. Narın meyvələri sentyabr-oktyabr aylarında dərilir.

Nar kolunun çoxlu miqdarda xoşa gələn çiçəklərlə örtülü olmasını hamınız görmüşsünüz. Açılmış bu çiçəklərin hamısı meyvə əmələ gətirmir. Ağacdakı çiçəklərdən 12-22%-i məhsul verir. Özlərinin quruluşlarına görə narın çiçəkləri müxtəlif keyfiyyətdə olur. Narın çiçəkləri iki cür olur.

1. Dişiciyi gödək olan çiçəklər. Belə çiçəklərdə dişicik normal inkişaf etmədiyindən o, mayalana bilmir, bu səbəbdən də onlar ağacdan kütləvi surətdə tökülür.Narın belə çiçəklərinə steril (barsız) çiçəklər deyilir.

2. Dişiciyi uzun olan çiçəklər. Belə çiçəklərdə dişicik normal inkişaf etdiyindən o, mayalanıb yüksək keyfiyyətli meyvələr əmələ gətirir. Narın belə çiçəklərinə fertil (barlı) çiçəklər deyilir.

Nar bitkisinin arıçılıqda da müəyyən dərəcədə əhəmiyyəti var. Şəftəli, gilas, albalı, alma, armud və s. meyvə bitkilərindən fərqli olaraq nar gec çiçəkləyir və onun çiçəkləməsi uzun müddət davam edir. Başqa meyvə bitkiləri çiçəkləmələrini qurtardıqlarından, nar bitkisinin çiçəkləri arılar üçün yem mənbəyi olaraq istifadə edilə bilər.

Narın becərilməsi. Nar bitkisini cavanlaşdırmaq üçün qoca budaqları torpaq səthi ilə bir bərabərdə olmaq şərtilə iti mişarla dibindən kəsib atırlar. Bundan sonra həmin bitkidə olan sağlam və düzünə bitən pöhrələri seçib, bitkiyə yuxarıda göstərilən qayda ilə kol və ya gödək ştamblı ağac forması verilir.

Bəzi hallarda yaşlı nar bitkisinin budaqları sağlam olur. Lakin belə bitki az çiçəkləyir və az da məhsul verir. Belə bitkini cavanlaşdırmaq üçün onun iri budaqlarını təxminən uzunluqlarının yarısınadək kəsib gödəldirlər. Bu qayda ilə hər iki halda cavanlaşdırılmış nar bitkisi 3-4 ildən sonra məhsul verməyə başlayır.

Nar bitkisinin tikanlı olmasını hamımız bilirik.Bitkinin bu xüsusiyyətinin olması çox faydalıdır. Belə ki, sahəni mal-qaradan qorumaq məqsədilə canlı çəpər çəkmək üçün bu bitkini sahənin ətrafına sıx əkirlər.

Nar bitkisinə mənənə böyük ziyan verir. Cavan zoğların və yarpaqların üzərində əmələ gəlmiş mənənə bitkinin şirəsini sorur, onun zəifləməsinə, yarpaqların tökülməsinə və hətta bitkinin qurumasına belə səbəb olur.

Nar mənənəsi çox tez artır, bir mövsümdə 15 nəsil verir. Nar mənənəsinin ifraz etdiyi şirədə

göbələklər əmələ gəlib, bitkini hislə örtür. Nar bitkisində müşahidə edilən mənənəyə qarşı dərhal mübarizə aparmaq lazımdır. Bunun üçün bir litr təmiz suya 4 qram paltar sabunu və 2-3 qram anabazin sulfat töküb, bunu bir neçə dəfə qarışdırdıqdan sonra bu qarışığı nar bitkisinə çiləyirlər. Nar mənənəsinə qarşı bitkinin DDT (dixlordifeniltrixloretan) preparatı ilə tozlanması daha əlverişlidir. Hər hektar nar bağını hər dəfə tozlamaq üçün 40-60 kiloqram DDT lazım gəlir. Mənənənin əmələ gəlmə vaxtından asılı olaraq bitkiləri vegetasiya dövründə bir neçə dəfə çiləmək və ya tozlamaq lazım gəlir.

İ.V.Miçurin tarlaları küləkdən mühafizə etmək məqsədilə qoruyucu meşə zolaqlarının təşkilində meyvə ağaclarının da meşə ağacları ilə birlikdə əkilməsini öz əsərlərində tövsiyə edir. Böyük alimin bu tövsiyəsi həyata keçirilir. Respublikamızda tarlaları küləkdən mühafizə etmək üçün yaradılmış qoruyucu meşə zolaqlarında əkilmələri tövsiyə edilən ağac və kol bitkiləri sırasına nar bitkisi də daxildir. Bundan əlavə dərələri, yamacları möhkəmləndirmək və habelə dəmir yollarının küləklərin gətirdiyi qumla örtülməsinin qarşısını almaq üçün quraqlığa davamlı olan nar bitkisinin də əkilməsi məsləhətdir.

Nar bağı salmaq üçün sahənin seçilməsi, onun şumlanması,çalaların qazılması və tinglərin əkilməsi ilə iş bitmir. Gənc bağbanlar bu işləri layiqincə yerinə yetirdikdən sonra,nar bağına qulluq etməyi də bacarmalıdırlar.Əkilmiş tingin normal böyüməsi, inkişafı,bol məhsul verməsi və uzun ömürlü olması üçün il müddətində bağa müntəzəm qulluq edib, aqrotexniki tədbirləri yüksək keyfiyyətlə və vaxtında tətbiq etmək lazımdır. Nar bağında görüləsi aqrotexniki qulluq işləri iki hissədən ibarətdir. Onlardan biri bitkiyə qulluq etmək, ikincisi isə torpağın becərilməsidir. Nar kollarının normal böyüməsi və bol məhsul verməsi üçün aqrotexniki qulluq işlərini ardıcıl tətbiq etmək lazımdır.

Narın becərilməsində və yetişməsində normadan artıq istifadə olunan mineral gübrələr,dərman preparatları nar şirəsinin keyfiyyətinə,onun qida maddələri ilə zənginləşməsinə mənfi təsir göstərir. Çox qədim dövrlərdə Əbu ibn Sina zəifləmiş,arıqlamış, əldən düşmüş insanların orqanizmlərini möhkəmləndirmək məqsədilə onlara nardan uzun müddət istifadəni məsləhət görmüşdür. Ölkəmizdə geniş yayılmış nar meyvəsindən, demək olar ki, əhalimiz ilboyu o qədər də yaxşı istifadə etmir. Məlumdur ki, qış və yaz aylarında satışda nar meyvəsinə təzə halda az rast gəlinir. Bu məqsədlə ölkə ərazisində mövcud ənənəvi və yeni nar sortlarının uzun müddət keyfiyyətli saxlanması üçün tədbirlər görülməlidir. Ona görə də tədqiqat işimizin əsas məqsədi insanların uzun müddət keyfiyyətli, ekoloji baxımdan təmiz, yerli şəraitdə becərilən nar sortları ilə təmin olunmasına həsr edilmişdir.

Nar meyvəsinin saxlanılması

Nar meyvələrinin möhkəm qabıqlı olması onların uzaq yerlərə göndərilməsi ilə yanaşı olaraq, normal şəraitdə uzun müddət saxlanılmasına da imkan verir. Müxtəlif nar sortlarının saxlanılma müddətləri eyni deyildir. Uzun müddət saxlanılmaq qabiliyyətinə malik olan meyvələr üçün əlverişli şəraitin yaradılması nəticəsində onları yazadək saxlamaq olur. Meyvələrin saxlanılması üçün xüsusi otaqlar ayrılmalıdır. Meyvə saxlamaq üçün ayrılmış otaqlarda zərərvericilərin tələf olması, eyni zamanda çoxalmasının qarşısını almaq üçün divarları əhənglə ağartmaq,otaqları kükürd tüstüsü ilə dezinfeksiya etmək lazımdır.

Meyvə saxlanılan otaqlar quru olmalıdır. Bu məqsədlə də otaqların qapı və pəncərələrini meyvələr saxlanılmazdan bir neçə vaxt əvvəl açıq qoyub,onları havalandırmaq lazımdır. Meyvə saxlanılan otaqlarda bir neçə mərtəbədən ibarət tərəcələr olmalıdır. Belə tərəcələrin üzərinə təmiz taxta yonqarı döşəyib, onun üzərinə,kasaları yuxarı olmaq şərtilə sağlam meyvələri bir-birindən aralı bir lay düzürlər. Meyvələrin uzun müddət saxlanılması üçün normal şərait yaradılmalıdır. Otaqlarda temperaturun tez-tez dəyişməsi meyvələrə pis təsir edir. Odur ki, temperaturun bir bərabərdə qalmasına çalışmaq lazımdır.

Aparılan təcrübələr nəticəsində nar meyvələrinin yaxşı saxlanılması üçün otaqda havanın temperaturu +1+2 C,havanın nisbi rütubətinin isə 80-85 % olması müəyyən edilmişdir. Otaqların havalanması üçün ventilyatorlar olmalıdır. Bu ventilyatorlar vasitəsilə otaqları lazım gəldikdə

havalandırırlar. Saxlanılan meyvələri ayda iki dəfə olmaq şərtilə yoxlamaq lazımdır.Yoxlanılma zamanı aşkara çıxarılmış zədəli və çürük meyvələri sağlam meyvələrdən ayırıb meyvə saxlanılan yerdən çıxartmaq lazımdır.

Nar şirəsinin tərkibi müxtəlif faydalı maddələrlə olduqca zəngindir.Nar şirəsi ürək-damar sistemi üçün çox faydalıdır.

Nar şirəsi qədim zamanlardan qan azlığına qarşı istifadə olunur.

Nar şirəsinin tərkibindəki pektin maddələri bağırsaqlarda toplanmış zəhərli maddələrin xaric olunmasına müsbət təsir göstərir.

Tanin maddəsi ilə zəngin olan nar şirəsi bağırsaqlara büzücü təsir göstərir.

Nar şirəsi polifenol maddələrlə zəngindir.Bu maddələr orqanizmin erkən qocalmasının qarşısını alır və orqanizmi cavanlaşdırır.

Araşdırmalar nəticəsində məlum olmuşdur ki,nar şirəsi xərçəng xəstəliyinə qarşı müalicədə çox faydalıdır.

Nar şirəsi sidikqovucu təsirə malikdir,xüsusilə,böyrək və qaraciyər xəstəliklərinin müalicəsi üçün əhəmiyyəti böyükdür.

Nar şirəsi immun sisteminin fəaliyyətini artırır,orqanizmi möhkəmləndirir.Bir fincan nar suyu 10 fincan yaşıl çaya bərabərdir.

Həkimlər nar şirəsini su və ya digər şirələrlə (xüsusilə, kök şirəsi ilə) durulaşdırılmış şəkildə qəbul etməyi tövsiyə edirlər. Çünki, təmiz nar şirəsi bağırsaqları “yığır” ki,bu da qəbizliyə səbəb ola bilər. Həmçinin, təmiz nar şirəsinin qəbulu bəzi mədə və onikibarmaq bağırsaq xəstəlikləri, pankreatit zamanı mənfi təsir göstərə bilər. Təmiz nar şirəsi diş emalına da mənfi təsir edir.

Təbii nar şirəsini saxlamaq olmaz (hətta soyuducuda), şirəni hazırladıqdan dərhal sonra qəbul etmək lazımdır.

Şəkər xəstəliyi olanlara yabanı nar şirəsi içmək məsləhətdir.

Respublikamızın bəzi rayonlarında nardan iştah artırmaq məqsədilə “nardaşa” adlanan şərbət hazırlanır.

Nar toxumu yağı. Nar toxumunun yağı ellagik (təbii antioksidant) və omega-5 yağ turşuları ilə zəngindir. Hər iki turşu dərinin qocalmasının ilkin əlamətlərinə səbəb olan sərbəst radikalları azaldır. Aparılmış tədqiqatlar nəticəsində bu yağın dəriyə müsbət təsiri müəyyən edilmişdir. Nar toxumu yağı qan təzyiqinə qarşı müsbət təsir göstərir, xüsusilə gündəlik olaraq bu yağdan istifadə iflic riskini azaldır. Və yüksək qan təzyiqi riskini 60 % aşağı salır.

Nar toxumu yağının arterial damarların təmizlənməsində müsbət təsirə malik olduğu müəyyən edilmişdir. Suya və ya meyvə suyuna bir neçə damcı nar toxumu yağı əlavə edib gündəlik içilsə, bu, damarların təmizlənməsinə yardımçı ola bilər.

Nar yağının hazırlanması. 3 ədəd nar meyvəsinin dənələri təmizlənərək qurudulur. Qurudulması üçün təxminən 5 gün kifayət edir. Quruyan nar dənələri üyüdülür. Şüşə qabın içinə yarım litr zeytun yağı tökülür və üzərinə üyüdülən nar dənələri əlavə olunur. Qabın ağzı möhkəm bağlanır və qarışdırılır. Hazırlanan qarışıq 15 gün ərzində hər gün qarışdırılır.15 gündən sonra təmiz tənzif ilə süzülür.

Nar qabığı. Nar şirəsinin istehsalının tullantılarından biri də nar qabığıdır. Nar qabığının da insan orqanizminə bir çox faydası var. Nar qabığının tərkibində tanin maddəsi var. Nar qabığı başda döş xərçəngi olmaqla, demək olar ki, bütün xərçəng növlərinə qarşı müalicəvi əhəmiyyət kəsb edir. Xalq təbabətində nar meyvəsinin, eləcə də nar ağacının gövdə və budaqlarının qurudulmuş qabığından toz və maye halda qurd əleyhinə dərman kimi istifadə edilir.

Narın formalarından bəzək bağçılığında geniş istifadə olunur. Respublikamızda görkəmli akademik İ.M.Axundzadənin rəhbərliyi altında Amerikadan gətirilmiş “Çiko” adlanan nar formasına qamma şüaları ilə təsir edərək meyvə verən kiçik boylu nar forması alınmış və ona “Xırdanar” adı verilmişdir. “Xırdanar” formasından alçaq boylu nar formalarının alınmasında geniş istifadə edilir. Narın meyvələri çərəz olaraq yeyilməkdən əlavə narşərab və s. konserv məmulatlarının emalında da istifadə edilir.

Nəticə

1. Azərbaycanda nar məhsullarının istehsalı və ixracı ilə məşğul olan sahibkarlıq subyektlərinin sayı artmaqdadır.
2. Nar şirəsinin istehsalı zamanı əsas göstəricilər sanitar-gigiyena normalarına ciddi riayət olunmalıdır.
3. Yeni bağların salınması məhsuldarlıq üçün çox xeyirlidir.
4. Nar bağına düzgün qulluq etməyi bacarmaq lazımdır.
5. Narın emalı zamanı əldə olunan məhsullardan biri də nar şirəsidir.
6. Nar şirəsi istehsalı tullantılarından olan nar qabığından istifadə olunur.
7. Əhalinin bütün il ərzində yüksək qidalılıq dəyərinə malik müxtəlif nar sortları ilə təmin edilməsi lazımdır.
8. Nar meyvəsinin tərkibi insan orqanizminin normal inkişafı üçün lazım olan qida komponentləri ilə zəngindir.

Təkliflər

1. Əhalini uzun müddət keyfiyyətli narla təmin etmək üçün Nazik Qabıq, Qəşəng sortlarının ölkəmizin mövcud narçılıq təsərrüfatlarında genişləndirilməsi məqsədəuyğun hesab olunur.

ƏDƏBİYYAT

1. Qurbanov İ.S., Əliyev V.M., Sadıqova N.M., Xankişiyeva E.M., Süleymanova S.C. NAR (Punica granatum L.) Bakı, “Elm və təhsil”, 2019,164 səh. (s. 6-18) ISBN 978-9952-435-63-4
2. M.S.Aslanova, Ə.Ə.Nəbiyev. “Nar sortlarının müxtəlif üsullarla saxlanmasının tədqiqi. Monoqrafiya. -Bakı: “Ecoprint”, 2023,186 s. (s. 9-20) ISBN:978-9952-29-096-1
3. Cəbrayıl Əliyev. “Nar” Azərbaycan Uşaq və Gənclər Ədəbiyyatı Nəşriyyatı. (S. 18-21) ISBN: 634-7562-22-
4. Карашарлы А.С.Гранат и его использование-Баку:-1981,с.119
5. Магеррамов М.А.Свойства плодов граната и их хранение в модифицированной атмосфее.БАКУ 2002 С 185
6. Elyudem S.M.Kader A.A.Post-narvest physidge and storage behavioup of pomegranate fruits scientic//Hortie;-1984,-V.24,-p.

Гюлер Тельман кызы МАМЕДОВА
Азербайджанский Университет Кооперации, магистр
E-mail:gulermemmedova@mail.ru
Научный руководитель: Фарзалиев Эльсевер,доктор наук
E-mail:elsevar.unec@gmail.com

Бесконечная польза граната для организма человека, пищевая ценность граната

Резюме

Цель исследования - обеспечить население страны качественными,экологически чистыми сортами граната на длительный срок,определить оптимальный вариант хранения традиционных и новых сортов граната различными способами.

Методология исследования - на основе фактов,собранных авторами из различных источников, были выявлены разные сорта граната и проведен конкретный анализ каждого сорта.

Прикладное значение исследования - правильное использование разных частей разных сортов гранатаможет привести к увеличению доходов и развитию науки в народной медицине.

Результаты исследования - увеличить количество хозяйствующих субьектов, занимающихся производством и экспортом гранатовой продукции в Азербайджане,с целью обеспечения населения различными сортами гранатов с высокой пищевой ценностью в течение всего года.

Оригинальность и научная новизна исследований-в этом исследовании были определены польза и другие ефекты граната на организм человека,его выращивание, а также исследованы существующие проблемы и внесен конкретный вклад. В результате научных инноваций было установлено,что полноценное использование граната возможно. Насыщен необходимыми организму целовека витаминами, и в то же время эт

Ключевые слова: кожура граната, гранатовый сок, зерно граната, дубильное вещество, гранатовое масло, сорт граната, гранатовый сад, использование граната, хранение граната, цветки граната, отходы производства гранатового сока.

Gular Telman Mammadova
Azerbaijan Cooperation University,master
e-mail:gularmammadova@mail.ru
Scientific leader: Farzaliyev Elsever,doctor of sciences
E-mail:elsevar.unec@gmail.com

Endless benefits of pomegranate for the human body, nutritional value of pomegranate

Summary

The purpose of the research - to provide the countrys population with highquality,ecologically clean pomegranate varieties for a long time, and to determine the optimal option for storing traditional and new pomegranate varieties in different ways.

Research methodology - based on the facts collected by the authors from various sources, different varieties of pomegranate were identified and a specific analysis of each variety was carried out.

The applied importance of the research - the correct use of different parts of different varieties of pomegranate can lead to the increase of income and the development of science in folk medicine.

The results of the study - to increase the number of business entities engaged in the production and export of pomegranate products in Azerbaijan in order to provide the population with different varieties of pomegranates with high nutritional value throughout the year.

Originality and scientific innovation of research - in this study,the benefits and other effects of pomegranate on the human body, its cultivation were determined,and the existing problems were investigated and concrete contributions were made.As a result of scientific innovation,it was determined that the full use of pomegranate is full of vitamins necessary for the human body,and at the same time, it leads to less use of budget expenses

Key words: pomegranate peel, pomegranate juice, pomegranate seed, tannin substance, pomegranate oil, pomegranate variety, pomegranate garden, pomegranate use, pomegranate storage, pomegranate flowers, pomegranate juice production waste.