

ბიზნუს-ინჟინერინგი ფარმაციაში

ჩვეულებრივი კაკლის (JUGLANS REGIA) და თხილის (CORYLUS) ნაყოფების, მოზრის (CUCURBITA) და ნესვის (CUCURBITA) თესვების სამკურნალო მნიშვნელობა ქართული ხალხური წყაროების მიხედვით

გიგა პატარიძე, ნანა გელოვანი, მამუკა მაისურაძე

რეზიუმე

სამკურნალო მცენარეების ასორტიმენტის გაზრდის მიზნით, პერსპექტიულ სახეობათა ძიება ხდება ხალხური მედიცინის გამოცდილების შესწავლით და ოფიცინალურის მონათესავე სახეობების ფოლოგენეტიკური კვლევის საფუძველზე, ხოლო ნედლეულის ბაზის გაფართოება - ველურად მოზარდი მცენარეების კულტივირებით, უცხო ფლორის სახეობების ინტროდუქციით და ბიოტექნოლოგიური მეთოდის გამოყენებით.

ხალხურ მედიცინაში ოდითგან გამოყენებული მცენარეების დიდი რაოდენობა საჭიროებს მათზე მთელი რიგი მეცნიერული კვლევების ჩატარებას. რათა განსაზღვრული იქნას მათში ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების შემცველობა, მათი გავრცელების არეალი, ბუნებრივი მარაგი და დამზადების შესაძლებლობები.

მცენარეებიდან კვლევისათვის შევარჩიეთ: 1. თხილის (Corylus) ნაყოფი, 2. ჩვეულებრივი კაკლის (კაკალი, ნიგვზის ხე (ლათ. Juglans regia) ხის ნაყოფი, 3. გოგრის (ლათ. Cucurbita) თესლი, 4. 5. ნესვის (Cucumis melo) თესლი.

ნედლ და გადამუშავებულ თხილის გულს ფართოდ მოიხმარენ საკონდიტრო წარმოებაში. გახეხილი თხილის გული გამოიყენება მშრალი საუზმისათვის, აგრეთვე შოკოლადის კრემის წარმოებაში და სხვ. თხილისგან ხდიან ზეთს, რომელიც საკვებ, ტექნიკურ და პარფიუმერულ წარმოებაში გამოიყენება. მშრალი თხილის გულისაგან მზადდება ფქვილი, რომელიც ბავშვთა საკვები პროდუქტებისათვის გამოიყენება და ორი წლის განმავლობაში არ კარგავს კვებით ღირებულებას და ზეთოვან თვისებებს.

ნიგვზის ზეთი შეიცავს A, E, C, B ვიტამინებს, მიკრო და მაკროელემენტებს (თუთიას, სპილენძს, კალციუმს, მაგნიუმს, რკინას, ფოსფორს). აუცილებელია ხანში შესული ადამიანებისთვის.

ნიგვზის ზეთის მიღების უკუჩვენებები: ნიგვზის ზეთი-ჰიპოალერგიული პროდუქტია, მაგრამ ინდივიდუალური აუტანლობის შემთხვევაში მისი მიღება უნდა შეწყვიტოს. არ შეიძლება მისი მიღება აგრეთვე მონამვლის, ღებინების, მალალი ტემპერატურის შემთხვევაში. ეროზიული გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, დაბალი მჟავიანობის დროს თავი უნდა შევიკავოთ ნიგვზის

ზეთის მიღებისაგან. ამ დიაგნოზით დაავადებულმა ადამიანებმა ნიგვზის ზეთის მიღების წინ უნდა გაიარონ კონსულტაცია ექიმთან.

საქართველოში გოგრას მრავალი დასახელება ჰქონდა: გოგრა, კვახი, ხაპი და აყირო. სამკურნალოდ გამოიყენება რბილობი და თესლი. რბილობი შეიცავს პექტინებს, ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, უჯრედის, ორგანულ მჟავებს, კაროტინს; კალიუმის, მაგნიუმის, რკინის მარილებს, შაქრებს, ფიტოსტერინებს, ვიტამინებს. თესლში არის ფიტოსტერინები, ორგანული მჟავები, ფისები, ვიტამინები.

სამკურნალოდ გამოიყენება აყიროს თესლი და რბილობი. იადიგარ დაუდიში მითითებულია, რომ მოხარშული და დანაყული აყიროს ნაყენი არჩენს "სტომაქის სიცხეს და სიმზურვალეს" ყურის ტკივილს, შეკრულობას, სიმსივნეს, ციებას, ცხელებას, თავის ტკივილს, ხველას

ნესვის თესლი - პოტენციის ასამაღლებელი უძველესი საშუალებაა. ამ მიზნით უმი თესლის დაღვწვაა რეკომენდებული, უმჯობესია, თაფლთან ერთად და აუცილებლად ზომიერების დაცვით - არა უმეტეს დღეში ორი გრამისა.

ნესვის თესლი მდიდარია თუთიით, რაც იმას ნიშნავს, რომ მისი საკვებად გამოყენება აუმჯობესებს თმისა და კანის მდგომარეობას.

საკვანძო სიტყვები: ვიტამინები, ორგანული მჟავები, ნიგოზი, თხილი, ნესვი, აყირო.

THE MEDICINAL VALUE OF JUGLANS REGIA AND CORYLUS FRUITS, CUCURBITA AND CUCUMIS MELO SEEDS ACCORDING TO GEORGIAN FOLK SOURCES

Giga Pataridze, Nana Gelovani,
Mamuka Maisuradze

SUMMARY

In order to increase the range of medicinal plants, the prospective species are searching for folk medicine experiences and on the basis of phogenetic research of the related species; While expanding the base of the raw material - cultivating wild plants with the introduction of foreign flora and biotechnological methods.

A large number of plants used in folk medicine require a number of scientific researches on them. To determine the content of biologically active substances in them, the area of their distribution, natural resource and production capabilities.

From the plants we have selected: 1. The fruit of the cactus, 2. The usual walnut (nut, juglans regia), 3. Cucurbita seeds, 4. Cucumis melo seeds.

The raw and processed nut heart is widely consumed in confectionery. Grated hazelnuts are used for dry breakfast, as well as chocolate cream production, and so on. The hazelnut oil is used in food, food, technical and perfumes. Dry hazelnuts are made from a flour that is used for baby food products and for two years do not lose their nutritional value and oily properties.

Nutmeg oil contains A, E, C, B vitamins, micro and macroleptes (zinc, copper, calcium, magnesium, iron, phosphorus). It is necessary for older people

Contraindications of nitrogen oil: The nutrient oil is a hypoallergenic product, but in case of individual intolerance it should stop taking. It can not be taken in case of poisoning, vomiting, high temperate. Erosion gastritis, gastric and duodenal ulcers, at low acidity, should be avoided to obtain nitrogen oil. People diagnosed with these diagnoses should consult a doctor before taking nitrogen oil.

In Georgia there were many names of pumpkin: pumpkin, kvakh, khapi and akri. Pulp and seeds are used for treatment. Pulpin contains pectins, proteins, fats, carbohydrates, cellulose, organic acids, carotene; Potassium, magnesium, iron salts, sugars, phytosystems, vitamins. Seeds are phytosteries, organic acids, resins, vitamins.

Used to treat seeds and pulp. Yadgari Daudi indicates that the cooked and smoked nut is a "smoker's fever and loudness" of ear pain, constipation, tumor on the body, cirrhosis, fever, headache, cough

Melon's seed is an ancient way to increase potential. For this purpose, the seedlessness of the seed is recommended to be good, it is better to cover with honey and in moderation, not more than two grams per day.

The seed of the melon is rich in zinc, which means that it is useful for improving hair and skin conditions.

მედიცინაში ამჟამად ბევრი სამკურნალო საშუალება გამოიყენება. რომელთა სანყისი აღებულია ხალხური მედიცინიდან. ჯერ კიდევ პირველყოფილი ადამიანი იყენებდა სამკურნალო საშუალებებს. სამკურნალო საშუალებების მიღების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი წყაროა მცენარეული და ცხოველური ნედლეული. დღესდღეობით დიდი მნიშვნელობა აქვს მცენარეული წარმოშობის პრეპარატებს, ისინი გამოირჩევიან უსაფრთხოებით და მაღალი ეფექტურობით. ხალხურ მედიცინაში ოდითგან გამოიყენებული მცენარეების დიდი რაოდენობა საჭიროებს მათზე მთელი რიგი მეცნიერული კვლევების ჩატარებას. რათა განსაზღვრული იქნას მათში ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების შემცველობა, მათი გავრცელების არეალი, ბუნებრივი მარაგი და

დამზადების შესაძლებლობები, რათა შეიქმნას ახალი, დახვეწილ და სრულყოფილ იქნას სამკურნალო მცენარეული ნედლეულის დამუშავების არსებული ტექნოლოგიური პროცესები.

სამკურნალო მცენარეების ასორტიმენტის გაზრდის მიზნით, პერსპექტიულ სახეობათა ძიება ხდება ხალხური მედიცინის გამოცდილების შესწავლით და ოფიცინალურის მონათესავე სახეობების ფოლოგენეტიკური კვლევის საფუძველზე; ხოლო ნედლეულის ბაზის გაფართოება - ველურად მოზარდი მცენარეების კულტივირებით, უცხო ფლორის სახეობების ინტროდუქციით და ბიიტექნოლოგიური მეთოდის გამოყენებით.

ხალხურ მედიცინაში ოდითგან გამოიყენებული მცენარეების დიდი რაოდენობა საჭიროებს მათზე მთელი რიგი მეცნიერული კვლევების ჩატარებას. რათა განსაზღვრული იქნას მათში ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების შემცველობა, მათი გავრცელების არეალი, ბუნებრივი მარაგი და დამზადების შესაძლებლობები. ნიგვზის ზეთის გამოყენება ქართული ისტორიული წყაროების მიხედვით.

მცენარეებიდან შევარჩიეთ:

1. თხილის (CORYLUS) ნაყოფი



ნაყოფი ერთთესლიანი კაკალია. გვარი შეიცავს 20-მდე სახეობას, რომლებიც საქართველოში გავრცელებულია ტყეებში ზღვის დონიდან 1500-1800 მ-მდე ბუნებრივად იზრდება თხილის 6 სახეობა: ჩვეულებრივი თხილი (Corylus avellana) ბუჩქი ან 8-მდე სიმაღლის ხეა, გავრცელებულია მთელ საქართველოში. იზრდება ქვეტყედ მუხნარებში, ფართოფოთლოვან და წიწვოვან შერეულ ტყეებში, სუბალპური მეჩხერში. ჩრდილის ამტანი და საკმაოდ ყინვაგამძლეა. ყვავილობს თებერვალ-მარტში, ნაყოფი მწიფდება სექტემბერში.

თხილის გული შეიცავს 5%-მდე წყალს, 60-70% ცხიმებს, 15-16% ცილებს. მას მაღალი კვებითი ღირებულება აქვს, კალორიულობით იგი 2-3-ჯერ აჭარბებს ხორბალს, 3-5-ჯერ ხორცს. ფართოდ გამოიყენება საკონდიტრო მრეწველობასა და ტექნიკაში უმაღლესი ხარისხის საპოხი ზეთების მისაღებად. მისი სასაქონლო-საექსპორტო პროდუქტის დადებითი მხარეა ვარგისიანობის ხანგრძლივი ვადა, მაღალი ტრანსპორტაბელურობა.

თხილის კულტურის განვითარების ერთ-ერთ კერად ითვლება შავი ზღვის სანაპირო, მცირე აზიის ქვეყნები. საქართველოში თხილი მალალ მოსავალს იძლევა კოლხეთის დაბლობის ზონაში.

საქართველოში თხილის კულტურას უხსოვარი დროიდან იცნობდნენ. ისტორიული წყაროებით დასტურდება, რომ ძვ. წ. VI საუკუნეში ქართველური ტომები აშენებდნენ თხილის გარეულ ფორმებს, რომელთა ბუნებრივი ჰიბრიდიზაციის და შერჩევის შედეგად წარმოიშვა გარემო პირობებს შეგუებული, მალალმოსავლიანი ჯიშებისა და ფორმების სიმრავლე. დღეისათვის საქართველოში გავრცელებული რამდენიმე ათეული აბორიგენული ჯიშის სახელწოდებები - შველისყურა, ანაკლიური, გულშიშველა, ხაჭაპურა, ნემსა და მრავალი სხვა, მათ ადგილობრივ წარმოშობაზე მიგვიტოვებს.

ჩვენი წინაპრები კარგად იცნობდნენ თხილის საკვებ და სამკურნალო თვისებებსაც. მას წარმატებით იყენებდნენ არა მხოლოდ სხვადასხვა კერძების საკაზმად, არამედ შექმნეს უნიკალური ტრადიციული პროდუქტიც - "ჩურჩხელა", რომელიც გამორჩეულია თავისი კალორიულობითა და საუკეთესო გემოვნური თვისებებით. ამ ღირებულების გამო "ჩურჩხელა" ისტორიულად მეომართა ყოველდღიური კვების რაციონში შედიოდა და დღესაც იგი საქართველოში ერთ-ერთ პოპულარული ტკბილეულია.

მაყაშვილის ბოტანიკური ლექსიკონის მიხედვით, თხილს საქართველოში იცნობენ შემდეგი დასახელებებით; თხილი (*Corylus*) მთ. რჭ. ფთხირი, ფთხილი; ჭნ. მთხირი; მგრ. თხირი; სვ. შდის, შდგხნდ, შდისხნდ.

თხილი დათვისა ნ. დათვის თხილი. დათვისთხილა (*Corylus iberica* Wittm. Et Kem. Nath. (= *Corylus colurna* auct. cauc.) ქრთ. დათვისთხილა; ინგ. ტყიურა თხილ; მგრ. ტყარ თხილი.

თხილი კოლხური ნ. კოლხური თხილი. კოლხური თხილი (*Corylus colchica* A L B).

თხილი ლომბარდიული ნ. ლომბარდიული თხილი. ლომბარდიული თხილი (*Corylus maxima* Mill. (= *C tubulosa* Boissa.).

თხილი მანჯურული ნ. მანჯურული თხილი. მანჯურული თხილი (*Corylus manshurica* Max).

თხილი მიწისა ნ. არაქისი. არაქისი მიწის თხილი (*Arachis hipogaea* L. მგრ. დიხაში თხირი.

თხილი პონტორული ნ. პონტორუი თხილი. პონტორული თხილი *Corylus pontica* C. Koch.

თხილი ჩვეულებრივი ნ. ჩვეულებრივი თხილი. ჩვეულებრივი თხილი (*Corylus avelana* L) მთ. რჭ. ფთხილი, ფთხირი; ჭნ. მთხირი, ნთხირი; მგრ. თხირი; სვ. შდის, შდგხნდ.

თხილის ზეთის გამოყენება ქართული ისტორიული წყაროების მიხედვით

ნედლ და გადამუშავებულ თხილის გულს ფართოდ მოიხმარენ საკონდიტრო წარმოებაში. გახეხილი თხილის გული გამოიყენება მშრალი საუზმისათვის,

აგრეთვე შოკოლადის კრემის წარმოებაში და სხვ. თხილისგან ხდიან ზეთს, რომელიც საკვებ, ტექნიკურ და პარფიუმერულ წარმოებაში გამოიყენება. მშრალი თხილის გულისაგან მზადდება ფქვილი, რომელიც ბავშვთა საკვები პროდუქტებისათვის გამოიყენება და ორი წლის განმავლობაში არ კარგავს კვებით ღირებულებას და ზეთოვან თვისებებს.

თხილს სამკურნალო თვისებებიც აქვს. ძველბერძნულ ხალხურ მედიცინაში თხილის ზეთით მკურნალობა ცნობილია ანემიის, ეპილეფსიის, თმის ცვენის, სხვადასხვა დაავადებების დროს, თხილის ნაყოფის საბურველის (ჩენჩოს) ნახარშს სვამენ მოჭარბებული სიმსუქნის დროს, ფოთლების ნახარში კი ასუფთავებს სისხლს და მიმართავენ ათეროსკლეროზის და კენჭოვანი დაავადებების სამკურნალოდ. ამასთან თხილი შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც ადამიანის ორგანიზმიდან მავნე ნივთიერებებს გამოდევნიან და ხელს უწყობენ იმუნური სისტემის გაძლიერებას. აშშ-ში, პორტლენდის უნივერსიტეტის მეცნიერებმა, თხილის ექსტრაქტში აღმოაჩინეს ნივთიერება პაქლიტაკსელი, რომელიც შედის დღეისათვის ყველაზე ცნობილ ანტიბიოტიკურ პრეპარატის (TAXOL) შემადგენლობაში. დღემდე ამ ნივთიერების ერთადერთ ბუნებრივ წყაროდ ითვლებოდა ტისის მერქანი (ერთ-ერთი იშვიათი მცენარე, რომელიც გავრცელებულია წყნარი ოკეანის სანაპიროს ჩრდილო-დასავლეთ ნაწილში). აღმოჩნდა, რომ თხილი ამ ნივთიერებას იგივე რაოდენით შეიცავს.

თხილის ზეთზე „იადიგარ დაუდიში“ არის ასეთი მითითება „...არის უკეთესი ზეთთაგანი იხმარებოდა წამლად...“. თირკმელების და ნეკნების ტკივილის შემთხვევაში რეკომენდირებულია შემდეგი მცენარეები: „... თუ ესე ნეკთა და თირკმელის ალაგისა ტკივილი სიმხურვმლისაგან არის, ... ამისი წამალი ეს არის რომე მხურვალი ოყნაები უყონ, მხურვალის ზეთებითა თბილსა ალაგსა შექონონ. ასფურის თესლის ერბო, ვითამცა და ალი სარჩულის ერბო, ინდოურის ნიგუზის ზეთი, ნაჟვის ზეთი, ყუსტის ზეთი, თხილის ზეთი, წიფლის ზეთი, სელის ზეთი, ნიგვზის ზეთი თბილ თბილი შეიცხონდა ამ ზეთებშიგა ნუშის ზეთი გაურიონ და ჭამონ... „

ახლად გამოჯანმრთელებულ ადამიანებს ურჩევენ - „...მაგრამ ესე ბრონეულისა შარბათი სიქან ჯუბინითა იყოს და ნაჟუის გულისა ნიგოზსა, თხილსა, ნიშასთასა, და ჰალავაებსა და ტკბილსა საჭმელებსა ყუელას უფრთხილდენ, თვარადა უსათუოდ კიდევ შეაქცევს.

თხილი, ამა თხილსა სიხმე და სიმხურვალე ორივე სწორად და ზომიერად აქუს. კაცმან რომე თხილი ჭამოს, ხველისათვის მწოედ კარგი არის. და დედაკაცმან რომე ესე თხილი ჭამოს ბევრს რძესა ჩაუყენებს. და სიცივისა და სიგრილისაგან კაცსა რომე გული და სტომაქი სტკიოდეს და ესე თხილი ჭამოს, გულისა და სტომაქის ტკივილსა მაშინვე უშველის, მაგრამ კაცისა სტომაქშიგა გვიან დადნების, კაცი გვიან მოიდნობს, კაცსა თავსა აატკივებს, თესლსა გაუხმობს და მწოედ

მოაკლდებს. საფრას მოუმატებს, ქარს აუგდებს, და თუ კაცმან ბევრი თხილი ჭამოს და აწყინოს, ამისი ნამალი და აქიმი შაქარი და შაქრიანი საჭმელები არის, ჭამონ და ეშველებს.

მუდამ წყლის ალაგსა თაფლ ჭყალი სუან. და ხილებისაგან თხილსა, ნაჟუსა, მართალსა ნიგოზსა, ნიფელსა და ინდურის ნიგუზის გულსა მუდამად სჭამდენ”.

2. ჩვეულებრივი კაკლის (კაკალი, ნიგოზის ხე (ლათ. JUGLANS REGIA) ხის ნაყოფი



კაკლის გავრცელებული ჯიშებია: 1. ჩვეულებრივი, 2. შამირა, 3. შავი კაკალი, 4. რუხი კაკალი, 5. გულისებრი კაკალი, 6. მანჯურის კაკალი (კერკეტა) და 7. ჩანდლერის, რომელიც მიიღება მცნობით და გამოირჩევა შედარებით მაღალი მოსავლიანობით. ასევე გვხვდება კაკლის შემდეგი ფორმები: ვაზისუბნის თხელნაჭუჭა, კახი-16, შილდა 31, ვაზისუბნის 95, თბილისური 223 და სხვა მრავალი.

საქართველოში ველური კაკლის ყველაზე დიდი კორომია მდინარე ალაზნის ნაპირებზე — პანკისის ხეობაში (10 ჰა) და ჯუმას ყურეში (ალაზნის ველის ტალაში, 40 ჰა). კაკლის გული შეიცავს ცხიმებს (45-77%), ცილებს (8-21%), B1 ვიტამინსა და A პროვიტამინს. მკვახე ნაყოფი მდიდარია C ვიტამინით, მნიშვე კაკლის გულისაგან — ნიგოზისაგან — ხდიან ზეთს და ხმარობენ საკონდიტრო წარმოებაში. წენგოსაგან ამზადებენ ყავისფერ საღებავს. ფოთლები და წენგო იხმარება მედიცინაში.

მაყაშვილის ბოტანიკური ლექსიკონის მიხედვით, კაკალს საქართველოში შემდეგი დასახელებით იცნობენ: კაკალინ. ჩვეულებრივი კაკალი. ჩვეულებრივი კაკლის ხე, კაკალი (Juglans regia L). გურ., იმ., მგრ ნეძი; სვნ. კაკრა, კაკ, გაკ.

კაკალი წყლისა ნ. წყლის კაკალი. წყლის კაკალი, ჭულუმბური. მგრ. ოხოხია; ჩ. ბალახნაზლა.

ნიგოზის ზეთი დაავადებათა წინააღმდეგ:

კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებები: ბეტა-სიტოსტეროლი ამცირებს ქოლესტერინის ნაწლავებში შენთვის უნარს, ასუფთავებს მის კედლებს. ნიგოზის ზეთის რეგულარული მიღება აჯანსაღებს

კუჭ-ნაწლავის სისტემას, კურნავს წყლულებს. ნაჩვენებია მისი მიღება მაღალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტის შემთხვევაში. ზეთი დაბლა წევს კუჭის წვენის მჟავიანობას, აქრობს გულძმარვას. წარმატებით გამოიყენება ქოლესტერინის, კოლიტის, წყლულის კომპლექსურ მკურნალობაში. აძლიერებს ნაღვლის წვენის გამოყოფას, ხდის ნაღვლის სადინარებს ელასტიურს, აძლიერებს და ალაღვენს ღვიძლის უჯრედებს. რეკომენდირებულია მწვავე და ქრონიკული ჰეპატიტის დროს. ყველაფერ ამის გარდა ნიგოზის ზეთი ხელს უწყობს ჭიების გამოდევნას ორგანიზმიდან.

გულ-სისხლძარღვთა სისტემა: ნიგოზის ზეთი ანესრიგებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობას. ზეთის ზემოქმედებით სისხლძარღვები ხდებიან მკვრივები და ელასტიურები. ზეთი დაბლა წევს ქოლესტერინის დონეს სისხლში. ანესრიგებს არტერიულ წნევას. დაბლა წევს ინსულტისა და ინფარქტის წარმოქმნის რისკს. აფერხებს ათეროსკლეროზისა და ტრომბოფლებიტის წარმოქმნას. ნიგოზის ზეთი ეფექტურად გამოიყენება ვენების ვარიკოზული დაავადების შემთხვევაში, ამავე დროს იგი ინვესს სისხლის წარმოქმნის პროცესის სტიმულირებას.

ენდოკრინული სისტემა: არეგულირებს ფარისებრი ჯირკვლის მოქმედებას. რეკომენდირებულია ჯირკვლის მომატებული ფუნქციის (ჩიყვის) დროს. რეგულალური გამოყენებისას ამცირებს შაქრის დონეს სისხლში.

ნერვული სისტემა და თავის ტვინი: ზეთში შემავალი ვიტამინები დადებითად მოქმედებენ ნერვულ სისტემაზე. ზრდიან გონებრივი მუშაობის შესაძლებლობას, ანესრიგებენ ძილს და ხსნიან დაღლილობას. ამ ზეთის აქტიური კომპონენტები აუმჯობესებენ თავის ტვინის კაპილარების ელასტიურობას, კვებავენ თავის ტვინის უჯრედებს.

შარდსასქესო სისტემა: ხელს უწყობს თიორკმლების რბილ გასუფთავებას. რეკომენდირებულია თირკმლის კენჭოვანი დაავადების დროს. აძლიერებს სისხლის მიმოქცევას სასქესო ორგანოებში. მამაკაცებში აძლიერებს სპერმატოგენეზს.

ონკოლოგიური დაავადებები: ნიგოზის ზეთის რეგულალური მიღება დაბლა წევს წინამდებარე ჯირკვლის, მსხვილი ნაწლავის, საკვერცხეების და მკერდის კიბოს წარმოქმნის რისკს. გარდა ამისა იცავს უჯრედებს თავისუფალი რადიკალების ზემოქმედებისაგან. მაღლა წევს ორგანიზმის წინააღმდეგობას რადიაციული და რენდგენოლოგიური დასხივების მიმართ. გამოყოფს რადიონუკლიდებს და კონცეროგენებს ადამიანის ორგანიზმიდან.

სუნთქვითი სისტემა: უძველესი დროიდან გამოიყენება ფილტვის დაავადებათა სამკურნალოდ, კერძოდ ტუბერკულოზის. ნიგოზის ზეთი აძლიერებს იმუნურ სისტემას, აქედან გამომდინარე ამაღლებს ორგანიზმის მდგრადობას რესპირატორული დაავადებების მიმართ. სასურველია გამოვიყენოთ შემოდგომა- გაზაფხულზე, როგორც გრიპისა და გა-

ციების პროფილაქტიკული საშუალება.

მხედველობისა და სმენის ორგანო: ნიგვზის ზეთის რეგულარული მიღება აუმჯობესებს მხედველობას. ის გამოიყენება ოტიტის დროს.

საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემა: ნიგვზის ზეთი ეფექტური საშუალებაა ართრიტების და ართროზების პროფილაქტიკისათვის. ამ ზეთის კომპონენტები არეგულირებენ სასახსრე სითხის სტრუქტურას.

კანის დაავადებები: ნიგვზის ზეთი გამოიყენება კანის ნებისმიერი ანთებითი დაავადებების დროს. ის აჩქარებს ჭრილობების, ნახეთქების, დამწვრობების შეხორცებას. გამოიყენება ფსორიაზის, ეგზემის, ფურუნკულოზის დროს.

ნიგვზის ზეთი, ასევე რეკომენდირებულია ფეხძიმეთათვის, რადგან მასში შემავალი კომპონენტები მონანილობენ ნაყოფის ნერვული უჯრედების ჩმოყალიბებაში. მეძუძურ დედებში აძლიერებს ლაქტაციის პროცესს, აუმჯობესებს დედის რძის კვებით ღირებულებას.

ეს უნიკალური ზეთი საჭიროა ბავშვებისათვის, რადგან ხელს უწყობს ბავშვის ფიზიკურ, გონებრივ და სქესობრივ სრულფასოვან განვითარებას. განსაკუთრებით სასურველია მისი მიღება მოზარდებისათვის.

როგორც მაღალი კვებითი ღირებულების პროდუქტი, ის აუცილებლად უნდა იქნეს ჩართული ოპერაცია გადატანილ ავადმყოფთა რაციონში.

ნიგვზის ზეთი გამოიყენება გასახდომად, არაჩვეულებრივად წვავს ცხიმებს. ნიგვზის ზეთი არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას და ხელს უწყობს გაახალგაზრდავებას.

ნიგვზის ზეთი შეიცავს A, E, C, B ვიტამინებს, მიკრო და მაკროელემენტებს (თუთიას, სპილენძს, კალციუმს, მაგნიუმს, რკინას, ფოსფორს). აუცილებელია ხანში შესული ადამიანებისთვის

ნიგვზის ზეთის მიღების უკუჩვენებები: ნიგვზის ზეთი-ჰიპოალერგიული პროდუქტია, მაგრამ ინდივიდუალური აუტანლობის შემთხვევაში მისი მიღება უნდა შეწყვეტოს. არ შეიძლება მისი მიღება აგრეთვე მონამვლის, ლებინების, მაღალი ტემპერატურის შემთხვევაში. ეროზიული გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის, დაბალი მჟავიანობის დროს თავი უნდა შევიკავოთ ნიგვზის ზეთის მიღებისაგან. ამ დიაგნოზებით დაავადებულმა ადამიანებმა ნიგვზის ზეთის მიღების წინ უნდა გაიარონ კონსულტაცია ექიმთან.

„იადიგარ დაუდის“ 1932 წლის გამოცემაში აღნიშნულია, რომ ნიგოზი „... მხურვალე და ხმელია, ვინცა ესე ნიგოზი წმიდად დანაყო და კაცსა რომე სევდის სიმსივნე ჰქონდეს სიმსივნეზედა დაადვას, ან ამ ნიგუზისა ზეთი შესცხონ სიმსივნეს უსათუოდ უშველის ძალითა ღთისათა ...“

ფილენჯის ქარის ქორეას (Chorea) სამკურნალოდ რეკომენდაცია აქვს განუული ნიგვზის ზეთს - „... ნიგუზისა, ნაჟვისა, და წიფლის ზეთების ჭამა, და

მტიკვანსა ალაგსა შეცხება, ფილანჯისა და ყოვლის ფერის ფილანჯის ქარისათვის, მწოვედ კარგი არის, რომე ცალი კერძო მხარი და ბარკალი შეეცაცოს, და თავისა და ხელფეხის თრთოლისათვის მწოვედ კარგი არის ...“.

იგივე გამოცემაში ვკითხულობთ საუბარია ზეთების გამოყენებაზე ყურის ტკივილის დროს: „... ვინცა მწარის ნუშის ზეთი, ან ტკბილის ნუშის ზეთი, ან ნიგუზის ზეთი, და ან ჭერმის კურკის ზეთი, და ან აყიროსა, ან იისა ლულუფისა, და ან ვარდის ზეთი, ამ ზეთებშიგა რომელიც იყოს გაათბეთ და კაცსა თბილი ყურშიგა ჩაანვეთეთ, და ყურის ტკივილსა ყუელა უშველის, და ბუილსა და ყუილსა ყველას გაუგდებს...“

ხოლო ჭიის დასაყრელ წამლად მითითებულია რამოდენიმე მცენარეთა კრებული რომლის შემადგენლობაშიც აუცილებლად გათვალისწინებულია ნიგვზის ზეთი - „... ანე თასანუჯი, ემთილას, წამლები ის არის, რომე როცა წამლები ფილენჯისა და ფილენჯის ქარზედა დაგვიწერია, ისივ წამლები ამავე თასანუჯი, ემთილას, უნდა უყოთ. და მუდამ თავსა და გულზედა ყუსტის ერბო, სუზაბის ერბო, ნიგუზისა და ნაჟვის ზეთი, წიფლის ზეთი გამოჰხადონ, გაათბონ და შესცხონ, და დანაყილი მარილი, უზანლუხის ან თესლი ან ფოჩი საჯშიგა ესეები მოხალონ და მწოედ გააცხელონ, და ერთსა სამოსლისა ნაჭერშიგა ჩაყარონ და თბილ თბილი გულსა და სტომაქზედა დაადვან...“

ღვიძლისა და თირკმელის ტკივილების დროს - „... ანე ამა სენისა წამალი ეს არის რომე, მხურვალის ზეთებითა ცეცხლის პირსა თირკმლის ალაგები კარგად დაიზილოს, და კარგად ცეცხლი იმცხუნვარონ, რომე ქარი და სიცივე გაადგოს და თირკმელსა ძალი მისცეს. ასფურის თესლის ზეთითა, ვითამცა და იფენის ხის თესლის ზეთითა ან ნიგუზის ზეთითა, ან ნაჟვისა და ინდაურის ნიგვზის ზეთითა, ან ნუშის ზეთითა, ან წიფლის ზეთითა, და ან მართლის ერბოთა ან თხილისა ან ზეთის ხილის ზეთითა, ან სელისა და ან ყუსტის ზეთითა, ან ქათმისა ან იხვისა და ან ბატის ქონითა შეიქონონ და კიდეცა ჭამონ.“

საერთო სისუსტის და ცხვირიდან სისხლდენის დროს და „... უერბოვო ცივი დო ასუან და კიტრი საზამთრო და ნიგოზი ბევრი აჭამონ ... ცხვირშიგა იის ზეთი ჩაანვეთონ და თავზედა აყიროს ზეთი შემოსცხონ ...“

3. გობრის (ლათ. CUCURBITA) თესლი

გოგრის 13 სახეობიდან ფართოდაა კულტივირებული ერთწლოვანი 3 სახეობა: მსხვილნაყოფა ანუ გიგანტური გოგრა, რომლისგანაც გამოყვანილია სუფრის, საკვები და დეკორატიული ჯიშები — თეთრი თაფლა 611, მსხვილნაყოფა 1 და სხვა; მაგარკანიანი ანუ ჩვეულებრივი გოგრა (ხოკერა, საქართველოში ძველთაგანვეა გავრცელებული).

თესლი მსხვილი, ოვალური, თეთრი ან მოყვი-



თალოა, გოგრის ძირითად ღირსებად მიიჩნევა კაროტინისა და ვიტამინების დიდი რაოდენობა. ამ ბოსტნეულის რბილობი ასევე შეიცავს დიდი რაოდენობით D ვიტამინს. ბავშვებისთვის ის განსაკუთრებით სასარგებლოა, რადგან აჩქარებს ზრდას, ხოლო მოზრდილებში აუმჯობესებს კალციუმის შეწოვას, ამაგრებს ძვლებს და კბილებს, გარდა ამისა, გოგრაში არის B, C, D, PP, E ჯგუფის ვიტამინები. ისინი აწელებენ დაბერების პროცესს და ეხმარებიან ადამიანს ოპტიმალური წონისა და სექსუალური აქტივობის ნორმის ფარგლებში შენარჩუნებაში. ისევე, როგორც ყველა ნარინჯისფერი ნაყოფი, გოგრა ცანტიდეგურ-სანტად მიიჩნევა.

მაყაშვილის ბოტანიკური ლექსიკონის მიხედვით, გოგრას საქართველოში შემდეგი დასახელებით იცნობენ: ინგ. გუგრაა; იმ., რჭ. ლჩხ.კვახი; გურ. აჭარ. ხაპი; აყირო; ჭნ. კაიში, ყოყორე, ძელი; მგრ. კოპეშია; სვ. კვახნეს, კოპეშია.

გოგრა ყელიანი ნ. აყირო - აყირო ყელიანი გოგრა (*legeneria vulgaris Ser*) კხ. წყლის გოგრა გრ. კხ. თათრული გოგრა; თშ. კოკოშია.

გოგრა თაფლა ნ. თაფლა - გოგრა. თაფლა- გოგრა (*Cucurbita moschata Duchesne*). კხ. თაფლა - გოგრა.

გოგრა თეთრი ნ. მსხვილი გოგრა. მსხვილი გოგრა, თეთრი გოგრა (*Cucurbita maxima Duch*). მცხ. ქესტანა; ქვ. იმ. თეთრი კვახი; გურ. ბამბის ხაპი; მგრ. ჩქი-ნობურა კოპეშია.

გოგრა მეჭეჭიანი ნ. მეჭეჭიანი გოგრა. მეჭეჭიანი გოგრა (*Cucurbita verrucosa L*). კხ. ხორკლიანი გოგრა, მუნუკიანი გოგრა; თშ. კეტრიანი გოგრა; ზმ. იმ. კვახკვერცხა; მგრ. ხოკორია, ტკიანი კოპეშია,

ბუსკულამი კოპეშია.

გოგრა ხოკერა ნ. ხოკერა გოგრა. ხოკერა - გოგრა (*Cucurbita pepo L*). კხ. ქერეჭა - გოგრა, ხაკარა გოგრა; იმ. ხოკერა, ხოკორა - კვახი, შავკვახა; გურ. ხაპერაი; ჭნ. ხოპერაში; მგრ. ხოკორია - კოპეშია, ხოკო.

გოგრის თესლისაგან ხდიან საჭმელ ზეთს. საქართველოში გოგრას მრავალი დასახელება ჰქონდა: გოგრა, კვახი, ხაპი და აყირო. სამკურნალოდ გამოიყენება რბილობი და თესლი. რბილობი შეიცავს პექტინებს, ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, უჯრედის, ორგანულ მჟავებს, კაროტინს; კალიუმის, მაგნიუმის, რკინის მარილებს, შაქრებს, ფიტოსტერინებს, ვიტამინებს. თესლში არის ფიტოსტერინები, ორგანული მჟავები, ფისები, ვიტამინები.

გოგრის რბილობს გააჩნია ნალველმდენი, დამარბილებელი, ანთების საწინააღმდეგო და შარდმდენი თვისებები; აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას, არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას. თესლი გამოიყენება ჭიის დასადენად. გოგრას იყენებენ ანემიის, ტუბერკულოზის, სიყვითლის, ჰიპოტონიის, ნევროზის, ნიკრისის ქარის, ქოლეცისტიტის სამკურნალოდ. იგი მდიდარია დასუსტებული თვალებისთვის აუცილებელი კერატინით. ხალხურ მედიცინაში გოგრისგან გამოხდილ წვენს იყენებენ თირკმლებისა და ღვიძლის დაავადების დროს.



აყირო, ყელიანი გოგრა *L. Lagenaria vulgaris Ser.*

კახური - წყლის გოგრა; გარეკახური - თათრული გოგრა; თუშური - კოკოშია; იმერული - კვატურა; რაჭული, ლეჩხუმური, ზემოიმერული - მწარე კვახი, სარწყულა კვახი; მთისრაჭული - ხრიკა, ხრიკას კვახი; გურული - მწარე ხაპი; აჭარული - კოში; ინგილოური - კოტოში; ჭანური - კარკალა, კოკოჩა, ჭურა; მეგრული

- კოლო ჭურა, ჭურა, ტუტლა, ჭურაში კოპეშია; სვანური - ტუტვირ; რაფიელ ერისთავი - ყარყარა კვახი.

Synonym: გოგრა თათრული, გოგრა წყლისა, კოში, კოტოში, კოკოშა, კვატურა, კვახი მწარე, კვახი სარწყულა, კვახი ყარყარა, მწარე კვახი, მწარე ხაპი, თათრული გოგრა, სარწყულა კვახი, წყლის გოგრა, ხაპი მწარე, ხრიკა, ხრიკას კვახი, ყარყარა კვახი.

აყიროს გამოყენება ქართული ისტორიული წყაროების მიხედვით. სამკურნალოდ გამოიყენება მისი თესლი და რბილობი. იადიგარ დაუდიში მითითებულია, რომ მოხარშული და დანაყული აყიროს ნაყენი არჩენს "სტომაქის სიცხეს და სიმხურვალეს" ყურის ტკივილს, შეკრულობას, სიმსივნეს სხეულზე, ციებას, ცხელებას, თავის ტკივილს, ხველას... (გვ. 165; 232)... "აყირო გრილი და ნედლი არის საფარას გააცუდებს, სისხლისა სიმხურვალესა დაავსებს, ძველის ხველისთვის მწოდ კარგი არის, სიცხისა და სიმხურვალისათვის მწოდ კარგი არის, კაცსა რომე, ან ეს აყირო მოხარშოთ (ხელით ჩამატებული) და აჭამოთ და ან დანაყოთ და ამისის გულის წყალი ასვათ, გულისა და სტომაქის სიმხურვალესა და სიცხესა მაშინვე ყველას გაუგდებს, კაცსა ყელსა და მკერდსა დაუღობს. კაცსა რომე სიმხურვალითა ყური სტკიოდეს და ამა აყიროს წვენი გამოჰხადოს და ყურშია ჩაინვეთოს, მაშინვე ყურის ტკივილს უშველის, კაცსა მუცელშია შეჰკრავს და კაცისა სტომაქშია ფიცხლად დადნების. კაცმან რომე ნედლი აყირო ცეცხლშია ჩაფლას და კარგად შეინვას ამოილოს და ამისი წყალი გამოჰხადოს, გააციოს, შაქარი ურიოს და სუას, ყოვლის ფერის მხურვლის სენის წამალი და აქიმი არის. ცხელებისა, სნებისა, იარაყანისა და მხურვლის ხაფაყანისა. მაგრა ბევრი ამა აყიროს ჭამა ბევრს ფერსა ხილთებსა აშლის, ბალღამსა გააძლიანებს ნელებსა და ფაშვებსა აწყენს და სტომაქსა აშლის. თუ კაცი ან შიგნით, ან გარეთ გასივდეს მოიტანე ნედლის აყირო დანაყეთ, წვენი ასვით და ტლედ სიმსივნეზედა დასდევით და მაშინვე უშველის.

ვინცა აყიროს წვენი და ღვინო ერთგან გარიოს და სუას მაშინვე მუცელშია გახსნის. თუ აყირომ კაცსა აწყენოს, ამისი წამალი და ნაწყენის გამქარვებელი მდოგვი, პილპილი, მხურვალი მაჯუნები და კევითა იქნების.

ამავ აყიროს ერბო, გრილი და ნედლი არის, კაცსა ტვინსა და დამალსა დაუღობს და მალხულისა სენისათვის და სარსამისათვის მწოდ კარგი და გამორჩეული წამალი არის, რომე ესე აყიროს ზეთი ცხვირშია ჩაინვეთონ. კიდევ ესე აყიროს ერბო ცხარსა ძმარშია გაურიონ წამოადულონ (ჩამატებულია ხელით) და სიმხურვალითა მტკივანს თავზედა შემოსცხონ, მაშანვე თავის ტკივილს უშველის და კაცსა ძილად მიაგდებს და ტკბილად დაეძინების, და კაცსა რომე დამალი სიხმელითა გაუხმეს, და ყელი და ხახა გაუშრეს და ამა აყიროს ერბოსაგან ცხვირშია ჩაინვეთონ და ცხვირზედაცა

დასცხონ, და ორივე ყურები ამა აყიროს ერბოშია უნდა ედვას, უსათუოდ დამალი გაუხმდების, და ყელი და ხახაცა უსათუოდ დაუღობების და კაცი მორჩების. (ამ ფურცლის გვერდის ამიაზე სწერია დედნის ხელით „ამის ზეთს ერბო ჰქვიან“

თოხმაქანისა, კიტრისა და აყიროს თესლები დანაყონ, და ამათი ლუბაი გამოჰხადონ და ასვან. საზამთროსა, შუმხიარისა და ქასნის თესლი ამავ რიგად ასვან, და თუ შაქარი იყოს, შაქრითა ასვან, და თუ შაქარი არ იყოს უშაქროდ ასვან, და ნედლი აყირო ცომშია ჩადვან და ცხელს ნაცარშია ჩაფლან, რომე კარგად შეინვას, მერმე გამოილონ წყალი გამოჰხადონ, გააციონ, შაქარი ურიონ და ასვან, ყოვლის მხურვლის სენისწამალი არის.

ვინცა აყიროს ზეთი ცხვირსა და ყურშია ჩაინვეთოს, და ან ხშირად უსუნოს, თავის ტკივილი ეშველოს უსათუოდ და დამალი და ტვინი გაუხმდოს. ან ვინცა ესევე ერბო ძმრით გააყენოს და წამოადულოს, და თავსა და საფეთქლებზედა შეიცხოს თუ თავი ან საფრისა, და ან სისხლისა და ან სხვის სიმხურვალისაგან სტკიოდეს, უსათუოდ თავის ტკივილი ეშველოს, და ტკბილად დაიძინოს.

კიდევ ვისცა დამალი გაუხმეს, და ან ყელი და ხახა გაუშრეს, მოიტანე ესე აყიროს ზეთი და ორსავე ცხვირშია აანურე, და ცხვირზედაცა შეუსვი, და ორივე ყურები ერთსა ჟამადისინ, ამა აყიროსა ზეთშია ჩაუდევე, და უსათუოდ დამალი გაუხმდების, და ყელი და ხახა გაუხმდების და დაუღობების.

და თუ ამა ავად მყოფსა ძილი არ მოუვიდოდეს, ცხვირშია იის ზეთი ჩაანვეთონ და თავზედა აყიროს ერბო შემოსცხონ ან ისევე იის ერბო შემოსცხონ, და ხელი და ფეხი კარგად დაუზილონ.

თავზედა აყიროსა, ან იისა და ან ლულუფრის ერბო შეიცხონ. თავის ტკივილს უსათუოდ უშველის.

გველისა და მოერიელის ნაკბენის შემთხვევაში ურჩევენ... მოიტანე ერთი მომცრო პირ მოჭრილი აყირო და ამა აყიროშია ცოტა დაწენილი ბამბა ჩადევ და ამა ბამბასა სანთლითა ცეცხლი მოუკიდე და ნაკბენზედა დაადევ, კოტოშსავითა მოუჭირებს და მოეკიდების, და როდისცა მწოვედ მოკიდოს, ძალად უნდა მოგლიჯონ და შხამსა უკან უკმოაბრუნვებს და გამოიღებს

4. ნახვის (CUCUMIS MELO) თესლი

საქართველოში ნესვი დიდი ხანია ცნობილია. კულტურაში უმეტესად სუფრის ნესვია გავრცელებულია. ნესვის თესლი ბრტყელი, კვერცხისებური და გაგრძელებულია.

მაყაშვილის ბოტანიკური ლექსიკონის მიხედვით, ნესვს საქართველოში იცნობენ შემდეგი სახელით; ნესვი (Melo sativus Sageret) (= Cucumis melo L. var. cultus Kurz.) ინგ. ნეს; ჭნ. კავონი; მგრ., სვნ. შინკა.

ნესვის თესლი - პოტენციის ასამაღლებელი უძველესი საშუალებაა. ამ მიზნით უმი თესლის დალეჭვა რეკომენდებული, უმჯობესია, თაფლთან

ერთად და აუცილებლად ზომიერების დაცვით - არა უმეტეს დღეში ორი გრამისა.

ნესვის თესლი მდიდარია თუთიით, რაც იმას ნიშნავს, რომ მისი საკვებად გამოყენება აუმჯობესებს თმისა და კანის მდგომარეობას. საკმარისია, დღეში 2-5 გრამი ახალი თესლის მიღება (შეიძლება თავლთან ერთადაც), რომ გარეგნობა შესამჩნევად გააგვიუმჯობესდება.

ნესვზე იადიგარ დაუდიში ვკითხულობთ ასეთ მითითებას;

... “ასრე კაცმან პირველ ის წინა ხილები ჭამოს და ამას უკან ესეები ჭამონ. და რა ნესუი ჭამონ, ნესტუან სხვა ხილი და საჭმელი აღარა ჭამონ. ამისთვის რომე რასაც საჭმელთანა ნესუსა სჭამ, იმა ყოველსა საჭმელსა წაახდენს.

კაცსა რომე შარდი სწვეთდეს, და ან შარდი გასდიოდეს, იმას დაუჭირავს და უშველის. და ვინცა ორი დრიჰამი ნესვის თესლი გამოარჩიოს და ჭამოს, კაცსა კარგად შეერგების, გულსა და სტომაქსა გაუთბობს და ბევრს თესლს ჩაუყენებს.

თუ კაცსა შარდი დაჭირული ჰქონდეს, მოიტანე ცერეცო და წყლით მოადულონ, და ცოტა იის წყალიცა გაურიონ და ზომიერი თაფლი ჩააგდონ, მოადულონ და კიტრისა და ნესვის თესლები დანაყონ და წყალი გამოჰხადონ, და ესეც ამა ცერეცოს წყალშია ჩაურიონ, მოადულონ, ყავამზედა მოიყვანონ და სვან. ესე შარბათი ამა სენისათვის მწოვედ კარგი და მრავალჯერ დაცდილი არის. მაგრა ესე შარბათი და წამლები მწოვედ ცხელი არ უნდა სვან, თვარამდა ესე იცოდით, მწოედ შარდსა უფრო შეხუთავს.

ციებ ცხელების დროს საჭმელი ცოტა აჭამონ და ყველასა დანოლის დროსა კიტრისა, ნესვისა, შუმხიარისა და ქასნის თესლის გულები დანაყონ, და ამათი რძე გამოჰხადონ, და სიქანჯუბინშია გაურიონ და ასვან, და გულსა და სტომაქსზედა ცივი ვარდის ერბო გარდაკრან”.

გველისა და მორიელის ნაკბენზე სხვა სამკურნალო საშუალებებთან ერთად ნახსენებია სელის ზეთი. სელის ზეთის ბაზაზე დამზადებული მალამო... ვინცა თეთრის ნესვის თესლი ან გული დანაყოს და ამისი წვენი ასვას და ნაკბენზედაცა დასცხოს ყოველის მძრომლისა, ნაკბენისა, თერიაყი და გამქარვებელი არის.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. Паронян В.Х. и др. Технология жиров и жирозаменителей. - М.: Легкая и пищевая промышленность, 2000.
2. Паронян В.Х., Новокшенов Ю.И. Моделирование и оптимизация процессов рафинации жиров. - М.: Агропромиздат, 1985.
3. Паронян В.Х. К вопросу оптимизации процессов пищевых производств // Сборник научных трудов АГРОНИИТЭИПП «Проблемы экономического развития и информационного обеспечения пищевой про-

- мышленности». - М., 2000.
4. Лисицын А.Н., Ключкин В.В., Паронян В.Х. Масложировая промышленность / В монографии: «Пищевая промышленность России в условиях рыночной экономики». - М.: Пищепромиздат, 2002. Вологда.// Вологда, 1972, стр. 28-33;
5. Аринштейн А.И., Радченко Н.М. - Новые эфирномасличные растения, перспективные для внедрения в культуру в Крыму.// Растительные ресурсы, 1978, том 14, Вып. 1, стр. 20-19;
6. Бузинов П.А. - Удобрения эфирномасличных культур// В книге «Масличные и эфирномасличные культуры», 1963;
7. Бузинов П.А., Серебрякова Н.В. - Использовать отходы эфирномасличной промышленности для удобрения.// Журнал «Маслобойно-жировая промышленность», 1958, №4;
8. Бурьяненко Н.А. - Научно-исследовательская работа по эфирномасличным культурам. М., 1940;
9. გელოვანი, თ. ცინცაძე, ხ. ნიქარიშვილი, ი. გველესიანი, ლ.თარგამაძე //ნესვის (CUCUMIS - MELO) კულტურა ქართულ ისტორიულ წყაროებში// საქართველოს ქიმიური ჟურნალი, ტ.11, (4), 469-471 (2011).
10. რ. სხილაძე, ნ. გელოვანი, ხ. ნიქარიშვილი // წამალთა ტექნოლოგია// საგამომცემლო სარეკლამო კომპანია “საუნჯე”, თბილისი 0177, 2009 წ.
11. რ. სხილაძე, ნ. გელოვანი, ხ. ნიქარიშვილი //წამალთა ტექნოლოგიის სათავეებთან// საგამომცემლო სახლი “ტექნიკური უნივერსიტეტი”, თბილისი, 2009 წ.
12. ქუთათელაძე ი. `სამკურნალო წამალთა და ზოგიერთ ტექნიკურ მცენარეთა რესურსები საქართველოში”, გამომცემლობა „განათლება“, თბილისი, 1945წ, 33გვ.
13. კოპალიანი ლ., “საქართველოს სამკურნალო მცენარეები. უძველესი და თანამედროვე ფიტოთერაპია”, ქუთაისი, 2002წ. 295გვ
14. იოსელიანი დ. „ხალხური მედიცინის ენციკლოპედია”, გამომცემლობა „ცხოვრება” 2003წ 240 გვ.
15. ხეტეშვილი ს. ჯანმრთელობის საგანძური, „ხელოვნება” თბილისი 2008წ.
16. გოგიჩაძე გიორგი, ლექსიკონი ბიოლოგიური და სამედიცინო ტერმინები და ცნებები / გ. გოგიჩაძე, გ. კანდელაკი, თ. გოგიჩაძე. - თბ. : [მერიდიანი], 2011. - 442გვ.
17. <http://vinoge.com/samzareulo/bostneulifxaleuli/gogra-kvaxi-ayiro>.
18. <https://sputnik-georgia.com/society/20161010/23-3461777/mkurnaloba-xalxuri-meTodebiT-selis-Tesli.html>
19. „იადიგარ დაუდი” – XVI საუკუნის ქართული სამედიცინო ენციკლოპედია (ავტორი დავით XI, დაუთხანი) უნივერსალური ენციკლოპედიური ლექსიკონი: [3 ტომად]/ შეადგინა ალექსანდრე ელერდაშვილმა. - I-ლი გამოცე. - [თბ.]: ფანტაზია, 2006. - 28სმ. [MFN: 136149]