



تاریخ: ۲۰۲۴/۰۱/۲۶

بخش: تجارت داخلی و خارجی

نویسنده: سید عظیم حسینی

## توضیحات در مورد هِنگ یا آنغوزه، یکی از اقلام مهم صادراتی نباتات طبی در قاموس کبیر افغانستان

هنگ به نام علمی (foetida Ferula assa) یاد می‌گردد که به انگلیسی آن را Hing یا assa Stinking می‌نامند.



هنگ نباتی است چندین ساله، با ساقه ی گوشتی، ریشه آن گوشتی و کلفت بوده معمولاً بشکل بُته یا درختچه رشد مینماید. ساقه آن بعضاً به ارتفاع دو متر می‌رسد. گل هنگ به رنگ زرد و چتری مانند می‌باشد. ساقه هنگ در سال ابتدایی سن آن معلوم نمیشود و برگ‌های آن روی زمین پهن می‌گردد. میوه هنگ دارای دو شکل تخم به رنگ نصولاری تیره و سیاه، بیضوی کمی پهن و بسیار بد بو می‌باشد. در اواسط تابستان از قسمت پائین ساقه شیره بسیار بد بویرون جسته و با تعامل با هوا کم کم سخت شده و هنگ بدست می‌آید. در صورتی که در زمستان باران بیبارد در فصل بهار در دامنه کوهها می‌روید. اگر بارش نباشد در اوایل بهار به صورت

طبیعی شروع به نمو می‌کند. بُته هنگ ۲۵ الی ۳۰ سال عمر دارد با افزایش عمر بُته شیره دهی آن نیز بیشتر میشود.

هنگ در مقابل سردی هوا، و آفات و امراض مقاوم است. غرس نهال نسبت به تخم مزیت بیشتر دارد زیرا غرس نهال در سال اول حاصلدهی را شروع میکند در حالیکه کاشتن تخم در سال چهارم حاصل میدهد. هنگ یکی از پیداروار مهم طبی و بومی کشور است. گفته میشود که ۲۸ نوع این نبات در افغانستان شناسایی شده است و از جمله ۳ نوع آن شهرت دارد. فعلاً در زیاده ولایات کشت هنگ مروج شده است ولی این گیاه بیش تر بطور طبیعی در شمال شرق و غرب در دامنه های کوههای ولایات بلخ، تخار، جوزجان، سمنگان، بدخشان و تخاروئیده و در مناطق مرکزی افغانستان کشت می‌شود. هم چنین قرار بود در سال ۱۴۰۰، پروژه تنظیم و ارزش افزایی محصولات طبی بخصوص هنگ نیز در ولایت‌های بلخ، سمنگان، کندز، تخار، بدخشان، جوزجان، فاریاب، سرپل، هرات، بادغیس، غور، پکتیا، غزنی، فراه، لوگر و نیمروز راه اندازی و تطبیق گردد. همچنان کشت و پرورش هنگ در ولسوالی های سیغان و پنجاب بامیان افزایش یافته و در دیگر نقاط این ولایت به صورت للمی و آبی ترویج میگردد.



هنگ دارای سه نوع میباشد:

هنگ سرخ

هنگ سفید

هنگ سیاه

انواع مرغوب در ارتفاعات ۷۰۰ الی ۲۴۰۰ متری از سطح بحر قابلیت نموی خوب دارد. زمان کشت هنگ از ماه عقرب شروع گردیده، در مناطقی که سرد است و احتمال برف باری سنگین را دارا است قبل از برفباری کشت شود بهتر است.

هنگ یکی از گیاهان دارویی است که علاوه بر خواص درمانی که دارد از آن برای طعم دار کردن غذاها نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد چنانچه مردم از این گیاه، آشی می‌پزند که به آش هنگ شهرت دارد اگر چه بوی تند دارد اما خیلی ها خوشمزه و خوش خوراک است .

## خواص هنگ در طب سنتی

هنگ ماده بد بو و ناخوش آیند دارای بوی تند و طعم تلخی است اما ادویه ای که از شیربه متعفن آن می سازند، در سراسر جهان مورد نیاز است. هنگ موارد استعمال فراوان طبی دارد و یکرشته از امراض، را برطرف می کند. از لحاظ ظاهری چندین نوع هنگ وجود دارد که باهم مشابه می باشد اما از لحاظ کیفیت متفاوت است



خواص هنگ بسیار فراوان است و در گیاه درمانی مدرن و طب سنتی کار کرد فراوانی دارد هنگ از گیاهان دارویی است که فواید درمانی بسیاری دارد و از این داروی گیاهی به عنوان خوراکی نیز استفاده می شود.

از هنگ جهت محو و از بین بردن پرازیت های معده و روده ها از طریق خوردن استفاده می شود. همچنان از هنگ در ترکیب ادویه جات بخاطر تداوی گیس یا گاز معده، هضمیت، و تقویت معده استفاده می شود. درمان زخم معده و تسکین درد آن از دیگر خواص هنگ برای معده است. برای درمان دستگاه هاضمه، اختلالات دستگاه هاضمه از جمله قبضیت، اسهال، مسمومیت غذایی و مرض های جدی دستگاه هاضمه مانند سرطان روده بزرگ مؤثر است.

حمله های هیستری، خاصیت ضد میکروبی، خاصیت ضد التهابی، درمان عفونت های سماری معده، استفراغ، درد گوش، تسکین دندان درد و تقویت بینایی از خواص هنگ هستند. هنگ دارای خاصیت مرطوب کنندگی است و از طریق داشتن این خاصیت می تواند برای موهای خشک و مجعد مفید باشد.

هنگ، روغن بادام و ماست را باهم ترکیب کنید و یک ماسک برای مو به دست بیاورید. این ماسک مو را روی موهای خود بمالید و بگذارید برای مدت زمان یک ساعت روی سر شما بماند. پس از گذشت یک ساعت موهای خود را با آب



شیرگرم بشوئید. همچنین هنگ موجب تقویت فولیکول مو و در نتیجه جلوگیری از ریزش مو و همچنین احیا موها می شود. هنگ شوره سر را نیز کنترل می کند. هنگ سطح پوست سر و PH پوست سر را حفظ می کند هنگ پوست سر را از چربی، عرق و آکنه نیز حفظ می کند. پس با وجود تمام این ویژگی ها هنگ موجب تقویت کلی مو، بافت و کیفیت آن می شود.

داروی گیاهی هنگ می تواند موجب افزایش و بهبود اکسیژن رسانی به پوست شود و از این طریق به شما کمک می کند تا پوست درخشان تری را داشته باشید. برای این امر هنگ را با آب و گلاب ترکیب کنید و خمیری به دست آورید، می توانید به این خمیر کمی پودر چوب صندل نیز اضافه کنید و خمیر حاصل شده را روی پوست خود به صورت مرتب بمالید تا شاهد تاثیر فوق العاده ای آن باشید.

درمان گزیدگی و نیش حشرات از دیگر خواص هنگ است. گیاه هنگ برای

گزش و نیش حشرات به عنوان یک پاد زهر شناخته می شود. برای درمان نیش حشرات و گزیدگی به کمک هنگ، این داروی گیاهی را با سیب مخلوط کنید و ترکیب به دست آمده را بر روی موضع مدنظر بمالید. هنگ در از بین بردن حشرات مضره گیاهی، کرم های درختی نیز موارد استعمال دارد. طبع هنگ گرم و خشک است. برای درمان الرژی های پوستی و درمان میخچه هم می توان از هنگ به عنوان یک داروی گیاهی استفاده کرد.

استفاده از هنگ بلافاصله پس از زایمان به زنان کمک می کند تا از ابتلا به هر گونه عفونت در امان بمانند. از دیگر خواص هنگ برای زنان این است که موجب تنظیم سیکل قاعدگی شده و ترشحات ادراری را درمان می کند. هنگ خاصیت ضد بارداری دارد به این صورت که اگر سریعاً بعد از اتمام دوره عادت ماهانه، صمغ هنگ را به مدت یک هفته روزانه نیم گرام مصرف کنید از بارداری به طور موقت جلوگیری می کند. یکی دیگر از خواص هنگ این است

که می‌تواند موجب تسکین درد و عضلات شکم و کمر در حین قاعدگی شود. هِنگ با تاثیر بر رقیق شدن خون و افزایش ترشح موجب بهبود جریان خون می‌شود و از این طریق دردهای قاعدگی را کاهش می‌دهد. خواص هِنگ برای رحم به این صورت است که گیاه هِنگ محرک رحم است و می‌تواند موجب رفع اسپرم شود. برای درمان ترشحات بیش از حد رحم آنغوزه را با مرچ مخلوط کنید و ترکیب حاصل از این دو را میل کنید. از دیگر خواص هِنگ می‌توان به خاصیت ضد التهابی آن اشاره کرد. هِنگ با خاصیت ضد التهابی خود می‌تواند موجب کاهش التهاب رگ‌های خونی در سر شود و از این راه سردرد را تسکین دهد. برای بهره‌مندی از این خواص آنغوزه یا هِنگ را همراه با آب حرارت دهید و در روز چند بار از این محلول بنوشید. هِنگ حاوی کومارین است و کومارین به بهبود جریان خون و جلوگیری از تشکیل لخته جلوگیری می‌کند. هِنگ با اثر بر رقیق شدن خون می‌تواند موجب کاهش فشار خون شود.

از دیگر خواص هِنگ تقویت توان جنسی است. برای بهره‌مندی از این خاصیت هِنگ، به اندازه یک چهارم قاشق چای‌خوری از هِنگ را با روغن حیوانی تف دهید و نصف قاشق چای‌خوری از عصاره برگ انجیر را به این مخلوط اضافه کنید. ترکیب حاصل را روی یک عدد کیله نارس ریخته و این کیله را برای مدت سه روز صبح‌ها میل کنید. یکی دیگر از خواص هِنگ تسکین درد دندان‌ها است که به این منظور باید نصف یک قاشق چای‌خوری یا یک تکه کوچک هِنگ را با یک گیل‌اس آب مخلوط کرده و بجوشانید و در طول روز دو یا سه بار دهان خود را با آن بشوئید. هِنگ دارای خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارد و موجب از بین رفتن بوی دهان می‌شود. در حفره‌ی موجود در دندان ملتهب یک تکه هِنگ نرم شده با آب را قرار دهید و تا جایی که می‌توانید نگه دارید و بعد دهان خود را با آب گرم بشوئید. هم‌چنین قرار دادن تکه‌ی هِنگ روی دندان موجب تسکین دندان درد حاصل از پوسیدگی دندان می‌شود. روغن هِنگ خواص و کاربردهای مختلفی دارد. از روغن هِنگ می‌توان به عنوان تصفیه‌کننده خون استفاده کرد. روغن هِنگ ادرار آور و محرک عصبی و ریه است. هم‌چنین برای کمک به درمان اختلالات روده می‌توان از روغن هِنگ و خواص آن بهره برد. از روغن هِنگ در پخت برخی غذا‌های خاص به عنوان عامل طعم دهنده استفاده می‌شود. از گیاه هِنگ می‌توان به شکل‌های مختلفی استفاده کرد. از گیاه از هِنگ می‌توان به شکل پودر، ادویه و روغن در تهیه غذاها استفاده کرد. صمغ گیاه هِنگ را می‌توان با آب یا عسل، مرچ و روغن زیتون مخلوط کرده و استفاده کرد. یکی دیگر از روش‌های مصرف هِنگ این است که ابتدا قسمت اصلی ساقه هِنگ را جدا کرده و آن را به خوبی بشوئید و سپس همراه با آب در یک دیگچه برای مدت یک ساعت بجوشد و پخته شود. پس از گذشت یک ساعت هِنگ پخته شده را آبکش کنید و همراه با تخم مرغ و ادویه و نمک در روغن تف بدهید. بعد از اینکه هِنگ و تخم مرغ را به خوبی تف دادید برنج را به آن اضافه کنید و بگذارید دم بکشد و سپس نوش جان کنید. استفاده از صمغ هِنگ مصرف خوراکی از این گیاه است.

آنغوزه در آشپزی نیز کاربرد دارد. این گیاه به دلیل بوی تند و طعم تند و تلخ خود، به عنوان ادویه‌ای در غذا‌های مختلف استفاده می‌شود. از آنغوزه در غذا‌های هندی، چینی و ایرانی استفاده می‌شود. هِنگ یکی از گیاهان دارویی است که در کمک به لاغری نقش دارد. افزایش سوخت و ساز بدن و بهبود هضم غذا از خواص هِنگ است. هِنگ می‌تواند متابولیسم چربی را افزایش دهد و موجب کاهش وزن و لاغری شود و در عین حال از گردش و افزایش LDL یا همان کلسترول بد در خون جلوگیری کرده و از ابتلا به مرض‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند. با وجود خواص هِنگ برای لاغری، نمی‌توان تنها با مصرف آن به وزن دلخواه رسید. هِنگ یا آنغوزه چیست؟ هِنگ یا آنغوزه از جمله گیاهان دارویی می‌باشد.

در طبابت و صنعت کاربرد زیاد دارد تا حالا بالای پنجمصد محصول دارویی طبی از آن ساخته شده است. از هِنگ جهت محو و از بین بردن پرازیت‌های معده و روده‌ها از طریق خوردن استفاده می‌شود. علاوه‌بر این بردن حشرات مضره گیاهی، کرم‌های درختی نیز موارد استعمال دارد. گیاه بومی خاص افغانستان و ایران می‌باشد. ارتفاع آن در نهایت به ۲-۲.۵ متر می‌رسد. دارای ریشه گوشندار و ضخیم و فیبری می‌باشد.

طول عمر ۲۵-۳۰ سال میباشد.  
ارزش اقتصادی بالای آن شیرۀ آن بوده است.  
کاشت آنغوزه

به استثنای خاک ها شوره زار دگر در تمام خاک ها افغانستان قابلیت کشت را دارد.  
بصورت للمی و آبی قابل کشت است.

فصل کاشت آنغوزه از ماه عقرب شروع تا اواخر دلو ادامه دارد.  
خاک مزرعه شدیاری عمیق شود و در صورتیکه آبی کاشت میکنید برای کاشت بوته آنغوزه زمین را جویه پشته آمده سازید و در صورتیکه بذری در زمین های آبی کاشت میکنید و میتوانید بصورت صابونی یا پاشیدن کاشت کنید.  
و در زمین های للمی بذری آنرا بصورت پاشیدن انجام دهید.  
مزرعه را شدیاری عمیق انجام دهید بعداً مسطح یا هموار سازید و نظر به نوع انتخاب کشت خویش زمین را آماده سازید.  
برتری های کشت آنغوزه نسبت به سایر کشت ها  
در مقابل سرما بسیار مقاوم میباشد و یخ نمیزند.  
به کودهای کیمیای هیچ نیاز ندارد.

نیروی کاری بسیار کم نیاز دارد و یک کارگر ۱۰۰۰ بوته را در چند ساعت روز شیرۀ نبات را جمع آوری کرده میتواند.  
در مقابل کم آبی بسیار مقاوم بوده طوریکه در طول سال در صورت کشت آبی باشد به سه نوبت آب نیاز دارد.  
باسرمایه کم، بازدهی و حاصلدهی بسیار بالای دارد و کشت آنرا فقیر یا سرمایه دار انجام میدهد.  
هر بته حد متوسط ۱۲۰-۷۰ گرم شیرۀ میدهد.  
نبات در طول عمر خود ۱۲ دفعه حاصلدهی دارد، هر دفعه مقدار شیرۀ دهی حالت افزایشی دارد.

#### مضرات هنگ:

هنگ قاعده آور است و از همین رو مصرف این گیاه دارویی در دوران بارداری ممکن است موجب سقط جنین شود از همین رو بهتر است در دوران بارداری و شیردهی از مصرف هنگ خود داری شود. از دیگر مضرات زیاده روی در مصرف هنگ می توان به مواردی مانند اسهال، نفخ، سوزش ادرار، سردرد، گیجی، سوزش معده و بروز تشنج اشاره کرد. از مصرف همزمان این داروی گیاهی با داروهای ضد انعقاد خون خود داری کنید زیرا ممکن است با هم تداخل داشته باشند.

#### اهمیت تجاری هنگ

هنگ نیز از جمله نباتات طبی و یکی از اقلام مهم صادراتی کشور است و از آن به عنوان یک منبع درآمد برای بسیاری از دهاقین استفاده می شود. هنگ بنابر استفاده ی وسیع این نبات در طبابت سنتی و مدرن یک قلم مهم صادراتی محسوب میگردد. تا فعلاً بهترین هنگ از لحاظ دارویی و تجاری، هنگ سفید میباشد. که در دو ولسوالی افغانستان کشت میشود. کشت هنگ منحصراً نبات طبی که ارزش بلندی دارد قانونی است و عمدتاً برای صادرات صورت میگیرد. دهاقین سالانه صد ها هزار افغانی از فروش این گیاه طبی، عاید بدست می آورند. عاید ناشی از کشت هنگ در مقایسه با کوکنار دوچند الی ۳ چند بلند تر است. سود دهی هنگ بسیار بالا است و هیچ کشت در افغانستان به اندازه کشت هنگ سود دهی بالا ندارد. سال ۱۳۹۹ بیش ۳۵۵ هزار کیلو هنگ تولید گردیده که ارزش آن بیش از ۳۰ میلیون دالر می شود. پس از شیوع ویروس کرونا، ۴۸ تن هنگ به هند انتقال گردیده است. در سال ۱۳۹۹ هنگ و تخم هنگ در میان ده قلم صادراتی مانند زیره سبز، بادنجان رومی، کشمش، انجیر خشک، انگور، پنبه، زردآلو خشک، قالین و مغز بادام در صدر جدول صادرات قرار دارد. مشتریان عمده ای هنگ کشورهای هندوستان و پاکستان میباشد.

#### جدول صادرات هنگ از سال ۱۳۹۸ الی ۱۴۰۰

شماره	سال	مقدار به تن	قیمت به هزار دالر
-------	-----	-------------	-------------------

۱۱۷۴۰۲	۱۵۷۳	۱۳۹۸	۱
۹۰۱۷۷	۱۱۷۱	۱۳۹۹	۲
۱۰۸۸۱۶	۱۲۲۱	۱۴۰۰	۳
۳۱۶۳۹۵	۳۹۶۵	مجموع	۴

طی سه سال متذکره به مقدار ۳۹۶۵ تُن هَنگ به ارزش ۳۱۶ میلیون ۳۹۵ هزار دالر صادرات صورت گرفته است که یک قلم درشت صادراتی میباشد. ختم

Source of photos: [https://www.google.de/advanced\\_image\\_search](https://www.google.de/advanced_image_search)  
<http://www.afghan-academic.com>