



**МУАССИСАИ ДАВЛАТИИ «РУШДИ СОҲИБКОРӢ ДАР СОҲАИ КИШОВАРЗӢ»  
ТАШКИЛОТИ ҶАМЪИЯТИИ – «АГРО-СЕРВИС КОНСАЛТИНГ»**

**ИСТЕҲСОЛ ВА НИГОҲДОРИИ МАҲСУЛОТИ ХҲРОКА БАРОИ ИСТЕЪМОЛ ВА  
ГУНОГУНИИ ОН**

**(ДАСТУРИ ОМУЪЗИШӢ)**



**Душанбе – 2020**

Амнияти озуқаворӣи Ҷумҳурии Тоҷикистон дар маҷмӯъ яке аз қисмҳои таркибии беҳатарии миллӣ ва иқтисодии мамлакат ба шумор меравад, зеро ки масъалаи амнияти озуқаворӣ ва бо ҳӯроки серғизо таъмин намудани аҳолии мамлакат бо равандҳои иҷтимоӣ иқтисодии рушди мамлакат алоқамандии зич доранд. Таъмини амнияти озуқаворӣ ва паст намудани сатҳи камбизоатӣ яке аз ҳадафҳои мақсадноки Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ба шумор меравад. Дар ин замина зиёд намудани истеҳсоли маҳсулоти кишоварзӣ хеле муҳим ва саривақтӣ мебошад. Таъмини амнияти озуқаворӣ имконият медиҳад, ки аҳоли аз маҳсулотҳои серғизои витамину минералдор таъмин гарданд.

Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон Барномаи давлатии амнияти озуқаворӣ барои солҳои 2016-2020 амал мекунад, ки яке аз барномаҳои афзалиятнок дар доираи татбиқи стратегияи миллии рушди мамлакат барои то марҳилаи соли 2030 ба шумор меравад.

Таъминот бо ғизои солим бештар дар маркази тавачҷӯҳи коршиносон қарор гирифтааст. Зеро қазияи мазкур то ҳанӯз яке аз масъалаҳои муҳим боқӣ мемонад. Бо сабаби нокифоя таъмин будани аҳоли бо ғизои солим ва витаминдор дар миқёси мамлакат, махсусан дар деҳот нишонаҳои он аз ҷиҳати солимӣ дар байни одамони синну соли гуногун бараъло мушоҳида карда мешавад.

Масъалаи амнияти озуқаворӣ ба самти рушди устувор дар мамлакат алоқамандии зич дорад. Мақсади таҳияи барномаи давлатӣ оид ба таъмини амнияти озуқаворӣ аз он иборат аст, ки бояд масъалаи таъминот бо ғизои солим ва таркиби витаминдор бо усулҳои нави муосир роҳандозӣ гардад.

Тамоюлҳои мақсадноки таъмини амнияти озуқаворӣ, ки бевосита ба баланд бардоштани сатҳи ғизо ва солимии ҷомеа нигаронида шудаанд, бояд васеъ карда шаванд. Аз ҷониби дигар, дастрасӣ ба маводҳои серғизо низ яке аз масъалаҳои муҳим ба шумор меравад. Тадқиқотҳо нишон додаанд, ки як қисми аҳоли бо сабабҳои гуногун ба маҳсулоти серғизо дастрасии пурра надоранд, ё онро истеҳсол намеkunанд. Дар ин замина Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон бо амалӣ намудани якчанд чорабиниҳои зарурӣ, аз ҷумла тақсимои заминҳои иловагӣ барои аҳоли барои паст намудани сатҳи камбизоатии аҳоли ва таъминоти он ба ғизои солим мусоидат намуда истодааст. Бештари ҳиссаи таъминот бо маводи озуқа ва ғизои солим ба соҳаи кишоварзӣ рост меояд.

Бо дарназардошти манфиатҳои мамлакат, махсусияти рушди бахши аграрӣ, сатҳи баланди вобастагии ҳолати амнияти озуқаворӣ аз бозорҳои беруна, инчунин ба ҳисоб гирифтани муносибатҳои концептуалӣ дар таҷрибаи ҷаҳонӣ, Барномаи давлатӣ чор тамоюли асосиро дарбар мегирад:

1. Таъмини вучуд доштани озуқа дар мамлакат.
2. Таъмини дастрасии воқеӣ ва иқтисодӣ ба озуқа.
3. Таъмини сифат, гуногунӣ ва ғизонокии ҳӯрока.
4. Таъмини санҷиш ва назорати беҳатарии ғизо.

Масъалаи таъмини амнияти озуқаворӣ мамлакат аз як ҷиҳат ба истеҳсоли намудҳои гуногуни маҳсулоти кишоварзӣ вобаста бошад, аз ҷониби дигар ба самти маркетинги маҳсулот, ба бозорҳои дохилӣ ва хориҷӣ баровардани маҳсулоти истеҳсолшуда ва дар ин замина гирифтани даромаднокии баланд нигаронида шудааст. Намудҳои гуногуни маҳсулоти кишоварзӣ, ки дар мамлакат истеҳсол карда мешаванд, имконият фароҳам меоранд, ки дар натиҷаи истифодаи дурусту оқилонаи захираҳои мавҷуда ҳам аҳолии кишвар бо маҳсулоти серғизои тару тоза таъмин гардад ва миқдори



боқимондаи он ба хоричи мамлакат содирот карда шавад. Чунин дастуру тавсияҳо аз ҷониби Асосгузори сулҳу Ваҳдати миллӣ, Пешвои миллат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон хангоми сафарҳои корӣ ба шахру ноҳияҳои мамлакат мунтазам амалӣ мегардад. Ин аз он шаҳодат медиҳад, ки давлату ҳукумати мамлакат имрӯзҳо барои таъмини амнияти озуқаворӣ, истеҳсол ва коркарди маҳсулоти кишоварзӣ, таъмини аҳоли бо хӯроки серғизо аҳамияти калон медиҳад. Дар ин замина як қатор лоиҳаҳои давлатии сармоягузорӣ низ амалӣ шуда истодаанд.

Муассисаи давлатии «Рушди соҳибкорӣ дар соҳаи кишоварзӣ», ки бо дастгирии Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Бонки умумичаҳонӣ фаъолият менамояд, дар баробари дигар корҳои лоиҳавӣ ба самти таъминоти аҳоли бо ғизои солим як қатор чорабиниҳои тавсиявӣ иттилоотиро ба роҳ мондааст. Мақсади роҳандозӣ намудани чунин чорабиниҳо дар сатҳи хонаводаҳо имконият фароҳам меоранд, ки аҳоли ҳам дар бораи истеҳсоли маҳсулоти ғизоӣ, аҳамияти он барои солимии инсон, гуногунии таркиби он ва ҳам дар бораи усулҳои омода намудани хӯрокҳои серғизо аз ин намуди маҳсулотҳо маълумот пайдо намоянд.

Барои истеҳсолоти соҳаи кишоварзии Ҷумҳурии Тоҷикистон шароити мусоид аз ҷиҳати иқлим, мавҷуд будани захираҳои табиӣ, малакаи заминдорӣ ва заминистифодабарӣ, чорводорӣ, талаботи рӯзафзун ба маводи хӯрокворӣ, дастгирии устувори давлатӣ ва сармоягузорӣ вучуд дорад. Дар ин робита зарур аст, ки кишоварзон бештар ба масъалаи истеҳсоли маҳсулоти бозоргир ва серғизо аҳамияти бештар диҳанд.

Ҳаҷм ва устувории рушди истеҳсолоти ватании маводи хӯрокворӣ - яке аз омилҳои таъмини амнияти озуқаворӣ кишвар ба ҳисоб меравад. Самаранокии истеҳсолоти кишоварзӣ, талаботи интизорӣ ба маҳсулот ва сатҳи дастгирии давлатии соҳаи кишоварзӣ ба ҳаҷм ва устувории истеҳсолот таъсири зиёд мерасонад.

Аз ҳама бештар сабзавотҳо - кабӯдӣ, картошка, сабзӣ, карам, лаблабу, мева ва буттамева маҳсулотҳои зарурӣ дар ғизои ҳам кӯдакон ва ҳам калонсолон ба шумор мераванд. Дар таркиби сабзавот шумораи зиёди намакҳо, витаминҳо ва маводҳои, ки барои ҳаракати меъда ва рӯда заруранд, мавҷуд аст. Сабзавот бояд ҳархела бошад (сабзӣ, лаблабу, карам, шалғамча (редис), шалғам, каду, помидор, бодиринг, пиёз). Кабутӣ-салат, шилха (щавел), пиёзи сабз, шибит (укроп), гашнич, чаъфарӣ – хусусан бо витаминҳо ва микроэлементҳо бой мебошанд.

Дар Тоҷикистон проблемаҳои норасоии ғизо ва микронутриентҳо (микроэлементҳо ва витаминҳо) дар байни модарон ва кӯдакон мавҷуд буданд ва ҳамчун масъалаи ниҳоят муҳим боқӣ мемонанд. Камчинии истеъмоли маводи хӯрокворӣ дар байни кӯдакони синни аз 1 то 17 сола, махсусан кӯдакони 1-3 сола, ки дар онҳо норасоии ғизонокӣ, сафеда ва раған 1/3 ҳиссара аз меъёри шабонарӯзии истеъмол ташкил менамояд, нигарони зиёдро ба миён овардааст.

Истеъмоли нокифояи витаминҳо ва микроэлементҳо назар ба калориянокӣ аҳамияти нисбатан зиёд доранд. Хӯрокҳои нокифоя дар давраи батнӣ ва айёми тифлӣ ба он оварда мерасонанд, ки қадкашии тифл суғардида, шуурнокии он паст мешавад, ба касалиҳои гуногун зиёд гирифтдор мешавад.

Ташкилоти Умумичаҳонии Тандурустӣ тавсия медиҳад, ки ғизои иловагӣ аз 6 моҳагӣ бояд оғоз шавад, чунки дар ин синну сол ба кӯдак микдори зиёдтари моддаҳои минералӣ, сафедаҳо, карбогидратҳо, витаминҳо, клетчатка зарур аст.

Тибқи барномаҳои давлатии қабулгардида дар самти амнияти озуқаворӣ, рушди кишоварзӣ, таъминот бо ғизои солими витаминдор, самаранок ва мақсаднок истифода бурдани захираҳои мавҷуда имрӯзҳо вазифагузорӣ карда шудааст, ки бояд заминҳои мавҷудаи таъиноти кишоварзӣ, заминҳои лалмӣ самаранок истифода бурда шаванд, то ки аҳолии мамлакат бо маҳсулоти серғизо таъмин шуда, барои нигоҳдорӣ, содироти маҳсулот ва гуногунии таркиби он ҳавасмандии бештар пайдо намоянд.

### ПАРВАРИШИ КАРТОШКАИ БАРВАҚТӢ

Картошка зироати бисёр истифодашаванда мебошад, лундаҳои он 20-23% - оҳар, то 2% - протеини хом ва витаминҳои пурқиммати гурӯҳҳои С ва В – ро доро мебошад. Бо сабаби лаззатнокӣ ва меъри истифодабариаши онро «нони дуҷум» меноманд ва картошка барои истеҳсоли оҳар, спирт, мураббо ва дигар маҳсулотҳо ашёи хоми пурқиммат ба ҳисоб меравад. Картошка дар ҳар шаклаш ҳамчун ғизои солим ба ҳисоб рафта, аксаран мардум дар хӯрокҳояшон онро истифода мебаранд.

### Ба кишт тайёр намудани қитъаи замин



Картошкаи барвақтӣ аз кишти тирамоҳӣ ва баҳорӣ иборат аст. Кишти тирамоҳии картошкарӯ дар водиҳои Вахшу Кӯлоб ва Ҳисор дар моҳҳои ноябр декабр мегузаронанд. Ҳангоми кишти тирамоҳӣ дарёфти тухмии баландсифат осонтар гардида, зарурати нигоҳдории он аз байн меравад ва арзиши аслии ҳосили гирифташуда пасттар мешавад. Раванди кишти тирамоҳии картошкаи барвақтӣ аз интихоби замин, нуриандозии он, шудгори коркарди замин, чӯяккашӣ ва кишти тухмӣ иборат мебошад.

Тайёр намудани замин ба кишти тирамоҳӣ ва баҳорӣ картошка аз моҳи октябр ноябр бояд шурӯъ гардад. Барои кишт истифодаи қитъаи киштгардоншуда, таркиби механикӣ хокаш сабук, обҳои зерзаминиаш на кам аз 50-60 см паст, офтобрас ва каме обдав мувофиқ мебошад.

Баъди интихоби замин нуриандозии он шурӯъ мегардад; системаи беҳтарини нуриандозӣ барои картошка органикӣю минералӣ мебошад. Самараи баланди нурӣ дар ҳамон вақт таъмин карда мешавад, ки шароити агроиклимӣ, талаботи зироат ба нурӣ, агротехника ва нақшаи ҳосилнокӣ ба назар гирифта шавад.

Натиҷаи тадқиқоти илмӣ нишон доданд, ки барои истеҳсоли 300с/га картошка ба як гектар замини кишт ба ҳисоби миёна 30 тн пору, 120 кг нитроген, 140 кг фосфор ва 160 кг калий (дар шакли моддаи таъсиркунанда) андохтан лозим аст. Бо назардошти он, ки дар 30 тн пору ба ҳисоби миёна 50 кг нитроген, 25 кг фосфор ва 30 кг калий мавҷуд аст, дар маҷмӯъ ба 1 га замини кишти картошка моддаи таъсирбахши NPK 170:165:190 кг ташкил менамояд.

Тавсия дода мешавад, ки 100% пору ва 70% нуриҳои фосфору калийдор (суперфосфат, хлориди калий) пеш аз шудгори тирамоҳӣ дода шавад. Боқимонда нуриҳои фосфору калийдор ба миқдори 30% дар ғизодиҳии якум (баъди чор-панҷ барга шудани ниҳоли картошка) дода мешаванд. Нурии нитрогениро бо дигар нуриҳо якҷоя карда, дар давраи якуму дуҷуми ғизодиҳӣ 50% фоизӣ ба замин мерезанд.

Заминро баъди нуриандозӣ шудгори чуқур (на камтар аз 28-30 см) ва бо чизелу мола коркард мекунанд. Хатаку чӯякҳоро дар фосилаи 70 см аз якдигар ба тарафи нишебтари қитъа мекашанд. Тегаи хатакҳо аз тарафи чӯякҳо бояд 16-18 см баланд бошад. Агар мо хатакҳои чӯяки картошка баҳориро тирамоҳ тайёр намоем, дар нимаи аввали моҳи феврал ҳарорати хоки тегаи онҳо тезтар гарм мешаванд ва барои барвақт шинондани картошка имконият пайдо мегардад.



### Интихоби тухмӣ ва гузаронидани кишт

Тайёр намудани тухмӣ барои кишти тирамоҳӣ аз интихоби навъҳои тухмиҳои пешпазаку миёнапазаки солим, ҷудокунии лундаҳои тухмӣ ва коркарди онҳо бо моддаҳои зиддимикробӣ иборат аст.

Пеш аз кишт лундаҳо ба ду гурӯҳ: 30-40 гр ва 50-60 гр ҷудо карда мешавад. Лундаҳои гурӯҳи якумро дар хатакҳо дар фосилаи 18-20 см (сарфи тухми 2,5-3т/га) ва гурӯҳи дуюмро дар фосилаи 25-28см (сарфи тухми 3-3,5т/га) мешинонанд. Чуқурии кишти тирамоҳӣ 16-18 см ва баҳорӣ 8-10 см-ро ташкил менамояд.

Баъди кишт ба рӯи хатакҳо пошидани пору ба миқдори 7-10т/га лундаҳоро аз шароити номусоидии обу ҳаво нигоҳ медорад. Дар қитъаҳои хурд барои аз хуноқиҳои ногаҳонии баҳорӣ муҳофизат намудани кишти картошка рӯйпӯш намудани киштзор бо плёнкаи суроҳдор мувофиқи мақсад аст. Дар ин маврид плёнкаи дар рӯи хатакҳо партофта мешавад, агар ниҳолҳо сабзида баромада бошанд, плёнкаи ба таври камонак дар баландии 20-30 см пӯшонидани мешавад.

Кишти баҳории картошка дар водиҳо аз нимаи аввали моҳи феврал оғоз гардида, то даҳрӯзаи аввали моҳи март гузаронида мешавад. Дар шароити мусоидии обу ҳаво кишт дар нимаи аввали моҳи феврал самараро беҳтар медеҳад.

Фарқияти асосии кишти баҳорӣ аз тирамоҳӣ дар он аст, ки картошкаи тухмиро як моҳ пеш ба кишт омода менамоянд. Бо ин мақсад лундаҳои тухмиро аз ҷои салқин ба ҷои гарму (+12+15°C) равшан, вале нури офтоб намерасидагӣ, намнокии ҳаво 85-90% бароварда, ду се қабат рехта, 25-30 рӯз нигоҳ медоранд. Барои баробар инкишоф ёфтани нешакҳо дар ин муддат лундаҳоро 3-4 маротиба рӯйгардон менамоянд.

Дарозии нешакҳо то давраи кишт ҳангоми истифодаи мошинаҳои картошкашинон бояд 0,25-0,5 см ва ҳангоми дастӣ шинондан 0,7-1,0 см бошад. Пеш аз кишти тирамоҳӣ ё баҳорӣ лундаҳоро бо маҳлули фундазол ё ки витавакс коркард менамоянд. Кишти картошкаи нешзадари ҳангоми дар чуқурии 10 см то +6+7°C гарм шудани хок оғоз менамоянд. Бояд ба ҳисоб гирифт, ки ҳарорати хок дар чуқурии 10 см ҳамеша аз ҳарорати ҳаво 4-5°C пастар аст. Лундаҳои картошка дар чуқурии 8-10 см шинонда мешаванд.

### Нигоҳубини картошка

Нигоҳубини картошкаи тирамоҳию баҳорӣ аз ковок намудани хок, ғизою об додан ва мубориза бар зидди алафҳои бегона, зараррасонҳо ва баррангезандагони касалиҳо иборат аст.

Нигоҳубини киштзори тирамоҳӣ ва коркарди якуми қитъа 15-16 рӯз пеш аз баромадани ниҳолҳо бо ёрии механизмҳои маъмул тракторҳо, нармкунандаҳо ва сихмолаҳои профили оғоз мегардад, дар ин вақт дастакҳои забоншакл бояд дар ҷўякҳо ба чуқурии 12-14 см ва дастакҳои буранда дар бари хатакҳо дар масофаи 10-12 см дуртар аз маркази тегаи онҳо гузошта шаванд. Ҳангоми нокифоя будани намнокии хок он дар чуқурии 6-7 см коркард карда мешавад. Агар имконияти истифодаи воситаҳои техникӣ набошад, олотҳои мувофиқи деҳқониро ба кор мебаранд. Агар баъди коркарди якум боронҳои саҳт борида, сафолак пайдо гардад ва алафҳои бегона аз нав бароянд, 4-5 рӯз пеш аз баромадани сабзаҳо коркарди дуюмро мегузаронанд. Коркарди минбаъдаи киштзор баъди баромадани саросари ниҳолҳо гузаронида мешавад. Вай бояд аз ду нармкунӣ ё коркарди дастӣ иборат бошад. Коркарди якуми кишт дар давраи ба баландии 8-10 см қад кашидану 4-5 барги ҳақиқӣ пайдо кардани ниҳолҳо бо ғизодиҳии аввал якҷоя гузаронида мешавад. Дар ин вақт бо узвҳои нармкунанда (дастакҳо) корпуси нармкунанда ва нуриандозак ҳамроҳ менамоянд. Байни қаторҳоро бо чуқурии 14-16 см нарм карда, ба ниҳолҳо ғизо медиҳанд ва хокшак менамоянд. Аз меъёри умумии ғизодиҳӣ зимни ин коркард ба замин меъёри



боқимондаи нуриҳои фосфору калийдор ва 50 фоизи нурии азотӣ рехта мешавад. Омехтаи нуриҳоро дар чуқурии 14-16 см дар масофаи 10-12 см аз ниҳолҳо меандозанд. Ҳангоми коркарди дуҷум (давраи шонабандӣ) ба замин боқимондаи нуриҳоро рехта, хоккашаки пурра мегузaronанд.

Нигоҳубини кишти барвақтии баҳорӣ аз нигоҳубини кишти тирамоҳии картошка фарқи кулӣ надорад, вале коркард то пайдоиши сабзаҳо дар ин ҳол ҳамчун чорабини агротехникӣ на ҳама вақт ҳатмӣ мебошад. Вай танҳо дар мавриде зарур мегардад, ки агар дар натиҷаи боришоти бисёр хоки киштзор саҳт шавад ва қитъаҳо алафҳои бегона пахш кунанд. Дар чунин ҳолатҳо хоки хатакҳо нарм ва чӯякҳо бо чуқурии 12-14 см нарм мекунанд. Он камаш 4-5 рӯз пеш аз баромадани сабзаҳо бояд анҷом ёбад, дар акси ҳол ба шикастану буридашавии наврустаи тухмии шинондашуда ва сиракии киштзор сабаб мегардад.

Баъди пайдоиши сабзаҳо то давраи баҳамрасии ниҳолҳои қаторҳои ҳамшафат ду коркарди маҷмӯии киштзор гузаронида мешавад: коркарди якум–баъди 4-5 барг пайдо намудани ниҳолҳо, дуҷум-дар давраи шонабандӣ-ибтидоӣ гулшукуфӣ. Онҳо нармкунии байни хатакҳо (ба чуқурии 14-16 см), нест кардани алафҳои бегона ва ба растаниҳо додани ғизои иловагиро дарбар мегирад. Агар тирамоҳ ё баҳор ҳангоми ба кишт тайёр кардани замин ва ё дар вақти кишт 70% меъёри умумии нуриҳои фосфорию калийдор рехта шуда бошад, меъёри боқимондаи онҳо зимни коркарди якуми ниҳолҳо медиҳанд. Меъёри нурии нитрогениро зимни ду коркарди киштзор ба замин 50 фоизӣ меандозанд.

Чораҳои минбаъдаи нигоҳубини кишти баҳории картошка аз обмонии бонизом ва муҳофизати растаниҳо аз касалию зараррасонҳо иборат аст.

### **Чамъоварии ҳосили картошкаи барвақтӣ**

Ғунучини ҳосили картошка кори хеле меҳнатталаб буда, ба он бештар аз нисфи харчи умумии меҳнат рост меояд. Вай бояд саривақт ва бо сифати хуб гузаронида шавад. Саршавӣ ва давомнокии чамъоварии ҳосили картошкаи барвақтӣ ба навъҳои парваришёбанда (мӯҳлати расиши ҳосили онҳо), ҳолати физиологии лундаҳо ва тайёрии техникаи ҳосилгундор вобаста аст.

Аввал ҳосили навъҳои пешпазак барои бо картошкаи тару тозаи барвақтӣ таъмин кардани аҳоли пешбинӣ шуда, сипас ҳосили қитъаҳои тухмӣ (барои кишти такрори таъингардида) ва баъд ҳосили қитъаҳои дигарро чамъ менамоянд. Расидани ҳосилро бошад, аз рӯи дараҷаи саҳтии пусти лундаҳо, зардшавии баргу поя ё ба рӯи хатакҳо хобидани соқаи картошка муайян менамоянд.

Ҳангоми риояи агротехникаи парвариши навъҳои пешпазаки картошка дар водии Вахш ва Кулоб дар охири апрел ва аввалҳои моҳи май ва дар водии Ҳисор дар миёнаи моҳи июн пухта мерасад.

Бо мақсади хушсифат гузаронидани ғунучини ҳосил 6-7 рӯз пеш аз ин амал обмонии қитъаҳо қатъ менамоянд. Ин тадбири агротехникӣ ба саҳтшавии пусти лундаҳо ва сабукшавии кори механизмҳои ҳосилгундор мусоидат мекунад. Дар рӯзи ҳосилгундорӣ ё як рӯз пеш аз он баргу пояи картошкаро медараванд. Бояд дар хотир дошт, ки дар шароити ҳавои гарму хушки водигӣ якчанд рӯз пеш аз ғунучини ҳосил даравидани пояи картошка мумкин нест. Он эҳтимолияти аз нурҳои сӯзони офтоб захм бардоштани пусидани лундаҳои рӯяк ҷойгиршуда ва дар қабати хок ба пусиш дучор гардидани ҳосили қитъаҳои намнокиашон баландро зиёд мекунад.

Ба қатори тадбирҳои ба ҳосилгундорӣ тайёр намудани қитъаи картошка инчунин нармкунии хоки киштзор мансуб аст. Ин амалро дар қитъаҳои хокашон вазнин ва дар натиҷаи обмонӣ саҳт гашта, бо истифодаи нармкунакҳо мегузaronанд. Он аз нарм кардани хоки байни қаторҳо ба чуқурии 12-15 см иборат буда, кори мошини картошкаканакро хело осон мегардонад.



Бояд дар хотир дошт, ки картошка ба нури, об ва нигоҳубини саривақтӣ эҳтиёҷи зиёд дорад. Интихоби навъи репродуксияи баланди тухми картошка, замини ҳосилхез ва риояи меъёрҳои агротехникаи парвариш омили асосии фаровонии ҳосил мебошад.

### Кишти такрорӣ картошка

Кишти такрорӣ картошка асосан дар водиҳои Вахш Ҳисор бо мақсади рӯенидани лӯндаҳои хӯроқӣ ва тухмӣ гузаронида мешавад. Барои ин солҳои охир навъҳои маъмули “Невский”, “Жуковский ранний”, “Лорх”, “Пикассо”, “Кардинал”, “Заррина”, “Кондор”-ро истифода мебаранд.

Кишти такрорӣ картошкарӯ бо истифодаи ду навъ тухмӣ мегузаронанд:

1) лӯндаҳои соли гузашта (“кӯҳна”, репродуксияҳои кӯҳию доманакӯҳӣ) ва

2) лӯндаҳои нав чидашудаи кишти тирамоҳию баҳорӣ водигӣ.

Ҳамчун тухмӣ лӯндаҳои “кӯҳна” афзалиятноканд, зеро онҳо то давраи кишт нешакҳои сабзи хуб инкишофёфта пайдо мекунанд. Барои ин онҳоро аз баҳор дар ҷои салқину равшан, вале нурҳои офтоб намерасидагӣ тунук (ду – се қабата) рехта ва ё дар яхдонҳои махсус то вақти кишт нигоҳ медоранд. Аз чунин лӯндаҳо, одатан (баъди 12 – 15 рӯзи кишт) растаниҳои серпояву сербарги сабзишашон баробар ташаккул меёбанд.

Кишти такрорӣ картошка бо истифодаи тухмии навчидашуда нозуктар аст, зеро лӯндаҳо давраи оромиро аз сар мегузаронанд. Бо яке аз усулҳои зерин онҳоро аз ҳолати оромӣ мебароранд, то ки нешак пайдо кунанд.

1. Таҳвил (коркард) бо маҳлули омехтаи моддаҳои нумӯздиҳанда:

а) гиббереллин (ҷавҳар ё туршии гиббереллӣ)–150 – 200 мг дар 100 л об; б) тиомочевина (тиокарбамид) – 2 кг дар 100 л об гузаронида мешавад. Гиббереллинро пешакӣ дар якҷанд қатраи спирти этилӣ ва тиомочевинаро дар 6-7 л оби ширгарм ҳал намуда, сипас ба зарф (ҷӯбин ё сирдор) мерезанд. Барои пешгирии пӯсиши лӯндаҳои тухмӣ ба 100 л об 5-6 кг ТМТД–и 80 % ҳамроҳ мекунанд. Агар миқдори тухмии истифодашаванда камтар бошад, маҳлулро камтар тайёр мекунанд– 10,20,30,40,50 л ва ғ. Дар ин маврид меъёри истифодаи моддаҳои нумӯздиҳанда ва ТМТД–ро низ мутаносибан паст менамоянд.

Лӯндаҳои тухмиро пеш аз таҳвил бо об мешӯянд, то ки онҳо аз хоку лой тоза шаванд. Баъд онҳоро аз тарафи пеши серчашмакшон бо корди тез 2-4 см ҷок мекунанд; агар лӯндаҳо калон бошанд, барқад мебуранд. Ҷоккунӣ ё буридани лӯндаҳо барои ба мағзи онҳо бештар таъсир намудани моддаҳои нумӯй зарур аст. Барои таҳвил тухмиро дар тӯрхалтаҳо ҷойгир мекунанд ва сипас давоми 8-10 дақиқа дар маҳлул нигоҳ медоранд. Агар ин кор дар вақти гузаронидани кишт (сари саҳро) амалӣ гардад, лӯндаҳои таҳвилшударо ҳамонро ба замин мешинонанд. Ва агар кишт якҷанд рӯз дертар гузаронида шавад, онҳоро дар қабати субстрати махсус (аррамайда, торф, коҳ ё рег) тунук (2- 4 қабатӣ) рехта, дар ҷои сернам ба нешзанӣ мегузаранд. Субстратро баъди 2-3 рӯз бо обпошак намнок мекунанд. Баъди 20-25 рӯзи коркард аксари лӯндаҳои тухмӣ ё ҳиссаҳои буридашудаи онҳо нешак пайдо намуда, ба кишт тайёр мешаванд; лӯндаҳои нешзадаро тадриҷан барои кишт истифода мебаранд.

2. Нешзанонии лӯндаҳои тухмӣ бо усули деҳқонии хандакӣ. Барои ин лӯндаҳоро дар хандак, таҳхона ё ҷои дигари ба онҳо монанд муддати зиёдтар (то 1,5 моҳ ва баъзан зиёдтар) дар қабати субстрати дар боло баёншуда тунук нигоҳ медоранд; агар имконият бошад, барои пешгирии пӯсиш ба қабати лӯндаҳо кам-кам хокаи ТМТД–ро бо истифодаи халтаи докагӣ ҷанг мекунанд, вале дар ин ҳол лӯндаҳоро намебуранд ва ҷок намекунанд. Ҷои нигоҳдории лӯндаҳо бояд сернам бошад. Ба ин мақсад баъди ҳар 3- 4 рӯз субстратро бо обпошак намнок менамоянд. Лӯндаҳои нешзадаро пешопеш дар кишт истифода мебаранд ё ҷудо карда нигоҳ медоранду баъди аз оромӣ баромадани аксарашон киштро мегузаронанд.

Мӯҳлатҳои киштро вобаста аз ҳолати лӯндаҳои тухмӣ муайян менамоянд. Лӯндаҳои нешакдорро дар водии Ҳисор даҳрӯзаи дуҷуму аввали даҳрӯзаи сеҷуми июл ва дар водии



Вахш 10-15 рӯз дертар гузаронидан кулай аст. Агар лӯндаҳои навчидаи водигӣ ҳамоно, баъди коркарди нумӯъбахшӣ, ба шинонидан истифода шаванд, дар ҳар ду водӣ кишт бояд 20-25 рӯз пештар сурат гирад. Дар қисмати водигии вилояти Суғд баъди чамбоварии ғалладонагиҳо ва сабзавоти барвақтӣ низ ба кишти такрории картошка машғул мешаванду ҳосили хуб меруёнд, вале киштро назар ба водии Ҳисор 10-15 рӯз пештар мегузаронанд.

Азбаски кишти такрории картошка дар давраи ҳавои хушку гарм оғоз меёбад, пеш аз кишт ба замин об мондан зарур аст.

Чуқурии шудгор бояд аз 28-30 см кам набошад, барои ҳамвору бе кулӯх шудани қитъаи замин баъди шудгор чизелу молакуниро гузаронида, сипас чӯякҳои киштро мебароранд.

Нақшаи кишт 60 x 20 ё 70 x 20 см, чуқурии кишт 10-12 см мешавад. Дар замини кишт 70% нуриҳои фосфорию калийдор ва 30% нурии нитрогениро истифода мебаранд; ҳиссаи боқимондаи нуриҳо дар вақти коркарди байни қаторҳо ба замин андохта мешавад.

Баъди гузаронидани кишт ба замин об мемонанд ва минбаъд баъди ҳар 5-6 рӯз ин амалро такрор мекунанд; ба хушкшавии қитъаи кишт роҳ додан мумкин нест. Амалҳои дигари нигоҳубини киштзори тобистонаи картошка аз нигоҳубини киштҳои дигари он фарқи кулӣ надорад.

### **Ҳимояи картошка аз касалиҳо ва зараррасонҳо**

Ҳимояи зироати картошка аз ҳашаротҳо ва касалиҳо яке аз чорабиниҳои зарурӣ ба шумор меравад. Намуди захрхимикатҳо, меъёр ва тарзи истифодабарии онҳо барои ҳимояи зироати картошка дар ҷадвал нишон дода шудаанд.

### **Мубориза бар зидди ҳашарот ва касалиҳо**

Тайёр намудани захрдоруҳо бар зидди ҳашарот ва касалиҳо аз зироатҳо ва алафҳои маҳаллӣ:

1. *Барги чормағз, баргу пояи помидор, баргу пояи картошка, газна (сузанкаҳ), қаламфури тез, сирпиёз, пиёз, талхак, таҳач.*

Ин растаниҳоро ҳам дар шакли тар ва ҳам дар шакли хушк истифода бурдан мумкин аст.

Тарзи тайёр намудани ин захроба аз алафҳои табиӣ.

1. Дар 10 л об 1 кг баргу пояи ин растаниҳоро гирифта, 40 гр собуни чомашӯӣ 30 дақиқа чӯшонидан лозим аст, баъд аз он маҳлули тайёршударо ба 5 ё 10 л об ҳамроҳ карда, бар зидди ҳашарот ва касалиҳо истифода бурдан мумкин аст.

2. Дар 10 л об ҳал кардани 2 кг хокистари нағз майдакардашуда, 100-150 гр барги тамокуи носӣ, як ду дона тамокуи дудӣ, як -ду дона сирпиёз, як ду дона қаламфури тезро муддати 3-4 рӯз дар соя нигоҳ дошта, баъд онро аз доқа гузаронида, ба 5 л ё 10 л об ҳамроҳ карда, ба зироатҳо пошидан зарур аст. Таъсири маҳлули тайёркарда шуда 2 – 2,5 моҳ мебошад.

### **Тарзи мубориза бар зидди ҳашаротҳо ба воситаи энтомофагҳо (ҳашаротҳои ғоидарасон), бактериофагҳо**

Аз қабилҳои Момохолак, Тиллоҷашмак, Хибрабракон, Гавҳораҷунбон, Саворакҳо ин ҳашаротҳои ғоидарасон тухми худашонро ба бадани ҳашаротҳои зарарасон гузошта, аз тухм кирминаҳо баромада, ҳашаротҳои зарарасонҳоро пурра мекӯранд. Момохолак тухми ширинҷаҳоро хурда, нобуд месозад.

### **Тарзи мубориза бар зидди ҳашарот ва касалиҳо ба усули агротехникӣ**

Шудгори чуқури тирамоҳӣ

Яҳобмонӣ

Риояи киштгардон

Навъҳои ба касалиҳо ва ҳашаротҳо тобовар.

### **Истифодабарии захрхимикатҳо бар зидди зараррасонҳо ва касалиҳои картошка**





<i>Номгӯи пеститсид (моддаи таъсиркунанда)</i>	<i>Меъёри сарф (кг/га, л/га)</i>	<i>Бар зидди кадом зараррасонҳо</i>	<i>Мӯҳлати коркард</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>Гербитсидҳо</i>			
Раундап (Глифосат)	4-61,0	Алафҳои бегонаи яксола ва бисёрсолаи хӯшадор ва дуपालагӣ	Дар 10-12 рӯз то шинондан ва ҷамъоварии ҳосил
Стомп (пендиметалин)	4-6	Алафҳои бегонаи яксола хӯшадор ва дуपालагӣ	Дар 2-3 рӯз то пайдошавии сабзаи барвақтӣ
Зенкор (Метрибузин)	0,5-1,0	Алафҳои бегонаи яксола ва бисёрсолаи хӯшадор ва дуपालагӣ	Дар 2-3 рӯз то пайдошавии сабзаи барвақтӣ
Титус (Римсулфурон)	40,0 гр/га	Алафҳои бегонаи яксолаи дуपालагӣ ва бисёрсолаи хӯшадор ва дуपालагии пахнбарг	Ҳангоми алафҳои бегонаи баландии 15- 20см
<i>Фунгитсидҳо</i>			
Моеъи бордосӣ	1%	Фитофтороз	Пошидан дар давраи нашъунамо
Арсерид (Металаксил, Поликарбасин)	2,5	Фитофтороз, Алтернариоз	Пошидан дар давраи нашъунамо
Ридамилд Голд	2,5	Фитофтороз	Пошидани пешгирикунӣ ба фосилаи 7-17 рӯз
<i>Инсектитсидҳо</i>			
Десис (Делтаметрин)	0,04-0,06	Гамбусаки колородои	Дар давраи нашъунамо
Фастак (Алфа- сиперметрин)	0,07-0,1	Гамбусаки колородои	Дар давраи нашъунамо
Киемикс (Бета- сиперметрин)	0,15-0,20	Гамбусаки колородои	Дар давраи нашъунамо
Ариво (сиперметрин)	0,1-0,16	Гамбусаки колородои	Дар давраи нашъунамо
Сума-Алфа (Эсфенвалерат)	0,15-0,25	Дар давраи нашъунамо	Дар давраи нашъунамо
БИ-58-нав (Диметоат)	1,9-2,4	Ширинча, куяи картошка	Дар давраи нашъунамо
Конфидор (Имидаклоприд)	0,05-0,07	Гамбусаки колородои	Дар давраи нашъунамо
Моспилан (Аседамиприд)	0,025-0,03	Гамбусаки колородои	Дар давраи нашъунамо
Каратэ (Лямда- сигалотрип)	0,1	Гамбусаки колородои	Дар давраи нашъунамо

### Ғизодиҳии сабзавотҳо

Барои зироати солим ва ҳосили баланд ба даст овардан пеш аз ҳама бояд ғизо таъмин бошад, аз ҷумла аз нуриҳои комплекси истифода бурдан манфиатнок аст. Масалан Агрофон, Нутри универсал, Агри кола, Вежер микс, ECCOS, Голамин, Агровитамин, Нитроаммофоска, Миксирон, Фертигол ба шароити минтақаҳои ҷумҳурии мувофиқанд.



### Технологияи парвариши сабзӣ



Сабзӣ яке аз сабзавотҳои асосии зиёд истеъмолшаванда ба ҳисоб меравад. Таркиби он аз витаминҳо ва моддаҳои минералӣ бой аст. Беҳтар аст, ки сабзиро тобистон баъди ҷамъоварии сабзавотҳои тезпазак ба монанди карам, картошка, бодиринг ва помидор коред.

Мавсими беҳтарин барои кишти такрории сабзӣ моҳҳои июн-июл мебошад. Дар вақти киштгардон бевосита ба замини сабзӣ пору напояд, чунки ба сифати зироат таъсири манфӣ мерасонад ва сабаби зиёд шудани алафҳои бегона мегардад. Нуриҳои органикиро фақат дар зироати

пешинакишт истифода бурдан мумкин аст.

Агар хоҳед, ки аз сабзӣ беҳмеваи хушсифат гиред, пеш аз шинонидан заминро то чуқурии 30 см побел кунед. Заминро сихмола ва нарм карда ҳамвор намуда, баъд чуяқхоро мекашанд.

Масофаи байни чуяқҳо бояд 20 см ва пуштаҳо 40-50 см бошад. Дар ҳар сотиқ 40-80 г тухмиро вобаста ба навъҳои сабзӣ истифода бурдан лозим аст. Баъди кишти сабзӣ ҳатман об медиҳанд. Баъди 2-3 рӯз дуҷумбора ҳатман об медиҳанд ва то неш зада баромадани ниҳолҳо, заминро пурнам нигоҳ медоранд (75-80 %), зеро агар намии замин дар ин мӯҳлат кам шавад, тухмӣ нобуд мешавад.

Баъди баромадани 2-3 барги ҳақиқӣ аз нуриҳои минералӣ ба монанди нуриҳои нитрогенӣ (карбамид-1-1.2 кг/сот), фосфорӣ (суперфосфат-1.5 кг/сот) истифода мебаранд.

Дар ғизодиҳии дуҷум бошад, карбамид-1.2 кг/сот ва суперфосфат-1 кг/сот пошидан лозим аст. Баъди ғизодиҳӣ ба замини кишти сабзӣ ҳатман об медиҳанд. Дар вақти баромадани 4-6 барги ҳақиқии сабзӣ замини киштро аз алафҳои бегона бо тарзи дастӣ хишова менамоянд. Дар ҳолати аз ҳад зиёд баромадани ниҳолҳои сабзӣ онро ягона мекунанд. Дар вақти лозимӣ обёрӣ менамоянд, лекин на бештар аз 8-10 маротиба.

Агар сабзиро ба пиёз наздик шинонанд, дар ҳарду зироатҳо ҳашаротҳои зараррасон кам пайдо мешавад.

Ҷамъоварии ҳосили сабзиро то саршавии боришот ё омадани хунукӣ дар охири моҳҳои октябр ва ноябр анҷом медиҳанд. Ҳосили ҷамъовардашударо дар чуқурии хокаш нарм буда, барои шамол додан (вентилятсия) бо ҳаси гандум мепӯшонанд ва баъд ҳамаашро то баландии 30 см бо хок мепӯшонанд. Ин ҳолат сабзии захирашударо аз сармои ногаҳонӣ нигоҳ медорад. Маҳсулоти сармозада мазаашро гум карда, тез вайрон мешавад.

### Технологияи парвариши карам

Дар ҳақон қариб 100 намуди карам маъмул буда, асосан 100 намуди он васеъ истифода бурда мешавад. Дар таркиби карам ба миқдори зиёд сафеда, намакҳои минералӣ ва витаминҳои С, А, В, РР, К мавҷуд аст.

Карам - яке аз зироати васеъ паҳнғаштаи сабзавотӣ мебошад. Он яке аз растаниҳои маъмули оилаи чиликгулҳо буда, растании дусола мебошад. Карам зироати қадима буда, зиёда аз 4 ҳазор сол пеш намудҳои он ба монанди гулкарам, баргикарам каллакарам ва дигар намуди онҳоро парвариш мекарданд.

Карамро ба таври тару тоза, пухта, дамкардашуда истеъмол мекунанд. Дар тибби халқӣ ва муосир барои табобати касалиҳои зардпарвин, роҳи нафас, чигар, меъдаю рӯда истифода мебаранд. Дар шароити Тоҷикистон карам қариб, ки дар ҳамаи минтақаҳои он васеъ кишт карда мешавад.

Он ба об ва замини серғизо эҳтиёҷи калон дорад. Баъзе навъҳои карам дар давраи авҷи нашъунамояшон дар як шабонарӯз (як растанӣ) то 10 литр обро истифода мебаранд.



Карам ба хунукӣ устуворияти хуб дорад. Тухмаш ҳангоми 10-20°C будани гармии ҳаво дар 3-4 рӯз неш мезанад. Ниҳоли карами нағз реша гирифта, то 5°C ва карамҳои калон то ба 8°C хунукӣ тоб меоранд. Ҳангоми дер давом кардани хунукӣ дар 10°C паст фаромадани ҳарорати ҳаво карам аз сабзиш меконад. Гармии зиёд (бештар аз 25°C) низ ба нашъунамои карам таъсири манфӣ расонда, боиси авҷ гирифтани касалиҳо мегардад.

Ниҳоят карами ҷавон пеш аз каллабандӣ ба ҳарорати баланд тоб намеорад. Ҳавои аз ҳад зиёд гарм (35-40°C) сабзиширо суст карда, ниҳолҳоеро, ки калла намебанданд, зиёд мекунад ва давраи пухта расидани техникаи карамро кашол медиҳад. Карам табиатан ба растаниҳои мансуб аст, ки ба иқлими мӯътадили сернам мувофиқ мебошад.

Карамро дар киштгардон баъди алафҳои бисёрсола ва сабз, зироатҳои лӯбиғӣ, картошкаи барвақтӣ, пиёз, бодиринг, сабзӣ ва ғаладонагиҳо кишт кардан ба маврид аст. Баъди кишти помидор, лаблабу, турб, шалғам ва шалғамча карамро кишт кардан лозим нест. Дар як замин карамро фақат баъди 4 сол шинондан мумкин аст.

### Интихоби замин

Карам дар заминҳои ҳосилхез ва чуқур ҷойгиршудаи обҳои зеризаминиашон хуб нашъунамо карда, ҳосили хуб медиҳад. Дар заминҳои ботлоқӣ ва хокашон вазнин ва наздик ҷойгиршудаи обҳои зеризаминиашон хуб нашъунамо накарда, ҳосили паст медиҳад. Карам низ нисбат ба намии хок хело серталаб буда, дараҷаи он бояд аз 80 фоизи намнигоҳдории пурраи хок паст набошад. Хоки камнам нашъунамо, каллабандиро кашол дода, шумораи карамҳои калланабастаро зиёд мекунад. Карам ба заминҳои ҳосилхез ниҳоят серталаб буда, аз моддаҳои хок барои ҳосил бештар истифода мебарад. Барои рӯёнидани 100 сентнер ҳосили карам 41кг-нитроген, 49 кг-калий, 14 кг-фосфор сарф мешавад.

Карам зироате мебошад, ки рӯзҳои дарозро дӯст медорад. Бинобар ин, карам дар рӯшноии бардавом (на кам аз 12 соат) хуб нашъунамо карда, ҳосили дилхоҳ медиҳад.

### Тайёр намудани замин

Барои кишти карам заминро аз тирамоҳ аз боқимондаҳои растаниҳо тоза ва тахту ҳамвор карда, ба он ба меъёри 40-50 тонна/га (400-500кг/сотик) нуриҳои органикӣ, 200-250 кг/га (2-2,5кг/сотик) нуриҳои фосфорӣ ва 70-105 кг/га (0,7-1,05кг/сотик) калий андохта, ба чуқурии 28-30 см шудгор ва нарм кардан лозим аст. Барои парвариши навъҳои тирамоҳӣ заминро дар моҳи октябр тайёр кардан лозим ва барои кишти аввали баҳорӣ бошад, заминро дар тирамоҳ сихмола карда, хатаҳои киштро аз тирамоҳ кашидан лозим аст. Барои кишти миёнагӣ ва дерӣ бошад, заминро дар моҳҳои май ва охири июн ва аввали июл, баъди ҷамъовариҳои ҳосили барвақтии зироатҳои тайёр кардан лозим аст.



### Технологияи парвариши лаблабу

Ҷо ба ҷо гузоштани лаблабу дар киштгардон барои баланд бардоштани маданияти зироатчиғӣ, маҳсулотнокии киштгардон ва интенсивикунониҳои истеҳсоли соҳаи кишоварзӣ мусоидат менамояд. Бинобар он, лаблабуро пас аз зироатҳои ғаллагӣ (гандуми тирамоҳӣ ва баҳорӣ) ва лӯбиғиҳо ҷойгир намудан зарур аст. Парвариши лаблабу баъди зироатҳои ҷуворимаққа, зағир, рапс, алафҳои бисёрсолаи лӯбиғиҳо ва хӯшадор мумкин нест. Лаблабуро дар киштзори аввала баъди на кам аз 3 сол баргардонидан мумкин аст.

### Коркарди асосии хок

Лаблабу растаниест, ки решачаҳои беҳмеваи он ба чуқури ва авҷи системаи пурқуввати решадавонӣ ба амал омада, дар ҷараёни микробиологӣ ба захираи ғизоҳои асосӣ мӯхтоҷ мебошад. Аз хамин сабаб, он аз шудгори босифат ва хуб тайёр намудани



қабати хок дар тирамоҳ ё баҳор бо шудгоркунии чуқур сар мешавад ва ҳатмӣ мебошад. Агар пеш аз шудгори тирамоҳӣ намии хок кам бошад, ба ин хел заминҳо оби давон медиҳанд, ки захираи намӣ зиёд шавад. Шудгорро асосан дар моҳҳои октябр-ноябр бо плуги ПН-4-35, ППН-3-25 мегузаронанд. Шудгор бо плуги дуқабатаи ПН-3-25 натиҷаи хуб мебахшад ва барои нобуд сохтани алафҳои бегона мусоидат мекунад. Вобаста аз таркиб ва қабати хок шудгорро дар чуқурии 30 см мегузаронанд. Пеш аз кишт тухмӣ бояд бо маводи ТМТД бо меъёри 6 кг ба 1 тонна тухмӣ захролуд карда шавад. Коркарди байниқатории якумро баъди пайдоиши сабзиши лаблабу мегузаронанд.

Баъди гузаронидани коркарди якуми байниқаторӣ ягонакунӣ бо мақсади химоя кардани зичии растаниҳои лаблабу гузаронида мешавад. Барои нобуд намудани алафҳои бегона захрдори Далапон (5-12 кг/га) ё натрии трихлоатсетат (5-12 кг/га) мепошанд. Дар заминҳои шӯрхок бошад, обёрии шусташавии шӯрнокӣ гузаронида мешавад.

Барои нигоҳ доштани намии хок дар баҳор нармкунӣ, ҳамворкунӣ ва коркарди пеш аз кишти лаблабуро гузаронидан лозим аст. Инчунин култиватсияро яққоя бо дискмола ва молакуниро мегузаронанд.

### Мӯҳлат, меъёри кишт ва зичии ниҳолҳо

Сабзиш, нашъунамо ва ҳосилнокии беҳмева дар шароити Тоҷикистон, пеш аз ҳама, аз мӯҳлати мусоиди кишт вобастагӣ дошта, бояд аз омилҳои табиӣ, хусусан аз боришоту намӣ самаранок истифода барем.

Тухмии лаблабу метавонад ҳангоми паст будани ҳарорати хок қобилияти сабзиши худро муддати дароз гум накунад.

Дар ноҳияҳои кӯхистони минтақаҳои Рашт (Файзобод, Нуробод, Чиргатол ва ғ.) ва Вилояти Мухтори Кӯхистони Бадахшон (Дарвоз, Ванҷ, Рӯшон, Шугнон, Роштқалъа, Хоруғ) шароити кишти лаблабу дар охири моҳи апрел пайдо мешавад. Мӯҳлати кишти лаблабу дар вилояти Хатлон (минтақаи Кӯлоб) дар даҳрӯзаи якуми моҳи март ва минтақаи Бохтар бошад, дар даҳрӯзаи дуҷуми моҳи феврал, дар вилояти Суғд ин мӯҳлат ба даҳрӯзаи якуми моҳи март рост меояд.

Яке аз омилҳои асосӣ дар корҳои агротехникии парвариши лаблабу - ин саривақт ягонакунӣ ва дуруст ворид кардани нуриҳои минералӣ мебошад.

Дар асоси таҷрибаҳои истехсолӣ муайян карда шудааст, ки дар ҳолати дери ягонакунӣ ҳосилнокӣ паст мешавад. Кишти лаблабуро бо тарзи васеъқатори байнашон 60 см кошта шуда, дар як метри тӯлонӣ 5-6 растани мондан лозим аст. Зичии оптималии ниҳолҳои он дар заминҳои обӣ 90 ҳазор ва заминҳои лалмӣ аз боришот таъмин 85 ҳазор дар як гектар мебошад.

Меъёри кишти тухмии лаблабуи бо усули лонагӣ 6-8 кг/га ва дар бо тарзи қатории васеъҷӯяки 60 см - 14-16 кг/га буда, тухмиро дар чуқурии 4-5 см зери хок кардан лозим аст. Барои инкишофи пурраи растани гармии аз 10 дараҷа боло (2200-27000С) лозим аст.

### Нуридиҳӣ

Лаблабу яке аз зироатҳои ба моддаҳои ғизоӣ серталаб ва давраи ғизогириаш дароз мансуб мебошад, чунки мӯҳлати нашъунамоаш дароз буда, то пухтаниш ба ғизо талабот дорад. Талаботи ин зироат ба элементҳои ғизо (нитроген, фосфор ва калий) нисбат ба зироатҳои ғалладонагӣ хело калон мебошад.

Пеш аз шудгор асосан қариб 50% нуриҳои фосфорӣ ва меъёри солони нуриҳои калийдорро бо нуриҳои органикӣ (пору ва компост) истифода бурдан мувофиқи матлаб мебошад. Пору ва компост дар заминҳои обёришаванда ба ҳар гектар 20-40 тонна пошида мешаванд, харчи нуриҳои минералиро то 50% паст мефарорад.

Меъёри пеш аз кишт 30-35 кг/га нитроген ва баробари кишт 8-10 кг/га нитроген дар яққоягӣ бо 15-20 кг/га фосфори ғизоӣ тоза мебошад.

Дар давраҳои нашъунамо лаблабу ба ғизо талаботи гуногун дорад, ки инро ба ҳисоб гирифта, нуридиҳиро гузаронидан ҳатмӣ мебошад. Давраи якум – дар ибтидои нашъунамо ба ғизои фосфорӣ талабот дорад. Давраи дуюм–ин давраи босуръати баланд тез пайдошавии баргҳо, ки ба миқдори баланди нурии нитрогенӣ талабот дорад ва даври



сеюм ин калоншавии бехмева, миқдори ғизои нитрогенӣ нисбат ба фосфор ва калий камтар мебошад. Муайян карда шудааст, ки барои гирифтани 100 с/га бехмева 45-60 кг нитроген, 10-12 кг фосфор ва 50-80 кг калий сарф мешавад.

Нуридиҳии якумро баъди ягона намудани ниҳолҳо мегузaronанд. Чӣ қадаре, ки дар ин давра лаблабу бо нитроген таъмин бошад, ҳамон қадар ҳосили бехмева баланд мегардад. Дар давраи калоншавии бехмева, миқдори ғизои нитрогенӣ нисбат ба фосфор бояд камтар бошад, ки ин барои баланд гардидани ҳосил ва сифати он самараи хуб мебахшад.

Меъёри солонаи нурии нитрогенӣ, фосфорӣ ва калийдор дар хокҳои хокистарранг барои лаблабу дар шароити бозоргонӣ 120-150 кг/га нитроген, 100-120 кг/га фосфор ва 60-80 кг/га калий; барои марғзор (луговая) нитроген 100-120, фосфор 80-120 ва калий 40-50 кг/га моддаи таъсиркунанда бояд кам набошад.

Ба ғайр аз макроэлементҳо лаблабу боз ба микроэлементҳо, хусусан ба моддаи кимиёвии бор (В) талаботаш зиёд аст. Бор лаблабуро аз касалии пӯсиши дилча (сердечная гниль) ва дигар касалиҳо нигоҳ медорад. Барои ин борро дар намуди кислотаи борӣ ба миқдори 2-3 кг/га бо нуриҳои минералӣ омехта намуда, ба лаблабу додан самараи хуб мебахшад.

### Обмонӣ

Бо сабаби хуб афзоиш ёфтани решаи лаблабу ва қобилияти ҷаббиши намӣ аз чуқурии замин лаблабуро ба қатори зироатҳои ба хушкӣ тобовар шомил намудан мумкин аст. Лаблабу дар давраи нашъунамо ва сабзиш ба меъёри муайяни об эҳтиёҷ дорад. Норасогии намӣ дар давраҳои номбурда ба ҳосилнокии лаблабу таъсири манфӣ мерасонад.

Дар шароити сиёҳнокҳои марғзори Тоҷикистони Марказӣ, ки ҷойгиршавии обҳои зеризаминиашон аз 3 м чуқур мебошад, технологияи обсарфакунандаи коркардашудаи обёрии навъҳои нави лаблабу аз ҷиҳати масрафи иқтисодӣ-ин намнокии 70% аз намиғунҷоиши хок мебошад. Барои гирифтани ҳосили баланд (570-600 с/га) дар давраи нашъунамо 7 маротиба аз рӯи нақшаи 1-4-2 бо меъёри 5000 м<sup>3</sup>/га об додан лозим аст.

Таносуби истифодабарии меъёри об дар давраи нашъунамо 7-53-40% (пайдошавӣ ва сабзиши баргҳо, пайдоиш ва инкишофёбии решаҳо)-ро ташкил медиҳад, ки аз ҳама талаботи бисёр ба об-ин дар давраи дуҷуми нашъунамо ҳангоми калоншавии бехмева дида мешавад. Меъёри ҳар як обмонӣ бошад, 800-900 м<sup>3</sup>/га-ро ташкил медиҳад.

Речаи оптималии намнокии пеш аз обдиҳии хок дар давраи нашъунамои лаблабу барои шароити водии Вахш 80% аз намиғунҷоиши хок мебошад. Чӣ хеле, ки таҷрибаҳои истехсолӣ нишон додаанд, ба ҳисоби миёна барои таъмин намудани ин реча бо нақшаи 2-5-2 обёрӣ гузаронидан лозим аст. Меъёри обёрӣ дар давраи нашъунамои лаблабу бояд 6500 м<sup>3</sup>/га буда, меъёри ҳар як обмонӣ 800-900 м<sup>3</sup>/га тавсия дода мешавад. Риояи ин речаи обёрӣ ба гирифтани ҳосили 600-700 с/га имкон медиҳад.

### Ҳосилнокии лаблабу

Лаблабу яке аз зироатҳои серҳосил ба ҳисоб рафта, ҳосилнокиаш аз таркиби хок, иқлим ва технологияи парвариш вобастагӣ дорад. Ҳосили миёнаи ҷаҳонии бехмеваи лаблабу ба миқдори 34,3 т/га ба қайд гирифта шудааст.

Таҷрибаҳои илмӣ хоҷагиҳои пешқадам исбот намуданд, ки дар минтақаҳои ҷумҳурӣ лаблабуро дар ҳама намуди хокҳо, ба ғайр аз хокҳои намакин ва ботлоқиву қумзори камқувват кишт карда, ҳосили фаровон гирифтани мумкин аст. Ҳосили баландтарини ин зироат дар заминҳои, ки пештар онҳо пахта парвариш мешуд, ба назар мерасад. Дар заминҳои обёришаванда ҳосилнокии лаблабу то 900-1000 с/га мерасад. Лаблабуро на танҳо дар заминҳои обӣ, балки дар заминҳои лалмие, ки миқдори боришоташон то 500-600 мм мерасад, парвариш кардан мумкин аст. Дар кишти зимистонаи даҳрӯзаи дуҷуми моҳи январ дар заминҳои лалмӣ ҳосилнокии лаблабу то 300 с/га мерасад.

### Ҳимояи лаблабу аз касалиҳо ва зараррасонҳо



Ҷимояи лаблабу аз хашаротҳо ва касалиҳо яке аз чорабиниҳои зарурӣ ба шумор меравад. Ҳангоми мубориза ба муқобили касалиҳо ва зараррасонҳои лаблабу аз гербисидҳо (Зеллек супер (Галоксифоп - R-метил), Пантера (Хизолофоп - п - тефурила), фунгисидҳо (Байлетон (Триадимефон, Олтингүгирди коллоида, Олтингүгирди хокагӣ, Моеи Бордосӣ ва ғайра) ва инсектитсидҳо (БИ-58 нав (Диметоат), Детсис (Делтаметрин), Конфидор (Имидаклоприд) ва ғайра) васеъ истифода мебаранд.



### Парвариши каду

Каду растании гармидӯст буда, тухми он дар 13-14 дараҷа гарм шудани ҳарорати хок дар чуқурии 10-12 см неш зада, дар ҳарорати 25-30 дараҷа хуб нашъу намо карда, ҳосили баланду босифат медиҳад. Дар сурати паст ё баланд шудани ҳаво ба зироати каду таъсири бад мерасонад ва ҳосилнокии он паст мешавад.

Барои нашъунамои хуб ва гирифтани ҳосили баланду босифати каду ҳарорати муътадили 25-30 дараҷа зарур мебошад. Каду растании равшанидӯст мебошад. Чӣ қадаре ки равшанӣ зиёд бошад, ҳамон қадар хуб нашъунамо карда ҳосили зиёд медиҳад.

Дар ҷойҳои соя гулҳояш мерезанд, аз ин лиҳоз кадуро танҳо дар ҷойҳои равшан шинондан лозим аст.

### Интиҳоби замин

Барои кишти каду заминҳои ҳосилхези обҳои зеризаминиашон чуқур ҷойгирифтаро интиҳоб кардан лозим аст. Барои кишти каду заминҳои тез гармшаванда, шамолпаноҳ ва дар қисми ҷанубии баландиҳо ҷудо кардан лозим аст. Кадунисбат ба намии хок серталаб буда, дараҷаи намии он аз 70-75% намнигоҳдории пурраи хок паст набошад.

### Тайёр намудани замин

Дар заминҳои, ки каду кишт карда мешавад, бояд замин аз тирамоҳ дар чуқурии 30-35 см шудгор карда ё дастӣ нарм карда шавад. Кадунисбат ба дигар зироатҳо ба моддаҳои ғизоӣ, махсусан ба нуриҳои органикӣ серталаб мебошад. Аз ҳамин сабаб барои гирифтани ҳосили баланд аз тирамоҳ ҳангоми шудгор ё нарм кардани замин ба он аз рӯи меъёри 40-50 тонна, (барои 1 сотиқ 400-500 кг) пору андохтан лозим аст.

### Тайёр намудани тухмӣ

Ҳосилнокии каду пеш аз ҳама ба навъ ва сифати тухмӣ вобастагии калон дорад. Барои кишти каду тухмии онро дар тирамоҳу зимистон тайёр кардан лозим мебошад. Барои санҷидани сифати тухмӣ, барои кишт мувофиқ будани онро дар маҳлули 3-4% намаки ошӣ тар карда, хуб омехта бояд кард. Баъд аз 5-7 дақиқа тухмиҳои рӯи об баромадаро бо сабаби барои кишт номувофиқ буданашон гирифта мепартоянд. Тухмиҳои боқимондаро ҳатман бо оби тоза шустан лозим аст, чунки хурдтарин зарраи намак боиси паст ва суст гаштани сабзиши тухмӣ мегардад.

Барои нест кардани касалиҳои ба воситаи тухмӣ паҳншаванда, тухмиро дар маҳлули 0,5-1%-и перманганати калий  $KMnO_4$  маргансовка ё (ТМТД-4 грамм дар 1 кг тухмӣ) ба муддати 20-30 дақиқа нигоҳ дошта, баъд онро дар оби равон то соф шудани об шуст, хушк кардан лозим аст.

### Кишт

Аз сабаби гармидӯст будани каду мӯҳлати хуби кишти он аз нимаи моҳи апрел то аввалҳои моҳи май мебошад. Дар шароити Тоҷикистон мӯҳлати хуби кишт дар заминҳои кушод аз нимаи дуҷуми моҳи апрел, ҳангоми ҳарорати гармии замин дар чуқурии 10-12 см ба 12-14 дараҷа мерасад, гузаронидан лозим аст.



Миқдори кишт дар 1 гектар 4-5 кг (40-50 гр дар як сотиқ) тухмӣ кишт карда мешавад. Тухмӣ бояд дар чуқурии 7-8 см корида шавад (дар ҳар як чуқурча бояд 3-4 донагӣ). Кадуро дар Тоҷикистон аз рӯи нақшаи 350+80x80 ё 420+90x80 см (350 см-пушта, 80 см байни ниҳолҳо ва 80 см байни қаторҳо) кишт карда мекунад. Тухми он дар гармии замин на кам 13-15 дараҷа неш зада мебарояд. Дар ҳолати гарм будани ҳаво тухмиҳоро тар кардан лозим аст, то ин ки мӯътадил неш зада баромадани онҳо таъмин карда шавад. Агар баъди кишти тухмӣ намии хок кофӣ набошад, ба ҷӯякҳо об мондан лозим нест.

### Нуридиҳӣ

Каду ба нуриҳои органикӣ ва минералӣ ниҳоят эҳтиёҷи калон дорад. Бо мақсади гирифтани ҳосили баланду босифат ва хуб пухта расидани меваи он тирамоҳ, пеш аз шудгори замин пошидани 40-50 т/га дар 1 сотиқ 400-500 кг нуриҳои органикӣ зарур мебошад. Аз сабаби дар шароити ҳозира кам будани нуриҳои органикӣ агар имконияти 400-500 кг набошад, деҳқонон метавонанд дар вақти коркарди каду 300-400 гр дар беҳи ҳар як ниҳол пору резанд.

Пеш аз шудгори замин нуриҳои органикӣ 40-50 т дар 1 га, дар вақти 3-4 баргчаи ниҳолҳо нуриҳои нитрогенӣ 100-150 кг/га, дар аввали гулкунӣ ва ҳосилбандии ниҳолҳо нуриҳои нитрогении (селитраи аммиаки) 100-150 кг/га, дода мешавад.

### Обдиҳӣ

Бо сабаби реша, танаи пуркуват ва баргҳои калон доштаниш, каду ба намнокии замин эҳтиёҷи калон дорад. Ба киштзори каду вобаста ба шароити маҳал ва минтақа аз 7 то 10 маротиба об додан зарур аст. Нишонаи обталабии каду дар вақти нисфирӯзӣ пажмурдашавии баргҳои он мебошад. Дар обдиҳии каду диққати асосиро ба он равона кардан лозим аст, ки ба беҳи ниҳоли он об нарасад, чунки дар ин ҳолат тез ба касалиҳо дучор гашта, нобуд мешавад. Дар сурати бе об мондани каду меваҳо майда ва ширин мешаванд.

### Нигоҳубин

Баъди сабзида баромадани ниҳолҳо полези кадуро аз алафҳои бегона тоза кардан, як ё ду маротиба ягона ва беҳи онро нарм карда, хокро ба танаи ниҳолҳо кашидан лозим аст.

Яке аз чораҳои зарурӣ дар парвариши каду ин тоза нигоҳ доштани майдони он мебошад. Дар сурати пайдо шудани касалиҳо ва ҳашаротҳои зараррасон аз воситаҳои химиявӣ истифода бурдан лозим аст. Каду зироати серҳосил буда, дар сурати дуруст ба роҳ мондани агротехникаи парвариши он 65-70 т аз як гектар ҳосил мегиранд.

### Ҳосилчамъкунӣ

Ҳосили каду дар вақти пурра пухта расидан тирамоҳ як маротиба чамъоварӣ карда мешавад. Барои дар вақти нигоҳдорӣ тез напусидани ҳосили он, баъди чамъоварӣ меваҳои кадуро дар муддати 5-6 рӯз дар офтоб нигоҳ доштан лозим аст.



### Парвариши кабудихо

Ба зироатҳои кабудидеҳ, лаблабу, шалғамча, пиёзи кабуд, ҷаъфарӣ, шибит, гашнич, коҳу (салат), шпинат, шилха ва дигарон дохил мешаванд. Кабудӣ барои беҳтар гардонидани маззаи хӯрок ва барои дар организми инсон нағз ҳазм шудани хӯрок истифода мешавад. Нигоҳдории кабудихо дар амборҳо мушқил аст. Аз ҳамин сабаб моро лозим мешавад, ки дар фасли зимистон дар дохили гармхонаҳо ин зироатро парвариш намоем. Барои нағз нашъунамо ёфтани ва ҳосили фаровон гирифтани аз ин



зиرواتҳо, он қадар ҳарорати баланд лозим нест.

Ҳарорати муътадил барои парвариши онҳо 12-15 дараҷа рӯзона ва 10-12 дараҷа шабона ба шумор меравад. Умуман, дар шароити ноҳияҳои мо барои кишт кардани кабудихо имконияти хуб вучуд дорад. Ин гурӯҳи зироатҳо ба намнокии ҳаво низ саҳт вобастагӣ доранд.

Дар ҳолати паст шудани намнокии ҳаво нашъунамои зироатҳо бад шуда, баргҳояшон дурушт ва бемазза мешаванд. Давраи нашъунамои ин зироатҳо ниҳоят кӯтоҳ мебошад ва аз гармию рӯшноии гармхона вобаста мебошад. Кабудихоро ба ду гурӯҳ ҷудо кардан мумкин аст:

Ба гурӯҳи 1-ум пиёзи кабуд, ҷаъфарӣ, лаблабу, шилха, селдерей дохил мешаванд. Кабудии зироатҳои номбаркардашуда дар ҳолати босуръат сабзидани баргу пояҳои ин зироатҳо аз ҳисоби беҳпиез, беҳмева ва решаҳои асосӣ ҳангоми парваришашон дар майдонҳо ҷамъоварӣ карда мешавад. Барои парвариши кабудӣ тухмии зироатҳо ғафстар корида мешавад. Беҳмеvaro бошад, ҷафс ба ҳамдигар наздик мешинонанд. Баъди коридан албатта об мондан лозим аст.

Дар ҳолати ҳамаи шароити сабзиши зироат муҳайё будан, баъди 35-40 рӯз кабудӣ тайёр мешавад. Аз як зироат бе ягон хароҷоти иловагӣ ду маротиба ҳосил гирифтани мумкин аст. Фақат баъди ҷамъоварӣ ба болои зироат поруи пусида пошида, сипас об мондан лозим аст.

Ба гурӯҳи дуюм шалғамча, коҳу, шпинат, шибит ва гашнич дохил мешаванд.

### Парвариши кабудихо дар дохили рӯйпӯшҳои муваққатии плёнкагӣ

Ин зироатҳо аз тухмиҳояшон кишт карда мешаванд. Дар заминҳои офтобрӯ кориданашон тавсия карда мешавад ва ба гармӣ серталаб нестанд. Кишт қаторӣ гузаронида мешавад. Давраи нашъунамои ин гурӯҳи зироатҳо аз ду моҳ камтар аст (аз кишт то ҷамъоварӣ).

Барои ҳосили баланд ва хушсифат ба даст овардан, моро лозим аст, ки ин зироатҳоро дар замини аз нуриҳои органикӣ ва минералӣ бой кишт карда, қоидаҳои агротехниро нағз риоя намоем.

Зироатҳои барои кабудӣ кишtmешуда, зироатҳои пешинакишти хуби помидор ва бодиринг ҳисоб меёбанд.

### Парвариши нахӯд

Нахӯд аҳамияти калони агротехникӣ дорад, зеро ба воситаи лунда бактерияҳо аз ҳаво нитрогени оздро гирифта, на танҳо талаботи растании нахӯдро таъмин мекунанд, балки дар хок ҳам боқӣ мемонанд. Нахӯд нисбат ба юнучқа, ки 300 кг/га ва аз ин ҳам зиёдтар дар замин азоти биологӣ ҷамъ мекунад, камтар нитроген ҷамъ мекунад, яъне дар ҳар гектар аз 50 то 120 кг нитроген боқӣ мемонад, ки ҳамчун пешинакишт аҳамияти калон дорад ва ҳосилнокии зироатҳои хӯшадорро 4-5 с/га ва аз ин ҳам баландтар зиёд мекунад.

Нахӯд ҳамчун зироати аз ҳама бештар ба хушкӣ тобовар дар заминҳои лалмӣ ояндаи хуб дорад ва ҳатто дар солҳои аз ҳама хушкитарин ҳам вобаста ба навъҳо аз 8 то 12 с/га ҳосил медиҳанд.

Ин хосияти ба хушкӣ тобоварӣ ба он шаҳодат медиҳад, ки нахӯдро дар аксарияти заминҳои лалмӣ ҷумхурӣ кишт кардан мумкин аст ва аз ҷиҳати ҳосилдиҳӣ зироати кафолатнок ҳисоб меёбад.

Зироати нахӯд дар заминҳои обӣ низ имконияти калон дорад. Маълумотҳои вучуддошта шаҳодат медиҳанд, ки ҳангоми кишти тирамоҳӣ гузаронидан дар заминҳои оби аввалҳои моҳи июн пухта мерасад ва 30-32 с/га дон медиҳад ва ин гуна майдонҳоро барои кишти такрорӣ ҷуворимаққа барои дон истифода бурдан мумкин аст.

Шудгори асосӣ яке аз муҳимтарин чорабиниҳо барои гирифтани ҳосили нахӯд мебошад, шудгори хушсифат ва сари вақт гузаронидашуда бошад, барои ҷамъ кардани намӣ дар замин аз ҳисоби боришоти барфу боронҳои ҷамъшаванда шароити хуб фароҳам





меоварад. Ғайр аз ин, шудгори хушсифат имконият медиҳад, ки микдори алафҳои бегона, алалхусус алафҳои яқсола кам ё тамоман нест карда шаванд.

Дони нахӯд бояд аз дигар зироатҳои лӯбиғӣ тоза бошад. Барои кишт асосан тухмии дараҷаҳои I ва II чудо карда мешаванд, ки тозагиашон на камтар аз 98,5-99,0% мебошад ва сабзиши дон аз 95 ва 92 % камтар набошад.

Нахӯд растании гармидӯст буда, мувофиқи навиштаи Қосимов Қ.Қ. (1975) дар ҳарорати 2-5 дараҷа гармӣ ба неш задан сар мекунад ва дар ҳарорати 6-8 дараҷа бештар ва саросар неш мезанад ва то давраи гулкунӣ ба гармӣ он қадар талаботи зиёд надорад.

Ба сардиҳо хеле тобовар аст. Сабзаи нави нахӯд аз ҳарорати – 18 дараҷа зарар намебинад ва дар зери қабати барф бошад, сардиҳои то -25 дараҷа ба осонӣ аз сар мегузаронад.

Барои кишти тирамоҳӣ дар минтақаҳои дигари наздикӯҳӣ ҳам навъҳои ВИР-32, «Муқтадир» ва «Ҳисор 32», ки ба сармо ва аскохитоз тобоваранд, кишт карда мешаванд. Дар кишти баҳорӣ навъи «Зимистонӣ»-ро истифода мебаранд, зеро дар кишти тирамоҳӣ солҳои охир ба касалии аскохитоз дучор мешавад.

Дар заминҳои лалмӣ аз боришот таъмини ноҳияҳои водии Ҳисор (ғайр аз ноҳияи Файзобод) ва минтақаи Кӯлоб (Данғара, Термурмалик, Восеъ, Ёвон) мӯҳлати беҳтарини кишти навъҳои ба сардӣ тобовари ВИР-32, «Муқтадир», «Ҳисор 32» тирамоҳу зимистон мебошад. Нахӯди дар ин мӯҳлат кишт кардашуда баробари фарорасии гармии замин ба 6-8 дараҷа тухмӣ саросар неш зада мебарояд ва сардиҳои муваққатии моҳи феврал, март ба майсаи нахӯд зарар немерасонад. Сабзаҳои нахӯд бошанд, намнокӣ, ҳарорати мӯътадил ва ғизонокии моҳҳои феврал, март, апрел ва майро фойданок истифода бурда, ҳосили баланд медиҳанд.

Бинобар ин, мӯҳлати беҳтарини кишти баҳорӣ вақте мерасад, ки ҳарорати замин дар чуқурии кишти дони нахӯд ба 5-6 дараҷа мерасад.

### Тарзи кишт

Инкишофи растании нахӯд аз давраи неш зада баромадан аз замин то пурра пухта расидани ҳосил ба тарзи кишт вобастагӣ дорад. Тарзи кишт имконият медиҳад, ки истифодабарии ҳиссаи равшанӣ, намнокӣ, ғизогирӣ, афзоиши ниҳолҳо, давраи гулкунӣ, зиёд шудани барг, давраи пухта расидани зироат, чараёнҳои кимиёвӣ физиологияи ниҳолҳои нахӯд беҳтар ё бадтар гардад.

Усули беҳтарини кишти нахӯд бо нақшаи байни қаторҳояш васеи 45 см мебошад. Кишти тасмагии дураҷагии байни речаҳояш 45 см. 15-45-15 см ҳам натиҷаи хуб медиҳад. Дар майдонҳое, ки алафи бегона надорад, киштро бо тарзи яклухти байниқаторҳояш 15 см мегузаронанд.

Дар Тоҷикистон усули беҳтарини кишти нахӯд бо нақшаи байни қаторҳояш васеи 45 см мебошад. Кишти тасмагии дураҷагии байни речаҳояш 45 см. 15-45-15 см ҳам натиҷаи хуб медиҳад. Дар майдонҳое, ки алафи бегона надорад, киштро бо тарзи яклухти байни қаторҳояш 15 см мегузаронанд.

### Меъёри кишт

Меъёри кишт аз бисёр ҷиҳат аз шароити иқлим, намнокии замин, аз боришот таъмин ё ғайритаъмин, ҳосилонокии хок, мӯҳлати кишт ва ҳаҷми дони навъи киштшаванда вобаста аст ва табиист, ки дар ҳар шароит якхела наместонад.

Масалан, вазни 1000 дона тухмии навъи «Зимистонӣ» 170-180 грамм аст, вазни ҳамин қадар дони навъи ВИР-32 270-320 грамм ва вазни 1000 дона тухми навъи «Муқтадир» 240-260 граммро ташкил мекунад. Бо ин сабаб, меъёри кишти нахӯди навъи «Зимистонӣ» 85-90 кг/га, ВИР-32 ва «Муқтадир» 135-160 кг/га мебошад. (Пирмаҳмадов Қ. 1986). Ҳангоми кишти тирамоҳӣ ва зимистонӣ меъёри кишти нахӯдро 10-15% зиёд мекунанд. Вазни 1000 дона тухмӣ вобаста ба зичии ниҳол, боришот парвариш, нигоҳубини киштзор ва ҳосилнокӣ зич алоқаманд аст ва аз ин нигоҳ ҳар сол меъёри кишт, яъне вазни дон тағйир меёбад.



Дар заминҳои лалмии аз боришот таъмини минтақаи Кӯлобу водии Ҳисор вобаста ба навъ, асолати дон, қобилияти сабзиш ва калонию майдагии дон аз 90 то 160 кг муқаррар карда шудааст.

### Ғизодиҳии нахӯд

Як қисми олимон ба ҳулосае омадаанд, ки нахӯд ҳам монанди дигар зироатҳои лӯбиғӣ ба воситаи лӯндачаҳои бактериявӣ худ нитрогени озоди ҳаворо аз худ карда, на танҳо талаботи ҳудро қонеъ мекунад, балки дар замин боз азоти биологӣ захира мекунад. Нахӯд ҳам, агар талаботи ҳудро бо нитроген монанди дигар зироатҳои лӯбиғӣ аз ҳаво таъмин кунад, лекин ба фосфору калий ба осонӣ азхудшаванда талаботи зиёд дошта, барои ҳосили дону поя онро танҳо аз хок мегирад ва ҳангоми кам будани онҳо дар замин ҳосилнокиро паст мекунад.

Аз ҳама ғоиданоктар истифодабарии 10 тонна поруи маҳалӣ мебошад. Ин меёр на танҳо ҳосилро афзун мекунад, балки қади буттаи нахӯдро ҳам баланд мекунад ва муҳимаш ин, ки касалии аскохитоз кам мешавад.

Аз маълумотҳои дар тавсияномаҳо овардашуда ба киштзори нахӯд аз 20-30 то 50-60 нитроген, 200-300 кг супорфосфат истифода бурда мешавад.

Ғайр аз нуриҳои минералӣ, зироати нахӯд ба микроэлементҳо, хусусан молибдену бор низ эҳтиёҷ дорад. Барои коркарди тухмии 1 сентнер дони нахӯд 100-150 грамм кислотаи аммонии молибденро ё молибдети аммонии натридорро истифода бурдан кифоя аст, ки талаботи онро бо молибден таъмин мекунад. Микдори кислотаҳои молибдендорро дар 2 литр об маҳлул карда, ба тухмӣ мепошанд ва омехта мекунад. Микронурии бор ба 1 га 1 кг тавсия карда мешавад.

Ба ҳосилғундорӣ вақте сар мекунад, ки ғилофакҳои қисми поёнӣ ва миёнаи буттаҳо зард шудаанд, ғилофакҳои қисми болоӣ низ ба зардшавӣ сар кардаанд. Ҳангоми ҷунбонидани ниҳолҳо овози шаррақоси ғилофакҳо шунида мешавад.

### Лӯбиёи маҳаллӣ

Лӯбиёи сафедаки таҳҷой аз вақти кишт сар карда, барои сабзиши донаш намнокии зиёди заминро талаб мекунад. Ҳамин хусусият дар тамоми даври нашваш давом мекунад. Ба намнокии хок аз вақти пайдошавии шонаҳои гул серталаб аст. Ва ин хусусият дар давраи пухта расидани ғилофакҳо давом мекунад. Азбаски давраи гулкунӣ ва ғилофакбандӣ муддати дароз давом мекунад ва ҳосили онро дар заминҳои наздиҳавлигӣ якчанд маротиба чамъоварӣ мекунад, дар ин давра ҳам ба намӣ талабот дорад. Давраи гулкунӣ 90-120 рӯз аст.

Ба гармӣ ҳам серталаб аст. Барои сабзиши донаш дар кишти баҳорӣ ҳарорати замин дар чуқурии кишт бояд аз 12-14°C кам набояд. Ба хунуқиҳои баҳорӣ ва аввали тирамоҳ тобовар нест. Бо ҳамин сабаб кишти тақририашро то аввали моҳи июл ба анҷом расонидан лозим меояд. Давраи нашви лӯбиёи сафеддона ба зернамуди он вобаста аст.

### Парвариши зироат

Тайёр кардани замин, шудгори асосӣ, пеш аз кишт тайёр кардани тухмӣ аз зироати лӯбиё фарқ надорад.

Дони лӯбиёи сафеддоноро бо тарзи васеъкаторӣ (вобаста ба зернамудаш) 50-70 см кишт мекунад.

Агар барои алафи сабз, беда ё силос кишт мекарда бошанд, бо таври яклӯхт ё байни қаторҳояш 30-35 см кишт мекунад.

Лӯбиёи сафеддоноро якҷоя бо ҷуворимақка, ҷуворӣ, алафи суданӣ барои беда, алафи сабз ё силос кишт мекунад.

Меёри кишт барои дон ба ҳар гектар 25-30 кг, барои алафи сабз ва чарогоҳ 50 кг/га ва барои силос дар якҷоягӣ бо дигар зироатҳо 25-30 кг/га тавсия карда мешавад. Ҳангоми бо дигар зироатҳо кишт кардан қатори ҳар як зироат бояд алоҳида бошад.



Чуқурии зери хок кардани дони лӯбиёи сафеддона вобаста ба ҳаҷми дон ва ҳолати хок бояд аз 4-9 см зиёд набошад. Агар дон чуқур кишт карда шаваду аз намӣ таъмин бошад ва миқдори ҳарорат нарасад, он гоҳ дон меҷӯсад.

Нигоҳубини киштзори лӯбиёи сафеддона дар ҳамаи минтақаҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон аз нест кардани сафолак сар мешавад.

Баъди пайдо шудани баргҳои ҳақиқии 2-3-юм ба каландкунии якум шурӯъ мекунанд ва лозим бошад, ба замин об мемонанд. Дар киштзори васеъкатор баъди ҳар як обмонӣ заминро каланд ё култиватсия мекунанд.

Ҳангоми нармкунии якум агар дар вақти шудгори асосӣ нурии фосфорию калийдор истифода бурда нашуда бошад, он гоҳ ба миқдори 100-130 кг/га аммофос ё 300-400 кг/га суперфосфат ва 50-100 кг/га калийро ҳамчун ғизо истифода мебаранд. Дар як вақт ба киштзори лӯбиёи сафеддона бо ҳамин нуриҳо 80-100 кг/га карбамидро ба замин мепоянд.

Масъалаи муҳими дигар обёрӣ кардани киштзор аст. Вобаста ба таркиби хок дар заминҳои хокашон саҳт 4-5 маротиба ва заминҳои хокашон сабуку реғу қумдор 6-8 маротиба бо меъёри 600-700 м<sup>2</sup> об мемонанд. Риояи ҳатмии обёрӣ аз давраи гулкунӣ то давраи ба охир расидани чамъоварии ҳосил бояд риоя карда шавад.

Чамъоварии ҳосилро дар майдонҳои ҳаҷмашон калон ҳангоми 75-80% пухта расидани ғилофакҳо сар мекунанд. Бо сабаби тулонӣ будани давраи гулкунӣ, ғилофакбандӣ, пухта расидани ғилофакҳо ва сабз мондани буттаҳои лӯбиёи сафеддона, алафи киштзорро аввал даравида хушк мекунанд, баъд куфта дони онро мегиранд.

Дар киштзорҳои наздиҳавлигӣ ҳосили лӯбиёи сафеддоноро якҷанд маротиба баробари пухта расидани ғилофакҳо дастӣ чамъоварӣ мекунанд.

## ХУСУСИЯТҲОИ ФОИДАНОКИИ МАҲСУЛОТҲОИ ҒИЗО



### Ғоиданокии картошка

Мо таомҳои картошка доштаро тез-тез истеъмол менамоем. Масалан, қарам шӯрбо бо картошка, картошка-шӯрбо, тушбераи картошкагӣ, самбӯсаи картошкагӣ, картошкаи обпаз, картошкабирён, картошкаи дампаз бо гӯшт ва ғайра. Ин сабзавотро нони дуҷум менаманд. Ғоидои картошка дар он аст, ки дар таркибаш моддаҳои нитрогенӣ (сафеда), моддаҳои минералӣ (намакҳои калий ва фосфор; натрий, калсий, магний, оҳан, сулфур, хлор ва микроэлементҳо—синк, бром, силитсий, мис, бор, манган, йод, кобалт), инчунин витаминҳои С, РР, В,

В2, В6, кислотаи пантотенӣ, мавҷуд мебошанд. Бояд қайд намуд, ки 120-140 г картошка талаботи якрӯзаи организми инсонро бо витамини С таъмин менамояд.

Тақрибан 70 ғоизи ҳамаи моддаҳои минералии дар таркиби картошка мавҷудбударо намакҳои калий ташкил медиҳад, ки он барои аз бадан хориҷ намудани моеъи зиёдатӣ ва намаки ошӣ зарур мебошад ва ин ҷараён боиси дар шароити муқаррарӣ нигоҳ доштани метаболизм мешавад. Фикри умумие, ки таркиби картошка танҳо аз оҳар (крахмал) иборат аст, ин сабзавот инчунин бо нахҳои ғизоӣ бой мебошад, ки барои фаъолияти муътадили узвҳои лозима зарур аст.

Картошкаи гарми совидашуда – компресси аълосифат аз сулфа, инчунин барои беморони гирифтори бемориҳои витеlega (экзема) қўмак хоҳад кард. Картошкаи хоми совидашударо ҳангоми бемориҳои замбуруғӣ ва сехта истифода мебаранд, ки таъсири оромӣ ва дармонбахшӣ дорад.

Шираи картошка ба шахсоне, ки туршии аз меъёр зиёд доранд, хеле ғоидоавар аст. Илова бар он, картошка сарчашмаи асосии калий буда, ба бемороне, ки вайроншавии назми дил доранд, муфид мебошад.



Мисли бештари сабзавотҳо, ҳамаи моддаҳои арзишманд дар наздикии пӯст зиёдтаранд. Агар шумо картошкарро ба ду қисм буред, дар он хати намоёне ба пӯст наздик дида мешавад, айнан дар он доира моддаҳои аз ҳама муҳим ҷойгиранд ва дар байни картошка моддаҳои крахмалӣ (оҳарӣ) зиёд мебошад, ки онҳо ба организм қувват мебахшанд. Бинобар ин, хангоми тоза кардани картошка, пӯсташро тунук гирифта ё ин ки бо пӯсташ пухтан лозим мебошад. Картошкарро ҳеҷ вақт пешакӣ тоза накунед, зеро он вайроншуда хусусиятҳои ғизоноки худро гум менамояд.

Дар интиҳоби картошка ба чунин хусусиятҳо диққат диҳед:

- сахтӣ;

- нишонаҳои вайроншавӣ (доштани ҷойҳои мулоим, ивазшавии ранг, агар имконияти ба ду қисм буридани картошка бошад, пас аҳамият диҳед, то ки ранги ӯ яқлухт бошад).

- агар имконияти шикастани картошка бошад, диққат диҳед, оё ӯ бо қирс шикаст ё на, агар бо шарти мусбӣ бошад, ин картошкаи хуби оҳарист, вагарна тахмин фикр мекунем, ки аз меъёр зиёд нитрат дорад;

- оё картошка ранги сабз дошта метавонад ё на? Картошка бояд аз нури офтоб дур нигоҳ дошта шавад, бо таъсири нури офтоб дар картошка моддаи солонини ба организми инсон зараровар пайдо мешавад. Пас аз дар ҳаҷми зиёд истеъмол намудани чунин картошка, шахс метавонад худро бад ҳис карда, дарунравии рӯда ва дигар аломатҳои захролудшавӣ ба вучуд оянд.

### Картошка дар тибби мардумӣ

Ширази картошка - картошкаи бутун ва беахсро гирифта, дар оби хунук тоза шуста ва бо латтаи хушқу тоза пок намуда, аз ғўштмайдакунак мегузаронанд. Баъд ба болои доқа гирифта, ба ягон зарфи покиза афшурда, ширази картошка ҷудо мешавад. Ширази картошкарро гирифта, дар як рӯз ним стакан, 1 бор, 1 соат пеш аз хӯрок истеъмол намуда, 30 дақиқа ором хобидан лозим аст (барои муолиҷаи ҷароҳати меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта). Ширази картошкарро гирифта, 0.5 стакан дар як рӯз 3 бор, пеш аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи бавосир (гемморой) истеъмол мекунанд.

### Ҷойданокии сабзӣ

Сабзӣ дар табобати бемориҳои шуш ва дил, вайроншавии кори гурда ва ҷигар мусоидат менамояд. Ширази сабзӣ рӯдаро тоза намуда, ба эътидол меорад ва ин дар навбати худ ба сиҳатшавии комили узвҳои аъзои ҳозима бо хоричшавии токсинҳо аз буғумҳо бо мустаҳкам гардонидани системаи устухонҳо мусоидат менамояд. Истеъмоли мунтазами сабзии турбтарошшуда ҳамчун доруи нарми дарунронӣ таъсир намуда, кирмҳои рӯдаро меронад.

Бояд дар хотир нигоҳ дошт, ки дар вақти шиддат гирифтани бемориҳои захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, бемориҳои илтиҳобии рӯда ва талхадон ва инчунин гирифтани рағван истеъмоли ширази сабзӣ манъ аст.

Ва баръакс хангоми камхунӣ, бемадорӣ, атеросклероз, стенокардия, бемории раги ишемия, фишорбаландӣ ва гузаронидани инфаркт тавсия дода мешавад, ки то 400-600 грамм ширази тару тозаро дар якҷанд қабул нӯшидан лозим аст. Барои тоза намудани девораҳои рағҳо аз холестерин, микдори баробари ширази сабзӣ ва лаблабура омехта намуда менӯшанд. Як стакан ширази сабзӣ аз сӯзиши меъда, ки хангоми вайроншавии баробарвазнии кислотавӣ-ишқорӣ ба вучуд меояд, озод менамояд.

Хусусиятҳои муфиди сабзӣ дар ғизогирии инсон истифода мешавад. Сабзӣ, таомҳо аз сабзӣ ва махсусан афшураи сабзӣ дар ғизоҳои табобатӣ хангоми гипо ва авитаминнози А, бемориҳои ҷигар, дилу рағҳо, гурда, меъда, камхунӣ, полиартрит истифода мешаванд. Суда аз сабзии хом ё обпаз ба беморони гирифтори илтиҳоби рӯдаи рост тавсия дода шудааст. Сабзии обпаз барои табобати бемории саратон, дисбактериозии рӯда ва бемориҳои гурда кӯмак мерасонад. Инчунин сабзӣ дорои хосиятҳои зиддимикробӣ мебошад.



Сабзии обпаз аксаран ба парҳези беморони гирифтори диабети қанд илова карда мешавад. Барои беҳтар ҳазм кардани провитамини А-и сабзӣ онро беҳтар аст, ки бо рағғани растанӣ истифода бурд.

Бояд дар хотир нигоҳ дошт, ки дар бемороне, ки дар марҳилаи шадиди захми меъда, рӯдаи дувоздаҳангушта, бемории рӯда, чигар, роҳҳои талхабарорӣ ва гастрити музминанд, сабзӣ аз ғизои табобатӣ истисно карда мешавад.

Наҳҳои ғизоӣ (клетчатка) дар сабзӣ таркибдошта ҳаракати рӯдаҳоро беҳтар намуда, аз пайдо шудани бавосир ва қабзияти рӯда эмин медорад, илова бар ин наҳҳои ғизоии сабзӣ дар тоза намудани организм аз (шлак) дашғол ва намакҳои металлҳои вазнин мусоидат менамояд. Ба шахсоне, ки вазни зиёдтарӣ доранд, сабзӣ бояд чузбӣ бебадали ғизои ҳаррӯза бошад.

Ба туфайли хусусиятҳои фитонсидӣ, сабзии тар даҳонро хеле хуб тамиз менамояд. Як газ аз ин сабзавот ва миқдори микробҳои даҳон тез паст мешаванд.

Арзиши табобатии сабзии тар бо он вобаста аст, ки дар таркибаш миқдори зиёди каротин – сарчашмаи витамини А вуҷуд дорад, норасоии ин витамин ба хастагӣ, пастшавии тобоварӣ ба касалиҳои зуком ва сироятӣ, вайроншавии фаъолияти аъзои ҳозима, пиршавии пӯст ва хира шудани чашмҳо меоварад.

Ба беморони касалии чигар, гепатити музмин, гастрити сатҳи туршиаш аз меъёр зиёд, қайқунӣ ва инчунин барои беҳтарнамоии тезии чашм ва дар айёми ҳомиладорӣ истеъмоли ½ стакан шираи сабзӣ тавсия дода мешавад. Даҳон ва гулӯро дар вақти илтиҳоби вораҳо, стоматит, ангина, фарингит, хирросӣ бо шираи гарми сабзӣ ғарғара менамоянд.

Шираи сабзӣ бо асал ва сабзии турбтарошшудаи дар шир пухташуда ҳангоми табобати касалиҳои зуком хеле ғоиданок мебошад. Истеъмоли 1 г тухмии сабзии кӯфташуда 3 маротиба дар як рӯз пеш аз хӯрок ҳамчун дору дар табобати бемории сил, нотавонии ҷинсӣ ва пешобронӣ манфиатнок аст.

Баргҳои тари сабзиро кӯфта, шӯлаи онро ба ҷойҳои захмдошта дар вақти диатез мегузоранд. Дар нейродерматитҳо, захмҳо, ҷойҳои сӯхтаи бадан, захмҳои гангренавӣ шӯла ва шираи баргҳои тари сабзиро мемоланд.

Мо ба сабзӣ ҳамчун беҳмеваи оддӣ, ки дар ҳар як полз кошта ва ба ҳар таом андохта мешавад одат намудаем, вале дар замони қадим сабзиро барои ғоидааш ба саломатӣ хеле писанд медиданд. Занҳои румӣ сабзиро ҳамчуноне, ки мо қандро мехурем, истеъмол менамуданд ва юниониёни қадим ҳар як бемориро бо шираи сабзӣ табобат намуда, ақида доштанд, ки бо воситаи сабзӣ шахс метавонад тезтар ба ошиқӣ гирифтور шавад. Дар асри 14 занҳои олуфтаи фаронсавӣ мӯйҳои сари худро бо пояи баргҳои сабзӣ оро медоданд. Танҳо якчанд вақт дертар тамоми дунё ғоидаи ин сабзавоти ба саломатӣ ғоидаоварро қадр намуданд.



### Таркиб ва хусусиятҳои ғоиданокии сабзӣ

Мо ҳама дар бораи хусусиятҳои ғоидаовари сабзӣ ба биноии чашм оғаҳ ҳастем, зеро ки сабзӣ дорои бета-каротинҳо провитамини А мебошад. Аксарияти мардум танҳо ҳамин хосияти сабзиро медонанд, вале бояд қайд кард, ки хусусиятҳои ғоидаовари сабзӣ хеле зиёдтаранд.

*Таркиби 100 гр сабзӣ иборат аст:*

35 ккал, 1,3 г сафеда, 9,6г карбогидрадҳо, 0,1 г чарбҳо, 2,4 г наҳҳои ғизо, 88г обҳо.

### ВИТАМИНҲО:

12мг бета-каротин, 5 мг витамин С, 2мг витаминА (РЭ), 1,1 мг витамин РР, 0,4мг витамин Е(ТЭ), 0,3 мг витамин В3, 0,1 мг витамин В6, 0,07мг витамин В2, 0,06 мг витамин В1, 13,2 мг витамин К, 9 мкг кислотаи фолияви, 0,06 мкг биотина



### *МИНЕРАЛҲО:*

200мг калий, 63 мг хлор, 55мг фосфор, 38 мг магний, 27 мг калсий, 21 мг натрий, 6 мг сулфур, 0,7 мг оҳан, 0,4 мг рӯҳ, 5 мкг йод ва ғайра.

Ҳарчанд сабзӣ бо таркиби витаминиву-минералии худ дар ҷои аввал, дар байни дигар сабзатвотҳо набошад ҳам, вале дар пайвастагӣ ин моддаҳо метавонанд ғоидаи бештар оранд.

Ду дона сабзӣ меъёри шабонарӯзии бета-каротинро дорад (ба сабзӣ ранги хоси зардро медиҳад), ки на танҳо барои бинӣ, балки барои мустаҳкам кардани имунитети инсон мусоидат менамояд. Пас сабзӣ метавонад бар зиддӣ вирусҳо ва сироятҳои муқобилият нишон диҳад.

Сабзӣ бештар ба занону кӯдакон ғоидаовар аст: витамини А дар инкишофи ҷисмонии кӯдак дар батни модар ва пас аз ба дунё омадан мусоидат менамояд. Аз ин хотир сабзиро ҳамчун ғизои аввалин барои кӯдак тавсия медиҳанд. Аз ин рӯ дар таркиби ғизои занони ҳомила ва кӯдакони ширмак дошта, ҳатман бояд сабзӣ ҷой дошта бошад (албатта бо меъёри муайян).

Агар хоҳед, ки пӯст, нохун ва мӯйи зебо дошта бошед, асабатон ором бошад ва аз пиршавӣ худро эмин доред, пас сабзиро бештар истеъмол намоед. Ба чунин мӯҷизаҳо танҳо витамини А қодир аст. Бе сабаб нест, ки аз сабзӣ дар косметология малҳамҳои гуногун барои нигоҳубини пӯсти рӯй омода карда мешаванд.

Сабзӣ барои қуввати мардон низ ғоидаовар аст, дар саноати дорусозӣ низ сабзӣ ба таври васеъ истифода бурда мешавад. Ҳамчунин барои рафъи ҳастагии ҷисмонӣ ба мардон шираи сабзӣ тавсия дода мешавад.

Ба туфайли таркиби ғоидаовар, сабзӣ фаъолияти аъзои ҳозимаро ба тартиб дароварда, ҳазмкунии карбогидратҳоро бештар менамояд. Дар ҳолати вайроншавии мубодилаи карбогидратҳо организм онҳоро дар шакли рағани вистсерали захира намуда, сабаби фарбеҳ шудани миён ва шикам мешавад.

Клетчаткаи (нах, бофта) ҳаракати рӯдаҳоро беҳтар намуда, аз пайдо шудани бавосир ва саҳтшавии меъда эмин медорад, илова бар ин нахҳои ғизоии сабзӣ дар тоза намудани организм аз (шлак) дашғол ва намакҳои металлҳои вазнин мусоидат менамояд. Ба шахсоне, ки вазни зиёдатӣ доранд, клетчатка ё ин ки сабзӣ бояд ҷузъи бебадали ғизои ҳаррӯза бошад.

Мувофиқи яке аз ақидаҳо, сабзӣ метавонад организми кӯдакони аз кирмҳо ҳимоя намояд. Барои ҳамин ба кӯдак бояд ҳар саҳар ба шиками гурусна 100 г шираи сабзӣ дода шавад.

Сабзӣ барои дилу рағҳо ғоидаовар аст. Сабзӣ сатҳи холестерини хунро хеле хуб паст менамояд, хавфи ба вучуд омадани инсулт 70% кам ва майнаи сар бо хун хуб таъмин шуда, калии дар таркиби сабзӣ ҷойдошта, ҳолати рағҳоро беҳтар мегардонад.

Моддаҳои антиоксидантии сабзӣ (ба монанди бета-каротин) организмро аз онкология, фишорбаландӣ, бемории Паркинсон, артрити ревматоидӣ, варикоз ва атеросклероз муҳофизат менамоянд. Бинобар ақидаи духтурони ҷопонӣ, мунтазам истеъмол намудани сабзӣ ҳаётро ба 7 сол зиёдтар дароз менамояд.

Ҳосияти пешобронӣ ва талхаронии сабзӣ ва дақиқтар шираи сабзӣ метавонад гурда ва масонаи пешобро аз намакҳо тоза намуда, аз пайдошавии санг дар гурда ва талхадон эмин медорад.

Сабзиро барои миқдори зиёди витамин доштаниш барои табobati гиповитаминоз ва камхунӣ тавсия медиҳанд. Барои ҳамин ҳар саҳар ба шиками гурусна 100 г сабзии турбтарошшударо бо сметана ё рағани растанӣ омехта истеъмол намоед.

Сабзиро барои сиҳатшавии ҷароҳатҳо ва кам намудани дарди ҷароҳати фасоддор, ҷойҳои сӯхтагӣ ва захмҳои пӯст истифода мекунанд. Барои ин сабзиро аз турбтарош гузаронида, шӯлаи онро ба ҷойҳои захм мемоланд. Ин муолиҷаҳо ҳар як 20-30 дақиқа бо истифода аз шӯлаи сабзии нав тайёршуда такрор намоед. Заҳмҳоро бо шираи сабзӣ тоза менамоянд.



Чунин хосияти фоидаовар ва сихатбахшии сабзиро дар табобати стоматит ва илтиҳоби пардаи луоби даҳон истифода мебаранд. Барои чунин натиҷа даҳонро вақт то вақт бо шираи сабзии бо об омехташуда ғарғара менамоянд.

Сабзӣ метавонад ҳам фоидаи зиёд ва ҳам дар ҳолатҳои алоҳида зиён оварад. Барои муайян намудани фоида ва зарари сабзӣ бояд ба меъри муносиби ин сабзавот ки ба 250-300 г дар як шабонарӯз баробар аст (3-4 сабзӣ), риоя намоед.

*Доруҳои сабзӣ. Шираи сабзӣ.* 1 стакани шираи сабзиро бо 1 қошуқ асал омехта, 1 қошуқи ошхӯрӣ 3-4 бор дар як рӯз барои муолиҷаи бронхит ва илтиҳоби садопарда (ларингит) истеъмол намоед.

*Шираи сабзӣ 100гр.* Шираи карам 100 гр, шираи лиму 10гр, 1/2 стакани 20-30 дақиқа пеш аз хӯрок барои муолиҷаи ҷароҳати меъда истифода мешавад.

*Шираи сабзӣ.* Шираи хуч-20 гр, шираи лаблабуи сурх-50 гр, шираи лиму-10гр, 1/2 стакани 2 бор дар як рӯз то 2 моҳ барои муолиҷаи норасоии витаминҳо дар аввали баҳор ва камхунӣ истифода мешавад.

*Шираи сабзӣ.* Шираи баргҳои ҷаъфарӣ-5гр, шираи лаблабуи сурх-50 гр, шираи қоти сиёҳ (смородина)-50 гр, 1/2 стакани 2 бор дар як рӯз дар муддати 2,5 моҳ барои муолиҷаи камхунӣ истифода мешавад.

### Фоиданокии карам

*Карам сафед*-яке аз сабзавотҳои мебошад, ки дар дунё васеъ истифода бурда мешавад. Мо ўро зимистону тобистон истеъмол менамоем. Карам нав клетчаткаи (бофта, нах) мулоимтар дошт, ва онро барои тайёр намудани хуриш (салат) истифода мебаранд. Вақте, ки карам сахттар шавад, ба карамшӯрбо ва кабоҷо меандозем, дам ва намак менамоем. Дар муқоиса бо дигар сабзавотҳо ў мӯҳлати нигоҳдории дарозтар дорад ва ин асос барои истеъмоли ў дар фасли зимистон мебошад. Фоидаи карам сафед дар он аст, ки ў қарибон бидуни аллерген аст ва ўро метавонед дар шакли пухташуда ба кӯдакони хурд хӯронед.

Карам дар таркибаш карбогидратҳо, сафедаҳо, рағванҳо, клетчатка, витаминҳо (С, Р, В1, В2, В6, К, Д, бета-каротин), ферментҳо, намакҳои маъданӣ дорад.

Вобаста ба таркиби худ карам чунин таъсири дорад:

- карам тар таъсири зидди захми меъда дорад. Витамин U таъсири дармондиҳӣ ва муҳофизатии деворҳои аъзои ҳозимаро дорад;
- ғизонокӣ надорад;
- мубодилаи моддаҳои метезонад;
- ба воситаи дар таркиб доштани клетчаткаи дурушти ҳалнашаванда ҳаракати рӯдаҳои беҳтар менамояд;
- карамро дар парҳези беморони никрис ва санги талхадон барои дар таркиб надоштани моддаҳои пуринӣ истифода мебаранд;
- дар таркиби карам миқдори зиёди намакҳои калий буда, онҳо таъсири пешобронӣ доранд ва инчунин истеъмоли шираи карам ба беморони дилу гурда тавсия дода мешавад;
- истеъмоли карам ба беморони атеросклероз тавсия дода мешавад, чунки пайвастаҳои пектини дар таркибаш буда, ба безаргардонии моддаҳои захнок ва хориҷшавии холестерин мусоидат менамоянд;
- дар таркиби карам кислотаи санги май буда, табдилдиҳии карбогидратҳо ба рағванҳо боздорӣ менамояд. Барои ҳамин карамро ба парҳез барои кам кардани вазн дохил менамоянд;
- дар шираи карам намаккарда миқдори зиёди кислотаи ширӣ вучуд дорад ва барои ҳамин ҳам ўро ба беморони диабет қанд тавсия медиҳанд.
- шираи карам сафед таъсири бактериякӯш, бактериостатикӣ ва фунгисидӣ дорад;
- дар таркиби ў инчунин фитонсидҳо вучуд доранд, ки таъсири зиддибактериявӣ ба стафилокок ауреус ва микробактерияҳои силро доранд.



### Карамро чӣ тавр бояд интиҳоб кард?

Калаи карам бояд саҳт бошад, карами барвақт пухташуда метавонад дар дохил холӣ буда, баргҳои болояш таранг шаванд ва баргҳои карами дер пухташуда саҳт мешаванд. Вақти буридани карам, ба дохили он диққат диҳед то ки ӯ яклухт буда, пайҳои вайроншавӣ ва гамбуск надошта бошад. Инчунин, карам набояд дар дохил мулоим бошад, ки ин нишони вайроншавист. Бӯи карам тару тоза буда, бояд бӯи тосида надошта бошад.

### Карамро чӣ тавр бояд истеъмом намоед?

*Доруҳои карам.* *Шираи карамро* барои муолиҷаи дастгоҳи ҳозима 0,5 стаканӣ, 2-3 маротиба дар як рӯз, 30 дақиқа пеш аз ғизо истеъмом мекунанд.

Ба 1 стакан шираи тару тозаи карам 2 қошуқча шакар ҳамроҳ намуда, дар як рӯз 1 стаканӣ 2 маротиба, пеш аз ғизо барои муолиҷаи бронхит истифода мебаранд.

*Шираи карам* барои рафъи зуком. Шираи тару тозаи карамро 2 қатра ба ҳар сӯроҳии бинӣ 2-3 бор дар як рӯз мечаконанд.

*Обҷӯши тухмдонаҳои карам.* 1 қошуқи ошхӯрӣ тухми карамро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 0,5 л оби ҷӯшонидашударо рехта, дар ҳаммоми барқӣ муддати 30 дақиқа ҷӯшонида, хунук намуда, полонида, дар як рӯз 0,5 стаканӣ 3-4 маротиба, 10-15 дақиқа пеш аз истеъмоли ғизо барои муолиҷаи санги гурда ва пешобдон истифода мебаранд.

### Ҷоиданокии лаблабу

Лаблабу ҳамчун бехмева аз намакҳои маъдани аз замин ҷаббидашуда, витаминҳо, клетчаткаи (нах, бофта) ва дигар моддаҳои ҷоиданок бой буда, чунин хосиятҳои муфидро дорад:

1. Якум он аст, ки лаблабу калория надорад, ки ин ба ӯ хусусияти сабзавоти парҳезӣ мебахшад. Дуюм, он аст ки миқдори зиёди клетчатка (нах, бофта) дошта ба вазн таъсири мусбӣ дода, мубодилаи моддаҳоро суръат медиҳад.
2. Таркиби лаблабу аз клетчатка (нах, бофта) бой аст, ки ин барои муътадил фаъолият намудани кори рӯдаҳо (қабзи меъда) мусоидат менамояд.
3. Витаминҳои гурӯҳи В, ки дар таркиби лаблабу вучуд доранд, ба фаъолияти хуби майнаи сар ва системаи марказии асаб мусоидат менамоянд.
4. Витаминҳо-антиоксидантҳои А ва С хучайраҳои организмро аз вайроншавӣ ва пиршавии пеш аз мӯҳлат, инчунин хучайраҳои пӯстро муҳофизат менамоянд.
5. Таркиби хуби оҳан, витамин В9 ва мис фаъолияти хуновари организмро бо баланд бардоштани сатҳи гемоглобин таъмин менамояд.
6. Калсий ва фосфор бофтаҳои устухонҳоро мустаҳкам менамоянд.
7. Калий ва магний ба фаъолияти системаи дилу рағҳо, ба меъёр овардани фаъолияти ихроҷшавии организм (тарашшӯҳ) ва фаъолияти хуби системаи пешоб мусоидат менамояд.
8. Илова бар моддаҳои дар боло номбаршуда, дар таркиби лаблабу пектин вучуд дорад, ки ӯ муҳофизаткунандаи организм аз токсинҳо ва моддаҳои радиофаъол мебошад.

Лаблабу метавонад дар намуди хом ва ё ҷӯшонда, ё пӯхта истеъмом намоед. Пас аз коркарди ҳароратӣ клетчаткаи лаблабу мулоим шуда ҳазмшавии он осон мегардад. Агар организматон солим бошад, шумо метавонед лаблабу дар шакли хом истеъмом намоед. Дар табобат ва пешгирии бемориҳо самаранокии шираи лаблабу хеле машҳур мебошад. Нафароне, ки таъми онро начашаида буданд, гумон мебаранд, ки ин маҳсулоти аҷоиб аст, вале дар ҳақиқат ӯ болаззат ва аз ҳама муҳимаш ҷоидаовар мебошад.

### Лаблабу чӣ тавр бояд интиҳоб намоед?

Дар фасли тирамоҳ мо ҳаракат менамоем, ки лаблабуи тозатаринро интиҳоб намоем. Барои интиҳоби бомуваффақият бояд ба мустаҳкамии он аҳамият диҳед. Лаблабу бояд ранги сурхи баланд ё бунафш дошта бошад. Он набояд пажмурда, мулоим, ҷойҳои мулоим ва чакраҳои дигар рангҳоро дошта бошад. Дар тирамоҳ тез-тез лаблабуи баргу





поя доштаро харидан мумкин аст, зеро ин нишони нав аз замин баровардани он мебошад. Решаи лаблабу бояд бутун бошад.

*Доруҳои лаблабу.* Шираи ғализи лаблабу барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон. Шираи лаблабуи хомро ҳамчун танзимгари мубодилаи моддаҳо ва қувватбахш истифода мебаранд. Шираи лаблабу бо асал омехта дар таносуби як ба як ва шираи клюква 2 ба 1 барои муолиҷаи фишори баланди хун, шустушӯи захмҳои чирку фасоднок, бемории шуш истифода мебаранд.

*Шираи ғализи лаблабу барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон.* 1 стакан лаблабуи хоми майдакардари ба зарфи сирдор андохта, ба он 1 стакан чӯшидаистодари рехта, то ғализ шуданаш чӯшонда, полонида, 2 қошуқи ошхӯрӣ 3 бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунад.

*Шираи лаблабу.* 100 мл шираи лаблабуро дар як стакан оби чӯшидашудаи мӯътадил омехта, 2 бор дар як рӯз, пас аз истеъмоли ғизо масраф мекунад.

### Фоиданокии каду

Каду–растании яқсола буда, то 6-8 метр дарозӣ калон мешавад. Ҳам донакҳо ва ҳам мағзи каду хело фоиданок мебошанд. Мағз дорои чарбҳо, витаминҳои С, А, В1, В2, В6, В9, В12 ва кислотаҳои органикӣ мебошад.

Аз ҳисоби таркиби нодирии худ бой аз витамини минералҳо, инчунин мавҷуд будани дигар моддаҳои фоиданок, *хосиятҳои фоиданоки каду* ба ӯ имкон медиҳанд, ки натавонад дар ҳӯрокпазӣ, балки дар тиб ва бештар дар тибби миллӣ истифода бурда шавад. Мағзи каду бо таъсири пешобронӣ, талхаронӣ ва сустикунӣ хело фоиданок мебошад. Мағз аз ин сабаб мағз ва шарбати каду фаъолияти рӯдаҳоро мӯътадил месозад, барориши намакҳоро аз организм беҳтар мегардонад ва дар ин маврид ба бофтаи гурдаҳо захм намерасонад.

Истеъмоли каду метавонад биноиро барқарор созад, чунки дорои миқдори зиёди витамини А мебошад.

Ҳангоми гирифтӣ будан ба касалиҳои гурда, чигар ва подагра каду хеле фоиданок мебошад. Аз ӯ бештар витамини А-ро дар миқёси истеҳсоли ба даст меоранд.

Каду дар фаслҳои тирамоҳу зимистон мумкин беҳамто бошад. Аз ҳисобе, ки каду муддати зиёд нигоҳ дошта мешавад, каду организми моро аз витаминҳо, минералҳо, микроэлементҳо ва дигар моддаҳои фоиданок бой мегардонад.

*Фоидаи донакҳои каду* бошад, дар онҳо равшанҳо (равған – кислотаҳои линолӣ, стеаринӣ ва палмитинӣ), ситостерин, моддаҳои сершилм, витаминҳои Е ва гурӯҳи В, кислотаҳои органикӣ мавҷуданд. Онҳо дар мубориза бо кирмҳои бадан нағз истифода бурда мешаванд. Онҳоро барои дегелминтиатсия ва пешгирии гирифтӣ ба паразитҳо истифода мебаранд. Донакҳои каду, бисёр арзандаанд, аз сабабе, ки ҳангоми муолиҷаи зидди кирмҳо оқибатҳои манфӣ надоранд, аз ин лиҳоз каду метавонад занҳои ҳомила, кӯдакони синну соли гуногун, пиронсол ва занҳои синамакон истеъмоли намоянд.

Ба ғайр аз табобати зидди кирмҳо, онҳо метавонад барои зиёдкунии захираҳои витамини Е истеъмоли карда шаванд. Чуноне, ки маълум аст, ин витамин-антиоксидант ба таври васеъ дар мубориза бо пиршавии пешвақтаи ҳуҷайраҳо, махсусан аз тарафи занҳо, истифода бурда мешавад.

### Чӣ тавр бояд каду интиҳоб намуд?

Беҳтар аст, ки каду пурра харида шавад, барои он ки дар вақти буридани он ба қисмҳо, каду тезтар вайрон мешавад ва мӯҳлати нигоҳдории он хеле кам мегардад. Шумо муайян карда наметавонед, ки чӣ қадар вақт кадуи буридашуда дар бозор нигоҳ дошта шудааст. Агар шумо мехоҳед камтар каду бихаред, пас ба ранги мағзи каду аҳамият диҳед, он бояд аз зарди сиёҳтоби равшан то сурхи норинҷӣ бошад. Каду албатта бояд ранги равшан дошта бошад, холҳои дигар ранг бояд набошад. Агар каду дар шакли



яхкардашуда фӯрухта нашавад, пас диққати худро ба он диҳед, ки ӯ бояд саҳт, на балки мулоим бошад ва набояд дорои ҷойҳои мулоим бошад – ин хосиятҳои кадуи вайрон мебошад.

### Чӣ тавр каду бо бояд истеъмол намуд?

Аксарият шӯлаи кадугиро дӯст медоранд, ҳамин тариқ *хосиятҳои фойданоки каду* нигоҳ дошта мешавад, лекин бояд мураббоҳои кадугинро кам истеъмол кард. Донакҳои каду бо ҳаҷт аст, ки дар шакли хом истеъмол кард, ҳангоми онҳоро аз ҳад зиёд бирён кардан, равшанҳои фойдаовараш метавонад зараровар шавад, чунки ҳангоми аз ҳад зиёд бирён кардан моддаҳои кансерогенӣ пайдо мешаванд.

### Фойданоки сабзавот

Сабзавотҳо низ сарчашмаи муҳими моддаҳои минералӣ мебошанд, ки дар ҷараёни муҳими мубодилаи моддаҳо дар ҷисми инсон иштирок мекунанд. Баргҳои ҷаъфарӣ, нахӯди сабз, пиёз, қарам аз фосфор, сабзавот ва зироатҳои сабзавотӣ – аз калий; барги салат, лаблабу, бодиринг ва помидор – бо оҳан; гулкарам, навъҳои барги салат, кабӯдӣ – бо калсий бой мебошанд.

Ҷузъҳои нисбатан арзишноки сабзавот дар шумораи зиёди витаминҳои гуногун мебошанд, ки барои фаъолияти ҳаёти муҳиманд. Норасоии ягон витамин дар организми инсон боиси мушкilotи ҷиддии системаҳои гуногун ва бемориҳои ҷиддӣ мегардад. Витаминҳо пайвастагҳои органикӣ буда, барои нигоҳ доштани мубодилаи моддаҳои муқаррарӣ заруранд. Онҳо наметавонанд аз ҷониби бадани инсон ба миқдори зарурӣ синтез карда шаванд ва бояд тавассути ғизо ба бадан ворид гарданд.

Ягон маҳсулоти ғизоӣ дорои ҳамаи витаминҳо ё қисми зиёди витаминҳо нест. Ҳар як гурӯҳи ғизоӣ дорои сарчашмаи витаминҳои алоҳида мебошад, аз ин сабаб муҳим аст, ки қоидаҳои ғизои солим риоя карда шаванд.

Агар инсон ҳангоми истеъмоли дурусти ғизо бо витаминҳо тавассути вояи ғизо таъмин наояд, ба истеъмоли доруҳои витаминдор ниёзманд намешавад.

Барои баланд бардоштани сатҳҳои мутобикшавӣ дар бадан ва қори ҳамаи системаҳои бадан талаботи шабонарӯзии инсон ба витаминҳо бояд риоя карда шавад. Масалан, миқдори шабонарӯзие, ки қобилияти баданро барои витамини С қонеъ мекунад, дар таркиби 300 г. помидор, дар 250-300 г шалғамчаи тару тоза, 250 г қарам тару тоза, дар 80 г шибит, дар 70 г ҷаъфарӣ, дар 50 г қаламфури ширин мебошад.

Ҳамарӯза ба инсон тақрибан 400 г сабзавот зарур аст. Тадқиқотҳои илмӣ гувоҳӣ медиҳанд, ки меъри яқсолаи талабот ба сабзавотҳо барои як одам аз 126 то 164 кг ташкил медиҳад, аз ҷумла намудҳои гуногуни қарам — 35-55 кг, бодиринг — 10-13 кг, помидор — 25-32 кг, пиёз — 7-10 кг, сабзӣ — 6-10 кг, лаблабу — 5-10 кг, қаламфури булғорӣ — 3-6 кг, лубиёгӣҳо — 3-8 кг-мебошад.

Ҷаъфарӣ дорои маззае мебошад, ки аз маззаи шибит каме фарқ дорад, ба баъзе он зиёдтар назар ба шибит дилписанд аст, аммо дар шакли хушқардашуда ӯ андаке талх мебошад, вале дар ин шакл ҳам пур аз витаминҳо ва минералҳо мебошад.



Он аз витаминҳои С, В1, В2, К, РР, Е, А бой мебошад, инчунин дорои кислотаи фолӣ, флавоноидҳо, чунин минералу микро-элементҳо ба мисли оҳан, фосфор, ва гайра мебошад. Як банча ҷаъфарӣ талаботи организмро дар витамини С, чуноне, ки мо медонем, хуҷайраҳои моро аз вайроншавӣ эмин медорад ва дар ташаккулёбии сироятнопазирӣ иштирок меварзад, метавонад қонеъ гардонад. Дар ҷаъфарӣ захираҳои витамини С назар ба лиму ва қоти сиёҳ (смородина) зиёдтар мебошанд.



Ҳамин тариқ, ҷаъфарӣ ба одамони бо сатҳи пасти гемоглобин, бо бинои паст (аз ҳисоби мавҷуд будани бета-каротин), бо фишори баланди хун (пастшавии фишорро зоҳир мекунад) фоида меорад. Инчунин, бо мавҷуд будани дар он антибиотикҳо - фитонсидҳои натуралӣ, ӯ метавонад ҳамчун воситаи муолиҷа ҳангоми зуком ва дарди гулӯ истифода бурда шавад.

Ҷаъфариро инчунин дар косметология истифода мебаранд. Ӯ дар сафедкунии пӯст, дар мубориза бо доғҳои кунҷитак ва доғҳои пигментӣ ёрӣ мерасонад.



*Пиёзи сабз* аз рағванҳои эфирӣ, витамини С, руҳ, инчунин аз витаминҳои А, В1, В2, К, РР, кислотаи фолӣ, калсий, фосфор бой аст. Руҳ пиёзро дар пешгирӣ ва инчунин дар мубориза бо камбудии мӯйи сар, нохунҳо ва пӯст фоиданок мекунад. Ин микроэлемент дар бароварди гормонҳои мардонаю занона иштирок мекунад, аз ин лиҳоз воридшавии кофии он ба организм барои фаъолияти тазаккур (репродуктивӣ) хело ҳам муҳим мебошад.

Аммо аз ҳисоби миқдори барзиёди рағванҳои эфирӣ ба одамоне, ки гирифтори бемории роҳи меъдаву рӯда, ҷигар, гурдаҳо мебошанд, дар давраи авҷгирии ин касалиҳо фоидаи пиёзи сабз намерасад, ва ин метавонад боиси ҳиссиётҳои бад, дардҳо ва бадтаршавии авҷгирии

касали гардад. Пиёзи сабз ҳангоми парвариши беҳпиёз ба даст меояд. Дар он нисбат ба беҳпиёз миқдори бештари намакҳои калий, калсий, каротин ва витамини С мавҷуд аст. Ҳангоми илова намудани он ба таъом натавонанд таъми он беҳтар мешавад, балки ба таври назаррас дар онҳо витаминҳо зиёд мегардад.

*Фоидаи кабудӣ* дар бойгари витаминҳо ва микроэлементҳо, дар беҳтаршавии бинои чашм, баландшавии гемоглобин, ба гипертоникҳо ва инчунин дар косметология зоҳир мегардад.

Беҳтар аст, ки онро дар шакли хом танҳо истифода бурд ё дар таркиби хуришҳо (салатҳо), ин ба шумо ёрӣ мерасонад, ки аз он фоидаи бештар гиред.

*Шибит растани* яқсолаи алафӣ аст. Шибит дар тамоми ноҳияҳои Тоҷикистон месабзад. Дар тиб, баргу поя ва тухми шибит васеъ истифода бурда мешавад. Баргу поя ва донаҳои хушки шибитро алоҳида дар зарфҳои шишагини даҳонбаста гузошта, муддати ду сол истифода мебаранд.

Дар таркиби шибит 2,8-4% рағвани эфир, 20% рағван, амнокислотаҳо, қанд, каротин, витаминҳои С, В1, В6 РР, намакҳои калий, калсий, фосфор ва оҳан мавҷуданд. Шибит ғизоро хушбӯй, хуштаъм ва хушҳазм менамояд. Аз он хуриш тайёр мекунанд, баргу пояи тару тозаи гиёхро ба нӯшокиҳо ва консерваҳо мегузоранд. Дар тибби мардумӣ чушидаи тухми шибитро барои барангехтани иштиҳо ва чун дору барои меъда ва зиддиинҳилоҷ, ҳангоми заъфи меъдаю рӯда ва ҷигару талхадон,



бемории гурда ва барои занҳои тифли навзод дошта, ҳамчун маводи шировак васеъ истифода менамоянд. Шибит дилбеҳузурӣ, санги гурдаву масонаро хурд ва шири модаронро зиёд мекунад. 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, намаки калий, витамин С, ки дар таркиби гиёҳ мавҷуданд вобаста аст. Рағани эфир таъсири оромбахш, пешоброн ва зиддиҳилоҷ дорад. Витамини С мубодилаи моддаҳоро беҳ менамояд, намаки калий бошад, таъсири зиддиаритмӣ дорад. Аз сабаби, он ки дар таркиби шибит оҳан, каротин ва витамин С мавҷуд мебошад, ҳангоми анемия истифодаи он бисёр муфид аст. Рағани шибит дорои хусусиятҳои зидди илтиҳоб, бактериякуш буда, мубодилаи моддаҳоро ба танзим меорад, оромбахшу хобовар, балғамрон бодрон буда, ҳазми ғизо ва хоричшавии луобро аз бронхҳо беҳтар мекунад. Сатҳи инсулинро дар хун ба эътидол оварда, фаъолияти ғадуди зерӣ меъдара беҳтар месозад. Шибитро дар шакли тару тоза, бо хуришҳо ва консерваҳои сабзавотӣ васеъ истифода мебаранд.

*Доруҳои шибит. Дамхӯрдаи тухмдонаи шибит.* 2 қошуқи ошхӯрӣ донаи шибитро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 0,5 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 30 – 40 дақиқа дар термос дам дода, полонида, ним стакани 3 бор ҳамчун балғамрон ва зиддиҳилоҷ истифода мекунад.

*Дамхӯрдаи тухмдонаи шибит.* 1 қошуқи ошхӯрӣ донаи шибитро дар термос андохта, ба болояш 2 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 2 соат дам дода 1 қошуқи ошхӯрӣ 4 бор барои муолиҷаи атеросклероз истифода мебаранд.

*Обҷӯши тухмдонаи шибит.* 2 қошуқи ошхӯрӣ донаи шибитро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби чӯшидаистодаро рехта дар оташи паст 15 дақиқа чӯшонда, полонида, 0.5 стакан 2 бор, давоми 3 ҳафта ҳангоми тангшавии маҷрои талха истеъмол мекунад.

*Обҷӯши баргу пояи шибит.* 1 қошуқи ошхӯрӣ баргу пояи хушку майда кардари дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 стакан оби чӯшидаро рехта, дар оташи паст ё ҳаммоми барқӣ 10-20 дақиқа гарм карда, 1 соат дам дода, аз дока гузаронида, 3/1 стаканро дар як рӯз 3 бор барои қабзият ё дами шикам истеъмол мекунад.

### Ҷоидаҳои гашниҷ



Гашниҷ сабзавоте мебошад, ки дар аксаран минтақаҳои мамлакат парвариш карда мешавад. Дар заминҳои наздиҳавлигии аҳолии хатман гашниҷ вучуд дорад ва хонаводаҳо аз он ба таври васеъ истифода менамоянд. Ҳамчун сабзавот ва растании хушбӯӣ дар бисёр мамлакатҳои дунё парвариш ва барои ғизо истифода бурда мешавад. Дар тиб баргу пояи тару тоза, хушк ва рағани атри онро истифода мебаранд.

Дар таркиби меваҳои гашниҷ: 2.1% рағани атрӣ, 5% гераниол, 5% геранил-ацетат, 4%

борисол, 70% линалоол мавҷуд аст. Дар таркиби гулҳояш: 1,64-4.94% рағани атрӣ, витамин В, В2, С, каротин ва рутин мавҷуд аст. Дар таркиби мевааш макроунсурҳои К - 23.0, Са- 12.50, оҳан 0,03 мг ва микроунсурҳои Mn - 0.10, Cu- 0.054, Z-г 0.005, S- 0.22, Ni -14 вучуд доранд.

Гашниҷ ҳамчун оромкунандаи асаб, илтиҳоби обғаҳ, барои табobati бемории илтиҳоби даҳон ба шакли ғарғара истифода бурда мешавад. Ба ғайр аз ин, ҳангоми хунравиҳои бинӣ низ истифода мешавад, аз сабаби он ки басташавию лахтшавии хунро метезонад. Рағани атрии гашниҷ барои муолиҷаи илтиҳоби талхадон ҳамчун талхарон, бемории атеросклероз, стеатозӣ чигар (чарбуғирии чигар), бемории мубодилавӣ, зиёдшавии холестерин дар таркиби хуноба ва ҳамчун маводи зидди илтиҳобӣ тавсия карда мешавад.

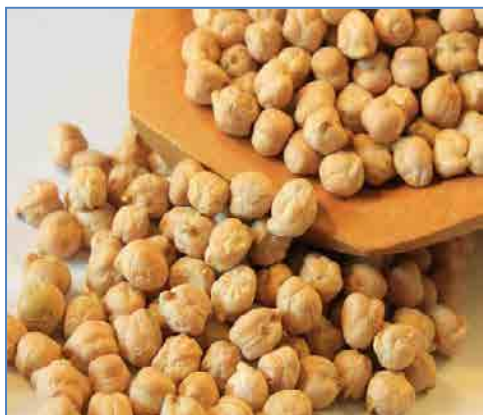


Шираи баргу пояи сабзи гашнич ва чӯшонидани гиёҳи хушки он миқдори шираи меъдаро афзуда, туршӣ ва ҳавоси ҳазмкунии онро зиёд мекунад. Дамхӯрдашро барои рафъи холестерин ва асабоният тавсия мекунанд. Истифодаи гашнич ҳангоми илтиҳоби сершираи меъда ва захми меъдаи рӯдаи дувоздаҳангушта, сактаи дил, тромбоз (лахташудани хун) ва фишори пасти хун тавсия карда намешавад.

*Доруҳои гашнич. Дамхӯрдаи тухми гашнич.* 1 қошуқи ошхӯрӣ тухмдонаҳои гашничро гирифта, дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 2 стакан оби чӯшидаистодаро рехта, 1 соат дам дода, аз дока полонида, ¼ стакан 4 бор дар як рӯз то истеъмоли ғизо барои муолиҷаи бемории рӯда тавсия карда мешавад.

*Дамхӯрдаи меваи гашнич.* 20 гр меваи майдашудаи гашничро дар зарфи сирдор андохта, ба болояш 1 литр оби чӯшонидашударо рехта, 10 дақиқа дам дода, полонида, 1 стаканӣ 3 - 4 бор дар як рӯз пас аз истеъмоли ғизо истифода мекунанд, ки ин барои ҳазми ғизо тавсия дода мешавад.

*Дамхӯрдаи меваи гашнич.* 1 қошуқи ошхӯрӣ меваи майдакардаи гашничро дар зарфи шишагин андохта, ба болояш 100 гр арақ ё 50% спиртро рехта, 14 рӯз дар ҷои хушк гарм ва торик нигоҳ дошта, аз дока полонида, 30-50 қатрагӣ 1 бор дар як рӯз барои рафъи ангиизиши асабҳо истеъмом мекунанд.



### Ҷоидаҳои нахӯд

Нахӯд - яке аз зироатҳои қадимаи тоҷикон аст, ки онро барои тайёр намудани таъом истифода мебаранд. Аз нахӯд, ки дар таркиби донаш аз 24 то 30% сафеда ва то 8% рағван ва 50-60% крахмал дорад, нахӯдбирён, нахӯдшӯрак, нахӯдшӯрбо, оши равон, оши палав ва дигар хӯроқиҳои тайёр мекунанд.

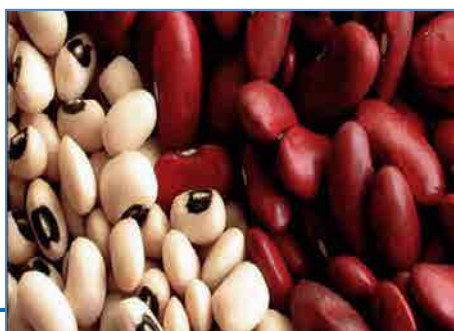
Аз дони нахӯд қаҳваи сунъӣ, консерва ва ширатор тайёр менамоянд. Барои таъом навҳои калондонаи сафедчатоб ва оши равон аксаран сафеддонаи ҳаҷмаш майда истифода бурда мешавад. Нахӯди рангаш сиёхро барои хӯроқи чорво истифода мебаранд.

Барои саломатии инсон аминокислотаҳо хеле заруранд. Дар тибби ҳозиразамон аминокислотаҳо барои муолиҷаи баъзе бемориҳо истифода мебаранд.

Дар орди нахӯд, ки бо таври васеъ дар саноати хӯрокворӣ истифода бурда мешавад, ҳамаи аминокислотаҳо вуҷуд доранд. Агар баъзе аз аминокислотаҳо организми одам аз маҳсули бенитрогени муқаррарӣ мубодилаи моддаҳо синтез карда аз худ кунанд, пас аминокислотаҳои лизин, метионин, триптофан танҳо бо тавассути ғизо қабул карда мешаванд, ки дар таркиби дони нахӯд мавҷуданд.

Ғайр аз ин, дар дони зироати нахӯд миқдори муайяни витаминҳои В1 ва В2 вуҷуд дорад, ки барои саломатии инсон аҳамияти махсус доранд. Витамини В1 дар 100 грамм дони нахӯд 580-680 миллиграмро ташкил мекунад.

Чӣ тавре ки мебинем, дони нахӯд ғайр аз истифода бурдан дар таъомҳои миллӣ дар тибби халқӣ дони расида, дони сабзаш, рағвани он барои муолиҷа ба таври васеъ истифода бурда мешавад ва ин боз як тарафи хусусиятҳои хуби он аст.



### Ҷоидаҳои лӯбиё

Дар Тоҷикистон парвариши намудҳои гуногуни лӯбиё қариб ки дар ҳама минтақаҳо ба роҳ монда шудааст. Лӯбиё тавассути дерпоиаш метавонад барои содирот низ истифода бурда шавад. Духтурон тавсия медиҳанд, ки барои нигоҳдории саломатӣ дар давоми ҳар ҳафта 3 стакан лӯбиёгӣ истеъмом намудан лозим меояд. Бо вуҷуди ин, яке аз ҷойҳои пешсафи зироатҳои лӯбиёгиро



лӯбиёи сафед ишғол менамояд. Ин маҳсулоти растанӣ як гурӯҳи хусусиятҳои муфид дошта, фаъолона дар тиббӣ халқӣ ва дар хӯрокпазӣ истифода бурда мешавад.

Хусусиятҳои фоидаовари лӯбиё дар он аст, ки ӯ дар таркибаш маҷмӯи васеи витаминҳои: А, В, К, РР, С ва миқдори зиёди витамини Е дорад.

Дар ин ҳол, истеъмоли лӯбиё ба ҳолати пӯст, мӯй ва нохун фоида дорад. Барои ҳазмкунии беҳтарини оҳан ва зиёд намудани фоидаи лӯбиё тавсия дода мешавад, ки онро дар якҷоягӣ бо сабзавоте, ки аз витамини С бой аст, истеъмом намоед. Таркиби магний ва кислотаи фолиявӣ дар лӯбиёи сафед ба муборизаи самараноки зидди касалиҳои дил ва рағҳо мусоидат менамояд.

Ба ғайр аз микроэлементҳои дар боло номбаршуда, лӯбӣ аз калсий, фосфор, калий, натрий ва йод бой аст. Лӯбиёи сафед хусусиятҳои самараноки поёнкунии қанд, зиддимикробӣ ва пешобовар дорад. Лӯбиёи сафед бояд аз тайёркунии ҳароратӣ гузарад. Лӯбиёро дар оташи паст пухта, дар ҷараёни ҷӯшиш намекобанд. Лӯбиёро танҳо пас аз пухтанаш намак менамоянд.

Лӯбиёи сафед аз сафедаи растании зудҳалшаванда бой аст. Инчунин лӯбиёи сафед дар таркибаш маҷмӯи витаминҳо ва маъданҳо дорад. Дар муқоиса бо аксарияти сабзавотҳо сатҳи таркиби руҳ ва мис дар лӯбиё баландтар мебошад. Илова ба ин, лӯбиё аз витаминҳои гурӯҳи В, РР, С ва дигар микроэлементҳо бой мебошад.

Дар баробари зироатҳои лӯбиёгӣ лӯбиёи сафед асоситарин дорандаи клетчаткаи (нахи) ҳалшаванда дар таркиб мебошад. Як стакани лӯбиё ба меъери нимрӯзаи клетчатка баробар буда, ба беморони диабетӣ қанд, қабзи доимии меъда ё ин ки холестероли баланд хеле фоидаовар мебошад. Ин навъи лӯбиё дар таркиб магний ва кислотаи фолиеӣ дошта, дар табобати касалиҳои дил ва рағҳо таъсири калон дорад.

Дар таркибаш инчунин миқдори зиёди сулфур буда, ба инсон дар вақти табобати бемории ревматизм, бемориҳои сироятии рӯда, бронхҳо ва пӯст лозим мебошад. Миқдори зиёди оҳане, ки дар лӯбиё таркиб дорад, ба зиёдшавии эритроцитҳои хун мусоидат намуда, ҷараёни хунро ба ҳуҷайра зиёд менамояд ва муқовияти организмиро меафзояд.

Илова ба ин, лӯбиёи сафед маҳсулоти беҳтарини парҳезист, новобаста аз он ки гизонокии лӯбиё 298 ккал дар 100 г мебошад. Онро дар хӯрокпазӣ васеъ ва дар шакли гуногун истифода мебаранд, аз он як гурӯҳ намудҳои гуногуни хӯрокҳои болазат ва фоидаовар, инчунин хӯроки яқум ва гарнирҳо пухта мешаванд. Сафедаи лӯбиё бо осонӣ ҳазм шуда, дар таркибаш аминокислотаҳои муҳим дорад.

Лӯбиёро дар бемориҳои диабетӣ қанд, ревматизм, панкреатити доимӣ, касалиҳои гурда, захми меъда ва экземаҳо ҳамчун доруи пешоброн истифода мебаранд. Лӯбиё хусусиятҳои паст намудани сатҳи қанд, пешобронӣ ва зиддимикробӣ дорад. Истеъмоли лӯбиёро дар касалии гастрити туршии аз меъёр паст тавсия медиҳанд. Вобаста ба он ки он дар таркибаш миқдори зиёди калий дорад (то 530 мг дар 100 мг лӯбиё), онро ба касалиҳои атеросклероз ва бемороне, ки вайроншавии дилзаниро доранд, тавсия медиҳанд. Таъсири лӯбиё ба пастнамоии сатҳи қанд ба аргинин–моддаи инсулин монанд вобаста аст.

Абӯали ибни Сино эҳтимол дошт, ки лӯбиё барои сина ва шуш фоиданок мебошад. То ин ки истеъмоли лӯбиё ба дамиш наоварад, ӯ тавсия меод, ки онро ҳамроҳи мурч, сирко ва намак истеъмом намоянд. Лӯбиёи сафед дар таркибаш калсий ва магний, моддаҳои мутақобилае, ки якдигарро пурра менамоянд, сахтии дандон ва устухонҳои моро таъмин месозанд.

Ба шахсони пиронсол тавсия дода мешавад, ки аз истеъмоли чунин хӯрокҳо даст кашанд, чунки лӯбиёи сафед дар таркибаш пурин дошта, ба шахсоне, ки касалии никрис (подагра) ва нефрит доранд, манъ карда мешавад.

Духтурон тавсия медиҳанд, то ки беморони гастрит, захми меъда, холесистит, панкреатит ва колит аз вояи хӯроки худ лӯбиёи сафедро хорич намоянд.

Барои ҳазмкунии беҳтарини оҳан тавсия дода мешавад, ки лӯбиёро ҳамроҳи сабзавоте, ки аз витамини С бой аст истеъмом намоянд. Лӯбиёи сафедро бояд ҳатман



чӯшонед. Обе, ки дар он лӯбиё чӯшида шуда буд, онро холи намоед ва аз нав оби хунук пур кунед, лӯбиё болазаттар ва ғизоноктар мешавад, инчунин 3 қошук равғани растаниро илова намоед. Лӯбиёро танҳо пас аз пӯхтан намак мекунад. Лӯбиё дар оби хунук пухта мешавад, сатҳи об лӯбиёро бояд андаке пӯшонад, оташ бояд паст бошад ва лӯбиёро хангоми пухтан омехта кардан манъ аст.

Аз лӯбиёи сафед як қатор таомҳои болазат, ғизонок ва муҳимтаринаш фоидаовар пухтан мумкин аст. Аз лӯбиё таомҳои якҷум ва хӯришҳо мепазанд.

Лӯбиёи консервашуда – яке аз намуди нигоҳдории ин маҳсулоти қимматбаҳову ғизонок буда, аз он хӯроки гуногун пухта мешавад. Онро тар кардан ва баъдан чӯшонидан, чун лӯбиёи хушқардашуда лозим нест, танҳо камтар бояд ӯро гарм намоед. Илова бар он, ки лӯбиёи консервашуда маҳсулоти беҳтарин барои тайёр намудани хӯришҳои вегетарианӣ буда, инчунин иловаи хуб ба моҳӣ, гӯшт ва гӯшти мурғ мебошад. Вобаста ба он, ки ғизонокии лӯбиёи консервашуда паст аст, ин намуди маҳсулот барои ғизои парҳезӣ хеле қулай аст. Мувофиқи миқдори сафедаи зудхалшаванда ӯ на танҳо ба як намуд навъҳои гӯшт ва моҳӣ баробар, балки тибқи нишондодҳо ҳатто аз онҳо ҳам баландтар мебошад.

Дар хӯрокпазӣ лӯбиёи консервашуда якҷоя бо дигар маҳсулот истифода бурда мешавад. Онро метавонед бо помидор ва сирпиёз, гӯшти гӯсфанд, равған, қаймоқ, сабзавоти кабуд, гиёҳҳои тар ва қаламфури тез истеъмол намоед. Ба ғайр аз он, лӯбиёро метавонед бутун ё ин ки кӯфта, ҳамчун хӯриш ё ин ки ба шӯрбо барои ғафснамоӣ ва ғизонок шудани таом истеъмол намоед.

Беҳтарин таркиби лӯбиёи консервашуда он аст, ки дар он танҳо лӯбиё, об, намак ва шакар дохил мешавад. Ягона консерванте, ки дар истеҳсоли ин маҳсулот бояд истифода шавад, сирко мебошад. Ҳаракат намоед, то ки дар вақти хариди лӯбиёи консервашуда лӯбиёро дар шиша гиред, то ки моли харидашударо бо чашми худ бинед. Пеш аз истифодабарӣ оби шишаро рехта, лӯбиёро хуб шӯед.

*Фоиданокии лӯбиёи консервашуда.* Фоидаи истеҳсоли лӯбиёи консервашуда ва лӯбиёи хом дар он аст, ки он дар таркибаш миқдори зиёди моддаҳои ғизонок дорад. Мувофиқи тадқиқотҳои илмӣ исботшуда, новобаста ба ҷараёни махсуси коркарди лӯбиё ба воситаи гармӣ, дар ин маҳсулот то 80% моддаҳои маъдани аслӣ ва 70% витаминҳо нигоҳ дошта мешаванд. Новобаста аз он ки ғизонокии лӯбиёи консервашуда кам аст, ба шумо тавсия медиҳем, ки маҳсулотро бе равғанҳои ҳайвонот омода намоед.

Дар истеъмоли тамоми лӯбиёгӣ бояд ба меъёр риоя намуд, вагарна фоидаи лӯбиёи консервашуда ба зиён табдил меёбад. Бояд дар хотир нигоҳ дошт, ки ин маҳсулот баъди чор соат ҳазм мешавад ва метавонад сабаби дамиш гардад. Ғизонокии лӯбиёи консервашуда 99 кКал мебошад.

*Доруҳои лӯбиё. Дамхӯрдаи ғилофаки лӯбиё.* 40 гр ғилофаки хушку майдакардаи лӯбиёро дар зарфи шишагин ё сирдор андохта, ба болояш 1 литр об рехта, дар ҳаммоми барқӣ 1 соат гарм ва 45 дақиқа хунук намуда, полонида, барои бемории қанд ва гурдаҳо 1 қошуқи ошхӯрӣ 4-5 маротиба медиҳанд.

#### НИГОҲДОРИИ МАҲСУЛОТИ КИШОВАРЗӢ БАРОИ ИСТЕЪМОЛ



#### Тарзи интиҳоб ва нигоҳдории сабзии сифатноку фоидаовар

Дар аввал бояд қайд кард, ки дар сабзии расида миқдори баландтарини бета-каротин мавҷуд аст. Сабзие, ки ранги баланди норанҷию пӯсти ҳамвору суфта, вазнаш 150 г мебошад, сабзии намунавии фоиданок ба ҳисоб рафта, организми шумо аз он фоидаи беҳтарин мегирад. Чӣ қадар ранги сабзӣ баланд бошад, ҳамон қадар дар он миқдори провитами А зиёд мебошад. Ғуриҳо дар



сабзӣ ва дигаргуни дар шакли он далолати касал шудани сабзӣ ё ин, ки таъсири нитратҳо хангоми парвариш мебошад.

### **Барои нигоҳдории дурусти сабзӣ якчанд шартҳоро бояд риоя намуд:**

Пеш аз сабзиро ба яхдон гузоштан онро ба халтачаи пластикӣ гузоред. Агар куттии пластикӣ дошта бошед, ба таги он сачоқи қоғазӣ монда, сабзихоро чинда ба рафъи поёни яхдон ҷой намоед. Сабзиро бехтараш ношуста ба яхдон гузоред, зеро ин нигоҳдории онро зиёд менамояд.

Агар шумо нияти дар дахлез нигоҳ доштани сабзиро дошта бошед, як куттии ҷӯбинро бо пӯчоқи пиёз пур намоед, пӯчоқи пиёз сабзиро аз пӯсидан нигоҳ медорад. Агар чунин миқдори пӯчоқи пиёз захира нашуда бошад, сабзиро метавонед ба оби пиёз андохта, сипас онро хушк намуда, ба куттии ҷӯбӣ гузоред. Дар таҳхона сабзиро ба халтаҳои калон мегузоранд. Халтаҳоро рост, даҳонашро нобаста мемонанд. Боз як тарзи нигоҳдории сабзӣ дар таҳхона ин гузоштани он ба дохили куттиҳои ҷӯбини қуми нам ё оҳаки шукуфта мебошад. Агар сабзиро аз турбтарош гузаронида, онро ба сармодон гузоред, дар онҷо сабзӣ дар давоми тамоми зимистон нигоҳ дошта мешавад. Дар тӯли зимистон бета-каротин аз таркиби сабзӣ намеравад.

### **Нигоҳдории карам**

Карам метавонад мӯҳлати дароз дар шароитҳои махсус (масалан дар таҳхона) нигоҳ дошта шавад, ҳамзамон хуб аст, ки агар ҷои нигоҳдорӣ системаи хавтозакунии хуб ва рутубати пасти ҳаво дошта бошад. Дар шароити хона карамро метавонед дар ҷои торики салқин, дар рафи поёни яхдон нигоҳ доред, вале ин ҳам ҳатмӣ нест.

### **Нигоҳдории лаблабу**

Агар лаблабуро аз полези худ ё ин ки аз бозор харидед, онро метавонед дар таҳхона дар давоми якчанд моҳ нигоҳ доред. Ё ин ки баръакс лаблабуро метавонед дар яхдон нигоҳ доред, вале бо вучуди норасоии ҳаво, мӯҳлати нигоҳдорӣ камтар мешавад. Агар онро дар ҳарорати хона нигоҳ доред, он хеле тез хушк шуда, мулоим мешавад.

Бояд қайд намуд, ки фоидаи лаблабу ба ҳар як нафар аён мегардад ва барои шахсоне, ки дар ҳақиқат арзиши лаблабуро медонанд шираи он маҳсулоти лазиз ба ҳисоб меравад. Лаблабу зуд-зуд истеъмол намоед ва инчунин дар намуди хом ҳам, шояд он ба шумо писанд ояд. Дар маҳалҳои аҳолинишин, ки аксари хонаводаҳо дар ҳавлиҳо зиндагӣ мекунанд, нигоҳдории лаблабу дар таҳхонаҳо хеле қулай аст.

### **Нигоҳдории лӯбиё**

Беҳтарин роҳи нигоҳ доштани маҳсулоти лӯбиёғиҳо дар зарфҳои сарпӯши металлӣ дошта, илова намудани намаки калон ё сирпиёз ба он лӯбиё мебошад.

Меъёр.1 қошуқи ошӣ хокистари лӯбиё ба зарфи шишагии 0,5 литра. Ҳатто агар дар лӯбиё ҳашарот ё тухми он боқӣ монда бошад ҳам, онҳо аз норасоии оксиген ва таъсири хокистар мемиранд. Дар ин шакл донағиҳоро барои чанд сол захира кардан мумкин аст.

### **Нигоҳдории каду**

Аслан каду шароитҳои махсусро барои нигоҳдорӣ талаб намекунад, агар он бутун бошад. Шумо фақат метавонед онро дар ҷои торик гузоред ва дар он ҷой он метавонад дар муддати чанд моҳ нигоҳ дошта шавад. Агар Шумо кадуру бурида бошед, пас ўро метавонед ба хунукнак гузоред дар муддати якчанд рӯз нигоҳ доред ё метавонед дар яхдон онро ях кунед, дар он ҷо каду дар муддати якчанд моҳ нигоҳ дошта мешавад.

### **Нигоҳдории картошка**

Картошка бояд аз нури офтоб дур нигоҳ дошта шавад, бо таъсири нури офтоб дар картошка моддаи соланини ба организми инсон зараровар пайдо мешавад. Дар ҳаҷми зиёд истеъмол намудани чунин картошка, шахс метавонад худро бад ҳис карда,





дарунравии рӯда ва дигар аломатҳои захролудшавӣ ба вучуд оянд. Картошқаро дар якҷои мувофиқ чамъ рехта ё дар қутиҳо дар ҳарорати муътадили 2-4 дараҷа нигоҳ медоранд. Дар баҳорон ҳарорати нигоҳдориро то 1,5-2 дараҷа мерасонанд.

### УСУЛҲОИ КОНСЕРВАКУНӢ. НИГОҲДОРИИ МЕВА ВА САБЗАВОТ



Дар фасли тобистон мо аз рангорангии мева, сабзавоту буттамеваҳо ҳаловат мебарем. Зеро барои нигоҳдории онҳо то зимистону баҳор бо истифода аз усулҳои гуногуни консервакунии аз ҷумла намаккунӣ, туршкунӣ, яхкунӣ, мураббопазӣ, қоқкунӣ ва хушккунӣ истифода мебарем. Вале на ҳамаи усулҳо ғоидаоваранд. Дар ин ҷо мо тамоми афзалият ва камбудии усулҳои гуногуни *консервакунонӣ*, ҳамчун усули нигоҳдории мева ва сабзавотро аз назар мегузаронем.

*Усули намаккунӣ.* Афзалияти намаккунӣ дар он аст, ки пас аз консервакунонӣ риояи шароитҳои махсус талаб карда намешавад – танҳо

нигоҳдорӣ дар ҷои торик лозим аст ва маҳсулотро метавонед якҷанд сол нигоҳ доред. Аксарияти шахсон таъми маҳсулоти намаккардашударо дӯст медоранд. Фикр менамоянд, ки чунин усул хусусияти ғоиданоки сабзавоту кабудиро нигоҳ медорад. Баръакс тамоми витаминҳо дар вақти ҷӯшонидани сабзавотҳо хориҷ мешавад ва агар усули тайёрнамоӣ ҷӯшонидан набошад ҳам, аксарияти витаминҳо ҳангоми нигоҳдорӣ дар намақоб вайрон мешаванд. Ин яке аз камбудии усули намаккунӣ мебошад. Яке аз камбудии иловагии намаккунӣ – таркиби баланди намак ва дигар моддаҳои кимиёвӣ мебошад (ба аксарияти маҳсулоти намаккардашуда сирко, кислотаи лимӯ, аспирин ва ғайраро илова менамоянд).

*Сабзавоти туршқарда* яке аз ивази хуб ба намаккунӣ мебошад. Бо шарте агар барои туршнамоӣ иловаҳои кимиёвӣ истифода нашаванд. Бо чунин усули коркарди сабзавотҳо витаминҳои худро гум накарда, баръакс дар як ҳел мавридҳо зиёд мешаванд (масалан дар карами туршнамода миқдори витамини С назар ба карами тар зиёдтар аст).

Вале миқдори зиёди намак – ин камбудии чунин усули консервакунонӣ ба шумор меравад. Аз нуқтаи назари истеъмоли маҳсулоти намаккардашуда ва туршнамода барои кӯдакони то синни 3 сола, ворид намудани ин гуна маҳсулот ба хӯрок тавсия дода намешавад.

*Яхкунии сабзавот, мева ва буттамева.* Бартарияти чунин усули консервакунонӣ дар нигоҳдории тамоми хусусиятҳои ғоидаовар ва таъм, осонии омода намоеӣ, аз ҷумла шустани мева, сабзавот ва буттамева, майда кардани онҳо, ба бастаҳои алоҳида ҷо ба ҷо гузоштан (ба ҳалтача андохта бо пардаи махсуси дар хӯрокпазӣ истифодашаванда печонидан) ва ба сармодон мондан мебошад.

Камбудии ин усул дар он аст, ки сармодон бояд ҷои кифоя дошта бошад, вагарна як ҳел буттамева, мева ва сабзавот шаклу, таркибу таъмашонро гум мекунанд.

Бояд дар назар дошт, ки маҳсулоти яхкардари пас аз об шудани ях набояд такроран ях намоед, бехтараш маҳсулотро ба қимсҳои хурдтар ҷудо намуда, онҳоро ях намоед.

*Хушккунии мева ва буттамева.* Дар як ҳел ҳолатҳо сабзавот ҳам хушк карда мешавад (аз ҷумла булғорӣ, пиёз, сирпиёз, помидор) ва аз ҳама машхуртарин ин хушк намудани кабудӣ мебошад. Афзалияти чунин усул: нигоҳдории хусусиятҳои ғоиданок, осонии нигоҳдорӣ (маҳсулоти хушкшударо ба ҷои торикӣ ҳаворас гузоред ва онҳо дар он ҷо дар мӯҳлати то як сол нигоҳ дошта мешаванд).

Камбудии ин усул таъминот бо шароитҳои махсус, речаи ҳароратӣ, ҳаракати ҳаво, дастнарсӣ аз ҳашаротҳо ва зараррасонҳо мебошанд.



Фикр накунед ки тамоми меваҳои хушк ғоидаоваранд. Зеро барои нигоҳдории намуди онҳо ва барои беҳтар намуданашон истехсолкунандагон аз иловаҳои кимиёвие, ки барои одам хатарнок мебошанд, истифода мебаранд. Барои ҳамин ҳам ба шумо тавсия медиҳем, ки меваҳои худатон хушк намоед ё ин ки аз мағозаҳои боэътимоде, ки аз иловаҳои истифода надоштаанд, харидорӣ намоед. Якум аломати дар таркиби маҳсулот вучуд доштани иловаи кимиёвӣ ин намуди хеле зебои он мебошад (масалан ранги баланди норанҷии зардолу).

*Усули мураббопазӣ.* Барои нигоҳдории дарозмуддати мева ва буттамеваҳо усули мураббопазиро истифода мебаранд. Барои ин мева ё буттамеvaro бо шакар пур менамоянд, дар дигар усул аз коркарди ҳароратии консервакунонӣ мегузаронанд. Афзалияти чунин усул дар хусусиятҳои консерватсионии шакар ва нигоҳдории дарозмуддати маҳсулот мебошад. Бо шароити дастнорасии ҳаво, маҳсулотро метавонед якчанд сол нигоҳ доред ва барои ин шароитҳои махсуси нигоҳдорӣ зарур намебошад, зеро шишаҳои мураббо ё ҷемро ба ҷои торик мегузоранд.

Камбудии асосии чунин усул таркиби баланди шакар буда, чунин маҳсулот барои истеъмоли кӯдакони хурдсол ва беморони диабети қанд мувофиқ намебошад.

Баъд аз баррасии усулҳои гуногуни консервакунонӣ ба чунин хулоса мерасем, ки аз ҳама усулҳои ғоидаоварӣ *нигоҳдории мева ва сабзавот, ях ва хушккунии мева ва сабзавот* буда, чунин маҳсулот ба тамоми одамон дар синну соли гуногун ғоидабахш мебошад. Вале бо маҳсулоти намакшуда ё шакаршуда бодикқат бошед, зеро истеъмоли аз меъёр баланди онҳо ба шадид гардидани бемориҳои музмин оварда мерасонад. Ба ҳар ҳол агар чунин маҳсулотро дер ё дар рӯзҳои идона истеъмол намоед, ба саломатӣ хатар намеоварад.

Дар масъалаи захиранамоии зимистона ҷиддӣ ва аз сифати маҳсулот бохабар бошед, чунки онҳо бо мӯҳлати дароз барои истеъмол нигоҳ дошта мешаванд.

#### *Мӯҳлати нигоҳдории меваю сабзавот*

<i>Номгӯ</i>	<i>Мӯҳлати нигоҳдорӣ (шабонарӯз)</i>	<i>Ҳарорати нигоҳдорӣ, (°C)</i>	<i>Рутубати нисбии ҳаво, (%)</i>
<i>Сабзавот</i>			
Бодиринг	10-15	+10..+11	90-95
Боимҷон	10-15	+8.. +12	85-90
Гулқарам	20-30	0..+1	90-95
Қарами сафед	20-210	0..+1	90-95
Қарами сурх	90-180	0..+1	90-95
Сабзӣ	30-240	0	90-95
Лаблабу	30-210	0	90-95
Қартошкаи барвақтӣ	30-90	+4..+6	90-95
Қартошкаи дер	90-200	+4..+6	90-95
Пиёзи сафед	30-180	+0,5..+1,5	65-70
Шалғамча (Редиска)	7-21	+1..+2	95-100
Сирпиёз	90-210	+1..+2	65-70
Салат	7-21	0..+2	95-100
Булғорӣ	12-20	+8..+9	95-100
Қаламфур	14-21	+7..+10	95-100
Қабачок	7-14	+5..+10	90-95
Помидори хом	21-28	+13..+20	90-95
Помидори расида	7-14	+8..+11	90-95
Қабудӣ (ҷаъфарӣ, қарафс)	10-25	-0,5..-1	95-100
<b>Меваҳо</b>			



Банани хом	20-60	+13	85-90
Банани расида	2-7	+14	85-90
Себи зимистона	30-200	-1..+4	90-95
Афлесун	60-120	+6..+10	85-90
Лимӯ	30-200	+12..+14	85-90
Мандарин	14-30	+5..+8	85-90
Киви	30-90	0..+1	90-95
Нок	15-120	0..-1	90-95
Зардолу	7-20	0..-1	90-95
Ананас	14-38	+7..+10	85-90
Ангур	20-120	0..-1	90-95
Шафтолу	14-30	0..-1	90-95
<i>Полезихо</i>			
Тарбуз	14-21	+10	85-90
Харбуза	14-30	+3..+10	85-90
Кулфинай	5-10	0	90-95

### Шароитҳои нигоҳдории маҳсулот

Барои аз маҳсулоти истеъмолшаванда моддаҳои фоиданокро гирифтани бояд ки онҳо дуруст нигоҳ дошта шаванд. Ба ҳар ҳол шумо бояд аз мӯҳлати нигоҳдории маҳсулот ва инчунин аз шароитҳои нигоҳдории онҳо, ба монанди рутубати ҳаво, ҳарорат, ҳамсоғии маҳсулоти хӯрока, рӯшноӣ ва ғайраҳо огоҳ бошед.

Бо навбат шароитҳои нигоҳдории сабзавот, мева, гӯшт, моҳӣ, шир ва маҳсулоти ширӣ, донагиҳо, замбурӯғ ва дигар маҳсулотро аз назар мегузаронем.

### Шароити нигоҳдории мева ва сабзавот

1. Буттамева ва меваҳои хушкро дар назди маҳсулоте, ки бӯи тез доранд ва рутубати баланддошта нагузored.
2. Сабзавот ва меваро дар ҷои торику аз нури офтоб дур нигоҳ доред, зеро ин бо 2 омил вобаста аст:
  - дар зери таъсири нурҳои офтоб як хел витаминҳо ба мисли витамин С вайрон мешавад;
  - дар зери таъсири нурҳои офтоб дар картошка моддаи соланин, ки барои организми одам зараровар аст, хориҷ мешавад, агар миқдори зиёди чунин картошкаро истеъмол намоед, имконияти захролуд шудан ба вукӯъ меояд.
3. Мева ва сабзавоти хушк бояд дар ҳавои кушод, бе бастабандии пластикӣ ё ҳавоногузар нигоҳ дошта шаванд. Рутубати ҳавои хона набояд баланд бошад. Дар чунин ҳолат меваҳо нам гирифта, мағор мезананд ва дар онҳо микроорганизмҳои зараровар пайдо мешавад.
4. Бояд, ки сабзавот ва мева дар ҷои салқин нигоҳ дошта шаванд, зеро ҳамин тариқ онҳо хосиятҳои фоидаовари гидрогум намекунанд. Маҳсулот набояд бе омодакунии пешакӣ ях карда шавад.
5. Пеш аз он ки сабзавот ва мева дар яхдон барои нигоҳдорӣ ҷо ба ҷо карда шавад, онро шуста, хушк намуда ва ба халтаҳои пластикӣ ё қоғазӣ ё контейнерҳои пластикӣ, ё ин ки ба пардаи маҳсули ошпазӣ печонда, ба яхдон ба ҷои муқарраршуда (одатан куттии поёни яхдон ё ин ки рафи поёнтарин) мегузоранд.
6. Сабзавоти намак ва туршнамударо беҳтар дар бочкаи ҷубӣ ё зарфи сирдор нигоҳ доштан лозим меояд. Сабзавот бояд ҳамавақт дар дохили намакоб истад. Агар дар болои чунин сабзавот мағор пайдо шудааст, онро ҳатман пурра ва хуб шуста ва инчунин ба сарпӯш низ оби ҷӯш рехта, хушк намуда, вазро ба болои бочка гузored.
7. Шибит, ҷаъфарӣ, пиёз ва сирпиёзро шуста афшонед ва бо латта қоқ намоед. Сипас метавонед ба пардаи маҳсули ошпазӣ ё халтаҳои пластикӣ ё ин ки қоғазӣ гузored. Пиёзи сафедро метавонед берун аз яхдон нигоҳ доред, ҷи қадаре он тунд бошад, ҳамон қадар нигоҳдории ӯ дарозтар мешавад.



### Шароити нигоҳдории гӯшт ва маҳсулоти гушті

Хунукнамоӣ аз ҳама усули маъмули нигоҳдории гӯшт мебошад.

Пеш аз нигоҳдорӣ дар яхдон гӯштро шуста, бо сачоқи қоғазӣ хушк намуда, ба пардаи ошпазӣ ё халтачаи пластикӣ гузоред. Ҳамин усулро инчунин дар нигоҳдории моҳӣ истифода мебаранд.

Дигар усули машҳури нигоҳдории гӯшт яхнамоӣ мебошад. Чараёни омодамоии гӯшт ба усули яхнамоӣ мисли усули хунукнамоӣ мебошад. Дар ҳолати надоштани яхдон, шумо метавонед аз чунин усулҳои нигоҳдории гӯшт истифода баред:

- гӯштро ба матоӣ, ки қаблан дар оби сирко таршуда буд, печонед. Пеш аз истеъмоли чунин гӯшт онро дар оби хунук шӯед.

-бар ивази сирко метавонед аз лимӯ ё ин ки аз кислотаи лимӯ истифода баред.

-гӯштро бо лимӯ ё шӯлаи лиму молиш намоед, сипас дар ҳавои кушод нигоҳ доред.

-инчунин метавонед гӯштро ба матоӣ, ки қаблан дар намақоб тар шуда буд, печонед. Ҳангоми нигоҳдории гӯшт матоӣро бояд тар намоед, зеро он ҳамавақт бояд нам бошад.

- гӯштро метавонед дар шир, чурғот ва зардоби шир нигоҳ доред. Ба ҳар ҳол бояд ҳар рӯз моеъи қаблро бо моеъи нав иваз намоед. Дар чунин шароит гӯштро метавонед якчанд рӯз нигоҳ доред.

### Шароити нигоҳдории шир ва маҳсулоти ширӣ

1. Шир бояд дар яхдон нигоҳ дошта шавад. Шири наҷӯшонидар яхдон метавонад то 3 рӯз нигоҳ дошта шавад.

2. Шир ва маҳсулоти ширӣ бояд дар зарфи тозаи сарпӯшаш маҳкам нигоҳ дошта шавад, то ин ки бӯйҳои бегона ба онҳо нашинанд.

3. Равғани маска ва панирро бояд дар бастабандӣ нигоҳ доред, ин амал онҳоро аз хушк шудан ва пӯсидан ҳимоя менамояд.

4. Маҳсулоти ширро беҳтар аст, ки дар рафи болои яхдон нигоҳ доред, дар он ҷо ҳарорати яхдон аз ҳама пасттарин аст. Маҳсулоти ширӣ аз якчанд рӯз то якчанд ҳафта нигоҳ дошта мешавад, вале беҳтар аст, ки онҳоро дар ҳолати тару тоза истеъмомол намоед.

### Шароити нигоҳдории моҳӣ

1. Дар аввал рӯда ва ғалсамаҳои моҳиро холӣ менамоянд.

2. Моҳиро дар оби хунук шуста, бо сачоқи қоғазӣ хушк намуда, ба яхдон гузоред. Моҳӣ дар давоми якчанд рӯз дар яхдон метавонад нигоҳ дошта шавад.

3. Мӯҳлати нигоҳдории моҳӣ дар вақти ях намудани он дарозтар мешавад, омодамоӣ ба яхкунонӣ ҳамон тавр чун нигоҳдорӣ дар сармодон мебошад. Моҳиро дар пардаи ошпазӣ ё халтачаи пластикӣ нигоҳ медоранд. Дар он ҷо моҳӣ метавонад то 9 моҳ нигоҳ дошта шавад.

### Шароити нигоҳдории донағиҳо

1. Маҳсулоти донағӣ ва ордро бояд дар ҷои ҳаворас ва торик нигоҳ доред.

2. Донағиҳоро набояд дар зарфҳои зич пӯшида нигоҳ доред, зеро онҳо нам шуда, дар онҳо лӯндаҳо пайдо мешаванд, ки ин ба хусусиятҳои фойданок таъсир мерасонад. Бастабандӣ бояд ҳаворо гузаронад ва беҳтар аст агар бастабандӣ аз матоӣ ё ин ки аз қоғаз бошад.

### Шароити нигоҳдории маҳсулотҳои алоҳида

Асалро бояд дар зарфи шишагии пӯшида ва дар ҷои торик, дур аз нурҳои офтоб, дар ҳарорате, ки аз 40 дараҷа баланд нест (дар ҳарорати аз ин баландтар дар асал моддаҳои ба организми инсон зараровар хориҷ мешаванд) нигоҳ доред.

Чойро дар ҷои хушк торикӣ дур аз намӣ ва салқин, дар бастабандӣ, ки аз бӯйҳои бегона муҳофизат менамояд, нигоҳ медоранд.

Джем ва мурабборо набояд дар яхдон нигоҳ доред, зеро дар яхдон онҳо шакар мебанданд.

Агар шумо аз маҳсулоти бастабандишуда истифода баред, ҳатман ба шарту мӯҳлати нигоҳдорӣ риоя намоед, агар мӯҳлати нигоҳдорӣ нишон дода нашуда бошад, аз



истеъмоли чунин маҳсулот даст кашед. Ба ҳар ҳол дар ёд доред, ки бастабандии кушода мӯҳлати нигоҳдории маҳсулотро кам менамояд.

Консерваҳои моҳигиро бояд аз зарфи оҳанин гирифта, ба зарфи шишагӣ гузоред, чунки пас аз гузаштани 2 соати нигоҳдорӣ истеъмоли чунин маҳсулот аз зарфи оҳанин зарарнок мешавад.

Тухмҳоро бояд бо кунҷи тезашон ба поён гузоред, ҳамин тариқ ҳубоби ҳавоӣ бо бактерияҳо дар ҷояш мемонад, тухмҳоро пеш аз тайёр намудани хӯрок шӯед.

Одатан тухмҳоро дар қисми маҳсуси даричаи яхдон нигоҳ медоранд. Дар назди тухм набояд маҳсулоте, ки бӯи тез дорад, ба мисли пиёз гузошта шавад.

Занбуруғҳоро дар яхдон бе сарпӯш дар зарфи сирдор то 3 рӯз нигоҳ доштан мумкин аст. Занбуруғҳои хушкро дар ҷои торики ҳавогузар нигоҳ медоранд.

Равғани растаниро ҳатман дар зарфи шишагии торик нигоҳ медоранд, вагарна он хосиятҳои хуби худро дар зери нури офтоб гум менамояд.

Озуқавориро набояд дар наздикии моддаҳои тозақунандаи кимиёвӣ ва захролуд гузоред.

Дар инҷо мо усулҳои нигоҳдории озуқавориро аз назар гузаронида, бояд дар хотир нигоҳ дорем, ки ба фойданокии маҳсулот ҳарорати ҳаво, рутубат, бӯйҳо, равшанӣ, ҳаракати ҳаво, ҳамсоягариҳои маҳсулотҳо таъсир мерасонанд. Донед, ки нигоҳдории дурусти маҳсулот - ин гавари истеъмоли маҳсулоти сифатнок ва фойдаоваре мебошад ва ин шартҳои физикӣ солим аст.

### Тайёр намудани ғизоҳои (иловагии) гуногун аз маҳсулотҳои кишоварзӣ

*Маълумоти умумӣ.* Ба организми мо барои дуруст фаъолият намудан бояд моддаҳои физикӣ зиёд ворид шавад ва организми мо миқдори муайяни шабонарӯзии ин моддаҳоро қабул менамояд. Ҳар як моддаҳои физикӣ ба организми мо воридшуда, бо фаъолияти маҳсуси просесиҳои организмро дастгирӣ менамояд. Моддаҳои физикӣ ин маҳсулоти физикӣ буда, ба организм барои кор кардан қувва, ба кӯдакон бозӣ кардан ва дигар фаъолияти ҷисмонӣ мебахшанд ва барои рушд ва нигоҳ доштани қувва мусоидат мекунад.

Моддаҳои физикӣ, аз *макро ва микроэлементҳо* иборат мебошанд. Таркиби макроэлементҳо аз *сафедаҳо, чарбҳо ва карбогидратҳо* иборат мебошад.

*Сафеда* ин маводи асосии сохти организми мо мебошад, ки дар ҳолати норасоии карбогидратҳо ва чарбҳо вазифаи энергитикиро низ иҷро менамояд. Манбаи *беҳтарини сафедаҳо* ин моҳӣ, лӯбиёгӣҳо, шир, тухм ва намудҳои гуногуни гӯшт ва гӯшти ҷӯҷа мебошад, ки ин моддаҳо барои инкишофи ҷисмонӣ лозиманд.

*Чарбҳо*, ки таркиби рағани растанӣ, маргарин ҳастанд барои фаъолияти ҳаррӯза манбаи ҷамъшудаи қувва мебошанд.

*Карбогидратҳо* ин манбаи зуд барқароршавии қувва мебошанд. Манбаи беҳтарини қувва ин биринҷ, картошка ва бехмеваҳо, маҳсулоти нонӣ ва макаронӣ мебошанд.

*Микроэлементҳо* ин моддаҳои физикӣ мебошанд, ки ба организм, барои инкишоф ва нигоҳ доштани фаъолияти муҳими организм лозиманд. Ба микроэлементҳо витаминҳо ва минералҳо дохил мешаванд.

*Витаминҳо*, муҳимтарини онҳо ин витамини А, гурӯҳи В, С, Д ва Е мебошанд. Манбаҳои беҳтарини витаминҳо баргҳои сабзранги баланд ва меваҳои зард мебошанд.

*Минералҳо* барои инкишофи хуб ва аз нав барқарор намудани моддаҳои зарур мебошанд. Минералҳои муҳимтарин ин оҳанин дар хун мавҷудбуда, йод, калсий ва фтор мебошанд. Ягон маҳсулот наметавонад, организмро бо моддаҳои зарурӣ, ки мӯҳтоҷи онҳоянд, таъмин намоянд. Аз ин сабаб кӯдакон, занҳо ва оилаҳо бояд ҳар рӯз ғизои гуногун истеъмол намоянд. Ҳар як маҳсулот мувофиқи он, ки дар таркибашон моддаҳои монанд доранд, гурӯҳбандӣ шудаанд. Барои интихоби маҳсулотҳои зарурӣ дар доираи буҷаи оилавӣ ва мувофиқи таъби аъзоёни оила маълумотномаҳо оид ба ғизо тибқи талаботи Ташкилоти Умумиҷаҳони Тандурустӣ ёрӣ мерасонад.



### Таносуби ғизо дар организми инсон

Қайд намудан зарур аст, ки дар Тоҷикистон барои истеҳсоли қариб ҳамаи маҳсулотҳое, ки барои саломатии инсон ғайриодоваранд ва тафсилоти онҳоро мо дар боло нишон додем, шароитҳои мусоид вучуд дорад. Дар деҳот хонаводаҳо бештар ба маҳсулоте сару қор доранд, ки аз ҷиҳати экологӣ нисбатан тоза мебошад ва барои саломатӣ манфиати бештар дорад. Гарчанде ки таносуби ҳӯроки ғизоӣ барои ҳар синну сол гуногун муайян шуда бошад ҳам, аммо истифодаи ҳӯроқҳои серғизои табиӣ ба ҳама лозиманд.

Муттаасифона бештар вақт мо ба тарзи тайёр намудани ҳӯроки серғизо аҳамияти ҷиддӣ намедихем, меъёри истифодабарии маҳсулотро риоя намекунем.

Таҳлилҳо нишон медиҳанд, ки бо мавҷуд будани сарчашмаи асосии маҳсулот, яъне замини киштшаванда аҳолии кишвар метавонад худ ва хонаводаи худро бо маҳсулоти тару тоза пурра таъмин намояд. Дар минтақаҳои гуногуни Тоҷикистон махсусиятҳои парвариши ин ё он маҳсулот вучуд дорад. Масалан, дар минтақаҳои вилояти Суғд парвариши картошкаи солим, хушкмевагиҳо, тарбузу харбузаи хушлаззат, дар минтақаи вилояти Хатлон бошад, парвариши лубиёдонагиҳо, меваҳои ситрусӣ, сабзавоти барвақтӣ, сабзӣ ва пиёз, дар ноҳияҳои тобеи ҷумҳурӣ бошад парвариши ангур, мевагиҳо ва ғайра хеле хуб ба роҳ монда шудааст. Ин аз он шаҳодат медиҳад, ки дар тамоми фасли сол бозорҳои мамлакат аз маҳсулоти тару тоза барои организми инсон ғайриодовар таъмин мебошанд. Риояи дурусти рӯзи ҳӯроқтайёркуни ва истеъмоли он имконият медиҳад, ки солимии бадан нигоҳ дошта шуда, он бо витаминҳои зарурӣ таъмин гардад.

Ҳар рӯз аз ҳамаи ин 4 гурӯҳи маҳсулот, ё 4 ситора истифода намудан лозим аст.

Ғизоӣ аз маҳсулоти чорво тайёршуда (гӯшт, моҳӣ, ҷигар) ва тухму маҳсулоти ширӣ ин 1 ситора.

Маҳсулоти асосии маҳаллӣ: ҷуворӣ, гандум, биринҷ, арзан ва наск, решаҳо ва бехмеваҳо (сабзӣ ва картошка) 2 ситора.

Лубиёгиҳо (лубиё, наск, нахӯд ва чормағз (арахис) ва тухмиҳо (кунҷит) 3 ситора.

Меваю сабзавоти аз витамини А бой (шафтолу, зардолу, оби гелос, афлесун, қаламфури булғорӣ, сабзӣ, картошка ва каду) ва дигар меваю сабзавот (банан, ананас, помидор, гулкарам, карам ва харбуза) ин 4 ситора.

Ҳар як шахс, аз ҷумла навзодон, кӯдакон, духтарчаҳо ва писарчаҳо, калонсолон, марду занҳо ба як ҳел маҳсулот, вале дар миқдори гуногун, мӯҳтоҷ мебошанд.

Ба ҳар яки онҳо дар давраҳои гуногуни ҳаётшон моддаҳои ғизоии якхела лозиманд. Ғизоро ба тартиби гуногун то дастрас намудани ҷамъи 4 ситора таъмин кардан лозим аст.

Таносуби таъмини ғизо чунин таснифот мешавад: кӯдакони навзод, тифлон, наврасон, калонсолон, пиронсолон, занон, занони ҳомила, шахсони маъҷуб ва нафароне ки бо сабаби бемориҳо ба ҳӯроқҳои парҳезӣ таъмоҷ доранд.

Саломатии кӯдакон дар баробари қадкашӣ ва инкишоф, дар бисёр ҳолат аз ғизо вобаста аст. Агар ба кӯдак ғизои дуруст дода шавад, кӯдак солим, бақувват ва пуртоқат ба воя мерасад. Маълум аст, ки организми инсон беист энергия масраф менамояд, на фақат ҳангоми ҳаракат намудан, балки дар ҳолати оромӣ низ энергия масраф менамояд. Кӯдак ҳангоми бозӣ кардан, назар ба калонсолон ҳангоми қор кардан, энергияро зиёдтар масраф менамояд. Энергияи масрафшуда бояд аз ҳисоби маҳсулоти ғизоӣ, ки ба организм ворид мешавад, пур карда шавад. Ба ғайр аз ин, кӯдак тез калон мешавад ва барои рушди организмаш низ, маҳсулоти ғизоӣ зарур аст.

Дар як вақти муайян марҳилаи додани танҳо шири модар ба итмом расида, масъалаи додани ғизои иловагӣ пайдо мешавад. Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ тавсия





медихад, ки ғизои иловагӣ аз 6 моҳагӣ бояд оғоз шавад, чунки дар ин синну сол ба кӯдак миқдори зиёдтари моддаҳои минералӣ, сафедаҳо, карбогидратҳо, витаминҳо, клетчатка зарур аст.

Ҷисман кӯдакон дар синни 1 солагӣ қобилияти истеъмоли хӯрокро аз дастархони оилавӣ пайдо менамоянд ва зарурати тағйир намудани хӯрок барои қаноат намудан талаботи махсус вучуд надорад.

Ғизои иловагӣ–ин намуди ғизои мобайнӣ буда, барои тадриҷан тарк намудани одати синамакони кӯдак кӯмак расонида, кӯдакро ба гузаштан аз ғизои тунук (обақӣ) ба ғизои сахт (ғафс) омода менамояд.

Дар синну соли наврасӣ хӯроки серғизо махсусан хеле зарур аст. Дар ин марҳилаи ҳаёт кӯдакону наврасон, ки бештар ба таълиму тадрис машғуланд, бояд ғизоҳоеро истеъмол намоянд, ки барои қобилияти фикрронии онҳо мусоидат карда тавонад. Таъминоти ғизо бо витаминҳои табиӣ ва дуруст омода намудани ғизо ба ин табақаи аҳоли имконият медиҳад, ки онҳо марҳилаи гузаришро бе мушкилӣ сипарӣ намоянд, аз ҳам бештар онҳо ба ғизоҳои витаминдор ниёзмандӣ доранд.

Ғизои солим барои занони ҳомила ва модароне ки тифли навзод доранд, аҳамияти муҳим дорад. Мутобиқи дастурҳои тавсиявии тиббӣ бояд ғизои ин нафарон аз ҳама гуна микроэлементҳо пурра бошад. Ғизоҳои табиӣ аксаран ҷойивазкунандаи як қатор доруворихо мебошанд, бинобар ин тавсия дода мешавад, ки ҳам модароне, ки тифли ширхор доранд ва ҳам модароне ки ҳомиладоранд, бештар аз меваю сабзавоти худӣ истифода намоянд. Масалан, чуноне ки дар боло қайд намудем, таркиби ғизоии маҳсулоти лӯбиғӣ хело бой мебошад ва назар ба гӯшт якчанд маротиба ғизонокии онҳо баланд аст. Ё ки сабзавоте, ки хонаводаҳо онро дар заминҳои наздиҳавлигӣ парвариш менамоянд, аз ҷиҳати таркиб ва тамъу лаззат фарқкунанда буда, аз ҷиҳати экологӣ тоза мебошанд. Маҳсулоти ширӣ низ дар маҳалҳо афзалият дорад, зеро ки ба он дигар маводҳои иловагӣ ворид нагардида, дар шакли табиӣ истифода бурда мешаванд.

*Ба модароне, ки сина менамоянд* ғизои иловагӣ на фақат барои нигоҳ доштани қуввати худ, балки барои истеҳсоли миқдори зарурии шир лозим аст. Ба шумо дар давраи ҳомиладорӣ ду маротиба ғизои иловагии сабук бо мақсади қувватгирии худ ва рушди тифл истеъмол кардан лозим аст.

*Занони ҳомила бошад* бояд моддаҳои ғизоии зиёдтар истеъмол намоянд, то ин ки талаботи худ ва ҳам талаботи кӯдаки инкишоф ёфтаистодаашро таъмин намоянд. Истифодаи ғизои гуногун, меваю сабзавоти тару тоза, сабзавоти сабзи сербарг, ғизои таркибашон аз оҳан, витамини А ва фолат бой аз ҷумла гӯшт, моҳӣ, тухм ва меваю сабзавоти рангашон зард (сабзӣ), маводҳои дорои калсий, донагиҳо, нахӯд ва лубиғиҳо лозиманд. Дар давраи ҳомила бо мақсади қувватгирии худ ва рушди тифл ҳар рӯз як ё ду маротиба ғизои сабук дар байни ғизои асосӣ истеъмол кардан лозим аст.

Ғизои калонсолон низ бояд аз ҳамагуна маводҳои зарурӣ пурра ва бой бошад, зеро аксаран дар деҳот ин табақаи аҳоли ба корҳои саҳроӣ машғуланд, ки дар ин сурат организм ба ғизоҳои бештару пурқувваттар ниёзмандии зиёд пайдо мекунад. Ғизо набояд якхела бошад, таркиби он ҳар рӯз мутобиқи речаи танзими хӯрок ва омода намудани он дигаргун карда шавад, зеро ки организми калонсолон бояд ба ин намуди истеъмоли хӯрок мутобиқ гардад. Таҳлилҳо нишон медиҳанд, ки дар бисёр минтақаҳо хонаводаҳо бештар ба се – чор намуди хӯроки маъмулӣ аҳамият медиҳанд, ки ин нодуруст аст. Аз ин рӯ, тавсия дода мешавад, ки ҳангоми хӯроктайёркунии гуногунии он бештар ба инобат гирифта шавад. Чунин шароитҳо дар ҳамаи хонаводаҳо аксаран вучуд доранд, зеро ки онҳо ҳам замин, ҳам чорво ва ҳам боғҳои худро доранд.

Ғизои пиронсолон аслан нисбат ба дигар табақаи аҳоли каме фарқият дорад. Чун дар ин синну сол организм бештар ба заифӣ тамоюл дорад, лозим аст, ки пиронсолон бештар аз хӯрокҳои истифода намоянд, қобилияти ҳазми онҳо осонтар бошад. Тибқи речаи муайяннамудаи истеъмоли хӯрок пиронсолон бештар ба хӯрокҳои сабук, меваю сабзавот, ҷой аз гиёҳҳои шифобаҳши маҳаллӣ, алафҳои хурдӯи серғизо ниёзмандии зиёдтар доранд.



Ғизои маъубон асосан аз хӯрокҳои сабук иборат аст, зеро ин табакаи аҳоли ҳаракати на он қадар зиёд доранд, ки ин барои ҳазм гардидани хӯрокҳои серғизои равшандор мушкили меорад. Бештар тавсия дода мешавад, ки меваю сабзавот, шир ва маҳсулотҳои ширӣ, хӯрокҳои тунуки лубиёдор, гӯштҳои куфта ва гелакдор истифода бурда шаванд.

Дар фаслҳои гуногуни сол организми инсон ба гуногунии маводҳои ғизоӣ талаботи бештар пайдо мекунад. Дар оғози фасли баҳор камчини витаминҳо дар бадани инсон баръало эҳсос карда мешаванд ва ин бештар дар шахсоне ба назар мерасад, ки аксаран дар шахрҳо зиндагӣ мекунанд, мардуми деҳот бо дарназардошти он ки маҳсулотҳои табиӣ гуногунро худашон парвариш мекунанд, аз ин норасогӣ танқисӣ намекашанд. Барномаҳои қабулнамуаи давлатӣ низ тақозо мекунанд, ки худтаъминкунӣ бояд дар сатҳи зарурӣ роҳандозӣ гардад, барои ин аз ҷониби Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон чораҳои иловагӣ бобати тақсимои замин ба аҳолии деҳот амалӣ шуда истодааст.

### Омода намудани хӯрокҳо аз маҳсулоти табиӣ ғизонок

Дар баробари таъмини амнияти озукаворӣ бояд амнияти ғизо низ ба инобат гирифта шавад. Амнияти ғизо бевосита ба самти тайёр намудани хӯрокаиҳои ғизонок ва дорои витаминҳои зарурӣ равона гардидааст. Дар ин робита якҷанд тартиби омода намудани хӯрокҳо аз маҳсулоти табиӣ маҳалӣ пешниҳод карда мешавад.

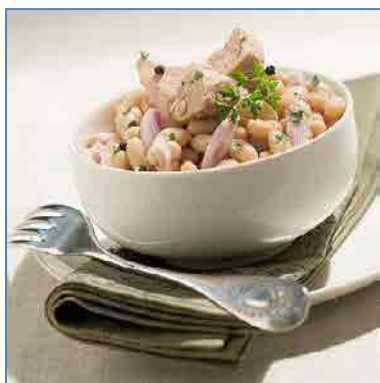
*Лубиё.* Яке аз маҳсулоти серғизо ба ҳисоб рафта, дар бисёр мамлакатҳои ҷаҳон васеъ истифода бурда мешавад. Дар шароити хона аз он лубиёшӯрбо, лубиёи пӯхта бо хӯришҳои гуногун омода месозанд ва дар оши бурида низ истифода мебаранд. Дар саноати хӯрокворӣ консерваҳои лубиёгӣ низ истеҳсол мешавад.

*Ҳуриши лубиё.* Лубиёи сабз 1,5 кг, об 1,5 литр, 2 қошуқи ошхӯрӣ равшан, 1 пиёзи резакарда, 2 дандонаи сир, намак, зира, занҷабил ва ҷаъфарӣ. Лубиёро тоза шуста ба зарфи оби намакӣ андохта, дар оташи паст 20 дақиқа то мулоим шуданаш мечӯшонанд. Пас обашро рехта, лубиёро гирифта, дар равшан пиёзро бо сир 5 дақиқа бирён мекунанд ва ба болои лубиё рехта, бо сабзавот оро дода медиҳанд.

*Ҳуриши лаблабу бо лубиё.* 150 гр лаблабу, 1 стакан лубиёи пухта, 1 бодиринги тару тоза, кулчапиез ё 1 бандча пиёзи сабз. Лаблабуи пухта, бодиринг ва пиёзро майда реза карда, бо лубиё омехта, ба болояш маёнез ё равшани растанӣ рехта, ба табақчаҳо гирифта истеъмол мекунанд.

### Тарзи тайёр намудани лубиёи сафед

Лубиёи сафед бо маҳсулоти гуногуни хӯрокворӣ мувофиқат менамояд. Пеш аз пухтани лубиё онро як-ду соат қабл тар кунед. Одатан лубиёи сафед назар ба дигар навъҳои лубиё тезтар тайёр мешавад ва барои тезонидани ҷараёни пухтан ба дохили об се қошуқ равшани растанӣ ва намакро бошад, танҳо дар охири пухтан андозед.



### Ҳуриш аз лубиёи сафед бо панир

*Таркиб:* ним стакан лубиёи сафед ё ин ки як шиша лубиёи консервашуда, як қошуқи калони равшани растанӣ, як сараки пиёзи сафед, ним стакан панир, шакар, намак, сирко ва ҷаъфарӣ мувофиқи таъм.

Агар шумо лубиёи консерванашударо истифода баред, онро аввал пухта, сипас ба табақ андозед. Баъд аз он пиёзи майдакардашуда, шакар, намак ва равшани бо сирко якҷояшударо андохта, тамоми маҳсулотро омехтан зарур аст. Пеш аз рӯи миз гузоштан ба хӯриш панир ва кабудӣ пошед.





### Суп-пюре аз лӯбиёи сафед

*Маҳсулот:* 400 г лӯбиёи сафед, 1 сар гулкарам, 1 сараки пиёз, донаи сирпиёз, 1,2 л оби сабзавот, қошуқи калони равғани растанӣ, 1 тухми чӯшонида, гашничи майдакардашуда, намаку мурч мувофиқи таъм.

Сараки пиёз, сирпиёз ва гашниҷро дар товаи чуқур зирбонед, то ки пиёз мулоим шавад. Гулкарам ва лӯбиёро илова намуда, ба болояш оби сабзавот резед. Баъд аз чӯшиданааш, 15 дақиқа иловатан пазед. Хӯрокро аз това ба уграки баркӣ (блендер) андохта, хуб пюре намоед ва сипас дубора ба това андозед. Мурчу намак андохта суп-пюреро гарм намоед. Ба болояш тухми чӯшонида ва кабудӣ пошед.

*Зарари лӯбиё.* Духтурон ба шахсони миёнсол ва онҳое, ки бемориҳои меъда, захми меъда ва колит доранд тавсия медиҳанд, ки дар истеъмоли лӯбиё бодикқат бошанд. Илова бар ин, тарзи нодуруст тайёр намудан, зарари лӯбиёро меафзояд. Моддаҳои захрдоре, ки дар таркиби он вучуд доранд, танҳо дар вақти пухтани давомнок вайрон мешаванд.

*Наҳӯд.* Наҳӯдро 2 маротиба ҷамъоварӣ мекунанд, вақте ки ҳоло нарасидаасту донаҳояш сабзанд, (наҳӯди сабз) ва вақте, ки донаҳои он пухта расидаанд.

Дар таркиби наҳӯди пухта расида, 100 гр-и он 303 ккалория дорад. Наҳӯди сабз дар шакли хом, пӯхта ё консерва истеъмом карда мешавад. Наҳӯди расидаро бошад, ба ҳар гуна таом ҳамроҳ менамоянд, дар об мепазанд ё бирён мекунанд.

Дар шароити хона аз нахӯд нахӯдшӯрак, нахӯдбирён, нахӯдшӯрбо, хӯришҳо бо нахӯди пухтаи сабз, дар омехтагӣ бо кунҷиту гандум бирён мекунанд ва боз аз он бо каллаю почай гов далда тайёр мекунанд. Дар саноати хӯроқворӣ бошад, консерва омода мекунанд.

*Кабудиҳо-шибит,* гашниҷ, ҷаъфариро дар шакли тару тоза, бо хӯришҳо ва консерваҳои сабзавотӣ васеъ истифода мекунанд. Гашниҷро чун сабзавот ва растаниҳои хушбӯй дар бисёр мамлакатҳои дунё парвариш мекунанд ва барои ғизо истифода менамоянд.

Дар тайёр намудани таомҳои гуногун ва дар хӯришҳо баргу пояи тару тозаи гашниҷро истифода мекунанд. Тухмдонаҳояшро барои хуштамъ шудани таомҳои тунук ба кор мекунанд.

*Карам.* Аз карам таомҳои гуногун - карамшӯрбо, карами бо гӯшт тайёр карда шуда, карами дар буғ бо картошка тайёр карда шуда, қаламфури булғорӣ бо карам, пюре аз карам ва бисёр намуди хӯришҳо омода менамоянд. Ба ғайр аз карами намакин, маринад ва хӯришҳои гуногун низ тайёр менамоянд.

*Картошка.* Аз картошка таомҳои гуногун тайёр мекунанд. Дар шӯрбо, карамшӯрбо, мастова, лағмон, угро истифода мекунанд. Аз худи картошка картошкабирён, картошкаи таги аловӣ, картошкаи чӯшонида бо равғану сабзавот, бо замбурӯғ, дамхӯрдаи картошка бо гӯшту сабзавот, самбӯса, котлетҳо омода менамоянд.

### Тарзи тайёр кардани дамхӯрдаи картошка

10 дона картошка, 3 дона пиёз, 3 қошуқ қайлаи помидор, ½ қошуқчаи чойхӯрӣ қаламфури сурх, 4-5 қошуқ равғани растанӣ, шибит ва намак.

Картошқаро пӯст карда, гирд-гирд реза ва пиёзро алоҳида бирён мекунанд. Вақте ки пиёз дар равған пӯхта мулоим шуд, ба он қаламфур, қайлаи помидор ва картошқаро андохта меомезанд. Баъд ба қадри дилхоҳ намак, ба болояш обчӯши дар он гӯшт пухтаро рехта, ба тафдон меандозанд ва то пухтаниаш нигоҳ мекунанд.

### Тарзи тайёр кардани дамхӯрдаи картошка бо гӯшт

10 дона картошка, 500 грамм гӯшт, 1 сабзӣ, 1 сар пиёз, 1 қошуқ қайлаи помидор, 4 қошуқ равған ва намак. Картошка ва пиёзро тоза карда, мезирбонанд. Гӯштро бо пиёз алоҳида мепазанд. Баъд картошқаро бо гӯшт омехта карда, каме об, қайла ва намак ҳамроҳ намуда, болояшро маҳкам мепӯшанд ва дар оташи паст то пухта расиданиаш дам медиҳанд.



*Сабзӣ.* Сабзиро чун маводи хушмазаи ғизоӣ дар таомҳои гуногун, аз ҷумла палав истифода мебаранд.

Аз сабзӣ хӯришҳо, муррабо, афшурда низ тайёр мекунанд.

*Лаблабу.* Дар рӯзгор ва саноат аз лаблабу хӯриш, маринадҳо карда, онро бо таомҳои гуногун истеъмол менамоянд. Лаблабуи тару тозаро барои тайёр кардани таомҳои гуногун, аз он ҷумла карамшӯрбо, оши бурида, оши туппа ва ғайра истифода мебаранд.

*Хӯриши лаблабу.* 1кг лаблабу, 30 гр равғани растанӣ, зира, намак, ҷаъфарӣ, шибит, пиёзи сабз, 1 бехпиёз, дар 200 мл об лаблабуро ҷӯшонид, майда реза карда, зира пошида, ба болояш пиёзи бирён ва соуси аз равған, намак, сиркои тайёрро рехта, хуб омехта карда ба болояш миқдори муайяни об рехтан лозим, ки лаблабу миқдори зиёди моеъро ба худ ҷабида гирад. Онро дам дода ва рӯяшро бо ҷаъфарӣ оро дода, истеъмол мекунанд.

*Хӯриш бо лаблабу сирпиёз.* Лаблабуи на он қадар калон, 3- 4 дандони сирпиёз, 1 себ ё шираи ним лимӯ, 100 гр маёнез, қанду намак бо қадри дилхоҳ.

Лаблабу ва себро аз майдакунак гузаронид, онро бо сири майдакарда омехта, ба он қанд ва намаку майёнез дохил намуда, дам медиҳанд.

### Тарзи омода намудани творог ҳамчун хӯроки иловагӣ

Дар деҳаҳо аксаран чорво парвариш мекунанд ва худро бо маҳсулотҳои ширӣ таъмин месозанд. Дар ин робита тайёр намудани хӯрокҳои серғизои ширӣ низ барои организми инсон хело муҳим буда, онҳо дар қувватбахшӣ, тавоноӣ ва ҳазми хӯрок кӯмак мерасонанд. Дар ин ҷо мо танҳо ба омода намудани творог дар шароити хона таваҷҷӯҳи бештар намудем, зеро дигар хӯрокҳои иловагӣ, ки аз маҳсулоти ширӣ омода мешаванд, бештар маъмуланд ва онҳоро дар шароити хона мардум тайёр ва истеъмол мекунанд.

*Творог* (дар хона тайёр карда шуда) –№1- чурғоти (кефири) тару тоза 1,5 пиёлаи калон аз ин миқдор 50 гр творог ҳосил мешавад. Чурғотро ба зарфи эмалдор мерезанд. Дар оташи хеле паст дар зарфи алоҳида оби ҷӯшидаистодаро гузошта, ба болои он зарфи чурғотдорро тавре мегузоранд, ки он дар болои буғи обӣ истад. Чурғот аз гармӣ ба творог мубаддал мегардад, каме чурғотро омехта карда истода, творогро то ҷӯшиданааш дар болои буғ дошта меистанд (тақрибан 20 дақиқа). Аз чурғот об ва творог ҳосил мешавад, твороги тайёрро аз ғалбер (дуршлаг) мегузаронанд, ки оби аз творог ҷудо шударо партоянд. Пешакӣ ба элак докаро мегузоранд. Ба таворог каме шакар илова менамоянд. Ин гуна творог камравған буда, барои кӯдакони аз рӯи меъёр инкишоф ёфта истода, кӯдакони фарбех, шахсоне ки дар онҳо норасоии калсий ба назар мерасад, тавсия дода мешаванд.

*Творог* (дар хона тайёр карда шуда) №2- шири гов-1 пиёлаи калон (1 истакон), сметана (ё чурғоти хонагӣ)-2 қошуқи майда, шакар-1 қошуқи майда. Ширро ба зарфи эмалдор рехта, то ҷӯшиданааш мечӯшонанд. Ҳангоми ҷӯшидан ба шир сметана (чурғотро) илова менамоянд. Дар оташи хеле паст 5 дақиқа мечӯшонанд. Аз дока гузаронидан лозим аст, баъд шакар илова намуда, дар миксер ё уғраки барқӣ омехта кардан лозим аст. Агар миксер ё уғраки барқӣ набошад, бо қошук тез-тез, дар давоми якчанд дақиқа омехта кардан лозим аст. Ин гуна творог серравған буда, барои кӯдакон ва наврасон, занҳои ҳомиладор, шахсоне ки бештар ба варзиш ва меҳнати ҷисмонӣ машғуланд, тавсия дода мешаванд.

*Ғелақҳои (котлетҳои) гӯштии буғӣ-гӯшти* беравған (лаҳм)-100гр, 1 қошуқи калон шир, 1 зардии тухм, каме намак. Лаҳми гӯшти говро аз парда ва равғанҳо ҷудо намуда, аз гӯштқиммакунак мегузаронанд, баъд каме намак илова менамоянд. Баъд намак ва ширро илова намуда, хуб омехта мекунанд. Баъд аз он зардии тухмро илова намуда, боз омехта менамоянд. Аз қиммаи тайёршуда ғелақҳои (котлетҳои) хурд тартиб дода, дар буғпазак (мантупазак) дар давоми 40-50 дақиқа мепазанд.

*Таркиби гушти куфта (Фрикадел)* (№1)-гӯшти беравған (лаҳм)-100гр, 1 зардии тухм, 1 қошуқи калон биринҷ, каме намак. Биринҷро бо оби гарм шуста, мепазанд. Лаҳми гӯшти говро аз парда ва равғанҳо ҷудо намуда, аз гӯштқиммакунак мегузаронанд, баъд каме намак илова менамоянд. Баъд аз он биринҷ ва зардии тухмро илова мекунанд. Аз



гӯшт фрикаделҳои (кулулаҳои) хурд тартиб дода, ба оби чӯшидаистода мегузоранд ва дар болои оташи паст дар давоми 8 – 10 дақиқа мепазанд. Фрикаделҳоро дар буғ низ пухтан мумкин аст.

*Таркиби гушти куфта (Фрикадел) (№2)*—гӯшти беравған (лаҳм)— 40гр, 1/4 зардии тухм, 1 қошуқи калон биринчи дар об пухташуда, каме намак. Лаҳми гӯшти говро аз парда ва равғанҳо ҷудо намуда, аз гӯштқиммакунак мегузаронанд, баъд каме намак илова менамоянд. Биринчи дар об чӯшидаро илова намуда, баъд зардии тухм ва намакро илова мекунанд. Аз гӯшт фрикаделҳои (кулулаҳои) хурд тартиб дода, ба тобаи (сковородкаи) бо равғани растанӣ молида шуда, оби хунук илова намуда, дар давоми 30-40 дақиқа бо сарпӯши маҳкам мепазанд.

*Шарбати мева* - аз меваҳои себи қабуд, нок ва дигар меваҳо омода гардида, барои нӯшидан хело муфид мебошад. Дар ҳама синну сол аз онҳо истифода бурдан мумкин аст. Бо сабаби дар минтақаҳои мамлакат мавҷуд будани навъҳои гуногуни мева шарбати онро маҳкам намуда, дар тамоми фасли сол истифода намудани онҳо хело муфид аст. Ба организми инсон қувват бахшида, ҳазми хӯрокҳоро метезонанд ва аз бемориҳои меъдаю рӯда эмин нигоҳ медоранд. Шарбатҳои гуногуни маҳаллӣ бе иловагиҳо метавонанд табиатан организмро аз витаминҳои зарурӣ пурра созанд.

Инчунин аз каду, сабзӣ, ангур шарбатҳои гуногуни хурданбоб омода менамоянд, ки тарзи тайёр кардани онҳо хело маъмулӣ аст ва дар хонаводаҳо онҳоро барои истеъмол дар фасли зимистон дар банкаҳо маҳкам намуда, истифода мекунанд. Шарбатҳо махсусан барои кӯдакону наврасон, ки дар марҳилаи қадкашӣ ва ташаккули системаи асаб қарор доранд, хеле муфид мебошанд.

### Ҷоиданокии шарбати сабзавот ва меваҳо

Қариб аксари одамон шарбатҳоро дӯст медоранд. *Шарбати мева* бо он маъқул аст, ки он ширин мебошад, вале *шарбат аз сабзавотҳо* бо сифатҳои шавқовари маззай фарқ мекунанд ва метавонанд ҳам ширин ва ҳам шӯрак (мисол, шарбати сабзӣ ва тоmat) бошанд.

Шарбатҳо, махсусан онҳое, ки дорои мағз мебошанд, дар таркиби худ чарбҳои оддӣ, минералҳо, витаминҳо, кислотаҳои органикиро аз сабзавот, меваҳою буттамеваҳои хом нигоҳ медоранд.

Махсусан шарбатҳои мевагӣ ва сабзавот, ки дар шароитҳои хонагӣ тайёр карда шудаанд ва дар шакли тару тоза истеъмол шудаанд, ҷоиданоктар мебошанд.

*Шарбатҳо аз сабзавот* назар ба шарбатҳои мевагӣ ва буттамевагӣ бо ғизонокӣ камашон фарқ мекунанд, аз ин лиҳоз дар вақти интиҳоби маҳсулотҳо барои харобшавӣ аҳамият додан лозим аст, ки шарбатҳои истеъмолшаванда аз ҳад ширин набошанд. Умуман, тавсия дода мешавад, ки меваю сабзавотҳои тару тоза истеъмол карда шаванд, зеро онҳо дорои клетчатка мебошанд, ки ба организми мо лозим аст, ӯ кори рӯдаҳо ва мубодиларо фаъол мегардонад, аммо шарбатҳо заруранд ҳангоми гирифтӣ будан ба касалиҳои гуногун, махсусан ҳангоми касалиҳои роҳҳои меъдаю рӯда, вақте ҳазм ва азхудкунии моддаҳои ҷоидабаш алақай вайрона аст, вале он далел, ки шарбатҳо нағз аз худ карда мешаванд, имконият медиҳад, ки онҳоро ҳангоми риояи парҳезҳои гуногун, аз ҷумла табобатӣ, истеъмол кардан мумкин аст.

Як навъи шарбатҳои сабзавот мавҷуд аст, ки истеъмоли он ҳангоми фарбеҳшавӣ, касалии қанд, панкреатити доимӣ, атеросклероз тавсия дода намешавад. Ба ин гуна шарбатҳо дохил мешаванд: шарбати зардолу, шафтолу, анор ва ангур.

Шарбатҳои иштиҳоро меоранд ва ҳазмшавиро аз ҳисоби мавҷуд будани кислотаҳои органикӣ ва дигар моддаҳои ҷоиданок фаъол мегардонанд. Агар ки дилхоҳ навъи шарбат дар организм бад аз худ шавад, пас онро мумкин аст бо об омехта кардан, одатан ин ба шарбатҳои турш ё ширин дахл дорад.

Ҳосиятҳои *шарбатҳои мевагӣю сабзавотиро* метавон истифода бурд, зеро шарбатҳои гуногун метавонанд таъсири гуногунро ба организм расонанд:

- сусткунанда. Шарбати зардолу, сабзӣ, ангур ва олугӣ дорои чунин ҳосият мебошанд;



- маҳкамкунанда. Шарбати анор ва себи бихӣ чунин хосиятҳоро зоҳир мекунад;
- таъсири пешобронӣ. Шарбатҳои сабзӣ, тарбуз, ангур, нок ва зардолу бо чунин хосият маълум мебошанд;
- талхарон. Ин хосиятро шарбатҳои зардолу, карам, афшураи помидор ва сабзӣ зоҳир мекунад.

Баъзе навъҳои шарбатҳо дар табобати беморон ва баъзе навъҳои он барои пешгирии касалиҳои гуногун истифода бурда мешаванд. Ҳамин тариқ, шарбати карами сафед метавонад ҳангоми дарди рӯдаи ғафс, гастрит, захмҳо, махсусан дар вақти кислотанокии пастшуда истифода шавад. Ҳамчунин дар вақти кислотанокии пастшудаи меъда тавсия дода мешавад, ки шарбатҳои омехта шуда ё турш карда шаванд.

Ҳангоми қабзиятиҳои шикам ба дили наҳор як стакон шарбати мевагӣ ё сабзавотро пурра нӯшидан фоидаовар аст ва баръакс ҳангоми рағбат шарбатҳои хосияти маҳкамкуниро ҳар саҳар гарм нӯшидан лозим аст.

Барои мустаҳкам гардонидани системаи дилу рағҳо ва ҳангоми фишорбаландии хун шарбатҳои аз калий бой, ба мисли шарбати ангур, олуҷа, зардолу, тоmat, лаблабу метавонанд фоида оранд, аммо бояд қайд кард, ки калий дорои хосияти пешобронӣ аст, аз ин лиҳоз дар ин маврид истеъмоли миқдори кифояи обро бояд ба назар гирифт.

Шарбатҳо метавонад ҳангоми камхунӣ ёрӣ расонанд, вале дар онҳо миқдори оҳан кам аст. Аммо онҳо боиси аз худкунии хуби оҳан, аз ҷумла аз дигар маҳсулотҳо мегарданд, аз ин сабаб нӯшидани шарбат дар вақти хӯрдани ғизо матлуб аст.

### Маслиҳатҳо оид ба тоза ва бехатар тайёр кардани ғизоҳо

Пеш аз тайёр кардани хӯрок дастатонро ҳатман бо собун шӯед. Кӯшиш кунед, ки ин амалро аъзои хонаводаатон низ иҷро кунанд, аз ҷумла кӯдакон. Ин боиси кам кардани хатари паҳншавии бактерияҳо мешаванд.

Оби тозаи ошомиданиро истифода намоед, обро пеш аз истифода кардан як-ду дақиқа ҷӯшонидан лозим ва мӯҳлате нигоҳ доред то хунук шавад.

Обро дар зарфи тозаи даҳонаш пӯшида нигоҳ доштан лозим аст ва аз пиёлаи тоза барои об гирифтани истифода баред.

Меваю сабзавотро пеш аз истифода ҳатман шӯед.

Ҷойи хӯроктайёркуни, рӯи миз ва тахтачаро тоза нигоҳ доред ва баъди ҳар маротибаи хӯрок тайёр кардан тоза намоед.

Барои маҳсулоти гӯштӣ ва сабзавот тахтачаҳои алоҳидаро истифода баред.

Хӯрокро ҳаматарафа пазед, хусусан гӯшт, мурғи хонагӣ ва тухмро нағз пухтан лозим аст. Хӯрокро аз як маротиба зиёд гарм накунад.

Хӯроки боқимондаро пӯшонед, агар имконият бошад, дар яхдон нигоҳ доред. Хӯроки дар ҳавои хона зиёда аз 2 соат нигоҳ доштара истифода набаред.

Маҳсулотро дар яхдон ё дар таҳхона нигоҳ доред.

Маҳсулоти хом ва пухта бояд аз ҳам ҷудо нигоҳ дошта шавад.

Маҳсулоти хомро дар рафи поён ва маҳсулоти пухтаро дар рафи болои яхдон нигоҳ доред.

### ФИЗОИ СОЛИМ – ҶОМЕАИ СОЛИМ

Зери мафҳуми бехатарии озуқаворӣ ҳолати иқтисодие фаҳмида мешавад, ки барои таъмини аҳоли бо маводи хӯрокворӣ дар асоси меъёрҳои илман асосноккардашудаи истеъмоли дар ҳам гуна ҳолатҳои дохилӣ ва берунӣ мусоидат менамояд. Онро бо се роҳ таъмин намудан мумкин аст: зиёд намудани истеҳсоли маҳсулоти хӯроквории дохилӣ дар ҳаҷми зарурӣ, дар якҷоягӣ зиёд намудани истеҳсоли маҳсулоти дохилӣ ва ворид намудани маҳсулотҳои номбурда ё зиёд намудани ҳаҷми содироти маҳсулот.

Дар ҷаҳон маҳакҳои гуногун барои чен намудани сатҳи бехатарии озуқаворӣ қабул карда шудаанд. Бисёр олимони соҳаи иқтисодиёт бар он ақидаанд, ки дараҷаи ченкунии



бехатарии озукавории мамлакат дар он вақт натиҷаи самаранок медиҳад, ки 70-75 фоизи маҳсулот дар микёси мамлакат аз ҷониби истеҳсолкунандагони ватанӣ истеҳсол шуда бошад. Ҷонибдорони ин мавқеъ қайд менамоянд, ки сарҳади бехатарии озукаворӣ бояд на камтар аз 60 фоизи истеҳсоли маҳсулоти худиро дарбар гирад.

Мутобиқи баҳисобгириҳои хароҷотҳо барои озука дар ҳаҷми умумии хароҷоти аҳоли набояд аз 50 фоиз баланд бошад, дар оянда бошад бо дарназардошти амалинамоии чорабиниҳо оид ба рушди босуръати сармояи инсонӣ на зиёда аз 30-35 фоиз аз хароҷотҳои умумиро ташкил диҳад.

Аммо бояд қайд намуд, ки хароҷот барои маҳсулоти хӯроквории Тоҷикистон зиёда аз 63 фоизи ҳаҷми умумии хароҷотҳои хонаводаҳоро ташкил менамояд. Дар ин робита байни табақаҳои камбизоат ва сарватманд фарқиятҳои кулӣ вучуд дорад. Саҳми хароҷотҳо барои аҳолии дорои даромадҳои паст 70 фоиз, дар гурӯҳи аҳоли бо хароҷоти баланд на камтар аз 30 фоиз мебошад. Гузашта аз ин, ҳангоми баланд будани вазни қиёсии хароҷоти озукаворӣ барои хонаводаҳои камбизоат, онҳо барои таъмини оилаҳои худ бо маводҳои серғизо, протеин, витаминҳо ва микроэлементҳо танқисӣ мекашанд.

Мутобиқи меъёрҳои асосноккардашудаи истеъмолӣ барои одамон дар як шабонарӯз 2150 килокалория лозим аст.

Бехатарии озукаворӣ дар Тоҷикистон танҳо дар мутобиқати дуруст бо имкониятҳои истеҳсоли худӣ ва воридоти маҳсулот таъмин карда мешавад.

Қайд намудан лозим аст, ки дар мамлакат тамоми имкониятҳо барои баланд бардоштани нишондиҳандаи худтаъминкунии аҳоли бо шир дар ҳудуди 70-80 фоиз, тухм то 10 фоиз мавҷуд аст. Оид ба масъалаи гӯшт бошад, инкишофи босуръати истеҳсоли гӯшти парранда (паррандапарвариҳои бройлерӣ), кам намудани ҳаҷми истеҳсоли гӯшти гусфанд ва буз, дар сатҳи пешина нигоҳ доштани ҳаҷми истеҳсоли гӯшти гов зарур аст.

Оид ба масъалаи гандум дахл намуда, қайд намудан лозим аст, ки қисми асосии он бояд аз Қазоқистон ва Россия ворид карда шавад. Ин барои беҳбудии соҳаи кишоварзии мамлакат роҳандозӣ мегардад.

Дар заминҳои лалмии наздикӯҳӣ, ки гандум парвариш карда мешавад, метавон боғҳо ва ангурзорҳои муосири саноатиро барои содироти ҳосили онҳо ташкил намуд.

Дар маҷмӯъ мамлакат барои таъмини аҳолии худ бо шир ва маҳсулоти гуштӣ, тухм, картошка, мева, ангур ва буттамеваҳо, сабзавот, полезиҳо ва қанд аз ҳисоби истеҳсоли худӣ имконият дорад. Эҳтиёҷот ба нон ва маҳсулоти нонӣ, гӯшт, моҳӣ аз ҳисоби воридоти маҳсулот ва қисман аз ҳисоби истеҳсоли худӣ қонеъ гардонидани мешавад.

Бо ғизои солим таъмин намудани аҳоли яке аз масъалаҳои муҳим ба шумор рафта, тақозо менамояд, ки тамоми сохторҳои марбута барои баргараф намудани норасогиҳои ғизоӣ, махсусан дар байни қисми осебпазири аҳолии Тоҷикистон чораҳои заруриро амалӣ намоянд. Дар раванди гузаронидани чорабиниҳо ба аҳоли фаҳмонидани таркиби маҳсулотҳои истеҳсомешуда, гуногунии онҳо, тарзи дуруст омода намудани хӯрок аҳамияти муҳим дорад. Дар китоби мазкур ҷанбаҳои афзалиятноки амнияти ғизоӣ, истеҳсоли маҳсулоти ғизоӣ ва тарзҳои нигоҳдории онҳо ба таври муфассал дарҷ карда шудааст, ки барои солимгардонии аҳоли ва бо ғизои зарурӣ таъмин намудани онҳо хело муфид мебошад.

Қисматҳое, ки ба маводҳои тақсимотӣ илова намудан зарур аст (дар мувофиқа бо Супориши техникӣ):

- Риояи усулҳои санитария ва гигиена ҳангоми истеҳсол, истеъмол ва нигоҳдории маҳсулоти кишоварзӣ (барои хӯрока);
- Усулҳои нигоҳдории маводҳои минералию химиявӣ барои коркард ва мубориза бар зидди касалиҳо ва ҳашаротҳои зараррасони растанию чорво.



#### АДАБИЁТҲО

1. Азонзод Ҷ. Растаниҳои шифой ва ғизой.-Душанбе “Адиб”.-2010.
2. Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Иттиҳоди Аврупо. Ғизодиҳии кӯдакони ширмак ва хурдсол-Душанбе.-2014.
3. Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, ЮНИСЕФ. Микроэлементҳо йод, витамини А ва оҳан.-Душанбе. -2010.
4. Дастурамал барои тренерон. Технологияи парвариши зироатҳо. Душанбе. -2012.
5. Вазорати кишоварзии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Академияи илмҳои кишоварзии Тоҷикистон, Институти боғпарварию сабзавоткорӣ. Технологияи парвариши картошкаи барвақтӣ.-Душанбе. -2014.
6. Солеҳов А.Тавсиянома доир ба муҳофизати растаниҳои сабзавотӣ ва картошка аз ҳашарот ва касалиҳо дар Тоҷикистон. Душанбе. -2015.
7. Имомов С. Зироати нахӯд дар заминҳои лалмии Тоҷикистон. Душанбе. -2015.
8. Бухориев Т.А., Имомов С. Зироатҳои лубиёгӣ дар заминҳои обӣ ва лалмии Тоҷикистон. Душанбе. -2015.
9. Пулотова Ш.С, Раҳмонов О, Комилов Ф, Алматов Т. Тавсиянома оид ба технологияи парвариши лаблабу дар Тоҷикистон.
10. «Ғизои табобатӣ» дар таҳрири Хайров Ҳ.С., Содикова Д. Н., Душанбе, 2018