

ՍՍՌՄ ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԻ ՍԿԱԴԵՄԻԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՖԻԼԻԱԼ

ԲՈՒՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ԲՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳԻՏԱ-ՊՈՊՈԻԼՅԱՐ ՍԵՐԻԱ

Պ. Գ. ՅԱՐՈՇԵՆԿՈ

**ՄԱՍՈՒՐԸ ՈՐՊԵՍ
ՎԻՏԱՄԻՆԻ ՀԱՐՈՒՍՏ ԱՂԲՅՈՒՐ**

ԱՐՄՖԱՆԻ ՀՐԱՏԱՐԱԿԱՆ ԹՅՈՒՆ

ԵՐԵՎԱՆ

1943

ՍՍՌՍԻ ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԿԱԴԵՄԻԱՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՖԻԼՈՍՓԻԱ

ԲՈՒՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ԲՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳԻՏԱ-ՊՈԳՈՒԼՅԱՐ ՍԵՐԻԱ

634.7:577.16

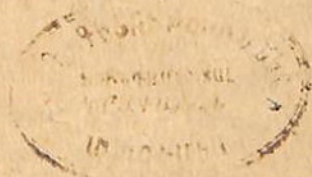
3-

Պ. Գ. ՅԱՐՈՇԵՆԿՈ

ՍՅՈՒԳԱՄԻ Է 1961

ՄԱՍՈՒՐԸ ՈՐՊԵՍ
ՎԻՏԱՄԻՆԻ ՀԱՐՈՒՍՏ ԱՂԲՅՈՒՐ

11091
1601
8966



ԱՐՄԳԱՆԻ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ

ԵՐԵՎԱՆ

1948

Սերիա՝ խմբագրւոյամբ
Գիտութ. վաստակավոր զործիչ Ա. Կ. ԱՐԱՐԱՅԵԱՆ՝

Պատ. խմբագիր՝ Զ. ԱՍՏՎԱԾԱՏՐԵԱՆ

ԻՆՁ Է ՎԻՏԱՄԻՆԸ

Առաջներում կարծում էին, որ եթե մարդու սննդի մեջ անհրաժեշտ քանակությամբ բոլոր անոգանյութերը (սպիտակուցներ, ածխաջրեր և ճարպեր) կան, ապա օրգանիզմի նորմալ անոգի համար դա արդեն բավական է. բայց հետազայում փաստերն այլ բան ցույց տվին: Օրինակ, հայտնի են դեպքեր, երբ մշտապես հեռավոր հյուսիսում բնակվողները հիվանդացել են ցինկա կամ սկորբուտ կոչվող հատուկ հիվանդությամբ: Այս հիվանդությունն արտահայտվում է նրանով, որ մարմնի զանազան մասերից սկսում է արյուն հոսել, մարմնի վրա ուռուցքներ են առաջանում, լնդերը թուլանում են և ատամներն սկսում են թափվել: Եթե այս հիվանդությունը չբուժվի, ապա նա կարող է մարդուն մահվան հասցնել: Նկատված է, որ ցինկայով հիվանդներին հում մրգերով և բանջարեղենով կերակրելով կարելի է բուժել: Ենթելով դրանից, մարդիկ եկան այն եզրակացության, որ ցինկա հիվանդությունը հյուսիսում առաջանում է մրգերի և բանջարեղենի պակասությունից՝ հատկապես ձմեռվա ամիսներին: Չնայած նրան, որ մարդիկ բավարար քանակությամբ սպիտակուցներ, ածխաջրեր ու ճարպեր էին ընդունում, բայց որովհետև մրգեր ու բանջարեղեն չէին ուտում, ուստի հիվանդանում էին ցինկայով: Պարզվեց նաև, որ ցինկայից բուժվելու համար անհրաժեշտ չէ մրգերն ու բանջարեղենն անպայման մեծ քանակությամբ գործածել: Բավական էր սննդի հետ սիստեմատիկաբար ընդունել մրգեր կամ բանջարեղեն, թեկուզ և փոքր քանակությամբ, և արդեն հիվանդությունն անցնում էր:

Զինաստանում և Ճապոնիայում, հատկապես հնում, շատ տարածված էր «բերի-բերի» կոչված հիվանդությունը: Սա նույնպես շատ վտանգավոր հիվանդություն է և հաճախ մահվան է հասցնում: Պարզվեց, որ այս հիվանդությունն առաջանում է մշտապես միայն բրնձով սնվելուց: Հատկապես ուժեղ կերպով արտահայտվում էր «հեղկված», այսինքն արտաքին կեղևից լավ, խնամ-

քով մաքրված բրնձից: Երբ այսպիսի հիվանդներին սկսում էին
կերակրել խառը սննդով, նրանք շատ արագ առողջանում էին:

Այս և շատ այլ փաստեր ցույց են տվել, որ մարդու սննդի
համար միայն սպիտակուցները, ածխաջրերն ու ճարպերը բա-
վական չեն, որ անհրաժեշտ են էլի ինչ-որ նյութեր, որոնք բա-
վական է ընդունել շատ չնչին քանակություներով, բայց ո-
րոնք, այնուամենայնիվ, միանգամայն անհրաժեշտ են մարդու
օրգանիզմի նորմալ գործունեության համար: Այդ նյութերն
անվանվեցին «վիտամիններ»:

ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Վիտամինների շատ տեսակներ գոյություն ունեն, ըստ
որում նրանցից յուրաքանչյուրն իր հատուկ ազդեցություներն է
թողնում օրգանիզմի վրա: Սովորաբար վիտամինների տեսակ-
ներն ընդունված է նշանակել լատինական տառերով: Ամենից
լավ ուսումնասիրվել են A, B, C և D վիտամինները:

Վիտամին A.—Պարունակվում է թարմ կարագի, կաթի, մսի
և այլ կենդանական մթերքների մեջ: Բույսերի մեջ պարունակ-
վում է նրա հման մի նյութ, որ կոչվում է կարոտին: Այս նյութն
օրգանիզմի մեջ վեր է ածվում A վիտամինի. այնպես որ մար-
դու համար որպես A վիտամինի աղբյուր կարող են հանդիսա-
նալ ինչպես կենդանական, այնպես էլ մի շարք բուսական մը-
թերքներ: Մեր գործածական բանջարեղենից մեծ քանակությամբ
կարոտին պարունակվում է դադորի, տոմատի (պամիդորի), կա-
նաչեղենի և այլ բանջարեղենի մեջ:

Սննդի մեջ A վիտամինի բացակայության կամ պակասու-
թյան դեպքում մարդու մի շարք օրգանների գործունեությունը
խախտվում է: Առաջանում են աչքի հիվանդություններ:

Վիտամին B.—Այս վիտամինն այժմ ստորաբաժանվում է
մի շարք այլ վիտամինների՝ B₁, B₂ և այլն. B₁ վիտամինի
հիմնական աղբյուրը հանդիսանում է սև հացը, օրովհետև այդ
վիտամինը գլխավորապես գտնվում է ցորենի արտաքին կեղևի
մեջ: Սպիտակ ալյուր պատրաստելիս ցորենի կեղևն անջատվում
է, այդ պատճառով էլ սպիտակ հացի մեջ B₁ վիտամինի քա-
նակը շատ պակաս է:

Այս վիտամինի բացակայության կամ պակասության դեպ-

քում առաջանում է վերը հիշված «բերի-բերի» հիվանդութունը, ինչպես նաև մի շարք այլ հիվանդութուններ:

Վիսամին C.—Պաշտպանում է օրգանիզմը ցինգա հիվանդութունից, դրա համար էլ կոչվում է նաև հակացինգային վիտամին: Այս վիտամինը պաշտպանում է մարդու մի շարք օրգանների աշխատանքը և ուժեղացնում է օրգանիզմի դիմացկունությունը մի շարք հիվանդութունների նկատմամբ:

C վիտամինը պարունակվում է գլխավորապես բուսական մթերքներին մեջ, հատկապես մեծ քանակությամբ պարունակվում է մասրենու պտուղների, խաղողի տերևների և խակ ընկույզի մեջ:

C վիտամինի հատկությունների վրա մենք հետադաշում կանգ կառնենք ավելի մանրամասն:

Վիսամին D կամ հակառախիտային վիսամին.—Հատկապես մեծ նշանակություն ունի երեխաների օրգանիզմի համար: Սա ապահովում է ոսկորների նորմալ զարգացումը: Սրա բացակայությամբ դեպքում առաջանում է ռախիտ կոչվող ոսկրային հիվանդությունը: Այս վիտամինը մեծ քանակությամբ պարունակվում է ձկան յուղի, թարմ կարագի, կաթի, ձվի դեղնուցի և այլ կենդանական մթերքների մեջ:

* * *

Անհրաժեշտ է նշել վիտամինների պակասության հետևանքով առաջացող երկու կարգի հիվանդություններ՝ ա) սուր կերպով արտահայտված հիվանդություններ, որոնք առաջանում են այս կամ այն վիտամինի լրիվ բացակայության, կամ խիստ պակասության դեպքում, և բ) թույլ արտահայտված հիվանդագին երևույթներ, որոնք առաջանում են այս կամ այն վիտամին անհրաժեշտ քանակից քիչ գործածելու հետևանքով:

Սուր հիվանդություններից են, օրինակ, վերը հիշված ցինգան, բերի-բերին, ռախիտը: Ինչ վերաբերում է թույլ հիվանդագին երևույթներին, ապա դրանք արտահայտվում են շատ տարբեր ձևերով, այն է՝ ընդհանուր թուլություն, ախորժակի վատացում, զանազան հիվանդությունների (գրիպ, անդինա) դիմադրելու ընդունակության թուլացում, ատամների հաճախակի հիվանդություններ և այլն: Այս բոլոր երևույթներն էլ մեծ մասամբ առաջ են գալիս վիտամինների պակասությունից:

Վերջին ժամանակներս պարզված է, որ վիտամինների պակասությունը թուլացնում է նաև օրգանիզմի դիմադրական հատկությունն այնպիսի վարակիչ հիվանդությունների հանդեպ, ինչպիսիք, օրինակ, տուբերկուլյոզն է:

Այս բոլորից պարզ երևում է, թե ինչպիսի ուշադրություն պետք է վերաբերվել վիտամիններին: Պետք է հետևել, որ ամբողջ տարին սննդի մեջ մտնեն կենդանական, ինչպես նաև բուսական տարրեր մթերքների: Պետք է նաև իմանալ, որ տարբեր վիտամիններ տարբեր աստիճանի դիմացկունություն ունեն ջերմաստիճանի բարձրացման, խոնավության, օդի աղբյուրության և այլի նկատմամբ: Այդ պատճառով էլ սննդի վիտամինով հարուստ լինելը մեծ չափով կախված է նաև նրանից, թե ինչպես է պատրաստվում և պահվում այդ սնունդը:

Վիտամինների հայտնագործումը տեղի է ունեցել 1912 թվին: Այն ժամանակից մինչև այժմ անցած 30 տարիների ընթացքում վիտամինների մասին ունեցած տեղեկությունները վեր են ածվել արդեն մի ամբողջ գիտություն և արդյունաբերության մի բավականին մեծ ճյուղի:

Վիտամինների քիմիական կազմի, օրգանիզմի վրա նրանց ունեցած ազդեցություն, նրանց կառուցության և մի շարք այլ հարցերի ուսումնասիրությունը պարզվում են մեծ թվով մասնագետներ:

Մեզ մոտ՝ ՍՍՌՄ-ում գոյություն ունեն վիտամիններին վերաբերող հարցերով զբաղվող մի շարք խոշոր հիմնարկություններ, ինչպես, օրինակ, Համամիութենական Գիտահետազոտական Վիտամինային ինստիտուտը, Վիտամինային արդյունաբերության Միութենական Վարչությունը (Սոյուզվիտամինպրոմ), կան մի շարք գործարաններ, որոնք վիտամինային կոնցենտրատներ են պատրաստում, ինչպես նաև գործարաններ, որոնք արհեստական ձևով որոշ վիտամիններ են ստանում:

Հայրենական պատերազմի պայմաններում, երբ պետք է հնարավորին չափ լրիվ կերպով օգտագործել մեր հումուսը, բարիլավել սննդի գործը և լավագույն ձևով պաշտպանել հիվանդություններից, — այս պայմաններում ուղղամտակալորեն և բնականությանը բավարար քանակությամբ վիտամին պարունակող սնունդ մատակարարելու գործը հատկապես խոշոր նշանակություն է ստանում:

ՄԱՍՐԵՆԻՆ, ՆՐԱ ՏԱՐԱԾՈՒՄԸ, ՄԱՍՈՒՐԻ ՀԱՎԱՔԵԼԸ

Մասրենու պտուղները կամ մասուրը C վիտամինի ամենահարուստ աղբյուրներից մեկն է: Մասրենին անվանում են նաև վայրի վարդ: Նրա կուլտուրական տեսակներն ու ալյատեսակները, որոնք փարթամ ու բազմաթերթիկ ծաղիկներ ունեն—պարտեզային վարդերի բազմապիսի սորտերն են:

Ինչպես կուլտուրական վարդերը, այնպես էլ մասրենին պատկանում են բույսերի նույն ցեղին:

Մասրենիները շատ բազմատեսակ են, հայտնի են նրանց մի քանի հարյուր տեսակներ և ավելի շատ ալյատեսակներ:

Կովկասում աճում են մասրենու մոտ 25 տարբեր տեսակներ, իսկ Հայկական ՄԻՄ-ում՝ ավելի քան 10 տեսակ: Մեր բոլոր մասրենիները փոքր կամ միջին մեծությամբ թփեր են, որոնց ճյուղերը պատված են փշերով, շատ սակավ պատահում են տեսակներ, որոնք փշերից համարյա զուրկ են: Տերևները բարդ են՝ կազմված 7—9 (երբեմն է՛լ ավելի) տերևիկներից: Ծաղիկներն ունեն 5 (սակավ դեպքերում՝ ավելի) սպիտակ կամ վարդագույն պսակաթերթեր, շատ քիչ պատահում են տեսակներ, որոնց ծաղիկները դեղին են: Պտուղները օվալ են, ձվաձև, պտուկաձև, երբեմն նույնիսկ կլոր: Պտղի ներքին պատերը հաճախ ծածկված են լինում կաշուն մաղիկներով. պտուղներն անզգույշ ուտելու դեպքում այդ մաղիկները բերանում և կոկորդում բորբոքում են առաջացնում:

Պտղի ներսում կան մանր պտղիկներ, որոնցից յուրաքանչյուրը բաղկացած է արտաքին թաղանթից և սերմից: Պտուղները սովորաբար լինում են կարմիր կամ նարնջագույն, սակայն մեզ մոտ հանդիպում են նաև մասրենիներ՝ սև կամ շագանակագույն պտուղներով:

Մասրենիների ամենասիրած վայրերը լուսավոր, կաղնու կամ բոխու-կաղնու անտառներն են, անտառների ու այգիների եզրերն ու բացատները, ինչպես նաև զանազան թփուտներ:

Հայկական ՄՍՄ-ում մասրենիներով հարուստ են բոլոր այն ուայոնները, որտեղ կան անտառներ, կամ նրանց ֆնացորդները—թփուտներ: Ամենից շատ մասրենիները տարածված են մեր անտառային ուայոններում, ինչպես, օրինակ՝ Կիրովահանի, Ստեփանավանի, Դիլիջանի և Ղափանի ուայոններում: Մասրենի շատ կա

նաև Ապարանի ռալոնում, որտեղ աճում է ցածրահասակ կաղնու թփուտներում:

Մասուրի պաշարը Հայաստանում մեծ է: 1942 թվին Հայկոտպի պլանով նախատեսված էր մթերել 100 տոնն մասուր, սակայն այդ քանակը տարեցտարի կարելի է ավելացնել:

Մասրենին մեղ մոտ ծաղկում է սկսած մայիսի վերջերից մինչև հուլիսի վերջերը, նայած թե աշխարհագրական խնչպիսի բարձրություն վրա է գտնվում: Որքան վայրը ավելի բարձր է, այնքան մասրենին ավելի ուշ է ծաղկում:

Ճիշտ այդպես էլ՝ տեղի բարձրության հետ փոխվում են նրա հասունացման ժամկետները: Երևանի շրջակայքում 1942 թվին մասրենու պտուղների հասունացման եռունը շրջանը հոկտեմբերի կեսերին էր, Կիրովականում՝ հոկտեմբերի վերջերին, Ապարանից վերև գտնվող սարերում՝ նոյեմբերի սկզբներին, և այլն:

Հայկական ՍՍՌ-ում աճող մասրենու բոլոր տեսակներն էլ պարունակում են C վիտամին: Միայն թե որոշ տեսակների մոտ այդ վիտամինի քանակը մեծ է, իսկ մյուսների մոտ՝ փոքր: Այդ պատճառով էլ պտուղները հավաքելու գործը կազմակերպելիս՝ ցանկալի է, որ վիտամինով հարուստ տեսակներն առանձին հավաքվեն, որպես առաջին սորտ, և չխառնվեն մյուսների հետ:

Բուսաբանական ինստիտուտի հետազոտությունները ցույց տվին, որ մեր մասրենիների՝ կորիզներից մաքրած, թարմ պտուղները պարունակում են 0,4-ից մինչև 1,2% վիտամին, իսկ ավելի հարուստ տեսակները՝ մինչև 3,2%: Սա նշանակում է, որ Հայաստանի մասուրների վիտամինով հարուստ տեսակների 100 գրամ մաքրած թարմ պտուղների մեջ պարունակվում է 3,2 գրամ, իսկ 1 կիլոգրամի մեջ՝ 32 գրամ վիտամին: Ըստ որում ռեսպուբլիկայի տարբեր առյուծներից հավաքված բոլոր նմուշների հետազոտությունը ցույց տվեց, որ վիտամինով ամենից հարուստը Ապարանի ռալոնի մասուրներն են: Այդ պատճառով էլ այս առյուծի մասուրների մթերման աշխատանքների վրա պետք է հատուկ ուշադրություն դարձնել, մանավանդ որ այստեղ բավականին շատ մասուր կա: Այստեղ վիտամինով ամենահարուստ տեսակները տարածված են գլխավորապես Բուժական, Քերաշու, Դյուլավիլու գյուղերի շրջակայքում, ինչպես նաև Արալի լեռան լանջերում:

Ապարանի ռայոնում աճող համարյա բոլոր կարմրապտուղ ժառենիները վիտամինով հարուստ են: Այդ պատճառով էլ հավաքման ու մթերման ժամանակ կարմիր պտուղների ունեցող բոլոր թիփերից հավաքված մասուրները կարելի է միացնել իրար՝ համարելով այն առաջին սորտ:

Ապարանի ռայոնում հանդիպում են նաև սևապտուղ մասերենիներ, սակայն դրանց պտուղները պետք է առանձին հավաքել, որպես երկրորդ սորտ:

Հարևան որոշ ռայոններում, ինչպես, օրինակ, Ախտայի ռայոնում, արդեն նույնիսկ կարմրապտուղ մասերենիների մեջ պատահում են ինչպես վիտամինով հարուստ, այնպես և աղքատ տեսակներ: Այդ պատճառով էլ շատ ցանկալի է, որ մասուր մթերողները կարողանան այդ տեսակներն իրարից տարբերել: Բուսաբանական ինստիտուտն այդ ուղղությամբ ևս համապատասխան աշխատանք է տանում—նա ուսումնասիրում է այն կապը, որ գոյություն ունի մասերենու արտաքին տեսքի և նրա պտուղների պարունակած վիտամինի քանակության միջև:

Մասուրի հասունացման հետ փոխվում է նաև վիտամինի քանակը պտուղների մեջ: Այս հարցն ուսումնասիրում է Համաժողովրդական Գիտահետազոտական վիտամինային ինստիտուտը՝ Լենինգրադի Բուսաբանական այգում աճող մասերենիների վրա: Այդ հետազոտությունները ցույց են տվել, որ մասերենու պտուղների հասունացման զուգընթաց վիտամինի քանակն ավելանում է: Բայց հասունացման այն շրջանում, երբ պտուղները նարնջագույն և կարմիր են լինում, վիտամինի պարունակության տեսակետից մոտավորապես նույն պատկերն է ստացվում: Այդ պատճառով էլ գործնականում մասուրը կարելի է հավաքել՝ հենց որ նրա գույնը կարծրում է, առանց սպասելու, որպեսզի լրիվ կերպով հասունանա, այսինքն փափկի: Նույնիսկ ավելի լավ է չսպասել մինչև պտուղների լրիվ հասունացումը, այլ մի քիչ ավելի շուտ հավաքել, որովհետև շատ փափուկ պտուղները տեղափոխելու ժամանակ կարող են փչանալ: Ուրեմն պետք է մասուրը հավաքել այն ժամանակ, երբ պտուղներն սկսում են հասունանալ: Նրանում հավաքելու աշխատանքները կարելի է սկսել սեպտեմբերի վերջերից, հիբովակա-նում՝ հոկտեմբերի սկզբներից, ավելի բարձրագիւր շրջաններում՝ ավելի ուշ: Պտուղները կարելի է ուղղակի ձեռքով հավաքել, բայց ավելի լավ է մկրատով կտրել, նրանց վրա փոքրիկ կո-

Թուններ թողնելով: Այսպես հավաքելու դեպքում պտուղներն ափելի քիչ են փչանում և հավաքողի ձեռքերն էլ քիչ են վնասվում փշերից: Լավ է հավաքել ոչ թե պարկերի, այլ զամբյուղների կամ դուլերի մեջ, որպեսզի պտուղները չճխվին:

ՄԱՍՈՒՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄԸ

Հայկական ՄՍՈՒ-ում մասուրի մթերման գործով զբաղվում են երկու կազմակերպություն՝ Հայկոոպը և Լիկրաստորեստի Հայաստանի դրասնյակը: Նրանք այդ մթերքը մատակարարում են դեղատներին, իսկ սրբինն՝ նաև խանութներին:

Չնայած դրան, մեզ մոտ, այնուամենայնիվ, շատ քիչ մասուր է հանվում վաճառքի: Այդ պատճառով էլ ցանկալի է, որ բոլոր նրանք, ովքեր որևէ հնարավորությամբ ունեն, հատկապես կոլխոզնիկները, ևս առավել զարոցականները, տեղական սպառման համար իրենք զբաղվեն մասուրի մթերմամբ:

Բավական չէ միայն գիտենալ, թե սրտեղ և երբ պետք է հավաքել մասուրը, պետք է կարողանալ նաև այն լավ պահպանել, որովհետև վիտամինն անկայուն նյութ է և ոչ ճիշտ պահելու դեպքում հեշտությամբ քայքայվում է:

Շ վիտամինը քայքայվում է գլխավորապես երկու պատճառով՝ ա) օդի՝ երկարատև ազդեցություներից, և բ) մետաղների (պղնձի և երկաթի) հետ շփվելուց: Այդ պատճառով էլ Շ վիտամին պարունակող մթերքները պահելիս՝ պետք է զգուշանալ վերը հիշված այդ երկու պատճառների ազդեցությունից:

Պարզվել է, որ եթե մասրենու պտուղները լաց օդում դանդաղորեն չսրացվում են, ապա նրանց մեջ վիտամինի քանակությունը խիստ կերպով ընկնում է: Իսկ եթե պտուղները չորացվեն արագ կերպով, ապա վիտամինի քանակը կարող է բոլորովին չփոփոխվել: Այդ պատճառով էլ խորհուրդ է տրվում մասրենու պտուղները չորացնել վառարաններում, ամենից լավ է՝ ոռոտական վառարաններում, 35—40° ջերմություն մեջ: Չորացրած պտուղները պետք է պահել ամուր փակված ամաններում: Մետաղյա ամաններում պահել չի կարելի, իսկ եթե ուրիշ ամաններ չկան, ապա այդ մետաղյա ամանները պետք է լավ կլայեկած լինեն, կամ էմալով ծածկված: Պետք է պահել չոր և սառը տեղում, սակայն ջերմաստիճանն այնքան ցած չպետք է լինի, որպեսզի պտուղները չսառչեն, որովհետև սառած մթերքը հալվելու դեպքում վիտամինն արագորեն քայքայվում է:

Ճիշտ չորացնելու և պահելու դեպքում մասրենու պտուղները կարող են ամբողջ ձմեռը դիմանալ՝ վիտամինի շատ քիչ կուրուստով: Անհրաժեշտ է նշել նաև, որ պտուղները պետք է չորացնել բերքը հավաքելուց անմիջապես հետո: Ավելի լավ է պտուղները չորացնել բերքահավաքի վայրից շատ մոտ տեղում, որովհետև տեղափոխությունների հետևանքով պտուղների մեջ վիտամինի քանակությունը խիստ կերպով պակասում է:

ՄԱՍՈՒՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ

Առաջներում կարծում էին, որ C վիտամինը եփելու և ընդհանրապես ջերմաստիճանը մինչև 100-ի հասցնելու դեպքում լրիվ կերպով քայքայվում է: Պարզված է, որ վիտամինի քայքայումը տեղի է ունենում միայն ջերմաստիճանի դանդաղ, աստիճանական բարձրացման դեպքում: Եթե միանգամից ջերմաստիճանը բարձրացնում ենք մինչև 100-ի, ապա վիտամինի կայունությունը բոլորովին չի ընկնում, այլ, ընդհակառակը, բարձրանում է:

Մասրենու պտուղների օգտագործման ամենապարզ եղանակը, անային պայմաններում, եռման ջրով խաշելն է: Մասրենու թարմ կամ չորացրած պտուղները սառը ջրով 2—3 անգամ պետք է լվանալ և մկրատով կիսել 2 մասի: Դրանից հետո պետք է լցնել թեյամանի մեջ (միայն ոչ մետաղյա) և խաշել եռման ջրով՝ այն հաշվով, որ մեկ բաժակ ջրին ընկնի 1—2 ճաշի գդալ կիսած պտուղներ: Սաշված պտուղները 2—3 ժամ պետք է պահել փակված թեյամանում: Նախքան գործածելը պետք է այդ հեղուկը բամբակով կամ որևէ կտորով քամել, որպեսզի մաքրվի պտուղի ներսից հեղուկի մեջ անցած մազմզուկներից: Այս ձևով պատրաստած լուծույթը մեկ օրից ավելի չի կարելի պահել:

Ավելի լավ է ոչ թե պտուղները խաշել, այլ փակ ամանի մեջ 5—10 բույս եփել և հետո 1—2 ժամ թողնել այդ փակ ամանում: Բայց այս դեպքում էլ պետք է պտուղների վրա ոչ թե սառը ջուր լցնել, այլ եռման ջուր, որովհետև աստիճանաբար տաքացնելու դեպքում վիտամինը քայքայվում է:

Օրական 1—2 բաժակ այդ լուծույթից գործածելն արդեն վիտամինի բացակայությունից կամ պակասությունից առաջացած բոլոր հիվանդագին երևույթները վերացնում է: Այս հեղուկը շատ համեղ է և կարելի է գործածել թե՛ որպես թարմա-

ցուցիչ խմիչք և թե՛ տաք վիճակում, որպես թեյ: Մեծ քանակությամբ գործածելը բուրբուլիս ֆլաս չէ: Հայաստանի որոշ շրջաններում այս հեղուկին ալյուր և շաքար ավելացնելով՝ կիսելի նման համեղ ուտելիք են պատրաստում:

Բացի C վիտամինից, այս խմելիքը պարունակում է նաև կապոդ նյութեր, այդ պատճառով էլ լավ միջոց է հանդիսանում լուծել բուժելու համար: Մասուրը պարունակում է նաև կարոտին, որը մարդու օրգանիզմում վեր է ածվում A վիտամինի:

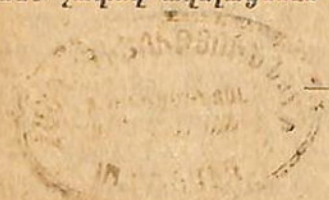
Մասուրով և նրանից պատրաստված պրոպարատներով բուժումը վերջին տարիներում ոչ միայն տնական միջոց է հանդիսանում, այլև լայն տեղ է բռնում հիվանդանոցներում: Այդտեղ մասուրով բուժում են ոչ միայն օրգանիզմի ընդհանուր թուլությունը, այլև դրա հետևանքով առաջացած մի շարք ինֆեկցիոն հիվանդություններ: Մասուրը մեծ հաջողությամբ կիրառվում է զանազան թարախային պրոցեսներ, ինչպես նաև ցինդան և այլ հիվանդություններ բուժելիս:

* * *

Մասուր հավաքելը միայն բավական չէ, անհրաժեշտ է նաև ավելացնել նրա պաշարները: Մասրենիները, մանավանդ նրանց տեղական տեսակները, շատ քիչ պահանջկոտ բույսեր են, որոնց մշակությունը շատ ավելի հեշտ է, քան կուլտուրական վարդենիների մշակությունը: Բազմացման ամենահեշտ և արագ միջոցը կտրոններով անեցնելն է:

Սովորական մասրենիները նպատակահարմար է մշակել ոչ թե հատուկ, թանգ արժեցող հողամասերում, այլ այնտեղ, որտեղ արհրաժեշտ է լինում մեծ տարածություններով թփեր անկել, ինչպես, օրինակ, կենդանի ցանկապատեր և այլն:

Այս միջոցառումները խոշոր ծախսեր չեն պահանջում, մինչդեռ մեծ չափով ավելացնում են մասուրի պաշարը մեր երկրում:



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ի՞նչ է վիտամինը	էջ 3
Վիտամինների տեսակները	4
Մասրենին, նրա տարածումը, մասուրի հալածելը	7
Մասուրի պահպանումը	10
Մասուրի օգտագործումը	11

ԲՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳԻՏԱ-ՊՈՊՈՒԼՅԱՐ ՍԵՐԻԱ

Լույս են տեսել

1. Ս. Խաչատրյան—Բանջարանոցային բույսերի աճեցումը Երևանի պայմաններում 10 ռ.
2. Տ. Ս. Տեր-Սահակյան—Կարտոֆիլի կուլտուրան Արարատյան դաշտավայրում 6 ռ.
3. Ա. Ս. Ռաժայեյան—Կորեկ 1 ռ. 50 կ.
4. Հ. Ս. Բադալյան—Ինչպես որոշել քանի օրական է Լուսինը . 5 ռ. 50 կ.
5. Ա. Գ. Արարատյան—Անտառայգիներ 2 ռ. 50 կ.
6. Ա. Ս. Ռաֆայելյան—Եգիպտացորեն 1 ռ. 50 կ.
7. Գ. Դ. Յարոշենկո—Ջեմ և պտստեղ՝ անտառային հոնից: Յուղալի մածուկ հաճաբե՞նու պատուղներից 3 ռ.
8. Պ. Դ. Յարոշենկո—Մասուրը որպես վիտամինի հարուստ աղբյուր 3 ռ.

АРМЯНСКИЙ ФИЛИАЛ АКАДЕМИИ НАУК СССР

БОТАНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Естественно-научная популярная серия

П. Д. ЯРОШЕНКО

Шиповник как богатый источник витамина

Издание Армфан. Ереван, 1943 г.

ՀԶ 02859.

պատկեր № 322.

հրատ. 195.

տիրույթ 1200.

ԼժԿ-ի Գիտամանկավարժ. հրատ. տպարան. Երևան, Արմֆան 104

ԳԱԱ Հիմնարար Գիտ. Գրադ.



FL0010549



ԳԻՆԸ 3 Ռ. 304.