



ԵՂԻՆՋ

Urtica-Крапива

ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ, ՔԻՄԻԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ,
ՈՐՊԵՍ ԴԵՂԱԲՈՅՍ, ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ, ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ, ՈՐՊԵՍ ՈՒՏԵՍՏ



ԵՂԻՆՋԻ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Եղինջազգիների ընտանիքին պատկանող, 60-170սմ երկարության բազմամյա խոտաբույս է: Ունի ձվանշտարաձև, ատամնաեզր հակադիր տերևներ, որոնք, ինչպես ցողունը, ծածկված են գեղձային այրող մազիկներով: Վերջիններս շփվելով մաշկի հետ, մխրճվում են նրա մեջ ու բեկվում, դրանով իսկ իրենց պարունակած թույնը (ուրտիցին, հիստամին, մրջնաթթու) լցնում այնտեղ՝ առաջ բերելով ուժեղ այրոցի զգացում:

Ծաղիկները մանր են, միասեռ, կանաչ: Պտուղը փոքր ընկուզիկ է, արմատը սողացող ու ճյուղավոր: Ծաղկում է հունիս ամսից մինչև աշուն, պտղակալում՝ հուլիսից: Մեր հնարապետության բոլոր գոտիներում հանդիպում է երկու տեսակ եղինջ՝ երկտուն և այրող, որոնք դեղորայքային առումով ունեն գրեթե նույն նշանակությունը:



Բույսն աճում է ստվերոտ տեղերում, խոնավ անտառներում, թփուտներում, բացատներում, տնամերձ հողամասերում, ցանկապատերի մոտ և այլուր, հաճախ տալիս է հոծ, անանցանելի բուսուտներ: Եղինջը բազմանում է սերմերով և վեգետատիվ եղանակով: Չի հարմարվում երաշտի պայմաններին, քիչ զգայուն է ցրտի նկատմամբ:

Ցողունն ուղղաձիգ է, քառանիստ, բարձրությունը՝ 1,5-2մ: Տերևները հակադիր են, սրտաձև, ձվանշտարաձև, սղոցաեզր: Ծաղկաբույլը հուրանաձև է, ծաղիկները՝ երկտուն (կամ միատուն), մանր, կանաչավուն՝ խմբված տերևանոթներում: Ամբողջ բույսը ծածկված է կոշտ և այրող գեղձամազիկներով: Բազմանում է սերմերով:

Տարածված է Հայաստանի բոլոր մարզերում:

ՔԻՄԻԱԿԱՆ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բույսի տերևներում հայտնաբերված են վիտամինների մի ամբողջ պաշար՝ վիտամին C, K, B խումբ, կարոտին, կարոտինոիդներ, պանտոտենաթթու, ինչպես նաև մրջնաթթու, քլորոֆիլ (մինչև 5%), դաբաղանյութեր (2%-ից



ավելի), խեժ, պրոտոպորֆիրին, սիտոստերին, կոպրոպորֆիրին, գլիկոզիդ ուրտիցին, ֆիտոնցիդներ, կվերցետին, կոֆեինաթթու, ֆերուլաթթու, սլիցիումաթթու, ագետիլիտլին, հիստամին, քիմիական տարրերից՝ կալիում, կալցիում, երկաթ, սիլիցիում, քրոմ, պղինձ, մանգան, ալյումին, վանադ

իում և այլն:

Պտուղները պարունակում են մինչև 32,5% ճարպայուղ: Բույսի մատղաշ տերևները երկու անգամ ավելի շատ վիտամին են պարունակում, քան հաղարջի պտուղները, իսկ կարոտինի պարունակությամբ եղինջը գերազանցում է գազարին, թրթնջուկին, չիչխանի պտուղներին: Իր օգտակար հատկությունները ձեռք է բերել իր մեջ կուտակված վիտամինային պաշարի հաշվին:



ՈՐՊԵՍ ԴԵՂԱԲՈՒՅՍ

Բուժման նպատակով օգտագործում են բույսի տերևները, ծաղիկներն ու արմատը: Տերևները մթերում են բույսի ծաղկման ժամանակ, հնձում են գերանդիով, որ թառամի, որից խայթը հիմնականում կորչում է, այնուհետև չորացնում բացօթյա, լավ քամհարվող տեղում: Չոր հումքը ունի մուգ կանաչ գույնի, թույլ հոտ և դառը համ:

Այն պահում են տուփերի մեջ 2 տարի տևողությամբ: Արմատը հանում են աշնանը, չորացնում արևի տակ և պահում պարկի մեջ: 10 կգ թարմ տերևներից ստացվում է 2-3կգ չոր հումք: Եզինջը որպես դեղաբույս հնուց ի վեր հայտնի է մարդկությանը: Եզինջն օժտված է արյունահոսությունը դադարեցնող հատկությամբ:

Ավիցեննան բույսի տերևներն ու սերմերը օգտագործել



է գլխուղեղի ախտա հարումների, քթային արյունահոսության, ատամների հիվան դության, բրոնխիալ ասթմայի, պլերիտ ների և շնչուղիների բորբոքումների ժամանակ: Եզինջը օգտագործվում է նաև մեղրի հետ:

Փչացած ատամը հանելու համար Ամիրդովլաթն առաջարկում է բույսի սերմերը ծեծած վիճակում խառնել սև ձյուրի հետ և դնել ատամին, իսկ տերևների եփուկը կամ տերևափոշին օգտագործել է բորբոքային ուռուցքները, քթային արյունահոսությունը, արյունային լուծը, պլերիտները, թոքային հիվանդությունները, փորի բփնածությունը, արգանդի արտանկվածությունը բուժելու համար: Հունդը «անճիրա» անվան տակ օգտագործել է արյունախիսման վերացման, խուխը ջրիկացնելու, բարակ աղիները մաքրելու, երիկամային քարային հիվանդության և միզապարկի ցավերի բուժման նպատակով: Նշել է նաև եզինջի օգտակարությունը ջրգողության և մաշկային խոցերի դեպքում: Առնուղ Վիլլանովցուսովյալներով, մեղրի հետ խառնած եզինջի սերմերը քնաբեր են, դադարեցնում են փսխումը, վերացնում աղեխիթը, հազը, բուժում խոցերը, հողաբորբը և շնչական օրգանների ցրտառական հիվանդությունները: Բժիշկ Ռեստին Պետրոսյանի տվյալներով «եզինջի տերևը դեղ է համարվում կարկամյալ անդամի, հողացավության, կաթվածի, զարթնեցնում է ջղերն ու

թմրած երակը և միանգամայն հեղաշրջում է արյունը, տրվում է նույնպես փոխման և շնչարգելության ժամանակ»:

Հայկական ժողովրդական բժշկության մեջ բույսի հյութը խառնում են զարեջրին և օգտագործում հազը հանգստացնելու, խուխը արտազատելու, պլյրալ ցավերը և ատամնացավը հանգստացնելու նպատակով, իսկ ծեծված արմատը ընդունում են ջրով՝ սրտային ցավերի ժամանակ, տրորված տերևները կոմպրեսի ձևով դնում են ճակատին՝ քթային արյունահոսությունը դադարեցնելու նպատակով:



Բուլղարիայում դեղաբույսն օգտագործվում է գլխի մազաթափման, սալջարդերի, պառկելախոցերի, շաքարախտի, ընկնավորության, հիսթերիայի և քրոնիկական բրոնխիտների ժամանակ: Ֆրանսիայում եղինջից ստացված "դիոկլա" պատրաստուկը օգտագործվում է գլխի մազերը ամրացնելու նպատակով, ինչպես նաև սուր և քրոնիկական էնտերիտների, պալարախտային ծագում ունեցող լուծերի ժամանակ:

Լեհաստանում և Գերմանիայում դեղաբույսը լայն ճանաչում ունի անեմիաների, աթերոսկլերոզի, հոդային և մկանային ռևմատիզմի, միգրոլիների բորբոքումների, լյարդի և մաշկային հիվանդությունների, թուրքի, այրվածքների և կաթնախտի բուժման բնագավառներում: Հիմնավորված է, որ եղինջը ունի լակտացիան ուժեղացնելու հատկություն: Ուկրաինական ժողովրդական բժշկության մեջ եղինջն օգտագործվում է բոլոր տեսակի արյունահոսությունների, հատկապես առատ դաշտանի, մալարիայի, սակավամիզության, մաշկային ցաների, պզուկների, ֆուրունկուլյոզի, կանանց սպիտակաթորանքի, փայծաղի ուռուցքների, փորկապության ժամանակ և այլն:

Մ.Ա. Նոսալի տվյալներով, եղինջի ներգործությունը վերոհիշյալ դեպքերում ավելի է ուժեղանում, երբ այն առանձին դեպքերում զուգակցվում է եղեսպակի, եզան լեզվի, խատուտիկի, մամուխի ծաղիկների և այլ բույսերի հետ: Փորձված է, որ երբ արյունահոսող վերքերի վրա դնում են եղնջահյութով թրջված վիրակապ, արյունահոսությունը դադարում է: Գլխի մազաթափության, թեփոտման և ճարպարտադրության ժամանակ շաբաթը 3 անգամ գլուխը լվանում են հավամրգու, գայլուկի կոների, կռատուկի և եղինջի արմատների թունդ եփուկով: Հոդացավերի

Ժամանակ եղնջով խայթում են ցավոտ շրջանը, ապա կատարում են նավթով ներմարծում տվյալ հողի հատվածում:

Տարբեր ժողովուրդներ բույսի արմատը կամ սերմերը շաքարով եփած վիճակում ընդունում են քարային հիվանդությունների ժամանակ, իսկ ընդհանրապես բույսն օգտագործում են դեղնուկի, պալարախտային առատ քրտնարտադրության, ճիճվակրության, աղեփքության, բարձր ջերմության, նյարդային նոպաների, գեղձախտի, որքինի, ընտելացված փորկապության ժամանակ: Գտնում են, որ եղինջն օժտված է արյունը "մաքրող" և վերքամոքիչ հատկություններով: Նշենք, որ գիտականորեն հիմնավորված է, որ թարմ հյութը դրական է ներգործում հին խոցերի, վարիկոզ երակաքորբերի, խուղակների վրա, առաջ բերելով վերքային արտահոսքի դադարում, թարախածին մանրէների ոչնչացում, գրանուլացիայի և էպիթելիզացիայի խթանում: Թարախակալված վերքին սովորաբար դնում են տերևահյութի թրջոցալաթ կամ տերևափոշին անմիջապես ցանում են վերքի վրա:



Փորձառական աշխատանքները ցույց են տվել, որ ճագարների կտղուցի, հատկապես հղիության շրջանում, եղինջի պատրաստուկները բարձրացնում են արգանդի կծկումներն ու տոնուսը, մինչդեռ հետկտղուցային շրջանում այդ ազդեցությունը թուլանում է: Փորձերով պարզված է, որ դեղաբույսը երկաթային պատրաստուկներից ոչ պակաս չափով խթանում է կենդանիների արյունագոյացման պրոցեսը, ավելացնելով էրիթրոցիտների և հեմոգլոբինի քանակները, դրականապես անդրադառնալով նաև ածխաջրատների

փոխանակության վրա շաքարախտի պայմաններում: Կլինիկայում՝ (Նիկմատուլինա Ն. Կ.) եղինջի ջրաթուրմը պարբերաբար օգտագործելիս, նպաստում է ետծննդյան շրջանում կանանց արգանդի կրճատմանը, միաժամանակ բարձրացնում է արյան մակարդելիությունը, փոքրացնում պրոտրոմբինային ժամանակը, ավելացրել թրոմբոցիտների քանակը: Դեղաբույսի կիրառումից կանանց մոտ անցանկալի, կողմնակի երևույթներ չեն նկատվել:

Մեզ մոտ դեղաբույսը մտել է պետական ֆարմակոպեայի մեջ 1961թ.: Գիտականորեն հիմնավորված է, որ դեղաբույսի մեջ գտնվող քլորոֆիլն օժտված է օրգանիզմը տոնուսավորող և խթանող հատկություններով: Այն բարձրացնում է հիմնական նյութափոխանակությունը, արգանդի, աղիների, սրտանոթային համակարգի և շնչական կենտրոնի տոնուսը: Եղինջի պատրաստուկները դրականապես են ներգործում կլիմակտերիկ, թուրքային և այլ բնույթի արյունահոսությունների վրա, կարգավորում դաշտանային ցիկլը, կրճատում արյունահոսության տևողությունը, սեղմում ներքին օրգանների անոթները:

Միանգամայն շոշափելի դրական տվյալներ են ստացվել չբարդացված ֆիբրոմիոմայի, հարարգանդային, հարձվարանային բորբոքումների ժամանակ: Դեղաբույսի ազդեցության տակ արգանդային արյունահոսական բորբոքումների ժամանակ շատ արագ վերանում է բորբոքական պրոցեսը և դադարում արյունահոսությունը: Արգանդի արյունահոսական ախտահարումների ժամանակ, պրոֆիլակտիկ նպատակով կիրառելով դեղաբույսը, ոչ միայն կանոնավորվում է հերթական դաշտանը, այլև պակասում է կորչող արյան քանակը: Այս արդյունքը առավել չափերով նկատվում է արբունքային վիճակի տևական արյունահոսությունների ժամանակ: Բույսի այս հատկանիշը շատերը կապում են նրա մեջ պարունակող վիտամին K-ի հետ:

Սակայն, դեղաբույսն օգտակար չէ արգանդի պոլիպային, կիստոզ, ուռուցքային և թերվիժումային արյունահոսությունների ժամանակ: Հոտազոտությունները պարզել են, որ դեղաբույսն օժտված է նաև էստրոգենային հատկությամբ, որը հիմնավորվում է թուրմի կիրառման ընթացքում՝ հեշտոցային քսուքի մեջ էստրոգենների ավելացումով:



Դեղաբույսը մտնում է ալլոխոլի բաղադրության մեջ, որը բաց է թողնվում հաբերի ձևով և լայնորեն կիրառվում քոնիկական հեպատիտների, խոլանգիտների, խոլեցիստիտների, քրոնիկական փորկապության, աղիների ատոնիայի ժամանակ և որպես պրոֆիլակտիկ միջոց՝ հեպատոխոլեցիստիտների և լեղաքարային հիվանդության սրացման դեմ: Մեր տվյալներով, ալլոխոլի տևական կիրառումը

դրական արդյունք է տալիս քրոնիկական խոլեցիստիտների ժամանակ, և որն արտահայտվում է հիվանդների ոչ միայն սուրբեկտիվ, այլև օբյեկտիվ վիճակներում: Վերջինս արտահայտվել է լեղու արտահոսի ուժեղացումով, նրա քանակի ավելացումով, թանձրության և pH-ի իջեցումով, լորձի և այլ ախտաբանական տարրերի քանակական նվազումով և այլն:

Ա.Բ. Սելիսկու տվյալներով, բույսի տերևների սպիրտային մզվածքը դրականապես է անդրադառնում օջախային մազաթափության ժամանակ: Հոմեոպաթիայում բույսն ամբողջությամբ օգտագործվում է այրվածքների ժամանակ: Եղինջը մտնում է լուծողական № 1 և № 5 հավաքածուների մեջ՝ բեկտենու կեղևի, մեղրածուծի և հազարտերևուկի հետ, № 3 ստամոքսային հավաքածուի մեջ՝ անանուխի, բեկտենու կեղևի, խնկեղեգի կոճղարմատի և կատվախոտի արմատի հետ, № 3, № 4 և № 5 վիտամինային հավաքածուների մեջ՝ սնձենու, մասուրի, սև հաղարջի, գազարի և հավամրգու հետ:

Մեր տվյալներով, եղինջի եփուկի պարբերաբար կիրառումից զգալի չափով բարելավվում է շաքարախտով հիվանդների վիճակը: Դեղաբույսն օգտված է չափավոր հիպոգլիկեմիկ ներգործությամբ, որը դրսևորվում է հիմնականում հիվանդության թեթև դեպքերում:

ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

Բուլղարայում դեղաբույսն օգտագործվում է գլխի մազաթափման, սալջարդերի, պառկելախոցերի, շաքարածուծի, ընկնավորության, հիսթերիայի և խրոնիկական բրոնխիտների ժամանակ:

Ֆրանսիայում եղինջից ստացված «դիոիկա» պատրաստուկը օգտագործվում



էգլխի մազերը ամրացնելու նպատակով, ինչպես նաև սուր և խրոնիկական էնտերիտների, պալարախտային ծագում ունեցող լուծերի ժամանակ:

Լեհաստանում և Գերմանիայում դեղաբույսը լայն ճանաչում ունի անեմիաների, աթելասկրեկոզի, հոդային և մկանային ռևմատիզմի, միգրոլիների բորբոքումների, լյարդի և մաճկային հիվանդությունների, թուրքի,

այրվածքների և կաթնախտի բուժման բնագավառներում: Հիմնավորված է, որ եղինջն ունի լակտացիան ուժեղացնելու հատկություն:

Ուկրաինական ժողովրդական բժշկության մեջ եղինջն օգտագործվում է բոլոր տեսակի արյունահոսությունների, հատկապես առատ դաշտանի, մալարիայի, սակավամիզության, մաշկային ցանցերի, պզուկների, ֆուրունկուլյոզի, կանանց սպիտակաթորանքի, փայծաղի ուռուցքների, փորկապության ժամանակ և այլն:

Փորձված է, որ երբ արյունահոսող վերքերի վրա դնում են եղինջահյութով թրջված վիրակապ, արյունահոսությունը դադարում է: Գլխի մազաթափության, թեփոտման և ճարպարտադրության ժամանակ շաբաթը 3 անգամ գլուխը լվանում են հավամրգու, գայլուկի, կռատուկի և եղինջի արմատների թունդ եփուկով:

Հոդացավերի ժամանակ եղինջով խայթում են ցավոտ շրջանը, ապա կատարում են նավթով ներմարձում տվյալ հոդի հատվածում: Տարբեր ժողովուրդներ բույսի արմատը կամ սերմերը շաքարով եփած վիճակում ընդունում են քարային հիվանդությունների ժամանակ, ընդհանրապես բույսն օգտագործվում է դեղնուկի, պալարախտային առատ քրտնարտադրության, ճճվակրության, աղեփքության, բարձր ջերմության նյարդային նոպաների, գեղձախտի, որքինի, ընտելացված փորկապության ժամանակ:

ՍՍՀՄ-ում դեղաբույսը մտել է պետական ֆարմակոպեայի մեջ 1961



թվականից:

Գիտականորեն

հիմնավորված է որ դեղաբույսի մեջ մտնող քլորոֆիլն օժտված է օրգանիզմը

տոնուսավորող և խթանող

հատկություններով:

Այն բարձրացնում է հիմնական

նյութափոխանակությունը, արգանդի, աղիների,

սրտանոթային

համակարգի և շնչական կենտրոնի տոնուսը: Սակայն դեղաբույսն օգտակար չէ արգանդի պոլիպային, կիստոզ, ուռուցքային և թերվիժումային արյունահոսությունների ժամանակ:

Տերևներից եփուկ պատրաստելու համար 15գ հումքը 200 մլ ջրի մեջ եփում են 10 րոպե, տալիս ըմպելու 1-ական ճաշի գդալ՝ օրական 3 անգամ: Արմատից ու սերմերից եփուկ պատրաստելու համար հավասար չափերով խառնված հումքից վերցնում են 15գ, այն 20 րոպե եռացնում 200մլ ջրում, քամում, հովացնում ու ըմպում միանվագ՝ 2-

3 ճաշի գդալ, կամ 100գ տերևը լցնում են 0,5լ ջրի և 0,5լ քացախի խառնուրդի մեջ, եփում 30 րոպե, ապա՝ քնելուց առաջ, դրանով լվանում գլուխը՝ մազաթափության ժամանակ, կամ բեկտենու կեղևի, հազարտերևուկի և եղինջի ծաղիկների հավաքածուից՝ 3:1:1 հարաբերությամբ վերցնում են 1 ճաշի գդալ 2 բաժակ եռման ջրին, եռացնում 10 րոպե, ապա ըմպում 0,5-1 բաժակ՝ քնելուց առաջ, որպես ստամոքսաաղիքային տրակտը հանգստացնող միջոց, կամ ծաղիկներից ու տերևներից եփուկ պատրաստելու համար, 1:2-ի հարաբերությամբ խառնուրդից վերցնում են 50-60գ 1 լ ջրին, եռացնում 30 րոպե, ապա ըմպում 1-ական բաժակ՝ օրական 3 անգամ, կամ պատրաստում են հավասար չափերով խառնուրդ եղինջի և խատուտիկի տերևներից, մամուլի ծաղիկներից, որից վերցնում են 2 ճաշի գդալ 2 բաժակ եռման ջրին, պահում վառարանի ջեռոցում 2-3 ժամ, ապա ըմպում օրվա մեջ 3 միանվագով, 2 շաբաթ տևողությամբ՝ մաշկային ախտահարումների, սակավամիզության և փորկապության ժամանակ, կամ հավասար չափերով բեկտենու կեղևի և եղինջի տերևի խառնուրդից վերցնում են 16գ 1 լ ջրին, եռացնում 10 րոպե, ապա ըմպում 1-ական բաժակ, օրվա մեջ 4 անգամ՝ թուրքային ցավերի ժամանակ, կամ եղինջի և մոշի տերևներից վերցնում են 1-ական թեյի գդալ 1,5 բաժակ եռման ջրին, 1 ժամ թրմում վառարանի ջեռոցում և ըմպում օրվա ընթացքում 3 անգամ՝ դիզենտերիայի ժամանակ:

Եղինջն օգտակար է՝

1. Փորկապության համար
2. Վերքերի համար
3. Ստամոքսացավի համար
4. Հոդացավի համար
5. Շնչարգելության համար
6. Մազաթափության համար
7. Լուծի համար
8. Լյարդի հիվանդության համար
9. Թոքախտի համար
10. Երիկամների հիվանդության համար
11. Արյունահոսության համար
12. Ատամնացավի համար
13. Այրվածքների համար



ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

✓ <i>Urtica angustifolia</i>	Չինաստան, Ճապոնիա, Կորեա
✓ <i>Urtica ardens</i>	Չինաստան
✓ <i>Urtica atrichocaulis</i>	Հիմալայներ, Չինաստանի հարավ
✓ <i>Urtica atrovirens</i>	Միջերկրական ծովի արևմուտք
✓ <i>Urtica cannabina</i>	Արևմտյան Ասիա, Սիբիր Իրան
✓ <i>Urtica chamaedryoides</i>	Հարավ-արևելք Հյուսիսային Ամերիկա
✓ <i>Urtica dioica</i> L	Եվրոպա, Ասիա, Հյուսիսային Ամերիկա
✓ <i>Urtica dubia</i>	Կանադա
✓ <i>Urtica ferox</i>	Նոր Զելանդիա
✓ <i>Urtica fissa</i>	Չինաստան
✓ <i>Urtica galeopsifolia</i>	Կենտրոնական և արևելյան Եվրոպա
✓ <i>Urtica gracilentia</i>	Արիզոնա, Նյու Մեքսիկո, Արևմտյան Տեխաս
✓ <i>Urtica hyperborea</i>	Հիմալայներ, Պակիստան, Մոնղոլիա և Տիբեթ
✓ <i>Urtica incisa</i>	Ավստրալիա
✓ <i>Urtica kioviensis</i>	Արևելյան Եվրոպա
✓ <i>Urtica laetivirens</i>	Ճապոնիա
✓ <i>Urtica mairei</i>	Հիմալայներ, Հնդկաստան
✓ <i>Urtica membranacea</i>	Միջերկրական ծովի, Ազորյան կղզիներ
✓ <i>Urtica morifolia</i>	Կանադայի կղզիներ (Էնդեմիկ)
✓ <i>Urtica parviflora</i>	Հիմալայներ
✓ <i>Urtica pilulifera</i>	Հարավային Եվրոպա
✓ <i>Urtica platyphylla</i>	Չինաստան, Ճապոնիա
✓ <i>Urtica pubescens</i>	Հյուսիսային Ռուսաստան, Կենտրոն. Ասիա
✓ <i>Urtica rupestris</i>	Սիցիլիա (Էնդեմիկ)
✓ <i>Urtica sondenii</i>	Հյուսիս-Արևելյան Եվրոպա, Հյուս. Ասիա
✓ <i>Urtica taiwaniana</i>	Թայվան
✓ <i>Urtica thunbergiana</i>	Ճապոնիա, Թայվան
✓ <i>Urtica triangularis</i>	-----
✓ <i>Urtica urens</i>	Եվրոպա, Հյուսիսային Ամերիկա

ՈՐՊԵՍ ՈՒՏԵՍ

Եղինջը մարդկությանը վաղուց ի վեր հայտնի է որպես բանջար: Նրա մատղաշ



ընձյուղներից ու տերևներից վաղ գարնանը պատրաստում են ապուր, կանաչ չչի, պահածոյացված կանաչ պյուրե, իսկ ավելի ուշ տերևները թթու են դնում: Կովկասում եղինջը խառնում են ազգային ճաշերի մեջ օգտագործվող հումքերին: Եղինջը սննդարարությամբ չի զիջում լոբազգի բույսերին: Թարմ ընձյուղներն ուտում են նաև դրանց վրա աղ լցնելուց ու թեթևակի տրորելուց հետո: Եղինջը խաշում և

տալիս են ընտանի կենդանիներին ու թռչուններին: Եղնջահումքը բարձրացնում է հավերի ձվատվությունը:

Բաղադրությունը՝

- 150 գրամ եղինջ
- 25 գրամ գլուխ սոխ
- 15 գրամ հալած յուղ
- 80 գրամ կարտոֆիլ
- 20 գրամ բրինձ
- մաղադանոս
- աղ, սև պղպեղ (ըստ ցանկության)

Պատրաստման եղանակը՝

Ջուրը եռացնել, ավելացնել աղ, սոխառած, մաքրած և լվացած խոշոր կտրտած կարտոֆիլ, ընտրած ու լվացած բրինձ և եփել մինչև որ բրինձը պատրաստ լինի: Մատուցելուց 15 րոպե առաջ ավելացնել ընտրած, լվացած և կտրտած եղինջ և թողնել մինչև եռալը: Եղինջապուրը ավելի լավ է պատրաստել մսի արգանակով: Մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել:



Բաղադրությունը՝

- 200գ եղինջ
- 25գ կանաչ սոխ
- 20գ մաղադանոս
- 25գ ընկույզի միջուկ
- աղ, քացախ (ըստ ցանկության)

Պատրաստման եղանակը

Ընտրել նորածիլ, մատղաշ եղինջ, խնամքով լվանալ, լցնել աղ արած եռացող ջրի մեջ, թողնել մինչև եղինջը եփվի, իսկ հետո քամիչով քամել: Ընկույզի միջուկը ծեծել, խառնել եղինջից վերցրած ջրի հետ, ավելացնել նաև քացախ: Կանաչ սոխը և մաղադանոսը լվանալ և մանր կտրատել: Պատրաստի եղինջը լցնել աղցանամանի մեջ, վրան ավելացնել ընկույզի խարնուրդը և մաղադանոսով ձևավորել:



Այս հրատարակությունը (խմբագրությունը) ներկայացնում է <<Հայաստանի գյուղական համայնքներում ագրոկենսաբազմազանության պահպանության և օգտագործման միջոցով կենսաապայմանների բարելավում>> ծրագրի արդյունքների մի մասը: Գլոբալ էկոլոգիական Հիմնադրամի (ԳԷՀ) կողմից աջակցվող սույն ծրագիրը համակարգվում է Բիովերսիթի Ինթերնաշնալի (IPGRI) կողմից ՄԱԿ-ի շրջակա միջավայրի ծրագրի իրականացման աջակցությամբ (UNEP):