



ՆԱԽԱԳԾԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆԵՐ



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԲՈՒՍԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴԿԱՆՈՒ ԲՆՈՒԹՎԳԻՐԸ



ՆԱԽԱԳԾԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԲՈՒՍԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

ԴԵԿԱՎԱՐ՝ ՄԱՐԻՆԵ ԲԱՐՍՅԱՆ

ԱՃԱԿԵՐՏՆԵՐ՝ ՍԻՐԱՆՈՒՆ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ
ԵՄԻՆ ՀԱՅՐԱԳԵՏՅԱՆ
ՀԱՄԼԵՏ ԽԱԶՅԱՆ
ԼԵՆԱ ՄԱՐՏԻՐՈՍՅԱՆ



ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հայաստանը, չնայած իր համեմատաբար փոքր տարածքին, աչքի է ընկնում բուսական համակեցությունների ու բուսատեսակների արտահայտված բազմազանությամբ, որը տարածքի բարդ ֆիզիկաաշխարհագրական պայմանների և ֆլորոգենետիկական տեսակետից նպաստավոր աշխարհագրական դիրքի արդյունք է, 1կմ² վրա հաշվում են ավելի քան 100 տեսակ, որը աշխարհում ամենաբարձր ցուցանիշներից մեկն է:

Յուրաքանչյուր լեռնային երկրում (Հայաստանում նույնպես) բուսականության հիմնական տիպերի աշխարհագրական տեղաբաշխումը պայմանավորված է վերընթաց գոտիականությամբ: Նրա ուրույն ֆլորան և բուսական ծածկույթը հիմք են հանդիսացել Կովկասի և Հայաստանի բուսաաշխարհագրական շրջանացման յուրահատուկ սխեմաների մշակման համար: Համընդհանուր հավանության է արժանացել երկրագնդի բուսաաշխարհագրական շրջանացման Ա. Թախտաջյանի սխեման (1978), ըստ որի՝ Հայաստանը գտնվում է երկու խոշոր, խիստ հակասական բնույթի՝ Եվրասիրիական և իրանաթուրանական բուսական մարզերի շփման սահմանագծում, որտեղ մասնագետներն առանձնացնում են ուրույն բուսականությամբ չորս բուսական գավառներ՝ պոնտական, հիրկանյան, արմենաանատոլիական և ատրպատականյան:

Բուսաաշխարհագրական այդ նահանգների, մարզերի և ենթամարզերի, ինչպես նաև երկրի բնապատմական պայմանների բազմազանության շնորհիվ նրա ֆլորան ձեռք է բերել արտակարգ հարուստ և խայտաբղետ տեսակային կազմ՝ շուրջ 3500 բարձրակարգ անոթավոր բույսերով: Տեսակների քանակով ծաղկավոր բույսերին չեն զիջում նաև ջրիմուռները, մամուռները և քարաքոսերը, որոնց տեսակային կազմը դեռևս ամբողջությամբ բացահայտված չէ: Գոյություն ունեն ֆլորայի ներթաքույց հարստությունը բնորոշող այլ



ցուցանիշներ ևս, որոնք բնութագրվում են զուտ տեղական (աբորիգեն) տեսակների և մնացորդային (ռեիկտային) բուսատեսակների առկայությամբ:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԲՈՒՍԱԿԱՆ ԱՇԽԱՐՀ

Հայաստանի բուսական աշխարհը շատ առանձնահատուկ է և բազմատեսակ: Լինելով տարածքով փոքր երկիր՝ Հայաստանն առանձնանում է բուսական աշխարհի հարստությամբ և



բազմազանությամբ: Այս մասին «Armenian Geographic»-ի հետ զրույցում նշել է Կենսաբանական գիտությունների թեկնածու, ԳԱԱ Ա. Լ. Թախտաջյանի անվան Բուսաբանության ինստիտուտի ավագ գիտաշխատող Մերինե Սարգսյանը:

Նա բացատրում է, որ տարածաշրջանի ակտիվ երկրաբանական անցյալը և որպես հետևանք բարդ լեռնային ռելիեֆը, կլիմայական պայմանների և հողային տիպերի բազմազանությունը, ուղղաձիգ գոտիականություն կազմող բարձրությունների զգալի տարբերությունները, ինչպես նաև ֆլորայի պատմությունն ու մի շարք այլ գործոններ պայմանավորում են Հայաստանի բուսական ծածկույթի բազմազանությունն ու խայտաբղետությունը: Մ. Սարգսյանի խոսքով՝ Հանրապետությունը գտնվում է միանգամայն տարբեր ֆլորիստիկ մարզերի (համեմատաբար խոնավ կովկասյան և չորային հայ-իրանական) հատման գոտում:

«Հայաստանի յուրաքանչյուր 1000 կմ² տարածքում աճում է մոտ 107 բուսատեսակ: ՀՀ տարածքն աչքի է ընկնում նաև տեսակառաջացման ակտիվությամբ, գիտնականների կողմից



պարբերեալը նկարագրվում են գիտության համար նոր բուսատեսակներ: Հայաստանում հանդիպում են տարածաշրջանին բնորոշ բուսականության գրեթե բոլոր տիպերը»,-նշում է գիտությունների թեկնածուն:

Մ. Սարգսյանը նաև փաստում է, որ Հայաստանը մի շարք մշակովի բույսերի վայրի ցեղակիցների հայրենիքն է. «Հացազգիներից հանդիպում են վայրի ցորեններ, գարին, աշոբան, վարսակը: Հայաստանում բնականորեն աճում են ցորենի 3 տեսակներ՝ Յորեն վայրին միահատիկ (*Triticum boeoticum*), Յ. Ուրարտական (*T. urartu*) և Յ. Արարատյան (*T. araraticum*): Ինչպես նաև հանդիպում են այնպիսի պտղատուների, զանազան հատապտուղների, կորիզավոր, ունդավոր, կերային, բանջարանոցային բուսատեսակների վայրի ցեղակիցներ, ինչպիսիք են տանձենին, խնձորենին, շլորենին, սզնին, մոշենին, սոխերը, ճակնդեղը, ոլորը և այլն»:

Մ. Սարգսյանը մեր խնդրանքով խոսեց Հայաստանում եղած բույսերի մի քանի կատեգորիաների մասին:

Էնդեմիկ բույսեր

Հայաստանի ֆլորայում շատ են **էնդեմիկները** (մոտ 126 տեսակ), այդ թվում և նեղ տեղային, որոնք հայտնի են հանրապետության տարածքի միայն մեկ աճելավայրում:

Դրանցից են՝ Արոսենին հայաստանյան (*Sorbus hajastana*), Սզնին Սյուզանկլեյնի (*Crataegus susanykleinae*), Օշանը Թամամշյանի (*Salsola tamamschanjae*), Սրոհունդը գեղատես (*Hypericum formosissimum*), Սրոհունդը Էլեոնորայի (*Hypericum eleonora*), Խինձը գորովան (*Scorzonera gorovanica*), Գորտնուկը արագածյան (*Ranunculus aragazii*) և այլն:



Բուժիչ և օգտակար հատկություններով բույսեր

Հայաստանի ֆլորայի տեսակային կազմի մոտ 10 տոկոսը հանդիսանում են դեղաբույսեր: Ժողովրդական բժշկության մեջ

վաղուց լայնորեն օգտագործվում են դժնիկի (Rhamnus), սզնու (Crataegus), գիհու (Juniperus), մասրենու (Rosa), սրոհունդի (Hypericum), ծորենու (Berberis) և այլ ցեղերին պատկանող բազմաթիվ ներկայացուցիչներ:



Ցավոք, դրանց հավաքը տարեց տարի ավելանում է, և արդեն անհրաժեշտություն է առաջանում բարձրաձայնել դրանց քանակի նվազման փաստի մասին:

Դեղաբանական հատկություններ ունեն նաև Հայաստանում աճող 122 տեսակի մակրոսնկեր:

Թունավոր բույսեր

Հայաստանում քիչ չեն նաև *թունավոր բույսերը*: Այդ բույսերը արտադրում են թունավոր նյութեր, որոնք կուտակվում են ինչպես բույսի բոլոր մասերում (բանգի, արջընկույզ, ընձախոտ և այլն), այնպես էլ առանձին օրգաններում (ծիրանի, նշի, սալորի, բալի և այլ վարդազգիների դառը կորիզներում):

Բույսերի թունավոր հատկությունները պայմանավորված են նրանցում պարունակվող ֆիզիոլոգիական ակտիվ նյութերով՝ ալկալոիդներ, գլիկոզիդներ, սապոնիններ, էթերայուղեր, խեժեր, աղաղանյութեր, օրգանական թթուներ և այլն:



Կենդանիները շրջանցում են այդ բույսերը, չեն ուտում: Բայց ավաղ, լինում են թունավորման դեպքեր բնակչության շրջանում, հատկապես սիրողական բուսահավաքներով զբաղվողների մոտ:

Սովորաբար տեղի բնակչությունը լավ ճանաչում է թունավոր բույսերը, գիտեն դրանց կիրառման եղանակները՝ եռացնում են որոշ ժամանակ, մշակում են և կիրառում, իսկ որոշներից էլ հեռու մնում: Թունավոր բույսեր ազդում են կենդանի օրգանիզմների կենտրոնական նյարդային, սիրտանոթային և մարսողական, շնչառական համակարգերի և այլ օրգանների վրա:

Որոշ թունավոր բույսեր արտաքնապես նման են ուտելի բույսերին, ինչն էլ շփոթումնք ու թունավորումների պատճառ է հանդիսանում:

Թունավոր բույսերից մատնոցուկը, ընձախոտը, բժավոր գինագոխը, ոջլադեղմը մահամորմը, բանգին, մոլեխինդը, դանձլամերը, իշակաթնուկը և այլն:

Շատ թունավոր բույսեր, շնորհիվ իրենցում պարունակվող նյութերի, հանդիսանում են դեղաբույսեր:

Ոչնչացման վտանգի առաջ կանգնած բույսերը

Հայաստանի ֆլորայի անոթավոր բույսերի 452 տեսակ ներառված է Հայաստանի Կարմիր գրքի երկրորդ հրատարակության մեջ: Դա կազմում է ֆլորայի մոտ 12 %-ը: Դրանք ունեն պահպանման կարիք:



ՀՀ բույսերի կարմիր գրքում ներառված բույսերի տեսակներին տրվել են հետևյալ կատեգորիաներ՝ կրիտիկական վիճակում



գտնվող տեսակ՝ CR, վտանգված տեսակ՝ EN, խոցելի տեսակ՝ VU, վտանգման սպառնացող վիճակին մոտ գտնվող տեսակ՝ NT, տվյալների անբավարարություն՝ DD, քիչ մտահոգող տեսակ՝ LC :

Կարմիր գրքում գրանցված տեսակներից են՝ Նոնեա բազմագույն (Nonea polychrome), Հիրիկ նեղզծային (Iris lineolate), Հիրիկ նրբագեղ (Iris elegantissima), Սգնի պոնտական (Crataegus pontica), Դորոնիկում Բալանգայի (Doronicum balansea), Գազ Մասսալսկու (Astragalus massalskyi), Հողմածաղիկ գորտնուկային (Anemone ranunculoides), Զանգակ ազգակից (Campanula propinqua), Մատնունի ծիրանավոր (Potentilla porphyrantha), Արիստոլոխիա վրացական (Aristolochia iberica), Ջրաշուշան սպիտակ (Nimphaea alba), Սկնաստի Ռոզենի (Scilla rosenii) և այլն:

Կենսաբազմազանության պահպանությունը Հայաստանում հիմնականում իրականացվում է բնության հատուկ պահպանվող տարածքներում (ԲՀՊՏ), որտեղ կենտրոնացված է ֆլորայի և ֆաունայի տեսակային կազմի 60-70 %-ը, այդ թվում՝ հազվագյուտ, կրիտիկական վիճակում գտնվող, վտանգված և էնդեմիկ տեսակների ճնշող մեծամասնությունը:

Ուտելի բույսերը



Դարեր շարունակ բնակչությունը օգտագործել է կենսապաշարները սննդի մեջ, որպես վառելիք, շինանյութ, դեղամիջոց և այլն:

Հայաստանի հարուստ ֆլորայի մասն են կազմում

ուտելի բուսատեսակները: Դեռ հնադարից հայ ժողովուրդն իր սննդակարգում կիրառել է վայրի բույսեր և դրանց օգտագործման ավանդույթները փոխանցել է սերունդներին: Հայաստանի ուտվող



սնկերը ներկայացված են 290 տեսակով: Առավել շատ օգտագործվում են սովորական ականջասունկը (Pleurotus ostreatus), մարպապետնային շամպինյոնը (Agaricus campestris), մանուշակագույն ոտիկով լեպիստան (Lepista personata), շեկլիկը (Lactarius deliciosus) աղվեսասունկը (Cantharellus cibarius):

Ուտելի խոտաբույսերը՝ մոտ 300 տեսակ, օգտագործվում են ինչպես թարմ, այնպես էլ վերամշակված վիճակում (եփված, թթու դրած և այլն): Տապակած վիճակում օգտագործում են սննդի մեջ սիրելիք (Falcaria), ծներեկը (Asparagus), շրեշը (Eremurus), մանդակը (Astrodaucus), շուշանը (Cherophyllum), ծոսապաշարը (Capsella), եղինջը (Urtica) և այլն: Թթու դրած օգտագործում են բոխին (Hippomarathrum), ծներեկը (Asparagus), մանդակը (Chaerophyllum) և այլ ցեղերի տեսակները:

Հայաստանի ֆլորան հարուստ է նաև վայրի պտղա-հատապտղատուներով՝ շուրջ 120 տեսակներ: Առավել արժեքավոր են ընկուզենին (Juglans), տիլենին (Corylus), տանձենին (Pyrus), խնձորենին (Malus), հոնենին (Cornus), մոշենին (Rubus), հաղարջենին (Ribes) և բազմաթիվ այլ տեսակներ:

Հայաստանում շատ բուսատեսակներ հանդիսանում են լավ մեղրատուներ՝ շուրջ 350 տեսակ և լայնորեն տարածված են բոլոր լանդշաֆտային գոտիներում: Մեղրատուներին են պատկանում՝

- պտղատու ծառատեսակներից ծիրանենի, սալորենի, դեղձենի, կեռասենի, բալենի, խնձորենի, տանձենի և այլն,
- անտառային ծառատեսակներից՝ ուռենի, թխկի, կաղնի, չիչխան, ցաքի, լորենի և այլն,
- մարգագետնային խոտաբույսերից հատկապես կարելի է նշել շրթնածաղկավորների, թիթեռնածաղկավորների, վարդագգիների ներկայացուցիչներին՝ կատվադաղձ, արեղախոտ, ուրց, առվույտ, եղեսպակ, փրփրուկ և այլն:



Հայաստանում շատ են կերային բույսերը՝ շուրջ 2000 տեսակներ: Առավել արժեքավոր են կորնպանի (Onobrychis), երեքնուկի (Trifolium), առվույտի (Medicago), աղվեսապու (Alopecurus) ցեղերին պատկանող տեսակները:



Հայաստանի տարածքում աճում են մոտ 120 տեսակի ներկատու բույսեր, որոնցից դեռ վաղ ժամանակներից ավանդաբար օգտագործվում են իշակաթնուկի (Euphorbia), դժնիկի (Rhamnus), կտտկենու (Sambucus), տորոնի (Rubia) և այլ ցեղերի տեսակները: Հայտնի են նաև բազմաթիվ վիտամինատու, դաբադանյութեր պարունակող և խեժատու բույսեր:

Եթերայուղատու բույսեր



Եթերայուղատու բույսերի նկատմամբ հետաքրքրությունը տարեցտարի աճում է կապված դրանցից ստացված եթերային յուղերի օգտագործման բնագավառների զարգացման հետ: Դրանք օգտագործվում են

օժանելիք և խնամքի միջոցներ պատրաստելիս, դեղագործության, սննդի արդյունաբերության, լիկյորների և այլ ոգելիչ խմիչքների պատրաստման ժամանակ:

Դաբերի ընթացքում հոտավետ և եթերայուղային բույսերը կիրառվել են ոչ միայն սննդի և բուսաբուժության մեջ, այլև կատարվող կրոնական ծիսակատարություններում՝ Սրբալույս մյուռոնի պատրաստման մեջ:



Այսօր խոտային թեյերի արտադրանքը մեծ թափ է ստացել Հայաստանում: Թեյի համար հավաքվում է Ուրց (Thymus), Դաղձ (Mentha), Ուրցադաղձ (Ziziphora), Խնկածաղիկ (Origanum), Պատրիսնջ (Melissa), Զիվան (Cephalaria) և այլն:

Ինչքան՞ով են Հայաստանում ճիշտ օգտագործվում բույսերը

Կենսապաշարների երկարատև և անխնայ օգտագործումը հանգեցնում է անդառնալի հետևանքների: Շատ բուսատեսակներ հայտնվում են անհետացման եզրին:

Այսօր շատ մոդայիկ է դարձել թեյաբույսերի արտադրությունը, շուկայում ամեն օր հայտնվում են նոր անուններ, որոնք իրենց խոտային թեյերի մեջ օգտագործում են վայրի աճող բույսեր: Բհարկե, պետք է օգտագործել բնության բարիքները, շատ ու շատ ընտանիքների համար դա սոցիալական հարցեր լուծելու միջոց է: Սակայն բույսերի հավաքը կատարվում է անգրագետ, քառասային, չեն պահպանվում հավաքի կանոնները: Չի կարելի մի տարածքից հավաքել երեսուն տոկոսից ավել տվյալ բույսից, քանի որ շատ կարևոր է բույսի վերարտադրության համար սերմերով բազմացումը: Այսօր անցնելիս տարածքներով, որտեղ եղել է հարուստ կենսաբազմազանություն, տեսնում ենք աղքատացած բուսածածկ:

Սոցիալական ցանցերում նույնպես մոդայիկ է դարձել խոտաբույսերի վերաբերյալ խմբերի բացումը: Առաջին հայացքից թվում է, որ լավ է, երբ ազգաբնակչությունը ծանոթանում է հայրենի բնության հետ, սկսում է ճանաչել բույսերը: Ցավալին սկսում է այն պահից, երբ մարդիկ իրար խորհուրդ են տալիս այս կամ այն բույսը, պատմում օգտակար հատկությունների մասին: Ու տեսնում ենք տխուր մի պատկեր, երբ համացանց են ներբեռնվում մեծ քանակությամբ հավաքած խոտաբույսերի լուսանկարներ ու հարցնում, թե ինչ օգտակար հատկություն ունեն այդ բույսերը: Ինչու



հավաքել անձանոթ բույսերի այդքան քանակ, որ նույնիսկ չգիտեք օգտակար հատկություն ունի, թե ոչ: Այստեղ ես այլ վտանգ էլ եմ տեսնում: Բույսի լուսանկարի տակ մեկնաբանություններում նշվում են սխալ անուններ, մարդիկ նույնիսկ չճանաչելով բույսերը, իբր փորձում են օգնել, ու տալով սխալ անուններ, մոլորության մեջ են գցում բույսը չճանաչողներին: Չէ որ հանդիպում են թունավոր բույսեր, որոնց անգրագետ օգտագործումը կարող է վնասել, բերել անդամնալի հետևանքների:

Պրունուս արմենիական կամ հայկական ծիրանը



Պրունուս արմենիական կամ հայկական ծիրանը

Հայաստանում ամենաշատ մշակվող տեսակներից է: Հայաստանում այս ծիրանի 6000 տարվա պատմություն ունեցող սերմերը հայտնաբերվել են Գառնի տաճարի և Շենգավիթ բնակավայրի հնագիտական պեղումների ժամանակ: Ծիրանի ծառը օգտագործվում է փայտե

փորագրություններ պատրաստելու համար, օրինակ՝ դուղուկ, որը Հայաստանում տարածված փողային գործիք է: Ծիրանագույնը Հայաստանի Հանրապետության դրոշի երեք գույներից մեկն է:

Տղաբերուկ

Տղաբերուկը կաղամբազգիների (խաչածաղկավորներ) ընտանիքի միամյա, բազմամյա խոտաբույսերի կամ կիսաթփերի ցեղ է: Հայտնի է մոտ 60 տեսակ: Աճում է չոր, քարքարոտ լանջերին, հաճախ՝ կրաքարային ժայռերում: Ցողունը խիտ կամ նոսր ճյուղավորվող է, բարձրությունը՝ 40 (70) սմ: Տերներն ամբողջական են, մերկ կամ



մագաձածկ: Ծաղիկներն ակտինոմորֆ (կանոնավոր) են, վարդագույն, սպիտակ, դեղին, կարմիր: Ծաղկում է ապրիլ-հունիսին: Պտուղը միաբուն կամ երկբուն, 3-4 կամ 1 սերմանի թևավոր (հազվադեպ՝ անթև), հիմնականում բացվող պատիճակ է: Որոշ տեսակներ գեղագարդիչ են, պարտեզագործության մեջ:



օգտագործվում են

Հայկական խոզանափուշը

Հայկական խոզանափուշը կամ կուզենիան

աստղաձաղկազգիների (բարդաձաղկավորներ) ընտանիքի միամյա, երկամյա և բազմամյա խոտաբույսերի, հազվադեպ՝ կիսաթփերի ցեղ



է: Ցողունը կոշտ է և չոր, ճյուղերը՝ փշակալած, բարձրությունը՝ 40-50 սմ տերևներն ամբողջականից փետրաբաժան են, բլթակավոր: Ծաղկաբույլը գնդաձև զամբյուղ է, ծաղիկները՝ երկսեռ, խողովակաձև, դեղին, սպիտակադեղին,

ծիրանագույն, սպիտակ: Ծաղկում է հուլիս-օգոստոսին: Պտուղը հակադիր ձվաձև կամ հակադիր բրգաձև, շուտ թափվող մազիկներով սերմիկ է: Խոզանափուշ բարալիկ հազվագյուտ տեսակը գրանցված է Հայաստանի Կարմիր գրքում: Հայտնի է մոտ 500, Հայաստանում՝ 27 տեսակ: Տարածված է Հայաստանի բոլոր ցածրադիր և միջին լեռնային գոտիներում:



Հայկական սինձր

Հայկական սինձր բարդաձաղկավորների ընտանիքին պատկանող ծածկասերմ բույս է: Գրանցված է Հայաստանի Հանրապետության Կարմիր գրքում: 25-27 սմ բարձրությամբ միամյա կամ երկամյա բույս է: Տերևները գծային են, կիսացողունազիրկ: Ցողունն ուղիղ է, ճյուղավորված: Ծաղկակոթերը չհաստացած կամ թեթևակի հաստացած են և գտնվում են զամբյուղների տակ: Ծածկոցի թերթերն ունեն ծաղիկներին հավասար կամ դրանցից աննշան կարճ մուգ յասամանագույն ծաղիկներ: Սերմնիկները երկայնակի կողերով են, արտաքինները՝ 5 թևանման կողերով և ակոսներով, որոնք վերին մասում անմիջապես փոխակերպվում են երկար կտուցի, ներքինները՝ ավելի թույլ արտահայտված կողերով, բոլորը համարյա կազմված սերմիկին հավասար փետրաձև մազիկներից, հիմքում՝ օղակաձև միաձուլված պապուսով: Աճում է միջին լեռնային գոտում՝ 1400-1900 մ բարձրությունների վրա, չոր քարքարոտ լանջերին: Ծաղկում է մայիս-հունիս ամիսներին, պտղաբերում՝ հունիս-հուլիսին: Վտանգված տեսակ է: Հայաստանի էնդեմիկ է: Հայտնի է մեկ պոպուլյացիա:



Հայկական սմիրնիոպսիս

Հայկական սմիրնիոպսիսը հովանոցավորների ընտանիքին պատկանող ծածկասերմ բույս: Գրանցված է Հայաստանի Կարմիր գրքում: Դեղնականաչավուն բազմամյա բարձր խոտաբույս է, որի բարձրությունը հասնում է 2,5 մ-ի: Տերևները մերկ են, կրկնակի-



եռակի փետրածն հատված, մեծ ձվաձև ծայրային մասերով: Պտուղները ձվաձև են, կողքերից սեղմված, բազմաթիվ խոշոր պղպջակաձև սեկրետոր զետեղարաններով: Աճում է վերին լեռնային և ենթալպյան գոտիներում՝ ծովի մակարդակից 2000-2500 մ բարձրությունների վրա, բաց քարքարոտ և խճաքարոտ լանջերին, տափաստանային թփերի մացառուտներում, շատ հաճախ

պատմական հուշարձանների մոտ: Ծաղկում է հունիս ամսին, պտղաբերում՝ հուլիս – օգոստոսին: Վտանգված տեսակ է: Հայաստանի էնդեմիկ է: Տարածման և բնակության շրջանների մակերեսը 500 կմ²-ից պակաս է: Հայաստանի Կարմիր գրքի առաջին հրատարակության մեջ ընդգրկված էր որպես ոչնչացման սպառնալիքի ենթակա տեսակ:

Հայկական ծովակաղամբ



Հայկական

ծովակաղամբը

խաչածաղկավորների ընտանիքին պատկանող բույս է: Գրանցված է Հայաստանի Հանրապետության Կարմիր գրքում: Բազմամյա բույրովին մերկ բույս է, որն ունի մինչև 60 սմ բարձրություն: Յոդունները բարակ են,

ձյուղավորված: Արմատամերձ տերևները հակաձվաձև, ատամնաեզր, կարճ կոթուններով են: Պսակաթերթերի երկարությունը հասնում է 3,5-4 մմ-ի, սպիտակ են: Պատիճակները չբացվող են, երկանդամ, ստորինը նման է կարճ ծաղկակոթի և առանց սերմի է, իսկ վերինը մեկ սերմով է, խոշոր, գնդաձև կամ ձվաձև: Աճում է ստորին լեռնային գոտում՝ ծովի մակարդակից 800-



1200 մ բարձրությունների վրա, կավոտ լանջերին, կիսաանապատներում: Ծաղկում է մայիսին, պտղաբերում՝ հունիս-հուլիսին:

Հայկական գառնատվույտ

Հայկական գառնատվույտը լոբազգիների ընտանիքին պատկանող ծածկասերմ բույս է: Գրանցված է Հայաստանի Հանրապետության Կարմիր գրքում: 15-30 սմ բարձրության բազմամյա, անցողուն բույս է՝ ծածկված երկար, դեղին և սպիտակ մազիկներով: Տերևների երկարությունը հասնում է 8-18 սմ-ի: Տերևիկները 12-19-ական զույգերով են: Ծաղկակիրները ամուր են, ուղիղ, տերևները գերազանցող: Ծաղկաբույլը բազմածաղիկ է, կլորավուն-ձվաձև, գլխիկաձվաձև, պտղի ժամանակ՝ երկարացող: Պսակը երկնամանուշակագույն է: Դրոշի երկարությունը հասնում 17-22 մմ-ի: 23 մմ երկարությամբ, 8-9 մմ լայնությամբ ունդերը երկարավուն-ձվաձև են, կարճ, սև և սպիտակ մազոտ: Աճում է վերին լեռնային և երթալայան գոտիներում՝ ծովի մակարդակից 1950-2700 մ բարձրությունների վրա, մարգագետիններում, չոր քարքարոտ, խճաքարոտ և կրաքարային լանջերին: Ծաղկում է հունիս-հուլիս ամիսներին, պտղաբերում՝ հուլիս-օգոստոսին:



Հայկական տուղտ

Հայկական տուղտը տուղտազգիների ընտանիքի բազմամյա խոտաբույսերի ցեղ է: Կոճղարմատը ճյուղավորվող է, մսալի: Ցողունը կանգուն է, բարձրություն՝ 50-250 սմ: Տերևներն ամբողջական են կամ բլթակավոր, հերթադիր: Ծաղկաբույլը ողկուզանման է կամ հուրանանման, ծաղիկները՝ բաց վարդագույն



կամ սպիտակ, երբեմն՝ կարմրավարդագույն: Ծաղկում է հունիս-սեպտեմբերին: Պտուղը մերկ է, տրոհվող, սերմը՝ տափակ, կլոր, երիկամաձև, մուգ շագանակագույն, եզրերը՝ բաց դեղնավուն: Հայտնի է մոտ 12: Տարածված է ստորին և միջին լեռնային գոտիներում: Աճում է չոր խոտածածկ, քարքարոտ, կավոտ լանջերին, խոնավ վայրերում, գետափերին, այգիներում, ճամփեզրերին և այլն:



Հայկական առյուծաթաթ



Հայկական

առյուծաթաթը

ծորենազգիների ընտանիքին պատկանող ծածկասերմ բույս: Գրանցված է Հայաստանի Հանրապետության Կարմիր գրքում: Պալարանման, փքված ստորերկրյա մասով թխակապույտ բազմամյա խոտաբույս է: Տերևները եռմասնյա են: Բարձրությունը 10-25 սմ է:

Ծաղիկները դեղին են և հավաքված են ողկույզում: Պտուղը օվալ տուփիկ է: Հայաստանում հանդիպում է Երևանի ֆլորիստիկական շրջանում: Աճում է ստորին լեռնային գոտում՝ ծովի մակարդակից 900–1200 մ բարձրությունների վրա, կիսաանապատում, չոր քարքարոտ, աղային-կավոտ լանջերին: Ծաղկում է ապրիլ-մայիս ամիսներին, պտղաբերում՝ մայիս-հունիսին:



Նաիրյան նշենի

Նաիրյան նշենին ոչ բարձր թուփ՝ 1–2 մ բարձրության, փոված ճյուղավորված, շատ փշոտ ճյուղերով: Տերևները՝ թույլ հաստակաշի, մերկ, երկարավուն նշտարաձև, ամբողջաեզր կամ աղեղնաձև սղոցաեզր, մանր 2–2,5 (3) սմ երկարության, 0,6–0,8 սմ լայնության: Կորզապտուղները ձվաձև-օվալ, թավշային, տափակած, կարճ սրածայրով: Վտանգված տեսակ է: Հայաստանի



Կարմիր գրքի առաջին հրատարակության մեջ ընդգրկված էր 1 կարգավիճակով՝ ոչնչացման սպառնալիքի ենթակա տեսակ: Աճում է ստորին և միջին լեռնային գոտիներում, ծ. մ. 600–1800 մ բարձրությունների վրա, չոր քարքարոտ լանջերին, քարաթափվածքների վրա, ժայռոտ տեղերում, ֆրիգանանման բուսականության մեջ, արիղ նոսրանտառում: Ծաղկում է ապրիլ–մայիս ամիսներին, պտղաբերում՝ հունիս–սեպտեմբերին:

Հայաստանյան տերեփուկ

Հայաստանյան տերեփուկը

բազմամյա խոտաբույս է: Ցողունները՝ ուղիղ կանգնած: Չամբյուղները՝ լայն ձվաձև, խոշոր, 25–32 մմ երկարության, 20–40 մմ լայնության: Ծածկոցի թերթերը՝ լայն թաղանթային հավելուկով, 2–4 մմ երկարության: Եզրային ծաղիկները 46–50 մմ երկարության, դեղին: Սերմնիկները՝ երկարավուն սպիտակավուն կամ գորշավուն– մոխրագույն, 9–11 սմ





երկարության: Վտանգված տեսակ է: Հայաստանի Կարմիր գրքի առաջին հրատարակության մեջ ընդգրկված էր 1 կարգավիճակով՝ ոչնչացման սպառնալիքի ենթակա տեսակ: Աճում է միջին և վերին լեռնային գոտիներում ծ. մ. 1400–2000 մ բարձրությունների վրա, չոր քարքարոտ լանջերին, տափաստանում: Ծաղկում է հունիս–հուլիս ամիսներին, պտղաբերում՝ հուլիս–օգոստոսին:

Հայաստանի կորնզան

Հայաստանի կորնզանը



բազմամյա խոտաբույս՝ 25–70 սմ բարձրության: Տերևիկները՝ 4–8 զույգ, նեղ-գծային, 10–30 մմ երկարության, 1–2 մմ լայնության: Ծաղկակիրները՝ ծաղկաբույլի հետ միասին 7–20 սմ երկարության: Ծաղկաբույլը՝ ծաղկելուց հետո երկարացող: Բաժակը՝ առսեղմ մազոտ: Պսակը՝ վարդագույն–սպիտակից մինչև կարմիր–վարդագույն: Դրոշը՝ մերկ,

6–10 մմ երկարության: Ունդերը՝ առսեղմ թավոտ, կատարը և սկավառակը՝ երկարափշոտ: Վտանգված տեսակ է: Աճում է ստորին և միջին լեռնային գոտիներում, ծ. մ. 800–1850 մ բարձրությունների վրա, տափաստանում, ֆրիգանանման բուսականության մեջ: Ծաղկում է հունիս–հուլիս ամիսներին, պտղաբերում՝ հուլիս–օգոստոսին:

Հայաստանյան թրաշուշան

Հայաստանյան թրաշուշանը

հիբիկազգիների ընտանիքին պատկանող ծածկասերմ բույս: Գրանցված է Հայաստանի Հանրապետության Կարմիր գրքում: Պալարասոխուկավոր, գեղազարդային բույս է: Ցողունը բարակ է, 25-40 սմ բարձրության: Տերևները համարյա զուգահեռ ջղերով են: Ծաղկաբույլը 1-2, երբեմն



3 ծաղիկներով է: Ծաղկապատը երկշուրթ, ծիրանագույն է: Աճում է վերին լեռնային և երթալայան գոտիներում՝ ծովի մակարդակից 1800-2900 մ բարձրությունների վրա, մարգագետիններում, կաղնու ենթալայան նոսրանտառներում, ժայռոտ տեղերում: Ծաղկում է հունիս-հուլիս ամիսներին, պտղաբերում՝ օգոստոսին:



Չմենի

Չմենին վարդագլխերի (վարդածաղիկներ) ընտանիքի տերևաթափ և մշտադալար թփերի կամ ցածրաճ ծառերի ցեղ: Հայտնի է մոտ 100 (այլ տվյալներով՝ 30-60) տեսակ: Բարձր, մինչև 3(5) մ է: Տերևները պարզ են, ամբողջական, հերթադիր: Ծաղկաբույլը ողկուզանման է կամ վահանանման, ծաղիկները՝ հազվադեպ մեկական, մանր, սպիտակ կամ վարդագույն: Ծաղկում է մայիս-հուլիսին: Պտուղները մանր են, խնձորանման, կարմիր կամ սև՝ ալրանման միջուկով: Ուտելի են: Աճում է քարքարոտ լեռնալանջերին, անտառեզրերին, նոսրանտառներում և այլն: Մերմերը պարունակում են ամփոփալին, տերևները՝ վիտամին C, պտուղները՝ շաքարանյութեր: Ցրտադիմացկուն է և լուսասեր, հողի նկատմամբ՝ ոչ պահանջկոտ: Կարելի է օգտագործել չոր, քարքարոտ լեռնալանջերի անտառապատման համար: Գեղազարդիչ է:





ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԼԵՌՆԱՇԽԱՐՀԻ ԴԵՂԱԲՈՒՅՍԵՐԸ

Իրանական և Փոքրասիական բարձրավանդակներով եզերված Հայկական լեռնաշխարհը պատմելու շատ բան ունի, սակայն մենք



այսօր կանդրադառնանք Հայկական լեռնաշխարհի ֆլորային, ավելի կոնկրետ՝ դեղաբույսերին:

Հարուստ և ինքնատիպ է Հայկական լեռնաշխարհի բուսականությունը.

լանդշաֆտները փոխվում են ըստ վերընթաց գոտիականության: Այստեղ աճում է 4 հազար բուսատեսակ, որից մոտ 200-ը (այդ թվում՝ արարատյան ցորենները, հայկական արոսենին, նախրյան նշենին և այլն) բնաշխարհիկներ են: Կան հազվագյուտ բույսեր՝ հունական շրջահյուսը, ծովուսպը, կովկասյան մրտավարդը, ինչպես նաև այլ վայրերից ներմուծված հազարավոր բուսատեսակներ: Տարածված են նաև եթերայուղատու բույսերն ու դեղաբույսերը:

Այս հրաշալի բազմազանությունը բավականին պրոզայիկ պատճառ ունի. բանն այն է, որ Հայկական լեռնաշխարհը տեղակայված է երկու կենսաաշխարհագրական գոտու սահմանագծին: Մի կողմից այստեղ Իրանական բարձրավանդակի չորային ֆլորայի ներկայացուցիչներն են, մյուս կողմից համեմատաբար խոնավասեր կովկասյան բուսատեսակները: Բացի այդ, մեծ նշանակություն ունի բարդ ռելիեֆը, որի շնորհիվ այստեղ առկա են հողերի շատ տարբեր տեսակներ ու ենթատեսակներ՝ իրենց բնորոշ բուսատեսակներով:



Հայկական լեռնաշխարհի բուսատեսակների բուժիչ հատկությունները հայտնի էին հնագույն ժամանակներից:

Հայտնի է, որ մ.թ.ա. I դարում Հայոց Արտաշես Բ թագավորը հիմնել էր հատուկ պարտեզաբուրաստաններ, որտեղ աճեցվում էին տարբեր բուժիչ բույսեր: Որոշ բույսեր, օրինակ՝ լոշտակը, սև գնդիկը (սոնիճը), հազարը (կաթնուկը), այնքան հայտնի էին իրենց բուժիչ հատկություններով, որ դարձել էին պաշտամունքի առարկա:

Դեղաբույսերի օգտագործման ավանդույթների մասին են վկայում նաև պեղումների ժամանակ հայտնաբերված բազմաթիվ անոթները՝ դեղաբույսերի սերմերի կամ յուղերի հետքերով:

Դեղաբույսերի բուժիչ հատկությունների մասին հայ մատենագրության մեջ առաջին գրավոր վկայությունը կատարել է Եզնիկ Կողբացին V դարում, իսկ որպես դեղամիջոցներ օգտագործել են բժշկապետեր Մխիթար Հերացին և Ամիրդովլաթ Ամասիացին:

Թեև Ամիրդովլաթ Ամասիացին իր օրերում իհարկե դեռ ծանոթ չէր ֆրանսիացի լուսավորիչների կողմից 18-րդ դարում ներդրված «հանրագիտարան» հասկացության հետ, սակայն այնուամենայնիվ դժվար է նրա գիտական վաստակը գնահատել այլ կերպ, քան բժշկական հանրագիտարան:

Ամիրդովլաթի ամենահայտնի աշխատություններից մեկը՝ «Անգիտաց անպետ»-ը, հանդիսանում է միջնադարյան հայկական դեղագիտության հանրագիտարան (որում դեղանունները տրված են հինգ լեզուներով՝ հայերեն, հունարեն, լատիներեն, արաբերեն և պարսկերեն), պարունակում է 3500-ից ավելի բուժիչ բույսերի, կենդանիների և հանքային նյութերի անվանումներ ու նրանց հոմանիշները, իրավամբ համարվում է հայկական բժշկության գագաթը: Այդ գործի հետազոտությունն արդի բժիշկներին հնարավորություն է տալիս ծանոթանալու միջնադարյան հայ բժշկության դեղամիջոցների և առաջին հերթին բուսաբուժության հետ, որը նրա ամենակարևոր բնագավառն էր:



Ձեր ուշադրությանն ենք ներկայացնում հայկական դեղաբույսերի մի քանի օրինակ.

Դեղատնային երիցուկ



Երիցուկի մասին կարելի է անդադար խոսել, չէ՞ որ այն ամենահայտնի և բուսաբուժության ոլորտում հաճախ օգտագործվող բույսերից է: Երիցուկի թերթիկներն օգտագործվում են եփուկների և թրմերի մեջ ինչպես ողողումների,

ինհալացիայի, լոգանքների, թրջոցների համար, այնպես էլ աղեստամոքսային տրակտի, սիրտ-անոթային համակարգի, շնչուղիների և բերանի խոռոչի հիվանդությունների դեպքում, վնասվածքների, նյարդային և կանացի հիվանդությունների ժամանակ:

Երիցուկի օգտագործման շրջանակը բավականին լայն է, քանի որ այն ունի ախտահանիչ, հակաբորբոքային, արյունը կանգնեցնող, կապող, ցավազրկող, լեղամուղ և քրտնաբեր հատկություններ, այն արագացնում է հյուսվածքների վերականգնումն ու առողջացումը, թեթևացնում է մկանային կծկումները, լայնացնում է սրտի և ուղեղի անոթները, հանգստացնում և նորմալացնում է քունը: Հաճախ երիցուկն օգտագործում են ալերգիայի, նեյրոդերմիտի, էկզեմայի, խոցի, ներոզների բուժման, ինչպես նաև ուղեղի, սրտի կաթվածի, միգրենի և կծկումների ժամանակ:

Երիցուկը նաև լայն կիրառում ունի կոսմետոլոգիայում: Երիցուկի պարունակությամբ քսուքներն օգտագործում են չոր, զգայուն մաշկի դեպքում և մազաբուժության ոլորտում:



Դաղձ

Պետք չէ **դաղձը** շփոթել նանայի հետ, որը մարդկանց կողմից աճեցվող բույս է: Դաղձը տարբերվում է հաճելի, փոքր-ինչ սուր հոտով, դառը համով, ծամելիս բերանում սառը զգացողություն է առաջացնում: Տերևներում պարունակվող մենթոլի շնորհիվ դաղձը կարող է կիրառվել որպես տեղային ցավազրկող միջոց, օրինակ՝ ասամի ցավի դեպքում, այն օժտված է նաև սպազմալիտիկ և անտիսեպտիկ հատկություններով:



Դաղձի տերևներից պատրաստված թուրմը ոչ միայն ունի հաճելի համ, այն նաև թուլացնում է ստամոքսի և աղիների ցավը, կիրառվում է մարսողության լավացման, ախորժակի ավելացման համար, սրտխառնոցի և փսխման դեպքում: Թարմ և չորացրած տերևներն ու ծաղիկները կարող են օգտագործվել աղցաններում, ապուրներում, բանջարեղենային և մսից պատրաստված ճաշատեսակներում, ինչպես նաև սոուսներին, թեյի խառնուրդներին հաճելի բույր հաղորդելու համար:

Ուրց

Ուրցն ունի շատ գեղեցիկ վարդագույն կամ մանուշակագույն ծաղիկներ, այն աճում է լեռների չոր գառիթափ լանջերի վրա և մարգագետիններում: Ուրցը կարելի է գտնել առանձնահատուկ սուր հոտով: Խորխաբեր հատկության շնորհիվ ուրցի եփուկն օգնում է վերին շնչուղիների հիվանդությունների, բրոնխիտի, թոքաբորբի ժամանակ:



Բացի այդ, ուրցի տերևներն ունեն ախտահանիչ, հանգստացնող հատկություն, այն նորմալացնում է աղեստամոքսային տրակտի աշխատանքը: Հենց այդ պատճառով ուրցը ներառվում է այն դեղերի բաղադրության մեջ, որոնք

օգտագործվում են փորի ուռչելու, խոլեցիստիտի, ցիստիտների, գոբի, նյարդային խանգարումների, անքնության, թուրքային, արգանդային արյունահոսության ժամանակ, անգամ ալկոհոլիզմի դեպքում: Ուրցը կարելի է օգտագործել նաև արտաքին լոզանքների, կոմպրեսների և թրջոցների ժամանակ հողացավի, մկանացավի և ներալզիայի դեպքում: Հայաստանում ուրցից ստացվող սպիրտը հին ժամանակներից օգտագործվել է սրտային հիվանդությունների, փորկապության, լյարդի հիվանդությունների ժամանակ:

Մարգագետնային երեքնուկ



Քչերը գիտեն, որ **երեքնուկը**, որը գրեթե մոլախոտ է, վարդագույն ծաղիկներ ունեցող աննկատ բույս է, այն աճում է անտառեզրին, մարգագետիններում, սարերի լանջերին և ճանապարհի երկայնքին: Երեքնուկն ունի մի շարք օգտակար հատկություններ:

Ժողովուրդը երեքնուկի ծաղիկներն օգտագործում է թեյի, թրմի և եփուկների տեսքով հյուսման և սակավարյունության ժամանակ: Այն ունի նաև միզամուղ և քրտնաբեր հատկություն: Բացի այդ, երեքնուկն անոթները մաքրում է խոլեստերինից: Երեքնուկի ծաղիկների և տերևների եփուկներն օգտագործվում են նաև գլխապտույտի,



գլխացավի ժամանակ, որպես հակակարծրախտային, կապոդ, հակասեպտիկ, հակաքաղցկեղային միջոց, բրոնխիալ ասթմայի, ռախիտի, առատ արյունահոսության, լեղապարկի հիվանդությունների ժամանակ:

Եղերդակ սովորական

Եղերդակի մասին շատերը գիտեն հայտնի ֆիլմի շնորհիվ, սակայն ոչ բոլորը գիտեն, որ այն հզոր դեղաբույս է: Բուսաբուժության մեջ օգտագործվում են եղերդակի ինչպես արմատները, այնպես էլ տերևներն ու ծաղիկները: Թուրմն ու եփուկն օգտագործվում է



մարսողության լավացման, ախորժակը բարձրացնելու համար, ստամոքսի խոցի, գաստրիտների, երիկամների և փայծաղի հիվանդությունների դեպքում, անգամ հեպատիտների և լյարդի ցերոզի ժամանակ: Եղերդակն օգտագործվում է որպես արյունը մաքրող, հակաթունաբանական և միզամուղ միջոց, ինչպես նաև սակավարյունության, դիաթեզների, արյուն թթելու, էկզեմայի, ստոմատիտի և կոնյունկտիվիտի ժամանակ: Ժողովրդական բժշկությունը խորհուրդ է տալիս խմել բույսի վերին մասից պատրաստված եփուկները գլխացավի, սրտային հիվանդությունների, անզինայի ժամանակ, իսկ կոսմետոլոգիայում եղերդակը հաճախ օգտագործում են մազերի բնական ուժը վերականգնելու համար:



Գոճամոր

Գոճամորին աճում է բացատներում, անտառոտ վայրերում: Այն ոչ



մեծ դեղին ծաղիկներով բույս է: Այս դեղաբույսը այն հազվագյուտ դեղաբույսերից է, որն օգտագործում են հակաբիոտիկների պատրաստման համար: Եվ դա զարմանալի չէ, քանի որ գոճամորին ունի վերականգնողական,

հանգստացնող, հակաբորբոքային, բուժիչ, միզամուղ, լեղամուղ հատկություն: Այն ունի բավականին լայն օգտագործման շրջանակ: Ժողովրդական բժշկության մեջ այն կիրառում են թուրմի տեսքով՝ ստամոքսի խոցի, լյարդի հիվանդությունների, լեղապարկի, ցիստիտների, թութքի, պարադոնտոզի, սիրտ-անոթային համակարգի հիվանդությունների բուժման համար, այն նաև ախորժաբեր միջոց է, օգտագործվում է իշիասի, տուբերկուլյոզի, երիկամների քարերի բուժման համար: Գոճամորու յուղը օգտագործում են վերքերը, խոցերը, II-III կարգի այրվածքները բուժելու համար, ինչպես նաև որպես միջոց, որը հյուսվածքները վերականգնելու հատկություն ունի: Բույսը բուժիչ թեյերի շարքում է, այն օգտագործվում է նաև բերանի խոռոչի ողողումների համար, ինչպես նաև որպես լնդերի քսանյութ: Իսկ գոճամորու թեյը բարձրացնում է օրգանիզմի պաշտպանական ֆունկցիաները:

Վաղենակ դեղատու

Վաղենակը հետաքրքիր է նրանով, որ այն վայրի տեսքով չի հանդիպում՝ այն մշակվում և աճեցվում է որպես դեկորատիվ բույս: Այն շատ գեղեցիկ վառ դեղին կամ նարնջագույն ծաղիկներ ունի: Ժողովրդական բուսաբուժության մեջ վաղենակի բուժիչ



հատկությունները հայտնի են դեռևս հույն բժիշկ Դիոսկորիդի (մ.թ. I դար) ժամանակներից: Վաղենակի թուրմն օգտագործում են լյարդի և լեղապարկի հիվանդությունների ժամանակ, դեղնախտի, փայծաղի հիվանդությունների, ստամոքսի



ցավերի, միզապարկի քարերի դեպքում, հազի, հիպերտոնիկ հիվանդությունների, սրտային ներոզների, գեղձախտի, ռախիտի ժամանակ: Հիմնականում օգտագործվում է վնասվածքների, կտրվածքների, խոցերի, բերանի և կոկորդի խոռոչի, էրոզիաների և կանացի օրգանների հիվանդությունների և արտադրությունների, պրակտոլոգիական հիվանդությունների բուժման ժամանակ:

Ալոճենի

Ալոճենու

պտուղները Հայաստանում շատերը սիրում են ուտել չորացրած տեսքով պարզապես հաճույքի համար, դրանք շատ հաճելի տտիպ մի փոքր քաղցր համ ունեն: Սակայն ալոճենին, բացի դրանից, հիանալի միջոց է սրտանոթային համակարգի հիվանդությունների բուժման համար: Ժողովրդական և գիտական բժշկության մեջ ալոճենուց պատրաստված դեղերը օգտագործում են սրտի աշխատանքի, անգիոնկրոզների, ֆունկցիոնալ խանգառումների ժամանակ, շողացող առիթմիայի և տախիկարդիայի, սրտի ռևմատիկ հիվանդությունների, սրտի անբավարարվածության նշաններով կարդիոսկլերոզի, ստենոկարդիայի, հիպերտոնիկ հիվանդությունների ժամանակ: Ալոճի պտուղներից պատրաստված դեղաբույսը նվազեցնում է





արյան բարձր ճնշումը, ապահովում է առողջ քուն, կարգավորում է կենտրոնական նյարդային համակարգի աշխատանքը: Այսպիսով այն՝ հաճելի ոգտակարի հետ համատեղելու հրաշալի օրինակ է:

Եղեսպակ դեղատու

Եղեսպակն աճում է քարքարոտ ավազոտ կավային լանջերին, թփերի մեջ: Որպես դեղորայք օգտագործում են եղեսպակի տերևները: Դրանք օգտագործվում են առանձին որպես կապոդ, մանրեասպան և հակաբորբոքային միջոց թուրմի տեսքով, ինչպես նաև այլ դեղաբույսերի հետ միասին բերանի խոռոչի լորձաթաղանթի բորբոքային հիվանդությունների բուժման համար: Եղեսպակի տերևները ունեն ախտահանիչ, հակաբորբոքային, կապոդ, արյան մակարդելիությանը նպաստող, փափկեցնող և քրտնարտադրությունը կանխող հատկություն: Օգտագործվում է թուրմի տեսքով բերանի ողորմների, ստոմատիտների, վերին շնչուղիների կատարների, անգինայի, և գինեկոլոգիական հիվանդությունների ժամանակ: Ժողովրդական բժշկության մեջ այն օգտագործվում է տուբերկուլյոզի ժամանակ, իսկ նրա թարմ տերևները՝ ֆուրունկուլյոզի ժամանակ: Եղեսպակի յուղը պիտանի է նաև օձանելիքի արտադրության մեջ:



Մասրենի

Մասրենին աճում է ամենուրեք, այն ունի փշերով պատված թփի տեսք: Բուսաբուծության մեջ օգտագործվում են մասրենու պտուղները: Մասրենու պտուղներից ստացված դեղորայքը ունի դրանում պարունակվող վիտամինների բազմազանության շնորհիվ ունեն ֆիզիոլոգիական ակտիվություն ապահովող հատկություն:



Այսպես ասկորբինային թթուն և դրանից պատրաստված դեղորայքը, կայունացնում է ադրենալինի պարունակությունը, բարձրացնում օրգանիզմի պաշտպանական ֆունկցիաները արտաքին միջավայրի անբարենպաստ գործոնների և ինֆեկցիաների նկատմամբ, նվազեցնում են խոլեստերինի պարունակությունը արյան մեջ:

Օժոված է քարափշրման հատկությամբ, հակամանրէային և ֆիտոնցիդնային

հատկություններով: Մասուրը ուժեղացնում է հյուսվածքների վերականգնողական

հատկությունը, հորմոնների սինթեզը, բարենպաստ



ազդեցություն ունի ածխաջրածնային նյութափոխանակության վրա: Հայտնի է նաև, որ այն ունի միզամուղ և լեղամուղ հատկություն: Մասրենու պտուղներից պատրաստված եփուկն օգտագործվում է ծանր հիվանդությունների և վնասվածքների դեմ, լյարդում, երիկամներում առկա քարերի, ստամոքսի և տասներկու մասնայա աղու խոցի, գաստրիտի, կոլիտների, սակավարյունության, մալարիայի, կանացի հիվանդությունների ժամանակ:

Վերջում, կցանկանայինք նշել, որ դեղաբույսերը, ինչպես և ցանկացած դեղորայք չարժե չարաշահել, քանի որ դրանք օգտակար հատկությունների հետ մեկտեղ ունեն նաև հակացուցումներ: Անհրաժեշտ է չկորցնել չափի զգացողությունը: Բժիշկների խորհուրդներին նույնպես պետք է հետևել՝ վերջին շրջանում ավանդական և ժողովրդական բժշկությունն ավելի շատ շփման եզրեր են գտնում: Ամեն դեպքում՝ եղե՛ք առողջ և մի՛ հիվանդացեք:



Շամբուկը

Շամբուկը հնուց համարվել է առեղծվածային սուրբ ծառ, որի պտուղներն իբրև թե նպաստել են կյանքի երկարաձգմանը: Շամբուկի



հատկանիշները զարմանալիորեն բազմազան են, ընդ որում օգտակար և բուժիչ հատկություններով են օժտված բույսի բոլոր հատվածները՝ ծաղիկները, արմատները, տերևներն ու պտուղները: Շամբուկի թարմ հատապտուղներն օգտագործվում են նյարդացավի,

հեպատիտի, խոցային հիվանդությունների բուժման և կանխարգելման համար, չորացրած պտուղները՝ մալարիայի: Պակաս արժեքավոր չեն ծաղիկները, որոնցում պարունակվում են եթերային յուղեր, կատվախոտի, խնձորաթթուներ և այլն: Շամբուկի ծաղիկներից պատրաստված թուրմերը հատկապես արդյունավետ են հարբուխի, նշաբորբի, շնչուղիների հիվանդությունների բուժման ժամանակ: Շամբուկի տերևներն ունեն ջերմիջեցնող, միզամուղ, դաբաղող, հանգստացնող և քրտնամուղ ազդեցություն: Կոսմետոլոգիայում շամբուկի ծաղիկներն օգտագործվում են պեպենների և պիզմենտային բժերի սպիտակեցման համար, իսկ թարմ պտուղներն ու տերևները՝ բոլոր տիպերի մաշկի խնամքի համար նախատեսված դիմակների պատրաստման համար, որից հետո մաշկը խնամված, առողջ և գեղեցիկ տեսք է ստանում: Այս բույսի տեսակներից մեկը՝ տիգրանի շամբուկը, հանդիպում է միայն Հայաստանում:



Արևքուրիկ

Արևքուրիկը պարունակում է կենսաբանական ակտիվ բազմազան միացություններ՝ դաբադող, ներկող, խեժանման նյութեր, կարոտին, ունի բուժիչ հատկություններ: Այն օգտագործվում է որպես հակաբորբոքային, հակասեպտիկ, դիմադրողականությունն ու տոնուսը բարձրացնող միջոց, ընկճախտի՝ դեպրեսիայի բուժման մեջ արևքուրիկի գործածման արդյունավետությունն ապացուցված է կլինիկական փորձարկումներով: Զգայուն մաշկի, մաշկային տարբեր խնդիրների բուժման նպատակով օգտագործվում է դիմակների, թուրմերի կազմում: Հիանալիորեն մաքրում է մաշկը, նվազեցնում ճարպոտությունն ու նեղացնում ծակոտիները, թարմացնում և ձգում է հասուն մաշկը: Արևքուրիկը շատ օգտակար է մազերի համար, հատկապես եթե դրանք հակված են ճարպոտության կամ ընդհակառակը՝ չափազանց չորության. այն ամրացնում է մազաբմասները, օգնում ազատվել թեփից, գլխամաշկի հետ կապված խնդիրներից: Այս դեղաբույսի երկու տարատեսակները Հայաստանի էնդեմիկ՝ բնաշխարհիկ են համարվում (*Hypericum formosissimum* և *Hypericum eleonora*):



Մուսամբար

Մուսամբարի շնորհիվ վառ արտահայտված հակասեպտիկ հատկությունների՝ օգտագործվում է վերքերի, ինչպես նաև հարբուխի բուժման ժամանակ. այն թեթևացնում է շնչառությունը, կոկորդի ցավը, նաև բարենպաստ է անդրադառնում երիկամների և լյարդի, միզասեռական համակարգի հիվանդություններով



տառապող մարդկանց ինքնազգացողության վրա: Սուսամբարը



հարուստ է դաբադող նյութերով և արժեքավոր եթերային յուղով, որը թարմացնող քաղցրադառը բույր ունի: Կոսմետոլոգիայում սուսամբարի եթերային յուղն օգտագործում են կոշտացած մաշկը փափկեցնելու համար նախատեսված քսուկների մեջ:

Այն նաև վերքերը բուժող հատկությամբ է օժտված, օգնում է հեմատոմաներից, կոշտուկներից ազատվել, հիմնականում հանդիպում է ձեռքերի և ոտքերի համար նախատեսված քսուկների կազմում:

Օշինդր դառը

Դառը օշինդրը բժշկության մեջ օգտագործվում է որպես ախորժաբեր և մարսողությունը լավացնող, ճիճվամուղ միջոց,



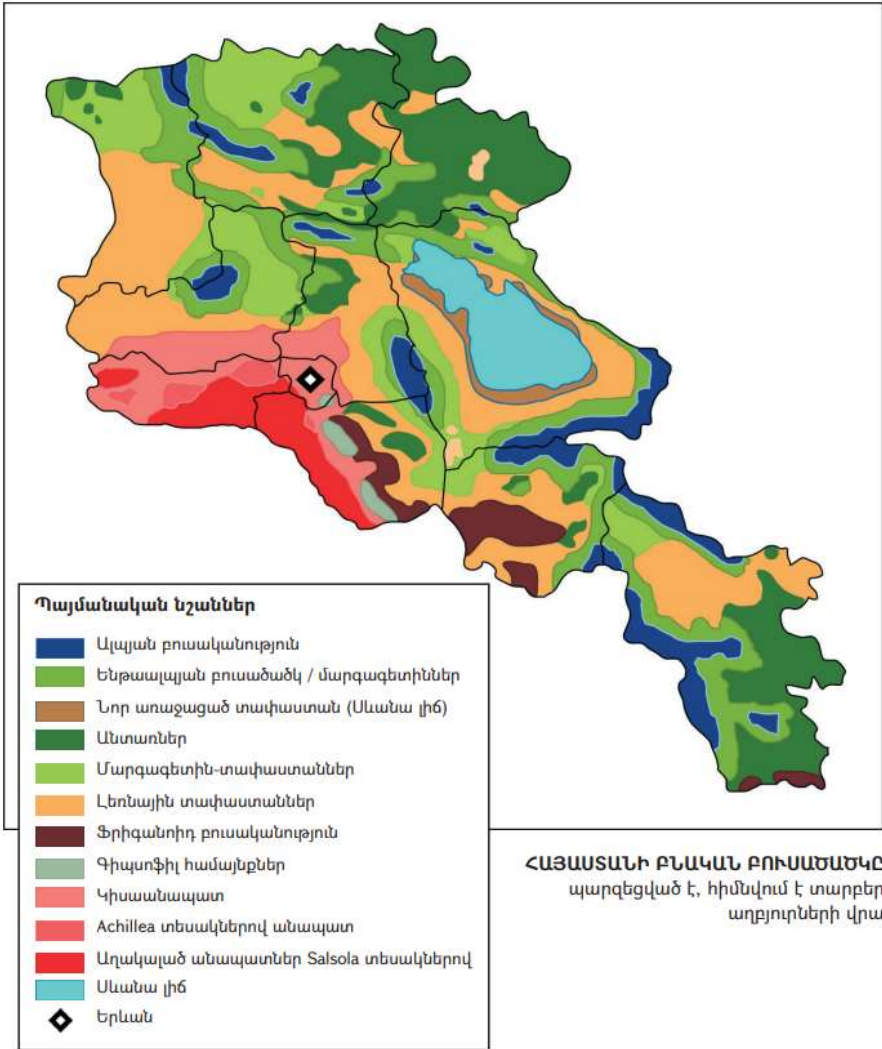
կիրառվում ստամոքսաղիքային համակարգի հիվանդությունների, գաստրիտի, սակավարյունության, հիպերտոնիկ հիվանդության, միգրենի ժամանակ: Օշինդրի եթերային յուղը խթանում է արյան շրջանառությունն ու լավացնում շնչառությունը: Կոսմետոլոգիայում

օշինդրի եթերային յուղն օգտագործվում է ճարպոտ և խնդիր ունեցող մաշկի համար նախատեսված քսուկների, ինչպես նաև թառամող մաշկի համար նախատեսված երիտասարդացնող խնամքի միջոցների կազմում: Օշինդրի եթերային յուղի մեջ պարունակվող նյութերը նպաստում են մաշկի ներսում ընթացող նյութափոխանակության գործընթացներին, թունավոր նյութերի



արագ հեռացմանն ու մաշկի վերականգնմանը: Օշինդրի եթերային յուղ պարունակող միջոցների օգտագործումից հետո մաշկը դառնում է հարթ և ձգված, ունենում առողջ գույն և տեսք:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԲՆԱԿԱՆ ԲՈՒՍԱԾԱԾԿ





Հայաստանի տարածքը գտնվում է հիմնականում չափավոր ջերմ գոտում և միայն փոքր մասը՝ սուբտրոպիկական գոտում, սակայն նրա բուսականությունը ընդհանուր առմամբ պայմանավորվում է ծովի մակարդակից որոշակի բարձրության գոտիականությամբ: Մանշանակում է, որ բուսականությունը նշանակալիորեն տարբերվում է նրանից, ինչ կարելի էր ակնկալել սովորական չափավոր ջերմ գոտում. Հայաստանի միայն փոքր մասն է անտառածածկ (չնայած կլիմայական պայմանները դրա միակ պատճառը չեն):

Քանի որ Հայաստանում դիտվում է ծովի մակարդակից բարձրության մեծ միջակայք՝ սկսած 380 մ-ից (Դեբեդ գետի կիրճ) մինչև 4095մ (Արագածի գագաթ), այդ պատճառով այստեղ կարելի է հանդիպել բուսածածկի մեծ բազմազանություն: Դրանով իսկ Հայաստանը, լինելով համեմատաբար փոքր երկիր, ունի աշխարհում ամենաբազմազան լանդշաֆտներից մեկը՝ շնորհիվ ծովի մակարդակից բարձրությունների այդպիսի տարբերության:

Տեղումների միջին քանակը տարվա կտրվածքով մոտ 550 մմ է, նվազագույն տեղումները Արաքս գետի հովտում (250 մմ) են և առավելագույն տեղումները՝ բարձր լեռներում (800 մմ և ավել): Եթե համեմատենք Կենտրոնական Եվրոպայի հետ, ապա տեղումները բավականին քիչ են Հայաստանում. Բավարիայում միջին տարեկան տեղումները կազմում են 900 մմ, և ավելի քան 2000 մմ՝ Ալպերում:

Ընդհանուր կլիման մայրցամաքային է. ծովային ազդեցությունը, որ գալիս է Սև և Կասպից ծովերից, արգելափակվում է բարձր լեռնաշղթաներով: Ջերմաստիճանը սովորաբար բարձր է ամռանը, իսկ ձմռանն այն կարող է իջնել 0-ից բավականին ցածր: Բարձրությունը ծովի մակարդակից զգալիորեն ազդում է Հայաստանում ջերմաստիճանի և տեղումների վրա:

Բարձրության գոտիավորման հետ մեկտեղ երկրաբանական շերտերի, հողի, կլիմայի և ջրային ռեսուրսների բազմազանությունը



հանգեցնում է էկոհամակարգերի ավելի մեծ բազմազանության: Յուրաքանչյուր լանդշաֆտ ներկայացնում է առանձին էկոհամակարգ՝ կենդանիների և բույսերի որոշակի խմբի առկայությամբ: Ամեն դեպքում, որոշ տեսակներկարող են հայտնվել տարբեր էկոհամակարգերում, օրինակ այնպիսի բուսատեսակը, ինչպիսին շյուղախոտն է (*Festuca sulcata*), հաճախ է հանդիպում ինչպես տափաստաններում, այնպես էլ արոտավայրերում:

Կախված հեղինակից և տրոհման աստիճանից՝ Հայաստանում առանձնացնում են հինգից մինչև տասնյոթ լանդշաֆտային (վեգետացիոն) գոտիներ: Գործնականում Հայաստանը բաղկացած է անապատներից, կիսաանապատներից, լեռնային տափաստաններից, մարգագետնային տափաստաններից, ֆրիգանոիդ բուսականությունից, անտառածածկ տարածքներից, ենթաալպյան և ալպյան բուսածածկից՝ ներառյալ ազոնալ (ոչ գոտիական) բուսականությունը, ինչպես, օրինակ ճահճուտային և գիպտոֆիլ (կրային նստվածքներ սիրող) բուսական համակեցություններից:

Այնուամենայնիվ, բնական բուսածածկը մարդու կողմից հարյուրամյակներ շարունակ ենթարկվել է փոփոխությունների: Գյուղատնտեսության, անտառների հատումների, ուրբանիզացիայի և արածեցման աճին զուգընթաց բնական բուսածածկը զգալիորեն փոխվել է:

Գյուղատնտեսական նշանակության հողերը բաժանվում են գյուղատնտեսական հողահանդակների (վարելահողեր, բազմամյա տնկարկներ, խոտհարքներ, արոտավայրերի համար օգտագործվող հողեր և այլն) և գյուղատնտեսական արտադրության կազմակերպման ու գործունեության համար անհրաժեշտ հողերի: ՀՀ-ում գյուղատնտեսական հողահանդակները ունեն հետևյալ պատկերը. (հղումը՝ <https://hy.wikipedia.org>)



Տարածքը		
	հզ. հա	%
Հողահանդակներ	441,2	35,9
Վարելահողեր	51,5	4,2
Բազմամյա տնկարկներ	134,9	10,9
Արոտավայրեր	601	48,9
Խոպան	0,4	0,03
Ընդամենը	128,5	100

Կենսաբազմազանության պահպանման քննազավառում Հայաստանի մարտահրավերները

Չնայած իր փոքր տարածքին (մոտ 30,000 կմ²), որը կազմում է Կովկասի միայն 5%-ը, Հայաստանում առկա է կենսաբազմազանության շատ բարձր աստիճան, որը հատկապես բարձր է բուսատեսակների բազմազանության առումով: Այս բազմազանությունը պայմանավորված է Հայաստանի աշխարհագրական դիրքով մի քանի առումներով:

Բարձրության, ռելիեֆի, կլիմայի և հողատեսակների մեծ տարբերությունները հանգեցնում են մեծ թվով տարբեր էկոհամակարգերի առկայության: Այդ պատճառով էլ հիմնական բոլոր տեսակները, որ տիպիկ են Կովկասին, առկա են նաև Հայաստանում. փոքր ավազուտային անապատ, կիսաանապատ, տարբեր անտառածածկ տարածքներ և մացառուտներ, տափաստանների և մարգագետինների մի քանի տեսակներ, ալպյան բուսածածկ, ինչպես նաև ճահճուտներ, աղակալված հողեր, աղուտներ և ժայռաքարային լանդշաֆտ:

Երրորդ և չորրորդ նախապատմական ժամանակներում ձևավորված հարուստ ֆլորան (հազվագյուտ տեսակներ):



Հայաստանը գտնվում է երկու շատ տարբեր ֆլորիստիկ տարածաշրջանների հատման վայրում՝ խոնավ կովկասյան (որպես ցիրկումբորեալ տարածաշրջանի մաս) և չոր հայ-իրանական (իրանաթուրանական տարածաշրջանի մաս):

Այսպիսի պայմաններում Հայաստանում կան մոտ 3500 տարբեր անոթավոր բուսատեսակներ 150 ընտանիքից: Սա նշանակում է, որ կովկասյան ֆլորայի (մոտ 6000 տեսակներ) ավելի քան կեսը կարելի է գտնել Հայաստանում:

Համեմատած երկրի չափերի հետ՝ սա, անշուշտ, աշխարհում տեսակների ամենամեծ թվաքանակն է: Այդ պատճառով էլ Հայաստանը կոչվում է կենսաբազմազանության «թեժ կետ»՝ աշխարհում նման 25 «թեժ կետերից» մեկը (R.Mittermeier, N.Meyers and others, 1999), և այժմյան մշակաբույսերի վայրի ազգակիցների վավիլյան կենսաբազմազանության կենտրոններից մեկը (Vavilov, 1992):

Հայաստանի ֆաունան բաղկացած է արնվազն 17500 նկարագրված տեսակներից, որոնցից 500-ը ողնաշարավորներն են: Հայկական ֆլորայի 675 տեսակներ ներառված են Հայաստանի Կարմիր գրքում (2010), և դրանցից շատերը էնդեմիկ տեսակներ են: Ավելի քան 200 տեսակներ էնդեմիկ են Հայաստանի համար, որոնցից մի քանիսն ունեն ծայրահեղ սահմանափակ տարածական բաշխում: Մեծամասամբ այդ տեսակները ներկայացված են խոցելի էկոհամակարգերում:

Հայաստանում նաև առկա են այնպիսի տեսակների ծայրիյուսիսային, արևելյան, հարավային կամ արևմտյան տարատեսակները, ինչպիսիք են *Quercus infectoria*, *Cercis griffithii*, *Sorbus luristanica*, *Physoptickis gnaphalodes*, *Anchonium elichrysofolium*, *Campanula radula*, *Scrophularia amplexicaulis* և այլն (հայերեն անվանումը դեռևս բացակայում է): Չնայած թվում է, թե Հայաստանի ֆլորան լավ ուսումնասիրված է, սակայն, ինչպես ցույց են տալիս



վերջին տարիների ուսումնասիրությունները, դեռևս կան իրենց բացահայտմանը սպասող նոր տեսակներ: Մասնավորապես՝ *Amblyopyrum muticum*, *Microcnemum coralloides*, *Chaenorhinum rubrifolium*, *Asterolinon linutnstellatum*, *Corallorhiza trifida* նոր տեսակներ են Հայաստանի համար, ինչպես նաև որոշ տեսակներ, որոնք նախկինում էնդեմիկ են եղել Կենտրոնական Անատոլիայի աղակալած ճահճուտների համար՝ *Linum seljukorum* և *Thesium lycanicum*, ինչպես նաև սահարասինդյան տարր հանդիսացող *Citrullus colocynthis* տեսակը (հայերեն անվանումը դեռևս բացակայում է):

Հայաստանը հիանալի վայր է, հատկապես բուսաբանների համար: Բազմաթիվ մշակաբույսերի վայրի աճող ազգակիցները նույնպես հանդիպում են այստեղ՝ սալորի, ալոճի, վայրի տանձի և խնձորի, բալի, հոնի, սպանախի, խաղողի, տարբեր հատապտուղների, նուշի, ընկույզի, լեռներում աճող վայրի ոլոռի, ոսպի, ճակնդեղի տարբեր տեսակներ և տարատեսակներ: Հանդիպում են նաև ցորենի (*Triticum urartu*, *T. araraticum*, *T. boeoticum*), ինչպես նաև այծակնի, աշորայի և գարու (*Aegilops*, *Secale vavilovii* and *Hordeum*) վայրի տեսակները: Դրանք արժանի են հատուկ ուշադրության, քանի որ ունեն անսովոր ներտեսակային պոլիմորֆիզմ և մի շարք արժեքավոր հատկանիշներ՝ հատկապես դրանց դիմացկունությունը երաշտների հանդեպ և վաղ հասունացումը: Այս գյուղատնտեսական կենսաբազմազանությունը, որը տանում է հետ դեպի 5000-ամյա գյուղատնտեսական օգտագործում, համաշխարհային նշանակություն ունի:

Կենսաբազմազանության տեսանկյունից աշխարհում իր կարևորությամբ Հայաստանը պահպանության լուրջ մարտահրավերների առջև է կանգնած և կրում է գլոբալ պատասխանատվություն բնության պահպանության հարցում:



Հայաստանի հարուստ ժառանգության՝ վայրի բույսերի և կենդանիների պահպանության վերաբերյալ առաջին քայլերը ազգային մակարդակով կատարվել են միայն վերջերս: Օրինակ, կարևոր բուսական տարածքները որոշվել են որպես կենսաբազմազանության պահպանման առաջին և ամենակարևոր քայլ:

Այնուամենայնիվ, պահպանվող տարածքների ստեղծումից բացի, Հայաստանյան առանձնահատուկ տեղի և իրավիճակի մասին գիտելիքները տարածումն ու իրազեկության բարձրացումը այսօր ամենակարևոր խնդիրներից են: Հատկապես երիտասարդները պետք է իմանան իրենց երկրի հարուստ ժառանգության մասին, ինչը պետք է հետագայում արտահայտվի նրանց վարքագծում և բնության հանդեպ վերաբերմունքի մեջ:

Կա մի փաստ, որը պահանջում է ավելի մեծ ուշադրություն և այդ պատճառով էլ պետք է քննարկվի որպես բնապահպանական կրթության գլխավոր նպատակներից մեկը. Հայաստանի կենսաբազմազանության հարստությունը և առանձնահատկությունը նվազում է դեգրադացված միջավայրերում: Վերջին տասնամյակներում արածեցումը լուրջ ազդեցություն է ունեցել բնական բուսածածկի վրա՝ դառնալով մի խնդիր, որը պետք է քննարկվի՝ սկսած դպրոցական տարիքից:



Եզրակացություն

Ամփոփելով նախագծային աշխատանքը, հետազոտության և վերլուծության արդյունքների հիման վրա կարելի է անել հետևյալ եզրակացությունները:

Հայաստանի բուսական աշխարհը տարատեսակ է և յուրահատուկ: Այն պահպանելու համար կայուն զարգացման հայեցակարգը պետք է ներդնել թե՛ մարդկանց առօրյայում, թե՛ տնտեսության զարգացման հիմքում: Օրինակ, հաճախ թեյաբույսերի արտադրության համար բույսերի հավաքը կատարվում է սխալ, չեն պահպանվում հավաքի կանոնները: Չի կարելի մի տարածքից հավաքել երեսուն տոկոսից ավել տվյալ բույսից, քանի որ շատ կարևոր է բույսի վերարտադրության համար սերմերով բազմացումը:

Հասարակության հետագա զարգացումը պետք է դարձնել հնարավորինս կայուն: Կայուն զարգացման հիմքը գիտելիքն է և մարդկանց վերաբերմունքը բնության նկատմամբ: Բուսական աշխարհի հանդեպ հոգատար վերաբերմունքը պետք է դասավանդվի վաղ տարիքից: Այս հարցում շատ կարևոր դեր են խաղում էքսկուրսիաներն ու քայլարշավները, որոնք օգնում են աշակերտներին ճանաչել հայրենի ֆլորան, ընկալել մարդու և բնության կապը, սովորել մաքուր պահել շրջակա միջավայրը:



Գրականության ցանկ

- Վիքիպեդիա,
https://hy.m.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%A1%D5%B5%D5%A1%D5%BD%D5%BF%D5%A1%D5%B6%D5%AB_%D5%A2%D5%B8%D6%82%D5%BD%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6%D5%A1%D5%B7%D5%AD%D5%A1%D6%80%D5%B0
- Հայաստանի բուսական աշխարհը,
<https://www.armgeo.am/flora-of-armenia/?amp=1>
- Հայաստանի բուսական աշխարհը,
<https://ibo2022.org/hy/armenia/biodiversity/armenian-flora>
- Հայկական լեռնաշխարհի դեղաբույսերը,
<https://chapchemical.am/%D5%B0%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6-%D5%AC%D5%A5%D5%BC%D5%B6%D5%A1%D5%B7%D5%AD%D5%A1%D6%80%D5%B0%D5%AB-%D5%A4%D5%A5%D5%B2%D5%A1%D5%A2%D5%B8%D6%82%D5%B5%D5%BD%D5%A5%D6%80%D5%A8/>
- Հայաստանի «բնական դեղատունը». առողջ եղեք,
<https://armeniasputnik.am/20150919/685167.html>
- Մարտին Գաբրիել, Մարգագետիններ և արոտավայրեր, ուսուցիչների վերապատրաստման ձեռնարկ, Երևան, 2019