

**Ҷаҳони  
Азонзод**

**РУСТАНИҲОИ  
ШИФОӢ ВА  
ҒИЗОӢ**

**Асосҳои  
фармако-  
нутрициология**



ББК 84 Точик 7-5  
А-47

**Ба истиқболи 20-солагии иди Истиқлол ва хотираи аҷибии  
модари азизам Зика Зиёратшоева мебахшам. Муаллиф**

**Муҳаррир Зиё Абдулло**

**Тақризи Академики АИ Ҷумҳурии Тоҷикистон Ҳайдаров К.Ҳ  
номзади илми кимиё Ҷураев Ҳ.Ш**

**Рисолаи илмӣ бо қарори шӯрои илмии Пажӯҳишгоҳи давлатии  
ғизои Вазорати энергетика ва саноати Ҷумҳурии Тоҷикистон  
ба ҷоп иҷозат дода шудааст.**

**А-47 Ҷаҳони Азонзод. Рустаниҳои шифой ва ғизоӣ. (Асосҳои  
фармако-нӯтрисиология). – Душанбе, «Адиб», 688 саҳ.**

Дар китоби монографияи ҳодими шонистаи ҶТ доктори илми тиб, профессор, директори Пажӯҳишгоҳи давлатии ғизои Вазорати энергетика ва саноати Ҷумҳурии Тоҷикистон Ҷаҳони Азонзод «Рустаниҳои шифой ва ғизоӣ» таърихи мухтасари истифодаи рустаниҳои шифой ва ғизоӣ, коркард, хусусиятҳои шифой ва ғизоӣ, таркиби кимиёӣ, тарзи тайёр намудани маводи сода ва мураккаби шифоии нусхаҳои доруҳои рустаниӣ ва нақши онҳо дар беҳдошти саломатии инсон баррасӣ шудааст.

Дар китоби мазкур оид ба 170 намуди рустаниҳои шифоӣ ва ғизоӣ ва 5 моддаи ғайри табиӣ маълумот дода шудааст. Китоб барои олимони соҳаи тибб, духтурон, донишҷӯёни донишгоҳҳои тиббӣ, факултаҳои биологияи донишкӯдаҳо ва оммаи хонадодгон тақдим мешавад.

ISBN 978-99947-64-84-6

© Ҷаҳони Азонзод, 2010.

## ПЕШГУФТОР

Дар олам микдори зиёди рустаниҳо нумӯъ меёбанд, ки онҳо ба рустаниҳои шифоӣ ва ғизоӣ, сояфкану боровар тақсим мешаванд. Рустаниҳои шифоӣ ва ғизоӣ дар шакли ёбӣ дар талу тепаҳо, кӯҳҳо, биёбонҳо, баҳру уқёнусҳо ва ботлоқҳо нумӯъ меёбанд. Ғайр аз ин, онҳоро дар шароити хона ва корхонаҳои махсуси рустанипарварӣ парвариш мекунанд.

Рустаниҳоро, ки дар асл ҳар кадоме хусусияти ба худ хоси шифоӣ ва ғизоӣ доранд аз замони қадим дар Юнон ва Рими Қадим, Чин, Осиёи Марказӣ, Ҳиндустон, Форс, Мисри Қадим васеъ истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии халқҳои гуногун то имрӯз аз рӯи нусхаҳои қадима аз насл ба насл расида, мардумро табобат мекунанд.

Тибби амалӣ имрӯз ҳам аз дастовардҳои тибби халқӣ баҳра бурда, дар навбати худ пас аз омӯзиш ва тадқиқотҳои илмӣ амалӣ онҳоро ҳамчун усули табобатӣ истифода мебаранд.

Бояд таъкир дод, ки ҳар як рустаниро фармакологҳо ба гурӯҳи аз рӯи таркиби кимиёӣ, фармакологӣ, биокимиёӣ ва таъсири маводӣ ҷузъҳои таркиби онҳо ба ҳар як узв ва системаи бунӣ дар ҳайвонҳо омӯхта, хусусияти асосии шифоӣ ва токсикӣ онро муайян карда, ҳисоботи махсус тартиб дода ба Кумитаи фармакологии Вазорати тандурустӣ пешниҳод мекунанд ва пас аз иҷозатнома гирифта ба фармони Вазири тандурустӣ таҳқиқи клиникӣ онро ба роҳ монда, ҳангоми ба даст овардани натиҷаҳои хуби клиникӣ истифодаи онро дар клиникаҳо иҷозат медиҳанд.

Қисми зиёди рустаниҳои шифоӣ ва ғизоӣ, ки дар ҳудуди Тоҷикистони азисӣ мо нумӯъ меёбанд, то ҳол ба гурӯҳи омӯхта нарасидаанд. Олимони тоҷик Ю.Н. Нуралиев, К.Х. Ҳайдаров, Ҷ. Азизов ва дигарон оиди омӯзиши илмӣ хусусиятҳои шифоии рустаниҳои ғизоӣ, шифоӣ ва рағванҳои атрӣ талошҳои зиёде кардаанд.

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

Вазири аввалиндараҷаи соҳаи тандурустӣ дар сафарбар намудани олимони соҳаи фармакология, дорушиносӣ ва марказҳои илмӣ оиди

тадқиқ, омӯзиш ва пешниҳоди доруҳои сифатан баланду арзон аз рустаниҳои шиғоии аз ҷиҳати экологӣ тоза мебошад.

Имрӯзҳо дар садҳо марказҳои илмӣ ва корхонаҳои дорусезии хориҷӣ гуруҳи зиёди доруҳои сунъӣ ихтироъ ва барои муолиҷа пешниҳод мешаванд, ки ҷои рустаниҳои шиғоиро ишғол мекунанд. Дар баробари таъсири мусбат доштани онҳо ба қабил доруҳо без дорои таъсири зиёди манфӣ буда, аксар истеъмоли онҳо боиси сар задани аллергия мегардад.

Аз ин рӯ, доништан ва истифодаи самарабахши рустаниҳои шиғоӣ ва доруҳои аз онҳо тайёр шуда барои ҳифзи саломатии одамон аз ҷиҳати дур нест.

Дар баробари ин истеъмоли рустаниҳои шиғоиро танҳо бо маслиҳати духтурон пас аз ташҳиси клиникӣ ва амбулаторӣ ба роҳ мондан зарур аст.

Академики АИ ҶТ  
Қ.Ҳ. ҲАЙДАРОВ

## ТАЪРИХИ МУХТАСАРИ ИСТИФОДАИ РУСТАНИҲОИ ШИФОИЮ ҒИЗОЙ

Дар олами наботот рустаниҳои шифой ва ғизоӣ барои инсон як боигарии беҳамто буда, ҳамчун сарчашмаи маводи ғизоию шифой хизмат мекунад. Қисми зиёди ин рустаниҳо аз имтиҳони бисёрасраи таърихӣ гузаштаанд.

Одамон аз ибтидо ҳангоми интиҳоби ҷои зист бо набототи атрофи шинос шуда, барои худ рустаниҳои ғоидабахшо пайдо мекарданд.

Оид ба истифодаи рустаниҳои шифой дар қадимтарин дастхатҳо маълумоти амиқ оварда шудааст.

Дар лавҳачаҳои лойӣ, ки онҳоро бостошиносон ҳангоми коғуковҳои археологӣ пайдо намудаанд, дар бораи рустаниҳои шифой, тарзи истифода, номгӯи бемориҳо ва муолиҷаи онҳо маълумот дода шудааст.

Бояд зикр кард, ки асуриҳо тарзи истифодаи рустаниҳои шифоиро аз Шумерҳо, мардуми Бобулистон омӯхта будаанд, чунки дар лавҳачаҳо номгӯи рустаниҳо ба ин се забон оварда шудааст.

Дар Мисри Қадим низ аз рустаниҳои шифой васеъ истифода мебарданд. Тақрибан 4000 сол то солшумории мо 80 номгӯи рустаниҳои шифоиро кор мефармудаанд.

Мисоли равшани ин гуфтаҳо он аст, ки мисриён девори аҳромҳо ва кӯшкҳоро бо расми рустаниҳои шифой кандакорӣ ва ороиш меоданд. Ғайр аз ин, онҳо аз мамлакатҳои дигар рустаниҳои шифоии хушбӯйро ба Миср меоварданд.

Дар асотири Юнон низ оиди рустаниҳои шифой ривоятҳои зиёде оварда шудааст. Бояд гуфт, ки юнониҳо шиносоии худро бо рустаниҳои шифой ба Қафқоз алоқаманд меҳисобанд. Ривояте ҳаст, ки гӯё дар Қафқоз боғи мӯъҷизаноке будааст, ки дар он рустаниҳои шифоию заҳрогин ба таври фаровон нумӯъ мекарданд ва он боғро худозан Артемида ба ихтиёр доштааст.

Юнониҳо ғайр аз тибби мардумии худ ҳамчунин аз тибби мардуми Шарқи Наздик ва Мисри Қадим бо камоли майл истифода мебарданд.

Падари тиб, духтури машҳури Юнон Ҳиппократ (460-377 то милод) рисолаи «Corpus Hippocraticum» тартиб дод, ки он ба забонҳои гуногуни дунё тарҷума ва нашр шудааст. Дар асари мазкур оид ба 230 рустаниҳои шифой маълумот дода шудааст.

Табиатшинос, файласуф ва набототшиноси машҳури Юнони Қадим Феофраст (372-267 то милод), муаллифи асари илмӣ «Тадқиқот оид ба рустаниҳо» ба рустаниҳои шифой мароқи бештаре зоҳир кардааст. Олими дигари юнонӣ Дискрудис (асри I), муаллифи асари «Materia

Medica» (маводи шифой), оиди рустаниҳои шифой на танҳо маълумот додааст, балки дар китоби худ расми онҳоро овардааст.

Аз ин ру, уро падари «Фармакогнозия», меноманд.

Намояндаи бузурги тибби Руми Қадим Клавдио Гален (131-201 то милод) ба рустаниҳои шифой тавваҷӯҳи зиёд дошт ва онҳоро барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебуд. Тарзи тайёр намудани қиём ва маводи доруӣ аз рустаниҳое, ки бо номи доруҳои галенӣ машҳуранд, то ҳол маълум аст.

Дар Чанубу Шарқи Осиё тибби хитой хеле қадимӣ ба ҳисоб меравад. Аз руи маълумотҳо 3000 сол пеш то солшумории мо дар Хитой 230 номгӯи рустаниҳои шифоиро истифода мебуданд.

Оиди онҳо дар қадимтарин манбаи хитой «Бен-Цао» (Китоб дар бораи рустаниҳо), маълумот ҳаст. Дар китоби Ли-Ши-Чжен (асри XVI) дар бораи 300 рустаниҳои шифой маълумот дода шудааст.

Тибби қадими Ҳиндустон низ дорои хусусиятҳои ба худ хос аст, ки ба рустаниҳои таҳҷой алоқаманданд. Қадимтарин ва нодиртарин асари дар Ҳиндустон оиди рустаниҳои шифой навишташуда китоби «Аю-верда» (Илм дар бораи ҳаёт), ба шумор меравад, ки онро борҳо тақмил додаанд.

Дар таърихи инкишофи илми тиб ва омӯзиши рустаниҳои шифой нақши олимони барҷастаи тоҷику форс ниҳоят бузург аст. Аз ҷумла, Абубакри Розӣ (865-925) муаллифи 272 рисолаи илмист.

Китоби машҳури ӯ «Китоб-ал-ҳови-фи-тибб» аз 30 ҷузъ иборат буда, олим онро дар муддати 15 сол навиштааст. Асари дигари ӯ «Китоб-ал-тиб-ал-Мансурӣ» аз даҳ китоби алоҳида иборат аст.

Ду китоби ӯ «Оиди доруҳо», дар бораи маводи исҳолавар ва рустаниҳои шифобахш маълумот медиҳад.

Табиб ва олими бузурги тоҷику форс Абумансури Муваффақ (нимаи дуюми асри X), ки дар Ҳирот ба дунё омадааст, дар бораи хусусияти шифоии рустаниҳо аз худ сарвати гаронбаҳо ба ёдгор мондааст.

«Китоб-ан-анбия-ан-ҳақоик-ал-адвия» дар бораи рустаниҳои шифобахше, ки дар асрҳои IX-X дар Мовароуннаҳру Хуросон истифода мешуданд, маълумоти нодир илмӣ медиҳад.

Қариб ҳамаи рустаниҳои дар китоби мазкур оварда то имрӯз дар тибби мардумӣ истифода мешаванд.

Намояндагони дигари олимони тибби тоҷику форс Абубакр Робеии Бухорӣ (880-890), Абумансури Бухорӣ (вафоташ 990-991), устои Абуалӣ ибни Сино – Абусаҳли Масеҳӣ (вафоташ 1010), низ дар омӯзиши рустаниҳо ва хусусияти шифоии онҳо нақши муҳим гузоштаанд.

Абурайҳони Берунӣ (937-1048), яке аз симоҳои барҷастаи илми

Шарқ, фарзанди бузурги халқи тоҷик, муаллифи рисолаҳои зиёде оиди маъданшиносӣ, кимиё, фармакология, таърих, фалсафа, табиатшиносӣ ва ғайра дар китоби машҳури «Китоб-ас Сайидана фит-тибб», дар бораи рустаниҳои шифойӣ ва тарзи истифодаи онҳо маълумот додааст. Берунӣ номгуи рустаниҳоро аз рӯи алифбо ба забони паҳлавӣ, форсӣ, арабӣ, юнонӣ, суриёнӣ ва санскритӣ тартиб додааст.

Яке аз симоҳои барҷастаи тамаддун ва тибби олам, олим, мутафаккир, файласуф, энциклопедист, фарзанди фарзонаи халқи тоҷик Абуалӣ ибни Сино (980-1037), мебошад.

Нақши ӯ дар омӯзиши хусусиятҳои шифоии рустаниҳо, роҳҳои тайёр намудани маводи доруӣ аз онҳо, тарзи истифодабарӣ ва табobati бемориҳои гуногун ниҳоят бузург аст.

Асари машҳури ӯ «Китоб ал-қонун-фит-тибб», то имрӯз китоби рӯинмизии на танҳо олимони соҳаи фармакология, балки кулли табибон аст. Аз рӯи маълумоти олими барҷастаи Эрон Саид Нафисӣ, Ибни Сино муаллифи 456 асари илмӣ мебошад, ки 23-тоаш бо забони тоҷикӣ навишта шудааст.

Дар «Ал-қонун», мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов номгуи зиёда аз 1000 рустаниҳои шифойӣ оварда шудааст, 200-тои онро дар ҳудуди Тоҷикистони имрӯза пайдо кардан мумкин аст.

Олими машҳур дар рисолаҳои «Урҷуза-фит-тибб», ки аз 1329 дубайгӣ иборат аст ва «Адвия-ул-қалбия», ки дар он оиди 64 доруӣ қалб сухан меравад, дар бораи хусусияти шифоии рустаниҳо изҳори ақида кардааст. Дар «Алвоҳия» (номгуи дастурҳо), оиди тибби назариявӣ чизе гуфта нашуда, танҳо ба таври мухтасар дар бораи маводи рустанӣ баҳри муолҷаи бемориҳои гуногун маълумот додааст.

Дар рисолаи «Чавдия» бошад номгуи 47 рустаниҳои шифойӣ зикр ёфтааст.

Мансур ибни Муҳаммад ибни Юсуф (муаллифи китоби «Кифояи Мансурӣ»), Юсуф ибни Муҳаммад ибни Юсуфӣ (муаллифи китоби «Тибби Юсуфӣ»), Сайид Субҳонқул, Муҳаммад ибни Баҳодурхон амири Бухоро (муаллифи асари «Эҳё-ут-тибб»), Муҳаммад Хусайн Шерозӣ (муаллифи асари дучилдаи «Қарбидиши Кабир» ва «Маҳзан-ул-адвия»), ва дигарон низ дар асарҳои мазкур оиди хусусиятҳои шифойӣ ва тарзи истифодаи рустаниҳои маълумоти амиқи илмӣ додаанд.

Дар китоби мазкур дар бораи олими машҳури арман Амирдавлат Амасиатсӣ низ маълумот ҳаст.

Амирдавлат Амасиатсӣ дар асри XV зиндагӣ ва қору фаъолият кардааст. Замоне ки Амирдавлат Амасиатсӣ умр ба сар мебард, ба замони зиндагии Ибни Сино монандӣ дошт. Баъд аз тохтутози Темури хунхор ва рақобати ду сулолаи туркманҳо «Қара-Қуюнлу» ва «Оқ-Қуюнлу»,

Арманистон ба харобазор табдил ёфта, ӯро маҷбур намуд, ки умри худро дар оврагардиҳо гузаронад.

Солҳои оврагардӣ, ки ба мамолики Балкан, Осиёи Хурд, Эрон ва ғайра мусофират карда буд, барои ӯ бефоида нагузаштаанд. Ӯ дониши худро бо омӯзиши рустанӣҳои шифобахши ин диёрҳо бой ва мукамал намуд.

Ба қалами ин олими машҳур рисолаҳои «Илми тиб», «Ақробидини-1» ва «Ақробидини-2» ва китоби «Барои оқилон» мансубанд.

Дар 3378 фасли китоби мазкур оиди 1000 рустанӣ, 250 маводи наботию ҳайвонӣ ва 150 минерал, хусусиятҳои шифоӣ, тиббию кимиёӣ, фармакологӣ, макони нумӯш ва номгуӣ онҳо ба 5-6 забон – арманӣ, юнонӣ, латинӣ, арабӣ, форсӣ ва туркӣ маълумот додааст.

Таъсири шифоии рустанӣҳо асосан бо маводи фаъоли таркиби онҳо: алколоидҳо, гликозидҳо, витаминҳо, маводи даббоғӣ, қатрон ва равғанҳои атрии таркибашон вобастагии зич ва амиқ дорад.

Азбаски муаллиф солҳои зиёд ба омӯзиши равғанҳои атрии сарукардор ва аз тарафи ӯ ва шогирдонаш дар таҷрибаҳои илмӣ хусусиятҳои шифоии равғанҳои анҷибар (дар асоси он доруи геранол ва гераноретинол, ки хусусияти талхаронӣ, зиддиҳаҷимӣ, зиддиинфeksiонӣ, зиддиоксидӣ ва ҳепатопротекторӣ доранд, ихтироъ шудааст, равғани атрии даҳмаст, бодидён, қаранфул, арвона, садбарг (розанол), лухи обӣ (олиметин), лиму ва гашнизи омӯхта ва мухтасари онҳо дар китоби мазкур оварда шудааст, оиди таърихи мухтасари истифодаи равғанҳои атрии низ ба шумо маълумоте пешниҳод мекунем. Дар миёни ҳазорсолаҳо одамон аз байни рустанӣҳо он рустанӣҳоеро бештар истифода мебарданд, ки тамбу бӯи хуш доштанд ва дар ин самт бештар бозоргонони арабӣ фаъолият мекарданд.

Аллақай дар асри IV то солшумории мо равғанҳои атриро дар тиб ва ориши рӯӣ истифода мебарданд.

5000 сол пеш то солшумории мо оиди истифодаи равғанҳои атрии дар осори маданияти қадимаи санскритӣ, форсӣ-тоҷикӣ, аврупоӣ, чинӣ, арабӣ, юнонӣ ва латинӣ маълумот дода шудааст.

Аксар равғанҳои атриро дар маросимҳои динӣ ва сохтмони калисоҳо истифода мебарданд. Аз ҷумла, ҳангоми сохтани калисо дар Вавилон 1800 сол то солшумории мо, ба маводи сохтмонӣ равғанҳои лиму, кедр, анис, сир, ҳамчун маводи зиддиуфунӣ ва хушбӯйкунанда истифода мешуданд.

Дар Ассирия аллақай дар асри VII-и то милод дар боғҳои подшоҳон то 60 намуди рустанӣҳои атриро хушбӯй парварид меёфт.

Дар асри IX то милод аҳолии Ҳиндустон рустанӣҳои хушбӯйи, қардамон, қаранфул, мурчи сиёҳу сурх, занҷабил, хил ва ғайраро истифода



да мекарданд. Ва аз ин мавзеъ ин рустаниҳо ба Мисру Юнону Рум оварда мешуданд.

Клеопатраи машхур барои ба Юлий Сезар ва Марк Антонио маъкул шудан хонаи худро бо баргҳои гули хушбӯи садбарг оро дода буд.

Ривояте ҳаст, ки ба киштирони юнонӣ Фаон худон ишқ Афродита як шишачан сеҳровари дорон мӯеи хушбӯӣ тӯҳфа намуд, ки он ҳаёти Фаонро ба кулӣ дигаргун сохт. Тавассути он ӯ Сафои хушлиқоро мафтун намуд. Бояд иқрор шуд, ки Фаон як марди бадруи даҳшатнок буд ва дар асл ӯ ҳаргиз бе он маҳлули хушбӯи худодод наметавонист, ки ба висоли чунин паричеҳра расад. Гарчанде гуфтаҳои боло ривоятӣ ҳам бошанд, аммо он далели хубест онди нақши рустаниҳо ва равғанҳои атрӣ дар ҳаёти одамони қадим.

Олимони машхури тиб аз ҷумла Ҳипократ, Дискурідус, Гален ва Абуалӣ ибни Сино онди омӯзиши равғанҳои атрӣ корҳои зиёде анҷом дода буданд. Аз ҷумла, Абуалӣ ибни Сино тарзи ҷудо кардани равғанҳои атриро ихтироъ намуда гуфтааст, ки равғани садбарг «хи-радро боло карда, тафаккурро меафзояд». Оби хушбӯи садбаргро низ аввалин бор Ибни Сино ихтироъ кардааст (Т.Ю. Суворова, 2005).

Дар асри XII дар бораи маводи хушбӯи шарқӣ, аз ҷумла равғанҳои атрӣ, ки ба Аврупо тавассути салибдорон аз мамолики Шарқ расида буд, огаҳӣ ёфтанд. (А. Семенова ва диг. 1999; В.В. Николаевский, 2000) ва дар бисёре аз дорухонаҳои Аврупо оби гул ва равғанҳои атрӣ пайдо шуданд.

Карли Бузург (742-814) яке аз тағрибгарони машхури парвариши рустаниҳои хушбӯӣ ба ҳисоб меравад. Мувофиқи фармони ӯ дар боғҳо ба парвариши 73 намуди рустаниҳои ороишӣ ва сабзавот оғоз намуданд. Бо туфайли ин фармони дар боғҳо, ҳотаву растаҳои аврупоӣҳо ҷаъфарӣ, исфаноҳ, бодиён, эстрагон, шибити қорам, пиёз ва қардамон пайдо шуд.

Қисми зиёди доруҳои аз равғанҳои атрӣ истеҳсол шудан он айём аз ҷумла «Оби шохзани Венгрия», ки дар соли 1370 истеҳсол шуд, яке аз доруҳои қобили қабули он замон буд ва онро барои муолиҷаи бисёр бемориҳо истифода мебарданд.

Баъдан дар Париж аз тарафи роҳибҳо, (монахҳо) «спирти кармелитӣ» ихтироъ карда шуд, ки онро аз дамхӯрдаи спиртии нозбӯ, лимӯ ва арвона бо роҳи ҷудо кардани спирт ба даст оварда буданд.

Ғайр аз ин, дар асри XIX парфюмерия асосан дар асоси маводи табиӣ, аз ҷумла равғанҳои атрӣ қарор дошт. Аммо дар натиҷаи ривож ёфтани илми кимиё олимони тавонистанд, ки аз таркиби равғанҳои атрӣ маводи ҳамноми онҳо бо номи гераниол, цитронелол, цинеол ва ғайраҳо ҷудо кунанд.

Дар Австралия одамони таҳҷой барои муолиҷаи захмҳо ва тоза кардани онҳо барғҳои дарахти ҷойро истифода мебарданд, ки он манбаи рағғани атрӣ мебошад (А. Семенова ва диг., 1999; С.С. Солдатченко ва диг., 2000).

Дар солҳои 20-уми асри гузашта кимиёгари машҳури фаронсагӣ Морис Рене Гаттефос аввалин бор ба смүзиши илмӣ рағғанҳои атрӣ шурӯъ кард ва муайян намуд, ки қисми зиёди онҳо таъсири зиддиуфунӣ доранд.

Мувофиқи навиштаҳои Т.Ю. Суворова (2005) ҳангоми таҷрибагузаронӣ дар лабораторияи Морис таркиби ба амал меояд ва дасти ӯ саҳт месӯзад ва беихтиёр дасташро ба зарфе, ки дар наздаш меистод ва дар он рағғани арвона буд, меандозад ва гумон мекунад, ки дар он об аст. Ин воқеа боиси тез сӯхтанавии дасти ӯ мегардад. Ва пас аз ин ӯ бо рағғани арвона ҳар гуна захму ҷароҳатҳои пустро табобат мекард ва ин қорашро то охири умр давом дод.

М.Гетфос аввалин бор маҳфуми ароматотерапияро истифода намуда, китобе ҳам нашр кард.

Давомдиҳандаи қори ӯ Жан Вален, ки духтури ҳарбӣ буд рағғанҳои атрӣро барои муолиҷаи тирхӯрдагон ва сӯхтагиҳои вазнин дар ҷанги бузурги ватанӣ – истифода мебард. Олими рус О.Н. Шишкин (1944) низ дар солҳои ҷанг рағғани атрии анҷибарро баъои муолиҷаи захмҳои сирояттирифта васеъ истифода бурдааст.

Дар омүзиши хусусияти кимиёӣ ва фармакологияи рағғанҳои атрӣ олимони зиёд аз ҷумла (С.Р. Семёнов, 1966; В.Н. Махлаюк, 1967; В.В. Тельятев, 1971; Н.К. Фруентов, 1974; Л.Я. Сафронич ва диг., 1975; А. Малеев ва диг., 1973; А.Н. Арицтейн, 1984; В.Т. Гогия, 1984; Ф.С. Танащенко, 1985; В.В. Николаевский, 1987; Ҷ.А. Азонов, 1987; Н.М. Макачук, 1990; Ҷ.А. Азонов, 1995; В.В. Николаевский, 2000; Т.Ю. Суворова, 2005; Ҷ.А. Азонов ва диг., 2006) нақши бузургро иҷро намудаанд.

Дар замони мо ҳам пайравони олимони машҳури тоҷику фарс оиди рустанӣҳои шифойӣ ва рағғанҳои атрӣ рисолаву китобҳои зиёд ба таъришондаанд. Аз ҷумла китобчани Н. Қобилов «Рустанӣҳои шифобахши Тоҷикистон» (1962), О. Додобоева (Луғати имлоии номҳои таҳҷоии рустанӣҳои шифоии Тоҷикистони Шимолӣ) (1972), К.Х. Ҳайдаров «Рустанӣҳои ҳудруи шифоии Тоҷикистон» ва «Рустанӣҳои шифобахши Тоҷикистон», Ю.Н. Нуралӣев «Рустанӣҳои шифойӣ» дар ду ҷилд, М.

Ҳочиматов «Рустанӣҳои ҳудруи шифоии Тоҷикистон» (1989), Ҷ. Азonzод ва диг. «Сад гиёҳи шифобахш» (1992), «Давои ҳазору як дард» (1995), Ҷ. Азonzод «Рустанӣҳои шифойӣ» 2003 ва Ҷ. Азonzод ва Ё. Гулов «Хусусияти шифоии шираи меваю сабзавот» 2005, Ҷ. Азонов

«Хусусиятҳои шифоии равғанҳои атрии бодӣён ва арвона» 2006 ва инчунин китобҳои «Хазинаи тибби қадим» ва «Канзи шифо»-и Ҳомидҷон Зоҳидов ба таъб расидаанд.

Китоби мазкур 176 рустани шифоӣро ғизоӣ ва 5 маводи ғабӯли шифоӣ табиӣро дар бар мегирад. Муаллиф дар асоси таҷрибаҳои илмие, ки дар ҳайвонҳо гузаронидааст ва бо истифода аз маълумоти ҷопланди олимони соҳаи фармакология ҳатталимгон кушидааст, ки аҳамияти шифоии рустаниҳоро аз нуқтаи назари истифодаи онҳо дар тибби қадим, халқӣ ва амалӣ ба хонандагони азиз пешкаш намояд.

## ТАЪРИХИ МУХТАСАРИ ИСТИФОДАИ РУСТАНИҲОИ ҒИЗОӢ

Ғизо яке аз омилҳои муҳиму ҳаётии инсон ба шумор меравад. Аз ин рӯ одамон аз замонҳои қадим мекушиданд, ки ғизояшон хубу арзанда бошад. Педирафт ва тараққиёти ҳамасола дар давоми ҳазорсолаҳо на таше тарзи истеъмоли ғизо ҳамчунин таркиби онро низ ҳамеша тағйир медиҳад.

Одамон дар давоми ҳазорсолаҳо насл ба насл асосан ғизоҳои гуштию рустани истеъмоли мекарданд, ки ба он тадқиқотҳои археологӣ далолат мекунанд. Онди истеъмоли маҳсулоти гушти аз тарафи одамони давраи ибтидоӣ маълумоти зиёде ҳангоми кофтӯковҳои археологӣ дар иқоматгоҳҳои онҳо, аз ҷумла олотҳои шикорӣ ва устухонҳои ҳайвонҳо гирд оварда шудааст.

Дар баробари ин одамони он айём рустаниҳои ғизиро ба миқдори зиёд истеъмоли менамуданд. Ба ин далелҳои ба дастмада ҳангоми омӯзиши калолитҳо, яъне аҳли сангбасти одамони давраи ибтидоӣ ва боқимондаи ғизо мӯмиёгаштаи дохили дастгоҳи ҳозимаи онҳо, ташхиси хоки назди иқоматгоҳҳо ва дар таркиби онҳо муайян намудани унсурҳои ба рустаниҳо тааллуқ дошта, аз ҷумла тухми рустаниҳое, ки таърихи 300-500 ҳазорсола доранд, далолат мекунанд (Heizer R.F. 1978).

Чи тавре ки аз сарчашмаҳо маълум аст, одамони давраи ибтидоӣ асосан гушти хом мехӯрданд ва барои болазат шудани ба он мева, реша ва барги рустаниҳоро ҳамроҳ мекарданд (400-500 ҳазор сол пеш аз милод).

Олимони Амрико низ дар он ақидаанд, ки одамон 50 ҳазор сол пеш аз милод рустаниҳои хушбӯйро (давраи мезолит) барои хушбӯр намудани ғизо истифода мекарданд. Аллакай дар давраи неолит, истифодаи кавриё, кӯкнор, карафс муайян шудааст.

Дар бозёфтҳои таърихии Осиёи Марказӣ, ки ба осори полсолити миёна 50-40 ҳазор сол то милод тааллуқ дорад, устухонҳои сангпушти даштӣву дигар ҳайвонҳо ёфт шудаанд, ки аксари онҳо сӯхта шудаанд ва ин аз он далолат мекунад, ки мардуми он замон асосан гӯшти ҳайвонҳои ваҳширо истеъмол менамудаанд. (Ғафуров Б.Ғ, 1983).

Одамони замони ибтидоӣ тарзи тайёр намудани оташ ва шикори ҳайвонҳои калонро аз худ мекарданд. Дар замони неолит менависад академик Б.Ғафуров чорводорӣ хело раванқ ёфта бошад ҳам, бо туйфаъли шикор хело гӯшт (дар Чайтун 25%) ба даст меоварданд.

Дар ҳазораи VI пеш аз милод қабилаҳои Осиёи Марказӣ хусусан дар воҳаи Бухоро ва канори баҳри Арал асосан ба шикору моҳидорӣ машғул буданд. Ба ақидаи А.П.Окладников аҳли маданияти водии Ҳисор дар баробари зироат ва чорводорӣ дар шикор низ шавқи хоса доштанд. Дар байни бозёфтҳои Тутқавул аслиҳаҳои шикорӣ низ буданд. Дар асри биринҷ низ дар байни ҳазораи IV-III и пеш аз милод обанбори сунъии ғунҷошпаш 3,5 ҳазор метри мукааб ва каналҳои сохта кашф гардид, ки онҳо ба ҷую ҷуйчаҳо тақсим шуда, қариб 150 ҳазор заминро обёрӣ мекарданд.

Аввалин зироатҳои он замон ҷави дурага, гандуми нарми зирадона, ҷавдор, нахӯд, ангур ва дигар зироатҳо буданд, ин далели он аст, ки аҳолии Осиёи Марказӣ дар ғизо маҳсулоти гуногуни гӯштию шири ва меваю зироатҳоро истифода мебарданд.

Одамони давраи ибтидоӣ боз тарзи тайёр намудани бэъзе ғизоҳои омехтара низ аз худ карда, хусусиятҳои ғизоӣ ва шифоии онҳоро дарк намуда, ҳатто қисме аз онҳоро ҷун ғизои муқаддас ба даргоҳи Парвардигор қурбонӣ мекарданд (Шедо А., Крейча А., 1993).

Heizer R.F. (1978) навиштааст, ки муайян намудани миқдори зиёди нахҳои ғизоӣ ва набудани паразитҳо дар таркиби капролитҳои одамони давраи ибтидоӣ аз он далолат мекунад, ки онҳо рустаниҳои ғизоӣ ва зиддигелминтиро дар таоми худ васеъ истифода мебарданд. Дар баробари истеъмоли васеи ғизоҳои гӯштию рустаниӣ онҳо нерӯи (энергияи) зиёд то 5-6 ҳазор килокалория дар як рӯз сарф мекарданд.

Тартиби хӯроки одамони давраи ибтидоӣ асосан аз рустаниҳои, ки таркибашон аз сафеда, рағанҳо, карбогидридҳо ва дигар маводи барои буя зарурии бой буд, дар давоми 16 ҳазор сол як ҷузъи муқаммалӣ ирсии одамон гардид. Одамон аз ибтидо худро як ҷузъи ҷудонашавандаи табиат ҳисобида, аз рӯи ҳиссиёташон ба ҳама қонунҳои истеъмоли оқилонаи ғизо итоат доштанд.

Аммо пас аз тараққӣ ёфтани заминдорӣю шаҳрдорӣ, тахминан 10 ҳазор сол пеш аз он ки одамон навъҳои навъи ғизо ва тарзи захира на-

мудани онҳоро ихтироъ ва аз худ намоянд исроф ва нобудшавии миқдори зиёди маводи ғайри ҳаётии таркиби онҳо оғоз гашт. Ғайр аз ин, миқдори зиёди рустаниҳои, ки онро одамон аз ҷангалу адирҳо ҷамъоварӣ мекарданд кам шуд, ки он ҳам боиси кошташавии миқдори маводи барои буня зарурии таркиби рустаниҳо гардид.

Дар Юнони Қадим дар ҷои аввал аз маҳсулоти ғизоӣ орди гандум (акта), ҷав (алифи алифта) меистод, ки аз он нон (артос) ва (сито) ме-пуктанд. Аз маҳсулоти гуштии бошад, гушти хук, гусфанд, гов, оху, буз, паранда истеъмол менамуданд.

Гомер навилтааст, ки юнониҳо моҳиро баъзан истеъмол мекарданд, лекин садафак (устрица)-ро ба миқдори зиёд меҳурданд. Аз ғизоҳои дигар бошад панир, лубиё, нахӯд, аз сабзавотҳо пиёз, аз меваҳо нок, (онха), себ (мелан), анҷир (сеқан), ангур (ботрис), анор (ройа, роа)-ро истеъмол мекарданд. Барои бомаса кардани хӯрокҳо намаки баҳриро ба кор мебарданд (Гомер 1981, 1990).

Геродот (а. V. то милод) менависад, ки юнониҳо асосан меваҳои сабзавот истеъмол мекунанд.

Шоирӣ ҳаҷвнигори асри IV то милод Антифан ба ҳоли юнониҳо писханд зада онҳоро «миқротранкс» «дастурхонҳои» ё филлотро-мекс «баргхӯрҳо» номидааст (Геродот 1972.)

Лотиниҳо асосан шуллаи ғайси (Puls) аз полба, қарам (Olus), пиёз, (саере) сир (filium), лаблабу (beta) ва лубиёгӣҳо (Legumina) тайёр карда истеъмол намуда, гуштро ба миқдори кам истифода мекарданд.

Румиҳо бошад асосан моҳӣ, молосқҳо, туқумшулуқҳо, хорпушти баҳрӣ ва ғайра (Гироп 2000) аз ҳайвонҳои зарғӯш, оху, гусфанд, бузҳои кӯҳӣ, гӯсоларо истеъмол мекунанд. Аз сабзавотҳо гули қарам (аз панҷ нави он), шалғам, анҷанор, каду, тарбуз, харбуза, бо қаланфуру сирко, бодиринг, шулка, сир, замбуруғҳо ва аз меваҳои ҳамон давру замон нумӯи мефӣт дар ғизо истифода менамуданд.

Ҳамин тавр одамон истеъмоли маҳсулоти сифаташ баланду серғизоро, ки дар давоми ҳазорсолаҳо аз худ менамуданд, васеъ дар ғизо истифода мебарданд.

Бо пешравию тараққиёти заминдорӣ, ки боиси нобудшавии ҷангалу бешаҳо ва дар баробари он миқдори зиёди меваҳои рустаниҳои ёбой ме-гардид, миқдори онҳо дар ғизои одамон кам мешуд. Ба ҷои он маводи хушнамӯкунандаи ғизо аз ҷумла бодӣён, зира, заъфарон, кунҷид ва гашниҷ зиёд мешуд, ки оиди он маълумоти муфид аз соли 700-уми то милод дарак медиҳад. Дар Юнони Қадим аллақай миқдори зиёди онҳо маълум буд. Дар хонадоне, ки мурчи сиёҳ, дорчин ва занҷабил истеъмол мешуд, ки нишони басавлатии ин хонадонро ишғикос мекард. Дар баробари ин зира, анис, бодӣён, гашниҷ, пудина, заъфарӣ, барги

дахмаст, сир, заъфарон ва ғайраро бо ғизо васеъ истеъмол менамуданд (Велшинский Ф. 2000).

Талаботи рӯзафзуни он замон ба маводи хуштамъу хушбӯӣсунанда боиси зиёдшавии савдои баҳрӣ миёни давлатҳои гуногунро ба амал овард. Дар аввали асри 5 аввалин экспедитсияҳо аз баҳри Миёназамин ба Шарқи Дур баромад. Манах: Косма Индиконлов дар китоби «Топографияи насронӣ» оиди афзудани истеъмол ва хариду фуруши маводи хуштамъунанда маълумоти зиёде овардааст.

Сайёҳи машҳури Венеция Марко Поло дар китобаш оиди маводи нави хушбӯӣ, ки то он вақт дар Аврупо маълум набуданд, аз қабилӣ кунҷит, рағғани кунҷит, имбир, корица, қаланфур, чормағзи хушбӯӣ ва мурчи сиёҳ маълумот додааст.

Мувофиқи маълумоти Плиний мурчи сиёҳро аз Ҳиндустон навакрони Искандари Мақлунӣ дар асри сеюми то милод оварда паҳн намуданд (Квинт, Куридий Руф 1993).

Мувофиқи маълумоти таърихӣ қисми зиёди маҳсулоти ғизоии рустаниро аз чумла нахӯд, лубиё, наск, анис, хардал, арғона, зира, кӯкнор, коснич, карам, шалғам, заъфарӣ ва ғайра ба Аврупо, аз чумла, Испониё аз Перу интиқол додаанд. Хеле аз маҳсулоти ғизой ва ҳайвонҳоро ба Аврупо аз Чили низ овардаанд. Пайдошавии шаҳрҳо одамнро аз табиат дур сохта тартиби ҳуроки онҳоро аз маводи ғайри ҳаётӣ хароб месозад. Коркарди саноати маҳсулоти ғизой низ боиси вайроншавии таркиби кимиёии онҳо мегардад. Истифодаи маводи гуногуни кимиёвӣ, ки барои афзоиш ва серҳосил гардондани рустанӣҳои ғизой ва ҳайвоноти хоҷагии қишлоқ аз чумла стимуляторҳо ва ҳормонҳоро ба кор мебаранд, низ боиси бад шудани ғизоҳо мегардад. Ғайр аз ин истеъмоли ками маҳсулоти рустанӣ низ ба буня таъсири манфӣ мерасонад.

Маълум аст, ки дар охири асри ХУІІІ дар Фаронса рустанӣҳоро бо ғизо ба миқдори зиёд истеъмол менамуданд, пас аз 100 сол миқдори онҳо 2 маротиба кам шуд. Агар имрӯз дар Аврупо танҳо 2-3% рустанӣҳои ғизоиро истеъмол намоянд, пас дар Шарқ 1000 намуни рустанӣро бо таом истеъмол мекузанд. Аз чумла аҳолии Чопон, Ҳиндустон, Чин ба ҳар як кило гушт 1 килограмм рустанӣ истеъмол мекунад (Бельмон И.И. 1970; Гичев Ю.П. ва диг. 1998).

Дар тӯли ҳазорсолаҳо бо мурури замон ва тараққиёти соҳаҳои гуногуни хоҷагии халқ дар байни аҳолии қитъаҳои гуногуни олам анъанаҳои хоси истеъмоли ғизо ба миён омад.

Чи тавре гуфта гузаштем, дар бисёре аз мамлакиҳои Шарқ истеъмоли ғизоҳои рустанӣӣ васеъ ба роҳ монда шуда буд. Шоҳи Ассирия Мердох Баладон (721-710 то милод) оиди парвариши рустанӣҳои хуш-

тамъу хушбуй дар китобал маслиҳатҳои муфид додааст. Сарчашмаҳои Хитон Қадим аз он далолат мекунад, ки император Хо Ванг Ти 2700 сол то милод маводи хуштамъкунамандаро бо сабзавотҳо ҳамчун маводи шиғой истифода мекард. Дар китоби «Манчжиманика» асри XII оиди ғизоҳое, ки Гаутама Будда истеъмол мекард, чунин омадааст, ки Гаутама Будда ба Сарипутта шогирди наздиктаринаш гуфтааст: – «Ғизои асосии ман рустанҳои сабз, тухми порсои ёбӣ, биринҷ, хиссаҷаҳои пӯст, рустанҳои обӣ, биринҷи майдашуда, оби биринҷ, орди тухми рустанҳои равғандор ва ғайра мебошад». (Элиаде М., 1998).

Осиёи Марказӣ гахвории заминдорӣи Шарқ ба ҳисоб меравад. Мувофиқи маълумоти археологӣ дар соёноби Омударё, Сирдарё, Зарафшону Вахш ва заминҳои ҳосилхези атрофи Бухоро, Самарқанд, Ҳисор, Марв, Хучанд, Хулбук ва дигар шаҳру вилоятҳо аз қадим зироатҳои хоҷагии кишлоқ парвариш мекарданд. Ғайр аз ин, дар ин марказҳо боғдорӣ ва обҷакарӣ васеъ ба роҳ монда шуда буд. Шароити хуби обу ҳаво барои ба даст овардани ҳосили хуби ғалладона ва алафҳои табиӣ барои равнақи чорводорӣ хуб мусоидат мекарданд.

Аз рӯи маълумоти Ал-Истаҳрӣ Мовароуннаҳр яке аз бойтарин мамлики ҳаҷони ислом ба шумор меравад ва дар ин ҷо одамон дар давоми сол ду ҳосил ба даст меоранд. Ва агар хушксоли ояд захираи онҳо ба як-ду сол кифоя аст. Дар Суғд, Истаравшан, Фарғона, Чоч ва вилоятҳои дигар он қадар мева фаровон аст, ки онро ба ҳайвонот медиҳанд. Ғайр аз ин Суғд дар байни мамлики Оллоҳ яке аз серҳосилтарин макон буда, дар ҳар хонадон боғ, обанбор ва оби равон фаровон аст. Одамони ин минтақа дасткушоду хуб, донишманд, сулҳсӯх ва меҳмоннавозанд.

Оиди меҳмонавозӣ ва ороиши дастурхони тоҷикон расмҳои деворҳои қадимаи Панҷакент, Шаҳристон, Афросиёб ва ғайра шаҳодат медиҳанд.

Расмҳои деворҳои Панҷакенти қадим, ки дар онҳо лаҳзаҳои паҳнкунӣ дастурхон дар болои қолинҳо, суфаҳо ва ороиши он бо нон, кулчаҳо, меваҳо чи ҷудо ва чи омехта бо себ, шафтолу, анор дар зарфҳои зебо сабт гардидааст. Дар зарфҳои зебо самбӯса, ҳалво ва қандалот кашада шудааст. Муаллифи «Бадъ-ул-вақоъ» навиштааст, ки ошпазҳо то 40 намуди таом тайёр мекарданд.

Дар мамлики Шарқ аз замони қадим маҳсулоти гуногуни ғизоиро ҳамчун маводи шиғой истифода мебарданд. То имрӯз аксари одамон маҳсулоти ғизоиро аз рӯи мизоҷ ба ғизоҳои гарму хунук тақсим мекунад. Таърихи табобати ғизоӣ аз замони қадим маълум аст.

## ЧАМЪОВАРӢ, ХУШКОНИДАН ВА НИГОҲДОРИИ РУСТАНИҲОИ ШИФОӢ

Барои дуруст истифода намудани рустаниҳои шифоӣ, пеш аз ҳама бояд тарзи чамъ овардан, хушк намудан ва нигоҳ доштани онҳоро хуб донист. Дар навбати аввал зарур аст ҳар як рустаниро аз рӯи ботаникӣ хуб шинохта, онро аз рустаниҳои ҳаммонандаш фарқ кунанд.

Дар наобати дуввум, бояд донист, ки кадом чузъ ё қисми рустаниро кадом вақт чамъоварӣ ва истифода бурд. Фаромӯш кардан лозим нест: таъсири шифоии рустаниҳо вобаста ба моддаҳои гуногуни кимиёашон, моддаҳои фаъоли ҳаётӣ ба ҷараёнҳои гуногуни буняи инсон таъсир мерасонанд.

Ин маводҳо метавонанд, ки дар ҳама узвҳои рустанӣ ё дар узвҳои алоҳида, беҳреша, реша, баргҳо, гул, мева тухм ё пусти он ҷойгир бошанд.

Аз ин рӯ бояд он узвҳои рустанӣ чамъоварӣ шаванд, ки дар онҳо ҳисси чамъоварӣ миқдори кофӣ маводи ҳаётӣ мавҷуд бошанд. Мисол, дар рустаниҳои ландиш, зуф, халанҷак, брусника, маводи фаъоли ҳаётӣ асосан дар баргҳоишон; дар сунбула, лух, шулха, тутак дар решаю беҳрешаашон; дар бобуза, дарахти зерфун, ғозичой, дӯлона, зарпоша дар гулу меваашон, дар хуч, тути заминӣ, калина, ғубайро, арчаи сиёҳ, тамашк, ангур, ангат дар меваҳоишон ҷойгиранд.

Миқдори маводи шифоӣ ва сифатнокии онҳо дар тӯли солҳо тағйир меёбад. Барои ин бояд, ки қангоми чамъоварии рустаниҳои шифоӣ ба ҳама қонуну қоидаҳои он риоя намуд.

Мисол, баргҳои ландишро 2-3 ҳафта пеш аз шукуфтани гулҳоиаш чамъ овардан нисбат ба айёми гулкунӣ чамъ оварда ба кори дил таъсири хубтар мерасонад. Решаи кулли рустаниҳо дар тирамоҳ ва аввали баҳор аз маводи фаъоли ҳаётӣ бой буда, қангоми шукуфтани гули онҳо бараъқс ҳама ин мавод ба баргу гул мегузаранд ва реша хосияти шифоияшро қариб гум мекунад.

Гул, гулкӯса, барг ва алафи рустаниҳои шифоиро ё дар оғози шукуфтани ё дар мавриди саросар шукуфтани гулҳо чамъоварӣ менэмоянд. Аз баъзе рустаниҳо танҳо нуғи назда ва гули онҳоро истифода мебаранд (ҷойках, гармалаф, асалришқа, марвак).

Меваю тухми рустаниҳоро дар айёми ба ҷуррағӣ пухта расидани онҳо чамъ меоранд.

Муғҷаю пусти дарахтонро дар аввали баҳор, пеш аз бедоршавӣ, аз навдаҳои се-чорсола мегиранд.

Решаву беҳрешаро бошад, тирамоҳ ё аввали баҳор чамъоварӣ ме-



намоянд, онҳоро бо бел канда, аз хоку лой тоза карда, бо об шуста, майда карда, ласон дар ҳавои кушод хушк мекунанд.

Барг, алаф, гул ва меваи рустаниҳоро ҳатман пагоҳӣ пеш аз тулуи офтоб ва паридани шабнами болои онҳо чамъ меоранд ва аз алафҳои бегона тоза карда, дар ҷойҳои шамолрасу хушк гарм паҳн ё овехта мекушконанд.

Дуруст хушконидаи рустаниҳо кори муҳим буда, роҳ додан ба хатой метавонад боиси вайроншавии хосияти шифоии онҳо гардад, яъне дар натиҷаи нодуруст хушконидаи рустаниҳо миқдори маводи ғайбӣ ҳаётии таркибашон метавонад, ки кам гардад ва ё тамоман нобуд шавад.

Аз ин рӯ, дар офтоб танҳо реша, беҳреша ва меваи рустаниҳоро хушкондан мумкин аст ҳалос.

Лозим ба ёдоварист, ки ҳини хушконидаи муғчаҳо саросема шудан мумкин нест, бояд дониш, ки муғчаҳоро асосан дар муддати тулонӣ хушк менамоянд, чунки аз гармӣ онҳо шукуфта, хосиятҳои табобатиашонро гум мекунанд.

Мақсад аз хушконидаи рустаниҳо феврал қатъ намудани ҷараёни кимиёии дохили онҳо мебошад, ки дар натиҷаи он зери таъсири ферментҳои вайроншавии маводи муҳими ҳаётии дохили рустанӣ ба амал меояд.

Бар асари хушккунӣ ин ҷараён, яъне вайроншавӣ қатъ гашта, миқдори муайяни маводи ғайбӣ ҳаётии дохили рустанӣ ҳифз мешавад ва рустанӣ сифат ва хосиятҳои шифоии худро гум намекунад.

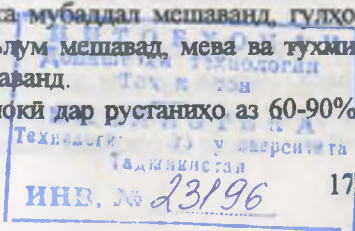
Чӣ тавре гуфтем рустаниҳои шифоӣ дар ҳавои кушоду сояҷо, дар зери нигасҳо, болохонаҳои васею шамолрас беҳтар хушк мешаванд ва агар болохонаҳо бо тунуқаҳои оҳанӣ пушида шуда бошанд, боз беҳтар аст.

Барои хушконидаи рустаниҳои шифоӣ гармии то 40-50 °C ва рустаниҳои шифоии рағванҳои атрогин дошта 30-35 °C кифоя аст.

Муҳлати хушккунӣ вобаста ба боду ҳаво аз 3 то 7 рӯз давом мекунад. Ҳангоми хушккунӣ ба беҳавсалағӣ роҳ додан лозим нест ва ҳатман дар як рӯз то 2 бор рустаниҳоро тағору бояд кард, зеро агар зиёда аз як рӯз тағору нашаванд, мумкин аст, тағи онҳо пусад.

Рустаниҳои хушсифати хушккарда дорои нишонаҳои зеринанд: реша ва беҳреша қатъ нашуда мешикананд, баргу алафи онҳо ҳангоми дар кафи даст соиш хурдан зуд ба хока мубаддал мешаванд, гулҳо ҳангоми даст расондан хушкнашон маълум мешавад, мева ва тухми рустанӣ ҳангоми зер кардан паҳш намешаванд.

Ҳангоми хушк кардан миқдори намнокӣ дар рустаниҳо аз 60-90% то 8-16% кам мешавад.



Аз қисмҳои гуногуни рустаниҳо миқдори муайяни маводи тайёр ҳосил менамоянд.

Аз 100 г. баргҳои тару тоза танҳо 20 г. рустании хушк гирифташ мумкин аст. Вазни алаф (навдаҳо, баргу гулҳо) то 70% кам мешавад, вазни реша то 55-70 %, пӯст то 40% кам мешавад.

Рустаниҳои хушкшударо дар халтаҳои қоғазӣ, матогин, қуттиҳои картонӣ, зарфҳои шишагини хушк пур карда, даҳонашонро бафта, дар ҳар кадоми онҳо номгуи алафҳоро навишта, ширеш карда, пас онҳоро дар ҷойҳои хушк, яъне анборҳо то 1-1,5 сол нигоҳ доштан мумкин аст.

## ТАРЗИ ТАҲИЯ ВА ИСТИФОДАИ РУСТАНИҲОИ ШИФОӢ

Аз рустаниҳои тар ва хушконидаи шифоӣ дар шароити хона чунин намуди доруҳо тайёр кардан мумкин аст: обҷӯш, дамхӯрда, дамхӯрдаи обӣ, дамхӯрдаи спиртӣ, киёми обӣ, киёми спиртӣ, матҳам ва ғайра.

**Обҷӯш:** Рустании майдакардан хушкро дар зарфи сирдор ё шишагӣ андохта, ба болояш оби хуноки ҷӯшониди рехта 1-2 соат дам медиҳанд. Пас онро ба болон оташи паст ё зарфи пуроб гузошта, 20-30 дақиқа меҷӯшонанд. Сонӣ онро 30-40 дақиқа хунок намуда, аз дока мегузаронанд ва истеъмол менамоянд. Бояд қайд кард, ки ҷӯшобаҳо нисбат ба дамхӯрдаҳо аз ҷониби узвҳои ҳозима дер ҷабида шаванд ҳам таъсири шифоии бардавом доранд.

Бояд дар хотир дошт, ки ҳангоми ҷӯшондани рустаниҳо баъзе моддаҳои кимиёии нафъбахши таркиби онҳо бухор ё вайрон мешаванд. Ғайр аз ин, ҳама рустаниҳо дар шакли обҷӯш истифода бурдан мумкин нест. Зеро аксар рустаниҳо ҳангоми ҷӯшондан ҳосияти худро гум мекунанд ва ё таъсиршон дигар мешавад, мисол, агар таҳачро ҷӯшонем, ҳосияти қайоварӣ пайдо мекунад.

Аз ин сабаб, онро фақат дар шакли дамхӯрдаи обӣ ва спиртӣ истифода мебаранд.

**Дамхӯрда:** Хушхӯр аст, ҳуб ҷабида мешавад, таъсири ҳуби шифоӣ дорад.

Дар тибби мардумӣ намудҳои гарм ва хуноки онро истифода мебаранд. Шакли хуноки дамхӯрдаи обиро аз рустании хушк дар зарфи сирдор тайёр мекунанд, яъне 1/10 ҳиссаи онро дар оби хуноки ҷӯшониди то 10 соат дам медиҳанд, аз дока мегузаронанд.

Дамхурдаи гармро ин тавр тайёр менамоянд: резаи рустаниро дар зарфи сарпӯшдори сирдор андохта, ба болояш оби ҷуш мерезанд ва 15-20 дақиқа дар болои оташи паст мегузоранд, вале ҳанӯз он наҷушида мегиранд, хунук намуда, аз дока мегузаронанд.

Дар баъзе мавридҳо шакли гарму хуноки дамхурдаро дар як вақт истифода мебаранд, яъне аввал рустанӣ ё чамъи рустанӣҳои хушкқуфтаро дар оби ҷушонидаи хунук 4-10 соат дам дода, пас онро дар оташи паст 15-20 дақиқа, то саршавии ҷушиш нигоҳ, медоранд, аз дока гузаронида истеъмол менамоянд.

Обҷушу дамхурдаи обиро ҳар рӯз ё дар 2-3 рӯз як бор тайёр намудан лозим аст.

Дар баробари тайёр намудан бояд, ки тарзи тайёр ва истеъмоли онро низ донист.

**Нухса.** Тарзи тайёр намудани ҷушоба ё дамхурдаи обӣ. 1 қошуки ошхӯрӣ рустанӣи хушкӣ қуфтаро гирифта дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан (200 мл) оби ҷушидаистодаро мерезанд ва онро дар буг ё оташи паст аз лаҳзаи саршавии ҷушиш 15-20 дақиқа меҷушонанд, пас онро муътадил гардонда, аз дока мегузаронанд ва мувофиқи фармудайи духтур истеъмол менамоянд.

Рустаниҳои зуд ва сахттаъсиrho ба меъери як қошуқчаи чойхӯрӣ ё 1/2 ҳиссаи онро гирифта мувофиқи нухсаи боло тайёр менамоянд.

**Дамхурдаи спиртӣ:** Ин шакли доруӣ таъсири пурзӯри шифой до-рад ва меъери истеъмоли он 10-20 қатрагист.

Дамхурдаи спиртиро асосан аз ҳисоби 1/5 ва 1/10 тайёр менамоянд, яъне 1 гр. рустанӣ+5 мл спирт ё 1 гр рустанӣ +10 мл спирт.

**Нухса.** Рустаниҳои хушкӣ қуфтаро гирифта, дар зарфи шишагин андохта, ба болояш миқдори муайяне аз спирти 70° ё 50° рехта, даҳонашро маҳкам карда, аз 7 то 14 шабонарӯз дар ҷои торик нигоҳ медоранд.

Пас онро филтр мекунанд. Меъери истеъмоли дамхурдаи спиртиро аз духтур ва ё нухсаҳои дар дастур ва китобҳои алоҳида навишта муайян мекунанд.

Ғайр аз ин, дар тибби мардумӣ рустанӣҳои шифоиро барои муолиҷаи бемориҳои пуст, захмҳо, чароҳатҳои пуст, бемориҳои дасту по, миён ва ғайра дар шакли облатта, ҳаммом, обшикам, ғарғараи гулӯю даҳон, малҳамҳои молдани истифода мебаранд.

Аксар рустанӣҳои шифоиро дар шакли тару тоза, қуфта ва ё дар шакли хушкӣ хока ҳамчун дардбанд, зиддиинфтиҳобӣ, барои кам кардани дарду варамҳо, тоза кардани чароҳатҳо, думбалҳо аз чирку фасод ва ғайра истифода мебаранд.

Агар барғҳои тару тоза, гул ва алафи рустаниро истифода бурдани шавед, аввал онҳоро бо об шуста, баъд истифода кунед.

Бояд дар хотир дошт, ки рустаниҳои шифойӣ баробари ҳосиятҳои мусбаташон дорони ҳосиятҳои манфӣ низ ҳастанд.

Тарафи мусбат он аст, ки онҳо васеъ паҳн буда, дастрас намуданашон ниҳоят осон, тайёр ва истеъмол карданашон низ меҳнати зиёд ва харҷро талаб намекунад.

Бисёри онҳо дорони таъсири гуногуни шифойӣ мебошанд, яъне яқубора ба чанд узви буня таъсири мусбат расонда метавонанд.

Мисол; анис дорони ҳосияти хуби балғамкани, бодронӣ, зиддиуфунӣ зиддииктилоҷӣ буда, дар навбати худ кори талхадонро беҳ менамояд; равғани бодӣён хусусияти хуби зиддииктилобӣ, зиддимикробӣ, бодронӣ, зиддиташаннучӣ дошта, дар навбати худ кори талхадон, таркиби кимиёии талхаро хуб карда, ҳангоми захролудшавин ҳайвонҳо бо СС14 ҳуҷайраҳои чигарро аз таъсири марговарии ин захри чигаркуш эмин медорад.

Дулони сурх кори дилро муътадил намуда, фишори хун ва асабҳоро ба низом медарорад. Чойқаҳақ, анчибар, кокутӣ, хуч, даҳмаст дорони хусусиятҳои паст намудани қанд дар хун, пешобронӣ, талхаронӣ, зиддииктилобӣ, зиддииктилоҷӣ, зиддиуфунӣ ва ғайра мебошанд.

Хусусиятҳои манфии рустаниҳои шифойӣ дар он аст, ки вобаста ба муҳит, фасли сол ва ғайра накардани қоидаҳои ҷамъоварию хушкунӣ, нигоҳдорӣ метавонад таркиби кимиёии онҳо тағйир ёфта дар натиҷа боиси камшавии хусусияти шифоии онҳо гардад.

Ғайр аз ин, дар таркиби баъзеи онҳо маводи захрогин мавҷуд аст.

Аз 30 ҳазор рустаниҳое, ки бо навъҳои мураккаб ва 80 ҳазор рустаниҳо, ки ба (навъҳои содда) мансубанд ва дар набототи собиқ ҷумҳуриҳои Шӯравӣ оварда шудааст, тақрибан ҳазортои он захрогин мебошад.

Барои ин пеш аз истифодаи ин ё он рустани бояд онро ҳаматарафа аз назар гузаронид, боварӣ ҳосил намуд ва баъд истеъмол кард, чунки дар натиҷаи амали кӯр-кӯрона гирифтгори нохушиҳои зиёд метавон шуд.

Аз ин рӯ, ҳангоми истифодаи чунин рустаниҳо, амсоли лағдип, панҷаналӣ, адрасмон, сунбула, ачалгиёҳ, раҳдавак, банги девона, бодоми талх ва ғайра ба ҳама қоидаҳои тайёр ва истифодаи онҳо риояи қатъӣ бояд кард.

Аксар таъсири захри рустаниҳо бо роҳи нафас ба амал меояд, ки он ҳангоми дар ихотан чунин рустаниҳо афтидани одамон сар мезанад (бағулник, бутан ҷамешасабзи боллоқӣ мебошад, чормағзак онро шум-тол ва шунг низ меноманд).

Ба замми ин заҳролудшавӣ дар натиҷаи ба пусту луоб-гардаҳо расидан, асосан дар вақти зич ба ҳам расидани рустанӣ пусти пардаҳои луобӣ ба амал меояд (сӯзанақ, зарбат, чормағзақ, шавкарон ё мушбуяқ, синорақ, тазориспанд) ва ғайра.

Дар истеҳсолот низ заҳролудшавии одамон назаррас аст, ки он ҳангоми парвариши тамоқу, шобезақ, қашамфури сурх ва ғайра ба амал меояд.

Заҳролудшавӣ инчунин ҳангоми истеъмоли замбурутҳои заҳронок низ ба амал меояд. Аз ин рӯ, ҳангоми заҳролудшавӣ пусту пардаҳои луобии онҳоро ба тезӣ бо об шуста тоза кардан лозим аст.

Ҳангоми заҳролудшавӣ аввал ба қайқунӣ ва обшикам (қлизма) бунӣро аз заҳро тоза кардан даркор. Дар айнаи замон ба заҳролудшудагон доруҳои қайовар ва исҳолювар додан лозим.

Инчунин адсорбентҳо, кулчадоруи ангишти (активированный уголь), таҳшинкунандаҳои заҳр (ганинҳо), чавҳари мозу, оксидкунандаҳо (перманганати калий) ва безараркунандаҳо, сода ва нӯшоқиҳои турш, оҳар, сафедии тухм, шир, чакка ва чурғот додан лозим аст.

Ва барои ёрии ҳаматарафаи тиббӣ фавран бояд ба духтур муроҷиат кард.

Дар тибби мардумӣ ва амалӣ на танҳо рустанӣҳои худрӯй, балки рустанӣҳои қорами ғизоӣ, меван полӣзӣ, сабзавот ва ғайраро васеъ истифода мебаранд.

Рустанӣҳои ин гурӯҳ, дорси миқдори зиёди қанд, витаминҳо, кислотаҳои органикӣ, намақҳо, намақҳои минералӣ, унсурҳо, фитонцидҳо, ферментҳо ва ғайра мебошад.

Қайд намудан зарур аст, ки рустанӣҳои ғизоӣ агар дар навбати аввал роли муҳими бунӣи инсон, таъмини он бо ғизоро бозанд, дар навбати дигар онҳо бунӣи инсонро нисбати таъсири бемориҳои гузаранда пурқувват намуда, онро аз бемориҳои гуногун эмин медоранд.

## НАҚШИ ШИРАИ МЕВАӢ САБЗАВОТ ДАР БУНИИ ИНСОН

Шираи меваӢ сабзавот дар сӣҳату саломатии инсон нақши муҳим мебозад. Хусусан ҳангоми ба тозагӣ тайёр ва истеъмом намудани онҳо. Аз ин рӯ, дониستاني тарзи таҳияи шираи меваӢ сабзавот ва хусусияти шифой ва ғизоии онҳо ниҳоят муҳим аст.

Ҳангоми бо технологияи махсус тайёр кардани шираҳо тамоми маводи шифой ва ғизоии меваӢ сабзавот пурра нигоҳ дошта мешавад. Аз ҷумла: витаминҳо, унсурҳо, карбогидратҳо, моддаҳои даббоғӣ, раванҳои атрӣ, фенолҳо, полифенолҳо, флаваноидҳо ва ғайра.

Маълум, ки таркиби меваю сабзавот аз витамини С (кислотаи аскарбин), витаминҳои гуруҳи В.РР, каротин (провитамини А), унсурҳо NО, К, Са, Mg, Ре ва ғайра хеле бой аст. Аммо миқдорашон дар таркиби шира нисбати меваи тара тоза 20-35% камтар аст.

Шираи меваҳо аз шираи сабзавот ба куллі фарқ мекунад. Зеро шираи меваҳо болаззат буда, нушидани онҳо гуворост. Шираи сабзавот бошад, асосан ҳамчун ғизои парҳезӣ барои муолиҷаи бемориҳои гуногун истифода мешаванд. Таркиби кимиёвии онҳо низ гуногунанд, чунинчи, шираи сабзавот нисбат ба шираи меваҳо дар таркиби худ ба миқдори зиёд намакҳои органикӣ дорад. Агар дар таркиби шираи меваҳо кислотаҳои оксиди карбонати дуасоса, чавҳари лимӯ, қиёми шароб зиёд бошад, дар таркиби шираи сабзавот кислотаҳои формиат, сиркои дикарбонати рабо ва кислотаи оксолат бештар ба назар мебарсад. Дар таркиби шираи сабзавот нисбат ба шираи меваҳо чамъшавки қанд камтар аст ва мазаи туршӣ доранд ва онҳоро пеш аз қабули ғизо истеъмол мекунанд.

Дар таркиби шираи сабзавот миқдори ками кислотаҳо мавҷуд буда, онҳо метавонанд манбаи микробҳои касалиювар шаванд. Ҳангоми тайёр ва тамиз додан ба онҳо шираи меваҳое, ки таркибашон аз кислотаҳо бойанд, шираи себ, қоти сурх, қоти сиёҳ, ё чавҳари лимӯ бояд ҳамроҳ намуд.

Шираи сабзавотҳое, ки муҳлати захиракуниашон кӯтоҳ аст, хуб мешуд ба тозагӣ тайёр ва истеъмол шаванд, аз чумла карам ва сабзӣ.

Ҳангоми тайёр кардани шира, шарбат ва нушобаи меваю сабзавот бояд ба меъёрҳои санитарии гигиенӣ ва бехатарии онҳо риоя намуд. Нахуст барои гирифтани шира зарфери, ки аз ҳар ҷиҳат шуставу покиза бошад, бояд интихоб намуд; дуҷом, маҳсулот бояд тара тоза ва хуб пухта бошад, чунки аз меваю сабзавоти норасида шираи кам ҷудо мешавад ва дар таркибаш маводи фаъоли ҳаётӣ ниҳоят кам боқӣ мемонад. Барои пурра нигоҳ доштани ин маводи зарурӣ меваю сабзавотро, ки барои ҷудо кардани шира истифода мешаванд, бояд 2 соат пештар фароҳам овард.

Нақши меваю сабзавот дар сохтор ва барқароркунии саломатии инсон аз таъмини он ба ҳама гуна элементҳои муҳими ҳаётӣ, аз чумла, витаминҳо, кислотаҳои органикӣ, унсурҳо ва ғайра ниҳоят калон аст. Истеъмоли доимии шираи меваю сабзавот (себ, қоти сиёҳ, шафтолу, сабзӣ, шираи хуч) ва ғайра кори узвҳои буняро ба танзим оварда, ҳолати руҳиву ҷисмонӣ, ҳазми ғизо, кори дилу рағҳои хунгардро хубтар ба роҳ монда, муқовимати буняро алайҳи бемориҳои сироятӣ пурзур намуда, мубодилаи оксидшавию барқароркуниро ба эътидол меорад.

Шираи меваю сабзавот ба гуруҳи зерин ҷудо мешавад:

1. Шираи асил – шираҳос, ки аз як намуди маҳсулот (мева ё сабзавот) тайёр шуда, ба он қанд ҳамроҳ намекунад, ин намуди шира боз ба се гуруҳ ҷудо мешавад:

а) шираи тару тозаи ноилуда (рангаш хирашакл) ва ҳанӯз аз хилт тоза нашуда;

б) шираи соф-ширае, ки ба мағзи маҳсус ё докаи чандқабата (дар шароити хона) полуда шудааст;

в) шираи асили лаҳмдори (гушти) мевае, ки аз он шира тайёр шуда аст;

2. Шираҳои сермаҳлут – шираҳос, ки аз як ё якчанд меваю сабзавот ва ё як навъ аз омехтаи дигари онҳо тайёр карда мешаванд.

Шираҳои ширинкарда – шираҳос, ки барои хушлаззати онҳо шакар ё шарбати шакар ҳамроҳ мешавад. Шарбати онҳоро ба шираҳои афигураи дила дошта ва ё шираҳои софи шакардор ҳамроҳ мекунад.

Шираҳои қиёмшакл – шираҳои асиле, ки аз онҳо як қисми обашонро ҷудо карда гирифтаанд.

Шираҳои газнок – шираҳос, ки ба онҳо бо ёрии асбоби маҳсус (сагурагорҳо) гази карбон ворид кардаанд.

## ТЕХНОЛОГИЯИ ИСТЕҲСОЛИ ШИРАИ МЕВАЮ САБЗАВОТ

Барои истеҳсоли шираҳо дар навбати аввал бояд ба чамъоварӣ ва ба навъҳо ҷудо кардани маҳсулоти тару тоза диққати ҷиддӣ дод.

Ҳосса ба тарзи истифодаи меваю сабзавот ҳатман риоя намуд. Зеро сифати шираҳо аз сифати меваю сабзавот вобастагии зиҷ дорад. Меваю сабзавоте, ки барои ҷудо кардани шира чамъоварӣ менамоянд, бояд саросар пухтаву расида бошад. Чунки дар таркиби шираи меваю сабзавоти ғампукта ва аз ҳад зиёд пухта миқдори қанд, маводи хушбӯй ва витаминҳо каманд. Дар меваҳои аз ҳад зиёд пухтаву обшуда, таносуби кислотаҳо вайрон, миқдори қанднокӣ, витаминҳо ва шира низ хеле кам мешаванд. Барои нигоҳ доштани витамини қандҳо дар меваҳо шираи онро баъди 2 соат чамъоварӣ ҷудо кардан лозим аст.

Агар чунин шароит фароҳам набошад, пас, меваҳоро дар таҳонаҳои хунуку торик, болон як, ё якдони дар ҳарорати 1 то 3°C нигоҳ доштан зарур аст. Аммо дар чунин шароит ҳам меваҳоро то 5 рӯз ва аз он зиёдтар нигоҳ доштан мумкин нест.

Ҳангоми чамъоварии меваҳо ва ҷудо кардани шираи онҳо ба чунин шартҳо бояд риоя намуд:

1. Меvaro бояд бо эҳтиёт чамъоварӣ кард, то дар ҷои захмишуда микдори зиёди микробҳо чамъ наояд.

2. Мева бояд ки хуб пухта расида ва сероб бошад.

Меваи осебдидаро ҷУДО карда гирифтани лозим.

Меваи пухта гузашта, лупанакзада ва бадбӯйшударо низ истифода бурдан лозим нест.

Фосилаи чамъоварӣ, кашондан ва ҷудо кардани шира набояд аз 2 соат зиёд бошад.

Агар барои ҷудо кардани шира шароити мусоид набояд, онҳоро то фароҳам омадани шароит дар таҳонаҳои хунук ё яҳдон (1-3°C) бояд нигоҳ дошт. Пеш аз гирифтани шира, меваю сабзавотро бояд аз ҷангу хок ва кум тоза карда, дар оби равони ошомидани шуст. Пас аз шустани онҳоро бояд дар зери новадон ё бо оби равон тоза кард. Барои ин дуршлаг ва ё зарфҳои симии барқиро истифода бурдан лозим аст.

Олуҷа, қоти сиёҳ ва қоти сурхро дар сабадчаҳо бояд шуст. Барои ин онҳоро дар зарфи калони обдор андохта, ғуғонидан лозим, себ, нок, олу, бихиро дар сабадча мешӯянд.

**Тоза ва реза кардани маҳсулот.**

Барои тоза ва реза кардани меваю сабзавот асбобҳои махсус лозим аст. Ин асбобҳо бояд аз оҳани ҳолис бошанд, кордҳои аз металлҳои оддӣ сохташуда ба оксидшавии витамини С, В ва маводи даббоғӣ мусоидат мекунад. Ғайр аз ин, кордҳои махсус мавҷуданд, аз қабилҳои кордҳои найчашакл, аррашакл ва ғайра.

Меваю сабзавотро дар резакунакҳои барқӣ бо осонӣ майда кардан мумкин аст. Меваҳои тухм ва донқорро пас аз ҷудо кардани тухму доннашон бояд реза кард: олу, қоти сиёҳ, қоти сурх ва ғайра аз ин ҷумлаанд. Тамашк, марминҷон, шафтолу ро пахш мекунад. Барои ин зарфҳои сирдору гилин ва ҷубинро истифода мебаранд. Ҳангоми ҷунин коркард меваҳоро бояд майда-майда реза кард, то онҳо шакли псере ро дошта бошанд. Вагарна ҷудошавии шира аз онҳо ниҳоят мушкил мегардад ва микдори шираи ҷудо шуда нисбати шираи меваю сабзавоти майда-майдаву реза-реза карда камтар ҳосил мешавад. Ғайр аз ин, ҳангоми коркарди меваю сабзавот резакунакҳо набояд аз мис ва дигар металлҳо бошанд, чунки онҳо метавонанд таркиби маҳсулотро вайрон ё захрорин кунанд. Аз ин сабаб танҳо асбобҳои аз оҳани ҳолис (нержавсӯйка) сохташударо истифода бурдан зарур аст. Меваю сабзавотро пеш аз коркарди шира як муддати кӯтоҳ, дар оби гарм ё буг бояд нигоҳ дошт. Дар натиҷа ферментҳои таркиби ин маҳсулот вайрон ва ранги шираҳо хира намешаванд ва сифати шираҳо коҳиш намебанд.

Ҳамчунин ниғозати протоплазмаи ҳуҷайраҳои маҳсулот баланд



шуда, шира меафзояд. Агар чунин зарфҳо набошанд, ширполонаки тўрини калонро низ истифода бурдан лозим аст.

Барои кор меваю сабзавоти таҳиякардари бо зарфи тўрин ё полонакҳои тўрини калонҳаҷм ба даруни оби ҷӯши ҳарораташ то 85°C меандозанд. Вақти нигоҳ доштани меваю сабзавот дар оби ҷӯш ё бут ба ҳаҷму ҳиссаҳои мева ва дараҷаи ғуфта расидани онҳо вобастагии зич дорад.

Мисол: олуҷаҳои бутунро якҷанд соғия нигоҳ дошта, пас дар оби хунук тасфалонро паст мекунанд. Себ, нок ва биҳиро дар оби ҷӯшида аз 2 то 10 дақиқа нигоҳ медоранд. Барои нигоҳ доштани маводи фаъоли ҳаёти меваю сабзавотро дар болои оби гарм монда хунук мекунанд, ки он ҷараёни шусташавии ишқорҷорро манъ месозад.

**Усули ҷудокунии шира.** Шираро дар шароити хона бо усули афшурдан (дасти), пахш намудан (пресс), ҷўшонидан ва бо ёрии шираҳосилкунаку ширапазаки механикӣ ҷудо мекунанд.

Ҳангоми кам шудани шира метавон снро ба даст афшурда, шираи дилтоҳ ҳосил кард. Барои ин матои бумази дурушт ё докаи 4 қабатаро гирифта, дар оби хунук тоза шуста, чафида, дар он меваҳои майдашударо (тавассути ғуштмайдакунак) печонда, дар зарфи сирдор афшурда мегиранд. Пас аз он матоъро боз мешўянд, хулк мекунанд ва ҳангоми истифодаи навбатӣ онро аз нав бо оби хунук шуста, пас барои ҷудокунии шира ба кор мебаранд.

Ҳарчанд бо ин усул ҳам ҳамаи шираро афшурдан имконпазир нест, лекин шираи ҳосилшуда аз ҳама ҷиҳат бебаҳо мебошад. Бояд тазаккур дод, ки аз 10 кг. маҳсулоти мевагӣ метавон миқдори муайяни шира ҳосил намуд, аз ҷумла:

<i>Аз ҳисоби литр</i>		
Тамакк	-6	6,5
Кулфинай	-6-	6,5
Олуҷабандак	-6	
Ангур	-6-	6,5
Нок	-6	
Қоти сиёҳ	-6-	6,3
Олу	-5,8	-6
Себ	-6	
Анор	-6,5	-7

### **Софқунии шираҳо;**

Дар таркиби шираи тоза албатта ҳиссаҷаҳои хурд-хурди маҳсулот боқӣ мемонанд. Дар шираи баъзе меваҳо сабзавот (афлесун, ноқ, зардолу, помидор, сабзӣ, бодиринг) чунин ҳиссаҷаҳо маводи муҳими ҳаётӣ барои буня (аз ҷумла витаминҳо) буда, тоза кардани онҳо сифати шираро паст мекунад.

Аммо дар шираи ангур ғайр аз маводи фаъоли ҳаётӣ боз ҳиссаҷаҳои бисёр ҳам хурд дида мешавад. Аз ин рӯ, онҳоро ҷудо кардан лозим. Аз ҷиҳати технологӣ шираҳо соф, хира ва ҳамчунин ба лаҳми мева монанд мешаванд.

### **Шираи софшудаи асил**

Ин навъи шираҳо аз як намуди мева бидуни омехтани қанд тайёр мешаванд. Дар ин шарбабу шира ҳиссаҷаҳои меваҳо сабзавот боқӣ мемонанд ва соф карда намешаванд. Аз ин рӯ, ранги онҳо хирашакл буда, аммо ба буняи инсон хеле ғайрибаҳаланд.

### **Шираи софи асил**

Ширае, ки бо ёрии филтратсия ва ҷудо кардани таҳшинҳои онҳо бо таъсири гармӣ тайёр мешавад ва ҳамчунин ранги тозаю дилкаш дорад, аз қабилҳои маҳсулоти соф ва асил аст. Аммо аз нигоҳи маза ва моҳияти ғизоияш аз шираи софшуда сусттар аст.

### **Шираи асилӣ лаҳмдор**

Аз нуқтаи назари ғизоӣ қиёми шираҳои лаҳмдор, ниҳоят аълоянд ва аз меваи тарау тоза фарқият надоранд. Барои истеҳсоли чунин шираҳо меваҳоеро истифода мебаранд, ки таркибашон аз маводи дағи об ҳалнашаванда бойанд. Ин гуна шираҳо бо шакар ва бе шакар тайёр карда мешаванд.

Шираҳоро дар зарфҳои шишагин маҳкам мекунад ва ҳамчун нӯшоба истифода мебаранд. Ин гуна шираҳо ҳангоми нигоҳ доштанишон дар зарф ба ду қабат ҷудо мешаванд. Аз ин рӯ пеш аз истифода онҳоро таконидан лозим аст. Дар шароити хона софқунии шарбатҳо бе ду усул: бо усули суръатнок ва бо усули дурудароз нигоҳ доштан ба даст меоянд.

### **Софқунии суръатнок**

Шираи ба тозагӣ ҷудокардаеро, ки аз ҳиссаҷаҳои фаровон иборатанд, бо ёрии матои бумазӣ ё докаи 4 қабата меЛаҳистон.

Зарфи калони сирдорро дар оташ гузошта, шираро то 75-80° С гарм мекунад ва ин ҳароратро 3-4 дақиқа нигоҳ медоранд, агар ин корро

болои оби ҷушиданастода анҷом диҳем боз хубтар хоҳад шуд. Баъди ин амал шираи гармпударо ба ягон зарфи калонтари оби хунукдошта ҷойгир намуда, шираро хунук мекунанд ва 2 соат дам медиҳанд ва боэҳтиёт, то таҳшинро ба ҳаракат наоранд, шираи софшударо ба зарфи тоза шуста ва хунук карда, бо ёрии шланги резинӣ кашида мегиранд ва аз нав гарм мекунанд.

### Софкунии дурудароз

Ин усули софкунии бештар маъмул аст, чунки ҳангоми дурудароз нигоҳ доштан, ранги шираҳо хира намешаванд. Софшавӣ бо роҳи табиӣ бидуни полонидан ба амал меояд. Барои софкунии шираи ба тозагӣ ҷудошударо то 90° С гарм мекунанд, онро ба зарфҳои бо оби ҷӯш чайқонидан се ва 10 литра рехта, бо сарпушҳои ҷушонда маҳкам карда, дар ҷои хунуку торик нигоҳ медоранд.

Ва онҳоро метавонанд дар ҳарорати 2° С то як моҳ ва ҳарорати то 15° С то се моҳ нигоҳдоранд.

Ин гуна шираро бо ёрии найчаҳои шишагини тамиздода ба зарфи тозаи дигар гузаронда истеъмол мекунанд.

**Купаж кардани шираҳо.** Шираҳои асил аксар аз рӯи нақҳату маза ноқиссоҳдоранд, аз ин рӯ онҳоро купаж мекунанд, дар натиҷа шираи хушбӯю хушнақҳату хушмаза ва хушранг ҳосил мешавад.

**Шираи меваҳо.** Олуҷабандак, қоти сиёҳ, тамашк дар баробари ранги зебо доштанишон боз нақҳати хуб ҳам доранд. Ин шарбатҳоро бо шарбатҳои, ки рангу нақҳаташон суст аст, аз ҷумла себ, нок, хорангур ҳамроҳ кардан айни муддаост. Шираи қоти сафед, хорангур, олуҷабандак, олу миқдори зиёди туршӣ ва маводи экстрактивӣ доранд, ки ин омил сифати онҳоро ҳамчун нушоба пасттар мекунад.

Шарбати ноку гелос миқдори ками кислота дорад, ки барои консерва кардан матлуб нест. Чунин шираҳоро бо шираҳои меваҳои туршиашон баланд омехта мекунанд. Купажкунии боз ба софшавии шираи меваҳо мусоидат мекунад. Мисол: шираи себро ҳамроҳи шираи нокҳои тумҷ, ки миқдори зиёди моддаҳои даббоғӣ доранд, то 10-25% соф кардан мумкин аст. Ғайр аз ин, барои беҳ намудани мазаи шираҳо онҳоро ба об омехта миқдори ками шакар ҳамроҳ мекунанд, ки тамаркузи он аз 20% боло набошад. Ба як идда шираҳои туршиашон кам барои хушмаза намудани онҳо ҷавҳари лиму (2г. ба 1л. шарбат) ва ба шираи помидор 0,6-1% намаки ошӣ ҳамроҳ мекунанд. Омехтани шираҳои гуногунро беҳтараш, ки то тамиз додан амалӣ кард. Ба шакарро бошад, пеш аз истеъмоли шираҳо истифода намуд. Ба шарбатҳои лаҳмдор, шираи қандро пеш аз консерватсия намудан мерезанд.

Ба шираи сабзавот аз қабилҳои сабзӣ, карафс, лаблабу, ки миқдори

кислотаҳояшон кам аст шираи турпи меваҳоро ҳамроҳ мекунад, то дар онҳо бактерияҳои касалиовар афзониш набанд.

Агар шираи чунин меваҳо набоянд, ҷавҳари лимуру аз ҳисоби 5-7 гр. дар 1 л. об истифода мебаранд. Усулҳои купаҷкунии шираҳо гуногунанд. Ин амал пеш аз ҳама ба муҳити зист, обу ҳавои минтақа ҳам вобастагии зиҷ дорад. Дар минтақаҳои ҷанубии Тоҷикистон, ки анвои меваҳо сабзавот ниҳоят зиёданд, метавонанд омехтаҳои гуногуни меваҳоро тайёр кунанд. Аз ҷумла, шираи олуҷабандаку гелос, олуҷаю олу, тамашку марминҷон, ангуру себ, қоти сиёҳу қулфинай, себу олу, гелосу олуру метавонанд бо шираи шакар ва бе он ҳам тайёр кунанд.

Ҳангоми купаҷ агар меваҳои рангашон сурх: олуҷабандак, қоти сурх, сиёҳ, тамашк, марминҷон ва ғайраро бо ҳам омехта шираю шарбат тайёр кунанд, на танҳо шарбати рангаш зебо, балки бонаҳқату хушмаза мешавад. Барои баланд бардоштани ҳосияти шифоии шарбатҳо ба онҳо 1-2 дона қулчаи аскарбинро дар 1 литр шарбат ҳамроҳ мекунад.

### Тайёр намудани шарбатҳои омехта ва меъёри онҳо

<i>Номгуи шираҳо</i>	<i>Меъёри шарбат (бе қанд)</i>	<i>Бо қанд</i>
Себу ангур	4:1	
Ангуру себ	3:1	
Ноку себ	4:1	
Олуҷабандаку гелос	5:3	
Қоти сиёҳу себ		16:3:7
Олуҷаю себ		4:2:1
Себу ангур		8:8:1
Себу ангат		8:1:1
Себу олуҷабандак		5:1:2
Себу олуҷаю шафтолу		0,5:1,5:2
Себу ноку зардолу		2:1:2
Себу ноку ангат		2:2:2
Себу ангуру қоти сиёҳ		8:2:1

Купаҷкунии шираҳо моҳияти ғизоии онҳоро боз баландтар мекунад. Ҳангоми таҳияи шира ва шарбатҳои лаҳмдори себ, нок, олу метавон ширан асосии шарбати зардолу, бихӣ, шафтолу, қоти сиёҳ ва ғайраро ҳамроҳ намуд. Ҳангоми купаҷи шираҳои лаҳмдор ба онҳо албатта шакар ҳамроҳ мекунад. Дар нусхаи зер меъёри тайёр кардани шираҳо ва шакар нишон дода шудааст.

## Нусхаи шираи омехтаи лаҳмдор

Номи шарбатҳо	Меъёри омехтаи шира
Себу қоти сурх	2,5:1,5:1
Себу қулфинай	1:1:1
Себу қоти сиёҳ	6:2:4,5
Себу олуча	3:1:2,5
Себу зардолу	2,5:1,5:4
Себу нок	2:1:2
Себу олу	2:1,5:1,5
Себу олучабандак	3:2:2

Ғайр аз ин, бо омехтаи шираи лаҳмдори як мева ва шираи софи меван дигар аз шираи шакар шарбатҳо тайёр мекунамд.

Мисол: шарбати софи ангуру полудан олу 1,5:2:1,5, олучабандаку қоти сиёҳ 1:2:1, олучабандаку қулфинай 1:1:1.

Шарбатҳои омехтаро инчунин аз якчанд шираи лаҳмдор тайёр намудан мумкин аст. Аз ҷумла: себ, қоти сиёҳ, зардолу (аз ҳар сеяшон поре ва ба он қиём ҳамроҳ мекунамд). 2:1:2:2, себ, олуча, шафтолу (поре+қиёми қанд) 0,5:1,5:2,0 себ, нок, зардолу (поре+қиёми қанд) 2:1:1:4 ва ғайра.

Купажи шираҳои меваю сабзавот, тайёр ва истеъмоли чунин шарбатҳо барои буняи инсон фоидаи басо калон дорад. Аз ин рӯ, ҳангоми тайёр намудани шираҳои омехтаи меваю сабзавот, меваю сабзавоти сифаташ аълои таркибашон аз кислотаҳо бой истифода бурда мешаванд. Чунки дар таркиби шираи сабзавот миқдори кислотаҳо ниҳоят кам аст.

Аз меваю сабзавот чунин шарбатҳои омехтаро тайёр намудан мумкин аст.

## Нусхаи шираи омехтаи меваю сабзавот

Номгуи меваю сабзавот	Меъёри шарбатҳои омехта
Себу сабзӣ	2,5:1:0,3
Биҳиву сабзӣ	1:1:1:1
Биҳиву қаду	1:1:2
Себу лаблабу	2,5:1,5
Себу биҳию қаду	2:2:1:1
Биҳию себу ноку қаду	2,5:1:0,560,4:0,5:0,1:5
Сабзю ангур	

Харбузаю олуча	10:1:0,7
Тарбузу себ	10:3:1
Сабзиву себ	5:3:2
Кадую зардолу	2,5:1:2,5
Кадую себ	2:1:0,2

Ҳар як шахс метавонад ин нусхоро дигар намояд, ё нусхаи нав сохта, шарбати дилхоҳ тайёр кунанд. Ғайр аз ин, нусхаҳои дар боло додлу даро барои тайёр намудани шарбатҳои асил истифода барад.

### Коркарди термикӣи шира

Бояд гуфт, ки ҳангоми тайёр намудани шираю шарбатҳо коргарон дар истеҳсолот ё қадбонуҳо дар хона бояд ба ҳама шарту нормаҳои санитарии гигиенӣ риоя намоянд.

Агар ин гуна шартҳо риоя карда нашавад, шираҳо метавонанд манбаи асосии микробҳои касалиовар гарданд. Аз ин рӯ, коркарди термикӣ бо роҳи гармидихӣ барои нобуд соختани микробҳо ва замбурӯғҳои касалиовар ниҳоят зарур аст.

Муайян шудааст, ки аксари меваҳо дар таркибашон туршӣ (кислотаҳо) доранд ва микробҳои онҳо бо андаҳе гарм намудани шира тез нобуд мешаванд. Аммо хамиртуршҳо ва замбурӯғҳои зараровар дар муҳити туршӣ ҳам дар пайвастагӣ бо оксиген зуд афзоиш меёбанд. Онҳо на танҳо дар рӯи шираҳо, ки рН ва миқдори оксиген зиёд аст, балки дар дохили он ҳам хуб афзоиш мекунанд. Як қисми зиёди онҳо дар ҳарорати 65-70°C ва спораҳои онҳо дар ҳарорати 70-75°C нобуд мешаванд. Замбурӯғҳои мағорӣ бошанд, танҳо бо шиттироки оксиген афзоиш меёбанд. Аз ин рӯ, барои онҳо танҳо қабати болоии шираҳо муфид аст. Замбурӯғҳои мағорӣ нисбати хамирмояҳо ба баландшавии ҳарорат тобовар мешаванд. Дар шароити истеҳсолот, ки қоидаҳои технологӣ риоя мешавад, шираю шарбатҳо аз рӯи сифат қобили қабуланд.

Дар шароити хона бошад, шираҳоро танҳо бо роҳи гармидихӣ аз вайроншавӣ эмин доштан мумкин аст, вале ҳангоми гармидихӣ гармиро набояд аз ҳад зиёд истифода бурд, чунки рН ба сифати шираю шарбатҳо таъсири манфӣ мерасонад. Азбаски дар таркиби шираи сабзавот миқдори кислотаҳои органикӣ, 0,2 – 0,3% мавҷуданд ва дар шираи меваҳо, аз ҷумла гелос, нок, зардолу, пафтолу ва ғула каманд, метавонанд бактерияи (ангал) ниҳоят хавфнокӣ ботулин афзоиш ёбад, ки танҳо дар ҳарорати 100°C зиёд нобуд мешавад. Чунин ҳароратро дар шароити хона таъмин намудан мушқил аст. Аз ин рӯ ба чунин

шираҳо пеш таф додан кислотаҳо (чавҳари лиму) ҳамроҳ кардан лозим аст.

Ҳангоми таҳияи шираҳо тарзи тайёр кардани онҳо нақши муҳимро мебозад. Аз ҷумла, шираҳоро бояд ба кашолкорӣ дар оби ҷушон нағзакак стерилизатсия карда, ба зарфҳои шишагин рехта, бо сарпуши тунукагини тамиздода маҳкам кардан лозим аст.

Дуру дароз нигоҳ доштани шарбатҳо миқдори витаминҳои онро кам ва рангашонро хира мегардонад.

### ПАСТЕРИЗАТСИЯКУНИ (нокизакуни бо усули буз)

Пастеризатсия аз нуқтаи назари беҳавфӣ ва сифати ғизои ҳангоми консервакуни ниҳоят қулай аст, чунки ҳангоми истифодаи ин усул миқдори витаминҳо камтар нобуд шуда, мазаю ранги шираҳо коста намегардад.

Барои пастеризатсия дар шароити хона зарфҳои сирдорро истифода мебаранд. Пеш аз пастеризатсия ба даруни зарф вобаста ба ҳаҷми он, хоҳ аз ҷуб, хоҳ аз фулуз, бояд як қизе сохта гузошт, ки ба андозаи 3 см. баландӣ дошта бошад. Сипас, онро аз ҳар ҷояш сӯроҳ карда, зарфҳои шишагинро мегузоранд, то ҳадде, ки гарданаки шишаҳои шарбатдор бар он фуру раванд.

Агар зарфҳои шираю шарбатдор бо сарпушҳои тунукагин маҳкам шуда бошанд, зери об мондан зарар надорад. Ҳангоми ҷушонидан зарфҳо набояд бо ҳамдигар ва танаи зарфи обдор соиш хуранд. Зарфҳо бояд пеш аз ба онҳо рехтани шира хуб тамиз дода шаванд. Миқдори шира аз даҳони зарф бояд 1,5 см. поин бошад. Дар шишаҳо бошад, 2 см. ҳангоми гузоштани зарфҳо ва шишаҳо ба зарфи металли обдор ҳарорати оби он бояд 50° С-ро ташкил кунад. Оби зарфро то ҳарорати 85°С расондан лозим аст. Мӯҳлати пастеризатсия барои зарфҳои ним-литра 15 дақиқа, 1 литра 20 дақиқа, 3 литра 30 дақиқаро ташкил медиҳад. Ҳарорати об дар ин муддат набояд аз 85-90° С кам бошад, ҳароратро вақт-вақт бо термометр санҷидан лозим аст.

Пас аз хотима ёфтани пастеризатсия зарфҳои маҳкамро чаппа карда мемонанд. Шишаҳоро бошад, мехобснанд ва то хунук шуданашон нигоҳ медоранд.

Тамиздиҳӣ (стерелизатсия) усули маълумест, ки ба воситаи гармидиҳӣ шираҳоро аз микробҳои касалиовар беҳавф мегардонанд. Муддати тамиздиҳӣ асосан аз таркиби кимиёии шарбатҳо вобастагӣ дорад. Ҷи қадаре ки дар онҳо миқдори кислотаҳо камтар бошад, ҳамон қадар онҳоро зиёдтар тамиз медиҳанд, чунки микробҳо асосан дар таркиби шираҳои кислотаашон нисбатан кам хуб ва зуд афзояш меёбанд.

Аз ин рӯ, ба қоидаҳои тамиздиҳӣ хуб риоя намудан зарур аст, чунки

аз меъёр зиёд, ё кам тамиз додани шираҳо боиси вайроншавии сифати онҳо мегардад. Барои тамиз додани шираҳо зарфҳои махсус ё дастгоҳҳои махсуси тамиздиҳӣ мавҷуд аст.

Агар чунин дастгоҳҳо дар шароити хона муҳайё набошад, пас барои ин зарфҳои алюминӣ ё сирдори калонҳаҷмро истифода мебаранд. Пеш аз тамиз додан ба дохили кастрюл ягон таъяғҳои ҷубинро ё матои ғафсеро мепартоянд, то зарфи шипагин ба болои оҳани урён ҳангоми ҷушидани об нарасад. Ҳангоми гузоштани зарфҳои шипагин ҳарорати об бояд  $20^{\circ}\text{C}$  аз ҳарорати шираю шарбати дохили зарфи шипагин баланд бошад. Масоҳати байни девор ва зарфҳо бояд 5-10 см-ро ташкил кунад.

Ҳангоми тамиздиҳӣ оби дохили зарфи тамиздиҳӣ бояд тез ҷӯпад, то фосилаи вақти тамиздиҳӣ кӯтоҳ гардад ва ҳарорати об  $100^{\circ}\text{C}$ -ро ташкил диҳад. Зарфҳои ширагини нимлитраро 15 дақиқа, 1 литраро 20 дақиқа тамиз медиҳанд.

Ғайр аз ин шираҳоро гармогарм ба зарфҳо рехта маҳкам мекунад. Бо ин усул шира ва шарбати ангур, олуҷабандак, себ, помидор, гелос ва ғайраро тайёр мекунад. Ҳарорати шираҳо пеш аз ба зарфҳо рехта маҳкам кардан бояд аз  $96^{\circ}\text{C}$  кам набошад.

Зарфҳои аз шираҳо пур ва маҳкамро дар ҷое, ки ҳарорати он на камтар аз  $0^{\circ}\text{C}$  ва на баландтар аз  $12^{\circ}\text{C}$  ва ҳамчунин намнокнаш на баландтар аз 75% нигоҳ медорад.

Шираи меваю сабзавот барои саломатии инсон нақши босе муҳим мебозад. Бояд тазакур дод, ки яке аз омилҳои сар задани бемориҳои дилу рағҳои хунгард ва саратон аз нарасидани маводи зидди оксидӣ аз қабилӣ каротонидҳо, витамини С ва Е мебошад. Ҳангоми вайроншавии мубодилаи моддаҳо, аз ҷумла миқдори холестерин ва липопротеинҳои зичиашон паст афзуда вайроншавии хусусияти эластикӣ дохили рағҳои хунгард ба назар мерасад. Дар натиҷа липопротеинҳои зичиашон паст метавонад ба деворҳои он часпида, ба пайдошавии бемории атеросклероз мусоидат кунанд. Бемории дигаре, ки қисми зиёди занҳо ва кудаконро мубтало месозад бемории камхунӣ аз норасоии оҳан мебошад. Барои рафъ ва пешгирии чунин бемориҳо истеъмоли меваю сабзавот, ки манбаи бебаҳои аксари витамин ва унсурҳои барои буня заруранд, аз ғоида ҳолӣ нест.

Чи тавре, ки маълум аст, таркиби аксари меваю сабзавот аз витамини С бой аст. Истеъмоли ин гуна витаминҳо яққоя бо дигар ғизоҳои аз оҳан бой, аз ҷумла лубиё, наск ба ҷабдашавии оҳан дар буня мусоидат мекунад ва дар кам шудани омилӣ сар задани камхунӣ аз нарасидани оҳан мусоидат менамояд. Оҳан инчунин дар таркиби қарам, турб ва исфаноҳ зиёд аст. Ғайр аз ин, меваю сабзавот дар таркиби худ



миқдори зарурии унсурҳои калий, магний, кальсий ва гайраро дороанд.

Меваҳои сабзавот боз манбаи витаминҳои гурӯҳи В, аз ҷумла, кислотаҳои фолат ва витамини В<sub>6</sub> мебошанд. Нақши кислотаи фолат дар пешгирии камхунӣ ва осебҳои найчаҷ асаб ниҳоят калон аст. Аз ин рӯ ба духтарҳои болиғ ва хусусан занҳои ҳомила ва то ҳомила шудан дар баъзе мамлакатҳо истеъмоли кислотаи фолатро тавсия мекунанд. Манбаи хуби ин кислота лубиёи сурх, наск, чормағз, нахӯд, арахис, нон, меваҳои ситрусӣ, исфаноҳ, қарам ва гайра мебошанд.

Дар таркиби меваҳои сабзавот стеринҳо, фловонаидҳо, рағанҳои атрӣ, кумаринҳо ва гайра мавҷуданд. Онҳо ба кам шудани холестерини таркиби хун, фловонидҳо бошанд, ба кам шудани лахтбандии хун ҳангоми агрегатсияи тромбоситҳо ва кам кардани шиддати илтиҳоб ва гайра мусоидат мекунанд. Рағанҳои атрӣ ба кам шудани миқдори холестерини таркиби хун, баланд шудани миқдори липопротеинҳои зичиашон баланд, зиёдшавии кислотаҳои дохили талха, беҳтар гардидани мубодилаи моддаҳои дохили буня оварда мерасонанд. Аз ин рӯ, одамони калонсол бояд дар як шабонарӯз то 400-600 гр меваҳои сабзавот истеъмоли намоянд. Метъери зарурии истеъмоли меваҳои сабзавот барои кӯдакон 200 гр-ро ташкил медиҳад.

Маълум аст, ки дар бисёре аз ноҳияҳои ҷумҳурии меваҳои сабзавот аз рӯи ин метъерҳо намерасад. Барои қисман қонеъ гардонидани он истеъмоли афшӯра ва шираҳои шарбатҳои мевагии қорҷонаҳои назди КВД «Хӯрокворӣ»-и Вазорати энергетика ва саноати ҷумҳурии ва маҳсулоти дар шароити хона аз рӯи нормаҳои санитарии гигиенӣ тайёршударо истифода бурдан зарур аст.

### Нақшати меваҳои сабзавот

Мавоҷд атрию спиртии таркиби меваҳои маҷмӯии хушбӯиҳоро низ ташкил медиҳанд, ки дар таркиби шираҳои лаҳм ва нӯсти онҳо ҷойгир шудаанд ва ба худ як нақшати форами дилкаше доранд.

Аз ин рӯ, ҳангоми тайёр намудани шарбати ангур баъди майда ё фишурдани донаҳои он пушташро якҷанд соат дар шираи ҳосилшуда нигоҳ медоранд то нақшати дар ӯ буда ба шира гузарад, пас онро афшӯрда шира мегиранд. Барои хубтар ва гезтар хушбӯ шудани шира, ки дар он пушташ нигоҳ дошта мешавад, онро 10-20 дақиқа дар ҳарорати 60°C гарм мекунанд.

Нақшати меваҳои омезиши таркиби маводи гуногун ба вучуд меоранд. Аз ҷумла, нақшати себ аз 70 намуд маводи хушбӯӣ ҳосил мешавад. Мисол: дар таркиби себ тақрибан 92% алкохолҳо, 2% эфирҳо мавҷуданд.

## ТАРКИБИ КИМИЁИ РУСТАНИҲОИ ШИФОӢ ВА ҒИЗОӢ

### Сафеда

Сафеда аз муҳимтарин маводи буняи инсон ва мавҷудоти зинда аст. Хучайра, бофтаҳои узвҳои буня, ферментҳо, қисми зиёди ҳормонҳо, гемоглабин ва дигар пайвастагиҳои муҳими буняи инсон аз сафедаҳо таркиб ёфтааст.

Сафедаҳо дар буня асосан нақши сохторӣ (пластикӣ) —ро ба ўҳда дошта маводи асосии сохтмони хучайраҳо бофтаҳо ба ҳисоб мераванд. Онҳо дар фаъолият ва синтези ферментҳо ва ҳормонҳо иштирок намуда кори онҳоро ба танзим меоранд. Онҳо дар кашондани гемоглабин ва миоглабин иштирок карда нақши ҳимоятгариро ба ҷо меоранд, яъне дар синтези иммуноглобулинҳо ва интерферон иштирок мекунанд. Онҳо асоси ҳаёти мембранаи хучайраҳоро ташкил мекунанд. Сафедаҳо таносуби об ва муҳити рН-и онро нигоҳ медоранд.

Сафедаҳо мисли карбогидриду чарбуҳо дар буня захира намешаванд. Танҳо як миқдор сафедаҳои таркиби хуноба дар ҷигар ҳамчун маводи эҳтиётӣ захира мешаванд, ки ҳангоми хунравии гуногун истифода мешаванд.

Ивазшавии доимии бофтаҳо, хучайраҳо, ҳосилшавии ферментҳо, ҳормонҳо бе иштироки сафедаҳо номумкин аст. Агар сафедаҳо бо ғизо ба буня ворид нашаванд пас буня мачбур аст, ки сафедаи узвҳо ва бофтаҳои дигари буняро истифода кунад. Аз ин рӯ, воридшавии доимии сафеда бо ғизо барои инсон ниҳоят зарур аст.

Суръати ивазшавии сафедаҳо дар буняи одам 80 рӯз, сафедаи таркиби хуноба ва ҷигар 10 ва сафедаи мушакҳо 180 рӯзро ташкил мекунанд.

Миқдори умумии сафеда дар буняи одами солим 14 кг-ро дар бар мегирад.

Аз ин рӯ, истеъмоли миқдори барои буня зарур ва сифатан баланди сафеда барои қору фаъолияти фикрии ҳисмонии инсон нақши басо муҳимро ба ҷо меорад. Миқдори сафедаҳо дар буня нисбат ба карбогидридҳоро чарбуҳо ба кулӣ фарқ мекунанд, яъне агар дар буня миқдори муайяни чарбуҳо карбогидридҳо ҳамчун манбаи эҳтиётӣ нигоҳ дошта шаванд ва онҳо ҷои ҳолишудани якдигарро пур карда тавонанд, пас инсон сафедаро танҳо тавассути ғизо мегирад.

Истеъмоли аз меъёр кам сафедаҳо боиси сарф шудани сафедаҳои узвҳои дохила, аз ҷумла ҷигар, хуноба, бофтаҳо ва ғайра мегардад ва аминокислотаҳои бо ин роҳ ҳосил шуда барои синтези ферментҳо, ҳормонҳо ва дигар маводи ҳастан муҳим сарф мешаванд, ки он ба саломати инсон зарари ҷиддӣ мерасонад.

Сафедаҳо дар буняи инсон нақши ниҳоят муҳимро иҷро мекунанд.

Аз чумла:

1. Онҳоро маводи сохтмонӣ меноманд (пластикӣ). Сафедаҳо тахминан 15-20% вазни хоми бофтаҳои гуногунро (1-5%-и липидҳо ва карбогидридҳо) ташкил мекунад. Онҳо масолаҳои асосии сохтмони ҳуҷайраҳо ва органидҳо ва модаҳои байни ҳуҷайравӣ ба ҳисоб мераванд. Дар баробари фосфолитидҳо онҳо асоси пойдевори мембранаҳои биологиро ташкил менамоянд.

2. Сафедаҳо модаҳои асосии таркиби ферментҳои буня буда, онҳо таркиби ферментҳои содаро ба кулӣ ташкил менамоянд. Дар сохтори сафедаҳои муррақаб бошад, пайвастагиҳои молекулаҳои нисбатан ками бо номи коферментҳо машур иштирок мекунад.

3. Онҳо дар ҳосилшавии қисми зиёди ҳормонҳо, ки дар танзими мубодила дохили ҳуҷайраҳои буняи инсон иштирок мекунад, дар фаъолияти узвҳои дохилии берунии он низ нақши муҳимро ба ҷо меоранд.

4. Сафедаҳо дар ҷараёни ҳунофаринил ва дар хун ба кашонидани оксиген, ҷарбуҳо (липопротеидҳо), карбогидридҳо (гликопротеинҳо), баъзе витаминҳо, ҳормонҳо, микроунсурҳо ва маводи доруӣ иштироки бевосита ба дӯш доранд.

Норасони сафедаҳо ба фаъолияти ҳамаҷиҳадҳои буня таъсири манфии худро мерасонад аз чумла:

1. Мубодилаи ферментҳо вайрон мешавад.
2. Синтези ҳормонҳо коста мегардад.
3. Муқовимати буня суст мешавад.
4. Ҷараёни ҳунофаринаш вайрон мешавад.
5. Фаъолияти ҷигару гурдаҳо суст шуда онҳоро ҷарбу зер мекунад.
6. Фаъолияти рефлексҳои шартӣ суст мешавад.
7. Бе мубодила ва синтези унсурҳои витаминҳо таъсири манфӣ мерасонад (хусусан ба витамини PP).

Миқдори сафеда дар буня нисбат ба карбогидридҳои ҷарбу ба кулӣ фарқ доранд, яъне агар дар буня миқдори муайяни ҷарбу ва карбогидридҳо чун манбаи эҳтиётӣ нигоҳ дошта шаванд ва онҳо аз дигар маводи ғизоӣ синтез гарданд, пас инсон сафедаро танҳо бо ғизо мегирад.

Барои талаботи буняи инсонро бо сафедаҳо таъмин намудан бояд дар як шабонарӯз одам 60-90 грамм сафеда ва 30 грамм аминокислотани зарурӣ истеъмол намояд.

Қиммати сафедахоро асосан бо миқдори аминокислотаҳои таркиби он муайян мекунад.

Тавре ки пайдост, сафедахое ки бо ғизо меоянд, таҳти таъсири ферментҳои меъда ва рӯдаҳо ба аминокислотаҳо ҳисса гардида, пас ба

хув чабида мешаванд ва онро буяна барои сохтани ҳуҷайра, узвҳо ва ғайра истифода мебаранд.

Аз аминокислотаҳо ҳаштояш: триптофан, лейцин, изолейсин, валлин, треонин, лизин, метионин, фенилаланин маълуманд, ки буяни инсон онҳоро синтез карда наметавонад ва онҳо танҳо дар шакли ғизоӣ тайёр ворида буяна мешаванд.

Ҳар як аминокислота дар буяна маъқул муайян дошта вазифаи муайяни худро ба ҷо меорад. Аминокислотаҳои номбурдари буяна аз ғизоҳои рустанӣ, гуштиро ширӣ, тухми мурғ, моҳӣ ва ғайра мегирад. Дар таркиби нахӯд, лубиё тухмдонаҳои марҷумак ва меваҳо лизин 120–150%, метионин 160–260 мг% триптофан 120–250 мг% ва дигар аминокислотаҳо мавҷуданд. Барои буянаро бо аминокислотаҳо таъмин намудан, бояд ғизоҳои рустанӣ ва гушту ширро ба қадри кофӣ истеъмол намуд.

Миқдори зиёди сафедаҳо дар таркиби гушти гов, мурғ, тухми мурғ ва рустанӣ мавҷуд аст. Аз ҷумла, дар таркиби лубиё 32%, соя 38%, чормағз 15–18%, ҷуворӣ 12–15 %, нахӯд 25–35%, чормағзи заминӣ 33% ва ғайра муайян ҳисобаст.

Бинобар аҳбори Муассисаи байналмилалии кишоварзӣ ва таъминоти озӯдаи ТДМ барои таъмини талаботи буяни инсон, ҳар кас дар як рӯз 90–100 г сафеда, ки 12% миқдори умумии калорияро ташкил медиҳад, бояд бо ғизо истеъмол намояд.

Барои ин 40–45% ғизо бояд бо рустанӣҳои ғизоӣ ва 60–55% онро ғизоҳои гуштиро ширӣ ташкил диҳанд.

### Чарбу

Аз ҷиҳати кимиёӣ чарбу пайвастиги глисерин (спирти се атома) бо кислотаҳои калонмолекулаи органикӣ буда, яке аз манбаҳои муҳимтарини энергияи буяни инсон ва мавҷудоти зинда ба ҳисоб меравад.

Энергияе ки дар натиҷаи истифодаи 1 грамм чарбу дар буяни инсон ҳосил мешавад, ба 39 кҷ. (ё 9,3 килокалория) баробар аст. Он аз энергияе, ки дар натиҷаи истифодаи 1 грамм карбогидрид ҳосил мешавад, ду баробар зиёд аст.

Аз истифодаи 100 грамм чарбу дар буяни инсон 107,1 грамм об ҳосил мешавад. Аммо аз истифодаи 100 грамм карбогидрид 55,5 грамм 100 грамм сафеда 41,31 г. об ҳосил мегардад, ин барои буяни баъзе ҳайвонҳо нақши муҳим мебозад.

Дар буяни инсон ва ҳайвонҳо чарбу асосан дар таркиби ғизоҳои зерин пӯст, чарбпардаи шикам, дар атрофи баъзе узвҳои дарунӣ, дар таркиби шири ҳайвонҳо, дар барг, мева, реша ва мағзи рустанӣҳои ҷойгир мешавад.

Мисол, миқдори он дар таркиби ҷуворӣ 3,5-4,5%, себарга 10%, соя 22%, бодом 45-60%, зардолу то 60%, офтобпараст то 55%, чормағз то 60-70% ва ғайра муайян шудааст.

Чарбу ё липидҳо пайвастиҳои органикисанд, ки дар як зумра ҳалкунандаҳои органикӣ ҳал шуда дар об ҳал намешаванд. Моҳияти ҳаётии онҳо асосан бо миқдори зиёди энергияе, ки ҳангоми тақсимиавиашон ба амал меояд, алоқаи зич дорад. Қисми таркибии чарбуҳоро триасилглицеринҳо, фосфолипидҳо, холестерин, фосфатидҳо, фосфатилхолин (лейцитин) кислотаҳои чарбуӣ ва ғайра таъкили мекунанд. Чарбуҳо дар шакли пайвастигӣ бо сафедаҳо қисми таркибии пардаи ҳуҷайра ё ядрои онро ташкил намуда, дар воридшавии об, намакҳо, аминокислотаҳо, карбогидридҳо ва хоричшавии пасмондаҳои онҳо аз дохили ҳуҷайра иштирок мекунанд.

Чарбуҳо қисми таркибии протоплазмаи ҳуҷайра ба ҳисоб мераванд ва онҳоро аз ин рӯ чарбуҳои протоплазмаӣ ё структурӣ меноманд. Миқдори ин чарбуҳо дар буяи доимӣ буда, ҳатто ҳангоми гурусна мондани дуру дароз кам намешаванд. Ғайр аз чарбуҳои структурӣ буяи боз дорони миқдори муайяни бофтаҳои чарбуӣ мебошанд, ки дар шакли чарбуи зерпӯст ва пардаи чарбуии болои рӯдаҳо маълуманд. Чи тавре ки дар боло гуфта гузаштем, таркиби чарбуҳоро фосфатидҳо, триглицеридҳо, фосфатилхолин, холестерин ва кислотаҳои чарбу ташкил медиҳанд.

**Фосфатидҳо** – барои кори мунтазами майнаи сар, чигар ва дил, ки дар онҳо процессҳои мубодилавӣ бошадд қараён мегиранд зарур аст.

**Фосфатилхолин** – пайвастигест, ки хусусияти эмулсиякунонии чарбуҳоро дошта, чарбуи холестеринро дар хун ҳал месозад. Чарбуҳо ғизоро дар пардаи луобии рӯда ҳазм намуда, қабидашавии онҳоро осон намуда, яқлулгии сохти мембранаҳои ҳуҷайраро эмин медорад. Лейситин инчунин манбаи холин ва витамини В мебошад.

**Холин** – ин маводро ҳуҷайраҳо барои синтези фосфатидҳои гуногун, протеинҳо, асетилхолин истифода мебаранд.

Муайян шудааст, ки истеъмоли холин ва лейситин миқдори холин ва асетилхолини буяро зиёд мекунанд. Лейситин боз манбаи ионизит, фосфатидизаноламин ва кислотаҳои чарбуии ивазнашаванда, аз ҷумла линоленовӣ мебошад.

**Триасилглицеридҳо** – эфирҳои мураккаби глицерин ва кислотаҳои чарбуи дарачаи баланд мебошанд. Онҳо асосан нақли энергетикиро иҷро месозанд. Дар натиҷаи оксидшавии онҳо 40 % талаботи шабонарӯзии буяро бо энергия таъмин месозанд. Дар баробари ин боз онҳо манбаи оби дохили буяи мебошанд. Ҳангоми оксидшавии 100 гр. чарбу 107 гр. об ҳосил мешавад.

Онҳо 90%-и липидҳои умумиро дар бар мегиранд. Триглицеринҳои таркиби рустанҳои дорони миқдори зиёди маҷмуи кислотаҳои носери чарбуи (МКЧН), (полиненасыщенные жирные кислоты, ПНЖК) мебошанд. Ғизоҳои ҳайвонотӣ бошанд дорони миқдори зиёди кислотаҳои чарбуи сер буда, танҳо чарбуи моҳӣ дорони кислотаҳои чарбуи носер мебошад. Маҷмуи кислотаҳои чарбуи носер асосан дар шакли равғанҳои моеъшакл буда, кислотаҳои сер дар шакли ғалғиз ё саҳт мебошанд. Дар таркиби равғанҳои рустанӣ аз ҷумла равғани офтобпараст, зайтун, лубийи чинӣ, пахта ва ғайра асосан кислотаҳои чарбуи носер ва МКЧН мавҷуданд. Ҳангоми истеъмоли оқилонаи ғизо бояд кушиш намуд, ки дар таркиби ғизои миқдори муайяни маҷмуи кислотаҳои чарбуи носер мавҷуд бошад. Ин кислотаҳо боз кислотаҳои ҳаётан муҳиму ивазнашаванда низ меноманд. Чунки онҳо буня ҳосил карда наметавонанд ва танҳо тавассути истеъмоли ғизо ба буня ворид мешаванд.

Нақшаи 1

**Миқдори чарбуҳои ивазнашаванда  
дар таркиби маҳсулоти ғизоӣ**

Равғанҳо	Миқдори чарбуҳои ивазнашаванда г/100г.	
	Линолевӣ	Линоленовӣ
Офтобпараст	52 – 73	0,3
Сояӣ	47-54	5,0 – 9,5
Ҷуворимаққа	32-59	2,0
Пахта	31-57	0,1 – 2,0
Кунҷиг	33-47	1,0
Зағир	8-30	28 – 65
Маҳсар,		
Маҳсари камарук	10-22	5-12
Маҳсари эрукаш зиёд	17-26	5-13
Хардал	9-23	5-16
Зайтун	3-20	1,5
Наҳл	6 – 12	0,5
Норҷил	1,5-2,5	0,5

Тавзеҳот: Раवғани маҳсар дар таркибаш то 50 г/100 г. кислотаи эруковӣ дорад, ки ниҳоят мушқилҳазм аст. Аз ин рӯ селексионерҳо навъҳои нави онро ихтироъ намудаанд, ки дар таркибаш миқдори кислотаи эруковӣ то 5 г/100 г. мерасад.

Ин кислотаҳо дар буя нақшҳои зеринро иҷро мекунанд:

1. Ба ҳайати мембранаҳои ҳуҷайра дохил мешаванд.
2. Ба мубодилаи холестерин таъсир расонда, ҳалшавии онро зиёд намуда захирашавии онро дар деворҳои рағҳои хунгард пешгирӣ ва хоричишавии онро аз буя осон намуда садди роҳи бемории атеросклероз мегарданд. Лахтабандии бошиддати хунро суст намуда ба ҳосилшавии тромбҳо мамониат мешаванд.
3. Дар пешгирӣ аз бемориҳои пӯст мусоидат мерасонад.

**Фосфолипидҳо** – аз ин ки дар таркиби онҳо боқимондаҳои кислотаҳои фосфорӣ мавҷуд аст онҳоро фосфолипидҳо меноманд. Фосфолипидҳо ду навъ мешаванд: 1) Фосфатидилглицерин ё фосфатидҳо.

**Сфинголипидҳо** – онҳоро танҳо бо спиртҳои дар таркибашон, яъне дар таркиби фосфатидҳо-глицерин ва сфинголипидҳо сфингозин аз ҷаҳдигар фарқ намудан мумкин аст. Фосфолипидҳо дар таркиби ҳуҷайраҳо ва мембранаҳои ҳуҷайраҳои хурд (субклеточный) болопуши ҷарбуии биомолекулярӣ ҳосил мекунанд. Онҳо дар қашондани кислотаҳои ҷарбуии ҳалнашаванда иштирок намуда, эмулгаторҳои хуб ба ҳисоб мераванд. Ғайр аз ин, онҳо дар лахтабандии хун, эмин доштани ҷигар аз ҷарбубанд шудан нақши басо муҳимро мебозад. Яке аз маводи фаъоли таркиби фосфолипидҳо лейцитин ном дорад, ки номи кимиёии он фосфатодихолин мебошад. Миқдори фосфолипидҳо – лейцитин дар таркиби маҳсулоти ғизоӣ аз

ҳисоби дар 100 г. маҳсулот аз ҷумла дар таркиби донагӣҳо 0,3-0,8 г. нон 0,2-0,7 г. рағани маска 0,3-0,4 г. рағанҳои рустании шириннокарда 0,5-1,2 г. гӯшт 1,5-2,5 г. тухми мурғ-3,4, зардии тухм 6,5 г., моҳӣ 0,8-1,7 г. тухми мсҳӣ 6-7 г. – ро ташкил мекунанд.

Дар таркиби лейцитин ду кислотаи ҷарбуи глицерин ва холин дохил мешаванд. Молекулаи лейцитин дорони ду қутб буда, дар яктояш кислотаи ҷарбуӣ дорад, ки он обро нигоҳ намедорад ва дар дигараш, ки холин мавҷуд аст бо об пайвастагӣ ҳосил мекунанд. Аз ин рӯ фосфолипидҳоро бо ин хусусияташон ҷонварҳои обӣ дар фаъолияти биомембранаҳо ягон истифода мебаранд. Ин хусусияти фосфолипидҳо дар қашондани липидҳо тавассути роҳҳои хунгард нақши муҳимро ба ҷо меорад. Онҳо дар таркиби хуноба яқоя бо сафедаҳо шаклҳои транспортӣ липидҳо, липопротеидҳоро ҳосил мекунанд. Ғайр аз ин, фосфолипидҳо аз муҳити обӣ рағанҳоро ба худ пайваст намуда, эмулсия ҳосил мекунанд, ки ҷабдишавии онҳо аз рӯда ба хун осон мегардад.

Синтези лейцитин ҳангоми бо гизо кам ворид шудани кислотаҳои ивазнашаванда, аз ҷумла маҷмуи кислотаҳои носери чарбуӣ (МКНЧ), аминокислотаи ивазнашавандаи метионин (барои синтези холин) ва ғайра метавонад коста шавад. Холинро ҳар як ҳуҷайраи буняи инсон барои фаъолияти босамараш истифода мебарад. Аз ҷумла, барои синтези фосфолипидҳои гуногун, протеинҳо, ацетилхолин ва ғайра.

Холестерин – тақрибан 30% липидҳои мембранаҳо аз холестерин иборат аст. Тақрибан 80%-и холестеринро ҳуди буня дар ҷигар ҳосил намуда 20 %-и он тавассути гизо дохил мешавад. Ҷигар на танҳо холестеринро синтез мекунад ҳамчунин дар хоричшавии он аз буня низ нақши муҳимро ба ҷо меорад. Як миқдори холестерин (700 мг/ дар 24 соат) бо талха хорич шуда миқдори зиёди он ба кислотаҳои талхагӣ мубаддал мешавад. 60-80% миқдори умумии холестерин аз буня одаму ҳайвонот дар шакли маводи оксидшуда ва то 40% бе тағйир ё дар шакли капростанол ва капростанон хорич мешавад. Роҳи дигари оксидшавии холестерин дар буня биосинтези ҳормонҳои стероидӣ мебошад, то 3 % холестерин барои он сарфа мегардад. Холестерин дар таркиби мембранаҳои биологӣ нақши амортизаторро иҷро мекунад. Мембранаҳо ҳангоми суфт буданашон мустаҳкам ва ҳангоми саҳт шуданашон мулоим мекунад. Миқдори зиёди холестерин дар бофтаҳои мағзи сар ва пардаҳои миелиновии риштаҳои асаб мавҷуд аст, ки барои ҷараёни мубодилавӣ ниҳоят заруранд. Холестерин инчунин нақши пластикиро дар буня иҷро мекунад. Ғайр аз ин, холестерин манбаи ҳосилшавии мсдаҳои саратоновар буда, вайроншавии мубодилаи он боиси сар задани бемории санги талхадон ва атеросклероз мегардад.

Барои саломатии инсон нақши маҷмуи кислотаҳои чарбуии носер (МКНЧ) нақши муҳимро иҷро мекунад. Кислотаҳои чарбуӣ дар ҳосилшавии простогландинҳо, лейкотриенҳо ва тромбоксанҳо, ки фаъолиятҳои муҳими буня аз қабилҳои фишори хун, кашишхӯрии мушакҳои ҷудогона, ҳарорати бадан, агрегатсияи тромбоситҳо ва ғайраро идора мекунад нақши басо муҳим ба уҳда доранд.

Барои ин буня маводи дар боло гуфтаҳо аз кислотаҳои чарбуӣ, ки аз рағанҳои гизонии рустани тавассути истеъмоли гизо ба дастҳои ҳозима ворид мешаванд, синтез мекунад.

- Моҳияти асосии кислотаҳои чарбуӣ (МКНЧ) дар буня чунин аст;
- структураи пуст ва муйҳоро хуб намуда, фишори хунро паस्त месозанд, дар нешгирии бемории артрит саҳми узор аст.



- миқдори холестерин ва триглицеридҳои таркиби хунобаро кам мекунад, ба амал омадани тромбҳо дар рағҳои хун пешгирӣ менамоянд.
- дар пешгирии бемориҳои қалб, қандидоз, зардзахм, псориаз нақши муҳимро иҷро мекунанд. Барои қору фаволияти мағзи сарғизои беҳамтоянд.

## КАРБОГИДРИДҲО

Карбогидридҳо моддаҳои мураккаби органикӣ буда, аз карбон, оксиген ва гидроген иборатанд. Онҳо дар буняи инсон нақшҳои гуногун дошта, реаксияҳои кимиёии энергия ва таъсири байниҳамдигарии маводи дохили ҳуҷайраро таъмин месозанд.

Аз ин рӯ, карбогидридҳо як қисми ҷудоншавандаи ғизои инсон ба шумор мераванд. Аз рӯи ҳисобҳои амиқ миқдори карбогидридҳои ба буня воридшаванда нисбати ҷарбуҳо ду маротиба зиёд аст. Ва аз ҳисоби онҳо тақрибан нисфи энергияи шабонарӯзи тартиби ҳӯроки (ратсиони) одам таъмин мегардад. Миқдори барои буня зарури карбогидридҳо дар як шабонарӯз мувофиқи формулаи академик А.А. Покровский 400 -- 500 грамм мебошад (нақшаи 3).

Мувофиқи нақшаи нави Пажӯҳишгоҳи ғизои академияи илмҳои тиббии Руссия меъёри карбогидридҳо дар як шабонарӯз барои занҳо 289 г ва мардҳо 358 граммро ташкил медиҳад (нақшаи 2). Манбаи асосии карбогидридҳо маҳсулоти ғизоии рустаниӣ мебошад. Аз миқдори умумии карбогидридҳо 75% оҳар, 20 % қанд, 3% маводи пектинӣ, 2 % -- ро ғозаи ғизоӣ ташкил мекунанд.

Буняи инсон ва ҳайвонот қудрати аз маводи ғайриорганикӣ ҷудо кардани карбогидридҳо надорад. Манбаи асосии қонъ намудани буня аз карбогидридҳо, мева, рустаниҳои ғизоие мебошанд, ки инсон ҳамарӯза онҳоро истеъмол менамояд.

Карбогидридҳо тақрибан 70 фоизи калорияи ғизои истеъмолии инсонро ташкил медиҳанд. Қисми зиёди карбогидридҳо дар таркиби ғизои ҳамирий, аз ҷумла макарон 75%; нон 50%, картошка 25%, зағора 67%, ҷав 76% ангур 30%, ва ғайра муайян шудааст. Дар таркиби ғизоҳои гушгнӣ ширӣ 0,5--2% аст.

Карбогидридҳо аз рӯдаҳо ба хун ҷабдида шуда, аввал ба ҷигар ворид мешаванд. Дар ҷигар яке аз моносахаридҳои муҳими он глюкоза ба гликоген мубаддал мешавад, ҷигарро анбори гликоген низ мегӯянд, як қисми онро худ ҷигар барои таъмини нерӯ истифода мебарад, қисми

дигарашро ба чарбу мубаддал месозад. 70% карбогидридҳо ба  $\text{CO}_2$  ва  $\text{H}_2\text{O}$  оксид мешаванд.

Истеъмоли зиёди маводи қанднок (шакар, конфетҳо, маводи қаннодӣ ва ғайра) барои буняи инсон хатар низ доранд. Чунки аз онҳо дар узвҳои ҳозима глюкоза ва фруктоза ҳосил мешавад ва глюкоза ба осонӣ ба хун ҷабида шуда, тарашшӯҳи инсулинро аз ғадуди зермеъда ба хун зиёд мекунад.

Ҳангоми дар таркиби хун афзуда глюкоза миқдори инсулин низ зиёд мешавад, ки он аз як тараф ба мубодилаи липиду карбогидридҳо дар буня таъсири мусбат расонад аз тарафи дигар мувозинати ҳормонҳоро дар буня вайрон мекунад. Аз ин рӯ миқдори моно ва дисахаридҳо дар як шабонарӯз барои буняи инсон бояд аз 50-100 грамм (50-грамм барои одамоне, ки дар кори сабук ва 100 грамм барои одамони машғули кори вазнини ҷисмонӣ кифоя аст).

Оҳар аз 96, 1-97,6% полисахаридҳо ва 0,2-0,7% дигар унсурҳо иборат аст. Дар таркиби оҳар кислотаҳои чарбу, палмитин, олеин, стеарин ва ғайра муайян шудааст, ки миқдори умумиашон 0,6% ташкил медиҳад.

Дар таркиби рустаниҳо оҳар вазифаи ғизои эҳтиётиро ба ҷо меорад. Оҳар дар тиб, саноати ҳӯрокворӣ, қоғаз, коркарди пӯсту матоъ ва дорусозӣ васеъ истифода мешавад. Миқдори зиёди оҳар дар таркиби рустаниҳои ғизоӣ, амсоли картошка, соя, нон, ҷуворӣ, нахӯд ва ғайра муайян шудааст.

Инулин дар таркиби бисёр рустаниҳо (лола, коснӣ, сулӣ, лубиё, себарга, анҷибар, шутурхор ва ғайра) ҷун ғизои эҳтиётӣ маҳфуз аст. Инулин асосан хусусияти оҳарро дошта, барои беморони гирифтори диабетӣ қанд ғайраи маъмул мезошад. Ҳамаи рустаниҳое, ки дар боқо зикр гардиданд дар таркиби худ ин моддаро доранд ва талқикотҳои илмӣ собит сохтаанд, ки ин рустаниҳо хосияти паст кардани қанди таркиби хунро доранд. Аз ин рӯ, мумкин аст ки бо ин хусусият бо инулин робитаи зич дошта бошанд.

Карбогидридҳо ба гуруҳҳои зерин тақсим мешаванд;

Моносахаридҳо – қандҳои соддае, ки тавассути гидролиз ба ҳиссаҳои хурдтари малекулаҳо тақсим намешаванд (глюкоза, галактоза, фруктоза, арбиноза, ксилоза, Д-рибоза, манноза ва ғайра).

Глюкоза – (қанди ангур) дар шакли озод дар таркиби меваҳои буттамеваҳо маҳфуз аст. Аз ҷумла, дар таркиби ангур то 8%, олуку ге-лос 5-6%, асал 36% – ро ташкил медиҳад. Бояд тазаққур диҳем, ки аз

молекулаҳои глюкоза оҳар, гликоген, малтоза ҳосил шуда глюкоза қисми таркибии сахарозаю лактоза мебошад.

**Фруктоза** – (қанди мева) дар шакли тоза дар асали занбур то 37%, ангур 7,7%, себ 5,5%-ро ташкил дода қисми таркибии сахароза ба ҳисоб меравад.

**Галактоза** – Қисмати асосии қанди таркиби шир лактозаро ташкил медиҳад.

**Арбинуза** – дар таркиби рустаниҳои сӯзанбарг, тулфи лаблабу, маводи пекгини луб, ширеш ва гемицеллюлоза маҳфуз аст.

**Дисахаридҳо-карбогидридҳои** ки тавассути гидролизшавӣ думоносахариди нав ҳосил мекунад. Мисол лактоза (галактоза + глюкоза) мальтоза (голюкоза + глюкоза) ва сахароза (фруктоза + глюкоза). Ба дисахаридҳои қанди лаблабу, ширинбия низ дохил мешаванд.

**Олигосахаридҳо** -- пайвастиҳои полимерие, ки аз 2 – 10 моносахаридҳо ташкил ёфтаанд. Аз сабаби он ки ба ин гурӯҳи карбогидридҳои ферментҳои гизой таъсири камтар мерасонанд, миқдори зиёди онҳо ба рӯдаи гафс бетағйир ворид шуда, ҳамчун манбаи гизои микрофлораи рӯда, хусусан бифидумбактерияҳо хизмат мекунад.

**Полисахаридҳо** – полимерҳои мебошанд, ки аз моносахаридҳои зиёд иборатанд. Ба полисахаридҳои оҳар, гликоген, ғозу нахҳои гизой ва ғайра мансубанд.

**Карбогидридҳои** асосан дар таркиби маҳсулотҳои рустанӣ маҳфуз буда, қисмҳои зиёди онро тавассути истеъмоли гизоҳои рустанӣ, аз ҷумла маҳсулотҳои ғалшағӣ, маҳсулоти ордӣ, зироатҳо, меваю сабзавот ва ғайра қабул мекунад.

Таъноси сафедаҳо, чарбу ва карбогидридҳои барои буя 1:1:4 ташкил мекунад. Дар як шабонарӯз ба буя аз 400 то 500 гр-и он ворид мешавад, ки тақрибан 80% онро оҳар ташкил мекунад.

Ҳангоми оксидшавии 1гр. карбогидрид 4,1 ккал. энергия ҳосил мешавад.

Барои пурра оксидшавии карбогидридҳои миқдори ками оксиген зарур аст, чунки дар таркиби молекулаҳои карбогидридҳои миқдори оксиген нисбати гидрогену карбон зиёд аст. Ғайр аз ин, талаботи буяни одам ба карбогидридҳои аз характери меҳнату кори мушаққолӣ ӯ вобастагии зиёд дорад.

**Формулаи ғизои ба таносуб даровардан (сбалансированный)  
Пажӯдишгоҳи ғизои Академия илмҳои тибби Руссия**

Маводи ғизоӣ	Талаботи миёна барои	
	Занҳо – 2000 ккал	Мардҳо – 2500
Сафедаҳо, г,	61,0	72,0
Аз ҷумла ҳайвонотӣ	34,0	40,0
Карбогидридҳо, г	289,0	358,0
Чарбуҳо, г.	67,0	81,0
<b>Усурҳо</b>		
Калсий	800,0	800,0
Фосфор	1200,0	1200,0
Магний	400,0	400,0
Оҳан	18,0	10,0
Рух	15,0	15,0
<b>Витаминҳо, мг.</b>		
Витамини С	70,0	70,0
Витамини В1	1,1	1,2
Витамини В2	1,3	1,5
Витамини РР	14,0	16,0
Витамини В6	1,8	2,0
Витамини В12, мкг	3,0	3,0
Кислотаи фолат, мкг	200,0	200,0
Витамини Д, мкг	2,5	2,5
Витамини А, мкг	2,5	2,5
Витамини А мкг, эквиваленти ретинол	800,0	800,0
Ниятсин, мг, эквиваленти ниятсин	14,0	14,0

*Эзоҳ:* нақша аз китоби Пилат Т.Д., Шарманов Т.Ш., Абдулобсқова Р.М., Костенко В.В «Биологические активные добавки к пище», 2001.с. 312. оварда шудааст.

Формулаи ғизои ба таносуб даровардаи (сбалансированный)  
академик А.А. Покровский.

Маводи ғизоӣ	Талабот
Об, г,	1750-2200
Аз чумла;	
Оби ошомиданӣ, чой, қазва	800-1000
Бо таомҳои тунук	250-500
Бо маҳсулоти ғизоӣ	700
Сафедаҳо, г,	80-100
Аз чумла аминокислотаҳои ивазнашаванда, г	
Триптофан	1
Лейтсин	4-6
Изoleyтсин	3-4
Валин	3-4
Треонин	2-3
Лизин	3-5
Метионин	2-4
Фенилаланин	2-4
Аминокислотаҳои ивазнашаванда	
Гистидин	1,5-2
Аргинин	5-6
Систеин	2-3
Тирозин	3-4
Аланин	3
Серин	3
Кислотаи глутамин	16
Кислотаи аспаргин	6
Пролин	5
Гликокол	3
Кабогидридҳо, г	300-500
Аз чумла;	
Оҳар	350-450
Қанд	50-10
Ғозҳо ва Пектин	25
Кислотаҳои органикӣ	2
Чарбуҳо, г.	60-100
аз чумла, рағғани рустанӣ	20-30

Кислотаҳои ивазнашавандаи чарбу	6-8
Холестерин	0,3-0,8
Лейситин	5
Унсурҳо, мг	
Калсий	800-1000
Фосфор	1 200-1500
Натрий	4000-5000
Калий	2500-5000
Хлоридҳо	5000-7000
Магний	400-450
Оҳан	10-18
Рух	10-15
Манган	5-10
Хром	0,2-0,25
Мис	2
Кобальт	0,1-),2
Селен	0,5
Фторидҳо	0,5-1,0
Иодидҳо	0,1-0,2
Витаминҳо, мг.	
Витамини С	70-80
Витамини В1	1,1-1,2
Витамини В2	1,3-2,4
Витамини РР	1 5-25
Витамини В6	1,8-2,0
Кислотаи пантотен	5-10
Кислотаи фолат	0,2
Витамини В12, мкг	0,03
Биотин	0,15-0,3
Холин	500-1000
Рутин	25
Витамини Д (МЕ)	100 МЕ
Витамини А	0,8-1
Витамини Е	8-10
Витамини К	0,2-0,3
Инозит	0,5-1,0
Кислотаи липоевӣ	0,5
Моҳияти ғизой	2850 ккал.

Муайян шудааст, ки талаботи буняи одамоне, ки ба кори вазнини ҷисмонӣ машғул нестанд, то 450гр – карбогидридро ташкил дода, барои одамоне, ки ба кори вазнини ҷисмонӣ машғуланд, 600-630 граммро дар бар мегирад.

Карбогидридҳо ба хун дар шакли глюкоза ворид мешавад. Тано-суби глюкозӣ дар хун доимӣ буда 01-01граммро ташкил мекунад. Агар миқдори глюкоза дар хун то 0,16% афзояд, пас хоричшавии он бо пешоб дида мешавад.

Глюкоза асосан дар дастҳои ҳозима ниҳоят бо суръат ҷабдида ва ба ҳуҷайраҳо исрол шуда, дар ҷараёни оксидшавии ҳаёти истифода мегардад. Фруктоза низ бо ин роҳ то оксидшавӣ омада мерасад. Ҳангоми ҳалшавии карбогидридҳои мураккаб глюкоза дар шакли гликоген дар ҷигар захира мешавад. Як нуқтаро хотиррасон бояд кард, ки карбогидридҳо асосан дар таркиби рустаниҳо мавҷуд буда, ду карбогидрид, гликоген ва лактозаро аз ғизоҳои гӯштию ширӣ гирифтани мумкин аст.

Ҳангоми зиёд шудани захираи гликоген глюкоза ба ҷарбу мубад-дал ва дар бофтаҳо захира мешавад. Ҳангоми кам шудани миқдори глюкоза дар таркиби хун фаъолияти ҷисмонии одам, хусусан фаъо-лияти системаи марказии асаб суст мешавад. Карбогидридҳо манбаи асосии бо нерӯ таъминкунандаи асабҳо мебошад. Аз ин рӯ, сустша-вии қобилияти қорӣ, ҳангоми иҷрои корҳои вазнини ҷисмонӣ аз кам шудани миқдори глюкоза дар хун ва захираи гликоген дар мушакҳо дарак медиҳад. Ин ҳолатро истеъмоли қандҳои мевагӣ (шарбатҳои мева) ё қандҳои метавонад баргараф намояд.

Дисахаридҳо, аз ҷумла сахароза низ барои баланд бардоштани нерӯи ҷисмонӣ мусоидат менамояд. Лактоза барои буняи ҷудакон ниҳоят зарур мебошад.

Аз ин рӯ агар буня ҳангоми истеъмоли ғизо бо карбогидридҳои дар боло гуфта таъмин нагардад пас буня маҷбур мешавад, ки онро аз ҳисоби сафедаю ҷарбу таъмин созад. Чун тавре ки дар боло гуфта гу-заштем, карбогидридҳо асосан дар таркиби маҳсулотҳои рустанӣ ва танҳо ду карбогидрид – лактоза ва гликоген дар маҳсулотҳои ғизоии гӯштию ширӣ мавҷуданд.

Лактоза – қанди таркиби ширу маҳсулоти ширӣ буда, дар шир 4-6%-ро ташкил мекунад. Бо иштироки ин мавод бактерияҳо (молоч-нокислӣ) дар рӯда афзоиш меёбанд, ки онҳо афзоиши дигар бактерияҳо дар рӯда суст мекунад. Лактоза инчунин барои ҷудакони синамак ниҳоят зарур аст, ҷунки тавассути он оҳани дар таркиби шири модар буда ба осонӣ дар рӯдаи ҷудак ҷабдида мешавад

ва тифлонро аз гирифтори ба бемории камхунӣ, аз норасоии оҳан, эмин медорад. Аз ин рӯ, чӣ қадаре ки модар тифло аз сина дер ҷудо кунад он қадар ба фоидаи ӯ қуддат аст.

Гликоген — як шакли захиракунии глюкоза дар буняи инсон ба шумор меравад. Ҷигар ва мушакҳо манбаи асосии захирашавии гликоген мебошад. Ҷигар агар гликогенро барои таъмини буня бо глюкоза ҳангоми кам шудани он дар хун истифода барад, пас мушакҳо онро танҳо барои фаъолияти худ истифода мебаранд. Танҳо тавассути мавҷуд будани захираи гликоген дар буня инсон метавонад, ки фосилаи истеъмоли ғизоро 5-6 соатӣ нигоҳ дорад. Захираи гликогени ҷигар барои бо глюкоза таъмин намудани буняи инсон то 12 соат ба-санда аст. Оиди ғозҳо ва нахҳои ғизӣ ва пектин, ки ба гурӯҳи карбогидридҳои ҳалнашаванда дохил мешаванд, дар алоҳидагӣ гуфта мегузарем.

## ҒОЗҲО ВА НАХҲОИ ҒИЗӢ

Карбогидридҳои ҳалнашаванда ва ё ғозҳо ва нахҳои ғизӣ як ҷузъи асосии зироатҳо, донатҳо ва меваҳои сабзавотро ташкил медиҳанд. Ба ғозҳо ва нахҳо (клетчатка), целлюлоза, гемицеллюлоза, лигин ва пектин дохил мешаванд. Ҳама намуди карбогидридҳои ҳалнашаванда обро ба худ ҷабдида, васеъ мешаванд, ки дар натиҷа хосияти ҷабдан ва хориҷ кардани холестерини аммиак ва дигар пасмондаҳои ғизӣ захирақарор доранд.

Таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронида нишон дод, ки ғозҳо ва нахҳои ғизӣ миқдори холестерин, триглицеридҳо ва липопротеинҳои атерогениро дар таркиби хун аз 45 то 48% кам мекунанд ва спектри липопротеинҳои зичиалшон баландро ба ҳадди эътидол оварда мерасонанд.

Муайян шудааст, ки дар таркиби лубиёғиҳо то 5,7%, сулӣ (овёс) то 2,8%, гандум 2,3%, каду, сабзӣ, қарам, помидор, картошка, боимҷон аз 0,9 то 1,3%, афлесун 1,4%, марҷумак 1,1%, нони гандумӣ аз орди дурушти пухта 2%, нони зағора 1,1%, нони орди навьӣ 2-ум 0,4%, кулчақандҳои аз орди навьӣ якуми гандум 0,2%, макаронҳои орди навьӣ аъло 0,1%-ро ташкил медиҳанд.

1. Хусусияти фаъоли ҳаётии ғозҳо ва нахҳои ғизӣ дар он аст, ки онҳо обро дар рӯда ба худ ҷабдида, васеъ шуда, мотсрика ва ҳаракати рӯдахоро ба танзим дароварда, хориҷшавии ахлоти аз рӯда метезонанд.



2. Холестерин ва кислотаҳои талхаро ба худ пайваста аз буни хориҷ месозанд.

3. Ба барқароршавии микрофлораи рӯдаҳо мусоидат мекунанд.

4. Ҷабдашавии қандҳои осонҳазиро дар рӯда суст мекунанд, ки он барои беморони диабети қанд фоидаи басо калон дорад.

5. Қори талҳадон ва хориҷшавии талхаро барои он беҳтар месозанд, ки ҳангоми сустшавии фаъолияти қорин талҳадон ва ҳазми чарбӯ нақши басо калон дорад.

6. Намакҳои металлҳои вазнин, ҳар гуна захрҳо ва радионуклетидҳо ба худ пайваста аз буни хориҷ месозанд.

7. Истеъмоли онҳо ба одам ҳисси сериро меорад.

Мувофиқи тадқиқотҳои эпидемиологии пажӯҳишгоҳи саратони Амрико дар натиҷаи истеъмоли ками ғизоҳои таркибашон аз ғозҳо ва нахҳои ғизоӣ бой ва истеъмоли зиёди ғизоҳои рафинадқарда дар бисёр мамлакатҳои пешрафта миқдори бемории саратони рӯдаи ғафс зиёд шуда истодааст.

Бар замми ин муайян шудааст, ки теъдоди одамони гирифтори қабзияти музмин низ афзуда, аз 10 то 20 фоиз зиёдтар шудааст. Маълум аст, ки дар натиҷаи қабзият ахлот муддати тӯлонии дар рӯдаи ғафс банд шуда, сабаби ҷамъшавии аминҳои саратонovar мегардад, ки дар натиҷа онҳо муддати дуру дароз бо қисмҳои ниҳоят нозуки рӯдаи луобии рӯда таъсир расонад боиси сар задани бемории саратони рӯдаи ғафс мегарданд. Ҳанӯз Гиппократ аз хусусиятҳои зиддимикробии ғозҳои ғизоӣ хабардор буд ва барои рафъи қабзият ба беморон сабӯси гандумиро тавсия меод.

Ғайр аз ин, норасоии ин маводҳо боиси бемориҳои бавосир, полипҳо, васеъшавии баъзе қисмҳои рӯда (дивертикул), омоч, чурра ва дигар бемориҳо мегардад. Аз ин рӯ ғозҳо ва нахҳои ғизоиро ҳангоми муолиҷаи тангшавии роҳҳои талҳагузар, бавосир, диабети қанд, зиёдшавии тамаркузи холестерини таркиби хун (гиперлипидемия), қабзияти музмин, фарбеҳӣ, пас аз гирифта партофтани талҳадон бо роҳи чарроҳӣ ва ғайра фармудан аз фоида ҳолӣ нест.

Яке аз хосиятҳои асосии ғозҳо ва нахҳои ғизоӣ дар он аст, ки агар онҳо ба одам ҳини истеъмоли ғизо ҳисси серӣ бахшанд ҳам, лекин дорои калорияи ночизанд. Аз ин рӯ, истеъмоли меваҳои сабзичот ва зироатҳои ғизоҳои нонӣ, аз ҷумла нони наваъҳои 1 ва 2-ми гандум ба одам фоидаи калон дорад. Маводи дигаре, ки ба ин гурӯҳ дохил мешавад, пектинҳо мебошанд.

Тамаркузи ғозҳо ва наҳдон ғизоӣ дар 100 г. маҳсулоти ғизоӣ  
(Беюл Е.А., Голунова Н.Н. 1987)

Маҳсулот	Миқдори умумии ғозҳои ғизоӣ	полисахаридҳо	целлюлоза	лигнин
Лаҳми себ	1,42	0,94	0,48	0,01
Пустӣ себ	3,71	1,12	1,01	0,49
Банан	1,75	1,12	0,37	0,25
Олучабандак (лаҳму пӯст)	1,24	0,92	0,25	0,07
Шафтолу (лаҳму пӯст)	1,28	1,45	0,20	0,62
Нок (лаҳму пӯсташ)	2,24	1,32	0,67	0,45
Олу (лаҳму пӯст)	8,59	3,73	2,58	2,67
Чукрӣ	1,52	0,99	0,23	0,30
Қулфинай	1,78	0,93	0,70	0,15
Карами пухташуда	2,12	0,98	0,33	0,18
Карами сафед	2,86	1,99	0,80	0,70
Карами ранга	2,83	1,76	0,69	0,38
Салати хом	1,80	0,67	1,3	нишона
Пиёз	1,53	0,47	1,06	н
Сабзии пухташуда	2,10	1,55	0,55	н
Чаъфарии хом	3,70	2,22	1,48	н
Шалғами хом	4,90	3,77	1,13	н
Картошкаи хом	2,20	1,50	0,70	н
Картошкаи пухташуда	3,51	2,49	1,02	н
Қаламфури пухташуда	11,90	10,50	1,07	0,32
Помидор	0,93	0,59	0,24	н
Макка	1,40	0,65	0,45	н
Чормағзи замини	4,74	4,31	0,31	0,30
Лубиёи пухта	9,30	6,40	1,69	0,12
Наҳӯди консервагӣ	3,35	1,85	1,29	1,21
Орди сафед	6,28	3,30	2,47	0,21
Нобехта	3,15	2,52	0,60	0,01
Сабуси гандумӣ	9,51	6,25	2,46	0,03
Нони сафед	44,0	32,70	8,05	0,80
Нони сиёҳ	2,72	2,01	0,71	3,23
Нон аз орди нобехта	5,11	3,63	1,33	0,15
	8,50	5,95	1,31	1,24

**ПЕКТИНҲО** – маводҳоеанд, ки дар буя ҳал намешаванд, вале барои буя бо хусусиятҳои фаъоли ҳаётиашон ниҳоят заруранд. Аз чумла, хангоми захролудшавии буя бо захрҳои металлҳои вазнин барои аз буя хориҷ намудани онҳо ҳиссаи сазовор мегузоранд. Пектин миқдори холестерини таркиби хунро кам намуда, миқдори липопротеинҳои атерогениро ба танзим мебарорад, ки он дар пешгирии бемориҳои стеатози чигар ва атеросклероз нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Миқдори зиёди пектинҳо дар сабзавотҳо то 0,6%, мевачот 0,4%, аз чумла то 1% дар таркиби себ, дар пусти себ то 1,5%. Дар таркиби ситрусҳои афлесун, пуртақол (мандарин) то 30%, ангур 0,6% ва қоти сиёҳ то 1,1% маҳфуз аст.

Миқдори барои буя зарури ғозҳо ва пектин барои одам дар як шабонарӯз 10-15 гр. – ро ташкил медиҳад.

## ВИТАМИНҲО

**Витаминҳо:** Калимаи витамин аз калимаи қадимаи латинӣ вита, яъне ҳаёт гирифта шудааст, ки ҷавобгӯи номи худ мебошад, зеро ки бе витаминҳо афзоиш, мубодила ва фаъолияти буяни инсонро таъсир кардан номумкин аст. Агар аз ҳар самте ба витаминҳо назар афганем, пас мебинем, ки онҳо ҳақиқатан маводи муҳими ҳаётианд ва норасоии онро одамон ба зудӣ дарк мекунанд. Ҳар инсон дар фасли баҳор ноҳинҷорӣ, ҳоболудӣ ва сустии буянашро дарк мекунад, ки онро сабаб норасоии витаминҳост.

Витаминҳо барои саломатии инсон ниҳоят зарур буда, дар ҳазми моддаҳои муҳими гизой сафеда, раған ва карбогидридҳо мустақим иштирок мекунанд. Истеъмоли меъёри зарурии витаминҳо буяни инсонро пуркуват карда, қудрати ҷисмониашро афзун месозад ва баръакс агар миқдори зарурии витаминҳо бо гизо ба буя ворид нашавад, муқовимати он суст, қудрати ҷисмониаш паст шуда, одам ба бемориҳои гуногун мубтало мешавад. Ба миқдори кам воридшавии онҳо одамро ба бемории гиповитаминоз ва агар буя аз қабули витаминҳо дуру дароз маҳрум бошад ба авитаминоз гирифта мешавад.

Витаминҳо ба ду ғурӯҳ тақсим мешаванд:

1. Витаминҳои таркиби ғизоҳои гуштиро ширӣ, рағани моҳӣ, маска ва рағани рустай.
2. Витаминҳои таркиби рустаниҳои ғизоию шифой.

Онҳо боз ба ду ғурӯҳ:

1. Витаминҳои дар об ҳалшаванда.

## 2. Витаминҳои дар равған ҳалшаванда тақсими мешаванд:

Талаботи буняи ҳар инсон оиди витаминҳо аз синну сол, ҷинс, муҳити кор, муҳити зиндагию меҳнат ва дигар омилҳои муҳим вобастагӣ дорад:

Бояд ҳар шахс талаботи буняро бо витаминҳо аз ҳисоби истеъмоли маводи гуногуни рустанӣ ва гуштию ширӣ қонеъ намояд.

**Витамини С:** Бори аввал ин витаминро соли 1927-1928 тадқиқотчи венгерӣ Альберт Сент Дьёрди аз шираи афлесун, қарам ва қаланфури сурх ҷудо карда буд. Витамини С яке аз витаминҳои барои буня зарур буда асосан дар таркиби меваю сабзавот рустанӣҳои шифойӣ ва ғизоӣ маҳфуз аст. Витамини С дар табиат дар се шакл вучуд дорад.

1. Кислотаи аскарбин, кислотаи дегидроаскарбин ва аскарбиноген.

То 70%-и онро шакли аскарбиноген ташкил медиҳад, ки шакли пайвасти кислотаи аскорбинро доро буда кам оксид мешавад.

Муайян шудааст, ки кислотаи аскарбин асосан дар буня тавассути рӯдаи борик ҷабид ва миқдори максималии он дар хун пас аз 4 соат муайян мегардад. Миқдори зиёди витамини С дар гипофиз, ғадудҳои болои гурда, мардумакӣ чашм, ғадудҳои ҷинсӣ, ғадуди сипаршакл, ҳуҷайраҳои хун, лейкоцитҳо, эритроцитҳо, ҷигар, майнаи сар, испурҷ ва ғайра муайян шудааст.

Дар буняи инсонии солим миқдори умумии ин кислота аз 3 то 6 граммро ташкил медиҳад. Бисёре аз рустанӣҳо ва ҳайвонҳо ғайр аз одам, маймун ва ҳукчаҳои обӣ ин витаминро дар буняшон синтез мекунад.

Витамини С дар сохтори структураҳои дохили ҳуҷайра ва ферментҳо, ки барои ташаккули тағоякҳо, устухонҳо, дандонҳо ва сиҳатшавии захмҳо саҳмгуздоранд, иштирок мекунад.

Витамини С витамини ноустувор буда, вайроншавии он дар зери таъсири гармӣ ва нигоҳ доштани меваю сабзавот дар муддати тӯлонӣ ба амал меояд. Дар бисёре аз сабзавоту меваҳо миқдори он баъди 2-3 моҳ то 50% кам мешавад.

Ҳангоми пухтани бирён кардан аз 30 то 90% он нобуд мешавад. Мисол ҳангоми пухтани қарам то 40% витамини С нобуд мешавад, ҳангоми дар буг пухтани он то 68% витамини С аз байн меравад.

Кислотаи аскарбин оҳани севалентаро ба оҳани дувалентӣ осонҳазм, ки дар рӯда низ ба осонӣ ҷабид мешавад, мубаддал ме-созад, ки он дар пешгирии бемории камхунӣ аз норасоии оҳан нақши муҳимро иҷро мекунад ва донишҷӯи ин барои модарону

қўдакон, ки аз ҳама бештар мубталон ин беморӣ мегарданд, ниҳоят зарур аст.

Дар баробари ин кислотаи аскарбин на танҳо яке аз маводи ғаълоли зиддиоксидӣ ба шумор меравад, ҳамчунин маводи дигари зиддиоксидӣ аз ҷумла витамини Е ва  $\beta$ -каротинро аз таъсири харобиовари радикалҳои озод ҳимоя мекунад. Витамини С мембранаҳои хучайраҳо, аз ҷумла лимфоситҳоро аз таъсири радикалҳои озод эмин дошта, дар синтези ҳормонҳои муҳими ҳаётан зарури буняи инсон ҳормонҳои кортикостероидӣ ва ҳормонҳои ғадуди сипаршақл нақши муҳимро иҷро мекунад.

Кислотаи аскарбин мубодилаи липидҳоро ба таъзим дароварда ба бештар шудани мубодилаи холестерин ва липопротеидҳо мусоидат мекунад. Муайян шудааст, ки ҳангоми вайроншавии мубодилаи липидҳо ва липопротеидҳо, аз ҷумла липопротеидҳои зичияшон баланд, дар натиҷаи таъсири харобиовари радикалҳои озод бемориҳои атеросклероз, чарбуғирии чигар \*(стеатоз печени), санги талҳадон ва ғайра рух медиҳад.

Мубодилаи витамини С дар буняи тамоқукашҳо низ вайрон мешавад аз ин сабаб норасоии ин витамин дар таркиби хуни онҳо дида мешавад. Тамоқукашӣ боиси суст шудани системаи зиддиоксиди буня гардида, дар натиҷа муқовимати онро нисбати сарзадани бемориҳои гуногуни сироятӣ, дилу рағҳои хунгард ва саратон суст мекунад.

Барои ин тамоқукашҳо бояд, ки витамини С –ро нисбати онҳое, ки тамоқу намекашанд 2 баробар аз меъёр зиёд истеъмол намоянд.

Одамон аз норасоии витамини С ба бемориҳои хунравии пилқҳои дандон (Синга) мубтало мешаванд.

Витамини С деворҳои рағҳои хунро мустақкам намуда, миқдори холестерини таркиби хуноро кам месозад. Муайян шудааст, ки ҳангоми норасоии ин витамин захмҳои пуст ва устухонҳои шикаста дер табобат меёбанд.

Манбаҳои асосии ин витамин дар нақшаи 1 нишон дода шудаанд. Витамини С асосан дар таркиби маҳсулоти рустаний маҳфуз аст.

Миқдори зарурии витамини С барои қўдакони то як сола дар як шабонаруз 30 мг. аз 1 то 6 сола 40 мг, аз 6 то 12 сола 50 мг, аз 12 то 17 сола –70 мг ва барои одамони калон то 100 мг. ва барои одамони шароити муҳиташон вазнину хатарнок то 150 мг. дар як шабонаруз аст.

Дар тиб витамини С-ро барои муолиҷаи атеросклероз, бемориҳои дилу узвҳои нафас ва ғайра истифода мебаранд.

## Миқдори витамини С дар таркиби меваю сабзавот (мг/100 г.)

Номгун маҳсулот	Витамини С	Витамини Р
Настаран (хуч)	1200	680
Ғубайрои сияҳмева	15	4000
Қоти сиёҳ	200	1000-1500
Афлесун	60	500
Лиму	40	500
Тути заминӣ	60	180-210
Олучабандак	15	1300-2500
Олу	10	110-300
Ангури сиёҳ	6	290-430
Себ	13	10-70
Картошка	20	15-35
Карам	50	10-69
Лаблабу	10	37-75
Сабзӣ	5	50-100
Нок	5	100-250
Себи бихӣ	23	200-825
Шафтолу	10	80-350
Зардолу	10	65-440
Анор	4	200-700
Гелоси сиёҳ	15	225-900
Тамашк	65-75	150
Хорангур	30	225-350
Шулха	43	500
Исфаноҷ	55	63
Шибит	100	170
Чаъфарӣ	150	157
Исфаноҳ	38	139
Занҷабилӣ сурхи ширин	250	
Занҷабилӣ сабзи ширин	150	
Қоти сафед	40	
Қоти сурх	25	
Ғубайрои боғӣ	70	

Миқдори витамини С дар таркиби маҳсулот ҳангоми пухту паз ва нигоҳдории дуру дарози онҳо кам мегардад. Аз ин хотир, бояд як чизро дар хотир дошт, ки дар фасли зимистону баҳор барои таъмини кӯдакону калонсолон бо ин витамин тайёр намудани карами шӯр айнаи муддаост. Чунки миқдори витамини С дар таркиби карами намакин кам гардад ҳам, лекин то 30-34% – он боқӣ мемонад, ки он барои буняи кӯдакон басанда аст.

Дар таркиби карам, хусусан карами шӯр аскорбиноген мавҷуд аст, ки он нисбати дигар намудҳои кислотаи аскорбин устувор буда камтар нобуд мешавад.

Витамини С дар меъёри муайян ба буняи инсон Ҷоидаи калон дорад. Аммо ҳангоми онро аз меъёр зиёд, муддати тӯлонӣ истеъмоли намудан боиси сар задани глюкозурия, яъне пайдошавии қанд дар пешоб мегардад, ки он дар натиҷаи баландшавии ниғозати гурдаҳо ба амал меояд, ин ҳолат дар одами солим дида намешавад. Ҳангоми истеъмоли он аз меъёр 20 қарат зиёд боиси сар задани исҳол ва ҳосилшавии санҷҳои оксалати ва вайроншавии фаъолияти гадуи зермеъда за синтези инсулин мегардад.

Аз ин рӯ, витамини С дар меъёри то 1 г. дар як шабонарӯз истеъмоли намудан ҳофист.

### Доруҳои витамини С

Дар корхонаҳои фармасевтӣ, яъне дорусозӣ витамини С дар шакли қулчадору истеҳсол мекунанд. Аз ҷумла:

**Витамини С (Vitaminum C).** Дар шакли хока, дона, гулулаи 25 – 50 мг ва шишадоруҳо дар шакли маҳлулӣ 1 ва 2 мл-и 10% истеҳсол мешавад.

Барои пешгирии норасоии витамини С (гиповитаминоз) хусусан дар фасли зимистону баҳор тавсия мешавад.

Онро пас аз истеъмоли ғизо ҳамчун маводи профилактикӣ дар меъёри 50 мг 1-3 бор дар як рӯз ба калонсолон ва 25 мг дар як шабонарӯз ба кӯдакон, то 300 мг. дар як шабонарӯз дар муддати то 15-30 рӯз ба занҳои ҳомила ва ширмакон мефармоянд.

Ҳангоми табобати беморон дар меъёри 50-100 мг. 2-4 бор фармуда мешавад.

**Аддитива витамин С.** Aditiva vitamin C-қулчадоруи ҳалшаванда, ки тамби лимуро дорост ва дар корхонаи Фирмаи – Лаҳистон истеҳсол мешавад.

Онро дар шакли қулчаи ҳалшаванда, ки дорони 1 г. кислотаи аскарбин мебошад, барои пешгирии норасоии витамини С мефармоянд.

Тарзи истеъмолаш чуни ас: 1 кулчаи ҳалшавандаи онро дар 1 стакан об ҳал намуда 1 бор дар як рӯз масраф менамоянд.

**Асвитол (Asvitolum)** – онро дар фирмаи фармaceutии Pharmaceutical (Амрико) ва Марбиофарми (Руссия) дар шакли кулчадору, ки ҳар кулчааш 25 мг. кислотаи аскорбин дорад, истеҳсол мекунанд.

Он барои пешгирии норасоии витамини С, ҳангоми ба миқдори пурра бо ғизо ба буня ворид нашуданаш ва кори вазнини ҷисмонии фикрӣ, ки талаботи буняро ба ин витамин зиёд мекунанд, фармуда мешавад.

Асвитол – ҷараёни реаксияҳои оксидшавию барқароршавӣ, мубодилаи карбогидридҳо, лахтбандии хун, барқароршавии бофтаҳо, ҳосилшавии ҳормонҳои стероидиро ба танзим оварда, дар синтези каллоген ва прокаллоген иштирок намуда, нифозати капиллярҳоро ба танзим меорад.

Асвитолро пас аз хурок ҳамчун маводи пешгирикунанда, ба калонсолон дар меъёри 2-4 кулча ва барои муолиҷа дар меъёри 2-4 кулчаи 3-5 бор дар як рӯз ва ба кӯдакон 2 кулча 2-3 бор дар як рӯз мефармоянд.

Аз витамини С доруҳои галаскарбин, улсавит, кислотаи аскарбин, ва ғайра истеҳсол мекунанд, ки барои пешгирии норасоии витамини С нақши муҳимро ба ҷо меоваранд.

### **Витамини В1 – тиамин, аневрин.**

Талаботи шабонарӯзии ин витамин барои инсон 1,5 – 2,5 гр. – ро вобаста бо сарфи энергия ташкил медиҳад. Витамини В1 асосан дар ҳосилшавии ҳормонҳои ғадуди сипаршақл – тиреоидин иштирок намуда, фаъолияти дилу рағҳои хунгардро таъмин месозад.

Витамини В1 дар организм дар шакли тиамини озод ва эфирҳои фосфории он: тиаминмонофосфат (ТМФ), тиаминдифосфат (ТДФ) ва ё кокарбоксилаза ва тиаминтрифосфат (ТТФ) мавҷуд аст.

Ҷабдашавии он асосан дар рӯдаи дувоздаҳанушта ҷараён мегирад ва пас аз 15 дақиқа онро дар зардоби хун ва 30 дақиқа дар бофтаҳо муайян намудан мумкин аст.

Витамини В1-ро инчунин витамини рӯҳафзо, қувватбахши тану асабҳо низ мегӯянд, чунки он асабҳоро аз ҳастагиро харобшавӣ ҳимоя мекунад.

Норасоии витамини В1 ба байроншавии мубодилаи карбогидридҳо ва мувозинаги обу намаки буня оварда мерасонад, ки он дар навбати худ ба паспшавии қобилияти фикрии ҷисмонӣ мусоидат намуда, сабабгори сар задани бемории бери-бери мегардад.



Ғизоҳои аз карбогидридҳо бой ва нушоқиҳои спирти талаботи буняро ба витамини В1 зиёд карда, баръакс истеъмоли ғизоҳои сарравған талаботро ба витамини В1 кам мекунад.

Норасоии витамини В1 –ро бо пешрафту бехтаршавии зиндагии мардум асосан дар давлатҳои тараққикарда, истеъмоли нонҳои навъи аъло ва 1-ум, истеъмоли зиёди қанду шириниҳо, ки дар таркибашон тиамин ниҳоят кам аст, алоқаманд мешуморанд.

Маъбаи асосии витамини В1 (мкг/100 г). маҳсулоти зироатӣ, нони гандумӣ (навъи 2) 0,1-0,2 буда; аз ҷумла дар таркиби марҷумак, сулӣ 0,5; нахӯд 0,8; лубиё 0,5; чигар-0,25-0,3 ва хамиртурши пиво 5 мкг/100 г. мебошанд.

Витамини В1-ро инчунин барои ғанӣ гардондани таркиби маҳсулоти биринҷӣ, ғизои қудакон, шир ва маҳсулоти ширӣ истифода мебаранд.

### Доруҳои витамини В1

Аз витамини В1 – кулчадору (таблетка) ва маҳлули витамини В1 дар ампулаҳо истеҳсол мешавад.

Тиамин хлорид *Thiaminum chloridum*. Дар шакли кулчадору (таблетка) 0,002, 0,005, 0,01 г. ва дар ампула дар шакли маҳлули 1 мл-2,5-5% дар дорухонаҳо ба фурӯш бароварда мешавад.

Онро барои бартараф намудани норасоии витамини В1 ва ҳамчун маводи танзимгари мубодилаи дохили буня, имунностимулятор, зиддиоксидӣ ва ганглиоблокаторӣ тавсия медиҳанд.

Тиамин хлоридро пас аз хӯрок барои калонсолон дар меъёри 10 мг 1-3 бор дар як рӯз, барои қудакони то 3 сола 5 мг як рӯз пас, 3-8 сола 5 мг 3 бор пас аз як шабонарӯз, қудакони аз 8 сола боло 10 мг 1 бор дар як рӯз мефармоянд.

Тиамин бромид (*Thiaminum Bromidum*). Дар шакли кулчадору дар меъёри 0,00285, 0,00645 ва 0,0129 г. ва дар шакли ампула 1 мл3% ва 6% истеҳсол мешавад.

Тиамин бромидро 1 кулчаи 3 бор дар як рӯз пас аз хӯрок ё 1 мл. ба рағи варид қатраи дар 200-250 мл. маҳлули изотонии хлориди нагрӣ мефармоянд.

Кокарбоксилаза (*Cocarboxylasum*). Дар шакли ампула бо меъёри 0,05 мг истеҳсол мешавад. Кокарбаксилазаро ҳангоми таъмини мушакҳои дил бо хун, норасоӣ дар қори чигар, дистрофияи мушакҳои дил, ацидози диабетӣ ва ғайра мефармоянд.

Кокарбоксилазаро дар меъёри 0,05 г. бо сӯзандору ба зермушак, мушак ё қатрагин (капельно) дар рағи варид 1 бор дар як рӯз ё рӯз дар

миён мегузаронанд. Ҳангоми ба рағи варид гузаронидан онро дар 200 мл маҳлули хлориди натрий омехта, пас бо усули қатрагин ба рағи варид бо сӯзан мегузаронанд.

Боз доруҳои фосфатиамин ва бенфотиамин истехсол мешавад, ки онҳоро низ барои пешгирии ва табобати норасоии витамини В1 (гипо ва авитаминозҳо) тавсия мекунанд.

### Витамини В2 – рибофлавин

Он дар соли 1933 аз тарафи олими олмонӣ Куни дар шакли тоза ихтироъ шудааст. Меъёри шабонарӯзии он – 2,5-3 мг-ро ташкил медиҳад. Витамини В2 дар мубодилаи сафедаҳо, азхудкунии чарбӯҳо фаъолона иштирок намуда, фаъолияти системаи асаб, дастҳои ҳозима, дилу рағҳои хунгард, чигарро ба танзим оварда, дар чараёни ҳунофарӣ фаъолона иштирок мекунад. Биниши ҷалм ва фарқкунии рангҳоро таъмин месозад.

Витамини В2-ро асосан бисёре аз растаниҳои гизоию шифой, хамиртурш, замбурӯғҳо ва бактерияҳо синтез мекунанд.

Ба буняи инсон рибофлавин тавассути гизоҳои гуштию ширӣ ва истеъмоли гизоҳои зироатӣ ворид мешавад.

Норасоии ин витамин ба қори системаи асаб, рағчаҳои хурди хунгард, таъсири манфӣ расонда, боиси сарзадани бемории камхунӣ, сустшавии афзоиши кӯдакон ва вайроншавии ҳазми сафеда дар буня, кафидани бурҷҳои лаб, илтиҳоби доҳили даҳон, пардаи луобии пиллоҳои ҷашм ва ғайра мегардад. Ҳангоми норасоии ин витамин дар одамон камиштиҳои, дарди сар, пайдошавии чароҳатҳо дар доҳили лабҳо ва бурҷҳои лаб, конъюктивит, блефарит муайян шудааст.

Миқдори рибофлавин дар таркиби чигар – 2,2 мг%, шир–0,15 мг%, творог – 0,3 мг%, чурҷот–0,14 мг%, тухм–0,4–0,8 мг%, панир–0,4 мг%, нон–0,1 мг%, гӯшт–0,1–0,2 мг%, лубиёгӣҳо–0,15 мг%, марҷумак–0,2 мг%, наҳуди сабз–0,19 мг%, сабзавоту меваҳо–0,01–0,06 мг%, чормағз –0,13-ро ташкил медиҳад.

Таъмини талабҳои физиологӣ буня бо витамини В2 аз миқдори истеъмоли намудани сафеда вобастагии зиҷ дорад. Мисол, ҳангоми истеъмоли 70 г. сафеда бо гизо меъёри витамини В2 барои одами калонсол 55 мг дар ҳар 1000 каллория ташкил медиҳад ва ҳангоми истеъмоли 100 г сафеда бошад 0,8 мг.

Ҳангоми истеъмоли дурусту самарабахши гизо норасоии витамини В2 дар одамон дида намешавад.

Мувофиқи маълумоти (J.Schoenen et al. (1998) истифодаи меъёрии баланди рибофлавин, шиддати бемории дарди нимсараро (мигрен) –

кам мекунад. Ҳангоми ташхисҳое, ки дар муддати то 8 моҳ бо беморони ин витаминро дар меъёри то 400 мг дар як шабонарӯз истеъмоли намуда гузашт шиддатгириҳои беморӣ нисбати бемороне, ки витамини мазкурро истифода набурда буданд, нисбатан кам ва давомнокии дардҳо, низ камтар шуд.

Рибофлавин нисбати дигар витаминҳои ин гурӯҳ беҳавфтар аст.

## Доруҳои витамини В2

Рибофлавин (Riboflavin) дар шакли суда ё хока, кулчадору, дар меъёри 0,002, 0,005, 0,01г. ва ампулаҳо ба миқдори 1 мл. маҳлули 1 % истеҳсол мешавад.

Рибофлавин барои таъмини норасоии витамини В2 ва танзими ҷараёни оксидшавию барқароршавӣ дар буна тавсия мешавад.

Рибофлавинро барои муолиҷаи гемералопия, илтиҳоби мултаҳимаи чашм (конъюнктивит), илтиҳоби инабияи чашм (воспаления радужной оболочка, ирит), илтиҳоби қарниаи чашм (воспаления роговой оболочки глаза, кератит), хирашавии қарниа, захмҳои музмин, ҷароҳатҳо, зардзахм, нейродермитҳо, варами забон, қандидоз, илтиҳоби вирусӣ А – и чигар, зотулкебид, сиррози чигар, камхунӣ, лейкозҳо ва ғайра фармуда мешавад.

Рибофлавинро барои норасоии витамини В2, вайроншавии функсияи чабиш дар узвҳои ҳозима, заъфи дилу узвҳои нафас, сӯхтагӣ, сармохӯрӣ, норасоии сафедаю аз меъёр зиёд истифодаи карбогидридҳо мефармоянд.

Рибофлавинро дар меъёри 5-10 мг. 1-3 бор дар як рӯз дар шакли кулчадору, ва судои он (порошок) тавсия дода, тавассути сӯзандору маҳлули 1% онро дар меъёри 1 мл. ба мушак ё зерпӯст 1 бор дар як рӯз давоми 10-15 рӯз мефармоянд. Ҳангоми бемориҳои чашм маҳлули 1% онро дар меъёри 0,2-0,5 мл. давоми 10-15 рӯз тавассути сӯзандору ба беморон мегузaronанд.

Ҳангоми қабули рибофлавин ранги пешоб пасти зардҷатоб мешавад.

Флавинат (Flavinatum) – Р-(Рибофлавин-5) – Р – (аденозин-5)-дифосфат намаки динатриёвӣ. Синонимҳоиаш: Фламинденуклеотид, Adeflavin, Bisflavin, Flavinin, Flavitan. Дар шакли ампулаи дорои 3 мл. маҳлул, ки дорои 0,002 г. флавинат мебошад, истеҳсол мешавад. Флавинатро низ чун рибофлавин барои муолиҷаи бемориҳои дар боло гуфта тавсия медиҳанд.

Онро барои одамони калонсол бо усули сӯзандору ба мушакҳо дар меъёри 0,002 г. ва ба кӯдакон 0,001-0,002 г. 1-3 бор дар як рӯз вобаста

ба шиддати беморӣ мефармоянд. Муддати табобат аз 5-10 то 40 рӯз муайян шудааст.

**Бензафлавин**-(Benzaflavin) – маҳсули рибофлавин буда, дар буня бо кислотаи аденозинтрифосфорӣ ба 2 кофермент; флавиномононуклеотид ва флавин-аденидинуклеотид, ки дар нафаскашии бофтаҳо тавассути гузаронидани атомҳои гидроген ва тавассути занҷираи нафасгирии бофтаҳо, ки ҷараёни оксидшавию барқароршавиро ба танзим меоранд, мубаддал мешавад.

Бензафлавинро низ мисли рибофлавин истифода мебаранд. Онро дар шакли кулчадору дар меъёри 40-60 мг 1-2 бор дар як рӯз мефармоянд.

### **Витамини В6 – пиридоксин.**

Ин витаминро бори аввал соли 1934 дар хамиртурӯл муайян намуда, дар соли 1939 сохт ва структураи онро кашф карда ба он номи пиридоксинро ниҳода, дар зери ин ном ҳама гуруҳи витаминҳои В6, пиридоксин, пиридоксал ва пиридоксаминро муттаҳид сохтанд.

Ҳар се намуди ин витаминҳо дар узвҳои ҳозима ба осонӣ ҷабдида шуда, дар ҷигар ба пиридоксалфосфат – шакли фаъоли витамин табдил меёбанд.

Пиридоксалфосфат ҳамчун фермент барои декарбоксилаз ва трансминази аминокислотаҳо хизмат намуда, мубодилаи сафедаҳо ба танзим мебарорад. Дар ҷараёни синтез ва вайроншавии катахоламинҳо, гистамин, допамин, (ГАМК), табдилёбии триптофан ба кислотаи никотин ва серотонин иштирок мекунад.

Пиридоксин бевосита дар мубодилаи сафедаҳо, синтез ва кашондани аминокислотаҳо, мубодилаи триптофан, метионин, кислотаи глутамин, мубодилаи чарбуҳо, ҳосилшавии энергия дар буня ва синтези гемоглабин дар эритроцитҳо иштирок мекунад.

Меъёри шабонарузии ин витамин 2-3 мг-ро ташкил медиҳад. Витамини В6 дар мубодилаи сафедаҳо, аз ҷумла, аминокислотаҳо ва кислотаҳои чарбу (жирные кислоты) иштирок намуда, кори узвҳои ҳунофарро ривож дода, муқовимати буня ва кори талхаҳосилкунии ҷигар, туршиҳосилкунии меъдари меафзояд.

Норасоии ин витамин ба бемории камхунӣ ва рағкашии мушаққонӣ кудакон оварда мерасонад. Кори системаи асаб вайрон шуда, одам гирифтори дерматити хушкии рӯй, сар, гардан, варами лабҳо, забон, пилқҳои чашм мешавад. Дар тиб витамини мазкурро барои муолиҷаи атеросклероз, бемориҳои ҷигар, гурда, меъда, сил, камхунӣ ва ғайра истифода мебаранд.

Микдори витаминҳои В6 дар маҳсулоти гизой мкг.  
хлоридрати В6/ дар 1г. ё 1 мл. маҳсулот.

Маҳсулот	Пиридок- саль	Пиридок- самин	Пиридок- син
Тухми мурғ – зардӣ	11	4	0
Тухми мурғ – сафедӣ	0,19	0,14	0,39
Чигари гов	7	31	–
Шири гов	0,32	0,09	–
Қаланфури сабз	3,2	53	20
Сабзӣ	2,1	0,3	7
Гандум	1,9	3,7	9
Хамиртурши хушк	10	22	–

Микдори ин витамин дар таркиби ноғи гандуми навъи 1-1,54 мг%, навъи дуюм-1,92 мг%, марҷумак-4,19 мг%, биринҷ-1,6 мг%, нахуди сабз-1,45 мг%, лубиё-2,10 мг%, сабзавотҳо-0,32 мг%, картошка-0,9 мг%, ангур-0,3 мг%, гӯшти гов –3 мг%, гӯсфанд-2,8 мг% ва ғайра муайян шудааст.

### Доруҳои витамини В6

**Пиридоксин (Piridoxine.)** Дар шакли суда ва кулчадору дар меъёри 0,002,0,005 ва 0,01 г. ва ампулаи 1% ва 5% дар меъёри 1 мл. истеҳсол мешавад.

Онро барои рафъи норасоии витамини В6, токсикози ҳомиладорон, камшавии микдори лейкоцитҳо (лейкопения), бемориҳои маркази системаи асаб (бемории паркинсон, бемории Лиллэ, илтиҳоби асабҳо, бемории Меньор), судадбандии рағҳои хун (атеросклероз), диабетиканд, шукуфа, себорея (як навъи касалии пӯст), нейродерматит, кубо (псориаз) ва ғайра мефармоянд.

Барои пешгирӣ ва норасоии пиридоксин онро барои калонсолон дар меъёри 0,002-0,005 г. ва барои кӯдакон дар меъёри 0,001-0,002 г. дар як рӯз тавсия мекунанд.

Барои муолиҷа доруи пиридоксин ба калонсолон дар меъёри 0,002-0,01 г. 2-4 бор дар як рӯз тавассути сузандору барои кӯдакон дар меъёри 0,05-0,1 г. 1-2 бор ҳар рӯз ё як рӯз пас фармуда мешавад.

**Придоксальфосфат (Piridoxalphosphatum).** Синонимҳояш – Aderomine, Aderoxsal, Codecarboxilaze, Piridoxsal ва диг. Дар шакли кулчадору дар меъёри 0,001-0,002 г. ва ампулаи дорои 0,005-0,01 г.

маводи пиридоксальфосфат истеҳсол мешавад. Пиридоксальфосфатро низ чун пиридоксин истифода мебаранд.

Онро дар шакли кулчадору дар меъёри 0,01-0,02-0,04 г. 1-4 бор дар як рӯз, пас аз хӯрок истеъмол менамоянд. Меъёри шабонарузии он аз 0,04 то 0,16 г. –ро ташкил медиҳад. Ба ҷудакон онро дар меъёри 0,01-0,02 г. 1 бор дар як рӯз тавсия мекунад.

### Витамини В9 – Фолатсин, кислотаи фолат.

Номи ин витамин аз калимаи латинии *folium* – барг гирифта шудааст. Фолатсин дар ҷараёни ҳунофарӣ, синтези аминокислотаҳо, кислотаҳои нуклеинӣ, холин ва ғайра иштирок ва барои тақсимшавии ҳуҷайраҳо, афзоиши буня, аз ҷумла афзоишбӯни тифл дар батни модар, фаъолияти системаи асаб нақши муҳимро иҷро мекунад.

Муайян шудааст, ки кислотаи фолат дар шакли гидролизатҳои сода ҷабдида мешавад. Миқдори ками ферментҳои, ки гидролизро ба амал меоранд дар рӯдаи 12-ангушта ва рӯдаи борик ҷойгир шудаанд. Аз ин рӯ, кислотаи фолат дар рӯдаи 12-ангушта ва қисми болоии рӯдаи борик ҷабдида мешавад. Миқдори умумии фолатҳо дар буняи инсон аз 5 то 10 мг-ро ташкил медиҳанд, ки аз онҳо 1/3 ҳиссашон дар ҷигар дар шакли метилфолат маҳфузанд.

Яке аз сабабҳои норасоии кислотаи фолат ин бо ғизо кам ба буня воридшавии он, дар ратсиони ғизо кам истеъмол намудани сабзачот, қарам, пиёзи сабз, шибит, ҷаъфарӣ ва ғайра мебошад. Сабаби дигари норасоии ин витамин бемориҳои узвҳои ҳозима мебошанд, ки дар натиҷаи онҳо ҷабдидашавии он суст мегардад.

Бояд дар хотир дошт, ки кушӯкиҳои алкоғолӣ низ мубодилаи миёнаи кислотаи фолатро вайрон намуда ба ҷабдидашавии он ҳалал мерасонад.

Аз ҷумла, онҳое ки ғизои хушк, нону ҳасиб, нону панир, бе сабзичот (сухой поек) истеъмол мекунад, майзадаҳои музмин, мубғалоёни бемориҳои ҷигар аз норасоии кислотаи фолат метавонанд, ки гирифтори бемории камхунии микроситари (микроцитарная анемия) гарданд.

Витамини В9 – буняи инсонро аз сар задани бемориҳои саратонӣ, ки аз ҷумла пардаи луобии меъдаю рӯдаҳоро низ мубғало мессозанд, метавонанд эмин дорад. Ғайр аз ин, витамин дар пешгирии дефектҳои (камбудӣ) модарзодӣ нақши муҳимро иҷро мекунад. Муайян шудааст, ки зани ҳомила кислотаи фолатро аз меъёр кам истеъмол намояд тифлони зарғушлаб (заъҷей губ), даҳони гург (иллати модарзодӣ, ки даҳон то таги бинӣ кушода менамояд, волҷей гаст) мезоянд ва бо илла-

ти найчаи системаи асаб, ки дар афзоиши интеллекти тифлон нақши муҳимро мебозад.

Талаботи шабонарузии ин витамин 0,2 мг-ро ташкил медиҳад. Хангоми ҳомила будан ва макондани шир талаботи буняи занҳо ба ин витамин дучанд зиёд мешавад ва он 0,4 мг-ро дар як шабонаруз ташкил медиҳад.

Барои солим тавлид шудани тифл ба модарон тавсия мешавад, ки кислотаи фолатро ба таври иловагӣ ду моҳ пеш аз ҳомилашавӣ ва ду моҳ то тавлиди тифл истифода баранд.

*Нақшаи 7.*

**Миқдори кислотаи фолат дар таркиби маҳсулоти рустаний ва ҳайвонотӣ.**

Маҳсулот	Миқдори витамин мкг/ маҳсулоти хом	Маҳсулот	Миқдори витамин мкг/ маҳсулоти хом
Чаъфарӣ	1,17	Каду	0,2
Барги пиёзи сабз	0,11	Лиму	0,03
Беҳпиёз	0,05	Ангур	0,04
Лаблабу	0,13	Себ	0,011
Карам	0,15	Қоти сиёҳ	
Карами ранга	0,25	Ҳамиртурши	
Сабзӣ	0,09	оби чав	0,16
Бодиринг	0,06	Ҳамиртурш	14,7
Картошка	0,11	Гушти	10,8
Коҳу	0,4	гӯсола	0,27
Чуворимакка	0,24	Чигари гов	1,6
Гандум	0,37	Тухм	0,13
Лубиёғиҳо	1,6	Шир	0,004

**Доруҳои кислотаи фолат**

**Кислотаи фолат (Folic acid)** Дар шакли суда ва кулчадору, дар меъёри 0,001 – 0,0008 – 0,1 г. истеҳсол мешавад.

Кислотаи фолатро барои пешгирии норасоии он дар буня мефармо-янд. Кислотаи фолат дар буня ба кислотаи тетрагидрофолеви мубаддал шуда барои афзоиш ва ташакuléбии мегобластҳо ва трансформатсияи онҳо ба нормобластҳо нақши муҳимро иҷро мекунанд.

Доруҳои кислотаи фолат дар меъда пас аз пайвастшавӣ бо омилҳои Касля (гликопротеиди махсус) дар қисмати болоии рӯдаи дувоздаҳангушта ҷабдида ва бо сафедҳои хуноба ба тамоми пайваст мешавад. Аз он ҷо ба ҷигар ворид шуда, дар зери таъсири ферменти дегидрофолатредуктаза ба кислотаи тетрагидрофолевӣ мубаддал мегардад. Миқдори максималии он дар хун пас аз 1 соати истеъмол дида мешавад.

Кислотаи фолатро барои баланд бардоштани қобилияти ҳуҷайраҳои сурхи хун (эритроцитҳо) афзун намудани ҷараёни барқароршавӣ, камхунии микроситарӣ ва мегобластӣ дар занҳои ҳомила ва бемории чилашир ё салединсҳол (спру) мефармоянд.

Онро барои калонсолон дар меъёри 0,1-1-1,5 мг. барои кӯдакон дар меъёри 0,05-0,1 мг. дар як рӯз давоми 20-30 рӯз тавсия медиҳанд.

Кислотаи фолатро бо доруҳои аналгетикӣ, зиддиташаннучӣ, антосидҳо, холистеринамин, сульфалинамидҳо, антибиотикҳо фармудан мумкин нест, чунки ин доруҳо таъсири мусбати онро кам мекунанд.

**Фолинати калсий (Calcii folinas).** Намаки калсийи кислотаи фолат – синонимҳои: Лейковорин, Ситроворум-фактор, Semifolin, Leberfoline, Rescufolin ва дигарҳо.

Дар шакли ампулаҳои дорони 3 мл. маҳлул, ки дорони 0,00324 г. ё 0,0324 г. фолати калсий ва ампулаи 2 мл. маҳлули изотонӣ дошта, истеҳсол мешавад. Аз рӯи сохти кимиёӣ ва таъсири физиологӣ ба кислотаи фолат шабоҳат дорад.

Онро барои рафъи норасоии кислотаи фолат, ҳангоми пайдо шудани нишонаҳои таъсири манфии доруи зиддисаратонии метотрекса – антогонисти кислотаи фолат истифода мекунанд.

Фолинати калсийро аксар бо сӯзандору ба рағи варид дар меъёри 5 мг. 10 рӯз мегузаронанд.

Кальциумфолинат-Эбеве (Calciumfolinate-Ebeve). Онро фирмаи Эбевеи Австрия истеҳсол мекунанд.

Фолинати калсий дар капсулаҳои дорони 0,015 г. ампулаҳои 1 мл, ки дорони 0,03 г. ва ампулаҳои 10 мл. ки 0,1 г. маводи дорурро дар бар мегиранд, ба фурӯш бароварда мешавад.

Барои рафъи норасоии кислотаи фолат ва ҳамчун подзаҳр ҳангоми табobati беморон бо доруи метотрекса ҳангоми пайдошавии нишонаҳои захролудшавӣ (дилбехузурӣ, қайқунӣ) тавсия мекунанд.

Фолинати калсийро дар шакли капсула пас аз хӯрок истеъмол мекунанд, маҳлули онро боғлад тавассути сӯзандору ба мушак ё рағи варид якбора ё бо усули қатрагин мегузаронанд.



## Витамини В 12 – цианокобаламин.

(Cyanocobalamin) – ягона витаминест, ки дар таркиби молекулаи он атоми кобальт ҷойгир ва он 4,5% вазни онро ташкил дода ба витамин ранги сурх медиҳад.

Дар асл витамини В12 аз якҷанд моддаи ба ҳам наздик, ки кобаламинро номида мешаванд, ташкил ёфтааст ва он барои синтези кислотаҳои нуклеинӣ зарур мебошад. Витамини В12 дар 2 шакли нофаъоли сиокобаламин, ки миқдори он дар буя ниҳоят кам аст ва гидроксикабаламин вучуд дорад ва ҳардуи он дар буя ба пайвастиҳои фаъол метилкобаламин ва аденозидкобаламин мубаддал мегарданд.

Таъсири витамини В12 дар буя аз кислотаи фолат вобастагии зиҷ дорад. Метилкобаламин дар навбати худ барои гомосистеинро ба метионин баргардонидан, ки он барои кислотаи фолатро ба кислотаи фолиной мубаддал намудан лозим аст, ниҳоят зарур мебошад.

Витамини В12 дар синтези сафедаҳо, нуклео-протеидҳо ва гомопо-эз фаъолона иштирок мекунад.

Цианокобаламин дар синтези гемоглабини дохили эритроцитҳо бевосита иштирок намуда, яқоя бо кислотаи фолат синтези гурӯҳҳои метилӣ, холин, креатининро таъмин намуда, кори системаи асаб, ҷигар ва фаъолияти функционалии системаи лахтбандии хунро беҳтар месозад.

Масъри шабонарузии он 2-3 мкг-ро ташкил мекунад. Барои занҳои ҳомила бошад 3 – мкг. Агар одам 100 сол умр бинад барои ӯ ҳамагӣ 1 гр. витамини В12 кофист.

Витамини В12 асосан ҷараёни хунофарро таъмин намуда, дар мубодилаи аминокислотаҳо иштирок ва тамаркузи холестеринро дар таркиби хуноба ва рағҳои хунгард кам мекунад. Мубодилаи карбогидридҳо ба танзим дароварда, ҷарбутирии ҷигарро рафъ месозад.

Норасоии ин витамин ба бемории камхунӣ, осеби системаи асаб, асабҳои атрофи чашм, тангнафасӣ оварда мерасонад.

Норасоии витамини В12 яке аз сабабҳои асосии сустшавии кори мағзи сари пиронсолон аст. Тақрибан 20% шахсони аз 60 ва 40% аз 80 сола боло метавонанд, ки гирифтори заъфи пирии ботил (псевдома-разм) гарданд.

Ин ҳолат аксар дар натиҷаи мубталашавӣ ба бемориҳои илтиҳоби пардаи луобии меъда, ки дар натиҷаи он пардаи луобӣ нобуд мегардад, (атрофический гастрит) ва дар натиҷаи он ҳосилшавии шираи меъда мекоҳад, ки он боиси кам ҷудошавии витамини мазкур аз ғизои истеъмоли буда, сабаби кам ҷабидашавии он ба буя мегардад. Нора-

соии витамини B12 бошад дар навбати худ ба нобудшавии қабати бо-  
лоии мӯякҳои асаб оварда мерасонад, ки он сабабгори аномалияҳои  
гуногуни асаб шуда менамояд. Атрофи пардаи луобии меъда ва вай-  
роншавии қабиши витамини B12 дар узвҳои ҳозима боиси камхунӣ  
(анемия), безуретӣ ва бачапартоии занҳо мегардад.

Манбаи асосии захиракунии ин витамин дар буяи чигар буда,  
миқдори он барои 1-2 сол барои эмин доштани буя аз бемории авита-  
миноз кофист. Инсон ин витаминро асосан бо ғизоҳои гуштӣ, чигар,  
шир, тухм, гушти паранда, гушти ҳук мегирад. Миқдори муайяни ви-  
тамини B12-ро худӣ буя дар рӯдаи гафс тавассути микроорганизмҳои  
дохили он низ ҳосил мекунад, аммо он барои таъминки буяи инсон  
кофӣ нест.

Нақшаи 8.

Миқдори цианокобаламин дар баъзе маҳсулоти ғизоӣ, мкг/г.

Маҳсулот	Миқдори витамин	Маҳсулот	Миқдори витамин
Чигари гов	0,50-1,30	Гушти гов	0,02-0,08
Гурдаи гов	0,20-0,50	Мағзи сар	0,027
Дили гов	0,25	Панир	0,014-0,036

### Доруҳои витамини B12

Цианокобаламин (Cyanocobalamin) – Витамини B12 – дар  
ампулаҳои 1 мл – 0,03%, 0,01%, 0,02% ва 0,05%-и дорои 50, 100, 200,  
500 мкг маводи цианокобаламин истеҳсол карда мешавад.

Цианокобаламин дорои табиати мусбати ҳунофарӣ, эритроцит-  
офарӣ, зидди камхунӣ дошта, мубодилаи моддаҳоро ба танзим медаво-  
рад.

Вобаста ба фаъолияти баланди ҳаётнаш дар мубодилаи сафедаҳо,  
чарбуҳо, карбогидридҳо иштирок намуда, афзоиши бофтаҳоро тезонда,  
кори узвҳои ҳунофарӣ, системаи асаб, чигар ва лахтбандии хунро фаъол  
намуда, миқдори холестерини таркиби хунро кам мекунад. Дар чигар ба  
кофактори кобамид, ки дар таркиби аксари ферментҳо, аз ҷумла, редук-  
таза дида мешавад, мубаддал шуда дар барқарор намудани кислотаи  
фолат ба кислотаи тетрагидрофолат сахми беандоза дорад.

Қабидашавии цианокобаламин дар рӯдаи борик ва қисман дар  
рӯдаи гафс ҷараён мегирад.

Цианокобаламин барои муолиҷаи камхунии музмин, ки бо нрасо-  
ни витамини B12 – ҷараён мегирад ва онро бемории Аддисон-Бирмер

низ меѓујанд, барои бемории камхунӣ аз норасоии оҳан, камхуние, ки тавассути таъсири манфии маводи захроғин ва доруҳо ба амал меояд, чароҳатҳо, илтиҳоби асабҳо, дарди асабҳо (нералгија), каузалгија (дарди сӯзони густ), энцефаломиелит ва ғайра истифода бурда мешавад.

Цианокобаламинро барои муолиҷаи бемории Аддисон-Бирмер-бо усули сӯзанзанӣ ба мушак дар меъёри 1000 мкг. 2-4 бор дар як ҳафта ё 500 мкг ҳар рӯз то ба танзим омадани хун фармуда, пас дар ҳар 2 ҳафта як бор 500 мкг ё дар 1 моҳ 1 бор 1000 мкг мегузаронанд.

Ҳангоми муолиҷаи бемории камхунӣ аз норасоии оҳан бошад сия-кабаламинро дар меъёри 30-100 мкг. ҳар рӯз ё рӯз дар миён мегузаронанд.

Ба беморони мубталои чигар ва вайроншавии мубодилаи чарбуҳо 30-50 мкг. ҳар рӯз ё 100-200 мкг. пас аз 1 --2 рӯз дар муддати 1-2 моҳ тавсия мешавад.

Витамини В12 ба таркиби як идда доруҳои омехтаи витаминӣ аз ҷумла; Аэровит, Гендевит, Декамевит, Квадевит, Комплевит ва ғайра дохил шудааст.

**Оксикобаламин (Oxycobalaminum).** Яке аз метаболитҳои фаъоли Цианокобаламин ба ҳисоб рафта, аз рӯи сохти кимиёияш бо он фарқ мекунад, ки атоми кобальт дар молекулаи он на бо гурӯҳи циано, балки бо гурӯҳи окси (аз рӯи номаш) пайваست шудааст. Оксикобаламин бо сафедҳои хуноба пайвастагии мустақкам пайдо намуда, муддати тӯлонӣ дар хун монда, бо пешоб кам хориҷ мешавад.

Оксикобаламин дар шакли маҳлул дар ампулаҳои 1 мл-и 0,01%, 0,05% ва 0,1 %, ки дорои 0,1,0,5 ва 1 мг. мавод мебошанд, истеҳсол мешавад.

Оро низ барои муолиҷаи бемориҳои, ки цианокобаламинро истифода мебаранд мефармоянд.

**Кобамамид (Cobamamidum, синонимҳои Аденозилкобаламин, Cobamamidum, Coenzim B12).**

Оро дар шакли кулчадору дар меъёри 0,0001,0,0005 ва 0,001 г. ва ампула дар шакли хокаи лиофиллизатсия шуда ва ампулаи дорои маҳлули ҳалкунандаи 2 миллилитра истеҳсол мекунад. Доруҳои ампулаи инашро бо усули сӯзанзанӣ зергуст ва ба мушак истифода мебаранд.

Оро низ чун цианокобаламин истифода мебаранд.

Барои муолиҷаи мушакҳои дил, чигар, гадуи зермеъда, камхунӣ ва ғайра ба одамони калонсол дар меъёри 250-500 мкг 1 бор дар як рӯз бо фосилаи 1-2 рӯз дар муддати 10-20 рӯз мефармоянд. Пас аз табobati асосӣ оро дар меъёри 100-500 мкг 1-3 бор пас аз хӯрок дар шакли кулчадору то 2 моҳ истеъмол кардан мумкин аст.

**Витогепат (Vitohepatum).** Дар 1 мл. он 10 мкг. цианокобаламин, кислотатаи фолат ва дигар маводи фаъоли ҳаёти маҳфузанд.

Таъсири фармакологияш ба цианокобаламин шабоҳат дорад.

Онро тарикӣ сузандору ба мушак дар меъёри 1-2 мл. 1 бор дар як рӯз дар муддати 15-30 рӯз мефармоянд.

## Витамины B5

Кислотаи пантотенӣ. Талаботи миёнаи шабонарӯзии ин витамин 5-7 мг-ро ташкил медиҳад. Витамини мазкур дар мубодилаи сафедаҳо, чарбуҳо, карбогидридҳо, баъзе ҳормонҳо, холестерин ва ғайра иштирок намуда, дар ҷабдилашавии маводи муҳими таркиби сафедаҳо карбогидридҳо дар рӯдаи борик нақши басо муҳимро иҷро мекунад. Ин витамин ба ҳайси коферменти А (коэнзим А, КоА) дар биосинтез ва оксидшавии кислотаҳои чарбуӣ, липидҳо, ҳосилшавии холестерин, ҳормонҳои стероидӣ нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Кислотаи пантотенӣ барои фаъолияти ғадуи болои гурдаҳо ниҳоят зарур аст. Норасоии ин витамин ба вайроншавии мубодилаи сафеда, чарбу ва карбогидридҳо оварда мерасонад, ки дар нагиҷа муқовимати буяи суст шуда, одам гирифтори бемориҳои гуногун, аз ҷумла бемориҳои узвҳои болоии нафас мегардад.

Дар баробари ин, ҳангоми норасоии ин кислота сузиши кафи по, гумшавии хиссиёт, халадарди пойҳо, камқуввагӣ, тез мондашавӣ, беиштиҳои, илтиҳоби рӯдаи ғафс, шароҳати рӯда, исқол, кам шудани вазни бадан, сардард, бехобӣ, сустшавии муқовимати буяи ба бемориҳои сироятӣ ва рехтани мӯйҳо дида мешавад.

Миқдори кислотаи пантотенӣ дар таркиби 100 г. чигару гурда 7,70 мг; сабуси гандумӣ 2,85 мг; гулмоҳӣ – 1,82; донаҳои офгобпарасти – 1,40; чормағз – 0,90; шир – 0,31; марҷумак – 2,6 мг; биринҷ то 2,1 мг; сулӣ – 2,5; тухм 1,4-2,7 мг-ро ташкил медиҳад.

## Доруҳои кислотаи пантотенӣ

**Витамины B15** – кислотаи пангам. Ин кислотаро соли 1915 аз чигар ҷудо намуда ба он витамини B15 ном монданд. Меъёри шабонарӯзии ин витамин то 2 мкг-ро ташкил медиҳад. Витамини B15-ро аввалин бор аз мағзи донаи зардолу, бодом ва баъдан сабуси биринҷ, чигар ва хун ҷудо кардаанд.

Ин витамин мубодилаи оксигенро дар ҳуҷайраҳо ва бофтаҳои буяи ба танзим сарда, мубодилаи чарбуҳоро ба танзим дароварда, миқдори креатининфосфатро дар мушакҳо ва гликогенро дар чигар зиёд наму-

да, кори ғадудҳои болон гурдари муназзам месозад. Дар барқарор-  
шавии бофтаҳои ҷигар низ мусоидат мекунад.

Онро ҷиҳати муолиҷаи бемориҳои қалб, атеросклероз, тарбод,  
бемориҳои ҷигар, ки дар асари майзадагӣ ба амал меояд, истифода ме-  
баранд.

**Кислотаи пантотенӣ (Acidum pantotenicum).** Дар шакли кулчадо-  
руи 0,1 г. ва дар маҳлули ампулагини 2-5 мл 10% ва ампулаи 2 мл 20%  
истеҳсол мешавад.

Кислотаи пантотениро (намаки калсийи онро), ки ба тариқи  
синтетикӣ ҳосил мешавад, барои муолиҷаи бемориҳои гуногун, аз  
ҷумла вайроншавии мубодилаи моддаҳои буня, дарди асабҳо (неврал-  
гия), илтиҳоби асабҳо (неврит), зардзахм, дерматит, ҷароҳатҳои муз-  
мин, сӯхтагӣ, токсикозӣ ҳомилагӣ, бемориҳои музминӣ ҷигар,  
илтиҳоби музмини ғадуди зермеъда ва ғайра истифода мебаранд.

Ба калонсолон кислотаи пантотен дар меъери 0,1-0,2 г. 2-4 бор дар  
як рӯз ва ба кӯдакони аз 3 то 14 сола 0,1-0,2 г. 2 бор дар як рӯз тавсия  
дода мешавад.

Кислотаи пантотениро ба беморони сил тариқи сӯзандору ба мушак  
ё рағи варид ба калонсолон 0,1-0,2 г. (2-4 мл маҳлули 10% ё 1-2 мл.  
маҳлули 20%) 1-2 бор дар як рӯз ва ба кӯдакони аз 3 то 14 сола 0,1-0,2 г  
(1-2 мл. маҳлули 10%) 1-2 бор дар як рӯз мефармоянд.

Ҳангоми муолиҷаи сӯхтагӣҳо ва ҷароҳатҳои музмин кислотаи пан-  
тотенро дар шакли облатта ба сӯхтагӣ ва ҷароҳати музмин мегузоранд  
ва онро дар як рӯз 2-3 бор иваз мекунанд.

Кислотаи пантотен инчунин дар таркиби доруҳои витаминии Ген-  
девит, Глутамевит, Квадевит, Комплевит ва Ундевит ҳамроҳ карда  
мешавад.

**Пантогам (Pantogamum).** Намаки калсийи кислотаи гомоганте-  
нонӣ. Дар шакли кулчадоруи 0,25-0,5 г. истеҳсол мешавад.

Хусусиятҳои фармакологияш ба хусусиятҳои муолиҷавии кислотаи  
пантотен шабоҳат дорад.

Он барои муолиҷаи бемории саръ (эпилепсия), осебхӯрии майна ва  
устухони сар, дар кӯдакон хангоми лакнати забон, камақлӣ,  
ноқисулақлӣ (олигофрения) ва ғайра фармуда мешавад.

Ба кӯдакони қобилияти фикрию ақлонияшон паст онро дар меъери  
0,5 г. 4-6 бор дар як рӯз дар муддати 3 моҳ мефармоянд. Барои  
муолиҷаи бемории саръ дар яқоягӣ бо доруҳои зидди ин беморӣ ба  
калонсолон 0,5-1 г. 3-4 бор дар як рӯз ва ба кӯдакон 0,25-0,5 г. тавсия  
дода мешавад.

**Пантенол (Pantanol)** – дар шакли кулчадоруи дорои 10 мг ва аэро-  
зол дар зарфҳои 140 мл. истеҳсол мешавад.

Пантенолро низ барои бемориҳое, ки кислотаи пантетон истифода бурда мешавад, мефармоянд.

Онро 10 мг. 1-3 бор дар як рӯз ва дар шакли аэрозол барои тезондани давои ҷароҳатҳо, қафидагиҳои пӯст, ҷароҳатҳои вазнини музмин, сӯхтагиҳо ва ғайра мефармоянд.

### Витамини Р – рутин, биофлаваноидҳо

Меъёри шабонарӯзии он то 30-50 мг-ро ташкил медиҳад. Мебинем, ки витамини Р аз рутин ва биофлаваноидҳо иборат аст, ки онҳо цитрин, гесперидин, кверсетин, катехин ва ғайраро дар бар мегиранд. Витамини Р асосан сохти эластикӣ дохили рағҳо, ниғозати онҳо ва суддабандии онҳоро аз холестерин пешгири намуда, хусусияти зиддиилтиҳобӣ, талхаронӣ, зиддииктилоҷӣ дошта, варамҳоро рағъ месозад. Витамини Р дар ҷараёни оксидшавию-барқарорлашавӣ иштирок намуда, нафаскашии бофтаҳоро таъмин месозад. Витамини Р таъсири биологӣи витамини С-ро зиёд намуда, яқоя бо витамини С ҷараёни нафасгирии бофтаҳоро беҳтар мекунад. Ғайр аз ин, витамини С-ро аз вайроншавӣ эмин дошта, кислотаи дегидроаскорбиниро ба кислотаи аскорбин мубаддал месозад.

Ҳангоми норасоии ин витамин бо ғизо ниғозати рағчаҳои хун паст шуда, хунравии зерпӯст, пардаҳои луобӣ, ҷарбуҳои зерпӯст дида мешавад.

### Доруҳои витамини Р

Рутин (Rutinum). Синонимҳоиаш – Birutan, eldrin, Farutine, Idonutin, Melin, Mylticolorin, Neorutin, Охутин, Phytomelin, Rucetin, Rutabion, Rutisan ва диг.

Рутин дар шакли кулҷадоруи 0,02-0,05 г. ва бо номи Аскорутин, ки дар таркибаш 0,02 г. рутин ва 0,05 г. кислотаи аскорбин дорад, истеҳсол мешавад.

Онро барои муолиҷа ва пешгирии норасоии рутин гипо-витаминозӣ ва авитаминози витамини Р ва бемориҳое, ки тавассути онҳо ниғозати рағчаҳои хурди хунгард коста мегардад, аз ҷумла диатези хунин (геморогический диатез), хунрезии пардаи чашм, сурхча, махмалак (скарлатина), бемориҳои нури, тарбод, гломерулонефрит (илтиҳоби найчаҳои дохили гурда), домана ва ғайра мефармоянд.

Рутин 0,02-0,05 г. 2-3 бор дар як шабонарӯз пас аз қабули хӯрок фармуда мешавад.

Кверсетин (Quercetinum) – Синонимҳоиаш: Flavin, Meletin, Quercetol, Qertine, Sophoretin.

Кверсетин дар шакли суда ва кулчадоруи 0,02 г. истехсол мешавад ва хусусиятҳои шифоияш ба рутин шабоҳати наздик дорад.

Кверсетин дар меъёри 0,02-0,05 г. 2-3 бор дар як рӯз, пас аз ғизо фармуда мешавад.

### Витамини РР – кислотаи никотин.

Ин кислота на танҳо аз рӯи сохт ба никотиномид ниҳоят наздик аст, балки дар ҳосилшавии он нақши аввалиндарачаро иҷро мекунад. Ҳам кислотаи никотин ва ҳам никотиномиди бо ғизо ворид шударо узвҳои ҳозима ба осони ҷабда мегиранд. Ин витаминҳо дар дохили буня дар ҳама узвҳои бодғаҳо баробар тақсим мешаванд.

Соли 1915 олими амриқом Г'ольдбергер муайян намуд, ки норасоии ин витамин боиси сар задани бемории пеллагра мегардад.

Пас аз муайян шудани таъсири баръалои витамини РР ҳангоми дуру дароз истеъмол намудани он кам шудани миқдори холестерин (гипохолестеринемическое действие) дар таркиби хуноба шавқу рағбати олимон ба ин витамин афзуд.

Муайян шуд, ки ҳангоми истифодаи зиёди он синтези липопротеинҳои атерогеники зичиашон пасту ниҳоят пастро кам ва ҷараёни фибринолизро (ҳалшавии фибринҳоро) зиёд мекунад.

Талаботи шабонарӯзии ин витамин барои одами калонсол то 25 -- 30 мг-ро ташкил мекунад. Ҳангоми ҳомила будан ва макондани сина талаботи ин витамин то 2-5 мг. меафзояд, барои кӯдакон миқдори шабонарӯзии он 5-20 мг-ро ташкил медиҳад. Кислотаи никотин дар мубодилаи моддаҳои дохили буня иштирок намуда, ба буня барои азхуд намудани сафедаи таркиби ғизоҳои рустаний мадад мерасонад, ки ин ба одамоне, ки гушт ва моҳи истеъмол намеkunанд, ниҳоят зарур аст. Гайр аз ин, дар мубодилаи карбогидридҳои иштирок намуда, тарашшӯҳи шираи меъдаро ба танзим оварда, ҳаракати престаптикии меъдаро афзуда ва ба хоричшавии ғизоҳои он ёри мерасонад. Тарашшӯҳи шираи гадуи зермеъдаро низ афзун мекунад. Витамини РР дар синтези ҳормонҳои ҷинсӣ (Прогестерон, Тестестерон, Эстрогенҳо) ва кортизон, тироксин ва инсулин иштирок мекунад.

Истеъмоли витамини РР ҳангоми бемориҳои атеросклероз, диабети қанд, бемориҳои ҷигар, бемориҳои музмини узвҳои ҳозима, ки бо камшираии меъда ҷараён мегиранд ва гайра ниҳоят зарур аст.

Норасоии ин витамин боиси сар задани бемориҳои дерматит, бемориҳои узвҳои ҳозима, дилбеҳузурӣ, пастшавии қобилияти фикрии мерасонад.

## Миқдори витамини РР дар таркиби маҳсулоти ғизоӣ, мкг/ г.

Маҳсулот	Миқдори витамин	Маҳсулот	Миқдори витамин
Чигар	2500	Нон	29
Хамиртуруши хушк	600	Картошка	14
Сабуси гандумӣ	300	Биринҷ	6
Гушт	45	Сабзӣ	3
Моҳӣ	30	Шир	1

## Доруҳои витамини РР

**Кислотаи никотин (Nicotinic acid).** Дар шакли суда ва кулчадору 0,05 г. ва дар ампула дар шакли маҳлули 1 мл – 1,7% истеҳсол мешавад.

Витамини РР – ро барои муолиҷаи пеллагра, ихтилоҷи рағҳои хунгарди пойҳо, мағзи сар, захмҳои музмин, чароҳатҳо, илтиҳоби асаби рӯй, бемориҳои сироятӣ, илтиҳоби камширани меъда, зиёдшавии холестерини таркиби хуноба (гиперхолестеринемия) мефармоянд.

Кислотаи никотинро ба беморони мубғалои чароҳати шадиди рӯдаи дувоздаҳангушта, зотулкебиди шадид, никрис, вайроншавии фаъолияти чигар фармудан мумкин нест.

Барои пешгирии норасоии витамини РР (гиповитаминоз) онро ба калонсолон 0,015-0,025 г. ва ба кудакон 0,003-0,02 г. 1-3 бор дар як рӯз пас аз хӯрок мефармоянд. Ба беморони мубғалои атеросклероз ва хунрезии майна (инсулт) баъзан кислотаи никотинро тариқи сӯзандору 1 мл. маҳлули

1% – онро дар 200 мл. маҳлули изотонии хлориди натрий бо усули қатрагӣ ба рағи варид мегузаронанд.

Барои рағъи холестерини зиёдатӣ ҳангоми зиёдшавии он дар таркиби хуноба (гиперхолестеринемия) кислотаи никотинро 3-5 г. дар як шабонарӯз тавсия медиҳанд.

Кислотаи никотин дар таркиби доруҳои Никоверин, Никошпан, Ксантинол, никотинат ва ғайра дида мешавад.

**Никотинамид (Nicotinamid)** Синонимҳоиаш, Aminicotin, Benicot, Verela, Endobion, Niacevit, Niacimamid, Nicamid ва ғайра.

Никотинамид дар шакли суда, кулчадоруи 0,005, 0,015 ва 0,025 г ва дар ампулаҳо 1мл. маҳлули 1%, 2,5%, ва 5% ва 2 мл. 2,5% истеҳсол мешавад.



Никотинамидро барои муолиҷаи целлагра, диабетӣ қанд, бемориҳои ҷигар, дил, ҷароҳати рӯдаи дуво:здаҳангушта, илтиҳоби рӯдаи борик, захму ҷароҳатҳои музмин ва ғайра истифода мебаранд.

Оғро ҳангоми бемории вазини фишори баланди хун истифода бурдан мумкин нест.

Никотинамидро барои пешгирии витамини PP ба калонсолон дар меъёри 0,015-0,025, ба кудакон 0,005-0,01 г. 1-2 бор дар як рӯз пас аз ҳуҷрок ва барои муолиҷа дар шакли суда ва кулҷадору 0,05-0,1 3-4 бор дар як рӯз ё дар шакли сузандору (зерпӯст, ба мушак ва рағи варид) 1-2 мл 1%. 2,5% ё 5% 1 бор дар як рӯз давоми 2-4 ҳафта тавсия шудааст.

Ғайр аз ин, доруҳои дигари витамини PP бо номи Эндурасин, Аципимокс истеҳсол мешаванд, ки онҳо низ бо хусусияти шифоияшон ба кислотаи никотин шабоҳат доранд.

### Витамини N – кислотаи липоевӣ

Витамини мазкур дар мубодилаи сафедаҳо, ҷарбу, карбогидридҳо, ҷудошавии энергия ва ҷараёни биосинтетикӣ ферментҳо илтиҳок намуда, мубодилаи холестерин ва фатъолиғи ҷигарро ба танзим меорад. Ҳангоми захролудшавии буня бо намакҳои металлҳои вазнин хусусияти подзаҳрӣ дорад.

Миқдори он дар таркиби хунобаи одамони калонсол 16-24 мкг/л-ро ташкил медиҳад.

Ҳангоми бемориҳои диабетӣ қанд, сиррози ҷигар, бемориҳои дилу рағҳои хунгард, тамаркузи ин кислота аз меъёр кам мешавад.

Дар тиб оғро барои муолиҷаи мубталоеӣ атеросклероз, бемориҳои ҷигар, захролудшавииҳои гуногун истифода мебаранд.

Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон додаанд, ки ҳангоми ба ҳайвонҳои гирифтори бемории диабетӣ аллоксан гузаронидани кислотаи липоевӣ, агарчи миқдори қанди таркиби хунашон ба миқдори кам паст мефурояд, вале таъсири доруи зиддидиабетии сульфанилмочевинаро зиёд намуда, азхудкунии глюкоза ва пируватро аз тарафи бофтаҳо афзуда, миқдори гликогенро дар ҷигар зиёд мекунад.

Дар баробари ин ҳангоми табобати бемориҳои ҷигар, аз ҷумла илтиҳоби музмини ҷигар (хр.гепатит) ва сиррози ҷигар истеъмоли кислотаи липоевӣ дар муддати 15-30 рӯз ҳолати онҳоро беҳтар ҳисси дардро дар паҳлӯи рӯсташон кам ва ҳаҷми калоншудаи ҷигарро низ дар баъзе беморон хурд намуд. Таъсири мусбаи ин витамин ҳангоми оғро бо аминокислотаҳо яқоя истифода намудан меафзояд. (Яковлев Г.Н., 1981. Масин Л.И. 1984; Тутельян и соавт., 2002).

## Доруҳои кислотаи липоевӣ

**Берлитион 300** – (Berlition-300 oral). Дар шишаи (флаконак) 12 мл. ки дар таркибаш 300 мг кислотаи липоевӣ дорад ва кулчадору, ки дар таркиби яктояш 300 мг кислотаи мазкур маҳфуз аст, аз тарафи фирмаҳои фармасевтии Berlin-Chemie ва Menarini Group-и Германия ва Италия истеҳсол мешавад.

Берлитион-300 дорои хусусиятҳои хепатопротекторӣ, гиполипидемӣ (кам кардани миқдори чарбуҳо), гипохолестеринемӣ (кам кардани миқдори холестерин) ва подзаҳрӣ мебошад.

Онро барои муолиҷаи зотулкебидӣ –алкоголӣ (алкогольный гепатит), полиневритҳо ва полинейропатияи диабетӣ истифода мебаранд.

Берлингтон-300-ро ҳангоми ҳомилагӣ, макондани шир истеъмоли намудан мумкин нест.

Тарикӣ сӯзандору ба мушак ё бо усули қатрагин ба рағи варид 1-2 мл онро дар 250 мл. маҳлули 0,9%-и хлориди натрий омехта, дар муддати 30 дақиқа мечаконанд.

Берлингтон-300 дорои чунин хусусиятҳои манфӣ мебошад; ҳангоми бо усули қатрагин тавассути сӯзандору ба рағи варид бо суръати тез чакондани он ҳолати бемор вазнин шуда, уро ба беҳолӣ, тангнафасӣ, ихтилоҷи рағҳо, хуншорӣи пӯст ва пардаҳои лубӣ, вайроншавии функцияи тромбоситҳо, аллергия, зардзаҳм, садамаи анафилактикӣ ва ғайра гирифтормекунанд.

Аз ин рӯ, барои пешгирии ҳолатҳои дар боло оварда ҳангоми чакондани маҳлули он тавассути сӯзандору ба рағи варид онро бо суръати миёна, яъне доруи дар 250 мл. маҳлули хлориди натрий омехта шударо дар муддати 30 дақиқа гузаронидан лозим меояд.

**Кислотаи липоевӣ (Acidum lipoicum)** – Синонимҳои кислотаи липоноӣ, кислотаи тиоктовӣ, Acidum tiocticum, Biletan, Непарлипон, Protogen, Thiocastid, Thiocstan, Тiоctacid ва ғайра

Онро барои истифода дар тибби амалӣ ба таври синтетикӣ дар шакли суда, кулчадоруи 0,012 – 0,025 г. ва дар ампулаи 2 мл. маҳлули 0,5% истеҳсол мекунанд.

Онро инчунин барои бемориҳои дар боло оварда мефармоянд.

Кислотаи липоевиро барои калонсолон 0,025-0,05 г. 2-3 бор дар як рӯз пас аз хӯрок ё бо сӯзандору 2-4 мл. маҳлули 0,5% – ро ба мушак пас аз хӯрок мегузаронанд. Давомнокии табобат аз 20 то 30 рӯз аст.

**Липамид (Lipamidum)** Дар шакли кулчадору истеҳсол мешавад. Онро низ барои табобати бемороне, ки бо кислотаи липоевӣ сурат мегирад, истифода мебаранд.

Липамид ба калонсолон 0,025 г. 3 бор дар як рӯз пас аз хӯрок давоми 2-4 ҳафта фармуда мешавад.

Тиогамма (Thiogamma) Синонимҳояш; Берлингтон-300, Берлингтон-300 орал, Кислотаи липоевӣ, Тиогамма, Тиотоксид 600 ва ғайра.

Дар шакли капсулаҳо ва ампулаҳои дорои 10-20 мл. маҳлули 3% аз тарафи фирмаи фармасевтии Wotwag Pharma-и Германия истеҳсол мешавад.

Аз рӯи хусусиятҳои табобатияш ба кислотаи липоевӣ шабоҳат дорад.

Онро дар 50-250 мл. маҳлули хлориди натрий омехта, тавассути сузандору ба раги варид бо сурати сусти дар муддати то 30 дақиқа меҷақонанд. Капсулаҳои онро бошад бо об дар 300-600 мг. дар як рӯз истеъмол мекунад. Мӯҳлати табобаташ 2-4 ҳафта.

Доруҳои дигари кислотаи липоевӣ; Тиотаксид 600, Кислотаи тиктовӣ, ва Эспа-липон низ дорои хусусиятҳои шифоии кислотаи липоевиро дошта, онҳоро барои табобати бемориҳои дар боло гуфта истифода мебаранд.

### Витамини В13 –кислотаи оротовӣ

Соли 1905 аз шири гов маводеро ҷудо карда ба он кислотаи оротовӣ ном гузошанд.

Нақши ҳаётии ин мавод дар он аст, ки аз он дар буня асосҳои пиримидини, урацил, цитозин ва тимин, ки барои ҳосил намудани нуклеотидҳо ва кислотаи нуклеин зарур аст, истифода мешавад. Витамини В13 ягона пайвастагии дорси шакли муайяни сикли пирамилиниро дошта, ки барои синтези нуклеотидҳои пирамидини ҳангоми истеъмоли онҳо бо ғизо истифода мешавад.

Кислотаи оротовӣ дар биосинтези карбогидридҳо ва фосфолипидҳо низ нақши муҳимро ба ўҳда дорад.

Муайян шудааст, ки таъсири витамини В13 дар мубодилаи галактоза ҳангоми ҳосилшавии шир аз мубодилаи чарбуҳо вобаста буда, ба ҳосилшавии чарбу аз глюкоза мусоидат мекунад.

Дар тадқиқотҳои илмии дар ҳайвонҳо гузаронда муайян шудааст, ки ин кислота дар меъри кам ба зиёд шудани вази бадани ҳайвонҳо мусоидат мекунад. Ғайр аз ин, кислотаи оротовӣ ба чараёни хунҳосилкунӣ, аз ҷумла ҳосилшавии лейкоцитҳо ва эритроцитҳо на танҳо иштирок мекунад, балки қобилияти фагоситарии лейкоцитҳоро зиёд месозад, ки он ба хусусиятҳои зиддиинфекционии он далоят мекунад.

Дар мубодилаи сафедаҳо дар буняи ҳайвонҳо ҷигар нақши муҳимро иҷро мекунад. Аз ин рӯ, барои муайян намудани таъсири кислотаи оротовӣ ба ҷигар дар ҳайвонҳое, ки ба онҳо захми ҷигаркуши чорхло-

риди карбон гузаронида шуда буданд, тадқиқотҳо гузашт (В.А.Тутельян ва диг. 2002) ба нишон дод, ки дар ҳайвонҳо чорхлориди нисбат ба ҳайвонҳои муқоисавӣ, яъне ҳайвонҳос, ки ба онҳо танҳо захири чигаркуш гузаронида буданд, фаъолияти ферментҳои трансминазаашон суст шуд ва фаъолияти ихроҷии чигарашон беҳтар гардид. Ғайр аз ин, ҳангоми дар зери микроскоп омӯхтани ҳиссаҷаҳои чигар муайян шудааст, ки дар ҳиссаҷаҳои чигари ҳайвонҳои бо ин кислотаи табобат ёфта, миқдори манбаҳои илтиҳобӣ камтар шуда, нуқтаҳои вайроншудаи бофтаҳои чигар камтар ба ҷашм мерасанд. Дар таркиби хуни ҳайвонҳои табобатёфта беҳтаршавии миқдори холестерин ва барқароршавии миқдори фосфолипидҳо ва 2 маротиба костани миқдори липидҳои умумӣ муайян шуд, ки он аз хусусиятҳои репараторектории ин маводи муҳим далolat мекунад.

Таъсири токсикӣ витамини В13 ниҳоят кам аст, аммо истеъмоли аз меъёр зиёди он ба мубодилаи чарбуҳо таъсири худро мерасонад. Аз ҷумла, ҳангоми ба ратсиони (воля хурок) ҳайвонҳо ҳамроҳ намудани кислотаи оротови 1% дар муддати тӯлонӣ боиси чарбугирии хучайраҳои чигар мешавад.

Истеъмоли аз меъёр зиёди ин кислота боиси сар задани бемориҳои чигар, қалб ва атеросклероз мегардад.

Ҳосилшавии дохилии витамини В13 дар буняи инсон барои фаъолияти ҳамаи узвҳои он басақнда аст. Вале ҳангоми таъмини талаботи буня барои синтези кислотаҳои нуклеинӣ ва нуклеотидҳо ҳангоми афзоишбнии бадан, пас аз чарроҳӣ шудан, хунравӣҳо, барои эмин доштани буня аз сарфи зиёди нерӯ, барои синтези нуклетидҳои риримидинӣ ба чунин беморон ин кислотаро ба таври илова мегузаронанд.

Меъёри шабонарӯзии он муайян нашудааст.

Витамини В13 дар мубодилаи сафедаҳо, ҳосилшавии метионин, мубодилаи кислотаи фолат ва тағйирёбии кислотаи пантотен иштирок мекунад.

### Доруҳои кислотаи оротовӣ

Кислотаи оротовӣ – дар намаки калийгӣ бо номи Оротати калий дар шакли кулҷадоруи 0,5 г. барои калонсолон ва 0,1 г. барои кӯдакон истеҳсол мешавад.

Он ба беморони мубталои дистрофияи мушақҳои дил, илтиҳоби мушақҳои дил (миокардит), сактаи дил (Инфарк-миокард) ва осеби дигар узвҳо тавсия шудааст.

Ба калонсолон дар меъёри 0,5-1 кулҷадору 2-3 бор дар як рӯз муддати 3-4 ҳафта фармуда мешавад.

## Витамини В11 – карнитин

Меъёри шабонарӯзи он муайян нашудааст. Карнитин ба мубодилаи кислотаи глутамин ишғирок мекунад. Карнитин дар ҷигар ва гурдаҳо аз аминокислотаҳои лизин ва метионин ҳосил мешавад, ки дар ин қор оҳан ва витамини С бэвосита ишғирок мекунад.

Аз ин ки метионин ва лизин сафедаҳои ҳайвонотӣ ба ҳисоб рафта карнитин дар ғизоҳои рустанӣ тамоман дида намешавад, вояи ҳуроке, ки миқдори сафеда дар он кам аст, боиси камҳосилшавии карнитин дар буня мегардад, ки он ба вайроншавии мубодилаи чарбуҳо ва ба фарбеҳӣ мебарад.

Мубодилаи карнитин бо кислотаи аскорбин зич алоқаманд аст, чунки ҳосилшавии он аз аминокислотаи лизин бе витамини С амри маҳол аст. Ғайр аз ин, норасоии витаминҳои гуруҳи В низ ба дефисити он оғарда мерасонад.

Карнитин барои таъмини митохондрияҳо ва миокардиоситҳои дил бо кислотаҳои чарбуӣ, ки манбаи асосии таъмини онҳо бо нерӯ (энергия) мебошад, ниҳоят заруранд.

Ҳангоми норасоии карнитин ҳазмшавии кислотаҳои чарбуӣ вайроншуда, боиси баамал омадани процесҳои дистрофӣ дар мушакҳои дил мегардад.

Талаботи одамоне, ки дар қорҳои назимии ҳисмонӣ ва спорт банданд ба карнитин зиёд аст. Муайян шудааст, ки карнитин барои хорич намулдани маводи захрогин аз ҳуҷайраҳо мусондаг мекунад. Карнитин дар шифо ёфтани бемориҳои ҷигар, аз ҷумла дистрофияи чарбуӣ ва токсикӣ ва пешгирии бемории атеросклероз таъсири мусбат мерасонад.

Манбаи асосии ин мавод маҳсулоти ғизоӣ аз ҷумла, шир, панир, меваҳо, сабзавотҳо, зироатҳо, гӯшти гов, паранда ва моҳӣ мебошад. Барои таъмини буня бо ин мавод ҳатто ҳангоми парҳез будан бояд, ки 2 бор дар як ҳафта гӯшт ва моҳӣ истеъмол намуд.

## Доруҳои карнитин

**Каринат (Karinat)** – аз тарафи ИНАТ-ФИРМАИ Руссия дар шакли қулчадорук дорои 150 мг. хокаи сир, 2,5 мг. β – карогин, 5мг. витамини Е, 30 мг витамини С истеҳсол мешавад.

Каринат барои муолиҷаи атеросклероз ва заъфи дил таъсия шудааст. Оғро ҳангоми истеъмоли ғизо 1 қулчадоруй 2 бор дар як рӯз бо ним стакан об истеъмол мекунад.

**Карнитин-(Carnitene)** – аз тарафи фирмаи Pharma Riace (Англия) ва Sigma-Tau Industrie Farmaceutiche Riunite (Италия) дар шакли

Тарзи истифодааш чунин аст: дар шакли маҳлули 20% 1 қошукчаи чойхӯри 3-5 бор пас аз гизо масраф мекунанд. Дар давоми як табобат то 400 мл маҳлули холин хлорид истифода мешавад.

Ҳангоми бо сӯзандору ба раги варид гузарондан дар 200 мл. хлориди натрий маҳлули 1% тайёр намуда, дар навбати аввал 15-20 қатрагӣ дар 1 дақиқа ва пас аз санҷидани фишори хун ва ҳолати бемор, агар ягон таъсири манфӣ муайян нашавад, миқдори онро то 30 қатра дар 1 дақиқа мечаконанд.

**Каротиноидҳо** – асосан ба ғуруҳи витамини А дохил буда, онҳоро провитамини А низ мегӯянд. Онҳо асосан дар қисмҳои сабзи рустаниҳо, сабзавот ва меваҳои ранги сурху гулобӣ дашта маҳфузанд. Миқдори зиёди онҳо дар таркиби сабзии сурху зард, помидор, қаланфури сурх, ангат, зардолу ва ғайра муайян шудааст. Рушан шудааст, ки β-каротин ва криптоксантин дорои хусусиятҳои хуби амалиянд. Аммо хусусиятҳои амсоли витамини А доштаи β-каротин нисбати дигар каротиноидҳо 2 маротиба зиёд аст.

Солҳои зиёд каротиноидҳоро маводи рустани барои синтези витамини А лозим меҳисобиданду ҳалос. Имрӯз муайян шудааст, ки беттакаротин яке аз маводи муҳими зиддиоксидӣ, зиддисаратонӣ, зидди суддабандии рағҳои хунгард, зиддиилтиҳобӣ ва ғайра мешавад. Беттакаротин ба ғуруҳи маводи зиддиоксидие дохил мешавад, ки шиддати радикалҳои озод, аз ҷумла шаклҳои реактиви оксигенро фуру мешинонад. Оксидшавии кислотаҳои чарбуиро низ паҳш месозад. Сафедаҳо ва сахаридҳоро аз оксидшавӣ эмин медорад. Аз ин рӯ, онро дар пайвастагӣ бо дигар маводи фаъолӣ ҳаёти барои муолиҷа ва пешгирии бемориҳои саратон, атеросклероз, стеатозии чигар ва ғайра истифода мешаванд.

Аз мушоҳидаҳои клиникӣ бармеояд, ки В – каротин дар пешгирии бемориҳои саратон нақши басо муҳимро иҷро мекунад, ки он бо хусусиятҳои зиддиоксидии ин мавод вобастагии зич дорад. Каротиноидҳо хусусан В – каротиноидҳо, дар пешгирии бемориҳои сироятӣ низ нақши муҳимро ба ҷо меоранд, ки ин хусусияти онҳо бо баланд бардоштани иммунитет дар буя вобастагии зич дорад.

Бояд дар хотир дошт, ки норасоии В-каротиноидҳо бештар дар шахсони тамокукаш дида мешавад. Аз ин рӯ, бояд онҳо барои таъмини буяшон бо ин маводи ниҳоят зарур бештар меваҳои сабзавотҳои, ки таркибиашон аз каротиноидҳо беш аст истеъмол намоянд.



1. Сабзй. 2. Пиёз. 3. Турб.  
 4. Қаламфури сурх. 5. Сир.  
 6. Сирпиёз. 7. Чаъфарй.  
 8. Қаламфури булғорй.  
 9. Бодиринг. 10. Шалғам.  
 11. Боимçon.



1. Гозичой. 2. Буймодарон. 3. Момирон. 4. Решаи сумбулаи тиб.  
 5. Одамгиёҳ. 6. Газнаи сагак. 7. Шалфей. 8. Чағ-чағ. 9. Нозбӯ.  
 10. Лимбутти хитой. 11. Озарюон. 12. Горец перечный.





1. Яфшон. 2. Бобуна. 3. Қазақ.  
 4. Қоқу. 5. Гули гург. 6. Малисо.  
 7. Гашниз. 8. Хори коррок.  
 9. Пилтагул. 10. Хуч.  
 11. Исфаноҳ. 12. Сиёхдона.  
 13. Шибит.



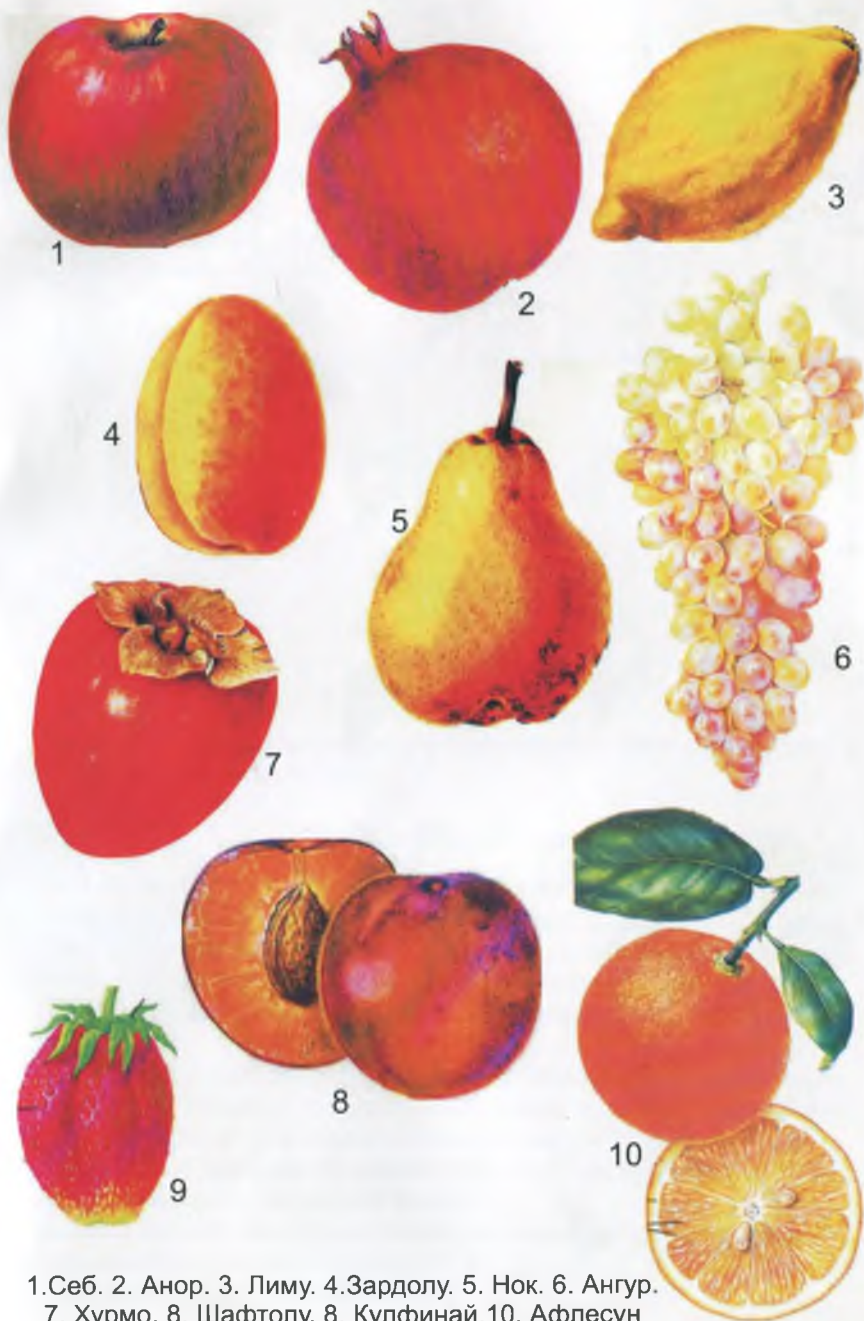
1. Помидор. 2. Ангат. 3. Анцир. 4. Гелос. 5. Олу.  
6. Олучабандак. 7. Зирк. 8. Крижовник. 9. Писта.



1. Руян. 2. Коснич. 3. Чойкаҳак. 4. Сапали шутур.  
 5. Чормағзак. 6. Шоҳтара. 7. Латтахор.  
 8. Банги девона. 9. Себарга. 10. Гули хайрй.  
 11. Сабр. 12. Сарахс. 13. Зуф. 14-15. Малиссо.



1. Лаблабу. 2. Нахуд. 3. Карам.  
 4. Ревоч. 5. Каду. 6. Селдерей.  
 7. Харбуза. 8. Чукури. 9. Тарбуз



1. Себ. 2. Анор. 3. Лиму. 4. Зардолу. 5. Нок. 6. Ангур.  
7. Хурмо. 8. Шафтолу. 8. Қулфинай. 10. Афлесун



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13

1. Наъно. 2. Загирак. 3. Собунак.  
4. Кокути. 5. Гули мохур.  
6. Чилбанд. 7. Парпигул. 8. Авранч.  
9. Бодиён. 10. Зафир. 11. Гулпечак.  
12. Даббагиёҳ. 13. Адрасмон.

Миқдори каротиноидҳо дар таркиби рустаниҳои ғизоӣ  
(мг. дар 100 г.)

Номгӯи маҳсулот	Бета-каротин	Лютеин
Сабзӣ	7600	300
Карами сафед	430	920
Исфаноҳ	3300	4400
Сабзичоти карафс	2900	7200
Пиёзи сабз	1000	1900
Шибити боғӣ	4500	6700
Чаъфарӣ	5600	10200
Бодиринг	130	470
Помидор	660	100
Қаланфури сурх	2900	
Қаланфури зард	150	770
Қаланфури сабз	240	700
Тарбуз	230	14
Олу	430	240
Қоти сиёҳ	99	440
Хорангур	110	170

Меъёри миёнаи шабонарузии  $\beta$ -каротиноидҳо барои одами калонсол 15-50 мг-ро ташкил медиҳад.

### Доруҳои $\beta$ -каротиноид

**$\beta$ -каротин ( $\beta$ -Carotene)** – дар шакли кулчадору, ки дар таркибаш 5 мг.  $\beta$ -каротини ғизоӣ дорад, истеҳсол мешавад.

Онро барои муолиҷаи шабқурӣ, захмҳои музмин, кубо (псориаз), ластшавии масунияти буня (иммунитет), ҳомиладорӣ, макондани шир ва ғайра истифода мебаранд. Он 1-2 кулчай, пас аз хӯрок истеъмол бояд шавад.

Фармудани  $\beta$ -каротин ба одамоне, ки буняшон онро қабул надоранд, яъне майзадаҳо ва мубталоёни сиррози чигар, зогужебиди вирусӣ, ва вайронии фаъолияти гурдаҳо тавсия намешавад.

**Каретин – (Carotin)** – дар шакли кулчадору, ки дар таркибаш 5 мг  $\beta$ -каротин маҳфуз аст, истеҳсол мешавад.

Аз рӯи хусусиятҳои шифойӣ, меъёр ва тарзи қабулаш ба доруи  $\beta$ -каротин шабоҳати наздик дорад.

**Каротинил** – (Carotini). Маълуми рағани  $\beta$ -каротин, дар флаконҳои то 100 мл. истеҳсол мешавад.

Каротинил барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳобии пӯст, сӯхтагӣ, захм, чароҳатҳои нурий истифода мешавад.

**Каротолін** – (Carotolin) – қиёми рағани меваҳои настаран, ки дар таркибаш ғайр аз каротинҳо боз витамини Е ва кислотаҳои чарбуии носер дорад. Онро дар флаконҳои 100 мл. истеҳсол мекунанд.

Каротолінро барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳобии пӯст, сӯхтагӣ, бемориҳои нурий, чароҳатҳои трофикии музмин ва ғайра истифода мекоранд.

Тарзи истифодабарияш чунин аст: онро ба болои захму чароҳатҳо мегузоранд ё ба докачаҳои тамиздода молида ба болои захмҳо дар як рӯз 1-2 бор мегузоранд.

## ВИТАМИНҲОИ ДАР РАВҒАН ҲАЛШАВАНДА

Витамини А – ретинал. Меъёри шабонарузии он барои одами калонсол 1-1,5 мг. ё 3-4,5 мг-каротинҳо ё 1000 эквиваленти ретинид барон мардҳо ва 800 барои занҳост. Ҳама намудҳои витамини А – ретинал, ретинид, кислотаи ретин ва эфирҳои он хусусияти фъоли биологиро дорад.

Витамини А асосан дар таркиби маҳсулоти ширӣ, тухм, чарбун моҳӣ, чигару гурда маҳфуз аст. Дар таркиби рустаниҳо бошад шакли нимтайёри он-каротиноидҳо мавҷуданд. Онҳоро дар қисми сабзи рустаниҳо ва сабзавоту меваҳои рангашон сурху гулобӣ ба қадри кифо меёбед.

Муайян шудааст, ки витамини А чараёни шугабандии пӯст (кератинизация)-ро идора мекунад. Дар чараёни оксидшавӣ барои барқароршавии дохили буня иштирок мекунад, афзоиши дурусти ҳуҷайраҳои буняро таъмин месозад.

Аз ҷама нақши муҳими витамин барои буня он аст, ки дар чараёни биниши чашмҳо нақши хоса дорад. Аз ҷумла, Ҳангоми норасоии ғи витамин биниши чашмон коста одам ба бемории шабқурӣ мубтало мешавад. Одамон хусусан кӯдак ба бемории ксерофтальмия гирифта мегарданд. Бояд тазаккур диҳем, ки ҳар сол тахминан 500 ҳазор кӯдак дар натиҷаи бо ғизо кам истеъмол намудани витамини А қисман ё тамоман нобино мешаванд.

Аз ин рӯ, ҳангоми суштшавии биниши чашми кӯдакон дар навбати аввал онҳоро бо ғизоҳое, ки таркибашон бо витамини А бой аст, таъмин сохтан лозим аст.

Витамини А-ро дар таркиби ғизоҳои зерин пайдо кардан мумкин



аст, маҳсулоти ҳайвонотӣ: равғани моҳӣ то 19 мг %, чигари гов то 8 мг%, чигари моҳӣ 4 мг%, равғани маска 0,4-0,5 мг%, тухм о,4 мг% ва шир 0,025 мг% ва маҳсулоти рустанӣ аз чумла; сабзии сурх 9мг% пиёзи сабзу қаланфури сурх 2 мг%, зардолу 1,6 мг%, каду 1,5 мг%, помидор 1 мг% маҳфуз аст. Ҳангоми пухту паз то 40 %-и витамини А нобуд мешавад. Дар таркиби маҳсулоти рустанӣ, витамини А нею шакли нимтайёри он каротиноидҳо маҳфузанд, ки пас аз истеъмоли онҳо дар чигар аз онҳо витамини А синтез мешавад.

### Доруҳои витамини А

Ретинол ацетат (Retinol acetat) 1 мг. он ба 2907 МЕ витамини А баробар аст. Гулӯлаҳои (драже) витамини А 3300 МЕ (0,00114 г.) витамини А-ро дар бар мегиранд. Кулчадоруи ретинол ацетат 33000 МЕ (0,0135 г.) витамини А-ро дар бар мегиранд.

Маҳлули ретинол ацетат дар равған (Solutio retinoliacetatis oleosa). Дар шакли маҳлули равғани 3,44% ва 8,6%, ки дар 1 мл 100 000 – 125 000 МЕ витамини А дорад ва дар шакли капсулаҳои 0,2 мл-и 0,586%, 0,86% ва 5,68%, ва инчунин дар шакли ампулаҳои дар 1 мл. 25 000, 50 000 ва 100 000 МЕ витамини А дошта истеҳсол мешавад. Ин маҳлулҳо дар як қатрашон то 5000 ва 12500 МЕ витамини А дошта, онҳоро 5 қатрагӣ дар як рӯз 2 бор тавсия медиҳанд.

Кулчадоруҳои онро 1-2 таблетка дар як шабонарӯз, капсулаҳои онро бошад дар 1 рӯз 1-2 капсулагӣ 2 бор пас аз ҳурук мефармоянд. Ғайр аз ин, ретинол ацетатро бо усули сӯзандору ба мушак 1 мл. дар як рӯз мефармоянд.

Ретинол пальмитат (Retinoli palmitas). Дар 1 мг. 1817 МЕ витамини А дорад. Дар шакли гулӯладору ва ҳабдору истеҳсол мешавад, онро низ чун ретинол ацетат барои пешгирии норасоии витамини А 1-2 гулӯлай ё 1-2 кулчадору дар як рӯз мефармоянд.

Ретинол пальмитат дар равған (Solutio Retinoli palmitatis) 100 000 МЕ/мл. Дар шакли маҳлули равғани дар шиша (флакон), ки дар як мл. 100 000 МЕ ретинол пальмитат мавҷуд аст, истеҳсол мешавад.

Онро барои норасоии витамини А, муолиҷаи бемориҳои чашм; илтиҳоби шабакии чашм (ретинит), хушкшавии қарниҳои чашм (ксерофтальмия), малосаги қарниҳои чашм (Крегамалақия), бемориҳои пӯст; шакли пӯсти моҳиро гирифтани пӯст (ихтиоз), қубо (псориаз), шохпӯст (Ксратодермия), шукуфани сурхи пӯсти сар, рихинак, рехтани мӯйи сар, сили пӯст, бемориҳои музмини роҳи нафас, шуш, меъдаю рӯдаҳо ва ғайра истифода мебаранд.

Ретинол пальмитатро ҳамчун маводи профилактикӣ 3000-10000 МЕ 1-3 қатрагӣ ҳар рӯз пас аз ҳурук истеъмом мекунанд. Ҳангоми А-

витаминоз онро 100 000 МЕ 1 бор дар як рӯз, пас аз хӯрок истеъмоли кардан зарур аст.

Барои муолиҷа Ретинол пальмитат 100 000-300 000 МЕ дар як шабонарӯз барои калонсолон ва 5000 МЕ/кг. вазн дар як шабонарӯз ба ҷудакон тавсия шудааст.

Этретинат (Etretinate). Мансуб ба эфирҳои этили 9-(4-метоксим-2,3,6-триметилфенил)-3,7-диметил-2,4,6,8 – кислотаи нонатетраеновӣ мебошад.

Онро дар капсулаҳои дорон 0,01 ва 0,025 г. истеҳсол мекунанд.

Этретинатро барои муолиҷаи бемориҳои пӯст аз ҷумла псориаз, шахшӯлшавии пӯст ва дигар бемориҳои пӯст мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: 10 мг. 1-3 бор дар як рӯз, ҳангоми истеъмоли ғизо истифода мекунанд. Барои муолиҷаи псориаз этретинатро дар меъёри 30 мг дар як рӯз ва агар ягон реаксия надихад пас аз 2-3 ҳафта онро то 75 мг. яъне 25 мг 3 бор дар як рӯз мефармоянд. Мухлати таъбиат 6-8 ҳафтаро дар бар мегирад.

Витамини А инчунин дар таркиби Аевит, Аскол, Аэровит, Декамевит, Комплевит, Ревит, Ундевит ва ғайра дохил аст.

Витамини Е – Токоферол ацетат. Дар асл ин гуруҳи витаминҳои Е мебошад, ки ба он  $\alpha$ -,  $\beta$ -,  $\gamma$ - ва  $\delta$  – токоферолҳо дохил мешаванд ва дар миёни онҳо  $\alpha$ -токоферол ниҳоят фавор аст. Ин пайвастагӣ дар бунаҷамҷун маводи таъсирбахшӯ табиӣи зиддиоксидӣ амал мекунанд. Ҷамҷун маводи зиддиоксидӣ дар ҳуҷайраҳо ҷараёни баланди оксидшавии перекиси маҷмӯи кислотаҳои ҷарбуии носерро (МКҶН) (Полиненасыщенные жирные кислоты ПНЖК) рағб месозад ва бо ин амал онҳоро аз таъсири харобиовари радикалҳои озод эмин медорад.

Витамини Е дар баробари дигар витаминҳои дар об ҳалшаванда дар қисми болоии узвҳои ҳозима ба осонӣ ҷабдида шуда, тавассути системаи сафро (лимфа) ба рағҳои хунгард ворид ва ба  $\beta$ -липопротеидҳо пайвад мешавад.

$\alpha$ -Токоферол тавассути дар рағҳои ҳалшавиаш дар қабати липидҳои мембранаҳо ҷойгир шуда, ба онҳо таъсири мембранопротектори (ҳифз намудани мембранаҳо аз таъсири харобиовари радикалҳои озоди оксигенӣ) мерасонад ғайр аз ин  $\alpha$ -токоферол мембранаҳои лизосомҳоро устувор намуда, нафаскашии бофтаҳо дар мембранаҳои митохондрияҳо ба танзим оварда фаворнокии фотолипазмҳои мембраниро пас карда, оксидшавии перекиси ҷарбуҳо маҳдуд месозад.

Муайян шудааст, ки истеъмоли витамини Е яққоя бо кислотаи асқарбин, витамини А, флаваноидҳо ва селен дар пешгирии бемориҳои дилу рағҳои хунгард нақши муҳимро иҷро мекунанд. Аз ҷумла E.Rimm.,

M. Stampfer 1993 дар тадқиқотҳои худ нишон додаанд, ки истеъмоли витамини E 100 ME ва аз он зиёд дар як шабонарӯз (дар 40000 корманди соҳаи тандурустии ИМА) дар муддати 2 сол боиси дар 37%-и онҳо кам шудани бемориҳои дил гардид.

Ғайр аз ин, витамини E ба фаъолияти ғадудҳои ҷинсӣ таъсири мусбат мерасонад. Норасоии ин витамин боиси вайроншавии ҷараёни спериатогенез мегардад ва дар натиҷа безурёт шуда метавонад.

Витамини E дар буняи инсон ниҳоят нақши муҳимро иҷро мекунад, аз ҷумла;

-- Ҳучайраҳои аз таъсири харобиовари радикалҳои озод эмин мебарояд.

-- Оксидшавии холестеринро, ки боиси сар задани бемориҳои дил ва судабандии рағҳои хунгард (атеросклероз) мегардад, пешгирӣ мекунад.

-- Таъсири зиддисаратониро доро буда, ДНК ва дигар структураҳои ҳучайро аз таъсири харобиовари радикалҳои озод пуштибонӣ мекунад.

-- Системаи сироятнопазирии (иммунӣ) буняро фаъол, дар нобуд намудани радикалҳои озод ба ҳучайраҳои системаи сироятнопазирӣ мусоидат ва муқовимати буняро ба бемориҳои сироятӣ баланд менамояд.

-- Таъсири бади таомро ба буня кам ва радикалҳои озодро дар шушҳо, ки дар зери таъсири дуди тамоку ба миқдори зиёд ҳосил мешаванд вайрон мекунад.

-- Дар ҳосилшавии сафедаҳо иштирок намуда, нафаскашии дохили ҳучайраҳо ва мубодилаи дохили онҳо ба танзим меорад.

-- Фаъолияти ҳучайраҳои ҷинсии ҷи мардон ва ҷи занҳо хуб месозад.

-- Фаъолияти нейронҳои майнаи сарро беҳтар намуда. Фаъолияти фикрии одамони солхӯрдаро беҳтар мекунад.

-- Фаъолияти мушакҳо ва ҳолати коршоямии онҳо ро таъмин месозад.

Меъёри шабонарӯзии он 10-20 мг-ро ташкил мекунад. Ин витамин ба гуруҳи витаминҳои зиддиоксидантӣ тааллуқ дорад.

Онҳо мембранаи асабҳо ва рағҳои хунгардро мустаҳкам намуда, кори ғадудҳои сипаршақл ва ҷинсиро ба танзим меоранд. Норасоии ин витамин кори ғадудҳои ҷинсиро суст намуда, шахвати ҷинсиро паст мекунад.

Манбаи асосии витамини E рағҳои рустанӣ мебошад, аз ҷумла дар таркиби рағи лубиёи ҷинӣ (соя) 114 мг%, пахта 99 мг %, офтобпараст 67 мг%, зағир – 118 мг%, гандум – 25 мг%, ҷуворимакка – 15-

25 мг%, сулӣ – 18-20 мг.%, лӯбиёғиҳо – 5 мг% ва ғайра мавҷуд аст. Дар меваҳо сабзавот аз 0,1 то 0,6 мг%, гушт 0,7 мг% ва шири гов то 0,1 мг%.

### Доруҳои витамини Е

Токоферол асетат дар равған (*Solutio tocoferoli acetatis oleosa*) дар шакли маҳлули равғани 5%, 10% ва 30% истеҳсол мешавад. Дар 1 мл. маҳлули равғани он 50, 100 ва 300 мг. маводи синтетикӣ а-токоферол асетат ва дар 1 қатран он 1,2 ё 6,5 мг. мавод маҳфуз аст.

Токоферол асетат боз дар капсулаҳои дорои 0,1-0,2 мл. маҳлули равғани 50%-а, ки дар таркибашон 50-100 мг. маводи а-токоферол маҳфуз аст, истеҳсол мешавад.

Токоферолҳо дорои хусусиятҳои баръалои зиддиоксидӣ буда дар мубодилаи дохили бофтаҳо иштирок намуда, эритроситҳоро аз вайроншавӣ (гемолиз) эмин дошта, мубодилаи моддаҳои мушакҳои қалбро ба танзим дароварда, қори қапишхӯрии мушакҳои қалбро беҳ намуда, радикалҳои озодро, ки боиси ҳосилшавии пероксидҳои захрогин мебошанду ба ҳучайраҳо ва мембранаи онҳо осеби бебозгашт мерасонанд, безарар мегардонанд. Онҳо фаъолияти хунро беҳ намуда, ҳосилшавии гемоглабин, миоглабин ситохромҳо ва пероксидазаро ҷоннок мекунад.

Оксидшавии кислотаҳои сершударо боздошта синтези холестеринро суст мекунад.

Қори ғадудҳои спермаҳосилкунӣ ва қобилияти онҳоро афзун менамоянд.

Токоферол ацетатро барои муолиҷаи бемориҳои дил, рағҳои хунгард, атеросклероз, заъфи дил, сактан дил, бемориҳои ҷигар, захму чароҳатҳои музмиң, кубо тавсия дода шудааст.

Онро про ба беморони дилу рағҳои хунгард 50-100 мг. 1-2 борӣ дар як рӯз дар муддати 1-4 ҳафта мефармоянд. Ҳангоми осеб дидани фаъолияти системаи эндокринии занҳо 100-150 мг. дар як ҷабонарӯз, сустшавии шаҳват ва спермогенези мардон 100-300 мг. 1-2 бор дар як ҷабонарӯз дар муддати 4 ҳафта тавсия мешавад.

А-токоферол ацетат дар капсулаҳо, дар 1 капсулааш 0,2 г. витамини Е-и 50% дорад онро дар меъёри 1 капсулагӣ-1-2 бор дар як рӯз мефармоянд.

Токоферол дар таркиби Эвитол, Аевит, Аескол, Гендевит, Глутамевит, Декамевит ва ғайра дохил мешавад.

Витамини Е – Истеҳсолкунандаи ин витамин ширкати «ADN Health Products Inc.» ИМА мебошад. Онро дар шакли гулӯладорунӣ желатинии дорои 190 мг. истеҳсол мекунад.

Дар таркибаш витамини E (асетат)-100 МЕ мавҷуд аст.  
Онро 1 донагӣ дар вақти истеъмоли ғизо мефармоянд.  
Муҳлати истифодабарияш то 36 моҳро дар бар мегирад.

**Витамини К** – филлохинон. Корманди пажӯҳишгоҳи биокимиёии донишгоҳи Копенгаген Генрих Дам соли 1929 муайян намуд, ки ҳангоми дар рационӣ (тартиби ҳуҷра) ҷуҷаҳои зерӣ ташхис қарор дошта набудани рағванҳо (ҷарбуҳо) кабудшавии пӯст, дар пардаи луобии дастгоҳи ҳозимаашон хунрезӣҳо дида мешавад. Танҳо баъди шаш сол Дам ва кормандонаш сабаби ин воқеаро муайян намуданд, ки он бо нарасидани маводи махсуси ғизоӣ, ки асосан дар таркиби рустаниҳо ва баргҳои сабз маҳфуз аст, алоқаманд мебошад ва ин маводро аз рӯи хусусияти хунбандияш (каогуляционӣ), ки он дар забони русӣ бо ҳарфи К сар мешавад, витамини К номиданд. Меъёри шабонарӯзии он 0,2-0,5 мг-ро ташкил мекунад. Ин витаминро ба миқдори кам микрофлораи рӯдаҳо ҳосил мекунад. Дар ҷараёни лаҳтбандии хун иштирок мекунад. Аз норасоии ин витамин дар зерпӯст, мушақҳо силсилануқтаҳои хунин пайдо мешаванд. Дар вақти зарбуҳои низ ба хунравӣҳои узвҳои дарунӣ мусоидат мекунад, ки он барои инсон хавфи ниҳоят қалон дорад. Ғайр аз ин, норасоии он ба хунравӣҳои пилқҳои дандон, хунравӣҳо аз бинӣ ва дастгоҳи ҳозима оварда мерасонад.

Миқдори муайяни он дар маҳсулоти ғуштии ширӣ ва рустаниҳои ғизоӣ маҳфуз аст. Аз ҷумла, дар таркиби ғуштии мурғ-0,01 мг%, тухми мурғ-0,01 мг%, ғуштии ғусола ва ғусфанд-0,15 мг%, ғуштии гов-0,1 мг%, нахӯди сабз-0,1 -0,3 %, исфаноҳ-4,5 мг%, помидор-0,4 мг%, тути заминӣ-0,12 мг%, картошка-0,08 мг% ва шир 0,002 мг%-ро ташкил медиҳад.

### Доруҳои витамини К

**Фитоменадон (Phytomenadionum).** Маводи синтетикӣ буда, аз рӯи хусусиятҳои шифоияш ба витамини К1 куллан наздикӣ дорад. Синонимҳои: Филлохинон, Менадион, Mephiton, Monodion, Копасион ва ғайра.

Фитоменадон дар шакли маҳлули рағвани 10% ва капсулаи дорои 0,1 мл. маводи доруӣ дошта истеҳсол мешавад.

Фитоменадон барои пешгирӣ ва муолиҷаи бемориҳои, ки дар натиҷаи норасоии витамини К ба амал меоянд, тавсия шудааст. Аз ҷумла: ҳангоми хуншорӣҳо ва хунравӣҳо, ки ба камшавии миқдори тромбоситҳо алоқаманд аст.

Ба шахсоне, ки мубталои ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби рӯдаи борик (этерит), рӯдаи ғафс (калит) ва ғайра.

Он ба бемороне, ки лахтбандии хунашон баланд аст, тавсия намешавад. Фитоменадонро дар меъёри 0,01-0,02 г. 3-4 бор пас аз хӯрок мефармоянд.

**Викасол (Vicasol).** Маводи синтетикӣ дар об ҳалпаванда буда, дар шакли кулчадоруи дорои 0,015 г. ва дар ампулаҳои 1мл. 1% истеҳсол мешавад.

Викасол низ барои муолиҷаи бемориҳои, ки фитоменадонро истифода мебаранд тавсия шудааст.

Дар кулчадоруи онро 0,015-0,03 г. ва сузандоруи 0,01-0,015 г. дар як шабонаруз мефармоянд. Меъёри баланди шабонарузии он 0,03 г. ташкил медиҳад.

**Витамини Д – эргокалсиферол.** Меъёри шабонарузии он 2,5 мкг-ро ташкил мекунад. Ин витамин қобилияти ба танзим овардани мубодилаи фосфору калсийро ба уҳда дорад.

Аҳамияти ин витамин барои буня дар он аст, ки чарағни чабиши намакҳои калсий ва фосфорро аз рӯдаҳо ба хун беҳ намуда, дар мустаҳкамшавии устухонҳо нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Норасоии витамини Д ба вайроншавии мубодилаи моддаҳои дар боло гуфта мерасонад, ки боиси сар задани беморин рахит дар қудакон мегардад (аз 2 моҳа то 2 сола).

Витамини Д асосан дар ҳуди буня, дар зери таъсири шуои офтоб ҳосил мешавад. Нурҳои ултрабунафш хангоми ба пусти таъсир намудан ба провитамини Д – 7 дегидрохолестерин таъсир мерасонанд, ки дар натиҷа витамини фаъол Д, дар чигар ба 25-оксикалсидирол ва дар гурдаҳо ба пайвастиҳои фаъолгари 1-25 диоксикалсирерол мубаддал мегардад.

Барои он, ки қудакон гирифтори норасоии витамини Д нагарданд, бояд онҳоро вақт ба вақт ба ҳавои кушод бароранд, то ки пусти онҳо ақаллан дасту рӯяшон аз нури офтоб баҳраманд гардад. Хусусан фасли зимистон.

Витамини Д асосан дар таркиби моҳӣ, рағғани моҳӣ, чигари моҳӣ, тухм, чигари гов, рағғани маска маҳфуз аст.

Истеъмоли аз меъёр зиёди он барои буняи инсон зараровар аст, ки он ба зиёдшавии миқдори калсий дар хун, калсинози гурдаю дил оварда мерасонад.

#### Доруҳои витамини Д

Эргокалсиферол (Ergocalciferolum) Витамин Д<sub>2</sub>, Калсиферол, Aldevit, Decristol, Deltalin, Detamin, Drisdinol, Fordetol, Infadin, Ostelin, Ultranol, Vigantol, Viostenol, Vitadol, Vitaplex ва ғайра.

Эргокалсиферолро дар шакли гулӯладоруи (драже) 500 МЕ ва маҳлули рағғани 500 ва 1000 МЕ барои пешгирии норасоии витамини Е истеҳсол мекунад. Ғайр аз ин, дар шакли маҳлули 0,5% спиртӣ, ки дар 1 мл. 200 000 ва дар 1 қағрааш 4000 МЕ витамини Е маҳфуз аст истеҳсол мекунад.

Эргокалсиферол барои муолиҷаи бемориҳои малосати устухон (рахит), корношоямии ғадуди назди сипаршақд, қубо (псориаз), бодхӯрда (волчанка), саръ (эпилепсия)-и кӯдакон тавсия шудааст.

Эргокалсиферол ба бемороне, ки мубодилаи калсий дар буянашон баянд аст, атеросклероз, шаклҳои шадиди бемории сил, бемориҳои узвҳои ҳозима, чигар, гурдаҳо, бемориҳои вазнини қалб ва хомиладорони синну солашон аз 35 сола боло тавсия намешавад.

Онро барои пешгирии рахити кӯдакон ба занҳои ҳоила дар муҳлатҳои 30-32 ми ҳафтаи ҳоилагаи дар меъёри 40 000-60 000 МЕ дар як рӯз давоми 10 рӯз мефармоянд.

Барои табобати рахит бошад вобаста ба шиддати беморӣ онро дар меъёри 10 000-15 000 МЕ дар як курси муолиҷа 500 000-600 000 МЕ ва барои беморони вазнин 800 000-1000 000 МЕ дар як курси табобатӣ мефармоянд.

Видехал (Videxhal) пайвастагии холекалсиферол бо холестерин барои муолиҷаи рахит омода шудааст.

Дар шакли маҳлули рағғани 0,125% ва 0,25% истеҳсол шуда барои пешгирии норасоии витамини Д ба кӯдакони норасид 6250-10 000 МЕ ва дар меъёри 30 000-40 000 МЕ ба кӯдакони солим таваллуд шуда дар як шабонарӯз мефармоянд.

Дар сурати фармудани ин витамин бояд, ки ғизои тифлон пурра ва аз витаминҳои С, А ва гуруҳи В бой бошад.

**а-Калсидол** (a-Calcidol), маводи фаъоли таркиби онро а-калсидол ташкил медиҳад, а – калсидол – шакли фаъоли витамини Д<sub>3</sub> – буда, мубодилаи калсий ва фосфору калсийро дар буя ба танзим дароварда, ба ҳосилшавии бофтаҳои устухон мадад намуда, миқдори ҳормонҳои ғадуди назди сипаршақдро кам мекунад. Ва осебу шикастани устухонҳоро дар натиҷаи беҳтар намудани мувозинати мусбати калсий рафъ месозад.

Онро дар шакли капсулаҳои дорои 0,25, 0,5 ва 1 мкг. маводи а-калсидол допта истеҳсол мекунад.

Он барои муолиҷаи мағок шудани устухон (остеопороз) ва тез-тез шикастани устухонҳо, ки бо мубодилаи калсий вобастагии зич дорад, фармуда мешавад.

Истифодаи он ҳангоми зиёд будани калсий дар буя (гиперкальцемия), зиёд будани фосфор (гиперфосфатемия), захролудшавӣ бо вита-

мини Е, бемории шадиди сил, чароҳати шадиди рӯдаи дувоздаҳангушта, беморихои шадиди чигар, гурда ва дил, атеросклероз ва ғайра қатъиян манъ аст.

а-Калсидол ба тифлони вазнашон аз 20 кг. кам 0,01-0,05 мкг/кг. дар як шабонаруз ва аз 20 кг. зиёд зиёда аз 1 мкг. дар як шабонаруз фармуда мешавад.

Ҳангоми муолиҷа бояд, ки миқдори калсийро дар хуноба зери назорат гирифта 1 бор дар як ҳафта ташхиси хун гузаронида шавад.

**Вигантол (Vigantol)** –Синонимаш; Колекалсиферол. Дорои маводи фаъоли холекалсиферол буда, дар 1 мл. маҳлули равғанияш 0,5 мг маводи фаъол дорад, ки он ба 20 000 МЕ витамини Д3 баробар аст. Онро дар флаконҳои шишагини 10 мл. истеҳсол мекунад.

Вигнатолро низ барои муолиҷаи беморихои дар боло гуфта истифода мебаранд.

Онро ҳамчун маводи пешгирӣ 1000-2000 МЕ барои рафти рахити кӯдакон фармуда барои муслиҷаи бемории малосати устухон, куззоти тифлон (спазмофилия) ва норасоии калсий (гипокалсемя) дар меъёри 200 000 МЕ дар як ё 2 ҳафта ва мағоки устухон (остеопороз), нарму-стухонии кӯдакон (остеомаллация) 200 000 МЕ дар ҳар 15 рӯз 3 моҳ мефармоянд.

**Оксидевит (Oxidevitum).** Оксивитамини Д3, Оксиходекалсиферол, Calcidiol. Дар капсулаҳои дорои 0,001, 0,00005 ва 0,00025 мг. истеҳсол мешавад.

Оксидевит мисли дигар витаминҳои гурӯҳи Д мубодилаи калсий ва фосфорро ба танзим дароварда, ҷабидашавии онҳоро дар рӯда беҳтар намуда ва азхудкунии онҳоро дар ҳуҷайраҳои чигар беҳтар менамояд.

Хусусиятҳои шифоии он бо эркалсиферол шабоҳати наздик дошта, аз ин рӯ, онро низ барои беморихое, ки дар табобати онҳо эркалсиферол истифода мешавад, мефармоянд.

Меъёри шабонарузии оксидевит 0,00025-0,001 мг-ро ташкил медиҳад.

**Витамини F** – меъёри шабонарузии он барои буя 1-2 г гр. –ро ташкил медиҳад. Кислотаи чарбуии эсенсиалии таркиби чарбуҳо буда, дар буя ҳосил намешавад. Дар беҳтар азхудкунии чарбуҳои сершуда дар буя мусоидат намуда, дар афзоиши бофтаҳои ҷавон, ҳосилшавии шири модарон мусоидат мекунад. Аз рӯи хусусиятҳои фаъоли ҳаётиаш ба витаминҳо шабоҳат дорад. Ба ин гурӯҳ кислотаи линолевӣ, пенолен ва араҳидон мансубанд.

Манбаи асосии ин витамин равғани рустаниҳо; пакта, зайтуни, чуворимакка, офтобпараст, зағир, кунҷит, маҳсар ва ғайра мебошад. Ба



миқдори кам дар таркиби зардии тухм ва рағани маска низ мавҷуд аст.

### Доруҳои витамини F

Биен – маҷмӯи эфирҳои этилии кислотаҳои носери чарбуие мебошанд, ки чарбуҳои замбуруғи *Entomophthora vinulentia*-ро дар бар мегирад. Аз ҷумла, дар ҳайати он кислотаи араҳидон, олеинӣ, линолевӣ, линоленовӣ дохил мешаванд.

Биен ба гуруҳи маводи дорои хусусияти кам намудани миқдори холестерин, барқароркунондаи ҳуҷайраҳо (репаративный) дохил шуда, дар шифоёбии босуръати захмҳо, чароҳатҳо, сӯхтагиҳои пӯст ва пардаҳои луобӣ мусоидат мекунад.

Барои кам намудани миқдори холестерини таркиби хуноба ба мубталоёни гиперхолестеринемия, онро дар шакли капсулаҳои дорои 0,2-0,4 г. 3 бор дар як рӯз пас аз хӯрок мефармоянд.

Барои беморони чароҳати рӯдаи дувоздаҳангушта ва пардаи луобии дастҳои хозима 0,8-1,2 г. 3 бор дар як рӯз 20-30 дақиқа пеш аз қабули таом тавсия мешавад.

Онро дар шакли облатта барои муолиҷаи захму чароҳатҳои пӯст тавсия медиҳанд.

### УНСУРҲОИ МАЪДАНҲО

Унсурҳо – гуруҳи элементҳои кимиёвӣанд, ки дар буняи мавҷудоти зинда, аз ҷумла, одамон ба миқдори ниҳоят кам, андозаи  $10^{-3}$  –  $10^{-12}$  %-ро ташкил мекунанд. Онҳо асосан дар таркиби бофтаҳо, ферментҳо ва ҳармонҳои буняи одам ҷойгир шудаанд. Дар буняи инсон тақрибан аз нисф зиёди элементҳои системаи даврии Менделеевро ёфтани мумкин аст. Мувофиқи маълумоти Воробьев Р.И (1990) адади онҳо 90 ва Романовский В.Е ва дигарон (2000) зиёда аз 70-торо ташкил медиҳанд.

Аз 92 элементе, ки дар табиат мавҷуданд, 81-тани онро дар буняи инсон муайян кардан мумкин аст. Дар баробари ин 15-тои он аз ҷумла: оҳан, руҳ, мис, йод, кобальт, хром, молибден, никел, ванадий, селен, манган, мылҷақ, фтор, кремний, литий маъодӣ ниҳоят муҳими ҳаёти ба ҳисоб мераванд.

Моддаҳои минералӣ ба буняи инсон асосан тавассути истеъмоли маҳсулоти ғизоӣ ва об ворид мешаванд. Моддаҳои маъданӣ дар ҷараёни мубодилаҳои гуногуни дохили буня иштироки бевосита дошта, функцияи пластикӣ, сохтори бофтаҳои устухон иштирок намуда, мувозинати обу намак ва турширо ишқори буняро нигоҳ медоранд.

Унсурҳо дар дохили мэси байни хучайраҳо чой дошта, дар ҳосилшавии хучайраҳои хун, устухон, фаъолияти системаи асаб, тону-си мушакҳо, аз ҷумла тонуи мушакҳои дил иштироки фаъолона ме-кунанд. Ғайр аз ин онҳо амсоли коэнзимҳо дар ҳосилшавии энергия, афзониши бадан ва ҳосилшавии ферментҳо иштироки бевосита меку-нанд. (Тутелян В.А. ва диг.,1999, Рисман, М1998, Романовский В.Е ва диг.,2000).

Меъёри унсурҳо дар буняи инсон яхела набуда миқдори баъзеи онҳо агар граммро ташкил намояд баъзеи онҳо дар бофтаҳо 1:100 000 ва аз он ҳам камтарро ташкил медиҳад. Аз ин рӯ, унсурҳое, ки тамар-кузашон дар буня граммро ташкил медиҳад макроунсурҳо ва унсурҳое, ки миқдорашон ниҳоят кам аст микроунсурҳо ном гирифта-анд. (Ноздрюхина ва диг., 1980).

Мувофиқи маълумоти Kalani D.K.(1980) микроэлементҳо дар буняи инсон нобаробар тақсим шудаанд.

Agget P.Y. (1985) микроунсурҳоро вобаста аз рӯи моҳияташон ба се гуруҳ тақсим намуда буд. Ҷ ба гуруҳи якум микроунсурҳои эсенсиалии (оҳан, кобальт, мис, манган, хром, селен, молибден, йод ва руҳро до-хил намуд).

#### Нақшаи 11.

Миқдори микроунсурҳои буняи одами калонсоли вазнаш 70 кг.

(нақшаи мазкур ба Ноздрюхина Л.Р.,  
ва Гринкевич Н.И. 1980 тааллуқ дорад).

Унсурҳо	г	%	Унсурҳо	г	%
Калсий	1510	2,2	Нагрий	105	0,15
Фосфор	840	1,2	Магний	70	0,1
Калий	245	0,35	Оҳан	3,5	0,005
Сера	105	0,15	Руҳ	1,75	0,0025
Хлор	105	0,15	Мис	0,07	0,00011
Манган	нишона		Хром	нишона	
Кобальт	нишона		Молибден	нишона	

Ба гуруҳи дувум микроунсурҳои эсенсиалии шартӣ (мишак, бор, бром, фтор, литий, никель, кремний ва ванадийро на ба гуруҳи сеюм микроэлементҳои захрогин ва захрогини шартӣ (арзиз, кадмий, сурма, симоб ва берилиро) дохил намуданд.

Дар адабиётҳои мавҷуда унсурҳоро ба гуруҳҳои зерин тақсим на-муданд:

**Макроунсурҳо** – Сульфур, магний, хлор, кадмий, калсий, калий, натрий, ва фосфор, ки миқдорашон дар буя ва таркиби маҳсулоти ғизой нисбатан зиёданд. **Микроунсурҳо**: оҳан, йод, фтор, манган, арзиз, хром, бром, никел, руҳ, никел, мис, кобальт, молибденг, кремний, селен, ки миқдорашон камгаранд. **Ультрамикроунсурҳо**: тило, сурб, симоб, нукра, радий, рубидий ва ғайра, ки миқдорашон дар буя ва маводи ғизой нисбатан хело каманд.

Нақшаи 12.

**Миқдори унсурҳои барои буя бехавф (дар як шабонаруз)**  
(ин нақша аз Тутельян В.А гирифта шудааст.)

Гуруҳи аҳоли	Сини сол	Микроунсурҳо				Мг.
		Мис	Марганетс	Фтор	Хром	Молибден
	0,5 моҳа	0,4-0,6	0,3-0,6	0,1-0,5	14-40	15-30
	6 м. – 1 сола	0,6-0,7	0,6-1,0	0,2-1,0	20-80	20-40
Кӯдакон	1-3 сола	0,7-1,0	1,0-1,5	0,5-1,5	20-80	25-50
	4-6 с.	1,0-1,5	1,5-2,0	1,0-2,5	30-120	30-75
	7-10 с.	1,0-2,0	2,0-3,0	1,5-2,5	50-200	50-150
	11 ва аз он боло	1,5-2,5	2,5-5,0	1,5-2,5	50-200	75-250
Калонсолон		1,5-3,0	2,0-5,0	1,5-4,0	50-200	75-250

Дар рационҳои ғизои одам ҷой доштани миқдори муайяни микро ва макроунсурҳо шарт ва ҳатмист. Бинобар ин, бояд дар буяни ҳар шахси алоҳида таносуби баробари туршию ишқорӣ муҳайё карда шавад. Аз ҷумла тамаркузи унсурҳои ишқорӣ (калий, натрий, калсий ва ғ.) нисбатан унсурҳои турши мизочӣ (фосфор, сера, хлор, фтор ва ғ.) бояд зиёдтар бошанд.

Аз ҷумла, дар таркиби маҳсулоти ғизоии гушт, моҳӣ, тухм, нон, макаронҳо, панир, зироатҳо маводи турши зиёд буда, истеъмоли яктарафа ва зиёди онҳо ба вайроншавии таносуби ишқорӣ турши буя оварда мерасонад. Таркиби ғизоҳои рустани, аз ҷумла қарам, лаблабу, помидор, боимҷон, каду, мавизи сиёҳ ва ғайра, ки таркибашон аз калий бой аст ба бехтар намудани кашишхӯрии мушаққон дил мусоидат намуда миқдори мӯсъҳои зиёдатӣ ва хлориди натриро ба танзим меоранд.

Ҷӣ тавре ки маълум аст, таносуби ишқорӣ турши ба солимии буя инсон мусоидат мекунад, ҷӣ бояд қард, ки ин таносуб дар буя нигоҳ дошта шавад. Ба фикри мо, барои ба ин ноил шудан бояд, ки ҳар

шаҳс оиди хусусиятҳои гуногунпаҳлу ва таъсири унсурҳо ба буня до-ниши кофӣ дошта бошад. Аз ин ру мегузарем ба омӯзиши унсурҳои ҷудогона.

**Калсий** – Дар инкишофи устухонҳо, дандонҳо, дар ҷараёни қобилияти ангишти асабҳо, инкибоси мушакҳо, хунбаст ва рафти фаъолкунии ферментҳои ҳормонҳо иштирок мекунад. Калсий инчунин дар хорич намудани намакҳои металлҳои вазнин, радионуклидҳо мусоидат намуда ҳосияти зиддиоксидиро дорост. Миқдори холестерини таркиби хунро паст ва ба пастшавии фишори баланди хун мусоидат мекунад. Муайян шудааст, ки калсий шиддати аллергияро суст мекунад.

Миқдори умумии калсий дар буня инсон 25000 ммоль (1000 г.) – ро ташкил медиҳад, ки аз он 99% дар дохили устухонҳои одам ҷойгир шудаанд.

Калсий бо сафедаҳо, фосфолипидҳо, кислотаҳои органикӣ пайвастагӣ ҳосил намуда, ба танзим овардани нифозати (проницае-мост) иеибранаҳои ҳучайраҳо, гузарондани имгулҳои асабҳо, кашишхӯрии мушакҳо иштироки бевосита дошта, фаъолияти баъзе ферментҳои назорат мекунад.

Калсий асосан маводи мушкулҳазм буда, калсийе, ки бо ғизо ба бун-яи одам ворид мешавад дар об тамоман ҳал намешаванд. Муҳити ишқории рӯдаи бориқ бошад ба ҳосилшавии пайвастагӣҳои мушкулҳазми калсий мусоидат мекунад ва танҳо тавассути таъсири бевоситаашон кислотаҳои талха ҷабдашавии онро таъмин месозанд.

Ассимиляцияи калсий аз тарафи бофтаҳо на танҳо аз миқдори он дар таркиби маҳсулоти ғизоӣ боз аз таносуби он бо дигар компонентҳои таркиби ғизо, аз ҷумла, бо ҷарбуҳо, магний, фосфор ва сафедаҳо вобастагии зиҷ дорад. Ҳангоми зиёд будани ҷарбуҳо дар миёни калсий ва онҳо рақобат пайдо мешавад, чунки барои ҷабдашавии ҳам калсий ва ҳам ҷарбуҳо кислотаҳои ҷарбуӣ нақши аввалиндарачаро иҷро мекунад ва аз ин ру, ҳангоми зиёд истеъмол на-мудани ҷарбуҳо миқдори зиёди калсий тавассути рӯдаи ғафс аз буня хорич мегардад. Зиёд будани магний дар рационӣ ғизо низ боиси хоричшавии миқдори зиёди калсий мегардад.

Агар миқдори фосфор дар ғизо аз миқдори калсий 2 баробар зиёд бошад, боиси ҳосил шудани намакҳои ҳалшаванда гардида тавассути хун калсийро аз мағзи устухон берун месозад. Ва ин ҳолат боиси во-ридшавии калсий ба деворҳои рағҳои хунгард мегардад, ки он ба ко-сташавии онҳо далолат мекунад. Ғайр аз ин, калсий ба бофтаҳои гурдаҳо метавонад ворид шавад ва боиси сар задани бемории санги гурда гардад.

Талаботи шабонарузии калсийро барои одами калонсол дар нақшаи зер пешкаш мекунем.

Нақшаи 13.

Меъёри барои буня зарури калсий мг/ дар як шабонаруз

Гуруҳи одамон	СССР	ИМА	ТУТ
Мардҳо	800	800	400-500
Занҳо	800	800	400-500
Занҳои ҳомила	1000	+400	+600-700
Занҳои тифли ширмак дошта	1000	+400	+600-700
Писарбачаҳои 14-17 сола	1200	1200	500-700
Духтарҳои 14-17	1100	1200	600-700

Оиди меъёри калсий барои буняи инсон эталсни ягона вуҷуд надорад, чунки институтҳои миллию ташкилотҳои байналмилалӣ ҳар кадоме ба таври худ меъёри шаборӯзии калсийро барои одам муайян мекунанд, ин меъёр аксар 550-1300 мг. дар як шабонарузро ташкил карда аз он 800-1100 барои наврасон, барои мардон то 50 ва аз он боло 700-800 мг -ро дар бар мегирад. Меъёри барои занҳо муайян шуда бошад аз 400 то 1050 мг-ро дар як шабонаруз ташкил медиҳад. Барои занҳои аз 35 сола боло бошад 500-600 мг. занҳои ҳомила ва кудаки ширмак дошта 1200 мг. калсийро ташкил медиҳад.

Муайян шудааст, ки дар пириодҳои як миқдори калсий дохили устухонҳои ҳам мардон ва ҳам занон кам мешавад, ки он боиси сар задани бемориҳои гуногун, аз ҷумла остеопороз ва шикастани устухонҳо мегардад.

Асосан калсий дар хунобаи одам дар се шакл мавҷуд аст;

- дар пайвастагӣ бо сафедаҳо
- дар комплекс бо фосфатҳо ва цитратҳо
- дар шакли инҳои озод.

Аз ин се пайвастагӣ аз нуқтаи назари физиологӣ инонҳои калсий бештар фаъол буда, дар таъмини буня бо калсий онҳо нақши аввалиндарачаро иҷро мекунанд.

Ҳангоми бемории аллергия меъёри он то 1,2-2,0 г. зиёд мешавад. Аз ҷама манбаи бойи калсий творог, шир, чурҷот, лубиё, панир, чаъфарӣ, пиёзи сабз мебошад, ки дар 100 граммашон зиёда аз 100 мг. калсий мавҷуд аст. Дарачаи дуюм, ғизоҳое ки дар 100 граммашон 50-100 мг. калсий мавҷуд аст: ба ин гуруҳ, қаймоқ, тухм, марҷумак, нахӯд, сабзӣ, моҳӣ ва тухми моҳӣ дохил мешавад. Миқдори ками онро дар гушт, макаронҳо, ғизоҳои нонӣ, картошка, бодиринг, себу нок муайян шудааст.

Ғайр аз ин, барои баҳо додани ғизоҳое, ки манбаи калсий ҳисоб мешаванд бояд таносуби калсийо фосфорро ба инобаг гирем. Чунки ҳангоми зиёд будани фосфор он боиси зиёд хоричидавии калсий аз буния мегардад. Аз ин рӯ меъёри оптималии калсийо фосфор бояд 1:1 ё 1:1,5-ро ташкил диҳад. Норасоии калсий ба хунрезии майна, токсикозҳи занҳои ҳомила, афзудани миқдори холестерини таркиби хун, остеопороз, рехтани муйҳо ва шиддатгирии ангиизи системаи асаб оварда мерасонад. Ба чабидашавии калсий дар буния фитинҳо халал мерасонанд.

### Доруҳои калсий

**Калсий глюконат (Calcium gluconate)** Намаки калсийноки кислотаи глюкоз, дар таркибаш 9% калсий дорад.

Дорои хусусиятҳои зиддиаллергӣ, зиддиинтиҳобӣ ва подзаҳрӣ мебошад. Норасоии калсийро дар буния таъмин намуда, дар гузарондани импулси асабҳо, капишхурии мушакҳо, фаъолияти дил, афзоиши бофтаҳои устухон ва лахтбандии хун нақши муҳимро иҷро мекунад. Калсий дар паст намудани нифозати рағчаҳои хурди хунгард капиллярҳо, мембранаи ҳуҷайраҳо иштирок намуда илтиҳобро рафъ месозад. Ғайр аз ин, муқовимати буниро нисбати бемориҳои гуногун баланд мекунад.

Калсий глюконатро дар шакли кулчадору ва хока 0,5 г. ва дар ампулаҳои дорои 10 мл. маҳлули 10%, барои кӯдакон кулчадоруи 0,25 г. истеҳсол мекунад.

Калсийро тавассути сӯзандору ба рағи варид, ба мушак ва дар шакли кулчадору тавассути даҳон қабул мекунад.

Кулчадоруи онро пас аз истеъмоли ғизо ба калонсолон дар меъёри 1 – 3 г. (2-6 дона) 2-3 бор дар як рӯз, ба кӯдакони то 1 сола 0,5 г. аз 2 то 4 сола 1 г. 5-6 сола – 1-1,5 г. 7-9 сола 1,5-2 г. 10-14 сола 2-3 г. 2-3 бор дар як рӯз мефармоянд.

Ба мушак ва рағи варид 5-10 мл маҳлули 10% онро ҳар рӯз, як рӯз пас, ё пас аз ҳар ду рӯз тавассути сӯзандору (шприц) мегузаронанд. Шприц бояд хушк бошад ва дар он боқимондаҳои маҳлули спиртӣ набошад, чунки калсий бо иштироки спирт вайрон шуда тақсон мегардад. Ҳангоми ба рағи варид гузарондани маҳлули калсий бояд ба саросемагӣ роҳ надод маҳлулро оҳиста – оҳиста ба он ворид намуд.

**Хлориди калсий (Calcii chloridum)**, синонимаш; Хлористӣ калсий, дар таркибаш 27% калсий дорад.

Хлориди калсийро дар шакли хока ва дар ампулаҳои дорои 10 мл маҳлули 5% – 10% ва 5 мл-2,5% истеҳсол мекунад.

Аз рӯи хусусиятҳои шифоияш ба глюконати калсий шабоҳат дорад.

Онро ба рағи варид бо сӯзандору, бе саросемағӣ, бисёр оҳиста мегузаронанд. Ғайр аз ин, 5-10 мл. маҳлули онро дар 100-200 мл. маҳлули изотонии хлориди натрий маҳлули 5% глюкоза бо сӯзандору аз рӯи суръати 6 қатра дар як дақиқа ба рағи варид мечаконанд.

Маҳлули 5-10% он дар меъёри 1 қошуқи ошхӯрӣ ва ба кӯдакон дар меъёри 1 қошуқи чойхӯрӣ 2-3 бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли ғизо тавсия шудааст.

**Глицерофосфати калсий:** (Calcii glycerophosphas) аз омехтаи намакҳои калсий ва кислотаи глицеринмонофосфор иxtироъ шудааст.

Онро ҳамчун доруи қувватбахш, руҳафзо ҳангоми харобшавии мушақҳо, қамқувватӣ, мондашавӣ, мондашавии асабҳо, рахит ва ҳамчун барқароркунандаи калсий мефармоянд.

Истифодаи он ҳангоми зиёд шудани калсий дар хун (гиперкальцемия) қобили қабул нест.

Глицерофосфати калсий дар шакли кулчадорун 0,2 ва 0,5 г. истеҳсол мешавад.

Тарзи истифодабарияш: ба калонсолон дар меъёри 0,2-0,5 ва кӯдакон 0,05-0,2 г. 2-3 бор дар як рӯз фармуда мешавад.

**Калсий форте:** Таркибаш аз маводи ғазоли калсий лактат (глюконат ва карбонати калсий) иборат буда, дар як кулчадорунш 2,94 г. калсий лактат ва 0,3 г. карбонати калсий маҳфуз аст.

Онро барои муолиҷаи остеопороз, рахит ва ҳангоми афзудани талаботи буняи занҳо ба калсий ҳангоми ҳомила будан, кӯдаки ширмак доштан ва ба кӯдакон ҳангоми афзоишбешнашон мефармоянд.

Истифодаи калсий форте ҳангоми гиперкальсемия, аз меъёр зиёд истеъмол намудани витамини Д, корношоямии гурдаҳо, санги гурдаҳо қатъиян маън аст.

Онро дар меъёри 1-2 кулчай (таблетка) дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо мефармоянд.

Ғайр аз ин, доруҳои дигари калсий бо номҳои калсий аддитива, карбонати калсий, калсий упсавит истеҳсол мешаванд.

**Фосфор** – дар тамоми ғазолияти буняи инсон иштирок мекунад. Яке аз қисмҳои асосии бофтаҳои устухон ба ҳисоб меравад. Он дар инкишофи устухонҳо, дандонҳо, мубодилаи моддаҳо, кори дастгоҳи асаб, мушак, чигар, гурда ва ғайра аҳамияти калон дорад. Фосфор дар мубодилаи энергия, афзоиш ва тақсимшавии ҳуҷайраҳо, нигоҳ доштан ва истифодаи маълумоти ирсӣ иштирок мекунад.

Фосфор дар ғазолияти системаи марказӣ ва ниҳони (периферические) асаб нақши муҳимро ба ҷо меорад. Ҳамчун як ҷузъи нуклетидҳо ва кислотаҳои нуклеинӣ (ДНК, РНК) фосфат дар ҷараёни кодкунӣ,

нигоҳ доштан ва истифодаи маълумоти ирсӣ (генетические), биосинтези кислотаҳои нуклеинӣ, сафедаҳо ва афзонишу тақсимишавии ҳуҷайраҳо иштирок мекунад.

Пайвастиҳои фосфорӣ, аз ҷумла кислотаҳои он, дар сохтори молекулаҳои ферментҳои, ки нақши катализаториро дар ҷараёни мубодилаи моддаҳои органикӣ мебозанд, ки барои истифодаи энергияи потенциалӣ ба қор бурда мешаванд. Аз ҷумла, боқимондаҳои кислотаи фосфорӣ ба таркиби бисёре аз коферментҳо дохил мешавад, ки тавасути он витаминҳои фаъол мегардонад. Фосфори ғайриорганикӣ бошад яке аз компонентҳои системаи буфери хун ба ҳисоб рафта, дар таъмини баланси туршию ишқорӣ ва нигоҳ доштани он дар ҳадди 7,33–7,51 дар буя нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Дар буяни инсон ҳамагӣ 600-900 г. фосфор мавҷуд аст. Ин миқдор асосан дар устухонҳо мавҷуд аст.

Миқдори барои буя зарури фосфори таркиби хунобаи одами калонсол 1-1,5 ммоль/л ё 3,4,5 мг%-ро ташкил медиҳад. Барои кӯдакони 6 мг% мебошад.

Ниёзи шабонарӯзии фосфор барои одами калонсол 1,2 гр. –ро ташкил мекунад. Фосфор дар таркиби ҷунин пайвастиҳои муҳими ҳаёти – кислотаҳои нуклеовӣ, ки барандагони насланд, инчунин дар таркиби кислотаи аденозинтрифосфорӣ, ки манбаи энергияи буяанд дохил мешавад. Буяни инсон фосфорро асосан бо ғизоҳо қабул менамояд.

*Нақшаи 14.*

### Меъёри шабонарӯзии фосфор (мг як шабонарӯз)

Гурӯҳи аҳоли	СССР	ИМА
Мардҳо	1200	800
Занҳо	1200	800
Занҳои ҳомила	1500	1200
Занҳои кӯдаки ширмақдошта	1500	1200

Бояд одам аз воридшавии миқдори зиёди фосфор бо ғизо эҳтиёт намояд ва таносуби фосфору калсийро (1:1,5) дар буя нигоҳ дорад. Ҷунки ҳангоми аз меъёр зиёд воридшавии фосфор ба хоричшавии миқдори зиёди калсий аз устухонҳо мусондат мекунад ва аз меъёр зиёд ба буя воридшавии калсий бошад сабабгори санги гурда мешавад. Миқдори зиёди фосфор асосан ба кӯдакони навзод, ки онҳоро бо шири гов парвариш мекунанд ва миқдори калсий дар он 5-7 маротиба нисбати шири модар зиёд аст, хавфи калон дорад. Аз ин рӯ, ба онҳо танҳо шири модар макондан лозим асту ҳалос.



## Доруҳои фосфор

**Кислотаи аденозинтрифосфор** – АТФ – (Acidum adenosinotriphosphoricum) Синонимҳои: Атрифос, Миотрифос, Фосфобюн, Аберфос, Атрифос, Cortiphos, Fosfobion, Myotiphos Triphosfodin ва ғайра.

Кислотаи аденозинтрифосфорро дар ампулаҳо 1 мл 1% истеҳсол мекунад.

Онро барои муолиҷаи харобшавии мушакҳо (дистрофия) ва сустшавии мушакҳо (атрофия), ихтилочи рағҳои хунгард, дарду лангидани пойҳо дар натиҷаи ихтилочи рағҳои хунгарди мушакҳои соқи пой мефармоянд.

АТФ-ро тавассути сӯзандору дар рӯзҳои 1-3 маҳлули 1%-ашро дар меъери 1 мл. ва 2 рӯз пас дар як рӯз 2 мл. маҳлули 1% 1 бор дар як рӯз мегузаронанд.

**Фосфокреатин** (Fosfocreatinne) Креатинфосфат, креатинолфосфат, Неотон, Creatininfosfat, Creatinolfosfate, Neotion.

Дар шакли хокаи лиофилишуда дар зарфҳои шишагини (флаконҳо) дорои 0,5 ва 1 г. мавод ва ампула бо маҳлули ҳалкунанда истеҳсол мешавад.

Фосфокреатин яке аз чӯзҳои муҳиме ба ҳисоб меравад, ки ҷараёни бо нерӯ (энергия) таъмин намудани ҳучайраҳои мушаки дил ва дигар мушакҳои буняро ҳиссагузор аст.

Бо иштироки худ мубодила ва метаболизми мушакҳои дил, кашондани энергияи дохилиҳучайравӣ ва вайроншавии сарколеммаҳои беғизомондаи кардиомицитҳоро (ҳучайраҳои дил) бозмедорад. Гардиши хунро дар капиллярҳо беҳтар сохта, ҷараёни нобудшавии бофтаҳои дилро рафъ месозад.

Фосфокреатинро низ барои бемориҳои дилу рағҳои хунгард, вайроншавии мубодилаи моддаҳои дохили мушакҳои дил ва дар ҷарроҳии дил (кардиохирургия), барои бемориҳои шадиду музминини костагии кори дил (сердечная недостаточность) ва косташавии таъмини майнаи сар бо хун истифода мебаранд.

Фосфокреатинро тавассути сӯзандору ба мушак дар меъери 0,5-1 г. дар як шабонарӯз ва 1-2 г. ба рағи варид мегузаронанд.

Ба беморони заъфи шадид дар шабонарӯзи аввал 2 г. ба рағи варид ва 4 г. бо усули қатрагӣ ба рағи варид мечаконанд.

**Фосфати алюминий** (Aluminium phosphate), Синонимҳои: Фосфалюжелъ, Каллоидный гел, ки дар таркибаш тақрибан 23% фосфати алюминий ва гели пектину агар-агар маҳфуз аст.

Дар лифофаҳое, ки дорои 16 г. гел ва 10,4 г. фосфати арзизи коллоиди мебошанд, истеҳсол мешавад.

Таъсири зиддиҷароҳатӣ, адсорбсякунӣ, фарогирандагӣ (обвалаквивақӯшӣ), кам кардани кислотаҳои меъдари дорад.

Фосфати алюминийро барои муолиҷаи ҷароҳатҳои меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит), исҳол, бемориҳои рӯдаи гафс, илтиҳоби рӯдаи бориксу гафс (энтероколит), илтиҳоби пардаи луобии рӯдаи гафс (колит), илтиҳоби рӯдаи сигмашакл (сигмоидит), илтиҳоби рӯдаи рост (проктит) захролудшавиҳои токсӣ ва доруӣ истифода мебаранд.

Онро ҳангоми бемориҳои вазнини ҷигар, гурдаҳо ва ба занҳои ҳомила фармудан мумкин нест.

Истифодаи фосфати алюминийро ба калонсолон 1-2 ҳалтаҷай 2-3 бор дар як рӯз дар ним стакан об тавсия медиҳанд.

Доруҳои дигари фосфор бо номи Фосфаден, Этаден, Фитин, Церебралцитин, Липоцеребрин, Алэндронат натрия, Фосфэстерол, Фосфат Полиэстрадиол, Эстрацид истеҳсол ва барои муолиҷаи бемориҳои қалбу узвҳои ҳозима истифода мешаванд.

**МАГНИЙ** – Яке аз маводи ниҳоят муҳими буняи инсон ба ҳисоб меравад. Миқдори умумии ин унсур дар буняи одами калонсол 21-24 г. –ро ташкил медиҳад, ки аз ин миқдор 50-70% он дар дохили устухонҳо ҷойгир аст, 35-40 % дар дохили ҳуҷайраҳо ва танҳо 15-30 ммоль дар моеи беруни ҳуҷайраҳо маҳфуз аст.

Миқдори магний дар таркиби хун 0,65-0,8 то 1,1-1,2 ммоль/л мебошад. Моҳияти магний барои буняи ин аст, ки он дар мубодилаи ферментҳо, карбогидридҳо ва биосинтези сафедаҳо иштирок мекунад. Аз ҷумла, дар мубодилаи фосфор, кашишхӯрии рӯдаҳо, хоричкунии талха аз талхадон, фаъолияти мушакҳои дил ҳулоса дар зиёда аз 300 реаксияҳои биокимияӣ иштирок мекунад.

Норасони магний ба вайроншавии фаъолияти мембранаи ҳуҷайраҳо мерасонад. Магний яке аз антагонистҳои физиологии калсий мебошад, ки дар меъёрҳои муайян метавонад, ки шиддати ихтилоҷи мушакҳои маҳинро рафъ кунад ва ё пешгирӣ намояд.

Магний барои фаъолияти ҳуҷайраҳои дил, кашишхӯрии мушакҳои дил, фаъолияти дилу бофтаҳои асаб нақши муҳимро иҷро мекунад.

**Меъёри миёнаи шабонарӯзи магний дар собиқ СССР ва ИМА  
(мг. як шабонарӯз (нусха аз И.Я. Конь, 1990).**

Гуруҳи аҳолия	СССР	ИМА
Мардҳо	400	350
Занҳо	400	300
Ҳомилаҳо	450	+150
Кӯдаки ширмакдошта	450	+150

Тақрибан дар таркиби хуни 90% – и бемороне, ки сактаи дилро аз сар гузаронидаанд, норасоии магний муайян шудааст. Таъмини пурраи буня бо манган дар беҳавфу осон гузаронидани садамаҳои (стрессы) гуногун дар буня мусоидат мекунад. Ба норасоии магний дар буня истеъмоли зиёди нӯшокиҳои спиртӣ, таъсири баланди гармӣ ва доруҳои пешоброн мусоидат мекунад. Аз ин рӯ, ҳангоми таъсири ҳарорати баланди гармӣ ба буня, истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ ва қабули доруҳои пешоброн (диуретикҳо),

истеъмоли маводи магнийдор зарур аст.

Ниёзи як шабонарӯзи он барои марду зан 400 мг-ро тапшик дода, ҳангоми ҳомиладорӣ ва ширмакони 2-3 маротиба зиёд карда мешавад. Дар ИМА барои мардҳо 350, занҳо 300 мг. барои занҳои ҳомила ва кӯдаки синамакдошта 450 мг-дар як шабонарӯз муайян шудааст. Дар Инглистон бошад 300 мг. ва барои занҳои тифли ширмакдошта 320 мг. дар як шабонарӯз муайян шудааст. Ин унсур дар таркиби бисёр рустаниҳои ғизоӣ, аз чумла, гандум, нон хусусан дар нони гандумии навъи дуюм, нони зағора, соя, бодоми ширин, чормағз, нахӯд, биринҷ, зардолу, қарам, банан, олу, хурмо, моҳӣ, тарбуз, себ, чукрӣ, лимон, грейфрут, чаъфарӣ, шибит, ҳалвои офтобпараст, гӯшт, тухм ва ғайра мавҷуд аст. Муайян шудааст, ки намаки магний ҳосияти оромбахшӣ, пешобронӣ, зиддииктилоҷӣ, зиддиташаннуҷӣ ва ғайраро дорад. Магнийро ҳангоми бемориҳои атеросклероз, сактаи дил, фишори баланди хун, санги талҳадон ва истифодаи дурударози доруҳои пешоброн истифода мебаранд. Магний бояд, ки ба буня бо калсий дар таносуби 1:0,7 ворид шавад.

Ҳангоми норасоии ин унсур дар буня кори асабҳо вайрон шуда боиси безобитагӣ ва гундмичозии одамон мегардад. Ғайр аз ин, норасоии магний ба вайроншавии хоб ва зиёдшавии тапиши дилу хуруҷи бемории саръ оварда мерасонад.

## Доруҳои магний

Сулфати магний (Magnesium sulfate) дар шакли маҳлул дар ампулаҳои дорои 5, 10 ва 20 мл. 20% ва 25% истеҳсол мешавад.

Дорои хусусиятҳои оромбахш, хобовар, беҳушкунанда, зиддиэхтилоҷӣ, зиддиаритмӣ, зиддиташаннучӣ буда, фишори хунро низ паст мекунад.

Хусусияти талхаронӣ дорад, ки он бо таъсири ангезандагӣ, ки ба нӯғҳои торҳои асаби пардаи луобии рӯдаи дувоздаҳангушта таъсир расонда, тавасути рефлексҳо талхаро аз талхадон берун месозад, вобастагии амиқ дорад.

Мушакҳои маҳинро суст намуда, фишори хунро паст мефурорад.

Онро бо усули сӯзанзанӣ барои пешгирии бӯҳрони фишори баланди хун, ки бо варамакунӣ майнаи сар чараён мегирад, сактаи дил, эклампсия истифода мебаранд. Онро ҳангоми норасоии магний, ки дар натиҷаи норасоии ғизо, истифодаи контрацептивҳо, ҳомиладорӣ, доруҳои пешоброн, миорелаксантҳо ва майзадагии музмин ба амал меояд, тавсия медиҳанд.

Сулфати магнийро инчунин ба ҳомиладорон ҳангоми афзоиши босуръати тифл, ҳангоми садамаҳои рӯҳӣ, аз меъёр зиёд арақ намудани бадан, ба амал омадани ташаннуч, илтиҳоби шадиди гурдаҳои тифлон, диққи нафас, диққи дил, аритмияи дил, захролудшавӣ бо намакҳои металҳои вазнин мефармоянд.

Онро дар вақтҳои охир бо номи кормagneзи дар ампулаҳои 10 мл-и 10%, ки дорои 1000 мг. сулфати магний ва 20%, ки дорои 2000 мг. сулфати магний мебошад, истеҳсол мекунад.

Сулфати магнийро ҳамчун исҳолавар шабона, дар шиками наҳор 30 дақиқа пеш аз ҳӯрок ба калонсолон дар меъёри 10-30 г. дар ним стакан об ва ба кӯдакон аз ҳисоби 1г. ба ҳар соли умраш (яъне агар 4 сола бошад 4 г.) мефармоянд.

Барои муолиҷаи бӯҳрони фишори баланди хун (артериальный гипертензия) онро тавассути сӯзандору ба рағи варид 10-20 мл. маҳлули 20-25% мегузаронанд.

Ҳамчун талхарон онро 1 қошуқи ошхӯрӣ маҳлули 20-25%-ашро 3 бор дар як рӯз истифода мекунанд. Бо зонд маҳлули гарми онро дар меъёри 50 мл. маҳлули 25% ва ё 100 мл. 20 % барои гирифтани талха аз талхадон ба рӯдаи 1дувоздаҳангушта ворид мекунанд.

Ҳангоми ташаннучҳо бо сӯзандору ба мушак 5-10 мл. маҳлули 25% мегузаронанд. Онро ҳангоми зоиши кӯдакон барои кам намудани дарди зоянда бо сӯзандору 5-20 мл. ба мушак мегузаронанд.

Сулфати магнийро инчунин ҳамчун маводи подзаҳрӣ ҳангоми захролудшавиҳо бо намакҳои ҳалшавандаи барӣ истифода мебаранд.

Меъдаи захролудшударо бо маҳдули 1%-и сульфати магний мешуянд ё ба ӯ то 25 г. сульфати магнийро дар як стакан об менушонанд. Ҳангоми захролудшавиҳо бо симоб ва марги муш ба раги вариди захролудшуда 5-10 мл. маҳдули 5-10% – и онро мегузaronанд.

Барои он ки сульфати магний ба буня таъсири манфӣ нарасонад онро ба раги варид ё мушак бояд саросема нашуда оҳиста – оҳиста ворид намуд.

Дар ҳолати сар задани нишонаҳои хатарноки захролудпави бо магний, хусусан таъсири манфии он ба системаи марказии асаб ва қалб, дар навбати аввал тавассути сузандору ба раги вариди бемор маҳдули доруҳои калсийро 100-200 мг. дар 5-10 дақиқа ворид намудан лозим аст.

**Магнерот (Magnerot) (Worwag Pharma Германия).** Оратати магний.

Аз омехтаи магний ва кислотаи оровӣ дар шакли кулчадоруи 0,5 г. ки дар як донаи он 500 мг. оратати магний ва лактоза маҳфуз аст, истеҳсол мешавад.

Онро барои норасоии магний ва кислотаи оровӣ ва ҳамчун маводи зиддииктилоҷ мефармоянд. Барои муолиҷаи бемориҳои гуногуни дил аз ҷумла диққи дил ва сактаи дил, атерсклероз, аритмияс, ки аз норасоии магний ба амал меояд ихтилоҷи рағҳои хунгард истифода мебаранд.

Дар ҳафтаи аввали табобат 2 донаи 3 бор дар як рӯз, пасон 1 донаи 2-3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд. Мӯҳлати табобат 4-6 ҳафтара дар бар мегирад.

**Карбонати магний (Magnesium Carbonate)** дорои таъсири кам намудани туршии меъда, зиддиҷароҳатӣ буда, кашишхӯрии рӯдаҳоро хуб месозад.

Дар шакли кулчадору ва хока истеҳсол мешавад.

Ионҳои магний фишори осмосиро дар рӯдаҳо афзун карда, сатҳи онҳоро васеъ намуда, хоричшавии ахлотро метезонад. Карбонати магний барои муолиҷаи илтиҳоби серширии пардаи луобии меъда, илтиҳоби мушаки ҳалқашакли сурхрӯда (эзофагит), илтиҳоби пардаи луобии меъда, илтиҳоби рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби ғадуди зермеъда, ҷароҳатҳои қисми болоии меъда тавсия шудааст.

Тарзи истеъмолаш чунин аст: калонсолон 1-3 г. 2-3 бор дар як рӯз, кӯдакони то 2 сола 0,5 г. то 5 сола 1-1,5 г. ва 6-12 сола 1-2 г.

**Оксиди магний (Magnesi oxydum).** Магнезия жожоная, Magnium oxide, Magnesia usta, Magnesia oxdatum, Magnium oxudatum.

Дар шаки хока ва кулчадоруи 0,5 г. истеҳсол мешавад.

Хусусиятҳои шифоияш ба карбонати магний шабоҳат доранд ва онро низ барои муолиҷаи бемориҳои узвҳои ҳозима истифода мебаранд.

Оксиди магнийро ҳангоми баланд будани туршии меъда дар меъёри 0,25-0,5-1 г. мефармоянд. Кулчадорони онро пешакӣ бояд майда хоида пас фуру бурд.

Ғайр аз доруҳои дар боло гуфта боз доруҳои зерини магний: Алацид, Калмагин, Пероксидаи магний, Асгаргинати магний, мавҷуданд, ки барои муолиҷаи бемории дилу рағзон хунгард, дастҳои ҳозима истифода мешаванд.

Калмагин (Granulæ «Calmaginum») Гулулаҳо (гранулы) барои кӯдакон. Дар як бастабанд 75 грамм. Дар таркибаи магнийи карбонати 4,5 г. карбонати калсийи тақсоншуда ва гидрокарбонати натрий, ки ҳар кадом 3 граммӣ кабоксиметилселлюлозаи натрий 0,3 г. шакар 63,45 г дорад.

Дар меъёри 75 г. дар зарфҳои ҳаҷмашон 150 мл. истеҳсол мешавад.

Онро ба кӯдакон ҳангоми бемориҳои узвҳои ҳозима, ки бо зиёдишавии тарашшӯҳи шираи меъда ва кислотаҳои он ҷараён мегиранд, мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: дар шакли суспензия, то гарданаки зарфи калмагиндошта рехтани оби гарми ҳарораташ 35-36°C, ки баъди 30 дақиқа чумбонда омехтаи ҳосил мешавад, истеъмол мекунанд.

Ба кӯдакони то синни 3-6 сола 5 мл суспензия, 7-12 сола-7,5 мл, 13 сола ва аз он боло 15 мл. суспензия муайян шудааст. Онро дар як рӯз 4-6 бор 30 дақиқа пеш аз қабули ғизо мефармоянд.

Мӯҳлати таъбобаташ 3-4 ҳафтаро дар бар мегирад.

**НАТРИЙ** – Дар мубодилаи дохили ҳуҷайра ва байни бофтаҳо, дар мувозинати туршию ишқорӣ, фишори осмос иштирок мекунанд. Ин унсур ба буня асосан дар шакли намаки ош (натрий хлорид) ворид мешавад ва обро дар бадан нигоҳ медорад. Буняи инсон калонсол дар як шабонарӯз ба 6-15 грамм намаки ошӣ эҳтиёҷ дорад. Дар Ингилистон меъёри натрий дар як шабонарӯз 16 г-ро ташкил медиҳад.

Миқдори натрий дар таркиби хуни одами калонсол аз 135 то 145 ммоль/ л.-ро дар бар мегирад. Миқдори зиёди натрий асосан дар таркиби намаки ошӣ мавҷуд аст.

Ниёзи инсон нисбати натрий ҳангоми камнерӯии ғадуди рӯи гурда, қай, исҳоли шадид, сукхта, арақшории зиёд меафзояд.

Натрий барои фаъолияти миокардиоситҳо, аз ҷумла ҳангоми тағйирёбии фаъоли электрикии онҳо ва ба ҷо овардани фаъолияти кашишхӯрии мушакҳои дил ниҳоят зарур аст. Дар ин раванд натрий бо дигар электролитҳо, аз ҷумла калий, манган ва калсий ҳамкорӣ зич дорад.

Муайян шудааст, ки мембранани миокардиоситҳо ду маҳдупро аз

хам чудо нигоҳ медоранд, ки дар худ ионҳои таркибашон аз нигоҳи кимӣ гуногун доранд ва дар ҳолати ором будани ҳуҷайраҳо зиёда аз 90% ионҳои дар беруни мембрана ҷойгиршуда ионҳои зарядашон мусбати натрий ва ионҳои зарядашон манфии хлорро дар бар мегиранд. Дар дохили ҳуҷайра бошад ионҳои зарядашон мусбати калий ва манган ҷойгиранд.

Миқдори ионҳои натрий тақрибан 10 карат зиёд дар беруни ҳуҷайра ва калий 30 карат зиёд дар дохили ҳуҷайра ҷойгир шудаанд ва ин мувозинат танҳо он вақт ба даст меояд, ки дар оромии ҳуҷайра деворҳои мембрана барои гузаштани натрий ба дохили он имконнопазир мегардад.

Ҳангоми вайроншавии ин раванд дар муқобилои бемориҳои дилу гурда норасоии калию магний ва зиёд воридшавии ионҳои натрий ва калсий ба дохили ҳуҷайра руҳ дода, ба вайроншавии қори дил мерасонад, ки баъзан оқибатҳои нохуш дорад.

Истеъмоли қами намакро дар мавқеи варамқосе, ки аз сустии қалб ва ё гурда ва ҷигар ба амал омадаанд, ҳангоми бемории никрис, фишори баланди хун, тарбод ва ғайра тавсия менамоянд.

Норасоии натрий қам дида мешавад, вале ҳангоми норасоии он одам ба ташаннучи шикам, сарчарҳак, сустии бадан, депрессия, галлюцинация, дарди сар, вайроншавии ҳисси мазаи даҳон, гашташавии фишори хун, фаромӯшхотирӣ, дилбеҳузурӣ, қайқунӣ ва қамшавии вазни бадан гирифтормешавад.

### Доруҳои натрий

**Маҳлули хлориди натрий** (*Solutio Natrii chloridi isotonica pro injectionibus*). Дар тибби муосир маҳлулҳои изотонӣ ва гипертонии хлориди натрийро васеъ истифода мекунанд.

Маҳлули хлориди натрий дар шакли амлулаҳои 0,9% — и дорон 5, 10, 20 мл ва шипаҳои 200 ва 400 мл. 10% барои сузанзанӣ (инъексия) истеҳсол мешавад.

Муайян шудааст, хлориди натрий дар таркиби хун 0,5% ташкил дода, дар бофтаҳои буня маҳфуз аст ва концентратсияи он тавассути фишори доимии осмоси хун нигоҳ дошта мешавад. Норасоии натрий асосан дар ҳолатҳое сар мезанад, ки миқдори зиёди хлориди натрий аз буня хориҷ шуда, ба ҷои он аз берун миқдори муайяни ин мавод боғиз ва дар шакли дору ворид мешавад. Аз ҷумла, дар ҳолати муқобило ба исҳоли шадид, қайқунӣ шадид, сӯхтагиҳои масоҳати қалони бадан ва сустшавии фазолияти ғадуди рӯи гурда ба амал меояд.

Норасоии хлориди натрий боиси ғафсшавии хун ва гузаштани об аз рағҳо ба бофтаҳо мегардад, ки нишонаи он дар пайдошавии осмосҳои

зери пуст дида мешавад. Ба миқдори зиёд хоричшавии хлориди натрий аз буня боиси ихтилочи мушакҳои маҳин, кашишхӯрии ихтилоҷии мушакҳои бадан, вайроншавии системаи асаб ва гардиши хун мешавад.

Хлориди натрийро бо усули сӯзандору ба рағи варид, мулақ ва зерпуст мегузаронанд. Аксар онро тавассути сӯзан ба рағи варид бо усули қатрагин ба бемороне, ки миқдори зиёди обро гум кардаанд (сӯхтагиҳои вазнин, вабо, пас аз чарроҳӣ, захролудшавиҳо) то 3 литр дар як шабонаруз меҷақонанд.

Ҳангоми ҷақондани миқдори зиёди хлориди натрий ба бемороне, ки кашишхӯрии мушакҳои қалбашон ва ихроҷи пешобашон коста шудааст, боэҳтиёт будан зарур аст.

Маҳлули 3-5-10% гипертонии хлориди натрийро дар шакли облагта ва компрессҳо барои шустану тоза кардани чирку фасодҳои ҷароҳатҳо истифода мебаранд.

Барои беҳтар намудани моторикаи рӯдаҳо ва хоричшавии ахлот ҳангоми қабзият маҳлули 5% хлориди натрийро дар метёри 75-100 мл. обшикам мекунанд. Ҳангоми аз нитрати нукра захролудшавӣ бо маҳлули 2-5% он меъдаи осебдидаро мешӯянд, ки дар натиҷаи пайвастшавӣ бо нитрати нукра онро ба маводи безарари хлориди нукра мубаддал месозад.

**Маҳлули Рингер-Локк** (Solutio Natrii chloridi cjmposita; Solutio Ringer-Locke). Таркибаш аз 0,6 г. хлориди натрий, 0,2 – хлориди калсий, 0,2 г. хлориди калий, 0,2 – гидрокарбонати натрий, 1 г. глюкоза ва 1 л. об иборат аст.

Онро низ мисли хлориди натрий истифода мебаранд.

**Кулҷадоруи Рингер-Локк** – (Tablettae Ringer-Locke). Таркибаш аз 0,6 г. хлориди натрий, 0,02 – хлориди калсий, 0,02 грамм – хлориди калий, 0,01 – гидрокарбонати натрий, 1 г. глюкоза иборат аст.

Дар истеҳсолоти фармасевтӣ маҳлулҳои зерин; Дисоль, Трисоль, Хлосоль, Квартасоль истеҳсол мешаванд, ки дар таркибашон намакҳои хлориди натрий ва дигар намакҳои доранд. Онҳоро дар зарфҳои шишагини 100,200 ва 400 мл. истеҳсол мекунанд.

Дар 1 л. «Дисоль» 6 г. хлориди натрий ва 2 г. асетати натрий дохил мешавад.

1 л. «Трисоль» – дорон 5 г. хлориди натрий, 1 г. хлориди калий ва 1 г. гидрокарбонати натрий мебошад.

Дар 1 л. «Асесоль» 5 г. хлориди натрий ва 2 г. асетати натрий маҳфуз аст.

1 л. «Хлосоль» – ро 4,75 г. хлориди натрий, 1,5 г. хлориди калий ва 3,6 г. асетати натрий ташкил медиҳад ва дар 1 л. «Квартасоль» 4,75 г.



хлориди натрий, 1,5 г. хлориди калий, 1 г. гидрокарбонати натрий, 2,6 г. асетати натрий дохил мешавад.

Маҳдұлҳои дар боло оварда гардиши хун ва динамикаи онро беҳтар, лахтшавии хунро рафъ сохта, гардиши хуни капиллярҳоро беҳтар намуда, пешобро зиёд карда, хусусияти позаҳрӣ доранд.

Онҳоро ҳангоми беобшавии буя аз сабаби бемориҳои вабо, исҳоли хунин, захролудшавии ғизой ва ғайра тавассути сӯзандору ба рағи варид то ба танзим овардани таносуби оби бадан бо усули қатрағӣ мечаконанд.

**Сулфати натрий (Natrii sulfas).** Ба гурӯҳи намакҳои исҳоловар шомил аст. Хусусияти исҳоловари сулфати натрий дар он аст, ки дар рӯда бо суръати ниҳоят суст чабида шуда, фишори ососиро дар рӯдаҳо зиёд мекунад, ки дар натиҷаи он дар рӯдаҳо миқдори зиёди об чамъ шуда боиси тунукии ахлот ва афзудани кашипхӯрии рӯда мегардад, ки ба зуд хоричшавии он аз рӯдаҳо мусоидат мекунад.

Сулфати натрийро дар шиками наҳор дар меъёри 15-30 г. ва ба кӯдакон аз ҳисоби 1 г. ба 1 соли умрашон мефармоянд. Онро дар 1/4-1/2 стакан об омехта бо 1-2 стакан об истифода мекунанд.

**Цитроглюкосолан (Citroglucosolanum)** Омехтаи глукозо-электролитӣ буда, онро дар ҳалгачаҳои коғазини дорой 2,39, 11,95 ва 23,9 г. ки дар онҳо 0,35, 1,75, 3,5 г. хлориди натрий, 0,25, 1,25, 2,5 г. хлориди калий, 0,29, 1,45, 2,9 г. цитрати натрий ва 1,5, 7,5, 15 г. глюкоза ҳаст, истеҳсол мекунанд.

Он барои муолиҷаи бемориҳои сироятӣ ва вайроншавии таносуби обу намак дар буя ва гум қардани миқдори зиёди моеи буя тавсия дода шудааст.

Пеш аз истеъмол ҳокаи онро дар оби гарми ҳарораташ 35-40° С аз рӯи меъёрҳои 2,39 г. то дар 100 мл. 11,95 г. дар 500 мл ва 23,9 г. дар 1000 мл. об ҳал ва новобаста аз истеъмоли ғизо сарф мекунанд.

Ҳангоми косташавии мубодилаи намаку оби буя, ки таъсири гармии баланд (офтобзада) ба беобшавии буя мебарад, онро бо ҳиссаҳои 100 мл. 150 ва 900 мл. ҷудо карда, давоми 30 дақиқа ба навбат менушанд ва пас аз каме таваққуф ҳиссаҳои дар боло овардари аз нав, пас аз ҳар 40 дақиқа масраф мекунанд.

**КАЛИЙ** – Миқдори зарурии калий дар таркиби хун 3,4-5,3 ммоль/л ташкил медиҳад, ки он ба (3,5-5 мэкв/л) баробар аст. Агар миқдори калий дар хуноба то 1 мэкв/л. кам шавад, пас норасоии он дар буя ба 100-200 мэкв/л. баробар мешавад.

Ионҳои калий дар буяи инсон нақши басо муҳимро иҷро меку-  
нанд.

Онҳо асосан дар дохили ҳучайраҳо ҷойгир шуда, дар мубодилаи дохили онҳо иштироки бевосита доранд. Дар мубодилаи ферментҳо иштирок намуда дар тағйир додани кислотаи фосфопировиноград ба пировиноград иштирок мекунад.

Калий дар гузаронидани импульсҳои асаб ба узвҳои лозима зарур буда, фаъолияти қорини майнаи сарро беҳтар намуда, дар таъмини он бо оксиген нақши намоёнро иҷро мекунад. Фишори хунро паст, кашишхӯрии мушакҳои баданро беҳтар месозад. Бояд дар хотир дошт, ки зиёдшавии миқдори калий дар буна ба мушакҳо ва қорин дил таъсири манфӣ мерасонад, аз ҷумла ангиизи ҳучайраҳо, фаъолияти мушакҳо гузаронидани (пороводимость) импульсҳо суст мекунад, меъёри ниҳоят зиёдшави автоматизм ва қобилияти кашишхӯрии миокардро суст мекунад. Агар миқдори калий дар хун аз меъёр 4 маротиба зиёд шавад пас боиси аз қор мондани дил мегардад. Ионҳои калий асосан дар дохили ҳучайра маҳфузанд ва танҳо 2% - и онҳо дар беруни ҳучайра ҷойгир шудаанд. Қисми зиёди калийи дсхили ҳучайраҳо асосан ҳучайраҳои мушакҳо фаро гирифтаанд.

Оиди қабули шабонарӯзии он барои одам меъёри муайяне вучуд надорад. Мувофиқи тавсияи Покровский он 2500 - 5000 мг - ро ташкил медиҳад. Горбачев В.В. ва диг. 900 мг-ро, ТУТ то 3500 мг-ро дар як шабонарӯз тавсия додааст.

Дар танзими мубодилаи обу намак, фишори осмос, мувозинати махсусан туршию ишқорӣ иштирок мекунад ва барои фаъолияти мушакҳо, хусусан мушакҳои қалб заруранд.

Калий обу намакҳо ро бо роҳи гурда хориҷ намуда, варамҳо мегардонад ва дар кашишхӯрии мушакҳои дил ва танзими фишори хун иштирок мекунад.

Манбаи асосии калий барои одам маҳсулоти ғизоӣ мебошанд. Ин унсур дар таркиби ғизоҳои рустаний, аз ҷумла дар таркиби мавизи сиёҳ, нахӯд, зардолу, лубиё, обсабз, картошка, помидор, шалғамча, пиёзи сабз, гелос, лаблабу, қот, шафтолу, шираи афлесун, лиму, себ, помидор, банан ва ғизоҳои гӯшти бисёр аст. Мисол барои дастрас намудани 1,95 г калий 1 литр шираи афлесун ё 1,6 литр шираи себ ва ё 600 мл. шираи помидорро истеъмол намудан лозим аст.

Аз ин рӯ, ҳангоми варамҳо ба беморон барои кам намудани миқдори оби баданшон ба ратсионӣ онҳо ғизоҳои рустаний, мавизи сиёҳ, шираи меваҳо ва ҷигар мефармоянд.

Нишонаҳои норасоии калий хушкшавии пӯст, табларза, исҳоли варамҳо безобиташавӣ, камхобӣ, сустшавии нерӯи мушакҳо ва ғайра мебошанд.

## Доруҳои калий

Хлориди калий (*Rfiii chloridum*) Синонимҳояш, Хлористий калий, *Kalium chloratum*, *Potassium chloride*.

Дар шакли хока ва кулчадоруи 0,5 – 1 г. ва маҳлули 10% барои истеъмоли, 4% барои сузанзани (инъекция) истеҳсол мешавад.

Хлориди калий, норасоии калийро дар буна рафъ ва ферментҳои ситоплазмаро фаъол сохта, фишори омосии дохили ҳуҷайраҳоро ба танзими дароварда, ҳосилшавии сафедаҳо ва транспорти аминокислотаҳо ва кашшхӯрии мушакҳоро беҳтар месозад.

Ионҳои калий миқдори тағишҳои аз меъёр зиёди қалб, кашшхӯрӣ, автоматизм ва ангиизиши мушакҳои дилро кам мекунанд. Калий ба зиёдашавии миқдори асегитҳолин мусоидат намуда, ангиизиши қисми парасимпатикии маркази системаи асабро баланд менамояд.

Онро барои норасоии калий дар буна, ки ҳангоми қабули гипотиазид ва дигар доруҳои амсоли он ва захролудшавиҳо тавассути истеъмоли доруҳои аз панчали (напрестянка) истеҳсол шуда истифода мебаранд.

Хлориди калий ҳангоми бемориҳои корношоямиҳои шадид ва музминии гурдаҳо, муосираи антривенгрикулярии дил, дар хун аз меъёр зиёд будани калий, бемориҳои шадиди рӯдаю меъда, ҳомиладорӣ ва маконданги шир манъ аст.

Хлориди калийро пас аз ҳурук 1 г. 4-7 дар як рӯз рафта – рафта меъёрашро кам намуда истеъмоли мекунанд. Ҳангоми захролудшавӣ бо доруҳои панчали (напрестянка) онро дар меъёри 5-6 г. дар шакли маҳлули 10% дар 40-50 г. об ҳал ва бо ним стакан об ё шираи мева пас аз ҳурук истеъмоли мекунанд.

Ҳангоми захролудшавии шадид ва қайкунии шадид маҳлули 4% хлориди калийро дар маҳлули 5% – и изотонии хлориди натрий ба рағи варид бо суръати 20-30 қатра дар як дақиқа мегузaronанд.

Истеъмоли он дар шиками наҳор боиси чароҳат, бодхӯраи пардаи луобии меъда (эрозия), хунравӣҳо мегардад. Баъзан боиси қабзият, корношоямии рӯдаҳо, паспшавии фишори хун мегардад.

Ҳангоми фармудани меъёрҳои зиёди калий, хусусан ба рағи варид интиқол додан, миқдори онро дар хун бояд зери назорати қатъӣ қарор дод.

Панангин (*Panangin*). Дар таркибаш калий ва аспаргинати магний дорад. Дар шакли гулӯладору (драже) ва ампулаҳо истеҳсол мешавад. Як гулӯладоруаш 0,158 г. аспаргинати калий (ки ба 36,2 мг иони калий) ва 0,14 г. аспаргинати магний (ба 11,8 иони магний) баробар аст ва ампулаҳои 10 мл. дорои 0,452 г. аспаргинати калий ва 0,4 г. аспаргинати магний истеҳсол мешавад.

Муайян шудааст, ки аспаргинат ба интиқоли ионҳои калий ва магний тавассути мембранаҳои хучайраҳо ва воридшавии онҳо ба дохили хучайраҳо мусоидат мекунад. Баробари ба хучайраҳо ворид шудан аспаргинат ба чараёни мубодилаи онҳо дахлат мекунад. Ионҳои магний хусусияти шифоии калийро беҳтар мекунад.

Панангинро ҳангоми бемориҳои дил, камхунии мушакҳои дил (ишемия) вайроншавии ритми дил, ки тавассути истеъмоли доруҳои панчали ба амал меояд, ҳангоми эҳгизози (мерцания) даҳлези дил ва экстростолития меъдачаҳои дил бо эҳтиёт истифода бурдан зарур аст.

Фармудани он ба беморони мубталои корношоямии шадид ва музмини гурдаҳо, зиёд будани меъери калий дар хун (гиперкалемия) ва муосираи (блокада) гиреҳи антровентрикулярӣ қатъиян манъ аст.

Панангинро дар меъери 1-2 донагӣ 3 бор пас аз ғизо ва дар ҳолатҳои вазнини беморӣ то 3 дона 3 бор дар як рӯз мефармоянд. Пас аз 1-2 ҳафта меъери онро то 1 донагӣ 2-3 бор дар як рӯз кам мекунад. Барои рафъ сохтани шиддатҳои аритмия (маҳдули ампулаи 10 мл-и онро) дар 20-30 мл. маҳдули изотонии хлориди натрий ё маҳдули 5% глюкоза омехта босаброна ба рағи варид бо сӯзан мечаконанд.

**Калий оротат (Kalii orotas)** Синонимҳояш, Dioron, Kalium oroticum, Orotid, Oropur Potassium Orotate.

Дар шакли кулчадоруи 0,5 г. барои калонсолон ва 0,1 г. барои кӯдакон истеҳсол мешавад.

Онро барои лоғаршавии (дистрофияи) мушаки дил, лоғаршавӣ аз норасоии ғизо ва бемориҳои сироятӣ дар кӯдакон, баъзан барои табобати аритмияҳо, аритмияи эҳгизозӣ (мерцательная) истифода мебаранд.

Онро то 1 соат пеш аз ғизо ё 4 соат пас аз истеъмоли ғизо мефармоянд. Барои калонсолон дар меъери 0,5-1,5 г. дар як рӯз 20 аз то 40 рӯз зобаста аз шиддати беморӣ мефармоянд.

Ба тифлон бошад 10-20 мг. ба як кг. вазнашон 2-3 бор дар як рӯз, барои 3-5 ҳафта мефармоянд.

**Аспаркам (Asparcum).** Дар шакли ҳабдоруи доруи 0,175 г. аспаргинати калий ва магний (ки дорои 36,2 г. иони калий ва 11,8 г. иони магний мебошад) ва дар шакли ампулаҳои 5-10 мл-ра, ки дар 1 мл. 45 мг. аспаргинати калий ва 40 мг. аспаргинати магний дорад, истеҳсол мешавад.

Онро чун панангин истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш чунин аст; барои калонсолон 1-2 кулчадору 3 бор дар як рӯз пас аз ғизо 3-4 ҳафта. Тавассути сӯзандоруи онро дар меъери 10-20 мл. дар 100-200 мл маҳдули 5% глюкоза ё оби тамизшуда омехта 1 бор ба рағи варид мечаконанд.

Боз доруҳои Kalium pomini, Kalium, Kalipoz prolongatum, Sanasolum ва перманганати калий истехсол карда мешаванд, ки барои норасоии калий муолиҷаи бемории гуногун ва перманганати калий ҳамчун маводи антисептики (безараркунанда) истифода мешаванд.

**ХЛОР** – Ин унсур дар ҳосилшавии шираи меъда, ҳосилшавии хуноба ва фаъолияти ферментҳо иштирок мекунад. Ниёзи шабонарӯзии он 2 гр. – ро ташкил мекунад. Таҷриботи буняро бо ғизои гаркибаш 7-10 грамм хлор дошта бемайлони таъмин месозад. То 90%-он бо намаки ошӣ ворид мешавад. Хлор асосан яқоя бо натрий дар ҳама процесҳои буня иштирок менамояд.

**ОҶАН** – Яке аз унсурҳои васеъ пахншудаи табиат буда, тамаркузи он дар буня 4,2 гр-ро ташкил медиҳад. Аз ин рӯ онро аввал ба гурӯҳи макроунсурҳо ворид сохта буданд. 70-80% – и оҷани буняро оҷани таркиби гемоглабин ташкил мекунад. Муайян шудааст, ки 20-25% оҷан дар буня дар шакли захира, 5-10% дар дохили миоглобин ва 1% дар таркиби ферментҳои нафас, ки чараёни мубодилаи нафаскаширо дар дохили ҳуҷайраву бофтаҳо таъмин месозад, маҳфуз аст. Муайян шудааст, ки оҷан дар таркиби 70 ферментҳои гуногуни буня дохил шуда дар мубодилаи онҳо иштирок мекунад (Mertz W., 1987).

Бимолекулаҳои оҷандор чор функсияи асосиро иҷро мекунанд.

1. Кашондани электронҳо.
2. Кашондан ва захиракунии оксиген.
3. Иштирок дар сохтори марказҳои фаъоли оксидкунии барқароршавии ферментҳо.
4. Кашондан ва захира намудани оҷан.

Дар кашондан ва захира намудани оҷан гурӯҳи сафедаҳо бо номи «Сидерофиллинҳо» нақши муҳимро иҷро мекунанд. Ин гликопротеидҳои ғайригемианд, ки вазни молекулавияшон тахминан 77000 ва миқдори карбогидридҳои онҳо 6%-ро ташкил медиҳад. Ба онҳо трансферини таркиби хунобаи муҳрадорон, лактоферини таркиби шир, коналбумини хун ва тухми парандаҳо дохил мешаванд. Яке аз намоёнҳои ин гурӯҳ, ки ҳаматарафа омӯхта шудааст, трансферин мебошад. Дар одам 15 варианти ярсии ин маъд муайян шудааст, ки аз онҳо се намуди он А В ва С бисёртар қангоми талқиқот омӯхта мешаванд.

Функсияи асосии трансферин кашондани оҷани чабидашуда ва захира намудани он дар ҷигар ва испурҷ, ретикуласитҳо ва мағзи устуҳои мебошад. (Петров В.Н., 1982).

Нақши муҳими сидерофиллинҳо барои буня дар он аст, ки онҳо

оҳанро аз бактерияҳо ва ҳуҷайраҳои саратонӣ эмин медоранд аз ин ру оҳанро системаи иммунитетии табиатан мустақил меноманд.

Лактоферрин асосан дар таркиби шири модар мавҷуд аст ва он қодир аст, ки оҳани зиёдатиرو аз дастгоҳи ҳозима ба худ пайваст намояд. Аз ин ру, макондани шири модар барои кӯдакони навзод фоида дорад.

Танҳо шири модар қодир аст, ки муқовимати буняи тифлонро ба муқобили бемориҳои гуногуни сироятӣ баланд бардорад. Миқдори лактоферин дар таркиби шири модар нисбати шири ҳайвонҳо 20 маротиба зиёд аст. (Weinberg E., 1984).

Маводи дигару муҳими буня: ширхӯрҳо сафедаи ферретин буда он дар захира намудани оҳан нақши беҳамто дорад.

Якҷоя бо гемосидерин 25%-и оҳани дар буня бударо дар бар мегирад.

Ферретин асосан дар ҳуҷайраҳои чигар, испурч, мағзи устухон ва ретикулоситҳо ҷойгир аст. Сафедаи дигар бо номи гемосидерин 26-37%-и оҳанро дар бар мегирад. Дар таркиби шираи меъда сафедаи оҳанро ба худ пайваस्तкунандаи «гастроферрин» мавҷуд аст, ки ҳангоми камшавии миқдори оҳан тамаркузи он кам шуда ҳангоми боғизо ба миқдори зиёд воридшавии маводи оҳан меафзояд. Мувофиқи маълумоти «Ундервуд Е., 1971» ин сафеда дар ҷабдашавии оҳан дар дастгоҳи ҳозима иштирок мекунад.

Манбаи асосии оҳан дар табиат маводи ғизоии рустаний ва ҳайвонотӣ, аз чумла; чигар, гурда, гӯшт, тухми мурғ, замбӯруғи сафед, шафтолу, себ, зардолу, ҷавдор, ҷаъфарӣ, картошка, каду, лаблабу, бихӣ, нахӯд, наск, лубиё, исфаноҳ ва ғайра буда, ниёзи шабонарӯзии он барои мардҳо 10 мг, занҳо 15 мг, занҳои ҳомила 18 мг, кӯдаки ширмакдошта то 22 мг-ро ташкил медиҳад.

Норасоии оҳан одамро ба бемории камхунии норасоии оҳан дучор месозад. Ҳадафи ин беморӣ асосан занҳо ва кӯдакони мегарданд.

### Доруҳои оҳан

**Сулфати оҳан (Ferosi sulfas).** Сулфати оҳан, купароси оҳан дар шакли ғилофқодру (капсулла)-и 0,5 г. истеҳсол мешавад.

Барои табobati камхунӣ аз норасоии оҳан ва камхунии музминии постеммароғӣ (пас аз хунрезихо) фармуда мешавад.

Онро ба одамони калонсол 0,3-0,5 г. 3-4 бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли ғизо мефармоянд. Мсъяри шабонарӯзии он 100-150 мг-ро ташкил мекунад.

**Лактати оҳан (Ferti Lactas).** Дар дастгоҳи ҳозима нисбати пайвастагиҳои оксидии он ба осонӣ ҷабда мешавад ва ангезиши пардаи луобиро ба амал намеоранд.

Онро барои муолиҷаи камхунӣ аз норасоии оҳан ба калонсолон дар меъёри 1 г. ва ба кӯдакон 0,1-1 г. 3-5 бор дар як рӯз мефармоянд. Дар баробари он фармудани кислотаи аскарбин аз ғоида дур нест.

**Гемостимулин** (Hemostimulinum) дар шакли кулҷадоруи дорон 0,246 г. лактати оҳан, 0,005 г. сульфати мисва 0,123 г. хуни хушки ғизоӣ истеҳсол мешавад. Онро ҳамчун маводи ғазолкунандаи хунзӯӣ ба беморони камхунӣ норасоии оҳан дар меъёри 1 кулҷадору 3 бор дар як рӯз дар вақти истеъмол ва пас аз истеъмоли ғизо мефармоянд.

Гемостимулинро ба бемороне, ки ғазолихти дастгоҳи ҳозимаашон коста шудааст ва мубталои исҳол ва қайқунианд, намефармоянд.

**Феррокаль** – (Ferrocalum obductae) дар шакли кулҷадору, ки таркибаш аз 0,2 г. сульфати оҳан, 0,1 г. фруктозидифосфати калсий ва 0,02 г. церебролейцитин иборат аст, истеҳсол шуда, барои муолиҷаи камхунӣ гипохромӣ ва барқарор намудани қувваи ҷисмонӣ пас аз чарроҳӣ ва беморӣҳои сироятӣ тавсия мекунад.

Онро дар меъёри 2-6 кулҷадору, 3 бор дар як рӯз, нахоида, пас аз ғизо истеъмол мекунад.

**Ферроплекс** (Ferroplekx). Онро дар шакли гулӯладору (драже)-и дорон 0,05 г. сульфати оҳан (50 мг.) ва 0,03 г. кислотаи аскарбин (30 мг.) истеҳсол мекунад. Барои муолиҷаи беморӣи камхунӣ норасоии оҳан истифода бурда мешавад.

Ферроплекс дар меъёри 1-2 гулӯла 3 бор пас аз ғизо барои калонсолон ва дар меъёри 1 гулӯла 3 бор барои кӯдакони 4-12 сола тавсия шудааст.

**Конферон** (Cjnferon). Дар капсулаҳои дорон 0,25 г. (250 мг.) сульфати оҳан, 0,035 г. (35 мг.) диоктилсульфосуксинати натрий истеҳсол мешавад.

Барои муолиҷаи беморӣи камхунӣ норасоии оҳан тавсия шудааст.

Тарзи истеъмолаш; барои наврасон ва калонсолон 1-2 капсулагӣ 3 бор дар як рӯз, барои 3-6 сола 1 капсула 2 бор дар як рӯз, 7-12 сола 1 капсула 3 бор дар як рӯз фармуда мешавад.

**Ферро-Градумент** (Ferro-Gradument). Дар шакли кулҷадоруи дорон 525 мг. сульфати оҳан, ки он ба 0,105 г. оҳани элементарӣ баробар аст, истеҳсол мешавад.

Маводи сульфати оҳани ин кулҷадоруҳо дар ҳамираи полимерии исфанҷӣ (губкаобразной) ҷойгир шудааст, ки он тақсимшавии баробар ва фосилаи ҷудошавӣ ва ҷабдашавӣ оҳанро дар муддати як чанд соати пас аз истеъмол таъмин месозад.

Дар меъда як ҷузъи оҳан ҳал шуда, боқимонда, миқдори асосияш дар дохили рӯда ҷудо мешавад ва аз ин рӯ ба пардаи луоби меъда таъсири манфӣ намерасонад.

Ферро-градументро дар меъри 1-2 кулчадору барои калонсолон ва наврасони аз 12 сола боло дар як рӯз 1-2 бор, 6-12 сола 1 дона 1 бор дар як рӯз ё рӯз дар миён тавсия медиҳанд.

**Сиропи сабру оҳан (Sirupus Aloes cum ferro).** Дар шакли сироп, ки таркибаш аз маҳлули хлориди оҳани дорои 135 г. оҳани 20%, 15 г. кислотаи хлориди гидрогени ҳал шуда, 4 г. кислотаи лиму ва сиропи пиран сабр (алоэ), ки то 1000 мл. расонда шудааст, истеҳсол мешавад.

Онро ҳам мисли дигар доруҳои оҳандор барои бемориҳои камхунӣ истифода мебаранд.

Тарзи истифодааш; 0,5-1 қошукчаи чойхӯрӣ дар ¼ стакан об, 3 бор дар як рӯз. Муддати табобаташ 15-30 рӯзро дар бар мегирад.

**Феррум Лек (Ferum Lek).** Дар шакли маҳлул дар ампулаҳои 2 мл-и дорои 0,1 оҳани сеасоса, дар омехтагӣ бо малтоза барои сӯзанзанӣ ба мушак ва дар ампулаҳои 5 мл-и дорои 0,1 г. сахаратаи оҳан барои сӯзан задан ба раги варид истеҳсол мешавад.

Феррум Лек низ барои бемориҳои камхунӣ тавсия шудааст.

Тарзи истифодааш; тавассути сӯзандору ба мушак меъри максималиаш 4 мл. (2 ампула) ва барои кудакони вазнашон то 5 кг. 0,5 мл, 5-10 кг. 1 мл муайян шудааст.

Пеш аз гузаронидани дору ба раги варид маҳлули дохили ампуларо дар 10 мл. маҳлули хлориди натрий омехта ба калонсолон аз рӯи нақшаи зерин амалӣ месозанд, рӯзи 1-ум 2,5 мл, 2-ум 5 мл, 3-ум-10 мл. Пасон дар як ҳафта 10 мл. 2 бор. Маҳлулро бо суръати 1 мл. дар 1 дақиқа гузарондан лозим аст. Маҳлул набояд ҳангоми ба раги варид гузаронидан ба зерпӯст ё бофтаҳо аз сӯзан ҷакад.

Аз оҳан боз доруҳои Феррамид, Ферросерон, Фербитал, Феракрил, Гемофер, гемостимулин, Фитоферолактал Аддутива бо оҳан ва ғайра истеҳсол мешаванд, ки барои муолиҷаи камхунӣҳои гуногун равона шудаанд.

**МАНГАН** – Онро 70 сол пеш аз ин (Bertrand G., et al., 1913) дар бофтаҳои ҳайвонҳо муайян намуда буданд. Ин унсур дар кулли мубодилаи маводи буня иштирок намуда фаъолияти бисёр ферментҳоро қавӣ мегардонад. Нақши он дар фаъолияти ғадудҳои чинсӣ, дастгоҳи ҳаракат, системаи асаб ниҳоят бузург буда, дар сохтори устухону бофтаҳо иштирок намуда, ба биосинтези холестерин ва метобализми инсулин мусоидат менамояд. Муайян шудааст, ки дар буняи одами солими вазнаш 70 кг. миқдори умумии манган 10-20 мг (0,18 – 0,36 ммоль/л)-ро ташкил медиҳад.

Ин унсур дар фаъолияти майнаи сар нақши басо муҳимро иҷро мекунад, чунки тамаркузи зиёди он дар эпилепсиз, гипоталамус, пиёзакҳои шомма ва ганглияҳои базалӣ муайян шудаанд.



Вобаста ба синну сол рафта-рафта чабидашавии он дар дастгоҳи ҳозима суст мегардад ва ин боиси норасоии ин мавод мегардад.  
Аз меъёр зиёд ба буня воридшавии он тағйиротҳои ба бемории рахитмонанд дар устухонҳоро ба амал меорад.

Миқдори аз меъёр зиёди онро дар хуноба ҳангоми бемории қалб, полиартрит ва камхунии оҳанӣ муайян намудаанд.

Норасоии ин унсур ба вайроншавии чараёни мубодилаи глюкоза дар буняи одам мерасонад, ки онро бори аввал Rubenstein A.H. et al., 1962 ҳангоми омӯзиши диабетӣ аз инсулин вобаста набуда муайян намуда буд.

Норасоии манган боиси сар задани бемории атеросклероз, рагкашӣ, пастшавии шунавоӣ, пастшавии қобилияти фикрӣ, бемории ғадуди зермеъда, афзудани набз ва ғайра мегардад.

Мувофиқи тадқиқотҳои В.И. Смоляр (1991) афзоиши қудакон аз истеъмоли манган вобастагии зиҷ доранд, қудакони қадпаст нисбати қудакони билаңқад ҳамагӣ 54-60% манган бо ғизо истеъмол менамоянд. Муайян шудааст, ки дар таркиби хун ва бофтаҳои беморони мубталои диабетӣ қанд миқдори манган ниҳоят кам аст. Ҳангоми ба чунин беморон додани ин унсур миқдори қанди таркиби хунашон кам мешавад, ки ба гуфтаҳои боло даюлат мекунад. Тахмин меравад, ки манган дар чараёни ҳосилшавӣ ё мубодилаи инсулин иштирок мекунад.

Манбаи асосии манган зироатҳо, лубиёғиҳо, чормағз, чой ва қаҳва мебошанд.

Дар як пиёла чой 1,3 мг. манган мавҷуд аст. Аммо ҳангоми истеъмоли ғизо дар баробари он чой нушанд фитатҳои таркиби чой ба чабидашавии мангани таркиби онҳо халал мерасонад, аз ин рӯ чойро бояд дар алоҳидагӣ истеъмол намуд.

Меъёри шабонарузии манган барои одами калонсол 2-3 мг-ро ташкил медиҳад.

Мувофиқи тавсияҳои академияи ғизои ИМА\* (1989) миқдораш барои қудакони ширмаки то 6 моҳа дар як шабонаруз 0,3-0,8 мг; 6-12 моҳа 0,6-1 мг; 1-3 сола 1-1,5 мг; 4-6 сола 1,5-2 мг; 7-10 сола 2-3 мг; 11 сола ва аз он боло 2-5 мг. ва одамони калонсол 2-5 мг. (R/Berkow et al., 1997) аст.

### Доруҳои манган

Перманганати калий (Kalii Permanganas). Аз кристалҳои ранги сурхи бунафш доштаи сиёхранг ё хокаи ялақосии металлӣ дошта иборат буда, дар оби хунук дар таносуби 1:18 ва дар оби гарм дар таносуби 1:3,5 хал мешавад.

Маводи пурқуввати оксидкунанда буда ҳангоми омезиш бо маводи

органикии ба осонӣ оксидшаванда (ангитсанг, қанд ва танин) метавонад, ки таркиш ба амал орад.

Онро ҳамчун маводи антисептикий дар маҳлулҳои 0,1-0,5% барои шустани захмҳо, 0,01-0,1% барои ғарғараи даҳону ҳалқ, барои чароҳатҳо ва сӯхтагиҳо маҳлули 2-5% ва барои шустани дар бемориҳои урологӣ ва занона – гинекологӣ, маҳлули 0,02-0,1%-ашро истифода мебаранд.

Ҳангоми захролудшавиҳо низ барои шустани дастҳои ҳозима маҳлули 0,02-0,1% онро истифода мекунанд.

**СЕЛЕН** – ин унсур аз тарафи олими швед Берцеллиус Ионсон Якоб соли 1817 купода шуд. Хосияти ҳаётан муҳими он барои буня соли 1957 аз тарафи Schwarz K. Foltz С.М. ҳангоми тадқиқотҳои илмӣ дар калламушҳои сафед муайян шуд. Муайян намуданд, ки селен ҳосилшавии никрозҳои чигарро пешгирӣ менамоянд. Нақши селен дар пешгирӣ ва муолиҷаи бемориҳои одам пас аз ба таъб расидани маълумотҳо оиди бемории аз норасоии селен хурӯчгирандаи кардиомиопатия ё бемории Кешан муайян шуд.

Дар солҳои охир селен ҳамчун маводи ивазнашавандаю муҳими буняи одам эътироф шудааст.

Ҷабидашавии 90 % ва аз он зиёдтари ин мавод асосан дар узвҳои ҳозима чараён гирифта, камтари он тавассути пусти нафаскашӣ ба буня ворид мешавад. Миқдори зиёди селен дар рӯдаи дувоздаҳангушта ва камтараш дар ҳиссаҳои дигари рӯдаҳо ҷабида мешавад. Пайвастагиҳои органикии селен нисбаи пайвастагиҳои гайриорганикиаш бештар хубтар ҷабида мешаванд. Дар кашондан ва захира намудани селен дар буня нақши сафедаҳои махсус, ки дар таркибашон селносистеин доранд ва ба онҳо селенопротеин ном ниҳодаанд ниҳоят бузург аст.

Яке аз ферментҳои аввале, ки дар таркибаш селен дорад ва онро дар буняи ширмакҳо муайян намуданд, глутатионпероксидаза мебошад. Ин фермент ҳучайраҳоро аз таъсири харобиоварӣ радикалҳои озод эмин медорад ва ин хусусияти глутатионпероксидаза ба он вобаста аст, ки он структураи перекисҳои гидроген ва перекисҳои чарбури вайрон мекунад ва бо ин роҳ ҳучайраҳоро аз таъсири радикалҳои озод ҳифз менамояд.

Селен тақрибан дар доҳили зиёда аз 200 ферментҳои буняи инсон, аз ҷумла глутатионпероксидаза, ки яке аз ферментҳои фаъоли системаи зиддиоксидшавии буня ба ҳисоб меравад, доҳил шуда, ядро ва узвҳои ҳучайраро аз таъсири радикалҳои озод эмин медорад. Ба ҳосилшавии ангителаҳо ва эритроцитҳо мусоидат мекунад,

муқоимати буняро баланд месозад. Бо металҳои вазнин пайвастагӣ ҳосил намуда онҳоро аз бунҷ хорич месозад. Ба ҳуҷайраҳои майнаи сар ба осонӣ ворид шуда онҳоро аз таъсири осебрасон эмин медорад. Муайян шудааст, ки миқдори зиёди селен дар бунҷи мардҳо маҳфуз аст ва миқдори зиёди он дар каналчаҳои тухмҳосилкунанда ҷойгир шудаанд ва ҳангоми алоқаи ҷиней кам мешаванд.

Дар тадқиқотҳои дар ҳайвонҳо гузаронда муайян шудааст, ки норасоии селен боиси безурётии онҳо мегардад. Рафъ намудани норасоии селен ин ҳолатҳоро баргараф месозад.

Аз ин рӯ, Селен яке аз микроунсурҳои муҳимест, ки фаъолияти ферментҳои системаи зиддиоксидангии бунҷро фаъол месозад. Дар баъзе мавридҳо ҳатто нақши витамини Е-ро ва дар ҳосилкунии зиддиоксидангҳои дохилӣ (эндогенные) нақши муҳимро иҷро мекунанд.

Селен барои таъмини фаъолияти кори ғадуди зермеъда ва барқарор намудани структураи бофтаҳо ниҳоят зарур аст.

Норасоии селен ба пастшавии иммунитет, бемории илтиҳобӣ, бемории дилу рағҳои хунгард, вайроншавии кори ҷигар, косташавии кори ғадуди сипаршакл, бемории пӯст, зардзахм, дерматит, тарбод, артрит ва безурёти мерасонад.

Истеъмоли аз меъёр зиёди он ба бемориҳои артрит, рехтани нохун, мӯй, бемории ҷигару гурда, пайдошавии бӯйи метал дар даҳон, рингпаридагӣ, дамилдани бӯйи сир аз димоғ ва ғайра мерасонад.

Ҳангоми норасоии ин мавод дар бунҷи занҳои ҳомила миқдори тавлидҳои тифлони ғавтида ва маъюби модарзод меафзояд.

Норасоии селен дар бисёре аз давлатҳо дида мешавад. Сабабҳои асосии норасоии ин мавод ба сабаби бо ғизо кам воридшавии он мебошад. Аз ҷумла, бо нон ва маҳсулоти аз орд тайёр шуда меъёри шабонарӯзии он барои одами калонсол -50-200 мкг-ро ташкил мекунад.

**Несселен, Биоселен** – Маҳлули селинати натрий, дар шакли маҳлули 0,05%, селинати натрий дар шишадорӯҳон (флакон) 10 мл. (дар ҳар флакон 2,3 мг. селен маҳфуз аст) истеҳсол мешавад.

Несселен барои муолиҷаи бемории дил, сактаи дил, диққи дил, вайроншавии ритми дил, фишори баланди хун, камхунӣ, лейкозҳо, лоғаршавии устухонҳо, намакбандии тағоҷҳо, диққи нафас, ҷоғар, вайроншавии фаъолияти ғадуди сипаршакл, диабети қанд, зотулкебид, циррози ҷигар, санги гурда, омосҳо, миомии бачадон ва ҳомиладорӣ тавсия шудааст.

Тарзи истифодаи он: маҳлули дохили флаконро дар 0,5 л. оби ҷушидаи хунук шуда омехта, онро аз рӯи нақшаи зерин истеъмоли мекунанд:

Ба кӯдакони то 1 сола 20 мл. дар 1/10 стакан об (5 мкг. селен), то 2 сола – ним қошукчаи чойхӯри дар 1/6 стакани об, то 5 сола – 1 қошукча дар ¼ стакани об, то 12 сола 1 қошуқи ошхӯри дар ½ стакани об, полуда (кисел) ё шираи мева омехта масраф мекунанд.

Ба шахсоне, ки дар зери таъсири нурҳои гуногун қору фаъолият мекунанд, операторҳои ЭВМ, коргарони соҳаи электрикӣ истеъмоли дозуи новоселен 2 бор дар як рӯз дар муддати 16-18 моҳ ва 1 бор ҳар рӯз тавсия мешавад.

Комплекси зиддиоксиданти (АОК) – дар таркибаш 25 мг. селен, 200мг. витамини С, 50 мг. витамини Е, 5 мг. β-каротин дорад.

Онро низ барои бемории дар боло оварда 1 кулчадору дар ½ стакан об ё шираи мева ҳалқарда мефармоянд.

Селекартен – (Комплекси селен-кротин ва протейн). Дар шакли маҳлули сабзи сиёхранг дар шишадорухое (флаконҳои 14 мл.), ки дар таркибаш селекаротин, протейн дорад аз тарафи маркази биотехнологии ш. Рязани Руссия истеҳсол мешавад.

Мувофиқи тадқиқотҳои Пажӯишгоҳи давлатии ғизои Вазорати энерге – тика ва саноати ҶТ, селекартен дорои хусусиятҳои талхаронӣ, зиддиилтиҳоб, гепатопротекторӣ, зиддиоксид буда мубодилаи моддаҳоро дар дохили буня ва аз ҷумла дар дохили ҳуҷайраҳо ба танзим меорад. Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи бемории зотулкебид, циррози ҷигар, вайроншавии мубодилаи моддаҳо, илтиҳоби талхадон ва бемории илтиҳобии гуногун истифода бурдан мумкин аст.

Тарзи истифодаи он чунин аст: 1 мл. онро дар 30 мл маҳлули мӯътадили хлориди натрий омехта дар як рӯз 1 бор масраф месозанд.

**РУҲ** – Нақши фаъоли ҳаётии ин унсурро J. Raulin зиёда аз 140 сол пеш аз ин – соли 1869 муайян намуд. Соли 1940 Д.Келин муайян намуд, ки руҳ қисми таркибии карбонатдегидрогеназа мебошад, ки он аз муҳимияти руҳ барои буняи инсон далоят мекунад.

Заҳираи руҳ дар буняи одам он қадар зиёд нест. Аз ҷумла дар буняи одами калонсол то 30,6 ммоль/л-ро ташкил менамояд.

Мувофиқи маълумоти мавҷуда ба буняи инсон бо ғизо 13 мг. бо нафас 0,1 мг. ворид шуда бо ахлот 11 мг. пешоб 0,5 мг. ва арақ 0,78 мг. дар як шабонарӯз ворид ва хориҷ мешавад. Микдори умумии он дар буня 2300 мг-ро ташкил дода аз он 1800 мг. дар бофтаҳои маҳин ҷойгир аст. Аз соли 1972 руҳро ба рӯйхати маводи ҳаётан муҳими одам дохил намуданд.

Руҳ асосан дар қисмати болоии рӯдаҳо бо иштироки сафедаи транспортӣ, ки ба ҳайати шираи ғадуди зермеъда дохил аст, чабида мешавад. Чабидашавии он аз маҳсулоти ҳайвонотӣ (гуштию ширӣ) нисбати маҳсулоти рустаний беҳтар аст. Чунки дар таркиби маҳсулоти рустаний миқдори зиёди маводи фитин муайян шудааст, онҳо бо иштироки калсий бо руҳ пайвастагиҳои ҳалнашаванда ҳосил мекунад. Ба чабидашавии руҳ инчунин гемиселуллоза, мис ва фосфат ҳалал мерасонанд.

Нақши ҳаётии руҳ барои буня дар он аст, ки он барои инкишофи нумӯёбии буня ба балоғат расидани буняи ҷавон, инкишофёбии узвҳои ҷинсӣ, тавлиди насл, фаъолияти узвҳои хунҳосилкунанда ва шифоёбии захмҳои таъмин месозад.

Муайян шудааст, ки руҳ дар ҳосилшавии иммунитет ва фаъолияти кори ғадудҳои ҷинсии мардон ниҳоят зарур аст. Дар ҳосилшавии тестестерон – ҳормони ғадуди ҷинсии мардон иштирок мекунад. Руҳ ба ҳайъати зиёда аз 200 ферментҳои буня аз ҷумла алкохолдегидрогеназа, ки алкохолро безарар мегардонад ва супероксидсмутаза, ки ферменти асосии системаи зидди токсидантӣ мебошад, дохил буда, дар мубодилаи онҳо иштирок мекунад. Руҳ кори ресепторҳои маза, ҳиссиёт ва бӯйхоро низ идора мекунад.

Дар синтези сафеда иштирок ва ҷигарро аз таъсири маводи кимиёвӣ ҳимоя намуда, ҳосилшавии радикалҳои озодро монеъ мешавад. Руҳ инчунин фаъолияти фосфатазаи рӯдаю устухонҳои меафзояд. Дар барқароркунии эритроситҳо ва гемоглабин нақши муҳимро иҷро мекунад.

Норасоии руҳ ба пастшавии қобилияти ресепторҳои мазаи даҳон, ҳиссиёти, пастшавии қобилияти ҷинсӣ, безуриётӣ, бемории ғадуди ҷинсӣ (простатит), аденома, бемории пӯст, сустшавии афзоиши кӯдакон, косташавии иммунитет, камшавии инсулин, зиёдшавии холестерини таркиби хун, шабқурӣ, тез – тез мубталои бемории сироятӣ шудан ва ғайра мегарданд.

Меъёри шабонарӯзии руҳ барои одамони калонсол 15 мг.

### Доруҳои руҳ

Оксрич (Oxrich). Дар шакли кулҷадоруи дар таркибаш 50 мг. DL – аспартати руҳ, ки ба 9,8 мг руҳи дувалента баробар аст, истехсол мешавад. Барои пура намудани буня бо маводи руҳ омода шудааст.

Онро барои табobati бемории узви нафас, бронхит, эмфизема, диққи нафас, бемории шуш, пастшавии масунияти бадан, захмҳои музмин, циррози ҷигар, зотулкебири музмин тавсия шудааст.

Ҳангоми бемории музмини гурда, корношоямии шадиди гурда, ба

тифлони то 6 сола ва занҳои ҳомила ва ширмакон тавсия намешавад. Ҳангоми фиброзҳои шуш ва чигар нақшаи мазкур амалӣ мешавад: дар 6 моҳаи аввал 1 кулчадоруй 3 бор дар як рӯз дар муддати 1-3 то 5 моҳ.

Дар нимаи соли дуум 1 кулчадоруй 3 бор, 10 рӯзӣ дар ҳар 2 моҳ (10 рӯз табобат, 50 рӯз танаффус).

Ҳангоми корношоямии музмини шушҳо дар аввал 1 кулчадоруй 3 бор дар як шабонаруз дар муддати 10 рӯз. 20 рӯз танаффус ва аз нав 1 кулчадоруй 3 бор, дар муддати 10 рӯз фармуда мешавад.

**Сульфати руҳ (Zinci sulfas).** Дар шакли хока, маҳлули 0,25% бо номи (глазные капли) – ё маҳлули 0,5% сульфати руҳ ва 2% кислотаи бор истеҳсол мешавад.

Онро ҳамчун маводи зиддиуфунӣ (антисептический), даббоғӣ, ба-рои муолиҷаи бемории чашм конъюнктивит ва илтиҳоби садопарда (паренхит) истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш: бо роҳи молидан, пошидан ба воситаи пулверизатор маҳлули 0,25-0,5% ва барои шустан ҳангоми илтиҳоби роҳи пешоби олоти таносули мардон (уретрит) ва вагинит дар занҳо маҳлули 0,1-0,5% – ро истифода мебаранд.

**Оксиди руҳ (Zinci oxidum)** дар шакли хока барои истифодаи берунӣ истеҳсол мешавад.

Онро дар шакли малҳам, пастаҳо ва барои болои захмҳо пошидан ҳамчун маводи даббоғӣ, зиддиуфунӣ барои муолиҷаи бемории пӯст истифода мебаранд.

**Малҳами руҳ (Цинковая мазь) (Ungentum Zinci)** аз як ҳисса оксиди руҳ ва 9 ҳиссаи вазелин сохта шудааст.

Онро барои бемории пӯст истифода мебаранд.

**Синкасқол (Zincascolum)** кулчадоруи дорои оксиди синк-0,5 г, хокаи бентонид-0,49 г. стеарати калсий – 0,01г.

Тарзи истифодабарияш: 1 донагӣ дар 4 мл. об ҳал намуда маҳлули ҳосилшударо ба болои нуктаҳои бемори пӯст дар як рӯз 1-2 маротиба мемоланд.

**Шамъдонаҳои «Нео-Анузол» (Suppositoria «Neo-Anusolum»** таркиби онҳоро оксиди руҳ-0,2 г, нитрати висмут – 0,075 г. танин-0,05 г. йод ва резорсин – 0,005 грами метилени сини – 0,003 г. ҷарбу то 2 г.

Онро барои муолиҷаи бавосир ва илтиҳоби рӯдаи рост истифода мебаранд.

Аз руҳ инчунин (Ungentum Zinci-T, Ungentum Zinci-nophthalmi- cul Anastesthesino, Pasta Zinci, Pasta Zinci salicylata, Linimentum Zinci oxidi Zincascolum, шамдонаҳои Нео-Анузол истеҳсол мешавад.

**МИС** – яке аз унсурҳои муҳими ивазнашаванда буда, барои фаъолияти бунии одам, ҳайвонот ва рустанӣҳо ниҳоят зарур мебошад. Дар бунии одами калонсол 1,57-3,14 ммоль/л (150 мг.) мис мавҷуд аст, ки аз нисф зиёди он ба мушаку устухонҳо рост меояду 10%-аш ба бофтаҳои чигар. Аз ҷумла, ба чигар 0,230, мағзи сар 0,088, дил 0,052 ва гурда 0,33 ммоль/л маводи тозаи мис рост меояд. Дар хун 100 мкг. ва эритроцитҳо 60 мкг. мис мавҷуд аст. (Шалошников А.М ва диг., 1980). Барои таъмини буни бо ин унсур бояд ки бо ғизо на камтар аз 2то 5 мг. он ворид шавад. Аз ин миқдор 30% он чабида шуда, боқимондааш дар дастҳои ҳозима ба пайвастигии ҳалнашаванда мубаддал ва бо ахлот хориҷ мешавад. Аз миқдори умумии миси воридшуда 80% бо талха, 16 бо деворҳои дастҳои ҳозима ва 4% бо пешоб хориҷ мешавад. (А.М. Шалошников. Ва диг., 1980).

Мис асосан дар қисмати болоии рӯда ва меъда чабида мешавад. Абсорбсияи мис дар рӯда тавассути ҳосилшавии пайвастигии он бо аминокислотаҳо ва иштироки сафедаҳои махсуси транспортӣ чараён мегирад. Пас аз чабидашавӣ ва пайвастишавии он бо албумини хуноба мис ба чигар ворид ва ба ҳайати сафедаи серулоплазмин дохил мешавад. Дар молекулаи серулоплазмин 8 атоми мис ва сафеда шакли транспортӣ онро ташкил намуда ба узвҳои гуногун расонда мешаванд.

Мис дар хунофарӣ, мубодилаи моддаҳои дохили буни, ҳосилшавии эластин, ҳосилшавии ҳормонҳои чинсии занон, синтези тироксин, ҳосилшавии эритроцитҳо, ҳосилшавии фермента супероксидисмутаза яке аз ферментҳои ниҳоят муҳими системаи зиддиоксидантӣ, ҳосилшавии коллаген иштирок намуда, сарзании артрозҳо ро пешгирӣ менамояд.

Ҳангоми бемории шизофрения, майзадагӣ, тарбод, диққи нафас, бемории гурда, чигар, инфаркти мушаки дил, лимфагрануломатоз, лейкоз, бемории саратонӣ, бемории музмини сироятӣ тамаркузи мис дар таркиби хун зиёд мешавад.

Норасоии мис одамро гирифтори бемории остеопароз, камхунӣ, исқол, рехтани мӯйҳо, бемории пӯст, беҳолӣ, вайроншавии қори узвҳои нафас, вайроншавии циклҳои ҳайзи занҳо ва ғайра мегардонад.

Ҳангоми захролудшавӣ бо мис нишонаҳои зерин дида мешаванд: бадқаҳрӣ, дилбеҳузурӣ, қайқунӣ, асабоният, дарди мушаққо ва бугумҳо.

Мис ба миқдори муайян дар ҳама маҳсулоти ғизоӣ мавҷуд аст.

### Доруҳои мис

**Сульфати мис (Cupri Sulfas).** Дар шакли маҳлули 0,25% ҳамчун маводи зиддиуфунӣ ва даббоғӣ барои муолиҷаи канноктивитҳо ва

шустани роҳи пешобгузари мардон ва вагинити занҳо истифода мешавад.

Ҳангоми сӯхтагиҳои фосфорӣ онро бо маҳдули 5% сулфати мис мешуянд ва облатга мекунад, ки дар натиҷаи бо ҳам пайвастишавии фосфор бо сулфати мис маводи миси фосфории халнашаванда ва қисман барқароршавии сулфати мис ба миси металлӣ руҳ медиҳад, ки дар натиҷа ба ҳосилшавии рӯпуш (плёнка) дар болои ҳиссачаҳои фосфорӣ сафед мерасонад. Ҳангоми захролудшавиҳо бо фосфори сафед сулфати мисро дар меъёри 0,3-0,5 г. дар 1/2 стакан оби гарм барои масраф мефармоянд. Барои шустани меъда маҳдули 0,1% сулфати мисро истифода мебаранд.

Меъёри баланди сульфати мис барои одами миёна ва калонсол дар як шабонарӯз 0,5 г-ро дар як истеъмол ташкил медиҳад.

**КОБАЛЬТ** – Хусусиятҳои муҳиму ҳаётии ин унсуро олимони ҳангоми омӯзиши бемории гусфандон ва ҳайвонҳои калони поҳдор дар яке аз айлоқҳои Зеландияи Нав ва Австралия, ки бо номи «бемории буттағӣ», «бемории Мортон Майнс» ва «бемории соҳилӣ» ё «бемории беҳолкунанда», «марази энзоотикӣ» паҳн шуда буд, муайян намуданд. Дар аввал гумон мерафт, ки ин беморӣ аз нарасидани маводи оҳан ба амал меояд, чунки онро бо маводи тозанакардаи конҳо (лимонитҳо) ба осонӣ муолиҷа менамуданд. Баъдтар маълум гашт, ки таъсири шифой на аз оҳан балки аз кобальти дар таркиби он буда ба амал меояд (Underwood E., Filmer J., 1935). Кобальт ба ҳайати молекулаҳои витамини В12 дохил мешавад, ки он аз тарафи Smith E.L. 1948 ҳангоми чудо кардани витамини В12 аз чигар, ки дар таркибаш 4% кобальт дошт, муайян шудааст. Фаъолнокии витамини В12 аслан аз ин унсур вобастагии ниҳоят калон дошта, дар баробари ин фаъолнокии худ кобальт бошад тавассути витамини В12 тақрибан 50 карат зиёд мешавад. Хусусиятҳои асосии ҳаётии он дар ҳосил намудани гемоглабин ва мусоидати он барои аз тарафи буня аз худ намудани маводи оҳан аст, ки он дар пешгирии бемории камхунии аз норасоии оҳан нақши муҳимро иҷро мекунад. Кобальт дар ҳосилшавии сафедаҳо ва дар пайвастагӣ бо маводи ёд ҳосилшавии ҳормонҳои ғадуди сипаршақ-про метезонад. Ин унсур қодир аст, ки фишори баланди хунро паст карда миқдори холестерини таркиби хунро кам созад. Кобальт нисбати дигар унсурҳо дар буня беҳтар ҷабида мешавад. Мувофиқи маълумоти мавҷуда дар буняи инсон аз 20 то 95% кобальти таркиби ратсиони гизо ҷабида мешавад.

Мувофиқи маълумоти G.K. Murthy ва дигарон (1971) дар минтақаҳои гуногуни ИМА тамаркузи кобальт дар гизо гуногун ме-



бошад ва таносуби он аз 0,25 то 0,69 мг/кг - ро ташкил мекунад. Ба буняи одам бошад бо гизо аз 0,30 то 1,77 мг. кобальт дар як рӯз ворид мешавад. Аз ин миқдор бо об то 10 мкг ва боқимонда 90 фоизи он бо гизоҳои рустанӣ меваю сабзавот ворид мешавад. Миқдори кобальт дар таркиби шир 0,4-1,1 мкг/л, чигару гурдаи ҳайвонот 0,15-0,25 мкг/г. маводи хушкро ташкил мекунад.

Дар табиат минтақаҳои аз кобальт хароб вучуд доранд, ки он ҷо бемориҳои ақобальт-тоз дар байни ҳайвонҳо васеъ паҳн шудааст.

Норасоии кобальт ба вайроншавии сиклҳои ҳайз, камхунӣ ва асабоният мерасонанд.

Кобальт инчунин захри саноатӣ ба шумор рафта, ба буняи инсон тавассути роҳҳои нафас, дастгоҳи ҳозима, пӯст ворид мешавад. Ҳангоми баланд гардидани ҳарорати ҳаво таъсири захрогини он дучанд меафзояд. Нишонаҳои захролудшавии он чунинанд; сурфа, исқол, вайроншавии ҳисси бӯй, илтиҳоби садопарда, илтиҳоби пардаи лубии гулу ва ғайра

Ҳангоми дуру дароз дар корхонаҳои саноатии бо кобальт сару кор дошта кор кардан одам метавонад, ки гирифтори бемории бронхити музмин, илтиҳоби шуш, пневмосклероз, миокардиопатия ва ғайра гардад. Меъёри шабонрӯзии он то 8 мкг-ро дар бар мегирад.

### Доруҳои кобальт

Коамид (Cjamidum). Дар шакли хока ва дар ампулаҳо 1 мл-и 1% истехсол мешавад.

Коамид ангезанда ва фаъолкунандаи узвҳои ҳунофар буда ба буня барои аз худ намудани маводи оҳан мусоидат мекунад.

Онро барои муолиҷаи камхунӣҳои гуногун истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш; дар меъёри 0,1г. 3 бор дар як рӯз пас аз гизо масраф мекунад. Маҳлули 1% онро дар меъёри 1 мл. бо сӯзандору ба зерпӯст интиқол медиҳанд. Муҳлати таъбиат бо коамид 25-30 рӯзро ташкил медиҳад.

**ЙОД** – Нахустин маълумот оиди нақши муҳиму ҳаёти доштани маводи ёд барои ғадуди сипаршақл соли 1896 аз тарафи E.Ваштан дода шуд. Дар аввали асри XX A. Osvald муайян намуд, ки сафедаи асосии йоддори ғадуди сипаршақл триолглобулин мебошад. Соли 1918 бошад E.C.Кепда тироксинро соли 1926 C.R.Harington сохти онро муайян намуд.

Соли 1952 бошад J. Gross ва R. Pitt-Rivers тиройодотирозинро кашф намуд, ки яке аз ҳормонҳои фаъоли ғадуди сипаршақл ба ҳисоб меравад.

Манбаи асосии йод дар дунё укёнусоҳо ба ҳисоб мераванд, ки онҳо аз атмосфера, дарёҳо ва яхҳо ба он ҷо ворид мешаванд.

Ҳар сол аз укёнусоҳо тақрибан 400 000 ҳазор тонна маводи йод бухор шуда ба замин бо боронҳо мерезад ва аз он ҷо тавассути борону барфҳои обшуда ба баҳру укёнусоҳо ворид мешавад.

Хусусияти ҳастан муҳими йод дар он аст, ки қисми таркибии ҳормонҳои тиреоидиро ташкил менамояд.

Йод биомикроунсуре ғайол буда, дар буняи одами калонсол тамаркузи он 20-30 мг ва аз он ҷумла дар ғадуди сипаршақӣ 10 мг. (Староселсевой Л.К. 1978), 20-50 мг-ро (Тутельян ва диг., 2002) ташкил мекунад.

Тамаркузи йоди таркиби хуни одами солим  $0,67 \pm 0,28$  мкмол/л ташкил дода аз он 325% дар таркиби хуноба дар шақли пайвастагии органикии йод маҳфуз аст. Ҳангоми гипертиреоз тамаркузи он дар хун то 7,88 мкмоль/л меафзояд. Йод дар ҷараёни таҷзияи ҷарбуҳои зиёдтагии буня иштирок намуда барои нигоҳ доштан ва баланд бардоштани қобилияти фикрию ҷисмонӣ нақши муҳимро иҷро месозад.

Муайян шудааст, ки имрӯз дар дунё тақрибан ғадуди сипаршақӣ 700 млн. одамон калон шудааст, ба 1 миллиард одам хавфи бемории камйодӣ таҳдид мекунад, найчаи асаби зиёда аз 200 ҳазор одамон осеб дидааст, 218 млн одам гирифтори бемории ҷоғар буда, 40 млн ба бемории рӯҳӣ гирифтӣ ва 11 млн. мубталои ноқисулақӣ (критинизм) гаштаанд.

Норасоии йод боиси камқувватӣ, зиёдшавии вазни бадан, вайроншавии қобилияти фикрӣ, безуретӣ, бемории ҷоғар ва ғайра мегардад. Кудаконро то ноқисулақӣ (критинизм) мерасонад.

Ҳангоми ба буня аз меъёр зиёд воридшавии йод дар даҳон мазаи метал пайдо шуда, пардаи луобии даҳон захмин гардида ғадудҳои оби даҳон ҳосилкунанда варама мекунанд. Исҳоли қайқунӣ дида мешавад.

**йод (iodum)** Аз кристалчаҳои хурди ранги хокистарии сиеҳрангии ҷилои металлӣ дошта иборат буда дорони бӯи ба худ хос мебошад. Дар ҳарорати муқаррарӣ бухор мешавад ва агар тасфад буғи чирнилӣ ҳосил мекунад. Дар об суфт ҳал мешавад (1:5000), дар 10 ҳиссаи спиртӣ 95% ба зудӣ ҳал мешавад, дар маҳлули оби йодидҳо (калий ва натрий) низ ҳал мешавад.

Ҳангоми пайвастшавӣ ё омехташавӣ бо раванҳои эфирӣ, маҳлули аммиак ва симоби тағшони сафед маводи тарканда ҳосил мекунад.

Йодро аз хокистари обсабзҳои обӣ (ламинария) ва обҳои ҷоҳҳои кони нафт истеҳсол мекунанд.

## Тамаркузи баъзе микроунсурҳо дар маводи ғизой, мкг/100 г.

Номгӯй	Cu	Mn	Zn	Co	Mb	Ni	F	Y	Fe	Cr
Нони зағора	346	1460	580	2	19	10	72	14	280	
Нони гандумӣ	293	1165	526	2	27		48	10	240	
Орди гандумӣ	447	2730	610		17	27	95		230	
Марҷумак	889	1460	1260	3	14	56	28		800	
Ярмаи ҷав	840	750			23	21	16		330	
Ҷави русӣ		298			44	109				
Сук	790	1150		3	27	88	28		700	
Биринҷ	224	820	250	2		8	23		180	
Макаронҳо	188	406	410	2		10	26	24		
Лубиё	400	1390	1800	8	80	70	24	10	1000	
Наҳӯд	760	1270	2500	8	20	31	30	32	940	
Картошка	208	243	373	1	18	36	17	35	900	
Сабзӣ	81	269	370	2	18	13	27	37	1000	3
Карам	104	240	241	2	15	13	36		1000	
Лаблабу	120	638	966	4	116		17	44	1400	
Пиёз	116	271	1273	2	12	10	14		1000	
Сир	61	370	1240	8		23			1500	
Помидор	79	137	340		6	13	27	14	1400	
Бомбон	135	181	180		10	11	14	11	400	290
Бодиринг	53	115	198	1	8	14	24		1400	6
Ҷинбит	244	810	557	2	37	50			1600	
Каду	170	114	204	1	1		18		800	
Шалғам	48	166	360	3	10	16	11	39	1200	
Ҷафарӣ	61	980	150	3	19	62	13		2000	
Себ	177	627	490	4	23	51	22		1900	
Нок	135	354	240	1	4	8			2200	
Ангур	76	261	160	1	41	78			2300	
Олучабандак	135	280	160	1		8	26	2	4700	
Тамашк	160	80	210	2	11	60	13		1400	7
Қоти сиёҳ	396	930	420	4	69				3600	
Қоти сурх	167	617	230	4	30	24		8	1300	
Шулха	61	150	150	2		54				
Шир	20	3	285	1	4	5	22	45		

**Маҳдули 5% спиртии йод** (Solutio Iodi spirituosa 5%), таркибалро 5 г. йод, 2 г. калий йодид ва 100 обу спирти 95% ташкил медиҳад.

Ҳамчун маводи зиддиуфунӣ барои муолиҷаи захмҳо, илтиҳоби пӯст ва пардаҳои луобӣ истифода мебаранд. Ҳамчунин барои илтиҳоби асабҳо ва мушакҳо истифода мебаранд.

**Микройод** (Tabuletæ «Microiodum» obductæ) Дар шакли кулчадоруи дар таркибаш 0,0005 г. йод, 0,0005 г. йодиди калий ва 0,05 г. решаи сунбулаи тибб (валериана) истеҳсол мешавад.

Ҳосилшавии ҳормони тиреотропии ҳиссаи пешии гипофизро боз медорад, аз ин рӯ онро ҳангоми табobati беморони мубталои гиперфункцияи (фаъолияти ғадуди сипаршакл авҷи баланд мегирад) ғадуди сипаршакл истифода мебаранд.

Онро ҳангоми васеъ шудани ғадуди сипаршакл ва кам намудани таъсири чоғарофаринии доруҳои тиреостатикӣ мефармоянд.

Микройодро як донаторуӣ 2-3 бор пас аз хӯрок, 20 рӯз, бо танаффуси 10-20 рӯза тавсия медиҳанд.

Ҳангоми пайдошавии нишонаҳои йодизм истеъмоли онро бозмедоранд.

**Йодиди калий.** Синонимҳои: йодид-100, йодид-200, калий йодид-200, аз тарафи фирмаҳои Берлин Хеми Олмон ва Итолиё истеҳсол мешавад. Дар мамолики хориҷӣ барои пешгирии норасоии йод асосан йодиди калийро, ки маводи ғайриорганикии йод ба шумор меравад, истифода мебаранд.

Онро дар шакли кулчадоруи йодид-100, дар як донаш 130,8 мкг. йодид, ки ба 100 мкг. йод баробар аст ва йодид-200, ки дар як донаш 261,6 мкг. йодид, ки ба 200 мкг. йод баробар аст, дар саноати дорусоз истеҳсол мекунанд.

Йодиди калий дар дастҳои ҳозима ба осонӣ ҷабдида шуда ба тезӣ ба хун ворид шуда, дар ғадуди сипаршакл то йод оксид мешавад, ки он барои йоднок намудани тирозин ва тирозинро ба моно ва дийодтирозин (ки моқабли ҳормонҳои тиреоидӣ мебошанд) мубаддал месозад.

Йодиди калий дорои хусусияти хуби оғаҳкунӣ аз захирашавии йоди радиоактивӣ дар ғадуди сипаршакл буда дар навбати аввал онро аз таъсири радиатсия эмин медорад.

Йодиди калийро барои муолиҷаи чоғар ва дигар бемориҳои, ки аз норасоии йод сар мезананд истифода мебаранд.

Ҳангоми ҳомилагӣ ба занҳо ҳамчун омилӣ пешгириданӣ бемории ками йоди ҳар рӯз 200 мкг. 1 бор фармуда мешавад.

Барои калонсолон ва наврасон пас аз чарроҳии ғадуди сипаршакл дар меъёри 100-200 мкг, ҳомиладорӣ ва маконидани шир 150-200 мкг. дар як шабонарӯз, наврасони то 12 сола 50-10 мкг. тавсия шудааст.

Барои муолиҷаи ҷоғар ба калонсолон ва наврасон 300-500 мкг. дар як шабонарӯз, ба кӯдакони то 12 сола 100-200 мкг. дар як шабонарӯз медиҳанд, муҳлати табобати калонсолон ва наврасони аз 12 сола боло 6-12 моҳ аст.

Ҳамчун маводи балғамкан маҳлули 1-3% 3-бор 2 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз мефармоянд.

Дар тибби чашм бо номи «чакаки чашм» маҳлули 3% йодиди калиро 2 қатрагӣ, 3 бор дар як рӯз, дар муддати 10-15 рӯз истифода мебаранд.

**Ангиструмин (Tablettae «Antistruminum».** Дар шакли қуҷадорӯи дорои 0,001 г. йодиди калий барои пешгирии ҷоғари эндемӣ истеҳсол мешавад.

Дар меъёри 1 дона 1 бор барои пешгирии ҷоғар ва ҷоғари паҳншуда (диффузнуы зоб) 1-2 донагӣ 2-3 бор дар як рӯз тавсия шудааст.

**Йодиди натрий (Natrium iodidum).** Онро чун йодиди калий истифода мебаранд.

Йодиди натрийро дар меъёри 0,3-1 г. 3-4 бор дар як рӯз истифода мебаранд. Онро бо усули сӯзандору, маҳлули 10% йодиди натрийро дар меъёри 5-10 мл. дар як сӯзанзанӣ 1 бор дар як рӯз (инъекция) истифода мебаранд.

**Йод-актив.** Пайвастагии органикии йод буда дар молекулаи сафедаи шир ҷой дода шудааст. Он аналоги пайвастагии табиӣи йод буда аз ҷиҳати таъсири шифояш ниҳоят фаъол аст. Онро дар Руссия ихтироъ кардаанд ва ҳамчун маводи фаъоли биологӣ барои пешгирӣ ва табобати бемории камйодӣ равона шудааст.

Йод-активро 1 донагӣ 1 бор дар 1 рӯз дар муддати 2 моҳ мефармоянд ва пас аз танаффуси 7 рӯза боз дар муддати 20-30 рӯз тақроран истеъмол мешавад.

**Повидон йод** – маҳлули зиддиуфунӣ ва безараркунанда буда бактерияҳо, вирусҳо, замбурӯғҳо ва соддатаринҳоро нобуд месозад.

Дар шаклҳои гуногун; маҳлул, хаф, малҳам ва шамъдонаҳои (свечи) шифой истеҳсол мешавад.

Маҳлулаш дар флаконҳои 100,500 ва зарфҳои 5000 мл, хафлорӯяш дар флаконҳои 500 ва канистрҳои 5000 мл. ва малҳамаш дар зарфҳои (тубикҳо) 40 г. мебароранд.

Доруҳои дар боло оварда барои тайёр намудани пусти бадани беморон пеш аз сӯзанзанӣ (пунксия), хунгирӣ аз раги варид ва пеш аз ҷарроҳӣ ва муолиҷаи бемории дандонпизишкӣ ва гинекологӣ истифода мешавад.

Маҳлулҳои повидон йод барои безараркунии дастҳо, захмҳо ва сӯхтагӣҳо, табобаги трохаманоз, кандидоз, повидон йоди хафшакл ба-

рои оғзараркунии дастҳо пеш аз чарроҳӣ, барои гарғараи даҳон, малҳами повидон ёод барои муолиҷаи бемории илтиҳобии сироятнокӣ пу́ст, сӯхтагиҳо, шикастани дасту по, захмҳои кушода ва шамъдонаҳои повидон ёод барои табобати бемории гинекологӣ истеҳсол мешаванд.

Манбаи асосии ин маводи муҳими ҳаётии асосан маҳсулоти баҳру уқёнусҳо мебошанд. Аз ҷумла, дар таркиби обсабзҳои баҳрӣ (ламинария) миқдори он 160-800 мг/100 г. моҳӣ ва маҳсулоти баҳрӣ 300-3000 мкг/100 г. муайян шудааст.

Дар ҷумҳурии мо, ки ба минтақаҳои камйод дохил мешавад миқдори он дар таркиби ҳама маҳсулоти ғизоӣ ночиз аст аз ин рӯ, барои пешгирии бемории камйодӣ бояд ки саросар дар ҳама ҷо истифодаи намаки ёоднок ба роҳ монем. Танҳо тавассути истеъмоли намаки ёоднок худро аз бемории ҷоғар ва дигар бемории камйодӣ эмин дошта метавонем.

Тамаркузи шабонарузии ёод барои кудакон 50 мкг. ва одамони калонсол 100 – 200 мкг-ро ташкил медиҳад.

**БОР** – Хусусиятҳои ҳаётан муҳими бор барои мавҷудоти зинда танҳо дар солҳои ҳаштодум аз тарафи (С.Д. Hunt ва диг., 1981) муайян шуд. Муайян шудааст, ки дар буняи одам тақрибан 20 мг. бор мавҷуд аст. Бор асосан барои солим нигоҳ доштани устухонҳо, мубодилаи калсий, фосфор, магний лозим буда, фаъолияти майнаро хуб мекунад.

Беморӣҳое, ки тавассути бор ба амал меоянд бороз номида мешаванд, ки онҳо ҳангоми бо ғизо истеъмоли намудани миқдори зиёди ин унсур ба амал меоянд. Бемории музмини бороз бо бемории қисми болон роҳи нафас, шуш аз ҷумла пневмокониоз, ки ҳангоми бо нафас зиёд воридшавӣ амалӣ мешаванд, чараён мегиранд. Илтиҳоби рӯдаи бориқ ё энгеритӣ бори, дар минтақаҳое, ки миқдори бор аз меъёр зиёд аст, чараён мегирад.

Меъёри шабонарузии ин унсур аз 2,1 то 3 мг-ро ташкил месозад.

### Доруҳои бор

**Кислотаи бор** (*Acidum boricum*). Доруи хусусияти зиддиуфунӣ буда барои муолиҷаи бемории пу́ст дар шакли малҳам истифода мешавад.

Дар шакли хока дар қоғазпечҳои (пакетчаҳо) 10-25 г. ва маҳлули спиртии 0,5%, 1%, 2% ва 3% зарфҳои шишагӣ (флакон) 10 мл. ва 25 мл. 10% дар глицерин истеҳсол мешавад.

Онро ҳамчун маводи зиддиуфунӣ барои муолиҷаи калонсолони мубталои бемории илтиҳоби мултаҳимаи (конъюктивит) чашм дар шакли маҳлули 2% ва барои шустани зардзахми фасоднок маҳлули спир-

тии 3% онро истифода мебаранд. Маҳлули спиртии 0,5%, 1%, 2% ва 3% онро барои илтиҳоби шадид ва музмини гулҳо, тоза намудани пусти бадани мубталлои пиодермия, зардзахми фасоднок истифода мешавад.

Муддатҳои дароз, дар меъёрҳои баланд истифода бурдани кислотаи бор, боиси сар задани реаксияҳои захролудшавиҳои шадид ва музмин мегардад. Дар чунин одамон нишонаҳои дилбеҳузурӣ, қайқунӣ, исқол, сарӣард, ихтилоҷ, дар пӯст пайдошавии найчаҳои сурх дида мешавад.

Кислотаи бор аз пусти бадан ба осонӣ чабида, дар чигар, майна, бофтаҳои чарбуй захира мешавад ва ба миқдори зиёд захира шуданаиш боиси захролудшавии буня мегардад.

Аз ин ру кислотаи борро дар шақли маҳлул нашояд як чанд бор дар масоҳати қалони пусти бадан истифода бурд.

**Линименти бору руҳ (Linimentum Boro-zincatum).** Таркибаи 1 г. кислотаи бор, 10 г. оксиди руҳ ва 40 г. равғани офтобпараст ташкил медиҳад.

Дар зарфҳои шишагӣ 25-50 г. истеҳсол мешавад.

Ҳамчун маводи зиддиуфунӣ ва барои хушк намудани захмҳои фасоднок истифода мебаранд.

**Пастаи бор – руҳ – нафталиний (Pasta Boro-zinci-naphthalini).** Таркибаи 5 г. кислотаи бор, 25 г. оксиди руҳ ва оҳар ва 45 г. малҳами нафталин ташкил додааст.

Дар зарфҳои шишагӣ 25-50 г. истеҳсол мешавад.

Барои муолиҷаи бемории пӯст ҳамчун маводи зиддиуфунӣ истифода мешавад.

**Маҳлули фуқорсин (Solutio Fucorcini).** Таркиби онро 0,8 ҳиссаи кислотаи бор, 3,9 ҳиссаи фенол, 7,8 ҳиссаи резорцин, 4,9 ҳиссаи ацетон, 0,4 ҳиссаи фуқсин, 9,6 ҳиссаи спирти 95% ва 100 мл. об ташкил додааст.

Онро ҳамчун маводи зиддиуфунӣ ва зиддизамбуруғӣ (противогрибковое) истифода мебаранд.

**Пастаи Теймуровӣ (Pasta Teimurovi).** Таркибаи 7 граммӣ кислотаи бор ва тетраборат, 1,4 г. кислотаи салисил, 25 г. -- оксиди руҳ, 3,5 г. гексаметилентет рамин ва маҳлули формалдегид, 0,3 грамм асетаи кӯрғошим, 25 г. талк, 12 г. глисерин, 0,3 г. пудина, 12 г. оби дисстиля ва 3 г. эмулгатор ташкил медиҳад.

Дар зарфҳои шишагӣ ва тӯбҳои алюминии 50 г. истеҳсол мешавад.

Онро барои рафъи арақшорӣ, бемории замбуруғӣ, шалхидагии пӯст ва ҳамчун маводи безарқунанда истифода мебаранд.

Аз бор инчунин малҳами бори 5% ва тетраборати натрий истеҳсол мекунанд.

**ГЕРМАНИ** – унсури ғаъоли ҳаёти буда дар баланд бардоштани иммунитет, муқовимати буня, кам намудани ҳисси дард, ба меъёр даровардани тамаркузи холестерин, хорич намудани захрҳо аз буня, тсзондани шифоёбии бемории тарбод, аллергияҳои гизой, бемории музмини сироятӣ, бемории саратонӣ, спид ва ғайра нақши муҳимро иҷро мекунад.

Меъёри шабонарузи он барои одами калонсол 100-300 мкгро ташкил медиҳад.

**ХРОМ** – ин унсур ба гурӯҳи унсурҳои классикӣ дохил шуда таъсири захрогинии онро 160 сол қабл аз ин муайян намудаанд (Gmlin C.G., 1826).

Хусусиятҳои мусбати онро бошад танҳо солҳои 1957-1959 (К. Schwarz ва W. Mertz., 1959) муайян карданд. Мувофиқи маълумоти солҳои охир миқдори хром дар таркиби хуни одам ба 1,44-3,08 нмоль/л баробар аст.

Хром дар танзими тамаркузи қанди таркиби хун, пешгирии бемории атеросклероз ва қалб, паст намудани миқдори холестерин нақши шоян дорад. Муайян шудааст, ки ин унсур ба ғадуи сипаршақл таъсири мусбат мерасонад, аз ҷумла ӯ метавонад, дар ҳормонҳои тироидӣ йодро иваз намояд. Мувофиқи маълумоти Гончаров А.Т. (1968) гузарондани миқдори физиологии хром ба ҳайвонҳои, ки аз норасоии йод танқисӣ мекашанд, ҳангоми тадқиқотҳои гистологӣ дида мешавад, ки хром ғаъолияти ғадуи сипаршақро баланд месозад ва баръакс ҳангоми гузарондани миқдори зиёди ин унсур қори ғадуи суст мешавад.

Норасоии хром ба вайроншавии танзими қанд, зиёдшавии миқдори инсулини таркиби хун, глюкозурия, пастшавии афзоиши буня, кӯтоҳумрӣ, афзудани миқдори триглицеридҳо ва холестерини таркиби хун, атеросклероз, вайроншавии мубодилаи аминокислотаҳо ва ғайра мерасонад. Шакли ҳазмшавандаи хром дар комплекс бо лигандҳои органикӣ «Омили тобоварӣ нисбати глюкоза» ҳосил мекунад. Буня қодир нест, ки ин омилро худаш ҳосил намояд. Бинобар ин одам муҳтоҷи воридшавии он бо гизо мебошад. Аз ин ру, тахмин меравад, ки ОТГ (Омили тобоварӣ нисбати глюкоза) дар буня пайвастагии комплексие бо инсулин ҳосил менамояд, ки он дорои хусусияти ғаъоли физиологӣ буда таносуби мунтазами глюкозаро дар буня нигоҳ медорад. Хром ба мубодилаи липидҳо таъсири мусбат расонда дорои хусусияти кам намудани липидҳо (гиполипидемический эффект) доро аст. Чӣ тавре ки дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ҳамроҳ намудани хром ба гизои ҳайвонҳо, ки асосан гизои карбогидриднок ис-



теъмоли менамоянӣ, вазни бадани онҳоро кам мекунад ва ин шаҳодати он аст, ки моҳияти ғизоии глюкозаро кам мекунад. (Ю.Л. Гичева ва диг., 1999, Воск В.С. и др., 1995).

Истеъмоли аз меъёр зиёди он ба буня таъсири захрогин расонда боиси бемории дерматит, чароҳати меъдаю рӯда, вайроншавии қорн гурдаю чигар мегардад.

Оиди меъёри физиологӣ он барои буня дар як шабонарӯз маводи зарурӣ мавҷуд набуда дар адабиётҳои мавҷудаи илмӣ меъёри шабонарӯзии онро аз 25 то 100-200 мкг. мефармоянд (А.П. Авцын ва диг., 1991; В.В. Горбачев ва диг. 2002.; В.А. Тутельян ва диг., 2002).

## НАХҲОИ ҒИЗОӢ

Карбогидридҳои ҳалнашаванда ва ё нахи ғизоӣ як ҷузъи асосии меваю сабзавотҳои ташкил медиҳад. Ба нахи ғоз (клетчатка) целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин ва пектин дохил мешавад. Ҳамаи намуди карбогидридҳои ҳалнашаванда обро ба худ ҷабдида, васеъ мешаванд, ки дар натиҷа ҳосияти ҷабидан ва ҳориҷ кардани холестерини аммиқ ва дигар боқимондаҳои ғизоии захронокро доранд.

Таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронда нишон додааст, ки нахи ғизоӣ миқдори холестеринҳои триглицеридҳоро аз 45 то 48% кам мекунад ва спектори липопротеидҳои ба ҳадди эътидол мерасонад.

Аз ин моддаҳо ҷаъфарӣ, лаблабу, сабзӣ, лӯбиё, нахӯд, гандум, қаҳзақ, қарам, помидор, бодиринг, боимҷон, сабуси гандум, ҷав, шалғамча, себ, шафтолу, олу, зардолу, нок, қаду ва ғайра хеле бой мебошанд.

Норасоии ин ғизоҳо, ки дар таркибашон нахи ғизоӣ доранд сабаби ба вуқӯъ омадани қабз, бавосир, полип, васеъшавии баъзе қисмҳои рӯдаҳо (дивертикул), омоч, ҷурра ва дигар касалиҳои мегардад.

Дар натиҷаи кам шудани ин маводҳо дар ғизо фаъолияти узвҳои гувориш, махсусан талҳадону рӯдаҳо вайрон мешавад ва дар натиҷа паҳс метавонад гирифтори атеросклероз ва ё диабетӣ қанд шавад.

Яке аз ҳосиятҳои асосии нахҳои ғизоӣ дар он аст, ки истеъмоли онҳо ба инсон ҳисси серӣ меорад ва моторика ва кашишхӯриҳои рӯдаҳоро хуб ва ба зуд ҳориҷшавии аҷлот мадад мекунад, дар баробари ин килокалорияи хеле кам доранд. Аз ин рӯ масрафи мевачоту сабзавот ҳангоми фарбеҳӣ хеле хуб аст.

Дар тиб нахҳои ғизоиро ҳамчун маводи парҳезӣ, подзаҳр, барои муолиҷаи сарғони рӯдаи ғафс, илтиҳоби ғадуи зермеъда, перитонит, диққи нафас, силии шуш, илтиҳоби шадиди шуш, атеросклероз, санги

талхадон, зарпарвин, захролудшавии буня, кӯрӣ ва ғайра истифода мебаранд.

Меъёри шабонарузии онҳо барои инсон 25-35 г. аст.

## АЛКАЛОИДҲО

Алкалоидҳо пайвастагиҳои мураккаби органикии дорои атоми нитроген буда, хосияти ишқорӣ доранд. Онҳо асосан дар таркиби рустаниҳо чун асос ё намак мавҷуданд. Алкалоиди аввалин дар таркиби кӯкнор муайян ва ҷудо карда шудааст ва ба шарафи худон юнониён Морфей морфин ном дорад.

Дертар аз дигар рустаниҳо алкалоидҳои стрихнин, бурцин, кофеин, никотин, хинин, атропин ва ғайра ҷудо карда шудааст, ки ҳоло ҳам дар тибби муосир яке аз доруҳои асосӣ ба ҳисоб меравад. Таъсири дармонии алкалоидҳо хеле гуногун буда қариб ба фаъолияти тамоми узвҳои буня таъсир мерасонад.

Алкалоидҳо дар асл маводи фаъоли ҳаётӣ буда дорои хусусиятҳои фаъоли биологӣ мебошанд. Аксар меъёрҳои табиати онҳо ба меъёрҳои заҳрогинии онҳо дар таносубанд. Аз ин рӯ, дар тибби муосир як иддаи ками омӯхташудаи онҳо истифода мешаваду халос. Онҳо дорои таъсири ангиизишвар, танозуловарӣ (депрессия), дардбандӣ, гипнотикӣ, мухадиррӣ дошта ба кори мушакҳои маҳини буня, ҳарорати бадан, маркази нафас ва фаъолияти мушакҳо таъсири ҳудро мерасонанд.

Мисол; доруи коденин-маркази сулфуро маҳв месозад ва сурфаро рафъ мекунад. Чунин хосиятҳоро мо дар алкалоиди глаусин, ки аз кӯкнори гулаш зард ҷудо шудааст ва аз он доруи глаусин ва глаувент истеҳсол мешавад, пайдо мекунем. Атропин – аз рустани заҳроки шобезак ҷудо шудааст ва дар шакли сульфати атропин ҳамчун маводи мавҳқунандаи системаи М-холинорективӣ барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима истифода бурда мешавад. Алкалоиди хининро, ки аз дарахти хинин ҷудо карда шудааст барои муолиҷаи бемории зараҷа ва ғайра истифода мебаранд. Меъёри ками ин мавод дорои хусусияти табиат ҳам бошад аз меъёр зиёд истеъмоли он боиси сар задани ташаннуч ва марг шуда метавонад.

Алкалоидҳои капсасин ва пиперин бошад дар таркиби қаланфури тез маҳфузанд ва онҳоро мо бо ғизо ҳангоми истеъмоли қаланфури истеъмоли мекунем.

Дар тиб алкалоидҳои галантамин, резерпин, винкамин ва ғайра ҳамчун маводи табиат истифода мешавад.

## ГЛИКОЗИДҲО

Гликозидҳо моддаҳоеанд, ки молекулашон аз баҳши қанди (гликон), ва ғайриқандӣ (агликон) иборат аст. Дар тиб якҷанд намуди гликозидҳои қалбӣ, антрагликозидҳо, сапонинҳо, гликозидҳо, талхгликозидҳои флаваноидӣ ва ғайра мавриди истифода қарор гирифтаанд.

Қисми асосии давоҳое (аз он ҷумла гликозидҳои қалбӣ), ки ҳангоми касалиҳои қалбӣ ҷараёни истифода мешаванд, аз рустанҳои гуногун гирифта шуданд.

Истифодаи гликозидҳои қалбӣ таърихи кӯҳна дорад. Дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи обҳура панҷаналӣ (наисресьянкаро)-ки аз он гликозиди қалбӣ ҷудо мекунад, истифода мебарданд. Тақрибан 300 сол аз ин пеш рустаниро дар Фармакопеяи Англия ва Фаронса дохил намуда буданд.

Антрогликозидҳо, ки дар таркиби ҷукрӣ, сабр ва ғайра мавҷуданд, ҳосияти исҳолаварӣ доранд ва онҳоро дар мавҷеи қабзи рӯдаҳо ба кор мебаранд. Гликозидҳои талх иштиҳоро меангезанд ва рустанҳои дорон чунин маводро (чун афсангин, қоқу ба ашҳоси камиштиҳову кампирӯ ва беморони гирифтори газаки камшири меъда тавсия менамоянд.

Дар тибби амалӣ як идда доруҳоро, ки дорони гликозидҳои қалбианд, аз он ҷумла дар таркиби панҷаналӣ, адрасмон, гули барфак ва ғайра истифода мебаранд.

Сапонинҳо маводи рустангианд, ки маҳлули обишон барои ҳайвонҳои сардхун таъсири фаъоли гемолитикӣ ва захрогин доранд ва ҳангоми ликондани маҳлули он хафи дуру дароз гумнашаванда пайдо мекунад.

Яке аз сапогенинҳои стероиди диосгенин, ки аз беҳрешаи навъҳои гуногуни *Dioscorea* ҷудо мешавад, барои истеҳсоли доруҳои стероидии гормонӣ дар тибби амалӣ ниҳоят муҳим аст. Талабот ва диосгенин дар дунё ниҳоят калон буда садҳо тоннаро ташкил медиҳад.

Дар рустанҳои сапонинҳо дар шири ҳуҷайрашон мавҷуданд.

Сапонинҳо дорони хусусиятҳои гуногуни фармакологиянд, мисол: сапонинҳои гули озарикон ва анзарут хусусияти зидди аритмикӣ ва оромибахшӣ дошта қаранфул дардшиканӣ ва зиддишӯбӣ буда, кори дилро ба низом оварда, ниғозати капиллярҳо ба эътидол меорад. Сапонинҳои стероидӣ инчунин дорони хусусияти зиддисарагонӣ, зиддиоксидшавӣ, бактериякӯш ва ғайра аст.

## ПАЙВАСТАГИҲОИ ФЕНОЛӢ

Пайвастагиҳои фенолӣ яке аз синфҳои зиёду пахншудаи пайвастагиҳои табиӣ буда, дорои хусусиятҳои гуногуни ҳаёти мебошанд ва аз ҷиҳати таркиби кимиёшон низ гуногунанд.

Пайвастагиҳои фенолӣ дар рустаниҳо дар шакли гликозидҳо ё ҳолати озод мавҷуданд. Пайвастагиҳои фенолӣ дорои таъсири гуногуни фармакологӣанд, аз ҷумла: зидди микроб, гидроқинон, арбутин, ки хангоми бемории гурда ва роҳҳои пешобрав ҳамчун пешобронӣ зиддиуфунӣ истифода мешаванд.

Маводи адаптогенӣ ва антезандаи дастгоҳи асабсалидоризид (зарреша фотосенсибилизаторҳо-фурокумаринҳо) нонҳо, ниниё, мушқбӯя (барои муолиҷаи пессӣ ва рехтани мӯйҳо истифода мешавад, зиддииктилоҷӣ-фурокумаринҳо, хромонҳо) пастернаки хурданӣ, нонҳо, хангоми норасоии хун дар рағҳои дил ва ҷунунӣ истифода мешаванд.

Пайвастагиҳои фенолӣ ҳамчун пешоброн, промибахш, талқарон, хунбанд, зиддисаратонӣ, даббоғӣ ва ғайра истифода мешаванд.

## МОДДАҲОИ ДАББОҒӢ

Моддаҳои даббоғ (танинҳо) пайвастагиҳои фенолини бисёргома буда тамби гумҷ доранд ва пӯстро даббоғӣ мекунанд. Танинҳо хосияти муҳофизат, микробқуш, подзаҳрӣ, хунбанд ва зиддииктилоҷӣ дошта, рустаниҳои дорои моддаҳои даббоғиро хангоми заҳролудшавии бунии инсон газаки сершира ва заҳми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби даҳону гулӯ ва хуншориҳои хоричиву дохили тавсия менамоянд. Ин моддаҳо қариб дар тамоми намуди гиёҳҳо асосан дар пӯстлох, тана ва решаи онҳо мавҷуд ҳаст.

## РАВҒАНИ ЭФИР

Дар саросари ғалам зиёда аз се ҳазор рустаниҳои нумӯъ меёбанд, ки дар таркибашон равғани эфир (равғанҳои итрӣ) доранд. Дар Давлатҳои Ҳамсуд беш аз 1000 намуди онҳо мавҷуд аст. Бархе аз онҳо анҷибар, гашнизи, анис, даҳмаст, лиму, афлесун, пудина, бодӣён, қаранфул ва соири он барои истеҳсоли равғани хушбӯву қимматбаҳоашон кишт карда мешаванд.

Равғанҳои эфирӣ маводи мусеи равғани зудбухоршавандаи омехтаи маводи органикӣ буда дар рустаниҳо ҳосил мешаванд.

Таркиби равғанҳои эфир аз спиртҳо, фенолҳо, лактонҳо ва ғайра

бой аст. Спиртҳои терпениа таркиби онро гераниол, цитронеллол, линаллол ва ғайра ташкил медиҳад.

Тадқиқотҳои илмӣ аз он башорат медиҳанд, ки равғани эфири пудина, садбарг, бодиён, анчибар, даҳмаст, қаранфул ва ғайра хусусияти хуби талхаронӣ, зиддииктилоҷӣ, зиддимикробӣ, зиддиуфунӣ, подзахрӣ дошта, таркиби кимиёии талхаро хуб мекунад ва ҳадди холестерини таркиби онро паст менамояд.

Ғайр аз ин миқдори кислотаҳои таркиби талхаро афзуда ба вучуд омадани санги талхаро пешгирӣ мекунад.

Равғани эфири бодиён, инчунин хосияти хуби бодронӣ ва зиддииктилоҷӣ дорад.

Дар саноати дорусозӣ аз он бо номи «оби шибит» (укропная вода) маҳлуле тайёр мекунад, ки онро ба кӯдакони гирифтори қабзияти рӯдаҳо мефармоянд.

Равғани эфири садбарг низ хусусияти паст кардани туршии меъда, талхаронӣ, зиддииктилоҷӣ, зиддииктилоҷро дорад аст.

Дар Булғористон аз он доруе бо номи «Розанол» тайёр мекунад, ки барои муолиҷаи бемории талхаву роҳҳои талхагузар фармуда мешавад. Муаллифи ин сатрҳо низ хусусиятҳои гуногуни равғани садбарг ва доруи розанолро дар тадқиқотҳои илмӣ санҷидаанд.

Дар шӯъбаи патофизиология ва фармакотерапияи Институти гастроэнтерологияи АИ Тоҷикистон ва Пажӯҳишгоҳи давлатии ғизои Вазорати энергетика ва саноати ҚТ, муаллифи ин сатрҳо хосиятҳои шифоии равғанҳои анчибар, даҳмаст, бодиён, қаланфур, арюна, гашнизи ва лимуро дар тадқиқотҳои илмӣ омӯхтааст ва дар асоси равғани анчибар доруи «Геранол», ки доруи хусусиятҳои талхаронӣ, гепатопротекторӣ, зиддиоксидӣ, зиддииктилоҷӣ ва зиддиташаннучиро дорост ва равғани анчибар ва витамини А доруи «Гераноретинол», ки дар баробари хусусиятҳои дар боло оварда боз хусусиятҳои зиддихолестеринӣ ва чарбухалқуниро дорад, ихтироъ намуда дар асоси тадқиқотҳои рисолаҳои номзадӣ ва доктори илми тиббро дар ш. Санкт-Петербурги Руссия дифоъ кардааст. Оиди хусусиятҳои шифоии онҳо дар китоб маълумот дода мешавад.

## ФИТОНСИДҲО

Фитонсидҳо ба гурӯҳи маводи зудбухоршаванда мансуб буда дар баргу мewa, пӯсту шираи афлесун, лиму, наринҷ ва дигар рустаниҳо, ба хусус дар рустаниҳои равғани эфир дошта, муайян шудаанд.

Тадқиқ шудааст, ки фитонсидҳо хусусияти зиддимикробӣ, бактериакӯш, зиддиуфунӣ дошта, аз таъсир ба антибиотикҳо наздиканд.

Фитонсидҳоро барои муолиҷаи захмҳои чирку фасоддор, ки аз таъсири микробу бактерияҳо ба вучуд меоянд, истифода мебаранд.

Фитонсидҳоро, инчунин дар шакли аэрозол ҷиҳати муолиҷаи узвҳои нафас чун оромбахш, руҳафзо ва барои пешгирии бемории сироятӣ истифода мебаранд.

## КИСЛОТАҲОИ ОРГАНИКӢ

Кислотаҳои органикӣ, чун ҷавҳари лиму, кислотаи оксипропионат кислотаи оксалат, кислотаи оксикарбонати дуҷоса, кислотаи салисилат ва ғайра на танҳо ба гизо тамби хуши туршӣ медиҳанд, балки хосияти табобатӣ низ доранд.

Истеъмоли маводи ғизоии дорои кислотаҳои органикӣ ба микробҳои зарури рӯда таъсири мусбат расонда, ҷараёни ҷушишу пусишро дар рӯдаҳо паст менамояд.

Бисёр касалиҳо ба вайроншавии мувозинати туршӣву ишқорӣ мерасонанд, ки дар натиҷа метавонад алкалоз ба вучуд ояд ва чунин барҳам хурдани тавозун метавонад ба бадшавии аҳволи бемор расонад.

Кислотаҳои органикӣ дар таркиби лиму, себ, пуртағол, норағ, қоти сиёҳ, тамашк, бушол, қарам, помидор, сабзӣ, картошка ва ғайра ба миқдори 0,3–3,0 фоиз мавҷуд мебошад.

Ҳар як намуди кислотаҳои органикӣ таъсири ба худ хосеро доранд. Кислотаи бензойи таркиби брусник хосияти микробкӯшӣ дорад, кислотаи салисили таркиби тамашк хосияти арақронӣ дошта, таби баландро паст мекунад.

Кислотаи тартрон, ки дар таркиби себ, бихӣ, қарам, сабзӣ, помидор ва бодиринг мавҷуд аст, табдилшавии қандро ба ҷарбу боздошта, инсонро аз фарбеҳшавӣ эмин медорад.

Миқдори зиёди кислотаи оксалат метавонад сабаби пайдоиши санги гурда гардад. Аз ин рӯ, ҳангоми истеъмоли рустаниҳои чунин кислота дошта бояд ғизоҳои ширӣ истеъмоли намуд, зеро калсийи таркиби шир дар рӯдаҳо бо оксалат пайвастиҳои ҳалнашаванда ба вучуд оварда онро хориҷ мекунад.

### АВРАНҶ – паслен черный. *Solanum nigrum* L.

Онро ангури сағак, сағангур, сиёҳавранҷ, рӯбоҳангур, рӯбоҳтурбак низ мегӯянд. Рустании хурдуи яқсола буда, ба оилаи авранҷҳо дохил мешавад. Пояаш рости сершох буда, баландиаш ба як метр мерасад. Баргаш эллипшақли нуттезу гулаш сафеди панҷгуша, хуламевааш аз 4-5 мевадонаҳои хурди олуҷашакли сиёҳи сероб иборат аст.

Авранҷ дар моҳҳои июн-сентябр гул карда, аз нимаи дуоми моҳи июн мева мебардад.

Авранҷ: дар шимоли Амрико, Аврупо, Осиё, Давлатҳои Ҳамсуд, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла дар водии Зарафшон, Ҳисор, Бадахшон, Кӯлобу Вахш дар боғҳои, заминҳои партов ва назди иқоматгоҳҳо мерӯяд.

Барои муолиҷа мевани пухта расида ва баргу ноии тару тозаи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби реша ва навдаҳои стероидҳои: утронин, утронин А, утрозид А, утрозид В, тигогенин 0,05%, дар қисми руизаминияш, карбогидридҳо 2,2%, кислотаҳои органикӣ 3,13%, равғани эфирӣ, алкалоидҳо 0,52%, соласонин 0,2%, соламаргин 0,25%, β-соламаргин. Маводи азиддор; сахаропин, кислотаи 2-аминоадипиноӣ мавҷуд аст. Дар таркиби мевани авранҷ карбогидридҳои рамноза, глюкоза, галактоза, стероидҳои тигогенин 0,08%, диогенин, алкалоидҳои соласонин, соламаргин, апносинҳо, равғанҳои рустанӣ, фосфолипидҳо то 503 мг. витамини С, 0,3-0,56% алкалоидҳо, то 0,5% каротин, 10-18% қанд, 5% оҳар ва ғайра дар баргаш гликоалкалоидҳои соласин, каротин, витамини С, сапонинҳои стероиди чавҳари лиму ва моддаҳои даббонӣ муайян шудааст.

Авранҷро аз замонҳои қадим ҳамчун гиёҳи шифобахш истифода мебаранд. Дискорид онро барои табobati захмиҳои сурхрӯда ва меъда мафрумад Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки рӯбоҳразак андар дараҷаи якум сард ва андар дараҷаи дуввум хушк аст.

Кӯфтаи шохҷаю барги сабзи он барои муолиҷаи дарди сар, омози ҷути, касохона ва омози мағзи сар тавсия додааст. Шири он биниои ҷашмиро қавӣ гардонад, дамхӯрдаи пусти беҳи он дар шароб дарди дандонро нофӯъ аст. Тухми ангури сагак пешобро буда гурдаю обраҳро пок кунад, хуни ҳайзро бибандад.

Мувофиқи маълумоти Абумансури Муваффақ агар обҷӯши реша ва шири авранҷро ба обилаҳои нав сарздаи ҷӯст молед, нафъовар аст. Ва агар авранҷро бо бодии дар даҳон гирифта хоед, дарди дандонро шифо мебахшад. Обҷӯшани барои муслиҷаи ширинҷаи сару рӯи кӯдакни фондабахш аст.

Амирдавлот Амасиатсӣ фармудааст, ки агар бо шири он даҳонро гарғара намоянд омӯҳон забонро шифо мебахшад.

Мевааш хобовар буда дарди сарро рафъ мекунад. Агар шири онро ба ҷашм ҷаконанд, биниши ҷашмонро гуркуват мекунад. Обҷӯшани аз омӯҳон гарми ҳитар нафъ мерасонад.

Агар онро истеъмол намоянд, зарпарвин ва омози меъдаро шифо мебахшад. Хунравиро манъ намуда шаҳватро суст мекунад.

Дар Ҳиндустон меваи авранҷро хангоми табларза (варача), бемории меъдаю рӯда, чашм, шираашро бошад, барои муолиҷаи бемории чигар, сил, исҳоли хунин, бавосир ва баргу пояашро дар шакли обҷӯш ҳамчун пешоброн ва исҳоловар истифода мебаранд.

Дар тибби Куриё онро ҳамчун маводи зиддиилттиҳобӣ ва зиддиаллергӣ, зиддиуфунӣ, пешоброн, барои муолиҷаи илтиҳоби маҷрои пешоб, захмҳо, латҳурдагиҳо, бавосир, саромос истифода мебаранд (Чхве Тхэсон, 1987).

Дар тибби мардумии рус обҷӯш, дамхӯрди барг, решаашро барои рафъи омос, гукта расондани думбал ва ҳамчун зиддиилттиҳобӣ, дардбанд истифода мебаранд, мевашро барои қавӣ гардонидани биной, гичарон ва маводи зиддиуфунӣ, гулашро ҳамчун пешоброн, балғамкан, оромибахш, ихтилоҷи хичак зарбхӯрӣ, ихтилоҷи меъда, халадарди меъда, ташаннучҳо, бавосир, ба кор мебаранд. (И.К. Горецкий, 1893; И.А. Дамиров ва диг., 1983; Г.В. Крылов, 1972; В.И. Чспик ва диг., 1983; F. Bassler, 1955).

Дар Ҷумҳурии Худмухтори Коми обҷӯшашро барои муолиҷаи бемории меъдаю рӯдаҳо ва ҳамчун пешоброн истифода мебаранд (И.И. Гром, 1965).

Дамхӯрдаи баргу пояашро ҳамчун исҳоловар хангоми бавосир, дардбанд хангоми дарди сар, тарбод, ихтилоҷи хичак, халадард, дарди меъда, сулфай ихтилоҷӣ ва дар шакли истифодаи хориҷӣ дар шакли ғарғара барои муолиҷаи илтиҳоби бодомакҳо, илтиҳоби садопарда, илтиҳоби пилқҳои дандон, куллоъ, истифода мебаранд. (М.М. Абрамов ва диг., 1950; К.С. Гарницкий, 1887, Д.Иорданов ва диг., 1985, С. Саҳобиддинов, 1948).

Шираашро бо рағани рустайи барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳои фасоднок ва латҳӯрӣ, дамхӯрдаи гулашро бошад хангоми тарбод ва ҳамчун пешоброн балғамрон истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Обҷӯш ва дамхӯрдаи меваҳояшро ҳамчун табшикан, пешоброн, исҳоловар, обхӯра, табларза, хурусак, анги́на, зуком, сили шушҳо, тарбод, никрис, бавосир куллоъ, илтиҳоби пилқҳои дандон ва ҳамчун гичарон мефармоянд.

Дар тибби мардуми Олмон дамхӯрдаи обӣ ва спиртии алафу меваи онро ҳамчун маводи оромибахш, зиддиташаннучӣ, зиддиилттиҳобӣ хангоми бемории меъда, саръ (эпилепсия), обғаҳ, бемории бо хориши пӯст пайваст буда, барои дарди сар истифода мебаранд. Алафи тару тозаи онро ба болои захмҳои фасоддәр ва бавосир мегузоранд.

Шираи меваҳои онро дар шакли ғарғара хангоми анги́на ба кор мебаранд.



Дар тибби халқи Булғор авранҷро барои табобати кабудсурфа, сурфани ихтилоҷӣ ва диққи нафас мефармоянд.

Омехтаи тозаи он ва мевашро бо рағани рустани барои тезтар пухта расидан ва тоза намудани думбал истифода мебаранд (В. Петкова).

Дар тибби мардумии тоҷик музофиқи маълумоти М. Ҳочиматов дамхӯрдаи меваҳои тару тоза ва баргҳои хушки ангури сагакро (5г. мева ва 3–4 г. барг дар 2 пиёла оби ҷӯшидаистода) тайёр намуда ҳамчун пешоброн, исҳолавар истифода мебаранд.

Рустани ба тару тозагӣ кӯфташударо бо рағани ширинкарда барои рағъи омос истифода мебаранд.

Авранҷ дар фармакопеяи Бритониёи Кабир, Фаронса, Туркия, Португалия ва Венесуела дохил шудааст.

Авранҷ рустани заҳронок аст, барои ҳамин онро ба ҷудакон намсфармоянд. Мевани онро ҳини пухта расиданаш истеъмол менамоянд, аммо истеъмоли меваҳои норасидааш одамро заҳролуд мекунад. Аз ин рӯ, онро ҳини пухта расиданаш дар меъри муайян бояд истеъмол кард.

### Доруҳои авранҷ

**Обҷӯши баргҳои авранҷ:** 1 қошуқи ошхӯрӣ барг ё алафи рустаниро дар ягон зарфи сирдор андохта, ба болғаш як стакан оби ҷӯш мерезанд ва онро дар оташи паст 10–15 дақиқа мечӯшонанд.

Пас обҷӯшро аз дока гузаронда, хунук карда 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз пеш аз ғизо истеъмол мекунад.

**Шираи мевани авранҷ:** 3 қошуқи ошхӯрӣ шираи мевани онро дар 1/2 стакан оби ҷӯшидаи хунукшуда омехта гулӯро ҳангоми ангина ғарара мекунад.

**Дамхӯрдаи баргҳои авранҷ:** 8 қошук баргҳои тару тозаи майдашуда ё хушки онро дар 10–11 стакан оби ҷӯшидаистода 3–4 соат дам дода, дар тағора андохта ба он бемории бавосир мешинад.

### АДРАСМОН – горицвет весенний. *Adonis vernalis* L.

Ин ғиёхро гули зардак ҳам ном мебаранд. Мансуби рустаниҳои як ва бисёрсола аст. Адрасмон пояҳои рост, баргҳои панҷашакл, паршакл, гулҳои рангашон зард, сурхи бисёрбарга, мевани сердона дорад.

Дар Тоҷикистон дар қӯҳсори Зарафшон, Қароғегин, Ҳисору Дарвоз ва ноҳияҳои ҷанубӣ ду намуди ин рустани – зардиспанд ва сурхиспанд мерӯяд.

Зардиспанд (*A. Turkestanicus* (Korch) Adoef) рустани бисёрсола буда дарозияш то 80 см. мерасад. Пояи рости камшоҳаш дар қисми поёни

пулакчаҳои бур ва дар қисми болоӣ баргҳои пармонанди калон дорад. Поя бо гулҳои зарди 15-20 барга, ки меваҳои мудаввар дорад, тамош мешавад.

Моҳҳои июн-июл гул карда, июл-август мева мебандад. Зардиспанд дар алафзор, дар даштҳо, марғзор (дар баландии 2000-3200 м) мерӯяд.

Сурхиспанд (*A. aestivalis*) рустани ясола буда, дарозии то 60 см. мерасад ва баргҳои паршаку гулаш сурх мешавад. Моҳҳои апрел-май гул карда, май-июн мева мебандад, одатан дар алафзор (дар баландии 600-3500 м) мерӯяд.

Дар тиб баргу пояи ин рустани истифода мешавад. Онро ҳаптоми гулкунӣ чамъ намуда, дар ҷои гарму шамолрас, соя хушк мекунад.

Дар таркиби меваҳои тару тоза ва баргҳои адрасмон 0,13-0,83% гликозидҳои қалб, 2,6-димстаксихинон, 0,59-1,2% гликозиди флавоно-ви адонивернит, 6,8-9,4% сапонинҳои стероидӣ, 0,6-1,2% кислотаҳои органикӣ, 33,4-49,27мг% каротин, 4% спиртоадонит, холин ва кумаринҳо муайян шудааст.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов, дар таркиби қисми рӯизаминии (*A. Turkestanicus* (Korch Adott) он 0,2-0,3% кардснолидҳои (цимарин, строфантин, конваллятоксин, К-строфантин-в), кумаринҳои (скополетин, умбеллиферон), 0,4-0,67% флованоидҳои (адонивернит, витекоен, ориентин 0,001-0,04% лактонҳо, 7-11% сапонинҳои стероидӣ, 0,21-0,43% рафганиатри, 5-9% моддаи даббоғӣ, 1-3 мг% каротин, 27-47% витамини С, кислотаҳои органикӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Дар қисми рӯизаминии адрасмон макроунсурҳои К-40, 0-90. Са-8, 40, Mg-2,90, Ре-029 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-24,50. Cu-22,40, зг-65,40, Мо-0,48, Сч-0,72, Al-98, 72, Ва-41,76, Se-0.17, Ni - 9,68, Cd-3,52, Рь-2,00, В-49,8, J-043 Мгк) г маҳфуз аст.

Номи латинии адрасмон Адонис мебошад. Дар ривоятҳои Юнони қадим гуфта шудааст, ки Адониси ҷавон писари подшоҳи Кипр дар вақти шикор кушта мешавад. Маъшукаи ӯ Афродита аз марги дӯстдораш ғамгин гашта гиря мекунад ва ҳукм мебарорад, ки аз хунаш гули сеҳрангез нумӯ ёбад.

Зевс ба Афродита раҳм карда фармон медиҳад, ки ҳар баҳор Адонисро зинда кунанд. Ана аз ҳамон вақт ҳар баҳор шодии Афродита канор надорад ва ба хотири Адонис ба адрасмон, ки аз хуни Афродита рӯидааст, Адонис ном ниҳодаанд.

Адрасмон аз қадим дар тибби мардумӣ истифода мешавад. Дар асрҳои XVII-XVIII реша ва қисмҳои рӯизаминии онро барои муолиҷаи касалиҳои дил ва гурда, барои рафъи ихтилоҷу ҳамлаҳои хистерӣ истифода мекарданд.

Дар асри XIX мардумӣ ноҳияи Воронеж ин рустаниро барои муолиҷаи касалиҳои дил, ки сабабгори илтиҳоби чамъшавии об дар бӯфтаҳо мешавад, ба кор мебарданд.

Омузиши таркиби кимиёии адрасмон ба охири асри XIX рост меояд. Вале танҳо дар солҳои 1940-1947 ба кимиёносои машҳури шветсарӣ Рейхштейн муяссар шуд, ки кристалҳои ҷудогонаи гликозидҳои адонитоксин ва симаринҳо аз он ҷудо кунад.

Бо истифода аз усулҳои ҳозиразамон олимони Д. Г. Колесникова ва Н. А. Бугрим соли 1960 аз адрасмон гликозиди машҳури строфантинро ҷудо карданд.

Дар интиҳои асри XIX аввалин бор адрасмонро дар илми тиб олимони машҳури рус профессор С. Н. Боткин ва шогирди ӯ духтур Н. А. Бубнов ба роҳ монданд.

Дар тибби мардумӣ адрасмонро ҳангоми шамолхӯрӣ, варами шуш, обхӯра истифода мебаранд. Онро дар шакли обҷӯш, ҳангоми рағкашӣ, ихтилоҷ, сурфа, халадард, сардард, дарди устухон ва сили шуш истифода мебаранд. (А. П. Полоз, 1994).

Дар тибби халқии Олмон дамхӯрдаи рустаниро барои муолиҷаи бемории гуногуни дил, обхӯра, тарбод, дарди бандҳои устухон ва ҳамчун маводи зиддииктилоҷӣ ва дардбанд ба кор мебаранд.

В. П. Махлаюк (1993) навиштааст, ки дамхӯрдаи рустани қори дил ва рағҳои хунгарди дилу гурдари ба танзим меорад ва кашинхӯрии мушакҳои дилро пурқувват мекунад.

Дамхӯрдааш инчунин хосияти пешоброн, зиддииктилоҷ, дардбанд ва оромбахшро дорад.

Дар тадқиқотҳои илмӣ ниспони дода шудааст, ки адрасмон қобилияти шахшавии хунро баланд мекунад ва ритми қалбро сусти намуда систоларо пурзӯр месозад ва диастоларо дароз мекунад, ки он ба беҳшавии зарбаҳои дил мерасонад.

Гликозидҳои адрасмон фаъолияти биоэлектрики қалбро тағйир медиҳанд, ки онро дар ЭКГ дар шакли дарозшавии интервали P-Q, паҳншавии дандони T ва пастишавии сегменти ST дидан мумкин аст.

Доруҳои адрасмон нисбати дигар доруҳои қалб хусусияти баланди пешобронӣ доранд, ки он бо симарини таркиби он вобаста аст.

Мувофиқи маълумоти А. Д. Турова ва диг. (1987) симарини пешобронӣ зиёд мекунад, ки баъзан он то 400% мерасад.

Истифодаи адрасмонро дар тиб олимони машҳури рус С.П. Боткин ва шогирдаш Н.А. Бубнов ба роҳ монда буд. Дар тибби амалӣ адрасмонро дар шакли обҷӯш барои ба танзим даровардани қору фаъолияти дил истифода мебаранд. Дамхӯрдаашро барои муолиҷаи бемории гуногуни дилу рағҳои хунгард мефармоянд (В.П. Махлаюк, 1993).

Ҳангоми миокардити таҷрибавӣ симарин боиси рафъи норасоии шадиди дил гардида илтиҳоб ва баъдан тағйиротҳои сулабшудаи (склеротические) дилро кам мекунад.

Ба таври мунтазам гузарондани симарин дар меъёри 0,1–0,5 КЕД гипотонияро (пастшавии фишори хунро), ки тавассути миокардит ба амал меояд рафъ намуда, набзро ба танзим оварда суръати ҳаракати хунро дар рағҷаҳои дил меафзояд.

Саноати дорусозии Руссия доруи «Адонизид» тайёр мекунад, ки асоси онро гликозидҳои адрасмон ташкил медиҳанд. Аз қисми хушкшудаи он кулчадоруи «Адонис–бром» истеҳсол мешавад. Гликозидҳои адрасмон ҷузъи таркибни маҳлули Бехтеревро низ ташкил медиҳанд.

Давоҳои аз адрасмон тайёршуда дар тибби муосир асосан барои табобати касалиҳои дил истифода мешаванд. Инчунин онҳоро барои муолиҷаи диққи нафас, асаб, неврози қалб тавсия додан мумкин аст.

Адрасмон доруи захрогин аст. Дар вақги захролудшавӣ аз ин тибҳ кори дил номураттаб ва суст шуда, мумкин аст, ки он ба норасоии кори дил расонад.

**Дастур:** барг, поя ва гули ин рустаниро нағз майда намуда, 10 г онро бо 200 мл. об дар болои оташи паст то ҷӯшидан нигоҳ медоранд ва баъд дар ҷои торик хунук мекунанд. Аз он ба андозаи 1 қошукӣ ошхӯрӣ рӯзе 4–5 бор пеш аз қабули ғизо менӯшанд.

### Доруҳои адрасмон

**Адонис –Бром (Adonis –Brom).** Кулчадоруҳои рӯлӯшдор, ки дар 1 кулчадоруяш 72,5% бромиди калий, 36,5 ЛЕД қисми хушкӣ адрасмон дар 1 г. 0,345 г. маводи ёрирасон дорад, истеҳсол мешавад.

Онро барои муолиҷаи бемории қалб, гардиши хун ва ҳамчун оромбаҳш 1 кулчадоругин 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Муҳлати нигоҳдорӣяш аз рӯзи истеҳсоллаш 2 сол.

**Адонизид (Adonizidum).** Дар шакли маҳлули шаффофи дорои мазаи талҳ, ки дар 1 мл. 23–27 ЛЕД ё 2,7–3,5 КЕД маводи адрасмон мавҷуд аст, дар шишаҳои 15 мл-и ҷаққдор истеҳсол мешавад.

Онро барои бемории дилу рағҷи хунгард, ихтилоли системаи асаби марказӣ (невроз), дистонияи вегетативии рағҷи хунгард мефармо-янд.

Адонизидро дар меъёри 20–40 қатра 2–3 бор дар як рӯз ва ба ҷудакон миқдори қатраҳо аз рӯи як қатра ба 1 соли умрашон, яъне агар 4 сола бошад 4 қатра ва ғайра фармуда мешавад.

Онро дар ҷои торик ва салқин нигоҳ медоранд.

Адонизиди хушк (Adonisidum siceum) маҷмуи маводи адрасмон, ки дар таркибаш ҳамма гликозидҳои рустаниро аз ҷумла симарин, адони-

токсин, стровантин К – ро дар таносубе, ки маводи маҳлулии адонизид дар бар дошт, низ дорад. Маводи адонизид дар шакли хокаи аморфии рангаи зард ва дар об хуб ҳалшаванда истеҳсол мешавад.

Адонизиди хушк дорои хусусияти кардиотонӣ, яъне қудрати муқаввӣ намудани мушаки қалбро дошта ҳолати беморонро хуб наму-да, миқдори набз ва нафасгирии беморони мубталои нуқсонӣ вегета-дистонияи дил доштаро беҳтар намуда ба танзим мебарорад. Ҳангоми онро бо доруи резерпин истеъмол намудан беморон ҳиссиёти номат-лубу вазнини аз тарафи дил ҳангоми баланд шудани фишори хун ҳис мекардаанд, рафъ месозанд ва хоби онҳо беҳтар мешавад.

Онро ҳангоми норасоии гардили хуни дараҷаи 1 ва 2-ум, осеби ор-ганикии дил ва бо резерпин барои беморони фишори баланди хун тав-сия медиҳанд.

Адонизидро ба беморони мубталои осеби вазнини органикии дил ва рағҳои хунгард ҳангоми шадид будани илтиҳоби пардаи луобии меъдаю рӯда намефармоянд.

Адонизиди хушкро чун кулчадоруҳои дорои 0,00075 г. мавод дар зарфҳои шишагини сарпушдор истеҳсол карда, дар ҷойҳои хушқу салқин нигоҳ медоранд. Мӯҳлати истифодааш то 2 сол.

Дамҳӯрдаи адрасмон. 6 грам рустании адрасмонро дар 1 стакан оби ҷушидансода дам дода, онро аз доқа полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 2-3 бор дар як шабонарӯз истеъмол мекунанд.

### АНИС – *anisum vulgare Gaerth*

Онро анисиюн ва тухми розиёнаи румӣ низ меғӯянд. Ватани анис Осиёи хурд мебошад. Ҳамчун маводи шифой онро дар Мисри қадим, Эллада, Рум аз замонҳои қадим истифода мебарданд. Анис рустании яқсола буда, ба оилаи чатргулҳо мансуб аст. Пояаш рости серпхоҳ буда, баландиаш то 50 см. мерасад. Тиррешай дарозаш то 90 см. ба замин даромада меравад.

Баргаш гурдашакл буда, дар гарданаки пояаш ҷойгир аст. Хушагули чатршакли сафедаш дар нуғи пояаш ҷой гирифтааст. Мева-аш байзашакли мурудмонанд мешавад.

Анисро дар Кафқоз, Осиёи Марказӣ, Фаронса, Испания, Итолиё, Ҳиндустон, Чин, Ҷопон, Африкаи Шимолӣ, Мексика ва Руссия мекоранд.

Дар тиб мева, дон ва рағани анисро ба кор мебаранд.

Дар таркиби меваҳои анис аз 2,2 то 6% рағани атрогин, ки қисми асосии онро анетол (80-90%) ташкил медиҳад, мавҷуд аст.

Дар таркиби анис 10% метилхавикол, 0,56-2,0% алдегиди анис асе-тилалдегид, анисетон, 0,3%-а-терпенол, 0,26-линалоол, 0,02%- изо-хавибетол, 8-30% рағани чарбу мавҷуд аст.

Дар таркиби меваҳои анис инчунин макроунсурҳои К-21-50, Са-11,61, Mg-2,90, Fe-0,1 мг/г; микроунсурҳои Mn-39-70, Си-43,30, гз-40, Мо-1,20, Сч-2,00, Al-73-12, v-0,32, Se-0,15, N1-1,46, Sz-2,90, Pь-3,60, В-0,80, J-0,24 мавҷуд аст.

Хусусияти шифоии анис аз замонҳои қадим маълум буд ва онро барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебаранд.

Абуалии Сино дар рисолаи «Алвоҳия» анисро барои муолиҷаи диққи нафас, сурфа, барои рафъи сахтии сипурз ва ҳамчун доруи бодруну пешоброн тавсия намудааст.

У анисро барои модарони камшир фармудааст, чунки анис ба гадудҳои ширҳосилкунанда таъсир расонда, кори онҳоро хуб мекунад.

Дар «Алқонун» фармудааст, ки Чолинус онро дар дараҷаи дуввум гарм ва дараҷаи севвум хушк гуфтааст. Ҳақим инчунин навиштааст, ки анис фурунишонандан дардҳо буда арақовар аст, омосҳои дасту пойро суд бахшад, агар ҳавр ва ё буғи онро нафас кашанд, сардари ро рафъ созад, дарди гушро шифо ва суддаҳои чигару испурҷро бикӯшояд.

Анис зиёни захроро бигардонад.

Амирдавлат Амаснатсӣ фармудааст, ки табиати анис гарм ва хушк дар дараҷаи дуввум аст. Анис хусусияти балғамканд ва балғамронӣ дорад. Агар онро дуд кунанд аз ҳар гуна шамолхӯрӣ нофез аст.

Буғи алафи дар об ҷушидаистодаи он дарди сарро рафъ ва омосҳоро шифо мебахшад.

Қафаси синаро мекушояд, сурфаро нест мекунад, обаш ба дарди чашм фоида дорад. Анис инчунин талхаро тунук карда бандҳои чигар ва испурҷро гурдари мекушояд. Анис подзахр аст.

Муҳаммад Ҳусайн анисро ҳамчун гиёҳи балғамканд, дардбанд, пешоброн, подзахр, арақовар муаррифӣ кардааст. У менависад, ки анис барои муолиҷаи илтиҳоби мағзи сар нафъовар аст. Агар бо он дандонҳоро тоза кунанд онҳо тозаву хушбӯй мешаванд. Хондани анис дарди сарро рафъ карда роҳҳои нафасро поку дарди қафаси синаро барҳам мезанад. Ҷушобаи анису ширинбия барои муолиҷаи бемории қафаси сина, тангии нафас, касалиҳои чигар, сипурз, шодадон, раҳм ва зид кардани шири модарон хеле муфид аст.

Дар тибби мардумӣ анисро барои муолиҷаи бемории гирифтори фишори баланди хун, барои рафъи дарди меъдаю рӯда, ихтилоҷ ва халадарди рӯда истифода мебаранд.

Анис ширии меъдаю рӯдаро афзуда, кори узвҳои ҳозимаро хуб мекунад, иштиҳоовар аст.

Меваи анисро бошад, барои модарони камшир ва мубталоёни илтиҳоби узвҳои ҳозима мефармоянд. Анисро барои табобати бемории гурдаву шодадон, барои рафъи исҳол, хунравии рӯда ва чун тибшикан, балғамрон истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти В.П.Махлаюк (1993) дамхӯрдаи оби тухмдонаҳои анис иштиҳоовар буда кори ғадудҳои гизоҳалқунандаро метезонанд ва ҳазми ғизоро хуб мекунанд.

Доруҳои гулӣ хайрӣ миқдори сурфаро кам ва миқдори хоричшавии луобро зиёд намуда, истиғроҷи балғамро метезонанд. Гулҳояшро барои муолиҷаи бемории гурда ва пешобдон истифода мебаранд. (А.Д.Турова ва диг.,1984).

Дамхӯрдаи тухмдонаҳои анисро ҳамчун балғамрон, бодрон ва барои муолиҷаи сурфа истифода мебаранд.

Дар тибби муосир низ анисро ҳамчун доруи балғамрон, рафъкунадаи дардҳо, ихтилоҷ ва муолиҷаи диққи нафас, сурфа истифода мебаранд.

Анисро ба беморони гирифтори илтиҳоби узвҳои ҳозима, талҳадон, ғадуди зермеъда тавсия медиҳанд. Хусусиятҳои шифоии анис бо анетоли дар таркиби он буда, зич алоқаманд аст, чунки равғани атрогини рецепторҳои пардаи луобии ҷи найчаҳои шуш ва меъдаю рӯдаҳоро ба ангезии оварда, тарашлуҳи луобу шираи онҳоро зиёд мекунад, ки дар натиҷа ба хоричшавии балғам хубшавии ҳазми ғизо мерасонад (А. Сияжков,2000).

Хусусияти зиддиташаннуҷии меваи анис низ бо равғани атрогини таркиби он саҳт алоқаманд аст.

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский (2000) равғани атрии анис дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳобӣ, зиддиихтилоҷӣ, оромбахш, зиддисаратонӣ, бактериякӯш, зиддиоксидӣ буда, фаъолияти масунияти буняро зиёд карда, кори ғадудҳои дастгоҳи ҳозимаро беҳ сохта, таровиши шираи меъдаро зиёд ва ихтилоҷи мушакҳои маҳини онро барҳам мезанад. Аз ин рӯ, равғани анисро барои муолиҷаи бронхити музмин, сили шуш, диққи нафас, санги гурда ва ғайра истифода мебаранд.

Равғани атрии анисро инчунин барои муолиҷаи дамиши шикам, ихтилоҷи ташаннуҷии рӯдаҳо, исҳоли асабснияти (диспепсия нервная), қайқунии асабониятӣ, дарди нимсара, халадарди рӯдаҳо, диққи нафас, камшории модарон, сӯхтагиҳо, илтиҳоби рӯдаи ғафс, ҳайзи дарднок ва ғайра истифода мебаранд (Т.Ю. Суворова, 2005).

Дар тиб аз меваи анис дар шакли навшодирӣ анисӣ (нашагирно анисовые кашли) доруе тайёр менамоянд, ки онро барои рафъи сурфа ва ҳамчун балғамрон истифода мебаранд.

### Истифодаи анис дар ғизо

Кулчақанд бо анис (печенье) 4 дона тухм, 300 г. шакар, 240 г. орд, 50 г. оҳар. Тухмҳоро хуб омехта ба он орд, тухми анис, оҳар ҳамроҳ намуда, аз нав хуб омехта дар тунукаи нонпазӣ, ки болояш равған мо-

лида шудааст, бо қошук чудо-чудо рехта як шаб нигоҳ медоранд ва рӯзи дигар дар тафдон дар ҳарорати начандон баланд то рангашон сурхчатоб шудан мспазанд.

### Доруҳои анис

**Дамхӯрдаи анис.** 1. қошуқи ошхӯрӣ аниси хушкро дар термос андохта ба болояш 0,5 л. оби ҷӯш мерезанд ва то сахар нигоҳ медоранд. Онро ҳар рӯз ним стаконӣ, 30 дақиқа пеш аз таом (ҳамчун иштиҳоовар ва балғамрон) гармакк менӯшанд.

**Равғани анис.** Онро ҳамтун балғамрон то 5 қатра, дар як рӯз 2-3 бор, 30 дақиқа пеш аз таом истифода мекунанд.

**Қатраҳои навшодиру анис** (нашатирно-анисовые капли – *Liquor ammoni anisatus*) Таркибаш аз 2,81 г. равғани атрии анис, 15 мл. маҳдули аммоний ва 100 мл. маҳдули 90% спирти этилӣ таҳкил ёфтааст.

Онро ҳамчун балғамкану балғамрон ба беморони мубталои илтиҳоби найчаҳои шуш (бронхит) 10-15 қатрагӣ ва ба ҳӯдакони аз рӯи синну солашон чандсолас, ки бошанд ҳамон қадар қатра дар як рӯз 3-4 бор тавсия медиҳанд.

Онро дар шипаҳои 25 – 100 мл. истеҳсол мекунанд.

**Малҳами анису-сера** (барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас). 1г – сера, 4 г. равғани сабзи атрии анис, 40 г – меваҳои хушкӯ майдакардаи анис, 1 г. дорчин, 500 г. қанд, 1 литр арақ. Дар муддати 6 ҳафта дам дода, полонида 1 қошуқи 2 бор пас аз ғизо масраф месозанд.

**Обҷӯши меваҳои анис** (барои рафъи сурфа). Ба 2 қошуқи ошхӯрӣ меваҳои анис 1 қошуқчаи ошхӯрӣ асаҷ ҳамроҳ намуда ба он 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст то ҷӯшидан расонда пас хунук намуда, полонида 2 қошуқи ошхӯрӣ пас аз ҳар ду соат масраф намудан зарур аст.

**Сиропи анис** Дар таркибаш 2 г. қисми хушки решаи анис ва 98 г. сиропи қанд маҳфуз аст. Онро барои рафъи сурфа ва балғам 1 қошуқчаи чойхӯрӣ 3 бор дар як рӯз пеш аз истеъмоли ғизо истифода мсбаранд.

**Дамхӯрдаи меваҳои анис.** Дар маҷмӯъ ба рустаниҳои дигар ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ ва балғамрон меваҳои анис-20 г. муғчаҳои санавбар-20 г. мармарак баргҳояш-20г. гули хайрӣ решаҳои п-20 ва решаи ширинбия-20 г.

1 қошуқи ошхӯрӣ омехтаи рустаниҳои дар боло овардари дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодари рехта 30 дақиқа болояшро пушида дам медиҳанд ва полонида ¼ стакони пас аз ҳар 3 соат масраф мекунанд.



Онро ангад, ангед, ангакхор, гулкитак, налоч, сангор, чунт, сарканак, хингбед, хори чангак, чинхор низ мегуянд. Ангат бутта ё дарахти хордори худруест, ки то 15 метр кад мекашад.

Баргҳояш пайи ҳам, кӯтоҳ, думчааш нештаршакл буда, дарозиашон 2,5–3,5 ва наҳнашон 0,3–0,8 см. – ро ташкил медиҳанд, гулаш ранги зард дорад, меваи сершираи дар аввал зардранг ва вақти пухта расидаи сурхи гулӯлашакл дорад. Дар моҳҳои апрел–май гул карда, мевааш дар моҳҳои сентябр–октябр пухта мерасад.

Дар Осиёи Марказӣ, Қазоқистон, Сибири шарқиву Ғарбӣ, Кафқоз, Украина, Молдова ва ғайра воমেҳӯрад. Онро дар Олтой ва Бурятиястон парвариш мекунанд.

Дар Тоҷикистон ангатзорҳои худруӣ дар соҳили дарёи Зарафшон, Вахш, Панҷ, Гунд, Шохдара ва Сир воমেҳӯрад.

Чун дору мева ва равғани ангатро истифода мебаранд. Ангатро пас аз сармо задан дар тамоми фасли зимистон чамъоварӣ менамоянд. Зеро меваи он ба сармо тобовар буда, думчаҳояшро сармо мезанад ва чамъоварии он осон мегардад.

Дар таркиби меваи ангат то 9% равған, ки дар таркибаш кислотаҳои элсин, стеарин, линолевӣ палмитинӣ, 6% қанд, 3% кислотаҳои органикӣ, то 60% каротин, то 500 мг% витамини С, 8–14 мг% витамини Е, 0,8 мг% кислотаи фолиевӣ, то 0,035 мг% витамини В1 то 0,066% витамини В2, то 0,80% витамини В6, 0,12–0,6 моддаҳои даббоғӣ мавҷуд аст. Дар тухмдонаҳояш то 13% равған маҳфуз аст.

Дар таркиби меваи ангат инчунин макроунсурҳои К-20,20 Са-0,90, Mg-0,40, Fe-0,04, мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,05, Cu-0,26, Zr-1,67, С-09, Al-0,01, Se-0,50, Ni-0,25, Pь-0,01, Т-0,06, В-2,00 мкг/г. муайян шудааст. Моҳияти гизоии меваҳои ангат: дар 100 г. 30 ккал. маҳфуз аст.

Ангат чун маводи дармонии бисёр бемориҳо аз қадимулайём маълум буд. Дар тибби қадимаи Юнону Миср ва Чин меваи ангатро ҳангоми касалиҳои шул, чигар, меъда ва буғумҳо ба қор мебарданд.

Дар асарҳои тиббии Тибет оварда шудааст, ки ангат ҳосияти бағамронӣ дошта, истеъмолӣ он ҳангоми касалиҳои шул хело фоиданок аст.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов (1989) дар тибби мардумии тоҷик меваҳои тару тозаи онро ҳангоми дарди меъда ва барои беҳ намудани қори узвҳои ҳозима мефармоянд.

Обҷуши меваҳои ангатро барои муолиҷаи чароҳати меъда истеъмол намуда, қудакони гирифтори бемории пӯстро дар он оббозӣ медоранд.

Дар тибби мардумии рус ҷӯшида ва равғани ангатро ҳангоми

касалиҳои меъдаву рӯда, монанди илтиҳоб ва захми меъда, касалиҳои пӯст, чигар ва хун истифода мебаранд.

Олимон хосиятҳои табиати рағани ангатро ҳаматарафа омӯхтаанд. Маълум шудааст, ки рағани ангат туршии меъдаро паст карда сихатшавии захмхоро метезонад.

Аз ҳамин сабаб истеъмоли он ба шахсони гирифтори илтиҳоби сершира ва захми меъдаву рӯдаҳо нофез аст.

Рағани ангат фъолияти чигарро беҳ карда, таъсири манфии захҳои гуногунро (монанди СС14, шароб ва ғ.) ба чигар ва дигар узвҳо кам менамояд.

Аз ҷумла, Молчагина Р. П. (1978) дар таҷрибаҳои илмӣ нишон додааст, ки ҳангоми ба калламушҳои сафед ҳурондани этанол (спирт) тамаркузи сафедҳои таркиби бофтаҳои чигар ҳам мешаванд ва ҳангоми дар як вақт ба калламушҳои ҳурондани этанол ва рағани ангат нишондиҳандаи сафедани таркиби чигар ба ҳолати эътидолӣ бармегардад.

А. А. Акулина (1971) таъсири баръалои рағани ангатро ҳангоми сӯхтани пӯст дар ҳайвонҳои мушоҳида намуд.

А. А. Линчевская (1976) ҳангоми захролуд намудани калламушҳои бо захри чигаркуши чорхлориди карбон, камшавии кислотаҳои силовиро дар бофтаҳои чигар мушоҳида намуд, ки тамаркузи он ҳангоми муолиҷа бо рағани ангат зиёд шуд, ки он аз таъсири мусбати ин мавод дарак медиҳад.

Н. А. Мугам (1969) низ дар таҷрибаҳои нишон дод, ки ҳангоми захролудкунии ҳайвонҳои бо СС14 миқдори чарбуи бофтаҳои чигар бениҳоят зиёд мешаванд ва он ба осеби ҳучайраҳои он оварда мерасонад.

Баъд аз муолиҷа бо рағани ангат миқдори чарбу дар таркиби бофтаҳои чигар коста чараёни барқароршавии ҳучайраҳои чигар дида мешавад.

Муайян шудааст, ки рағани ангат миқдори холестерин, миқдори фосфолипидҳои, липидҳои, атерогени, ферментҳои АСТ, АЛТ ва ЦФ-ро ки аз таъсири захри чигаркуш аз меъёр баланд шуда бошанд кам мекунад, ки он нишондиҳандаи хосияти подзахри доштани рағани ангатро нишон медиҳад (Л. И. Борщева (1978)).

Рағани ангат ба захми ҷароҳат, сӯхта, сармозада ва саратони пӯст шифо мебахшад. Онро барои муолиҷаи касалиҳои занона, хусусан бодхӯра ва захми гарданаки раҳм хеле васеъ ба кор бурда мешавад.

Шамъчаҳои (свечи) бо рағани ангат тайёр кардани барои муолиҷаи илтиҳоби маъда, шарчи (дарз) маъда ва захми ҷароҳати ҳалқамушаки дохили маъда ва бавосир истифода мебаранд.

Шарбат ва қисми ангат низ хосияти табобатӣ дошта, онҳоро барои муолиҷаи илтиҳоби камширан меъда, илтиҳоби музмини рӯдаҳо, касалии чигару талхадон, камхунӣ ва ҳамчун меваи витаминнок ба ашхоси заифу лоғар ба дурудароз бистарӣ шуда медиҳанд.

Равғани ангат маводи хубест барои муолиҷаи бемории пӯст, чароҳатҳои дастҳои ҳозима, чашм, сӯхтагиҳо ва бемории дигар (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Меваҳои ангатро ҳамчун маводи витаминнок дар фаслҳои зимистону баҳор барои таъмини норасоии витаминҳо, ки аксар дар ин фаслҳо дида мешавад, истеъмоли намудан аз ғоида дур нест (А.Синяков, 2000).

Дар тибби муосир равғани ангатро барои муолиҷаи захмҳои берунии, сӯхтагӣ, бемории гинекологӣ, бодхӯраи гарданаки бачадон ва дигар бемории илтиҳоби истифода мешаванд. Ғайр аз ин, онро барои беҳтар намудани мубодилаи чарбуҳо ҳангоми бемории мубодилавии чигар ва чароҳатҳои меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, дар шакли клизма ҳангоми чароҳату илтиҳоби рӯдаи ғафс мефармоянд (Н. Куренов, 2007).

Усулҳои чудо кардани равғани ангат: 1 кг. меваи ангатро майда кӯфта, бо ҳаҷми баробараш равғани офтобпараст ё зағир ҳамроҳ менамоянд ва муддати 15-20 рӯз дар ҷои торику гарм нигоҳ медоранд ва сипас онро аз доқа полонида истеъмоли менамоянд.

Меваи тару тозаи ангатро фишурда шираашро мегиранд ва бо он ҳамон қадар об, 36-50 грамм шакар ва хамиртурш ҳамроҳ карда, муддати 7 шабонарӯз нигоҳ медоранд. Баъд равғани ангатро, ки дар руи об ҷамъ мешавад, бо қошук эҳтиёткорона ҷамъ мекунанд.

Мураббои хоми ангат: 1 кг. меваи тару тозаи ангатро бо 2кг. шакар омехта аз гӯштмайдакунак мегузаронанд.

Баъд аз доқа полонида шираашро ба зарфҳои сирдор ё шишагин андохта ба ҷои торику салқин мегузаранд. Ҳангоми дуру дароз нигоҳ доштан он ба ду қисм тақсим мешавад: қисми болои он шакли қаймоқро гирифта рангаш сурхи зардҷатоб аст ва миқдори зиёд равған дорад. Қисми поёни он шарбати ангат буда, рангаш тилоӣ ва буӣ хуш дорад. Лаззати он турш аст ва шахсоне, ки туршии меъдаашон баланд аст, ба он сода ё оксиди магний ҳамроҳ карда меҳуранд.

### Истифодаи он дар ғизо

Меваҳои онро дар шакли тару тоза истеъмоли намуда, аз онҳо шира, мураббо, чем, полудамай, мармелад, нушоба ва ғайра истеҳсол мекунанд. Дар баъзе мамолик аз баргаш чой тайёр намуда, баргҳояшро инчунин дар ғизоҳои моеъгӣ барои хуштамъ намудани он истифода мешаванд.

**Мураббон ангат.** Меваҳои ангатро аз ғиллуғаш тоза ва думчаҳояшро ҷудо карда мегиранд ва дар оби хунук тоза шуста то хушкшавӣ ва таровидани об нигоҳ медоранд. Ба 1 кг. меваи ангат 1,5 кг. шакар истифода мебаранд. Аз шакар сиропи 65% тайёр намуда гармогарм онро ба болои меваҳои ангат мерезанд ва 4 соат нигоҳ дошта пас онҳоро аз сироп ҷудо карда гирифта, сиропро то ҳарорати 165 С гарм намуда аз нав хунук карда, ба он меваҳои ҷудо шударо аз нав андохта дар оташи паст то тайёр шуданаш меҷушонанд.

### Доруҳои ангат

**Равғани ангат (Oleum Hippopheae).** Онро аз меваи ангат ҳосил мекунанд, ки таркибашро миқдори каротин ва каротиноидҳо 180 мг%, токоферолҳо 110 мг% ва кислотаҳои ҷарбӯӣ ташкил медиҳанд.

Онро барои муолиҷаи сӯхтагиҳо, захмҳои нурии пӯст, илтиҳоби маҳбал, илтиҳоби муҳотаи гардани бачадон (эндоцервицит), бодхӯраи гардани бачадон (муҳлати табобат 10-15 рӯз) ва тавассути истеъмоли даҳонӣ (перос) барои ҷароҳати мӯда ва рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд.

Равғани ангатро дар зарфҳои шишагини дорои 100 мл. истеҳсол намуда, дар ториқӣ ва шароити салқин нигоҳ медоранд.

Барои муолиҷаи ҷароҳати мӯда ва рӯдаи дувоздаҳангушта 1 қошқуқчаи чойхӯрӣ 3 бор дар як рӯз 1 соат пеш аз истеъмоли ғизо.

Барои муолиҷаи бодхӯраи гарданаки бачадон ва илтиҳоби роҳҳои узви таносули занҳо (колпит) ба маҳбал докачаҳои (тампонҳо) тамиздодашудаи дар равғани ангат таршударо ба муддати 12 – 15 соат мегузоранд. Муддати табобаташ 10-15 борро ташкил медиҳад.

Муҳлати истифодааш аз рӯзи истеҳсол 1-1,5 сол.

**Дамхӯрдаи меваҳои ангат** – барои муолиҷаи бемории пӯст: ба 20 г. меваҳои ангат 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар муддати 4 соат дам дода, аз дока полонида, докаро бо пасмондаҳои он афшурда, маводи ҳосил шударо ба пӯсти иллатнок мемоланд.

**Обҷуши ангат.** – барои рафъи исҳол. 10 г. барги хушкӣ ангатро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷушонда, хунук намуда, аз дока полонида 1-2 қошқуқӣ 4 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

Ғайр аз ин, шамъдонаҳои Олазолъ ва Гипозолъ истеҳсол мешаванд, ки барои муолиҷаи бемории гуногуни проктологӣ ва гинекологӣ истифода бурда мешаванд.

## АНГУР - виноград. *Vitis vinifera*

Ангур меваи хуштамъу сершаҳди ғизоӣ буда, таърихи пайдоишаш бо таърихи одам баробар аст. Ангурпарварӣ дар Миср 6000 сол то солшумории мо ривож ёфта буд. А. Декандол дар тадқиқотҳои оиди рустаниҳои боғӣ ва кофтуковҳои палетологии дар Спарта ва Марион тахмин кардааст, ки ватани ангур давлатҳои Закавказье ва давлатҳои наздибаҳрии шарқи баҳри Миёназамин буда, аз он ҷо ангур ба Юнон, Италия, ҷануби Фаронса, Африқои Шимолӣ ва Испания паҳн шудааст. Дар Месопатами ва Бобулистон 3500 сол пеш аз солшумории мо ангур маълум буд.

Дар Арманистон зиёда аз 2000 сол пеш ангур парвариш меёфт. Соҳаи ангурдорӣ дар Мисру Рими Қадим низ келе хуб инкишоф дошт. Дар собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ қадимтарин ноҳияҳои ангурпарварӣ Осиёи Марказӣ, Арманистон, Гурҷистон ба шумор меравад. Аз ҷумла, Тоҷикистон низ аз қадимтарин манбаҳои ангурпарварӣ буда яке аз нишонаҳои он шақлиҳои худрӯии ангур мебошад.

Имрӯз навъҳои гуногуни ангурро дар Осиёи Марказӣ, Қафқоз, Қрим, Украина, Молдова, Гурҷистон, Арманистон, Озарбойҷон, Фаронса, Италия, Ингилистон, Амрико ва ғайра парвариш менамоянд.

Мувофиқи маълумоти З.М. Эвенштейн (1990) то имрӯз 70 намуд ва 3000 навъи ангур маълум аст. Бояд иқрор шуд, ки бехтарин, кушлалзаттарин ва ширинтарин ангур дар Тоҷикистони офтобӯрӣ мо нумӯи ва парвариш меёбад.

Дар тиб мева, барг ва мавизи ангурро васеъ истифода мекунанд. Дар таркиби меваи ангур миқдори зиёди қанд (18–20 Ҷ) аз ҷумла дар 100г. ангур 7,8г. глюкоза, 7,7г. фруктоза, 0,5 сахароза, флавофен, флаванонидҳо (кверцетин, эпиг) гликозидҳо (монodelфинидин, фелфинидин) ва ғайра, 57 Ҷ катехин, икатехин, кислотаҳо; (оксикарбонати дуасоса, ҷавҳари лиму, фосфорӣ, салицилӣ), пектинҳо, моддаҳои даббоғӣ макроунсурҳои калий, калсий, оҳан, манган, кобальт ва витаминҳои В1 В2 В6 А, С, РР, кислотаи фолиевӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Тухмдонаҳои ангур дар таркиби худ моддаҳои даббоғӣ, аминокислотаҳои флавофлебин, лейцитин, ванилин ва рағани ҷарбу доранд.

Дар таркиби барги ангур қанд, моддаҳои даббоғӣ, флаванонидҳои инзит, кверцетин, каротин, холин, бетанин ва намакҳои калий, натрий оҳан ва кремний мавҷуд аст. 100 г. ангур дорои 69 ккал. нуру мебошад.

Хусусиятҳои шифои ангур аз замонҳои қадим маълум буд ва онро барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мекунанд. Аз ҷумла Абу-

мансури Муваффақ мефармояд, ки ширааш гарму нарм буда, шикамро фаро гирад ва танро фарбеҳ гардонад. Ангуре, ки пӯсттунук аст, боди шикамро кам кунад, ангури турш бошад шикамбанд аст.

Ғураи ангур ҳам хусусияти шикамбандӣ дошта, хунро манъ мекунад. Ангури сершаҳду ширин ба ҷисми инсон муфид буда бештар ғизо мебахшад ва ба сина ва шуш бештар нафъ мерасонад.

Ин навъи ангур ҳамвора таъби одамро баланд мекунад. Абӯмансур боз овардааст, ки; «пешбудагон мегуфтанд агар касе ҳар моҳе ҳафт рӯз ба ҳар бомдод ҳафт мисқол мавиз бихӯрад вай аз ҳар иллат раҳо ва эмин мсбад» ва инчунин афзудааст, ки майи ангури расида ба дарди гулу ва масона нафъ дорад.

Абуалӣ Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки навдаҳои токи ангур дар муолиҷаи дарди сар, ки аз таъсири гармӣ ба вучуд омадааст, нафъбахш аст. Навдаҳои нозуки ангур бошад ба дарди сар давоянд.

Олими намоёни арман Амирдавлат Амасиатсӣ менависад, ки навъҳои зиёди ангур мавҷуд аст. Беҳтарини онҳо ангури сафеди пӯсттунук ва ширин мебошад, ки инсонро фарбеҳ мекунад.

Ангури ширин инчунин ба бемориҳои қафаси сина ва шуш шифо мебахшад. Барги он низ ба бемориҳои қафаси сина фоидабахш аст.

Истеъмоли ангури ширин шаҳвати мардро мсафзояд. Шираи расидаи он ба захми меъда нафъбахш буда, барои гурдаҳо ва пешбодон фоида дорад.

Норасониҳои ангур дар он аст, ки боди шикамро афзун мекунад, аммо ин хусусияти манфии онро мураббон аз садбарг тайёркарда бартараф менамояд.

Муаллифи китоби «Маҳзан-ул-адвия» Муҳаммад Ҳусайн дар бораи ангур чунин овардааст: «Беҳтарини ангур ангури сафеду калони сершаҳду ширин аст, ки пусти тунук ва донаҳои хурдак дорад ва дар хӯшаҳои донаҳои ҳаҷман якхела ва ҷудо дошта, дарозии хӯшаи ангур кӯтоҳ аст.

Хубтарини ангурҳо ин «Соҳибӣ», «Аскарӣ», «Риши бобо» ва «Кишмиш» мебошанд. Муҳаммад Ҳусайн, ангурро барои муолиҷаи омосҳои саҳт, беморони камхун, пешгирии вайроншавии мубодилаи моддаҳои буняи инсон ва ҳамчун подзаҳр истифода бурдани онро пешниҳод намудааст.

ӯ ёдовар шудааст, ки ангур роҳҳои нафасро беҳтар намуда, одамро фарбеҳ мекунад ва дар пайдоиши бофтаҳои чарбуи атрофи гурда мадад мерасонад. Агар ба ин мисол аз рӯи тибби муосир назар афканем, пас дарк мекунем, ки муаллифи «Маҳзан-ул-адвия» яке аз бемориҳои имрӯзаро дар назар доштааст, ки он бечошавии гурдаҳо (нефроптоз) мебошад.

Пайдост, ки дар тибби имруза низ ба чунин беморон фарбеҳшавиро тавсия медиҳанд.

Дар натиҷаи фарбеҳшавӣ дар атрофи гурда бофтаҳои чарбу пайдо шуда гурдаро мустаҳкам менамоянд. Дар «Маҳзан-ул-адвия» омадааст, ки ангур ба беморони меъдашлон рӯзубатнок зараровар аст, чунки он боиси пайдошавии боди шикам мегардад ва давои он зира ва бодӣ-ён аст.

Аз болои ангур ҳӯрдани оби хушк низ зиён дорад. Ангури нав аз тоқ кандаро зиёд ҳӯрдан мумкин нест, чунки он боиси пайдо шудани боди шикам мешавад. Хуб мббуд агар ангурро баъди кандан 2 рӯз нигоҳ дошта, баъд истеъмол намоянд.

Ин иқдом ба гирифтори бемориҳои рӯда, меъда, гурдаҳо ва роҳҳои пешоб судбақш аст ва аҳамияти басо муҳим дорад. Ангури пӯсташ пажмурда ва каме хушк хусусиятҳои бениҳоят муҳими гизой дорад ва агар онро бемороне, ки дуру дароз дар азият қарор доштанд, истеъмол менамоянд, саломатиашон хуб мешавад.

Дар тибби мардумӣ ангурро барои муолиҷаи бемориҳои, ки дар натиҷаи он мубодилаи моддаҳо дар буня вайрон мешавад, истифода мекунанд. Онро асосан ба беморони гирифтори мариҷи чигар, гурда, шуш, дилу рағҳои хунгард, камқуввагӣ, камхунӣ, сил, илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас, санги гурда тавсия медеҳанд. (А. Д. Турова ва диг., 1982, Т. А. Асеева, 1991; В.П. Махлаюк, 1993).

Меваи ангур мубодилаи моддаҳо дар буня тезонида, таъсири пешобронӣ, арақронӣ ва балғамронӣ дорад. Мушоҳидаҳои клиникӣ нишон доданд, ки истеъмоли шираи тамиздодаи ангур ба буня таъсири мусбат расонида, гардиши хунро беҳ ва фишори хунро паст мекунад.

Ҳангоми паст будани фишори хун (гипотония) онро ба эътидол мерасонад (Н. З. Ушаков, 1947).

Ангур ба буняи одам таъсири гунсгунҷабха мерасонад, аз ҷумла; таъсири пешобронӣ, талхаронӣ, исҳоли сабуковарӣ дошта, ҳангоми илтиҳоби сершири меъда онро қам мекунад, миқдори эритроцитҳо зиёд намуда истеъмоли он ба беморони бронхити музмин, сили шуш, нофӣ аст. (Тишкевич, 1990).

Рағани аз донаҳои ангур ҷудокарда, тamarкузи холестерини таркиби хунобаро қоста, ба беморони мубталои атеросклероз муфид аст.

Дамҳӯрдаи барги онро барои муслиҷаи дарди гулӯ (дар шакли ғарғара) ва шустушӯи бадан, дар ҳолати гирифторӣ ба бемориҳои пӯст ва дамҳӯрдак барғашро барои муолиҷаи филлори баланди хун, ҳокаи барги онро 2-4 грамм ҳамчун хунбанд пешниҳод мекунад.

Дар тибби муосир ангурро барои муолиҷаи бемориҳои дил, найчаҳои шушу роҳи нафас, гурда, чигар, никрис, мондашавии систе-

маи асаб, фишори баланди хун ва барои барқарорсозии қувваи ҷисмонии бемороне, ки дурудароз бистарӣ буданд, мефармоянд.

Хусусиятҳои шифоии ангур хеле зиёд аст. Дар таркиби он қандҳои мевагӣ, намаки калий, оҳан, фосфор, кремний ва ғайра, ки моддаҳои муфид доранд, фаровон аст.

Ангур амсоли як идда обҳои ишқорӣ, ки таркибашон аз ионҳои натрий ва хлор бой аст, таъсир мекунад. Онро барои муолиҷаи (моче-кислый диатез) истифода мебаранд.

Таҳти таъсири он кислотаи аз организм хориҷ шуда хавфи ба вучуд омадани санги гурдари бартараф менамояд, истеъмоли дуру дарози шираи ангур фишори хунро муътадил мекардонад. (Н. З. Умишков 1947, С. Я. Соколов 1985.).

Беморон вақти истеъмоли шира ва меваи ангур бояд аз қабули дигар меваҳо ва нӯшоқиҳо (шира, квас, обҳои минералӣ ва нӯшоқиҳои спиртӣ) низ парҳез намоянд. Чаро?

Пас аз таъсири байниҳамдигарии моддаҳои таркиби ангур ва нӯшоқиҳои дар боло зикр шуда мумкин аст функцияи рӯдаҳо, яъне ҳабадашавии ғизоҳои муҳим аз рӯда ба хун, дар натиҷаи ҳосилшавии бод дар онҳо вайрон шавад.

Барои бо ангур муолиҷа намудани беморони нефроптоз аз қусхаи зайл чунин дастур медиҳанд. Дар қадами аввал ангурро аз 200–300 г. оғоз намуда, зина ба зина миқдорашро зиёд мекунад, то он ба 2–3 кг. расад. Беморон истеъмоли онро дар шиками наҳор 1,5–2 соат пеш аз қабули ғизо бояд оғоз намоянд.

Вақти муайяни муолиҷа аз 1 то 1,5 моҳ давом мекунад. Барои муолиҷаи ниқрис мавизи онро истифода бурдан мумкин аст.

Барги ангурро дар шакли дамхӯрда барои муолиҷаи вайроншавии мубодилаи павелевӣ дар буняи инсон ва барги тару тозаи онро ба беморони гирифтори шабқурӣ тавсия медиҳанд.

Аз ангур доруи «натуроза» тайёр мекунад, ки онро ба раги варид барои пешгирии хунравихоӣ зиёд, беҳушшавӣ бо сузан мегузаронанд.

Истеъмоли ангур ба одамони фарбеҳ, гирифтори захми меъда, касалии қанд, илтиҳоби пардаи луобии рӯдаи ғафс қатъиян манъ аст.

Барои беҳтар намудани кори дилу гурдаҳо ба беморон рӯзҳои махсуси шираи ангур ҷудо мекунад, ки танҳо шира менӯшанд, ки он ба камшавии варамҳо мусоидат мекунад, фаъолияти дилу гурдаҳо беҳтар мешаванд. Шарбат ва шираи ангур ба таъсири оби ишқордормонанд бошад ҳам, лек аз онҳо як бартарии калон дорад; он бо миқдори зиёди намакҳои калий, оҳан, фосфор ва силитсии таркиби он алоқаманд аст. Оби шарбати ангур бошад, дорои миқдори зиёди Na ва Ca мебошад. Аз ин рӯ шарбати ангур ба беморони мубғалои диатези пешоб фонда до-



рад, чунки аз буня микдори зиёди мочевиноро хорич мекунад, аз ин рӯ шарбати ангур барои беморони никрис ҳам аз ғоида дур нест. Бояд як чизро хотиррасон созем, ки хангоми кашидани шарбати ангур (ҳамчун маводи шифой) бояд истеъмоли дигар меваҳо, шир, квас, обҳои минералӣ ва шаробро кам кард, чунки дар якҷояӣ онҳо ба туршшавӣ дар меъдаю рӯдаҳо оварда мерасонад. Аз ин рӯ, хангоми табобат бо шираю шарбати ангур ва меваи ангур бояд чизҳои сабук аз ҷумла, нони сафед, равған, панир, гӯшти обҷӯши (гов, мурғ, моҳӣ) истеъмол кард. Мӯҳлати табобат бо ангур ё шираю шарбати он то 2 моҳ давом мекунад. Ангур ё шарбати онро дар меъери муайян ва баробар дар як рӯз 3 бор истеъмол мекунанд. Барои муолиҷа шарбати ангури саноатиро низ истифода мебаранд. Табобатро аз ним стакани сар карда онро то 2 стакани 3 бор дар як рӯз расондан лозим аст (фууромадани гурда). Шарбати ангур инчунин хусусияти хуби рӯҳафзоӣ дорад. Барои баланд намудани ин хусусияташ дар 1 стакан шарбат 10 дона мағзи чормағзро 5 дақиқа ҷӯшонда хунук карда, 0,5 стакани 3 бор дар 1 рӯз пас аз истеъмоли ғизо масраф намудан лозим аст.

Ба беморони фарбеҳ, ҷароҳатҳои узвҳои ҳозима дошта, диабетӣ қанд, илтиҳоби рӯдаҳо, ки бо исқол ҷараён мегирад, нушидани шарбати ангур манъ аст.

Шира ё оби ангури норасидаро ҳамчун табшикан ва барои муолиҷаи дарди гулӯ, обила ва захмҳои даҳон истифода мебаранд. Мавизи онро барои муолиҷаи бемории дил, шошадон, сулфа ва ҳамчун пешоброн, исқоловари сабук ба беморони гирифтҳои бавосир мефармоянд.

### Истифодаи он бо ғизо

Онро дар шакли тару тоза, мавиз истеъмол намуда, дар саноати ҳуҷроворӣ аз ангур шира, шароб, нушоба, мураббо, нушокиҳои алкоғолий: май, шароб, шарбат ва коняк тайёр менамоянд.

### Доруҳои ангур

**Ширан ангур** 100 г. ширан ангурро дар як рӯз 2-3 бор барои ба танзим овардани кори дилу рағҳои хунгард, асабҳо ва камқувватӣ масраф намоед. Мӯҳлати табобат 2-3 ҳафта.

**Обҷӯши мавизи ангур.** Ба 100 грамм мавизи сиёҳи ангур 2 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 5-10 дақиқа дар олаши паст ҷӯшонда, 1/2 стакани 3 бор дар як рӯз ҳамчун балғамрон истифода баред.

**Дамхӯрдан барғҳои ангур.** 1 қешуки ошхӯрӣ барғҳои тару тозаи ангурро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 1 соат дам дода, полонида онро дар давоми рӯз барои паст намудани фишори баланди хун масраф намоед.

## А Н О Р – гранат. *Punica granatum L.*

Анор дарахт ё буттаест, ки то 5 метр қад мекашад. Анори худрӯй, дар ноҳияҳои кӯҳии Осиеи Миёна, Кафқоз, Эрон, Афғонистон ва Покистон мерӯяд. Ӯро дар бисёр мамолики дунё, аз он ҷумла дар Тоҷикистон, парвариш мекунад.

Дар тиб мева ва пӯсти шохаҳои дарахт истифода мешавад. Меваи анор дорои 8-19% қанд, чавҳари лиму, намакҳои маъданӣ, вигаминҳои С, В, В<sub>2</sub> Ве В15 Р, А, Е, буда, аз катехинҳо, сафедаҳо ва ғайра бой аст.

Дар таркиби пӯсти анор моддаҳои даббоғӣ, полифенолҳо, пектин, оҳан мавҷуданд.

Анор яке аз беҳтарин меваҳои шифобахш ба ҳисоб меравад. Беҳуда нест, ки дар муддати зиёда аз панҷ ҳазор сол дар бораи пуртақоли себу анор якҷоя бештар ҳикояту афсона гуфтаанд.

Чунончи дар ривояти қадимии юнонӣ оварда шудааст: вақте ки Плутон, худои олами зеризаминӣ, Прозерпинаро дузид, ба ӯ донаҳои анор хӯронд, то ки Прозерпина дигар аз ӯ ҷудо нашавад. Фуру бурдани донаҳои анор нишонаи ногустастании ақди никоҳ ҳисоб меёфт.

Дар Кафқоз имрӯз ҳам меваи анорро ҳангоми ба меҳмонӣ рафтан ҷун нишони меҳру мудонаат бо худ мебаранд.

Дар тибби қадимаи ниёгонамон анор ҳамчун даво мақоми хосеро доро буд. Абӯмансури Муваффақ анори ширинро беҳтар аз анори турш донистааст. Анори ширин ба дардҳои гулӯ ва сина даво буда, сурфаро муолиҷа мекунад. Донааш аз ширааш, гуфтааст ӯ ва пӯсташ аз ин ҳар ду қабзавартар аст.

Моҳияти шифоии анор аллакай ба Гиппократ маълум буд ва ӯ шираи онро барои муолиҷаи дарди меъда ва пӯсташро барои муолиҷаи исҳоли хунин ва захмҳо тавсия меод. Арабҳо анорро ҳангоми ноҳинҷории дастҳои хозима истифода мебуданд (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Мувофиқи гуфтаҳои Абӯалии Сино ҳама гуна навъи анор хосияти давогӣ дошта, анори ширин дар илоҷи сурфа ва хафакон нофё аст ва анори турш ба шахвати ҷинсӣ зараровар буда, шираи тухмаш ба чашм чамъшавии моддаҳои манъ мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст: анори ширин меъдаро пурқувват кунад, гулӯро нарм созад ва ҳангоми дилзанию зарпарвин фоиданок аст.

Шарбати анори турш қай ва дилбеҳузурро саксаксро баргараф созад. Агар ӯро бо равған ҳамроҳ карда ба гуш ҷаконанд, чароҳати онро табобат мекунад. Обҷуши баргҳои анор мӯйро мустаҳкам карда, пӯсти решааш бошад хосияти гичаронӣ дорад.

Муҳаммад Хусайни Шерозӣ анорро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар, сипурз, тағиши зиёди дил, дарди сина, сурфа, инчунин ҷиҳати соф кардани овоз ва фарбеҳ кардани бадан фармудааст.

Дар тибби мардумӣ асосан мева ва шираи анорро ба кор мебаранд. Табибони мардумӣ анори ширинро ҳангоми касалиҳои узвҳои нафас, таби баланд, камхунӣ, силии шуш, исҳол, анори туршро бошад, барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар ва диабети қанд тавсия намудаанд.

Дар тибби мардумӣ обҷуши пӯсти анорро барои муолиҷаи гельминтозҳо, кирмҳои шикам ва алкалоиди пельтеринро низ чун ғичарон, барои муолиҷаи кирмҳои ленташакл мефармоянд (А.Д. Турова ва диг., 1984).

Дар тибби мардумии араб донаҳои бирён кардаи анорро бо тухмдонаҳои кӯкнор барои муолиҷаи исҳол, исҳоли хунин (Дизентерия), сурфа ва обҷуши пӯсташро барои рафъи исҳол мефармоянд.

Обҷуши пӯсти решаашро чи дар тибби мардумӣ ва чи амалӣ барои муолиҷаи кирмҳои паҳншакли шикам тавсия медиҳанд. (В.П. Махлаюк, 1993).

Анор ба рушду камоли тифлон кӯмак мерасонад, асабро тақвият медиҳад ва ҳазми ғизоро беҳтару пешобро зиёд мекунад. Фарғара ва нигоҳ доштани оби анори турш дар даҳон оғро пок ва лисаҳоро мустаҳкам менамояд.

Пӯсти мева ва шоҳаҳои дарахти анор, инчунин решааш хосияти зиддиилттиҳобӣ, даббоғӣ ва қабзӣ дошта, онҳо барои муолиҷаи илтиҳоби меъдаву рӯда, исҳол, исҳоли хунин ва рафъи кардани кирми рӯда истифода мешаванд. Ҷушобаи ин қисматҳои анор оромбахш буда, ғаму ғуссаро таскин медиҳад ва хумори майро аз байн мебарад.

Дар тибби муосир шарбат ва шираи анорро ҳамчун маводи парҳезӣ барои афзудани иштиҳо ва ҳазми ғизо васеъ истифода мебаранд. Ба беморони мубталои иллати дилу рағҳои хунгард, камхунӣ, баландшавии ҳарорати бадан, норасоии витаминҳо, барои беҳтар намудани саломатӣ то истеъмоли ғизои наҳор ним стакан шарбат ё шираи анор то 3 моҳ мефармоянд. Шарбати анор хусусияти рушди биогенӣ дошта, барои муолиҷаи бемории ғадуди зермеъда нафъовар аст. Шираашро барои муолиҷаи сӯхтагӣ ва илтиҳоби пӯст истифода мебаранд. (Н. Куренов, 2006). Дар Ҳиндустон шираи анорро ҳамчун маводи қувватафзо истифода мебаранд (З.М. Эвенштейн, 1989). Ҳангоми камхунӣ онро ба меъёри 0,5 – 1 стакан 3 бор дар 1 рӯз 30-40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо, муддати 4 моҳ фармуда 1 моҳ танаффус эълон карда, аз нав табобатро давом медиҳанд. Шарбат ва шираи онро боз барои муолиҷаи дигар узвҳои ҳозима, аз ҷумла ҷигар, рағҳои талхағузар, гурда, шуш, атеросклероз, диққи нафас ва ҳамчун маводи зиддинурӣ истифода мекунанд.

Истеъмоли ҳамарузаи шираи анор дар меъри як стакан дар пештири паҳншавии саратон аз як узв ба узви дигар нақши муҳими мебозад.

Шарбату шираи анорро ба бемороне, ки аз сар касалиҳои сироятӣро гузаронидаанд, мефармоянд. Истеъмоли шарбати анори турш ба беморони диабети қанд, илтиҳоби камшираи меъда, дилу рағҳои хунгард (0,5 – 1 стакан бо 1 қошук асал 3 бор дар як рӯз) нафъовар аст (В. Д. Рыбак, 1998).

Бояд гуфт, ки ҳангоми истеъмоли донаҳои тару тозаи анор бехтараш, ки онро бо тухмдонаҳои истеъмоли намуд. Агар истеъмоли онҳо ба шумо маъкул набошад пас онҳоро ҳоида ақаллан як қанд донашро фуру баред. Табибони Хитой дар ин ақидаанд, ки донаҳои анори бо қанд қўлашуда барои саломатии мардҳо ва афзудани шахвати онҳо ниҳоят муфид аст.

Дар солҳои охир дар тухмдонаҳои анор рангани ниҳоят болаззати таркибаш аз кислотани ниҳоят дар табиат камёфт вале фоидабахши бегенови ва витамини Е муайян шудааст, ки дорои хусусиятҳои хуби зиддиоксидӣ мебошад (Г. Л. Тышкевич, 1990).

### Истифодан он бо гизо

Донаҳои анорро дар шакли тару тоза истеъмоли намуда, дар шароити хона ва саноати ҳурукворӣ аз он шираи анор, нӯлоба, май истеҳсол мекунанд.

Аз донаҳои анор нугулҳо аз ҷумла бо турб тайёр мекунанд. Истеъмоли он бо сметана, творог, нугули сабзӣ низ муфид аст.

### Доруҳои анор

**Шарбати анор.** Анорро қабда ширагиро ҷудо кунед ва ним литри онро дар ним литр об ҳамроҳ карда бо 600г. шакар муддати 15–20 дақиқа ҷўшонед. Барои боз ҳам хушмаза шудани он метавонед ба ӯ чавҳари лиму ва ё пўсти лимуро ҳамроҳ кунед. Шарбатро ба зарфиҳои шипагин рехта дар оби ҷўш муддати 25–30 дақиқа тамиз мекунанд.

**Обҷўши пўсти анор.** 1 қошуки ошхўрӣ пўсти хушку майдакардаи анорро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 200 мл. оби ҷўшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10–12 дақиқа ҷўшонда, 30 дақиқа дам дода аз доқа полонида, 1 қошуки ошхўрӣ 3–4 бор ҳамчун исҳолбанд истеъмоли намоед.

### АНЦИБАР – герань розовая. *Pellargonium Roseum Willd*

Рустании бутгашакли ҳамшасабзи мансуб ба оилаи анцибарҳост. Пояш рости сершох, баргаш байъашакли думчадор буда, гулаш гуло-

бии 5 барга аст, гулгӯдааш то 12 гул дорад. Оилаи анчибарҳо дар худ 8 наву 800 намудро дар бар мегирад. Яке аз навуҳои маълуми машҳури оилаи анчибарҳо навуи *Pellargonium* аст, ки аз 160 то 300 намудро дар бар мегирад.

Дар ҳама Давлатҳои Ҳамсуд 4 наву 50 намуд, дар Осисии Марказӣ 3 наву 30 намуд, дар Тоҷикистон 3 наву 20 намуди худрӯй як намуди қорами анчибар, яъне анчибаре атрӣ мавҷуд аст.

Дар Тоҷикистон ва баъзе дигар Давлатҳои Ҳамсуд барои истеҳсоли рағвани хулбӯи атрӣ (эфирӣ) яке аз намудҳои қорамӣ он, яъне анчибаре атрӣ ё гулобиро парвариш мекунад.

Ватани анчибар Африқои Ҷанубӣ (замини Кап) мебошад. Дар он ҷо анчибар худрӯй аст. Дар асри VII анчибарро ҳамчун рустани атрогину зебо ба Фаронса оварданд. Дар нимаи асри XIX бошад, парвариши он дар Италия, Алҷазоир, ҷазираи Реюнион ва Мадагаскар ба роҳ монда шуд.

Имрӯз, анчибарро дар Булғория, Ҳиндустон, Мароқаш, Япония, Хитой, Португалия, Югославия, Миср ва дигар мамлаҳати тропикиву суптропикӣ барои рағвани қиматбаҳояш парвариш менамоянд.

Дар таркиби қисми рӯизаминии анчибар 14,92% қанд, 1,06% крахмал, 7,05% гемисклюза, 21,65% раған, 11,87% сафеда ва 18 намуди аминокислотаҳо, 6,7% моддаҳои даббоғӣ ва ҳамчунин катехинҳо, эпигалокатехин, галокатехин, этгикатехин ва эпикатехингаллат, флавоноидҳо, кверцетин, гиперин, рутин муайян шудааст.

Яке аз маводи муҳими анчибар рағвани таркиби он мебошад, ки дар он 54–60 % цитронеллол, 2,02% гераниол, 5,48% ливалоол, 3,9% ментол, 12% кислотаи тиглин, монотерпенҳо, сесквитерпенҳо, спиртҳои изоамилӣ, диасетил, Н-гексанол, а-пинен, Ъ-р-феландрен, спирти фенилэтиловӣ, эфгнол, цитраль, изоментол, ментон ва дигар маводҳо мавҷуд аст.

Дар тибби мардумӣ асосан намудҳои худрӯии анчибарро истифода мекунанд. Дар баъзе мамлаҳати хориҷӣ, Давлатҳои Ҳамсуд, аз ҷумла Тоҷикистон, анчибаре даштӣ, чангалӣ, пуштағӣ, марғзорӣ, сурхреша, ботлоқи Сибирӣ, Власовӣ, Дурский васеъ истифода бурда мешавад.

Мувофиқи маълумоти Е. Н. Зеленцова 1898, Карль Кант, 1913, С. Р. Семенов ва диг., 1966, А. А. Алексеева ва диг. 1974, Н. К. Фрунтова, 1974, Г. А. Асеева ва диг. 1985 дар тибби мардумӣ навуҳои худрӯи анчибаре марғзорӣ, чангалӣ, ботлоқӣ, сурхреша, Власовӣ, пуштағӣ, Дурский васеъ истифода мешаванд.

Шираи аз қисмҳои гуногуни ин рустаниҳо ҷудокардари барои муолиҷаи хунравии гуногуни буня, захмҳои пусти, хоришаки пусти, зардзахм, никрис, илтиҳоби ниёми пай: (тендовагинит), тарбод, исҳоли

хунии, исҳоли беҳолкунандаи ҷудакон истифода мебаранд. Онҳоро ҳамчун доруи хобовар, зиддиҳилҷоч, зиддиташаннучӣ, оромбахш, подзаҳр ва маводи зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи бемориҳои гинекологӣ – занона илтиҳоби шуш, меъда ва рӯдаҳо мефармоянд.

Мувофиқи маълумоти Ц. Хайдава дар тибби халқии муғул обҷуши баргу гули анҷибарро барои муолиҷаи касалиҳои чашм истифода мебаранд.

Дар рисолаи Дзейгхор Мигчиган гуфта шудааст, ки дар тибби Тибет қисмҳои гуногуни анҷибар барои муолиҷаи бемориҳои чашм ва ҳамчун доруе, ки гули чашмо нест мекунад, истифода мешавад.

Дар марказҳои гуногуни илмию тадқиқотӣ низ навъҳои гуногуни анҷибар мавриди омӯзиш қарор доранд, аз ҷумла Чумбалов ва дигарон (1974) кислотаи элаговӣ ва калининро, ки аз баргҳои герани пуштагӣ ҷудо шудааст, дар таҷрибаҳо дар калламушҳои сафед гузаронда, ҳосияти зиддисаратонии онҳоро муайян намуданд.

Аз ҷумла, ҳангоми бо сӯзан ба дохили пардаи шиками калламушҳо гузарондани калинин дар меъёри 80 мг/кг. дар муддати 10 рӯз катъшавии афзоиши омози саратонии Эрлих то 72,2%, лимфосаркомаи Плисс-то 67,7% муайян шуд.

Кислотаи элаговӣ бошад дар меъёри 80%г/кг афзоиши штамҳои дар боло гуфтаре ба ҳисоби миёна то 56,3–77,6% катъ намуд.

М. Н. Амирова ва диг. (1974, дар таҷрибаҳои дар 360 мушҳои сафед ва 246 калламушҳои сафед гузаронидаалпон нишон доданд, ки кислотаҳои галлий ва элаготанинӣ, ки аз баргҳои анҷибари пуштагӣ ҳосил шуда буд, афзоиши омози саратонии Эрлих, саркома ва лимфосаркомаи –180, лимфосаркомаи Плисс ва карсиномҳои Геринро то 20% катъ мегардонад. Калинин бошад, дар меъёри 80 мг/кг. афзоиши омози саратонии Эрлихро то 71,2 ва Лимфосаркомаи Плиссро то 67,7% боз медорад.

С. М. Драбкина ва диг. (1960, 1964) хусусияти зиддимикробии анҷибари хонагиро (*Pellagonium gonale*) омӯхта муайян намуданд, ки фитонсидҳои он бактерияҳои касалиовар, стафигкокки тилоранг ва микробҳои қаламчашакли дизентерияро нобуд мекунад.

В. Г. Лужинский (1965, 1968) дар таҷрибаҳо нишон дод, ки қиёми мосъгии анҷибари марғзорӣ мушҳоро аз таъсири захри мори (щито-мордник) ва ҳаман мушҳои таҷрибавиро, ки бо захри мори афъӣ захролуд шуда буданд аз марг эмчӣ дошт.

А. Ф. Белова (1975) дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дод, ки дамхӯрдан 40% спирти анҷибари калонреша (1:10) ҳангоми ба рағи варид гузарондани он фишори хуни гурбаҳоро паст мекунад. Таъсири он пас аз 90 дақиқа сар шуда 3 соат давом мекунад.

Муаллифи ин китоб дар институти гастроэнтерологияи АФ Тоҷикистон хусусиятҳои фармакологии равғани хушбуи анҷибари ат-риро каматарофа омӯхта, дар асоси он рисолаи номзади дифо намудааст.

Дар асоси тадқиқотҳои муаллиф аз равғани анҷибар доруи нави янҷоя бо корхонаи дорусозии «Октябри» Санкт-Петербург бо номи «Геранол» ихтироъ шудааст, ки хосияти талхаронӣ, зиддиталланҷуӣ, подзаҳрӣ, зиддииттиҳобӣ ва ғайраро дорад.

Муаллиф дар таҷрибаҳои калламушҳои сафед, мушҳои сафед, ҷуҷаҳои обӣ ва харгӯшҳои нишон додааст, ки равғани атрогини анҷибар чӣ дар калламушҳои солим ва чӣ дар калламушҳои бо заҳри чорхлориди карбон заҳролудшуда тарашшӯҳи талхаро зиёд карда, миқдори холестерин ва билирубини таркиби онро кам мекунад.

Ғайр аз ин, равғани анҷибар миқдори умумии кислотаҳои талхаро, фосфолипидҳо ва коэффисенти ҳолату холестеринро зиёд мекунад.

Мисол; ҳангоми ба калламушҳо таваассути маводи чигаркуши чорхлориди карбон дар муддати як моҳ заҳролудшуда ва бо ёрии зонди махсус ҳӯрондани доруи геранол дар меъёри 10 мг/кг. дар муддати як моҳ таровиши талха дар муддати се соат 88 % зиёд мешавад. Таровиши талха дар зери таъсири розанол бошад 62% зиёд мешавад ва чин аз он далолат медиҳад, ки геранол нисбати доруи розанол, ки аз равғани садбарги Казонлики Булғорӣ истеҳсол мешавад бартарӣ дорад. Дар баробари ин, чӣ тавре ки гуфта гузаштем, геранол миқдори кислотаҳои таркиби талхаро низ ба танзим мебарорад. Миқдори маҷмӯи кислотаҳои талха (Суммарные желчные кислоты) 2 баробар афзуда, коэффисенти талхаю-холестерин ба ҳисоби миёна то  $7,35 \pm 0,03$  мг% зиёд мешавад. Ин нишондиҳанда дар ҳайвонҳои табобат нағирифта ба  $5,1 \pm 0,07$  мг% баробар аст.

Ҳангоми заҳролудшавии ҳайвонҳо бо заҳри чорхлориди карбон мубодилаи фосфолипидҳо, билирубин ва чарбуҳои умумӣ низ коҳиш меёбад. Дар таркиби хунобаи ҳайвонҳои табобат нағирифта миқдори холестерин 21,5%, билирубин 58% ва чарбуҳои умумӣ 51,8% зиёд мешаванд, ки ин аз таъсири манфии заҳри чигаркуши СС14 дарак медиҳад. Дар калламушҳои табобатёфта бошад миқдори холестерин 23,1%, билирубин 54% ва чарбуҳои умумӣ 26% кам мегарданд.

Дар баробари ин муаллиф муайян намуд, ки геранол биоэнергетикаи ҳосилшавӣ ва ихроҷи талхаро беҳтар менамояд. Ҳангоми заҳролудкунии калламушҳои сафед муайян шуд, ки заҳри чорхлориди карбон фаъолнокии Mg-АТФ-азаро паст намуда, фаъолнокии Na-K-АТФ-азаро гомогенати чигар андаке зиёд мекунад.

Ҳангоми омӯзиши ин таъсир дар фраксияҳои митохондрий,

микросомӣ ва ситоплазма муайян шуд, ки СС14 фаъолнокии ферментҳои дар боло гуфтаро суст менамояд. Ин нишондиҳандаҳо дар ҳайвонҳои табобатгофта бо доруи геранол дар меъёри 10 мг/кг. дар муддати 1 моҳ аз он далоят мекунад, ки геранол фаъолнокии Na, K-АТФ-аза ва Mg - АТФ-азаро барқарор намуда, биоэнергетикаи ҳосилшавии таровиши талха ва таркиби кимиёии онро беҳтар мекунад.

Бар замми ин равшани анҷибар варами панҷаҳои қафои калламушқоро, ки тавассути бо сӯзан ба зерпусти он гузаронидани медиаторҳои илтиҳобовари гистамин, серотонин ва маводи формалин ба амал меояд, кам мекунад, ки аз хусусияти зиддиилтиҳобии равшани атрогини анҷибар дарак медиҳад.

Муаллиф боз хусусиятҳои фармакологии доруи дигарро, ки дар асоси равшани анҷибар ва витамини А бо номи «Гераноретинол» ихтироъ кард ҳамагарафа омухт.

Таҷрибаҳои дар калламушқои сафед, мушҳои сафед ва харгӯшҳои гузаронда аз он далоят мекунад, ки гераноретинол дар меъёри 0,02г/кг. таъсири захри чигаркуши СС14, ки дар муддати 1 ва се моҳ бо сӯзандору ба зерпусти пой қафои онҳо гузаронида шуда буд, рафъ сохта тарашшӯхи талхаро дар таносуб бо калламушқои захролудшуда ва табобат ноғирифта 90% зиёд мекунад. Гераноретинол дар баробари ин ба таркиби кимиёии талха низ таъсири мусбаи марафонд Агар дар зери таъсири 1 моҳи захри чигаркуши СС14 миқдори холестерин бетағйир монад, пас ҳангоми гузарондани он дар муддати се моҳ миқдори холестерини таркиби талха 25% кам мегардад. Ҳангоми омузиши хусусияти подзахрӣ ва истихроҷии гераноретинол муайян шуд, ки гераноретинол давомнокии хоби калламушқои бо сӯзандору маводи барбамил гузарондари 1,5 бор кам мекунад ва миқдори истихроҷи бромсулфалеинро низ кам менамояд. Маълумоти ба даст омада аз хусусиятҳои хуби подзахрӣ, гепатопротекторӣ ва истихроҷии гераноретинол далоят мекунад.

Муаллиф дар таҷрибаҳои хусусиятҳои гепатопротектори зиддиоксидии геранол ва гераноретинолро муайян намуд. Таҷрибаҳои бо захри чигаркуши СС14 дар муддати 1 ва 3 моҳ ба калламушқои сафед гузаронда нишон дод, ки тавассути таъсири захри чигаркуш миқдори ферментҳои АсАТ, АлАТ, ЦФ ва ГТТ дар таркиби хуноба таносубан 95%, 108%, 203% ва 141 % меафзоянд. Ин нишондиҳандаҳо дар таркиби хунобаи ҳайвонҳои дар баробари захри чигаркуш доруҳои геранол ва гераноретинол қабул карда 1,6-1,8 баробар кам дида мешаванд. Ғайр аз ин, Гераноретинол тамаркузи липидҳои гидроперексидшуда ва диалдегиди малоновиро, ки дар нағиҷаи таъсири захри чигаркуш баланд шуда буданд, дар хуноба ва бофтаҳои чигар кам мекунад, ки ин аз



хусусияти хуби гепатопротекторӣ ва зиддиоксидии маводи омӯхташудаи стода дарак медиҳад.

Равғани анчибар инчунин миқдори липидҳои таркиби хуни ҳайвонхоро, ки тавассути гузаронидани маҳлули равғани холестерин зиёд мешаванд, ба эътидол меорад.

Таҷрибаҳо инчунин аз хусусияти зиддииктилоҷӣ ва зиддиташаннуҷии равғани анчибар далолат мекунад.

Муаллиф, бори аввал хусусияти зиддидиабетии қиёми обико спиртии решаи анчибар, равғани атриетии онро дар калламушҳои сафед, тавассути бо сӯзан гузаронидани маводи аллоксан ба зерпӯсти пойи чапи онҳо, ки муғталон касалии қанд шуда буданд, санҷида, ба хулосае омад: яъне, қиёми обико спиртии решаи анчибар ва равғани атриетии он дорои хусусияти хуби зиддидиабетӣ будааст.

Равғани анчибарро дар саноати атторӣ, собунпазӣ ва барои хуштамъ намудани хӯрданиҳо ва нушокиҳои гуногун истифода мебаранд.

### Доруҳои анчибар

**Геранол.** Дар шакли гулӯладоруҳои дорои 0,4 г. равғани атрии анчибар ва 0,2 г. равғани офтобпарасти истеҳсол мешавад.

Хусусиятҳои фармакологияш: ҳамчун талхарон ва барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳоби талхадон, иктилоҷи роҳҳои талхагузар, рӯдаҳо, меъда илтиҳоби гадуи зермеъда, чароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта ва чун доруи подзаҳрӣ ҳангоми ҳепатити токсикӣ фармуда мешавад.

Тарзи истифодабарияш: геранолро дар меъёри 0,4 г. дар як рӯз 3 бор 30-40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо тавсия мекунад.

Геранолро дар ҷойҳои хушкӣ муътадил нигоҳ медоранд. Мӯҳлати истифодабарияш то 2 сол.

**Гераноретинол.** Таркибашро асосан маводи равғани атрии анчибар ва витамини А ташкил медиҳад. Гераноретинол дар капсулаҳои мулоими желатинӣ дар меъёри 40 мг истеҳсол мешавад.

Хусусиятҳои фармакологияш: талхарон, зиддииктилоҷ, гепатопротектор, зиддиоксид, зиддимикроб, зиддиуфун, гипополидемӣ буда, барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон, бемориҳои токсикӣи ҷигар, илтиҳоби роҳҳои талхагузар, ҷарбугирии ҷигар (стеатоз печени) тавсия шудааст.

Гераноретинолро 1 капсулӣ 2-3 бор дар як рӯз 30-40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо меҳӯранд. Мӯҳлати таъбагаш 3 ҳафта.

**Обҷуши решаи анчибар:** 1 қошӯқи ошхӯрӣ решаи хушкӯ майдакардаи анчибарро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, полонида,

миқдори маҳлуло то як стакан расонда 3/1 стаканӣ дар як рӯз се бор пас аз қабули гизо барои муолиҷаи бемории диабетӣ қанд истеъмол мекунанд.

**Обҷуши баргу навдаҳои анҷибар:** 1 қошуқи ошхӯрӣ баргу навдаҳои майда кардаю хушкӣ анҷибарро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаи сӯда рохта, дар оташи паст 12 дақиқа ҷушонда, 30 дақиқа дам дода, аз доқа полонида, 2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз ҳамчун талхарон, зиддиҳилоҷ ва подзаҳр истифода мекунанд.

**Дамхурдаи спиртии решаи анҷибар.** Решаҳои хушкӣ майдакардаи анҷибарро дар меъёри 1г. реша ва 10 мл. спирти 65% (1:10) омехта, муддати 7-10 рӯз дар ҷои гарму торик нигоҳ дошта, онро дар меъёри 1 қошукҷай 3-4 бор пас аз истеъмоли гизо барои муолиҷаи бемории диабетӣ қанд то 1 моҳ истеъмол мекунанд.

### АНҶИР – инҷир. *Fucus Carica L.*

Дарахт ё буттаест, ки 15 метр қад мекашад ва дар як сол вобаста аз иқлим 2-3 бор мева медахад. Ватани анҷир ноҳияҳои соҳили баҳри Миёназамин, Ироқ, Афғонистон, Ҳиндустон ва Осиёи Миёна мебошад. Дар айни замон анҷирро асосан дар Португалия, Италия, Юнон, Туркия, ШМА ва Шарқи Наздик парвариш мекунанд. Дар Тоҷикистон анҷири ёбӣ ва боғӣ мерӯяд. Анҷири ёбӣ дар соҳилҳои дарёи Панҷ ва нилебиҳои санглохи қаторкӯҳҳои Дарвозу Ҳисору Қаротегин вомехӯранд. Чун дору мева ва баргҳои анҷир истифода мешаванд.

Баргҳои онро моҳҳои август ва сентябр ҳамчун варӣ карда дар сояи шамолрас мекӯшонанд.

Дар таркиби меваи анҷир 83 Ҷоиз об, 0,7 Ҷоиз сафеда, 13,9 Ҷоиз қанд, 2,5 Ҷоиз нахи гизӣ, 0,5 Ҷоиз кислотаҳои органикӣ, 18 мг% калий, 190мг% натрий, 3,2мг% оҳан, 0,05мг% каротин, 0,06мг% витамини В1; 0,05мг% витамини В2, 0,5мг% витамини РР, 2мг% витамини С мавҷуданд. 100 г. меваи тарау тозаи он 56 ккал. энергия дорад. Қудрати гизоии анҷири хушк ҳеле зиёд буда, 100 грамм он 340 ккал. энергия дорад, зеро дар таркиби анҷири хушк 6 Ҷоиз сафеда, 1,5 Ҷоиз раған ва 70 Ҷоиз қанд мавҷуд аст.

Барги анҷир аз кислотаҳои органикӣ, рағани эфир, стероидҳо, моддаҳои дабӯғӣ, кумаринҳо ва флавоноидҳо ҳеле бой аст. Ин моддаҳо дар шираи анҷир низ мавҷуданд.

Анҷир меваи хуштамъ ва лазиз буда, гизои хуб аст ва онро ҳамчун даво аз давраҳои қадим истеъмол менамуданд. Букрот, анҷирро барои бемороне, ки аз таппағӣ ва таби балеанд азият мекашанд, тавсия намунадааст.

Мисриҳои қадим онро барои табобати омосҳо, думбал ва обилаи дандон истифода менамуданд.

Мувофиқи гуфтаҳои Абумансури Муваффақ, табиати анҷири тоза гарму нарм аст ва он шушу сина ва гурдаву масонаро пок мекунад. Анҷир табиати буняи ҳиссоно нарм гардониди, роҳҳои чигар, сипурз ва масонаро мекушояд, пешобро зиёд мекунад, лек бодовар аст. Абумансур шираи дарахт ва барги анҷирро барои табобати озаҳои фармудааст.

Абуалии Сино анҷирро барои муолиҷаи касалии сарӣ ва сурфа муфид шуморидааст. Ба гуфти ӯ анҷир чигар, сипурз, гурда ва масонаро пок мекунад, ҳалқро тоза менамояд, гули чашмо рафъ мекунад.

Сино шарбати анҷирро барои табобати сурфа, дарди сина ва дигар касалиҳои роҳи нафас ва молдани шираи сирӯ ҳангоми неши ақраб ва гунда фармудааст.

Амирдавлал Амасиатсӣ оварда, ки анҷири сафеди пӯсташ ба осонӣ чудо шаванда, беҳтар аз анҷири сурх ва сиёҳ. Ин мева дар меъда тез ҳал шавад, баданро фарбеҳ созад, ташнагиро шиканад, касалиҳои гулӯву синаро манфиатнок аст.

Истеъмоли анҷир ба шахсони гирифтгори захми гурдаву масона ва инчунин ҳангоми захролудшавӣ аз захҳои қотил фоиданок аст. Шираи сафеди анҷир, навиштааст ӯ, хуншориро нигоҳ дорад ва озаҳои пирӯ табобат кунад.

Муаллифи «Маҳзан-ул-адвия» Муҳаммад Хусайни Шерозӣ анҷирро сергизо, зудҳазм, таскиндиҳандаи ҳарорат ва ташнагӣ ҳисобида, онро чиҳати табобати хафакон (тагиши зиёди дил), тангнафасӣ, сурфа ва дарди сина фармудааст.

Хӯрдани он пеш аз таом шикамо мулоим намояд ва чун ношго хӯранд, роҳи гизоро кушода, баданро фарбеҳ созад.

Меваи анҷирро дар тибби мардумӣ ҳангоми касалиҳои гулӯ ва шуш, чигару сипурз, меъдаву рӯда, санги гурдаву масона вассеъ истифода намоянд. Истифодаи ҷӯшондаи он бо шир нармкунандаи сина ва меъда буда, гаргара бо ин шарбат лисаҳоро маҳкам ва ҳалқро нарм мекунад, ба дарди кӯҳнаи онҳо шифо мебахшад (Н.Куренов, 2007)

Меваи тару тозаи он ҳарорат ва ташнагиро таскин медиҳад, чигарро қувват мебахшад, арақ ва пешобро меафзояд, варамҳои гуногунсабаро нест мекунад, муқовимаги баданро нисбати захҳои гуногун зиёд менамояд.

Агар шахсони лоғар ношго 3-4 донаи анҷирро тановул кунанд, рӯй ба фарбеҳӣ мениҳанд. Мураббо ва нӯшобаи он низ беҳтарин гизо ва даво барои шахсони камҳаракат ва лоғар аст.

Хӯрдани анҷир бо пиставу бодом қувваи ҳофизаро афзуда ба та-

факкур фоида мерасонад. Агар онро бо чормағз истеъмол намоянд, шахват баланд мегардад.

Меваи анчир дар буня ба хубӣ ҳазм шуда, дорои моҳияти баланди ғизоӣ мебошад. Анчир хусусиятҳои пешобронӣ, балғамканӣ, мулоимкунанда ва фарогирандагиро дорад аст (В.П. Махлаюк, 1993)

Истеъмоли меваи анчир, аз сабаби дар таркибаш мавҷуд будани миқдори зиёди қанд ба беморони гирифтори касалии диабети қанд тавсия намешавад.

Табибони мардуми ғайр аз мева, барг, шира ва пӯст, шоҳаҳои анчирро васеъ истифода менамоянд. Дамкардаи барги онро ҳангоми касалиҳои узвҳои ҳозима, шараёни қалбӣ ва роҳи нафас, латтаоби онро барои муолиҷаи захмҳои гуногун ва думбал тавсия менамоянд. Чушондан пӯсти шоҳаҳои он ба исқол ғойданок аст.

Шираи сафеде, ки ҳангоми қандани баргҳои анчир берун меояд, асосан истеъмоли хориҷӣ дорад. Ин шираро дар тибби мардумӣ бисёр ҳалқҳои дунё барои муолиҷаи озах, холи ҷуфтӣ ва саратони пӯст истифода менамоянд. Молидани рӯи пӯсти осебида муддати дуру дароз дар ин ҳолатҳо ғойданок аст. Агар каме ин шираро ба пунба зада дар сӯроҳии қандони кирмхӯрда гузаронед, дарди он соқит мешавад.

Дар асоси таҷриба маълум гардидааст, ки моддаҳои таркиби пӯстлох ва барги анчир ҳосияти паст қардани фишори баланди хунро доранд. Дар барги он ферменти фитсин мавҷуд аст, ки бастаҳои хунро ҳал мекунад ва онро ҳангоми тромбоемболия (пайдошавии гулулаҳои лаҳти хун дар рағҳои хунгард) истифода мекунад.

### Истифодаи он дар ғизо

Онро дар шакли тару тоза ва анчири хушк истеъмол ва дар шароити хона аз он мураббо низ тайёр мекунад.

### Доруҳои анчир

Псоберан (Psoberanum). Омехтаи фотокумаринҳои псорален ва бергаптен мебошад, ки онро аз баргҳои анчири дар Осиеи Марказӣ нумӯъбанда ҷудо мекунад.

Дорои хусусияти фотосенсибилизатсионӣ дошта ҳосилшавии пигментҳои пӯстро метезонад. Псоберан дар шакли кулчадоруи дорои 0,01 г. ва маҳлули спиртии 0,1 % истеҳсол мешавад.

Он барои муолиҷаи кубо, шукуфаҳо истифода мешавад.

Тарзи истифодабарияш: 1 кулчадоруй 2-3 бор дар як рӯз 20-30 дақиқа пеш аз истеъмоли хӯрок масраф намуда дар баробари ин ба қисматҳои мубталои кубо ва шукуфаи пӯст маҳлули 0,1 %-и 2-3 соат пеш аз зери нурҳои ултрабунафш нигоҳ доштан мумкин аст. Мӯҳлати

табобат 3-3,5 моҳро ташкил медиҳад. Муолиҷаи навбатиго пас аз 1 моҳ тақрор мекунад. Муҳлати табобати умумӣ 1 солро дар бар мегирад.

Аз анҷир инчунин доруи Фураден барои муолиҷаи касалиҳои пуст, хусусан псё, васеъ ба кор бурда мешавад.

**Дамхӯрдан меваҳои анҷир**, 100 г. меваҳои хушки анҷирро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 1 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, 20-40 дақиқа

дам дода полонида дар давоми рӯз онро барои муолиҷаи бемориҳои узвҳои нафаскашӣ истеъмоли мекунад.

**Ҷӯшоби мевани анҷир**; 20 меваҳои хушки анҷирро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 300 мл. шири гармро рехта, 10 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонда, ҳарорагашро муътадил карда, барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои нафас (бронхит) истифода мебаранд.

Аз анҷир боз мураббо ва нушоба тайёр мекунад.

**Мураббои анҷир**; 1 кг. анҷир, 1 кг. қанд ва 500 мл. об. Шакарро дар об ҷӯшонда ба он мевани анҷирро меандозанд ва дар оташи паст муддати 2-3 соат мепазанд. Мураббои тайёрро ба зарфҳои шишагини тоза ва тамиз дода андохта бо сарпӯш маҳкам нигоҳ медоранд.

**Нушобани анҷир**; 0,5 кг. анҷир, 0,3 кг. шакар ва 2 литр об. 0,5 кг. шакарро дар 1,5 л. об дар оташи паст муддати ним соат ҷӯшонда, сипас ба он обу шакар ҳамроҳ намуда аз сари нав 10-15 дақиқа меҷӯшонанд. Барои хушбӯй ва хушгамӣ гардидани он метавонед ба он ванилин ва ҷавҳари лиму ҳамроҳ намоед.

### **АРВОНА – лаванда. *Levandulae Spical.* (L. Yera DC).**

Рустании бутташакли бисёрсолаи ҳамешасабз буда ба оилаи лабулҳо мансуб аст. Буттаи арвона шакли пуфаки дамкардари мемонад, ки он аз 400-500 навдаҷаҳо иборат аст ва баландиашон 60 то 80 см. ташкил медиҳад. Баргҳои раҳрахи сабзи дарозиашон аз 2 то 6 см. дорост. Дар моҳҳои июн-июл гул карда 25-30 рӯз давом мекунад. Арвона аз 20 то 30 сол умр мебинад.

Вағани арвона соҳили баҳри Миёназамин буда худрӯй асту дар Ҷануби Фаронса, Ҳиндустон, Ҷ. Канад ва Арабистон нумӯш меёбад. Онро дар Руссия, Фаронса, Инглистон, Амрико, Африқои Шимолӣ, Маҷористон, Булғористон, Югославия ва ғайра парвариш менамоянд.

Соли 1710 Карл Линей арвонаи *Latifolia*-ро аз ғуруҳи арвонаи паҳнбарг *L. Spical.* донист. Соли 1786 онро Chaix бо номи *L. officinalis* маънидод кард. Б. Н. Шилкин бошад бартарии Линейро барқарор намуда арвонаро бо номи мондаи *L. Sica L* маънидод на-

муд. Дар соли 1815 Декадел L. Fficinalis Chaix – ро ҳамчун намуди алоҳида бо номи L. Yere номнавис намуд, ки онро дар адабиёт L. Yere D. S. мегуянд.

Жардон соли 1855 аз арвона боз 2 намуди навро чудо кард, ки яке L. fragrans ва дигаре L. Delpinensis ном дорад. Чӣ тавре ки маълум аст, арвонаи L. officinaslis chaix ва арвонаи паҳнбарг L. Latifoela худруй дар ноҳияҳои кӯҳии Португалия, Испания, Франция, Алҷазоир, Туркия ва ғайра васеъ паҳн шудааст.

Истифодаи анбуҳи ёбиво худруи арвонаро аз асри XIV сар карда будаанд. Дар адабиётҳо овардаанд, ки дар Прованси Фаронса арвонаро ҳанӯз аз асри XII истифода мебаранд.

Дар асри XVIII истифода ва коркарди арвона дар Прованси боло он қадар авҷ гирифт, ки дар соли 1787 чамъоварии гулҳои он аз сабаби ба соҳаи замбуруғпарварӣ зиён оварданиш, қатъиян манъ карда шуд. (Li Fondar, 1923).

Мувофиқи маълумоти адабиётҳо ҳар сол дар дунё равғани атрогини арвонаи L. latiffotla 380-400г. арвонаи паҳнбарг 300-380 т. ва лавандин зиёда аз 900 тоҷна истеҳсол менамоянд.

Дар Руссия арвонаро аз аввали асри VIII парвариш менамоянд. Дар аввал онро ҳамчун рустании дорувор дар ҳазираи «Аптекарский»-и Санкт-Петербург парвариш менамуданд. Дар боғи ботаникии ба номи Никитин онро аз соли 1812 парвариш менамоянд.

Плантатсияҳои аввалини арвона дар соли 1930-1932 дар совхозии эфирносии Алушта кишт шуд, ки он масоҳати 40г. ташкил меод. Дар соли 1970 бошад дар Украина 2300г. Молдова 1490г. Руссия 720г. масоҳатро ишғол намуд. Дар тиб гул, барг навдаҳои чавону пургули онро бурида, майда карда, хушк намуда истифода мебаранд. Бояд зикр кард, ки гул, барг ва навдаҳои тару тозаи арвонаро алоҳида хушк мекунанд.

Таркиби кимиёӣ: дар таркиби баргу гули арвона равғани атрогин, кислотаҳои органикӣ, молдаҳои даббоғӣ, қатрон, сафеда, салонинҳо ва ғ. ёфт шудааст.

Дар таркиби равғани атрогини арвона эфирҳои мураккаби 1-линалоол, чавҳари сирко, капрон, гераниол, нерол, лавандуллол, борнеол, ситрал d-терпинеол, d-борнеол, гексан-3-ро-1, цинеол, 6-цитронелаль, спирти кумарин, тимол, лавандулилацетат, -1 лино лилацетат ва ғайра мавҷуд аст.

Арвонаро аз замони қадим ҳамчун дорувор васеъ истифода мебарданд, аз ҷумла онро олимони тоҷику форс ва дигар халқҳо тадқиқ намуда ба беморон ҳамчун шифодору мефармуданд.

Аз ҷумла, дар Рими қадим ҳини паҳншавии (эпидемияи) бемории

сироятӣ дар назди хонаҳои истиқоматӣ гулхан афрӯхта ва ба он навадҳаи тару тозаи пургул ё хушқардаи онро мепартофтанд. Патрисиҷиҳо бошанд баданашонро бо рағгани арвона мемолиданд, то ки аз хатари эпидемия эмин монанд.

Абуали ибни Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки ин гиёҳ ҳалқунақда буда, шаробаш судаҳоро мекушояд. Чӯпидаи он дарди асабу паҳлуро рағф месозад, аз ин рӯ боқд, ки одамони асабашон нотавабон (хаста шуда) аз он биёшоманд, аз молиҳулиё ва саръ (эпилепсия) ноғеъ аст.

Устои бузург дар «Алвоҳия» овардааст, ки арвона қувваи хотираро зиёд мекунад. Дар илоҷи касалии саръ, суд мебахшад, парешонҳолиро рағф ва бандҳои чигарро мекушояд.

Дар Алвоҳия инчунин гуфта шудааст, ки мизочаш дар аввал гарм ва баъд хушқ буда барои сару дил ноғеъ аст. Инчунин ба дил осудағӣ ва қувват мебахшад, зеро ки ҷавҳари рӯхро дар дилу димоғ аз савдо тоза мекунад. Аз ин рӯ, манфияти вай дар тақвияти дил ва чигар хеле зиёд аст.

Олими машҳури арман Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки арвона майнаро гарм карда барои бемории чигар ва испурҷ нағфовар аст. Агар онро кӯфта, бо орд хамир карда ба болои захм гузоранд, захм шифо меёбад.

Дар тибби мардумии рус арвонаро ҳамчун пешоброн ва ҳамчун доруи зидди рағкашӣ, табшикан, оромбахши шиддати асабҳо истифода мебаранд.

Онро инчунин барои муолиҷаи саръ (эпилепсия), дарди нимсара ва ҳамчун дардбанд, зиддиҳтилоҷӣ ба беморони мубталои узвҳои ҳозима тавсия медиҳанд.

3 қошукча гули хушқашро дар ду стакан оби ҷӯшида дам дода ҳамчун зиддиҳтилоҷӣ ва бодрон мефармоянд. Обҷӯши гулашро бошад дар ҳаммом ҳамчун маводи оромбахш истифода мебаранд.

Рағгани атрогинашро бошад бо спирт омехта барои муолиҷаи тарбод, никрис ва шамолхӯрии асабҳо ва мушаққо истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми Булғористон гули арвонаро барои муолиҷаи беморони узвҳои ҳозима, ҳамчун дардшикан, мубталоеъни дарди нимсара, невротения, задани дил, дардбанд, оромбахш мефармоянд.

Рағгани гули арвонаро, ки дар спирт дам дода шудааст, ҳангоми тарбод, никрис ва дарди буғумҳо истифода мебаранд. (Д. Йорданов ва диг., 1968).

Дар Лаҳистон обҷӯши гулҳои онро барои муолиҷаи илтиҳоби гӯш ва омехта бо бобуна барои муолиҷаи найчаҳои роҳи нағас истифода мебаранд.

Дар Австрия бошад онро барои муолиҷаи бемории асаб ҳамчун дармонбахш оромбахш ва маводи зиддиилтиҳоб истифода мебаранд. (Н. Г. Кодаленко, 1971).

Дар Гурҷистон арвонаро ҳамчун равғани хушбӯйкунанда барои ҳаммом ва тайёр кардани малҳамҳои зиддиилтиҳобӣ истифода мебаранд.

Дар солҳои ҷанги якуми ҷаҳон духтурони Фаронса равғани арвонаро барои муолиҷаи захмҳои вазнину дерсихатшавандаи теғу тир ба кор мебарданд, ки шоистаи таваҷҷуҳ аст.

Дар тибби муосир доруҳои алоҳидаи арвонаро барои муолиҷаи ҷароҳатҳои фасоднок мефармоянд. Ба ин мақсад сараввал равғани арвонаро дар шакли маҳлули спиритӣ ва малҳам истифода мебаранд.

Духтурони Фаронса инчунин истифодаи онро барои муолиҷаи сӯхтагиҳои кимиёӣ ва ҷароҳатҳо тавсия медиҳанд. Мувофиқи маълумоти онҳо истифодаи равғани арвона ба барқароршавии ҳуҷайраҳои эпидермис мусоидат мекунад.

Истеъмоли дарунии (равғани арвона фишори хуни дохили майнаро паст намуда, ихтилоҷи найчаҳои роҳи нафас (bronхо)-ро рағъ, тонуси рӯдаҳоро баланд намуда, иштиҳоро меафзояд. Арвона ва равғани он дорои хусусиятҳои оромбахш, зиддииктилоҷ, талхаронӣ, дардбандӣ, ва зиддиуфунҷо ҳазмоварӣ низ мебошад (Н.Куриенов, 2007).

Равғани атрии арвона барои муолиҷаи сӯхтагиҳо ниҳоят муфид аст, кори ҷигар, талҳадонро ба танзим дароварда, таъмини мушакҳои дилро бо хун беҳтар месозад. Равғани арвона дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, зиддииктилоҷ, оромбахш ва дардбанд аст. (В.В. Николаевский, 2000; Суворова Т.Ю. 2006)

Хусусиятҳои шифоии арвона инчунин дар тадқиқотҳои илмӣ ва сӯз нишон дода шудаанд. Аз ҷумла В. В. Николаевский ва диг. 1987; Ҷ. А. Азонов, 1995 дар таҷрибаҳои калламушҳои сафед нишон доданд, ки равғани атрии арвона хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, зиддимикроб, зиддибактерияро дорост. Ҷ. Азонов (1995, 2006) нишон дод, ки равғани атрогини арвона хусусияти ниҳоят хуби талхаҳосилкунӣ ва талхаронӣ дошта, миқдори холестерини таркиби онро кам ва миқдори туршиҳои (кислотаҳои) талхагиро зиёд мекунад.

Ҳангоми ба зерпӯсти калламушҳои сафед дар муддати 1 ва 3 моҳ гузарондани захри ҷигаркуши СС14 таровиши талха нисбати ҳайвонҳои солим 2 маротиба коҳиш меёбад. Миқдори талхаи калламушҳои бо захри ҷигаркуши чорхлориди карбон захролудшуда ва бо равғани атрии арвона дар меъери 0,02-0,04 г/кг. муддати 1-3 моҳ табоат ёфта нисбати калламушҳои контролӣ 81% зиёд аст, ки



ин аз хусусиятҳои хуби талхаронии рағани арвона далолат мекунад.

Бояд қайд кард, ки рағани арвона инчунин тамаркузи туршиҳои таркиби талха, фосфолипидҳо ва коэффисенти ҳолату холестеринии талхаро меафзояд. Муаллифи ин сатрҳо инчунин ҳосияти подзаҳрии рағани арвонаро дар калламушҳои сафед, ки бо заҳри чигаркуши  $CCl_4$  заҳролуд шуда буданд, омӯхта, нишон дод, ки 0,02 ва 0,04 г/кг рағани арвона мӯҳлати хоби калламушҳои таъсири барбамилро 1,2-1,4 маротиба кӯтоҳ намуд. Ғайр аз ин, тамаркузи бромсулфалеинро низ дар хун кам кард, ки ин бори дигар аз хусусиятҳои хуби подзаҳрӣ ва истихроҷии рағани арвона дарак медиҳад.

Дар тадқиқотҳои илмӣ муаллиф инчунин хусусияти зиддиилтиҳоб, зиддиингилоҷ, зиддиоксиданг ва безарар будани рағани арвонаро муайян намудааст.

Ҳангоми 40 дақиқа пеш аз ба зерпусти пой қафои калламушҳои сафед бо сузандору гузарондани маводи гистамин ва серотонин, ҳурондани рағани арвона, тавассути зонди махсус, нишон дод, ки ҳаҷми ғарами пой қафои калламушҳои контролӣ (яъне калламушҳои, ки аз истеъмоли рағани арвона бенасиб буданд) нисбати калламушҳои табобат намуда 40-50% зиёдтар буд ин ҳолат ҳангоми истифодаи маводи формалин, ки бо усули дар боло гуфта амалӣ шуда буд, нишон дод, ки арвона дорои хусусияти хуби зиддиилтиҳобӣ буда ғарами пойҳои қафои калламушҳоро ба зудӣ рафъ менамояд.

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский 400 мвг/мл. рағани атрогини арвона стафилококи тилоранги 209 ва стрептококи 406-ро маҳв месозад.

Таъсири фитонсидҳои рағани арвона ба буняи беморони касалиҳои касбӣ (211-нафар), ки аз онҳо 40 нафарашон гурӯҳи контролӣ, 107-нафарашон мубталои силикоз, 44-ангрикосиликоз, 20 нафарашон мубталои пневмокониоз васлгарон – сваршиқҳо, ва 50 нафарашон мубталои илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас (бронхит) аз таъсири гарду чангҳои конҳо ва муассисаҳои саноатӣ буданд, санҷида шуд. Мӯҳлати қабули аэрофитотерапия 13-15 карат буда 45 дақиқа давом меёфт. Пас аз қабули фитонсидҳо бо роҳи нафас дар 30,3% мубталоёни пневмокониоз нишонҳои дамкӯтаҳӣ нест шуд, дар 69,7% нисбатан кам шуд. Сурфаи хушк дар 81,5% барҳам хӯрд ва дар 18,5% кам шуд. Рафъшавии сурфаи балғамнок дар 32,7% ва камшавии он дар 67,3% беморон дида мешавад.

Макарчук ва диг. (1990) дар тадқиқотҳои дар одамон гузаронида нишон доданд, ки рағани арвона фишори хунро паст ва кори дилу рағҳои хунгардро ба танзим меорад.

0,58-0,72 мг/кг. рағани арвона, ки бо ёрии асбоби «фитон» дар

майдони масоҳаташ 34 м<sup>3</sup> пошида шуда буд, ба пастшавии фишори баланди хун, рафъшавии дарди сар, вазнинии қафаси сина ва дили 100 бемор мусоидат кард.

Арвонаро инчунин дар саноати парфимерию ороишӣ – барои тайёр намудани атрҳо, собун, шампун, кремҳо, малҳамҳо дар саноати дорусозӣ азрозоли зидди сӯхтагӣ бо номи «Лавиан» ва барои хушбӯи доруҳо, тайёр намудани ликёру арақҳо, нушокиҳои дар таркибашон спирт надошта, ҳангоми хушконидаи моҳиҳо ва ғайра истифода мебаранд. Онро инчунин барои хушбӯӣ кардани хонаҳо, сару либос, рондани ҳомӯшакҳо ва москитҳо қор мефармоянд.

Арвонаро дар Итолиё, Фаронса ва Испониё барои тайёр намудани нугулҳо, соусҳо, шӯрбон хоч, сабзавот ва мош хӯрокиҳои бирён, танурӣ, вассё истифода мебаранд.

### Доруҳои арвона

**Чой аз арвона.** Як қошукча гули хушконидаи арвонаро дар чойник андохта ба болояш оби ҷӯшидаро рехта дам медиҳанд ва ним стакони ду бор дар як рӯз, ҳамчун доруи оромбахш ҳангоми дарди нимсара (невростения), камхобӣ ва дами шикам истифода мебаранд.

**Ҳаммом бо оби арвона.** Баргу гулу пояи майда ва хушконидаи онро ба 100 ғ/1 литр об ҷӯшониде, дам дода, (ба тағораи калон ё ванна) 1 литр дамхӯрдари ба 10 литр об омехта ҳаммом қабул менамоянд, ки дарди нимсара даво, асабҳо ором ва пӯст тозаку озода мешавад.

**Ливиан (Aerosolum Livianum).** Таркибаш аз 69,45 г. линетол, 20,2 г. равғани моҳӣ, 0,01 г. токоферол атсетат, 2 г. анестезин, 0,05 сининал, 2,992 г. равғани офгобпараст, 0,5 г. равғани арвона ва 5 мл спирти 95% иборат аст.

Маҳлули рангаш зарди равшан буда, дар зарфҳои азрозоли истеҳсол мешавад.

Ливианро барои муолиҷаи сӯхтагиҳо истифода мебаранд

Дар зарфҳои 30-70 мл. истеҳсол мешавад.

**Дамхӯрдаи гулҳои арвона** – ҳамчун оромбахш 5 г. гули хушконидаи арвонаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшидаистодари рехта, 30 дақиқа дам дода, аз доқа полонида, 1 стакани 2-3 бор дар як рӯз байни истеъмоли ғизоҳо масраф кунед.

**Дамхӯрдаи гулҳои хушконидаи арвона** – барои рафъи ихтилоҷи рӯдаҳо. 1-қошуки чойхӯрӣ гулҳои хушконидаи арвонаро дар зарфи сирдор андохта, ба он 1 стакан оби ҷӯшидаистодари рехта, 10 дақиқа дам дода, аз доқа полонида, афшурда онро дар муддати як рӯз масраф намудан зарур аст.

Асал яке аз ширинии ниҳоят қадимаю хуби ғизоию шифой ба ҳисоб меравад ва онро беҳуда мусулмонон «тӯҳфаи Худо» барои шифои ҳама дардҳо наномидаанд (А. Синяков, 2000). Тахмин меравад, ки занбурҳои асал 50 млн. сол то пайдоиши одам ба истехсоли асал шурӯъ намуда буданд.

Папирусҳои қадимаи Мисрии 3000 сола аз он далолат мекунад, ки асалро дар он замон барои муолиҷаи бемории гуногун истифода мебарданд. Дар манускрипҳои ҳиндӣю хитой низ оиди хусусиятҳои хуби шифоии асал маълумот оварда шудааст. Ҳатто Худои ҳиндӣ Вишну дар шакли занбури асал аз гулҳои нилуфар парида сабт шудааст.

Ҳиндувони қадим мегуфтанд, ки асал рӯхро болида сохта ба инсон саломатӣ бахшида, ҷавонияшро нигоҳ медорад.

Дар Юнони қадим асалро «нӯшобаи ҷавонӣ» меномиданд. Ва дар назди худоён меваҳои асал молидаро қурбонӣ мекарданд.

Дар Юнони Қадим асалро боз барои муолиҷаи захмҳои чирку фасоднок ҳамчун маводи зиддибактерия истифода мебарданд.

Муайян шудааст, ки агар дар атрофи хонаҳои занбури асал рустаниҳои дар таркибашон маводи энгезишвару хобовар дошта шукуфта нумӯъ ёбанд пас занбури асал гулҳои онҳоро ҳатман барои истехсоли асал истифода мебаранд ва хангоми истеъмоли он таъсири он ба одам албатта мерасад.

Олим, таърихчӣ ва ходими намоёни сиёсии Юнони Қадим Ксенофони Афинӣ, ки дар сафари ҷангии Куруши хурдӣ ба муқобили Ардашери II иштирок дошт, менависад, ки ҷанговарони ба миқдори зиёд чунин асалро истеъмоли карда дар пастхामीҳои Колхида дар рӯзи равшан, хангоми сафар баногоҳ ба мисли мурдаҳо афтаида хоб рафтанд.

Ба чунин ҳолат боз дар асри I то солшумории мо легионерҳои лашкаркани римӣ Гнея Помпей гирифтोर шуда буданд.

Олимон хангоми қовтукови археологӣ дар яке аз пирамидаҳои Мисри Қадим аз хуми асалдор мурдан тифлери пайдо кардаанд, ки то замони мо вайрон нашудааст.

Олими машҳури Юнони Қадим Пифагор, ки 90 сол умр дидааст, гуфтааст, ки дарозумрии ман ба гиёҳхорагӣ ва асал алоқаманд аст. Демокрит, ки 100 сол умр дидааст, дарозумрии худашро ба истеъмоли асал, ки ба инсон саломатӣ ва дарозумрӣ мебахшад, алоқаманд мешуморад.

Падари тибб Гипократ, ки 107 сол умр дида буд, асалро истеъмоли мекард ва дар табобатҳои истифода мебард.

Абуалӣ ибни Сино овардааст, ки беҳтарин аяғубин (асал) онест, ки

ширин ва хушбӯй бошад ва бехтарин ангубин онест, ки дар баҳору тобистон чамъоварӣ мешавад.

Ангубини занбур андар дарачан дувум гарми хушк буда, дорои хусусиятҳои зиддииктилоҷист, рутубатҳои баданро хушк намуда, гӯштро вайрон шудан намонад. Ва ин гуфтаҳои Шайхулраисро илми дисеологияи имрӯза сад дар сад тасдиқ мекунад (ба лоён нигаред).

Асали тоза ва ҷӯшондари барои муолиҷаи доғи кунҷитак, латхӯрӣ, захмҳои тоза ва захмҳои чирку фасоднок алоҳида ва омехта бо шибит тавсия додааст. Ғайр аз ин барои муолиҷаи бемории гӯш, чашм, дар шакли ғарғара барои муолиҷаи илтиҳоби бодомакҳо (ангина), бемории дастҳои ҳозима ва асали дар об ҷӯшондари ҳамчун пешоброн истифода бурдааст.

Дар «Маҳзан ул адвия» гуфта шудааст, ки таъсири шифоии асали тару тоза нисбати асали кӯҳна бартарӣ дорад. Асали ҷӯшонда ва муми тозашуда бештар хусусияти физӣ дошта таъсири шифоӣ камтар аст. Асал бандҳоро кушода, шилм ва луоби ғализро аз деворҳои меъда тоза карда, балғамро аз роҳи нафас меронад ва майнаро аз маводи захрогин тоза мекунад. Бо асал обхӯра, фалаҷ ва зарпарвинро табобат мекунанд. Барои солиму бардам будан бояд ҳар сахар дар шиками наҳор як миқдор асалро бо об омехта масраф намуд. Асал меъдаро пуркуват намуда, иштиҳоро мекушояд ва бодҳоро аз шикам хориҷ месозад.

Бо асал ғарғара намудан барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон, бодомакҳо, чароҳат, гулӯ ва захми забон, ком, милкҳои дандон, ҳалқ ва ғайра нафъовар аст.

Дар тибби Юсуфӣ оварда шудааст, ки « Ғар мизочи хунук касеро фаро гирад, ва гармшавии ӯ мушқил гардад, бигузур асал масраф намояд».

Амирдавлат Амасиатсӣ менависад, ки асал шунавоии гӯшҳоро бештар намуда, ба одамони мизочашон хунук нафъовар аст.

Асал бемории чашм, гулӯ, гӯш ва чароҳатҳоро шифо мебахшад.

Асал шахватро бедор намуда, чароҳатҳои саратониро тоза карда, саломатии одамро ҳифз менамояд. Асали ҷӯшонда чароҳатҳоро шифо бахшида барои захролудшудагон аз афюн подзаҳр аст.

Асали бехтарин ширину хушбӯй ва баҳориву тобистонист.

Дар таркиби асал маводи фаъоли ҳаётӣ, ки ба саломатии инсон таъсири ҳамаҷониба мусбат мерасонанд аз қабилҳои қандҳо: фруктоза 39%, глюкоза-31%, декстрин-5%, сахароза-1,5-3%, протеин-0,1-2,3%, моддаҳои минералӣ -0,03-0,2%, кислотаҳои органикии оксикарбонати дуасоса, оксипрепинат, чавҳари лиму, оксалат ва унсурҳои оҳан, фосфор, манган, калсий, мис, калий, сера, кобальт, германий, тило, ва

ферментҳои инвертаза, диастаза, амилаза, гликогеназа, фосфатаза ва микдори на он қадар зиёди витаминҳои В1, В2, В3, В5, В6, Н.К.С.Е.РР, ва провитами А муайян шудааст. Моҳияти физиои 100 г. асал 315-355 ккал-ро дар бар мегирад.

Асали аз рустаниҳои гуногун ҷамъоварда бо маза, наҳхат ва намуди таркиби кимиёиашон аз якдигар фарқ мекунанд. Ин ҷо ба шумо маълумоти А.Ф.Губинро оиди ин масъала пешкаш мекунем.

### Компонентҳои асосии асал

Рустаниҳо	Миқдори маводи таркиби асал, %				
	Об	Қанди найшакар	Фруктоза	Глюкоза	Маводи азотдор
Марҷумак	22,12	0	43,94	31,10	1,26
Зефрун	16,69	1,13	38,03	35,61	0,33
Қашқабед	20,06	0	40,49	33,38	0,38
Гашниз	18,41	0	42,22	34,67	0,56
Шакарак	17,02	3,95	33,18	33,2	0,72

Асалро аз рӯи нишонаҳои ботаникӣ, маҳали пайдоиш ва коркарди технологӣ ба навҳо ҷудо мекунанд. Аз рӯи нишонаҳои ботаникиаш бошад ба асали гул, ширешӣ ва омехта тақсим мешавад. Асали аз гул ҳосилшударо монофлерӣ, яъне асал аз як намуди гул (марҷумак, зефрун, офтобпараст, акасияи сафед ҷамъоварӣ шудааст ва онро аз рӯи ранг, тамъ, шакл, бӯй, таркиб, ғоз, миқдори гарди гул баҳо медиҳанд). Ва асали аз алафҳои гуногун ҷамъоварда полифлерӣ номида мешаванд.

Нишонаҳои регионалӣ аз рӯи ҷумҳурӣ, кишвар ва вилояте, ки дар он ҷо рустаниҳои асаловар парвариш меёбанд, ном бурда мешаванд.

Аз рӯи нишонаҳои технологӣ бошад асали бо қадам усули технологӣ гирифтаре номбар мекунанд.

Бояд ҳар харидори асал ҳангоми харидани ин ғизо ва доруи бебаҳо эҳтиёт намояд, ки ба ӯ асали сунъӣ ё бесифатро пешкаш накунад. Барои ин бояд усулҳои дониш, ки фиреб нахӯрд. Агар асали асилро дар об дар таносуби 1:2 ҳал намоем маҳлул хирашакл ё ранги ҳафтрангро ҳангоми расидани нур нишон медиҳад. Агар дар таркибаш маводи зиёдатӣ ҳамроҳ шуда бошад, пас дар тағи зарфи шишагин (стеклянная пробирка) тағшон пайдо мешавад ва агар ба он як чанд қатра маводи сиркоро (укусная эссенция) ҷаконед каф мекунанд, пас дар таркиби асал бӯр омехта шудааст. Агар ҳангоми ба он ҷакондани

якчанд қатра маҳлули йод рағи кабуд гирад пас дар асал миқдори зиёди оҳар ҳамроҳ шудааст.

Агар ба маҳлули асали 5-10% якчанд катра лянис ҳамроҳ кунеду дар маҳлул тақшон пайдо шавад, пас дар таркиби асал сахароза зиёд аст.

Барои пурра муайян намудани сифати асал бояд, ки ферменти диастазаро дар таркиби асал муайян кард. Ва онро аз руи рақами диастази яқиқои (единисаҳои) Готе муайян мекунамд.

Фазлонокии диастазӣ дар асали офтобпараст, акасиаи сафед, себарга ва зефрун ниҳоят паст мебошад. Диастаза ҳангоми ҷушондани асал то 50°C тез вайрон мешавад.

Барои муайян намудани диастаза ба пробиркаи шипагин 10 мл. маҳлули оби асалро рехта ба болояш каме маҳлули 1% оҳарро ҳамроҳ мекунед ва онро дар ҳаммоми барқии ҳарорагаш ба 45°C 1 соат гузошта пас оҳиста – оҳиста хунук намуда ба болояш 1-2 қатра маҳлули йодро мечаконед. Агар маҳлул ранги кабуд гирад, аз он шаҳодат медиҳад, ки он ҷо диастаза мавҷуд нест. Ва чунин асал асил нест.

Дар ҳар асал миқдори муайяни гарди гул маҳфуз аст. Дар 1 г. асал қариби 3000 донаҳои гарди гул муайян шудааст. Баъзан занбурбонон асали норасидаро чамъоварда, дар зарфи паҳн рехта, ҳаёл мекунамд, ки дар он ҷо мерасад, вале ин хато аст. Танҳо ғафс шуда миқдори зиёди обро аз худ бухор сохта, чараёни ферментасияи он нотамом мемонад ва ин асал аз асали асил бо ҳама нишондодҳои фарқ мекунамд.

Ғози асал – (ёзандагиаш) – (вязкость) нишонаи муҳими асали расида ё норасида мебошад ва он аз миқдори оби дар таркиби асал ҷойдошта вобастагӣ дорад. Агар миқдори об 25% тапқил диҳад пас ёзандагии асал 6 бор кам мешавад. Ҳатто агар дар таркибаи 21% об бошад асал норасида ҳисоб мешавад. Ёзандагии асалро бо қошук низ муайян кардан мумкин аст. Асали расида ҳангоми таровидан аз қошук оҳиста бо қатраҳои калон ва баъзан дар қошук мемонад ва агар асал тунук бошад ва чун об шорад пас норасида аст.

Мувофиқи талаботи мавҷуда ГОСТ миқдори об дар таркиби асал аз 21%, сахароза 7%, қандҳои барқароркунанда на зиёда аз 79%, вазни қиёсӣ – на камтар аз 1,409 г/см<sup>3</sup> – (дар 15°C он ба ҳисоби миёна ба 1,416 г/см<sup>3</sup> баробар мешавад) набояд боло бошад.

Асал новобаста ба ҳама хусусиятҳои шифой яке аз маводи ниҳоят пурқиммати ғизоӣ ба ҳисоб меравад. Дар натиҷаи тадқиқотҳои зиёд муайян шудааст, ки асал ғизои беҳтарин ва манбаи беҳамтои нирӯ (энергия) барои инсон буда ба буняи инсон ғайр аз ғоида дигар чизе намедиҳад.

Асали занбур на танҳо қобилияти ҳисмониро ҳангоми кори замин

меафзоад, балки қувваи сарфшударо низ тез барқарор мекунад. Истеъмоли асал дар меъёри 10-12 қошукчаи чойхӯрӣ дар як шабонарӯз дар барқарор намудани қобилияти ҷисмонӣ фикрӣ басо қобили қабул аст (Н. Лукянов, 2006).

Дар асл асал маводи тамиздодаи табиат буда, хусусияти зиддибактериявӣ дорад. Муайян шудааст, ки хусусияти зиддибактериявӣ асал ба қандҳо ва ферментҳои таркибаш нею бо маводи маҳсуси таъсири антибиотикаш «Ингибин» вобастагии зиҷ дорад (З.М. Эвенштейн, 1990).

Дар баробари ин муайян шудааст, ки таъсири зиддибактериявӣ асал на танҳо бо ингибин ҳамчунин дар ин ҷараён нақли фитонсидҳо ва раванҳои атрӣ, ки дар нақҳат ва гарди гул маҳфузанд, низ зиёд аст. (А. Синяков, 2000).

Асал таъсири подзаҳрӣ низ дорад ва онро барои нигоҳ доштани шираҳои мева, рустаниҳо, реша ва гулҳо ва ҳатто ғӯшт истифода мекунанд. Мувофиқи маълумоти С. Младенова (1971) маҳсулоти ғизоии ғӯштӣ, ки ба болои онҳо асал рехта шудааст, то 4 сол вайрон намешаванд, аммо маҳсулоте, ки бо асали суғӣ омехта мешаванд ҳамагӣ 5-8 рӯз пас вайрон мешаванд.

Асал барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима ниҳоят муфид ва фоидабахш аст. Дар шароити бемористонҳо бо асал бемории илтиҳоби камшири меъда, илтиҳоби сершири меъда, ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушгари табобат мекунад. Таъсири шифоии асал дар ҷунин беморон аз таъсири он ба пардаи луобӣ ва беҳтар намудани мубодилаи ҳуҷайраҳои пардаи луобӣ ва сиҳатшавии захм вобаста мебошад. Ҳангоми ҷароҳату илтиҳоби сершири меъда 35 г. асалро дар оби гарм омехта 1,5-2 соат пеш ва 3 соат пас аз ғизо истеъмол мекунад. Дар ин маврид луоб тунук шуда асал ба зудӣ ҷабида шуда, рӯдаро ангишиш надода, туршии меъдаро кам месозад. Асалро бо оби хунук ҳангоми илтиҳоби камшири меъда барои зиёд намудани таровиши шира ва кислотаҳои меъда истеъмол мекунад. Муддати табобати илтиҳоби ҷароҳати меъда бо асал то 2 моҳро дар бар мегирад ва меъёри шабонарӯзии асал 70-100 грамо ташкил медиҳад.

Асал барои муолиҷаи бемории ҷигар, галҳадон, маҷрои талха низ васеъ истифода бурда мешавад. Ва бояд иқрошуд, ки асал муқовимати буняро баланд бардошта, ҳуҷайраҳои ҷигарро аз таъсири заҳраварӣ маводи заҳрогин, эмин медоранд. (А. Синяков, 2000).

Ҳамчун маводи пешгирикунада (профилактический) маҳтули асалро 2 қошукчаи дар 1 стакани оби ҷӯшида омехта, 2-3 бор менӯшанд. 1 қошукча асал дар нӯштане стакан шарбати себ 2-3 бор дар як рӯз масраф мекунад.

Аз рӯи маълумоти олимони Руссия ва хориҷӣ асал якҷоя бо шири занбӯр, гарди гул ва перга барои муолиҷаи бемории чигар ниҳоят ғоидабахш буда, миқдори гликогенро зиёд карда, ҷараёни нафаскашии бофтаҳо ва хусусияти подзахрии чигарро афзуда буняро аз садамаҳои асабию ҷисмонӣ нигоҳ медорад. Барои ин 30 г. асал, 0,8 г. гарди гул ва 0,05 г. шири занбӯр 2 бор дар як рӯз бояд истеъмол кард.

Дил, ки ҳамеша банди қор аст, барояш миқдори муайяни глюкоза, фруктоза, сафедаҳо, унсурҳо, витаминҳо барои таъмини мушакҳош бо энержия заруранд. Аз ин рӯ, асал, ки таркибаш аз маводи оварда бой аст, ғизои хубест барои мушакҳои дил, рағҳои хунгард, рағҳои асаб.

Қасоне ки мубғалои бемории заъфи дил, диққи дил, илтиҳоби мушакҳои дил, вайроншавии ритми дил, фишори баланди хунанд, бояд ки асали чангалӣ ва даштиро, ки аз дӯлона, пудина, арвона чамъоварӣ шудааст, дар мейри 50-90 г. вобаста ба вазни бадан дар муддати 1-2 моҳ (шириниҳои дигарро аз ғизои ҷунин бемор рафъ намудан зарур аст) истифода баранд. Ин табобат ҳолати беморро хуб намуда, қори дилу рағҳои хунгардро ба танзим мебарорад.

Асал барои беморони дилу рағҳои хунгард ва гурда доруи беҳамто ба ҳисоб меравад. Онро агар бо дигар рустаниҳои шифой истеъмол намоед боз беҳтар таъсири худро мерасонад. Ҳангоми сустшавии фаъолияти мушакҳои дил обҷуши настаранро бо асалу чойках истеъмол кунед аз ғоида дур нест.

Асал барои муолиҷаи беморони камхун, хусусан камхунӣ аз норасоии оҳан ниҳоят маводи зарур аст. Аз ҷумла, асали марҷумак, ки таркибаш аз маводи фаъоли ҳаётӣ бой аст ва истеъмоли он 2 қошукчагӣ дар ним стакан об 2-3 бор дар як рӯз муддати 1-1,5 моҳ ба зиёд шудани миқдори гемоглабин ва эритроцитҳои таркиби хун мебарад.

Истеъмоли асал ба беморони мубғалои сили шуш ҳамчун баландқунандаи муқовимати буя аз ғоида дур нест.

Асалро боз барои муолиҷаи гурдаю маҷрои пешоб, илтиҳоби гадуди ҷинсӣ (простатит) ва ғайра васеъ истифода мебаранд. Аз ҷумла истифодаи обшикам бо маҳлули асал ва чойкаҳаки 30% тампонадаи маҷрои уретра бо асали тару тоза муддати 4-5 соат ва шустани уретра бо маҳлули 30% асали тару тоза шифои хубест ба илтиҳоби простата.

Барои муолиҷаи простатит 70-100 г. асал ва 2 қошукча гарди гулро 3 тақсим намуда дар як рӯз масраф намудан дар муддати 1,5 моҳ ниҳоят муфиду хоса аст. Асал на танҳо барои мардон хубу муфид аст, барои занҳо низ шифодоруи беҳамтоест. Асалро ҷун ғизо, облатта, тампон, шустушу барои муолиҷаи бодхӯраи гарданаки бачадон, илтиҳоби бачадон, илтиҳоби наҳҳои ҷарбуии бачадон, илтиҳоби трихомонадии маҳбал, илтиҳоби қисмати берунии узвҳои таносули занҳо ва ғайра истифода мебаранд.



Асалро барои муолиҷаи кӯдакҳои мезакин истифода мебаранд. Он инчунин барои муолиҷаи бемории чашм, конъюнктивит, кератит ва ғайра истифода мешавад. Асал захмҳо, чароҳатҳои тоза ва чирку фасоднокро шифо мебахшад. Онро дар шакли облатта, оббозӣ, шустушӯ, истифода мебаранд. Асал захмҳои сироятӣ, сӯхтагӣ, сармозада, дунбал, абсессҳо дар шакли малҳам фоида мебахшад. Таъсираш дучанд дар омехтагӣ бо равғани моҳӣ мешавад. Асалро бо равғани гов, гӯсфанд омехта малҳам барои муолиҷаи захмҳои мушкилшифобанда, сироятшуда ё фасоднок истифода бурдан аз фоида холи нест. (В.И. Воробьев).

Асал барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас, бронхит, илтиҳоби шушҳо, зуком, шамолхӯрӣ, варами пардаи луобии чафъи пешона (фронтит), гайморит ва ғайра васеъ истифода бурда мешавад, онро дар шакли ғарғара, ингалясия истифода мебаранд.

Асалро дар ороиши рӯй аз қадимулайём истифода мебаранд. Онро дар шакли ниқоби рӯй (маска) аз асали тоза, зарди тухм, қаймоқ (сметана), орд, об ва спирт аз ҳисоби дар 100 г. асал 25 г. спирт, 25 г. об ва маводи дигари дар боло оварда то малҳам шудан омехта мекунанд ва истифода мебаранд.

Асал барои кӯдакон, чавонон, пирон, марду зан фоидаи беҳамто дорад. Ҳар касе ки хоҳад саломат бошад, бояд ҳар сахар 1 қошукча асал масраф кунад.

Дар баробари хусусиятҳои хуби асал бояд дар хотир дошт, ки истеъмоли асал ва маводи он барои баъзе одамон қобили қабул нест. Асал метавонад, ки дар онҳо аллергияи ниҳоят вазнинро ба миён орад ва муайян шудааст, ки асали асил набояд аллергия биёрад, балки аллергияро даво кунад асале, ки таркибаш аз қанди найшакар бой аст ва занбурпарварон барои ҳосили зиёд ба даст овардан онро ба миқдори зиёд ба занбурҳо меҳӯронанд ва маводи кимиёе, ки занбурпарварон барои рафъи бемории занбурҳо истифода мебаранд, сабаби аллергия шуда метавонанд.

Асалро ба беморони диабетӣ қанд низ дар меъери муайян фармудан лозим аст ва он меъерро духтури табобатин бемор бояд барояш муайян намояд. Беморони мубталои диққи нафас, сили шуш ва дил барои муолиҷа ингалясиyai бо асалро набояд истифода баранд.

### Истифодаи он дар ғизо

Онро дар шакли тару тоза истеъмоли мекунанд ва дар саноати хӯрокворӣ асалро барои истеҳсоли торт, конфет, нӯшоба, нӯшокиҳои спирти ва ғайра истифода мебаранд.

## Доруҳои асал

**2 қошукча асалро** дар 1 стакан оби хунук омехта 0,5 стакани 2 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда истеъмол мекунанд.

**Ширан барги зуфу асал** ширан барги зуфро дар таносуби 1:1 бо асал омехта, дар оташи паст 20 дақиқа ҷӯшонда, хунук карда, дар ҷои торик нигоҳ дошта, 1 қошуки ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз пеш аз ғизо барои муолиҷаи бемории дастҳои ҳозима истифода мебаранд.

**Шир бо асал.** Дар 1 стакан шири гарм 15 г. асалро омехта, ҳал намуда 1/3 стакани шабона барок рафъи қабзият масраф мекунанд.

**Асал бо ширан каҳзак, сабзӣ, лаблабу ва лиму.** 1 стакан асал, 1 стакан ширан каҳзак, сабзӣ, лаблабу, лимон. Онҳоро бо ҳам омехта, 1 қошуки ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, 1 соат пеш аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи фишори баланди хун истифода мебаранд.

**Обҷуши настаран бо асал.** Барои 1 л. нӯшоба 50 г. настарани хушк, 90 г. асал ва 1,1 л. об. Меваҳои настаранро шуста, бо ӯғурак кӯфта, майда карда, дар зарфи сирдор андохта, ба болсаҳи оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 3-4 соат дам дода, полонида, афшурда, ба он асалро ҳамроҳ карда, то ҳалшуданаш омехта нӯм стакани 3-4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

**Асал бо турб.** 1 турби тару тозаи осебнадида ро гирифта дар он бо нуки корди тез сӯроҳӣ канда ба он 1 қошукча асалро рехта дар ҷои аз рӯшноӣ пинҳон нигоҳ медоранд. Ва ширан бо асал ҳосилшудаи онро 1 қошукӣ ба одами калон ва 1 қошукчагӣ 3 бор дар як рӯз ба ҷудакон барои рафъи сурфа, бронхит ва балғам тавсия мекунанд.

**Ниқоби сафедан асал.** 90 г. орди навъи аълои гандумӣ, 35 г. асал ва сафедии 1 тухмо бо ҳам хуб омехта, дар шакли ниқоб онро ба рӯй молида 15-20 дақиқа нигоҳ медоранд (барои пӯсти тоза ва хушк).

**Ниқоби зардин тухм, асал, глицерин.** 1 қошукчаи ҷойхӯрӣ асал, глицерин ва 1 зардин тухм. Онҳоро бо ҳам то малҳам шудан омехта ба рӯй молида 15-18 дақиқа нигоҳ медоранд.

**Нӯшобан асал бо лимую сабзӣ.** Дар 300 мл. оби ҷушидаистода 2 қошук асалро ҳал намуда, ширан аз 1 кг. сабзӣ ва 1 дона лиму ҳосилшударо ба он рехта, хуб омехта дар давоми як рӯз ҳамчун нӯшокии рӯҳафзову фараҳбахш масраф кунед.

**Нӯшобан асал.** Барои тайёр намудани 1 литр нӯшоба 80 г. асал ва 1 г. ҷавҳари лимуро дар 850 мл. оби тозаю гарм (40° С) омехта масраф мекунанд.

## АФЛЕСУН – апелсин сладкий. *Citrus sinensis* risso

Мувофиқи дастхатҳои қадимаҷинӣ (хитой) афлесун 2200 сол то солишумори мо маълум будааст. Ватани афлесун Хитойи ҷанубист ва аз он ҷо онро ба Ҳиндустон ва арабҳо аз Ҳиндустон ба Сурия ва Африко бурда паҳн кардаанд. Дар Аврупо парвариши афлесун ба асри XV рост меояд. Дар Эрон, Булғористон, Ироқ ва Руминия бошад, онро «Портокал» меноманд. Аз ин мебарояд, ки ба ин ҷойҳо афлесун аз Португалия оварда шудааст.

Дар қитъаи Амрико онро соли 1518, Амрикои ҷанубӣ 1549 ва штати Флорида 1565 муҳрирони испанӣ паҳн намудаанд. Соли 1946 Ферарӣ дар бораи афлесун бо номи «Леслоридҳо китоб ҷоп намуд.

Дар асри XIX аввалин бор дар Оҷорияи Гурҷистон парвариши афлесун ба роҷ монда шуд, аммо он дер давом накард. Зимистони қаҳрағуни ҳамон сола қамаи дарахтонро хушк намуд. Дар натиҷаи меҳнати зиёди олимони, тайи солҳои тӯлонӣ навъҳои ба иқлими Гурҷистон тобовари афлесун ихтироъ шуд. Фёлан 200 навъи афлесун дар субтропикаҳои Гурҷистон, Арманистон ва Озарбейҷон парвариш меёбанд.

Барои муолиҷаи пӯсти меваи афлесун истифода мебаранд.

Дар таркиби меваи афлесун 8-12 фоиз қанд, 20 фоиз ҷавҳари лиму, 0,7 фоиз моддаи пектинӣ, 0,5 намакҳои минералӣ, ки 197 мг% онро намаки калий ташкил медиҳад, 66% витамини С, 0,08 мг% В<sub>1</sub>, 0,008 мг% В<sub>2</sub>, 0,16-0,25 мг% каротин, 0,04-0,05 мг% кислотаи фолиеӣ, моддаҳои ранговар, фитонисидҳо, 0,7-1,5 моддаҳои сафедадор, 14-18 намуди аминокислотаҳо: (аргинин, гистидин, метионин, триптофан, серин, пролин, лейцин, лизин, тирозин, глютамин) ва ғайра мавҷуданд.

Равғани антрогини пӯсти меваи афлесун низ аз моддаҳои гуногун бой аст, ки қариб 90% онро лимонен, спиртҳои десилӣ, линалоолӣ, каприлӣ, алдегидҳои ситрал ва ситранелалӣ ташкил медиҳад.

Мувофиқи маълумоти Муҳаммад Ҳусайн табиати пӯсти мева ва гули афлесун гарму хушк андар дараҷаи дувум аст; ширааш дар дараҷаи дувум сард ва якум хушк аст.

Шираи афлесун балғамкан буда сурфаро шифо мебахшад. Хунро тоза карда ноҳинҷорӣ баъди мастиро (пахмел) рафъ месозад.

Пӯсти меваи афлесун хусусияти ангезандагӣ дорад, таъби касро хуш мекунад, дилбеҳузурӣро қайро рафъ месозад.

Агар пӯсти меваи афлесунро баъди пӯст кардан, ё барги гулашро бӯй кашед таъби касро хуш намуда, ҳавои агрофро покиза мекунад.

Дар тибби мардумӣ афлесунро аз қадим васеъ истифода мебаранд.

Аввалин маълумотҳо аз хусусиятҳои шифоии афлесун дар дастхатҳои қадимаи хитой зикр гардидааст.

Дар Аврупои асри миёна табибон шираи онро барои муолиҷаи бемории гурда ва санги масона, пусти мезашро барои муолиҷаи табларза истифода мебуданд. Ба беморон тавсия меоданд, ки ҳар рӯз 2–3 бор судои пусти афлесунро хушкro тайёр карда онро истеъмол намоянд. Ғайр аз ин онро ҳамчун хунбанд истифода мебуданд. Дар Итолиё бошад аз гулҳои афлесун гулоб месозанд, ки онро чун арақрон ва хунбанд меҳуранд.

Дар тибби муосир афлесунро ба бемороне, ки аз витаминҳо камбуд дорад ё гирифтори камшавии витаминҳои бунянд тавсия медиҳанд. Чӣ тавре ки дар боло зикр намудем дар таркиби меваи афлесун витаминҳои муҳими барои буняи ҳар инсон зарур: витаминҳои В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, каротин ва ғайра мавҷуд аст, ки онҳо дар мубодилаи моддаҳои буняи инсон нақши бениҳоят муҳимро иҷро менамоянд.

Шираи афлесунро ба беморони гирифтори никрис, фишори баланди хун, атеросклероз ва бемории чигар мефармоянд. (В. П. Махлаюк, 1993). Шираи афлесун иштиҳоро хуб карда ҳазми ғизоро метезонад ва ташнашикан аст. Онро барои табларза тавсия мекунанд (Г. В. Лавренова, 2000).

Равғани агри ва маводи талхи баргу меваи афлесун таъсири ангиғанда дошта, ба пардаи луобии меъда таъсир расонда, тарашшӯхи шираи онро зиёд мекунад ва иштиҳоро бармеангезад ва ҳазми ғизоро хуб мекунад. Ғайр аз ин хусусияти зидди ихтилоҷию талхаронӣ низ дорад. (В. Петков 1982, С. Л. Соколов ва диг. 1985).

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский (2000) равғани афлесун хитой дорои хусусиятҳои талхаронӣ, зиддииктилоҷӣ, зиддииттиҳобӣ, регенератсионӣ, табишкани, оромбахш ва рӯҳафзо мебошад.

Дар баробари ин муайян шудааст, ки равғани афлесун хусусияти зиддиуфунӣ, психотропӣ, зиддиаритмӣ, иштиҳоовар буда ташаррӯҳ ва моторикаи дастҳои ҳозимаро ба танзим оварда, кори талҳадонро беҳтар намуда мубодилаи равғану карбогидридҳоро ба низом мебарорад (Г.Ю. Суворова, 2006).

Меваи афлесун иштиҳоовар буда, ҳазми ғизоро дар меъда меафзояд ва қабзиятро рафъ намуда, асабҳоро ором мекунад.

Вақти ҷудо кардани пусти меваи афлесун аз он бӯи хуши муаттарӣ газшакле бухор мешавад, ки онро фитонисидҳои бухоршаванда меноманд. Агар одам онро бӯи кашад, орому осуда мешавад. Инчунин агар одам дар фасли зимистон ҳар рӯз 1 ё 2 дона афлесун истеъмол намояд, аз бемории зуком ва думбал эмин мемонад. Агар

якчанд қатра кислотаи афлесуниро ба як литр шир чаконед, шир якчанд ҳафта турш нахоҳад шуд.

Равгани афлесуно баҳои ингалятсия, хушбӯӣ намудани ҳавои хона, хушбӯӣ намудани матоҳҳои ҷойи хоб ва муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон қулоғ бо усули апликатсияи ком, аз ҳисоби 1:10, яъне 1 г. равгани афлесун ва 10 г. равгани офтобпараст. Барои ғарғара намудани даҳон 1 қатраашро дар 1 стакан об омехта истифода мебаранд.

Шарбат ва шираи он ба беморони гирифтори никрис, фишори баланди хун, атеросклероз ва бемории ҷигар фармуда мешавад. Шарбати афлесун, ки дар таркибаш қанд, кислотаҳо, маводи пектинӣ, нахи ғизоӣ, намакҳои минералӣ, фитонсидҳо дорад, барои буня низ ғоидаи аст. Онро инчунин барои табобати захмҳои сироянок истифода мебаранд. Шарбати афлесун ишғиҳоовар аст, ба одамоне, ки қабзияти музмин доранд, истеъмоли 2 дона афлесун ё шираи асили он дар шиками наҳор, ё пеш аз хоб айни муддаост.

Шираи афлесуноро метавон дар танҳои ё омехта бо қаймоқ, чурғот, шир ва шираи сабзавотҳо истеъмом намуд.

Шираи шарбати афлесун ба беморони гирифтори фишори баланди хун низ ғоидабахш аст, чунки дар таркиби он намаки калий ба қадри кофӣ ҷой дорад. Ҳангоми бемории ҷароҳати меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби серширагии меъда истеъмоли афлесун қобили қабул нест.

Дар рӯзгор ва саноати ҳурукворӣ аз афлесун шира, нӯшобаҳо, қанд, тайёр мекунанд. Равгани антрои онро, ки дар саноати равған ҷудо мекунанд, барои хушбӯӣ намудани нӯшоба, ликёрҳо, дамхӯрдаҳои шифой, балзам ва ғайраро истифода мебаранд.

Дардмандону гирифтори бемории илтиҳоби пардаи луобии меъда захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, ки турпиашон баланд аст, бояд афлесуноро камтар истеъмом намоянд.

### Истифодаи он дар ғизо

Онро дар шакли тару тоза истеъмом намуда, дар саноати ҳурукворӣ ва рӯзгор аз он шира, май, истеҳсол ва дар тайёр намудани нугулҳо истифода мебаранд.

### Доруҳои афлесун

Шираи омехтаи афлесун барои муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда ва зуком.

1. Шираи афлесун – 100 г.

2. Шираи лиму 100 г.

Ним стакани 2 бор дар як рӯз 20-30 дақиқа то истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

**Шираи афлесун** барои муолиҷаи стенокардия ва фишори баланди хун.

1. Шираи афлесун-150 г.
  2. Шираи шафтолу 50 г.
- 1 стаканӣ 1 бор дар ниммаи аввали рӯз.

**Шираи афлесун** ҳамчун қувватафзо ҳангоми кори вазнини фикриро ҷисмонӣ.

1. Шираи афлесун – 200
2. Шир – 200
3. Асал – 25

1 стаканӣ 1 бор дар як рӯз.

**Шираи афлесун** ҳангоми фарбеҳӣ, қабзият ва бавосир:

1. Шираи афлесун – 150 г.
2. Шираи грейфрут-50 г.
3. Шири камравған-200 г.

0,5 стаканӣ 2-3 бор дар як рӯз пеш аз қабули ғизо.

**Шираи афлесун** барои муолиҷаи бронхит ва сили шуш.

1. Шираи афлесун-50 г.
2. Шираи лаблабуи сурх-100 г.
3. Шираи сабзӣ – 50 г.

1 стаканӣ 1-2 бор дар як рӯз дар муддати 2-3 ҳафта.

### **АЧАЛГИЕҲ** – аконист. *Aconitum leucostimum worosch*

Ачалгиёҳ рустании бисёрсола аст. Решаи бандмонанди пур, баъзан тӯрмонанди ба ҳам часпида дорад. Баргҳояш калони манча-панча, дарозиаш 10–20 см. ва бараш 20–40см. буда, пояш қирноки муяқдор ва пурқувват, гулгоҷаш сергул, гулаш зард, кабуд, бунафш ва ҳалқаи даруниаш сафед (дарозиаш аз 1,6 то 2,4см. бараш 0,4–0,6см) аст.

Дар нишемаҳои санглох ва ҷангалзорҳо мерӯяд. Дар ҷумҳурии Тоҷикистон се намуди ин рустани (*A. rotundifolium*, *Afalafssicum*, *A.zeravch-nicum*.) во меҳурад. Ботаникҳо 300 навъи онро муайян намудаанд.

Дар тибб ҳамаи қисмҳои рустаниро истифода мебаранд, лекин бисёртар ресгааш истифода бурда мешавад. Решаашро тирамоҳ, чамъоварӣ ва аз хоку лой тоза намуда дар ҷои сояи гарми шамолрас хушк мекунанд.

Ҳамаи қисмҳои рустани алкалоидҳои бо кислотаи аконит пайвандшуда доранд. Дар решаш алкалоидҳо 0,8–4,9%-ро ташкил медиҳанд. Дар он кумаринҳо, флаваноидҳо, моддаҳои даббоғӣ мавҷуданд. Шӯз-

бехаки ачалгиёҳ то 3% алкалоид, аконитин, мезоаконитин, гетаконитин, бензоилаконин ва ғайра дорад.

Чи тавре ки маълум аст дар мифологияи Юнон пуштибонии захрҳоро Худои Гекта ба ўҳда дошт. Дар аввал Гекта Худои раҳмдилу бошафқат, ҳимоятгари шикорчиён ва моҳигирону баҳрнавардон буд. Аммо бо гузашти солҳо (аз асри V то милад) рафтору кирдори ў дигар шуда, ў ба Худои сеҳру ҷоду, шабахҳои шабҳои пурдаҳшат ва захролудкунандагон табдил ёфт. Дар номгӯи захрҳои Гекта номи рустание пайдо шуд, ки онро аконит (ачалгиёҳ) меномиданд.

Дар ривояти дигаре гуфта шудааст, ки гӯё Темури лангро бо захри ачалгиёҳ захролуд карда куштаанд, гӯё шираи ачалгиёҳро ба тоҷи ў молида бошанд. Вақте ки Темур онро ба сар мондааст захролуд шуда мурдааст.

Дар Чину Юнони Қадим нӯги пайконҳоро ба захри ачалгиёҳ тар карда барои шикор ва дар вақти муҳорибаҳо истифода мебарданд. Дар Непал барои муҳофизати шаҳрҳо аз ҳучуми душман обҳои нӯшиданиро бо захри он захролуд мекарданд.

Хусусияти захрогинии ачалгиёҳ ба Абӯалӣ Сино низ маълум буд. Аз ҷумла ў навиштааст, ки ин доруест, ки гург, хук ва сагонро хафа карда бидушад.

Барги ин рустаниро агар бо нон пухта ба гург, саг, рӯбоҳ ва палангон бидиҳанд, қувваи ин ҷонваронро баробари хӯрдан заиф гардонад ва онҳоро ба ҳалокат бирасонад. Заҳри қотил аст ва агар онро ба каждум наздик оранд ҷо ба ҷо бидушад.

Амирдавлат Амасиатсӣ низ оиди захрогинии ачалгиёҳ овардааст, ки агар барги онро кӯфта бо думба ба саг, гург, рӯбоҳ ва хук диҳанд онҳоро ҷо ба ҷо бидушад. Ва агар баргҳои онро дар буг нигоҳ дошта ба болои омосҳо банданд, нафъ мебахшад.

Хусусияти захрогинии ачалгиёҳ ба сабаби дар таркиби он мавҷуд будани як гурӯҳ моддаҳои фаъоли ҳаётӣ, алкалоидҳо аст, ки асосан ба системаи марказии асаб таъсир мерасонанд.

Алкалоидҳои таркиби ачалгиёҳро бори аввал дар соли 1820 кимиёшиноси фаронсавӣ Пешье муайян намуд. Аммо омӯзишу ҷудокунии алкалоидҳои ачалгиёҳ фақат дар солҳои 30–50-уми асри мо рост омад. Бояд қайд кард, ки танҳо ба тадқиқотчиён А.Д. Кузнецов ва М.С. Юнусов дар охири солҳои 1960 ва аввали соли 1979-ум муяссар шуд, ки сохти кимиёӣ ва миқдори алкалоидҳои таркиби ачалгиёҳро муайян кунанд.

Дар тибби Тибет онро шоҳи рустаниҳо меҳисобиданд ва барои муолиҷаи бемории сӯхтанӣ ё сиёҳзаҳм (сибирская язва), илтиҳоби шадиди шуш, сили ғадудҳои дарунӣ истифода мебарданд. Мувофиқи

навиштаҷоти китобҳои қадимаи халқҳои Тибет «Дзейсхар Мигчжан» барои тоза кардани ачалгиёҳ аз моддаҳои захрнок аввал рустаниро дар шир мечӯшонданд.

Ин рустаниро ҳамчун рустани захрнок мардуми Чин барвақт ме-донистанд. Дар Чин давоми якчанд аср доруи беҳушкунии «мацао»-ро истифода мекарданд, ки дар таркиби он ба ғайр аз дигар гиёҳҳо, ачалгиёҳ ҳам дохил мешуд.

Ачалгиёҳ ҳамчун доруи таскинбахш, барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи шуш ва илтиҳоби тори асабҳо, тарбод, саратон ва дигар касалиҳо истифода мешуд. Ин гиёҳро барои муолиҷаи касалиҳои пӯст нафъовар ҳисоб мекарданд.

Дар Чин пиёзакбеҳи ачалгиёҳро пеш аз ба бемор додан 7 рӯз дар оби тоза нигоҳ дошта (оби онро иваз намекарданд) баъд 40 дақиқа мечӯшонданд. Сипас обро ду маротиба зиёдтар аз вазни пиёзакбеҳ гирифта, ба он 6 фоиз аз оби кӯҳна (7 рӯза) илова мекарданд.

Дафъаи сеюм пиёзакбеҳро 24 соат дар об нигоҳ дошта, пас онро гирифта, аз ғиюфакаш ҷудо ва майда реза мекарданд ға боз 5 рӯз дар об нигоҳ медоштанд. Дар рӯзи 4-ум обро иваз мекарданд. Баъди панҷ рӯз онро дар болои бӯр (калсий) 24 соат дошта, сояи хушк менамуданд.

Пеш аз истифода бурдан вайро боз ду соат мечӯшонданд. Баъд маводи хомро хушконида барои тайёр кардани доруҳои гуногун истифода мебаранд. Ин халқ ачалгиёҳро барои табобати касалиҳои гуногун: гулӯ, бемории сироятӣ, дил ва рағҳои лимфангузар истифода мекарданд.

Дар тибби муосир алкалоидҳои аз ачалгиёҳ ҷудошударо барои табобати касалиҳои дил (ихтилоҷи зарабони қалб), асаб ва рағҳои зуком ба қор мебаранд.

Аз решаи ачалгиёҳ маводе бо номи «Аллапинин» ҳосил кардаанд, ки барои табобати касалиҳои дил истифода бурда мешавад.

Рустани ачалгиёҳ захрнок аст. Онро бе коркарди махсус истифода бурдан ҳафноқ аст.

### Доруҳои ачалгиёҳ

Аллапинин (Aparininum) намаки брому гидрогени алкалоиди липаконитин буда онро аз ачалгиёҳ ҳосил мекунанд.

Дорои таъсири зиддиаритмӣ буда ҳангоми вайроншавии ритми меъдаҷаҳои дил истифода бурда мешавад.

Онро барои табобати экстрасистолияҳо, зиёдшавии тапиши дил (тахикардия), эътизози меъдаҷаҳои дил, синдроми Волф Паркинсон Уайт, ҳафакони меъдаҷаҳои дил истифода мебаранд.

Ҳангоми истеъмоли он метавонад боиси сарчарҳақ, ҳисси вазнини



сар ба амал биёяд ва дар ин ҳолатҳо меъёри қабули аллапиниро бояд кам намуд. Дуру дароз истъёмол намудани он метавонад, ки боиси сар задани хафакони синусоидӣ гардад, дар ин маврид ба беморон фармудани меъёри ками  $\beta$  – блокаторҳо айни муддаост.

Аллапиниро дар аввал 0,025 г. дар ҳар 3 соат ва дар сураги кам будани таъсираш дар он меъёр пас аз ҳар 6 соат, 30 дақиқа пеш аз истъмоли гизо тавсия медиҳанд.

Меъёри баланди яккаратааш 0,15 ва шабонарузияш 0,3 г. ташкил мекунад.

## **БАНГИ ДЕВОНА** – дурман обыкновенный. *Datura stramonium* L.

Онро ачинахорак, алафи қурбоққа, тотула, шотура, чавзи мисрӣ низ мегӯянд.

Рустани яқсолаи бадбӯи баландиаш 60-120см. буда, ба оилаи авранҷҳо мансуб аст. Пояи рости сершох, барги дарозшакли пардадори нугтез, гули кафмонанди сиёҳ дорад. Моҳҳои май – сентябр гул карда, дар июл-октябр тухм мебандад.

Ватани асосии банги девона ноҳияҳои ҷанубии соҳилҳои баҳрӣ Каспий ва Сиёҳ буда, аз он ҷо ба Аврупо, қисми тропикии Африқо, Сибири Ғарбӣ, Осиёи Миёна ва Шарқи Дур паҳн шудааст.

Қариб дар тамоми ноҳияҳои Тоҷикистон, асосан дар канори ҷӯйҳо ва роҳҳо, соҳили дарёву кӯҳҳо ва боғу киштзорҳо чун алафи бегона мерӯяд.

Чун дору баргҳои банги девона истифода мешаванд, ки онҳоро вақти гул кардани рустани ҳангоми ҳавои софу офтобии баъди нисфирузӣ (баргҳои тари он тез сиёҳ мешаванд) чамъ меоваранд. Баргҳоро дар ҷои сояи барҳавою шамолрас хушк менамоянд.

Дар таркиби баргҳои банги девона 0,252-0,526% алкалоидҳои скополамин, гиосциамин, гиосцин, атропин, апоатропин, поратропин, норгиосциамин, тиглоидин, 0,04% равғани эфирӣ, 0,1% каротин, 1,71% моддаҳои даббоғӣ мавҷуд аст.

Дар баргҳои он макроунсурҳои К-37,60, Са-31, 10, Mg-7,00, Fe-0,35 мг/г ва микроунсурҳои Mg-0,26, Cu-0,56, Zn-0,93, Co-0,11, Mo-72,00, Сч-0,10, Al-0,15, Ва-15,23, Se-4,10, Ni-0,10, Sr-2,18, P-0,09, J-0,45; В-131, 60 мкг/г. мавҷуд аст.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов миқдори алкалоидҳои узвҳои гуногуни банги девона, ки дар атрофи Душанбе чамъоварӣ шуда буданд, ҳангоми шукуфой ва аввали мевабандиашон, гуногунанд, аз ҷумла дар реша 0,11% навдаҳо 0,08%, барг 0,44%, бутонҳо 0,22%, гул 0,28,% мева 0,32% ва тухмаш 0,98%-ро ташкил медиҳанд.

Банги девона гиёҳи захрнок буда, аз қадим бо ин ном машхур аст. Дар китобҳои гуногуни тиббӣ ва адабӣ бисёр мисолҳои захролудшавӣ аз истифодаи ин гиёҳ маълум аст.

Аз он ҷумла сайёҳи машхури англис Чон Смит ҳангоми истеъмоли хӯриш захролуд шудааст. Маълум шуд, ки ба он хӯриш баргҳои банги девона афтада будааст.

Ин гиёҳро бобулиён, форсҳо арабҳоро юнониҳо ва мисриёни қадим чун дору барои муолиҷаи бемории гуногун истифода мебарданд.

Абуалии Сино банги девонаро барои мағзи сар ва қалб зарарнок гуфта, онро барои бартараф кардани дардҳои саҳт тавсия кардааст. Дар «Ал-воҳия» овардааст, ки банги девона барои илоҷи дарди дандон давои хуб мебошад.

Табибони мардумӣ банги девонаро чун доруи таскинбахши дард ва хобовар ҳангоми дарди саҳти дил, меъда, дандон ва сар, барои муолиҷаи тангнафасӣ, диққи нафас, кабудсурфа, бемории рӯҳӣ ва асҷб, тарбод ва никрис истифода менамоянд (Ҳ.Куренов, 2006).

Банги девона дорои таъсири зиддииктилоҷӣ буда, барои муолиҷаи диққи нафас, дар шакли хока ва сигаретҳо истифода мешавад (В.Петков, 1988).

Дар таъхисҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки доруҳои банги девона таъсири зидди вирусӣ дошта, сурфаи шадид ва дарди нимсараро шифо мебахшад (Bezanger-Btauguesne et al., 1979; Д.Иорданов и соавт., 1973).

Таъсири фармакологии банги девона асосан бо алкалоидҳои атропин, скаполамин ва гиостсиамини таркибаш вобаста аст. Атропин рӯҳияи найчаҳои шуш, меъдаву рӯда, роҳи талхаву пешоб, варамро паст карда, ихтилоҷи онҳоро аз байн мебарад ва ҷудошавии арақи бадан, оби даҳон, шираи меъда ва ғадудҳои зермеъдаро кам мекунад. Аз ҳамин сабаб дар тибби муосир баргҳои банги девонаро барои муолиҷаи диққи нафас, бронхит, сурфа, захми меъдаву рӯда, санги талха ва гурдаву масона истифода менамояд. (А.Д. Турова ва диг. 1985).

Рағани банги девонаро бо молиш додан барои табобати илтиҳоби асабҳо ва тарбод истифода мебаранд.

Ҳангоми диққи нафас, тангнафасӣ, кабудсурфа бо роҳи нафаскашӣ, дамхӯрда истифода мекунанд ва дар шакли папирос дуди баргҳои онро мекашанд. (В.П. Махлаюк, 1993).

Қисми баргҳои банги девона дар таркиби доруҳои «Скополамин гидрохлорид», ки барои муолиҷаи камшавии таппиши дил, блокади дил, ихтилоҷи узвҳои дастгоҳи ҳозима ва диққи нафас, «Аэрон»-ро барои муолиҷаи бемории баҳрӣ ва ҳавоӣ «Асмагин» ва «Астмапол»-ро барои муолиҷаи диққи нафас истифода мебаранд, мавҷуд аст.

Микдори истифодаи бағи девона вобаста ба ҳолати бемор фармуда мешавад. Истеъмоли зиёди он буняи инсонро заҳролуд мекунад ва дар баъзе мавридҳо сабаби марг мегардад. Аз ҳамин ҷиҳат мо дар китоб нусхаи истифодаи ин гиёҳро намеорем ва аз ҳананда хоҳиш дорем, ки бе дастури духтур аз он истифода накунад.

### Доруҳои бағи девона

**Асмагин (Asthmatinum).** Таркибиашро 8 қисм барғҳои бағи девона, 2 қисм барғҳои шохдона ва 1 қисм нитрати натрий ташкил мекунад.

Хусусиятҳои фармакологияш. Маводи зиддиҳастилоҷӣ.

Барои муолиҷаи диққи нафас дар шакли сигор истифода мешавад.

Дар шакли сигор дар ҳар куттияш 20 дона истеҳсол мешавад.

Ба рӯйхати Б дохил шуда дар ҷойҳои хушк, салқин ва торик нигоҳ дошта мешавад.

Мӯҳлати истифодааш 2 сол.

**Азрон (Azaronum).** Таркибиашро 0,0001 скополамин камфорнокислil ва 0,0004 гиосамин камфорнокислой ташкил медиҳад.

Дарои таъсири М-холинолитикӣ мебошад.

Онро барои муолиҷаи бемории баҳрӣ ва ҳавой ва кам намудани ҷудошавии оби даҳон ҳангоми корҳои дандонпизишкӣ истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш. 1 кулчадору дар як истеъмол.

Онро ба беморони мубталои глаукома фармудан мумкин нест.

Дар шакли кулчадору истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодабарияш 4 сол.

**Скополамин Гидробромид** (таъсири фаъоли ғайримарказии мехолинолитикдошта дар баробари ин таъсири марказии холинлитикӣ ва оромбахшро дорост.

Онро дар тибби рӯҳӣ ҳамчун оромбахш, барои муолиҷаи бемории Паркинсон, пеш аз додани наркоз, бемории баҳрӣ, дар тибби чашм барои муолиҷаи илтиҳоби инабияи чашм истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш дар шакли кулчадору онро дар меъёри 0,00025-0,0005 г. 2-3 бор дар як рӯз то истеъмоли гизо, дар офталмология 1-2 қатрагӣ маҳдули 0,25% 1-2 бор мечаконанд.

**Обҷуши гулҳои бағи девона** – барои муолиҷаи диққи нафас 10 г. гулҳои бағи девонаро дар зарфи сирдор андохта, ба болаёшон 0,5 стакан оби ҷушандаистодаро рехта дар оташи паст 10 дақиқа ҷушонед ва аз дока гузаронда 10 қатрагӣ 3 бор дар як рӯз масраф кунед.

**Дамхӯрдан тухмдонаҳои бағи девона** – барои сулфанихтилоҷӣ. 5 г. тухмҳои бағи девонаро гирифта дар 100 г. спирти 70% 1 ҳафта дар ҷои торик дам дода, 1 қатрагӣ дар 1 қошук об 3 бор дар як рӯз масраф кунед.

**БАРГЧОЙ (МУҒУЛЧОЙ) – кипрей узколиственный.**  
*Epilegium angustifolium L.*

Рустани бисёрсола буда ба оилаи баргчойҳо мансуб аст. Пояш рости камшохи силиндршакл, баргҳои бонавбат, нештаршакл, нӯтгез, сабзи сиёҳранг буда қисми поёнаш сабзранг мебошад. Гулҳои дар ғунҷаи дарози чорубшакл чамъ омадаанд. Меваи чорқираи сиёҳтоб дорад, ки онҳо дар ғилофакҳо чойгир шудаанд. Дар моҳҳои июн-июл гул мекунад.

Баргчой қариб дар ҳама мавзӯҳои Давлатҳои Ҳамсуд ғайр аз биёбонҳо, нумӯш меёбад.

Барои муолиҷа алаф, поя, барг ва гули онро истифода мебаранд.

Дар таркиби баргчой миқдори зиёди луоб 15%, моддаҳои даббоғӣ 20%, витамини С 189–300 МГ%, маводи флавановӣ, кумаринҳо ва то 0,1% алкалоиди омӯхта нашуда мавҷуд аст.

Баргчойро аз замони қадим барои муолиҷа истифода мебаранд ва аз ҷумла Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки агар аз баргчой, ки онро форсҳо анавсар ё агузан мегӯянд, дору тайёр намоед ва онро ба ҷароҳатҳои бад молед, захмҳо сияҳт мешаванд.

Дар тибби Тибет обҷӯши онро барои муолиҷаи ширинча, дарди сар ва ҳамчун табиқан истифода мекунад.

Дар тибби мардумии рус бошад онро ҳамчун хунбанд, исхоловари мӯтадил ва барои муолиҷаи захмҳо ва доруи хобовар истифода мебаранд.

Дамхӯрдан обии онро барои дарди сар, камхобӣ, истеъмоли менамоянд. Решаву баргҳои ҷавоналро дар ғизо истеъмоли мекунад, баргҳои хушқардашро бошад ба ҷои чой истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Мувофиқи маълумоти А. Д. Турова ва диг. (1974; 1985) доруҳои баргчой, хусусиятҳои зиддиилтиҳобӣ ва фарогиранда доранд, ки он аз мавҷуд будани маводи даббоғии гуруҳи пирогаловӣ дар таркиби рустани вобастагии зиҷ дорад.

Ғайр аз ин, дар таркиби он миқдори зиёди луоб мавҷуд аст, ки он ҳам ҳосияти зиддиилтиҳобӣ дорад аз ин рӯ баргчойро ҳамчун доруи зиддиилтиҳобӣ барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит), ҷароҳати меъда ва рӯдан ҶҶҶҶ (колит) мефармоянд.

### Доруҳои муғулчой

Дамхӯрдан муғулчой. 3 қошуқи ошхӯрӣ баргчойи хушкӣ майдакардари, дар зарфи сирдор андохта, ба болоял 1 стакан оби ҷӯшидаро мерезанд ва онро дар оташи паст 15 дақиқа меҷӯшонанд ва дар

харорати хона хунук намуда, аз дока полонида, 2 қошукӣ, 3 бор дар як рӯз, дар вақти истеъмоли ғизо қабул менамоянд.

**Обҷуши баргҳои муғулҷой;** 1 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои хушқу майдашудаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаро рехта, дар оташи паст 12 дақиқа ҷушонда 30 дақиқа дам дода, аз дока полонида, афшурда, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз ҳамчун хунбанд ва исҳолавари сабук истифода мебаранд.

### БИРИНҶ – рис. *Oryza sativa* L.

Шоли рустании яқсолаи хушадор буда, гармидӯст ва обталаб аст. Ватани асосиаш Ҳиндустон ва ба Осиёи Миёна аз Панҷоб оварда шудааст. Барои нисфи аҳолии замин махсусан Чин, Чопон, Ҳиндустон, Индонезия, Вьетнам ва Осиёи Миёна биринҷ яке аз хӯрокҳои асосист.

Дар таркиби донаи биринҷ 77,3 фоиз карбогидратҳо, 7,0 фоиз сафеда, 0,6 фоиз равған, 2,2 фоиз ғоз ва 14 фоиз об мавҷуд аст. Кудрати ғизогии биринҷ хеле баланд буда, 100г. он 323 ккал. энергия дорад.

Биринҷ аз ҳар гуна маъданҳо ва витаминҳо хеле бой аст ва 100г. он 26мг. натрий, 54мг. калий, 24мг. калий, 21мг. магний, 97мг. фосфор, 1,8мг. оҳан, 1,2мг. мангал, 0,25мг. мис, 1,4мг. цинк, 0,02мг. хром, 0,05мг. фтор, 0,01мг. йод, 1,60мг. витамини РР, 1мг. витамини Е, 0,08мг. витамини В1, 0,04мг. витамини В2, ва 0,6мг. витамини В15 дорад.

Қисми асосии витаминҳо махсусан витаминҳои В1, В2 ва В6, дар пӯстлохи биринҷ ҷойгир буда, ҳангоми суфтакунӣ бо сабӯс ҷудо мешавад. Аз ин рӯ шахсоне, ки хӯроқашон асосан биринҷи суфташуда аст, ба касалии бери-бери (норасоии витамини В1) дучор меоянд.

Бояд гуфт, ки сабӯси биринҷ аз маводи фаъоли ҳаётӣ хело боянд. Аз ҷумла дар таркиби сабӯси биринҷ 19 мг% витамини В1, 3,60 мг% витамини В2, 160 мг% витамини РР, аз 192 то 224 мг% липидҳои умумӣ, ки қисми зиёди онҳоро фосфолипидҳо ташкил медиҳанд, мавҷуд аст (З.М. Эвенитсйн, 1989).

Аҳамияти ғизоӣ ва давоии биринҷ хеле калон аст ва аз он орд, оҳор, спирт ва пиво истеҳсол мекунанд. Аз нутфаи он фитин, витаминҳои гурӯҳи В ва дигар доруҳо месозанд.

Сафедаи биринҷ аз рӯи аминокислотаҳои таркибаш ба сафедаи ҳайвонотӣ ниҳоят наздик аст ва аз рӯи моҳият барои буняи инсон аз сафедаи гандум ва дигар зироатҳо болотар меистад (Г.Л. Тышков, 1990).

Инчунин аз нутфаи биринҷ равған (1,2-1,5 фоиз) гирифта мешавад,

ки дар саноати собунпазӣ ва шамъсозӣ ба қор меравад. Аз хаси биринҷ қоғози папирос мегиранд, кулоҳ ва сабад мебофанд.

Дар тибби қадим омада, ки ниёгонамон биринҷро хеле васеъ истифода мебаранд. Абумансури Муваффақ овардааст, ки табиати биринҷ гарму хушк буда, меъдари қувват медиҳад ва қабзият меоварад.

Агар онро бо шир пазанд, ғизои хеле неқу шавад. зеро тарии шир бо хушкии биринҷ биомезад ва ин ғизо мӯътадил гардад. Биринҷи бо шир пухта варам ва реши рӯдаҳоро суд дорад ва буи даҳонро бибарад.

Абумансур навиштааст, ки агар биринҷро қуфта бо оби харбуза пазанд ва ба рӯй моланд доғи кунҷитакро нест кунад. Ин гуфтаҳоро Абуалии Сино низ тасдиқ карда, дар «Алвоҳия» навиштааст, ки биринҷ барои муолиҷаи доғи кунҷитак, чигор ва ҷутурӣ нофсе буда, пусти баданро ҷилодор мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки шахсе агар доимо биринҷ истеъмол намояд, умри дароз мебинад ва агар онро бо шир масраф кунад, хоби хуш мебинад. Хокаи онро агар ба пусти рӯй моланд, онро зебову ҷилодор карда, ҳар гуна доғҳоро аз байн барад.

Мувофиқи гуфтаҳои Муҳаммад Хусайнӣ Шерозӣ биринҷ дар бадан хилти солаҳ ба вучуд орад, ташнагӣ ва исҳолро рафъ кунад ва касалиҳои гурдаву масонаро нафъ бахшад. Агар онро дар об бихосонанд (тар кунанд) ва оби онро нӯшанд, ҷиҳати исҳол ва ҳайз муфид мебошад.

Дар Чин низ биринҷ шӯҳрати қалон дошта, онро барои муолиҷаи исҳол ва сабусашро барои табobati касалии бери-бери (норасони витамини В) васеъ истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии халқҳои гуногун биринҷро чун маводи қабзиятовар ҳангоми исҳол, махсусан исҳоли хунин васеъ ба қор мебаранд. Оби бо дигар ғисҳҳои доругӣ омехтаи он ба касалиҳои узвҳои ҳозима, бронхит, зуқом шифо мебахшад.

Аз сабаби дар таркиби биринҷ мавҷуд будани миқдори зиёди оҳор ва луоб, масрафи оби он ба беморони гирифтори илтиҳоби саршираи меъда хеле ғоиданок аст. Шахсоне, ки мубтало ба бемории диабети қанд мебошанд, бояд аз истеъмоли ғизоҳои биринҷӣ парҳез кунанд, зеро биринҷ карбогидратҳои бисёр дошта, миқдори қанди хуни беморонро зиёд мекунад.

### Истифодаи он дар ғизо

Биринҷро халқи тоҷик аз замони қадим ҳамчун маводи серғизо дар таомҳои гуногун, аз ҷумла оши палав (дар қисмати Ҷанубии Тоҷикистон онро палов ном мебаранд), ширбиринҷ, шавла ва ғайра истифода мебаранд.

## Б И ХҲ – айва. *Cydoiza oblonga mill L.*

Бихӣ дарахти бисёрсолаи боровар аст.

Он аз меваҳои қадимтарин ба шумор рафта, таърихи беш аз 4000 сола дорад. Яке аз қадимтарин кишварҳое, ки онро парвариш менамуданд Осиеи Миёна ва Кафқоз аст. Дар ин ду кишвар феълан ҳам бихӣ фаровон аст. Аз ин манотик бихиро ба Юнон ва Рими Қадим, Осиеи Хурд, Руссия, Қрим, Украина ва ғайра бурда, паҳн намудаанд. Барои муолиҷа тухмдона ва луоби онро истифода мебаранд. Дар таркиби бихӣ 8,75–12,6 Ҷоиз қанд мавҷуд аст, ки он аз 6,27 Ҷоиз фруктоза, 3,3 Ҷоиз глюкоза, 2,58 Ҷоиз сахароза иборат мебошад.

Бихӣ дорои кислотаҳои органикӣ (чавҳари лимуи оксикарбонати дуасоса) аст.

Дар таркиби мағзи мевааш 3,2-25,9 мг% витамини С, 0,074 мг% витамини В, 0,036% В<sub>2</sub>, катехинҳо, эпикатехинҳо, флавонол, кверсетин антоцианҳо, манган 0,21-0,32% каротин, аминокислотаҳои лизин, гистидин, аспарагин, аргинин, серин, глицин, кислотаҳои глутаминӣ ва аспарагин, намаҳҳои калий (0,17-0,20%) ва 17 намуди микроунсурҳо 1,12-1,19мг% оҳан, 12,9мг% кобальт, бор, 120-130мг% мис, 0,12-0,7мг/кг манган, 0,12-0,70мг% арзиз, 0,33% моддаҳои пектинӣ, 0,42-0,66% даббоғиро дорад. Пусти бихӣ рағғани эфир дорад, ки ба он бӯи маҳсули фораи медахад.

Тухмдонаҳои он аз 22,8 Ҷоиз луоб, 0,55 Ҷоиз гликозиди амигдалин, 2,37–2,68 Ҷоиз қанд, 1,01 Ҷоиз қандҳои алдегидӣ, 8,66 Ҷоиз моддаҳои пектинӣ 96,2 мг% витамини С; 16,92 Ҷоиз рағғани ва 1,06 Ҷоиз моддаи гализ иборат аст.

Барғҳои бихӣ бошанд дар таркибашон 0,0345 Ҷоиз алколоидҳо, гликозидҳо, 5,18-5,56 Ҷоиз моддаҳои даббоғӣ, 7,72 Ҷоиз луоб ва 118,2 мг% витамини С дорад.

Бихӣ аз қадимулайём барои муолиҷа истифода мегардад.

Абумансури Муваффақ бихиро барои рағғани сурфа ва чун доруи табиқан фармудааст. Бино ба ақидаи ӯ оби бихӣ меъдаро пурқувват мекунад ва агар онро бо рағғани бодом омехта истеъмол намоянд сурфаро таскин мебахшад.

Абуалии Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки бихӣ маҳмурӣ ва мастиро рағғ намуда, захми сари сина ва шӯро шифо мебахшад, рӯи одамро болида месозад ва нерӯбахши дил аст. Бихӣ меъдаро пурқувват карда, иштиҳоро баланд ва сайлони хунро қатъ мегардонад.

Тухмдонааш гулӯ ва сари синоро нарм карда, сурфаро рағғ мекунад ва барои сузук давои хуб аст. Луоби тухмаш барои гулмижаи чашм фоида дорад.

Амирдавлат Амасиатсӣ менависад, ки беҳгарин навъи он биҳӣи ширин ва тоза аст. Бӯи хуши он асабҳоро мустаҳкам мекунад ва ба саромос фонда дорад. Оби гулҳояш чашро пуркуват менамояд. Биҳӣ ба сардари нафъбахш аст. Ба зардзахм ва хориши чашм агар тухмдонаҳои онро дар об тар карда, луоби ҳосилшудаашро истифода баранд, фонда мебахшад.

Тухмдонаҳои биҳӣ синаро ҳам мулоим карда, сурфаро рафъ мекунад ва меъдаю чигарро пуркуват месозад. Равғани биҳӣ араққунӣи баданро боздошта кафидагиҳои пустро, ки дар натиҷаи сармо пайдо шудааст, сӯхт мекунад.

Муҳаммад Хусайн дар «Маҳзан-ул-адвия» овардааст, ки биҳӣ фараҳбахш, қувватдиҳандаи дилу меъда ва рӯҳафзо аст. Луоби он барои рафъи сузиши забон ва даҳон нафъовар аст. Мағзи тухмдонааш ба бемории роҳи нафас ва чароҳати рӯдаҳо шифо мебахшад.

Дар тибби Тибет биҳӣи турро чун доруи зидди ихтилоҷ, барои муолиҷаи илтиҳоби ихтилоҷноки рӯдаи ғафс (дамиши рӯдаҳо) ва ҳамчун балғамрон барои шифои бемории гирифтори илтиҳоби узвҳои роҳи нафас истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ ҷӯшоби тухмдонаҳои онро барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, хунпартоӣ ва хунравии бачадон истифода мебаранд. Дар Тоҷикистон ва Озарбойҷон бемории узвҳои роҳи нафас ва сурфаро бо биҳӣ муолиҷа мекунанд. Биҳиро боз чун пешоброн ба бемории гирифтори касалиҳои дилу гурда, ки дар натиҷаи он дасту по ва чашму рӯ варам мекунад, тавсия медиҳанд. Баргу решааш давои бемории қанду филлори баланди хун аст. (В. П. Махлаюк, 1992, Г. Л. Тышкевич, 1990).

Меваҳои биҳиро ҳамчун маводи даббоғӣ, пешоброн ва хунбанд аз замони пеш барои муолиҷаи илтиҳоби меъдаю рӯдаҳо, ки бо исҳоли хунин чараён мегиранд ва бемории дилу рағҳои хунгард истифода мебаранд. Аз тухмдонаҳои биҳӣ дамхӯрда, обҷӯши луобӣ барои муолиҷаи илтиҳоби меъдаю рӯдаи борик, илтиҳоби ихтилоҷии рӯдаи ғафс, дами шикам, сурфа, бронхити музмин тайёр мекунанд (А. Синяков, 2000).

Ширан биҳиро бошад ҳамчун пешоброн, қувватбахш ва манбаи унсурҳои барои муолиҷаи камхунӣ, бемории дил, роҳи нафас, дастгоҳи ҳозима, сил ва диққи нафас истифода мебаранд (В. Д. Рыбак, 1998).

Луоби аз тухмдонаҳои биҳӣ сохта маза ва бӯи доруҳоро беҳ мегардонад. Луоби онро инчунин барои муолиҷаи бемории илтиҳобӣ истифода мебаранд.

Барои ба даст овардани луоби тухмдонаҳо аз ҳисоби 5/100, яъне 5г. тухмдоноро дар 100г. об тар мекунанд.



Луоби тайёршударо барои муолиҷаи илтиҳоби харной, найчаҳои роҳи нафас ва шуш, илтиҳоби рӯдаю меъда ва дами шикам истифода мебаранд. Ҷӯшоби тухмдонҳои бихиро дар шакли облатта барои муолиҷаи бемории чашм ва дар шакли ғарғара барои муолиҷаи гулудард (ангина) мефармоянд.

Бихии пухташуда давои бемории чигар ва қайқунист (С. Я. Соколов ва диг., 1985).

Шираи бихиро ҳамчун маводи витаминнок, пешоброн, зиддиуфунӣ, ва дорои миқдори зиёди унсурҳо, хусусан оҳан барои муолиҷаи камхунӣ, бемории дил, роҳи нафас, бемории дастҳои ҳозима, сил ва диққи нафас фармудаанд. Вобаста бо миқдори зиёди маводи пектини таркибаш истеъмоли онро ба одамоне, ки дар шароити муҳиташ аз маводи зараровари кимиёӣ ва радионуклеидӣ бой аст, тавсия додаанд.

Бихиро дар шакли тару тоза истеъмол намуда, дар саноати гизоӣ ва кондитерӣ барои хуштамъ намудани гизоҳои гуногун, конфетҳо, нӯшобаҳо, шираҳо истифода мебаранд. Аз бихӣ мураббо, чем, нӯшоба, шира тайёр мекунанд.

### Истифодаи он дар гизо

Онро дар шакли тару тоза истеъмол намуда, дар рӯзгор ва саноати хӯрокворӣ аз он мураббо, шира, полуда истеҳсол мекунанд.

**Мураббон бихӣ.** 1 кг. меваи бихиро тоза шуста бо корд бурида қисми саҳту донаҳояшро бурида партофта онҳоро ба зарфи сирдор андохта, ба болояшон 0,5 литр об рехта 30 дақиқа мечӯшонанд ва хунук карда меполоянд. Пас оби полонидаро ба болои бихиҳои майда резашуда рехта, онро дар оташ 10 дақиқа ҷӯшонда, ба болояш 1 кг. шакар рехта дар оташи паст то ранги тираи сурхранг гирифтаниш мечӯшонанд ва маҳсулоти тайёрро дар зарфҳои тамиздодаи шишагин рехта даҳонашонро маҳкам мекунанд. Онро барои шамолхӯрӣ, сурфа, илтиҳоби пардаи болоии гулӯ (фаренгит) мефармоянд. Ғайр аз ин, мураббон бихӣ барои аз буяи хорич намудани намакҳои металлҳои вазнин мусоидат мекунанд. Аз ин рӯ онро ба одамоне корхонаҳои истеҳсоли металлҳои ранга, симоб, сурб, арзиз ва ғайра мефармоянд.

### Доруҳои бихӣ

Луоби тухмдонаҳои бихӣ; 5 г. тухмаи бихиро дар 100 г. оби гарм андохта то тайёр шудани луоб нигоҳ медоранд ва пас онро як қошуқи ошхӯрӣ 2-3 бор ба бемори илтиҳоби меъда, шуш ва ҳамчун балғамрон медиҳанд. Онро дар шакли облатта барои муолиҷаи сӯхтагиҳо ва ним стаканӣ 2-3 бор барои беҳтар намудани кори рӯдаҳо низ истифода мебаранд.

**Шираи биҳӣ;** шираи онро аз меваҳои тару тоза ба пахшкунӣ, тариқи гӯштмайдакунак ва ё бо ёрии шираҳосилкунаки барқӣ чӯло карда 0,5 стакани дар як рӯз 2-3 бор ҳамчун қувватбахш, витаминдор, унсурнок ба мубталоёни бемории дил, роҳи нафас мефармоянд.

**Обҷуши меваҳои биҳӣ.** 1-2 дона биҳиро гирифта, ба болояшон ним литр оби гармро рехта, дар отапи паст 10 дақиқа меҷӯшонанд ва пас ним соат хунук мекунад. Обҷуширо 1 стакани 4-5 бор дар як рӯз барои рафъи исҳол ва 1 стакани 2 бор барои варамҳои бо сабаби бемории дилу рағҳои хунгард сарзала, истеъмол мекунад.

### **БОБУН А – ромашка пахучая. *Matricaria inodora* buch.**

Онро бобунач, бобунаи буё ва гули бобуна низ мегӯянд. Рустании яксола буда, ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Пояаш рости сершохча буда, баландиаш ба 30см. мерасад. Баргаш паршаки, гули хурди забоншаклу сафеду зард дорад. Гулгӯдаи сафедаш меваи сертухм мебандад.

Бобуна дар Давлатҳои Ҳамсуд, ноҳияҳои ҷанубии Сибир, Кафқоз, ва Осиёи Марказӣ мерӯяд. Бобуна дар ҷануби Тоҷикистон, вилояти Хатлон водии Зарафшон, Қаротегин, Дарвоз, Ҳисор ва ғайра, асосан дар алафзори паст, девлоҳҳо, қад-қадӣ роҳҳо, кӯҳҳои сералафу дарахтзор ва назди иқоматгоҳҳо нашъунамо меёбад. Аз охири моҳи март то моҳи июн гул мекунад.

Дар тиб сабадгули онро истифода мебаранд ва онро дар аввали шукуфтани чамбӯварӣ намуда дар сояҷойҳои шамолраси гарм мехушконанд.

Бобунаи нағз хушқарда буи хуш дорад. Ғайр аз бобунаи буё дар тиб бобунаи доруиро низ истифода мебаранд.

Дар таркиби сабадгули бобуна то 0,85% рағани атрогин, ки 40 компонент аз ҷумла ҳамазулен, бисаболол ва ғайра мавҷуд аст. Дар таркиби бобуна флаваноидҳои алигенин, лютеолин, кверсетин, изо-рамнетин, кумаринҳои умбелиферон, герниарин, спирти тритерпенӣ, тракастерол, лактонҳои сесквитерпенӣ, матрисин, мартикарин, фитостеринҳо, холин, кислотаҳои органикӣ, витамини С, каротин ва ғайра ҷой доранд.

Дар таркиби бобуна инчунин макроунсурҳои К-41,80, Са-8,30, Mg-3,10, Fe-0,30, мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,29, Cu-0,78, – 0,80, Co-0,16, Сч-0,09, Al-0,27, ва-0,20, V-0,08, Fe-7,20, N1-0,24, Sr-0,12, P6-0,07, У-0,07 В-38,80 МКГ/г. мавҷуд аст. (М. Я. Ловкова ва диг. 1989).

Бобунаро аз замони қадим чун дору васеъ истифода мебарданд.

Абуалӣ Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки ин гиёҳест ранго-

ранг, бархеро гулҳои зард, бархеро гулҳои сафед ва бархи дигареро гулҳои арғувонӣ. Андар дараҷаи якум гарму хушк аст. Бобуна хосияти зиддиташаннучӣ (рагкашӣ) ва ҳалқунандагиро дорост.

Омосҳои гармро бигардонад, рагкаширо суст кунад ва асабҳоро қавӣ гардонад. Сардардро рафъ созад. Тирагии чапм, хориш ва дардро шифо бахшад.

Онро ҳамчун балғамкан, пешоброн истифода мебаранд, ба беморони қамқувват низ тавсия медиҳанд.

Абумансури Муваффақ бобунаро ба гирифтгори дарди сар, дарди раҳм, санги гурдаву масона, дардҳои қифаси сина, зарпарвин ва чун пешоброн талхарон истифода мекард.

Амирдавлат Амасиатсӣ оиди ду намуди бобуна (*M. Chamomilea-L.*) (*M. Parthemum. L.*) маълумот додааст. Аз ҷумла, менависад: бобунач (*M. Chamomilea-L.*) гули сафед ва зард дорад. Беҳтаринаш онест, ки миёнҷояш зарду гулҷояш сафеданд, табиаташ гарму хушк дар дараҷаи якум аст. Аз ҷама гуна сардарди табиаташ сард шифо мебахшад. Агар онро кӯфта ба сар банданд майнаро пурқувват карда обравии чашмҳоро манъ мекунад.

Бобуна барои рафъи халадард, омози рӯдаю ҷигар нофё буда хосияти дардбандӣ дорад. Дамхӯрдаш шукуфаю пардаҳои луобии гирифтгори илтиҳобпударо шифо мебахшад. Равғанаш низ нафъовар аст. Он барои муолиҷаи дарди гӯш айна мӯддаост.

Оиди намуди (*M. parthemum L.*) чунин менависад; табиаташ гарм ва хушк дар дараҷаи дуввум буда хосияти чабандагиро дорост. Агар бо ширааш шустушӯ кунед, доғҳоро пок мекунад, равғанаш дарди гӯшро нофё аст, асабҳоро гарм мекунад, аз фалачу илтиҳоби асаби рӯй нофё аст.

Решааш шири бастаро мекушояду пешоброн аст, равғанаш инчунин дарди устухон ва ҷароҳатҳои рӯдаро шифо мебахшад.

Дар тибби Хитой обҷӯш ва дамхӯрдаи бобунаро барои муолиҷаи ихтилоҷ ва дами рӯдаҳо ва чун рафъкунандаи исҳол ба кор мебаранд. Дар Хитой аз омехтаи бобуна бо шираи сабур доруи «Алюрам» ва аз омехтаи он бо ноҳунак доруи «Азокан» истеҳсол мекунанд.

Дар тибби мардумӣ ҷойи бобунаро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, халадарди меъдаву рӯда, бемории ҷигар, талха, касалиҳои занона, дарди нимсара (адигрен), рагкашӣ ва ҳамчун доруи хобовар истифода мебаранд. (В.П. Махлаюк, 1993).

Обҷӯш ва дамхӯрдаи бобунаро барои муолиҷаи исҳол бо халадарду дами шиками қудакон мефармоянд. Дар гинекология онро барои табо-

бати ҳайзи дарднок, вайроншавии сиклҳои ҳайз ва илтиҳоби узвҳои таносули занҳо истифода мебаранд (И. Куренов, 2007).

Обҷӯши онро барои гарғара кардани даҳону гулӯ, шустани захмҳои фасоддор, бемории чашм, облаттаашро барои муолиҷаи омосҳо ва ҷӯшобаашро барои табобати зардзахму илтиҳоби бандҳо (артрит) мефармоянд.

Дар тибби муосир низ бобуна барои муолиҷаи бисёр бемориҳо истифода мешавад. Ҷойи бобунаро ҳамчун доруи зиддиилтиҳобӣ, хунбанд, зиддиуфунӣ ва даббоғиқунанда истифода мебаранд. Обҷӯшаш барои муолиҷаи газаки меъда, захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, реши рӯда, бемории чигар ва роҳҳои талха, дами рӯда тавсия мешавад.

Хусусиятҳои шифоии бобуна дар омехтагӣ бо дигар рустаниҳои шифоӣ меафзояд. Масалан, агар бобунаро бо нохунаку, бӯймодарон якҷоя истеъмол намоянд, оӯрӯ ва дами рӯда тез барҳам хӯрда, ҳолати бемор беҳ мешавад.

Омехтаи бобуна бо бӯймодарон бенизомии ҳайзи занонро шифо бахшида, хунравии раҳро манъ мекунад.

Дар таҷрибаҳои ба ҳайвонҳо гузаронида муайян шудааст, ки рағғани атрогини бобуна фаъолияти рефлексориро зиёд карда, нафас ва ритми (назми) мушакҳои дилро тезонида, рағҳои хунгарди майнаро васеъ мекунад.

Меъри зиёди он бошад, системаи марказии асабро ором намуда, тонуси баланди мушакҳоро суст мекунад.

Муайян шудааст, ки рағғани атрии бобуна хусусиятҳои зиддиуфунӣ, безараркунӣ, зиддиилтиҳобӣ, талхаронӣ, дорад, ки он бо таъсири ҳамозулени таркиби он вобастагии зиҷ дорад. (А.Д. Турова, 1987; Т.Л. Пиллат и соавт., 2001).

Дар таҷрибаи ба рӯдаи харгӯшҳо гузарондани қиёми моеъгӣ ва рағғани атри он муайян шудааст, ки маводи мазкур тонус ва ихтилоҷи рӯдахоро, ки аз таъсири маводи асетилхолин ва ВаС12 меафзоянд, кам мекунад, ки он аз хусусияти зиддииктилоҷии қиём ва рағғани атрии бобуна шаҳодат медиҳад (А.Д. Турова, 1987).

Ҳангоми ба ҳайвонҳо тавассути зонд гузарондани рағғани атрогини бобуна дар меъри 0,05–1 мл/кг. муайян шуд, ки ба бунҷи инсон ягон таъсири токсикӣ намерасонад. Баракс фаъолияти рефлексориро афзуда, майнаи дарозрӯяро (продолговатый мозг) фаъол сохта, нафаскаширо тезу пурзӯр ва кори дилро тезонда, рағҳои хунгарди майнаро васеъ месозад (А.Д. Турова ва диг. 1984.).

Дар Ҷумҳурии Руминия аз бобуна доруи «Ромазулон» истеҳсол мешавад, ки он 96мл. қиёми бобуна ва 0,3мл. рағғани атрогини онро дар бар мегирад.

Ромазулонро ҳамчун доруи зиддиилтнҳобӣ ва тамиздиҳанда барои гаргара намудани даҳону гулӯ хангоми ангина, илтнҳоби бодомакҳои халк, (танзилит), кулоъ (стоматит), илтнҳоби милкҳои дандон, кор мефармоянд.

Барои ин 1-2 қошукчаи чойхӯрӣ ромазулонро дар 1 стакан оби ҷушидан муътадил омехта истифода мебаранд (А, Д. Турова ва диг., 1987). Онро инчунин барои муолиҷаи илтнҳоби масона, маҷрои пешоб, касалиҳои пуст, зардзахм ва захмҳои трофикии истифода мебаранд.

Хусусиятҳои шифоии доруҳои бобуна бо маводи фаъоли таркиби он равгани атрогин, азулен, флаваноидҳо, полусахаридҳо, витаминҳо ва ғайра вобаста мебошад.

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский (2000) равгани бобуна дорои хусусиятҳои бактериякуш, оромбахш, талҳарон, зиддиилтнҳобӣ, рӯҳафзо, балғамкан, зиддииктилоҷӣ, дардбанд, зиддиоксидӣ, гичарон ва бодрон буда, онро барои муолиҷаи садамаҳои асаб, бехобӣ, невроз, илтнҳоби музмини найчаи нафас (бронхит), чароҳатҳои трофикии, захмҳои чирку фасоднок, бемории узвҳои таносул ва пешобгузар, зотулкебид, санги дандонҳои истифода мебаранд.

### Доруҳои бобуна

**Ромазулан (Romozulan).** Таркибашро 96 мл. қиёми бобуна, равгани эфирии бобуна 0,3 мл. ва 4 г. твин 80 ташкил медиҳад. Хусусияти зиддиуфунӣ ва безараркунӣ дорад.

Онро барои муолиҷаи илтнҳоби пардаи луобии меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта, дами шикам, бемории илтнҳобии пуст, бемории дандонпизишкӣ истифода мебаранд.

Дар зарфҳои шишагини 100 мл. истеҳсол мешавад.

Муҳлати истифодааш аз рӯзи истеҳсол, 2 сол.

**Роткан (Rotocanum).** Аз омехтаи қиёмҳои обии бобуна, озариюн ва бӯймодарон (дар таносуби 2:1:1) сохта шудааст.

Дорои хусусиятҳои зиддиилтнҳобӣ, барқароркунии захму чароҳатҳои пардаи луобӣ мебошад.

Онро барои муолиҷаи бемории илтнҳобии (захму чароҳатҳо) пардаҳои луобии даҳону гулӯ истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш чунин аст: пеш аз қабул 1 қошукчаи чойхӯрӣ ротканро дар 1 стакан оби гарм омехта пас онро истифода мебаранд. Барои муолиҷаи санги дандон дар аввал дандонҳоро тоза карда, атрофи қисаҳои дандонро аз сангҳо пок намуда пас ба қисаҳои атрофи дандон турундаҳои дар роткан тарқардари ба муддати 20 дақиқа мегузоранд. Ин амалро ҳар рӯз ё як рӯз пас 4-6 бор тақрор ме-

кунанд. Хангоми бемории пардаи лубии даҳон апликатсияро дар муддати (15-20) дақиқа ба кор мебаранд.

**Обҷуши гули бобуна** ҳамчун доруи зиддииттиҳобӣ, зиддииттилоҷӣ ва бодрон: 10г. гулҳои хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯш мерезанд ва онро дар оташи паст 30 дақиқа меҷӯшонанд, пас онро аз дока полонида, пасмондаи гулро ба дока гирифта, меафигуранд ва ҳаҷми ҷӯшобро ба 200мл. мерасонанд. Сипас, онро нимстаканӣ баъд аз ғизо 2-3 бор меёӯшанд.

**Обҷуши гулҳои бобуна** барои муолиҷаи иттилоҷи рӯдаҳо, дами шикам ва исҳол. 4 қошуқи ошхӯрӣ маводи бобунаро гирифта ба он 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ё дар буг 30 дақиқа ҷӯшонда, 10 дақиқа хунук карда, аз докаи 4 қабата полонида, 10 дақиқа хунук намудан зарур аст. Обҷушро 0,5 стаканӣ 2-3 бор пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд. Онро барои гарғара ва обшикам низ истифода бурдан мумкин аст.

**Дамхӯрдан гулҳои бобуна** барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта: 2 қошуқи ошхӯрӣ маводи бобунаро гирифта, ба он 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 5-6 соат дар зарфи сарпӯшдор дам додан лозим аст. Пас онро аз докаи 4 қабата полонида 0,5 стаканӣ 1 соат пеш аз қабули ғизо масраф мекунанд.

**Дамхӯрдан гулҳои бобуна.** Барои муолиҷаи думбал (фрункул): ба 2 қошуқи ошхӯрӣ маводи бобуна 60-70 мл спирти 70 % рехта 1 ҳафта дар ҷои торик нигоҳ доштан лозим.

Аз бобуна инчунин доруҳои азокан, алорам ва рекутан истеҳсол мекунанд.

**Дамхӯрдан гулҳои бобуна;** 1 қошуқча гулҳои хушки бобунаро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта 30-40 дақиқа дам дода, полонида бо он даҳону гулӯро хангоми бемории кулс ё иттиҳоби бодемақҳо гарғара меку- нанд.

## **БОДИРИНГ** – огурец посевной. *Cucumis sativus L.*

Рустании яқсолаи ғизоӣ буда ба оилаи кадугиҳо мансуб аст.

Чанд ҳазор сол пеш аз солшумории мо парвариш ва истеъмоли бодиринг дар Ҳиндустон сурат гирифт. Мисри Қадим ва Юнон ҳам аз бодиринг аз қадим баҳравар буд. Сурати бодиринге, ки дар танан хумҳои қадима ва қасрҳои онвақта боқӣ мондаанд, аз он гувоҳӣ медиҳанд, ки бодиринг дар ин мамолик аз бостон парвариш мешу- дааст.

Дар таркиби бодиринг 90-97 ғоиз об, 2,1-2,55 ғоиз қанд, 0,11 ғоиз

равған, 0,7 фоиз ғоз, 0,33–0,4 фоиз моддаҳои пектинӣ, сафеда, кислотаҳои органикӣ, (чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса), витаминҳои В1 В2 В6 В15 РР ва то 0,75% витамини С, 0,27мкг. биотин ва 0,065–0,169мг% каротин мавҷуд аст.

Бодиринг инчунин микроунсурҳои калсий, магний, натрий, фосфор ва соири онро дорост.

Бодиринг аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон низ истифода мегардад.

Абуалии Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки бодиринг барои муолиҷаи афтодани забонак ё чочак нафъовар буда, ҳарорати чигарро паст мекунад. Агар обашро бо барфобу кофур маҳлул карда ба бинӣ ҷаконанд, хунравии биниро боз медорад.

Тухми бодиринг ҳосияти табшиканӣ дорад. Тухмҳои дарози бодиринг бошад сурфари шифо мебахшад. Ибни Сино овардааст, ки бодиринги ёбӣ дарди дандонро рафъ карда, пешобро мекушоянд ва хунбалғамро шифо мебахшад.

Омехтаи бодиринги ёбӣву равған бавосирро сихат мекунад. Бодиринги ёбӣ ташнагиرو низ мешиканад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки беҳтарини бодирингҳо онест, ки тухмдонаҳои хурд дорад. Ширааш барои муолиҷаи илтиҳоби пардаҳои майна (менингит), омосҳои гарми майнаи сар ва дарди сар, ки бар асари гармӣ ба вучуд меоянд, фоида доранд.

Шираи ширмонанди тухмҳои ташнагиро шикаста вараҷаро шифо мебахшад. Бодиринг ҳосияти пешобронӣ дорад.

Муҳаммад Ҳусайнӣ Шерозӣ навиштааст, ки бодиринг ташнагиро шикаста майнаро ором мекунад ва шикамро мулоим менамояд. Ӯ таъкид кардааст, ки бодиринг барои илтиҳоби масона нафъ бахшида пешобро меронад ва аз гурдаю шошадон сангу рег хориҷ мекунад.

Ин хусусиятҳо дар бодиринги талх бештаранд. Тухмдонаҳои ҳам пешобронанд ва бандҳоро мекушоянд.

Пусту дилаи бодиринг бодовар аст ва омехтаи асалу зира таъсири манфии онро бартараф месозад.

Дар тибби мардумӣ шираи бодирингро чун пешоброн, талхарон, табшикану исҳоловар истифода намуда барои муолиҷаи беморони узвҳои қисми болоии нафас низ пешниҳод менамоянд.

Дамхӯрдаи тухмаш барои рафъи вараҷа, сили шуп, халадарди меъда ва ширааш меъдаро доруст (Л. Я. Скляревский, 1972, В. П. Махлаюк, 1993).

Сурфа ва варамҳо низ баъд аз истеъмоли он гум мешаванд. Дар тибби мардумӣ тоҷик барои муолиҷаи зарпарвин аз дамхӯрда ва ҷӯшоби решааш истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии Карачаеву Черкес обҷуши мсваи пажмурда ва навдаҳои онро барои муолиҷаи зарпарвин, бемории чигар, обҷуши гулашро барои муолиҷаи малярия ва тухмдонаҳояшро барои муолиҷаи варача, халадарди гурдаҳо, пешобкунии дарднок ва бемории роҳи нафас тайёр намуда истифода мебаранд. (В. П. Махлаюк, 1993).

Тибби муосир бодирингро чун маводи парҳезӣ тавсия медиҳад. Дар таркиби бодиринг моддаҳои ишқорӣ зиёданд.

Аз ин рӯ, он ба беморони гирифтори санги гурдаю масона муфид аст. Дар таркиби бодиринг намаки калий ҳам зиёд буда онро ба беморони гирифтори иллати дил мефармоянд.

Ба беморони гирифтери қабзияти рӯдаҳо низ бодиринг ғоида мебахшад. Бодиринги тару тоза ва намакин ҳосилкунчи ширғи меъдари афзуда талхаро ҳам зиёд мекунад. Ширааш дар тибби ороиш (косметология) васеъ истифода бурда мешавад.

Вобаста бо ферментҳои пектини таркибаш бодиринг иштиҳоро афзун намуда ҷабидашавии чарбуҳо ва сафедари беҳтар сохта, ба хориҷшавии намакҳои зиёдатӣ аз буя мусоидат мекунад. Ферментҳои таркибаш дар ҷабидашавии сафедаро ва витаминҳои иштирок намуда, ҷараёни пусидашавиро дар рӯдаҳо кам мекунад.

Мазаи хос ва буи хуши бодиринг иштиҳоро дучанд сохта ба ҷудошавии шираи меъда мадад мекунад.

Мувофиқи маълумоти А.Синяков (2000) бодиринг ва шираи онро барои муолиҷаи сурфа, бемории роҳи нафас ва ҳамчун маводи зиддиинтҳои об истифода мебаранд. Дар тибби мардумӣ имрӯз ҳам обҷуши бодирингҳои пиришуда ва навдаҳои онро барои муолиҷаи бемории чигар, роҳи нафас ба халадарди гурдаҳо тавсия медиҳанд. Ғайр аз ин, ҳокаи меваҳои хушкідаи бодирингро барои муолиҷаи бемории пӯст, омосҳо ва сӯхтагӣ ба қор мебаранд.

Ғизои онро барои муолиҷаи варамҳои қалбӣ, санги гурда, простатит, никрис, вайроншавии мубодилаи намакҳо истифода мебаранд (Г.Л.Тишкевич, 1990).

Чӣ тавре ки маълум аст бодирингро дар ду муҳит парвариш мекунад; 1. Бодиринге, ки дар ҳавои кушод ва 2. Бодиринге, ки дар гармхонаҳо парвариш мешавад. Бодиринги дар ҳавои кушод парвариш ёфта, нисбати бодиринги дар гармхонаҳо парвариш шуда аз нигоҳи унсурҳо ва витаминҳо ба истиснои маводи калий хело бой аст. Дар бодиринги гармхона миқдори калий то 215 мг% мерасад, ки он нисбати бодиринги 1 қариб 100 мг% зиёд аст. Дар ҳар сураат ҳарду намуди бодиринг барои буя муфиданд (З.М. Эвенштейн, 1989).

Шираи бодиринг ва дамхурдаи пусти сабзи меваашро барои шустушуи рихинакҳо ва доғи рӯй истифода мекунад.



Ширази бодиринги тару тозаро бо асал барои рафъи сурфа 2-3 қошуқи ошхӯрӣ 4-5 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд (Г.Л. Тишкевич, 1990; А. Синяков. 2000).

Дар саноати парфюмерӣ крем, лосонҳоро аз ширази бодиринг тайёр мекунанд (С. Я. Сәколов, 1985).

### Истифодаи он дар гизо

Бодирингро дар шакли тару тоза истеъмол намуда, дар саноати хӯрокворӣ ва рӯзгор аз он нугул, бодиринги шӯр, маринад, шира, ласионҳо истеҳсол мекунанд. Бодиринги шӯр ва хобонидаро дар хӯрокҳои гуногун ва нугулҳо васеъ истифода мекунанд.

Бодиринги намакин; 20 бодиринги тару тоза, 75-100 г. намак, 20 г ё 2 барги қаҳзақ, 20 г. шибит, 2-3 дона сирпиёз, 1,5 л. об.

Бодирингҳои ҳаҷман хурди тару тозаро гирифта, онҳоро тоза шуста, беҳдумҷаҳоҷшонро бурида партофта, онҳоро ба зарфи сирдор, шишагин ё сафолин андохта, ба болояшон навдаҷаҳои чапдори шибит, пораҳои сир ва қаҳзақ гузошта, ба болояшон маҳдули гарми намақобро мерезанд. Он гас аз 24 соат барои истеъмол тайёр мешавад.

### Доруҳои бодиринг

Оби бодиринг; 4 қошуқ бодиринги тару тозаи майдакардаро (бо пушташ) ба зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 0,5 л. оби ҷушидаисгодаро рехта, 4-6 соат дам дода, полонида бо он рӯйро мешӯянд ё облатта мекунанд.

Сафедаи бодиринг; ширази бодирингро бо хокаи тухмдонаҷаҳоҷи ва орди биринҷ омехта, дар офтоб хушк намуда, барои рафъи рихинак ва доғҳо ба рӯй мемоланд.

Обҷуши решаҳои бодиринг; як қошуқи ошхӯрӣ решаҳои хушкунандаи бодирингро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷушидаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷушонда, аз доқа полонида, афшурдаро ним стакани 2 бор барои муолиҷаи зарпарвин истеъмол мекунанд.

### БОДОМ – миндаль. *Amugdalus L.*

Бодом дарахти бисёрсолаи боровар аст. Дар собиқ ИҶШС асосан дар Осиёи Миёна, Қазоқистон ва Қрим дар шакли худрӯй нумӯш меёбад. Дар водии Зарафшон, Қўлоб, Ваҳш ва қаторкӯҳҳои Ҳисор бошад, бодомии талхак низ паҳн шудааст. Дар табиат ду навъи он-бодомии талх ва шириндона маълум аст.

Дар тиб аз мағзи бодом истифода мекунанд ва онро вақти расиданаш

чамъ мекунад. Дар таркиби мағзи бодоми талх равған, сафеда, гематин, сахароза, витамини В<sub>2</sub> гликозиди алсигдалин ва ғайра мавҷуданд.

Тавре ки зикр шуд, дар мағзи бодоми талх гликозиди амигдалин ва ферменти эмулсин ҳаст. Ҳини хондани мағзи он ферменти эмулсин бо гликозиди амигдалин омехта шуда, ба бензалдегид ва моддаи захрнок кислотаи синиғӣ мубаддал мешавад.

Истеъмоли зиёди мағзи бодом (аз 10 то 15 дона зиёд) боиси захролудшавии буняи инсон мешавад.

Бодомро аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебуданд.

Мувофиқи маълумоти Абумансури Муваффақ бодом балғами ғализро аз шушу сина бибарорад ва роҳи шушу чигарро бикӯшояд. Ва агар бодоми талхро бо чарбуи буз бикӯбанд ва онро ба дандон монанд, ҳар дарде, ки бошад шифо ёбад. Обҷӯши бодоми талх бағои дарди дахон нек бошад ва мастро хушёр кунад.

Абуалии Сино дар «Алвоҳия» хусусиятҳои шифоии бодомро шарҳ додааст. Ӯ менависад, ки равғани мағзи бодоми талх дар илочи ғуввосу вичҷосзанин гуш нофсе аст. Бодом барои илочи дарди фосидшавии бинӣ хуб аст.

Соҳти сипурзро мулоим мекунад, хокистараш мӯйро месабзонад, дами бавосирро нафъ мебахшад, сабусакро нест мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ дар бораи хусусиятҳои шифоии бодоми талх менависад, ки онро форсҳо патеми талх мегӯянд. Ва беҳтаринаш онест, ки меваш калону серравған аст.

Бодоми талх барои муолиҷаи зардзахм, шаро ё эскан (крапивница) истифода мешавад. Мағзи кӯфтааш доғи рӯйро нест мекунад. Агар онро бо шароб омехта мӯйи сарро шӯянд, сабусакро нест мекунад ва касоне, ки пеш аз нушидани машруботи спиртӣ панҷ дона бодоми талх истеъмол намоянд, маст намешаванд.

Дар омехтагӣ бо оҳар хунтуфқуниро шифо мебахшад. Банди пешобро мекушояд ва сангҳои роҳи пешобро низ майда мекунад. Равғанаш ба дарди гуш нофее аст.

Бодоми ширин бошад, менависад Амирдавлат Амасиатсӣ, баданро фарбеҳ карда барои муолиҷаи сулфа, хунтуфқунӣ, бемории масона ва рӯдаҳо нофее аст. Қафаси синаро аз балғам тоза карда, сӯзоки роҳи пешобро рафъ мекунад. Агар онро бо қанд истеъмол фармоянд, тухмҳои маниро зиёд мекунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ фармудааст, ки бодоми шириндона узвҳои даруниро тоза карда, майнаро мустаҳкам менамояд. Агар онро бо набот истеъмол намоянд, биниши чашмонро хуб, буняро мулоим менамояд.

Агар онро бо қанд истъсмол намоянд, ба диққи нафас, илтиҳоби пардаи болои шуш, хунтуфқунӣ, захми рӯдаю масона фоида меорад ва миқдори тухмҳои маниро меафзояд. Мураббӣ аз бодом пухта хусусиятҳои хуби ғизоӣ дошта одамро фарбеҳ мекунад ва барои гурда нофез аст.

Дар тибби мардумӣ равғани бодом чун доруи оромбахш, зидиилтиҳоб, дардбанд ва балғамрон маълум аст. Бодомро барои муназзамсозии кори узвҳои ҳозима (меъда ва рӯда) ва муолиҷаи дарди гушӯ сар низ истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми Осиёи Марказӣ меваҳои қуфтаи бодомии ширинро бо қанд омехта барои муолиҷаи камхунӣ, сурфа, диққи нафас, дарди сар, гапанҷуҷ ва ғайра истифода мебаранд (В.П. Махлаюк, 1993).

Қуфтаи баргу гули бодомро барои тоза кардани доғҳои пусти рӯй ва захмҳои чирку фасоддор ба кор мебаранд. Дар тибби мардумӣ аз бодомии шириндона низ васеъ истифода мебаранд. Мағзи донашро барои табобати дарди меъда ва рӯда пешниҳод мекунанд.

Дар тибби муосир оби бодомии талхро барои хуштамъ намудани доруҳо ва чун доруи оромбахш истифода мекунанд. Сабӯси бодомро бошад дар баҳши пардозгарӣ (косметика) барои мулоиму пок кардани пусти рӯй аз доғҳо истифода мебаранд.

Аз бодомии шириндона шираи бодом истеҳсол намуда, онро чун тасаллибахш ва барои муолиҷаи узвҳои ҳозима мефармоянд.

Маълум аст, ки мағзи бодомии ширин шираи меъдаро кам мекунад. Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи захми меъда васеъ истифода мекунанд.

Равғани бодом инчунин хусусияти исҳоловарии сабук дорад ва аз ин рӯ онро барои муолиҷаи қабзияти рӯдаҳо тавсия медиҳанд. Равғани бодомро ҳамчун ҳалкунандаи камфора дар баҳши сӯзандоруи зерпӯст истифода мебаранд (В. Петков, 1988 В.П. Махлаюк, 1993).

Кунҷора ва сабӯси бодомро дар тибби ороиши рӯй дар шакли нуштушӯ ва облатта барои мулоим ва тоза кардани пусти он истифода мебаранд.

### Истифодаи он дар ғизо

Бодомии шириндоноро чун ғизо ва дар саноати хӯрокворӣ барои конфет, торт, шоколад ва равған истифода мебаранд.

### Доруҳои бодом

Сабӯси мағзи донаҳои бодом; 2 қошуқи ошхӯрӣ сабӯси бодомро дар давоми 2 соат дар 3 стакан оби ҷӯшидаи стода дам дода, полонида бо он рӯйро мешӯянд.

## БОДИЁН – фенхель обыкновенный. *Foeniculum vulgare mill*

Рустани як ё бисёрсола буда, баландиаш аз як то ду метр мерасад, ба оилаи чатругулҳо дохил мешавад. Решааш гафсу кампохи пармашакл аст. Гулаш хурд ва зарди баланд буда дар моҳҳои июн-август мешукуфад. Меваи бодиён цилиндршакл буда (дарозиаш 10-14мм, ба-раш 3-4мм), моҳи сентябр пухта мерасад.

Ватани бодиён мамлакатҳои атрофи баҳри Миёназамин буда, чун рустании хурдӣ дар Қрим, Кафқоз ва Осиёи Марказӣ низ меҷуял.

Бодиёно дар асрҳои миёна дар сар то сари Аврупо кишт мекарданд. Имрӯз бошад онро дар Аврупо, мамлакатҳои Осиё ва Африко (Саҳара) мекоранд.

Бодиёно ҳамчун рустании саноатӣ дар Кубан ва баъзе мавзёҳои Украина ва Белорус низ кишт мекунад. Бодиёно асосан барои мева-аш, ки онро дар бисёр соҳаҳои хоҷагии халқ истифода мебаранд, меко-ранд.

Дар тиб асосан меваҳои рағани эфири бодиён ба кор меравад.

Дар қисмати рӯизаминии бодиён 0,27-5% рағани эфирий, 1, 242-1,28% кумарин, 0,86-0,9% флаваноид, стероидной ситостерин, тритерпиноидҳо, а-амарин, кислотаҳои фенолкарбонӣ, синановӣ, гидро-кислбензой мавҷуд аст.

Дар таркиби меваҳои бодиён рағани рустанигӣ мавҷуд аст, ки дар он 0,2% карбогидрид, 77,3% триацилглицеридҳо, 2% кислотаҳои ҷарбу баланд аз чумла 0,2% миристин, 5-5, 5% палмитин, 0,1-1,2% стеарин, 67,4-73% петрозелин, 0,4 % олеин, 04% лаурин ва ғайра мавҷуд аст.

Меваҳои бодиёно асосан барои истеҳсоли рағани эфирий истифода мебаранд, ки 60% онро анетол таъкил медиҳад. Анетол дар саноати дорусозӣ, хӯрокворӣ ва собунғизӣ васеъ истифода мешавад.

Дар таркиби рағани эфири бодиён маводи а-пинен, камфен, мирсен, а-феландрен, п-симол, терпинолен, а-туйен, 3-карен, сабинен, а-терпинен, фенхон, фенхенол, камфора ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби меваҳои бодиён инчунин макроунсурҳои К-20, 60, Са-21-10, М-5,80, Ге-0,20мг/г ва микроунсурҳои Мп<sup>1</sup> – 0,11 Си-1,05, 2п-0,48, Сч-0,02, А1-0,03, 8е-10,70, К\*– 0,03, 5г-0,42, Рь-0,04, В-0,60 Мкг/г. муайян шудааст. (М. Я. Девкова ва диг. 1989).

Бодиён ҳамчун рустании шифобахш аз қадимулайём маъмул аст. Мувофиқи навилтаҳои Абумансури Муваффақ, бодиён шпри модаронро афзуда, обравию чағмҳоро боздошта, нури онҳоро меафзояд. Шираи бодиён ба бемории ҷигар ва захмҳо судбахш аст. Тухму решааш дами рӯдаҳоро паст карда, болро меронад.

Гурдаву масона ва раҳмиро ҷук карда, меъдари низ даво бахшад.

Абуалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки розиёнаи даштӣ аз чихати гармӣ ва хушкӣ қавӣ буда, қариб ба дараҷаи саввум бирасад. Аммо гармии розиёнаи бӯстонӣ дар дараҷаи дуввум аст.

Розиёна судахоро бикишоёд, пешоб ва хуни ҳайзро битезонад. Бодиён барои муолиҷаи касалиҳои чашм, банди пешоб, санги шошадон, чакидани пешоб, илғиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит) суд бахшад. Агар бехи бодиёноро бо тухмаш бихӯранд шикамро бибандад.

Амирдавлат Амасизтсӣ навиштааст, ки бодиён ду навъ мешавад ёбой ва бӯстонӣ. Агар шириан онро ба чашм чаконанд биниши онҳоро хуб мекунад.

Мевааш дарди чашмо рошифо баҳлида, шири модаронро зиёд мекунад. Обҷӯши решааш пешоброн буда, сангҳои обғахро майда карда бандҳои чигарро мекушоёд.

Амирдавлат ривоятро овардааст, ки чунин аст: «Бобои одам фармудааст, ки агар одам аз рӯзи аввали баҳор, вақте ки офтоб ба бурчи Ҳамал дохил шуда то он лаҳзае ки ба бурчи Сарагон меравад, яъне то рӯзи аввали тобистон як мисқоли тухми бодиёну як мисқол қандро ба ҳам омехта ҳамарӯза истеъмол намояд пас ӯ дар муддати як сол аз ҳама бемориҳо эмин хоҳад монд.

У боз менависад: «вақте ки зимистон мерасад морҳо ба қазри замин мераванд ва онҳо қоб рафта варам мекунанд, чашмонашон бошад кӯр мешавад. Аммо баҳорон вақте ки морҳои кӯршуда ба берун мебароянд дар навбати аввал бодиёноро чустуҷу мекунанд. Ва ҳангоми онро пайдо кардан онро меҳӯранд ё чашмонашонро ба он мемоланд ва чашмони кӯршудаи онҳо бино мешаванд.

Ин аст, ки Худованди Таъоло ин рустаниро чун дору барои морҳо офаридааст. Ҳамду сако ба Офаридгор».

Муҳаммад Ҳусайн дар «Маҳзан-ул-адвия» барг, тухмдона, поя ва решаи бодиёноро барои муолиҷаи бемории қафаси сина, чигар, сипурз, гурда, шошадон фармудааст. ӯ бодиёноро ҳамчун бодрон, пешоброн, подзаҳр тавсия кардааст.

Обҷӯши тухмдонашро бошад, барои муолиҷа ва паст кардани шиддати тапиши қалб ва дарди гулӯ, суриш ва қуфтаи баргу пояи бодиёноро барои рафти сӯзиши меъда тавсия додааст.

Дар Одо аз Мена, Маҷиер Флоридус овардааст, ки:

Решаи бодиёну шавлаи ҷав,

Шифон гурдаи бемор бошад.

Агар бо май варо масраф намоянд,

Ба омосу варам дармон бошад.

Агар подзаҳри беҳамтост шак нест,

Давои ҳар чигар, бемор бошад.

рад. Аз баргу гули хушки он чой, аз решаву мевааш обҷуш тайёр к  
да, онро ба беморони ихтилочи рӯда, дарди меъда мефармоянд. Ту  
бодиёро барои табобати касалии чигару талхадон истифода мебар  
Истеъмоли меваи бодиён ба беморони дарди сар нафъ дорад

Дар тибби мардумии Булғор доруҳои бодиёро ҳамчун маводи  
ди ташаннуч ва пешоброн истифода мебаранд

Онҳоро барои муолиҷаи заъфи меъда, дами шикам, хусусан  
кӯдакон, қабзияти музмин, халадарди рӯдаҳо, ташаннучи меъдаю  
ва ҳамчун балғамрон ба мубталоёни илтиҳоби найчаҳои шуш (брон  
хит) ва кабудсулфа мефармоянд (Д. Йорданов, 1968).

Дар тибби мардумии рус бодиёро (асосан меваи онро) барои  
муолиҷаи бемории меъдаю рӯда, роҳи нафас, ҳамчун бодрон, балғамкан,  
талхарок, зиддиташаннуч ва оромбахш истифода мебаранд (А.М.  
Смолянова, 1976, В.Т. Вольнская ва диг., 1983, Л.П. Сало, 1985).

Меваи бодиёро ҳамчун иштиқоовар, бодрон ва барои рағъи ороғ  
ва дарди шикам истифода мебаранд (Н. Куреннов, 2006).

Ғайр аз гулу баргу решаву меваи бодиён дар тибби муосир рағъани  
эфирии онро низ васеъ истифода мебаранд. Дар тадқиқотҳои илмӣ  
нишон дода шудааст, ки рағъани бодиён дорои хусусиятҳои баръалои  
зиддимикробӣ мебошад.

Мувофиқи маълумоти Николаевский В.В. ва диг. (1987) рағъани ат  
рии бодиён дар меъёри 200мк/мл. бактерияҳои касалиовари Staphylo  
coccus aureus ва 250 м. кг/мл melsserls pronch e septicca Alcataligenes  
falculus, seratina near ceseujro барҳам мезанад.

Дар баробари ин рағъани бодиён дорои хусусиятҳои хуби зидди ок  
сиданг, зиддиилтиҳоб, зидди ихтилоҷ ва гепатопротекторӣ мебошад  
(Ҷ. Азонов, 1995; 2006; В.В.Николаевский, 2000; А. Сияков 2000).

Н. М. Макачук (1990)-нишон додааст, ки рағъани атрии бодиён  
дар меъёри 0,0075 ва 0,015мг/л сарцина ва стафилококи тилорангро  
маҳв месозад.

Меваҳои бодиёро ҳангоми вайроншавии фаъолияти ҳаракати  
рӯдаҳо, илтиҳоби ихтилоҷии рӯдаи ғафс истифода мебаранд (А.Д Ту  
рова ва диг. 1984).

Муаллифи ин китоб, ки дар асоси рағъанҳои атрогин аз ҷумла  
рағъани атрогини бодиён рисолаи докторӣ дифоъ намудааст  
хусусиятҳои шифоиву рағъани бодиёро пурра омӯхтааст. Муаллиф  
дар таҷрибаҳои илмӣ, ки дар калламушҳои сафед, мупҳои сафед ва  
хукҳои обию харгӯшҳо гузаронида, нишон додааст, ки рағъани ат  
рии бодиён дорои хусусиятҳои хуби талхаронӣ, зиддиилтиҳобӣ,  
зиддиташаннучӣ ва ғайра мебошад.

Аз ҷумла ҳангоми ҳурондани равғани бодиён дар меъёри 0,02-0,04 ба калламушҳос, ки пешакӣ бо захри чигаркуши  $CCl_4$  (чорхлорид-карбон) захролуд карда буданд, муайян шуд, ки ҳангоми муолиҷаи семоҳа дар онҳо микдори талха ва мубодилаи холестерин, билирубин, фосфолипидҳо ва кислотаҳои талха, ки дар зери таъсири захри чигаркуш вайрон шуда буданд аз нав барқарор шуданд.

Аз ҷумла тамаркузи таровиши талхай калламушҳои бо равғани атрогини бодиён ба меъёрҳои дар боло оварда таъбаат ёфта нисбати вонҳои контролӣ (ҳайвонҳои бо захри  $CCl_4$  захролуд шуда) 98%, таҷмуи кислотаҳои талхагӣ (МКТ) 73% меафзояд.

Равғани атрогини бодиён 0,02-0,04 г/кг. муҳлати хоби калламушҳои захролудшударо, ки ҳангоми бо сӯзандору ба онҳо гузарондани маводи барбамил то  $280,0 \pm 6,9$  дақиқа дароз мешавад, кам намуда онро то  $130,0 \pm 3,1$  дақиқа кӯтоҳ мекунад. Дар баробари ин тамаркузи бромсулфаленин дар таркиби хуни калламушҳои контролӣ, ки дар муддати 3 моҳ захролуд шудаанд, пас аз 10 дақиқаи гузаронидани бромсулфаленин  $36,0 \pm 0,9$  мг. ва 30 дақиқа  $25,0 \pm 0,6$  мг. таъкил дода, дар ҳайвонҳои таъбаат гирифта тамаркузи бромсулфаленин 1,5 маротиба кам ба назар расид, ки он аз хусусиятҳои баръалоии подзахри ва истигрсҷии равғани бодиён дарк медиҳад.

Равғани бодиён мубодилаи сафедаҳо, фраксияи сафедаҳои таркиби хун, ферментҳои чигарро низ ба ҳадди эътидол мерасонад, ки он ҳам аз хусусиятҳои подзахрии он дарак медиҳад (Ч. А. Азонов, 1993, 1995).

Микдори сафедаҳо ва албумин дар таркиби хуни калламушҳои контролӣ то  $5,11 \pm 0,4$  г/л ва  $42,5 \pm 2,58$  мг% нисбати калламушҳои солим (дар онҳо  $6,6 \pm 0,11$  ва  $50,5 \pm 2,2$  мг%) кам мегардад. Дар баробари ин дар таркиби хуни калламушҳои бо равғани бодиён таъбаат шуда микдори сафедаҳо ва албумин ба эътидол омада нишондиҳиши аз нишондиҳандаҳои калламушҳо фарқ намекунад ( $6,6 \pm 0,45$  ва  $49,0 \pm 1,3$ ).

Захри чигаркуши  $CCl_4$ , фаъолии ферментҳои чигар: Аланинамин-трансфераза (АлАТ), Аспартатаминотрасфераза (АсАТ), Шелочной фосфатаза (ШФ) ва ГТТ-ро ба таври саҳеҳ (достоверно) ( $P < 0,001$ ) баланд мекунад, ки ин аз таъсири манфии чорхлориди карбон ба ҳуҷайраҳои чигар далоят мекунад.

Фаъолии ферментҳои таркиби хуни ҳайвонҳои бо равғани атрогини бодиён дар муддати се моҳ таъбаат ёфта, нисбати гуруҳи контролӣ 35% кам мешавад, ки ин аз таъсири мусбаати равғани бодиён ба ҳуҷайраҳои чигар дарак медиҳад.

Баробари ин муаллиф дар таҷрибаҳои зиёд муайян намудааст, ки равғани бодиён ҳангоми таъбаати як ва се моҳи калламушҳои

захролудшуда тамаркузи зиёдшудаи липидҳои умумӣ, холестерин, билирубин,  $\beta$ -липопротеидҳо ва триглицеридҳо нисбати гуруҳҳои контролӣ ба таври сахт ( $P < 0,001-0,05$ ) кам мешавад.

Равғани бодӣён инчунин ҳангоми таҷрибаҳои илмӣ ҷарами пойҳои кафои калламушхоро, ки тавассути бо сӯзан гузарондани медиаторҳои илтиҳобовари гистамин, серотонин ва маводи формалин ба амал меояд кам мекунад, ки он аз хусусиятҳои зиддиилтиҳобии равғани бодӣён шаҳодат медиҳад.

Ҳангоми тадқиқотҳои морфологии ҳиссаҳои ҷигар тавассути микроскоп муайян шуд, ки равғани бодӣён ҳуҷайраҳои ҷигарро аз таъсири захри ҷигаркушӣ СС14 эмин дошта ба барқароршавии онҳо мусоидат мекунад (Ҷ. Азонов, 1993.)

Мувофиқи маълумоти Т.Ю.Суворова (2005) равғани атрии бодӣёнро дар таркиби элексири ширинбия ҳамроҳ карда онро барои рафӣи сурфа истифода мебаранд. Равғани бодӣён хусусиятҳои зиддииктилоҷ дошта, ҳангоми дарди меъда, лами шикам, илтиҳоби роҳҳои пешобгузар, гурдаҳо, санги гурда, намак ва куми гурдаҳо тавсия мешавад.

Дар тибби муосир аз равғани бодӣён доруе бо исми украиния вода (оби шибит) тайёр менамоянд, ки онро асосан ба кӯдакони навзоду ширмак чун бодрон дар ҳолати дами шикаму ихтилоҷ ва қабзияти рӯда мефармоянд. Аз мевани бодӣён доруи «ангтол» месозанд, ки барои ва-сесь қардани рағҳои хунгузари қалб муфид аст.

### Доруҳои бодӣён

**Дамхӯрдани мевани бодӣён:** 10г. мевани бодӣёнро гирифта, дар зарфи сирдор меандозанд ва ба болои он 200мл. оби ҷӯш мерезанд ва баъди 40 дақиқа онро аз докаи гузаронда, 1 қошуқи ошхӯрӣ рӯзе 4-6 бор, ням соат пеш аз хӯрок истеъмол мекунанд (барои муолиҷаи илтиҳоби узвҳои роҳи нафас, ихтилоҷи рӯдаву меъда).

**Дамхӯрдани мевани бодӣён:** ба ду қошуқи ошхӯрӣ меваҳои бодӣён 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар муддати 20 дақиқа дам дода, аз докаи гузаронда, 1/3 стакани 3-4 бор дар як рӯз, пеш аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

**Дамхӯрдани мевани бодӣён** – ҳамчун маводи пешоброн. Ба 1 қошуқчаи ҷойхӯрӣ мевани майдакардан бодӣён 1 стакан оби ҷӯшидаистода рехта, 10 дақиқа дам дода, аз докаи гузаронда, 1/2 стакани 2-3 бор пеш аз қабули ғизо истеъмол мекунанд.

**Обҷӯши мевани бодӣён** ҳамчун маводи балғамрон. Ба 1 қошуқча меваҳои бодӣён 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта дар оташи паст 30 дақиқа ҷӯшонда, хунук карда аз докаи гузаронда, 2-3 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз, 20 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.



**Солутан (Solutan).** Дар таркибаи алкалоиди радоберин 0,1 мг. сапонини (gipsophillac) 1 мг. равгани бодиён 0,4 мг. новокаин 4 мг. эфедрин гидрохлорид 17,5 мг. қиёми малҳами толутан 25 мг. йодиди натрий 100 мг. оби бодомии талх 30 мг. спирт ва об то 1 мл. андохта омода мекунад.

Хусусияти барҳам додани ташаннуҷи бронхҳо, балғамкани ва балғамрониро дорост.

Барои муолиҷаи диққи нафас ва бронхит тавсия шудааст.

Тарзи истифодааш чунин аст: барои калонсолон 10-30 қатра, се бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли гизо.

Барои беморони диққи нафас ҳангоми шадид шудани бемори 60 қатра дар як истеъмоли ва барои кӯдакон 5-10 қатра дар як истеъмоли фармуда шудааст.

Мӯҳлати истифодааш 3 сол.

### **БОИМҶОН**— баклажан. *Solanum melongena L.*

Рустании дусола аст. Ватани он ноҳияҳои қораи Ҳиндустон мебошад. Дар аввал онро чун рустании шифой истифода мебуданд. Хосиятҳои физиологияро бошад дар асрҳои XV–XVIII кашф намуда, онро дар таом истеъмоли мекардагӣ шудаанд.

Ҳоло боимҷон дар Чин, Ҳиндустон, Афғонистон, Эрон, Осиёи Миёна, Кафқози Шимолӣ, Украина, Молдова, Озарбойҷон, Гурҷистон, Арманистон ва соири давлатҳои дунё парвариш меёбад.

Барои муолиҷаи меваи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби меваҳои боимҷон то 90 фоиз об, 2,3% қанд (глюкоза, сахароза, фруктоза), ғоз 1,2 фоиз оҳор, моддаҳои пектинӣ, антосианӣ, делфинидин 3– биозид ва эфири он— кислотаи п-кумарӣ мавҷуд аст.

Дар таркиби боимҷон намакҳои маъдани Са, К, Мп, М, Ге, А1 маҳфузанд. Дар таркиби меваи боимҷон инчунин витаминҳои В1, В2, В5, моддаҳои даббоғӣ ва каротин муайян шудааст. Моҳияти физиологии 100 г. боимҷон ба 24 ккал. баробар аст.

Баргҳои боимҷон аз кислотаи рибонуклеин (РНК) ва дезоксирибонуклеин (ДНК) бой мебошанд, ки ин кислотаҳо дар мубодилаи сафедаҳо нақши бузург мебаранд.

Боимҷонро аз замони қадим чун рустании шифой васеъ ба кор мебуданд.

Абумансури Муваффақ мефармояд, ки олими яҳудӣ Юҳанно гуфтааст, агар даруни боимҷонро сӯроҳ карда, ба он намакоб андохта, як шабонарӯз нигоҳ доранд ва пас онро шуста, пушташро иваз карда, бо

гӯшти сερравған пазанд ва истеъмол намоянд, бандҳои чигар ва испурҷро мекушояд.

Абуалии Сино боимҷони дар гӯшти сερравған пухтаре барои муолиҷаи сурфаи музмин, оби афшурдан боимҷони пухтаре барои зиёди қардани шири занон ва равғанашро барои муолиҷаи варамҳои сармозада фармудааст. Инҷулин Шайхулрраис хокистари боимҷонро барои дафъи озаҳ даво гуфтааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки беҳтарини боимҷон онест, ки гулаш маҳин бошад ва агар онро бо гӯшти сερравған пухта, истеъмол намоянд, сурфаро рафъ месозад.

Боимҷони бо сирко пухта бандҳои чигар ва испурҷро мекушояд. Қуфтаи баргу навдаҳои хушки онро ба болои варамҳои бавосир пошанд, нафъ мебахшад.

Равғанаш ба варамҳои сармозада ва хокистараш ба захмҳои бад ғоидаовар аст.

Дар тибби муосир боимҷонро ҳамчун маводи ғизоӣ барои пешгирии бемории атеросклероз мефармоянд, чунки он холестерини таркиби хунро хело паст мефарорад (Г.Л. Тишкевич, 1990).

Мувофиқи маълумоти мавҷудаи илмӣ, ҳокаи баргҳои хушк ва қиёми аз боимҷон ҳосилкарда, ки онро ба харгӯшҳо ҳуронда буданд, миқдори холестерини таркиби хунашонро паст намуд ва шиддати сар задани бемории атеросклерозро дар онҳо заиф сохт. Истеъмоли боимҷон дар таом низ миқдори холестерини таркиби хунро паст мекунад.

Аз сабаби ҳосияти антибиотикӣ доштан бо шири он, ки аз меваҳои хомаш ҷудо мекунад, захмҳоро 2-3 бор дар як рӯз мешӯянд (М.И. Борисов ва диг., 1972).

Шираи аз меваи хом ва расидаи он ҷудокарда, ҳосияти зиддибактериявӣ дорад. Дар таркиби боимҷон миқдори зиёди калий мавҷуд аст, ки он қори дилро хуб қарда, моеъҳои зиёдатиرو аз буня мбарорад.

Аз ин сабаб боимҷон ба одамони солхӯрда, бемории дилу рағҳои хун ва хусусан ба онҳое, ки варамҳои вобаста ба бемории дил доранд, басо ғоидабахш аст.

Дар таркиби боимҷон оҳан, мис, кобальт, манган, витаминҳои ғуруҳи В, каротиноидҳо, яъне маводи ғайриҳаётӣ, ки ҳунофариро ба танзим меоранд, мавҷуд аст ва аз ин рӯ боимҷон барои пешгирии ва таъбири камхунӣ муфид аст. Таносуби баргҳои калий, натрий (238:6) таркибаш аз он далоят мекунад, ки ғизоҳои аз боимҷон тайёр шуда барои рафъи варамҳои вобастаи бемории дилу ғурдаҳои ғоидабахшанд.

Дар баробари ин боимчон, ки аз нахҳои ғизоӣ боӣ асг, барои солим нигоҳ доштани рӯдаҳо ва кислотаи тартрони таркибаш захиравлазии ҷарбуҳоро рафъ намуда одамро аз фарбеҳшавӣ эмин медорад (З.М. Эвенштейн, 1989).

Як ҷизро набояд фаромӯш кард ки дар таом боимчони расидани рангаш чернилӣ, вале дар асл тамоман то охир нопухта (дар шакли маҳсулот) бояд истифода шавад. Чунки дар ин вақт миқдори кислотаи органикӣ дар таркиби меван боимчон то 1,3 (дар вақти тамоман хомиаҷш) 7,7г/кг. моддаҳои даббоғӣ то 1,5г/кг. (хомиаҷш 10,8) мерасанд. Дар ин вақт миқдори карбогидридҳо (глюкоза, сахароза, фруктоза) витамини С, витаминҳои ғурӯҳи В, каротин, намакҳои К, мис ва ғайра меафзоянд.

Дар ҳолати тамоман расидани меван боимчон тухмҳоиаш сахт, ранги пӯшташ зард ё бӯр мешавад ва ғушги дарунаш дуруштуруда, хусусиятҳои ғизоииро гум мекунад.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор ва санҷати хӯрокворӣ аз боимчон боимчони шӯр, боимчони хушк, икра ва ғайра тайёр намуда онро инчунин дар шакли тару тоза барои тайёр намудани хӯрокҳои гуногун истифода мебаранд.

### БУЛУТ – дуб. *Quercus pedunculata* Ehrh

Рустани боҳашамат буда, баландиаш то 40-50м. ва ғафсии танаш то 1,5-2 метр мерасад. Булут ба ҳисоби миёна то 400 сол умр мебинанд. Ғафсии пушти ганааш то 10-12см. мерасад, баргҳои ғафси қисми болояшон сабзи хира дошта, дарозияш 15см. ва паҳнияш то 8см. – ро ташкил медиҳад, қисми поёнии баргҳоиаш камранг буда, дар охириҳои моҳи апрелу аввали моҳи май гул карда, меваш дар моҳҳои сентябр-октябр пухта мерасад.

Мевааш санҷидшакли дарозрӯя буда, рангаш бӯр ё зарди қачранг аст, мазаи меваш талхи моили тумч асг. Бояд гуфт, ки булут дар сини 40-60 солагиаш мева мебандад.

Бисёр халқҳо булутро барои ҳашаматаш зеботарину кимматарин дарахти замин меҳисобиданд. Юнониҳо булутро нахустдарахти замин мепиндоштанд. Плинийи калонӣ навиштааст, ки булутҳо рустаниҳои ҳамсинну соли одаманд.

Бо афзундагиашон яке аз мӯъҷизоти бузурги дунёанд. Бояд гуфт ки булутҳо то 700-800 сол низ умр мебинанд. Дар Запорожье булуте мерӯяд, ки баландиаш 36 метр, сатҳаш 43 метр ва ғафсии пояаш 6 метр ру 32 см-ро ташкил медиҳад. Чунин омадааст, ки дар зери ин булут

запорожегиҳо мактуби худро ба султони турк навиштаанд. Соли 1648 дар зери он Богдан Хмельнский истироҳат кардааст.

Дар Арманистон дар нишебии кӯҳҳои Дюр-Сар булути зиёда аз 1500 сола мерӯяд, ки онро дар соли 449 лашкаркаши машхури арман Вардан Мамиканян пеш аз муҳориба шинондааст.

Дар Юнони қадим ин рустаниро ба Худои офтоб, илму фарҳанг Апполон ва дар Рими қадим ба Юпитер тааллуқ мебаранд.

Бо навдаҳои булут қахрамонҳоро барои мардонагӣ ва ҳифзи ҳаёти мардум мушарраф мегардонданд. Славянҳо булутро дарахти муқаддас, Худои тундару оташак меҳисобиданд.

Дар Руссия чунин расме ҷой дошт, ки дар сояи булут дар рӯзи иди Иван Купала ҳамаи Иванҳоро бо навдаҳои булут мушарраф месохтанд.

Дар назди шаҳраки Зарасайскийи Литва булути қадимтарин, ки синнаш 2000 сол аст, нумӯ меёбад.

Мувофиқи маълумоти ботаникҳо 600 намуди булут маълум аст. Дар ҳама Давлатҳои Ҷамуи 20 намуди он нумӯ меёбад.

Булут дар қисми Аврупои Руссия, Шарқи Дур, Закавказия, Кафқоз ва дар Тоҷикистон низ нумӯ меёбад, онро барои ороиши кӯчаҳо ва боғҳои истироҳатӣ истифода мебаранд.

Барои муолиҷа пусти онро истифода мебаранд, ки дар аввали баҳор ҳангоми зиндашавии дарахтон чамъоварӣ мекунанд. Пустро аз навдаҳои ҷавоне мегиранд, ки диаметрашон 10 см-ро ташкил медиҳад. Меваҳои ӯро низ барои муолиҷа вақти пухта расиданашон чамъоварӣ намуда истифода мебаранд.

Дар таркиби пусти булут моддаҳои даббоғӣ, 10-29%, кислотаҳои озоди галловӣ ва эгалловӣ, флаваноидҳои кверсетин, тритерпеноидҳои 3-окси-24, гидроксифлора 3-20 дигидрокатехинҳои (-катехин), галлокатехин, эпигаллокатехин, 6% маводи пектинӣ, витаминҳои В1, В3, С, РР мавҷуд аст. Дар таркиби меваи булут (желуди) 40% оҳар, 5-8% маводи даббоғӣ, 5% равшан муайян шудааст.

Дар пусти булут макроунсурҳои К-1,40, Са-23,00 Mg-0,60, Fe-0,20 мг/г ва микроунсурҳои Mn-142-60, Cu-12,30, Zn-10,20, Сч-0,80, Al-116,08, Ва-537,12, V-0,08, Se-0,04, Ni-1,84, Sr-212,00, Рь-3,04, В-74,80 мкг-г. муайян шудааст.

Булутро аз замонҳои қадим барои муолиҷа истифода мебаранд. Абуалии Сино навиштааст, ки булут сарду хушк буда, хушкнаш андар дараҷаи дувум аз сардиаш дар дараҷаи якум аст. Пусти булут шикамо ро қабз қунад ва хунравиро манъ кунад.

Булут бо равшани намаккардаи бузғола омосҳоро шифо бахшад, барги булутро агар кӯфта ба ҷароҳатҳо банданд, нафъ мебахшад, хунпартоиро рафъ созад, рутубати меъдари суд бахшад ва пешоброн аст. Оби ҷушпадаи пушташ бо шири гов хусусияти подзаҳрӣ дорад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки чалғузаи (меваи) булут хосияти дардбандӣ дорад. Ҳангоми дарди дандон ва иллоти ком нафъовар аст. Хунбанд аст. Ҳангоми хунтуфқунӣ ва чароҳати шуш нофъ аст. Агар онро ба синаи гирифтори омоси ғадуди сина банданд, фоидабахш аст. Меъдари тоза ва қавӣ месозад. Обғахро қавӣ сохта шаҳватро меафзояд.

Исҳодро барҳам мезанад. Барғҳои бугдодаширо агар ба чароҳатҳо гузоранд шифо мебахшад. Подзаҳр аст.

Дар тибби мардумӣ рус пӯсти булутро ҳамчун маводи даббоғӣ, зиддиилтиҳобӣ, зиддиуфунӣ ва хунбанд истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти В.П. Махлаюк (1993) ҷӯшобаи пӯсти булутӣ чавонро ҳангоми исҳоли, исҳоли хунин (дисэнтерия) ва хунравиҳои меъда ва рӯдаҳо истифода мебаранд.

Обҷӯши пӯсти булутро инчунин барои ғарғара кардани даҳон ҳангоми иллатҳои он, рафъи буи бади даҳон мефармоянд. Дар ҳаммом обҷӯши онро ҳангоми сӯхтани узвҳои буна, захмиҳои чирку фасоддор ва ғайра истифода мебаранд.

Онро барои рафъи хунравии мубталоёни бавосир мефармоянд.

Муайян шудааст, ки ҳангоми тавассути зонд ба меъдаи ҳайвонҳо ворид сохтани обҷӯши пӯсти булут фаъолияти моторикаи меъда, пастшавии шираҷудокунӣ ва фаъолияти ферментҳо ва туршии таркиби шира ба чашм мерасад. Кислотаи галлоии таркиби он таъсири васеи фармакологӣ дошта, аз рӯи хусусиятҳои ба биофлаваноидҳо шабоҳат дорад. (А.Д. Турова, 1987).

А.Д. Турова онро барои муолиҷаи бемории гингивит, пухтани даҳон (стоматит), илтиҳоби садопарда ва фаренгит мефармояд. Обҷӯши пӯсти булутро ҳангоми хунравии меъдаю рӯдаҳо, заҳролудшавӣ бо замбуруғҳо, бемории ҷигару испурҷ тавсия мекунад.

Ҳангоми арақин будани пойҳо, илтиҳоби пӯст агар онҳоро ба оби булутӣ дар тағора гирифта нигоҳ доред, илтиҳобу арақнокиро рафъ месозад. Онро дар шакли облатта (компресс) барои муолиҷаи сармозада, кафӯдагиҳои пӯст, зардзахми рутубатнок ва рафъи хунравиҳои вазчандон шадид истифода мебаранд (Н.Куренов, 2007).

Хосияти зиддинурӣ ва зиддигеморӣ дорад. Муайян шудааст, ки хосияти шифоии пӯсти булут вобастаи дар таркиби он мавҷуд будани моддаи даббоғии танин мебошад.

Мувофиқи маълумоти В.Петков (1988) доруҳои аз булут ҳосилшударо дар шакли маҳлул барои муолиҷаи зардзахм, қулоъ, илтиҳоби пилқҳои дандон ва гулӯ ва чашм дар шакли ғарғара ва шустани чашм истифода мебаранд.

Ҳангоми ба болои захм, чароҳат ё пардаи луобӣ пошидани хокаи

...ушан он о табиати аз он ҷудо шуда, таъсири яқҷояи он бо сафедҳо дида мешавад, ки дар болон захм, чароҳат ва парои луоби пардаи муҳофиз ба амал меояд ва бофтаҳоро аз таъсири манфӣ ҳифз мекунад.

Ва он чарасни илтиҳоб ва шиддати дардро кам мекунад. Инчунин маводи даббоғӣ сафедҳои протоплазма, микробҳои касалиюварро денатурасия намуда онҳоро аз афзоиш боз медоранд. Барои муолиҷа мевҳои булутро низ истифода мебаранд.

Аммо дар шакли хом истифодаи онҳо барои одамон хатарнок аст, чунки дар таркиби он маводи захрогини кверсит мавҷуд аст. Аз тарафи дигар он барои ҳайвонҳо тамоман безарар аст аз ин рӯ онро ҳамчун маводи ғизои хуқҳо ва хирсҳо истифода мебаранд.

Бояд қайд кард, ки пас аз бирёни мевҳои булут кверсити таркиби онҳо хусусияти захрогинии худро гум мекунад ва мевҳои бирёни онро барои тайёр намудани нӯшокии серғизои (қаҳваи Чатрузарин) истифода мебаранд.

Меваи булутро ҷушонда дар бӯғи он беморони мубталои бавоситро муолиҷа мекунад.

### Доруҳои булут

**Дамхӯрдан пусти булут.** Барои беморони гурда ва шуш.

1 қошуқи чойхӯрӣ маводи булутро ба зарфи сирдор андохта ба боляш 2 стакан оби ҷушидан хунуқро рехта, 6-8 соат дам дода, аз доқа гузаронда 2-3 қошуқи 3-4 бор истеъмол мекунад.

**Обҷуши пусти булут.** Барои муолиҷаи бемории илтиҳоби пардаи луобии даҳон 2 қошуқча маводи булутро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷушиданстодаро рехта, дар ҳаммоми бӯғӣ 30 дақиқа гарм карда, пас дар ҳарорати хона 10 дақиқа хунук намуда, аз доқа полонида, хачмашро то як стакан расонда бо он ғарғара мекунад.

**Обҷуши пусти булут.** Барои рафъи исҳол: 1 қошуқи ошхӯрӣ маводи булутро дар зарфи сирдор андохта, ба он 2 стакан оби ҷушиданстодаро рехта, дар оташи наст 15 дақиқа мечӯшонанд ва 15 дақиқа дам дода аз доқа полонида сеяк стакани 2-3 бор мехӯранд.

**Обҷуши пусти булут.** 20г. (ду қошуқи ошхӯрӣ) пусти майдашудаи хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 200г. оби ҷушиданстодаро мерезанд ва онро дар оташи наст 6-8 соат 30 дақиқа мечӯшонанд ва 30 дақиқа хунук мекунад.

Пас онро аз доқа полонида, дар шакли ғарғара, ҳамчун маводи даббоғикунанда, зиддиилтиҳобӣ ҳангоми бемории даҳон, пардаи луобии даҳон, гулӯ, стоматит ва ғайра истифода мебаранд.

**БУЙМОДАРОН** – тысячелистник обыкновенный  
*Achillera mellefolium L.*

Ин рустанӣ бо номҳои буймодарон, мазорбарг, пупанак ва қайсум низ машҳур аст. Буймодарон гиёҳи бисёрсола буда, ба оилаи мураккаби гулҳо тааллуқ дорад. Баландиаш 30-60см. аст ва пояи рости камшоҳ, барги пармонанди панча-панча, гули майдаи дучинсаи сафед ё гулобӣ дорад. Аз моҳи май то охири тобистон гул карда, дар август-сентябр тухм мебардад.

Қариб дар ҳамаи ноҳияҳои Тоҷикистон паҳн шуда, одатан дар қанори чӯй, соҳили дарё, дар даштҳои биёбон, марғзор, нишебиҳои теплау кӯҳу саҳро мерӯяд.

Қисмати мавриди истифодаи гиёҳ баргу поя ва гулаш мебошад. Буймодаронро ҳангоми гул кардан дар моҳҳои июн-июл чамъ оварда, дар ҷойи сояи барҳаво мехушкунанд ва аз он муддати ду сол истифода бурдан мумкин аст.

Дар таркиби баргу гулҳои буймодарон то 0,8% равғани атрӣ, ки дар таркибаш ҳамазулён, а ва в-пинсен, борнеол, туйон, синсол, карофиллен линалил, борниласетат, лимонен, гераниол, лактонҳои сексвитерпенӣ, ахиллин, миллефолид, флаваноидҳои рутин, апигенин, космозин, лутеолин, лутеолин-7, гликозид, изорамнетин, алкалоидҳои стахидрик, гомостахидрин, ахиллеин, бетонисин, холин, сапонинҳо, моддаҳои даббоғӣ, каротин, кислотаҳои органикӣ, қатрон, витаминҳои С, К ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби буймодарон макроунсурҳои К-30,70, Са-10,90, М-2,60, Ге-0,20мг/г. ва микроунсурҳои Мп-0,07, Cu – 0,68, Zn-0,14, Мо-5,60, Сч-0,02, А,-0,03, Se-0,80, Ni-0,22, Рь-0,03, В-39,60 МКГ/Г муайян шудааст.

Ҳосияти табобатии буймодарон аз қадим маълум буд. Абумансури Музаффақ овардааст, ки табиати қайсум гарм ва хушк буда, омосҳои балғамиро таҳлил кунад, ҳайз орад, кирмои бикушад, дардҳои кӯҳна ва зуқуро аз байн бибарад.

Абуалӣ ибни Сино дамкардаи баргу гули буймодаронро барои табобати тангнафасӣ, санги гурдаву масона фармудааст.

Дар «Ал-Қонун» ва «Алвоҳия» овардааст, ки қайсум бо роҳи тарбанди дар муолиҷаи дарди сар аз хунуки ба вучуд омада, бо усули молдан дар илоҷи зуқому нирфис, дарди рону камар нофё аст ва рафта ни хунро аз релҳои рӯда ва хунравии раҳмо қатъ кунад, ки занонро ориз бигардад.

Амирдавлат Амасиатсӣ онро доруи дорон хусусияти подзаҳрӣ хондааст.

Муҳаммад Хусайн дамкардаи буймодаронро барои табобати санги гурда, бодхӯра ва захми гарданаки раҳм ва таби баланд фармудааст. Марҳами буймодарон барои табобати дарди сару сина, омосҳои бадан низ муфид аст.

Дар тибби мардумии тоҷик буймодаронро то шукуфоинаш барои муолиҷаи газаки меъда ва ҳамчун ихоловару гичарон истифода мебаранд. Обҷуши баргу гулашро ҳамчун ғашбарор, хунбанд, пешоброн ва гичарон истеъмоли мекунанд.

Обҷуши гулгӯдашро барои муолиҷаи чурра (грыжа), санги гурлау масона ва обҷуши қисми руизаминиашро барои муолиҷаи хоришак (чесотка) ва шукуфа ба қор мебаранд (М. Ҳочиматов, 1989).

Буймодаронро дар тибби мардумии рус аз замони қадим васеъ истифода мебаранд. Чӯшоба ва дамхӯрдаи обии онро барои муолиҷаи касалиҳои гурда, санги гурда, бемории меъдаю рӯда, аз ҷумла захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, гастрит, дарди сару меъда, шамолхӯрӣ, диққи нафас ва ҳамчун илтиҳовар, ширангез истифода мебаранд.

Дар Сибир онро ҳамчун арақовар, илтиҳовар ва муолиҷаи захми меъда мефармоянд. Буймодарон инчунин барои муолиҷаи захмиҳои хориҷи бадан ва пӯст ҳамчун хунбанд ва дамхӯрдаи онро дар шакли ғарғара барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи лубин даҳон, бӯи бади даҳон мефармоянд. (В.П. Махлаюк, 1993).

А.Д.Тулова (1984) овардааст, ки алафи буймодарон дорои хусусияти хунбандӣ ва зиддиилтиҳоб буда, хусусияти зиддиилтиҳобияш бо рағгани атрии он, ки дар таркибаш маводи ҳамазулен дорад ва маводи даббоғии таркиби буймодарон зич вобаста аст.

Мувофиқи маълумоти Т.Л. Пилат ва диг. (2001) буймодаронро ҳамчун маводи тамиздиҳанда ва пешоброн ҳангоми илтиҳоби роҳҳои пешобгузар истифода мебаранд. Хусусияти шифоии он аз таъсири бактериякӯш ва пешобронии маводи гидроҳинон, ки дар буня ҳангоми гидролизшавии маводи арбутин ҳосил мешавад, вобастагии зич дорад.

Доруҳои буймодарон хусусияти хуби хунбандӣ доранд, аз ин рӯ он барои манъи хунравии бинӣ, бачадон, шуш, дандонҳо, ҷароҳати меъда ва хусусан қиёми моеъ ва дамхӯрдаи алафии он барои рағъи хунравии бачадон, ки тавассути бемории илтиҳобӣ, фиброма ва ҳайзи зиёд ба амал меоянд, сили шуш, дарди сар, санги гурдаю роҳҳои пешоб, хунравии бавосир, ҳайзи дарднок муфид аст. (А.Д. Тулова 1984; В.П. Махлаюк, 1993; А.Синяков, 2000; И. Куреннов, 2007). Ширангезро тозаии онро барои муолиҷаи сили шуш ва камхунӣ истифода мебаранд.



Дар тибби мардумӣ дамкардаи бӯймодаронро ҳангоми бемории гуногуни узвҳои ҳозима, чигар, талхадон, ситурз, камхунӣ, дарди сар, исҳоли, исҳоли хунин, тарбод, диабети қанд, диққи нафас, бемории занона ва ғайра тавсия менамоянд.

Истеъмоли дамкардаи бӯймодарон барои дармони бавосир ва таҷҳои гуногун фоиданок буда, нирубахш, бодшикан ва ҳайзовар аст. Чакондани оби он ба бинӣ ҷиҳати дармони зуком тавсия мешавад. (В.Ф. Юдина, 1988).

Бӯймодарон дорои таъсири васеъи ипифой буда, хусусиятҳои шифоияш ҳангоми дар таркиби он мавҷуд будани пайвастиҳои гуногуни фаъоли ҳаёти зоҳир мешавад.

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон доданд, ки оби дамхӯрдаи 0,5% бӯймодарон лахташавии хуни ҳаргӯшхоро нисбати ҳайвонҳои контролӣ 60% гезтар амалӣ мекунад.

Дар таҷрибаҳои муқоисавии дамхӯрдаи бӯймодарон бо маҳлули диҳлориди калсий муайян шуд, ки дамхӯрдаи 0,5% оби бӯймодарон, ки тамаркузаш 1:2000 то 1:5000-ро гашкил меод, бартарӣ дорад. (Серюдков, 1947). Баргу гули бӯймодарон ҳосияти зиддииктилоҷӣ дошта, банди роҳи талха ва пешобро мекушояд, қабзро рафъ месозад.

Моддаҳои тунди таркиби он бошад шираи меъдари зиёд карда, иштиҳоро мекушояд.

Аз сабаби дар таркиби бӯймодарон мавҷуд будани флаваноидҳо, рағгани атрӣ, моддаҳои даббоғӣ ва моддаи ҳамазулен ин рустанӣ таъсири зиддииктилоҷӣ, талхаронӣ, микробкушӣ ва зиддиаллергӣ дорад.

Таъсири хунбандии бӯймодарон бо зиёдшавии тромбоситҳои таркиби хун, ки дар зеро таъсири рустанӣ ба амал меоянд, алоқаманд мебошад.

Дар тибби муосир дамкарда ва шираи бӯймодаронро ҳангоми илтиҳоби камширан меъда, иктилоҷовари меъдаю рӯда, қабз ва дарди бавосир тавсия менамоянд.

Рағгани атрии бӯймодарон хусусиятҳои бактериякушӣ, зиддиоксидӣ, таҷдидгарӣ, (регенерационное), подзаҳрӣ, зиддииктилоҷӣ, зиддииктилоҷӣ, бодрониро дорост.

Онро барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои шуш, бронхҳо, сили шуш, илтиҳоби музмини гурдаҳо, илтиҳоби талхадон, сӯхтагӣ, ҷароҳатҳо, захмҳо, захмҳои фасоднокӣ пӯст, заҳролудшавиҳо пестесидҳо, маводи химийӣ ва арақи истифода мебаранд (В.В. Николаевский, 2000).

## Доруҳои бӯймодарон

**Дамхӯрдан алафи бӯймодарон.** Ҳамчун хунбанд 2 қошуқи ошхӯрӣ маводи бӯймодаронро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва дар Ҳаммоми бугӣ 15 дақиқа гарм намуда, дар ҳарорати хона 45 дақиқа хунук карда, аз доқа гузаронда, доқаро ҷафида, ҳаҷми оби онро то ҷӯшондан расонда, 0,5 стакани 2-3 бор, 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

**Обҷӯши алафи бӯймодарон.** 2 қошуқи ошхӯрӣ маводи бӯймодаронро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро ҳамроҳ намуда, дар сташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, дар ҳарорати хона хунук намуда, аз доқа гузаронда, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдан алафи бӯймодарон.** Барои истифодаи берунии. 2 қошуқи ошхӯрӣ маводи бӯймодаронро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 0,5 л. оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар муддати 1 соат дам дода, аз доқа гузаронда, барои облатга (компресс) ва шустани рӯю кӯст истифода мекунанд.

**Дамхӯрдан барги гули бӯймодарон.** 2 қошуқи ошхӯрӣ гулу барги гиёҳро дар як стакан оби ҷӯш дам карда, аз он рӯзе 2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 маротиба, ним соат пеш аз қабули ғизо масраф менамоянд.

**Дамхӯрдан рустани бӯймодарон.** 1 қошуқи ошхӯрӣ рустани хушк майдакардан онро дар ним стакан оби ҷӯш, дар зарфи сарпӯшдор дам дода барои шустани захмҳо ва ғарғаран гулу истифода мекунанд.

## БУШОЛ – жимолость. *Lonicera L.*

Бушол рустани бустагӣ аст. Дар табиат тақрибан 400 намуди ин растанӣ нумӯш меёбад, ки онҳо асосан дар Шарқи Дур, Камчатка, Сахалин, қисми Аврупои собиқ ИҶШС, Сибири Ғарбӣ Шарқӣ, Олой, Қумхуриҳои Кафқоз, Осиёи Миёна, Помиру Олой, Тяньшон, Австралия, Зеландияи Нав, Амриқои Ҷанубӣ, Африқо ва ғайра мерӯяд.

Дар Тоҷикистон 17 намуди худрӯйи он ва 60 навъи боғиаш мавҷуд аст.

Барои муолиҷа асосан бушоли ғизоӣ (*L. IDULIS*), хушбӯй (*L. Caliofolium*), Олтой (*L. Altaica*), тангабарг (*L. Nummular*) ва ғайраро истифода мекунанд.

Дар таркиби мевани бушол 4,5 Ҷоиз қанд, кислотаҳои органикӣ, рағгани эфир, ки таркиби онро терпеноидҳои линалоладетат, линалоол, терпенол, гераниол ва ғайра ташкил медиҳанд, илҷунин оҳори катехинҳо, витаминҳои С 57 мг%, Ве, кислотаи фолиевӣ ва моддаҳои

даббоғӣ маъҷуд аст. Дигар намудҳои бушол аз ҷумла, Олтой дар таркиби баргу наваҳояш витамини С, кислотаҳои органикӣ, флаваноидҳо, антоцианҳо дар таркиби мевааш ҳам кислотаҳои органикӣ, витаминҳои Р, С, моддаҳои даббоғӣ, катехин, флавоноидҳо ва ғайра дорад.

Дар тибби мардумӣ обҷӯши наваҳояшро барои муолиҷаи чамъшавии оби шикам, варами шиш ва ҷун пешоброн мефармоянд.

Меваашро барои муолиҷаи фишори баланди хун, сустшавии қори дил, касалии қанд, фарбеҳшавӣ, норасоии витамини С, ҳамчун табшикан, пешоброн, зиддииттиҳоб, зиддиуфун ва исҳолавари сабук истифода мебаранд.

Обҷӯши баргашро ҳамчун доруи зиддиуфунӣ барои муолиҷаи бемории ҳалқ, гулӯ, даҳон дар шакли ғарғара, истифода мекунад. Онро инчунин барои муолиҷаи бемории меъдаву чигар мефармоянд.

Наваҳои бушели Олтойро бошад, дар тибби Тибет барои муолиҷаи тарбод, дарди сар, меваашро барои шифои бемории занона, обҷӯши баргу гулашро барои табобати илтиҳоби гулӯ, бемории чашму пӯст дар шакли чакондан, облатта ва ҳаммом мефармоянд.

Дар тибби мардумӣ онро барои муолиҷаи камхунӣ, вараҷа, илтиҳоби рӯдаи ғафс, вайроншавии мубодилаи моддаҳои буняи инсон ва норасоии витамини С ба кор мебаранд.

Бушоли хушбӯӣ ё кашрифол ва тангабаргро низ барои муолиҷаи бемории гуногуни узвҳои ҳозима, пӯст ва ҳамчун пешоброн, арақрон, балғамрон, дардбанд истифода мекунад.

Онҳоро барои муолиҷаи диққи нафас, исҳол ва бемории чашм мефармоянд. Дар Тоҷикистон обҷӯши бушоли тангабаргро барои шифои дарди дандон истифода мекунад.

Дар тибби муосир баргу меваи онро барои муолиҷаи бемории гулӯ, ҳалқ, узвҳои нафас, ҳозима, дилу рағҳои хунгард, фишори баланди хун истифода мекунад.

Мувофиқи маълумоти Лоник А.С. (1963) Т.Г. Дёмина (1964), моддаи ранговари габие, ки аз таркиби бушоли Олтойӣ ҷудо ва дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, девори рағчаҳои хурди хунгард (кашишларҳо)-ро мустақкам менамояд.

Моддан беатин, ки аз таркиби бушоли ғизоӣ ҷудо шудааст, миқдори холестеринро дар таркиби хуни ҳайвон паст мекунад (Л.И. Вигоров, 1976).

Шираи бушол, ки аз маводи ғайри ҳаётӣ бой аст, барои инсон ғайриқалон дорад, аз ҷумла ба ҷудошавии шираи меъда мусоидат менамояд, ки он ҳазмшавии ғизоиро дар меъда хуб мекунад.

Шираи бушол хусусияти дардбанд ва табшиканро дорад. Онро ба-

рои муолиҷаи захмҳо ва шукуфаҳо истифода мебаранд. Инчунин барои муолиҷаи бемории даҳон, ҳалқу гулу дар шакли ғарғара истифода мебаранд (В.Д.Рыбак, 1998).

Муайян шудааст, ки обҷӯш ва дамхӯрдан баргҳои бушоли Чопонӣ (*Lonicera Japonica THUNB*), дорои таъсири баръалои зиддибактериявӣ буда, баамал омадани садамаи анафилактикро рафъ месозад (А.Д. Турова, 1987).

Меваи бушолро ҳамчун ғизои витаминнок ба беморони гирифтори касалии норасоии витаминҳо (гиповитаминоз ва авитаминоз) тавсия медиҳанд.

Дар Забайкале обҷӯши бушоли хӯрданбобро (*L. Edulis*) барои муолиҷаи обхӯра, варамҳои гуногун, ҳамчун пешоброн, обҷӯши баргашро дар шакли истифодаи хориҷӣ ҳамчун маводи зиддиуфунӣ барои муолиҷаи илтиҳобӣ бодомакҳо (ангина), дар шакли истифодаи хориҷӣ барои ғарғара намудани даҳон ҳангоми бемории илтиҳобӣ, баргҳои кӯфташудаашро барои муолиҷаи захмҳо истифода мебаранд. Меваашро барои муолиҷаи бемории фишори баланди хун, сустшавии кори дил (брадикардия), диабети қанд, фарбеҳӣ, норасоии витамини С, шираашро барои муолиҷаи бемории пӯст ва ҳамчун маводи зиддихолестеринӣ тавсия мекунанд. (Л.П. Сергиевская, 1940; Л.Я. Скляревский ва диг., 1986; Г.А.Белая, 1986; Н.А. Ефремова, 1967; А.И. Шретер, 1975; В.П. Махлаюк, 1993).

### Истифодаи он дар ғизо

Аз меваи он полуда, мураббо, афшура, чой, шира ва маводи ранговари ғизоӣ, барои ранг додани нӯшобаҳо ва ғизоиҳои баққолиҷи чӯдо ва тайёр менамоянд.

### Доруҳои бушол

**Шираи бушол;** шираи бушолро аз меваҳои тару тоза тариқи ғуштмайдакунак ё шираҳосилкунаки барқӣ чӯдо карда 1/3 стакани дар як рӯз 3 бор ҳамчун табишкан ва дардбанд истеъмол мекунанд.

**Обҷӯши баргҳои бушол;** 1 қошӯқи ошхӯрӣ баргҳои хушкӯ майда кардаи бушолро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, полонида, афшурда барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон, илтиҳоби бодомакҳо ва 1 қошӯқи ошхӯрӣ 2-3 бор ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ истеъмол мекунанд.

**Нӯшобан бушол;** меваҳои тару тозаи бушолро покиза ғуста, дар ҳавои кушод хушк намуда ба зарфҳои шишагӣ андохта, ба болояш қиёми гарми аз шакар тайёр шударо (400 г. шакар, 1 л. об 15 дақиқа

меҷушонанд) рехта, маҳкам намуда, дар ҳарорати 85°C тамиз дода сарпӯташро маҳкам намуда дар ҷои хушғу салқин нигоҳ медоранд.

## ГАРДИ ГУЛ – цветочные пыльца

Маълум аст, ки гарди гул асосан дар гардгирақҳои атрофи пестик маҳфузанд. Гарди гул асосан маводи мардӣ буда, ба ырлча афтада ба он ворид шуда пас мева ҳосил мешавад.

Ҳангоме дар зери микроскоп мушохида кардан муайян шудааст, ки гарди рустаниҳо як ранг нестанд ва аз якдигар фарқ мекунанд. Аз ҷумла, гарди гули акатсия сафед, тамашк сафеди бурранг, марҷумак – зарди равшан, офтобпараст зарди тилоранг, себ-зард, нок-сурхранг ва ғайра.

Ранги гардҳо аз иштироки пигментҳо, каротиноидҳо ва флаваноидҳо вобаста аст. Ва ин маводҳо нақши муҳимро дар ҷараёни оксиду барқароршавии моддаҳои дохили ҳуҷайраҳо иҷро мекунанд. Пигментҳои флаваноидӣ дар баланд бардоштани нақши масунияти буняи рустаниҳо иштирок мекунанд.

Рустаниҳо миқдори ниҳоят зиёди гард ҳосил мекунанд. 1 дона ҷуворимақка то 50 миллион донаи гард ҳосил мекунад. Ва танҳо миқдори ками онҳо барои бордоршавӣ лозим асту ҳаҷос ва боқимондааш ба ҳар тараф паҳну парсишон мегардад.

Аз ин рӯ, гарди гулҳо дар биёбонҳо, қуллаҳои баланд, қаъри баҳру уқёнусҳо, дохили нафту торфҳо пайдо мекунанд.

Дар кофтукӯвҳои археологӣ гардҳои ҳазорсолаҳо хобидаро пайдо намудаанд.

Барои ҷи занбӯрҳо ин маводро дӯст медоранд ва онро ҷамъоварӣ мекунанд. Гарди гулҳо барои ҳосил намудани ширӣ занбӯр, воск, гизои насли занбӯрҳо ва гизои бехтарин барои худӣ занбӯрҳо ба ҳисоб меравад, пас аз асал.

Гарди гулро аз занбӯрҳо тавассути асбоби махсуси гардгирак, ки дар назди летоки хонаи занбӯр гузашта мешавад, ҷамъоварӣ мекунанд. Гардгирак дар шакли пластинкаи шлсмасӣ бо сӯрохиҳои гирди 4,5 – 5 мм. сохта шудааст. Занбӯр дар бозгашт тавассути сӯрохиҳои танги гардҷамъкунак худро тела дода гузашта як қисми гардро он ҷо мемонад.

Гардгирақҳоро дар айёми саросар гул намудани рустаниҳои захривар қор фармудан лозим нест, ҷунки он боиси бо гард захролудшавии одамон мегардад.

Дар таркиби гарди гул қулли аминокислотаҳои ивазнашаванда, протеин, витаминҳои гуруҳи В, Е, С, Д, Р, РР, К микроунсӯрҳои калсий, фосфор, магний, рух, манган, хром, йод ва каротиноидҳо, аз ҷумла дар

гарди гули акатсияи зард миқдори каротиноидҳо нисбати сабзии сурх 20 маротиба зиёд аст. Дар таркиби гарди гул пайвастагиҳои фенолӣ, флаваноидҳо ва фенолкислотаҳо, гуруҳи маводи зиддисудабандии рағҳои хунгарл, зиддиилтиҳоб, зиддиоксид, пешоброн, талхарон, зиддисаратонӣ ва ғайра мебошанд (Т.Л. Пиллат и соавт., 2000).

Дар таркиби гарди гулҳо ферментҳои афзоиш ва катализагорҳои мубодилаи биокимиёвӣ маводи дохилаи буя ва фитонсидҳо муайян карда шудааст.

Гарди гул вобаста ба маҳали чамъоварӣ, намуди гулҳо, ғиёҳҳо ва дарахтон аз як дигар фарқ мекунад ва аз ин рӯ, хусусияти шифоии онҳо вобаста ба миқдори маводи фаъоли ҳаётии таркибашон гуногунанд. Аз ҷумла, гарди гули чебрец дорои хусусияти руҳафзоӣ, зидди-сурфа, зиддиуфунӣ, гарди гули хори сагак пешоброн, гарди гули коку, кори дастгоҳи пешобҳосилкунанда ва ҳозима, гарди гули санҷид шаҳвати занорро зиёд мекунад.

Дар таркиби гарди гул 50 маводи фаъоли ҳаётӣ, ки дорои 240 маводи барои фаъолияти буяи инсон зарур аст, муайян шудааст.

Муайян шудааст, ки гарди гул қору фаъолияти маркази асаб ва системаи эндокриниро ба танзим дароварда, чараёни ҷудошавии инсулинро аз ғадуди зермеъда метезонад ва аз ин рӯ истеъмоли он барои беморони диабетӣ қанд айнаи мудааст.

Гарди гул лахтшавии хунро каме кошта, деворҳои рағчаҳои хурди хунгарди капиллярҳоро мустаҳкам ва миқдори холестеринро дар таркиби хун кам намуда дар рафъсозии атеросклероз нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Гарди гул хусусияти талхарон, пешоброн, зиддисаратон ва зидди-нур дошта афзоиши микроорганизмҳои касалиоварро бозмедорад.

Дар баробари ин қобилияти масунияти баданро баланд бардошта, муқовимати буяро зиёд карда, иштиҳоро ангехта, вазни гум кардаи баданро барқарор намуда, қобилияти фикрию ҷисмониро барқарор мекунад. Қувваи боҳро зиёд, шаҳватро афзун мегардонад ва нишонаҳои илтиҳобу гипертрофияи ғадуди ҷинсиро бартараф месозад.

Муайян шудааст, ки гарди гул таъсири шифоии бисёре аз доруҳоро зиёду қавӣ мегардонад. Аз ҷумла ҳангоми бо ангибиотикҳо (пенисиллин, амписилин) ва ғайра фармудани гарди гул боиси кам намудани меъёри ангибиотикҳо мегардад, чунки гарди гул қувваи шифоии онҳоро дар меъёри камгарин ҳам нигоҳ медорад, чунки худ ҷунин хусусиятро дорост.

Гарди гулро барои муолиҷаи мондашавии музмин, депрессия, бемории саратонии заъин ва рӯдаи ғафс истифода мебаранд (В.И. Зорабев, 2001).

Аз гарди гул дар Латвия кулчадору, дар Руминия доруи «Поленопин», дар шакли кулчадоруи 0,25 г. меъёри истифодабарияш 6-12 кулчадору дар як рӯз, «Поленовитал» дар шакли кулчадору дорои гард шири занбур, онро дар меъёри 3-6 донагӣ дар як рӯз то 4 ҳафта масраф мекунанд. Дар Руминия боз доруи «Энергин» ва «Энергин «Л», дорои шири занбӯри асал ва гарди гул истеҳсол мешавад, ки онҳоро барои афзоиш, бемории чигар, системаи асаб, камқувватӣ, лоғаршуда, илтиҳоби ғадуди чигкӣ, ҳезӣ мефармоянд.

Дар ҳақиқат масъалаи илтиҳоби ғадуди чинсӣ (престатит ва ҳезӣ импотенсия) яке аз проблемаи ниҳоят ҳалгалаби айём ба шумор меравад.

Инчӯ мо баъзе сабабҳои сар задани ин фалокати сахти сари мардонро ба шумо пешкаш мекунем. Аз ҷумла, садамаҳои сахти ҳаётӣ, асабоният, хистерия, фаъолияти вазнии фикрӣ, бадмастӣ, сигори зиёд кашидан, ҷайроншавии мубодилаи моддаҳо, бемории музмин ва аз ҳад зиёд алоқаи чинсӣ намудан, мубталои сирояти микробҳои касалиовар намудани узвҳои таносул.

Бисёр вақт илтиҳоби тухмҳо боиси ҳезӣ мешаванд, аз ин рӯ, онҳоро бояд эҳтиёт намуд. Ғайр аз ин, ҳезӣ тавассути бемории маркази асаб, системаи эндокрини дохилӣ (хипофиз, ғадуди сипаршакл, ғадуди рӯи гурдаҳо), бемории илтиҳобӣ ва вобаста ба синну сол ва суддабандии раги хунгарди олотӣ таносул шуда метавонанд.

Дар бисёр ҳолатҳо сабабгори ҳезӣ (импотенсия) доруҳои низ мешаванд аз ҷумла доруҳои пешобронӣ экдурон, диазид, дазикс, диурил, аддомснт, ки барои паст кардани фишори хун истеъмол мешавад ва коргард, вискен, индерад, допрезол ва ғайра. Вобаста ба ин набояд аз истеъмоли ҳама дору даст кашид. Аз ҷумла, истеъмоли доруҳои ин гуруҳ адалат, изоптин, клофелин, каптоприл ва празозин ба ғадуди чинсӣ таъсири манфӣ намерасонанд (А.Синяков, 2000).

Гарди гул дар асл яке маводи фаъоли биогенӣ буда ба буняи пиршуда истодаи мӯйсафедон таъсири мусбати фараҳбахш мерасонад ва ба он қуввату дармон мебахшад. Академик Цицин Н.В. навиштааст, ки дар байни одамони 100 сол умр дида қисми зиёдашон ё занбӯрбонанд ё бо занбӯрҳо сару кордоранд (Н.П.Иойориш, 1975).

### Доруҳои гарди гул

Меъёри оптималии қабули гарди гулро мутахассисони зиёде муайян намуда 2,5 – 5 г. гард дар як рӯз 2-3 бор қарор гирифтаанд. Охири қабули гарди гул бояд ба соати 19 беғоҳ рост ояд.

Дар як қошқуҷаи чойхӯрӣ ба ҳисоби миёна 2,7 г. гарди гул чой мегирад. Аз ин рӯ меъёри миёнаи онро барои одами калонсол дар ҳадди

1/3-1/2 қошукча ба одами калонгусаю вазитин 1/1-1 қошукча фармудан мумкин аст.

**Гарди гул.** 1/2-1 қошукчаи чойхӯрии он 3 бор дар як рӯз (чамъ 4-6 г. дар як шабонарӯз, 4-6 ҳафта барои баланд намудани фаъолияти ғадуди чинӣ ва ҳосилшавии оби манӣ ва спермотозоидҳо фармуда мешавад.

**Гарди гулро** ба одамони дуру дароз бистарилгуда ҳамчун маводи баландкунандаи фаъолияти масунияти бадан ним қошуқи чойхӯрӣ 2-3 бор дар як рӯз муддати 4 ҳафта мефармоянд.

**Гарди гулро** дар меъери ним қошукчаи чойхӯрӣ, 2-3 бор дар як рӯз, 3-6 ҳафта, агар онро бо асал дар таносуби 1:1 биомезанд, 1 қошукчаи чойхӯрӣ 2-3 бор дар як рӯз барои одамони лоғар, бистарӣ, қамқувват мефармоянд.

**Гарди гул** 1/2 қошукчаи чойхӯрии онро 3 бор дар як рӯз, омехта бо перға ва асал дар таносуби 1:1 – 1 қошукчаи чойхӯрӣ 3 бор дар як рӯз се ҳафта барои муолиҷаи марҳилаи аввали фишори баланди хун истифода мебаранд.

**Гарди гул.** 1 қошуқи чойхӯрӣ гарди гулро 3 бор дар як рӯз, беҳтараш бо асал дар таносуби 1:1, ки меъераш ба 1 қошуқи ошхӯрӣ баробар мешавад, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бодхӯра, чароҳати меъдаю рӯдаи дувоздахангушта истифода мебаранд. Агар чароҳати меъда бо серширӣ чараён дошта бошад, пас ин маводро 1,5-2 соат то истеъмоли ғизо ва ё 3 соат пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

**Гарди гул.** 1 қошукчаи чойхӯрӣ гарди гулро дар таносуби 1:1 бо асал омехта 1 қошуқи десертӣ дар як рӯз 3 бор дар муддати 3-4 ҳафта барои муолиҷаи бемории ҷигар, талхадон, рӯдаи дувоздахангушта истифода мебаранд.

**Гарди гул.** 1/3, 2/3 қошукчаи чойхӯрӣ дар як рӯз 3 бор дар муддати 1-1,5 моҳ барои муолиҷаи кабзияти музмин, исҳол, илтиҳоби пардаи луобии меъда, илтиҳоби пардаи луобии рӯдаи бориқ ва рӯдаи ғафс фармуда мешавад.

### ГАЗНАИ САГАК – пустырник пятилопастный Leonurus Quinque lobaatus gilib

Газнаи сагак рустании бисёрсола буда, ба оилаи лабгулҳо мансуб аст. Пояи рости қисми болонаш ба ҳар тараф паҳншуда дорад. Дарозии пояш то ба 2м. мерасад. Танааш муяжҳои бисёр дорад. Баргҳои панҷашакл (дарозии он то 14см барашон то 10см.) ва гулҳои сурхи бунафш, баъзан сафеди дар поябарг чойгиршуда дорад.

Мевааш байзашакл (2-3мм.) мешавад.

Мохҳои июн-июл (август) гул карда, август-сентябр мева мебаранд.



Дар регзор, нишеманҳои санглох ва ҷангалзорхову заминҳои наздиқавлиғӣ мерӯяд.

Ватани газнаи сагак Европаи Ғарбӣ буда, дар қисми Аврупои Давлатҳои Ҳамсуд, Кафкоз, Сибири Ғарбӣ, Осиёи Марказӣ аз ҷумла дар Тоҷикистон, ҳавзаи Сирдарё, дар доманахӯҳҳои Ҳисор, Дарвоз, дар водии Зарафшон дар қисми шарқии Тоҷикистон намуди «*Leonurus turkesanicus* Y. Krecz et. Kirlian» пахн гардидааст. Дар таркиби газнаи сагак то 0,4% алкалоидҳои манурин леонуридин, стахидрин, холин, сапонинҳо, то 2,16% моддаҳои даббоғӣ, то 0,05 рағани атрӣ, флаваноидҳои кверцетин, рутин, квинквелозид, кверцитрин, космосин, кверцетин-7-глюкозид витамини С ва каротин мавҷуд аст.

Дар таркиби газнаи сагаки дар Тоҷикистон (*L. Turkesfams.*), нумӯёбанда мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов 4-7% маводи даббоғӣ, миқдори зиёди алкалоидҳо, флаваноидҳои гликозидӣ, рутин, кверцетин, сапонинҳо, қатрон, витамини С муайян шудааст.

Дар қисми рӯизаминии он макроунсурҳои К-37,70, Са-1780 Mg-4,20, Fe-0,30 микроунсурҳои Mn-0,24, Cu-0,46, Zn-0,38, Mo-4,80, Сч-0,06, Ва-0,07, Y-0,21, Se-7,70, Ni-1,60, Sr-0,68, Рь-0,08, В-93,60 МКГ/Г муайян карда шудааст.

Дар тиб баргу пояи газнаи сагакро истифода мебаранд. Қисми болоии пояро (30-40) бо баргаш чида, дар ҷои соя хушк менамоянд. Агар дар ҷои хушк шамолрас нигоҳ дошта шавад, аз он то се сол истифода бурдан мумкин аст.

Баргашро айёми чамъшавии алкалоидҳо (май-июн) чидан лозим аст. Газнаи сагакро аз замони қадим истифода мебаранд. Мувофиқи маълумоти Амирдавлатам Амасиатсӣ агар онро дар об бо ҷав ҷушонда ба болои омосҳо гузоранд, ғизо мебахшад. Озаҳоро рафъ месозад, обҷушаш талҳаи ғализро тунук мекунад.

Дар тибби Тибет газнаи сагак барои банд кардани хунравӣ ва илтиҳоби рағм истифода мешавад. Онро ба беморони қалб, (неврози қалб, стенокардия) нафъовар мешумориданд.

Газнаи сагак фишори хунро паст карда, гардиши хунро мураккаб месозад ва ҳосияти нерӯбахш дорад. Дар тибби Хитой меваи онро ҷун пешоброн, давои касалиҳои ғашм (глаукома) ва баргашро барои муолиҷаи маразҳои пӯст ғоидабахш мешуморанд.

Дар Англия газнаи сагакро барои табобати дарди асабҳо ва истерия, дар Руминия барои муолиҷаи касалиҳои дил, марази ҳамла, касалии базедӣ истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии рус баргу пояи ин рустаниро барои муолиҷаи марази ҳамла, фишори баланди хун, як қатор бемориҳои асаб, тапиши

қалб ва касалиҳои меъдаву рӯда (ихтилочи меъдаву рӯда) кор мефармоянд.

Табибони халқӣ газнаи сагакро чун русталии пеплоброн, хобовар, зиддиилтиҳобӣ мешиносанд.

Маводи газнаи сагак дорои хусусияти оромбахш буда фишори баланди хунро паст намуда, ритми қашишхӯриҳои қалбро суст ва ташаннучро рафъ месозанд. Аз ин рӯ, онҳоро ҳамчун оромбахш, хангоми ангиезиши асабонияти қалбӣ (сердечно-сосудистый неврозы) фишори баланди хун, заъфи қалб, илтиҳобӣ мушакҳои дил, беҳобӣ ва неврозҳои рӯҳӣ тавсия мекунанд (А.Д. Турова, 1987; В.П. Махлаюк, 1993; И. Куриеннов, 2007).

М. Ҳочиматов (1989) навиштааст, ки табибони мардумӣ чой ва дамхӯрдаи рустаниро барои муолиҷаи костағавии асабҳо, галағли хун, васваса (истерия), дарди гирак (саръ) дилзанӣ, дилбозӣ, бемориҳои узвҳои ҳозима ва инчунин хобовар, зиддиилтиҳоб, арақрон ва исҳолавар истифода мебаранд.

Дар тибби муосир газнаи сагак хеле васеъ истифода мешавад. Дар таҷрибаҳои лабораторӣ маълум шудааст, ки ин рустани қобилияти паҳшавии хунро баланд мекунад.

Қиёми ин гиёҳ, таъсири адреналинро ба рағҳо суст мекунад ва нерӯи мушакҳои рақмро бардошта, ҳаракати онҳоро пурқувват мегардонад.

Газнаи сагак ҳамчун оромкунандаи қори асабҳо насб истифода мешавад. Онро барои суст кардани таҳрик, ҷунунӣ (неврози) қалбӣ ва фишори баланди хун истифода мебаранд.

Газнаи сагакро хангоми пайдо шудани дард дар торҳои асаби рӯй, касалии парадонтиг (санги дандонҳо) ва ғайра истифода бурдан мумкин аст.

### Доруҳои газнаи сагак

**Дамхӯрдани спиритии газнаи сагак.** 20г. баргу ҷояи қуфтаи газнаи сагакро бо 80мл. спирити 70% ҳамроҳ намуда, дар ҷои торик 7 рӯз нигоҳ дошта, аз доқа полонида рӯзе 3 бор 40 қатрагӣ мехӯранд.

**Қиёми моеи газнаи сагак.** 20г. баргу ҷояи қуфтаи газнаи сагакро ба 200мл. оби ҷуш омехта, дар оташи паст то ҷушидан нигоҳ медоранд. Баъди хунук шудан аз доқа полонида, 1 ё 2 қошуқи ошхӯрӣ рӯзе 4-5 маротиба истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдани решаи газнаи сагак.** 39г. газнаи сагаки қуфтаре ба 170мл. оби хунук ҳамроҳ карда як шабонарӯз нигоҳ медоранд. Баъд доқа полонида, як стакани, дар як рӯз 3 ё 4 бор менушанд.

**Дамхӯрдани решаи газнаи сагак.** Барои ба танзим даровардани фишори баланди хун 2 қошуқи ошхӯрӣ мағоди онро дар зарфи сирдор

андохта, ба болаш 1 стакан оби ҷушидаи сӯда даро рехта, 30 дақиқа дам дода, аз доқа гузаронда, 1 қошукӣ, 3-5 бор то ғизо мехӯранд.

**Ширан алафи газнаи сагакро** ҷудо карда, 1 қошукчаи чойхӯрӣ, бо сб, 3 бор, 30 дақиқа пеш аз қабули ғизо барои рафъи ихтилоҷи дастгоҳи ҳозима мехӯранд.

### ГАЗНА – крапива двудомная. *Urtica dioica* L.

Бо номи сӯзанакхор, сӯзанак, газанда, занчура ва гайра низ машхур аст.

Газна гиёҳи бисёрсолаи алафӣ буда, баландиаш ба 1,5м. мерасад. Пояи рости сершоҳ, баргҳои дандонадари нӯтез, тӯдагули хӯшашакл, меваи хурди мудаввар дорад. Дар пояю шоҳу баргҳоиаш теғҳои рези мӯймонанд дорад. Ҳар гоҳ ба он даст бизананд, теғҳои тези он ба пӯст мехалад ва маҳлуле, ки дар таркибаш гистамин, серотонин ва ацетилхолин дорад, аз он ҷудо мешавад, ки боиси дарду сӯзиш мегардад. Дар моҳи июн то октябр гул мекунад.

Қариб дар тамоми ноҳияҳои Тоҷикистон мёрӯяд. Асосан дар боғу киштзор, чангалу бешазор, соҳили баҳру дарё, канори роҳу ҷӯйҳо во мехӯрад.

Дар тиб асосан баргҳои газнаро истифода мекунанд ва ҳангоми шукуфгани гулҳои рустанӣ ҷамъ мекунанд. Ҳангоми ҷамъоварӣ дастпӯшак пушидан лозим аст, ки пӯсти дастҳо осеб набинанд.

Дар тибби мардумӣ реша ва тухмдони рустанӣ низ ба кор бурда мешавад ва дар тирамоҳ ҷамъоварӣ мекунанд.

Дар таркиби баргҳои газна 5% хлорофил, 1,96% флаваноидҳои 3-0-гликозидҳо ва 3-0-рутинозидҳои кверсетин, кемпферол, изорамнетин, кислотаҳои органикӣ аз 0,019 то 0,29%: алколоидҳо, кислотаи никотин, ацетилхолин, гистамин, серотонин то 10% оҳар, кумарини эскулетин витаминҳои С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, К, Е, каротин, сафеда ва қанд мавҷуд аст.

Дар таркиби газна инчунин макроунсурҳои К-34,20, Са-37,50, Mg - 6,00, Fe-0,30, мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,31, Ca-0,80, Zn-0,50, Co-0,13, Mo-248,00, Cr-0,06, Al-0,11, Ba-16,64, Se-10,50, Ni-0,12, Sr-1,15, P-0,06, B-97,20 мкг/г муайян шудааст.

Газнаро аз замонҳои қадим ҳамчун маводи шифойи васеъ истифода мекунанд. Мувофиқи маълумоти Абӯмансури Муваффақ тухми газна (анчура) омосҳои сахтро нарм карда, рутубатҳои ғализ ва балғамро аз сина хориҷ мекунанд.

Абуалии Сино газнаро барои табобати бавосир, никрис, дарди рону камар, варамҳои сахт ва ҷароҳати пӯст фармудааст. Ба гуфти Шайхурраис газна шайхурраисро чинсиро зиёд мекунанд.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки он (газна) ду навъ мешавад, мизочаш дар дараҷаи дуввум гарм аст. Хосияти ҳазмкунандагӣ дошта бунаро пурқувват мекунад, мевааш ба дарди дандон муфид аст.

Агар баргҳои онро пухта ба омоси пистоншакл гузорианд нафъ меорад. Ширанӣ ба сурфа, тухмаш ба хунтуфқунӣ нофъ аст. Газна рӯдаи бориқро тоза, обхӯра, халадард ва дарди миёнро кам мекунад. Олотӣ таносулро пурқувват ва шаҳватро афзун мекунад.

Агар маҳами онро бо намак омехта ба гирехҳои бавосир молед шифо меёбад. Агар ба чароҳатҳо молед онҳоро пок намуда шифо мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайн фармудааст, ки газна хусусияти ҳалқунандагӣ, хоричқунӣ, ангезандагӣ ва чабандагӣ дорад, омосҳои сахтро ҳал карда, пешобро ну ҳайзовар аст. Газна инчунин хусусияти арақронӣ дошта синаро аз балғам тоза карда бандҳои чигару сипурзро мекушояд.

Обҷӯши баргу тухми газнаю оби чавро барои муолиҷаи диққи нафас ва пок намудани сина аз балғам истифода мебаранд. Баргҳои кӯфташудаи онро ба болои дунбал ва захмҳои чирку фасоддор мебаранд.

Тухмашро барои муолиҷаи диққи нафас, сурфа, обхӯра, бемории роҳи нафас ва сипурз истеъмол мекунанд, онро бо сирко ва асал барои рафӣ дарди сипурз, гурда ва биқин истифода мебаранд.

Обҷӯши тухмашро бо решаи ширинбия барои бемории масона мефармоянд.

Дар тибби Тибет баргу пояи рустаниро хангоми таби кӯҳна, чароҳат ва варам истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии тоҷик обҷӯши баргҳои онро бо номи «тавлангоба» ҳамчун балғамрон, фарогиранда ва хунбанду исҳолавар истифода мебаранд. Аз баргҳои кӯфтаи он бо орд ойлоба тайёр мекунанд ва онро ним ва 1 пиёлагӣ дар шиками наҳор барои муолиҷаи бемории меъдаю рӯда ва хунравихи раҳм истеъмол мекунанд. Бо обҷӯши газнаю пудина сар мешӯянд, ки мӯйҳои сарро пурқувват ва сабӯсакро нест мекунад (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардумии рус обҷӯш ва дамхӯрдаи оби газнаро барои муолиҷаи бемории чигар ва роҳи талха, санги гурда, исҳоли хунин, обхӯра, шамолхӯрии музмин, бавосир, тарбод, ниқрис, ва ҳамчун хунбанд истифода мебаранд. Газна таркиби хунро ба танзим оварда, миқдори гемоглабин ва эритроситҳоро зиёд мекунад, ки ин барои муолиҷаи камхунӣ ниҳоят муфид аст. Аз ин рӯ, дар тибби мардумӣ ширанӣ аз баргҳои тару тозаи он ҷудокардари бо ширанӣ сабзӣ, лаблабу ва пиёз дар таносуби (1:1:1:0,5) омехта истифода мебаранд (Г.Л.Тишкевич, 1990; В. П. Махлаюк, 1993).

Дар Фаронса дамхӯрдаи онро ба нуҷси сар барои пурқувват наму-  
дани мӯйи сар истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ инчунин газнаро барои муолиҷаи илтиҳоби  
гурда, табларза, сили шуш, газаки шуш, газаки меъдаю рӯда, диабет  
қанд, зарғарвиҷ ва ҳамчун хунбанд истифода мебаранд.

Газна пешобро зиёд, миқдори қанди таркиби хунро кам, тангии на-  
фаси сингаро таскин ва ҳайзро бозмедорад. Гузоштгони барги кабуд  
газна ба сӯроҳи бинӣ ё чакондани шираи он хунравро аз димоғ манъ  
мекунад. Марҳами баргҳои он бо рағани зайтун барои муолиҷаи за-  
ҳми чароҳат ва думбал тавсия мешавад. Фарғараи даҳон бо дамкардаи  
рустанӣ ҳангоми хуншорихи лиса, зарамии даҳон ва гулӯдард ғоида-  
нок аст.

Мувофиқи маълумоти (R. Willfort 1975 В. Петков, 1988) газна  
беҳолии баҳорӣ ва камхуниро нафъ баҳшида муқовимати буняро аз ҳар  
гуна бемориҳо пурзӯр ва мубодилаи моддаҳои дар буня хуб мекунад.

Газнаро барои муолиҷаи санги гурда, обхӯра ҳамчун пешоброн ис-  
тифода мебаранд.

Дар тибби илмӣ муосир ҳосиятҳои газна ҳаматарафа омӯхта шуда  
аст. Ҳосияти хунбандии газна бо витамини К таркиби баргҳои алоқаи  
зич дорад, ки он ба ҳосилшавиҷ яке аз омилҳои муҳими хунбанд про-  
тромбин дар чинар мусоидат мекунад (С. Я. Соколов, 1985).

Ҳангоми омӯзиши хусусияти зиддидиабетики дамхӯрдаи баргҳои  
газна тавассути диабетии аллоксанӣ муайян шудааст, ки маводи мазкур  
миқдори қанди таркиби хуни ҳайвонҳои таҷрибавиро кам мекунад  
(А.Д. Турова, 1987).

Газнаро барои беҳтар намудани кашӣшхӯрии мушакҳои бачадон,  
ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб, баргҳои шире барои рағии дардҳои тар-  
бод, беҳобӣ, барои илтиҳоби талҳадон, чароҳаги меъдаю рӯдаи  
дувоздаҳангунга, обҷушашро барои мустаҳкам намудани мӯи сар ис-  
тифода мекунад. Ширашро барои муолиҷаи сангҳои гурдаю талҳа-  
дон истифода мебаранд (Н. Куреннов, 2007).

Газна аз витаминҳо саршор аст. Витаминҳо ва намакҳои минералӣ,  
аз ҷумла оҳани таркиби он миқдори эритроситҳо, лейкоцитҳо ва гемо-  
глобинро зиёд мекунад. Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи камхунӣ (ане-  
мия) тавсия мекунад.

Газна ҳосияти талҳаронӣ ва зиддиилтиҳобӣ низ дорад, нируи  
мушакҳо, меъдаву, рӯда, маҷрои пешобу талҳа ва рағҳои хунгардро  
баланд мебардорад.

Таъсири муолиҷавии газна аз хлорофиллҳо, оҳан, кремний таркиби  
он, ки ба мубодилаи моддаҳои буняи инсон таъсири мусбат мерасонад  
низ вобастагӣ дорад. Қиёма хушкӣ газна ҷузъи таркибии доруи «Ал-

лохол» мебошад, ки онро ҳамчун давои талхарон барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон ва роҳҳои талхагузар истифода мебаранд.

### Истифодаи он дар ғизо

Баргҳои тару тоза ва навдаҳои ҷавони онро барои гайёр намудани таомҳои якуму дуҷум истифода мебаранд. Онҳоро боз дар саноати каннодӣ, нӯшобаҳо, соусҳо, нугулҳо ва с.ғ. истифода мебаранд.

**Нугул аз газна.** 200 г. газна, 30 г. сметана, 2 тухм, намак

Баргҳои газнаро тоза шуста, 5 дақиқа дар об ҷӯшонда, ба болои элак партофта, майда реза карда, ба он сирко ҳамроҳ намуда, тухмро реза ва ба болояш гузошта, сметанро ба он ҳамроҳ мекунанд.

### Доруҳои Газна

**Дамкардаи барги газна.** Барои рафъи хуншӯрӣ 20г. барги хушкӣ гиёхро гирифта, дар ним литр оби ҷӯш муддати як соат дам карда, пас аз полидан аз он рӯзе 1-2 стаканӣ 3 маротиба пеш аз қабули ғизо менӯшанд.

**Чойи витаминок.** 2 ҷузъ барги газна, 1 ҷузъ меваи аз дона холикардаи хуч ва 1 ҷузъ меваи ангагро омехта, майда мекунанд. 5 қошуқи ошхӯрӣ дар як литр оби ҷӯш муддати 1 шабонарӯз дар термос нигоҳ медоранд. Пас аз полидан аз он 1 стаканӣ 3 маротиба меҳӯранд.

**Обҷӯши баргҳои газна.** Барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда. 1 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои хушкӣ газнаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, полонида, хунук намуда 1 стаканӣ сахар дар шиками наҳор истеъмол мекунанд.

**Обҷӯши решаи газна.** Барои санги талхадон. 1 қошуқи ошхӯрӣ решаҳои хушкӣ майдакардаи газнаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, хунук карда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 5-6 бор дар як рӯз масраф намудан зарур аст.

**Ширан гару тозаи газна.** Барои муолиҷаи тарбод ширан ба тозаӣ ҷудо кардаи газнаро ним стакан бо 1 қошуқи ошхӯрӣ асал 3 бор дар як рӯз истеъмол бояд кард. Қиёми газна инчунин ба ҳайати доруи аллахол, ки барои муолиҷаи бемории чигар истифода мешавад, дохил аст.

**ГАШНИЗ** – кориандр посевной. *Coriandrum sativum* L.

Гашниз ё гашнич алафи яқсолаи ғизоӣ буда, аз июн то сентябр гул мекунад ва дар моҳҳои август-сентябр тухмаш мепазад. Ватанаш сохилҳои баҳри Миёназамин аст ва аз он ҷо дертар ба Осиёи Шарқӣ ва Миёна, Маҷористон, Югославия, Аврупо ва ғайра паҳн шудааст.

Дар Руссия уро аз соли 1830 баъди аз Испания овардан парвариш мекунад. Дар айни замон уро чун сабзавот ва рустании хушбӯй дар бисёр мамлакатҳои дунё парвариш мекунад.

Дар тибб баргу пояи тару тоза ва ё хушк ва рағани атрии онро истифода менамоянд. Тухми гашнич низ хосияти давоӣ дошта, баъди пурра расидан, чамъоварӣ менамоянд.

Дар таркиби меваҳои гашниз то 2,1%, рағани атрӣ мавҷуд аст, ки дорои 20 маводи қиёмӣ аст; аз ҷумла, то 5 Ҷоиз гераниол, то 5 Ҷоиз геранилацетат, то 4 Ҷоиз борнеол, то 70 Ҷоиз линалоол ва ғайра.

Дар таркиби гулҳои рағани атрӣ 1,6-4,94%, қисми руизаминияш 0,03-0,05% мавҷуд аст.

Гашнич тритерпеноидҳои кориандриол, кориандринондиол, кумаринҳои умбелиферон, скополетин, флаванонҳои 3-глюкуронид, кверсетин, изокверсетрин, рутин, то 22,25 Ҷоиз рағани рустани, ки дар таркибал 26,5 Ҷоиз кислотаи пальмитин, то 51,46 Ҷоиз кислотаи олеин, аз 37 то 71,8 Ҷоиз петрозелин, 11,4-16,6 Ҷоиз линолин, 1, 31 Ҷоиз капроновӣ, 0,4 Ҷоиз пальмитостеин, 1,82 Ҷоиз кислотаи лауринӣ ва ғайра дорад, мавҷуд аст.

Дар баргаш ғайр аз рағани атрӣ ва флаванонҳои боз витамини В, В2, С, каротин ва рутин мавҷуд аст.

Дар таркиби мевааш макроунсурҳои К-23,0, Са-12,50, М9-4,40, Fe-0,03 мг/г ва микроунсурҳои Мп-0,10, Cu-0,54, Zr-0,05, Al-0,02, В-0,27, V-6,90, Se-0,22, Ni-0,14, Рь--0,05 МКГ/Г муайян шудааст.

Дар Мисру Юнон, Эрон Афғонистон ва Ҳиндустону Осӣи Марказӣ гашнизро аз замонҳои қадим чун дору истифода мебарданд.

Мувофиқи гуфтаҳои Абумансури Муваффақ, табиати гашниз (кузбара) сард ва тар аст андар дараҷаи аввал. Гашниз реши даҳон, омози гулӯ ва дарди сарре шифо бахшад.

Ширан кӯфтаи гашниси гулкарда аз обидаҳои даҳон (стомагит) нофез аст. Гашниз ҳазмшавии ғизоро суст мекунад аз ин рӯ, онро бо ғизои пурқувват хӯрдан хуб нест.

Абуалии Сино гуфтааст, ки гашниз дорон гирандагӣ ва карахт кардан аст ва фишурдаи он бо шир ҳар гуна дилзанин саҳтро ором кунад. Фишурдаи он бо орди боқила, ё нахӯд ё писта аз ханозир (свинка) судманд аст Шайхурраис онро инчунин барои муолиҷаи хунравии бинӣ, бағами хунӣ, дарди сар ва бемории саръ тавсия намудааст.

Амирдавлат Амаснатсӣ навиштааст, ки табиати гашниз хунуку хушк буда, хобовар, кушоянда ва ҳалқунанда аст. Гашниз бӯи бади пиёз, сир ва шаробро рафъ созад, касалиҳои цуш ва қалбро нек бошад, дилбеҳузурӣ ва қайро суд дорад.

Истеъмоли тухми Сирени гиёҳ чақ-чақи пешобро боз дорад ва кир-

ми рӯдаро берун созад. Ширази гашнизи тару тоза таъми нохуши даҳонро нест кунад ва омосҳои гарму кӯҳнаро ғоида дорад.

Муҳаммад Ҳусайн (А XVII) навиштааст, ки барғҳои тару тоза гашниз ва ширази он асабро ором месозад, хондан ва бо ширази он фарғара кардани даҳон иллатҳои дохили даҳонро рафъ месозад. Гашниз дилзани ва дилбеҳузуриро низ рафъ месозад.

Меваи гашниз дар нашри 1-3 ва 8-9 фармакопеяи собиқ СССР дохил шудааст.

Дар тибби мардумӣ гашнизро чун доруи илтиҳосвар, бодрон ва арақовар истифода мекунад. Гашниз меъдаю дилро қувват бахшида ба ҳазми гизо кӯмак мерасонад.

Аз ин рӯ, табибони мардумӣ онро ҳангоми касалиҳои дастгоҳи ҳозима ва қалб васеъ ба қор мебаранд. Миқдори ғизои баргу пояи гашниз 35-40 ва тухмаш 4-5г. аст. Истифодаи ҳарриза ва дурударози он шаҳватро ласт мекунад.

Гашниз истеъмоли ҳарчӣ, яъне берунӣ низ дорад, марҳами баргу пояи тару тозаи он ҳарорат ва сӯзиши захмро ласт карда, ба ҳар чи зудтар муолиҷашавии он ёрӣ мерасонад. Фарғарааш ба зудтар муолиҷашавии даҳон ёрӣ мерасонад. Фарғараи даҳон бо ҷӯшоби тухми гашниз варами даҳонро шифо бахшида дарди дандони кирмхӯрдаю таскин медиҳад, лисаҳоро мустаҳкам карда, аз хунрезӣ пешгирӣ мекунад. (Т. А. Асеева ва диг., 1991).

Дар тибби Тибет гашниз ҳангоми касалиҳои меъдаву рӯда ихтилолоти мубодилаи моддаҳо дар бадан ва ҳамчун табшикану хунбанд истифода мешавад. (Т. А. Асеева, 1991).

Дар Тоҷикистон ва Осиёи Марказӣ гашниз ҳамчун оромкунандаи асаб, илтиҳоби обғаҳ, барои табобати бемории илтиҳоби даҳон дар шакли фарғара истифода мешавад (О. Додобоева, 1972, С. Саҳобидинов 1978).

Дар Кафқоз марҳами онро барои муолиҷаи саромос обҷӯшаро ҳамчун хунбанд ҳангоми хунравиҳо аз бинӣ ва ҳамчун гичарон истифода мебаранд (А. Х. Роллов, 1908).

Равғани атрогини гашниз, ғабъолияти гадуҷҳои дастгоҳи ҳозимаро афзуда, дорои таъсири зиддиуфунӣ, дардбанд ва балғамрон мебошад (Г.Л. Тишкевич, 1990; В.П. Махлаюк, 1993).

Муаллифи ин сатрҳо (Ҷ.Азонов, 2005) дар таҷрибаҳои илмӣ, ки дар ҳайвонҳо гузаронда буд, муайян намуд, ки равғани эфирӣ (агрии) гашниз ҳаҷми варами пои қафои калламушҳоро, ки бо воситаи сӯзан ба зерпусти пои қафои онҳо гузарондани медиаторҳои илтиҳобовари серотонин, гистамин ва формалин ба амал меояд кам мекунад, ки он аз хусусияти зиддиилтиҳобии равғани атрогини гашниз далолат мекунад.



Дар институти гастроэнтерологияи АИ аз тарафи муаллиф дар калиямушқҳои сафед хусусияти талхаронӣ, зиддиинҳилоҷӣ, гепатопротекторӣ, гиполипидемӣи равгани атрогини гашниз омӯхта шуда буд.

Таҷрибаҳо нишон доданд, ки дар натиҷаи ҳӯрондан ба ҳайвонҳо дар муддати як моҳ ғизои махсуси холестериндор миқдори холестерин, липидҳо ва липопротеидҳои зичиашон паст дар хуни онҳо зиёд шуда миқдори липопротеидҳои зичиашон баланд кам мешавад, ки он аз вайроншавии мубодилаи липопротеидҳо дароҷат мекунад, дар натиҷаи муолиҷа бо равгани атрогини гашниз мубодилаи вайроншудаи липопротеидҳо барқарор шуда ҳолати гиперлипидемия, яъне афзудани липопротеидҳои атерогенӣ барҳам меҳӯрад.

Муаллиф равгани атрогини гашнизро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон ҳамчун талхарон, бемории атеросклероз ва чарбуғии чигар (стеатоз), бемории мубодилавӣ, зиёдшавии холестерин дар таркиби хуноба (гиперхолестеринемия) ва ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ тавсия мекунад.

Гуфтаҳои муаллифро, В.В. Николаевский (2000) ва Т.Ю.Суворова (2005) тасдиқ мекунад, мувофиқи маълумоти онҳо равгани атрии гашниз дорои хусусиятҳои бактериякӯш, зиддиуфунӣ, зиддиилтиҳоб буда, барои муолиҷаи бемории чигар, талхадон, роҳҳои талхагузар, ихтилоҷи дастгоҳи ҳозима ва ғайра истифода мебаранд.

Истифодаи равгани атрии гашниз барои муолиҷаи стеатозӣ чигар (чарбуғии чигар) ва атеросклероз аз фоида берун нест. Дар асоси таҷрибаҳои гузарондаи С. Абдулло маълум шудааст, ки шираи баргуи пояи сабзи гашниз ва ҷӯшондаи гиёҳи хушкӣ он миқдори шираи меъдари афзуда, туршӣ ва ҳавоси ҳазмкунии онро зиёд мекунад. Гашниз инчунин бастапавию лахташавии хунро метезонад.

Ҳама намуди маводи гашнизро ҳамчун талхарон, дардбанд ҳангоми дардҳои чароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта ва бодрон истифода мебаранд. Дамхӯрдашро барои рағъи хисстерия ва асабоният тавсия мекунад (И.Куриеннов, 2007).

Дар асоси ин таҷрибаҳо истеъмоли гашниз ба ашҳоси гирифтгори илтиҳоби камшири меъда, бавосир, исҳоли хунин ва ҳангоми хунрезии гуногун тавсия шуд.

Истифодаи гашниз ҳангоми илтиҳоби сершираи меъда ва захми меъдаи рӯдаи дувоздаҳангушта, сактаи дил, трамбоз (лахташудани хун) ва фишори пасти хун тавсия намешавад.

### **Истифодаи он дар ғизо**

Баргуи пояи тару тозаи онро истеъмоли намуда, дар нугулҳо, тайёр намудани таомҳои гуногун васеъ истифода мебаранд.

Тухмдонаҳояшро барои хуштамъ кардани таомҳои тунук ба кор мебаранд.

### Доруҳои гашнизи

**Дамхӯрдан тухми гашнизи.** Барои муолиҷаи бемории рӯда, 1 қошуқи ошхӯрӣ тухмдонаҳои гашнизиро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 1 соат дам дода, аз дока полонида  $\frac{1}{4}$  стакани 4 бор дар як рӯз то истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

**Дамхӯрдан мевани гашнизи.** Барои ҳазми ғизо 20 грам мевани майдашудаи гашнизиро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, 10 дақиқа дам дода, полонида, 1 стакани 3-4 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

**Дамхӯрдан мевани гашнизи.** Барои рафъи ангиизи асабҳо. 1 қошуқи ошхӯрӣ мевани майдакардаи гашнизиро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 100 г. арақ ё спирти 50% – ро рехта 14 рӯз дар ҷои хушк гарми торик нигоҳ дошта, аз дока полонида, 30-50 қатрагин 1 бор дар як рӯз истеъмом мекунанд.

### ГЕЛОС – черешня. *Ceras nsavium L.*

Дарахти бисёрсолаи боровари ғизои аст. Сарчашмаҳо далолат медиханд, ки одамони даврани ибтидоӣ мевани гелоси ёбиоро истеъмом менамуданд. Аз ноҳияҳои Аврупои Ғарбӣ дар қадамҳои одамони ибтидоӣ донаҳои гелосро пайдо кардаанд.

Дар мамлакатҳои назди соҳили баҳри Миёназамин гелосро аз қадимулайём парвариш мекунанд. Шакли хурдӯи он дар Кафқоз, Молдова, Карпат, Украина, Қрим ва дигар ноҳияҳои ҷанубӣ нашъунамо меёбад, гелосро дар Афғонистон, Эрон, Осиёи Миёна, аз ҷумла дар Тоҷикистон низ парвариш менамоянд.

Дар таркиби гелос то 85,05 Ҷоиз об, 1,1 Ҷоиз сафеда, 12,3 Ҷоиз карбогидридҳо, 0,3 Ҷоиз нахи ғизоӣ, 0,8 Ҷоиз кислотаҳои органикӣ, 0,19 Ҷоиз моддаҳои пектинӣ мавҷуд аст, (дар 100г. гелос 52 ккал энергия ҳаст). Дар таркиби мевани гелос моддаҳои даббӯғӣ, равғани эфир, то 1,6мг% оҳан, 233мг% калсий, 13% натрий, 33мг% калий, витаминҳои В1 ва В2, 0,40мг% витамини РР, 15мг% витамини С ва каротин ҳаст.

Гелосро аз қадим дар тиб истифода мекунанд. Мувофиқи маълумоти Амирдавлат Амасиатсӣ гелос хосияти хуби шифоӣ дорад.

Обҷӯши баргаш барои дафъи рутубати узвҳои нафас, ширааш барои муолиҷаи сурфа, диққи нафас, хунгуфкунӣ ва ҷароҳати шуш на-

фъовар аст. Агар гелоси хушкро дар об тар карда ба беморони чигар фармоянд, талхаро тунук кунад.

Ширааш сангқоро ҳал мекунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ фармудааст, ки гелос барои муолиҷаи бемории гулӯ ва шуш судбахш аст. Гелос дар меъда ғизоро суст ҳал мекунад. Истеъмоли он баъди таом қобили қабул нест.

Дар тибби мардумӣ аз мева, барг ва гулҳои гелос васеъ истифода мебаранд. Обҷуши мевааш барои рафъи илтиҳоби найчаҳои шуш ва роҳи нафас, илтиҳоби харноӣ, рутубати узвҳои нафас нофеъ аст. Он табшикану пешоброн мебошад.

Дар тибби муосир шира, афшура, полуда ва гелоси тару тозаро, ки аз моддаҳои фъоли биологӣ бой аст ба ҷудакон чун маводи ғизоӣ тавсия медиҳанд.

Онро барои муолиҷаи заъфи рӯдаҳо, илтиҳоби ихтилоҷноки рӯдаи рағф низ мефармоянд. Гелосро ба беморони камхунӣ илтиҳоби камшираи меъда, захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта тавсия медиҳанд. Меваи гелос хусусияти талхаронӣ дорад (З.М.Эвенштсйн, 1989 В.Д Рыбак, 1998.).

Гелос ба одамони камқуввату камхун низ шифо мебахшад. Барои ин беморон дамқурдаи меваи хушкӣ гелос нофеъ аст.

### Истифодаи он дар ғизо

Меваҳои хушмазаву ширини онро дар шакли тару тоза истеъмоли мекунад. Аз гелос дар саноати ҳуҷроворӣ, полуда, шира, нӯшоба, мураббо, чамҷо, шароб ва ғайра истеҳсол мекунад.

### Доруҳои гелос

Дамқурдаи меваҳои хушкӣ гелос. 50г. меваи хушкӣ гелосро дар термос ё ягон зарфи сирдор андохта, ба болояги 3 стакан оби ҷушро мерезанд ва онро 5-6 соат дам медиҳанд. Пас, онро аз доқа гузаронида, афшурда, 1 стакан 3 бор дар як рӯз, ним соат пеш аз таом истеъмоли менамоянд.

Шираи гелос. Меваи тару тозаи гелосро аз донаҳо ҷудо карда тариқи афшурдан ё дар шираҷудекунакҳои барқӣ андохта аз онҳо шира ҳосил намуда, 0,5 стаканӣ дар як рӯз 2-3 бор барои муолиҷаи камхунӣ меҳӯранд.

Аз гелос инчунин нӯшоба, мураббо, афшурда, полуда ва шароб тайёр мекунад.

Нӯшобани гелос 3 кг. гелос, 1,5 л. об, 600 г. шакар.

Гелосҳои расидаро аз думчаҳояшон ҷудо карда, дар оби хунук шуста, то таровидани обашон нигоҳ дошта, дар зарфҳои шишагин меандо-

занд. Аз шакару об шарбаг тайёр намуда, онро ба болои гелосҳо ректа, даҳони зарфро маҳкам ва дар оби ҷушпидаистода 8 дақиқа тамиз медиҳанд. Нушобан гелос барои кудакон, одамони солхӯрда ва беморони мубталои камхунӣ фоидабахш аст.

### ГУЛПЕЧАК— вьюнок полевой. *Convolvulus arvensis* L.

Онро дастпечак, буттапечак, пилла, печак, садгулпечак, печаки пилла, ресмони бенавоён, лаблоб низ мегӯянд.

Гиёҳи бисёрсолаи алафӣ буда, ба оилаи печакиён мансуб аст. Пояи печида ва ё хазандаи дарозияш то 1 метр, барги байзашакл, гули сафед ё гулобӣ, меван мудағвар ва тухми қаҳваранг дорад. Аз моҳи май то сентябр гул карда, дар июн-октябр тухм мебандад.

Гулпечак дар қисми Аврупои Руссия, Кафқоз, Сибири Ғарбию Шарқӣ, Шарқи Дур, Сахалин, қазираҳои Курил, Осиёи Марказӣ ва ғайра низ нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон-навъи (*Convolvulus sundhirsutus* Regel. Schmaih) нумӯъ меёбад.

Гулпечак асосан дар кишвару боғ канори роҳҳо нишебиҳои кӯҳ, талу тепаҳои алафдор мерӯяд. Қисмати доруи гулпечак баргу поя ва гулаш мебошад, ки дар моҳҳои июн-август, вақти шукуфтани гули рустани чамъоварӣ ва дар ҷойҳои сояи шамолрас хушк менамоянд. Решаи гулпечак низ хосияти давоӣ дошта, онро аввали баҳор ё тирамоҳ чамъ мекунанд.

Дар таркиби гулпечак алкалоидҳои конволвулин, кумаринҳои в-метинэскулетин, умбеллиферон, скополетин, флаванонидҳо, сапонинҳо, моддаҳои даббоғӣ, стероидҳо, витаминҳои С, Е, каротин, кислотаҳои органикӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Гулпечак аз қадим маълум буда, дар тибби форсу тоҷик, Тибет, Чин, Арман чун дармони бисёр касалиҳо мавқеи хосе дошт. Чунончи, табиби машҳур Абумансури Муваффақ гуфтааст, табиати лаблоб, яъне гулпечак, гарм ва хушк буда, истеъмоли пухтаи он бо рағани бодом реши рӯда, сурфани табдор ва чароҳатро судманд аст.

Шарбати бо шароб тайёр кардаи гулпечак навиштааст ӯ, ҳама гуна реши бодро аз байн мебардорад ва шарбати бо сирко тайёр шудаи он сипурзи калон шударо ба эътидол меорад.

Абуалии Сино гулпечакро барои табобати тангнафасӣ ва дигар касалиҳои шуш, чигар, сипурз тавсия кардааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки таби гулпечак муътадили моил ва андаке гарму хушк аст. Гулпечак хусусияти ҳазми ғизо ва мулоимкуниро дорост. Шираи он аз дарди сӯхнаи сар, гӯш ва дандон нофез аст, чароҳатҳоро шифо мебахшад.

Шираап мӯи сарро мустаҳкам мекунад, агар онро ҷӯшонда истифода баранд, пас аз бемории қафаси сина, шуш шифо бахшида талхаро тунук мекунад ва ҷароҳатҳои аз никрис ба амал омада, зарпарвинро даво бахшида бандҳои ҷигарро мекушояд.

Дар Осиеи Марказӣ шираи хушккардаи онро барои муолиҷаи дарди сар, бемории шуш, дарди гӯш, ҳамчун талхарон подзаҳр, маводи зиддиомоҳҳо муолиҷаи захмҳо, сӯхтагӣ, ҷароҳат ва ғайра истифода мебаранд (Х.Х. Холматов, 1979).

Дар тибби мугул онро барои муолиҷаи чакмезиш (мезаксин-энурез) дарди бугумҳо, бемории чашму пӯст, қисми рӯизаминии онро барои муолиҷаи касалиҳои гӯш, гулӯ, бинӣ ва даҳон истифода мебаранд (М.И. Зотов 1965, Ц. Хайдава, 1965).

Дар тибби Тиббет баргуи пояи онро барои муолиҷаи силии шуш, атеросклероз, вараҷа ва мараз ё дарди фарангӣ (сифилис), гулашро ҳамчун оромбахши асабҳо мефармоянд. (А.Ф. Гаммерман, 1963, Варлаков, 1963).

Дар Куриё обҷушашро ҳамчун пеллоброн, хангоми бемории дилу гурда, варами бемории гурдаю дил, нефрит ва маводи исхоловару гичарон тавсия медиҳанд (ЧХВЕ ТХЭСОП, 1987).

Дар Булғория онро барои муолиҷаи варами ҷигар, гепотит, илтиҳоби талхадон, санги талхадон, циррози ҷигар ва ҳамчун пешоброн истифода мебаранд (Д. Йорданов, 1976).

Дар тибби мардумии рус решаи онро дар шакли обҷӯш, дамхӯрда, чойхока ҳамчун исхоловар, оромбахши асабҳо, дардбанд, хангоми латхӯрӣ, захмҳо, дарди дандон, илтиҳоби меъда, решӣ рӯда, шираашро дар шакли малҳам, барои муолиҷаи бемории пӯст, дамхӯрда ва обҷӯши қисми рӯизаминиашро барои муолиҷаи бемории гинекологӣ (занола) бронхити музмин, обхӯра, захмҳои фасодноки пӯст, шираи тозаашро барои муолиҷаи захмҳо ва ҳамчун маводи хунбанду зидди-бактерия истифода мебаранд (С. Драген допф 1898, А. Х. Роллов, 1908, Р. М. Середян, 1952, М. А. Носаль 1960, Н. И. Гром, 1965; В.П. Махлаюк, 1993; Н.Куреннов, 2007).

Дар Тоҷикистон намуди *C. Subhirsufus Regel*-васеъ истифода мешавад, ки он дар фармаколеҷаи собиқ СССР нашри 9-10 дохил шудааст ва таркиби химиии он аз таркиби намуди дар боло гуфта кам фарқ мекунад. Дар таркиби рӯизаминии ин намуд аз 0,5 то 2,08% алкалоидҳо аз ҷумла 1,057% конвольвин, 0,28% конволамин, конвольвичин, конволидин, дар решаш 1,5% конволин, 0,81% конвольвичин, конволидин, конволин, субхирзин мавҷуд аст.

Дар тибби мардумии тоҷик обҷӯши тухми онро хангоми касалиҳои меъдаю рӯдаҳо истифода мебаранд, барои ин як миқдор тухмҳои

кӯфтаи онро дар 300-400мл. оби ҷӯшида дам карда 1-2 пиёлай сахар дар наҳор то як моҳ менӯшанд.

Дамхӯрдаи онро ҳамчун дардбанд зиддиташаннуч ва барои муолиҷаи диққи нафас ва силии шуш истифода мебаранд (М. Ҳочиматов, 1989).

Воронина (1966) муайян намуд, ки қиёми қисми руизаминии гулпечак дар меъёри 10 мг/кг. вази хусусияти хуби гипстензивӣ (паст намудани фишори хун) дорад. Таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо амалӣ шуда нишон додаанд, ки сатҳи баланди фишори хуни ҳайвончоро дар муддати 60-120 дақиқа то 50% паст мекунад.

Муайян шудааст, ки агар ба ҳайвонҳои фишори хунашон тавассути гузарондани доруи питуитрин баланд шуда, дар муддати 10-12 рӯз қиёми гулпечак гузаронанд, фишори баланди хуни онҳо ба ҳадди эътидол омада мерасад.

Қиёми обии гулпечак қувваи капишхӯрии мушакҳои дили қурбоқаҳоро дар таҷриба суғат мекунад. Илтиҳоби таҷрибавиро, ки тавассути бо сӯзан ба ғӯсти пой қафои калламушҳо гузарондани маводи илтиҳобовари карагенин ба амал меояд, рафъ месозад.

Дар асоси алкалоидҳои таркиби гулпечак доруи тропатсин пешниҳод шудааст, ки он дорои хусусиятҳои холинилитикӣ ва ганглиоблокаторӣ дошта, онро барои муолиҷаи бемории паркинсон, фалачи сабуки ихтилоҷӣ, фалачи ихтилоҷи рағҳои хун ва мушакҳои дохили шикам, ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, диққи нафас истифода мебаранд (М. Д. Машковский, 1985).

Дар амалиёти акушерӣ онро ҳамчун маводи зидди ихтилоҷ барои пешгирии тавлиди пеш аз вақт ва барои муолиҷаи захролудшавӣ аз пайвастиҳои фосфорорганикӣю холизестерӣ мефармоянд (И.Е. Мозгов ва диг. 1940, Х. Х. Холматов 1984). Алкалоидҳои дигари ин ғиёҳ конволвин ва конволамин аз сабаби захрокишон дар амалёти тиббӣ истифода намешаванд.

### Доруҳои гулпечак

Дамкардан гулпечак – чун доруи рафъи дард ва зиддиташаннуч. Се қошуқи ошхӯрӣ баргу поя ва гули рустаниро дар ним литр оби ҷӯш ним соат дам дода, аз доқа полонида аз он рӯзе ним стакани 3 маротиба истеъмол кунед. Ҳангоми баланд будани фишори хун онро ба меъёр истифода баред.

Обҷӯши решаи гулпечак. Ҳангоми қабзияти рӯдаҳо 2 қошуқи ошхӯрӣ аз решаҳои майдакардаи ғиёҳ дар як стакан об ним соат дар оташи паст ҷӯшонед. Пас аз соғ қардан аз он рӯзе 2 қошуқи ошхӯрӣ як маротиба пеш аз хоб нӯшед.

**Тропацин.** (Торасинум). Дорои хусусияти холинолитикӣ ва ганг-лиоблокаторию зиддииктилоҷӣ мебошад.

Онро барои муолиҷаи бемории паркинсон, фалачи ихтилоҷӣ, гиперкинезҳо мефармоянд.

Усули истифодаи он чунин аст: дар меъёри 0,01-0,0125 г. 1-2 бор дар як рӯз ба одамони калонсол ва 0,001-0,005 г. ба кӯдакон мефармоянд.

Ба мубталоёни глаукома истеъмоли он мумкин нест.

Тарзи истеҳсолаш. Дар шакли хока 1г. ва кулчадору 0,01 г. истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодабарияш то 5 сол. Аз гулпечак боз доруҳои кон-валамин ва конволмин истеҳсол мекунанд.

### **ГУЛПАР – борщевик. Heracleum lehmannianum bungen**

Мардуми қисми чанубии Тоҷикистон ин гиёҳро куруш, дар шимолу ғарбӣ болдирғон, дар Эрону як қисми Афғонистон, онро гулпар ё ан-гудон гӯянд.

Гулпар рустани ду ва ё бисёрсолаи алафӣ буда, ба оилаи чатргулҳо мансуб аст. Баландиаш то 1,5-2 метр расида, пояи ғафсу дарунҳоӣ, баргҳои мураккаби калон, гулгӯдаи чатрин, гулҳои рези сафед ва ме-ваи гирд дорад. Моҳҳои июл-сентябр гул карда, дар октябр тухм ме-бандад. Гулпар дар Руссия, Сибир, Карелия, Кафқоз, Кишвари Крас-нодар, соҳили дарёҳои Иртиш, Об, Урал, Осиёи Марказӣ, Эрон, Афғонистон, Украина ва ғайра нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон намуди гулпар дар соҳили дарё, канори чашмаю ҷӯйбор, чаманзор ва заминҳои зироатӣ мерӯяд. Қисмати мавриди истифодаи гулпар барг, гул, тухм ва решаашро дар тирамоҳ чамбоварӣ ва дар сояи шамолрас хушк мена-моянд ва онро метавон ду сол истифода бурд.

Дар қисмати рӯизаминии он 0,82% равғани атрӣ, 2,45% кумаринҳо, (псорален, бергаптен, изопимпиннелин, ангелитсин, сфоидин, колумби-атсетин, флавокоидҳои квертсетин, эпирутин, дар пояш 0,01 кумарин, 0,01-0,4% равғани атрӣ, дар таркиби решааш равғани атрӣ 0,07-0,12%, кумаринҳо, флаволоидҳо ва ғайра мавҷуд аст.

Гулпар ё курушро аз замони қадим васеъ истифода мебуданд. Абуалии Сино фишурдаи гулпарро барои муолиҷаи дарди гӯш, рафъи дамкӯтоҳӣ, диққи нафас, беҳи онро барои муолиҷаи бемории чигар, ярақон ва ҳамчун дардбанду балғамрон фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки тухмдонаҳои он луобро ту-нук намуда аз бемории талхадон, чигар, зарпарвин, дамкӯтоҳӣ ва иллатҳои бачадон нофез аст.

Дуди баргу пояш хоболудро хуҷёр мекунад. Агар шираи онро бо рағани зайтун омехта, ба сари беморони мубталои латергия (хоби муфочо), дарди сар резед, шифо мебахшад. Агар онро дар шароб ҷӯшонда ба болои узвҳои мариш гузored нафъ меёбад.

Обҷӯши решааш барои зарпарвин, бемории чигар ва диққи нафас шираи решааш аз захмҳо, шираи гулаш ба ҷароҳати гӯш ва бавосир фондабахш аст.

Гулпар хосиятҳои зиёди табобатӣ дошта, онро барои табобати бемории асаб, роҳи нафас, узвҳои ҳозима, чигару талхадон истифода мебаранд. Обҷӯши решаи гиёҳ бодшикан ва талхарон буда, норухатиҳои узвҳои ҳозимаро аз байн мебарад, иштиҳоро бармеангезад, хӯрокро нарм ва ба ҳазм шудани он кӯмак мекунад.

Онро ба беморони саръ, фалаҷ ва асаб низ тавсия менамоянд. Истифодаи ин гиёҳ зехиро тез, ҳофизаро зиёд ва ҳазёро кам менамояд. Барои касалии фалаҷ ва беҳиссии аъзои бадан муфид аст.

Гулпар ё куруш пешоброн ва дардбанд буда, ҳангоми бемории гурдаву масона, хусусан санги онҳо, фонданок аст. Обҷӯши баргу решаи он барои дарди сина, сурфа ва дигар касалиҳои роҳи нафас истифода мешавад (П. Крылов, 1876, С. Е. Землинская, 1958, А. Ф. Гаммерман ва диг., 1937).

Дар Осии Марказӣ боз як навъи гулпар (*H. Dissectum L.f-bed*) нумӯ меёбад, ки онро барои муолиҷаи бемории гинекологӣ (занона), варача, лимфоденит (илтиҳоби гадудҳои сафрӯ) ва чун хунбанд ба кор мебаранд (М. Н. Варганова, 1963).

Реша ва мевачи онро дар тибби Тибет барои муолиҷаи санги талхадон, бемориҳои гурда ва дунбал, дар Сибир барои муолиҷаи варача, дарди дандон, дар Қирғизистон барои пешгирии санги гурда истифода мебаранд (Л. А. Уткин, 1922, Е. В. Никитин, 1985, А. П. Гусев, 1966).

Дар тибби мардумии рус ва Сибир обҷӯш ва дамхӯрдани навъи дигари гулпар, гулпари сибириро (*H. Sibicum L.*) ҳамчун маводи зиддиуфунӣ, барои муолиҷаи бемории сироятӣ, зиддиилтиҳобӣ ва оромбахш барои муолиҷаи ҷунунӣ, бемории саръ, исқол, газакӣ рӯдаи гафс ва табобати бемориҳои пӯсту дандон мефармоянд (А. Роллов, 1908, П. К. Чуролинов, 1979; В. П. Махлаюк, 1993). Дар тибби мардумии рус гулпари сибириро барои муолиҷаи ихтилоҷҳои гуногун, хистерия, бемории пӯст, обҷӯши решаашро барои зарпарвин, диққи нафас ва ғайра истифода мебаранд (Н. Куриеннов, 2007).

Дар Карелия, реша ва баргашро барои муолиҷаи исқол, исқоли хунин, дарди дандон ва ғайра ба кор мебаранд (В. Ф. Юдина ва диг., 1988).

Дар тибби мардуми Булғор онро ҳамчун хунбанд, илтиҳовар ва



барои рафъи халадарди рӯдаю меъда истифода мебаранд (В. Петков ва диг., 1988).

Истифодаи хоричии гулпар хангоми захмҳои гуногун, ба хусуси сиеҳзахм ва неши ҳашарот ба қор меравад. Марҳами барғҳои он бо равгани зайтун ҷиҳати аз байн бурдани сиеҳҳои зери ҷашм ва бавосир фондаовар аст.

Ҳама қисмҳои тару тозаи рустанӣ хусусияти таҳриқкунанда дошта, хангоми расидан ба дасту пой пусти он сурх гашта, варам мекунад. Дар ин ҳолат пусти осебдидаро бояд тоза шуст ва ба он маҳлули спиритии метилени кабудро молид.

### Доруҳои гулпар

**Обҷуши решаи гулпар.** Барои табобати касалиҳои узвҳои ҳозима 10г. решаи кӯфтаи онро 10 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонда, баъди полідан аз он рӯзе 1 қошуқи ошхӯрӣ 2 мароғиба истеъмол мекунад. Ин обҷуш хангоми бемории асаб низ тавсия мешавад.

**Обҷуши решаи гулпар.** Барои рафъи сусти боҳ 50 г. барғҳои тоза ва решаи гулпарро дар як литр об ним соат ҷӯшонда, бо он рӯзе 2 маротиба миён ва дасту пойро мешӯянд ва 1 стакани 2-3 бор дар як рӯз истеъмол мекунад.

**Дамхӯрдани алафи гулпар.** Барои бемории дастҳои ҳозима 3 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушқу майдашудаи гулпарро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаи хунукқардари рехта, дар муддати 2 соат дам дода, аз доқа полонида ¼ стакани 3 бор дар як рӯз 20 дақиқа пеш аз истеъмоли гизо масраф мекунад.

**Обҷуши решаи гулпар.** Барои бемории санги талхадон-1 қошукчаи ҷойхӯрӣ решаи гулпарро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодари рехта, 10 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонда, 10 дақиқа дам дода, аз доқа полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунад.

### ГУЛИ ГУРГ – барвинок малъӣ. *Vinca minor L.*

Дар баъзе ҷойҳо онро лӯбиёи хирсақ низ мегӯянд.

Гули гург мансуби рустанҳои ҳамелпасабз аст. Дарозии ҷояаш 20-35см. мешавад Баргаш нишаста, поябаргаш кӯтоҳ, нӯғтез, дарозияш то 5см. бараш то 2,5см. паҳлӯҳояш ҳамвор аст. Гулаш дар нӯғи поя баъзан 2-тоӣ ҷой гирифта, диаметраш то 1,5 см. ва рангаш кабудӣ баланд мешавад. Моҳҳои апрел-июн гул мекунад ва июл-август мевааш мепазад. Дар регзор, дар юғанзор, камолзор, арҷазор ва даштҳо мерӯяд.

Дар қисмати ҷанубии Тоҷикистон гули гурги ростпоя (*Vinca erecta*

Regel et Schmalh) меруяд. Дар доманаи кӯҳҳо (аз сатҳи баҳр 900-3500 м.) ва дар чароғоҳҳои тобиSTONE нағз нумӯъ меёбад, Ин рустаниро дар баъзе ҷумҳуриҳо парвариш мекунанд.

Баргу пояи гули гурғ дар таркиби худ зиёда аз 20% алкалоид дорад. Дар ин қисмҳои рустанӣ алкалоидҳои (винкамин, винкаин, пубессин, резерпин ва ғ.) мавҷуд аст. Дар қисмҳои эризаминии он микдори алкалоидҳо 3,4%-ро ташкил медиҳанд.

Дар таркиби баргҳои то 0,59% рағғани эфирӣ, флаваноидҳои рутин, квертсетин, маводи талх, кислотаи аскарбонӣ, каротин ва ғайра мавҷуд аст.

Дар қисми рӯизаминии он макроунсурҳои К-26,30, Са-7,60, Mg-2,20, Fe-0,70 мг/г, микроунсурҳои Mn-0,11, Cu-0,37, Zn-0,36, Al-0,40, Co-0,09, Mo-8,80, Cr-0,05, Ba-0,59, V-0,25, Se-4,40, Ni-4,14, Sr-0,05, P-0,09, 0,05, B-41,20 мкг/г. муайян шудааст (М. Я. Ловкоба, ва диг., 1989). Дар тиб баргу пояш истифода мешавад.

Онҳоро баҳор ё аввали тобиSTONE чамъ мекунанд (то моҳи июн). Пояшро 5см. боло аз рӯи хок бурида, дар ҷои памолраси хушкӯ гарм мехушконанд.

Гули гурғро аз замони қадим барои муолиҷа истифода мебарданд. Амирдавлат Амасиатсӣ фермудааст, ки агар баргҳои онро масраф намоянд исҳоли аз чароҳати рӯдаҳо сарзадари боз медорад.

Агар шираи онро бо шир дар рағғани гули садбарг ҷӯшонда дар шакли шамъчаҳо ба занҳо фармоянд, аз бемории бачадон шифо меёбад.

Шираи онро бо сирко омехта истифода баранд хосияти подзаҳрӣ дорад. Агар онро бо май омехта нӯшанд чароҳати рӯдаҳо раф месозад. Агар онро дар шакли шамъчаҳо ба рӯдаи рост ворид созанд ба омози шикам нағъ мерасонад.

Дар тибби мардумӣ гули гурғро барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, газаки меъда, исҳоли хунин, дарди сару дандон ва табобати захмҳои пӯст нағъовар мешуморанд.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳоҷиматов дар тибби мардумии тоҷик баргҳои онро дар шакли ҷой хангоми исҳоли хунин, бемории рӯдаи меъда, фишори баланди хун, дарди сар ва дар шакли ғарғара хангоми дарди дандон истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии Булғор онро ҳамчун хунбад ва барои муолиҷаи исҳоли, вараҷа, табларза, сурфа ва ғайра истифода мебаранд.

Обҷӯши рустаниро дар шакли облатта (компресс) барои муолиҷаи зардзахм, хориши пӯст ва дар шакли ғарғара хангоми илтиҳоби пардаи луобии даҳон ва дарди дандон ба кор мебаранд. (Б. Петков ва диг., 1988).

Дар тибби муосир аз гули гург маводи бисёре тайёр мекунад. Тадқиқотҳои лаборатории А. Г. Курмаков ва дигарон нишон додаанд, ки алкалоидҳои ин рустанӣ фишори баланди хунро паст мекунад. Онҳо таъсири системаи симпатикӣ асабро суфт ва парасимпатикиро баланд мекунад (И. Э. Акопов, 1981; В.П. Махлаюк, 1993).

Лайиков М. И. ва диг. 1981, Х. А. Ахмедхочаев ва диг. 1981 дар таҷрибаҳои лабораторӣ, ҳангоми ба ҳайвонҳо гузарондани маводи аллоксан, ки миқдори қанди таркиби хуни ҳайвонҳоро зиёд мекунад, хусусияти зиддидиабетии онро муайян намуданд.

Алкалоиди девикан фишори баланди хунро мунтазам паст мекунад ва хусусияти оромбахш дорад. Девикан инчунин рағҳои хунгарди майнаро васеъ месозад. (А.Д. Турова ва диг. 1984).

Мувофиқи маълумоти Н.Куреннов (2007) ҳамаи қисмҳои гули гург захрогинанд ва онро бояд бо эҳтиёт истифода бурд. мувофиқи гуфтаҳои ӯ маводи ин рустанӣ дорои хусусиятҳои оромбахш буда, рағҳои хунгарди майнаро васеъ сохта, хунгъяминкунии майнаро беҳтар намуда, азхудкунии оксигенро аз тарафи бофтаҳои майна беҳ месозад.

Дар баробари ин хусусияти зиддиаритмӣ дошта, фишори хунро паст карда, рағи вариди дилро васеъ намуда, ихтилочи мушакҳои рӯдаи бориқро рағъ сохта, кашишхӯрии бачадонро хуб мекунад.

Санояти дорусозии Венгрия аз гули гург давои «девин-кан», «винкэтон» ва дар България «винкапан» истеҳсол мекунад.

Давоҳои девикан ва винкапан рағҳои хунгардро васеъ мекунад. Ин таъсири онҳо ба рағҳои хунгузари мағзи сар ғоида доранд.

Онҳо хосияти оромбахш доранд, бинобар ин фишори баланди хунро паст мекунад. Давоҳои аз гули гург тайёр шуда, кори дилро мураттаб мегардонанд, рағҳои хунгардро мустақкам месозанд ва қобилияти пешобҷудокунии гурдаҳоро беҳ мекунад. Аз ин рӯ онро барои муолиҷаи фишори қалбӣ тавсия мекунад. Ҳамчунин онро барои хунравӣ аз раҳм ва рӯдаҳо тавсия медиҳанд. (С. Я. Соколов ва диг., 1985; А.Д. Турова. 1987).

Қиёми гули гург барои табобати исҳоли хунин, муолиҷаи хунравӣ аз лиса ва хориши пуст истифода мешавад.

### Дорухи гули гург

**Винканин (Vinsarinin).** Дар таркибиаш маҷмӯи алкалоидҳои гули гург маҳфуз аст.

Таъсири оромбахш, васеъкунандаи рағҳои хунгард, хусусан рағҳои майна, пасткунандаи фишори хунро дорост.

Онро барои муолиҷаи фишори баланди хун, ихтилочи рағҳои хунгард, неврозҳои қудакон истифода мебаранд

Тарзи истифодабарияш: 0,005-0,01 г. 2-3 бор дар як рӯз тавсия медиҳанд.

Дар шакли кулчадору 0,01 г. дар як қуттӣ 50 дона дар Чумхурии Булғория истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодабарияш аз рӯзи истеҳсол 2 сол.

Дар Руссия бо номи Винканор, Маҷористон Девикан ва Винкатон истеҳсол мешавад.

**Обҷуши барги майдакарда ва хушки гули гург** – 10г. мегиранд ва аз болояш 200мл. (1 стакан) оби ҷуш мерезанд. Дар оташи паст то 15 дақиқа мечӯшонанд ва баъди хунук шудан аз дока мегузаронанд. Аз он рӯзе 4-5 бор ба андозаи 2-3 қошуқи ошхӯрӣ барои муолиҷаи фишори баланди хун истеъмол мекунанд.

### **ГУЛИ МОҶУР** – коровяк обыкновенный. *Veraugeum thapsus L.*

Онро харгӯшак, гӯши хирс, думи гов, бусир ва марги моҳӣ низ мегӯянд. Гиёҳи алафии дусола буда, пояш гафси рост, баландиаш то 180 см. ки бо мӯяҷҳои пашмии зардчағоб ё сафеди хокистарранг пӯшида шудааст, баргҳои калону яклухти байзашакл дорад. Баргҳои ба боло рафта-рафта хурд мешавад. Гулҳои зарди тилоранги гиёҳ дар сари шоха хӯшаи дарози сергулро ташкил медиҳанд. Дар моҳҳои июн-август гул карда тухм мебандад.

Гули моҳур чун алафи бегона дар боғҳо, полизҳо, талу теплаҳо, шишебҳои кӯҳҳо ва заминҳои санглохи Ҳисору Дарвоз, Тоҷикистони Шарқӣ ва Помири Ғарбӣ мерӯяд.

Қисмати мавриди истифодаи гиёҳ барг ва хӯшагулаш мебошад, ки онро дар рӯзҳои софу камрутубати тобистон, ҳангоми шукуфтани гулҳо чамбӯварӣ намуда, дар ҷойҳои сояи гарми шамолрас хушк менамоянд.

Дар таркиби баргу гули рустани рағани атрӣ, иридоидҳои аукубин 0,13-0,51%, аюгол, гарпагид, каталпол, то 2,5% луоб, 11% қанд, флаваноидҳо, 3% моддаҳои даббоғӣ, стероидҳо, кумаринҳо, каротиноидҳо, (а-кароцетин, в-коротин) карбогидридҳои глюкоза, галактоза, сахароза, мелибиоза, рафиноза, стахиоза, маннотироза ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби гулҳои макроунсӯрҳои К-17,30, Са-4,70 Mg-1,20. Fe-0,22 мг/г ва микроунсӯрҳои Mn-49,20, Cu-13,20, Zn-23,60, Mo-1,90, Сг-0,60, Se-0,05, Ni-1,90, Sr-26,80, P-0,70, B-2,00, – мг/г. мавҷуд аст.

Гули моҳурро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи васеъ истифода мекунанд. Абуалии Сино бусирро барои табобати сурфай музмин, дарди дандон ва чашм, омосҳо, чароҳат ва захми пӯст истифода кардааст.

Амирдавлағ Амасиатсй фармудааст, ки агар решаи онро кӯфта бо шираи он дандонхоро чайкунанд дарди дандонро рафъ созад. Агар онро бо май масраф кунанд исхолро бандад. Чӯшобааш барои сурфа нофез аст, барӣҳои бӯрдодаи онро агар ба болои вараму омосҳо банданд шифо мебахшад.

Дар тибби мардумии тоҷик барои муолиҷа баргу гулҳои мохурро истифода мебаранд. М. Ҳоҷиматов фармудааст, ки чойи аз гулҳои рустанӣ тайёршударо 1/2 пиллаи, сахар, дар шиками наҳор ҳамчун балғамрон, исхоловар, арақрон, пешоброн ва барои муолиҷаи дарди дил, қафаси сина, сили шуш истифода мебаранд.

Гиёҳҳои доруи оромбахш дар мавриди изтироб, ҷунунӣ, ихтилоли талайи қалб, ҳолати асабишавӣ, норухати меъдаю рӯда, барои таскини ташаннуҷ ва барои муолиҷаи касалии ҷигару талхадон ва сипурз тавсия шудааст.

Дар Арманистон обҷӯши онро бо шир барои муолиҷаи сили шуш, илтиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит), рӯдаи борик ва исҳоли хунин истифода мебаранд. (С. Я. Золотницкая, 1954, Д. О. Сенетчян, 1949).

Обҷӯши онро бошад барои муолиҷаи ҷунунӣ (неврозҳо), бемории саръ (эпилепсия), дарди гулӯ, ангина, шамолхӯрии рилтаи асаби рӯ, дар ҳаммом ва таҳорат ҳангоми бавосир, тарбод, скрофулез дар шакли облатта (компресс), шустушӯ, барои муолиҷаи захмҳо, бемории чашм ва ҳамчун пешоброн ба мубталоёни санги гурда, никрис ва беморони гирифтори варами дасту по, ки дар нағичаи бемории дилу гурдаҳо мубтало шудаанд, мефармоянд (А. В. Милин, 1974, Н. К. Фруентов., 1974, В. Г. Минаева, 1970, В. Н. Саутина ва диг., 1984).

Дамхӯрда ва обҷӯши баргу гулашро ҳамчун балғамрон, зиддиилтиҳоб, фарогиранда (обвалакивазоши) барои муолиҷаи газаци шуш, диққи нафас, газаци меъда, бемории ҷигар, талхадон, роҳҳои таллагузар, гадуи зермеъда ва роҳҳои пешоб мефармоянд (С. С. Станков ва диг., 1952, А. Ф. Гамерман ва диг., 1957, Е. А. Романович, 1969, В. В. Куликов, 1975).

Дар Карелия дамхӯрдаи баргу гули онро барои муолиҷаи кабудсурфа, газаци шуш, дамхӯтоҳӣ, дамхӯрдаи гулҳоишро ҳангоми ташаннуҷи узвҳо, бемории ҷигар, испурҷ мефармоянд (В. Ф. Юдина, ва диг. 1988).

Дар тибби мардумӣ намуди дигари гули мохур ё бусир (V. Masto Szgripn Boiss) васеъ истифода мешавад, ки таркиби кимёиаш қариб фарқ намекунад. Дар Эрон онро барои муолиҷаи бемории дил, никрис ва тарбод мефармоянд (А. Parsa 1959).

Дар тибби мардумӣ боз намуди дигари он *Verbascum Densiflorum Bertol-rc* ҳамчун маводи зиддивирӯсӣ, зиддиилтиҳобӣ, балғамрон ва

зиддихтилоҷӣ барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас, илтиҳоби садопарда, ҳалқ, найчаҳои нафас ва узвҳои ҳозима истифода мебаранд (И. Куреннов, 2007).

Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки дамхӯрдаи обҷӯш ва ҷамъи флаваноидҳои таркиби он фаъолияти кории дилро хуб мекунад. Баргҳои бурдода, ҳокаи баргҳои хушкӣ он, ширааш барои муолиҷаи захму ҷароҳат ва омосҳои нафъовар буда инчунин хусусияти дардбандӣ низ доранд. (Л. Ф. Буравова, 1973, М. Н. Рабинович, 1987).

Дар тибби мардумӣ ва муосири Украина, Кафқоз ва Руссия, Олмон ва ғайра аз намуди дигари гули мохур васеъ истифода мебаранд

Қисми рӯизаминии онро ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ, зиддихтилоҷӣ, дардбанд, барои муолиҷаи фишори баланди хун ва атеросклероз ба кор мебаранд (В. М. Маликов ва диг., 1970).

Дар Олмон онро барои муолиҷаи тарбод, дарди сар, невралгия, илтиҳоби сурхной, газаки меъда ва ҳамчун арақрону пешоброн истифода мебаранд (О. Gessnr.1953).

Дамхӯрда ва обҷӯши онро инчунин дар стоматологоя (пизишкӣи дандон) дар шакли ғарғара, барои муолиҷаи стоматит ё пухтани даҳон дар ҷудакон, санги милки дандон (парадантоз) шамолхӯрии риштаҳои асаби рӯй васеъ истифода мебаранд. Дар тибби муосир онро барои муолиҷаи бемории роҳи нафас, шамолхӯрӣ, илтиҳоби садопарда ва гум шудани садо, диққи нафас, сили шуш, тарбод, омосҳои тарбод, саръ ва ғайра истифода мебаранд (А. Синяков,2000).

### Доруҳои гули мохур

**Дамкардаи гули мохур.** Чун дорун оромбахш: 3 қошуқи ошхӯрӣ баргу гули рустаниро дар ним литр оби ҷӯш муддати 0,5-1 соат дам дода аз он рӯзе ним стаканӣ 3 маротиба истифода менамоянд.

**Обҷӯши гули мохур.** Дар мавриди табобати захм, омос ва сӯхтани пӯст: 4 қошуқи ошхӯрӣ гули рустаниро дар як стакан об муддати 10 дақиқа дар оташи паст меҷӯшонанд. Пас аз хунук шудан онро аз доқа полонда, матоеро ба он тар карда, рӯй захмҳои мебанданд.

**Дамхӯрдаи рағганини гули мохур.** 5 қошуқи ошхӯри гулҳоро муддати 2 ҳафта дар ним литр рағгани зайтун нигоҳ медоранд. Аз он ҳангоми касалиҳои роҳи нафас ва узвҳои ҳозима 1 қошуқи ошхӯрӣ рӯзе се маротиба масраф менамоянд.

**Обҷӯши гули мохур:** дар мавриди истифодаи хоричӣ барои тарбод ва илтиҳоби рағҳои миён. 1 қошуқи ошхӯрӣ маводи онро ба зарфи сирдор андохта, ба он 1 стакан арақ ё спирти 50% рехта, 2 ҳафта дар ҷои торик нигоҳ дошта, онро полонида ба узвҳои бемор мемоланд.

**ГУЛИ ГОВАК (ОСМОНГУЛАК) – васильёк синий.**  
*Centaurea cyanus L.*

Дар байни мардум бо номҳои осмонгулак, чаши гов, талхагулак низ машҳур аст.

Дар Юнони қадим мешумурданд, ки шираи гули говак захмхоро ба тезӣ сихат мекунад ва аз рӯи ривоятҳо ин хусусияти баръалои рустаниро донандаи хусусияти шифоии кулли рустаниҳо Кентаври Хирон кашф карда будааст. Олими барҷастаи Швед Карл Линей ба хотири ин ривоят ҳама авлоди осмонгулхоро «центауреа» ном гузошта, гули говакро «центауреаи цианус» (кентаври кабуд) ном бурд.

Ҳамагӣ дар оилаи кентаврҳо 550 намоянда ҳаст, ки аз онҳо 220 тояш дар худуди Руссия нумӯш меёбад.

Дар Руссия ривояте ҳаст, ки гӯё ҷавони зебо Василий ба духгари обӣ ошиқ шуда, аз дасти ӯ ба ҳалокат мерасад ва ба гули лочувард – осмонгулак, ки рангаш оби кабудӣ бахуро мемонд, мубаддал мешавад.

Гули говак аз қабилаи растаниҳои як ва ё дусола буда, қадаш ба 1м мерасад. Рӯшаш поямонанди парешон, пояш ростӣ сершох аст. Баргҳои болоиаш борики дароз буда, баргҳои поёниаш поябаргдоранд. Гулгочҳоиаш дар нуғи поя ва нуғи шохаҳои он ҷойгиранд. Гулпечӣ сабадчаҳоиаш аз баргҳои болои ҳам хобида иборат аст. Ранги гулҳои сабадча кабуд (гулобӣ) ё бунафш мешаванд. Мевааш дарозрӯяи хокистарранг (дарозиаш то 4,5мм) аст. Моҳҳои май-август гул мекунад ва август-сентябр тухм мебандад. Гули говак дар доманаи кӯҳҳо, регзорҳо, қад-қадӣ гузаргоҳҳо ва дар боғу полизҳо мерӯяд. Қариб дар ҳамаи ноҳияҳои Тоҷикистон паҳн шудааст.

Таркиби кимиёвии гули говакро асосан гликозидҳои антоцианӣ, флавоноидҳо, флаваноидҳо, кумаринҳо, стероидҳо, алкалоидҳо, моддаҳои даббонӣ ва маъданӣ таъкил медиҳанд.

Дар гиёҳ асосан гулҳо ва гулгочаш истифода мешавад. Ин қиёмҳои рустаниро дар вақти гул ҷамъ кардан лозим аст. Гулашро ҳангоми шабнамхез (то гарм шудани рӯз) ҷамъ карда, дар ҷои соя хушккундан лозим аст.

Гули говак аз қадим дар байни мардум маълум аст. Аз маъхазҳои таърихӣ бармеояд, ки номи латинии он «центауреа» аз номи аспӣ одамсари асотирӣ гирифта шудааст. Аспӣ одамсар гӯё одамхоро бо алафҳо таъбад мекардааст.

Абуалии Сино ин гиёҳро барои муолиҷаи касалиҳои чигар, дарди шикам ва ҳамчун пешоброн истифода мекардааст.

Мувофиқи гуфтаҳои М.Ҳочиматов (1989) дар тибби мардуми осмонгулакро барои муолиҷаи зарпарвин, ҳамчун маводи фаъоли талха-

рон ва барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима, гурда ва узвҳои пешобгузар пешоброн ва талхарон истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми рус онро ҳамчун маводи зиддииттиҳобӣ барои муолиҷаи бемории музмини гурдаю роҳҳои пешобгузар, дар вақти хунравӣ аз раҳм, касалиҳои асаб, тарсу ваҳми кӯдакон ва дарди дандон ва талхарон, табшикан, зиддииттиҳоб зиддииттилоҷ, дардбанд истифода мекунад. Дамхӯрдаи гули говақро барои муолиҷаи зарпарвин, марази чашм, касалиҳои узвҳои ҳозима, гурдаву пешобдон (хичак), дарди узвҳои ҳозима, сурфа низ нафъовар мешуморанд. (В.П. Куреннов В.П. Махлаюв, 1993; И. Куреннов, 2007).

Дар тибби муосир ҳосиятҳои зерини ин рустанӣ маълум гардиданд: пешоброн, арақовар, талхарон, зиддииттилоҷ Дамхӯрда, обҷӯш ва қиёми 40% спиртии гулҳои осмонгулак чун пешоброн, зиддимикроб, зиддииттилоҷ ва баъзе хусусиятҳои зиддисаратонӣ доништа шудааст.

Дар тадқиқотҳои клиникӣ оиди бемории санги гурда муайян шудааст, ки дар баробари пешобронӣ дамхӯрдаи осмонгулак миқдори маводи санговарро дар хун аз қабилӣ калсий, кислотаи мочевина ва фосфори ғайриорганикӣ кам мекунад.

Аз ин рӯ, маводи ин рустаниро барои муолиҷаи бемории гурда ва роҳҳои пешобгузар, омосҳои қалбӣ, гадудҳои чинсӣ ва бемории илтиҳобӣ истифода мебаранд (А.Д. Турова, 1987).

Моддаҳои анотсианине, ки дар таркиби гули ин рустанӣ мавҷуданд, дар об тез ҳал шуда, қобиляти пешобҳосилкунии гурдахоро зиёд мекунад. Гули ин گیёҳ дар таркиби омехтаҳои дохил мешавад, ки барои муолиҷаи санги гурда, илтиҳоби гурдаву масона ва найчаҳои пешобгузар тавсия мешаванд.

Таъсири асосии осмонгулак бо гликозидҳои таркиби он аз рӯи сентаурин, сианин ва алкалоиди пеларгонин вобастагии зиҷ дорад. Дар таркибаш инчунин алкалоиди эритерсин мавҷуд аст. Балмурия (1951) дар тадқиқотҳои бо калшамушҳои сафед гузаронидааш ҳосияти талхаронӣ ва пешобронии онро муайян кардааст (В.Петков, 1988).

Дар тибб гули говақро дар шакли дамхӯрда ва обҷӯш ҳамчун пешоброне, ки дар хун миқдори калсий, кислотаи мочевина ва фосфори ғайриорганикӣ, ки дар ҳосилшавии сангҳои гурда нақши муҳимро мебозанд, кам мекунад, истифода мебаранд.

Гули говақро дар тибби имрӯза барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар (зарпарвин) ва талхадон ҳамчун маводи талхарон нафъовар ҳисоб мекунад. Барои табobati ҳар гуна касалиҳои чашм (конъюнктивит, блефарит, мондашавии асабҳои чашм) низ дамкардаи гулҳои ин рустанӣ фоидабахш аст.



## Доруҳои осмонгулак

**Дамхурдан гулҳои осмонгулак.** Ҳамчун пешоброн ва талхарон: 1 қошуқи ошхӯрӣ гулҳои хушкӣ осмонгулакро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болаш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, сарпушашро маҳкам намуда дар ҳаммоми барқӣ 15 дақиқа гарм карда, 45 дақиқа дар ҳарорати хона нигоҳ дошта, аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунад.

**Дамхурдан гулҳои осмонгулак** барои тоза намудани пусти рӯй: 1 қошуқи ошхӯрӣ гулҳои хушкӣ осмонгулакро дар зарфи сирдор андохта, ба болаш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, аз дока полонида, докаро тар карда, бо он рӯйро 2-3 бор дар як рӯз пок намудан лозим аст. Онро метавон дар шакли облатта (компрес) истифода бурд.

**Обҷуши гулҳои осмонгулак:** 10 г. гулҳои гули говахро бо 180мл. об омехта, дар болои оташи паст медоранд. Баъди 15 дақиқаи ҷушидан онро аз дока гузаронида, рӯзе 3 ё 4 бор ба андозаи 1 қошуқи ошхӯрӣ истеъмол менамоянд. Онро инчунин барои шустани пардаҳои чашм истифода бурдан мумкин аст.

## ГУЛИ ХАЙРӢ – алтей лекарственный. *Althaea officinalis*

Гули хайрӣ гиёҳи бисёрсолаи алафии баландиаш 60 – 150см. буда, ба оилаи тугмачагулҳо мансуб аст. Решаи ҷӯтоҳи ғафс, сокаи рости сершоҳ, ки бо торҳои нуқрагин пушида шудааст, баргҳои дона-донаи қалбшакли сабзгун, гули дурушти гулобӣ, сурхчатоб ё сафед ва меваи гирду паҳн дорад. Дар моҳҳои июн-август гул карда, батадрич тухм мекӯшад.

Гули хайрӣ асосан дар ҷойҳои намнок, лаби ҷӯй, соҳили дарё, боғу марғзорҳои Украина, Урал, Кафқоз, Қазоқистон ва Осиёи Миёна аз он чумла Тоҷикистон мерӯяд.

Қисмати доруи гули хайрӣ асосан решааш буда, дар тибби мардумӣ гулу барги он низ истифода мешавад. Баргу гули рустаниро дар айёми шукуфтани гул, решаашро дар аввали баҳор ё охири тирамоҳ (аз рустании зиёда аз дусола) чамъоварӣ менамоянд.

Решаашро баъди чидан бо оби сард мешӯянд ва ба қисмҳои (10-20 см) реза ва дар соя барҳаво хушк менамоянд.

Дар таркиби решаи гули хайрӣ карбогидратҳо, монанди глюкоза, сахароза, крахмал, пектин, луоб (то 35 Ҷоиз), бетаин, каротин, витамини С, фитостерин, намакҳои маъданӣ мавҷуданд. Дар баргу гули рустани ғайр аз ин моддаҳо, ки нисбатан ба миқдори кам воমেҳӯранд, рағани эфир, ки бӯи сунбулаи тибро дорад, мавҷуд аст.

Дар решааш инчунин макроунсурҳои K-11,30, Ca-17,40, Mg-4,00, Fe-0,73 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,10, Сч-0,47, Zn-0,25, Co-0,10, Al-0,46, V-0,29, Se-5,71, Ni-0,15, Sr-0,63, Pь-0,05, T-0,10, B-0,20 мкг мавҷуд аст.

Аввалин бор оиди хусусиятҳои шифоии гули хайрӣ Теофраст ва Дискорид (дар асри IV то милод) маълумот дода буд.

Абуалии Сино дар Ал-Қонун ва Ал-Воҳия навиштааст, ки гули хайрӣ омосҳоро нарм карда сарзании онҳоро пешгири мекунад. Думбалро мепазонад. Решаи гиёҳро ҳангоми сӯзиши маҷрси пешоб, дарди масона ва рӯдаю меъда фармудааст. Обҷӯши тухми он ҳайзовар буда, санги масонаро берун мекунад, ба сурфа ва хунбалғам фоидаовар аст. Ҷушидаи бехаш бо шароб банди пешобро мекушояд ва сангҳоро рафъ месозад. Баргаш омоси пистонро шифо мебахшад. Ба қавли Сино бӯидани гули гиёҳ дар илоҷи дарди сари аз хуноки ҳодисҳуда нафъовар аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки гули хайрӣ ду намуд мешавад: бехтаринаш гули сафед дорад. Агар бо обҷӯши он сар шӯянд, мӯйҳои сарро мулоим карда сабзиши онҳоро бехтар мекунад, сабӯсаки мӯйҳоро нест карда, бемории пилқҳои чашмо шифо бахшида, сӯзоки пешоб, омоси меъдаю чигар, гурда ва хизакро судманд аст. Тухмаш сурфаро рафъ месозад. Агар онро бо сирко омехта, ба қитъаҳои мубталои псӣ молида дар офтоб нигоҳ доранд, нафъ мебахшад.

Дар тибқи мардумии тоҷик дамхӯрда ва ё обҷӯши қисми рӯизаминии гули хайрӣро барои муштани сар истифода мебаранд, ки он сабзиши мӯйҳоро бех мекунад. Шираи аз рустании тару тоза ҷудекардаро ҳамчун исҳоловар менӯшанд ва ба кӯдакон дар қаймоқ омехта медиханд. Гулашро бо орди гандум пухта ба бӯлои захмҳо, омос ва думбал мебаранд (М. Ҳочимагов, 1969). Дар тибқи мардумии рус ва булғор обҷӯши решаи гули хайри ҳангоми гулӯдард, бронхит, сили шуш, газаки шуш, касалиҳои узвҳои ҳозима (илтиҳоби меъдаву рӯда, захми меъда, исҳол), гурдаву масона, сурфа, кабудсурфа, диққи нафас истифода мешавад.

Ғарғара кардани даҳон бо обҷӯши решаи он барои рафъи обилаҳои лиса, варамҳои даҳон тавсия шудааст. Ин обҷӯш истифодаи хориҷӣ низ дошта, он ба захмҳо ва касалиҳои гуногуни пӯст, сӯхта ва думбал манфиатнок аст.

Барг ва гули рустанӣ дар мавриди зуком, сурфа, дарди гулӯ ва касалиҳои меъдаву рӯда истифода мешаванд (В.П. Махлаюк, 1993; В.Петков, 1983; М.Я. Ловкова, 1989).

Решаи гули хайрӣ ба гурӯҳи доруҳои лубоҳосилкунанда мансуб аст, ва дар таносу аз тухмҳои зағир, ки лубои зиёд ҳосил мекунанд камӣ

надорад. Микдори маводи фаъоли ҳаётии таркибаш низ зиёданд. Дар таркиби молекуллаҳои луобии гули хайрӣ кислотаҳои уруновӣ, баъзе кислотаҳои органикӣ ва полисахаридҳо мавҷуданд. Муайян шудааст, ки луоб дар об дамиш хӯрда каллоидҳои махсус ҳосил мекунад, ки арзиши табобатишон аз хусусиятҳои физикию кимиёӣ вобаста мебошад. Луоби гули хайрӣ пардаи луобии меъдари фаро гирифта, соатҳои тулонӣ онро аз таъсири манфӣ ҳар гуна маводи энгезишвар ҳимоя мекунад ва дар натиҷа ба барқароршавии ҳуҷайраҳои осебдидаи пардаи луобӣ имкон медиҳад, фароҳам меорад ва шиддати илтиҳоби рокам мекунад. Бояд қайд кард, ки хусусияти зиддиилтиҳобии гули хайрӣ бо полисахаридҳои таркиби он, аз ҷумла гексоза ва пептоза алоқаи зич дорад (С.Я.Соколов, 1985; В. Петков, 1989).

Маводи гули хайрро ҳамчун доруҳои зиддиилтиҳобӣ, фарогиранда, подзахрӣ барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии роҳҳои нафас, кабудсурфа, бронхит, илтиҳоби шушҳо, диққи нафас ва дамхӯрдашро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд. Решаҳои гули хайрро ҳамчун ғизои луобовари парҳезӣ дар ғизо истифода мебаранд. Дар Шри-Ланка онро ҳамчун рустании ғизоӣ боғӣ парвариш намуда баргҳои онро дар ғизо пухта истеъмол мекунанд. (Т.Л.Пиллат ва диг., 2001).

Киёми обии решаи гули хайрӣ ҳангоми газактирии меъдаи ҷароҳати меъда, ки бо зиёд ҳосилшавии туршиву шираи меъда дар алоқа мегузарад, басо муфид аст, тамаркузи туршӣ ва шираи меъда ҳар қадар зиёд бошад он қадар хусусияти табобатии он хуб мешавад. Зеро ҳосияти фарогирандагии луобии киёми гули хайрӣ ҳангоми бо кислотаи НС1 пайваست шудан дучанд меафзояд, ки дар натиҷа луоб қариб тамоми сатҳи меъдари фаро гирифта онро аз таъсири манфӣ эмин медорад (С.Я.Соколов, 1985).

Равғани атрии гули хайрӣ дар таҷрибаҳои фаъолияти рефлатории ҳайвонҳо ва ангезиши майнаи дарозрӯяро афзуда, нафасгирӣ ва ритми қалбро беҳтар намуда, рағҳои хунгарди майнаро васеъ месозад.

Киёми обӣ ва дамхӯрда ва равғани атрияш дар таҷрибаҳои бо ҳиссаҳои рӯдаи борикӣ ҳайвонҳо аз он далолат мекунад, ки онҳо тонуси рӯдаро кам карда, ихтилоҷи тавассути гузарондани асетилхоллин ва ВаС12 ба амаломадаро рафъ месозанд, ки ин аз хусусиятҳои баръалои зиддиихтилоҷии маводи бобуна шаҳодат медиҳад (А.Д. Турова, 1987).

Мувофиқи маълумоти Н Куреннов (2007) луоби таркиби решаи гули хайрӣ дарду илтиҳоби пардаҳои луобии дастгоҳи ҳозимаро рафъ сохта ба бемор оромии субот мебахшад. Хусусияти балғамронӣ дошта масунияти буняро қавӣ мегардонад.

Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи сурфаи хушқу ихтилоҷӣ, илтиҳоби садопарда, бронхит, пардаи луобии ҳалқ, илтиҳоби сершири пардаи луобии меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта тавсия мекунанд

Дар тибби илмии муосир обҷӯш ва қиёми решаи гули хайриро чун доруи балғамрон ва зиддиилтиҳобӣ ҳангоми касалиҳои роҳи нафас, монанди зуком, гулӯдард, кабудсурфа истифода менамоянд. Моддаҳои луобии гиёҳ рӯи аъзои варамкардарс пӯшонда, онро аз таъсири ҳаракатдеҳ ва хушқшавӣ муҳофизат менамояд, ки дар натиҷа балғамронӣ зиёд ва илтиҳоб кам мешавад. Қиёми он дар таркиби доруҳои мураккаби зиддисурфа ва балғамрон дохил мешавад (Соколов ва диг., 1985).

Аз полисахаридҳои таркиби решаи гули хайрӣ доруи «Мукалтин» истеҳсол мешавад.

### Истифодаи он дар ғизо

Решаҳои онро ҳамчун ғизоии луобдори парҳезӣ истифода мекунанд, ки барои бемориҳои чароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта муфид аст. Дар Шри-Ланка онро ҳамчун сабзҷот парвариш мекунанд ва баргҳои онро дар ғизо истеъмол мекунанд.

### Доруҳои гули хайрӣ

**Обҷӯши решаи гули хайрӣ** чун доруи балғамрон ва зиддиилтиҳобӣ: 3 қошуқи ошхӯрӣ решаи нармкардаро дар зарфе ҷой дода, ба он ним литр оби ҷӯш мерезанд ва 30-дақиқа дар оташи паст меҷӯшонанд.

Пас аз ҷӯшонидан 10 дақиқа хунук карда, меполоянд. Аз он рӯзе 1-2 стакони 3-4 маротиба баъди таом истеъмол менамоянд.

**Дамкардаи гули хайрӣ.** Ҳангоми илтиҳоб ва захми меъдаю рӯда: 5 қошуқи ошхӯрӣ баргу гули рустаниро дар ним литр оби ҷӯш як соат дам карда, пас аз полидан аз он рӯзе 1 стакони 3 маротиба, ним соат пеш аз хӯрок менӯшанд.

**Дамхӯрдани решаи гули хайрӣ** барои муолиҷаи илтиҳоби пӯст: 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаву хушқу онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаи ҳарораташ ба ҳарорати хона мутобиқ андохта, 1 соат дам дода, аз доқа полонида, бо он матои докагинро хуб тар намуда, ба бӯлои узвҳои варамкарда 2 бор дар як рӯз мегузоранд.

**Обҷӯши решаи гули хайрӣ** барои муолиҷаи сурфа: 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи гули хайриро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар ҳаммоми обӣ 30 дақиқа гарм намуда, 10 дақиқа хунук карда, аз доқа полонида, боқимондаҳои онро

дар дока афшурда, миқдори обҷушро то 200 мл. расонда, 0,5 стаканӣ дар як рӯз 3 бор пас аз ғизо масраф мекунад.

**Мукалтин (Mucalthinum).** Омехтаи полисахаридҳои гули хайриро дар бар мегирад.

Хусусияти фармакологияш: балгамрон. Онро барои муолиҷаи бемории роҳи нафас ва шуш, (бронхит, илтиҳоби шушҳо, илтиҳоби харноӣ) истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарӣ ва меъёр. 0,05-0,1 г. 2-3 бор дар як рӯз то ғизо.

Онро дар шакли кулчадоруи 0,05 г. истеҳсол карда дар шароити салқину хушк нигоҳ медоранд.

Мӯҳлати истифодабарияш: аз рӯзи истеҳсол 3 сол.

### **ДАББАГИЁҲ –** грыжник гладкий. *Hernia plicabra L.*

Онро алафи гунҷишк ва гунҷишкгиёҳ низ мегӯянд. Даббагиёҳ рустании бисёрсолаи алафӣ буда, ба оилаи меҳакиҳо мансуб аст, ки аз 35 намуд иборат аст. Даббагиёҳ дорои пояи аз бсх сершохи дарозинаш 25 см. мебошад, баргаш дарозрӯяи байзашакл ё мудаваар, гулҳояш ду чинса ва 5 барга, ғузамевааш яклухт, тухмаш қаҳваранги чилдор мебошад. Баҳорон гул карда тирамоҳ мевааш мепазад.

Яке аз намудҳои васеъ паҳн шуда даббагиёҳи маҳин (*H. glabra L.*) мебошад, ки дар Давлатҳои Ҷамсуд, Закавказия, Сибири Ғарбӣ, Осиёи Марказӣ, Аврупои Ғарбӣ, Осиёи Хурд, қисми шимолӣи Эрон ва ғайра мерӯяд.

Ғайр аз даббагиёҳи маҳин, боз ду намуди дигар бо хусусиятҳои шифоияшон ба он монанд аст, даббагиёҳи хушбӯй (*H. pueugam Gay*) ва даббагиёҳи мӯякдор (*H. hirsuta L.*) дар Украина, Сибири Ғарбӣ, Шимолӣ Қазоқистон, Кафқоз, Закарпатия ва Осиёи Марказӣ мерӯянд.

Барои муолиҷаи рустании алафии даббагиёҳро, ки дар айёми шукуфтани гулҳояш чамбӯварӣ намуда дар ҳавои кушоду сояҷои шамолрас хушк менамоянд, истифода мебаранд.

Дар таркиби рустании даббагиёҳ пайвастагиҳои кумарин 0,72-0,84 геринарин 0,2%, флаваноидҳо 0,14-2,46%, аз ҷумла квертсетин, рутин, арбинозид ва гликозиди квертсетин, рамногликозид инчунин глабросидҳои В ва С, антоцианзед ва апрагликозидҳо 6,63% кислотаҳои органикӣ 0,36%, моддаҳои даббоғӣ 2-34%, қатрон 1,7%, карбогидридҳо 5,29%, витамини С 96 мг%, рағани эфирӣ 0,6% ва ғайра мавҷуд аст.

Хусусиятҳои шифоии даббагиёҳ аз замонҳои қадим маълум буд. Абӯрайҳон Берунӣ онро барои муолиҷаи бемории ҷигар ва ҳамчун талхарон тавсия кардааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки агар онро куфта шираи онро нӯшанд ба бемории чигар нафъ баҳшида талхаро хориҷ мекунанд.

Дар тибби мардумӣ мувофиқи маълумоти С. Саҳобиддинов (1948) даббагиёхро барои муолиҷаи илтиҳоби гурда, илтиҳоби музмини роҳи пешоб ва зарпарвин истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳоҷиматов тоҷикон даббагиёхро ҷой карда 1/2 ё 1 пиёлагӣ, Ҳангоми силии шуш, илтиҳоби меъдаю рӯда, бемории венерикӣ ва инчунин Ҳамчун пешоброно арақовар истифода мебаранд.

Мубталоеъни бемории пуст, псёй ва шукуфа дар оби он оббозӣ мекунад.

Дар тибби мардуми рус онро барои муолиҷаи бемории гурда, нефрити шадид, дил, тарбод, артритҳо, яъне илтиҳоби буғумҳо, наистодани пешоб (энурез) истифода мекунанд. (Вандышева М. ва диг. 1970).

Мувофиқи маълумоти Л. В. Пастушенков (1989) дар тибби мардумии бисёр мамлакатҳо ин рустаниро барои муолиҷаи илтиҳоб, ихтилоҷи шодадон, яъне Ҳангоми илтиҳоби гадудҳои маниҳосилкунанда (простатит), буғумҳои дасту по ва Ҳамчун маводи пешгирикунандаи ҳосилшавии санги гурда, обхӯра ва тарбод истифода мебаранд.

Намудҳои дигари даббагиёҳ-даббагиёҳи хушбӯро низ барои муолиҷаи обхӯра, бемории гурда, хичак, Ҳангоми мубталой ба санги гурда, банди пешоб, илтиҳоби масона, шодадону роҳи пешобгузар истифода мебаранд.

Даббагиёҳи хушбӯро инчунин Ҳангоми тарбоду никрис ва артрит мефармоянд.

Дар Карачаеву Черкес обҷуши алафи онро Ҳангоми илтиҳоби шуш, обхӯра, бемории шадиди хичак ва гонорей мефармоянд. (В. Н. Махлаюк, 1993).

Дар тибби мардумии Беларус обҷуши даббагиёхро Ҳангоми зарпарвин, дарди меъда, дабба (грыжа), пешоби хунолуд ва дар обҷушаш кӯдакнорро дар аснои мубталояшавӣ ба диатезу зардзахм оббозӣ мебаранд.

Дар тибби амалӣ онро Ҳамчун доруи зиддиихтилоҷ, пешоброн, илтиҳоби хичак, санги гурда ва илтиҳоби роҳи пешобгузар мефармоянд.

Олимони Лаҳистон дар таҷрибаҳо муайян кардаанд, ки қиёми обии даббагиёҳ Ҳангоми гузаронидани он ба калламушҳо миқдори пешобро нисбати калламушҳои контролӣ 73% меафзояд, ки ин аз хусусиятҳои ҳуби пешобронӣ доштани даббагиёҳ далолат медиҳад.

## Доруҳои даббағиёх

**Обчуши алафи даббағиёх.** 1 қошук рустани хушқардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болаш 1 стакан оби чушидаистодаро мерезанд ва 3-5 дақиқа чушонида, аз доқа гузаронида 1 қошук 4-5 бор дар як рӯз, пас аз қабули ғизо ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб истеъмол менамоянд.

**Дамхӯрдаи алафи даббағиёх.** 3 қошукча алафи хушқу майда кардаи, даббағиёхро дар 2 стакан оби чушидаистода 40 дақиқа дам дода ½ стакани 2-3 бор дар як рӯз гармогарм мехӯранд.

**Дамхӯрдаи алафи тару тозаашро** низ аз рӯи нусхаи дар боло дода ғайр намуда мехӯранд.

## ДАҲМАСТ (дарахти ғор) – лавр благородный. *Laugus nobilis L.*

Даҳмаст дарахти ҳамешасабз буда, то 8–10 метр қад мекашад. Он ба оилаи ғориҳо мансуб аст. Даҳмаст аслан хурдӯй буда, дар ҷангалу кӯҳсори мамлакатҳои назди баҳри миёназамин нумӯ меёбад. Онро дар Италия, Юнон, Туркия, Мисри Араб, Югославия, Қрим, Гурҷистон ва Озарбойҷон низ парвариш мекунанд.

Дар Юнону Рими қадим ба шоирон, ғолибон ва дохиён аз шохҳои сербарги даҳмаст ҷанбар сохта, тақдир мекарданд.

Дар тиб шохҳои наврас, баргу мева ва рағани эфирашро истифода менамоянд. Барои саноат асосан барги рустаниҳои ҷамъкардари таҷзия менамоянд.

Дар таркиби мевани даҳмаст 3,9–4,1 фоиз рағани эфир, 10,7 спиртҳои озод, то 2%, фенолҳо ва 5,4% карбогидридҳо мавҷуд аст. Дар таркиби баргаш 4,5% рағани эфир ҳаст, ки аз моддаҳои тсиенол, пинен, гсраниол, эвгенол ҷамъ, беш аз 66 моддаи ғайри қиёмӣ мавҷуд аст. Баргаш инчунин 18–22% қанд (ғлюкоза, фруктоза, сахароза) 8,4–15,60% сафеда, 5,30 % моддаҳои фенолӣ ва гликозидҳои флавоноин, рутин, гиперин, кварцетин ва соири он дорад.

Дар таркиби баргҳои даҳмаст макроунсурҳои К–7,80, Са–8,90, Mg–1,20, Fe–0,2 мг/г. микроунсурҳои; Mn–62,50, Cu– 12,30, Zn–30,00, Mo–0,08, Cr– 1,44, Al–56,40, No–0,80, Se–0,16, Ni–2,80, Sr–21,68, Pь–2,40, B–22,49, T–0,09. мкг/г.

Дар таркиби меваҳои даҳмаст макроунсурҳои К–10,30, Са–0,40, Mg–0,70, Fe–0,03 мг/кг ва микроунсурҳои Mn–8,01, Cu–0,40, Zn–19,90, Cr–0,08, Fe–0,4, Ni–0,32, Pь–0,24, B–10,40, T–0,09 мкг/г муайян шудааст.

Даҳмаст аз қадимулайём, барои муолиҷаи беморони гуногун васеъ истифода мегардид. Поягузори тибии тоҷикӣ форс Абумансури Муваффақ, Абӯалии Сино, Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ ва олими

маъруфи арман Амирдавлат Амасиатсй онро чиҳати пифо ба беморон тавсия меоданд.

Абумансури Муваффақ барои рафъи санги гурда, дарди дандон барг ва барои ихроҷи санги масона пусти дарахтро пешниҳод кардааст.

Абуалии Сино дар «Қоғун-фи-тибб» ва рисолаи «Алвоҳия» барги даҳмастро барои муолиҷаи илтиҳоби гадуи баногӯш ё гургӯшақ ва чун подзаҳр ҳини заҳролудшавӣ аз банги девона ё заҳри ҳашарот тавсия кардааст.

Меваширо чуи дереи кирмон, қайовар, барои табобати илтиҳоби халтаҷаи моя ва шукуфа фармудааст. Равғанаширо низ ҳамчун подзаҳр ва рафъкунандаи садоҳи зиёдатие, ки дар гӯш пайдо мешаванд, пешниҳод кардааст.

Амирдавлат Амасиатсй фармудааст, ки даҳмаст барои муолиҷаи беморони асаб, фалаҷ ва илтиҳоби асаби рӯй нафъовар аст.

Вай сабзиши муйро низ беҳ ва нафастангиро бартарарф мекунад. Қодир аст, ки сангҳои шопадонро ҳал намояд. Хусусиятҳои гичаронӣ дошта, омосҳоро низ шифо мебахшад ва подзаҳри хуб аст.

Муҳаммад Хусайни Шерозӣ нигоштааст, ки барги дарахти ғор хусусияти умумикавӣ дошта, ба одам бардамӣ ва табъи хуш мебахшад. Вай хосияти пешобронӣ ва подзаҳрӣ низ дорад. Обҷуши баргояш барои муолиҷаи бемории шопадон ва бачадон нафъовар аст.

Омехтаи обҷуши он бо асал барои табобати рутубати узвҳои нафас фоида дорад. Агар онро бо сиркову асал омехта созанд ба гарбод, дарди бугумҳо ва миён тасалло мебахшад.

Агар обҷушашро аз ҳад зиёд истеъмол кунанд, қай оварад ва зиён расонад.

Дар тибби мардумӣ равғану мева барги ғорро барои табобати тарбод, фалаҷ, бечошавин дасту по, дарди гӯш, никрис, хориши пусти бадан, истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии Кафқоз барги даҳмастро чиҳати табобати тарбод, фалаҷ, обҷушашро барои муолиҷаи бемории пусти (дерматомикоз) вараҷа ва касалии қанд истифода мебаранд.

Доктор Ғиёсуддини Ҷазоирӣ дар китоби «Забони ҳурокиҳо» аз «забони» даҳмаст чунин мегӯяд: «Барги ман бодшпикан буда, арақро зиёд мекунад. Истеъмоли зиёдаи қайовар аст, зиддиташаннуч буда, ҳайзу моҳонаи занони бордорро боз мекунад ва муқаввии меъда мебошад.

Молидани меваи ман дарди асабҳоро суи ва кастагиро рафъ менамояд. Ҷақонидани оби меваи ман дар гӯш, дарди онро таскин медиҳад, садоҳи онро аз байн мебарад».

Майи аз меваҳои даҳмаст сохтара барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи лубии меъда истифода мебаранд (В. Стрелов, 1999).



Равгани эфири даҳмаст дар таркиби балзаме, ки барои табобати тарбод, бемории дил, меъдаву рӯда истехсол мешавад, истифода мегардад. Дамкардаи баргашро барои муолиҷаи зуком ва бемории пӯст мефармоянд.

Равгани онро муаллиф низ дар марҳами (бальзам) рӯҳафзои роҳи абрешм истифода кардааст (Ҷ.Азонов ва диг 2004).

Муайян шудааст, ки баргҳо ва меваҳои даҳмаст, дорои хусусиятҳои зиддиуфунӣ, подзаҳрӣ, дардбандӣ ва оромбахш буда, барои муолиҷаи бемории қанд, тарбод ва бемории илтиҳобӣ истифода мекунанд (Н. Куриенов, 2007).

Мувофиқи маълумоти мавҷуда олимони исбот кардаанд, ки равгани даҳмаст хусусиятҳои зиддимикробӣ, зиддиуфунӣ, зиддиилтиҳобӣ доирад. (В. В. Николаевский ва диг. 1987; Т.Ю.Суворова, 2005).

Равгани даҳмаст афзоиши микробҳои стафилакокки тилоӣ, синегӯйноз палочка ва протейи вулгариро дар меъёри 0,05-0,025 г/мл. маҳв месозад. Дар меъёри 400 мкг/мл. хусусияти бактериякушиаш нисбати микроплазмаи илтиҳобовари пуш ва стрептококки L-шакл боло мегарад (В.В Николаевский, 2000).

Муаллифи ин китоб дар таҷрибаҳои илмӣ, дар калламушҳои сафед, мушҳои сафед ва ҳукчаҳои обӣ хусусияти талхаронии равгани даҳмастро омӯхта аст.

Дар таҷрибаҳо маълум шуд, ки ҳангоми ба калламушҳои сафед 3 рӯз ва се моҳ гузарондани заҳри чигаркуши СС1 миқдори талха кам шуда, тамаркузи холестерин зиёд ва фосфолипиду кислотаҳои талхагӣ кам мешавад.

Ҳангоми муолиҷа бо равгани даҳмаст, ки онро дар меъёри 0,02 г/кг 4 рӯз ва се моҳ гузарондем, миқдори тарашшӯхи талха зиёд шуда, тамаркузи холестерини билирубин ба эътидол омада, миқдори кислотаҳои талха ва фосфолипидҳо афзояд.

Дар таҷрибаҳо нишон дода шуд, ки равгани атрогини даҳмаст миқдори липидҳои зичиашон паст ва ниҳоят гастро, ки тавассути гузарондани холестерин дар меъёри 500 мг/кг. вази дар муддати 1 моҳ ба амал меояд кам карда, тамаркузи липидҳои зичиашон баландро зиёд мекунад ва он шайбодати ин аст, ки равгани даҳмаст барои пешгирии ва муолиҷаи бемории атеросклероз хеле муфид аст.

Ҷ. Азонов (1995) инчунин дар таҷрибаҳои дар калламушҳои сафед гузаронидааш нишон додааст, ки равгани даҳмаст ҳангоми ба роҳи талхагузор тавассути сӯзан гузаронидани атсетилхолин 1:250000 ва серотонини ки хосияти ташаннучоварӣ доранд, таъсири онҳоро бартараф менамоянд, ки аз хусусияти зидди ташаннучи он далелат мекунад.

Дар калламушҳои сафед муаллиф муайян намуд, ки равгани

дахмаст тamarкузи ферментҳои чигарро аз кабили АлАт, АсАт, ЩФ ва ГДГ, ки вақти гузаронидани захри СС14 фаъолнокии онҳо зиёд шуда буданд, паст менаояд, ки он аз таъсири мусбати равғани даҳмаст ба ҳуҷайраҳои чигар дарақ медиҳад.

Хосияти зиддииттиҳобии равғани атрогини даҳмастро низ муаллиф дар мушҳо ва калламушҳои сафед омӯхтааст.

Таҷрибаҳо нишон додаанд, ки ҳангоми медиаторҳои илтиҳобовари серотонин, гистамин ва маводи формалинро ба зерпусти пойҳои қафои калламушҳо гузаронидан ҳаҷми варамии пойи калламушҳо то 60% каллон мешавад ва пас аз гузаронидани равғани даҳмаст дар меъёри 0,02 г/кг ҳаҷми он нисбати варамии пойҳои калламушҳои контролӣ ба зудӣ хурд мешавад, ки аз таъсири зиддииттиҳобии равғани даҳмаст маълумот медиҳад.

Равғани даҳмаст ва барги сирро дар саноати хӯрокворӣ ва рӯзгор ҳамчун маводи хушғамъкунанда дар таом ва тайёр намудани консерваҳои гуногун васеъ истифода мебаранд.

### Истифодаи он дар ғизо

Баргҳои даҳмастро барои хуштамъ намудани ғизоҳо, консерваҳои гуногунӣ гуштӣ, маринадкунони сабзавотҳо васеъ истифода мебаранд. Равағанашро низ дар ин раванд истифода мекуванд.

### Доруҳои даҳмаст

**Дамхӯрдаи баргҳои даҳмаст** – барои муолиҷаи вайроншавии ҳазми ғизо. 5-10 г. баргҳои хушки даҳмастро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як литр оби ҷушидаро рехта, 10 дақиқа дам дода, полонида, докаро афшурда, 1 стаканӣ 3 бор дар як рӯз истеъмол намудан зарур аст.

**Дамхӯрдаи баргҳои даҳмаст** – барои муолиҷаи бемории қанд: 10 барги хушкӣ майдакардаи даҳмастро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 3 стакан оби ҷушидаро рехта, 3 соат дам дода, аз дока полонида, ним стаканӣ 3 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо масраф мекуванд.

**Дамхӯрдаи баргҳои даҳмаст** – дар равғани офтобпараест барои муолиҷаи тарбод: 30 г. баргҳои хушкӣ майдакардаи даҳмастро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан равғани офтобпарастро рехта, дар ҷои гарм 10 рӯз дам дода, полонида бо он рӯзе 2-3 бор узвҳои беморо молидан лозим аст.

**Малҳами равғани даҳмаст:** 1-2 мл. равғани даҳмастро гирифта ба равғани гов, хук ё вазелин ҳамроҳ карда, бо ёрии сӯзандору ба он якчанд қатра об ҳамроҳ намуда, бо шпатель ё қошук 5-7 дақиқа хуб омехтан лозим. Малҳами тайёршударо ба бандҳои бемори дасту по ҳангоми

бемории тарбод, гичкис ва полиартритҳо дар як рӯз 2 бор сахар ва бегоҳ то чабида шуданашон ба зерпӯст оҳиста-оҳиста молидан зарур аст.

**Равғани даҳмаст;** 1 мл. равғани даҳмастро дар 150 мл. равғани офтобпараст ё зайтун омехта, онро ликонда, 1 қошуқчаи чойхӯрӣ дар як рӯз 2-3 бор пеш аз истеъмоли гизо барои муолиҷаи бемории илтиҳоби камлири меъда, илтиҳоби талхадон, илтиҳоби роҳҳои талхагузар ва ҳепатити чигар истеъмоли мекунад.

### **ДОРЧИН** — корица. *Cinnamomum cassia* Blume.

Дарахти бутташакли ҳамешабаҳор буда, зосан дар Ҳиндустону Сейлон, Филиппин, Чин, Мадагаскар, Амрикои Ҷанубӣ парвариш мешавад.

Беҳтарин ва маъмултарин дорчин сейлонӣ ва хитой буда, дорчини сейлонӣ аз ҳама беҳтарин ба ҳисоб меравад.

Қисмати мавриди истифодаи дорчин пӯсти танаву шоҳаҳояш мебошад. Шоҳаҳои дарахтро бо дарознаш чок карда, чанд рӯз мегузоранд, то пӯсти ӯ чудо шавад. Пас аз хушк шудан онро ҳамчун майда мекунад ва мавриди истифода қарор медиҳанд. Шоҳаҳое, ки пӯсти онро мегиранд, пас аз 10 сол барқарор мешаванд.

Дар таркиби пӯсти шоҳаҳои дорчин равғани эфир, ки 75-90% он аз алдегид на эвенол иборат аст қанд, луб, моддаҳои даббоғӣ (2-3%), циннаманин ва оксалати калсий мавҷуданд.

Дар қисми зиёди дастурҳои хитой дорчин чун маводи шифой оварда шудааст. Дар Мисри Қадим онро барои рағъи бемории сироятӣ ва музмин истифода мебарданд. Юнониҳо дорчинро аз арабҳо дастрас мекарданд. Беҳтарин дорчин дорчини сейлонӣ ва чинӣ аст.

Дар тибби форсу тоҷик аз қадим дорчинро истифода мебарданд. Мувофиқи гуфтаҳои Абӯалии Сино дорчин чигарро қавӣ мекунад, барои табларзаи балғамӣ нафъовар аст ва зардобрӯ берун мекунад. Дорчин, фармудааст ӯ, дар «Алвоҳия», роҳи бодро кушода, дами шикамро паст мекунад, санги гурдаву масонаро рағъ мекунад ва шаҳвати чинсиро бармеангезад.

Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки табиати дорчин гарм ва хушк буда, торикии чашмро барҳам мезанад, дарди раҳм ва захри ҳаҷратро суд дорад. Дорчин меъдаро қавӣ мегардонад ва ба дил қувват мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ дар «Маҳзан-ул-адвия» фармудааст, ки дорчин ҳалқунанда, кушоянда ва дафъқунандан ҳамагуна захрҳо аст, ба рӯҳу дил ва меъдаву чигар қувват мебахшад. Аз сабаби гарм будани табиаташ дорчин ба касалиҳои аз хунукӣ ба вучуд омада ғайбадор

аст. Вай балғамрон буда, шушу гулуро аз ҳар гуна рутубат пок месозад. Аммо, навиштааст олим, дорчин барои гарммизоҷон, инчунин ба масона зарар дорад.

Амирдавлаг Амасиатсӣ овардааст, ки дорчин ба меъда фоидаовар буда, сусти ин узвро нест мекунад. Инчунин вай гурдаву масонаро тоза карда, чак-чаки пешобро қатъ мегардонад.

Дар Чин дорчинро хеле васеъ истифода менамоянд. Уро чун адвияи хушбӯйкунанда ба ғизо ҳамроҳ менамоянд, ба беморони гирифтори касалиҳои узвҳои гувориш ва сироятиву шамолзада тавсия менамоянд.

Маълум шудааст, ки пусти дорчин хосияти микробкушӣ дорад. Қиёми спиртии дорчин хусусияти зиддибактерия дошта, аз ҷумла, муқобили микроби сил ва инчунин вирусҳо хеле фаъол мебошад. Аз ин сабаб дамкардан пусти шохаҳои дорчин ҳангоми касалиҳои сироятӣ, монанди сили шуш, домана, зуком ва ғайра бо ҳамроҳии дигар доруҳои микробкуш тавсия мешавад.

Равғанаш дорон хусусияти оромбахш, зиддиихтилоҷ, балғамронӣ, зиддиуфун, гичарон ва хунбандӣ дошта, фаъолияти боҳро меафзояд. Онро барои муолиҷаи бсмории узвҳои нафас, ҳозима, дилу рағҳои хунгард, беҳтар намудани фаъолияти ғадудҳои чинсӣ ва ҳамчун гичарон мефармоянд (В.В. Николаевский 2000; Т.Ю. Суворова, 2005).

Равғани дорчинро ҳамчун маводи зиддиихтилоҷ, зиддиуфунӣ, бодрон ва барои муолиҷаи, хунрезӣҳо, илтиҳоби ихтилоҷии рӯдаи борик, ихтилоҷи дастҳои ҳозима, хайзи дарднок, илтиҳоби бодмахҳо (ангина), бронхит, илтиҳоби шуш, тарбод истифода мебаранд (Т.Ю. Суворова, 2005).

Аз сабаби дар таркиби ғиёҳ вучуд доштани равғани эфир, дорчин хеле муаттар буда, дар sanoати қаннодӣ васеъ ба кор бурда мешавад.

Дорчин лаззати ширини каме тундмаза дошта онро барои хушбӯӣ, хуштамъ ва хушҳазм кардани ғизоҳо махсусан нӯшоба ва тортҳо истифода менамоянд. Хӯроқиҳое, ки дар таркибашон дорчин ҳаст, кори дастҳои гуворишро барангехта, иштиҳоро меоваранд ва аз ин рӯ ин гуна ғизоҳо ба шахсони лоғару камиштиҳо хеле манфиатнок мебошанд (Т.Ю. Суворова, 2005).

### Истифодаи он дар ғизо

Онро дар sanoати баққолий, кондитерӣ, нониазӣ ва истеҳсоли ликёрҳо васеъ истифода мебаранд. Дорчинро барои хуштамъ сохтанӣ таомҳо ҳангоми пухтупази ғизоҳои сабзавотӣ, гуштӣ, соусҳо истифода мебаранд.

Дорчинро боз барои консервакунонии маҳсулоти ғизоӣ, аз ҷумла маринадҳо ба кор мебаранд.

## Доруҳои дорчин

**Қиёми спиртии пусти дорчин.** 20 г. пусти хушку майдакардаи дорчинро дар зарфи сирдор андохта ба болаҷаш 200 мл спирти 70%-ро рехта, 10-15 рӯз дар ҷои гарму торик нигоҳ медоранд ва полонида 20-25 қатрагӣ рӯзе 2-3 бор барои муолиҷаи бемории сили шуш ва илтиҳоби гурдаҳо масраф мекунанд.

**Равғани дорчин.** 3 қатра равғани дорчин, 3 қатра равғани қаранфул, 3 қатра равғани лиму, 2 қошук асал ва 1 қошук майи сурх омехта 1 қошукчагӣ 2-3 бор барои рафъи зуком ва шамолхӯрӣ истифода баред.

## ДУЛОНА – бояришник. *Crataegus L.*

Дулона дарахти бисёрсолаи бороварк ғизоӣ буда ба оилаи настанранҳо мансуб аст.

Дар қаламрави собиқ ИҶШС қариб 50 намуди он дучор меояд. Онҳо дар қисми Аврупо, Сибири Ҷануби Шарқӣ, Осиёи Миёна ва Кафқоз паҳн шудааст.

Дар Тоҷикистон дулоназорҳо асосан дар каторкӯхҳои Зарафшон, Туркистон, Ҳисор, Дарвоз, Помири Ғарбӣ, вилояти Хатлон дучор меоянд.

Дар тибб асосан меваю гулашро истифода мекунанд. Дар аввали шукуфтани гули он ва баъди саросар пухтани меваашро чамб мекунанд.

Дар таркиби меваи дулона 1,85-4,9 ғоиз флаваноидҳо (квартсетин, гилеризид, гиперин, витексин), моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои органикӣ, гликозидҳо, то 15 ғоиз қанд ва витаминҳо мавҷуданд. Дар гулаш флаваноидҳо, кароганоидҳо, равғани эфир, витаминҳо, ацетилхолин ва дар баргаш витамини С, моддаҳои даббоғӣ, флаваноидҳо (гиперзин, рамнозид, витексин) ва дар таркиби пушташ миқдори зиёди моддаҳои даббоғӣ муайян шудаанд.

Ҳанӯз аз қадимулайём дулонаро васеъ истифода мекарданд.

Мувофиқи маълумоти Амирдавлата Амасиатсӣ обҷӯши меваи дулона милки дандонро мустақкам карда хунравиаширо боз медорад.

Дулона омоси ғадуи синаро низ рафъ сохта меъдаву ҷигарро пурқувват ва вараҷаро паст мекунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ дар «Маҳзан-ул-адвия» фармудааст, ки дулона ду навъ: зард ва сурх мешавад. Дулона хусусияти шифой дошта, баданро фарбеҳ мекунад. Шиддати сафро ва хунро оромӣ бахшида, меъдаву ҷигарро кавӣ менамояд ва илтиҳоро меафзояд. Дулона барои рафъи исҳол низ судбахш аст.

Агар обҷӯшаширо бо шакар истеъмол намоянд, дарди сарро, ки дар

натичаи асари офтоб пайдо шудааст, бартараф месозад ва оби танаш ба омосхову думбал шифо мебахшад. Дар тибби Тибет дӯлоноро чун доруи равнақбахши мубодилаи моддаҳои буня истифода мебаранд.

Дар тибби муғул ва мардуми Сибир онро барои муолиҷаи фишори баланди хун, невроз ва бемории қалб мавриди истифода қарор медиҳанд. Дӯлона инчунин барои муолиҷаи касалиҳои хун, чигар, талхадон ва чамъшавии оби шикам (асцит) судбахш аст. Дар Сибир барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима ва касалиҳои занона (гинекологӣ) низ тавсия медиҳанд.

Дар тибби мардумӣ гул, мева, баргу решаашро барои шифоии фишори баланди хун, сарчарҳак, дилзанӣ, диққи нафас (хафақон), камҳобӣ, рутубати узвҳои нафас ва неврози қалб пешниҳод мекунад.

Дар тибби муосир доруҳои аз дӯлона тайёршударо барои муолиҷаи бемории дилу рағҳои хун васеъ истифода мебаранд.

Доруҳои аз дӯлона омодашуда асабро орому холестерини таркиби хунро кам мекунад. Бад-ин вачҳ истеъмоли он барои ва муолиҷа ва пешгирии суддабандии (атеросклероз) судманд аст.

Дамхӯрда ва қиёми гулу меваи дӯлона хусусияти зиддиҳилоҷӣ дошта фаъолияти дилро қавӣ мекунад. Таҳти таъсири он қори мушакҳои дил хуб ва гардиши хуни рағчаҳои ғизобахши майнаву дил беҳтар шуда фаъолияти дилро ба танзим мебарорад ва дар натича, сарчарҳак, дарди дил ва дилзаниро бартараф месозад.

Доруҳо аз дӯлона хусусан ба беморони гирифтори фишори хун, беҳобӣ ва дарди дил, аз ҷумла одамони солхӯрда фоидаи калон дорад. Аз дӯлона зсосан дамхӯрда, обҷуш ва қиёми мосъ тайёр мекунад. Аз қиёми мосъгиаш барои тайёр кардани доруи кардиовален истифода мекунад ва он барои муолиҷаи бемории дил ва номӯътадили гардиши хуну давои стенокардия муфид мебошад. (А.Д.Турова, 1984).

Дӯлоноро чун маводи даббоғӣ низ васеъ истифода мекунад. Аз меваи дӯлона нӯшоба, мураббо, ҷем ва полуда тайёр мекунад.

Шираи баргу гулу меваи дӯлона бошад фаъолияти дилро хуб ва мушакҳои онро аз оксиген таъмин мекунад.

### Истифодаи он дар ғизо

Меваи дӯлоноро дар шакли тару тоза истеъмом намуда, аз он мураббо, полуда, ҷем, нӯшоба ва шира истеҳсол мекунад.

Дамхӯрдани спиртии дӯлона; барои муолиҷаи фишори хун 100г. меваи майдакардаи дӯлоноро дар як литр спирти 70% андохта, 10-15 рӯз нигоҳ медоранд. Пас 20-30 қатрагӣ 3-4 бор пеш аз қабули таом истеъмом мекунад.

**ДУЛОНАИ СУРХ** – боярышник кровянокрасный  
*Crataegus songorica* C. Koch.

Дулона дарахти бутташакли сершоҳу барги хордор буда, ба оилаи настанарҳо мансуб аст. Баландии пояш то 5м. расида, баргаш гурдашакл ё тухмшакл мешавад. Ранги гулаш сафед, гулобӣ ё сурх аст. Дулонаҳосе низ мерӯянд, ки ранги меваашон норинҷӣ, зард ва сурхи чигарӣ аст.

Дулона моҳҳои май-июн гул карда, мевааш моҳҳои сентябр-октябр пухта мерасад. Дар собиқ Шуравӣ қариб 50 намуди дулона дучор мешавад, ки онҳо дар қисми Аврупоии ИҚШС, Сибири Чанубӣ ва Шарқӣ, Осиёи Миёна ва Кафқоз васеъ паҳн шудаанд.

Дар Тоҷикистон дулоназор асосан дар қаторкӯҳҳои Зарафшон, Ҳисор, Дарвоз, Помири Ғарбӣ, вилояти Хатлон дучор меоянд.

Дар тибб асосан меваю гули дулоноро истифода мебаранд. Гули дулоноро дар аввали гулкунии он ва меваашро баъди саросар пухтан чамъоварӣ менамоянд.

Дар таркиби меваи дулона флаваноидҳо (квартсетин, гиперизид, гиперин, витексин), каротиноидҳо, моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои органикӣ, гликозидҳо, қанд, витаминҳо, дар таркиби гулаш флаваноидҳо, каротиноидҳо, рағани эфир, холин, ацетилхолин ва дар таркиби баргаш витамини С, моддаҳои даббоғӣ, флаваноидҳо (гиперизид, рамнозид, вихексин) ва дар таркиби пӯшташ моддаҳои зиёди даббоғӣ мавҷуд аст.

Дулоноро ҳанӯз дар замонҳои қадим васеъ истеъмол мекарданд. Мувофиқи маълумоти Муҳаммад Ҳусайн дар рисолаи «Маҳзан-ул-адвия» дулона ду намуд мешавад, зард ва сурх. Дулона хусусияти гизӣ дошта, баданро фарбеҳ мекунад.

Шиддати сафро ва хунро оромӣ бахшида, меъдаву чигарро қавӣ намуда, иштиҳоро меафзояд. Дулона инчунин барои рағби исҳол судбахш аст.

Обҷӯши дулоноро, агар бо шакар истеъмол намоянд, дарди сари офтобзадаро барҳам мезанад. Облаттааш ба омосҳои саҳту думбал шифо мебахшад.

Дар тибби Тибет бошад, дулоноро ҳамчун доруи рагнақдихандаи мубодилаи моддаҳои организм истифода мебаранд.

Дар тибби муғул ва мардуми Сибир дулоноро барои муолиҷаи фишори баланди хун, неврозҳо ва бемории қалб ба кор мебаранд. Дулоноро барои муолиҷаи касалиҳои хун чигар, талхадон ва чамъшавии оби шикам (асцит), дар Сибир барои табobati бемории узвҳои ҳозима ва бемории занона истифода мекунанд.

Дар тибби мардумии Олмон маҳлули обию спиртии гулу меваҳои дӯлонаи сурхро ҳангоми сустии кори дил, дилзанӣ, дамқӯтоҳӣ, асабоният, беҳобӣ ва сустшавии қуввати ҷисмонӣ тавсия медиҳанд.

Тадқиқотҳо муайян намудаанд, ки дӯлона фишори баланди хунро паст намуда, хобро бароҳат ва асабониятро рафъ месозад. Кори рағҳои хунгард ва рағчаҳои хунгарди дил ва майнаро беҳтар намуда ҳолати беморонро хуб месозад (В.П. Махлаюк, 1993).

Мувофиқи маълумоти Д.М. Российский доруҳои дӯлонаи сурх барои муолиҷаи бемории функционалии қалб ва ғадуди сипаршакл, ки бо дилзанию сустшавии фаъолияти он қарор мегирад, ниҳоят муфид аст.

Дар тибби мардумӣ гул, мева, баргу решаи он барои муолиҷаи фишори баланди хун, сарчархак, дилзанӣ, нафастангӣ (хафакон), камхобӣ ва неврони қалб истифода мешавад.

Дар тибби муосир доруҳои аз дӯлона тайёркардари барои муолиҷаи бемории дилу рағҳои хунгузар васеъ истифода мебаранд.

Доруҳои аз дӯлона тайёршуда асабро орому миқдори холестерини таркиби хунро кам мекунад, аз ин рӯ истеъмоли он барои муолиҷа ва пешгирии суддабандии рағҳои хун (атеросклероз) судманд аст. (Т.Л. Пиллат ва диг., 2001).

Дамҳӯрда ва қиёми гулу меваи дӯлона хусусияти зиддииктилоҷӣ дошта, кори дилро қавӣ мекунад. Аз ин рӯ, аз таъсири он кори мушакҳои дил хуб шуда, гардиши хуни рағҳои гизобахш, майнғ ва дил беҳтар мегардад, он кори дилро мӯътадил, сарчархзаниву дарди дилу дилзаниро бартараф менамояд.

Аз дӯлона асосан дамкарда, аз гулу мевааш обҷӯш ва қиёми моеъ тайёр мешавад. Аз қиёми моеи меваи дӯлона барои тайёр кардани дозуи кардиовален истифода мекунанд.

Онро барои муолиҷаи бемории дил ва номуътадили гардиши хун, муолиҷаи стенокардия истифода мебаранд.

Таҷрибаҳои илмӣ дар ҳайвонҳо гузаронда нишон дод, ки қиёми дӯлонаи сурх ба дил таъсири мусбат расонда ањезиши мушаки онро кам мекунад. Маводи фаъоли он дар меъёрҳои зиёд рағҳои хунгарди ноҳиявӣ ва дохилии буняро васеъ менамояд. Кислотаҳои урсоли ва олеани таркибаш гардиши хуни рағҳои дил ва майнаро беҳтар намуда фишори баланди хунро паст мекунанд. Аз ин рӯ, барои муолиҷаи фишори баланд, тапиши зиёди қалб, беҳобӣ, хусусан, барои пирон, атеросклероз, барои пешгирии номуфтазामीи ритми қалб, экстрасистолия, истифода мебаранд (А.Д. Турова, 1987).

Муайян шудааст, ки доруҳои дӯлона ба мушакҳои қалб таъсири рӯҳафзо расонда кашишхӯрии онро беҳтар намуда, бо хун таъминша-



вии рағҳои дилро ба танзим меоранд. Дӯлонаи сурх фишори баланди хуни рағи шарёнро паст карда, ҳисси дарду вазниниро аз тарафи дил рафъ сохта, ғмосҳоро кам, ҳолати беморро беҳтар месозад.

Доруҳои дӯлонаи сурх фаъолияти кори дилу рағҳои хунгардро беҳтар намуда, асабонияти қалбӣ, сустшавии кори мушакҳои қалб, вайроншавии назми қалб, дилзанӣ, ки бо зиёдшавии фаъолияти гадуи сипаршаки хангоми бемории камбӯй ба амал меоянд, таъсири мусбат мерасонад (А. Сияков, 2000).

### Истифодаи он дар ғизо

Пусти дӯлонаро ҳамчун ашён даббоғӣ васеъ истифода мекунад, мсваи дӯлонаро ҳамчун маводи ғизоӣ истеъмол ва аз он нӯшоба, мураббо, полуда, шира, шоре ва нӯшоқиҳои дигар тайёр мекунад. Меваҳои хушкшудаи онро майда карда бо орд нон мепазанд.

Шираи баргу гулу мсваи дӯлона низ кори дилро хуб ва мушакҳои онро аз оксиген пур мекунад.

### Доруҳои дӯлона

**Қиёми спиртии дӯлона** барои муслиҷаи фишори баланди хун: 100г. мсваи дӯлонаро дар 1л. спирти 70 ғоизи этилий андохта, 10-15 рӯз нигоҳ медоранд. Пас 20-30 қатрагӣ 3-4 бор пеш аз таом мехӯранд.

**Обҷуши мсваи дӯлона** 1 қошуқи ошхӯрӣ мсваи кӯфтаи дӯлонаро дар зарфи сардор андохта, ба болояш 1 соғгин оби ҷушро мерезанд ва 10-15 дақиқа дар оташи паст мечӯшонанд. Пас 30 дақиқа хунук карда, аз дока меполянд ва 1/2 стаконӣ, 2-3 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз ғизо мехӯранд.

**Обҷуши гули дӯлонаро** низ аз рӯи дастури боло тайёр мекунад, фақат гули хушки дӯлонаро 5г. мегиранд. Тарзи тайёр кардани истеъмолаш мутобиқи дастури болост.

**Мсваи дӯлона.** Дар кутғҳои карғонии 50 г. истеҳсол мешаванд. 1 қошуқчаи чойхӯрӣ мсваи хушки онро дар ягон зарф чой дода, ба болояш 1 стакан оби хунук рехта, дар оташи паст то ҷушиш мерасонанд ва гармогарм аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 2-3 бор дар як рӯз истеъмол мекунад.

Аз дӯлона инчунин дамхӯрда (*Tinctura Grataegi*) дар зарфҳои шишагини 25 –50 мл ва қиёми моеи онро (*Extractum Grataegi fluidum*) дар зарфҳои 25-50 мл истеҳсол менамоянд, ки мсъёри истифодаи онҳо 20-30 қатрагӣ 3 бор дар як рӯз мебошад.

## ЗАНЧАБИЛ – перец. *Gapsicum annuum* L.

Онро қаланфур низ мепоманд.

Рустани яқсола ва дусолаи боровари ғизой аст. Вагани занчабил ноҳияҳои ҳорра ва субтропикҳои Амриқои Ҷанубӣ ва Марказӣ мебошад. Дар он ҷо занчабилро чун рустани ғизой истеъмол менамуданд.

Олими намоёни олмон Гумолдот навиштааст, ки «Занчабил барои ҳиндувон он қадар азиз аст, ки намак барои сафедпӯстон».

Занчабил ба Аврупо аз ҷониби испониҳо, ҷъне пас аз кашфи Амриқо аз тарафи Колумб оварда шудааст. Даре нагузашта аврупоиҳо ҳам парвариши онро ба роҳ монданд. Дигар ноҳияҳои Аврупо низ ба он таваҷҷӯҳ карда ба парваришаш камар бастанд. Дар Руссия занчабилро аввал чун рустани шифой парвариш менамуданд.

Феълан Осиеи Миёна, Молдова, Украинаи Ҷанубӣ, Кафқоз, Эрон, Ҳиндустон, мамолики Шарқи Дур, Чин, Арабистон ва ғайра занчабилро парвариш ва истеъмол менамоянд.

Занчабил аз рӯи маза ду навъ мешавад, занчабили тунд (тез) ва ширин (булғорӣ).

Дар таркиби занчабили ширин ё булғорӣ то 4,7 Ҷоиз карбогидридҳо (глюкоза, сахароза, фруктоза), 1,3 Ҷоиз сафед, раған, кислотаҳои органикӣ, моддаҳои азотӣ, оҳар, моддаҳои пектинӣ, ғоз, витаминҳои С (150 мг%), В<sub>1</sub> (0,05 мг%), В<sub>2</sub> (0,05 мг%), РР (0,70 мг%), каротин (1,00 мг%), унсурҳои натрий (7 мг%) калий (13%), фосфор (25 мг%), оҳан (10 мг%) меҳуранд.

Занчабили тунд (тез) дар таркибаш алкалоиди капсаициан дорад, ки ба занчабил мазаи тезиро медиҳад. Инчунин дар таркиби пӯшташ рағани эфир ва рустанӣ, сапонинҳои стероидҳо, моддаҳои рангин, каротиноидҳо, витаминҳои С, Р, В<sub>1</sub> В<sub>2</sub> мавҷуданд. Дар таркиби занчабили ширин витамини С нисбат ба дигар сабзавот зиёдтар аст. Дар 100г. қаланфур то 250 мг. витамини С мавҷуд аст.

Барои муолиҷа аз қаланфури сурхи тунд истифода мебаранд.

Бино ба маълумоти Абумансури Муваффақ, занчабил шаҳвати мардро афзуда, моддаҳои ғализро нарм мекунад ва бодҳои шикамро ихроҷ мекунад. Занчабил биниши чашмонро низ хуб равшан мекардааст.

Абуалии Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки занчабил хотираро хуб карда ба дарди саръ (эпилепсия) нафъ мебахшад. Чашмон аз истифодаи он тезбину равшан гардида хирагӣ гум мешавад. Занчабил ғизоро ҳазм ва бодҳои шикамро хориҷ мекунад. Он шаҳвати ҷинсиро низ меафзояд.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки занчабили сафед чашмро

гоза ва таомро ҳазм менамояд. Он хусусияти пешобронӣ низ дошта- аст.

Дар «Муҳити Аъзам» омадааст, ки занҷабилӣ сурх ғизоро ҳазм на- муда, ба узвҳои бадани инсон қувват мебахшад. Барои муолиҷаи касалиҳои шамолхӯрда ва сурфа низ тавсия додааст.

Дар тибби Тибет занҷабилро, алалхусус, сурхи онро ҳамчун бодрон истифода мебаранд. (Т.А. Асеев, 1991).

Дар тиб асосан занҷабилӣ сурхи тундмаза (тез)-ро истифода меба- ранд, ки хусусияти хуби иштиҳоангез ва ҳазми ғизоро дорост, инчунин барои муолиҷаи бемории маҳав, истифода мебаранд. (Т. А. Асеева, 1991).

Дар ин амр аз дамхӯрдаи спиртии занҷабил истифода мебаранду дар меъёри 10-20 қатра истеъмол менамоянд. Чунин иқдом шираи меъдара афзуда НС1-и озодро дар меъда зиёд мекунад ва ба хуб шуда- ни хусусияти ҳазмкунии меъда мусоидат менамояд.

Дамхӯрдаи спиртии занҷабилро тавҷам бо рағани пахта ё дигар рағанҳои рустанӣ барои муолиҷаи шамолхӯрии мушакҳо, мушакҳои миён, тахтапушт, соқи пой, бугумҳои дасту по, гардан ва соири он исти- фода мебаранд. Барои муолиҷаи шамолхӯрии мушакҳо, асабҳои дасту по ва бугумҳои дасту по аз занҷабилӣ сурх истифода мебаранд, дар оби гарм мулоим мекунанд, пас аз он занҷабилро аз об бардошта ба ду ҳиссаи баробар тақсим ва тухмдонаҳоиро ҷудо карда мегиранд ва бо пучоки мулоимшудааш узви беморро хуб мелиш медиҳанд. Баъдан ҷои мелишхӯрдаро боз бо рағани думба мемоланд.

Аз ҳокаи занҷабилӣ тунд дар саноати дорусозӣ занҷабилкоғаз (пер- цовый пластир) тайёр менамоянд, ки барои муолиҷаи шамолхӯриҳои мушакҳо ва асабҳо истифода мебаранд.

Барои касалиҳои шамолхӯриҳои нафас, тарбод, никриз низ ғоида, мебахшад. Онро ба болои қафаси сина, шонаҳо, тахтапушт, мечаспо- нанд. Часпондани он ба болои дил мумкин нест. (Скляревский, С. Я. Соколов ва диг. 1985).

Барои муолиҷа асосан дамхӯрдан занҷабилӣ тунди сурхро истифода мебаранд.

Аз занҷабилӣ тунд доруҳои каспин ва капстрин ва дамхӯрдаи спиртӣ мебарсранд, ки онҳоро низ барои муолиҷаи бемории дар боло зикршуда тавсия медиҳанд (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Дамхӯрдан занҷабилӣ тундро ҳамчун маводи ағъезанда барои муолиҷаи илтиҳоби асабҳо (невралгия), илтиҳоби асабҳои решаҳои ҳароммағз (радикулит), илтиҳоби мушакҳо (миозит) мефармоянд (И.Куреннов, 2007).

Занҷабилӣ ширинро барои тайёр намудани таомҳои гуногуни сер-

витамину парҳезӣ васеъ истифода мебаранд. Оғро чун маводи аз витаминҳо бой ба беморони камқувват ва гирифтори норасоии витаминҳо мефармоянд.

Занҷабилҳои ширин инчунин хусусиятҳои талхарибии ҳазми таомро дорад, ки он ба зиёдшавии шираи меъда вобаста аст. Яке аз бартариҳои занҷабилҳои ширин дар он аст, ки вақте дар зарфҳои шишагин маҳкам мекунанд, миқдори витаминҳоаш то 80% вайрон намешавад.

Истеъмоли занҷабил ва доруҳои аз ӯ истеҳсолшуда ба беморони гирифтори захми меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта, рӯдаи гафс ва илтиҳоби пардаи луобии меъдаю рӯдаю, ки бо зиёд ҳосилшавии шираи он мегузарад, манъ аст.

### Истифодаи он дар ғизо

Занҷабилҳои ширинро тару тоза ва бо нугулҳо истеъмол мекунанд. Дар таомҳои гуногун истифода мебаранд, дар шаронги хона ва дар саноаги хӯрокворӣ аз занҷабилҳои ширину тунд маринадҳо мекунанд.

### Доруҳои занҷабил

**Капсин (Capsinum).** Таркибаш аз 1 ҳисса эфири этилии кислотаи салицил, рағани бағи девона ва дамхӯрдаи қаланфури сурх 2 ҳисса иборат аст.

Оғро барои муолиҷаи радикулит, илтиҳоби асабҳо, илтиҳоби мушакҳо, илтиҳоби бугумҳо (артрит) дар шакли маҳлул, дар зарфҳои шишагини 50 мл. барои истифодаи хориҷӣ истеҳсол мекунанд.

Дар ҷои аз равшанӣ паноҳ нигоҳ бояд дошт.

Муҳлати истифодааш 2 сол.

**Капситрин (Capsitrium)** Дамхӯрдаи занҷабилҳои тунд 27 мл. собуни сабз 10, аммиаки 20% 6 мл, спирта этилии 60% 56 мл.

Оғро барои муолиҷаи радикулит, илтиҳоби мушакҳо, илтиҳоби бугумҳо дар зарфҳои шишагини 100 мл барои истифодаи хориҷӣ (молиш додан) истеҳсол мекунанд. Муҳлати истифодабарияш 2 сол.

Малҳамҳои занҷабил у-камфори барои муолиҷаи илтиҳоби торҳои асабҳо (невралгия), илтиҳоби мушакҳо, малҳами Эстол, Никофлекс-крем барои муолиҷаи зарбу латҳурии дасту пой ва илтиҳоби мушаку асабҳо барои истифодаи хориҷӣ истеҳсол мешаванд.

### ЗАРДЧОЙ – бадан толстелистный. *Bergenia crasiifolia* (L)

Дар байни мардум ин گیёҳ бо номҳои баргҷой ва муғулҷой низ машҳур аст. Зардҷой рустании бисёрсола аст. Решаи дарозӣ (то 1м.) гафс дорад пояш бебарг буда, рангаш бунафши гулобист.

Гултоҷҳои калон дорад. Моҳҳои май-июн гул карда, июл-август мева мебандад. Ба воситаи тухм ва бо усули вегетативӣ зиёд мешавад. Дар заминҳои сангдох, дар боғҳо, ҷибарзорҳо ва дар заминҳои қорам мерӯяд. Дар баландии 2500-3800м. дучор мешавад.

Зардҷой дар навоҳии қӯҳистони Сибир, Олтой, Саян, Забайкале нумӯ меёбад.

Дар ҳамаи ноҳияҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон (ба ғайр аз ноҳияи Мурғоб) намуди (*Bergenia stracheyi* Hook) паҳн гардидааст.

Дар таркиби зардҷой асосан моддаҳои даббоғӣ бисёранд. Дар решаи зардҷой то 28 Ҷоиз моддаҳои даббоғии гуруҳи пирогалл, изокумаринҳо, катахенҳо, кислотаҳои фенолкарбонӣ ва ғайра мавҷуданд. Дар барги зардҷой то 20 Ҷоиз моддаҳои даббоғӣ, кумаринҳо, фенол-глюкозид, арбутин (то 22 Ҷоиз), флаваноидҳо (кверцетин, кемпферол), витамини С ва ғайра мавҷуданд.

Дар тиб асосан решаи зардҷой истифода мешавад. Решаашро тирамоҳ (сентябр) ҷамъ ва дар соя хушк мекунанд.

Мувофиқи маълумоти М.Ҷочиматов, (1989) дар тибби мардумии тоҷик хусусан дар навоҳии Язғулом, Ванҷ ва Қаротегин реша ва беҳ-решаи онро дар шакли ҷой хангоми бемории дастҳои ҳозима, табларза фишори баланди хун, шамолхӯрӣ ва дамхӯрдаи баргашро ҳамчун табшикан, хунбанд ва зидди исҳоли истифода мебаранд. Дар тибби Тибет ин рустанӣ аз рӯи ҳосиятҳои кирмонӣ ва зиддимикробиаш маълум аст. Асосан вайро барои касалиҳои рӯдаи ғафс ноғеъ мешуморанд. (Т.А. Асеев, 1991).

Барои муолиҷаи касалиҳои шуш ҳам нағӯвар ҳисоб мешавад.

Дар тибби мардумии рус дамхӯрдаи зардҷойи паҳнбаргро (*Bergenia crasifolia* L.) васеъ истифода мебаранд. Барг, реша ва беҳрешаи онро барои муолиҷаи меъдаю рӯда, исҳоли, илтиҳоби рӯдаи ғафс, бемориҳои даҳону ҳалқ, хангоми бемории гулӯ, дарди сар, ҳокаи беҳреша ва решаҳоиашро барои муолиҷаи захмҳо, ҳамчун маводи зиддиилтиҳобӣ ба қор мебаранд. Обҷӯш ва дамхӯрдаашро барои муолиҷаи табларза, бемории дастҳои ҳозима, зуқом, тарбоди буғумҳои дасту по, омози ғадудҳои сағро (лимфатические узлы) ва дар шакли ҷой хангоми васеъшавии ғадуди сипаршақл мефармоянд.

Дар байни халқҳои Сибир баргҳои ин рустаниро ҳамчун ғиёҳи ғизой ва доруӣ мешиносанд, ба ҷои ҷой истифода мекунанду ҷои муғуль меноманд.

Реша ва барги ин рустанӣ барои табобати шуш (касалии сил, илтиҳоби шуш, меъдаву рӯда, исҳоли хунин, захми меъдаву рӯда) ва тарбоду касалиҳои гурда тавсия мешавад (В.П. Махлаюк, 1993; А.П. Попов, 1994; Н.Куреннов, 2007).

Дар Сибир ва Муғулистон то имруз беҳтарин нушоқии ташнагишкан меҳисобанд. Дар қатори беҳтарин рустаниҳои даббоғиқунанда чой дода шудааст.

Дар амалиёти гинекологӣ обҷӯши зардҷойро ҳамчун хунбанд ҳангоми хунрезихои бачадон пас аз аборт, ё бачалартой, бодхӯраи гарданаки бачадон ҳангоми муолиҷаи исҳоли хунин (дизентерия) хунравии капиллярҳои меъдаю рӯда, яқоя бо антибиотику сулфаниламидҳо мефармоянд (Л.В. Пастушенков, 1989).

Ингуни табибон барои табобати чароҳатҳое, ки дар ҷои газидаи хайвонҳо пайдо шудаанд, истифода мекунанд. Меваи онро барои кам кардани тапиши қалб, дарди ликам ва ғайра муфид мешуморанд. Дар тибби муосир қиёми ин гиёҳро барои табобати касалиҳои меъдаю рӯда истифода мебаранд.

Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон додаанд, ки доруҳои зардҷой хосияти зиддиилтиҳоб, даббоғӣ, хунбанд ва зиддибактерия дорад. Онҳо деворҳои капиллярҳои хунбари буняро мустаҳкам ва нифозати онҳоро баланд мекунанд, ки бо хусусияти зиддиилтиҳоби рустанӣ алоқаманд аст. Ғалаёни хунро паст намуда, кашиишхӯрии мупақҳои дилро андаке зиёд мекунад (А.Д. Турова. 1974, 1987; С.Я Соколов ва диг., 1985;)

Аз ин рӯ онро барои муолиҷаи бемории гуногун, аз чумла, ҳамчун хунбанд ҳангоми хунравиҳо, фибромаи бачадон, бодхӯраи гарданаки бачадон, илтиҳоби рӯдаи ғафс, қулоъ (стоматит) истифода мешавад (А.Д. Турова, 1984).

Дар тибби дандоншиносӣ низ онро ҳамчун хунбанд, зиддиилтиҳобӣ, даббоғӣ, барои муолиҷаи қулоъ, илтиҳоби милкҳои дандон, санги дандон истифода мебаранд. (А.Д. Турова, 1987).

Мувофиқи маълумоти А.П. Попов (1994), арбутини таркиби решаи зардҷой хосияти ғичарон, подзаҳр, зиддиуфунӣ ва зиддиилтиҳоб дорад. Моддаҳои даббоғии таркиби он хусусияти даббоғӣ, хунбандӣ дошта, бофтаҳои луобсозро мустаҳкам мекунанд. Қиёми обии решаашро ҳамчун дардбанд ҳангоми дарди сар, гулӯ ва меъда мефармоянд.

Дар Олтой аз миёнаи асри XIX одамони бо коркарди пуст машғул ин рустаниро хуб мешинохтанд. Дар соли 1925 П.А. Якимов усули чудо кардани қиёми даббоғиро аз таркиби зардҷой кор кард. Дар солҳои 1931-1934 дар ВИР усули аз баргҳо чудо ва истеҳсоли танини табиӣ ва кислотаи галловӣ ва ранги сиёҳу бурранги гидроқинон ба роҳ монда шудааст. (М.Я. Ловкова ва диг. 1989).

Равғани атриялӣ фишори баланди хунро паст ва моторикаи меъдаю беҳтар, ҳосилшавии ғалхаро зиёд мекунад (И. Куреннов. 2007).

## Доруҳои зардҷой

**Обҷуши решаҳои зардҷой.** Решаи майдакардаи ин рустаниро ба миқдори 20г. гирифта, дар 200 мл. об то ним соат меҷӯшонанд. Баъди хунук шудан аз дока мегузаронанд. Аз он рӯзе 3 ё 4 бор, 1-4 сотгинӣ менӯшанд.

**Дамҷурдаи решаҳои зардҷой.** Ду қошукчаи ошхӯрӣ маводи зардҷойро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 30-40 дақиқа дам дода, полонида, пасмондаҳояшро афшурда, гармогарм бо он даҳону гулӯро барои муолиҷаи бемории қулоғ, санги дандонҳо ва илтиҳоби бодомакҳо (ангина) дар шакли гарғара истифода мебаранд.

**Обҷуши беҳрешаи зардҷой.** 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи зардҷойро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар ҳаммоми барқӣ 30 дақиқа гарм мекунад ё дар оташи паст 15-18 дақиқа ҷӯшонда, дар муддати 10 дақиқа ё 30 дақиқа ба ҳарорати хона хунук намуда, полонида, докаро бо пасмондаҳояш афшурда, ҳамчун маводи даббоғӣ 1-2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз пеш аз истеъмоли гизо ҳамчун маводи хунбанду зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи бемории дастҳои ҳозима меҳӯранд.

**Обҷуши беҳрешаи зардҷой** 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушкӯ майдашудаи зардҷойро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 30 дақиқа дар ҳарорати хона хунук намуда, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи тарбоди бузғумҳо истеъмоли мекунад.

## ЗАРЧҶҮБ – родиола ҳолодна. *Rodiola gelida schrenk*

Дар байни мардум зарреша, зарбех, зардҷой ва ҷойи ҷупонӣ ҳам мегӯянд.

Зарҷуб аз қабили рустанӣҳои бисёрсола буда, баландиаш то ба 50 см. мерасад. Пояҳои бисёри сершоха дорад, ки аз як реша мебароянд. Баъзан дорони як поя мебошад. Баргҳои байзашакли дарозрӯя (баъзан шакли элипсӣ доранд), нӯгтез, қисми болоишон эррамонанд, дарозишон то 3,5см. барашон то 3см. мешавад.

Гултоҷҳои бисёри сергул дорад, ки онҳо дар охир ё нӯги поя ҷойгир мешаванд. Гулҳои зарҷуб якҷинса, сабадчаҳояш зарди сабзтоб, гулбаргҳои зард, тухмаш майда буда, дарозиашон то 2мм. мевааш калонтар дарозишон то 8мм. мерасад.

Мохҳои май-июн гул карда август-сентябр мева мебардад. Ин рустанӣ дар баландкӯҳҳо мерӯяд.

Зарҷуб, намудҳои гуногуни он дар кӯҳҳои Аврупои Ғарбӣ, Олтой,

Сибири Шарқӣ, Ёқутистон, Шарқи Дур, Сахалин, Камчатка, Осиёи Марказӣ аз ҷумла, дар Тоҷикистон (*Rhodiola gelida shrenk*, R. Kirilovi Regil. R. Litvinovi, L. Boriss-R. Pamiroalaica) ва ғайра дар чойҳои сернам, дар гирду атрофи чашмаҳои кӯҳӣ, дар санглохҳо дар баландии 3000-4800м. хуб нашъунамо меёбад.

Зарҷуб дар водии Зарафшон, қаторкӯҳҳои Ҳиссуру Дарвоз, дар қисмҳои ғарбӣ ва шарқии Бадахшон ва Ҷанубии кӯҳистони Тоҷикистон паҳн гардидааст.

Дар Тоҷикистон танҳо намуди (*R. gelida shrenk*) оиди омӯзиши фармакологияю кимиёӣ қарор гирифтааст. Онро «одамиёҳи Тибетӣ» ва «решаи тилоӣ» низ мегӯянд. Дар бораи ин гиёҳ бори аввал духтури юнонӣ Диоскорид бо номи «*Podla rra*» маълумот дода буд.

Юнониҳои Қадим онро ҳамчун маводи даббоғӣ ва ранговар истифода мекарданд.

Танҳо бори аввал Карл Линей ба рустани «*Rosea*» ном дод, ки он ҳам бо бӯи гули садбарг доштани решаҳои нав, реза кардани зарҷуб алоқаманд аст. Номи решаи тилоиро рустанӣ аз он сабаб сазовор шуд, ки пӯсти болоиш бӯрранги ялоқосӣ буда, решаҳои калонтараш зарҳалранги кӯҳнашударо монад.

Дар тибби Тибет ва Олтойи кӯҳӣ низ ин рустанӣ мақоми хосеро ишғол мекунад. Дар бисёр дастхатҳо ва рисолаҳои тиббӣ аз ҷумла, «Ҷуд-иш», (VIII-IX), «Вайдуря-онбо ва Лхан-таб» асри (XVII), «Дзэйҷхар-Мигҷжан» (охирӣ асри XVIII, аввали асри XIX) барои барқарор намудани қувваи ҷисмонӣ, рӯҳафзо, камхунӣ ва сустии қувваи боҳ, тавсия менамуданд.

Дар тибби мардумии Олтой беҳреша ва решаи зарҷубро зиёда аз 400 сол аст, ки ҳамчун маводи қувватбахш, рӯҳафзо барои муолиҷаи меъда, ширинча, бемории асаб, камхунӣ истифода мебаранд. То имрӯз шикорчиёни Олтой пеш аз сафарҳои дуру дароз чойи махсус аз решаи зарҷуб дам карда менӯшанд.

Мувофиқи маълумоти Ҳочиматов дар тибби мардумии тоҷик дамхӯрдаи реша, обҷуш, чой ва дамкардаи спиртии онро барои афзудани қувваи ҷисмонӣ, рӯҳафзо ва барои муолиҷаи бемории меъда, ширинча, хунрезии раҳм истифода мебаранд.

Қутоспарварони Мурғоб чойи решаи зарҷубро барои рафъи мондагӣ ва аҳолии Ванҷ барои муолиҷаи захми меъда истифода мебаранд.

Дар таҷрибаҳои илмие, ки дар шӯъбаи патфизиология ва фармакологияи институти Гастроэнтерологияи АИ Тоҷикистон дар ҳайвонҳо гузашт, муайян намуданд, ки дамхӯрдаи решаи ин намуди зарҷуб қувваи ҷисмонии калламушҳоро ҳангоми оббозӣ барқарор намуда,



миқдори қанд ва тамаркузи оксигенро дар хун ба эътидол мерасонад. Хусусияти подзаҳрӣ дорад (М. Ҳочиматов, 1979). С. Аvezов низ дар таҷрибаҳои илмӣ хусусияти зиддидиабетини дамхӯрдаи зарчӯбро муайян намуд.

Дар тибби муосир хусусиятҳои фармакологӣ кимиёии намуди машҳури зарчӯб (*Rodiola Rosea L.*), ки бо номи «золотой корен» машҳур аст аз нуқтаи назари илмӣ ба кулӣ омӯхта шудааст.

Маводи онро ба Тоҷикистон аз дигар ҷумҳуриҳо меоранд ҳуди он дар Тоҷикистон намерӯяд. Дар таркиби қисми зеризаминии он карбогидридҳо 2,32%, глюкоза ва фруктоза, 0,53% сахароза, кислотаҳои органикии оксалат, оксикарбонати дуасоса, дикарбонати рабо ва чавҳари лиму, терпеноидҳои розордин, розиридол, розавин 1-1,25%, розин, розарини кислотаҳои фенилкарбонавӣ, флаваноидҳо, моддаҳои даббоғӣ, каротин ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби реша ва бехрешаи он макроунсурҳои К-5,70, Са-10,80, Mg-1,70, Fe-0,80, мкг ва микроунсурҳои Mn-0,19, Cu-0,86, Zn-0,68, Co-0,13, Сч-0,14, Al-0,43, Ва-1,50, V-0,20, Se-3,15, Ni-0,50, Sr-2,70, Рь-0,04, Т-0,06; В-5,80 мкг/г. муайян шудааст.

Дар тибби Тибет онро барои муолиҷаи бемории дилу рағҳои хун меъдаву рӯдаҳо ва ҳамчун табшикан мефармоянд.

Дар тибби мардумии мугул барои муолиҷаи сили шуш, шикасти устухон, бемории пӯст, ҳамчун табшикан, рӯхафзо ва дар шакли облатта барои муолиҷаи захму чароҳатҳо истифода мебаранд (Ц Хайдава, 1965).

Дар тибби мардумӣ дамхӯрда ва обҷӯши решаашро барои муолиҷаи бемории гинекологӣ, варача, дарди сар, зангила, (цинга), никрис, касалии қанд, меъда, сили шуш, ҷигар, сустии бох ва ҳамчун пешобронӣ рӯхафзо истифода мебаранд.

Эскимосҳои Аляска ва Чукотка дар ғизо реша ва навдаҳои ҷавони онро, ки то айёми гулкунӣ чамъоварӣ намудаанд, истифода мебаранд.

Дар мамолики Аврупо навдаҳои маҳину ҷавон ва баргҳоиашро ба нугулҳои гуногун ҳамроҳ карда ба бемороне, ки бемории вазнини сироятӣ, чарроҳиро аз сар гузаронидаанд ва ба занҳо пас аз таваллуд тавсия медиҳанд (Т.Л. Пиллат ва диг., 2001).

Мувофиқи маълумоти А. С. Саратиков маводи ғаёли ҳаётии таркиби решаи зарчӯб, родозин, салидрозид дар таҷрибаи қувваи ҷисмонии мушҳоро нисбати мушҳое, ки ба онҳо қиёми моеъгии злоутрококк гузаронда шуда буд, қариб ду маротиба зиёд мекунад.

Таъсири шифоии маводи ғаёли ҳаётии зарчӯб дар шароити беморисгон ва амбулатория дар 53 одами солим ва 412 бемори мубталои нсвроз (чунунӣ), фусом, шизофрения омӯхта шуд.

Киёми зарчубро дар меъёри 5-25 қатрагӣ 3 бор, 15 – 30 дақиқа пеш аз гизо дар 1/4 стакан об аз 10 рӯз то 4 моҳ фармуда шуд. Дар натиҷаи муолиҷа дар 81 бемор (64%) барҳамхурдани лакотӣ, корнополямӣ, дарди сар, беҳобӣ ва афзудани ҳофизаи фикрию қудрати ҳисмонӣ дида шуд.

Шираашро барои тоза кардани захмҳо, зерпарвин, сустлавии шунавой истифода мебаранд (Л. А. Уткин, 1931, А. Д. Турова, 1975, М. Клешеви-Боткин, 1918, Л. В. Пастушенков, 1989). Дар тибби мардумии Олтой ҳамчун рӯҳафзо ва барои муолиҷаи касалии қанд, сили шуш, камхунӣ, дарди дандон, бемории чигару меъда истифода мебаранд. (В.Ф. Юдина, ва диг., 1988).

Дар байни мардуми Олтой чунин расм вучуд дошт, ки ба наварӯсон решаи зарчуба ва шохи оҳуи малларо барои зиёд намудани насл тӯҳфа мекарданд (В. М. Сало, 1975).

Дар тачрибаҳо муайян шудааст, ки доруҳои зарчуб фаъолияти кории мушакҳои буя, қалбро, ки дар натиҷаи меҳнати ҳисмонии тӯлонӣ коста мешаванд, барқарор мекунанд.

Дар натиҷаи меҳнати вазнин мубодилаи энергетикӣ мушакҳо тағйир меёбад, ки он бо афзудани процесси гликолиз ва вайроншавии синтези дубораи (ресинтез) фосфатҳои макроэнергӣ, ки он ба сабаби тамаркузи кислотаи оксипропионат дар мушакҳо мегардад.

Истифодаи доруҳои зарчуб барои ангиизиши илтиҳо: родозин ва солидразид процесси гликолиз дар мушакҳо суст ва миқдори кислотаи оксидпропионат кам мешавад, ки он ба барқароршавии кори хуби мушакҳои буя, аз ҷумла қалб мебарорад.

Муайян шудааст, ки қиёми зарреша фаъолияти системаи асабро хуб карда, таъмини онро бо нерӯ дар натиҷаи зиёд намудани ресинтези оксидшавӣ дар фосфатҳои макроэнергӣ таъмин месозад.

Ин гуфтаҳо тачрибаҳои илмие, ки ҳангоми ба харгӯшҳо ҳӯрондани қиёми зарреша, родозин ва салидирозин, ки ба баъзе аз қисмҳои майнаи онҳо ҷойгир намудани электродҳо ворид карда шуд, муайян шудааст (А.Д. Турова, 1987).

Дар тачрибаҳо муайян шудааст, ки доруҳои зарчуб қиёми спиртӣ, обии он миқдори фоликулҳо ва тухмхучайраҳои гадуи ҷинсиро зиёд мекунад, ки он ба пурқувватшавии қувваи боҳ мусоидат мекунад. (А.Д. Турова, 1987, И. Куреннов, 2007).

Зарчуб инчунин ҳосияти адаптогенӣ дошта муқовимати буяи ҳайвонҳоро ба таъсири осебовари муҳит баланд мекунад. Инчунин ҳосияти подзаҳрӣ дорад, ки он дар тачрибаи мушҳои сафедро аз таъсири заҳрҳои хлорафос, нитрати натрий, метилгидразин, анилин эмин медорад (А. Д. Турова ва диг., 1987, Соколов ва диг, 1985).

### Истифодаи он дар ғизо

Эскимссҳои Аляска ва Чукотка дар ғизо решаҳо ва навдаҳои тару тозаи онро то шукуфтани гулҳои истеъмол мекунанд.

Дар Аврупо барг ва навдаҳои ҷавону тару тозаи онро ба нугулҳои рӯҳафзои шифой ҳамроҳ намуда ба бемороне, ки муддати тӯлонӣ бистариянд меҳуронанд.

Нутули аз навдаҳои тару тоза ва баргҳои бо сабзӣ, карам, мағзи чормағз ва қаймоқ омехтаи онро барои рафӣи мондашавии ҷисмонӣи фикрӣ истеъмол мекунанд.

### Доруҳои зарреша

Қиёми спиртии зарреша (*Extractum Rodiolaе fluidum*). Спирти 40% аз реша ва бехрешаи он тайёр карда мешавад.

Ҳамчун маводи рӯҳафзо ва қувватбахш барои одамони камқувват, сустшавии фатолияти асабҳо, пастшавии фишори хун, истифода мешавад.

Онро 5-10 қатрагӣ 2-3 бор 20-30 дақиқа пеш аз ғизо давоми 20 рӯз қабул мекунанд.

Ба беморони мубталои гипотония, яъне фишори хунашон паст онро 10-15 қатрагӣ 2-3 бор дар як рӯз давоми 2-3 ҳафта мефармоянд.

Дар зарфҳои шишагини 30-50 мл истеҳсол мешавад.

Дар ҷои салқини аз нурҳои офтоб панаҳ нигоҳ дошта мешавад.

Мӯҳлати истифодабарияш то 5 сол.

Барои муолиҷаи парадантоз, пас аз берун сохтани сангҳои атрофи дандон аз ду тарафи дандон докаи бо витамини А ва дамхӯрдаи решаи зарҷуб тар кардари 3-4 соатӣ ҳар рӯз дар муддати 7 рӯз такроран мегузоранд.

Дамхӯрдаи бехрешаи зарреша. 10 г. решаи хушку майдакардаи онро гирифта ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодари рехта, 4 соат дам дода ва 0,5 стакани 2-3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи спиртии зарреша. Дар шароити хона дамхӯрдаи спиртии заррешаро аз ҳисоби 1 г. зарреша 10 г. спирти 65-70% тайёр мекунанд, дар ҷои торику гарм 10-15 рӯз нигоҳ дошта, ҳамчун рӯҳафзо, 25-40 қатрагӣ, 2 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

### ЗАЪФАРОН – шафран. *Сrocus sativus* L.

Заъфарон гиёҳи бисёрсолаи баландиаш 8-20 см. буда, ба оилаи савсанҳо мансуб аст. Пиёзбеҳаки гирд, пояи кӯтоҳ, барги рости борик, гули хушбӯйи бунафш, зард ё сафед дорад. Дар моҳҳои сентябр-октябр гул мекунанд.

Дар кураи замин 80 навъи заъфарон мерӯяд, аз Аврупои Ғарбӣ то Ҷануби Ғарбии Осиё, дар ҳама Давлатҳои Ҷамсуд 19 намули он асосан дар Закавказе, Қрим, Тянь-шон, Олтою Озарбойҷон, Доғистон парвариш мешаванд. Дар Тоҷикистон низ заъфаронро парвариш мекунад.

Заъфарон калимаи арабӣ буда, маънояш зардранг аст ва вақте ки арабҳо онро ба Аврупо бурданд, франсузҳо ва олмониҳо онро сафран, маҷорӣҳо зафран ва дертар русҳо шафран, номиданд.

Дар яке аз афсонаҳои Юнони Қадим оиди пайдоиши заъфарон ҷунин гуфта шудааст, ки Худо Уторид (Меркурий) дӯсте дошт бо номи Кракос.

Боре Уторид хангоми дискпартоӣ тасодуфан Кракосро зада кушт ва дар замини аз хуни Кракос рехта гулҳои заъфарон сабзида баромаданд.

Аз ин рӯ, гуё номи латинии он аз номи дӯсти Уторид Кракос яъне «Crocus» пайдо шуда бошад.

Императори Рим ГелиоҒабал бошад дар ҳавзи бо ҷушобаи заъфарон хушбӯӣ шуда оббозӣ мекард, ки ин танҳо ба сарватмандон муяссар мешуд.

Дар таркиби заъфарон равғани хушбӯӣ атрӣ, ки буи муаттараш аз пинен ва цинеол вобастагӣ дорад, гликозидҳо, каратиноидҳо, қанд, намакҳои маъданӣ, витаминҳои В1, В2, С ва ғайра мавҷуд аст.

Шоҳон ва давлатмандони Бобулистон, Эрон, Ҳиндустон либоси худро бо заъфарон ранг меоданд. 1г. гардгули заъфарон 100л. обро ранги зард медиҳад аз 1кг. гулҳои гиёҳ 75-80г. гардгул гирифтани мумкин аст.

Қимати давоии заъфарон низ хеле баланд аст. Оиди он Гипократ, Дискорид ва намояндагони машҳури тибби қадимаи форсу тоҷик баҳои баланд додаанд. Мувофиқи гуфтаҳои Абӯмансури Муваффиқ табиати заъфарон гарм ва хушк буда, агар бихӯранд ва ба узвҳо бимоланд, ба онҳо қувват бахшида, бандҳои ҷигар ва рағҳоро мекушояд, пешобро зиёд карда ранги руҳсораро пок мекунад.

Аммо ба меъда зараровар аст ва гирифтори ларди сар кунад. Дар ин ҳолат истифодаи тухми карафс фоиданок аст.

Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» овардааст, ки заъфарон гарми хушк аст, гармияш андар дараҷаи дуеум ва хушкияш андар дараҷаи якум бувад. Заъфарон омосҳоро нест кунад, биноиро беҳ, дилро қавӣ нафасгириро осон ва узвҳои нафасро қавӣ гардонад, пешобро битезонад ва боҳро биангезад. Дар «Алвоҳиш» гуфтааст, ки молидани заъфарон ба дарди сари сармӯй нафъ мебахшад, хӯрдани он барои дил воситаи оромбахш ва давои ҳякак мебошад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки заъфарон гарми хушк аст,

гармияш дар дараҷаи дуввум ва хушқияш дар дараҷаи якум аст. Дорои бӯи хуш аст, хосияти ҳалқунандагӣ дорад, пардаи (гули) чашмро пок кунад, қалбро қавӣ гардонад.

Нафаскаширо осон, пешобро зиёд карда бохро меангезад. Заъфарон ранги рӯйро беҳ, ҷабидашавии дигар доруҳоро дар рӯдаҳо хуб, роҳи пешобро аз кум ва сангмайдаҳо тоза мекунад. Омосҳои сахтро ҳал ва ҷароҳати меъдари сиҳат мекунад.

Муҳаммад Ҳусейн дар «Маҳзан-ул-адвия» навиштааст, ки заъфарон таби касро хуш мекунад, ҷигар ва дигар узвҳои дарунӣ, қафаси синаро мустаҳкам мекунад.

Гурдарову хичакро пок карда, сангҳои онро майда мекунад. Барои ин онро бояд бо асал истеъмол намуд, заъфарон хусусияти пешоброн дошта бохро пурқувват мекунад.

Дар тибби мардумӣ гули заъфарон чун доруи оромбахш, зиддиташаннуҷ, пешоброн, арақрон, ишғиҳоовар ва давои асабоният, сурфаи сахт, саръ, касалиҳои дил, ҷигар, меъдаву рӯда ва санги масона истифода мешавад.

(В.П. Махлаюк, 1993; Т.Л. Пилат ва диг., 2001).

Дар асрҳои гузашта аз заъфарон оби хушбӯӣ тайёр намуда бо он толорҳо, сару либос ва мӯҳои сарро хушбӯ мекарданд. Аз гули заъфарон болишҳоро пур карда, зери сар монда, мондашавиро барҳам зада, хобро ба роҳат менамуданд. Заъфаронро барои муолиҷаи бемории ҷигар, хази шадид, ҳамчун дардбанд, оромбахш, шаҳватангез ва барои муолиҷаи бемории дилу гурда, қулоғ истифода мебарданд (В.В. Николаевский, 2000).

Мувофиқи маълумоти И Куреннов (2007) заъфарон дорои хусусиятҳои оромбахш, дардбанд, буда дамхӯрдаҳои обии онро барои рафӣи ихтилоҷҳои гуногун, сурфаи шадид, кабудсурфа, бронхити музмин мефармоянд. Заъфарон шаҳватро афзуда, агар бо асал истеъмол намоянд сангҳои гурдаро майда мекунад. Дамхӯрдаи обияшро барои шустушӯи ҷароҳатҳо, захмҳо ва сӯхтагӣ истифода мебаранд.

Гардгираҳои (рыльца) хушқу хушбӯи заъфарон манбаи равған атрӣ ва ранговаранд. 2 гардгираи заъфарон барои ранг додани 3 литр об кофист.

Заъфаронро дар саноати қаннодӣ барои тайёр намудани кулчақандҳо, кекс, булочкаҳо, ликёрҳо ва нӯшоқиҳои гуногун истифода мебаранд. (Т.Ю. Суворова 2005).

### **Истифодаи он дар ғизо**

Ғизое ки дар он заъфарон ҳамроҳ шудааст як чанд рӯз вайрон намешавад. Онро ҳангоми тайёр намудани ҳамир, моҳӣ, боимҷони майдакарда (фаршированный), оши палав ва ғайра истифода мебаранд

## Дорухон заъфарон

Дамкардаи гули заъфарон барои муолиҷаи сурфа, ихтилоли узвҳои ҳозима ва санги масона: 2 қошуқи ошхӯрӣ дар 100мл. оби ҷӯш рехта муддати 30 дақиқа дам медиҳад.

Пас аз полидан рӯзе 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 марогиба, ним соаг пеш аз ҳӯрок истеъмол мекунанд. Мӯҳлати табобат 15-20 рӯз мебошад.

Обҷуши гулҳои заъфарон. 2 қошуқи ошхӯрӣ заъфаронро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯлидаистодаро рехта, дар оташи паст 30 дақиқа ҷӯшонда, дар ҳарорати хона хунук намуда, аз доқа полонида бо он захму ҷароҳатҳоро шуста ва ё облатта мекунанд.

## ЗАҒИР – лен обыкновенный. *Linum usitatissimum* L.

Рустани алафии як ё бисёрсола буда, ба оилаи зағирҳо мансуб аст. Пояи сершохча буда, баргаш нештаршакл ва гулаш нилун, сафед ва гулобӣ мешавад.

Яке аз рустаниҳои қадима ба ҳисоб рафта, мувофиқи баъзе сарчашмаҳои таърихӣ далолат мекунанд, ки матоҳҳои аз нахи зағир истеҳсолшударо дар Мисри Қадим, Сурия ва Фаластин 5-3 ҳазор сол то солшумории мо истифода мекарданд.

Дар кишварҳои тропикӣ ва субтропикӣ бештар аз 250 намуди зағир парвариш мешавад. Вағани зағирро мамлакатҳои назди баҳри Миёназамин, Ҳиндустон, Хитой ва Кафқоз меҳисобанд.

Зағирро дар Руссия, Беларусия, Украина, ҷумҳуриҳои назди Балтика ва Осиёи Марказӣ, аз ҷумла дар Тоҷикистон мекоранд.

Дар тибб асосан тухмдӯна ва равғани зағирро истифода мебаранд. Дар таркиби тухмҳои зағир 38-48% равған, ки дорои глицероидҳои линоленӣ (35-45%), линолӣ (25-35%), олеинӣ (15-20%), палмитин ва стеарини, миқдори луоб 5-12%, сафеда 18-33%, карбогидридҳо 12-26%, кислотаҳои органикӣ, ферментҳо, витамини А, гликозиди линамарин ва эфيري метилии в-окси-в-метилглутарӣ мавҷуд аст.

Дар таркиби тухмаш инчунин макроэлементҳои К-12,10, Са-2,06, М-4,00, Fe-0,09, мг/г ва микроэлементҳои Mn-0,09, Cu-0,34, Zn-0,47 Cr-0,04, Al-0,18, Se-19,30, Ni-0,18, P-0,10, L-0,24 мкг/г муайян шудааст.

Зағирро аз замонҳои қадим ҳамчун рустани шифой истифода мебаранд. Абӯалии Сино донаи зағирро барои табобати реши рӯда, сӯзук ва ҳамчун барангезандаи шахват тавсия медиҳад.

Донаи бирёни онро барои муолиҷаи захми гурда ва масона фармудааст. Инчунин тухми зағирро бо асал барои муолиҷаи касалии нохунҳо ва рафӣ қабз тавсия кардааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки агар онро кӯфта дуд диҳанд ба зуком нофё аст. Барои муолиҷаи бемории бачадон низ суд бахшад

Мувофиқи маълумоти Муҳаммад Хусайни Оқилӣ дамкардаи донаҳои зағир баданро мулоиму пок менамояд ва агар онро ба чашм чаконанд сурхии онро баргараф менамояд.

Истеъмоли донаи зағир бо асал сурфаро баргараф мекунад. Донаи зағир инчунин синаро аз балғам пску омози чигару дигар узвҳоро баргараф менамояд. Истеъмоли донаи бирёни зағир хунравиро манъ ва сурфаи музмин (қўхнаро) шифо мебахшад.

Агар бемор ҳар рӯз ним мисқол донаи зағир истеъмоли кунад, аз дарди рӯда шифо меёбад. Донаи зағир хосияти пешобронӣ, арақоварӣ дошта, шири модаронро меафзояд.

Ҳокистари донаи зағир захмиро шифо бахшида, облаттаи дамхӯрдаи он омӯсҳои саҳту захмиҳои қўхнаро шифо мебахшад.

Дар тибби мардумӣ асосан тухмдонаву рағгани зағирро истифода мебаранд. Дар тибби мардумии тоҷик онро ҳамчун бодрон, зидди-ихтилоҷ ва ҳазмовар барои муолиҷаи бемории меъдаву рӯда дар шакли зиҷраҷой истифода мебаранд, донаҳои гарми онро дар ҳалтача гирифта дар болои узвҳои бемор, бугумҳо ва бандҳои дасту по ва ҳангоми дардҳои ихтилоҷӣ ва ҳаладарди шикам ба болои шикам мегузоранд.

Рағгани онро барои пухтани палав, гардсӯз ё ордбирён асосан ба занҳои навтавлид карда пухта медиҳанд.

Дар тибби мардумии рус луоби тухмиҳои онро барои муолиҷаи захм ва ҷароҳати меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, бронхит, диққи нафас, роҳҳои пешоб, ҳамчун исхоловар мефармоянд.

Дар тибби мардумии булғор обҷуши тухмдонашро барои муолиҷаи захми меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта, ангина, захмиҳои пуст, бемории роҳи нафас мефармоянд (В. Петков, 1988).

Дар Чин тухмдонаи онро ҳамчун фарогиранда, мулоимкунанда ва зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи бемории роҳи нафас ва узвҳои ҳозима истифода мебаранд (В. Е. Рад, 1936).

Дар тибби мардумии Олмон, луоби донаҳои зағирро барои муолиҷаи сурфаи хушк, гирифтани овоз ҳангоми илтиҳоби садопарда, илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас (бронхҳо) диққи нафас, илтиҳоби масона ва роҳи пешоб, банди пешоб, илтиҳоби гурдаҳо, газаки гурдаҳо, ҳаладарди гурда, бавосир, нифрис ва тарбод истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993; А. Сияков, 2000).

Мувофиқи маълумоти А.Сияков (2000) рағгани зағирро барои муолиҷаи сӯхтагӣҳо, захми ҷароҳатҳои мушкилшифо истифода мебаранд. Дар муолиҷаи атеросклероз низ рағгани зағир нофеъ аст, дар зерӣ таъсири он миқдори холестерини таркиби хуни чунин беморон кам ва метёри фосфолипидҳо зиёд мешаванд ва дар хун таносуби холестерини фосфолипидҳоро ба танзим мебарорад.

Дар Лаҳистон оғро барои муолиҷаи захми меъда, рӯда ва захмҳои пӯст истифода мебаранд. Дар тибби мардумии Фаронса барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои шуш ва рафъи он ба кор мебаранд (Борисов, 1974). Оғро дар шакли бӯр, дар об ҷӯшонда узвҳо ё бандҳои беморро ба болои буғи он нигоҳ медоранд ва барои облатта истифода мекунанд.

Орди тухмашро дар халтача гирифта, дар зарфи оби ҷуш медоранд ва пас ба болои узвҳои осебдида ё латҳурда мегузоранд. Оғро ғайр аз ин барои муолиҷаи дарди буғуму бандҳо (атралгические боли), думбал мефармоянд. (Гаммерман, 1975).

Аз донаҳои зағир дар тибб доруи линетол месозанд, ки хосияти зиддиатеросклерозӣ дорад.

Линетолро барои табобати беморони аз моддаҳои радиоактивӣ зарарида ва сӯхта низ мефармоянд.

Равғани зағир барои муолиҷаи касалии қанд ва суддабандии рағҳои хун (атеросклероз) муфид аст (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Муайян шудааст, ки хосияти фарогирандагии тухмҳои зағир бо миқдори зиёди луобу гликозиди ланимарини таркиби он зич алоқаманд аст.

Доруҳои зағир (луоб) пардаи луобии (осебдидаи илтиҳоб, захм, ҷароҳат, бодҳурда) меъдаю рӯдаро фаро гирифта, нуғи асабҳои ҳассоси бараҳнашударо пӯшонда аз таъсири манфии ҳар гуна маводи дардафзо эмин медорад.

Маводи фарогиранда ҷабидашавии захрҳои (токсинҳои) сироятиро дар рӯдаҳо суст карда, буняро аз онҳо эмин медорад. (С. Я. Соколов ва диг., 1985; А. Синяков, 2000).

Таҷрибаҳои илмӣ дар ҳайвонҳо гузаронда муайян намуданд, ки ҳангоми ба онҳо ҳурондани миқдори муайяни равғани ҳайвон, ки аз кислотаҳои ҷарбу бой аст ба касалии атеросклероз мубтало мешаванд.

Ҳангоми ба онҳо ҳурондани доруи линетол, ки аз равғани зағир ҷудо кардаанд ва он аз кислотаҳои ҷарбуи носери олеин, линолин ва линолеин бой аст, миқдори холестерин, В-липопротеидҳо, В-глобулинҳоро дар хуноба паст ва тамаркузи албуминҳоро зиёд мекунанд. Таҷрибаҳои дар калламушҳои сафеди мубталои касалии қанд, ки онҳо ба сабаби бо сӯзан гузаронидани аллаксан гирифтори ин беморӣ шудаанд, муайян гардид, ки ҳангоми бо найчасӯзани махсус ба меъдаи онҳо гузаронидани обҷуши 10% тухми зағир 0,1мл. кг. 3 бор дар як рӯз тамаркузи қанди таркиби хуни онҳо хело паст мешавад, ки он бо беҳшавии кори В –ҳуҷайраҳои ғадуи зермеъда ва ҷазирачаҳои Лангенгарс, ки ба таъсири аллюксан вайрон шуда буданд, ба амал меояд. Ва дар нағича майдони ҷазирачаҳои Лангенгарс васеъ мешаванд ва



миқдори инсулин афқуда тамаркузи қанди таркиби хун паст мефарояд (А. Ф. Турова ва диг., 1987).

Дар тибби муосир луоби зағирро ҳамчун исҳолавари сабук ва фарогиранда истифода мебаранд. Равгани зағирро 1:1 бо оби оҳақ омехта барои муолиҷаи сӯхтагӣ мефармоянд (Т.Л. Пиллат ва диг., 2001).

Мувофиқи маълумоти И.Куреннов (2007) тухмдонаи зағир фаъолияти шираҳосилкунӣ ва моторикаи рӯдаҳоро тавассути хусусияти фарогирияш (обвалазиваюший) ва зиддиилтиҳобияш ба танзим мебарорад. Равганаш хусусияти азнавсозии бофтаҳоро пурзур ва сиҳатсозии захмҳоро дорад. Кислотаҳои чарбуниаш миқдори холестеринро дар хун кам мекунанд. Равгани зағирро дар гизои бемороне, ки мубаллои вайроншавии мубодилаи чарбуҳа гапштаанд, аз ҷумла, бемории диабетӣ қанд, сиррози чигар, зотулжебид истифода мебаранд.

Зағирро дар тибби байтор низ истифода мебаранд. Бояд гуфт, ки дар он ҷо низ асосан луоби донаҳои зағирро истифода мекунанд.

Барои ин ба як миқдор донаҳои зағир 30 миқдор об ҳамроҳ ва 30 дақиқа хунук мекунанд ва ба ҳайвонҳо дар чунин меъёрҳо меҳӯронанд: ҳайвонҳои калон 50-100г. ҳайвонҳои шохдори хурд 25-50г, сар 2-5г. гурба 1-3 г. ва мурғҳо 1-2г.

Дар тибби ороиши рӯ равгани зағир ва доруи тайёри дар дорухонаҳо ба фурӯш мондан линетолро барои муолиҷаи мӯи сар истифода мебаранд.

Онро гарм намуда ба решаи мӯйҳо 2-3 бор дар як ҳафта мемоланд. Табобат аз ду сикл ва даҳ молишдиҳӣ, баъди ҳар 2-3 ҳафта иборат аст. Истифодаи он мӯйҳои хушкӯ бечоншударо зебою дурахшон месозад. (Б. М. Дацковский, 1986).

### Истифодаи он дар гизо

Тухмдонаҳои кунҷидро тару тоза истеъмол мекунанд. Баъзе аз халқиятҳо онро тару тоза ва бирён, аз ҷумла тоҷикон бо гандумбирён меҳӯранд ва ҳангоми пухтани нон ба болои он мемоланд, ки нонро хушхӯру бомаза мекунанд.

### Доруҳои зағир

Обҷӯши донаи зағир. Ба болои 10г. донаи зағир 300мл. оби ҷӯш رهتا, онро 15 дақиқа меҷӯшонанд. Аз доқа фушурда, 1/4 стакани, 30 дақиқа пеш аз гизо, дар як рӯз се бор истеъмол мекунанд (барои муолиҷаи илтиҳоби узвҳои ҳозима, мӯҳлати табобат 2-3 ҳафта).

Линетел – аз равгани зағир тайёр шудааст. Барои муолиҷаи атеросклероз ва пешгирии он 1 қошукӣ, як бор дар як рӯз, аз 1 то 1,5 моҳ бо танаффуси 2-4 ҳафта дар байн фармуда мешавад.

Дамхурдан донаҳои зағир. Барои қабзият. 2 қошуқчаи чойхӯрӣ донаҳои зағирро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаи хунукро рехта, 2-3 соат дам дода пеш аз хоб истеъмол намудан лозим аст.

Луоби тухмдонаҳои зағир ҳамчун маводи фарогиранда. 10 г. донаҳои зағирро дар ягон зарф андохта ба болаш 1 стакан оби ҷушидаиностодаро рехта, дар муддати 15 дақиқа меликонанд, пас онро полонида ¼ стакани 3 бор 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо масраф мекунанд.

Обҷуши тухмдонаҳои зағир барои муолиҷаи санги гурда. 1 қошуқи чойхӯрӣ тухмдонаҳои зағирро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷушонда, полонида, 0,5 стакани ҳар як ду соат дар муддати 2 рӯз истеъмол мекунанд.

### ЗАҒИРАК – лънянка обькновнная. *Linaria vulgarism mill*

Онро зағирбутта низ мегӯянд.

Зағирак рустании бисёрсола буда баландиаш 20-90 см аст. Пояаш рост, сершох, бараҳна ва танҳо қисмати назди тӯдагулаш бо мӯякчаҳо пушида шудааст. Баргаш банавбат, дилшакли нӯгтез, дарозиаш 5см. гулаш рағли зард дорад. Мевааш эллипсошакл, тухмаш паҳни пармонанди сиёҳ аст.

Зағирак дар ҳама ноҳияҳои Аврупо, Кафқоз, ноҳияҳои назди Кафқоз, Гурҷистон, Озарбойҷон, Арманистон Сибири ғарбию шарқӣ, Шарқи Дур, Камчатка, Амур, Сахалин, ҷумҳуриҳои назди Балтик, Осиёи Марказӣ аз ҷумла, дар Тоҷикистон нумӯъ меёбад.

Дар тибб қисми рӯизаминӣ ва решаи онро истифода мебаранд. Қисми рӯизаминиашро ҳини гулкунӣ ҷамъоварӣ, қисми болои навдаояшро бурида дар сояи хушк гарми шамолрас хушк мекунанд. Решаашро тирамоҳ ё аввали баҳор қанда гирифта аз хоку гил тоза карда дар офтоб мехушкунанд.

Зағиракро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи истифода мебаранд. Аз ҷумла, Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки агар шарбати онро дар вақти воридшавии офтоб ба бурҷи Уторид истеъмол кунанд, пас одами истеъмол карда як сол метавонад аз захри ҳашаротҳои захрнок натарсад.

Дар Шимоли Тоҷикистон дамхӯрда ё чойи зағираки (*L. Porovi Kirpian*)-ро ҳамчун талхарон, пешоброн, исҳоловар, арақрон ва обҷуши тухм донаҳояшро ҳамчун гиҷарон истифода мебаранд (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардумии халқҳои дигар барои барқароркунии мубодилаи моддаҳои, ки қори узвҳои ҳозимаро идора мекунанд, халадарди меъда, бавосир, дами шикам, бемори гурда, маҷрои пешоб, мезакинӣ ва ҳамчун пешоброн, арақовар, даббоғӣ ва подзаҳр истифода мебаранд.

Ҳангоми бемории дил, камхунӣ, илтиҳоби рағи асаби сурин, сардари, касалиҳои саратони дамқутоҳӣ ва чун балғамкан истифода мекунанд.

Истифодаи хориҷии он дар шакли марҳам, обҷӯш, дамхӯрда, шира ва равғанаш ҳангоми ангина, зардзаҳм, псориаз, думбал, трахома конюктивит ва ғайра ба роҳ монда шуда аст (А. Алексеев Г. А. ва диг., 1975, Галышников П. П., Гринцевич, 1933, Гром Н. И., 1965, Губанов И. А., 1987, Губергриц А. Я., 1971, Колаковский А., 1985, Тлехас Г. У., Dragenlorle. 1898. Hiri Rawa H. e. a. 1939). Дар Карелия обҷӯш ва дамхӯрдашро барои муолиҷаи қабзи рӯда, бемории чигар, камхунӣ, зарпарвин, истифода мебаранд (Юдина В. Ф., 1988).

Профессор Л. В. Пастушков Л. В. фармудааст, ки ҳангоми бемориҳои чигар зағиракро яқҷоя бо ғзичой ва риши ҷўгоримаққа истифода мебаранд, ин омехтаро инчунин барои муолиҷаи илтиҳоби маҷрои пешоб, мезакин (энурез), зардзаҳм, думбал ва шукуфа истифода мебаранд. Онро дар шакли дамхӯрда низ тайёр мекунанд, ки дастураш чунин аст: 1 қошуқи ошхӯрӣ омехтаи рустаниҳои дар боло гуфта-ро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 400г. оби ҷўшидаистодаро мерезанд ва 2 соат дам медиҳанд. Пас хунук карда аз доқа полонида 1/3 стакани, 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Дар таҷрибаҳо муайян шудааст, ки зағирак хусусияти хуби кардиотоникӣ дошта, рағҳои хунро танг, фишори хунро баланд, тонуи бронхҳо ро паст ва ташаннуҷи узвҳо ро кам мекунад. Пеганини таркибаш бошад тонусро баланд ва амплитудани кашпишхӯрии рӯдаҳо ро зиёд мекунад.

Таҷрибаи дар гурбаҳо амалипуда муайян карда, ки леганини хусусияти баръалои талхаронӣ дорад. Флаваноидҳои таркиби зағирак бошад кашпишхӯрии дилро пурзур намуда, тонуи мушақҳои онро зиёд ва фишори хунро баланд мекунад, пеганини фишори хунро паст мекунад.

Дар мушоҳидаҳои клинӣ муайян шудааст, ки зағирак ҳангоми қабзи музмини рӯдаҳо, мулоимсоз ва исҳолавар аст. (Каримова С. Г. ва диг., 1966, Рабинович М. Н., 1965, 1970, Носиров Х. М., 1970).

И. Куреннов (2007) фармудааст, ки рустании зағирак дорони хусусиятҳои зиддиилтиҳобӣ, арақрон, талхарон, пешоброн ва исҳолавари сабук буда, доруҳои он барои муолиҷаи халадарди меъда, бемории чигар, гурдаҳо, илтиҳоби маҷрои пешоб, дарди дил ва зотул-кебид истифода бурда мешавад.

**Дамхурдан рустанин зағирак.** 2 қошукӣ ошхӯрӣ рустанин хушку майдакардаи онро дар 2 стакан оби ҷӯш 2-3 соат дам дода, 2 қошукӣ 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бемории чигар ва талхадон истифода мебаранд.

**Дамхурдан алафи зағирак.** Барои муолиҷаи бавосир 1,5 қошукчаи алафи хушкӣ зағиракро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, дар меъсри 60мл. микроклизма мекунад. Пас аз обшикам бояд то 40-50 дақиқа аз ҷойгаҳ нахезад.

**Обҷӯши алафи зағирак** барои муолиҷаи бавосир. 10 г. зағиракро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оби ҷӯшидаистодаи ҳаммоми барқӣ давомӣ 25 дақиқа гарм карда, ба ҳарорати хоша хушк намуда, полонида гарми муътадил беморро обшикам намудан лозим аст.

**Дамхурдан спиртин зағирак:** зағиракро аз рӯи таносуби 1:1 бо спирти 40% омехта дам дода, пас 1-2 қошукчагӣ ҳамчун исхоловари сабук шабона истеъмоли намудан зарур аст.

### **ЗАНҶАБИЛИ ОБӢ – водяной перец. Polygonum hydropiper L.**

Аз он ки асосан дар об мерӯяд, занҷабилӣ обӣ мерӯяд. Бо номҳои забонгазак, сағкуш ва фулфулак низ машҳур аст.

Гиёҳи яқсолаи алафӣ буда, баландии ба 70см. мерасад ва ба онлаи торониҳо мансуб аст. Пояи сурхчатоби ростӣ асосан дар рӯи замин хоб рафта, барги хурди яклухти байзагакӣ, гули майдаи сабзтоб с гулобӣ хӯшагули саракмонанд ва меваи гирдмонанд дорад. Дар моҳҳои июн-сентябр гул карда, тухмаш август-октябр мепазад.

Занҷабилӣ обӣ дар Кавказ, Осиёи Марказӣ, Сибири Ғарбӣ Шарқӣ, шарқи Дур, аз ҷумла дар Тоҷикистон дар водихои Зарафшон, Ҳисору Дарвоз, Сирдарё, Тоҷикистони Ҷанубӣ, Помири Ғарбӣ, одатан дар лаби ҷӯйбор, соҳили дарёву обанбор, шибарзамин ва киштзори сернам мерӯяд.

Чун дору бахши рӯизаминии занҷабилӣ обиро истифода мебаранд. Пояю барги гиёҳро дар фасли тобистон ҷида, дар сояи барҳаво паҳн ва рӯзе 2 бор тақуру месозанд, то сиёҳ нагардад. Гиёҳи хушкшударо дар халтаҳои қоғазӣ ҷой карда, аз он то 2 сол истифода бурдан мумкин аст.

Дар таркиби қисми рӯизаминии он 2-2,5% флаванонҳои кверцетин, рутин, гиперозид, кверцитрин, кемпферол, лютеолин, изорамнетин, иокверцетин, гиперин, персикарин, разнозин, пайвастагиҳои сесквитерпенӣ, изогаденбоаль, полигозиаль, конфертифалин, 3,8% моддаҳои даббоғӣ, 0,005% рағани атрӣ кислотаҳои органикӣ, глико-

зиди полигопиперин, витаминҳои С, Д, Е, каротин ва хусусан витамини хунбанди К мавҷуд аст.

Дар таркиби қисми рӯизаминии он макроунсурҳои: К-30,40, Са-22,70, Mg-3,70, Fe-0,30 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,13, Cu-1,11, Zn-1,37, Co-0,07, Cr-0,07, Al-0,19, V-1,37, Se-1,94, Ni-0,14, Sr-0,94, Pь-0,05, T-0,09, Bч – 7,20, B-17,20 мкг/г муайян шудааст.

Занҷабилӣ обӣ ҳамчун рустании давоӣ аз қадим маълум буда, ионииҳо ва римииҳои қадим онро барои муолиҷаи захмиҳо ва омосҳои гуногун истифода мебарданд.

Мувофиқи таълимоти Абуалии Сино занҷабилӣ обӣ андар дараҷаи дуввум гарм ва андар дараҷаи якум хушк аст. Бастанӣ кӯфтаи гиёҳи тарутоза бо тухмаш омосҳо ва варамҳои сахтро шифо мебахшад ва пӯстро аз захмиҳои кӯҳна тоза менамояд, доғи кунҷитақро пок мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки агар баргҳои онро дар буг гарм карда ба рӯи омосҳо банданд, онҳоро рафъ мекунад. Занҷабилӣ обӣ омоси фасоднокӣ чашмо низ шифо мебахшад.

Агар баргҳои тару тоза ва меваи онро кӯфта ба рӯи банданд доғи кунҷитақ ва доғҳои дигарро пок мекунад.

Дар тибби мардумии тоҷик обҷушу дамхӯрдаи баргу пояи занҷабилӣ обиро барои муолиҷаи бавосир, баргҳои тару тозаашро бо рағани гов барои муолиҷаи захми варамҳо, чойи аз нӯғҳои занҷабилӣ обӣ тайёркардари хангоми исҳоли хунин (дизентерия) илғиҳобу газак-гирии меъда ва дар ҳаммом ва шустушӯ барои муолиҷаи бемории пӯст, шукуфа зардзахм ва хоришак (чесотка) истифода мебаранд. (М. Ҳочиматов, 1989).

Онро инчунин хангоми банди пеллоб, омоси пӯст, саратон ва захми меъдаву тарбод тавсия кардаанд (Ҷ. Азонзод ва диг. 1992).

Дар тибби мардумии Шарқи Дур решаи занҷабилӣ обиро барои муолиҷаи илғиҳоби камширии меъда ва дигар касалиҳои узвҳои ҳозима, инчунин хангоми сустии қувваи боҳ истифода менамоянд.

Дар тибби мардумии Русу Булғор дамхӯрдаи онро хангоми фаровонии ҳайз, хунравии бачадон, бавосир ва хунравии меъдаву рӯда истифода мекунанд. Дар вилояти Брянск барои муолиҷаи саратони меъда, дар Сибир барои муолиҷаи бемории гурда ҳамчун пешоброн, дардбанд, хунбанд ва барои муолиҷаи санги гурда мефармоянд (В. Пестков ва диг. 1988, В. П. Махлаюк 1993).

Обҷуши решаашро барои муолиҷаи илғиҳоби камширӣ ба туршии меъда ва дигар касалиҳои узвҳои ҳозима ва хангоми сустии қувваи боҳ (импотенция) омода месозанд (А. И. Шретер, 1975).

Дар тибби илмӣ амалӣ занҷабилӣ обӣ бори аввал фармакологӣ рус профессор Н.П. Кравков дар соли 1912 пас аз он ки А.О. Пиотров-

ский оиди хунбандии он аз табибони мардумӣ маълумот ба даст овард, даст зада буд.

Маълумоти Н.П. Кравков нишон додаанд, ки қувваи хунбандии қаланфури обӣ аз гидратиси канадагӣ (муҳри тилоӣ) камӣ надорад (Н. Н. Гринкевич).

Дар дандонпизишкӣ духтури дандон барои муолиҷаи варамҳои илтиҳоби пардаи луобии даҳон ва ком, милқҳои дандон истифода мебаранд. Ҳоло онро яқоя бо рустагиҳои дигар дар шакли эмулсияву хаамири дандопӯи ба қор мебаранд (А.И. Марченков, 1989).

Дар тибби амалии Булғор ҳамчун хунбанд ҳини хунрезии меъдаю рӯда, бавосир, хунрезии бачадон ва шираи тару тозаандро дар об омехта барои муолиҷаи парадантоз мефармоянд (В. Петков ва диг. 1988).

Дар амалиёти акуперия гинекологӣ барои пешгирӣ ва муолиҷаи хунрезии пас аз тавлиди тифл, ҳайзи тӯлониву хунрез ва барои рағби хунрезии рағчаҳои хурди хуни меъдаву рӯда, хунрезии бавосирӣ истифода мебаранд.

Омехта бо дигар рустаниҳо барои муолиҷаи репӣ рӯда, бодхӯра ва чароҳати пардаи луобии меъдаю рӯдаҳо истифода мебаранд (С.Я. Соколов, 1985, А. Д. Турова ва диг. 1987).

Пейчев ва Гаджиев (1954) дар таҷрибаи харгӯиҳо муайян намуданд, ки қиёми обии занҷабилӣ обӣ ҳусусияти хунбандӣ дошта вақти протромбинро дароз мекунанд.

Дар тибби амалӣ низ гуфтаҳои боло тасдиқи худро ёфтанд.

Ҳусусияти хунбандии занҷабилӣ обӣ аз як тараф ба флаванонидҳои гликозиди таъсири витамини Р-монанд дошта алоқаманд бошад, аз тарафи дигар ба сабаби дар таркиби он мавҷуд будани мағоди хуншакунанда ва витамини К алоқаманд аст (Фруентов, 1972).

Саноати дорусозии Руссия қиёми мосъгии занҷабилӣ обиро тайёр менамояд. Ин моси шаффофи сабзи қаҳвагӣ буда, бӯии хуш ва мазаи талх дорад. Онро чун доруи хунбанд рӯзе 30 - 40 қатрагӣ 3-4 маротиба истеъмол менамоянд. Ин қиём чузъи таркибии шамъдокаи (свечи) зиддибавосирии «Анестезол» аст.

### Доруҳои занҷабилӣ обӣ

Обҷуши занҷабилӣ обӣ барои табобат ва пешгирии хунрезии: ба 5 қолақи ошхӯрӣ баргу пояи хушкӣ гиёҳ ним литр оби ҷӯш рехта, дар оташи пасг 15 дақиқа меҷӯшонанд. Пас аз ҷӯшидан 45 дақиқа хунук карда аз доқа меполюянд ва рӯзе 1/3 стакани, 3-4 маротиба пеш аз ҳӯрок менӯшанд.

Ҳаммом бо занҷабилӣ обӣ. Ҳангоми бавосир; 50г. алафи хушкро дар як литр оби ҷӯш ним соат дам карда, баъд аз хунук шудан ба тағора рехта, дар он муддати 20-30 дақиқа мешинанд.

### ЗАЙТУН – олива. *Olea europala L.*

Рустани ҷамешсабзи мевадиханда буда, баландиаш то 15м. мерасад. Пусти танааш бӯр ё бӯри сиёхранги ҷо-ҷо кафида дорад. Баргаш нишаста, нештаршакл ё тухмшакли яклухт, сергӯшт буда, мевааш элипсшакл ё байзашакл мебошад.

Зайтуни худрӯй дар мамолики атрофи баҳри Миёназамин ва ҷанубию ғарбии Осиё нумӯъ меёбад. Боғҳои зайтуно дар атрофи баҳри Миёназамин, Португалия, Қрим, Африқои Шимолӣ, Туркия, Америка, Булғория ва ғайра парвариш мекунад.

Дар таркиби меваи зайтун 40-60% рағани зайтун, дар тухмаш 20% энзимҳо, маводи ранговар, маводи талх, гликозидҳо, ситостерин, сапонинҳо, кислотаҳои органикӣ, полисахариди инулин, декстрин, моддаҳои даббоғӣ, 5,18% мг% каротеноидҳо, 5 мг% витамини С, рағани эфир, дар косагулаш фададиол, орнидол, тараксантин, сигмастерин, фитостерин, маводи даббоғӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Зайтуно аз замони қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебарданд. Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» навиштааст, ки барои тандурустӣ беҳтарин раған – рағани зайтуни норасидааст.

Рағани зайтуни норасида андар дараҷаи яқум сард ва хушк аст. Зайтуни пухта гарм, рағанааш моил ва тар аст.

Ҳама гунаҳои рағани зайтун танро қавӣ, ҳаракатро пурзӯр кунад ва ба кас сафо бахшанд. Зайтуни даштӣ барои муолиҷаи нохунпечак, сурхбод, намла ва омосҳои гарм нофъ аст.

Рағани зайтуни даштӣ барои рехтҳои тару хушк, сӯхтагӣ ва захмҳои чирқдор судманд аст.

Рағани зайтуни қорам вараму лисаҳоро шифо бахшида, дандонҳои лиқонакро мустақкам мекунад, сахми зайтуни даштӣ дандонҳои кирмхӯрдари нафъ мебахшад ва дарди гушро ором мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки табиати зайтун гарму тар аст. Рағани зайтун барои муолиҷаи саглес, зардзахм, дарди сар муфид аст. Агар онро ба мӯйи сар моланд мӯйҳоро пуркуват мекунад. Амирдавлат боз навиштааст, ки Гален гуфта, ки рағани зайтун никрис, шамолхӯрӣ, халадард, дами шикамро шифо мебахшад. Ҳар қадаре рағани зайтун кӯҳна бошад он қадар хусусиятҳои шифоияш зиёд аст.

Дар тибби мардумӣ обҷӯши баргашро барои муолиҷаи фишори баланди хун, тангнафасӣ, пешобронӣ истифода мебаранд. Дамхӯрдаи

баргашро низ барои табобати фишори баланди хун, мефармоянд. Равғанашро барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима, санги талха ва ҳамчун маводи ҳалқунанда барои баъзе доруҳо истифода мебаранд. (В.П. Махлаюк, 1993).

Равгани зайтунро ҳангоми қабзи рӯдаҳо ҳамчун исҳолювар, дарди рӯдаю меъда ва чун подзаҳр мефармоянд (А.П. Попов, 1994).

Дар тибби муосир равгани зайтунро барои муолиҷаи санги талха, исҳол ва подзаҳри маъде, ки пардаи луобии меъдаву рӯдаро месӯзонанд (моддаҳои кимиёӣ) истифода мебаранд.

Дар Олмон қиёми баргҳои онро барои муолиҷаи фишори баланди хун ва доруи «Oliugsa»-и онро 40 қатрагӣ се бор дар як рӯз мефармоянд.

Дар Фаронса дамхӯрдаи спиртии онро барои табобати фишори баланди хун, атеросклероз ва вайроншавии мубодилаи чарбуҳои буня истифода мебаранд.

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки гурба ва сағҳое, ки фишори хуни онҳо бо гузаронидани маводи фишорангез баланд шудааст, пас аз ба онҳо гузаронидани доруи олеуповеин, ки асосаш қиёми баргҳои зайтун аст фишори хуни онҳо паст мефурояд ва он 5 соат давом мекунад, ки ин аз дурусти истифода шудани зайтун дар тибби мардумӣ дарак медиҳад.

### Истифодаи он дар ғизо

Меваҳои зайтунро тару тоза барои маринадҳо васеъ истифода мебаранд. Дар саноати хӯроквории бисёр давлатҳо истеҳсоли консерваҳои маринади меваи зайтун ба роҳ монда шудааст.

### ЗИРК – барбарис. *Berberis vulgaris L.*

Зирк дарахти бутташакл аст ва то 4м. қад мекӯшад. 500 намудаш дар саросари ҷаҳон маълум аст. Дар Давлатҳои Ҷамсуд 15 намуд, дар Осиёи Марказӣ 10, Кафқоз 3 ва дар Тоҷикистон 8 намуди он нумӯ мекунад. Зирк асосан дар ҷойҳои санглоҳ, соҳили дарё ва нишеманҳои хушк сангрези кӯҳӣ месабзад.

Дар тибб реша, барг, мева ва пӯстлохи танаву шохаҳои рустаниро истифода мебаранд. Дар таркиби барг, пӯстлоҳ ва решаи зирк, алкалоидҳо, моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои органикӣ, витамини С, равгани эфир, флаванонҳо, қанд ва ғайра мавҷуданд. Дар таркиби меваи зирк қанд, равған, витаминҳои гуногун ва дигар моддаҳои кимиёвӣ ҳастанд.

Истифода ва омӯзиши оилаи зиркҳо бо алкалоиди бериберини таркиби он вобастагии зич дорад.



То имрӯз аз намудҳои гуногуни зирк 20 алкалоид аз ҷумла, берберин, берберубин, беоламин, палмитин, дегидрокоридамин, колумбин, ламбертин, эпиберберин, гидрастин, бербаумин, изотетрадин, обаберин ва ғайра ҷудо карда шудааст. Дар таркиби намудҳои гуногуни зирк миқдори ин алкалоид 1,5-9%-ро ташкил медиҳад. Манбаи асосии берберин *Berberin vulgaris* мебошад (Л.Н. Слизик, 1964).

Ҳосияти шифобахшии зирк аз қадимулайём маъруф буд ва барои табобати касалиҳои гуногун истифода мегардид. Мувофиқи маълумоти Абӯалии Сино (рисолаи «Алвоҳия») зирк (анбарборис) меъдари қавӣ карда, қайро бозмедорад, ташнагиро мешиканад, ҷигарро пурқувват ва сӯзишу дардашро рафъ месозад.

Абумансури Муваффақ зиркро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар, меъда, реши рӯдаю дами он тавсия кардааст. Ӯ фармудааст, ки зирк ҷигару меъдаро мустаҳкам карда ташнагиро мешиканад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки зирк сиёҳу сурх мешавад. Ӯ беҳтаринашро зирки сурх номидааст. Табиати зирк хушкӯ сард аст ва ҳосияти қавиқунанда дорад. Шираи рустанӣ мастиву хуморро рафъ созад, пусти решааш ҷароҳатҳои саратониро нафъ бахшад, обилаҳои даҳон ва резиши мӯйро неқ бошад. Зирк, афзудааст Амирдавлат, ҷигар ва меъдаро пурқувват карда, ташнагиро шиканад, иштиҳоовар аст ва барои муолиҷаи ҷароҳати рӯда ва исҳоли музмиқ фондаовар аст.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ низ овардааст, ки зирк ташнагиро мешиканад, меъдаву ҷигарро мустаҳкам мекунад ва барои муолиҷаи бавсир доруи хуб мебошад. Зирк ҳосияти подзаҳрӣ дорад, банди ҷигар ва исҳодро табобат кунад. Он асосан барои шахсони мизочашон гарм фондаовар буда, облаттаи ҷӯшондааш омосҳои саҳтро неқ бошад.

Дар тибби Тибет зиркро чун доруи талхарон барои муолиҷаи иштиҳоб ва санги талҳадон, илтиҳунин касалиҳои ҷигар истифода мекунанд.

Дар тибби мардумии тоҷикӣ зирк, зирки оддӣ, зирки амурӣ ва соирӣ онро ба қор мекунанд. Обҷӯши намудҳои гуногунашро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар, захми меъда, зарпарвин, илтиҳоби гурдаю масона, тарбод, фишори хун ва бавсир тавсия медиҳанд.

Қиёмҳои зирк таровиши шираи меъдаро афзун намуда бактерияҳоро нобуд месозанд ва ҳазми ғизо ба танзим мебароранд (А.И. Потопальский ва диг., 1989; Д. А. Муравёва, 1991).

Чун барги зирк барои муолиҷаи зарпарвин, обҷӯши решааш барои рафъи табларзаву рондани талҳаву пешоб ва бастанӣ хун нофъ аст. Қиёмӣ решаи зиркро, ки бо номи «қиёмӣ зирк» машҳур аст, барои табобати узви латҳурда ва ҳангоми баромадану шикастани устухон истеъмол менамоянд (Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби муосир давоҳои зиркро чун доруи талхарон барои

муолиҷаи илтиҳоби талҳадон, тангшавии роҳҳои талха, санги талха ва бемории ҷигар мефармоянд. Дамқарда ва обҷушаниро чун доруи хунбад дар амалиёти акушерӣ низ ба кор мебаранд (А.Синяков 2000).

Доруҳои зирк ҳамбаста бо доруи хинин ва дигар маводи зиддивараҷа, ҳангоми васеъ шудани испурч барои беморони мубталои вараҷа (малярия) ниҳоят муфиданд ва ин бо таъсири берберин, ки плазмодияҳои вараҷаро ба хун интиқол медиҳад ва он ҷо плазмодияҳо аз таъсири доруҳои зиддивараҷа ба зудӣ нобуд мешаванд.

Муайян шудааст, ки дамқурда ва обҷуши зирк хусусияти талхаронӣ доранд. Ҳангоми ба ҳайвонҳо гузарондани маводи берберин, дар аснои кушода будани маҷрои талхагузари сағҳо ғализии талхаро рафъ месозад ва ҳангоми бо сабаби таъсири маводи ташаннуҷовар тангшудани маҷрои талха берберин миқдори истиғроҷи талхаро зиёд намуда ғализияшро низ кам мекунад. Ин хусусияти берберин бо таъсири зиддиташаннуҷӣ ва талхаронияти ба маҷрои талха ва талҳадон вобастагии амиқ дорад (А.Д. Турова, 1987).

Аз ин рӯ доруҳои зиркро барои муолиҷаи бемории талхаю маҷрои талха, зотулкебид, тангшавии маҷрои талха, илтиҳоби шадиди талҳадон, бемории санги талҳадон, тибби момодоягӣ (акушерӣ) ва гинекологӣ, дамқурдаи зиркро барои хунравихои (атонические) сустшавии қобилияти мушакҳои бачадон пас аз тавлиди тифл, ҳангоми хунравихои илтиҳобӣ истифода мебаранд (А.Д. Турова, 1987; И.Куреннов, 2007).

Дар тадқиқотҳои илмӣ ниспун дода шудааст, ки берберин дорои хусусияти зиддииктилоҷӣ буда, шиддати дардҳоро кам, таровиши талхаро зиёд карда, ғализии талхаро барҳам мезанад (К.Бауер, 1960; Д.Беке ва диг., 1957).

Муайян шудааст, ки берберин хусусияти бактериякӯш, зиддивараҷа, зиддилешманиоз ва зиддизамбуруғро (протозоогрибковъӣ) дорост ва барои муолиҷаи бемории исҳоли хунин, амебиаз, трихомоназ, лешманиёз истифода мебаранд (Вен Чжао-Юн ва диг., 1958; П.А.Гембицкий ва диг., 1966; Д.Р. Джалилов ва диг., 1963; А.Н. Amin et al., 1969; М. Klimer et al., 1976).

Вобаста ба таъсири мусбаташ онди муолиҷаи бемории илтиҳоби талҳадон, илтиҳоби талҳадону ҷигар (гепатохолецестит) ва санги талҳадон аз соли 1962 истифодаи сульфати берберин ҳамчун маводи доругӣ дар собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ иҷозат дода шуда буд.

Хлориди берберин низ дорои хуби хусусиятҳои шифоӣ буда дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки микробҳои силовари Кохро нобуд сохта, ҳангоми бо сӯзандору онро ба рағи варидаи харгӯшҳо интиқол додан фишори баланди дохили чашми онҳоро паст намуда,

ҳангоми ба шиками калламушҳо бо сузандору ворид сохтан фишори баланди ҳуни онҳоро, ки тавассути ба онҳо гузарондани маводи ацетилхолин баланд мешавад, паст мекунад (H.W. Bersch et al., 1955; H. Gerting et al., 1957; W.A. Lied., 1958).

К. Ханю (1957; 1963) хусусиятҳои зиддисаратонии 16 пайвастагиҳои онро дар ҳуҷайраҳои саратони асситии чигари калламушҳо АН 130 (in vitro) омӯхта муайян намуд, ки дар байни маводи омӯхташуда маводи фаъолтарин сульфати берберин будааст, ки он ҳатто системаи ферментӣ ва нафаскашии ҳуҷайраҳои саратониро маҳв месозад. Ин кашфиётро дар таҷрибаҳои Оку (1960; 1962) тасдиқ мекунад.

Муайян шудааст, ки доруҳои зирк боз барои муолиҷаи илтиҳоби маҷрои пешоб, илтиҳоби гурдаҳо, сил, никрмс ва тарбод низ манфиатоваранд (Т.Л. Пилат ва диг., 2001).

Маводи ба даст омада аз он шаҳодат медиҳанд, ки зирк ва маводи фаъоли ҳаётиаш дорои хусусиятҳои васеъи шифойи буда, истифодан онҳо барои муолиҷаи бемории гуногун аз ғоида ҳолӣ нест.

### Истифодаи он дар ғизо

Меваҳои зиркро барои тайёр намудани мураббон хушгамъ, мармелад, полуда, желе, нӯшобаҳо истифода мебаранд. Меваҳои то ба охир пухта нарасидани онро чамбоварӣ намуда ба боляяпон шакар пошида дар яхдонҳо нигоҳ дошта, пас аз чанде онҳоро хушк намуда, ликёр, джем, шира, сироп, май тайёр мекунанд. Дар кулинарияи тоҷик меваҳои зиркро васеъ истифода мебаранд.

**Мураббон зирк.** 1 кг. меваи зирк, 1,5 кг шакар, 6 стакан об.

Меваҳои зиркро тоза шуста, тухмдонаҳояшро ҷудо карда гирифта, ба болояшон оби гарм рехта, 8 соат нигоҳ медоранд ва пас сироп тайёр намуда ба болон меваҳо рехта, 30 дақиқа меҷӯшонанд. Вақте ки меваҳо мулоим шуданд аташро хомӯш мекунанд.

### Доруҳои зирк

**Берберин бисулфат** (Berberini bisulfas). Ин алколоид дар реша ва баргҳои зирк маҳфуз аст. Онро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон, санги талхадон ва чун талхарон истифода мебаранд. Муайян шудааст, ки баъд аз истеъмоли ин дору ҳолати бемор беҳ ва дарди зери қабурғаи паҳлуи росташ паст мешавад. Берберин бисулфат дар шакли хока 0,005г. истеҳсол мешавад. Меъёри истеъмолаш 0,005 то 0,01г. – ро ташкил медиҳад. Онро дар як рӯз се бор, пеш аз таом истеъмол мекунанд.

Истеъмоли он ҳангоми ҳомила будан манъ аст.

Мӯҳлати истифодааш 3 сол.

**Қиёми спиртни зирк.** Аз барги зирк қиёми спиртӣ тайёр мекунанд, ки тарзи сохтаниш чунин аст: 10г. барги хушку майдакардаи зиркро гирифта, дар 50мл. спирти 40% андохта, таи ду ҳафта дам дода, 30-40 қатрагӣ дар як рӯз се бор, то 3 ҳафта истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдаи баргҳои зирк.** 10 г. баргҳои майдакардаи зиркро ба зарфи сирдор андохта ба болояш 200 мл. оби ҷушидаистодаро рехта, дар ҳаммоми барқӣ 15 дақиқа гарм карда, дар муддати 1,5 соат хунук намуда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз ҳамчун талхадон ва зиддиилтиҳобӣ барои муолиҷаи бемории цигар ва талхадон истифода мебаранд.

**Обҷуши пӯст ва решаи зирк.** 20 г. реша ё пӯсти хушку майдакардаи зиркро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, то 4 соат дам дода, аз доқа полонида, 1 қошуқӣ, 3 бор ҳамчун зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи бемории талхадон, узвҳои ҳозима истифода мебаранд.

**Шири меваҳои зирк.** Меваи тару тозаи зиркро тоза шуста, майда реза карда, дар зарфи сирдор андохта, то 60° С 10-15 дақиқа гарм карда, ба 1 кг. мева 250 мл. об ва 50 г қанд ҳамроҳ мекунанд.

Шири зиркро тавассути шираҳосилкунаки барқӣ низ ҳосил мекунанд.

**Мураббони зирк.** 1 кг. меваи зирк, 1,5 кг. шакар ва 6 стакан об. Меваҳои зиркро тоза шуста, аз донаҳо ҷудо карда, ба болояш оби гармо рехта, 10 соат нигоҳ медоранд, пас қиёми аз шакар тайёр кардари ба болои меваҳои зирк рехта, 30 дақиқа то мулоим шуданиш меҷӯшонанд ва пас аз хунук шудан ба зарфҳои шишагин андохта даҳонашонро бо сарпӯш маҳкам мекунанд.

### **ЗОҒАЛ (ИРҒАӢ) – кизил. *Cornus mas L.***

Дарахт ё буттаи бисёрсолаи боддор буда, ба оилаи зоғалиҳо мансуб аст. Зоғал дар шакли худрӯй дар Чанубу Ғарби Аврупо, Шимоли Осиё, Кафқоз, Қрим, Украина, Молдова нумӯъ меёбад. Онро ҳамчунин дар Поволже ва Осиёи Миёна парвариш менамоянд.

Дар таркиби меваи зоғал, то 10% қанд (глюкоза, фруктоза), аз 2 то 3,5% кислотаҳои органикӣ, моддаҳои пектинӣ, то 1% моддаҳои даббоғӣ, моддаҳои азот ва ранговар, равғани эфир, витаминҳои С ва Р аз ҷумла, дар 100 граммӣ он то 50 мг% витамини С мавҷуд аст. Дар таркиби тухмдонаҳои то 34% равған мавҷуд аст. Дар баргаш аз 10 то 14% моддаҳои даббоғӣ ва витамини С муайян шудааст.

Дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи вараҷа дамхӯрдаи гул, мева, шира ва обҷуши пӯсту баргашро барои муолиҷаи бемории гурдаву,

чигар, чиллашӯр (рахит), сурҷча истифода мебаранд (Г.П. Леонтьяк, 1984).

Ҷӯшоб ва дамхӯрдаи пусти дарахт ё буттаи оро барои афзудани қувваи ҳисмонӣ ва чун рӯҳафзо мефармоянд. Дар Кафқоз бо хаамири эрди гандум барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳои ҷирку фасоддор истифода мебаранд (А.О. Яшвили, 1904).

Шира ва афшӯрдаи меваашро барои муолиҷаи касалиҳои меъдаю рӯда тавсия медиҳанд.

Дар тибби мардумии Булғор ҳамчун маводи даббоғӣ истифода мебаранд. Муайян шудааст, ки хусусияти хунбандии меваҳои зоғал бо маводи даббоғӣ ва витамини С-и таркибаш алоқаманд аст. (И.И. Исаев ва ғайра, 1977)

Дар тибби мардумии Чин обҷӯши баргу меваи зоғалро ҳамчун дозуи рӯҳафзо, қувватбахш ва барои рафъи дарди миён ва банди пешоб истифода мебаранд.

Дар тибби муосир зоғал барои муолиҷаи гирифтори бемории узвҳои ҳозима фармуда мешавад. Фитонсидҳои таркиби он бактерияҳои домани шикам (брюшной тиф), исҳоли хунин ва дигар микробҳоро маҳв менамояд. Аз ин рӯ, обҷӯш, дамҷой ва хокаи меваи кӯфташудаи оро бо асал ба беморон мефармоянд.

Пусти пояҷӯб ва решаи оро, ки дар таркибаш гликозиди корнин дорад, барои муолиҷаи варача пешниҳод мекунад.

Дар Гурҷистон қиёми ғализи меваи зоғалро бо ноки ёбӣ барои муолиҷаи исҳоли тавсия карданд ва дар шакли полуда ба беморон медиҳанд.

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки обҷӯши пусти ҷавони зоғал дорони хусусиятҳои бактериякуш буда бактерияҳои (*Staph. aureus*, *Bacillus subtilis* *Shig. sonci*)-ро нобуд сохта, афзоиши бактерияҳои (*Escher. Coli*) – ро маҳдуд месозанд (Ломбрев ва ғайра, 1961). Маводи аз меваи зоғал тайёршуда низ хосияти хуби бактериякуш доранд.

Пас аз хунгиҳои аввал меваи зоғал ба хубӣ пухта мулоим мешавад ва оро аз донаҳои ҷудо карда ба одамони лоғар ва беқувват ва барои аз рӯда хориҷ намудани микробҳои пӯсишовари рӯда, аллергияҳо ва маводи захрогин тавсия мекунад (В. Стрелов, 1999).

### Истифодаи он дар ғизо

Меваҳои зоғалро тару тоза истеъмол мефармоянд ва аз онҳо шира, афшӯра, мураббо, мокут, нӯшоба, маринадҳо, шароб, дамхӯрда, ликёр ва ғайра тайёр мекунад.

## Доруҳои зоғал

**Қиёми меваҳои зоғал:** 3 қошуқи ошхӯри қиёми тайёршударо дар 1 стакан об андохта, ба он боз қанд ва оҳар ҳамроҳ менамоянд ва дар як рӯз се бор менӯшанд, яъне як стакон доруо се қиём карда, меҳӯранд.

**Нушобии зоғал:** 3 кг. меваи зоғал, 1 л. об, 1. кг шакар.

Меваҳои калону пухтарасидаи зоғатро шушта, хушк намуда онро ба зарфҳои шишагин пешакӣ тайёр ва ҷой мекунанд. Аз шакару об шарбат пухта онро гармогарм болои меваҳои рӯи зарф мерезанд ва даҳони онро бо сарпӯш маҳкам карда, зарфҳоро 10 дақиқа дар оби ҷӯшида истода нигоҳ медоранд.

**Чойи зоғал.** Дар Чехославакия аз он чой тайёр менамоянд: 1 қошуқи ошхӯри меваи майда ё бо пахшак пахшкардаи онро дар чойник андохта, ба болояш 20 мл. оби хунукро мерезанд ва якчанд соат нигоҳ медоранд. Баъд дар ягон зарфи сирдор андохта, дар оташи баланд то ҷӯшидан нигоҳ медоранд, ҳамин ки ба ҷӯшидан сар кард, зуд оташро хомӯш карда, ба чойник аз доқа полонида менӯшанд.

## ЗАРДОЛУ - абрикос. *Armenica vulgaris mill*

Зардолу дарахти бисёрсолаи боровари ғизой аст.

Ватани зардолу Тоҷикистон мебошад. Дар олам тақрибан 700 намуди он мавҷуд аст. Аз қадимулайём ин маҳсулот барои тоҷикон ҷунманбаи асосии қанд ба ҳисоб мерафт.

Зардолуро баъди забти ватани он-Тоҷикистон – арабҳо ба Кафқоз ва дигар манотиқи олам паҳн кардаанд. Дар асрҳои миёна зардолуро ба дигар мамлакатҳои Аврупо бурда ба парвариш камар бастаанд.

Дар Тоҷикистон зардолу дар шакли худрӯй низ нумӯ меёбад. Аз ҷиҳати қанд, миқдори витаминҳо, унсурҳо ва ҳаҷман беҳтарин зардолуи олам зардолуи Тоҷикистон мебошад (А.Синяков, 2002).

Барои муолиҷа, мағз ва рағнашро истифода мебаранд. Дар таркиби мағзи зардолу 27 фоиз қанд, 2,5 фоиз кислотаи оксикарбонати дуасоса, ҷавҳари лиму, 40 (мг/кг) каротиноидҳо мавҷуд аст.

Таркиби онро 16 пайвастиҳои фенолӣ, 6% флаванонидӣ, 1 фоиз катахенҳо, витаминҳои А, В1, В2, РР ва С, ки аз 4,1 то 31,6 мг% ташкил менамоянд, ҷой дорад.

Дар таркиби зардолу боз моддаҳои хушбӯи мирцен, лимонен, цимол, гераниол, терпениол, линалоол, моддаҳои даббоғӣ, пектин, оҳар ва дар таркиби мағзи зардолуи талхдона моддаи амигдолин мавҷуд аст. Зардолу аз макроунсурҳои калий, калсий, манган, фосфор, натрий ва микроунсурҳои оҳан, йод, кобальт, мис, никел ва гайра бой аст.

Ширеши он дорои галактоза, арбиноза, сафеда ва моддаҳои минералӣ мебошад.

Муъофиқи маълумоти Абӯмансури Муваффақ равгани донаи зардолу барои муолиҷаи дарди гӯш ва бавосир нафъовар мебошад.

Абӯалии Сино дар «Алвоҳия» навиштааст, ки зардолу бӯи бади даҳонро нест мекунад.

Агар бо оби нок, зардолу ва ношпоти гулӯро гарғара кунед ба дарди зуком ва гулузиндонак нафъ мебахшад. Раवгани мағзи зардолу ба бавосир даво аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ менависад, ки обҷӯши баргҳояш барои муолиҷаи гулузиндонак нофъ аст, равгани мағзаш гуввоси гӯшро баргараф мекунад. Зардолу тасфи меъдара паст карда, гапнагириро мешиканад.

Муҳаммад Ҳусайн овардааст, ки беҳтарини зардолу онест, ки расидаву пӯсту мағзаш ширин бошад. Зардолуи хушк аз меваи тару тозааш беҳтар аст. Зардолу суддаҳоро мекушоид, қарамҳоро шифо мебахшад ва бӯи бади даҳонро рафъ менамояд.

Ғулингобааш талхаро тунук, таъби касро баланд ва ғалаёни хунро паст мекунад. Зардолу ороғро низ рафъ менамояд.

Муҳаммад Ҳусайн афзудааст, ки аз болои зардолу хӯрдани об, хусусан оби сард зарарнок аст, инчунин баъд аз таомҳои душворҳазм ва ғализ низ хӯрдани зардолу мумкин нест.

Дар шиками наҳор низ аз хӯрдани он худдорӣ бояд кард.

Дар тибби мардумии Чин мағзи зардолуро чун маводи оромбахш ва барои дафъи сурфа ва ҳикак тавсия медиҳанд. Мағзашро барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас, ной, илтиҳоби садопарда, кабудсурфа ва илтиҳоби гурдаҳо низ мефармоянд. (А.Д. Турова, 1987; Г. В. Лавренова, 2000).

Олимони Покистон дарозумрии яке аз қабилаҳои покистониро бо истеъмоли зардолу алоқаманд медонанд (Г.В. Лавренова, 2000).

Дар тибби Тибет барои муолиҷаи захмҳо истифода мешавад. (Т.А. Асеева, 1991).

Дар тибби мардумӣ онро барои муолиҷаи қабзияти рудаҳо, бемории чигар истифода мебаранд. Барои ин барг, мева, мағз ва ширешашро васеъ истифода мекунад. Ширеши онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда ва чароҳати он тавсия медиҳанд. Мағзашро чун гичарон истеъмоли мекунанд.

Аз зардолу ғулинг мекунанд, барои ин мевашро аз донааш чудо карда хушк мекунанд. Ғулинг дорои миқдори зиёди карбогидридҳо ва унсурҳо аз чумла, калий мебошад ва онро барои одамони камқувват, шифобанда, мубталлоёни сил, ҳомила, кӯдакон, беморони дилу рағзон хунгард, омосҳо, мубталлоёни фишори баланди хун, камхунӣ аз нораҳои оҳан 100-150 г. дар як шабонарӯз мефармоянд (А. Сияков, 2001).

Зардолу чараёни хунофариро хуб, ба истифрочи холестерин аз буна мусоидаг ва кашишхурии рӯдаҳоро беҳтар менамояд.

Меваҳои зардолуро дар гизо хусусан ғизои қудакон барои беҳтар намудани афзоишу саломатии онҳо ва ҳамчун манбаи витаминҳо истифода мебаранд.

Дар таркиби зардолу чи тавре ки гуфта гузаштем миқдори зиёди маводи оҳан мавҷуд аст, аз ин рӯ онро барои пешгирии ва муолиҷаи бемории камхунӣ, бемории дилу рағҳои хунгард вобаста ба миқдори зиёди маводи калийи таркибаш мефармоянд. Таъсири 100 г зардолу ба чараёни хунофариниш баробари 40 г. оҳан ва 250 г чигари тару тоза мебошад (З.М. Эвенштейн, 1989; В.Д. Рыбак, 1998; Г.Л.Тышкевич, 1990; И. Куреннов, 2007).

Меваҳои тару тоза ва хушки зардолу барои занҳои ҳомила, беморони атеросклероз, бемории саратонӣ низ муфид аст.

Дар тибби муосир барои беморони дилу рағҳои хунгарди он чун маводи парҳезӣ судманд аст. Шири ва шарбати зардолуро, ки хусусияти зиддибактерию пӯсидашавӣ дорад ва ҳангоми бемории рӯда ҷастшавии гурҳии меъда чараён мегирад, мефармоянд. Шарбати зардолуро боз барои харобшавӣ истифода мебаранд. Барои ин рӯзҳои махсуси истеъмоли шарбатро ҳудо мекунанд. Барои ин 300 гр. зардолуи хушкро майда карда, ба он 0,5 л. шарбати зардолу рехта, дар рӯзҳои гуруснанишинӣ онро дар 4 қабул истеъмол мекунанд. Зардолу ва шири он барои беморони гурда тавассути пешобронияшон фоидаи калон дорад ва ин таъсири маводи калий аст, ки дар таркиби он вуҷуд дорад (В.Д. Рыбак, 1998).

Зардолу ва шири онро барои бемории гурдаю масона тавсия мекунанд. Чунки таркиби он аз маводи калий ва магний бой буда, тавассути таъсири онҳо хусусияти пешобронии гурдаҳо беҳтар мешавад.

Аз он ки дар таркиби зардолу миқдори қанд зиёд аст, истеъмоли мева ва шарбати он ба беморони диабетӣ қанд тавсия дода намешавад.

Равғани зардолуро барои тайёр намудани доруҳо истифода мебаранд.

Зардолу манбаи бебаҳои асалпарварӣ аст. Аз як га. зардолузори то 40 кг. асали хуштамъу бомаза гирифтаг мумкин аст

### Истифодаи он дар ғизо

Зардолуро ҳамчун меваи пуршаҳди ғизоӣ тару тоза ва хушк истеъмол мекунанд ва аз он нӯшоба, шира, афшӯра, чем, ғӯлиноб, зардолуи хушк, мураббо тайёр мекунанд (Г. Л.Тышкевич, 1990). Дар қаннодӣ, аз ҷумла қорхонаи мардумии «Ширин» шоколади бо номи Қайсӣ, ки даруни он меваи зардолу ҷой дорад, истеҳсол мешавад



### Доруҳои зардолу

**Шираи зардолудон хушк, 100 г. Шираи нок, 100 г.**

Ним стакани 2 бор дар як рӯз дар тануффусҳо байни истеъмоли гизо барои муолиҷаи фишори баланди хун, заъфи дил, асабонияти қалбӣ 10 рӯз мефармоянд.

**Шаҳди зардолу, 100 г. Шираи себ, 100 г.**

Барои одамони фарбеҳ дар рӯзҳои парhezӣ 1 стакани тоза ё ним стакан маводи омехта ва ним стакан оби маъданӣ рӯзе 5-6 бор, дар давоми 2-3 ҳафта фармуда мешавад.

**Нушобан зардолу бо асал, 3 кг. зардолу, 2 л. об, 750 г. асал.**

Зардолуи бутуну расидаро шуста, ба зарфи шишагини тозаву хушк пешаки чой дода, асалро дар об ҷӯшонда онро гармогарм ба болои зардолуҳои зарф мерезанд ва даҳонашро бо сарпуш маҳкам карда 8 дақиқа тамиз мекузанд. Нушобан зардолу барои кӯдакон, пирон беморони қалб ва ғайра фоидабахш аст.

**Зардолу бо шакар:** Зардолуи бутуну пухта расидаро тоза шуста, ду ҳис ва донашро ҷудо карда, ба зарфи сирдору тозаву хушк андохта, ба болғояшон шакар пошида, як шабонарӯз нигоҳ медоранд. Пас ба зарфҳои шишагин гирифта ба болғояш шираи ҳосилшударо, ки аз шакар ва зардолу буд, мерезанд ва даҳони зарфҳоро бо сарпуш маҳкам намуда, дар оби ҷӯшида истода 10 дақиқа тамиз медиҳанд. Зарфҳои зардолудорро дар ҷойи салқин нигоҳ медоранд. Истеъмоли он барои беморони қалб айна мудааст.

### **ЗЕВАК - унгерия-виктора. *Ungemia victorus* vved et artyuschenko**

Дар байни мардум бо номҳои чавак, амокора ва чавзак машҳур аст.

Зевак гиёҳи бисёрсолаест, ки пиёзбехаш байзашакл ва дарозрӯй, (дарозияш 7-11 см); пушташ тираи хокистарӣ ё сиеҳи дорчинӣ, пояш дарози (то 17 см.) сабзранги ба зарди моил, баргҳоиаш дуқатораву ғафси тасмашакл (дарозияшон то 40 см, барашон то 4 см.), гултоҷаш чатршакли бисёргула (2-11 гула) мебошад. Гулҳоиаш зангулашакли зардтоб ё гулобӣ, гӯзааш сепарра, меваш калони (то 1-5 см.) байзашакл ва рангаш хираи хокистарӣ аст.

Моҳҳои июл-август гул карда, сентябр тухм мебандад. Дар ҷойҳои санглох, нишебӣҳо ва талу тепшаҳо, дар байни буттаҳо месабзад. Дар ҷароғҳои тобистона нағз месабзад. Ин рустании хоси Осиёи Миёна буда, дар баландҳои 500-2700 м. аз сатҳи баҳр мерӯяд.

Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон, дар қисми ҷануби қаторкӯҳҳои Ҳисор ва ноҳияи Сурхондарёи Ўзбекистон васеъ паҳн шудааст.

Зевак аз алкалоидҳо бой аст. Дар баргҳоиаш то 1 фоиз, дар пиёзбе-

хаш то 0,96 фоиз, дар решааш то 2,02 фоиз алкалоидҳои ҳархела мавҷуданд. Аз ҷамъи алкалоидҳои барги зевак дар шакли тоза галантамин (0,14-0,21 фоиз), ликорин (то 0,059 фоиз), панкратин, городенин, нарведин ҷудо шудаанд. Дар пиёзбешаш галантамин (то 0,24 фоиз), ликорин то 0,31 фоиз, дар решааш галантамин то 0,38 фоиз, ликорин то 0,85 фоиз ёфта шудаанд.

Дар тиб асосан барги зевакро чун ашёи хом истифода мебаранд. Барги ин گیёхро дар нимаи дуҷуми моҳи апрел меғундоранд. Онро дар ҷойи кушоди шамолрас ва соя хушк мекунанд.

Дар тибби мардумӣ зевакро бисёр истифода менамоянд. Пиёзбешро дар хокистари алов гарм карда, рӯи думбал мебаранд. Зевак ҳамчун گیёҳи хӯроқӣ маълум аст.

Дар тибби муосир моддаҳои аз барги зевак ҷудокарда (галантамин, ликорин)-ро барои табобати иллатҳои миастения, полиомиелит, ҳангоми фузулияги харобшавии мушакҳо, пастшавии дараҷаи ҳаракат ва ҳис вобаста аз неврит, полиневрит, радикулит, иннини психикӣ ва камҳаракатии рӯдаҳо истифода мебаранд.

Алкалоиди ликорин дар муолиҷаи як қатор касалиҳои шуш ва найчаҳои он ҳамчун маводи бағамрон ва касалии диққи нафас муфид аст. Галантамин барои касалиҳои диққи нафас, эпилепсия ва ташиши сусти дил зараровар аст. Ликоринро дар ҳолати хунтуфкунӣ, барои табобати касалии сил, захми меъдаву рӯда, касалиҳои қалбу асаб истифода кардан мумкин нест.

Галантамин, ликорин ва дамкардаву қиёми зевакро танҳо бо нишондоди духтур истифода кардан мумкин аст.

### Доруҳои зевак

Галантамин Гидробромид (*Galantamini Hydrobromidum*) аз бис-пиёзаки зеваки Воронов (*Galanthus Woronowi A. Los*) омода мешавад.

Таъсири фармакологияш маводи зидди холинэстеразӣ мебошад.

Онро барои муолиҷаи миастения (фалачи мушакҳо, корношоямии мушакҳо, нуқсонҳои полимелит, ҳезӣ, асабоният) мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: Тавассути сӯзандору ба зерпӯст 1 мл. 0,5% 1-2 бор дар як рӯз, ба ҷудакон 0,1-0,7 мл. 0,25% меғузaronанд.

Галантамин Гидробромидро ба беморони саръ (эпилепсия), стенокардия тавсия мекунанд.

**ЗИРА** - клубиётмин персидский. *Bunium Persicum Boiss B. Fedtseh*

Зира گیёҳи худрӯи бисёрсолаи алафӣ мебошад. Вай дар Ҳиндустону Покистон, Эрону Афғонистон ва ғайра паҳн шудааст. Зи-

ра дар доманакӯху пасткӯхҳо ва алафзори чангалзорҳои Варзобу Дарвоз, Зарафшону Кӯлобу Вахш месабзад.

Чун дору донаи гиёхро, ки дар охирҳои фасли тобистон чамъовари мешавад, истифода менамоянд. Дар таркиби зирадона 0. 74-3% равгани эфир (аз терпинен карен, терпимолен, карвон, линалоол, карвакрол ва ғайра иборат аст), равган, сафеда ва намакҳои маъданӣ мавҷуданд.

Тамби болаззат ва бӯи хуш, лаёқати барангехтани иштиҳо ва хосиятҳои гуногуни давоии зираро дар давоми асрҳо ба гиёҳи муъҷизанӯке табдил додаанд.

Мардуми Осиёи Миёна, Эрону Афғонистон, Покистону Ҳиндустон зираро аз давраҳои қадим истифода менамуданд.

Абумансури Муваффақ табиати зираро гарму хушк гуфта, онро чун бодшикан, хунбанд, пешоброн, ҳайзовар тавсия кардааст.

Мувофиқи гуфтаҳои Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» зираро навъҳои бисёре аст, аммо зираи кирмонӣ қавитар аз форсист ва форси қавитар аз дигар навъҳо аст.

Зира андар дараҷаи дувум гарм ва андар севум хушк аст. Зира хосияти гармкунанда, иштиҳовар, бодрон ва хушкифизо дорад. Зира барои муолиҷаи омосҳо ва чароҳалҳо нофесъ аст, агар (докалораи дар оби зира тар кардари ба суроҳии бинӣ бидароранд, хунрезиро манъ месозад) кӯфтаи тухми зира бо равгани зайтун якҷоя карда шавад кабудии зери чашмо рафъ месозад, тангнафасии сардро судманд аст ва сангҳои гурдари хурд кунад, чакидани пешоб, кулмеза ва халадарди гирди нофро шифо мебахшад.

Мувофиқи фармудаҳои Абӯалӣ Сино зира давои гармиовар буда, меъдари тақвият диҳад, саксакаро хомуш кунад ва ороғ оварад.

Сино зираро баъзи бартараф кардани дарди шикам ва бех гардондани кори узвҳои ҳозима истифода бурдааст.

Амирдавлат Амаснатсӣ навиштааст, ки зира (чаман), камун, кумин, кирмонӣ, форсӣ, суриягӣ ва ғайра мешавад ва бехтаринаш кирмонӣ мебошад (гарму хушк дар дараҷаи дувум аст) ва хусусияти ҳалкунандаю иштиҳовар дорад. Агар бо сирко омехта истифода баранд, хунрезии биниро манъ менамояд, бо намак низ инчунин.

Обҷӯпаиш дар шакли чакра барои муолиҷаи обилаҳои пилчаки чағм ва захмҳои он фоида дорад.

Онро барои муолиҷаи чакиши пешоб, пешоби хунин ва ҳамчун гичарон, бодрон истифода мебаранд.

Дар китоби «Ҳидоят-ул-мутааллимин-фиг-ғиб»-и Абубақр Робеи Бухорӣ, ки 1000 сол пеш ба забони тоҷикӣ навишта шудааст, омада, ки хоидани доначаҳои зира ороғовар ва иштиҳангез аст.

Муҳаммад Хусайн Шерозӣ зираи форсӣ ва зираи кирмониро нисба-ти дигар намудҳои зира беҳтар шуморидааст. Зира, гуфтааст ӯ, барои меъдаву рӯдаҳо ғоидаовар буда, иштиҳоро зиёд мекунад ва чандрузаи он дар рағгани зайтун захму чароҳатҳои пустро шифо мебахшад.

Дар тибби мардумӣ дамкардаи зираро (зирачой) чун доруи нирубахш, иштиҳоовар, бодшикан, муқаввӣ меъда, хунбаст, пешоброн ва ғайра ҳангоми муоҷиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, чигар, варамӣ сипурз ва илтиҳоби маҷрои пешоб истифода менамоянд. Мувофиқи гуфтаҳои табибони халқӣ зирачой шаҳватро бармеангезад ва шири модарони ширдеҳро зиёд мекунад.

Шустушӯи рӯй бо зирачой ранги чеҳраро боз ва нурунӣ кунад.

Таҷрибаҳои, ки дар Наҷухишгоҳи гастроэнтерологияи АИ Тоҷикистон гузаронида шудаанд, нишон доданд, ки зира безарар буда ба узвҳои дохилии ҳайвонот таъсири манфӣ намерасонад. Маълум шудааст, ки зира миқдори пешобро 3.5-2 маротиба меафзояд ва истеъмоли он ба варамҳои, ки аз сабаби сустии қалб, чигар ва гурдаҳо ба вучуд омадаанд, ғоиданок аст.

Зира шираҷудокунӣ меъдаро афзуда, миқдори туршӣ ва пепсинро (ферменти ҳозима) дар он зиёд менамояд ва аз ин сабаб истифодаи он ба шахсони камиштиҳо ва ҳангоми газаки камшираи меъда тавсия ме-шавад.

Рағгани атрии зира, ки то 2-3 ғоизи вази зирадонро ташқил медиҳад, ба мубодилаи сафедаҳо таъсири мусбат расонида, чигар ва гадуди зермеъдаро аз таъсири захрҳои гуногун муҳофизат менамояд.

Истеъмоли зира ҳангоми бемории газаки сершира ва захми меъдаву рӯдаи дувоздахангушта боиси зиёд шудани дард ва авҷ гирифтани касалӣ мегардад. Аз ин рӯ, ин гуна беморон бояд аз истеъмоли зира парҳез кунанд.

### Истеъмоли он дар ғизо

Тоҷикон ва мардуми Осӣи Марказӣ тухмдонаҳои зира ва рағгани зираро барои тайёр намудани оғи палав ва гардсуз барои занҳои зоида васеъ истифода мебаранд.

### З У Ф – подорожник большой. *Plantago Major*

Онро барги: зулф, филгӯш, забони барра, лисонуламал ва чиф низ мегӯянд.

Зуфро дар асри XII дар Чин махсусан ҳамчун рустани шифоӣ одамони махсус чамъоварӣ мекарданд, ҷонниҳо ва румиҳои қадим тухмдонаҳои онро барои рағии исҳоли хунин истифода мебарданд.

Зуф гиёҳи бисёрсолаи алафӣ буда ба омлаи зуфиҳо мансуб аст. Баландиаш то 60 см. мерасад. Пояаш бебарги гуловар аст. Баргаш аз беҳ-поя сабзида, байзашакли калон ё паҳн аст.

Гулаш хурд-хурди бургоб буда, дар гулгӯдаи хушашакл чойгир аст, Тухмаш дар ғузаи байзашакл пухта мерасад. Аз моҳи май то охири сентябр гулу мева мебандад.

Зуф асосан дар Амрико, Аврупо, Осиё ва ҳама Давлатҳои Ҷамсуд паҳн шудааст. Дар ҳама ноҳияҳои Тоҷикистон онро дидан мумкин аст. Ин гиёҳ дар боғҳо, киштзорҳо, заминҳои партов, лаби чӯю чашма, заминҳои назди хавлӣ ва чойҳои сернам месабзад.

Дар тиб барг, тухм ва шираи онро истифода мебаранд. Барги зуфро баъди дарав ё чидан дар сояи хушку шамолраси гарм ва болохонаҳои гарму шамолрас мекушонанд.

Барои муолиҷа баргҳои онро, ки дар таркибашон гликозидҳои иридоидини аукубин, каталпол, маводи талх, дабори, сапонинҳои стероидӣ, каротин, кислотаи аскорбин, витамини К то 6,5% полисахаридҳо, то 11% луоб ва флаваноидҳо мавҷуд аст, истифода мебаранд.

Дар баргҳоиаш боз макроунсурҳои K-44,60, Ca-30, Mg - 3,60, Fe-0,70 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,25, Cu-0,92, Zn-0,70, Co-0,25, Mo-2,76, Sч-0,12, Al-0,34, Ba-22,05, V-0,13, Se-0,70, Ni-0,17, Sz-1,82, Pь-0,13, B-45,60 мкг/г мавҷуд аст.

Зуфро аз замони қадим барои табобати беморон истифода мебарданд. Абуалии Сино дар «Ал-Қонун» навиштааст, ки лисо-ул-ҳамал-испагул барои муолиҷаи думбали кӯҳна, омоси гарм, оташсӯхта, омоси буни гӯш ва ханозир судманд аст. Зуф хунбанд буда аз дарди гӯш, чӯшидаи репааш аз дарди дандон, тухмаш аз хунпартоӣ даво буда, беҳ, тухм ва баргаш бандҳои чигару гурдари мекушояд.

Фишурдаи тухмаш реши рӯдаю исҳол, хунравии бавосирро суд мебахшад ва чӯшидаи баргаш давои дарди гурдаю обғахро.

Абумансури Муваффақ дар «Ҳақоик-ул-авдия» овардааст, ки лисон-ул-ҳамал-сард ва хушк андар дараҷаи дуввум аст. Дарди гӯш ва реши рӯдаро шифо бахшад, сӯхтагӣ ва омосҳои гармро рафъ созад.

Хунбанд аст, хунравии милки дандонро боздорад, бандҳои чигар ва сипурзро бикушояд, барг, мева ва беҳаш ба дарди чигар неку бувад.

Амирдават Амасиатсӣ фармудааст, ки зуфи беҳтарин паҳнбарг аст, табиаташ хунук ва хушк дар дараҷаи дуввум, ширааш аз омосҳои гуногуни гӯшу чашм нофё аст, хунравиро бозмедорад, шушро тоза мекунад.

Тухмаш хуерғзиҳои буниро манъ мекунад, ширааш аз чароҳати гурдаю обғаҳ нофё буда пешоби хунолудро рафъ месозад. Ширааш

бандҳои чигар ва испурҷро мекушоёд. сӯхтагиву думбал ва ҷароҳатҳои саратонро нофез аст.

Тухми онро форсоҳ аспагул, румиҳо фаслион, дар Шероз некӯ, дар Исфаҳон аспарзай, дар Хуросон аспагул меноманд. Тухми он хушқии даҳонро рафъ месозад, бӯраш ба омосҳои чашм нофез буда дарди онро суст мекунад.

Агар бо обҷӯшаш сар шӯянд мӯйҳоро мулоим мекунад ва сурфай музминро шифо бахшида кори чигарро бсҳ мекунад.

Муҳаммад Хусайн дар «Маҳзан-ул-авфия» навиштааст, ки дандонро мустаҳкам намуда хунҳои дохили даҳонро шифо мекунад, агар бо обҷӯши он даҳонро чайқонанд, милки дандонро мустаҳкам намуда, хунҳои дохили даҳонро шифо мебахшад, хунравиро бозмедорад.

Шираи онро барои муолиҷаи сил, хунпартой, ҷароҳати шуш, диққи нафас ва бемории сар истифода мебаранд. Ширааш инчунин бандҳои чигару испурҷро рафъ сохта, ҳазми ғизоро метезонад, қайро бозмедорад, аз хунравиҳои бавосир суд мебахшад. Баргу решааш бандҳои чигар, обғаҳи гурдаро қупода ҷароҳати рӯдаро нафъ мебахшад.

Дар тибби Чин ҳамчун пешоброн, барои муолиҷаи зуком, бемории сироятӣ, роҳи пешоб, бронхит, илтиҳоби пардаи шуш, илтиҳоби гурда ва сустии боҳ ва шираи тозаи онро барои муолиҷаи захмҳо ва хунбанд истифода мебаранд.

(Hubotter. F., 1957 В. E. Read, 1936. Ф. Н. Иброҳимов ва диг., 1960).

Дар тибби Тибет шираи тозаашро барои муолиҷаи захмҳо, бемории меъдаю рӯда, илтиҳоби шуш, илтиҳоби рӯдаи борик, сили шуш ва ҳамчун хунбанд истифода мебаранд (Ф. Н. Иброҳимов ва диг., 1960, Чхве-Тхэсон, 1987.).

Дар тибби Куриё шираашро ҳангоми хунравиҳои бинӣ ва илтиҳоби камширии меъда мефармоянд (А. Д. Турова, 1984, Нор-ре Н., 1975). Дар тибби мардумӣ бошад обҷӯш, ҳокаи тухмашро барои муолиҷаи илтиҳоби роҳи пешоб, обҷӯш, дамхӯрда ва шираашро барои муолиҷаи илтиҳоби гурда, чакили пешоб, саратони шуш, сиёҳзахм (сибирская язва) истифода мебаранд (Н. Г. Ковалева, 1971. А. Х. Роллов, 1908, В. Н. Попова 1984, С. Р. Семенов ва диг., 1966).

Маводи обии аз баргҳои зуф тайёршуда таровиши шираи меъдаро ба танзим меорад. Аз ҷумла, ҳангоми илтиҳоби камширӣ онро зиёд ва ҳангоми илтиҳоби серширӣ онро кам мекунанд, ки ин бо хусусиятҳои зиддиилтиҳобии он вобастагии зич дорад. Хусусияти зиддиилтиҳобияш бошад ба полисахаридҳо, луоб, пектин ва витамини U-и таркиби зуф алоқаманд аст. Дар таҷрибаҳои илмӣ низ маводи зуф миқдори таровиши шираро кам намуда ихтилоҷро рафъ месозанд (А. Д. Турова, 1987).

Зуф инчунин дорони хусусиятҳои зиддибактерия, зиддиилтиҳоб,

дардбанд, рӯҳафзо буда, тухмдонаҳояш ба зану марди безуриёти ҳормонӣ таъсири мусбат мерасонанд (А.И. Муравёва, 1998; В.С. Ягодка, 1992; В.Ф. Корсун, 1997).

Мувофиқи маълумоти В.Ф. Корсун (1999) дамхӯрдаи тухмдонаҳои зуфро дар Чин се ҳазор сол пеш барои муолиҷаи безуриёти зану мард истифода мекарданд, аз ин рӯ ӯ барои муолиҷаи безуриёти мефармояд, ки 10-15 г. тухмдонаҳои зуфро дар ягон зарф гирифта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, онро то субҳ дам дода, сахар 2 қоңуқи ошхӯрӣ 4 бор дар як рӯз масраф намоянд. Тухмдонаҳоро дар қаҳвамайдакунак майда кӯфта истеъмол намоянд. Занҳои безуриёт беҳтараш дамхӯрдаро дар шаби мохтоби пуррашуда (6-17 рӯз сикли ҳайз) истифода баранд ва дар рӯзҳои 10 ва 15 танаффус эълон намуда курси табобатино 2-3 бор тақрор намоянд.

Дар тибби Кафқоз онро барои муолиҷаи дарди дандон ва илтиҳоби меъда истифода мебаранд.

Дар Ҳомеопатия ширааш хангоми дилзанӣ, тезшавии дарди сару дандон, дарди гӯш, зиддиилтиҳобӣ ва муолиҷаи захмҳо, дунбал истифода мешавад. Gessner O, 1953;

Дар тибби муосир низ чойи онро ҳамчун балғамрон, барои муолиҷаи беморони гирифтори илтиҳоби узвҳои роҳи нафас, кабудсурфа, диққи нафас, сили шуш, илтиҳоб ва захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта мефармоянд.

Имрӯз ҳам дамхӯрда ва обҷуши баргҳои зуфро барои муолиҷаи бронхит, ҳамчун балғамрон истифода мебаранд. Шираи онро барои муолиҷаи илтиҳоби музмини камшири меъда, чароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта мефармоянд. Шираи меъда, таровиши шираи меъдаро зиёд намуда, миқдори гемоглабинро дар хун афзун ва миқдори холестеринро кам мекунад (И. Куреннов, 2007).

Аз зуф доруи «плантоглоцид» истеҳсол мекунанд, ки ҳамчун доруи зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта мефармоянд. Онро дар шакли гуруша тайёр карда 0,5-1 г. 2-3 бор дар як рӯз, 20-30 дақиқа пеш аз ғизо истеъмол мекунанд. Дамхӯрдаи баргҳои зуф, хусусияти балғамронӣ доранд ва онро ҳамчун маводи иловагӣ ба беморони гирифтори бронхит, диққи нафас, кабудсурфа ва сили шуш истифода мебаранд.

Шираи баргҳои тозаи зуфро барои муолиҷаи илтиҳоби меъда, чароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, ки туршии шираи меъдаи ин беморон ё дар эътидол ва ё паст аст, ба кор мебаранд.

Хангоми муоина муайян шудааст, ки беморон баъди истеъмоли шираи баргҳои зуф камшавӣ ва рафъ шудани дард ва афзудани илтиҳоб ва дар хотимаи муолиҷа, рафъшавии дарди мушакҳои шикам ва рӯдаҳоро ҳис мекунанд. (С. Я. Соколов ва диг., 1985).

## Доруҳои зуф

**Плантоглуцид:** (*Plantaglicidum*) аз қисми оби зуфи пахнбарг истеҳсол мекунад, ҳамчун маводи зиддиинҳтилоҷ ва зиддиинлтиҳоб барои муолиҷаи илтиҳоби камшираи меъда, чароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, ки бо камширии меъда чараён мегирад, истифода мебаранд.

**Тарзи истифодабарӣ:** гулӯлаашро 1 донагӣ, 2-3 бор дар як рӯз, 20-40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо ё  $\frac{1}{2}$  – 1 қошӯқи чойхӯрӣ бо  $\frac{1}{4}$  стакан оби гарм истеъмол мекунад. Мӯҳлати таъобат 3-4 ҳафта. Барои пешгирии беморӣ 1 қошӯқчагӣ, 1-2 бор дар як рӯз, дар муддати 1-2 моҳ тавсия мешавад.

Плантаглцидро ба беморони мубталои илтиҳоб ва чароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, ки бо серширии меъда чараён мегирад, фармуда намешавад.

Мӯҳлати истифодабарияш то 4 сол.

**Обҷӯши барги зуф** 10 г. барги хушӯку майдакардаи онро гирифта дар зарфи сирдор меағдозанд, ба болояш 200 мл. ё як стакан об рехта, дар оташи паст 10-15 дақиқа ҷӯшонда, аз дока полонида, бо иловаи оби ҷӯшида то ба 200 мл. мерасонанд ва 2-3 қошӯқи 10-15 дақиқа пеш аз ғизо 2-3 бор дар як рӯз ҳамчун бағамрон истеъмол мекунад.

**Дамхӯрдаи баргҳои зуф.** 25 г. маводи зуфро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро мерезанд ва 1 соат дам дода, аз дока полонида, 1 қошӯқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз барои муслиҷаи бемории дастҳои ҳозима истеъмол мекунад.

**Обҷӯши тухмдонаҳои зуф.** 2 қошӯқи ошхӯрӣ денаҳои зуфро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа мечӯшонанд, пас аз 40 дақиқа аз дока полонида, 1 қошӯқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби камширии меъда истеъмол мекунад.

**Дамхӯрдаи баргҳои зуф** 4 барги тағу тозаи зуфро майда карда, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, 30-40 дақиқа дам дода, полонида бо он гулӯро ғарғара мекунад.

Доруҳои зуф ба беморони пира ва турпихосилкунӣ меъдаашон баланд манъ аст.

## И С П А Н Д – гармала обыкновенная. *Penatum harmala L.*

Онро испандон, сипанд, сипандон, алафи балогардон, хазориспанд ва исриқ низ мегӯянд. Испанд рустанӣ муаттари бисёрсолаи алафӣ аст. Пояи ростӣ сершохи баландаш то 70 см. барги буриҷдор, гулҳои ягонаи зард ё сафед, меваи гирди сертухм, тухми каҳ, варанг ё бурӯб дорад. Дар моҳҳои мэй-июн гул карда, дар июл-август мева мебардад.



Испанд дар мамолики атрофи баҳри Миёназамин, Балкан, Осиёи Хурд, Муғулистон, шимолу гарби Ҳиндустон, Осиёи Миёна, Эрон, Афғонистон, жанубии Қазоқистон нумӯи меъбад. Испанд дар тамоми ноҳияҳои Тоҷикистон, асосан дар чарогоҳ, шӯразамин, санглоху регзор, заминҳои партов ва теппаю кӯҳҳо месабад.

Ашӯи доруи испанд баҳши рӯизаминии он поя, барг, гул ва тухмаш мебошад. Пояю барг ва гули рустаниро дар фасли тобистон, ҳангоми шукуфтани гулаш ҷамъоварӣ ва дар мавзӯҳои сояи шамолраси гарм хушк мекунад. Тухми рустаниро дар охири сентябр, баъди пурра пухта расидани он мечинанд.

Дар тухмаш аз 6 то 60% маводи ғайол ва аз ин маводи ғайол 30% алкалоиди гармин, 10% алкалондӣ гармалол, пеганин, дезоксизитсианон мавҷуд аст. Дар алафаш тақрибан 3% аст, ки аз он 60% алкалоиди пеганин ва вазицинон, боқимондаш 40% пеганидин, пегамин, пеганол ва дезоксипеганин мебошад.

Дар рӯшааш миқдори алкалоидҳо 2,7%-ро ташкил медиҳад. Дар қисмати рӯизаминии испанд макроунсӯрҳои К-32,90, Са-16,50, М-5,80, Fe-0,14 мг/г ва микроунсӯрҳои Mn-0,13, Cu-0,37, Zn-0,78, Mo-6,40, Cr-0,02, Al-0,08, B-0,89, Se-1,00, Ni-0,30, Sr-1,90, P-0,5, B-34,40 мкг/г мавҷуд аст. (М. Я. Дякова ва диг. 1989).

Дар тибби қадимаи мардуми форсу тоҷик испанд хеле машҳур буд. Дар китоби муқаддаси зардуштиён «Авесто» онро чун доруи оромибахш ва зиддиуфунӣ васф карда, баргу гули онро барои муаттар сохтани маъбаду бемористонҳо ба кор мебарданд.

Дискуридус онро барои одамони биниши чашмашон зоеъ шуда фармудааст. Барои ин бояд бо асал, май, талҳаи кабк ва шираи бодӣ омехта пас истифода бурд.

Абуалии Сино фармудааст, ки молідан ва гузоштани испанд барои дарди рону камар, нирис ва илтиҳоби асаби сурин ғойданок буда, истеъмоли дарунии он пешоб ва ҳайзи занонро зиёд мекунад ва дилбехузурӣ меоварад. Хармал гуфтааст, ӯ исҳолавар, талхарон, хобовар ва масткунанда буда, дар муолиҷаи дарди пешоб ва дарди қуланҷ нофӯ аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навишта, ки табиати испанд гарму хушк дар дараҷаи паст аст. Агар онро бо май омехта нӯшанд ба бемории сарӣ нафӯвар аст. Агар бо асал омехта ба чашм моланд, биноиро хуб мекунад, халадардро рафӯ месозад, талхаро тунук мекунад, шукуфаю зардзаҳро шифо мебахшад. Пешоброн аст.

Муҳаммад Ҳусайн дар «Маҳзан-ул-авдия» овардааст, ки испанд кафаси синарову сипурзро пок сохта, бодӣ шикаму рӯдаҳоро рафӯ месозад. Шири модаронро афзун мекунад. Барои муолиҷаи бемории

саръ, фалаҷ, фаромӯшхотирӣ, обхӯра, зарпарвин, кулинҷ ва илғихоби асаби сурин фоидабахш аст.

Барои одамони мизочашон гарм зарарнок аст. Истеъмоли он дарди сар ва дилбеҳузурӣ меорад.

Дар тибби мардумӣ дамқарда ва обҷӯши баргу поя ва гули испанд барои муолиҷаи невротения, саръ, отипак, касалиҳои узвҳои ҳозима, ҳаммоми он ҳангоми дарди рон, асаби сурин, тарбод, хорипшак, касалиҳои пуст, рехтани мӯи сар нофез аст.

Табибони халқӣ хӯрдани донаҳои испандро барои хистерия, саръ, фалаҷ, маҷзубият (шизофрения) ва дигар касалиҳои рӯҳӣ ва асаб тавсия менамоянд. Истеъмоли испанд бо равғани кунҷид ва асал ҳангоми тангнафасӣ, сурфаи хушқу тар дармон аст (Ҷ. Азозод ва диг. 1992).

Дар бисёр тоқи тоҷикон дастаи хушқи испанд овезон шудааст, то ки чашми баде ба он хонавода асаре накунад. Оғро ҳангоми касалиҳои гуногун оташ мезананд, то дудаи чашми бадро, ки гӯё сабабгори касалист, рафъ кунад.

Дар хонаҳое, ки тифли навзод аст, модару момакалон ҳамеша пеш аз хобондани тифл гаҳвораро бо испанд дуд медиҳанд. Мо ҳамеша шохиди он мегардем, ки ҳангоми гирифтורי ба зуком испанд дуд медиҳанд. Мумкин аст, ки дуди испанд таъсири микробкӯшӣ дорад ва ҳассосиятро паст мекунад, ки дар натиҷа бемор рӯ ба беҳбудӣ меорад.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов дар баъзе ноҳияҳои шимолӣ Тоҷикистон аввали баҳор болои испанди наврасидаро бо дег мепӯшонанд, то ки офтоб ва ҳаво ба он нарасад. Дар муллати якҷанд ҳафта дар девори дарунии дег як молдаи часпандаи сибҳҷатоб чамъ мешавад, ки оғро барои муолиҷаи ҳама гуна бемориҳои истифода мебаранд. М. Ҳочиматов овардааст, ки қисми руизаминии испанд, кохутӣ ва решаи камолро дар меъри муайян бо ҳам омехта, ба болояш об рехта, то пайдошави маводи қатроншакл мечӯшонанд ва ин қиёми часпакро дар матоъ печонда ба болои думбал, пучак, ҳафтлуфт ва ғайра мегузоранд.

Ҳазориспандро инчунин барои муолиҷаи бемории пуст, роҳи нафас, вараҷа, саръ ва ҳамчун хобовару гичарои истифода мебаранд.

Чойи алафни оғро мубталоёни чунун, сифилис, беморони гурда менушанд. (В. П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби мардумии Афғонистон обҷӯши тухми испандро як қоя бо тухми загир барои муолиҷаи диққи нафас, дамҷутоҳӣ, никрис, тарбод, истифода мебаранд. Обҷӯши рустаниро барои муолиҷаи бемории илғихобии дохили даҳон истифода мебаранд.

Ҳаммом бо обҷӯши рустани барои муолиҷаи тарбод ва бемории пуст нафъовар мебошад. Гармин, ки ба микдери зиёд дар решаи рустани ва тухми он вуҷуд дорад, барои табобати паркинсонизми

баъди бсмории энцефалит (илтиҳоби мағзи сар) ба вучуд омада истифода мешавад. Гармин хосияти оромбахш ва хобовар дошта фишори хунро паст ва ихтилочи рӯдаҳоро кам менамояд. Аммо имруз гарминро аз рӯйхати доруҳо берун намудаанд.

Дар тиб доруи дигаре аз ҳазориспанд бо номи пеганин сохтаанд, ки истифода мешавад. Пеганинро ҳамчун доруи зиддиҳолинэстеразӣ ҳангоми миастемиопатия, (камнируии мушакҳо), давраи таҷдиди полиомелит, илтиҳоби (неврит) асаби рӯй, чун доруи исҳоловар дар мавриди қабз ва камнируии рӯдаҳо ба қор мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Мувофиқи маълумоти И Куреннов (2007) испанд хусусияти оромбахш, дардбанд, зиддиилтиҳоб, зиддиқуфун, арақрон ва пешобронӣ доира Дар тибби муосир онро барои муолиҷаи бемории паркинсон ва энцефалити латергӣ истифода мебаранд.

Испанд гиёҳи заҳрнок аст ва онро чуз шутур дигар ҳайвоне намехӯрад. Истеъмоли зиёди он сабаби заҳролуд шудани бунҷи инсон мешавад, ки нишонаҳои он ҳазён гуфтаи, тез-тез нафас кашидан, паст шудани фишори хун ва ғайра мебошад. Дар ҳолати заҳролудшавӣ зуд кай карда ва меъдаро шустган лозим аст.

Аҳолии Осиёи Марказӣ, аз ҷумла тоҷикон алафу баргу пояи хушки испандро ҳамчун маводи оромбахш ва барои рафъи чашму кина ва пок сохтани дохили биноҳи иқомат дуд мекунанд.

### Доруҳои испанд

Дамкардан баргу номи испанд барои муолиҷаи бемории рӯҳӣ, асаб ва узвҳои ҳозима: 2 қошуқи ошхӯрӣ баргу пояи қуфтаи гиёҳро дар ним литр об ҷӯшонда, муддати 1 соат дам карда, пас аз полондан аз он рӯзе ним стакани ду маротиба субҳ ва шом нӯшидан лозим аст.

Обҷӯши донаҳои испанд. 20 г. донҳои испандро дар ним стакан об муддати ним соат ҷӯшонда ва софӣ кунед. Ба он 100 г. асал ва 10 г рағани кунҷид ҳамроҳ карда, ҳангоми тағнафасӣ, сурфа ва дигар касалиҳои роҳи нафас, рӯзе 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 маротиба муддати 1 моҳ истифода намоед.

Обҷӯши испанд Ҳаммоми дасту по бо обҷӯши испанд барои рафъи касалиҳои пӯст, дарди рону камар ва тарбод; 100 г. баргу пояи рӯстаниро дар 1 литр об муддати ним соат ҷӯшонед. Пас аз полондан онро бо оби гарм ҳамроҳ карда баданро шӯед.

Дезоксипеганин гидрохлорид. (*Desoxypeganini hydrochloridum*). Ихибитори (боздорандаи) холинэстеразҳо буда, ба барқароршавии қобилияти ноқилияти (проводимост) асабу мушакҳо мусоидат ва тонуси мушакҳои маҳини буяро зиёд мекунад.

Онро хангоми осеби системаи асабҳои ноҳиявӣ (периферическис), беморихое, ки боиси осеби шохаҳои пешни ҳаромағз ва вайроншавии гардиши хуни майна мегарданд, мефармоянд.

Дезоксипеганин гидрохлоридро ба зерпӯст дар меъери 0,01-0,02 г. (1% – и 1-2 мл) тавассути сӯзанзанӣ (шприц) мегузаронанд.

Истеъмоли он ба беморони диққи нафас, чарохаги меъдаю рӯдаи дуноздахангушта, диққи дил, саръ ва фишори баланди хун манъ аст.

Дар шакли ғилофакҳои 2 мл-и 1% истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодабарииш то 2 сол.

### ИСФАНОҶ (испаноҳ) – шпинат. *Spinacea olerace*

Исфаноҳ гиёҳи хеле маълум буда, қариб дар тамоми ноҳияҳои собиқ Шӯравӣ парвариш мешавад. Дар Осиёи Миёна ва Кафқоз исфаноҳи худрӯй низ вомехӯрад.

Барги тару тозаи гиёҳро ба ҳар шакле (хом, пухта, дамкарда) истифода менамоянд.

Дар таркиби решаи исфаноҳ 90% об, 1,3% сафеда, 6,7% карбогидрид, 1,0% наҳҳои ғизоӣ, 393 мг% калий, 77 мг% натрий, 63 мг% калсий, 33 мг% манган, 27 мг% фосфор, 0,5% оҳан, 0,01 мг% каротин, 0,03-0,04 мг% витаминҳои В1 ва В2, 0,30 мг% витамини РР, 8 мг% витамини С мавҷуд аст.

Дар таркиби баргҳои исфаноҳ 2-4 фоиз сафеда, 0,2-0,4 фоиз раған, қанд, хлорофилл мавҷуданд. Баргҳои рустани аз витаминҳо ва унсурҳои гуногун хеле бой мебошад. Витаминҳои С, В1, В6, Вс, Р, РР, Е, Д, К, унсурҳои калий, кальций, магний, оҳан, фосфор, йод ва гайра, ки дар исфаноҳ мавҷуданд, арзиши рустаниро аз ҷиҳати табобати хеле қимат мегардонанд.

Аз сабаби доштани миқдори зиёди витаминҳо ва унсурҳои гуногун исфаноҳ миқдори гемоглобин ва эритроцитҳоро дар хун зиёд мекунад ва истифодаи он барои занони ҳомила ва беморони камхун хеле муфид мебошад.

Маҷмуи маводи фаъоли таркиби қарафс боиси мустақкам шудани деворҳои дохили рағҳои хунгард гардида, қори рағҳои хунгарди буня ва дилро ба танзим медарорад, аз ин рӯ онро барои муолиҷаи фишори баланди хун, диққи дил тавсия мекунанд. Рағгани астрияш иштиҳоовар буда, миқдори шираи меъдари зиёд мекунад. (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Исфаноҳ шираҷудокунии меъда ва ғадуди зермеъдари зиёд мекунад, миқдори талхаро меафзояд ва ҳаракати рӯдахоро тақвият медиҳад. Аз ин рӯ, истифодаи он хангоми илтиҳоби камшираи меъда, илтиҳоби музмини ғадуди зермеъдаву талхадон ва қабзият ғондаовар аст.

Сапонинҳои таркиби исфаноҳ кори гадуҷои дастгоҳи ҳозима ва кашишхӯриро могорикаи рӯдаҳоро ба танзим медарорад, аз ин рӯ ба-рои муолиҷаи қабзият, дами шикам истифода мебаранд.

Исфаноҳ ба дандон ва ком таъсири мусбат мерасонад. Аз ҷумла, бемории чирку фасодноки ком ва милки дандонро (периорей) шифо мебахшад, агар шираи исфаноҳу сабзиро ба миқдори муайян истеъмол намоянд (В.Д. Рыбак, 1998).

Ба ашхосе ки мубталои камбудии витаминҳо дар бунянд, истеъмоли барғҳои тару тозаи исфаноҳ, тавсия мешавад.

Ғизоҳои ки дар асоси исфаноҳ тайёр шудаанд, ҳатман бояд дар яхдон нигоҳ дошта шаванд. Ҳангоми зиёда аз 1-2 рӯз нигоҳ доштани таомҳои исфаноҳдор, намакҳои азотии турш ҳосил мешаванд, ки истеъмолшави сабаби пайдошавии метгемоглобин дар хун гардида, нафасгирии бофтаҳоро вайрон мекунад.

Дар таркиби барғҳои исфаноҳ миқдори зиёди кислотаи оксалат (то 300 мг%) мавҷуд мебошад, аз ин рӯ ашхоси мубтало ба санги гурдаву масона, никрис ва артрит бояд аз он парҳез кунанд ва ё ба ғизоҳои исфаноҳӣ шир ҳамроҳ карда ҳуранд.

Аз сабаби он ки рағгани атрии таркиби он пардаи луобии меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушгаро ба ангишиш меорад истеъмоли он ба беморони чароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта низ раво нест.

Барғҳои тару тозаи исфаноҳро чун нугул (салат), пухтаи онро чун шурбо, сус, муҳаллафоти ҳурук (гарнир), фиринӣ (пудинг) ва самбӯса истифода менамоянд.

### Истифодаи он дар ғизо

Исфаноҳро барои хуштамъ намудани ғизоҳо васеъ истифода мебаранд ва аз он таомҳои гуногун тайёр мекунанд.

**Шурбои исфаноҳӣ** (аз Д. Ланска, 1989). Барои тайёр кардани шурбо маводи зерин заруранд: 300 г. исфаноҳ, намак, 2 қошуқи ошхӯрӣ орд, 200 г. қаймоқ, 1 қошуқи ошхӯрӣ рағгани зард, 2 зардии тухми мург, чавзи бавва (мускатӣ орех). Исфаноҳро тоза шуста майда менамоянд ва дар оби ҷӯш каме мечӯшонанд. Сигас ба он қаймоқи бо орд ҳамроҳ шуда андохта, аз нав мечӯшонанд. Дар шурбои ҷӯш зардии тухм, рағгани зард ва каме чавзи бавва ҳамроҳ карда, пас аз муътадил шудан масраф менамоянд.

### ИШМ – ангелика *Angelica Dahurica* (Fisch) benth et Nock

Дар байни мардум эшим, ишим ҳам ном бурда мешавад.

Ишим мансуби рустанӣҳои бисёрсола аст. Пояш дарунковоки баланди то 1,3м. ғафсиаш то 2,5см., гирд ва рангаи одаган бунафш ме-

шавад. Қисми поёнии поя барбарг аст. Баргҳои болоӣ бепоябарг ва баргҳои поёний поябаргҳои дароз доранд. Баргҳои пармамонанд (2-3-тоӣ), гулҳои майдаи сафед ва зарди сабзтоб мешаванд. Мевааш шакли доира ва ё нимдоира дорад.

Моҳҳои июл – сентябр тухм мебардад. Ин рустанӣ қад-қадӣ дарёҳо ва ҷӯйҳо, даруни буттазору алафзор мерӯяд. Дар қаторкӯҳҳои Ҳисору Дарвоз, Помир ва дигар ноҳияҳои ҷанубии ҷумҳурии Тоҷикистон ва сё паҳн гардидааст.

Ҳамаи қисмҳои рустанӣ равғани эфир дорад. Миқдори ин равған аз давраи нашъунамои рустанӣ вобаста аст. Давраи гулкунӣ дар таркиби узвҳои ин гиёҳ равғани эфир бисёр ҷамъ мешавад. Дар таркиби ишм ба ғайр аз равғани эфир ангеликотоксин то 0,43 фоиз, гидрокаротин, кислотаи ангелик, кислотаи оксинтеадецилин, фелландрен, фурукумаринҳо ва ҳоказо мавҷуданд.

Дар тиб решаи рустанӣ истифода мешавад.

Решаи онро охири моҳи сентябр ва октябр ҷамъ кардан мумкин аст.

Дар тибби мардумӣ аз ҳамаи қисмҳои рустанӣ (барг, тухм, гул, реша) истифода мебаранд. Дамкарда за ҷӯшобаи онро барои табобати касалиҳои шуш, илтиҳоби шуш ва роҳҳои нафас, ҳамчун воситаи балғамрон, барои табобати сил ва касалиҳои меъда тавсия медиҳанд. Ҷои ишмӣ фишори баланди хунро паст мекунад.

Дар баъзе ҷойҳо дамхӯрдаи онро барои табобати никрису тарбод истифода мебаранд.

Дар тибби Хитой решаи ишмро барои баланд кардани басташавии хун ва кам кардани дард (касалиҳои невралгия, ихтилоҷи рағҳои хунгузар нафловар мешуморанд. Ишмро барои муолиҷаи бемории пӯст ҳам истифода мекунад.

Дар тибби муосир ин рустанӣ барои паст кардани шиддати ихтилоҷи кор фармуда мебаранд.

### Доруҳои ишм

**Ҷӯшоби решаи ишм:** 10г. решаи онро бо ним литр об ҳамроҳ карда то ба 200мл. расидани миқдори об меҷӯшонанд. Баъди хунук шудан аз доқа мегузaronанд ва аз он рӯзе 3 ё 4 қошуқи ошхӯрӣ пеш аз таом менӯшанд.

### КАБАР – калерсник колючий. *Capparis spinosa* L.

Ин рустаниро кавар, камар, кабра, арманка, ласф, бодиринги чайра низ мсноманд.

Кабар мансуби рустанӣҳои бисёрсола аст. Решаи ғафси пурқувват дорад, ки ҳангоми расидан ба пардаи луобии даҳон сӯзиш ба амал ме-

орад. Пояи асосиаш дароз буда, аз эн ба ҳар тараф шохчаҳои дароз (то 2 м.) паҳн мешаванд. Баргҳои кӯтоҳ (дар қисми поёниаш тағбаргҳои сӯзаншакл) ва байзаншакл дорад.

Гулҳои ягон-ягонаш дар канори баргҳо ҷойгиранд. Гулҳояш калон буда, диаметрашон то 5–8 см мерасад.

Дар аввали гулкунӣ рангаш сафед аст ва баъд ранги сурх мегирад. Мевааш калон, тарбузчашакл, рангаш дар вақти пухта расидан зардчатоб мешавад.

Аз охири моҳи май то сентябр гул мекунад ва байни моҳҳои июл-ноябр тухм мебандад. Кабар дар талу тешаҳо, чарогоҳҳо, регзор, сангзор, доманаи тешаҳои хурд, кӯҳҳо, одаган дар баландии то 1 км. мерӯяд.

Дар баъзе ҷойҳо қад-қадӣ дарёҳо то баландии 240 м дучор меояд. Дар Тоҷикистон 2 намуди кабар (*C. spinosa* L.) мерӯяд. Дар доманаи қаторкӯҳҳои Туркистон, Зарафшон, Ҳисор, Дарвоз, ҳавзаи Сирдарё, вилояти Хатлон, ноҳияи Дангара хусусан дар даштҳои Олимпӣ, Лохур, Қалташӯр ва ғайра васеъ паҳн гардидааст.

Дар таркиби мевани кабар триглизидҳо, ферменти мирозин, то 12% глюкоза мавҷуд аст. Дар гулаш 0,32% рутин, кверцетин, сапонинҳои стероидӣ, рағани эфир, миқдори зиёди йод. то 27 мг% ва то 136 мг% витамини С дорад.

Дар пӯсти решааш гликозиди каптариддин ва 1,2% алкалоидҳо муайян шудааст.

Дар тиб баргу поя ва решаи онро истифода мекунанд. Барги пояшро дар вақти гулкунӣ ва решаашро тирамоҳ ё аввали баҳор ҷамъ кардан даркор аст.

Абӯалии Сино навиштааст, ки кабарс, ки дар кишварҳои гарм бирӯяд бештар гарм аст. Гармӣ ва хушкӣ ҳама навъҳои кабар андар дараҷаи дуввум аст. Қиёми решаи кабар барои муолиҷаи фалаҷ, дарди сар ва дандон, касалиҳои сипурз, чигар (аз он ҷумла зарпарвин), лат хӯрдан ва осеб دیدани мушакҳо нофез аст.

Қиёми мевааш барои муолиҷаи бавосир, дамкардаи гулҳояш барои давои захмҳо, дардбанд ва барои муолиҷаи диққи нафас ва камхунӣ истифода мешавад. Хоидани пӯсти бех ва барги тари он ба дарди дандон суд бахшад.

Агар кабарро дар сирко ҷӯшонда ё дар шароб омехта ба он сирко ҳамроҳ карда ба даҳон гиранд ва ғарғара кунанд низ фоида бахшад.

Абумансури Музаффақ барои муолиҷаи касалиҳои чигару сипурз, дарди дандону гулу ва ишлатҳои меъда кабарро дармон гуфтааст. Ӯ аз ҷумла, гуфтааст: «Ва андар доруҳои бузургвор, ки ӯ доруи шариф аст ва бузургвор ва гарм асту хушк андар дараҷаи дуввум. Ва чун бо сирко

ва намак бигирандаш талтиф (мулоим, нарм) кунад нек ва суддади (банди) чигар ва сипурз бикушоёд».

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки решааш аз гургӯшак (илтиҳоби гадуди баногӯш) сили гадудҳои сафро, ширинча, илтиҳоби асаби сурин нофеъ аст ва майда карда, дар сирко дам дода ба шукуфа моланд, онро рафъ месозад.

Баргаш мӯй сарро сисҳӣ медиҳад. Решааш дарди дандон ва кӯфтаи он бемории сипурзро дармон аст. Гичарон аст ва хатҳои бадасро ши-фо мебахшад. Ба илтиҳоби асаби сурин нофеъ аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ гуфта, ки Дискурідус фармудааст, ки агар мева ва нӯги навдаҳои онро дар сирко ва намак тар карда, дам диҳанд ва дар муддати 30 рӯз бо май ба беморони испурзашон калоншуда диҳанд, онро мулоим ва хурд мекунад.

Хуни гафсро тунук мекунад, пӯсти онро орд карда бо сирко омехта ба болои пусти мубталон псӣ моланд шифо мебахшад, пусти решааш қувваи боҳро зиёд мекунад.

Дар тибби мардуми қабарро васеъ истифода мебаранд. Обҷӯши онро барои муолиҷаи бемории чигар, чунунӣ (истерия), тарбод, бруцеллёр, зарпарвин, меваи онро барои муолиҷаи дарди бугумҳо, невроз, дарди миён ва ҳамчун талхарону гичарон истифода мебаранд.

Ширан гулашро бошад барои муолиҷаи захм ва ширинча истифода мебаранд. Обҷӯши меваашро барои муолиҷаи бавосир, илтиҳоби ком ва дарди дандон мефармоянд. Ба гирифтронии фалаҷ ва тарбод истеъмоли онро дар ҳаммом бо оби гарм тавсия мекунад (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар Арманистон решаи он барои табобати тарбод, бруцеллёр, касалиҳои сипурзу чигар ва баргаш барои муолиҷаи касалки қанд истифода мешавад.

Мувофиқи маълумоти В.П. Махлаюк обҷӯши пусти решаашро барои муолиҷаи ипохондрия (савдой, бадгумонӣ, рӯҳафтада), чунунӣ, бемории сипурз ва дардҳои тарбодӣ мефармоянд.

Дар тибби муссир ин рустанӣ аз бисёр чихатҳо санҷида шудааст. Дар Институти тиббии Озарбойҷон ин гиёҳро барои муолиҷаи касалии Базедовӣ тавсия кардаанд. М. М. Мансуров ин рустаниро дар ҳайвонҳо ба таври мукамал санҷида ба чунин хулосае омад, ки дамхӯрдаи спиртии решаи он миқдори тромбоцитҳоро дар хун зиёд менамояд. Ҳардуи ин таҷрибаҳо аз он далоят мекунанд, ки қабарро барои баланд бардоштани шахшавии хун истифода кардан мумкин аст.

Аз сабаби баланд будани миқдори йод дар ин рустанӣ онро ҳамчун давои варами чоғар истифода бурдан мумкин аст.



## Истифодан он дар ғизо

Меваи кабарро дар вақти пухта расиданаш ҳамчун ғизо истеъмол менамояд. Онро инчунин дар шакли намакин, маринад тайёр ва ба ғизоҳои гуногун ҳамроҳ мекунанд, ки тамби онҳоро хуш месозад.

## Доруҳои кабар

**Дамкардан гул ва барги кабар:** 10 г. гули барги хушки рустаниро бо 190 мл. об ҳамроҳ карда, дар оташи паст то ҷушидан нигоҳ медоранд. Сипас аз доқа полонида ва аз он рӯзе 3 маротиба ба андозаи 1 ё 2 қошқи ошхӯрӣ истеъмол менамоянд.

**Қиёми решаи кабар:** 20г. решаи майдакардан кабарро гирифта ба он як стакан об ҳамроҳ мекунанд. Сипас ним соат дар оташи паст меҷӯшонанд ва баъди хунукшавиаш аз доқа меполонанд ва 1 ё 2 қошқӣ дар як рӯз 3-4 бор истеъмол менамоянд.

## КАДУ – тыква обыкновенная. Cucurbita pepo L.

Рустани ғизоии яқсола буда ба оилаи кадугиҳо мансуб аст.

Ватани каду маълум нест. Танҳо далеле равшан аст, ки аз каду 5 ҳазор сол пеш дар Мексика истифода мебуданд. Мисри қадим низ аз ҷанд намуди он огоҳ будааст. Ба Аврупо каду аз Амрикои Шимолӣ дар асри ХУI ворид шуд.

Каду дар ҳама мамолики дунё парвариш ва истеъмол мегардад. Дар Тоҷикистон онро ҳамчун рустани ғизоӣ дар ҳама минтақаҳо, ғайр аз Мурғоб, парвариш мекунанд.

Таркиби каду аз 92% об ва микдори зиёди раған (5,2%), сафеда ва карбогидридҳо иборат аст. Дар таркиби дилаш 8-20% маводи хушк, 4-9% қанд, 1-6% оҳар, 1,1-1,7% маводи пектин, 7-30 мг% кислотаи аскорбин 3 то 9 мг% каротин, унсурҳои калий-170 мг%, калсий-40 мг%, магний-14 мг%, фосфор-25 мг% ва оҳан 0,8 мг%-ҳаст. Дар таркиби тухмдонаҳои каду рағани рустанӣ ва атрӣ муайян шудааст. Таркиби рағанаш аз глицеридҳои линолевӣ, пальмитин ва стеорин бой аст. Дар таркибаш аминокислотаҳо, кислотаҳои органикӣ, ғоз, макроунсурҳои калий, манган, оҳан, микроунсурҳои мис, руҳ ва соири он муайян шудаанд.

Дар баргҳои то 620 мг% витамини С, дар гулҳои моддаҳои ранговар, флаваноидҳо ва дигар маводи ғизоӣ ҳаёти мавҷуд аст. 100 г. каду дорон 29 ккал. мебошад.

Барои муолиҷа тухмдона, кӯфтаи мағз, ҷӯшобаи тухмдонаҳо ва дилаи мағзи каду аз қадимулайём истифода мебаранд.

Абумансури Муваффақ фармуда, ки каду ғизоӣ латиф аст, ташна-

ги ро мешиканад, сурфаро даво мебахшад. Дилааш бо равгани гул дарди гӯш ва никрисро шифо медиҳад. Равғанаш сурфа ва дарди кафаси синаро рафъ месозад.

Абуалии Сино дар «Алвоҳия» фармуда, ки каду барои муолиҷаи сурфаву дарди ярақон нафловар аст. Пусти баргашро барои муолиҷаи варамҳое, ки бар асари таъсири гармӣ ба вучуд меоянд, тавсия додааст. Тухмдона ва ҷӯшобашро чун табшикан фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навишта, ки каду ду намуд – ширин ва талх мешавад. Беҳтаринаш кадуи ширину тоза аст. Ин навъи каду дарди сар ва омози мағзи сарро шифо мебахшад. Агар дилаи онро ба дандон молед, дандонҳоро сафеду пурчило мекунад. Каду сурфаю дарди кафаси синаро таскин дода, зарпарвинро рафъ месозад, ташнагиро мешиканад ва андакс исҳоловар аст.

Мухаммад Хусайни Шерозӣ оварда, ки беҳтарин каду онест, ки рангаш сафеду дилааш ширин аст. Каду ташнагиро шикаста бандҳоро мекушояд. Вай пешобро ну табшикан аст. Каду рӯдаҳоро мулоим карда зарпарвинро даво мебахшад.

Дар тибби мардумӣ мағзи донаҳои каду (то се стакан дар як рӯз) ҳамчун гичарон истифода мебаранд. Онро барои муолиҷаи бемории масона истифода мебаранд. Дилаи каду чун пешобро ну исҳоловари сабук истеъмол мекунад. Шираи тару тозаашро то як стакани барои табобати бемории чигар ва гурда мефармоянд. Дилаашро ба узвҳои варамкарда, сӯхта ва зардзахм мебаранд. Ҷӯшоби гулашро барои муолиҷаи захмҳои истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ Озарбойҷон шираи онро барои муолиҷаи захмҳои кӯҳна истифода мебаранд. (Ф. Иброҳимов, 1962).

Дар Тибет онро барои муолиҷаи бемории чигар, гурда, дил, илтиҳоби пардаи луобии меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мекунад.

Дар тибби муосир доруҳои гуногуни аз тухмдона ва мағзи донаи каду тайёр шударо чун гичарон истифода мебаранд.

Пайдост, ки каду ба буняи инсон таъсири манфӣ намерасонад. Аз ин рӯ, мағзи тухмдонаҳояшро чун гичарон ба мубталоёни гича ва дилаашро ба беморони дил, гурда, захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта ва ҷудакону пирон мефармоянд. (З. М. Эвенштейн, 1989).

Таҷқиқотҳои илмӣ аз он далелат мекунад, ки дилаи каду кори узвҳои ҳозима ва мубодилаи моддаҳоро дар буняи инсон хуб мекунад, хусусияти талхаронӣ дорад. Аз ин рӯ, онро ҳам ба беморони касалиҳои дилу рағҳои хунгард, чигар, гурда, никрис мефармоянд. Шираи каду хобро мӯътадил ва асабҳоро муназзам месозад. Агар одами камхоб ё пир ҳар шаб 2-3 қошукӣ аз шираи каду истеъмол намояд хобаш

бароҳат мешавад. (З.М. Эвенштейн, 1989; В.Д. Рыбак, 1998; И.П. Куреннов, 2007).

Каду ва гизоҳои кадугиро аксар барои муолиҷаи мубталоёни сапги гурдаю роҳҳои пешоб тавсия медиҳанд. Муайян шудааст, ки каду хусусияти хуби пешобронӣ дошта бо пешоб хоричшавии намакҳои хлориро зиёд мекунад ва бо ин роҳ ҳосилшави ва тағшоншавии намакҳоро дар гурдаҳо намегузоранд. Кадуро барои муолиҷаи илтиҳоби ғадулҳои чинсӣ мефармоянд. (И.Куреннов, 2007, А.В. Нестерова, 2005).

Тавре ки ёдовар шудем, дар тиб мағзи донаи кадуру чун гичарон истифода мебаранд. Тарзи табобати он чунин аст: 2 рӯз пеш аз оғози табобат беморро чанд рӯз обшикам (клизма) мекунад. Шаби пеш аз хоб ба ӯ доруи сусти исҳолавар медиҳанд. Дар рӯзи табобат ӯро дафъатан обшикам карда, пас ба вай 300 г. мағзи қўфтаи онро бо асал ё мурabbo омехта медиҳанд. Мағзу асали омехтаро бемор бояд дар бистар хоб рафта, дар муддати як соат истеъмол намояд ва баъди се соат ягон доруи исҳолавари сабуки намакин қабул намояд. Баъди ин амал ӯро пас аз ним соат обшикам мекунад.

Мувофиқи маълумоти В.Стрелов (1999) тухмдонаҳои каду дорои хусусияти хуби шифоиянд ва ин хусусияти онҳо бо таркиби кимиёии онҳо, аз ҷумла бо миқдори муайяни руҳ вобастагӣ доранд. Муайян шудааст, ки барои фаъолияти мунтазами ғадуи чинсӣ нисбати дигар ғадуҳо миқдори зиёди руҳ лозим аст. Тадқиқотҳо аз он далolat мекунад, ки мардҳои нимҷазираи Балкан, ки ҳамеша донаҳои кадуру мехоянд нисбатан камтар гирифтори бемории илтиҳоби ғадуи чинсӣ (простатит) мегарданд.

### Истифодаи он дар ғизо

Каду ғизои бебаҳои парҳезӣ буда тоҷикон дар шакли ширкаду, кадушӯрбо, кадуи тағи алов ва бо ғушт кадубирён, самбӯсаи кадугин, мантуи кадугин гайёр ва истеъмол мекунад.

### Доруҳои каду

**Ширан каду:** кадуи тару тозаро аз майдакунак гузаронда ширани онро ҷудо карда дар 200 г. он 20 г. асал ҳамроҳ намуда давоми рӯз ҳамчун пешоброн ва исҳолавари сабук истеъмол мекунад.

**Донаҳои каду:** 150 г. донаи кадуру аз майдакунак гузаронда ба он 300 г об рехта дар ҳаммоми барқӣ дар давоми 2 соат обшӯро буг карда, боқимондаи обшӯрошро полонида, дар давоми 20-30 дақиқа ба шикми наҳор истеъмол ва пас аз 2 соат обшикам намудан лозим аст (барои муолиҷаи кирмҳои шикам).

**Донаҳои каду:** як стакан мағзи донаҳои кадуро дар ӯғурак андохта, то шулла шудан кӯфта, сахар дар шиками наҳор бо як қошук асал ё чурғот истеъмол намуда, 4 соат гизо истеъмол накарда роҳ равед. Пас аз 4 соат агар хоҳиши ҳочатхона рафтани пайдо нашавад худро обшикам намоед (барои муолиҷаи кирмҳои шикам).

### **КАМОЛИ БАДБҶҮЙ** – ферулла ванючая. *Ferulla-Assa L.*

Дар баъзе ноҳияҳо онро камолак ва кумот низ мегӯянд.

Камол мансуби рустаниҳои бисёрсола аст. Дарозии пояш то 3 метр мерасад. Решааш калону ғафси серғушпу пояш дарунковок аст. Дар охири поя чатргули мураккаб дорад. Баргҳои мулоим ва сеқирра мешаванд. Камол гулҳои зард ё зарди сафедча дорад. Мевааш аз ду нима иборат буда, байзашакл ё нимкурра (дарозии то 20 мм. ва бараш то 16 мм.) мешавад.

Дар вақти буриданаш зифт ҳосил мекунад, ки он ба мисли кулӯлачаҳои ҳархела дар ҷои бурида пайдо мешавад. Кулӯлаҳо ранги тира ё дорчинӣ дошта, бӯи сир мекунад. Мазаашон турши тез аст. Дар моҳҳои апрел-май гул карда, август-сентябр мевааш мепазад.

Камол дар Осиёи Марказӣ, Қазоқистон, Афғонистон ва ғайра мерӯяд. Дар Тоҷикистон камол асосан дар вилояти Хатлон, водии Зарафшон, қаторкӯҳҳои Ҷисру Дарвоз ва вилояти Мухтори Бадахшон нумӯш меёбад.

Дар тиб асосан зифту қатрони камол истифода мешавад. Қабати ғафси решаҳо, ки аз қисмҳои рӯизаминӣ ҷудо аст, бурида баъди як моҳ зифту қатрони дар ҷои буриш ҷамъ шударо мегиранд.

Дар таркиби зифту қатроне, ки аз камол мегиранд аз 2,54 то 19,6 ғоиз рағани атрӣ, 65% моддаҳои органикӣ, вторбутилметилдисульфид, диметилприсульфид, 2-бутилметилдисульфид, 2-бутилметилтрисульфид, ди (2-бутил) дисульфид, ди (2-бутил) трисульфид 2,44-2:88 флаваноид ва дар баргаш кислотаи фенилкарболовӣ, ферулий, флаваноидҳои метионин 7-глицозиди лютеолин ва дар мевааш рағани эфирӣ мавҷуд аст.

Камолро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи истифода мебарданд.

Ҷанӯз Теофраст (370-285 то милод) навиштааст, ки камолро бо шароб ба қасоне, ки онҳоро мор ва қадум газидааст, мубталоёни ҷароҳатҳои пуст ва бо асал ба муталоёни омосҳо мефармоянд.

Абуалии Сино камолро барои бисёр дардҳо даво гуфтааст, ӯ камолро андар ибтидои дараҷаи ҷорум гарм ва андар дараҷаи дуввум хушк хондааст. Дар таркиби омехтае, ки барои табобати дарди меъда ва ҳангоми бад будани иштиҳо тавсия мешавад, камолро ҳам нишон додааст.

Мувофиқи нишондодҳои ӯ камол дарди миёнро кам мекунад, доғҳои пусти рӯйро меравонад, хосияти пешобронӣ дорад ва ҳангоми таъйир ёфтани ҳайз муфид аст. Камол инчунин қобилияти бинӣ ва шунавоиро тез мекунад.

Абумансури Муваффақ камолро барои дардҳои дасту по ва ҳамчун қавикунандаи қори меъда ва иштиҳоовар таъсия меदिҳад. Камол ҳайро мекушояд, боди шикамро меронад ва асари захмҳои рӯйро тоза мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, агар тухм ва гушти даруни онро дар шакли тару тоза истеъмол намоянд, хунтуфкуниро манъ мекунанд ва исҳоли музмиро шифо мебахшад. Агар оби онро ба бинӣ чақонанд хунравиро боз меорад.

Тухмаш инчунин дарди шикамро боз меорад.

Амирдавлат Амасиатсӣ оиди намуди дигари камол «*Fezül gummosa boïss*» навиштааст, ки табиаташ гарм дар дараҷаи III ва хушк дар дараҷаи II буда аз илтиҳоби асаби сурина нофъ ва подзаҳр аст.

Агар онро дар шакли обҷӯш истифода баранд ба бавосир шифо мебахшад. Сино фармуда, ки камол дарди сарро рафъ созад, омоси гушро шифо бахшад ва захмҳоро сихат намуда, бодрон аст.

Оиди намуди дигари камол «камолҳои форсӣ» *F. Persica Willd.* навиштааст, ки табиаташ гарму хушкӣ дараҷаи 3-аст. Онро барои муолиҷаи фалаҷ, касалии саръ, марвориди (катаракти) навсаршудаи чашм илтиҳоби пиллоҳи чашм, гулмижа ва ҳамчуғ гичарон истифода мебаранд. Инчунин барои аз роҳи пеллоб хорич қардани санг, рафъи халақард ва дарди устухон ва бандҳои дасту по мефармоянд.

Дар тибби Тибет камол барои муолиҷаи бемории дил ва ҳамчун илтиҳоовару зиддимикроб истифода мешавад (С. М. Баторов, 1989). Дар «ДУИHXOP дэлчэн» гуфта шудааст, ки рӯшааш то ним берун аз хок аст ва аз он шир мечақад ва омехтаи сафеди зардранге, ки аз он ҳосил мешавад, ҳамчун гичарон ва бемории аз хунуқӣ сарздада нофъ аст. (Г. А. Асеева, 1991).

Дар Ҳиндустон камолҳои бадбӯйро барои муолиҷаи вабо, қанд, невроз, чунунӣ, тарбод ва диққи нафас истифода мебаранд. Намуди дигари он *F. сиятоза* В-ро ҳамчун қувватафзо, балғамрон, зиддиҳитилоч, барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои шуш, диққи нафас, фалаҷ, илтиҳоби меъда ва тарбод мефармоянд (Nadkarni, 1954; Hosking, 1958).

Дар Осиёи Марказӣ камолро ҳамчун доруи зиддиташаннуч, зиддиҳитилоч, талхарон, сили шуш, диққи нафас, бемории қанд, бемории чигар, сифилис, омосҳои саратонӣ истифода мебаранд. (О. Дадабоева, 1972, С. С. Саҳобиддинов, 1948, Х. Х. Холматов, 1984).

Дар таҷрибаҳои илмие, ки Муваққиддин Одилов, соли 1990, дар мушҳо

ва калламушҳо гузаронд, ба хулосае омад, ки Кумаринҳои аз камоли бадбӯй ва камоли шугнонӣ ҷудошуда дорои хусусияти зиддисаратонӣ мебошанд.

Кумаринҳои камоли бадбӯй вобаста ба меъери ба мушҳо гузаронда афзоиши саркомаҳо дар 76% ҳайвонҳо ва лифосаркомаи Плиссро то 47% боздоштанд. Кумаринҳои камоли шугнонӣ бешаф афзоиши меланномаи В16 дар 54%, карциносаркомаи Люисро дар 29% мушҳо бозмедорад.

Дар тибби Чин камол (зифту катронаш) хеле васеъ истифода мешавад. Асосан вай барои муолиҷаи хистерия ва неврозҳои қалбӣ ва вегетативӣ барои муолиҷаи касалии сил, илтиҳоби ғадудҳои лимфагузар ва устухон пешбарӣ мешавад. Ин рустанӣ дар Чин ҳамчун рустании балъамрон низ истифода мешавад (Ф. Ибрагимов ва диг. 1960).

Дар тибби асри миёнагии Арманистон катрони камолро барои муолиҷаи атеросклероз, илтиҳоби найчаҳои шуш, илтиҳоби роҳи нафас истифода мебаранд (Г.П. Варданян, 1980).

Дар Туркменистон шираи камолро барои муолиҷаи бемории узви ҳозима ва барои муолиҷаи ҷароҳатҳои густ ба қор мебаранд. Дар асоси шираи камол малҳами 1% диверсолид ихтироъ шудааст, ки онро барои муолиҷаи бодхӯра ва захмҳои мардумакӣ чашм истифода мебаранд (В.В. Киселёва ва диг. 1975).

Дар тибби мардумии рус шираи камолро барои муолиҷаи хистерия, бемории қисми болоии роҳи нафас, бронхит, сифилис, омосҳо, ҷароҳатҳо, ҳамчун овар ва обҷӯши реша, киём ва малҳамашро барои шамолхӯрӣ, дарди сар, радикулит, зардзахм, ҷароҳатҳои трофикии ва ғайра истифода мебаранд (М.В. Рыгов, 1918; В.А. Дубянский, 1918; А.А. Абрамов ва диг. 1950; А.Ф. Гаммерман, 1942; О.Д. Барнауллов, 1975; 1978).

Х.С. Курмаков ва диг. (1994) дар асоси таҷрибаҳои илмӣ доруи тэфестеролро ихтироъ намуданд, ки дар тибби амалӣ барои муолиҷаи сустшавии қобилияти тухмдони занҳо, беҳайзӣ ва сустшавии афзоиши ҷинсӣ фармуда мешавад.

Дар Қазоқистон аз 6 намуди камоле, ки дар вилояти Чимкент нумӯ меёбанд, тавассути усули хроматографии 20 маводи ғайриҷудо карда шуд, аз ҷумла, 13 проазулен, ки дар асоси онҳо малҳамҳо истеҳсол намуда барои муолиҷаи сӯхтагиҳо санҷиданд. Ҳангоми муолиҷаи 45 нафар мубталоёни сӯхтагиҳои дараҷаи 1,2 ва 3 дар 41 нафарашон нишонаҳои таъсири баръалои зиддиилтиҳобӣ ва сӯхташавӣ دیدанд.

Муолиҷаи 49 нафар мубталоёни зардзахм ва псориаз нишон дод, ки истифодаи малҳамҳо 29 нафарро комилан сӯхта ва ҳолати 14 нафари дигарро беҳтар намуд. (В.М. Поталов ва диг., 1985).

Дар тачрибаҳои илмӣ муаллиф ва шогирдонаш дар ҳайвонҳо баррасӣ намуданд. Муайян шуд, ки ҳокаи шираи камоли бадбӯй дар меъёри 0,05-0,15 г/кг. таровиши талхро дар калламушҳои сафеди бо захри чорхлориди карбон дар муддати 1 моҳ захролуд карда, нисбати ҳайвонҳои контролӣ 1,5 маротиба меафзояд. Дар баробари ин ҳокаи шираи камоли бадбӯй ба таркиби кимиёии талха таъсири мусбат расонда, миқдори маҷмӯи кислотаҳои талхаро то 66.7%, фосфолипидҳо 62% ва индекси ҳолату холестериниро, ки аз таъсири СС14 кам шуда буд, ба эътидол мерасонад.

Заҳри чигаркуши чорхлориди карбон фаъолнокии ферментҳои чигар (АлАТ, АсАТ)-ро низ дар хунобаи ҳайвонҳои контролӣ баланд месозад.

Ин нишондиҳандаҳо дар хунобаи ҳайвонҳои бо ҳокаи шираи камол муолиҷа шуда нисбати ҳайвонҳои контролӣ 21-26% кам мешаванд, ки аз хусусиятҳои хуби талхаронӣ ва подзахрии шираи камоли бадбӯй шаҳодат медиҳад.

Аз тарафи Ч. Азозод ва Ш.Раҳимов (2006) муайян шудааст, ки ҳокаи шираи камоли бадбӯй дорои хусусияти баръалои зиддиилтиҳобӣ буда хангоми ба зерпусти пой қафои калламушҳо гузарондани маводи илтиҳобовари гистамин, серстонин ва формалин ҳаҷми варами онҳоро нисбати калламушҳои контролӣ ду баробар тезтар кам мекунад, ки ин аз хусусияти зиддиилтиҳобии камоли бадбӯй далолат дорад.

Аз тарафи муаллиф бо шогирдонаш 3 маводи фаъоли ҳаётӣ бо номи Ферусино, Ферусино -G ва ферусино-P иختироъ шудааст, ки хангоми омӯзиши нишондиҳандаҳои дар боло гуфта аз нигоҳи таъсири шифой нисбати ҳокаи шираи камоли бадбӯй бартарӣ доранд. Маводи мазкур хусусияти талхарон, зиддиташаннуч, зиддиилтиҳоб ва зиддиоксиданд.

Хангоми омӯзиши хусусияти зиддиоксидии Ферусино-G ва Ферусино-P муайян шуд, ки дар ҳайвонҳои бо захри чигаркуши чорхлориди карбон захролуд, фаъолнокии диальдегиди малоновӣ (Малоновый диальдегид) дар таркиби хунобаи ҳайвонҳои захролуд (контролӣ) нисбати ҳайвонҳои солим 68,42% зиёд мешавад. Дар баробари ин дар ҳайвонҳои бо Ферусино -G ва Ферусино-P дар муддати 1 моҳ табобат ёфта, фаъолнокии диальдегиди малоновӣ нисбати ҳайвонҳои контролӣ таносубан 22,8-31,25% кам мешавад, ки ин аз хусусияти зиддиоксиди камоли бадбӯй шаҳодат медиҳад.

Ш.А. Раҳимов (2006) дар тачрибаҳои илмӣ дар калламушҳои сафеди бо захри чорхлориди карбон захролуд муайян намуд, ки рағани атрии камоли бадбӯй, миқдори таровиши талхаро зиёд ва тамаркузи маҷмӯи кислотаҳои талхагӣ, фосфолипидҳои таркиби талха ва коэффисенти ҳолату холестеринро зиёд мекунад, ки ин аз хусусияти гепатопротектории рағани камол шаҳодат медиҳад.

Истифодаи маводи ғабولى ҳаётии дар боло гуфта аз тарафи Кумитаи фармакологии Вазорати тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон барои истифодабарӣ ҳамчун маводи шифой иҷозат дода шудааст.

### Истифодаи он дар гизо

Дар Эрону Афғонистон камолро дар ғизои бирёни гушти гусфанд ҳамроҳ мекунад. Дар Ҳиндустон ва Индонезия онро ба ғизои сабзавоти ва биринҷӣ ҳамроҳ мекунад.

### КАКАО – Theobroma cacao L.

Какао дарахти на он қадар калони ҳамешасабз аст. Ватани какао ҷангалҳои минтақаи ҳорраи Амрико мебошад. Ҳиндуҳои қабилан адтекҳо, ки ба онҳо нушокии аз меваи какао тайёршуда хеле маъқул буд, ба парвариши дарахти он сар карданд. Ба Аврупо уро истилогарони испанӣ оварданд. Яке аз онҳо Фернандо Кортес меваҷ какаою ба шохӣ испанӣ фиристонида, навишта буд «як пиёлаи шарбағи ин меваи мӯъҷизакор метавонад инсонро аз офтобзан то офтобнигин рӯҳбаланду бардам нигоҳ дорад.

Карл Линей, табиатшиноси асри XVIII Швецсия, ин дарахтро бо латинӣ «какао геоброна» ном ниҳод, ки мазмунаш ҳуроки худоҳо мебошад.

Дар таркиби меваи какао 17,5 фоиз раған, 24,2 фоиз сафеда, 10 фоиз оҳар, 5 фоиз ғоз, 4 фоиз кислотаҳои органикӣ, маъданҳои калий, фосфор, оҳан, магний калций, мис, никел, кобальт, цинк, манган, витаминҳои гуруҳи В ва РР, моддаҳои даббонӣ, рағгани эфир вучуд доранд. Қимати ғизоии какао хеле баланд буда, 100г. меваи он 373 ккал. энергия дорад.

Чузи таркибии меваи какао алкалоидҳои теобронин ва кофеин мебошанд, ки хосияти барангехтани системаи асабс доро мебошанд.

Баъди ҷамъовариши меваи какао, аз он рағанаширо ҷудо за кунҷораширо орд мекунад ва барои тайёр кардани нушокии какао истифода менамоянд.

Какао нушокии хеле болазат за муаттар буда, чун маводи нурбахш ба шахсонс, ки кори ҷисмонӣ ва фикрӣ мекунад, ингуни ба шахсони лоғару камқувват тавсия менамоянд. Шарбағи какаою асосан бо шир ва қанд тайёр менамоянд.

Рағгани какаою дар саноати фармасевтӣ ҳамчун асос барои тайёр намудани шамъдонаҳо (свечи), малҳамҳо ва кремҳои шифой истифода мебаранд. Теобронин таркибаш ба ғабولىяги дилу рағҳои хунгард



таъсири мусбат расонда, хоричшавии пешобро зиёд мекунад (Т.Л. Пиллат ва диг., 2001).

Аз какао инчунин, ширу қанд, шакалот тайёр мешавад. Хосияти турбахшӣ ва рӯҳбардории шакалод, чун нушокии какао хеле баланд аст, аз ин рӯ барои болобарии қобилияти ҷисмонии фикрӣ чун ҳуроки серғизо истифода менамоянд. Шакалодро ҳангоми сихатшавӣ аз баъзе касалиҳои сироятӣ, сӯхта, зарбу лат ва ҷароҳатҳои вазнин тавсия менамоянд.

Аммо истеъмоли какао, чун дигар барангезандагони системаи олии асаб, ба беморони гирифтори фишори баланди хун, атеросклероз, касалиҳои ҷигар, талхадон, ғадуди зермеъда ва илтиҳоби сершираи меъда тавсия намешавад. Парҳез кардани мӯйсафедон аз масрафи какао ва шакалод низ хеле хуб аст (З.М. Эвенгтейн, 1989).

Аз сабаби дар таркиби какао вучуд доштани кислотаҳои органикӣ, махсусан кислотаи оксалат (450-мг%) ва асосҳои пурий (1900мг%) истифодаи он ба шахсони мубталло ба санги гурдаву масона ва никрис ғайри қобили қабул аст.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар саноати ҳурукворӣ хокаи какао истеҳсол мешавад, ки онро дар саноати қаннодӣ барои тайёр намудани шоколадҳо, конфетҳо, тортҳо кексҳо ва ғайра истифода мебаранд. Аз какао нушобаи бисёр болазат тайёр карда менӯшанд.

Тарзи ғайёр кардани шоколад. Хокаи какао ро бо шакар ва шир (беҳтараш шири ғализ-сгушпенное молоко) ҳамроҳ карда то ғализ шуданаш мечӯшонанд (ба сӯxtани он роҳ надиханд). Баъди хунук шудан, ҷи шакле хоҳанд ба он дода, ба яхдон мегузоранд, то сахт шавад. Ҳангоме шири ғализ бошад, ҷӯшондани он зарур нест.

### КАЛИНА – калина обыкновенная *Viburnum opulus L.*

Рустани буттагии бисёрсолаи боровар буда дар қисми аврупоии собиқ ИҶДДС, Кафқоз, Қрим, Қазоқистони шарқӣ, Осиёи Миёна, мамлики соҳили баҳри Миёназамин, Қуриё, Амрикои Марказиву Ҷанубӣ, ҷазираи Ямайка ва ғайра нумӯ меёбад.

Дар олам тақрибан 200 навъи он, дар ИҶДДС 8 навъи худрӯй ва 39 навъи боғии он, ки барои зинати раставу хиёбонҳо мавҷуданд ва инҳо барои кулчадору низ истифода мешаванд. Дар Қочикистон тақрибан 30 навъи онро санҷида, барои ороиши боғҳо, хиёбонҳо ва растаҳо тавсия додаанд.

Дар тиб пусти дарахт ва меваи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби калина 6,5–7,8 фоиз канд, то 3 фоиз моддаҳои даббоғӣ 1,6–1,9 фоиз кислотаҳои органикӣ, 0,38–0,58 фоиз моддаҳои пектинӣ, 6,30 мг% витамини С, 28–31 мг% К, 156–245 мг, Р, 1,4–2,5 мг% каротин мавҷуд аст.

Инчунин дар таркиби он макроунсурҳои калий, кальций, оҳан ва микроунсурҳои манган, мис, рух, арзиз, йод ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби пӯстлохи калина то 6,5 % қатрон, кислотаҳои органикӣ, то 1 % моддаҳои даббоғӣ, то 20 фоиз моддаи холинмонанд, сапонинҳо, витаминҳои К 31 мг/г, каротин то 21 мг%, то 80 мг% витамини С дар баргҳояш 3,44–3,52% моддаҳои даббоғӣ, катахенҳо 1,12–1,38% гликозиди вибурин ва 3,48–3,6% моддаҳои органикӣ муайян шудааст.

Дар тибби мардумӣ калинаро барои муолиҷаи касалиҳои ханозир (ё анҷура, сероча, скрофулёз) ё ба таври дигар онро сили гадуҳҳои савдой низ меноманд, ки бо ширинҷа пайваста мегузарад ва ба он асосан кӯдакон мубтало мешаванд, исгифода мебаранд. Калинаро боз барои муолиҷаи тангнафасӣ ва чун доруи зиддиилтиҳоб ва балғамрон ба кор мебаранд.

Дамхӯрдан обҷӯши мсваашро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда, думбал, зардзахм ва дигар захмиҳои пӯст истифода меkunанд.

Дамхӯрдан баргу гулалро барои муолиҷаи бемории гулӯ дар шакли ғарғара, дамхӯрдан гулашро боз барои давои обилаҳои пӯст мефармоянд. Афшурда ва шираи мсваашро барои табobati диққи нафас, никрис, шамолхӯрии узвҳои нафас, гирифтани овоз, филлори баланди хун ва чун исхоловари сабук ба кор мебаранд (В. Н. Верцагин ва диг. 1959, В. Г. Рубцов 1980). Мсваҳои тару тоза ва дамхӯрдан онро барои муолиҷаи илтиҳоби камшираи меъда истифода мебаранд.

Обҷӯши гарми онро бо асал барои муолиҷаи сурфа, илтиҳоби найчаҳои шушу роҳи нафас (бронхит) ва бемории ҷигар тавсия медиҳанд. Калинаро омехта бо шакар дар шакли мураббо барои муолиҷаи сурфа, бемории гулӯ, зарпарвин ва диатез тавсия медиҳанд.

Дар тадқиқотҳои илмӣ муайян шудааст, ки хангоми ба раги варид бо сӯзандору гузаронидани қиём ва обҷӯши пӯсти калина ҷараёни хунбандиро метезонад ва давомнокии хунравиро хунрезихоро кӯтоҳ мекунад, ки он дар натиҷаи зиёд шудани мяхдори тробоситҳо дар хун амалӣ мешавад. Доруҳои пӯсти калина тонуси мушакҳои бачадонро баланд карда, таъсири ихтилоҷовар дорад, ки он бо гликозиди вибурин алоқаманд аст. (А.Д. Ғурова, 1987; А.М. Рабинович, 1989).

Дар тибби муосир доруҳои аз калина тайёршуда ҳамчун хунбанд барои қатъи хунравихо (аз ҷумла, аз битӣ, шуш) хунравихои бачадон, ки баъди тавлиди тифи ба вуҷуд меоянд, хунравихои пайваста бо бемории занона (гинекологӣ), ҳайзи дардноку аз меъёр зиёд давомёбанда

истифода мешавад. Онро дар шакли ғарғара, обҷушу дамхӯрдаи онро барои муолиҷаи бемории ҳалқу даҳон низ истифода мебаранд (Ҷ. Азозод, 2003).

Қиёми решаи онро дар тайёр намудани доруҳои шамъдонаҳо (све-чи) ва обҷуши пусти решаашро барои муолиҷаи бавосир истифода ме-кунанд.

Тавре ки дар боло зикр шуд, дар таркиби пусти калина гликозиди вибурин, моддаҳои даббоғӣ, қатрон, пектин, витаминҳо ва микроунсурҳои барои буняи инсон зарур мавҷуданд.

Гликозиди талхи вибурин хусусияти танг намудани рағҳои хунгарди бачадонро доро аст ва аз ин рӯ онро барои муолиҷаи хунравихоёе, ки дар натиҷаи бемориҳои занона (гинекологӣ) ба вучуд меоянд, васеъ истифода мекунад (В. Ф. Корсун, 1997) Меваҳои ӯро чун доруи оромибахш ва пасткунандаи фишори баланди хун истифода менамоянд.

Он қувват ва нумӯбахшандаи кори дил аст. Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки қиёми моеъ ва ҷушоби пусти калинаро ҳини ба рағи варидаи ҳайвонҳо гузаронидан лахтшавии хунро метезонидааст.

Меваҳои ӯро ҳангоми ангиизишбнии асабҳо, фишори баланди хун, атеросклероз ва ихтилоҷи рағҳои хунгард истифода мебаранд. Шираашро барои муолиҷаи баъзе бемории саратонӣ, аз ҷумла, саратони гадуи синаи занҳо, барои пешгирии саратони меъда, дамхӯрдаи меваҳои ӯро барои рағӣ думбал, зардзахм ва бемориҳои дигари пусти истифода мебаранд (Н. Куреннов, 2007).

Маълум шудааст, ки меваҳои калина кори мушакҳои дилро пурқувват намуда хусусияти пешоброниро низ доштааст. Меваи калина инчунин хусусиятҳои зиддимикробӣ доранд. Обҷуши решааш хусусияти подзаҳрӣ дорад.

Дар саноати дорусозӣ қиёми моеи калина (*Extract viburni feuitum*) ва брикетҳои пусти калина истеҳсол мешаванд.

Мувофиқи маълумоти А.Синяков (2000) аз тухмдонаҳои калина қаҳва тайёр намуда онро барои рағӣ қабзият истеъмол мекунад. Меваҳои ӯро барои муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда, ҷароҳати меъда ва пешгирии саратони меъда истифода мебаранд. Дамхӯрдаашро гармоғарм барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, бронхит, илтиҳоби шуш ва бемории ҷигар истеъмол мекунад.

Калина рустании хуби асаловар аст. Аз 1 гектар калиназор аз 15 то 30 кг. асал ба даст овардан мумкин аст.

### Истифодаи он дар ғизо

Афшурда ва шираи меваи онро дар саноати хӯрокворӣ барои ранг додани баъзе нӯшокиву ғизоҳои истифода мебаранд. Меваҳои онро дар

шакли тару тоза истеъмол ва аз он нушоба, полуда, мармелад ва ғайра тайёр менамоянд.

Фаромуш набояд қард, ки меваҳои калина дар шакли тару тоза талханд ва истеъмоли зиёди он қайовар аст. Калина асосан баъд аз сармом сахти зимистон хушхӯру бомаза мешавад ва талхиаширо гум мекунад.

**Нушобани калина.** 200 г. меваи калина, 400 г. меваи себ, 300 г. шакар, 2 литр об. Меваҳои пухтаву шустаи калина ва себҳои майда резакардари дар сиропи 50% 8 дақиқа мечӯшонанд ва онро хунук карда менушанд.

**Полуда аз калина.** 100 мл. шираи калина, 280 г. шакар, 90 г. оҳар 2 литр об. Оҳарро дар миқдори начандон зиёди оби хунук ҳал ва ба шираи гарми калина ҳамроҳ намуда ба боляш обу шакар рехта оҳиста – оҳиста омехта то чӯшиш мерасонанд.

### Доруҳои калина

**Дамхӯрдан меваҳои калина.** 1 қошуқи ошхӯрӣ меваҳои калинаро дар ўгурак майда карда, ба боляш 1 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 4 соат дам медиҳанд ва полонида онро ҳамчун маводи оромбаҳш ва қувватбахш дар давоми рӯз масраф мекунанд.

**Обчӯши меваҳои калина.** 1 қошуқи ошхӯрӣ меваҳои калинаро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа чӯшонда, 40 дақиқа дар ҳарорати хона хунук карда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи шамолхӯрӣ ва сурфа истеъмол мекунанд.

**Обчӯши пусти ганаи калина.** 20 г. пусти хушкӯ майдашудаи калинаро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш як стакан оби чӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа чӯшонда, аз доқа полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, пеш аз ғизо истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдан гулҳои калина:** 5 г. гулҳои хушкӯ калинаро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, дар ҳаммоми барқӣ 10 дақиқа чӯшонда 40 дақиқа дам дода, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, барои муолиҷаи бемории илтиҳобии занона масраф мекунанд.

**Шираи калина.** шираи меваҳои тару тозаи калинаро ҷудо карда, онро бо асал дар таносуби баробар омехта, ба рӯй мемоланд ва пас аз 20 дақиқа бо оби гарм мешӯянд (ҳамчун маводи ороиши рӯй).

### КАРАМ – капуста белокачанная. *Brassica oleracea* L.

Карам аз рустаниҳои қадимаи ғизоӣ буда, мувофиқи баъзе маълумотҳо ватанаш Гурҷистон, соҳили баҳри Миёназамин, Атлантика ва Осиё аст.

Номи русии карам аз калимаи итолиёи «капут» яъне сар, (калла) ба вучуд омадааст. Воқсан ҳам карам шаклан мисли калла кулӯла аст. Карам дар Ингилистон, Фаронса, Итолиё, Туркия ва Сибир дар шакли худруӣ нумӯъ меёбад.

Дар ривоятҳои қадимаи юнонӣ омада, ки подшоҳи Фракий аз худо Дионис озор дид ва аз ҷашмонаш ашкҳои калон – калон рехт ва ашкҳои ҷигар дар замин шакли калларо мегирифтанд ва одамоне онҳоро дида фарёд мекарданд, «капут» яъне калла ва тахмин кардаанд, ки номи карам аз он ҷо пайдо шудааст.

Бозёфтҳои археологони асри сангину биринҷӣ аз он шаҳодат медиҳанд, ки одамоне давраи ибтидоӣ карамро, яъне карами ёбоиро дар гизо истифода мебарданд. Шаш аср то солшумории мо карамро дар Мисри Қадим ва баъдан дар Юнони Қадим ва румиҳои қадим парвариш мекарданд. (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Барои муолиҷа баргҳои сабз ва шираашро истифода мебаранд.

Дар таркиби карам 2% қанд ва раған мавҷуд аст. Инчунин 185–375 мг% намаки калий, 31,78 мг% фосфор, 1,63% ғоз, аминокислотаҳои озод амсоли: триптофан, лизин, метионин, тирозин, гистидин ва ғайра мавҷуд аст. Карам инчунин дорони витаминҳои С, Р, К, РР, А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> мебошад. Миқдори витамини С 25–100 мг%–ро ташкил медиҳад.

Дар таркиби карам шакли секоми кислотаи аскарбин, ки он аз пайвастагии индол иборат мебошад ва онро аскарбиноген ҳам меноманд, муайян шудааст. Он аз дигар витаминҳои С бартарӣ дорад. Ва ин бартарӣ дар он зуҳур мегардад, ки дигар намуди витаминҳо аз ҷумла, шакли оддии витамини С тез вайроншаванда аст.

Вале аскарбиноген хусусиятҳои худро то дер нигоҳ медорад. Дар зимистон карам манбаи асосии витамини С мебошад. Дар таркиби шираи карам витамин, ферментҳо ва ҳормонҳо зиёданд. Аз шираи карами сафед моддаи нағз кашф кардаанд, ки онро витамини У номиданд. Витамини мазкур хусусияти хуби зиддиҷароҳатӣ дорад.

Онро барои муолиҷаи захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта васеъ истифода мебаранд.

Карамро аз қадимулайём чун рустании шифоӣ истифода мебаранд. Таърихшиносии римӣ Катон навиштааст, ки римӣҳо карамро натағно чун маводи ғизоӣ, балки ҳамчун доруи шифобахш васеъ истифода мебарданд.

Диоскорид ва Галлен барои муолиҷаи бемории пӯст ва узвҳои ҳозима карамро пешниҳод кардаанд.

Абӯмансури Муваффақ менависад, ки карам барои қафаси сина ва гулӯ нағзӯвар буда, шикамро нарм мекунад. Мастро хушёр мекунад, ҷароҳат ва омосҳои шифо мебахшад. Пӯсташ шикамбанду обаш

исҳоловаар аст. Тухмашро барои муолиҷаи кирмҳои шикам ва обашро барои тоза кардани доғҳои кунҷитак фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки карамро бо гизо истиъмол мекунад ва ба рӯи захмҳо чун маводи шифой мегузоранд. Тухмаш кирмҳоро аз шикам берун мекунад ва ҳатто мекушад. Агар тухмашро қуфта ба рӯи молед, доғи рӯро тоза мекунад. Карам қуввати бифоии чашмонро афзуда хирагии чашмонро бартараф менамояд. Карам хусусияти пешобронӣ ҳам дорад.

Мувофиқи маълумоти Муҳаммад Ҳусейн, ки дар «Махзан-ул-адвия» овардааст, карам хусусияти кофии гизой надорад. Агар онро бо гушти серравған ва ё бо мурғ пазанд, таоми сергизои хушхӯр ҳосил мешавад. Карамшӯрбон иштоҳангез дарди сарро рафъ месозад. Карамии хуб пухташуда меъдари пуркуваат карда, чашро равшан, сулфамизмин ва илтиҳоби рӯдаҳоро рафъ мебахшад.

Шира ва обҷушашро агар бо равшани кунҷит омехта, гулӯро чайқонанд, фоида мебахшад.

Дар тибби мардумӣ карамро чун доруи дармонбахш васеъ истифода мебаранд. Карамии хом ва намакӣ илтиҳоро афзуда хусусияти шираҳосилкунӣ меъдари дучанд мекунад ва кори рӯдаҳоро ба низом меорад (Ҷ. Азозод, 2003).

Дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи бемории цинга (хунравии милки дандонҳо, ки аз нарасидани витамини С сар мезанад) ва исҳоли музмин аз карамии хом ва намакӣ истифода мебаранд.

Карамро барои муолиҷаи қабзияти рӯдаҳо, пешоброн ва шираашро бо қанд барои давои бемории илтиҳобии роҳи нафас ва ихроҷи балғам истифода мебаранд. Шираи бо қанд ҷушонидани карамро ба мастон менӯшонанд то онҳо хушӯр шаванд.

Табибони мардумӣ карамро барои муолиҷаи заршарвин ва иллати испурч низ ба кор мебаранд. Шираи дар оби муътадил омехтаи онро барои муолиҷаи гулӯдард (ангина), илтиҳоби харной ва бемории илтиҳобии даҳон мефармоянд. Барои беморон зарур аст, ки бо он рӯзи чанд бор гулӯяшонро фарғара кунанд.

Баргҳои тару тозаашро ба болои бугумҳои дардманди дасту гӯҳини бемории никрис ва тарбод мегузоранд ва докапеч менамоянд. Мувофиқи маълумоти табибони халқӣ баргҳои карам дарди бугумҳои шикам ва беморро осуда менамояд. (В.Петков, 1988; Ҷ.Азозод ва диг., 1995).

Баргҳои ресакардаи карамро бо сафедии тухм омехта, ба захми он чирку фасоддор, ҷойҳои сӯхтаи бадан, захмҳои бо корд ё ягон эҷиб ба тез буридашуда мекӯланд. Марҳамии он сӯхташавии захмҳоро метавонад (Н.Куреннов, 2007).

Дар тибби муосир карам ва шираи онро чун ғизои парҳезӣ васеъ истифода мебаранд. Мувофиқи маълумоти мавҷуда ба беморони гирифтори захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳанишфта шираи карам мефармоянд. Аҳсари ин маризон аз шираи ишпоҳангези он шифо меёбанд.

Соли 1948 олимони Америкой Чон Чини дар карам маводи зиддичароҳатро бо номи витамини U муайян намуд, ки он аз номи улкус - чароҳат гирифта шудааст. Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шуд, ки ҳангоми ба ҳайвонҳои мубталои чароҳати меъда ҳӯрондани маводи нави витамини U чароҳатҳо нест мешаванд. Аз ин рӯ витамини мазкурро бо роҳи кимиёӣ чудо карда муайян намуданд, ки аз рӯи сохти кимиёӣ ба пайвастигии метионин, метилметионин шабоҳат дорад (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Тақрибан 80 сол қабл соли 1928 муайян шуда буд, ки пас аз муддати тӯлони ҳӯрондани карам ба харгӯшҳо ғадуди сипаршақли онҳо васеъ мешавад ва дар асоси он назарияи фаъолшавии тиреоидии пайвастиҳои тиоурасил тасдиқ шуд. Пас аз ба яке аз харгӯшҳо ҳӯрондани 59 мкмоль йод нишонаҳои васеъшавии ғадуди сипаршақл рафъ гаштанд (А.М. Chesney et al., 1928).

Дар таркиби карам ва дигар рустаниҳои ғизоии ба оилаи чиликгулҳо мансуб аз чумла, харшағам (брюква), хардал, чуворимакка, бамбук, арзан ва чанд намуди лубиёғиҳо, ки дар таркибашон як идда тригликозидҳои хуруҷоварандаи чоғар, ки ба пайвастиҳои тиосианат мансубанд ва таъсири гойтерогенӣ доранд, аз чумла синальбин ва синигрин, гликозидҳои цианогенӣ, винклоксазолидин мавҷуд аст; ки онҳо таъсири гуногун доранд. Аз чумла, тасианатҳо воридшавии йодро ба ғадуди сипаршақл мушқил гардонанд ҳам лекин ҳангоми истеъмоли маводи йод ин омилҳои хуруҷовари чоғар рафъ мегардад. Баръакс винклозолидин тирозинйодиназаро муҳосира мекунанд ва маводи йод намегавонанд, ки таъсири онро ба ғадуди сипаршақл ба эътидол оваранд (E.J. Underwood et al., 1977; F. Dalangs et al., 1982; G.F. Maberlu et al., 1983).

Аз ин рӯ беҳгараш, ки беморони чоғар карамро истеъмомол накунанд.

Цосев (1959) фарақодинамикаи маводи асили карамро дар ҳайвонҳои бо захми чигаркуши чорхлориди карбон захролуд карда омӯхта муайян намудааст, ки он дорои хусусияти ҳепатопротекторӣ ва зиддиинҳилоҷ мебошад (В. Петков, 1989).

Барои ғабобат шираи хушқардаи карамро низ истифода мебаранд. Барои ин 360г. хока ё судан карамро, ки аз хушқ карда гирифтани 9кг. карами тару тоза ба даст омадааст, истифода мекунанд. Карам барои муолиҷаи суддабандии рағҳои шараён (атеросклероз) ҳам тавсия дода мешавад.

Барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта шираи карамро 1/2 стакани, 3-4 ҳафта дар як рӯз, 3 бор истеъмоли менамоянд. Пеш аз қабул ҳарорати онро муътадил намудан лозим аст.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор аз карам гаомҳои гуногун мепазанд. Аз он карами намакин, маринад, нугулҳои гуногун низ тайёр менамоянд. Ба таваҷҷӯҳи шумо тарзи тайёр намудани яке аз намудҳои карами намакинро пешниҳод мекунем:

**Карами намакин:** 10кг. карам, 1кг. себ, 750г. сабзӣ, 250г. намак ва чанд дона барги дарахти даҳмаст. Барои ин карами сафедро истифода мебаранд.

Пеш аз намак задан карамро аз баргҳои зард ва вайроншудаи рӯи тоза ва онро майда реза мекунанд.

Себҳоро пора ва донаву саҳтии дилаашро ҷудо карда мепартоянд. Қисми тоза шудаашро пора карда мемонанд. Сабзиро ҷалқашакл ва майдаи бориқ реза карда мемонанд.

Пас карамро ба намакоб тар карда, бо эҳтиёт меомезанд ва пасон сабзиву себро ҳамроҳ мекунанд.

Зарфҳои тайёршударо дар буғ гирифта, пас ба он карами шӯрро менадозанд ва бо сарпӯш даҳонашро маҳкам намуда, ба болаҷаш ягон чизи вазнинро мегузоранд ва дар ҷои ҳарораташ 20°C нигоҳ медоранд.

Дар фосилаи аввали ҷудошавии шираи карам, ҷудошавии ҳаф ва газ ба амал меояд. Дар ин фосила бояд бо ҷӯби тоза ба якҷанд ҷои карами зарфҳо сӯроҳиҳо кардан лозим аст.

Танҳо дар ин сураг ихроҷи як вақтаи газӣ дохили он шиддат мегирад. Агар ин корро сари вақт ба ҷо наорем, мумкин аст, ки карами намакин талхмаза барояд.

Ҳафи дар болои он ҷамъшуда низ хусусияти манфӣ дорад. Аз ин рӯ онро ҳам ҷудо карда гирифтани лозим аст. Ин корро 2-3 бор тақрор кардан лозим. Пас аз он карами тайёри намакинро ба таҳхона ё ягон ҷои салқин гузошта 2 ҳафта нигоҳ медоранд. Баъди 2 ҳафта он барои истеъмоли тайёр мешавад.

### Доруҳои карам

**Шираи карам.** Онро барои муолиҷаи бемории дастҳои ҳозима 0,5 стакани, 2-3 бор дар як рӯз, ним соат пеш аз ғизо истеъмоли мекунанд.

**Шираи карам.** 1 стакан шираи тару тозаи онро 2 қошукча шакар ҳамроҳ намуда. 1 стакани 2 бор дар як рӯз, пеш аз ғизо барои муолиҷаи бронхит истифода мебаранд.



**Ширази карам** барои рафъи зуком. Ширази тару тозаи карамро 2 катра ба ҳар сӯрохи бинӣ 2-3 бор дар як рӯз мечаконанд.

**Ширази карам** барои муолиҷаи илтиҳоби камширии меъда. Ширази тармқардаи карамро дар аввал 1-2 қошуқи ошхӯрӣ ва пасон то 0,5 стакан 1-2 бор дар як рӯз пеш аз ғизо истеъмол мекунанд.

**Обҷуши тухмдонаҳои карам:** 1 қошуқи ошхӯрӣ тухми карамро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 0,5 л. оби ҷушиданстодаро рехта дар ҳаммоми барқӣ муддати 30 дақиқа ҷушонда, хулук намуда, полонида, 0,5 стаканӣ, 3-4 бор дар як рӯз, 10-15 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи санги гурда ва пешобдон истифода мебаранд.

### **КАРАФС** – сельдерей пахучий. *Apium graveolens L.*

Карафс рустани алафӣ буда, ба оилаи чатргулҳо тааллуқ дорад. Дарозии ғиёҳ аз 30 то 100 см. мебошад. Барги пармонанд, гули сафеди сабзоб ва мевии хурди гирдшакл дорад. Мохҳои июн-июл гул карда, дар август-октябр тухм мебандад.

Ватани асосии карафс соҳилҳои баҳри Миёназамин аст. Ҳоло қариб дар ҳама Давлатҳои Ҷамсуд онро кишт мекунанд.

Дар Тоҷикистон карафси худрӯй ва боғӣ ҷомехурад. Карафси худрӯй асосан дар лаби ҷӯйбору обанборҳо, ботлоқзор ва киштзори намнок мерӯяд.

Қисмати мавриди истифодаи ғиёҳ барг, реша ва меваш мебошад. Баргҳои карафсро дар тобистон, реша ва мевашро дар тирамоҳ ҷамъоварӣ менамоянд.

Барг ва решаи тозаи онро ҷудоғона майда карда, дар сояи тарму шамолрас хушк менамоянд. Баргҳои тару тозаи онро низ истеъмол менамоянд.

Дар таркиби решаи карафс 1% рағани атрӣ, фталидҳо, кислотаҳои фенилкарболовӣ, луоб мавҷуд аст. Дар таркиби рӯизаминияш кислотаҳои органикӣ, рағани атрӣ, кумаринҳои бергаптен, кесанто-токсин, изгиппенеллин, флаваноидҳои лютеолин, алигенин, апин дар навадҳояш рағани атрӣ, антосианҳо, флаваноидҳо, аспаргин, маннит, цитрин, намакҳои калий, кальций, фосфор, витаминҳои В1, В2, РР, С, холин флаваноидҳо ва гликозидҳо мавҷуданд. Дар таркиби баргҳои ғиёҳ низ рағани атрӣ, витамини С, кротинкислотаҳои органикӣ, гликозидҳо ва флаваноидҳо мавҷуданд.

Карафс рустани серғизо, хушбӯй ва хуштамъ буда, аз қадимулайём ҳамчун доруи дарди меъдаву таббур, пешоброн ва бодрон истифода мешавад. Мақоли машҳуре аст, ки аз номи Букроти

ҳаким гуянд: «Агар низоми асабат дарҳам рехтааст, карафс ҳам гизо ҳам дармони туст».

Абумансури Муваффақ карафсро чун доруи бодшикан, пешоброн барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима ва гурдаю масона фармудааст.

Мувофиқи таълимоти Абӯалии Сино карафс андар дараҷаи яқум гарму дар дараҷаи дуввум хушк аст.

Онро барои касалиҳои чигару сигурз, меъдаву рӯда, омоси пис-тони занон, сурфа, диққи нафас фармудааст. Карафси даштиро ба-рои муолиҷаи кафидагии дасту нохун, озах, кафидан аз сармо тав-сия додааст.

Инчунин гуфтааст, ки ин гиёҳ пешоброн ва ҳайзовар буда, гурдаву масонаву раҳро тоза мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ менависад, ки карафс ползӣ, худрӯй, рӯмӣ ва обӣ мешавад. Табиаташ гарму хушк дар дараҷаи дуввум аст.

Карафс дарди сарро рафъ, дамкӯтоҳӣ ва омосҳои синаро шифо ме-бахшад ва инчунин хосияти бодрон, пешоброн ва ҳайзовар дорад. Ка-рафс сангҳои гурдаро ҳал карда халадарди гурдаро нест мекунад. Қуввати боҳро меафзояд ва подзаҳр аст.

Муҳаммад Хусайн овардааст, ки истеъмоли карафс дар гизо маводи хубест барои диққи нафас, илтиҳоби пардаи шуш (плеврит), дарди бикӣ ва рафъи оруғ. Карафс ишгиҳоовару бодрон буда бандҳои чигару сигурзро мекушояд. Хусусияти пешобронӣ дошта, гурда ва масонаро аз қум тоза карда, сангҳоро об мекунад. Карафс шахватро зиёд мекунад.

Дар тибби мардумӣ обҷӯши рустаниро барои табобати касалиҳои узвҳои ҳозима, роҳи нафас ва гурдаву масона хеле васеъ истифода ме-баранд. Карафс нарамҳо ва таби баландро мешинонад ва бемории гур-да, ниқрис, тарбод ва диабетӣ қандро шифо мебахшад (А.Х. Роллов, 1908; А.Ф.Гаммерман. 1942; G.Garnier, 1961;).

Дамхӯрдаи баргу пояи ин гиёҳ ишгиҳоовар буда, кори меъдара тақвият медиҳад. Заъф ва ҳолати бемориро, ки аз олудагии муҳити зист ба вучуд омадааст, аз байн мебарад. (В.П. Махлаюк, 1993).

Карафс гурда ва масонаро аз заҳқашӣ ва аз сангу қум тоза мекунад, ба қалб қувват мебахшад. Вай гирифтагии садоро боз ва овозро соф мекунад.

Муайян шудааст, ки карафс кори системаи марказии асабро ҳангоми камшавии шахват ба танзим оварда дар баробари ин хусусия-ти зиддитарбодӣ дорад (В. Пётков, 1989).

Обҷӯш ва дамкардаи карафсро дар шакли шуштушӯй ва облатта ба-рои муолиҷаи захму ҷароҳатҳои цирку фасодноки пӯст истифода ме-баранд (Н. Куреннов, 2007).

Ҳангоми тангнафасӣ ва дарди сина нофеъ аст. Табибони мардумӣ истифодаи баргу решаи онро ба занони ҳомила ва ширдеҳ тавсия на-  
мекунанд, зеро хосияти ҳайзоварӣ дошта, чанинро берун ва раҳмро  
тоза мекунад.

Равғани атрии карафс хосияти зиддиилтиҳобӣ дошта, шираи  
меъдари зиёд мекунад ва ҳангоми газаки камширӣ ба меъда фунда-  
бахш аст. Луоби таркиби решаи гиёҳ пардаи луобии дохили меъдаву  
рӯдаро пӯшонда, ҳангоми захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта анге-  
зиши чароҳатро паст ва дардро кам мекунад.

Аз шираи карафс доруи «Сукапигравел», ки хосияти пешобронӣ  
дорад тайёр мешавад. (С. Я Соколов ва диг., 1985).

### Истифодан карафс дар ғизо

Карафсро дар саноати хӯрокворӣ, аз ҷумла тайёр намудани  
кэнсервҳо васеъ истифода мебаранд. Дар ғизоҳои парҳезӣ онро ҳамчун  
кугул, дар ғизоҳои тунук дар шакли маринад, хушк ва тару тоза исти-  
фода мебаранд.

Нугул аз карафс. Баргҳои тару тозаи онро реза карда ба боляш 2  
қошук равғани рустанӣ, 2 қошук шираи мева ё сабзавот, 2 қошук сме-  
тана ва 1 тухми пухтаро реза карда ба он меомезанд.

Нугули булғорӣ аз карафс. 300 г. карафс, 150 г. майонез, 2 тухм.  
Карафсро ҷӯшонда, бо корд дар шакли чоркунҷа бурида ба он майонез  
ва тухм ҳамроҳ намуда, ба боляш ҷаъфарӣ ва шибити тару тоза  
ҳамроҳ ва истеъмол мекунанд.

### Доруҳои карафс

Обҷуши карафс чун доруи пешоброн: ду қошуки ошхӯрӣ алаф ё  
решаи гиёҳро дар 1 стакан об 15 дақиқа дар сташи паст ҷӯшонда, ху-  
нук карда, аз доқа полонида 2-3 қошуки ошхӯрӣ рӯзе 3 маротиба ис-  
теъмол намоед.

Шираи барги тозаи карафсро чун доруи пешоброн рӯзе 1 қошуки  
ҷойнӯшӣ истеъмол менамоянд. Дамкардаи барги карафс барои  
тақвияти меъда; 2 қошуки ошхӯрӣ баргҳои тару тоза ва ё хушкӣ онро  
дар 1 литр оби ҷӯш дам карда, субҳ ва шом, пеш аз ғизои иштиҳангез  
менӯшанд.

Обҷуши алафи карафс барои муолиҷаи диабети қанд, 20 г. маводи  
карафсро ба зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби  
ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, дар  
ҳарорати хона хунук намуда, полонида 2-3 қошуки ошхӯрӣ дар як рӯз  
3 бор истеъмол бояд кард.

Обҷуши тухмдонаҳои карафс барои муолиҷаи санги гурда. 2

қошукча тухмдонан карафсро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар таппи паст 25-30 дақиқа ҷушонда, хунук намуда, полонида 2-3 қошуки ошхӯрӣ дар як рӯз 3 бор масраф мекунанд.

**Дамхӯрдаи решаҳои карафс** барои муолиҷаи аллергия. 2 қошуки ошхӯрӣ решаҳои хушку майдакардаи карафсро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 5-6 соат дам дода, полонида, 3 қошуки ошхӯрӣ 1 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

**Обҷуши баргу пояи карафс.** барои муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда. 1 қошуки ошхӯрӣ маводи хушкӣ карафсро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 12 дақиқа ҷушонда, 40 дақиқа дам дода, полонида, 2 қошуки ошхӯрӣ, 20 дақиқа пеш аз истеъмоли гизо, 2-3 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

## КАРТОШКА -- картофель. *Solanum tuberosum* L.

Аз қадимулайём картошка яке аз ғизоҳои асосии хиндуҳои Амрикои Ҷанубӣ ба ҳисоб меравад. Ватанаш Амрикои Ҷанубӣ буда дар он ҷо картошка то кунун дар шакли худрӯй нумӯъ меёбад.

Ҳиндувон на танҳо парваришгу истеъмол, балки ба он чун як чизи муқаддас сачда мекарданд. Соли 1570 испониҳо аз аввалинҳо шуда картошкаро аз Мексика ба ватанашон оварда ба парваришаш ипуруъ намуданд.

Калимаи картошка «Картофель» аз калимаи итолиёии «тартуфоль» гирифта шудааст.

Дар асри XVII пизишкони Лаҳистон онро ҳамчун рустании шиғфӣ парвариш мекарданд.

Соли 1616 ғизои аз картошка тайёршударо ҳамчун таоми балан-дэътибор фақат ба шоҳи Фаронса пешкаш менамуданд. Ирландияҳо бошанд аввалин шуда аз картошка нушокии спиртӣ ҳосил намуданд.

Дар Россия картошка дар замони Пётри I пайдо шуд. Онро худ Пётр аз Роттердам ба Россия фиристода, фармон дода буд, ки дар ҳама губернияҳо шинонда шавад. Дар замони ҳукмронии Екатеринаи II дар Россия кишт ва парвариши ҳаматарафаи картошка ба роҳ монда шуд.

Имрӯз картошка қариб дар тамоми қаламрави собиқ ИҶШС парвариш мешавад. Аз меваву гули он барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд.

Дар таркиби он 75% об, 2% сафеда (глобулин, альбумин, туберин, пентон), 0,1% равған, 19,7% карбогидридҳо, 1% нахҳои ғизоӣ, 0,1% кислотаҳои органикӣ чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса), 15-25

фоиз оҳор, лектин ва ғайра мавҷуд аст. Дар таркиби картошка 569мг% намағи калий, 50мг% фосфор, 24-42мг% витамини С, витаминҳои В2, В2, В6, кислотаҳои фолиевӣ, никотинӣ, каротин ва каротиноидҳо (виолаксантин, эпоксидилкотеин, диэпоксид, лютеин), ки ивазкунандаи витамини А мебошанд, стеринҳо (сигмастерин, кампестерин, ситостерин) ва ғайра мавҷуданд. 100 г. картошка 83 ккал энергия дорад.

Дар таркиби пӯсти картошка ва қисми сабзалл моддаи захрогини «соланин» (гликоалколоид) мавҷуд аст. Ин модда дар таркиби картошкаҳое, ки пӯшташон ранги сабзро мегирад, беҳад зиёданд ва истеъмоли чунин картошка одамро захролуд намуда, ҳатто ба ҳалокат расонданиш мумкин аст. Миқдори солонин дар картошкаи нешзада 565-4070мг%, дар гулаш 1580-3540мг%, баргаш 106-207мг%-ро ташкил медиҳад. Ин модда дар гушти картошка камтар аст. Он 6-40мг%-ро ташкил медиҳад.

Тақрибан 90% карбогидридҳои картошкаро оҳар ташкил медиҳад, ки он дар рӯдаҳо ниҳоят суст ҷабдида мешавад ва аз ин рӯ истеъмоли он ба беморони диабети қанд, ки инсулин қабул мекунанд, тавсия шудааст. Дар таркиби картошка маводи ҷарбу, ҳалкунандаи метионин то 10 мг% ва холин то 28 мг% мавҷуд аст.

Дар таркиби картошка миқдори калий нисбати натрий (568 мг%: 28 мг%) хело зиёд аст аз ин рӯ, дар бартараф намудани варамҳои дасту по, ки ғавассути бемории гурдаю дил сар мезананд нафъовар аст. (З.М. Эвенштейн, 1989).

Дар тибби мардумии рус картошкаро ҳамчун пешоброн, шираи тарау тозаашро барои муолиҷаи синга, қабзият, ширинҷан кӯдакон, илтиҳоби пардаи луобии меъда, илтиҳоби серширчи меъда, ҷароҳати меъда истифода мебаранд (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Шираи аз он ҷудошударо (навъи сурхаи) 0.5 стакони 3 бор дар шиками наҳор барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда ва захму ҷароҳати он, ки ба зиёд ҷудошавии туршӣ ва шираи он алоқаманд аст, истеъмоли мекунанд.

Муайян шудааст, ки шираи картошка дар таркибаш маводи нофаъоли маҳвкунандаи пепсинро дорад, аз ин рӯ онро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд (М. Эвенштейн, 1990; Н. Куреннов, 2007).

Онро инчунин барои муолиҷаи дарди сар ба қор мебаранд. Шираи картошка кори рӯдаю меъдаро танзим намуда, зардаҷӯш, дилбеҳузурӣ ва қайқуниро рафъ менамояд.

Дар Булғористон шираи тозаи онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, захми меъда ва қабзи рӯдаҳо ба қор мебаранд.

Дар Чин шираи картошкаро бо дигар рустаниҳо омехта барои

муолиҷаи илтиҳоби мағзи сар, бемории узвҳои ҳозима ва пусти истифода мебаранд. Аз картошка инчунин оҳар ҳосил менамоянд. Онро барои муолиҷаи исҳол, ки дар натиҷаи қабули нодурусти ғизо ба амал меояд, мефармоянд (хусусан ҷудакон ба ин дард бештар дучор мешаванд).

Дар тибби муосир шираи картошкаро барои муолиҷаи бемории меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд, ки ба беҳшавии бемор, зиёдшавии вазни ӯ, пастшавии шиддати дард, мусоидат намуда зардаҷушу дилбеҳузуро рафъ месозад.

Барои пешгирии захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта беморон бояд соле ду бор: баҳору тирамоҳ 2 ҳафта ҳар рӯз шираи картошкаро қабул намоянд.

Дар Чехословакиё аз картошка доруи «ингибин» ҳосил мекунанд ва барои муолиҷаи захми меъда, сӯхта, бемории илтиҳобӣ ва захролудшавии буня тавсия додаанд.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор аз картошка таомҳои гуногун тайёр мекунанд. Дар шӯрбо, карамшӯрбо, мастова, лағмон, уғро, истифода мебаранд. Аз худи картошка картошкабирён, картошкаи тағи ғловӣ, картошкаи ҷушонида бо рағғану сабзавот, бо замбуруғ, дамхӯрдаи картошка бо гушгу сабзавот, самбӯсаҳо, котлетҳо ва ғайра мепазанд. Ҳоло мо ба таваҷҷуҳи шумо чанд намуди таомҳои парҳезии картошқадорро пешкаш мекунем:

### Ғизоҳои картошка

#### 1) Тарзи тайёр кардани дамхӯрдаи картошка (соҳти венгерӣ),

10 дона картошка, 3 дона пиёз, 3 қошук қайлаи тоmat, 1/2 қошукчаи чойхӯрӣ қаланфури сурх, 4-5 қошук рағғани рустанӣ, шибит, намак.

Картошкаро пусти ва гирд-гирда реза мекунанд ва пиёзро алоҳида мебирёнанд. Вақте ки пиёз дар рағған пухта, мулоим шуд ба он қаланфур, қайлаи тоmat ва картошкаро андохта меомезанд. Пас ба қадри дилхоҳ намак карда, ба болояш обҷуши дар он гушт пухтаро рехта, ба тафдон меандозанд ва то пухтаниаш нигоҳ медоранд.

#### 2) Дамхӯрдаи картошка бо гушти гӯсфанд.

10 картошка, 600г. гӯшти гӯсфанд, 1 сабзӣ, 1 сар пиёз, 1 қошук қайлаи тоmat, 4 қошук рағғани думба, намак.

Картошка ва пиёзро тоза карда дар шакли ҷоркунҷаи хурд-хурд реза карда, мезирбонанд. Гуштро бешад бо пиёз алоҳида мепазанд. Ва баъд картошкаро бо гушт омехта, каме об, қайла, намак ҳамроҳ намуда, болояшро маҳкам мепӯшанд ва дар оташи паст то пухта расиданаш дам медиҳанд.

3) Дамхурдан картюшкаю гушт дар кузача.

10 дони картошка, 300г. гушти гов, 2 сар пиёз, 5 қошук равгани гуфанд ё гов, намак, шибит, чаъфарӣ, сирпиёзи сабз.

Картюшкаро тоза ва гирд-гирд реза карда, бирён мекунад. Гуштро ба андозаи 2x2см майда карда, дар равгани думба мепазанд, пиёзро низ гирд-гирд бурида, бирён мекунад. Баъд хамаи онро болои ҳам дар хурмача ҷой дода ба он намак, қайлаи тоmat, занҷабил андохта, маъкам намуда, таги алаф мекунанд ё дар талӯри барқӣ гузошта то пухта расиданад, нигоҳ, медоранд. Баъд аз тайёр шуданиаш бо нугули аз пиёзи сабз, шибит, чаъфарии тару тоза оро дода, истеъмол мекунанд.

### Доруҳои картошка

**Шираи картошка;** тарзи тайёр кардани шираи картошка. Картошкаи бутун ва бе захмо гирифта, дар оби хунук покиза мешӯянд ва бо латтаи хушк тоза пок намуда аз гуштмайдакунак мегузаронанд. Баъд ба болои дока гирифта ба ягон зарфи покиза афшурда, шираашро дар як рӯз ним стакани, 1 бор, 1 соат пеш аз хӯрок истеъмол намуда, 30 дақиқа ором хобидан лозим аст (барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдан дуводзадангушта).

**Шираи картошка.** шираи картошкаро гирифта 0,5 стакани, дар як рӯз се бор 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи бавосир (гемморой) истеъмол мекунад.

### КАРВИЁ – тмин обыкновенный. *Carum carvi L.*

Рустани ду ё бисёрсола буда, ба оилаи чатргулҳо мансуб аст. Пояш рости ковоки серпоху барг буда, баландиаш то 80см. мерасад. Баргаш паршакли думчадор буда, гулаш майдаи сафед, гулобӣ, сурхгоб аст. Меваи дарозрӯяи дупалла дорад.

Дар моҳҳои май-июл гул мекунад. Карвиёи худрӯй дар Аврупо, Осиё, дар қисмати Аврупои Руссия, Сибир, Кафқоз ва Осиёи Марказӣ паҳн шудааст. Дар Тоҷикистон карвиё дар ноҳияҳои Зарафшон, Дарвоз, Ҳисор ва шарқи ғарби Бадахшон, дар ҷойҳои сернам, алафзор, бешпа, қад-қадӣ ҷӯю канори роҳҳо мерӯяд.

Карвиёро ханӯз одамон аз давраи неолит истифода мекунанд. Дар кофтуковҳои археологӣ тухмдонаҳои сангбастаи карвиёро ки ба давраҳои неолит ва мезолит тааллуқ доштаанд, муайян шудааст. Ин аз он шаҳодат медиҳад, ки карвиёро 8 ҳазор сол пеш истеъмол мекунанд. Онро Мисрҳои қадим дар маросимҳои динӣ ва ҳамчун маводи ҳазмовар истеъмол мекунанд. Диоскорид барои бемории меъда тавсия додааст (Т.Ю. Суворова, 2005).

Дар тиб асосан меваи карвиёро истифода мебаранд. Онро вақти нимпаз буданаш меғундоранд. Дар таркиби меваи карвиё то 8,2% рағани атрӣ, аз чумла то 65% а-карван, 50% а-лимонен, карвакол, дигидрокарвон, дигидрокарвеон, а-пинен, камфен, мирцен, то 22% рағани рустанӣ мавҷуд аст.

Дар таркиби мевааш инчунин макроунсурҳои К-16,20, Са-13,80, Mg-4,00, Fe-0,30, мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,11, Cu-0,45, Zn-0,57, Mo-0,50, Cz-0,32, Al-0,002, Ba-0,09, V-0,10, Se-11.30, Ni-0,59, Pь-0,03, T-0,09, B-42,00 мкг/г. муайян шудааст.

Карвиёро аз замонҳои қадим чун доруи шифой истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти Абумансури Муваффақ карвиё бод ва пешобро биронад ва рутубати меъдари бичинад ва онро мустақкам кунад. Кирмо бидушад ва бемории сарӣ (эпилепсия) ва фалачро нафъ бахшад.

Абуалии Сино меваашро ҳамчун бодрон ва гичарон истифода кардааст ва барои дарди хала нафъовар шумурдааст. Дар «Алвоҳия» овардааст, ки карвиё баданро лоғар мекунад ва ба шахвати ҷиней зараровар аст.

Мувофиқи навиштаҳои Амирдавлат Амасиатсӣ карвиё гарму хушк дар дараҷаи дуввум аст. Карвиёро ӯ ба гурӯҳи доруҳои муолиҷаи дилзанӣ ва шамолхӯрӣ дохил карда овардааст, ки карвиё бодрон, пешоброн ва кирмкуш аст.

Муҳаммад Хусайн дар китоби «Махзан-ул-адвия» навиштааст, ки карвиё бодрон буда, барои табobati диққи нафас, дилзанӣ нафъовар аст. Карвиё хусусияти иштиҳооварӣ дошта, дилбеҳузуриро рафъ карда, дарди меъдари бартараф мекунад. Истеъмоли обҷуши он дарди тоқатғудози меъдари суст карда, кирмхоро мекушад.

Дар тибби Тибет бошад, карвиёро чун доруи иштиҳоовар, пешоброн, балғамрон ва рафъкунандаи ихтилоҷи узвҳои дорони мушакҳои маҳин истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии халқҳои гуногун обҷуши меваи карвиёро барои муолиҷаи захми меъдаву рӯда, илтиҳоби пардаи луобии меъда, иштиҳоовар ва ҳамчун балғамкани балғамрон барои муолиҷаи бронхити шадиду музмин, илтиҳоби шулҳо, сили шуш ва диққи нафас, дами шикам, камхунӣ ва чун пешоброн истифода мебуданд (В.Петков, 1988; А.Д. Турова ва диг., 1984; Н.Куреннов, 2007).

Меваи карвиё шири занонро низ зиёд мекунад, аз ин рӯ ба модарони камшир тавсия мекунад. (С. Е. Землинский, 1958, Носаль ва диг., 1958 М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардумии Булғор онро ҳамчун доруи зиддиуфун, зиддиихтилоҷ ва барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима ба қор мебуданд. (О. Йорданов ва диг., 1970).



Дар тибби муоссир карвиё чун бодрон барои кам кардани дами шикам истифода мешавад. Карвиё хосияти зиддииктилоҷ, талхарон ва зиддимикроб дорад.

Карвиё ҳосилшавии шириан меъда ва рӯдаро зиёд мекунад ва гиёҳи иштиҳоовар ҳисоб меёбад.

Барои ин хусусияташ ва ҳамчун камкунандаи ихтилоҷи мушаққоли меъдаву рӯда дар муолиҷаи касалиҳои ин узвҳо бисёр истифода мешавад. Меваи карвиё ҳосилшавии ширро дар пистон зиёд мекунад ва чун давои оромбахш маълум гардидааст.

Ин рустани дар таркиби бисёр омехтаҳои шифой, ки барои муолиҷаи касалиҳои меъда, рӯда, гурда, талхадон ва ғайра тавсия мешаванд, дохил мегардад (С. Я. Соколов ва диг., 1985).

Муайян шудааст, ки равғани атрии карвиё дорон хусусиятҳои оромбахш, зиддииктилоҷ, бодрон, талхарон, гичарон, пешоброн, иштиҳоовар буда, фаъолияти дастҳои ҳозимаро ба танзим оварда, тавоноии шириан меъда ва ширк модаронро беҳтар мекунад (В.В. Николаевский, 2000; Т.Л. Пиллат 2001; Г.Ю. Суворова 2005).

Дар тибби муоссир доруҳои зерини аз карвиё тайёршуда мавриди истифодаанд: оби карвиё, барои рафъи халадарди рӯда, асосан барои кӯдакон тайёр мешавад.

### Доруҳои карвиё

**Дамхӯрдани меваҳои карвиё** 20 г меваҳои хушки карвиёро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта 20-30 дақиқа дам дода, аз доқа полонида, ним стакани 2-3 бор ҳамчун талхарон, балғамкан ва зиддииктилоҷ истеъмол мекунад.

**Обҷӯши тухмдонаҳои карвиё** ҳамчун бодрон. 1 қошуқи ошхӯрӣ тухмдонаҳои карвиёро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст дар муддати 20 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 2-3 бор дар як рӯз, пеш аз истеъмоли таом масраф мекунад.

**Равғани карвиё.** 1-3 катрағӣ дар қанд чаконда истеъмол мекунад.

**Обҷӯши меваҳои карвиё;** 10г. меваи карвиёро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 100мл. оби ҷӯш мерезанд ва даҳони зарфро бо сарпӯш маҳкам карда, 15 дақиқа дар болои оташи паст меҷӯшонанд. Пас онро 45 дақиқа хунук карда, аз доқа полонида ва ним стакани чун бодрон истеъмол мекунад.

**Модарони камшир.** 1 қошуқ меваи онро дар як стакан қаймоқ 3 дақиқа ҷӯшонда, 1 қошуқӣ, 3 бор пеш аз хӯрок истеъмол мекунад. (А. Н. Попов, 1968).

## КАСТОНА – каштан конский. *Aesculus hippocastanum* L.

Дарахти хазонрезии баландиаш то 30м, буда, решаи пахну сершохи мустаҳкам дорад. Баргаш супоротивӣ ва думҷаҳои дароз дорад. Гулаш калони сафед, шакли ҷорубақро дошта, дарозиаш 30 см. аст

Кастона дар ҳама ҷумҳуриҳои собиқ иттиҳоди Шӯравӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон ҳамчун дарахти ороишии кучаву хиёбонҳо парвариш мешавад. Барои муолиҷа меваҳои онро истифода мебаранд.

Дар таркиби меваи кастона гликозиди эскулин, ки ба эскулетин ва гликозид тақсим мешавад, ёфт шудааст.

Инчунин дар таркиби он гликозиди фраксин, флаваноидҳо, кверцетин, кемпферол, 3-13% сапонинҳои эстрин, то 50% оҳар, 6,8% раған, 8-10% сафеда, 1% моддаҳои даббоғӣ ва витаминҳои В, С, К муайян шудааст.

Дар меваи кастона микроунсурҳои: К-12,00 Са-0,50, Mg-0,90, Fe-0,01 мг/г. ва микроунсурҳои: Mn-0,02, Ca-0,12, Zn-0,08, Cz-0,002, Ba-0,74, Se-7,50, Ni-0,02, Pь-0,01, T – 0,01, B-2,00 мкг/г. маҳфӯз аст

Дар тибби мардумӣ пӯст, навда, гул, меваи онро барои муолиҷаи бавосир, гарбоди буғум, ё бандҳои дасту пой, бемории талхадон ва ҳамчун хунбад ҳангоми хунравии раҳм истифода мебаранд (А. Ф. Гаммерман, 1990)

Обҷӯши пӯсташро барои табобати бавосир, бемории музмину илтиҳобии рӯдаҳо исҳоли шадид, баландшавии туршии шираи меъда, бемории сипурз, бронхит, зуком, илтиҳоби пардаи луобии дохили бинӣ, вараҷа истифода мебаранд.

Ҳокан меваашро барои шамолҷӯрии роҳи нафас, шираи гулҳои тарау тозаашро дар шакли катра, ҳангоми васеъшавии рағҳои вариди соқҳои (варикозное расширение вен) пой, варами буғумҳо ва бавосир мефармоянд.

Обҷӯши пӯсти кастона истифодаи хоричӣ низ дорад. Дар оби он мубталоёни бавосир ҳангоми хунрезии бавосирӣ нишаста худро табобат мекунад. Дамхӯрдаи спиртиашро барои рағҳои дарди мубталоёни тарбод, никрис истифода мекунад. (В. П. Махлаюк, 1993 Т.Л. Пиллаг ва диг.2001)

Таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронида муайян намуд, ки эскулин муқовимати капиллярҳо ва ҳуҷайраҳои хун, эритроцитҳоро баланд ва фаъолияти зидди саҳтшавии хунро (ангитромботический) баланд мекунад.

Баъзе аз пайвастагиҳои сапонинӣ ва тритерпении эстрин, аз ҷумла В-эстринати нагрӣ ва кислотаи В-эстрин ҳангоми таҷриба дар калламушҳос, ки ба зерпӯсти пойи қафои онҳо маводи илтиҳобовари

овалбунӣ, декстран, брадикинин бо сузан гузаронида шуда буд, хусусияти баръалои зиддиилтиҳоб нишон доданд.

Ҳангоми ба пой қафои харгӯшҳо гузаронидани маводи илтиҳобовар низ хусусияти хуби зиддиилтиҳоби эбия тасдиқи худро ёфт. (Voget, 1970, Eisenduryer Aoc. 1974).

Муайян шудааст, ки доруҳои кастона сахтшавии хунро паст ва дезорҳои раги варид ва капилляро мустаҳкам карда, ба пайдоиши тромбҳо дар девори рағҳо монеъ шуда, тромбҳои алакаӣ пайдошуда-ро нест мекунад. Салонинҳои таркиби он фишори хунро паст мекунад. (Я.Натроуска, 1994; Н.Курсннов, 2007).

Доруҳо аз пусти тухмдонаҳои кастонаро барои муолиҷаи аденома, (простата), илтиҳоби музмини гадуди простата (простатит) (А.П. Ефрмов ва диг.. 1996; Л.Г. Кругляк, 1997) истифода мебаранд.

Қиём ва дамхӯрдаи спиртии кастонаро барои табобати тромбофлебит истифода мебаранд.

Дар мушоҳидаҳо маълум гардидаст, ки ҳангоми истифодаи қиём ва дамхӯрдаи спиртии илтиҳоби атрофи раги варид оҳиста-оҳиста хомӯш гашта, баъдтар тамоман шифо меёбад (Склярский ва диг., 1968).

Обҷӯш ва дамхӯрдаи реша, дамхӯрдаи гулҳо ва тухмдонаҳои дорро таъсири зиддиилтиҳоб буда, қиёми обии пусти мевааш калоншавии аденомаро кам ва баъзан гирехҳои аденомагиро рафъ месозанд, ки ин бо таъсири гликозиди эскулин ва витамини Е, ки таркиби меваи кастона аз онҳо бой аст, алоқаманд мебошад (А.А. Крылов ва диг., 1991; Ф.И. Мамчур ва диг..1992).

Дар саноати дорусозӣ аз меваи кастона доруҳои эскузан, эсцин, эсфлазид, веностазин, репарил ва ғайра истеҳсол мекунанд.

### Доруҳои кастона

Эскузан қисми обии спиртии буда, ҳамчун нерубахши раги варид зиддиилтиҳоб ва несткунандаи тромбҳои бавосир ва чароҳати соқ 10-30 қатрагӣ, 3 бор дар як рӯз, пеш аз ӯроқ мефармоянд.

Эсфлазид. Таркибаш аз салонини эсцини мева ва флаваноидҳои барги он иборат аст. 1 кулчадоруй ё дар шакли шамъдона (свечи) 1-2 бор дар як рӯз, 2 рӯзи аввали муолиҷа ва баъд 3-5 бор дар як рӯз мефармоянд. Мӯҳлати табобат аз 1-2 ҳафта то 2-3 моҳ.

Анзвенол: таркибаш аз 1,5 мг. дигидроэрогристин ва 30 мг. рутин иборат аст. Онро 2-3 гулӯлагӣ (драже) 3 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли гизо истифода мебаранд. Ин дору дар Чехословакия истеҳсол мешавад.

Дамхӯрдаи пусти меваи кастона. 1 қошукча пусти кастонаро 8 соат дар 2 стакани оби чӯпидаи хунук карда дам дода, аз доқа гузаро-

нида, 1/4 стаканӣ 4 бор пеш аз таом истеъмол мекунанд. 2.2%г. гули хушқардаи кастонаро дар 0,5 литр спирт 2 ҳафта дам дода ба узвҳои бемор чун дардбанд мемоланд.

**Дамхӯрдаи пусти меваи кастона.** 15г. пусти меваи онро дар 2 стакан оби ҷушида 4 соат дам дода, аз дока гузаронда, барои шустан ва хунрезҳои раҳм истифода мебаранд.

**Шираи гули тару тозаи кастона.** онро ҷудо карда, 25-30 қатрагӣ, 2 бор дар як рӯз барои табобати рағҳои васеъшудаи варид (варикозные расширение вен) истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдаи гули кастона:** барои муолиҷаи рағҳои васеъшудаи варид. 50 г. гули кастонаро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба боляш ним литр арақро рехта, дар ҷои торик 14 рӯз нигоҳ дошта ҳар дафъа ликонда, полонида, 30 қатрагӣ 3 бор дар як рӯз, ним соат пеш аз гизо истеъмол мекунанд.

### **КОСНӢ – цикорий обыкновенный. *Cichorium intybus* L.**

Онро коснич, шири ҳарак, талҳаи кабуд, хиндоб, ҷатроқоку, ҷаралпу, ҷачрақӣ, ҷачаралпу низ гӯянд.

Коснӣ рустании бисёрсолаи алафӣ, буда ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Пояи рости сершох, ки баландиаш то 1,5м. аст барги нештаршакл ё пармонанди дароз, гулҳои кабудӣ дучинса ва тухми дарозрӯя се ё панҷгӯша дорад. Дар моҳҳои май-сентябр гул ва тухм мекунад.

Дар ҳама Давлатҳои Ҷамсуд, аз ҷумла, Тоҷикистон одатан дар лаби ҷӯйбор, дарё, бари киштзор, заминҳои партову бекор хобида, қад-қадӣ роҳҳо месабзад.

Барои муолиҷа ҳама ҷузъҳои косниро истифода мебаранд. Баргу гулу пояи рустаниро дар аввали тобистон ва решаашро дар охири тирамоҳ ҷамъоварӣ ва дар сояи барҳавои шамолрас хушк мекунанд. Решаи косниро метавон дар офтоб ё хушқунақҳои махсус хушк кард. Мӯҳлати истифодаи коснии хушқшуда ду сол аст.

Дар таркиби ҳама бахшҳои коснӣ инулин, сафеда, қанд ва пектин мавҷуд аст. Дар баргу пояи рустани витаминҳои В1, В2, РР, С каротин, холин, намақҳои маъданӣ ва дар таркиби гулаш алкалоиди цикорин муайян шудааст.

Коснӣ чун рустании давоӣ аз давраҳои қадим маълум буд. Абӯмансури Муваффақ онро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар, сипурз, меъда, арақрон, омосҳои шикам фармудааст.

Абуалии Сино фармудааст, ки коснӣ ба ҷигар фондаовар, дил ва меъдаро қавӣ мекунад, дилбеҳузурӣ ва қайро таскин медиҳад.

Коснӣ, овардааст Ибни Сино дар «Алвоҳия», ташнагиро мешканад, банди чигарро кушода, дар илочи сахтшавии он нафъ мебахшад.

Абубақри Розӣ гуфтааст, ки ширааш обхӯраро нофъ буда, бандҳои чигарро мекушояд. Агар шираи онро бо равғани зайтун омехта истеъмол намоянд, буняро аз таъсири ҳамагуна захр эмин медорад.

Коснӣ дилу меъдари пуркувват мекунад.

Агар онро бо орди чав омехта, хамир карда ба узвҳои варамкарда ва омосҳо банданд омосе, тарбод ва никрисро шифо мебахшад. Коснӣ дилбехузуриро рафъ намуда хусусияти табшикан дорад. Подзахр аст, навиштааст Шайхурраис.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки табиати коснӣ сарду тар дар дараҷаи яқум аст. Онро румиҳо «андизе» ва форсҳо «коснӣ» мегӯянд.

Коснӣ бандкушо ва хунбанд аст. Ширааш гули чашмо нест мекунад, хунгирии чашмо баъди зарбхӯри рафъ месозад ва паҳншавии онро дар чашм боз медорад.

Коснӣ бемории чигар, зарпарвинро шифо бахшида, бандҳои чигарро мекушояд.

Муҳаммад Ҳусайн фармудааст, ки коснӣ барои муолиҷаи бемории чигар нофъ буда, гурдаю роҳи пешобро тоза мекунад. Таркиби косние, ки дар минтақаҳои фарм мерӯяд, аз маводи талх бой буда, бандҳоро беҳтар кушода, ба касалиҳои чигар нофъ аст.

Обҷӯши решааш ба зарпарвину обхӯра фондабахш аст.

Обҷӯши қисми рӯизаминии косниро барои муолиҷаи варача, бемории сипурз ва варамӣ буғумҳо мефармоянд. Дар тибби мардумӣ косниро барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, чигар, талхадон, санги талхадон ва ғайра истифода менамоянд (А. Синяков. 2000; Н.Куреннов, 2007;)

Дамкардаи баргу гули рустанӣ чун доруи иштиҳоовар тақвиятдиҳандаи ҳозима, барои муолиҷаи зарпарвин, халадарди чигару роҳи талха, сусткориҳои талхадон, камнируии қувваи боҳ тавсия шудааст.

Онро инчунин чун доруи пешоброн ҳангоми банд омадани маҷрои пешоб истифода менамоянд.

Ғарғара ва нигоҳ доштани оби дамкардаи коснӣ дар даҳон ҳангоми дарди дандон, гулӯдард, гулӯзиндонак судбахш аст.

Обҷӯши решаи рустаниро дар тибби мардумӣ чун доруи муқаввӣ меъда, таҷҳиздиҳандаи хун, овар, пешоброн ва таббури ҳангоми ихтилоли узвҳои ҳозима, захми меъда, зуком касалиҳои хун ва вайроншавии мубодилаи моддаҳо дар бадан истифода менамоянд.

Дар тибби мардумии Олмон, дамхӯрдаи косниро ҳангоми қабз, газакирии меъдаву рӯда, заъфи рӯдаю меъда, чакмезакӣ ё мезакин (недержание мочи) ва муолиҷаи бемории сипурз, бавосир, касалиҳои

пӯст, захмҳои чирку фасоддор, думбал, ки аз вайроншавии мубодилаи моддаҳо дар буня сар мезанад, истифода мебаранд (В. Г. Махлаюк, 1993).

Дар соли 1937 (С Arzulam) хусусияти қандкамсозии косниро дар таркиби хун муайян намуд. Мувофиқи маълумоти ӯ, ҳангоми истеъмоли 200-300г. маводи коснӣ миқдори таркиби хун аз 18 то 44% кам мешавад.

Н. Ploesc (1940) хусусияти камшавии қандро дар хуни ҳайвонҳо ҳангоми ба онҳо ҳурондани шираи баргҳои коснӣ мушоҳида намуд, ки тамаркузи қанди таркиби хуни онҳо то ҳадди 15-20% кам мешавад.

Муаллифи ин китоб дар таҷрибаҳои илмӣ, ки дар қалъамушҳои сафед ҳангоми ба онҳо тавассути сӯзанзанӣ гузаронидагии моддаи аллюксан касалии қанд сар зада буд, муайян намуд, ки қисми хушки коснӣ (50 мг/к.) дар 72,5% ҳайвонҳо тамаркузи қандро ба ҳадди эъгидол мерасонад.

Миқдори қанди таркиби хуни 36,5% ҳайвонҳои муолиҷашуда аз ҳайвонҳои солим фақат 33,6% зиёд буду ҳалос, дар ҳоле ки миқдори қанди таркиби хуни ҳайвонҳои контролӣ (яъне ҳайвонҳои, ки аллюксан қабул карда буданд) дору не, нисбат ба ҳайвонҳои солим 142,8%) зиёд буд (Ч. Азонов ва диг. 1984).

Аз гуфтаҳои боло бармеояд, ки қисми хушки коснӣ хосияти баръалои қанднок дошта, барои муолиҷаи касалии диабетӣ қанд нофеъ аст.

Муайян шудааст, ки аллюксан фаъолияти ферментҳои гуруҳи SH ва сафедаҳои В-ҳуҷайраҳои ҳиссаҳои Лангенгарсро муҳосира ё банд ва дар нағича ҳиссаҳоро нобуд мекунад, ки он боиси нарасидани инсулин дар хун мегардад.

Инсулин маводи ниҳоят муҳими буня аст, ки мунтазам дар ҳиссаҳои Лангенгарс ҳосил шуда, миқдори қандро дар буня дар меъри муайян нигоҳ медорад (Lagarow, 1954; Frenichslal969).

Хулоса, механизми зиддидиабетии маводи коснӣ бо эмин доштани ҳиссаҳои Лангенгарс, ки дар гадуи зермеъда ҷой иранд, алоқаманд аст.

Бояд таъкид намуд, ки Arzzulani (1987) дар таҷрибаҳои пас аз истеъмоли 200-300г. алафи коснӣ дар ҳайвонҳо камшавии миқдори қандро аз 18 то 44% мушоҳида намуд, ки исботи гуфтаи муаллиф аст.

Дар тибби муосир низ дамхӯрда ва обҷуши бахшҳои гуногуни рус-таниро чун доруи илтиҳоовар, талхарон, зиддиилтиҳобӣ васеъ ба кор мебаранд.

### Истифодаи коснӣ дар ғизо

Баргу пояи тару тозаи косниро чун нугул бо ҳар гуна ғизо истифода мебаранд. Аз он инчунин бо ҳар гуна гиёҳҳо, самбӯсаи алафӣ тайёр мекунанд. Косниро дар таркиби қаҳва низ истифода мебаранд.

**Нугул аз коснӣ:** 200 г. навдаи ҷавону тару тозаи коснӣ, 10 г. маргарин, намак аз рӯи хоҳиш. Навдаҳои косниро тоза шуста дар ҳаҷми 2-3 сантиметрӣ реза карда, ба маргарин дар буг нигоҳ дошта, пас аз хунук шудан ба боляш ҷазфарии майда резанпударо пошида истеъмол мекунанд.

**Нугул аз решаҳои коснӣ:** 100 г. решаи коснӣ, 100 г. картошка, 15 г. равгани рустанӣ ва намак. Картошкаи дар об ҷӯшондари реза карда, ба он решаҳои дар оби намакин ҷӯшондари ҳамроҳ намуда, ба боляш равгани рустанӣ рехта истеъмол мекунанд.

### Доруҳои коснӣ

**Дамкардаи қисми рӯизаминии коснӣ** барои табобати касалиҳои ҷигару талхадон ва меъдаву рӯда. 4 қошуқи ошхӯрӣ баргу поя ва гули рустаниро дар ним литр оби ҷӯш муддати 1 соат дам мекунанд ва пас аз полонидан аз он рӯзе ним стакани, 3 маротиба пеш аз хӯрок мехӯранд.

**Обҷӯши решаи коснӣ** чун доруи иштиҳоovar, талхарон ва пешоброн: 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаи гиёхро гирифта дар зарфи сирдор андохта, ба боляш як стакан оби ҷӯш мерезанд ва дар оташи паст ним соат меҷӯшонанд.

Ва пас аз хунук шуданаш аз дока гузаронда, рӯзе 1-2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор, ним соат пеш аз хӯрок, муддати тӯлонӣ истифода намоянд.

**Дамкардан алафи коснӣ** барои муолиҷаи тангшавии маҷрои талха. 1 қошуқча баргу пояи хушку майдашудан косниро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷӯшидаистодари рехта, 1 соат дар ҳарорати хона дам дода, полонида, ним стакани, 2 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

**Обҷӯши решаҳои косни** барои муолиҷаи тарбод. 35-40 гр. решаи хушку майдашудаи косниро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷӯшидаистодари рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, ним соат дар ҳарорати хона хунук намуда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, пеш аз гизо истеъмол мекунанд.

### КОХУ – салат посевной. *Lactuca sativa L.*

Коху рустании яқсола буда дар қисми ҷанубии собиқ Шӯравӣ, аз он ҷумла Тоҷикистон парвариш мешавад. Баргҳои тару тоза ва ё хеле кам пухтаи оғро чун сабзҷот ва дору истифода мебаранд.

Таркиби коху аз 95 г% об, 1,5 г% сафеда, 2,3 фоида карбогидридҳо, 0,5 г% нахи гизой, 0,1 г% кислотаҳои органикӣ (оксалат, оксикарбонати дуасоса), витаминҳо ва унсурҳои гуногун иборат мебошад.

Дар таркиби баргҳои рустанӣ 220мг% калий, 8мг% натрий, 77мг% кальций, 40мг% магний, 34мг% фосфор, 0,6мг%, оҳан, 0,4мг% мис, 1,7мг% каротин, 0,00мг% витаминҳои В1 ва В2, 0,65мг% витаминҳои РР, 15мг% витаминҳои С, 30 мгт. витамини Р мавҷуд мебошад.

Арзиши ғизоии коҳу чун дигар сабзавот хеле кам буда, 100 граммҳои он ҳамагӣ 14 ккал энергия дорад. Коҳуро низ аз замонҳои қадим чун рустании ғизоию шифоӣ васеъ истифода мебаранд. Мувофиқи таълимоти Абӯалӣ Сино коҳу омосҳоро шифо мебахшад ва офтобзадаро нофез аст.

Коҳу, хусусан шираи он, сиёҳии пешии чашмо ро рафъ месозад ва шири модаронро зиёд мекунад, ташнагиро мешиканад.

Ширааш инчунин меъдари судманд аст, тухмашро хушк ва шаҳвати чамӯро фуру мешинонад. Шираи коҳуи даштӣ ҳайро метезонад ва подзаҳр аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки табиати коҳу сарду хушк дар дараҷаи дуввум аст. Коҳу хобовар аст ва агар онро бо май нӯшанд аз мастшавӣ эмин медорад. Ширааш ба сурфа, дарди сари аз таъсири гармӣ ба амал омада судманд аст.

Коҳу шири занҳои афзуда сиёҳзахм, омосҳо ва варамҳоро шифо мебахшад, Истеъмоли зиёди он биноии чашмҳоро зиёд мекунад ва шаҳватро суст.

Мувофиқи гуфтаҳои Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ софқунанда ва тавлидкунандан хун, бандкушо ва рафъқунандаи хумори май аст. Коҳуи бо сирко тайёршуда, фармудааст ӯ, иштиҳоро барангезад, яроқон ва дарди меъдари таскин диҳад, пухтаи ӯ серғизотар аз хомаш буда, ҳангоми дарди сина, камширии модарон муфид аст.

Коҳуи қорам дар натиҷаи дурагақунии намудҳои гуногуни ёбоии он дар Аврупои марказӣ, Осиёи Хурд, Осиёи Марказӣ ба даст омадааст. Аввалин бор коҳуи қорам дар мамолики атрофи баҳри Миёназамин то милод парвариш мешуд.

Онро аллақай дар Миср, Юнон, Рим истифода мебарданд.

Олим ва табиби римӣ Галлен коҳуи тару тоза ва шираи онро худаш истеъмоли намуда ба дигарон ҳамчун хобовар тавсия меод. Дар замони мо бошад коҳуро ҳамчун маводи витаминнок истифода мебаранд (Т.Л. Тышкевич, 1989).

Дар тибби Тибет коҳуро ҳангоми зарбу лати қосақонаи мағзи сар заҳролудшавии бадан истифода менамоянд.

Коҳу нармқунанда, оромбахш ва зиддиташанҷ буда, барои рафъи беҳобӣ, нороҳатҳои асаб, изтироб, тапиши зиёди қалб, хистерия ва ғайра истифода менамоянд. Коҳу нируи ҷинсиро кам менамояд.

Баргҳои тару тозаи рустанӣ иштиҳоро бармеангезад ва ҳазми



ғизоро беҳ намуда, баданро фарбеҳ месозад. Истеъмоли он бо каме таом ба ашхоси фарбеҳ тавсия мешазад.

Агар онро то ё вақти масрафи хӯрок истеъмом намоянд, қобили қабул хоҳад буд. Аз сабаби дар таркиби барги рустани мавҷуд будани унсурҳои оҳан, мис, қанд, сафедаҳои зудҳазм, намакҳои минералӣ ва витаминҳои коҳу барои одамони солим, беморҳои заифгашта ва занҳои ҳомила манфиатнок аст.

Вай фаъолияти узвиҳои хунзо, таровиши талхаро беҳ намуда, миқдори эритроцитҳоро дар хун меафзояд, истеъмоли он ҳангоми камхунии гуногун хеле муфид мебошад (З.М. Эфенштейн, 1990).

Таносуби калий, кальций, йод ва натрий дар коҳу боиси бо муваффақият истифода бурдани он буда, ширааш ҳангоми касалии тиреоидит ва тиреотоксикоз фоидабахш аст.

Коҳу дар ғизои беморони мубталои фишори баланди хун ва бемории дил ҳамчун танзимгари об ва калийю натрий нақши муҳимро иҷро мекунад, ки он боиси аз буя хориҷшавии оби зиёд тавассути пешоб ва дар баробари ин рафъи варамҳо мегардад. (В.Д. Рыбак, 1998).

Муайян шудааст, ки витамини таркиби он РР дар мубодилаи карбогидридҳо ҳамчун антезандани инсулин илтирок мекунад аз ин сабаб барги коҳуро дар ғизои беморони сабуки диабети қанд дохил намудан аз фоида дур нест. (С. Я. Соколов ва диг. 1985)

Истеъмоли ҳарӯзаи коҳу мубодилаи моддаҳоро ба танзим оварда, таркиби хун, кори дастҳои ҳозима, системаи марказии асабро беҳтар намуда, ба беморони диабети қанд нафъовар аст. (В.Д. Рыбак, 1989).

Кислотаи оксалати таркиби ғиёҳ ҳамроҳи намаки кальций пайваस्ताгӣҳои ҳалнашаванда ба вучуд меоранд, ки мумкин аст, сабаби пайдо шудани санги гурда гардад. Шахсони гирифтори санги оксалатии гурдаву масона бояд аз масрафи коҳу парҳез намоянд.

Шираи коҳу низ барои саломатии инсон беҳад нофез аст. Истеъмоли ҳамарӯзаи шираи коҳу ва сабзӣ решаи мӯйҳо ва асабҳоро бо ғизо таъмин месозад, барои беҳтар намудани сабзиши мӯйҳо бояд, омехтаи шираи коҳу, сабзӣ, лаблабу ва турбро якҷоя истеъмом намуд. Шираи коҳуро инчунин барои муолиҷаи сил, бемории меъда, бронхит, варамҳо, никрис, кабудсурфа, ҷароҳати меъда тавсия мекунанд.

Барои беҳтар намудани ҳоб ҳар шаб бояд 0,5 стакан шираи коҳу истеъмом намуд (В.Д. Рыбак, 1998).

### КУНЧИД – кунҷуд. *Sesamum jndieuh L.*

Кунҷид ғиёҳи яксолаи баландиаш то 1,5м. аст. Ватани ин рустани Африқо ва Осиё мебошад ва яке аз зироатҳои қадимаи Африқою Осиё

ба ҳисоб меавад. Ба Осиёи Марказӣ аз Панҷоб оварда шудааст. Дар Россия парвариши кунҷидро дар охириҳои асри XVII сар кардаанд. Дар айни замон кунҷидро асосан дар Ҳиндустон, Покистон, Чин, Бирма, Мексика ва Африқою Осиёи Марказӣ, аз ҷумла Тоҷикистон парвариш мекунад.

Ҳамчун дору тухм, баргу поя ва равғани кунҷид истифода мешавад. Баргу пояи онро дар вақти гул ҷида дар соя хушк мекунад. Тухми кунҷидро дар аввали тирамоҳ ҷамъоварӣ менамоянд.

Дар таркиби тухми кунҷид 48-63% равған, 16,3-19% сафеда ва 15,7-17,5% карбогидридҳо мавҷуданд. Инчунин, дар таркиби тухми кунҷид витаминҳои С, А, Е ва микроунсур ва макроунсурҳои гуногун муайян шудааст.

Кунҷидро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи бемории гуногуни буяи истифода мебарданд. Аз ҷумла, Абӯмансури Муваффақ фармудааст, ки симсум (кунҷид) гарм ва нарм аст андар дараҷаи аввал. Часпак буда бемории меъдари нофез аст. Агар онро бо асал истеъмол намоянд зарараш камтар мешавад. Агар бо бағи девона ё тухми кӯкнор бирён карда хӯранд оби маниро зиёд мекунад.

Мувофиқи таълимоти Абӯалии Сино кунҷид барои муолиҷаи рағкашия, ки аз хушкӣ ба вучуд омадааст, нофез буда, равғанаш синаро нарм мекунад. Ширан баргу поя ва равғани он резини мӯйи сарро боздошта, онро нарму дароз ва сабӯсакро гум мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки табиати кунҷид гарму тар аст ва ӯ хосияти нарм ва ҳалқунанда дорад. Агар бағи онро дар об ҷӯшонда сарро шӯянд, сабзиши мӯйро тезонад. Кунҷид овозро тоза ва сурфаи музминро бартараф созад, лекин модаронро зиёд кӯнад, ҳайз оварда баданро фарбеҳ созад.

Муҳаммад Ҳусайн навиштааст, ки дар мамлакатҳои гуногун донаҳои кунҷидро ба болои нон пошида аз он ҳалво тайёр мекунад. Кунҷид бандҳоро мекушояд, хунро тоза мекунад, баданро фарбеҳ ва овозро нарму мулоим, мубодилаи модаҳоро дар буяи хуб мекунад.

Рӯдаҳоро мулоим карда, омосҳои гармро шифо мебахшад.

Равғани кунҷид мубодилаи моддаҳоро беҳ намуда, хусусияти нарм ва фарбеҳкунӣ дорад. Аз диққи нафас, дамкӯтоҳӣ, сурфаи хушк нофез аст ва сӯзиши пешобро рағф месозад.

Омехта бо сафедии тухм омози ҷашм (гулмиҷа ё ассаломуалайкум), бо равғани зағир хориши пӯст, сӯхтагии аз оҳак ба амал омадаго шифо мебахшад.

Дар тибби мардумӣ равғани кунҷидро барои муолиҷаи захму сӯхтаи пӯст, думбал, дарди гӯшу бинӣ истифода менамоянд. Барои муолиҷаи илтиҳоби музминки меъда, илтиҳоби захмини рӯда, бемории

санги гурда, сурфаи музмин, хунрезихои дарунӣ ва касалиҳои дигар масраф мекунанд (Т.Л. Пилат ва диг., 2001).

Малҳами кӯфтаи донаи рустаниӣ пусти баданро нарм созад ва осори захму сӯхгаро аз байн барад. Малҳами барги кунҷид чихаги нестии варам ва пастшавии фишори дохили чашм муфид аст. Шустушӯи мӯи сар бо барги гиёҳ боиси дарозӣ ва сиёҳии мӯи сар гардад.

Дар тибби Тибет тухми кунҷидро барои табobati касалиҳои дастгоҳи асаб ва паст кардани ҷаҳват дар Чин ҳамчун давои нирубахш ва подзаҳр ҳангоми бемории гуногун ва чун доруи зиддииттиҳоб ҳангоми кафидани пусти бадан ва дасту по истифода мебаранд (Ф.И. Ибрагимов ва диг., 1960; Т.А. Асеева ва диг., 1983).

Ширази баргу пояи рустаниро барои муолиҷаи себореяи хушк, равғанашро бо сабур ва ширази ангур ҳангоми хориши пусти ва танинафасӣ тавсия кардаанд.

Дар тибби Чин асосан хока равған ва ҷушидаи тухми кунҷидро (миқдори як масраф 15-20 г.), истифода мебаранд (Ф. Иброҳимов, 1960, Асеева, 1962).

Равғани кунҷид рӯи пардаи луобиро пушонда, аз таъсири манфии қисмҳои ангезандаи таркибии таом эмин медорад. Аз сабаби бо сафеда бой будани таркиби тухми кунҷид бехтарин ғизо барои варзишгарон ва одамони банди кори фикрӣю ҷисмонӣ мебошад. Равғани кунҷид миқдори тромбоситҳои таркиби хунро зиёд намуда, лахтбандии хунро меафзояд, аз ин рӯ онро барои рафъи хунрезихои пусти истифода мебаранд (Т.Л. Пилат ва диг., 2001).

### Истифодаи он дар ғизо

Лаззати равғани кунҷид бо лаззати равғани зайтун монанд аст, аз ин сабаб онро дар саноати қаннодӣ, консерв ва дорусозӣ ба кор мебаранд. Ҳалво ва нони кунҷиддор аз қадим дар байни тоҷикон машҳур буда, табибон онро ҳангоми касалиҳои дарунӣ ва хориҷӣ истифода мебаранд. Дар саноати дорусозӣ равғани кунҷидро чун маводи ҳалкунандаи доруҳои дар об ҳалшаванда ва тайёр намудани малҳам истифода мебаранд.

### ЛАТТАХОР – татарник қолҷий. *Onopordum acanthium* L.

Латтахор рустании дусолаи хордори алафӣ буда, ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Пояаш рости сершоҳ, баландиаш 50-200см. барги хордори дарозрӯяи байзашакл ё нештаршакли сафеди кабудҷа-тоб, гулгудаи мудаввар ё кӯзашакл, гули аргувонии найчашакли дучинса, тухми қаҳваранги холдор дорад. Дар моҳҳои июн-июл гул карда, моҳи август тухм мебандад.

Латтахор чун алафи бегона дар бораву киштзор, заминҳои ноқорам канори ҷӯйбору роҳҳо нумӯъ меёбад. Қисмати мавриди истифодаи рустани баргу поя ва сабадаки гулаш мебошад. Онро дар вақти шукуфтани гули рустани сахаргоҳ чида, дар сояи барҳавои ламолрас хушк мекунад.

Дар баҳши рӯизаминии латтахор алкалоидҳо, кумаринҳо, рағани атрӣ, витаминҳои С, К-, кислотаҳои органикӣ, моддаҳои даббонӣ ва ғайра мавҷуданд.

Латтахорро аз замонҳои қадим васеъ истифода мебарданд. Мувофиқи фармудаҳои Абумансури Муваффақ, табиати латтахор (бодовард) гарм ва хушк буда, ба заъфи меъда ва хуншориҳо манфиатовар аст.

Малҳами рустани омосҳоро табобат ва дарди дандонро ором менамояд. Тухми латтахор, гуфтааст ӯ, ихтилоҷ ва банди шикамро мекушояд ва подзаҳр аст.

Абуалии Сино ҷӯшобайи решаи латтахорро ҳангоми ҳайзи зиёд ва бардавом, хуншориҳои узвиҳои хоричӣ ва дарунӣ, инчунин барои муолиҷаи касалиҳои меъдаву рӯда, чигару сипурз тавсия намудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки табиаташ хунук ва хушк дар дараҷаи аввал аст. Тухмаш аз ихтилоҷи нофеъ буда, обҷӯшаш дарди дандонро шифо мебахшад, хунгуфкуниро рафъ месозад, меъдари қавӣ сохта, ҳазми ғизоро хуб мекунад. Латтахор ба бемориҳои чигар низ нофеъ аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки Ибни Байтор мегӯяд агар бо обҷӯши латтахор сар шӯянд, рехтани мӯйҳоро қатъ мегардонад. Обҷӯши решааш вараҷаро шифо бахшида исқолро рафъ месозад. Агар ин рустаниро дар ҳона оевхта монанд ҳамагуна ҳашароти заҳрдор гузрон мешаванд.

Дар тибби мардуми тоҷик барги латтахор чун доруи даббонӣ, пешоброн, шифодихандаи захм ба кор бурда мешавад. Бо малҳаме, ки аз баргҳои тару тоза гиёҳ бо рағани гов тайёр мешавад, захмҳои думбал, хоришак, шукуфа ва дигар касалиҳои пӯстро муолиҷа менамоянд (М. Ҳочимагов, 1989).

Дамкардаи баргҳои гиёҳ ҳангоми сурфа, тангнафасӣ, талиши зиёди қалб, невроз, саратони раҳм, кузоз ва ғайра тавсия мешавад.

Дар тибби мардуми булғор латтахорро ҳамчун маводи рӯҳафзо ва нерӯбахши бадан истифода мебаранд.

Муайян шудааст, ки истеъмоли меъри зиёди қиёми он кори системани асабро ба ангиезиш оварда, баръакс меъри камаш онро фуруешинонад. Кори дилро ба танзим дароварда, фишори пасти хунро баланд мекунад. (В. Петков ва диг., 1988).

Дар тибби амалии як қатор мамлакатҳо латтахорро барои пешгирии ва табобати саратон ва захму чароҳати пусти, бодхӯра, скрофулез ва баъди чароҳии саратони узвҳои гуногун истифода мебаранд.

Дар асоси таҷрибаҳо муайян шудаанд, ки дамкарда ва шарбати баргу поя ва сабадгули рустанӣ безарар буда, нирӯи қалбро зиёд ва рағҳои хунгардро танг ва фишори хунро баланд мекунад. Латтахор қобилияти лахтшавии хунро меафзояд, ки он бо мавҷуд будани витамини К дар таркиби рустанӣ алоқаманд аст. Латтахор инчунин ҳосияти микробкушию пешобронӣ дорад. Аз ин рӯ, истеъмоли шарбати баргу пояи он ба беморони фишори хунашон паст (гипотония) ва касалиҳои дил аз манфиат дур нест.

### Доруҳои латтахор

Дамкардан баргу пояи рустанӣ барои рафъи сурфа ва тангнафасӣ. 4 қошуқи ошхӯрӣ баргу пояи латтахорро дар ним литр оби ҷӯш як соат дам мекунад. Пас аз соф кардан аз он рӯзе 1 пиёлагӣ, 3 маротиба менӯшанд.

Шарбати латтахор барои муолиҷаи фишори пастӣ хун (гипотония) 10 қошуқи ошхӯрӣ баргу пояи хушкӣ гиёҳро дар ним литр арак ҳамроҳ намуда, онро 25-30 рӯз дар ҷои гарм мегузоранд ва пас аз полондан аз он ду маротиба субҳу шом 20 қатрагӣ истеъмом мекунад.

### ЛАБЛАБУ – свекла обыкновенная. *Beta vulgaris* L.

Рустании ду ва бисёрсолаи ғизоӣ аст. Номи лаблабу аз калимаи логинии (*Beta vulgaris* L) яъне бета лаблабу баромадааст.

Лаблабуи ширин асосан дар асри XVIII дар натиҷаи дураға сохтани лаблабуи баргдори бе беҳреша ва лаблабуи камқанде, ки онро чун ғизои чорво истифода мебаранд, ба вуҷуд омадааст. Соли 1747 муайян карданд, ки дар таркиби лаблабу сахароза будааст.

Ҳамчунин дар асри XVIII муяссар шуд, ки аз лаблабу ҳосил кардани қандро ба роҳ монанд. Имрӯз дар дунё тақрибан 9 млн. га лаблабу парвариш менамоянд, ки асосан ба собиқ ИҶШС, Олмон, ШМА, Фаронса, Чехословакиё, Лаҳистон, Итолиё, Британияи Кабир, давлатҳои Араб, Хитой ва ғайра рост меояд.

Барои муолиҷаи реша ва барги онро истифода мебаранд. Дар таркиби мевани лаблабу 75 Ҷоиз об, 25 Ҷоиз моддаҳои хушк, 20 Ҷоиз карбогидридҳо, (сахароза, фруктоза, глюкоза), 2,5 Ҷоиз ғоз, 2 Ҷоиз моддаҳои пектин, 1,1 Ҷоиз моддаҳои азотӣ, сафеда, равған, кислотаҳои органикӣ, бетаин, 0,02 мг% витамини В1, 0,4 мг% В2, В3, В5, 10 мг% С, Р, 0,20 мг РР, каротеноидҳо, аминокислотаҳои лизин, аргинин, гиси-

дин, ва аносири калий – 288 мг%, натрий-86 мг%, халций-37 мг%, фосфор-43 мг%, оҳан – 1,4 мг%, магний-43 мг%, мис – 0,27 мг%, рӯх – 0,1 мг% кобальт – 22,9 мкг% йод ва дигар мавҷуд аст.

Дар таркиби баргаш гликозидҳои антоцианӣ ва флаванондӣ, 2,5–3,5% сафед, 0,8% раъган ва миқдори зиёди витаминҳо муайян шудааст. Дар таркиби пасмондаҳои саноатии лаблабу то 60% қанд мавҷуд аст, ки барои истеҳсоли спирт ва глицерин истифода мебаранд. Моҳияти ғизоии лаблабу ба 48 ккал дар 100 г. баробар аст.

Лаблабуру чун ғизо ва маводи шифой аз замони қадим истифода мекарданд. Аз ҷумла, Абумансури Муваффақ фармудааст, ки лаблабу бандҳои ҷигар ва исгурҷро мекушояд, агар онро тавъам бо сипанду сирко истифода кунанд. Барои кушодани димоғ оби лаблабуру бо асал омехта, ба бинӣ мечаконанд. Абӯалии Сино онро барои муолиҷаи табларза тавсия кардааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ ду навъи лаблабуру зикр кардааст: сурх ва сафед. Ба ақидаи ӯ беҳтарини он лаблабуи сафед аст. Ин навъи лаблабу хусусиятҳои нармкунӣ, ҳазми ғизо ва пок намуданро дорад.

Онро барои муолиҷаи захмҳо ва рехтани мӯйи сар истифода мекунанд. Агар лаблабуру пухта, майда карда ба болои омосҳо банданд, ғоида мерасонад. Агар бо ҷӯшобааш беморони гирифтори халадарди рӯдаҳоро обшикам намоянд, нафъ мебахшад. Лаблабу шаҳватро меафзояд.

Муҳаммад Хусайни Шерозӣ овардааст, ки лаблабу банди узвҳоро кушода, сафроро ба ҳаракат меорад. Барои муолиҷаи вараҷа, бемории гурдаю шошадон ва бавосир низ аз лаблабу истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ лаблабуру барои табobati бемории гуногун истифода мебаранд. Барои муолиҷаи бемории шуш, илтиҳоби пардаи болои шуш (плеврит), фишори баланди хун шираи онро ба қор мебаранд.

Лаблабуи пухта ва оби онро ҳамчун исҳоловар тавсия медиҳанд. Беморони гирифтори қабзиятро бо оби лаблабу обшикам мекунанд. Обаш захми пӯстро шифо мебахшад. Баргҳои лаблабу низ хусусияти шифой доранд.

Онҳоро дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи варамҳои дасту по истифода мебаранд. Ин раванд чунин сурат мегирад: баргҳои онро бутун ё майда карда ба болои узви варамеда бо доқа мебанданд. Барои муолиҷаи зуком аз оби баргаш истифода бурда онро ба бинӣ мечаконанд.

Дар тибби муосир лаблабуру чун ғизои парҳезӣ ба беморони гирифтори қабзияти рӯдаҳо, камхунии дилу рағҳои хунгард тавсия мекунанд. Пайдост, ки дар таркиби лаблабу ва баргҳои он моддаҳои ғайри

биология хеле фаровон аст ва он барои буняи инсон фоидаи калон дорад.

Мисол кобалт барои чудошавии витамини В12 нақши бузург мебозад. Витамини В12 бошад, тавъам бо кислотаи фолиевӣ барои тавлиди яке аз ҳуҷайраҳои басо муҳими таркиби хуни инсон эритроцитҳо иштироки мустақим дорад. Ин аломати он аст, ки лаблабу дар ҳосилшавии хун нақши бузург ба ӯҳда дорад. (Л. В. Пастушенков, 1989).

Таркиби лаблабу аз моддаҳои пектинӣ ҳам бой аст. Моддаҳои мазкур барои чудошавии (синтези) гликоген заруранд.

Чи тавре ки маълум аст, гликоген яке аз манбаҳои асосии ҳосилшавии энергияи буняи инсон мебошад. Ғоз ва кислотаҳои органикии таркиби лаблабу бошанд, ҳосилшавии шираи меъдари афзуда, кори рӯдаҳоро муназзам месозанд. Аз ин рӯ, он барои табobati илтиҳоби пардаи луобии рӯдаи ғафс, ки бо ихтилоҷ пайваста мегузарад, истифода мегардад. Лаблабу инчунин барои муслиҷаи бемории тиреотоксикоз, атеросклероз тавсия медиҳанд (С. Я. Соколов ва диг. 1985).

Дар таркиби лаблабу инчунин маводи бетаин муайян шудааст, ки он ба гуруҳи маводи чарбҳалкунанда (липотропный), ки дар мубодилаи чарбҳо бевосита таъсир мерасонад, дохил шудааст.

Бетаин инчунин дар азхудкунии сафедаҳо дар буня нақши калон бозида кори чигарро хуб мекунад, то ҳол дар сабзавоти дигар маводи бетаин муайян нашудааст.

Муайян шудааст, ки бетаин бо ғизо афзоиши кӯдакони беҳ мекунад ва барои азхуд намудани витамини В12 мусоидат карда ҳангоми бемории камхунӣ таркиби хунро ба танзим дароварда миқдори гемоглабинро меафзояд (Г. Л. Тышкевич, 1990).

То наздикиҳо гумон мекарданд, ки витамини У танҳо дар таркиби қарам ҳасту ҳалос. Агарчанде ки миқдори он дар лаблабу кам аст, лекин ҳангоми пухтани он (то 1 соат) нобуд намешавад.

Солҳои охир муайян шудааст, ки витамини У на танҳо захму чароҳати меъдари шифо мебахшад, балки хусусияти зидди суддабандӣ низ дорад ва мубодилаи холестерин ва липопротеидҳоро беҳ намуда одамро аз гирифторӣ ба бемории атеросклероз эмин медорад. Лаблабу инчунин хусусияти зиддигъстамин низ дорад, ки он барои муолиҷаи бемории аз аллергия сарзада нофез аст (Г. Л. Тышкевич, 1990).

Дар тибби булғор барои муолиҷаи чароҳати соки по кӯфтаи лаблабу ба болои он гузошта, то хушк шуданаш нигоҳ медоранд ва ҳангоми хушк шуданаш боз бо кӯфтаи лаблабуи тару тоза иваз мекунанд. (В. Петков, 1988).

Дар баробари ин муайян шудааст, ки лаблабу пешобро ну исҳолавар буда, мубодилаи чарбуҳо ро ба танзим оварда, нахҳои ғизоӣ ва пектинҳои таркибаш радионуклетидҳо ва намакҳои металлҳои вазнини симоб, нуқра, захҳои микробӣ ва холестеринро аз буяна хориҷ мекунад. Аз ин рӯ онро ба беморони мубталои атеросклероз, дилу рағҳои хунгард мефармоянд (Т.Л. Тълшқевч, 1990; Н.Куреннов, 2007).

Ширази лаблабуи ходро ҳамчун танзимгари мубодилаи моддаҳо ва қувватбахш истифода мебаранд. Ширази лаблабуи бо асал омехта дар таносуби 1:1 ва ширази қлюквя 2:1-ро барои муолиҷаи фишори баланди хун, шушстушуи захҳои чирку фасоднок, бемории шушҳо, истифода мебаранд.

Хангоми фишори баланди хун ширази лаблабу ро дар меъёри 1 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз, то истеъмоли ғизо масраф мекунад. Муддати табобат 4 рӯз. Ширази бо асал ним стаканӣ, 3-4 бор дар як рӯз масраф мекунад (В.Д. Рыбак, 1998).

Лаблабуи пухта барои ба танзим овардани кори рӯдаҳо ва беҳтар намудани қалишхӯрӣ ва моторикаи онҳо таъсири мусбат мерасонад. Ғизоҳои аз лаблабу тайёршуда дар навбати худ, қалишхӯрии маҷрои талхаро беҳтар намуда, хориҷшавии талхаро аз талхадон таъмин месо-занд. Лаблабуи аз майдакунак гузаронда ва бо рағани рустанӣ омехта хусусияти хуби талхаронӣ дорад (З.М. Эвенштейн, 1990).

### Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор ва саноат аз лаблабу нугул, маринадҳо қарда онро бо таомҳои гуногун истеъмол менамоянд. Лаблабуи тару тоза ро барои тайёр намудани таомҳои гуногун, аз қумла оши бурида, қарамшӯрбо, оши тӯппа ва ғайра истифода мебаранд.

### Нугулҳои лаблабу

Нугулҳои аз лаблабу тайёршуда низ хусусиятҳои шифоӣ доранд. Аз ин рӯ ба шумо 2 намуди нугули лаблабу пешниҳод менамоям.

#### Нугули лаблабу бо лӯбиё;

150 г. лаблабу, 1 стакан лӯбиёи пухта, 1 бодиринги тару тоза ё намакин, қулҷалиёз ва ё 1 бандча нешпиёз.

Лаблабуи пухта, бодиринг ва пиёз ро майда реза қарда бо лӯбиё омехта, ба болояш маёнез ё рағани поки рустаниро рехта ба табақчаҳо гирифта истеъмол мекунад.

Нугул бо лаблабу сирпиёз. Лаблабуи на он қадар қалон, 3-4 даққони сирпиёз, 1 себ ё ширази ним лиму, 100 г. майёнез, қанду намак ба қадри дилхоҳ.



Лаблабу ва себро аз майдакунак гузаронда, онро бо сири майда карда омехта, ба он қанд ва намаку майёнез дам медиҳанд.

**Нугули лаблабу.** 1 кг. лаблабу, зира, 30 г. рағғани рустанӣ, 1 қошукча сирко, намак, 200 мл об, 1 бехпиез, чаъфарӣ, пиёзи сабз, шибит.

Лаблабуро ҷушонда, майда реза карда, ба боляш зира пошида, ба рӯяш пиёзи бирён ва соуси аз рағған, сирко, намак тайёрро рехта хуб аралаш мекунад ва ба боляш микдори муайяни об мезезанд, ки лабалабу ба худ микдори зиёди моеъро ҷабида гирад. Онро дам ва рӯяшро бо чаъфарӣ оро дода истеъмол мекунад.

### Доруҳои лаблабу

**Шири ғализи лаблабу** барои муолиҷаи илтиҳоби галҳадон. 1 стакан лаблабуи хоми майдакардари ба зарфи сирдор андохта, ба он 1 стакан оби ҷушидаисгодаро рехта, то ғализ шуданаш ҷушонда, полонида, 2 қошуки ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунад.

**Шири лаблабу.** 100 мл. шири лаблабуро дар як стакан оби ҷушидашудаи муътадил омехта, 2 бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунад.

### ЛИМУ – лимон. *Citrus Limon (L.) Burm. Fin.*

Дарахти ҳамешасабзи субтропикии боровар буда, ба оилаи судобиҳо мансуб аст.

Ватани лиму Ҷануби Шарқи Осиё буда, дар ҷаҳли худрӯй нумӯ мебад. Дар асри X арабҳо онро аз Осиё ба Фаластин ва аз он ҷо салибдорон ба Италия оварданд. Дар асри XVIII дар боғҳои Гурҷистон парвариш ёфт. Ҷълан лимури дар Осиёи Ҷануби Шарқи, Аврупои Ҷануби Италия, ШМА, Испания, Португалия, Гурҷистон, Кафқози Шимолӣ, Молдова ва Осиёи Миёна парвариш мекунад. Дар Тоҷикистон асосан дар водии Вахш парвариш мегардад.

Бори аввал оиди лиму дар дастхатҳои асри XII маълумот оварда шудааст. Мувофиқи маълумоти В.П. Алексеев (1955) лиму ба Аврупо тавассути Эрон аз музофоти Синди Ҳинд ва Амрикои Шимолӣ оварда шудааст. А. Артемов (2002) менависад, ки лимури арабҳо дар асри XII ба Испания ва Африко оварда парвариш намудаанд.

Лимури дар давлатҳои Закавказия аз Старый Афон дар асрҳои XV-XVII овардаанд (Ф.Х. Бектерев, 1970; Л.Г. Лебедевой, 2000).

Мувофиқи маълумоти Б.С. Розанов (1978) дар мамлақати мо асосан лимуи навъи Мейер аз соли 1948 парвариш мешавад. Соли 1977 дар

Тоҷикистон 9,5 млн. дона меваи лимуи навъи Мейер чида шуд. Лимуи Мейер хангоми дурагакунии лиму ва афлесун ба даст омадааст.

Меваи лиму дар тиб васеъ истифода мегардад.

Дар таркиби лимуи тару тоза, 87,7% об, 0,9% сафеда, 3,6% карбогидрид, 1,3% нахҳои ғизоӣ, 5,7% кислотаҳои органикӣ, ки қисми зиёдаш ба кислотаи лиму рост меояд, аз 40 мг% витамини С, 100-750 мг% витамини Р, 0,04 мг% витамини В1, 0,02 мг% В2, 0,10 мг% РР, 0,01 мг% каротин, кислотаи фолиевӣ, гликозидҳои флаванонидӣ, аминокислотаҳо (эспарагин, лизин, аргинин, серин, глицин, аланин, тирзин ва ғайра), рағғани эфир, 163 мг% унсурҳои калӣ, 22 мг% фосфор, 40 мг% калсий, 12 мг% магний, 0,6 мг% оҳан, дар пусти мевааш моддаи лимонен, спиртҳои гераниол, цитрал ва рағғани эфир мавҷуданд.

Дар таркиби рағғани эфираш, ки аз ҷумла, дар Тоҷикистон, Италия, ШМА, Испания, Португалия, Ҳиндустон, Чили ва дигар давлатҳои истеҳсол мешаванд, моддаҳои лимонен, гераниол, цитра-а-пинен, мирцен, цитронеллол, феландрен ва ғайра мавҷуданд.

Хусусиятҳои шифоии лиму ҳанӯз аз қадим маълум буд ва онро пишикони номӣ барои муолиҷаи беморон истифода мекунанд.

Абумансури Муваффақ овардааст, ки лиму (утруч) даҳонро хушбӯӣ, меъдара қавӣ сохта, сафроро бишканад ва ба диққи нафас суд бахшад. Озаҳ, доғи кунҷитак ва зардии чашмо рағғ намояд.

Тухмдонаи меваашро барои муолиҷаи бавосир, баргашро барои хушбӯӣ намудани даҳон ва рағғани аз донаҳои пусти лиму ҷудошудаи онро барои шифои фалаҷ, заифии бадан ва ҷун подзаҳр тавсия додааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, беҳтарин лиму онест, ки зарду ҳаҷман калон аст. Лимуи турк доғҳои рӯйро пок ва агар афшурдашро ба чашм чаконед, чашмо равшану ҷилодор мекунад. Пушташ сабзиши ришро метезонад, таппиши дилро муътадил мекунад. Шириаш таппагиро шикаста қайро бозмедорад. Лиму меъдара пурқувват ва ҳазми ғизоро метезонад. Пушташ хосияти гичаронӣ дорад. Таъсири манфии лимуро қанду асал рағғ месозад.

Муҳаммад Хусайни Шерозӣ лимуро барои муолиҷаи сарҷарҳак, омосҳои гарми гулу ва дилзанӣ фармудааст. У нигоштааст, ки агар лимуро аз пушташ ҷудо ва мағзашро гарм карда ба пешона моled, дарди сар шифо меёбад. Оби лиму рӯйро аз ҳар навъ доғҳо пок мекунад ва хусусияти подзаҳрӣ дорад (хусусан аз ҳашаротҳо).

Дар тибби мардумӣ лимурс барои муолиҷаи бемории чигар (зарпарвин, зотулқабид), галҳадон ва роҳи талхагузар, илтиҳоби пардаи луобии меъда (хусусан агар он бо камшавии шираи меъда иртибот дошта бошад), дардҳои гурда, санги гурда, никрис, тарбод истифода

мебаранд (В.П. Махлаюк 1967, Усошин, 2000, А. Аргёмова, 2002; Т.Ю. Суворова, 2005).

Дар гиббӣ мардуми рус шираи лимуро барои муолиҷаи бемории синга ва хурӯсақҳо истифода мебаранд. Шираи лимуро бо об омехта ҳангоми қулоъ, бо ним стакан оби лиму ва ним стакан об даҳонро мечайқонанд. Ҳангоми шамолхӯрӣ ва бемории узвҳои нафас 1 лимуро дар об 10 дақиқа ҷӯшонда, бо корд майда реза карда, дар доқа афшурда, шираи онро дар стакан гирифта, ба он 2 қошуқи ошхӯрӣ глисерин рехта, омехта, боз 2 қошуқ асал хамроҳ намуда, 2 қошуқи чойхӯрӣ 3 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо масраф намудан зарур аст.

Шираи лимуро инчунин барои муолиҷаи атеросклероз, заъфи дил, санги гурда мефармоянд (В.Д. Рыбак, 1998).

Барои беморон боз маводеро бо номи шири лиму тавсия медиҳанд, ки онро бо чунин усул тайёр мекунад: 1 лиму, ¼ л шир, 4 қошуқча шакар. Шираи лимуро афшурда, ба миксер андохта, ба болояш қанду шири хунуқро рехта, дар миксер тоб дода маводи ҳосилшударо хунук намуда, ба бемор нӯшондан лозим аст (З.М. Эвенштейн, 1990).

Лиму инчунин дар ороиши рӯй истифода мебаранд. Барои ин оби лимуро барои мулоиму сафед намудани пӯсти рӯй ва табобати рихинак, доғи рӯй, аз рӯи дастури зерин: сафедии тухм, глисерин, атр ва оби лимуро омехта бо он рӯйро облатта мекунад ва мемоланд (Т.Ю. Суворова, 2005, Н.Куреннов, 2007).

Равғани атрии лиму дорои хусусиятҳои бактериякӯш ва зиддиоксид, зиддииттиҳсб, зиддииттилоҷ, табиқан, подзаҳрӣ, зиддисклерозӣ ва пешобронӣ буда, мубодилаи чарбуҳоро ба танзим мебарорад. Онро барои муолиҷаи снги шуш, санги талхадону, гурда, атеросклероз, диабетӣ қанд, илтиҳоби ғадуди зермеъда, қулоъ, камхунӣ ва ғайра истифода мебаранд (В.В. Николаевский, 2000; Е.В. Усошин, 2000; Т.Ю. Суворова 2005).

Таркиби лиму аз витаминҳои Р ва С бой буда, барои мустаҳкам намудани деворҳои рағҳои хунгард нақши калонро иҷро мекунад. Муайян шудааст, ки деворҳои рағҳои хунгард аз қабати ҳучайраҳои дарунӣ ва мембранаҳои базалӣ сохта ва бо маводи ширешмонанд бо номи сементи интерселлюлярӣ мустаҳкам карда мешаванд. Ва барои дар буня синтез намудани ин мавод витаминҳои Р ва С заруранд. Ва ҳангоми норасоии витаминҳои мазкур хусусияти сементкунии маводи пайвастанданӣ дар боло гуфта вайрон ва нифозати деворҳои рағҳои хунгард баланд шуда зудшиканин (ломкост) рағҳо ба амал меояд. Истеъмоли маводи лиму ин норасоиро дар буня рафъ месозанд (Т.Л. Тышкевич, 1990).

Лиму чун доруи хунбанд, табикиан, рӯҳафзо, зиддиитиҳоб ва ба-  
рои паст намудани фишори баланди хун низ истифода мегардад

Дар тибби муосир онҳо ба бемороне, ки дар буняшон витаминҳои  
С ва В кам аст, пешниҳод мекунанд.

Ширази лимуро барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, доғи  
кунҷитак истифода мебаранд.

Т.Ю. Суворова (2005) барои муолиҷаи кулоҷ (стоматит), илтиҳоби  
бодемакҳои гулӯ (ангина), илтиҳоби фасодноки гӯш (отит) даслурҳои  
зеринро пешниҳод кардааст; ширази ним лиму, 1 қошукча асал ба ним  
стакан обро омехта ғарғара мекунанд. Барои муолиҷаи ангина бошад 1  
қошукча ширази лиму ё 1 қатра рағғани лимуро дар 1 стакан оби гарм  
омехта ғарғара мекунанд. Ҳангоми илтиҳоби фасодноки гӯш бошад  
ширази лимуро бо об дар таъсири 1:2 омехта 1-2 қатрагӣ 3 бор дар гӯш  
мечаконанд.

Хусусиятҳои шифоии лиму бо ҷавҳари лиму ва витамини С, ки тар-  
кибаш аз онҳо бой аст, иртиботи қавӣ дорад.

Диетолог Амрикоӣ Тереза Чонг гуфтааст, ки хусусиятҳои асоси-  
сии лиму дар он аст, ки аз буня захроро хориҷ намуда мубодилаи  
моддаҳои дохили онро ба танзим мебарорад. Кислотаи ҷавҳари лиму  
ҳазми ғизои афзуда ба ҳосилшавии ширази меъда мусоидат мекунанд.  
Лиму хавфи баландшавии қандро дар хун рағғ месозад.

Дар таркиби пусти лиму пектинҳо мавҷуданд, ки ҳангоми ба меъда  
воридшавишон ба мисли гелъ деворҳои меъдаро фаро гирифта онро  
аз таъсири манфии маводи анғезанда эмин мебарорад.

Хусусияти шифоии рағғани атрии лимуро муаллиф бо шогирдонаш  
дар таҷрибаҳои илмӣ дар ҳайвонҳо баррасӣ шуда омӯхтааст. Соли  
2005 рисолаи номзадии шогирди муаллиф Н. Маҳмадназаров дар  
шӯрои диссертасионии ДДТГ ба номи Абӯалӣ ибни Сино бо  
мувафакият анҷом ёфт.

Аз ҷумла, дар тадқиқотҳо муайян шуд, ки рағғани атрии пусти ме-  
ва, баргҳо ва навдаҳои ҷавони лиму дар меъёри 0,04 г/кг. миқдори тал-  
харо нисбати ҳайвонҳои контролӣ 2 маротиба зиёд мекунанд. Барсба-  
ри ин зери таъсири рағғани пусти меваи лиму миқдори холестерини  
таркиби талха нисбати калламушҳои солими контролӣ 19%, мачмуи  
кислотаҳои талха 55%, фосфолипидҳо 17,79% ва нишондоди коэффи-  
сиенти ҳолату-холестерин 32,27% зиёд мешаванд, ки ин аз таъсири  
мусбати рағғани лиму ба мубодилаи кимиёии таркиби талха шаҳодат  
медихад.

Барои аз нуқтаи назари илмӣ тасдиқ намудани гуфтаҳои боло дар як  
идда ҳайвонҳо таъсири рағғани лимуро ба мубодилаи холестерин  
ҳангоми ҳурондани маводи холестерин ба калламушҳо омӯхтанд.

Маводи ба даст омада аз он шаҳодат медиҳанд, ки дар ҳайвонҳои холестеринро дар меъёри 500 мг/кг. дар муддати 1 моҳ хӯронда, тамаркузи холестерин, дар таркиби хунобаашон 2,3 бор, холестерин липопротеинҳои зичиашон паст (ХСЛПЗП)-2 маротиба, холестерин липопротеинҳои зичиашон ниҳоят паст (ХСЛПЗНП) 3,5 маротиба афзуда, миқдори холестерин липопротеинҳои зичиашон баланд (ХСЛПЗБ)-нисбати ҳайвонҳои холестерин қабул накарда 39% кам мешавад.

Дар ҳайвонҳои бо рағани лиму табобат ёфта бошад нисбати ҳайвонҳои контролӣ миқдори холестерин 52,2%, ХСЛПЗП-37,3%, ХСЛПЗНП-28,8%, триглицеридҳо, 48%, липидҳо, 3,5 бор кам шуда, миқдори ХСЛПЗБ 20% ва фосфолипидҳо 33% меафзояд, ки ин аз таъсири мусбати рағани лиму ба мубодилаи липидҳо ва холестерин дар буня дарак медиҳад. Аз ин рӯ истифодаи рағани лиму барои муолиҷаи бемориҳои талхадон, атеросклероз, заъфи дилу рағҳои хунгард ва ҷарбугирии ҷигар ниҳоят муфид аст (Азонов ва диг., 2001; Н.Маҳмадназаров, 2002).

Муаллиф инчунин хусусияти талхаронӣ ва ҳепатопротектории рағани лимуро дар зерӣ таъсири захри ҷигаркуши чорхлориди карбон омӯхтааст. Таҷрибаҳои илмӣ нишон доданд, ки рағани лиму дар меъёри 0,04 г/кг. таровиши талхаро 2 маротиба зиёд намуда, тамаркузи холестерин, маҷмӯи кислотаҳои талхагин, фосфолипидҳо ва коэффисиенти ҳолату холестеринро ба эътидол меорад. Дар баробари ин муайян шуд, ки рағани атрии лиму фаъолнокии ферментҳои ҷигар АсАТ, АлАт ва ШФ-ро, ки дар зерӣ таъсири захри ҷигаркуши СС14 2 маротиба баланд мешаванд, ба эътидол оварда, фаъолнокии онҳоро паст мекунад, ки ин аз хусусияти баръалои ҳепатопротектории рағани лиму дарак медиҳад. (Н. Мамадназаров, Ҷ. Азонов, 2002). Ҳангоми омӯختани хусусиятҳои зиддииттиҳобии рағани атрии лиму муайян шуд, ки рағани лиму варами пойҳои қафои калламушҳои сафедро, ки тавассути ба онҳо гузарондани маводи илтиҳобангези гистамин, серотинин ва формалин ба амал меоянд, ба зудӣ кам мекунад, ки ин аз хусусияти зиддииттиҳобии рағани мазкур далolat мекунад (Н. Мамадназаров, 2002; 2006).

Ба беморони гирифтори илтиҳоби пардан луобияи меъда (гастрит) ва захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, ки он бо зиёд ҳосилшавии шираи меъда мегузарад, истеъмоли лиму қатъиян манъ аст.

### **Истифодан он дар ғизо**

Лимуро тару тоза истеъмоли мекунанд. Дар шароити хона ва саноати хӯрокворӣ аз лиму шарбад, мураббо, нӯшоба, ликёр, чойи лимун, тайёр мекунанд. Рағани эфирнашро дар саноати хӯрокворӣ ва дорусозӣ барои хуштамъу хушбӯй сохтани ғизову доруҳо истифода мебаранд.

## Доруҳои лиму

**Ширази лиму** барои муолиҷаи санги талхадон: 0,5 литр ширази полонидаи лиму ва ним литр рағғани зайтунро гирифта, пас аз 6 соати бори охир истеъмол намудани ғизо дар ҳар 15 дақиқа 4 қошуқи ошхӯрӣ рағғани зайтунро истеъмол ва аз болояш 4 қошук ширази лимуро масраф бояд кард. Дар ҳолати тамом шудани рағғани зайтун боқимондаи ширазо аз болояш истеъмол намоед.

**Ширази лиму ва асал.** Дар як стакан оби шохамбарӣ, нарзан ё боржом 1 қошуқи ошхӯрӣ асал ва ширази ним лимуро омехта, дар шиками наҳор 10-15 рӯз барои муолиҷаи фишори баланди хун масраф намоед.

**Ширази лиму** барои муолиҷаи атеросклероз. Ширази ним лимуро дар ним стакан об омехта, ба он 1 қошукча асал ҳамроҳ намуда шабона масраф кунед.

**Ширази лиму** барои муолиҷаи бемории дил 2 қошуқи ошхӯрӣ ширази лимуро бо 4 қошуқи ошхӯрӣ асал омехта, ба он 1 қошук рағғани офтобпараст ҳамроҳ намуда, 1 қошукчаи 2 бор дар як рӯз пеш аз истеъмоли ғизо масраф мекунад.

**Омехтаи лиму.** 4 дона лимуро аз ғунтмайдакунак гузаронида бо 1 кг. асал ва 200 мл. рағғани зайтун омехта, дар зарфи саришдор гирифта дар яхдон нигоҳ доред. Онро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон ва ҳепатити музмин 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз, 40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо меҳуранд.

**Дамхӯрдаи лиму бо сир:** 3 дона лимуро бо пушташ ғавҷида, майда карда, ба зарфи 3 литра андохта, ба болояш 5 дона сирпиёзро андохта, ба болояш оби гарм рехта, 2-3 рӯз то тағшон шудани пасмондаҳои лимую сир нигоҳ дошта, пасон дар мезъери ним стакани барои муолиҷаи фишори баланди хун дар марҳилаҳои аввали беморӣ истеъмол намоед.

**Обҷуши пусти хушкӣ лиму:** 2 қошуқи ошхӯрӣ пусти майдашудаи лимуро гирифта, ба болояш 2 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар зарфи сирдор 30 дақиқа дар оташи паст ҷушонда, 10-20 дақиқа дам дода, аз доқа полонида, ним стакани 3 бор дар як рӯз 40 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо қабул мекунад (барои паст намудани миқдори қанди таркиби хун ба беморони мубталои диабети қанд тавсия шудааст).

**ЛУБИЁ** – фасоль обыкновенная. *Phaseolus vulgaris* L.

Рустании яқсолаи ғизой буда ба оилаи лубиёғиҳо мансуб аст. Лубиё дар чануб ва чанубу шарқи Осиё, тақрибан 6000 сол пеш маълум буд. Аз қадимулайём онро дар Мексика, Гватемалия ва дигар мамлакатҳои қиёаи Амрико парвариш мекарданд. Дар охири асри XVI лубиёро ба Аврупо оварданд.

Тақрибан ба 22 млн. га. замин лубиё мекоранд, ки қисми зиёдаш ба мамлакатҳои Осиё рост меояд. Аз он тақрибан 6 млн га. ба Ҳиндустон рост меояд. Дар қаламрави собиқ ИҶШС он дар масоҳати 50 ҳазор га. кишт мегардад. Минтақаҳои асосии парваришаш: Осиёи Марказӣ, Гурҷистон, Арманистон, Озарбойҷон, Кафқози Шимоли, Украина ва Молдова мебошад. Дар таркиби лубиё 20-31 фоиз сафеда, 0,7-3,6 фоиз раған 50-60 фоиз оҳар ва 2,3-7,1 фоиз ғоз мавҷуд аст.

Таркиби кимиёии сафедаи лубиё ба таркиби сафедаи гушт басо наздик аст.

Дар таркиби меваи лубиё то 50% карбогидридҳо, моддаҳои азотӣ, 0,1-0,24% аминокислотаҳои триптофан, 2,4% лизин, аргинин, тирозин, метионин флавансидҳо, кислотаҳои органикӣ, (ҷавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса, витаминҳои В1, В6, РР, С, намакҳои калий, (то 535мг%, фосфор то 530мг%. каротин, 0,02мг%, оҳан 6 мг%, 4,4 мг% цинк, 0,3-0,7 мг% мис, 0,50мг% витамини В3, 0,18мг%, тиамин ва соири он) мавҷуд аст. 100 г. лубиё дорои 309 ккал энергия мебошад.

Аз қадимулайём лубиё барои муолиҷаи беморон ва ҳамчун ғизои қувватафзо истифода мешуд.

Абумансури Муваффақ навиштааст, ки лубиё шаҳватро афзуда, ҳайзовар мебошад.

Абуали Сино фармудааст, ки лубиё шаҳвати ҷинсиро ба ҳаҷрон меорад ва агар онро занҷо бо кунҷид истеъмол намоянд, ширашон зиёд мешавад. Лубиё доғи кунҷитакро шиз нест мекунад.

Амирдаълат Амасиатсӣ овардааст, ки лубиё сурх ва сафед мешавад. Бехтаринаш онсег, ки ранги сурх дорад. Лубиё пусти рӯйро ҷило бахшида чехраро зебо ва доғи кунҷитакро нест, шири занҷоро зиёд ва баданро фарбеҳ ва ҷароҳатҳои ҷирку фасоднокро пок мекунад.

Муҳаммад Хусайни Шерозӣ навиштааст, ки лубиё хусусияти поккунӣ, ҳазм ва пелсброниро дорад. Лубиёи сафед кафаси синаро мулоим, баданро фарбеҳ мекунад.

Дар тибби мардумӣ лубиё ва кунҷораи онро барои муолиҷаи касалии қанд дар шакли ҷупоб ва дамхӯрда истифода мебаранд. Дамхӯрдани меваҳояшро барои муолиҷаи бемории гурда, масона, никрис, тарбод, фиғори баланди хун ва чун пешоброн истифода мебаранд (Н.Куреннов, 2007).

Обҷӯши ғилофакашро барои муолиҷаи бемории гурда, фишори баланди хун, илтиҳоби тарбодии буғумҳо (ревматоидный артрит), вайроншавии мубодилаи обу намак, сустшавии қори дил, ки бо варамҳо ҷараён мегирад ва диабет қанд истифода мебаранд (А.Синяков, 2000).

Обҷӯши гулҳои хушқашро аз ҳисоби 1:5 барои муолиҷаи санги талхадон ва гурда мефармоянд ва бемор бояд дар як рӯз 500 мл ҷушоби онро истеъмол намояд.

Кӯфтаи пӯчоқ ё ғилофакашро барои муолиҷаи сӯхта, зардзахми на-  
мноқ, бемории қанд ва офтобзада истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии Олмон дамхӯрдаи кунҷора ва ғилофакашро  
барои муолиҷаи бемории қанд, гурда, обғаҳ, санги гурдаю масона, тар-  
боду ниқриси музмиң, илтиҳоби асаби сурин ва филлори баланди хун  
мефармоянд (Б. П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби муосир лӯбиёро чун маводи ғизоие, ки таркибаш бо са-  
феда бой аст ба беморони лоғаргашта ва гирифторони бемории қанд  
тавсия медиҳанд. Аз тадқиқотҳои илмӣ бармеояд, ки қиёми моёъ ва  
хушки он барои муолиҷаи бемории қанд ғоидаовар аст. Таҷрибаҳо  
нишон доданд, ки қиёми лӯбиё миқдори қандро дар таркиби хуни  
харгӯшҳо аз 30 то 40% паст мекунад ва таъсири он 10 соат давом меё-  
бад (Е. И. Лихтенштейн ва диг., 1948).

Ин хусусияти лӯбиёро Вайсман ва Ямпольская (1949) ва В. К. Зем-  
линский (1963) дар тадқиқотҳои дар харгӯшҳо нузаронидашон тасдиқ  
намуданд.

Лӯбиё тавассути наҳҳои ғизоии таркибаш миқдори холестеринро  
дар таркиби хун кам мекунад (В. Стрелов, 1999).

Дар таркиби лӯбиёи лимағӣ, ки онро лӯбиёи моҳтобӣ низ мегӯянд  
маводи аглютинини, ки дар хуни инсон ҳангоми бемории сироятӣ зи-  
ёдшуда микробҳои касалиоварро нобуд месозанд, муайян шудааст, ки  
ин аз нақши лӯбиё барои батанзимории масунияти буяна далолат меку-  
над (З. М. Эвенштейн, 1989; Г. Л. Тышкевич, 1998).

Муайян шудааст, ки цинк ба мубодилаи карбогидридҳо, мис дар  
синтези адреналини хун ва ҳосилшавии гемоглабин ва мубодилаи  
бофтаҳои буяна таъсири хуб мерасонад, флаваноидҳо бошад таъсири  
зиддиилтиҳобӣ доранд. Витаминҳои С ва РР ниғозати дсворҳои  
рағҳои хунро кам карда дар синтези холестерин ва мубодилаи он  
саҳми муҳим доранд.

Аз ин рӯ, таъсири зиддиилтиҳобӣ, пешобронӣ, зиддидиабетии  
лӯбиё бо маводи дар боло гуфтаи таркибаш алоқаманд мебошад.  
(А. Синяков, 2000).

### Истифодаи он дар ғизо

Лӯбиё яке аз маҳсулоти ниҳоят серғизо ба ҳисоб меравад ва онро  
дар бисёр мамолики ҷаҳон васеъ истеъмол мекунанд, дар шароити хо-  
на аз он лӯбиёшурбо, лӯбиёи пухта бо нугулҳои гуногун, омода месо-  
занд ва дар оши бурида ҳамроҳ мекунанд. Дар саноати хӯрокворӣ  
консерваҳои лӯбиёӣ низ истеҳсол мешавад.

Нугули лӯбиё; лӯбиёи сабз 1,5 кг. лӯбиёи сабзи норасид, 1,5 л. об, 2



қошқуқи ошхӯрӣ равған, 1 пиёзи резакарда, 2 дандонаи сир, намак, зира, занҷабил, ҷаъфарӣ.

Лубиёро тоза шуфта ба зарфи оби намакӣ дошта андохта, дар оташи паст 20 дақиқа то мулоим шуданаши меҷӯшонанд. Пас обашро рехта, лубиёро гирифта, дар равған пиёзро бо сир 5 дақиқа бирён мекунад ва ба болои лубиё рехта, бо сабзичот оро дода меҳуранд.

### Доруҳои лубиё

Дамхӯрдани ғилсафаки лубиё; 2-3 қошқуқи ошхӯрӣ ғилофаки хушкӣ резашудаи онро дар термос андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯнидаистодаро мерезанд ва 6 соат нигоҳ дошта, дар як рӯз 1 стаканӣ, 3 бор менӯшанд.

Дамхӯрдани ғилофаки лубиё. 40г. ғилофаки хушкӣ майдакардаи лубиёро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 л. об рехта, дар ҳаммоми барқӣ 1 соат гарм ва 45 дақиқа хушк намуда, полонида, барои бемории қанд га гурдаҳо 1 қошқуқи ошхӯрӣ 4-5 бор медиҳанд.

### ЛУБИЁИ ЧИНӢ – соя. *Ceysine hispida maxsim*

Рустании яқсола буда ба оилаи лубиёгӣҳо мансуб аст. Вақтанаш ҷанубу шарқи Осиё, Ҳиндустон ва Хитой мебошад, то кунун дар он ҷойҳо намудҳои худрӯйи он нумӯш меёбад. Тақрибан 4-5 ҳазор сол пеш аз солшумории мо соя ғизои асосии қисми зиёди аҳолии Чин ба шумор мерафт.

Парвариши сояро дар Аврупо аз охири асри XVIII шурӯш намуданд. Дар мамлақати мо парвариши соя солҳои ҳокимияти Шӯравӣ мукамал ба роҳ монда шуда буд. Ҳоло миқдори кишти он кам шудааст.

Дар дунё тақрибан дар 60 млн. га. лубиёи Чинӣ кишт мешавад, ки аз он 25 млн. дар ИМА, 14 млн. дар Чин, 23 млн. га. дар Бразилия ва Боқимондаш дар мамлақати Аврупо, Африқои Шимолӣ ва Австралия рост меояд. Дар собиқ ИҶШС онро дар сатҳи 300 ҳазор га. кишт мекарданд.

Дар таркиби соя аз 36 то 47% сафеда, 17-22% равған, 25-27% карбогидридҳо, аминокислотаҳо, зиёда аз 20% оҳар витаминҳои А 0,07 мг%, В1 0,94 мг%, В2 0,22 мг%, Д 0,03 мг%, Е, С, ферментҳои уреаз, липоксидаза, липаза, протеаза, катадаза, фосфатидҳои лейцитин ва нефалин, ки ҳамчун ғизо барои асабҳо заруранд, мавҷуд аст.

Арзиши ғизоии соя бо аминокислотаҳои таркиби он вобастагии зиёд дорад. Соя яғона рустание мебошад, ки дар таркибаш ҳаман аминокислотаҳои ивазкнашаванда (г/16г N) изолейсин-5,1; лейсин – 7,7;

лизин -- 5,9; метионин -- 1,6; систин -- 1,3; фепилаланин-5,0; тринонин -- 4,3; триптофан 1,3; валин-5,4, ва гистидин-2,6 мавҷуд аст.

Дар таркиби меваи соя инчунин макроунсурҳои калий, фосфор, манган, калсий ва микроунсурҳои мис, оҳан, магний, руҳ ва кобалт муайян шудааст.

Дар таркиби орд ва кунҷсраи лубиёи чинӣ, ки аз мевааш тайёр мешавад сафеда зиёд аст. Таркиби сафедаи мевааш ба таркиби сафедаи гӯшти ҳайвонот наздик аст. Таркиби аминокислотаҳои низ аз аминокислотаҳои гӯшт фарқ намекунад, шояд аз ин сабаб онро гӯшти рустанӣ низ мегӯянд.

Муайян шудааст, ки дар таркиби соя миқдори сафеда нисбати гӯшти гов, 3,5, мурғ 14 ва тухми мурғ 4 маротиба зиёд аст.

Бояд гуфт, ки сафедаҳои соя асосан аз протсинҳои дар об ҳалшаванда иборат буда (72-94%) ва фоизи ҳазмшавияшон дар буяи 77-92% -- ро ташкил медиҳад.

Равғаннокии он низ нисбати гӯшти гов 1,5, мурғ 5 ва тухми мурғ 2 баробар зиёд аст ва азхудкушии он аз тарафи буяи 94-100%-ро ташкил медиҳад.

Лубиёи чинӣ манбаи бебаҳои сафедаю рағани мебошад. Ягон рустании дигар дар дунё дар муддати 100 рӯз ин қадар рағани сафеда ҳосил намекунад, ки ба он баробар шавад. Аз як тонна меваи соя 110-180 кг. рағани ғизоӣ ва 850 кг. кунҷора ҳосил мекунанд.

Дар таркиби соя нисбат ба гӯшт миқдори кислотаи фосфор 2 маротиба ва унсурҳо 4 маротиба зиёд аст. Каллориянокии 100 г. соя ба 411 ккал. баробар аст, дар ҳолате, ки 100 г. нахӯд --336, лубиё--335, мош--334 ва гандум 317 ккал-ро ташкил медиҳад.

Ба наздикӣ табиағшиносони (ботаникҳои) ҳигой намуди худрӯи сояро муайян карданд, ки дар таркибаш миқдори сафеда нисбати намуди қорами он 10% зиёд аст.

Дар тибби мардумӣ сояро чун маводи исҳолавар ва бодрон истифода мебаранд. Ҳамири аз орди соя тайёркардари ба муолиҷаи варами сина ва никрис истифода мебаранд.

Дар тибби муосир онро барои тайёр намудани доруҳо ва муолиҷаи беморони асаб, касалии қанд ва маризихое аз таъсири нури радиатсия ба вучуд омада, истифода мебаранд.

Дар натиҷаи тадқиқотҳо, ки сари як идда ҳайвонот сураг гирифта буд, муайян шуд, ки соя хусусияти дар таркиби хун наст кардани холестеринро дорост. Шири аз соя ҷудо карда нисбати шири гов бартарӣ дорад, шири гов шираи меъдари зиёд мекунанд, шири соя ба он таъсир намерасонад. Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи захми меъда, ки бо зиёд ҳосилшавии шира ва туршии меъда вобаста аст, мефармоянд.

Шири сояро ба беморони гирифтори касалиҳои сироятӣ ва домана низ мефармоянд.

Фирмаи машҳури Фаронса «Кристиан Диор» якҷоя бо биохимикҳои пажӯҳишгоҳи Луи Пастер креми навро барои нест кардани ожангҳои рӯй дар асоси лейтситинҳои таркиби меваи лубиёи ҷинӣ ихтироъ намуданд.

Тадқиқотгарони пажӯҳишгоҳи Луи Пастер муайян намуданд, ки яке аз сабабҳои пиршавии пӯст бо шахшӯлшавии мембранаи болоии ҳуҷайра алоқаманд мебошад, ки дар натиҷаи он мембранаҳои ҳуҷайра қобилияти филтратсионии худро гум мекунад ва ин ба вайроншавии мувозинати фосфолипидҳо ва холестерини дохили ҳуҷайра ва муҳити берунии ҳуҷайра оварда мерасонад, ки дар натиҷаи он мембранаҳо шахшӯл мешаванд. Дар натиҷа на танҳо хориҷшавии холестерини дохили ҳуҷайра, балки мубодилаи онро низ вайрон мекунад, ки дар натиҷаи он хусусияти сафедаи эластин ва каллаген, синтезкунии ҳуҷайра, ба назар намерасад.

Барои пешгирии чунин ҳолат, асосан полисомҳои мудавварро, ки таркиби кимиёнашон ба баъзе аз қисмҳои таркибии мембранаи ҳуҷайра шабоҳат дорад, истифода мебаранд: оҳан дар мембрана ҷойгир шуда, қори онро ба танзим меорад, ки он боиси бехшавии қори мембрана мегардад.

Озмоиши креми нав нишон дод, ки истифодаи он дар муддати кӯтоҳ ожангҳои рӯй занони зиёдро нест мекунад (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Кунҷораи соя низ манбаи бебаҳои ҳӯроки чорво ба ҳисоб меравад. Дар таркиби кунҷораи 40% протеин ва дар кунҷорааш 39% равған маҳфуз аст.

Нархи сафедаи кунҷораи соя нисбати сафедаи ҷав 20 бор, ҳамиртуруши ғизоӣ 22 бор ва орди ришқа 7 маротиба арзонтар аст.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар саноати ҳӯроқворӣ аз равғани соя маргарин, орд, кунҷора ва аз кунҷораи он шоколад, конфет ва ғайра истеҳсол менамоянд.

Аз орди соя ва об (1:7) шир тайёр менамоянд, ки баъди коркарди махсус онро аз шири муқаррарӣ фарқ кардан душвор аст. Кунҷораи аз соя тайёршударо ҳамчун ғизои бебаҳои сафедадор ба чорво медиҳанд.

Қохи соя ҳам барои чорвои хоҷагии қишлоқ, ҳӯроки бебаҳост. Дар таркиби он 15,5% сафеда, 5,2%-равған, 38,6. карбогидрид ва 22,3% ғоз мавҷуд аст. Кунҷораи сояро барои истеҳсоли пласмас ва ширешӣ махсус истифода мебаранд.

Рустани бисёрсола буда, ба оилаи лухиҳо мансуб аст. Баладнии пояш то 120см. мерасад. Бехрешааш шакли печидая пармашакл дошта, гафсияш то 3см. мерасад, ки аз он решаҷаҳои торшакл нумӯъ мекунанд. Баргаш сабзи балаанд буда дарозинаш то 1м. мерасад. Гулаш майдаи сабзу зардранги дучинса мешавад. Мевааш дарозрӯяи сертухми сурхранг, дар моҳи июн гул карда, июл-август мерасад.

Лух дар қисми аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Сибири Шарқӣ, Шарқи Дур ва Осиёи Марказӣ дар соҳилҳои кӯлҳо, дарёҳо, ҷӯйҳо ва ботлоқзорҳо месабзад.

Ватани лухи оби Ҳитой ва Ҳиндустон ба ҳисоб меравад. Ба Аврупо ва Осиёи Ғарбӣ онро тоторҳо барои тоза намудани обанборҳо паҳн намуданд. Мувофиқи ривоятҳои халқӣ дар он ҷо, ки лух мерӯяд аз он ҷо обро бе ягон ҳарос нӯшидан мумкин аст. Аз ин рӯ тоторҳо решаи лухро бо худ саврада дар обанборҳо мепартофтанд.

Лух ҳамчун рустани хуштамъкунанда ба форсҳо ва яҳудиён аз замони қадим маълум буд. Оиди хусусиятҳои шифоии лух дар рисолаҳои олимони Римӣ Плиний Калони ва духтури Юнони қадим Диоскорид маълумот додаанд. Аз ҷумла, Диоскорид онро барои муолиҷаи бемории ҷигар, ислурҷ ва роҳи нафас тавсия додааст.

Дар таркиби бехрешаи лух равғани атрӣ, медаҳои даббоғӣ, кислотаи аскорбин, гликозиди акорин, луоб ва ғайра мавҷуд аст. Равғани эфири таркибаш аз терпинҳои азарин, а-пинен, проаузелен, каламен, камфен, фелландрен ва ғайра иборат аст.

Дар тиб асосан бехрешаи онро истифода мебаранд. Онро тирамоҳ ҷамъоварӣ намуда, аз гил тоза шуста, майда карда мехушкунанд. Лухро аз замони қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд. Абӯмансури Муваффақ менависад, ки ваҷ (лух) – ҳосияти пешобронӣ дошта, бодҳои шикаму рӯдаро меронад.

Ғайр аз ин, обҷӯши лух кори қалбу асабро қавӣ ғардонда, ба ҳамаи иллатҳои сард нафъ меорад. Агар бемор ҳафт мисқол хокаи онро бо асал омехта ӯрад, синаашро аз балғам тоза мекунад.

Абуалии Сино дар «Алвоҳия» ва «Қонун» овардааст, ки лух, (ваҷ) барои муолиҷаи гули чашм, дарди сактаи забон, ҳикак ва ҳамчун пешоброн нафъовар аст. Ӯ фармуда, ки лух сипурзро мулоим карда, шаҳвати ҷинсиро меафзояд, ҳайз меоварад ва ҳамроҳақро ҳифз мекунад.

Аз псеӣ судманд аст, дарди ҷигару меъдара шифо мебахшад, ҷӯшобааш ба дарди синаю паҳлӯ хуб аст, тирагии чашмро дур кунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармуда, ки табиати лух (ваҷ) гарму хушк

дар дараҷаи III – аст. Аз илтиҳоби асаби рӯй, бемории саръ, судманд буда фаромӯшкотириро рафъ сохта, ихтилоҷу забонгириро шифо мебахшад.

Узвҳои хисро ангезида, фикрро равшан мекунад. Гули чашмо пок намуда, сиёҳии пеши чашмо нест мекунад. Вач пешобро ну ҳайзовар аст, бандҳои чигару турдари мекушояд, омосҳои сипурзро нафъ бахшида, пусти рӯйро чи хангоми истеъмоли дарунӣ ва чи хориҷӣ зебо мекунад. Инчунин ба псӣ, чароҳатҳои бадасл ва махав фоидабахш аст.

Ҳоча Зайнулатор гуфта, ки беҳтарини лух он, ки гафсу хушбӯй аст ва ғлаҳвати одамони табияташон хунуку намнок зиёд кунад.

Дар тибби Тибет ҳамчун ҳайзовар ва барои муолиҷаи бемории меъда истифода мебаранд. Дар тибби Хитой онро чун доруи рӯҳафзо, иштиҳоовар, зидди дами рӯда, тарбод мефармоянд.

Дамхӯрда ва обҷушашро барои беҳии бинишу шунавоии гӯшҳо тавсия медиҳанд. Бехрешаву баргашро чун доруи табшикан истифода мебаранд. (Ф. Иброҳимов ва диг., 1960).

Дар тибби мардумӣ решаи онро чун таскиндиҳандаи дард, балғамрон инчунин барои муолиҷаи никрис, чиллашӯр (рахит), сағлес (крапивница) истифода мекунанд. Обҷуши онро барои мустаҳкам кардани мӯйи сар табобати парадантоз ва рафъи бӯи нохуши даҳон ба кор мебаранд (А. Пастушенков, 1989).

Дар Шарқи Дур онро барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, бемории чигар ва ҳамчун доруи рӯҳафзо ба кор мебаранд. Дар тибби муосир доруҳои аз кундарешаи он тайёркардари истифода мебаранд, ки онҳо барои муолиҷаи илтиҳоби меъдаву рӯдаи дувоздахангушта ва ҳамчун давои иштиҳоовар нофъ ҳастанд.

Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки обҷуши бехрешаи лух таровиши шираи меъдари ва кислотаи HCl-ро хангоми бемории илтиҳоби камшири меъда зиёд мекунад (Фруентов, 1972).

Маводи даббоғии таркиби он таъсири зиддиилтиҳобӣ дорад (Ф. Иброҳимов 1974).

Мувофиқи маълумоти А.Д. Турова (1984) гликозиди таркиби бехрешаи лух нӯги асабҳои мазаовари асабҳоро ба ангезиш оварда, таровиши рефлектории шираи меъда ва кислотаи HCl-ро зиёд ва таровиши талхари низ аз талҳадон ба рӯдаи дувоздахангушта афзун месозад.

Тадқиқотҳои В. Петков (1988) аз он далолат мекунанд, ки қиёми обӣ ва спиртии бехрешаи лух микробҳои касалиовар, аз ҷумла микроорганизмҳои гурӯҳи шигел, протез ва пносинеусари маҳв месозанд.

Як ҷизро бояд дар хотир дошт, ки доруҳои аз лух тайёршуда асосан

ба беморихое, ки пира ва туршии меъдаашон зиёд аст, фармуда мешаванд. Ба бемороне, ки ширару туршии меъдаашон паст аст додани доруи лух зарар дорад.

Хокаи лух дар таркиби доруҳои «викалин» ва «викаир», ки барои муолиҷаи беморони захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳаҷушта, ки ба дарачаи шираҳосилкунӣ онҳо вобаста аст, дохил мешавад.

Дар гинекология лухро барои танзими камҳайзӣ, аменорея (беҳайзӣ), ки натиҷаи вайроншавии фаъолияти тухмҳо ва камшаҳватист, истифода мебаранд. (Н.Куреннов, 2007).

Дар байторӣ лухро ҳамчун доруи руҳафзо ва барси муслиҷаи санги сафро, халадарди меъдаю рӯда, табларза ва ҳамчун доруи пешоброн истифода мебаранд (Рабинович М. Н., 1981).

Равғани эфири лух дар таркиби доруи «Олиметин», ки барои муолиҷаи санги сафрою гурда ва илтиҳоби талҳадону роҳҳои талҳагузар тавсия шудааст, дохил мешавад. (Сало В. М., 1975, Азнов Ч. 1995; Н.Куреннов, 2007).

Муаллиф дар таҷқиқотҳои дар калламушҳои сафед, харгӯшҳо ва хукчаҳои обӣ гузарондааш муайян намудааст, ки олиметин дорои хусусияти хуби талхарон, зиддиилтиҳоб, зиддиинҳилоҷ, гепатопротектор, зиддиоксид ва хусусияти костани липидҳо ва холестеринро дорад.

Аз ҷумла, ҳангоми ба калламушҳои сафед бо сузандору гузарондани захри чигаркуши ҳархлориди кардон муайян шуд, ки тамаркузи таровиши талха нисбати ҳайвонҳои солим 37,33% ва 44% кам мешавад. Дар калламушҳои давоми 1 ва 3 моҳ бо доруи олиметин дар меъёри 0,02 ва 0,04 г/кг. муолиҷа шуда миқдори таровиши талха нисбати ҳайвонҳои контролӣ 52% зиёд шуд, ки ин аз хусусияти хуби талхаронии олиметин дарак медиҳад.

Дар баробари ин олиметин таркиби кимиёии талҳа аз таъсири захри СС14 вайроншударо ба эътидол меорад. Захри чигаркуш дар баробари костани таровиши талха инчунин таркиби кимиёии онро вайрон мекунад. Аз ҷумла, миқдори маҷмуи кислотаҳои талҳагӣ ҳангоми захролудшавии 1 моҳ (МКТ) 38,2% ва семоҳа 45,4% кам мешавад. Миқдори кислотаи ҳолӣ бошад 40 % афзуда, фосфолипидҳо 1,79-2,2 маротиба кам мешаванд. Ҳурондани олиметин ба ҳайвонҳои таҷрибавӣ ба меъёрҳои дар боло гуфта миқдори МКТ, ҳолӣ, фосфолипидҳо ба танзим оварда таркиби кимиёии талҳаро беҳ месозад. (Ч.Азнов, 1978; 1995).

Ғайр аз ин, муаллиф муайян намудааст, ки Олиметин фаъоли ферментҳои чигар (АлАт, АсАТ ва ШФ)-ро, ки дар зери таъсири захри чигаркуш баланд мешаванд, паст мекунад, ки аз хусусияти гепатопротектории олиметин гувоҳӣ медиҳад. Олиметин инчунин хусусияти

зиддитоксикӣ, зиддиилтиҳобӣ ва зиддиоксидӣ дорад, ки онро низ муаллиф дар таҷрибаҳо муайян намудааст, (Ҷ.Азонов, 1995).

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский, (2000; Т.Ю. Суворова, 2005) равғани лух дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, зиддиаритмӣ, зиддиихтилоҷ буда, барои муолиҷаи бронхити музмин, захмиҳои мушкӣдаво санги гурда ва маҷрои пешоб, захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта истифода мебаранд.

### Истифодаи он дар гизо

Равғани эфири онро дар саноати атторӣ (барои хушбӯӣ намудани собун, лабсурхунакҳо) ва ҳӯрокворӣ васеъ истифода мебаранд. Дар Украина аз решаи он нӯшоба ва мураббо мепазанд. Дар Туркия беҳрешаҳои бо қанд омехтаи онро васеъ истеъмол мекунанд. Дар Лаҳистон барғҳои лухро ба хамир барои хушғамъ намудани нон истифода мебаранд.

**Нӯшобаи лух бо себ:** 1 стакан беҳрешаи тару тозаи лух, 300 г. себи тару тоза, 6 кошуки ошхӯрӣ шакар, 1 литр об. Себро дар як литр об ҷӯшонда ба онҳо решаи лухро ҳамроҳ мекунад ва 10 дақиқа мечӯшонанд ва ба он шакар омехта аз нав то ҷӯшиш мерасонанд.

**Мураббои лух:** 1 стакан решаҳои хушки лух, 2 литр сиропи 5%. Решаҳои лухро ба сиропи қандии ҷӯшидаи стода рехта, онро 10 дақиқа ҷӯшонда ба болояш себ ё меваи дигарро андохта, то тайёр шудани мураббо мечӯшонанд.

### Доруҳои лухи обӣ

**Олиметин (Olimetinum)** дар шакли ғилофаки мулоим истеҳсол мешавад. Таркибашро равғани пудина 0,0085 г. равғани поки терпентен 0,01705 г. равғани атрии лух 0,0125 г. равғани зайтун 0,40025 г. сулфур пок шуда 0,0017 г. ташкил кардааст.

Таъсири фармакологияш; дорои хусусиятҳои зиддиихтилоҷ, талхаронӣ, пешобронӣ ва зиддиилтиҳоб мебошад.

Онро барои муолиҷаи бемории санги талхадон ва гурдаҳо тавсия медиҳанд. Олиметинро пас аз истеъмоли гизо 1-2 ғилофакӣ, 3-5 бор дар як рӯз барои рафъи ҳосилшавии санг ҳангоми дар талхадон ва гурдаҳо пайдошавии нишонаҳои аввали сангҳосилшавӣ ва 1 ғилофакӣ, 1 бор дар як рӯз ҳангоми истеъмоли дуру дарози он мефармоянд.

Олиметинро ба беморони мубталои гломерулонефрит, илтиҳоби чигар ва ҷароҳати меъда намефармоянд.

Капсулаи 0,5 г. он дар зарфҳои шмшагин 12 донагӣ истеҳсол мешавад. Мӯҳлати истифодааш 3 сол.

**Обҷӯши решаи лух** барои муолиҷаи илтиҳоби меъда, захми меъда,

рӯдаи дувоздаҳангушта ва хушбӯй намудани даҳон: 2 қопуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаи хушкӣ онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯш мерезанд ва дар оташи паст 15-20 дақиқа меҷӯшонанд. Пас обҷӯшро 45 дақиқа ҳурук карда, аз доқа меполянд. ва 1/4 стаканӣ, 3 бор, 30 дақиқа пеш аз ғизо менӯшанд.

**Викаир (Vicaigum).** Таркибашро нитрати висмути асосӣ – 0,35 г. карбонати магний асосӣ-0,4 г. гидрокарбонати натрий 0,2 г. хокаи бехрешаи лух-0,025 г. пусти хулони майдакарда 0,025 г. ташкил медиҳад. Таъсири фармакологияш; даббогӣ, паст намудани таровиши кислотаҳои меъда, овари сабук.

Онро барои муолиҷаи чароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта ва илтиҳоби сершири меъда мефармоянд.

1-2 қулчадоруи онро 2-3 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо бо ним стакан оби гарм мехӯранд. Мӯҳлати табобат 1-3 моҳ.

Қулчадоруи онро дар қуттидорӯҳои 100 донаи истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш аз рӯзи истеҳсол – 5 сол.

**Викалин – (Vicalinum)** – нитрати висмут – 0,35 г. карбонати магний – 0,4 г. гидрокарбонати натрий-0,2 г. хокаи бехрешаи лух-0,025 г. хокаи пусти хулонӣ – 0,025, маводи келлин-0,005 г ва рутин-0,005 г.

Таъсири фармакологияш – амсоли викаир мебошад.

Онро чун викаир барои муолиҷаи чароҳати меъда ва илтиҳоби сершири меъда истифода мебаранд.

Викалино дар меъри 1-2 донаӣ, 3 бор дар як рӯз. пас аз ғизо масраф мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 5 сол.

**Дамхӯрдаи спиртии решаи лух** решаи хушкӯ майдакардаи лухро дар таносуби 1:1 дар спирти 40% 10 рӯз дам дода, 20 қатрагӣ пеш аз ғизо барои муолиҷаи зуқом истифода мебаранд.

### **ЛИМУКАҲИ ЧИНӢ** – лимонник китайский *Schisandra chinensis* (Turch) Baill

Рустани бисёрсола буда, ба оилаи магнолигҳо мансуб аст. Лимукаҳи чинӣ буттаи лечони дарозияш 8-10м. буда сатҳи наваҳояш 2 см-ро ташкил медиҳад. Баргҳояш бо навбат, байзашакл, нӯттези яклуғи дар думҷаи сурх ҷойгирро дорост.

Гулаш дар думҷаи дароз ҷойгир шуда, рангаи сафеду хушбӯй аст, дар нимаи аввали моҳи июн гул мекунад. Меваҳои сурхи лимутамъ дорад. Тухмҳояш зарди гурдашакл мебошанд. Меваҳои дар моҳҳои сентябр-октябр мепазанд. Як рустани 4-5кг. мева медиҳад.

Лимукаҳи чинӣ дар шимоли Амрико, Чин, Қишқари Хабаровск,



Назди сохили Шарқ ва Ҷанубу Шарқии Осиё, Сахалин, Куриё меруяд. Дар Тоҷикистон лимукаҳи чинӣ намеруяд.

Барои муолиҷа мева, тухм ва шираи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби лимубуттаи чинӣ лигнанҳо, гомизинҳои А, В, С, Д, Р, С, Н, ангелрилгомизини Н, тиглоилгомизини Н, бензоилгомизини Н, пергогомизин, гомизин, тиглоилгомизини Р, схизандри, дезоксизандрин, сесквитер, пипондҳо, иланген, а-в-химигрен, хамигренгаль, сесквикарен то 0, 33% моддаҳои даббоғӣ кислотаҳои органикӣ: лимугӣ 11,5%, оксикарбонати дуасоса то 8,36%, дикарбонат рабо, витаминҳои С, Р, Е мавҷуд аст.

Бояд қайд кард, ки кислотаҳои сиззандрин ва сиззандрол пайвастагиҳоянд, ки асоси таъсири ҳағгии онро ташкил медиҳанд. Дар таркиби мева ва тухми лимубуттаи чинӣ инчунин флаваноидҳо, катехин, равғани атрӣ мавҷуд аст (Д. А. Мураева 1991).

Дар таркиби барғҳои лимубуттаи чинӣ макроунсурҳои К-30,10, Са-57,0, Mg-4,30, Fe-0,20, мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,22, Cu-0,80, Zn-0,73, Co-0,12, Mo-1,58, Сч-0,04, Al-0,11, Ba-0,06, Se-27,00, Ni-1,05, Ръ-0,11, Sr-0, J-0,28 мкг/г ва дар таркиби мевахояш макроунсурҳои К-19,21, Са-071, Mg-1,70, Fe-0,06 мг/г микроунсурҳои Mn-0,22, Cu-0,10, Zn-0,13, Сч-0,01, Al-0,02, Ba-31,05, Se-33,3, Ni-0,33, Ръ-0,03, J-0,09, В-0,90 мкг/г мавҷуд аст. (М. Я. Ловкова ва диг. 1989).

Тақрибан 800 сол пеш лимубуттаро дар тибби чинӣ истифода мебарданд.

Лимубуттаро бори аввал дар соли 1803 Андре Мишо, ки ба омӯзиши рустаниҳои Шимоли Амрико шурӯъ карда буд, кашф кард ва ба он як намуди дар Амрико нумӯёбандаро дохил намуду халос. Баъдтар маълум шуд, ки ба он боз 24 навъи дигар дохил мешаванд, ғайр аз он ки Андрей Мишо кашф намуда буд, дигар навъҳои дар Осиёи ҷанубӣ ва Чин меруянд.

Дар соли 1837 ботаники машҳури рус Н. С. Турчанинов хусусиятҳои ботаникии лимубуттаи чиниро аз нуқтаи назари илм омӯхта буд.

Ҷанӯз дар соли 1885 шикорчиёни Голди ба тадқиқотчиини машҳури Шарқи Дур В.Л. Комаров оиди хусусиятҳои шифоии сеҳрангези он ҳикоят карда буданд. Онҳо дер боз меваҳои лимубуттаи Чиниро захира мекарданд.

Голдҳо қайҳо муайян намуда буданд, ки вақте чанд меваи расидаи сурхи лимубуттаро истеъмол менамоянд, он рӯз бе мондашавӣ шикор карда метавонанд. Аксар шикорчиён бо худ ғизо нағирифта ба ҷои он меваҳои лимубуттаро бо худ мебарданд.

Дар тибби мардумии Чин мева ва тухмдонаҳои онро ҳангоми бемо-

рии гуногун истифода мебаранд: аз он ҷумла ҳангоми камқувватӣ, сустии боғ, камхунӣ, бемории сил, бемории меъда, гурда, чигар, илтиҳоби найчаҳои шуш (бронхит), диққи нафас, исҳоли хунин ва бемории асаб.

Оиди хусусиятҳои шифоии лимубуттаи чинӣ олимони тадқиқотҳои зиёди илмӣ анҷом додаанд.

Аз ҷумла, оиди хусусиятҳои шифоии қиёми спиртии тухмдонаҳои он А. Росийский, 1945, 1947, Северцев, 1946, А. Д. Турова, 1967, Фрунзов 1972 ва диг. маълумоти амиқ додаанд.

Муайян шудааст, ки пас аз гузарондани меъёри аввали лимукаҳи чинӣ коршоямии фикриро ҷисмонӣ баланд мешавад. Ҳангоми истифодаи чандкаратаи он муқовимати буня нисбати ҳар гуна ҳолағҳои вазнин тобовар мешавад (В. Петков, 1988).

Олимони булғорӣ Андреева ва диг. (1956) ба 480 бемор давоми 20-30 рӯз 25-30 қатрагӣ маводи дамхӯрдаи спиртии меваҳои хушкӣ лимукаҳро дода, бо мушоҳидаҳои клиникӣ муайян намуданд, ки дар 90% беморон ҳисси камқувватӣ, хоболудӣ рафъ гардида, худро бардам боқувват ҳис мекарданд. Дар 80%-и бемороне, ки фишори хунашон паст буд, баландшавии фишори хун муайян шуд. (В. Петков, 1988).

С. Я. Соколов ва диг. (1984) дар тадқиқотҳои илмие, ки дар ҳайвонҳо амалӣ шуда буданд, дамхӯрдаи лимубуттаи чиниро ба онҳо гузаронда муайян намуданд, ки он фишори хунро баланд намуда, суръати капишхӯрии мушакҳои дилро кам ва амплитудани онро зиёд менамояд. Ғайр аз ин, ихтилоҷи рағҳои хунгарди дилро баргараф намуда бо хун таъминшавии онҳоро беҳ мекунад.

А. Д. Турова ва диг. (1987) хусусиятҳои шифоии маводи лимубуттаи чиниро шарҳ медиҳанд, ки дар таркиби он лигнинҳо мавҷуданд. Чунки лигнинҳо дорон таъсири васси ҳаётианд, онҳо системаи марказии асабро ба танзим меоранд, хусусияти зиддиилтиҳоб, зиддиоксидшавӣ, зиддимикроб ва зиддисаратон доранд.

Дамхӯрдаи меваҳои он системаи марказии ҳайвонҳои солим ва дар зери таъсири доруҳои мадхӯлсозро меангезад.

Лимубутта инчунин ба мӯбодилаи карбогидридҳо таъсири хуб мерасонад.

Қиёми тухмдонаҳои сарзании чароҳати меъдан ҳайвонҳоро, ки дар зери таъсири доруи резерпин ва атофан ба амал меояд, боз мебаранд.

Мувофиқи маълумоти В. Петков (1988) истеъмоли яккаратаи меваҳои лимубуттаи чинӣ коршоямии фикрӣ ва ҷисмониро баланд мекунад. Ҳангоми истеъмоли бисёркаратаи он буняи инсонро аз таъсири ҳар гуна таъсири манфӣ эмин меорад.

Андреев ва диг. (1956) дар 485 бемор, ки сахар ва чошт пеш аз хӯрок дар муддати 25-30 рӯз 25-30 қатрагӣ маводи 70%-и спиртии дар таносуби 1:3 аз меваҳои пухта расида ва хушкондаи он тайёр кардари мегузаронданд, муайян намуданд, ки дар 90 % беморон нишонаҳои беҳолӣ, ҳоболудӣ рафъ шуда, ҳолаташон хуб, иштиҳоашон беҳ шуда, вазни баданашон низ афзуд. Дар 80% бемороне, ки фишори хунашон паст буд фишорро ба танзим оварда, коршоямии фикриро ҳисмонанро барқарор месозад.

Аз ин рӯ дар тибби амали маводи аз лимубутта тайёр шударо ҳамчун доруи нирубахш (стимулятор), адаптогени дар ҳолати хастагавии ҳисмонии фикрӣ истифода мекунанд. Дамхӯрдаи меваҳои ширро барои беҳлагии дарки рангҳои гуногун ба одамоне, ки сигналҳои рағбанро хуб дарк намекунанд мефармоянд.

Т.Ю. Суворова (2005) ва Н.Куренов, (2007) овардаанд, ки лимухақи чинӣ ба гурӯҳи маводи фаъоли ҳаётӣ дохил шуда, миқдори қандро дар таркиби хун, ҳангоми диабет қанд паст намуда, рағҳои хунгардро ва сарф карда фишори хунро ба танзим мебарорад. Қобилияти фикриро ҳисмониро афзуда, дорои хусусиятҳои подзаҳр, зиддиуфун, зиддиамбуруғ буда, фаъолияти системаи асабро беҳтар мекунад.

Доруҳои лимубуттаи чиниро дар зерин назорат ва фармуҳои духтур бояд истеъмол намуд. Шабона барои он ки гирифтори беҳобӣ нашавад, аз истеъмоли он бояд даст кашид. Истеъмоли он ба мубғалоғии фишори баланди хун манъ аст.

### Доруҳои лимухақи чинӣ

Дар Шарқи Дур шираи меваҳои онро ҳамчун кислотаи ғизоӣ, пустилоху навдаҳои ҷавонашро ҳамчун чай ва шираи меваашро барои тайёр намудани полуда ва нӯшобаи рӯҳафзо истифода мекунанд.

Дамхӯрдаи меваҳои хушкӣ лимухақ. Як қошуқи ошхӯрӣ меваҳои хушк ё тару тозаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаро рехта, 2 соат дам дода, аз доқа полонида, 2 қошуқи ошхӯрӣ 4 бор дар як рӯз пеш аз ғизо истеъмол мекунанд.

Обҷуши меваҳои хушкӣ лимухақ: 10г. меваи лимубуттаро майда карда, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаро рехта, оташи паст то сарлавии ҷушиш нигоҳ медоранд ва пас аз болои оташ гирифта 40-50 дақиқа дам дода, аз доқа полонида, 1 қошуқи сахар ва чошт, пеш аз таом истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи спиртии меваҳои лимухақ. Меваҳои лимухақро дар таносуби 1:5 дар спирти 95% андохта, дар ҷои торик 2 ҳафта нигоҳ дошта, ҳар рӯз ликонда, полонида, пасмондаҳои ширро дар доқа афшурда 20-30 қатрагӣ, 2-3 бор дар як рӯз масраф намуд (ҳамчун қувватбахш, рӯҳафзо).

## МАВЗ – *Musa paradisiaca* L.

Мавз рустани бисёрсолаи гармидӯст буда, асосан дар мамлакатҳои Африқо, Осиё ва Амрико мерӯяд.

Қисмати мавриди истифодаи мавз меваш мебошад ва мағзи он аз 75% об, 15-20% қанд, оҳар, сафед, газ, рағани эфир, ферментҳо, пектин, витаминҳои С, В<sub>2</sub>, РР, Е, каротин, намаки калий ва ғайра иборат аст.

Мавз дар тибби қадим хеле маъмул буд. Мувофиқи гуфтаҳои Абӯмансури Муваффақ табиати мавз гарму нарм аст ва ӯ дорои ғизои бисёр буда, гаронии меъда оварад ва дер гуворад.

Мавз сина ва шушро нек бошад, сурфаро неси кунад, реши масона ва гурдари нафъ бахшад. Ин мева, навиштааст ӯ, пешоброн буда, қувваи боҳро афзояд ва табиатро нарм кунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки мавз ширин аст ва дар соҳили баҳр мерӯяд. Мавзи пухта балғамрон буда, зукомро фоидадорад ва фарбеҳӣ оварад. ӯ роҳи пешобро кушояд, реши масонаро нек бошад ва барои гурда низ манфиатнок аст.

Мавз шаҳватро афзояд ва шири модарро зиёд кунад. Масрафи пас аз ғизо гаронии меъда оварад ва бехтараш ӯро то тановули дигар анвои хӯрок хӯрд.

Муҳаммад Хусайни Шерозӣ овардааст, ки мавз поккунанда, фарбеҳкунанда буда, масрафи он кайфиятро баланд ва синаро нарм месозад. Мавз меъдаро мулоим кунад, шахшӯлии гулуро бартараф созад.

Аммо ӯ дерҳазм буда, рӯдаҳоро бод ва қабз оварад.

Мавз меваяи бисёр болаззат ва серғизо аст. Аз ӯ орд, чем, мармелад, шарбат ва шароб тайёр менамоянд. Дар тибби муосир онро чун ғизои парҳезӣ ҳангоми илтиҳоби пардаи луобии даҳону гулӯ, илтиҳобу захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта ва исҳоли хунин тавсия менамоянд. Мағзи онро инчунин ҳангоми илтиҳоби шадиду музмини рӯдаҳо (колит, энтерит) ва талҳадону роҳи талха (холестицит, холангит) васеъ истифода менамоянд.

Чи меваяи пухта ва чи нопухтаи он миқдори қандро дар хун кам менамояд ва аз ин рӯ масрафи он ба беморони диабети қанд манфиатнок аст. Истеъмоли дуру дарози мавз дар мавқеи касалиҳои атеросклероз ва фишори баланди хун низ аз аҳамият холӣ нест. Ғайр аз ин, маълум шудааст, ки меваяи мавз таъсири оромбахш ва зиддиташаннуч дорад, инчунин ҳангоми касалиҳои чигару гурда фоиданок аст.

## МАВИЗ – кишмиш. *Uvae passae*.

Таърихи пайдошавии мавиз хеле қадима буда, онро аз қадимулайём дар Эрону Мовароуннаҳр ва Кафкоз тайёр мекарданд.

Таркиби кимиевии мавизҳо қариб як буда, дар онҳо 18-19 фоиз об, 1,8-2,3% сафед, 71 фоиз карбогидратҳо (асосан глюкоза ва фруктоза), кислотаҳои органикӣ, витаминҳои гуруҳи В, С, Р, калий, фосфор, оҳан, магний, кальций, кобальт ва ғайра мавҷуданд.

Аҳамияти ғизоии мавизҳо низ як хел буда, 100г. онҳо 274-276 ккал. энергия дорад

Аз давраҳои қадим маълум буд, ки мавиз на танҳо яке аз хӯрокҳои болаззат, балки давои бисёр бемориҳо низ ҳаст. Мувофиқи фармудаҳои Абӯалии Сино табиати мавиз гарму тар аст ва бехтарини он кишмиши сиёҳ аст. Истеъмоли мавиз, овардааст ӯ, ба дилу гурда ва чигар фойданок аст, дарди сикли занонро нафъ бахшад ва шаҳватро афзояд.

Амирдавлат Амаснатсӣ навиштааст, ки мавиз сурфаро боз медорад, ҳангоми касалиҳои рӯда, гурда ва масона фоида дорад. Мавиз исҳолавар аст, аммо донаҳои боз медорад.

Муҳаммад Хусайни Шерозӣ дар «Маҳзан-ул-адвия» овардааст, ки бехтарини мавиз пургушти ширини камдонаи он аст ва бадтарини он хушки камгушти пурдона. Гармии мавизи сафед аз сиёҳ камтар ва бисёр ширини онро гармӣ аз камширинаш бештар мебошад.

Мавиз сафроро паст менамояд, асабро маҳкам, дилро қавӣ ва балғамро сокин мегардонад. Чиҳати сурфаи балғамӣ, касалиҳои гурда ва масона ва реши рӯдаҳо судманд аст. Ва агар ба ҳар яки он ба ҷои донааш мурч гузошта чанде бихӯранд, навиштааст Муҳаммад Хусайн, ҳангоми сап ва сарди гурдаву масона беназир аст.

Шӯҳрати мавиз дар тибби мардумӣ низ хеле баланд аст ва ӯро ҳангоми камхунӣ, сили шушу устухон, бемориҳои дил, фишори пасти хун, атеросклероз ва ғайра истифода менамоянд. Мувофиқи гуфтаҳои табибони мардумӣ истеъмоли ками ҳарӯзаи мавиз бо чормағз ба беморони гирифтори касалиҳои дил хеле фойданок аст.

Аҳамияти ғизоӣ ва парҳезии мавизро дар назр гирифта дар тибби муосир низ хеле васеъ истифода менамоянд. Асосан шарбати онро ба беморони камширу камхун тавсия менамоянд. Инчунин, мавизро ҳангоми касалиҳои чигару роҳи талха ва дилу гурда низ истифода менамоянд.

Аммо беморони гирифтори касалиҳои захми меъдаву рӯда, диабети қанд ва фарбеҳӣ бояд аз масрафи он парҳез кунанд.

## Истифодаи он дар ғизо

Мавизи ангур маҳсулоти ғизоии беҳамто буда, дар бисёре аз мамолҳои ҷаҳон васеъ истеъмол мекунад.

### МАЛИСО – бузина. *Sambucus L.*

Дарахт ё буттаи баландиаш аз 2 то 6м. буда ба оилаи бушолиҳо мансуб аст. Баргаш мурракаб, токи паршакли дарозиашон то 25см. буда, баргчаояш байзашакли тухммонанди нугтез, атрофашон аррашакл мебошад. Гулаш хурд-хурди зарди сафедранги дар тӯдагул чамшуда аст. Мевааш сершир, сиёҳи чернилий.

Дар моҳҳои май-июн гул карда июл-сентябр мева мебандад.

Малисо асосан дар қисмати ҷанубу ғарбии Давлатҳои Ҷамсуд, Қрим, Кафқоз нумӯ меёбад. Дар Тоҷикистон намерӯяд. Дар тибб гулҳои онро истифода мебаранд. Дар вақти шукуфоияшон онҳоро қайҷӣ ва болои коғазҳои кушод паҳн карда дар болохонаҳо мехушконанд.

Дар таркиби гулҳои малисо гликозиди самбунигрин, ки ба кислотаи синил бензалдегид ва глюкоза таҷзия мешавад, мавҷуд аст. Дар таркибаш 0,27-0,32% рағани эфир, рутин, холин, кислотаҳои органикӣ муайян шудааст.

Дар баргҳоиаш 0,11% самбунигрин, қатрон, рағани эфир, 200-280мг% кислотаи аскорбин, каротин, тритерпеноидҳои а-амарин, стероидҳо, дар мевааш 10-40% кислотаи аскарбин, каротин, самбусин, хирозан, темин, 0,29-0,36% моддаҳои даббоғӣ ёфт шудааст.

Дар таркиби гулаш инчунин макроунсурҳои К-41,60, Са – 8,00, Mg-4,60, Fe-0,20 мг/г ва микроунсурҳои Mn-53,40, Cu-9,20, Zn-36,20, Co-0,88, Сч-0,24, Al-63,36, Se-0,22, №1-0,96, Sr-2,64, Ръ-0,96, В-102,80, J-0,15 мкг/г. муайян шудааст.

Номи латинии рустай (Sambucus) аз номи асбоби мусиқии дар Эрон машҳур – сатори самбук гирифта шудааст, ки онро аз ҷӯби малисо месозанд. Малисоро аз замонҳои қадим истифода мебарданд. Аз ҷумла, Амирдавлат Амаснатсӣ фармудааст, ҷӯшоби баргаш талхаро тунук ва обҷӯши решаш обхӯраро шифо бахшида, аз захри ҳашарот подзаҳр аст. Агар занҳо дар обҷӯши он дар тағора шинанд, омосҳои раҳро шифо мебахшад.

Қуфтаи баргҳои сабзаш захмҳоро сихат карда, малҳамаш бо рағани буз аз никрис даво аст. Дар тибби Тибет онро ҳамчун бодрон ва барои муолиҷаи бемориҳои шуш, никрису табшикан истифода мебаранд.

Дар Югославия он ҳамчун доруи зиддисаратонӣ, дар Озарбойҷон

барои рафъи варача ва дар Украина барои муолиҷаи саратони меъда фармуда мешавад, (Николаева, В. Г, 1977, Дамиров И. А, 1983, Шиманский В. 1961).

Дар тибби мардумии рус дамхӯрдаашро барои муолиҷаи касалиҳои думбал, доғи рӯй, обилаи даҳон, сӯхтагӣ, доғи сиёҳи рӯй (хлоазма) ва шираи тару тозаи онро барои бемориҳои роҳи нафас истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи гулашро барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, сурфаи хушк, омосҳо, бемориҳои чигар, тарбод, никрис, илтиҳоби бугумҳо, барғҳои ҷавони дар шир ҷӯшонидани онро ҳамчун исҳолавар истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми Олмон дамхӯрдаи гулҳои малисоро барои муолиҷаи варача, шамолхӯрӣ, бемориҳои узвҳои роҳи нафас, шираи мева ва меваи тару тозаашро барои табобати тарбод, дарди асаб, илтиҳоби асаби сурин, асаби рӯй мефармоянд.

Обҷӯши реша ва навдаҳоиашро дар истифодаи хориҷ (ҳаммом ё тағора) барои муолиҷаи тарбод, дамхӯрдаи гулашро барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳобии дохили даҳон дар шакли ғарғара ва ингалатсия истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби мардумии Булғор онро ҳамчун арақрон, бағамрон барои муолиҷаи бемориҳои роҳи нафас, зуком, шамолхӯрӣ, ларенгит (илтиҳоби садопарда), сурфа ва ангина мефармоянд. Ба беморони мубталои обхӯра чунин дастур фармуда мешавад 30г. решаи кӯфтаи онро дар 1л. об то ба, 0,5л. расидан ҷӯшонда 3/1 стакани пеш аз истеъмоли ғизо дар муддати 40-50-60 рӯз ва аз он зиёд истеъмол наоянд (Петков В., 1988).

Обҷӯш ва дамхӯрдаи онро барои муолиҷаи бемории қанд, захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби чигар (хепатит) бемориҳои сироятӣ, илтиҳоби асабҳо истифода мебаранд. Маводи малисо хусусияти пешобронӣ дорад, онҳоро барои муолиҷаи бемориҳои гурдаҳо истифода мекунанд, қиеми пӯстаи пешобро то 45% зиёд мекунад (С.Е. Землинская, 1958; Мацская Я. 1981; В.И.Чошк 1983; В.Ф. Корсун, 1999).

Дар тибби амалӣ гули онро барои муолиҷаи бемории бронхити музмин, бронхоэктаз, кабудсурфа, диққи нафас, зуком, ангина, тарбод ва ҳамчун пешоброн ҳангоми мубталой ба касалиҳои дилу гурдаҳо, миокардит (илтиҳоби мушаки дил) истифода мекунанд.

Дар тибби амалӣ инчунин амсоли тибби мардумӣ онро дар шакли хориҷӣ барои муолиҷаи илтиҳоби садопарда (ларенгит) ангина, ғарғара, сӯхтагӣ, захм, думбал, илтиҳоби мулғаҳимаи чашм-тарбандӣ, бавосир, оббозӣ дар тағора, илтиҳоби мушақҳо (мизоит), бандҳои асаб,

тарбод (буғашро) ба қор мебаранд (Данилевский Н. Ф., 1984, Каримова С. Г., 1976; Н. Куреннов, 2007).

Дар гачрибан ҳайвонҳо муайян шудааст, ки доруҳои малисо дорои ҳосияти хуби дардбанд, оромбахш ва хусусияти сусти гипотензивӣ (пасткунии фишори хун) доранд. Муайян шудааст, ки малисо қори ғадудҳои ҳормон ҳосилсозро ғаёлол мекунад ва дамхӯрдаи он хусусияти хуби талхариноӣ дорад.

Муайян шудааст, ки таъсири фармакологии арақоварии малисо бо гликозиди самбунигрин, таъсири зиддивараҷа, пешоброн, балғамканиӣ, зиддиинтҳоҷобӣ, бо флаваноидҳо ва равғани эфири таркибаш ва инчунин хусусияти талхариноӣ низ бо равғани эфир ва флаваноидҳо зич алоқаманд аст (А. Д. Турова, 1987).

### Истифодаи он дар гизо

Дар саноати хӯрокворӣ малисоро барои рангдиҳии пашм, пилла, қорхонаҳои қаннодӣ, барои истеҳсоли полуда, шираи меваҳо истифода мебаранд.

**Мураббо аз гулҳои малисо:** 4 стакан гули малисоро гирифта, ба он 1 кг. асал рехта, дар ҷои салқин 24 соат нигоҳ медоранд. Пас ба он 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 20 дақиқа меҷӯшонанд ва аз нав 1 шабонарӯз дам медиҳанд. Ва пас истеъмол мекунанд.

**Шираи малисо.** 1 кг. меваи малисо, 400 г. қанд. Меваи тару тозаи малисоро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш оби ҷӯшидансодаро рехта, 5 дақиқа нигоҳ дошта, ба зарфи тӯрӣ рехта, бо ҷуби ўтурак пахш карда, шираашро ҷудо мекунанд ва ба он шакар рехта ва то ҷӯшидан гарм карда ба шишаҳо андохта, даҳонашонро маҳкам намуда дар ҷои салқину хушк нигоҳ медоранд.

### Доруҳои малисо

**Дамхӯрдаи малисо:** 15г. гули хушкӣ онро дар зарфи сирдор гирифта, ба болояш 200мл. оби гармо андохта, 20 дақиқа дар оташи паст меҷӯшонанд ва хушк карда, аз доқа полонида, 1/4 стаканӣ 4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдаи гули малисо:** 1 қошуқи ошхӯрӣ гули хушкӣ малисоро дар як стакан оби гарм ним соат дам дода, аз доқа полонида, гармогарм, чун арақовар, шаб истеъмол мекунанд. Онро инчунин 1/4, стаканӣ дар як рӯз 3 бор 20 дақиқа пеш аз қабули гизо, ба усули даббоғӣ истифода бурдан мумкин аст.

**Обҷӯши гулҳои малисо:** 50 г. гули хушкӣ малисоро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшидансодаро рехта, дар оташи паст 5 дақиқа ҷӯшонда, 45 дақиқа дар ҳарорати хона хушк на-



муда, бо он гулӯю дахонро барои муолиҷаи илтиҳоби бодомакҳо, қулӯс ва илтиҳоби садонарда ғарғара мекунад.

Дамхӯрдан гули малисо: 1 қешуқи ошхӯрӣ гулҳои хушки малисоро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷушиданостодаро рехта, 40-60 дақиқа нечонда, дам дода, полонида, 1/3 стакани 4-бор дар як рӯз барои муолиҷаи бронхит ва дигар бемориҳои узви нафас масраф мекунад.

### МАРВ (КОКУТӢ) - душица обыкновенная. *Origanum vulgare L.*

Дар баъзе маҳалҳо бо номи ҳамепабахор, севинак, кокутӣ, субинак машҳур аст.

Марв аз қабилӣ рустаниҳои бисёрсола буда, дарозиаш то 1 м. мерасад. Тиррешаап баррешаҳои ба ҳар тараф паҳншуда дорад. Пояаш рости чорларан сурхчатоб буда, баргҳои дар баргпояхи кӯтоҳ ҷойтиранд.

Паҳлӯҳои барг ҳамвор ва баъзан дандонадор мешаванд. Гулҳои майдаи бисёри рангашон сурхчаи сафедчатоб дорад. Гулҳо дар охири поя гултоҷҳои зич ҳосил мекунад. Мохҳои июл-август гул карда, июл-сентябр мева мебандад. Марв дар даштҳо, домани кӯҳҳо, дар нишебии регзор дар қатори чангалзор мерӯяд.

Дар Тоҷикистон намуди «Tuttanthyn; Gontsh» дар ноҳияҳои Зарафшон, доманакӯҳҳои Ҳисору Дарвоз, қисмҳои чануби шимоли Ҷумҳурии васеъ паҳн гардидааст. Баргу пояи марв то 1,2 фоиз рағғани атрӣ дорад, ки то 44 фоизи онро тимол ва карвакол ташкил медиҳад. секвитерпенҳо кумаринҳо, флаваноидҳо, алкалоидҳо (то 3,2 фоиз), сапонинҳо, моддаҳои даббоғӣ (то 19 фоиз) ва ғайра дорад.

Мевааш то 20 фоиз атри гул дорад.

Дар қисми рӯизаминии марв макроунсурҳи К-19,80, Са-12,40, Mg-2,10, Fe-0,63 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,12, Cu-0,49, Zn-0,34, Co-0,26, Mo-4,80, Cr-0,07, Al-0,39, V-0,16, Se-44,90, Ni-0,19, Sr-0,30, P-0,11, B-13,20 мкг/г муайян шудааст.

Дар тиб баргу пояи марвро истифода мебаранд. Баргу пояашро хангоми гулкушӣ чамъоварӣ мекунад. Дар ҷои сояи кушодни шамолрас хушк ва дар халтаҳои қоғазӣ ҷо мекунад.

Марвро чун маводи шифой аз замони қадим васеъ истифода мебаранд. Абумансури Муваффақ марвро барои муолиҷаи касалиҳои силурз, ҷигар ва меъдаву рӯда фармудааст, ӯ асосан марвро давои илтиҳоби ҷигару меъда нишон медиҳад.

Марв, менависад ӯ, хосиятҳои зиддиқай, бодрон, табшикан дошта, лахшавии хунро метезонад ва шароҳати меъдаро тоза мекунад.

Абуалии Сино фармудааст, ки марв андар дараҷаи дуввум гарму хушк аст ва сипас гуногун бигардад. Ҳама гунаҳои марв латиф, бодрон ва балғамкан буда бандҳоро бикӯшоянд. Марви дар шир ҷӯшонда дарди ғушро рафъ созад ва дарди меъдари суд бахшад. Тухми бирёни марв аз бодхӯраи меъда ва исҳоли хунин шифо бахшад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки марв 4 намуд мешавад. Табиғаш гарму хушк дар дараҷаи дуввум аст. Хусусиятҳои тунуксоз ва ҳалқунанда дорад. Агар онро бӯй кунад ва бо ҷӯшобааш сарро шӯянд дарди сарро рафъ месозад. Агар онро бо май омехта истемол намояд, одамро зуд маст карда дилро хуррам менамояд. Тухмаш аз диққи нафас, дамқӯтоҳӣ бемории шуш нофъ буда меъдари қавӣ мебаронад.

Муҳаммад Ҳусайн навиштааст, ки обҷӯшаш бо ҷой қафаси сина ва шушро аз балғам пок намуда, иштиҳоро мекӯшояд, дилбеҳузуриро рафъ месозад. Обҷӯш ва дамхӯрдааш пешоброн буда, ба ҳалшавии сангҳо дар гурдаю масона мусоидат мекунад.

Дар тибби мардумӣ марвро барои табобати касалиҳои муҳталиф, аз ҷумла, барои кушодани иштиҳо, ҷун балғамрону пешоброн, хобовар, рафъқунандаи ғаму андӯх барои муолиҷаи касалиҳои асаб, фишори баланди хун ва ғайра истифода баранд.

Дар баъзе ҷойҳо марвро барои табобати думбал, истифода менамоянд. Дар тибби мардумӣ марвро боз барои муолиҷаи фалаҷ, тарбод, беқувватӣ, зуком, дарди сар, касалиҳои занона, тоза кардани санги дандон нафъбахш мешуморанд (А.М. Задорожный, 1988; А.М. Рабинович, 1989; В.П.Махлаюк, 1993; Д.Йорданов, 1976).

Доруҳои марв таъсири оромбахш, зиддиилтиҳоб ва хунбандӣ дошта, таровиши шираи меъдари афзун ва кашпишхӯрию моторикаи дастгоҳи ҳозимаро беҳтар мекунад. Дар баробари ин маводи марв дорои хусусиятҳои талҳаронӣ, балғамканию балғамронӣ ва пешобронӣ буда, онҳоро барои муолиҷаи илтиҳоби камширии меъда, дами шикам, холесистит, тангшавии маҷрои талха, сили шуш, диққи нафас, зотулкебид, фишори баланди хун истифода мебаранд (А.Д. Турова, 1987; Т.Л.Пилат ва диг., 2001; В.В. Николаевский, 2000; Т.Ю. Суворова, 2005).

Дар тибби муосир марв ҳаматарафа тадқиқ шудааст. Дар таҷрибаҳои лабораторӣ марв нерӯи мушакҳои рӯда ва ҳаракати онҳоро баланд намуда, қобилияти ҷудошавии шири меъдари зиёд мекунад. Муаллифи ин китоб ҳангоми омӯختани таъсири рағғани атрии марв ба меъда муайян намуд, ки рағғани марв миқдори шираи меъдари зиёд мекунад.

Марв инчунин ҳосилшавию ҷудошавии талҳаро зиёд мекунад. Дар тибби ҳозира онро барои муолиҷаи меъда ҳангоме, ки қобилияти ҳосилшавии HCl паст ё суст аст, илтиҳоби ҷигар, барои баланд наму-

дани ҳосилшавӣ ва ҷудошавии талха ва ҳамчун маводи зиддиилтӣҳобӣ, касалиҳои шушу найғизои шуш (пневмония, бронхит), камхобию дигар бемории асаб истифода мебаранд (Т.Ю. Суворова, 2005; Н. Куреннов, 2007).

Дар тибби момодоягӣ, ҳамчуни хангоми вайроншавии сиклҳои ҳайз, бемории илтиҳобии гинекологӣ, ҳамчун хунбанд пас аз тавлиди тифл ва ғайра истифода мебаранд (В.Ф. Корсун, 1999; Н. Куреннов, 2007).

### **Истифодаи он дар ғизо**

Баргу гулҳо ва навдаҳои ҷавони он ҳамчун маводи хушбӯӣ хангоми тайёр намудани маринадҳои бодиринги шӯр, замбуруғҳо, чой, ғизоҳои гуногуни 1 ва дуҷум, квасҳо, лива, шароб ва ликёрҳо васеъ истифода мешавад.

**Нушобани кокутӣ.** 3 ҳисса кокутии хушк, чойкаҳ, пудина, меваи малисо, меваи хуч. Онҳоро омехта дар 1 литр оби ҷӯшидаи стода 2 қошуқи ошхӯрӣ ин омехтаро андохта, дам медиҳанд ва чун чой истеъмол мекунанд.

### **Доруҳои марв**

**Дамхӯрдан баргу пояи марв:** баргу пояи майдакарда ва хушкӣ марвро дар миқдори 10г. гирифта, ба он 100г. спирт ҳамроҳ намуда, дар ҷои торик 7 рӯз нигоҳ медоранд ва баъди аз дока гузаронидан, рӯзе 3 бор, ба андозаи 30-40 қатрагӣ пеш аз таом истеъмол менамоянд (оромбахш, талхарон, зиддиилтӣҳоб).

**Обҷӯши баргу пояи марв:** 20г. баргу пояи хушкӣ майдашудаи марвро дар зарфи сирдор андохта, ба болаш 200г. об андохта, онро дар оташи паст то ҷӯшидан нигоҳ медоранд. Пас аз хунук шуданаш аз дока полонида, аз он ба андозаи ду қошуқи ошхӯрӣ, 3-4 маротиба, 10-15 дақиқа пеш аз таом истеъмол менамоянд.

**Дамхӯрдан алафи марв.** 2 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушкӣ майдашудаи марвро дар зарфи сирдор андохта, 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар ҳаммоми баркӣ 15 дақиқа гарм карда, дар ҳарорати хона 45 дақиқа хунук намуда, полонида, афшурда, ним стакани 2 бор дар як рӯз 20 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо ҳамчун талхарон, бағамкан истеъмол мекунанд.

### **МАРВАК – шалфей мускатӣ. *Salvia sclarea* L.**

Бо номҳои мармарак, макмак, марямӣ, кампиргулак, марямгули мастурак, марварак ва қалдирмоғ машҳур аст. Марвак рустании бисёрсоллаи алафӣ буда, ба оилаи лабгулҳо мансуб аст. Пояи рости дарознаш аз 20 то 130см. барги дилшакл ё байзашакли думчадор, гули хушбӯӣ

кабуд, сафед ё гулобӣ, меваи қаҳваранги бӯр, заъфарони мудаввар до-рад.

Ватанаш соҳилҳои баҳри Миёназамин буда, дар Осиёи хурд, Эрон, Руссия, Кафқоз, Доғистон, Қрим, ноҳияҳои кӯҳии Осиёи Марказӣ ме-сабзад.

Дар Тоҷикистон, асосан боғу саҳро, дашту киштзор, буттазор, нишебиҳои кӯху теплаҳо, мерӯяд.

Дар тиб қисми болоии соқа, барг ва гули марвак истифода мешавад, ки онҳоро дар моҳҳои август-сентябр чамъоварӣ ва дар ҷойи сояи барҳавои шамолрас хушк мекунанд. Гиёҳи хушқидаро дар қутихо ё халтаҳои қоғазӣ то ду сол нигоҳ доштан мумкин аст.

Дар таркиби баргҳои марвак 0,5-2,5% раванги атрӣ, ки аз цинеол, 1-а-туйон, d-в-туйон, d-а-пинен, сальвен, d-борнеол, d-камфора, алкалоидҳо, флаваноидҳо, моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои урсолӣ, оле-ин, хлорген, витаминҳои Р, РР, кислотаи никотин, фитонцидҳо ва ғайра муайян шудааст.

Олимони машҳури Юнони Қадим ва Рими Қадим Гиппократ ва Диоскрид марвакро «алафи муқаллас» пуморида, онро барои безуретӣ тавсия меоданд.

Абуалии Сино навиштааст, ки мармараки давоӣ гурдаҳоро сахт пок кунад ва аз газидагии сағи девона судманд аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки обҷӯши навдаю баргҳои мармарак хайзовар буда, хусусияти подзаҳрӣ дорад. Агар шираи онро нӯшанд ё ба захмҳо моланд шифо мебахшад. Обҷӯшаш инчунин забонгирифтагӣ ё туталагии забонро рафъ месозад, хунбанд аст.

Агар бо обҷӯшаш баданро шӯянд хориши пӯстро нест мекунанд. Агар онро бо май омехта истеъмол намоянд, аз бемории гурда, масона, сурфа, камқувватӣ фонда мебахшад.

Дар тибби Тибет онро барои муолиҷаи захмҳо ва дар Чин ҳангоми фишори баланди хун ва исҳоли хунин истифода мебаранд (Баторова С. М. 1989, Убашев И. О., 1990).

Дар тибби мардумии тоҷик дамхӯрдаи гули мармарахро ҳангоми дилзанӣ, бемории гулӯю даҳон, шамолхӯрӣ ва ҳамчун рӯҳафзову ҳазмгари ғизо истифода мебаранд. Обҷӯшахро барои муолиҷаи касалиҳои гурда мефармоянд.

Ҷойи аз баргҳои хушқидани он тайёришударо ҳамчун исҳолювар, арафрону пешоброн истеъмол мекунанд. Қўфтаи баргу гулашро барои муолиҷаи захмҳо ва мевашро барои муолиҷаи исҳоли хунин тавсия медиҳанд (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардумӣ ҳамчунин обҷӯш ва дамкардаи баргу гули мар-вакро барои ғарғараи гулӯ ҳангоми илтиҳоби пардаи луобии даҳон,

варами лисаҳо, гулдӯрд, илтиҳоби пешобдон (хичак), илтиҳоби ғадуди простата, безуретӣ, истифода менамоянд. Инчунин, марвакро барои касалиҳои қалб, (дилзанӣ) ва илтиҳоби меъдаву рӯда васеъ истифода мекунанд. Дамкардаи баргу гули марвакро чун доруи хобовар ва оромбахш истеъмол мекунанд. (А.М. Гордзинский, 1989; С.Я. Соколов, 1989; А.Синяков, 2000).

Дар тибби дандонпизишкӣ обҷуши онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон ва комҳо истифода мебаранд (Т.Ю. Суворова, 2005).

Обҷуши баргу гулашро чун давои хориҷӣ барои чароҳат ва касалиҳои пӯсту резиши мӯи сар истифода мебаранд.

Маводи марвак хусусияти зиддиилтиҳоб ва микробкуш дорад, ки он бо рағғани атрӣ, моддаҳои даббоғӣ, флаваноидҳо ва витаминҳои таркиби он алоқаманд аст. Дамхӯрдаи баргҳои фаъолияти ғадудҳои чинсиро беҳтар мекунанд, аз ин рӯ онро барои муолиҷаи ҳезӣ (импотенсия), ки пас аз бемории илтиҳобии узвҳои таносул ба амал меояд мефармоянд (Ф.И. Мачмур, 1992).

Дар таҷрибаҳо нишон додаанд, ки рағғани атрӣ хусусияти зиддиилтиҳобу микробкуш дошта, бофтаҳои эпителиро пурқувват намуда, нифозати мембранаҳои ҳуҷайра ва деворҳои рағҳои хун ва сафоро кам мекунанд ва чароғи илтиҳобро суст ва ё тамоман рафъ мекунанд (М. Малеев ва диг., 1973, С. Я Соколов, 1975, Ч. А. Азонов, 1987, В. Николаевский ва диг., 1987).

Муайян шудааст, ки баргҳои марвак хусусияти бактериякуш, зиддиилтиҳоб, пепобронӣ, хунбандӣ, зиддиингилоҷ ва эстерогенӣ доранд (Б.Н. Гажев, 1996; И.А. Муравёва, 1998).

Бояд гуфт ки хусусиятҳои зиддиилтиҳобии он бо рағғани атрии таркибаш, бо маводи даббоғӣ, флаваноидҳо ва витамини Р, ки бофтаҳои эпителиро мустаҳкам намуда, нифозати мембранаҳои ҳуҷайраҳо ва деворҳои рағҳо ва рағчаҳои хунгардро кам мекунанд, вобастагии зич дорад.

Хусусияти зиддиуфунӣ ва микробкуши марвак инчунин ба антибиотики «Сальвини»-и таркиби баргҳои он алоқаманд зич дорад. (А. Д. Туроза ва диг., 1987)

Дар тибби муосир ва фарматсия марвакро ҳамчун маводи фаъоли тиббии даббоғӣ, зиддиилтиҳоб, зиддиуфунӣ, хунбанд, оромбахш ва гайра васеъ истифода мебаранд (Т.Л. Пиллат ва диг. 20014 Н.Куреннов, 2007).

Муайян шудааст, ки рағғани марвак таъсири миёнаи бактериякуш ва зиддисаратон дорад. Рағғани атрияш дар марҳилаи аввали саршавии саратон, ки то ҳол авҷи пайдошавии ҳуҷайраҳои саратонвар амалӣ

нашудаанд, нафъовар аст. Таъсири зиддиконсерогеннии равған дар манъи пайвастишавии консероген бо сафедда бо ҳосилшавии антигенҳои зиддисаратонӣ ва хоричкунии онҳо аз буня чараён мегирад. Масунияти буняро фаъол намуда ба фаъолияти Т – ва В – системаҳои масуният дар ҳолати суст шудани вокуниши (реактивност) масуният таъсири мусбат расонда, тамаркузи IgM зиёд намуда, миқдори комплексҳои масуниятро кам менамояд (В.В. Николаевский, 2000).

Истеъмоли марвак ба шахсони гирифтори фишори баланди хун, ҳомилагӣ, макондани шир, саръ тавсия намешавад.

### **Доруҳои марвак**

**Салвин (Salvinum)** аз рустании марвак истеҳсол мешавад. Хусусияти зиддимикроб, зиддиилтиҳоб ва даббоғисоз дорад.

Онро барои муолиҷаи илтиҳоби музмини пардаи луобии даҳон, қуллоъ, чароҳатҳои даҳон, санги дандону илтиҳоби пилқҳои дандон ва ғайра истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш: 1% салвинро дар оби дистия (лок) ё хлориди натрий дар таносуби 1:4-1:10 омехта барои молидан. шустан, аппликация ва турундаҳо истифода мебаранд.

Онро дар зарфҳои 10 мл-и 1% истеҳсол мекунанд.

Дар ҳарорати хона нигоҳ дошта 2 сол истифода мебаранд.

**Дамкардаи баргу появу гули марвак** барои табобати касалиҳои узви ҳозима: 4 қошуқи ошхӯрӣ рустании майдакардари дар ним литр оби ҷӯш дам дода, аз доқа гузаронда, рӯзе ним стаканӣ, 3 маротиба, ним соат пеш аз ғизо истеъмоли намоед.

**Дамхӯрдаи баргҳои марвак.** 2 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои хушкӣ марвакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодари рехта, дар ҳаммоми барқӣ 15 дақиқа гарм карда, дар ҳарорати хона, 45 дақиқа хунук намуда, полонида, афшурда, миқдори дамхӯрдари то сатҳи аввала бо рехтани оби ҷӯшида оварда, онро ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб барои ғарғара, шустанӣ захмҳо, облатта, ингалясия истифода мебаранд.

**Дамхӯрдаи алафи марвак.** 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушкӣ марвакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодари рехта, 20-30 дақиқа дам дода, полонида, алафҳои дар доқа мондари афшурда 50 мл. 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи климакс истифода мебаранд.

**Дамхӯрдаи баргҳои марвак.** 2 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои марвакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидари рехта, 45 дақиқа дам дода, полонида, 1/3 стаканӣ, дар як рӯз 3 бор барои муолиҷаи илтиҳоби маҷрои пешоб истифода мебаранд.

## МАРМИЧОН – ежевика сизая. *Rubus caesius* L.

Мармичон рустани бисёрсолаи серхор буда, ба оилаи настараниҳо мансуб аст. Он дар шимоли Амрико, Кишварҳои назди баҳри Миёназамин, Осиёи Шарқӣ, Австралия ва собиқ ИҶШС нашгунамо меёбад.

Дар Тоҷикистон мармичон қариб дар ҳама ноҳияҳо, бештар дар соҳили дарё, заҳбурҳо, лаби ҷар, доманаи кӯҳ, лаби чашмаҳо, заминҳои партов ва ғайра мерӯяд. Қаламчаҳои мармичонро дар атрофи боғҳо, полизҳо ва иқоматгоҳҳо мешинонанд, ки навдаҳои хордораш вазифаи муҳофизро ба ҷо меорад.

Чун дору мевааш ва баргашро истифода мебаранд. Барги гиёхро асосан вақти шукуфтани гул, меваашро бошад вақти пухта расидани он чамъоварӣ мекунад.

Дар таркиби меваи мармичон 4-8% карбогидридҳо, 08-1,4% кислотаҳои органикӣ, 25мг% витамини С, витаминҳои В1, А, Е, Моддаҳои азотӣ, пектинӣ, моддаҳои хушбӯӣ ва даббоғӣ, унсурҳои калий ва оҳан мавҷуд буда, баргаш аз моддаҳои даббоғӣ ва кислотаҳои органикӣ бой аст:

Хусусияти шифоии мармичон аз замони қадим маълум буд. Дискродис обҷӯши баргу решаи онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон гингвит ва ранга истифода мекард. Абӯмансури Муваффақ баргу меваи мармичонро барои табобати куллоъ (стоматит) ва илтиҳоби рӯда фармудааст.

Решааш, менависад ӯ, санги гурдари майда карда, обилаҳои даҳону исҳоли хуниро нафъ мебахшад.

Абӯалии Сино барги мармичонро барои муолиҷаи табхол, саромос, ва гулу баргашро барои табобати захми рӯдаву сани масона тавсия намудааст.

Амирдавлат Амаснатӣ фармудааст, ки барги мармичон ҳангоми хунтуфкунӣ ва сустшавии фъолияти меъда фоидавар буда, ҷароҳатҳои рутубатнокро даббоғӣ ва хушк менамояд.

Муҳаммад Ҳусайн навиштааст, ки мева, гул, барг ва навдаҳои мармичон моддаҳои ғизоиро дар буня нигоҳ дошта, хунтуфкунӣ ва хунлории узвҳои даруниро рафъ месозанд ва меъдаву рӯдаҳоро қавӣ мегардонанд.

Баргҳои мармичонро ҳангоми касалиҳои кому гулӯ, махсусан пухтани ком ва бӯи бади даҳон мехоянд, малҳамашро рӯи захмиҳои тоза мегузоранд.

Агар афшурдаи мавизи мармичонро дар сояҷой муддате гузоранд ва сипас бо он ҷароҳатҳои марбутро шӯянд онҳоро хушк менамояд.

Ва агар баргҳои тару тозаашро рӯи омосҳои бадан гузошта, бо латта банданд, омосҳоро паст мекунад.

Дар тибби мардумӣ мева ва ҷойи онро чун доруи нирӯбахш ва оромӣбахш ба беморони камқуввату заиф менӯшонанд.

Меваи мармиҷонро инчунин барои табобати тарбод, илтиҳоби масона ва маҷрои পেপоб ва ҳамчун доруи сурфай рафъбахши захмҳо истифода мебаранд.

Обҷӯш ва дамкардаи баргу навдаҳои сабзашро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳону забон кор мефармоянд, яъне бо обҷӯшу дамкардаи он даҳон шуста, гулуро ғарғара менамоянд. Обҷӯшаашро барои муолиҷаи касалиҳои пӯст ва зардзахм тавсия мекунад.

Дамкардаи баргу гули мармиҷонро агар бо асал гарм карда ба гирифтори бемории ҷигару меъда фармоянд, шиддати дард паст мешавад. Обҷӯши навдаҳои мармиҷонро барои ором намудани асаб ва ба низом даровардани ҳайзи иллатноки занон тавсия мекунад.

Кӯфтаи баргашро агар ба болои захми кӯҳнаву чирку фасоднок гузоранд, сихатпавии онҳоро метезонад.

Дар тибби мардуми Олмон дамхӯрдани баргашро барои муолиҷаи хунрезии меъда ва бемории узвҳои нафас истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Дар мушоҳидаи хангоми паҳнпавии исҳоли хунин (дизентерия) соли 1917 Диманд муайян намуд, ки обҷӯши решаи хушкӯ майдакардаи мармиҷон аз ҳисоби 20г. дар 500мл. об, ки 3 дақиқа ҷӯшонда буд, хусусияти қабзварӣ гирифта, исҳодро рафъ сохт (В. Петков ва диг. 1988).

Меваҳои тару тозаашро ба беморони диабетӣ қанд ҳамчун десерт додан мумкин аст, чунки дар таркиби он миқдори карбогидридҳо зиёд набуда, карбогидридҳои будаиш ҳам аз фруктоза ташкил ёфтаанд. Меваҳои тару тозаашро аз сабаби сердона буданашон ба беморони ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта додан лозим нест, бехтараш онҳо шираи онро истеъмол намоянд (З.М. Эвенштейн, 1990).

Меваҳои мармиҷон аз маводи ғазоли табиӣ аз ҷумла, оҳан, фосфор, калций хело боянд ва аз ин сабаб истеъмоли мева ва шираи онро ба тифлон, ки ҳамарӯза дар афзоишанд фармудан бамаврид аст (Т.Л. Тышкевич, 1990).

Дар тибби мардуми рус барг, реша, мева ва шираи онро барои муолиҷаи бемории гуногун истифода мебаранд, аз ҷумла барги онро ҳамчун даббоғӣ, арақовар, хунбанд, дардбанд, решаашро ҳамчун пешоброн, гичарон, истифода мекунад (В.Д. Рыбак, 1998).



Шираи онро барои рафъи ташнагӣ, табларза ва камхунӣ масраф мекунанд. Шираи мармиҷон барои муолиҷаи бронхит, илтиҳоби писсаҳо, илтиҳоби харной ва ғайра муфид аст, Онро 0,5-1 стакани бо 1 қошукча асал масраф мекунанд.

Ҳоккаи баргҳои хушкшро ба болои шукуфаҳо ва чароҳатҳои тропикии пойҳо мегузоранд.

Мева ва дамхӯрди меваҳои хушкшро ҳамчун қувватбахш ва ороми бахш истифода мебаранд (Н. Куреннов, 2007).

Дар Латвия нӯшобаи мармиҷонии «Даугава» ниҳоят машҳур аст, барои тайёр намудани он 2 стакан меваҳои тару тозаи онро аз элаки оҳани ҳолис гузаронда, ба он ним стакан сафедаи қандро омехта, ба болояш 1 литр шири хуноки тамизшударо рехта, ликонда, хунук намуда, масраф мекунанд (А. Синяков, 2000).

Дар тибби муосир меваи тару тоза ва хушконидаи мармиҷонро дар шакли дамкарда чун доруи табшикан ва барои муолиҷаи беморони гирифтори газаки шуш, илтиҳоби узвҳои роҳи нафас истифода менамоянд. Обҷӯши меваи мармиҷон ташнагиро ҳам мешиканад.

### Истифодаи он дар ғизо

Меваи мармиҷон ғайр аз хусусиятҳои шифоияш боз меваи ғизоӣ низ буда, аз он мураббову киселҳо, шира, нӯшоба, чем ва мармеладҳои гуногун тайёр мекунанд.

**Шарбати мармиҷон.** 1 кг. мармиҷон, 500 г. шакар, 500 мл. об. Меваҳоро шуста, обашро полонида, ба тӯри шарбатпазак гирифта, ба зарфи ҷӯшидаи стодаи пуроб ҷой дода, болояшро менушонанд ва найчаи шарбатпазакро бо испаноҳи печдор маҳкам мекунанд. Пас аз 20 дақиқаи ҷӯшиш шарбатро аз нав ба шарбатпазак рехтан лозим аст. Зеро ки хуб тамиз нахӯрдааст. Пас аз 30-40 дақиқа шарбатро бо найчаи шарбаткаш ба зарфҳои шишагини тамизода рехта, даҳонашро бо сарпӯш маҳкам ва чаппа монда хунук мекунанд.

**Нӯшоба аз мармиҷон бо асал.** 1 стакан шираю меваҳои мармиҷон, 1 қошукчи ошхӯрӣ асал, 2 стакан об. Обро то ҷӯшидан гарм намуда, ба он асалро омехта, ба болояш шираи меваи мармиҷонро рехта, то ҷӯшиш расонда, пас хунук намуда мехӯранд.

**Моқут аз мармиҷон.** 1 стакан меваҳои мармиҷон, 40 г. шакар 2 қошук оҳар ва 2 стакан об. Меваҳои мармиҷонро ҷудо карда, тоза шуста, дар элак хушк намуда, ба зарфи сирдор об рехта, ба он қандро ҳамроҳ намуда, ҷӯшонда, ба он оҳари дар об ҳалкардари рехта, боз то ҷӯшидан расондан лозим. Пас меваҳои порекардари андохта, хуб омехта, оташи тағи зарфро хомӯш ва тез хунук намудан лозим.

**Чем мармиҷон.** 1 кг. меваи мармиҷон, 800 г. шакар. Меваҳои

аллакай тайёр кардаи мармиҷонро ба зарф андохта, ба болояш шакар рехта, бо асбоби махсуси ҷубӣ хуб омехта, то ғализшавии муайян пухтан лозим.

#### Доруҳои мармиҷон

**Дамхӯрдаи барги мармиҷон.** 2 қошук барги хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷугидаистодаро рехта, 1 соат дам дода ва полонида, афшурда, ним стакани 4 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

**Обҷӯши решаи мармиҷон.** 15 г. решаи хушку майдакардан мармиҷонро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 300г. оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, 45 дақиқа дар ҳарорати хона хунук намуда, полонида, 1 қошуки ошхӯрӣ дар ҳар ду соат барои муолиҷаи обхӯра истифода мебаранд.

**Шири мармиҷон:** шири меваҳои тару тозаи мармиҷонро ҷудо карда, ним стакани барои шамолхӯрӣ, ҳазми ғизо ва фишори баланди хун, камхунӣ дар як рӯз 2-3 бор мекӯранд.

#### МАРЧУМАК – гречиха (гречка). *Fagopyrum sagittatum* Cilib.

Рустани яқсолаи ғизоиест, ки 4000 ҳазор сол пеш маълум буд. Ватани он Осиёи Марказӣ буда (А.Синяков, 2000), аввал дар Ҳиндустон, пас дар Чин, Куриё, Чопон, Эрон, Муғулистон парвариш ва истеъмол менамуданд. Дар аввали ҳазораи якуми пеш аз милод ин рустанӣ аз Эрон ба Кафқоз оварда шуд. Дар Аврупо аз асри XV ва дертар дар Амрикову Африқо ба парвариши марчумак сар карданд.

Асосан донаҳои марчумахро чун ғизову дору истифода менамоянд. Дар тиб баргу гули рустанӣ низ васеъ ба кор мераванд. Дар айёми шукуфтани гули марчумак гликозиди флавансидии рутич, галий, хлоргенӣ, киелотаҳои органикӣ, антоцианҳо ва флагонирин маълум карда шудаанд. Дар таркиби тухмдонаҳои марчумак 8-20 фоиз сафеда, 80,5-84,1 фоиз оҳор, 1,8-3,1 фоиз раған, 1,2-2,2 фоиз ғоз, ҷавҳари лиму, пайвастагиҳои сӯзан, калций ва дигар маъданҳои витаминҳои В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> ва Р мавҷуданд.

Марчумак на танҳо маводи ғизоӣ ҳамчунин шифоист, ки барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима, камхунӣ истифода мебаранд. Аз рустанияш флаваноиди рутин ҳосил мекунанд, барои мустаҳкам намудани деворҳои рағҳои хунгард ниҳоят зарур аст (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Дар тибби мардумӣ гулбарг ва орди аз элак беҳтаашро истифода мебаранд. Дамкардаи гули марчумахро чун доруи балғамрон ҳини сурфаи хушк мефармоянд. Малҳами барғҳои тару тозаи гиёхро

ҳангоми захмҳои чирку фасоддор, рӯи ҷароҳат мебаранд. Орди беҳ-таашро чун хока ба бадани кӯдакон мемоланд. (А Сияков, 2000).

Масрафи дамкардаи гулбарги марҷумакро ба беморони гирифтори атеросклероз тавсия медиҳанд.

Дар саноати дорусозӣ аз баргу гули марҷумак доруҳои рутин, урутин ва рутимин истеҳсол менамоянд. Тавре ки пайдост, рутин ба гуруҳи витаминҳои Р мансуб буда, барои пешгирии норасоӣ ва ё камии витамин дар буна (гипо ва авитаминоз), ҳангоми баланд шудани нуфуспазирии капиллярҳо, хуншориҳо, тарбод, домана ва касалии нурий (лучевая болезнь) истифода менамоянд (Н. Куреннов, 2007).

Рутин ба шакли кулҷадору ё хока истеҳсол шуда, ба беморон танҳо ё бо витамини С ба миқдори 50 мг. таъин менамоянд.

Доктор Ғиёсуддини Ҷазоирӣ дар китоби «Забони хӯрокиҳо» аз номи марҷумак чунин мегӯяд «Ман дар ҳосият бо гӯшт баробарӣ мекунам. Таквиятдиҳи мағз буда, ҳофизаро нерӯ бахшам, гарди сӯхтаи донаҳои ман дандонро сафед мекунад. Аз анвои витамин саршорам ва агар дилатон хоҳад, ки соҳиби духтар шавед, аз ман истифода кунед».

### Истифодаи он дар ғизо

Марҷумак аз маводи ғизой хусусан сафедаро хеле бой буда, бо қудрати ғизоияш ба лубиё баробар аст. Шавлаи марҷумак таоми парҳезӣ аст ва ба кӯдакону наврасон чун маъбаи сафедаро ва витаминҳо тавсия менамоянд. Дар хона аз марҷумак шуллаи марҷумак, марҷумаки бо шир, марҷумакпалав ва ғайра тайёр мекунанд.

### Доруҳои марҷумак

Дамхӯрдаи гули марҷумак: 40 г. гулҳои хушкӣ марҷумакро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, 40 дақиқа дам дода, полонида, 20 қошуқи сшхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бронхит истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдан гули марҷумак. барои рафъи сурфа: 1 қошук гули хушкӣ марҷумакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 40 дақиқа дар ҳарорати хона дам дода, полонида, мисли чой масраф мекунанд.

**МАСТАК** – термопсис ланцетовидный.

*Thermopsis lanceolata* R. RP.

Мастакро мастӣ, афсонак ҳам ном мебаранд. Мастак аз рустаниҳои бисёрсола буда, дарозии пояш то 80 см мерасад. Тирре-

ша ва бандрешаҳои зиёди ба ҳар тараф паҳн дорад, ки то чуқури 2м. зери хок мераванд. Пояаш рост, баланд, сершоха ва муякҳои мулоим дорад.

Шохаҳои ба баргҳои зиёди дар поябаргҳои кӯтоҳ чошуда пушидаанд. Баргҳои дарозрӯя, гулҳои калон, рангашон зард ва дар як чо одатан сетой ҳамъ шуда, тӯдагулро ташкил мекунанд. Донааш дарозрӯя ё дарозрӯяи эллипсӣ (дарозиаш то 11см. бараш то 1см.), тухмаш сабзи сиёҳтоб (дарозиаш 0,7см, бараш то 0,4см) аст.

Моҳҳои апрел-июн гул карда, июл-август мева мебардад. Дар Тоҷикистон намудҳои мастаки алпӣ (*Thermopsis alpina* L.) ва мастаки дарозмева (*Th. Doly chosagra* V. Nikit) дар Помири Шарқӣ, водии Зарафшон, Ҳисору Дарвоз ва Тоҷикистони ҷанубӣ нумӯъ меёбад.

Дар таркиби баргу пояи мастак алкалоидҳо (то 2,6%): моддаҳои даббоғӣ, гликозид, термопсиланицин, рағғани эфир, қатрон, микродри зиёди витамини С (то 286мг%), ҳастанд. Алкалоиди цитизин дар баргу пояи мастак то 1,2%, карпин 0,25%, дар баргҳои то 5,7% флавоноидҳо мавҷуданд.

Дар таркиби қисми рӯизаминии мастак макроунсурҳои К-0,80, Са-8,00 Mg-2,90, Fe-0,20 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,12, Cu-0,39, Zn-0,53, Mo-0,40, Cr-0,04, Al-0,04, Se-17,70 Ni-6,00, Pь-0,03, B-39,20, мкг/г муайян шудааст.

Дар тиб баргу пояи мастак истифода мешавад. Онқоро дар аввали гулкунӣ (апрел-май) ҳамъ меоваранд. Баргу пояашро 3-5см. болотар аз рӯи хок бурида, дар сояҷо хушк мекунанд. Пас аз хушк кардан ин гиёҳро дар қуттиҳо ва халтаҳои хушк гирифта, дар қои хушк гарм то се сол истифода мебаранд. Баъди қор бо ин рустай дастқоро нағз шустан лозим.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов, (1989) дар тибби мардумии тоҷик мастаки алпиро (*Th alpina* L.) барои муолиҷаи зуқом, бронхит газаки шуш ва ҳамчун гичарон истифода мебаранд. Чойи гулҳои хушкӣ онро чун балғамрон ва барои рағғии сурфа мефармоянд.

Мастаки дарозмеvaro бошад дар шакли обҷӯш барои муолиҷаи сурфа, вараҷа, силии шуш ва обҷӯши решаашро ҳамчун исқоловари гичарон ба қор мебаранд.

Дар тибби Тибет ин гиёҳро барои табобати касалиҳои шуш истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии рус онро барои муолиҷаи касалиҳои шуш ва найчаҳои он (пневмония, бронхит), истифода мебаранд. Дамқурдаи гулашро ҳамчун исқоловари сабук, пешоброн ва арақрон истеъмол мекунанд. Инчунин барои муолиҷаи бемории чигар ва ҳамчун оромбахш мефармоянд. Обҷӯши решаашро ҳамчун табшикан ва

қабзовар истифода мекунад (А. П. Попова, 1994, В. П. Махлаюк, 1993).

Мувофиқи маълумоти А.Д. Турова (1984) алафи мастак дорои хусусияти балғамронӣ буда, истеъмоли зиёди он қайовар аст. Хусусияти балғамронияш бо алкалоиди термопсин алоқаманд, ки он таровиши лубро дар роҳи нафас зиёд намуда кашпишхӯрии мушакҳои маҳини бронхҳо зиёд карда, балғамро хориҷ месозад. Сигизин ва метилсигизини таркибаш ангезиши нафасро зиёд намуда, фишори хунро баланд месозад. Аз ин рӯ, барои муолиҷаи бронхити музмин ва дигар бемории шуш истифода мебаранд.

Дар тибби муосир мастакро васеъ истифода мебаранд. Аз тухми ин рустай «Цититон» истеҳсол мешавад, ки асосанро алкалоиди цитазин ташкил медиҳад. Ин алкалоид дар таркиби мастак фаровон аст. Алкалоиди цитазин таъвиягари гирехҳои асабҳои вегетативӣ ва монанди онҳо (бофтаҳои хромаффини ғадудҳои болои гурда ва гулӯлаҳои каротидӣ) шумурда мешавад.

Метилцитазин нисбат ба цитазин тезтар таъсир мерасонад. Алкалоиди дигари таркиби мастак пахикарпин баръакс таъвияти гирехҳои вегетативиро паст мекунад (В. И. Вандышева, 1983). Аз ин бармеояд, ки алкалоидҳои мастак таъсири гуногун дорад ва дар байни онҳо ҳам таъсири самтӣ ва ҳам ғайри он дида мешавад. Дамхӯрда ва обҷӯши мастак маркази нафас ва қайро бармеангезанд ва хосияти балғамронӣ дорад.

Н.Куреннов (2007) низ мастакро барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас, илтиҳоби найчаҳо ва шуш (бронхопневмония) ҳамчун балғамрон тавсия додааст. Аз ин рӯ, мастак барои муолиҷаи илтиҳоби музмини харноӣ (хр.трахеит), илтиҳоби найчаҳои шуш ва бронхопневмония истифода мешавад.

### Доруҳои мастак

**Термопсиса трава** (Herba Thermopsisidis). Дар таркибаш (1-2,5%) алкалоидҳои термопсин, гликозид, термопсилансин, маводи даббоғӣ ва кислотаи аскарбин мавҷуд аст.

Онро дар шакли алафи майдакарда дар куттиҳои картонӣ дар ҳаҷми 50 г. қиёми хушки мастак (Extractum Thermopsisidis siccum) дар зарфи шишагин (10 г.), кулчадоруи сурфа (Tabulettaecontra tussium) 0,01 г. хокаи алафи термопсис ва 0,25 г. гидрохлориди натрий дар бастабанди дорои 10 кулчадору истеҳсол мекунад.

Дамхӯрдаашро 1 қошукӣ, 2-4 бор дар як рӯз, қиёми хушкашро 0,01-0,05 ва кулчадоруашро 1 донай дар як қабул мефармоянд.

**Цититон** (Cytitonum) – 0,15% ситизин (цитизин) мебошад.

Ин мавод таъсири ангезишовару рефлектории маркази нафас ба ҳисоб рафта кори маркази рағҳаракатдиҳанда, ганглиҳои симпатикӣ ва ғадуди рӯи гурдари фаъол мекунад.

Онро ҳангоми банди нафас (асфиксия), садама, беҳушшавӣ, латҳуриҳо (травма), нафастангӣ ва ғайра мефармоянд.

**Тарзи истифодабарияш:** 0,5-1,0 мл, ба рағи вариҷ ё ба мушак та-вассути сӯзанзанӣ мегузаронанд. Меъёри баландаш 1 мл, ва меъёри шабонрузияш 3 мл. аст.

Муҳлати истифодабарияш 5 ссл.

**Обҷуши барғу пояи мастак.** 5 г. барғу пояи хушкӣ майдакардаи мастакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯш ҳамроҳ намуда, 5 дақиқа дар оташи паст меҷӯшонанд ва аз доқа по-лонида, рӯзе 1 қошуқи ошхӯрӣ 2-3 бор менӯшанд.

### МАЧНУНБЕД – ива белая. *Salix alba L.*

Дарахти баландиаш 5-18м. барғаш бо навбат, нештаршакли нӯгтези ҳамида буда, асосан дар кокулакҳои зиёди ҳамида ҷойгир шудаанд. Дар баҳорон гул карда мева мебандад.

Маҷнунбед дар водихо, лаби дарёҳо, қулҳо, ҳавзҳо нумӯъ меёбад.

Дар тиб пӯст, барғ ва навдаҳои ҷавонашро истифода мебаранд, пӯсташро дар аввали баҳор, барғашро тобистон ҷамъоварӣ мекунад.

Дар таркиби пӯсташ 12% маводи даббоғӣ, 5,8% глюкозиди салицин мавҷуд аст, ки дар буяи дар зери таъсири ферменти саликоза ба агликон, салигенин ва глюкоза мубаддал мешавад.

Салигенин сипас ба кислотаҳои слицил мубаддал мешавад. Дар таркиби он боз гликозидҳои фенолин, фрагилин, вималин, саликор-тин, салиперозид, катахенҳо, флаваноидҳо витамини С муайян шуда-аст.

Маҷнунбедро аз замони қадим чун манбаи шифойи васеъ исти-фода мебарданд.

Аз ҷумла, Абӯмансури Муваффақ барои муолиҷаи бемории си-пурз, зарпарвин тавсия намуда, гуфтааст: гули маҷнунбед дилро қавӣ гардонда бандҳои мағзро мекушояд.

Абуалӣ Сино шираи барғашро барои рағъи сӯзиш, хокисгараш-ро бо сирко барои муолиҷаи озах, хокаи барғу пӯсташро барои муолиҷаи буридагиву ҷароҳат, обҷӯшашро барои никрис, шираи бар-ғашро бо рағгани гулу пӯсти анор барои дарди гӯш мева ва пӯсташро барои хунпартоӣ ва обҷӯшашро барои рағъи «сабӯсак» фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ, гуфтааст, ки табиаташ сарду хушк андар дараҷаи аввал аст.

Шира ва рағғанаш аз дарди сар нофез аст. Обҷушаш сабӯсакро нест мекунад. Бӯяш ва рағғанаш дил ва меъдари қавӣ мекунад. Агар шираандро бо асалу сирко омехта нӯшанд, бандҳои чигарро мекушо-янд. Агар бемори никрис худро дар буги обҷушаш гирад фоида ме-бинад.

Дар тибби Тибет барои муолиҷаи бемории илтиҳоби занона, захролудшавии бунҷ, варам ва обҳӯра истифода мебаранд. (С. М. Ба-торова ва диг., 1989).

Дар Осиеи Марказӣ онро барои муолиҷаи обҳӯра, офтобзадагӣ (аз чумла, офтобзадаро дар барғҳои он мепечонанд) истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии рус обҷуши пӯшташро барои табобати хунрезӣ, газакӣ меъдаву рӯдаҳо, тарбод, никрис, безгак ва барои ҳазми таом истифода мебаранд.

Доруҳои маҷнунбедро барои рағъи араққунии пойҳо, тағи каш, обҷушашро барои муолиҷаи бемории илтиҳоби пардаи луобии даҳон истифода мебаранд.

Дар шакли облатга барои бемории илтиҳобии пӯст, шустани ҷароҳат мефармоянд. Хокаи пӯшташро ба болои захмҳои хунрав ҳамгун хунбанд мегушанд.

Онро инчунин ба сӯроҳҳои бинӣ ҳангоми хунрезӣ мерезанд. Ҳангоми сабӯсақ ва хориши пӯсти сар, рехтани мӯй обҷуши баланди онро ба мушхор (1:1) омехта сар мешӯянд.

Дар тибби мардумии Олмон пӯшташро барои муолиҷаи безгак (ма-лярия), тарбоди бугумҳои дасту пой, никрис, хунрезихо, дарди сар, дарди асабҳо, аз чумла асаби рӯй истифода мекунанд. (В. П. Махла-юк, 1993).

Тодоров, (1959) дар тадқиқотҳои илмӣ муайян намуд, ки қиёми обию спиртӣ ва дамхӯрдаи маҷнунбед хусусияти баръалои зиддиилтиҳоб, зиддивараҷа, дардбанд ва хунбанд дорад.

Доруҳои пӯсти маҷнунбед инчунин хусусияти пешоброндоранд ва пешобро аз бунҷ ба миқдори зиёд хориҷ карда, дар баробари ин ба зиёд хориҷшавии кислотаи мочевина мусоидат мекунад, ки он ба мубталоёни никрис хело муфид аст.

Муайян шудааст, ки пӯсти маҷнунбед хусусияти хунбанд ва дамхӯрдани оби спиртиаш таъсири зиддивирӯс дорад (Дундаров, 1973).

Таъсири шифоии маводи маҷнунбедро ба кислотаи салисили тар-киби он алоқаманд мешуморанд (Стоянов, 1973).

Дар мушоҳидаҳои клиникӣ муқаррар гардидааст, ки решаи маҷнунбед барои табобати бемории артрит, тарбоди музмину шадид, нифриси шадид муфид аст. Онро инчунин барои муолиҷаи санги тал-

ха ва тангшавии маҷрои талха ҳамчун талхарону зиддиташаннуч истифода мебаранд.

Wielт 1975, fiseher 1978 обҷуши онро дар шакли ғарғара барси муолиҷаи илтиҳоби лиссаҳо, даҳон истифода бурдаанд.

Хусусияти шифои пӯсти маҷнунбедро, ки дар таркиби он кислотаи салицил мавҷуд аст, ба маводи даббоғӣ алоқаманд медонанд.

Мувофиқи маълумоти А.Синяков (2000), ва Н.Куреннов (2007) пӯсти маҷнунбедро дар шакли обҷуш ҳамчун табшикан истифода мебаранд, гликозиди салисили он дар буня салигенро аз худ ҷудо мекунад, ки он пайвастагии кислотаи салисил буда, хусусияти табшикан дорад. Пӯсти маҷнунбед дорон хусусияти даббоғӣ, хунбанд, зиддиилтиҳоб, талхарон, пешоброн буда, барои муолиҷаи тарбод, никрис, табларза, безгак (малярия), хунравиҳон дастгоҳи ҳозима бемории дохили даҳон, гулӯ истифода мебаранд. Ҳангоми рехтани мӯйи сар ва рихинак бо обҷуши маҷнунбед ва решаи мушхор (2 қошуқи ошхӯрӣ пӯсти майдашудаи маҷнунбед ва 2 қошук решаи майдашудаи мушхорро дар 1 литр об 30 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонда, дам дода, полонида, бо он сарро мешӯянд).

#### Доруҳои маҷнунбед

Дамхӯрдаи пӯсти маҷнунбед 1 қошуқи чойхӯрӣ пӯсти хушку майдашудаи онро дар 2 стакан оби гарм 4 соат дам дода, ним стакани, 2-3 бор дар як рӯз, пеш аз гизо истеъмол мекунад.

Омехтаи дамхӯрдаи пӯсти маҷнунбед. Баробари пӯсти маҷнунбед, меваи анис, барги бӯймодарон, меваи тамашк, гули бобунаро бо ҳам омехта аз он 1 қошуқи ошхӯрӣ ба 2 стакан оби ҷӯшида рехта, 5 дақиқа хунук карда, аз доқа полонида, пеш аз хоб 1-1,5 стакани менӯшанд (ҳамчун маводи арақовар).

Обҷуши пӯсти маҷнунбед. 2 қошуқча омехтаи пӯсти маҷнунбед ва решаи собунакбехро 10 дақиқа дар 2 стакан оби ҷӯшида мсҷӯшонанд ва онро 2 соат дам дода, ба он 2 стакан оби хуч ҳамроҳ карда, ним стакани, 4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи тарбоду зарпарвин истеъмол мекунад.

Обҷуши пӯсти маҷнунбед: 2 қошуқи ошхӯрӣ пӯсти хушку майдакардаи онро бо 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи мушхор дар 1л. об 20 дақиқа ҷӯшонда, 2 соат дам дода, аз доқа меполоянд ва гармогарм бо он дар як ҳафта 2 бор сар мешӯянд. (Барои доғи сабӯсак, хориши пӯсти сар ва рехтани мӯйи сар).

Обҷуши навдаҳои маҷнунбед: 1 қошуқи ошхӯрӣ навдаҳои борики майда резакардаи маҷнунбедро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта дар оташи паст 5 дақиқа



чӯшонда, полонида, ним стаканӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи простатит истеъмоли мекунад.

Дамхӯрдаи гӯшворҳои маҷнунбед: 5 г. гӯшворҳои хушку майдакардаи маҷнунбедро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болаш 1 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 10 дақиқа дам дода, полонида, 1 стакани дар як рӯз барои муолиҷаи ихтилоҷи бачадон мефармоянд.

### МОМИРОН – чистотел большой. *Chelidonium majus* L.

Момирон гиёҳи бисёрсола аст. Пояи рости сершоҳу барги баландиаш то 1 м. баргҳои пармонанди чок-чок ва гулҳои зарди тилоранг дорад. Ҳангоми буридани поя ва ғоҳҳои момирон шираи зард ҷудо мешавад. Дар моҳҳои май-август гул карда, июл-сентябр тухм мебандад. Тухмаш шабеҳи тухми кунҷид аст.

Момирон дар қисми Аврупои Давлатҳои Ҳамсуд, Шарқи Дур, Кафқоз, Осиёи Марказӣ нумӯ меёбад.

Номи илмӣ мамирон аз латинӣ «*Chelidonium*» «Парасту» ки аз ривоятҳои қадима бармеояд, гирифта шудааст. Гуё баҳорон ҳини бозгашти парастуҳо гул мекарда бошад ва онҳо шираи онро ҷамъоварӣ намуда ба сӯи ҷӯҳҳои аз тухм нобино баромадан худ парвоз намуда, бо он ҷӯҳҳоро бино мекарда бошанд.

Қисмати доруи момирон баҳши рӯизаминии гиёҳ, яъне поя, барг ва гул мебошад, ки онро дар фасли тобистон, ҳангоми шукуфтани гул мечинанд.

Пас аз ҷидан онро дар рӯи қоғаз дар ҷойҳои сояи шамолрас хушк намуда дар қуттиҳо ва халтаҳои қоғазӣ то се сол нигоҳ медоранд. Ҳангоми ҷидани момирон бояд эҳтиёт кард, ки даст ва ҳуди гиёҳ, ба рӯй ва ҷашм нарасад, зеро шираи зарди он моддаи таҳрикунонда мебошад. Баъд аз ҷамъоварӣ дастҳои бояд тоза шуст.

Дар таркиби баҳши рӯизаминии момирон алкалоидҳо, флавоноидҳои кверцетин, рутин, стероидҳо, сапонинҳо, кислотаҳои органикӣ, равғани эфир, моддаҳои даббонӣ, витамини С, каротин ва ғайра мавҷуд аст.

Момиронро ҷун гиёҳи давоӣ аз қадимулайём истифода мебардаанд. Абӯмансури Муваффақ навиштааст, ки момирон гарм ва хушк буда нируи ҷашмо зиёд мекунад ва песиро ғоида дорад. Агар шираширо ба сӯроҳии бинӣ аз даҳон ҷақсонанд касалиҳои ин узвҳоро бар тараф кунад ва ҷун бо сирко ҳамроҳ карда ба доғи кунҷитак бимоланд, онро нест кунад.

Абуалӣ Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки момирон дар илоҷи

дарди бади оксид (сияҳсил), гули чашм, арақрон ва песии нохунҷо нофеъ аст, гиреҳи чигарро мекушоёд ва бодрон аст.

Дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки момирон андар охири дараҷаи дуввум гарму хушк аст, беҳаш дарди дандонро шифо бахшад. Нирӯи чашмро зиёд кунад ва инчунин хусусияти зиддиҳтилоҷу пешоброн дорад.

Онро боз рустани «парасту» низ хонанд, чунки агар ҷӯҷаҳои парасту нобино бошанд он гаҳ парасту ин рустаниро оварда ба назди онҳо мегузорад ва бо амри Худо бино мешаванд, гуфтааст Шайхур-раис.

Амирдавлат Амасиатсӣ навигтааст, ки табиаташ гарму хушк дар дараҷаи дуввум аст ва аз бемории чашм нофеъ аст. Нирӯи чашмро пурқувват, гули чашмро пок кунад, ба дарди дандон низ шифо бахшад.

Хориши пӯсту зардзахмро нест, дарди устухонҳоро кам мекунад.

Дар тибби мардумии халқҳои гуногуни ҷаҳон, аз ҷумла, Осиёи Марказӣ шира, обҷӯш ва хокаи момирон барои табобати бемории пӯст, монанди саратони пӯст, бемории замбуруғӣ, шукуфа, саромос, хоришаки пӯст, сӯхта, думбал, табхол, озах, захму ҷароҳаг ва чашм истифода мебаранд.

Обҷӯши баргу пояи момирон барои муолиҷаи бемории меъда, чигар ва талҳадон ғойданок аст ва онро ба касоне, ки гирифтори тарбоду никрисанд тавсия мекунад.

Момирон оромibaхш ва хобовар аст, аз ин рӯ он ба шахсони бад-хоб, бо хосияти ҳангоми изтироб ва аллергия тавсия шудааст.

Хосиятҳои зиддиҳтилоҷ, талҳарон ва зиддииттиҳоби момирон дар асоси таҷрибаҳо бо маводи ғайри таркиби ӯ – равғани агрӣ, флаваноидҳо, моддаҳои даббоғӣ, алкалоидҳо ва витаминҳо вобаста мебошад.

Чунончи алкалоиди холидонин таъсири хуби оромibaхш ва дардбандӣ доштаҳуд ба морфин ва папаверин наздик аст. Холидонин инчунин табиати диуретик ва фишори хунро паст мекунад.

Алкалоиди дигари таркиби рустайи-гомехелидонин таъсири мутақобил дошта, асабҳоро бармеангезад. Протопин бошад, нерӯи мушакҳои суфтаи узвҳоро зиёд мекунад.

Дар таҷрибаҳо муайян шудааст, ки равғани эфир, флаваноидҳо ва моддаҳои даббоғӣ хосияти зиддииттиҳоб, талҳарон, зиддиҳтилоҷ, зиддиоксидант, микробкуш ва гепатопротектор доранд (А. Малеев, 1973, В. Николасвский, 1987, Ҷ. Азонов, 1987 ва диг.).

Аз ин рӯ, хосияти дар боло гуфтаи момирон бо флаваноидҳо, равғани агрӣ, моддаҳои даббоғӣ ва ғайраи таркиби он алоқаи зич дорад.

Дар тибби муосир обҷуши момиронро барои муолиҷаи папилама-тоз, кандилома, озах, бемории пӯст, аз ҷумла, сили пӯст истифода мебаранд. Момирон дар таркиби доруҳои «Эхтерсосанал» ва «Плантазин В», ки барои муолиҷаи озах истифода мешаванд, дохил аст. С. Я. Соколов ва диг., 1985., А. Д. Турова, 1984. И. Д. Машковский., 1985).

Момирон хусусияти талхарон, зиддиихтилоҷ ва дардбанд дорад. Ин хусусиятҳои момирон менависад В. Петков (1988), бо алкалоидҳои таркиби рӯи заминиял, ки 1,9-4,14% – ро ташкил мекунад, алоқаи зич дорад. Хосияти зиддиихтилоҷияш бо алкалоиди хелидонин, ки аз рӯи таъсир бар папаверин бартарӣ дорад, алоқаманд мебошад. Алкалоиди гомогелидонин таъсири дардбанд дорад, аммо онро дар тибб зоянда будани рағаш ва ташанинчи зиёди мушакҳо истифода намебаранд. Алкалоиди сангвинарин, ки дар таркиби момирон ба миқдори зиёд вуҷуд дорад, нисбатан пурра омӯхта шудааст. Ин алкалоид таъсири зиддихолинэстерази (холинэстераза ферментест, ки ацетилхолин, медиатори асабҳои парасимпатикиро вайрон мекунад) дошта, фаъолияти мушакҳои суфтаи узвҳои ҳозима ва маҷрои пешобро зиёд, тапиши қалбро кам ва кори ғадудҳои араҷудокунӣ ва ҳозимаро зиёд мекунад.

Дар соҳҳои охир аз бехрешаи момирон алкалоиди берберин ҷудо карда шуд, ки дорои таъсири холеретикӣ, талхаронӣ мебошад.

Онро барои табобати бемории ҷигару талхадон, беморони гирифтори саръ, тангнафасӣ ва сактаи дил мефармоянд.

А. Синяков (2000), момиронро ҳамчун маводи зиддибактерия, оромибахш, дардбанд, ангиизишвар муарифӣ карда, менависад, ки дар тибби халқӣ алаф ва шираи момиронро барои муолиҷаи озах, мазол, пайҳои сиёҳи пӯст, хорипшак захмҳои мушкилдаво, хокаи рустанияш барои муолиҷаи ҷароҳатҳои мушкилдаво ва захмҳои фасоднокӣ сироятӣ истифода мешаванд. Дамхӯрдаи алафашро баъзан барои муолиҷаи талхадон дастгоҳи ҳозима, никрис, тарбод ва саратон 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майдакардаи онро ҳамчун ҷой дар як стакан оби ҷӯшида дам дода, 1 қошуқӣ, 3 бор дар як рӯз масраф мекунад.

Шира ва малҳами аз момирон тайёршударо (малҳамро бо ланолин ё вазелин тайёр мекунанд), барои муолиҷаи хориҷии мазолҳо, псориаз, зардзахм, сили пӯст, озах, папилома, кандилома ва саратони пӯст истифода мебаранд.

Дар тадқиқотҳои илми дар ҳайвонҳо гузаронда муайян шудааст, ки момирон афзоиши ҳуҷайраҳои саратонро бозмедорад. Бояд тазакур дод, ки таъсири шифоии доруҳои момирон бештар оиди саратон

хангоми истифодаи хориҷии он дида мешавад ва истеъмоли дарукии он таъсири ниҳоят кам дорад (А. Синяков, 2000; Н. Куреннов, 2007).

Аз момирон доруи «Холелитин» барои муолиҷаи санги талхадон дар саноати дорусозӣ истеҳсол мекунанд.

Хангоми истеъмоли зиёди ин гиёҳ буняи инсон захролуд мешавад, ки нипонаҳои он дилбеҳузурӣ, қай қардан ва нафастанӣ аст. Дар ин сурат меъдаи беморро шуста, ба духтур мурочиҷаи қардан зарур аст.

Ба беморони мубталлаи диққи нафас ва сарӣ додани доруҳои момирон манъ аст.

### Доруҳои момирон

**Обҷуши момирон** чун доруи оромбаҳш, пешоброн, талхарон, овар ва дардшикан: 1 қошуқи ошхӯрӣ баҳби рӯизаминии хушқу майдакардаи онро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷуш рехта, муддати 15-дақиқа дар оташи паст меҷӯшонанд. Пас аз хунук шудан аз дока полонида, рӯзе ба миқдори 2 қошуқи ошхӯрӣ, 3 маротиба, 15 дақиқа пеш аз ғизо истеъмол менамоянд.

### Холелитин.

**Дамхӯрдаи алафи момирон:** 2 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушқу майдашудаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷушидаро рехта, 4 соат дам дода, полонида, дар пиқамаи наҳор, 2 қошуқӣ, 2 бор – саҳар ва бегоҳ барои муолиҷаи тангшавии маҷрои талхагузар истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдаи алафи момирон:** 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушқу майдакардаи момиронро дар зарфи сирдор андохта, 1 стакан оби ҷушидаистодаре ба он рехта 30 дақиқа дам дода, полонида, афшурда, ним стакани, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи атеросклероз масраф мекунанд.

**Шири момирон.** Алафи тару тозаи момиронро бо решаҳои шуста дар ҷои гарму шамолраси хушқу барои хушқу шудани обал мегузоранд ва онро гирифта, аз гуштмайдакунак гузаронда, дар дока гирифта, афшурда, шири онро ҷудо карда дар шишаҳои сиёҳранг то гардан мерезанд ва даҳонашро мустаҳкам намуда 2 рӯз нигоҳ дошта, пас кушода ҳавои дарунашро хориҷ ва аз нав маҳкам карда дар шаронги салкин нигоҳ медоранд. Шири ҳосил шударо барои муолиҷаи озах, гайморит, дар таносуби 1:2 бо об омехта, ба решаи муйҳо барои мустаҳкамии онҳо меомӯшанд.

### МҶҶҶҶҶҶҶҶҶҶҶ – черника обыкновенная.

*Vaccinium myrtillus L.*

Онро ос низ менаманд. Мӯрд рустании бисёрсолаи бутташакли боровар аст.

Мӯрд дар ҳамаи ноҳияҳои ҷанғалии Аврупо, Осиё, Амрикои Шимолӣ ва собиқ ИҶШС нумӯъ меёбад.

Барои муолиҷа аз баргу меваҳои истифода мебаранд.

Дар таркиби он 12% моддаҳои даббоғӣ, 6-30% қанд (глюкоза, сахароза, фруктоза), аз 5 то 7,4мг% кислотаҳои органикӣ (ҷавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса, дикарбонат, рабооксипропионат), флаваноидҳои гиперин, астрагалин, кверцетин, рутин, антоцианҳо ва то 250мг % витамини С аз 0,75 то 1,6мг% каротин, 0,04мг% В1, 0,08 мг% В2, 2,1мг % РР, 460-613мг % Р, 0,4-0,60 мг % моддаҳои пектини муайян шудаанд.

Дар таркиби баргаш 18-20% моддаҳои даббоғӣ, то 1,6%, моддаи арбутин, то 2% неомиртилин, 0,47% гидроқинон, кислотаҳои органикӣ, равғани эфир, флаваноидҳои кверцетин, кемпферол, рутин, гиперин, аликулярин ва ғайра, сапонинҳо 2,2 – 2,8%, витаминҳои С, Р ва гуруҳи В мавҷуд аст.

Дар таркиби тухмдонаҳоаш 31 фоиз равған ва 18 фоиз сафеда ҳаст.

Дар қисмати рӯизаминии мӯрд макроунсурҳои К-8,40, Са-3,60, Mg-1,60, Ge-0,20 мг/ ва микроунсурҳои Мп-1335,%, Cu-12,50, Zn-26,60, Со-1,28, Мо-0,64, Ст-0,25, Al-242,40, Ва-102,64, Se-0,19, Ni-1,12, Sr-16,00, Вг-143,20, Ръ-47,68, В-77,60, Т-0,15 мкг/г муайян шудааст.

Дар тибби мардумӣ обҷӯш ва дамхӯрдаашро барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима, аз ҷумла илтиҳоби камширии меъда, илтиҳоби пардаи луобии рӯдаи ғафс (энтерокалит), никрис, тарбод, санги гурдаю масона, исҳоли хунин истифода мебаранд.

Обҷӯши мӯрдро барои муолиҷаи касалии қанд, зардаҷӯш ва чун зиддиуфунӣ зиддибактерия истифода мебаранд. Дамхӯрдаи онро барои пешгирии сустшавии биниши ҷашмон, истифода мебаранд. Обҷӯши баргашро дар шакли ғарғара барои шифои гулӯдард, қуллоъ (стоматит) ва чун доруи зидди зангила (цинга) истифода мебаранд. Дамхӯрдаи баргашро, инчунин, барои муолиҷаи илтиҳоби масона, рӯдаи ғафс, бемории ҷигар ғадуди зермеъда ва ҷароҳатҳои пӯсту гӯшт, зардзахм истифода мебаранд.

Дар тибби муосир дамхӯрдаҳои обиву спиртӣ, обҷӯш ва қиёми баргҳоиашро барои муолиҷаи узвҳои бемории гуногуни ҳозима истифода мебаранд. Меваашро чун моддаи банданда барои муолиҷа ва чун танзимгару нерубахши кори меъдаю рӯдаҳо дар ҳолати ба назл гирифтӯршавии онҳо, истифода мебаранд.

Доруҳои аз мӯрд тайёршударо асосан ба бемороне, ки хусусияти шираҳосилкунӣ меъдаашон суст аст, мефармоянд.

Доруҳои он барои муолиҷаи сустшавии кори мушакҳои дил ва чун пешоброн, талхарон, зиддиилтиҳобӣ ва ғичарон низ истифода мешаванд.

Мувофиқи маълумоти Н. Г. Ковалёв (1972) обҷуши мевааш гулӯдард, сӯхта, дарди даҳон, ё барфаки даҳон (афтозний стоматит)–ро шифо мебахшад. Доруҳои аз барги мурд тайёршуда миқдори қанди таркиби хуни ҳайвонҳоро, ки гирифтори касалии диабети қанд шудаанд, паст мекунад. Ин натиҷа дар тадқиқоти илмис, ки бо ҳайвонҳо гузаронда шуд, ба даст омад. Аз ин рӯ, обҷуш ва дамхӯрдаи баргҳои онро ба беморони гирифтори касалии қанд тавсия медиҳанд.

Қиёми спиртиаш сағҳои ғадуди зермеъдаашон буридаро аз ғавт пешгирӣ менамояд. Сағҳое, ки ғадуди зермеъдаашон бурида шудаасту ба онҳо доруҳои аз мӯрд тайёркарда нагузаронидаанд, ҳалокат шудаанд (А. Д. Турова ва диг., 1987).

Чи тавре ки маълум аст, дар думҷаи ғадуди зермеъда хучайраҳое бо номи қазираҷаҳои Лангергарс мавҷуданд, ки онҳо моддаи басо муҳими инсулиноро аз худ ҷудо мекунад ва вақте дар бунҷи инсон миқдоре қанд аз меъри муайян зиёд мешавад, қазираҷаҳои Лангергарс зуд ба қор даромада инсулиноро ба хун раво менамоянд, ки он миқдори зиёдатии қандро паст мефарорад.

Вақте ки ғадудҳои зермеъдаро гирифта мепартоянд, дар натиҷаи бемории гуногуни сироятӣ ба касали дучор мешаванд, ё дар натиҷаи майзадагӣ зери таъсири моддаҳои захрнок қазираҷаҳои Лангенгарс нобуд мешаванд ягона манбаи инсулинҳосилкунандаи инсон низ нобуд мешавад ва инсон манбаи ҳаётан муҳими инсулин бенасиб гашта гирифтори бемории вазнини диабети қанд мешавад.

Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст: ҳайвонҳои муҷталои диабетӣ қанд, ки ҳангоми ба зерпӯсти пой қафои онҳо тавассути сӯзандору гузарондани аллоксан гирифтдор шудаанд, яке аз маводи таркиби мурд – неомиртиллин, – миқдори қанди таркиби хуни онҳоро кам мекунад ва он бо таъсири инсулинмонанди ин мавод алоқаманд мебошад, аз ин хотир онро дар таркиби доруи рустанигии афрозитин, ки барои беморони муҷталои диабети қанд дохил истехсол мешавад, намудаанд (Стоянов, 1973; В. Петков, 1988; М. Я. Ловукова ва диг., 1987).

Дар Фаронса барои муолиҷаи сустшавии нуруи биниши чапмон доруи Дифрзрел ихтироъ шудааст, ки он аз флаваноидҳои мегали мурд ва каротин иборат аст ва хусусияти витамини Р-ро доро мебошад. Онро барои муътадил сохтани қобилияти нуфузпазирии рагҷаҳои хурди хучгузар – капиларҳо таъин менамоянд ва он хусусиятҳои ихтисосии бофтаҳоро беҳ намуда барқароршавии онро метезонад.

Дар тибби мардумии булғор барои муолиҷа якчанд меваи хушкӣда ё тару тозаӣ мӯрдро майда хоӣда фурӯ мебаранд. Ҳангоми дарди мӯъда 10-12 қатра спиртӣ мӯрдро бо қанд ё як қошук оби гарм истеъмол мекунанд (В.Петков, 1988).

Хусусиятҳои зиддиинтиҳоб ва талҳарони доруҳои мурд бо маводи фаъоли ҳаётии таркиби он – флаваноидҳо ва моддаҳои пектиниву рағани эфир алоқаманд мебошад.

Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки маводи мӯрд дар 24 соат В. Colli, бациллаи эберт ва Гертнерро нобуд месозад (В. Петков, 1988).

Н.Куреннов (2007) доруҳои мӯрдро барои баланд намудани фаъолияти кори рағҳои варид ва сафро, барқароршавии пигментҳои шабакии чашмо осон ва адаптатсияи чашмо ба торикӣ беҳтар мекунад.

#### **Истифодаи он дар ғизо**

Меваи мӯрд ғизоӣ беҳамто буда, онро тару тоза истеъмол менамоянд. Аз он нушоба, шира, афшура, мураббо, мармелад ва рангҳои табиӣ тайёр мекунанд.

**Нушобани меваи мӯрд.** 3 кг. мева, 1 литр об, 600 г. шакар.

Меваҳои мурдро шуста, хушк намуда, ба зарфҳои шишагин андохта, ба болояш шарбати аз шакару об тайёр кардари рехта, даҳони зарфҳоро бо сарпӯшҳо маҳкам мекунанд. Зарфҳоро дар оби ҷӯшидаи стода 5 дақиқа тамиз медиҳанд.

**Шираи мӯрд бо шакар.** Мева 750 г. шакар 150 г.

Меваҳои мурдро шуста хушк намуда ба зарфҳо ҷой дода ва ба болояш шакаро рехта, даҳони зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам намуда, 8 дақиқа дар оби ҷӯшида истода тамиз медиҳанд.

#### **Доруҳои мӯрд**

**Обҷӯши барги мӯрд** 1 қошуқи ошхӯри барги хушку майдакардан мӯрдро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаи стодари рехта, онро дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 2 соат дам дода, полонида, пасмондаҳояшро дар доқа афшурда, 0,5 стаканӣ. дар як рӯз 3 бор, барои муолиҷаи диабетӣ қанд масраф мекунанд.

**Дамхӯрдани меваи мурд:** 4 қошук меваҳои хушкӣ мурдро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаи стодари рехта, 8 соат дам дода, полонида, онро дар мудати як шабонарӯз барои муолиҷаи фишори баланди хун масраф мекунанд.

**Обҷӯши меваи мӯрд:** 40 г. меваи хушкӣ мӯрдро дар зарфи сирдор андохта ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаи стодари рехта дар оташи паст 20 дақиқа ҷӯшонда, хунук намуда барои муолиҷаи бавосир дар шакли обшикам истифода мебаранд.

**Меваи мурд.** 500 г. меваи тару тозаи мурдро дар зарфи шишагин андохта ба болояш 600 г. шакар рехта, дар қои муътадил нигоҳ дошта, барои беҳтар намудани нерӯ ва биниши чапмон 40 граммӣ, 2 бор дар як рӯз истеъмол мекунад.

**Спирти мурд.** 8 қонпуки ошхурӣ мурдро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш ним литр спирти 50% – ро рехта, дар қои торику хушк 1 моҳ нигоҳ медоранд ва онро 10-12 катрагӣ дар як ҳисса қанд истеъмол мекунад.

## **МУШХОР** – лопух войлочный. *Arctium tomentosum mill*

Онро парам, паҳнбарг, хори муш, хори часпак, эзорчаспак, низ меғуянд.

Мушхор рустани алафии дузола буда, ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Пояаш рости дарунковоку сершоҳ буда, баландиаш аз 100 то 150см мерасад. Баргаш думҷадори паҳни тухмшакл буда, аз тарафи боло сабзрангу аз поён рағи бур дорад.

Ранги гулаш нилуфарӣ аст ва дар сабадгулҳои пуфакшакл чамъ омадааст, ки дар вақти пухта расидани мевааш шакли ғӯзаи хордорро мегирад. Моҳи июл гул карда, дар моҳи сентябр мевааш пухта мерасад.

Мушхор асосан дар ноҳияҳои муътадили Аврупо ва Осиё паҳн шудааст. Дар Давлатҳои Ҳамсуд ин گیёҳ асосан дар қисмати аврупоии он, Кафқоз, Сибир, Осиёи Марказӣ месабзад. Дар Тоҷикистон се намуди он «*A. Leiospermum Zufetserg*», «*A. Sardaimionese Rassue*» ва «*A. Tomentum Mile*» нумӯ мекунад, ки асосан дар поллизҳо, назди иқоматгоҳҳо меруянд.

Дар тиб реша ва барги онро истифода мебаранд. Дар таркиби решаи мушхор луоб, рағани эфир, кислотаҳои палмитин, стеорин, моддаҳои даббоғӣ, талхӣ, намакҳои маъданӣ, витаминҳо мавҷуд мебошад.

Мушхорро аз замони қадим истифода мебаранд. Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки агар реша ё меваи онро дар май ҷӯшонда ба даҳон гиранд, дарди дандонро рағӣ месозанд. Агар онро ба қои сӯхта гузоранд, шифо мебахшад, захмиҳои зерини нохун, кафидагиҳои нохун ва пӯсти дасту поро дармон мебахшад.

Баргу пояи дар май ҷӯшондааш банди пешобро кушода аз ниқрис, илтиҳоби асабӣ суриш фонда дорад. Решааш ба хунтуфқунӣ, балғами фасоднок ва агар онро ба қаланфур майда карда дар омосҳо гузоранд, нофс аст.

Мушхор дар тибби мардуми тоҷик васеъ истифода мегирад. Обҷӯши решаашро ҳамчун пешоброн, арақовар, барои муолиҷаи



никрис, касалии қанд, қабзи музмин, санги гурда, саратони раҳм, бемории ҷимой, истифода мебаранд.

Аҳолии Дарвозу Қаротегин баргҳои пажмурдашудаи онро ба бо-лои омосхо мебанданд. 7 дона тухми мушхорро бо ордоб ё гардсӯз ҳангоми мубталои ҷурра шудан истеъмол менамоянд. Дар қишлоқи Понғоз тухми мушхорро бо мағзи чормағз ё зардолу кӯфта барои муолиҷаи миёндард истеъмол менамоянд (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Дар тибби Хитой ва Шарқи Дур реша ва қисмҳои рӯизаминии мушхорро барои муолиҷаи омосхо, касални рағҳои хун, санги гурда, тарбод истифода мебаранд (С. М. Баторова ва диг., 1984).

Дар тибби Хитой боз дамхӯрдаи тухмдонаҳои мушхорро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаҳои луобии узвҳои таносул истифода мебаранд (В.С. Иброҳимов, 1994).

Дар тибби мардуми Карачаю-Черкас обҷӯши решаашро барои муолиҷаи қабзи музмин, ширинча ва бемории пӯст истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми Олмон дамхӯрдаи решаашро ҳамчун тозаку-нандаи хун ва барои муолиҷаи бемории пӯст, думбал, хоришак ва ҳамчун пешоброн ҳангоми санги гурда, тарбод ва никрис истифода мебаранд (П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби мардуми рус мушхорро ҳамчун пешоброн ва барои муолиҷаи касалии қанд, решаи онро бо ғилофаки лӯбиё, баргҳои бут-таи черника дар ҳиссаи баробар омехта истифода мебаранд.

Решаи мушхорро дар шакли малҳам, обҷӯш ва дамкарда истифода мебаранд. Обҷӯшаашро барои рағъи хоришак, шукуфа зардзахм (эк-зема) менӯшанд ва узвҳои беморро шустушӯ ва облатта мекунанд. Баргҳои тару тозаашро барои облатта (компресс)-и бугумҳои бемор ва захмҳои мушкилдаво истифода мебаранд. Доруҳои решаи мушхор дорои таъсири сабуки талхарони буда фаъолияти таровишии ғадуди зермеъдаро ба танзим медарсрад. (Т.Л. Пиллаг, 2000; А. Синяков, 2001; Н. Куреннов, 2007). Дар тибби мардуми булғор онро барои муолиҷаи илтиҳоби ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, бемо-рии пӯст, никрис, бавосир, қуллоъ истифода мебаранд.

Профессор А.П. Попов барои табобати зардзахм чуни тарзи ис-тифодаи мушхорро тавсия кардааст; 4-5 қошуқи решаи майдакардаи мушхорро ба сагили сирдор андохта, ба болояш оби ҷӯш рехта, дар болои оташи паст 20 дақиқа меҷӯшонанд. Пас онро то дараҷаи 39-40° хунук мекунанд. Сони калонеро ба обҷӯш тар карда, оҳиста фишур-да, беморро аз тағи каш то бучулаки пояш мелечонанд. Ду бор ин амалро такрор мекунанд. Пас, беморро бо матои пашмин мепӯ-шонанд. Гушаҳои онро бо сӯзанак ба ҳам меоранд. Ин амал аз 3 то 2

соат ва агар беморро хоб барод, то бедоршавиаш давом меёбад. Як давраи чунин табобат 6 рӯз буда, ҳар рӯз пеш аз хоб гузаронида мешавад ва баъди як рӯзи танаффус боз онро 6 рӯзи дигар давом медиҳанд. Табобат то 2 ҳафта давом мекунад.

Дар тибби мардумии рус барои муолиҷаи тарбод усули хосас вучуд дорад, ки он чузӣ аст: бо малҳами аз решаи мушхор тайёршуда (дас-тури малҳам дар охири мақола нишон дода мешавад) узвҳои гирифтори тарбро молида дар ҳаммоми русӣ ё сауна ба болои тахта дароз мекашанд. Барғҳои тару тозаашро барои облатта (компресс)-и буғумҳои бемор ва захмҳои мушкилдаво истифода мебаранд. Доруҳои решаи мушхор дорон гаъсири сабуки талхаронӣ буда, фазолияти таровилии гадуи зермеъдаро ба танзим медарорад. (Т.Л. Пиллат, 2000; Н.Куреннов, 2007). Дар баробари баланҷлави харораги буғи ҳаммом дар муддати ним соат 1 стакан обҷӯши решаи мушхорро қулт-қулт менӯшанд. Баъд аз 15-20 дақиқа бадани бемор арақлор мешавад ва то баданаш аз арақ хулк шудан рӯи тахта бояд ки начунбад. Агар саҳт ташна монад ба ӯ зардоби чурғот додан лозим аст.

Пас аз хушкдани бадани бемор аз арақ буғумҳои дардмандашро аз нав бо малҳам молида, онҳоро бо пахта печонда бо доқа мебаранд. Ин амалиётро асосан шабона гузарондан даркор, чунки бемор пас аз ҳаммом бояд хоб равад.

Дар стоматология дамхӯрдан решаи мушхорро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон ва дар шакли ғарғара истифода мебаранд барои ин ду қошқуки ошхӯрӣ решаи майдакардаи онро гирифта, дар ду стакан оби ҷӯш 12 соат дам дода, меполонанд ва дар як рӯз 4-5 бор даҳонро ғарғара мекунад (А. Н. Марченкс ва диг., 1989).

Таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронида муайян кардаанд, ки доруҳои решаи мушхор миқдори пешобро зиёд карда, тарашшӯхи талхаро метезонанд ва мубодилаи ферментҳои гадуи зермеъдаро беҳ мекунад. Тавассути полисахаридҳои таркиби он захираи гликоген дар чигар зиёд шуда, фазолияти инсулинҳои гадуи зермеъда беҳ мешавад (С. Я. Соколов ва Диг., 1985).

В. Петков (1988) хусусияти пешобронии онро бо полисахаридҳои таркиби он ва рағанҳои эфирияш алоқаманд меҳисобад. Ғайр аз ин, ӯ менависад, ки дар солҳои охир аз таркиби беҳрешаи мушхор маводи ситостерини ҷудо карда шудааст, ки он барои муолиҷаи аденомаи простата муфид аст.

Дар саноати тиббӣ аз рағани мушхор бо рағани бодом ё зайтун доруе бо номи «Репейное масло» тайёр мешавад, ки онро барои мустаҳкам кардани мӯи сар истифода мебаранд. Обҷӯши решааш ҳам барои мустаҳкам намудани мӯи сар фоидаи басо калон дорад.

## Истифодаи он дар ғизо

Ин рустаниро ба ҷои сабзӣ, ҷаъфарӣ истифода бурдан мумкин аст. Решаи онро дар шакли тару тоза, бирён ва ҷухта истеъмол мекунад. Аз решаи он котлетҳо ва кулча мепазанд. Аз решаи он инчунин повидло, нӯшоба ва қаҳва тайёр мекунад.

**Нугул аз мушхор:** 150 г. барги мушхор, 30 г. қаҳзақ 50 г. пиёзи сабз, 20 г. сметана, намак. Барги тоза шуштаи мушхорро дар муддати 1-2 дақиқа дар оби ҷӯшидаи стода андохта мегиранд ва хушк намуда-ву реза мекунад ва онро бо пиёзу сабзӣ майда реза карда, омехта, намак ҳамроҳ намуда, ба болояш сметанаро мерезанд.

**Шурбо аз барги мушхор.** 250 г. барги мушхор, 80 г. пиёзи беҳӣ, 150 г. каргошка, 20 г. биринҷ 20 г. равғани маска, намак, мурч аз рӯи хоҳиш.

Каргошкаи пӯсткардаро бо биринҷ то тайёр шудан мечушонанд ва баргҳои майдарезакардаи мушхору пиёзро 15 дақиқа пеш аз кашидани хӯрок ба он ҳамроҳ мекунад.

Ин ғизо асосан ба беморони мубталои диабетӣ қанд, бемориҳои гурда ҷароҳати меъда, санги пешобдон фармуда мешавад.

## Доруҳои мушхор

**Обҷӯши решаи мушхор:** барои ба танзим даровардани кори узвҳои ҳозима 15 г. решаи майдакардаи мушхорро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 200 мл. оби ҷӯшидаро рехта, онро дар оташи паст 20 дақиқа мечушонанд. Пас онро хунук карда, аз доқа полонида 1 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз 3-4 бор истеъмол менамоянд.

**Малҳам аз решаи мушхор:** Обҷӯши дар боло гуфгаро болои оташи паст то аз нисфаш камтар шудан мечушонанд ва онро бо равғани хук омехта ҷӯшобаро гармогарм ба кӯзача андохта, даҳонашро бо сарпӯш маҳкам намуда, онро ба муддати якҷанд соат ба дохили тафдон мегуздоранд. Пас онро гирифта, оби бухор нашударо мерезанд ва малҳами тайёро барои муолиҷаи тарбод ва рехтани мӯйҳо истифода мекунанд.

**Дамхӯрдани решаи мушхор:** 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушк майдакардаи мушхорро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаи истодаро рехта, ним соат дам дода, полонида, 50 мл. 3-4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи аденомаи простата истеъмол мекунад.

**Дамхӯрдани барги мушхор:** 60 г. баргҳои хушк мушхорро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 3 стакан оби ҷӯшидаи истодаро рехта, 4-5 соат дам дода, полонида, 1 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи санги талҳадон истеъмол мекунад.

**Обҷуши решаи мушхор:** 100 г. решаи хушкӯ майдакардан муш-хорро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 18 дақиқа ҷушонда, 30 дақиқа хунук намуда, полонида, 3 қошуқӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи тарбод, артрит ва бавосир истеъмол мекунанд.

## **МУМИ ЗАНБУРИ АСАЛ – воск пчелинный**

Муми занбури асал аз рӯи хосияти шифой пас аз асал дар ҷои намоён ҷойгир мешавад. Он моддаи саҳти донагиро мемонад ва занбурҳо ҳосил мекунанд. Занбурҳо дар тарафи шикамашон 8 гадуҷҳои маҳсули мумсоз доранд, ки дар зери 4 ҷуфт оинаҷҳои мумӣ ҷойгир шудаанд ва аз онҳо хориҷ мешаванд. Ва дар шакли пластинкаҷҳои нимшаффоф шах мешаванд. Ва пластинкаҷҳои мумии ҳосилшударо ҳамчун хиштҷҳои сохтмони занбурҳо барои сохтани ячейкаҷҳои асал, гарди гул, ва афзоиши насл истифода мекунанд. Бо мум онҳо ячейкаҷҳои пури асалро мӯҳр мезананд.

Бояд гуфт, ки миқдори зиёди мумро занбурҳои 12-18 рӯзаи ғизояшон аз асалу гарди гул серу пур ҳосил мекунанд. Барои истеҳсоли 1 кг. муми занбур, ки 4 млн. пластинкаҷҳои мумиро дар бар мегирад, занбурҳо 3,6 кг. асалро сарф мекунанд. Оилаи солиму пуркувати занбур дар як мавсим ҳамагӣ 2 ё 2,5 кг. мум ҳосил карда метавонаду халос.

Дар таркиби муми занбури асал маводи гуногуни кимиёи муайян шудааст, ки миқдори онҳо то 300 адад мерсад, аз ҷумла эфирҳои мураккаб, кислотаҷҳои озоди чарбӯӣ, карбогидридҳо, об, маводи хушбӯйкунанда, ранговар ва ғайра муайян шудаанд. Тақрибан 75% маводи таркиби мум эфирҳои мураккабанд. Миқдори кислотаҷҳои озоди чарбуи 13-15%, карбогидридҳо 12-17%, карогиниодҳо 8-12 мг% ташкил медиҳад.

Барои бо роҳи фиреб соҳиби пули бедарду миён шудан аксар ба ҷойи муми тозаи занбури асал муми бо шамъ (парафин), стеарин. қатронҳои табиӣ омехта ва муми аз рустаниҳо истеҳсол шударо пешкаш мекунанд.

Аз ин рӯ, харидори муми занбури асал бояд аз рӯи шаклу намуд, бӯӣ, ранг, хусусияти шикасталавӣ, маза ва ғайра онро ташхис кунад. Муми асил ранги сафеди зардранги бӯр дорад. Дорони бӯи хуши асалу прополис ва асалин аст. Ҳангоми ба он омехтани маводи дар боло оварда бӯи хоси онҳоро ба худ мегирад. Муми асил тарҳи рости каме тобхӯрда дорад ва агар ба он бо болға занед пора мешавад. Муми нотоза тарҳи тобхӯрда дошта, агар ба он бо болға занед дар он чуқурча пайдо шуда намешканад.

Ҳангоми хондани мум агар ба дандонҳо часпад пас маълум мешавад ки дар худ омехта дорад. Муми асил ба дандонҳо намечаспад.

Дар шароити лабораторӣ барои муайян намудани муми асил як порайи онро ба қарфи дорони спирти 44 % мепартоянд, муми асил тағшон мешавад, вале муми ноасл ба боло мебарояд. Ғайр аз ин, мум дар глисерин ва спирт ҳал намешавад. Аммо дар равшанӣ, бензин, скипидар, равшанҳои чарбӯй ва эфирӣ, аз ҷумла, парафин ба хуби омехта мешавад.

Ҳарорати ҷушили он 62-68° С. Ҳар қадар ки ҳарорати ҷушиш зиёд бошад он қадар моҳияти мум зиёдтар мешавад.

Мум маводи фаъоли табиӣ ба шумор рафта, онро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи бемориҳои гуногун истифода мебарданд. Аз ҷумла, падари тибб Ҳиппократ онро барои муолиҷаи илтиҳоби бодомакҳо фармуда буд, ки ба гардан банданд. Абӯали ибни Сино онро ҳамчун балғамкан, широваз, зидди илтиҳобӣ ва барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳои гуногун тавсия додааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ таъсири ҳалқунақдагии онро навишта, гуфтааст, ки агар онро ба гулмиҷа молед шифо меёбад, хушкӣ синаро рафъ месозад. Агар онро дар шакли кулҷадору сохта истеъмол намоед ҷароҳатҳои меъда ва илтиҳоби музмини дастгоҳи ҳозимаро шифо мебахшад. Агар аз он малҳамҳои гуногун созад барои доғи кунҷпақ ва ҷароҳатҳои пӯст шифои хубест.

Дар тӯли 15 соли охир муми занбӯри асалро барои муолиҷаи беморон истифода мебардагӣ шуданд. Чи тавре ки А.Синяков (2000) менависад «ӯ ӯё аз нав роҳи худро ба тибб кушод».

Баъзе тадқиқотчиён нишон дода буданд, ки муми занбӯр дорони хусусиятҳои беҳамтон шифонист ва онҳо бо истеъмоли якҷояи асалу мум беҳтар мегарданд.

Муайян шудааст, ки ҳангоми бемориҳои таби хасбедагӣ (сенная лихорадка) хондани хонак занбӯр онро рафъ месозад.

Мумро инчунин барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳобии бинӣ, диққи нафас, санги дандонҳо истифода мебаранд.

Муми занбӯри асалро барои муолиҷаи бемориҳои пӯст васеъ истифода мебаранд, аз ҷумла бинобар дар таркиби мум ҷой доштани миқдори зиёди витамини А, ки барои афзоиши хуби пӯст ва мубодилаи моддаҳои таркиби он ниҳоят зарур аст мум маводи беҳамто ба ҳисоб меравад. Онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон, гулӯ, бинӣ муолиҷаи захмҳои инчунин, барои муолиҷаи бемориҳои дастгоҳи ҳозима, илтиҳоби ихтилоҷии рӯдаи гафс, эндоартрит ва ғайра ба кор мебаранд.

Онро дар тэйёр намудани малҳамҳо, шамъдона, балзамҳо ва ғайра истифода мебаранд.

Муми занбури асалро дар истеҳсоли конфетҳои табобатӣ барои муолиҷаи бемории меъда, ки ҳангоми хондани онҳо миқдори шираи меъда зиёд шуда, ҳазми гизо беҳтар ва иштиҳо афзунтар мегардад, ба кор мегиранд.

Онро бо асал барои муолиҷаи чашмро, ки аз таъсири ишқор сӯхта буд, сари вақт бо маҳлули 5% чашмро шуста, пасон бо чаконак (пипитка)<sup>4</sup> бср дар як рӯз ба он асал чакондан боиси сиҳат шудани бемор гашт (С Ю Калинин).

### Доруҳои муми занбури асал

**Ниқоби мумӣ, асал, пиёз ва савсани лилия сафед.** 30 г. муми занбур, 30 г. асал, 30 г. шираи пиёзаки савсани сафед ва 30 г. шираи пиёз. Ҳамаи онҳоро бо ҳам омехта дар кӯзачаи сафолӣ то ҳал шудани мум меҷӯшонанд ва хунук карда ба рӯй сахар ва бегоҳ бо тампони пахтагин ба мудати 15 дақиқа мемоланд.

**Малҳами муми забури асал.** 30 г. муми зарду равғани офтобпараст, 5 г. кислотаи ундесил ва ланолинро дар зарфи сирдор андохта, то ҳосилшавии малҳам омехта, онро ба зарфи шишагини даҳонкалон рехта барои муҳофизати рӯй аз таъсири нурҳои офтоб, таъсири ишқорҳо ва обҳои шӯр ба рӯйи дастон истифода мебаранд.

**Малҳами зиддиитиҳоб ва барқарорсоз.** 20 г. мум, 20 г. қатрони арча, 30 г. равғани рустанӣ: ба зарфе ки дар он равғани русганӣ гарм шудааст, мум ва зифти арчаро рехта, то ҳалшавӣ меҷӯшонанд, пас ба зарфи сибранг рехта, даҳонашро маҳкам намуда, дар ҷои хунук нигоҳ дошта ҳамчун моддаи зиддиитиҳобӣ истифода мебаранд.

## МУМИЁ – мумиё

Мумиё яке аз давоҳои ниҳоят қадим ба шумор рафта дар Шарқ олимони ва табибони мардумӣ онро барои муолиҷаи бемории гуногун васеъ истифода мебаранд ва то имрӯз мебаранд.

Оиди мумиё дар дастхатҳои қадими олимони Ҳиндустон, Тоҷикистон, Форс, Арабу Тибет ва ғайра маълумоти гуногун оварда шудааст. Халқу миллатҳои гуногун мумиёро бо тарзи хоса ном мебаранд, аз ҷумла «Ҳимоятгари буя», «Араки кӯх», «Нигаҳбони бадан» ва ғайра. (В.Д. Роғозкин, 1971; Ю.Н. Нуралиев, 1977; Л.И. Стекольников ва диг., 1994) ва диг.

Дар Энциклопедияи Шуравӣ омадааст, ки мумиё маводи қатронмонанди табиӣ буда, аз тарқиши сангҳои кӯҳӣ ғоз дода, мечаканд, ранги зарду бури сиёҳи ҷилдор ва бӯи хоси малҳамӣ дорад.

Дар миёни олимони оиди ҳосилшавӣ ва таркиби кимиёвии мумиё

ақидаи ягона мавҷуд нест. Аксар олимон бар он ақидаанд, ки мӯмиё дар натиҷаи вайроншавии микроорганизмҳои маводи нафтӣ ба амал меоянд, гурӯҳе мегӯянд, ки мӯмиё маҳсули ҳайвонҳо мебошад ба аз асал ва воск ҳосил мешавад, баъзе олимон мӯмиёро маҳсули пешоб ва ахлоти ҳайвонҳо аз ҷумла, оҳувон меҳисобанд.

Аз ин ру, мӯмиёро ба гурӯҳҳои зерин тақсим мекунанд;

1. Эвапоритҳои ботаногенӣ.
2. Капролитҳо (capros litos).
3. Эвапоритҳои ботанокпрогенӣ
4. Мӯмиёи антрактикӣ (онро оби даҳон ё ороғи моҳихӯраки барфӣ меноманд).

5. Битумҳои дар шакли асфалт дар ноҳияҳои истиғрочи табиӣи нафт дар минтақаҳои оксидшавӣ ба даст омада.

Оиди мӯмиё классификатсияҳои гуногун мавҷуд аст, аммо мувофиқи маълумоти Ҷиролова (2000) аз ҳама беҳтар ин классификатсияи аз тарафи кафедраи фармакологияи академияи фармачевтико кимиёи Санкт-Петербург пешниҳод карда мебошад, ки он ба ду қисми асосӣ тақсим мешавад.

1. Худи мӯмиё – капролитӣ, моддаи мӯмиёдор.
2. Мӯмиёндҳо, ки озоқрит, селитра, қатрон ва самти рустаниҳо, муми кӯҳӣ, мӯмиёи антрактикӣ ва лофоррс дар бар мегирад.

Моддаҳои дар боло оварда аз он шаҳодат медиҳанд, ки дар табиат мӯмиёи асил вучуд надорад ва шаклҳои гуногуни он дида мешаванд, ки аз рӯи шакл, муҳити ҳосилшавӣ, таркиб, миқдори маводи ғайри ҳаётӣ, макро ва микроунсурҳои ба кулӣ фарқ мекунанд.

В. Я. Розен ва диг (1984) муайян намудаанд, ки таркиби кимиёи мӯмиёҳои аз минтақаҳои гуногун ҷамъоварӣ карда агар ба кулли фарқ кунанд ҳам, лекин дар таркиби ҳама намуди мӯмиё микроунсурҳо, пайвастиҳои органикӣ, баъзе кислотаҳо, аз ҷумла; гумин, гематомол, флавокислотаҳо ва равғанҳои минералӣ мавҷуданд.

Таҷқиқотҳои элементарӣ ва спектралӣ, ки дар пажӯҳишгоҳи кимиёи АИ Тоҷикистон гузаронда буданд, нишон доданд, ки мӯмиё маводи ниҳоят мураккаби минералӣ буда дар таркибаш 50-60% углевод, 5-10% гидроген, 4-5% азот ва дигар элементҳо, ки бештари онҳоро калсий, магний, оҳан, арзиз, натрий ва калий дар бар мегиранд, мавҷуд аст.

Дар лабораторияи пажӯҳишгоҳи геология ва лабораторияи нафти пажӯҳишгоҳи кимиёи АИ Ўзбекистон муайян шудааст, ки дар таркиби мӯмиё зиёда аз 25 микроунсурҳо, аз ҷумла кремний, арзиз, калсий, калий, натрий, оҳан, магний, фосфор, барий, стронсий, манган, ванадий, титан, нуқра, бром, мис, сурб, руҳ, висмут, кобальт, сурма, бериллий, хром, молибден, неон, бор мавҷуд аст (В.Н. Исмоилов., 1969).

Дар зарфи чандин ҳазорсолаҳо мӯмиёро барои муолиҷаи бемории гуногун истифода мебаранд. Дар тибби мардумии мардумони эроннажод, Шарки Миёна ва Наздик мӯмиёро ҳамчун дору барои муолиҷаи бемории гуногун, аз чумла диққи нафас, сил, обхӯра, диабетӣ қанд, бемории пусти, шикастагии устухон ва ғайра истифода мебаранд ва мебаранд.

Аристотел онро барои муолиҷаи кариин модарзод ва манъ кардани хунравихон бинӣ мефармуд.

Абубақр Робей Бухорӣ мӯмиёро барои муолиҷаи шикастани устухонҳо, баромадани бугумҳои дасту по, чароҳаҳо ва ғайра тавсия додааст.

Абуалӣ ибни Сино мӯмиёро андар дараҷаи севум гарм гуфта фармудааст, ки мӯмиё латиф ва ҳазмкунанда аст ва омосҳои балғамиро шифо бахшида, дардҳои баромадагӣ, шикастагӣ, латхурӣ, зарбу фалачро рафъ месозад. Ғайр аз ин, мӯмиё дарди нимсара (мигрен), сардард, саръ (эпилепсия), дарди гулӯ, бемории дастҳои ҳозима, пешоб ва гӯшдардро шифо мебахшад.

Барои заъфи меъда бо оби зира, монҳоҳ ва кавриё истеъмоли он судманд аст. Барои рафъи ҳиккак мӯмиё бо обҷуши тухми карафс ва барои дарди испурҷ бо оби шакар аз манфиат дур нест.

Дар «Муҳити Аъзам»-и Муҳаммад Аъзамхон бо лақаби Нозими Чаҳон гуфта шудааст, ки ҳангоми озмоиши мӯмиё онро ба кафи даст гирифта мунгазир шудан лозим, агар аз гармии даст мӯмиё мулоим гардад, пас мӯмиёи асил аст ва агар бе тағйир монад мӯмиёи хуб нест. Мӯмиё рӯҳи одамро мустаҳкам намуда, дилро ҳавӣ ва таъби касро болида месозад. Омосҳои сафроро рафъ сохта, беморин мизҷи сард доштаро шифо мебахшад. Истеъмоли мӯмиё дар шакли малҳам захморо шифо ва масраф намудани он шикастагӣҳои устухон, латхурӣ, баромадагии бугумҳо ва фалачро нофъ аст.

Мӯмиё мондашавии асабҳоро низ барҳам мезанад.

Дар рисолаи машҳури «Гиёҳшинос»-и Джон Паркинсон (1567-1650), гуфта шудааст, ки мӯмиёро барои муолиҷаи бемории гуногун дар Аврупо истифода мебаранд. Амбураз Парс (1509-1580) истеъмоли меъери калони мӯмиёро манъ намуда буд. Доктор Роберт Чемс соли 1776 мӯмиёро дар фармакопёяи тартибдодаш ворид намуда буд. (И. Сафонов ва диг., 1990; А.А. Алтамышев, 1993).

Муайян шудааст, ки мӯмиё чараёни барқароршавии бофтаҳои узвҳои буяро (устухонҳо, дил, майнаи сар, меъда, рӯдаҳо, гурда, чигар, ғадудҳои дарунӣ, пардаҳои луобӣ ва ғайра) тезонда, афзоиши ҳуҷайраҳои саратониро паҳл менамояд.

Ғайр аз ин, мӯмиё буяро аз таъсири манфии муҳити атроф,



заҳрҳои гуногун, таъсири заҳрогини доруҳо эмин медорад. Дар таркиби мӯмиё намудҳои муайяни титолҳо муайян шудаанд, ки онҳо заҳроро ба худ пайнаст намуда аз буна хорич месозанд.

Мӯмиё бунаро аз миқдори зиёдагии мочевина ва дигар пасмондаҳои нодаркор, ки боиси сарзании бемории гуногун мегарданд, озод мекунад.

Дар тибби муосир мӯмиёро барои муолиҷаи бемории гуногун, аз ҷумла, шикалани устухонҳо, баромадагии бандҳои устухонҳо, остеомелит, ҷароҳатҳои дасту по, бавосир, ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, ҷароҳати рӯдаи гафс, камхунӣ, диққи нафас, зотулкебири музмин, илтиҳоби ғалуди зермеъда, фишори баланди хун ва диг (Ю. Нуралиев, 1993) истифода мебаранд.

### Доруҳои мӯмиё

**Кулҷадорун мӯмиё.** Дар таркибаш 0,1 г. қиёми мӯмиё маҳфуз аст. Тарзи истифодабарияш: 1 кулҷадоруй 2 бор дар як шабонарӯз 20-30 дақиқа пеш аз ғизо истеъмол мекунад.

**Обию глисеринии мӯмиё.** Қиёми мӯмиё 2,5 г. оби пок (дистият) 10,0, глисерини тозакарда 10,0.

Дар аввал 2,5 г. мӯмиёро дар 10 мл. об ҳал карда ба болаш 10 г. глисеринро мерезанд ва то ҳосил шудани моси якранг меликонанд. Пас полонида, 2-3 қатраи ҳарорагаш мӯътадилро ба гуш мечаконанд.

**Мӯмиёи 10%,** 5,0 г. мӯмиё 45,0г. оби ҷушидаи гарм Мӯмиёро дар он то ҳал шуданаш омехта, пас полонида, ба одамони калонсол 20 қатрагӣ, 2 бор дар як рӯз, 20-30 дақиқа то истеъмоли хӯрок мефармоянд.

### НАЪНО – мята перечная. *Menta Piperata L.*

Наъноро навъе аз пудина ва хулбӯ низ мегӯянд.

Рустании бисёрсолаи хушқаду хуштамъест, ки аз 80 то 100 см. қад мекашад. Наъно дар қисмати аврупоии собиқ Илтиҳоди Шуравӣ, Кафқоз ва Осиёи Марказӣ паҳн шудааст.

Дар Тоҷикистон ин гиёҳ қариб дар ҳама ноҳияҳо, асосан дар чойҳои сернам, лаби ҷӯйбор, соҳили дарё, боғу киштзор ва ғайра месабзад. Наъноро барои истеҳсоли равғани эфир дар Англия, Фаронса, Африқои Шимолӣ, Австралия, Мачористон, Украина, Молдова, Белоруссия, Тоҷикистон ва ғайра кишт мекунад.

Пудина яке аз рустаниҳои қадимтарин ба ҳисоб меравад. Дар яке аз ривоятҳои қадима омада, ки пудина аз номи пари Минта, ки таҷассумгари ақлу заковати инсон буда онро худозани подшоҳии зе-

ри замин Персефона ба рустани хушбӯву хуштамъ мубаддал наму-  
да, ба Афродита бахшида аст, бар меояд.

Дар Мисри Қадим онро дар маросимҳои гуногун истифода мебур-  
данд, дар ғуристонҳои мисриёни қадим низ боқимондаи пудина пай-  
до шудаанд.

Юнону Рими Қадим низ пудинаро васеъ истифода мебурданд. Аз  
ҷумла, дар Рими Қадим пудинаро ҳамчун хушхӯлқунанда истифода  
бурда, оби пудинаро дар хонаҳо мепошиданд ва ба меҳмонон чамба-  
раки пудина тӯхфа мекарданд. Таърихшиноси Рими Қадим Плиний  
Калони мегӯяд, ки пудина қобилияти фикриро баланд мекунад ва аз  
ин рӯ дар сараш ҳамеша чамбараки пудинаро мегардонд ва ҳатто ба  
шогирдонаш тавсия мекард ва ин анъана то асрҳои миёна давом  
дошт.

Дар тиб баргу пояи наъно ба равғани эфири вайро истифода меба-  
ранд. Дар таркиби барги наъно аз 3 то 4,4%, тӯдагулаш 4–6% ва  
навдаҳояш то 0,03% равғани эфир мавҷуд аст.

Асоси таркиби равғани эфири наъно ментол аст, ки он 65%-ро  
ташkil медеҳад. Дар таркиби баргҳои наъно ментол, ментилацетат,  
пинен, лимонен, цинеол, пуле, гон, тасмон ва гайра муайян шудааст.  
Инчунин дар таркиби баргаш то 0,34 мг% каротин, гесперидин, бета-  
ин, то 0,3% кислотаи урсолӣ ва 0,12% олеановӣ ёфт шудааст.

Дар таркиби баргҳои наъно макроунсурҳои 1–25,20, Са– 20,30,  
Mg–6,70, Fe–0,30, мг/г ва микроунсурҳои Mn–0,23, Cu– 0,68, Zn–1,11,  
Co–0,01, Mo–256,00, Cr–0,09, Al–0,08, B–0,69, Se–3,00, Ni–0,16, C–  
1,28, P–0,08, V–75,20 мкг/г муайян шудааст.

Наъноро аз замони қадим барои муолиҷаи бемориҳо васеъ ис-  
тифода мебурданд. Абуалии Сино наъноро барои муолиҷаи дарди  
сар, илтиҳоби меъда, зарпарвин, дарди ғӯш, илтиҳоби талҳадону роҳи  
талҳагузар ва чун доруи иштиҳовар фармудааст.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки наъно кори дилро  
муътадил намуда, кайфияту рӯҳи касро меафзояд. Афшурдаи он ба  
беморони гирифтори дарди сари аз сардӣ сарзада фоида дорад ва  
хондани баргҳои наъно дарди дандонро мерабояд.

Дар тибби мардумӣ шира, обҷӯш ва дамкардаи гиёҳро ҳамчун до-  
руи иштиҳовар, арақрон ва ҳазмқунандаи ғизо истифода мебаранд.  
Дамкардаи барги наъноро барои табобат ва чун доруи зиддиилтиҳоб  
мефармоянд. Дар муолиҷаи дарди дандон, илтиҳоби пардаи луобии  
дахону гулу ва ҳангоми сурфа васеъ ба кор мебаранд.

Шираи алафи тару тозаи наъноро барои муолиҷаи зарпарвин,  
ҳикак ва чун доруи балғамрон ҳангоми касалиҳои шуш ва бронхҳо,  
ҳамчун зиддиуфунӣ, талхарон, зиддиташаннуҷ ҳангоми бемории

сироятӣ, илғижобу санги талҳадон истифода мебаранд (Л.Д.Тищенко, 1980; А.Синяков,2000).

Дар тибби мардумӣ инчунин дамхӯрдаи баргу пояи наъноро барои камхобӣ, бехобӣ, лейкоз, бемории дилу рағҳои хун ва шуш истифода мебаранд (Н.Куреннов, 2007).

Дар тибби муосир обҷӯши баргу пояи наъноро барои муолиҷаи ихтилооти асаб, бехобӣ, ихтилоҷи рағҳои хунгарди дил, илғижоби талҳадон ва касалиҳои роҳи нафас истифода мебаранд. Оби наъноро барои рафъи дарди дандон ва бӯи нохуши даҳон низ тавсия меку- нанд.

Хосияти шифоии наъно ба ментол, ки дар таркиби он мавҷуд аст, вобастагӣ дорад. Ҳангоми ментолро ба пардаи луобии пӯст молидан асабҳоро ба ангезиш меорад ва тавассути он рецептҳои ҳарорат (тер- морецептгорӣ) ба қор даромада рағҳои сагхиро танг намуда, рағҳои дохилиро васеъ менамоянд ва дар натиҷаи он бо хун таъминшавии мушакҳои дил беҳ шуда, дарди он кам мегардад, хусусан ҳангоми ихтилоҷи рағҳои дохили дил (стенокардия). Ментол инчунин хусу- сияти қарахатқуниро низ дорад (А. Д. Турова ва диг., 1987, М. Д. Малковский, 1984).

Дар таҷрибаҳо нишон додаанд, ки доруҳои барги наъно тарапшӯҳи талҳаро нисбати хайвенҳое, ки дору қабул накардаанд, 9 баробар зиёд мекунад.

Бояд қайд кард, ки дамхӯрдаи баргҳои наъно тарапшӯҳи талҳаро якбора нею оҳиста-оҳиста зиёд мекунанд.

Муайян шудааст, ки наъно бо талха аз буяна хориҷ мешаванд. Аз ин рӯ, бояд гуфт, ки пудина талха ва роҳҳои талхагузарро аз микробҳои сироятӣ тоза мекунад. (В. Петков, 1982).

Манолов (1977) дар таҷрибаҳои илмӣ муайян намуд, ки доруҳои наъноӣ нирӯи (тонусӣ) мушакҳои суфтаи узвҳои ҳозимаро баланд мекунад. В. Петков гуфтааст, ки он ба беҳшавии моторикаи рӯдаҳо мусоидат мекунад.

Аз наъно қиёми спирти равғани эфир, ментол, қалами ментолӣ ва ғайра истеҳсол мекунанд, ки дар тибби муосир васеъ истифода меша- вад. Равғани наъно доруи басо шифобахш буда, барои хосияти зиддиуфунӣ доштаниш, дар таркиби гарди дандоншӯяк ҳамроҳ меку- нанд. Равғани наъно қисми асосии қулҷадоруро (мятные таблетки) ташкил медиҳад, ки чун доруи рӯҳафзо ва зиддиихтилоҷ ҳангоми касалиҳои узвҳои ҳозима барои рафъи дилбеҳузурӣ ва қай истифода мебаранд.

Қалами ментолӣ барои рафъи дарди нимсара муфид аст. Қиёми спиртии наъно дарди дилро кам намуда ба инсон оромӣ мебахшад,

ментолро бошад, дар шакли ингалисия барои муолиҷаи пардаи луобии даҳону гулӯ ва роҳи нафас истифода мебаранд.

Доруҳои дигари наъно амсоли валидол, ба асабҳо оромӣ бахшида, рағҳои хунгарди дилро васеъ ва дарди дилро барҳам мезанад. Валидол дар шакли маҳлул ва кулҷадору истеҳсол мешавад, ки таъсири як ҳаббӣ он ба се қатра валидоли моеъ баробар аст.

Аз наъно инчунин доруҳои борментол (ибрат аз ментол, кислотаи бор ва равгани вазелин), меновазин (ментол, анестезин, новокаин) ва спирт истеҳсол мешавад, ки онҳоро барои муолиҷаи хориши пӯст, илтиҳоби асабҳои дасту по, дарди миён, невралогия, миозит (илтиҳоби мушақҳо), дарди буғумҳо ва чун давои карахтқунанда истифода мебаранд. (М. Д. Машковский, 1984).

Равгани атрии наъно оромбахш, дардбанд, зиддиилтиҳоб, зиддиихтилоҷ, рӯҳафзо, талхарон ва гайра буда, фаъолини оксидкунии липидҳоро ба танзим оварда, миқдори липидҳо, холестерин, бета-липопротеинҳоро ба танзим оварда, индекси атерогениро 2 баробар паст мекунад.

Равгани пудина кори дилу рағҳои хунгардро низ хуб карда, ҳангоми бемориҳо дарди дилро рафъ сохта, фишори баланди хунро паст мефурорад ва ихтилоҷи бронхҳоро, ки аз таъсири гистамин ба амал меояд, рафъ сохта, фаъолияти эпителияҳои мерсалии қисми болоии роҳи нафасро ба эътидол меорад. (В.В. Николаевский, 2000; Т.Ю. Суворова, 2005).

### Истифодан он дар ғизо

Баргу гули наъноро барои хуштамъ ва хушбӯӣ намудани панир, нугул ва таом фаровон истифода мебаранд. Онро инчунин дар тайёр намудани гулқандҳо, нӯшоба, кисл ва квас ба кор мебаранд.

### Доруҳои наъно

Дамхӯрдаи барги наъно; ним қошуқи ошхӯрӣ барги хушку майда кардаи наъноро дар зарфи сирдор андохта, ба болаиҷи 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар ҳаммоми барқӣ 15 дақиқа гарм мекунад ва 45 дақиқа дар ҳарорати хона хунук карда, аз доқа полонида, афшурда, 0,5 стакани, 2-3 бор, 15 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо ҳамчун талхарон ва зиддиихтилоҷ масраф мекунад.

Дамхӯрдаи барги наъно; 20 г. барги хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор ё пишагини хира андохта, ба болон он 2 стакан оби гармо рехта, 6 соат дам дода, полонида, афшурда 0,5 стакани пеш аз хоб ҳамчун хобовар истеъмол мекунад.

Дамхӯрдаи баргҳои наъно; 20 г барги хушку майдакардаи онро

дар зарфи сирдор андохта ба боляш ним стакан оби ҷушидаро рехта 2 соат дам дода, полонида афшурда, давоми рӯз барои муолиҷаи ҳайзи шадид истеъмол мекунанд.

Обҷуши барги наъно; 1 қошукӣ ошхӯрӣ баргҳои хушку майда кардаи наъноро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷушида истодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷушонда, хунук карда, полонида 1 қошукӣ, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби меъда истеъмол мекунанд.

**Корвалол (Corvalolum)** дар шакли спирт истеҳсол мешавад. Дар таркибаш эфири этилии кислотаи  $\alpha$ -бромизовалерианои-20г. фенобарбитали натрий-18,26 г. равғани атрии наъно – 1,4 г. ишқори натрий-(1н)78,62 мл, спиртию обӣ (спирти 96%574 мл, об 442 мл) то 1 л.

Онро барои муолиҷаи неврозҳо, ихтилоҷи рағҳои хунгарди дил, дилзанӣ, беҳобӣ, марҳилаҳои аввали фишори баланди хун, ихтилоҷи рӯдаҳо дар меъраи 15-20 қатрагӣ ва ҳангоми дилзанӣ ва ихтилоҷи рағҳои хунгарди дил 30-40 қатрагӣ дар як рӯз истеъмол мефармоянд.

Корвалол дар шишадоруҳои дорои 15-20 мл. истеҳсол мешавад.

Дар Германия доруи валокардин истеҳсол мешавад, ки низ чун корвалол истифода мешавад.

**Ментол (Mentolum)**. Маводи дардбанду оромбахш буда, барои муолиҷаи илтиҳоби торҳои асаб, илтиҳоби тағоякҳо, мушакҳо дар шакли истифодаи хориҷӣ ба сифати 4% ё 10 %-и равғанин ва ҳангоми хоришакҳои пӯст дар шакли 0,5% ё малҳами 1% истеҳсол мекунанд.

Ҳокаи ментолӣ, қатраи ментолӣ, қалами ментолӣ низ истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодаи ҳокааш то 5 сол, равғани ментолии 1-2% то 4 сол.

**Маҳлул барои дандонҳо (Guttae obontalgicae)**: таркибашро аз равғани наъно 3,1 г. камфора 6,4 г. дамхӯрдаи сунбулаи тибб то 100 мл. месозанд.

Онро барои рағҳои дарди дандонҳо 2-3 қатрагӣ, дар пахта чаконда, ба болои дандони дард карда истода мегузоранд.

Онро дар шишачаҳои дорои 10 мл. истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

Равғани наъно (ментол) қисми таркибии доруҳои валокармид ва валидолро ташкил мекунанд.

**Кулчадоруи наъно (Tabulettae olei menthol)** дорои 0,0025 г. равғани наъно мебошад.

Онро барои рағҳои дилбеҳузурӣ, қайқунӣ ва ташаннуч мушакҳои маҳин 1-2 дона дар зери забон мегузоранд.

## НАСК (АДАС) – *Eryum lens L.*

Наск рустани яксолаи гармидӯст аст ва ду намуд дорад: наски тухмкалон ва наски тухмхурд. Ватанаш мамлакатҳои баҳри Миёназамин, Эрон ва Афғонистон. Онро зиёда аз 4000 сол боз румиён, юнониҳо, эронӣён ва славянҳо парвариш мекунанд. Дар Россия наск аз асри XIV маълум аст. Ҳоло дар қаламрави собиқ Шӯравӣ, Испания, Руминиё, Чехословакиё, Миср, Эрон, Афғонистон ва Чили парвариш мекунанд. Дар Тоҷикистон низ кишукор менамоянд.

Таркиби кимиёвӣ наск ҳеле гуногун ва бой аст. 100г. наск 14г. об, 24,8г сафсда, 1,1г. раған, 53,7г. карбогидратҳо ва 3,7г. нахи гизоӣ дошта, 310 ккал энергия дорад. Дар таркиби наск 672мг% калий, 101мг% натрий, 83мг% кальций, 70мг% магний, 294мг% фосфор, 16мг% оҳан, 0,5мг% мис, 2мг% манган инчунин цинк, хром, йод, кобальт, 0,03мг% провитами А, 0,5мг% витамини В1, 0,21мг% витамини В2, 1,8мг% витамини РР мавҷуданд.

Наск байни мардуми форсу тоҷик аз қадимулайём маълум буда, табибон онро васеъ ба қор мебарданд. Мувофиқи фармудаҳои Абӯмансури Муваффақ, табиати наск сарду хушк аст ва касеро, ки савдо бар вай ғолиб аст ва наск бисёр хурад, бемории савдоӣ пайдо кунад.

Оби наск шикамро нарм кунад, вале ҳар ки хоҳад шикамаш бибандад ва исҳоли хунин катъ гардад, бояд наскро ду бор ҷӯшонад. Оби аввал ҷӯшондари партояд ва оби дуюм ҷӯшондари нӯшад, ки ин хосияти қобизӣ дорад. Наск чашмеро, ки мизочаш тар бувад низ ғоида дорад. Лек, гуфтааст ӯ, меъдари бад аст ва агар бо рағани гов ё рағани бодом бипазӣ, нек шавад.

Абуалии Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки наск ҳангоми илтиҳоби чашм, захми рӯдаҳо ва сахтии синаи занони ширдеҳ давоӣ хуб аст ва ҷои аз ҷароҳат фурурафтаи баданро пур кунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки табиати наск муътадил аст ва хосияти бозкушоӣ дорад. Обҷӯши он ҳангоми гулӯзиндонак (дифтерия), захми гулӯ ва илтиҳоби шуш ғоида дорад.

Наск синаро нарм ва зуқому сурфаро табобат мекунад, варами пистони занонро, ки аз серширӣ пайдо шудааст, паст мекунад ва меъдари қувват диҳад. Дар охир ӯ гуфтааст, ки оби наск исҳолавари буда, худ наск баръакс қабзият ва бодовар аст.

Мувофиқи гуфтаҳои Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ наск софқунанда, бодовар ва дерҳазм аст, савдори мсафзоӣ, хоби бад меофарад ва ба чашм зарар дорад.

Масрафи ӯ ҳангоми касалиҳои сина ва шуш ғоиданок аст. Наски

бо сирко ҷушонда меъдаро пурқувват мекунад ва бодро наафзояд. Муҳаммад Ҳусайн истеъмоли наскро ба шахсоне, ки дорои меъдаву чашми камнирӯ ва беморони гирифтори дарди бавосир, манъ кардааст. Истеъмоли наск бо ширинӣ бадаҷро хушк карда, вараму кулинҷ зояд ва пешобкуниро душвор кунад.

Аз ҷиҳати ғизоӣ ва ҳосиятҳои биологияро парҳезӣ наск бештар ба лубиё монандӣ дорад. Миқдори зиёди нахи ғизоии дурушги таркиби наск ҳамроҳи ферменти антитриптаза гувориши сафедаи наскро дар меъда ва рӯдаҳо паст мекунад ва аз ин рӯ ғизоҳои наски дерҳазм мебошанд.

Наск аз кислотаҳои носери рағванӣ ва метионину лецитин бой буда, истеъмолаш миқдори холестерин ва кислотаҳои сери рағваниро дар хун кам мекунад, ки барои пешгирии атеросклероз хеле муфид аст.

Наск аз ҳар гуна витаминҳо ва микроунсурҳо, махсусан оҳан ва фосфор бой буда, масрафи ғизоҳои наскӣ ба беморони камхун ва ғайроне, ки кори фикрии зиёд мекунанд, хеле фоиданок аст.

Наскро дар рӯзгор ҳамчун ғизои беҳамтои таркибаш аз сафедаҳо бой истифода мебаранд, аз он таомҳои гуногун тайёр мекунанд.

### **НАСТАРАН (насин, хуч, хулул) – шиповник колючий. *Rosa canina* L.**

Настаран буттаи хордори бисёрсолаи баландиаш то 3 метр аст. Он дар ноҳияҳои муътадил ва супротропикии нимкураи Шимолӣ мерӯяд. Настаранро дар бешаю дашт, соҳили дарёву қул ва лаби чашмасори бисёр ноҳияҳои Тоҷикистон вохӯрдан мумкин аст.

Чун ғизо ва дору меваи настаран истифода мешавад, ки онро охири тирамоҳ, замоне, ки комилан пухта расида ранги сурхи баланд мегирад, чамъ меоваранд. Барғҳо ва гулҳои настаранро низ чун давои истифода мекунанд ва онҳоро дар баҳор мечинанд.

Таркиби кимиёвии настаран хеле бой аст. 100 г. меваи хушкӣ рустайи 14 г. об, 4 г. сафеда, 60 г. қанд, 10 г. нахи ғизоӣ ва 5 г. кислотаҳои органики дошта, дорои 253 ккал. энергия мебошад. Настаран саршор аз витаминҳо ва маъданҳо буда, дар таркиби он 58 мг% калий, 13 мг% натрий, 28 мг% оҳан, 6,7 мг% каротин, 0,15 мг% витамини В<sub>1</sub>, 84 мг% витамини В<sub>2</sub>, 1,50 мг% витамини РР, 1200 мг% витамини С мавҷуд аст. Настаран аз мис, оҳан, манган, молибдан, колбат, витаминҳо В<sub>6</sub>, К, ва Е бой аст.

Настаран аз замони қадим дар миёни халқҳои гуногун маълуми машҳур буд. Римиҳои қадим онро рамзи одебу ахлоқ меҳисобиданд.

Юнониҳои қадим атрофи қасри Афродитаро бо буттаҳои садбаргу настаран ороиш дода буданд.

Онҳо дар пеши лои наварӯсон гулҳои садбаргу насрин мепошиданд. Абуалии Сино фармудааст, ки насрин андар дараҷаи дуввум гарму хушк аст. Ҳама гунаи он хусусияти поккунанда ва латифкунанда дорад. Овоз ва садодиҳии гуш ва дарди дандонро нофеъ аст. Насрин варамҳои гулу ва бодомқоро шифо бахшад. Қайро ором сохта ҳикакро нест мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки агар онро бо май ҷӯшонда истеъмол намоянд исҳодро мебаранд, агар дар обҷӯши он оббозӣ намоянд аз бавосир ва дарду сӯзиш шифо ва таскин мебахшад.

Агар шираи онро ба рӯй моланд аз таъсири офтоб нигоҳ медорад аз сурфаю хунтуфкунӣ шираю обҷӯшаш нофеъ аст. Истеъмоли мевани хушкш аз захми меъда, исҳолю хунрезихо нафъ мебахшад.

Мухаммад Хусайн навиштааст, ки насрин бандҳоро мекушояд ва баданро тоза мекунад. Буи гулаш қалб, майна ва узвҳои хисро пурқувват намуда майнаро гарм ва рағҳои асаби шахшударо шифо мебахшад.

Барги гули насрин аз дарди дандон, илтиҳоби ком, бодомқоро, гулу нофеъ буда, дилзаниро (тахикардия) ором сохта, ба бемории чигар, зарпарвин, фоида дорад. Оруғ, қай ва дилбехузуриро рафъ месозад.

Мураббо аз гулҳои насрин ҳолати беморонро хуб намуда дилзаниро ором месозад ва дилро пурқувват мекунад.

Дар тибби мардуми тоҷик обҷӯш, дамкардаи (хулулоб) мевани настаранро барои шахсони заифу лоғар, бемории зангила, (цинга), ҳангоми касалиҳои дил, чигару талҳадон ва меъдаю рӯда васеъ истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми рус мева, барг, шира ва решаи настаранро барои муолиҷаи зангила, хунрезихи дандон, камхунӣ, бемории чаши, чигар, меъдаю гурда, санги гурда, авитаминоз истифода мебаранд (В. Д. Рыбак, 1998).

Обҷӯш ва дамкардаи мевашро инчунин барои муолиҷаи устухонҳои шикаста, бемории сироятӣ истифода мекунанд. Обҷӯши решаашро дар шакли ҳаммом барои табобати фалаҷ, лакотшавии мушакҳои дасту по, ки тавассути никрису тарбод ба амал меояд, ба кор мебаранд (Н. Н. Гринкевич, ва диг., 1988).

Дар тибби Тибет мевани настаранро барои муолиҷаи атеросклероз, сил, бемории асаб истифода мебаранд. То имрӯз дар тибби мардуми Тибет меваҳои онро барои табобати авитаминоз, бемории чигар, талҳадон, илтиҳоби камширии меъда, захми меъдаву рӯдаи дувоздах-ангушта, касалиҳои гурда ва роҳи пептоб истифода мебаранд.



Дар асри ХУI меваҳои настанранро барои муолиҷаи бемории синга (хунравии дандонҳо), бемории меъда, дил, гурда ва чашм истифода мебарданд (Стоянов, 1973).

Аз меваҳои настанран қиёми витаминнок тайёр мекунанд. Ним аспр пеш муайян карда буданд, ки қиёми настанран барои муолиҷаи бемории илтиҳобии ҷигар ва талҳадон нафъовар аст. (Г.Л. Тышкевич, 1990). Аз баргаш шарбате бо асал тайёр мекунанд, ки онро барои табобати бемории илтиҳобӣ ва захмҳои пардаи луобии даҳон ва дамхӯрдаширо барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима тавсия мекунанд (С. М. Баторова ва диг., 1989, И. О. Убашев; 1990 Т. А. Асеев ва диг., 1989, Т. А. Асеева ва диг., 1991; А.Синяков,2000).

Дар тибби муосир меваи настанранро ҳамчун доруи поливитамин ҳангоми норасоииҳои витаминҳои гуногун, лоғарӣ ва камхунӣ васеъ тавсия мекунанд. Аз ҷумла, ҳангоми нарасидани витаминҳои С ва Р нифозати девори рағҳои хун, вайрон ва муқовимат буня аз таъсири омилҳои касалиовари даруниро хориҷӣ паст мешавад.

Талаботи буняи одамони ба кори ҷисмонӣ банд, ҷарроҳишуда, занҳои ҳомила ва тифлони ширмак дошта зиёд аст.

Доруҳои настанранро инчунин ба касалиҳои гирифтори бемории шадиду музмин, сироятӣ, ҷигар, талҳадон, захми меъдаю рӯда, гемофилия хунрезии шуш, бачадон ва гайра тавсия мекунанд. Меваашро барои табобати газаки шуш, диққи нафас мефармоянд.

Доруҳои настанран ҷараёни лахтшавии хун ва мубодилан моддаҳоро ба эътидол оварда, фаъолияти узвҳои таносул ва ҷараёни оксидшавию барқарориро дар буня беҳтар мекунанд. (В.С. Ягоджа,1992).

Доруҳои меваи настанран, ки таркибашон аз кислотаи аскарбин бой аст, дорои хусусиятҳои гуногуни фармакологӣ мебошанд. Муайян шудааст, ки кислотаи аскарбин хусусияти барқарорӣ дорад, ки он бо сабаби молекулаҳои мавҷуд будани гуруҳи диэнולי (-СОН=СОН-) вобастагии зич дорад. Кислотаи аскарбин дар ҷараёни оксидшавию барқароршавӣ, мубодилаи аминокислотаҳо, карбогидридҳо, ҷарбу, фаъолшавии ферментҳо, барқарории бофтаҳо, ҳосилшавии коллаген, ҳормонҳои стероидӣ ва баланд бардоштани муқовимати буня нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки кислотаи аскарбинӣ ба пастшавии миқдори холестерини таркиби хун мусоидат карда, миқдори липопротеидҳои атерогениро, ки тавасути онҳо дар деворҳои рағҳои хун суддаҳои атеросклерозӣ ба амал меоянд, низ кам мекунад, ки он аз хусусияти пешгирии настанран дар сарзадани бемории атеросклероз шаҳодат медиҳад (В. М. Сало, 1975; С. Я. Соколов ва диг., 1985; А.Д. Турова ва диг.,1987; Н.Куреннов,2007).

Кислотаи аскарбин хусусияти барқарорӣ низ дорад. Аз ин ру, дар ҷараёни оксидшавӣ барқарории мубодилаи аминокислотаҳо, карбогидридҳо, рағған, баъзе ферментҳо, афзоиши бофтаҳо иштирок намура, кори лахташавии хун, нифозати рағҳои хунгардро ба танзим меорад.

Дар синтези ҳормонҳои стероидӣ иштирок менамоянд. Дар таҷрибаҳо хусусияти зиддисуддабандӣ (противоатеросклеротическое) кислотаи аскарбин муайян шудааст, ки он дар камшавии миқдори холестерин ва миқдори липопротеидҳои суддадовар нақши муҳим мебозад. (А.Д. Турова ва диг., 1987).

Дар механизми таъсири сухани боло на танҳо кислотаи аскарбин, дар баробари он рутин, токоферолҳо, витамини Е ва туршиҳои ҷарбуи носер иштирок мекунанд.

Аз меваяи настаран қиёми рағганин бо номи каротелин ва аз тухмдонаҳои рағгани настаран доруи холосас ислоҳсол мекунанд, ки таркибашон аз маводи ғайри ҳаётӣ бойанд ва онҳоро барои муолиҷаи сӯхтагиҳо ва сармозадагиҳо ва бемории ҷигару талхадон истифода мебаранд (З.М. Эвенштейн, 1990; А.Синяков, 2000).

Шираи меваш талхарон, зиддиилтиҳоб, пшоброн ва хунбанд аст.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар шароити хона аз настаран нӯшоба, мураббс, шира, чой, ҷемҳо, повидло, коктейлҳо ва ғайра тайёр мекунанд.

**Мураббо аз настаран:** 1 кг. меваяи настаран, 1,2 кг. шакар. Меваяи настаранро аз тухму мӯякҷаҳои тоза карда, дар оби ҷӯшиданстода 2 дақиқа нигоҳ дошта, онро аз элак гузаронда, пас аз таровидани обаш ба сиропи 70%-и гарм андохта, то 4 соат нигоҳ дошта, пас то тайёр шуданаш меҷӯшонанд.

**Шираи настаран:** 1 кг настаран, 2 стакан асал, 2 литр об. Меваяи настаранро аз донаҳо ҷудо карда, то мулоим шуданашон ҷӯшонда, пас дар зарфи сирдор бо ҷӯбдастаи махсус молида, майда карда, пас ба болояшон 2 литр об ва 2 стакан асалро рехта, то ҷӯшиш оварда, пас ба зарфҳои тамизода мерезанд ва даҳони онҳоро маҳкам мекунанд.

### Доруҳои настаран

**Холосас (Cholosasum).** Сиропи аз қиёми ғализи обии меваяи настаран бо қанд ҳосилшуда.

Онро барои муолиҷаи бемории ҷигар ҳамчун талхарон ва дар шакли хоричӣ ҳангоми бемории нурий истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш; 1 қошукчагӣ 2-3 бор дар як рӯз

Холосасро дар зарфҳои шишагини 300 мл. истеҳсол мекунад.

Мӯҳлати истифодабарияш 3 сол.

**Каротоллин (Carotolinum).** Қиёми рағганини каротиноидҳо аз қисми гушти настаран, ки дорои токоферолҳо, кислотаҳои чарбуи носер ва дигар маводи фаъол мебошад ва барои муолиҷаи чароҳатҳои трофиқӣ, зардзахм ва бемории пардаи луобии даҳон истифода мебаранд.

Каротоллинро дар зарфҳои шишагини 100 мл. истеҳсол мекунад.

Мӯҳлати истифодааш 2 сол.

**Обҷуши меваи настаран:** 20 г. меваи хушки настаранро дар зарфи сирдор андохта, ба болаш ним литр оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷушонда, 6 соат дам дода, полонида, ним стакани, 3 бор дар як рӯз ҳамчун қувватбахшу рӯҳафзо истеъмол мекунад.

**Дамхӯрдан барги настаран.** 1 қошуқи ошхӯрӣ барги хушки настаранро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болаш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта дар ҳаммоми барқӣ гарм карда, 45 дақиқа дам дода, полонида 0,5 стакани, 3 бор барои муолиҷаи бемории меъда ва талҳадон истеъмол мекунад.

**Обҷуши меваи настаран.** 1 қошуқи ошхӯрӣ меваи настаранро дар зарфи сирдор андохта ба болаш 2 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷушонда, як шабонарӯз дам дода, полонида, ним стакани, 2 бор дар як рӯз барои муолиҷаи санги гурда истеъмол мекунад.

**Обҷуши решаи настаран:** 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушкун майдакардаи настаранро дар зарфи сирдор андохта ба болаш 2 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷушонда, хунок намуда, полонида, 2 қошуқи 4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи санги гурда истеъмол мекунад.

## НАХҶД – горох посевной. *Pisum sativum L.*

Наҳҷд рустании яқсола аст ва ба оилаи лубиёӣ мансуб аст. Ватанаш Ҳиндустону Афғонистон ва аз он ҷойҳо ба тамоми дунё паҳн шудааст. Ҳоло онро асосан дар Чин, ШМД, Канада, Аврупои Ғарбӣ, Австралия ва собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ мекоранд.

Наҳҷдро ду маротиба чамбоварӣ менамоянд. Яқум, вақте ки он ҳоло нарасидаасту донаҳои сабзанд (наҳҷди сабз) ва вақте ки донаҳои он пухта расидаанд. Дар таркиби наҳҷди сабз 80 фоиз об, 5 фоиз сафеда, 13,3 фоиз карбогидратҳо, 0,34мг фоиз витамини В1, 0,19мг% витамини В2, 2мг% витамини РР, 4,5мг% витамини Е,

25мг% витамини С, 0,4мг% провитамини А, 238мг% калий, 122мг% фосфор, инчунин магний, кальций, оҳан, натрий ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби нахӯди расида 14 фоиз об, 53,5 фоиз карбогидратҳо, 23 фоиз сафеда, 1,2 фоиз равған, 2,2мг% витамини РР, 0,26мг% холин, 0,25мг% метионин, 873мг% калий, 115мг% кальций, 107мг% магний, 329мг% фосфор, 9,4мг% оҳан вучуд дорад.

Аз сабаби он ки нахӯди расида дар таркиби худ миқдори ками об дошта, пур аз маводи ғизоист, 100г. он 303 ккал. дорад. Қудрати ғизогии нахӯди сабз хеле кам аст ва 100г. вай ҳамагӣ 72 ккал. дорад.

Нахӯди сабзро ба шакли хом, пухта ё консерв мавриди истеъмоли қарор медиҳанд. Нахӯди расидаро бошад ба ҳар гуна таом ҳамроҳ менамоянд, дар об мепазанд ё бирён мекунад.

Дар тибби қадим нахӯдро васеъ истифода менамуданд. Абумансури Муваффақ овардааст, ки табиати нахӯд гарму хунук буда, бодҳоро рафъ бахшад, шири модаронро зиёд кунад, пешоброн аст ва ҳайз оварад. Обе, ки дар он нахӯд пухта бошанд ва зираву дорчину шибит дошта бошад, ҳамаи хилти баданро бибарад.

Мувофиқи фармудаҳои Абӯалии Сино нахӯд овозро тоза кунад, сангрезаи гурдаву масонаро берун созад, рағбати чинсиро пурзӯр гардонад, шири модаронро зиёд, пусти баданро зебо ва зарари мухталифи обҳоро нест кунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки нахӯд доғи кунҷитакро барҳам зада, пусти рӯйро тоза кунад, шуштушуи муи сар бо оби он ва сирко сабӯсакро аз байн барад.

Нахӯд ба чигар ва дигар узвҳо таъсири нек расонад, овозро беҳ ва шири модаронро зиёд кунад, пешоб ва қувваи боҳро афзояд.

Нахӯди сиёҳ ҳангоми санги гурдаву масона фоиданок аст, аммо чанинро берун созад ва нест кунад. Агар онро, навиштааст Амирдавлат, дар об тар карда, обашро нӯшанд ва ҳуди нахӯдро ношито тановул кунанд, қувваи мардиро хеле зиёд кунад.

Мувофиқи гуфтаҳои Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ қуввати нахӯд то 3 сол боқӣ мемонад ва он дамкунандаи шикам, бодовар, мулоим-сози табъ, қувватдеҳи ҳарорати табиӣ, шуш ва тахтапушт аст.

Нахӯд кушояндаи иштиҳоест ва хуни соlex ба вучуд оварад. Агар онро шабе дар сирко хобонанд ва субҳ ношито хӯранд ва дар он рӯз чизи дигаре нахӯранд, кирми меъдари нест кунад.

Нахӯди сиёҳ дар чомеи ҷиҳатҳо қавитар аз нахӯди сафед аст ва масрафи пухтани он санги гурда ва маводи нодаркорро берун созад. Нахӯд, гуфтааст ӯ, ба захми масона зарарнок аст, тавлидкунандаи бодҳо мебошад ва истеъмоли зира, шибит ва гулқанд ин таъсири манфии ӯро аз байн барад.

Дар тибби мардумӣ ғизоҳои нахӯдиरो ҳангоми касалиҳои шуш, махсусан барои бартараф кардани сурфа таъсия менамоянд. Инчунин, табибони мардумӣ нахӯдро яке аз доруҳо барои табобати беморони мубтало ба санги гурдаву масона медонанд. Оби нахӯди пухтаро барои шустушӯи пусти рӯй дар мавқеи доғҳо ва захмҳо ба қор мебаранд. Таъқони онро бо равғани рустанӣ хелида рӯи думбал мегузоранд, то табобат кунад.

Нахӯди сабз аз ҳар гуна витаминҳо ва маъданҳо бой буда, истеъмоли он ҳаёми камиптиҳой, камнирӯй ва камхунӣ хеле фоиданок аст. Масрафи нахӯд ҳангоми касалиҳои дил, диабети қанд, атеросклероз ва санги гурдаву масона низ манфиат оварад. Нахӯди сабз пешобро зиёд карда, варамҳои дар натиҷаи касалиҳои дил ва чигар ба вучуд омадаро мегардонад (З.М. Эвенштейн, 1990).

Нахӯди расида низ аз аҳамияти давоӣ ҳалӣ нест. Зеро дар таркиби он миқдори бисёри холин ва метионин мавҷуд мебошад, ки чамъ шудани равғанро дар чигар кам ва атеросклерозро пешгири менамояд.

Масрафи хӯроки нахӯдӣ дар маводи илтиҳоби музмини иктилоҷноки рӯдаҳо (спастический колик) таъсия намешавад, зеро нахӯд ихтилоҷи рӯдаҳоро афзуда, чамълави бодро метезонад.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар шароити ҳона ва саноати хӯрокворӣ аз нахӯд консерва, нахӯдшӯрак, нахӯдбирён, нахӯдшӯрбо, нугулҳо бо нахӯди пухтаи сабз, дар омехтагӣ бо кунҷиду гандум бирён мекунад, аз он бо каллаҳо почай гов далда ва ғайра тайёр мекунад.

### НОЗБУ – мелисса лекарственная. *Mellisa officinalis* L.

Онро ниёзбу, бодранҷбуя, райҳони кӯҳӣ ва лимукаҳак низ мегӯянд. Гиёҳи бисёрсолаи атрогини хушбӯест, ки ба оилаи лабгулҳо мансуб аст. Пояи чоркираи рости сершохчаи бо мӯякҳои маҳин пушида дошта, баландиаш аз 50 то 120см. мерасад. Баргаш байзашакл буда, параҳояш дандони арраро мемонад.

Гулаш майдан зардфом, гулобӣ ё сафед мешавад. Мевааш байзашакли бурнамо буда, дар ғилофақҳо пухта мерасад. Дар моҳҳои июн-июл гул мекунад ва июл-август мева мебандад.

Вағани нозбу соҳили баҳри Миёназамин буда, дар Итолиё, Суриё, Ироқ, Шимоли Африқо, Шимоли Амрико, Осиёи Ғарбӣ, қисми Аврупои Руссия, Қрим, Кафқоз, Осиёи Марказӣ, Осиёи Хурд ва ғайра нумӯ меёбад. Дар Тоҷикистон, нозбу дар водӣҳои Ҳисору, Зарафшон, Хатлон, Дарвоз ва ғайра дар баландии то 1800м. дар чангалу буггазор, доманакӯҳҳо, назди ҳавлиҳо нашъунамо меёбад.

Дар таркиби барги нозбӯ витамини С (то 150мг%, кротин 7мг%, кислотаҳои органикии олеин, қаҳвагӣ, урсоловӣ, моддаҳои даббоғӣ, қатрон, моддаи талх ва луоб мавҷуд аст. Дар таркиби қисмҳои рӯизаминии он салонинҳо, моддаи талх, кислотаи аскорбин, каротин ва миқдори ками кумаринҳо муайян шудааст.

Ғайр аз ин, дар таркиби нозбӯ рағани атрӣ, ки бӯи хуши лимуро дорад, мавҷуд аст, дар таркибаш цитрал то 2%, цитронеллюл, мирцен, гераниол, кислотаи аскорбин, моддаҳои даббоғӣ ва ғайра муайян шудааст.

Дар қисми рӯизаминии нозбӯ макроунсурҳои К-31,20, Са-13,80, Mg-5,40, Fe-0,10 мг/ ва микроунсурҳои Mn-24,80, Cu-8,88, Zn-46,80, Mo-0,24, Cr-0,24, Al-105,68, Ва-45,04, V-1,16, Se-0,15, Ni-0,88, Sr-22,20, P-1,76, B-59,60, T-0,05-мкг/ муайян шудааст.

Нозбӯро аз замонҳои қадим ҳамчун рустании шифой истифода мебарданд. Абумансури Муваффақ менависад, ки «Бодранҷбӯя» хафаконро, ки аз хунуқӣ сар мезанад, нек буда, тарсу дилтангиरो рафъ намояд, дилро қавӣ гардонад, рӯхро хуррам намояд. Инчунин даҳонро соф, яъне хушбӯӣ намуда, балгамро канад, ба чашмон нур бахшад, иллати меъдаву ҷигарро шифо бахшад.

Абуалии Сино менависад, ки нозбӯ андар дараҷаи дуввум гарму хушк аст. Нозбӯ зеҳнро равшан, даҳонро хушбӯӣ, рӯхро рому болида, қувваи ҳазми ғизоро дар меъда афзун менамояд.

Обҷушаш бошад, шираи меъдаро меафзояд ва дилро хуррам ва қавӣ мегардонад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармуда, ки табияташ дар дараҷаи дуввум гарму хушк аст, нозбӯ – патранҷбӯя, яъне бодранҷбӯя, бандҳои майнаро мекушояд, даҳонро хушбӯӣ, фикрро равшан ва дилро хурраму пурқувват мекунад. Ваҳму дилзаниро рафъ месозад, ҷигарро қавӣ сохта ороғи турширо нест мекунад.

Бедрон буда, ҳазми ғизоро беҳ мекунад. Амасиатсӣ чунон овардаст, ки «Ибни-Байтор гуфтааст, агар касе реша, барг ва тухми нозбӯро хушк карда, дар матоъ печонда онро боз дар матои абрешим печонда бо худ гардонад сазовори эҳтиром бошад ва гар ӯ ба касе бо хоҳише рӯ орад, онро бо камоли мамнуният иҷро мекунад. Ва то даме, ки бастан нозбӯро бо худ гардонад бахту шодӣ ӯро тарк намекунад».

Муҳаммад Ҳусайн овардааст, ки нозбӯ дар дараҷаи дуввум гарму хушк аст. Он дилу майна ва узвҳои ҳассосро қавӣ мегардонад, фикрро равшан мекунад. Дилзанию дилбеҳузурӣ ва ороғро рафъ месозад. Ваҳму нороҳатири хангоми хоб баргараф месозад. Подзаҳр аст.

Нозбӯро дар тибби мардумӣ васеъ истифода мебаранд. Аз ҷумла,

М. Ҳочимагов (1989) менависад, ки дар тибби мардуми тоҷик баргҳои хушкӣ нозбӯро ҷой карда ҳар сахар як пиёлагӣ ҳамчун иштиҳоовар менӯшанд.

Обҷӯш ва дамкардаи нӯғҳои рустаниро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, дилзанӣ, ҷунунӣ, сарҷарҳак, никрис ва ҳамчун арақовар пешоброн ва исҳоловар менӯшанд.

Дар тибби мардуми рус нозбӯро ҳамчун доруи зиддииктилоҷ, оромбахш ва дардбанд истифода мебаранд.

Обҷӯшу ҷойи рустаниро барои табобати бемории дил, рағҳои хунгард, сили шуш, илтиҳоби ҷигару гурдаҳо истифода мебаранд (Н. Куреннов, 2000).

Бемороне, ки нозбӯро истифода мебаранд, худро оромӣ бардам ҳис карда, кори дил ва фишори хунашон муътадил мешавад. Нозбӯро барои табобати илтиҳоб ва захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, рағҳои хурӯҷи фишори хун ва ҷун исҳоловару арақрон, пешоброни бодрон, илтиҳоби маҷрои пешоб, дарди нимсара, беҳобӣ, диққи нафас ва камхунӣ тавсия медиҳанд (Л. В. Пастушенко, 1989, А. П. Попов, 1994, В. П. Махлаюк, 1993).

Мувофиқи маълумоти дигар нозбӯ оромбахш, зиддииктилоҷ, бодрон буда, ба фаъолияти дастгоҳи ҳозима таъсири мусбат мерасонад, ҳазми ғизоро беҳтар карда, иштиҳоовар аст. Нозбӯ кори дилу рағҳои хунгардро низ беҳтар мекунад. (В. Петков, 1988).

Дар тибби Фаронса нозбӯро барои рағҳои ташаннуҷи асаб, сарҷарҳак, садодиҳии гӯш мефармоянд.

Дар тибби Булғор барои танзими кори системаи марказии асаб, дарди нимсара (мигрен) ва доруи хобовар истифода мебаранд.

Дар Чехословакиё дамкардаи онро ҷун воситаи иштиҳоовар ва барои рағҳои дамиши рӯда, ташаннуҷ, дарди нимсара ва рағҳои ошuftагию асабоният мефармоянд. Ҷойи онро барои ором намудани асаб ва пласт кардани фишори баланди хун пеш аз ҳоб 2-3 қошукчагӣ дар як пиёла оби гарм менӯшанд.

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки нозбӯ доруи хусусиятҳои оромбахш, бодрон, зиддииктилоҷ, хобовар ва иштиҳоовар буда, мубодилаи ферментҳоро ба эътидол меоварад ва тарашшӯҳи шираи меъдаро зиёд мекунад (Йоданов, 1973). Нозбӯ дар таркиби доруҳои Ависана «Пассит», «Валопт» ва ҷойи кӯдакони бо бобуна тайёркарда дохил мешавад. Дар косметика, яъне ороиши рӯи онро барои назокат бахшидан ба پوستи рӯю бадан, дар ҳаммом ва ҷун ниқобҳои гуногун истифода мебаранд.

Равғани атрии нозбӯ доруи хусусиятҳои бактериякӯш, зиддиви-

рус. талхарон, зиддихтилоҷ, зиддиилтиҳоб, балғамрон ва рӯҳафзо мебошад.

Онро барои муолиҷаи бронхити музмин. бехобӣ, асабонияти дил, дарди сар, тарсу ваҳм, герпес, фишори баланди хун, дилзанӣ, илтиҳоби талхадон, ҳайзи дарднок сарторикии ҳомилаҳо ва ғайра мсфармоянд (В.В. Николаевский, 2001; Т.Ю.Суворова, 2005; Н.Куреннов,2007).

### Истифодаи он дар гизо

Баргу навдаҳои онро дар шакли тару тоза дар нугул, нӯшоба, мастова ва чун василаи хушбӯии гизо истифода мебаранд.

**Нугул бо нозбӯ:** 40 г. нозбӯ, 300 г. картошка, 40г. пиёзи сабз, 40 г. сметана, намак ба қадри хоҳиш. Картошқаҳоро дар об ҷӯшонда мепазанд ва то хунуктар шудан нигоҳ дошта, пӯсташро гирифта мепартоянд ва майда реза карда ба он пиёзи реза ва нозбӯро пошида ба болояш сметанаро мерезанд.

**Нӯшобан нозбӯ:** 20 г. нозбӯ, 55 г. шакар, 1 қошуқ коти сиёҳ ё тамашк, 1 литр об. Нозбӯро дар оби ҷӯшомада 5 дақиқа дам дода, полонида ба дамхӯрдаи ҳосилшуда шакар ё асал ва шираи коти сиёҳ ё тамашкро ҳамроҳ намуда, хунук карда барои нӯшидан пешкаш менамоянд.

### Доруҳои нозбӯ

**Обҷӯши нозбӯ:** 1 қошуқи ошхӯрӣ баргу пояи хушконидаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшондаи хушкоро рехта, онро 8-соат дам дода ва баъд дар оташи паст то саршавии ҷӯшиш нигоҳ дошта, гирифта хунук намуда, аз доқа меполоянд ва 3/1 стакани дар як рӯз 2-3 бор ҳамчун доруи рӯҳафзову оромбахш истеъмол менамоянд.

**Чойи нозбӯ:** 3 қошуқча барги хушку майдакардаи нозбӯро дар чойник андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 5 дақиқа дам дода, мисли чой ҳангоми бехобӣ ва мондашавӣ масраф мекунанд.

**Обҷӯши барги нозбӯ:** 100 г. барги хушку майдакардаи нозбӯро дар зарфи сирдори калонҳаҷм андохта, ба болояш 3 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, 1 соат дам дода, онро полонида, ба тағораи калон рехта, ба он об ҳамроҳ намуда, ба дарунаш ҳангоми асабоният, мондашавӣ, илтилоҷҳо ва ҳайзи дарднок даромада д-роз кашидан лозим.

**Дамхӯрдаи алафи нозбӯ:** 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи майдакарда ва хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 100г. спирти 50% –



ро рехта, 2 ҳафга дам дода, 15 қатрагӣ 3 бор ҳангоми бемории дастгоҳи ҳозима масраф мекунанд.

**Дамхӯрдаи нозбу:** 250 г. нозбуи хушку майдакардари гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болаш 0,5 л. коняк ё спирти 60%-ро рехта, ба он 10 г. пусти хушқардаи лиму, 5 г. дорчин (корица) ва 10 г. мушқлак (мускатный орех) ҳамроҳ намуда, 15 рӯз нигоҳ дошта, барои муолиҷаи асабоният, дарди нимсара (мигрен) ва барои ба танзим даровардани кори дастгоҳи ҳозима 2 қошуқи ошхӯрӣ, 1 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

### НОК – груша обыкновенный. *Pursuc communis L.*

Дарахти бисёрсолаи боровари ғизоӣ аст.

Нок аз рустаниҳои қадимтарин ба шумор меравад. Рочет ба он аз дастхатҳои бостон маълумот гирифтани мумкин аст ва онҳо то солшумории мо навишта шудаанд.

Ҳанӯз 1000 сол пеш то солшумории мо Гомери бузург нокро яке аз «Ҳадиҳои худоҳо» номидааст.

Нок аз қадимулайём парвариш мешавад. Ватани асосии нок маълум нест. Бинобар баъзе сарчашмаҳо ватанашро соҳилҳои баҳри Миёназамин Юнон ва Кафқоз медонанд.

Дар Тоҷикистон навъи хурӯи нок фаровон аст. Дар ин сарзамин нок аз бостон вучуд дошт ва онро аз дигар ноҳияҳо наовардаанд.

Тақрибан 60 навъи нок дар Осиё, Аврупо ва Шимоли Амрико парвариш мешавад.

Дар собиқ ИҶШС дар Қрим, Осиёи Миёна, Кафқоз, Шарқи Дур, РСФСР парвариш ва дар шакли хурӯӣ нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон 7 навъи онро парвариш мекунанд.

Дар таркиби нок аз 6 то 13 фоиз қанд (сахароза, фруктоза, глюкоза), сафсда, 2,93 фоиз полисахаридҳо, 0,5 фоиз кислотаҳои органикӣ (чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса), моддаҳои даббоғӣ, витаминҳо: С аз 3 то 9мг%, Р то 100мг%, В<sub>1</sub> 0,04мг%, В<sub>2</sub> 0,012мг%, В<sub>6</sub> 0,03мг%, Е 0,36мг% мавҷуд аст. Дар таркиби мевани нок катехин, эпикатехин, танин, флаваноидҳои кверцетин, рутин, лепкоантоцианҳо, каротоноидҳо ва дар аксар навъҳои пигментҳои атоциан муайян шудаанд.

Нокро аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон истифода мебарданд. Абӯмансури Муваффақ фармудааст, ки муруд ду чинс мешавад: даштӣ ва бӯстонӣ. Даштияш дарди нимсараро шифо бахшад, чигару меъдари қавӣ гардонад ва бодҳоро биронад. Оби барги муруди бӯстонӣ низ меъдари қавӣ гардонад.

Нок арақи баданро рафъ намуда, ташнагиро мешиканад. Тухмдонан он хусусияти исҳолбандӣ дорад ва истеъмоли он исҳоли хуниро шифо мебахшад. Ширааш низ хунравии шушро боз дорад. Равғанаш бошад мӯйро мустаҳкам намуда сабзиши онро меафзояд ва рангашро сиёҳ, мскунад.

Абуалии Сино овардааст, ки нок қалбу меъдаро мустаҳкам намуда хунравиро нигоҳ медорад. Нок инчунин шукуфаро шифо мебахшад. Агар бо обаш гулӯро ғарғара намоянд ба дарди гулӯ ва гулӯзиндонак нафъ мебахшад.

Амирдавлат Амасиатсӣ аз навъҳои гуногуни нок ёдовар шудааст. Бино ба ахбори ӯ беҳтаринаш ноки калону ширин аст.

Нӯшобаи барги нок барои шамолхӯрӣ нофъ аст ва гулӯдардро шифо мебахшад. Ноки ширин хунтуфкунӣ ва захми бади шушро даво бахшида ташнагиро низ мешиканад. Тухмдонаҳояш кирми меъдаро рафъ месозад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ дар «Маҳзан-ул-адвия» фармудааст, ки ҳама навъҳои нок: тару тоза ва хушқардаш исҳолро банд мекунад. Нок хусусияти рӯҳафзо дошта, таъби касро хуш мекунад ва тапшиши дилро ба низом меорад.

Нок нерӯбахши меъда буда, ғизоро нағз ҳазм мекунад ва сӯзоки шошадонро шифо мебахшад. Ҳар қадар нок хушбӯӣ бошад, барои дил нафъовар мебошад.

Нокҳои турш чигару меъдаро пурқувват карда, иштиҳоро ба хуруш меорад. Лек ноки турш дерҳазм аст. Пирони солхӯрда набояд аз он истеъмол намоянд.

Дар тибби мардумӣ ҷӯшоби нокҳои хушқардаро барои муолиҷаи варача, сурфаи ихтилоҷӣ ва ба беморони гирифтори исҳоли хунин мефармоянд.

Инчунин онро ба кӯдаконе, ки гирифтори исҳоланд тавсия медиҳанд. Барои муолиҷаи кӯдакон дамхӯрда, полуда (кисел) ё нӯшобаи онро низ пешниҳод мекунанд. Шира ва ҷӯшобаашро чун пешоброн ба беморони гирифтори санги гурда ва шошадон мефармоянд. Ҷӯшоби нок ташнагиро мешиканад. Аз ин рӯ, онро ба беморони таби баланд дошта тавсия медиҳанд.

Дар тибби муосир ба беморони санги гурда, шошадон (С.Я. Соколов ва диг. 1983), варача, сурфа шира ва ҷӯшоби нокро тавсия мекунанд. Хусусияти зиддиисҳолии нок бо молдаҳои даббоғие, ки дар таркибаш ҳаст, иртиботи қавӣ дорад.

Дар баргҳои сабзи нок олимони ҳинд моддаи фенолии навро кашф намудаанд, ки таъсираш ба таъсири моддаи арбутин мувофиқат ме-

кунад (Л.Я. Скляревский, 1972). Хусусияти пешобронии он бо моддаи мазкур иртибот дорад.

Мувофиқи тадқиқотҳо (Л.Н. Вигаров 1975) нок ҳалшавии намакҳои карбамидро афзуда, барои пешгирии пайдошавии санги гурда мусоидат менамояд.

Меваи нок аз сабаби дар таркибаш ба миқдори кофӣ доштани витамини С, РР арбутин, кислотаи хлоргеновӣ, маводи даббоғӣ истеъмоли онҳо дар шакли нӯшоба, обҷӯш ва дамхӯрда барои табobati бемории илтиҳобии гурдаҳо ва маҷрои пешоб ниҳоят муфиданд. Меваҳои тару тозааш фаъолияти дастгоҳи ҳозимаро беҳтар карда дар буя ба хубӣ ҳазм мешаванд.

Шираи нок манбаи витаминҳо буда, ташнагиро рафъ сохта кори меъдаю рӯдаҳоро ба танзим оварда, ба одамони фарбеҳ муфид буда, дорои хусусияти дардбандӣ ва зиддиуфунӣ дорад (В.Д. Рыбак, 1998; А.Синяков, 2000; Н. Куреннов, 2007).

Дар маълумоти Г.Л. Тышкевич, 1990 омадааст, ки вобаста ба таркиби бои меваи нок аз витаминҳо, унсурҳо ва моддаҳои даббоғӣ шира ва обҷӯши меваи хушки он барои бемории дил, рағҳои хунгард, гурдаҳо, ки бо варамҳо ҷараён мегиранд, ниҳоят муфид аст.

Меваи нок бисёр сершаҳду лазиз буда, тару тоза истеъмол мекунад ва дар саноати хӯрокворӣ аз нок нӯшоба, шира, афшурда, конфетҳо, кулчақанд, полуда ё мокут (кисел), ноки хушк тайёр мекунад.

**Тарзи тайёр кардани нӯшоба.** 3кг. нок, 1,75л. об, 750г. қанд.

Нокҳои на он қадар калону пухтаро гирифта, сар ва думчаҳояшонро бурида, дар зарфи шишагин мегузоранд ва ба боляшон шарбати гарми аз қанд тайёр кардари мерезанд. Баъд, даҳони зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам карда дар оби ҷӯшидаистода 20 дақиқа тамиз медиҳанд. Пас аз он зарфҳоро ҷалпа карда, то хунук шуданашон нигоҳ медоранд.

## **НОРАНГ (МАНДАРИН) – Citrus uhschii mars.**

Норанг дарахти сершохи ҳамешабаҳор буда, дар бисёр мамлакатҳо парвариш мешавад. Дар собиқ Шӯравӣ танҳо дар соҳилҳои баҳри Сиёҳ ва водии Вахш вомехӯрад.

Чун ғизову дору меваи норанг истифода мешавад. Пусти он ба осонӣ чудо мегардад ва нисбати дигар мураккабот (цитруссиҳо), монанди пуртакол ва лиму, рағани эфир кам дорад. Мумкин аз ин сабаб пусти норанг яке аз хӯроқиҳои беҳтарини ашрофони асри XIII-

XIV Ҳинд будааст, ки онро яқоя бо қанд масраф менамуданд. Мағзи норанг зарди сурхгоб аст ва тамъи ширини каме турш дорад.

Дар таркиби пӯсти мевааш геоперидин, гарккаксантин, виолак-сантин, лютеин, В-каротин ва равғани эфир мавҷуданд. Баҳши хӯрданбоби норанг аз 88,5% об, 0,8 фоиз сафеда, 8,6 фоиз карбогидратҳо, 0,6 фоиз нахи ғизой ва 1 фоиз кислотаҳои органикӣ иборат аст.

Норанг аз ҳар гуна витамини унсурҳо (элементҳо) бой аст. Дар таркиби мағзи он 155мг% калий, 35мг% калсий, 17мг% фосфор, 11мг% магний, 0,10мг% оҳан, 0,06мг% каротин, 0,03мг% витамини В<sub>2</sub>, 0,06мг% витамини В1, 0,20мг% витамини РР, 38мг% витамини С, 30мг% витамини Р ва 200мг% кислотаи пантотен мавҷуданд.

Ғизогии норанг хеле кам буда, 100г. меваи он ҳамагӣ 38 ккал. дорад.

Норанг хеле хушхӯр аст ва меваи тару тоза ва шарбати ӯ яке аз хӯроқиҳои лазизе барои кӯдакон мебошанд. Онро бисёр вақт чун ғизои парҳезӣ барои муқаввии бадан ва чун беҳқунандаи гувориш истифода менамоянд.

Норанг аз сабаби доштани фитонцидҳо хосияти микробкуш дорад, ҳазми дигар маводи ғизоиро беҳ менамояд. Шарбати норанг ҳаракати дудии (перистальтика) рӯдаҳоро кам менамояд ва аз ин рӯ хеле муфид аст.

Равғани атрии норанг дорои хусусиятҳои зиддииктилоҷ, оромибахш, рӯҳафзо ва галхарон буда, ҳазми ғизоро беҳтар мекунад. Онро барои муолиҷаи бронхити музмин, сили шуш, садамаҳои асаб, илтиҳоби талхадон ва вайроншавии фәъолияти дастгоҳи ҳозима истифода мебаранд (В.В. Николаевский, 2000).

Норанг манбаи витаминҳои табиӣ буда, муқовимати буняро нисбати таъсири манфӣи муҳити атроф зиёд намуда, дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб ва балғамрон аст ва гардиши хуни дохили бофтаҳоро беҳтар намуда, моторикаи дастгоҳи ҳозимаро ба танзим мебарорад.

Равғанашро барои муолиҷаи беҳобӣ, камқувватӣ, хунрезии пилқҳои дандон, бронхит, дилбеҳузурӣ, қабзият истифода мебаранд (Т.Ю. Суворова, 2005). Аз сабаби он ки нисбати намакҳои калий ва натрий дар мағзи мева 112 бар 1 аст, ҷъне миқдори унсури муфиди калий нисбати натрий хеле бисёр аст, истеъмоли норанг ҳангоми бемории дил ва варамҳои гуногун тавсия мешавад. (З.М. Эвенштейн, 1990).

Дамкардаи пӯсти меваи норанг низ хосияти табобатӣ дошта, онро чун доруи балғамрон ва иштиҳоовар ҳангоми касалиҳои роҳи нафас (бронхит, пневмония) ва узвҳои гувориш ба қор мебаранд.

Барои ин як қошуқи ошхӯрӣ пӯстҳои хушкшудаи меваро дар як

литр оби ҷӯш мударӣ як шабонарӯз дар термос нигоҳ дошта, ним стакони, 3 бор менӯшанд

Дар Чин пусти меваи норангро барои муолиҷаи сиеҳсурфа (кок-люш), бронхит, трахеит, дилбеҳузурӣ, цинга, невростения ва гайра ба кор мебаранд.

### Истифодаи он дар ғизо

Норангро дар шакли тару тоза истеъмол ва аз он нушоба, шира тайёр намуда, инчунин равғани атрияҷиро дар саноати фармасевтӣ ва ороишӣ истифода мебаранд.

### Доруҳои норанг

Дамхӯрдаи пусти норанг: 2 қошуқи ошхӯрӣ пусти тару тоза ва майдакардаи норангро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 250 мл спирти 40% рехта, 7 рӯз дам дода, 25-30 қатрагӣ, ду бор дар як рӯз барои ҳазми ғизо, балгамрон ва рафъи сурфа мефармоянд.

### НОРИНЧ – грейпфрут. *Citrus paradisi* Mac

Рустании ҳамешасабзи боровар аст.

Мувофиқи баъзе маълумотҳо норинҷ дар натиҷаи дурага кардани афлесун ва пампельмус ба вучуд омадааст. Дар соҳилҳои баҳри Сиёҳи Кафқоз се намуди норинҷ парвариш мешавад.

Дар таркиби меваи норинҷ, аз ҷумла наъби «Дункан» 39-90; об, 1,42% кислотаҳои органикӣ (чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса ва кислотаи дукарбонат) мавҷуд аст.

Миқдори қанд бошад вобаста ба наъвҳои он аз 3,86 то 6,60 фоизро ташкил медиҳад. Дар наъби «Дункан» 4,56% қанд ҳаст, он аз 1,11 фоиз глюкоза, 1,31 фоиз фруктоза ва 2,14 фоиз сахароза иборат мебошад. Дар таркиби он 13,72 фоиз моддаҳои пектинӣ мавҷуд аст. Дар таркиби меваи норинҷ витаминҳои С (40мг фоиз), витаминҳои Д, Р, В ва гайра муайян шудаанд.

Дар таркиби наъби «Асахикан» нисбат ба дигар наъво миқдори пектинҳо зиёд аст. Наъби «Пернамбуко» аз қанд бой аст ва он 6,60 фоизро ташкил медиҳад, ки нисбати ду наъби дигар зиёдтар аст.

Дар таркиби норинҷ ҳамчунин гликозидҳои флаваноидии гепсеридин, нарингин ва панцирин мавҷуданд. Пушташ дорони моддаи нарингин аст ва он хеле муҳим аст. Ва миқдораш низ басо зиёд буда, аз ин рӯ он ба норинҷ мазаи талхиро медиҳад.

Аз норинҷ инчунин равғани эфир ҳосил менамоянд, ки таркибаш аз 90 фоиз лимонен иборат аст. Дар таркиби барги норинҷ то 29 фоиз

глюкоза, 3,9 фоиз роза, 3,2 фоиз оҳор ва аз 119 то 336мг% витамини С мавҷуд аст.

Табибони мардумӣ барои муолиҷаи илтиҳоби талҳадон ва санги талҳадон тавсия медиҳанд, ки шираи норинҷро дар меъери  $\frac{1}{4}$  стакан шира ва ҳамин қадар равғани зайтунро омехта, аввал обшикам (клизма) карда, шабона 1 соат пас аз истеъмоли гизо масраф намудан, бо тарафи рост хоб рафта, дар зери наҳлуи рост чизи гарм (горелка) мондан лозим аст. (В.Д. Рыбак, 1998).

Аз рӯи хусусияти гизои норинҷ аз афлосун камӣ надорад, аз ин рӯ онро дар гизои парҳезӣ барои мубталоёни суддадғирии рағҳои хун (атеросклероз) истифода мебаранд (З.М. Эвенштейн, 1990).

Дар тибб мева, шира ва равғани атрии онро, ки аз ғушташ истеҳсол мекунанд, ҳамчун иштоҳангез, ҳазмовар, оромбахш барои муолиҷаи дастгоҳи ҳозима мефармоянд. Рағғани атрияро, мубодилаи чарбуҳоро ба танзим оварда, илтиҳоби насчи зерпӯст (целлюлитҳоро) рафъ сохта, кори чигар ва талҳадонро беҳтар намуда, ба ҳосилшавии санги талҳадон роҳ намедихад (Т.Ю. Суворова, 2005).

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский (2000), рағғани атрии норинҷ, фишори баланди хунро паст карда, талҳарону пешоброн аст. Ғайр аз ин, ҳосилшавии нейропелтидҳоеро, ки дар кашондани импулсҳои асаб саҳмгuzоранд, зиёд мекунад.

Дар тибби муосир норинҷҳоро ҳамчун гизои парҳезӣ тару тоза истифода бурда ба бемороне, ки дуру дароз бистарианд ва ё бистарӣ буданд, мефармоянд. Меваи норинҷ хусусияти қувватбахшӣ ва рӯҳафзоӣ дорад.

Шира ва меваи он ҳамчун иштиҳоқуш ва ҳазмкунандаи гизо ба бемороне, ки дар натиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда хусусияти шираҳосилкунии меъдашон вайрон шудааст, пешниҳод мегардад. Онро ба беморони мубталои атеросклероз тавсия дода ва ҳамчун пешоброн истифода мебаранд. (В.Д. Рыбак, 1998).

Онро ба беморони гирифтори касалии меъдаву рӯда, ки дар натиҷаи таъсири бемории сироятӣ дардманд шудаанд, мефармоянд.

Гликозидҳои таркиби он хусусияти зидди атеросклерозро доранд. Аз ин рӯ, ба беморони гирифтори ин касалӣ ва барои пешгирии он мефармоянд. Меваи норинҷро инчунин барои муолиҷаи фишери баланди хун тавсия медиҳанд.

Меваҳои норинҷ дастгоҳи ҳозимаро аз маводи саратоновар, нитрозаминҳо тоза карда аз таъсири саратоновар эмин медоранд. Дар баробари ин ба наздикӣ дар таркиби норинҷ маъоди глютамин муайян шуд, ки он радикалҳои озодро безарар мекунад ва аз ин рӯ, онро муъҷизаи муқобили пиршавӣ номиданд (Г.В. Лавренова, 2000).

## Истифодаи он дар гизо

Онро тару тоза истеъмол мекунанд ва аз меваи он мураббос, афшурра, шира ва ликёр тайёр менам оянд.

## Доруҳои норинҷ

Шираи норинҷро низ мисли шираи афлесун тайёр мекунанд. Онро дар шакли шираи тоза то 200 мл. дар як бор ва дар омехтагӣ бо шираҳои дигар масраф мекунанд. Ин ҷо чанд нусха аз Г В Лавренова пешниҳод мешавад:

Шираи норинҷ – 100 г.

Шираи афлесун – 100 г.

Барои рафъи норухатӣ ва мондашавӣ пас аз бемории дуру дароз 0,5 стаканӣ, 2 бор дар як рӯз давоми 10 рӯз.

Шираи норинҷ – 100 г.

Шираи шафтолу – 100 г

Ба мубталоёни қабзият 1 стаканӣ, 1-2 бор дар як ҳафта дар танаффусҳои баъди истеъмоли гизо.

Шираи норинҷ – 100 г.

Шираи помидор – 100 г.

Чавҳари лиму 0,05 г.

Асал – 1 қошукча

Ҷамчун маводи витаминнок ним стаканӣ 2 бор 7 рӯз.

Шираи карам – 100 г.

Шираи себ – 75 г.

Шираи пиёз – 5 г.

Шири бодом – 200 г.

Барои муолиҷаи бемории сил, илтиҳоби музмини шушҳо ним стаканӣ, 2 бор дар як рӯз давоми 1 моҳ истеъмол мешавад.

Шираи норинҷро бо ин усул низ ҷудо мекунанд: Норинҷро бо корди тез бурида, ҳар ҳиссаи гӯшти дсхили онро аз рӯпардаи он (пленка) тоза карда, дар ҷои ҳолӣ шуда шакар мерезанд ва шираи ширини ҳосил шударо бо қошукча гирифта масраф мекунанд.

## НОНХОҶ – амми большой. *Ammi majus L.*

Онро ниниё ва нонво низ меғунд. Нонхоҷ рустании 2 солаи алафӣ буда, ба оилаи чатрғулҳо мансуб аст. Баландиаш 60-140см. буда гоյи бебарги раҳдори рост дошта, барғҳои мураккаби паршаклу чок ва гулҳои дучинсаи сафеди дар гултӯда сарҷамъшудаи чатршаклдорост.

Дар моҳҳои июн гул карда, дар моҳи август-сентябр мевааш пухта мерасад. Нонхоҳ хурдӯй дар қисмати Аврупоии баҳри Миёназамин, Шимолу Ҷанубии Гочикисгон мерӯяд.

Дар кишвари Краснодар онро ҳамчун рустании қорам парварииш менамоянд. Барои муолиҷа меваҳои нонхоҳро истифода мебаранд. Нонхоҳро аз замони қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебарданд.

Дар таркиби меваи нонхоҳ рағани эфир 0,08% кумаринҳои берганген, ксантотоксин, мармезинин, императорин, мармезин, аммирон, флаваноидаҳои изокварцетин, 7-0-глюкозиди кемпферол, 7-0-глюкозид, кверпетин, рағани чарбу 8,9-19,4%, ки аз кислотаҳои миристини, палмитини 4%, стеарини 1%, петризелин: 57,8%, олеини 28,2% иборат мебошад, мавҷуд аст.

Таркиби меваҳои нонхоҳ аз макроунсурҳои К-16,80, Са-14,50, Mg-3,40, Fe-0,23 микроунсурҳои Mn-0,40, Сп-0,37, Zn-0,39, Cr-0,12, Al-0,12, Se-10,3, Ni-0,28, T-0,15 ва ғайра бой аст.

Абуалӣ ибни Сино нонхоҳро барои муолиҷаи навъе аз касалиҳои пӯст, ки аз зуҳури лаккаҳои сафеди қалону хурди пӯст иборат аст, (лейкодермия), кушодани бандҳо, рафъи дилбеҳузурӣ, пешоброн, барои муолиҷаи санги шодадон, қуми гурдаҳо ва ҳамчун доруи зиддиинҳилоҷ тавсия кардааст.

Дар асри XII дар Мисри Қадим тухмдонаҳои нонхоҳро барои муолиҷаи песь истифода мебарданд, ки барои ин ба бемор тухмдонаҳои қуфташудаи онро дода, сони қиёмҳои сафедшудаи пӯстро дар сифтоб нигоҳ медоштанд.

Дар тибби амалӣ аз меваҳои нонхоҳ доруи аммифурияи истехсол менамоянд, ки онро барои муолиҷаи песь ва рехтани мӯйҳои сар истифода мебаранд. Аммифурия ба беморон барои барқарор намудани ранги пӯст ҳангоми мубталои песь шудан, қубо (псориаз) ва мӯйрезӣ мефармоянд.

Ҳангоми муолиҷаи рехтани мӯйи сар аммифурия бо прополиус ниҳоят самарабахш аст.

Маводи асосӣ ва таъсирбахши таркиби нонхоҳ фурукумаринҳо мебошанд, ки онҳо пӯстро ба таъсири нурҳои тайёр намуда, дар он тавассути таъсири нурҳои ултрабунафш ҳосилшавии маводи ранговари меланинро таъмин месозанд.

Фурукумаринҳо ғайр аз гуфтаҳои боло боз рағчаҳои хурди хунгардро мустақкам намуда, дорони таъсири талхаронӣ ва пешобронӣ мебошанд.

Барои муолиҷаи песь ва қисман ё тамоман рехтани мӯйҳои сар аммифурияро дар меъри 0,02 г. 3-4 бор дар як рӯз мефармоянд. Ам-



мифуриин истехсол мешавад, ки бо он дар як вақт пеш аз нурзанӣ кнемҳои иллатёфтаи пӯстро мемоланд. Мӯҳлати муолиҷа аз 4-5 цикл иборат буда дар ҳар давр 2-3 ҳафта танаффус дода мешавад. Мӯҳлати муолиҷа 3-3,5 моҳ аст. Миқдори умумии муолиҷа 250-300 кулчадоруро ташкил медиҳад. (А.Д. Турова ва диг., 1987).

Ҳангоми муолиҷаи бемории псориаз аммифуриинро 1-1,5 кулчадоруро 2 соат пеш аз истифодаи нурҳои ултрабунафш ва 1 соат пеш аз истифодаи қабули нурҳои иллатноки пӯстро бо 0,3% аммифуриин мемоланд. Дар давраи як табобати псориаз ҳамагӣ 10-20 молидан ва истифодаи нур фармуда мешавад.

Ин хусусиятҳои аммифуриин дар тадқиқотҳои илмӣ ҳаматарафа омӯхта муайян шудааст, ки он бо маводи ҳаётии таркиби рустани бергаптен, ки антотоксин ва изолимпинелин, ки қобилияти фотосенсибилизиотсонӣ доранд алоқаманд аст.

Аммифуриин ҳиссиёти пӯстро ба таъсири нур баланд намуда ҳосилшавии пигменти меланинро дар зери таъсири ултрабунафш афзун ва барқароршавии пигментҳои пӯстро таъмин менамояд.

Истифодаи аммифуриин ҳангоми бемории сили пӯст, бемории хун, чигар, гурдаҳо ва дилу системаи асаб манъ аст.

### Доруҳои нонҳои

**Аммифуриин (Ammifurinum).** Таркибашро се форокумаринҳои нонҳои: изолимпинелин, бергаптен ва ксантотоксин ташкил медиҳад.

Онро барои муолиҷаи псё, шукуфаи сар истифода мекоранд.

Тарзи истифодабарияш: 0,02 г. 1-4 бор дар як рӯз. Истифодаи хориҷияш чунин аст; қитъаҳои мубталои псё ё шукуфаро бо 2% - и он мемоланд.

Истифодаи аммифуриин ба беморони мубталои филпори баланди хун, тиреотоксикоз, бемории гурда, чигар, хун, дил, системаи марказии асаб ва тифлони то 5 сола манъ аст.

Онро дар шакли кулчадорони 0,02 г. ва 0,3% истехсол мекунанд.

Аммифуриинро дар ҷои хунук ва торик нигоҳ медоранд

Мӯҳлати истифодабарияш то 2 сол.

### ОБСАБЗА (КАРАМИ БАҲРӢ) —морская капуста *Laminaria Saccharina (L) Lemour*

Ламинария, ё карами баҳрӣ, як намуди хеле бузурги (10-12м.) обсабзаҳо мебошад, ки дар ҳамаи баҳрҳои Шимолӣ ва Шарқи Дур месабзад. Дар қаламрави собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ онро асосан дар

бахри Сафед чамъоварӣ менамоянд, ки баъди коркард ба шакли хока ё консерв фурухта мешавад.

Дар таркиби карами бахрӣ полисахариди ламинарин, маннит, фруктоза, кислотаи алгин, унсурҳои йод, бром, мис, кобальт, манган, оҳан, фосфор, витаминҳои В1, В2, В12, Д, С, каротиноидҳо ва ғайра мавҷуданд.

Дар таркиби карами бахрии хушккарда аз 15 то 30 мг кислотаи алгини (альгиновая кислота) мавҷуд аст.

Ин намуди обсабза дар Чину Чсон аз қадим машҳур буд. Дар садаи XIII шоҳаншоҳи Чин фармоне баровард, ки ҳар як сокини Чин бояд дар як сол зиёда аз 2кг. ламинарини хушк истеъмол намояд.

Барои иҷрои ин фармон обсабзаро ба тамоми ғушаву канори Чин бепул паҳн мекарданд ва ҳагто ба ноҳияҳои бериҳу дурдаст мебаранд. Аз он ҷо онро ба Осиеи Миёна низ мекашонданд.

Ин фармонро шоҳаншоҳ барои пешгирии ва табобати касалии чоғар (зоб) бароварда буд. Ҳоло маълум шудааст, ки дар таркиби обсабза миқдори йод хеле зиёд аст ва касалии чоғар аз нарасидани ин унсур ба вучуд меояд. (З.М. Эвенштейн, 1989).

Маълум аст, ки обсабза хосияти исҳоловарӣ дорад. Кислотаи алгин ва полисахаридҳои таркиби ламинарин обро ба худ меҷабанд ва варам карда ба деворҳои рӯда фишор меоваранд, ки дар натиҷа ҳаракати дудии онҳо зиёд шуда, боқимондаи ғизоро тез ҳарич мекунад.

Аз ин рӯ, истеъмоли хокаи консерви карами бахрӣ ҳангоми илтиҳоби музмини рӯдаҳо ва қабзият хеле манфиатнок аст. Саноати дорусозӣ аз он доруи «Даминарин» истеҳсол мекунад, ки низ хосияти исҳоловарӣ дорад.

Истеъмоли ламинария бо ғизо на танҳо барои беморон ҳамчунин ба одамони солим фоидаи калон дорад, чунки бунди инсонро бо маводи ниҳоят зарурии йод таъмин месозад.

Дар асоси таҷрибаҳо маълум шуд, ки обсабза миқдори холестерини хунро хеле кам карда, пайдоиши касалии атеросклерозро ҷилавгирӣ менамояд. Инчунин вай раванди хунбастро паст карда, эҳтимоли ба вучуд омадани лахтаи хунро кам менамояд.

Аз ин рӯ, масрафи он ба шахсоне, ки гирифтори атеросклерозанд ва хунбастанон баланд аст, хеле фоиданок аст.

Аз сабаби дар таркибаш мавҷуд будани витаминҳои В1 ва В12, унсурҳои оҳан, манган ва мис обсабза қобилияти хунофарии мағзи сурхи устухонро афзуда, миқдори гемоглобин ва эритроцитҳоро дар хун меафзояд, ки дар мавқеи камхунӣ хеле муфид аст.

Саноати хӯрокворӣ дар асоси ламинария паста ва мармелад

истеҳсоли мекунад, ки дар таркибашон миқдори зиёди оҳан мавҷуд аст ва истеъмоли он ба беморони гирифтори касали камхунӣ, ки дар натиҷаи нарасидани оҳан дар буя ба вучуд омадааст, тавсия мешавад.

Миқдори йод дар таркиби обсабза нисбаги дигар рустаниҳо зиёд аст ва аз ин рӯ истеъмоли он ҳангоми касалиҳои гурда, махсусан; нефрит ва диатези геморрага (хунигӯрӣ) тамоман манъ аст.

Карами баҳриро дар саноат дар шакли консерва, карами хулк, дар нугулҳо ва обҷушу дамхӯрда истифода мебаранд.

### ОДАМГИЁҲ – женьшен раниях. *Panax ginseng*. С. А. Мейер

Рустании биссерола (то 50 ва беш аз он) буда решаи пармашакли сероб дорад. Навдаш аз 30 то 80см. ва дар нӯгаш 4-5 барг дорад. Баргаш дароздумчаи эллипсшакли нӯгтези агрофашон аррамонанд ва ду барги поёнӣ нисбаги баргҳои боло хурдтар мешаванд.

Дар маркази он навдачаи гулдор ҷойгир аст, ки дарозиаш 10см. мебошад. Мевааш сурхи баланд буда, 2 донаи пахншакл дорад. Дар моҳи июл гул ва август-сентябр мевааш пухта мерасад.

Одамгиёҳ дар Приморья, ноҳияҳои ҷануби Хабаровск, Хитой ва плантацияҳои он дар Хитой, Чопон, Куриё, Кафқози Шимоли мавҷуд аст. Дар тиб асосан решаи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби решаи одамгиёҳ якҷанд санаксозидҳо муайян шудаанд, ки олимони Шуравӣ онҳоро бо ҳарфҳои латинии А, В, С, Д, Е, Г ва С ном додаанд. Дар решаи одамгиёҳ 18% сафеда, 2-3% липид, 20% оҳар, 16,23% маводи пектин (сахароза, моносахаридҳо, глюкоза, фруктоза ва ғайра). 0,05-0,25% рағани эфир, витаминҳои С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub> ва ғайра муайян шудааст.

Дар таркиби решаи одамгиёҳ инчунин макроунсурҳои К-21,40, Са-7,06, Mg-1,71, Fe-0,25 мг/г ва микроунсурҳои Mn-14,30, Cu-6,30, Zn-23,40, Mo-0,32, Cr-2,87, Al-40,96, Se-1,05, Ni-0,48, P-2,95, B-37,40 Т-0,09, Ag-0,32 мкг/г ёфт шудааст.

Номи латинии одамгиёҳ-рапах *ginseng* мебошад. Ин ном яъне «Рапах»-ро ба он соли 1753 олими машҳури ҳоландӣ Карл Винеӣ додааст, ки калимаи юнонӣ буда маънои «давои ҳама» – ро дорад. Номи хитойи он бошад аз Јен-одам ва Чен-реша иборат буда маъноаш одамреша аст. Ва ин бесабаб нест, чунки сохти решаи он ба суроби одам монандӣ дорад.

Дар китобҳои қадимаи хитой омадааст, ки «Подшоҳи дарандагон паланг, подшоҳи хайвонҳои баҳрӣ аждаҳо ва подшоҳи рустаниҳои беша одамгиёҳ аст».

Дар ривоятҳои шарқӣ оиди одамгӣҳ хикояҳои зиёдесг. Дар яке омадааст, ки агар оташпак ё чароғак ба чашмаи мусаффои кӯҳӣ занад, пас чашма хушк шуда ба қари замин меравад ва дар ҷои он решаи одамгӣҳ нумӯ меёбад, ки дар худ қувваи оташи осмониро дорад. Аз ин рӯ онро дар Чин бо иероглифҳои чинӣ «жен-дань-шень» яъне «решаи оташа» ифода мекунанд.

Дар ривояти дигар гуфта шудааст, ки дар Чин ҷавонмарди олихиммате бо номи Жен Шень умр ба сар мебард. Ва ӯ маҷбур шуд, ки бо ошиқи хоҳари худаш набард кунад ва дар ин набард барои хушбахтии хоҳараш ҷони худро нисор кунад. Хоҳари паҳлавон Луи Ла аз марги бародараш гиряи ҷонгудо? намуд ва дар он ҷое, ки ашқи чашмони ӯ ҷақид рустании те он рӯз номатлуме нумӯ қард ва дорони қувваи ниҳони ҳаёти буд, ки онро Женшень ном доданд.

Хусусиятҳои шифоии одамгӣҳ дар тибби Шарқ 4-5 ҳазор сол пеш маълум буд. Аввалин маълумоти хаттӣ оиди он дар асри 1-то милюд дар рисолаи хаттӣ оиди рустаниҳои шифоӣ «Шень-нун-бен-Цао» омадааст.

Номи одамгӣҳ инчунин дар рисолаи 50 ҷилдаи «Бэн-цао-тан-му» ки онро фармаколог ва пизишки машҳури чинӣ Ли-Шичжень дар асри XVI навишта буд, ҷои махсусро ишғол мекунад.

Решаи хушкӣ одамгӣҳро бори аввал ба Аврупо дар соли 1610 бозоргони ҳоландӣ оварда буд, ки оиди он бори аввал ба таври хаттӣ Семедо Альваро дар соли 1642 маълумот дода буд.

Миссионери фаронсавӣ Гиарту фармони Императори Чинро дар соли 1714 оиди сдамгӣҳ овардааст, ки дар он гуфта мешавад:

«Одамгӣҳ аз ҳар гуна беҳолию бемадории саҳти буя бемадорин рӯҳӣ ва ҷисмонӣ қуввати дармон мебахшад. Балғамро нест, қайро рафъ месозад, дамкӯтаҳиро кам мекунад, қувваи рӯҳӣ, маънавӣ ва ҷисмониро афзуда таъби касро хуш мекунад. Хуну сафроро зиёд қарда, сарчарҳаку таби баландро нафъ мебахшад ва нируи биниши ҷашмонро пурқувват, пиронро солиму бардам медорад.

Миссионери дигари фаронсавӣ Ляфито дар соли 1718, ки дар Квнбеки Канада зиндагӣ мекард, дар бораи истифодаи одамгӣҳ, ки онро ҳиндувони амрикоӣ ҳамчун маводи табобатӣ истифода мебарданд маълумот интишор намуд, ки он боиси қариб тамоман нест шудани одамгӣҳ дар ин қитъа шуда буд ва ҳукуматдоронро маҷбур сохт, ки барои пешгирӣ ва нигоҳ доштани одамгӣҳ қарори махсусе, қабул кунанд, то роҳи тамоман несту нобудшавии онро гиранд.

Одамгӣҳро дар тибби мардумӣ ва амалӣ васеъ истифода мебаранд. Дар тибби мардумии Чин ва Шарқи Дур аз замони қадим ҳамчун маводи шифоӣ барои муолиҷаи бемории гуногун, атероскле-

роз, бемории дил, сили шум, диабети қанд, сустшави қувваи боҳ, камхунӣ, фишори пасти хун, баъзе бемории асабу рӯҳ, хунрезӣ, тарбод аз беҳолии рӯҳиву маънавий истифода мебуданд.

Доруҳои одамгӣҳ муқовимати буняро ба муқобили бемории гуногун баланд мекунад. Мубодилаи моддаҳоро дар буня метезонанд, ҳисси мондашавиро рафъ сохта, қувваи ҷисмониро афзун мекунад. В.П. Махлаюк, 1993. И. И. Брехман (1955–1987) хусусиятҳои таҳриқбахш ва рӯҳафзои одамгӣҳро бо усули зерин омӯхта буданд: онҳо мушҳои сафедро ба об андохта, то гаркшавиашон дар об нигоҳ доштанд. Пас онҳоро тез аз об берун сохта, бо сачоқ хушк намуд, ба як қисмашон миқдори муайян дамхӯрдаи решаи одамгӣҳро гузаронда ба гуруҳи дигар, ки ҳамчун контрол истифода мешуданд ҳалқунанда, ки дар он доруро ҳал мекунад, гузаронданд. Пас мушҳоро як соат дам дода боз ба об сар доданд ва барои вақтро кӯтоҳ кардан ба думи онҳо ҳалқачаҳои аз сурб тайёр карданд, ки вазнаш 1г. ташкил меод, овехтанд.

Таҷрибаҳо нишон доданд, ки мушҳои дамхӯрдаи решаи одамгӣҳ қабул карда нисбати мушҳои ҳалқунанда қабул карда дар об қариб 2 маротиба зиёд шино карданд (В.М. Сало, 1975).

Одамгӣҳро барои муолиҷаи ҳезӣ, сустшудани кори гадудҳои чинсӣ, климакс, сустии боҳ ва ғайра истифода мебаранд (Я.З Гинзбург, 1958; Н.Л. Кучкина, 1992; Н.К. Фруентов, 1987; Т.Л. Пиллат ва диг., 2000.)

Мувофиқи маълумоти Л.В. Пастушенков (1989) доруҳои решаи одамгӣҳ ба буняи инсон таъсири гуногун мерасонанд. Ва ҳар маводи фаъоли таркиби одамгӣҳ таъсири ба худ ҳосе дорад. Аз ҷумла, панаксин нируи дилу рағҳои онро меафзояд, кислотаи панаксовӣ ба ҷараёни оксидшавӣ таъсир мерасонад, панвквиллон системаи эндокриниро ба таҳриқ оварда, миқдори барои буня лозими ҳормонҳоро ба танзим мебарорад, гликозиди гинземин мубодилаи карбогидридҳоро тақвият бахшида, миқдори қандро дар хун кам ва синтези гликогенро дар чигар зиёд мекунад.

Муайян шудааст, ки истифодаи меъёрҳои гуногуни доруҳои одамгӣҳ, таъсири гуногун доранд. Дар меъёри кам, ҷараёни ангиши асабро зиёд ва ҷараёни ист доданро (торможение) суст мекунад ва баръакс ҳангоми истифодаи меъёри зиёди он ҷараёни ист додан (торможение)-ро меафзояд.

Таъсири онҳо ба кори дилу рағҳои хун низ яқранг нест:

ҳангоми истифодаи меъёри ками он як қадре фишори хунро баланд мекунад ва баръакс ҳангоми ба ҳайвонҳо ҳурондани меъёри баланди он фишори баланди хунро паст мекунад.

Дар таҷриба нишон дода шудааст, ки доруҳои одамгӣёх, синтези РНК-и ядро ва РНК-полимеразаи чигарро фаъол намуда, синтези ДНК, сафсада, РНК ва липидҳоро дар ҳуҷайраҳои марзи устухон ва миқдори ц-АМФ-ро дар ғадуди рӯи гурда зиёд мекунад (С. Я. Соколов ва диг. 3985).

Доруҳои решаи одамгӣёх кори ғадуди болои гурда ва ғадуди сипаршақтро фаъол намуда, мубодилаи карбогидридҳо ва сатҳи фишори хунро идора карда, хориҷшавии спирти этилиро аз буня метезонад. В.Петков ва диг., 1982).

Маводи таркиби решаи одамгӣёх, боз таъсири ба ҳам муқобил низ доранд, аз ҷумла, гинзенозиди Rg1-кори маркази системаи асабро фаъол мекунаду гинзенозиди R6-он-ро фурӯ мешинонад, аз ин рӯ интиҳоби меъёри муайяни доруҳои одамгӣёх ҳангоми муолиҷа роли муҳим мебозанд.

Қиём ва дамхӯрдаи одамгӣёх дар меъёри кам ҳайвонҳоро ба ҳаяҷон оварда дар меъёри зиёд онҳоро камҳаракат ва суғт мекунад, дар баробари ин меъёри ками он фишори хунро андаке баланд намуда, меъёри баландаш бошад фишори хунро паст мефурорад. (А.Д. Турова ва диг. 1984).

Таъсири ангиэзишовари решаи одамгӣёхро олимони ҷопонӣ дар робита бо маводи таркиби он панаксин меҳисобанд. Кислотаи панаксин мубодилаи моддаҳоро, аз ҷумла чарбуҳоро тезонида, фаъолияти дастгоҳи эндокриниро пурзӯр намуда, миқдори ҳормонҳоро дар буня зиёд мекунад. Маводи дигари таркиби реша гинзенин бошад мубодилаи карбогидридҳоро ба танзим оварда миқдори қанди таркиби хунро ва синтези глиогенро зиёд мекунад (А.Д. Турова, 1984).

Одамгӣёх ҳосилшавии сафедаҳоро фаъол, миқдори қанди таркиби хунро кам ва фаъолияти фикриро ҳисмониро зиёд мекунад

Дар тибби муосир доруҳои решаи одамгӣёхро ҳамчун рӯҳафзо, нерӯбахш, барои муолиҷа ва пешгирии бемории гуногуни системаи марказии асаб, пурзӯр намудани муқовимати буня ба муқобили ҳаяҷони манфӣ, «стресс» ва таъсири манфии муҳити беруна ба буняи инсон, бемории камхунӣ истифода мебаранд (Н.Куреннов, 2007).

Маводи одамгӣёх, хока, дамхӯрда, май, малҳам, қиёми обӣ менависад Т.Л. Пиллат (2000), барои баланд намудани коршоёмӣ, қобилияти фикриро ҳисмонӣ, баланд бардоштани муқовимати буня ва муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима, асаб, рӯҳ, сили шуш ва пурзӯр намудани шаҳвату кори ғадудҳои ҷинсӣ ниҳоят муфиданд.

Ҳангоми истифодаи дамхӯрдаи одамгӣёх ҳолати беморон беҳ шуда худро бардаму пурқувват ҳис карда, дарди сарашон рафъ мешавад ва нерӯи мушакҳои баданашон меафзояд.

Истифодаи дамхӯрдаи рустанӣ пас аз амалиёти ҷарроҳӣ низ аз манфиат дур нест. Мисол, агар пеш аз ҷарроҳӣ ба беморон қиёми решаи рустаниро фармоянд, ӯ аз бисёр оризаҳо баъди ҷарроҳӣ эмин мемонад.

Дамхӯрдаи решаи одамгиёхро дар меъери 15-20 қатра пеш аз хӯрок 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунад.

### Истифодаи он дар ғизо

Аҳолии Шарқи Дур баъзан таомхоро бо шуллаи тару тозаи решаҳои одамгиёҳ истеъмол мекунад. Ин гуна ғизоро асосан сайёҳон, шикорчиён, моҳигирон пеш аз сафар, зағҳо пеш аз тавлид ва беморони вазнин ва сиҳатгебанда истеъмол мекунад. Чунин ғизо инчунин ба лётчиҳо кайҳонавардон, одамони аз нури радиатсионӣ осеб дида ва дар чунин минтақаҳо фаъолият карда истода дода мешавад.

### Доруҳои одамгиёҳ

Дамхӯрдаи спиртии решаи одамгиёҳ (*Tinctura Ginsengi*), аз дамхӯрдаи (1:10) дар спирти 70% аз решаи одамгиёҳ тайёр мешавад.

Ҳамчун маводи рӯҳафзо истифода мешавад.

Онро барои муолиҷаи филлори пасти хун, асабоният, камнерӯи бунӣ, камшавии қудрати ҷисмонӣ ва фикрӣ истифода мекунад.

Тарзи истеъмолш: 15-20 қатрагӣ 3 бор дар як рӯз.

Дар зарфҳои шишагини 50 мл. ва ампулаҳои 5 мл. истеҳсол мешавад.

Муҳлати истифодабарияш 3 сол.

Дамхӯрдаи решаи одамгиёҳ: 20 г. решаи хушкӯ майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояи 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 1 соат дам дода, полоида, 1 қошукчагӣ, 2 бор дар як рӯз ҳамчун оромбахшӯ рӯҳафзо истеъмол мекунад.

Дамхӯрдаи решаи одамгиёҳ: 20 г. решаи хушкӯ майдакардаи онро дар зарфи шишагин андохта, ба болояи 1 стакан спирти 70% рехта, 7-10 рӯз дар ҷои хушкӯ торик нигоҳ дошта, 10-15 қатрагӣ, 2-3 бор дар як рӯз барои бемории дил истифода мебаранд.

### ОЗАРИҶОН – календула лекарственная: *Calendula officinalis* L

Озариҷонро дар баъзе маҳалҳо озаргун ва нохунак ҳам ном мебаранд. Озариҷон мансуби рустанӣҳои яқсолаи қорам аст. Баландии пояаш то 75см. мерасад. Решааш дарҳам печидаи меҳварӣ. Пояаш рост, баъзан тобхӯрдаи печон ва мӯякҳои кӯтоҳ дорад.

Баргҳои пайи ҳам дорад, ки дарозияшон то 13см расида, дар

қисми болоии поя нишаста, нугтез мешаванд. Гулаш зард ё норинҷӣ буда, дар сабадчаҳо чамъ шудаанд. Сабадҳо калон (диаметрашон то 8см.) як ё дутоӣ дар охири поя ҷой гирифтаанд.

Шукуфтани гулҳо аз охири моҳи май то тирамоҳ идома меёбад. Дар Тоҷикистон ҳамчун рустании шифой парвариш меёбад.

Дар тибб сабадчагулҳо яшро истифода мебаранд. Онҳоро дар вақти саросар гул кардани рустанӣ чамъоварӣ ва аз сабадчаҳо ҷудо намуда мехушконанд.

Дар вақти хушконидаи онҳоро доимо тақорӯ кардан лозим аст. Озариион ба воситаи тухмаш зиёд мешавад. Тухмашро дар чуқурии 2-8см. мекоранд. Дар як гектар 8-10кг. тухмӣ сарф мегардад.

Дар таркиби сабадгули озариион то 34 каротиноидҳо, виаллаксантин, каротин, ликопин, нсоликопин, рубиксантин, флавохром, фловоксантин, флаваноидҳои изорашнетин, рутин, изорамнетин-3-В-Д, сапонинҳо, календулозидҳои А, В, С, Д, Д ва В, то 3, 4, қатрон то 4 луоб, моддаҳои даббоғӣ то 0,24 равғани эфир ва кислотаҳои органикӣ мавҷуд аст.

Дар гули озариион макроунсурҳои К-29,80, Са-11,40, Mg-2,50, Fe-0,15 мкг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,20 Cu-0,86, Zn-1,31, Co-0,03, Mo-1,47, Cr-0,09, Al-0,05 Se-4,20, Ni-0,25, Sr-0,10, Pь-0,03, T-0,05, B-48,40 мкг/г муайян шудааст.

Озариионро аз асрҳои миёна ҳамчун рустании шифой васеъ истифода мебаранд. Абумансури Муваффақ дар «Гиёҳнома» се намуди ин рустаниро оварда, онро барои табобати омосҳои сахт судманд ҳисоб мекунад.

Абуалии Сино навиштааст, ки озариион андар дараҷаи севум гарму хушк аст. Бо сирко аз бемории рӯбоҳ, яъне рехтани мӯйҳои бадан (Алопеция) ва хокистари он бо сирко барои кавин судманд аст. Подзаҳр аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки озариион андар дараҷаи дуввум гарму хушк аст. Хусусиятҳои ҳалқунандагӣ ва ҷабандагӣ доирад. Бемории музмини дилро шифо мебахшад. Шираашро, агар занҳо истеъмол намоянд, бача мепароянд. Агар малҳами дар равған тайёр кардаи онро ба омосҳо моланд, нофё аст. Ширааш подзаҳр аст.

Дар тибби мардумӣ озариион барои табобати санги гурда, ҷароҳатҳои ҷирку фасоднок, сӯхта, сармозада, касалиҳои ҷашм, конъюнктивит, блефарит, озах, захми меъдаву рӯда ва саратон истифода мешавад.

Озариионро дар табобати ширинча, қайқунӣ, сурфа, хунравӣ аз раҳм ба қор мебаранд.

Дар тибби муосир озариионро ба таври васеъ истифода мебаранд.



В. В. Хесров бо озариюн занхоеро, ки гирифтори касалии фишори баланди хун (гипертония) буданд ва давраи қатъ шудани ҳайзро аз сар мегузаронданд, таъобат кардааст. Озариюн шиддат ва чараёни ин касалиро суст мекунад.

Дар мушоҳидаҳои клиникӣ доруҳои аз озариюн тайёр кардари баъри муолиҷаи илтиҳоби пардаи лубии меъда, захми меъда, илтиҳоби талҳадон (холецистит), илтиҳоби ҳучайраҳои чигар (гепатит) ва ғайра истифода мебаранд (Benignitol 1972).

Озариюн таъсири зиддиилтиҳобӣ дорад, хосиятҳои зидди-илтиҳобӣ ва зиддимикробии он ҳангоми муолиҷаи сӯхта, сармозада ва лағҳурии саҳту таъобати думбал ва шукуфа муайян мешавад.

Ин хосиятҳои озариюн дар муолиҷаи бодҳӯраи гарданаки раҳм ва як қатор бемории занона низ фоидаоваранд.

Дар таъобати беморон асосан хосиятҳои зерини озариюн ба назар гирифта мешаванд: зиддимикроб, зиддиилтиҳоб, зиддииктилоҷ ва таъсири он ба захми ҷароҳатҳои меъда (С. Я. Соколов, 1985).

Дар стоматология ин гиёҳ васеъ истифода мешавад. Бо он гингивит-стоматит ва парадонтитро таъобат мекунанд. Озариюн барои таъобати илтиҳоби пардаи лубии даҳон ва гулузиндонак ҳам истифода мешавад.

Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки дамхӯрда, қиём ва хокаи озариюн хусусияти зиддиҷароҳатӣ дошта, пардаи лубии меъдаро аз таъсири манфии маводи ҷароҳатангез дар 40-70% ҳайвонҳо эмин медорад.

Хокаи аз озариюн тайёршударо ҳангоми дар шакли маҳлул ба гурбаҳо ҳурондан фишори хуни снҳоро паст мекунад. Дар таҷрибаҳо инчунин нишон дода шудааст, ки озариюн таъсири зидди саратонӣ дорад (В. Петков, 1988).

Таъсири фармакологии доруҳои озариюн бо каротеноидҳо ва флаваноидҳо ва сапонинҳои таркиби он алоқаи зич доранд. Доруҳои озариюн чараёни барқароршавии бофтаҳои тезонда захмҳоро зуд шифо мебахшанд. Хосияти шифоии дамхӯрда ва қиёми озариюн ҳангоми захми меъда, бодҳӯра дар он аст, ки озариюн ба барқароршавии пардаи осебдидаи меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта мусоидат мекунад, ки механизми асосии он бо пастшавии таъсири манфии шираи меъда ва баландшавии нируи пардаи лубии меъда ва сустшавии таъсири шира ба турпини меъда алоқаманд аст. (А.Д. Турова ва диг., 1987, С. Соколов ва диг., 1985).

Дар тибб дамхӯрдаи озариюн ҳамчун доруи зиддиилтиҳобӣ ва доруҳои калефлону калофилеи истеҳсол мешаванд.

Дамхӯрдаи озариюн барои муолиҷаи захмҳо, захмҳои фасоднок,

сӯхтагӣ ва дар шакли ғарғара барои муолиҷаи касалиҳои илтиҳобии гулӯ, лиссаҳо, пардаи луобии даҳон, ҳамчун талҳарон 10-25 қағрагӣ истифода мешавад.

Калефлон дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, ангезанда ва барқарорсоз (репаративный) буда, ҳангоми бемории меъдаю рӯда, истифода мешавад.

Калефлон хусусияти шираҳосилкунии меъдаро суст мекунад, аз ин рӯ барои муолиҷаи захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, гастрити сершири музмин ва илтиҳоби талҳадон истифода мебаранд.

Онро пас аз хӯрок дар ҳадди 0,1-0,2 г. 3 бор дар як шабона рӯз, 3-4 ҳафта мефармоянд (В. П. Григорьевский ва диг., 1990).

### Доруҳои озариюн

**Калефлон (Caleflonum):** қисми тозаи гулҳои озариюн.

Таъсири фармакологияш: маводи зиддиилтиҳоб.

Онро барои муолиҷаи чароҳаги меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби музмини меъда мефармоянд.

Тарзи истеъмолш: 0,1-0,2 г. 3 бор дар як рӯз, аз 3-4 то 6 ҳафта истеъмол мекунад.

Шакли истеҳсолш: донаторуи рӯпӯшдор дар меъри 0,1 г. истеҳсол менамоянд.

Мӯҳлати нигоҳдорияш то 4 сол.

**Дамхӯрдаи спиртии озариюн (Tinctura Calendulae)**

Ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб, бактериякуш барои муолиҷаи ангина, бемории илтиҳобии пардаи луобии даҳон дар шакли дамхӯрдаи (10,0: 200) барои ғарғара намудан: 1 қошукчаи чойхӯрӣ дар 1 стакан об омехта ғар-ғара мекунад.

Шакли истеҳсолш дар шишаҳои 50 г.

Мӯҳлати истифодабарияш то 4 сол.

**Обҷӯши гулҳои озариюн.** 20г. сабадчаҳои озариюнро гирифта, аз болояш як стакан оби ҷӯш мерезанд ва 10-15 дақиқа дар болои оташи паст меҷӯшонанд. Баъд хунук карда, полида, аз он рӯзе 3 бор, ба андозаи 1 ё 2 қошукӣ обҷӯрӣ истеъмол мекунад.

**Дамхӯрдаи спиртии озариюн:** 10г. сабадчаҳои майдакардаи озариюнро гирифта ба он 90 мл. спирти 70% ҳамроҳ мекунад ва се рӯз дар ҷои торик нигоҳ медоранд. Аз он ба миқдори як қошукӣ дар як рӯз 2 ё се бор дар ним стакан оби онро омехта ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб менӯшанд.

**Малҳами озариюн:** (Ungentum «Calendula»): таркибиро дамхӯрдани озариюн 20 г. эмулсияи ғализи обу вазелин 90 г. ташкил медиҳад.

Малҳам ранги зард дошта онро барои табобати захмҳо ва сӯхтагиҳо истифода мешаванд.

Онро дар зарфчаҳои шишагини 40 г. истеҳсол мекунанд.

**Донаи каферид:** (*Tfbulletae Caferidum*). Тақрибан аз 0,1 г. оксиди оҳан ва гулҳои хушку майдакардаи озарион иборат аст.

Онро низ мисли дигар донаторӯҳои оҳандор, 1 донагӣ, 2-3 бор, пас аз истеъмоли гизо барои муолиҷаи бемории камхунӣ, аз норасоии оҳан истифода мешаванд.

Дар як қутти каферид 100 дона дору ҳаст.

### ОЛУЧА – алча. *Prunus cerasifera* Ehrh.

Олуча дарахти мевадорест, ки то 10-15 м. қад мекашад ва он дар Қарқоз Тоҷикистон, Ўзбекистон, Қрим, Молдова ва Украина мерӯяд. Дар Тоҷикистон нави ёбони олуча низ ҳаст.

Меваи олуча ранги сурх, гулобӣ ё зард дорад ва тамбаш турш. Он моҳҳои июн-октябр мепазад. Меваи тарау тоза ва ё хушккардаи онро истеъмоли мекунанд. 100 г. меваи пухта расидаи олуча 89 г. об, 7,4 г қанд (асосан глюкоза, сахароза ва фруктоза), 2,4 г. кислотаҳои органикӣ, 3 г пектин, 16 мг. витамини С ва 188 мг калий дорад. Олуча аз витаминҳои В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, провитами А, маъданҳои оҳан, магний, кальций, фосфор ва гайра низ хеле бой аст.

Дар тибби мардумӣ мева, барг ва гули олучаро истифода менамоянд. Обҷӯши мевааш иштиҳоовар ва исҳолавар буда, онро ҳангоми касалиҳои меъдаву рӯда ва махсусан қабзи рӯдаҳо тавсия менамоянд.

Инчунин меваи олуча балғамрон, арақовар ва пешоброн аст ва истеъмоли он ҳангоми бемории шуш ва гулуви сурхной ва гурдаву масона ғоиданок аст.

Дамкардаи баргу гули олуча низ ҳосияти дармонӣ дошта, истеъмоли дохилии он исҳолавар аст. Дар тибби Тибет олучаро ҳангоми касалиҳои дил истифода мешаванд.

Шираи олучаро барои муолиҷаи илтиҳоби чигар, маҷрои талха ва афзоиши қудакон, зиёд намудани шири модарон истифода мешаванд. Дамхӯрда ва обҷӯшани барои рафъи сурфа ва бемории гулӯ, омехта бо камфора барои муолиҷаи захмҳо тавсия мешаванд (В. Д. Рыбак, 1998).

Меваи олуча аз пектин хеле бой аст. Маълум аст, ки пектинҳо ҳама гуна захроро ба худ ҷабда, гузоришандонро пасти менамоянд ва бо худ онҳоро аз бадан хориҷ месозанд. Аз ин рӯ, истеъмоли обҷӯши меваи олуча ҳангоми захролудшавии бунҷи инсон аз захрҳои гуногун ва токсинҳо ғоиданок аст.

## Истифодаи он дар ғизо

Меваи пухта расидаи олуҷаро дар шакли тару тоза истеъмол мекунанд ва аз меваи пухтарасидаи олуҷа лимонад, шароб, мармелад, нушоба ва мураббо месозанд. Истеъмоли мураббон олуҷа бо чой ҳангоми бехоливу бемадорӣ ва давраи сиҳатшавӣ аз касалиҳои вазнин, инчунин ҳангоми норасии витаминҳои С ва А дар буня тавсия мешавад.

**Мураббон олуҷа:** 1кг. шакарро дар 200мл. об ҷӯшонед ва баъд 1кг. олуҷаи бедонаро ба он андохта, то шино кардани олуҷаҳо ӯро ҷӯшонед. Сипас ба зарфҳои шишагини тоза рехта, тамиз (стерилизатсия) кунед ва даҳони зарфро маҳкам намоед.

**Нушобан олуҷа:** 500г. олуҷа ва 500г. шакарро дар 1л. об 20-30 дақиқа ҷӯшонед. Пас аз хунук шудан метавонед масраф намоед.

**Сиропи олуҷагӣ:** 1 л. шираи олуҷа, 1,5 кг. шакар, 2 г. ҷаъфари лиму. Шири лимуро бо шакару ҷаъфари лиму то ҳарорати 70 °С, то лаҳзае, ки шакари дохили он пурра ҳал нашавад, меҷӯшонанд ва пас дар зарфҳои шишагини тамиздода рехта, бо сарпӯшҳои ҷӯшонида маҳкам мекунанд.

## ОЛУ – слива. *Prunus demestica* L.

Дарахти бисёрсолаи боровари ғизоӣ буда ба оилаи настараниҳо мансуб аст. Олу дар натиҷаи дурага сохтани олуҷа ва олуболу ба вучуд омадааст. Мувофиқи маълумоти Л.Я. Скляревский олу нахустин бор дар Кафқоз ба вучуд омада аз он ҷо ба Осиёи Марказӣ ва Ҷануби Руссия аз қадим паҳн шудааст.

Ҳоло дар дунё тақрибан 2000 навъи олу парвариш ва ё дар шакли худрӯй нумӯъ месӯбад. Олуҳо чун рустании ғизоӣ дар Осиёи Марказӣ, Кафқоз, Шарқи Дур, Эрон, Афғонистон, Хитой, Аврупо, Соҳили Баҳри Миёназамин ва ғайра парвариш мекунанд. Дар Тоҷикистон 3 намуди олуи худрӯй ва боғӣ мавҷуд аст.

Барои табобат аз мева, барг, пӯст ва решаи он истифода мебаранд.

Дар таркиби меваи олу 6,12-16,28% қанд (5% глюкоза, 7% фруктоза, 1,5-9% сахароза ва ғайра), то 1% кислотаҳои органикӣ, 0,5% моддаҳои азотӣ, то 0,1% моддаҳои даббоғӣ, 0,9-2% моддаҳои пектинӣ, 0,5% ғоз, 0,1% оҳар, аз 2 то 20мг% витамини С, 0,1-05 мг% каротин, 0,06 мг% В1, 0,04-0,32 мг% В2, 0,08 мг%; В6 мавҷуд аст. Меваи олу инчунин аз микроунсурҳои оҳан, калий, калсий, манган, кобальт, мис ва ғайра ҳаст.

Олу аз замонҳои қадим барои муолиҷаи бемории гуногун истифода мешавад

Абумансури Муваффақ овардааст, ки олу чанд намуд мешавад ва бехтаринаш боғӣ аст. Олуи боғӣ табиати одамро нарм, сафроро кам ва иллатҳои дилро шифо мебахшад. Агар барги олу ро дар шароб ҷӯшонда бо он гулу ро гаргара намоед, иллатҳои он ро шифо мебахшад.

Шираи олу таъсири доруҳосро, ки барои муолиҷаи санги шошадон истифода мебаранд, пурзур менамоянд.

Абуалии Сино назиштааст, ки олу андар дараҷаи дуввум сард ва андар охири дараҷаи дуввум тар аст. Самғаш латифкунанда ва часпак аст ва олуи хом хосияти қабзаварӣ дорад.

Самғаш инчунин барои муолиҷаи санги гурда ва шошадон нафъовар аст. Гаргараи обҷӯши барги олу илтиҳоби (забонак, чочак) ва бодомақхоро (ганзилит) шифо мебахшад. Нордонаш дарди дилро кам мекунад ва боз самғаш биноиро хуб мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ намудҳои мухталифи олу ро хотирнишон кардааст. Ба ақидаи ӯ олуи бехтарин онест, ки мевааш калону ширин аст. Олу хусусияти нармкуниро дорад ва агар бо обҷӯши барги самғаш гулу ро гаргара намоед, иллатҳои гулу, омосҳои халқ, забонак, бодомақхоро нест ва милки дандонхоро мустақкам менамояд. Олу барои муолиҷаи шамолхӯрӣ низ давои хуб аст.

Шира ва меваи тару тозаашро ҳамгун тассаллибахши дил истифода мекунад. Ширешаи чашмо тоза, қафаси синаро аз балғам озод, сурфаи хушк ва хушкшавии халқро рафъ менамояд.

Инчунин шираи олу ро барои муолиҷаи санги найчаи пешобгузари гурдаҳо ва омехта бо сиркес барои давобахшии шукуфаҳс истифода мебаранд.

Амасиатсӣ боз афзудааст, ки олу ба ҳама гуна обилаҳосе, ки дар пуст пайдо мешаванд, фонда дорад, барои рафъи он 15 олуи хушккардари пухта, истеъмол намудан лозим аст. Олу ба меъда таъсири манфӣ расонда метавонад. Барои рафъи ин иллат мураббои садбарг шифо мебахшад.

Муҳаммад Хусайн фармудааст, ки олу ғизои кам дорад, аммо буняро нарм мекунад. Инчунин барои муолиҷаи дарди сар ва ба табларзаи аз гармӣ сарзада фонда дорад.

Олу қайқунӣ ва дилбехузуриро рафъ карда, ташнаги ро мешиканад, ба шиддат задани дилро таскин бахшида, хориши пусти баданро нест мекунад. Олуи ширин рудаҳоро мулоим мекунад ва хусусияти исҳолювар дорад. Олуи турш баръакс, исҳолюро манъ мекунад.

Дар тибби мардумӣ олуи ширин ва туршро барои муолиҷаи бемориҳои узвҳои ҳозима истифода мебаранд. Меваи олу ро барои ҳазми

ғизо ва чун исхоловару иштиодангез мефармоянд. Олуи ширинро ба-  
рои қабзияти музмин, бемории гурда, никрис, тарбод ва чун  
исхоловар тавсия медиҳанд. Барои қабзияти рӯдаҳо ба беморон пелл  
аз хоб истеъмоли 10-20 донаи онро пешниҳод мекунад. Доруҳои олу  
фаъолияти дастгоҳи ҳозимаро ба танзим дароварда, чабидашавии хо-  
лестеринро дар дастгоҳи ҳозима суст намуда дар пептири бемории  
атеросклероз нақши муҳимро ба ҷо меорад (В.Д. Рыбак, 1998; А. Си-  
няков, 2000).

Мувофиқи маълумоти А.И. Попов (1970) гули олуи хордорро ба-  
рои муолиҷаи бемории чигар истифода мебаранд. Обҷуши пӯст ва  
репаи он хусусияти арақрон ва табшиканро дорост. Мева ва решаи  
олуи хордор хусусияти қобиз ва зиддиисқолро дорад.

Дар Чехословакия низ олуро барои муолиҷаи тарбод, никрис,  
касалиҳои гурда, чигар ва вайроншавии гардиши хун мефармоянд.  
Обҷуши барги онро бо сирко барои шифои захмиҳои чирку фасоддор  
дар шакли облатга истифода мекунад.

Олуи хушки дар об тарқардари дар пиқами наҳор чун исхоловар  
истеъмол менамоянд (Дагмар Ланска, 1989).

Дар тибби мардумии Чин олуи тару тоза ва хушки онро чун воси-  
таи балғамрон истифода мебаранд. Обҷуши мағзи донаашро ҳамчун  
балғамрон, табшикан ва гичарон, хусусан барои нест кардани аска-  
рида истифода мебаранд (Ф. И. Иброҳимов ва диг., 1960).

Дар тибби муосир олуро чун ғизои парҳезӣ ва исхоловари сабук  
барои муолиҷаи қабзияти музмини рӯдаҳо мефармоянд.

Тадқиқ шудааст, ки олу микдори холестерини таркиби хунро паст  
мекунад, аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи беморони гирифтори атеро-  
склероз тавсия мекунад. Истеъмоли олу, инчунин, ба беморони муб-  
талои фишори баланди хун ва гурдаҳо аз ғайри ҳоли нест, чунки  
моддаи калий, ки дар таркиби он маҳфуз аст, об ва намакҳои зиёда-  
тиро аз таркиби буня берун мекунад. (Л. Я. Скляревский, 1972;  
А.Синяков, 2000).

Шираи олу бо микдори зиёди витаминии РР, каротин ва намакҳои  
калиӣ таркибаш, ки таровиши шираи меъдари кам намуда, барои  
беморони сершираи меъда ва ҷароҳати меъда муфид аст.

Олу инчунин ба одамоне, ки микдори муайяни витаминҳои барои  
буня зарур надоранд, камхун, беморони чигар ва дил тавсия мешавад.

Бояд зикр кард, аз сабаби дар таркиби меваҳои олу зиёд будани  
сахароза истеъмоли олу барои одамони фарбеҳ ва гирифтори бемо-  
рии қанд мумкин нест, зеро ба ҷунин беморон таъсири манфӣ мера-  
сонад. (В.Д. Рыбак, 1998)

## Истифодаи он дар ғизо

Меваи пухта расидаи олу ниҳоят сершадӯ болаззат буда чи пирону чи кӯдакон бо иштиҳо истеъмоли мекунанд, дар рӯзгор аз олу афшура, шира, лолуда, чам, нушоба ва мураббо тайёр мекунанд.

## Ширан олу

10 кг. олуи пухтаи тозаро шуста, ба ду қисм бо корд бурида, донашро чудо карда, ба зарфи сирдор боли ҳамаҷа ба болояш 1,5 л. обро рехта, 25 дақиқа дар ҳарорати 75° ҳуҷонда, пресс намуда, шираи ҳосилшударо полонида, пасмондаҳояшро ба зарфи сирдор аз нав рехта, ба болояш оби ҳуҷидаистодаро ба ҳисоби 0,5-0,7 дар 10 кг. рехта, дар хуноӣ 5-6 соат нигоҳ дошта, аз нав пресс намуда, шираи дуюмбара ҳосилшударо бо шираи якум меомезанд ва аз он шираи қанд тайёр мекунанд.

Пас шираи ҳосил шударо аз нав ба зарфи сирдор рехта, то 85° 10 дақиқа гарм карда, гармогарм ба зарфҳои шишагин рехта, дар ҳаммоми барқӣ ё зарфи оби 60° дошта, монда, то 85° гарм намуда, яқбора тамиз медиҳанд ва сарпӯшҳои тамиздодаро маҳкам ва чалпа карда мекунанд.

**ОЛУЧАБАНДАК** – вишня обыкновенная. *Cerasus vulgaris mili.*

Онро олуболу низ мегӯянд. Рустани бисёрсолаи ғизоӣ буда, дар боғҳо парвариш мешавад. Шакли худрӯи он маълум нест. Аммо баъзан чун дарахти худрӯӣ дар канори ҷӯй, дур аз боғҳо дидан мумкин аст. Олучабандак аз донаи мевааш нумӯъ меёбад. Аз ин ру, агар донаи он дар ҷойҳои сернам афтад, метавонад, ки дар ҳамон ҷо сабзида қад кашад. Олуболуро дар қисми чанубӣ ва марказии Аврупо, собиқ ИҶШС, Сибири Ғарбӣ, Осиёи Марказӣ, Кафқоз, Эрон, Афғонистон, Ҳиндустон, мамлакатҳои соҳили баҳри Миёназамин ва ғайра парвариш мекунанд. Барои муолиҷа меваҳои расидаашро истифода мебаранд. Дар тибби мардумӣ барг ва навдаҳои сабзи онро низ истифода мебаранд.

Дар таркиби меваи пухтарасидаи олуболу 15% қанд, витаминҳои А 0,3-0,55 мг%, В<sub>1</sub> 0,2 мг%, В<sub>2</sub>, 0,3 мг%; С 15 мг%. РР то 0,4 мг%, -кислотаи фолиеви, кислотаи хлороген, йод, кислотаҳои органикӣ 1,0-1,6% (чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса) антоциенҳои хризентемин, мекоцианин, антиренин, цианидан, 3-глюкозиди цианидаин, 3 рамноглюкозиди цианидин мавҷуд аст. Дар таркиби мағзи тухмдонаш 25-35 Ҷоиз рағани эфир, гликезиди амигдалин, дар таркиби пусти дарахташ моддаҳои даббоғӣ, чавҳари лиму, гликозидҳо, дар

таркиби баргаш инчунин чавҳари лиму, моддаҳои даббоғӣ, флаваноидҳо, куммаринҳо ва амигдалин муайян шудааст.

Миқдори гликозиди амигдалин дар таркиби мағзи олуболу 0,85%-ро ташкил медиҳад. Аз ин рӯ, ба миқдори зиёд қабул кардани он ҳафноқ аст. Чунки дар рӯдаҳо тахти таъсири бактерияҳои мусбат рӯдаҳо ба кислотаи заҳрогини синиӣ мубаддал мешавад, ки он қодир аст буняи инсонро заҳролуд карда то ба дараҷаи марг расонад.

Хусусиятҳои шифоии олуболу аз қадимулайём маълум будаанд ва олимони намоёни он замон барои муолиҷаи беморон истифода мекунанд.

Мувофиқи маълумоти Абумансури Музаффақ олуболу хусусияти даббоғӣ дошта, меъдара қай мебаронад.

Ширешаш илтиҳоби нойҳои шуширо шифо бахшида, санги масонаро хурд мекунад. Агар бо оби бодӣ истисмол намоянд, исҳолиро мебаронад.

Абуалии Сино фармудааст, ки олуболу барои илтиҳоби нойҳои шуширо нафъовар буда сангаш санги масонаву тангнафасиро шифо мебахшад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки намудҳои гуногуни олуболу мавҷуданд. Беҳтаринаш ширину пухтаву калондона мебошад. Агар сақичи онро ҳал намуда ба чашм моланд, чашмо тозаву равшан мекунад. Чӯшобаи баргаш барои шамолхӯрии роҳи нафас нафъовар аст.

Сақичаш инчунин барои рафъи сурфа, тангнафасӣ, хунтуфқунӣ ва захми шуширо шифобахш аст. Сақичаш сангҳоро ҳал ва баргаш зардзахми хушкро мулоим карда ғайри мерасонад.

Муҳаммад Хусайн фармудааст, ки олуболу ташнагиро мешиканад дилбеҳузурӣ ва қайқуниро рафъ мекунад, меъдара низ пурқувват мекунад.

Дар тибби мардумӣ мева ва ширешашро васеъ истифода мекунанд. Афшурдаи меваашро чун балғамрон ба беморони гирифтори илтиҳоби найчаҳои шуширо, харноӣ (траллея) мефармоянд.

Аз меваи донаҳояш ҷудошуда дамхӯрда тайёр мекунаанд, ки он хусусияти рӯҳафзо ва табшиканӣ дорад. Онро аксаран ба беморони камқувват, беҳол ва шамолхӯрда мефармоянд. Қиёми аз навдаҳои сабзи олуболу тайёркардари чун доруи зиддиинҳилоҷ тавсия медиҳанд.

Дар тибби муосир меваи олуболуро чун ғизоӣ парҳезӣ ба беморони камхун, камқувват ва ҳамчун ғизоӣ витаминнок мефармоянд.

Бояд қайд кард, ки дар таркиби олуболу витамини муҳими барои буня зарур – витамини В2 мавҷуд аст, ки дар ҷараёни пухта расидани



он миқдори дар таркиби мева зиёд шуда, пас аз 10-15 рӯзи дигар боз зиёдтар мешавад.

Дар таркиби олуболу маводи дигаре бо номи инозид мавҷуд аст, ки он дар мубодилаи моддаҳои буня ҳело муҳим аст. Витамини Р бошад нифозати деворҳои рағчаҳои хунгардро ба эътидол оварда ҳолати ҳаракати хунро дар онҳо хуб мекунад. Истеъмоли 300г. олуболу барои буняро бо витамини Р таъмин кардан кифоя аст.

Кумаринҳо ва окискумаринҳои таркиби олуболу низ дар буняи инсон роли муҳим мебозанд.

Муайян шудааст, ки кумаринҳо лахтшавии манфии хунро пештаре карда тромбозилшавиро пештаре мекунад, аз ин рӯ истифодаи олуболу ҳангоми муолиҷаи комплекси ба беморони мубталои тромбофлебит, камхунии мушаққоли дил, пас аз инфаркти мушаққоли дил, хунрезии майна айна мӯддааст.

Кислотаи ҳлорген бошад функцияи чигару гурдари хуб мекунад. Микро ва макроунсурҳои таркиби олуболу барои буня нақши муҳим мебозанд. Охани таркиби мевааш якҷоя бо кислотаи фолиевӣ ба тавлидшавии эритроцитҳо ва гемоглабини таркиби хун мусоидат мекунад. Кислотаҳои органикии таркибааш бошанд қабидашавии оҳанро аз рӯда ба хун омода сохта хусусияти ҳазмкунии шираи меъдари беҳ мекунад.

Таркиби бойи олуболу аз унсурҳо, пектинҳо, нахҳои ғизоӣ ва маводи дигари фаъоли ҳаёти моҳияти онро ҳамчун ғизои парҳезӣ ва барои муолиҷаи бемории дастҳои ҳозима, аз ҷумла илтиҳоби камшири меъда, табларза, холесистит ва атеросклероз дучанд мекунад (З.М. Эвенштейн, 1990; В.Д.Рыбак, 1998; А. Синяков, 2000).

Бояд қайд кунем, ки дар асри гузашта думчаҳои меваи олури дар шакли обҷӯш ҳамчун пешоброн, зиддииктилоҷ барои муолиҷаи варамҳои аз бемории дил сарзада, санги гурда истифода мекунанд. Аз Руссия думчаҳои меваи олури ба Фаронса мефиристанданд, ки онҳо дар он ҷо ҳамчун доруи пешоброн истифода мешуданд (Г. Л. Тышкевич, 1990).

### **Истифодаи он дар ғизо**

Дар рӯзгор аз олуболу мураббо, нӯшоба, афшурда, ҷем, шароб тайёр мекунад. Дар саноати хӯрокворӣ, шира, шароб, ликёр, нӯшоба ва ҷему павидло тайёр мекунад.

**Қимати олуболу** – (810 г. олуболу, 190 г қанд, 70 г. манка) олуболуҳои бутунро гирифта тоза шуста, аз думчаю донаҳояш ҷудо намуда ба болояш шакар пошида то 30–40° С ҷӯшонда, беист омехта, ба он манка ҳамроҳ намуда, то 30 дақиқа дар ҳарорати 90 – 95° С гарм ва пеш аз истеъмоли хунук мекунад.

**Нушобан олуболу.** (200 г. олуболу, 120 г. қанд, 910 г. об 1 г. чавҳари лиму), олуболуҳои тару тозаи беоссебро ҷудо ва аз думчаҳо тоза карда, шуста, ба қиёми гарми қанд ҳамроҳ намуда, то ҷушидан расонанд ва пас хунук намуда, аз доқа полонида, ҳамчун нушоба масраф мекунанд.

**Мураббон олуболу бо асал;** 1 кг. олуболу, 1кг. асал, 200 мл об.

Асалро дар об то ҳалшавиш гарм мекунанд. Вақте ки асал дар об ҳал шуд, олуболуҳои бутун ё донаҳояшон ҷудошударо ба он меандозанд ва то тақшон шудани охири олуболу меҷушонанд. Пас аз он дар зарфҳои шишагин рехта, даҳонашро бо селюфан пушида, бо ришта маҳкам мбанданд.

### **Доруҳои олуболу**

**Дамхӯрдан меваҳои олуболу:** 1 қошук мевани хушки олуболуро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 2 соат дам дода, полонида, пеш аз хоб ҳамчун оромбахшу хобовар истифода мекунанд.

**Обҷуши баргҳои тару тозаи олуболу:** 20 г. баргҳои тару тозаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан шир андохта, 20 дақиқа меҷушонанд, пас хунук намуда, полонида, кам – кам дар давоми рӯз барои рафъи зарпарвин масраф мекунанд.

**Обҷуши думчаҳои мевани олуболу:** 1 қошукча думчаҳои майдашудаи хушки олуболуро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушида истодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷушонда, хунук намуда, полонида, 1 қошукӣ 3-4 бор барои муолиҷаи санги гурда масраф мекунанд.

### **ОФТОБПАРАСТ – подсолнечник обыкновенный.**

*Helianthus annuus L.*

Офтобпараст рустани яқсола буда, ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Вағани офтобпараст Амрикои Шимолӣ аст ва соли 1510 онро испаниҳо ба Аврупо оварданд. Аввал чун рустани зинатӣ парвариш мекарданд. Ҳиндуҳои Амрико онро дар ғизо васеъ истеъмол намуда равшаншро чун маводи ороиши бадан ва мӯй истифода мекунанд. Фълан офтобпарастро дар қаламрави собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ ва соири мамлики дунё парвариш менамоянд.

Дар тибб барг, гул ва тухми офтобпараст мавриди истеъмол қарор гирифтааст. Дар таркиби тухмаш 500-52 фоиз равшани рустани, 20 фоиз сафеда, 25 фоиз қанд, стеринҳо, фосфолипидҳо, каротеноидҳо ва кислотаҳои органикӣ мавҷуданд.

Дар таркиби баргу гули рустанӣ флаваноида кверсимеритин, гликозида кумаринӣ, сапонинҳо, стеринҳо, каротиноидҳо, кислотаҳои фенолкарбонӣ, антонпанҳо ва ғайра муайян шудаанд.

Дар таркиби гулбаргҳои атрофи косагули офтобпараст моддаҳои тах кислотаи салинтозӣ, бетаин, холин, арнидон, фарадиол, кверцимеритрин мавҷуданд. Равғани офтобпараст дорои глицеридҳои палмитинӣ, стеаринӣ, архидонӣ, олеинӣ, лиолавӣ ва каротиноидҳо буда, инчунин 13,5-19 Ҷ сафеда, 26,5 Ҷ карбонгидратҳо, 2 Ҷ фитин, 1,5 Ҷ моддаҳои даббоғӣ ва 1,8 Ҷ кислотаҳои органикӣ дорад.

Дар тибби мардумӣ дамкардаи гулу баргашро барои кушодани иштиҳои истифода мебаранд. Онро ба беморони гирифтори таби баланд ва табларза низ тавсия медиҳанд.

Равғани ширинкардаашро барои муолиҷаи захмҳо ва сӯхта, покиза кардани бадачи кӯдаки навзод ба қор мебаранд. Обҷӯши гулбаргҳои атрофи косагули рустаниашро барои табобати зарпарвин, касалиҳои дил тарбод ва ҷун доруи кабзовару пешоброн мефармоянд.

Дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи тарбод аз офтобпараст ҷунин дору тайёр мекуянд: дар оғози шукуфтани гулҳо гулбаргҳои атрофи косагули офтобпарастро тавҷам бо пораҳои собун ба об анохта, ба зарфи сирдор ва ё шишагӣ мерезанд ва таи 9 рӯз муқобили офтоб мегузоранд. Тахҳо баъди ин амал ба бугумҳои варамкарда мемоянд.

Дар тибби мардумии Булғория гулҳои атрофи косагули офтобпарастро барои муолиҷаи табларза, ихтилоҷи пайчаҳои шуш, халадарди меъда ва рӯда истифода менамоянд.

Дар тибби муосир дамкарда ва қиёми мосии барг ва гулҳои офтобпарастро ҷун маводи иштиҳоовару балғамрон тавсия менамоянд. Равғанашро барои оmodасозии маъҳам ва доруҳои дар равған ҳалшаванда (олиметин, геранол, розанол, витамини А, Е ва ғайра) ба қор мебаранд.

Равғани офтобпарастро муштарак бо хардаи хангоми илтиҳоби шуш ва найчаҳои он ба сила ва пушти беморон мемоянд. Аз сабаби он ки дар таркиби равғани офтобпараст кислотаҳои равғани носер мавҷуданд, истеъмоли он ба беморони гирифтори атеросклероз Ҷиданок аст. Равғани офтобпараст ҷузъи таркибии доруи зиддиатеросклерозии «Линетол» низ мебошад.

Дар таркиби косагулҳои офтобпараст пектин зиёд аст ва он таъсири танзимкунии дастҳои ҳозима ва рафъсозии микробҳои пӯсонандаро дорост. Аз ин рӯ, истеъмоли обҷӯши он ба шахсони гирифтори касалиҳои музмиши рӯда хеле манфиатнок аст.

Дар хоҷагии халқ офтобпараст пасеъ истифода мешавад. Барои тайёр кардани хӯроки чорво баргу танаашро истифода бурда, аз киш-ри донаҳояш сафеда, ферментҳо ва моддаҳои органикӣ мегиранд.

### Истифодаи он дар ғизо

Равғани офтобпарастро ба ғайр аз хӯроқҳо, барои омодаسازیи маргарин, консерв, олиф, собун ва чун асоси доруҳои равғанин низ истифода менамоянд. Мардуми аксар мамлакатҳо донаҳои гару тоза ва ё бирёншудаи офтобпарастро чун ғизои хушхӯр масраф менамоянд.

### ПАДАРАРУСАК – физалис обыкновенный.

*Physalis alkekengi L.*

Рустании бисёрсолаи алафӣ буда, пояи саршохӣ рост дошта, баргҳояш дарозрӯяи тухмшакли нӯкборик буда, гулҳои ҷудс-ҷудои сафедшакли зангуламонанд дорад. Мевааш норанҷи сурхи гулӯлашакл, тухмдонаҳояш сафеди гурдашакл мебошанд. Дар моҳи май-июл гул мекунад. Падарарусак дар қисмати Аврупои Руссия, Беларус, Украина, Кафқоз, Осиёи Марказӣ аз ҷумла, Тоҷикистон нумӯъ меёбад.

Дар таркиби решааш 0,084-0,104% алкалоидҳо, тиглоидин, затиглоилоксӣ – тропан, кускигрин, тропин, псевдотропин мавҷуд аст. Дар таркиби баргҳояш каротиноидҳои,  $\alpha$ -каротин,  $\beta$ -каротин, фиксантин, лютеин, криптоксантин, жаксантин, эфири зеаксантин, эфири лютеин, стероидҳои; систостерин, кампестерин, стигмастерин, холестерин, кислотаҳои фенолкарбонилӣ ва пайвастагии онҳо кислотаи хлороген, флаваноидҳои лютеолин ва ғайра муайян шудааст. Дар таркиби меваҳояш қанд, 28,88%, пектинҳо 3,8%, кислотаҳои органикӣ 5,1%, каротиноидҳо 3,64% аз ҷумла,  $\alpha$ -каротин 0,386%,  $\beta$ -каротин 0,242 %, ликопин 1,43 % ва дар тухмдонаҳояш равғани рустанӣ 14,86% муайян шудааст.

Дар тибби қадим мева, шира ва решаашро истифода мебаранд.

Абуалӣ Сино барои муолиҷаи бемории диққи нафас, бемории илғиҳобии роҳҳои болоии нафас, зарпарвин ва ҷароҳати меъда истеъмоли меваҳои онро тавсия додааст.

Дар тибби мардумӣ обҷӯш ва дамхӯрдаашро барои муолиҷаи обхӯра, камхунӣ, латхӯрӣ, вараҷа ҳамчун табшикан, дарлбанд, талхарон, пешоброн хангоми бемории гурдаю ҷигар, пешобдон, роҳҳои пешобгузар, санги гурда, никрис, тарбод, зарпарвин истифода мебаранд. (Н.М Амбодик, 1788; А.Х. Роллов, 1908; С.С. Саҳобиддинов,

1948; И.Э. Акопов, 1981; С.Я. Золот – ницкая, 1965; В.П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби Куриё барои ҳайзи зиёд ва хунравихои бачадон, ҳамчун табшикан, балғамрон, барои муолиҷаи илтиҳоби бодомакҳо (ангина), кабудсурфа, зарпарвини шадид, бемории дастгоҳи ҳозима, сиёҳзахм ва ғайра истифода мебаранд (Чхве Тхесоп, 1974).

Дар тибби мардуми Булғор меваҳои онро барои муолиҷаи бемории чигар, ки бо зарпарвин ва обхӯра чараён доранд тавсия дода мешавад.

Қиёми барғҳояшро дар шакли облатта барои тарбод ва дамхӯрдаи гармогармашро дар шакли ғарғара барои рафъи дандондарад истифода мебаранд (В.Петков, 1988).

Меваи тару тоза ва шираи онро ҳамчун маводи зиддиуфунӣ ва пешоброн, малҳамашро барои муолиҷаи дерматозҳо, қиёмашро барои муолиҷаи бемории роҳи нафас ба кор мебаранд. (Р.К. Алиев, 1972).

Қиёми равғанияшро бошад барои муолиҷаи захмҳо ва чароҳатҳо истифода мебаранд (Х.Х. Холмагов, 1949).

Малҳами аз меваҳои он тайёршударо барои муолиҷаи бемории илтиҳоби ҳамчун маводи дардбанд ҳангоми тарбод, артрит, нифрис ва муолиҷаи захму чароҳатҳо ба узвҳои бемор мемоланд.

Дар тибби мардумии Қрим шираашро барои муолиҷаи шукуфа истифода мекунад (В.П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби мардумии тоҷик меваашро барои бемории дил ва фишори баланди хун тавсия медиҳанд.

Таъсири шифоии падарарӯсак бо маҷмӯи маводи фаъоли таркиби он вобастагии зич дорад. Аз ҷумла, маводи кроптотоксин, зеаксантин, физалин, кислотаҳои органикӣ, кислотаи аскарбин, кислотаи ҳолороген, ки таъсири зиддиилтиҳобӣ дорад, нақши муҳимро иҷро мекунад. (Н. Петков, 1988).

Меваи пухтарасидаашро дар ғизо ҳамчун ғизои парҳезӣ истеъмол мекунад. Дар баробари ин бояд дар хотир дошт, ки падарарӯсак рустании захрнок аст ва пеш аз истифодаи он бо духтури табобат маслиҳат бсояд кард.

### Доруҳои падарарӯсак

Обҷӯши меваи хушки падарарӯсак; 15-20 г. меваи хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 5 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 20 мл дар як рӯз, 4 бор, то ғизо истеъмол мекунад

## ПАНИРАК – мальва лесная. *Malva sylvestris* L.

Панирак рустанин як ё дусолаи зебо буда, баландиаш аз 30 то 120см. аст ва ба оилаи тухмачагулҳо мансуб мебошад. Пояш рости сершоҳ буда, бо мӯякчаҳои фахшуда пушонда шудааст, барги муддавари дандонадор, гули калону зард, гулобӣ ё бунафш, тухми қаҳваранг дорад. Аз моҳи июн то август тухм мебандад.

Панирак дар Кафқоз ва Осиёи Миёна паҳн шуда, асосан дар боғу киштзор, чангал, бошишгоҳ ва лаби роҳҳо мерӯяд.

Дар боғу полиз онро чун гиёҳи зинатӣ парвариш мекунанд. Барои муолиҷа гулбарг ва решааш истифода мешавад. Гули рустаниро қабл аз комилан шукуфтани, баргашро дар тамоми фасли тобистон ва решаашро дар тирамоҳ чамъоварӣ мекунанд. Онро дар чойҳои шамолраву гарму соя хушк мекунанд.

Решаашро баъди қандан аз хоку лой пок намуда, вале намешӯянд, чунки вақти пустан моддаи нармкунандаи (луоби) он аз байн меравад.

Дар таркиби рустанӣ луоб, алкалоидҳо, моддаҳои даббсӣ-флаваноидҳо, витамини С, каротин, холин, кислотаҳои органикӣ ва гайра мавҷуд аст.

Паниракро аз замони қадим чун сабзавот ва даво барои муолиҷаи бемории бешуморе ба кор мебарданд.

«Ин гиёҳ – фэрмудааст Абумансури Муваффақ – сард на тар буда, синаро нарм кунад, сурфа ва дарди гурдаву масонаро нек бошад. Агар онро бар захми занбӯр ва каждум ниҳанд, дардро таскин диҳад».

Абуалии Сино гуфтааст, ки панирак ду навъ мешавад даштӣ ва бӯстонӣ, панирак андар дарачаи якум сарду тар аст. Ва истифодаи он барои муолиҷаи зардзахм ва сурхбод судманд аст, барги панираки даштӣ бо зайтун оташсӯхтаҳо шифо мебахшад. Панираки бӯстонӣ омосхоро дар оғоз сиҳат мекунад.

Панираки бо намак кӯфта захмҳои кӯҳнаву фасоднокро нафъ мебахшад. Баргу гулаш синаро нарм ва миқдори ширро зиёд мекунад. Гулаш решаҳои гурдаву обгахро, реши рӯдаҳоро давои хубест. Обҷуши пояш низ шикамро нарм карда обгахро нофё аст.

Хусайни Ирфонӣ овардааст, ки табибон панҷсад сол пеш панирак аз рӯи эътиқод гуфтаанд «ҳар кас ки дар рӯзе аз дамкардаи панирак миқдоре масраф кунад, он рӯз аз бемориҳо озод мебошад».

Амрдавалат Амасиатсӣ фэрмудааст, ки табиғати андар дарачаи якум сарду андар дарачаи дуввум тар аст. Панирак хусусияти мулоимсоз дорад, агар бо обҷушаш сар шӯед мӯйҳоро мулоим, ялақосӣ мекунад.

Малҳамаш бо намак аз бавосир нофеъ буда, обҷӯшаш синаро мулоим намуда, сурфаро рафъ месозад, шири пистонро зиёд карда, бандҳои чигарро мекушояд ва пешоби хунолудро, ки аз захми гурдаю обгах ба амал меояд, шифо мебахшад.

Дар тибби мардумӣ обҷӯш ва дамкардаи паниракро мавриди бемории узвҳои ҳозима, сурфа, гулӯдард, бронхит, санги гурдаву масона тавсия кардаанд. Баргу гули гиёҳро ҳангоми илтиҳоби меъдаву рӯда, чигару талҳадон, ҳолати лоболудагӣ ва сардарди доимӣ, варамҳои гуногун, хунравиҳо ва бемории занона истифода мебаранд.

Обҷӯши решаи рустаниро ҳангоми хуншориҳо аз лисаҳо, уфунатҳо ва варамҳои даҳон истеъмол менамоянд. Дамкардаи баргу гул ва решаи панирак истифодаи хориҷӣ низ дошта, он барои рафъи хориҷии пӯст, думбал, сӯхта, смос, бавосир ва бемории чашм ба кор меравад. Табибони мардумӣ паниракро баҳри пок намудани пӯсти рӯй аз захмҳо ва сиёҳиҳо доруи хуб меҳисобанд (В. П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби Тибет баргу пӯя ва тухми панирак, ки ҳосияти тез ва сард дорад, ҳангоми банд омадани маҷрои пешоб, ташнагӣ ва бемории гурдаву масона тавсия мешавад. Панирак ҳосияти даббоғӣ, зидиилтиҳобӣ ва балғамронӣ дошта, бо ин таъсираш ба гули хайрӣ шабоҳат дорад.

Баъди истеъмоли дамкардаи гиёҳ луоби таркиби он варамҳоро рӯйпӯш карда, илтиҳоби аъзоро кам ва онро аз таъсири моддаҳои таҳриқгар муҳофизат мекунад. Ин луоб ҳосияти чабиши (адсорбционӣ) дошта, моддаҳои захрнок ва доруҳоро ба худ кашида ва бо роҳи талхаву пешоб берун мекунад (Н. Куреннов, 2007).

### Доруҳои панирак

Дамкардаи баҳими рӯизаминии панирак барои муолиҷаи зуком, гулӯдард ва бронхит: 6 қошуқи ошхӯрӣ барг ва гули рустаниро дар ним литр оби ҷӯшидаи стода муддати як соат дам мединҳанд. Пас аз полидан аз он рӯзе ним стакани, 3 маротиба истеъмол мекунанд. Онро баҳри габобати бемории узвҳои ҳозима, гурда ва масона метавон тавсия кард.

Обҷӯши панирак барои истифодаи хориҷӣ: 5 қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаи паниракро дар як стакан оби ҷӯшида ним соат дар оташи паст ҷӯшонда, пас аз полидан дар шакли облатта ба рӯи захмҳо, чароҳат, сӯхта, неши ҳашарот, варамии пӯст гузошта, ҳангоми дарди гулу ғарғара мекунанд.

Дамхӯрдани гулҳои панирак. 10-15 г. гулҳои хушки паниракро дар зарфи шишагӣ андохта, ба болои 1 л. оби ҷӯшида истодаро

рехта, 10 дақиқа дам дода, полонида, дар як рӯз 1 стаканӣ, 3 бор барои муолиҷаи қабзият масраф мекунад.

**ПАХТА** (пунба) – хлопчатник посевной. *Cossypium hirsutum* L.

Рустании яқсолаи сершоҳу барг буда, баландиаш аз 70 то 200 см. аст. Баргҳояш бо навбат, се-панҷгуша, гулаш ҳангоми шукуфтан рангашро дигаргун мекунад. Мевааш ғузашакл калон буда, 4-5 ғуша мешавад. Июл-август то сентябр гул карда, дар моҳи август ғузаҳояш мешукуфанд ва ин то моҳҳои декабр давом мекунад.

Пахта яке аз рустаниҳои қадимтарин ба ҳисоб меравад, риштаи пахтагинро бори аввал 3000 сол пеш то солшумории мо дар Ҳиндустон ба даст оварда буданд. Дар Аврупо маълумот оиди пахта дар навиштаҳои Геродот соли 455 то солшумории мо, Теофраст соли 350 то солшумории мо оварда шудааст.

Дар Тоҷикистон аз асри I онро парвариш мекунад.

Пахтаро дар Осиёи Марказӣ, Ҳиндустон, Покистон, Амрико, Мамолики Араб ва ғайра барои наху равғанаш парвариш меснамоянд. Дар Тоҷикистон пахтаи сафеду маҳиннах кишт мешавад.

Дар тибб нах, равған ва пӯсти решаашро истифода мебаранд. Пас аз ҷамъоварии ҳосил бугтаҳои калони онро қанда, решаҳо аз хоку гил тоза ва пӯсти решаашро ҷудо карда мегиранд.

Пӯсти ба тозагӣ ҷудо кардаи решаи пахта ранги зард дошта, онро нуктачаҳои сӣҳ фаро гирифтаанд, ки онҳо дорои маводи кирмонӣ ва ганди госсипол мебошанд.

Дар таркиби пӯсти решаи пахта пайвастагӣҳои фенолин-госсипол, моддаҳои даббоғии пирокатехинӣ, аминҳо, витаминҳои К ва С, равғани эфирӣ дар тухмаш (чигиташ) госсипол, госсипин, ки аз он ҳангоми гидролиз глюкоза, агликои гасипетин, госсипоза ва госсипурпурин ҳосил мешавад, мавҷуд аст. Аз пунбадонааш равғани пахта ҳосил мекунад. Нахи пахта бошад аз 95% целлюлоза иборат аст.

Дар таркиби пунбадонааш макроунсурҳои К-15,80, Са-2,60, Mg-2,70, Fe-0,04 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,04, Cu-0,63, Zn-0,39, Cr-0,03, Ва-0,28, Se-34,20, Ni-0,11, Sr-0,02, Ръ-0,04, Z-0,60, В-55,20 мкг/г. муайян шудааст.

Пахтаро ҳамчун маводи шифой аз замонҳои қадим васеъ истифода мебарданд. Аз ҷумла, Абӯалии Сино фармудааст, ки пунбадона гарм ва нармкунанда аст. Шайхулраис пунбаро барои сина ва сурфа шифо гуфта, овардааст, ки он шиканро нарм карда, баргаш исҳоли кӯдаконро судманд аст.

Амирдавлар Амасиатсӣ навиштааст, ки пахта ду навъ мешавад,



беҳтаринаш пахкаи сафед аст. Табиати пунбадонааш дар дараҷаи аввал гарму дуввум тар аст. Пунбадонаи ӯ навиштааст, олим хосияти мулоимкунӣ дошта, ба бемории сарӣ, сурфаи диққи нафас судманд аст.

Шираи баргаш исҳоли кӯдаконро рафъ сохта, тухмаш инчунин исҳоловар буда, шаҳватро афзун мекунад. Равғанаи бавосирро суд бахшад, пусти баданро мулоим ва пок созад.

Дар тибби Тибет онро барои муолиҷаи бемории ҳалқу бинӣ ва тухмдонаашро ҳангоми бемории саратон ба кор мебаранд (С.М. Баторова ва диг. 1989).

Дар тибби мардумӣ пусти решаашро ҳамчун хунбанд ҳангоми хунрезии гуногун истифода мебаранд. Обҷуши пунбадонаашро ҳамчун маводи широзар ба занҳои тифли ширмак дошта мефармоянд.

Дар тадқиқотҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки пусти решаи пахта хосияти хунбандӣ дорад ва он хунрезии раҳмо ро рафъ месозад. Истифодаи ҳомилдор манъ аст.

Пейчев ва Ҳочиев (1954) кӯтоҳпайи вақти лаҳтбандии хунро дар зерӣ таъсири қиёми моегии решаи пахта муайян намуданд. Хусусияти хунбандии рустани ба флаваноидҳо, витамини К ва моддаҳои дабӯғии таркиби он алоқаи зич дорад.

Маводи таркиби реша ва пунбадонаи он инчунин хусусияти хуби зиддивирӯсӣ дорад, ки он ба пайвастиҳои фенолии таркиби пусти решаи он, аз ҷумла ба госсипол саҳт алоқаманд аст. Муайян шудааст, ки госсипол инчунин хосияти зиддиҷараҳатӣ низ дорад (Борисов, 1974, Абрафова ва диг., 1978).

Доруи госсипол (аз пунбадонаи пахта) дар шакли маҳлул сохта шудааст, дорси хосияти зиддивирӯсӣ, зиддисарагонӣ буда захмҳоро низ шифо мебахшад. Онро инчунин барои муолиҷаи шукуфа, кубо (псориаз) истифода мебаранд. (Ловкова ва диг., 1989)..

Равғани пахтаро, ки дорси миқдори зиёди витамини Е мебошад, ҳангоми вайроншавии функцияи гадудҳои чинсӣ ва мубодилаи рағанҳои буня ба кор мебаранд.

Дар гомеспатия дамхӯрдаи решаи гару тозаашро ҳангоми безурғӣ, токсикози занҳои ҳомила, айрсиялавии мувозинати ҳайз мефармоянд.

Аз баргаш кислотаи чавҳари лиму ва оксикарбонати дуасоса истехсол мекунанд.

Дар саноати сабук аз пахта нах, матоъҳои гуногун бофта, дар саноати ҳӯрокворӣ раған, собун, пулха, кунҷора, глицерин ва гайра ҳосил мекунанд.

## Доруҳои пахта

Обҷуши нусти решаи пахта ҳамчун маводи шировав: 1 қошукчаи чойхӯрӣ нусти майдакардаи решаи пахтаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби гармо мерезанд ва онро дар оташи паст 18-22 дақиқа ҷӯшонда, 35-40 дақиқа дам дода, аз дока мегузаронанд ва 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

## ПАРПИГУЛ – горечавка оливье. *Gentiana olivieri griseb*

Дар байни мардум бо номҳои панҷазор, зоғноя ва ҷентиено низ маълум аст.

Парпигул мансуби рустаниҳои бисёрсола буда, баландиаш то 50 см. мерасад. Тиррешааш борики кӯтоҳ буда, бо баргрезшаҳои бандмонанд иҳота гардидааст. Пояи рости болохамида дорад. Баргҳоиаш ду-сетоӣ дарозрӯя, гулҳои кабуд ва кабудӣ бунафши дар поябаргҳои кӯтоҳ чойгир дорад. Мевааш дарозрӯя аст. Моҳҳои июн-июл гул карда, август-сентябр тухм мебандад. Қариб дар ҳама ноҳияҳои Тоҷикистон паҳн аст.

Таркиби парпигул аз моддаҳои кимиёӣ бой аст. Дар баргу пояи он то 67% алкалоидҳои генцинадин, генцианнин, генцианадин, генцианин, генцирфлавин, оливерин, оливеридин, моддаҳои даббоғӣ, гликоидҳо, ферментҳо, флаваноидҳо, витамини С кислотаҳои органикӣ мавҷуд аст. Дар решаи баъзе намудҳои парпигул то 7% гликозиди генциопикрин, қанд то 15%, генцианозҳо, моддаҳои пектинӣ ва ғайра ёфт шудаанд.

Дар тибб асосан решаи парпигулро истифода мебаранд.

Парпигул аз замони қадим ҳамчун маводи шифоӣ истифода мешавад.

Дар «Ал-Қонуи» Абӯалии Сино гуфтааст, ки номи парпигулро ҷентиено аз он сабаб ниҳодаанд, ки аввалин бор онро шоҳ Ҷентин дарёфт кардааст. Шайхулраис фармудааст, ки парпигул андар дараҷаи севум гарм ва андар дараҷаи дуввум хушк аст, ҷентиено кушоянда ва гирандааст. Беҳи он ниҳоят кушоянда ва латифкунанда буда, шароҳат ва решаҳои бадасро шифо бахшад. Онро инчунин барок муслиҷан варами шуш, бемории испурҷ, ҷигар, меъда ва ҷашм тавсия додааст.

Дар «Алвеҳия» ин рустаниро барои бемории мафосил, ниҳрис, дарди камару рон, марази маҳаву шукуфа ва хирагии ҷашм нафъовар нишон додааст.

Амирдаволат Амасиатсӣ навиштааст, ки парпигул дар таркиби доруҳои ҷашм дохил мешавад. Онро инчунин барои муолиҷаи пешӣ,

дарди камар (миён) фармудааст ва боз гуфтааст, ки парпигул шахватро суст мекунад, пешобу ҳайзро метезонад ва бандҳои чигару испурзро мекушояд.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов (1989) мардуми Варзоб обҷуши решаи парпигулро ҳамчун иштиҳоовар ва барои муолиҷаи бемории рӯда, қабз, камхунӣ, никрис, тарбод, сил, илтиҳоби роҳҳои болоии нафас ва қисми рӯизаминии онро дар шакли чой ҳамчун талхарон, арақовар ва ҳазмовари ғизо истифода мебаранд.

Дар тибби Хитой ин рустанӣ ҳамчун иштиҳоовар, ҳазмкунандаи ғизо, нерубахш ва габшикан маълум гардидааст. Ба беморони меъдаву рӯда ва дарди бугумҳо тавсия мешавад. Ба ғайр аз ин ҳангоми исҳоли хунин ва камқувватӣ истифода мешавад. (Иброҳимов, 1960).

Дар тибби мардуми Булғор парпигулро барои табобати камхунӣ, камиштиҳӣ, қулинҷ ва ғайра истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми муғул гул, барг ва пояи ин рустаниро барои табобати бемории меъда, рӯда, шуш, гулӯ ва ҳамчун подзаҳр истифода мекунанд.

Дар тибби мардумии булғор ва рус онро ҳамчун табшикан ва дар истифодаи ҳорича дар шакли шустушӯ ва облатта барои муолиҷаи захмҳои сироятӣ истифода мебаранд (В. Петков, 1988; Н. Куреннов, 2007).

Дар тибби муосир решаи онро истифода мебаранд. Решаашро тирамоҳ чамъ меоваранд. Қиёми он барои табобати касалиҳои узвҳои ҳозима муфид аст. Вай ҳосияти иштиҳоовар дошта, ҳазмкунии ғизоро метезонад. Қиёми решаи онро барои табобати илтиҳоби пардаи луобии меъда, даҳон ва ҷароҳатҳои гуногун истифода мебаранд. Аз парпигул дар саноати дорусозӣ давои «Гентин» тайёр мекунанд.

Муайян шудааст, ки парпигул ба гурӯҳи маводи талх дохил буда, дар таркибаш маводи пектинӣ надошта пардаи луобиро низ ба ангезиш намеорад, вале таровиши шираи меъдаро зиёд мекунад. Муайян шудааст, ки ин зиёдшавии шираи меъда бо таъсири он ба ресепторҳои мазам дохили даҳон вобаста мебошад. Ҳангоми маводи парпигулро бо зонди махсус ба меъда ворид намудан онҳо таровиши шираи меъдаро зиёд намекунанд (Моочнеад, 1951).

Аничков, (1952) дар таҷрибаҳои ҳиссаҷаҳои алоҳидаи рӯдаҳои харгӯшҳо нишон дод, ки гликозидҳои парпигул тонуси рӯдаҳои амплитудаҳои кашӣшхӯрии онҳоро зиёд мекунанд.

Таҷрибаҳои дар калламушҳои сафед гузаронда муайян шудааст, ки Генсониини аз парпигул ҷудокарда дорои хусусияти зиддиилтиҳоб буда аз рӯи таъсираш ба салисилати натрий монанд аст (В. Петков, 1988).

### Дорузони парпигул

Решаи майдакардаи парпигулро дар миқдори 20г. гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болаяш 200мл. об хамроҳ намуда, дар оташи паст то ним соат меҷушонанд. Баъд онро хунук карда, аз дока полонида, ба андозаи 1 ё 2 қошӯқи ошхӯрӣ рӯзе 3-4 маротиба истеъмол мекунанд.

Дамхӯрдаи беҳрешаи парпигул. 1 қошӯқ беҳрешаи парпигулро дар зарфи шишагин андохта, ба болаяш 2 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 6 соат дам дода, полонида, ним стакани, дар як рӯз 2 бор, ним соат пеш аз хӯрок масраф мекунанд.

### ПАНЧАГУЛ -- лапчатка гусиная. *Potentilla anserina* L.

Онро зогпой ва бэрзад низ мегӯянд.

Панчагул ба оилаи рустаниҳои бисёрсола дохил мешавад. Пояҳои фуруҳамидаи борике дорад, ки дарозиашон то 80см. мерасад. Баргҳои дарози ҷудо-ҷудои пармонанд дорад.

Азбаски баргҳои ба монанди панча аз як ҷо баромада ба ҳар тараф паҳн мешаванд, ба он панчагул ном додаанд. Паҳлуи баргҳо дандонҳои калон доранд.

Гулҳои хушбӯй, зарди баланди тоқа-тоқа дар гулпояҳои дароз ҷойгиршуда, меваи байзашакл дорад. Панчагул аз май то сентябр гул карда, моҳҳои август-сентябр тухм мебандад.

Ин гиёҳ дар ҷойҳои сернаму сералаф, чапгалзорҳо, қад-қад роҳу дарёҳо, дар гирду атрофи қулу ҳавзҳо, дар ҷароғҳои баландкӯҳ мерӯяд. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон қариб дар ҳамаи ноҳияҳо воমেҳурад.

Асосан дар водии Зарафшон, дар доманкӯҳҳои Ҳисору Дарвоз, дар вилояти худмухтори Бадахшон мерӯяд.

Дар таркиби решаи панчагул то 30% моддаҳои даббоғӣ, сапонинҳои флаванонидҳои кислотаи эллаговӣ, флабофен, қатрон, оҳар, дар қисми рӯизаминии рустанӣ кислотаи аскарбин ва гайра муайян шудааст.

Дар тибб мева, баргу поя ва решаи онро истифода мекунанд. Меваашро дар тирамоҳ, баргу пояашро дар айёми гулкунӣ ва решаашро аввали баҳор ё охири тирамоҳ ҷамъ мекунанд.

Панчагулро аз айёми қадим барои муолиҷа истифода мекунанд.

Абуалии Сино дар «Алқонун» фармудааст, ки панҷбарг хунравиро қатъ кунад, ҷароҳат ва дарди бугумҳоро шифо бахшад. Обҷуши решааш дарди дандон ва қуллсӯро нафъ бахшад, дамкардаи баргаш, ки 30 рӯз дар шароб нигоҳ дошта шудааст, сардардро рафъ созад.

Шарбати бсхаш барои муолиҷаи бсмориҳои шуш ва бо асал барои бсмории чигар ва ярақон нофеъ аст. Решааш инчунин аз решеи рӯдаҳо ва бавосир судманд аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки беҳрепа ва решеи хушкӯ кӯфтаи он аз хунтуфкунӣ, исҳоли хунин, дарди рӯда, бавосири хунрез фӯридабахш аст. Шарбати он исҳоли музминро шифо мебахшад ва аз бемории музмини шуш нофеъ аст.

Мо менависад олим, барои муолиҷаи бсморе, ки се моҳ ин ҷониб аз касалии шуш бистарӣ аст, ҷунин дору тайёр намудем, пусти решеи рустани тару тозаро гирифта аз он 24 дирам шира ҷудо кардем ва ба он 120 дирам қанд ҳамроҳ намуда, то гафс шуданаш ҷушонда беморо сихат намудем.

Дар тибби Тибет онро барои муолиҷаи исҳоли истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии тоҷик панҷагул барои муолиҷаи бемории шуш, сил, хунтуфкунӣ, иллати чигару рӯда, илтиҳоби чигар, захми меъдаву рӯда, исҳоли, дар вақти пайдошавии дарди раҳм, ҳайзи дарднок ва муолиҷаи тарбод истифода мешавад (М.Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардуми рус обҷӯш, дамхӯрда ва дамкардаи решеи онро барои муолиҷаи исҳоли хунин (дисентерия), санги гурда, санги талхадону гурдаҳо, бронхит, дабба, хунрезии дандонҳо, даҳонҷайқонӣ вақти муолиҷаи илтиҳоби лисаҳо, илтиҳоби пардаи луобии даҳон ва милки дандонҳо истифода мебаранд (Гром И. И. 1965, Ефремова Н. А., 1967; А. Синяков, 2000; Н. Куреннов, 2007).

Дар тибби мардумии булғор паршигулро барои муолиҷаи бемории рӯда, халадарди талхаю гурда ва ҳайзи дарднок истифода мебаранд (В. Петков, 1988).

Дамхӯрдаи қиёми рӯизаминии онро барои муолиҷаи газактирии меъда, рӯда, сили шуш, обҷӯшро барои шустани захмҳо ва ҷароҳатҳои ҷирку фасоднок истифода мебаранд (Зелесова Е.Н. ва Диг., 1898-1901, Носаль М.А., 1958, Крылов Г. В., 1972).

Дар тибби мардуми Олмон обҷӯш ва дамкардаи рустаниро барои муолиҷаи неҳол, халадарду ташаннучи меъдаву рӯда, ташаннучи мушакҳои соқи по ва ҳамчун хунбанд истифода мебаранд (Махлаюк В. П. 1993).

Дар тибби муосир намудҳои гуногуни панҷагул васеъ истифода мешаванд. Ин гиёҳро барои табобати кузоз истифода мебаранд. Бинобар хосияти зиддииктилоҷ ва зиддиташаннуч доштаниш дар муолиҷаи касалиҳои меъдаву рӯда (илтиҳоби меъда, захми меъдаву рӯда) шуш, диққи нафас истифода мебаранд.

Панҷагул шиддати дардро паст мекунад ва бинобар ҳамин давои хуби захми меъдаву рӯда, дарди буғумҳо ва амсоли онҳо ба ҳисоб меравад.

Маводи асосии шифоии таркиби панчагул танидҳо, сапонинҳо ва флаваноидҳо инчунин витамини С мебошад. Таъсири зиддиилтнҳобии рустанӣ бо моддаҳои даббоғии таркиби он алоқаманд аст, чунки ҳангоми истифодаи он модаҳои даббоғӣ дар меъда пардаи фаъоли ҳаётӣ ба амал оварда болои чароҳатро бо он фаро гирифта, аз таъсири маводи кимиёӣ, бактерияҳо ва омилҳои илтиҳобовари дигар ҳимоя мекунад.

Обҷуши ояро ҳамчун талҳарон ҳангоми илтиҳоби талҳадон (холецистит, холангит), гепатити шадид ва музмин, циррози чигар мефармоянд. Бояд қайд кард, ки хусусияти шифоии ин рустанӣ ҳангоми муолиҷаи бемории чигару талҳадон бо флаваноидҳои таркиби рустанӣ алоқаманд аст.

Дар стоматология барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи лусбии даҳон, хунрезии милки дандон, илтиҳоби бодомаҳҷе, пародонтит (санги дандонҳо) дар шакли ғарғара ва дар акушерӣ ва гинекология барои муолиҷаи бемории занона истифода мебаранд. (А. Д. Турова ва диг. 1987).

Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки қиёми панчагул дорои хусусиятҳои зиддиинҳилоҷ буда, барои рафъи ихтилоҷҳои дастгоҳи ҳозима ва бачадон истифода мебаранд. Дар мушоҳидаҳои клиникӣ низ хусусияти зиддиинҳилоҷи исҳолии парпигул нисбати баромадгоҳи меъда (привратник) муайян шудааст (В Петков, 1988).

### Доруҳои панчагул

**Обҷуши баргу пояи панчагул.** Баргу пояи майдакардаи парпигулро ба андозаи як қошуқи ошхӯрӣ мегиранд ва ба он як стакан оби ҷушидаро ҳамроҳ мекунанд. Дар болои оташи паст 15 дақиқа ҷушонда хунук мекунанд ва аз доқа полонида, як қошуқи ошхӯрӣ рӯзе 3-4 бор мекӯранд.

**Решаи панчагулро майда карда** аз он 15г. мегиранд ва ба он то 300г. об ҳамроҳ мекунанд. Дар оташи паст 30 дақиқа мечӯшонанд. Баъд ояро хунук карда аз доқа мегузаронанд, аз он ба андозаи як қошуқи чойнӯшӣ рӯзе 3-4 бор пеш аз таом истеъмол мекунанд.

**Обҷуши тухмдонии панчагул.** 1 қошуқча тухмдонии парпигулро дар зарфи шишагин андохта ба болояш 1 стакан ширро рехта, 5 дақиқа ҷушонда, полонида, ним стакани 2 бор барои муолиҷаи ҳайзи дарднок менӯшанд.

**Обҷуши бехрешаи панчагул:** 1 қошуқи ошхӯрӣ бехрешаи хушкӣ майда кардаи панчагулро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷушонда, хунук намуда, полонида, боқимондаҳояшро дар доқа афшурда, 2 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз ҳамчун маводи зиддиинҳилоҷ мекӯранд.

**ПИЛТАГУЛ – золототысячник красивый**  
*Centaureum pulchellum druce*

Рустани яксола буда, ба оилаи пилтагулҳо мансуб аст. Пояи рости сершоҳча дошта, баландиаш то 40см. мерасад. Баргаш тухмшакл ё нештаршакл. Гулаш шакли чорчӯба дорад, рангаш гулобӣ, гулобии сафедтоб ё рангпарида аст. Мевааш қуттичашакли дупаллаӣ буда, дар он қуттичаҳо тухмдонаҳои хурд-хурди қаҳваранг пухта мерасанд.

Дар моҳҳои май-июл гул карда, июл-сентябр мева мебарданд. Пилтагул дар алафзорҳо, қад-қадӣ ҷӯйҳо, дарёҳо, буттазорҳо ва даштҳо мерӯяд.

Онро айёми шукуфтани гул чамъ оварда, дарзача баста дар сояи гарму хушки шамолрас мехушконанд.

Дар таркиби пилтагул моддаҳои талхи гликозидӣ, эригаурин, эритроцтаурин, гликозиди флавоновии центауринҳо, равғани эфир, кислотаи аскорбин ва моддаи луобӣ мавҷуд аст.

Пилтагул ҳанӯз ба Букрот, Теофраст ва Дискурідус маълум буд. Дар ривояте омадааст, ки кашфи онро бо номи Кентаври Хирон – донандаи маъхури гиёҳҳои шифобахш мансуб медонистаанд. Мувофиқи ин ривоят Кентаври Хирон бо пилтагул захми ҷанговаронро муолиҷа мекард, аз ин рӯ пилтагулро алафи Кентавр низ меномиданд.

Дар ривояти дигар оиди номи латинии пилтагул, (ки аз калимаи «сад» «Селтум» ва тило «аичим») омадааст:

Сарватманде гирифтори бемории вазнин шуда ба ақидаи духтурон ӯ бояд, ки мемурд. Сарватманд қасам ёд кард, ки агар сиҳат шавад ба бенавоён 100 тило садақа мекунад. Ва дар хобаш ба назди ӯ малонка омада гуфт, ки ман ба ту рустаниеро овардам ва агар ту онро истифода бубарӣ шифо меёбӣ, лекин аз қавли додагиат нагард.

Сарватманд саросема ба бенавоён пулро тақсим намуда рустаниро, ки барояш номаълум буд, истифода намуда сиҳат шуд.

Табибон аз он рӯз ҳангоми навиштани дастури ин рустани онро бо номи «100-тило» менавиштаанд, онҳо намехостанд, ки номи он ошкор гардад, вале шогирде ҳангоми дастурнависӣ як сифрро зиёд навишт «1000-тило» ва сирри тилосаракро фол намуд (Гаммерман ва диг., 1975).

Абуалии Сино дар «Ал-Қонун» навиштааст, ки туриюн «аз калимаи Кентавр» андар дараҷаи севвум гарму хушк аст. Шайхулраис пилтагулро барои муолиҷаи цароҳатҳои тоза, репҳои кӯҳна, даридани мушакҳо, дарди асаб тавсия кардааст.

Онро инчунин барои табобати бемории чашм, хунпартоӣ,

тангнафасӣ судманд хондааст ва гуфтааст, ки парпигул суддадҳои чигару омосҳои сахти испурҷро фоида бахшад ва кирмҳоро бидушад, халадарду печиши рӯдаҳоро рафъ созад.

Амирдавлат Амасиатсӣ онро ҳамчун қувватафзо ва барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи шуш (плеврит), тангнафасӣ, сурфа, хунтуфкунӣ дарди меъдаю бемории раҳм фармудааст. Дар тибби мардумии тоҷик пилтагулро бо номи тилосарак васеъ истифода мебаранд.

Обҷуши онро барои муолиҷаи бемории дилу рағҳои хун, бемории занона, бемории меъдаву рӯдаҳо, сили шуш, зарпарвин, бемории чигару талхадон истифода мебаранд. (М. Ҳочиматов, 1987).

Пилтагулро барои ҳазми ғизо, барангехтани иштиҳо ва барқарор кардани кудрати ҷисмонии бемороне, ки дуру дароз азият кашидаанд, тавсия медиҳанд. Обҷуш барои табобати газаки камширии меъда, кирми рӯда нафъи зиёд дорад.

Дар тибби муосир доруи пилтагул барои муолиҷаи узвҳои ҳозима ва чун иштиҳовар ҳазмкунандаи ғизо тавсия мешавад. Обҷуш ва дамкардашро бошад барои муолиҷаи бемории чигар, талхадон ва гурда мефармоянд (А.Д. Турова ва диг., 1987; Н. Куреннов, 2007).

Дар тибб инчунин намудҳои дигари пилтагулро истифода мебаранд. Аз ҷумла, кӯфта, дамхӯрда, қиём ва дамкардаи намуди талхи пилтагул ва доруи аз он тайёршудаи фитилизинро барои муолиҷаи бемории музмини меъдаву рӯда, илтиҳоби талхадон, гепатит, никрис, варами бугумҳо (артрит), камхунӣ истифода мебаранд. (Сokolov С. Я. 1985 Норре Н, 1975, Мода С, 1938).

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки қиёми хушкӣ пилтагул хусусияти шира ва ферменатҳосилкунии пардаи луобии меъдаро зиёд мекунад. Ҳангоми хепатити токсикӣ шадид қиёми пилтагул ҳуҷайраҳои чигарро аз таъсири захри чигаркуши СС<sub>14</sub> эмин медорад (Николаев С. М. 1986).

### Доруҳои пилтагул

Дамкардаи пилтагул: 2 қошук алафи хушкӣ онро гирифта ба термос меандозад ва ба болояш 5000мл. оби ҷӯш рехта, даҳонашро маҳкам карда, 6 соат нигоҳ медорад. Пас дар 1 рӯз ним стаканӣ, 3-бор, 20 дақиқа пеш аз таом истеъмол мекунад.

Обҷуши рустанӣ: 10г. алафи хушкӣ пилтагулро дар зарфи сирдор ҷой дода, як стакан оби ҷӯш мерезанд ва даҳони зарфро бо сарпӯш пӯшида дар оташи паст 15 дақиқа мечӯшонанд ва 45 дақиқа хунук карда аз дока меполоянд ва 1/3 стаканӣ 2-3 бор дар як рӯз, чун доруи иштиҳовар ва шифой барои касалиҳои узвҳои ҳозима истифода мебаранд.



**Обҷуши пилтагул:** 30-50 г. пилтагулро дар зарфи калони сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 3 дақиқа ҷушонда, полонида, бо он дар як рӯз 2 бор сар мешӯянд.

### **ПИЁЗ – лук репчатый. *Allium sera* L.**

Ватани пиёз Осиёи Марказӣ аст. Пиёзро ҳамчун рустани кишоварзӣ 4 ҳазор сол пеш аз солшумории мо истифода мебарданд. Ба Мисру Юнон аз Форс (Эрон) бурда шудааст. Юнониҳо якҷанд навъи пиёзро парвариш менамуданд ва дар таом чун гиёҳи шифой истифода мебарданд. Ба мамлакатҳои Аврупо пиёзро аз Рум оварданд.

Дар табиат навъҳои хурӯии пиёз, аз ҷумла, дар Тоҷикистон низ нумӯ меёбад. Имрӯз пиёзро ҳамчун маводи гизоӣ дар ҳама давлатҳои дунё парвариш мекунад.

Барои муолиҷаи пиёз ва оби баргҳои тару тозаӣ онро истифода мебаранд. Дар таркиби пиёз аз 18 то 33мг% витамини С, 50мг% витамини В<sub>2</sub> 4мг% каротиноидҳо 3,4-4,5% сафеда, 2,4-13,5% қанд 12-16мг% рағани эфир, инулин, ферментҳо, сапонинҳо, унсурҳо, дар баргҳояш 30-90мг. витамини С, 1,4-5,96мг% каротин, витаминҳои В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР ва фитонсидҳо мавҷуд аст.

Дар беҳпиёзаш макроунсурҳои К-22,30, Са-1,00, Mg-1,20, Fe-0,04 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,02, Cu-0,35, Zn-0,24 Cr-0,01, Al-0,02, Se-5,00, Ni-0,06, Ръ-0,01, В-0,40 мкг/г. муайян шудааст.

Пиёз аз замони қадим барои муолиҷаи беморон истифода мешуд. Абумансури Муваффақ менависад «Дискуридус гуяд, ки пиёз ишғиҳоро баланд карда, ташнагӣ ва дарди сарро шифо бахшад ва шикамро мулоим намояд. Агар пухтаӣ онро истеъмол намоянд, оби зиёдатии баданро бо арақ хориҷ кунад.

Инчунин фармудааст, ки пиёз барои муолиҷаи бавосир, сурфаи музмин нафъовар буда, мӯйи сарро месабзонад ва шахватро афзуда ба чашм шифо бахшад.

Абуалии Сино фармудааст, ки пиёз бо рағани доғшуда сурфаи борид (кӯҳнаро) нафъ бахшад ва ишғиҳоро афзояд. Пиёз ва тухмдонаҳои он шахвати чинсиро бедор ва афзун мекунад. Агар оби онро бо асал омехта ба нохунҳо банданд, дағалии онҳоро рафъ менамояд. Оби пиёз рехтани мӯйро боз дорад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки пиёз 4 навъ мешавад, беҳгараш пиёзи сафед аст. Агар онро ҳангоми рехтани мӯйи сар моланд, рехтани мӯйҳоро нигоҳ, медорад.

Ширааш ғуввоси гушро рафъ менамояд ва ба касалии оби марво-

рид (катаракта) фоидаовар аст. Инчунин биниши чашмро беҳ менамояд. Пиёзи бо равгани садбарг бирён шуда сурфаро гум мекунад. Пиёз иштиҳоовар буда шаҳвати чинсиро бедор мекунад ва майлро меафзояд. Истеъмоли пиёз рағҳои хунро васеъ мекунад ва ба шукуфаҳо шифо мебахшад.

Муҳаммад Хусайн фармудааст, ки бандҳоро мекушояд ва иштиҳоовар аст. Бӯйи пиёз ҳавои хонаро, ки аз таъсири бемории сироятӣ бад шудааст, тоза мекунад. Таоми бо пиёз пухта оруғи туршро рафъ месозад. Пиёзи дар равгани думба доғшуда сина ва шушҳоро аз балғамҳои ғализ тоза мекунад.

Дар тибби Тибет пиёзро барои муолиҷаи бемории гуш, маҳав (лепра) ва бемории сироятӣ истифода мебаранд Т. А. Асеева, 1991.

Дар тибби мардумӣ пиёзро ҳамчун доруи пешоброн ва пухтаи онро барои табobati захмҳои чирку фасоддори пӯст пешниҳод мекунад.

Оби пиёз доғи рихинак ва хориши пӯстро шифо мебахшад. 1 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз ба беморони санги гурда ва масона тавсия мекунад ва ҳамчунин бо асал барои муолиҷаи сурфа: илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас (бронхит) мефармоянд. Оби пиёзро бо сафедии тухм ва асал омехта, барои пешгирии рехтани мӯйи сар истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми тоҷик барои шамолхӯрда, илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас асосан пиёзи сурхро истифода мебаранд. Пухтаи таги алави онро бошад барои шамолхӯрӣ, сурфа, думбал ва захмҳои чирку фасоднок мефармоянд.

Барои рафъи зуком низ аз оби пиёз истифода бурда, ба бинии бемор мечаконанд.

Дар тибби муосир пиёзро ҳамчун доруи иштиҳоовар ва барои беҳсозии хусусияти шираҳосилкунии ғадудҳои ҳозима мефармоянд. Аз ин рӯ онро ба бемороне, ки хусусияти шираҳосилкунии меъдаашон вайрон шудааст ва ба заъфи рӯдаҳо гирифтдоранд, тавсия медиҳанд.

Истеъмоли пиёзи тару тоза, иштиҳоро афзуда, таровиши шираи меъдаро зиёд карда ҳазми ғизоро дар буня метезонад. Пиёз хусусияти пешобронӣ низ дорад. Дар тибби мардумии Булғор ҳамчун маводи зиддидиабет, гичарон, барои муолиҷаи бодхӯраи пӯст, думбал, сӯхтагиҳои тоза ва зуком истифода мебаранд. (В. Петков, 1988).

Дамхӯрдаи спиртии пиёз хусусияти ангезиш дошта кори дилро танзим медиҳад ва кори ғадудҳои шираҳосилсоз меъдаро хуб мекунад.

Доруҳои аз пиёз тайёршударо барои муолиҷаи бемории меъда ху-

сусан, ҳангоми камшавии хусусияти шираҳосилсози меъда, заъфи рӯда, фишори баланди хун, ки тавассути бемории атеросклероз сар мезанад, диабети қанд истифода мебаранд (А.Д. Турова ва диг., 1982; Н.Куреннов, 2007).

Дар тадқиқотҳои илмие, ки дар харгӯшҳо гузаронданд, муайян шуд, ки қиёми обию спиртии пиёз ҳангоми ба харгӯшҳо тавассути хӯрондани маводи холестерин мубталои бемории атеросклероз гашта миқдори холестерини таркиби хунашон нисбати холестерини таркиби хуни ҳайвонҳои контролӣ 6 маротиба кам дида мешавад. Ғайр аз ин, ҳангоми ҷарроҳии ҳайвонҳои контролӣ муайян шуд, ки рағҳои хунгарди онҳо саросар мубталои суддаҳои холестеринӣ гаштаанд. Дар ҳайвонҳои бо қиёми обию спиртии пиёз муолиҷа шуда бошад миқдори суддаҳо ниҳоят кам аст (В.А. Куцсвич ва диг., 1960).

Дар саноати дорусозӣ аз пиёз ба воситаи спирт шира ҳосил мегиранд, ки онро барои муолиҷаи заъфи рӯдаҳо ва исҳол пешниҳод мекунанд. Доруи дигаре, ки аз пиёз истеҳсол мешавад «Аллилглицер» аст ва онро барои муолиҷаи колпитҳои трихомонадӣ истифода мебаранд. Ширази пиёзро дар шакли аэрозол барои муолиҷаи найчаҳои шушу сурфа, кабудсурфа ва дарди гулу мефармоянд.

Барои ин беморон пиёз ва асал низ пешкаш менамоянд. Тарзи тайёр кардани он чунин аст: ширази пиёзро бо асал дар таносуби (1:1) омехта дар меъери як қошуқи чойхӯрӣ: 3-4 бор дар як рӯз тавсия медиҳанд (М. Я. Ловкова ва диг., 1989).

Ширази пиёзро барои муолиҷаи роҳи болои нафас, ангина, бемории илтиҳобии рӯда, бавосир, қабзият, мустаҳкам намудани мӯйи сар, истифода мебаранд. Бо ширази тозаи пиёз захмҳои чирку фасоднок ва ҷароҳатҳоро мешӯянд, ки он сиҳатшавии онҳоро метезонад. Ҳангоми зуком ба оби пиёз докаро тар карда ба сӯроҳиҳои бинӣ мечаконанд.

Ғайр аз ин, ширази пиёз барои муолиҷаи бемории қанд муфид аст. Истеъмоли он миқдори қанди таркиби хунро паст мекунад. Ҳангоми илтиҳоби камшири меъда онро барои зиёд намудани таровиши ширази меъда ва беҳтар намудани моторикаи дастҳои ҳозима истифода мебаранд (В.Д. Рыбак, 1998).

Пиёзро чун маводи витаминнок барои муолиҷаи норасоҳои витаминҳо (гиповитаминоз) ва рафъи қабзият ба қор мебаранд. Пиёзи майдакарда ё кӯфтаре барои муолиҷаи захмҳо, сӯхта, сармозада, узвҳои латҳурда ва тарбод тавсия медиҳанд. Истеъмоли пиёзи тару тоза ва баргҳои сабзи он ва доруҳои аз пиёз тайёршуда ба беморони гурда, чигар, дил ва шадиди меъдаву рӯда зараровар аст.

## Истифодаи он дар ғизо

Пиёз яке аз маҳсулоти ғизоие мебошад ки онро дар рӯзгор ва са-  
ноати хӯрокворӣ васеъ истифода мебаранд.

### Доруҳои пиёз

**Аллилчеп (Alliserum)** – Қиёми спиртии бех ё барғҳои тару то-  
заи сабзи пиёз буда, ранги зарди равшан дорад.

Онро 15-20 қатрагӣ, 3 бор, давоми чанд рӯз, ҳангоми корношоя-  
мии рӯдаҳо, исҳол ва атеросклероз 20, 30 қатра, 3 бор давоми 3-4  
ҳафта мефармоянд.

Дар шишақуттиҳои 50 мл. истехсол карда дар чойҳои салқин  
нигоҳ медоранд.

**Шираи пиёзи тару тӯза.** Пиёзро пушт ва бо корд майда карда, аз  
гуштмайдакунак гузаронда, дар докаи 4 қабата гирифта, афшурда,  
шираи ҳосилшударо дар шишаҳо рехта даҳонашро маҳкам намуда  
дар ҷои торики салқин нигоҳ доштан зарур аст.

**Пиёз-500 г. асал 50 г. қанд 400 г.** Пиёзро майда карда, бо 50 г.  
асал омехта, ба болояш 400 г шакарро рехта, 1 л. об ҳамроҳ намуда,  
дар оташи паст 3 соат ҷӯшонда, 4-6 қошуқчагӣ дар як рӯз барои  
рафъи сурфа ва бронхит истеъмол мекунанд.

**Омехтаи шифоии пиёз:** 1 дона пиёзро майда реза карда, бо ним  
стакан шакар омехта, 24 соат дам дода, 1 қошуқи ошхӯрӣ, пас аз як  
соати истеъмоли ғизо, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи атероскле-  
роз истифода мебаранд.

**Дамхӯрдани пиёз.** 40 г. пиёзи майдакардари дар зарфи шишагин  
андохта, ба болояш ним лигр арақи 40° – ро рехта, 1 ҳафта дам до-  
да, 1 қошуқчаи чойхӯрӣ, 2 бор дар як рӯз ҳамчун давои санги  
маҷрои пешобу пешобдон масраф мекунанд.

**Дамхӯрдани пиёз.** 2-3 дона пиёзро майда реза карда, дар зарфи  
сирдор андохта, ба болояш 2-3 стакан оби ҷӯшидаистодари рехта, 3-  
4 соат дам дода, 0,5 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз то 3 моҳ барои бехтар  
намудани шахвати паст истеъмол мекунанд.

**Омехтаи шираи пиёз.** 1 қошуқ шираи пиёз, 1 қошуқча шираи  
сир, 1 қошуқча оби усма, 1 қошуқча асал, 1 сафедии тухм, 5 қатра  
равғани геран, 2 калсула витамини А, 1 қошуқча шираи сабрро бо  
ҳам хуб омехта, барои мустаҳкам намудани мӯйҳо ба решаи онҳо  
молида, сарро бо докаи баста, 2-3 соат нигоҳдошта, пас дар оби гарм  
сарро мешӯянд. Ин тадбирро дар як моҳ 7 бор тақрор мекунанд.

## ПИСТА – фисташка настоящая. Pistacia L.

Писта дарахтест, ки то 10м. қад мекашад ва ба оилаи татумихо мансуб аст. Пистаи худрӯй дар Эрон, Арманистон ва Тоҷикистон нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон пистазори худрӯй асосан дар вилояти Хатлон ва водии Дарвоз зиёд аст.

Дар тибб мева, мағзи дона ва бузғунчашро истифода мебаранд. Бузғунч чормағзшакл буда, ранги зардча, сурхча ё гулобӣ дорад.

Дар таркиби пусти донаи писта кислотаҳои палмитинӣ, олеин, линолӣ, зифт ва терпеноидҳо, дар мағзаш 55-60 Ҷои равган, моддаҳои азотӣ, сафеда ва ғайра мавҷуданд.

Барги писта аз моддаҳои гуногуни кимиёвӣ хеле бой буда дар он карбогидридҳо (глюкоза, фруктоза, рафиноза), кислотаҳои органикӣ, равгани эфир, моддаҳои даббоғӣ, флаваноидҳо, липидҳо ва ғайра зиёданд. Бузғунчи писта бошад асосан аз моддаҳои даббоғӣ иборат аст.

Пистаро аз қадимулайём чун ғизо ва доруи шифо васеъ истифода менамуданд. Абумансури Муваффақ, онро барои қависозии дил, муолиҷаи касалиҳои чигар, хусусан зарпарвин, барои рафъи дилбехузурию қай тавсия намудааст.

Абуалии Сино гуфтааст, ки писта андар охири дараҷаи дуввум гарм буда рутубат дорад. Писта, иллати талхаро шифо бахшида, бандҳои чигарро мекушояд, равғанаи дарди чигарро суд бахшида, ихтилоҷи меъдари рафъ созад ва шикамро нарм карда, ҷушидааш дар шароб подзаҳр аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки писта банди узвҳои кушода, равғанаи доғи кунҷитакро пок мекунад. Сурфаи балғамдор ва дигар бемории қафаси синаро нафъ оварад, ба дил қувват бахшида шаҳватангез аст. Писта чирку фасоди захмро (агар қуфтаи мағзашро ба он банданд) берун созад, умри одамро дароз намояд.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ фармуда, ки писта ба мағзи сар ва дил Ҷои дошта, дилзанӣ ва дилбехузурию қайро рафъ созад, хангоми зарпарвин Ҷои калон дорад.

Дар тибби мардумӣ онро барои табобати касалиҳои сил, камхунӣ, безуретии марду зан, касалиҳои меъдаю чигар ва ғайра истифода мебаранд.

Ҷай аз ин писта ба одамони аз бемории вазнин дуру дароз бистарӣ гашта нафъовар аст. Як хосияти дигари писта дар он аст, ки шахсонӣ харобро фарбеҳ мекунад.

Дар тибби мардумии Карачаево Черкас онро барои муолиҷаи бемории меъдаю рӯда, дамхӯрдаи обашро барои муолиҷаи сил, дарди қафаси сина камхунӣ истифода мебаранд. Пистаро инчунин ҳамчун

танзимгари кори дил рафъкунандаи сурфа истифода мебаранд. (В. П. Махлаюк, 1993).

Обҷушашро барои муолиҷаи силин шуш, бемории роҳи нафас, камхунӣ, камқуввагӣ истифода мебаранд (М. М. Абрамов, 1950, О. Додобоева, 1958).

Бузгунҷи пистаро барои муолиҷаи илтиҳоби рӯдаи борик, исҳоли хунин, бемории қуллоъ ё илтиҳоби пардаи луобии даҳон, ҳамчун подзаҳр ҳангоми заҳролудшавӣ бо алкалоидҳо ва намакҳои заҳрवार истифода мекунанд.

Мевааш ҳамчун рӯҳафзо, дамхӯрдааш барои муолиҷаи бемории сироягии рӯдаҳо ва меъда истифода мешавад (А. Х. Холмағов, 1964). Обҷуши бузгунҷро аз хориҷ барои муолиҷаи бемории пуст, захм ва ҷароҳатҳо мефармоянд (С. Я. Шофрејтсеин, 1945, А. А. Качалов, 1970, Н. В. Павлов, 1955).

Равғани пистаро инчунин барои муолиҷаи бемории ҷигар мефармоянд.

Дар тибби муосир аз бузгунҷи писта танин ҳосил мекунанд, ки вай ҳосияти зиддиилтиҳобу даббоғӣ дошта, барои муолиҷаи сӯхта захм ва ҷароҳатҳои рутубатнок ба қор меравад. Ба беморони гирифтори илтиҳоби қому гулӯ тавсия мешавад, ки бо обҷуши он гулӯро фарғара кунанд.

Меваи писта ниҳоят болазат буда, онро чи дар шакли тару тозаи пухта расида ва чи пас аз хушк карданиш истеъмол мекунанд. Меваи пистаро дар саноати хӯрокворӣ баққолий ва ҳасибсозӣ васеъ истифода мебаранд. Равғани писта, ки зиёда аз нисфи вазни меваашро ташкил медиҳад, дар саноати рангсозӣ ва ағдори ба қор меравад.

## ПОМИДОР – Помедор съедобный. *Lycopersicum esculentum* Mill.

Рустани яқсолаи ғизой буда, ватанаш Амрикои Ҷанубист. Дар асри XVI японӣҳо аввалин шуда онро ба Аврупо оварданд. Баъдтар ба Итолиё, Фаронса, Олмон ва дигар ноҳияҳои Аврупо бурда паҳн намуданд. Итолиёӣҳо «По-мед-оро» яъне себи тилоӣ, фаронсавӣҳо бошанд «Помед амур»-себи муҳаббат номида буданд.

Дар ибтидо аврупоӣҳо ва амрикоӣҳо сирф бо сабаби зебогии помидор онро васеъ парвариш менамуданд, лек намехӯрданд ва меваашро заҳрок мепиндонданд.

Мувофиқи маълумоти таърихи шоҳи англис Георг барои заҳролуд кардани сарфармондеҳи қўшунҳои озодиҳо Амрикои Шимолий Ҷорҷ Вашингтон фармон дод, ки ба таъми ӯ помидор андохта ба Вашингтон пешкаш намоянд. Аммо баъди истеъмоли ин таом Ҷорҷ

Вашингтон солҳои зиёд умр дид ва ҳатто нахустин президенти ШМА шуд.

Ҷаҳат дар асри XIX помидорро чун маводи ғизоӣ истеъмол мекардагӣ шуданд.

Дар таркиби помидор, ки яке аз маводи серсахду пурлаззат аст, миқдори зиёди сафеда, ферментҳо, 2,01-6,50% қанд, (сахароза, фруктоза, рафиноза, вербаскоза), 0,26-1,08% моддаҳои азотӣ, намакҳои калий, кальсий, фосфор, оҳан, каротиноидҳо (фиотен, неуреспорин, ликопин, неоликопин, проликопин, липоксантин) 7,62мг% каротин, витаминҳои С, В1, В2, В3, Р, К, кислотаи фолией ҳаст

Миқдори витамини С-и таркиби помидор ба он миқдоре, ки дар таркиби лиму ва афлесун аст, рост меояд. Ғайр аз ин, дар таркиби помидор кислотаҳои органикӣ (ҷавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса), антонинҳо ва стеринҳо мавҷуд аст. Баргаш гликоалколоидҳои томатину томотидин ва рағғани эфир дорад. Дар тибб меваи оро чун рустании ғизоӣ ва шифойи васеъ ба кор мебаранд.

Таркиби помидор аз витаминҳо, намакҳои минералӣ ва дигар моддаҳои шифобахши биологӣ бой аст. Шира ва қисми оро ба бемороне, ки мубодилаи моддаҳои бунӣи онҳо вайрон шуда, аз ҷумла ба беморони аз ҳал зиёд фарбеҳ, бемори камхунӣ, диабети қанд мефармоянд. Шираи он ба беморони гирифтори илтиҳоби пардаи луобии меъда ва дигар узвҳои ҳозима, рағҳои хунгарди буня ва дил, ҷигар, фоидаи калон дорад (З.М. Эвенштейн, 1989 В.Д. Рыбак, 1998).

Таҷрибаҳои илмӣ далоят медиҳанд, ки шираи полондаи помидорро вақте ба гурбаҳо мегузаронанд фишори хуни онҳо паст мешавад. Ғайр аз ин, муайян шудааст, ки шираи помидор хусусияти зиддиинҳилоҷ дорад.

Пектинҳои аз меваи помидор ҷудошуда холестерини таркиби хунро паст мекунад. Аз ин сабаб истеъмоли он ба одамоне, ки буняшон нисбати бемории судлабандии рағҳои хун (атеросклероз) майл дорад ва бемороне, ки алликай ба ин касал гирифтёранд, фоидаи калон дорад.

Гликоалколоиди томатин, ки дар таркиби помидор ҳаст, хусусияти хуби зидди микроб дорад.

Маълумотҳо оиди он ки дар таркиби помидор миқдори зиёди кислотаи оксалат маҳфуз аст ва аз ин рӯ истеъмоли оро ба беморони мубғалои никрису илтиҳоби бугумҳо (полиартрит) манъ карда буданд ҳато баромад, ки он дар таҷқиқотҳои илмӣ солҳои охир муайян шуд. Аз ин рӯ помидорро барои ба танзим даровардани мубодилаи моддаҳо, бемории бугумҳо, гурда, фарбеҳӣ ва дилу рағҳои хунгард тавсия мекунад (Г.Л. Тышкевич, 1990, Г.В. Лавренова, 2000).

Ба мубталоёни бемории илтиҳобию ихтилоҷии дастгоҳи ҳозима помидорро пӯст намуда истеъмол намудан лозим аст, чунки пӯсти помидор ҳангоми илтиҳоби рӯдаи борику гафс (энтероколит), илтиҳоби талқадон ихтилоҷ ва дардҳои рефлекториро ба амал меорад (Г.В. Лавренова, 2000).

Равғани тухмдонаҳояш аз маводи ғаёли ҳаётӣ бой буда онро барои муолиҷаи бемории гуногун, аз ҷумла, рағҳои хунгард истифода мебаранд. Равғани помидор миқдори холестерини таркиби хуни беморони мубталои атеросклерозро кам мекунад.

Ширази помидор хосияти барқарорсоз дошта, кори дастгоҳи ҳозимаро ба танзим оварда, барои занҳои ҳомила ва кӯдакони ширмакдошта ниҳоят муфид аст. Ширази помидорро асосан 20-30 дақиқа то истеъмоли ғизо бояд масраф намуд. Ҳамроҳ намудани намак ба ширази помидор моҳияти ғизоии онро кам мекунад, аз ин рӯ ширази помидорро бе намак нушидан лозим аст.

Олимони университети Гарвард ИМА муайян намудаанд, ки истеъмоли доимии помидор дар ғизо хавфи бемории саратонро 40% кам мекунад. Помидор аз ҳама бештар хавфи саратони шуш, меъда ва гадуди чинсӣ (простата)-ро кам мекунад. Олимон ин таъсири мусбати помидорро бо маводи ғаёли таркиби он ликопине, ки хусусияти аълои зиддиоксидӣ дорад, алоқаманд мешуморанд.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор онро чун маводи ғизоӣ истеъмол менамоянд ва ба таомҳои гуногун ҳамроҳ мепазанд. Инчунин аз помидор, помидори шӯр, консерваҳо, нугулҳои гуногун бо пиёз, бодиринг, гӯшти яхнӣ ва сабзавоти гуногун тайёр менамоянд.

Ғайр аз ин, дар саноат аз он шира, афшурда, қайла, помидори намакин, асортҳои гуногун, маринадҳо истеҳсол менамоянд.

**Ширази помидор.** Тайёр кардани ширази помидор он қадар душвор нест. Барои он помидорҳои пухтаи бутунро гирифта, ба оби ҷушидаи стода тар карда, пӯсташро зуд ҷудо намуда, бо корд пора карда, дар докаи тоза гирифта, афшурдан лозим.

Агар гӯштмайдакунак дошта бошед, аввал аз он гузаронида, пас аз дока афшурда гузаронед. Барои он ки ширааш то охир ҷудо шавад қисме аз он бар бод наравад, буридаҳои хурд-хурди бо корд реза кардан онро дар оби ҳарорагаш 75° андохта, зуд ба дока гирифта меафшуранд.

Ширази дар зарфи сирдор чамъ шударо то 90 дараҷа гарм карда, сонӣ гармогарм ба зарфҳои шишагӣ рехта, даҳони зарфро бо сарпӯш пӯшонда, дар ягон зарфи пуроб гузошта, 40-45 дақиқа тамиз (стерилизация) мекунанд.



Ширази помидор ғизои сервитамину болаззат буда, хусусиятҳои хуби ғизоӣ ва шифоӣ дорад. Дар як стакан ширази он тақрибан нисфи меъёри зарури провитамини А ва витамини С, ки барои одам дар як шабонарӯз лозим аст, мавҷуданд. Ширази помидор барои муолиҷаи норасоии витаминҳои дар бунёи инсон ғоидаи калон мебахшад.

Ширази помидор ва қаланфури ширин. 1 л. ширази ба тозагӣ тайёр кардаи помидорро гирифта, ба 0,2 л. ширази қаланфури ширин омехта, гарм карда, ба он як идда намак, қанд ва мурчи майдашуда ҳамроҳ намуда, дар зарфҳои шишагини тамиздода рехта, даҳонашро маҳкам намуда, хунук карда, дар ҷои салқин нигоҳ доштан лозим аст.

Ширази помидор 100 г.

Ширази лаблабуи сурх 100 г.

Ширази алафи исфаноҳ 50 г.

Барои пешгирии бемории саратон

Ширази помидор 25 г.

Ширази қарам 25 г.

Ширази решаи исфаноҳ-50 г.

Ширази меваи лиму 20 г.

Ширази сирпиёз 5 г.

Иштиҳоовар, бодрон, зиддииттиҳоб: 2 қошуқӣ 3 бор дар як рӯз пеш аз истеъмоли ғизо.

Ширази помидор 100

Ширази сабзӣ 25 г.

Ширази чаъфарӣ 20 г.

Ширази лаблабу 50 г.

Ширази лиму 5 г.

Ҳамчун қувватбахш, оромиовар ва витаминнок, 2 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз 4-5 бор, 20 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо.

## ПРОПОЛИС. Cera Flava

Ин маводи ниҳоят қиматбаҳои занбури асалро нахуст дар Мисри Қадим истифода мебуданд. Пас он ба Юнони Қадим ва Рим ворид шуд.

Таркиби прополис ниҳоят мураккаб буда онро қатрон, малҳам, равгани атрӣ ва воск ташкил медиҳад. Муайян шудааст, ки миқдори қатрон дар таркиби прополис 50-55%, воск-то 30%, равгани атрӣ 8-10%, гарди гул ва дигар маводҳо 5-10% - ро ташкил медиҳанд.

Ғайр аз ин, дар таркиби прополис 50 маводи гуногун муайян шудааст, аз ҷумла, аминокислотаҳо, флаваноидҳо, полифенолҳо, моддаҳои минералӣ, аминокислотаҳо, карбогидридҳо, витаминҳои А,

B1, B2, B6, E, PP, кислотаи пантотен ва ғайра. (Луид Аагард К., 1975; Г.В.Вахонина, 1976; Яхимович Т., 1980; В.Всериц, 1985).

Оконенко Л.Б ва диг.(1985) таркиби микроунсурҳои прополисро тавассути гашхиси спектралӣ дар спектрографи дифраксионии ДФС-13 омӯхта, муайян намуданд, ки дар таркиби прополис микроунсурҳои сурма, кобальт, қурғошим, магний, манган, фосфор, хром, оҳан, рух, молибден, никел, арзиз, ванадий, кремний маҳфуз аст

Оиди хусусиятҳои шифоии он олимони машҳури Юнони Қадим Диоскорид асри I милод ва алломаи табибон олими бузурги тоҷик шайхурраис Абуалӣ ибни Сино дар китоби «Қонун фи тибб» дар бораи прополис гуфтааст: Муми пок, гармиоваранда ва ҳалқунанда дорад, омосҳоро мулоим созад. Хушкрешаҳоро нарм кунад, асабҳоро низ нарму дар пистони модар ширро афзун созад ва подзаҳр аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки онро ба форсӣ мӯмиёи наҳлӣ меноманд. Дар Шероз мум мегӯянд. Мизочаш гарм аст, мо онро барои муолиҷаи пикасти устухон, хунравиҳо, истифода бурдаем, таъсираш мисли мӯмиё аст.

Прополисро аз қадим дар тибби мардумии Рус ва дигар халқҳо истифода мебаранд. Дар асри XII-XV дар Гурҷистон дар асоси прополис доруҳо тайёр намуда барои муолиҷаи дандонҳо, тоза кардани нофи навзодҳо истифода мебуданд.

Прополисро дар тибби мардумӣ аз асрҳои миёна барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, захмҳои фасоднокӣ пушт, илтиҳоби буғумҳои дасту пой, сӯхтагиҳо, дар шакли ғарғара барои муолиҷаи бемории халқу гулӯ ва даҳон васеъ ба кор мебуданд (Б.К. Махатов ва диг., 1996).

Прополисро боз ҳамчун маводи бактериякуш, зиддибактерия, зиддидирус, дардбанд, подзаҳр, зиддиилтиҳоб дар тибби муосир истифода мебаранд (И. Чижмарик, 1990).

Муайян шудааст, ки прополис зиёда аз 100 навъи бактерия, замбуруғҳо, вирусҳоро (аз чумла, ангеизадағони сил, сифилис, хурусак, зуком ва ғайраро) нобуд месозад. Ин таъсири прополис на танҳо бо хусусияти нобудсозии он, балки бо баланд бардоштани масунияти буня вобастагӣ дорад.

Бояд дар хотир дошт, ки қобилияти антибиотикии прополис аз антибиотикҳои маъруф бештар хубтар аст ва на ҳар антибиотик қодир аст, ки миқдори зиёди бактерияву микробу вирусҳоро нобуду маҳв созад. Вале прополис ба ин қодир аст.

Антибиотикҳо метавонанд таъсири саҳти манфӣ ба буня расонанд, аз чумла, садамаи анофилактикӣ (анафилактический шок), аллергия, бемории Квинка ва ғайра (А. Синяков, 2000).

Прополис ғизогирии хучайраҳоро беҳтар намуда, мубодилаи

моддаҳоро ба танзим дароварда, афзоиш ва фаъолияти хуби бофтаҳо ва хучайраҳоро дар буня таъмин сохта хучайраҳои касаловар, аз ҷумла, хучайраҳои саратониро маҳв месозад ва қобилияти буняро нисбати нурҳои радиатсионӣ пурзӯр месозад. Дар баробари ин ба чигар, гурдаҳо, испурч, дилу рағҳои хунгард таъсири манфӣ намерасонад.

Онро дар тибби мардумӣ ва муосир барои муолиҷаи бемории илтиҳоби гӯш, ҳалқ, гулӯ, бинӣ, пардаи луобии даҳон, бемории пӯст, дастгоҳи нафас ва ҳозима, чоғари эндемикӣ, захмҳои мушқилшифо, бемории музмини ғадуди чинсӣ, бодхӯраи гарданаки бачадон, пастшавии масуният, бемории саратон ва ғайра истифода мебаранд.

Прополис аз ҷиҳати дардбандӣ, камкунии ҳиссиёти дард ҳангоми ҷарроҳӣ аз новокаин, кокаин ва дикаин камӣ надорад. Баръакс дар нисбати онҳо прополис аз ҳар гуна таъсири манфӣ ба буня озод аст. Ғайр аз ин ба кокаин метавон унс пайдо кард ва ба беморони мубталои диққи нафас онро ҳатман фармудан мумкин нест. Прополис бошад ягон зарар ба буня намерасонад.

Ва онро дар шароити хона дар шакли дамхӯрдаи спиртӣ, қиёми спиртӣ, оби малҳам, аэрозол, шамъдонаҳои прополис ва ғайра тайёр намуда истифода бурдан мумкин аст. Аз ҷумла, малҳами прополисро барои муолиҷаи сӯхтагиҳои нав ва кӯҳнаю музмини мушқилшифо докаи чоркунча буридаи чорқабатаро, ки дар малҳами 15% – и прополис тар карда шудааст, ба болои сӯхтагӣ мегузоранд. Малҳами прополис дардро кам, бактерияҳоро нобуд, нифозати рағчаҳои қитъаи сӯхтаро коста, ба беҳшавии таъмини хуну саффо ва шифоёбии қитъаи сӯхта ва захми сӯхта оварда мерасонад (Махатов Б.К ва диг., 1990).

Нақши прополис ва маводҳои барои муолиҷаи захмҳои трофики мушқилшифо ниҳоят назаррас аст. Мувофиқи маълумоти А.Н Пасечанский ҳангоми бо ёрии аэрозоли прополис муолиҷа намудани ҷароҳатҳои трофики пойҳо пас аз 17 сеанси қабул пойҳои бемор шифо ёфтанд.

Малҳами 20–25% прополисро барои муолиҷаи ҷароҳатҳои аз вазъи рағҳои варидаи пой ба амал омада истифода бурда, муайян карда шуд, ки чунин захмҳо аз таъсири малҳами прополис дар муддати на камтар аз 2 моҳ шифо меёбанд. Малҳами 10–15%-аш бошад барои муолиҷаи кафидагии нӯги синаҳои модарони тифли ширхора дошта ниҳоят муфид аст.

С. Николов (1975) эълон дошт, ки қиёми спиртии прополиси 30% фишори баланди хунро паст мекунад ва прополисро ҳамчун дору барои паст намудани фишори хун тавсия медиҳанд. Мувофиқи маълумоти

моти ӯ дар 83,4% якбора фишори максималӣ ва минималӣ паст шуда, миқдори холестерини хуноба низ кам гафт.

Баъдан муайян шуд, ки доруҳои прополис лахтшавии хунро кам мекунад ва онҳоро барои муолиҷаи тромбҳои рағҳои вариди чуқур ҷойгир шудаи пойҳо истифода мебаранд (И.И.Деянов, 1978).

Таъсири мусбати прополис дар муолиҷаи бемории дил бо хусусиятҳои зиддиоксидии он, ки бо флаванонҳои таркиби он вобастагии зиҷ дорад, дида мешавад (В.Н.Ушаков ва диг., 1975).

Доруҳои прополис барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима аз ҷумла, ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта васеъ истифода мешаванд.

Барои ин дамхӯрдаи спиртии 20% прополисро истифода мебаранд. Бехтараш муолиҷа аз қиёми спиртии 5-10% оғоз намоед, чунки ҳангоми муолиҷа бо фоизи баланди қиёми спиртӣ, пардаи илтиҳобноки луобии меъдаро ангезиш дода, сабаби хуруҷгирии дарди меъда мегардад. Агар ҳангоми истифодаи қиёми 5-10% ягон таъсири манфӣ дида нашавад пас ба истеъмоли қиёми 20-30 фоиза гузаштан лозим мешавад. Прополис болои ҷароҳатро бо пардаи зиддиилтиҳобӣ пушонда, тавассути таъсири зиддиилтиҳобияш ва кам намудани миқдори кислотаи таркиби шираи меъда, онро аз таъсири кислотаҳо эмин дошта, ба шифоёбии ҷароҳат мадад мекунад.

Прополис барои муолиҷаи дарди меъда: 40-60 қатра прополис ва 50 мл новокаини гарми 0,25-0,5% – ро 1,5 соат пеш аз ғизо, 3 бор дар як рӯз масраф мекунад.

Барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби пардаи луобии меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби музмини рӯдаи ғафс, бодхӯраи пардаи луобии меъда, истифодаи равғани прополис ва маводи равғанини прополис аз ғоида дур нест.

В.М.Фролов ва диг., (1993) овардаанд, ки истифодаи прополис бо равған ниҳоят таъсири зиддиҷароҳатии хуб дорад. Барои ин прополис, равғани хуч ё ангат ва витамини Е лозим аст ва онро ин тавр тайёр мекунад: 20 г. прополиси майдакардари дар 200 мл. равғани хуч омехта, дар болои ҳаммоми барқӣ 30-40 дақиқа гарм карда пайваستا омехта, аз докаи 2 қабата полонида, 1 қошукчаи ҷойхӯрӣ бо ҳамроҳ намудани витамини Е-и 30% аз ҳисоби 1 мл витамин дар 10 мл равғани прополис, масраф мекунад.

Чи тавре ки гуфта гузаштем, прополис барои муолиҷаи илтиҳоби шадид ва музмини рӯдаи борику ғафс низ судманд аст. Барои муолиҷаи беморони ин тоифа дамхӯрдаи 20% онро 30-40 қатрагӣ, 3 бор пас аз ғизо мефармоянд.

Яке аз бемории вазнин ҷароҳати ношинохтаи рӯдаи ғафс (неспе-

цефический язвенный колит) мебошад, ки аксар чавонон ва миёнасолҳоро мубтало ва маъюб месозад. Истифодаи прополис дар муолиҷаи ин беморӣ низ назаррас аст. Профессор Ш.М. Омаров барои муолиҷаи ин беморӣ шамъдонаҳои прополисиرو истифода бурда, натиҷаҳои хуб ба даст овардааст. Ҳангоми истифодаи шамъдонаҳо дар муддати 15-20 рӯз нишонаҳои вазнинии ин беморӣ каме суст ва ҳолати беморон беҳтар шуд.

В.М. Фролов ва диг., (1993) дар баробари истифодаи шамъдонаҳои он маслиҳат медиҳанд, ки боз 10% прополисиро дар меъёри 30 мл 2-3 бор дар як рӯз истеъмол намоянд. Пас аз хомӯш шудани илтиҳоби дохили рӯда, дар шакли обшикаҳои рағани бо истифодаи рағани хуч ва витамини Е, агар қабул кунанд, ҳолати беморон боз беҳтар мешавад.

Истифодаи шамъдонаҳои прополис ва малҳами 5,10,15 % он барои муолиҷаи кафидагии маъсад ва бавосир ниҳоят хуб аст. Аллақай дар рӯзҳои 2-3 беморон худро бисёр хуб ҳис намуда аз дарди сӯзук ва дигар нишонаҳои беморӣ халос мешаванд (А.Синяков, 2000).

Прополисиرو инчунин барои муолиҷаи бемории гинсикологӣ аз ҷумла, бодхӯраи гарданаки раҳм, илтиҳоби трихомонӣ, мағорӣ, бактериявии маҳбал ва илтиҳоби ғадуди сина (мастит) истифода мебаранд. Барои муолиҷаи бодхӯраи гарданаки раҳм малҳами 10%-ро дар шакли тампон, давоми 10 соат мемонад ва ин амалро 10-12 рӯз давом медиҳанд.

Барои муолиҷаи илтиҳобҳои микробӣ бошад дамхӯрдаи 3% обию спиртиро дар шакли тампон ба дохили маҳбал дароварда, 1 бор дар як рӯз давоми 10 рӯз онро такрор мекунанд.

Барои муолиҷаи илтиҳоби буғумҳо (артрит, артроз, остеохондроз, радикулит ва мушакҳои миозит, илтиҳоби торҳои асаб (неврит)-ҳо низ прополис фондаовар аст. Барои ин чалпаки прополис бо хамирро дар болои узвҳои дарманд баста нигоҳ медоранд. Қиёми спиртии онро бо молиш додан ва шакидан ба узвҳои бемор истифода мекунанд. Малҳами прополисиро низ барои муолиҷаи бемории илтиҳоби буғуму мушакҳо истифода мебаранд.

Доруҳои прополисиро барои муолиҷаи бемории саратонӣ васеъ истифода мебаранд. Прополис, шири занбӯр, гарди гул ба ҳучайраҳои сиҳати буня ягон таъсири манфӣ нарасонда, ба ҳучайраҳои саратонӣ таъсири марговар мезананд.

Дар баъзе бемористонҳо кӯшиш мекунанд, ки бо прополис беморони мубталои саратониро муолиҷа кунанд. Ҳангоми муолиҷа пас аз чанд рӯзи табобат иштиҳои онҳо беҳтар, хобшон хубтар шуда ҳолати умумии буняи онҳо ва миқдори лейкоцитҳои таркиби хуна-

шон ба эътидол меояд (Л.Ағард, 1975; А.Синяков, 2000). Таъсири мусбати прополис ба саратони балзод аз як тараф бо баландшавии муковимати буня ва аз тарафи дигар таъсири худи прополис ба хучайраҳои саратонӣ чараён мегирад.

### Доруҳои прополис

Прополисро дар шакли аэрозол, дамхӯрда, қиём, эмулсияи обию спирти, қатра, малҳам, паста, шамъдона ва кулчадору истеҳсол меку- нанд.

«Пропосепт» дар ҳар кулчадору 0,1 г. прополис дорад.

Онро барои муолиҷаи бемории қисми болоии нафас, илтиҳоби пардаи луобии ҳалқ, илтиҳоби садонарда, илтиҳоби ҳарноӣ ва бронхит, илтиҳоби пардаи луобии даҳон, дастгоҳи ҳозима, бемории пӯст истифода мебаранд.

Пропосептро 1 кулчадоруӣ, 3 бор дар як рӯз, пеш аз ғизо ва фуру набурда, балки дар даҳон го об шуданаш нигоҳ доштан лозим.

Малҳами прополис. Дар истеҳсолот бо роҳи буғқунонии спирти таркибаш, ки пас аз он маводи ғализ мемонад, бо асоси равгания ё чарбуи омехта малҳам тайёр намуда барои муолиҷаи бемориҳои пӯст, сӯхтагӣ, сардзада ва захмҳо истифода мебаранд.

«Мелпросепт» – асал бо прополис – онро дар Руминия истеҳсол мекунанд ва ба беморон ҳамчун нерӯбахшу рӯхафзо ва барқароркунандаи қувваи ҷисмонӣ фикрӣ тавсия мекунанд. Дар Руминия қиёми прополис, ҳамчун маводи зиддимикроб, зиддиварус, барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас, дастгоҳи ҳозима ва даҳон истифода мешавад.

«Олеум прополис», «Румыния»: оби прополис барои муолиҷаи бемориҳои пардаи луобии пӯст ва дастгоҳи ҳозима фармуда мешавад.

«Прополенгиант» (Румыния) – равгания прополис, ки онро ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб, дардбанд, хангоми зуқом, дарди даҳон ва ҳалқ мефармоянд.

«Апифор» – малҳами таркибаш прополис, шири занбӯр ва перга барои муолиҷаи захмҳо истифода мебаранд.

Дар Руссия аз прополис аэрозоли «Прополан» барои муолиҷаи захмҳо,

малҳами «Пропоцеум» ва «Унгапивен», аэрозоли «Пропоспол» кулчадоруи «Апилак» малҳам ва шамъдонаи «Апилак» ва кулчадо- руи «Апифор» истеҳсол мекунанд.

Аэрозоли «Пропосол» дар таркибаш 2,1 г. прополис, 4,9 г. глице- рин, 28 г. спирти этилий ва 12-15 г. ҳладона дорад. Хангоми пош до- дани аэрозол дар атрофи захму болои пардаи илтиҳобии варамкарда,

пардаи тунук ҳосил мешавад, ки захму варамҳоро ба худ печонда, аз таъсири ангеzanдаи ҳар гуна маводи кимиёвӣю биологӣ ҳимоят мекунад. Онро бештар барои муолиҷаи илтиҳоби дохили даҳон, қуллоъ, илтиҳоби милкҳои дандон дар як рӯз 2 бор истифода мебаранд.

**Малҳами «Пропоцеум».** Дар таркибаш 10% прополис дорад. Онро барои муолиҷаи захмҳо ва ҷароҳатҳои трофиқӣ, захмҳои музмини мушқилшифо ва ғайр аз ин барои муолиҷаи дерматозҳои хоришак, зардзахм, ушқуфа 1бор ба болои пуст ва захмҳо мемоланд. Мӯҳлати таъобат 2-3 ҳафта.

**Қиёми спиргии прополис.** Софи ранги сиеҳи бӯрранг, бӯи хуш ва дар таркибаш қариб 11% маводи ғазоли прополис дорад.

**Таъсири фармакологияш.** Дорои хусусияти зиддиуфунӣ, зиддибактерӣ, зиддивирӯс, зиддимағорӣ, дардбанд, бодрон, подзаҳр, зиддиоксидӣ буда, захмҳоро сихат, лахтбандии хунро паст, ихтилочи рағҳоро бартараф, мубодилаи моддаҳоро ба танзим, барқароршавии бофтаҳоро тезонида, муқовимати буняро афзун мекунад.

Онро дар шакли хоричӣ, ингалисия истифода мебаранд.

**Тарзи истифодабарияш;** ҳангоми бемории даҳону гулӯ 1 қошукчаи чойхӯрӣ дар 1 стакан оби ҷӯшида омехта 3% ҳосил намуда, истифода мебаранд. Ин маҳлуло инчунин барои муолиҷаи илтиҳоби гӯш 3 – қатра 3 бор барои кӯдакон ва 7 қатра дар як рӯз ба калонсолон мечаконанд.

Онро ҳангоми шамолхӯрӣ, зуком, бронхити музмин, сили шуш, фишори баланди хун, ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби музмину шадиди рӯдаи ғафс 20 – 25 қатрагӣ дар ним пиёла об омехта масраф намоед. Мӯҳлати таъобат 15 рӯз, пас 5 рӯз танаффус ва боз 15 рӯз идома бояд дод.

**Қиёми обии прополис** Дорои таъсири зиддимикроб, зиддивирӯс, зиддимағорӣ буда, хусусияти бодрон, дардбанд, барқарорсоз ва ҳимояи буняро дорад.

Асосан дар шакли истеъмоли хоричӣ ва ингалисия истифода мебаранд.

Онро барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳои мушқилшифо, бемории пардаи луобӣ, даҳону бемории чашм истифода мебаранд. Барои муолиҷаи бемории қисми болоии нафас низ тавсия медиҳанд. Дар шакли шусту шӯй ба беморони мубталои илтиҳоби трихомонад, замбурӯгӣ ва бактериявии маҳбалӣ, бодхӯраи гарданаки бачадон 2 қошукӣ ошхӯрӣ прополисро дар ним литр оби ҷӯшида омехта истифода мебаранд. Докипораҳо ва турундаҳои ба прополис таркардари ба маҳбал ворид намуда то 10 соат нигоҳ медоранд. Онро барои муолиҷаи омосҳои саратонӣ, зуком, атеросклероз, фишори баланди

хун, бемории дил, сили шуш, диққи нафас, бемориҳои дастгоҳи ҳозима, саратони бадзот ва ғайра 10-20 мл 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунад.

**Малҳами прополис.** Дар шакли 3% ва 10% истеҳсол мешавад. Малҳами 3 % ҳамон қадар прополиси асил, 10% ланолин ва 87% вазелин дорад ва 10 %-аш низ 10% прополиси асил, 10% ланолин ва 80% вазелин дорад.

Малҳами прополис дeroи хусусиятҳои зерин мебошад: зиддибак-терияв, зиддивирӯс, дардбанд, зиддиҳоришак, тамиздиҳанда, барқарорсоз бофтаҳо.

Малҳам барои истифодаи хориҷи бадан истеҳсол шудааст. Аз чумла, сӯхтагӣ, сармозада, захму ҷароҳатҳои мушкилшифо, зардзахм, пиодермия, захми мақъад, бодхӯраи гарданаки бачадон ва ғайра.

**Шамъдонаи прополис.** Дар ҳар як шамъдона 0,1 г қиёми прополис мавҷуд аст. Онро барои муолиҷаи простатит, 2-3 муолиҷаи 30 рӯза бо танаффуси 1

моҳа мегузaronанд. Боз барои муолиҷаи захми рӯдаи рост, бемории илтиҳобии занон, 1 шамъдоноро 1 бор ворид месозанд ва пас 30-40 дақиқа дароз кашида хоб мераванд.

## **РАЙҲОН** – базилик обыкновенный. *Ocimum basilicum* L.

Рустании яқсолаи алафӣ буда, баландияш то 40-70 см. мерасад. Пояш рости чорбурҷа, сершоҳу барг, баргҳои думҷадори сергушти тухмшакл, гулҳои сафед, гулобӣ ё бисёрранга ва дар шоҳҳои болои он ҷойгир шудаанд. Дар ҳар мевааш 4 тухмдона ҳаст. Дар моҳҳои июл – сентябр гул мекунад.

Ватани райҳон Ҳиндустон ба шумор меравад ва дар он ҷо онро ҳамчун рустании муқаддас бо номи «тулси» парастид мекунад.

Аринштейн А.И. (1983) ватани райҳонро Осиёи Ҷанубӣ ва Африқо номбар намудааст.

Райҳони ёбой дар Эрон, Амриқои Ҷанубӣ, Хитой, Кафқоз, Осиёи Марказӣ, қисми Аврупои Руссия ва дар Ҷумҳуриҳои назди Кафқоз, кишвари Краснодар, қисмати Аврупои Руссия парвариш мешавад.

Дар Давлатҳои Ҳамсуд 3 намуди он нумӯи меёбанд 1. *O. menthaefolium* Н: 2. – *O. gratissimum* L ва 3. – *O. basilicum* L.

Дар Тоҷикистон асосан райҳони (*O. basilicum* L.) парвариш мешавад.

Дар таркиби қисми рӯизаминии райҳони (*O. menthaefolium* Н) то 6% равғани атрӣ, камфора 55-70%, дар таркиби (*O. gratissimum* L) бошад то 2% равғани атрӣ ва то 90% эвгенол 6% маводи даббоғӣ,



гликозидҳо, сапонинҳо витаминиР то 150 мг%, С-3.5 то 32% ва ғайра муайян шудааст.

Дар тибби қадими Юнон, Ҳиндустон, Эрон, Миср, Осиёи Марказӣ ва Хитой райҳонро барои муолиҷаи бемории гуногун васеъ истифода мекарданд.

Абуалӣ Сино фармудааст, ки райҳон дилро пурқувват намуда, рутубатҳои шуш ва синаро хушк месозад. Ширан он хунравихои бинӣ, хунтуфқуниро рафъ сохта, шири модаронро зиёд мекунад. Райҳон дамиши шикамро паст намуда, тухмдонаҳояш роҳи пешобро мекушоянд.

Дар тибби мардумӣ баргҳои тару тозаи онро барои дами шикам, беиштиҳои ва фишори пасти хун истифода мебаранд. Онро барои муолиҷаи асабоният, бехобӣ, дарди нимсара, ташаннучи меъда ва рӯдаҳо, кабудсурфа, никрис, илтиҳоби буғумҳо мефармоянд.

Қиёмаш барои муолиҷаи ташаннуч, халадарди меъдаю рӯда, дарди нимсара, тарсуй, ҳиккак, илтиҳоби фасодноки гуш, дарди дандон, ангина тавсия мешавад. (А.Синяков, 2000;Т.Ю. Суворов, 2005; Н.Куреннов, 2007).

Дамхӯрдаи баргҳояшро барои муолиҷаи асабоният ва иштиҳо ҳамчун бодрон, ангишишовари системаи асаб ҳангоми сустшавии фаъолияти маркази системаи асаб ва ҳамчун рӯҳафзо ба кор мебаранд (А. Синяков,2000; Н. Куреннов, 2007).

Мувофиқи маълумоти В.В. Николаевский (2000) райҳони *O. Gratissi mum L* дорои таъсири балади зиддибактея, зиддиилтиҳоб, зиддиоксид, зиддисклероз, балғамронӣ, зиддиаллергиро дорост. Райҳон замбурӯғҳои марговари манфиро 150-200 мкг/мл. микроплазмаи илтиҳоби шуш, стрептококҳои ГН ва L шаклро дар меъёри 100 мкг/мл нобуд сохта, дар меъёри 110-250 мкг/мл. афзоиши стафилакоки тилогин ва протейро боз медорад.

Ҳангоми якҷоя истифодаи равғани райҳон бо равғани гашниз таъсири зиддимикроби онҳо 30 баробар меафзояд, якҷоя бо равғани атрии арвона хусусияти зиддимикроб ва зиддиташаннучи он низ вуҷуд меёбад.

В.В. Николаевский (2000) муайян намудааст, ки ҳангоми сустшавии такрории масунияти бадан микдори Т-ҳучайраҳо ва фаъолнокии онҳоро зиёд мекунад. Таносуби ҳучайраҳои танзимгари масуният Т-супресерҳо ва Т-хелнерҳо ба эътидол меорад.

Ғайр аз ин равғани атрии райҳон барои муолиҷаи захмҳо ва ҷароҳатҳои чирку фасоднок, сӯхтагӣ ниҳоят муфид аст.

Дар тибби амалии Булғор дамхӯрдаи алафи райҳонро барои беҳтар намудани ширасозии меъда, муолиҷаи илтиҳоби камшири

меъда, сурфа, кабудсурфа, зардзахм ва муоличаи захму чароҳатҳо васеъ истифода мекунад (Д.Иорданов, 1971).

Таҷрибаҳои илмӣ дар ҳайвонҳо баррасӣ шуда аз он далолат мекунад, ки қиёми спиртии райҳони камфоранок дорои таъсири зиддиташаннуҷ буда, ҳангоми ба ҳиссачаҳои рӯдаи борики харгӯшҳо, ки дар зери таъсири маводи ташаннуҷовар кашида мешаванд, барҳамхӯрии ташаннуҷи рӯдаро таъмин мекунад. Ҳангоми ба ҳайвонҳо гузаронидани маводи ихтилоҷовари коразол ва стрихнин муайян карда шуд, ки рағани атрии райҳон дорои таъсири зиддиихтилоҷ мебошад (В. Петков, 1988).

### Истифодаи он дар ғизо

Райҳонро инчунин барои хушбӯйкунии ҳаммом истифода мебаранд. Дар шароити хона онро ҳамчун рустании хуштамъ дар нугулҳо ва консерваҳо ҳамроҳ мекунад.

### Доруҳои райҳон

Дамхӯрдаи барги райҳон; 1 қошуқи ошхӯрӣ барги хушкӣ райҳонро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 10 дақиқа дам дода, полонида 1/3 стакани, 3 бор дар як рӯз барои муоличаи асабоният ва камишпихоӣ истеъмол мекунад.

Дамхӯрдаи барги райҳон; 2 қошуқи ошхӯрӣ барги хушкӣ райҳонро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, хунук карда, полонида, ним стакани, 3 бор дар як рӯз, то истеъмоли ғизо, барои рафъ намудани хориши луст истеъмол мекунад.

### РАҲДАВАК – спорыш птичий. *Polygonum aviculare* L.

Онро девзабон, батбоғ, барсиёндору, барсиёндоруч, парсиёндору ва садпайвандак низ менӯянд.

Раҳдавак рустании дусолаи алафӣ буда ба оилаи чатргулҳо мансуб аст. Пояаш асосан дар рӯи замин паҳн шуда дарознашон то 70 см. мерасад. Баргаш нештарпакл, ё гирди дарозрӯя буда, гулаш майдаи сабзи атрофаш сафед ё кабудчатоб мешавад. Дар моҳҳои июн гул карда июл мева мебандад.

Раҳдавак дар ҳама мавзёҳои гарми Аврулои Ғарбӣ, Сибири Шарқӣ, Осиёи Миёна ва Кафқоз паҳн шудааст. Дар Тоҷикистон раҳдавакро дар ҳама ноҳияҳо дидан мумкин аст.

Дар тибб қисмҳои рӯизаминии онро истифода менамоянд.

Раҳдавакро дар давраи гулкушой аз моҳи июн то сентябр чамъоварӣ намуда, дар сояҷойҳои гарми шамолрас меҳушконанд. Мӯҳлати нигоҳ доштани он дар ҷойҳои муайян то 3 сол аст.

Дар таркиби барги раҳдавак гликозиди флаваноиди авикулярин, флаваноидҳои кверцетин, кемпферол, мирецетин, дельфинидин мавҷуд аст. Аз наздаҳои раҳдавак кумаринҳои скополетин ва умбеллиферон ҷудо карда шудааст.

Микдори флаваноидҳо 9,1-13,4 мг/г, каротин 0,4 мг/г, кислотаи аскорбинӣ 1,2, қанд то 2,5 мг/г. мебошад. (Д. Турова ва диг. 1982).

Дар қисми рӯизаминии раҳдавак макроунсӯрҳои: К-36,90, Са-11,50, Mg-11,49, Fe-0,30; микроунсӯрҳои Mn-299,00, Cu-14,40, Zn-134,00, Co-1,68, Mo-2,08, Cz-0,49, Al-293,61, Ba-34-48, Se-0,15, Ni-1,76 мавҷуд аст.

Раҳдавакро аз замони қадим барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебаранд. Аз ҷумла, Гипократ, Фессал ва Галлен онро ҳамчун дорун хунбанд тавсия мекарданд. Дискорид овардааст, ки раҳдавак пешоброн буда банди пешобро мекушояд.

Абуалӣ ибни Сино онро ҳамчун хунбанд ва барои муолиҷаи ҷароҳати рӯда фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ тухми раҳдавакро барои муолиҷаи бавосир хунтуфкунӣ, ҳангоми ҷакидани пешоб ва ҳамчун доруи подзаҳр фармудааст.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов (1989) шаҳрвандони Тоҷикистони шимолӣ қиёми раҳдавакро барои муолиҷаи сулфа, миёндард ва гонерея истифода мебаранд.

Аҳолии ноҳияи Варзоб обҷӯши онро ҳамчун иштиҳоовар ва барои рафъи қабзият ва муолиҷаи камхунӣ, ниқрис, тарбод, сил, илтиҳоби найчаҳои шуш истеъмол менамоянд. Ҳангоми гирифтӣ ба амрози пӯст дар оби он оббозӣ мекунанд.

Қисмати рӯизаминии онро ба сифати ҷой ҳамчун талхарон, араковар қабул менамоянд.

Дар тибби Тиббет ҳамчун доруи хунбанд, дар тибби Хитою Ҳиндустон ҳамчун рӯҳафзову хунбанд истифода менамоянд.

Дар тибби мардумии рус ҳамчун доруи зиддиилтиҳоб, пешоброн ва инчунин ҳангоми бемории гурда, ҷигар, хичак ва меъда истифода мебаранд. Ғайр аз ин ҳангоми бемории шушу сили шуш истифода мекунанд. (Т.Л. Пиллат ва диг., 2000; Н.Куреннов, 2007).

Шираи онро барои муолиҷаи ҷароҳатҳо ба кор мебаранд. Дамхӯрдаи обию спиртӣ онро ҳангоми амрози диққи нафас, табларза, дарди сар, шамолхӯрӣ, сили шуш, ҷӯшобаашро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда истифода мебаранд.

Дамхӯрдашро барои мустаҳкам намудани муъҷои сар ва пешгирии рехтани муъҷо истифода мебаранд.

Дар тибби амалӣ раҳдавак аз соли 1955 бо туфайли доруи авикулярен, ки аз ин рустанӣ чудо карда шуд, барои беҳ намудани кашишхӯрии мушакҳои захдони занҳо ва баландшавии лахтбандии хун ба кор бурда мешавад.

Авикуляринро инчунин барои муолиҷаи кабудсурфа 0,5-1,0 ё ним кулчагӣ 3-4 бор дар як рӯз мефармоянд.

Муайян шудааст, ки маводи асосии таъсиркунандаи таркиби раҳдавак, ки суръати лахтбандии хунро метезонад, гликозиди флавоноии авикулярин мебошад (Покудина, 1970; Г.В. Крылова, 1989).

Дар асоси ин гликозид доруи авикулярен ба даст омадааст.

Мувофиқи маълумоти Иброҳимов ва диг. (1969) ҳангоми ба раги вариди сағҳо гузаронидани қиёми спиртии раҳдавак дар меъёри 0,1 г/кг. суръати лахтбандии хун пас аз 30 дақиқа аз вақти гузаронидани дору нисбати гуруҳи контролӣ 30% ва баъди 60 дақиқа то 40% тезтар мегардад.

Мувофиқи маълумоти М.А. Луф ва диг. (1945) чӯшоба, дамхӯрда ва қиёми раҳдавак дар таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронида хосияти зиддиинҳилоҷ ва пасткунии фишори баланди хун доштани онҳо муайян шуда буд.

Муайян шудааст, ки ҳангоми ба ҳайвонҳо гузаронидани қиёми обӣ лахтбандии хунро зиёд карда, кашишхӯрии бачадонро афзуда, пешобро метезонад. Гликозиди авикулярини таркибаш, суръати лахтшавии хуни харгӯшхоро зиёд карда, тонуси бачадонашро баланд мекунад. Витамини А-и таркибаш фаъолияти функционалии эпителияхои пардаи луобии меъдаю рӯдаҳоро беҳтар намуда, моддаҳои даббогӣ ва витамини К таркибаш деворҳои рағҳои хунгардро мустаҳкам месозанд.

Дар баробари ин кислотани салисилии таркибаш ба тез шифо ёфтани нуқтаҳои сангбастаи (петрификация) шуши беморони мубталои сил мусоидат мекунад (А.Д. Турова ва диг, 1988). Намакҳои кислотани салисилии дар рӯда бо маводи захрогини гуногун пайвастагӣ ҳосил намуда, тавассути пешоб аз буния хориҷ мекунанд, ҳангоми гузаштан аз маҷрои пешоб намакҳои санговарро бо худ гирифта ба кристализатсияшавии онҳо роҳ намедиханд. (Л.В. Пастушенков).

Маводи даббогии таркибаш, ки хусусияти фарогиранда доранд, барои рафъи исҳол ва муолиҷаи бодхӯраи пардаи луобии меъда ва захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта нофез аст (Н. Куреннов, 2007).

### Истифодаи он дар ғизо

**Дар** Хитой раҳдавакро омехта бо рустаниҳои дигар барои муолиҷаи илтиҳоби маҷрои пешоб ва ғадуди чинсӣ истифода мебаранд.

Ғайр аз ин, аз раҳдавак нугул, шӯрбо, икра, полуда, пюре бо сӯзанак ва бо сир тайёр менамоянд.

Раҳдавак ба занҳои ҳомила, бемории диққи дил ва тромбофлебит фармуда намешавад.

### Ғизоҳо ва доруҳои раҳдавак

**Нугул:** барги гуस्ताву тозаи раҳдавак (50г.), пиёзи сабз (50г.) тухми дар об пухта резакарда (1дона), қаймоқ омехта, ба боляш шибит пошида, намак карда меҳӯранд.

**Шӯрбо бо раҳдавак.** 100г. картошкаи майда резакардаро дар 0,35л. об ҷӯшонда, ба он алафи сабзу резакардаи раҳдавакро омехта, (100г.) ба боляш 50г. пиёз, 10г. сабзӣ, 5г. чарб ва намак ҳамроҳ мекунанд ва баъди пухта расиданаш меҳӯранд.

**Пюре бо раҳдаваку сир.** 200г. раҳдаваки тару тозаи резакарда, 50г. сири аз гуштмайдакунак гузаронидаро намак зада, қаланфур ва уксус ҳамроҳ мекунанд.

**Обҷӯши раҳдавак.** 3. қошуқ рустании хушку майдакардаро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва онро дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонида, баъди 30 дақиқа аз дока полонида, 1/3-1/2 стакани, 2-3 бор, 20 дақиқа пеш аз ғизо истеъмол менамоянд.

**Дамҳӯрдаи раҳдавак:** 20 г. рустании хушку майдакардаи раҳдавакро ба зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, 2 соат дам дода (печонда), полонида, 1/3 стакани, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби маҷрои пешоб масраф мекунанд.

**Обҷӯши раҳдавак:** 3 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 30 дақиқа хунук намуда, полонида, 1/3 стакани, дар як рӯз 3 бор барои муолиҷаи санги гурда ва маҷрои пешоб масраф мекунанд.

### РОСАН – девясил высокий. *Inula helenium* L.

Рустании бисёрсолаи ғизой буда ба оилаи торониҳо мансуб аст ва чоқла низ мегӯянд.

Росан асосан дар Осиёи Марказӣ, Кафқоз, қисми аврупоии собиқ

ИЧШС. Сибири Ғарбӣ, Афғонистон, Эрон, Ҳиндустон, Чин, Непал ва соири кишварҳо нумӯ меёбад. Дар тибб асосан реша ва беҳрешаи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби беҳреша ва решаи росан инулин, моддаи талх, рағани эфир, сапонинҳо, катрон, кислотаҳои органикӣ, алкалоидҳо, моддаҳои даббоғӣ, дар баргаш токоферол, витамини С, лактонҳо, ин-валин, гранилин, карбогидрид ва ғайра мавҷуд аст.

Дар решааш инчунин макроунсурҳои К-14,50, Са-7,40, Mg-1,90, Fe-0,50 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,11, Cu-0,38, Zn-0,27, Co-0,11, Cr – 0,04, Al-0,40, V-0,15, Se-10,00, Ni-0,14, Sr-0,15, P-0,05, T-0,13, B-14,40 мкг/г муайян шудааст.

Росан аз қадимулайём барои давои беморон истифода мешавад.

Абумансури Муваффақ овардааст, ки росан аслан ғарм буда хунукмизоҷонро фоида дорад. Меъдаро шифо бахшида, бандҳоро мекушояд. Агар онро дар раған пухта ба бугумҳои иллатнок банданд, дардро шифо бахшад. Росан хусусияти балғамрониро низ дорост.

Абӯалии Сино онро ҷихати муолиҷаи дарди бугумҳои дасту по, дарди сар, диққи нафас, омосҳои гуногун ва чун ғичарон тавсия кардааст. Ӯ омехтаи косагули росану асалро балғамрон доништа, обҷӯшаи чун доруи пешоброн пешниҳод намудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки росан ба бемории асаб, фалаҷ нафъбахш буда, бандҳои ҷигару шушро мекушояд ва ба дарди нимсара шифо мебахшад. Он дарди устухон, миён ва асаби суринаро низ таскин мебахшад. Омосҳои сардро ҳам нофъ буда, ғичарон аст.

Бино ба ақидаи Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ росан қалбро қавӣ, ҳазми гизоро муназзам ва шаҳватро меафзояд. Вай қодир аст бандҳои ҷигару сипурзро кушода, дарди ҷигар, бугумҳои дасту пову миёниро, ки аз шиддати никрису тарбод сар мезананд нафъ бахшад.

Дар тибби Тибети қадим барои касалиҳои узвҳои ҳозима, шуш, гурда, ғадуди зермеъда аз росан ва ҷихати табобати бемории гуногун бошад, онро бо дигар рустаниҳои шифоӣ омехта истифода менамуданд.

Дар тибби мардумӣ решаи росан барои рафъи табларза, илтиҳоби масона, сил, илтиҳоби узвҳои ҳозимаву роҳи нафас, зарпарвин, омос ва бавосир истифода мебаранд (А.М.Гродзинский, 1989; В.П. Махляюк, 1993; Т.Л. Пиллат, 2000).

Табибони мардумии тоҷик обҷӯши гул ва решаи онро барои рафъи тангнафасӣ, дарди раҳм, халадард, муолиҷаи бавосир, боди шикам ва чун доруи пешоброн, талхарон ғичарон ва балғамкан истифода мебаранд. Табибони мардумии булғор ба одамони дар нағичаи бемории

дуру дароз лоғаргашта нушидани майи росанро тавсия мекунанд, ки дорои таъсири рӯҳафзоӣ ва қувватбахшанда мебошад.

Дар тибби байторӣ реша ва бехрешаи онро барои табобати илтиҳоби пардаи луобии меъдаву рӯдаи ҳайвонҳо ва чун василаи балғамрон истифода мекунанд.

Дар тибби муосир онро барои муолиҷаи илтиҳоби нойҳои шуш, илтиҳоби харной ва зуком аз он истифода мебаранд. Пайдост, ки хусусиятҳои балғамронӣ ва зиддиилтиҳобии он дар ин амр нақши калон мебозад. Барои табобати касалиҳои узвҳои ҳозима, меъда, рӯда ва барои ихроҷи талха гули росанро тавсия мекунанд.

Дар тадқиқотҳои фармакологӣ муайян шудааст, ки зери таъсири дамхӯрдаи решаи росан тарашшӯҳи шираи рӯда суст ва тарашшӯҳи талха ба рӯдаи дувоздаҳангушта зиёд мекунад. Ҳамбастагии ин ду хусусият истифодаи онро дар муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима дучанд баланд мешавад (А.Д. Турова ва диг., 1988).

Равғани росан бошад, хосияти зиддимикробӣ ва гичаронӣ дорад, хусусан барои нест кардани кирми аскаридӣ муфид аст. Дамхӯрдаи росан инчунин хосияти балғамронӣ дорад. Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи бемории роҳи нафас ва узвҳои ҳозима ҳамчун доруи зиддиилтиҳобӣ, балғамрон ва талхарон истифода мебаранд. (С. Я. Соколов ва диг., 1985, А.Д. Турова ва диг., 1982; В. Петков, 1988).

Аз маълумоти Н. Куреннов (2007) бармеояд, ки алантолактони таркиби росан дорои таъсири зиддивирӯс ва зиддизанбурӯғ (протвогрибковый) буда, онро барои муолиҷаи беморони тавассути вирусҳо ва замбурӯғҳо гирифтӣ шуда истифода мебаранд. Росан инчунин хусусияти зиддиилтиҳоб, талхарон, пешобгон, зиддиуфун ва гичарон дорад.

Дар саноати дорусозӣ «Аллантон» ном доруро, ки аз решаи росан омода шудааст, барои муолиҷаи захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта ба кор мебаранд. Инчунин барои табобати бемории диққи нафас, чигар, талхадон, илтиҳоби роҳҳои пешобгузар аз росан истифода мекунанд.

Дар саноати баққоӣ ва оmodасозии ғизоҳои парҳезӣ низ аз он баҳравар мешаванд.

Дар баъзе ноҳияҳо росанро ҳамчун ғизо истифода мебаранд.

### Доруҳои росан

Аллантон (Alantonum): аз маводи таркиби решаи росан истеҳсол мешавад

Маводи зиддиилтиҳоб.

Онро барои муолиҷаи чароҳати меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта.

бодхураи пардаи лубии меъда ва илтиҳоби рӯдаи дувоздаҳангушта мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: 0,1 г. 3-4 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз истеъмоли гизо. Мӯҳлати табобат, то 6 ҳафта.

Шаклаш. Кулчадоруи 0,1 г.

Мӯҳлати истифодабарияш то 2 сол.

**Дамкарда.** Ду қошуқи чойхӯрӣ решаи хушқу майдакардаи росанро дар термос андохта, болояш 1 стакан оби ҷӯш мерезанд ва 10 соат дам медиҳанд. Пас аз дам хӯрданаш онро рӯзе 1/3 стакани, 3 бор, ним соат пеш аз таом барои муолиҷаи бемории дастгоҳи ҳозима истеъмол менамоянд.

**Обҷӯши беҳрешаи росан:** 1 қошуқи ошхӯрӣ решаҳои хушқу ва майдакардаи росанро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, 10 дақиқа хунук намуда, полонида, ним стакани 2 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бемории роҳи нафас истеъмол мекунанд.

**Обҷӯши реша ва беҳрешаи росан:** 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушқу майдакардаи росанро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 2 қошуқи ошхӯрӣ дар ҳар соат барои рафъи кабудсурфа истеъмол мекунанд.

## **РУМОРАН** – розмарин лекарственный. *Rosmarinus officinalis* L.

Онро шакарсеб, убайсарон ва кофури испарам низ мегӯянд. Рустании шифоии ҳамешасабз, сербарги хушбӯи бутташакл буда, баландиаш аз 1 то 1,5 м. мерасад. Решаи пурқувват дорад, ки он ба умқи замин то чуқурии 3-4 метр мерасад. Руморанро дар Қрим, Ҷумҳуриҳои Кафқоз ва Осиёи Марказӣ ҳамчун рустании атрио шифоӣ парвариш мекунанд.

Барои муолиҷаи барг ва навдаҳои ҷавону сершохи сербарги онро истифода мебаранд. Дар моҳҳои феврал-май ҷамъоварӣ менамоянд.

Дар таркиби баргҳояш 1-2% равғани атрӣ, 8% танин, то 0,5 алкалоидҳо, аз ҷумла, розмарицин, кислотаҳои урсолӣ, амарин, бетулин, в-ситостерин ва розмарин, кислотаҳои никотинӣ, никотинамид ва ғайра муайян шудааст.

Равғани атрии руморан дар таркибаш то 30% ва  $\alpha$ -пинен, то 20% камфен, 10-18% борнеол, 17-32% цинеол, борнилацетат ва ғайра дорад (Karlen, 1969, Дамарсет. ал., 1969).

Руморанро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд.



Абуалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки убайсарон ғизоро ҳал намуда, аз бемории мараз судманд аст ва зукоми аз хунукӣ ба амал омадаро шифо бахшад, оби он биноии чағирро афзун мекунад.

Дар тибби мардумии булғор онро барои муолиҷаи тарбод, никрис, зардзаҳм ва заҳмҳои музмин истифода мебаранд (В.Петков, 1988).

Дар тибби мардуми рус гуфта шудааст, ки дамхӯрдаи оби он ҳайзовар буда, кашипхӯрии мушаққон дилро пурзӯр мекунад ва дар муддати кӯтоҳ фишори хунро баланд менамояд, хосияти талхарон, рӯҳафзо ва дардбанд дорад.

Дамхӯрдаи оби онро гарм карда дар ванна рехта ба дарунаш даромада, барои муолиҷаи илтиҳоби торҳои асаб, шамолхӯрӣ ва зуком истифода мебаранд. (Замотаев ва диг., 1985).

Мувофиқи маълумоти В. Петков дамхӯрдаи гарми он хусусияти хуби рӯҳафзо дошта, барои муолиҷаи вараҷа ва бемории лоғаршуда муфид аст.

Н.Куреннов (2007) онро барои беҳтар намудани ҳазми ғизо, ки дар натиҷаи бемории ҷигар ба амал меояд, ихгилоч, дами шикам, қабзият, бемориҳои роҳи нафас, беҳобӣ, хиссгерия, вайроншавии сиклҳои ҳайз мефармоянд.

Норре Н.А. (1977) фармудааст, ки руморан хусусияти пешобронӣ дошта, ҳазми ғизоро беҳ мекунад. Ӯ оиди хусусияти зиддиташаннуч ва талхарони руморан маълумот додааст.

Тадқиқотҳои дар гурбаҳо гузаронида муайян кард, ки рағани атрогини руморан дар меъёри 5 мг/кг. ба пастшавии кӯтоҳмуддати фишори хуни ҳайвонҳо мерасонад.

### Доруҳои руморан

**Дамхӯрдаи руморан.** Як қошукча барги хушки руморанро дар 2 стакан оби ҷӯшида дар зарфи сарпӯшдор андохта, 1/2 соат дам медиҳанд ва аз доқа полонида, 1-2 қошукӣ ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз пеш аз ҳӯрок истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдаи барги руморан.** 200-300 г. барги хушки руморанро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 3 литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, 15 дақиқа дам дода, барои хориҷ истифода мебаранд.

**РҶЯН** – марена красильная. *Rubia tinctorum* L.

Онро рӯнос низ меғӯянд.

Рӯян аз қабилӣ рустаниҳои бисёрсола буда, қадаш то 2м. мерасад, решааш низ дароз аст. Пояҳои борику дарҳампечидаш чорқирра буда, қирраҳои шохчаҳои майда доранд, ки рӯи замин хобидаанд.

Барғояш дарозрӯя, пахлуҳояш яклухт, поябаргаш кӯтоҳ, гулҳояш майдан зард, гултоҷ ё чорубаки мураккаб дорад.

Мевааш сиёҳ, сермағз, дарозиаш то 5мм. Ғафсии тирреша ва решаҳояш аз 2 то 18мм. ва ғилофакаш аз милаш тез ҷудо мешавад, рангаш сурхи дорчинӣ, милаш сурхи норинҷӣ, бўи ба худ хос дорад ва мазааш дар аввал ширину баъд талх мешавад. Моҳҳои июн-июл гул карда август-сентябр мева мебандад.

Одатан қад-қади дарёҳо ҷӯйҳо, дар байни буттаҳо, дар чангалзор, нишебию доманаи кӯҳҳо во меҳӯрад. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон 7 намуи рӯян маълум аст.

Дар тибб решаи рӯян истифода мешавад. Онро баҳор ҳангоми шудгори заминҳо ва тирамоҳ (сентябр-октябр) ҷамъ мекунад. Решаашро аз хок тоза ва дар ҷои соя ва шамолраси хушку гарм хушк мекунад.

Дар таркиби решаи рӯян кислотаҳои органикӣ: ҷавҳари лиму, хок-сикарбонати дуасоса, 2,68% антрахинонҳои ализарин, рублидин, пурпурин ва ғайра, иридоидҳои асперулозид 0,16%, де-зицетиласперулозид, кислотаҳои фенолкарболовӣ, 0,16% кумаринҳо, 0,6% флаваноидҳо, кверцетин кемпферол, апигеин, лютеолин ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби решааш иғҷунин макроунсурҳои К-28,80, Са-19,30, Mg-1,90, Fe-2,50, мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,43, Cu-1,71, Zn-1,43, Co-0,04, Cr-0,65, Al-0,50, Ba-2,01, V-0,46, Se-0,50, Ni-0,03, Sr-0,60, P-0,13, T-0,09, B-43,-60 мкг/г муайян шудааст.

Табибон решаи рӯянро ҳамчун маводи шифобахш аз қадим калф карда буданд. Дискрудис, Бӯкрот ва Галлен рӯянро барои табобати зарпарвин сил ва васли устухонҳои шикаста тавсия кардаанд.

Абуалии Сино фармудааст, ки рӯяни бо сирко омехта песиро шифо бахшида, пӯстро аз ҳар асари нохуше ки дар он аст, пок кунад. Рӯян бо асал аз кавин ва фалаҷ судманд аст. Самараш бо сиркову асал омосҳои сипурзро нафъ бахшад. Рӯян чигару сипурзро пок кунад ва суддаҳои онро кушояд. Пешоброн аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки рӯян гарму хушк дар дараҷаи якум буда, барои муолиҷаи мӯйрезӣ фоидабахш, пешоброн аст, обхӯра ва бемории сипурзро нофъ аст.

Бандҳои чигарро мекушояд, сангҳоро ҳал мекунад, зарпарвинро шифо мебахшад. Малҳамаш барои муолиҷаи дарди бугумҳо нофъ аст. Агар онро бо сирко омехта молед, шукуфаро нест мекунад.

Духтури Шерозӣ Ал-Ансорӣ гуфтааст, ки рӯян пешоброн аст, чигару сипурзро тоза мекунад, бандҳоро мекушояд. Агар онро бо оби асал истеъмол намоянд аз бемории асаби сурин нофъ аст.

Дар тибби Тибет онро барои муолиҷаи ангина ва гулӯзиндонак истифода мебаранд. Дар Ҳиндустон барои муолиҷаи банди пешоб ба кор бурда мешавад.

Дар кишлоқи Харангони ноҳияи Варзоб обҷӯши решаи рӯянро барои муолиҷаи зарпарвин, санги гурда, тарбод ва дарди миён (радикулит) истифода мебаранд (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардумии халқҳои гуногун дамхӯрда, кӯфта, обҷӯш ва киёми онро барои муолиҷаи бемории гурда, роҳҳои пешоб, чигар, сипурз роҳи нафас, исҳоли хунин, сили устухон, рахит, камхунӣ, обхӯра, никрис, илтиҳоби асаби сурина ва ҳамчун талхарон, пешоброн истифода мебаранд (Гаммерман, А.Ф. 1942, Горелцкий Ц. К., 1892-1893, Д. Йорданов, 3985, Туцков, 1971, Gressen O. 1953).

Намуди дигари рӯян, ки асосан дар Шарқи Дур, Сибири Шарқӣ мерӯяд, ки рӯяни дилбарг ном дорад. (*R. Cardifolia* L.) дар мамлакатҳои гуногун барои муолиҷаи сили шуш, зарпарвин ва ғайра истифода мекунад.

Дар Тибет онро барои муолиҷаи газакгирии шуш, сили шуш, омоси фасодноки шуш, илтиҳоби пардаи шуш, илтиҳоби садопардаи овоз (ларенгит) бемории чигар, узвҳои ҳозима, дарди сар, касолати устухон, илтиҳоби буғумҳо мефармоянд. (Базрон Э. Г. 1984, Гусева, 1961, Бадраев Б. Б. 1985).

Дар Ҳиндустон хока ва шираи онро дар шакли малҳам барои муолиҷаи бемории пӯст, псёриаз, ширинча ва бемории рӯҳӣ, зидди илтиҳоб ба кор мебаранд.

Дар тибби муосир киёми хушки рӯянро барои муолиҷаи санги гурда ва обғаҳ, доруи зиддиташаннуч, ки дар натиҷаи он сангҳои хурд-хурди гурда хориҷ мешаванд, дамхӯрдаи решааш дар таркиби доруи «цистенал» дохил шудааст ва онро барои муолиҷаи санги гурдаю обғаҳ мефармоянд.

Ҳангоми муолиҷа бо доруҳои рӯян сангҳои гурда мулоим, порпора ва хориҷ мешаванд. (Соколов С.Я. 1985, М.Д. Машковский, 1985).

Киёми решаи рӯян, ки дар таркибаш пайвастагиҳои антахинон дорад сангҳои гурдаю обғаҳро, ки таркибашон аз фосфату оксалатҳои калций ва магний иборатанд, майда мекунад.

Доруҳои рӯян инчунин дорои хусусиятҳои зиддиташаннуч ва пешоброниянд, ки он бо пайвастишавии кимиёии моддаҳои ранговари рӯян бо фосфати калций алоқаманд аст. Онҳо нерӯи мушакҳои косачаҳои гурдари суст, кашишхӯрии онҳоро зиёд намуда, боиси ҳаракат ва хориҷшавии сангҳо мегарданд.

Хусусияти сангмайдакунии рӯянро дар аввал бо кислотаи ребе-

ретрин алоқаманд мешумурданд, вале имрӯз онро бо маводи ранговари таркиби он алоқаманд мешуморанд, чунки ҳангоми дар зарфҳои шишагин ҷой додани сангҳои фосфати калций ва магний онҳо рангро ба худ кашида мулоим ва реза мешаванд (А.Д. Турова ва диг., 1988).

Н.Куреннов (2000) низ рӯянро доруи ниҳоят хуб барои майда ва хорич намудани санги гурдаю маҷрои пешоб мешуморад. Ӯ менависад, ки рӯян барои муолиҷаи бемории илтиҳобии гурда на сангҳои фосфатию оксалатӣ ниҳоят муфид аст.

Бояд қайд кунем, ки рӯян ба пардаи луобии мӯъда таъсири манфӣ мерасонад ва миқдори туршии онро зиёд мекунад, аз ин рӯ онро ба мубталоёни захми мӯъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта фармудан ҷоиз нест. Рӯянро ҳангоми илтиҳоби музмини гурда ва косташавии кори он фармудан мумкин нест.

### Доруҳои рӯян

**Цистенал (Cystenal).** Таркибаш аз дамхӯрдаи решаи рӯян 0,0093г. салисилати магний, 0,14 г. рағани атрӣ, 5,75 г. спирти этилӣ, 0,8г. рағани зайтун то 10 мл. иборат аст.

Цистеналро дар зарфҳои шишагини 10 мл. истеҳсол мекунанд.

Доруи зиддииктилоҷ, зиддиилтиҳоб ва пешобронист.

Онро барои муолиҷаи сангҳои гурдаю маҷрои пешоб истифода мебаранд.

**Тарзи истифодабарияш:** 30 дақиқа то ғизо, 3-4 қатра дар як ҳисса қанд ҷақонда истеъмол мекунанд.

Истеъмоли он ҳангоми бемории гломерулонефрит, косташавии кори гурдаҳо ва ҷароҳати мӯъда манъ аст.

Мӯҳлати истифодабарияш 3 сол.

**Марелин (Marelinum).** Таркибашро қисми рӯян 0,0325 г, зарингули канадагӣ 0,025г. қисми чилбуғуми даштӣ 0,015 г. келлин 0,0025 г. коргликон 0,000125 г. салисиламид 0,035 г. фосфати магний 0,01 г. ташкил медиҳад.

Марелин дар шакли кулчадору (таблетка) истеҳсол мекунанд.

Доруи зиддииктилоҷ, зиддиилтиҳоб, пеллоброн мебошад.

Онро барои муолиҷаи санги гурдаю маҷрою пешоб ва пас аз ҷароҳии санги гурда ё хоричшавии онҳо мефармоянд.

**Тарзи истифодабарияш:** дар мӯъри 2-4 кулчадору пеш аз ғизо дар муддати 20-30 рӯз фармуда мешавад. Беморони мубталои ҷароҳати мӯъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта онро пас аз истеъмоли ғизо истифода мебаранд.

Барои пешгирии ҳосилшавии сангҳо ва пас аз хоричшавии табиии онҳо 2 кулчадоруй, 3 бор дар як рӯз муддати 2-3 моҳ истеъмол мекунанд.

Онро ба беморони гломерулонефрити музмин ва шадид фармудан мумкин нест.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

Киёми хушкӣ рӯян (*Extractum Rubiae tinctorum siccum*).

Ҳамчун доруи зиддиҳитлоҷ, пешоброн, мулоимгари сангҳои маҷрои пешоб истифода мебаранд.

Тарзи истеъмолаш; 0,25-0,75 г. 2-3 бор дар як рӯз, бо ним стакан оби гарм мӯътадил масраф мешавад.

Дар шакли кулчадоруи 0,25 г истеҳсол мекунад.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

**Обҷӯши решаи рӯян.** Решаи рӯянро майда карда аз он ба андозаи 20г. мегиранд ва онро дар зарфи сирдор андохта, ба болоиш 200мл. оби ҷӯшидаи гарм ҳамроҳ мекунад. Дар оғали паст то 30 дақиқа ҷӯшонда, баъд хунук мекунад. Рӯзе 3-4 бор ба андозаи як қошуқи ошхӯрӣ пеш аз хӯрок менӯшанд. Агар пешоб ранги сурхи баланд пайдо кунад, дар он вақт киёми решаи рӯянро камтар (1-2 бор) нӯшидан даркор. Барои муолиҷаи санги гурда киёми решаи онро 2-3 моҳ истеъмолаш намудан лозим аст.

### **САБР, САБУР – алоэ древовиднос. *Aloe Arborescens* Mill.**

Сабр рустании бисёрсолаи ҳамешасабз буда, ба оилаи занбакиҳо дохил мешавад. Баргаш дарози сершираву сермағз буда, дарозииш аз 2 то 5,5см, гафсиаш аз 0,7 то 1,5см. мерасад Баландиаш то 4м. Гули сабр найчамонанд ё зангулашакли сурх, норинҷ ё зард, хушагулаш тутшакл аст.

Ватани сабр чанубию шарқи Африқо буда, дар Арабистони чанубӣ низ ба таври хурдӣ налғунамо мсёбад. Дар тиб асосан баргу шираи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби баргу шираи сабр ферментҳо, витаминҳо ва фитонцидҳо мавҷуданд. Таркиби барги ин рустании шифой аз инулин, антрагликозидҳои алоин, наталоин, гаманатолоинӣ бой аст.

Хусусияти шифоии сабур аз замонҳои қадим маълум буд ва онро барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебаранд.

Абумансури Муваффақ дар «Гиёҳнома» менависад, ки сабр меъда ва афзоиши шикамро қавӣ кунад ва рутубати мағзро бибарад ва қуввааш диҳад ва дилу тан ва ҳама андомҳоро қувва физояд.

Абуалии Сино сабуро барои муолиҷаи молихулиё, банди пешоб, дарди нохунхӯрак ва чароҳатҳои бадан фармудааст. Ӯ инчунин навиштааст, ки сабр қуввати чашмро афзуда, мӯйро мустаҳкам мекунад ва агар шираи онро ба узви латхӯрдаи бадан баъданд, нафъ меорад.

Дар тибби Хитой сабрро аз замонҳои қадим истифода мебаранд. Онро чун исхоловар, иштиҳоовар ва барои табobati сили шуш, бемории дилу чараёни қалб, косталавии ҳайз мефармоянд. Шираашро барои муолиҷаи захмҳои гуногун ва дарди дандон истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ сабр аз замонҳои қадим маъмул аст. Табибони мардумӣ барги сабрро ба маризони харобу камқувват ва гирифтори дарди сар тавсия медиҳанд. Шираи барги сабр бо рағани дунба ва асал барои беморони сил судбахш аст.

Шираи сабр бо май ва асал барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои шуш (бронхит), газаки шуш (пневмония) ва шираашро бо асалу спирт барои табobati захми меъда истифода мебаранд.

Дар тибби муосир сабр ва доруи онро васеъ ба кор мебаранд. Аз сабр чунин доруҳо тайёр мешаванд: шираи сабр (80мл. шира, 20мл. спирти 95% ва 0,5% хлорбутанолгидрид).

Он барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, бемории пушт, захмҳои фасоднок, сӯхта, захмҳои ихтизой (кӯҳнаи лӯсидашаванда), трофики ва инчунин барои илтиҳоби гулӯву ком истифода мешавад.

Облаттаи шираи сабурро барои табobati сили пушт, бодхӯра, зардзаҳм ва дар амалиёти гинекологӣ, барои муолиҷаи бодхӯраи гарданаки бачадон ба кор мебаранд (В.Ф. Корсун ва диг. 1999; Н Куреннов, 2007).

Доруҳои сабр чараёни барқароршавӣ ва муқовимати буяро баланд мебардорад, ки он бо фаъолшавии фаъолияти ферментҳо ва ҳормонҳои буя алоқаманд аст. Дар баробари ин сабр таъсири исхоловар дорад, ки он бо маводи алонин-омехтаи гликозидҳои антрахиноӣ алоқаманд аст (В. Петков, 1988).

Дар тадқиқотҳои илмӣ муайян шудааст, ки эмулсияи сабр чароҳатҳои аз таъсири нурҳои радиативӣ ба амал омадари шифо мебахшад. Сиропи сабр бо маводи оҳан чараёни хунофаринишро беҳтар мекунад ва шираи баргҳои дорӣ хусусияти зиддибактерӣ ва бактериякӯш буда, аз чумла, бактерияҳои сироятии стафилококк, стрептококк, ағезандаи домана, шигеллаҳо нобуд месозад (А.Д Турова ва диг, 1987).

Доруи дигаре ки аз сабр тайёр мекунад, эмулсияи сабурӣ ном дорад, ки онро аз 78г. шираи сабр, 10,1 эмулгатор, 0,1 рағани беданҷир 0,1 рағани эвкалипт, 0,2г. кислотаи сорбинӣ ва 1,5г. натрий карбоксиметилцеллюлоза месозанд. Он асосан барои муолиҷаи сӯхта, беморони аз нури радиативӣ зарардида фармуда мешавад.

Чавҳари моеъшакли сабр бо номи «Экстракт алоэ жидкий» истеҳсол мешавад, ки онро ҳамчун ағезандаи биогенӣ (биогенный

стимулятор) истифода мебаранд, ки дар зери таъсири ин гуна моддаҳо қобилияти кории тамоми аъзои сусти бадан тобовару қавӣ мегардад. Ин хосияти сабрро аввалин бор академик В.П. Филатов кашф кардааст.

Чавҳари моеъшакли дигари сабр, ки барои сӯзанзанӣ (инъексия) тайёр шудааст, «Экстракт алоэ» ном дошта, асосан барои муолиҷаи бемории чашм, (илтиҳоби мултаҳима, кератит ва илтиҳоби пилки чашм (блефарит), илтиҳоби меъда, захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, диққи нафас, илтиҳоби ғадудҳои чинсӣ (простатит) фармуда мешавад.

Истифодаи сабр ва доруҳои аз он тайёркарда ба занони обистан, беморони гирифтори касалиҳои чигару талхадон, гурдаву масона ва қалбу рағҳои хунгард тавсия намешаванд.

### Доруҳои сабр

**Линименти сабр (Linimentum Aloes).** Таркибашро шираи сабр-78 г. рағани калудона 10,1 г. эмулгатор №1 10,1 г. рағани эвкалипт 0,1 г. кислотаи сорбин 0,2 г. натрикарбоксиметилселлюлоза 1,5г. ташкил додааст.

Онро барои муолиҷаи сӯхта ва чароҳатҳои нурии истифода мебаранд.

Линименти сабрро ба болои ҷои сӯхта ва чароҳат 2-3 бор дар як шабонарӯз тунук молида болашро бо доқа мепӯшонанд.

Дар зарфҳои шишагини 50 г. истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

**Сиропи сабр оҳан (Sirupus Aloes cum Ferro).** Таркибашро хлориди закиси оҳан, ки аз 135 г. оҳани 20%, 15 г. кислотаи хлористоводород, 4 г. ва сиропи шираи сабр 1000 г. ташкил медиҳанд.

Онро барои бемории камхунӣ истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш: ½ л қошукчаи чойхӯрӣ дар ¼ стакан об, 3 бор дар як рӯз. Мӯҳлати таъбиқат 15-30 рӯз.

Дар зарфҳои шишагини 100 мл. истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

**Ширҳои сабр (Succus Aloes).** Таркибашро шираи тару тозаи сабр 80 мл, спирти 95% 20 мл. хлорбутанолгидрат 0,5 г. ташкил медиҳад.

Онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъда, меъдаю рӯда, рӯдаи борику ғафс мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: 1 қошукчаи чойхӯрӣ, 2-3 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо.

Дар зарфҳои шишагини 100 мл истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 2 сол.

Кулчадоруи сабр (*Tabulletae Aloes abductae*) Оғро барои муолиҷаи бемории чашм истифода мебаранд.

Тарзи истеъмолаш: 1 кулчадоруй 3-4 бор дар як рӯз 15-20 дақиқа то истеъмоли ғизо.

Мӯҳлати истифодабарияш 3 сол.

**Қиёми моеъгии сабр** (*Extractum Aloes fluidum pro injectionibus*)

Стимулятори биогенӣ.

Оғро барои муолиҷаи бемории чашм, ҷароҳатҳо меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, диққи нафас ва ғайра мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: 1 мл. тавассути сӯзандору ба зерпӯст мегузаронанд. Ба ҷудакони то 5 сола 0,2-0,3 мл, аз 5 сола боло 0,5 мл.ро ташкил медиҳад. Мӯҳлати табобаташ 15-30 рӯз аст.

Қиёми сабрро ба беморони вазнини дилу рағҳои хунгард, ғишори баланди хун, занҳои ҳомила пас аз 7 моҳағӣ, бемории шадиди дастҳои ҳозима намефармоянд.

Оғро дар шишадоруҳои (ампулаҳои) 1 мл. дар як қуттӣ 10 ампула истеҳсол мекунад.

Мӯҳлати истифодабарияш 3 сол.

**Алоэ вера:** концентрати шираи алоэ 150 мг. ва витамини Е 30-Ед дар шакли кулчадору аз тарафи фирмаи «Vitamin Power» ИМА истеҳсол мешавад.

Оғро барои муолиҷаи бемории илтиҳобии сироятии роҳҳои пешобгузар истифода мебаранд.

Тарзи истифодабарияш. 6 кулчадору дар як рӯз.

**Шираи сабр.** 1 қошукчаи чойхӯрӣ, 2-3 бор дар як рӯз, ним соат пеш аз ғизо барои рағии қабзияти музмин ва илтиҳоби меъда истеъмоли мекунад.

**Шираи сабр.** 1 қошукчаи чойхӯрӣ 2-3 бор дар як рӯз пеш аз хӯрок барои муолиҷаи табхол (герпес) истеъмоли карда, бо шира қитъаҳои мубталои бемориро мемоланд. Ғайр аз ин, ҳангоми зуком 3-5 қатрагӣ ба сурохиҳои бинӣ дар ҳар 3-4 соат мечаконанд.

**Шираи сабр.** 3 қатра шираи тару тозаи сабрро дар 1 қошукча оби ҷӯшомада омехта, дар шиками наҳор меҳӯранд (агар ғишори баланди хун бошад).

### **САБЗӢ**— морковь посевная. *Daucus sativus* roch L.

Рустани ғизой буда, ба оилаи чатргулҳо мансуб аст.

Сабзӣ рустани басо қадима буда, аз он юнониҳо, форсҳо, арабҳо, ва румиҳои қадим истеъмоли мекарданд. Дар Аврупо сабзӣ аз асри XIV (дар Ингилистон) чун маводи ғизой парвариш мешуд



То кунун тақрибан 60 навъи сабзӣ маълум аст, ки онҳоро аз соҳили баҳри Миёназамин то Аврупо, Австралиё, Зеландияи Нав, Осиёи Миёна, Шарқи Наздик, Шарқи Дур ва ғайра чун рустаниҳои ғизоӣ парвариш мекунад.

Таркиби беҳрешаи он аз моддаҳои ғизоӣ ҳаёти бой аст.

Аз ҷумла, дар таркиби сабзӣ 88,8% об, 1,3% моддаҳои азотӣ, 0,2% раған, 6,15-9,2% карбогидридҳо, аз 25 то 45 мг% каротиноидҳо, ки аз он 80% а-каротиноидҳо ва 20%-ро β-каротиноидҳо (9 мг%) ташкил мекунад, мавҷуданд. Дар таркиби сабзӣ витаминҳои В1, В2-1,0 мг%, В5, В6, Д, Е 0,6 мг%, К, РР – 0,5-1 мг% кислотаи аскарбин, то 0,15 мг% кислотаи пантотен, 0,3 мг% кислотаи фолат то 90 мг%, витамини Р-40 мг%, флаваноидҳо, 0,54-0,57 ғоиз раған ва 0,24-0,28 ғоиз рағани эфир, 0,8 г% наҳҳои ғизоӣ ва 0,1% кислотаҳои органикӣ мавҷуд аст.

Дар таркиби тухмаш 13% раған, 1,6% рағани эфир (динеол, цитронелпол, кариофилен, дипентен, а-пинен, лимонен), пайвастиҳои флаваноидии хирзин, апигенин, лютеолин, кверцетин, кемперол, ва кумаринҳо маҳфуз аст. Дар таркиби баргаш низ кумаринҳо, флаваноидҳо, антоцианҳо ва ғайра муайян шудааст.

Дар таркиби сабзӣ инчунин макроэлементҳои К-28,50, Са-19,20, Mg-3,6, Fe-0,07, мг/г ва микроэлементҳои Mn-19,70, Cu-8,63, Zn-27,90, Cr-0,56, Al-14,56, Ва-67,04, Сг-0,20, Ръ-0,48, В-67,20, I-0,09, Br-3,90 мкг/г муайян шудааст.

Моҳияти ғизоии сабзӣ 33 килокалорияро дар 100 г. ташкил медиҳад.

Сабзӣ аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мешуд. Абӯмансури Муваффақ навиштааст, ки кӯфтаи баргаш ба узвҳои зарбхӯрда нафъ бахшад. Сабзии худрӯй бошад, шаҳвати мардонро бедор ва одамро фарбеҳ мекунад ва сурфаро шифо мебахшад.

Тухмдонҳои оби маниро зиёд намуда сангҳоро хурд мекунад. Агар онро бо асал ё об истеъмол намоянд, бандҳоро мекушояд ва чигарро тоза мекунад. Обҷӯши тухмдонаҳои синаро аз балғам тоза карда, сурфаи музминро шифо мебахшад.

Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки мураббон сабзии даштӣ гурдари қавӣ, дарди сутунмӯҳраро рафъ карда, ба марди сустмиён қувват мебахшад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки беҳтарини сабзӣҳо сурхуширин аст. Агар тухмдонаҳои сурхуширинро ба чапш молед, иллати онро нафъ мебахшад. Шири баргаш ба дарди гӯш, қафаси сина, шуш ва меъда ғоида дорад. Агар сабзиро то лаҳм шудан пухта ба бемори

меъда, чигар, сипурз диҳанд сиҳат мешавад. Баргаш захму чарохатҳоро шифо мебахшад.

Муҳаммад Хусайн дар «Маҳзан-ул-авдия» навиштааст, ки сабзӣ барои дарди қафаси сина, меъда ва чигар нафъовар буда, санги гурда ва масонаро берун месозад. Сабзӣ хусусияти пешобронӣ дошта, сурфаи музминро низ нафъ мебахшад.

Мураббояш осонҳазм буда, барои беморони гирифтори истисқо (обҳура) фоидабахш аст. Агар онро бо асал тайёр намояд, кори рӯдаҳоро ба танзим меорад.

Дар тибби мардумӣ тухми сабзиро барои муолиҷаи санги гурдаву масона истифода мебаранд. Барои ин ба бемор кӯфтаи тухм, тухмдонаҳои бутун ё дамхӯрдашро, ки дар об тайёр мекунад, мефармоянд. Беҳи сабзиро ҳамчун исҳолавари сабук ва пешоброн ба беморони гирифтори қабзият ва камқувват мефармоянд.

Дар тибби мардумӣ онро боз барои рафъи зардаҷӯш ва сузоки роҳи пешоб тавсия медиҳанд. Сабзӣ кори узвҳои ҳозимаро хуб ва шири занҳоро зиёд мекунад.

Истеъмоли он ба занҳои кӯдаки синамак дошта фоидаовар аст. Сабзии аз гӯштмайдакунак гузарондара ба болои захмҳо гузошта банданд, муҳлати сиҳатшавии онҳоро кӯтоҳ мекунад.

Сабзӣ ба покшавии захмҳо аз чирку фасод мусоидат карда, ҳатто дарди онҳоро кам мекунад, зеро он хосияти зиддимикроб ва зиддиинфтиҳоб дорад. Обҷуши сабзиро барои муолиҷаи гулӯдард ва обилаҳои дандон (дар шакли ғарғара) истифода мебаранд. (Г.Л. Тышкевич, 1990. Л.Я. Скляревский, 1982).

Дар тибби муосир сабзиро чун ғизои парҳезӣ ва шифойи васеъ истифода мебаранд. Каротин дар таркиби сабзӣ буда, дар буняи инсон таҳти таъсири ферментҳои чигар ба витамини А мубаддал мешаванд, ки барои мубодилаи молдаҳои муҳими буя нақши бузург мебозад.

Витамини А қувваи ҷисмонӣ ва фикриро афзуда, ба муқобили бемории сироятӣ муқовимати буяро зиёд мекунад.

Аз ин рӯ, барои муолиҷаи норасоии витамини А (гиповитаминоз ва авитаминоз), касалиҳои чигар, гурда, дил, вайроншавии мубодилаи минералҳои буя мефармоянд. Норасоии он қувваи нерӯи чашро кам намуда бинии чашмҳоро коста мегардонад. Ҳар сол аз норасоии витамини А 500 ҳазор кӯдакон қисман ё тамоман нобино мешаванд (Т.Л. Пиллат ва диг., 2000, Г.В. Лавренова, 2000).

Шираи онро чун манбаи бебаҳои каротин аз рӯзи аввали беморӣ ба гирифтронии сактаи дил мефармоянд. Гуруҳи витаминҳои В ва кислотаи аскарбинӣ дар таркиби сабзӣ буда, барои буняи инсон хело муҳиманд.

Агар бемор ҳар рӯз як сабзии бутун хӯрад ё шираи онро истеъмол намояд, қуввати ҷисмонияш афзуда, вазнаш зиёду рангу рӯяш беҳ мешавад.

Шира ва сабзии бутунро ба беморони гирифтори авитаминоз ва гиповитаминоз мефармоянд, ки он чунин чараён мегирад; бемор худро беҳолу бемадор ҳис карда, иштиҳояш банд мешавад ва ӯ тез-тез ба бемории сироятӣ, шамолхӯрӣ, бемории узвҳои ҳозима, пуст, захмҳои чирку фасоднок гирифторшуда дар онҳо рехтану шикастани мӯи сар ва нохунҳо дида мешавад.

Шираи сабзӣ, ки аз каротоноидҳо бой аст ва инчунин муқовимати буняро алайҳи чунин бемориҳо баланд карда, сар задани онҳоро пешгирӣ мекунад. (С.Я. Соколов. 1985, В.П. Махлаюк, 1993).

Аз тухмдонаҳои сабзӣ қиём тайёр мекунад ва онро даукарин менаманд. Ин дору хусусияти зиддиҳилоҷ дошта, рағчаҳои хурди хунгарди мушакҳои дилро вазеъ менамояд.

Дар натиҷа ҳаракати хун дар онҳо хуб шуда, мушакҳо аз гизо ва оксиген таъмин мекунад. Даукаринро ба беморон дар як рӯз 1-2 донагӣ, 3-4 бор дар муддати 2-ҳафта ё 4 ҳафта мефармоянд. (В. Петков, 1988).

Дар косметика барои мулоим намудани пусти хушки рӯй, ниқоби гизоии аз сабзӣ тайёршударо истифода мебаранд. Барои ин сабзиро аз майдакунак гузаронда бо зардии тухм меомезанд ва баъд ба рӯй мемоланд.

Пас аз 20-25 дақиқа бо пахтаи дар оби гарм гаркарда рӯйро пок менамоянд. Ин корро дар як ҳафта то 2 бор такрор кардан мумкин аст. (Л.Я. Скляревский, 1972).

В. Д. Рыбак (1990) менависад, ки истифодаи шираи 1 лиму, ним стакан оби гарм, ним стакан оби омехтаи сабзӣ, лаблабу ва бодиринг 3-4 бор дар як рӯз сангҳо ва қуму намакҳои гурдари дар мудатти як ҳафта аз буя хориҷ мекунад. Омехтаи шираи сабзӣ, лаблабу ва кокос гурдаю талхадонро тоза мекунад.

Ғизоҳои бо сабзӣ тайёршуда таъсири талхаронӣ дошта кори рӯдаҳоро беҳтар мекунад.

Сабзиро инчунин барои муолиҷаи сӯхтагӣ, сармозада, захмҳои музмин истифода мебаранд. Барои ин сабзиро кӯфта ё аз майдакунак гузаронда ба болои захму чароҳатҳо, сӯхтагиву сармозада мегузоранд.

Ғизоҳои аз сабзӣ тайёршуда дорон хусусиятҳои хуби подзахрию талхаронӣ дошта, фъолияти рӯдаҳоро ба танзим мебароранд. Барои таъмин намудани меъери шабонарӯзии одами калонсол бо витамини А бояд ӯ дар як ҳӯрдан 300 гр. рағани маска ё 750 г. қаймоқ ё 12 гр. сабзии тару тозаро хӯрад кофист. Барои он ки аз каротиноидҳо дар

чигар витамини А хубтару беиптар ҳосил шавад сабзиро бо сметана ё равғани рустанӣ бояд истеъмол намуд. (З.М. Эвенштейн, 1989).

Сабзиро аз меъёри муайян дар шакли хом ба миқдори зиёд истеъмол намудан мумкин нест, чунки дар адабиёт воқеаҳои ҳангоми аз меъёр зиёд истеъмол намудани сабзӣ ва аз он захролудшудан гардидааст. Аз ҷумла, соли 1968 дар рӯзномаи Инглисии «Таймс» омадааст, ки олими 48 сола бо номи Б. Браун дар шаҳри Кройдона аз истеъмоли зиёди шираи сабзӣ ба ҳалокат расид. Ҷ хар рӯз аз се то панҷ литр шираи сабзиро истеъмол менамуд, ки дар натиҷа миқдори аз меъёр зиёди каротиноидҳо ба ӯ таъсири захрогин расонда рағу руяш зард шуда ғавтид.

Аз ин рӯ агар шумо дар як рӯз 1 стакан шираи сабзиро истеъмол намоед, меъёри як шабонарӯзии витамини А-ро таъмин хоҳед намуд.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор сабзиро чун маводи хушмазаи ғизоӣ дар таомҳои гуногун, аз ҷумла, палав истеъмол менамоенд. Аз сабзӣ мурраббою шира, афшура низ тайёр мекунанд.

#### Доруҳои сабзӣ

**Шираи сабзӣ.** 1 стакан шираи сабзиро бо як қошук асал омехта, 1 қошуки ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бронхит ва илтиҳоби садопарда (ларенгит) истеъмол кунед.

**Шираи сабзӣ:** 200 г. дар як рӯз 1 бор барои рағъи норасоии каротиноидҳо.

**Шираи сабзӣ. 100 г.**

Шираи карам 100 г.

Шираи лиму 10 г.

½ стакани 20-30 дақиқа пеш аз хӯрок барои муолиҷаи чароҳати меъда.

**Шираи сабзӣ. 100 г.**

Шираи барғҳои чаъфарӣ 5 г.

Шираи лаблабуи сурх, 50 г.

Шираи қоти сиёҳ 50 г.

½ стакани 2 бор дар як рӯз дар муддати 2,5 моҳ барои муолиҷаи камхунӣ.

**Шираи сабзӣ, 100 г.**

Шираи хуч, 20 г.

Шираи лаблабуи сурх, 50 г.

Шираи лиму 10 г.

½ стакани 2 бор дар як рӯз то 2 моҳ барои муолиҷаи норасоии витаминҳо дар аввали баҳор ва камхунӣ.

## СЕБ – яблоня домашная. Malus Mill

Себ дарахти қадимаи боровари гизой буда дар каламрави Давлатҳои Ҳамсуд зиёда аз 300 навъи онро парвариш мекунад.

Дар табиат қариб 50 намуди ёбоии он нумӯъ меёбад. Себи ёбоиро дар минтақаҳои муътадили нимкураи Шимолӣ, Кафқоз, Қрим, Осиёи Марказӣ, Курск, Воронеж, Эрон, Афғонистон ва ғайра вохӯрдан мумкин аст. Қариб 12 ҳазор навъи себи боғӣ, ки бо роҳи пайванд аз себи ёбой ба вучуд омадааст, маълум аст. Себи боғӣ пас аз 2-8 сол ба бор омада муддати 10-30 сол ҳосил мебардад ва то 50 сол умр мебардад.

Як дарахти себ ба ҳисоби миёна 300-400 кг. мева медиҳад.

Дар таркиби меваи себ 80,5% об, 11,3% қанд, 0,4% сафеда, 0,6% нахҳои гизой, 0,7% кислотаҳои органикӣ, пектин, моддаҳои даббоғӣ, оҳар, 0,02-0,3 мг% витамини В1, В2, В6, Р, каротин, 0,3 мг% витамини РР, 13-26 мг% витамини С, 248 мг% калий, 26 мг% натрий, 16 мг% калсий, 3 мг% магний, 11 мг% фосфор, 2,2 мг% оҳан, 0,02 мг% йод ва ғайра мавҷуданд. Қиммати гизоии себ хело кам аст ва дар 100 грами он 46 ккал. энергия маҳфуз аст.

Меваи себро аз қадимулайём ҳамчун маводи гизоию шифойи васеъ ба кор мебарданд.

Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки себи ширин муътадил буда гизой бештар дорад, подзаҳри ҳама заҳрхост. Дилу меъдари қувват бахшида, бӯи даҳонро нест мекунад, аммо асабро зиён дорад ва худованди никрисро нашоёд. Агар турш бошад, боз бадтар аст. Абӯмансур ривояте дар бораи подзаҳрии себ овардааст, ки гуруҳе мардум зери дарахти себ шароб бо себ мехӯрдаанд, чун маст шуданд, море омад ва ба шароб заҳр рехт. Чун мардум бедор шуданд, боз ба нушидани шароб сар карданд ва касе аз онҳо намедонист, чи ҳол шуда. Иттифоқи марди дигаре пеши эшон омад ва бо онҳо ба шаробнӯшӣ ҳамроҳ шуд. Ҳама аз шароби заҳролудшуда менушиданд, лек танҳо он марди бегона мурд. Дигарон, ки то омехтани заҳр бо шароб себ хӯрда буданд, заҳролуд нашуданд. Мувофиқи гуфтаҳои Абӯмансур аз ҳама бештар хосияти подзаҳрӣ барги себ дорад ва агар барги онро бар думбал ва омосҳои гарм банданд, чиркоро нест карда, чароҳатро шифо мебахшад.

Мувофиқи фармудаҳои Абӯалии Сино себ дилро қавӣ мегардонад, руҳро тақвият медиҳад, иштиҳоовар аст ва меъдари пурқуввати гарм намуда, дар илочи дарди он нафъ мебахшад.

Амирдават Амасиатсӣ навиштааст, ки беҳтарини себҳо себи ширин ва хушбӯӣ аст, ки дилро қувват бахшад. Себи турш ҳангоми дилзании табдор фойданок аст, меъдари қавӣ гардонад ва исҳоли хунин-

ро нек бошад. Дилбехузурӣ ва қайро бартараф созад, подзаҳри ҳама гуна заҳрҳо аст.

Мӯҳаммад Хусайни Шерозӣ овардааст, ки табиати себи ширин гарму тар буда, себи турш сарду хушк аст. Себ қуввагдиҳандаи дил ва димоғу чигар аст, нафаскаши ва дилзаниро рафъ созад, иштиҳо оварад ва зудгворанда мебошад. Себи пухта ҷиҳати сурфаи хушк нофеъ аст. Себи турш қобиз аст, қай ва ташнагиро аз байн барад. Авло он аст, ки шахсони гарммизоч себи туршу нордонро ва шахсони сардмизоч ширини онро тановул кунанд.

Дар тибби Тибет себро барои рафъи исҳол ва дарди рӯдаҳо истифода менамоянд.

Дар тибби мардумӣ меваи себро чун маводи иштиҳоовар ва исхоловар ҳангоми баъзе касалиҳои узвҳои ҳозима, махсусан қабзият ба қор мебаранд. Себи ширинро ба беморони камхун, камқуввату беҳол тавсия мекунанд. Себи тару тоза дорои хусусиятҳои зиддимикроб, гичарон ва зиддиалтиҳоб буда чун хунофар нақши муҳимро ба ҷо меорад. Себро инчунин барои муолиҷаи никрис, тарбоди музмиш, шиддатгирии бемории санги гурда мефармоянд. Барои зебо ва пок кардани пусти рӯй майдакардаи себро ба рӯй мегузоранд (В.П. Махлаюк, 1993; В.Д. Рыбак, 1998).

Дар тибби амалӣ низ себ ва маводи онро барои муолиҷаи бемории гуногун васеъ истифода мебаранд.

Барои муолиҷаи камхунӣ себҳои навъи гуногунро истифода мебаранд Олимони барҷастаи рус Г.А. Захарин, С.П. Боткин, Н.Я. Стражеско, Г.Ф. Ланг ва А.Л.Мясников барои муолиҷаи бемории гуногун дар қатори доруҳо истифодаи меваи себ, нӯшоба, чой ва шираи онро тавсия додаанд. Себ дар пешгирии ва муолиҷаи камхунии кӯдакон ва занҳои ҳомила, сӯхтагиҳо бемории сироятӣ фоидаи басо калон дорад.

Микдории калий нисбати натрий дар себ хело зиёд аст ва аз ин рӯ, масрафи себ ҳангоми касалиҳои дил, гурда ва варамҳои ниҳонӣ фоиданок аст. Себ пешобро меафзояд ва дар мавқеи варамҳо хуб аст. Себ дорои қандҳои содда буда моҳияти гизоиаш (ккал) нисбатан кам аст. Аз ин рӯ, истифодаи он махсусан дар рӯзҳои ҷудоғонаи гизоии себӣ, ки бемор танҳо себ истеъмол мекунад, барои одамони фарбеҳ ниҳоят хуб аст. Аз сабаби дар таркиби себ мавҷуд будани витамини Р ва моддаҳои ғайридаббоғӣ, себ қобилияти нуфузпазирии капиллярҳоро паст мекунад, ки ин аз хусусияти зиддиалтиҳоби себ дарак медиҳад (Г.Л. Тышкевич, 1990; В.Д. Рыбак, 1998, А.Синьков, 2000).

Таҷқиқотҳои олимони мамолики гуногун аз он далолат мекунанд, ки себ вобаста ба ҷисмиҳои таркибаш (15%) ба камшавии холестерин

рини таркиби хун ва захирашавии чарбу, ки омили асосии бемории атеросклерозанд, мусоидат мекунад. Аз ин рӯ, онро ба беморони мубталои илтиҳоби музмини рӯдаи ғафс рӯдаи борику ғафс мефармоянд, чунки буняи чунин беморон ба об ниҳоят мӯҳтоҷ аст. Пектинҳои себ дар рӯда обро ба худ ҷабида буняро аз беобшавӣ эмин медоранд ва дар баробари ин ба хорич намудани маводи захрогин мусоидат менамоянд. Дар таркиби себ ҳамчунин маводи даббоғӣ маҳфузанд, ки онҳо низ рӯдахоро фаро гирифта пардаи луобии онҳоро аз таъсири манфии маводи ангиезишоваз эмин медоранд (Г. Л. Тышкевич, 1990; А. Синяков, 2000).

Мувофиқи маълумоти А. Синяков (2000) дар тадқиқотҳои бо одам гузаронида муайян шудааст, ки себ дар кам кардани холестерин нақши муҳимро ба ҷо меорад. Миқдори холестерин дар хуни зиёда аз нисфи онҳос, ки мунтазам себ истеъмол мекунад, нисбати онҳос, ки тамоман себ намехӯранд 10% камтар аст. Аз ин рӯ, агар одам дар як рӯз ақаллан 2 дона себ истеъмол намояд ӯ метавонад, ки миқдори холестерини буняшро кам карда ҳавфи бемории атеросклероз ва стеатози ҷигарро кам кунад. Ин ҷо як масали англисӣ, ки: «дар як рӯз 1 себ ва духтур лозим намешавад» мегӯяд, ба маврид аст.

Чи тавре дар боло гуфтем, себ барои муолиҷа ва пешгирии камхунӣ нақши муҳимро ба ҷо меорад. Аз шираи себи турш киёми оҳандор ҳосил мекунад, ки барои камхунӣ муфид аст ва онро дар шароити ҳона низ тайёр кардан мумкин аст. Барои бой кардани таркиби себ аз оҳан ба себ 15-20 меҳи оҳанин (пӯлодинро не) халонда пас аз як шабонарӯз меҳоро кашида гирифта себхоро истеъмол мекунад (дар як рӯз то 3 себ).

Истеъмоли шираи себ ҳамчун ғизо ва шифо ниҳоят нофез аст. Аз ҷумла, онро барои бемории камхунӣ, камқувватӣ ва санги пешобдон засеъ истифода мебаранд. Мувофиқи нусхаи пешниҳод кардаи В. Д. Рыбак барои ин 3 рӯз пайи ҳам, дар соати 8.00 – 1 стакан, соати 10.00 – 1 стакан ва баъдан дар ҳар 2 соат 1 стакани ва дар соати 8.00-и бегоҳ 2 стакан шираи себро нӯшидан зарур аст. Агар дар ин айём майли ҳоҷатхона рафтаи нашавад, пас обшикам намудан зарур аст.

Агар рӯзи сеюм қуввататон барои давом додани муолиҷа нарасад, пас метавонед дар соати 8.00 – 2 стакан шира истеъмол намуда, пас аз ним соат ним стакан рағани провани (прованского масла) ва 1 стакан омехтаи гарми шираи себу обро истеъмол кунед. Агар камқувватӣ ҳис кунед ба бистар дароз кашида хоб равед. Пас аз 2 соат дар пешобатон сангчаҳои хурд – хурд пайдо мешаванд.

Шираи себи турш ва меваи онро ба мубталоёни диабетӣ қанд тавсия медиҳанд.

Ба шахсони мубталои илтиҳоби сершираи меъда, захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангулға ва илтиҳоби талҳадону роҳи талҳа масрафи себи ширин тавсия мешавад, зеро себи турш шираҷудокунии меъдаро афзуда, мумкин сабаби ангиизиш ва шиддатёбии беморӣ шавад. Аммо себи турш ҳангоми илтиҳоби камширии меъда ғойданок аст.

### Истифодаи он дар ғизо

Аз себ дар шароити хона ва саноат нӯшоба, повидлю, полуда, конфетюр, мураббо, кулчақанд, шира, афшура, себи пухта ва ғайра истеҳсол мекунад. Ҳар касе ки пеш аз хоб як себ истеъмол намояд ҳазми ғизои шомашро хуб мекунад.

#### Маводи себ

**Нӯшобаи себ:** 1 кг. себро тоза шуста, майда реза кунед ва дар як литр об Ҳамроҳи ним кило шакар муддати 15-20 дақиқа ҷушонед. Пас хунук намуда, ба он ҷавҳари лиму ё пораи лимуро Ҳамроҳ намуда нӯшед.

**Мураббои себ:** Донаҳо ва ҳараки себро пас аз шуста тоза кардан, ҷудо кунед. Сипас онро Ҳамроҳи 1 литр об ва 1 кг. шакар муддати 3-4 соат ҷушонед. Сипас онро ба зарфҳои шишагин рехта, тамиз диҳед, то ки безарар гардад.

**Шири себ:** себро покиза шуста, аз майдакунак гузаронда, дар зери ҷафак (пресс) гузошта, шираи ҳосилшударо то 80° гарм ва тез то ҳарорати хона хунук карда, пас аз 2 соат бо сифон тилфи онро аз ҷудо карда, полонида то 95° аз нав гарм карда, гармо гарм ба зарфҳои шишагин рехта, бо сарпӯш маҳкам мекунад ва зарфҳоро ба паҳлӯ гузошта болояшонро бо матои пахтагин ё пашмин мепӯшонанд то хунук шуданашон.

Ба тариқи тамиз додан (пастеризатсия) низ тайёр мекунад. Барои ин шираро то 85°С гарм карда, ба зарфҳо то 2 см. то даҳони зарф мондан мерезанд ва бо сарпӯш маҳкам намуда, дар ҳарорати 85°С тамиз медиҳанд.

**Ширинӣ аз себ:** 500 г. мевани себ, 250 г. шакар, пӯсти лиму ва 2 қошуқи ошхӯрӣ ром. Себро пӯст ва аз қисмҳои нодаркор тоза карда, ба болояш каме об рехта, дар тафдон то мулоим шуданаш нигоҳ доштан лозим. Пас онро аз миксер ё ғуштмайдакунак гузаронда ба он қанд ва пӯсти лиму, шира ва ром Ҳамроҳ намуда то ғафс шуданаш ҷушондан лозим аст. Сипас, аз қоғази равғанмолида Ҳар гуна шаклҷаҳс сохта ба даруни онҳо мағзи бодом ё шоколад андохта, ба болояш маводи ҳосилшударо рехта, боз ба болои онҳо шакар пошида, то хушк шуданашон дар шароити хона нигоҳ медоранд.



## САДБАРГИ СУРХ – роза дамаская. *Rosa damascena mill*

Рустани бисёрсола буда, баландиаш то 2,5м. мерасад. Садбарг ба оилаи настанранҳо мансуб аст. Соқаш рости дарози пур аз хор, баргҳои мураккаби тоқпаршакл, гули калону сарбарги хушбӯи сурхи гулобӣ дорад. Аз охириҳои моҳи май гул мекунад. Садбарги сурхро дар ҳота, киштзорҳо ва боғҳо парвариш мекунад.

Ин намуди садбарг асосан бо номи садбарги «Қазонлик» дар Булғория, дар водии садбаргҳои Қазонлик ба таври васеъ парвариш мешаванд.

Дар Давлатҳои Ҳамсуд садбаргро дар Молдова, Крим, Кишвари Краснодар барои ба даст овардани равғани атрӣ парвариш мекунад.

Дар Гурҷистон, Озарбойҷон ва Тоҷикистон ҳамчун рустании ороишӣ парвариш мекунад.

Дар тибб асосан равғани атрии онро истифода мекунанд. Дар таркиби гулбаргҳои садбарг равғани атрӣ (эфирӣ), гликозидҳо, полифенолҳо, сапонинҳо, санд, моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои органикӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби равғани атрии садбарг маводи гераниол, цитропеллол неролд, линалоол, спирти фенилэтил, эвгенол, 0,5-1% спирти фенил, то 7% спирти этил, 0,5-1% петрол, фарензол, карвон, ацетальдегид ва ғайра муайян шудааст.

Равғани садбаргро аз замонҳои қадим васеъ истифода мекунанд. Дар дастхатҳои қадимаи ҳинд навишта шудааст, ки ҳамсари Худои ҳинду Вишну дар болои гули садбарги 108 гулбарги калон ва 108 гулбарги хурд дошта хоб мекунанд.

Дар ривоятҳои Юнонӣ садбарг ба Афродита ва Дионис бахшида шудааст. Эллиниҳои қадим бовар доштанд, ки садбарг чун Афродита аз хафи баҳр пайдо шудааст.

Гомер навиштааст, ки ҳасиди Гектор аз тарафи Афродита бо гулҳои хушнакҳати садбарг нӯшидашуда буд (П. Николов, 1941).

Оиди хусусиятҳои шифоии садбарг ҳанӯз аз асрҳои V-IV-и то милод Теофраст дар китоби «Омузиши рустаниҳо» маълумот додааст. Ҳипократ садбаргро барои табобати вараҷа, бемории дил, майнаи сар, раҳм, захми шуш тавсия додааст.

Дар яке аз қадимтарин мактаби тиббии Салерно оби гули садбаргро барои муолиҷаи бемории чашм, шираи баргҳои тару тозаи онро барои табобати зарпарвин, дилзанӣ, дарди дандон, захм ва сӯхтагӣ тавсия мекунанд (Н. Николов, 1941) иктибос аз А. Малеев.

Олимони бузурги тоҷику форс Абӯмансури Муваффақ, Абӯалӣ

Сино, Муҳаммад Ҳусайн ва дигарон дар бораи хусусиятҳои шифоии садбарг маълумоти амиқ додаанд.

Абумансури Муваффақ навиштааст, ки бӯи хуши он андомҳои бо-тиро қавӣ кунад, ҳарорати мағз ва меъдаро паст кунад, хуморро ши-канад, бандҳоро бикушояд, решаи меъдаро шифо бахшад. Чӯшобаи гулбаргҳои дар шароб пухтаи он обилаҳои даҳон ва куллоъро даво бошад. Равғанаш бо оби хунук ва сирко хориши баданро рафъ созад.

Абуалии Сино дар «Ал-Қонун» гули садбаргро, аз чумла, хокан гулбарги хушкро барои муолиҷаи решҳо, чароҳат, обҷӯшашро барои сардари, дарди чашм, рӯдаи рост, решӣ рӯда, бемории чигар, меъда фармудааст. Равғани гулашро барои муолиҷаи дарди чашм, меъда, чигар бемории раҳм тавсия кардааст.

Амирдавлат Амъсиатсӣ гули садбаргро хунук ва андар дарачаи аввал хушк гуфта, барои муолиҷаи дарди сар, шираашро барои рафъи дарди дандон, гӯш фармудааст. Бӯяш, навиштааст ӯ, одами аз хуш рафтаре ба хуш меорад.

Садбарг инчунин ба бемории чигар, меъда, нафъовар буда, хун-туфкуниро рафъ месозад. Ширааш исҳодро рафъ сохта, аз чароҳати рӯда шифо мебахшад. Равғанаш бемории обғаҳ ва зардзахмо сикҳат карда подзахр аст.

Муҳаммад Ҳусайн садбаргро барои муолиҷаи бемории дил, меъда, чигар, гурда, шуш, рӯда ва раҳм фармудааст. Равғани садбаргро ба-рои муолиҷаи дарди сар, дарди гӯш, дарди дандон, меъда, захми рӯда ва халадарди рӯдаҳо тавсия кардааст.

Дар тибби мардуми Эрон дамкардаи гулоби рустаниро ҳангоми гулӯдари, зуком, нороҳатии роҳи нафас, илтиҳоби узвҳои ҳозима, исҳоли хунин истеъмол мекунанд. Гулоб ва ҷӯшидаи гулбаргҳои он барои ба танзим овардани кори чигару талҳадон, меъдаву рӯдаҳо ва асабҳо ба кор бурда мешавад.

Табибони мардумӣ гулоб, гулқанд ва мураббони садбаргро барои кӯдакону пирон, беморони заифу камқувват чун доруи беҳтарин тав-сия мекунанд.

Дар тибби муосир аз равғани садбарг дар Булғория доруҳои Роза-нол ва Жирозитал (равғани гули садбарг – витамини А) ба таври саноатӣ истеҳсол мешавад. Онҳоро барои муолиҷаи бемории илтиҳоби талҳадон, тангшавии маҷрои талҳа, диққи нафас, санги гурдаю талҳа, чарбгирии чигар (стеатоз печени), атеросклероз исти-фода мебаранд.

Дар таҷрибаҳо аз тарафи олимони хориҷӣ ва ватанӣ, аз чумла, му-аллифи ин сатрҳо муайян шудааст, ки равғани гули садбарг дар калламушҳои сафед миқдори тарашшӯҳи талҳаро зиёд карда, тамар-

кузи холестеринро дар таркиби талха кам намуда миқдори кислотаҳои талха ва фосфолипидҳои онро зиёд мекунад (А. Малеев, 1973, Ҷ. Азонов, 1987).

Равғани гули садбарг инчунин хусусияти хуби зиддиилтиҳоб ва зиддиташаннуч мебошад. Дар таҷрибаҳои муайян шуд, ки он таъсири илтиҳобовари гистамин, серонин ва формалинро суст карда, варами пойи қафои калламушҳоро, ки тавассути бо сӯзан гузарондани медиаторҳои дар боло гуфта ба амал омада буд, нисбати калламушҳои контролӣ 30-52% кам мекунад (Ҷ. Азонов, 1987).

Равғани садбарг инчунин таъсири ташаннучовари серотинин, гистамин ва  $\text{BaCl}_2$ -ро дар таҷрибаҳои, ки дар ҳиссаҳои рӯдаи калламушҳо ва харгӯшҳо гузаронида шуд, баргараф мекунад, ки он аз ҳосияти хуби зиддиташаннучи он шаҳодат медиҳад (А. Малеев, 1973, Ҷ. Азонов, 1987).

Ҳангоми омӯзиши муқоисавии равғани гули садбарг ва равғани анҷибар дар калламушҳои бо захри чигаркуши  $\text{CCl}_4$  захролуд муайян шуд, ки равғани атрии гули садбарг фаъолияти ферментҳои АТФ-азаро дар ҳучайраҳои чигар, ки аз таъсири захри чигаркуши  $\text{CCl}_4$  вайрон шуда буданд, барқарор намуда, ҳучайраҳои чигарро аз таъсири манфии захр эмин медорад.

Ин ферментҳо дар ҷараёни энергетикӣ ҳосилшавии талха ва мубодилаи кислотаҳои талха роли басо муҳимро ба ўҳда доранд. (Ҷ. Азонов, 1987).

Ҳангоми захролудшавӣ ва бемории илтиҳоби чигар тавассути захри чигаркуши  $\text{CCl}_4$  ва вирусҳо, ки дар натиҷаи он ситоллиз, яъне нобудшавии ҳучайраҳои чигар ва сустшавии фаъолияти подзахрии онҳо мушоҳида мешавад, фаъолияти ферментҳои аланинамнтрансфераза (АлАТ), аспаратамнтрансфераза (АсАТ) ва шелочной фосфатаза (ШФ) зиёд мешавад.

Ҳангоми ба калламушҳои захролуд гузаронидани доруи розанол муайян шуд, ки аз таъсири он фаъолияти ферментҳои номбурда паст мешавад, ки ин аз хусусиятҳои хуби гепатопротектори розанол дарак медиҳад.

Дар мушоҳидаҳои клиникӣ олимони институти гастроэнтерологияи АИ ҶТ омадааст, ки доруи розанол таркиби кимиёии талхаро ба танзим оварда, миқдори кислотаҳои онро зиёд мекунад ва истифодаи он барои табobati марҳилаи аввали пайдошавии санги талхадон ва тангшавии маҷрои талха муфид аст. (Ҷ. Азонов, 1987).

Дар маркази стимуляторҳои биогенӣ БулҒерия (София) дар асоси равғани садбарг ва витамини А доруи «Жирозитал» барои муолиҷаи бемориҳои бо вайроншавии мубодилаи липидҳо ҷараён дошта аз

чумла, чарбгирии чигар (стеатоз печени), атеросклероз, бемории дилу рағҳои хун ва ғайра тавлид шудааст.

Дар мушоҳидаҳои клиникӣ ва таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки жирозитал тамаркузи холестерин, триглицеридҳо ва липопротеидҳои зичиашон ниҳоят паст ва пастро кам карда миқдори липопротеидҳои зичиашон баландро зиёд мекунад (М. Киров ва диг., 1988, Г. Мечков ва диг. 1988. Ҷ. Азонов, 1995). Жирозитал инчунин дорои хусусиятҳои хуби талхарон, зиддиилтиҳоб, зиддиташаннуч ва подзаҳр мебошад (Ҷ. Азонов, 1995).

Муайян шудааст, ки хусусияти зиддиилтиҳоб, ҳепатопротектор, кам намудани миқдори холестерин ва липопротеидҳои атерогенӣ бо хусусияти зиддиоксидии маводи ғаёли ҳаёти вобастагии зич доранд.

Ҳангоми омӯзиши хусусияти дар боло гуфта муайян шуд, ки жирозитал ғаёли диалдегиди малонӣ ва (Малоний диальдегид) ва гидроперекиси липидҳоро (ГПД) чи дар таркиби бофтаҳои чигар ва чи дар таркиби хуноба паст мекунад, ки ин аз хусусияти зиддиоксидии жирозитал дарак медиҳад (Ҷ. Азонов, 1995).

Ин хусусиятҳои фармакологии рағани атрин садбарг бо пайвастагиҳои терпении таркиби он алоқаманд мебошад.

Муайян шудааст, ки пайвастагиҳои терпенӣ, инчунин, хусусияти зиддиҳитлоҷ ва зиддиташаннуч доранд, ки он бо терпеноидҳои неролидол, форнезол, гераниол ва цитронеллол алоқаманд аст. (Донев Н. ва диг., 1960, Agshirar. N. V. e a. 1973, Atanassowa Shopova s.et, ol. 1970, A.e.a.1970).

Дар таҷрибаҳои рағани садбарг моторикаи рӯдаҳоро маҳв намуда, тонуси рӯдаҳоро суст мекунад, ки он аз хусусияти зиддиташаннучи рағани гул шаҳодат медиҳад ва ин хусусияти ба маводи гераниоли таркиби гули садбарг вобаста мебошад (А. Малеев ва диг., 1970, Ҷ. Азонов, 1987).

Хусусиятҳои талхаронӣ, зиёдшавии миқдори кислотаҳои таркиби талха, фосфолипидҳои таркиби талха, барқароршавии ҳучайраҳои чигар, зиёдшавии миқдори гликоген ва хусусиятҳои зиддиилтиҳоби он низ бо терпеноидҳои таркиби гул алоқаманд зич доранд.

### Истифодан он дар ғизо

Аз баргҳои гули садбарг мураббо, гулқанд ва оби гул тайёр меку-  
нанд.

### Доруҳои садбарг

**Розанол (Rosanol):** маводи асосияш рағани атрин садбарг.

Таъсири зиддиҳитлоҷ ва бактериякуш дорад.

Онро барои муолиҷаи бемории чигар, санги талхадон, тангшавии

мачрои талха, илтиҳоби талхадон, бемории гурдаю санги гурда мефармоянд.

Тарзи истифодабарияш: ду капсулӣ, 3 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз ғизо мефармоянд, мӯҳлати табобат то 4 ҳафта.

Онро дар ғилофакҳои мулоими желатинии дорои 34,4 мг. равғани садбарг истеҳсол мекунанд. Аз равғани гули садбарг ва витамини А доруи Жирозитал истеҳсол мешавад, ки хусусияти ҳалли чарбуҳоро дошта, барои муолиҷаи чарбугирии чигар (стеатоз печени) истифода мебаранд.

Мӯҳлати истифодааш 3 сол.

**Дамкардан гулбарги садбарг:** 2 қошуқи ошхӯрӣ гулбарги хушкро дар ним литр оби гарм дам карда, рӯзе ним стакани, 3 маротиба, пеш аз ғизо барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима ва роҳи нафасу шуш истифода мебаранд.

**Марҳами гул:** 250г. гули тару тоза ва 250г. равғани зайтунро омехта, муддати 6-7 соат дам медиҳанд, пас як пора матоъро тар карда ба рӯи захму чароҳат мегузоранд.

**Мураббо аз гулбарги садбарг:** 0,5 кг. гулбарги садбарг, 1 кг. шакар, шираи 1 лиму, 1 стакан об. Гулбарги садбарги сурх ё гулобиро чамъоварӣ намуда, майда реза карда, дар ним кило шакар омехта, 1 шабонарӯз дам додан лозим аст. Аз боқимондаи шакар ва об сироп пухта, ба он шираи лиму ва гулбарги бо шакар омехтаро андохта, дар оташи паст то тайёр шудани мураббо меҷӯшонанд ва гармогарм ба зарфчаҳои хурди шишагин мерезанд ва даҳонашро маҳкам намуда сарпоин мегузоранд.

## САПАЛИ ШУТУР – мать и мачеха. *Tussilago farfara L.*

Онро шутурпай, суми шутур, гули дуру ва кадубарг низ меғӯянд.

Рустани бисёрсолаи худрӯй буда, ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Ин рустаниро барои он суми шутур ё сапали шутур меғӯянд, ки баргаш ба суми шутур шабоҳат дорад.

Пояш кӯтоҳу рост нумӯъ карда, баландиаш аз 16 то 23 см. мерасад. Баргаш пулакчамонанди бӯртоб буда, мӯякча дорад. Дар нӯги пояш як гулсабади зарди баланд мешукуфад, ки гулҳои зарди хурдхурди зебо дорад.

Сапали шутур дар қисми Аврупои Давлатҳои Ҳамсуд, Сибир, Кафқоз ва Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, дар Тоҷикистон, дар лаби ҷӯҳо, захбурҳо, чариҳо, соҳили дарёҳо, заминҳои сернам, ҷойҳои сершамол, арчазор боғҳо, назди истиқоматгоҳҳо мерӯяд.

Барои табобат гулу барги онро истифода мебаранд. Асосан дар

моҳҳои июн-июл, вақте ки онҳо тамоман напшкӯфтаанд, чамъоварӣ менамоянд. Барги нав нумӯъёфта, доғи бурранг доштаи онро чидан лозим нест. Алафу барг ва сабадгули онро дар соя ё болохонаи гарму шамолрас тунук паҳн карда хушконида лозим аст.

Дар таркиби баргаш гликозиди туссилагин, ситостерин, сапонинҳо, кислотаҳои галлий оксикарбонати дуасоса, кислотаи аскорбин, то 5,18% каротеноидҳо, полисахаридҳои инулин, декстрин, равғани эфир, флаваноидҳои рутин, гиперозид, витамини С, моддаҳои даббоғӣ ва луоб мавҷуд аст.

Дар таркиби баргаш инчунин макроунсурҳои К-37,70 Са-10,90, Mg-4,30, Fe-0,20 ва микроунсурҳои Mn-0,14, Cu-0,78, Zn-0,60, Co-0,27, Mo-0,40, Cr-0,03, Al-0,07, Ba-0,05, V-0,02, Se-25,00, Ni-0,21, Sr-0,01, Pь-0,24, Ag-8,00, T-0,09, Br-107,10, B-40,00 мкг/г. муайян шудааст. Сапали шутур ҳамчун гиёҳи шифой аз замони қадим маълуму машҳур буд.

Дискуридул ва Плиний ҷӯшобаи онро барои табобати беморони шуш мефармуданд. Абӯалии Сино сапали шутурро барои рафъи сурфа, баргашро барои табобати омос, думбал истифода мебард. Зеро аз таъсири барги тару тоза сапали шутур омосу думбал тез пухта, шифо меёбад.

Амирдавлат Амасиатсӣ онро ҳамчун ҳазмкунандаи ғизо, афзоиандаи неруи биниши чашм ва дармонбахши нафастангию сурфа фармудааст. Ва гуфтааст, ки агар баргҳои онро кӯфта бо асал омехта ба омосҳо банданд, шифо мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайн навиштааст, ки агар дар даҳон як миқдор барги тару тоза ё хушкӣ онро доранд аз сурфаи музмин ва тангнафасӣ фоида дорад. Агар баргҳои онро ба захми чирку фасоднок ё думбал гузоранд, сихатшавиро метезонад.

Дар тибби мардумӣ обҷӯши баргашро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи лубии меъда, захми меъда, гурда, илтиҳоби шодадон, узвҳои роҳи нафас, сили шуш, диққи нафас, варами буғумҳо (артрит) ва найчаҳои роҳи нафас (бронхит) истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии рус обҷӯш, дамхӯрдаи баргҳои онро барои муолиҷаи бемории роҳи нафас, сурфа, илтиҳоби садопарда (ларенгит), диққи нафас, бемории гурдаву обғах, обхӯра, ширинча мефармоянд, илтиҳоби милки дандонҳо, парадантоз истифода мебаранд (А.Д. Турова ва диг., 1987; Т.Л. Пиллат ва диг., 2000).

Дар тибби мардумӣ боз баргу гулҳояшро барои муолиҷаи диққи нафас, ширашро барои муолиҷаи зуком, баргҳои тару тозаашро ба болон думбал ва захмҳо мегузоранд, ки шифоёбии онҳоро метезонад. (А. Синяков, 2000).

Дар тибби мардуми Олмон онро барои табobati бемории роҳи нафас, захми меъдаву рӯда ва ҳамчун ишгиҳоовару зиддиилтиҳоб ба кор мебаранд. (Махлаюк В.П., 1993).

Дар тибби мардумии Булғор сапали шутурро барои муолиҷаи бронхит, диққи нафас, тарбод, ҳайзи дарднок, рихинак ва ғайра истифода мебаранд (В.Петков, 1988).

Муайян шудааст, ки дамхӯрдаи санали шутур, кашишхӯрии мушакҳои рӯдаҳоро афзуда, ба озод ҳаракат намудани ғизо, шираи рӯдаҳо ва талха мусоидат мекунад, аз ин рӯ истифодаи сапали шутур хини қабзият муфид аст (Н.Куреннов, 2007).

Хусусияти фармакологии сапали шутур асосан бо миқдори зиёди луоби таркиби баргҳои он алоқаманд аст, ки он ҳосияти фарогирандагӣ дорад ва ҳангоми истифодаи пардаи луобии он гулӯ, харной ва меъдаву рӯдаро фаро гирифта онҳоро аз таъсири манфии маводи гуногуни дарунию берунӣ эмин медорад.

Онҳо ҳамчун зиддиилтиҳоб ба тез хориҷшавии балғаму маводи илтиҳобовар бо роҳи нафас мусоидат мекунад (R.F. Weiss, 1974). Хусусияти зиддиилтиҳоб ва зиддииктилоҷи доруҳои сапали шутур бо флаваноидҳо, полисахаридҳо, маводи даббоғӣ ва равгани атрии таркиби он алоқаманд аст (А.Д. Турова ва диг., 1987).

Дар тибби амалӣ обҷӯши барги онро ҳамчун нармкунанда, балғамрон, зиддиуфунӣ ва зиддиилтиҳобӣ васеъ ба кор мебаранд. Дар стоматология обҷӯш ва дамхӯрдаи онро барои табobati илтиҳоб ва сбилаи пардаи луобии даҳон мефармоянд.

Ғайр аз ин, шираи ба тозагӣ афшурдаи онро бо қанд омехта, барои муолиҷаи касалии сил тавсия медиҳанд.

### Доруҳои сапали шутур

Обҷӯши барги онро бо газна омехта, барои пешгирии рехтани мӯй ба кор мебаранд, яъне бо обҷӯши он дар як ҳафта 2-3 маротиба сар мешӯянд.

**Шираи сапали шутур.** Барги тару тозаи сапали шутурро гирифта тоза мешӯянд ва баъд дар оби ҷӯш тар карда, аз гӯштмайдакунак мегузаронанд, пас дар доқа гирифта меафшуранд. Шираи ҳосилшударо 1:1 омехта мечӯшонанд ва 1 қошукӣ (ошхӯрӣ) 3 бор, баъди хӯрок 7-10 рӯз истеъмол менамоянд.

**Дамкардаи сапали шутур:** 3 қошукча баргу гул ё барги хушки онро ба термос андохта ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаро мерезанд ва то 14 соат дам дода, 3 бор, 30 дақиқа пеш аз ғизо истеъмол менамоянд.

**Обҷӯши сапали шутур.** Як қошукӣ (ошхӯрӣ) баргу гули майдакардаи онро гирифта дар зарфи сирдор ҷой дода, ба болояш як стакан

оби чӯшидаро рехта, дар оташи паст 15-18 дақиқа мечӯшонанд, 30-45 дақиқа хунук карда, аз доқа гузаронида, як қошуқи ошхӯрӣ 3 бор, 20 дақиқа пеш аз ғизо барои муолиҷаи бемории роҳи нафас, аз ҷумла, бронхит истеъмол мекунад.

**Дамхӯрдан барги сапали шугур.** 1 қошуқи ошхӯрӣ барги хушкӣ сапали шугурро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшидаиестодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа чӯшонда, 40 дақиқа дам дода, полонида, зфшурда, ним стакани 2-3 бор дар як рӯз ҳамчун балғамрон истифода баред.

## САНЧИД - лох узколистый. *Elalldgenus angustilolia*

Санҷид бутта ё дарахти хордори қадаш 3-7м. буда, ба оилаи санҷидҳо мансуб аст. Санҷид худрӯй ва боғӣ мешавад.

Санҷиди худрӯй дар лаби чӯйборҳо, соҳили дарёҳо, кулҳо ва саҳрову чангалзорҳо мерӯяд. Санҷид сершоҳу барг буда, баргашро пулакчаҳои сафеди қаҳваранг пушидааст, ки ғуборгирифта дар назар мерасад. Гули хушбӯи зангулашакл ё кифмонанд ва меваи гирди дарозрӯяи зардранг дорад. Дар моҳҳои май-июн гул карда, сентябр ва октябр мепазад.

Мева, барг ва пӯсти соқаи санҷид чун дору ба кор бурда мешавад. Барги ўро ҳангоми гул кардан, пӯсташро дар аввали баҳор ва меваашро баъди пухта расидан чамъоварӣ менамоянд. Бахшҳои рустаниро ҷудогона аз меваю пӯсташ дар сояи гарму хушкӣ барҳаво мехушконанд.

Дар таркиби пӯсти решаи санҷид 0,02% алкалоидҳои гарман, тетрагидрогарман, дигидрогарман, пӯсти навдаҳояш 0,2-1% алкалоидҳои элагнин, тетрагидрогарман, гарман, моддаҳои даббоғӣ, катахенҳо, баргу гулаш, флаваноидҳо, 0,3% рағани эфир, мевааш циклолитҳо, карбогидридҳои глюкоза, фруктоза, сахароза, пектин, витамини С, 33-36% маводи даббоғӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Меваи санҷид аз қадим машҳур буда, ҳамчун ғизо ва даво истифода менамуданд. Абумансури Муваффақ табиати онро сард ва хушк гуфта, ҳамчун доруи қобиз ҳангоми дарунравӣ, варами рӯдаҳо тавсия кардааст. Ба гуфти ӯ «... ғизое аст, мар ҷудакони хурдро мувофиқ, ки табиати эшон эътидол бидорад то шир хӯранд».

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки санҷид сард дар дараҷаи якум ва хушк дар дараҷаи дуввум буда, ҳосияти даббоғӣ дорад, табиати сахт қунад ва қайро боз дорад.

Вай ҳангоми касалиҳои талҳадон, ноустувории банди пешоб (ме-закин) захми обғаҳ, сустии бадан ва пешоби хунин ғоиданок аст.



Санҷид, гуфтааст ӯ, шахвати мардонро суст кунад, аммо гулаш қуввати ҷинсии занонро зиёд кунад.

Дар тибби мардуми тоҷик обҷӯши баргашро барои муолиҷаи бемории меъда, илтиҳоби рӯдаи ғафс, дамхӯрдаи гулашро ҳамчун табшикан ва барои муолиҷаи бемории сурхча истифода мебаранд (О.А. Додобоева, 1958, В.Н. Запругаева, 1964). Ба қавли баъзе табибони мардумӣ бӯидани гули санҷид барои духгарону занони бешавҳар ҷоиз нест, чунки шахватро зиёд мекунад, чун пешоброн, фарогиранда, даббоғикунанда, балғамрон истифода мебаранд.

Гули дар арак дамхӯрдаи онро дар шакли қатраҳо ҳангоми шамолхӯрӣ ва ҳамчун маводи танзимгари кори дил истифода мебаранд. (Қисме аз одамон ба бӯи он ҳассосият пайдо мекунад. Дар тибби мардумии Руссия меваи санҷидро ҳангоми илтиҳоби меъдаю рӯда, бавосир, зарпарвин, ҳамчун бодшикан, зиддиилтиҳоб, дардбанд, П. Махлаюк, 1993) мефармоянд.

Барги тару тозаашро ҳамчун маводи зиддиилтиҳоб барои муолиҷаи вараму захмҳо, обҷӯшро дар шакли гарғара ҳангоми илтиҳоби лисаҳо, милки дандонҳо, обилаи пардаи луобии даҳон, дар шакли облатта ва буг ҳангоми дардҳои шадиди тарбод, никрис, халадарди миён истифода мебаранд. (Губергриц А.Я. ва диг. 1971, Холматов Х.Х. 1981).

Дамхӯрда ва обҷӯши решааш фишори хунро паст карда, кори дилро ба танзим дароварда, асабҳоро ором мекунад (В.М. Линенко ва диг. 1970).

Дар асоси таҷрибаҳо нишон дода шудааст, ки барг ва меваи санҷид меъда ва рӯдахоро даббоғӣ карда, бо ин роҳ таъсири манфии маводи хорич ва дохили буняро кам мекунад ва илтиҳобро зуд бартараф мекунад.

Кумарин, алкалоидҳо ва флаваноидҳои таркиби шоха, барг, гул ва мевааш табиқи қалбро суст ва фишори хунро паст менамоянд, кори дилро ба танзим меоранд, қариб ҳамаи қисмҳои рустанӣ хусусияти микробқуш, даббоғӣ ва зиддиилтиҳоб доранд (А.Г. Николаева, 1971). Дар солҳои 40-50-ум олимони арман доруҳои «Лохтан», «Лохпектан» ва «Платин» ихтироъ ва барои табobati касалиҳои узвҳои гувориш тавсия намуданд. Аммо дар тибби муосир ин доруҳо истифодаи худро наёфтанд.

Санҷиди тару тоза ва хушкро чун маҳсулоти ғизой истеъмол мекунад

### Доруҳои санҷид

Дамкардаи барги санҷид: барои муолиҷаи зуком ва таби баланд: 20г. барги хушки майдаи онро гирифта, дар ним литр об муддати ним

соат дам карда, пас аз полидан аз он рӯзе ним стаканӣ, 2-3 маротиба менӯшанд.

**Обҷуши пусти шохи санҷид:** ҳангоми тапиши зиёди қалб ва фишори баланди хун: 10г. хокаи пусти шохи хушки рустаниро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш як стакан оби ҷушидаро рехта, 20 дақиқа дар оташи паст меҷушонанд. Пас аз хунук шуданаш аз дока полонида, рӯзе 2 қошуқи ошхӯрӣ, 2 маротиба истеъмол мекунанд.

### **САРАХС – шйповник мужской. Dryopteris filix mas (L).**

Онро киндору низ мегӯянд.

Рустани бисёрсола буда дорои решаи кӯтаҳу пурқувват аст. Поя надорад Баргаш калон, дарозияш то 1м. ва паҳноияш 15-30см. мерасад, тухмҳои спораҷақлаш дар моҳҳои август-сентябр мепазанд.

Сарахс дар қисмати ғарби ДММ, Кафқоз, Сибир, Олтой, Шарқи Дур, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон нумӯ меёбад.

Барои муолиҷа асосан решаи сарахсро истифода мебаранд. Решаи онро асосан дар фасли баҳор ё тирамоҳ қанда, аз қисмҳои кӯҳна, хоку гил тоза карда, дар сояи гарму хушқу шамолрас мехушқонанд.

Решаҳои ба тозагӣ хушқардаш ғоидабахшанд, онҳоро бояд дар 2-3 моҳи аввал истифода бурд. Решаҳои нав хушқарда ҳангоми шикастан ранги сабзранг доранд, ранги бӯри шохҳо ниспони кӯҳна будани реша мебошад.

Дар таркиби решаи сарахс наздики 1-3,5% кислотаи филиксӣ, 2,5 флаvspидӣ, 0,05% албспидӣ, аспидинол, аспидин, дезаспидин, рағани эфир, флаваноидҳо, 7-8% моддаҳои даббогӣ, камаринҳо, талхӣ, қатрон, оҳар, муайян шудааст.

Дар таркиби решаи сарахс инчунин макроунсурҳои: К-6,80, Са-9,50, Mg-3,10, Fe-0,60 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,18, Cu-0,25, Zn-0,79, Co-0,15, Cr-0,29, Al-0,59, Ba-0,72, V-0,44, Se-13,50, Ni-0,35, Sr-0,42, Pь-0,01, T-0,13, B-28,80 мкг/г. мавҷуд аст.

Сарахсро аз замони қадим васеъ истифода бурда, онро барои муолиҷаи беморон мефармуданд.

Абӯалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки сарахс андар дараҷаи дуввум гарми хушқ аст. Сарахс ҷароҳатҳоро даво бахшад, кирми қадудона ва кирмҳои дарозро (аскарида) бикӯшад. Барги на-впадидаи он дар шакли пухташуда шикамро нарма кунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ гуфтааст, ки сарахс андар дараҷаи якум гарм ва дуввум хушқ аст ва хусусиятҳои кушояндагиву хушқкунӣ дорад. Сарахс хунгуфқуниро рафъ намуда, ҷигарро тоза ва бандҳоро

мекушоҷд, кирмҳои дарозу паҳнро хориҷ мекунад, ҷароҳатҳоро ши-  
фо мебахшад.

Дар тибби мардумии тоҷик обҷуши решаи сарахс бо номи киндо-  
ру ҳамчун гичарон ва барои муолиҷаи бемории пӯст, ки тавассути  
ҳашароти касалиовар ба амал меоянд, истифода бурда мешавад (М.  
Ҳочиматов, 1989).

Гарчанде ки сарахс аз замони қадим ҳамчун доруи гичарон, ху-  
сусан барои нест кардани кирми кадудона маълум буда бошад ҳам,  
дар асри миёна духтурон ба он аҳамияти хос намедоданд. Доруҳои аз  
рустаниҳои дигар тайёркарда таъсири суст доштанд. Духтурон дас-  
тури доруи нави худро, ки таъсири хуби гичаронӣ дошт аз ҳама  
пинҳон медоштанд.

Маълум аст, ки шоҳи Фаронса Людовики XVI соли 1775 ба  
ҷароҳи шветсарӣ Нуффер барои дастури доруи нави гичарон ду ба-  
робар пул дод. Вақте ки духтурони дарборӣ онро ташхис карданд, аз  
ҳайрат ангушт газиданд, чунки маводи асосии таркиби дастур сарахс  
буд. Аз он вақт сарахс дар фармакопеяи Аврупо дохил карда шуд.

Дар тибби мардумии рус онро ҳамчун гичарон, дамхӯрдаашро дар  
шакли облатга, ҳаммом барои муолиҷаи рағкашии мушакҳо, тарбод,  
бавосир, захмиҳои чирку фасоддор ва ҷароҳатҳо мефармоянд. Дар  
тибби мардумии Булғор доруҳои сарахсро барои муолиҷаи васеъша-  
вии рағи варид, бемории пӯст истифода мебаранд (В. Петков, 1988).

Дар тибби мардумии Карачаеву Черкас обҷуши онро барои  
муолиҷаи бемории чимой, асаби сурин, истифода мебаранд (В. П.  
Махлаюк, 1993).

Решаи сарахс натавонад барои нест кардани кирми кадудона,  
ҳамчунин барои нест кардани кирми паҳншакл, кирми меъдаи хук  
ва гов низ истифода мешавад.

Барои нест кардани кирми кадудона 1-2 рӯз пеш аз табобат бемор  
бояд хӯроки сабуки тунук, нони сафед, нони хушк, шир, ҷургот, тво-  
рог, шавлаи ширӣ, моҳишӯрбо, қаҳва, чой истеъмол намояд.

Пеш аз сар кардани муолиҷа айни хӯроки шом танҳо чойи ширин  
ё қаҳва бо нони хушк хӯрад ва шабона бошад пеш аз хоб 30,0 намаки  
оварро дар об хал намуда нӯшад ва баъди ним соат як бурда моҳии  
шӯр ва пиёз истеъмол намояд. Саҳар бошад дар шиками наҳор қиёми  
решаи сарахсро баъди ҳар 15-20 дақиқа қабул кунад.

Агарчанде доруҳои сарахс ба кирми таъсири ҳалокатовар мера-  
сонанд ба буняи ҳайвонҳо ҳеҷ таъсири манфие намерасонанд.

Он танҳо ба одамони дар натиҷаи бемории дуру дароз беҳолу бе-  
мадор шуда метавонад таъсири манфӣ расонад, аз ин рӯ бояд  
эҳтиёткорона ва бо маслиҳати духтурони мутахассис истифода кард.

Ҳангоми истифодаи доруҳои сарахс баъзан захролудшавии буняи инсон дида мешавад, ки нишонаҳои он чунинанд: сардари, сарчархзани, дарди меъда, қайқунӣ, дилбехузурӣ, исҳоли хунин, вайроншавии биниши чашмон ва ғайра.

Дар ин ҳолат барои аз буня хориҷ намудани моддаҳои захрнокӣ сарахс ба беморон намаки исҳоливар менӯшонанд ва онро бо тезӣ ба мутахассисони тибб нишон медиҳанд.

Дар тибби амалӣ барои нобуд соختани кирмҳои шикам аксар қиёми эфирӣ аз бехрешаи сарахс ҷудокардари истифода мебаранд (В. Петков, 1988).

Доруҳои сарахсро ба мубталоёни бемории чигар, гурда, захму ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, одамони лоғар, камхун, сил, занҳои ҳомила ва кӯдакони то 2 сола фармудан мумкин нест.

Таъсири фармакологии маводи фаъоли таркиби сарахс ба он раво-на шудааст, ки онҳо мушаққоли маҳини кирмҳои шикамро корношоам намуда, аз буня хориҷ мекунанд.

Дар санъати дорусозӣ аз сарахс доруи Филаксан тайёр мешавад, ки онро барои муолиҷаи кирмҳо истифода мебаранд.

### Доруҳои сарахс

**Қиёми обии сарахс:** 10г. решаи майдакардаи сарахсро дар 200мл. об меандозанд то нисф шудани об дар оташи паст мечӯшонанд ва 1 қошуқи чойхӯрӣ бо асал истеъмол мекунанд.

**Обҷӯши бехрешаи сарахс:** 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушку майдакардаи сарахсро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 400 мл. оби ҷӯшида истодари рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, полонида, ба се қисм тақсим намуда, баъди ҳар як-ду соат масраф намудан лозим. Ва пас аз 2 соати дигар намаки англисиро (английский сол) – дар меъёри 30 г. масраф намудан лозим (ҳамчун маводи кирмқуш).

### САФОРАИ ЧОПОНӢ – сафора японская. *Saphora japonica*

Ба оилаи лубиёиҳо мансуб аст. Дарахти хазонрез буда, баландиаш то 25м. мерасад. Баргҳои дарозрӯяи тухмшакл дошта, дарозиашон 50мм ва паҳниашон 20мм. – ро ташкил медиҳад, рангаш зардҷаи сафедро менамояд.

Меваҳои лубиёшакли дарозрӯя буда, дар хӯшаҳои дарозиашон то 20см. ҷамъ омадаанд. Меваҳои серғушти цилиндрмонанд, рангашон дар вақти пухтан сиёҳ, дарозиашон то 1см. ва дар ҳар хӯша аз 1 то 10 ва зиёдтар чойгир шудаанд.

Сафора дар моҳҳои июл-август гул карда, сентябр-октябр то ноябр пухта мерасанд.

Ватани сафора Чопон, Чини Чанубӣ мебошад. Онро дар Давлатҳои Ҳамсуд, дар қисми Чанубии Аврупои Руссия, Қрим, Кафқоз, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон барои ороиши боғҳо, истироҳатгоҳҳо, парвариш менамоянд.

Барои муолиҷа гул ва меваи онро истифода мебаранд. Гулашро дар офтоб ё болои печҳо мехушконанд. Меваашро тоза шуста, пас ҷӯшонда, дар офтоб ё болои печҳо хушк мекунад.

Дар таркиби гунчаҳои сафора 8-20% рутин, флаваноидҳои кемпферол, сафороза, сафорикозид, сафоробиозид, дар таркиби баргҳои алкалоидҳои цитирен, дар тухмдонаҳои рағани рустанӣ, кислотаи линолевӣ, сафеда, луоб, гематоглютинин муайян шудааст.

Ғайр аз ин дар таркиби меваҳои сафора макроуисурҳои: К-17,30, Са-2,20, Mg-1,20, Fe-0,05 мг/г ва микроуисурҳои: Mn-11,20, Cu-13,00, Zn-25,80, Co-3,84, Mo-0,72, Cr-0,40, Al-15,92, Se-0,12, Ni-1,76, P-1,44, B-9,20, J-0,15 муайян шудааст.

Дар тибби мардумӣ дамхӯрдаи онро барои муолиҷаи захмҳои тоза ва музмин, пайҳои (шрамы) баъди сӯхта боқимонда истеъмол менамоянд. Онро инчунин барои муолиҷаи захмҳои фасоддор, флегмона, рехтани мӯйи сар истифода мебаранд.

Сафораро барои шинондани ғалаёни баланди хун, исҳоли хунин (дизентерия), чароҳати меъда, рӯда, рӯдаи дувоздаҳангушта, сили шуш, бавосир, хунравиҳои гуногун, атеросклероз, диабет қанд, бемории чигар ва параспрактит мефармоянд. (А.П. Попов, 1994; Н. Куреннов, 2007.).

Мувофқи маълумоти Йорданов ва диг., (1973) сафораро барои муолиҷаи ҳар гуна хунравиҳои зерпӯст, ки бо сабаби баландшавии ниғозати капиллярҳо, ҳангоми хунрезӣ дар майна (инсулт) ва тӯрпардаи чашм, фишори баланди хун, касалии қанд, бемории гурда, чароҳати рӯдаи ғафс (язвенный колит), сепсис ва ғайра истифода мебаранд.

Хоу-Фэен-Тянь (1985) хусусиятҳои шифоии сафораро, аз ҷумла, ҳангоми саратони органҳои таносули занҳо омӯхта ба хулосае омад, ки он паҳншавии саратонро боз медорад. Онҳо ин хосияти сафораро бо пайвасгагии флавонови таркиби гунчаҳои сафора-рутин маънидор мекунад.

А.Д. Турова ва диг. (1987) гулҳои сафораро ҳамчун маводи ёрирасони хунбанд ҳангоми хунпартоиҳо, хунрезии бинӣ, хунрезии рӯда тавсия додааст.

Муайян шудааст, ки рутин деворҳои рағҳои хунгардро мустақам намуда, онҳоро аз суддабандӣ ва шикаст эмин медорад.

Рутин дар шакли суда ва кулчадорӣ истеҳсол мешавад. Рутин мисли ҳамаи доруҳои витамини Р-барои пешгирии гипогипо ва авитаминози Р ва бемориҳои, ки ба вайроншавии ниғозаги рағҳо, капиллярҳо, диатези геморагӣ, бемории тавассути нури радиационӣ ба амал омада, тарбод, фишори баланди хун, мубталоҳои аллергия, сурхча, домана ва дигар бемориҳои истифода мешавад. (В Пстков, 1988).

### Доруҳои сафора

**Дамхӯрдаи спиртии гули сафора:** 20г. гулашро гирифта, дар 100мл. спирти 70% дар муддати 7 рӯз дам дода, 20-40 қатрагӣ, 3 бор дар як рӯз ба мубталоҳои фишори баланди хун мефармоянд

**Дамхӯрдаи спиртии меваи сафора:** аз меваи пухта расидаи сафора дамхӯрдаи спирти тайёр мекунамд, ки нусхаи он чунин аст; 1 ҳиссаи мева ва 5 ҳиссаи спирти 70%-ро 10 рӯз дам медиҳанд ва онро барои шустани захм ё облатта (компресс) ҳангоми латхӯрии узвҳои бадан, тарбод, никрис истифода мебаранд.

Бо ин маҳлул пусти сарро ҳангоми бемории серравғани таҳти мӯй – себорея (бо пахтаи ба он таркарда) покиза мекунамд.

Ҳангоми рихинаки рӯй, дар оби ҷӯшида 1:4 ва 1:3 омехта докард яқчанд қабата бурида, тар ва облатта мекунамд. Як муолиҷа 30-40 дақиқа бо иваз кардани салфеткахӯ баъди ҳар як 10 дақиқа давом дода мешавад.

**Дамхӯрдаи меваи сафора барои истифодаи хоричӣ:** 1 қошук меваи майдакардаи сафораро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш, 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида, бо он сар ва захмҳои кӯҳнаро шустан лозим аст.

### СЕБАРГА – клевер луговой. *Trifolium pratense* L.

Гиёҳи яқсола ва бисёрсолаи алафӣ буда, ба оилаи лубиёҳои мансуб аст. Пояаш рост ё ҳамида буда, баландиаш то 50см. мерасад. Аз се барг иборат аст, барои ҳамин онро себарга мегӯянд. Гулаш сафед, арғувонӣ ва сурхи сершаҳд буда, хушагули чатршакл дорад. Гилофакмевааш аз 2 то 5 тухмдона дорад.

Ин рустанӣ дар Кафқоз, Сибир, Шарқи Дур ва Осиёи Марказӣ ва сеъ паҳн шудааст. Дар Тоҷикистон себарга қариб дар ҳама ноҳияҳои қад-қадӣ ҷӯйборҳо, лаби дарёҳо, заминҳои сернам, назди истиқоматгоҳҳо, ползҳо мерӯяд.

Дар тибб асосан баргу гули себаргаро истифода мебаранд, онро

дар вақти шукуфтаниш бо гулбаргҳои шидда, дар ҷойҳои сояи хушкӣ шамолрас мекушконианд.

Дар таркиби гули себарга рағғани эфир, витамини С, биохинони А, моддаҳои рағғандори флавановии протал, кемпферол, моддаҳои даббоғӣ ва патрон мавҷуд аст.

Дар таркиби алафи себарга аксерофғол, токоферол, витаминҳои С, Е, каротин, флаванонҳои кверцетин, аспарагин, тирозин ва кумаринҳо маҳфуз аст. Дар баргаш витамини С, моддаҳои трифолизинӣ мавҷуд аст.

Хусусиятҳои шифоии себарга аз замонҳои қадим маълум буд. Абуалӣ Сино шираи себаргаро барои муолиҷаи захми пуст ва обҷӯш ашро барои бемории гурдаю обға фармудааст.

Рағғанаширо барои кам кардани дарди устухон, бугумҳои дасту по ва тухмдону бачадон фармудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки себарга се намуд мешавад. Табиаташ гарму тар аст, ширааш хунбанд буда, шири модаронро зиёд мекунад, шахватро зиёд ва баданро фарбеҳ мекунад.

Дар тибби мардумии тоҷик обҷӯши баргу гулашро барои ба танзим даровардани кори узвҳои ҳозима ва ҳамчун пешоброн истифода мебаранд. Онро инчунин дар шакли ҷой ҳангоми хунрезии раҳм, тангнафасӣ, сурфа, диққи нафас ва дамхӯрдаи алафашро барои муолиҷаи фишори баланди хун ва сарчархзани мефармоянд. (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардумии рус обҷӯши гулҳои себаргаро барои муолиҷаи камхунӣ, сурфа, малярия, тарбод, сурфа, сили шуш, кабуд-сурфа, диққи дил, камхунӣ, безгак, беҳобӣ ва ҳамчун пешоброн, балғамрон, зиддиуфунӣ истифода мебаранд.

Онро инчунин чун доруи хунбанд, балғаму пешоброн муолиҷаи табларза, фишори баланди хун, диққи нафас, иллати меъдаву рӯда истифода мекунад (Минаев В. 1970, В. П. Махлаюк 1993, А.Синяков, 2000; Н.Куреннов, 2007).

Дамхӯрда ва обҷӯши гулашро истифодаи хориҷӣ мекунад, аз ҷумла, дар шакли бугдихӣ ва ҳаммом барои муолиҷаи тарбод ва никрис ва кӯфтаи баргашро барои муолиҷаи захмҳои чирку фасоднок, сӯхтагӣ ва тарбод латтабандӣ мекунад. В.П. Махлаюк, 1993, А. Синяков, 2000; Н.Куреннов, 2007).

Дар Чехословакия аз замонҳои пеш себаргаро барои хушбӯӣ кардани оби саршӯӣ истифода мебарданд. Инчунин баргҳои онро барои тайёр намудани таом истифода ва шохаву баргашро дар нугул ҳамроҳ мекунад ва аз онҳо мураббо низ мепазанд.

Хусусиятҳои фармакологии себарга ба маводи ғайри ҳаётии тар-

киби он алоқаманд аст, аз чумла, хусусияти зиддиилттиҳоб, зиддиу-  
фунии он бо флаваноидҳо ва равгани атрии таркиби он алоқаманд  
аст. Истифодаи он ҳангоми бемории пӯст, аз чумла, шукуфа бо мод-  
даи трифолизин алоқаманд аст.

Кверцетин ҳангоми баландшавии нифозати рағчаҳои хун аксар  
ҳини гирифтори ба бемории фишори баланди хун, тарбод, атероскле-  
роз ва бемории сироятӣ фармуда мешавад. Витамини E-ро ҳангоми  
сустшавии шахвати мардон мефармоянд... Рағгани атрии таркиби он  
аз хусусияти зиддиилттиҳоб, зиддиуфун, зиддиинҳилоҷ, хунбанд,  
балғамронӣ ва дардбандии он шаҳодат медиҳад (В.Петков, 1988; В.П.  
Махлаюк, 1993).

### Истифодаи он дар ғизо

Дар Тоҷикистон ҳар баҳор аз барғҳои себарга самбӯса ва  
мантуҳои болазат мепазанд. Гули хушбӯю ширадори он манбаи ху-  
би асал аст.

### Доруҳои себарга

**Дамхӯрдани себарга** – чун доруи пешоброму балғамрон: 20г. гулу  
барги хушкардан онро дар зарфи сирдор, шишагин андохта, ба боло-  
яш як стакан оби ҷӯш рехта, муддати 1 соат дам медиҳанд. Сипас, аз  
дока полонида, аз он рӯзе як қошуқи ошхӯрӣ 4 бор истеъмол меку-  
нанд.

**Дамхӯрдани себарга барои ҳайзи дарднок:** 2 қошуқи ошхӯрӣ ала-  
фи хушку майдакардаи себаргаро дар термос андохта, ба болояш 1  
стакан оби ҷушидистодаро рехта, 8-10 соат дам дода, полонида, ¼  
стаканӣ 4 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз хӯрок мехӯранд.

**Дамхӯрдани себарга барои атеросклероз:** 40 г. алафи хушку май-  
да кардаи себаргаро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш ним  
литр араки 40%-ро рехта, 10 рӯз дар ҷои торик дам дода, полонида,  
20 мл. пеш аз таом 3 моҳ мехӯранд.

### СЕСАНБАР – чабрец. *Thymus strpyllium L.*

Сесанбар гиёҳи хеле маълум аст. Ватанаш Испания ва Фаронса  
буда, аз он ҷо ба бисёр ғушаҳои дунё паҳн шудааст. Дар собик  
Шӯравӣ асосан дар Молдова, Қрим ва кишвари Краснодар парвариш  
мекунанд.

Сесанбар рустгани хушбӯӣ буда, лаззати тунд дорад. Онро чун  
васоили зиддиуфун ва барои хуштамъ намудани ҳар гуна таомҳо ис-  
тифода мебаранд. Сесанбарро ба об, гӯшт, шӯрбо, хӯрокҳои нахӯдӣ,  
лӯбиёӣ, карами турш ва гӯшти харгӯш ҳамроҳ менамоянд. Инчунин



дар саноати атторӣ, орошӣ, қаннодӣ, собунпазӣ ва консерв васеъ истифода мебаранд.

Қисмати мавриди истифодаи сесанбар баҳши рӯизаминии он мебошад, ки ҳангоми шукуфтани гулаш (ион-ион) чамъ ва хушк мекунанд.

Ғисхи тару тозаи рустаниро барои ҷудо кардани рағани эфираш ба кор мебаранд.

Дар таркиби баҳши рӯизаминии сесанбар то 1,7% рағани эфир мавҷуд аст, ки то 42% тимол, то 20% карвакрол, борнеол, ц-цимол, –терпинен, а-терпинеол, моддаҳои даббоғӣ, маводи талх, ширеш, кислотаҳои урсолӣ, олеанӣ, флаваноидҳои 7-в-глюкозиди апиҒенин ва лютеин, 7-в-д-глюкурониди диосметинӣ, 7-в-диглюкозиди лютеолин ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби рӯизаминии он макроунсурҳои К-26,10, Са-12,20, Mg-3,90, Fe-0,95, мг/г на микроунсурҳои Mn-0,31, Cu-0,48, Zn-0,48, Co-0,12, Mo-64,00, Cr-0,10, Al-0,66, Ba-0,58, V-0,35, Se-7,10, Ni-0,20, Sr-0,36, P-0,13, B-108,40 мкг/г. муайян шудааст.

Сесанбарро аз қадимулайём чун авдияҷот ва дору ба кор мебаранд. Мувофиқи фармудаҳои Абӯмансури Муваффақ овешан табиати гарм ва хушк дошта, тангии нафас ва заъфи чашмо суд дорад. Ҷигар, меъда ва дигар андомҳоро пок менамояд ва ба ҳазми ғизо мусоидат мекунад, ҷӯшобааш бо асал балғамро берун месозад.

Абуалии Сино навиштааст, ки сесанбар андар дараҷаи севум гарм ва қариб ба ҳамин дараҷа хушк аст. Сесанбар омосҳоро шифо бахшад. Агар онро дар сирко пухта, бо рағани гул (садбарг) омехта, ба сар моланд фаромӯшхотириро рафъ созад ва зеҳро равшан кунад.

Барги сесанбаре даштӣ аз дарди сар судманд аст. Нушидани он бо шароб ҳикакро нест мекунад. Тухмаш омосҳои ҷигарро шифо мебахшад. Сесанбар кирмҳои қадудонаро нест карда, ҳайзовар аст. Намуди даштӣ ва хорсангиаш аз чакиши пешоб судманд буда, сангҳои гурдаю масонаро берун мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки сесанбар гичарон аст ва санги масонаро берун месозад. Агар онро бо сирко ва рағани садбарг пазанд ва ба сар моланд дарди онро бартараф мекунад ва ҳангоми бемории рӯҳӣ нафъовар аст. Ва агар онро бо шароб истеъмол намоанд, саксакаро бартараф мекунад ва ҳазми гизоро дар меъда зиёд менамояд.

Сесанбар дар тибби мардумии бисёр халқҳои дунё васеъ истифода мешавад. Дамкардаи онро барои рафъи беҳобӣ, сурфа ва кирми рӯда ба кор мебаранд. Дар Ёкугистон ҳангоми касалиҳои мойивии пӯст ва нафастангӣ, дар Арманистон барои муолиҷаи касалиҳои дил, ҷигар

ва хангоми қабз, дар Сибири Шарқӣ чун доруи оромбахш ба кор мебаранд.

Дар тиббӣ мардумии рус дамхӯрдаи обияшро хангоми шамолхӯрии узвҳои нафас, сурфа, бронхит, кабудсурфа, исҳол, дами шикам, дамхӯрда ва қиёми моеъгии онро ҳамчун пешоброн, дар шакли ғарғара хангоми бемории илтиҳобии дохили даҳону ҳалқ истифода мебаранд (В.П. Махлаюк, 1993. Б.Г. Волынская, 1983).

Дар Эрон чун ҳазмкунандаи гизо, барои пешгирии бемории зуком, касалиҳои меъда истифода мебаранд. Дар тибби мардумони Аврупои Ғарбӣ сесанбарро хангоми тангнафасӣ, илтиҳоб ва захми меъда, чун давои микробкуш, пешоброн ва талхарон васеъ истифода мебаранд.

Хусусияти шифоии сесанбар асосан бо сабаби дар таркиби он мавҷуд будани маводи ғайри ҳаётӣ, амсоли равғани эфир ва флаваноидҳо, ки ҳаракати бофтаҳои (эпители) мижшакли роҳи нафасро зиёд ва балғамро тунук карда, ҷудошавӣ ва баъдан хоричшавии онро метезонад, алоқаи зич дорад.

Аз ин рӯ, дамкардаи ин рустанӣ дар меъёри як қошуқи чойхӯрӣ се бор дар як рӯз ба беморони гирифтори илтиҳоби шуш ва нойҳои он, инчунин хангоми қуллоъ (стоматит) ва газаки даҳону милки дандонҳо ва гулӯ ғайдаовар аст (В. Петков, 1988).

Қиёми хушкӣ рустанӣ як ҷузви таркиби доруи «Пертуссин» мебошад, ки чун маводи балғамрон хангоми бронхит ва кабудсурфа дар тибби муосир хеле васеъ истифода мебаранд (М.Я. Ловкова, 1989).

Сесанбар хусусияти шираҳосилкунӣ меъда ва талхаро зиёд мекунад, ҳаракати механикӣ рӯдаҳоро метезонад. Аз ин рӯ, истеъмоли он хангоми илтиҳоби камширагии меъда ва қабз ғайданок аст. Истеъмоли зиёди он одамро гирифтори исҳол менамояд.

### Доруҳои сесанбар

**Пертуссин (Pertussinum).** Таркибаширо қиёми сесанбар 12 г. бромиди калий 1 г. сиропи қанд 82 г. спирти этилии 80% 5 мл. ташкил медиҳад.

Балғамрон ва зиддисурфа аст.

Онро барои муолиҷаи бронхит ва дигар бемории узвҳои болоии нафас истифода мебаранд.

**Тарзи истифодабарияш:** 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз ва ба ҷудакон ним қошуқчай 3 бор дар як рӯз мефармоянд.

Онро дар зарфҳои шишагии 125 г. истехсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш 4 сол.

**Дамхӯрдани сесанбар** 2 қошуқи ошхӯрӣ рустанӣ хушкӣ майда кардаи онро дар зарфи сирдор ё шишагии андохта, ба болояш 1 ста-

кан оби чушидаистодаро рехта, 2 соат дам дода, полонида, ним стаканӣ, 4 бор дар як рӯз, то истеъмоли гизо ҳамчун маводи давои сурфа ва балғамрон истеъмол мекунад.

## СИР – чеснок посевной. *Allium sativum* L.

Сир рустани гизой аст.

Ватани сир Осиёи Ҷанубист. Аз қадимулайём онро чун рустани шифоиву гизой мепарваранд. Аз китобҳои қадима дар бораи сир маълумоти бисёр гирифта мумкин аст. Ҳатто дар Хеопс, ки 4500 сол то солшумории мо сохта шудааст, дар бораи сир маълумот ҳаст. Мисриҳои қадим нақши сирро дар мадфангоҳи IV сулола, аз он чумла часади мӯмиёшудаи фиръавн Тутанхамон кашада ва ҳатто ҳангоми кофтуковҳои археологӣ дар саркофаги тилоӣ шаш дона сир пайдо кардаанд. Юнониҳои қадим низ як чанд навъи сирро медони-станд ва дар гизо истеъмол мекарданд. Дар Рими Қадим сир дар баробари пиёз асоси воёи хӯроки легионерҳоро ташкил меод. Дар Россия, Осиёи Миёна, Кафқоз, Украина, Булғория, Итолиё, Амрико ва дигар давлатҳо васеъ мепарваранд. Дар шаҳри Лас-Педронесари Испания ҳар сол фестивали сир мегузаранд.

Барои муолиҷа аз беҳпиёз ва баргҳои тараш истифода мебаранд.

Дар бораи хосияти шифоии сир Дискурдус, Абӯмансури Муваффақ, Абӯалии Сино, Муҳаммад Ҳусайн ва дигарон иброи ақида намудаанд.

Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки сир барои тандурустии инсон фоидаи калон дорад. Барои буняи инсон сир чун тарёк аст, ки азама дардҳо шифо бахшад.

Он фалаҷро нафъ орад, мӯи сарро мустаҳкам намояд ва кирмҳои шикамо хориҷ кунад. Балғамро низ канад ва иллатҳои аз таъсири хушкӣ сарзадаро шифо бахшад. Абӯмансур ба Чолинус таъя карда иқтибос овардааст: «Агар касе ҳар рӯз сир хӯрад ба ӯ захри қотил ҳам таъсир намекунад».

Абӯалии Сино фармудааст, ки сир дарди дандон, сурфаи музмин ва дарди қулинҷро шифо мебахшад. Пухтааш овозро софу равшан мекунад. Сир банди пешобро низ мекушояд.

Агар онро бо рағани зайтун омехта, беморро хуқна (обшикам) кунанд, бавосирро фоида мебахшад. Сир мӯи сарро ҳам мустаҳкам намуда сабӯсаку ришкро нест мекунад.

Амирдават Амасиатсӣ навиштааст, ки сир полизӣ ва худрӯй мешавад. Бехтаринаш мевакалон аст. Сир барои дарди дандон, ки аз таъсири хуноқӣ сар мезанад, фоида дорад. Агар бо сирко омезанд,

бемории чарабро (парша), ки аз таъсири замбурӯги риптамонанд Achorion Schonlein ба вучуд меояд, шифо мебахшад.

Сири ёбой бошад дарди асабҳои аз таъсири сардӣ ба вучудомадаро таскин мебахшад. Қодир аст овози гирифтаро кушояд ва сурфаро рафъ созад.

Сир хосияти пешобронӣ дошта, муи сарро мустаҳкам мекунад, халадард, дарди миён ва бавосирро рафъ месозад. Шаҳвати чинсиро низ афзуда, пусти рӯйро зебо мекунад ва ба зардзахм низ дармон аст. Истеъмоли зиёди сир ба дарди сар гирифтор мекунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ онро чун доруи ҳазмкунанда, (поқкунанда), бандкушо, пешоброн ва арақрон донистааст. Сирро барои муолиҷаи диққи нафас, фалачи мушаққоли рӯй, бемории асабҳо, буғумҳо ва илтиҳоби асаби сурин тавсия додааст.

Муаллифи «Маҳзан-ул-Аввия» боз навиштааст, ки сир барои муолиҷаи бемории сипурз, чароҳати шуш, бемории меъда, дандонҳо ва ком фондаи калон дорад.

Истеъмоли зиёди сир ба чашм, шуш, восир ва занҳои ҳомила зарар дорад. Бо намак, гашниз, сиркову асал ва афшурдаи анори ширин таъсири манфии сирро баргараф кардан мумкин аст.

Дар тибби мардумӣ онро барои рафъи бемории шуш, дилу рағҳои хунгард, гурда, узвҳои ҳозима, гулӯдард, рутубати узвҳои нафас, исҳоли хунин, зуком ва зидди кирмҳои шикам истифода мебаранд.

Шира, афшурда ва кӯфташро барои муолиҷаи ӯзах, шукуфа, зардзахм, рехтани муи сар истифода мекунанд. Сирро ба сару пешонаи одамони калонсол ва кӯдакони гирифтори дарди сар ва табдор низ мемоланд.

Барои муолиҷаи сурфа, ширинҷа, санги гурда ҳам сир фонда мебахшад. Румиҳои қадим меғуфтанд, ки дар набард ба сарбозон сир мардонагӣ бахшида рӯҳшонро мебардорад. Юнониҳои қадиму славянҳо барои муолиҷаи моргазида аз он истифода мекарданд.

Дар асри XVI онро барои муолиҷаи захролудшудагон, сил ва вабо истифода мебарданд. Одамони барои пешгирии бемории сироятӣ дар гарданашон сир меовехтанд.

Ғиёсиддин Ҷазоирӣ дар китоби «Забони хӯрокҳо» аз номи сир чунин меғуяд: «Ман ранги рухсорро боз мекунам. Хӯрдани ман бо ғизоҳои саҳт сабаби сабук шудан ва саҳлҳазм шудани онҳост. Таъсири ман дар фуру бурдани варамҳо ва хурд кардани санги гурда қатъӣ аст».

Дар тибби мардумӣ сирро бо асал барои муолиҷаи атеросклероз, диққи дил, васеъшавии рағҳои варид, зуком, шираи сирро бо равғани зайтун ба гуш ҳангоми камшавии шунавоии одамони солхӯрда меча-

конанд ва баргҳои гару тозаашро ба беморони диабетӣ қанд тавсия медиҳанд. Аз сир ва шираи он малҳам барои муолиҷаи захмҳо, озах ва обилаи шаҳҷуда (мазол) тайёр мекунанд (Н. Куреннов, 2007).

Дар тибби муосир аз сир доруҳои гуногун омода мекунанд. Онҳоро барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас, илтиҳоби музмини нойҳои ғуш ва роҳҳои нафасу газаки ғуш (пневмония), диққи нафас, пешгирии зуком, атеросклероз, фишори баланди хун тавсия медиҳанд. Дар Аврупо ва Куба барои муолиҷаи зарпарвин аз равғанаш истифода мекунад. Аз сир антибиотики аллицин ҷудо шудааст, ки он бактерияҳои сироятиро нобуд месозад.

Фитонцидҳои он микробҳои стрептококк, стафилакокк, микробҳои сил ва доманаро нест мекунанд. Ғайр аз ин фитонцидҳо кори дилро фаъол намуда, барқароршавии бофтаҳо, таровиши ғадудҳои дастгоҳи ҳозимаро беҳтар мекунанд (Г.Л. Тышквич, 1990).

Дақиқ тадқиқ шудааст, ки агар таи якҷанд дақиқа сирро ба даҳон гирифта бихоянд, ҳама микробҳоро маҳв месозад. Дар стоматология (тибби дандон) муайян шудааст, ки сир (9-14 дақиқа баъд аз қандани дандон) нуксонҳои ба амал омадаро бартараф менамудааст. Доруҳои аз сир тайёр шударо барои муолиҷаи ҷароҳат ва дигар бемории пардаи луобии даҳон, ком ва забон низ истифода мебаранд (А.И. Марченко ва диг., 1989).

Дар саноат аз сир доруҳои мухталиф истеҳсол мекунанд. Дамхӯрдаи спиртиашро барои муолиҷаи заъфи рӯдаҳо, атеросклероз ва фишори баланди хун, қиёми хушкашро дар таркиби доруи аллохол ҳамроҳ мекунанд. Аллохол дар шакли кулҷадору истеҳсол шуда, барои муолиҷаи зотулкебиди музмин, илтиҳоби талҳадон, қабзият ва заъфи рӯда мефармоянд. (М.Д. Машковский, 1984).

Таҷрибаҳои ба ҳайвонот гузаронида нишон дод, ки сир афзоиши ҳуҷайраҳои саратонро суст мекардааст. Чанде пеш олимони Ҷопон муайян намудаанд; ҳини ба ҳайвонҳо гузаронидани ҳуҷайраҳои саратон, ки онҳоро пешакӣ дар оби сир тар карда буданд, ба бемории саратон дучор намешудаанд.

Дар баробари ин муайян шудааст, ки хангоми ба харгӯшҳо ҳӯрондани маводи холестериндор миқдори холестерини таркиби хуни онҳо зиёд шуда, дар рағҳои хунгарди онҳо суддаҳои холестеринӣ пайдо мешавад. Аммо дар харгӯшҳое, ки дар баробари маводи холестерин қиёми оби сирро қабул намуда буданд, миқдори холестерин кам шуда, суддаҳои холестеринӣ низ ночиз буданд (В. Петков, 1953; 1988).

Олимони ИМА, Ҳиндустон ва Венесуэла якҷоя исбот намуданд, ки фитонциди сир-аллисин дорои хусусияти зиддиқогулянтӣ буда,

хунро тунук мекунад. Дар Ҳиндустон дар як муҳит 2 қабила зиндагӣ мекунанд, як қабила сирро истеъмол мекунад ва қабилаи дигар не. Мушоҳидаҳо нишон доданд, қабилае, ки мунтазам бо хӯрок сир истеъмол мекунад, бемории сактаи дил, вайроншавии шадидаи таъмини майна бо хун, ниҳоят кам дида мешавад ва дар қабилаи дигар, ки сир истеъмол намекунад, баръакс.

Муайян шудааст, ки сир дар пешгирии саратон нақши муайян дорад. (З.М. Эвенштейн, 1989).

Дар рӯзгору саноати хӯрокворӣ сирро дар шакли тару тоза ва дар нугулҳо вассе истифода мебаранд. Аз он маринад низ истеҳсол менамоянд.

### Доруҳои сир

**Аллахол (Allocholum).** Таркибашро талхаи хушки ҳайвон 0,08 г. қиёми хушки сир 0,04 г. қиёми хушки газна, 0,005 г. ангиштиби сиёҳи фаёл (активированный уголь) 0,025 г.

**Хусусияти фармакологияш:** талхарон.

Онро барои муолиҷаи зотулкебири музмин, илғиҳоби талхадон, тангшавӣ ва илғиҳоби маҷрои талха, қабзият истифода мебаранд. Онро 2 кулчадоруй, 3 бор дар як рӯз, пас аз ғизо мефармоянд.

Аллохол чун кулчадоруҳои рӯшдор, дар як бастабанд 10 дона истеҳсол мешаванд.

**Мӯҳлати истифодабарияш** 4 сол.

**Дамхӯрдан сир:** 2-3 дандонаи сирро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаро рехта, 1-2 соат дам дода, полонида, гармогарм барои муолиҷаи шамолхӯрӣ масраф мекунанд.

**Омехтан сир ва асал:** 200 г. сирӣ майда резакардаро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 300 г. асали тунукро рехта, 1 ҳафта дам дода, 1 қошукӣ 3 бор ним соат пеш аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи атеросклероз мехӯранд.

**Сир барои муолиҷаи гичаҳо:** 10 г. сирӣ майда резакардаро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш ним стакан оби ҷушидаи стода ё ширро рехта, хунук карда, полонида, дар шакли микроклизма истифода мебаранд.

**Аллитера:** таркибашро асосан рағғани сир ташкил медиҳад. Онро барои муолиҷаи бемории ҳайз истифода мебаранд.

**Тарзи истифодабарияш:** 2 капсулай, 3 бор дар як рӯз ва пасон 1 капсулай, 3 бор дар як рӯз. Мӯҳлати таъбобаташ тӯлонӣ аст. Онро фирмаи «Biogal»-и Венгрия истеҳсол мекунад.

## СИЁҲДОНА (шуниз) – чернушка посевная. *Nigella sativa* L.

Рустани яксолаи алафӣ буда, пояи сершохи хамшуда дорад. Баландиаш то 40см. мерасад. Баргҳои паршақл, гули калону кабудӣ камранг дорад, мевааш сиёҳи қирдор буда, дар моҳҳои июл-август гул мекунад.

Ватанаш соҳилҳои баҳри Миёназамин, Балкан ва Осиёи Хурд буда, дар қисми Аврупои Руссия ва Закавказе паҳн шудааст.

Барои муолиҷа тухмдонаҳои онро истифода мебаранд.

Дар таркиби тухмдонаҳои алкалоидҳои демасценин 0,1-0,31% ва амасцизин; равғани атрӣ 0,37-0,5% карбогидридҳои сесквитерпеновин; а, в-элемен, в, а-селинен, стероидҳо, витамини Е, равған (37,1-42%) мавҷуд аст. Дар таркиби тухмдонаҳои инчунин макроунсурҳои К-8,80, Са-8,20, Mg-3,30, Fe-0,06 ва микроунсурҳои Mn-20,60, Cu-0,60, Zn-29,70, Mo-0,48, Cr-0,24, Se-0,32, Sr-0,16, P-2,08, B-0,20 J-0,07 мкг. мавҷуд аст.

Сиёҳдонро аз замонҳои қадим барои муолиҷа истифода мебаранд.

Абӯмансури Муваффақ навиштааст, ки шуниз гарм ва хушк аст андар дараҷаи севум ва он бодрон асту кирми кадудонаро бидушад. Ва онро агар истеъмол намояд ва ба озаҳу доғи кунҷитак моланд онҳоро рафъ менамояд, иллати пустро нафъ бахшида, нафасро сабук намояд ва агар бирёни онро истеъмол намоянд зукомро шифо бахшад.

Абуалии Сино мефармояд, ки шуниз дар дараҷаи севум гарму хушк аст. Мазааш тез буда балғамро меканад, бодҳо ва дамиши шикамро рафъ месозад. Сиёҳдона озахро пок мекунад. Шуниз барои рафъи дарди сари тоқатнопазир, касалии сакта, зуком, дарди дандон, обхӯра (истиско) ва бавосир раво бошад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки шуниз дар дараҷаи севум гарму хушк аст, ба дарди дандону сар даво буда, резиши мӯйро боз медорад, меваи онро агар хушкнда хуранд аз шамолхӯрӣ нафъ мебахшад. Равғанаш барои муолиҷаи фалаҷ, илтиҳоби асаби рӯй, диққи нафас, шифо мебахшад. Сияҳдона инчунин хусусиятҳои гичаронӣ дорад, ба зиёдшавии шири модар мусоидат мекунад.

Муҳаммад Хусайн дар «Маҳзан ул-адвия» гуфтааст, ки сияҳдона бунаро гарм, рутубатро хушк ва бодро рафъ мекунад ва пешоброн аст. Дорои хосияти подзаҳрӣ мебошад. Онро барои муолиҷаи сурфа, дарди қафаси сина, дилбеҳузурӣ, обхӯра, зардшавӣ ва бемории сипурз (испурч, кабутлав) мефармояд. Ў менависад, ки сияҳдона шири модаронро зиёд мекунад.

Агар онро дурудароз дар шиками наҳор истеъмол намоянд, рухсораро тозаю озода мекунад. Сиёҳдонаи сахт бирён кардаро барои муолиҷаи бавосир истифода мебаранд. Сиёҳдонаи талқонкардаро агар бо сиркои ангур ба озах, шукуфаҳо ва ҳангоми дарди бандҳои дасту по моланд ва облатта кунанд, нафъовар аст.

Дар тибби мардуми рус дамхӯрдаи обии тухмдонаҳои онро ҳамчун пешоброн истифода мебаранд.

Дар Булғористон ҳамчун доруи гичарон зарпарвин ва пешобронро широваз истифода мебаранд (В. Петков, 1988).

Дар Ҳиндустон тухми онро барои муолиҷаи бемории пӯст мефармоянд.

Муайян шудааст, ки тухмдонаҳои сиёҳдона ба бактерияҳои грамманфӣ ва граммусбат таъсири марговар доранд, маводи тимоҳинони таркибаш хусусияти талхаронӣ ва нигелон бошад хусусияти зиддиҳилоҷӣ дорад (В. Петков, 1988).

### Истифодаи он дар ғизо

Тухмдонаҳои сияҳдона дорони бӯи хуш буда, дар саноати нонпазӣ истифода мебаранд. Сияҳдоноро ҳангоми тайёр кардани карам, бодиринг ва тарбузи намакин ба қор мебаранд.

### Доруҳои сияҳдона

Дамхӯрдани сияҳдона; 1 қошукча тухми сиёҳдоноро дар як стакан оби ҷӯшида дам дода, аз доқа мегузаронанд ва 1 қошукчай 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунад.

### СИСОРУН – пастернак посевной. *Pastinaca sativa* L.

Сисорун ба оилаи чатргулҳо мансуб аст. Сисорунӣ ғизоӣ аз сисорунӣ ёбой бо решаи ширину ғафсаш фарқ мекунад.

Баргҳои калони паршақл буда, дарозиашон то 20 см. мерасад, гулаш зарди чатршақл, мевааш зарди бӯрранги овезон буда, дар моҳҳои июн-июл гул мекунад.

Дар шакли ёбой дар қисми аврупоии Руссия, Сибири Ғарбӣ, Кафқоз, Аврупои Ғарбӣ, Австралия, Зеландияи Нав дидан мумкин аст.

Сисорунӣ қорами ғизоӣ аз маводи ғайри ҳаётӣ бой аст. Дар таркиби он рағани атрӣ, аз ҷумла, дар меваҳои хушқаш-1,5-3,6%, дар мевани тару тозааш 0,4-0,6%, навдаҳои-0,3% ва решааш 1,35% мавҷуд аст. Дар таркиби рағани атрогинаш эфирҳои гептилӣ, октибутилӣ, кислотаи гексил муайян шудааст.



Мувофиқи маълумоти Гаммерман А.Ф. ва диг. дар инстиуту тадқиқоти илмӣ кимиё ва фармацевтии Харьков аз меваҳои сисорун флаваноидҳои гликозидӣ; гиперин, ругин, пастердазид, то 2,-2,6% фуурокумаринҳо ва кумарини остхол ҷудо шудааст. Аз фуурокумаринҳо шаш модда; императорин, бергаптен, изопимпинеллин, сфондин, ксантотоксин, ксантотоксол ҷудо шудааст.

Дар таркиби меваи сисорун макроунсурҳои К-8,70, Са-10,20, Mg-3,00, Fe-0,10 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,12, Cu-0,66, Zn-0,58, Cr-0,10, Al-0,01, V-0,01, Se-27.50, Ni-0,56, Sr-0,13, Pь-0,04, J-0,15, B-100,20 мкг/г. муайян шудааст.

Сисорунро аз замонҳои қадим дар Аврупо ҳамчун маводи гизой ва рустанӣ шифой истифода мебаранд.

Абуалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки сисорун дорои талҳӣ ва гирандагист (сисорунӣ ёбой дар назар дошта шудааст А. Ҷ.) Андар дараҷаи дуввум гарму хушк аст. Ҷӯшоби бедаш меъдаро нафъ бахшад ва инчунин пешоброн аст.

Амирдавлат Амасиатсӣ низ дар бораи сисорун гуфтааст, ки агар уштур онро хӯрад, захми дандони дарандаҳо ба ӯ осеб намерасонад. Ва агар тухми онро ба шахси моргазиди хӯронанд, ӯ аз таъсири захр раҳо меёбад.

Дар тибби мардуми рус дамхӯрда ва обҷуши онро ҳамчун пешоброн ба мубталоёни обхӯра, дарди гурда ва ҳамчун дардбанд хангоми дарду халадарди чигару меъда мефармоянд.

Онро инчунин барои рафъи сурфа ва ҳамчун балғамронӣ балғамкан мефармоянд. Дамхӯрдаи оби решаашро бо канд ҳамчун иштиҳоовар ва рӯҳафзо ба беморони дурудароз бистарии камқувват ва шифоёфтагонӣ, ки пас аз бемории дуру дароз беқувват шудаанд, таъсия медиҳанд.

Мувофиқи маълумоти Т.Л.Тышкевич (1990), Н.Куреннов, 2007 сисорунро дар тибб барои пешгирии шиддати диққи дил, неврозҳо, ихтилоҷи рағҳои хурди дил, ихтилоҷи меъдаю рӯда, маҷрои талҳа, куму сангӣ ва гурда ва илтиҳоби гадуди ҷинсӣ истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти (Безрук, 1958, Ангарская, Безрук, 1956) хангоми омӯхтани моддаи пастацин, ки аз сисорун ҷудо шудааст, дар дили изоляция кардаи ҳайвонҳо муайян намуданд, ки пастацин суръати бо хун таъминлавии рағҳои хунгарди дилро дар муддати 10-15 дақиқа пурзӯр менамояд.

Пастацин таъсири ихтилоҷовари гистамину серотонинро нисбати мушакҳои фасеҳи узвҳои ҳозима бартараф менамояд. Аз ин рӯ, пастацинро дар тиббӣ амалӣ ҳамчун доруи зидди ихтилоҷ ба беморони мубталои ихтилоҷи рағҳои дил «стенокардия», кардионевроз (чунуни

дил) ва чунун (неврез), мефармойнд. Онро инчунин ҳангоми ихтилочи меъдаву рӯдаҳо, роҳи талха ва пешоб истифода мебаранд.

Олимони булғорӣ Бубева-Иванова ва Желева (1972) маводи кумаринии аз сисорун ҷудошударо омӯхта, муайян намуданд, ки он рағҳои хунгарди дилро васеъ мекунад.

Онҳо маводи кумариниро ба ҳайвонҳос, ки тавассути петутрин дар онҳо ихтилочи рағҳои хунгарди дил ба амал омада буд, гузаронида баргарафшавии ихтилочи рағҳои дилро аз таъсири кумаринии сисорун муайян намуданд.

Омӯхтани таъсири токсикии маводи аз сисорун ҷудошуда ба узвҳои бунӣ инсон нишон дод, ки ҳангоми дурудароз гузаронидани онҳо ягон таъсири манфӣ намерасонад. Нишондиҳандаҳои хун, ферментҳо, липидҳо, вазни ҳайвонҳо, гармонҳо, таркиби хун, аз ҳадди эътидол берун нашудаанд. Дар препаратҳои гистологии органҳои дарунии ҳайвонҳо (чигар, меъда, рӯдаи борик, гафс, дил, шуш ва ғайра), ки дар зеро микроскоп муоина шуданд, ба нишондиҳандаи эътидоли мугофиқ, буданд. (П. Монолов 1072).

(Зарков, 1969) таъсири теротогении кумаринҳои сисорунро дар калламушҳо омӯхта ба хулосае омад, ки он дар се насли пасиҳами онҳо таъсири манфӣ намерасонад.

Дар тибби муосир доруи бероксан таъсири баръалои фотосенсибилизационӣ дорад, яъне дар зеро таъсири якҷояи он ва нурҳои ултрабунафш микдори пигментҳои пӯст «меланин» зиёд мешавад. Аз ин рӯ онро барои муолиҷаи псориаз, кубо («псориаз») реҳтани мӯи сар истифода мебаранд.

Бероксанро дар шакли кулҷадору барои истеъмол ва маҳлул барои молидан истеҳсол мекунад. Онро як кулҷай то 4-3-2 ва 1 соат то нурзани истеъмол мефармойнд. Маҳлулашро то 12, 8, 4,2 ва як соат то нурзани мемоланд.

Муолиҷа бо бероксан бояд, ки дар таҳти назорати духтур гузаронда шавад. Ҳангоми ба амал смадани нишонаҳои нохуш (сардард, дилзани, ва ғайра) бояд ки меъри доруо кам кард ё муддате аз истеъмоли он даст кашид.

Дар Булғорӣ фурукумаринҳои аз бехрешаи сисорун ҷудо шуда доруи Хапгоч п-дар шакли маҳлул барои муолиҷаи псориаз истеҳсол мешавад (В. Петков, 1988).

### Истифодаи он дар ғизо

Решаи серғушту хушбӯӣ, барг, реша, гул ва тухмдонаҳошро барои тайёр намудани шӯрбо, пиёба ва ғайра истифода мебаранд. Сисорунро боз ҳамчун ғизои бебаҳо барои ҳайвонҳои хонагӣ ва паран-

дагон барои зиёд намудани миқдори ширу равғани онҳо ба кор мебаранд.

### Доруҳои сисорун

**Бероксан (Вегохалит):** омехтаи фотокумаринҳо (ксантоксин ва бергаптен), ки аз сисорун чудо шудаанд, мебошад.

Онро барои муолиҷаи псёй ва шукуфаи сар истифода мебаранд.

Бероксан дар шакли кулчадору ва маҳлул истеҳсол мешавад.

Тарзи истифодабарияш: дар меъёри 0,02 г. кулчадору 1-4 бор 4,3,2 ва як соат пеш аз нурзании қитъаи псёй ё шукуфа истифода мекунад. Дар як курси табобатияш то 300 кулчадору истеъмол мешавад.

Онро дар ҷои хунук ва торик нигоҳ медоранд.

Мухлати истифодабарияш то 2 сол.

**Обҷуши сисорун:** 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи сисорунро дар 2 стакан оби ҷушида дар зарфи сирдор 10 дақиқа ҷушонда, 30-40 дақиқа хунук карда, аз доқа полонида, барои муолиҷаи беморони мубталои меъдаю рӯдаҳо дар муддати 2-3 ҳафта мефармоянд. Ҳафтаи 1 1/3 стакани, 3 бор, 20-25 дақиқа пеш аз ғизо, ҳафтаи 2-юм ду қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, 25 дақиқа пеш аз ғизо ва ҳафтаи сеюм 1 қошуқи 3 бор, 20 дақиқа пеш аз ғизо қабул менамоянд.

**Дамхӯрдаи сисорун:** 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушқу майдакардан сисорунро дар зарфи сирдор андохта, дар отапи паст то саршавии ҷушиш гарм карда (ҷушондан лозим нест), 2 соат печонда, дам дода, полонида, 1/3 стакани 3 бор дар як рӯз ним соат пеш аз истеъмоли ғизо ҳамчун маводи зиддиинҳилоҷ меҳӯранд.

**Обҷуши меваи хушқ ва беҳрешаи сисорун:** 1 қошуқи ҷойхӯрӣ маводи хушқу сисорунро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар отапи паст 2 дақиқа ҷушонда, 30 дақиқа печонда, дам дода, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз пеш, аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи ҳезӣ (импотенсия) масраф мекунад.

**Дамхӯрдаи спиртни сисорун:** 100 г. решаи хушқу майдакардан сисорунро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш ним литр спирти 40-45%-ро рехта, 3 ҳафта дар ҳарорати хона нигоҳ дошта, полонида, 1 қошуқчагӣ 3 бор дар як рӯз ҳамчун рӯҳафзо ва оромбахш масраф мекунад.

### СУРИНҶОН – безвременик желтый. *Colchicum luteum* Baker

Онро сарвинҷон ва гули сарвинҷон низ меғӯянд.

Рустани бисёрсола буда, решааш шакли пиёзак, баргаш ялақосии сабзи сиёҳранги серғушт. Аз 1 то 4 гул доранд. Меваш дарозрӯя ё

дарозруян тухмшакли нугтез, сеҳонаи сертухм буда, дарозиаш 2-3,5см. аст. Тухмаш сиёҳи бӯрранги кулула аст. Дар моҳҳои апрел-июл гул карда, моҳи май-август мева мебандад.

Дар Аврупои Ғарбӣ ва Карпат намуди *C. Autumnale L.* нумӯъ меёбад. Дар баландкӯҳҳои Кафқоз бошад алафзорҳои суринҷони *C. Spiciosum Stw.* паҳн шудаанд. Дар Тоҷикистон дар доманакӯҳҳои Туркистон, Зарафшон, Ҳисору Дарвозу қисмати ҷанубии Тоҷикистон намуди дигари суринҷон *C. Luteum B.* дида мешавад.

Муайян шудааст, ки дар таркиби беҳрешаи суринҷон алколоидҳои колхицин, колхамин, колхицеин, гликозидҳои флавонови апиғенин, фитосеринҳо, кислотаҳои органикӣ ҷой доранд. Инчунин, дар таркиби суринҷон макроунсурҳои: K-19,80 Ca-0,10, Mg-1,50 Fe-0,10 ва микроунсурҳои Mn-11,90, Cu-7,04, Zn-34,21, Co-1,44, Cr-0,32, Al-62,30, V-0,48 мавҷуд аст.

Суринҷон яке аз рустаниҳои шифоии қадимтарин ба ҳисоб меравад. Оиди он дар дастхатҳои қадимаи Миср, Ҳиндустон, Юнони қадим ва тоҷику форс маълумоти амиқ мавҷуд аст. Онро дар Мисри Қадим васеъ истифода мебарданд, ки аз он навиштаҷоти зиёди папируси Эберс шаҳодат медиҳад.

Таҳмин меравад, ки дар Мисри Қадим суринҷонро барои муолиҷаи тарбод ва никрис истифода мебарданд. Суринҷонро дар ғибби Ҳиндустони Қадим низ васеъ истифода мебарданд. Дар китоби «Ведҳо» ки ду ҳазор сол пеш аз милод навишта шудааст, номи суринҷон оварда шудааст.

Оиди дар Колхида (Кафқоз) мавҷуд будани боғҳои мафтункунанда, ки дар онҳо рустаниҳои зиёди захрогин ва шифоӣ мегӯиданд ва онҳоро Худои Артемида муҳофизат мекард. Дар Юнони Қадим ривоятҳои зиёде мавҷуд буд. Вақте ки юнониҳо бо олами набототи Колхида шинос шуданд, рустаниеро дарёфт намуданд, ки ба заъфарон шабоҳат дошт.

Онҳо ба ин рустанӣ номи ватанашро «колхикан» гузоштанд. Баъдтар олими бузурги юнонӣ Дискрудис ботаникаи онро ҳаматарафа тадқиқ намуда навишт ва ҳатто расми онро кашид.

Духтури мағҳури Юнони Қадим Галлен бо тухмдонаҳои суринҷон никрисро муолиҷа мекард.

Олими бузурги тоҷик Абӯалӣ Ибни Сино суринҷонро барои муолиҷаи никрис, қулинҷ, ҳангоми дардҳои банди дасту по ва ҳамчун доруи оромбахш истифода мекард.

Амирдавлат Амасиағӣ фармудааст, ки суринҷон гулҳои зарду сафед дошта, ҳангоми дардҳои устухон ва ҷароҳатҳои кӯҳна нафъо-

вар аст. Суринҷони тирамоҳӣ шахватро афзуда, тухмҳои маниро зиёд мекунад.

Мувофиқи маълумоти Ҳочиматов М. дар тибби мардумии тоҷик суринҷонро ҳангоми бугумдари истифода мебаранд.

Дар асрҳои Миёна доруи тайёр кардаи офицери фаронсаӣ Гуссон, ки бо номи «оби Гуссон» тайёр карда буд, шӯхрати калон пайдо намуд ва онро барои муолиҷаи никрис истифода мебарданд. Таркиби ин дору то даме, ки онро дорушиносони англис накушоданд аз ҷама ниҳон буд. Пас маълум шуд, ки он аз дамхӯрдаи суринҷони бо май тайёр карда будааст.

Дар соли 1856 бошад, аз таркиби суринҷон алколоиде ҷудо карда шуд, ки ба он номи пешинаи он «калхицин», гузоштаанд. Муайян шуд, ки калхицин маводи асосӣ ва таъсирбахши суринҷон буда, заҳрогин аст.

Дар тибби амалӣ онро аз соли 1953 ҳамчун дору барои муолиҷаи тарбод ва никрис истифода мекунанд. Дар соли 1866 духтури Вена Шкода дар яке аз маърузаҳои гуфта буд, ки «мо барои муолиҷаи тарбоди бугумҳо беҳтар аз колхицин доруи дигаре надорем».

Тақрибан 128 сол колхицино ягона алколоиди суринҷон меҳисобиданд. Дар соли 1948 кимиёшиноси чехословакӣ Шантовий таркиби кимиёии суринҷонро ҳаматарафа омӯхта, дар муддати кӯтоҳ 20 алколоиди навро ихтироъ намуд ва яқини онро бо номи маводи Шантови-Р барои муолиҷаи саратони пӯст тавсия дод.

Соли 1952 тадқиққачии Шурвай В.В. Киселев аз намуди дигари суринҷон, ки дар кӯҳҳои Кафқоз нумӯ меёбад, алколоиди Р монандро кашф кард, ки онро дар шакли малҳами калони барои муолиҷаи саратони пӯст истифода мебарданд.

Дар тибби мардумии рус суринҷони тирамоҳиро ҳамчун исҳолавар, пешоброн, арақрон, талхарон, қайовар, дардшикан, истифода мебаранд. Дамхӯрдаи обии беҳрешаи онро дар меъёри хурд ва тамаркузи паст ҳангоми обхӯра, заршарвин, тарбод, кабудсурфа, дамкӯтоҳӣ ва никрис истифода мебаранд.

Аз таркиби суринҷон алколоидҳои колхицин ва колхамин ҷудо ва ҳаматарафа омӯхта шудаанд. Бояд тазаққур дод, ки ин алколоидҳо ба гурӯҳи заҳроҳои кардикластикӣ дохил шуда, ниҳоят заҳрогин буда метавонанд, ки ядроҳои ҳуҷайраҳои гуногуни буняро вайрон кунанд. Механизми таъсири онҳо аз он иборат аст, ки онҳо тақсимшавии ядроҳоро дар фазаи метаморфоз қатъ гардонда ба нобудшавии ҳуҷайраҳо мерасонанд. Таъсири кардикластикӣ хусусан дар ҳуҷайраҳои, ки дар онҳо тақсимшавии босуръат ҷараён мегирад,

аз чумла, ҳуҷайраҳои саратонӣ, эпителияи узвҳои дарунӣ, бофтаҳои узвҳои хунофар ва ғайра дида мешавад (А.Д. Турова ва диг, 1987).

Дар тибби имруза алколоиди колхамин истифода мешавад. Онро ҳангоми муолиҷаи комплексии миелолейкози музмин, саратони пӯст, папиломаи роҳи нафас: ҳангоми ричъати саратони ғадудҳои сина, саратони бадзоти меъда, сурхрӯда ва рӯдаи рост истифода мебаранд (А.Д. Турова ва диг, 1987; Н. Куреннов, 2007).

### Доруҳои суриҷон

**Колхамин (Cj1chaminum)** – алколоиди аз пиёзаки суриҷон ҷудошуда.

Дорои таъсири зиддимитогикӣ буда, митозро дар фазаи метаморфоз қатъ мегардонад ва ҳангоми бо сӯзандору ба буня гузарондани он афзоиши бофтаҳои омози саратонӣ ва хунофарро қатъ мегардонад. Ҳангоми бо ҳуҷайраҳои саратонӣ дар иртибот шудан онҳоро нобуд месозад.

Онро барои муолиҷаи саратони пӯсти дараҷаи I ва II, саратони сурхрӯда, меъда истифода мебаранд.

Дар шакли малҳами 0,5% барои муолиҷаи саратони пӯст дар муддати 18-25 рӯз, саратони сурхрӯда колхамин дар меъёри 0,006-0,01г. дар 2-3 қабул, 1 рӯз пас фармуда мешавад. Муолиҷа 4-5 ҳафта давом мекунад. Пас аз ҳар давраи муолиҷа 1-2 моҳ танаффус мешавад.

Ҳангоми муолиҷаи муштарақ бо сарколизин, колхаминро дар меъёри 0,005-0,006 ва сарколизинро 0,015 г. 3 бор, дар як ҳафта мефармоянд. Мӯҳлати муолиҷа бо ин усул 12-15 бор дар муддати 4-5 ҳафтара ба бар мегирад.

Ҳангоми муолиҷа беморон метавонанд ноҳинҷориҳои зеринро хис кунанд, дардинокӣ ва варамии атрофи сӯзандору гузаронда шуда ва ҳангоми истифодаи муштарақ бо сарколизин, дилбеҳузурӣ, қайқунӣ ва ғайра.

Онро ба мубталоёни лейкопения, тробоситопения ва камхунӣ фармудан мумкин нест.

Колхамин дар шакли малҳами 0,5% дар зарфи шишагини 25г. ва кулҷадоруи 0,002 г. дар як бастабанд 100 дона дору истеҳсол мешавад.

Мӯҳлати истифодаи малҳам 3 сол ва кулҷадору 5 сол.

**Дамхӯрдаи беҳпиёзи суриҷон:** 10 г. маводи хушқу майда кардаи суриҷонро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 50г. спирти 50% ро рехта, дар ҷои торик 3 ҳафта дам дода, полонида, барои муолиҷаи тарбод, никрис бо истифодаи хоричӣ, яъне молиш додани узвҳои бемор, истифода мебаранд.

## СУНБУЛА – валериана лекарственная. *Valeriana officinalis* L.

Сунбула рустани бисёрсола буда, ба оилаи нардсунбулҳо мансуб аст. Баландии пояш то 100см. мерасад. Бехрешааш кӯтоҳ ва решаҳои зиёди хокистаррангу равшан дорад. Баргаш яклухт, гулаш майдаи кафшакли сафед ё гулобиранг аст. Моҳҳои июн-июл гул мекунад. Дар қисми аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Кафқоз, Сибири Ғарбӣ Шарқи Дур ва Осиёи Марказӣ намудҳои гуногуни сунбула нумӯ меёбанд. Дар Тоҷикистон 8 намуди сунбула нумӯ меёбад. Агарчи намуди дар китоб овардаи мо дар Тоҷикистон нароҷид ҳам, лекин дар дорухонаҳо асосан қиём ва дамхӯрдаи спиртии онро ба фуруш мегузоранд.

Дар тибб бехреша ва решаи онро истифода мебаранд.

Дар таркиби решаи сунбула аз 0,5 то 2% равшани атрӣ кислотаҳои изовалериани, борнеол, пиен, сесквитерпен, флаваноидҳои лутеолин, кверцетин, апигенин, кислотаҳои органикӣ, гликозидҳои: актинидин, этил актинидин, скитанин, карбогидридҳо, моддаҳои даббоғӣ, катрон, кетон ва оҳар мавҷуд аст.

Дар реша ва бехрешаи он макроунсурҳои K-7,80, Ca-2,10, Mg-1,80, Fe-0,50 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,20, Cu-0,12, Zn-0,36, Cr-0,13, Al-0,41, Ba-0,27, V-0,19, Se-2,89, Ni-0,66, P-0,02, I-0,12, B-8,80 мкг/г. муайян шудааст.

Аз замони қадим намудҳои гуногуни сунбуларо барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд. Абӯмансури Муваффақ, овардааст, ки сунбула ағдар дараҷаи дуввум гарму хушк аст ва агар онро истеъмол намоянд, илтиҳоби меъдаву чигарро шифо бахшад.

Шарбати он низ аз бемории чигару сипурз нафъ орад. Равшанаш дарди кулинҷ ва меъдаву рӯдаҳоро манфиат кунад ва агар онро ба чашм моланд, миҷаҳоро зиёд мекунад ва ҳар дарде, ки аз сарди сар занад, шифо бахшад.

Абуали Сино фармудааст, ки сунбула (намуди *V. Celfica*) ағдар дараҷаи якум гарм ва дуввум хушк аст. Сунбула кушоянда ва ҳалсунанда аст, омосҳоро шифо бахшад, мағзро қавӣ гардонад ва агар онро бо доруҳои чашм омехта бар пиллҳои чашм бикашанд сабзиши миҷаҳоро метезонад.

Сунбула аз ҳафақон нофеъ буда, синаю шушро пок кунад, суддаҳои чигару меъдаро бикушояд ва агар дар ҷушобаи он занҳои бемор нишинанд омосҳои раҳмро шифо бахшад. Гурдаро низ шифо бахшад, пешоброн аст.

Амирдават Амасиатсӣ навиштааст, ки сунбула ағдар дараҷаи дуввум гарму хушк аст ва хусусияти кушоянда дорад, мӯйрезиро

манъ созад, дарди рону асаби сурино нафъ бахшад, пешобро ну хайзовар буда, банди чигарро мекушоад.

Муҳаммад Ҳусейн гуфтааст, ки сунбула аз бемории илтиҳобии қафаси сина, дарди биқин, шикам, халадард, бемориҳои сипурз но-феъ буда, онро инчунин барои муолиҷаи никрис истифода мебаранд. Пешоброн аст.

Дар тибби тибет онро барои муолиҷаи омосҳои чирку фасоднок, сили шуш, илтиҳоби шуш, хунтуфкунӣ, бронхит, сустшавии кори асабҳо истифода мекунад.

Дар тибби мардуми муғул ҳамчун табшикан, дардбанд ва карах-тсоз ба кор меравад.

Дар Куриё дамхӯрда ва обҷушашро барои муолиҷаи обилаҳои пардаи лубии даҳон, илтиҳоби комдарди дандон, чайқондан, ғарғара ва барои тоза кардани доғи рӯ онро дар шакли сблатта, истифода ме-баранд (Ван Хуаньянь, 1978, Варлаков, 1963, Положий А. В., 1973, Хайдава Ц. 1978).

Дар тибби мардумӣ дамхӯрда, обҷуш ва дамкардаи он ҳамчун дар-монбахшу қувватафзо ва барои муолиҷаи илтиҳоби асаби сурина, сар-чархак, аз ҳуш рафтани, қузоз (столбняк), фалаҷ, қарсмук (скарлати-на), сустшавии нерӯи чашмон, тарбод, халадард, дамиши шикам, (ху-сусан барои тифлон), неволи хунин, ҳиккак, бавосир, саратони рӯдаи рости ҳалқ, сили шуш, бемории диабетӣ қанд ва ҳамчун арақовар, пешоброн ва подзаҳр истифода мешавад.

Дамхӯрда ва обҷушашро ҳақгоми халадарди меъда ва ташпануч ва ҳангоми қабзияти рӯдаҳо чун обшикам (клизма) ба кор мебаранд.

Дамхӯрдаи гулашро ба мубталоёни доманаи шикам мефармоянд.

Дар тибби байторӣ дамхӯрдаву обҷушашро ҳамчун оромбахш, ихтилоҷи мушакҳои маҳин, рағҳо, дил, рӯда мефармоянд (Львицкий С.С. 1952, Тельятев В.В. 1971, Борисов М.И. ва диг., 1972, С.Г. Ца-рев, 1964, Антонов А.А., 1888, Куликов В.В. 1975, Балицкий К.П. 1984, Поляковский М. 1986, Рабинович, М.Н. 1987, Paluch A. 1984).

Дар тибби амалӣ он ҳангоми ихтилоли музмини функционалии системаи марказии асаб, хистерия, саръ, ташпануч, ҳаяҷони шадид, ҳангоми ихтилоли асабу рӯҳ, невротения, дарди нимсара (мигрен), илтиҳоби асабҳо ва нейродермитҳо, ихтилоли музмини рағҳои дохи-ли дил ва муолиҷаи давраи аввали сарзании бухс ё зикқи дил (стено-кардия), фишори баланди хун, илтиҳоби талхадон (холецистит), тангшавии роҳи талха, меъдаю рӯда, исҳоли хунин, фаъолшавии кори ғадуди сипаршакл ва ғайра истифода мешавад (А. А. Лагеръ 1976; А.Д. Турова ва диг., 1984; Т.Л.Иллат ва диг., 2000; Н. Куреннов, 2007).



Дар тадқиқотҳои илмӣ муайян шудааст, ки доруҳои сунбула дар меъёри кам ба системаи марказии асаб таъсири стимуляторӣ дошта, дар меъёри баланд фаъолияти рефлексҳои онро суст ва фаъолияти асабҳои майнаву рефлексҳои ҳароммағзро баланд мекунад. Ҳангоми омӯзиш муайян шуд, ки рефлекси шартиро дар маймунҳо барқарор намуда, дар шерҳо ва гурбаҳо пайдошавии рафтори мураккаби ғайримуқарариро ба амал меорад. (В.Петков, 1988; А.Синяков, 2000; Н.Куреннов, 2007).

Збружинский (1963) дар тадқиқотҳои илмӣ муайян намуд, ки дамхӯрдаи сунбула таъсири хобовариин барбамил, гексонал, уретан ва хлоргидратро зиёд намуда ба рефлекси шиносӣ (орентировочный) таъсири мусбат мерасонад.

Доруҳои сунбула ихтилоҷи рағҳои дохили дилро дар ҳайвонҳо рафъ сохта таъсири лахтбандӣ дорад ва вақти лахтшавии хунро кӯтоҳ мекунад. (Бам В. А. 1939, Геросгенс А. А. 1943, Ординская, 1953, Пасечник И. Х. 1961, Кемкинская В. К., 1964, Левичкина С ва диг., 1965, Миронов В. 1969, Шратер А. И., 1974, Полуяхтов, 1981, Турова А. Д. ва диг., 1984, V, Ретъо. 1975).

Равгани атриаш дорои хосиятҳои зиддиихтилоҷ буда, нерӯи мушакҳои суфтаву маҳинро кам намуда, рағҳои хуни дилро васеъ мекунад. Яке аз маводи таркиби он, борнсол, кори дилро идора ва рағҳои хуни онро васеъ мекунад. Валенэриятҳо хусусияти оромбахш, зиддиихтилоҷ, зидди аритмӣ ва зиддисаратонӣ доранд. Балерин, катинин ва валерозиди оромбахш аст. Кислотаи валериановӣ дорои хусусияти зиддиихтилоҷ ва зиддиташаннуҷ аст (Ординский С. Н. 1953, Чиков, 1976, Турова А. Д. ва диг., 1984, Триссцив С. Д. 1985, Фурса, 1986; В.Ф. Корсун ва диг. 1999).

Дар саноати дорусозӣ аз сунбула кулчадору, доруи корвалол, валокордин, валокормид, дамхӯрдаи спиртии сунбула истеҳсол мешавад. Сунбула боз дар таркиби доруи моеъгини (капли зеленина) барои муолиҷаи асабоният ва дилзанӣ, инчунин, маҳлул барои муолиҷаи дарди дандон, ки омехта бо равгани атрии наъно 3,1 г. камфора 6,4 г ва 100 г. дамхӯрдаи спиртии сунбула тайёр мешавад, ҳаст.

### Доруҳои сунбула

**Обҷӯши сунбула:** барои муолиҷаи қабз, ихтилоҷи варами рӯдаҳо ва доруи оромбахш: 20г. решаи хушкӯ майдакардаи онро гирифта дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯш мерезанд ва зарфро бо сарпӯш маҳкам мекунанд. Пас дар оташи паст 30 дақиқа ҷӯшонда, 40 дақиқа хунук карда, аз дока меполоянд ва решаҳои ҷӯшидаи онро дар дока гирифта меафшуранд ва ҳаҷми обашро ба як

стакан мерасонанд. Обҷуши тайёрро 2-3 қошуқи чойнушӣ ним соат пеш аз ғизо истеъмол мекунанд. Ба қудакон як қошуқчай, 3 бор дар як рӯз, мефармоянд

**Дамхӯрдаи спиртӣ.** Решаи хушқу майдакардаи сунбуларо дар зарфи шишагин андохта, ба болояш спирти 70% аз ҳисоби 1:5 рехта, дар ҳарорати хона 1 ҳафта дам дода, полонида, боқимондаашро дар дока афшурда, 20-30 қатраӣ 3 бор дар як рӯз ҳамчун оромibaхш масраф мекунанд.

**Дамхӯрдаи оби сунбула.** 2 қошуқи чойхӯрӣ решаи майдакарда ва хушқи сунбуларо дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби хунукро рехта, 5 дақиқа ҷушонда, полонида, афшурда 2-3 қошуқи ошхӯрӣ дар як стакан об ҳамчун оромibaхш истеъмол мекунанд.

Аз сунбула дар бастабанди картонии 100г. реша ва бехреша, брикет 75 г. дамхӯрда дар зарфҳои шишагини 30-50 мл, кулчадоруи 0,02 г. истеҳсол мекунанд.

**Қиёми сунбула (Extractum Valerianae)** қиёми ғализи сунбула.

Дар шакли кулчадоруи 0,02-0,04 г. рӯпушдор истеҳсол мешавад.

Қиёми сунбуларо ҳамчун маводи оромibaхш, ҳангоми ангиизи асабҳо, рағҳои хунгард ва зиддиҳастилоҷ истифода мебаранд.

Онро дар шароити ҳарораташ то 15°C ва соя нигоҳ медоранд.

Мӯҳлати истифодабарияш то 2 сол.

## ТАЛҲАК – вексебия толстоплодная.

*Vexiba pachycarpa* (C. Meij) Jakovl

Онро бўя, мия, суси талх, талхакбӯя, харбӯя, хармия низ меғӯянд. Рустании бисёрсола буда, баландиаш аз 25 то 60см. мерасад. Решаи пурқуввати пояи рости сершоҳ дорад. Баргҳои найзашакли дарозрӯя ё эллипшаклаш 8-11 ҷуфтиро ташкил медиҳад, ки дарозиашон аз 1,2 то 3см. аст. Мевааш ғафси цилиндршакли бурранги дарозиаш 3-6см. аз 2-8 тухм иборат аст, тухмдонаҳояш байзашакл ё эллипмонанд, гирди гурдашакл аст, ки рангашон қаҳваранг ва ҳатто сиёҳ аст. Дар моҳҳои май-июл гул карда, июн-июл мева мебаранд. Талхак дар Қазоқистон ва Осиёи Марказӣ аз чумла, дар Тоҷикистон нумӯё меёбад.

Асосан қисми рӯизаминии онро дар ҳавои хушқ дар фасли тобистон пеш аз шукуфтагии гулҳояш, айёми гулкушӣ ва пас аз рехтани гулҳояш чамъоварӣ менамоянд.

Ҳангоми чамъоварии талхак бояд, ки рустани мева надошта бошад. Онро дар офтоб паҳн намуда мехушконанд. Талхакро боз дар

сояҷои гарми шамолрас низ мехушконанд. Агар ҳангоми дар кафи даст соиш додани баргҳояш он ба зудӣ суда шавад ё навдаҳояш ба осонӣ шикананд, гуфтан мумкин аст, ки рустанӣ барои истифода тай-ёр аст.

Талхакро аз дигар рустанӣҳо бояд ҷудо, хушк нигоҳ дошт, чунки ин рустанӣ заҳрогин аст. Дар таркиби қисми руизаминии талхак 2,6% ва тухмдонаҳояш 2-3,86% алколоидҳо мавҷуд аст, ки онҳо алколоидҳои пахикарпин, софорамин, софокарнин, гобелин, матрин ва дигарҳоро ташкил медиҳад. Миқдори алколоидҳо дар реша 0,82%, поя 1,47%, барг 1,93%, гул 0,76%, тухмдона 3,05%-ро ташкил медиҳад.

Дар қисми руизаминӣ ва зеризаминӣ талхак миқдори зиёди кислотаҳои органикӣ мавҷуд аст. Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов (1989) тухмдонаҳои майдакардаи талхак дар миқдори 7 дона ҳамчун иштиҳоовар истифода мешаванд. Бо обҷӯши алафии талхак шулуқҳои дар гулӯи ҳайвонҳо дармондари нобуд мекунад.

Дар тибби муосир яке аз алколоидҳои талхак, пахикарпин, ҳангоми ихтилоҷи рағҳо, фишори баланди хун, эндоартрит истифода мешавад. Онро инчунин дар фаъолияти акушерӣ барои тезондани фаъолияти зоиши занон ҳангоми сустшавии дардгирӣ ва пеш аз мӯҳлат хоричшавии обҳои пардаи чанин (околоплодные воды) ва сустшавии кашишхӯрии заҳ (потугӣ) ба кор мебаранд.

Хусусияти шифоии пахикарпин дар он аст, ки системаи Н-холино-реактивро банд намуда, ангизиши ганглияҳои вегетативии системаи асабро суст мекунад, ки он гузаронидани импулсҳо аз системаи марказии асаб бозмедорад.

### Доруҳои талхак

**Пахикарпин гидроидид** (*Pachycarpinum hidroiodidum*) тонус ва кашишхӯрии мушакҳои суфтаи бачадонро зиёд мекунад.

Барои барангехтани (стимуляция) фаъолияти тавлидкунии модарон пахикарпинро тавассути сӯзанзании мушак ё зерпӯст дар меъёри 3-5мл. 3% ё дар шакли кулчадору дар меъёри 0,1-0,15г. мефармоянд. Пахикарпинро боз дар шакли шамъа (свечи) 0,1г. истеҳсол мекунад.

### ТАМАШК – малина обыкновенная. *Rubus idaeus* L.

Тамашк бутта ё нимбуттаи бисёрсолаи боровар буда, ба оилаи настараниҳо мансуб аст.

Дар дастхатҳои олимони Юнони Қадим роҷеъ ба тамашк маълумоти нахуст оварда шудаанд. Юнониҳо ва румиҳо онро на танҳо чун маводи ғизоӣ, ҳамчунин рустанӣи шифоӣ низ истифода мебарданд.

Дар Аврупои Ғарбӣ парвариши оммавии он дар асри XIX ба роҳ монда шуд. Имрӯз тамашкро дар Урал, Сибир, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон дар ҳота парвариш мекунанд.

Дар таркиби меваи тамашк карбогидридҳои: глюкоза 4,3%, фруктоза 8,14%, сахароза 6,56, кислотаҳои органикӣ; оксикарбонати дуасоса, ҷавҳари лиму, капронӣ, салидил, то 0,3% моддаҳои даббоғӣ, то 45 мг% витамини С, витаминҳои В1 ва В2, 0,3мг% каротин, рағани эфир, 1,4% флаваноидҳои кверцетин, 3 галактозид, антоцианҳо, кумаринҳо, моддаҳои пектинӣ ва дар таркиби тухмдонаҳояш то 15% раған ва 0,7% фитосеринҳо муайян шудаанд.

Дар таркиби баргҳои мақрунсӯрҳои К-19,30, Са-10,00, Mg-3,40 Fe-0,20 мг/г ва микроунсӯрҳои Mn-340,00, Cu-7,80, Zn-28,90, Co-0,10, Mo-1,00, Сч-0,40, Al-67,70, Sc-0,20; Ni-1,44, Sr-8,48, Ръ-1,10, В-77,20 мкг/г. муайян шудааст. Моҳияти ғизонӣ 100 г. тамашк 41 ккалорияро ташкил медиҳад.

Дар тибби мардумӣ меваи тамашкро барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, камқувватӣ, тарбод, сурфа, бавосир, хунрезии меъда ва ҳамчун арақрон истифода мебаранд. Обҷӯши баргашро дар шакли ғарғара барои муолиҷаи гулӯдard мефармоянд. Чойи мураббодорашро барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, гулӯдard, зуком ва бронхит истифода мебаранд. Меваи тару тозаашро ба мадон ҳамчун доруи ҳушёркунанда медиҳанд. Обҷӯши решаашро барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас (бронхит) мефармоянд.

Дамхӯрда ва ҷӯшоби гулашро барои муолиҷаи варами саромос ва рихинаки рӯй дар шакли облатга ба кор мебаранд. Л.В. Пастушенков. 1989, В. П. Махлаюк, 1993; В.Д.Рыбак, 1998; А.Синяков, 2000; Н. Куреннов, 2007).

Барои муолиҷаи рихинаки рӯй малҳами дар вазелин тайёркардаи онро истифода мебаранд, ки аз 1 ҳисса шираи барг ва 4 ҳисса вазелин иборат мебошад.

Дар тибби муосир онро ҳамчун маводи парҳезӣ барои муолиҷаи бемории рӯда ва меъда мефармоянд. Меваи тару тозаи онро ҳамчун табшикан ва ҳазмовар ба беморон тавсия мекунанд. Меваи тамашк хусусияти хуби зиддиилтиҳоб дорад.

Реша ва навдаҳои тамашкро барои муолиҷаи бемории сирояткунандаи шадид ва музмин истифода мебаранд. Онро дар шакли обҷӯш дар таносуби 1:10 30 дақиқа ҷӯшонда, 1/3 стакани 3-6 бор дар як рӯз ба беморон мефармоянд.

Дар тибби Тибет онро ҳамчун табшикан, дар Булғористон баргу меваи тамашкро дар шакли сироп ва дамхӯрдаи гармашро хангоми

шамолхӯрӣ, бемории узвҳои ҳозима ва маводи арақовар истифода мебаранд. (В. Петков ва диг., 1988).

Тамашк инчунин омехта бо дигар рустаниҳо барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима, никрис ва тарбод истифода мешавад, ки мо дар ин ҷо ба шумо дастури Н. Л. Мешиковаро пешкаш мекунем:

Барги тамашк-30г.; Гули зерфун-30г.; Гули малисо – 30г.; Алафи тамъён-30г.; Решаи ширинбия-30г.; Меваи хуч-100г.

Мувофиқи маълумоти Муҳаммад Мирзо Абдулрахим донаҳои тамашк дорони инсулини рустанигӣ буда, дармони маризи қанд мебошад. Тамашк захми сурохиҳои пӯст ва хунро тоза карда, иштиҳоовар, мизочаш хунук аст.

Маводи таркиби тамашк, аз ҷумла, глюкоза ғизои асосии майна мебошад, фруктоза барои бемории диабет, ғозҳо ва нахҳои ғизоию пектинҳояш ҳазми ғизоро беҳтар мекунанд, фитостеринҳояш бемории атеросклерозро пешгирӣ мекунанд. Тамашкро аз қадим барои муолиҷаи бемории хунузада, бемории сироятӣ, дарди бугумҳо, табларза ва ғайра истифода мебаранд (Т.Л. Тышкевич, 1990).

Кислотаҳои органикии таркиби он, аз ҷумла чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса ва салисил мебошанд, ки хусусиятҳои талхарон, пешоброн, арақрони онро идора карда, деворҳои рағҳои хунгардро мустаҳкам намуда, қори рӯдаҳоро ба танзим медароранд. Тавассути кислотаи салисил тамашки тару тозаи дар оби хунук гузошта мударди тӯлонӣ хусусиятҳои худро гум намекунад. Дар тамашки хушқимқори кислотаи салисил 20 маротиба зиёд мешавад. Бояд тазаққур дод, ки хусусияти табшикан ва арақрони тамашк бо кислотаи салисил зич алоқаманд аст (А.Д. Турова ва диг., 1987; З.М. Эвенштейн, 1990; А.Синяков, 2000).

Шираи тамашкро барои баланд бардоштани муқовимати буня ба бемории сироятӣ, атеросклероз, тарбоди музмин, илтиҳоби музмини миён, зардзахм, псориаз, бемории фасодноки пӯст истифода мебаранд (В.Д. Рыбак, 1998).

Тамашк инчунин тарбод ва ихтилоли меъдаю рӯдаро шифо мебахшад. Дамхӯрдаи баргу меваашро барои муолиҷаи бемориҳои гинекологӣ, диабет қанд, неврозҳо ва ғайра мефармоянд (Н.Куреннов, 2007).

### Истифодани он дар ғизо

Меваи сершакду болаззати онро дар шакли тару тоза ҳамчун манбаи бебаҳои витамини унсурҳои барои буня зарур истеъмол мекунанд. Дар саноати хӯрокворӣ ва рӯзгор аз меваҳои тамашк мураббо, афшура, шира, шарбат, полуда, нӯшобаҳои гуногун, йогуртҳои истеҳсол мекунанд.

**Нушобаи тамашк:** 700 г. тамашки тару тоза, 300 г. шакар, 100 г. оби чушидаи хунук, зарфи шишагини 1 л.

Тамашкхоро ба элак андохта, бо оби хунук мешӯянд ва то тамо-ман таровидани обаш нигоҳ медоранд. Пас онҳоро дар зарфи шишагӣ қабат ба қабат ҷой карда ба ҳар қабати он алоҳида шакар мепошанд ва ба болояш 100 г. оби хунук мерезанд ва сарпӯши зарфро маҳкам карда, онро тамиз (пастеррилизатсия) медиҳанд.

### Доруҳои тамашк

**Дамхӯрдаи гули тамашк:** 20г. гули хушки тамашкро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби чушидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида, афшурда, 1 қошукӣ 3-4 бор барои муолиҷаи лисаҳо ва шамолхӯрӣ истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдаи баргу гули тамашк:** 10 г. баргу 10 г. гули хушки тамашкро дар зарф андохта, ба болояш 1 стакан оби чушидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида, афшурда бо он бавосирро шустушӯ мекунанд.

**Дамхӯрдаи барги тамашк:** 4 қошукча барги хушки тамашкро дар зарфи сирдор андохта, ба он 2 стакан оби чушидаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида, афшурда, ним стакани 4 бор барои муолиҷаи илғиҳоби рӯдаи гафс (колит) масраф мекунанд.

**Шираи тамашк:** шираи меваи тамашкро тавассути шираҳосилкунак чудо карда, ним стакани хангоми дардҳои меъда ва шамолхӯрӣ ва як стакани, дар як рӯз 3 бор барои муолиҷаи атеросклероз масраф мекунанд.

**Дамхӯрдаи барги тамашк:** 2 қошукӣ ошхӯрӣ барги тамашкро дар 50мл. об дам карда, 2 соат дам дода ва дар меъери 25г. 4 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

**Шарбати тамашк:** 5кг. меваи тамашк, 2,5л. об, 30г. ҷавҳари лиму, 5 кг. қанд. Меваи тамашкро тавассути шираҳосилкунак ё тавассути пахш кардан бо ҷуби ӯғурак, то шулла шудан оварда, ба болояшон оби хунук ва ҷавҳари лимуро ҳамроҳ намуда, муддати 24 соат нигоҳ медоранд. Пас полонида, ба он шакар ҳамроҳ намуда, бо ширааш омехта, ба шишаҳои тамиздода андохта, дар ҷои хушк салқин нигоҳ медоранд.

**ТАРБУЗ** – арбуз обыкновенный. *Citrullus vulgaris* Schrad L.

Тарбуз рустани яқсолаи полизӣ буда ба оилаи қадугиҳо мансуб аст. Ватани тарбуз асосан Африқои Ҷанубӣ мебошад. Тарбуз он ҷо то имрӯз дар биёбони Қадаҳари дар шакли худрӯй нумӯъ меёбад. Тар-

бузро арабҳо ва яҳудиён ҳанӯз 1500 сол пеш аз мелод парвариш менамуданд. Дар Аврупои Ғарбӣ тарбузро дар асрҳои XI-XII ритсарҳои салибдор оварда, паҳн намуданд. Дар марзи Руссия он аз тариқи тоторҳо паҳн шуд. Дар Осиёи Миёна тарбуз аз қадимулайём чун маводи ғизоӣ парвариш мешавад. Имрӯз дар собиқ ИЧШС, аз ҷумла, Осиёи Миёна, Украина, Руссия тарбузро парвариш менамоянд.

Дар табиат ду шакли тарбузро мепарваранд, яке обӣ, дигаре лалмӣ. Ҳарду навъи он дар Тоҷикистон васеъ парвариш мешавад.

Барои муолиҷа дила, об ва пӯсту донашро истифода мекунанд.

Дар таркиби дилаи тарбуз миқдори зиёди қандҳои зудҳалшаванда (сахароза, мальтоза, глюкоза ва фруктоза), пектин, ғоз ва витамини С, каротин, кислотаҳои фолиевӣ, аскорбинӣ, никотин, намакҳои калий ва оҳан мавҷуданд. Дар таркиби тарбуз аминокислотаҳои валин, изолейцин, фенилаланин, тирозин, оксиллизин ва цитрулин ҳаст.

Тарбуз аз қадим чун маводи ғизоӣ ва шифойӣ васеъ истифода мешуд. Мувофиқи маълумоти Абӯмансури Муваффақ тарбуз ҳақим аст. Тарбуз барои никрис нафъовар буда, хусусияти хуби балғам ва пешоброниро дорад.

Абуалӣ Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки тарбуз бо роҳи бастан ба марзи рамад (илтиҳоби чашм) нафъ мебахшад. Решаи тарбузи хушқу ордқарда омехта бо асал ба чароҳати ғӯш давои хубест. Дони тарбуз омехта бо дигар рустаниҳои шифойӣ барои муолиҷаи санги гурдаю масона фоидабахш аст. Реша, пӯстлохи мева ва шираю барги тарбуз қайқунии иллатиро рафъ менамояд, Мувофиқи навиштаҳои Амирдавлат Амасиатсӣ тарбуз барои муолиҷаи вараҷа нафъовар будааст. Агар онро бо сиркову асал истеъмол намоянд, хусусияти пешобронияш афзуда, масонаро тоза менамояд. Агар ширашро бо қанд омехта нӯшанд, тафси баданро кам карда ташнагиро мешиканад.

Муҳаммад Аъзамхон, лақабаш Нозими Ҷаҳон, дар «Мухити Аъзам» овардааст, ки дилаи тарбуз тезии сафро ва хунро паст мекунад ва хусусияти пешобронӣ дорад. ӯ фармудааст, ки тарбуз кори меъдари хуб карда, хусусияти ҳазмкуниашро меафзояд. Агар онро бо сиркову асал истеъмол намоянд, хусусияти пешобронияш афзуда, рӯдаҳо ва масонаро тоза менамояд. Тарбуз бо сиркову асал зарпарвиҷро шифо бахшида, иштиҳоро меафзояд, хусусияти пешобронияш зиёд шуда, сангҳои гурдаро берун мекунад.

Тарбуз дорои хусусиятҳои хуби табобатӣ мебошад. Наҳҳои ғизоияш маҳин буда пардаи луобии дастҳои ҳозимаро ангишиш намедиҳад ва ҳазми ғизоро беҳтар мекунад. Тарбуз барои бемории ҷигар низ муфид аст, қандҳои таркибаш ғизои хубест барои бофтаҳои

чигар, кислотаи фолат ва витамини С-и таркибаш бошад холестеринро дар хуноба кам намуда дар пешгирии бемории атеросклероз сахми хуб мегузорад. Тарбуз барои муолиҷаи омосҳо, варамҳое, ки тавассути бемории дилу рағҳои хунгард ва гурдаҳо ба амал меоянд ва бемории хун ниҳоят ғоидабахш аст (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Дар тибби мардумӣ дилаи онро барои муолиҷаи камхунӣ, касалиҳои дилу рағҳои хунгард, никрис касалиҳои чигар, гурдаю роҳи пешоб истифода мебаранд. Тарбуз хусусияти хуби пешоброн дорад. Шира ва дилаашро барои муолиҷаи беморони гирифтори варача мефармоянд.

Дар тибби мардумии рус низ тарбузро чун пешоброн ва табшикан истифода мебаранд. Дар тибби гурҷӣ барои муолиҷаи беморони гирифтори зарпарвин пешниҳод намуда, хокаи аз пӯчоқи он тайёр кардари барои табобати илтиҳоби пардаи луобии меъда, рӯдаи ғафс ва ба ҷудакон тавсия медиҳанд.

Дар тибби халқии тоҷик низ дилаву шираи онро чун пешоброн ба беморони гирифтори санги гурдаю масона, мағзи тухмашро низ барои муолиҷаи санги гурда ва чун ғичарон истифода мекунанд.

Дар тибби муосир тарбузро чун маводи ғизоӣ ва шифойӣ васеъ истифода мебаранд. Дилаашро барои муолиҷаи бемории чигар (сиррози чигар, ҳепатити музмин, санги талхадон), камхунӣ, косташавии ҳазми ғизо, қабзият, чун пешоброн ба беморони гирифтори санги гурдаю масона тавсия медиҳанд.

Тарбузро ба бемори атеросклероз, никрис, тарбод, фарбеҳ дар рӯзҳои муайян ва дар алоҳидагӣ тавсия медиҳанд (В.Д. Рыбак, 1998; А.Синяков, 2000).

Дилаи тарбузро дар шиками наҳор ба беморони мубталои диққи дил, фишори баланди хун, сил, ҷароҳати меъда, илтиҳоби рӯдаи бо-рику ғафс, беҳобӣ, камқувватӣ дар меъёри 1-2 кг. 2-3 бор дар як рӯз мефармоянд (В.Д. Рыбак, 1998).

Шираи тарбуз аз буняи инсон обҳои зиёдатиरो бароварда онро бо қандҳои зудҳалшаванда таъмин менамояд.

Ғозе, ки дар таркиби тарбуз мавҷуд аст, кори рӯдаҳоро хуб карда, ҳалшавии ғизоро метезонад, холестеринро аз буня мебарорад ва барои одамони гирифтори атеросклероз ва фарбеҳ ғоидаи калон дорад. (А.Синяков, 2000).

### Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор аз тарбуз мураббо, чемҳо, тарбузи шӯр, полуда, повидло тайёр менамоянд.

Дар шароити хона аз пасмондаҳои тарбуз, яъне аз пӯчоқи он му-



раббо тайёр менамоянд, ки мо тарзи тайёр карданаширо ба шумо пешкаш менамоем.

### **Мураббо аз пучоқи тарбуз.**

1кг. пучоқ 1,5кг. қанд ё шакар. 2 стакони об.

Пучоқи тарбузро гирифта, пусти саҳти болояширо бо корд ҷудо карда, қисми сафедаширо гирифта мешӯянд ва бо корд дар шакли чоркунҷаҳои хурд-хурд реза мекунанд ва дар об то мулоим шуданашон мечӯшонанд. Аз шакару об шарбат тайёр намуда, ба он порчаҳои пучоқи тарбузро меандозанд ва то шаффоф шудани рангашон дар шарбат мечӯшонанд. Ва дар ҳини қариб пухтани мураббо ба он ҷавҳари лиму ё ванилин, агар инҳо набошанд ягон моддаи хушбӯйи ғизоӣ ҳамроҳ мекунанд. Мураббси тайёршуда хуштамъу ширин буда хушлаззат аст.

**Асали тарбуз.** Тарбузро шуста, чор пора намуда, дар зарфи сирдор бо корд дилаи онро ҷудо карда, бо докаи афшурда, шираи ҳосил шударо то ҷӯшиш дар болои оташ гарм карда, аз докаи 4 қабага полонида, аз нав онро дар оташ то асали ғализи сиёҳранг пайдо шудан мечӯшонанд. Асали ҳосилшуда хушбӯю хуштамъ аст.

### **ТАРХУН – польнь эстрагон. *Artemisia dracunculus* L.**

Онро гурдинг, гулар, гурдум, гуданг ва ғайра мегӯянд.

Тархун гиёҳи бисёрсолаи худрӯй буда, ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст. Пояи рости сершоҳу барги рости баландаш то 1-1,5м. барги нештаршакли яклухти сабз, баъзан сепарра, гулҳои майдаи зарди сафедтӯб, хӯшагули мудаввар ва тухми хурди байзашакли қаҳвагӣ дорад. Дар моҳҳои июл-август гул карда, август-сентябр тухм мсбандад.

Тархун дар алафзори дашт, арчазор, чангали дарахтони паҳнбарг, нишебии кӯҳҳо, дар баландии 1700-4000 м. дар ноҳияҳои Зарафшон, Ҳисору Дарвоз, Помири Шарқиву Ғарбӣ мерӯяд.

Чун дору қисми болоии онро (поя, барг ва гул) истифода мебаранд. Ҳангоми шукуфтани гули растаӣ (моҳҳои июл-август) ҷамъоварӣ менамоянд ва дар сояҷои гарми шамолрасу барҳаво тунук паҳн намуда мехушконанд. То пурра хушк шудани растаӣ бояд ҳар рӯз тагу рӯ ва пас аз хушк шуданаш майда карда дар халтаҳои қоғазӣ ё қутиҳои картонӣ ҷой дода то 2 сол истифода бурдан мумкин аст. Дар таркиби баҳши рӯизаминии тархун кумаринҳо, равғани эфир, моддаҳои даббоғӣ, витамини С, кислотаҳои органикӣ, каротин ва сантонин мавҷуд аст.

Миқдори сантонин дар гулаш аз 2,5 то 7%-ро ташкил медиҳад.

Дар алафаш на камтар аз 1,75 %. Миқдори равгани атрӣ бошад аз 1,5 то 3 %-ро ташкил мекунад, ки он асосан аз цинеол, ки 70-80%-ро ташкил медиҳад, иборат аст. Дар тибби қадими ниёгонамон тархунро барои муолиҷаи бемории гуногун истифода мекарданд.

Абумансури Муваффақ овардааст, ки тархун меъдаро қавӣ ва ҳазми гизоро беҳ мекунад. Решаи тархун рутубати баданро ба худ мекашад ва агар даҳонро бо ҷӯшондаи он чайқонанд, гулӯдард ва зукомро фоида

бахшад. Чун онро, навиштааст ӯ, бо сирко омехта ба дандони бемор гузored, дардро сокит мекунад ва агар бо асал ҳамроҳ кунанд, хосияти таббуриаш зиёд мешавад ва ҳангоми таби чоррӯза (малярия) фоиданок аст.

Абуалии Сино фармудааст, ки тархун гарму хушк, моил ба дараҷаи дуввум аст. Тархун рутубатҳоро хушк кунад ва бичинад. Барои муолиҷаи дарди сиёҳсил ва куллоъ (стоматит) нофеъ аст, аммо шаҳвати чинсиро кам кунад.

Мувофиқи гуфтаҳои табиби машҳур Ибни Байтор тархун ба шахс оромӣ бахшад, хобро беҳ кунад ва табӣи талхи доруҳоро аз байн барад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки тархун гарму хушк дар дараҷаи дуввум аст ва дарди дандонро рафъ созад, ҷароҳатҳои бадасро шифо бахшад, меъдаро қавӣ гардонад.

Муҳаммад Хусейн овардааст, ки тархун бодҳоро хориҷ карда, бандҳоро мекушояд, меъдаро қавӣ мекунад. Агар баргҳои онро хоянд даҳонро хушбӯӣ мекунад ва илтиҳоби пардаи луобии даҳонро рафъ месозад.

Дар тибби мардуми тоҷик тархунро барои муолиҷаи газаки меъда, обҳӯра ва хунравии дандонҳо истифода мебаранд, аз кузагулаш чой тайёр карда, ҳамчун гичарон истифода мекунанд. Дар обҷӯши қисмҳои рӯизаминии он ҳангоми бемории хоришак, (чесотка), зардзахм, (шукуфа) оббозӣ мекунанд (М. Ҳочиматов, 1989).

Тархунро чун сабзавот ба таомҳои гуногун ва туршиҳое, ки бо сирко тайёр мешаванд (бодиринги турш, сири намакин) ҳамроҳ мекунанд. Тархун туршии онҳоро аз байн бурда ба ғизо бӯи хуше медиҳад. Тархун барои шахсони логару асабӣ, беморони невростения ва касоне, ки давраи мушкили гузаришро ба сар мебаранд, фоидабахш аст. Тархун беморро ором, майлашро ба таом зиёд мекунад. Ин гиёҳ саксака ва дилбехузуриро ором карда, нороҳатиҳои меъдаву рӯда ва чигару талхадонро рафъ месозад. Тархун пешоброн буда, ҳангоми касалиҳои маҷрои пешоб ва санги гурдаву обғаҳ ба кор меоравад.

Дар шӯбаи тадқиқоти илмии патфизиология ва фармакологияи институти гастроэнтерология АФ. ки сарвари онро муаллифи ин сатрҳо ба ӯҳда дошт, дар таҷрибаҳои калламушӯ муайян кард, ки доруҳои тархун хусусияти талхаронӣ, зиддиингиҳоб ва зиддиташаннуч дошта, миқдори қанди таркиби хуни калламушӯро кам мекунад.

### Доруҳои тархун

**Дамкардан тархун** чун доруи оромбахш, иштиҳоовар, пешоброн ва бодшикан аст. 4 қошуқи ошхӯрӣ, баргу гули рустаниро дар ним литр оби ҷӯшида дар термос 8-10 соат дам дода, аз доқа полонда, рӯзе ним стакани, 3 маротиба, ним соат пеш аз ғизо 15-20 рӯз истисмол намоед.

**Обҷӯши тархун:** 2 қошуқи ошхӯрӣ аз баҳши рӯизаминии ғисхро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонед. Пас аз хунук шуданаш аз доқа полонида, 2 қошуқӣ 3м. 20 дақиқа пеш аз ғизо барои муолиҷаи тарбод, никрис, атеросклероз ва санги гурдаву масона истифода баред.

### ТАТУМ – сумах дубильный. *Rhus oritaria* L.

Онро тотум, тутум, саммок, сумоҳ, сумок, мусок, исфанҷ низ мегӯянд.

Татум бутта ё дарахти майдаи камшоҳ буда, дарозиаш аз 1 то 5м-ро ташкил медиҳад. Пушташ одатан хокистарранг, тира, баргҳоиаш пайҳами паршақл, аз 4-8 ҷуфт баргчаҳои дарози байзашакл (дарозиашон то 23см. барашон то 9см), рӯяшон сабзи баланд, пушташон сабзи паст иборат аст. Гулаш якҷинсаи майда буда, ранги сабзи сафедчатоб дорад ва дар охири поя тӯдагули нарина ва модина ҷой гирифтаанд. Тӯдагулҳои нарина шароканда ва модина дар як ҷо ҷамъ шуда дорад.

Донааш гурдашакл, ҷигарранг (дарозиаш то 3мм.), турши хуштамъ аст. Тухмаш куррашакли сиёҳтоб. Дар нишебиҳои санглоҳ, чарихо, ҷангалзор, асосан дар домананкӯҳҳо, дар ҷойҳои камоб тоқа-тоқа мерӯяд.

Татум дар қисмати Аврупои Руссия, Қрим, Кафқоз, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла Тоҷикистон нумӯи меёбад. Дар таркиби барги татум аз 25 то 30% моддаҳои даббоғӣ, ки 15%-и онро ганин ташкил медиҳад, мавҷуд аст. Дар таркиби баргаш аз 1 то 2, 3% флаваноидҳои авикулхрин, кверцетин, кверцитрин, мирицетин, мирицитрин, аст-

рагалин ва изокверцитрин дорад, дар мевааш кислотаҳои органикӣ, чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса, равгани атрий, витамини С (то 112мг%), антрагликозидҳо ҳафт ва тухмаш равгани рустанӣ дорад, ки дар таркибаш кислотаҳои пальмитин, стеарин, олеин, линолий ва 0,4% фосфолипидҳо мавҷуд аст.

Дар тибб барг ва меваи татумро истифода мебаранд Баргашро моҳҳои июн-июл ва меваашро баъди пухта расидан (октябр) чамъ ва дар чойи хушку гарму барҳавои шамолрас хушк мекунанд.

Татумро аз қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд.

Абӯмансури Муваффақ татумро (сумок) барои муолиҷаи касалиҳои узвҳои ҳозима тавсия додааст. Дар «Гиёҳнома» ӯ татумро барои табобати бемории меъда (газаки меъда), шуш (газаки шуш), рӯда тавсия додааст. Онро инчунин ҳамчун маводи ишғиҳоовар, хунбанд дар ҳолати истигфор ва кавикунандаи меъда истифода кардааст.

Абӯалии Сино татумро давои бемории саратон, дарди гӯшу дандон, гармиҷаи даҳон, илтиҳоби милки дандон нишон додааст. Ӯ татумро ҳамчун хунбанд хангоми хунравии раҳму хунтуфкунӣ, давои захми меъдаву рӯда фармудааст. Шайхурраис татумро барои шахвати чинсӣ зараровар ҳисобидааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки татум ду навъ мешавад: хуросонӣ ва суриёӣ, беҳтараш тару тозан рангаш сурх аст. Табиаташ дар дараҷаи дуввум сард аст. Хусусияти даббоғӣ дорад.

Заҳму обилаи даҳон, дарди дандонро нофез аст. Шираш неруи чапиро зиёд мекунад, зардзаҳму хориш ва илтиҳоби миҷаҳоро шифо мебахшад. Меъдаро қавӣ мегардонад, хунтуфкуниро қайро рафъ ме-созад, хунбанд аст. Аз латҳурию захмҳо, омос, бавосир, чароҳати бадасл, саратон фоидабахш аст.

Амирдавлат боз навиштааст, ки Алӣ Хусайни Шерозӣ фармудааст, ки татум хунбанд аст ва хосияти даббоғӣ дорад, обҷӯши баргаш мӯи сарро сиёҳ мекунад. Агар бо обҷӯшаш бемор обшикам (клизма) кунад, чароҳати рӯдаро шифо мебахшад. Мевааш низ чароҳати рӯда, исҳоли хунинро дармонбахш аст.

Дар тибби Хитой татум ҳамчун рустании нирӯбахш, муҳофизи пардаи луобии меъда, инзоли ҳарорати бадан, хунбанд, ташнашिकан, подзаҳр ва барои дармони бавосир, кирмҳои меъдаву рӯда, дарди дандон бемории пӯст муфид шинохтаанд. Қиём ва дамкардаи онро ба чойҳои осебдидаву латҳурда, сӯхта ва сармозада мебаранд (Иброҳимов ва диг. 1960).

Дар тибби Тибет татум шифобахшандаи иллатҳои узвҳои ҳозима ва бемории хун шинохта шудааст. Дар «Чапҳранг» гуфта шудааст, ки татум хосияти хунбанд дорад.

Дар тибби мардумии тоҷик тухмдонаҳои татумро дар шакли чой тайёр карда, дар андозаи 1/2 ё 1 пиёлагӣ 2-4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи фишори баланди хун, ҷароҳати меъда, дарди меъда ва ҳангоми қайқуниву дилбеҳузурӣ, хунтуфқунӣ истифода мебаранд (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардуми рус обҷӯши баргашро ҳангоми хунрезӣ, бемории маҷрои талха, ки бо илтиҳоби рӯдаи ғафс (колит), борик (энтерит) алоқаманд аст ва тарбод, никрис ва фалаҷ истифода мебаранд.

Баргҳои тару тоза майдакардаи онро ба болои сӯхта, ҷароҳатҳои рутубатнок, захмҳои фасоднок ва зардзахм мегузоранд. Дамхӯрдаи обнашро дар шакли ғаргара барои муолиҷаи иллатҳои дохили даҳон ва ҳалқ истифода мекунанд (В.П. Махлаюк, 1993, И.Э. Акопов, 1981).

Дамхӯрда ва қисми спиртӣ ва обҷӯши онро барои муолиҷаи марҳилаи аввали бемории диабети қанд, ҳокан онро барои муолиҷаи гастритҳо, илтиҳоби талхадон (холецистит, геитохолецистит) ва хунрезихо ба қор мебаранд (А.Х. Роллов, 1908, А.А. Качалов, 1970).

Дар тибби муосир обҷӯши навда, пӯст, барг ва меваи он ҳангоми қайқунӣ, дилбеҳузурӣ, хунтуфқунӣ ва дар шакли чайқондан барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии даҳон, обилаи он, бинӣ, ҳалқ, малҳамашро барои муолиҷаи сӯхта, ҷароҳатҳои чирқдор, кафидагии пӯст ва рӯдаи рост, сармозада истифода мебаранд. Татумро барои тоза кардани меъдаю рӯда дар ҳолати захролуд шудан аз кислотаҳо, маъданҳои вазнин қор мебаранд.

Татум дар таркиби доруи зиддиуфунгии Новикова ва доруҳои «Танальбин» ва «Танасал», ки дорон хусусияти даббоғӣ аст ва барои муолиҷаи исҳоли музмину шадид ва илтиҳоби пардаи луобии рӯдаи ғафсу борик ва дар шакли хоричӣ барои муолиҷаи сӯхтагӣ, ҷароҳатҳои рутубатнок, ҷароҳатҳои фасоднок, зардзахми музмин истифода мебаранд, дохил шудааст (М.Д. Машковский 1985).

### Доруҳои татум

**Барги майдакардаи татум.** Ба андозаи 100г. гирифта, ба он 2л. об ҳамроҳ мекунанд ва 10 дақиқа мечӯшонанд. Пас аз хунук шуданаш аз доқа мегузоранд.

Ин обҷӯшро ҳангоми захролудшавӣ барои тоза кардани меъдаву рӯда истифода мебаранд.

Дамхӯрдаи барги татум бо глисерин. Барги татумро нағз майда карда, аз он 30г. мегиранд ва ба он дар ягон зарф 50г. глицерин ҳамроҳ мекунанд. Дар ҷои торик се рӯз дам дода, аз доқа мегузоранд. Ин даво барои бемории лиса ғоидабахш аст.

**Обҷӯши барги татум.** 50 г. барги майда карда ва хушки татумро

дар зарфи сирдор андохта, ба он 150 мл. оби ҷушидаистодаро ҳамроҳ намуда, дар оташи паст то 10 дақиқа ҷушонда, 30 дақиқа хунук намуда, аз дока полонида, ба миқдори 1 ё 2 қошуқи ошхӯрӣ пш аз таъм истеъмол мекунад.

**Дамхӯрдан барги татум.** 1 қошуқчаи чойхӯрӣ барги тару тозаи майдакардаи татумро дар як стакан оби ҷушида як соат дам дода, аз дока полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз истеъмол мекунад.

**Танасал (Tanasalum)** дар таркибаш танальбин 0,3 г. фенилсалилат 0,3 г. дорад.

Дарои таъсири даббоғӣ ва зиддиуфунист.

Барои муолиҷаи илтиҳоби шадиди рӯдаи борик ва гафс дар меъёри 1 кулчадоруй 3-4 бор дар як рӯз мефармоянд.

Онро дар ҷои хушку салқин то 5 сол нигоҳ медоранд.

### ТУРБ – редка. *Raphanus sativus L.*

Рустании яксола, дусола ва бисёрсолаи гизой аст. Дар забони латини «Radix», яъне реша меноманд.

Аслан ватани турб соҳилҳои баҳри миёназамин мебошад. Вай инчунин дар Чопон, Чин ва Куриё чун рустании худрӯй нумӯш меёбад. Онро аз замонҳои қадим дар Эллада, Рум, Миср парвариш менамуданд. Дар Мисри Қадим аз тухми турб равған ҳосил ва решаашро (меваашро) чун рустании гизой истеъмол менамуданд, навиштааст таърихнависи Руми қадим Плиней.

Дар собик ИҚШС бошад чун рустании гизой қариб дар ҳама минтақа ва ноҳияҳои офтобиву гарм парвариш менамоянд.

Дар таркиби турб сафеда, аминокислотаҳо, ферментҳо, витамини С (то 56мг дар 100г.), равғани эфир кислотаҳои органикӣ, карбогидридҳо, намакҳои калсий, калий (357-1199мг. дар 100г.), ғоз ва ғайра мавҷуд аст.

Турбро аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон истифода мебарданд. Олими Юнони Қадим Дискридис чиҳатҳои шифоии онро дарёфта таъкид кардааст, ки турб ҳосияти ҳазмкуниро дорост. Галлен низ онро чун иштиҳокушо пешниҳод кардааст.

Абӯмансури Муваффақ навиштааст, ки турб гарм буда, хусусияти балғамронӣ дорад ва қайовар аст. Баргаш низ судманду иштиҳоовар мебошад. Эътироф кардаанд, ки турб бандҳои чигарро кушода, талхоро берун мебарад. Оби баргаш ба зарпарвин нафъовар буда, равшани чашмонро меафзояд. Агар равғанашро ба гуш чаконанд, дардашро рафъ месозад.

Амирдавлат Амасиатсй овардааст, ки равгани турб барои муолиҷаи дарди гуш фоида дорад ва он ҳатто доғҳои рӯйро тоза мекунад. Тухмдонаҳои турб шираи меъдари зиёд мекунад, ҷӯшобааш овози гирифтари мекушояд. Ширааш ҷашмиро равшани мебахшад. Истеъмоли турб ҳазми таомро афзуда, бандҳои ҷигарро мекушояд ва талхаро ихроҷ менамояд. Ширааш барои муолиҷаи обхӯра ва захмҳои бад фоидабахш аст.

Амирдавлат дар китобаш аз рисолаҳои илмии дигар олимони истифода бурда, маслиҳатҳои эшонро зикр намудааст. Аз ҷумла, ба Табарӣ (Алӣ ибни Раббон-ат-Табарӣ)-олими суриёӣ рӯйи карда навиштааст, ки Табарӣ фармуда: шираи барги турб ба зарпарвин нафъ дорад ва сангро берун меорад. Оби маниро зиёд карда, миёни марди сустмиёро мустаҳкам менамояд. Агар тухмдонаҳои ӯро кӯфта, бо сирко омехта, дар ҳаммом ба бадан моланд, шукуфаи сиёҳро нафъ меорад. Агар турбро сӯроҳ карда ба он равгани садбарг резанд ва гарм карда ба гуши бемор ҷаконанд, дарди гушро нафъ мебахшад.

Амирдавлат ба навиштаҳои ҷарроҳи номӣ Абулқосим-аз-Заҳравӣ низ таваҷҷӯҳи хосса зоҳир кардааст. Заҳравӣ гуфтааст, агар равгани гули садбаргро бо шираи турб ба гуш ҷаконанд, дарди гушро рафъ намуда, карири шифо мебахшад. Агар турбро сӯроҳ карда, ба он 4 дирам турбро ҷой дода, дар ҳамми печонда, тағи хокистари гарми оташи пастсӯз гӯр карда, то пухтанаш нигоҳ дошта, пас давоми се рӯз гарм карда, шиками наҳор истеъмом фармоянд, сангҳоро ҳал менамояд.

Муҳаммад Хусайни Шерозӣ овардааст, ки турб се хусусият дорад: баргаш бодрон, мевааш савдори мебарад ва тухмаш пешоброн аст. Агар оби турби ҷӯшондари нӯшанд, сурфаро рафъ ва балғамро хориҷ кунад.

Дар тибби мардумӣ ширааш барои муолиҷаи илтиҳоби найчаҳои шуш ва роҳи нафас, кабудсулфа чун балғамрон истифода мегардад. Барои пешгирии санги гурда ва талҳадон омехтаи шира ва асалро нимстакони 4 бор (дар як рӯз) истеъмом менамоянд.

Барои муолиҷаи рутубати узвҳои нафас, сурфа турбро сӯроҳ карда, ба он як ду қошқ асал мерезанд ва 12-16 соғ нигоҳ медоранд ва ласон оби ҷудокардаашро истеъмом менамоянд.

Дар тибби мардуми рус турбро ҳамчун маводи ғизоӣ ва шифоӣ аз замонҳои пешин истифода мебаранд, агарчанде масалҳои зерин вучуд доштанд «Мисли турби тез ҷонбазан аст» ё «Каҳзак аз турб ширинтар нест».

Турби майда резакарда ва шираи онро ҳамчун илтиҳобовар ва бехтар намудани таровиши талха ва хориҷ намудани обҳои зиёдатӣ

аз буня истифода мебаранд. Онро боз барои рафъи кабудсурфа, бо асал барои муолиҷаи бемории узвҳои нафас, ҳамчун пешоброн, балғамрон истеъмол мекарданд. (З.М. Эвенштейн, 1990).

Қимаи турби майда ё кӯфтаре ба узвҳои латҳурда мемоланд ё бо дока мебаранд. Болои буғумҳои дардманди гирифтори никрис ё тарбод мебаранд, ки дарди онҳоро кам мекунад. Барои муолиҷаи чароҳатҳои чирки фасоддор низ аз турб истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ турбро барои муолиҷаи фалачи забон низ пешниҳод мекунад. Барои рафъи он турбро бо корд реза карда, ба даҳон мегиранд ва оҳиста-оҳиста мехоянд. Барои давои тарбод ба ду стакони ширааш 1 қошук намак, ним стакон арақ, 2 қошук асал ҳамроҳ намуда, буғум ва бандҳои беморро хуб молиш медиҳанд ва бо рӯймоли палмин мепечонанд. Дар баробари ин онро барои муолиҷаи обхӯра, санги гурда, хичак мефармоянд (А.Сняков, 2000)

Дар тибби муосир турбро барои муолиҷаи илтиҳоби камшираи меъда ва барои беҳ кардани фаъолияти рӯдаҳо истифода мебаранд. Равғани эфире, ки дар таркиби турб ҳаст, ба пардаи луобии меъда таъсир расонида кори шираашро хуб мекунад. Барои муолиҷаи илтиҳоби талҳадон рафинола ва равғани эфирӣ онро чун дору истифода мебаранд.

Моддаҳои зикргардида барои пешгирии санги талҳадон низ фоидаи калон доранд.

Турбро боз барои пешгирӣ ва муолиҷаи атеросклероз ва тухмдонаҳои кӯфтаре барои муолиҷаи захмҳои кӯҳнаю дерпифо истифода мебаранд. (Н.Куреннов, 2007).

Наҳҳои ғизоии таркиби турб аз буня миқдори зиёдагии холестеринро хориҷ намуда дар пешгирии атеросклероз сахм мегузоранд. Шираи онро бо асал ва қанд дар таносуби 1:1 як қошукӣ дар як рӯз 3 бор барои муолиҷаи кабудсурфа, илтиҳоби харноӣ, бронхит ва балғамкан истифода мебаранд. Шираашро 1 қошукчагӣ 3 бор, 30 дақиқа пеш аз ғизо 20 рӯз бо танаффуси 1 ҳафтаӣ, барои пешгирии санги гурдаю талҳадон ва камхунӣ мехӯранд (В.Д. Рыбак, 1998; А.Сняков, 2000).

Турбро барои рафъи дистрофии чигар ҳам истифода мебаранд. Кислотаи аскорбини он қодир аст гликогенро дар чигар афзояд. Аз ин рӯ, барои шифобахшии зотулжебид (гепатит) ва циррози чигар аз шираи он истифода мекунад.

Барои муолиҷаи санги гурда турбро гирифта бо корд қисми болои онро чун тарбуз чок зада, ба даруни суроҳӣ 2 қошукча тухми турбро рехта дар зулолаи тунук печонда, дар танӯри аловӣ ё барқӣ пухта, сахару бегоҳ бо корд як гирдак бурида, истеъмол намудә, аз болояш



ним стакан обҷуши решаи ирғай ва пас аз ним соат 1 қошук дамхӯрдаи тухмдонаҳои сабзии ёбоиро меҳӯранд, мӯҳлати табобат бо ин усул то 10 рӯз.

Ба иллагӣ он ки турб хусусияти шираҳосилсоз меъдаро меафзояд, истеъмоли он ва доруҳои аз он тайёршуда ба беморони гирифтори захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта ва илтиҳоби сершираи меъда манъ аст.

### **Истифодаи он дар ғизо**

Турб сабзавоти сершира буда, бо ғизоҳои гуногун, чун нугулҳо ва дар алоҳидагӣ асосан бо ғизои дуҷом, оши палав, гӯштбирён, гӯшту картошкабирён ва ғайра истеъмом мекунад.

**Нугули турб бо қарам:** турб-50 г. қарам-25 г. 1 қошук равғани офтобпараст, 1 қошук майдаи нони хушк, намак ба қадри дилхоҳ.

Турбро дар шакли чоркунҷа хурд-хурд реза карда, ба он қарамии майдареза шуда ва резаҳои нони хушкро ҳамроҳ намуда, ба болояш як қошук равғанро мерезанд ва намак мекунад.

**Нугули турб бо донаи анор:** 1 турб, 1 анори ширин.

Турбро пӯст карда, аз резакунак мегузаронанд ва дар зарфи шишагин ё сафолин ҷой дода, ба болояш донаҳои анорро мепошанд.

**Нугули турб бо картошка:** картошка-500 г. турб 1 дона, равғани рустайи-1 қошук, намак ба миқдори дилхоҳ.

Турбро пӯст карда, аз майдакунак гузаронда, бо пюреи картошка омехта, пиёзи майда резашуда ва равған ҳамроҳ мекунад.

### **Доруҳои турб**

**Шираи турб.** 1 қошукча шираи тару тозаи турбро дар як рӯз 3 бор 30 дақиқа то истеъмоли ғизо барои санги талҳадон меҳӯранд.

**Шираи турб.** 1 ҳисса шираи турбро бо 2 ҳисса асал омехта 1 қошукӣ ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бронхит меҳӯранд.

**Шираи турб.** 1 ҳисса шираи турбро бо 2 ҳисса асал ва 1 ҳисса арақ омехта, барои муолиҷаи тарбод дар шакли молидан истифода мебаранд.

### **ТУТАК – кровохлебка лекарственная. Sanguisorba officinalis**

Онро тутғузак ва сиёхтутак низ мегӯянд. Рустании бисёрсола буда, ба онлаи тутакӣҳо мансуб аст. Баландии пояш то 100см. мерасад, решаи саҳту мустақкам дорад. ки иборат аз решаҳои зиёди борику дароз аст. Баргаш мураккаб, тоқ ва парешон буда, баргҳои беҳи реша ва қисми болояш ба поя часпидаанд. Гулаш майдаи гулобӣ ё аргувоӣ. Мевааш чормағзшакл аст. Дар моҳи август гул мекунад.

Тутак дар Сибири Шарқӣ, Урал, Шарқи Дур, Кафқоз, Осӣи Миёна ва қуҳҳои Қазоқистон васеъ паҳн шудааст.

Дар Тоҷикистон тутак (*Sanguisorba alpina* Bunge) дар водии Зарафшон ва Тоҷикистони Шарқӣ, дар соҳили дарёҳо, лаби ҷӯйборҳо, ботлоқзор, чангалзори арча мерӯяд.

Дар тибб решаҳои ғайри истифода мебаранд. Респиро канда, аз хоку гил тоза карда, навдаҳои ғайри мебуранд ва дар оби хунук шуста, бо корд ё асбоби махсуси буранда то андозаи 20см. бурида, майда карда, пас дар ҳавои қушодӣ офтобӣ дар болохонаҳои гарми шамолрас меҷамӯнд.

Дар таркиби решаи тутак моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои илловӣ, эллаговӣ, ишқор, пигментҳо, оҳар, сапонинҳо ва стеринҳо мавҷуд аст.

Мувофиқи маълумоти М.Ҳоҷиматов (1979) тутакҳои аҷибро дар тибби мардумӣ дар боз истифода мебаранд. Онро барои рафӣи хунрезии гуногун, обҷӯшашро барои дарди шикам, сили шуш, хунпартоӣ, бемории гулӯ ва ҳамчун хунбанд истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ тутакро ҳамчун доруи хунбанд, сили шуш, дарди шикам, қайи хунин, илтиҳоби узвҳои роҳи нафас, гулӯдард ва арақовар истифода мекунанд.

Обҷӯши решаҳои тутакро ҳамчун хунбанд, қувватбахш, зидди илтиҳоб, бактерияқул, барои табобати хунравии бачадон, меъда, рӯдаҳо, шушҳо ва бинӣ истифода мебаранд.

Обҷӯш ва дамхӯрдаашро барои муолиҷаи парадантози диабетӣ, илтиҳоби рӯдаи ғафс, лямблиоз, дамиши шикам, бронхит, сили шуш ва захролудшавӣ бо намакҳои металлҳои вазнин истеъмол мекунанд (Г.Л Пиллат ва диг. 2000; Н.Куреннов, (2007)

Дар тибби Хитой тутакро ҳамчун доруи даббоғӣ, дарлбанд, хунбанд ва барои муолиҷаи беморони хунравии бавосирӣ, раҳм, рӯда, шуш ва қайи хунин истифода мебаранд.

Доруи аз решаи тутак тайёршуда (обҷӯш) хусусияти зидди бактерӣ дошта, микробҳои сироятии исҳоли хунин (дизентерия) ва доманаро нобуд мекунанд.

Дар тибби муосир қиёми аз решаи тутак тайёр шуда ва обҷӯши онро барои табобати бемории рӯдаи меъда ва ҳамчун хунбанд, рафӣ-сози хунравии шуш дигар узвҳо ба қарор мебаранд. Обҷӯши аз решаҳои тайёр шудаашро барои муолиҷаи захми хоришҳои гуногунӣ пӯст ва илтиҳоби пардаи луобии даҳон, гулӯ ва бинӣ мефармоянд.

Облаттаи аз тутак тайёркударо барои табобати узвҳои латхӯрдаи дасту по ва миён ба қарор мебаранд. Барои ин 3 ё 4 қошқ алафи майдакардаи онро дар доқа печонда, дар оби ҷӯш нигоҳ дошта, сипас гирифта, обашро афшурда, пас ба болои узви латхӯрда мебаранд.

## Доруҳои тутак

**Обҷуши тутак:** 2 қошукча решаи хушки майдаи тутакро дар зарфи сирдор андохта, ба бсояш 1 сотгин оби ҷуш мерсзанд ва дар оташи паст 30 дақиқа мечӯшонанд. Пас хунук мекунанд ва аз дока мегузаронанд. Обҷуши тайёршударо 1 қошуқи ошхӯрӣ 5 бор баъди таом истеъмом менамоянд.

**Дамхӯрдаи алафи тутак.** 3 қошукча алафи хушки тутакро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 2 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 8 соат дам дода, полонида, афшурда, 2 қошуқи ошхӯрӣ 4 бор дар як рӯз, ҳамчун хунбанду зиддиилтиҳоб мехӯранд.

**Обҷуши решаи тутак.** 1 қошуқи ошхӯрӣ решаҳои хушкӯ майда кардаи тутакро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 20-30 дақиқа ҷушонда, хунук карда, полонда, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 5 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби рӯдаи ғафс (колит) истеъмом мекунанд.

**ТХАЧ, АФСАНТИН** – польнь горькая. *Artemisia absinthium* L.

Онро тахач, тихач, тхарч, афсантин, дарминаи румӣ, дирамнаи румӣ ва шихи румӣ низ мегӯянд.

Рустании бисёрсола буда, бӯи ба худ ҳосе дорад ва бо мӯякҳои кӯтоҳи нукрагин пӯшида шудааст. Решаи ғафси бисёрсолаи пармашакл дорад, пояш рости саршӯха буда, баландиаш то 120см. мерасад.

Баргҳои қисми поёнаш қабзашакли думчадарозанд. Баргҳои мобайни пояш, кӯтоҳдумча, пари чокшударо мемонанд. Баргҳои мобайни қисми болоии пояш себаргаи паршакланд. Сабадаки гулаш ранги зард дошта, аз гулҳои хурд-хурди зардранг иборатанд ва якҷоя ба хӯшаи қоруб монанданд. Мевааш буррани дарозрӯя буда, дарозииаш то 1мм. мерасад. Тхач моҳҳои июл-август гул карда, август-сентябр мева мебандад.

Дар тибб барги алафи тахачро ҷудо-ҷудо чамъоварӣ намуда, истифода мебаранд. Алафи онро тобистон, айёми гулбандӣ, баргашро аввал ё миёнаи тобистон, то шукуфта расидани гулаш чамъ меоранд ва дар сояи шамолрасу гарм хушк мекунанд.

Таркиби тахач аз моддаҳои фаъоли кимиёӣ бой аст. Дар таркиби баргу пояи он лактонҳои талхи сесквитерпении абсантин ва анабсинтин, матрицин, артабсин, артабин, то 2% равғани эфир, ки дар таркибаш моддаҳои фаъоли туйон, туйол, азулен, фелландрен, ҳамазулегоген, флаваноидҳо, моддаҳои даббоғӣ, сапонинҳо, кислотаҳои органикӣ, алкалоидҳо, фитонцидҳо, каротин ва ғайра мавҷуд аст.

Дар қисми рӯизаминии он макроунсурҳои К-35,10, Са-10,20, Мп-

2,00, Fe-0,20 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,14, Cu-0,48 Zn-0,62, Co-0,12, Mo-4,00, Cr-0,02, Al-0,07, Se-5,90, Ni-20,34, Sr-0,13, Pь-0,06, Br-98,70, B-88,80 мкг/г. муайян шудааст.

Таҳач қариб дар тамоми ноҳияҳои қисми аврупоии Давлатҳои Ҳамсуд, Кафқоз, Сибири Ғарбӣ, Қазоқистон, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла Тоҷикистон: водии Зарафшон, Ҳисор, Дарвоз, агбаи Анзоб, ғарби Бадахшон, ҷануби ҷумҳурӣ нашъунамо меёбад.

Дар забони латинӣ онро *Artemisiv* мегӯянд ва доир ба пайдоиши он якчанд ривоятҳо мавҷуд аст. Дар яке аз ин ривоятҳо гуфта шудааст, ки номи ин растанӣ ба шарафи номи ҳамсари подшоҳ Мавзоли Артемизи гузошта шудааст, ки мувофиқи навиштаҳои Плиний бо он шифо ёфтааст. Дар ривояти дигар номи тҳачро бо калимаи латинии *Argentus*, яъне «солимӣ» таъбир медиҳанд.

Дар ривояти сеюм гуфта шудааст, ки номи ин рустанӣ ба шарафи Худозани Артимеда гузошта шудааст. Дар «Қасидаи Мена» чунин шарҳ ёфтааст «мегӯянд, ки сирри ин рустаниро Диана кушодааст, ки юнониҳо ӯро Артимеда меноманд».

Хусусиятҳои шифоии таҳач ханӯз ба Дискрудис ва Плиний маълум буд.

Абӯалии Сино навиштааст, ки Афсангин андар дараҷаи якум гарм ва сеюм хушк аст ва ширааш гармтар аст. Онро барои иштиҳо, табобати зарпарвин, табларзаи кӯҳна, бемории ҷигар, бавосир, илтиҳоби чашму гӯш ва омос фармудааст. Афсангинро ҳамчун талхарон, пешоброн, овар ва зиддиилтиҳобӣ истифода мебаранд.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки Афсангин дар дараҷаи дуввум гарму якум хушк аст. Агар онро бо асал омехта истифода баранд аз хунрезии майна (инсулт), зарпарвин нофё аст. Агар онро пас аз нӯшидани нӯшокиҳои масткунанда истеъмол намоянд, вазнинии сарро бартараф намуда, одамро маст шудан намонанд. Афсангин шунавоии гӯшҳоро беҳ карда, инчунин гичарон аст, хусусияти пешоброниву ҳайзоварӣ дорад, аз бавосир низ нофё буда, малҳамаш омосҳоро сихат мекунад. Подзаҳ аст.

Амирдавлат инчунин овардааст, ки Ибни Байтор фармудааст: агар афсангинро майда карда дар матои пахтагин печонда, дар оби ҷӯшиданстода андохта, пас аз хунук шуданаш ба ҷалми хунгирифта гузоранд, чашро аз он пок мекунад.

Агар бо асал омехта ба бемор фармоянд аз бавосиру кафидагии мақъад ғоида мебахшад. Агар онро бо равгани бодом ҷӯшонда, ба он талҳаи бузро ҳамроҳ карда, ба гӯш ҷаконанд, дарди гӯшро рафъ месозад. Шарбати аз тҳач тайёршуда барои муолиҷаи бемории ҷигар, меъда, сигурз, зарпарвин, бемории маҷрои пешоб (гурда, обғаҳ) но-

феъ аст ва сангхоро аз он хорич мекунад. Ҳар гуна халадардро рафъ месозад.

Муҳаммад Хусейн навиштааст, ки таҳач дар дараҷаи якум гарм, севвум хушк аст. Тҳач дар шакли обҷӯш, дамхӯрда ва облатта барои муолиҷаи сардард, фалаҷи асаби рӯ, илтиҳоби асаби рӯ, бемории саръ, хунрезии майна (инсулт), хирашавии чашмон, бемории гӯш, чигар, меъда, зарнарин, бавосир, рехтани мӯи сар нофеъ аст. Тҳач инчунин иштиҳоовар, пешоброн, ҳайзовар ва подзаҳр аст.

Дар тибби мардуми тоҷик, таҳачро барои табобати дами шикам илтиҳоби музмини чашм, бемории чигару талхадон, бавосиру табларза, захми рӯдаи гафс, шиддати асаб, камхунӣ, зуком, илтиҳоби роҳи нафас, бронхит истифода мебаранд. Таҳачро инчунин барои муолиҷаи майзадаҳо, бӯи бади даҳон ва ҳамчун иштиҳоовару ҳазмкунандаи гизо истеъмол мекунанд (М. Ҳочиматсв, 1989).

Дар тибби мардумии рус ва халқҳои дигар дамхӯрдаи обӣ ва спиртии онро ҳамчун иштиҳоовар, танзимгари кори меъдаю рӯда истифода мебаранд. Тҳачро инчунин барои муолиҷаи бемории чигар, талхадон маҷрои талха ва ҳамчун оромбахш, хобовар ва гичарон истифода мекунанд.

Тҳачро барои муолиҷаи, исҳоли хунин, никрис, дарди нимсара, сили шуш ва ҳамчун балғамрон, зиддиинҳилоҷ мефармоянд. Дар шакли облатта ҳангоми латхӯрӣ, захмҳои чирку фасоднок, ҷароҳатҳо ва дамхӯрдаашро дар шакли ғарғара ҳангоми бӯи бади даҳон, илтиҳоби пардаи луобии даҳон мефармоянд. (Н. Куреннов, 2007).

Дар тибби мардуми Кароҷасву Черкес обҷӯши онро ҳангоми малярия ҷароҳати меъда, фишори баланди хун, тарбод ба қор мебаранд. (Гром И.И. 1965, Станков С.С. 1951, Ковалева Н.Г. 1972, В.Н. Чопик 1983, Махлаюк В.П., 1993).

Дар тибби муосир дамхӯрда ва дамкардаи ҷой ва қиёми онро ҳамчун иштиҳоовар, танзимгар, тарашшӯҳи шираи меъда, истифода мебаранд. Тҳач дар таркиби доруҳои моеъӣ ва қулҷадорӯи меъда, (желудечные капли и таблетки) дохил шудааст. Он дар таркиби ҷойҳои талхарон ҳамроҳ шудааст.

Дар таҷрибаҳои илмие, ки муаллифи ин китоб дар қалламушҳои сафед гузаронд, муайян намуд: (муаллиф онро дар ягон маҷалла ҷоп накардааст) ҳангоми ба қалламушҳои сафед хӯрондани обҷӯши баргу поян тҳач дар меъёри 2 мл/кг. миқдори шираи дохили меъдаи онҳо нисбати қалламушҳое, ки ба онҳо танҳо маҳлули физиологӣ гузаронда буд, 2-2,5 маротиба зиёд шира ҳосил кард.

Ҳангоми ба қалламушҳои солим (контролӣ) ва таҷрибавӣ, гузарондани маводи гистамин муайян шуд, ки миқдори шираи дохили

меъдаи калламушҳои таҷрибавӣ, ки ба онҳо гистамин – обҷӯши тҳач гузаронида шуд, нисбати калламушҳои физраствор қабул карда ва контролӣ, яъне гистамин гирифта, 5 ва 2 маротиба зиёд шира ҳосил мекунад. Обҷӯши тҳач инчунин миқдори HCl таркиби шираи меъда-ро низ зиёд мекунад.

Таъсири фармакологии тҳач бо моддаҳои таркиби он алоқаи зич дорад. Аз ҷумла, абсинтин, нӯги асабҳои мазадихандаи даҳонро анге-зида ба тавассути рефлексҳои таровиши шираи меъдаю рӯдаҳоро зиёд мекунад, абсинтин инчунин ғарашшӯҳи талха ва шираи ғадуди зер-меъдаро низ зиёд мекунад.

Маводи талхи таркиби он пардаи луобии меъда ва рӯдаро ангехта H-2 рецепторҳои гистаминро, ки дар он ҷойгир шудаанд, ғайри на-муда, боиси зиёд ҳосилшавии шира ва туршии меъда мегардад. Равғани эфири таркиби он дорои хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, зиддиташаннуч ва талхарон дорад. Ҳамазулени таркиби он бошад хусусияти зиддиаллергӣ, зиддиташаннуч, зиддиилтиҳоб ва дардбандӣ дорад.

Лактонҳо ва полисахаридҳои аз тҳач ҷудошуда низ дорои хусу-сияти зиддиилтиҳобанд. Хусусияти зиддичароҳати тҳач низ ба маҷмӯи лактонҳо ва абсинтини таркиби он вобаста мебошад. (С.Я. Соколов ва диг. 1985, А.Д. Турова ва диг. 1987 В Петков, 1988)).

Истеъмоли доруҳои тҳач барои ҳомиладорон ва беморони илтиҳоби рӯдаи борик (энтерит), рӯдаи ғафс (колит), чароҳати меъда-ву рӯдаи дувоздаҳангушта, ки бо зиёд ҳосилшавии туршии шираи меъда мегузарад, манъ аст.

### Доруҳои таҳач

**Чойи таҳач.** 1 қошукча рустании хушқу майдакардаи тҳачро ба чойник андохта, ба болаш 2 стакан оби ҷӯшонро мрезанд ва бо ма-тое печонда, 20 дақиқа дам медиҳанд. Пас аз доқа гузаронда, 1/4 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз ғизо, ҳамчун иштиҳовар, барои ҳазми ғизо ва рағъи қабзи рӯда истеъмол мекунад.

**Дамхӯрдан алаф ва гули таҳач.** 1 қошукчи ошхӯрӣ алафу гули тҳачро дар зарфи сирдор андохта, ба болаш 2 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, мисли чой дам дода, ¼ стаканӣ пеш аз истеъмоли ғизо бо асал барои беҳтар намудани ғайриилтиҳобии ғадуди зермеъда мас-раф мекунад.

**Дамхӯрдан спиртни таҳач.** 20 г. маводи тҳачро дар зарфи шиша-гин рехта ба болаш 100 г спирти 70% рехта, 2 ҳафта дар ҷои торик нигоҳ дошта, полонида. 15-20 қатрагӣ ҳамчун иштиҳовар ва барои беҳтар намудани таровиши шираи меъда ҳангоми илтиҳоби камшири меъда истеъмол мекунад.

Тут дарахти мевадорест, ки то 200-300 сол умр мебинад. Вагани тут Осиёи Чануби Шарқӣ мебошад. Асосан тути сафедро парвариш мекунанд, ки баргашро чун ғизои кирми пилла ва мевашро чун ғизои инсон ба кор мебаранд. Майдонҳои тут дар собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ, Чин, Япония, Корея ва ғайра, ки мамлакатҳои асосии абрешимбоф мебошанд, ҳаст. Дар собиқ Иттиҳоди Шӯравӣ тути сафедро асосан дар Осиёи Миёна, Кафқоз ва Украина парвариш мекунанд.

Дар таркиби меваи тут 11-22% қанд (асосан глюкоза ва фруктоза), кислотаҳои органикӣ, равғани эфир, витаминҳои В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, каротин, флаваноидҳо, липидҳо, маъданҳо (калий, фосфор, кремний, оҳан, магний,) мавҷуданд.

Дар тибби қадим мевае тут хеле маъмул буд. Абӯмансури Муваффақ овардааст, ки орди тут шикамро бандад ва меъдари қавӣ гардонад, шираи тути расида омоси гарми даҳону гулӯро бинишонад. Тути турш шикам бандад, аммо пухтааш андаке шикамро ронад. Тутро агар дар меъдаи гурусна хӯранд, гуфтааст ӯ, зуд ҳазм шавад ва ягон таъсири бад нарасонад. Лек агар ӯро пас аз нон тановул кунанд, бар меъда вазнинӣ орад ва ӯро касал созад.

Мувофиқи фармудаҳои Абӯалӣ Сино табиати тут гарму тар буда, иштиҳоовар аст ва ӯ хориҷшавии боқимондаҳои гизоиро тезонад. Тут дар илочи банди пешоб нафъ мебахшад, решааш гичарон аст ва кирми калудонаро берун созад.

Амирдавлат Амасиатсӣ тути сафедро хеле наҳ задааст, ки ӯ ғизои хуб нест, зеро бод оварад, хуни носолеҳ тавлид кунад ва ин хун табиати буняро вайрон карда, ба он таъсири бад расонад. Тут пешобро зиёд кунад, ба меъда зараровар аст. Беҳгараш, гуфтааст Амирдавлат, тутро то ғизоҳои дигар бояд тановул кард ва баъди ӯ сиркоасал нӯшид. Шустушӯи мӯи сар бо обҷӯши барги тут мӯи сарро сиёҳ кунад. Ва агар энро кубида бо равғани зайтун ҳамроҳ кунанд ва рӯи захири сӯхта гузоранд, фонда оварад. Обҷӯши барги тути сиёҳ ҳангоми гулӯдард манфиатнок аст.

Муҳаммад Хусайни Шерозӣ овардааст, ки тут тавлидкунандаи хуни солеҳ, кушояндаи бастагиҳо, ислоҳкунандаи чигар ва сипурз, фарбеҳиовар, мулоимкунандаи таъб ва пешоброн аст. Ба меъда каме зарар дорад ва масрафи сиканҷабини турш ин хосияти тутро ислоҳ кунад.

Дар тибби Тибет шарбати меваи тути сафедро ҳангоми бемории занона ва дарди устухон, ки бо таби баланд бошад, истифода менамоянд.

Дар тибби мардумӣ меваи тутро ҳангоми касалиҳои шуш, таби баланд, касалиҳои меъдаву рӯда ва гулӯ истифода менамоянд.

Ширинии тути сафедро дар мавқеи касалиҳои чигару талҳадон, илтиҳоб ва захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби ғадуди зермеъда, камхуниҳо бемадорӣ ва ғайра тавсия менамоянд. Дар Тоҷикистон шоҳтутро беҳгарин доруи касалиҳои фишори баланди хун ва диабети қанд меҳисобанд. Дар Чин шарбати тути сафедро чун доруи пешоброн ва балғамрон истифода менамоянд. Дар Чопон шарбати тутро бо арақи биринҷ ҳангоми хасташавӣ менӯшанд.

Меваи тути сиёхро дар тибби мардумӣ чун доруи қандфурур, пешоброн, табшикан ва фишорзан ба беморони мубтало ба фишори баланди хун, диабети қанд ва илтиҳоби шадиди гулӯ тавсия менамоянд.

Дар тибби мардумӣ ғайри меваи тут боз пӯсти решаи тана ва барги дарахти тутро истифода менамоянд. Обҷӯши барги тутро дар мавқеи касалиҳои дилу меъда ва таби баланд ба қор мебаранд. Дар Чин обҷӯши пӯсти решаи танаи тутро ҳангоми фишори баланди хун, бронхит, нафастангӣ, илтиҳоби гурда ва омосҳо истифода менамоянд. Дар баъзе мамлакатҳо барги тутро ба шахсони гирифтори диабети қанд ва касалиҳои пӯст тавсия менамоянд.

Дар тибби муосир меваи тути сафедро ҳангоми камхунӣ, ки аз касали будани меъда ва паст шудани гувориши баъзе маводи зарур, чун оҳан ва витаминҳо ба вучуд омадааст, истифода менамоянд. Маълум шудааст, ки масрафи ҳаррӯзаи тути пухта ба миқдори 200-300г. муддати 3-4 ҳафта ба шахсони гирифтори касалиҳои дил (чун миокардиодистрофия) таъсири мусбат расонида, ҳолати беморро беҳ месозад. Меваи тут ҳосияти балғамронӣ ва зиддиилтиҳобӣ дорад ва аз ин рӯ ўро ҳангоми касалиҳои гулӯ, сурхной, бронхҳо ва шуш тавсия менамоянд.

Олимони чопонӣ таҷрибаҳои дар мушҳо, калламушҳо, хукчаҳои обӣ ва сағҳо гузаронда муайян намудаанд, ки фраксияҳои дар об ва бутанол ҳалшавандаи қиёми баргҳои тут хусусияти пасткардани фишори баланди хун, дардбанд ва оромбахшро доранд. Онҳо муайян намуданд, ки қиёми номбурда ва решаи тут хусусияти зиддиилтиҳобро дорост. Дар Ветнам аз барги тут доруе бо номи фомедол ихтироъ шудааст, ки барои муолиҷаи тарбод, сили пӯст ва зардзахм истифода мебаранд. (В.Петков, 1988).

Омузиши обҷӯши баргҳои тут ва баргҳои хушқу майдакардаи тут, ки дар гизои одамони гирифтори диабети қанд пеш аз истеъмоли гизо мечошанд, муайян шуд, ки онҳо хусусияти хуби зиддидиабетӣ доранд (Скляревский, 1975).



## Истифодан он дар ғизо

Меваи гутро тару тоза ва хушқарда истеъмол ва аз меваи тут шарбат, нушоба, ширинӣ ва шароб тайёр мекунад.

Тарзи тайёр кардани шарбати тут. 1,5кг шакарро дар ним литр об мечӯшонанд ва баъд ба он 2л. шираи гутро, ки бо роҳи чабидани меваи тут ба даст омадааст ва шарбати 2 дона лимуро ҳамроҳ карда аз нав мечӯшонанд. Сигас ба зарфҳои шишагини тоза рехта, даҳонашро маҳкам ва стерилизация мекунад.

Ширинии тут. Шираи тути расидаро дар оташи паст мечӯшонанд, то ки обаш буғ шавад ва ба асали тунук монанд шавад. Онро низ метавон муддати дурудароз нигоҳ дошт.

Шираи меваи тут. 1 л. шираи меваи тут, 0,25 л. об, 800 г. шакар, 1 дона лиму. Ба болои сиропи аз шакар тайёр шуда шираи тутро рехта, ба он оби ду лимуро ҳамроҳ намуда, дар шишаҳои тамиздода рехта, дар ҷои хушк салқин нигоҳ медоранд.

## ТУТИ ЗАМИНИЙ – зсмляника лесная. *Fragaria Vesca L.*

Рустании бисёрсолаи алафӣ буда, ба оилаи настараниҳо мансуб аст.

Тути заминӣ яке аз рустаниҳои ғизоӣ буда аз замони бисо қадим истеъмол менамоянд. Нишонаи қадимӣ будани тути заминӣ ин аст, ки бостоншиносон тухмдонаҳои онро дар ҷои зисти одамони асри сангин пайдо кардаанд.

Он дар асри XVIII аз Чили ба Аврупо оварда шудааст. Феълан дар дунё тақрибан 3000 наъи тути заминии хурдӯй ё ползӣ (қулфинай) маълум аст. Дар Тоҷикистон ҳарду намуди он, яъне хурдӯй ва боғиаш нумӯ меёбад ва парвариш мешавад.

Дар таркиби меваи он 80-90 фоиз об, 4,5-15 фоиз қанд (фруктоза, сахароза, ксилоза, глюкоза, ромноза), 3,7-5,9 фоиз кислотаҳои органикӣ (чавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса ва салицил), 0,9-1,2 фоиз моддаҳои азотӣ, 1,0 – 1,7% моддаҳои пектинӣ, 1,0-1,6% ғоз, 0,16-0,2 фоиз моддаҳои даббоғӣ аз 50 то 80мг% витамини В1, 0,07мг% В2 0,003мг% РР, 0,78мг% Е. 0,2-0,5мг% кислотаи фолиевӣ, 0,03-0,05мг% каротинӣ ва микроунсурҳои мис, йод, манган, калий ва оҳан мавҷуд аст.

Дар таркиби баргҳоиаш аз 280 то 400мг% витамини С, каротин, моддаҳои даббоғӣ, флаванонидҳо, кислотаҳои органикӣ ва микроунсурҳои манган, мис, рӯҳ, арзиз, селур, кремний ва ғайра ҷой доранд.

Дар тибби мардумӣ ҳамчун доруи кувваю дармонфизо, барои муолиҷаи касалиҳои банди пешоб, касалиҳои ҷигару талҳадон, санги

гурда, масона, диққи нафас, барои одамони фарбеҳ ва шиғои захмҳо истифода мебаранд.

Ширашро барои муолиҷаи някрису тарбод тавсия медиҳанд. Мева ва обҷӯши онро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи лубии меъда, илтиҳоби талхадон ва бавосир мефармоянд. Мева ва баргаш дар шакли обҷӯш ва дамхӯрда барои муолиҷаи захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, норасоии витаминҳо, сил ва хунравии дандонҳо ғоидаовар мебошад. Дамхӯрдаи баргу мевааш инчунин барои рағби исҳоли хунин ва дар шакли ғарғара барои табобати гулӯдард истифода мешавад. Барои муолиҷаи санги талхадон аз баргҳояш ҷой тайёр менамоянд, ки он барои давои диққи нафас, бемории ҷигар, аз ҷумла, зарпарвин низ нафъ мебахшад.

Баргу пояшро, ки дар айёми гулкунияш ҷамъ меоранд, барои муолиҷа ва пешгирии бемории атеросклероз истифода мебаранд (В.Д.Рыбак, 1998).

Дар Чехословакия аз тути заминӣ чун маводи пардозидӣ (косметикӣ) истифода мекунад. Ширааш пусти рӯйро зебо мекунад ва агар онро бо шираи лиму омехта ба рӯй моланд, доғи кунҷитак ва дигар доғҳоро аз рӯй пок менамояд.

Дар Чехословакия барои муолиҷаи тарбод, бемории ҷигар истифода мекунад. Барг ва ҷои онро ҳамчун оромбахши асабҳо истеъмол мефармоянд. Ҷои аз баргҳои он тайёршуда мубодилаи моддаҳоро хуб карда, кори узвҳои ҳозима, дил ва рағҳои хунро беҳ менамояд.

Дар Булғория табибони халқӣ обҷӯши барги тути заминӣ ва кулфинайро барои муолиҷаи илтиҳоб ва хунравии бавосир дар шакли истеъмоли хоричӣ, санги маҷрои пешобу талха ҳамчун зиддиитилоҷ ва шираи онро ба беморони камхун тавсия медиҳанд. (В.Петков, 1988).

Дар тибби мӯосир онро ҳамчун ғизои хуби парҳезӣ истифода мекунад. Тути заминӣ иштиқоовар буда, ҳазми ғизоро хуб мекунад. Меваҳои тару тозааш барои беморони гириғтори атеросклероз, фишори баланди хун, бемории дил, захми меъда, санги талхадон ва гурда, някрис, камхунӣ ва сили шуш ғоидаовар аст (А.Синяков, 2000; Н.Куреннов, 2007).

Тути заминӣ ташнагиро мешиканад ва хоёрро бароҳат менамояд, ки ин барои одамони пир ва беморон ғоида дорад.

Дақиқ тадқиқ шудааст, ки дар дамхӯрдаи он миқдори муайяни фитонидҳо мавҷуд аст ва онҳо аксари микробҳои сироятиро нобуд менамоянд. Аз ин рӯ, барои муолиҷаи бемории илтиҳобии даҳон, гулӯ, бӯи бади даҳон, аз тариқи ғарғара истифода мебаранд (Л.Я. Скляревский, 1972).

Таркиби боии витаминҳои меваю барги тути заминӣ ва қулфинай ва микроунсурҳо аз он далолат медиҳанд, ки ҳарду навъи онро барои муолиҷаи норасоии витаминҳо, бемории илтиҳобӣ васеъ истифода кардан лозим аст. Қудакон аз истеъмоли он фоидаи калон мегиранд, чунки буняи сабзидаистодаи қудак ба витаминҳо ва микроунсурҳо саҳт ниёзманд аст. Набоҷд фаромӯш кард, ки қулфинайи аз бозор харидаро санҷида баъд ба қудакон додан лозим аст. Пушида нест, ки як идда одамони беинсоф барои тезтар пужга расидан ва ба ин васила даромади калон ба даст овардан аз меъёр чанд қарат зиёд нитрату дигар моддаҳои захрогинро истифода мебаранд, ки оқибат он дар мева ҷой мегирад. Ва агар ин ҳол меваҳоро қудак истеъмом кунад захролуд мешавад.

Дар тибби муосир шираи баргҳои сабзи онро барои муолиҷаи касалии қанд тавсия медиҳад. Тачрибаҳо нишон дод, ки шираи барги тути заминӣ миқдори қанди таркиби хуни ҳайвоноти беморро паст мекунад.

Барои муолиҷаи гирифторони ин беморӣ тавсия шудааст, ки онҳо бояд ҳар рӯз 4-5 қошуқи ошхӯрӣ шираи баргҳояшро истеъмом намо-янд.

Тавре ёдрас кардем, шакли боғии тути заминиро қулфинай мегӯянд ва таркиби кимиёии он ҳариб ба таркиби кимиёии тути заминӣ монанд аст. Аз ин рӯ, онро низ барои муолиҷаи бемориҳои, ки тути заминиро истифода мекунад, ба қор мебаранд. Хотиррасон кардаиём, ки барои табобат бояд аз қулфинае истифода бурд, ки он бо порӯҳои табиӣ парвариш шуда бошад.

Муайян шудааст, ки олими машҳур, ботаники шведӣ Карл Линей аз бемории никрис тавассути ба миқдори зиёд истеъмом намудани меваи тути заминӣ ҳалосӣ ёфт (В.Ф. Корсун, 1999).

Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки ҳангоми бо зонд ба меъдаи сағҳои дар талхадонашон фистула монда гузарондани 50 г. меваҳои шакида майда карда, таровиши талха афзуда, таркиби кимиёии он мусбат тағйир меёбад (А.Д. Турова ва диг., 1987). Мева ва обҷушу дамхӯрдаи баргҳояш мубодилаи моддаҳои буняро беҳтар намуда, намакҳои зиёдатиرو аз буня хорич месозанд. Обҷушаш фишори хунро кам намуда, аплитудайи кашишхӯрии мушакҳои дилро дар ЭКГ зиёд мекунад. Фаъолияти кашишхӯрии мушакҳои бачадонро низ афзуда, рағҳои хунгарди ғайримарказиро васеъ месозад (Балабанов, 1954; А.Д. Турова, 1984).

Ташев ва диг. (1955) дар таҷрибаҳои илмӣ таъсири ҳепатопротекторӣ ва талхаронки меваи тути заминиро муайян намуданд ва дар асоси он қиёми меваи тути заминиро ба доруи биллирегулин, ки

барои муолиҷаи бемории чигар ва талхадон равона шудааст, дохил намуданд.

### **Истифодаи он дар ғизо**

Дар рӯзгор аз меваҳои тути заминӣ ва қулфинай мураббо, ширинӣ, нӯшоба, афшура, шира, шарбат, шароб, мармелад, конфет ва ғайра тайёр менамоянд.

### **Дору ва маводи тути заминӣ**

**Тарзи тайёр кардани нӯшобани тути заминӣ ё қулфинай.**

Тути заминӣ 3кг. об 1л. шакар 600г.

Меваи онро зуд шуста, то таровидани обаи нигоҳ медоранд. Пас дар зарфҳои шишагини пешакӣ тайёр карда ҷой мекунад. Аз шакару об шарбат тайёр намуда, гармогарм ба болои меваи дар зарфҳо гирифта мерезанд ва даҳони зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам мекунад. Сарпӯши тунукагиро бо асбоби махсуси маҳкамкунак саҳт мекунад.

**Тарзи тайёр кардани дамхӯрда аз барги тути заминӣ, (он дар Чехословакия низ тайёр карда мешавад).**

**Дамхӯрда.** 3 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои онро гирифта, дар ягон зарфи сирдор андохта, ба болояш 200мл. оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва онро 20-30 дақиқа дам медиҳанд. Бо ин дамхӯрда пӯсти рӯйро мешӯянд ва гулӯро ғарғара менамоянд.

**Чой аз барги тути заминӣ.** 3-5г. баргҳои хушкӣ онро ба ҷойник ё ягон зарфи сирдор андохта, ба болояш 200мл. оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва дам медиҳанд. Ва чун ҷой ба беморони гирифтори касалиҳои илтиҳобӣ, бавосир, илтиҳоби рӯдаҳо, бемории гурда ва найчаҳои пешобгузар мефармоянд.

**Дамхӯрдаи барги тути заминӣ.** 1 қошуқи ошхӯрӣ барги хушкӣ тути заминиро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаи хунукшударо рехта, 8 соат дам дода, полонида, афшурда, ним стаканӣ 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби меъдаю рӯдаи ғафс истеъмол мекунад.

**Обҷӯши баргу меваи тути заминӣ.** 1 қошуқи ошхӯрӣ маводи тути заминиро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан об рехта, 15 дақиқа дар оташи паст ҷӯшонда, 30 дақиқа дам дода, полонида, 1 стаканӣ 2 бор барои муолиҷаи бемории гурда истеъмол мекунад.

### **УШНА -- солянка Рихтера. Salsola Richteri Kar. exlity**

Ин рустанӣ бо номҳои ушнон, шӯрағиёх, озарбӯ, росул ҳам машхӯр аст.

Ушна аз қабилӣ дарахтҳои буттамонанд буда, сершоҳ мешавад ва дарозиаш аз 2 то 5м. мерасад. Баргҳоиаш майдаи пай ҳам ва бориканд.

Дар биёбонҳо, регзор, чойҳои камобу гарм нағз месабазд. Дар биёбонҳои Қайроққум, регзори Кӯрчалақум, поёноби Вахш ва Кофарниҳон мерӯяд. Дар моҳҳои июн-июл гул карда, сентябр-октябр тухм мебандад. Асосан аз ҳисоби тухм зиёд мешавад. Хоҷагии ҷангали Чумхурии Тоҷикистон низ ин дарахтро парвариш мекунад.

Дар баргу меваи ушна 13-14 Ҷоиз протеин, 10-15 Ҷоиз насчи селулий, то 50 Ҷоиз моддаҳои қиёмии бентроген мавҷуданд. Дар баргу мевааш алкалоидҳои салсолин, салсолидин, салсалин аз 0,2 то 2,0 Ҷоизро ташкил медиҳанд. Миқдори алкалоидҳо аз иқлим, давраи на-шъунамоии растанӣ зиёд вобастагӣ дорад.

Дар гиб гул ва меваи ушнаро истифода мебаранд.

Ушнаро мардум аз қадим истифода бурда, аз он собун тайёр ме-намуданд. Дар ин бора Абурайҳони Берунӣ маълумот додааст. Абуалии Сино ушнаро барои бемории чашм ва шошадон даво фар-мудааст. ӯ хосиятҳои қайбандӣ, ҳайзоварӣ ва хобоварии онро нишон додааст. Абуалии Сино ушнаро равонсунандаи гурмҳои бадан ва хушбӯйкунандаи тани одам номидааст.

Абумансури Муваффақ ушнаро ҳамчун давои марази хоришу бу-рунсози шабушк аз тану либоси одам тавсия намудааст.

Дар тибби халқӣ ушнаро ҳангоми боло рафтани фишори хун, дар-ди сар ва беҳобӣ истифода мекунад. Гузафта аз ин, мардум ҳамчун кирмрон, таскинбахш, дармони бемории қалбӣ мешиносанд.

Дар саноати дорусозӣ меваи ушнаро ба сифати ашён хом ҷамъ менамоянд.

Дар таркиби мевааш алкалоидҳои салсолин ва салсолидин мавҷуданд, ки аз онҳо барои муолиҷаи фишори баланди хун, ихтилоҷи рағҳои хун (аз он ҷумла рағҳои хунгузари сар) ва дарди сар дору месозанд.

Инчунин ушнаро ҷун рустании таскинбахш барои дармони баъзе бемории асаб истифода мекунад.

### Доруҳои ушна

**Обҷӯши баргҳои ушна.** Алкалоидҳоро (салсолин, салсолидин) ба миқдори 100мг. рӯзе 3 бор пеш аз хӯрок бояд нӯшид. Баргҳои хушк кардаи ушнаро ба миқдори ду қошуқи калон ба зарфи сирдор андох-та, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистедаро рехта, 5 дақиқаи дигар мечӯшонанд. Баъди дам додану хунук шудан аз доқа мегузаронанд. Аз он ба андозаи як қошуқи ошхӯрӣ рӯзе 4 ё 5 маротиба менӯшанд.

**Обҷӯши меваи ушна.** Меваи хушкӣ ушнаро ба миқдори 10г. ба зарфи сирдор андохта, 190мл. об ҳамроҳ менамоянд. Онро дар болои оташи паст 10-15 дақиқа мечӯшонанд ва баъди хунук шудан аз доқа полонида, як қошуқи ошхӯрӣ 3 ё 4 бор менӯшанд.

Дамхурдаи барги ушна. 20г. барги (ё 10г. мевани) ушнаро ба 100г. спирти 70 дараҷа ҳамроҳ мекунад. Муддати як ҳафта дар ҷои торик гузошта, ҳар дам маҳлуло омезиш додан мебояд. Баъд аз доқа гузаронида, ба миқдори 40-50 қатраӣ рӯзе 3 ё 4 бор нӯшидан лозим аст.

### ХАРБУЗА – дыня обыкновенная. *Cucumis melo L.*

Рустании яқсолаи гизой буда ба оилаи кадуғиҳо мансуб аст.

Ватани харбуза Осиёи Миёна ва Осиёи Хурд аст. Онро юнониҳо аз Осиёи Миёна бурда ба дигар мамлакатҳо паҳн намудаанд.

Феълан харбуза дар Осиёи Миёна, Ҳиндустон, Эрон, Афғонистон, Осиёи Хурд, Испониё, мамлакатҳои Араб, Фаронса, ШМА, Кафқоз, Молдова, Украина парвариш мешавад.

Дар Тоҷикистон, умуман дар Осиёи Миёна, ду навъи харбуза-лалмӣ ва обиро парвариш менамоянд.

Дар таркиби харбуза 16-18 ғоиз қанд, 0,2-0,9 ғоиз ғоз, 0,2 ғоиз гемицеллюлоза, 0,09-0,1 ғоиз оҳор, 0,5 ғоиз моддаи пектинӣ, витаминҳои 60мг% С, 0,11мг% Е, 20-30мг% В<sub>1</sub>, 0,04мг% В<sub>2</sub>, то 20мг% В<sub>6</sub> ва миқдори зиёди кислотаи фолиевӣ, каротин ва намакҳои маъданӣ мавҷуданд.

Аз қадимулайём харбузаро чун ғизо ва даво истифода мебуданд.

Абӯмансури Муваффақ онро ба беморони гирифтори санги гурдаю шодадон фармудааст. Ба ақидаи ӯ дар шиками наҳор истеъмолӣ харбуза қобили қабул нест, онро бояд дар фосилаи байни таом, яъне дар фосилаи ҳуроки сахару чошт, ё байни чошт ва ифтор ҳурдан хуб аст.

Абӯалии Сино низ барои ихроҷи санги гурдаю масона харбузаро тавсия додааст. Ӯ навиштааст, ки омехтаи дилаи харбуза тавъам бо орди гандум доғи рӯй ва рихинакро (угри) рафъ месохтааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ дар мавриди 4 навъи харбуза ёдовар шудааст. Ба пиндори ӯ бехтаринаш харбузаи ширини самарқандӣ мебошад, ки пешобро зиёд мекунад. Буғи дилаи дар об пухтааш омоси чашро нафъ мебахшад. Шираи ширмонанди донаҳояш ба иллатҳои қафаси сина нофё буда фасодро нест мекунад ва роҳи пешобро тоза карда, сангҳоро берун мебарорад. Равғани аз тухмдонаҳояш ҷудо шуда ҷароҳати роҳи пешоб ва шукуфаро шифо мебахшад.

Мухаммад Ҳусайни Шерозӣ навиштааст, ки харбуза баданро фарбеҳ карда обҳура ва зарпарвинро нафъ мебахшад. Харбуза ҳосияти пешоброниву арақронӣ дошта, сангҳои гурда ва масонаро ихроҷ менамояд.

Дар тибби мардумӣ пӯчоқашро барои тоза кардани доғҳои рӯю

кунчигақ истифода мебаранд. Тухмдонаашро барои муолиҷаи санги гурдаю масона ва шираашро чун гичарон ва барои шифои сурфаю гулӯдард мефармоянд.

Дар тибби муосир харбузаро ба беморони солхӯрдаи гирифтори атеросклерози рағчаҳои хунгарди мағзи сар ва дил чун ғизои парҳезӣ тавсия медиҳанд. Аз сабаби он ки харбуза дар таркибаш кислотаи фолиеӣ ва оҳани зиёд дорад, хусусияти шифоияш назаррас аст. Харбузаро ба беморони камхун, чигар ва гурда низ тавсия медиҳанд. (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Шираи харбузаро ба беморони мубталои камхунӣ, чигар, атеросклероз, гурда, дил, қабзият, никрис, тарбод, 1 стаканий бо 1 қошук асал, 3 бор дар як рӯз мефармоянд. (В.Д. Рыбак, 1998).

Дар баробари ин шираи харбузаро барои муолиҷаи сурфаи музмин, бемории гулӯ ва чун гичарон истифода мебаранд. 2-3 стаканий дар як рӯз 2-3 бор масраф мекунанд. Дар тибби ороиши рӯй барои рағъи рихинак ва доғҳои рӯй истифода мебаранд (А. Синяков, 2000).

### Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор аз харбузаи тару тоза ва қоқ истифода менамоянд. Аз харбуза нӯшоба, мураббо, повидло, қанд ва дигар чизҳоро низ тайёр мекунанд.

**Нӯшобаи харбуза.** Барои оmodасозии нӯшоба харбузаи хушбӯйро гирифта, ба чор ҳиссаи баробар тақсим карда, бо корд карч мекунанд ва то мулоим шуданашон дар оби ҳарораташ 80 дараҷа гарм 10 дақиқа нигоҳ медоранд. Баъд онҳоро ба зарфҳои лишагин андохта, ба болояш шарбаги аз қанду об тайёр кардари (450г. қанд дар 1л. об) мерезанд. Сипас даҳони зарфҳоро маҳкам намуда 15 дақиқа тамиз медиҳанд.

**Асали харбуза.** Харбузаи расидаро пора намуда, пучоку тухмдонаҳояшро чудо ва карч мекунанд. Сипас онҳоро аз гӯштмайдакунак гузаронда, афшураашро аз доқа гузаронида, шираашро мегиранд. Баъдан дар оташ мепазанд ва хафи пайдо шудаашро чудо карда мепартоянд. Вақте шира гафс шуду ғоз дод, далолат медиҳад, ки асали харбуза тайёр шудааст.

**Мураббон харбуза.** Харбузаи пухта расидаро гирифта, пусти донаашро чудо ва бо корд майда реза карда, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш сиркои ғизоиро то пушондан болои харбуза рехта, 2 рӯз нигоҳ медоранд. Пас харбузаро ба зарфи элакмонанд (дуршлаг) рехта, дар зери оби равон то тоза шудани сирко нигоҳ дошта, дар қиёми қанд андохта мечушонанд. Ба 1 кг. харбуза 2 кг. қанд ва 2,5 стакан об истифода мебаранд.

Вақте ки харбуза чушида мулоим шуд, онро ба зарфҳои шишагин андохта, қиёмо то ғафс шуданаш мечушонанд ва пас ба болюи харбузаҳо ба зарфҳои шишагин мерезанд. Вақте ки мураббо хунук шуд, дахонашро бо сарпушҳо маҳкам мекунад.

### ХАРДАЛ (сипандон) – горчица сарептская. *Brassica juncea* (L) Czern

Хардал растани яқсола буда, ватанаш Осиёи Марказӣ ва Ҳиндустони Шимолӣ мебошад. Дар Ҳиндустон, Чин, Аврупо, Амрико ва Осиёи Хурд парвариш мешавад. Дар Белорусия, Украина, Қазоқистон ва Қирғизистон низ парвариш мекарданд.

Дар саноати хӯроқворӣ ва тибб асосан донаҳои шишагонии истифода менамоянд, ки онҳо қаҳваранг буда, тамъи тунд доранд. Онро кубида бо об ва сирко хамир мекунад ва ҳамчун адвйяҷоти иштиҳоовар бо ғизо масраф менамоянд.

Дар таркиби донаҳои хардал 28-30% раған, 20-25% сафсада, 15% луоб, 6,5% сапонин, стероидҳо, гликозиди синегрин ва ферменти мизолазин мавҷуд аст.

Дар таркиби тухмдоноҳояш инчунин макроунсурҳои К-12,90, Са-6,20, Mg-3,50, Fe-0,06, мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,07, Cu-0,27, Zn-0,77, Cr-0,02, Se-31,00, U-0,16, Pb-0,01, J-0,12, B-0,50 мкг/г. муайян шудааст.

Хардал яке аз гиёҳҳои маълум буда, ӯро барои хушхӯр намудани ғизо истифода менамоянд. Аз давраҳои қадим маълум буд, ки хардал як қисми хӯроқхоро аз вайроншавӣ эмин медорад.

Хардалро инчунин чун растани давоӣ васеъ истифода мекунанд. Чунончӣ Абумансури Муваффақ овардааст, ки табиати сипандон гарму хушк аст ва агар ӯро бо об пухта гулӯро ғарғара кунанд, балғамро ҷудо мекунад.

Сипандон ба шахсони гирифтори касалии саръ фойданок буда, обашро ба сар резанд нисёно бартараф созад. Инчунин ӯ гуфтааст, ки молидани сипандон ба рағи сурина ҳангоми илтиҳоби он иштиасро даво бахшад.

Мувофиқи фармудаҳои Абӯалии Сино фармудааст, ки хардал балғамрон, барангезандаи атса, гичарон ва ҳайзовар аст, мӯи сарро инкишоф медиҳад, пукуфаро нест мекунад, рӯйро пох месозад, омосҳои гарму музминро ҳал мекунад. Дарди пайвандҳои (буғумҳои дасту по) ва рағи суринаро суд мебахшад. Обаш ба дарди дандон дармон аст. Кӯфтааш бо оби ангур бемории музмини шуширо нафъ мебахшад, шаҳватро афзун мекунад.



Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки хардал ҳангоми фалач, хотирпарешонӣ ва лакнати забон нафъовар аст, таъсири ҳайзоварӣ ва гичаронӣ дорад, шаҳватангез аст.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ онро аз бемории илтиҳоби найчаҳои шуш тавсия намуда, бо асал ҳангоми сурфа, тангнафасӣ ва таб фармудааст. Инчунин молидани онро ба узвҳои хориҷӣ ҳангоми никрис, дарди мафосил (артрит), рехтани мӯйи сар, варамҳои гуногун ва ғайра тавсия намудааст.

Мардуми Чин аз қадим ҳокан меваи онро чун доруи таҳриқкунанда ва ҷазбнамоянда ҳангоми зуком, сурфа, невралгия, варам, фишори баланди хун ва сили устухон истифода менамоянд.

Дар тибби мардумии булғор онро барои муолиҷаи халадарди талха, бронхит ва ҳангоми дарди дандон бо қиёмаш ғарғара мекунад. (В. Петков, 1988).

Дар тибби мардумӣ хардал ҳангоми касалиҳои узвҳои гувориш, саратони меъда, касалиҳои роҳи нафас ва ғайра мавриди истифода қарор гирифтааст. Хардал шираҳосилкунии меъда ва ғадуди зермеъдари зиёд карда, иштиҳоро меорад, ғайр аз ин хардал ба гардиши хун таъсири мусбат расонда, фаъолияти ҳормонҳои ғадуди рӯи гурдари беш мекунад (З.М. Эвенштейн, 1989; Н.Куреннов, 2007).

Вай ба қалбу рағҳои хунгард ва фаъолияти ғадуди болои гурда таъсири мусбат мерасонад, хосияти зиддиилтиҳоб ва зиддиуфун дорад (В.П. Махлаюк, 1993).

Муайян шудааст, ки хардали сиёҳ (*Brassica nigra* (L)), ки дар тиб ҳамчун маводи шифой меваҳои онро истифода мебаранд, хусусиятиҳои табобатии он бо гликозиди синегрин, ки аз нуқтаи назари кимийӣ намаки калигии кислотаи мирозинромонад вобастагии зич дорад. Бо иштироки энзимҳои ин гликозид, ки дар таркиби маҳсулоти хардал камфаъолият аст ва бо ба он рехтани оби гарм ба гликозиди фосфати калиии турш, глюкоза ва рағани алилохардал тақсим шуда, қитъаҳое, ки ба он таъсираш мерасад ангишти саҳт расонда, онро сурхи баланд мекунад. Барои муолиҷаи тарбод, илтиҳоби рағи сурин, бемории илтиҳобии пӯст ва мушакҳо, бемории қисми болоии нафас истифода мебаранд (В.Петков, 1988).

Хардалро ба беморони сили шуш, илтиҳоби гурдаҳо ва дар шакли хориҷӣ ба беморони васеъшавии рағҳои варид намефармоянд.

### Доруҳои хардал

Дамхӯрдан гулҳои хардал. 1 қошуқи чойхӯрӣ гулҳои хушкӣ хардалро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш як стакан оби ҷӯшидаро рехта, 5 дақиқа дам дода, полонида, онро дар давоми рӯз ҳамчун иштиҳоовар масраф мекунад.

## ХИЛ – кардамон *Elletaria Cardamonum whiteet naton.*

Рустани бисёрсола буда, аз оилаи чатргулҳо аст. Пояи ҳил рости ковок буда, баландии то 110см. мерасад, қисми болоиаш сершох буда, барги калону пуршакл, сегӯшаи бурида дорад. Гулаш майдаи сафед, чатрро мемонад. Мевааш эллипсоиди хурд-хурд.

Дар моҳҳои июл-август гул карда, дар моҳҳои июл-сентябр меваи ҳил пухта мерасад. Дар дунё қариб 80 намуди ҳил дучор меояд, ки онҳо дар Осиё, Африқои Шимолӣ ва Амрико мерӯянд. Дар Тоҷикистон ҳил дар Бадахшону Олой, Анзоб, дар чангалҳо, лаби дарёҳо ва алафзор напӯнамо меёбад.

Дар тиб решаашро истифода мебаранд. Дар таркиби ҳил калций, фосфор, оҳан, никел, мис, магний, титан, бор, витамини С, дар баргаш протеин, раған мавҷуд аст.

Ҳилро аз замонҳои қадим барои муолиҷа истифода мебаранд. Абӯмансури Муваффақ ҳилро барои муолиҷаи ширинча, саръ (эпилепсия) диққи нафас, фалаҷ ва шамолхӯрии мушакҳои рӯй лаво фармудааст. Абӯалии Сино ҳилро барои муолиҷаи халадарди рӯда ва куллоъ тавсия додааст.

Дар тибби мардумӣ беҳреша, реша, баргу гулу тухми онро барои табобати илтиҳоби гурда, касалиҳои узвҳои ҳозима (илтиҳоби пардаи луобии меъдаву рӯда) ва нафас (диққи нафас, газаки шуш, сил) фаровон истифода мебаранд. Ҳилро чун доруи бодрон ва исҳолавар тавсия медиҳанд.

Доруҳои аз ҳил тайёр шуда хусусияти зиддииктилоҷ доранд. Навдаи сабзу барги ҳилро дар Руссия барои тайёр кардани таомҳои гуногун истифода мебаранд.

### Доруҳои ҳил

**Дамхурдан ҳил.** Ним қошуқи ошхӯрӣ алафи хушкӯ майдакардаи ҳилро дар зарфи шишагин андохта, ба болоиаш 250мл. оби ҷуш мезанд ва 40 дақиқа дам мекунад. Пас аз доқа полонида, боқимондаи баргҳои зарфро ба доқа гирифта меафшуранд ва дар як рӯз 3-4 бор мехӯранд.

## ХОРАНГУР – крыжовник обыкновенный.

*Crosularia reclinata* Mill.

Рустани буттагии боровар аст.

Хорангур дар Аврупои Ғарбӣ паҳн шудааст. Дар Руссия ин рустани мевадор аз асри XI парвариш меёбад.

Ин рустани худрӯст ва дар қисми аврупоии собиқ ИҶШС

намудҳои боғии он дар Украина, Белоруссия парвариш мешавад. Хорангур инчунин дар Африқои Шимолӣву Марказӣ, Амриқои Шимолӣ ва ғайра нумӯъ меёбад. Дар Тоҷикистон аз соли 1951 дар боғи ботаникии Варзоб парвариш менамоянд. Хорангурро ангури шимолӣ низ меноманд.

Дар таркиби хорангур 13,5 Ҷоиз қанд (глюкоза, фруктоза), 1,7 Ҷоиз кислотаҳои органикӣ (ҷавҳари лиму, оксикарбонати дуасоса), 1,4 Ҷоиз моддаҳои пектинӣ, то 60мг% витамини С, В1, В2, В6, 0,2мг% каротин, 0,25 мг%, кислотаи фолиевӣ, микроунсурҳои оҳан, мис, фтор, руҳ ва ғайра мавҷуд аст.

Дар тибби мардумии рус хорангурро барои муолиҷаи қабзияти музмин чун исҳолавори сабук мефармоянд. Меваи тарау тозаашро барои муолиҷаи бемории чигар, гурдаҳо ҳамчун талхарон, пешоброн ва барои табобати бемории узвҳои ҳозима, иштиҳокушо тавсия медиҳанд (З.М. Эвенштейн, 1989). Дар Қафқоз барги онро барои муолиҷаи сил дар шакли дамхӯрда ва обҷӯш мефармоянд.

Дар тибби муосир меваҳои хорангурро ҳамчун ғизои парҳезӣ ба кӯдакону пиронсолон ва барои муолиҷаи норасоии витаминҳо ва микроунсурҳои барои бунҷии инсон зарур тавсия медиҳанд. Онро барои муолиҷаи камхунӣ ва хунравиҳо мефармоянд.

Хорангурро дар ғизои табобатӣ ва парҳезӣ ва шираашро барои муолиҷаи бемории дил, фишори баланди хун, атеросклероз, фарбеҳӣ, норасоии витаминҳо ва ба одамони калонсол ҳамчун беҳсози мубодилаи маводи бунҷа тавсия мекунанд (В.Д. Рыбак, 1998).

А. Синяков (2000) хорангурро барои муолиҷаи бемории илтиҳобӣ, гурда, талхадон, ҳамчун пешоброн, талхарон тавсия медиҳад.

Ширааш яке аз беҳтарин маводҳо барои муолиҷаи камхунӣ ба ҳисоб меравад. Аз он ки таркибаш аз нахҳо ва ғозҳои ғизоӣ ва қанд бой аст онро ба беморони ҷароҳати меъдаю рӯда ва беморони диабетии қанд тавсия наmediҳанд.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар рӯзгор ва саноати хӯрокворӣ аз хорангур нӯшоба, мураббо, чемҳо, мармелад, афшура, шароб ва конфет тайёр менамоянд.

**Тарзи ғайёр кардани нӯшобан хорангур.**

3кг. хорангур, 3л. об, 700г. шакар.

Хорангурро шуста, аз думчаояш тоза карда, бо сӯзан сӯроҳ менамоянд ва ба зарфҳои пешакӣ тайёрнамуда меандозанд. Пас аз шакар ва об шарбат тайёр намуда, гармогарм ба болояш мерезанд. Баъд даҳони зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам менамоянд ва дар об 3 дақиқа мечӯшонанд, яъне стерилизация мекунанд.

**ХОРИ КАРРОК** – растрошпа пятнистая.  
*Silibum marianum* (L) Gaerth.

Онро бодовард, бозовард, алохор, бодруз ва кукхор низ мегуянд.

Хори каррок мансуби гиёҳҳои як ва ё дуСОЛА буда, дар соли якуми сабзиш баргҳои назди решаи хордори бисёр дорад ва дар соли дуюми афзоиш пояи ростии камшоха ва нурувват пайдо мекунад. Қадаш то 150см. мерасад. Баргҳоиаш калон, сабзи баланд, роҳҳои шикастаи сафед дорад. Пахлуи баргҳо сузанҷаҳои зард дорад. Гулаш найчаҷақд, бунафш ё аргувонӣ, парсабадҷаҳои калони охири поя ва шохҷаҳои он ҷой гирифтаанд. Мевааш ҷилуодор, рангаш зард, қаҳвагин, холҳои тираи дарозрӯя дорад. Моҳҳои май-июн гул мекунад ва август-сентябр мева мебандад.

Дар қисмати аврупоии Давлагҳои Ҳамсуд, ҷанубии Сибири Шарқӣ, Осиёи Марказӣ дар гирду атрофи манзилгоҳҳо, қад-қадии роҳҳо, дар соҳили ҷӯйҳо, дар заминҳои партов ва полизҳо мерӯяд.

Дар қисми рӯизаминии рустанӣ, флаваноидҳо, кислотаҳои органикӣ, дар тухму мевааш то 32% равған, 0,08% равғани эфир, зифт, аминҳо, (тираин, гиеамина), флаванол-лигнинҳои: силибин, силидианин, таксифолин, силихристин, силикристин, алкалоидҳо, сапонинҳо ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби меваи хори каррок макроунсурҳои К-9,39, Са-16,60, 4,20, Fe-008 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,10, Cu-1,16, Mg-0,71, Cr-0,15, Al-0,02, V-0,01, Se-22,90, Ni-0,20, Sr-0,08, Pb-0,08, Z-0,09, B-22,40 мкг. муайян шудааст.

Дар тибб меваи хори каррокро баъди пухта расиданаш истифода мебаранд.

Дар осори тиббии Ибни Сино хори каррок ҳамчун маводи пешоброн, давои касалии никрис, исҳолии хунин, дарди дандон ва ғайра зикр ёфтааст.

Дар тибби мардумӣ ин рустанӣ аз қадим истифода мешавад. Меваи онро барои муолиҷаи бемории силурз, ҷигар, илтиҳоби найҷаҳои талхагузар, барои муолиҷаи санги гурдаву талхадон, бавосир, илтиҳоби рӯдаи ғафс ва қабз даво мефармоянд. Ҷӯшондаи меваашро барои дардмандони газакӣ меъда даво гуфтаанд. (М. Ҳочиматов, 1989).

Муайян шудааст, ки тухмдонаҳои хори каррок ба бемории ҷигар ва талхадон таъсири мусбат мерасонад. Оби тухмдонаҳои он таъсири баланди талхаронӣ дошта онро барои муолиҷаи бемории маҷрои талхадон тавсия медиҳад (R.F.Weiss, 1966; W.Spaiх, 1978; Т.Л.Пилат ва диг., 2000).

Силимарин дорои хусусияти зиддиилтиҳобӣ низ мебошад, таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронда аз он далолат мекунад, ки силимарин сарзадани перитонити формалинро, ки ба сабаби ба шиками онҳо бо сӯзандору гузаронидани маводи илтиҳобовари формалин ба амал омадааст, рафъ месозад (В Петков, 1988).

Дар тибби муосир доруҳое, ки саноати дорусозии мамлакатҳои гуногун тайёр мекунад, истифода мешавад. Қиёми меваи хори каррок чузъи таркибии маводи «Холелетин»-ро ташиқил медиҳад, ки ба рои табобаги бемории талхадон тавсия мешавад. Дар мамлакатҳои хориҷа аз меваи хори каррок доруҳои «Карсил», «Силибор», «Силибинин», ё «Легалон» ва ғайраро тайёр мекунад, ки барои муолиҷаи бемории ҷигар истифода мешаванд.

Schondube (1956) муайян намудааст, ки спирти меваи хори каррок дорои хосияти баръалои талхаронӣ буда, миқдори кислотаҳои таркиби талхаро зиёд мекунад ва аз ин рӯ онро барои муолиҷаи бемории талхадону маҷрои талха (холицистит, холангит) ва тангшавии маҷрои талха мефармоянд.

Дар таҷрибаҳои илмӣ дар ҳайвонҳо гузаронда муайян шудааст, ки ҳангоми осеб дидани ҳуҷайраҳои ҷигар тавассути захри ҷигаркушӣ  $CCl_4$ , таъсири подзахрии он ба маводи ҳаётии таркиби он силимарин алоқаманд аст. Хосияти ҳепатопротектории силимарин ҳангоми захролудшавии ҳайвонҳо бо захри ҷигаркуши  $CCl_4$  альфа-аманит ва триацетамид муайян шудааст.

Муаллифи ин сатрҳо низ дар таҷрибаҳои илмӣ таъсири ҳепатопротектории доруи «карсил»-ро дар ҳайвонҳо омӯхта, муайян намудааст, ки доруи карсил таъсири манфии захри ҷигаркуши  $CCl_4$ -ро баргараф намуда, ҳуҷайраҳои ҷигарро эмин медорад, миқдори талхаро зиёд карда, фаъолишавии ферментҳои АсТ, АлТ, ШФ ГТТ-ро, ки дар зери таъсири захри ҷигаркуш зиёд мешаванд, паст мекунад. Карсил инчунин тамаркузи чарбу, сафеда ва карбогидридҳоро, ки дар натиҷаи захролудшавии тамаркузашон вайрон мешаванд, ба эътидол меорад (Ҷ.Азонов, 1987, 1993, 1995, 1997).

Дар мушоҳидаҳои гистохимиявӣ ва гистоанземаतिकӣ муайян шудааст, ки хусусияти ҳепатопротектории доруҳои хори каррок, аз ҷумла, силимарин ба маводи кимиёии салибин алоқаманд аст.

Силимарин инчунин дар таҷриба илтиҳоби сифқ (подагрияневроз сустава)-ро, ба сабаби бо сӯзан гузарондани маводи формалин ба амал меояд, рафъ месозад ва инкишофи илтиҳобро дар онҳо суст карда шифо мебахшад (Yogletale. 1975).

Бо шираи он бемории бугумҳо, бемории рӯдаи ғафс ва меъдари муолиҷа мекунад (Н. Куреннов, 2007).

### Доруҳои хори каррок

Легалон – синонимҳояш: Hepadestal, Silimarín.

Хусусияти фармакологияш: дорои хусусияти ҳепатопротекторӣ буда, маводи таъсирбахши таркибашро силимарин-пайвастагие, ки мембранаҳои ҳуҷайраҳои ба эътидол оварда, ҳуҷайраҳои чигарро аз таъсири манфии маводи захрогин эмин медорад, ташкил медиҳад.

Онро ба мубталоёни бемории музмини чигар мефармоянд.

Онро дар мсъёри 1 гулӯладору (драже) ё кулчадору (таблетка) 0,035 г. 3 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо мефармоянд.

Мӯҳлати истифодабарияш то 5 сол.

Силибор (Siliborum) – маҷмуи флаванонидҳои аз хори каррок ҷудошударо дар бар мегирад.

Хусусияти фармакологияш: таъсири ҳепатопротекторӣ дорад.

Онро дар мсъёри 0,04-0,08 г. 3 бор дар як рӯз аз 1 то 2 моҳ ва то 6 моҳ бо танаффуси 1ё 2 моҳа истеъмом мекунад, чун кулчадоруҳои рӯпулдори 0,04 г. истеҳсол мешаванд.

Мӯҳлати истифодабарияш: 2 сол.

Обҷуши меваҳояш: 30г. меваи хушки хори каррокро гирифта, майда карда, ба он 500мл. об ҳамроҳ намуда мечӯшонанд. Вақте ки об то нимаш бухор гашт, аз болои оташдон гирифта хунук мекунад ва ба андозаи 1 ё 2 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз 5-6 бор истеъмом мекунад.

Обҷуши решаи хори каррок: 1 қошуқи ошхӯрӣ решаҳои майда шуда ва хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болаш 1 стакан оби ҷушида истодаро рехта, дар оташи паст 20 дақиқа ҷушонда, хунук карда, полонида, афшурда, 1 қошуқи чойхӯрӣ, пас аз ҳар ду соат барои муолиҷаи бемории чигар, исҳол, ташаннуч ва омосҳо истеъмом мекунад.

Шири тару тозаи хори каррок: онро ҷудо карда, 1 қошуқӣ сахар дар шиками наҳор барои муолиҷаи бемории мсъдаю рӯда истеъмом мекунад.

### ХОРИ МУҒЕЛОН – якорцы стелющиеся. *Tribulus terrestris L.*

Онро хори муғелон, хасакхор, мағелон, хорхасак низ меғоянд. Рустании яксолаи алафӣ буда, дар рӯи замин паҳн мешавад. Дарозии навдаҳои сершохаш аз 9 то 120 см-ро ташкил медиҳад, решааш пармашакл мебошад. Барғҳояш супоративии мураккаб буда, дарозияшон то 6 см. аст. Гулҳояш ранги зард дошта, ҳаҷмашон 1,2 см. ташкил медиҳад. Мевааш шакли чормағзчаҳои бурҷнок ва хорҳои нӯгтез дорад. Дар моҳҳои апрель – май гул карда, июнь – июль пухта меҷасад.

Хори муғелон асосан дар нимбиёбонҳо ва даштҳои гарму хушки Осиёи Марказӣ, Олтой, Чануби Қазоқистон, ҷумҳуриҳои назди Кафқоз, чануби Украина, Қрим, Молдова, поёноби Дон, Волга паҳн шудааст.

Дар Тоҷикистон қариб дар ҳама ҷо дар баландиҳои аз 500 то 2700 м. аз сатҳи баҳр нумӯъ меёбад.

Барои муолиҷа қисми рӯизаминии онро, ки барои ҷудо кардани диогенин ва доруи трибестрис зарур аст, истифода мебаранд.

Дар таркиби хори муғелон гликозидҳои стероидии триллин диоцин, грациллин, протодиоцин, кикубосапонин, гитогенин, флаваноидҳо моддаҳои даббоғӣ, ба витамини С ба миқдори 160% ҷой дорад. Мувофиқи маълумотҳо (Ҳочиматов М. 1989) дар таркиби қисмҳои рӯизаминии ин рустанӣ аз 0,3 то 0,4% флавоидҳо, 0,01% алколоидҳо, 1,7% луоб, 0,5% сапонинҳо 0,11% кумаринҳо маҳфуз аст.

Дар таркиби хори муғелон макроунсурҳои К – 41, Са – 36,7, Mg – Fe – 0,30 мг/г. ва микроунсурҳои Mn – 0,11, Cu – 0,52, Zn – 2,49, Co – 0,09, Mo – 0,09, Cr – 0,48, Al – 0,2, Ba – 11,83, V – 0,01, Se – 5,50, Ni – 0,51, Sr – 6,17, Cd – 8,00, Pb – 0,07, B – 26 муайян шудааст.

Хори муғелонро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд. Абуалӣ ибни Сино дар «Ал Қонун-фит-тибб» гуфтааст ки шираи хасак, яъне хори муғелон сангҳои гурда ва шошадонро (хичакро) майда мекунад. Шираи онро барои муолиҷаи омосҳо, захмҳои фасоддори кому даҳон фармудааст.

Дар рисолаи «Алвоҳия» низ хори муғелонро барои муолиҷаи обхӯра, санги гурда фармуда, инчунин менависад, ки ҷӯшобаи он рағбати чинсиро афзун мекунад, тухмаш низ рағбати чинсиро бедор мекунад.

Амасиатсӣ навиштааст, ки онҳо ду хел мешаванд: боғӣ ва худрӯй. Беҳтаринаш онест, ки дар қумзор рӯида сабз аст. Онҳо ба ҳар гуна бемории асаб нафъовар буда, ба асал дарди гушро шифо мебахшанд, сангҳои шошадонро ҳал намуда, роҳи пешобро мекушоянд ва халадарди миёно рафъ менамоянд, шаҳвати чинсиро афзун мекунанд. Рағгани аз он ҷудо шуда қувваги чинсиро афзун намуда, агар ба варамҳо моланд, нафъ мебахшад.

Дар тибби Тибет хори муғелонро ҳамчун маводи пешоброн, рӯҳафзо ва зиддиилтиҳоб ва инчунин барои муолиҷаи бемории дил, гурда, тарбод, банди пешоб, обхӯра ва варамҳои дасту по истифода мебаранд.

Дар тибби Хитой қисми рӯизаминии онро ҳамчун пешоброн,

руҳафзо ва барои муолиҷаи бемории пӯст дерматозҳо истифода мебаранд. Мевааш ба таркиби доруе, ки бо он бемории махавро (лепра) муолиҷа менамоянд, медарояд. Тухмҳояшро низ ҳамчун маводи пешоброн, руҳафзо, шировав, гичарон ва хангоми гирифтӯрӣ ба бемории сперматорея, яъне сайлони манӣ, камхунӣ, бемории роҳи нафас ва бавосир истифода мебаранд.

Дар тибби ҳиндӣ онро барои муолиҷаи бемории гурда, роҳи пешобгузар, никрис, импотенция (ҳезӣ) мефармоянд.

Дар тибби муғул онро барои муолиҷаи бемории дил, гурда банди пешоб истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми Қафқоз обҷӯши қисми руизаминии онро ҳамчун пешоброн, обҷӯши баргашро хангоми исҳоли хунин (дизентерия), бемории чашм, гонорей, обҷӯши меваҳояшро низ хангсми дизентерия истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти Ҳочиматов дар тибби мардумии тоҷик хори муғелонро ҳамчун маводи пешоброн, овар ва барои муолиҷаи табларза истифода мебаранд. Дамхӯрдаи мева ва баргҳояшро хангоми халадард, бавосир, бемории гурдаю роҳи пешоб истеъмол менамоянд. Обҷӯши решаашро бо шир барои мустаҳкам намудани муқовимати буня истифода мебаранд.

С. Я. Соколов ва диг. (1985). қиёми моёгии хори муғелонро дар ҳайвонҳо таҷриба ва муайян намуданд, ки шираи меъдари меафзо-яд Барои муолиҷаи бемории атеросклероз ё суддабандии рағҳои хунгарди артерия ниҳоят нафъовар аст. Муайян шудааст, маводи асосии зидди атеросклерозии таркиби хори муғелон трибуспин мебошад, ки ҳамъи гликозидҳои стероидиро ташкил медиҳад. Хангоми атеросклерози холестеринӣ, ки бо роҳи гузаронидани холестерин дар харгӯшҳо ба амал меояд, трибуспини миқдори холестерини таркиби хунро кам намуда коэффиенти лейцитин – холестеринро зиёд мекунад, ки он аз ҳосияти басо хуби муолиҷавии хори муғелон далолат мекунад.

Таъсири муолиҷавии трибуспинро, инчунин дар беморони мубталои атеросклерози рағҳои хунгарди дил омӯхта, муайян намуданд, ки доруи трибуспини хангоми муолиҷа миқдори холестерини липидҳо ва В-липопротеидҳоро кам намуда миқдори липопротеидҳои зичиашон баландро зиёд менамояд.

Аз ин рӯ, фармудани доруи трибуспини ва қиёми моёгии хори муғелон барои муолиҷаи беморони мубталои атеросклероз, бемории дилу рағҳои хунгарди дил, фишори баланди хун, ки дар нагичаи суддабандии рағҳои хунгард ба амал меоянд, муфид аст.



## Доруҳои хори муғелон

Трибуспонин (*Tribusponinum*)-дории маҷмӯи сапонинҳои алафи муғелон мебошад.

Таъсири фармакологияш: Хусусиятҳои мусбӣ кам намудани холестеринро дар таркиби хуноба дорад.

Мавқеи истифодабарияш: барои муолиҷаи бемории атеросклероз.

Тарзи истифодабарияш: дар меъри 0,1-0,2 г. 2-3 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли гизо мефармоянд. Муолиҷа бо усули сиклӣ, яъне як сикли он 20-30 рӯз буда, пас аз танаффуси 7-10 рӯза онро тақрор мекунад. Мӯҳлати табобат бо ин дору 3-4 моҳро дар бар мегирад.

Онро дар шакли кулчаи 0,1 г. дар қуттиҳои 50 истеҳсол мекунад.

Трибуспонинро дар ҷои хушк нигоҳ медоранд.

## ХОРИ САГАК – череда трехраздельная. *Bidens tripartita* L.

Бо номҳои гармалаф, хори седандона, сагакхор, часпак низ маълум аст.

Хори сагак мансуби гиёҳҳои яксола аст. Решаи парешони рангаи пахӣ дорад. Пояш ростӣ сершох буда, қадаш то 1, 1,5 м. мерасад. Дар қисми болоии поя баргҳои 3-5 ҷараи бисёре дорад. Паҳлуҳои баргҳо аррашақли номутаносиб аст. Қисми болоии барг яклухти тоза буда, дар қисми поёниаш мӯякҷаҳо дорад. Пояи асосӣ ва шохҷаҳоёш бо гулҷоҳҳои сабадшакл тамои мешаванд. Сабадҷаҳо шакли нимқурра доранд.

Хори сагак гулҳои майдаи зард дорад. Сабадҷаҳои он якҷой ва баъзан, сетой мешаванд. Бари сабадҷаҳо то 2 см. мерасад. Гулпечашон дуқабата, дарозии баргҳои беруниаш то 8 мм., барашон то 3,5 мм. рангашон сабз, нӯгашон тез буда, баргҳои даруниаш зардҷаҳи тунуканд.

Дар аввали сабзиш ранги мевааш кабуд, сабз буда, баъди пухта расидан зард мешавад. Моҳҳои июн-сентябр гул мекунад ва август-октябр тухм мебандад. Хори сагак асосан қад-қади ҷӯйборҳо, соҳили дарё, атрофи обанбор ва марғзорҳои сернам мерӯяд.

Хори сагак дар қисми аврупои Давлатҳои Ҷамсуд, Кавказ, Сибирӣ Ғарбию Шарқӣ, ҷанубии Шарқи Дур, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла дар Тоҷикистон мерӯяд.

Баргу пояи хори сагак моддаҳои даббоғӣ, каротин аз 50%, то 70% кислотаи аскарбин, рағани эфир, 1,2-2,85% флаваноидҳои бутеин, изокореопсин, флаваномецин, лютеолин, цинарозид, сульфуретин, сульфуретин, маритиметин кислотаҳои органикӣ ва зифт дорад.

Дар баргу пояи он инчунин макроунсурҳои К-40,40, Са-11,40, Мг-

3,50. Fe-0,20 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,16, Cu-0,45, Zn-0,81, Co-0,02, Cr-0,02, Al-0,14, V-0,08, Se-4,17, Ni-0,08, Sr-3,11, Pb-0,03, B-87-20 мкг/г муайян шудааст.

Дар тибб баргу пояи ин рустаниро истифода мекунанд. Баргу пояи онро дар айёми гунҷабандӣ ва гулкунӣ мечинанд ва онро дар ҷои гарму сояи шамолрас хушк мекунанд.

Дар тибби Тибет дамхӯрдаи онро барои муолиҷаи камхунӣ, сиёҳзахм, сӯхтанӣ (сибирская язва) атеросклероз истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ тоҷик дамхӯрдаи баргу пояи онро барои табобати безгак (малярия) обхӯра, ширишча, диатез, шукуфа истифода мебаранд. Дар баъзе ҷойҳо онро табибони мардумӣ барои муолиҷаи бемории меъдаву рӯда ва илғиҳоби шуш истифода мекунанд. (М. Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби мардумӣ рус дамхӯрдаи онро дар шакли оббозӣ барои муолиҷаи бемории диатези кӯдакон, сили ғадудҳо (лимфа), ширишча ба кор мебаранд. Онро инчунин ҳамчун маводи зиддиуфун, зиддиилғиҳоб ва дар шакли малҳам барои муолиҷаи дарди сина, аллергия ва бемории пӯст мефармоянд. (Шратер А. И. 1975).

Обҷӯшастро ҳамчун пешоброн, арақовар ва ишғиҳосвар истеъмол мекунанд (Тирзана А. Н., 1974).

Дар тибби муосир хори сағак ҳамчун ғиёҳи пешоброн ва арақовар маълум гардидааст. Ин рустани ҳосияти тезондани ҳазми хӯрокро дошта, мубодилаи моддаҳоро низ дар бофтаҳо зиёд мекунад.

Хори сағакро ҳамчун рустании доруворӣ барои табобати диатези кӯдакон ва рафъи пайдошавии ширишча дар пусти бадани онҳо тавсия медиҳанд.

Дар ин маврид обакии онро нӯшидан ва ё худ ба тағора ба об омехта, оббозӣ дорондани кӯдакон айни муддаост. Оббозӣ ба обҷӯши хори сағак барои кӯдаконе, ки асабонӣ ҳастанд, оромӣ мебахшад (Т.Л. Пиллат, 2000). Гузашта аз ин, дамкарда ва қиёми хори сағакро барои муолиҷаи кубо (псориаз), зуком, (себорея), никрис ва ҳар гуна захму ҷароҳатҳо истифода мебаранд. Маҷмӯи флаваноидҳо ва полисахаридҳои таркиби хори сағак ҳосияти баръалои талхаронӣ доранд.

Дар таҷрибаҳо ҳосияти талхаҳосилсоз онҳо нисбати доруи фламин беҳтар аст.

Онҳо тамаркузи кислотаҳои таркиби талхаро зиёд ва нишондиҳандаи ҳолати холестеринро баланд мекунанд.

Флаваноидҳои таркиби хори сағак таъсири захрогини захри чигаркуши СС14 (чорхлориди карбон)-ро рафъ сохта, хучайраҳои чигарро эмин медоранд.

Доруҳои хори сагак хусусияти зиддимикроб ва зиддиинтиҳобдоранд, ки он бо моддаҳои даббоғии таркиби он алоқаманд мешавад.

Ҳангоми ба рағи варидаи ҳайвонҳо гузарондани дамхӯрдаи хори сагак маълум шуд, ки он хосияти оромбахш дошта, фишори хунро паст ва амплитудани капишхӯрии дилро андаке зиёд мекунад.

Доруҳои хори сагак ба мубодилаи моддаҳои буня тавассути ионҳои манган, ки ба системаи ферментҳои гуногун дохиланд ва ба фаъолияти гадуҳои дохили буня, аз чумла, хунофар, лахтбандии хун, таъсири мусбат расонда, ҳосилшавии тромбҳои дохили рағҳоро рафъ месозанд (Б.Г. Волынская, 1983).

Таъсири зиддиаллергии хори сагак, инчунин, дар таҷрибаҳои садамаи анафилактикӣ (анафилактический шок), ки дар ҳайвонҳо гузаронда шуда буд, нишон дод, ки баъди гузарондани доруҳои хори сагак аломатҳои ин бемории ниҳоят хавфнок суст мешаванд ва чароғи он сабук мегузарад ин таъсири мусбати хори сагакро ба таркиби он зиёд будани кислотаи аскарбин, ки фаъолияти гадуи рӯи гурдари баланд намуда, ба мубодилаи моддаҳои буня таъсири гуногунҷабҳа мекасонад, алоқаманд мешуморанд (С.Я. Соколов, 1985. Д. Турова ва диг., 1987; М.Я. Ловкова ва диг., 1989; В.С. Ягодка, 1992.).

Дар таҷрибаҳои муайян шудааст, ки флаваноидҳо ва полисахаридҳои таркиби хори сагак таъсири хуби талхасоз дошта, миқдори кислотаҳои талхаро зиёд ва нишондиҳандаи ҳолати холестеринро баланд мекунад. Флаваноидҳо ва полисахаридҳои таркиби таъсири захрогини захри чигаркушро рафъ сохта, таровиши талхаро зиёд намуда, миқдори кислотаҳои талхаро афзун месозанд. Қиёмҳои эфирияш бошад таъсири баръалои микробкуш дошта, афзоиши бактерияҳоро боз медоранд (А.Д. Турова ва диг., 1987).

Хори сагак боз барои муолиҷаи ширинҷаи кӯдакон, никрис, думбал, диатези кӯдакон, шукуфа, ханозир (скурофулёз), кубо (псориаз), рахит ва дар тибби момодоягӣ (гинекология) дар шакли ҷустушӯ, обшикам барои муолиҷаи бемории узвҳои таносули занон истифода мешавад (А.Синяков, 2000; Ғ.Н.Куреннов, 2007).

### Доруҳои хори сагак

**Обҷуши баргуи пояи хори сагак.** Қуфтаи баргуи пояи хори сагакро ба миқдори 10г. гирифта дар зарфи сирдор ва 200мл. оби ҷушидаро ҳамроҳ мекунад. Дар болои оташи паст 15 дақиқа мемонанд ва баъди хунук шудан аз доқа мегузаронанд. Аз он рӯзе 3 ё 4 бор, баъд аз хӯрок, ба андозаи 1-2 қошукӣ истеъмол мекунад.

**Обҷуши хори сагак.** Хори сагакро ба миқдори 20г. гирифта, ба он 200мл. об ҳамроҳ ва ба тарзи дар боло гуфта маҳлул тайёр меку-

нанд. тайёршударо ба 5л. об ҳамроҳ намуда, дар он кӯдакони оббозӣ медароранд. Барои одамони гирифтори микрис дар ин маҳлул боз 50г. намак ҳамроҳ кардан лозим аст.

**Дамхӯрдан алафи хори сагак.** 3 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушккал-ро майда карда, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 40 дақиқа дам дода, полонида, афшурда, ним стакани 2-3 бор дар як рӯз пас аз ғизо истеъмол мекунад.

**Обҷӯши алафи хори сагак.** 15 г. алафи хушку майдакардаи оро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 20 дақиқа ҷӯшонда, 45 дақиқа дар ҳарорати хона хунук намуда, полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз масраф мекунад.

### **ХУРМО – хурма восточная. Diospyrus L.**

Дарахти бисёрсолаи боровар аст.

Ватани хурмо Чини Шимоли буда, худрӯй аст ва дар ҷангалҳо мерӯяд. Дар Осиёи Миёна, аз ҷумла, дар Тоҷикистон ҳамчун рустани сершаҳди ғизоӣ парвариш мешавад. Ба Сухуми он бори аввал соли 1889 аз Фаронса оварда шинонда шудааст. Ҳоло хурмо дар Гурҷистон, Озарбойҷон, Краснодар, Қрим ва Тоҷикистону баъзе дигар ноҳияҳои Осиёи Миёна парвариш мешавад.

Дар таркиби хурмо 9,2-40% қанд (глюкоза, фруктоза) маҳфуз аст, инчунин 59мг% витамини С, кислотаҳои органикӣ (84%) каротинидҳои ксантофилл, криптоксантин, зеаксантин, ликопин ва каротин, 0,20% ҷавҳари мозу, кислотаи галлий, 0,3-1,18% сафеда, 1,16мг% моддаҳои пектинӣ 0,31-0,85%, протеин, мис, манган, калий ва оҳан мавҷуд аст.

Таркиби меваи хушккалро 62% қанд, 13,59% глюкоза ва 8,42% фруктоза ташкил медиҳад.

Дар шираи ба тсағи ҷудо кардаи хурмо 20% спирт, 0,3% хлорэтан, 0,6 гликозид, 0,11% флаваноид, 39,8мг% йод, кислотаҳои органикӣ ва 30мг% витамини С маҳфуз аст.

Баргҳои аз витамини С ва каротин бой аст.

Абумансури Муваффақ дар бораи хурмои ҳиндӣ навиштааст, ки мевааш ғализ аст ва ғизоӣ бисёр дорад. Истеъмоли зиёди он одамро фарбеҳ намуда, хун ва маниро зиёд мекунад. Оби меваи норасидааш хунравии биниро боз медорад.

Абуалии Сино овардааст, ки хурмо қувватбахш буда, беморони лоғарро фарбеҳ мекунад.

Дар Тибет онро барои муолиҷаи бемории мсъда, даҳон, гулӯ ва чаши истифода мебаранд.

Дар тибби мардумӣ барои муолиҷаи бемории гуногуни узвҳои ҳозима мефармоянд. Дар Кафқоз меваи аз донаҳо ҷудо кардаи онро барои муолиҷаи дунбал истифода мекунанд.

Дар саноати дорусозӣ аз меваҳои тару тозаи он доруи «Сукдио-скакил»-ро дар шакли шарбат тайёр мекунанд, ки дар он 39,8мг% йод мавҷуд аст ва барои шифои сабук ва миёнаи тирсотоксикоз (бемориест, ки дар натиҷаи он кори ғадуди сипаршакл аз мсъёри зарурӣ зиёд мешавад) истифода мебаранд.

Хурмо барои муолиҷаи узвҳои хунофар, чигар, маҷрои талха ва бемории камхунӣ муфид аст. (З.М. Эвенштгейн, 1989).

Судаи баргҳояшро барои муолиҷаи хунравиҳо мефармоянд. Дамхӯрдаи пусти мсваашро барои табобати исҳоли хунин, вараҷа ва бо замҷ барои шифои бемории илтиҳоби гулӯ мефармоянд.

Меваи хушкашро барои тайёр намудани шарбат, мураббо, чем, полуда, ликёр, шароб ва квас истифода мебаранд.

### ХУРФА - портулак огородный. (*Portulaca oleracea* L)

Гиёҳи яқсолаи алафӣ буда, дар байни мардум бо номҳои хафраҷ, синҷоб баклаи Тохир низ маълум аст. Хурфа дорои пояи кӯтоҳи (то 20 см.) сершоху барг буда, барги байзашаклаш то 4 см дароз ва то 1/6 см бар дорад, ғафсу сероб аст. Гулҳои майдаи бисёр дорад. Гулаш ранги зард дошта, моҳҳои май-июн шукуфта, август-сентябр тухм мсбандад. Тухмаш дорчинӣ ва байзашакл мебошад. Ҳамчу гиёҳи бегона аксар дар полизу боғҳо, алафзору киштзорҳо, дар соҳили ҷӯю дарёҳо ва атрофи манзилҳо мерӯяд.

Хурфаро дар Осиёи Марказӣ, Кафқоз, Шарқи Дур, қисми аврупоии Руссия, Украина дидан мумкин аст. Дар Тоҷикистон дар ҳама ноҳияҳо мерӯяд.

Дар баргу пояи хурфа то 0,034% алкалоидҳо, то 0,023% гликозидҳо, 3,4% маводи атторӣ, то 2,7% қатрон, 1,2 мг% витамини А, то 113 мг% витамини Р, то 290 мг% витамини В1, то 300 мг% витамини С, намакҳои минералии калий, калтсий, магний ва натрий, кислотаҳои органикӣ, 1-норадреналин, биофлованоидҳо ва ликвиритин мавҷуд аст. Хурфа то 92,5% об, 2,2% сафеда ва 0,4% раған дорад.

Дар тиб баргу поя ва тухми онро истифода мебаранд. Баргашро моҳҳои июн ва тухмашро август, сентябр ҷамъоварӣ кардан мумкин аст. Барги хурфа сероб аст. Онро дар ҷои кушоду гарми шамолрас тунук паҳн намуда мекушонанд.

Хурфоро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд. Абӯалии Сино хурфоро барои табобати илтиҳоби захми рӯдаву меъда, дарди мафосил, никрис, бемориҳои рону камар, сармарази шукуфа даво нишон медиҳад. Ӯ ин рустаниро дорои хусусиятҳои хунбанддониста, барои шаҳвати асил манфиатдор меҳисобад. Шайхурраис навиштааст, ки табобати хурфа андар дараҷи севвум сард, охири дараҷаи дуввум тар аст. Ӯ инчунин барои муолиҷаи озах, дилзанӣ, дарди гурдаю обгах, бавосири хунрез, даво гуфтааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки табиаташ сарду тар дар дараҷаи севвум аст. Тухмаш обилаҷаҳои даҳонро шифо мебахшад. Обҷушаш ҳангоми шустани сар сабусакро нест мекунад. Тухмаш дилзаниро ба эътидол оварда, аз сурфа, дарди меъда ва бемориҳои чигар нофсӣ аст. Ширааш кирмҳои паҳншаклро аз шикам хориҷ меСОзад, ташнагиро мешиканад, сӯзиши роҳи пешоб ва захми рӯдаро шифо мебахшад. Кӯфтаи тухму ширааш ба омосҳо нафъбахш аст.

Дар тибби Хитой ин рустаниро ҳамчун доруи зиддиилтиҳоб ва пешоброн истифода мебаранд. Барои муолиҷаи беморони чигару сипурз, исҳоли хунин, фалачи баъди бемориҳои сироятӣ пайдо шуда, сӯзук, зардзахм тавсия медиҳанд. Дар тибби Хитой ҳосиятҳои подзахрӣ ва табшикании хурфа низ номбар шудааст (Иброҳимов ва диг., 1960).

Дар Озарбойҷон ин рустаниро барои муолиҷаи касалиҳои гадуи сипаршакл ва ҳамчун гиёҳе, ки зиёдшавии ҳолати шахшавии хунро зиёд мекунад, истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии рус ва халқҳои дигар онро фаровон истифода мекунанд. Табибони халқӣ ин гиёҳро барои табобати илтиҳоби меъда ва заъфи чигар тавсия мекунанд. Дар муолиҷаи бемориҳои гурдаву масона, дарди чашм, марҳамашро барои кам намудани дард ва варамҳои неши каждум истифода мебаранд. Хурфа, инчунин, истифодаи хориҷӣ дорад, ки онро дар шакли облатта (компресс) барои муолиҷаи захмҳои чиркнок, дунбал, сӯхтагӣ ва захмҳои ба қор мебаранд (А.Д. Турова ва диг., 1987, В.П. Махлаюк, 1993, И Куреннов, 2007).

Дар таҷрибаҳои оварда шудааст, ки хурфа рағҳои хунгузарро танг ва фишори хунро баланд мекунад, ҳангоми гузаронидани таҷрибаҳои дар калламушҳои тавассути аллоксан мубталои диабетӣ қанди шуда муайян гардид, ки миқдори қанди таркиби хуни онҳоро хурфа кам мекунад (Турова ва диг., 1987).

Дар тибби муосир ин гиёҳро асосан ҳангоми хунтуфкунӣ, табобати бемории қанд ва бавосир мефармоянд. Онро, инчунин, чун маводи зиддиилтиҳоб, подзахр ва пешоброн истифода мебаранд.

## Доруҳои хурфа

**Дамхӯрдан алафи хурфа:** 2 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майда кардаи онро гирифта, дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1,5 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дам дода, полонида, 3 қошуқи ошхӯрӣ, 3 бор дар як рӯз, пас аз ғизо, ҳангоми бемории диабет қанд истеъмол кунед.

**Обҷӯши алафи хурфа:** 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушку майда кардаи онро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, болои оташи паст 15 дақиқа ҷушонед, пас хунук намуда, полонида, 2-3 қошуқӣ, 3 бор дар як рӯз пеш аз истеъмоли ғизо ҳамчун шаҳватангез истифода баред.

**Обҷӯши тухми хурфа:** 10 г. тухми хурфаро дар 190 мл. об ҳамроҳ намуда, дар оташи паст то ним соат меҷушонанд ва дар як рӯз 3-4 қарат ба андозаи 1 қошуқи ошхӯрӣ масраф мекунад.

## ШАЛҒАМ – репа огородная. Brassica rapa L.

Шалғам дар тамоми ғушаву канори мамлакат кишт мешавад.

Чун ғизо ва дору беҳмевзи шалғамро истифода мебаранд, ки ранги сафед, зард, гулобӣ ва ё бунафш дорад. Дар таркиби беҳмеваи рустани 90,5 Ҷ об, 1,5 Ҷ сафеда, 5,9 Ҷ қанд, 1,4 Ҷ нахи ғизӣ, 0,1 Ҷ кислотаҳои органикӣ, рағани эфир, 58мг% натрий, 238мг% калий, 49мг% калций, 17мг% магний, 34мг% фосфор, 0,9мг% оҳан, 0,1мг% каротин, 0,05мг% витамини В1, 0,04мг% витамини В2, 0,8мг% витамини РР, 20мг% витамини С ва ғайра мавҷуд буда, 100г. он ҳамагӣ 28 ккал. энергия дорад.

Шалғам чун ғизои парҳезиву давоӣ аз қадимулайём шӯхрат дорад. Мувофиқи гуфтаҳои Абумансури Муваффақ табиати шалғам гарму нарм аст ва он омосҳои аз сардӣ рустаро нек бошад, табиатро нарм созад ва қувваи боҳро афзояд. Ӯ таъкид кардааст, ки шалғамро бояд пухта хӯрд.

Абуалӣ ибни Сино овардааст, ки шалғам иштиҳоовар буда, сарси-наро нарм созад ва дар илочи сурфаи аз хуноки ҳосилшуда нофез аст. Инчунин шалғам давои банди пешоб аст ва маниро зиёд намояд.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки шалғам чашмро қувват бахшад, миқдори пешобро кам ва шири модаронро зиёд намояд. Шароби шалғам гурдари гарму шаҳватро афзояд, лек сарчархӣ оварад. Табибони муосир шалғамро чун ғизои парҳезӣ ҳангоми илтиҳоби камшираи меъда, камнируии талҳадон ва илтиҳоби ихтилоҷноки рӯда тавсия менамоянд. Зеро рағани эфири таркиби беҳмеваи шалғам пардаи луобии узвҳои гуворишро таҳриқ дода

ширачудокунии меъдаро меафзояд ва ҳаракати дудии рӯдаҳоро ба зътидол мебарорад.

Шалғамро аксар дар ғизои беморони камхун, диабетӣ қанд ва фарбеҳӣ истифода мебаранд. Истеъмоли шалғами бо майдакунак реза карда, фаъолияти рӯдаро ба танзим оварда, барои сари вақт ҳоли шудани рӯда мадад мекунад. Қуфтаи меваашро гармогарм ба болои буғумҳо гузошта мебаранд, обҷӯши онро ҳамчун балғамрон масраф мекунад. Дамхӯрдаи барғояшро барои муолиҷаи дандонҳои истифода мебаранд (В.Д. Рыбак, 1998).

Шираи шалғами бо об омехта ( $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ ) барои беҳтару хубтар хоричшавии талха аз талхадон таъсири мусбат мерасонад (З.М. Эвенштейн, 1990).

Шираи шалғам барои буняи инсон ниҳоят муфид аст ва дорон хусусиятҳои дардбанд, оромбахш ва балғамрон аст. Шираи шалғам сангҳои гурдаро майда карда, барои муолиҷаи тарбод муфид аст.

Таомҳои шалғамиро чун ғизоҳои камқаллорӣ дар мавриди фарбеҳӣ ва касалии қанд мефармоянд. Аммо масрафи онҳо ба ашҳоси гирифтори захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта тавсия намешавад.

Шалғам ғизоӣ болаззат буда, бую тамби махсус дорад ва тоҷикон ба шӯрбо, оши палов ва дигар таомҳо ҳамроҳ масраф менамоянд.

### Доруҳои шалғам

**Обҷӯши шалғам.** 2 қошуқи ошхӯрӣ шалғами резакардаро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, дар оташи паст 30 дақиқа ҷӯшонда, хунук карда, полонида, 1 қошуқи 3 бор дар як рӯз, то истеъмоли ғизо барои муолиҷаи бронхити музмин истифода мебаранд.

**Дамхӯрдаи барғи шалғам** 20 г. барғи хушку майда кардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида бо он гулӯро гаргара мекунад.

**Шираи шалғам.** Барои чудо кардани шира беҳтарин шалғами пухта расидаро чудо ва пӯст карда, дар резакунаки барқӣ ё дастӣ майда реза карда ва ё аз гуштмайдакунак гузаронда, маводи ҳосилшударо аз докан 4 қабата афшурда, шираро ба шилпаҳо рехта, маҳкам мекунад. Аз сабаби он ки шираи шалғам тамби ба худ хос дорад, беҳтараш бо шираҳои дигар, аз ҷумла, қоти сиёҳ, тамашк, хорангур дар таносуби  $\frac{1}{4}$  омехта ҳамчун манбаи калсий ба қудаконе, ки дандонҳои онон бештар мубғалоӣ карнес мешаванд, мефармоянд. Ғайр аз ин, барои муолиҷаи бронхит, сурфа ва ғайра истифода мебаранд.



## ШАЛҒАМЧА – редиска. *Raphanus sativa* (L.) subsp. *Radicula* DS

Шалғамча яке аз бехтарин ва дӯстдоштатарин сабзавоти аввали баҳор аст. Хели ёбони шалғамча вучуд надорад. Тахмин мекунамд, ки он аз турби ёбой ба вучуд омадааст. Мувофиқи маълумотҳо дар соҳилҳои баҳри Миёназамин зиёда аз 5000 сол боз парвариш мекунамд. Ҳоло шалғамчаро қариб дар тамоми ғушаи канори дунё мекоранд.

Чун сабзавот бехмеваи рустаниро истифода менамоянд. Шалғамчаи тару тозаро дуру дароз нигоҳ доштан бисёр душвор аст ва барои он ки тамоми сол аз он масраф намоянд, ҳар 14 рӯз тухми онро аз нав мекоранд.

Дар таркиби бехмеваи шалғамча 93 фоиз об, 1,2 фоиз сафеда, 4,1 фоиз карбогидрадҳо, 0,8 фоиз нахи ғизоӣ ва 0,1 фоиз кислотаҳои органикӣ мавҷуд аст. Аз ин рӯ, қувваи ғизоии шалғамча хеле кам буда, 100г. он ҳамагӣ 20 ккал. энергия дорад. Дар таркиби 100г. бехмеваи шалғамча 225мг% калий, 22мг% натрий, 39мг% кальций, 44мг% фосфор, 13мг% магний, 1мг% оҳан, 0,01 мг% витамини В1, 0,06мг% витамини В2, 0,19мг% витамини РР, 25мг% витамини С мавҷуданд.

Миқдори витаминҳо, унсурҳо ва пектинҳо дар шалғамча нисбати турб зиёд аст, аммо шалғамча камтар тиогликозид ва равғани эфир дорад. Аз ин рӯ гундии ӯ нисбати турб низ камтар аст.

Шалғамчаро асосан хом масраф менамояд. Вай ширачудокунии меъда ва иштиҳоро меафзояд ва таъсири талҳаронӣ дошта, гувориши дигар маводи ҳуҷроа бех месозад. Инчунин шалғамча ҳаракати дудии рӯдаҳоро афзуда, беруншавии токсинҳо ва маводи нозарурро метезонад. Шалғамча таъсири пешобронӣ низ дошта, оби зиёди буяро берун ва варамҳоро паст мекунад. Вай инчунин ҷудошавии балғамро осон месозад ва сурфаро таскин медиҳад ва масрафи ӯ хангоми бронхит ва сиёҳсурфа фойданок аст.

Нугули аз шалғамчаю қаймоқ бо равғани рустанӣ тайёр шуда, дорон хусусияти талҳарон, зиддиомосу иштиҳоовар буда, кашишхӯрии рӯдаҳо ва моторикаи онҳоро беҳтар карда ба сари вақт хоричшавии ахлот аз рӯдаҳо мусоидат мекунад (З.М. Эвенштейн, 1990).

### Истифодаи он дар ғизо

Шалғамчаро асосан ба шакли нугул истифода менамоянд. Ҳамроҳ кардани қаймоқ, чакка равғани рустанӣ ба шалғамчаи майдакарда ӯро хушхӯр месозад. Истеъмоли ин гуна нугулҳо ба шахсони камишғиҳо, беморони гирифтори илтиҳоби музмини камшираи меъда ва рӯдаҳо фойданок аст. Дар мавқеи захми меъдаву ғадуди зермеъда бояд аз масрафи шалғамча парҳез кард.

## ШАФТОЛУ – персик. *Persica vulgaris* Mill.

Дарахти бисёрсолаи боровари гизоист ва ба оилai настараниҳо мансуб аст.

Ватани шафтолу Эрон аст. Дар латинӣ онро *persica* менуянд. Номашро юнониҳову румиҳо додаанд, яъне он аз калимаи Персия («персик») аст.

Ба Осиёи Миёна ва дигар мамлакатҳои дунё шафтолу аз Эрон омадааст. Мувофиқи баъзе маълумоти дигар ватани шафтолу яке аз мамлакатҳои шарқи Чин доништа шудааст, ки ин ҳам фараз аст. Феълан шафтолу ро дар Осиёи Миёна, Кафқоз, Қрим ва инчунин дар Чину Эрон ва Афғонистон парвариш менамоянд.

Барои муолиҷа аз мева, гул, мағзи дона ва рағғани шафтолу истифода мебаранд.

Таркиби мевани шафтолу 86 фоиз об, 15 фоиз қанд, кислотаҳои органикӣ, 5-30мг% витамини С, 0,62 мг% витамини А, 3-8мг% витамини В1 ва 0,2мг% моддаҳои пектинӣ, ғоз, каротиноидҳои лекопин, криптоксантин, глицеридҳои олеинӣ, палмитинӣ ва 15,6 фоиз кислотаи стеоринро дорост.

Дар таркиби мағзи донаи шафтолу 0,4-0,7 фоиз гликозиди миғдалин ҳаст ва он дар вақти холидани мағз ба кислотаи синили мубаддал мешавад.

Шафтолу ро аз қадимулайём чун маводи гизой ва шифой истифода мебаранд. Абумансури Муваффақ рағғани донаашро барои рағғи дарди гӯш, омосҳо ва бавосир фармудааст. Абуалии Сино дар «Алвоҳия» овардааст, ки шафтолу ташнаги ро мешиканад ва шавки чинсиро меафзояд. Барги шафтолу гичаву кирмҳои шикамо ро бсрун мекунад.

Амирдавлат Амасиастӣ ду намуди шафтолу ро ёдовар шудааст. Бехтаринаш онест, ки донааш ба осонӣ чудо шавад. Шафтолу ҳароратро паст карда ташнаги ро мелликанад. Шириани баргаш кирмҳои шикамо ро мекушад.

Муҳаммад Ҳусайн фармудааст, ки шафтолу ҳама моддаҳои таъсираш бадро аз буяи беруни мекунад. Мағзи донаҳои нағз бирёнкардаш барои муолиҷаи ширинча нағзавар аст. Барои ин мағзи бирёншударо кӯфта, судашро дар об тар карда, ба рӯи ширинчаҳое, ки рӯидаанд, мемоланд.

Дар тибби Чин доруҳои аз мағзи шафтолу ҷудокардаро чун гичарон истифода мебаранд. Шириашро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи луобии меъдаву рӯдаи борик ва барои рағғи сардлард истифо-

да мекунанд. Гулҳои тару тозаашро ҳамчун исҳолавар ва пешоброн мефармоянд.

Мағзи донаи шафтолу балғамрон буда, чушоби баргашро дар шакли облатта барои муолиҷаи зардзахм мефармоянд.

Дар тибби мардумӣ обҷуши гул ва баргашро барои муолиҷаи қабзияти рӯдаҳо ва меваашро барои пешгирии қайқунӣ пешниҳод мекунанд. Шираи баргҳои шафтолу барои муолиҷаи тарбод, гула-гис ҳамчун пешоброн мефармоянд. Обҷуши баргашро барои муолиҷаи зардзахм низ дар шакли облатта тавсия медиҳанд.

Дар тибби муссир шафтолуру чун маводи парҳезӣ истифода мебаранд. Меваи онро, ки кислотаҳои органикӣ, равгани эфир ва макроунсурҳои барои буняи инсон зарур дорад, ба бемороне, ки ҳосияти шираҳосилкунии меъдаашон заиф гаштааст, мефармоянд. Зери таъсири моддаҳои зикршуда шираҳосилкунӣ ва ҳазми ғизо хуб мешавад. Шафтолу аз намаки калий бой аст ва аз ин сабаб онро ба маризони дил, ғадудҳои шираҳосилкунандаи дастгоҳи ҳозима, атеросклероз, никрис, гурдаҳо, тарбод ва камхунӣ мефармоянд. (З.М. Эвенштейн, 1990; В.Д. Рыбак, 1998).

Обҷуш за дамхӯрдаи баргҳоиаш барои муолиҷаи диабетӣ қанд ва гичаҳо истифода мешавад.

Равгани шафтолуру, ки аз мағзи донаи он истеҳсол менамоянд, барои тайёр намудани доруҳо ва муолиҷаи касалиҳои роҳи нафас, садопардаи гӯш, илтиҳоби гулу, пардаи лубии бинӣ истифода мебаранд.

### **Истифодаи он дар ғизо**

Меваҳои сершаҳду бомазаи шафтолуру дар шакли тару тоза васеъ истеъмол мекунанд. Аз шафтолуҳои хушк нӯшобаҳо тайёр мекунанд. Дар саноати хӯрокворӣ аз меваҳои шафтолу шира, афшурда нӯшобаҳо, полуда йогуртҳо, мураббо ва ғайра истеҳсол мекунанд.

**Шарбати шафтолу:** 3кг. шафтолу, 2л. об, 750г. асал.

Шафтолуҳои расидаро покиза шуста, пӯсту донаҳоиашро ҷудо карда мепартоянд. Пас шафтолуҳои порашударо ба зарфҳои шишагин андохта аз асалу об шарбат месозанд. Вақте шарбат тайёр шуд гармогарм ба болояш мерезанд ва зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам карда, дар оби ҷушидаи стода 10 дақиқа тамиз медиҳанд.

Дар Чехословакия аз шафтолу коктейл тайёр менамоянд, ки тарзи тайёр намуданиаш чунин аст: 1кг. шафтолу, лиму, 300г. қанд, 100г. коняк, 1л. шароби сафеди дастӣ, 700мл. оби газнок.

Шафтолуҳоро шуста, пора мекунанд ва донаҳоиашро гирифта мепартоянд. Шафтолуи пора кардари дар зарфи шишагӣ андохта, ба болояш оби лиму рехта, шакар мепошанд. Баъд ба он коняку шароби

дастиро ҳамроҳ ва даҳони зарфро маҳкам мекунад ва якҷанд соат дар ҷои салқин нигоҳ медоранд.

Пеш аз истеъмол ба он оби газнок мерезанд.

### ШИБИТ – укроп огородный. *Anethum graveolens* L.

Шибит рустани яқсолаи алафӣ аст. Ватани асосиаш соҳилҳои баҳри Миёназамин. Шибити худрӯй дар Миср, Эфиопия, Эрон, ҷануби Аврупо ва Ҳиндустон мерӯяд. Ҳоло дар Аврупо, Амрико ва Осӣ парвариш мекунад. Шибит дар тамоми ноҳияҳои Тоҷикистон месабзад.

Дар тибб баргу поя ва тухми шибит истифода мешаванд. Баргу пояи шибитро дар тамоми фасли баҳору тобистон, тухмашро баъд аз расидан, саҳаргоҳ дар ҳавои хушк мечинанд ва дар соя мекушконанд. Баргу поя ва донаҳои хушкӣ онро алоҳида дар зарфҳои шишагини даҳонбаста гузошта, муддати ду сол истифода мебаранд.

Дар таркиби ҳама бахшҳои рӯизаминии шибит 2,8–4 Ҷоиз равғани эфир (маҳсусан тухмаш аз ин моддаи хушбӯӣ ҳеле бой аст), 20 Ҷоиз равған, аминокислотаҳо, қанд, ғоз, каротин, витаминҳои С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, флаваноидҳо, намакҳои калий, кальций, фосфор ва оҳан мавҷуданд.

Шибит сабзҷоти маъмул буда, ғизоро хушбӯӣ, хуштамъ ва хушҳазм менамояд. Аз ӯ нугул тайёр мекунад, баргу пояи тару тозаӣ гиёҳро ба нушокиҳо ва консервҳо мегузоранд.

Шибит аз қадимулайём маълум аст. Юнониҳо аз тухму барги хушкӣ он дору тайёр мекарданд, румиҳои қадим хонаи худро бо он зебу зинат медоданд ва чун ҷузъи таркибии анвои хушбӯӣ истифода мебарданд.

Дар тибби қадими эронӣ шибит чун доруи оромбахш, бодшикан, балғамрон ва пешоброн машҳур буд. Мувофиқи ғуфтаҳои табиби маъруфи асри X форсу тоҷик Абӯмансури Муваффақ табиати шибит гарму хушк аст ва дар муолиҷаи омосҳои аз сардӣ рӯида манфиатнок аст. Рағғани шибит, фармудааст ӯ, бодшикан буда, табиатро нарм мекунад ва қувваи боҳро меафзояд.

Абуалӣ Сино шибитро ҳангоми дарди сари аз хунукӣ ҳосилшуда ва саксака фармудааст. ӯ дар «Алвоҳия» овардааст, ки рағғани шибит мондашавӣ ва ҳастагиро баргараф месозад, барои дарди ғуш ғонданок аст, тухмаш сайлони хун ва ҳайзро қатъ мекунад. Сино бо ҳокистари гиёҳ захму ҷароҳатро табобат мекард.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки табиати шибит гарму хушк буда, ҳосияти ҳалқунӣ дорад. Ин гиёҳ хобовар ва оромбахш аст, дард ва саксакаро таскин медиҳад, шири модаронро зиёд ме-

кунад, касалиҳои гӯшро нафъ бахшад ва санги гурдаву масонаро берун созад.

Муҳаммад Хусайни Шерозӣ шибитро чун доруи муқаввии меъда, бодшикан, подзаҳр, оромйбахш, пешоброн ва таскиндиҳандаи дарди шикам номбар карда, ҷӯшондаи барг, поя ва тухми онро барои муолиҷаи нафастангӣ, касалиҳои меъда, ҷигар, сипурз, санги гурдаву масона ва ғайра тавсия кардааст.

Истеъмоли бисёр ва дурударози шибит, гуфтааст ӯ, барои мағзи сар ва чашм зарарнок буда, меъда, гурда ва масонаро хароб кунад. Сирко, лиму ва шарбати ангури норасида ин ҷиҳатҳои манфии шибитро бартараф мекунад.

Дар тибби мардумӣ ҷӯшидаи тухми шибитро барои барангсхтани иштиҳо, чун доруи муқаввии меъда ва зиддииктилоҷ, ҳангоми заъфи меъдаю рӯда ва ҷигару талҳадон, бемории гурда, фишори баланди хун ва барои занҳои тифли навзод дошта ҳамчун маводи шировав васеъ истифода менамоянд. Шибит дилбехузурӣ, қай, саксака ва нафхи шикамро таскин медиҳад, санги гурдаву масонаро хурд ва шири модаронро зиёд мекунад (Л.Я.Скларевский ва диг.,1968; Н.Куреннов,2007).

Дар асоси таҷрибаҳо маълум шудааст, ки дамкардаи барги шибит фишори хунро паст мекунад ва истеъмоли ӯ ба беморони гирифтори фишори баланди хун (гипертония) ва атеросклероз муфид аст. Ин хосияти шибит ба миқдори зиёди моддаҳои гуногун, монанди равғани эфир, флаваноидҳо, намаки калий, витамини С, ки дар таркиби гиёҳ мавҷуданд, вобастааст. Рағгани эфир таъсири оромйбахш, пешоброн ва зиддииктилоҷ дорад, флаваноидҳо қобилияти нуфузпазирии капиллярҳоро паст мекунад, витамини С мубодилаи моддаҳоро беҳ менамояд, намаки калий бошад таъсири зиддиаритмӣ (аритмия-набзи номурагтаб) дорад. Аз сабаби будани намаки оҳан, каротин ва витамини С дар таркиби баргҳои шибит ҳангоми анемия бисёр муфид аст.

Хока ва ҷӯшондаи гуҳми шибит хосияти балғамрон дошта, барои муолиҷаи касалиҳои роҳи нафас ҳамроҳи гули хайрӣ, райҳон, чокла ва марв истифода бурда мешавад. Аз шибит доруи «Апетин» тайёр мекунад, ки барои касалиҳои музмини рағҳои хунгарди қалб ва иктилоҷоти меъдаву рӯдаҳо ба кор мебаранд.

Рағгани шибит дорои хусусияти зиддииктилоб, бактериюкуш, зиддииктилоҷ буда, иштиҳоро меафзояд, мубодилаи моддаҳоро ба танзим меорад, оромйбахшу хобовар, балғамрону бодрон буда, таровиши шири ва луоби ғадудҳои дастгоҳи ҳозима, бронхҳоро зиёд, ҳазми ғизо ва хоричшавни луобро аз бронхҳо беҳтар мекунад. Сатҳи

инсулинро дар хун ба эътидол оварда, фаъолияти гадуи зермеъдаро беҳтар месозад (В.В. Николаевский. 2000; Т.Ю. Суворова, 2005).

Шибитро дар шакли тару тоза, бо нугулҳо ва консервахон сабзавотӣ васеъ истифода мебаранд.

### Доруҳои шибит

**Дамхӯрдаи тухмдонаи шибит:** 2 қошуқи ошхӯрӣ донаи шибитро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 0,5 стакан оби ҷӯшидаистодаре рехта, 30-40 дақиқа дар термос дам дода, полонида, ним стакани, 3 бор ҳамчун балғамрон ва зиддиҳстилоҷ масраф мекунад.

**Дамхӯрдаи тухмдонаи шибит:** 1 қошуқи ошхӯрӣ донаи шибитро дар термос андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 2 соат дам дода, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 4 бор барои муолиҷаи атеросклероз истифода мебаранд.

**Обҷӯши тухмдонаи шибит:** 2 қошуқи ошхӯрӣ тухмдонаи шибитро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 0,5 стакани, 2 бор, давоми 3 ҳафта ҳангоми тангшавии маҷрои талха истеъмоли мекунад.

**Обҷӯши баргу пояи шибит:** 1 қошуқи ошхӯрӣ баргу пояи хушк майда кардари дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст ё ҳаммоми барқӣ 10-20 дақиқа гарм карда, 1 соат дам дода, аз доқа гузаронда, 3/1 стакани, дар як рӯз 3 бор барои қабзият ё дами шикам истеъмоли мекунад.

### ШИЛҲА (шулха, туршак) – щавель обыкновенный *Rumex confemus Willd L.*

Шулха рустании бисёрсолаест, ки то 80см. қад мекашад. Ватанаш Ҷопон аст ва аз он ҷо ба тамоми дунё паҳн шудааст. Шулха қариб дар тамоми ноҳияҳои ҷумҳурӣ, одатан дар лаби ҷӯйбор, соҳили рӯду дарё, боғу киштзор, ҷангалу марғзор мессабзад. Онро чун сабзичот дар назди ҳавлиҳо парвариш мекунад.

Қисмати мавриди истифодаи шулха баргу пояи тару тоза ва хушк, инчунин решаи шулха мебошанд. Барги шулхаро асосан аз мохҳои май то июл ҷамъоварӣ карда, дар сояи шамолрав мехушконанд. Дар баъзе ҷойҳо баргҳои тару тозаи онро намак карда, дар зимистон чун сабзичот истифода менамоянд. Решаи шулхаро дар охириҳои тирамоҳ қанда, аз хок тоза менамоянд ва дар ҷойҳои гарм хушк менамоянд.

Дар таркиби баҳши рӯизаминии шулха 90 Ҷоиз об, 1,5 Ҷоиз сафеда, 5,3 Ҷоиз карбогидратҳо, 1 Ҷоиз нахи гизой, 0,7 Ҷоиз кислотаҳои

органикӣ, 15мг% натрий, 500мг% калий, 47мг% кальций, 25мг% магний, 90мг% фосфор, 2мг% оҳан, 2,5мг% каротин, 0,19мг% витамини В<sub>1</sub>, 0,10мг% витамини В<sub>2</sub>, 0,30мг% витамини РР, 43мг% витамини С ва ғайра мавҷуданд. Қудрати ғизоии шулха хеле кам буда, 100г. граммӣ он ҳамагӣ 28 ккал. энергия дорад.

Шулха чун адвияҷот ва дору аз қадимулайём маълум буд. Абуалии Сино фармудааст, ки шулха қабзиятовар аст ва истеъмоли тухми ӯ бо об ё шароби ангур ҳангоми исҳоли музмин ва чароҳати рӯдаҳо ғоиданок аст, инчунин як қисми санги масонаро берун мекунад. Тухми туршак, овардааст ӯ дар «Алвоҳия» меъдари қавӣ мегардонад ва решаи ғиёҳ шукуфаро нест мекунад.

Мувофиқи фармудаҳои Амирдавлат Амасиатсӣ табиати шулха сарду хушк аст ва ҳозимаро беҳ созад, қабз оварад, ҳангоми зарпарвин ва хунтуфкунӣ ғоиданок аст. Шулха дилбеҳузуриро бартараф созад, шарбати ӯ мастиро аз шароб кам кунад, лек қувваи боҳро низ паст кунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки шулха ҳангоми ярақон, илтиҳоби чигар, ташнагӣ, камиштиҳой ва неши ақраб нофъ аст. Мазмаза бо шираи он, гуфтааст ӯ чихати таскини дарди дандон ва чароҳати даҳон нафъовар мебошад.

Дар тибби мардумии тоҷик намуди (*Rumex crispus L.*)-ро барои рафъи дилбеҳузурӣ, чигарсузок, зарпарвин, хунрезихон дандонҳо, обҷушашро барои муолиҷаи илтиҳоби меъда, чароҳати меъдаю рӯда, обҷуши меваи бирёншро барои муолиҷаи илтиҳоби рӯдаи ғафс, исҳоли хунин, дизентерия, шираи баргҳояшро ҳангоми қайқунӣ, зардаҷуш, зарпарвин ва обҷушашро барои оббозӣ дорондаки тифлони мубталои бемории пӯст ва офтобзада истифода мебаранд (М. Ҳочиматов, 1979).

Намудҳои гуногуни шулха дар тибби Тибет низ хеле маълум буда, решаи онро барои баҳам омадани захмҳо, баргашро барои нест кардани вараҷаҳои гуногун ва зидди кирми меъда ғавсия медиҳанд.

Дар гомеопатия шулҳаро ҳангоми сурфай хушк истифода менамоянд.

Дар Чин он чун доруи исҳоловар ҳангоми қабзи рӯдаҳо, инчунин чун доруи хоричӣ ҳангоми касалиҳои пӯст мавриди истифода қарор гирифтааст.

Дар тибби булғор онро барои рафъи ноғасоии витамини С, решаашро барои иштиҳо ва беҳтар намудани мубодилаи моддаҳову хунбанд истифода мебаранд (В. Петков, 1988).

Дар тибби мардумӣ дамкардаи баргу поя ва қиёми моеъгии шулҳаро барои муолиҷаи касалиҳои чигару талҳадон, гулӯдард, дарди

дандону захми даҳон ва касалиҳои пӯст, инчунин чун доруи таббури истифода мебаранд. Шириаи баргуи пояи тару тозаи рустаниро ҳангоми фишори баланди хун ва чун подзаҳр тавсия мекунад (Махлаюк, 1993; Н.Куреннов, 2007).

Ҷушондаи решаи рустаниро чун доруи қобиз ҳангоми исҳоли хунини қудакон, чун доруи илтиҳӯвар ва талхарон ҳангоми илтиҳӯби камшириаи меъда ва илтиҳӯби музмини талҳадон истифода менамоянд. Латтаоби ҷушондаи реша ва ё марҳами барги рустаниро ҳангоми захму ҷароҳат ва касалиҳои пӯст, монанди хоришпақ ва шукуфа васеъ ба қор мебаранд (Н. Куреннов, 2007).

### Истифодаи он дар гизо

Шулҳа чун сабзичот васеъ истифода мешавад. Аз он нугул, шӯрбо, самбӯса тайёр мекунад. Аммо бояд хотирасон кард, ки истеъмоли зиёд ва дурударози рустани метавонад ба вайроншавии мубодилаи намақҳо расонад, ки сабаби беморӣ ва санги гулдаву масона мегардад.

Шахсони гирифтори касалиҳои илтиҳӯби сершира ва захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангушта, сил ва нирҳис бояд аз истифодаи шулҳа парҳез кунанд.

### Дорудон шулҳа

Обҷӯши решаи шулҳа. 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакарда ва хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болоял 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 1/3 стакани барои муолиҷаи илтиҳӯби музмини талҳадон истифода мебаранд.

## ШИРИНБИЯ – солодха голая. *Glycyrrhiza glabra L.*

Онро беҳ, бия, ширинбия, сус, беҳи зард ва сусқаҳ низ месӯянд.

Ширинбия рустани бисёрсоллаи ширинрешаи шифеис ба оилаи лубиёиҳо мансуб аст. Пояиш рӯсту мустаққами сершоха буда, баргаш паршақли мураккаб аст ва дар як навдаҷаи борики дарозаш то 10 ҷуфтбаргчаҳои дарозрӯи байзашакли часпақ дорад. Ранги гулаш одатан сафедча, бунафш ё гулобӣ буда, гулбарги парвонашакл дорад.

Тухмаш дар ғилофаки дарозрӯя ҷойгир буда, дар ҳар ғилофак аз 2 то 9 тухми майдан хурдашакл (лубиёмонанд), ҷигарранг ё буртоби ҷилдор пухта мерасад. Ширинбия дар моҳҳои май-июн гул карда, моҳҳои июн-сентябр тухм мебардад.

Ширинбия дар сар то сари қисми Аврупои Давлатҳои Ҷамсуд, Кафқоз, Сибир, Қазоқистон, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла Тоҷикистон



дар қаторкӯҳҳои Зарафшон, Ҳисор, Дарвоз, Кӯлоб, Қургонтеппа, ғарби Бадахшон, дар доманакӯҳҳо, соҳили дарёҳо, заминҳои санглоҳ ва регзор мсруяд.

Дар тиб асосан решаи он истифода мешавад. Бехрешаи ширинбия сапонинҳои тригерпенӣ, глисеризин то 23% ва пайвастиҳои он, кислотаи глабров, 18-глисерит, 18-19-дигидроглисеритин, 11-дезоксглиссеритӣ, ликворитин, изоликворитин, мевритигенин, ликуразид, несликверитин, изогларозид, уралозид, ликвиртозид, глаброн, глабрен, кверсетин, кемпферол, апигенин ва ғайра, 20% дисахарид, 34% оҳар, 4,6% пектин, 4% қатрон, 2,4% моддаи талх, кислотаи фенолкарбон ва пайвастиҳои он, кислотаи салисил, синап, 2,6% кумаринҳо, то 14% моддаҳои даббоғӣ, 0,03% рағани эфир, алкалоидҳо, 4,6% кислотаҳои органикӣ дорад.

Дар таркиби бехреша ва решаи он макроунсурҳои К-14,50, Mg-2,40, Са-11,50, Fe-0,70, мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,15, Cu-0,31, Zn-0,33, Cr-0,31, Al-0,53, Ва-0,42, V-0,28, Se-12,14, Ni-0,63, Sr-1,01, Pb-0,03, В-54,80 мкг/г муайян шудааст.

Решаи ширинбияро аз замони қадим барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебаранд.

Ғарчанде ки ширинбия дар Ҳиндустон намерӯяд, вале номи ин рустанӣ дар китоби машҳури духтури оламшумули ҳинди Сушрута (асри II мелодӣ) оварда шудааст, ки онро барои табobati бемориҳои узви нафас (шуш, диққи нафас) ва ҳамчун исҳолавару пешоброн ба кор мебаранд (Dutt, 1922).

Дар асри V-и мелодӣ баъди ба Тибет воридшавии дини буддой ва илму ҳатти ҳиндӣ, тибби он ҳам дар он ҷо паҳн шуд. Ва китобҳои тиббии санскритӣ ба забони тибетӣ тарҷума шуданд ва то имрӯз духтурони Тибет китоби «Джуд-ши», ки дар асоси «Яджу-Ведҳо» («Илм ва ҳаёт») тартиб дода шудааст, истифода мебаранд. Ҳангоми мутолиаи 150 дастури тибетӣ дар 40-тои он оиди решаи ширинбия гуфта шудааст. 20 дастураш барои муолиҷаи бемориҳои шуш, роҳи нафас, сурфа кабудсурфа, диққи нафас, сили шуш ва 20 дастури дигараш оиди истифодаи ширинбия барои муолиҷаи бемориҳои узвҳои ҳозима, гурда, обғаҳ, роҳҳои маҷрои пешоб, талхадон, камхунӣ ва бемориҳои илғиқобӣ фармуда шудаанд. (Гусева, 1961).

Дар тарҷумаи «Джун-Ши», ки онро Бадмесв П.А. соли 1898 ба табрасонидааст, оиди ширинбия гуфта шудааст: маводи хуштамъ буда, барои пиру қудакон фондабахш аст. Ба онҳо қувват ато карда, бофтаҳои буняро қавӣ мегардонад ва мубодилаи моддаҳои онро ба танзим меорад.

Дар бораи решаи ширинбия юнониҳои қадим низ оғаҳӣ доштанд.

Онҳо ширинбияро аз скифҳо мехаридаанд ва аз ин ҷо онро «решаи скифҳо» мегуфтанд. Дар асри I-и мелодӣ духтури машҳури Юнон Дискурідус онро барои ширинияш глицирриза ном бурд, римӣҳои қадим ба он номи зебои «Ликвориса» доданд (Гринкевич ва диг., 1988).

Абуалии Сино хусусиятҳои шифоии ширинбияро ҳаматарафа омӯхта, ба беморон тавсия кардааст. Шайхурраис қиёми решаи онро барои табобати захму илтиҳоби мағзона, гурда, диққи нафас, табларза илтиҳоби найчаи шуш ва чун василаи балғамрон истифода мебард.

Абубакри Розӣ навиштааст, ки ширинбия найчаҳои роҳи нафас (бронхҳо) мулоим карда, аз балғам тоза намуда, ташнагиро мешиканад, илтиҳоби меъда, сӯзиши пешоб, илтиҳоби гурдаву обғаро рафъ месозад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки ширинбия найчаҳои шушро тоза карда, ташнагиро мешиканад. Сӯзиши пешобро рафъ месозад. Ширааш ба бемориҳои чигаркафаси сина, обғаҳ, гурда ва ширинияш бо мадади худо ба ҳама бемориҳо даво аст, аз ҷумла бемориҳои шуш ҷароҳати обғаҳ. Ҳангоми истифодаи хориҷӣ захму ҷароҳатҳо ро тез сихат мекунад.

Дар тибби мардумии Хитой аз қадим васеъ истифода мебаранд. Онро асосан барои муолиҷаи кабудсурфа, сили лгуш ва ҳамчун фарогирандаю исҳолавар барои кӯдакон истифода мебаранд. Ширинбия инчунин барои ҷароҳати меъда ва ҳамчун подзаҳр истифода мешавад (Иброҳимов ва диг., 1960).

Мувофиқи маълумоти Колесников Ю.Н дар Бирма ширинбияро давоми 1000 сол истифода мебаранд. Онро чун хитойӣҳо барои муолиҷаи бемориҳои узвҳои нафас, ҳозима ва чун маводи дарозумрию подзаҳр ба қор мебаранд.

Дар тибби мардумӣ ширинбияро барои муолиҷаи ихтилоҷи роҳи нафас, сили шуш ва чун подзаҳр ҳангоми заҳролудшавӣ аз замбуруғҳои заҳрогин мефармоянд.

Дар тибби амаливу муосир доруҳои аз решаи ширинбия тайёркардари барои муолиҷаи бемориҳои илтиҳобии роҳи нафас, чун балғамкану балғамрон барои кӯдакони хурду одамони солхурда мефармоянд. Ширинбия барои муолиҷаи захми меъдаву рӯдаи дувоздаҳангуята, илтиҳоби пардаи луобии меъда, ки дуру дароз давом меёбад ва бо баландшавии шираву туршии он вобастагии зич дорад, фармуда мешавад (Сало В.М., 1975; Соколов С.Я. ва диг. 1985).

Дар таҷрибаҳои илмӣ дар калламушҳо ва сағҳо гузаронида муқаррар шудааст, ки ликвиртон, ликурозид ва ликвиртилгенин хусусияти зиддииктилоҷи флаванонҳои ширинбия дар ҳиссаҳои рӯдаи

калламушҳо ва хукчаҳои обӣ, ки онҳоро дар маҳлули маҳсус (маҳлули тирроде) нигоҳ медоранд, ҳамроҳ намудани маводи ихтилоҷовар (ВаС12, гистамин ва атсетилхолин) ва ба он ҳамроҳ намудани флавансидҳои ширинбия хусусияти ихтилоҷовари маводи дар боло гуфтаре 2-3 маротиба суст мекунад. Флаваноидҳои ширинбия хусусияти зиддиилтиҳоб ва зиддиҷароҳат доранд (Оболоенцева Г ва диг. 1966);

Дар таҷрибаҳои соҳҳои охир муайян шудааст, ки доруҳои ширинбия дорси хусусиятҳои зиддисаратон, дардбанду зиддимикроб ва зиддиаллергианд. Онро барои муолиҷаи ҷароҳатҳои меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта, сили шӯш, аллергия, диққи нафас, илтиҳоби простата ва ғайра истифода мебаранд (Синяков А. 2000; И. Куренов, 2007).

Мувофиқи маълумоти Шверев И.Ф. ва диг. (1966) пайвастагиҳои тритерпеноидии ширинбия хусусияти муайяни зиддисаратон доранд. Аз ҷумла глицирретинати натрий дар меъери баланд афзоиши саркомаи 45-ро 12-51% боз медорад. Ҳангоми кам кардани меъери дору афзоиши омосии саратон ҳамагӣ 24% кам мешавад. Маҳлули кислотаи глицирретин бошад афзоиши омосии саратонии Эрлих ва штамми В-Г ва саркомаи-180-ро боз медорад, ки он аз ҳосияти зиддисаратони доруҳои ширинбия дарак медиҳад.

Бори аввал Revtrs 1951 таъсири дезоксикортикостероиди монанди қиёми ширинбияро муайян намуд, ки баъдтар онро муаллифони зиёд тасдиқ намуданд. Истифодаи меъери зиёди қиёми решаи ширинбия мубодилаи обу намаки буняи солими одамон ва ҳайвонҳоро дар таҷриба вайрон мекунад. Аз ин рӯ, ҳангоми истеъмоли он, бояд ки меъери муайяни қиёмо истифода кард.

Доруҳои ширинбия ҳангоми бемории Аддисон мубодилаи вайроншудаи минералҳоро дар буня ба эътидол меорад. (Crasen I. et.al, 1956). Ин хусусияти доруҳои ширинбия бо кислотаи глицирризини таркиби он алоқаманд аст. Сохти агликони он бо сохти ҳормонҳои кортикостероидӣ шабоҳат дорад. Кислотаи глицирризини кортикостероиди ҳамаҷаъ (синергист) буда, ҳангоми якҷоя истифода намудани онҳо таъсири якдигарро зиёд ва вақти дар буня будани онҳоро дароз мекунад. Ин аз он шаҳодат медиҳад, ки кислотаи глицирризини сустшавии таъсири кортикостероидҳоро дар буня рафъ месозад. Кислотаи мазкур амсоли глюкокортикостероидҳо дорони хусусияти зиддиилтиҳоб буда, аз рӯи таъсири фармакологӣ аз доруи кортизон камӣ надорад. Муайян шуд, ки ҳангоми истифодаи кислотаи глицирризини якҷоя бо кортизон, истифодаи аз меъери табобатӣ ками кортизон ба буня таъсири басандаи табобатӣ мерасонад. Механизми ин

таъсир то ҳоло муайян нашудааст. Дар баробари ин вобаста ба он, ки кислотаи глицирризин хусусияти ҳормонҳои ғадуди рӯи гурдaro низ дар худ дорад, онро барои муолиҷаи бемориҳои никрис, чашм, пуст, тарбод, истифода мебаранд (Finny, Samer, 1958; Сало В.М.;1975; А.Синяков, 2000).

Дар таркиби ширинбия мавҷуд будани ду кислотаи глюкоуронови бо ҳам пайваст дар молекулаи глицирризин аз таъсири антидоғии он дарак медиҳад. Он на танҳо се қарат таъсири антидоғии кислотаи глицирризин ба вирусу микробҳоро афзун мекунад, ҳамчунин таъсири захрогини захрҳои кимиёиро низ безарар мегардонад. (Meguk P. 1961)

### Доруҳои ширинбия

**Глитсирам (Glycyrrhamum)** кислотаи глицирризини аз рсшай ширинбия ҷудо шуда дорад. (Glycyrrhizf glabra L.) аз хокаи хурди кристаллии рангаи кремневи то кремневӣ доштаи бениҳоят ширин иборат аст.

Дар об ҳал шуда маҳлули ғализ ҳосил мекунад. Дар спирт ҳал намешавад, вале дар маҳлулҳои ишқорӣ ба хубӣ ҳал мешавад.

Дорои хусусияти зиддиалтиҳоб буда, кори ғадудҳои рӯи гурдaro беҳтар месозад.

Онро барои муолиҷаи диққи нафас, дерматитҳои алергӣ, зардзаҳм ва ғайра истифода мебаранд.

**Тарзи истифодабарияш:** 0,05-0,1 г. 2-4 бор дар як рӯз то 6 ҳафта.

Онро ба беморони мубталои вайроншавии кори дил, гурдаҳо ва чигар тавсия намедиҳанд.

**Ликворитин (Liquiritonum).** Таркиби он аз маҷмӯи флаваноидҳои реша ва беҳрешаи бия иборат аст.

Сн аз хокаи зарди бурранги талхмазаи бе бӯй иборат аст.

Онро ҳамчун маводи зиддиалтиҳоб, зиддиитилоҷ, зиддитаровиш ба беморони мубталои ҷароҳати меъда ва рӯдаи 12 ангушта дар меъёри 0,1-0,2 г. 4 бор, ним соат пеш аз қабули ғизо мефармолянд.

**Дамхӯрдан решаи ширинбия:** 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаи ширинбияро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар оби ҷушидаистодаи ҳаммоми бӯғӣ мегузоранд ва 20 дақиқа гарм карда, дар ҳарорати хона 40 дақиқа хунук мекунад ва аз докаи чор-панҷабата полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ, дар як рӯз 4 бор ҳамчун балғамкану балғамрон истифода мебаранд.

**Обҷуши решаи ширинбия.** 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи майдакардаи ширинбияро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 40 дақиқа

хунук намуда, аз дока полошида,  $\frac{3}{4}$  стаканӣ 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бемории простатит (илтиҳоби ғадуди чинсӣ) истифода мебаранд.

## ШИРИ ЗАНБҶҶРИ АСАЛ – апиллак (маточное молоко)

Шири тару тозаи занбӯр пастамонанду хираи зарду бӯрранги бӯи ба худ хос ва маззаи тези туршу шӯрғоб дорад. Онро аз ғадудҳои ҳалқу манаҳи болоӣ модарзанбӯр барои ҳурондани кирмакҳо (личинкҳо) ва модарзанбӯрҳо истеҳсол мекунад.

Шири занбӯр бо таркиби мураккабаш, ки дар он 65-66,5% об, 14-18% сафеда, 9-19% қанд, 1,7-5,7% чарбу, 1% маводи минералӣ, 15 микроунсур, манган, оҳан, кобальт, руҳ, 22 аминокислата, аз ҷумла қудли аминокислотаҳои ивазнашаванда, ферментҳои амилаза, каталаза, инертаза, протеаза, холинэстераза ва витаминҳои В1, В2, В3, Вс, В12, РР.Н. дорад, боз миқдори ками витаминҳои С, Д. каротинҳо, ва миқдори боз камтари дигар маводи фаъоли ҳаёӣ низ дорад. Дар таркиби шири занбӯр боз сафедаи гаммаглобулин, ки барои буния ниҳоят зарур аст, муайян шудааст.

Шири занбӯр хусусияти афзисиши бактерияҳоро маҳвкунанда ва бактериякуш дорад, ҳангоми даҳ карат омехтани шири занбӯр бо об ӯ хусусияти микробкушии худро гум намекунад. Ва таъсири он аз маводи зиддимикробии ниҳоят саҳти кислотаи карболовӣ бартарӣ дорад. Дар баробари ин шири занбӯр тонуи одамони сусту заиф ва логаргаштаро зиёд намуда, иштиҳоро баланд, ҷараёни мубодилаи моддаҳоро дар бофтаҳо тезонида, физсири онҳоро беҳтар ва фаъолияти асабҳо, биниши чашмон, фикррениро беҳтар месозад.

Шири занбӯр фишори хунро ба танзим дароварда, ихтилоҷи рағҳои хунгардро барҳам зада, аз буния намакҳои металлҳои вазнин, радионуклеотидҳоро, хорич, холестерини таркиби хун ва бофтаҳоро кам мекунад. Тахмин меравад, ки шири занбӯр ҷабидашавии холестеринро дар рӯда коста, онро барои синтези хормонҳои стероидӣ сарф менамояд, дар ҷигар зиёдшавии кислотаҳои чарбуӣ ва хоричшавии холестерин тавассути талҳадон мушохида мешавад (А.Сияяков, 2000). Шири занбӯр барои баланд бардоштани қувваи фикрию ҷисмонӣ, одамони логар, дурудароз бистарӣ, одамоне, ки дуру дароз ба таъсири манфии муҳити атроф гирифтдоранд, кӯдакон, пирон ғоидабахш аст.

Аз ин рӯ, барои муолиҷаи камхунӣ таъсия шудааст, ҷунки он миқдори эритроцитҳо ва гемоглабини таркиби хунро зиёд менамояд.

Шири занбӯр дар баробари баландбардории қудрати ҷисмонӣ, ма-

суниятӣ бадаҷ, муковимати он ба бемории гуногун барои муолиҷаи бемории ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, илтиҳоби пардаи луобии меъда, рӯда, гурда, ҷигар хело муфид аст.

Инчунин барои муолиҷаи диққи нафас 20-30 мг. (2-3) кулчадоруи апилак ё омехтаи шири занбӯр бо асаиро дар таносуи 1:50, ки 200 мг. шири занбӯр 10 г. омехтаро дар як рӯз дар бар мегирад, истеъмол мекунад (В.И. Ворабев, 2001).

Дар сохтори саноати фармасевтӣ аз шири занбӯр доруи Апилак дар шакли кулчадору, шамъдона ва хока истеҳсол мешавад.

Апилак дар таркибаш 0,01 г. шири занбӯр дорад. Онро дар зери забон гузошта то ҳал шуданашон нигоҳ медоранд. Меъёри шабонарӯзии он барои одами калонсол 3 кулчадору мебошад.

Аз шири занбӯр малҳами 3% барои муолиҷаи пӯсти рӯйи равганин, зардзахм, илтиҳоби асабҳои пӯст (нейродермит) дар меъёри 2-10 г. месозанд, ки ба қитъаҳои бемор меомоланд.

Ҳангоми диққи дил ба бемор доруи апилакро 20 мг. 3 бор дар таги забон, давоми 4 ҳафта фармудан мумкин аст. Боз беҳтар мебуд, ки омехтаи 2% шири занбӯрро бо асал дар зери забон то ҳалшуданаш нигоҳ доред. Чунин беморон камшавии хурӯҷ ва шиддати беморӣ ва дардхоро ҳис мекунад. Пас аз 10-15 рӯз чунин беморон бе доруи нитроглисерин ҳам худро бардам ҳис мекунад. Чунин муолиҷаи фишори баланди хунро низ ба танзим медарорад.

Барои муолиҷаи фишори баланди хун доруи апилакроними кулчаиро 1-2 бор давоми 3-4 ҳафта қабул мекунад. Ҳангоми пастшавии фишори хун апилакро дар меъёри 1-2 кулчадоруй, 3 бор дар як рӯз, 2-3 ҳафта қабул мекунад. Пас аз 10-14 рӯзи танаффус боз аз нав такрор мекунад.

Боз як доруи шири занбӯр бо номи «Апилактоза» ихтироъ шудааст, ки мӯҳлати нигоҳ доштан ва таъсири шири занбӯр дар таркиби ин дору тавассути таъсири хуби лактоза зиёдтар идома меёбад.

Малҳами апилакро барои муолиҷаи бемории кубо (псориаз) истифода мебаранд. Дар баробари мелидани малҳами 3% ба пӯсти бемор ба ӯ 1 қошқача гарди гул, 2 бор дар як рӯз, пеш аз истеъмоли гизо давоми 4-6 ҳафта мефармоянд.

Барои муолиҷаи илтиҳоби тарбодии буғумҳо шири занбӯр дар меъёри 20-30 мг. дар зери забон муддати 2-3 ҳафта тавсия шудааст.

Дар хориҷа дар асоси шири занбӯри асал доруҳои «Алисерум» (Фаронса); «Апифертилъ», (Олмон), «Лондживекс» (Канада), «Халез Реал» (Мексика) ва дар Руминия «Виталон» «Мелькалцин» ва ғайра мебароранд.

Дар Хитой аз маводи занбӯр доруҳои омехтаи гуногун бо

одамгиёҳ, лимуқаҳи чинӣ ва ғайра истеҳсол мекунад. Дар Югославия бошад аз асал, прополис, гарди гул, қиёми дӯлона ва кавриё ва аз шири занбур доруҳои гуногун истеҳсол мекунад.

Доруҳои шири занбурро ҳангоми тобнооварии шахсӣ, бемориҳои шадиди сироятӣ, бемории Аддисон намефармоянд.

### Доруҳои шири занбурӣ асал

Хусусияти ангеzanдагии биогенӣ, яъне ҳаётӣ дорад.

Онро барои муолиҷаи логарпазии кудакон, фишори пасти хун, камшавии шири модар, вайроншавии истеъмоли ғизо ва ғайра истифода мебаранд.

Апеляк (Apilacum). Маводи хушкӣ шири занбур.

Онро дар шакли шамъдонаҳои 0,01 г. 3 бор дар як рӯз, давоми 10-15 шабонарӯз ба калонсолон ҳангоми бемории илтиҳобии узвҳои таносули занон таъсия мешавад. Ва барои муолиҷаи сейбореяи (равғангирии нӯст) дар шакли мағқами 0,6% истифода мебаранд.

Апиллак, инчунин, дар шакли кулчадоруи 0,01г. истеҳсол мешавад. Онро дар ҷои хушк ва аз нурӯх панаҳ нигоҳ медоранд.

Муҳлати истифодабарии то 3 сол.

### ШОҲТАРА – димянка вайна. *Fumaria vailantiiloil L*

Шоҳтара гиёҳи яксолаи алафӣ буда, ба оилаи шоҳтарихо мансуб аст. Ноияи кӯтоҳи 5-20 сангиметран кабудран, барги чок-чок, гули майдаи гулсбии чорбарга, ғӯзаи мудаввари якпаллаи сабз, тухми хурди қаҳваранг дорад.

Дар моҳҳои апрел-июн гул ва тухм мебаранд. Шоҳтара дар қисми аврупоии Давлатҳои Ҷамсуд, Кафқоз, Сибири Шарқиву Ғарбӣ ва қисми марказиву ҷанубии Аврупо, аз ҷумла дар Тоҷикистон қариб дар ҳама ноҳияҳо мерӯяд.

Дар тиб баҳши рӯизаминии шоҳтараро дар вақти шукуфтани гули гиёҳ ҷамъоварӣ намуда, дар ҷойҳои хушкӯ гарми шамолрас хушк карда, чун дору истифода мебаранд. Шоҳтарани хушкшударо дар халтаҳои қоғазӣ ё қуттиҳои картонӣ гирифта то 2 сол истифода мебаранд.

Дар таркиби баргу ноияи шоҳтара алколоидҳои протопин, фкумарин, криптокартин, коптизин, сангвинарин, папаверин, кислотаҳои органикигликозидҳо, равғани агрӣ, витаминҳои С, К, Е, моддаҳои даббоғӣ, моддаҳои талх ва қанд мавҷуд аст.

Дар таркиби шоҳтарани Вайна 0,5-1,5% маҷмӯи алколоидҳо, 0,1-2,5% моддаҳои даббоғӣ, 2,5-4% қатрон, 1,3-3% маводи қанд, 240-270 мг% кислотаи аскорбин мавҷуд аст (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Шоҳтараро аз замонҳои қадим васеъ истифода мебарданд. Абумансури Муваффақ табиати шоҳтараро гарму хушк гуфта, барои муолиҷаи бемориҳои меъда ва чигар, хориши густ манфиатнок гуфтааст. Гарчи он пешоброн аст, – гуфтааст ӯ, аммо ба масона зараровар аст.

Абуалии Сино дар «Ал-Қонун» фармудааст, ки шоҳтара андар дараҷаи якум сард ва дуввум хушк аст. Шоҳтара хунро равшан кунад, бандҳоро бикушояд ва табиатро нарм намояд. Дар «Алвоҳия» овардааст, ки шоҳтара табиатро нарм, меъдаро пурқувват лисаҳоро маҳкам ва пешобро зиёд кунад. Оби шоҳтара – овардааст ӯ, дар илочи шабқурӣ давои хуб буда, чашмро тезбин мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки шоҳтара нерӯи чашмонро баланд, бинишашонро тез, меъдаро қавӣ мегардонад ва бандҳои чигарро мекушояд, зарпарвинро нафъ мебахшад, гичарон аст. Малҳамашро барои муолиҷаи бавосир, ҷӯшобаашро барои тоза кардани хун, зардзахм, чароҳати шуш тавсия медиҳанд.

Табибони мардумӣ низ шоҳтараро барои муолиҷаи бемориҳои гуногун васеъ истифода мебаранд. Дар тибби мардумии тоҷик шоҳтараро чун доруи иштиҳоравар, оромбахш, пешоброн ва арақдон истифода мебаранд. Дамкардаи баргу поя ва гули рустанӣ барои рафӣ касалиҳои чигар, хусусан яроқон, заъфи меъда, заъфи ҳозима захми меъда, ҳистерия, таби баланд, варамҳои гуногуни сил, сӯзок, илтиҳоби талҳадон, санги талха ва ғайра тавсия мешавад. Шоҳтара истифодаи хориҷӣ низ дошта, барои табобати саромос, хоришак, гармиҷа, бавосир, касалиҳои узвҳои занона ва ҳассосияти баланди густ ғоидаовар аст (М.Ҳочиматов, 1989; Попов, 1994; И Куренов, 2007).

Дар тибби мардумии Карачасву Черкес обҷӯши шоҳтараро ҳангоми косташавии нирӯи буня, сили шуш, бемориҳои узвҳои ҳозима ва хунбанд истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии Олмон дамхӯрдаи шоҳтараро барои табобати бемориҳои чигар, санги гурда илтиҳоби масона, обхӯра чароҳати меъда ва қабзияти рӯдаҳо мефармоянд. (В.П. Махлаюк, 1993).

Мувофиқи маълумоти (Л.В. Пастушенков) дар тибби мардуми рус шоҳтараро ҳангоми хунрезии бавосир, рӯда, раҳм, узвҳои дарунӣ, камқувватӣ, илтиҳоби пардаи луобии меъда, ки тарашшӯҳи шираи кислотаҳои он паст мегардад, мефармоянд.

Дамхӯрдаи шоҳтара таровиши талха ва шираи меъдаро зиёд, ҳазми гизо ва иштиҳоро беҳтар мекунад.

Дамхӯрдаи барги тару тозаашро барои муолиҷаи илтиҳоби талҳадон (холесистит), санги талҳадон, санги гурда, варамҳои қалбӣ, илтиҳоби обғаҳ ва сили шуш мефармоянд.



Олимон маълум кардаанд, ки шоҳтара, ба сабаби дар таркиби гиёҳ мавҷуд будани алколоидҳои гуногун рағҳои хунгардро васеъ ва фишори хунро паст мекунад ва истифодаи он барои шахсони гирифтори гипертония манфиатнок аст. Алколоиди протопин, ки дар таркиби бахши рӯизаминии гиёҳ то 19% мавҷуд аст, инчунин хусусияти зиддиаритмӣ ва зиддиҳилоҷ дорад.

Намуди дигари шоҳтара (*Fumaria officinalis* L.) дорои хусусиятҳои хоси шифой мебошад. Дар таҷрибаҳои илмӣ муайян шудааст, ки қиёми он ҳангоми гузаронидан ба рағи варид хусусияти хуби паст кардани фишори баланди хунро дорад. Баъзе муаллифон бар он ақъдаанд, ки қиёми шоҳтара нисбати дигар мавод фишори хунро беҳтар паст намуда онро ба танзим мебарорад.

Қиёми метанолии аз рустани ҷудо шуда ва обҷуши 20%-аи он дар аввал пастшавии кӯтоҳмуддати фишори хунро амалӣ сохта, пас онро ба эътидол оварда, аз нав фишори хунро дар муддати 4-6 соат паст мекунад (Райнов ва диг., 1968).

Табиби асри ХУ-и тоҷик Муҳаммад Юсуфӣ дар бораи шоҳтара чунин фармудааст.

*Оби шаҳтарро чихил мисқол,  
Гиру ҳар рӯз риябташ фармо,  
Ки чарабро бувад муфиду барод  
Навбаҳоро хориши аъзо.*

### Доруҳои шоҳтара

**Дамҳӯрдан шоҳтара.** Ду қошуқи ошхӯрӣ гиёҳи тару тоза ё хушк кардаи онро ба термос андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаро рехта, як шабонарӯз дам дода, ½ стакани, се маротиба пеш аз гизо, муддати 8-10 рӯз, барои муолиҷаи бемориҳои ҷигар, талхадон, обға меъда ва ҷун хунбанд тановул кунед.

**Обҷуши шоҳтара.** 2 қошуқи ошхӯрӣ бахши рӯизаминии хушк майдакардаи шоҳтароро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаро рехта, дар оташи паст муддати 15 дақиқа меҷӯшонанд. Пас аз ним соат онро аз дока полонида, рӯзе ним пиёлагӣ, ду маротиба – субҳ ва шом

барои паст намудани фишори баланди хун истеъмол мекунанд.

**ШУТУРҲОР** – верблужья колючка.

*Achagy pseudalhad*: (U.B) Desv.

Ин рустани бо номи янтоқ низ машҳур аст. Янтоқ ё шутурхор рустани бисёрсолаи хордор буда, ба оилаи лӯбиёиҳо мансуб аст. Пояи

сахту сершохи он то як метр мерасад, решааш 10-15м. баргаш майда, гулаш гулобӣ ё бунафшранг мешавад. Мевааш дар ғилофақҳои лубиёшакл ҷойгир аст.

Шутурхор асосан дар биёбону нимбиёбонҳои Осиёи Марказӣ ва Қазоқистон мерӯяд, инчунин дар Шарку Ҷануби РСФСР, Кафқоз низ дарёфт кардан мумкин аст.

Дар тибб баргу шоха ва решаи онро истифода мебаранд. Решаашро дар фасли тирамоҳ ё аввали баҳор ҷамъоварӣ мекунанд

Дар таркиби баргу решаи шутурхор сапопинҳо, витаминҳои С, В, К, Р, каротин, гликозидҳо, инулин мавҷуд аст.

Мувофиқи маълумоти Абӯмансури Муваффақ шутурхор (хулба) варамҳои сахтро шифо, хориши пӯстро нафъ бахшад, синаро аз балғам пок кунад. Омосҳои сахтро мулоим карда, онҳоро дармон кунад.

Абӯалии Сино фармудааст, ки вақараки шутурхор, ки бештар дар Хуросону Мовароуннаҳр ва Ватани мо фаровон аст, хусусияти нармкунӣ ва поккунандагиро дорад. Шутурхор ба сурфа судманд аст ва ташнагиро фуру мешинонад.

Амирдавлат Амасиатсӣ навиштааст, ки хусусияти шифоии уштургао (уштурхор) ки баъзеҳо онро янгоқ мегӯянд, дар он аст, ки қайовар буда, вараҷаро рафъ сохта, ба диққи нафас нофез аст. Меъдари қавӣ сохта иштоҳангез аст. Ширааш ҳалқро мулоим карда, сурфаро рафъ, шахватро зиёд карда, ташнагиро мешиканад.

Дар тибби мардумӣ доруҳои аз шутурхор тайёр кардари васеъ ба қор мебаранд. Обҷӯш ва дамхӯрдаи аз решаи шутурхорро ҳамчун зиддимикроб, хунбанд ва даббоғикунанда барои муолиҷаи бавосир ва исҳоли хунин истифода мебаранд. Доруҳои уштурхор хосияти талхорон ва пешоброндоранд, аз ин рӯ онҳоро барои муолиҷаи касалиҳои ҷигар ва захми меъдаву илтиҳоби маҷрои пешоб истифода мебаранд.

Обҷӯши баргу пояшро барои муолиҷаи реси рӯда, газаки меъдаву захми он истифода мебаранд.

Обҷӯш ва дамкардаи шутурхор барои муолиҷаи бемории чирку фасодноки гӯш, пардаи луобии ҳалқу бинӣ, иллати раҳим, гулӯдари, сурфа ва бемории пӯст судбахш аст.

Дар Озарбойҷон ва Осиёи Марказӣ аз гули шутурхор ҷойи махсусе тайёр мекунанд, ки он хусусияти ташнашикан дошта, араки баданро манъ мекунанд.

Обҷӯши решаи шутурхорро барои муолиҷаи касалии қанд истифода мебаранд.

#### Доруҳои шутурхор

Обҷӯши решаи шутурхор. Тарзи тайёр кардани обҷӯши решаи шутурхор барои муолиҷаи касалии қанд: 10г. решаи хушкӯ майда-

кардаи онро дар зарфи сирдор меандозанд, ба боляш 100мл. оби ҷушндаистодаро мерезанд ва 20 дақиқа дар оташи паст мечӯшонанд. Пас 30-40 дақиқа хунук карда, аз дока меполоянд ва 1/2 стаканӣ, 2 бор дар як рӯз, 20 дақиқа пас аз ғизо ҳамчун зиддидиабет истеъмол менамоянд.

### ҒОЗИЧОЙ – бессмертник С.

*Helishrysum maracandicum* M. Pop. Ex. Kirp L.

Рустани бисёрсолаи алафӣ буда, баландиаш аз 10 то 70см. аз 2 то 10 пояи бурранги хамида дорад. Баргаш сабзранг ё зардчаи бурнамо буда, бо мӯякҷаҳо зич пушида шудааст. Гулаш зардчаи лимуранг буда, дар сабадгулҳо ҷойгир аст. Дар моҳҳои май-июл гул карда, июл-октябр мева мебандад.

Ғозичой дар ноҳияҳои аврупоии Давлатҳои Ҷамсуд, Кафқоз, Сибири Ҷанубӣ, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон бо номи ғозичой самарқандӣ (*Helishrysum maracandicum* M. Pop. Ex. K.) маълум аст. Ғозичой асосан дар заминҳои намнок, санглох, пуштаҳои офтобрас ва баландҳои аз 600 то 2500м. аз сатҳи баҳр нашъунамо мекунад.

Дар тибб асосан гули ғозичойро истифода мебаранд, онро вақти шукуфтани гулаш ҷамъоварӣ менамоянд.

Сабадгули ғозичойро бо даст канда ё бо микроз бурида, дар сояҷои гарму шамолрас мехушконанд.

Дар таркиби гул ва нӯги навдаҳои ғозичой 6,5% флаваноидҳои нарингенин, салипурнозид, изооалипурнозид, апигевин, кемпферол, кумаринҳо, скополетин, кислотаҳои органикӣ, қатрон, то 0,04% рағғани эфир, витамини К, моддаи талх, луоб, моддаҳои даббоғӣ ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби гулгӯдаи ғозичой макроунсурҳои К-16,30, Са-7,00, Mg-1,20, Fe-0,13, ва микроунсурҳои Mn-0,38, Cu-0,51, Zn-0,39, Cr-0,08, Al-0,03, Se-17,10, Ni-0,71, Sr-0,38, Pb-0,02, В-85,20 мкг/г. муайян шудааст.

Мувофиқи маълумоти Амирдават Амасиатсӣ дамхӯрдаи нӯги навдаҳои ғозичой, ки дар май дам хӯрдаанд, хусусияти ҳайзоварӣ ва пешобронӣ дорад. Агар онро бо асал истеъмол намоянд обғахро тоза мекунад ва аз шамолхӯрӣ нафъ мебахшад. Ғайр аз ин подзаҳр аст.

Дар Тоҷикистон ғозичойи самарқандиро дар шакли ҷой барои муолиҷаи бемории чигар, зарпарвин, санги талқадон, санги гурда, обхӯра, силии шуш ва ҳамчун хунбанду гичарон истифода мебаранд (М. Ҳоҷиматов, 1989).

Дар тибби мардумии Карачаево-Черкас дамхӯрдаи обии рустани-

ро барои муолиҷаи бемории дил, асабҳо, илтиҳоби камшири меъда, илтиҳоби талхадон ва ҳангоми дарди дандон ба чайқонанд истифода мебаранд (В. П. Махлаюк, 1993).

Дар тибби муосир доруҳои ғозичойро ҳамчун доруи талхарон, зиддиилтиҳоб ва зиддииктилоҷ барои муолиҷаи касалиҳои гуногуни чигар, талхадон ва роҳҳои талхагузар истифода мебаранд. Дамхӯрдаи ғозичой барои табobati нардаи луобии меъда, ки дар натиҷаи он ҳосяти шираҳосилкунии меъда паст мешавад, нафъовар аст. Аз таъсири ғозичой кум ва санҷаҳои хурди ҳаҷмашон 1-2мм. аз талхадон шуста мешаванд.

Ғозичойро барои муолиҷаи бемории илтиҳобии гурда, ки дар натиҷаи он пешоб банд мешавад, ҳамчун пешоброн истифода мебаранд.

Дар саноати тиббӣ аз ғозичой доруи фламин истеҳсол мешавад, ки барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон, маҷрои талха ва чигар ба кор мебаранд.

Хусусиятҳои фармакологии ғозичой асосан бо маводи фаъоли ҳаётии таркиби гулҳои он флаванонҳо, равғани атрӣ, кумаринҳо, моддаҳои даббоғӣ ва ғайра алоқаманд аст. Хусусияти зиддиилтиҳоб ва шираҳосилкунӣ он ҳангоми илтиҳоби камшираи меъда ба флаванонҳо ва маводи талхи он алоқаманд аст, натиҷаи баландшавии нерӯи кашишхӯрии талхадон ба зиёд хориҷшавии микдори талха сабаб мешавад.

Дар баробари ин доруҳои ғозичой хусусияти зиддииктилоҷ до-ранд, ки дар натиҷаи он иктилоҷи ҳалқамушаки оддӣ ва маҷрои талха рафъ мешавад ва нишондиҳандаи таркиби кимиёии талхаро беҳ мекунад, аз ҷумла тамаркузи умумии кислотаҳои талхаро меафзояд, ки он ба баландшавии нишондиҳандаи коэффиенти кислотаҳои талха ва холестерин (холато-холестериновый коэффициент) мерасонад.

Ин хусусияти ғозичой бо маводи таркиби он флаванонҳо, кислотаҳои фенолӣ, аз ҷумла, изосалипурнозид, равғани атрӣ алоқаманд аст. (С.Я. Соколов, 1985, А.Д. Турова ва диг., 1987, Б.П. Георгиевский ва диг., 1990). Аз ин рӯ, маводи ғозичойро барои муолиҷаи бемории талхадону маҷрои талха (холеститит, санҷи талхадон, тангшавии маҷрои талха, бемории чигар, атеросклероз, вайроншавии мубодилаи ҷарбуҳо, липидҳо, аз ҷумла холестерин истифода мебаранд (А.Д. Турова, 1987).

### Доруҳои ғозичой

Фламин (Flaminum) – маҷмуи флаванонҳои ғозичойро дар бар мегирад.

Ҳамчун маводи талхарон ба беморони мубталои илтиҳоби талхадон 0,05 г, 3 бор дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо, муддати 10 то 40 рӯз мефармоянд.

Фламинро дар шақли кулчадоруи 0,05 г. истеҳсол мекунанд.

Мухлати истифодабарияш 2 сол.

**Қиёма хушки ғозичой** (*Extractum florum Helychrysi arenari siccum*)

Дар шақли гранула аз хокаи гулҳои ғозичой истеҳсол мешавад.

Онро 1 г. 3 бор дар як рӯз, муддати 2-3 ҳафта мефармоянд.

**Дамхӯрдан гули ғозичой.** 3 қолуқ гули хушки ғозичойро дар зарфи сирдор андохта, ба болаиш 200мл оби ҷуш мерезанд ва даҳони зарфро бо сарпӯш маҳкам ва 30 дақиқа дам карда, аз доқа полонида, боқимондаҳои гулро дар доқа гирифта, фушурда, пасмондаашро мепартоянд ва ним стаканӣ, 15 дақиқа пеш аз ғизо, 3 бор дар як рӯз ҳамчун маводи талхарон ва пешобронун зиддиихтилоҷ менушанд.

**Обҷуши гули ғозичой.** 10 г. гули хушқу майдаи онро ба зарфи сирдор андохта, ба болаиш 200 мл оби ҷушпида истодаро рехта, дар ҳаммоми барқӣ 30 дақиқа гарм карда, 10 дақиқа хунук намуда, полонида, афшурда, 1 қошуқи ошхӯрӣ, 3-4 бор дар як рӯз, 15 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо мехӯранд.

**ҶАҒ-ҶАҒ**– пастиҳья сумка. *Capsella hursa – Pastopis (L.) Medik*

Онро халтаи лӯлӣ ва шабушак низ меғӯянд.

Ғиёҳи бисёрсолаи алафӣ буда, пояаги кампоху рост, баландиаш то 90см. мерасад. Барги беҳи пояаш дарозу паршақл буда, дарозиашон то 20см. мерасад. Барги қисми болони пояаш майдаи паршақл аст, гули майдаи чорбарги сафед дорад. Ин рустанӣ дар ҳамаи ноҳияҳои Руссия, Кафқоз, Сибир, Шарқи Дур ва Осиёи Марказӣ мерӯяд. Ин алафи худрӯйро дар дашт, поллиз, боғ, қад-қад роҳ дидан мумкин аст.

Дар таркиби алафи ҷағ-ҷағ 10,50мг% кислотаи аскорбин, 11мг% витамини К, 23мг% каротин, то 65% алкалоидҳо, моддаҳои даббоғӣ, кислотаҳои органикии оксикарбонати дуасоса, фумари, чавҳари лиму, стероидҳо, сапонинҳо, флаванонидҳои рутин, диосмин, 7-рутинозид, лютеолин, 7-глюкогалактозид, –лютеолин рамногликозиди гиссопцин, анетилхолин, карбогидридҳо, витаминҳои С ва В<sub>2</sub> ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби баргҳои ҷағ-ҷағ макроунсурҳои К-34,10, Са-16,90, Mg-2,50, Fe-0,30 мг/г. ва микроунсурҳои Mn-0,09 Cu-0,74, Zn-0,70, Co-0,09, Mo-5,60, Cr-0,04, Al-0,09, Ba-0,37, V-0,03, Se-5,00, Ni-0,21, Sr-0,39, Pb-0,03, Tl-0,05, Br-8,10, B-38,4 мкг/г муайян шудааст.

Алафи чағ-чағро аз қадиммулайём барои табобати бемории гурда ва ҳамчун хунбанд истифода мебаранд.

Муҳаммад Хусайн дар «Маҳзан-ул-адвия» фармудааст, ки барги чағ-чағ хусусияти пайваस्तкунии моддаҳоро дошта, хунпартоӣ ва хунрезихоро бозмедорад, қайқуниро манъ намуда, барои захми меъда судбахш аст. Барги тару тозааш дунбал, омос ва захмҳои кӯҳнаро шифо мебахшад.

Дар тибби Тибет ҳамчун доруи хунбанд ва боздорандаи қайқуни истифода мебаранд.

Дар тибби мардумии халқҳои гуногун обҷуши алафи онро барои муолиҷаи исҳоли хунин, илтиҳоби пардаи луобии меъда, захми меъда, бемории чигар, гурда, маҷрои пешоб ва сили шуш ба қор мебаранд. Шираи дар об омехтаи чағ-чағро ҳамчун талхарону пешоброн барои муолиҷаи касалиҳои чигар, гурда, маҷрои пешоб, обғах истифода мекунад. Шираашро инчунин барои табобати тарбод, никрис ба қор мебаранд.

Чойи чағ-чағро низ барои табобати санги обғах, санги талхадон, қиёми спиртӣро барои табобати илтиҳоби пардаи луобии меъда, захми меъда, илтиҳоби масона, шамолхӯрӣ ва касалиҳои илтиҳобии занона тавсия медиҳанд.

Дар тибби мардумии рус инчунин онро дар шакли дамхӯрда барои муолиҷаи халадарди чигар ва дар шакли облатта ё компресс, шустан, ҳангоми латхӯрии узвҳо, илтиҳоб ва захмҳои сабуки пӯст истифода мебаранд (С.Я. Землинский, 1958, С.С. Стоиков, 1951. В.П. Махлаюк, 1993. В.П. Попов, 1994).

Дар тибби муосир доруҳои аз чағ-чағ тайёршударо низ истифода мебаранд.

Дар тибби амалӣ дамкарда ва қиёми моеии он ҳамчун хунбанд барои муолиҷаи сили шуш, фишори баланди хун ва чун пешоброн фармуда мешавад.

Доруҳои аз чағ-чағ тайёр шуда ба беморони илтиҳоби ҳавзак ва лаҳимаи гурда (пилонофрит) фоидаи беҳамто мерасонанд.

Яке аз бартариҳои басо муҳими чағ-чағ ин хусусияти хунбандии он аст. Дар ҳолате ки ба хунравии гурдаҳо дигар доруҳо ёрӣ расонда наметавонанд, доруҳои аз чағ-чағ тайёр шуда хунравиро манъ мекунад. (Н.Куреннов, 2007).

Доруҳои чағ-чағро барои хунравии раҳм истифода бурдан муфид аст. Чунки онҳо хашишхӯрии мушакҳои раҳмро пурзӯр намуда лахтшавии хунро метезонанд.

Қиёми моеъгӣ ва дамхӯрдаи онро барои рафъ хунрезии раҳм

(баъди бачагиронӣ), хунрезихои шадид хунрезихое, ки тавассути фибромаи раҳм ба амал меоянд, истифода мебаранд.

Мувофиқи маълумоти Норре (1977) ва А. Д. Турова, (1987) хусусияти хунбанди чағ-чағ ба маводи диссомин, витамини К ва С-и таркиби он алоқаманд аст.

Чағ-чағ инчунин исруи мушакҳои раҳмо баланд карда, дорои хусусияти ихтилоҷовар мебошад, ки дар натиҷа рағҳои хунгарди раҳмо танг карда, хунрезиро боз медорад, ки дар таркиби он мавҷуд будани маводи ацетилхолин аз эҳтимол дур нест.

Чағ-чағро инчунин дар шакли ҷӯшоба бо пусти булут барои муолиҷаи сил ва хунқайкунӣ истифода мебаранд. Боз барои рағҳои хунрезихои рӯдаю меъда ва хусусан хунрезихое, ки бо вайроншавии фаъолияти ҷигар вобастагӣ доранд, истифода мебаранд. Дар урология онро омехта бо дигар рустаниҳо барои муолиҷаи илтиҳоби гурда, илтиҳоби маҷрои пешоб, санги маҷрои пешоб истифода мебаранд (А.Д. Турова, 1987).

### Дорухеи чағ-чағ

**Обҷӯши алафи чағ-чағ:** 10г. алафи хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 200мл оби ҷӯпида мерезанд. Пас дар оташи паст, 15 дақиқа ҷӯшонда, 45 дақиқа хунук карда, полонида, афшурда, ҳаҷми доруро то 200мл. расонда 1 қошуқи ошхӯрӣ, 4-5 маротиба дар як рӯз, ҳамчун хунбанд истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдан алафи чағ-чағ:** 3 қошуқи ошхӯрӣ алафи онро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшида истоларо рехта, 3 соат дам дода, ним стакани, 2 бор ба беморе, ки мезакаш намеистад, мефармоянд.

**Дамхӯрдан алафи чағ-чағ:** 40 г. маводи хушки чағ-чағро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшида истоларо рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида, афшурда, 1стакани, 2 бор барои муолиҷаи бемории гурда масраф мекунанд.

### ЦАВ – ячмень. *Hordeum vulgare L.*

Цав рустании яксолаи ғизоии хӯпадор аст ва чун гандум яке аз рустаниҳои қадима маълум мебошад. Муайян шудааст, ки ўро зиёда аз 9000 сол боз дар соҳилҳои баҳри Миёназамин, Осиёи Марказӣ, Чин, Ҳиндустон, Корея ва Япония парвариш мекарданд. Дар айни замон цавро дар Осиёи Марказӣ, Чин, Ҳиндустон, Амрико, Канада, Аврупо, Осиёи Хурд ва ДММ киштукор менамоянд.

Ярмаи цав ба ҳисоби миёна 14% об, 9,3-10,4% сафеда, 1,1-1,3% равған, 71,7-73-7% карбогидридҳо ва 1,0-1,4% нахи ғизоӣ дошта,

100гр. он 322-324 ккал. энергия дорад. Таркиби чав аз витаминҳо низ бой аст аз ҷумла, витамини В<sub>1</sub> 0,12%, В<sub>2</sub> 0,06мг%, РР 2мг%, витаминҳои А, Д, Е ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби чав инчунин макроунсурҳои калсий, – 1,72, Са – 0,38, Mg-0,94, Fe-0,33 мг/г. ва микроунсурҳои Mn0,062, Си-0,56, Мо-0,07, Ni-0,12, Рb- 0,09 мкг/г. муайян шудааст.

Аз замони қадим орди ҷавро чун маводи ғизоӣ истифода мебарданд. Таъсири табобати чав низ аз замони қадим маълум буд.

Абуалии Сино фармудааст, ки чав андар дараҷаи яқум сарду хушк аст. Ҷӯшобааш омосҳои сахт ва кашкаш, омосҳои гармо шифо бахшад. Омехта бо бихӣ ва сирко никрисро суд бахшад, обаш бемории синаро нафъ бахшад ва шири пистони модаронро афзояд, тухмаш шикамбанд буда, оби тухми кӯфтааш пешоброн аст. Чав хусусияти табшикан низ дорад.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки табиати чав хунук ва тар аст ва хосияти ҳал ва тозакуни дорад. Агар сарро бо оби чав шӯянд хотирпарешонино суд дорад ва мӯи сарро ҳамвор кунад ва агар онро сӯзонанд ва бо намак омезанду ба дандонҳо моланд дандонҳо сафед ва ҷилдор мегарданд. Оби чав синаро нарм месозад ва ҳангоми сурфа ғайданок аст. Агар орди ҷавро бо сирко хелида рӯи шукуфа гузоранд онро табобат мекунад. Инчунин Амасиатсӣ гуфтааст, ки оби чав ҳама гуна табро ғайданок аст.

Мувофиқи гуфтаҳои табибони Тибет хосияти чав сабук ва хунук буда иштиҳо меоварад ва ҳангоми касалиҳои гулӯ ва даҳон ғайданок аст.

Дар тибби мардумӣ оби ҷавро чун доруи зиддиилтиҳоб, балғамрон ва нармкунандаи синаву гулӯ ҳангоми касалиҳои шуш, сурфа, гулӯдард, зуком васеъ истифода менамоянд. Обашро ба пусти бадан мемоланд, то ки захму чароҳат шифо ёбад. Доғро аз байн барад ва пустро ҷилдор созад, барои ин 40-50г. чав ва баробари вазнаш об ҳамроҳ намуда, муддати 30-40 дақиқа мечӯшонанд ва пас аз он полнда истифода менамоянд.

Дар тибби муосир таомҳои ҷавро, махсусан ярмаи онро барои ҷилавгирӣ ва муолиҷаи камхунӣ, қабзият ва илтиҳоби музминӣ меъдаву рӯдаҳо истифода менамоянд.

Олимон дар тадқиқотҳоиашон муайян намуданд, ки дар таркиби сафедаи чав моддаҳои триглицерид ва токотриэнол мавҷуд аст, ки онҳо миқдори холестерини таркиби хунро хело паст мекунад.

Муайян шудааст, ки ҳангоми ба ҳӯроки парандаҳо ҳамроҳи намулдани миқдори ниҳоят кам моддаҳои тамаркузи холестеринро дар хун то 40% кам мекунад,



Қанди аз ҷав ҷудошударо ҳангоми илтиҳоби роҳҳои болоии нафас истифода мебаранд. Обҷуши тухмаш хусусияти мулоимкунӣ ва фароғирандагиро дорост, аз ин рӯ, барои табобати бемории илтиҳобии узвҳои ҳозима истифода мебаранд. Қиёми ҷавро барои муолиҷаи диабетӣ қанд истифода менамоянд. Аз ҷав антибиотики горбоцин месозанд. (С.Я. Скляревский, 1972, Г.Л. Тышкевич. 3990).

### Истифодаи он дар гизо

Ҷав миқдори зиёди ғоз дорад, ки тамоман ҳазм нашуда, деворҳои рӯдаро таҳриқ менамояд ва дар натиҷа ҳаракати онҳо зиёд шуда қабзият аз байн меравад. Оби луобдори ҷавро инчунин чун хӯроки парҳезӣ ба беморони гирифтори илтиҳоби шадиди меъдаву рӯда тавсия менамоянд. Хӯроқҳои ҷавиҷ, ки дар таркибаш витаминҳои А, Е ва Д доранд, ҳангоми касалиҳои пӯст хело ғоиданоканд.

Аз ҷав орд, пиво, квас ва ғайра истеҳсол мекунанд.

### ҶАВДОР – СУЛӢ – овес посевной. *Avena sativa* L.

Ҷавдор рустании яксолаи алафӣ аст. Он дар Юнони Қадим асрҳои IV то милод маълум буд. Вале ватани он шимолу шарқи Чин ва Муғулистон ба ҳисоб меравад.

Дар дунё ҷавдорро дар 26 млн. га. кишт мекунанд. Дар Давлатҳои Ҳамсуд дар Руссия, Қазоқистони Шимолӣ, Осиёи Марказӣ ва ғайра кишт мекунанд.

Дар тибб тухмдона, орд ва алафи сабзаширо истифода мебаранд.

Дар таркиби ҷавдор миқдори зиёди оҳар 44-60%, равған 6-9%. сафеда 13-16%, аминокислотаҳо, глюкоза 0,04%, фруктоза 0,05%, рафиноза 0,18%, витамини В1-0,54мг%, В2-0,06%, В6-0,70мг%, холин, тирозин биотин, макроунсурҳои калий, калций, манган, натрий, фосфор ва микроунсурҳои оҳан, йод, колбальт, мис, арзиз, титан, фтор, руҳ муайян шудааст. Дар таркиби ҷавдор равғани эфир низ мавҷуд аст.

Ҷавдорро аз замони қадим истифода мебаранд, аз ҷумла, Абуалии Сино фармудааст, ки ин донест, ки қувваташ чун қуввати ҷав, балки миёни гандуму ҷав буда, муътадил ва моил аст. Ҷавдор сӯзишро рафъ созад ва хусусияти ҳалқунанда дорад.

Дар тибби мардумӣ аз хоҳи ҷавдор обҷуш, ҷой ва дамхӯрда тайёр мекунанд. Обҷуш ва дамхӯрдаширо ба беморон чун арақрон, талхарон, пеллоброн, табшикан ва бодрон мефармоянд. Ҷушсаширо барои муолиҷаи бемории гуногуни узвҳои ҳозима ва варамҳои дасту по, ки аз иллати бемории гурдаҳо сар мезананд, истифода мебаранд.

Пиёбан аз тухмдонаҳояш гайёришударо ба беморони сили шуш ва кӯдакони гирифтори бемории ширинча тавсия медиҳанд. Обҷуши донаҳояшро дар тибби мардумӣ ба кӯдакону калонсолони гирифтори зарпарвин мефармоянд. (Л.В. Пастушенков, 1989, В.П. Махлаюк, 1993).

Дамхӯрдаи спиртиашро, ки аз алафи сабзаш тайёр шудааст, чун доруи рӯҳафзову қувватбахш ба беморон, шахсони рӯҳан мондашуда, камхоб ва камғизо пешниҳод мекунанд. Кӯдакони гирифтори малосати устухон (рахит), ширинча, тарбод, илтиҳоби асаби сурия, беморони пуст, агар дар ҷӯшобан тухмдонаҳои он ҳаммом кунанд, шифо меёбанд.

Обҷушаширо инчунин ба одамоне, ки пойҳояшон арақ ва бӯй мекунанд, ба гирифторони касалии диабетӣ қанд ва гурда, санги гурда, бемории илтиҳобии гурдаю маҷрои пешоб мефармоянд (В.Ф. Крсун, 1997).

Обҷуши алафи сабзашро ҳамчун қувватбахш, рӯҳафзо ва шаҳватафзо тавсия медиҳанд (Б.Г. Вольнская, 1983).

Дар тибби муосир орду ярмаи ҷавдорро чун маводи ғизоӣ ва парҳезӣ ба беморон тавсия медиҳанд. Луоби он ба гирифторони бемории зотулкебид, сӯхта, захми меъдаю рӯдаи дувоздаҳанишуга фармуда мешавад. (Ҷ.Азизов ва диг., 1995. С.Я.Соколов ва диг., 1985).

Сафедаи таркиби тухми ҷавдор ба беморони гирифтори касалиҳои дилу чигар ғоидабахш аст.

Дар донишгоҳи тиббии Ивано-Франковск аз сулӣ доруи нави зид-дитамокукаш ихтироъ намудаанд, ки ҳангоми санҷиши он дар 280 тамокукаш, ки 10 рӯз қабул намуда буданд, 70 ғоизашон аз кашидани тамоку даст кашиданд. Механизми таъсири қиёми сулӣ ҳамчун доруи зидди никотин то ҳол омӯхта нашудааст. Олимони Донишгоҳи мазкур аз болои он кор бурда истодаанд (Г.Л. Тышкевич, 1990).

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки тухмдонаҳои ҷавдор холестерини таркиби хун ва чарбуҳоро низ паст мекунанд.

Сулӣро ҳамчун ғизоӣ парҳезӣ истифода мебаранд. Сафедаҳои мисли сафедаҳои лубӣи ҷинӣ ниҳоят моҳияти ғизоӣи баланд доранд. Нони аз орди сулӣ ва кулчақандҳояш низ хусусияти хуби ғизоӣи дошта, онҳоро ба беморони лоғар мефармоянд (В. Петков, 1988).

Ҳангоми дуруст пухтани донаҳои сулӣ бо шир луоб ҳосил мекунанд, ки истеъмоли он барои мубталоёии бемории дастгоҳи ҳозима ва захролудшудагон бо намақҳои металлҳои вазнин муфид аст. Дар таркиби тухмдонаҳои сулӣ миқдори зиёди кислотаҳои чарбуи носер маҳфуз аст ва аз ин рӯ истеъмоли онҳо бо ғизо барои пешгирии бемории атеросклероз ва чигар нақши муҳимро ба ҷо меорад.

Дар баробари ин маводи мураккаби таркиби он полфенолҳо холестерин ва липопротеинҳои зичиашон пасти таркиби хунро кам карда, дар пешгирии бемории атеросклероз ва чарбугирии (стеатози) чигар саҳми муҳим мегузоранд (З.М. Эвенштейн, 1990).

Мувофиқи маълумоти Н.Куреннов (2007) луоби сулиро барои муолиҷаи зотулкебиди вирусӣ, бемории рӯдаи борику гафс, бемории асаб, дил ва сабуси сулӣ барои кам намудани холестерини таркиби хун, сустшавии фаъолияти ғадуди сипаршакл мефармоянд.

### **Истифодаи он дар ғизо**

Дар саноати хӯрокворӣ аз ӯрди чавдор печениҳо, шуллаҳои хушк ва ғайра истеҳсол мекунанд.

### **Доруҳои чавдор**

**Дамхӯрдан чавдор:** як қошуқи ошхӯрӣ алафи резакардан онро дар 2 стакан об ҷӯшонда, 30 дақиқа дам дода, дар як шабонарӯз истеъмол менамоянд.

**Обҷӯши алафи чавдор.** 0,5кг. кохи чавдорро дар 2л об 30 дақиқа ҷӯшонда, дар тағораи калон 5 ванна рехта, ба болояш он қадар обе мерезанд, ки одамро панаҳ кунад. Ҳарорати об бояд 36-37 дараҷаи ташкил диҳад. Бемор бояд дар он 10-15 дақиқа дароз кашида хобад ва дар як ҳафта ду-се бор ин корро тақрор кунад.

**Дамхӯрдан кохи чавдор.** 1 қошуқи ошхӯрӣ маводи сулиро ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида 0,5 стаканӣ 3 бор барои муолиҷаи илтиҳоби буғумҳо

(артрит) мефармоянд.

**Дамхӯрдан тухмдонаи сули.** 500 г. сулиро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшида истодаро рехта, 40 дақиқа дам дода, полонида, 0,5 стаканӣ 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон (холесистит) мефармоянд.

**Обҷӯши сулӣ.** 1 стакан сулиро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби ҷӯшида истодаро рехта, то ¼ ҳиссаи он мондан ҷӯшонда, хунук карда, полонида, ним стаканӣ, 3-4 бор дар як рӯз ҳамчун талхарону пешоброн масраф мекунанд.

### **ЧАМИЛАК – зизифора. Ziziphora Brevicalyx Yuz.**

Дар байни мардум бо номҳои чамбилак, бодранҷбуя, пудинаи чабалӣ, хулбан кӯҳӣ маълум аст.

Чамбилак аз қабилҳои рустаниҳои бисёрсола аст ва баландии пояш

то ним метр мерасад. Пояи бисёри сершоҳ, барги байзашакл дошта, гули бисёр майдаи рангаш гулобӣ ва ё бунафш мешавад. Моҳҳои май-август гул карда, июл-сентябр тухм мебандад. Дар заминҳои санглоҳ, нишебҳои кӯҳ ва даруни дараҳо, дар арчазор ва талу теппахо ва ҳамаи ноҳияҳои Тоҷикистон мерӯяд. Чамбилак дар таркибаш равғани эфир дорад, ки асосан аз пулегон ва ментол иборат аст.

Дар таркиби барг, поя ва гули он алкалоидҳо, сапонинҳо, моддаҳои даббоғӣ, қатрон, витамини С ва каротин мавҷуданд. Асосан ин рустанӣ аз витамини С, каротин ва гликозидҳо бой аст.

Дар тибб барг, поя ва гули чамбилак истифода мешавад. Онҳоро дар вақти гул чамъ мекунад ва дар ҷои сояи тунук хушк менамоянд.

Чамбилак аз қадим барои табобати беморон истифода мешавад. Хосиятҳои таъсирбахшии он ба касалиҳои гуногун дар «Алвоҳия» аз тарафи Абӯалии Сино тавсиф шудаанд. Абӯалии Сино ин гиёҳро барои касалиҳои асаб, қалб ва узви ҳозима даво фармудааст. Чамбилак ҳамчун таскинбахш нишон дода мешавад. Ин гиёҳро Сино барои кам кардани фаромӯшхотирӣ даво фармуда аст.

Дар таркиби чамбилак то 1 фоиз равғанҳои эфирӣ мавҷуданд. Онҳо ба ин рустанӣ бӯи хуш медиҳад. Сино онро барои хушбӯӣ кардани даҳон, рафъ намудани бӯи сир, пиёз ва шароб тавсия додааст. Чамбилакро барои табобати касалиҳои меъда ва рӯда нафъовар номидааст. Ин гиёҳ ҳикакро манъ карда, барои ороғи турш фоида дорад. Инчунин ҳазми хӯрокро метезонад.

Дар тибби мардумӣ ин рустанӣ барои табобати гулӯдард, меъдаву рӯда фаровон истифода мешавад. Табибони ҳалқӣ онро иштиҳоовар ва камкунандаи дарди сар меғӯянд. Чамбилакро мардум ҳангоми тапиши қалб истифода мебаранд. Дар муолиҷаи касалиҳои пӯст (зардзахм, шукуфа) ҳам муфид меҳисобанд.

Дар тибби муосир ин рустанӣ қисман тадқиқ шудааст. Истеъмоли чамбилак пешобро тез, фишори баланди хунро паст менамояд ва хосияти оромбахш дорад. Ин гиёҳ барои табобати касалиҳои гипертензия, неврозҳои вегетативӣ ва қалбӣ, дарди меъдаву рӯда (илтиҳоби пардаҳои луобии меъдаву рӯда, камиштиҳои) тавсия мешавад.

### Доруҳои чамилак

**Дамхӯрдаи чамилак.** Барг, поя ва гули чамбилакро ба миқдори 20г. ба 1 стакан оби ҷӯш партофта, баъди хунук шудан аз докаи меғузаронанд ва рӯзе 3 ё 4 бор ба андозаи 1 қошуқи ошхӯрӣ истеъмоли мекунад.

## ЧЕЛОН (УИНОБ) – зизифус. *Zizyphus luluba* Mill.

Челон дарахти на он қадар калон аст, ки қадаш то 3-8м. баланд мешавад. Ватанаш минтақаҳои ҳорӣ на гармсери Осиё, Африқо ва Австралиё мебошад. Челони ёбой дар Осиёи Хурд, Эрон, Афғонистон, Ҳиндустон, Чин, Муғулистон, Куриё, Чопоп, Кафқоз ва Осиёи Миёна мерӯяд. Дар Тоҷикистон челонро дар Дарвоз, Зарафшон, Кӯлоб, водии Вахш, Варзоб ва ғайра вохурдан мумкин аст.

Меваи челон гирди дароз буда, рангаш сурх ё қаҳвагӣ аст ва дар моҳҳои август-сентябр мепазад. Меваи тару тоза ё хушкідаи челонро, ки гамъи ширин дорад, чун ғизо ва дору истифода менамоянд.

Дар таркиби меваи челон 10-41 фоиз қанд, 2,9 фоиз сафеда, 0,5-0,8 фоиз кислотаҳои органикӣ, моддаҳои даббоғӣ, кумаринҳо, флаванонҳо, каротин, витамини С, равғанӣ эфир ва ғайра мавҷуданд. Инчунин меваи челон аз микроунсурҳои оҳан, кобальт, йод хеле бой аст.

Меваи челон аз қадимулайём хеле машҳур буда, ўро дар тибб ва сеъ истифода менамуданд. Мувофиқи гуфтаҳои Абумансури Муваффақ челон сарду тар аст, балғам ангезад, гармии хунро бинишонад, сурфаро нек бошад ва дурушти синаро бибарад. Абӯалии Сино ҳангоми касалиҳои меъда, шуш, гурда ва масона тавсия кардааст.

Челон меъдаро қавӣ гардонад ва хунрезиро боз дорад, резиши муи сарро кам ва онро дароз кунад.

Амирдавлат Амасиятсӣ навиштааст, ки табиати челон муътадил аст, ҳангоми, дарди сина, сурфа нафъовар аст, сӯзиши меъдаро барҳам занад, хунро тоза кунад, аммо бисёр дер ҳазм шавад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки челон тозадори хилтҳои ғализ, мулоимсози сина ва рӯдаҳо, ҳалқ ва овоз, софқунандаи хун, тавлидгар хуни солеҳ таскиндиҳандаи илтиҳоб, ташнагӣ, дарди чигар, гурда ва масона мебошад. Хӯрдани хушкӣ он чихати бемории сина ва шуш, монанди сурфа ва дарди меъда нофё аст. Челон барои меъда вазнин буда, бодангез ва дерҳазм аст ва Муҳаммад Ҳусайн миқдори хӯрдани челонро то 15 адад гуфтааст.

Дар тибби Тибет меваи челонро ҳангоми касалиҳои меъда ва вайроншавии мубодилаи моддаҳо дар буя истифода менамоянд (Б.Б. Бадарасва, 1985).

Дар тибби мардумии тоҷик обҷӯши меваи челонро ҳангоми касалиҳои шуш ва роҳи нафас, камхунӣ, диққи нафас, касалиҳои чигар ва гурда, фишори баланди хун ба кор мебаранд (О.Додобосва, 1972).

Уро чун доруи нирубахш, пешоброн ва муқавии бадан ҳангоми беҳолиқо бемадорӣ ва камнируӣ тавсия менамоянд.

Дар баъзе ноҳияҳои Тоҷикистон меваи челонро хушк ва майда менамоянд ва уро чун чой истифода мекунанд. Табибони мардумӣ ин чойро ба беморони гирифтори касалиҳои узвҳои гувориш, дарди сар ва ғайра тавсия менамоянд (М.Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби Ҳиндустон аз баргҳои малҳам тэйср намуда, барои муолиҷаи омосҳо, варами чирку фасоднок, гонорея, захри каждум истифода мебаранд (В.И. Запрыгаева, 1964).

Дар тибби Хитой челон, мева, барг, пӯст ва решаашро ҳамчун маводи зиддитарбод, табларза, фишори баланди хун, бемории қалб, дамкӯтаҳӣ, бронхит, кабудсурфа, илғиҳоби камшир ва музмини меъда, бемории асаб, астения, камхунӣ сили узвҳои сафро тавсия медиҳанд (Ф.И.Ибрагимов ва диг. 1960; Л.Т. Силько, 1971).

Тухмдонаи онро дар тибби Хитой ҳамчун рӯҳафзо ва муолиҷаи камхунӣ, вайроншавии ҳофизаи фикрӣ мефармоянд.

Дар Осӣи Марказӣ ҳамчун балғамрон, мулоимкунада, барои муолиҷаи диққи нафас, атеросклероз, хунбанд, диққи дил, обхӯра, илғиҳоби маҷрои пешоб истифода мекунанд (А.Аҳмедов ва диг. 1969; Х.Х.Холматов ва диг., 1962).

Дар асоси таҷрибаҳо маълум шудааст, ки меваи челон ҳосияти пешоброн дорад ва дар зери таъсири дамхӯрдаи мевааш миқдори пешоб 35,4% ва дамхӯрдан баргаш 48,6% зиёд мешавад. Меваи челон фишори баланди хунро паст мефурорад ва ин таъсири челон ба сабаби дар таркиби мевааш будани флаваноидҳо аст. Аз ин рӯ, меваи тару тоза ва ё обҷӯшашро ба ашхоси гирифтори фишори баланди хун тавсия менамоянд. Истифодаи меваи челон ба мубталоёни касалиҳои дил, чигар ва гурда, ки сабаби пайдошавии варами гардидаанд, низ фоиданок аст, зеро челон пешобро зиёду варамо нест мекунад (А.Д.Турова, 1987).

В.А. Коновалова (1956) таҷрибаҳои дар ҳайвонҳо гузаронда муайян намудааст, ки ҳангоми ба рағи варидаи ҳайвонҳо гузарондани дамхӯрдаи 10%-и меваи челон фаъолияти кишрҳои майнаро боздошта, нафаскаширо тез-тез ва пешобро зиёд мекунад.

Ба сабаби бой будани челон аз витаминҳои С ва Р, инчунин микроунсурҳои гуногун, махсусан оҳан, истеъмоли ӯ ба шахсони камхун ва камнируӣ тавсия мешавад. Инчунин истифодаи челон ҳангоми нарасидани витамини С дар бунӣ (цинга) низ манфиатнок аст.

Аз он ки челон фишори хунро паст менамояд ва қабзият меоварад, масрафи он ба беморони гирифтори фишори пастӣ хун ва қабзи рӯдаҳо тавсия намешавад.

Дар асоси челон доруи «Унабия» ҳамчун пешоброн истеҳсол мешавад.

Дар Ҳиндустон, Хитой, Афғонистон ва Тоҷикистон тару тоза истеъмол намуда, аз он челони хушк, қандин, ва консерваҳо тайёр намуда дар саноати қаннодӣ низ истифода мебаранд.

Онро дар мамолики гуногун, аз ҷумла, Ветнам, Хитой, ҳамчун маводи ранговар истифода мебаранд.

### Доруҳои челон

**Дамхӯрдан челон.** 15 г. меваи челони хушкро дар зарфи сирдор ё шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшида истодаро рехта, 1-2 соат дам дода, 1 қошуқи ошхӯрӣ чор бор дар як рӯз барои фишори баланди хун ва қабзияти рӯдаҳо истеъмол мекунанд.

**Обҷӯши челон.** 10 г. меваи хушкӣ челонро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯлонда, хунук карда, полонида, 4/1 стаканӣ, 3 бор дар як рӯз ҳамчун балғамкан, пешоброн масраф мекунанд.

### ЧИЛБАНД – хвош полевсй. *Egvisetum azvense L.*

Чилбанд гиёҳи бисёрсола буда, чилбуғум, бандак, буғумбанд, буғумак, буғумқаҳак, буғумалаф, пой кафтар низ мегӯянд.

Баландияш то 30 – 40 см. буда, ба оилаи чилбандиҳо мансуб аст. Ду навъи поя: спораовар (самаровар) нашвӣ (бесамар) дорад. Пояи самаровари чилбанд ростӣ бешоҳу барг, бӯр ё сурхтоби сершира буда, хӯшаи спорадор дорад. Аввалҳои баҳор қад кашида, баъди расидани спора (апрел – май) хушк мешавад. Пояи нашвини чилбанд рост ва сабзи сершоҳ буда, аз 6 то 12 банд дорад ва то 60 см. қад мекашад.

Чилбанд дар лаби чашмаву ҷӯй, соҳили дарё, ботлоқзор, марғзор ва харобаҳои сернам месабзад. Дар Тоҷикистон дар водии Зарафшон, Ҳисор, Дарвоз, Варзоб паҳн шудааст.

Қисмати доруии чилбанд пояю шохчаҳои сабзи он мебошад. Онро дар тамоми фасли тобистон, ҳангоми ҳавои хушк чамъоварӣ менамоянд, зеро намнокӣ гиёхро зуд сиёҳ мегардонад. Баъд аз чамъ кардан, шохҳои зард ва дигар узвҳои вайроншудаи рустаниро ҷудо карда партофта, қисми тозаи онро дар ҷои хушк гарми шамолрас хушк мекунанд. Гиёҳи хушкашро дар халта ё қуттиҳои коғазӣ ҷой дода, аз он муддати 4 сол истифода мебаранд.

Дар таркиби баҳши рӯизаминии чилбанд то 25% кислотаи кремнеӣ, алкалоидҳо, флаваноидҳо–эквизетрин, кемпферол–7–дигликозид, лютеолин, 4,7 г. % каротин, то 190 мг % витамини С,

кислотаҳои органикӣ, моддаҳои даббоғӣ, рағани эфир, қатрон ва ғайра мавҷуд аст.

Дар таркиби баҳши рӯизаминии рустанӣ инчунин макроунсурҳои К – 33,50, Са – 17,70, Mg – 2,70, Fe – 0,10, мг/г ва микроунсурҳои Mn – 0,09, Cu – 0,15, Zn – 0,32, Mo – 15,20, Cr – 0,02, Al – 0,04, Se – 30,00, Ni – 0,06, Sr – 0,35, Pb – 0,003, J – 0,09, В – 2,00 мк/г. муайян шудааст.

Дар тибби қадими мардуми форсу тоҷик чилбанд чун гиёҳи дармонӣ машҳур буд. Абуалии Сино овардааст, ки аспуланҷ (чилбанд) андар дараҷаи якум сард ва андар дараҷаи дуввум сард аст. Устод чилбандро барои табobati захму ҷароҳатҳои пӯст, хуншориҳо, омоси ҷигару меъда исҳоли хунин тавсия намудааст.

Амирдавлат Амасиангсӣ фармудааст, ки чилбанд милки дандонҳоро мустақкам намуда хунравӣ ва хунтуғқуниро рафъ месозад. Омосҳои ҷигару меъдаро шифо бахшида, ҷароҳати рӯдаро (ин ҷо сухан дар бораи рӯдаи рост меравад Ҷ.А.) нафъ мебахшад.

Ибни Байтор гуфтааст, ки агар онро кӯфта, шираашро ба бинӣ чаконӣ хунрезиро аз бинӣ манъ мекунад. Агар аз решааш дору тайёр сохта истеъмол намоянд аз дамкӯтаҳӣ ва сурфа судманд аст. Агар дар май ё об ҷӯшонда нӯшанд аз омосҳои ҷигар ё обхӯра нофет аст.

Мувофиқи гуфтаҳои Муҳаммад Ҳусайн табиати чилбанд сард ва хушк буда, ҳангоми сурфаи музмин, тангнафасӣ, варами ҷигар ва исҳоли аз намӣ ба амал омада фоиданок аст. Истифодаи обҷӯши чилбанд барои муолиҷаи захми рӯдаву масона манфиатовар аст «Чилбанд – овардааст, ин табиби машҳур-савдуро тавлид мекунад ва ҳамроҳ кардани қанд ин хосияти онро гум месозад. Ин гиёҳ дар тибби Тибет низ машҳур аст, онро чун доруи хунбанд ба қор мебзранд».

Дар тибби мардумӣ дамкардаи чилбанд барои муолиҷаи тарбод, ниқрис, ярақон, санги талхадон ва гурдаву масона, исҳоли хунин, сустии қори дил ва атеросклероз, сили шуш, сиёхтик (ишиас), касалиҳои пӯст, думбал тавсия шудааст. Тоҷикон ҷойи онро барои давои исҳоли хунин, захми меъда, илтиҳоби шуш, сурфа хунпартой истифода мебаранд.

Чилбанд хосияти пешоброн, зиддиилтиҳоб, зиддиуфун, зидди-микроб ва хунбанд дорад. Чилбанд таъсири дезинтаксикатсион (тоза кардани бадан аз захрҳо) дошта, ҳангоми захролудшавӣ аз сурб фоиданок аст ва радионуклетидҳоро аз бадан хориҷ месозад (Ковалева Н.Г., 1972; Землинский С.Е., 1958; Ҳочиматов, 1989; Махлаюк, 1993; Пилат Т.Л ва дигарон, 2001).

Муайян шудааст, ки чилбанд дар шакли дамхӯрда барои муолиҷаи пиелитҳо илтиҳоби роҳҳои пешобгузар, тарбод, фарбеҳӣ ва бемориҳои қалб нафъовар аст.



Дар тибби мардуми Олмон дамхӯрдаи онро барои муолиҷаи бемориҳои узвҳои нафас, ҳамчун хунбанд ва дар шакли обҷӯш барои муолиҷаи захмиҳои музмини чиркнок (шустан), ҷароҳат ва шакли ғарғара барои табобати бемориҳои илтиҳоби ҳалқу даҳон ба қор мебаранд.

Пайвастагиҳои салитсӣ, ки дар таркиби чилбанд мавҷуданд, моддаҳои, ки барои фаъолияти буняҳои гуногун, аз ҷумла инсон, заруранд. Ин пайвастагиҳо барои беҳ намудани қори бофтаҳо, пардаи луобӣ, рағҳои хунгард ва устухонҳои аҳамияти қалон дошта, ҳангоми ҷудошавии пешоб каллоидҳои ба вучуд меоранд ки ба кристаллизатсияи намакҳои монанди шуда, аз пайдоиши санги гурда пешگیری менамоянд. Аз ин сабаб дамкардаи чилбандро барои табобати атеросклероз, рағҳои хунгарди дил майнаи сар, маҷрои пешоб, санги гурдаву масона, силии шуш ва пӯст, захролудшавии бадан тавсия мекунад (Куреншов И, 2007).

Чун доруи пешоброн ҳангоми варамҳои ба сабаби сустшавии қори дил пайдо шуда тавсия медиҳанд. Дар ин ҳолатҳои истифодаи танҳо як обҷӯш ё қисми чилбанд пешобро хело зиёду варамҳоро паст мекунад. Баргари чилбанд дар он аст, ки дар ҳолати истеъмоли тақрорӣ ҳосияти дармони он кам ё гум намешавад.

Чилбанд инчунин ҳосияти хунбанд дошта, вақти лахтбандии хунро қӯтоҳ мекунад ва ҳангоми хунрезии бавосир ва раҳм манфиатнок аст.

Аз таҷрибаҳои дар ҳайвонҳои амалӣ шуда муайян аст, ки ҳангоми диабет аллоксанӣ (таҷрибавӣ), ки ҳангоми тавассути сӯзан ба ҳайвонҳои гузаронидани маводи аллоксан ба амал меояд, дамхӯрдаи 20% чилбанд миқдори глюкозоро дар хун 9,3 қам мекунад, ки аз ҳуссияти зиддидиабети он дарак медиҳад (А.Д. Турова, 1987, С.Я. Соколов, 1985).

Истифодаи чилбанд ба шахсони мубталои илтиҳоби шадиди гурда гломерулонефрит, нефроз манъ аст, зеро вай гурдаҳоро таҳриқ дода, илтиҳоби онро шадид мегардонад.

### **Истифодаи чилбанд ба ғизо**

Навдаҳои тару тозаи онро дар ғизо дар шакли обҷӯш ва бӯғӣ истифода мебаранд. Аз онҳо нугул, ғизои тунук, шӯре ва начинкаҳои тайёр мекунад.

Нугул аз чилбанд; 2 стакан пестикҳои (олоғи афзоиши модинаи рустанӣ) майда резакардаи чилбанд, 50 г. пиёзи сабз, 30 г. газна, 10 г. шулха ва 50г. қоқуи тару тозаро омехта ба болояш рағғани рустанӣ,

намак, қаймоқ (сметана) ва тухми майдарезашуда омехта истеъмол мекунад.

**Чилбанд бо шир:** 1 стакан чилбанд, 1 стакан шир, 15 г. қанд. Пестикҳоро аз рӯпӯшашон озод карда, шуста, майда карда, ба бо-лояшон ширро рехта, ба он қанд ҳамроҳ намуда, 10 дақиқа нигоҳ дошта истеъмол мекунад.

### Доруҳои чилбанд

**Дамхӯрдаи чилбанд:** 30 г. чилбанди майдакардаи хушкро ба зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, аз доқа гузаронида, дар як рӯз 2-3 стаканӣ истеъмол намоед.

**Ҷушобаи чилбанд:** 3-4 қошуқи ошхӯрӣ чилбанди майдакардаро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар ҳаммоми бугӣ 30 дақиқа нигоҳ дошта, дар ҳарорати хона хунук намуда, аз доқа полонида, ҳаҷми онро то ҳаҷми аввала оварда, ним стаканӣ 2-3 бор дар як рӯз 1 соат пас аз истеъмоли гизо нӯшед.

**Ҷушобаи чилбанд:** 2 қошуқи ошхӯрӣ чилбанди хушку майдашударо дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 литр оби ҷушидаистодаро рехта, 10 дақиқа ҷушонида, 20 дақиқа печонда, дам дода, пас полонида, 1 стаканӣ, 2-3 бор барои муолиҷаи маҷрои пешоб истифода баред.

**Дамхӯрдаи чилбанд:** 20 г. чилбанди хушку майдакардаро дар зарфи шишагин андохта, ба боляш 1 литр майи сафедро рехта, 2-3 рӯз дар ҷои торик нигоҳ доред ва ҳар бор онро лиқонед ва пас аз 3 рӯз ним стаканӣ барои рафъи хунрезӣ истифода баред.

### ЧОЙ – чай. *Thea sinensis* L.

Чой дарахт ё буттаи ҳамешасабз аст ва ду намуд: чинӣ ва ҳиндӣ дорад. 4-5 ҳазор сол пеш мардуми Осиёи Ҷанубӣ-Шарқӣ барғҳои ҷойро меҳонданд ва аз он лаззат мебурдаганд. Сипас, онҳо ба хушконида ни он сар карданд, ки тамоми сол истифода намоянд. Маълум шуд, ки вобаста аз тарзи хушк кардан якчанд намуди ҷойро, ки лаззатҳои ба худ хос доранд, метавон тайёр кард.

Вобаста аз тарзи коркарди (ферментацияи) баргаш се навъи ҷой: кабуд, зард ва сиёҳ мавҷуданд. Аз як буттаи ҷой метавон ҳамма намуди онро, яъне ҳам ҷой сиёҳ, ҳам ҷойи зард ва ҳам ҷойи кабуд гирифт. Агар ба барғҳои ҷой танҳо бо бӯр таъсир расонанд, барғҳои он кабуд менамояд (ҷой кабуд) ва агар дар зерин таъсири ферментҳо ва ҳарорати хеле баланд ҷойро хушк кунанд, барғҳои он сиёҳ мегардад (ҷой

сиёҳ). Барои ҳосил кардани чойи зард баргҳои рустаниро зери таъсири ферментҳо кам мегузоранд.

Барги чой аз ҳар гуна моддаҳои кимиёвӣ бой буда, миқдори онҳо дар таркиби чои кабуду сиёҳ фарқ мекунад. Дар 100г. чой хушки кабуд 14-18г. танин, 22г. сафеда, 7,2 карбогидратҳо, 4,5г. нахи гизой, 1,6г. кислотаҳои органикӣ, витаминҳои В1, В2, РР, С ва Р, намакҳои калий, натрий, магний, кальций, фосфор, оҳан, фтор, мис, кобальт, манган ва ғайра мавҷуданд. Дар зери таъсири ферментҳо ва ҳарорати баланд миқдори як қисми моддаҳои таркиби барги чой кам, қисми дигараш зиёд мешавад. Аз ин рӯ, муайян шудааст, ки миқдори танин, витаминҳо ва унсурҳо дар чои сиёҳ нисбати чои кабуд хеле каманд.

Дар таркиби ҳама навъи чой алкалоидҳои кофеин, теобромин ва теофиллин мавҷуданд, ки ҳосияти барангехтани системаи асабро доранд. Миқдори кофеини чой нисбати миқдори ин алкалоид дар қаҳваю какао хеле зиёд буда, то 4 ҷузъи вазни баргашро ташкил медиҳад.

Вобаста ба истеҳсоли саноатӣ, намудҳои гуногуни чой, аз ҷумла, чойи сиёҳи байхӣ, чойи кабудӣ байхӣ, чойи дар шакли хитчаҳо сохта истеҳсол мешавад. Чойҳо инчунин аз рӯи навъҳо, навъи 1, 2, 3 ва «Экстра» тақсим мешаванд. Дар баробари ин ба чойҳо номи мавзӯёҳое, ки парвариш меёбанд, дода мешаванд, аз ҷумла, гурҷӣ, хитой, сейлонӣ, ҳиндӣ, озарбойҷонӣ, краснодарӣ ва дар вақтҳои охир чойҳо бо номи шаҳр ё истеҳсолкунандаҳояшон гузошта мешаванд, чойи «Аҳмад», «Алқозай», «Империл», «Сулаймон», «Дастагули Озарбойҷон», «Дастагули Краснодар» ва ғайра.

Чойи Краснодар аз рӯи таъмаш ба чои Сейлонӣ шабоҳат дорад. Чойи гурҷӣ нисбати чойи Краснодар аз рӯи таъму наҳхаташ султан аст. Чойи Озарбойҷон ба гурҷӣ монанд аст. Чойи истеҳсоли Хитой дорои хусусиятҳои баланди сифатнок ва таъму наҳхати хуш аст. Чойи ҳиндӣ дар олам чои басо баландро ишғол намуда, аз рӯи воридот дар бозори ҷаҳонӣ пешсаф аст. Чойи Сейлон аз рӯи таъму наҳхаташ ба чойи ҳиндӣ монанд аст (В.М. Аханова ва диг. 2000).

Дар Руссия чой танҳо баъди соли 1638, вақте ки сафирони Олтинурда халтаҳои онро ба русҳо тақдим карданд, паҳн шудааст. Аммо дар Эрону Тоҷикистон хеле аз ин пеш паҳн шудааст, зеро олими асри X-XI-и тоҷик Абурайҳони Беруни дар китоби «Сайдана»-и худ дар бораи он маълумоти кофӣ додааст.

Мувофиқи гуфтаҳои ӯ чой ягон таъсири манфӣ надорад ва нӯшидани ӯ хунро тоза ва гармии зиёди баданро берун мекунад ва беҳтарин доруст зидди оқибатҳои бади шароб.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ овардааст, ки табиати чой гарм ва

хушк буда, руху чисмро қувват мебахшад ва ба меъдаву рӯдаҳо фоидаовар аст. Арақовару пешоброн ва ташналикан мебошад, дарди сар, илтиҳоби меъда, бӯи бади даҳон, касалиҳои дил, бавосир ва сустии гурдари нек бошад. Ҳамроҳ кардани наботу шир ба чой талхӣро ӯро барҳам медиҳад.

Дар тибби мардумӣ чойро чун муқаввӣи бадан, подзаҳр, табишкан ва пешоброн ҳангоми мондашавӣ, таби баланд, захролудшавӣи буня, дарди сар ва ғайра истеъмоли менамоянд.

Шаммашро бошад, барои табобати думбал, захм ва гулмиҷа бо роҳи гузоштан ба чой осебдида, мавриди истифода қарор медиҳанд.

Сараввал хусусияти зиддимикробӣи чой муайян шуда буд, аз ин рӯ онро барои муолиҷаи исҳоли хунин истифода мебарданд (З.М. Эвенштейн, 1989).

Таъсири табобатӣи чой аз таркиби кимиёвиаш хеле вобастагӣ дорад. Моддаҳои даббоғӣ, хусусан катахенҳои чой миқдори холестерин ва дигар равғанҳоро (липидҳоро) дар хун ҳал мекунад ва қобилияти нуфузпазирии капиллярҳоро баланд мебардоранд. Аз ин рӯ, истеъмоли чой барои муолиҷа ва пешгирии бемории атеросклероз, диққи нафас, бемории аллергӣ ва зинаи аввали бемории фишори баланди хун фоидабахш аст (А. Сияяков, 2000).

Дар зери таъсири чой фаъолияти хунофари мағзи устухон беҳтар шуда, миқдори ҳуҷайраҳои хун меафзояд. Дар баъзе беморхонаҳои машҳури дунё чои кабудро бо ҳамроҳии дигар доруҳо барои муолиҷаи касалиҳои никрис, тарбод, фишори баланди хун ва илтиҳоби музмини чигар истифода менамоянд.

Чойи кабуд фаъолияти хунофарии мағзи устухон ва ҳосилшавии протромбинро дар чигар, ки дар лахтшавии хун нақши муҳим мебозанд зиёд карда, ба захирашавию мубодилаи витамини С нисбати чойи сиёҳ зиёдтар мусоидат мекунад. Чойи кабуд моҳияти эластикӣи деворҳои рағҳои хунгардро ҳифз намуда, онҳоро аз ҳосилшавӣ ва таъсири суддаҳои холестеринӣ ва бемории атеросклероз эмин медорад (З.М. Эфенштейн, 1990).

Муайян шудааст, ки баргҳои чой аз моддаҳои даббоғӣ, танинҳо бой буда, таъсиралон ба таъсири витамини Р шабоҳат дорад. Аз рӯи таҷрибаҳои дар мушҳо гузаронда маълум шуд, ки танинҳои чой деворҳои рағҳои хурди хунгардро мустақкам намуда, хунрезӣҳои шушро, ки дар натиҷаи паст фурумадани фишори атмосферӣ ба амал меояд, рафъ месозад (В.Петков, 1988; З.М. Эвенштейн, 1990; Г.Л.Тышкевич, 1990).

Сабаби зинда мондани баъзе шахсонро дар Хиросима ва Нагасаки баъди истифодаи бомбаи атомӣ ба истеъмоли ҳаррӯзаҷи чои кабуд

медонанд. Зеро маълум шудааст, ки чой муқобилати буняи инсонро нисбати моддаҳои радиоактивӣ баланд карда, хоричшавии онҳоро метезонад.

Чойи ду-серӯза таъсири микробикуш дошта, нушидани он процесси пӯсиданро (тосидан) дар рӯдаҳо нигоҳ медорад. Аммо чойи дуру дароз нигоҳ дошташуда, бӯй ва лаззаташро гум мекунад, витаминҳояш вайрон мешаванд, миқдори кислотаҳои органикӣ ва моддаҳои пуринасос дар он зиёд мешаванд, ки метавонанд ба касалиҳои гуногун, махсусан никрис ва вайроншавии мубодилаи намакҳо дар буня биёрад.

Ашхосе, ки гирифтори фишори пасти хун аст, бояд аз нушидани чойи кабуд парҳез кунад. Ва ба ин шахсон истифодаи чойи сиёҳ қобили қабул аст, зеро бо таъсири чойи сиёҳ дар баъзе мавридҳо фишори хун баланд мешавад.

Хусусиятҳои табобати чой асосан бо маводи ғайриорганикӣ таркиби он алоқаи зич доранд. Катахенҳои таркибаш ниғозати деворҳои рағҳои хурди хун (капиллярҳо) паст намуда деворҳои эластикӣ онҳоро эмин медоранд ва боз онҳо маводи захрогинро бо худ пайваста аз буня хорич мекунанд.

Кофеин, теобромин ва теофиллин таркиби чойи қору ғайриорганикӣ таркиби системаи асабро ба танзим медарорад, аз чумла, кофеин ғайриорганикӣ фикриро, ҳисмонии теобромин ва теофиллин рағҳои хун арди майнаро васеъ намуда, мондашавӣ ва дарди сарро рағи месозад (В.Петков, 1988; Г.Л. Тышкевич, 1990).

Муайян шудааст, ки чойи дандонҳоро мустақкам намуда сиёҳшавии дандонҳоро (кариес) пешгирӣ мекунад ва сабаби ин омил дар он аст, ки дар ҳар қулт чойи масраф шуда миқдори фтор нисбати ҳамин меъёр об 3 баробар зиёд аст. Миқдори фтор дар чойи кабуд нисбати чойи сиёҳ зиёдтар аст.

Равғани атрии чойи системаи асабро ғайриорганикӣ намуда, тақсимшавии ҳуҷайраҳои гайримукаррариро монъе шуда, хусусияти зиддиинфекционӣ, зиддивирусро дорад буда, барои муолиҷаи захмҳо, сӯхтагӣ, думбал, сиёҳдумбал ва зуком, бронхит, сил, бемории замбуруғи истифода мешавад (В.В. Николаевский, 2000; Т.Ю. Суркова, 2005).

Барои муолиҷаи рихинакҳои рӯй дар 2-3 рӯзи аввал рӯйро бо тампони пахтагин, ки дар омехтаи равғани чойи ва об дар таносуби 1:1 гайёр шудааст, тоза карда, пас рӯйро бо 3-5 қатра равғани дар 500 мл. оби гарм омехта мешӯянд.

Истеъмоли чойи барои занҳои тавлидгар, кӯдаки синамак дошта, занҳои ҳомила ва кӯдакон дар мавриди истеъмоли гизо қобили қабул нест, чунки полифенолҳои таркиби чойи маводи оҳанро ба худ пай-

васт намуда аз буя хориҷ мекунад ва хавфи сар задани камхунӣ аз норасоии оҳанро ба миён меорад.

### Доруҳои чой

**Обҷуши чой.** 100 г. чойи хушкӣ кабудро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 литр оби ҷушидаистодаро рехта, 30 дақиқа дам дода, пас онро дар муддати 1 соат дар оташи паст ҷулонда, аз оташи гирифта, полонида, ба болои боқимондаҳои чой боз 1 литр об рехта, 40 дақиқа меҷушонанд ва полонида ҳарду ҷушобро омехта, ба зарфи шишагин рехта, тамиз дода, онро 1-2 қошқачагӣ барои кӯдакон ва 1-2 қошқуки ошхӯрӣ барои одамони калонсол 4 бор дар як рӯз, ним соат пеш аз истеъмоли ғизо барои исҳоли хунини шадид дар муддати 5-10 рӯз ва исҳоли хунини музмин (дизентерия) 16-20 рӯз истеъмом мекунанд.

### ЧУВОРӢ – кукуруза обыкновенная. *Zea mays* – L

Онро чуворимақка, мақка, маққай ва зиррат низ мегӯянд. Чуворӣ рустании яқсола буда, дарозиаш дар баъзе минтақаҳо то 6м мерасад. Ватанаш Гватемала ва Мексика мебошад, ки дар он ҷо онро қариб 700 сол боз парвариш мекунанд.

Фидоӣёни ҳинду пояи онро чун рамзи ғалаба дар идҳо ва маърақаҳои динӣ гирифта мегаштанд. Ва ҳатто баъзе қabilaҳои ҳинду ба он сачда мекарданд. Дар Аврупо дар бораи чуворӣ соли 1492 баъди расидани мактуби Христофор Колумб оғаҳӣ пайдо намуданд.

Аз Амрико чуворино ба Испания, Италия ва Фаронса оварданд. Португалия бошанд тухми онро ба Ҳиндустон, Чин фиристоданд. Сипас ба воситаи Эрону Туркия звал ба Кафқоз ва баъд онро ба Осие Марказӣ, Молдова, Украина оварданд.

Дар Тоҷикистон чуворино ҳамчун маводи ғизоӣ ва ғизои ҳайвонҳо кишт мекунанд.

Дар тибб асосан кокули чуворӣ ё риши чуворино истифода менамоянд. Онро дар моҳҳои август, сентябр ҳамчун карда, дар чойҳои хушкӣ гарм ва соя рӯи порчаи қоғаз меҳушконанд.

Дар таркиби кокули чуворино стероидҳои ситостерол ва сигмастерол, гликозиди талх (1,15%), сапонинҳо (3,18), криптоксантин, равған (то 2,5%), равғани эфир 0,012%, витаминҳои В1, В2, В3, В6, В12, Д, Е, К, С, флаваноидҳо, кислотаи пантотен (витамини В15), алкалоидҳо, шилм, то 2,7%, оҳар то 61% мавҷуд аст.

Дар таркиби кокули чуворӣ инчунин макроунсурҳои К-33,20, Са-

2,90, Mg-2,30, Fe-0,20, мг/г ва микроунсурҳои Mn-15,00, Cu-10,30, Zn-69,70, Co-0,16, Cr-0,72, Al-175,56, Ba-3-3,44, Se-0,15, Ni-0,96, Pb-4,00, B-5,60, 11-0,007 мкг/г. муайян шудааст.

Донаи ҷуворӣ, ғайр аз аҳамияти ғизоӣ боз хусусияти шифоӣ низ дорад. Дар таркибаш: 19,5% сафеда, 6,5% равғани рустаниӣ, 67% карбогидридҳо, 2,5% ғоз ва 14-15% об муайян шудааст. 100г. ҷувори дорон 338 ккал. энергия мебошад.

Дар таркиби донаҳои ҷуворӣ равған, ки бо номи равғани ҷуворӣ маълум аст, оҳар, декстрин, витаминҳо, махсусан витамини E хело зиёд аст.

Дар яке аз ривоятҳои ҳиндувони Амрико омадааст, ки ду нафар мӯйсафеди боиззати ҳинду Иксумукан ва Иксипяек – ҳудоҳои Субҳ ва Шом ҳафт рӯз беист кор карда ҷувориро ихтироъ намуданд. Онҳо ба ӯ ранги тило (зард), ки нишонаи давлатмандӣ аст, як қатра шири оҳу, ки дар вақти чакидан сурати дилро нишон медиҳад, барои қуввати дил як қатра хуни пума, барои тавоноӣ сугунмӯҳраи барсуқ, барои рӯҳи тавоно пари сарпӯши чанговари таво ва абадзиндагӣ як ҳиссаи яшмаи кабуд ва барои он ки ихтироӣ онҳо дар олам паҳн шавад ба он панҷаҳои шоҳинро ҳамроҳ карда, бо пусти мор печондаанд, ки ҳар сол пушташ иваз шавад ва онро ба замин ғуронданд. Ана ҳамин тавр ба дунё ҷуворӣ пайдо шуд, ки то имрӯз дар мамӯлики Амрико лотинӣ мепарастанд.

Дар тибби мардумии Булғор риши ҷувориро ҳамчун пешоброн барои муолиҷаи бемории гурда ва муолиҷаи атеросклероз, хунравихоии раҳм, хунрезихоии бинӣ истифода мебаранд (В. Петков, 1988).

Дар тибби мардумӣ кокули ҷувориро асосан ҳангоми касалиҳои чигар ва гурда истифода менамоянд. Дамкардаи онро ҳангоми дардҳои шадидаи гурдаю масона ва талҳадон васеъ ба кор мебаранд.

Инчунин табибони мардумӣ кокули ҷувориро ҳангоми тарбод, ниқрис ва дарди мафосил тавсия менамоянд. Зимодашро бошад рӯи пушт ҳангоми дардҳои узвҳои хоричӣ мегузоранд.

Кокули ҷуворӣ аз моддаҳои фаъоли ҳаётӣ бой аст ва аз ин рӯ, вай таъсири хело ғуногун дорад. Маълум шудааст, ки дамкардаи он хосияти

талҳарон, пешоброн ва хунбандӣ дорад. Пас аз истеъмоли доғуҳои кокули ҷуворӣ миқдори талха зиёд шуда, таркиби кимиёнаш беҳ мегаҳад. Кокули ҷуворӣ миқдори холестерин ва билирубинро дар талха зиёд карда, хоричпаавии онро метезонад.

Дамкардаи онро барои муолиҷаи илтиҳоби талҳадон ва роҳи талха (холецистит, холангит) илтиҳоби музмини чигар, гурда ва чун дорун

пешоброн барои санги гурдаву масона ва варамҳое, ки аз сустии дил ба вучуд омадаанд, истифода менамоянд.

Витамини К, ки дар таркиби кокули ҷуворӣ мавҷуд аст, миқдори тромбоцитҳо ва протромбинро дар хун зиёд карда, хунбастро метезонад ва ҳангоми хунрезии гуногун ғайданок аст.

Дар таркиби рағғани ҷуворӣ триглицеридҳо, кислотаҳои олеин то 45%, линолеин то 48%, палмитин, стерин, арахинӣ, капроноӣ, каприлӣ, капринӣ ва фитостеринҳо мавҷуд аст.

Таъсири шифоии рағғани ҷуворӣ ба маводи дар боло гуфтаи таркиби он алоқаи зич дорад.

Кислотаи линолевӣ миқдори холестерини таркиби хунро кам мекунад, яъне ӯ ба вайроншавии мубодилаи липидҳо дар хун таъсир расонда ба хоричшавии липидҳои атерогенӣ аз буня мусондат мекунад.

Фитостерин ғайр аз таъсири зидди атеросклерозӣ боз ба ҷабдашавии холестерин аз узвҳои ҳозима ба хун монё мешавад.

Витамини Е бошад мубодилаи сафедасуруст ва девори капиллярҳо мустақам намуда, ҳуҷайраҳои асабҳо аз вайроншавӣ эмин меорад (Д. Мураева, 1991, С.Я. Соколов ва диг., 1985.).

Аз партовҳои ҷуворӣ кислотаи глутамин истеҳсол мешавад, ки дар табобати беморони мубталои бемории саръ, бемории рӯҳӣ, полимелит ва бемории даун ба кор мебаранд.

Аҳамияти ғизоии дони ҷуворӣ низ калон буда, кори дастҳои гуворишро муътадил месозад. Донаҳои обпази ҷувориро ба беморони камхун, касалиҳои ҷигару талҳадон ва варамҳо тавсия мекунад.

Таҷрибаҳои илмӣ нишон додаанд, ки риши ҷуворӣ гирифта хуби пешобронӣ мебошад. Онҳо аз буня миқдори зиёди кислотаи мочевин ва фосфатҳо хорич месозанд.

Дар баробари ин маводи риши ҷуворӣ дорои хусусияти хуби талҳарониянд. Ин хусусиятро рағғани аз донҳои ҷуворӣ гирифта низ дорад. Мувофиқи маълумоти олимони ҳангоми дар таҷрибаҳо ба сағҳо дар шиками наҳор ҳурондани 50 г. рағғани ҷуворӣ тавассути мушоҳидаи рентгенӣ муайян кардаанд, ки он кашишхӯрӣ, тонус ва моторикаи мушакҳои маҷрои талҳаро зиёд мекунад. Тавассути ин мушоҳидаҳо боз тезу пурқувват кашишхӯрии деворҳои талҳадон ва зиёд шавии фаъолияти сфинктери оддиро муайян намудаанд (В.Петков, 1988; З.М. Эвенштейн, 1990; Г.Л.Тышкевич, 1990).

Рағғани ҷуворӣ аз кислотаҳои носери ҷарбу бой буда, онҳо дар мубодилаи липидҳо ва холестерин нақши муҳимро ба ҷо меорад. Аз ҷумла, миқдори холестерини зиёдатиरो дар буня кам намуда, ба тағшоншавии он дар деворҳои рағҳои хунгард роҳ намениҳанд. Вобаста



ба ин истеъмоли равғани ҷуворӣ бо ғизо дар пешгирии ва муолиҷаи бемории дил ва рағҳои хунгард ниҳоят муфид аст. (Т.Л. Пиллат ва диг., 2000).

Муайян шудааст, ки ҳангоми ба рағи варид гузарондани маҳлули ришти ҷуворӣ дар ҳайвонҳо лахтшавии хун зиёд шуда, миқдори протромбин аз ҳисоби витамини К3 меафзояд, ки ин аз хусусияти хунбандии маводи ришти ҷуворӣ дарак медиҳад.

Ришти ҷуворӣ ба мубодилаи карбогидридҳо низ таъсири мусбат мерасонад, ки он аз таъсири гликокининҳои таркиби он амалӣ мешавад (А.Д. Турова, 1987).

Аз ин рӯ, ришти ҷувориро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон, (холесистит), тангшавӣ ва илтиҳоби маҷрои талха, санги талхадон, зотулкебид, санги гурда ва маҷрои пешоб, хунравиҳо истифода мебаранд (А.Д. Турова, 1987; А.Синяков, 20004 Н. Куреннов, 2007).

### Истифодаи он дар ғизо

Ҷуворӣ ба гуруҳи маҳсулоти ниҳоят муҳими гизой дохил мешавад, ки дар аксари мамулики Амрикои Лотинӣ қисмати зиёди номгӯи ғизоии аҳолии ин минтақаро дар бар мегирад, аз ҷумла, нони ин аҳоли аз орди ҷуворӣ пухта мешавад. Ҷуворӣ дар об пухта ниҳоят болаззат буда патароқ (хлопя)-ҳояшро аксари аҳолии қурраи замин истеъмом мекунад. Дар саноати хӯрокворӣ аз он консерваҳо, патароқи ҷуворӣ истеҳсол мекунанд.

### Доруҳои ҷуворӣ

**Риши ҷуворӣ (Stigmata Maydis):** таркибашро ситостерол, стигмастерол, равғани чарбу, равғани атрӣ, салонинҳо, витаминҳои К ва С, гликозидҳои талх ва диг. ташкил медиҳад.

Хусусиятҳои талхарон, пешоброн ва хунбанд дорад.

Онро барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон, илтиҳоби маҷрои талха, зотулкебид, хунрезӣҳо мефармоянд.

**Тарзи истифодабарияш:** обҷушашро 1-3 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз истеъмом мекунанд.

Риши ҷувориро дар қуттиҳои картонии 50 г. истеҳсол мекунанд.

Мӯҳлати истифодабарияш то 3 сол.

**Обҷуши кокули ҷуворӣ:** 3 қошуқи ошхӯрӣ ришти майдакардаи ҷувориро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш як стақан оби ҷӯшидаистодаро мерезанд ва дар оташи паст 30 дақиқа ҷӯшонда, полонида ва 10 дақиқа хунук карда, 1/4 стакани 3-4 бор дар як рӯз пеш аз ғизо ҳамчун маводи талхарон ва хунбанд ҳангоми холесистит, варамҳои дасту по, тангшавии роҳҳои талха ва хунрезӣҳо истифода мебаранд.

**Дамхурдаи риши ҷуворӣ:** 15 г. риши ҷувориро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дам дода, полонида 1 қошуқи ошхӯрӣ дар як рӯз 3 бор ҳамчун оромбахш масраф мекунанд.

**Обҷуши риши ҷуворӣ:** 10 г. риши ҷувориро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1,5 стакан оби хунукро рехта, дар оташи паст 30 дақиқа ҷушонда 1-2 қошуқи ошхӯрӣ, дар як рӯз 3-4 бор барои кам кардани вазни бадаш масраф мекунанд.

**Қиёми моеъгии риши ҷуворӣ** (*Extractum Stigmatium maudis fluidum*) – шаффофи ранги сурхи бурранг дошта, 30-40 қатрагӣ, 2-3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

### **ЌУФТОФАРИД – ятрышник. Orchis**

Онро саълаб, бузидон, селаб, суглаб низ мегӯянд. Рустании бисёрсолаи алафӣ буда ба оилаи саълабиҳо мансуб аст.

Баландиаш то 25см. мерасад. Решаи панҷашакли иборат аз ду реша, меваш лӯндашакли тухммонанд. Барги нештаршакл, гули одатан бунафӣ ё нофармони арғувонӣ ва ғӯза дорад.

Барои муолиҷа бехмеваи онро истифода мебаранд, ки баъди ба охир расидани шукуфтани гулҳои он ба ҷо меоранд. Пас аз чидани бехмева аз лою гил ва пӯсташ тоза карда, ба риштаҳо кашада, дар оби ҷушон 2-3 дақиқа нигоҳ медоранд ва дар ҳавси кушод хушк менамоянд.

Ќуфтофарид дар қисми ғарбии Руссия, Украина, Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон нумӯ меёбад.

Дар табиат навъҳои гуногуни ҷуфтофарид дида мешавад. Аз ҷумла, *Orchis marial*; *O. Militaris* L.; *O. Masculo* L.; *O. Masculta* L.; *O. Latifolia* L.; *O. Palustris* Jack; ва дар Тоҷикистон *Orchis pseudclaxiflora* Czer nitak ва ғайра.

Дар таркиби бехмеваи ҷуфтофарид то 50% луоб, ки аз полисахаридҳои маннана иборатанд, 27-31% оҳар, 13% декстрин, 1% сахароза, пентоза, метилдентоза, маводи талх, рағғани атригин, намакҳои минералӣ ва ғайра иборат аст. Дар таркиби бехмевааш 50% луоб ва 30% оҳар мавҷуд аст.

Хусусиятҳои шифоии ҷуфтофарид ханӯз аз замонҳои қадим маълум буд. Олими машҳури Юнони Қадим Дискудус навишта буд, ки решаи он ба ду тухм шабҳат дорад, онро мисли булбус бо мураббо истеъмол менамоянд. Ва агар мард ҳиссаи зиёди онро истеъмол намояд занҳои ӯ фақат писар мезоянд ва агар ҳиссаи камтари онро истеъмол намояд аз ӯ фақат духтар тавлид мешавад.

Абуалий ибни Сино дар «Ал-Қонун» овардааст, ки чуфтофарид омосҳои бағмаиро ҳал кунад, решаҳои пок кунад, бандҳоро бикӯшонанд ва қулоғро рафъ созад. Дар рисолаи «Алвоҳия» фармудааст, ки дарди мафосил, нҷқрису тарбодро даво буда хосияти подзаҳрӣ дорад.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки чуфтофаридро ба забони арманӣ шандзук мегуянд, решааш аз ду регамева иборат аст. Агар аз бегоҳ решаи тару тозаи онро бо шир истеъмол намоянд, қувваи боҳро зиёд мекунад. Агар бемори мубталои омос ва бавосир буги онро қабул намояд, яъне дар буги он омосро дорад ва дар буги он шинад омосу бавосирро рафъ мебахшад. Чуфтофарид инчунин илтиҳоби даҳонро шифо бахшида, исҳодро рафъ месозад ва ҷароҳатҳои музминии саратонро шифо мебахшад.

Мувофиқи маълумоти М. Ҳочиматов (1989) тоҷикон обҷӯши бехмеваи (*O. Pseudolaxifloran Czerniak*) чуфтофаридро ҳангоми кашшпӯри (иктилоҷи) дасту по, фалаҷ, илтиҳоби меъда ва санги гурда истифода мебаранд. Бехмеваи чуфтофаридро бо мураббо ҳамчун маводи қувватбахш ба мӯйсафедон ва беморони мубталои сил мефармоянд, бехмеваи онро бирён намуда, орд карда, аз он чой тайёр намуда, гармогарм барои муолиҷаи сурфа, илтиҳоби найчаҳои роҳи нафас ва оромбахшии асабҳо менӯшанд. Бехмеваи чуфтофаридро дар шир ҷӯшонда барои муолиҷаи сулфа ва афзудани боҳ ҳангоми сустшавии муносибати ҷинсӣ мефармоянд.

Дар тибби мардуми рус луоби аз бехмеваи он тайёркардари истифода мебаранд, ки он хосияти рӯҳафзо, зиддииктилоҷ ва фарогирии пардаи луобии меъдаро дорад.

Аз ин рӯ, ҳангоми бемории меъда захми меъда, илтиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит), ҷароҳати рӯдаи дувоздаҳангуштаи кӯдакон, илтиҳоби хичак ва ҳамчун подзаҳр истифода мебаранд. Онро инчунин ҳангоми касодшавии қобилияти асабҳо, сустшавии қувваи ҷинсӣ ва косташавии қувваи буня баъди бемории дуру дароз истеъмол мекунанд. (В. Махлаюк 1993).

Луоби бехмеваи чуфтофаридро ҳангоми илтиҳоби найчаҳои шуш (бронхит), роҳҳои болоии нафас, илтиҳоби даҳон ва ҷароҳатҳои меъдаю рӯда мефармоянд (А.Д. Турова ва диг., 1984; А. Сияков, 2000; Н. Куреннов, 2007).

Дар китобҳои кӯҳнаи русӣ онди хусусияти шифоии ин рустанӣ тарзи истифодаи обҷӯши меварешаи чуфтофарид ҳангоми бемории меъдаю рӯда (ҷароҳати меъдаю рӯдаи 12 ангушта) илтиҳоби пардаи луобии меъда, бронхити музмин ва ғайра оварда шудааст.

Дар тибби Тибет онро ҳангоми заҳролудшавӣ, камшавии оби манӣ ҳамчун маводи қувватафзо истифода мебаранд.

Дар Булгористон бехмеваи чуфтофаридро ҳамчун маводи зиддиилтиҳобии фарогираҷдаи пардаи луобии меъда, илтиҳоби найчаҳои шуш истифода мебаранд. Дар Австрия бехмеваи чуфтофаридро ба мубталоеъни пардаи луобии меъда (гастрит) тавсия медиҳанд. Дар Полша барои бемории меъдаю роҳи нафас истифода мебаранд.

Дар тибби байторӣ бехмеваи чуфтофаридро дар шакли луоби ғафс ҳамчун маводи фарогиранда, илтиҳоби хичак ва ҳангоми захрелудшавии ҳайвонҳо истифода мебаранд. Обҷушапро дар меъёри 1:20 ҳангоми қабз обшикам мекунад. Меъёри истеъмоли он барои аспҳо 25-50г. ҳайвонҳои калони шохдор 30-100г. гӯсфандон 10-30г. хукҳо 5-20г. ва сағҳо 1-5г. мебошад.

Оиди ин растанӣ ривоятҳои зиёде мавҷуданд, яке аз он қиссаи халқии литвонист, ки онро Анна Сакс дар китоби «Афсона дар бораи гулҳо» овардааст. Оиди ишқи ҷавони латыш Янис ва духтари соҳибҷамол Занэ суҳан меравад, ки якдигарро дӯст медоштанд.

Занэи соҳибҷамол гулҳоро дӯст медошт ва ҳамеша бо онҳо хонаи худро оро меод ва ҳамроҳи модараш беморонро аз ҳар гуна иллатҳо муолиҷа мекард. Ҳар сол ҷавонон иди дӯстдоштаи худ-шаби Иван-Куполаро (шаби Янови)-ро дар ҷангал, дар атрофи гулхан ва ихотаи гулҳо ид мекарданд.

Дар яке аз ин идҳо ҷавонон худро бо гулҷамбарҳои духтарон оро дода, саргарми шодӣ буданд. Одамон мегуфтанд, ки гулҳои аз ҷама зебо дар санавбарзори сиёҳ мерӯянд. Вале он ҷоро гули бадҳайбат посбонӣ мекунад.

Гул бошад, чашмаву гулзори атрофашро посбонӣ мекунад ва духтарҳои ҷасурро, ки ба он ҷо барои ҷидани гулҳо мерафтанд бо афсун ба гул мубаддал мекард. Занэ ба гапҳои Янис гӯш надода ба он мавзё рафт то ки гулҳои зеборо ҷида биёрад.

Вақте ки ӯ ба он ҷо расид ва гули меҳостагиашро дарёфт ва хост, ки онро ҷинад, садои хандаи ҳаҷимолуди гул баромад ва Занэ ба гуни чуфтофарид мубаддал гашт.

Дар тибби амалӣ низ луоби бехмеваи чуфтофаридро барои муолиҷаи ҷароҳати меъдаю рӯдаи дувоздаҳангушта, ки ба зиёд ҷудошавии шираю туршии меъда мегузарад, мефармоянд.

Ин хусусияти шифоии луобии чуфтофарид дар таҷрибаҳо бо ҳайвонҳо тасдиқи худро ёфтааст (С. Я. Соколов, 1985).

### Истифодаи он дар ғизо

Дар Кафқоз аз бехмеваи чуфтофарид шӯрбо, полуда мепазанд ва орд карда ба ҳамир ҳамроҳ мекунад.

### Доруҳои ҷуфтофарид

**Луоби ҷуфтофарид:** 3-5 беҳмеваи онро реза карда, 1/5 стакан оби хунук омехта, ба боляш то 1,1/2-2 стакон оби ҷушидаро охиста-оҳиста мерезанд ва 10-15 дақиқа аралаш мекунанд. Луобро ҳангоми ҷароҳати меъда, рӯдаи 12 ангушта, гастрит, илтиҳоби найчаҳои шуш (бронхит) 1-2 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор то ғизо дар як рӯз истеъмол мекунанд. Барои обшикам луобро истифода мебаранд. Барои як обшикам 40-50мл. луоб лозим аст.

**Дамхӯрдаи беҳниёзи ҷуфтофарид:** 1 қошуқи чойхӯрӣ решаи майда кардаву хушкро дар зарфи сирдор андохта, ба боляш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 15 дақиқа дам дода, полонида, ним стакани 3 бор дар як рӯз ҳамчун балғамрону фарогиранда истифода мебаранд.

**Обҷуши беҳниёзи ҷуфтофарид.** 2-3 г. хушку хокаи онро ба зарфи сирдор андохта, ба боляш 2 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷушонда, 30 дақиқа хунук намуда, полонида, ним стакани, 3 бор дар як рӯз масраф мекунанд.

### ЧОРМАҒЗ (ЧАВЗ, ГИРДУ) – орех грецкий. *Juglans L.*

Чормағз дарахти боҳашамати мевадорест, ки то 35м. қад мекашад. Вай дар бисёр ғушаю канори дунё паҳн шудааст ва қариб дар тамоми ноҳияҳои Тоҷикистон парвариш мекунанд ва мсваашро чун ғизои нотақрор меҳӯранд.

Чормағз яке аз рустанҳои ғизоии қадима ба ҳисоб меравад. Оиди чормағз олимони қадими Юнону Рим, Дискридис, Сисерон, Плиний Вергилий, Геродот дар рисолаҳои худ маълумоти зиёд овардаанд. Аз ҷумла, Геродот овардааст, ки дар Вавилони қадим ба одамони одӣ истеъмоли чормағзро ба хотири он ки фаъолияти фикрияшон баланд нашлавад, манъ карда буданд.

Аввал чормағз бо номи чормағзи Юнонӣ машхур набуд, онро юнониҳо ба ватанашон бо номи чормағзи форсӣ бурда буданд ва номи имрӯзаашро барои он соҳиб шудааст, ки онро аз Юнон ба Руссия оварданд ва русҳо ба он номи чормағзи юнониро гузоштаанд. Дар асл бошад ватани чормағз Осиёи Марказӣ, аз ҷумла, Тоҷикистон, ки дар он анбӯҳи дарахтони ёбони чормағз нумӯш меёбад, ба ҳисоб меравад.

Дар тибб меваи сабзи норасида, меваи расида, барг, пӯсти танаву шохаҳо, инчунин рағани чормағз истифода мешаванд. Баргҳои чормағзро дар моҳҳои май-июн ҷамъ карда, меҳушконанд. Азбаски онҳо тез сиёҳ мегарданд, рӯзе 2-3 мартаба баргҳоро тақорӯ бояд кард.

Дар таркиби чормағзи сабз (норасида) витаминҳои С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР,

каротин, дар лифофааш кислотаҳои органикӣ, витамини С, каротин, моддаҳои даббоғӣ, кумаринҳо, дар баргҳои рустанӣ алдегидҳо, равғани эфир, алкалоидҳо, витаминҳо, кумаринҳо, флаваноидҳо, хинонҳо ва ғайра мавҷуданд.

Чормағзи расида низ аз ғизои гуногун бой буда, дар таркиби ӯ 16-25 ғоиз сафеда, 50-67% равған, 10-15 ғоиз карбогидратҳо, 2,6 ғоиз нахи ғизоӣ, 1340мг% калий, 465мг% фосфор, 274мг% кальций, 270мг% магний, 22мг% натрий, 6,5мг% оҳан, мис, мангач, кобальт, никель, йод, 25мг% витамини В<sub>1</sub> 2мг%, витамини С, витаминҳои А ва Е вучуд доранд. Кудрати ғизоии чормағз хеле баланд буда, 100г. он 565 ккал. энергия дорад. Аз рӯи моҳияти ғизоӣ 1 кг мағзи чормағз ба моҳияти ғизоии 1 кг. гӯшт, 1 кг. нон, 1 кг моҳӣ, 1 кг. картошка, 1 кг. шир ва 1 кг. мева дар якҷоягӣ баробар аст.

Як дарахти чормағзи калон дар як сол 200-300 ва то 500 кг мева медиҳад. Тассавур кунед, ки 8 чунин дарахти чормағз метавонад он қадар равған диҳад, ки ба равғани аз 1 га. офтобпараст гирифта баробар аст.

Барои таъмини меъри шабонарузии буна бо чарбу истеъмоли 20 дона чормағз дар як рӯз басанда аст.

Аз қадимулайём чормағз яке аз дармонҳои беҳтарин ҳисоб шуда, Закариёи Розӣ, Абуалии Сино, Абурайҳони Беруӣ ва дигар табибони мулки Аҷам хеле васеъ истифода менамуданд. Абуалии Сино меваи чормағзро барои табобати касалиҳои узвҳои ҳозима, роҳи нафас, чун доруи зидди кирми меъда истифода намудааст. Ӯ чормағзро барои рафъи банди пешоб, зидди захри ҳашарот ва кундии дандон фармудааст. Мувофиқи гуфтаҳои Сино равғани чормағз ҳангоми дарди қарасон (гангрена), саромос, носури чашм (чароҳати фасоддор), шираи баргаш дар мавқеи яраи фасоддори гӯш ва хуншориҳо фойданоканд.

Амирдавлат Амасиатсӣ овардааст, ки агар чормағзи норасида ва ё лифофаи сабзи онро чабида, шарбаташро бо асал пазанд ва гулӯро ғарғара кунанд, ҳангоми гулӯдард фоида оварад. Чормағз ҳосияти подзаҳрӣ ва гичаронӣ дорад, лек дарди сар оварад ва сурфаро зиёд кунад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ навиштааст, ки барои пирон мағзи чормағз бо мавизи бедона ва анҷири сафед ғизои беҳтаринанд. Бирёнкардаи чормағз сурфаи аз сарди пайдошударо фоида дорад, мураббои он бо асал баданро фарбеҳ ва қувваи боҳро зиёд кунад. Ин табиб пусти сабзи чормағзро, ки дар асал ё шароб гузошта шуда бошад, барои муолиҷаи варамҳо ва хуншориҳои лиса фармудааст.

Дар тибби мардумӣ меваи расидаи чормағзро чун ғизо барои шах-

сони камнирӯ ва кӯҳансол тавсия менамоянд. Мағзи чормағз ба ҳазми гизо кӯмак ва меъдари пурқувват мекунад. Хурдани он бо мавиз дар мавқеи касалиҳои дил ғойданок аст ва низ қувваи боҳро зиёд мекунад.

Дамкардаи барги дарахти чормағзро чун доруи хориҷӣ барои муолиҷаи думбал, шукуфа, рехтани мӯи сар, касалиҳои чашм, варами даҳон, дафъӣ чирку фасоди ҷароҳатҳо ба кор мебаранд. Ин дамкардари ҳангоми фишори баланди хун, диабетӣ қанд ва саратон тавсия менамоянд.

Молидани лифофаи сабзи чормағз дандонро сафед мекунад ва агар каме аз он ё пусти шохани дарахти он дар шикафӣи дандони кирмхӯрда гузоранд, дарди онро сокиг менамояд. Лифофаи мева ё барги сабзи чормағзро кӯфта, рӯи ҷароҳат ва варами монанд дарди онро сокиг карда, обу чирки онро беруни мекунад ва ҷароҳатро баҳам меоварад (М.Ҳочиматов, 1989).

Дар тибби муосир аз барг ва лифофаи чормағз доруи «Юглон» истеҳсол мекунанд, ки дар таркиби худ витаминҳо, флаваноидҳо ва моддаҳои даббоғӣ дорад. «Юглон» ҳосияти зиддиинфeksiон ва микробкуш дошта барои табобати сили пусти ва касалиҳои сироятӣ истифода мешавад.

Мувофиқи маълумоти (Т.Л. Пиллат ва диг. 2000), чормағз қуввати ҷисмониро афзуда, хунро тоза карда, қанди таркиби хунро паст, рағҳои хунгардро васеъ мекунанд. Онҳо доруи хусусиятҳои зиддиинфeksiон, бактериякуш, гиҷарон, даббоғӣ ва пешоброн мебошанд.

Дамхӯрдаи баргҳоиаш ва обҷӯши пусти меваашро барои муолиҷаи бемориҳои пусти, дизтези сафрои, дерматити пусти, зардзахм, омосҳои гадуҳои гардан, бавосир, дарди дандон, рехтани дандонҳо аз таъсири диабетӣ қанд, никрис, атеросклероз, бемориҳои дил ва дамхӯрдаи деворчаи байни мағзҳоиашро барои бемориҳои ҷоғар мефармоянд. (В.Петков, 1988).

Чормағз ва рағани ӯ ба хӯрданиҳои пархезӣ дохил шуда, масрафи онҳо ҳангоми атеросклероз ва касалиҳои ҷиғари меъда тавсия мешавад. Истифодаи рағани чормағз кори дастҳои ҳозимаро беҳ созад ва микдори ҳуҷайраҳои хунро зиёд намояд.

Мувофиқи маълумоти Т.Л. Тышкевич (1990) дар таркиби мағзи чормағз микдори зиёди кислотаҳои носери ҷарбуӣ ҷой дошта, аз ин сабаб истеъмоли он барои пешгирии ва муолиҷаи атеросклероз муфид буда, ҳолати беморони мубталони диққи дил, саккаи дил, суддабандии рағҳои майнаро беҳтар месозад. Намакҳои калий ва витаминҳои таркибаш, аз ҷумла, витамини зиддиоксидии Е мушакҳои дилро пурқувват, гардиши хунро хуб мекунад.

Истеъмоли чормағзи кӯҳна, ки ранги сиёҳ ва мазои тунд дорад, одамро захролуд мекунад. Подзаҳри он қай кардан ва хӯрдани ғизоҳои турш аст.

### Истифодаи он дар гизо

Мағзи онро тару тоза меҳуранд ва ҳалво, тортҳо, қиём, нӯшобаҳо, мураббо, нугулҳо ва ғайра тайёр ва истеъмол мекунанд. Мағзи чормағз манбаи бебаҳои равшан буда, равшанаш хусусияти хуби шифой дорад. Чормағзро дар истеҳсоли шоколадҳои гуногун истифода мебаранд.

### Доруҳои чормағз

**Нӯшобаи чормағз:** 1кг. чормағзи сабзи норасидаро (дар июн) тоза шуста бо сӯзан якчанд ҷои ӯро шикоф менамоянд ва ба оби хунук мегузоранд. Ҳар рӯз давоми 2 ҳафта обро иваз мекунанд. Пас аз сиёҳ гаштан дар об меҷӯшонанд ва чормағзҳоро дар зарфи шишагини тоза гузошта ба он каме ҳардал ва гули мехак ҳамроҳ намуда, ҷӯшондаи 800г. шакарро дар 1л. об рӯи он мерезанд. Зарфҳоро дар оби ҷӯш муддати 50-60 дақиқа тамиз менамоянд.

Инчунин метавонед бо ҳамин усул мураббои чормағзи норасидаро тайёр кунед.

**Эмулсияи чормағзӣ.** Мағзи онро гирифта дар зарфе андохта, ба болаш каме об рехта, дар яхдон 4-6 соат нигоҳ медоранд то ки мулоим шавад ва дар ӯграк кӯфта дар нӯҳ ҳиссаи оби ҷӯшида омехта, полонида, дар оташи паст то саршавии ҷӯшиш нигоҳ дошта, ба он ба қадри хоҳиш намак, қанд ва асал ҳамроҳ намуда, ҳамчун маводи мулоимкунанда барои муолиҷаи илтиҳоби меъда, илтиҳоби рӯдаи борику гафс (энтероколит) ва илтиҳоби талҳадон истифода мебаранд.

**Мағзи чормағз бо шир.** Мағзи чормағзро дар ӯграк кӯфта, 1 қошуқи кӯфтаи онро дар як стакан шир омехта, полонида, гармогарм ё хунук барои муолиҷаи табларза, санги гурда, илтиҳоби маҷрои пешоб, простатит истифода мебаранд.

### ЧОРМАҒЗАК – ясень обыкновенный. *Fraxinus exelsior* L.

Онро шумтол ва шунг низ мегӯянд.

Чормағзак дарахти баландиаш аз 15 то 40м. буда пусти танааш бӯри сиёҳранг ва мевааш низ сиёҳи маҳмалин мебошад, баргаш тоқа-тоқаи паршакли нугтез ё нештаршакл аст.

Чормағзак асосан дар қисми аврупои Давлатҳои Ҳамсуд, ҷумҳуриҳои назди Балтика, Кафқоз, Молдова, Қрим нумӯъ меёбад. Дар Осиёи Марказӣ чормағзаки қачмева (*F. Raibocara Kegel*), Сугдӣ (*F. Sogdiana Bunge*), чормағзаки Суриёӣ (*F. Syriaca Boiss*) нумӯъ меёбад.



Дар таркиби чормағзак қатрон, фенолҳо, пайвастагиҳо, сирингозид, 1,55% моддаҳои даббонӣ, гликозиди фраксин, карбогидридҳо, 0,05–0,31 алкалоидҳо, витамини С флаванонидҳо, 0,7% кверцетин, каротоноидҳо, равғани эфир, сапонинҳо ва дар таркиби тухмдонааш то 18% равған муайян шудааст.

Чормағзакро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебаранд. Аз ҷумла, Абӯалии Сино фармудааст, ки чормағзак андар дараҷаи дувум гарм ва яқум гар аст. Ӯ барои табобати ҷароҳати решҳо, диққи нафас даво фармудааст ва боз гуфтааст, ки он қуввати боҳро афзун мекунад.

Амирдавлат Амасиатсӣ табиати мевани онро андар дараҷаи дувум гарм ва саввум хунук гуфтааст. Олим фармудааст, ки мевани чормағзак шаҳватро зиёд мекунад. Шираи наждааш чашмо равшан ва қалбро қавӣ гардонад. Баргаш лимфаро хушк ва ҷароҳатро шифо бахшад.

Дар тибби мардуми Карачаево Черкас пӯстагро ҳамчун овар, гичарон истифода мебаранд.

Дар тибби мардуми рус пӯсти чормағзакро ҳамчун доруи варача, сурфа ва бемории музмиши роҳи нафас мефармоянд. Кӯфта ва обҷӯши пӯсти ҷавонашро барои муолиҷаи ҷароҳат ба кор мебаранд (Л.П. Попов, 1994).

Дар Булғория дамхӯрдан пӯстагро ҳамчун овар ва барои табобати тарбод, илтиҳоби бугумҳо, бемории чигар, талқадон, зарпарвин, санги гурда ва исҳоли хунин мефармоянд (Йорданов ва диг. 1976).

Дар Кафқоз барои муолиҷаи обхӯра, гича ва барои рафъи табларза ва бемории гурда истифода мебаранд (Я.С. Медведев, 1919).

Дар тибби мардумӣ инчунин дамхӯрда, обҷӯш ва хокаи (судан) онро ҳамчун даббонии варача ба ҷои хинин: рӯҳафзо ва табобати захмҳо ба кор мебаранд (И.Э. Акопов 1981, Попов А.П. 1969, Chogra R.N. e.a. 1956, Dragendorf, 1898, Camere.a 1961).

Дар тибби мардуми Осиёи Марказӣ наждаҳои тару тоза, гул ва мевани онро ҳамчун овар ва барои муолиҷаи безуретӣ ва ҳамчун шаҳватовар истифода мебаранд.

Дар Булғория аз он маъюди эскулин истеҳсол мекунанд, ки он миқдори асосии доруи «эскувит» мебошад ва дар тибби амалӣ барои боздоштани хунравии гуногун, базосир, тромбофлевит истифода мебаранд.

Дар таҷриба муайян шудааст, ки қиёми пӯсташ хусусияти бактериякуш дорад, моддаи эскулетин, эскулин, фраксетин, фраксин ва фракссол таъсири зиддиғашанҷӯй доранд. Эскулин нифозати капиллярҳо ба таъзим меорад ва зиддиилтиҳоб аст.

Илтиҳоби пӯсташ ба миқдори зиёди танине, ки хусисияти даббоғӣ дорад алоқаманд аст (В. Петков ва диг. 1988).

Мувофиқи маълумоти Н.Куреннов (2007) обҷуши меваҳояшро ба рои афзудани қувваи боҳ ва шаҳват истифода мебаранд.

Чуби чормағзакро ба рои сохтмонҳо, сохтани самолетҳо, киштиҳо, вагонҳо, мошинҳо, асбобҳои варзишӣ, мизу курсиҳо истифода мебаранд.

### Доруҳои чормағзак

**Дамхӯрдаи пусти чормағзак:** 1 қошуқи ошхӯрӣ пусти майдакардаи онро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаро рехта, то хунук шуданаш дам медиҳанд ва аз доқа полонида ин миқдорро дар як рӯз менӯшанд.

**Дамхӯрдани барги чормағзак:** 20 г. маводи хушки чормағзакро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаро рехта, 1 соат дам дода, аз доқа полонида, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор пас аз ғизо масраф мекунад.

**Дамхӯрдани барги чормағзак:** 1 қошуқи ошхӯрӣ баргҳои хушки онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 10 дақиқа дам дода, аз доқа полонида, 2-3 стаканашро дар як рӯз ба рои муъолиҷаи тарбоди мушаққо истеъмол мекунад.

## ЧОРМАҒЗИ ЗАМИНӢ – арахис. *Arachis hypogaea* L.

Рустани ғизоӣ буда ба оилаи лубиёгӣҳо мансуб аст.

Ватани чормағзи заминӣ мувофиқи маълумоти мавҷуда Амрикои Марказӣ (Бразилия) мебошад. Дар асри XVI португалиҳо аз онҷо ба ҷанубу шарқи Осиё оварда буданд. Ба Аврупо он аз Чин паҳн шуда номи «чормағзи чинӣ» гирифт.

Имрӯз чормағзи заминиро дар Ҳиндустон, Чин, Ҷопон, Куриё, Бирма, Африкои Марказӣ ва Шимолӣ, ШМА, Аврупо ва собиқ ИҶШС: Украина, Молдова, Гурҷистон, Краснодар, Озарбойҷон ва Осиёи Миёна парвариш менамоянд. Он дар сатҳи 19 млн. га. замини ин мамолик парвариш меёбад.

Дар таркиби мағзи он аз 40 то 60% равған, ки таркибашро глицеридҳои арахинӣ, лигноцеринӣ, стеаринӣ, пальмитин, олеин, линолқ, миристин ва ғайра, 37% сафеда, витаминҳои В1, В2, Е, РР, С ва дар таркиби равғанаш, каротиноидҳои Р (каротин, мостин, флавоксантин), 10.8-карбогидридҳо, макро ва микроунсурҳои калий, калсий, натрий, магний, фосфор, оҳан мавҷуд аст.

Моҳияти ғизоии 100 гр. чормағзи заминӣ 548-609 ккалро ташкил мекунад.

Пучоқаш аз моддаҳои кимиёӣ боӣ аст. Аз ҷумла, дар таркиби он гликозиди флавоноӣ (арахидонизид), лейкоантоцианҳо мавҷуд аст. Дар таркиби кунҷораи аз мағзаш боқӣ монда, алкалоиди арахин маҳфуз аст.

Барои муолиҷа аз меваҳои ғайбӣ истифода мекунанд.

Чормағзи заминӣ хусусиятҳои хуби хунбандӣ дорад. Тадқиқотҳои илмӣ, ки дар сағҳо сурат гирифт, нишон дод, ки қисми аз орди чормағзи заминӣ ҳосил шуда суръати лахтбандии хунро метезонад. Таҷрибаҳои, ки дар беморони гирифтори гемофилия (ин бемориест, ки дар натиҷаи он хусусияти лахтшавии хун вайрон мешавад ва агар ҷунин қасон ягон ҷояшонро буранд, хунравии он бе мадади доруҳо манъ намешавад) гузаронида шуданд, нишон доданд, ки чормағзи заминӣ ба онҳо шифо мебахшидааст.

Агар ба ҷунин беморон мағзи дар оташ андаке сурх кардаи он, киёми спиртӣ ва рағани аз мағзи он ҷудо шударо таи ду рӯз диҳанд, хунрезиро боз медорад. Рағанаширо барои тайёр намудани доруҳо ва мағзашро ҷун ивазкунандаи мағзи бодоми ширин, барои тайёр кардани эмулсия низ ба кор мебаранд.

### Истифодаи он дар ғизо.

Меваҳои тару тоза ва бирён меҳӯранд.

Рағанаширо барои тайёр намудани маргарин, консерв ва собун истифода мебаранд. Кунҷораи он барои истеҳсоли ҳалво, шоколад, конфет ва гулқандҳо васеъ истифода мебаранд.

Муайян шудааст, ки рағани он хусусияти хуби талхаронӣ дорад ва истифодаи шири рустанигии чормағзи заминӣ барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта муфид аст (З.М. Эвенштейн, 1990).

### ЧУКРӢ (РЕВОЧ) – ревенъ. *Rheum maximovichii* Losinsk.

Рустани худрӯи бисёрсола буда, ба оилаи торониҳо мансуб аст. Вағани ҷукрӣ Чин ва Осиёи Миёна мебошанд. Ба Руссия ӯро аз Чин сайёҳи рус Н.М. Прожевальский овардааст. Ҷукрӣ ба Аврупо аз тариқи Ҳиндустон паҳн шудааст. Дар дунё қариб 40 намуди ҷукрӣ маълум аст, ки даҳтои он дар Тоҷикистон мерӯяд.

Дар тибб баргу поя ва решаи рустаниро истифода менамоянд. Дар таркиби баргу пояи тару тозаи ғиёҳ 94,5 Ҷоиз об, 0,7 Ҷоиз сафеда, 2,9 Ҷоиз қанд, 1 Ҷоиз нахи ғизой, 1 Ҷоиз кислотаҳои органикӣ мавҷуд буда, 100г. он 16 ккал. энергия дорад. Дар таркиби ҷукрӣ 325мг% калий, 35мг% натрий, 44мг% кальций, 17мг% магний, 25мг% фосфор,

0,6мг% оҳан, 0,06мг% каротин, 0,01мг% витамини В<sub>1</sub>, 0,06мг% витамини В<sub>2</sub>, 0,1мг% витамини РР, 10мг% витамини С мавҷуданд.

Чукрӣ аз қадимулайём маъруф буд. Абумансури Муваффақ фармудааст, ки чукрӣ таббури ва ташнашикан аст, фаъолияти меъдаву чигарро меафзояд ва иштиҳоро бармсангезад. Тухмаш барои муолиҷаи марази чигар судбахш аст.

Абуалии Сино барои муолиҷаи диққи нафас, дарди меъдаву рӯда, иштиҳоби чигар, иллати гурдаву масона ва чун маводи иштиҳӯовар фармудааст. Шайхурраис чуқриро барои табобати омос, лату зарби узвҳо ва пок кардани рӯй аз доғҳои кунҷитак низ тавсия намудааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ аз чуқрии чинӣ ва хуросонӣ ёдовар шуда чуқрии чиниро беҳтарин доништааст. Ӯ навиштааст, ки агар онро бо сиркову асал омехта ба рӯй моланд, доғҳоиро нест мекунад. Истеъмоли он ҳангоми фишори хун, хунтуфқунӣ ва зарпарвини фонда бахшад ва меъдаву чигарро мустаҳкам намояд. Чукрӣ барои муолиҷаи шикамдарди кӯдакон, касалиҳои гурдаву масона ва раҳм низ фоидаовар аст. Обҷуши он табларзаву захми меъда ва шукӯфаро шифо бахшад.

Дар тибби Чин чуқриро 2700 сол пеш аз солшумории мелодӣ бо номи «зарбех» истифода мебарданд. Табибони чинӣ решаи ин доругиёро чун иштиҳӯовар, талхарон, бодрон ва исҳолавар ба кор мебарданд. Решаи майдакардашро бо сирко омехта, чиҳати рафъи песи ва соири касалиҳои пӯст тавсия менамуданд.

Дар тибби мардумӣ чуқриро чун гиёҳи иштиҳӯовар ва барои муолиҷаи иштиҳоби ғамширан меъда, иштиҳоби чигару талҳадон, тангшавии роҳҳои талҳа, сил, бавосир, қабзи рӯда, табларза ва камхунӣ истифода мебаранд (Махлаюк, 1993; Н. Куреннов, 2007)

Дар тибби муосир чуқриро ҳангоми иштиҳоби пардаи луобии меъда (гастрит), ки бар асари ин мариҷӣ ҳосияти шираҷудокунии меъда паст мешавад, тавсия менамоянд. Дар ин маврид таҳти таъсири кислотаҳои органикии чуқрӣ қорӣ меъда хуб шуда, иштиҳо меафзояд ва ғизо нағз ҳал мешавад (Т.Л. Пиллат, 2000)

Дар тадқиқотҳои амалӣ муайян шудааст, ки маводи чуқрӣ хусусияти хуби исҳолаварӣ дорад ва он бо таъсири аналгезишвараш ба ресепторҳои рӯдаи ғафс ва дар натиҷа зиёд шудани кашипшӯрии рӯда амалӣ мешавад (М.Д. Машковский, 1977). Хусусияти исҳолаварию чуқрӣ бо истифодаи меъёри зиёди он ба амал меояд, вале ҳангоми истифодаи меъёри камгарез қабзиятовар аст.

Таъсири исҳолаварию чуқрӣ агар ба гликозидҳои эмодин ва қисмати хризопани таркибиаш вобаста бошад, пас қобилияти қабзовариаш ба тоногликозидҳое, ки бо сафеда пайваست шуда, онҳоро

дар рӯда тагшон намуда, ресепторхоро аз таъсири ангезишовари дар боло гуфта эмин медоранд, вобаста аст (В. Петков, 1988; Н. Куреннов, 2007).

Чукрӣ ба беморони гирифтори фишори баланди хун низ судбахш буда, хосияти пешоброн дорад. Чукрӣ рустани гизонист ва ҳар фасли баҳор одамон бо ҳаловат истеъмол менамоянд. Аз чукрӣ мураббо ва нугулҳои гуногун тайёр карда, навдачаҳо ва баргашро барои пухтани шӯрбо истифода мебаранд.

### Истифодаи чукрӣ дар гизо

**Нушобан чукрӣ:** 500 г. чукрӣ, 200 г. шакар, пусти лиму, як идда мазиз.

Танаи чукриро пусти карда ба ҳиссачаҳо реза карда, 250 мл. обро бо шакар, пусти лиму ва мавиз ҷӯшонда, пас ба он чукриро андохта, то тайёр шуданаш меҷӯшонанд. Бояд эҳтиёт кард, ки чукриро аз ҳад зиёд ҷӯшида шакли худро гум накунад.

### Доруҳои чукрӣ

**Дамхӯрдаи чукрӣ:** 2 қошуқи ошхӯрӣ танаи майда карда ва хушки чукриро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, 30-50 дақиқа дам дода 1/3 стакани ҷамчун исҳолавар истеъмол мекунад.

**Решаи чукрӣ (Radix Rehi).** Онро ҷамчун овар барои муолиҷаи қабзияти музмин мефармоянд.

Ҳангоми истеъмоли дамхӯрдаи он метавонад таъсири ангезанда ба рӯдаҳо расонда, ранги пешоб ва шири модаронро зард намояд.

Дар шакли қулчадоруи 0,5 г. истеҳсол мекунад.

### ГУБАЙРО – рябина обыкновенная. *Sorbus aucuparia* L.

Дарахти хазонрезии боровари ғизоӣ ва шифой буда, баландиаш то 20м. мерасад.

Номаш аз калимаи латинии «аусирапа» яъне фиребандаи парандагон гирифта шудааст ва шикорчиён меваҳои сурхи онро барои ба дом афтондани парандагон ба қор мебурданд. Дар Юнони Қадим хусусиятҳои шифоашро хуб медонистанд ва барои беморон тавсия мекарданд.

Дар қисми аврупоии собиқ ИЧШС, Кафқоз ва Осиёи Миёна он дар шакли худрӯй нумӯъ меёбад. Дар тибб аз мевааш истифода мебаранд.

Дар таркиби меваи ғубайро то 200мг% витамини С, 20мг%, каротиноидҳо, криптоксантиҳо, мутахром, фитофлуин, зуроҳром,

зеаксантин, лютеин, виолаксантин ва боз витаминҳои Р, В<sub>2</sub>, Е, флаванонидҳои кверцетин, изакреветин, мератин, лейкоцианидин, катахенҳо, эпикатехингаллат, эпигаллокатехин, эпигаллокатехингаллат, моддаҳои даббоғӣ, 1,43-9 фоиз кислотаҳои органикӣ 5,1-7,5 фоиз қанд (глюкоза, сахароза, мағнит), моддаҳои пектинӣ ва ғайра маъҷуд аст.

Дар тухмдонаҳои гликозиди амигдалин ва то 22 фоиз раған ҳаст. Мевааш аз макроунсурҳои калӣ, калций, мағний, оҳан микроунсурҳои манган, мис, руҳ, арзиз, барӣ ва сӯири он бой аст.

Ғубайро аз қадимулайём барои муолиҷаи беморон тавсия медедан.

Абуалии Сино онро барои рағӣ исҳол ва ҷун дардбанд пешниҳод намудааст.

Муҳаммад Хусайни Шерозӣ овардааст, ки ду навӣ он маълум аст: яке хурдмева ва дувумаш калонмева. Хурдмевааш ширин мешавад. Ғубайро буняро қавӣ ва тағро хуш месозад. Дарди сар ва сурфаро рағӣ менамояд. Олими ҳозиқ тағкид кардааст, ки он меъдаро тақим баҳшида, қайро бозмедорад ва исҳолро рағӣ месозад. Ин хусусиятҳо дар меваи тару тоза ва нимпухтааш беғтар аст.

Дар тибби мардумӣ гулҳои онро барои муолиҷаи маризии ҷигар, ҷоғар, сурфа, бавосир, касалӣ меъда ва дил тағин намуда, ҷун василан хунбанду пешоброн низ истифода мебаранд. Мевааш барои рағӣ бемории шуш ва тарбод судманд аст. Афшурдаи меваашро барои муолиҷаи бавосир ва обҷӯши меваҳои тару тозаашро барои табобати ширинча мефармоянд (А. Синяков, 2000).

Дамхӯрда ва обҷӯши гулҳоиашро барои рағӣ касалиҳои ҷигар, гурда ва роҳҳои пешоб, вайроншавии мубодилаи моддаҳои буня, шамолхӯрии роҳи нафас ва сурфа тавсия медиҳад.

Дар тибби муосир барои пешгирии норасоии витаминҳо ва бемории цинга меваашро мефармоянд. Аз меваи он полуда тайёр мекунанд, ки таркибаш аз пектин, қанд ва кислотаҳои органикӣ бой аст ва ба захролудшудагон тавсия медиҳанд.

Он захҳои эндотелӣ, (яъне захрое, ки дар муҳити буня ба вучуд омадааст) ва эзогени (захҳои аз берун ба буня воридшуда)-ро ба худ пайваста, тағсирашонро кам мекунанд.

Тадиқотҳои илмӣ аз он далелат медиҳад, ки меваи ғубайро микдори липидҳои дар ҷигар ва холестеринро дар таркиби хун паст карда хусусияти зиддибактерия доштаанд (Л.С. Шнайман ва диг. 1971).

Муайян шудааст, ки маводи ғубайро микдори ҷарбуҳоро дар ҷигар ва холестеринро дар хун кам мекунанд. Leclerc (1935), қиёми

моеи ғубайроро дар меъёри 2 г. ҳар рӯз ба одамони солхурдаи мубталои бемории вазнину музмини дастгоҳи ҳозима фармуда, муайян намуд, ки ғубайро барои чунин беморон ниҳоят муфид аст (В. Петков, 1988).

Пектинҳои таркиби меваҳои ғубайро дорои хусусияти хуби талхаронӣ буда, онҳо мубодилаи карбогидридҳоро ба танзим оварда, маводи захрогинро бо худ пайваста аз буя хориҷ месозанд.

Кислотаҳои парасорбин ва сорбини ғубайро афзоиши микроорганизмҳо, замбуруғҳо ва мағораҳоро рафъ месозанд ва аз ин рӯ ғубайроро дар саноати консерва ҳамчун консерванти гизой истифода мебаранд.

Хусусияти талхаронии ғубайро дар ҳайвонҳо муайян шудааст. Дар баробари ин сорбит миқдори чарбуҳоро дар чигар ва холестеринро дар хун кам месозад. Механизми талхаронии сорбит бо хусусияти ангиизишвари он, яъне сорбит пардаи луобии рӯдаи дувоздаҳангушгаро ангехта, дар натиҷа ба ҷудошавии маводи холестерокинин, ки дар навбати худ кашишхӯрии талхадон ва кушодашавии сфинктери Одиоро амалӣ месозад, алоқаманд мебошад (А.Д. Турова ва диг., 1987; З.М. Эвенштейн, 1990.).

Меваҳои ғубайроро ҳамчун маводи даббоғӣ, талхарон, пешоброн ва хунбанд, дамхурдаи меваҳои ғубайро ҳамчун маводи витаминнок барои пешгирии авитаминозҳо ва муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда, бавосир, бемории гурда, санги гурда, атеросклероз, шираи тару тозаашро барои муолиҷаи фишори баланди хун, илтиҳоби гурдаҳо, талхадон, ниқрис, саратони шадид, кабудсурфа, истифода мебаранд (В.Д. Рыбак, 1998; А. Синяков, 2000; 1998 Н Куреннов, 2007).

Ғубайро вобаста ба амигдалини таркибаш мувозинати буяро нисбати гипоксия (норасонии оксиген дар буя) нигоҳ медорад. Дар баробари ин муайян шудааст, ки амигдалин липидҳоро аз оксидшавӣ эмин медорад ва чарбуҳои дохили ҳуҷайраро низ аз оксидшавӣ ҳимоя мекунад (А. Синяков, 2000).

Шираи тару тозаи ғубайроро барои муолиҷаи илтиҳоби камшири меъда 20-30 дақиқа пеш аз гизои иштиҳоангез масраф мекунанд, барои муолиҷаи бавосир бошад 2 граммӣ бо қанд 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

Муайян шудааст, ки кислотаи сорбит, хока ва пастаи аз меваҳои ғубайро ҳосилшуда хусусияти талхаронӣ доштаанд.

Равғани аз мева ҷудокардааш низ хусусияти зиддимикроб доштааст ва онро барои муолиҷаи захму ҷароҳатҳо пешниҳод кардан мумкин аст.

### Истифодан он дар гизо

Дар рӯзгор ва саноати хӯрокворӣ аз мевааш шира, афшурда, нушоба, мураббо ва чемхо тайёр мекунанд. Аз меваҳои хушқап дамхӯрдаи туршмаза тайёр менамоянд.

**Нушобани мевани ғубайро:** 1кг. мева, 500г. шакар, 300мл. об.

Мевани ғубайро ро пушта, хушк карда, аз обу шакар шарбат тайёр мекунанд. Меваро дар об андохта, то мулоим шуданаш дар оташи паст мечӯшонанд ва ба зарфҳои шишагин андохта, ба болояшон шарбат мерезанд. Баъд даҳони зарфҳоро маҳкам намуда 15 дақиқа дар оби ҳарораташ 55 тамиз медиҳанд.

### Доруҳои ғубайро

**Дамхӯрдаи мевани ғубайро.** Барои ин 40г. мевани хушку майдакардаи онро дар зарфе андохта, ба болояш 200 мл. оби ҷушидаистодаро рехта, 4 соат дам медиҳанд. Баъдан аз дока полонида, пасмондаҳояшро афшурда, ба дамхӯрдаи тайёр ба қадри кофӣ қанд ҳамроҳ мекунанд.

Шираи мева ва кӯфтаашро ба таоми беморони гирифтори касалии қанд ва одамони фарбсх низ ҳамроҳ мекунанд.

**Дамхӯрдаи мевани ғубайро:** 10 г. мевани хушкӣ ғубайро ро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2. стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 1 соат дам дода, полонида, 3-4 бор барои муолиҷаи камхунӣ масраф мекунанд.

**Обҷуши мевани ғубайро.** 10 г. мевани хушкӣ онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушида истодаро рехта, дар гармкунаки баркӣ 15 дақиқа ҷушонда, хунук карда, полонида, ним стакани 2 бор пас аз гизо ҳамчун талхарон ва зиддиялтиҳоб масраф мекунанд.

**Дамхӯрдаи мевани ғубайро.** 40 г. мевани хушку майда кардаи ғубайро ро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушида истодаро рехта, 4 соат дам дода, полонида дар як рӯз ду бор барои муолиҷаи фишори баланди хун истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдаи мевани ғубайро.** 100 г. мевани хушку майда кардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушида истодаро рехта, 4 соат дам дода, полонида, ба он қанд, ё қиёми қанд омехта, ним стакани 3 бор дар як рӯз ҳамчун пешобронӣ талхарон истеъмол мекунанд.

**ҚАЛАНФУР** – гвоздичное дерево. *Caryophyllus atomaticus L.*

Рустани ҳамешасабзи тропикӣ буда, баландиаш то 20м. мерасад. Қаланфур ба оилаи миртовихо мансуб аст. Ватани қаланфур ҷазираи



Малуксий буда, дар дигар ҷазираҳои Ҷанубу Шарқии Осиё, Индонезия, Ҳиндустон, Шри-Ланка, Хитой, Бразилия, Мадагаскар нумӯъ ва парвариш меёбад.

Баргаш яклухт, серғушт тухмшакли дарозиашон то 12см. гулҳои сафеди дорои 4 гулбарги сафед. мевааш ранги сурхи сиёҳтоби тухмшакл буда, дарозиашон 2,5 ва ғафсиашон 1см-ро ташкил медиҳад.

Дар тибб гул ва рағғани эфирии қаланфурро истифода мебаранд.

Дар таркиби гунчагулҳои қаланфур то 20% рағғани эфирӣ, 85% эвгенол 13% ацетилэвгенол 12% кардиофилен ва оксидҳои он хавикол, метилсалицилат, метиламилкетон Д ва В-пинен В-мирцен, парацмол, метилбензоат, борнилацетат, ванилин, фурфурол, сафеда, намакҳои менералӣ мавҷуд аст.

Қаланфурро ҳамчун дору аз замонҳои қадим эътироф мекарданд ва дар Ҳиндустон, Шарқи Наздик ва Мисри Қадим истифода мебаранд.

Мӯмиеҳси Мисри Қадимро бо гарданбандҳои аз меваи қаланфур тайёркарда оро медоданд. Дар Хитой расме ҷо дошт, ки пеш аз бо император ҳарф задан аввал қаланфурро хоида сонӣ ба ӯ ру меоварданд. Аввалин шахсе, ки оиди қаланфур навишта буд, ин ҳамсафари Магелланно, итолиёӣ Pigafettd буд, ки ҳангоми сафари даври олам қаланфурро аз наздик дида буд (Д.А. Муравьёва ва диг.1974; Б.С. Алиев ва диг.1954).

Соли 1521 португалҳо ҷазираҳои Молукксимро забт намуда, парвариши қаланфурро манъ ва дар дигар минтақаҳо саросар, беинсофона, нобуд карданд. Пас аз забти ин ҷазира аз тарафи голландиҳо низ кори португалиҳо давом дода шуд. Дар асри XVIII фароевгиҳо голландиҳоро ба ғафлат мононда як киштӣ ниҳоли қаланфурро дузда дар дигар ноҳияҳои Африко паҳн намуданд.

Қаланфурро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон васеъ истифода мебарданд.

Абумансури Муваффақ овардааст, ки қаланфур ду чинс аст нар ва мода ва гарм асту хушк. Қаланфур барои меъдаву ҷигар манфиат дошта буи бади даҳонро рафъ менамояд, меъдаро қавӣ ва қайро рафъ месозад.

Абуалӣ ибни Сино фармудааст, ки қаланфур дар илоҷи дилзанӣ давои хуб буда, рӯхро ғасалло медиҳад. Оруғро ба ҳаракат оварда, туршии меъдаро бартараф мекунад. Қаланфур инчунин пешобро тозаву соф карда, шарбати чинсиро афзун менамояд ва ба бадан таровати хос мебахшад.

Амирдавлат Амаснатсӣ фармудааст, ки қаланфур ё ёсамини ҳиндӣ даҳонро хушбӯю пуртароват карда, буи бади онро рафъ месозад. Мӯи

сарро мустаҳкам бинилли чашмонро хуб ва гули чашмо нест мекунад. Дил ва чигарро пурқувват ва шаҳватро афзун менамояд.

Муҳаммад Хусейн Шерозӣ дар «Махзан-ул-адвия» фармудааст, ки қаланфур хусусиятҳои подзаҳрӣ дошта, таъби касро хуш ва узвҳои даруниро пурқувват менамояд.

Онро барои муолиҷаи дарди сар, фалаҷ, илтиҳоби асаби рӯй, (зополение лицевого нерва) истифода мебаранд. Қаланфур инчунин милки дандонхоро пурқувват, дарди дандон ва буи даҳонро рафъ мекунад. Инчунин барои рафъи дилбеҳузурӣ ва қайқунӣ истеъмоли менамоянд.

Дар тибби Хитой онро ҳамчун маводи хушбӯйкунанда, илтиҳовар истифода мебаранд. Гунҷаҳои қаланфурро барои тайёр кардани нӯшобаи махсусе, ки барои муолиҷаи мубталоёни саратон истифода мекунад, ҳамроҳ менамоянд.

Дар шакли обҷӯш ва дамхӯрда беморони гирифтори тарбоду никрисро муолиҷа менамоянд. Рағани эфирии онро бошад ҳамчун маводи зиддиғунӣ барои муолиҷаи беморони пӯст ва пардаи луобии даҳон истифода мебаранд (Ф.Н. Ибрагимов, 1960).

Мувофиқи маълумоти олимони хитой гулҳои қаланфури хитойӣ кори рӯдаҳоро ба низом оварда, ҷараёни баланди хунро паст карда, хусусияти хуби пешобронӣ дорад. Инчунин муайян шудааст, ки микдори зиёди Na-ро бо пешоб хориҷ мекунад.

Мувофиқи маълумоти ЧХВЕ ТХЭСОП (1987) дар *in Vitro* қиёми обии гулҳои қаланфур дар муддати 8-12 соат дуускаи хунро (қояна дууска) маҳв менамояд.

Таҷрибаҳои дар харгӯшҳо гузаронида нишон дод, ки хангоми ба онҳо ба воситаи зонди махсус гузаронидани қиёми моеъгии гулҳои қаланфур (1:1) дар муддати 4 ҳафта гичаҳои дар харгӯш бударо нобуд менамояд.

Таҷрибаи дар мушҳо гузаронида муайян кард, ки обҷӯши гулҳои он ҷаниро нобуд менамоянд.

Дар нусхаҳои қадимаи Хитой оварда шудааст, ки шавлаи тунуки биринҷӣ ва тухмҳои пешақӣ ҷӯшонидани қаланфур ба мубталоёни ба восир нофез аст.

Ба мубталоёни тарбод, никрис полиартритҳо, ба болои бугумҳо ва чойҳои дардмаҷд барғҳои мулоиму гару тоза кӯфтаи қаланфурро мефармоянд. Ба беморони илтиҳоби гурда (нефрит), сӯзоки пешоб, ҷақидани пешоб тухмдонаҳои кӯфтаи қаланфурро 1 қоңуқӣ, 3 бор дар як рӯз мефармоянд.

Хангоми бемории фасоддори пӯст хокистари гулҳои қаланфурро

бо равған омехта ба болои захм ва чароҳатҳои фасоднок мегузоранд. Дар ғибби Тибет барои муолиҷаи заҳмҳо истифода мекунад.

Муаллифи ин китоб дар таҷрибаҳои илмие, ки дар калламушҳо бори аввал гузаронид, хусусиятҳои подзаҳр, зиддишлғиҳоб, зиддишлғилоҷ, камкунии холестерини таркиби хун (гипохолестеринемӣ) ва талхаронии равғани қаланфурро омӯхтааст.

Таҷрибаҳои калламушҳои сафед ҳангоми заҳролудкунии онҳо бо заҳри ҷигаркуши чорхлориди карбон (CC14) пастшавии амалиёти ҳосилшавии талха, кислотаҳои талхагӣ, зиёдшавии тамаркузи холестерин билирубин ва ферментҳои ҷигарро (А.Лат, АсАТ, ШФ ва ГТГ) муайян кард. Муолиҷаи як ва семоҳаи ҳайвонҳо бо равғани атрогини қаланфур (0,02 г/кг. вазн) зиёдшавии миқдори талха, тамаркузи туршиҳои талхагӣ, фосфолипидҳои таркиби талха ва пастшавии миқдори билирубин дида мешавад. Зери таъсири равғани қаланфур фаъолияти баландшудаи ферментҳои ҷигар низ паст мешавад.

Ҷ.Азонов (1995) хусусиятҳои зиддиоксидии равғани атрии қаланфурро дар таҷрибаҳо муайян намудааст. Рағғани атрии қаланфур миқдори диальдегиди малониро дар таркиби бофтаҳои ҷигар ва хуноба, ки тавассути таъсири радикалҳои озоди заҳри ҷигаркуши чорхлориди карбон зиёд мешаванд, кам кард ин аз он даллат медиҳад, ки рағғани атрии қаланфур дорои хусусияти хуби ҳспатопротекторӣ мебошад.

Дар калламушҳои сафед ҳангоми омӯختани хусусиятҳои зиддишлғиҳобие, ки тавассути гузаронидани медиаторҳои илғиҳоб серотонин, гистамин ва моддаи формалин ба даст меояд, муайян шуд, ки рағғани атрогини қаланфур ҳаҷми варами пой қафои калламушҳоро, ки ба он ҷо тавассути сузанзанӣ медиатор гузаронида мешавад, нисбати индометацин, олиметини ва жирозитал тезтар хурд мекунад, ки ин аз хусусияти хуби зиддишлғиҳобии қаланфур даллат мекунад, (Ҷ. Азонов. 1995).

Рағғани қаланфурро инчунин дар стоматология (духтури дандон) ҳамчун ангиосептик истифода мебаранд.

Дар саноати парфюмерӣ ва ороиши рӯй низ васеъ истифода мебаранд. Дар асоси он дезодорантҳои гуногун барои тарсондани хомӯшакҳо истеҳсол менамоянд.

Рағғани қаланфур дар таркиби маҳами «Эфкамон», ки барои муолиҷаи шамолхӯрии мушакҳо (миозит), шамолхӯрии асаб (невралгия), илғиҳоби бандҳо ва бугумҳо истифода мешавад, дохил аст.

Рағғани қаланфур ба таркиби балзами «Золотая звезда», ки дар Ветнам истеҳсол мешавад, низ дохил аст.

Дар саноати хӯроқворӣ барои хуштамъ намудани ҳасибҳо,

конфетҳо, аз ҷумла консерваҳои «Острый», «Кубанский», соусҳои «Южный» ва «Восток», горчицаҳои «Ароматная», «Русская», «Московская», «Ленинградская» ва ғайра истифода мебаранд.

### Дорухони қаланфур

Малҳами Эфкамон (Unguentum "efcamonium") дар таркибаш камфора 10 г, равғани қаланфур ва хардал 3 г-г, равғани эвкалипт 7 г, ментол 14 г, метилсалисилат 8 г, дамхӯрдаи қаланфури тунд 4 г, тимол ва хлоргидрат 3 г, спирти коринои 1 г, парафин 4,4 г, спермасеғ ва вазелин 100 г.

Онро ҳамчун маводи гарм ва васеъкунандаи рағҳои хун, беҳдори гардиши хун барои муолиҷаи илтиҳоби бугумҳо, нолиартрити сироягӣ, илтиҳоби мушақҳо (миозит), илтиҳоби рағи сурик, радикулит, дарди нимсара, илтиҳоби мӯҳраҳои қисми синаю гардан мефармоянд.

Бо усули молиш додани узвҳои бемор тавассути пӯст истифода мебаранд.

Онро дар зарфчаҳои 10 г. истеҳсол мекунанд.

### ҚОТИ СИЁҲ – смородина черная. *Ribes nigrum* L.

Рустани бисёрсолаи борозар буда, ба оилаи сангшиканҳо мансуб аст. Дар бораи хусусияти ғизоии қоти сиёҳ бори нахуст асри XVII маълумот дода шудааст. Дар дунё 100 ва дар Давлатҳои Ҷамсуд 37 намуди қоти ёбӣ ва 57 навъи боғӣ маълум аст, ки беҳгаринаш қоти Янчевский ва Мейер мебошад.

Меваи қоти боғӣ нисбати қоти ёбӣ калону сершаданд.

Дар таркиби меваи қоти сиёҳ миқдори зиёди витаминҳо мавҷуд аст. Аз ҷумла, витамини С аз 400 то 4000 мг%, Е 0,4 мг%, Р 0,4 мг% ва витаминҳои РР, В1, В2, каротин, қанд то 0,43, кислотаҳои фсвилкарбонӣ ва пайвастагӣҳои он қаҳвагин, хлоргени п-кумаровӣ ва ғайра, моддаҳои пектинӣ то 1%, равғани эфирӣ то 0,01 % флаваноидҳои кемпферол кверцетин, мирицетин, кемпферол – 3-рутинозид, антоцианҳои цинидин, пеларгонидин, цианидин, делфикиди-3-ругозид, катахепҳо мавҷуд аст.

Дар таркиби мевааш инчунин макроунсурҳои К-22,20, Са-5,50, Mg-2,40, Fe-0,06 мг/г ва микроунсурҳои Mn-0,09, Cu-0,57, Zn-0,55, Co-0,04, Mo-0,80, Cr-0,08, Al-0,06, V-0,02, Se-1,00, Ni-0,26, Эг-0,09, Pb-0,07, В-35,60 мкг/г. муайян шудааст.

Дар таркиби навъи дигари он қоти сурх, ки ҳамчун маводи ғизоиву шифой истифода мебаранд аз 4 то 11 фоиз қанд, 3,8%

кислотаҳои органикӣ, намакҳои минералӣ, моддаҳои пектин, даббоғӣ, то 60мг% витамини С, 0,4 мг% витамини Р, РР, В1, В2, қротин ва ғайра мавҷуд аст.

Қотро низ аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон истифода мебарданд.

Абумансури Муваффақ фармудааст, ки қот се навъ мешавад, сурху зарду сафед. Истеъмоли он шаҳватро афзуда, балгами ғализро меканад. Агар онро бо орд бирён карда, бо доруҳои шилмак омезанд, омосҳои бинӣ, гуш ва сахгин сина (мастит) ва саратонӣ берешаро ғоида мебахшад. Истеъмоли омехтаи қоти зарду асал баданро қавию фарбеҳ мекунад.

Дар тибби мардумӣ обҷӯши барғҳои қоти сисхро чой карда ба беморони касалиҳои пӯст, масона, санги гурда ва чун пешоброн пешниҳод мекунад. Барои муолиҷаи гарбод, рутубати узвҳои болоии роҳи нафас низ тавсия медиҳанд. Ширази меваашро барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, захми меъда ва иллагӣ рӯдаҳо мефармоянд.

Табибони мардумӣ барои муолиҷаи шамолхӯрӣ, ниҳис, сили ғадудҳои сафро ва шарбати меваашро барои шифои кабудсурфа ва илтиҳоби даҳону гулӯ истифода мебаранд.

Қоти сурхро низ дар бисёре аз мамолики дунё барои муолиҷаи васеъ истифода мебаранд. Ширазш барои шикастани ташнагӣ, ҳамчун табшикан ҳангоми вараҷа ба кор меояд, он инчунин ҳосияти арақронӣ, пешобронӣ дошта, хориҷшавии намакҳоро бо пешоб метезонад.

Ширазш ҳосияти талхарон ва исхоловар дорад. Қоти сурх дорон хусусиятҳои зиддиилтиҳоб ва хунбанд аст. Қоти сурх инчунин ба одамони гирифтори қабзияти музмин ғоиданоғ аст. (В.П. Махлаюк, 1993.).

Дар тибби муосир меваашро чун ғизои витаминдор, илтиҳоовар қувватбахш ба бемороне, ки дар буняшон миқдори витаминҳо кам шудааст ва ба дардмандоне, ки дуру дароз бистарианду камқувват гаштаанд, мефармоянд. Мева ва барғашро чун пешоброн низ тавсия медиҳанд. (З.М. Эвенштейн, 1990).

Шира ва соири доруҳое, ки аз қоти сиёҳ тайёр мешаванд, рӯҳафзову қувватбахшанд. Аз ин рӯ, онҳоро ба беморони дил, рағҳои хун, касалиҳои сироятӣ, илтиҳоби пардаи луобии меъдаю рӯдан дувоздаҳангушта тавсия медиҳанд.

Барои муолиҷаи чунин беморон шираи онро як стаканӣ дар як рӯз 2 бор мефармоянд. Мувофиқи маълумоти Л.Я. Скляревский, 1972 мураббон ба тозагӣ тайёр кардаи қоти сиёҳ манбаи бойи витаминҳо буда, онро ин тарз тайёр мекунад: 1 ҳиссаи қоти сиёҳи аз

гӯшгмайдакунак гузаронидаро бо 2 ҳисса шакар меомезанд ва сахару бегоҳ бо чой истеъмол менамоянд. Аз сабаби зиёд будани витаминҳои таркиби мураббо (витамини С то 70% дар 100г.) нуфузиаш бо нушобахҳои витаминӣ баробар аст.

Н.Г. Ковалев (1971) пешниҳод намудааст, ки мева ва барги қоти сиёхро барои муолиҷаи бемории гурда ва масона чун витамин, зиддиилтиҳоб ва пешоброн фармудан аз ғоида дур нест.

Таҷрибаҳо нишон доданд, ки қиёми моеъгии он фишори баланди хунро паст мекунад.

Витамини С ва РР таркибаш нифозати деворҳои рағҳои хунгардро ҳангоми таъсири нурҳои радиактивии баланд афзуда, кислотаи фолат ҳосилшавии ҳуҷайраҳои сурхи хунро, ки дар натиҷаи таъсири нурҳои радиоактивӣ кам мешаванд, зиёд мекунад. Барои муолиҷаи илтиҳоби музмини пардаи луобии меъда, тарбод, никрис, санги пешобдон, бронхит, сил ва омосҳои меваи оғро истифода мебаранд. Мураббо ва обҷуши меваҳои шро ҳангоми камхунӣ, сурфа ва пешгирии бемории атеросклерозу фишори баланди хун тавсия медиҳанд.

Шираи шро ҳамчун маводи витаминнок, пешоброн, арақрон ва омехта бо асал барои муолиҷаи атеросклероз  $\frac{1}{4}$  стаканӣ бо як қошук асал масраф мекунад (В.Д. Рыбак, 1998; А.Синяков, 2000; Н.Куреннов, 2007).

Ҳосияти шифоии қоти сиёҳ ба витаминҳои калий, оҳан, моддаҳои пектинӣ, кислотаҳои органикӣ ва моддаҳои даббоғии таркиби он зич алоқаманд аст. Аз ин рӯ, барои муолиҷаи бемории узвҳои ҳозима, дил, рағҳои хунгард, атеросклероз, асаби дил, шамолхӯрӣ, санги дандон, бемории гурда мефармоянд.

Ҳуссияти шифоии қоти сурх ба пектинҳои таркибахш, ки ҳангоми ба узвҳои ҳозима дохил шуданашон варам карда, луоб ҳосил мекунад ва пардаи луобиро фаро гирифта, оғро аз таъсири маҷуди захрогин ва ангежанда эмин медоранд, моддаҳои даббоғӣ вобаста аст. Таркибаш низ пардаи луобиро аз таъсири омилҳои манфӣ эмин медоранд.

Моддаҳои пектинӣ инчунин бо холестерини таркиби хун пайвастагӣ ҳосил намуда, оғро аз буяи хорич месозанд, аз ин рӯ барои муолиҷаи атеросклероз тавсия мекунад. (С.Я. Скляревский, 1972, С.Я. Соколов и соавт. 1985 В. Петкова и соавт. 1988).

Дар саноати дорусозӣ барои тайёр намудани шарбат ва хуштамъ-созии як идда доруҳо қоти сиёхро истифода мебаранд.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар Чехословакия аз қоти сиёҳ пирог, шира, ликёр ва чой тайёр

мекунанд. Дар саноати хӯрокворӣ ва рӯзгор аз қоти сиёҳ, полуда, шира, афшурда, конфет, шароб, мураббо истеҳсол мекунанд.

**Шарбати қоти сиёҳ: шираи қоти сиёҳ 1 кг.**

Ба як кг. шираи он 2,2 кг қанд ва 3 г. чаҳвари лиму ҳамроҳ мекунанд. Шираи қотро чудо, гарм ва ба он қанду чаҳвари лиму ҳамроҳ мекунанд. Вақте ки қанд ҷӯшида ҳал гардид, шарбат тайёр мешавад. Баъд онро ба зарфҳои тозаву тамиздода мерезанд ва даҳони зарфҳоро бо сарпӯш маҳкам ва бо шамъи обқарда атрофи сарпӯшро сургуч мезананд ва сипас онро дар ягон ҷои хунук мегузоранд.

**Чой аз барги қоти сиёҳ**

Барои ин баргҳои қоти сиёхро дар моҳҳои июн-июл ҷамъ намуда, дар сояҳои шамолрас межушонанд. 1 қошук барги онро дар зарфи сирдор ё чойник андохта, ба болояш 200мл. оби ҷӯшидаро рехта, 15 дақиқа дам медиҳанд. Пас аз дам хӯрдан бо пиёлаи майда се бор дар як рӯз, як соат пеш аз таом, барои муолиҷаи тарбод ва илтиҳоби масона истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдани барги қоти сиёҳ** 1 қошуқи ошхӯри барги хушки қоти сиёхро дар зарфи шишагин ё чойники майда андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷӯшидаи сӯдаро рехта, 30 дақиқа дам дода, полонида, ним стакани 4-5 бор дар як рӯз барои муолиҷаи санги маҷрои пешоб истеъмол мекунанд.

**Шираи қоти сиёҳ** Шираи қоти сиёхро бо қанд дар таносуби 1:10 омехта 2 қошуқи ошхӯри, 3 бор дар як рӯз барои муолиҷаи сурфа ва ҳамчун балғамрон истеъмол мекунанд.

**Чойи омехтаи қоти сиёҳ** 50 г. барги хушки қоти сиёҳ, 50 г. мевани хуч, 2 қошуқи ошхӯри маводи дар боло тайёр кардари ба чойник андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаи сӯдаро рехта, 4 соат дам дода, ним стакани 3 бор дар як рӯз истеъмол мекунанд.

## **ҚАҲВА – кофе. *Coffea arabica* L.**

Қаҳва дарахти на он қадар калони ҳамешасабзу қадима аст. Ватани мамлакатҳои қорраи Африқо. Ҳоло ҳам дар Эфиопия ҷангалҳои худрои дарахти қаҳва воমেҳӯранд. Дар Ҳиндустон, Индонезия, Бразилия ва якҷанд дигар мамлакатҳои Амрикои Лотинӣ парвариш мешаванд.

Қаҳваро аз замони қадим истифода мекунанд. Омада ки таҳминан дар соли 850 –уми солшумории мо як ҷупони араб бо номи Қалдӣ мушоҳида кард, ки ҳайвонҳои орому осудааш (бузҳо) ногаҳ безобита шуда дар частухез ва паропар медаромаданд ва пас аз мушоҳидаҳо маълум намуд, ки сабабгори ин ҳама истеъмоли як на-

муди меваҳои буттае будааст. У худаш аз он истеъмол карда, худро бардаму пуркуват ёфт ва оиди он ба дӯстони ҷупонаш ва ҳамдеҳагонаш ҳикоят бурд ва пас аз он истеъмоли қаҳва дар олам маъмул гашт (Вернон Фостер, 2005).

Имрӯз дар дунё чанд намуди қаҳва бо номи минтақавӣ, ки онҳо парвариш ва истеҳсол мешаванд, дар фуруш аст. Қаҳваи навъи аъло «Арабикаи Колумбӣ», «Арабикаи Никарагуа», «Плантеншнни Индигӣ», «Прима-Вошди Мексикой», навъи 1 – «Сантос-Бразили», «Арабикаи Ветнами» ва «Джимаи Эфиопӣ» аз ҷумлаи онҳост. Имрӯзҳо дар мағозаҳо қаҳваҳо бо номи «Nescafe-Classic», Пелле, Наполеон, қаҳваи сиёҳ ва ғайра ба фуруш меравад.

Чун нӯшокии ва дору аз донаи қаҳва истифода мебаранд. Дар таркиби донаи биренкардаи рустани 2-3 фоиз об, 2-3 фоиз қанд, 15 фоиз раған, 14 фоиз сафеда, 1,3-2 фоиз кофеин, 1 фоиз чавҳари лиму, маъданҳо, витамини РР, витамини С, флаваноидҳо, моддаҳои даббоғӣ ва ғайра мавҷуданд. Миқдори маъданҳо (унсурҳо) дар таркиби донаи қаҳва хеле бисёр буда, ба ҳисоби миёна 5 фоиз вазни донаашро ташкил медиҳад. Микроунсурҳои калий, калций, магний, оҳан, микроунсурҳои манган, мис, цинк, кобальт, хром, арзиз, селен ва ғайра дар таркиби донаи қаҳва мавҷуданд.

Қаҳва яке аз нӯшокиҳои хеле маъмул буда, лаззат ва буи хушдорад. 1 пиёлаи он бо қаймоқ 5 фоиз талаботи энергетикӣ шабонарӯзии бадани инсонро таъмин менамояд. Алколонди кофеин, ки дар таркиби қаҳва то 2 фоиз мавҷуд аст, таъсири барангехтани системаи олии асабро дорад. Кофеин фаъолияти қалб ва узвҳои танаффусро зиёд, фишори хунро баланд, рағҳои хунгарди мағзи сар, дил ва гурдари васеъ ва миқдори шираи меъдари зиёд мекунад. Аммо истеъмоли як пиёлаи қаҳва на ҳама вақт ин гуна таъсирҳоро меофарад.

Қаҳва рӯҳия ва фаъолияти фикрии инсонро баланд мекунад, истеъмоли зиёди он беҳобӣ меорад. Қаҳва аз сабаби васеъ кардани рағҳои хунгарди гурда ва афзудани гардиши хун ба гурда, пешобро зиёд мекунад.

Кофеин, моддаҳои талх ва хушбуи таркиби қаҳва шираҷудокунии меъдаю ғадуди зермеъдари меафзояд ва аз ин ҷиҳат ба шахсони гирифтори илтиҳоби камшираи меъда тавсия мешавад. Аммо беморони илтиҳоби саршираи меъда ва захми рӯдаи дувоздаҳангушта ба қадри имкон аз нӯшидани қаҳва бояд парҳез кунанд.

Дар байни мардум ақидае ҳаст, ки истеъмоли дуру дарози қаҳва ба буняи инсон таъсири манфӣ мерасонад. Се аср қабл, шахсе барои исботи ин фикр ва муқоисаи қаҳва бо чой ба 2 маҳбуси ба марг маҳкум



шуда, ҳамарӯза нӯшидани ин ду нӯшокиро фармудааст. Шахсе, ки доим қаҳва менӯшид, 70 сол ва шахсе, ки чой истеъмол менамуд, 80 сол умр диданд.

Худи тачрибаомӯз ҳамагӣ 62 сол умр дид, гарчи на чой менӯшиду на қаҳва. То чи андоза дуруст будани ин ривоят ба касе маълум нест. Лек олимони Япония дар ҳақиқат маълум карданд, ки қаҳва ба буняи инсонии солим зараре намерасонад.

Дар айни замон барои кам кардани миқдори кофеин донаҳои қаҳваро зерӣ таъсири буг мегузоранд ва сипас муддати 1 шабонарӯз дар об тар мекунад. Баъди хушк шудан кӯфта, истеъмол менамоянд. Қариб 200 сол боз рустаниҳои гуногунро, ки обҷӯши онҳо лаззат ва бӯи ба қаҳва монандро дорост, бо қаҳва ҳамроҳ намуда нӯшокӣ тайёр мекунанд. Рустаниҳо монанди коснӣ, кастона, лубиё, чав, чавдор, настаран ва ғайра низ таъсирҳои гуногуни кофеинро паст мекунанд.

Бояд қайд намуд, ки лаззати қаҳва аз тарзи тайёр кардани он вобастагӣ дорад. Яқинд намуди тайёр кардани қаҳва (тарзи арабӣ, юнонӣ, бразилӣ, руминӣ, югославӣ, финӣ ва ғайра) мавҷуд мебошанд.

Мувофиқи гуфтаҳои З.М. Эвенштейн (1990), муаллифи китоби «Диетологияи оммафаҳм» барои тайёр кардани қаҳваи болаззату хушбӯӣ бояд даҳони қаҳвачӯшақро маҳкам кард, то ин ки моддаҳои хушбӯи он бухор наҷаванд. Ва ҳатман кафки рӯи қаҳваро низ бояд ба пиёла реخت ва нӯшид.

Духгури иголёвӣ Проспер Альсгинус, соли 1543 навиштааст, ки «дар Миср онро ба чои май менӯшанд ва чун май мефурушанд ва номаш қаҳва мебошад. Онро барои мустаҳкам намудани меъда, анги-зили илтиҳо ва омосҳои чигару испурч истифода мебаранд».

Муайян шудааст, ки таъсири гуногуни қаҳва ба буняи инсон бо маводи кофеини таркибаш алоқам зич дорад. Барои таъсирбахш намудани нӯшобои Кока-кола ба он низ кофеин ҳамроҳ мекунанд. Кофеин фаъолияти системаи асабро фаъол намуда, ба қишри мағзи сари инсон низ таъсир мерасонад. Меъёри кофеини 1 ё 2 пиёла қаҳва метавонад таъсири зудтар расонда, мондашавӣ ва жоболудиро рафъ намояд.

Мувофиқи маълумоти дар лабораторияи олими бузурги рус И.П. Павлов ба даст омада, муайян шудааст, ки кофеин ҳама омилҳоеро, ки аз онҳо коршоямии майна вобастагӣ дорад, фаъол месозад. Аз ҷумла, хучайраҳои қишри майнаро фаъол, кори рефлексҳои шартиро беҳтар мекунад ва ин омил аз он шаҳодат медиҳад, ки қаҳва коршоямиро меафзояд.

Дар баробари ин кофеин кори мушакҳои буня, аз ҷумла,

мушакҳои дилро беҳтар, ихтилоҷи рағҳои хунгардро коста, нафаскаширо беҳтару хубтар мекунад. (В. Петков, 1988).

Патрик Холфорд мутахассиси варзидаи Бритонӣ оиди қувваи ғизоиаш навиштааст, ки истеъмоли як зарфча қаҳва метавонад фаъолияти эмосионалӣ ва ҷисмонии шуморо зиёд намояд. Муайян шудааст, ки истеъмоли 2 ва зиёдтар зарфча қаҳва паи ҳам ё бо танаффус боиси одат намудан ба истеъмоли доимии қаҳва мегардад.

Бо ҳама омилҳои хубаш барои буня қаҳва метавонад ҳангоми истеъмоли зиёди он ба одам таъсири манфии расонад.

Аз ҷумла, мувофиқи маълумоти гуруҳи кории бостони оиди мушоҳида ба таъсири доруҳо маълумот нашр намуданд, ки дар он гуфта мешавад: истеъмоли қаҳва дар сар задани сактаи дил нақши муайяноро иҷро мекунад, дар ҳисоботҳои омори чунин маълумотҳо низ ҳастанд: одамоне, ки дар як рӯз 5 то 6 зарфча қаҳва менӯшанд нисбати одамоне, ки қаҳва намешӯшанд 1,5 – маротиба зиёдтар мубталои сактаи дил мегарданд.

Омузиши дар 1500 студент гузаронда, ки қаҳва менӯшиданд нишон дод, ки онҳое, ки қаҳваро зиёд истеъмом мекарданд бештар бетоқат, дар изтироб, баъзан беҳуш, корношоям ва ҳатто малакаи аз худкунии дарсҳо дар сатҳи паст қарор дошт. (Патрик Холфорд, 2005).

Вернон Фостер (2000) менависад, ки ман рекламаи қаҳваро дар Гренландия дар назди пириҳо, дар Амрикои Чанубӣ, дар назди дарёи Кейп-Горн дидам ва онро кучманчиёни биёбони Синай, истиқоматкунандагони Тибет, Хитой ва дар Руссия миллионҳо литр дар як рӯз менӯшанд. Ва ман гумон мекунам, ки захро, яъне кофеинро реклама мекунад. Ва дар Гарб ҳар чинси аз 12 сола боло қаҳва менӯшад. Дар ИМА дар як сол зиёда аз як миллиард кг. қаҳва истеъмом мекунад. Дар тамоми олам бонад 5 миллиард кг. қаҳва истеъмом мешавад.

Муҳаммад пайгамбар истеъмоли нӯшокиҳои сархушкунандаро манъ намуда буд. Баъдан дар давлатҳои мусулмонӣ боз истеъмоли қаҳваро низ манъ намуданд ва сабаби ин манъкуниро касе гуфта наметавонад, чунки ягон асоси илмӣ надорад.

Дар асри XVI папаи Рим Клименти VIII баракс қаҳваро «нӯшокии асили насронӣ» номид.

Доктор Г. Гардинджем дар Пажӯҳишгоҳи тиббии чамъиятии назди унверситети Лома-Линдаи Англия бо қаҳва як таҷрибаи ниҳоят шавқовар гузарондааст. ӯ тортанакҳои гуногунро омӯхта муайян намуд, ки як шакли онҳо аз торҳои пурқуввату пурҷило тӯрҳои ниҳоят зебо мебошанд ва бо ин корашон аз дигар тортанакҳо

фарк мекунад. Пас онҳоро барои тачриба интихоб намуда, бо сӯзани ниҳоят борик кофеинро гузаронда, пас тортанӣ ва тӯрбофии онҳоро мушоҳида намуд. Мушоҳидаҳо нишон доданд, ки пас аз истеъмоли кофеин торҳои танида бе чило, тӯрҳо ноҳамвору қач ва хурд танида шудаанд. То қабули кофеин дар ҳар тӯр 30-35 ҳалқай консетришакл дида мешуд, пас аз 48 соати истеъмоли кофеин адади ҳалқаҳо аз 12-13 зиёд нашуд. Ва танҳо пас аз 96 соат тортанак тӯри асли сохта тавонист.

Аз ин рӯ ҳақ қониби доктор В.Фостер аст, ки мегӯяд: «Кофеин системаи асабро фиреб медиҳад ва дар таркиби хун миқдори кислотаҳои чарбуиро зиёд мекунад. Бояд иқроӣ шуд, ки зиёдшавии кислотаҳои сери чарбуӣ ва садамаҳои асабӣ яке омилҳои сактаи дил ба ҳисоб мераванд.

Кофеин меъдаро маҷбур месозад, ки миқдори зиёди шира ҳосил кунад ва истеъмоли зиёди қаҳва низ метавонад омилӣ ҷароҳати меъда гардад.

Кофеин миқдори катехоламинҳоро (эпинефрин ва норэпинефринро) зиёд карда, дар буня омилӣ садама (стресс)-ро ба миён меорад, ки он дар навбати худ фишори хунро баланд мекунад. Кофеин боз қисман фаъолияти рӯдаро банд мекунад ва ҷараёни ҳазми ғизо ва ҷабдашавии онҳоро вайрон месозад. (В Фостер, 2005).

Аз ин рӯ, қаҳваро на бояд дар як шабонарӯз аз 1 қадаҳча ва он ҳам бошад на дар шаб истеъмол намуд. Дар ҳақиқат қаҳва аз як тараф агар фоида бахшад аз тарафи дигар зарари холист. Аз ин рӯ онро аз меъёр зиёд истеъмол накунад.

### **ҚАҲЗАК – хрен обыкновенный. *Atmogacia rusticana* Ciaert**

Қаҳзак рустании бисёрсолаест, ки навъи худрӯяш қариб дар тамоми масоҳати собиқ Шӯравӣ мерӯяд. Онро дар қисми Аврупоии Руссия, Қазқоз ва Сибир парвариш мекунад.

Қисми мавриди истифодаи қаҳзак решааш мебошад, ки ғафсу дароз ва сергӯшт аст ва тамби тунд дорад. Решаи тару тоза, хушк ва ё пухтаашро истеъмол мекунад.

Дар таркиби решааш 77% об, 2,5% сафеда, 16,3% қанд, 2,8% нахҳои ғизой, 579 мг% калий, 140 мг% натрий, 119 мг% калсий, 36 мг% магний, 130 мг% фосфор, витаминҳои С В1, В2, РР ва ғайра мавҷуданд. Дар таркиби қаҳзак тиогликозид мавҷуд аст, ки баъди гидролиз равгани эфирӣ ҷудо мекунад ва тамби тунди рустани аз миқдори он вобастагии зиҷ дорад.

Решаи қаҳзакро чун адвияҷот барои хушкӯр намудани ғизоҳои

гӯшӣ ва сабзавот ҳамроҳ мекунад. Инчунин барои тайёр намудани консерва ва нигоҳ доштани онҳо ба кор мебаранд.

Дар тибби мардумӣ шарбати қаҳзакро барои табобати касалиҳои меъда, чигар, масона, пӯст ва баъзе намудҳои саратон истифода менамоянд. Решаи тару тозаи он истеъмоли хориҷӣ низ дошта, ҳангоми дарди миён ва бугумҳо, инчунин миозит (илтиҳоби мушақҳо) ба ҷои дарнок мемоланд.

Дамкардаи рустаниро ҳангоми гулӯдард, илтиҳоби пардаи луобии даҳон, дарди гӯш, шукуфа, саглес (крапивница) ва ғайра низ васеъ тавсия медиҳанд. Молидани хаамири якҷояи қаҳзак бо себ ба пӯст рӯйро ҷилдор карда оянгӣ рӯйро аз байн мебарад. (В.Д. Рыбак, 1998).

Равғани эфери таркиби қаҳзак таъсири таҳриқкунанда дорад ва шираҷудокунии меъдаро афзуда, иштиҳоро меоварад, ба ҳазми ғизо кӯмак мекунад. Аз ин рӯ, ҳамроҳ кардани он ба хӯрокҳои серравған ва бадҳазм хело муфид аст.

Таъсири шифоии қаҳзак асосан бо равғани хардали таркиби он, ки иштиҳо, таровиши ғадулҳои ғизоиро зиёд мекунад, вобастагии зич дорад. Қаҳзак дорони хусусиятҳои зиддиилтиҳоб, зиддиуфун, пешоброн, бодрон ва балғамрон дорад (Н. Куренов, 2007).

Истеъмоли обҷӯш ё дамкардаи решаи қаҳзак ба шахсони мубталои зарпарвин ва илтиҳоби музмини чигар ғайданок аст. Таъсири табобатии ӯ ҳангоми илтиҳоби музмини рӯдаҳо ва талҳадон маълум шудааст. Дар Булғория аз ӯ доруи Аморацин истеҳсол мекунад, ки хосияти микробкӯш дошта, барои муолиҷаи касалиҳои роҳи пешоб ба кор мебаранд (В. Петков, 1989).

Шираи тару тозаашро барои муолиҷаи санги роҳҳои пешоб, зотулкебид, вайроншавии сиклҳои ҳайз ва барои муолиҷаи илтиҳоби гулӯ, бодомақҳо (ангина), ғарғара, ба дарди дандон ва дарди чирку фасодноки гӯш шираашро меҷақонанд (Н. Куреннов, 2007).

Муайян шудааст, ки шираи қаҳзак дар таносуби 1:1 бо об таровиши шираи меъдаро афзун карда, ба одамони мубталои илтиҳоби камшири меъда муфид аст. Таркиби шираи қаҳзак аз равғани атрӣ бой аст ва аз ин рӯ онро дар танҳои истеъمول кардан нашоёд. Беҳтараш онро дар шакли шулла бо шираи лиму, ним қолуқчағӣ, 2 бор, дар тӯлаки наҳор истеъمول кард. Дар баробари ин шуллаи қаҳзак бо лиму, маҷуди хуби пешоброн аст ва истеъмоли он ҳангоми обҷӯра ва варамҳо муфид аст. Тарзи тайёр кардани он чунин аст: 150 г. шуллаи қаҳзак ва шираи 2-3 лиму (З. Эвенштейн, 1990; В.Д. Рыбак, 1998).

Решаи тару тозаи қаҳзакро дар ҷойҳои торик ва хунук (ҷоҳҳо) гузошта, ба болояшон рег мерезанд. Барои тайёр кардани адвияҷот он-

ро тоза мешуянд, чойҳои сиёҳгаштаашро ҷудо ва майда реза меку-  
нанд. Бъд ба он камтар қанд, намак, чавҳари лиму, сирко ва каме об  
хамроҳ ва аз он хамир тайёр мекунанд. Онро асосан бо гизоҳои  
гушти сабзавот меҳуранд. (З.Эвенштейн, 1990).

Истифодаи қаҳзак ба ашхоси гирифтори илтиҳоби гурда (нефрит),  
илтиҳоби сершираи меъда ва гадуи зермеъда тавсия намешавад.  
Беҳтараш аввал бо духтури табобатӣ маслиҳат намуда пас истифода  
баред.

### Доруҳои қаҳзак

**Дамхӯрдан решаи қаҳзак:** 1 кг. решаи қаҳзакро аз майдакунак  
гузаронда ба зарфи сирдор андохта, ба болояш 3 л. оби хуноки  
ҷушондари рехта, 1 шабонаруз дам диҳед. Ва ним стакани пеш аз исте-  
тмоли гизо масраф кунед.

**Шири қаҳзак.** Решаи қаҳзакро аз майдакунак гузаронда, шира-  
ашро ҷудо карда гирифта, бо об дар таносуби 1:1 омехта, бо он  
узвҳои беморро молиш дода, пас бо матои пашмин печонда, хоб раф-  
тан лозим аст. Барои муолиҷаи дардҳои миён (радикулит), дасту по  
(артрит) ва гарбод.

**Дамхӯрдан решаи қаҳзак:** 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи қаҳзакро ба  
зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷушидаистодари рех-  
та, 1 соат дам дода, полонида, ¼ стакани, 4 бор дар як рӯз пеш аз гизо  
барои муолиҷаи санги гурдаю роҳҳои пешоб истифода мебаранд.

### ҚОКУ – одуванчик лекарственный. *Taraxcum officinale* Wigg

Қоку рустани бисёрсола буда ба оилаи мураккабгулҳо мансуб аст  
ва онро қоку ва қоқуф низ мегӯянд.

Қоку ғайр аз Артикаву биёбонҳои хушкӯ сузон дар ҳама манотиқи  
замин нумӯш меёбад. Дар Давлаҳои Ҷамсуд дусадҳо ҳашт намуди ин  
ғиёҳ мавҷуд аст. Ғайр аз Шарқи Бадахшон дар ҳама манотиқи  
ҷумҳурии мо онро пайдо кардан мумкин аст.

Дар тибб аз решаи қоку васеъ истифода мебаранд. Онро тирамоҳ ё  
аввали баҳор чамъоварӣ мекунанд.

Муайян шудааст, ки дар баргу гули қоку моддаҳои тираксантин,  
флавоксантин, витаминҳои С, А, В<sub>2</sub>, РР, холлин, кислотаҳои  
органикӣ сапонинҳо, полисахариди инулин (то 24%), моддаҳои  
даббоғӣ, намакҳои минералӣ, фосфор 350 мг%, оҳан 6 мг%, бор 5  
мг%, манган 3 мг%, титан 0,6 мг% мавҷуд аст. Дар таркиби решааш  
моддаҳои бетамирин, бета-стигмастерин, тараксал, тараксантин, фла-  
воксантин, аспиригин, псевдотарак – састерол, инулин, кислотаҳои  
органикӣ, моддаҳои даббоғӣ ва то 15% сафеда ҷой дорад.

Қоқуро аз замонҳои қадим барои муолиҷаи беморон пешниҳод мекарданд.

Абумансури Муваффақ фармудааст, ки бехтарин сабзавот қоқу аст. Обаш ҳарорати меъдари паст карда таъсири муспиканад. Агар мизочи касе сард (хунук) бошад бояд онро бо карафс ё наъно истеъмол намояд. Қоқуи даштӣ барои каждӯм, занбӯр ва моргазида нафъовар аст. Қоқу омосҳоро шифо мебахшад ва ширааш решҳои чашмро рафъ менамояд.

Аз табибони асри X Собит бинни Курра фармудааст, ки агар шираи шири қоқуро бо шири занон омехта онро ба чашм чақонанд хирагии чашмро нест карда реши снро шифо мебахшад.

Абуалии Сино шири қоқуро барои муолиҷаи гул ва реши чашм, обхура ва бемории чигар тавсия додааст.

Амирдавлат Амасиатсӣ фармудааст, ки бехтарини қоқу онест, ки калонбарг мепавад ва хусусиятҳои кушодани бандҳоро дорад. Баргаш доғи рӯйро мебарад ва ширааш реши чашмро нест мекунад, хоришҳои пилқҳои чашм ва пӯстро таскин медиҳад. Қодир аст бандҳои чигарро кушояд ва ба касалии обхураву омоси чигар нафъовар аст. Агар шираашро бо сода омехта ба шукуфаҳо молед, шифо мебахшад.

Муҳаммад Ҳусайни Шерозӣ қоқуро барои муолиҷаи касалиҳои меъда, тавсия дода онро чун доруи хунбанд донистааст.

Дар тибби мардумӣ қоқу чун иштиҳоқушо, талхарон, пешоброн ва бодрон маълум аст. Қоқу қодир аст қабзи рӯдаҳоро бартараф созад, хосияти табиқанӣ дошта ва шири занонро афзун мекунад. Аз ин рӯ, онро барои муолиҷаи илтиҳоби талҳадон, илтиҳоби кампӯри меъда тавсия медиҳанд (Т.Л. Пиллат и соавт., 2001; Н. Куреннов, 2007).

Ҳокаи аз решаи он сохтаре чун подзаҳр истифода мебаранд, ки хусусияти арақоварӣ ва пешобронӣ дорад. Пайдост, ки бо арақу пешоб қисми зиёди заҳр аз бадан хориҷ шуда ҳавфи заҳролудшавӣ кам мегардад (В.И. Заворожнов и соавт. 1993, В.П. Махлаюк, 1993).

Обҷуши баргу решаи хушқашро барои муолиҷаи касалиҳои меъда, дарди шикам, санги гурдаву масона, талҳадон, роҳи талҳа, бемории сипурз, тарбод, ниқрис, бавосир ва думбалу доғҳои рӯй истифода мебаранд. (З. Эвенштейн, 1990).

Дар тибби Тибет қоқуро барои муолиҷаи илтиҳоби пардаи лубии меъдаву рӯдаҳо ва чун доруи талхарону иштиҳоқушо ва ҷиҳати рафъи обистан тавсия медиҳанд.

Дар тибби мардумии рус «Олексӣри ҳаёт» ном мебаранд. Онро барои тайёр намудани нушобаҳое, ҳангоми костапавии фаъолияти ҷинсии занон ва мардон, обҷуши рсшаҳоишро барои муолиҷаи

илтиҳоби пешобдон ва гурда, санги гурда истифода мебаранд (Л.В. Николайчук, 1988; В.Г. Минаев, 1991; В.С. Ягодка, 1992).

Дар Булғористон решаи қоқуро барои рафъи камхунӣ, атеросклероз ва бемории пуст пешниҳод мекунад. Дар Олмону Лаҳистон онро барои табобати санги гурда ва талҳадон тавсия медиҳанд.

Дар тибби муосир дорухоеро, ки аз қоқу тайёр мегарданд, алоҳида ва ё бо дигар рустаниҳои шифобахш омехта васеъ истифода менамоянд. Обҷуши баргашро барои беҳсозии иштиҳо ва чун талҳарону пешоброн истифода мекунад.

Обҷуши решаанро барои пешгирии суддабандии раги шарён, халадарди гурда, ихтилоҷи мушакҳо пешниҳод мекунад. Ширан қоқу хусусияти барқарорсозии қувваи баданро низ дорад. Аз ин рӯ, ба беморони камқувват тавсия медиҳанд. Қоқуро инчунин ба беморони мубталои илтиҳоби пардаи луобии меъда, ки хусусияти шираҳосилкунии он суст шудааст, мефармоянд.

### Истифодаи он дар ғизо

Дар Тоҷикистон ҳар фасли баҳор қоқуро чамбоварӣ ва аз он нугули намакӣ тайёр менамоянд, ки дар баробари хусусиятҳои ғизоӣ боз дорон хусусиятҳои хуби шифоӣ мебошад.

**Нугули қоқу бо сметана:** 500 г. барги тару тозаи қоқу, 100 г. сметана, 1 қошуқи ошхӯрӣ пиёзи беҳӣ. Барги қоқуро тоза шуста, бо корд майда реза карда, ба болояш сметана, пиёз рехта, (ба ҷои сметана майёнез ё равғани офтобпарастро истифода бурдан мумкин аст) омехта, мувофиқи таъби намак зада истеъмол кунед.

### Доруҳои қоқу

**Обҷуши решаи қоқу:** 1 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушку майдакардаи қоқуро ба зарфи сирдор андохта, аз болояш як стакан оби ҷушидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа меҷушонанд, Пас 45 дақиқа дам дода, полонида, 1/3 стакани, 3 бор, 15-20 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо ба модарони камшир медиҳанд ва ҳамчун василаи талҳарон низ истифода мебаранд.

**Дамхӯрдани решаи қоқу:** 2 қошукча решаи хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 8 соат дам дода, полонида, ¼ стакани, 3-4 бор дар як рӯз, 20-30 дақиқа пеш аз хӯрок барои муолиҷаи бемории илтиҳобии роҳҳои талҳагузар ва талҳадон истеъмол мекунад.

**Дамхӯрдани решаи қоқу:** 1 қошукча решаи хушку майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби ҷушидаистодаро рехта, 20 дақиқа дам дода, полонида, ¼ стакани 3-4

бор дар як рӯз 20-30 дақиқа пас аз ғизо барои бемории қанд истеъмоли мекунад.

**Обҷӯши решаи қоқу;** 3 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушқу майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, полонида, 1 стаканӣ, 2 бор, 30 дақиқа то хӯрок барои муолиҷаи силии шушҳо истеъмоли мекунад.

**Обҷӯши решаи қоқу;** 2 қошуқи ошхӯрӣ решаи хушқу майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш ним литр оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 10 дақиқа ҷӯшонда, 2 соат дам дода, полонида, ½ стаканӣ, дар як рӯз 3 бор, 20-25 дақиқа пеш аз таом барои муолиҷаи санги талхадон ва роҳҳои пешобгузар истеъмоли мекунад.

### ЭЛОУТРОКОКК -- элоутрококк коногий.

*Eleutherococcus senticosus max*

Рустани бисёрсолаи сершоҳу барги хордор буда баландиаш аз 1,5 то 4 метр мерасад. Рустани дорои навдаҳои горизонталӣ хобидаи рӯйзаминӣ буда, дарозияшон то 5 метр мерасад ва аз онҳо навдаҳои сершоҳу барги хордор нумӯ меёбад.

Баргҳои калони эллипсшакли нӯгтез дорад. Гулҳои хурд дар нӯги навдаҳо ва чатри пуфакшакл дорад. Гулҳояш якҷинса ва дучинса мешаванд. Гулҳои дучинсааш баргҳои рангашон чернилий ва якҷинсааш ранги зард доранд. Меваяш сиёҳранг буда дарозияшон 1 см-ро ташкил медиҳад.

Элоутрококк дар моҳҳои июн-август гул карда, меваш сентябр пухта мерасад.

Ин рустанӣ асосан дар Шарқи Дур, Назди Амур, кишвари Хабаровск, Сахалин, Куриё, Ҷопон ва Шимолу Шарқи Хитой нумӯ меёбад. Дар Тоҷикистон ин рустанӣ намерӯяд.

Дар таркиби решааш оҳар, самғ, 0,8% рағани эфир, стероидҳо, алколо – идҳо, фенолҳо, кислотаҳои фенилкапронӣ, лигнинҳои элеутрозиди Е, 0, 42 – 0,50%, кумаринҳо, флаваноидҳо, дар баргаш 2,2% тритерпенҳо, септикозидҳои А.В.С.Д.Г, элеутрозидҳои К,1,М ва флаваноидҳо муайян шудааст.

Дар тибби мардумии Чин барои муолиҷаи илтиҳоби гурда, дар Ҷопон ҳамчун подзаҳр, нанайҳо барои муолиҷаи захмҳо ва ҳамчун маводи рӯҳафзо истифода мебаранд (Юргенс И.Л., 1966; Шретер А.Н. 1975).

Обҷӯш ва дамхӯрдаашро дар Шарқи Дур барои муолиҷаи латер-



гия, невроз (асабоният), тарбоди дил, атерасклероз истифода мебаранд (Шратер А., 1975).

Дар тибби амалӣ қиёми спиртиашро ҳамчун рӯҳафзо, қувватбахш, нерӯбахши фикрию ҷисмонӣ ба кор мебаранд. Онро инчунин барои табобати шаклҳои гуногуни неврозу осебхӯрии майна, фишори пасту баланди хун, сустшавии қувваи бод (шаҳват) пастшавии фишори рағҳои хунгарди майна, тарбоди дил, атеросклероз, бемории диабети канд, саратон ва ба коргарони дар корхонаҳои кимиёӣ фаъолият дошта ва ғаввосҳо тавсия мекунад. (Брехман И.И., 1968, Каплан Э.Я., 1966, Голиков А.П., 1966, Саратиков А.С., 1962, Строкин Т.И., 1966, Туркевич О.М., 1966, Мелехин В.Д., 1984., Хасина Э.Н., 1983,

Дар баробари ин доруҳои элоутрококк хунтаъминкунии майнаро беҳтар намуда ба буня таъсири рӯҳафзо мебахшад ва нерӯи фикрию ҷисмониро баланд мекунад. (Фруентов Н.К., 1972, Шрстер А.И., 1992, Шахмачев В.И., 1995) Элоутрококк системаи марказии асабро ба ангезиш оварда, қувваи буня, рефлексҳои шартӣ ва муқовимати онро нисбати бемориҳои сироятӣ баланд бардошта, қори ғадудҳои дарунӣ ва чинсиро афзун месозад (Пироженко А.А., 1979, Куреннов И., 2007).

Дар таҷрибаҳои илмӣ нишон дода шудааст, ки қиёми элоутрококк дорои хусусиятҳои бебаҳои адаптатсионӣ ба муҳити нав мутобиқкунии буня аст. Муайян шудааст, ки он хусусиятҳои зиддиилтҳибӣ, шаҳватангезӣ дошта стрессро (садамаҳо, таҳҷумтаъсири манфии муҳит) рафъ сохта бо хун таъминшавии рағҳои хунгарди дилро беҳ мекунад ва фаъолияти ғадуди болои гурда ва сипаршаклро фаъол месозад. Қиёми элоутрококк инчунин ба паҳншавии ҳуҷайраҳои саратон, аз ҷумла саркомаи ССК карсиномаи Уоеккер дар ҳайвонҳо монсэ мешавад (Брехман И.И. ва диг., 1966, Юргенс 1966, Чердвинцев С.Г. ва диг. 1971, Акимов А.А., 1966, Яременко К.В. 1966).

Ҳангоми сактаи мушаки дил таҷрибаи дар ҳайвонҳогузaronида муайян кардаст, ки масоҳати осебдидаи дил дар ҳайвонҳое, ки дору қабул кардаанд, камтар аст. Ин таъсири мусбати элоутрококк ба фаъолшавии системаи асаби вегетативӣ алоқаманд аст, чунки он механизмҳои таъсири компенсаториро (нерӯи истифоданабудани дилро) тез ба кор дароварда мушаки дилро ҳифз менамояд.

Муайян шудааст, ки ҳангоми ба раги варид гузарондани қиёми элоутрококк фишори баланди хун як муддати муайян паст мегардад, ки он ҳамагӣ 1-2 дақиқа давом мекунад. Қиёми элоутрококк дар меъёри 40-50 қатра, 3 бор дар як рӯз, то гизо фармуда мешавад. Мӯҳлати табобати он 2 моҳ давом мекунад.

Беморони мубталои диабети канд пас аз қабули қиёми рустанӣ муддати 10-14 рӯз худро беҳтар ҳис мекунанд. Микдори кандӣ таркиби хунашон низ ҳангоми муоинаи лабораторӣ дар ин муддат паст мешавад.

Элоутрококкро инчунин ба занон ҳангоми қатъ гардидани ҳайз, мутобиқшавӣ ба муҳити нав, бемориҳои музминӣ шӯш, коргарони дар шароити вазнин фаъолият дошта, барои пешгирии бемориҳои сироятӣ истифода мебаранд.

Онро боз барои муолиҷаи себорея-сёрравгани пӯст ва рехтани мӯи сар истифода мебаранд, барои ин аз 5 то 40 қатра, 3 бор дар як рӯз, аз 1 то 1,5 моҳ, бо танаффуси 7-10 рӯза ва истифодаи малҳами 10% элоутрококк ба қор мебаранд (Соколов С Я., 1985., Турова ва диг., 1987, Петков В. 1988).

### Доруҳои элоутрококк

Қиёми моеи элоутрококк. Онро ҳамчун маводи рӯҳафзо 20-30 қатрагӣ, 1-2 бор, ним соат пеш аз истеъмоли ғизо мефармоянд.

Мӯҳлати табобат 25-30 рӯз. Одамони фишори хунашон паст, невроз, мондашавӣ ва асаб бояд бихӯранд.

Дамхӯрдан элоутрококк. 200 г. решаи хушкӯ майдакардаи онро дар зарфи шишагин андохта, ба болаяш 1 литр арақро рехта, дар ҷои хушкӯ гарм 14 рӯз нигоҳ медоранд. Ҳар рӯз як бор зарфро мелиқонанд. Пас аз доқа полонида, дар як рӯз 2-3 бор, 20-30 қатрагӣ барои муолиҷаи фишори пастӣ хун истифода мебаранд.

### ЯВШОН – полын обыкновенная. *Artemisia Vulgaris*

Онро явшон, афшон, бурунҷосаф, билинҷосиф, биринҷосл, тхач, артамисия низ меғӯянд.

Рустании бисёрсолаи алафӣ буда, 65–180 см. баландӣ, қадаш росту дар қисмати боло навадаи бисёри ранги бури чернилии хамшуда дорад. Барғҳояш ба навбаги паршақли ҷудо-ҷудои аз боло сабзи сиёҳранг, аз поён равшани хамгашта, гулҳояш хурд-хурд, косагулҳои сурхрангаш ҷорубақи дарози гулдор аст.

Дар моҳҳои июл-август гул мекунад ва август-сентябр тухм мебандад.

Явшон дар Осиёи Марказӣ, Руссия, қисми Сибири Ғарбию Шарқӣ, Қазоқистон ва ғайра нумӯш меёбад.

Дар таркиби явшон 0,5-2% рағани атрӣ, ки дорои маводи туйон, кадинен, феландрен, пинен, β-кариофиллен, γ-сепинен, бизаболен, ҳамазулено – леноген, дар таркиби алафаш, анабсинтин, гваянолид-

ҳон артабсин ва арборессин, проҳамазуленоген, кислотаҳои органикӣ, маводи даббоғи, кислотаи аскарбин, каротин, флаваноидҳо, фитонсидҳо, лигнанҳо ва дар решаашинулин мавҷуд аст.

Дар тибб баргу рағғани атрия явшонро истифода мебаранд. Хусусиятҳои табобатии явшон ҳанӯз аз замонҳои қадим маълум буд.

Диоскорид ва Галлен барои муолиҷаи беморон истифода мсбурданд.

Абуалӣ ибни Сино алафи явшонро барои муолиҷаи ҷароҳати меъда, ҷароҳати баҷадон, шамолхурӣ ва дарди сар тавсия додааст.

Дар тибби мардумии тоҷик обҷӯши явшонро ҳамчун исҳолавар, арақовар, кирмкуш истифода мебаранд. Шираи тару тозаи онро барои муолиҷаи молихулиё, обҷӯшашро барои бемории пуст, хоришак, шукуфа, псёи истифода мебаранд. (М.Ҳочиматов, 1979).

Мувофиқи маълумоти О.Ю.Додобоева (1972) явшонро барои муолиҷаи бемории асаб, сил, илтиҳоби пардаи мағзи сар (мененгит) ва бемории занона мефармоянд.

Дар тибби мардумии рус обҷӯши алафи явшонро ҳангоми бемории саръ, бемории асаб, ҳамчун оромибахшу зиддиҳилоҷ истифода мебаранд. Ғайр аз ин, дар тибби рус ва дигар халқҳо онро ҳамчун барангезандаи ҳайз ва хоричкунандаи ҳамл истифода мебаранд (Ғаммерман ва диг. 1975; Стоянов, 1972;).

Муайян шудааст, ки явшон каме хусусияти зиддисаратонӣ низ дорад ва аз ин рӯ онро омехта бо маводи дигари зидди саратонӣ ба беморон мефармоянд (Балицкий, 1966).

Явшонро ҳамчун иштиҳоовар, қувватбахш, оромиовар ва хунбанд васеъ истифода мебаранд. Рағғани атрияш хусусияти хуби зиддибактерия дошта, дар таносуби  $1.10^3$  афзоиши *Pseudomonas aeruginosa*, *Klebsiella pneumoniae*, *Staph.aureus*-ро маҳв месозад. Дар баробари ин муайян шудааст, ки қисми спиртии явшон *Staphylococcus aureus* < *Shigella sonnei* < *Bacillus subtilis* -ро низ нобуд мекунад (В.Петков, 1988).

А.Д. Турова (1987), менависад, ки маводи таркиби явшон, аз ҷумла, абсинтин нӯғҳои асабҳои тамъии даҳонро ангезиш дода, ба таври рефлекторӣ фаъолияти таровишии дастҳои ҳозима, меъда, галҳадон, ғадуди зермеъдари зиёд мекунад.

Рағғани атрияш системаи марказии асабро ангехта, нирӯи мушакҳои дилро амсоли камфора баланд мекунад. Меъёри зиёди явшон дар ҳайвонҳо ихтилоҷро ба амал меорад, ҳамазулени таркибаш таъсири зиддиаллергӣ, зиддиатшанҷуҷ, зиддиҳилоҷ, зиддиилтиҳоб ва дардбанд мебошад.

Он барои муолиҷаи бемории меъда, ки бо вайроншавии таровиши шираи меъда ҷараён мегирад, тавсия дода шудааст (Н. Куреннов, 2007).

### Доруҳои явшон

**Дамхӯрдан явшон.** 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушқу майдакардаи явшонро дар зарфи сирдор андохта, ба болаш 0,5 л. оби ҷӯшидаистодаро рехта, 2 соат дам дода, полонида, афшурда, ним стакани, 3 бор 30 дақиқа то ғизо барои муолиҷаи банди ҳайз истеъмол мекунанд.

**Дамхӯрдан алафи явшон.** 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушқу майдакардаи явшонро дар зарфи сирдор андохта, ба болаш 1 л. оби ҷӯшидаистодаро рехта, 4 соат дам дода, полонида, афшурда, дар шакли обшикам (қлизма) ҳамчун ғичарон ва кирмрон (аскарида ва ғича) истифода мебаранд.

**Обҷӯши явшон.** 1 қошуқи ошхӯрӣ алафи хушқу майдакардаи онро дар зарфи сирдор андохта, ба болаш 1 стакан оби ҷӯшидаистодаро рехта, дар оташи паст 15 дақиқа ҷӯшонда, 15 дақиқа дам дода, полонида, афшурда, ним стакани барои муолиҷаи ҳайзи дарднок масраф мекунанд.

**Номгун тоҷикӣ,  
русӣ ва лотинии рустаниҳо**

Анис	Анис	Anisicum vulgare Gaerth
Авранҷ	Паслен чёрный	Solanum nigrum L.
Адрасмон	Адонис Верналис	Adonis vernalis L.
Ангат	Облепиха крущевидная	Hippophae rhamnoides L.
Ангур	Виноград	Vitis vlnifera
Анор	Гранат обыкновенный	Punica granatum L.
Анҷир	Инжир	Fucus Carica L.
Анҷибар	Герань розовая	Pellargonium Roseum Willd
Арвона	Лаванда настоящая	Levandulae Spical. (L. Yera DC)
Асал	Мёд	
Афлесун	Апельсин сладкий	Citrus sinensis risso
Ачалгиёҳ	Аконит	Aconitum leucostimum worosch
Банги девона	Дурман обыкновенный	Datura stramonium L.
Баргҷой (муғулҷой)	Кипрей узколистный	Epilium angustifolium L.
Биринҷ	Рис	Oriza sativa L.
Бихӣ	Айва	Cydoiza oblonga mill L.
Бобуна	Ромашка пахучая	Matrica nasuaveolens buch.
Бодиринг	Огурец посевоный	Cucumis sativus L.
Бодом	Миндаль	Amugdalus L.
Бодиён	Фенхель обыкновенный	Foeniculum vulgare mill
Боимҷон	Баклажан	Solanum melongena L.
Булут	Дуб черешчатый	Quercus peduncucata ehrn
Буймодарон	Тысячелистник обыкновенный	Acahillera mellefolium L.
Бушол	Жимолость	Lonicera L.
Гарди гул	Цветочные пыльца	
Газнаи сагак	Пустырник пятипластный	Leonurus Quinque lobaatus gilib
Газна	Крапива двудомная	Utrica dioca L.
Гашниз	Кориандр посевоный	Coriandrum sativum L.
Гелос	Черешня	Ceras nsavium L.
Гулпечак	Вьюнок полевой	Convolvulus arvensis L.
Гулпар	Борщевик	Heracheum lehmannianum bungen
Гули гург	Барвинок малый	Vinca minop L.
Гули мохур	Коровяк обыкновенный	Veraugeum thapsus L.
Гули говак	Васильек синий	Centaurea Syanus L.
Гули хайри	Алтей лекарственный	Althaea Officinalis L.

Даббагиёх	Грьжник гладкий	Hernia pialeabra L.
Дахмаст	Лавр благородный	Laurus nobilis L.
Дорчин	Корица	Cinnamomum cassia Blume.
Дулона	Боярышник	Crataegus L.
Дулониа сурх	Боярышник кроваво-красный	Crataegus sanguinea Pall.
Занчабил	Перец стручковый	Capsicum annum L.
Зарчой	Бадан толстолистый	Bergenia Crasifolia (L)
Зарчуб	Родиола холодная	Rodiola gelida schrenk
Зафарон	Шафран	Crocus sativus L.
Загир	Лен обыкновенный	Linum usitatissimum L.
Загирак	Льянка обыкновенная	Linaria vulgarism mill
Занчабили оби	Водяной перец	Polygonum hydropiper L.
Зайтун	Олива	Olea europala L.
Зирк	Барбарис обыкновенный	Berberis vulgaris L.
Зоғал	Кизил	Cornus mas L.
Зардолу	Абрикос обыкновенный	Armenica vulgaris mill
Зевак	Унгерия Виктора	Ungernia Victorus vved et Artyschenko
Зира	Клубетник персидский	Bunium Persium Boiss B Fedtsch
Зуф	Подорожник большой	Plantago Major
Испанд	Гармала обыкновенная	Penanum harmala L.
Исфанох	Шпинат	Spinacea oleracc
Ишм	Ангелика	Angelica Dahurca (Fisch) benth et Nock
Кастона	Каптан конский	Cichorium intybus L.
Камоли бадбуй	Ферула вонючая	Ferulla- Assa L.
Кабар	Каперстник колючий	Capparis spinosa L
Каду	Тыква обыкновенная	Cucurbita pepo L.
Какао	Какао	Theobroma cacao L.
Калина	Калина	Viburnum opulus L.
Карам	Капуста белокачанная	Brassica oleracea L.
Карафс	Селдерей пахучий	Apium graveolens L.
Кавриё	Тмиа обыкновенный	Carum carvi L.
Косий	Цикорий обыкновенный	Cichorium intybus L.
Коху	Салаг посевной	Lactued sativa L.
Картошка	Картофель	Solanum tuberosium L.
Кунжид	Кунжут обыкновенный	Sesamum indicah L.
Латтахор	Татарник колючий	Onopordum acanthium L
Лаблабу	Свекла обыкновенная	Beta vulgaris L.
Лиму	Лимон Мейера	Citrus Limon (L.) Burm. Fin.
Лубиё	Фасол обыкновенный	Phaseolus vulgaris L.
Лубиёи чини	Соя	Ceycine hispida maxsim

Лухи оби	Аир болотный	Ceycine hispida maxsim
Лимукахи чини	Лимоник китайский	Schisandra chineus (Turch) Baill
Мавз		Musa paradisiaca L.
Мавиз	Кишмиш	Uvae passae.
Малисо	Бузина черная	Sambucus L.
Марв (кокути)	Душица обыкновенная	Origanum vulgare L.
Марвак	Шалфей мускатный	Salvia sclarea L.
Мармишон	Ежевика сизая	Rubus caesius L.
Марчумак	Гречиха посевная	Fagopyrum sagittatum Cilib.
Мастак	Термопсис ланцето- видная	Thermopsis lanceolata R. RP.
Мачинубед	Ива белая	Salix alba L.
Момирон	Чистотел большой	Chelidonium majus L.
Муруди чангали	Черника обыкновенная	Vaccinium myrtillus L.
Мушхор	Лопух войлочный	Arctum tomentosum mill
Муми занбури асал	Воск пчелиный	
Мумиё	Мумиё	
Наъно	Мята перечная	Menta Piperata L.
Наск		Ervum lens L.
Настаран	Шиповник коричный (майский)	Rosa canina L.
Нахуд	Горох посевной	Pisum sativum L.
Нозбу	Меллсса лекарственная	Mellisa officinalis L.
Нок	Груша обыкновенная	Pursuc communis L.
Норанг	Мандарин сладкий	Citrus uhschui mars.
Норичч	Грейпфрут	Citrus paradisi Mact
Нонхох	Амми большой	Ammi majus L.
Карами бахра	Морская капуста	Laminaria Saccharina (L) Lemour
Одамгиёх	Женьшен	Panax ginseng. C. A. Meyer
Озаринон	Календула лекарствен- ная	Calendula officinalis L.
Олуча	Алча дикая	Prunus cerasifera Ehrh.
Олу	Слива домашняя	Prunus demestica L.
Олуболу	Вишня обыкновенная	Cerasus vulgaris mili.
Офтобпараст	Подсолнечник	Helianthum annuus L.
Падарарусак	Физалис обыкновен- ный	Physalis alkekengi L.
Панирак	Мальва лесная	Malva sylvestris L.
Пахта	Хлопчатник посевной	Cossypium hirsutum L.
Паршигул	Горчавка оливье	Genthana olivieri griseb
Панчагул	Лапчатка гусиная	Potentilla anserina L.
Пилтагул	Золототысячник краси- вый	Centaurium pulchellum drucc
Пиёз	Лук репчатый	Allium cepa L.

Писта	Фисташка настоящая	<i>Pistacia L.</i>
Помедор	Помедор	<i>Lycopersicon esculentum Mill.</i>
Прополис	Прополис	<i>Cera Flava</i>
Рахдавак	Спорыш птичий	<i>Polygonium aviculare L.</i>
Росан	Девясил высокий	<i>Jnula helenium L.</i>
Руморан	Розмарин лекарственный	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>
Руян	Марена красильная	<i>Rubia tinctorum L.</i>
Сабр	Алоэ древовидное	<i>Aloes arborescens Mill.</i>
Себ	Яблоня домашняя	<i>Malus Mill</i>
Сабзи	Морковь посевная	<i>Daucus sativus roch L.</i>
Садбарги сурх	Роза Дамаская	<i>Rosa damascena mill</i>
Сапали шугур	Мать и мачеха	<i>Tussilago farfara L.</i>
Санчид	Лох узколистный	<i>Elalddgenus angustilolia</i>
Сарахс	Шитовник мужской	<i>Dryopteris filix mas (L).</i>
Сафорай чопони	Сафора японская	<i>Saphora japonica</i>
Себарга	Клевер луговой	<i>Trifolium pratens L.</i>
Сесанбар	Чебрец	<i>Thumus strpyllium L.</i>
Сир	Чеснок посевной	<i>Allium sativum L.</i>
Сиехдона	Чернушка посевная	<i>Nigella sativa L.</i>
Сисирун	Пастернак посевной	<i>Pastinaca sativa L.</i>
Сурнинчон	Безвременник желтый	<i>Colchictum luteum Baker</i>
Сунбула	Валериана лекарственная	<i>Valeriana officinalis L.</i>
Талхак	Вескбия толстоплодная	<i>Vexiba pachycarpa (C. Mej) Jakovi</i>
Тамашк	Малина обыкновенная	<i>Rubus idaeus L.</i>
Тарбуз	Арбуз обыкновенный	<i>Citrullus vulnaris Schrad I.</i>
Тархун	Полынь эстрагон	<i>Artemisia dracunculus L.</i>
Татум	Сумах дубильный	<i>Rhus oriana L.</i>
Турб	Редка посевная	<i>Raphanus sativus L.</i>
Тутак	Кровохлебка лекарственная	<i>Sanguisorba oficinalis</i>
Тахач	Полынь горкая	<i>Artemisia absinthium L</i>
Тут	Тутовник	<i>Morus alba L.</i>
Тути заминй	Земляника лесная	<i>Fragaria Vesca L.</i>
Ушна	Солянка рихтера	<i>Salsolarichteri Kar. Exlity</i>
Харбуза	Дыня обыкновенный	<i>Cucumis melo L.</i>
Хардал	Горчица сарептская	<i>Brassica junceg (L) Czern</i>
Хил	Кардамоц	<i>Elletaria cardanimum whiteet naton</i>
Хорангур	Крыжовник	<i>Crosularia reclinata Mill.</i>
Хори коррок	Расторопша пятнистая	<i>Silibum marianum (L) Gaerth</i>
Хори сагак	Черёда трехраздельная	<i>Bidens tripartita L.</i>
Чормгзак	Ясень обыкновенный	<i>Frxinus exelsior L.</i>
Хурмо	Хурма восточная	<i>Diospyrus L.</i>
Хурфа	Портулака огородная	<i>Portalaca oleraceac L.</i>



Шалгам	Репи	<i>Brassica rapa</i> L.
Шалгамча	Редис посевной	<i>Raphanus sativa</i> (L.) subsp. <i>Radicula</i> DS
Шафголу	Персик	<i>Persica vulgaris</i> Mill.
Шибиг	Укроп огородный	<i>Anethum graveolens</i> L.
Шилха	Щавел обыкновенный	<i>Rumex confernus</i> Willd L.
Ширинбия	Солодка голая	<i>Glicyrrhiza glabra</i> L.
Шири занбури асал	Маточное молочко	
Шохтара	Дымянка Вайна	<i>Fumaria vailantiiloil</i> L.
Шутурхор	Верблюжья колючка	<i>Achagi pseudalhadi</i> (U.B) Desv.
Гозичой	Бесмертник С.	<i>Heliosyris maracandicum</i> M. Pop. Ex. Kirp L.
Чаг-чаг	Пастушья сумка	<i>Capsella hursa - Pastopis</i> (L.) Medik
Чав	Ячмень	<i>Hordeum vulgare</i> L.
Чавдор	Овес посевной	<i>Avena sativa</i> L.
Чамилак	Зизифера	<i>Ziziphora brevicalyx</i> yuz.
Челон	Зизифус	<i>Zizyphus luluba</i> Mill.
Чилбанд	Хвощ полевой	<i>Eqvisetum azvense</i> L.
Чой	Чай	<i>Thea sinensis</i> L.
Чуворй	Кукуруза	<i>Zea mays - L.</i>
Чормагз	Орех грецкий	<i>Juglans</i> L.
Чормагзи заминн	Арахис	<i>Arachis hypogaea</i> L.
Чукрай	Ревен Тунгузский	<i>Rheum maximovichii</i> Losinsk
Чуфлюфарид	Ятрышник пятнистый	<i>Orchis</i>
Губайро	Рябина обыкновенный	<i>Sorbus aucuparia</i> L.
Каронфул	Гвоздичное дерево	<i>Caryophyllus atomaticus</i> L.
Коти сиэх	Смородина черная	<i>Ribes nigrum</i> L.
Кахва	Кофе	<i>Coffea arabica</i> L.
Кахэжк	Хрен обыкновенный	<i>Annoracia rusticana</i> Ciaerth
Коку	Одуванчик лекарственный	<i>Taraxcum officinale</i> Wigg
Элоутрококк	Элоутрококк колючий	
Явшон	Полынь обыкновенная	<i>Artemisa vulgaris</i> L.

## АДАБИЁТ

1. Абуали ибни Сино. Осори мунтахаб – Душанбе. – Ирфон \_ 1983. – Ҷ. 2. 560 с.
2. Абуали ибн-Сина Канон Врачебной науки. – Ташкент. Изд. АН Узб. ССР. – 1956. – кн. 2. 820с
3. Абуали ибни-Сино. Қонун – фит-тиб. 1. Душанбе, 1989.
4. Абумансури Муваффақ. Гиёҳнома. – Душанбе. Ирфон. – 1989. – 192 с.
5. Авцын А.П., Жаворонков А.А, Риш М.А и соавт. Микроэлементы человека. – Медицина. – 1991. – 496 с.
6. Амасиатсй Амирдавлат. Ненужное для исцеления. – М., Наука. – 1989.
7. Азонзод Қ, Абдулло С, Хоча М. Сад гиёҳи шифобахш. «Ориёно». Душанбе. – 1992. 148 с.
8. Азонзод Қ, Абдулло С. Давои ҳазору як дард. \_ Адиб. – 1995. 188 с.
9. Азонов Д. Фармакология геранола. – автореферат на соискание уч. ст. канд мед.наук. – 1987. – Л. – 16 с.
10. Азонов Д. фармакология, гераноретинола и эфирных масел. – Санкт-Петербург 1995. (авт. реф. докт. мед. наук). 44 с.
11. Азонов Д., Денисенко П. П. // Изв. АН РТ. (отд. биол. наук)-1992. – 2.
12. Азонов Д, Денисенко П. П. – Известия АН РТ (отд. биол. наук). – 1993.
13. Азонов Д. Денисенко П. П. – // Впервые в медицине Санкт-Петербург. – № 2–3 1995.
14. Азонзод Қ.А. Рустаниҳои шифой. – Адиб., 1995. – 300 с.
15. Азонов Д. Денисенко П. П. и др. // Фитотерапия. V 1 –1996.
16. Азонов Д. Денисенко П – П. // Доклады АН РТ. 1996. – №5-6.
17. Азонов Д.А. Денисенко П.П. Лосев В.А. Лечебные свойства фенхельного и лавандового эфирных масел. – Эчод. – 2006. 132 с.
18. Азонзод Қ Гулов Ё.А. Хусусияти шифоии ширан меваю сабзавот. – Изд-во Маориф. – 2005. – с.
19. Акулина И. А. // Советская медицина – 1958. – №2. – С.137 – 138.
20. Амирова М. Н. Кабиев О – К. и др. Здравохранения Казахстана. – 1974. – с. 52–53.
21. Антонов А.А. О лечебных растениях, дикорастущих в Витебской губернии. Витебск. – 1888. – 43 с.
22. Аханова В.М., Романова Е.В. Гигиена питания. – «Феникс» Ростов на Дону. – 2000. – 384 с.
23. Ашрафова Р. А. и др. Сб. Фармакология природных веществ. Ташкент, 1978. – с. 146–149.
24. Абрамова М. М., Газе О. Ф. // Тр Узб. У-та. – 1950. – 43. – С 145–190.

25. Алексеев Г.А. и др. Лекарственные растения на территории Чувашии, Чебоксары, 1975, – 291 с.
26. Алексеева А. А., Блинова К. Ф. и др. Лекарственные растения Бурятии. – Улан-Уде. – 1974. – С. 163-164.
27. Антонов А. А. О врачебных растениях дикорастущих в Витебской губернии. – Витебск. – 1888. – 43 с.
28. Аринштейн А.И., Радченко Н.М., Петровская К.М., Серкова А.А. Мир душистых веществ. – М.: «Колос». – 1983. – 175 с.
29. Асеева Т. А. и др. Лекарствоведение в тибетской медицине. Наука. – Сибирское отд. – 1989. – 190 с.
30. Асеева Т. А. и др. Лекарственные растения в тибетской медицине, – Наука. – 1985 с. 56-57.
31. Асеева Г. А. др. Пищевые растения в тибетской медицине. – Наука. – 1991. – 128 с.
32. Барнаулов О.Д., Кириялов Н.П., Букреева Т.В. Фармакологические свойства некоторых кумаринов видов *Fegula L.*// Растит. Ресурсы. – 1978. – т.14. – вып.4. – с. 573-579.
33. Баторова С. М. и др. Применение лекарственных растений в тибетской медицине. Томск. – 1986. – с. 17–18.
34. Борщева Л. И. в кн.: Экспериментальная патология печени Душанбе-1976. с. 146–153.
35. Белая Г.А. Лекарственные растения Камандорских островов// Владивосток 1968. – т.27. с. 154-156.
36. Борисов М. И. и др. Современные проблемы фармацевтической науки и практики. Кисв. – 1972. – с. 721–724.
37. Брехман И. И. в Сб. материалы к изучению женьшеня и лимоника. Изд АН СССР. – 1955. – с. 124–132.
38. Брехман Н. И. Женьшень. – Л., Медгиз. –1957 –– 182 с.
39. Вазарон Э. Г. Очерки тибетской медицины. – Улан-Уде. 1985 – 159 с.
40. Варданян С.А. Фитотерапия в средневековой армянской гериатрии. – Биол. журнал Армении. – 1980. – №1. – с. 108-117.
41. Варлакова М. И. Избранные труды. – М.–1963. 172 с.
42. Вигороа Д. И. Новью малоизученные биологические активные вещества плодов, – М.: 1976. – с. 24-29.
43. Воронина М. Н. //Фармакол. и токсикол. – 1966. –т. 29. № 1. – с. 70–72.
44. Гаммерман А.Ф. Обзор лекарственных растений Туркмении. – Тр. Турк. Фил. АН СССР. – 1942. – 130 с.
45. Гаммерман А. Ф. и др. Лекарственные растения. – М.: «Высшая школа». – 1990., 543 с.

46. Гапоненков Т. К. //Журнал приклад, химии. – 1935. – т. 8. В.6. – с 1055 – 1057
47. Георгиевский В.П., Комиссаренко Н.Ф., и др. Биологически активные вещества лекарственных растений. – Новосибирск. – Наука – 1990. – 333 с.
48. Гогия В.Т. Биохимия субтропических растений. – Изд-во « Колос» 1984. – 288 с.
49. Горецкий И, К. Русский народный лечебный травник и цветник. 2 ч., 2-е изд. М., 1892. – 608 с.
50. Голышников П. П. Лекарственные растения и их использование. 4-е изд. Саранск. – 1982. – 311 с.
51. Горбачёв В.В., Горбачева В.Н. Витамины микро и макроэлементы (Справочник) Минск. – Книжный дом – 2002. – 544 с.
52. Государственная Фармакопея СССР. – М., « Медицина». – 1990. -- 11-изд. – В. 2. – 397 с.
53. Гринкевич Н. Н., Сорокина А. А. Легенды и были с лекарственных растениях М;; – Наука. – 1988. – 174 с.
54. Гринкевич М – А – Информационный поиск перспективных лекарственных растений. Л.; – Наука. – 1990. – 140 с.
55. Гриценко И.Н. Фитонцидные свойства ряда растений Новосибирской области в отношении паратифозных бактерий крыс
56. Гром И. И. // Вопросы фармакогнозии. – Л., 1965. – в.3. – с.199-214
57. Гусева А. П.. сб. «Вопросы фармакогнозия Л.: вып 1. 1961.
58. Гусева А – П., Элоутррокока и другие адаптогены из дальневосточных растений. Владивосток. – 1966. С. 309–323. 362–367.
59. Губанов И.А. Киселева К В Новиков В.С. Дикорастущие полезные растения.М., 1987. -- 160 с.
60. Губергриц А.Я.Соломченко Н.И. Лекарственные растения Донбасса. – 3-изд. – Донецк. -- 1971. – 296 с.
61. Дадабасва О. Словар научных и местных названий лекарственных растений северного Таджикистана. – Душанбе. 1972. -- 130 с.
62. Дамиров И А., Прилипко Л.И., Шукюров Д.З и др., Лекарственные растения Азербайджана. – 2-изд., Баку. – 1983. – 319 с.
63. Данилевский Н.Ф., Зинченко Т.В.,Кадола Н.А. Фитотерапия в стоматологии. – Киев. – 1984. -- 182 с.
64. Дгмар Ланска, Из леса в огород от весны до зимы. – М. Профиздат. – 1989. – 287 с.
65. Дикорастущие полезные растения флоры Монгольской Народной Республики. – Л., 1985. – 236 с.
66. Дубянский В А. Отчет об исследовании Закаспийской области в отношении лекарственных и тех. Растений. – Пгр. – 1972.–130 с.

67. Заварожнов В.И., Китаева Р.И., Хмелев К.Ф., Лекарственные растения центрального Черноморья, 3-изд., Воронеж. – 1977. – 448 с.
68. Золотницкая С.Я. //Изв. АН Арм. ССР. биол. С-Х наук. – 1954. – т. 7. – с. 27 – 40.
69. Зстова М.И., Крылов Т.В., Сарагиков А.С. Золотой корень новое стимулирующее адаптогенное средство// Изд-во Сиб. От-ия АН СССР. – Сер. Биол. наук. – 1965. – №8 вып. 2. – с.111-120.
70. Землинский С. Е. Лекарственные растения СССР. – М.:, – 1958. – 603 с
71. Ефремов И.А. Лекарственные растения Камчатки и Командорских островов. – 2-изд. – Петропавловск-Камчатский. – 1976. – 123 с.
72. Йорданов Д. и др. Фитотерапия. – С. Мед и физкультура. – София. – 1970. – 330 с.
73. Ибрагимов Ф. И. Ибрагимова В. С. Основные лекарственные средства китайской-медицины, – М.: Медицина – 1960. – 412с.
74. Игнатъева И.П., Постыков А.Н., Борисов Н.В. Плодовые и овощные культуры СССР. – Москва. – Агропромиздат. – 1990. – 182 с.
75. Исламов Н.А. Фармакогностическое исследование некоторых видов ясменника и подмаренника членистого из флоры Азербайджана: Авторсф. Дис.. кан. фармац. Наук. – Баку. – 1965. – 24 с.
76. Качалов А. А. Деревья и кустарники. – М., 1970. Крылов П. //Тр. обществопытателей при Казанском У-те-1876 – т. 5 вып. 2. с. 6 – 130.
77. Кемпинская В.К. К вопросу действию валерианы // Фармакол и токсикол. – 1964. – Т.24. – №. – 305-309.
78. Киров М. и др. // МБИ. – София. – 1988. – №3. – 3 – 8. Ковалева Н. Г. Лечение растениями – Мт, 1971. 351 с.
79. Киселева В.В., Никонов Г.К., Карьев М.О. Строение диверсина и
80. диверсинкумаринов *Ferula diversivittata* – ХСП. – 1975. – №3. – с. 344-349.
81. Кит С.М., Турчин И.С. Лекарственные растения в в эндокринологии. – Киев. – 1986. – 77 с.
82. Климов А.Н., Никульчева Н.Г. Обмен липидов и липопротеидов и его нарушения. – Санкт-Петербург Москва-Харьков-Минск. – 1999. – 512 с.
83. Куликов В. В. Лекарственные растения Алтайского края, – 1975. – 2-е из. 205 с.
84. Ковалева Н.Г. Лечение растниями. – М.:, 1971. – 351 с.
85. Колаковский А.А. Флора Абхазии: В.4. – 2-е изд. Гбилиси. – 1985. – Т.3. – 292 с.
86. Корсун В.Ф., Суворов А.П. Фитотерапия мочеполовых болезней. – «ДИЛЯ» Санкт-Петербург. – 1999. – 582 с.

87. Крылов Г. В. Травы жизни и их искатели. – Новосибирск. 1972. – 448 с.
88. Куликов В.В. Лекарственные растения Алтайского края. – 2-е изд. Барнаул. – 1975. – 205 с.
89. Куреннов Н. Энциклопедия лекарственных растений. – М. Мартын. – 2007. – 384 с.
90. Курмаков Х.С., Ахмедходжасва. Эстерогенные лекарственные препараты из растения рода ферул. – Изд-во Ибн-Сино. – Ташкент. – 1994. – 125 с.
91. Лагерь А.А. Фитотерапия заболеваний внутренних органов. – Красноярск. – 1985. – 144 с.
92. Лавренова Г.В. Лечение соками. – Диалог. – Санкт-Петербург. – 2000. – 176 с.
93. Левицкий С. С. Лекарственные растения Курской области. – Курск. – 1962. – 76 с.
94. 1962. – 76 с.
95. Лекарственные растения в лечении больных некоторыми заболеваниями периферической нервной системы. – Киев. – 1981. – 20 с.
96. Лекарственные растения в гастроэнтерологии. – Минск. – 1984. – 21 с.
97. Лекарственные растения Кореи. – Пхеньян. – 1955. – Сб.1. – 221 с.
98. Линчевская А. А. Облепиховое масло // Экспериментальная патология печени: Дониш. – 1978. – вып. 3. – 63 – 69. 1989. – 245 с.
99. Ловкова /И. Я. и др Почему растения лечат. – М.; Наука.
100. Малеев А. и др. Розанол. – София. – 1973. 145 с.
101. Макачук Н. М. и др. // Фитонциды в медицине. – Киев. – Накова – Думка. – 1990.
102. Маликов В. М. и др. // Химия природных соединений. 1970.. № 5. – С. 640-641.
103. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов. 1973.
104. Мацку Я., Крейча И. Атлас лекарственных растений. – 3-е изд.Братислава. – 1981. – 464 с.
105. Мечков Гр и др. //МБИ. – София. – 1988 № 3. –с. 45–50.
106. Миронов В. Автореф. дисс. на соиск. уч звании канд. мед. наук. – Саратов. – 1969.
107. Михайленко Е.Т.,Радзинский В.Е.,Захаров К.А. Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии. – 2-е изд. – Киев1987. – 191 с.
108. Мишин А.В. Зеленная аптека. – Ижевск. – 1978. – 231 с.
109. Мозгов И. Е. и др. // Советское ветеринария. – 1940 №. И.

110. Молчагина Р. П. // Экспериментальная патология печени// Докл. – 1978.
111. Монолов П //Тез. Докл. И котк. по клинике и фармакологии на болгарски лекарства. – 1972.
112. Мозгов И.Е., Жмурич М.Г., Слабительное действие полсвого вьюнка// Сов. ветеринария. – 1940. – 11. – с 12.
113. Муравёва Д. А. Фармакогнозия. – М.: Медицина. – 1991.
114. Мугам Н. А. Автореф. Канд. дисс. – 1969.
115. Насыров Х.М. Автореф. Дис. канд. мед. наук-Уфа. – 1970. – 22 с
116. Николаев С.М., Шахжеева Г.А., Даргаева Т.Д. Влияние настойки из надземной части *Gentiana lutea* L. На секреторную и ферментативную функцию желудка// Раст. Ресурсы. – 1986. – Т.22. – вып. 3. – с 401-404
117. Николаева В.Г. Растения применяемые народами СССР при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. – // Раст. Ресурсы. – 1977. – Т.13. вып.2. – с. 396-403.
118. Николаевский В. В. и др. Биологический активность эфирных масел. – М.: Медицина. – 1987. – 144 с.
119. Никитина Е. В. – //Флора Киргизской ССР: В. П. – Фрунзе. – 1959. – Т.2.
120. Носаль М. А. Лекарственные растения и способы их применение в народе. – Киев. – 1960. – 256 с.
121. Одо из Мена. О свойствах трав М.: – 1976. 260 с.
122. Павлов Н. В. Растительные сырье Казахстана. – М.: 1947. – 552 с.
123. Пакудина З. П. и др. Распространение в растениях и физико-химические свойства флавонов, флаваноидов и их гликозидов. – Ташкент. – ФАН – 1970. 1954.
124. Пастушенков Л. В. // Растения друзья здоровья. – Лениздат./1989.
125. Пасечник И. Х., // мат. 9-ой Всесоюзной фармакологической конф. – Свердловск. – 1961.
126. Патрик Холфорд. – 500 вопросов и ответов о здоровье и питании. – М.: АСТ-Астрель. – 2007. – 474 с.
127. Петков В. и др. Современная фитотерапия. – София.–Мед. и физкультура. – 1988.
128. Пиллат Т.Л., Шарманов Т.Ш., Абдуллабекова Р.М. и др., Основные принципы фармаконутрициологии. – Астана-Алматы-Шымкент. – 2001. – 312 с.
129. Полезные растения Западной Сибири и перспективы их интродукции. – Новосибирск. – 1972. – 380 с.

130. Положий А.В., Лекарственные и перспективные для медицины растения Хакассии. – Томск. – 1973. – 160 с.
131. Полуяхтов К.К. Лекарственные растения. – Горкий. – 1981. – 143 с.
132. Поляковска М. Лесные лекарственные растения, Варшава. – 1986. – 252 с.
133. Попов В.И Шагино Д.К и др. Лекарственные растения – Минск. – 1984. – 240 с.
134. Пейчев и др. Фармация. -- № 3 1954.
135. Оболенцева и др. В кн Вопросы изучения и использования со-  
лодки в СССР М., Л, – Наука. – 1966.
136. Рахимов Ш.А. Изучение ангифлогогенных свойств эфирного  
масла ферулы в эксперименте // Вопросы питания и гомеостаза. –  
Душанбе. – 2006. – № 8. – С. 82-85.
137. Рахимов Ш.А. Применение биологически активных добавок Фе-  
русино – и ферусино –Р при токсических поражениях печени  
СС14// Вопросы питания и гомеостаза. – Душанбе. – 2006. -- № 8.  
– С –86-89.
138. Рахимов Ш.А., Азонов Д.А. Влияние порошка смолы камеди фе-  
рулы вонючей на некоторые биохимически показатели при ток-  
сическом гепатите // Здравоохранения Таджикистана. – 2006. –  
№; – С.60-62.
139. Робинович М. И. Лекарственные растения в ветеринария М. –  
Госсельхоз издат. – 1981.
140. Роллов А.Х. Дикорастущие растения Кавказа. – Тифлис. – 1908. –  
599 с.
141. Романович Е – А. Лекарственные растения северной осетин к  
содержание в них витамина С. – Орджоникидзе. – 1969. – 280 с.
142. Рыбак В.Д. Соки и сокотерапия. – Ростов на Дону « Феникс». –  
1998. – 416 с.
143. Сахобиддинов С.С. Дикорастущие лекарственные растения Сред-  
ней Азии. – Ташкент. – 1948. – 216 с.
144. Саутин В. И. //Изучение и использованис лекарственных расти-  
тельных ресурсов СССР – Баку. – 1964.
145. Саратиков А. С. Золотой корень – Томск. – 1974.
146. Сало В. М, Зеленые друзья человека. – М.: 1975.
147. Семёнов С. Р. и др. Растения Восточной Сибири. – Иркутск. –  
Восточно Сибирское изд-во. – 1966. – 218 с.
148. Сентечян А. О. Лекарственные растения Армении и их лечебнос  
применение. – Ереван. – 1949. – Т.1. – с. 105-110.
149. Середин Р.М. Лекарственные растения Дагестанской АССР //



- Учен. зап. Пятигор. фармац. ин-та. Ставропол. 1952. – Т1. – с. 23-47.
150. Сняжков А. Большой медовый лечебник. – Эксмо-Пресс. – Москва. – 2000. – 592 с.
  151. Складневский Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. – М.: Россельхоз. – издат. – 1972.
  152. Складневский Л. Я. и др. Лекарственные растения в быту. М.: Росселхоз. – издат. – 1986. – 272 с.
  153. Соколов С. Я. и др. Справочник по лекарственным растениям. – М.: Медицина, 1985. – 464 с.
  154. Справочник Лекарственные средства применяемые в медицинской практике в СССР. – М.: Медицина. – 1990. – 512 с.
  155. Станков С. С. и др. Наши лекарственные растения. – Гор-кий. 1952. – 244 с.
  156. Стрелов В. Лечебное питание – 1000 рецептов и советов. – Москва. – изд-во «Аквариум». – 1999. – 512 с.
  157. Стуков Г.А. Народные лекарственные травы Забайкалья// Рус. Геогр. Общ., – 1905. – в. 6. – с. 1 – 45.
  158. Суворова Т.Ю Аромагы и масла. – Феникс. – Ростов-на –Дону. – 2005. – 320 с.
  159. Тельятев В. В. Лекарственные растения Восточной Сибири. – 160. Иркутск. – 1971. – 396 с.
  161. Тибетская медицинская трактат – Новосибирск – Наука. 1989.
  162. Тлехас Г. И. Лекарственные растения Оренбургской области. – Челябинск. – 1974. – 329 с.
  164. Тышкевич Г. Л. Растения и проблемы века. – Изд-во, Штеница. – 1990-242 с.
  165. Тржецинский С.Д., Фурса Н.С. Фармакологическое изучение валлепотри – атов некоторых видов валерианы // Тез. Докл.5-го съезда фармакологов УССР. – Запорожье. – 1985. – с.163.
  166. Турова А. Д. и др. Лекарственные растения СССР и их применения. М.: Медицина. – 1984. – 304 с.
  167. Турова А. Д. и др. Лекарственные растения СССР и их применения. М.: Медицина. – 1985-
  168. Тутельян В.А. Княжева В.А., Хотимченко С.А. и др. Селен в организме человека. – М.:Изд-во РАМН. – 2002. – 224 с.
  169. Тутельян В.А., Спричев В.Б., Суханов Б.П., Кудашева В.А. Микронутриенты в питании здорового и больного человека. – М.: «Колос». – 2002. – 424 с.
  170. Флора Таджикской ССР. Л.: Наука. – Т.1; 2,3. – 1968; т.4-1975 т.

4. – 1978 т. 6. – 1981; т. 7. – 1984 – т. 8. – 1987 – т. 8. – 1987. – т. 9. – 1989.
171. Фруентов Н. К. Лекарственные растения Дальнего Востока – Хабаровск. – 1974. – 398 с.
  172. Хайдаров К. Лечебные растения Таджикистана. – Душанбе. – Ирфон. – 1988. – 123 с.
  173. Хайдав Ц //Тез. докл. 41-й науч конф. Чсреповец мед-го Ин-та. – 1965 – с. 41-45.
  174. Хайдав Ц. О целебных травах Монголии // Современная Монголия. – 1965. – № 4. – с. 10-11.
  175. Холматов Х. Х. Основные лекарственные растения Средней Азии. – Ташкент. – 1984. – 200 с.
  176. Ходжиматов М. Дикорастущие лекарственные растения Таджикистана. – Душанбе ТСЭ. – 1989. – 368 с.
  177. Хоу Фэн Тянь// Чжунъя Цзачжи. – 1958 № 8. с. 25-30.
  178. Щадилов Е. Идеальное питание. – Питер. – Санкт-Петербург. – 2000. – 148с Чурлинов П. Фитотерапия в дерматологии и косметолог София. – 1979. 149 с
  179. Чиков П.С., Лаптева Ю.П. Витаминные и лекарственные растения. – М.: 1976. – 366 с.
  180. Чопик В.И., Дудченко Л.Г., Криснова А.И. Дикорастущие и полезные растения Украины-Киев. – 1983. – 400с.
  181. Царев С. Т. Лекарственные растений в ветеринарии. – М-1964. – 172 с.
  182. Уткин Л. А. // Ж. хим-фармац промышленности. – 1932. – № 10-
  183. Убашев И. О. и др. Рань и их лечение в тибетской медицине. Наука 1990. – 192 с.
  184. Шакжасва Г.А. Лекарственные растения в традиционной и народной медицине. – Улан-Уде – 1987. – С. 151-152.
  185. Шасс Е.Ю. Фитотерапия. – М., 1952. – 216
  186. Шатохина Р.К., Драник Л.И., Блинова К.Ф. Фенольные соединения (*Antitoxicum sibiricum*) // Химия природ. соед. – 1974. – 4. – с. 518-519.
  187. Шретер А.И. Лекарственные растения Дальнего Востока.. – 1975. – 328 с.
  188. Шретер А.И. Муравьева Д.А., Пакалн Д.А. и др., Лекарственная флора Кавказа. – М., 1979,-367 с.
  189. Эвенштейн З.М. Популярная диетология. – М., Экономика. – 1990. – 317 с.

## ФЕҲРИСТ

Пешгуфтор .....	3
Таърихи мухтасар ва истифодаи рустаниҳои шифой .....	5
Таърихи мухтасари истифодаи рустаниҳои ғизой .....	11
Чамъоварӣ, хушконидаи ва ниғаҳдори рустаниҳои шифой .....	16
Тарзи таҳия ва истифодаи рустаниҳои шифой .....	18
Нақши шираи меваю сабзавот дар буняи инсон .....	21
Технологияи истеҳсоли шираи меваю сабзавот .....	23
Коркарди термикӣ шираҳо .....	30
Таркиби кимиёии рустаниҳои шифой .....	34
Сафедаҳо .....	34
Чарбуҳо .....	36
Карбогидридҳо .....	41
Ғозҳо ва наҳҳои ғизӣ .....	48
Витаминҳо .....	51
Унсурҳо .....	91
Наҳҳои ғизӣ .....	131
Алкалоидҳо .....	132
Гликозидҳо .....	134
Пайвастагиҳои фенолӣ .....	134
Моддаҳои даббоғӣ .....	134
Равғанҳои эфирӣ .....	134
Фитонсидҳо .....	135
Кислотаҳои органикӣ .....	136
Авранҷ .....	136
Адрасмон .....	139
Анис .....	142
Ангат .....	147
Ангур .....	151
Анор .....	156
Анҷибар .....	158
Анҷир .....	164
Арвона .....	167
Асал .....	173
Афлсун .....	181
Аҷалгиёҳ .....	184
Банги девона .....	187

Баргчой (муғулчой).....	190
Биринч .....	191
Бихй .....	193
Бобуна.....	196
Бодиринг .....	200
Бодом .....	203
Бодиён .....	206
Боимчон .....	211
Булут .....	213
Буймодарон .....	217
Бушол .....	220
Гарди гул .....	223
Газнаи сагак .....	226
Газна.....	229
Гашниз .....	232
Гелос.....	236
Гулпечак .....	238
Гулпар.....	241
Гули гург .....	243
Гули мохур.....	246
Гули говак.....	249
Гули хайрй .....	251
Даббагиёҳ.....	255
Даҳмаст.....	257
Дорчин .....	261
Дўлона .....	263
Дўлонаи сурх.....	265
Занчабил .....	268
Зарчой.....	270
Зарчўб.....	273
Заъфарон .....	277
Зағир .....	280
Зағирак .....	284
Занчабили обй .....	286
Зайтун.....	289
Зирк .....	290
Зоғал .....	294
Зардолу .....	296

Зевак .....	299
Зира.....	300
Зуф.....	302
Испанд.....	306
Исфаноч.....	310
Ишм.....	311
Кабар.....	312
Каду .....	315
Камоли бадбуй .....	318
Какао .....	322
Калина .....	323
Карам .....	326
Карафс.....	331
Картошка .....	334
Карвиё .....	337
Кастона.....	340
Коснй .....	342
Коху .....	345
Кунчид .....	347
Латтахор.....	349
Лаблабу .....	351
Лиму.....	355
Лубиё .....	360
Лубиёи чинй .....	363
Лухи обй.....	366
Лимукаҳи чинй.....	370
Мавз .....	374
Мавиз .....	375
Малисо .....	376
Марв (кокутй) .....	379
Марвак.....	381
Мармиҷон .....	385
Марчумак.....	388
Мастак.....	389
Маҷнунбед .....	392
Момирон.....	395
Мӯрди ҷангалй .....	398
Мушхор .....	402

Муми занбури асал .....	406
Мӯмиё .....	408
Наъно .....	411
Наск .....	416
Настаран .....	417
Нахӯд .....	421
Нозбӯ .....	423
Нок .....	427
Норанг .....	429
Норинҷ .....	431
Нонхоҳ .....	433
Карами баҳрӣ .....	435
Одамгиёҳ .....	437
Озариюн .....	441
Олуча .....	445
Олу .....	446
Олучабандак .....	449
Офтобпараст .....	452
Падарарусак .....	454
Панирак .....	456
Пахта .....	458
Парпигул .....	460
Панҷагул .....	462
Пилтагул .....	465
Пиёз .....	467
Писта .....	471
Помидор .....	472
Прополис .....	475
Райҳон .....	482
Раҳдавак .....	484
Росан .....	487
Руморан .....	490
Рӯян .....	491
Сабр .....	495
Сабзӣ .....	498
Себ .....	503
Садбарги сурх .....	507
Сапали шутур .....	511
Санчид .....	514

Сарахс .....	516
Сафораи чопонӣ .....	518
Себарга .....	520
Сесанбар .....	522
Сир .....	525
Сиёҳдона .....	529
Сисорун .....	530
Суринашон .....	533
Сунбула .....	537
Талхак .....	540
Тамашк .....	541
Тарбуз .....	544
Тархун .....	547
Татум .....	549
Турб .....	552
Тутак .....	555
Тҳач .....	557
Тут .....	561
Тути заминӣ .....	563
Ушна .....	566
Харбуза .....	568
Хардал .....	570
Ҷил .....	572
Хорангур .....	572
Хори каррок .....	574
Хори мугелон .....	576
Хори сагак .....	579
Хурмо .....	582
Хурфа .....	583
Шалгам .....	585
Шалғамча .....	587
Шафтолу .....	588
Шибит .....	590
Шилха .....	592
Ширинбия .....	594
Шири занбури асал .....	599
Шоҳтара .....	601
Шутурхор .....	603

Гозичой .....	605
Чағ-чағ .....	607
Чав .....	609
Чавдор .....	611
Чамилак .....	613
Челон .....	615
Чилбанд .....	617
Чой .....	620
Чуворй .....	624
Чуфтофарид .....	628
Чормағз .....	631
Чормағзак .....	634
Чормағзи заминй .....	636
Чукрй .....	637
Губайро .....	639
Каланфур .....	642
Қоти сиёх .....	646
Қаҳва .....	649
Қаҳзак .....	653
Қоку .....	655
Элоутрококк .....	658
Яфшон .....	660
Номғўи тоҷикӣ, русӣ ва лотинии растаниҳо .....	663
Адабиёт .....	668



Ҷаҳони Азонзод

**РУСТАНИҲОИ ШИФОӢ ВА ҒИЗОӢ  
(асосҳои фармако-нутрициология)**

*Асарӣ илмӣ ва оммавӣ*

Муҳаррири ориш: *Рошии Шералӣ*  
Муҳаррири саҳифабанд: *Меҳрӣ Саидова*  
Мусаҳҳаж: *Зулайҳо Неъматова*  
Чопи компютерӣ: *Зулайҳо Тошева*

Ба матбаа 17.08.2010 супорида шуд. Чопаш 23.08.2010 ба имзо расид.  
Ҷузъи чопӣ 22,0. Ҷузъи нашрию ҳисобӣ 25,0. Коғази офсетӣ.  
Ҳуруфи адабӣ. Андоза 84x108 1/32. Адади нашр 2000 нусха.

Нашриёти «Адиб»-и Вазорати Фарҳанги Ҷумҳурии Тоҷикистон  
734018, шаҳри Душанбе, кӯчаи Неъмат Қаробоев, 17а

Дар матбааи ҶДММ «Торус» чоп шудааст.



Ҷаҳони Азиззода директори  
Пажӯҳишгоҳи давлатии ғизои  
Вазорати энергетика ва саноати  
Ҷумҳурии Тоҷикистон, доктори илми  
тиб, профессор, ходими шонстан  
Ҷумҳурии Тоҷикистон мебошад.

Ӯ Мушовирӣ як рисолаи докторӣ,  
шаш рисолаи номзадӣ ва муаллифи  
зиёда аз 180 мақолаи илмӣю 200  
мақолаи илмӣ-оммавӣ, 6 ихтироот  
мебошад.

Китобхон “Сад гиёҳи шифобахш”,  
“Давои хазору як дард”, “Истеъмоли  
оқилона ва самарабахши ғизо”,  
“Основы питания”, “Лечебные  
свойства финхелового и лавандового  
эфирных масел”, “Лечебные  
свойства препаратов селена” ва  
“Бессмертие” (дар бораи Абӯалӣ  
ибни Сино) ба қалами ӯ тааллуқ  
доранд.

