



ԱՐԱՐԱՏ ՄԱՐԶ

Արարատը Հայաստանի մարզերից մեկն է: Մարզկենտրոնը Արտաշատ քաղաքն է: Տարածքը կազմում է 2096 կմ²: Արարատի մարզում տարածված են ՀՀ-ում առկա բոլոր 8 լանդշավային գոտիները: Ցածրադիր շրջաններից մինչև բարձրադիր շրջաններ: Դրանց հերթականությունն է՝ անապատային, կիսաանապատային, չոր տափաստանային, տափաստանային, լեռնաանտառային, մերձալպյան, ալպյան, ձյունամերձ: Բայց սրանցից հիմնականներն են կիսաանապատային (Արարատյան հարթավայր), չոր տափաստանային (միջին բարձրության լեռներում), ալպյան (Գեղամա լեռնաշղթայի լանջերին): Արարատի մարզում տարեկան միջին ջերմաստիճանը ցածրադիր և բարձրալեռնային շրջանների միջև տատանվում է +10 °C-ի և -2 °C-ի: Ձմռանը անհողմ եղանակային պայմաններում տեղի է ունենում ձերմաստիճանային շրջադասություն, սառն ու ծանր օդը կուտակվում է Արարատյան դաշտում: Այդ պաճառով միջին գոտում՝ մինչև 2000 մետր բարձրություններում, ձմեռը լինում է ավելի տաք և արևոտ, քան Արարատյան գոգավորությունում: Գարունն անցողիկ է և կարճատև: Մայիսի երկրորդ տասնօրյակից օդի ջերմաստիճանը անցնում է 15°C-ից, սկսվում է չոր, հաճախ խորշակներով երկարատև ամառը, որը շարունակվում է մինչև սեպտեմբերի երկրորդ կեսը: Աշունը մեղմ է, անհողմ, հաճախ են լինում թույլ անձրևներ: Մարզի հարթավայրային շրջանների համար բնորոշ են լեռնահովտային քամիները: Ամռանը՝ կեսօրից հետո, քամին Գեղամա լեռներից փչում է հովիտներ՝ մեղմացնելով ամառվա տապը: Հունվարյան միջին ջերմաստիճանն է -6°C և -12°C, հուլիսյան ջերմաստիճանը՝ +26°C և +8°C, միջին տարեկան տեղումները՝ 200մմ և 1000մմ: Ցածրադիր շրջաններում դիտված բացարձակ առավելագույն և նվազագույն ջերմաստիճաններն են -33 °C և +42 °C, ընդ որում վերջինս Հայկական լեռնաշխարհում դիտարկված բացարձակ առավելագույն ջերմաստիճանն է և այն գրանցվել է Արարատյան հարթավայրի հարավ-արևելքում: Ընդհանուր առմամբ Արարատի մարզը աչքի է ընկնում կլիմայի չորությամբ:

Նոր Ուղի

Մակերես՝ 2.7կմ²

Բնակչություն՝ 782

Կլիման չոր է և խիստ ցամաքային: Ձմեռը սկսվում է դեկտեմբերի կեսերին, հունվարյան միջին ջերմաստիճանը տատանվում է -30°C -ից -50°C -ի սահմաններում: Ամառը տևական է՝ մայիսից մինչև հոկտեմբեր, օդի միջին ամսական ջերմաստիճանը հասնում է 24°C -ից 26°C աստիճանի, իսկ առավելագույնը՝ 42°C աստիճանի: Հաճախ լինում են խորշակներ, որոնք զգալի վնաս են հասցնում գյուղատնտեսությանը: Մթնոլորտային տարեկան տեղումների

քանակը 250-300մմ է: Բնական լանդշափտները կիսաանապատներ են, որոնք ոռոգման ընթացքում վեր են ածվել կուլտուր-ոռոգելի լանդշափտի: Ագրոկլիմայական տեսակետից համայնքն ընկած է բացարձակ ոռոգման գոտում: Համայնքի տնտեսության մասնագիտացման ճյուղը գյուղատնտեսությունն է: Համախառն բերքի մեծ մասը տալիս է բուսաբուծությունը: Ունի պտղատու և խաղողի այգիներ՝ 31հա: Զբաղվում են այգեգործությամբ, խաղողագործությամբ, դաշտավարությամբ, բանջարաբուծությամբ: Մշակում են ջերմասեր բանջարաբուստանային, հացահատիկային կուլտուրաներ:

Շաղափ

Մակերես՝ 6.2կմ²

Բնակչություն՝ 1023

Կլիման չոր է և ցամաքային: Ձմեռը մեղմ է, ամռանը՝ շոգ և ցամաքային: Հունվարյան միջին ջերմաստիճանը տատանվում է -20°C -ից -25°C-ի: Հուլիսյան միջին ջերմաստիճանը կազմում է 23°C-ից 25°C աստիճան: Տարեկան մթնոլորտային տեղումները կազմում են 350-500մմ: Բնական լանդշափտները կիսաանապատային են և չոր տափաստաններ են: Գյուղն ունի 232 տնտեսություն: Համայնքի տնտեսության մասնագիտական ճյուղը գյուղատնտեսությունն ու անասնապահությունն է: Համայնքի հիմնախնդիրների մեջ կարևորվում է ոռոգման ջրի, խմելու ջրի, ճանապարհների վերանորոգման հիմնախնդիրները:

Սուրենավան

Մակերես՝ 27.69կմ²

Բնակչություն՝ 2874

Կլիման չոր է և խիստ ցամաքային: Ձմեռը սկսվում է դեկտեմբերի կեսերին, հունվարյան միջին ջերմաստիճանը տատանվում է -3°C -ից -5°C աստիճան: Ամառը տևական է՝ մայիսից մինչև հոկտեմբեր, օդի միջին ամսական ջերմաստիճանը հասնում է 24°C -ից 26°C աստիճան, իսկ առավելագույնը՝ 42°C աստիճան: Հաճախ լինում են խորշակներ, որոնք զգալի վնաս են հասցնում գյուղատնտեսությանը: Մթնոլորտային տարեկան տեղումների քանակը 250-300մմ է: Բնական լանդշափտները կիսաանապատներն են, որոնք ոռոգման ընթացքում վերածվել են կուլտուր-ոռոգելի լանդշափտի: Ագրոկլիմայական տեսակետից համայնքն ընկած է բացարձակ ոռոգման գոտում: Համայնքի տնտեսության մասնագիտացման ճյուղը գյուղատնտեսությունն է, համախառն բերքի մեծ մասը տալիս է բուսաբուծությունը: Մշակում են ջերմասեր բանջարաբուստանային, հացահատիկային, կերային կուլտուրաներ:

Շամպինիոն Psalliota campestris Quel.:



Բնության մեջ հանդիպում է շամպինիոնի մոտավորապես 60 տեսակ: Առավել հայտնի են անտառայինը, սովորականը, տափաստանայինը, մարգագետնայինը: Կա շամպինիոնի 2 թունավոր տեսակ՝ չալպուտուրիկը և դեղնավունը: Աճում է ամենուրեք՝ մեծ խմբերով: Սնկի հյուսվածքներում բացակայում է քլորոֆիլը, այդ իսկ պաճառով այն լավ բերք է տալիս մութ տեղում, առավելապես՝ գոմաղբով պարարտացված հողում, այգիներում, պարտեզներում, ջերմոցներում և արոտավայրերում: Հայաստանում հայտնաբերված է Արագածի շրջանում՝ Արխաշան գետի ափին, Սևանի շրջակայքում: Արհեստականորեն աճեցվում է շատ երկրներում, այդ թվում նաև Հայաստանում՝ հատուկ սնկանոցներում: Շամպինիոնները, որպես սապրոֆատներ սնվում են պատրաստի օրգանական և հանքային միացություններով, որոնց սնկի սնկամարմինը հայթայթում է քայքայվող բուսական և կենդանական մնացորդներից: Ապացուցված է, որ շամպինիոնի համար լավագույն սննդամիջավայրն է ծղոտով ձիու աղբը: Սակայն հաշվի առնելով ձիերի գլխաքանակի ներկայիս սահմանափակությունը, օգտագործում են ձիու աղբի փոխարինողներ՝ թռչնաղբ, գոմաղբ, ոչխարի աղբ, մսի կոմբինատի թափոններ և հանքային պարարտանյութեր:

Քիմիական բաղադրությունը և բուժիչ հատկությունները:

Շամպինիոնը պարունակում է մինչև 90% ջուր, 4% հեշտ յուրացվող սպիտակուց, 2% բջջանք, 1,5% ածխաջրեր, 1% ճարպեր, 1,5% հանքային նյութեր: Սպիտակուցների պարունակությամբ շամպինիոնը համարժեք է կովի կաթին: Սունկը հարուստ է լեցիտինով, որն անհրաժեշտ է նյարդային համակարգի լիարժեք աշխատանքին և խթանում է գլխուղեղի գործունեությունը: Ի տարբերություն կանաչ բույսերի, շամպինիոնը հարուստ է D վիտամինով, B1 և B2 վիտամինների պարունակությամբ գերազանցում է թարմ բանջարեղենին: Պարունակվող ֆոսֆորի քանակությամբ չի զիջում ձկնեղենին և ծովամթերքներին: Կալիումի քանակությամբ համատեղելի է ցանկացած տեսակի միրգ-բանջարեղենի հետ: Հարուստ է կալցիումով, երկաթով, պղնձով, պարունակում է նաև սելեն, մարգանեց և ցինկ:

Սպանախ *Spinacia oleracea* L.:



մարգերում՝ չոր թեքությունների, թմբերի վրա, քարքարոտ վայրերում:

ՀՀ-ում հանդիպում է սպանախի 2 տեսակ՝ քառաէջ և սովորական: Մշակության մեջ տարածված է երկրորդը: Ցողունը մերկ է, բարձրությունը՝ 25-50սմ: Տերևները եռանկյունանիզակաձև կամ երկարավուն ձվաձև են, հարթ կամ ծալքավոր: Վեգետացիայի սկզբում ձևավորվում է տերևների վարդակը, հետագայում՝ ծաղկող ցողունը: Արական ծաղիկները հավաքված են հուրանաձև ծաղկաբույլերում, իգականները՝ տերևանյութերում: Ծաղկում է մարտ-ապրիլ ամիսներին: Պտուղը գնդաձև է, փշոտ կամ անփուշ: Սպանախը համեմատաբար ցրտադիմացկուն, վաղահաս բույս է: Սերմերը ծլում են 4°C-ում: Ցանում են բաց գրունտում: Սպանախի առավելությունը նրանում է, որ այն չի պարունակում ճարպեր և ճարպային բաղադրիչներ: Քառաէջ սպանախը հանդիպում է Արարատի և Կոտայքի

Օգտակար հատկությունները:

Սպանախի օգտակար հատկությունները ապահովում են աչքերի լավ տեսողությունը, արյան նորմալ ճնշումը, մկանների ամրությունը, հղի կանանց մոտ՝ պտղի նորմալ զարգացումը, մաշկի պաշտպանվածությունը, նյարդային համակարգի առողջությունը, ոսկորների հանքայնացումը, կանխում է տարիքի հետ առաջացող մակուլադեգեներացիան, կատարակտը, աթերոսկլերոզը, սրտի ինֆարկտը, ունի հակաքաղցկեղային և հակախոցային հատկություններ:

Ծնեբեկ *Asparagus officinalis* L.:



Ծնեբեկը բազմամյա մշակաբույս է: Ծնեբեկը նույն տեղում մնում է 15-20տարի: Ծնեբեկին պետք է հատկացնել լավ տաքացվող, բարձրադիր, ցուրտ քամիներից պաշտպանված ավազակավային և կավավազային հողեր: Ծնեբեկի սերմերն ունեն շատ կարծր կեղև և ծլում է շատ դժվար, դրա համար ցանելուց առաջ 5-6 օր թրջում են 30-35°C-ի ջրում, ամեն օր փոխելով ջուրը: Ցանքը Արարատյան դաշտում պետք է կատարել մայիսի առաջին տասնօրյակում: Բազմանում է սերմերով, սածիլներով և կոճղարմատի բաժանումով: Լուսասեր է, ջերմասեր և ցրտադիմացկուն: Լավ է աճում փուխր,

օրգանական նյութերով հարուստ, թույլ հիմնային հողերում: Ծաղկում է գարնանը, իսկ պտղակալում՝ ամռան ամիսներին: Հանդիպում է հանրապետության գրեթե բոլոր վայրերում, հիմնականում թփուտներում, մացառների մեջ, քարքարոտ լանջերին:

Բուժիչ հատկությունները:

Ծնեբեկը հնում նախ եւ առաջ դեղաբույս էր: Բուժական նպատակով օգտագործում են ծնեբեկի արմատի եւ ընձյուղների թուրմը: Արմատը հանում են վաղ գարնանը կամ աշնանը, լվանում, բացօթյա չորացնում ու պահում հերմետիկ տուփերում: Մատղաշ ընձյուղները հավաքում են վաղ գարնանը ու գործածում թարմ վիճակում: Ամիրդովլաթը նշում է, որ ցավազրկող է, բացում է լյարդի ու երիկամների խցանումը, ավելացնում սերմնագոյացումը, արմատը գործածում են միզակապության, ատամնացավի, դեմքի ցանավորման, միզակապության ժամանակ: Հերացին արմատը համարել է ստամոքսը մաքրող, ջերմն իջեցնող, միզամուղ եւ հակառևմատիկ միջոց: Մերմը ներքին ընդունման ձևով օգնում է ստամոքսացավին, վերացնում քրտինքի տհաճ հոտը: Ըստ Ամիրդովլաթի՝ սերմը հակաբեղմնավորիչ է, ավելացնում է կնոջ կաթը, դեղնուկի պատրաստուկների մաս է կազմում: Բույսի մեջ պարունակվող ասպարագինը սրտի վրա թողնում է հանգստացնող ազդեցություն:

Ծիրանենի *Armeniaca vulgaris* L.:



Ծիրանենին լավ աճում է կավավազային կամ ավազակավային մեխանիկական կազմ ունեցող հողերում: Տեղի ընտրության ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել տվյալ վայրում ստորգետնյա ջրերի բարձրության մակարդակը՝ վերջինս պետք է հողի մակերեսից գտնվի առնվազն 2-2,5մ խորության վրա: Հայաստանի պայմաններում պտուղները հասունանում են

հունիսից օգոստոս ընկած ժամանակահատվածում: Այգիները հիմնականում կենտրոնացված են Արարատի, Արմավիրի, Կոտայքի, Արագածոտնի, Վայոց ձորի մարզերում:

Ծիրանենու օգտակար հատկությունները:

Բուժիչ հատկություններ ունեն ոչ միայն ծիրանենու ծաղիկը, պտուղը, սերմը, խեժը, այլ նաև ծառի էներգետիկ դաշտը: Ծիրանենու էներգետիկ դաշտը գերիշխող է և ուժեղ, իսկ ծառի նուրբ բուրմունքն ունի բարերար ազդեցություն թոքերի և շնչուղիների վրա: Ծիրանի հայկական տեսակները հարուստ են հանքային աղերով, երևի թե կուտակում են մեր լեռնաշխարհի ողջ հարստությունը: Ծիրանի 100 գ պտղամիսը պարունակում է 1,9 մգ ենթավիտամին A, որն ավելի շատ է, քան մարդու օրգանիզմի մեկ օրվա պահանջարկը (1 մգ վիտամին A):

Զգուշացում:

Վահանագեղձի հիպոտիրեոզ հիվանդության դեպքում ծիրանի A վիտամինը վատ է յուրացվում:

Ծիրանը պարունակում է 2 մկգ կոբալտ, որը կարևոր է B12 վիտամինի (կոբալամին) գոյացման համար (B12-ի օրգանիզմի 1 օրվա պահանջարկը 2-3 մկգ է): Կոբալտը հիմնականում կենտրոնացված է վահանագեղձում, սակավության դեպքում մեծ է էնդեմիկ խալիպի առաջացման վտանգը: Կոբալտի և B12 վիտամինի սակավության դեպքում կարող է զարգանալ չարորակ անեմիա, ստոմատիտ, ճաղատություն:

Ծիրանի չիրը և հյութը խորհուրդ են տրվում հղիներին: 100 գ պտղամիսը պարունակում է 305 մգ կալիում (1 օրվա պահանջարկը 1,5-2 գ է) և 30 մգ նատրիում:

Տեսողությունը լավացնող: Խմեք 50-ական մլ թարմ հյութ՝ օրը 3 անգամ, 1-2 ամիս: Սրտանոթային համակարգի և երիկամների հիվանդություններ: Խմեք 100-ական մլ ծիրանի հյութ՝ օրը 3-4 անգամ:

Ուրեթի այտուցվածություն: Ծիրանի պտուղը, հյութը, չիրը նպաստում են այտուցների վերացմանը, 50 գ չիրը (առանց կորիզի) 3 ժամ թրմեք 200 մլ եռջրում: Խմեք 100-ական մլ՝ օրը 2 անգամ, 14-20 օր: Ազդեցիկ միջոց է:

Առիթմիա: Կերեք 1-2 պտուղ՝ օրը 3-4 անգամ, կամ խմեք չրի թուրմը:

Թթենի սպիտակ Morus alba L.:



Սպիտակ թթենին պտղաբերում է 4-5 տարեկանից: Պտուղները հասունանում են հուլիսին: Երիտասարդ տարիքում արագ է աճում, սահմանային բարձրության հասնելով 40-50 տարեկանում, որից հետո զագաթնային աճը գրեթե դադարում է: Ապրում է 200-300 տարի: Ներկայումս հաջողությամբ է աճում ու պտղաբերում Հայաստանի ցածրադիր տաք շրջաններում, հասնելով 15-20մ բարձրության: Հաճախ վայրիանում է: Վերջին տարիներին մշակվում է նաև բարձր լեռնային շրջաններում, ծովի մակերևույթից մինչև 200մ բարձրության վրա: Օրինակ, Սևանի ավազանի տաք, պաշտպանված շրջաններում (Արեգունի, Ծովինար) աճում է որպես խոշոր ծառ և ամեն տարի բերք է տալիս:

Բուժիչ հատկություններ:

Պտուղը պարունակում է մինչև 10% շաքարներ, սակայն թե սպիտակ, և թե կարմիր թուրք չեն վնասում շաքարային դիաբետով հիվանդի առողջությանը: Քաղցր պտուղները հանդիսանում են էներգիայի աղբյուր օրգանիզմի համար, սակայն չեն գիրացնում: Ունեն հագեցնող հատկություն, խորհուրդ է տրվում ուտել ճաշից առաջ, նույնիսկ գիրանալու հակում ունեցող մարդիկ կարող են հագեցնել քաղցրի պահանջը թթենու կարմիր կամ սպիտակ պտուղներով:

Պտուղը պարունակում է նաև սպիտակուց, ճարպեր, դաբաղող և ներկող նյութեր, պեկտին, վիտամիններ, երկաթ, օրգանական թթուներ:

Նպաստում է հեմոգլոբինի ավելացմանը, կարգավորում է ստամոքսահյութի թթվայնությունը: Սև թուփն ունի լեղամուղ հատկություն, հազեցնում է ծարավը, պարունակում է ավելի շատ կարոտին, C վիտամին և ռուտին, քան սպիտակը:

Օգտակար է կոկորդի հիվանդությունների և լորձաթաղանթների բորբոքման դեպքում: Սև և սպիտակ թարմ և չորացրած պտուղներն ունեն թույլ լուծողական, հակաբորբոքային, միզամուղ հատկություն: Ամրապնդում են օրգանիզմը, մաքրում են արյունը, օգտակար են լյարդին և փայծաղին, ունեն դրական ազդեցություն տղամարդկային սեռական ֆունկցիայի վրա, նաև խորխաբեր, ջերմիջեցնող, քրտնաբեր հատկություն: Նվազեցնում են այրոցք առաջացնող ռեֆլյուքսը: Պտուղները վերականգնում են մաշկային հիվանդությունների հետևանքով խախտված նյութափոխանակությունը: Ունեն դրական ազդեցություն աղիների միկրոֆլորայի վրա, օգտակար են դիսբակտերիոզի, դիզենտերիայի, սուր էնտերոկոլիտի դեպքում:

Թթենի սև *Morus nigra* L.:



ՀՀ-ում բավականին շատ է մշակվում, ընդ որում երբեմն վայրիանում է: Սպիտակ թթենու հետ համեմատած պակաս ցրտադիմացկուն և պակաս երաշտադիմացկուն է: Այդ պաճառով էլ տարածված է հիմնականում միայն հանրապետության ցածրադիր, տաք շրջաններում: Պտղաբույլերը սևամանուշակագույն են, 2-2.5 սմ երկարությամբ, խիստ հյութալի, քաղցրաթթվաշ, հասունանում են հունիս-հուլիս ամիսներին:

Սկսած հնադարից՝ թուրք լայն կիրառություն է գտել և՛ որպես բարձրարժեք սննդամթերք, և՛ որպես դեղամիջոց: Հասուն պտուղները վերացնում են փորկապությունը, իսկ ոչ հասունը՝ ընդհակառակը: Թթի եփուկը՝ դոշաբը, մեր ժողովուրդը հնուց օգտագործել է շնչառական հիվանդությունների դեմ:

Ունաբի *Zizyphus jujuba* Mill.:



Հանդիպում է Տավուշի, Վայոց ձորի, Սյունիքի մարզերի ստորին լեռնային գոտիներում: Աճում է գետահովիտներում, հարավային լանջերին: Պտղաբերում է 3-4 տարեկան հասակում: Բազմանում է սերմերով և վեգետատիվ ճանապարհով: Պտուղներն օգտագործում են որպես արյան ճնշումը կարգավորող միջոց: Բույսի պտուղներն ուտելի են թարմ և չոր վիճակում, իրենից պատրաստվում է մուրաբա, ջեմ, հյութ, գինի, կոմպոտ, մարինադ և այլն: Ունաբի ծառը դիմացկուն է ջերմաստիճանի փոփոխությունների հանդեպ, դիմանում է մինչև 30°C ցրտահարությանը, երաշտադիմացկուն է, լավ է տանում ամառվա շոգը: Շատ հետաքրքիր է ունաբիի աճման շրջանը: Ծառի առաջին տերևները սկսում են բացվել մայիսի վերջերին: Ծաղիկները բացվում են հունիսին, պտուղների հասունացման շրջանը սկսվում է հոկտեմբերին և շարունակվում է մոտ մեկ ամիս: Ծառը տերևաթափ է

լինում դեկտեմբեր-հունվար ամսիներին: Սովորական ունաբիի բոլոր մասերն ունեն բուժիչ հատկություններ:

Փշատենի *E. orientalis* .:



Հայտնի է փշատենու մոտավորապես 50 տեսակ: ՀՀ-ում՝ 2 տեսակ՝ փշատենի արևելյան և եգատերև փշատենի: Տարածված է Արմավիրի, Արարատի, Վայոց ձորի, Սյունիքի և այլ մարզերում: Աճում է գետերի և առուների ափերին, խոնավ վայրերում, տարբեր տիպի հողերում և այլն: Հողի նկատմամբ պահանջկոտ չէ: Զորադիմացկուն,

աղադիմացկուն և ցրտադիմացկուն է: Երկարակյաց է: Բազմանում է կտրոններով: Գեղազարդիչ է և մեղրատու: Փշատենու երկու տեսակն էլ գրանցված է ՀՀ Կարմիր գրքում:

Բուժիչ հատկությունները:

Բուժական նպատակով օգտագործում են նեղտերեւ փշատենու պտուղները: Դրանք պարունակում են մեծ քանակությամբ ածխաջրեր, սպիտակուցներ, թթուներ, տանիններ, ասկորբինաթթու, կալցիումական և ֆոսֆորական աղեր: Տերևները, ինչպես նաև պտուղները հարուստ են դաբաղանյութերով: Շատ արժեքավոր նյութ է համարվում փշատենու բնի կեղևի վրա առաջացած խեժը: Այն օգտագործվում է բարձրորակ լաքեր և գեղանկարչական ներկանյութեր ստանալու համար: Փշատն օգտագործվում է թարմ և մշակված: Այն կարելի է պահել բավականին երկար ժամանակ՝ մոտ 5 ամիս: Փշատի պտուղներից ստանում են փշատինե պատրաստուկը, որն օգտագործվում է աղեբորբի՝ էնտերոկոլիտի ժամանակ՝ որպես տոտիպ դեղամիջոց: Փշատի եփուկը կարելի է օգտագործել նաև փորլուծության դեպքում, ինչպես նաև՝ աղեստամոքսային տրակտի տարբեր խանգարումների ժամանակ: Այն շատ օգտակար է նաև շնչուղիների խնդիրներ ունեցողներին: Փշատի տերևների թրջոցներն օգնում են բորբոքված վերքերի դեպքում: Շոգեխաշած տերևները փաթաթել թանձրֆի մեջ և դնել ցավոտ մասերի վրա՝ պողպաղա, ռևմատիկ ցավեր և այլն:

Տանձենի *P. turcomanica* Maleev.:



Տարածված է Արագածոտնի, Լոռու, Տավուշի, Վայոց ձորի, Սյունիքի և այլ մարզերում: Արարատյան, նախալեռնային, հյուսիս-արևելյան, Զանգեզուրի, Լոռի-Փամբակի գյուղատնտեսական գոտիներում: Երկարակյաց է, ապրում է մինչև 200, Հայաստանում՝ 100-150 տարի: Յուրաքանչյուր ծառի բերքատվությունը 30-300 (առանձին դեպքերում՝ 1000 կգ է:

Քիմիական բաղադրություններ:

Տանձենու սովորականի պտուղը պարունակում է ճարպեր (120մգ՝ 100գ հումքի մեջ), որոնց մոտ կեսը միաչիագեցած և բազմաչիագեցած ճարպեր են, և չի պարունակում խոլեստերին: Բարենպաստ են կալցիումի (9մգ՝ 100գ հումքի մեջ), մագնիումի (7մգ), ֆոսֆորի (11մգ), կալիումի (119մգ) փոխհարաբերակցությունները, տանձի պտղի և տերևի եփուկներն օգտակար են օստեոխոնդրոզի և հոդացավերի դեպքում: Տանձը խորհուրդ է տրվում ուտել ճաշելուց 30-40 րոպե հետո: Տանձի մեջ համեմատաբար քիչ է նատրիումը (1-2մգ), այն նպաստում է աղի և դժվարամարս ուտեստների յուրացմանը: Տանձը պարունակում է մոտավորապես հավասար քանակի պղինձ և ցինկ (0,08մգ և 0,1մգ՝ 100գ հումքի մեջ, 0,17մգ երկաթ, 4,2-10մգ ասկորբինաթթու և 5մկգ վիտամին K, որոշ տեսակներում՝ զգալի քանակությամբ ֆոլիաթթու, այլ վիտամիններ: Չորացրած, հատկապես անտառային տանձենիների պտուղները շատ օգտակար են գիրության, շաքարային դիաբետի, լյարդի և ենթաստամոքսային գեղձի հիվանդությունների, շագանակագեղձի բորբոքման դեպքում, այս հիվանդությունների բուժման համար հարկավոր է ցինկ, կարևոր է, որ տանձի մեջ նաև պղինձ է պարունակվում, քանի որ այդ երկու տարրերը (Cu և Zn) անտազոնիստներ են:

Մասրենի Rosa caninaL.:



Տարածված է բոլոր մարզերում: Աճում է լեռնալանջերին, անտառեզրերին, թփուտներում, բաց տարածքներում (900-2200մ բարձրություններում) և այլն: Աճում է խիստ քարքարոտ լանջերին, կրաքարային խճաքարերի փլվածքներում: Ծաղկում է մայիս-հունիս ամիսներին:

Բուժիչ հատկություններ:

Հայ բուժարարները մասրենու սպիտակ ծաղկաթերթերով բուժել են սրտի, իսկ կարմիր ծաղկաթերթերով՝ լյարդի և լեղապարկի հիվանդությունները: Բրոնխիտը, թոքաբորբը և նույնիսկ թոքախտը բուժել են սև խաղողի և մասուրի պտղից ստացված մզվածքի խառնուրդով: Ռևմատիկ բնույթի հոդացավերը, թոքերի տուբերկուլյոզը, ներքին արյունահոսությունները, հոդատապը և միզաքարային հիվանդությունները բուժել են մասրենու արմատով: Մասրենու արմատը հավաքեք աշնանը, չորացրեք չոր, օդափոխվող տարածքում: Պահպանման ժամկետը մինչև 2 տարի է: Ներարգանդային արյունահոսություն: Փոշիացրեք արմատը, 20գ հումքը 8 ժամ թրմեք ջերմապահում 200մլ (40°C) ջրի մեջ, քամեք քառասուն ծալած թանգիֆով: Խմեք 60մլ՝ օրը 3 անգամ: Ռևմատիզմ: 40գ փոշիացրած արմատը 2 շաբաթ թրմեք 200մլ օդու մեջ, մուծ տեղում, քամեք: Առաջին օրը խմեք 1 թ/գ: Հաջորդ օրերին ավելացրեք չափաբաժինը 1-ական թ/գ-ով: Ութերորդ օրից հետո նույն կերպ նվազեցրեք չափաբաժինը մինչև 1 թ/գ: Կրկնեք 15 օրից: Հիպերտոնիա, ցիստիտ, քարեր երիկամներում: Մանր կտրատեք մասրենու չորացրած արմատը: 6 ճ/գ հումքը լցրեք 800մլ եռջրի մեջ, 30 րոպե եփեք թույլ կրակի վրա փակ տարայի մեջ, 5 ժամ թրմեք, քամեք: Խմեք 200-ական մլ՝ օրը 3 անգամ: Շարունակեք 14 օր, կրկնեք 14 օրից:

Հակացուցումներ:

- Ասկորբինաթթվի մեծ չափաբաժինների երկարատև ընդունումը կարող է խաթարել ենթաստամոքսային գեղձի ինսուլինազոյացնող ֆունկցիան և նաև առաջացնել ոչ ինֆեկցիոն դեղնախտ: Ասկորբինաթթուն հակացուցված է թրոմբոֆլեբիտների դեպքում, քանի որ նպաստում է թրոմբերի գոյացմանը:
- Մասուրի պտղից ստացված պատրաստուկները պետք է չափավորել ստամոքսաբորբի և սրտի հիվանդությունների դեպքում:
- Կարևոր է իմանալ, որ մասրենու պտղի ոգեթուրմը բարձրացնում է ճնշումը, իսկ ջրային թուրմը իջեցնում է:

Ի տարբերություն պտուղների, մասուրի արմատից ստացած պատրաստուկները խոչընդոտում են լեղու արտազատմանը: Արմատի եփուկն ունի կապող հատկություն:

Սալորենի *P. spinosa* L.:



Հայտնի է մոտ 30 տեսակ: Հայրենիքը համարվում է Կովկասը, Փոքր Ասիան և Հյուսիսային Իրանը: Պտղաբերում է տնկման 4-րդ տարում: Դիմանում է -30°C ցրտին: Բերքատվությունը՝ մեկ ծառից 50-100կգ: ՀՀ-ում հայտնի են 3 վայրի տեսակներ՝ փշավոր և սովորական սալորենները և մամխին: Աճում են ստորինից մինչև վերին լեռնային գոտու թփուտներում, անտառեզրերին և անտառներում:

Բուժիչ հատկություններ:

Առավել ուսումնասիրված են սևապտուղ սալորենու քիմիական բաղադրությունը և բուժիչ հատկությունները: Ֆոսֆորի քանակությամբ սև սալորը գերազանցում է տանձին և խնձորին: Պարունակում է զգալի քանակությամբ կալիում և մագնիում: Այս միկրոտարրերն օգտակար են հիպերտոնիա, սիրտ-անոթային և երիկամների հիվանդություններ ունեցող անձանց: Սալորի պտղում բարենպաստ է կալիումի և նատրիումի փոխհարաբերությունը (216մգ K և 18մգ Na , $\text{K:Na}=12$): Սալորը նպաստում է արյունաստեղծմանը: Ամրացնում է արյունատար անոթները, ունի հիպոտենզիվ հատկություն. քանի որ վիտամին C-ի և ռուտինի (P) փոխհարաբերակցությունն այնպիսին է ($8\text{մգ}\div 10\text{մգ}$) որը կանխարգելում է աթերոսկլերոզի զարգացումը: Գիտնականները կարծում են, որ սալորենու պտղին մուգ մանուշակագույն երանգ հաղորդող անտոցիանային ներկանյութերը կանխարգելում են քաղցկեղի զարգացումը: Ապացուցված է, որ անտոցիանները ոչ միայն դանդաղեցնում են արդեն գոյություն ունեցող ուռուցքի բջիջների աճը, այլ նաև պաշտպանում են քայքայումից նյարդային բջիջները և լավացնում են հիշողությունը:

Սզնի (ալոճենի) Crataegus oxyacantha L.:



Սզնիները չորադիմացկուն և ցրտադիմացկուն են: Աճում են նոսրանտառներում, չոր, քարքարոտ թեքություններում: Ծաղիկները սպիտակ են, ծաղկում են մայիսին, պտուղները հասունանում են աշնանը: Բավական քչապահանջ բույս է, դիմանում է կարճատև երաշտին և ոչ ուժեղ ցրտերին: Օգտագործվում են նաև որպես խնձորենու, տանձենու, սերկևիլի պատվաստակալ: Հայտնի է մոտ 100 տեսակ: Հայաստանի տարածքում հանդիպում է 11 տեսակ: Սզնիներն ապրում են մինչև 300 տարի: Տարածված է Կոտայքի, Տավուշի, Սյունիքի և այլ մարզերում: Սզնու պարզագույն պատրաստուկները

(թուրմ, եփուկ, ոգեթուրմ) լայնորեն կիրառվում են սիրտ-անոթային համակարգի, հիպերտոնիայի, Կ.Ն.Հ. հիվանդությունների դեպքում, ետվիրահատական թերապիայի նպատակով, որպես հանգստացնող միջոց: Պտուղներն ու ծաղկաբույլերը հնուց օգտագործվում են որպես փորձված ժողովրդական միջոց և կիրառվում սրտի արատի, իշեմիկ հիվանդության, անքնության, գլխուղեղի արյան մատակարարման կարգավորման, հիպերտոնիայի բուժման նպատակով, օգտակար են վահանաձև և գեղձի ֆունկցիայի խանգարման ժամանակ: Օգտագործվում են նաև հեղցի, թոքաբորբի, սրտի աթերոսկլերոզի դեպքում:

Փիփերթ Malva silvestris L.:



Փիփերթը փիփերթազգիների ընտանիքի բույս է, որի երիկամաձև տերևները գտնվում են մազմզուկներով պատված ցողունի ծայրերին, վառ կարմիր, մանուշակագույն, վարդագույն կամ սպիտակ ծաղիկներն աճում են տերևների անոթներում: Պտուղը բազմաձև տափակ տուփիկ է: Մոլախոտային լուսասեր բույս է, աճում է բանջարանոցներում, ցանքերում, բացատներում: Գոյություն ունի փիփերթի մոտ 40 տեսակ: Տարածված է ՀՀ բոլոր մարզերում: Աճում է այգիներում, բանջարանոցներում, ճանապարհների և բնակավայրերի մոտ, ցանքերում՝ որպես մոլախոտ և այլն: Հայաստանում հայտնի է փիփերթի 4(5) տեսակ՝

փիփերթ անտառային, փիփերթ արհամարհված, փիփերթ ցածր և այլն: Ծաղկում է հունիս-սեպտեմբեր ամիսներին: Բուժիչ հատկություններ: Փիփերթը ժողովրդական բժշկության մեջ լայնորեն կիրառվող բույս է, ունի հակաբորբոքային ազդեցություն, գործածում են ամբողջ բույսը (մատղաշ ընձյուղները, ծաղիկները և արմատը): Մասնավորապես հազի ժամանակ խմում են եփած փիփերթի ջուրը, բանջարանոցային (տանու) փիփերթի առանց աղի բրնձով արգանակն ուտում են ջերմեղու դեպքում: Փիփերթի թուրմով հոգնաները մաքրում են

աղիները, ծաղիկների թուրմը կամ հյութը գործածում են կծկում առաջացնող ցավերի, հարբուխի ու շնչուղիների հիվանդությունների ժամանակ: Ծաղիկներից ստանում են ներկանյութ գինու և բրդի համար: Փիփերթը հարուստ է C վիտամինով ու կարոտինով, սննդի մեջ գործածում են եփած, հյութը կաշուն է ու թանձր: Սերմերը երեխաները շատ են սիրում:

Սիբեխ *Falcaria vulgaris* Bernh.:



Սիբեխը աճում է Հայաստանի կիսաանապատային, անապատային և տափաստանային գոտիների քարքարոտ և չոր լեռնալանջերում: Վերջին տարիներին օշինդրային կիսաանապատների յուրացման հետևանքով սիբեխի բնական պաշարները Հայաստանում զգալիորեն նվազել են: Առաջինը տարածված է գրեթե բոլոր մարզերում: Աճում է բաց և չոր լանջերին, անտառեզրերին, թփուտներում և դաշտերում: Ծաղկում է հուլիս-օգոստոսին, ծաղիկները սպիտակ են, պտուղը երկարավուն ու կողքերից սեղմված հատիկ է, արմատը հաստ է ու իլիկաձև: Սիբեխը հայերը գործածում են որպես ուտելի բանջար ու դեղաբույս:

Բուժիչ հատկություններ:

Թոքախտի ժամանակ բերանի արյունահոսությունը դադարեցնելու համար չոր սիբեխի հովացրած թեյ են խմել: Սիբեխը նաև թուլացնում է հետծննդաբերական ցավերը, ճիճվասպան է: Սննդի մեջ գործածում են սիբեխի թարմ կամ չորացրած արմատը, ընձյուղներն ու ծաղիկները: Պատրաստում են պասի պասային կերակուրներ:

Սինձ *Tragopogon major* L.:



քարքարոտ լանջերին, աղբոտ վայրերում:

Տարածված է Եվրոպայի բարեխառն գոտում: Սինձի տեսակներով առանձնապես հարուստ են Միջին Ասիան և Կովկասը: ՀՀ-ում հանդիպում է 10 տեսակ՝ հացազգատերև, մարգագետնային, արևելյան, սոսնովակու և այլն: Առավել տարածված է հացազգատերև սինձը, աճում է ՀՀ գրեթե բոլոր մարզերում՝ մարգագետիններում, տափաստաններում, անտառի բացատներում, չոր,

Շուշանբանջար, Պալարակիր, Մանդակ Chaerophyllum bulbozum L.:



Տարածված է Շիրակի, Լոռու, Տավուշի, Արագածոտնի, Գեղարքունիքի, Վայոց Ձորի, Սյունիքի մարզերում և Երևանի շրջակայքում: Տերևները փետրաձև են ու կտրտված, հոտավետ ծաղկաբույլերը սպիտակ են, վարդագույն կամ կարմիր: Ցողունը մերկ է, կլորավուն: Ծաղկում է հունիսին: Գոյություն ունի շուշանբանջարի մոտ 40 տեսակ: Դրանցից է հարբեցնող շուշանը, որը թունավոր է, պալարակիր

շուշանը, որի արմատներն ուտում են, տափաստանային շուշանը, որից կերակուրներ են պատրաստում: Հայաստանի տարածքում հաճախ է հանդիպում որպես մոլախոտ, իսկ որոշ եվրոպական երկրներում այն աճեցվում է: Շուշանբանջարը շատ օգտակար բույս է: Նրա հաստացած, գազարի նման սպիտակ պալարները ունեն հաճելի հոտ, տապակած շագանակի համ:

Ավելուկ Rumex crispus L. և R. acetosa L.:



Բույսի ցողունը ուղղաձիգ է, ծաղիկները՝ կանաչավուն, մանր, կազմում են խիտ ողկույզներ, ծաղկում է ապրիլ-մայիս ամիսներին, պտուղը եռանիստ ընկուզիկ է, հասունանում է սեպտեմբերին: Աճում է խոնավ վայրերում, գետերի և լճերի մոտակայքում, ճանապարհների եզրերին: Տարածված է երկրագնդի բարեխառն գոտիներում՝ որպես մոլախոտ: Տարածված է ՀՀ գրեթե բոլոր մարզերում: Հայաստանում հանդիպում են ավելուկ գանգուրը (Crispus),

ճնճղուկի (Acetosella), սովորական (Acetosa) տեսակները: Առաջինի տերևները գանգրավոր են, ծաղկափթթությունները երկսերմ են, դարչնագույն, փայլուն: Մեկ բույսը տալիս է մինչև 5000 սերմնապտուղ՝ 7 գրամ ընդհանուր քաշով: Սա երկամյա բույս է, մինչև 30 սմ-ի հասնող առանցքային արմատով, ունի տերևային վարդակ: Երբորդ եւ հաջորդ տարիներին վերած է տալիս:

Բուժիչ հատկությունները:

Օգտագործվում են զանգրավոր թրթնջուկի արմատները եւ կոճղարմատը, որոնց մեջ պարունակվում են դաբաղանյութ, ֆլավոններ, վիտամին K, ասկորբինաթթու, եթերային յուղեր, խեժեր, երկաթ, օրգանական թթուներ, թրթնջկաթթվային կալցիում (9%), այլ՝ բույսին հատուկ նյութեր: Արմատի եփուկները կիրառվում են աղիքային ինֆեկցիաների դեպքում: Իսկ ժողովրդական բժշկության մեջ՝ որպես արյունարգել միջոց և մաշկային հիվանդությունների դեպքում: Բույսի արմատներն օգտագործում են կաշեգործության մեջ, նաև՝ որպես սև ներկանյութ: Հակացուցված է հղիներին և երիկամների հիվանդություններ ունեցողներին:

Թելուկ *Chenopodium album* L.:



Տարածված է գրեթե բոլոր մարզերում: Աճում է գետերի, գետակների, առվակների խճոտափերին, ճամփեզրերին, աղբոտում է ցանքերը, խաղողի ու պտղատու ծառերի այգիները: Ծաղկում է հունիս-հոկտեմբեր ամիսներին: Պտուղը ոսպանման է, սերմերը գորշ են, մանր և կլոր: Մեկ բույսը տալիս է ավելի քան 100.000 սերմ, որոնք երկար ժամանակ պահպանում են ծլունակությունը հողի մեջ: Թելուկի սերմերն աղացել և խառնել

են ցորենի և տարեկանի ալյուրին, որպեսզի հացը դառնա ավելի սննդարար, և մեծանա մթերքի պահպանման ժամկետը: Սերմերից պատրաստել են շիլա:

Զգուշացում: Հում սերմն առաջացնում է սրտխառնոց:

Սննդարարություն:

Թելուկը պարունակում է ասկորբինաթթու, ենթավիտամին A, B1, B2, E վիտամիններ, ֆլավոններ, եթերային յուղ՝ ասկարիդոլ, բետաին, սապոնիններ, թրթնջկաթթու, հանքային աղեր:

Հատկապես սննդարար են սերմերը: Պարունակում են մինչև 16% սպիտակուց, 7% ճարպեր, 20% բջջանյութ, մեծ քանակությամբ կարոտին և խոլեստերինի մակարդակն իջեցնող ֆոսֆոլիպիդներ: Սննդարար արժեքով մոտ է նույնպես թելուկազգիներին պատկանող սպանախին:

Եղինջ *Urtica dioca* L.:

Եղինջ երկտունը բազմամյա, ծլարմատավոր մոլախոտ է, բազմանում է ոչ միայն սերմերով, այլ նաև կոճղարմատով: Ցողունը ուղիղ է, խաչաձև կտրվածքով, մինչև 1մ բարձրությամբ, տերևները սուր եռանկյունաձև են, սրտաձև բլթակով, սղոցաձև եզրերով: Տարածված է ՀՀ բոլոր մարզերում: Աճում է լեռնային, տափաստանային, անտառային գոտիներում,

գետահովիտներում, խոնավ անտառներում, թփուտներում, բացատներում, տնամերձ հողամասերում, ցանկապատի մոտ և այլուր: Երաշտադիմացկուն չէ, քիչ զգայուն է ցրտի նկատմամբ: Ծաղիկները մանր են, կանաչ, երկսեռ: Սերմերը՝ ձվաձև, սուր եզրագծերով: Այրող եղինջից տարբերվում է տերևների խոշորությամբ, քիչ ճյուղավորված ցողունով: Այրող եղինջը միամյա բույս է, ծաղիկները դեղին են, երկսեռ: Եղինջը հարուստ է կալիումի, բարիումի, կալցիումի, երկաթի աղերով: Պարունակում է պղինձ, քրոմ, ցինկ, մանգան, օրգանական թթուներ, խեժանյութ, սիտոստերին, ֆիտոնցիդներ, դաբաղանյութեր, հարուստ է սպիտակուցով: Եղինջը հին ժամանակներից օգտագործվել է տնտեսության մեջ, ստացել են մանրաթել, պատրաստել են առագաստներ, պարկեր, պարաններ, ցանցեր: Մեր օրերում եղինջից պատրաստված գործվածքը օգտագործվում է Չինաստանում, Ճապոնիայում, Ինդոնեզիայում, Ֆիլիպիններում, հատկապես՝ Կորեայում:

Ուրց *Thymus serpyllum* L. և *T. kotschyanus* Boiss et Hohen.:



Տարածված է գրեթե բոլոր մարզերի ստորին հատվածներից մինչև բարձր լեռնային գոտիները, անմշակ վայրերում, ենթալպյան մարգագետիններում և այլն: Ծաղկում է հունիս-սեպտեմբեր ամիսներին: Պտուղը կազմված է 4 ընկուզանման մասերից (երեմներից):

Thymus serpyllum-այս անվանումն ընդգրկում է շրթնաձաղկավորների ընտանիքին պատկանող բույսերի մի մեծ խումբ: Դրանք ցածր, շատ դիմացկուն բույսեր են: Աճում են ավազի, ժայռերի, չոր լանջերի վրա, լուսավոր անտառներում՝ ցածրադիր վայրերից մինչև Ալպյան գոտի: Դրանք տարբերվում են տերևի եւ ծաղկաբույլերի կառուցվածքով, հոտով և համով: Ուրց գետնատարածը բնության մեջ հանդիպող բույս է, որը մինչև մեր օրերը պահպանել է իր նշանակությունը որպես դեղաբույս: Այս փոքրիկ բազմամյա թփի բարձրությունը 12-15 սմ է: Այս բույսն աճեցնում են մարզերի վրա, բազմանում է սերմերով: Ցողունը ուղղականգուն է, 30-45 սմ բարձրությամբ, տերևները նշտարած են, ծաղկում է հունիսից մինչև ձմռան սկիզբ:

Զգուշացում: Ուրցով պատրաստուկների չափաբաժինը խախտելու դեպքում կառաջանա սրտխառնոց: Ուրցը հակացուցված է լյարդի և երիկամների հիվանդությունների, ստամոքսի խոցի, առիթմիայի դեպքում, նաև հղիներին:

Հատկություններ: Ուրցը ունի պարուրող, խորխաբեր, հանգստացնող հատկություն: Ուրցը լավացնում է ախորժակը, ուժեղացնում ստամոքսահյութի արտադրությունը, նպաստում մարսողությանը, հանգստացնում որովայնի ցավերը: Արտաքին օգտագործման դեպքում կարևորվում է բույսի վարակամեծ և ցավազրկող ազդեցությունը: Թրջոցները և լոզանքը թեթևացնում են հոդերի, մկանների, նյարդային բնույթի ցավերը, օգտագործվում են նաև մաշկային հիվանդությունների բուժման համար: Եփուկով ողողում են կոկորդը և բերանը ստոմատիտի, լարինգիտի, անգինայի դեպքում, դնում թրջոցները բորբոքված կոպերին, լվանում գլուխը ցավերի և թեփոտման դեպքում: Ճիճվաթափ հատկություն ունի, տարրալուծում է միզապարկի քարերը, դադարեցնում է սրտխառնոցը: Եթե ուրցի 4,4 գրամ հյութը խառնեն քացախի ու մեղրի հետ և խմեն, կանցկացնի մրսածությունից առաջացած գլխացավը: Գլխացավի դեպքում կօգնի նաև, եթե տերևների հյութը քսեն գլխին:

Անանուխ *Menta longifolia* L.:



Բույսը ցրտադիմացկուն է, խոնավասեր ու պահանջկոտ լույսի նկատմամբ, իսկ շոգ եղանակին աճը խիստ դանդաղում է: Ծաղկում է հիմնականում հուլիս-օգոստոս ամիսներին: Բուժման նպատակով հիմնականում օգտագործում են բույսի տերևները:

Անանուխի յուղի հիմնական բաղադրամասը ստացվում է դրա մեջ պարունակվող մենթոլից: Մենթոլը մաշկի և լորձաթաղանթի հետ շփվելիս հրահրում է սառնության զգացողություն, դրա հետ մեկտեղ նեղանում են արտաքին արյունատար անոթները և լայնանում ներքին օրգանների անոթները: Անանուխի յուղն օժտված է հզոր հականեխային հատկությամբ և թեթև թմրեցնող արդյունքով:

Բժշկության մեջ անանուխն օգտագործվում է լեղապարկի և լյարդի հիվանդությունների ժամանակ: Դրանից պատրաստված թուրմերը, եփուկներն ու դեղապատրաստուկներն օգնում են որոշ լեղաքարային հիվանդությունների դեպքում, ուժեղացնում աղիների գալարակծկումը, այն նշանակվում է կոլիտների և էնթերոկոլիտների դեպքում:

Մարիամխոտ *Teucrium polium* L.:



Մարիամխոտն ենթաթուփ և դեղաբույս է: Տարածված է Միջերկրական ծովի հարակից շրջաններում և Միջին Արևելքում: Հայաստանում՝ Աշոցքի տարածաշրջանի բնական էկոհամակարգերում: Ծաղիկները փոքր են և գույնը տատանվում է վարդագույնից սպիտակ, տերևներն օգտագործվում են խոհարարության և բժշկության մեջ, մասնավորապես ստամոքսի հիվանդությունների դեպքում: Մարիամխոտն անհրաժեշտ է օգտագործել զգուշությամբ, քանի որ այն թունավոր է լյարդի և երիկամների համար:

Գեղարքունիք

Ընդհանուր առմամբ կլիման ամռանը չափավոր է, իսկ ձմռանը չափավոր ցուրտ է: Բնութագրվում է ամենամյա և հաստատուն ձյունածածկույթով: Ամռանը տաք է: Գերիշխում են քիչ ամպամած եղանակները, մթնոլորտային տեղումները շատ չեն: Սևանա լճի հարավային և արևմտյան առափնյա հարթ տարածությունները բնութագրվում են լեռնատափաստանային բերրի սևահողերով, իսկ համեմատաբար բարձրադիր մասերը՝ լեռնամարգագետնային հողերով: Բուսատեսակների մեջ գերակշռում են լեռնատափաստանային, ենթալպյան և ալպյան բուսատեսակները: Վերջիններս հատկապես տարածված են Գեղամա, Վարդենիսի ու մյուս լեռնաշղթաների լեռնալանջային, բարձր լեռնային մասերում, որոնք էլ հանդիսանում են ամառային արժույթային ու խոտհարքներ: Շատ քիչ է անտառային բուսականությունը: Հյուսիս-արևելյան լեռնալանջերին կան կաղնու, գլխու և որոշ այլ ծառատեսակների նոսր, թփուտային պուրակներ: Լճի մակարդակի իջեցման հետևանքով առաջացած տարածքներում աճեցվել են արհեստական անտառաշերտեր:

Կալավան

Մակերես՝ 9.1 կմ²

Բնակչություն՝ 260

Բնակավայրը գտնվում է ծովի մակերևույթից 1600 մ բարձրության վրա: Նախկինում անվանում էին Ամրխեր, վերանվանվել է Կալավան 03.04.1991թ: Բնակչությունը զբաղվում է անասնապահությամբ, կերային, բանջարաբուստանային կուլտուրաների մշակմամբ:

Վարդենիկ

Մակերես՝ 91,0 կմ²

Բնակչություն՝ 10702

Տարածքը բնութագրվում է զով ամառով և ցուրտ ձմեռով: Ջերմաստիճանի բացարձակ նվազագույնը դիտվել է հունվարին -30°C, իսկ բացարձակ առավելագույնը հուլիս-օգոստոս ամիսներին +33°C: Բնակչության հիմնական մասը զբաղվում է գյուղատնտեսությամբ և անասնապահությամբ: Հիմնականում գյուղմթերքներից արտադրվում է կարտոֆիլ, կաղամբ և հացահատիկ:

Կարտոֆիլ Solanum tuberosum L.:



Կարտոֆիլի համար հողի ընտրության և նախապատրաստման լավագույն նախորդներն են բազմամյա խոտաբույսերը, բանջարանոցային, հացահատիկային և հատիկաբույսերը: մշակաբույսերը: Ցանքատարածությունների համար պետք է առանձնացնել ջրովի, հզոր վարելաշերտ ունեցող, թեթև ավազակավային հողեր: Հողի նախապատրաստումը սկսում են նախորդ մշակաբույսի վեգետացիայի ավարտից հետո: Դրանից 20-25 օր հետո կատարվում է ցրտահերկ՝ 25-30 սմ խորությամբ՝ նախօրոք կատարելով հիմնական պարարտացում: Եթե այս աշխատանքը աշնանը չի կատարվել, ապա այն պետք է կատարել վաղ գարնանը: Վաղ գարնանը կատարում են նաև կրկնավար 16-18սմ խորությամբ, կամ կուլտիվացիա՝ 12-14 սմ:

Կարտոֆիլի օգտակար հատկությունները:

Մարսողություն

Քանի որ կարտոֆիլը պարունակում է ածխաջրեր, դրանք հեշտ են մարսվում: Նրանք, ովքեր չեն կարողանում մարսել ծանր սննդամթերքը, սակայն էներգիայի կարիք ունեն, կարող են օգտագործել կարտոֆիլ: Պետք է հիշել, որ երկար ժամանակ կարտոֆիլ օգտագործելը բարձրացնում է օրգանիզմի թթվայնությունը: Կարտոֆիլը պարունակում է նաև դիետիկ մանրաթել:

Լնդախտ

Լնդախտն առաջանում է վիտամին C-ի պակասից: Լնդախտի նախանշաններն են՝ բերանի ճաքճքված անկյունները, փափուկ և արնահոսող լնդերը, հարբուխով հաճախակի հիվանդանալը: Կարտոֆիլը հարուստ է վիտամին C-ով և կարող է օգնել բուժելու լնդախտը:

Ռևմատիզմ

Կարտոֆիլի մեջ առկա վիտամինները, կալցիումը և մագնեզիումն օգնում են մեղմացնել ռևմատիզմը. Կարող եք խմել խաշած կարտոֆիլի ջուրը: Սակայն պետք չէ չարաշահել այն, քանի որ կարտոֆիլի մեջ պարունակվող ածխաջրերը կարող են ավելացնել Ձեր քաշը, ինչն էլ հակացուցված է ռևմատիզմով հիվանդներին:

Բորբոքվածություն

Կարտոֆիլը բուժում է ներքին և արտաքին բորբոքային պրոցեսները: Պարունակելով վիտամին C (այն շատ արդյունավետ է վերքերը և պատվածքները վերացնելու համար), կալիում, վիտամին B6, լինելով դյուրամարս և թեթև՝ կարտոֆիլը մեղմացնում է աղիների և մարսողական համակարգի բորբոքումները: Արտաքին բորբոքված շրջաններին կարելի է դնել հում տրորված կարտոֆիլի խյուս:

Արյան բարձր ճնշում

Արյան բարձր ճնշումն առաջանում է մի շարք պատճառներից՝ շաքարախտ, լարվածություն, մարսողական խնդիրներ, ոչ ճիշտ սննդակարգ: Եթե արյան բարձր ճնշման պատճառը լարվածությունն է և մարսողական խնդիրները, ապա կարտոֆիլն՝ իր մեջ պարունակվող վիտամիններ C-ով և B-ով, կօգնի իջեցնել արյան բարձր ճնշումը: Սակայն, եթե արյան բարձր ճնշման պատճառը շաքարախտն է, ապա պետք է խուսափել կարտոֆիլից: Շնորհիվ իր մեջ պարունակվող մանրաթելի՝ կարտոֆիլն իջեցնում է խոլեստերինի մակարդակը և բարելավում օրգանիզմում ինսուլինի գործունեությունը, որն էլ իր հերթին՝ իջեցնում է արյան ճնշումը: Արյան ճնշման և գլյուկոզայի մակարդակի միջև ուղիղ կապ կա, որի հետևանքով ինսուլինը կարգավորում է գլյուկոզայի մակարդակը:

Ուղեղի ֆունկցիա

Ուղեղի նորմալ գործունեությունը կախված է մի շարք գործոններից, որոնցից են՝ գլյուկոզայի մակարդակը, թթվածինը, վիտամին կոմպլեքսի մի շարք անդամները, որոշ հորմոններ, ամինաթթուներ, օմեգա 3 ճարպաթթուները: Կարտոֆիլն այն բանջարեղենն է, որը պարունակում է վերը թվարկված սննդարար նյութերը և օգնում ուղեղի նորմալ աշխատանքին: Կարտոֆիլը հարուստ է ածխաջրերով, որոնք արյան մեջ պահում են գլյուկոզայի համապատասխան քանակությունը և թույլ չեն տալիս, որպեսզի ուղեղը հոգնի, և նրա աշխատանքը դանդաղի: Թթվածինն ուղեղին հասնում է արյան մեջ պարունակվող հեմոգլոբինի շնորհիվ, որի արտադրմամբ զբաղվում է երկաթը: Կարտոֆիլը պարունակում է նաև երկաթ և նպաստում հեմոգլոբինի առաջացմանը: Կարտոֆիլը իր մեջ պարունակում է ոչ միան B₆ վիտամին, այլև մի շարք էլեմենտներ, ինչպիսիք են՝ ֆոսֆորը, ցինկը: Վերջիններս նույնպես կարևոր են ուղեղի նորմալ աշխատանքի համար:

Սրտի հիվանդություններ

Բացի վիտամիններից (B կոմպլեքս, C), հանքանյութերից, ածխաջրերից, կարտոֆիլը պարունակում է նաև կարոտենոիդներ, որոնք օգտակար են սրտի և մի շարք ներքին օրգանների համար: Սակայն կարտոֆիլը բարձրացնում է գլյուկոզայի մակարդակը, և նրա չարաշահումը հանգեցնում է ճարպակալման: Ճարպակալումն էլ իր հերթին՝ ճնշում է կատարում սրտի վրա: Նրանք, ովքեր գեր են և տառապում են շաքարախտով, պետք է խուսափեն կարտոֆիլից:

Երիկամային քարեր

Երիկամային քարերի առաջացման պատճառն արյան մեջ առկա միզաթթվի բարձր մակարդակն է: Նման դեպքում պետք է խուսափել սպիտակուցներով հարուստ սննդամթերքից, ինչպիսիք են՝ միսը, հնդկահավը, ձուկը, ձուն, կաթը, ծովախեցգետինը, սպանախը, եգան լեզուն: Երկաթը և կալցիումն օգնում են ազատվելու երիկամային քարերից: Կարտոֆիլը հարուստ է նաև մագնեզիումով, որը թույլ չի տալիս, որ հյուսվածքներում կամ երիկամներում կուտակվի կալցիում: Հիշեցնենք, որ կալցիումի կուտակումներից էլ առաջանում են երիկամային քարերը:

Աղիների թուլություն

Կարտոֆիլը հարուստ է էներգիայով և հեշտ է մարսվում: Նրանք, ովքեր տառապում են աղիների թուլությունից, կարող են սննդակարգում ներառել կարտոֆիլ: Չպետք է չարաշահել կարտոֆիլը, քանի որ օսլայի մեծ չափաբաժինը կարող է աղիների թուլության պատճառ հանդիսանալ:

Այլ հատկություններ

Կարտոֆիլի հյութն օգնում է այրվածքներին, խոցի, մաշկային խնդիրների, շագանակագեղձի, արգանդի քաղցկեղի, ուռուցքների ձևավորումը կանխելու, թմրանյութերի ազդեցությունը չեզոքացնելու հարցում:

Սզնի (ալոճենի) *Crataegus oxyacantha* L.:



Ծաղկում է մայիս-հունիս ամիսներին, պտուղները հասունանում են սեպտեմբեր-հոկտեմբեր ամիսներին: Բույսը ծաղկում է լիովի, ծաղկաթափվում է բավականաչափ արագ, երբեմն 2-3 օրվա ընթացքում, հատկապես տաք եղանակի դեպքում: Սկսում է պտուղ տալ 10-15 տարեկան հասակում: Կյանքի տևողությունը մինչև 400 տարի է: Բազմանում է սերմերով, արմատի ընձյուղներով, պատվաստներով: Արնակարմիր ալոճենին եվրոպա-սիբիրյան տարածվածության ունի: Նրա տարածականությունը արևմուտքից արևելք գերազանցում է 5000 կմ-ը: Աճում է նոսր անտառներում, գետերի ափերին, անտառամատույցներում, դաշտավայրերում:

Չիչխան դժնիկանման *Hippophaë rhamnoides* L.:



հատկություն: Աչքի է ընկնում նաև հակաբորբոքային, լյարդում ճարպային փոխանակությունը կարգավորող, խոլեստերինի քանակն իջեցնող հատկություններով: Կիրառվում է այրվածքների, տրոպիկական խոցերի, շփաբորբերի, թարախային վերքերի

բուժման ժամանակ: Չիչխանի յուղն օգտագործվում է նաև աչքի եղջերաթաղանթի այրվածքները, ինչպես նաև սողացող խոցերը բուժելիս: Մեծ հաջողությամբ բուժում է ստամոքսի և տասներկու մասնայա աղու խոցային հիվանդությունները: Չիչխանի յուղով պատրաստված մոմերը օգտագործվում են թուրքի, երոզիայով ուղիղ աղու բորբոքումը բուժելիս, ինչպես նաև խրոնիկական տոնզիլիտների բուժման ժամանակ: Վերջապես այն անփոխարինելի է արթերոսկլերոզի դեմ տարվող պայքարում: Յուղամզվածք պատրաստելու համար անհրաժեշտ է հասուն պտուղներից քամել հյութը, մնացորդային զանգվածն առանձնացնել, հետո չորացնել, մանրացնել և վրան ավելացնել արևածաղկի յուղ՝ 1÷1,5 հարաբերությամբ: Թրմել երեք շաբաթ տևողությամբ, սենյակային ջերմության պայմաններում՝ պարբերաբար խառնելով այն: Հետո հեղուկ մասը զգուշորեն լցնել այլ ամանի մեջ: Ստացված յուղամզվածքն օգտագործել բուժման նպատակներով:

Կորնգան *Onobrychis antasiatica* Khin.:



Ծաղկում է մայիս-հունիս ամիսներին: Պտուղը թույլ հոտավետ է, չճեղքվող ունդ է: Սերմը երիկամաձև է կամ կլոր, բաց գորշագույն կամ սև: Կորնգանը երաշտադիմացկուն, ճմեռադիմացկուն, խաչաձև փոշոտվող բույս է: ՀՀ-ում վայրի վիճակում հանդիպում է ցածր, միջին և բարձրլեռնային գոտիներում: Աճում է մարգագետիններում, արոտավայրերում, քարքարոտ ու խճուղանջերին, թփուտներում և այլն:

Քիմիական բաղադրությունը: Կորնգանի խոտը պարունակում է 9.6% ածխաջրեր, 4.4% սպիտակուցներ, 1.5% ճարպեր, 5.4% բջջանք, 4.6% ազոտային նյութեր, մի շարք խմորիչներ: Կորնգանի 100 գ խոտը պարունակում է մինչև 800 մգ

ասկորբինաթթու, 20 մգ կարոտին, 300 մգ ռուտին, նաև K, E վիտամիններ, փրփրանյութեր, դաբաղանյութեր: Մինչև 1.5% ֆլավոնային նյութեր՝ կեմպֆերոլ, կվերցետին, աստրազալին, անտոցիաններ, դելֆինիդին եւ այլն, ինչպես նաև՝ տանին, կումարին: Հայտնաբերվել են նաև թվով 8 անփոխարինելի (չի արտադրվում մարդու օրգանիզմում) ամինաթթուներից 7-ը՝ լիզին, ֆենիլալանին, իզոլեյցին, լեյցին, վալին, մետիոնին ու տրեոնին: Բույսը պարունակում է զգալի քանակությամբ սիլիցիում, կալիում, կալցիում, ֆոսֆոր, մագնեզիում: Բույսի տերևը պարունակում է սկոպուլետին, որը կումարինի ածանցյալ է: Սկոպուլետինը կենսաբանորեն ակտիվ նյութ է, նվազեցնում է կախվածությունը հոգեմետ դեղերից, ալկոհոլից ու ծխախոտից: Սերմը պարունակում է 6-16% ճարպայուղ ու ածխաջրեր: Ծանր մետաղների առկայությունը չնչին է:

Կորնգանի բուժիչ հատկությունները:

Բուժիչ նպատակներով օգտագործելու համար ցողունն ու տերևը հավաքել ծաղկման շրջանում, իսկ արմատը՝ աշնանը: Չորացնել օդափոխվող տարածքում, 25-30°C ջերմաստիճանի պայմաններում: Ժամանակակից գիտությունն ապացուցել է, որ կորնգանը խթանում է արական հորմոնների՝ տեստոստերոնի ու անդրոգենի արտադրությունը, ունի բարերար ազդեցություն տղամարդկանց սեքսուալ ֆունկցիայի վրա, իջեցնում է

խղեսթերինի ու գլյուկոզայի պարունակությունն արյան մեջ, ավելացնում է հեմոգլոբինի պարունակությունը, ունի արյունարգել ազդեցություն: Ըստ Ս.Ա. Վարդանյանի «Հայ միջնադարյան բժիշկներն ուռուցքների ու դրանց բուժման մասին» գրքում կատարված վերլուծության, կորնգանը, հավանաբար, կիրառվել է քաղցկեղի որոշ տեսակների բուժման համար:

Դեղատոմսեր:

Տղամարդկանց սեռական ակտիվությունը վերականգնող, դաշտանի պարբերության խանգարում, ձվարանի ֆունկցիայի խանգարում, նյարդային խանգարումներ, ինֆեկցիոն հիվանդություններ, երիտասարդացնող թուրմ, տարեց տղամարդկանց սեռական ակտիվությունը վերականգնող և այլն:

Քեղ *Heracleum pastinacifolium* K. Koch.:



Հայտնի է մոտ 70 տեսակ: Հայաստանում՝ 5 տեսակ: Տարածված է Լոռու, Տավուշի, Արագածոտնի, Գեղարքունիքի, Սյունիքի և այլ մարզերում: Աճում է ալպյան մարգագետիններում, անտառի բացատներում, գետափերին, ժայռաճեղքերում և այլուր: Դեղաբույս է: Պարունակում է եթերայուղեր, ֆուրոկումարինային և կումարինային միացություններ, C վիտամին, ֆիտոնցիդներ: Շատ տեսակների տերևները, ցողունները և մատղաշ ընձյուղները ուտելի են: Օգտագործվում է հում և թթու դրած: Հարուստ է եթերայուղերով: Կան նաև դեկորատիվ տեսակներ: Կիրառվում է օժանելիքի արտադրության մեջ: Մատղաշ ցողուններն ու տերևակոթոններն ուտելի են:

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):