

**“Alimlərin fermerlərlə əlaqəsinə yardım” ictimai  
birliyi  
Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyası Zoologiya  
institutu**

**G.Ə.MUSTAFAYEVA, D.V. MUSTAFAYEV**

**BİLDİRÇİN ƏTİ VƏ YUMURTASININ  
MÜALİCƏVİ ƏHƏMİYYƏTİ**

**Redaktor**

Z.M.Məmmədov

«Faydalı cücülərin  
introduksiyası və bioloji  
mübarizənin elmi əsasları»  
laboratoriyasının müdiri, b.e.d.

**Müəlliflər:****G.Ə.Mustafayeva**

**Faydalı cücülərin  
introduksiyası və bioloji  
mübarizənin elmi əsasları»  
laboratoriyasının böyük elmi  
işçisi, b.e.n.**

**D.V.Mustafayev**

**Bildirçinçilik üzrə mütəxəssis  
Bioloq –ekoloq, biznesmen**

**ÖN SÖZ**

**“Qurani Kərimin” Əl-Bəqərə surəsinin 57-ci  
ayəsində yazılmışdır: “Yadınıza salın: səhrada yaşadığınız  
zaman üstünüzə buludla kölgə saldıq və Ruzi olaraq**

verdiyimiz hər şeylərdən yeyin” deyərək “Sizə qudrət halvası və bildirçin göndərdik”. Ətraf mühitin çox çirkləndiyi bir vaxtda insanı təhlükədən qoruyan bir nemətin - bildirçin əti və yumurtasının qida rasionuna daxil olması bəşəriyyətin min bir təhlükədən xilas demək olardı. 10-12 qramlıq bildirçin yumurtalarının ecəzkar müalicəvi təsiri hələ çox qədimlərdən məlumdur. Belə ki Yaponiyada bildirçinçiliklə XI əsrdən etibarən məşğul olmuşlar. Xirosimo və Naqasakiyə atom bombası atılandan sonra isə bu sahə Yaponiyada böyük vüsət tapmış və inkişaf etməyə başlamışdır. Hal-hazırda orada belə bir dövlət qanunu da mövcuddur; “Bütün uşaqlar, əgər mümkünsə həm də böyüklər gündə 2-3 ədəd bildirçin yumurtası içməlidirlər”. Bu təşəbbüs millətin sağlamlaşdırılması proqramının əsas tərkib hissəsidir. Rus alimləri yaponların güclü intellektə malik olmasını da bildirçinçilik məhsullarından çox istifadə etməklə əlaqələndirirlər. Bu yumurtalar qiymətli qida mənbəyi olmaqla yanaşı müxtəlif xəstəlikləri müalicə edən çox kiçik, amma böyük təsirə malik təbii mikroaptektdir. Cavanlıq və gümrəhlik eleksiri (cövhəri) adlandırılan bu yumurtaları səhər tezdən (2-3 ədəd) ilıq su ilə qarışdırıb içmək insanı bütün gün ərzində çox gümrəh edir.

Müasir dövrdə ətraf mühitin çirklənməsi nəticəsində ekologiyanın zərərli təsirlərini aradan qaldıra bilən bu “qızıl quşların” - bildirçinlərin verdiyi “qızıl yumurtalara” böyük ehtiyac vardır. Əgər özümüzü və yaxınlarımızı sağlam və gümrəh görmək istəyiriksə gəlin hamılıqla bu “qızıl” quşları sevək və onların məhsullarından daha çox istifadə edək.

Bu kitabça bildirçin məhsullarının müalicəvi təsirə malik olması ilə maraqlanan bütün bildirçin sevrələr üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Bildirçinçiliyin inkişafı

Bildirçin toyuqkimilərin ən balaca növlərindən biridir. Bildirdinçinçiliklə Yaponiyada çox uzaq keçmişdə, XI əsrdən etibarən məşğul olmuşlar. Xirosimo və Naqasakiyə atom bombası atılandan sonra bildirçinçilik Yaponiyada böyük vüsətlə inkişaf etməyə başlamışdır.

1964-cü ildən başlayaraq təzə və perspektiv təsərrüfat sahəsi kimi bildirçinçilik Rusiyada da inkişaf etdirilir. Azərbaycanda isə bu sahə yalnız son illərdə inkişaf etməyə başlamışdır .

Əksər tədqiqatçılar belə hesab edirlər ki, bildirçinlər ilk dəfə XI əsrdə Yaponiyada əhliləşdirilmişlər. Əslində isə yaponlar bildirçinləri uzun müddət dekorativ quş kimi çoxaltmışlar, XX əsrin əvvəllərindən etibarən bildirçinlər ət və yumurta istehsalı üçün istifadə olunmağa başlamışdır. Bildirçinlər Yaponiyadan dünyanın hər yerinə aparılmış və çoxaldılmışdır. 1945-ci ildə Xirosimo və Naqasakiyə atom bombası atılandan sonra bu sahə Yaponiyada olduqca böyük vüsət almışdır. Hal-hazırda bildirçinçilik Yaponiyada çox güclü inkişaf etmişdir. Radiaktiv şüalanmış insanların müalicəsində bildirçin yumurtası əvəzolunmazdır. Yaponiyada 1945-ci ildən sonra bildirçinçiliyin böyük vüsətlə inkişafı da məhz bununla bağlıdır. . Hal-hazırda bildirçinçilik Yaponiyada toyuqçuluqdan sonra II böyük sənaye sahəsidir.

Bu quşları ABŞ-da, Fransada, İtaliyada, Almaniyada, Polşada, Macarıstanda, Çexoslovakiyada geniş surətdə istehsal edirlər. Bildirçin məhsulları nəinki tibbdə ,kulinaryada, eləcə də kosmetika sənayesində – kremlər, şampunlar və digər məhsullar istehsalında geniş istifadə olunurlar.

Bildirçin yumurtası çox qiymətli, hətta müalicəvi əhəmiyyətə malik olan qida maddəsidir, onun tərkibində çoxlu miqdarda vitaminlər və mikroelementlər vardır,

xolesterin isə tamamilə yoxdur. Bildirçin xaricdə çoxdan məşhurlaşmışdır. Lakin keçmiş SSRİ respublikalarında isə bildirçinçiliyin məhsulları hələ lazımi dərəcədə məşhurlaşmamış və inkişaf etməmişdir. Bu dövlətlərdə xolesterinsiz və çoxlu vitamin mənbəyi olan bildirçin yumurtaları əsasən həvəskar təsərrüfatlarda artırılır. Geniş sənaye miqyasında istehsalla məşğul olan fermalar ,demək olar ki, yoxdur.

Yaponiyada ildə 8 milyondan çox, Çin respublikasında isə 25 milyondan çox , Rusiyada 300 minə qədər, Ukraynada isə 150 mindən az bildirçin istehsal olunur. Bildirçin yumurtaları çox məşhurlaşmışdır. Onun çox faydalı və qidalı olduğu çoxlarına məlumdur. Bildirçin yumurtasının çox böyük əhəmiyyətini dərk edən həvəskar bildirçinçilər özləri üçün, öz ailələrinin tələbatını ödəmək üçün bildirçin saxlayırlar. Bazarda isə bildirçin məhsullarına tələbat ildən-ilə artır. Mütəxəssislərin yazdıqlarına görə, bu yumurtalara olan tələbat 4 dəfə çoxdur.



**Yapon bildirçinləri**

Lakin bunlara baxmayaraq, bildirçin bazarı çox yavaş inkişaf edir.

Rusiyaya bildirçinlər ilk dəfə 1964-cü ildə Maykon şəhərinə Yuqoslaviyadan gətirilmiş və artırılmışdır. 1966-cı ildə Quşçuluq üzrə Kiyevdə ümumdünya konqresində şərq-yarmarka keçirilmişdir ki, burada yapon bildirçinləri də satılmışdır.

1969-1970-ci illərdə keçmiş SSRİ Səhiyyə Nazirliyinin təşəbbüsü ilə Moskvanın bir sıra müalicə müəssisələrində N.B.Piqarevun rəhbərliyi altında tədqiqatlar aparılmış, ağciyərlərin, bronxların və mədə - bağırsağ sisteminin xəstəliklərində bu yumurtaların rolu müəyyənləşdirilmişdir. 446 nəfər üzərində müşahidə aparılmışdır ki, onların içərisində uşaqlar da olmuşdur. Aparılan tədqiqatlar nəticəsində müəyyənləşdirilmişdir ki, bildirçin yumurtası çox qiymətli qida maddəsi olub, uşaqlar və böyüklər üçün müxtəlif xəstəliklər zamanı tətbiq oluna bilən pəhriz qida maddəsidir. Bildirçin yumurtalarının əsas xüsusiyyətlərindən biri də allergik reaksiyalar törətməməsidir.

Çernobil AƏŞ-dəki qəza nəticəsində radiasiya şüası almış uşaqların Vitevskdə reabilitasiyasında bildirçin yumurtasının çox böyük rol oynadığı müəyyənləşdirildi. Vitebsk həkimləri Çernobil qəzasından xəstələnmiş belarus uşaqlarını bildirçin yumurtaları ilə müalicə etmişlər. Bildirçin yumurtası ilə müalicə olunmuş xəstə uşaqlar bu müalicədən sonra özlərini gümrah hiss etmiş, burundan qan axma, baş gicəllənməsi dayanmış, ürəklərində və qarın nahiyələrində olan ağrılar kəsilmişdir. Ay yarımliq müalicədən sonra uşaqların qanlarında hemoqlobinin miqdarı artmış, uşaqların çəkisi çoxalmışdır. Uşaqların sağlamlığının bərpa olunmasında bildirçin yumurtaları əhəmiyyətli rol oynamışdır.

1998-ci ildə Sankt-Peterburq Radiasiya Gigiyena Elmi Tədqiqat İnstitutunda ağ siçanlar üzərində tədqiqat işi aparılmışdır və belə nəticəyə gəlinmişdir ki, «Bildirçin

yumurtasından qida kimi istifadə edildikdə radiasiyanın təsirlərinin aradan qaldırılmasında rolu» müəyyənləşdirilmişdir. Tədqiqatlar nəticəsində alınan nəticə belə olmuşdur: «Bildirçin yumurtalarının qəbulu orqanizmə radioaktiv «şüalanmanın zərərli nəticələrini aradan qaldırmata kömək edir və ömrü uzadır». Tədqiqatçılar 80 siçovulu güclü rentgen şüalanmaya məruz etdilər. Onların yarısına yarım il müddətində hər gün yemlərinə 2 qr /gün hesabı ilə bildirçin yumurtası əlavə etmişlər. Kontrol kimi şüalanmaya məruz qalmamış siçovul qrupu götürülmüşdür.

Şüalanmış heyvanlar 2 qrupa ayrılmış: I qrupa bildirçin yumurtası verilmiş, II qrupa isə bildirçin yumurtası verilməmişdir. Bildirçin yumurtası almayan siçovullar 227 gündən sonra ölmüşlər, bildirçin yumurtası alan siçovullar isə 360 gündən sonra ölmüşlər. Deməli, güclü şüalanmış siçovullar bildirçin yumurtası ilə qidalandırıldıqda ömürləri bu yumurta ilə qidalandırılmayanlara nisbətən 4-5 ay çox olmuşdur. Beləliklə, radioaktiv şüalanma nəticəsində siçovulların ömrü xeyli azalmışdır.

Siçovulların şüalanmaya məruz qalmayan kontrol qrupunda isə heyvanların yarısı 414 gündən sonra, 60%-ə qədəri isə ikinci ilin sonunda ölmüşdür. Aparılan tədqiqatlarla müəyyənləşdirilmişdir ki, bildirçin yumurtası şüa xəstəliyinin qarşısını alır, həm də bildirçin yumurtasının mütəmadi qəbulu şüalanmamış siçovul qrupunun da ömrünü bir ay uzatmışdır. Beləliklə, bildirçin yumurtasını radiasiya almış şəxslərin reabilitasiyasında (sağlamlığın bərpa edilməsində) və eləcə də yüksək radiasiyalı ərazidə yaşayan insanların pəhriz qidalanmasında istifadə etmək lazımdır və məqsədəuyquundur.

## Bildirçin əti və yumurtasının müalicəvi əhəmiyyəti

Müasir dövrdə ətraf mühitin çox böyük dərəcədə çirklənməsi insanlar arasında müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına və artmasına səbəb olmuşdur. Təsadüfi deyildir ki, son illərdə müxtəlif allergik xəstəliklərin sayı əhəmiyyətli dərəcədə çoxalmışdır. . Hal-hazırda yaşlı nəslin, demək olar ki, əksəriyyəti, uşaqların isə 80%-ə qədəri bu və ya digər allergik xəstəliklərdən əziyyət çəkirlər. Həkimlər bildirçinin ətinin və yumurtasının radiaktiv şüalanmaya və allergiyaya qarşı ən qiymətli vasitə hesab edirlər. Ən bahalı kurortların, çox qiymətli dərmanların əvəzində bildirçinin əti və yumurtasından istifadə etməklə müxtəlif allergik xəstəlikləri aradan qaldırmaq mümkündür. 70-ci illərdə bildirçin yumurtasını həkimlər “cavanlıq cövhəri (eleksir)” adlandırırdılar.

Məhz buna görə də bu dövrdə bəşəriyyətin qlobal bir təhlükə ilə qarşı-qarşıya durduğu bir dövrdə onu təhlükədən qoruya bilən və hətta demək olar ki, qurtaran bir nemətin-bildirçin əti və yumurtasının qida kimi yemək rasionuna daxil olması, bəşəriyyətin xilasını demək olardı. Müxtəlif mənbələrdən alınan məlumatlara və öz şəxsi müşahidələrimizə görə, bəşəriyyətə kömək edə biləcək vasitələrdən biri də bildirçin yumurtası və ətidir. Bildirçin yumurtası və ətinin böyük müalicəvi əhəmiyyətə malik olduğu hələ çox qədimlərdən məlumdur. Çox qədim dövrlərdə çin xalq təbabətində bu məhsullardan geniş istifadə olunmuşdur. Misir firoonlarının hakimiyyəti dövrlərində bildirçin ətinin müalicəvi əhəmiyyətindən danışılır. Ədəbiyyat məlumatlarına görə, hətta İvan Qroznı bildirçin ətinin böyük həvəskarı imiş, mütləq onun yeməyi üçün qızardılmış bildirçin əti stola qoyulmuş. Yapon imperatoru Keypo Yamamoto hər səhər yeməkdən əvvəl 6 ədəd bildirçin yumurtası içirmiş.





### **Bildirçin cücələri**

**Dünya şöhrətli Çin elm xadimi Li Si Çen (XIV əsr) özünün tibb mülahizələrində göstərmişdir ki, bildirçin əti ürəyin, qara və ağ ciyərlərin, böyrək, mədənin müalicəsində, bildirçin yumurtaları isə kişilərin tonusunun artmasında, qadınlarda sonsuzluqun müalicəsində böyük əhəmiyyətə malikdir.**

**Hal-hazırda artıq danılmaz həqiqətdir ki, bildirçin yumurtaları kişilərin tonusunun artmasında güclü stimulyatordur. Bolqar mütəxəssisləri belə hesab edirlər ki, bu yumurtalar effektivliyinə görə “viaqradan” üstüdürlər.**

**Bildirçin yumurtası başın tükünün tökülməsini dayandırır və təzə tük əmələ gətirir. Bildirçin ətini süddə bişirdikdə qaraciyər üçün çox faydalı olur.**

**Bildirçinçilik - fermer təsərrüfatlarının bazara**

çıxardığı məhsullar bildirçin yumurtası və ətidir. Bildirçinin əti və yumurtası çox qiymətli qida maddəsi olduğu üçün onlara tələbat da çox böyükdür. Bu biznesin uğurlu olması üçün məhsulların kefiyyəti çox yüksək olmalıdır. Bildirçin yumurtası digər ev quşlarının yumurtalarından xırda olsa da, özünün qida keyfiyyətinə görə onlardan qat-qat yüksəkdə durur. Bildirçin yumurtasının qidalılığı çox yüksək olduğu üçün hər bir kosmik gəmi kosmosa qalxanda heyət üzvləri orbitdə bu yumurtalarla qidalanırlar.

Bildirçin yumurtasının tərkibində K, P, Fe elementləri, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, A və s. vitaminlər toyuq yumurtasına nisbətən daha çoxdur. 125-150 qramlıq ana bildirçin il ərzində çəkisi 10-12 q olan 260-300 yumurta vermək imkanına malikdir ki, bu da onların öz çəkisindən 20 dəfə artıqdır. Ən məhsuldar toyuqlarda isə bu rəqəm 8-dən yuxarı olmur.

Vitaminlərin və mikroelementlərin miqdarı bildirçin yumurtasında toyuq yumurtasına nisbətən olduqca çoxdur: bildirçin yumurtasının 1 qramında toyuq yumurtasının 1 qramına nisbətən A vitamini 2,5 dəfə, B<sub>1</sub> vitamini 2,8 dəfə, B<sub>2</sub> vitamini 2,2 dəfə; mikroelementlərdən dəmir 4 dəfə, mis və kobalt 2,2 dəfə, fosfor və kalium isə 4,5 dəfə çoxdur. Yumurtanın tərkibində əvəzolunmayan aminturşular digər quşların yumurtasındakından çoxdur. Bu turşular ona görə əvəzolunmayan adlanır ki, bunlar insanın və heyvanların orqanizmi tərəfindən istehsal olunmur. Bu əvəzolunmayan amin turşularından biri də lizindir ki, bildirçin yumurtasında bunun miqdarı daha çoxdur. Bildirçin yumurtası eyni zamanda antibakterial xassəyə malikdir. Məhz buna görə də bildirçin yumurtası uzun müddət qaldıqda da xarab olmur.

Bu yumurtalar xroniki xəstəlikləri, əsəb sisteminin pozulmasını, ürək xəstəliyini, on iki barmaq bağırsağın və

mədənin yarasını, həzm pozğunluğu, qan azlığını müalicə edir.

Bildirçin yumurtaları bronxial astma, şəkər, vərəm, qan azlığı xəstəliklərin müalicəsində istifadə edilir, bu müalicə kursu 200-250 yumurta miqdarında olur. Adi toyuq yumurtalarına qarşı allergiyası olan xəstələr üçün bildirçin yumurtası daha məsləhətlidir. Dəri eksudativi və neyrodermiti olan uşaqlarda allergik hal olur.

Xroniki pnevmoniya, bronxial astma və vərəm xəstəlikləri olan uşaqlar üçün bildirçinin çiy yumurtaları məsləhət görülür. Yaşından asılı olmayaraq gündə 2-5 yumurta qəbul etməlidirlər. Hər adam sistematik olaraq gündə səhərlər 4-5 ədəd bildirçin yumurtası içməlidir. Üstündən az miqdarda ilıq su içməsi məsləhətdir. Müalicə müddəti 3-4 ay məsləhət görülür. Bildirçin məhsulları ekologi cəhətdən də çox təmizdir.

Bildirçin yumurtası ümumi inkişafı zəif olan uşaqlara çox yaxşı təsir edir. Müntəzəm çiy bildirçin yumurtasından istifadə edən uşaqlar öz həmyaşdlarından fərasətli olur, çox az xəstələnir və tez inkişaf edirlər. Buna görə də Yaponiyada şagirdlərə gündə 2 bildirçin yumurtası içirdirlər. Yaponlar artıq çoxdan sübut etmişlər ki, bildirçin yumurtası insan orqanizmini çox yaxşı qoruyur, məhz buna görə də bildirçin yumurtası və əti yaponların qida rasionunda mühüm yer tutur. Bu qiymətli yumurtaları hər yerdə və hər vaxt, hətta qəzet köşklərində belə satırlar. Yaponiya kimi inkişaf etmiş ölkədə quşçuluq sənayesində bildirçinçilik əsas yerlərdən birini tutur. Burada bildirçin yumurtası istehsalına görə hər yapon vətəndaşına beş yumurta düşür.

Yapon dövlətinin fərmanına görə, hər yapon uşağına səhər yeməyinə pulsuz olaraq bildirçin yumurtası verilir. Bu təşəbbüs millətin sağlamlaşdırılma proqramının əsas tərkib hissələrindən biridir.

Beş-altı yumurtanı hər gün çiy içmək yaşlılara da xeyirdir. Bu yumurtalar cavanlaşdırıcı effektə malikdir, insanın iş qabiliyyətini yüksəldir və əhvalını xeyli yaxşılaşdırır. Həkimlər bildirçin yumurtasından istifadə etməyi qocalara da məsləhət görürlər.

Yapon bildirçinlərinin yumurtası çox qədim təbii dərmandır. Bildirçin yumurtaları ilə müalicə artıq bütün dünyada məlumdur. Xroniki xolesistit, bronixial astma, müxtəlif ürək xəstəlikləri və sinir sistemi xəstəliklərinin müalicəsində əvəzedilməz olduğu danılmazdır. Bu xəstəlikləri müalicə etmək üçün acqarına səhər tezdən



yeməyə yarım saat qalmış 4 ədəd bildirçin yumurtası içmək kifayətdir.

Həkimlərin məsləhətinə görə, şəkər xəstəliyi, vərəm və qanazlığında əvvəlki 3-4 gündə hər gün 3 ədəd, sonrakı günlərdə isə 5 ədəd bildirçin yumurtası məsləhət görülür. Tam müalicə almaq üçün 280 -300 ədəd yumurta lazımdır.



### **Möcüzəvi təsirə malik olan bildirçin yumurtaları**

**Hipertoniyalı xəstələr gündə yeməyə yarım saat qalmış 4 ədəd bildirçin yumurtasını içməlidirlər. Belə müalicə 1-2 ay davam etdirilməlidir. Müalicənin artıq 10-12-ci günündə baş ağrıları, ürək ağrıları yoxa çıxır, qan təzyiqi azalır, xəstənin ümumi əhvalı yaxşılaşır.**

**Bildirçin yumurtası ekoloji təmiz və son dərəcə faydalı məhsuldur. Bu yumurtaların qabıqaltı qatı çox möhkəmdir və qabıqda olan tənəffüs məsamələri o qədər kiçikdir ki, mikroblar daxilə keçə bilmir.**

**Bədənlərinin hərarəti çox yüksək (42°C) olduğu üçün bildirçinlər infeksiya xəstəliklərə qarşı davamlıdırlar. Salmonella xəstəliyinə qarşı bu quşlar çox davamlıdırlar. Yumurtada lizosinin olması mikrofloranın inkişafına mane olur. Məhz buna görə də, bildirçin yumurtasını çiymək qorxulu deyildir. Bildirçin yumurtasının əsas üstün xüsusiyyətlərindən biri də onun uzun müddət qaldıqda öz keyfiyyətini saxlamasıdır. Bildirçin yumurtasında səkkiz əvəzolunmaz amin turşulardan biri olan lizosindir. Lizosin insan orqanizmində yaranmır. Bu amin turşusu insan**

orqanizmində və bildirçin yumurtasında mikrofloranın inkişafına mane olur. Məhz buna görə də, bildirçin yumurtasını otaq temperaturunda 30 gün, soyuducuda isə 60 günə qədər saxlamaq olur. Bildirçin yumurtası uzun müddət qaldıqda quruyur, amma xarab olmur.

Keçmiş SSRİ Elmlər Akademiyasının biokimya institutunun hesablamalarına görə, bildirçin yumurtasında vitamin A, B, E, sink, fosfor, kalsium və kaliumun xüsusi çəkisi toyuq yumurtasına nisbətən xeyli çoxdur. Amin turşuları da bildirçin yumurtasında toyuq yumurtasına nisbətən daha çoxdur.

Toyuq yumurtası ilə müqayisədə bildirçin yumurtasının bir qramında əvəzəlməz amin turşuları 1,5 dəfə çoxdur.

Yetkin bildirçinlər demək olar ki, xəstələnmirlər. Müxtəlif xəstəliklərə qarşı davamlılıq səbəb olan bioloji aktiv maddələrin olması bildirçin yumurtasından ciy istifadə etmək üçün heç bir qorxu yaratmır. Dərman preparatlarından fərqli olaraq bildirçin yumurtasının qəbulu orqanizmin digər orqanlarına zərər vermir, xeyri isə xeyli çox olur. Vitainlərin, mineral maddələrin və əvəzolunmaz amin turşularının yüksək miqdarı onların orqanizmdə toplanmasına, müxtəlif xəstəliklərə qarşı immunmudafənin güclənməsinə səbəb olur. B qrupu vitainlərinin yüksək miqdarı sinir sisteminin fəaliyyətinə kömək edir, adam xeyli sakit və təmkinli olur.

Fosforun, kaliumun, dəmirin yüksək miqdarı yaddaşı gücləndirir, hamilə qadınlarda dişlər dağılır. Qidalılıq, dietik və dad keyfiyyətinə görə bildirçin əti digər ətlərdən xeyli yüksəkdir. Xolesterinsiz olduğu üçün də çox qiymətlidir. Bildirçin əti çox yüksək kalorilidir.

Bildirçin yumurtası ürək, qaraciyər, ağ ciyər, böyrək, mədənin müalicəsində böyük effekt verir, sümükləri bərkidir, xroniki xəstəlikləri müalicə edir. Bildirçin ətini

südlə bişirdikdə qaraciyər üçün çox faydalı olur. Bildirçin yumurtasından istifadə sinir sistemi pozğunluqlarında, qanazlığında, hipertoniya, bronxial astmada, şəkərli diabetdə müsbət nəticə verir. Uşaqların ləngimiş ümumi inkişafı zamanı, diş xəstəlikləri, saçın tökülməsi zamanı da bildirçin yumurtasından istifadə edirlər. Bu yumurta uşaqlarda heç vaxt diabet yaratmır.

Bildirçin yumurtasında mürəkkəb quruluşlu zülali maddə – ovomukoid vardır. Allergiya əleyhinə istifadə olunan dərman preparatlarının tərkibinə ovomukoid daxildir. O, bildirçin yumurtasından alınır. Xallı qabıqla örtülən, həcmcə kiçik bildirçin yumurtası qiymətli qida mənbəyi olmaqla yanaşı, sanki kiçik mikroaptekdir.

Bildirçin yumurtasından istifadə etməklə sağlması mümkün olan və ya xəstəliyin gedişini yüngülləşdirən xəstəliklərin siyahısı çox genişdir:

1. Mədə-bağırsaq xəstəlikləri, əsasən gastrit və xoralar;
2. Anemiya - qanazlıq xəstəlikləri;
3. Güclü baş ağrıları;
4. İmmunitetin zəifləməsi – orqanizmin müxtəlif xəstəliklərə tutulmaq qabiliyyətinin azalması;
5. Xroniki pnevmoniya;
6. Bronxial astma xəstəliyi;
7. Vərəm intoksikasiyası;
8. Orqanizmdən radionuklidlərin çıxarılması;
9. Təzyiqin artması və azalması;
10. Kəskin respirator xəstəliklərə qarşı həssaslıq;
11. Hamiləliyin pozulmasının qarşısını alır, toksikozu aradan qaldırır.
12. Göz xəstəlikləri.

Bildirçin yumurtalarından çiy halda istifadə etmək lazımdır. Bu yumurtaları qəbul etdikdə aşağıdakı normaları gözləmək lazımdır.

- bir yaşdan üç yaşa qədər – 1 - 2 yumurta;

- üç yaşdan on yaşa qədər – 3 yumurta;
- on yaşdan on səkkiz yaşa qədər – 4 yumurta;
- on səkkiz yaşdan əlli yaşa qədər – 5-6 yumurta;
- əlli yaşdan yuxarı – 4-5 yumurta.

Bildirçin əti bədənə istilik və quruluq verir, adamı kökəldir, sidikqovucu təsirə malikdir, ürəyə çox faydalıdır. Xalq təbabətində deyilir ki, bildirçin yumurtasını uşaqlara yedirdikdə onlar tez dil açırlar. Cinsi fəaliyyəti gücləndirir, lakin çox yeyəndə baş ağrısına səbəb ola bilər, ona qarşı nar suyu işlədilir. Bildirçin yumurtası başın tükünün tökülməsini dayandırır və təzə tük əmələ gətirir.

Bildirçin yumurtası orqanizmin yenidən bərpasına səbəb olur, yəni yumurtaların müntəzəm qəbulundan 3-4 ay sonra orqanizm yenidən bərpa olunur.

Hipertoniya xəstəliyinin müalicəsində, məlum olan müalicə üsulları müsbət nəticə vermədikdə bildirçin yumurtasından istifadə edilir. Təcrübə göstərir ki, hipertonik xəstələr 10-12 gün çiy yumurtaları ac qarına qəbul etdikdən sonra xəstələrin baş və bədənin digər nahiyəsində olan ağrılar tamamilə yox olur. İnsanın qan təzyiqi və yuxusu normaya düşür, tonus artır.

Bildirçin yumurtasında olan lizosim aminturşusu mikroflarının inkişafını ləngidir. O bakteriya hüceyrələrinin qabığını dağıdır, məhz buna görə də bu yumurtaların qəbulu xərçəng şişlərinin qarşısını alır. Bu yumurtaların istifadə olunması bədxassəli şişlərin əmələgəlmə ehtimalını çox azaldır.

Bildirçin yumurtası bədənə sərbəst radikalları çıxarır, ürəyin, mədənin, böyrəkaltı vəzinin fəaliyyətini tənzimləyir. Xroniki pnevmoniyada, bronxial astmada, vərəm xəstəliyində müsbət təsir edir, orqanizmin immunitet sistemini gücləndirir, maddələr mübadiləsini tənzimləyir.



**Bildirçin yumurtası ürəyə daha faydalıdır, qanı təmizləyir. Bildirçin yumurtasında əvəz olunmayan amin turşuları, orqanizmdə xolesterin mübadiləsinin tənzimləyən-metionin, sinir sistemində böyük əhəmiyyəti olan fenilalanin, triptofan və leysin vardır. Məhz buna görə də bildirçin yumurtası əsəb sisteminin pozulmasını, ürək xəstəliyini , qan azlığını müalicə edir.**

**Bildirçin yumurtaları vərəm zamanı intoksikasiyanı, yəni bədənin zəhərlənməsini aradan qaldırır. Bu yumurtalar bədənin immunitet qabiliyyətini çox yüksəldir, müxtəlif bakterial və virus mənşəli infeksiyon xəstəliklərə qarşı bədənin müqavimətini gücləndirir.**

**Müxtəlif xroniki xəstəliklərin müalicə olunmasında da bildirçin yumurtasının böyük rolu vardır. Mədə, onikibarmaq bağırsağın yaralarında, bağırsaqla bağlı olan müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində bildirçin yumurtası əvəzedilməzdir.Şəxsi müşahidələrimizə və apardığımız ilkin tədqiqatlara görə,şəkərli diabetli xəstələrə bildirçin yumurtası müsbət təsir göstərir, qanda və sidikdə şəkərin aşağı düşməsinə səbəb olur.**

**Bildirçin yumurtalarında xolesterin yoxdur, qanı yaxşı təmizləyir, qan təzyiqini normalaşdırır, hemoqlobinin miqdarını artırır.**

**Bildirçin yumurtaları uşaqlar üçün çox xeyirlidir, onların həm fiziki, həm də əqli inkişafında mühüm rol oynayır. Bildirçin yumurtaları ümumi inkişafı zəif olan uşaqlara çox yaxşı təsir göstərir və onların vəziyyətini xeyli yaxşılaşdırır.**

**Xüsusən zəif olan uşaqlara bu yumurtaları yedirtdikdə onlar tez dil acırlar. Yumurtada olan fosfor uşaqların əqli inkişafına böyük təsir göstərir.**

**Gündə 2 ədəd bildirçin yumurtası içən uşaq çox yaxşı yaddaşa, möhkəm sinir sisteminə, yaxşı görmək**

qabiliyyətinə malik olur, yaxşı inkişaf edir və çox az xəstələnir.

Bronxial astma, şəkər, vərəm, qan azlığı xəstəliklərinin müalicəsində də bildirçin yumurtası çox effektivdir. Müalicə kursu üçün 200-250 yumurtanın qəbulu vacibdir. Bildirçin yumurtaları ilə ürək xəstəliklərini, qara ciyərin, böyrəyin, mədənin, qalxanabənzər vəzinin xəstəlikləri müalicə olunur.



Bu yumurtalar anemiya və sinir sistemi xəstəliklərində də böyük effekt verir. Olin turşusunun hesabına bildirçin yumurtaları böyrəkdə və öd kisəsindəki daşları əridir və bədəndən çıxarır, sonsuzluğun müalicəsində, epilepsiyada və hər cür ekzema xəstəliklərində böyük effekt verir. Prostat vəzisinə müsbət təsir edir. Adenoma zamanı müalicəvi təsir göstərir.

Hamilə qadınların bədənini müxtəlif vitaminlər, aminturşular, mikroelementlərlə zənginləşdirir, onların vəziyyətini çox yaxşılaşdırır. Müxtəlif cərrahi əməliyyatlardan sonra bədənin bərpasında böyük rol oynayır. Hər bir insan səhər tezdən 2-3 yumurta qəbul etməklə demək oar ki, özünə gün ərzində lazım olan bütün

vitaminləri və makro-mikroelementləri alır ki, bu da iş günü ərzində insanın tam güclü olmasını təmir edir.

Toyuq yumurtalarından fərqli olaraq bildirçin yumurtaları allerqiya yaratmır, əksinə allerqiyanı sağaldır. Çünki onun tərkibində ovomukoid adlanan xüsusi zülali maddə vardır, bu maddədən müxtəlif allerqiya əleyhinə preparatların istehsalında istifadə edirlər.

Aminturşularından tirozin kosmetikada mühüm əhəmiyyət kəsb edir, üzün sağlam rənginin saxlanmasında mühüm rol oynayır.

Təcrübələrlə sübut olmuşdur ki, bildirçin yumurtası qalxanabənzər vəziyə təsir edir, onun fəaliyyətini normallaşdırır. Bu vəzi isə orqanizmin immunitetini - yəni müxtəlif xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırır. Əgər sağlam insan gündə bildirçin yumurtası qəbul etsə, onda onun immuniteti güclü olacaq, faktiki olaraq müxtəlif xəstəliklərə tutulmağı xeyli azalacaqdır.

Astma, qaraciyər xəstəlikləri, qan azlığında, şəkərli diabetdə xəstə şəxslər gündə 3-5 ədəd yumurta qəbul etməlidirlər. Müalicə müddəti isə xəstəliyin kəskinliyindən asılı olaraq 3 aydan 6 aya qədər ola bilər. Müalicəni müvəffəqiyyətlə həyata keçirmiş xəstələr sonradan da yenidən xəstələnməmək üçün gündə 1-2 bildirçin yumurtası içməlidirlər. Çiy bildirçin yumurtası portağal şirəsi ilə bronxial astmanın kəskin tutmaları zamanı çox yaxşı kömək edir.

Bildirçin yumurtası çox qiymətli müalicəvi əhəmiyyətli antibakterial, immunomodelləşdirici və şiş əleyhinə olan məhsuldur. Bu yumurta ilə müxtəlif yaraları, o cümlədən yanıqları müalicə etmək olar. Yumurta bədənin müxtəlif yerlərində yanıqlar, kəsiklər zamanı məlhəm kimi istifadə olunur. Bildirçin yumurtaları orqanizmdən radionuklidləri çıxarır, məhz buna görə də həkimlər

radioaktiv şüalanmış insanlara bildirçin yumurtası içməyi məsləhət görürlər.

**Bildirçin yumurtasının müalicəvi təsiri:**

- İmmuniteti, yaddaşı möhkəmləndirir;
- Müxtəlif allergik xəstəliklərin müalicəsini təmin edir;
- Ürək və qan-damar sisteminin fəaliyyətini tənzimləyir;
- Həzm sisteminin fəaliyyətini nizamlayır;
- Orqanizmdən radionuklidləri və ağır metalları çıxarır;
- Qanda xolesterinin miqdarını azaldır və xolesterin mübadiləsini tənzimləyir.

Orqanizmin möhkəmləndirilməsi və immunitetin gücləndirilməsi üçün resept: «Çiy bildirçin yumurtalarını 3 ədəd səhər və 3 ədəd axşam içmək lazımdır. Müalicə müddəti 40 gündür (240 yumurta).

Astma və allerqiyanın müalicəsində tətbiq olunan xalq resepti: «Bildirçin yumurtasını balda qarışdırıb içmək lazımdır: 1 ədəd səhər (yeməkdən 3 saat əvvəl) və 2 ədəd axşam (yeməkdən 3 saat əvvəl) qəbul etmək lazımdır. Müalicə müddəti 40 gündür. 14 gün fasilədən sonra müalicəni təkrar etmək olar.

Yüksək temperaturun aşağı salınması üçün 5 bildirçin yumurtası 100 ml spirtdə həll olunur və 1 xörək qaşığı şəkər tozu əlavə olunaraq, yaxşı qarışdırılır. Yaxşı qarışdırılmış bu məhlul temperaturun aşağı düşməsinə kömək edir.

Bildirçin yumurtası çox qiymətli, həm də müalicəvi əhəmiyyətə malik olan qida maddəsidir, onun tərkibində çoxlu miqdarda vitaminlər və mikroelementlər vardır, xolesterin isə tamamilə yoxdur. Bildirçin xaricdə çoxdan məşhurlaşmışdır, ondan nəinki kulinariyada və tibb sahəsində, eləcə də parfumeriya sahəsində geniş istifadə edirlər.

Bildirçin yumurtası və əti insan üçün çox qiymətlidir. Özünü sağlam və gumrah görmək istəyən hər

bir kəs mütləq bildirçin əti və yumurtasından istifadə etməlidir. Bildirçin yumurtasının çox böyük əhəmiyyətini dərk edən həvəskar bildirçinçilər özləri üçün, öz ailələrinin tələbatını ödəmək üçün bildirçin saxlayırlar. Bazarda isə bildirçin məhsullarına tələbat ildən-ilə artır.



Satış üçün qablaşdırılmış bildirçin əti

Bildirçinçilik çox gəlirli sahədir. Bu sahənin rentabelliği 60-80%-dir. Bildirçinçilik həm də tez dövr edən bir biznesdir : bildirçin 40-45 gündə yumurta qoyur, ildə qoyulan yumurtanın sayı 280-300 ədəd olur. Bildirçin yumurtası və ətinin əhali arasında gündən günə məşhurlaşması, yəni bu məhsulların xeyrinin daha çox dərk edilməsi bildirçinçilik biznesinin böyük perspektivindən xəbər verir.

Hal-hazırda xarici dövlətlərdə bildirçinlər laboratoriya obyektləri kimi istifadə olunur, bildirçinçilik məhsulları isə təzə funksional məhsulların istehsalında xammal kimi istifadə olunur. Avropa Birliyi (Almaniya, Fransa, Macarıstan, Çexoslovakiya) eləcə də Cənub-Şərqi Asiya dövlətləri (Yaponiya, Çin, Hindistan, İndoneziya) bu sahədə fəaliyyətlərini gündən-günə genişləndirirlər.

**Bildirçin yumurtasının istifadə sahələri aşağıdakılar ola bilər:**

- İmmunprofilaktika məhsulları - vaksinlər, antizərdablar;
- İmmunobioloji dərman maddələri – I növbədə anti-allergik və antiastmatik preparatların hazırlanması;
- Bioloji aktiv maddələr (əlavələr), (yod və selen mikroelementləri olan əlavələr);
- Uşaqların və hamilə qadınların qidalanması üçün hazırlanan funksional qidanın tərkib hissələri (inqredientlər );
- Kosmik qida komponentləri;
- Spirtli içkilərin tərkib hissələri, rəngli araqların və müxtəlif içkilərin istehsalı;
- Hemopatik vasitələr – immunostimulyatorlar və seksual stimulyatorlar.

Bildirçinlər haqqında bu həqiqəti bilmək də çox maraqlıdır. Kosmosu fəth edənlər içərisində bildirçinlər də vardır. Kosmosda doğulan ilk canlı məhz bildirçin olmuşdur. Xüsusi kosmik inkubatorunda 22 mart 1990-cı ildə ilk bildirçin cücəsi dünyaya göz açmışdır. Sonradan digər bildirçin cücələri II, III və sairə bildirçinlər göz açmışlar. Lakin bu quşların kosmosda yemləndirilməsi qeyri mümkün olduğundan onlar məhv olmuşlar. 1999-cu ilin fevral ayında «Mir» orbital stansiyasında xüsusi kosmik inkubatorunda 56 bildirçin yumurtasından 37 bildirçin cücəsi çıxmışdır. 2 gün sonra bu lələkli kosmonavtlar xüsusi kameraya yerləşdirilərək, yerə qaytarılmışlar. Yolda 7 bildirçin balası çox soyuğa dözməyərək tələf olmuşlar. Kosmosda doğulmuş ilk canlı məhluqlar yenidən Yer kürəsinə qaytarıldılar.

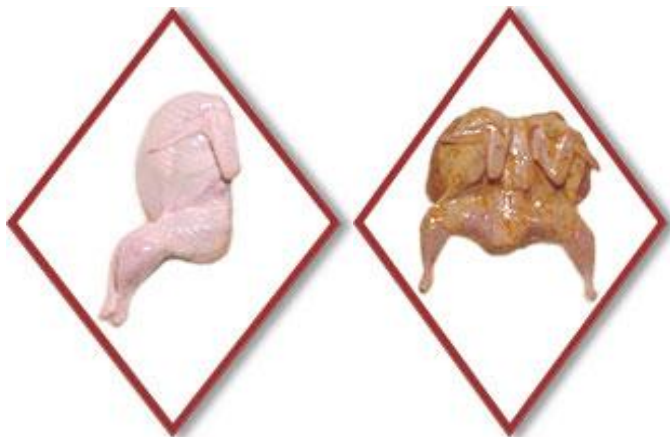
Çox maraqlı bir faktı bilmək lazımdır - 1 qram yükün kosmosa qaldırılması 1000000 \$-a başa gəlir. 11-12

qramlıq bildirçin yumurtasının kosmosa göndərilməsinin çox böyük məbləğdə pul tələb etdiyini hesablamaq çox da çətin deyildir. Lakin elm üçün çox böyük əhəmiyyət kəsb etdiyini xatırlamaq kifayətdir ki, bu xərclərin mahiyyətini dərk edəsən.

Beləliklə, bildirçin yumurtası həm qiymətli qida maddəsi olmaqla yanaşı, həm də olduqca böyük müalicəvi təsirə malik olan bir mikroaptektdir. Hər bir insan gündə 2-3 ədəd səhər tezdən bildirçin yumurtası qəbul etsə, o öz orqanizminə lazım olan gündəlik vitamin və qida maddələri almış olur. Beləliklə, orqanizm bütün gün ərzində sağlam və gumrah olur. Ətraf mühit müasir dövrdə çox çirklənmiş, insan üçün müxtəlif xəstəliklərə gətirib çıxarmışdır. Məhz buna görə də bəşəriyyət ətraf mühitin, ekologiyanın zərərli təsirlərini aradan qaldıra bilən bu yumurtalara çox möhtacdır. İndi bizim hamımız bu “qızıl quşların”-bildirçinlərin verdiyi “qızıl yumurtalara” çox möhtacıq. Əgər özümüzü möhkəm və gumrah görmək, uzunömürlü olmaq istəyiriksə, gəlin bu qızıl quşları hamılıqla sevək, onlara dost olaq, onların məhsulundan daha çox istifadə edək. Çünki onlar insanı həmişə sağlam və gumrah saxlayan bir nemətdir.

#### Bildirçin yumurtasından və ətindən hazırlanan yeməklər

Rusiyada hələ çox qədimlərdən bildirçin ətindən yemək hazırlamışlar. Çox qədim rus kulinar kitablarında müxtəlif reseptlərə rast gəlmək olur ki, orada vəhşi bildirçin ətindən müxtəlif yeməklər hazırlanır.



Bildirçin yumurtalarından qida məqsədilə çiy, bişmiş, qızardılmış və ya marinada qoyulmuş halda istifadə olunur. Kulinariyada bu yumurtalardan omlet, qayğanaq və mayonez hazırlanmasında istifadə olunur. Bildirçin yumurtasını uşaqlar çox sevir və onu həvəslə yeyirlər. Uşaqları həmin yumurtaların qeyri-adi rəngli qabığı və ölçülərinin kiçik olması cəlb edir. Həkimlər tam əmin olmuşlar ki, bildirçin yumurtası çox faydalıdır və ondan istifadə etmək üçün heç bir əks göstəriş yoxdur. Bildirçin ətindən hazırlanan yemək «şah yeməyi» adlanır.

### Bildirçin əti müxtəlif ədviyyatlarla qrıldə.

1 ədəd sarımsaq dilimi, 1 çay qaşığı tmin, yarım soğan, 1 çimdik istiot, 2 xörək qaşığı zeytun yağı bildirçinə sürtülür və 2 saat saxlanılır. Sonradan bu tavaya tökülür, az miqdarda su əlavə olunur. Bişdikdən sonra cəfəri və limon dilimləri də qoyulur və süfrəyə verilir.

II yemək – Bildirçin əti yuyulur və duzlanır, qazana yağ tökülür, bildirçin əti yağın içinə qoyulur ki, yağ tamamilə əti örtsün. Qazanın qapağı bağlanır və qaynadılır. Sonradan qazan əvvəlcə güclü, sonra isə zəif



istilikli sobaya qoyulur. 50-60 dəqiqə saxlanılır. Süfrəyə verilməmişdən əvvəl göyərtilə bəzədilir.



**Bildirçin ətidən hazırlanmış yemək**

**Qızardılmış bildirçin** - **Bildirçin əti** duzlanır və dərin tavada qızardılır. Süfrəyə verilməmişdən əvvəl bütöv bişirilmiş bildirçin yumurtası ilə bəzədilir.



**Qızardılmış bildirçin əti**

**Bildirçin salata** – uzunsov formada çox nazik doğranmış bildirçin əti , duzlanmış və təzə xiyar, qabığı soyulmuş alma, qaynadılmış kartof və qabıqdan təmizlənmiş bildirçin yumurtası xırda doğranılır, limon suyu, yaxud sirkə turşusu əlavə olunur, duzlanır, üstədən çox az miqdarda qənd tozu əlavə olunur. Cəfəri və şüyüd göyərtisi, eləcə də bildirçin yumurtası dilimləri və qırmızı



alma dilimləri ilə bəzədilir.

**Qızardılmış yumurtalar** – Yumurtalar sındırılır, bircinsli məhlul şəklinə salınır və isti yağın içərisinə tökülür. Sonra bişmiş yumurta şüyüd və cəfəri göyərtiləri ilə bəzədilir.

**Bildirçin yumurtası ilə buterbrod.** Ağ və ya qara çörəyin nazik dilimlərinin üzərinə yağ çəkilir, üstünə bir qat xırda doğranmış duzlu balıq qoyulur, sonra onun üzərinə yarıya bölünmüş bildirçin yumurtası , xırda doğranmış göyərti və soğan dilimləri səpilir.

**Ciy yumurta içkisi** - 3-5 ədəd ciy yumurtanı meyvə şirəsinə (yaxud kofeyə) töküüb zövqə görə şəkər tozu əlavə edilir. Belə şirəli içkini hər gün istifadə etmək çox xeyirlidir.

**Uşaqlar üçün reseptlər:**

**Qoqul-moqul** : 4-6 ədəd bildirçin yumurtası şəkər tozu ilə çalınır, zövqə görə süd və ya meyvə şirəsi əlavə olunur və qarışdırılır.

Sıvıq, kəsmik, kartof püresi, qatıqlara əlavə. Yağsız və ya az miqdarda yağla hazırlanmış ilıq və ya soyuq yeməklərə bildirçin yumurtası çiy halda qatılır, yaxşı -yaxşı qarışdırılır.

Omlet - 12-15 ədəd yumurta 1 stəkan südlə qarışdırılır, duz, xırda doğranmış soğan, kolbasa, yaxud hissə verilmiş balıq qatılır. Tavada 1 xörək qaşığı yağ tökülür, yağ qaynadıqnda hazırlanan qarışıq əlavə olunur. Bu yemək süfrəyə qaynar-qaynar verilir.

Salat - 12-15 ədəd bildirçin yumurtası 100 q kolbasa, 1 duzlu xiyar, 1 stəkan yaşıl noxud, 2 qaynadılmış kartof yumrusu, 200 qram smetan və yaxud mayonez, duz, şüyüd, cəfəri yarpağı tələb olunur. Bunlar xırda doğranır, mayonezle qarşdırılır, üstədən xırda doğranmış göyərtilə bəzədilir.

Bildirçin yumurtası düyü və kartof püresi ilə - Bişirilmiş düyü yaxud kartof püresi dəyirmi formada tökülür, orta hissəsinə isə qabıqsız yumurtalar qoyulur. Bildirçin yumurtasını qabıqsız bişirmək mümkündür. Bunun üçün 1 litr qaynar suya 1 xörək qaşığı sirkə turşusu, 1 çay qaşığı duz əlavə olunur. Sonra bildirçin yumurtaları bir-bir sındırılıb qaynar suya salınır. 2-3 dəqiqədən sonra yumurtalar bütöv bişmiş olur.



**Yağda bişirilmiş bildirçin yumurtaları**

**İçi doldurulmuş bildirçin.** Toyuğ və ya dananın qara ciyəri soyuq suda isladılır, pərdə və qan damarlarından təmizlənilir. Baş soğan yağda qızardılır, qara ciyər əlavə edilir və birlikdə 20-25 dəqiqə müddətdə bişirilir.



**Bildirçin ətindən hazırlanmış yemək**

Soyuduqdan sonra ətçəkənin kiçik gözündən iki dəfə keçirilir. Alınmış kütləyə zövqə görə kərə yağı, duz, istioğ, sarıkök əlavə edilir. Kütlə quru olarsa, bir qədər bulyon əlavə edilir.

Təmizlənmiş bildirçinlərə duz, turşu və ya nar şirəsi çəkilir, içinə paştet doldurulur və sobaya qoyulur. Dərin tavaya yağ töküüb, hər tərəfini qızıartmaq da olar. Qızardan sonra üzərinə bir qədər bulyon və ya su töküüb qapağı bərk bağlanılır, hazır olana qədər qaynadılır.

Bildirçin ləvəngisi. 150-200 qr qoz ət məşinından keçirilir. 3-4 ədəd baş soğan da ət məşinından keçirilir, tənziflə sıxılır və suyu çıxarılır. Həmin kütlə çəkilmiş qozla qarışdırılır, turşu, zövqə görə duz və istiot əlavə edilir. Soğan yağda qovrulur, ət məşinından çəkiləndən sonra da olunur. Hazırlanmış bu içlə 3-4 bildirçinin içi doldurulur. İçi doldurmazdan əvvəl bildirçin əti duzlanır, turşu çəkilir. İçi doldurulmuş bildirçinlər sobaya qoyulub bişirilir.

## Mündəricat

Bildirçinçiliyin inkişafı.....	3
Bildirçin əti və yumurtasının Müalicəvi əhəmiyyəti.....	7
Bildirçin yumurtasından və ətindən hazırlanan yeməklər.....	24
Bildirçin əti müxtəlif ədviyyatlarla qrildə.....	25
Qızardılmış bildirçin.....	25
Bildirçin salatı.....	26
Qızardılmış yumurtalar.....	26

<b>Bildirçin yumurtası ilə</b>	
<b>buterbrod.....</b>	<b>26</b>
<b>Çiy yumurta</b>	
<b>içkisi.....</b>	<b>27</b>
<b>Qoqul-</b>	
<b>moqul.....</b>	<b>27</b>
<b>Sıyıq, kəsmik, kartof püresi,</b>	
<b>qatıqlara əlavə.....</b>	<b>27</b>
<b>Omlet.....</b>	<b>27</b>
<b>Salat.....</b>	<b>27</b>
<b>Bildirçin yumurtası düyü və</b>	
<b>kartof püresi ilə.....</b>	<b>27</b>
<b>İçi doldurulmuş bildirçin.....</b>	<b>28</b>
<b>Bildirçin</b>	
<b>ləvəngisi.....</b>	<b>29</b>