АКАДЕМИЯИ ИЛМҲОИ КИШОВАРЗИИ ТОҶИКИСТОН
МАРКАЗИ МИЛЛИИ ЗАХИРАҲОИ ГЕНЕТИКӢ

Т А В С И Я Н О М А

оид ба парвариш ва хусусиятҳои шифобахшии ҳелба (пажитник)
Trigonella foenum-graecum L.

Рӯдакӣ-2023

УДК-635. 633.8

Муҳаррир: Гадоев А.А. ходими калони илмии Шуъбаи маълумотҳои фаврӣ, иттилоот, машварат ва татбиқи дастоварҳои илмӣ ММЗГ-и АИКТ.

Муаллифон: Муродов Ш.С. н.и.б. ходими илмии Шуъбаи зироатҳои сабзавотӣ, полизӣ, дарахтони мевадиҳанда, ангур ва растаниҳои шифобахшӣ ММЗГ-и АИКТ.
Баротов Ф.М. н.и.к. ходими калони илмии Шуъбаи зироатҳои сабзавотӣ, полизӣ, дарахтони мевадиҳанда, ангур ва растаниҳои шифобахшӣ ММЗГ-и АИКТ.

Тавсияномаи мазкур тибқи лоиҳаи фармоишӣ амалӣ гардида, таҳти мавзӯи “Ҷамъоварӣ ва омӯзиши намудҳои нодири растаниҳои шифобахшии нишебиҳои ҷанубии қаторкӯҳи Ҳисор бо мақсади ғанӣ гардонидани коллексияи захираҳои генетикӣ”, РҚД: 0119TJ00976 иҷро шуда, барои истеҳсолот аз он ҷумла: муассисаҳои фармасевтӣ ва хоҷагиҳое, ки бо парвариши растаниҳои шифобахшӣ бо мақсади истеҳсол намудани ашёи хушкардашуда ва ташкили плантатсияҳои тухмии он машғуланд, пешбинӣ шудааст.

Дар тавсиномаи мазкур тавсифи ботаники, макони паҳншавӣ, хусусиятҳои шифобахшӣ ва тарзи парвариши ҳелба пешниҳод шудааст.

Тавсиянома дар Шӯрои олимони Маркази миллии захираҳои генетикии АИКТ №__ дар санаи ________2023 барои чоп намудан тасдиқ карда шудааст.

АКАДЕМИЯИ ИЛМҲОИ КИШОВАРЗИИ ТОҶИКИСТОН
МАРКАЗИ МИЛЛИИ ЗАХИРАҲОИ ГЕНЕТИКӢ

Т А В С И Я Н О М А

оид ба парвариш ва хусусиятҳои шифобахшии ҳелба (пажитник)
Trigonella foenum-graecum L.

Рӯдакӣ 2023

М У Н Д А Р И Ҷ А

1. Пешгуфтор...5

2. Тавсифи ботаникӣ...

3. Макони паҳншавӣ..

4. Хусусиятҳои шифобахшӣ..

5. Тарзи парвариши он..

Пешгуфтор

Миллати тоҷик аз қадимулайём таърихи бой ва пурғановат дошта, дар соҳаи тиб нобиғаҳои нотакрор дорад, ба мисли Абӯалӣ ибни Синои бузург ва Закариёи Розӣ, ки усулҳои табобати гиёҳиро дар мадди аввал мегузоштанд. Дар тиббӣ қадим доир ба растаниҳои шифобахш ва растаниҳои заҳрнок маълумотҳои зиёде оварда шудааст. Истифодаи растаниҳои шифобахш хусусиятҳои хоси худро дорад, ин ҳам бошад ба хусусиятҳои фардии организм вобаста аст. Чунки ҳар як фард, ҳар як организм дорои хусусиятҳои хоси худ мебошад ва дар мавриди истифодаи растаниҳои шифобахш тавсияи мутахассисон зарур аст. Растаниҳо низ хусусият ва таркиби муайяни химиявии худро доранд. Бинобар ин, вобаста ба миҷози бемор растаниҳои шифобахш тавсия карда мешаванд.

Дар Тоҷикистон зиёда аз ҳазор намуди гиёҳҳои шифобахш мавҷуданд, ки дар байни онҳо растании Ҳелба Trigonella foenum-graecum L. хело маъмул мебошад. Растаниҳои шифобахшӣ Тоҷикистон дар маҷмӯъ ба маблағи зиёда аз 5 млн. сомонӣ дар як сол чун ашёи хом барои истеҳсоли доруҳо ба хориҷа интиқол дода мешаванд.

Мардуми Тоҷикистон аз гиёҳҳои худ дар тиббӣ мардумӣ ба табобати бемориҳои қаторӣ аз ҷумла бемориҳои пӯст, дарди сар, асаб ва садҳо намуд дардҳо истифода мебаранд. Дар ин самт халқи тоҷик китоби Канзи шифоро ҳамчун бойгонӣ, ки дар он гиёҳҳои шифобахшӣ Тоҷикистон шарҳ дода шудаанд оварда шудааст.

Растаниҳо дар асл ҳар кадоме хусусияти ба худ хоси шифоӣ ва ғизоӣ доранд. Аз замонҳои қадим то имрӯз онҳоро дар Юнонӣ қадим, Румӣ қадим, Чин, Ҳиндустон, Форс, Мисрӣ қадим, Осиёи Марказӣ аз ҷумла, дар Тоҷикистон васеъ истифода мебаранд.

Дар тиббӣ мардумӣ, халқҳои гуногун то имрӯз аз рӯи нусхаҳои қадима тарзи истифодабарии растаниҳои шифоӣ ва ғизоиро омӯхта

истодаанд ва аз насл ба насл гузашта мардумро табобат намуда истодаанд.

Беҳуда падари тиб Гиппократ нагуфтааст, ки ***“Мо бояд маводи ғизоиро ҳамчун шифоӣ ва маводи шифоиро ҳамчун ғизоӣ истифода барем”***.

Бояд тазаккур дод, ки қисми зиёди растаниҳои шифоию ғизоие, ки дар ҳудуди Тоҷикистони азизи мо парвариш меёбанд то ҳол ба пуррагӣ омӯхта нашудаанд. Олимони тоҷик Ҳайдаров К.Ҳ., Нуралиев Ю.Н., Азонзод Ҷ., Ҳоҷиматов М.Б., Ишанкулова Б.А. ва дигарон оид ба омӯзиши илмии хусусиятҳои растаниҳои шифоӣ ва равғанҳои эфирӣ талошҳои зиёде кардаанд.

Профессор А.Ф. Гаммерман навиштааст, ки ***«Ҳоло ҳам растаниҳои шифоӣ дар худ асрори зиёдеро маҳфуз медоранд ва умедворанд, ки барои одамон дар ҳифзи саломатияшон боз хизмат ба ҷо меоранд».***

ТАВСИФИ БОТАНИКӢ

Ҳелба (пажитник) *Trigonella foenum-graecum* L. растании яксола буда, ба оилаи лубиёгиҳо - Fabaceae. дохил мешавад. Намояндагони машҳуртарини растании ҳелба (Trigonella foenum-graecum) ва пӯсти кабуд (Trigonella caerulea) мебошанд. Мувофиқи рӯйхати растаниҳо, ин ҷинс 95 намудро дар бар мегирад. Умуман, он дар бисёре аз кишварҳои ҷаҳон маъмул аст, аз ин рӯ, шумораи зиёди номҳо дорад. Ҳелба дар Аврупои ҷанубу шарқӣ, Ҳиндустон, Аргентина, Миср, Фаронса ва Марокаш мерӯяд. Таъми хуши ҷолиб, каме талх ва бӯи махсус дорад, ки шабеҳи он нест.

Расмӣ давраи гулкунии ҳелба

Ҳелбаро бинобар дорои бӯйи пуршиддат доштанаш дар ҳама ҷо шинохта ва парвариш кардан мумкин аст. Талаботаш ба гармӣ ва хоки гилӣ зиёдтар мебошад.

Ин растанӣ аз 30 - 60 см қад кашида, баргҳои пайвастшудаи себаргаи дарозиаш 2 см ва баргҳояш тухмшакли кунҷҳояш дандонакдор мебошад.

Расмӣ растании ҳелба

Пояаш дарози шохаҳои муддавар дошта, решааш тирреша мебошад. Гулҳояш нишаста 1-2 дар баргҳо часпида хеле хурд буда сафед, зард ва нофармон мешаванд, ҳелба аз моҳи май то июн гул мекунад. Дарозии гулҳо (то 10 см) тухмаш бо ғилофак пӯшонида шуда, росткунҷаи сахт мебошад.

Расмӣ ғилофак ва тухми ҳелба

Ҳелба фасли баҳор дар заминҳои пешаки тайёр кардашуда кишт карда мешавад. Барои афзоиши ин растанӣ хокҳои ҳосилхезаш хуб лозим меояд. Замине, ки кишти ҳелба гузаронида мешавад, бояд аз равшании офтоб хуб таъмин ва аз шамол паноҳ бошад.

Барои кишти растанӣ заминҳое, ки қаблан картошка ва зироатҳои барвақтӣ кишт карда шуда буданд беҳтар мебошад.

Расмӣ давраи нашъунамо ва гулкунии ҳелба

МАКОНИ ПАҲНШАВӢ

Ҳелба дар Аврупои Шарқӣ, Қафқоз, дар минтақаҳои кӯҳистони Озарбойҷон, Арманистон, Туркия, Ироқ, Эрон ва Осиёи Миёна мерӯяд, инчунин дар Мисру Эфиопия низ мавҷуданд. Онро дар ҳама ҷо кишт мекунанд. Тухми ҳелба барои омода карданӣ хӯрокҳои зиёд истифода карда мешавад. Масалан: дар ошхонаҳои Ҳиндустон барои тайёр намудани хӯроки дхала навдаҳои ҷавони растанӣ ҳамчун хушбӯйкунанда барои хӯрокҳои гӯштӣ ва ҳангоми тайёр кардани панир истифода бурда мешавад. Ҳелба миқдори зиёди галактоманнаро дар таркиби худ дорад, ки онро бо номи (камед пажитника) ҳамчун иловаи хӯрок E417 истифода мешавад.

Расмӣ хӯрокҳои бо иловаи ҳелба тайёршуда

ХУСУСИЯТҲОИ ШИФОБАХШӢ

Ҳелба мизоҷаш дар дараҷаи дувум гарм ва хушк аст. Хислатҳои шифобахши он: баргашро бихӯранд, моддаҳои бегонаро дар дохили бадан мепазонад ва барои хориҷ шудан муҳайё месозад, дарунро мулоим мекунад, моддаҳои шахшуда ва варамҳои дохилиро шифо мебахшад, пешоб ва ҳайзро хориҷ менамояд, барои бемориҳои сармозада даво мебошад, сурфаеро, ки сабабаш сардӣ бошад, таскин медиҳад; варами сипурз, дардҳои камар, ҷигар ва бачадонро дафъ мекунад, сардии хичак ва чакмезакро ба ислоҳ меоварад.

Барги онро куфта гузошта банданд, муйи саро мустаҳкам мекунад. Тухмашро кӯфта бихӯранд, дарунро мулоим мегардонад; моддаҳои зарарнокро пазонида, ба хориҷ шудан тайёр месозад; қуввати пуштӣ қамарро меафзояд, ҳайзро равон мекунад, шушро қувват мебахшад.

Тухмашро дар об ҷӯшонида, он обро бо асал биёшоманд, исҳол меоварад, моддаҳои нодаркори дар узвҳои даруни сина бандшударо дафъ мекунад, сурфаро сокин месозад, дамкутаҳиро шифо мебахшад, душвории нафасро ислоҳ мекунад, бавосир ва варамҳои ботиниро дафъ менамояд, бодҳоро мешиканад, балғами часпакро аз даруни сина хориҷ месозад, рӯдаҳоро пок мегардонад.

Тухмашро дар об ҷӯш дода, он обро соф намуда, бо асал қиём карда, бо обӣ сунбул биёшоманд, барои зиққӣ нафас шифо мешавад, овозро мекушояд, узвҳои даруни сина ва дарди куҳнаи ин аъзоро ба ибро меоварад. Тухми ҳелбаро давомнок бихӯранд, дарунро меронад ва ахлоти бадфиолро дафъ мекунад. Тухмашро дар об ҷӯшонида, он обро бинӯшанд, зоиданро осон мекунад, пешоб ва ҳайзро равон мегардонад. Агар инро кӯфта, бо орди гандум, шакар

Расмӣ чой аз тухми ҳелба

ва асал сиришта бихӯранд, баданро фарбеҳ мекунад ва ҳоли бади

гурдаро ислоҳ менамояд. Инро дар об ҷӯш дода, он обро бо 17,5 г. руян бихӯранд, буйи саргинро хуш ва дарунро мулоим мекунад, сустии узвҳоро ба ислоҳ меоварад, устухонҳои шикастаро ба ҳамдигар мечаспонад, вале буйи араќи бадан ва пешобро нохуш мекунад.

Агар инро кӯфта гузошта банданд, варамҳои сахти зоҳири ва дохилиро таҳлил медихад, захмҳои тар ва хушки ширинчаро шифо мебахшад, сабусаки сар, доғҳои кунҷитак, сухтагӣ аз оташ, аз сарди кафидани пӯсти бадан, кaҷии нохун, варами сипурз ва бачадонро ба ибро меоварад, намегузорад, ки муйи сар бирезад ва доғхои пӯсти баданро дафъ мекунад.

Расмӣ тухми ҳелба

Тухми ҳелба чун орд маҳин куфта, бо танакори сурх даромехта гузошта банданд, сипурзро ба дараҷае таҳлил медиҳад, ки аз он нишонае боқӣ намемонад. Орди онро бо анҷир хамир карда гузошта банданд, пучак ва чиртакро мекафонад, бо орди ҷав, равғани гули сурх ва сирко хамир карда гузошта банданд, варамҳои гармро мегардонад ва агар бо асал хамир карда гузошта банданд, варамҳои хунукро таҳлил медиҳад. Агар куфтаи тухми ин растаниро бо об хамир карда бимоланд, ранги руйро тару тоза мегардонад. Онро як шабонарӯз дар об тар карда, сипас он обро ба чашм чаконанд, обравӣ, шилпукӣ ва нуқтаҳои хунини сурхии

чашмро дафъ мегардонад ва бокимондаи варами чашмро таҳлил медиҳад.

Ҳелбаро дар об ҷӯшонанд ва занҳо дар вақти наздик шудани

таваллуди кӯдак се маротиба то ноф даромада шинанд, таваллудро осон мекунад, ҳамроҳаки тифлро зуд меафтонад, бачадонро пок менамояд. Тухми ҳелбаро кӯфта сипас бо равғани ғоз омехта намоянд ва занҳо аз таг бардоранд, сахтии бачадонро, ки дар тиббӣ ҳозира ноболиғии бачадон меноманд, шифо мебахшад ва даҳани бачадонро кӯшода, барои ҳомила шудан омода менамояд.

Равғании ҳелбаро бо обӣ ҷӯш илова намуда, ба сар моланд решаҳои сар ва сабусаки сарро дафъ мекунад. Ҳелбаро ба дарун аз ҳад зиёд истеъмол намоянд, дарди сар медиҳад, дилро беҷо (беҳузур) мекунад ва ба мояҳо низ зарар мерасонад. Дар ин мавридҳо сиканҷабини турш истеъмол кардан лозим, ё анори майхуш (туршу ширин) бимаканд рафъӣ дарҳо мегардад.

Одамони гарм мизоҷ ҳелбаро ба дарун фақат бо ҳамроҳии коснӣ бояд истифода баранд. Ва агар баргашро дар об ҷӯшонида он обро истеъмол кардани бошанд, ҳатман бояд бо барги исфанох ё бо барги чилмангуштак (семизак) бихӯранд. Аз тухми ҳелба равған кашидан ҳам мумкин аст. Хоҳ рӯйи об барояд ва ё аз кӯфтаи он ба воситаи фишурдан равғани онро биситонанд.

Мизоҷи равғани ҳелба гарм аст ва таъми тунд дорад. Истеъмоли ин варам ва моддаҳои ғафсро дар даруни бадан таҳлил медиҳад, сахтиҳоро дар узвҳо мулоим мегардонад, дубайла (куряра)-ро мепазонад, барои банд кардани исҳол ва дафъ намудани сабусаки сар, ки аз мурдор щудани хун ба зуҳур пайваста бошад, дору мешавад. Онро бимоланд

захмҳои рухсораро пок мегардонад. Ин равғанро бо муми занбӯри асал омехта намуда бимоланд, кафидани пӯстро сиҳат мекунад ва агар бо кӯфтаи тухми харбуза омехта намуда бимоланд, башара, яъне пӯсти баданро аз ҳар гуна доғхо пок месозад.

Кӣ набояд гиёҳро бинӯшад?

Беҳтар аст, ки дар давраи пас аз ҷаррохӣ, пас аз таваллуд, дар ҳолати таҳдиди бачапартоӣ, пас аз ҷароҳатҳои кушодаи бофтаҳои нарм аз истемоли ҳелба худдорӣ кунед. Маҳсулотҳои аз ҳелба омодашуда набояд аз ҷониби одамони гирифтори бемориҳои хун истифода карда шавад.

Расмӣ суханҳо дар бораи шифобахшии ҳелба

ТАРЗИ ПАРВАРИШИ ОН

Ҳелба дар заминҳои сабук, регдор ва намнок хуб мерӯяд. Аз моҳи март то июл кишт карда мешавад. Масофаи байни қаторҳо бояд 45 х70 м ва байни ниҳолҳо дар як қатор 10 - 15 сантиметр бошад. Чуқурии шинондани тухмӣ 1,5 - 2 сантиметр аст. Ҳелба дар ҳама намуди шароити муҳити табиӣ нашъу намо карда, истифодаи техникаи махсуси кишоварзиро талаб намекунад. Барои нашъу намои хуб намудан сари вакт об додан, заминро нарм кардан, алафҳои бегонаро нест кардан барои гирифтани ҳосили хуб мусоидат мекунад.

Дар охири моҳи май - аввали июн давраи гулкунии растаниҳо оғоз мегардад. Пас аз ба охир расидани гул, вақте ки ташаккули мева оғоз меёбад, ниҳолҳо бо нуриҳои минералӣ калий ва фосфори ғизо додан лозим аст. Нурии минералии нитроген ба афзоиши тезтар ва муҳлати пухтарасиро сусттар мегардонад. Оббёрӣ тадриҷан кам карда мешавад.

Давраи ҷамъоварии ҳосил на дертар аз лаҳзае, ки 2/3 баргҳо хушк ва қаҳваранг мешаванд. Пас аз ҷамъоварӣ, онҳо то пурра хушк шудан аз нурҳои бевоситаи офтоб хушк карда мешаванд. Пас аз он кӯфта ва ғалбер намуда, чангу хошокашро тоза мекунанд. Дони ҳелбаи хушкардашуда барои истифодаи минбаъда нигоҳ дошта мешавад.

Мӯҳлати нигоҳдории тухмиҳо 4 - 6 сол мебошад.

Расмӣ давраи нашъу намои ҳелба