



Արարատի մարզ



Նոր Ուղի

- Գյուղ Արարատի մարզում, Ուրծի լեռների ստորոտին: Բարձրությունը ծովի մակարդակից՝ 875 մ, մարզկենտրոնից՝ 11 կմ հարավ-արևելք: Բնակչությունը զբաղվում է տնկիների մշակմամբ և այգեգործությամբ՝ զինու գործարանին կից: Կլիման ցամաքային է՝ տարեկան և առօրյա ջերմաստիճանային մեծ տատանումներով: Տարեկան ջերմաստիճանային տատանումները կազմում են 31°C : Ձմռանը՝ -6°C , -7°C , ամռանը՝ $+25^{\circ}\text{C}$, $+26^{\circ}\text{C}$: Այստեղ գերիշխում են դարչնագույն կիսաանապատային հողերը, որոնք ունեն ծանր և միջին կավա-ավազային կառուցվածք, զբաղեցնում են Արարատյան գոգավորության նախալեռնային գոտու ցածրադիր բլրաալիքավոր հարթությունների 850-1250 մ բարձրության տարածքները: Ունեն թույլ և միջին հիմնային ռեակցիա:



Շաղափ

- Գյուղ Արարատի մարզում, շրջապատված ոչ բարձր կանաչապատ բլուրներով: Բարձրությունը ծովի մակարդակից՝ 1300 մ, մարզկենտրոնից՝ 35 կմ հարավ-արևելք: Բնաչությունը զբաղվում է այգեգործությամբ, հացահատիկի և այլ կերային կուլտուրաների մշակությամբ: Չոր տափաստանային գոտու հողերը զարգանում են Արարատյան գոգավորության 1250-1950մ բարձրության սարահարթերում, միջլեռնային հովիտներում և դրանց հարող լեռնալանջերում: Ունեն թույլ հիմնային ռեակցիա, հողալկալի հիմքերով հագեցած միջին կլանման ծավալ և հիմնականում անբարենպաստ ջրաֆիզիկական հատկություններ: Այս գոտում էռոզիոն պրոցեսները շատ ուժեղ են զարգացած:



Մուրենավան

- Գյուղ Արարատի մարզում, Ուրծի լեռների հարավային մեղմաթեք սարահարթում: Բարձրությունը ծովի մակարդակից՝ 815 մ, մարզկենտրոնից՝ 22 կմ հարավ արևելք: Բնակչությունը զբաղվում է խաղողագործությամբ, պտղաբուծությամբ, հացահատիկի և այլ կերային կուլտուրաների մշակմամբ: Մշակովի հողատարածքները գտնվում են 500-ից 2450մ բարձրությունների սահմաններում: Ջրա-ճահճային, մարգագետնախյն, ոռոգվող տարածքներում հողերի աղակալված են:

Ռիսկեր

- Թեք հարթություններում և առանձին լեռնալանջերում ձևավորվել է ցեմենտացած հորիզոն՝ 15-30սմ հզորությամբ: Այս հողերում առանց ոռոգման հնարավոր չէ գյուղատնտեսական բույսեր մշակել:
- Հողի էրոզիայի հիմնահարցը կարևորագույն խնդիր է անտառային, չոր տափաստանային, կիսաանապատային գոտիներում: Համեմատաբար թույլ է արտահայտված վարելահողերում, սակայն հողի վերին ամենաբերրի շերտը նույնպես ենթարկվում է քայքայման: Էրոզիան հիմնականում պայմանավորված է բնական գործընթացներով:
- Հողերի աղակալման պրոցեսները գոյություն ունեն հիմնականում կիսաանապատային, մասամբ տափաստանային գոտու գետահովտադարավանդային հողերում: Հայաստանի հողային ծածկույթի տնտեսական, սոցիալական և բնապահպանական ուրույն առանձնահատկություններով աչքի է ընկնում Արարատյան գոգավորությունը, որտեղ ընթանում են բնական և երկրորդային աղակալման պրոցեսները: Այն տեղի է ունենում հարթավայրերի ցածրադիր տարածքներում, ուր ստորգետնյա ջրերի մակարդակը մոտ է երկրի մակերևույթին:
- Հողերի բերրիության անկումը նույնպես առաջնային խնդիր է: Հողի սեփականաշնորհումից հետո գյուղատնտեսական մշակաբույսերի բերքատվությունը փոխվել է: Պարարտանյութերի օգտագործման քանակը նվազեց նաև նրանց գների աճման պատճառով: Անբավարար պարարտացումը ոչ միայն ազդեց բերքատվության վրա, այլև երկրորդական ազդեցություն ունեցավ այն առումով, որ ոչ խիտ բուսածածկը չի կարող արդյունավետ պահպանել հողը: Բացի այդ անբավարար պարարտացումը հանգեցնում է հողի օրգանական զանգվածի հանքայնացման աճի և հողի դեգրադացիայի:



Լուծումներ

- Պետք է ոռոգման պայմաններում որոշակի միջոցառումներ կիրառել՝ քարհավաք, ցեմենտացված կարբոնաշերտի վերացում, խոտացանություն, պարարտացում՝ հատկապես օրգանական պարարտանյութերով և այլն:
- Պետք է ստեղծել հողօգտագործման հստակ քաղաքականության և պլանավորման համակարգ, հողօգտագործողների միջավայրում իրենց պարտականությունների և իրավունքների գիտակցման նպատակով:
- Էրոզիան կանխելու համար հարկավոր է ապահովել անտառային տարածքների ստեղծումը (թփեր ու ծառեր), էկոլոգիապես մաքուր հողագործական աշխատանքների իրականացումը, վնասված հողատարածքների վերականգնումն ու բերրիության բարձրացումը: Օրգանական պարարտանյութերը ավելի լավ են պահպանում ջուրը և կանխում են հողերի չորացումը:
- Հողերի աղակալումը նվազեցնելու համար հողին են խառնում սովորական շինարարական գիպս: Այնուհետև տարածքը անհրաժեշտ է ջրել և մակերևույթը պատել ցանկացած օրգանական նյութով (պարարտանյութ, գոմաղբ, բոսական մնացորդներ): Այս գործընթացը հարկավոր է կատարել աշնանը, քանի որ խոնավության վերացումը հողի մակերևույթից այդ ժամանակ մինիմալ է:

Գեղարքունիքի մարզ





Վարդենիկ

- Գյուղ Գեղարքունիքի մարզում, Վարդենիս գետի ստորին հոսանքի շրջանում: Բարձրությունը ծովի մակարդակից՝ 1980 մ, մարզկենտրոնից՝ 46 կմ հարավ-արևելք: Բնակչությունը զբաղվում է հացահատիկի, կարտոֆիլի, ծխախոտի մշակությամբ և պտղաբուծությամբ: Այս գոտին ընդգրկում է սևահողերը, մարգագետնասևահողային, գետահովտադարավանդային հողերը և հողագրունտները: Սևահողերը զարգանում են Արարատյան գոգահովտի, Շիրակի բարձրավանդակի, Լոռվա տափաստանի, Սևանի ավազանի, Զանգեզուրի սարահարթերի և համեմատաբար մեղմ թեքության լեռնալանջերի 1300-2450մ բարձրության տարածքներում: Ունեն թույլ թթվային և թույլ հիմնային ռեակցիա:



Կալավան

- Գյուղ Գեղարքունիքի մարզում, Բարեբեր գետի ափին: Բարձրությունը ծովի մակարդակից՝ 1600 մ, մարզկենտրոնից՝ 101 կմ հյուսիս: Բնակչությունը զբաղվում է հողագործությամբ, ծխախոտագործությամբ, մեղվաբուծությամբ, այգեգործությամբ: Չոր տափաստանային գոտու հողերը զարգանում են 1250-1950մ բարձրության սարահարթերում, միջլեռնային հովիտներում և դրանց հարող լեռնալանջերում: Ունեն թույլ հիմնային ռեակցիա, հողալկալի հիմքերով հագեցած միջին կլանման ծավալ և հիմնականում անբարենպաստ ջրաֆիզիկական հատկություններ: Այս գոտում էռոզիոն պրոցեսները շատ ուժեղ են զարգացած: Հումուս պարունակող հողերը կամ շատ քիչ են կամ ընդհանրապես բացակայում են:

Սևանա լճի ջրհավաք ավազան

- Ամենաանսպաստ կլիմայական պայմանները դիտվում են լճի արևմտյան ափին, որտեղ օդի ջերմաստիճանը կարող է իջնել մինչև -36°C : Լճի հակադիր Արեգունու ափին ձմեռը համեմատաբար մեղմ է, նվազագույն ջերմաստիճանը հասնում է -25°C -ի: Բարձրադիր շրջաններում 0°C -ից բարձր: Սևան ազգային պարկի տարածքի մեծ մասը կազմում են Սևանա լճից ազատված հողագրունտները: Դրանք ավազային են, թեթև, հումուսի աննշան պարունակությամբ: Գետերի հովիտներում և դրանց դարավանդներում ձևավորվել են գետահովտադարավանդային հողերը: Սևան ազգային պարկի արևելյան բլրապատ և լեռնոտ հատվածներում հանդես են գալիս լեռնատափաստանային չոր, իսկ 2400 մետր և ավելի բարձրություններում՝ լեռնամարգագետնային հողերի տիպերը:



Ռիսկեր

- Դիտվում են անբարենպաստ և մեծ տատանումներ ունեցող կլիմայական պայմաններ:
- Ձևաձածկը ձևավորվում է նոյեմբերի կեսերին, կայուն ծածկը ձևավորվում է դեկտեմբերի սկզբին, իսկ նրա հալոցքը սկսվում է մարտի սկզբից և վերջանում ապրիլի վերջին:
- Էռոզիոն պրոցեսները շատ ուժեղ են զարգացած:
- Հողերի մշակումը, դաշտապաշտպան անտառաշերտերի ստեղծումը, խոտհարքները, նաև հրդեհները բացասաբար են ազդում բուսաձածկույթի վրա:
- Հողերի արդյունավետ օգտագործման վրա բացասական ազդեցություն են ունենում հողատեսքերի մասնատվածությունը, մշակման ցածր տեխնոլոգիան, աղտոտվածությունը:

Լուծումներ

- Հողը, հետագա ոչնչացումից պաշտպանելու համար, պետք է պաշտպանել քամուց և ջրից առաջացող էրոզիայից: Հողի աղտոտվածության հիմնական պատճառ է հանդիսանում նաև այն, որ աղբայրումը (աղբի այրումը) տեղի է ունենում դաշտերում, որի հետ համատեղ այրվում են բուսականության մի շարք տեսակներ, ինչը պատճառ է հանդիսանում հողաձածկույթի վնասման:
- Էրոզիան կանխելու համար հարկավոր է ապահովել անտառային տարածքների ստեղծումը (թփեր ու ծառեր), էկոլոգիապես մաքուր հողագործական աշխատանքների իրականացումը, վնասված հողատարածքների վերականգնումն ու բերրիության բարձրացումը: Օրգանական պարարտանյութերը ավելի լավ են պահպանում ջուրը և կանխում են հողերի չորացումը:
- Հրդեհների նվազեցումը կախված է՝ հակահրդեհային աշխատանքների իրականացումից, որոնք ուղղված են անտառային հրդեհների առաջացման, տարածման և զարգացման կանխարգելմանը: Անտառը դառնում է չհրկիզվող, եթե այն մաքրել թեփից և չորությունից, հեռացնել չոր թփուտները, ճյուղերը և ցախը: Մյուս կողմից այդ թփուտները պտելով դառնում են հումուս:
- Հաշվի առնելով տարածքի վարելահողի պահպանման և օգտագործման առանձնահատկությունները (ցանքաշրջանառություն, թունաքիմիկատների օգտագործում և այլ բույսերի պաշտպանության միջոցներ), հնարավոր է հասնել բարձր որակի բերքատվության: Հողի պահպանման տեխնոլոգիաներին համապատասխան են կրաքարով և կավով հարուստ հողերը: Հողում հումուսի պարունակությունը չպետք է նվազի 2%-ից, իսկ կավային հողերում 5%-ից:



Այլ անվանումներ՝ Asparagus, Garden asparagus

Ընտանիք՝ Asparagaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 2-9 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Մեծ քանակությամբ օգտագործումը կարող է վնասել երիկամներին

Բնակելի միջավայր՝ Բերրի և ավազոտ հողեր գետերի ափերին

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝



Ծնեբեկ (*Asparagus officinalis* - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Ծնեբեկի բարձրությունը հասնում է 0.8 մ-ից մինչև 1.5 մ-ի: Ցրտադիմացկուն չէ: Ծաղկում է օգոստոսին, իսկ սերմերը հասունանում են սեպտեմբերից հոկտեմբեր ընկած ժամանակահատվածում: Փոշոտումը կատարվում է մեղունների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազոտ), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում, կարող է աճել նաև խիստ աղային հողերում, կիսաստվերում (լուսավոր անտառային վայրերում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է կիսախոնավ հողեր:

Մննդային օգտագործում

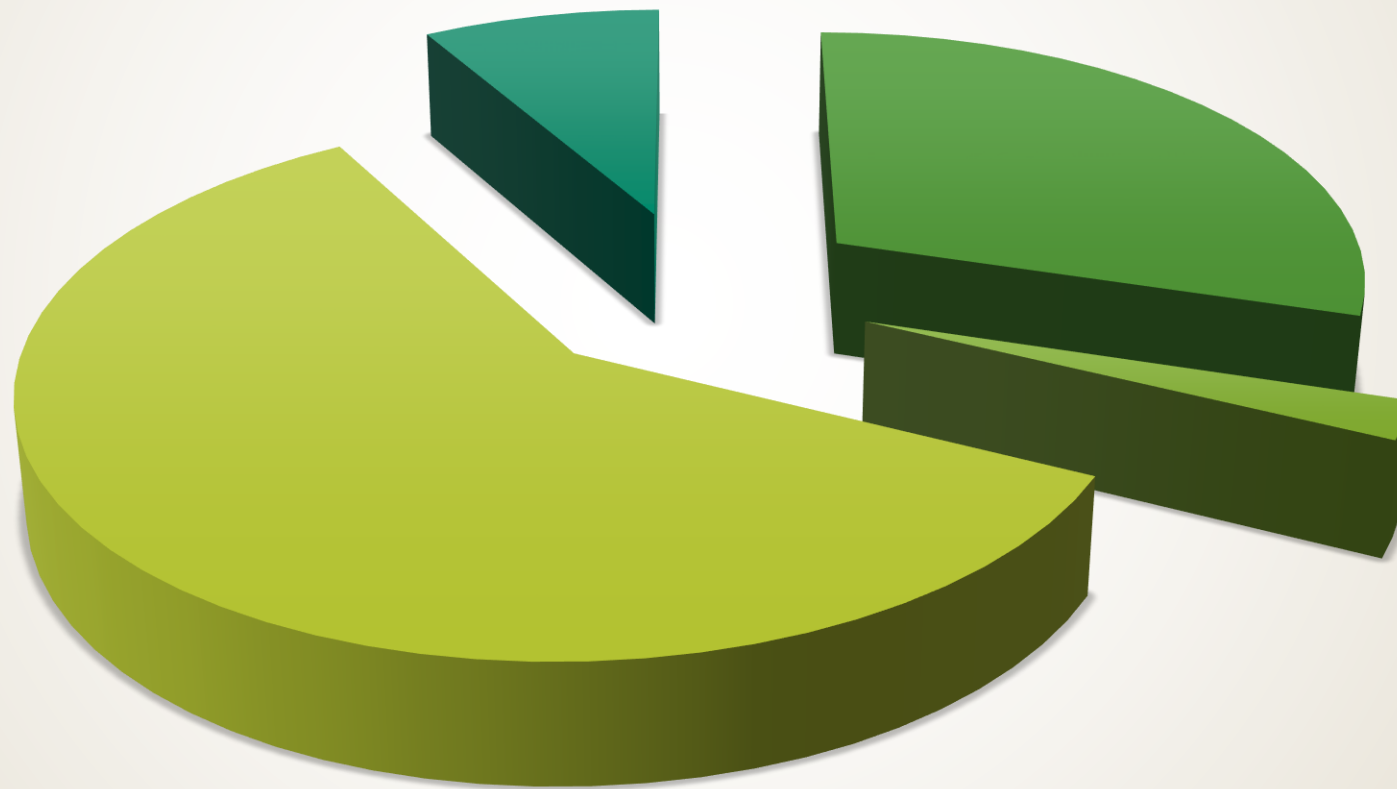
- Ուտելի մասեր՝ Ցողուն
- Օգտագործում՝ Սուրճ

Երիտասարդ բույսերը օգտագործվում են հում կամ եփված: Համարվում է գուրմանների ուտելիք: Բերքահավաքը կատարվում է գարնանը: Օգտագործվում է աղցաններում, համեմվծ սոխի ոչ մեծ քանակությամբ: Որպես բանջարեղեն ծնեքեկը օգտագործում են խաշած կամ շոգեխաշած վիճակում: Բույսի բերքահավաքը չպետք է մեծ քանակությամբ կատարվի, քանի որ այն կարող է հաջորդ տարի կորցնել իր բերքատվության մակարդակը: Բույսը մեծ քանակությամբ սպիտակուցների և մանրաթելերի աղբյուր է: Աղացած սերմերը դառնում են սուրճի փոխարինող:

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)

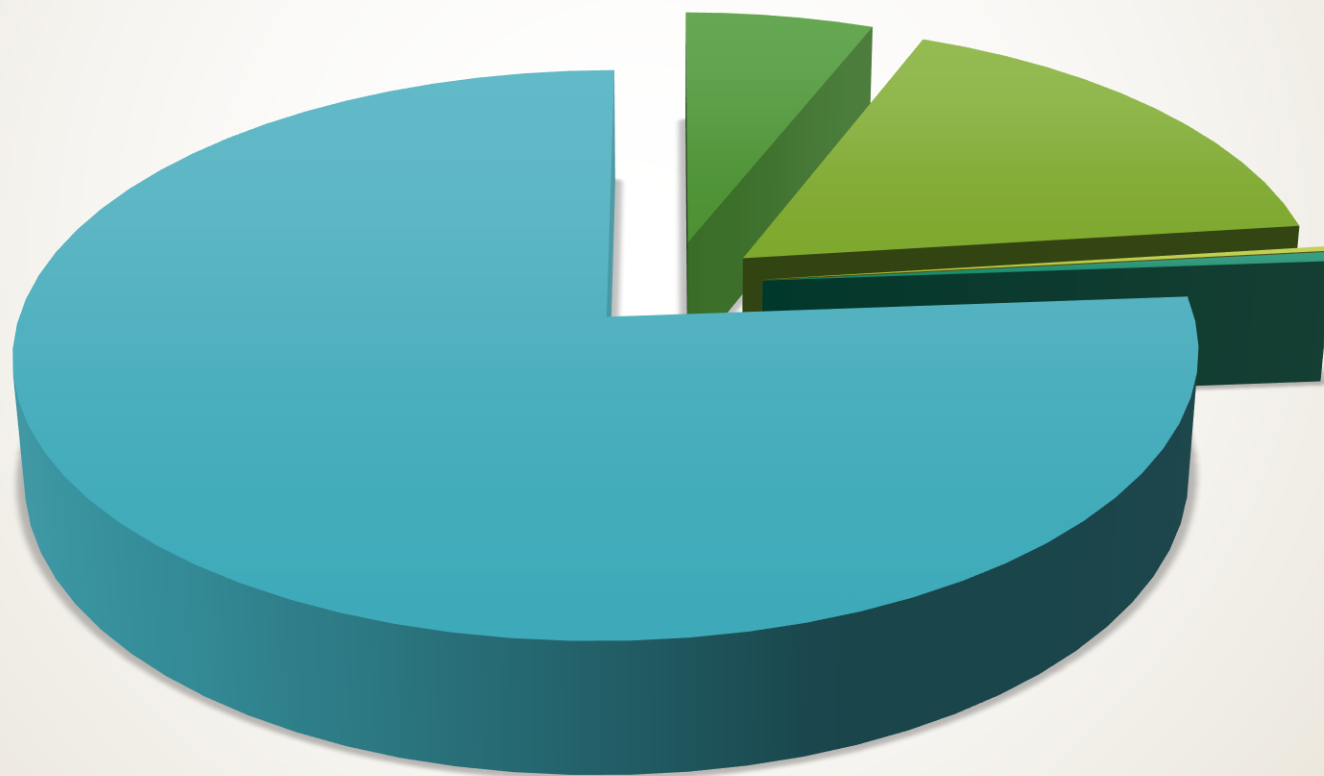
- 26 Կալորիա յուրաքանչյուր 100 գ.-ում
- Ջուր՝ 91.7%

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



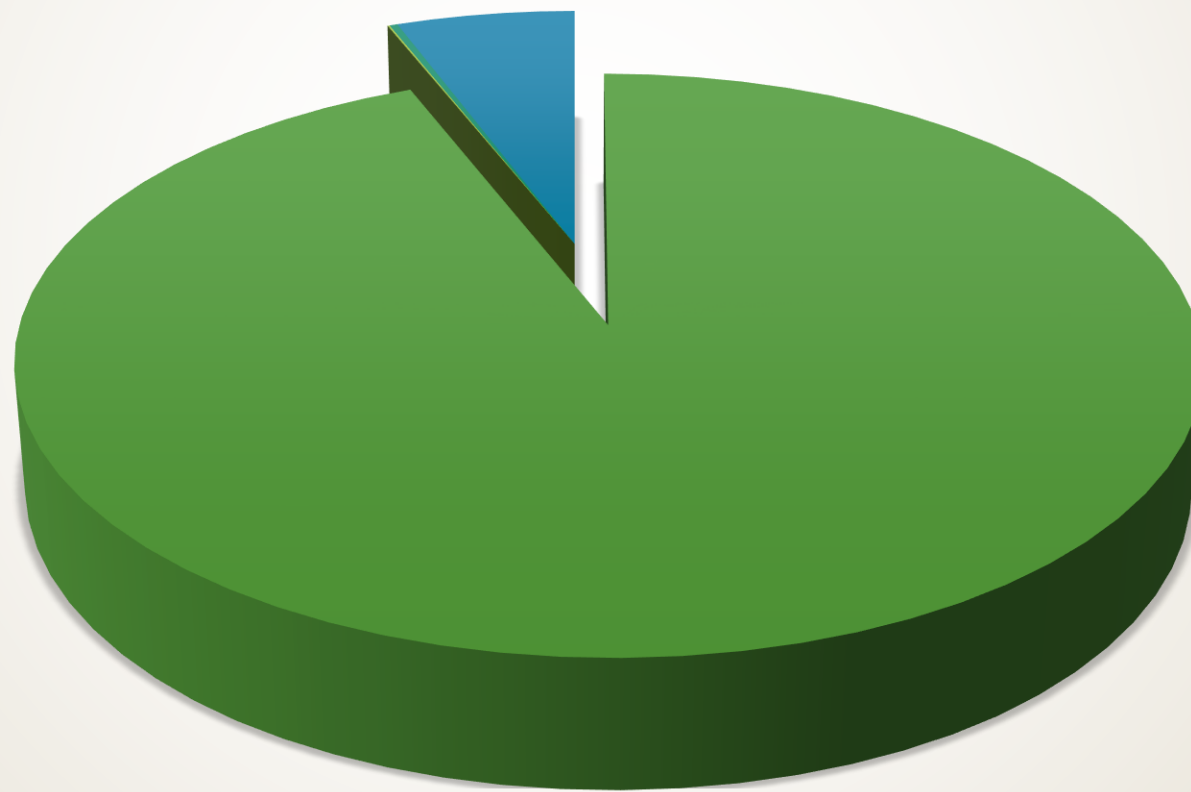
■ Սպիտակուցներ ■ Ճարպ ■ Ածխաջրածին ■ Մանրաթելեր

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Կալցիում ■ Ֆոսֆոր ■ Երկաթ ■ Նատրիում ■ Կալիում

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



Դեղորայքային օգտագործում

- Հակաբիոտիկ, Հակասպազմային, Լուծողական, Հակաքաղցկեղային, Սրտային, Հանգստացնող միջոց, Միզամուղ, Տոնիկ
- Ծնեբեկը մոտ 2000 տարիների ընթացքում օգտագործվել է որպես բանջարեղեն և դեղամիջոց: Այն ունի լյարդի և երիկամների մաքրող և վերականգնող հատկություններ: Բույսը հակասպազմային է, հակաքաղցկեղային, տոնիկ, միզամուղ, լուծողական և այլն: Թարմ քամված հյութը նույնպես օգտագործվում է բուժական ճանապարհներով: Դեղնախտի բուժման ժամանակ կատարվում է ներարկում: Արմատների խիստ միզամուղ հատկությունները օգտակար են ցիստիտի բուժման համար: Օգտագործվում է նաև քաղցկեղի առաջացման կանխման համար: Բույսի արմատները օգնում են նաև իջեցնել արյան ճնշումը: Արմատները հավաքվում են ուշ գարնանը: Սերմերը ունեն հակաբիոտիկ ազդեցություն:

Մշակման մանրամասներ

- Հեշտությամբ աճում է ցանկացած բարվոք պարտեզային հողում: Գերադասում է հարուստ, չորացված կավային և ավազային հողեր, նախընտրում է արևոտ տարածքներ: Թթվայնության մակարդակը՝ pH 6.5 կամ բարձր: Լավ խնամված բույսը երկարակյաց է, այն կարող է ապրել շուրջ 20 տարի: Ծնեբեկը համահունչ է լուլիկի մաղադանոսի և ռեհանի հետ: Միասին աճելու ժամանակ լուլիկը պաշտպանում է ծնեբեկին բզեզներից: Գրավում է մեղուներին:

Բազմացում

- Սերմերը 12 ժամ մնում են տաք ջրի մեջ, ցանում են գարնանը, կամ վաղ աշնանը ջերմոցներում, սերմերի հասունանալուն պես: Այն սովորաբար աճում է 3-6 շաբաթվա ընթացքում 25 °C ջերմաստիճանում: Սաճիլները առանձնացվում են տարբեր ամանների մեջ և տեղադրվում ջերմոցային արևոտ տարածքներում, առաջին ձմեռը անցկացնելու նպատակով: Այնուհետ վերջինս տեղափոխվում է իր նախնական տարածք գարնան վերջ կամ ամռան սկիզբ:



Այլ անվանումներ՝ Turnip-Rooted Chervil

Ընտանիք՝ Apiaceae կամ Umbelliferae

Ցրտադիմացկունություն՝ 5-9 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Ասվում է, որ տերևները և արմատը թունավոր են: Մշակվում է միայն ուտելի արմատների համար: Արմատի թունավոր լինելը քիչ հավանական է:

Բնակելի միջավայր՝ Անմշակ դաշտեր և ջրային մարգագետիններ

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏🍏🍏 (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ❄️4 ⚡️ ☀️ ☀️

Մանդակ (Chaerophyllum bulbosum – L.)

Համառոտ նկարագիր

- Մանդակի բարձրությունը հասնում է 0.3-0.6 մ-ի: Փռչոտումը կատարվում է միջատների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավյին), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում, կիսաստվերում (լուսավոր անտառային տարածքներում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է կիսախոնավ հողեր:

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Օսլա ■ Սպիտակուցներ ■ Օսլան արմատներում

Մննդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Ցողուն, արմատ

Արմատը, որը փոքր գազարի չափսերի է, օգտագործվում է հում կամ եփված: Հում արմատը բավականին կոշտ է, բայց ունի հաճելի բույր: Եփելուց այն դառնում է փափուկ և քաղցրահամ: Արմատների կեղեվահանումը վերացնում է համը: Բերքահավաքը կատարվում է այն ժամանակ, երբ սաղարթը թափվում է, սովորաբար հուլիսին կամ օգոստոսին, աշնանացանին, և կարտոֆիլի նման պահվում է հետագա օգտագործման համար: Բերքահավաքը պետք է կատարվի ըստ պահանջի: Արմատը պարունակում է 20% օսլա և 4% սպիտակուց:

Մշակման մանրամասներ

- Հեշտ աճող բույս է, որը հարմարվում է գրեթե ցանկացած հողի: Այնուամենայնիվ նախընտրում է կիսախոնավ հողեր: Թթվայնության մակարդակը պետք է լինի pH 4.6 մինչև 7: Այս բույսի արմատները միայն պարունակում են 17% օսլա:

Բազմացում

- Սերմնացանի ամենահարմար ժամանակաշրջանը աշունն է, in situ պայմաններում: Սերմն ունի շատ կարճ կենսունակություն: Այն դառնում է պասիվ և չի բողբոջում մոտ մեկ տարվա ընթացքում, եթե չորացվի: Եթե այն պահվի գարնանացանի համար, ապա դա պետք է իրականացվի խոնավ ավազում, սառը, բայց ոչ սառնամանիքային պայմաններում, այնուհետ ցանվի in situ պայմաններում: Եվս մեկ այլընտրանք, սերմերը ցանում են աշնանը սերմնասկուտեղներում, ցուրտ միջավայրում, այնուհետ տեղապոխում են հողի մեջ Ապրիլ ամսին:



Այլ անվանումներ՝ Fat Hen, Lambsquarters, Missouri lambsquarters, Stevens' lambsquarters, Lateflowering goosefoot,

Ընտանիք՝ Chenopodiaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 2-9 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Այս գենի բուսատեսակների տերևներն ու սերմերը ուտելի են: Այնուամենայնիվ, բազմաթիվ տեսակներ պարունակում են սապոնին, թեև շատ քիչ քանակությամբ, որը վնաս չի հասցնում: Բույսի եփման ընթացքը հեռացնում է վտանգավոր նյութերը: Ասվում է, որ եթե բույսը աճեցվի հողում, որը մեծ քանակությամբ նիտրատներ է պարունակում, ապա բույսը կենտրոնացնում է ողջ վնասակար նյութերը տերևների մեջ: Ազոտով հարուստ հողում, այս բույսը կարող է կուտակել ջրածնային ցիանիդ:

Բնակելի միջավայր՝ Մշակովի տարածքներ, հատկապես գոմադրով հարուստ հողեր:

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☔ ☀️

Թելուկ (Chenopodium album- L.)

Համառոտ նկարագիր

- Թելուկի բարձրությունը հասնում է 0.2-0.9 մ-ի: Ցրտադիմացկուն չէ: Ծաղկում է հուլիսից հոկտեմբեր, իսկ սերմերը հասունանում են օգոստոսից հոկտեմբեր ընկած ժամանակաշրջանում: Փոշոտումը կատարվում է քամու միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում, ստվերում: Նախընտրում է կիսախոնավ հողեր:

Մանդային օգտագործում

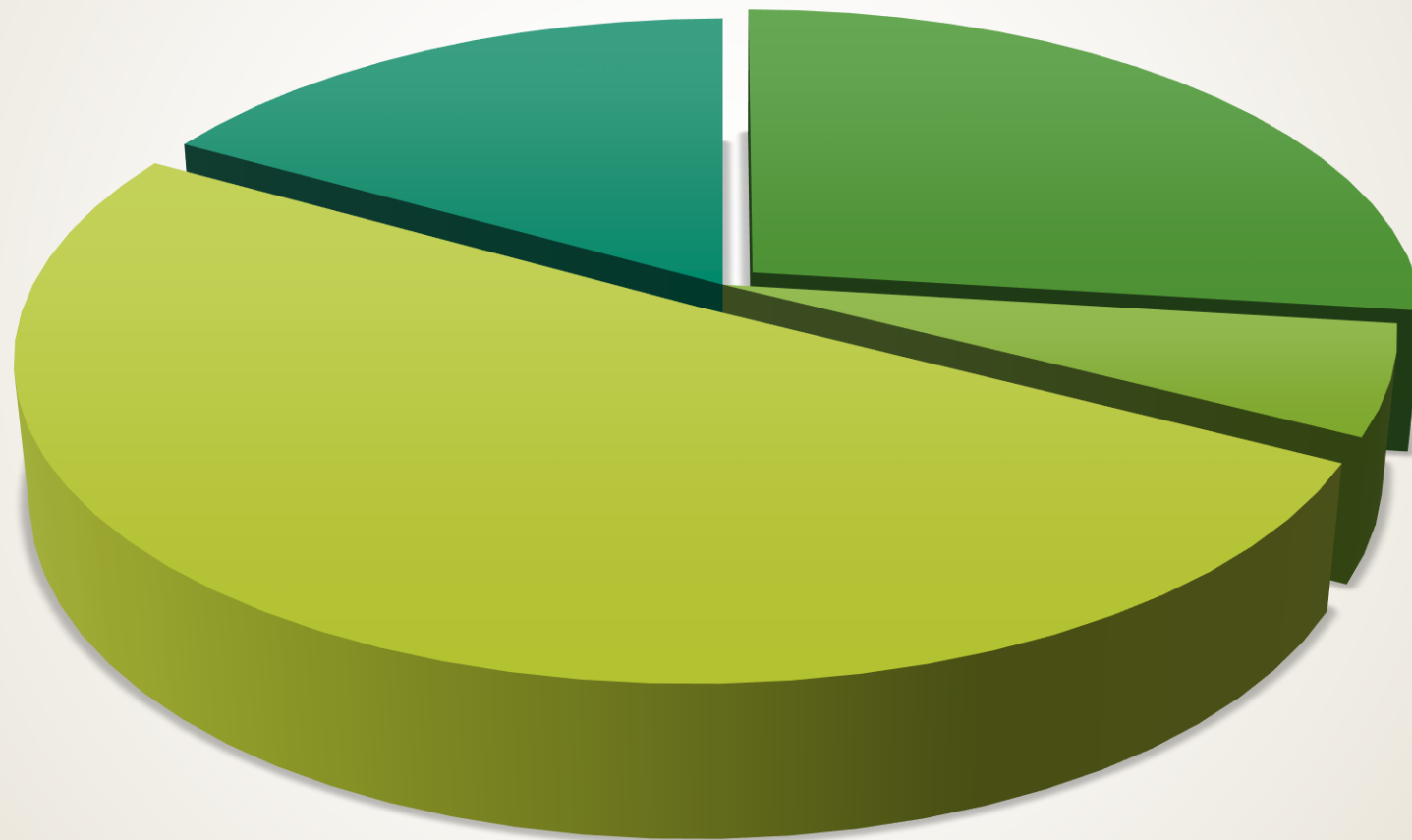
- Ուտելի մասեր: Ծաղիկներ, Տերևներ, Սերմեր

Տերևները օգտագործվում են հում կամ եփված վիճակում: Կարող է հանդես գալ որպես սպանախի փոխարինող, համը մի փոքր քաղցր է, սակայն այն կարելի է վերացնել, ավելացնելով մի փոքր անուշաբույր տերևներ: Ասվում է, որ եթե վերջինս մատուցվի լոբու հետ, ապա այն կարող է վերացնել վքնածությունը: Խորհուրդ չի տրվում տերևները ուտել հում վիճակում: Տերևները, ընդհանուր առմամբ շատ օգտակար են, սակայն վերջիններիս մեծ քանակությամբ օգտագործումը կարող է հանգեցնել նյարդային համակարգի խանգարման և ստամոքսի խոցի: Տերևները պարունակում են մոտ 3.9% սպիտակուց, 0.76% ճարպ, 8.93% ածխաջրածին: Ուտելի սերմերը չորացնում են և օգտագործում ճաշերի մեջ, ինչպես նաև օգտագործվում են հում, կամ ավելացվում հացերի ալյուրի մեջ: Այն կարող է նաև օգտագործվել աղցանների մեջ: Սերմերը պարունակում են մոտ 49% ածխաջրածին, 16% սպիտակուց: Երիտասարդ ծաղիկները օգտագործվում են եփված վիճակում: Շատ համեղ փոխարինող է բրոկոլիին:

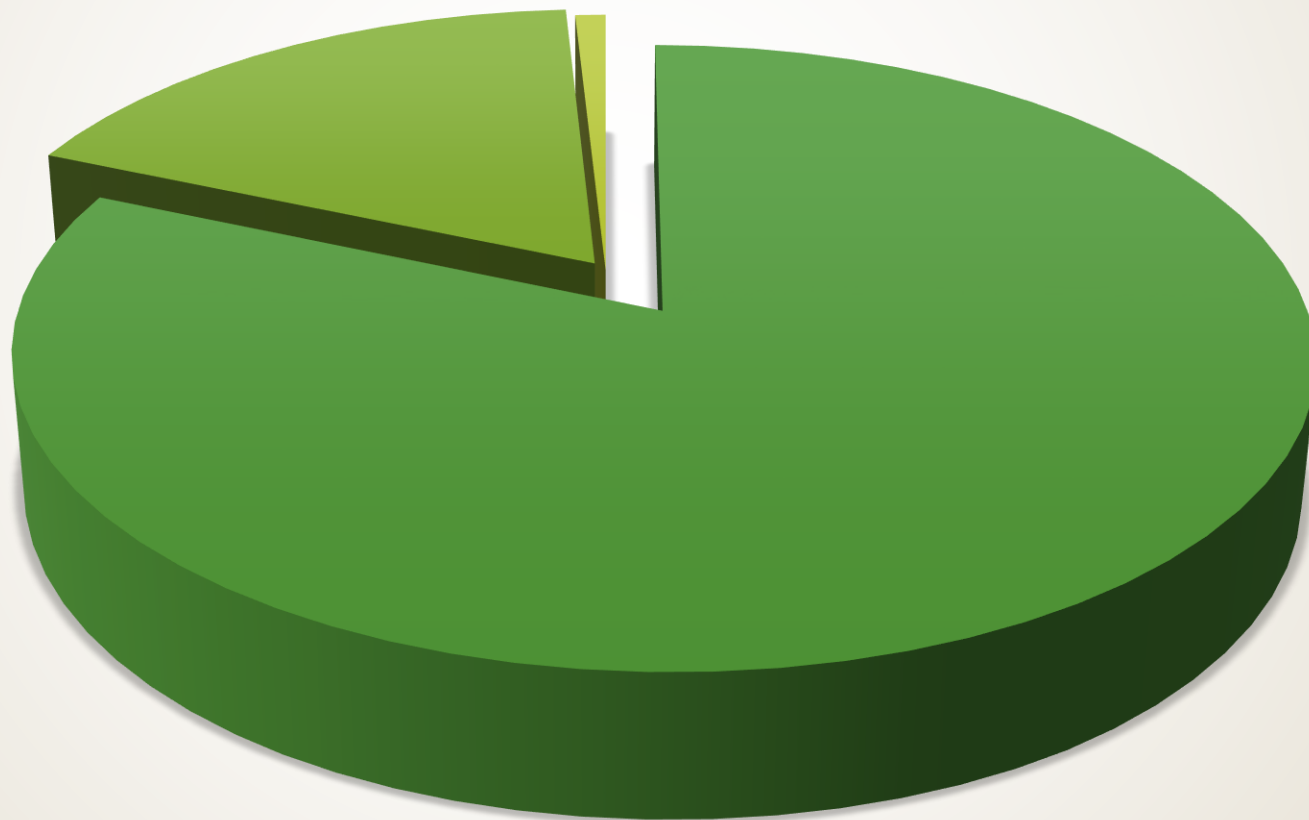
Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)

- 260 Կալորիա յուրաքանչյուր 100 գրամում
- Ջուր: 0%

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)

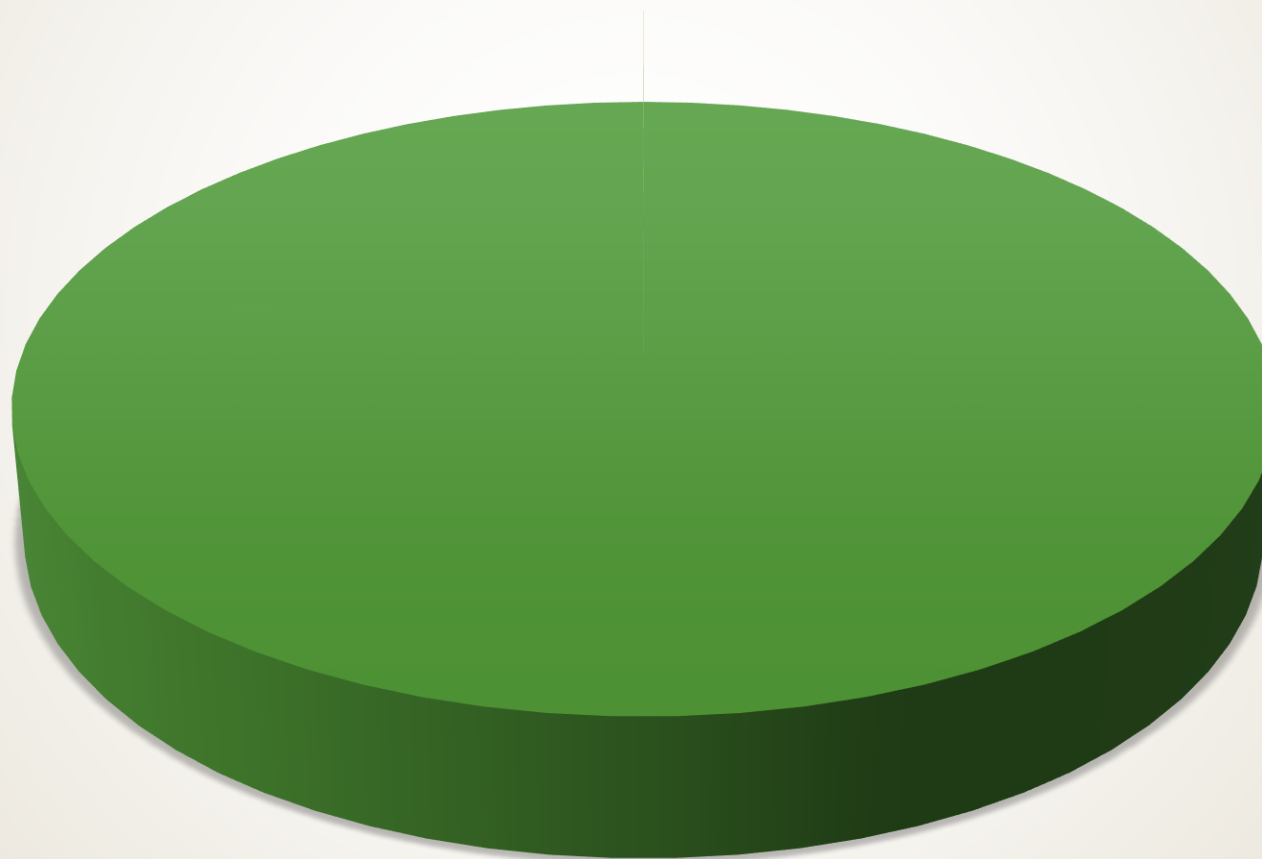


Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Կալցիում ■ Ֆոսֆոր ■ Երկաթ

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



Դեղորայքային օգտագործում

- Հակաբորբոքիչ (ռևմատիզմ, բեղմնավորում, ատամնացավ), Լուծողական
- Թելուկը չի օգտագործվում բուսաբուծության մեջ, սակայն այն իրոք ունի բուժիչ հատկություններ, սննդարար է և դիետիկ: Տերևները հակաբորբոքիչ են (ռևմատիզմ, բեղմնավորում, ատամնացավ), լուծողական: Ռևմատիզմի ժամանակ կատարվում է ներարկում: Տերևները օգտագործվում են որպես տաք թրջոցներ խայթոցների ժամանակ, արևահարության, հոդերի բորբոքման դեպքում: Արմատի հյուրը օգտագործվում է արնալուծի բուժման ժամանակ:

Այլ օգտագործում

- ▶ Ներկ, Օձառ
- ▶ Կանաչ ներկը ստացվում է երիտասարդ արմատներից: Այդ արմատներից ստանում են նաև հեղուկ օձառ:

Մշակման մանրամասներ

- Հեշտությամբ աճեցվող բույս է, սակայն չի սիրում ստվերային տարածքներ: Այն նախընտրում է չափավոր պարարտ հողեր: Թթվի մակարդակը՝ pH 4.5-ից մինչև 8.3: Համահունչ է կարտոֆիլին, եգիպտացորենին: Բույսը ուղղակիորեն արձագանքում է հողում մագնեզիումի պարունակությանը: 'Magenta' անվանմամբ այս տեսակը, համարվում է ամենահամեղ տեսակը:

Բազմացում

- Սերմերը ցանում են զարնանը in situ պայմաններում: Սերմերից շատերը սովորաբար աճում են ցանքից մի քանի օր հետո: Սովորաբար կարիք չկա ցանել սերմերը, քանի որ այն ինքնափոշոտվող է:



Այլ անվանումներ՝ Midland Hawthorn, Smooth hawthorn, English Hawthorn

Ընտանիք՝ Rosaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 4-8 (0-10 բալային համակարգ)

Բնակելի միջավայր՝ Անտառներ, արգելավայրեր, մացառուտներ, ծանր կավային հողեր,

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ❄️ 4 ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ 💧 💧

Սզնի (Crataegus laevigata (Poir.) DC.)

Համառոտ նկարագիր

- Սզնու (ալոճենու) բարձրությունը հասնում է 6 մ-ի միջին տեմպերով: Ցրտադիմացկուն չէ: Ծաղկում է ապրիլից մայիս, իսկ սերմերը հասունանում են սեպտեմբերից նոյեմբեր ընկած ժամանակահատվածում: Փոշոտումը կատարվում է մժեղների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում, ստվերում (խորը անտառային տարածքներում), կիսաստվերում (լուսավոր անտառային տարածքներում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է կիսախոնավ կամ կիսաթաց հողեր, կարող է դիմանալ երաշտին և մթնոլորտային աղտոտումներին:

Մննդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Պտուղ, տերևներ
- Օգտագործում՝ Սուրճ, թեյ

Պտուղը օգտագործում են հում կամ եփված: Պտուղները կարող են օգտագործվել ջեմերի և պահածոների մեջ: Պտղի տերևները չորացվում են, լցվում ուտելիքի մեջ, կամ խառնվում ալյուրին հաց պատրաստելու համար: Պտղի կենտրոնում 5 մեծ սերմ է տեղակայված: Երիտասարդ տերևները և արմատները օգտագործվում են հում վիճակում: Շատ համեղ են աղցանների մեջ: Երիտասարդ տերևները թեյի, իսկ աղացած սերմերը սուրճի փոխիսարինոդ են:

Դեղորայքային օգտագործում

➤ Հակառիթմիկ, Հակասպազմային, Կարդիոտոնիկ, Միզամուղ, Հանգստացնող, Տոնիկ

Սզնին չափազանց արժեքավոր բուժիչ բույս է: Այն հիմնականում օգտագործվում է սրտային հիվանդությունների և արյան շրջանառության խախտումների ժամանակ: Այն համարվում է՝ ուտելիք սրտի համար, նվազեցնում է արյան հոսքը սիրտ և վերականգնում կանոնավոր սրտխփոց: Այս ազդեցությունը թողնում են պտղում ուժեղ հակաօքսիդանտների առկայությունը, ինչը օգնում է կանխարգելել անոթների սեղմվածությունը: Արդյունավետ ազդեցություն ունենալու համար այն պետք է օգտագործվի երկարատև: Վերջինս օգտագործվում է և որպես թեյ, և որպես թուրմ՝ մալարիայի բուժման նպատակով:

Այլ օգտագործում

- Փայտածուխ, Վառելիք, Ցանկապատ, Փայտ

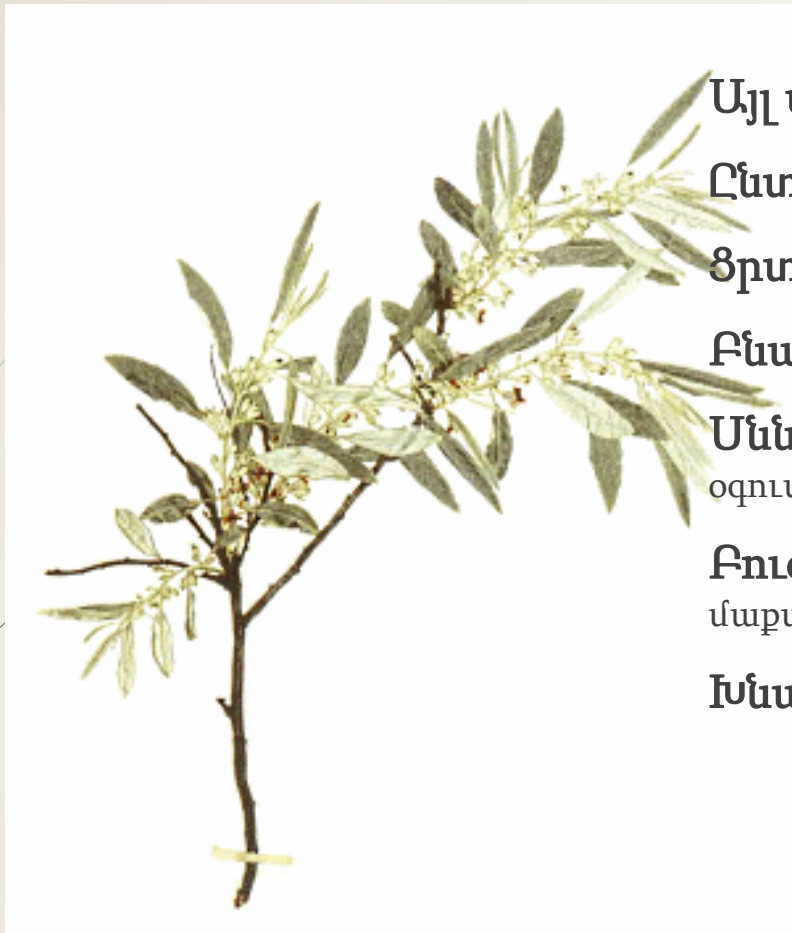
Լավ մշակման դեպքում այն կարող է դառնալ դիմացկուն ցանկապատ: Այն հիմնականում օգտագործվում է փոքր գործիքների բռնակներ ստանալու համար: Այս փայտը դառնում է հիանալի վառելիք, տալով մեծ քանակի ջերմություն, ավելի, քան նույնիսկ կաղնու փայտը:

Մշակման մանրամասներ

- Հեշտությամբ աճող բույս է, նախընտրում է խոնավություն պարունակող կավային հողեր, ինչպես նաև դիմանում է երաշտին: Աճում է կավճային և ծանր կավային հողերում: Երբ բույսը սկսում է պտուղներ տալ, ապա ամենաբարենպաստ պայմանները՝ ամբողջությամբ արևի տակ գտնվելն է, կարող է լինել նաև կիսաստվերում, սակայն այդ դեպքում պտուղները կլինեն պակաս որակյալ: Այս բուսատեսակը դիմանում է նաև մթնոլորտային աղտոտվածությանը և ցրտադիմացկուն է, դիմանում է մինչև -18°C - ին: Ծառի սածիլները դառնում են պտղատու 5 - 8 տարիների ընթացքում: Ծակիները ունեն քայքայվող ձկան հոտ, ինչը գրավում է մլակների, որոնք հանդիսանում են փոշոտման միակ միջոցը: Սածիլները չպետք է մնան առանց փոխապատվաստման ավելի քան 2 տարի:

Բազմացում

- Սերմնացանի ամենաբարենպաստ ժամանակահատվածը աշնան ցուրտ շրջանն է, սերմերից որոշները կարող են բողբոջել արդեն գարնանը, սակայն մեծ մասը սկսում է բողբոջել հաջորդ տարում: Պահվող սերմերը կարող են շատ դանդաղ բողբոջել, այն պետք է պահել 3 ամիս 15 ° C ջերմաստիճանում, այնուհետև ևս 3 ամիս 4 ° C ջերմաստիճանում: Անցնում է ևս 18 ամիս, մինչ այն կսկսի բողբոջել: Սերմի խմորումը իր սեփական ցելյուլոզայում կարող է արագացնել բողբոջման ընթացքը: Մեկ այլ միջոց է սերմերը հավաքել կանաչ ժամանակ (երբ սերմը ամբողջությամբ զարգացել է) և անմիջապես ցանել սառը ջերմաստիճանի տակ: Եթե բույսը աճեցվում է քիչ քանակությամբ, լավագույն միջոցը տնկիները ամանի մեջ դնելն է, և այդ միջոցով անցկացնել իրենց առաջին տարին, այնուհետ տնկել դուրսը գարնան վերջ, իրենց համար նախատեսված տարածքներում: Մեծ քանակությամբ աճեցնելու դեպքում, պետք է տնկել դուրսը, հատուկ նախատեսված տարածքներում, սակայն միջոցներ կիրառել, մլակներից և այլ միջատներից զերծ պահելու համար:



Այլ անվանումներ՝ Oleaster, Russian olive

Ընտանիք՝ Elaeagnaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 2-7 (0-10 բալային համակարգ)

Բնակելի միջավայր՝ Առուների և գետերի երկայնքով

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏🍏🍏🍏 (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️❤️ (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ❄️4 ⬇️ ☀️ ⬆️

Փշատենի (*Elaeagnus angustifolia* - L.)

Համառոտ նկարագիր

- ▶ Փշատենու բարձրությունը հասնում է 7 մ-ի միջին տեմպերով: Ցրտադիմացկուն չէ: Ծաղկում է հունիսին իսկ սերմերը հասունանում են սեպտեմբերից հոկտեմբեր ընկած ժամանակահատվածում: Փոշոտումը կատարվում է մեղունների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում: Չի աճում ստվերում: Նախընտրում է չոր կամ խոնավ հողեր և կարող է դիմանալ երաշտին:

Մննդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Մրգեր, սերմեր
- Օգտագործում՝ Մաստակ

Պտուղը օգտագործվում է հում կամ եփված: Չոր է, քաղցրահամ և ալրանման ծածկույթով: Պտուղը կարող է օգտագործվել նաև ժելեներում: Այն պետք է լինի լիովին հասունացած, մինչ ուտելը: Օվալաձև պտուղն ունի մոտ 10մմ երկարություն և ներառում է միայն մեկ սերմ: Սերմը օգտագործվում է հում կամ եփված:

Բաղադրություն

- Միներալներ, Վիտամին A, C, E, Ճարպային թթուներ

Դեղորայքային օգտագործում

■ Հակաքաղցկեղային, Ջերմիջեցնող

Սերմերից ստացվող յուղը օգտագործվում է սիրոպներում, հարբուխների կամ բրոնխիալ վարակների բուժման համար: Ծաղիկներից ստացված հյութը նույնպես օգտագործվում է ուժեղ հարբուխների ժամանակ: Պտուղները հարուստ են միներալներով և վիտամիններով, հատկապես վիտամին A, C, E-ով: Վերջինս նաև ճարպային թթուների աղբյուր է, ինչը հազվադեպ հանդիպող է: Այս բուսատեսակը հնարավորություն ունի կանխելու քաղցկեղի առաջացումը:

Այլ օգտագործում

- Եթերայուղ, Վառելիք, Ռետին, Փայտ

Փշատենին շատ արագ աճող բուսատեսակ է: Բույսը կուտակում է մթնոլորտային ազոտը: Եթերայուղը ստացվում է ծաղիկներից և օգտագործվում է օծանելիքների պատրաստման մեջ: Բույսից ստացված ռետինը օգտագործվում է տեքստիլ արդյունաբերության մեջ չթի ստացման համար: Որպես փայտ օգտագործվում է կենցաղային իրերի ստացման համար, ամենատարածված օգտագործումը գտել է փայտի վրա փորագրման մեջ: Այս փայտը նաև հիանալի վառելիք է:

Մշակման մանրամասներ

- Հեշտությամբ աճող բույս է, հարմարվում է տարբեր տեսակի լավ մշակված հողերի, այնուամենայնիվ չի սիրում կավճային հողեր և ստվեր: Նախընտրում է թեթև ավազային հողեր: Լավագույնը աճում է արևի տակ: Բույսը դիմանում է երաշտին և ուժեղ քամիներին, խիստ ցրտադիմացկուն է, դիմանում է մինչև -40°C ջերմաստիճանին: Հիանալի ուղեկից բուսատեսակ է, եթե աճեցվի այգիներում, այն կարող է մեծացնել ծառերի բերքատվությունը մոտ 10%: Ծաղիկները քաղցր և ուժեղ բուրմունք ունեն: Հատուկ առանձնահատկություններ՝ գրավիչ սաղարթ, անուշահոտ ծաղիկներ:

Բազմացում

- Սերմերը ցանում են ցուրտ եղանակին, հասունանալուն պես: Այն բողբոջում է ձմռան վերջ կամ գարնան սկիզբ, այնուամենայնիվ այս ընթացքը տևում է 18 ամիս: Պահպանված սերմը կարող է շատ դանդաղ բողբոջել, հիմնականում առավել քան 18 ամիս: 4 շաբաթ տաք, այնուհետ 12 շաբաթ սառը միջավայրում պահպանումը կարող է օգնել արագացնել բողբոջման ընթացքը: Սաճիլները տեղադրվում են հատուկ ամաններում, այնուհետ տնկում են, երբ վերջինս հասնում է 15սմ- ի:



Այլ անվանումներ՝ Trebizond Date

Ընտանիք՝ Elaeagnaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 4-8 (0-10 բալային համակարգ)

Բնակելի միջավայր՝ Գետերի և վտակների երկայնք

Մանրառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ
օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 =
մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ❄️ 4 💧 ☀️ 🌧️

Փշատենի (*Elaeagnus orientalis* - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Փշատենու բարձրությունը հասնում է 6-ից 12 մ-ի միջին տեմպերով: Ցրտադիմացկուն չէ, ծաղկում է հունիսին: Փռշտումը կատարվում է մեղուների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային), նախընտրում է չոր և կարող է աճել ցածր սննդառության հողերում: Չի աճում ստվերում: Կարող է դիմանալ երաշտին:

Մննդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Պտուղ, Սերմ
- Պտուղը օգտագործվում է հում կամ եփված: Ունի քաղցր համ, սակայն համարվում է, որ այս տեսակը ավելի համեղ է քան իր նախորդ՝ *E. Angustifolia* տեսակը: Ուտում են թարմ վիճակում, կամ օգտագործում պահածոյացված: Պտուղը պետք է ամբողջովին հասունացած լինի, մինչ այն ճաշակելը հում վիճակում: Օվալաձև պտուղ է, ունի մոտ 10մմ երկարություն, ներառում է միայն մեկ սերմ: Սերմը օգտագործվում է հում կամ եփված:

Բաղադրություն

- Վիտամին A, C, E, Միներալներ, բիոակտիվ կոմպոնենտներ

Դեղորայքային օգտագործում

■ Հակաքաղցկեղային

Այս ընտանիքի բազմաթիվ տեսակներ հարուստ են վիտամիններով և միներալներով, հատկապես վիտամին A, C, E- ով, և բիոակտիվ կոմպոնենտներով: Այս բուսատեսակը նաև հարուստ է եթերայուղով և ճարպաթթուներով:

Մշակման մանրամասներ

- Նախընտրում է չափավոր պարարտ հողեր: Այս բուսատեսակը շատ կայուն է և դիմանում է երաշտին: Ամենալավ պայմանները համարվում են թեթև կավային հողերը և արևկող դիրքը: Չի սիրում կավճային հողեր: Ունի շատ ուժեղ մեղրահոտ: Եթե այս բուսատեսակը աճեցվի այգիներում այլ պտղատու բուսատեսակների հետ, ապա վերջիններիս բերքատվությունը կարող է բարձրանալ մոտ 10%-ով: Ծաղիկները հարուստ են նեկտարով, և գրավում են մեղուներին:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է այն ժամանակ, երբ պտուղը բավական հասուն է, սառը եղանակային պայմաններում: Այն բողբոջում է ձմռան վերջ կամ գարնան սկիզբ՝ ընթացքը տևում է 18 ամիս: Պահպանված սերմերը կարող են ավելի երկար ժամանակահատված պահանջել բեղբոջելու համար, սակայն եթե վերջինս պահվի տաք միջավայրում 4 շաբաթ, այնուհետև 12 շաբաթ սառը պայմաններում, ապա դա կարող է արագացնել բողբոջման ընթացքը: Սաճիլները դրվում են հատուկ տարաների մեջ, այնուհետ տեղադրվում են իրենց համար հատկացված տարածքում, երբ այն հասնում է մոտ 15սմ երկարության:



Այլ անվանումներ՝ Sea Buckthorn, Seaberry

Ընտանիք՝ Elaeagnaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 3-7 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Ասվում է, որ պտուղը թունավոր է, այն պարունակում է մեծ քանակությամբ թթու, սակայն միշտ չէ որ դա վտանգավոր է, պետք է խուսափել հղիության ընթացքում օգտագործումից

Բնակելի միջավայր՝ Սովորաբար աճում է ափերին, ավազաթմբերին

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

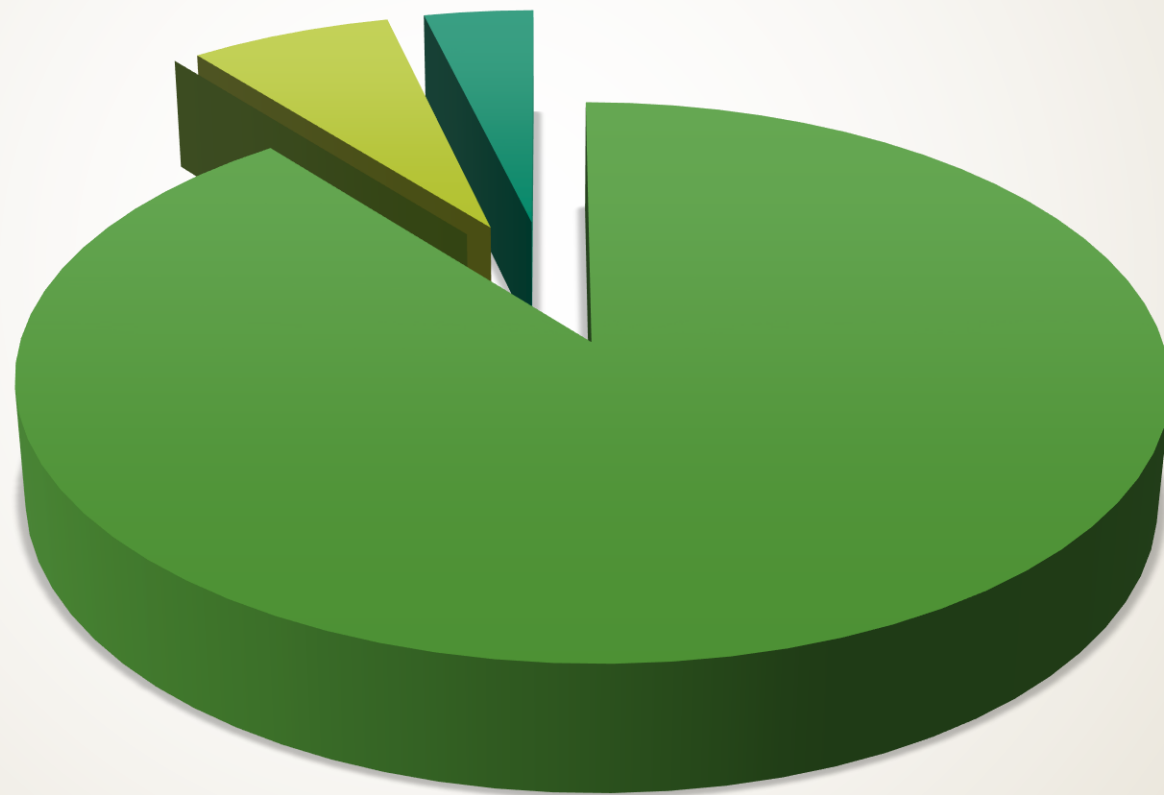
Խնամք՝ ☒ ☒ ☒ ❄️ ☀️

Դժնիկանման չիչխան (Hippophae rhamnoides)

Համառոտ նկարագիր

- Դժնիկանման չիչխանի բարձրությունը հասնում է 2.5-6 մ-ի միջին տեմպերով: Ցրտադիմացկուն չէ: Ծաղկում է ապրիլին, իսկ սերմերը հասունանում են սեպտեմբերից հոկտեմբեր ընկած ժամանակահատվածում: Փոշոտումը կատարվում է քամու միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային), կարող են աճել ցածր սննդառության հողերում: Նախընտրում է ստվերային տարածքներ, չոր, կիսախոնավ կամ կիսաթաց հողեր, կարող է դիմանալ երաշտին:

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Վիտամին C ■ Վիտամին A ■ Ցուղ ■ Տանին

Մննդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Պտուղներ, Յուղ
- Օգտագործում՝ Յուղ

Պտուղը օգտագործում են հում կան եփած: Հարուստ է վիտամին C-ով (120մգ յուր. 100գ) և վիտամին A- ով: Այն շատ թթու է հոոմ վիճակում: Օգտագործվում է բնական հյութերի պատրաստման համար, ունի գրավիչ բույր: Բույսը պարունակում է մոտ 9.2 % յուղ: Պտուղը դառնում է պակաս թթվային սառեցումից կամ եփելուց հետո, հասունանում է ուշ աշնանը և սովորաբար մնում է բույսից կախվաց մինչև ձմռան վերջ, եթե թռչունները չեն ուտում այն:

Դեղորայքային օգտագործում

- Հակաքաղցկեղային, Սրտային, Տոնիկ, Ճիճվահան միջոց

Ճյուղերը և տերևները պարունակում են 4 - 5% տանին, նուրբ ճյուղերն ու տերևները՝ բիոակտիվ նյութեր, որոնք օգտագործվում են յուղերի արտադրության մեջ: Այդ յուղերը օգտագործվում են որպես քսուք, այրվածքների բուժման, բժշկության մեջ՝ սրտային հիվանդությունների բուժման համար: Այն օգնում է նաև բուժել մաշկային հիվանդությունները՝ էզզեմա, ճառագայթման վնասներ, ինչպես նաև օգտագործվում է ներքին կարգով ստամոքսի խոցերի բուժման համար: Թարմ քամված հյութը օգտագործում են մրսածության, տենդի ժամանակ: Այն կարող է իջեցնել քաղցկեղի առաջացման և աճի հնարավորությունները: Օգտագործվում է նաև կոսմետիկ միջոցների ստացման համար՝ դեմքի քսուք, ատամի մածուկ:

Այլ օգտագործում

- Փայտածուխ, Կոսմետիկա, Ներկ, Վառելիք, Յուղ, Հողի կայունացնող միջոց, Փայտ

Փշոտ բույս է, ստեղծում է անխոցելի արգելքներ: Օգտագործվում է որպես հողի կայունացման միջոց հատկապես ավազային հողերում: Արմատային համակարգը գործում է որպես ավազի միավորող: Այս բույսը աճում է շատ արագ տեմպերով, փոխանցում է հողին ազոտ, և իր հատկություններով օգնում է ստեղծել անտառային տարածքներ նույնիսկ ամենավատ պայմաններում: Քանի որ այն շատ հարուստ է վիտամիններով, վերջինիս օգտագործում են դիմային խնամքի միջոցներ պատրաստելու համար: Պտղից ստանում են դեղին ներկ, մոխրագույն ներկը ստացվում է բույսի երիտասարդ տերևներից և արմատներից: Փայտը օգտագործվում է որպես վառելիք:

Մշակման մանրամասներ

- ▶ Աճում է բազմաթիվ տեսակների հողերում, ներառյալ աղքատ հողերը: Նախընտրում է բուսնել ջրի ավերին և խոնավ հողատարածքներում: Բույսը դիմանում է երաշտին, պահանջում է արևոդ տարածքներ: Սովորաբար տարածքներում բույսը անմիջապես մահանում է: Այս բուսատեսակը գրավում է միջատների, մեղունների: Բույսի մեջ պարունակվող ազոտը օգնում է ոչ միայն իր սեփական աճին, այլ նաև շրջակայքում աճող բույսերին: Բույսի սեռը տարբերվում է այն ժամանակ, երբ վերջինս ծաղկում է: Արական սեռի բույսը մեծ ծաղիկներ ունի, իսկ իգական սեռի ծաղիկները ավելի փոքր են և կլոր:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է գարնանը, արևի տակ, սակայն սառը ջերմաստիճանի տակ: Աճը կատարվում է մոտ 3 ամսվա ընթացքում, սառը միջավայրը կարող է բարելավել աճի որակը: Երբ բույսը հասունանում է այն տեղափոխում են հատուկ տարաների մեջ և պահվում ջերմոցներում առաջին ձմեռը անցկացնելու համար: Այնուհետ բույսը տեղափոխում են իր նախկին տարածք:



Այլ անվանումներ՝ Mallow, High mallow, French Hollyhock, Common Mallow, Tree Mallow, Tall Mallow

Ընտանիք՝ Malvaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 4-8 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Երբ բույսը աճում է ազոտով հարուստ հողում, վերջինս իր տերևների մեջ կուտակում է նիտրատներ: Խորհուրդ չի տրվում օգտագործել լեղապարկի քարեր ունենալու դեպքում

Բնակելի միջավայր՝ Գրունտային հողեր, պետք է խուսափել թթու հողերից

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ 💧 ❄️ 4 ☀️ ☀️

Փիփերթ (Malva sylvestris - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Փիփերթի բարձրությունը հասնում է 0.5 մ-ի արագ տեմպերով: Ցրտադիմացկուն չէ: Ծաղկում է հունիսից սեպտեմբեր, իսկ սերմերը հասունանում են հուլիսից հոկտեմբեր ընկած ժամանակահատվածում: Փոշոտումը կատարվում է մեղունների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազոտ), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում, կիսաստվերում (լուսավոր անտառային վայրերում) կամ արևի տակ, նախընտրում է չոր կամ կիսախոնավ հողեր:

Մանդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Ծաղիկներ, Տերևներ, Սերմեր
- Օգտագործում՝ Թեյ

Տերևները օգտագործվում են հում կամ եփված: Բույսից ստացված ալրանման փոշին օգտագործվում է սուպերին համ հաղորդելու նպատակով: Երիտասարդ տերևները օգտագործվում են աղցաններում, ինչը հիանալի փոխարինող է հանդիսանում հազարին: Դեռահաս սերմերը օգտագործվում են հում վիճակում: Սերմը ունի անուշ ընկուզահամ: Ծաղիկները օգտագործում են հում վիճակում: Տերևները նաև հիանալի թեյի փոխարինող են:

Դեղորայքային օգտագործում

- ▶ Հակաբորբոքիչ, Հանգստացնող, Միզամուղ, Խորխաբեր միջոց, Լուծողական

Բույսի բոլոր մասերը հակաբորբոքիչ են, հանգստացնող, միզամուղ, խաբխաբեր, լուծողական: Տերևներն ու ծաղիկները, կամ վերջիններիցս պատրաստված թեյերը կարող են դիետայի մաս կազմել: Տերևներն ու ծաղիկները օգտագործվում են շնչառական հիվանդությունների և մարսողական խանգարումների ժամանակ: Տերևները օգտագործվում են թարմ վիճակում, անմիջապես բերքահավաքից հետո, այնուհետ վերջիններս կարող են չորացվել հետագա օգտագործման համար: Բույսը օգտագործվում է ուժեղ հազի, բրոնխիտի ժամանակ:

Այլ օգտագործում

■ Ներկ, Թել, Լակմուս

Սերմի գլխիկներից ստացվում է դեղին, կաթնագույն և կանաչ ներկեր: Տերևները օգտագործվում են մոծակների կամ մեղուների խայթոցների ժամանակ, իսկ ցողունից ստացված թելը օգտագործվում է պարանների, գործվածքների և թղթի արտադրության մեջ:

Մշակման մանրամասներ

- Հետադարձ աճող բույս է, նախընտրում է սովորական այգիների հողեր: Աճում է լավ մշակված և հարուստ հողերում արևոտ դիրքում, որտեղ և հասունանում են աղցանների համար նախատեսված հիանալի տերևներ: Բույսը ցրտադիմացկուն է, դիմանում է մինչև -20°C - ին:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է զարնանը in situ պայմաններում: Բողբոջման ընթացքը տևում է մոտ 2 շաբաթ:



Այլ անվանումներ՝ Horsemint

Ընտանիք՝ Lamiaceae or Labiatae

Ցրտադիմացկունություն՝ 5-9 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Չնայած նրան, որ որոշակի թունավորումներ չեն գրանցվել այս տեսակի համար, սակայն մեծ քանակությամբ եթերայուղը խորհուրդ չի տրվում օգտագործել հղիության ընթացքում:

Բնակելի միջավայր՝ Խոնավ և անապատային տարածքներում

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ 💧 ❄️ 4 ☀️ ☀️

Անանուխ (*Mentha longifolia* - (L.)Huds.)

Համառոտ նկարագիր

- Անանուխի երկարությունը հասնում է 1 մ-ի: Ցրտադիմացկուն չէ: Ծաղկում է օգոստոսից սեպտեմբեր, իսկ սերմերը հասունանում են սեպտեմբերից հոկտեմբեր ընկած ժամանակահատվածում: Փոշոտումը կատարվում է միջատների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում, կիսաստվերում (լուսավոր անտառային վայրերում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է խոնավ հողեր: Կարող է դիմանալ ուժեղ քամուն:հողերում:

Մանդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Տերևներ
- Օգտագործում՝ Համեմունքներ, թեյ

Տերևները օգտագործվում են հում կամ եփած: Անանուխը անուշահոտ է և շատ է օգտագործվում աղցանների, սնունդին, սուպերին բուրմունք հաղորդելու համար: Տերևներից պատրաստվում է թեյ, ինչպես նաև եթերայուղ, իսկ ծաղիկներն օգտագործում են քաղցրեղենին բուրմունք հաղորդելու համար:

Դեղորայքային օգտագործում

- Հակաաթմատիկ, Անտիսեպտիկ, Հակասպազմային, Տոնուսը բարձրացնող միջոց

Անանուխը, ինչպես նաև այս գենի այլ բուսատեսակներ, օգտագործվում է որպես ավանդական դեղորայք, որը մեծ օգտագործում ունի մարսողության խանգարումների ժամանակ: Այն խորհուրդ չի տրվում օգտագործել հղի կանաց, քանի որ մեծ քանակի օգտագործումը կարող է հանգեցնել պտղի կորստի: Տերևներն ու ծաղիկները հակաաթմատիկ են, հակասպազմային և տոնուսը բարձրացնող միջոցներ: Տերևներից ստացված թեյը օգտագործվում է հարբուխի, գլխացավի, մարսողության խանգարումների ժամանակ: Տերևները հավաքվում են անմիջապես ծաղիկների առաջանալուն պես և չորացվում հետագա օգտագործման համար: Եթերայուղը համարվում է անտիսեպտիկ, սակայն վերջինիս մեծ քանակությամբ օգտագործումը վտանգավոր է:

Այլ օգտագործում

► Եթերայուղ

Տերևները պարունակում են մոտ 0.57% եթերայուղ: Այն շատ հաճախ օգտագործվում է հրուշակեղենի արտադրության մեջ: Անանուխը օգտագործում են նաև որպես մկներին և առնետներին վանելու միջոց, քանի որ վերջիններս չեն սիրում տերևների բույրը:

Մշակման մանրամասներ

- Հեշտությամբ բուսնող բուսատեսակ է, նախընտրում է ոչ շատ չոր հողեր: Աճում է հատկապես ծանր կավային հողերում, արևկող տարածքներում, ինչը նպաստում է լավագույն եթերայուղի ստացմանը: Բույսը կարող է աճել նաև կիսաստվերում: Շատ տեսակներ ունեն չափազանց ագրեսիվ տարածվող արմատներ, և եթե չկա տարածք վերջիններիս սփռման համար, պետք է ձեռնարկել որոշ զսպման միջոցառումներ, ինչպիսիք են օրինակ վերջիններիս ցանքը հողում թաղված հատուկ տարաներում: Ծաղիկները մեղուներին և թիթեռների գրավելու միջոցներ են: Անանուխի ուղեկից բույսերից են կաղամբն ու լոլիկը, ինչը օգնում է վերջիններիս գերծ մնալ միջատներից:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է գարնան սառը ժամանակահատվածում: Բողբուջումը հիմնականում շատ արագ է կատարվում: Սաճիլները դրվում են հատուկ տարաներում և ապա տեղափոխվում են իրենց նախնական տարածքները ամռանը: Փաստացիորեն բույսի արմատի յուրաքանչյուր հատված կարող է վերածվել նոր առանձին բույսի: Այնուամենայնիվ, առավելագույն աճի համար կարելի է արմատները բաժանել մասերի, ոչ ավել, քան 3սմ երկարությամբ և տեղադրել արևկող տարածքներում:



Այլ անվանումներ՝ White Mulberry, Common Mulberry

Ընտանիք՝ Moraceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 4-9 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Ասվում է, որ հում պտուղը հալուցիկնոգեն է:

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ 🌧️ ❄️4 🌞 🌞

Սպիտակ թթենի (*Morus alba* - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Սպիտակ թթենու բարձրությունը հասնում է 10-ից մինչև 18 մ-ի միջին տեմպերով: Ծաղկում է մայիսին, իսկ սերմերը հասունանում են հուլիսից օգոստոս ընկած ժամանակահատվածում: Ինքնափոշոտվող է: Աճում է թեթև (ավազոտ), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, բնային և հիմնային (ալկալային) հողերում, կիսաստվերում (լուսավոր անտառային վայրերում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է խոնավ հողեր և կարող է դիմանալ երաշտին, ուժեղ քամուն:

Մանդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Պտուղ, Տերևներ, Ներքին կեղև
- Օգտագործում՝ Թեյ

Պտուղը օգտագործվում է հում, քաղցրահամ է, հաճախ հանդիպում են անհամ պտուղներ: Պտուղը մեծ քանակի բուրմունք է ունենում, երբ այն չորացնում են, ունի մինչև 25մմ երկարություն: Երիտասարդ տերևներն ու ճյուղերը օգտագործվում են եփած: Երիտասարդ տերևներից ստացված սպիտակուցը օգտագործվում է սպիտակուցային դիետաներ ժամանակ: Ներքին կեղևը օգտագործվում է աղացած վիճակում սուպերի մեջ և հացերի արտադրության ժամանակ: Երիտասարդ ճյուղերը կարող են օգտագործվել որպես թեյի փոխարինող:

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)

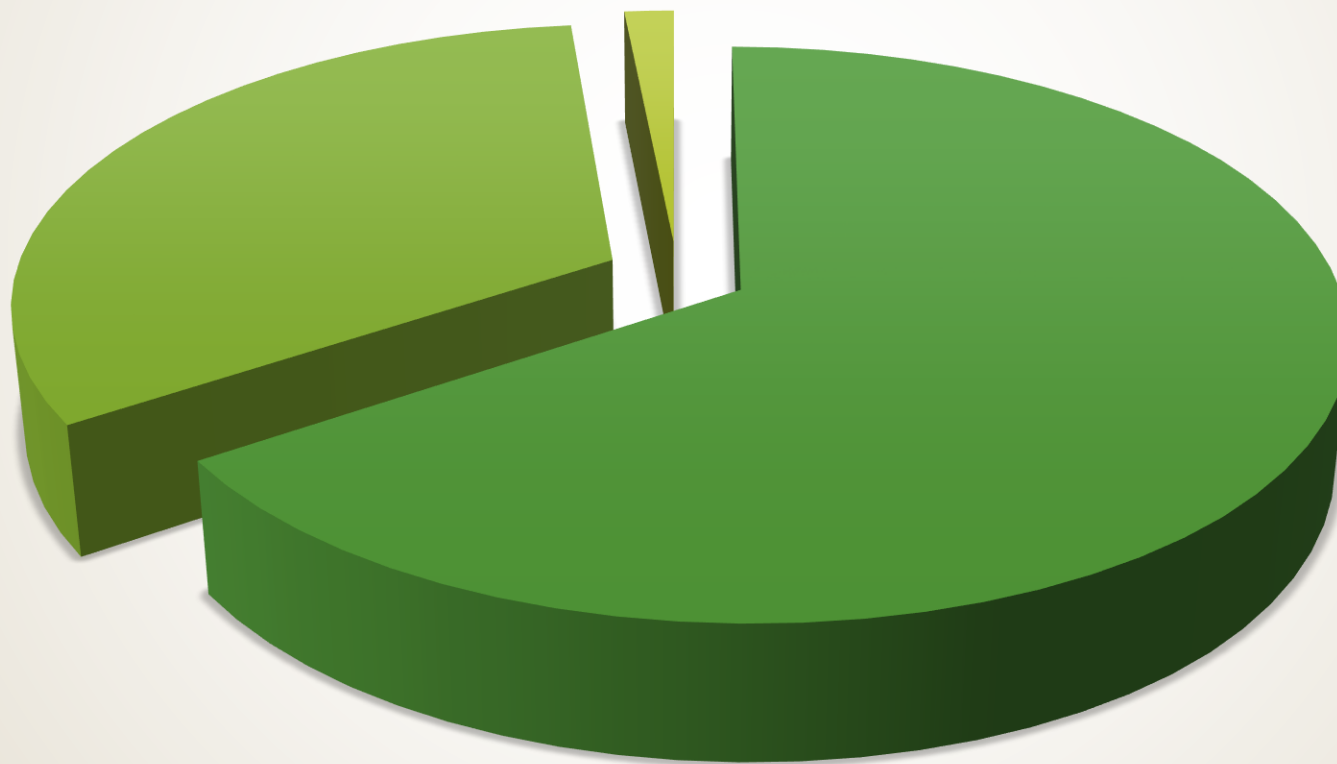
- 0 Կալորիա յուրաքանչյուր 100գ.- ում
- Ջուր՝ 87.5%

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



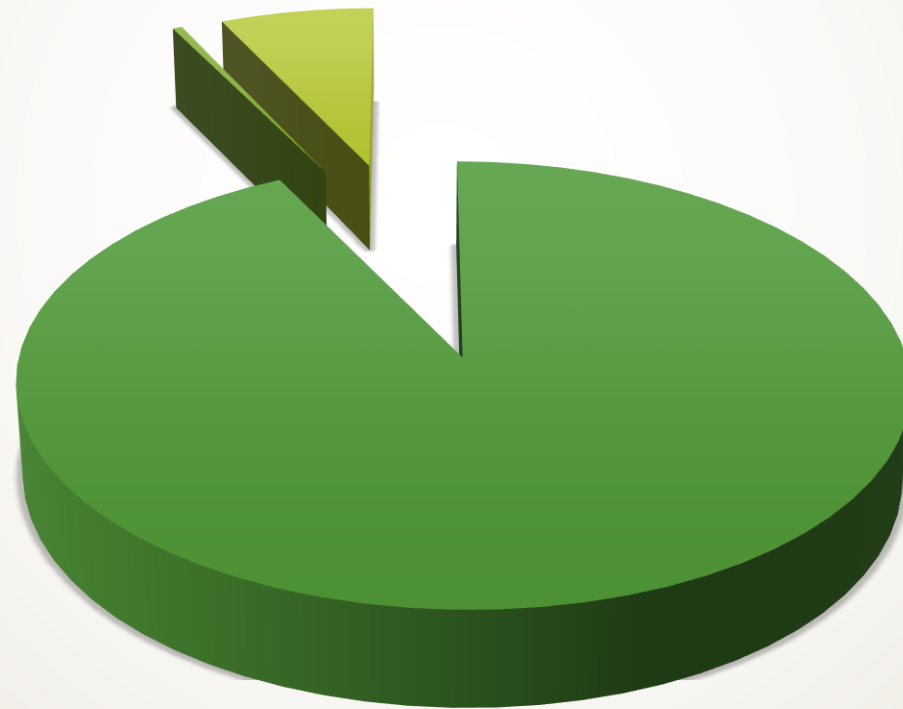
■ Սպիտակուց ■ Ճարպ ■ Ածխաջրածին ■ Մանրաթել

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Կալցիում ■ Ֆոսֆոր ■ Երկաթ

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Վիտամին A ■ Նիկոտին ■ C

Դեղորայքային օգտագործում

- Ցավազրկող, Հակաաթմատիկ, Հակաբակտերիոզ; Հակառևմատիզմային, Խորխաբեր միջոց, Միջոց ատամնացավի դեմ, Ակնաբուժական, Լուծողական, Հանգստացնող, Տոնիկ

Սպիտակ թթենին երկար պատմությաուն ունի իր բուժական հատկություններով՝ բույսի գրեթե բոլոր հատվածները օգտագործվում են այս կամ այն նպատակներով: Տերևները հակաբակտերիոզ են, միջոց են ատամնացավի դեմ և օգտագործվում են ակնաբուժության մեջ: Վերջինս օգտագործվում է ներքին եղանակով մրսածության, աչքի բորբոքումների, քթից արյունահոսությունների ժամանակ: Ներարկումները օգտագործվում են փղախտի և թարախային կուտակումների ժամանակ: Ճյուղերը հակառևմատիզմային են, միզամուղ, ցավազրկող: Օգտագործվում են բարձր արյան ճնշման ժամանակ: Կեղևը կարող է օգտագործվել ատամնացավի ժամանակ: Պտուղը ունի տոնիկ հատկություններ, օգտագործվում է անքնության, սակավարյունության, շաքարային դիաբեթի ժամանակ:

Այլ օգտագործում

► Ներկ, Թեղ, Փայտ

Թեղը ստանում են մեկ տարեկան ճյուղերից և օգտագործում հագուստի արտադրության մեջ: Կեղևը մանրաթելային է, Չինաստանում և Եվրոպայում օգտագործվում է թղթի արտադրության մեջ: Ճյուղերը օգտագործում են զամբյուղներ պատրաստելու համար: Ծառի բնից ստանում են շագանակագույն ներկ: Թթենու փայտը հիանալի էթանոլի աղբյուր է, շատ նուրբ է և ճկվող: Վերջինից պատրաստում են սպորտային պարագաներ: Այն օգտագործվում է նաև նավակների պատրաստման համար և համարվում է միջին որակի վառելանյութ:

Մշակման մանրամասներ

- Աճում է բազմազան հողերի տեսակներում, այնուամենայնիվ նախընտրում է լավ մշակված կավային հողեր և արևկող տարածքներ: Դիմանում է ուժեղ քամիներին և երաշտին, սակայն ճյուղերը կարող են կոտրատվել փոթորիկների ժամանակ: Այս տեսակը հիմնականում աճեցվում է իր համեղ պտուղների համար: Թթենին շատ փխրուն արմատներ ունի, հետևաբար վերջինիս մշակման ժամանակ պետք է շատ զգույշ լինել: Կտրելու ժամանակ այն խիստ վնասվում է և պետք է ուշադրություն դարձնել, որպեսզի կտրվեն միայն վնասված ճյուղերը: Հատման ամենահարմար ժամանակահատվածը աշունն է:

Բազմացում

- Սերմերը աճում են մեծ արագությամբ, եթե վերջիններս պահվեն սառը միջավայրում 2-3 ամիս: Սերմնացանը պետք է կատարվի անմիջապես հասունանալուց հետո, կամ փետրվարին, ցուրտ եղանակին: Սերմերը հիմնականում բողբոջում են առաջին գարնանը, սակայն դա կարող է տևել մինչև 12 ամիս անց: Սաճիլները դրվում են հատուկ տարաների մեջ և պահվում սառը միջավայրում իրենց առաջին ձմեռը անցկացնելու համար, այնուհետ տեղափոխվում իրենց նախնական տեղերը գարնան վերջ:



Այլ անվանումներ՝ Black Mulberry

Ընտանիք՝ Moraceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 5-9 (0-10 բալային համակարգ)

Բնակելի միջավայր՝ Այգիներ, արևոտ և կիսաստվերային տարածքներ

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☔ ❄️ ☀️ ☀️

Սև թթենի (Morus nigra - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Սև թթենու բարձրությունը հասնում է 10-ից 15 մ-ի դանդաղ տեմպերով: Ծաղկում է մայիսից հունիս, իսկ սերմերը հասունանում են օգոստոսից սեպտեմբեր ընկած ժամանակահատվածում: Ինքնափոշոտվող է: Աճում է՝ թեթև (ավազոտ), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում, կիսաստվերում (լուսավոր անտառային վայրերում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է խոնավ հողեր, կարող է դիմանալ մթնոլորտային աղտոտումներին:

Մննդային օգտագործում

■ Ուտելի մասեր՝ Պտուղ

Պտուղը օգտագործում են հում, եփած կամ պահածոյացված վիճակում: Ունի շատ թթու համ և կարող է օգտագործվել մեծ քանակություններով: Պտուղը հյութեղ է և թարմացնող, սակայն պետք է օգտագործվի անմիջապես հասունանալուն պես (օգոստոսի կեսից մինչև Սեպտեմբեր) այլապես այն կսկսի հոտել: Պտուղը թափվում է ծառից այն ժամանակ, երբ վերջնական հասունացել է, կարող է օգտագործվել նաև չորացված վիճակում:

Դեղորայքային օգտագործում

- Հոմեոպատիկ միջոց, Լուծողական, Միջոց ատամնացավի դեմ

Այս բուսատեսակի գրեթե բոլոր մասերը օգտագործվում են այս կամ այն միջոցներով: Այս տեսակն ունի նույն հատկությունները ինչ սպիտակ թթենին: Վերջինից պատրաստված դեղամիջոցի ներարկումը կարող է բուժել փղախտը: Տերևներից պատրաստվում է նաև հոմեոպատիկ դեղամիջոց, և օգտագործվում է շաքարային դիաբեթի բուժման մեջ:

Այլ օգտագործում

- Ներկ, Թեղ, Փայտ

Կեղևից ստացված թելը օգտագործվում է հագուստի արտադրության մեջ:
Կարմիր, մանուշակագույնից մինչև ծիրանագույն ներկերը ստանում են բույսի պտուղներից, իսկ դեղնականաչ գույները՝ տերևներից:

Մշակման մանրամասներ

- ▶ Նախընտրում է տաք, չոր, թեթև կավային հողեր և արևկող տարածքներ: Բույսը խիստ դիմացկուն է մթնոլորտային աղտոտումներին: Խիստ դանդաղ աճող բուսատեսակ է, սակայն շատ հաճախ է աճեցվում այգիներում իր հյութեղ պտուղների համար: Այս բուսատեսակը չի աճեցվում կոմերցիոն նպատակներով, քանի որ այն շատ նուրբ է և հեշտ է վնասվում, որպեսզի կարողանան տեղափոխել շուկա: Այս տեսակին շատ տարիներ են պետք աճելու և որակյալ պտուղ տալու համար, մոտ 15 տարի: Յուրաքանչյուր հատում պետք է կատարվի զգուշությամբ, քանի որ այս բուսատեսակը շատ հեշտ է վնասվում:

Բազմացում

- Մերմը պետք է պահվի 2-3 ամիս սառը միջավայրում, իսկ ցանքը կատարվի հասունանալուն պես, փետրվարին: Մերմը սկսում է բողբոջել առաջին զարնանը, սակայն դա կարող է երկարել մինչև 12 ամիս: Սաճիլները դրվում են հատուկ տարաների մեջ և պահվում սառը միջավայրում իրենց առաջին ձմեռը անցկացնելու համար, այնուհետ տեղափոխվում իրենց նախնական տեղերը զարնան վերջ:



Այլ անվանումներ՝ Apricot

Ընտանիք՝ Rosaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 5-7 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Այս բուսատեսակները արտադրում են ցիանիդ՝ թունավոր նյութ, որը ընկույզին տալիս է յուրահատուկ բույր: Այս տոբսինը հանդիպում է բույսի տերևներում և սերմերում: Սովորաբար վերջինիս քիչ քանակությունը վնաս չի հասցնում, և նույնիսկ կարող է կարգավորել մարսողական խանգարումները:

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☑️ ❄️-4 ☑️ ☑️

Ծիրանենի (*Prunus armeniaca* - L.)

Համառոտ նկարագիր

- ▶ Ծիրանենին հասնում է 6-ից մինչև 9 մ-ի միջին տեմպերով: Ցրատադիմացկուն չէ: Ծաղկում է մարտից մինչև ապրիլ, սերմերը հասունանում են հուլիսից սեպտեմբեր: Փոշոտումը կատարվում է միջատների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազոտ) և միջին (կավային), թթու, բնային և հիմնային (ալկալային) հողերում, կիսաստվերում (լուսավոր անտառային վայրերում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է խոնավ հողեր:

Մանդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Պտուղ, Յուղ, Սերմ
- Օգտագործում՝ Յուղ

Պտուղը օգտագործվում է հում, եփած կամ չորացված: Ամենալավ տեսակները խիստ համեղ և հյութալի են: Վայրի տեսակների պտուղը պարունակում է մոտ 6.3% շաքար, 0.7% սպիտակուց, 2.5% պեկտին: Յուրաքանչյուր պտղի 100գ.- ում պարունակվում է 10մգ վիտամին C: Պտուղը ունի 5սմ շառավիղ և պարունակում է մեկ երկար պտուղ: Սերմը օգտագործում են հում կամ եփած: Դառը սերմը չեն ուտում, սակայն քաղցրը ազատ կարող է օգտագործվել: Սերմը պարունակում է մոտ 50% ուտելի յուղ:

Դեղորայքային օգտագործում

- Անալգետիկ, Հակաթույն, Հականեխիչ, Հակասպազմային, Խորխաբեր միջոց, Լուծողական, Ակնաբուժական, Հանգստացնող, Տոնիկ

Ծիրանենու պտուղը պարունակում է կիտրոնաթթու և ֆլավոնոիդներ (համային նյութեր): Վերջիններս հանգստացնող են և օգտագործվում են ընդհանուր առողջական վիճակի բարելավման համար: Ծաղիկները տոնիկ հատկություն ունեն: Ներքին կեղևը օգտագործում են ծիրանի սերմից թունավորումների ժամանակ: Սերմը օգտագործում են ասթմայի, հազի, խրոնիկ բրոնխիտի բուժման համար:

Այլ օգտագործում

- Քսուք, Ներկ, Մաստակ, Յուղ, Փայտ

Սերմից ստանում են ուտելի յուղ: Այդ յուղը ունի փափկացնող հատկություն, հետևաբար վերջինս օգտագործվում է օժանդակների և մաշկի խնամքի միջոցների պատրաստման մեջ: Կանաչ ներկը ստացվում է բույսի տերևներից, իսկ մուգ շագանակագույնը՝ պտղից:

Մշակման մանրամասներ

- Նախընտրում է կիսաստվեր, սակայն պտուղները նախընտրում են արևկեղ դիրք: Աճում է կավային, ինչպես նաև կավիճ պարունակող հողերում: Թթվի մակարդակը հողում պետք է լինի՝ pH 6.5- 7.5: Երաշտի ժամանակ պտուղները թափվում են: Այս բուսատեսակը մշակում են իր հյութեղ և համեղ պտուղների համար այն տարածքներում, որտեղ ամառը երկար է տևում: Բույսը ինքնափոշոտվող է, սակայն արհեստական փոշոտումը նույնպես նախընտրելի է: Յուրաքանչյուր հատում պետք է կատարվի ամռանը տաք ժամանակահատվածում, որպեսզի խուսափվի ինֆեկցիաներից:

Բազմացում

- Սերմերը պահվում են 2-3 ամիս սառը միջավայրում, այնուհետ սերմնացանը կատարվում է անմիջապես սերմերի հասունանալուն պես, պետք է պաշտպանվեն մկներից: Սերմերի բողբոջումը դանդաղ է ընթանում հիմնականում 18 ամիս: Սաճիլները դրվում են հատուկ տարաների մեջ և պահվում սառը միջավայրում իրենց առաջին ձմեռը անցկացնելու համար, այնուհետ տեղափոխվում իրենց նախնական տեղերը գարնան վերջ:



Այլ անվանումներ՝ Sloe - Blackthorn

Ընտանիք՝ Rosaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 4-8 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Այս բուսատեսակը պատկանում է այն ընտանիքին, որի գրեթե բոլոր տեսակները արտադրում են հիդրոգեն ցիանիդ, ինչը սերմին տալիս է յուրահատուկ բույր: Հիդրոգեն ցիանիդը հիմնականում կուտակվում է սերմում և տերևներում

Բնակելի միջավայր՝ Անտառներ, արևկող տարածքներ

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☑️ ❄️4 ☑️ ☀️

Սալորենի (*Prunus spinosa* - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Սալորենու բարձրությունը հասնում է 3 մ-ի միջին տեմպերով: Ծաղկում է մարտից մինչև ապրիլ, իսկ սերմերը հասունանում են հոկտեմբերին: Փոշոտումը կատարվում է միջատների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային) թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում, կարող է աճել նաև խիստ ծանր ալկալային հողերում, կիսաստվերում (լուսավոր անտառային հատվածներում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է նաև խոնավ հողեր:

Մանդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Ծաղիկներ, Պտուղ, Սերմ
- Օգտագործում՝ Թեյ

Պտուղը օգտագործվում է հում կամ եփված: Հում վիճակում օգտագործելու նպատակով պտուղը պետք է սառեցվի: Հաճախ օգտագործվում է ժելեների, սիրոպների, պահածոների և ալկոհոլային խմիչքների պատրաստման մեջ: Պտուղն ունի 15մմ շառավիղ և պարունակում է մեկ սերմ: Սերմը օգտագործվում է հում կամ եփված: Խիստ դառը սերմը չպետք է ուտել, քանի որ այն կարող է թունավոր լինել: Տերևները օգտագործվում են որպես թեյի փոխարինող: Պտուղը օգտագործում են նաև չորացվաց:

Դեղորայքային օգտագործում

- Հակասպազմային, Լուծողական, Քրտնարտադրող, Ջերմիջեցնող, Հանգստացնող

Ծաղիկները, կեղևը, տերևները և պտուղները հակասպազմային են, լուծողական, քրտնարտադրող, ջերմիջեցնող, հանգստացնող: Ծաղիկներից ստացված թուրմը օգտագործում են ստամոքսի խանգարումների ժամանակ հատկապես երեխաների մոտ: Այս գենի գրեթե բոլոր տեսակները պարունակում են հիդրոզեն ցիանիդ, որի փոքր քանակությունը նպաստում է մարսողական խնդիրների բարելավմանը:

Այլ օգտագործում

- Կոսմետիկա, Ներկ, Թանաք, Փայտ,

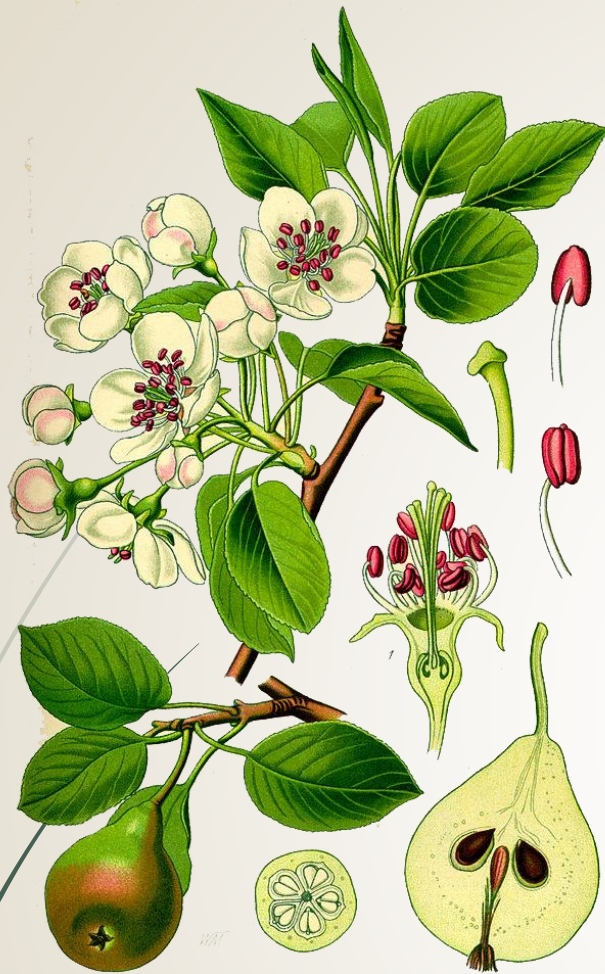
Կեղևը պարունակում է մեծ քանակությամբ տանին, ինչը օգտագործվում է թանաքի ստացման համար: Հասունացած պտուղը օգտագործվում է դեմքի խնամքի միջոցների արտադրությունում: Տերևներից ստացվում է կանաչ ներկ, իսկ մուգ շագանակագույն ներկը ստանում են պտղից: Կեղևը եփվում է ալկալային թթվի մեջ, որից ստանում են դեղին ներկ:

Մշակման մանրամասներ

- Նախընտրում է կիսաստվեր, սակայն պտուղները նախընտրում են արևկեղ դիրք: Աճում է կավային, ինչպես նաև կավիճ պարունակող հողերում: Թթվի մակարդակը հողում պետք է լինի՝ pH 6.5- 7.5: Երաշտի ժամանակ պտուղները թափվում են: Այս բուսատեսակը մշակում են իր հյութեղ և համեղ պտուղների համար այն տարածքներում, որտեղ ամառը երկար է տևում: Բույսը ինքնափոշոտվող է, սակայն արհեստական փոշոտումը նույնպես նախընտրելի է: Յուրաքանչյուր հատում պետք է կատարվի ամռանը տաք ժամանակահատվածում, որպեսզի խուսափվի ինֆեկցիաներից:

Բազմացում

- Սերմերը պահվում են 2-3 ամիս սառը միջավայրում, այնուհետ սերմնացանը կատարվում է անմիջապես սերմերի հասունանալուն պես: Սերմերը պետք է պաշտպանվեն մկներից: Սերմերի բողբոջումը դանդաղ է ընթանում հիմնականում 18 ամիս: Սաճիլները դրվում են հատուկ տարաների մեջ և պահվում սառը միջավայրում իրենց առաջին ձմեռը անցկացնելու համար, այնուհետ տեղափոխվում իրենց նախնական տեղերը գարնան վերջ:



Ընտանիք՝ Rosaceae

Բնակելի միջավայր՝ Չոր, քարքարոտ հողեր,

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☹️ ⚰️ ☀️ ☀️

Տանձենի (Pyrus turcomanica - Maleou.)

Համառոտ նկարագիր

- Տանձենու բարձրությունը հասնում է մինչև 15 մ-ի: Փռշտումը կատարվում է միջատների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միյին (կավային) և ծանր (կավային) թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում: Կարող է աճել ն կիսաստվերում (լուսավոր անտառային վայրերում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է չոր կամ խոնավ հողեր, կարող է դիմանալ երաշտին և մթնոլորտային աղտոտումներին:

Մանդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Պտուղներ

Պտուղը օգտագործվում է հում կամ եփված: Քաղցրահամ է և հյութեղ:

Մշակման մանրամասներ

- Նախընտրում է լավ մշակված կավահողեր և արևկող պայմաններ: Լավ է աճում ծանր կավային հողերում: Կարող է աճել նաև կիսաստվերում, սակայն այդ դեպքում պտուղները լավ չեն հասունանում: Դիմացկուն է մթնոլորտային աղտոտումներին և երաշտին:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է սառը եղանակին անմիջապես վերջիններիս հասունանալուն պես, աշնանը, սկսում է արդեն բողբոջել ձմռան վերջ: Պահեստավորված սերմերը պետք է թողնել 8-10 շաբաթ 1°C ջերմաստիճանի տակ, այնուհետ ցանել այնքան արագ, որքան հնարավոր է: Սաճիլները դրվում են հատուկ տարաների մեջ, պահվում սառը պայմաններում, իրենց առաջին տարին: Այնուհետ տեղադրում են այն իր նախկին տարածքում գարնան վերջ:



Այլ անվանումներ՝ Dog Rose

Ընտանիք՝ Rosaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 3-7 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Բույսը պատված է թելիկներով, որոնք կարող են առաջացնել մարսողության խանգարումներ

Բնակելի միջավայր՝ Անտառներ

Մանդարության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☔️ 💧 ❄️ 4 ☀️ ☀️

Մասրենի (Rosa canina - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Մասրենու բարձրությունը հասնում է 3 մ-ի արագ տեմպերով: Ծաղկում է հունիսից հուլիս, իսկ սերմերը հասունանում են հոկտեմբերից դեկտեմբեր: Փոշոտումը կատարվում է մեղունների, ճանձերի, բզեզների, միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում: Կարող է աճել կիսաստվերում (լուսավոր անտառային տարածքներում) կամ արևի տակ, խոնավ և թաց հողերում: Կարող է դիմանալ դիստ ուժեղ քամիներին:

Մննդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Ծաղիկներ, Պտուղ, Սերմ
- Օգտագործում՝ Սուրճ, Թեյ

Պտուղը օգտագործվում է հում կամ եփած: Օգտագործվում է հիմնականում համեղ ջեմեր և սիրոպներ պատրաստելու համար: Պտղից ստացված հյութը օգտագործում են հատկապես որպես երեխաների սնունդ: Պտուղը նաև կարող է չորացվել և հետագայում օգտագործվել որպես թեյ, ունի մոտ 30մմ շառավիղ, սակայն շատ բարակ կեղև, որի մեջ գտնվում են բազմաթիվ սերմեր: Սերմը հարուստ է վիտամին E-ով: Չորացված տերևները օգտագործվում են որպես թեյ:

Դեղորայքային օգտագործում

■ Հակառևմատիզմային, Հակաքաղցկեղային, Լուծողական, Ակնաբուժական, Տոնիկ

Օգտագործում են ներքին կարգով մրսածության, ինֆեկցիաների, ստամոքսի խանգարումների ժամանակ: Հյութը հիմնականում օգտագործվում է ուժեղ հազի ժամանակ: Այս բուսատեսակի պտուղները հարուստ են վիտամիններով և միներալներով, հատկապես վիտամին A, C և E- ով, եթերայուղով: Այս բույսը համարվում է միջոց, որը կարող է կանխել քաղցկեղի առաջացումը:

Մշակման մանրամասներ

- Նախընտրում է ծանր կավային հողեր և արևկող տարածքներ: Ստվերում աճելու դեպքում բույսը չի ծաղկում և պտուղ չի տալիս: Ծաղիկները գրավում են միջատների զանազան տեսակների, թռչունների: Կարող է աճել մաղադանոսի, հափրուկի հետ: Մոտակայքում աճող սխտորը կարող է օգնել վերջինիս պաշտպանվել տարատեսակ միջատներից:

Բազմացում

- Այս բուսատեսակի սերմերը շատ երկար են բողբոջում, քանի որ հիմնականում պահանջում են տաք միջավայր, որպեսզի սաղմը հասունանա: Այդ ժամանակահատվածը նվազեցնելու միակ եղանակը սերմերը 2-3 շաբաթ պահելն է $27 - 32^{\circ}\text{C}$ ջերմության տակ: Այնուհետև ևս 4 ամիս 3°C ջերմաստիճանում, սերմերի բողբոջման համար: Սաճիլները դրվում են հատուկ տարաների մեջ, այնուհետ տեղափոխվում իրենց նախկին տարածք ամռանը, եթե վերջիններիս բարձրությունը հասնում է 25սմ- ի:



Այլ անվանումներ՝ Sorrel, Garden sorrel

Ընտանիք՝ Polygonaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 3-7 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Այս բուսատեսակի տերևները պարունակում են օկսալիկ թթու, ինչը տերևներին տալիս է կիտրոնի բուրմունք: տերևները ծպետք է ուտել մեծ քանակությամբ հում վիճակում

Բնակելի միջավայր՝ Դաշտավայրեր, անտառային տարածքներ

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☹️ ☹️ ❄️ ☀️ ☀️

Ավելուկ (*Rumex acetosa* - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Ավելուկի այս տեսակի բարձրությունը հասնում է 0.3-0.6 մ-ի: Ցրտադիմացկուն չէ: Տերեվները առաջանում են հունվարին, ծաղկում է մայիսից հունիս, իսկ սերմերը հասունանում են հունիսից օգոստոս: Փոշոտումը կատարվում է քամու միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում և կարող է աճել խիստ թթու հողերում, կիսաստվերում (լուսավոր անտառային վայրերում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է խոնավ հողեր:

Մանդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Ծաղիկներ, Տերևներ, Արմատ, Սերմ

Տերևները օգտագործվում են հում կամ եփած, կարող են լինել որպես առանձին ուտելիք, կամ օգտագործվել աղցաններում, ապուրներում: Տերևները կարող են չորացվել հետագա օգտագործման համար: Արմատները օգտագործվում են եփած վիճակում: Սերմերը՝ հում կամ եփած, օգտագործում են հաց պատրաստելու համար:

Դեղորայքային օգտագործում

- Ջերմիջեցնող, Հոմեոպաթիկ, Լուծողական, Միջոց ստամոքսի խանգարումների դեմ

Թարմ կամ չորացված տերևները օգտագործվում են հարբուխի և լնդախտի բուժման ժամանակ: Եվ արմատը, և տերևները օգտագործվում են արյունազեղումների ժամանակ: Որպես հոմեոպաթիկ միջոց, բույսը օգտագործվում է սպազմերի կամ ստամոքսային խանգարումների բուժման համար:

Այլ օգտագործում

- Մաքրող միջոց, Ներկ, Քսուք

Մուգ կանաչից մինչև մոխրագույն և մուգ շագանակագույն ներկերը ստանում են բույսի արմատներից: Մոխրականաչավուն ներկը ստանում են ցողունից և տերևներից: Ցողունից ստացված քսուքը օգտագործվում է կահույքի և արծաթի փայլեցման համար:

Մշակման մանրամասներ

- Հեշտությամբ աճող բույս է, նախընտրում է լավ մշակված խոնավ հողեր, արևկող տարածքներ: Այս բուսատեսակը մշակվում է իր ուտելի տերևների համար: Տերևների աճը դադարում է ամռանը, երբ սկսում են առաջանալ ծաղիկները, շարունակվում է, երբ սերմը կրկին ցանվում է: Բույսը հաճախ մահանում է ձմռանը: Ծաղկած ցողունների հատումը նպաստում է նոր և թարմ տերևների աճին:

Բազմացում

- Սերմնացանը պետք է կատարվի in situ պայմաններում: Տերևները կարող են հավաքվել սերմնացանից 8 շաբաթվա ընթացքում:



Այլ անվանումներ՝ Curled Dock, Curly dock

Ընտանիք՝ Polygonaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 4-8 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Այս բուսատեսակի տերևները պարունակում են օկսալիկ թթու, ինչը տերևներին տալիս է կիտրոնի բուրմունք: տերևները ծպետք է ուտել մեծ քանակությամբ հում վիճակում

Բնակելի միջավայր՝ Աճում է գրեթե ամենուր, հատկապես այն վայրերում, որտեղ մեծ քանակությամբ խոտածածկ է

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ 🌧️ ❄️ 4 🌞 ☀️

Ավելուկ (*Rumex crispus* - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Ավելուկի այս տեսակի բարձրությունը հասում է 0.3-0.6 մ-ի: Ցրտադիմացկուն չէ: Ծաղկում է հունիսից հոկտեմբեր, իսկ սերմերը հասունանում են հուլիսից հոկտեմբեր ընկած ժամանակահատվածում: Փոշոտումը կատարվում է քամու միջոցով: Աճում է թեթև (ավազոտ), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում, կիսաստվերում (լուսավոր անտառային տարածքներում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է խոնավ հողեր:

Մանդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Տերևներ, Սերմեր
- Օգտագործում՝ Սուրճ

Տերևները օգտագործվում են հում կամ եփած, կարող է նաև չորացվել, հետագա օգտագործման համար: Տերևները կարող են օգտագործվել աղցաններում կամ ապուրներում: Միայն երիտասարդ տերևները պետք է օգտագործվեն մինչ ցողունի հասունացումը, այնուամենայնիվ վերջիններս նույնիսկ այդ դեպքում շատ դառն են: Միայն զարնանը և աշնանը հավաքված տերևներն են համեղ: Տերևները հարուստ են վիտամիններով և միներալներով, հատկապես երկաթով, վիտամին A և C- ով: Ցողունը օգտագործվում է հում կամ եփված, այն կլպում են և ուտում միայն ներքին մասը: Սերմերը նույապես օգտագործում են հում կամ եփած: Այն հիմնականում օգտագործում են ալյուրների մեջ խմորեղեններ պատրաստելու համար: Սերմերը նմանապես կարող են օգտագործել որպես սուրճի փոխարինող:

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)

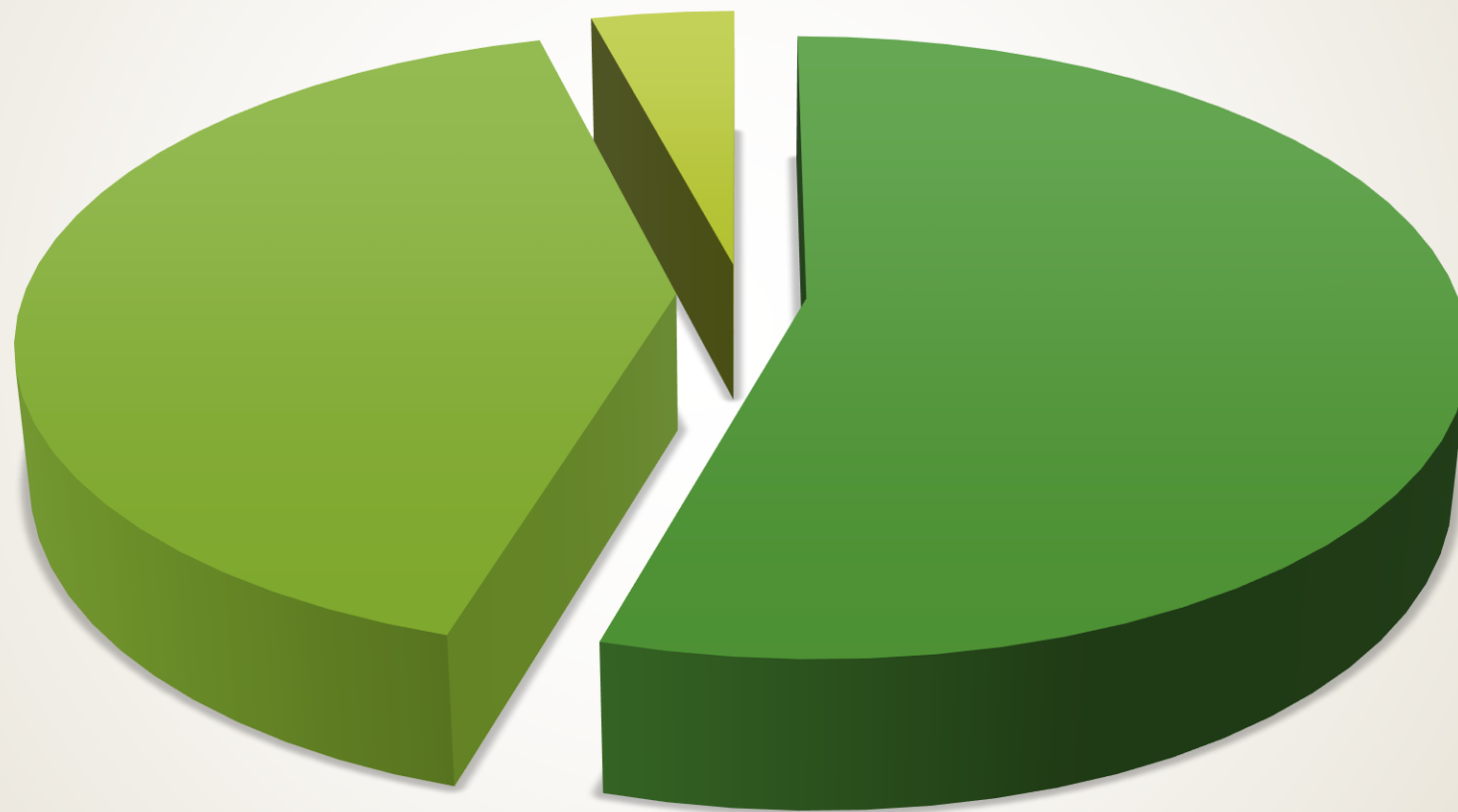
- 21 Կալորիա յուրաքանչյուր 100գ- ում
- Ջուր՝ 92.6%

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



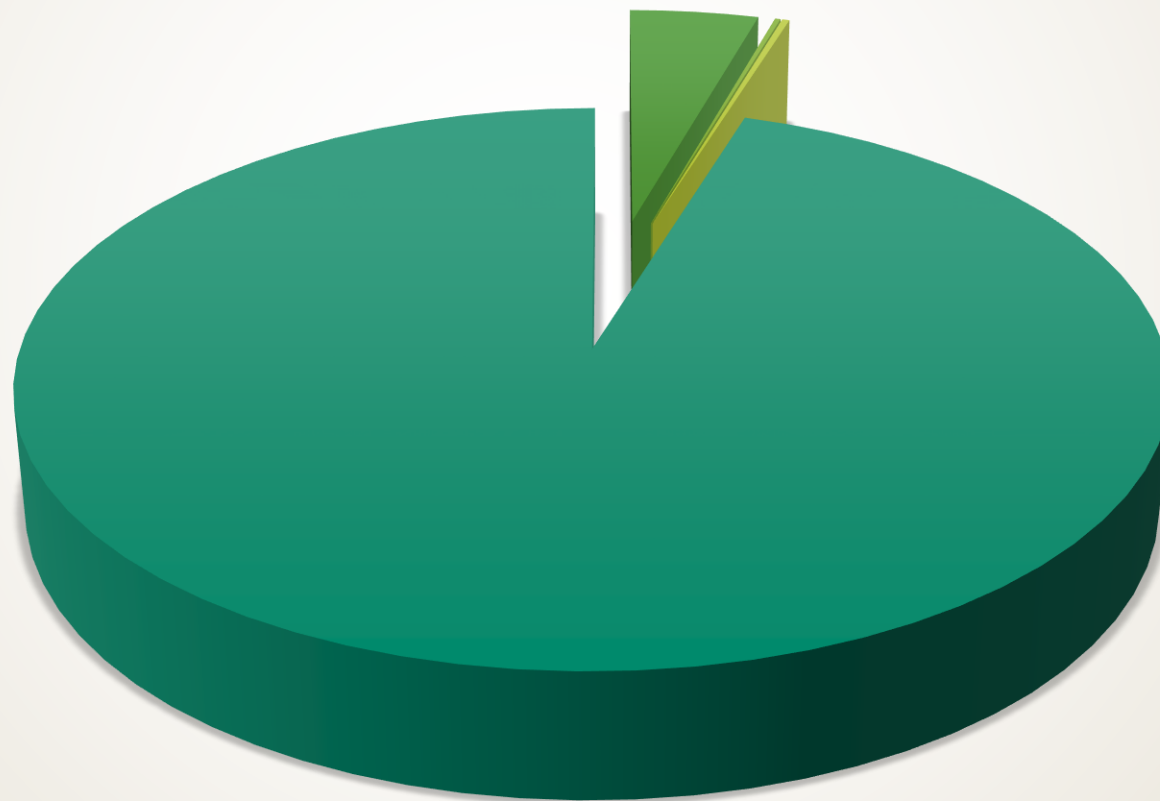
■ Սպիտակուց ■ Ճարպ ■ Ածխաջրածին ■ Մանրաթել

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Կալցիում ■ Ֆոսֆոր ■ Երկաթ

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Վիտամին A ■ B1 ■ B2 ■ C

Դեղորայքային օգտագործում

- ▶ Այլընտրանքային, Հակալնդախտային, Հակաքաղցկեղային, Հոմեոպաթիկ, Լուծողական, Թրջոց, Տոնիկ

Ավելուկը համարվում է հին ավանդական բուժման միջոց: Այն շատ հաճախ օգտագործվում է որպես լուծողական: Բույսը ունի օրգանիզմը մաքրող հատկություններ, և շատ դեպքերում օգտագործվում է մաշկը մաքրելու համար: Այս բուսատեսակի յուրաքանչյուր հատված օգտագործելի է: Արմատը համարվում է այլընտրանքային բուժման միջոց, այն հակալնդախտային է, լուծողական և ունի տոնիկ հատկություններ: Օգտագործվում է ներքին եղանակով փորկապության, թոքերի արյունահոսության, արյան հետ կապված խնդիրների և մաշկային խնդիրների բուժման համար: Որպես հոմեոպաթիկ միջոց, բույսի արմատները պետք է հավաքվեն աշնանը, որպեսզի շատ չցրտահարվեն: Այդ դեպքում վերջինիս օգտագործում են միայն սպեցիֆիկ հազի բուժման համար:

Այլ օգտագործում

- Պարարտանյութ, Ներկ

Դեղին, մուգ կանաչից մինչև շագանակագույն և մուգ մոխրագույն ներկերը ստանում են արմատներից:

Մշակման մանրամասներ

- Նախընտրում է խոնավ, լավ մշակված հողեր և արևկող տարածքներ: Բույսի աճը միջամտության կարիք չունի: Շատ կարևոր ուտելի բույս է թիթեռնիկների տարբեր տեսակների համար:

Բազմացում

- Այս բույսը չի պահանջում որևէ միջամտություն բազմացման համար:



Այլ անվանումներ՝ Andigena

Ընտանիք՝ Solanaceae

Վնասներ՝ Այս տեսակի շատ բույսերի տերևները և դեռ չհասունացած պտուղները համարվում են թունավոր

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☑ ☀

Կարտոֆիլ (*Solanum tuberosum*)

Համառոտ նկարագիր

- Կարտոֆիլը ցրտադիմացկուն է: Փոշոտումը կատարվում է միջատների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում: Չի աճում ստվերում, աճում է նաև խոնավ հողերում:

Մննդային օգտագործում

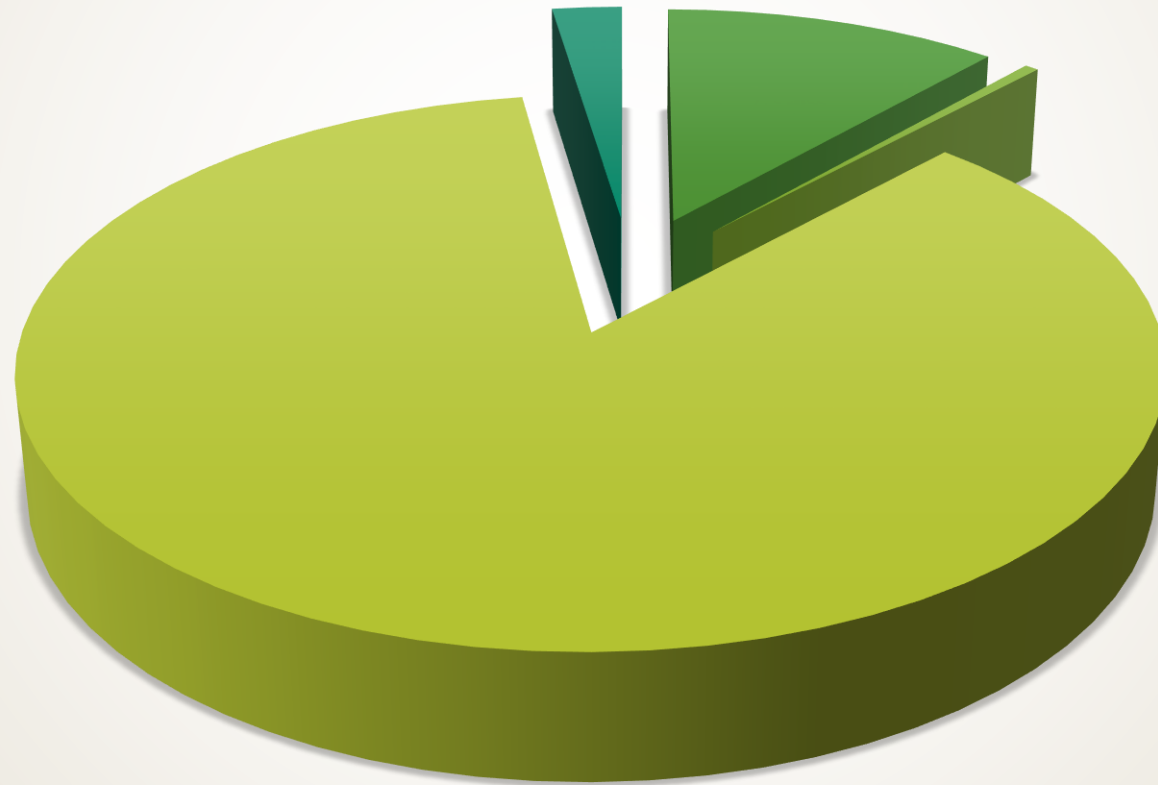
■ Ուտելի մասեր՝ Արմատներ

Արմատները օգտագործում են միայն եփած վիճակում: Այն ունի մեծ քանակությամբ սպիտակուցներ (8 - 10% մշակված կարտոֆիլում), հարուստ է օսլայով և վիտամին C-ով:

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)

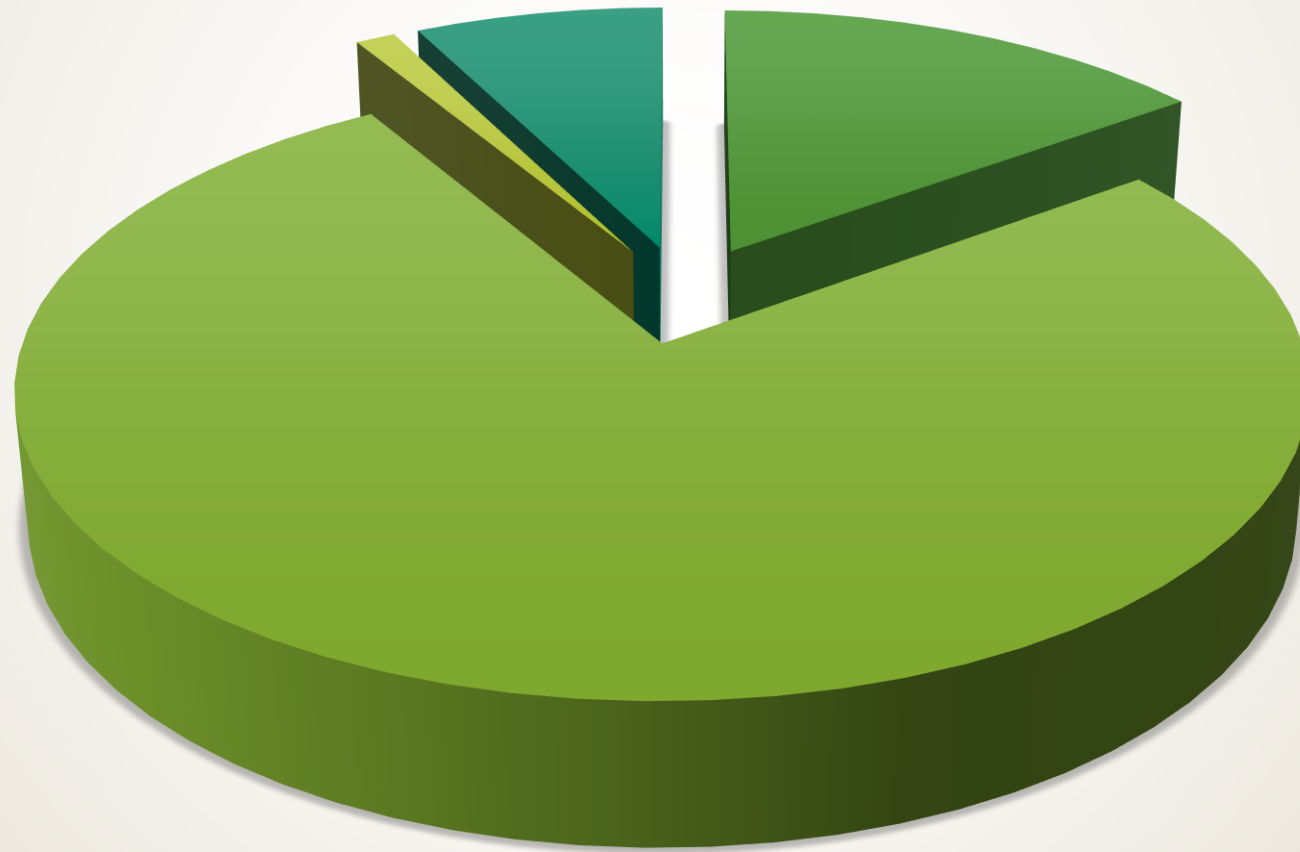
- 80 Կալորիա յուրաքանչյուր 100գ- ում
- Ջուր՝ 79%

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Սպիտակուց ■ Ծարպեր ■ Ածխաջրածին ■ Մանրաթելեր

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



Դեղորայքային օգտագործում

- Հակաբակտերային, Հակաբորբոքիչ, Հակասպազմային, Թրջոց

Այլ օգտագործում

- Ալկոհոլ, Մաքրող միջոց, Կոսմետիկ միջոց, Փայլեցնող միջոց

Մշակման մանրամասներ

- Աճում է գրեթե բոլոր տեսակի հողերում, չի սիրում թաց, ծանր կավային, նախընտրում է թեթև թթվայնության հողեր: Ամենալավը աճում է օրգանական նյութերով հարուստ հողերում: Այն ցրտադիմացկուն չէ, ցանվում է գարնանը և հավաքվում աշնանը: Վատ է աճում բարեխառն գոտիներում, քանի որ նրան պետք են կարճ օրեր պալարների ձևավորման համար:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է գարնան սկիզբ տաք տարածքներում, կամ ջերմոցներում: Սաճիկները տեղադրվում են պարարտանյութերով հարուստ հողերում: Բերքահավաքը կատարվում է աշնանը մինչ սառնամանիքների սկսվելը: Պալարները պահվում են տաք տեղերում, այնուհետև վերցանում Ապրիլին:



Այլ անվանումներ՝ Spinach

Ընտանիք՝ Chenopodiaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 4-8 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Տերևները պարունակում են մեծ քանակությամբ թթու, որի մեծ քանակությունը կարող է թունավոր լինել: Տերևների եփելը կարող է իջեցնել թթվայնության մակարդակը:

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☑️ ❄️4 ☑️ ☑️

Սպանախ (Spinacia oleracea - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Սպանախի այս տեսակը աճում է ողջ տարվա ընթացքում, արագ տեմպերով, հասնելով մինչև 0.3 մ-ի: Ցրտադիմացկուն չէ: Տերևները առաջանում են հունվարին, իսկ ծաղիկները՝ հունվարից սեպտեմբեր: Փոշոտումը կատարվում է քամու միջոցով: Աճում է թեթև (ավագոտ), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում: Կարող է աճել կիսաստվերում (լուսավոր անտառային վայրերում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է խոնավ հողեր:

Մննդային օգտագործում

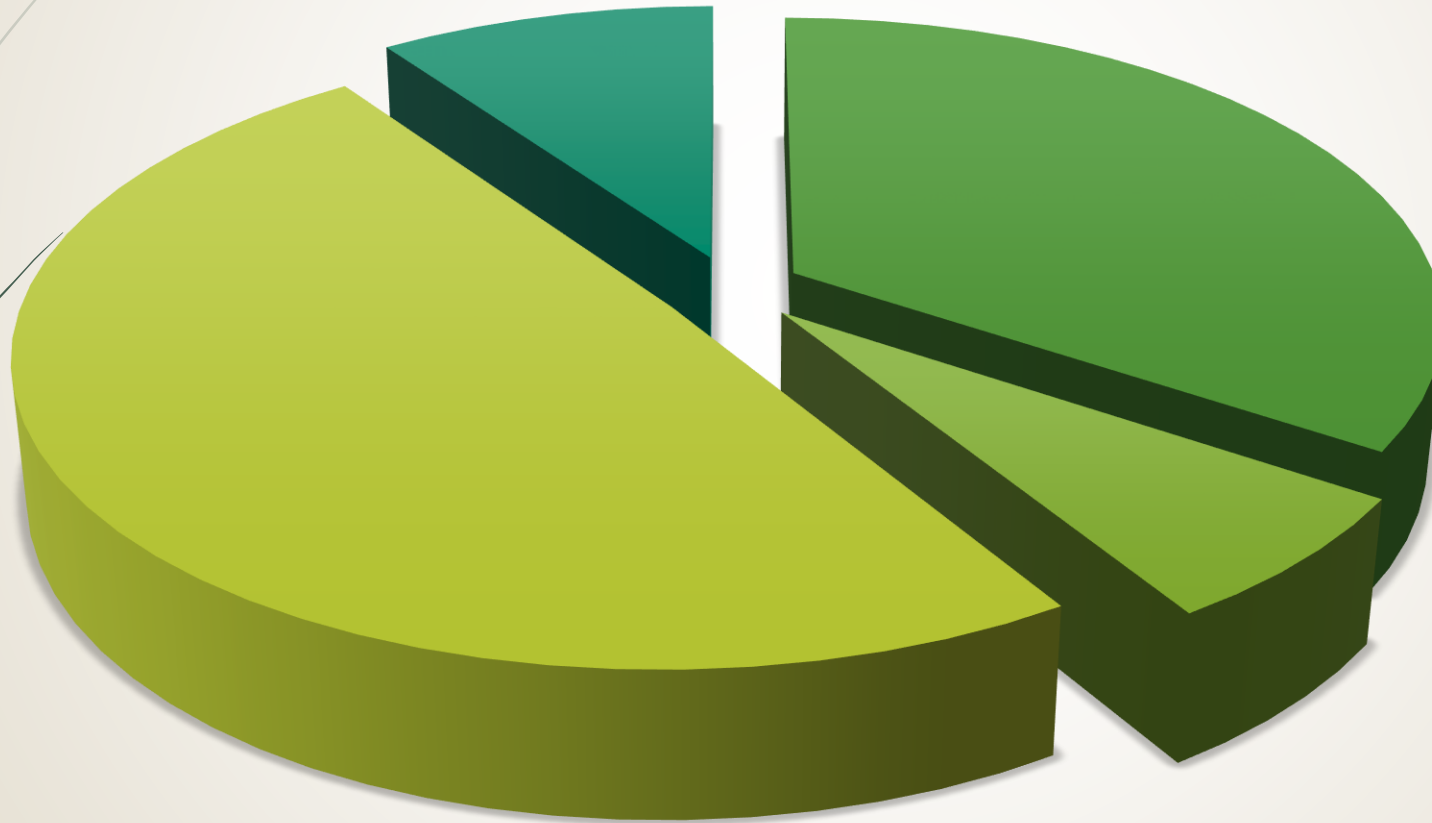
- Ուտելի մասեր՝ Տերևներ, Սերմեր
- Օգտագործում՝ Ներկանյութ

Տերևները օգտագործում են հում կամ եփված: Երիտասարդ բարակ տերևները կարող են օգտագործվել աղցաններում կամ ապուրներում: Սերմերը օգտագործում են հում կամ եփված, ինչը կարող է մանրեցվել և լցվել աղցաններում:

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)

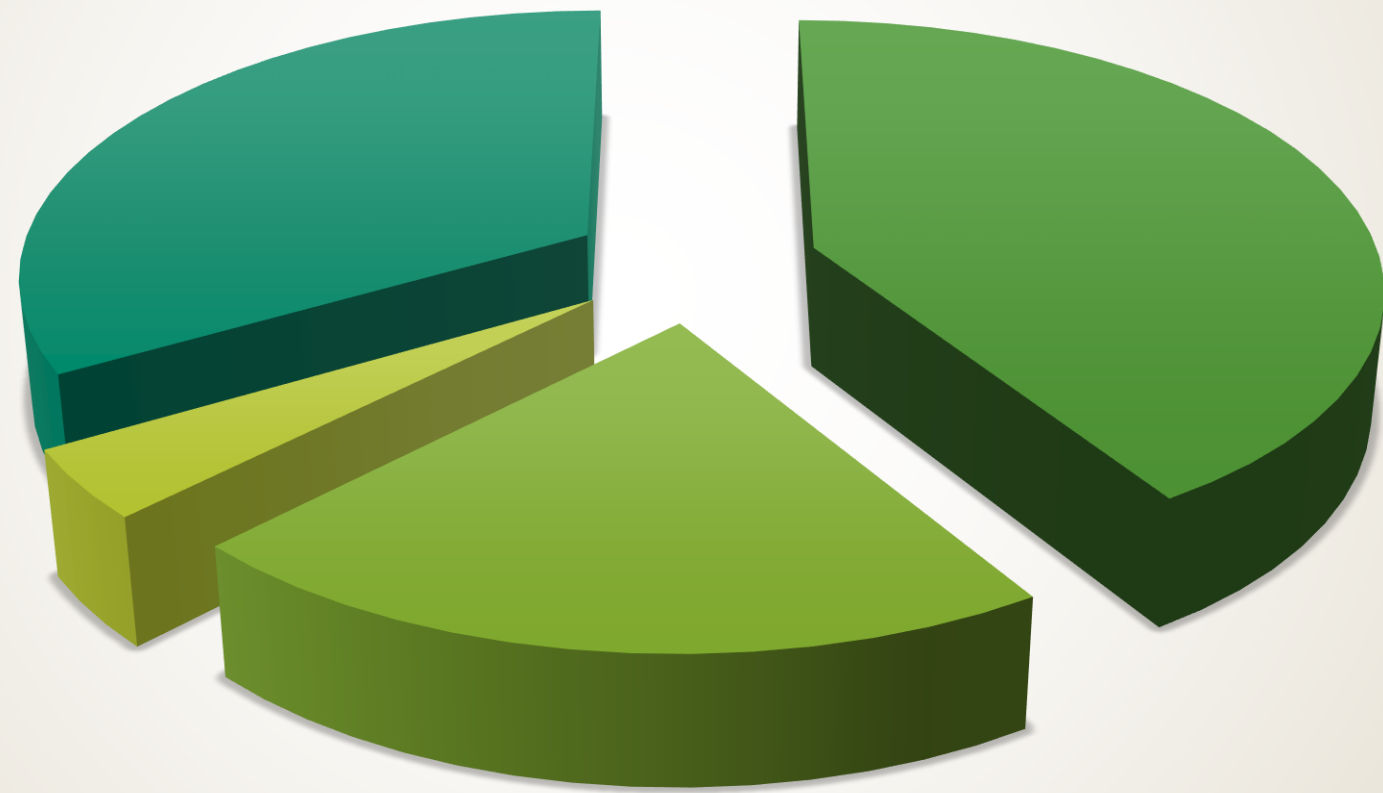
- 285 Կալորիա յուրաքանչյուր 100գ- ում
- Ջուր: 0%

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



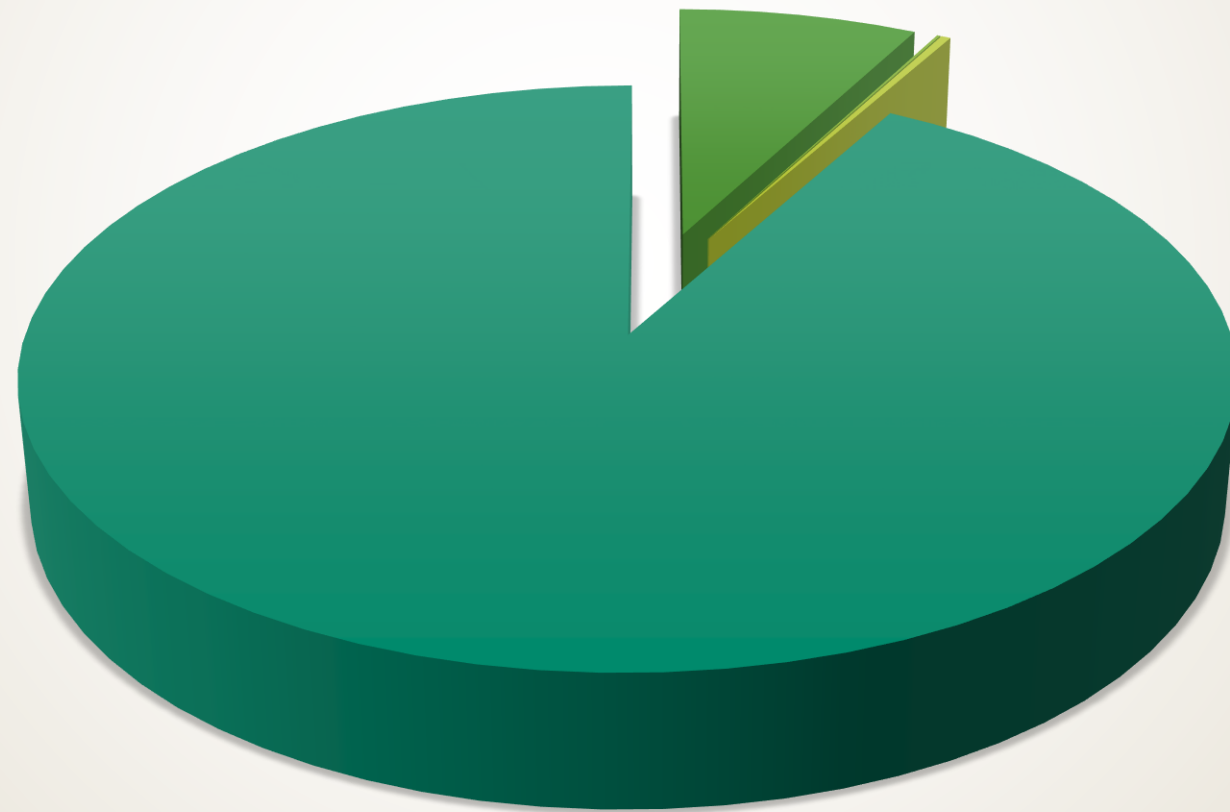
■ Սպիտակուց ■ Ճարպ ■ Ածխաջրածին ■ Մանրաթել

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Կալցիում ■ Ֆոսֆոր ■ Երկաթ ■ Նատրիում

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



Դեղորայքային օգտագործում

➤ Լուծողական

Այս բուսատեսակը խիստ լուծողական է: Այն օգնում է երիկամների քարերի բուժման ժամանակ: Տերևները օգտագործում են շնչառական խանգարումների բուժման համար:

Այլ օգտագործում

- Ներկ

Տերևներից ստացվում է դեղին ներկ:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է in situ պայմաններում, մարտից հունիս ընկած ժամանակահատվածում: Սերմերը բողբոջում են ցանքից հետո 2 շաբաթվա ընթացքում, իսկ տերևների առաջին հավաքը կատարվում է 6 շաբաթ անց:



Ընտանիք՝ Lamiaceae or Labiatae

Ցրտադիմացկունություն՝ 6-9 (0-10 բալային համակարգ)

Բնակելի միջավայր՝ Ավազոտ, բլրոտ տարածքներում

Մանդարտության մակարդակ՝ 🍏 (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝    

Մարիամախոտ (Teucrium polium - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Մարիամախոտի բարձրությունը հասնում է 0.2 մ-ի: Ծաղկում է հունիսից սեպտեմբեր, իսկ սերմերը հասունանում են օգոստոսից սեպտեմբեր: Փոշոտումը կատարվում է մեղունների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում: Չի աճում ստվերում:

Մենդային օգտագործում

- Օգտագործում՝ Համեմունք, Թեյ
- Բույսը խառնում են եռացող ջրի և շաքարի հետ, անուշահոտ խմիչք ստանալու նպատակով: Այն օգտագործվում է նաև որպես համեմունք:

Դեղորայքային օգտագործում

- Հյուրը օգտագործվում է սնկային հիվանդությունների բուժման ժամանակ:

Մշակման մանրամասներ

- Նախընտրում է լավ մշակված, ալկալային հողեր, արևկող պայմաններ: Բույսերը ունեն փայտային հիմք, սակայն հիմնականում ցողունները ձմռանը մահանում են:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է սառը եղանակին: Սաձիլները տեղադրվում են հատուկ տարաներում, այնուհետ տեղափոխվում իրենց համար նախատեսված տարածք ամռանը:



Այլ անվանումներ՝ Wild Thyme

Ընտանիք՝ Lamiaceae or Labiatae

Ցրտադիմացկունություն՝ 5-9 (0-10 բալային համակարգ)

Բնակելի միջավայր՝ Չոր, քարոտ տարածքներ

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 🍏 1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ 1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☹️ 🌧️ ❄️ 4 ☀️

Ուրբ (Thymus serpyllum - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Ուրցի բարձրությունը հասնում է 0.1-0.3 մ-ի միջին տեմպերով: Ցրտադիմացկուն չէ: Տերևները առաջանում են հունվարին, ծաղկում է հուլիսից օգոստոս, իսկ սերմերը հասունանում են օգոստոսից սեպտեմբեր: Փոշոտումը կատարվում է մեղունների, ճանձերի միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային) և միջին (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում: Չի կարող աճել ստվերում:

Մանդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Տերևներ
- Օգտագործում՝ Թեյ

Տերևները օգտագործվում են հում կամ եփված, ուտելիքներին անուշաբույր համ հաղորդելու նպատակով: Բույսը պահում է իր անուշահամ բույրը դանդաղ եփելու ժամանակ: Տերևներից ստացվում է թեյ:

Դեղորայքային օգտագործում

- Հակառևմատիզմային, Անտիսեպտիկ, Հակասպազմային, Ախտահանիչ, Խորխաբեր միջոց, Հանգստացնող միջոց

Վայրի ուրցը օգտագործվում է որպես ավանդական բուժման միջոց, հատկապես ստամոքսային խանգարումների բուժման ժամանակ: Այն ընդունվում է ներքին կարքով բրոնխիտի, կատարախտի, գազերի, մարսողական խանգարումների բուժման ժամանակ: Որպես արտաքին օգտագործման միջոց, բուժում է տարբեր տեսակի վնասվածքները, բերանի, կոկորդի վարակները:

Այլ օգտագործում

- Դեզոդորանտ, Ախտահանիչ միջոց, Եթերայուղ

Տերևներից ստացվում է եթերայուղ, որը օգտագործվում է օձանելիքների, օձառների արտադրության մեջ: Բույսի 100կգ- ից ստացվում է 150գ եթերայուղ:

Մշակման մանրամասներ

- Պահանջում է չոր, կրային հողեր, արևկող պայմաններ: Լավ է բուսնում քարերի արանքներում: Ուրցը չի սիրում թաց պայմաններ: Այս բույսը աճեցվում է կոմերցիոն նպատակներով, վերջինից եթերայուղի ստացման համար: Կարող է բուսնել բազմաթիվ այլ բուսատեսակների հետ: Ծաղիկները հարուստ են նեկտարով և գրավում են մեղրատու մեղուներին, ինչպես նաև թիթեռներին:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է գարնանը, սառը պայմաններում: Սերմերը կարող են ցանվել նաև աշնանը՝ ջերմոցներում: Սաճիկները դրվում են հատուկ տարաներում, որտեղ վերջիններս անցկացնում են իրենց առաջին ձմեռը, այնուհետ բույսը տեղափոխվում է իր նախնական տարածք գարնանը կամ աշնանը:



Այլ անվանումներ՝ Yellow Salsify

Ընտանիք՝ Asteraceae or Compositae

Ցրտադիմացկունություն՝ 4-8 (0-10 բալային համակարգ)

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ❄️ 4 ⬇️ ☀️

Մինձ (Tragopogon dubius)

Համառոտ նկարագիր

- Մինձի բարձրությունը հասնումն է 1 մ-ի: Ցրտադիմացկուն չէ: Ծաղկում է մայիսին: Փռչոտումը կատարվում է միջատների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում: Չի կարող աճել ստվերում: հողերում, նախընտրում է չոր հողեր:

Մննդային օգտագործում

- ▶ Ուտելի մասեր՝ Տերևներ, Արմատներ

Արմատները օգտագործում են հում կամ եփված: Երիտասարդ ցողունները քաղում են երբ վերջիններս հասնում են 5-10սմ, ինչպես նաև ներքևի հատվածում գտնվող տերևները, որոնք նույնպես օգտագործվում են հում կամ եփված:

Մշակման մանրամասներ

- Աճում է սովորական այգիների ծանր կապային հողերում:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է գարնանը, in situ պայմաններում: Պետք է պարբերաբար ջրել բույսը, որպեսզի հողը շատ չչորանա:



Այլ անվանումներ՝ Stinging Nettle, California nettle

Ընտանիք՝ Urticaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 4-9 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Այս բուսատեսակի տերևները ունեն ծակող թելիկներ, որոնք գրգռում են մաշկը: Պետք է օգտագործվեն միայն երիտասարդ տերևները, քանի որ ավելի հասունները ունեն կոպիտ մասնիկներ՝ ցիստոլիտներ, ինչը հանդիսանում է գրգռիչ երիկամների համար: Պետք է խուսափել հղիության ժամանակ օգտագործումից:

Բնակելի միջավայր՝ Գրունտային հողեր, անտառներ

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 🍏 🍏 1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ , 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☔ ❄️ 4 ☀️ ☀️

Եղինջ (*Urtica dioica* - L.)

Համառոտ նկարագիր

- Եղինջի բարձրությունը հասնում է 1-1.2 մ-ի արագ տեմպերով: Ցրտադիմացկուն չէ: Տերևները առաջանում են մարտին, ծաղկում է մայիսից հոկտեմբեր, սերմերը հասունանում են հունիսից հոկտեմբեր ընկած ժամանակահատվածում: Փոշոտումը կատարվում է քամու միջոցով: Աճում է թեթև (ավազային), միջին (կավային) և ծանր (կավային) թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում, կիսաստվերում (լուսավոր անտառային վայրերում) կամ արևի տակ: Նախընտրում է խոնավ հողեր: Կարող է դիմանալ ուժեղ քամիներին:

Մանդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Տերևներ, Յուղ
- Օգտագործում՝ Ներկանյութ, Խմիչք, Ձեթ

Երիտասարդ տերևները օգտագործվում են եփված վիճակում ապուրներում: Կարող են նաև չորացվել հետագա օգտագործման համար: Պետք է օգտագործվեն միայն երիտասարդ տերևները: Տերևների եփելն ու չորացնելը ապահով է դարձնում վերջիններիս որպես կերակուր օգտագործումը: Երիտասարդ ճյուղերը պետք է քաղել գարնանը, երբ նրանց հասակը հասնում է 15-20սմ- ի: Բույսի մշակումը կրում է նաև կոմերցիոն բնույթ: Բույսից ստանում են քլորոֆիլ, որը օգտագործվում է սնունդի կամ դեղորայքի մեջ կանաչ գունաներկ ստանալու նպատակով: Չորացված տերևներից ստանում են նաև թեյ:

Ղեղորայքային օգտագործում

- Հակաաթմային, Հակահամաճարակային, Հակառևմատիզմային, Հեմոստատ, Տոնիկ

Եղինջը ունի շատ հին պատմություն որպես ավանդական ղեղորայք: Թեյը՝ ստացված վերջինիս տեսներից, օգտագործվում է որպես մաքրող, տոնիկ միջոց, ինչպես նաև օգնում է բուժել մրսածությունը: Բույսի ներարկումը օգնում է կանխել ներքին արյունահոսությունները: Բույսը օգնում է նաև բուժել մաշկային, մազերի հետ կապված խնդիրները: Հյութը՝ ստացված բույսից, համարվում է հիանալի հակաթույն, ինչպես նաև օգտագործվում է այրվածքների ժամանակ:

Այլ օգտագործում

► Պարարտանյութ, Ներկ, Թել, Յուղ

Ցողունից ստացվում է մանրաթել, ինչը օգտագործում են հագուստի և թղթի արտադրություններում: Այդ ժամանակ բույսը պետք է հավաքվի աշնանը, երբ այն սկսում է մահանալ: Յուղը՝ ստացված բույսի տերևներից, օգտագործվում է որպես լույսի աղբյուր: Տերևները նաև հիանալի պարարտանյութ են հողերի համար, որոնց պետք է պահել 7-21 օր ջրի մեջ: Բույսից հյութ ստանալու համար պետք է այն եռացնել խիստ աղային ջրի մեջ: Գեղեցիկ կանաչ ներկանյութը ստացվում է բույսի տերևներից և ցողունից, իսկ դեղինը՝ արմատներից:

Մշակման մանրամասներ

- Նախընտրում է ֆուֆատներով և ազոտով հարուստ հողեր: Եղինջը ամենամեծ կոմերցիոն դեր ունեցող բույսերից մեկն է, որը օգտագործվում է կերակրի, դեղորայքի, թելի և այլ արտադրությունների մեջ: Այն նաև համարվում են սնունդի միակ աղբյուր միջատների շատ տեսակների համար:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է գարնանը, սառը եղանակին: Սաճիլները տեղադրվում են հատուկ տարաներում և այնուհետ տեղադրվում իրենց հատկացված տարածքներում ամռանը:



Այլ անվանումներ՝ Jujube

Ընտանիք՝ Rhamnaceae

Ցրտադիմացկունություն՝ 5-9 (0-10 բալային համակարգ)

Վնասներ՝ Վնասակար է աքարային դիաբեթով հիվանդներին

Բնակելի միջավայր՝ Լեռներ, սարեր, քարքարոտ լանջեր

Սննդառության մակարդակ՝ 🍏 🍏 🍏 🍏 (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Բուժիչ հատկությունների մակարդակ՝ ❤️ ❤️ ❤️ (1 = մինիմալ, 5 = մաքսիմալ օգուտ)

Խնամք՝ ☑️ ☑️ ☑️ ☑️

Ունաբի (Ziziphus jujuba - Mill.)

Համառոտ նկարագիր

- Ունաբիի բարձրությունը հասնում է 7-ից 10 մ-ի մեծ տեմպերով: Ծաղկում է ապրիլից մայիս իսկ սերմերը հասունանում են հոկտեմբերին: Փոշոտվում է միջատների միջոցով: Աճում է թեթև (ավազոտ), միջին (կավային) և ծանր (կավային), թթու, հիմնային (ալկալային) հողերում: Չի կաչող աճել ստվերում: Նախընտրում է չոր կամ խոնավ հողեր և կարող է դիմանալ երաշտին:

Մննդային օգտագործում

- Ուտելի մասեր՝ Պտուղ, Տերևներ
- Օգտագործում՝ Սուրճ

Պտուղները օգտագործվում են հում կամ եփած և շատ քաղցրահամ են: Պտուղը ուտում են թարմ, չորացված, եփված, օգտագործում են հաց, խմորեղեն, ժելե, ապուր պատրաստելու ժամանակ: Պտուղը ունի 13մմ շառավիղ և պարունակում է 2 սերմ: Տերևները օգտագործվում են եփված:

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)

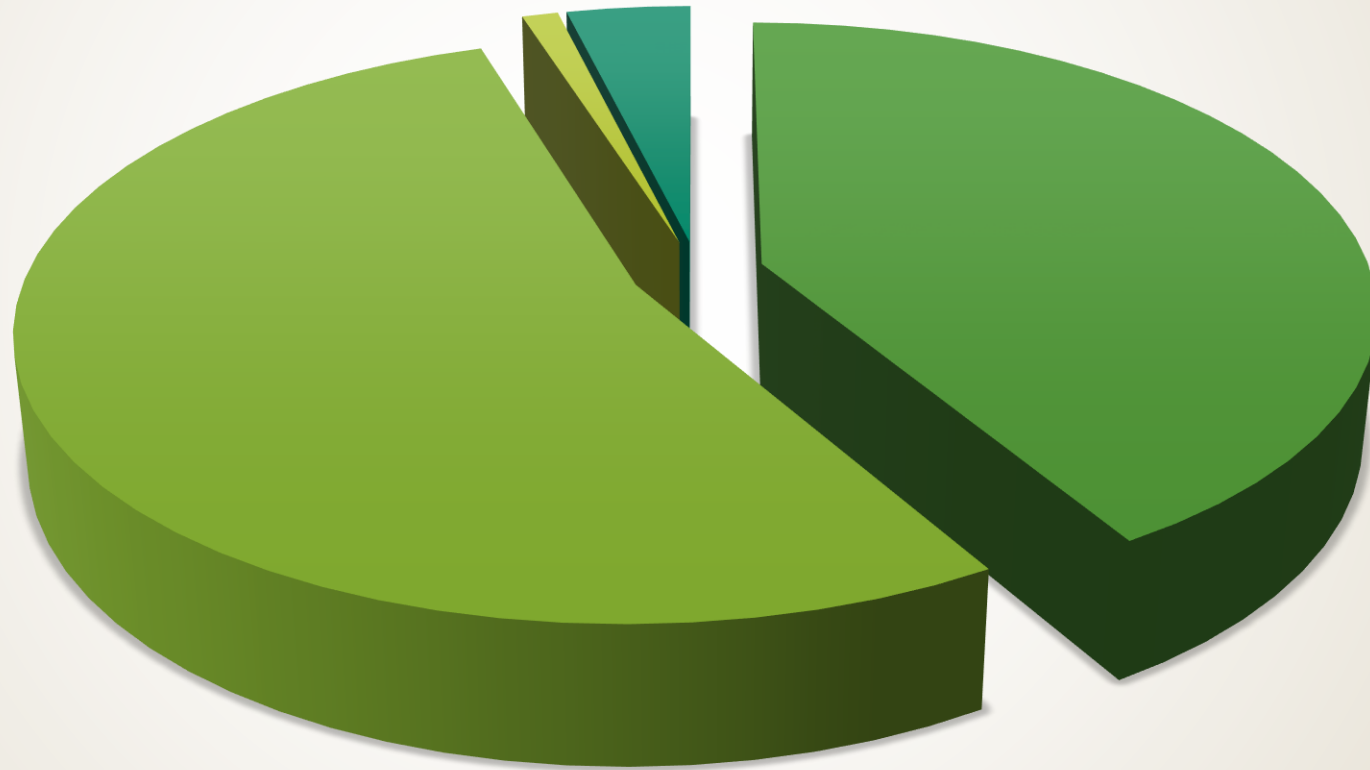
- 350 Կալորիա յուրաքանչյուր 100գ- ում
- Ջուր՝ 0%

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



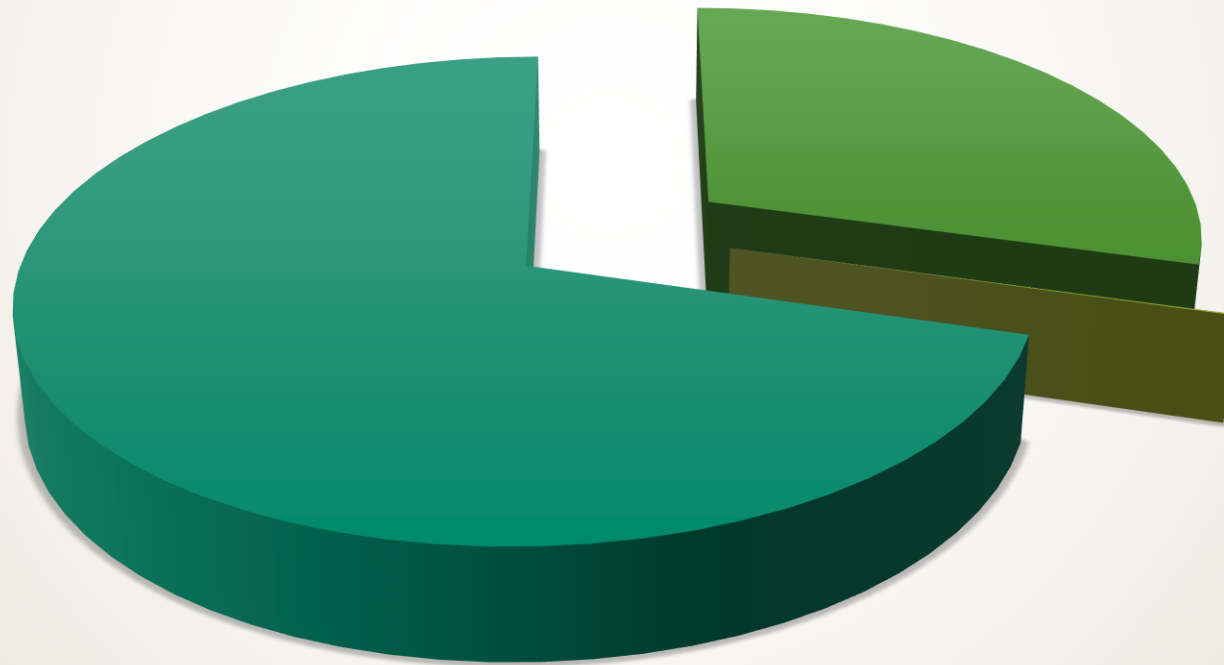
■ Սպիտակուց ■ Շարպ ■ Ածխաջրածին ■ Մանրաթել

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Կալցիում ■ Ֆոսֆոր ■ Երկաթ ■ Նատրիում

Բաղադրություն (արտահայտված գրամներով և միլիգրամներով)



■ Վիտամին A ■ B1 ■ B2 ■ C

Դեղորայքային օգտագործում

- Հանգստացնող, Հակաթույն, Հակաքաղցկեղային, Խորխաբեր միջոց, Թմրանյութ, Սառեցնող նյութ, Մաշկային, Տոնիկ

Ունաբին համարվում է և համեղ ուտելիք, և հիանալի դեղամիջոց: Այն օգնում է քաշի ավելացմանը և մկանների ամրեցմանը: Չորացված միրգը պարունակում է ալկալոիդներ, որոնք համարվում են հակաքաղցկեղային: Այն մաքրում է արյունը և օգնում մարսողությանը: Արմատները օգտագործվում են հարբուխի ժամանակ: Տերևները համարվում են մազերի աճի խթանման միջոց:

Այլ օգտագործում

- Փայտածուխ, Վառելիք, Փայտ

Փայտը օգտագործվում է գյուղատնտեսական նպատակներով, համարվում է հիանալի վառելիք:

Մշակման մանրամասներ

- Նախընտրում է լավ մշակված ալկալային հողեր, արևկող տարածքներ: Բույսը արագ է աճում և ցրտադիմացկուն է՝ մինչև -20°C : Ունաբին հիմնականում մշակվում է տաք ջերմաստիճանային տարածաշրջաններում իր ուտելի պտուղների համար: Լավագույն պտուղ տալու համար այն պետք է լինի տաք, չոր ամառային պայմաններում: Ծառը կարող է միրգ տալ արդեն ցանքից 3-4 տարիների ընթացքում:

Բազմացում

- Սերմնացանը կատարվում է սառը եղանակային պայմաններում անմիջապես հասունանալուն պես: Պետք է պահվի 3 ամիս տաք, այնուհետև 3 ամիս սառը եղանակային պայմաններում: Բողբոջումը հիմնականում կատարվում է առաջին զարնանը, սակայն այն կարող է տևել 12 ամիս: Սաճիլները տեղադրվում են հատուկ տարաներում իրենց առաջին ձմեռն անցկացնելու համար, այնուհետ տեղադրվում են իրենց նախկին տարածքներ՝ ամռանը:
- Այս հրատարակությունը (խմբագրությունը) ներկայացնում է <<Հայաստանի գյուղական համայնքներում ագրոկենսաբազմազանության պահպանության և օգտագործման միջոցով կենսապայմանների բարելավում>> ծրագրի արդյունքների մի մասը: Սույն Գլոբալ Էկոլոգիական Հիմնադրամի (ԳԷՀ) կողմից աջակցվող ծրագիրը համակարգվում է Բիովերսիթի Ինթերնաշնալի (IPGRI) կողմից ՄԱԿ-ի շրջակա միջավայրի ծրագրի իրականացման աջակցությամբ (UNEP):