د سپیغولو پېژندنه

پوهاند گل‌احمد ظاهریان

د هارټیکلچر ډیپارټمنټ، دکرنې پوهنځی، کابل پوهنتون، کابل، افغانستان

ایمیل: gulahmad_zahiryan@yahoo.com

لنډيز

د اسپغول دبوټی *Plantago* جینس تر ۲۰۰ زیاد ډولونه لري. دا دوه ډوله *P. ovata* او *P. psyllium* په څو اروپايي هیوادونو کې په تجارتی توګه تولیدیږي. د خوړو وړ اسپغول د ۷۰ څخه ډیر ډولونه لري. د دوی په منځ کې د غوره ودې شرایطو په درلودلو سره دا اسپغول انتخاب شوی دی. د اسپغول ډیر ډولونه یې خوندور او مغذي میوې لري، خو ډیری یې پاڼې، تخمونه، ګلونه، تنه یا ریښې ضروری غوړ لري. اسپغول د زرګونو کلونو راهسی د لویدیځو هیوادونو په طبابت کی د درملو په توګه کارول کیږي. سپغول واړه وچ تخمونه لری او د تخم پوټکي جذبونکي او جلابونکي دي. دوی د نس ناستې، د تناسلی سیستم ناروغیاو داسې نور په درملنه کې کارول کیږي. تخمونه یوه پوښ لري او په اوبو کې د دوی حجم څو ځله پړسوب کوي. تخمونه او غوټۍ په لوړه کچه فایبر لري، پراخیږي او کله چې په اوبو کې لنده شی ډیر جلاتینی کیږي.

کلیدی اصطلاحات: اسپغول؛ طبی بوټی؛ درملنه؛ د تخم پوش؛ فایبر؛ جلاتینی

Introduce of Ispaghula

Prof. Gul Ahmad Zahiryan

Department of Horticulture, Faculty of Agriculture, Kabul University, Kabul, Afghanistan
Email: gulahmad_zahiryan@yahoo.com

Abstract

The genus *Plantago* comprises more than 200 species. P. ovata and P. psyllium are cultivated for commercial purposes in various European countries. Many of them produce tasty and nutritious fruits, and some also offer edible parts such as leaves, seeds, flowers, stems or roots, or they produce edible or useful oils. Psyllium has a long history of use as a gentle and effective laxative in Western herbal medicine. Both the seeds and the seed husks of psyllium have demulcent, emollient and laxative properties. They are beneficial for treating dysentery, catarrhal conditions of the genito-urinary tract, inflamed membranes of the intestinal canal etc. The seeds are coated with mucilage and expand to several times their size when immersed in water. The seeds and the husks are rich in fiber, and they form a highly viscous gel when soaked in water.

Keywords: Ispaghul; Herbal Medicine; Treatment; Coat, Fiber; Gelatinous

سریزه

د سپېغول علمي نوم *Plantago ovata* او د Plantaginaceae له کورنیو سره تړاو لري. د انسانانو درملنه د پخوا څخه د بوټو پواسطه د پام وړ وه. د طبی بوټو خواص او اغېزی د یو نسل څخه بل نسل ته د تجربو پر بنسټ لېږدېدلي دي. د کیمیاوی درملو د ناوړه اغېزی په اساس د طبی بوټو استعمال ډېر شوی دي. د طبی بوټو د اړتیا په اساس، دې بوټی نړیوال تجارتی ارزښت پیدا کړی دی. ډېر هېوادونه د طبی بوټو تولید او صادراتو په اساس د سیالی په درشل کی دی او ورځ په ورځ مخ په ډېریدو دی. د طبی بوټو دودیز تولید د نړی د اقتصادی فعالیتونو سره متناسب ندی، نوځکه ضرور دي چې د بوټی خصوصیات او تولید په نظر کی و نیول شی. د بوټو د اهلی کولو مهم برخه د ګټمن او کیمیاوی موادو ډېرول او یا په کیفیت کی تغیر راوړل دي. عمدتا د سپېغول د دانی څخه د ټوخا، ملین، د پوست پړسوب، د بړغ التهاب درملنه کېږی. د سپېغول خواص لوند او یخ دي، د ټوخا او ملین د درملنی لپاره استعمالیږی. برسیره پر دي، د تبی د لږولو، د درد لږولو، بواسیر، د ستونی درد او بړغ، په ښځو کی د میاشتنی د وینو دریدل، د مفصلونو درد، د وزن لږول، د کلسترول، تری ګلیسیرید لږول د سرطان درملنه کوي(۴).

د سپېغول نومونه

د سپېغول د بوټی نور نومونه لکه سپرزه، اسبرزه، شکم پاره، اسفیوس، اسپغل، سپېغول(ispaghul)، اسفیدش، حشیشه، البراغیث، سفیدخوش دي او په بېلابېلو سیمو کی پرې یادېږي(۲).

ټاټوبی

د سپېغول اصلی ټاټوبی ختیځه مدیترانه، منځنی اسیا ممکن ایران او هند بلل شوی دي(۵).

د بوټی ځانګړتیاوی

سپېغول یوه کلنه بوټه ای، چی تنه نلری او یا ډېر لنډه تنه لری او د نرمو تارونو سره پوښل شوی دي. دا بوټی په خپل سر په خړ ځایونو، کروندو، دښتونو، د لارو او سړکونو پر څنډو کی وده کوي (۸).

Plantago د پښی د برخی په نامه یادیږي چی لومړنی پاڼی ته اشاره کېږي چی لینه د major په نامه پیژندلی دي. د *psyllium* کلمه په یونانی کی د Flea په معني یو ډول شپږی څخه اخستل شوی دی. دا اشاره حشره ته په حقیقت کی اشاره د تخم اندازه، شکل او روښان رنګ ته دی. د دی بوټی مهم تجارتی ډولونه *Plantago psyllium* او *P indica* دي چی په تجارتی ډول د پسیلیوم فرانسوي یا اسپانیایي باندی شهرت لری. ولي *Plantago ovata* په تجارتی ډول د psyllium Blond، Ispaghula او د هندي پالنتاګوي په نامه شهرت لری(۱۱).

پاڼی

پاڼې نری، اوږده څوکه لرونکی، صاف او یا میده غاښ لرونکی څنډې لری چی د پاڼی د لکی سره نښتی دي. په پاڼو کی دری رګبرګونه په اوږدوالی باندی لیدل کیږی. څو پاڼی په یوځای سره د تنی په مختلفو ځایونو کی راوځي. پاڼي نری د ۳-۱۵ سانتي مترو په اوږدوالي توليديږی دا یو کلن بوټی دي. پاڼی پر تنی باندی په متقابل ډول تولیدیږي. ګلان د وړی په پاسنی برخه کی او میوه د کپسول په ډول تولیدیږي. دا د مدیترانې سیمې او لویدیځې آسیا پورې اړه لري. ovata د چرګی د هګی په معني دی او اشاره نیمه شفاف پاڼی ته دی (۷).

تنه

دا بوټی پرته له تندی او یا لنډه نیغه تنه لري د ملایمو تارونو سره پوښل شوی دی. سپېغول یوه کلنه او واښه ای بوټی دي، چی جګوالی ئی د ۳۰ څخه تر ۴۰ سانتی مترو ته رسیږي.

ګل

د سپېغول بوټی ۶۰ ورځی وروسته له کرلو څخه ګلان تولیدوی. ګلان د استوانه ای او یا مدور وړی په ډول پر ګلازین باندی په سپین، سور او پاخه سره رنګونو لیدل کیږی، چی د یونیم څخه تر ۳ سانتی مترو اوږدوالی لری ښکاره کیږی.

دا بوټی هرموپرودایت(hermaphrodite) یعنی دو جنسه دي، نارینه او ښځینه جنسی اله لري او د باد پواسطه ګرده افشانی کیږي. دا بوټی ځان القاح کوي. تخم په میوی کی چی د کپسول په ډول شتون لری ۷-۸ ملی متر اوږدوالی لري(٦).

تخم

دا بوټی ډېر وړوکی تخمونه لری،د تخم پوست سپن او شفاف دی، د تخم رنګ وروسته له پوست څخه روښن قهوه ای ته ورته دی. تخم د یوه څخه تر دری نیم ملی مترو اوږدوالی او د یوه څخه تر یوه نیم میلی مترو سور لری او د قهوه ای روشن په رنګ لیدل کیږی. بر سیره پر دی د تخم مخ د یوه موسیلاژی طبقی سره چی سپین رنګ لری پوښل شوی دی. د سپېغول دانه تقریبا ۳۰ سلنه د اوبو زبیښلو ماده د موسیلاژ په نامه لری، چی وروسته په اوبو کی د لندیدو څخه اوبه زبیښی.

لومړی انځور: د سپېغول تخم

د سپېغول هره دانه تقریباً خپل حجم ۱۰ ځلی ډېروی او د ناروغانو درملنه کوي. په ډېرو وختونو کی د تخم د پوست څخه په درملنی کی ګټه اخستل کېږي. د سپېغول دانه لعابی خوند لری او پرته له بوی څخه دی او د پوډر رنګ روښانه قهوه ای لیدل کېږي. د سپېغول دانه د ۱۰ سلنه موسیلاژ د هیدرولیز پواسطه دګزیلوزان، آرابینوز، د -ګالاکتوز، د -ګالاکتورونیک اسید تولیدوی، بر سیره پردی پروتین(Protein)، اولی سکراید (olysaccharides)، پکتین (pectin) ، سلولوز(cellulose)، معدنی املاح او ثابت غوړ لری (۳).

نیلی

د سپېغول د بوټی ریښی راسته وده لری، اوږدوالی ئی ۳-۱۳ سانتیمترو ته رسیږی، معمولاً پر ریښو باندی د څنګ ډېر جازبی ریښی لیدل کېږی.

طبی ارزښت

د سپېغول بوټی په صنعت کی د درمل په توګه ډېر ارزښت لری. په نړی کی د با ارزښتو بوټو څخه شمېرل کېږی چی د تخم څخه په پراخه پیمانه ګټه پورته کېږی او په درملو کی د ملین د تولید لپاره ګټمن بلل کېږی. د طبی څېړنو څخه څرګندېږی چی د سپېغول استعمال ډېر ګټمن دی او د وینو کلسترول لږوی. په دودیز درملنی کی د اسهال، د مثانی د پړسوب د لېږې کولو لپاره استعمالیږی. دا بوټی ساړه او لوند خواص لری .که چیری د سپېغول د استعمال وروسته ډېر اوبه ونه خوړل شی، کولمی پړسیږی ځکه شته اوبه غایطه موادو سره جذبیږی سرچپه پایلی لری(۱).

اقلیم

سپېغول په ګرمو سیمو کې ښه وده کوي. دا بوټی د ودی په دوران کی ساړه او وچ هوا ته اړتیا لري او د ژمي په میاشتو کې کرل کېږي. د قوس د لومړی اونۍ په جریان کې کښت غوره حاصلات ورکوي. د تخم کرل د کال په ساړه میاشتو کی د نایتروجن مصرف لږوی. د ودی په ورستی پړاو کی اقلیم ډېر اغېزناکه دی، ځکه د تخم د تولید وخت دی، حتی لږ اورښت پدی وخت کی ډېر تاوان رسوی. د ودی په دوران

کی د شپې تیټ ساړه هوا د تخم تولید ډېروی او د شپې لوړه تودوخه د بوټي وده او ګلان لږوی. د حاصل ټولولو په دوره کی د ورځې لمر، صاف هوا او لوړه تودوخه اړین بلل کېږی(۸).

د ځمکی جوړول

ځمکه باید د زیان رسوونکو واښو او ګلانو څخه پاک وي. د تیر کال کښت، د خاورې شرایط، تیر فصل او د زیان رسوونکو واښو په درشل پورې اړه لري. په هر هکتار ځمکه کې شاوخوا ۱۰-۱۵ ټنه د فارم سره (FYM) د وروستي قلبه کولو په وخت کې په خاورې کې ګډ شی، سره په ځمکه کی په مناسب ډول وویشل شي.

د ټوکیدنې لوړه سلنه ترلاسه کولو لپاره، تخم باید د حاصلاتو له مخکیني فصل څخه واخستل شی. زاړه تخمونه د عادي زیرمو د شرایطو لاندې وړتیا له لاسه ورکوي. په هر هکتار ځمکه کې ۴-۸کیلوګرامه تخم کرل کېږي، وروسته د هر کیلوګرام تخم سره ۳ګرامه فنګس وژونکی درمل د بوټي د ناروغیو د مخنیوی لپاره ګډ شی، ترڅو تخمونه د تودوخې احتمالي حملې څخه وساتي. تخمونه کوچني او سپک دي. لدې امله تخم د کرلو دمخه، د بشپړی اندازې ریګ او یا د سری سره ګډ شی. تخمونه د پاشلو څخه وروسته، په لږه اندازه له منځه ځی، ځکه د خاورې سره پوښل کېږي. په هرصورت، خاوری باید یوازې یو اړخ ته واړول شي، ترڅو د تخم ژوروالی څخه مخنیوی وشي، تخمونه د یونیفورم ټوکیدنې لپاره باید سمدلاسه اوبه شی او لوند وساتل شي(۱۰).

خاوری

دا بوټي په سپکو خاورو (شګلنو) ، منځنی خاوری(لوم) او کلکه خاوری کې ښه وده کوي، یېوه شوی خاوره ضروری بلل کېږی. خرابه یېوه، ضعیف کښت منځ ته راوړی. د دې فصل د ښې ودې لپاره مناسب نه دی. سلټي لوم خاوره pH له ۷،۷ څخه تر ۷ د لوړ نایتروجن او ټیټ نم اندازه د بوټو د ودې او د تخمونو لوړ حاصل لپاره غوره ده. دا بوټي په هغو خاورو کی چی لږ نایتروجن لری او د پتاشیم څخه بډای وی ښه وده کوی. کلکه خاوره چی لږ زهکښی شوی وی او مالګنه خاوره د دی بوټي د کرلو لپاره وړتیا نلری. سپېغول لږ خوراکی موادو ته اړه لری، ۲۵کیلو ګرامه نایتروجن او ۲۵کیلو ګرامه فاسفورس په یوه هکتار ځمکه کی کفایت کوی. سپېغول په سپکه ریګی خاوری او یا لوم ریګی خاوره کی چه ښه زهکښی شوی وی ډېر ښه وده لری. د دی چی تخم واړه دی باید د کرلو بستر ملایم او ښه میده وی. ښه به دا وی چی د تخمونو سره د فنګس ضد دوا استعمال شی.

طبی بوټی باید پرته له کیمیاوي سرې او د آفت وژونکو استعمال څخه وکرل شي. عضوی سرې لکه د فارم سری (FYM) ، ورمی - کمپوست، زرغون سری او نور ډولونو اړتیا سره سم کارول کیدای شی. د سپېغول بوټی سرو ته لږ اړتیا لری.

د سپېغول کښت

دا بوټی د تخم پواسطه تکثیریږی. د سپېغول تخم ژر خپل ژوند د لاسه ورکوی، نو ځکه باید هر کال د تازه تخم څخه د کرلو لپاره ګټه واخیستل شی. ځمکه تر کر د مخه باید اوبه شی تر څو خاوره خپل نم وساتی او د تخم د ژوروالی څخه مخنیوی وکړی. تخمونه د ٦ ملی مترو په ژوروالی لوړه ټوکیدنه کوی. ټوکیدنه د یخ سره حساس دی، نوځکه د تخمونو کرل وروسته له یخنی څخه تر سره شی. د تخم اندازه په یوه هکتار ځمکه کی د کرلو لپاره په توپیر لرونکی شرایطو کی فرق کوی. د تخم اندازه په یوه هکتار ځمکه کی د ۳-۳۰ کیلو ګرامو پوری اټکل شوی دی. ځنی وایي چی ۳ کیلو ګرامه تخم د یوه هکتار ځمکې لپاره غوره بلل کیږی تر دی ډېر تره د تخم حاصل لږ وی. تر دی چی تخمونه واړه دی د کرلو په وخت کی د شګو او یا د ارې له بور سره ګډ شی. د تخمونو اندازه د پاشلو په ډول په یوه هکتار ځمکه کی په هندوستان کی دپنځه نیم څخه تر ۸ کیلو ګرامه اټکل شوی دی. تخمونه په ٦-۷ ورځو کی راخېژي. د سپېغول تخم د بشپړه نم په درلودلو او د چاپېریال د تودوخی په ۳-۳۰ درجو سانتی ګراد په درلودلو د ۳-۱ ورځی په موده راخېژي (۱۲).

د سپېغول د لوړ حاصل لپاره د قطارونو تر منځ واټن ۱۵ سانتی متر اټکل شوی دی. مخ له کرلو څخه د اضافي وښو د لېرې کولو لپاره للون شی او په ودیز فصل کی یوه او یا دوه ځلی للون تر سره شی. د مړاوی کیدو فنګس او شبشک د مهم ناروغیو څخه شمېرل کیږی. پداسې حال کې چې ناوخته کر د ژمي په موسم کې د ودې لږه موده چمتو کوي او د وري او غوبیي په میاشتو کې د دوبي بارانونو له امله د تخم تخریب کیدو احتمال هم لري. که هوا نم ولري، دا تخمونه شنډیږي په پایله کې حاصلات لږیږی. درنه پرخه او حتی یو لږ پرخک باران حاصلات لږ وي، چې ځینې وختونه حتی ټول محصول تاوانی شی. د بوټی د ودی دوره لنډه دی او په اقلیمی شرایطو پوری اړه لری، د تخم حاصل د ۹۰-۱۲۰ ورځو په موده تر لاسه کیږی.

اوبه لګونه

د کښت څخه سمدلاسه وروسته، لږ اوبه کول اړین دي. لومړی اوبه خور باید د سپکه اوبونه یا د اوبشیندي سره ورکړل شي، د اوبو ګړندي جریان سره به ډېری تخمونه د ځمکی یوې غاړې ته واړول شي. که ټوکېدنه کمزوری وي، نو دوهم اوبه باید ورکړل شي. وروسته بیا خړوبونه د اړتیا په وخت کې تر سره

کېږي. وروستۍ اوبه لګونه باید په هغه وخت کې ورکړل شي کله چې ډېر شمېر نهالګی پورته کېږي. د بوټی د ښه حاصل لپاره په بشپړه ډول ٦-٧ ځلی اوبه کولو ته اړتیا لري. دا بوټی منځنی اوبونه ته اړه لری، د تندی او مالګنی سره نسبتاً ګلک دی(۱۳).

حاصل

د بوټی ګلان دوه میاشتې وروسته له کرلو څخه پیل کېږي او حاصل وروسته له ۱۱۰-۱۳۰ ورځې تر لاسه کېږی. کله چې د سپېغول بوټی پاخه شي، نو بوټی ژیړ رنګ اخلی او وړی نصواری رنګ ته اوړي. لاندنی پاڼی وچیږی او پاسنی پاڼی ژیړېږی، کله چې لږ فشار ورکړی تخمونه رژیږی. د حاصلاتو په وخت کې، اتموسفیر باید وچ وي او په ځمکه کې هیڅ نم شتون ونلري، ځکه تخم شین کېږی. لدې امله باید بوټی د ورځی د ۱۰ بجو څخه وروسته راټول شي. تخمونه وچ شی تر څو ۱۲ سلنه نم ولری ذخیره شی. په هر هکتار ځمکه کی د ۸۰۰-۱۰۰۰ کیلو ګرامه د تخم حاصل تر لاسه کېږی.

البته په هند کی چی دیر تولید لری په یوه هکتار ځمکه کی ۳۳۳۳ کیلو ګرامه او د ایران په ځېنو کی ښودلی دی چی په یوه هکتار ځمکه کی د ۱۳۳-۳۳۳۳ کیلو ګرامه د سپېغول تخم حاصل تر لاسه شوی دی(۳).

که د کښت وخت د بارانونو په موسم کی تنظیم شی د تخم تولید دیر اقتصادی بلل کېږی. په هغو سیمو کی چی بارانونه لږ وی د ودی په دوران کی اوبولو ته اړتیا لری. د هندوستان په هغوسیمو کی چی بارانونه لږ دی ۱-۳ ځلی اوبولو ته اړتیا لري. هر وخت چی د وړی رنګ قهوه ای ته وګرځیدل باید د ټولولو پلان و نیول شی. د دانی د رژېدو د مخنیوی په خاطر د حاصل ټولول سهار وختی مخ له دی چی لمر ښه و غوړیږی پیل شی. ټولول د لاس پواسته لکه زیره غوندی راټول شی. ځکه چی دانی وړوکی دی د زر دانی وزن ۳،۹-۳،۳ ګرمه ته رسیږی.

د سپېغول ځانګړنې او ګټی

د سپېغول د لعاب داره دانی خوړل تودوخی او تنده لېرې کوی. دا ممکنه ده چې د وینې ګلوکوز لږکړي، د وزن لږولو کې مرسته وکړي، د کولیسټرول او ټرای ګلیسریډونو لږولو کې مرسته وکړي، د سرطان مخنیوی وکړي، د کولمو سنډروم مخه ونیسي، کولمی نورمال کړي، پرته له ضروري تیلو یا کیمیاوي اضافه کولو څخه. د سر درد، د پښتورګو د تیږو، د وینې پاکولو، د پوستکي خارښت، د ملا درد، خارښت لپاره د ګلابو او اوبو سره وکاروئ او د سر درد او اعصابو لپاره هم ګټور دی. د وینټو او د نورمال کولو او د ویشل کیدو مخنیوي لپاره مؤثره دی. د پایلو د لیدلو لپاره، تاسو باید دا د څو ورځو لپاره په دوامداره توګه وکاروئ. شربت په یوه ګیلاس جوش اوبو کې واچوئ او په ورځ کې درې ځله وڅښئ. دا شربت د اسهال د درملنې لپاره کارول کېږي او د حیض په جریان کې د ډېرې وینې مخه نیسي.

په امریکا کې، سپېغول یوه ښه جلاب دی. د دی تخمونه معمولا د نړۍ په ډېری برخو کې کرل کېږي. دا بوټي خورا ګټور، مؤثر، بې ضرر او په ورته وخت کې ترټولو نرم بوټي جلاکوونکی دی چې د پیړیو راهیسې د درملنې لپاره کارول کېږي. د سپېغول د تخم پوست تقریبا ۳۰ سلنه اوبه جذبونکي مواد لري چې د mucilage په نوم یادیږي، چې په اوبو کې د نم وروسته روښانه کېږي. هره تخم شاوخوا ۱۰ ځله زیاتیږي او د جیلاتین لعاب په څیر رامنځته کېږي، کوم چې د قبض لپاره د شفا ورکولو سرچینه ده. د ترسره شویو څېړنو له مخې په ورځ کې د ۷,۹ ګرامو خوړل د کرون ناروغۍ په درملنه کې مناسب او ګټور دي. همدارنګه، په ورځ کې دوه ځله ۵ ګرامه سپېغول مصرف د۲ ډوله شکرو ناروغانو کې د وینې شکر په لړوالی کې ګټور وو(۹).

د سپېغول تاوانونه

د سپېغول بوټي ډېر مصرفول د معدې درد، مغز، د ساه لنډۍ او د پوستکي د خارښ لامل کېږي. که تاسو د سپېغول د مصرف وروسته د زړه ضربان، چکر وهل، یا ستاسو د کولمو څخه وینه و بهیده، نو سمدلاسه یې کارول بند کړئ او د ډاکټر سره مشوره وکړئ. هغه کسان چې د معدې درد، پړسوب او ګاز له ستونزو سره مخ وي باید په لړه اندازه د سپېغول خوړل پیل کړي. سپېغول کولای شي په ماشومانو کې د ساه لنډۍ لامل شي، نو د دوی لپاره د سپېغول کارولو څخه ډډه وکړئ. تر دې دمه، په امیندواره او شیدې ورکوونکو میرمنو کې د سپېغول مصرف د اړخیزو اغېزو په اړه هیڅ معلومات ندي خپاره شوي. له همدې امله، دا سپارښتنه کېږي چې مېرمنې د امیندوارۍ او شیدې ورکولو په جریان کې دا درمل ونه کاروي.

د سپېغول تخم د خوړلو په صورت کې باید هیڅ کله میده نشی، ځکه که چیرې د سپېغول تخم ټوټه ټوټه شي او وخوړل شي، نو خطرناکه ده، د نږدې ۴۰ ګرامه د سپېغول تخم خوړل د بدن د یخنۍ، انستیزۍ، د ساه لنډۍ او په پای کې د یخنۍ لامل کېږي. د بې هوښۍ او د نبض د بندیدو لامل کېږي او داسې نور. یو څه وخت وروسته شاید د مړینې لامل شي. نو په دې حالت کې د مغز ضد درمل لکه شات او مالګنې اوبه یا نور درمل وکاروئ (۱۰).

پایلې

افغانستان ته هر کال سپېغول د خارج څخه واردیږی. د دی بوټی تولید په افغانستان کی اړین دی ځکه د افغانستان اقلیمی شرایط د دی بوټی د تولید لپاره خورا په زړه پوری بریښی. د سپېغول بوټی په صنعت کی د درمل په توګه ډېر ارزښت لری. دا بوټی په نړۍ کی د با ارزښتو بوټو څخه شمېرل کېږی چی د تخم څخه په پراخه پیمانه ګټه پورته کېږی او په درملو کی د ملین د تولید لپاره ګټمن بلل کېږی. سپېغول په ګرمو سیمو کې ښه وده کوي. دا بوټی د ودی په دوران کی ساړه او وچ هوا ته اړتیا لري او د ژمي په میاشتو

کې کرل کېږي. د قوس د لومړي اوني په جریان کې کښت غوره حاصلات ورکوي. دودیز تولید د نړۍ د اقتصادی فعالیتونو سره متناسب ندی، نوځکه ضرور دی تر څو د بوټي خصوصیات او تولید په نظر کی و نیول شی. د طبی بوټو خواص او اغېزی د یو نسل څخه بل نسل ته د تجربې په اساس انتقال موندلی دی.

د کیمیاوی درملو د ناوړه اغېزی په اساس د طبی بوټو استعمال ډېر شوی دی. د طبی بوټو د اړتیا په اساس، دا بوټي نړیوال تجارتی ارزښت ئی پیدا کړی دی. ډېر هېوادونه د طبی بوټو د تولید او صادراتو په اساس د سیالی په درشل کی دی او ورځ په ورځ مخ په ډېریدو دی. دا بوټي په سپکو خاورو (ریگی) منځنی خاوری(لوم) او کلکه خاوری کې ښه وده کوي، زهکښی شوی خاوره ضروری بلل کېږی.د طبی څېړنو څخه څرگندېږی چی د سپېغول استعمال ډېر گټمن دی او د وینو کلسترول لږوی. په دودیز درملنی کی د اسهال، د مثانی د التهاب د لېرې کولو لپاره استعمالیږی.

سرچینی

۱. ابراهیمزاده معبود، ح.م. اثر عوامل اقلیمي ـ خاکي بر میزان محصول بذر سپغول ، بارهنگ و پسیلیوم. مجله اقتصاد کشاورزي و توسعه. ۳۱۷۷ . سال ششم ، شماره ۰۰ ، صفحه ۳۱۳-۳۰۱.
۲. اصغري پور، م.ر.اثرات تاریخ کا شت و مقادیر بذر بر کمیت و کیفیت گیاه دارویي سپغول .هشتمین کنگره علوم زراعت و اصالح نباتات ایران، ۱-۱ شهریور دانشگاه گیالن ۳۱۳۱.
۳. درّي م.ع. اثر تاریخ کاشت و میزان بذر در تولید بذر Plantago ovata در مراوه تپه.گزارش نهایي طرح تحقیقاتي . مرکز تحقیقات کشاورزي ومنابع طبیعي استان گلستان - .قهرمان، ا ، ۳۱۳۱. فلور گیاهان ایران، جلد ۳ شماره ۷۰۰.

4. Amin Dipika Salvi, AU., at al. Integrated weed management for increased yield and quality of isabgol. Indian Journal of Weed Science2015. 47 (1): 85-88
5. Gokhale, SB., and Patil, VT. Cultivation trial of Isabgol in jalgaon district of Maharashtra. Indian journal of natural products. 1997. 13: 7, 7-9.
6. Gupta S., and Ghatak, A. Lipid lowering efficacy of psyllium hydrophilic mucilloid in non-insulin dependent diabetes mellitus with hyperlipidemia. Indian Journal of Medicinal Research, 1994.100:237-241.
7. Mandal, K., at. al., S. Fungicidal management of downy mildew of isabgol (Plantago ovata) simulating farmers field conditions. Australasian Plant Pathology, 2007. 36, 186–190
8. Mcneil, DL. Changes in yield components of plantago ovata forsk in north western Australia in response to sowing date and sowing rate. Tropical Agriculture, 1991. 68: 191-195.
9. McNeil, DL. Growth of plantago ovata in north western Australia in response to sowing date, sowing rate and mothod of sowing. Tropical Agriculture, 1991. 63 (3): 289-295.
10. Patel, BM., Patel, JC., Todalge, SC. Controlling weed with isoproturon for enhancing yield of isabgol (Plantago ovata) Current Advances in Agricultural Sciences, 2010. 2(2):123-124
11. Patel, HM. and Borad, PK. Impact of sowing periods and methods on incidence of Aphis gossypii infesting isabgol. Journal of Medicinal and Aromatic Plant Sciences, 2005. 27 (2):.262-264.
12. 11-Sharma, PK. and AK. koul. Mucilage in seeds of plantago ovata and its wild allies. Journal of ethnopharma cology, 1986. 289-295.
13. 12 -Trautwein, EA. and HF. Erbersdobler. The Cholestrol lowerin effect of psyillium a source dietry fiber. Ernhrung- Umschau, 1997. 44: 214-216.