کەڵە فەرهەنگی
ڕووەکە ئابوورییەکان

کەمال جەلال غەریب

کەڵە فەرهەنگی رووەکە ئابوورییەکان

بە تایبەتی لە کوردستاندا

کوردی . عەرەبی . ئینگلیزی

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس

هەولێر – هەرێمی کوردستانی عێراق

هەموو مافێك هاتووەتە پاراستن ©
دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس
شەقامی گوڵان – هەولێر
هەرێمی کوردستانی عێراق
هەگبەی ئەلیکترۆنی aras@araspress.com
وارگەی ئینتەرنێت www.araspress.com
تەلەفۆن: 35 49 224 66 (0) 00964
دەزگای ئاراس لە ٢٨ تشرین (٢) ١٩٩٨ هاتووەتە دامەزران

کەمال جەلال غەریب
کەڵە فەرهەنگی رووەکە ئابوورییەکان
کتێبی ئاراس ژمارە: ١٢٤٤
چاپی دووەم ٢٠١٢
تیرێژ: ١٠٠٠ دانە
چاپخانەی ئاراس – هەولێر
ژمارەی سپاردن لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ١٢٥– ٢٠١٢
نەخشاندنی ناوەوە: لێزان عەبدولهادی
رازاندنەوەی بەرگ: ئاراس ئەکرەم
پیت لێدان: هانا فەرید. ئیمان غازی
هەڵەگری: شێرزاد فەقێ ئیسماعیل. نسار عەبدوڵڵا
رێنووسی یەکگرتوو: بەدران ئەحمەد حەبیب

ژێنك:
ژمارەی پێوانەیی ناودەوڵەتیی کتێب
ISBN: 978-9933-487-13-3

پێشەکی

رووەکی پزیشکی

ئەو رووەکەیە کە لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ دروستکردنی دەرمان سوودی لێ وەردەگیرێت، چ بە شێوەی رەگ، قەد، گەڵا، بەر یان گوڵ. ئەو رووەکە گیا یان درەخت بێت، ئێستا کە باسی سوودی گیا دەکەین، ئەوەمان بیر دەکەوێتەوە کە (نەعنا Mint) و جاترە (زعتر Thyme) و مەعدەنووس (بقدونس Parsley) بە شێوەی بەهارات لە خواردەمەنیدا بەکار دەهێنرێن. بەڵام بەر لە سەد ساڵ لەمەوپێش بیروڕای خەڵکی لە هی ئێستا جیاواز بووە. سەبارەت بە باوك و باپیرانمان، گیا بۆ ئەوە نەبووە کە تام و بۆنی خواردەمەنی خۆش بکات، بەڵکو بۆ چارەکردنی نەخۆش بووە. خەڵکی لە ماوەی چەند هەزار ساڵێکدا پشتیان تەنیا بە گیا (أعشاب Herbs) بەستووە بۆ چارەکردنی نەخۆشی. بەڵام دوای ئەوە، لە ساڵانی سەرەتای ئەم سەدەیەدا، کاتێك کە کیمیاگەرەکان (الکیمیاویین) دەستیان کرد بە دروستکردنی ئاوێتەی دەرمان (مرکبات دوائیة Medicinal compounds). دەرمانی زۆر هاتوونەتە ئاراوە، ئەو ئاوێتانەی (عقاقیر Drugs) کە مرۆڤ دروستی کردوون، زۆر کاریگەرن، بە رادەیەکی ئەوتۆ کە پزیشکەکان بە شێوەیەکی فراوان بەکاریان دەهێنن، ئەمە بووە هۆی واز لێهێنانی هەندێك گیای دەرمان، بەڵام تەنانەت هەتا ئەمڕۆش زۆر کەس هەن کە دەرمانی گیا پەسند دەکەن، چونکە لەو باوەڕەدان کە ئەمانە هۆیەکی سروشتین بۆ هێنانەدیی تەندروستییەکی باش و لەو دەرمانانە چاکترن کە لە کارگەدا دروست دەکرێن. ئەو شارەزایانەی کە لە گیا دەرمان دروست دەکەن پێیان دەگوترێت گیاناسەکان یان گیاسازەکان (العشابون ـ Herbalists)، زانستییەکانیان لە کتێبی گیاسازیدا (کتب الأعشاب Herbals) تۆمارکراون.

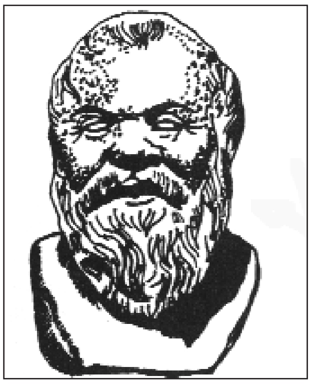
لەم کتێبەدا هەوڵم داوە کە باسی ژمارەیەکی زۆر لە رووەکە پزیشکییەکان بکەم (گیا و دەوەن و درەخت)، بە تایبەتی لە ناوچەی کوردستاندا، لەلایەنی: ناوی کوردی و عەرەبی و ئینگلیزی و لاتینییەکانیانەوە، وێنەکانیان، ئەو بەشانەی کە سوودیان لێ وەردەگیرێت، مێژووەکانیان، پێکهاتنیان (ئەو مادە کاریگەرانەی کە تیایاندان)، ئەو دەرمانانەی لێیان دەردەهێنرێت و چۆنیەتیی بەکارهێنانیان لە مەیدانی پزیشکیدا، لەگەڵ ناوی هەندێك لە رووەکزانە (علماء النبات) بیانی و عەرەب و کوردەکان کە لەم مەیدانەدا ناوبانگیان دەرکردووە. بۆ راپەڕاندنی ئەم کارەش سوودم لە گەلێك سەرچاوەی ئینگلیزی و عەرەبی و کوردی وەرگرتووە. مەبەستیشم لێرەدا ئەوەیە کە خوێنەر و رۆشنبیری کورد شارەزاییەك لەبارەی رووەکە پزیشکیەکانەوە پەیدا بکات، بۆ ئەوەی بە رێگەیەکی راست، بەپێی ئامۆژگاریی پزیشکەکان، سوودیان لێ وەربگرێت و بەهەڵەدا نەچێت، چونکە کوردستان مەڵبەندێکی زۆر فراوانە بۆ رووەکی پزیشکی. لە کۆتاییدا زۆر سوپاسی دایکی توانا (ناجیە قادر عەبدوڕەحمان) دەکەم، کە لە ژیانی رۆژانەمدا سەرشانی سووك کردووم بۆ ئەوەی ئەم کارە راپەڕێنم، هەروەها زۆر سوپاسی برای خۆشەویستم (سەباح جەلال غەریب) دەکەم کە لەلایەنی دەرامەت و بینەوبەرەی وەرگرتنی رەزامەندیی کۆڕی زانیاریی کورد و فەرمانگەی چاودێریی چاپەمەنی و ئامادەکردنی

کاغەزدا یارمەتیی داوم، مامۆستا (ساڵح عەبدوڵڵا چروستانی) و (بەرزان یونس ئەحمەد) کە بە دڵسۆزییەوە، رەشەکانیان بۆ پاکنووس کردوومەتەوە و (تریفە)ی کچم کە سەرچاوەی پێویستی بۆ ئەم کتێبەم ئامادە کردووە، هیوادارم هەر لە خۆشی و کامەرانیدا بن.

لە کۆتاییدا سوپاسی بێ پایانم بۆ برازای بەڕێز و خۆشەویستم (عاسی رەباتی) پێشکێش دەکەم، چونکە رووناکیی کرد بە بەری دەسنووسی ئەم کتێبەدا و بە پیتچنین و چاپکردنی یارمەتیی دام. هیوادارم هەر سەرکەوتوو بێت لە مەیدانی خزمەتگوزاریی ئەدەب و رۆشنبیریی کوردیدا.

هەروەها سوپاسی برا هونەرمەندەکانم: مەریوان جەلال کەریم و بەختیار ئەحمەد ژین دەکەم کە وێنەکانیان بۆ خستمە سەر کاغەزی ترێس بۆ ئاسانکردنی چاپیان. ئیتر پشت بە خوای مەزن.

ناوی هەندێك لە ڕووەكزانە بیانی و عەرەب و كوردە كۆنەكان:



هیپۆكرەیتس (Hippocrates = أبقراط):

لە ساڵی (٤٥٠)ی بەر لە زاینیدا، لە دوورگەی (قوس) لە ئاسیای بچووكدا، لەدایك بووە. مەزنترینی پزیشكە یۆنانییە كۆنەكان بووە، لە ماوەی (٤٦٠ – ٣٧٠)ی بەر لە زاینیدا، كتێبێكی زۆری لە مەیدانی پزیشكیدا داناوە، ئەم كتێبانە وەرگێڕدراونەتە سەر زۆربەی زمانەكانی جیهان، لە چارەكردنی نەخۆشییەكاندا، نزیكەی (٢٣٠) دەرمانی ڕووەكی پزیشكیی بەكار هێناوە.

نیوە پەیكەرێكی هیپۆكرەیتس كە لە مۆزەخانەیەكی بەریتانیادا لە لەندەن پیشان دراوە.

دایۆسكۆردیس Dioskorides = Dioscoredes:

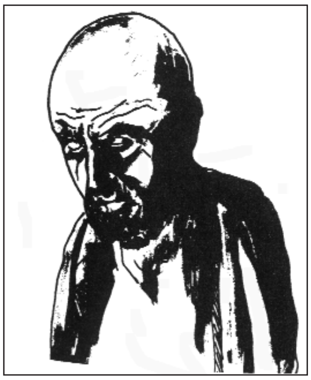
لە سەدەی یەكەمدا (٧٥ پ.ز) نۆشدارێك و ڕووەكزانێكی یۆنانی بووە، لە كیلیكیا (قیلقیة)وە بە شێوەی نەشتەرگەر (جراح) لەگەڵ لەشكری یۆناندا هاتوچۆی كردووە، لەكاتی هاتوچۆكردنەكانیدا زانیاریی لەبارەی دەرمانەكان كۆكردووەتەوە. بە زمانی یۆنانی كتێبێكی لەسەر مادەی نۆشداری (المفردات الطبیە) واتە (Mataeria medicin) یان ـ Medical matter، داناوە، واتە هەر مادەیەك لە پێكهاتنی دەرمانی چارەكردنی نەخۆشیدا بەكار بێت. لەم كتێبەدا ناوی (٩٥٨) دەرمانی نووسیوە، بە سوودەكانیانەوە، وەكو: تلیاك (أفیون = Opium)، بۆ سڕكردن (التخدیر) و بەنگ (السكران = Henbane) و پیازە مشكانە (العنصل = Squill) و تاڵی شاری (الصبر = Aloe) و زەنجەفیل (زنجبیل = Ginger). ئەم مادانە هەتا ئێستاش هەر بەكار دەهێنرێن.

ثیۆفراستەس (Theophrastus):

زانای ڕووەك و گژوگیا، لە ماوەی (٣٧٠ – ٢٨٧)ی بەر لە زایندا ژیاوە، پزیشك و ڕووەكزانێكی مەزن بووە، ناویان ناوە (باوكی ڕووەك) چەند كتێبێكی لەبارەی ڕووەكەوە داناوە، تیایدا باسی گەلێك ڕووەكی پزیشك كردووە وەكو: دەرمانە هێمنكەرەوەكان و دەرمانە سڕكەرەكان.

جابر كوڕی حەیان:

مەزنترین و بەناوبانگترین كیمیاگەری عەرەب بووە، گەلێك كتێبی داناوە، وەكو: كتێبی (ژەهرەكان و زیانەكانیان ـ السموم ودفع مضارها) كە تێیدا باسی هەندێك ڕووەكی ژەهرینی كردووە وەكو بەنگ (سكران) و تلیاك (أفیون) و گوژاڵك (حنظل)... هتد



ئیبن سینا:

مەزنترینی زانا و پزیشکی هەموو سەردەمەکان بووە، لە ساڵی ۱۹۸۰ی زایـنـیـدا لـە گـونـدێکـی نـزیك بـوخـارا، کـە یـەکـێکـە لـە شارەکـانـی ئۆزبـەکستـان، لـەدایك بـووە. بـەنـاوبـانـگـتـریـن کـتـێبـی (القانون) بووە، کە برێتییە لە کەڵە فەرهەنگێکی (موسوعة)ی گەورە، لە (۲۰) بەرگدا. هێندێك لە بەرگەکانی، باسی پزیشکی و دەرمانسازی بوون. تێیاندا باسی ژمارەیەکی زۆری لە رووەکە پزیشکییەکان کردووە.

گالینۆس (Galen):

زانایەکی یۆنانی بووە، لە رۆمادا، دوای لەدایکبوونی مەسیح، بە ۸۸ ساڵ ژیاوە، واتە دوای مردنی هیپۆکرەیتس بە نزیکەی (۵) سەدە. گەلێك کتێبی لەبارەی پزیشکی و دەرمانسازییەوە داناوە، باسی هەزاران دەرمانی تێدا کردووە.

ئیبنولبەیتار:

مەزنترین رووەکزانی عەرەب بووە، ژمارەیەکی زۆری لە رووەك و گژوگیا کۆکردووەتەوە و لێکۆڵینەوەی لەسەر کردوون. بەناوبانگترینی کتێبەکانی ئەمانەن (الجامع لمفردات الأدوية و الأغذية)، (المغني في الأدوية المفردة).

داود ئەلئەنتاکی:

داود کوڕی عومەر کە بە (الضرير)، بەناوبانگ بووە، لە ئەنتاکیە (أنطاكية)، لە ساڵی (۹۵۰)ی کۆچیدا لەدایك بووە، کتێبێکی مەزنی داناوە، بە ناوی (تذكرة داود)، ناوی رووەکە پزیشکییەکان و دەرمانەکانی تێدا، بەپێی پیتی ئەلفوبێ ریز کردووە.

دینەوەری:

(ئەحمەد کوڕی وەنەندی دینەوەری) (أبو حنيفة أحمد بن داود بن ونند الدينوري)

(۸۲۰ز – ۹۰۳ز)

هێندێك سەرچاوە دەڵێن کە لە ساڵی ۸۹۵ی زاینیدا، واتە لە سەدەی نۆیەمی زاینیدا کۆچی کردووە، زانایەکی کوردی کۆنی ئینسکلۆپیدیایی بووە، بەڵام رۆشنبیرییەکی عەرەبیی هەبووە و بە عەرەبی کتێبی داناوە، لە (دینەوەر) لە نزیکی دەیەکی سەدەی سێیەمی کۆچیدا لە دایك بووە، گەلێك کتێبی لەبارەی شیعر و رەوانبێژی و جوگرافیا و ژمێر ە و جەبر و ئەستێرەناسی و مێژوو و زمان و رووەکەوە بە عەرەبی داناوە. بەڵام زۆربەی کتێبەکانی دیار نین، واتە بەداخەوە ون بوون. کتێبی رووەك (النبات) بە ئەستێرەیەکی گەش دادەنرێت لە ئاسمانی زانستیی ئەو سەردەمەدا.

دیسان بەداخەوە زۆربەی بەشەکانی ئەم کتێبەش هەر ون بوون. بەشی پێنجەمی ئەم کتێبە، لە

دینەوەریی

دەستنووسێکی کتێبەکەدا، لە کتێبخانەی زانکۆی ئەستەمبوڵدا، دۆزراوەتەوە و بڵاوکراوەتەوە. ئەم بەشە (٣٣٣) لاپەڕەیە. لێرەدا دینەوەری ناوی رووەکەکانی ریز کردووە. دانەیەکی تر لە پاشماوەی ئەو دەستنووسە نایابە، کە بەندەکانی (بنود) ئەم کتێبەی تێدایە، لە یەکێك لە کتێبخانەکانی وڵاتی عەرەبی سعوودیدا لە شاری مەدینە دۆزراوەتەوە، کتێبی رووەك، کە لە (٦) بەرگی گەورەدا بووە، بە ناسراوترینی ئەو کتێبانە دادەنرێت، کە لەو مەیدانەدا دانراون، دینەوەری چووەتە بنج و بناوانی ئەو رووەکانەی کە ناویان لە زمانی عەرەبیدا هاتووە، دوای ئەوەی کە رووەکەکانی بە چاوی خۆی دەدی و دەیپشکنین، دەستی دەکرد بە راڤەکردنی ناوەکانیان، بە شێوەیەکی زانستییانە و شوێنی ئەو رووەکانەی دەستنیشان دەکرد، گەلێك زانیاریی تریشی خستووەتە سەر زانیاریی لێکۆڵینەوەکانی پێش خۆی، بەمە کتێبەکەی بووە بە سەرچاوەیەکی بنچینەیی بۆ ئەو زمانزانانەی کە دوای خۆی هاتوون. هەتا وای لێ هات کە پزیشك و زاناکانی گژوگیا، زانستییان لێ وەرگرت. نەدەبوو زانای گژوگیا، لە خوێندنەوەکەیدا سەرکەوتوو بێت، یان بەناوبانگ بێت، هەتا ئەم کتێبەی لەبەر نەبووبێت و ئامادە نەبووبێت بۆ تاقیکردنەوە تیایدا. بە رادەیەکی ئەوتۆ کە گەورەترین کتێبی دەرمانی پزیشکی، زانستی لەم کتێبە وەردەگرت، بۆ نموونە وەکو کتێبی: مادەکانی دەرمانەکان (مفردات الأدوية)ی (ئیبنولبەیتار) دینەوەری. لە پێشەکی کتێبەکەیدا، بە شێوەیەکی گشتی، باسی رەگەز و رەوشت و سوودی رووەکەکان دەکات، ئەوجا بریتییە لە فەرهەنگێك، ناوی رووەکەکانی تێدا بە پێی ئەلفوبێ ریز کردووە، بەڵام تەنیا پیتی یەکەمی لە ناوەکان وەرگرتووە، بۆ مەبەستی ریزکردنیان.

لەم کتێبەدا، دینەوەری لایەنی زمان و زانستیی رووەکی تێکەڵ کردووە. بە تایبەتی سوودی لە نووسینەکانی زانای عەرەبی بلیمەت (الأصمعي)، وەرگرتووە. بە زمانە رەوانەکەی باسی گوڵە غەزێم (الخزامى) و، زیرە (کمون) و دارسێواکی (شجرة السواك = الأراك) و ئەزرد کرد (سنەوبەری سروشتی) و زەنجەفیلی (زنجبل) کردووە. یەکەم زانای رووەك بووە کە رێگەی دووڕەگگردنی (تهجين) بەکار هێناوە، بەم پێیە توانیویەتی کە بە رێگەی موتوربەکردن (التطعيم) بەر و میوەی نوێ بهێنێتە ئاراوە، بۆ نموونە بە رێگەی جووت پێکردن (مزاوجة)، لە نێوانی گوڵەباخە کێویلە و درەختی بادەمدا، گوڵی نوێی هێناوەتە ئاراوە. بەمەش (دینەوەری) پێش زانای نەمساوی (مەندل) کەوتووەتەوە لە دامەزراندنی بناغەکانی زانستی کنێتدا واتە زانستی زگماکی (علم الوراثة).

* دینەوەر: بەناوبانگترین شاری کوردستانی ئێران (میدیا) بووە، لە سەدەکانی ناوەڕاستدا، کەوتبووە رۆژهەڵاتی شاری کرماشانی ئێران. هێندێك سەرچاوەش دەڵێن کە دینەوەر نزیك شاری هەمەدان بووە، بەڵام ئێستا کاولە.

کورد و رووەکی پزیشکی:

مرۆڤی کورد لە هەزاران ساڵ لەمەوپێشەوە لەم وڵاتەدا ژیاوە و لەگەڵ رووەکەکانی دەوروپشتیدا، کە لە چیا و هەرد و هەڵەت و شیو و دۆڵ و دەشت و چەم و چخورد و گەلێ گوێ ئاو و رووبارەکاندا ، وەکو لە قۆپی قەرەداخ و هەورامان و چیای قەندیل و گەلی عەلی بەگ و ئامێدی... هتد دەڕوێن، شوناسیی پەیدا کردووە، بە تایبەتی لە وەرزی بەهاردا کە خاك بە فەرشێکی رەنگینی قەشەنگ لە گیا و گوڵ و گوڵزار دادەپۆشرێت و بۆن و بەرامیان لە ناوچەکەدا بڵاو دەبێتەوە. بێگومان باو و باپیرانمان هەر لەو سەردەمەوە دووچاری چەندین نەخۆشی و دەرد و بەڵا بوون، بۆ چارەکردنی ئەو نەخۆشییانە، پەنایان بردووەتە بەر ئەو رووەکانە و بە تاقیکردنەوەیەکی چەند جارە بۆیان دەرکەوتووە کە کامیان باشن و کامیان بۆ ئەو مەبەستە دەست نادەن.

ئێستاش هێندێك لەم زانستییە واتە (دەرمانگەری) و تیمارکردنی نەخۆشی، بە شێوەیەکی سەرەتایی لە گوند و لادێ و پەنا و پاسارەکاندا ماون، بۆ نموونە، میللەتی کورد چەندین دەرمانی لە رووەك بۆ چارەکردنی لەرزوتا و مایەسیری و سك ئێشە و بالووکە و دومەڵ و زیپکە و بیرۆ و چاوئێشە بەکار هێناوە. بەڵام بەداخەوە کوردەکان هەتا ئێستا نەیانتوانیوە ئەم سامانە خۆماڵییە گەشە پێ بدەن و لەسەر شێوەیەکی تازە باسی بکەن و تاقیکردنەوەیان لەسەر بکەن. جا بەم بۆنەیەوە روو دەکەینە رۆشنبیران و پسپۆڕانی کورد کە ئاوڕێك لەم لایەنە بدەنەوە، چ بە نووسین و چ بە لێکۆڵینەوە، تکا لە لێپرسراوانمان دەکەین کە گرینگی بەم بابەتە بدەن، بە تایبەتی پسپۆڕەکانی زانیاریی رووەك و کیمیا لە زانکۆی سەلاحەدین، کۆلیجی کشتوکاڵ.

ناوی هێندێك لەو بەرێزانەی لە مەیدانی دەرمانسازیدا بەناوبانگ بوون:

١ـ محەمەدی شێخ خەبات، لە گوندی هەورامانی تەخت.

٢ـ مام عەبدوڵای ئاغای قەرەداخی.

٣ـ خوالێخۆشبوو شێخ عەلادینی بیارە.

ئێستاکەش لە سلێمانیدا زۆر رووەکی پزیشکی لە دوکانی حاجی عارف بڕنوتی و حاجی عومەر عەبدوڕەحمان دەفرۆشرێت.

ناوی هێندێك لە رووەکی پزیشکیی کوردەواری:

١ـ قەیتەران (کزبرة البئر = شعر البنات = شعر فینوس = شعر الحبار = شعر الحن = کرفس البیر) بە ئینگلیزی (Maiden hair = Venuus hair) بە لاتینی Adiantum = Capillus بە فارسی بەرسیاوشان واتە نەخۆشی سنگ.

٢ـ بەیبوون (بابونج Camomile).

٣ـ وەنەوشەی بۆندار (بنفسج عطر = Sweet violet).

٤ـ تاڵیشك (الهندباء البرية Dandelion).

٥ـ مینا (فربینا Vervain).

٦ـ نەعنا (النعناع Mint).

٧ـ تەرخوون (طرخون Tarragon).

٨ـ کووزەڵە (جرجير = قرة العين Rocket).

٩ـ ڕێواس (ريباس = رواند = رباص Rhubarb).

١٠ـ گۆزروان یان گاوزبان (لسان الثور Borage).

١١ـ پەڵپینە (رجلة = بقلة حمقاء = فرفحين = purslane).

١٢ـ ڕۆنیاس (فوة = Madder).

١٣ـ هێرۆ (خطمة Hollyhock = Althea).

١٤ـ شویت یا شیوت (شبت = Dill).

١٥ـ کەرەوز (كرفس Celery).

١٦ـ خەرتەلە (خرتل Mustrad).

١٧ـ گوژاڵك (حنظل Colocynth).

١٨ـ تاتورە (داتورا = جوز ماثل Datura).

١٩ـ مێخەك (قرنفل Clove).

٢٠ـ رازیانە (شمر = أنيسون Fennel).

٢١ـ بەلەك (عرقسوس Liquorice).

٢٢ـ سوێسنە (سوسن Iris).

٢٣ـ هەڤریسك (عرعر Juniper).

٢٤ـ پونگە (فلية = فوتنج Water mint).

٢٥ـ ژاڵە (دفلة Oleander).

٢٦ـ تووتن (تبغ Tobacco).

٢٧ـ مەعدەنووس (بقدونس Parsley).

٢٨ـ زەمەق (زنبق Tuberose).

٢٩ـ هەنار ″توێکڵەکەی″ (رمان Pomegranate).

٣٠ـ مازوو (عفص Galls).

٣١ـ گەرچەك (خروع Castor beans).

٣٢- گوڵەباخ (ورد Rose).

٣٣- جاترە (زعتر = سعتر Thyme).

٣٤- ڕەشکە (شونیز = حبة سوداء Blackcumen).

٣٥- بەردەقۆش = مەزرنگۆش = مردوقۆش (مرزنجوش = سمسق = عترة Marjoram).

٣٦- شمڵی (حلبة Fenugreek).

٣٧- گوڵاڵەسوورە (شقائق = شقائق النعمان Anemone = Papaver = Popy).

٣٨- ڕەیحانە (ریحان Sweet Basil).

٣٩- بیبەر (فلفل Pepper).

٤٠- رازیانە (أنیسون Anise = Aniseed).

٤١- سەعلەم (سحلب Orchis = Sahlab).

٤٢- شاتەرە (بقلة الملك = شاهترج = Fumaria = Fumitory).

٤٣- بەڕوو (بلوط = Quercus = Oak).

٤٤- گێزەر (جزر Carrot).

٤٥- گوێز (جوز Walnut).

٤٦- ترشۆکە (حماض = حمیض Rumex = Sorrel).

٤٧- کنێر (حندقوق Melilotus).

٤٨- تۆڵەکە (خبازی Malva).

٤٩- پێچن (فیجن = سذاب Rue).

٥٠- بی (صفصاف = سوحر Willow).

٥١- گوڵەبەڕۆژە (عباد الشمس Sunflower).

٥٢- توتڕك (علیق Black berry).

٥٣- شەکرۆکە (خرشوف = أرض شوکی Artichoke).

٥٤- کەلەرم (کرنب = لهانة = ملفوف Cabbaage).

٥٥- لاولاو (لبلاب = عشقة Ivy).

٥٦- سیر (ثوم Garlic).

٥٧- پیاز (بصل = Onion).

٥٨- تەڕەتیزە = تەڕەتوورە (رشاد Cress).

٥٩- کەوەر (کراث Leek).

٦٠. گۆزروان = گاوزبان (لسان الثور Borage).

٦١. شیرمار (فریبون = یتوع Euphorbia).

٦٢. قەزوان (الحبة الخضراء Terebinth).

٦٣. بەلاڵووك (قراصيا Prunus Microcarpa).

٦٤. مەحلەب یان مەڵحەم = كونار (محلب Prunus mahleb).

٦٥. گوڵنار (جلنار = رمان الزينة Pomegranate - blossoms).

٦٦. نەسرین (نسرين = ورد بري Sweet brier rose = dog rose).

٦٧. گوڵەباخی ئەسڵ (ورد دمشق = ورد بلدي)

Damask rose = creeping briar = creeping rose) گولاوی لێ دەردەهێنرێت.

٦٨. ئەسپۆن (أشنان Salt word = salicornia).

٦٩. دار تەزبیح = ژەهرە ماسی (شجرة السبحة = آزاد رخت = Azedarach = bead tree).

٧٠. مۆرد (آس = ياس Myrtle).

٧١. عەنەب (عناب = Jujube).

٧٢. سێوی بن ئەرز - سیڤك (قلقاس = الماظة = طرطوفة).

(Jerusalem artichoke = Taro = topianambou = Egyptian potato=.

٧٣. چووزەوارە = كەفز (طحلب = Moss).

٧٤. شەوبۆ (خيرى = منشور = Cheiranthus = Gilly flower).

٧٥. كەتیرە = گەون (كثيراء = قتاد = عنزروت = astraglaus).

٧٦. كنگر (عكوب = كعوب = Cardoon = St. marys thistle = Edible thistle).

٧٧. دەموكانە (دبق = Mistle toe).

٧٨. سماق (سماق = تمتم Sumac = sumach).

٧٩. سورنجان = زەعفەرانی مێرگ (سورنجان = Medow saffraon= Colchicum).

٨٠. جاترە كێویلەم = پیازە مشكانە (بصل الفأر = عنصل = Sqvill = Scilla).

بەهاری کەنار شار

هەمیشە بەهار لە کەناری چەم
بووبووە لاگیرە و گوڵی سەر پەرچەم
لە ڕێگامانا (گوڵە زەرد) یەکسەر
بووبووە زنجیرەی تەلاَّی پشتەسەر
تارەی نەسرین لە نشیوی شیو
بریسکە ئەدا وەك هەیاسەی زیو
(سێ پەڕە) و (مینا) بە خنجیلانە
ئەتووت ملوانکەی موورو و شیلانە
لکی (گوزروان) بەسەر گیاوە
جووتەی دڵخوازە وا تێك ئالاَّوە
ئەگریچەی بووکە (بەڕەزا) و (چنوور)
(چارە چەقیلە) بۆتە تارای سوور
بە لیس گیای پیشۆك ئەدۆزرێتەوە
وێنەی پرچی کچ ئەهۆنرێتەوە
گوڵی زەرد و سوور لەگەڵ (ئەرخەوان)
وەك جسری مۆدە بە ڕۆژی شەموان
شەوبۆ و ڕێحانە و کەنیر و گیابەن
پەکی لاوەنتەی ئەوروپا ئەخەن
(شنگ) و (هەڵەکۆك)، (چەورە) و (پێ لەقە)
(چاوبازە) و (بزنەڕەش) و (خەرتەلە)
(کاشمە) و (بەڕەزا)، (لووشە) و (ترشۆکە)
(کووزەڵە) و (کاردۆ)، (پونگە) و (بەنگۆکە)
(تۆڵەکە) و (جاترە) و (شویت) بە ریزە
(کەرەوز)، (تەرخون)، (پیاز)، (تەڕەتیزە)
ئەمانە هەمووی گیای بەهارن
هەریەك بۆ دەردێك دەرمان و چارن
(نازناز) و (نێرگس)، (شەوبۆ) و (گەزیزە)

دار و گیا، گیاندار پڕ نەشئە و دڵخۆش
من و (وەنەوشە) ملکەچ و شین پۆش

پیرەمێرد

پیرەمێرد لەناو گوڵانا

هەڵسە وا گوڵان کەوتنە پێکەنین
با ساڵێ لەناو گوڵانا بژین
یەکەم (نەورۆزە) دەرچووە لە خاك
لە عەشقی باران شێت و یەخە چاك
(ئابی) و (ئاوداری) و (نیلۆفەڕ)ی زەرد
حاشیەی دەوری وەك خاڵی بێگەرد
گوڵە (قەیسەر)ی بەرزە رەنگاوڕەنگ
(لالە) و (شەقایق) ئاڵ و شۆخ و شەنگ
(شەوبۆ)ی عەتر ئامێز خۆش بووی خۆش نەفەس
بۆ بەرگەردنی (مینایی) ئەنفەس
گوڵە (سوسەنان) نازك و نازدار
شیفایە بۆ دەرد (شەقشەقە) و (بیمار)
(فامیلیا)ی سپی لە پای بەفراوان
لەنجە و لارێتی وەك كۆرپەی باوان
(چنوور) لە دەوری ئەڵقەی بەستووە
پەنجە پێی پیانای بەدی گەستووە
(گوڵەبەڕۆژە) عاشقی تەواوە
ئەسوورێتەوە، روو لە هەتاو
(نیلۆفەڕ) ئەویش پەروەردەی ئاوە
کە لە ئاو بڕا، بێ ئاو خنکاوە
وەنەوشەی سەرشین لە شوێن هەواران
گەردن کەچی غەم دووری نزاران
(بەڕەزا) بە چین طورەی تاتاوە
با ئەیشەکێنێ بەملاو بەولاوە
(پەردە عرووسی) لە پەردەی سوورا

ناز و نوزێتی بەسەر چنوورا
گوڵی (بەیبوون) و گوڵی موفەڕەح
بۆنیان خۆشترە لە (مسکی) و (قەدەح)
گوڵی (سنەوبەر)، گوڵی (یاسەمەن)
لەگەڵ (نەسرین) و گوڵی (نەستەرەن)
گوڵی (نیسان) و گوڵی (زەردەگوڵ)
پێکەوە ئەڕۆین لەگەڵ قەرەنفول
گوڵی (خاشخاش)، گوڵی (کۆهکەن)
گوڵی (پایتۆنیا)، رەونەقی (چیمەن)
گوڵی (شاپەسەن)، (لالە عەباسی)
(چەشمەخرۆش) و زوڵفی (هەیاسی)
گوڵی (ئەسپەکی) و گوڵی (دووپشکە)
گوڵی (قەتارە) و گوڵی (گوێ مشکە)
گوڵی (ساق سپی) و گوڵی (خەنایی)
(گوڵچین) و (جەوهەر)، (گوڵە خەتایی)
(خەتمی) و (گوڵ تەبەق) دوو شێوە و دوو رەنگ
بالا وەك بەیداخ، درەخش رووی جەنگ
(لاولاو) عاشقی نەوبەر نەمامان
تێوە دەئاڵێ سەرتاپە دامان

پیرەمێرد

گیانی من بۆ چڵێ (وەنەوشە) پەرۆشە
کە لە ژێر سێبەری (توترکا) خامۆشە

گۆران

تێبینی: ئەم پارچە شیعرانەم لە برای بەڕێز کاکەی فەلاح وەرگرتووە، زۆر سوپاسی دەکەم.

بەزمی چایی لای (هیجری)

لە ژمارە (١٣٥)ی کۆواری «بەیان»دا، مامۆستا (مەحموود ئەحمەد محەمەد) شیعرێکی مەلا محەمەدی خاکیی بڵاوکردەوە بە ناونیشانی («چەکامە» شیعرێکی بڵاونەکراوەی مەلا محەمەدی خاکی لە بەزمی چایی)دا، کە زۆر پەسەند و جوان بوو. منیش شیعرێکی بەزمی چاییم لەلا بوو کە (هیجری سنەیی) لەسەر

چا و کۆڕی چاخواردنەوە دای ناوە. ئەم شیعرەم لە خوالێخۆشبوو (زاهیر مەلا ڕەحیم) وەرگرت لە ساڵی ١٩٦٨دا، تا ئێستا لە هیچ کۆوار و ڕۆژنامەیەکا نەمدیوە بڵاو کرابێتەوە. بە چاکم زانی کە بێ دەسکاری پێشکێش بە خوێنەواری بەڕێزی بکەم، تا لە فەوتان ڕزگاری بێ. «چا» شیعری (هیجری سنەیی)

چـا مـەرهـەمـی زەخـمـانـە، دەرمـانـی بـریـنـانـە
ئـەجرای تـەبـیـبـانـە، خـەمـخـواری حـەزیـنـانـە
گـەر مـەیلت لـەسەر چایـە، تـەعریفی لـەلام وایـە
شیرین پڕ ڕەنگ و مایە، نەزهەت دەری ڕۆحانە
شیـریـنـە ئـەگـەر تـاڵـە، ڕۆحـی هـەمـوو ئینسانە
بـۆم تـێکـە دەسا سوورچـا لـەعلی لـەبی یـارانە
مەنزڵگەهت سەحرابێ، چاوت کە لە لەیلا بێ
مـەجلیس کە لـەگەڵ چا بێ، دیوانی وەزیرانە
عـەقـڵ و هـونـەر و هـۆشە، ڕۆشنی دڵ و گۆشە
بـێ وەیـی دڵ پـڕ جـۆشە ڕۆح هـاتـووە جـەولانـە
(هـــیـــجـــری) کـــە بـــریـــنـــدارە
ڕەنگ زەرد و خـــەفـــەتـــبـــارە
بـێچـایـیـیـە بـێچـارە، سینـە و دڵـی بـوریـانـە

محەمەد ئەحمەد

هاوکاری ژمارە ٩٦٩ ساڵ ١٩٨٨/٤/٢٥

بەهاری جەوانان

سەری لـێك داوە هــەڵــز و بـۆڕ و مــەنـدۆك
هـــەڵاڵـــە و سێپـــەڕە و شلـــێر و مـــێکـــۆك
گــوڵـی ڕێواس و جـاتـرە و بـۆنـی بـێژان
وەنــەوشە و سوێسن و گـیـابـەنـدی کـێوان
قەڵیشك و سوورە پنگ و چەپ چەپی و سۆ
کـەنـیـرە و گـیـا تـرۆقـە و جـاوە لـۆلـۆ
قـەیـاغ و کـەنـگـر و قـەڵـغـان و مـۆسك
شلــە و گــێڵــە و گــڕالك و لــووشە و پــنگ
گــوڵـــەڕۆنـــە و وەنـــەوشە و بـــرك و لاولاو
کـوڕادە گـێزەر و گـیـابـەنـد و گـیـاخـاو

کەما و ئەسپینگ و خاشخاش و گوڵەزەرد
شلە و ئاورێژ دەگەڵ ڕێواسی بن بەرد
پسنچك و هەرزن و بەیبوون و دێرۆ
هەڵاڵە و سویسن و شلێر و هێرۆ
شەوە شینە و قلێشك و ترشە خاتوون
کوڕادە و نەعنەعە کێوی و پنگ و بەیبوون
گوڵی گیاگۆن گۆنە و گەس گەسك و شەودێر
گوڵی گیا ئادەم و گیا سەدر و شاوێر
گوڵی سۆشین و پەنگ و مەمکە کیژە
گەڵای کاردو دەڵێن بیباری تیژە
گوڵی گیا کوڵکنە و گەسکە سپیلکە
گوڵە گورگە و ڕەشەگیا و پێقنجیلکە
گوڵە جووتیار و سەیدۆکە و گوڵەباخ
شەمیلە و ئاڵقە تیز و گەنم و قازیاغ
جەڵیتە و ئاڵەکۆك و گیا ڕەکێشە
ڕەشە گیا و سیر و کاشمە و ئاندریشە
سۆراڵ و چەق چەقە و کیفۆك و کیفار
سوورا و پرپرە ماکووز و بیبار
گوڵی تاڵیشك و زەرتك و تێسوەگایە
قجیلە و کووزەڵە و کارگی کەمایە
گەڵا چاوکەسك و گیاکەوڵە و قورینگان
گەڵا سێبسك و ماریواس و بێژان
ڕەخیزە و شاتەرە و بێستانەمارە
لۆراسك و گیا پشیلە و گەسکە شارە
گوڵی شیلان و گورگە و مژمژۆکە
گەنەدار و چەقاڵە و سیوەڵووکە
گەڵا قامیش و تێسوێ نۆکە کەشوانە
چەقە و ئەسپۆن و تاڵوو و گیا بەرانە
گەڵا قاشاغ و تیسمۆرکە و هەوێدار
کەتەوڵ و کەرتەشی و تاڵتۆز و گوێکار

گێلاخە و هۆزەڵا و دوو قەڵیشە
پەلەسۆ و تێسوەبزنە و لۆکەمیشە
گوڵی گوێکار و زەرتك و زیزڕە مەندە
گوڵی سەهلاب و شیلە و فنجە زەردە
گوڵی کاشوور و خۆش هەڵکێش و بیزا
گوڵە گورگە و چرێش و سیر و گیا و چیا
گوڵە ماستە، گوڵە جووتیار و شەش پەڕ
گوڵە گوێنی و گوڵ پائیز و کاشمەر
گوڵە شوانە، گەڵا ڕێحان و شەب بۆ
پوور ئایشۆکە و گەڵا قوون سوور و دێرۆ
گەنەمە و نووسەکە و کاڵێکە مارە
گەزیزە و سێپەڕە و کوڵکە بەهارە
گوڵووکە کورگ و سیرمۆکە فسنجان
شەدانە و تۆڵەکە و لاولاو و شیلان
گەڵای کەکرە و گوڵی ئەسریلك و زەنبەق
گەڵا چەورە و کۆما ڕێواس و لەق لەق
ئەوەی نووسیم لە دەریا قەترەیەکە
وەکو (هاشم) لە خەلیقەت نوختەیەکە
هەزاران گیا نەناسراو لەو چیایە
بەیانی حیکمەت و زاری خودایە
گوڵ و گوڵزاری خاکی کوردەواری
لە حیساب و کتێب نایە ژماری
هەموو کانیاو و ئاو هەڵدێر و شینە
گوڵستانە بەهەشتی سەرزەمینە
بەڕاستی زیندەگی نێو وانە خۆشە
لەنێو شاری هەمیشە پیاو نەخۆشە
غەمی تێدا نییە نێو ئەو گوڵانە
بەڕاستی خۆشە ئارامی دڵانە

گوڵ و گیای کوردستان

قشڵك: گیایەکە کورتۆکە وەك ئاڵقەتیز دەچێ و زیاتر لە کوێستانان دەبێ.

سۆ: لەنێو زۆنگی کوێستانان و لەنێو داروبارانداا بڵند دەبێ و بە قەد بەژنی یاو هەڵدەچێ.

کەنیرە: گیایەکە گەڵای وەك وێنجە دەچێ، ساقەکەی، ئەستوورترە و کلۆرە لە گوڵی زەردی بچووك دەکا. بە شینی ماڵات کەمتری دەخۆن، بەڵام بۆ تفاقی زستان دەبێ.

گیاترۆقە: گیایەکی کورتە باڵا و پنج بڵاوە و گوڵێکی سپی دەکا و دەبێتە شتێکی وەك پۆرگ و بە پاڵەپەستۆی کەم دەتۆقێ. کە وشك بوو لەوەڕێکی باشە.

جاوەڵۆ: گیایەکە وەك ئەسپینگ دەچێ.

قەیاغ: گیایەکە قەف قەف وەك گەنم و چێوادان دەچێ، زۆر بەرز دەبێتەوە، هەم لەوەڕی باشە و هەم تفاقێکی باش.

مۆسك: گیایەکە وەك دێرۆی دەچێ زیاتر لە قەراغ ئاو دەڕوێ، بەهاران زوو ماڵات دەیخوا و ئەگەر زۆری بخوا وەك وێنجە بای پێ دەکات، نێرکی لە بەژنی پیاو بەرزتر دەبێ و کە وشك بوو پێی دەڵێن قالۆز.

گیا شلەو گێلە: گیایەکی پنجی وردە و بەزەویدا پان دەبێتەوە، لە کاتی درووندا وەبەر داس نایە.

بڕك: گیایەکە بۆنی زۆرخۆشە، زۆر بەرز نابێتەوە و گوڵێکی سپی دەکا.

گیابەند: گیایەکی نایابە لە کوێستانی زۆر سەخت نەبێ گیر ناکەوێ، گەڵای تورت و ناسکە و گوڵێکی وردی زەرد دەکا.

گیاخاو: هەروەك گیابەندە بەڵام گوڵەکەی لە ئابی و سپی تێکەڵاوە وەك بەیبوون و یاسەمەنە دەچێ و بۆنێکی خۆشی هەیە.

بەیبوون: لە تەڕەزنان و لە کوێستانان دەڕوێ. بستێك پتر بڵند نابێ، بۆنی لە دوورەوە دێ وەك بۆنی شەوبۆ دەچێ، گوڵی ئاسمانی و سپی دەکا.

ئاوڕێژ: لە چێنگان دەڕوێ لاسکی لووس و بەرزە نیوکلۆرە.

گیا گون گونە: سەڵك دەکا وەك مۆسکی.

دێرۆ: هەروەك مۆسکی دەچێ، گوڵی زەردە.

شوەشینە: هەروەك چەپچەپی وایە، بەڵام نێوەکەی پتەوە.

بەنگ: گیایەکی قوتیلکەییی پێوە هەیە، وەك قووچەکە. لەنێو ئەواندا تۆوێکی وردی تیایە وەك خاش خاشکێ، ئەگەر دەگەڵ تووتنی بکەی و بیکێشی، گێژ دەبی.

کاشمە: گیایەکی گەڵاپانە وەك باسکلاوە دەیکەنە دۆڵمە.

ئاندرێشە: گیایەکە وەك ئەسپینگ و ئاڵەکۆك دەچێ.

چاوکەسك: گیایەکە گەڵای وەك سێوەرە دەچێ، پنجی بە زەویدا بڵاو دەبێتەوە، گوڵەکەی وەك چاو دەچێ.

سێ بسك: گیایەکە وەك ئەسپێنگی دەچێ، بەڵام کەم هێزە.

بێستانە مارە: گیایەکە وەك توولە مێو خۆ رادەکێشێ و زۆر زوو دەوروبەری خۆی دادەگرێ، بەرێکی دێنێ وەك لیمۆ دەچێ.

تۆڕاسك: گیایەکە زیاتر لە دەرەدێیان دەڕوێ، بەرێکی هەیە وەك قۆرە دەچێ.

گیاپشیلە: بەناوبانگە بە پشیلە پایزە. گوڵەکەی بە با بە وڵاتدا بڵاو دەبێتەوە.

گەنەدار: ناوی خۆی بەخۆیەوەیە. گیایەکی گەڵا پانە گەڵای لە گەسکەسك پانترە و لە بەژنە پیاوێك پتر بەرز دەبێتەوە و پتر وەك دار دێتە پێش چاو تا گیا.

نۆکەشوانە: نۆکی کێوی بە تەنیا ئەوەی دەگەڵ نۆکی دەسچێن فەرقە کە هەموو ساڵێ هەڵدەداتەوە و رەنگیشی هەر رەشە و لە نواڵەی بژوێن هەیە.

گیا بەرانە: وەك زرەبیزا دەچێ و لاسکی پتەوە و دەیکەنە چیغ.

قاشاغ: گیایەکی بڵند و لاسکی ئەستوورە بەکاری ئاوردوو دێ.

تاڵتۆز: گیایەکی بڵندە وەکو مۆسك و دێرۆ.

گوێ کار: گیایەکە وەك رێواس، وەك جەلیتە دەچێ، گوێ بەرخۆڵەشی پێ دەڵێن.

قنجە زەود: گیایەکی لووس و پتەوە، قەڵەغان نایبڕێ، ئینسان و وڵاغ پێی لێ نێ هەڵدەخلیسکێ.

سۆشین: گیایەکی قەف ئەستووری بڵند، بنی وەك چەوەندەر وایە، وشکی دەکەن لێی دەکەن، ئاردە پەڵوی پێ دەڵێن لە گۆگەم بەرزترە.

گیاسەدر: گیایەکی کوڵکنە بۆنی وەك بۆنی برینجییە گوڵێکی چکۆڵە دەکا.

گیا کوڵکنە: گیایەکی کورتە باڵایە، کوڵکنە، بۆ زگ ئێشە دەبێ، وەکو گیا چایە.

قۆرینگان: گیایەکە وەك وێنجەی دەچێ، گوڵێکی سوور دەکا بۆ ماڵاتی دەبێ.

مێژووەرد: مێژووەردیش وەك قۆرینگانییە.

رەخیزە: وەکو گوێنی وایە و چڵی پان و درێژ عەرزی دەگرێ و شین دەبێ.

تیسمۆرگە: گیایەکی چکۆڵەیە وەك ئەڵەکوکێ و ئەسپینگی دەچێ، بەڵام تیسمۆرگە شینترە وەك بیزایە دەخورێ.

خۆش هەڵکێش: گیایەکە لەنێو گەنمان شین دەبێ.

سەپان ترێنە: بابردەڵەشی پێ دەڵێن.

شەشەبەڕ: گیایەکە گەڵای پان و درێژ، ئەغڵەب لەسەر قەبران شین دەکەنەوە.

کاشمەر: گیایەکە وەکو کاهووی.

هەڵز: گیایەکی کورتە باڵای خڕە، لە کوێستانان دەبێ، بنکەکەی ڕۆنی لێ دەگرن بۆ زیددی عوفوونی برینان دەبێ، کرم دەکوژێ.

بۆڕ: گیایەکی گەڵا باریکی قاسك ئەستوورە، وەکو گوێنی لەسەرەوە پان دەبێتەوە (لۆ) و (لۆگەن)یشی پێ دەڵێن.

هەلاڵە: گیایەکی گەڵا وردی بۆن خۆشە، گوڵێکی وردی زەرد دەکا، زیاتر لە کوێستانان شین دەبێ.

سێوڕە: گیایەکە وەکو وێنجەی دەچێ، ماڵات چاکی دەخوا، گیایەکی ناسك و شین و جوان و گەڵا وردە.

شلێر: گیایەکە زیاتر لە کوێستانان شین دەبێ، جاری وا هەیە مەترێك بڵند دەبێ دوو مەرتەبە و سێ مەرتەبە لە قەدی و لە تەپڵی سەری دەدا، گوڵەکەی وەکو زنگۆڵەی پێدا شۆڕ دەبێتەوە.

مێکۆك: گیایەکی گەڵا وردی بەردەوامە، لە زۆر جێیان شین دەبێ نیو مەتر بڵند دەبێتەوە بنی وەکو شەکری شیرینە، بنی دەرمانە.

کەکرە: کەکرە گیایەکە وەکو مێکوکی دەچێ، بەڵام گەڵای مێکوکی شینترە، گەڵای زۆر تاڵە.

گوڵی ڕێواس: گوڵێکی سوور سووری وردە هەر شیرینە تەماشای بکەی تەگەر دەکا و وشك دەبێ، لەسەر تاقەی دەگوڵدانیدا دابنێ دوو مانگان زیاتر گوڵەکەی ناوەرێ.

جاترە: گیایەکی گەڵا چکۆڵەیە و خڕە، بۆنێکی خۆشی هەیە، وەك گوێنی پنجی دەکا عارەقی لە گیایەکەی دەگرن بۆ زگ ئێشەی چاکە.

بێژان: گیایەکی بۆن خۆشە گەڵاکەی هەر وەگێزەری دەچێ هەزار عەتری (شبهای پاریس)ی بە قوربان بێ.

وەنەوشە: گیایەکی گوڵ وردە وەك سێوەڕەی گوڵێکی تێکەڵ دەگەڵ زەرد و سپی دەدا، گوڵی چکۆڵە و وردە لەدەم جۆگان و لە جێی زنەدار شین دەبێ.

سوێسن: گیایەکە دوو سێ گەڵای بەقەد قامکی هەیە گوڵێکی وەك قووچەکەی وەك زەنگۆڵەی لەسەر دێتە دەر، کەم عومرە. بەهاران شین دەبێ و لەبن نواڵە بەفران دێتەدەر.

سوورەپنگ: لەبن جۆگە و چێنگ و شێخالان شین دەبێ لە شینەپنگی گەڵای پانترە تەبعی ڕەوانە هەرکەس بیخوا زگچوونی پێ دەگرێ.

چەپچەپی: گیایەکە لە مێرگان شین دەبێ قاسکی کلۆرە لە تەپڵی سەری و لە نتی و قەدیدا گوڵێکی زەرد دەدا هەر جوانە تەماشای بکەی.

گڕاڵك: گیایەکە گەڵای باریك وەکو گەڵای سەرپنجی. وەك گوێنی پنجی دەدا، ماڵات نایخوا، بە بەندەنان وشك دەبێ، زستانێ دەمێنێتەوە.

قللۆر: گیایەکی قاسك ئەستووری نێو کلۆرە، بەقەد بەژنی ئینسانێ بڵند دەبێ.

لووشە: گیایەکی شین شینە گەڵای پانە وەکو گەڵای گون گونە سەگانەی، بەڵام لووشە دەخورێ، دۆڵمەی لێ دروست دەکەن.

گوڵەڕۆنە: گیایەکە گوڵێکی زەردی خڕ دەدا بۆنی وەکو بۆنی بێژانی وایە، هەزار عەتری گوڵی کاشان و عەتری (شبهای پاریس)ی بەقوربان بێ.

لاولاوە: گیایەکە قاسکی باریکە ٢ تا ٥ مەتر بڵند دەبێ، گوڵێکی وەکو گوڵی ئەتڵەسی دەدا سوور و شین و کەسك و ئابیی هەمەڕەنگە.

کوڕادە: گیایەکە لە کوێستانان دەبێ هەروەکو پیوازی تەڕ و سیری وەحشی دەچێ و دەخورێ.

گوڵە مێلاق: هەمان گوڵی لالەیە کە گوڵێکی سووری وەکو فنجانی دەدا گەڵاکانی پان و درێژۆکەیە.

وشترخۆرە: گیایەکە کە دڕکاوی و شینە وشتر چاکی دەخوا.

هێرۆ: گیایەکە دەبێ قاسکی ئەستوورە گوڵێکی ناسکی گەورە دەدا.

ترشە خاتوون: ترشۆکەی پێ دەڵێن لە جێگەی خیزك لەبن رەوەزی شاخان شین دەبێ وەك گراڵکی بە شلکی ترش ترشە ئینسان دەیخوا بۆ کەبەدی (جگەر) باشە، رەوانیشە.

نەعنەکێوی: گیایەکە زیاتر لە شاخان لەنێو بەردان لەجێی سەخت شین دەبێ، گەڵای وەك دەنکە شەمچەی وایە، بۆنی زۆر خۆشە لە نەعنەی دەستچین بۆنی خۆشترە.

گەسگەسك: گیایەکی قاسك کلۆری شینی دڕواویی بڵندە، بە ناسکی دە دۆکوڵیوی دەکەن، ئەگەر دەستی لێ دەن دەستی پیاوی دەخورێنێ، رووەکەی وا دیارە مادەیەکی شیمیاییی پێوەیە ئەگەر بەر رەسیی عیلمی بکرێ ئەوا حەتمەن روون دەبێتەوە.

کاردوو: گیایەکی گەڵاپانە وەکو گەڵای ترشە، گایەی بەقەد لەپی دەستی پانە، تامی وەك بیبەری تیژە لە ئالانی تێکەڵ برنجی دەکەن و پێی دەڵێن کاردوو پلاو.

گەسکە سپیلکە: وەکو گیا ترشۆکە بڵند دەبێ، شووی پتەوە گەڵای باریك و ورد و بەردەوامە دەیکەنە گەسك، بۆنی وەکو بۆنی بێژانی خۆشە لە ماڵاندا دایدەنێن بۆ بۆنخۆشی.

گوڵە گورگە: گیایەکی بێ گەڵایە قاسکێکی ناسك و تەڕی هەیە لە تەپڵی سەری گوڵێکی زۆرسوور، سوورێکی توند دەردەکا، وەك مەخمەری سوور، زۆر جوانە بەڵام کەم عومرە، زۆر زۆر عومری حەفتەیەکە.

پێمچیلکە: گیایەکە وەکو گێلاخەی چکۆڵە، لە عەرزی دەڕوێ سێ قۆزاخەیە وەك قامکی مریشکی.

گوڵەجووتیار: گوڵێکە وەك گەزیزەی دەچێ بەڵام گوڵەکەی لە گوڵی گەزیزەی برێك پانتر و ناسکترە.

شەمێلە: گیایەکی شین و پەڕپەڕە دەخورێ، دە دۆکلێوی دەکەن.

ئاڵەکۆك: گیایەکە هەروەك ئەسپینگ، کەسێك گیاناس نەبێ وا دەزانێ ئەسپینگە. ئەگەر بیخوا زگچوونی پێ دەگرێ، بۆ گەدە رەوانە، ئەگەر کەسێکی زگی بە هیچ کاری نەکا، ئاڵەکۆکی بخوا پاك دەبێتەوە.

گیاڕەکێشە: گیایەکە لە باخچان، لە باغات، لە شاخان شین دەبێ، گەڵای وەکو گەڵای گوڵە پێغەمبەرەیە، کورتترە لە برینی دەنێن هەوای برینەکەی دەکێشێ.

سوراڵك: گیایەكە بەقەد كیفاری گەڵای وەك گەڵای گەسگەسكی پەرپەرەیە زۆر شینە، مەیل بە سوورییە، بەنی پێ سوور دەكەن، دە ئاویدا لەگەڵ بەنی دەیكوڵێنن بەنەكەی سوور دەكات.

كیفۆك: گیایەكە سێ پەلكەی باریك دەردەكا، خەتێكی سپی بە نێوەراستی پەلكەكانیدا هاتووە، بنی خرە بەقەت كەڵپە قەندێكی دەیكوڵێنن، دەیخۆن.

پرپرە: گیایەكی شینە زۆر ناسك و لەتیفە لە بێستانانداو لە باغان، لە شاخی دەبێ بۆ زگ ئێشەی باشە وەكو چڵی نۆكی دەچێ بەڵام گەڵاكانی فەرقی هەیە.

ماكووز: گیایەكە هەروەكو كووزەڵەی دەچێ لەنێو ئاو و زەند و كانیاواندا شین دەبێ.

تاڵیشك: گیایەكە گەڵا پان بەقەد گەڵای كاهوو، زیاتر كەو دەیخوا، ماڵاتیش دەیخوا.

تێسوەگایە: هەروەكو تێسوەبزنەی وایە، بەڵام قەفی ئەستوورترە گەڵاشی پانترە، پاكی دەكەن و وەك رێواسی دەیخۆن.

كووزەڵە: گیایەكە ریشەی بە ئاوی دەگوورێ لەنێوان كانیاوان شین دەبێ، پێی دەڵێن تەرەتیزەی وەحشی، دەخورێ.

كارگی كەمایە: بەو كارگە دەڵێن كە لەبن كەمایە هەڵتۆقیبێتە دەر.

گیا كەوڵە: گیایەكی باریك و نەرمە لە پێش هەموو گیایاندا شین دەبێ، لەپێش هەموو گیایانیشدا زەرد دەبێ.

مارپیواس: وەك رێواسی بن بەردی وایە پان و ترش و ئاودارە، رێواس پێنج جۆرە:

(باسكلاو، نێرتكە رێواسە، رێواسی بن بەردی، لەقلەق، مارپێواسە).

شاتەرە: هەروەك گیارەكیشەی وایە.

توراسك: گیایەكە بەری دەدا وەك قورەی لە دەوروبەری دێیان دەبێ.

مژمژۆكە: گیایەكە شین پنجی دەكا گوڵێكی ئابی توند دەدا، ئەگەر دەیمژی تامی شیرینی هەیە، دەڵێن چای ئەو گوڵەی بۆ قەلبی باشە.

سێوەڵووكە: گیایەكە كورتە باڵایە. میوەیەكی هەیە وەكو سێوە ترشەی خورخورە.

تێسوێ: تێسوێ گیایەكە نێرتكەی (نێركی) بڵند دەبێ نیو مەتر، ئەگەر پاكی كەی وەكو نێركی كاهووی دەخورێ تامی كاهووی دەدا.

چەقەش: گیایەكە وەكو گیا كوڵكنەی، بنی دەبرێ شیرێكی لێ دێتە دەرێ چەقەی پێ خۆش دەكەن و بە ئاوی دەیخۆن.

نۆكەشوانە: گیایەكە هەروەك نۆكی دەستچین، بەڵام وەحشییە، دەنكەكانی دەنێو پێستێكی وەكو پاقلەی وایە.

گیابەرانە: گیایەكە شووڵكی دێتەوە بڵند دەبێ مەترێك دەیكەنە چیخ وەك زرەبیزای وایە.

گیاهەویدار: گیایەكە گەڵای زۆر پانە لەنێو بانان لە نیسێیان شین دەبێ. لەسەر برینی جێ دەمی ماری دادەنێن.

کەرتەوڵ: گیایەکە قاسك ئەستووری کلۆرە بەقەد بەژنی ئینسان بڵند دەبێ.

کەرتەشی: هەروەك کەرتەوڵی گیایەکی کلۆرەی قاسك ئەستووری بڵندە، لە گۆگەمی بڵندترە.

گێڵاخە: گیایەکی شینی پانە بە قەد قامکێ، دەگەڵ دۆکوڵیوی دەکەن، دەخورێ.

هۆزەڵاو: گیایەکە لەنێو کانیاوان شین دەبێ وەکو کووزەڵە و کووز و ماکوزان دەچێ.

دۆقلێشە: گیایەکی وەکو ئەسپینگی، بەڵام بنی هەیە بنەکەی بۆن و تامی هێلی هەیە، بزن ئەگەر لە شاخی تووشی بێ بە سمی دەیداتەوە هەتا بنی دەرنەهێنێ ناڕوا.

زیزەرەمەندە: گیایەکە نێرتکی دەکا، نێرتکەکەی پاك دەکەن دەیخۆن ، بۆنی لە عەتری خۆشترە زرەمەنۆکیشی پێ دەڵێن.

سەهلاب: گیایەکە بستێك هەڵدەستێ گوڵیکی سووری بر دەدا، زۆر جوانە لەنێو مێرگان دەبێ، بنی هەیە بنەکەی خرە. دەری دێنن بۆ بەستەنی بۆ کۆخەی تاجران دەیکرن. گیا سالمەشی پێ دەڵێن، (دەشێت سەعلەم بێت).

کەلەم کاشوور: گیایەکە وەك گیا قازیاخەی ئەویش هەر بە گیا دۆکڵیو مەشهورە دە دۆکڵیوی دەکەن.

بیزا: گیایەکی شینی گەڵا باریکی وەکو بۆڕی دەچێ، بەڵام ئەو قاسکی باریکترە و بۆنی خۆشە، دەخورێ، دەگەڵ سیرێژی دەکەن و زستانیش نێرتکەکەی دە سرکەی دەکەن لە کوێستانان دوور بۆنی دێ.

چریش: گیایەکە شەش حەوت گەڵای بە قەت قامکی پسان دەردەکا بستێك بڵند دەبێ چرێشی لێ دروست دەکەن.

ئەسپۆن: گیایەکە لە کوێستانی عەزیم دەبێ، بە عەرزی پنجی دەبەستێ و وەکو بەقجیلەی وڵاتی دادەگرێ، بنەکەی هەڵدەقەنن، کەفی دەکا لیباسی پێ دەشۆن.

گیاچا: گیایەکە وەك گیا کوڵکنەی، گەڵایەکی پانی چکوڵە، بۆ خۆشی برکەی چکوڵەیە، گەڵاکەی وشك دەکەن ئەگەر گەیشت چای پێ لێ دەنێن، تامی زۆر خۆشە.

قوون سوور: گیایەکی شینە، دوو پەلکە، گوڵێکی خری لە نێوەڕاستی پەلکەکانیدایە، دەخورێ بۆ دۆکڵیوی دەبێ.

گەنەمە: گیایەکی دەست چێنە وەکو پۆڵکەی دەیدەن بە ماڵات، ماڵاتی پێ قەڵەو دەبێ.

نووسەکە: گیایەکە وەکو چڵی نۆکی گوڵەکانی دەبنە دڕووی خرخڕ، ئەگەر بە نێوانیدا برۆی بە لاق و لەتەری ئینسانا دەنووسێ.

کەکرە: گیایەکە وەك مێکووکێ وەك هورەی وایە، بەڵام گەڵاکەی لە گەڵای مێکووکی باریکترە، زۆر تاڵە، ئاوەکەی دەگرن، ئەگەر ددانی خوراو بێشێ تۆزێکی لەسەر دادەنێن چاکی دەکاتەوە و ژانی دەشکێنێ.

ئەسرێلك: هەمان چریشە لە وڵاتی دیوی نەڵێنی پێی دەڵێن ئەسریلك.

زەنبەق: گیایەکە یەك شێشە هەڵدەچێ وەك داری خورما گەڵاکانی ئەوبەر و ئەمبەر لێ دەڕوێ، گوڵێکی دەدا وەکو گوڵە جووتیار و گەزیزە و گوڵە پایزەی بڕێك زەلامترە.

گەنەمە: گیایەکە بایەدەن وەکو گوریس قایمە ناپسێ.

کتێبە مەزنەکەی (گیا و ڕووەکەکان)ی خاوەن دەروونی پاك، دزراوە:

یەکەم وەرگێڕانی عەرەبیی کتێبەکەی زانا (دایۆسکۆرایدس)ە، کە بە ناوی (گیا و ڕووەك)ەوە بووە. ئەم وەرگێڕانە لە بەغدادا لە سەردەمی (جعفر المتوكل العباسي)دا بەجێ هێنراوە. مامۆستای هێژا (سالم عبدالرزاق) لەبارەی ئەم بۆماوە (أثر) نایابەوە، دواوە، سوورە لەسەر ئەوەی کە دانە (نسخة) بنەڕەتییەکەی ئەم کتێبە، ئێستاکە لە پایەتەختی یەکێك لە دەوڵەتەکانی ئەوروپایە. لەناو دێرەکاندا، ڕستەیەك نووسراوە، بە ئاشکرا، ئەوە ڕوون دەکاتەوە، کە ئەم کتێبە وەقفی مووسڵە (وقفيتها الموصلية)، هەروەها توێژەری (باحث) بەڕێز دەڵێت کە: مادەی ئەم کتێبە گرینگە و پێویستە بخرێتە ژێر ڕێبازی لیکۆڵینەوەی نوێوە، بۆ ئەوەی کە سوودەکانی دەربخرێن و بۆ بەرهەمهێنانی دەرمانی خۆماڵی کەڵکی لێ وەربگیرێت، (نووسەری بەشی زانستیی کۆواری ـ ئەلفبا). ئەو بەساڵاچووانەی کە هێشتا هێندێکیان هەر ماون، دەگێڕنەوە کە جاران، گیرۆدەی نەخۆشی دەبوون، بە دەستی حەکیمەکان، بە گژوگیا چارە دەکران و زۆربەی داو و دەرمانەکانیش، لە گەڵا و ڕەگی ڕووەك بە بڕ و پێوانەی دەستنیشانکراو، ئامادە دەکران. ئاشکراشە کە زانا کۆنەکانمان، دەورێکی باڵایان لە کاروانی یەکەمی دۆزینەوەی دەرمانی هەمەجۆردا هەبووە. هەروەها لە زانینی جۆر و ڕەوشت و چۆنیەتیی بەکارهێنان و ئامادەکردنی دەرماندا، ئەم پیشەیەیان لە ونبوون ڕزگار کردووە و هەوڵ و تەقەلایەکی زۆریان داوە لەپێناوی خزمەتگوزاریی مرۆڤایەتیدا.

جگە لەوەی کە بە دڵسۆزییەوە ئەم پیشەیان بۆ ئەوروپا گواستووەتەوە. بەمە کەلەپوورێکی ژیاری (حضاري)ی مەزنیان بۆ بەجێ هێشتووین. وە نەبێت کە بۆماوەکە هەر ئەوەبێت کە دەسکەوتی کۆششی خۆیان بوو‌بێت، بەڵکو بە بڕوایەکی بەهێزەوە ڕووشیان کردووەتەوە مەیدانی وەرگێڕانی هەموو بەرهەمێکی بەسوود لە بۆماوەی پێشینیانەوە. زۆر بەوردی، بە وێنەی ڕوونکراوەوە (رسوم توضيحية) ئەو بەرهەمانەیان، لەبارەی ڕووەك و مەعدەن و گیانەوەر ڕوون کردووەتەوە. ئەو کتێبەی کە لە سەرەتاوە باسمان کرد، واتە کتێبی: چارەسەرکردن بە گیا و ڕووەك (التداوي بالأعشاب و النباتات)، یەکێکە لەو دەستنووسە نایابانەی کە بەناوی دانەرەکەیەوە دایۆسکۆرایدس (ديسقورديس)ەوە ناونراوە، واتە ناوبانگی دانەرەکە بەسەر ناوی کتێبەکەدا زاڵ بووە، مێژوونووسەکان دەڵێن کە ناوی ئەم نۆشدارە بە عەرەبی بەچەند شێوەیەك هاتووە: ديوسقوريدس، ديسقوردوس... نازناوی (لقب) گەڕیدە (سائح) و گیاناسی (حشائشي) و خاوەن دەروونی پاك (صاحب النفس الزكية) و شامی و عەین زەربی (العين زربي)ی لێ نراوە.

أبن أبي أصيبعة (پزیشکێکی عەرەب بووە ١٢٠٣ – ١٢٦٩) دەڵێت: ديسقوريدس لەناو میللەتەکەیدا ناوی (أزدش نيادیش) بووە، بە مانای: دوور لە ئێمە، چونکە لە خەڵکی دوورەپەرێز دەوەستا و ئاڵوودەی شوێنی ڕووەك بووە، حەزی لە چیاکان دەکرد و لەوێ نیشتەجێ دەبوو. هەروەها إبن جلجل (کە

نوشدارێکی ئەندەلوسی بووە، لە ساڵی ٩٤٥ زاینیدا لەدایك بووە)، دەڵێت: مانای ناوەکە لە زمانی یۆنانیدا، درەختەوانی خودا (شجار اللّه) دەگرێتەوە، إبن الندیم (نووسەرێکی عەرەب بووە، لە بەغدا لەدایکبووە و لە ساڵی ١٠٤٧ زاینیدا مردووە) دەڵێت کە دیسقوریدس بە خاوەنی دەروونی پاك واتە (صاحب النفس الزکیة) ناسراوە، چونکە سوودی بۆ خەڵکی هەبووە. (إبن القفطي) ئەدیب و مێژوونووسێکی عەرەب بووە (١١٦٧ – ١٢٤٨ز) إبن جلجل، لەوەدا رێکن کە دیسقوریدس، نازناوی (گیاناس)ی هەبووە و زاناترین کەس بووە لە باسکردنی بنەڕەتی چارەکردندا. ئەمەش شتێکی سەیر نییە، چونکە ئەو مەزنترین ئەو حەکیمانە بووە کە لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوەی لە زانست و لە کاردا گرتووەتە بەر، بۆیە ناوی (شامي) و (عەین زربي)یشی لێ نراوە، چونکە لە ناوچەی عەین زەربە (عین زربە)دا، لە باکوری وڵاتی شامدا لەدایك بووە، لەوێش گەورە بووە. لە سەدەی یەکەمی زاینیدا ژیاوە و بۆ زۆر وڵات چووە، گژوگیای ئەو وڵاتانەی کۆ دەکردەوە و لێی دەکۆڵییەوە و وێنەی بۆ دەکێشان و تێبینیی ڕەوشتەکانیانی دەکرد، سوودی لە تاقیکردنەوە و بیروڕای حەکیمە یۆنانییەکانی پێش خۆی وەردەگرت. هەروەها (إبن أبی أصیبعە) دەڵێت: (هەموو ئەوانەی دوای خۆی هاتوون، زانیارییان لەبارەی دەرمانی رووەکییەوە لەم وەرگرتووە)، نەمری بۆ ئەو دەروونە پاکەی کە بە ماندووێتییەوە دەتلایەوە، بۆ ئەوەی سوود بە خەڵکی بگەیەنێت. جالینۆس – نۆشدار و نووسەری یۆنانی ١٣٠ – ٢٠٠ز دەڵێت: (لاپەڕەکانی (١٤) کتێبی دەرمانی نوشداری میللی هەمەجۆرم هەڵداوەتەوە، هیچیانم نەدی وەکو کتێبەکەی دایۆسکۆریدس، کە خەڵکی عەین زەربەیە، رێکوپێك و تەواو بێت).

دانە نایابەکەی ئەم بۆماوەیە دۆزراوە، وەکو لەمەوپێش گوتمان، یەکەم وەرگێڕانی ئەم کتێبە، بۆ زمانی عەرەبی، لە بەغدا، لە سەردەمی (جعفر المتوکل العباسي)دا هێنراوەتە دی. بەڵام وەکو بۆمان دەرکەوتووە وەرگێڕانی تریشی هەیە، لەلایەن وەرگێڕە شارەزا و حەکیمەکانەوە بەدی هێنراوە. بەڵام ئەو دانەیەی کە لێرەدا مەبەستمانە، دانەکەی (بهنام بن موسی بن یوسف المسیحي المتطبب المعروف بأبن البواب)، بە وێنەی سروشتیی گژوگیا و رووەکەکانەوە، کە ئێستاکە لە یەکێك لە پایەتەختەکانی وڵاتەکانی ئەوروپادا هەڵگیراوە، ئەم وەرگێڕانە لە سەدەی نۆیەمدا کراوە. سەیری ئەم دانە نایابەم کرد ـ نووسەری ئەم وتارە ـ کە بە مایکرۆفیلم وێنەی گیراوە، دوای لێکۆڵینەوە، بۆم دەرکەوت، بێگومان، ئەمە ئەو دانەیەیە کە لە مووسڵ دزراوە و لەناو دێرەکانی یەکێك لە لاپەڕەکانیدا بە ئاشکرایی نووسراوە کە وەقفی مووسڵە. دانەیەکی رەنووسکراوی تریش هەیە، لەو دانەیە دزراوە، وێنەی گژوگیا و رووەکەکانی تێدایە بە یەکێك لە نووسراوە دەگمەنە نایابەکانی کتێبخانەی وەزارەتی ئەوقافی مەرکەزی لە پارێزگای موسڵ دادەنرێت، هەرچەندە ئەم دانەیە نوێیە، (٣٢٦) وێنەی رەنگینی گژوگیا و رووەکی تێدایە. هەریەکێکیشیان رەوشت و سوودەکانی لەپاڵدا بۆ راڤە کراوە. ئەم بۆماوە نایابە، لە وردەکاری هونەری و رەسەنێتی مادەکەیدا، زانیارییەکی بە نرخی تیایە، دەربارەی رەوشت و بەکارهێنانی گیا و رووەك، لە مەیدانی چارەکردنی نەخۆشیدا بە کەڵە فەرهەنگێکی (موسوعة) نوشداری دادەنرێت. لەبەر ئەوە، پێویستە کە ببێتە جێی سەرنجی پسپۆڕەکان و لەسەر رێبازێکی نوێ لێی بکۆڵرێتەوە بۆ ئەوەی سوودی لێ وەربگیرێت، بە تایبەتی ئەگەر ئەوە بزانین کە وڵاتە عەرەبییەکان بە شێوەیەکی گشتی و هەرێمی عێراق بە شێوەیەکی تایبەتی لە راپەڕینێکی زانستییانەدان و بەرەو دروستکردن و بەرهەمهێنانی دەرمانی خۆماڵی دەچن.

مەڵبەندی توێژینەوەی دەرمان و رووەکی پزیشکی لە عێراقدا:

ئەم مەڵبەندە لەناو دەزگای (دامەزراوی) توێژینەوەی زانستیدا (مؤسسة البحث العلمي) لە ١٩٧٨/٣/١دا کراوەتەوە بە مەبەستی:

١. بووژانەوەی کەلەپووری پزیشکیی کۆن و سوود وەرگرتن لەو پزیشکێتییە میللییەی کە ئێستا کاری پێ دەکرێت، دوای دڵنیابوون لەوەی لەگەڵ پیشەی پزیشکیدا دەگونجێت.

٢. سوود وەرگرتن لە سەرچاوە رووەکی و گیانەوەرییەکان لە دروستکردنی دەرماندا، ئەویش بە توێژینەوەی پێکهاتی مادە کاریگەرەکان و خوێندنی کاریان بەسەر لەشدا.

٣. سوود وەرگرتن لەو رووەکە کێویلانەی کە سوودی پزیشکییان هەیە و هەتا ئێستا لێکۆڵینەوەیان لەسەر نەکراوە، بۆ ئەوەی دەرمانیان لێ دەربهێنرێت.

کتێبی دار و درەخت:

تا دوای سەدەی شازدەم، کتێبی دەرمانی دار و درەخت هەر لەسەر هەندێ دار و درەخت و سەوزەگیا بوو، کەوا بۆ شتی پزیشکی سوودی هەیە، بەڵام لە ساڵی ١٦١٣وە کتێبی زانستی لەبارەی درەخت و جۆراوجۆرەکانیەوە دانراوە. دانەری ئەم کتێبەش قەشەی ئەڵمانیایی (ئیش تیت) بوو، کە لە کڵێسایەکی جوانی نێو بێستانێکی گەورەدا دەژیا کە هەموو جۆرە گوڵ و سەوزەیەکی تێدا بوو. ئەم قەشەیە بۆ مەبەستی کۆکردنەوەی ئەم درەختانە، گەشتی بە هەموو جیهاندا کرد: پورتوگال، تورکیا، چین و رۆهەڵاتی ئاسیا بۆ ئەوەی لە هەر وڵاتێك جۆرە درەختێك یان شەتڵەگوڵێکی پزیشکیی دەست بکەوێت. بۆ هەمان مەبەست هەندێ برادەری خۆی راسپارد، لەوانەش (باریل بسلی)ی قەشەی کڵێسایە. پاش سی ساڵ لە دانانی ئەو کتێبە بووەوە. ئێستاش بە بەنرخترین کتێبی جیهانیی زانستی دار و درەخت دادەنرێت، کە بە وێنە و نەخشە، هەموو جۆرە گوڵ و گەڵای دار و هەموو سەوزەیەکی تێدایە. ئەم کتێبە ناوی (دار و درەختی چوار وەرزە)یە، لە فەرەنسا بە پێنج ملیۆن و نیو فرانکی فەرەنسایی فرۆشراوە.

دەروازەیەك بۆ رووەکی ئابووری:

هەرچەندە بەرهەمەکانی گیاندار و مەعدەنەکانیش لە خۆشگوزەرانیی مرۆڤدا، بەشداری دەکەن، بەڵام

رووەك لە كۆنەوە و ئێستاش هەر شتێكی گرینگە لە بنەڕەتەكانی ژیاندا، لەسەر خڕۆكی زەوی و كۆڵەكەی ژیانی مرۆڤ و گیانداره لە هەموو مەیانەكانی خۆراك و جلوبەرگدا. رووەك لە سەدە یەكەمەكانەوە پێوەندییەكی تەواوی بە بوونی مرۆڤەوە هەیە. كاری رووەك هەر ئەوە نییە كە رۆڵێكی گرینگی لە ژیانی رۆژانەی مرۆڤدا هەیە، بەڵكو كارێكی گرینگی بەسەر رێڕەوی مێژوو و ژیاریدا هەبووە. لێرەدا ئەوەمان بۆ دەردەكەوێت كە شارەزاییمان لەبارەی رووەكەوە هەرچەندە كەمیش بێت لە مەیدانی پیشەسازی و كشتوكاڵدا و كاری بەسەر مەیانی ئابووریدا، هەر مێشكی مرۆڤ دەكاتەوە، مرۆڤ هەست بەوە دەكات كە پێوەندییەك هەیە لە نێوان رووەك و باری ئابووریدا، ئەمەش پێوەندییەكی تەواوی بە ژیانی مرۆڤەوە هەیە. رووەك گرینگییەكی زۆری لە مەیانی ئابووری هەموو وڵاتەكانی جیهاندا هەیە جگە لە گرینگییەكی وەكو سەرچاوەیەك بۆ خۆراك و چارەكردنی نەخۆشی و ئازار، رووەك دەچێتە زۆربەی كەرەسە خاوەكانی پیشەسازی و بازرگانیی جیهانییەوە. بێگومان رووەك ریشاڵ و زەمق و نیشاستە و شەكر و چەندین مادەی تر لەبەر خاتری مرۆڤ دروست ناكات، بەڵكو ئەم هەموو مادانە رۆڵێكی تایبەتی لە ژیانی رووەكەكە خۆیدا دەبینن و هێندێكی تریشیان بریتین لە بەرماوەی چالاكییە هەمەجۆرەكانی رووەك، لێرەدا باسی بەناوبانگترین ئەو رووەكانە دەكەین كە دەورێكی گرینگ لە مەیدانی ئابووریدا دەبینن لە جیهاندا.

رووەكە پزیشكییەكان: لە زۆر كۆنەوە ئەو رووەكانە زانراون كە سوودی پزیشكییان هەیە و بۆ چارەكردنی نەخۆشی و دەرمانسازی بەكار دەهێنرێن، عەرەبەكانیش ئەم رووەكانەیان ناسیوە و پسپۆڕییان تێدا پەیدا كردووە، زانستی دەرمانسازی هەردەم هەر پشتی بە هەزاران لەو رووەكانە بەستووە كە بۆ چارەكردنی نەخۆشی بەكار دێن. زۆربەی رووەكە پزیشكییەكان كێویلەن ، گرینگیی ئەم رووەكانەش بۆ بوونی هێندێك ماددەی تایبەتی دەگەڕێتەوە كە كارێكی فسیۆلۆجی دەكەنە سەر لەشی مرۆڤ، گرینگترین ئەم مادانەش مادەی ئەلكالۆید (نیمچە قلّییەتی) و گلۆكۆسیدەكان و رۆنە بۆن خۆشەكان و چەوری و رێسین و مادەی لینج و دەباخی و زەمقە. لێرەدا بەتایبەتی باسی ئەو رووەكە پزیشكییانە دەكەین كە لە وڵاتانی عەرەب و عێراقدا هەن و لە مەیدانی ئابووریی جیهانیدا ناسراون و بە تەواوەتی سوودەكانیان لە پزیشكێتیی نوێدا بەدەركەوتووە. بۆ نموونە:

سورنجان (لحلا ع = Colchicum): گیایەكی تەمەن درێژە لە زەمەق دەچێت، مادەیەكی ئەلكالۆیدی تێدایە پێی دەگوترێت كولشیسین (Colchicine) بۆ چارەسەركردنی رۆماتیزمە و دەردەمیران، واتە دەردەشا (النقرس) بەكار دێت و لە زانستی زگماكی (علم الوراثة)ی نوێدا بۆ هێندێك توێژینەوە بەكار دێت.

رووەكە ئابوورییەكان و بەرهەمەكانیان:

١ـ كاربۆهیدرات: Carbohydrates

أـ شەكر (سكر = Sugar).

ب- نیشاستە (نشأ = Starch).

ج - سليلۆز (سليلوز = Cellulose).

٢- رۆن = چەوری (دهون = زيوت Fats, Oils).

٣- بۆتينەكان (البروتينات = Proteines).

٤- رۆنە سەرەكييەكان (الزيوت الأساسية = Essential oils).

٥- بۆيە (أصباغ = Pigments).

٦- تانينەكان (تانينات = Tannins) بۆ دەباخكردن.

٧- رێسينەكان (راتنجات = Resins) بۆ دەرمان.

٨- شيراوگی رووەكی (حليب نباتي = Latex) وەكو لاستيك.

٩- مۆم (شموع = Waxaes).

١٠- نيمچە قلّەيييەكان (قلويدات = Alkalioides).

١١- گلۆكوسايدەكان (غلوكوسيدات = Glucosides).

١٢- ترشە ئەندامييەكان (حوامض عضوية = Organic acids).

١٣- ئەنزيمەكان (الأنزيمات = Enzymes).

١٤- ڤيتامينەكان (الفيتامينات = Vitamins).

١٥- هۆرمۆنەكان (الهورمونات = Hormones).

١٦- ريشاڵەكان (fibers) بۆ قوماش و گوش و پەت و كۆمبار.

رووەكە ريشاڵدارەكان:

لۆكە (القطن = Cotton plant).

كەتان (الكتان = Flax).

گوشی هيندی (القنب الهندي = Hemp).

گوشی سيام (رامي = قنب سيام = Ramie).

گوشی چينی (جوت صيني = China jute).

گوشی مانيلا (قنب مانيلا = Manila hemp).

سيزال (سيزال = Sisal) پەتی لێ دروست دەكرێت.

ريشاڵی گوێزی هيند (ليف جوز الهند = Cair).

ريشاڵی دارخورمای بەرازيل: پياساڤا (بيسافة = Pia ssava).

گەنمەشاميی گەسك (ذرة المكانس = Broom corn).

دروستكردنی سەبەتە = حەسير (حصير = بورية = Mats).

سەبەتە (سلة = Baskets).

قوڵینە (لە لقی درەخت) (سلة أغصان = Wicker word).

ریشاڵ بۆ ناواخنی سەرین و دۆشەك (کاپۆك = قبك) کە لە بەری درەختی کاپۆك دەردەهێنرێت = Kapok).

ریشاڵی لفکەشامی (لیف = لوفا = Vegetable sponge = luffa).

سووتەمەنی (**وقود** = Fule):

تەختە و دار Wood

خەڵووز (فحم = Coal)

نەوتی سروشتی (بترول = Petroleum).

تەختە و دار (ألواح الخشب = Lumber).

لەوحی تەختە بۆ دروستکردنی کەلوپەلی ناوماڵ (الأثاث).

بۆ دروستکردنی گالیسکە (عربات = Furniture Vehicles).

بۆ دروستکردنی کۆڵەکە (عمود = سارية = Poles = piling = posts).

بۆ دروستکردنی بەرمیل (برميل = Cooperage).

توێژاڵی تەختە بۆ بەرگ تێگرتن (قشور خشبية للتغليف = Veneers).

تەختەی موعاکس (خشب رقاقي = Ply wood).

لەوحە تەختەی بچووك بۆ بنمیچ (لتغليف السقوف = Shingles and shakes).

تەلاشی دار = ئاردە تەختە (نجارة = Excelsior). بۆ ناواخنی سندووقی شتومەك.

ئاردە دار (نشارة الخشب = Sawdust and shavigs).

خەڵووزی رووەکی (فحم نباتي = Char coal).

دڵۆپاندنی تەختە و بەرهەمەکانی (تقطير الخشب = Wood Distillation).

تەپەدۆر (فلين = Cork).

سەرچاوەی تەختە:

داری ئەرز (شجرة الأرز = Cedar).

داری سەروو (السرو = Cypress).

داری تەنووب (تنوب = Fir).

داری شەوکەران (شوكران = Hemlock).

داری لارکس لە کۆمەڵەی کاژ.

داری کاژ (صنوبر = Pine).

داری سوورەدار یان سیکویا (الجبارة = الخشب الأحمر = Reed wood).

راتنجی (راتنجية) لە کۆمەڵەی کاژە (Spruce).

دارەڕەش (دردار = Ash).

زان = مران = Beech.

توز (شجرة القضبان = Birch).

کەستانە (کستناء = Chestnut).

دارتۆفانە یان دارمێشوولە (الشجرة البق = Elm).

دار خرنووك (شجرة الخرنوب = Locust tree).

دارکەوت (قيقب = Maple).

داربەڕوو (بلوط = Oak).

چنار (حور = Poplar).

دارزەمقی سوور (شجرة الصمغ الأحمر = Redgum tree).

دارگوێز (جوز = Walnut).

تاووك (طاوق = ميس من فصيلة بوقيصا = Hack berry = Celtis occidentalis).

داردەموکانە (بهشية = Holly).

بی (صفصاف = Willow).

بالسا (بالسا = Balsa).

شمشاد (بقس = Box wood).

دالبيرجيا (دلبرجية = Cocobolo = Dalbergia).

ماهوگانی (ماهوغوني = Mahogany) تەختەیەکی نایابە رەنگەکەی قاوەییی مەیلەوسوورە.

مۆرا (مورا = Mora) تەختەیەکی قایمی نایابە.

ئەبەنوس (أبنوس = Ebony) تەختەیەکی رەق و رەشی نایابە.

ساج (ساج = Teak).

تانینەکان بۆ دەباخکردن لە:

توێکڵی شەوکەران (شوكران = Hemlock).

بەڕوو (بلوط = Oak).

مانگروڤ (مانجروف = Mangrove).

شابەڕوو = کەستانە (کستناء = Chestnut).

کیبراشو (کبراشو = Quebracho).

گەڵای داری سماق Sumac.

بەری داری تارا (بقم = عندم) رووەکێکە لە وڵاتی پیرۆ دەڕوێت بەرەکەی لە ٥١٪ تانینی تێدایە.

بەری (گوێزی) داری مایرۆبالان یان هەلیلە (إهليج = Myrobalan).

بەڕووی ڤالۆنیا (ملول = بلوط رومي = Valonia Oak).

رەگی ترشۆکە (حماض = Rumex = Canigre).

پیشەسازیی مەرەکەب (Manufacture of ink)

رەنگ و بۆیە Dyes and pigments

داری بەقەم (بقم = logwood) بۆیەی لێ دەردەهێنرێت.

داری فۆستیك (فسطيط = Fustic) بۆیەی زەردی لێ دەردەهێنرێت.

داری بەرازیل (شجرة البرازيل = Brazil wood بۆیەی زەردی لێ دەردەهێنرێت).

خەنە (الحناء = Henna) رەنگی سووری لێ دەردەهێنرێت.

چویت (نيلة = Indigo).

وەسمە (وسمة = Woad) بۆیەی شینی لێ دەردەهێنرێت.

بلیماء (Weld) رەنگێکی زەردی لێ دەردەهێنرێت.

رۆنیاس (فوة = Madder) رەنگی سووری لێ دەردەهێنرێت.

پێ کۆترە = کاهووە کەرانە (رجل الحمام = خس الحمار = Alkanna) رەنگی سووری لێ دەردەهێنرێت.

گەندە زەعفەران (قرطم = عصفر = Safflower) رەنگی سووری لێ دەردەهێنرێت.

زەعفەران (زعفران = جادي = جساد = Saffron) رەنگی زەردی لی دەردەهێنرێت.

تاوگی عەجەم (عنب فارس = نبق العجم

Rhamnus- infectoria- Buck thorn = Persian Berries) رەنگی سەوز و زەردی لێ دەردەهێنرێت.

ئەناتۆ (أناتو = Annato) درەختێکە رەنگی زەردی مەیلەو سووری لێ دەردەهێنرێت.

زەمقی رێسینی (صمغ راتنجي = Gum Resin).

گامبۆجی (Gamboge) زەمقێکی راتنجی زەردە.

قەوزە (أشنة = Lichen) رەنگێکی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێ ئەرچیل Archil یان ئۆرچیل Orchil یان ئۆرسیل (Orseille).

لاستیك (مطاط = Rubber) شیراوگێكە latex وەكو ئەو جۆرەی كە لە درەختی هیڤیا Hevea دەردەهێنرێت.

گەتابیرچا (غاتابرشا = Gutta- Percha) مادەیەكە لە لاستیك دەچێت لە هەندێك درەختی ناوچەی نالیزیا دەردەهێنرێت.

چیكل (شیكل = Chicle) ماددەیەكە زەمقی هەیە لە دروستكردنی بنێشتی جووندا بەكار دێت لە درەختی گۆیژی ئەمەریكایی (سبوتة = Zapota) دەردەهێنرێت.

جیلەتۆنگ (Jelutong) شیراوگێكی لاستیكی راتنجییە لە دروستكردنی بنێشتی جووندا بەكار دێت، لە درەختی Dyera costulata دەردەهێنرێت.

زەمقی عەرەبی (Gum arabic) لە درەختی ئەكاسیای سینیگال Senega accacia دەردەهێنرێت.

كەتیرە = گەوون (صمغ الكثیراء = Gum tragacanths) لە دەوەنی كەتیرە دەردەهێنرێت.

رێسین (راتنج = Resin).

كۆپاڵ (كوبال = Copals) زەمقێكی راتنجی رەقە.

دامار (دمر = Dammar) زەمقێكە لە درەختی سنەوبەری ئوسترالیایی دەردەهێنرێت لە پیشەسازیی وەرنیش و مەرەكەبدا بەكاردێت.

لۆك (لك = Lacquer) بەناوبانگترین جۆری لۆك ئەوەیە كە لە درەختی لوكی Rhus verniciflua چینی و یابانی دەردەهێنرێت.

شیلاك (شیلاك = Shellac) گیراوەی لۆكە لە ئەلكهولدا.

كارەبا (كهرمان = Amber) ریسێكی بوو بە بەردە، لە درەختی سنەوبەرەوە دەردەدرێت، رەنگەكەی زەرد و هەندێك جار قاوەییە تەزبیح و مورووی لێ دروست دەكرێت.

زەمقی ساندراك (صمغ السندروس = Sandarac) لە درەختێكی بچووك لە باكووری ئەفریقیا دەردەهێنرێت.

مەستەكی (مصطكاء = Mastic) رێسینێكە «بنێشتێكە» لە جۆرێكی تایبەتی لە داری قەزوان دەردەهێنرێت.

خوێنی دوو براكە = خوێنی ئاژدیها (دم الأخوین = دم التنین = Dragon sblood) مادەیەكی رێسنی سووری تۆخە.

زەمقی كینۆ (صمغ كینو = Kinos) لە درەختی سەنەلی ئەفریقیایی دەردەهێنرێت.

تەربەنتین (تربنتین = Turpentine) ریسنێكی شلی لینجە لە سنەوبەر دەردەهێنرێت.

بەلسەمی كەنەدا (بلسم كندا = Canada balsam) ریسنێكی شلە لە درەختی بەلسەم دەردەهێنرێت بۆ مەبەستی زانستی و پزیشكی.

بەلسەمی مەكە (بلسم مكة = Mecca balsam).

بخورد (لبان = بخور = كندر = Incense) مادەیەکی زەمقی بۆن خۆشە.

گاوشیر = شیری گا (جاوشیر = Opopanax) جۆرێکە لە زەمق.

عەتر (عطر = طيب = Perfume oils) لە رووەکی گوڵەباخ Roses و دەرزیلۆکە (إبرة الراعي = Geranium) و ئەکاسیا Acacia و عەتری گوڵە پرتەقاڵ (زيت نيرولي = Neroli) و بێرگاموت (برغموت = Bergamot) و سوێسنە (Orris) و سترۆنیلا (Citronella) و گیالیمۆ (حشيشة الليمون = Lemon grass) و خەزێم یان لاوەنتە (Lavender) و وەنەوشە (بنفسج = Violet) و یاسەمەن (یاسمين = Jasmine) و مێخەك (قرنفل = Carnation) و گوڵبەندی شاخی (إكليل الجبل = Rose mary) و داری سەنەڵ (شجرة الصندل = Sandal wood).

کافوور (کافور = Camphor) رۆنێکی سەرەکییە لە درەختی کافوور دەردەهێنرێت.

رۆنەکان (**زيوت** = Oils):

رۆنی تۆو کەتان (زيوت بذر الكتان = Linseed oil).

رۆنی گوێزی رەوانی (زيت الجوز المسهل = Tung oil).

رۆنی پاقلەی سۆیا (فول الصويا = Soya bean oil).

رۆنی رێحانە (زيت الريحان = Basil oil).

رۆنی عەتری (زيوت عطرية = Aromatic oils) وەکو رۆنی ئارەقی گوڵەباخ.

رۆنی کونجی (زيت السمسم = سيرج = شيرج = Sesame oil).

رۆنی گەرچەك (زيت الخروع = Castor oil).

رۆنی دار خورما (زيت النخيل = Palm oil).

مادەکانی لەبری سابوون (**بديلات الصابون** = Soap substitutes).

١. رەگە شیرینە (عرق الحلاوة = صابونية مخزنية = Soap wort) مادەی ساپونینی (Soponin) لە گەڵاکەی دایە.

٢. دار سابوون (شجرة الصابون = Soap berries) مادەیەکی تیایە وەکو سابوون بەکار دێت.

٣. رەگی سابوونی (Soap root) سەلکەکەی مادەیەکی سابوونی تێدایە ریشاڵی قوماشی پێ دەشورێتەوە.

٤. ئەسپۆن (أشنان = حرض).

شەکرەکان Sugars

١. شەکری قامیش (سكر القصب = Cane sugar).

٢. شەکری چەوەندەر (سكر البنجر = Beet sugar).

٣ـ شەكری دارخورما (سكر النخيل = Palm sugar).

٤ـ شەكری كلوكۆز (سكر العنب = Glucose).

٥ـ شەكری میوە (سكر الفواكه = Fructose).

٦ـ شەكری گەزۆ (سكر المن = Mannose).

نیشاستەكان Starches:

١ـ نیشاستەی گەنمەشامی (Corn starch).

٢ـ نیشاستەی پەتاتە (Potato starch).

٣ـ نیشاستەی گەنم (Wheat st.).

٤ـ نیشاستەی برنج (نشأ الرز = Rice st.).

٥ـ نیشاستەی گاساڤا (منيهوت = Cassava st.).

٦ـ نیشاستەی دارخورمای ساگۆ (دقيق نخيل ساغو = Sago st.).

بەرهەمەكانی نیشاستە:

دیكسترین (ديكسترين = Dextrin).

ئەلكهول (الكهول = Alcohol).

هەویری تەختە (عجينة الخشب = Wood pulp) بۆ دروستكردنی كاغەز.

ئاوریشمی دەستكرد (الحرير الصناعي = رايون = Ryon).

سلیلۆز (سليلوز = Cellulose).

بەرهەمەكانی سلیلۆز:

لۆكەی تەقەمەنی (قطن متفجر = Gun cotton) بۆ دروستكردنی بارووت.

كۆلۆدیون (كولوديون = Collodion) لە مەیدانی پزیشكی و وێنەگرتندا بەكار دێت.

مایی رووەكی (عاج نباتي = Vegetable ivory) بۆ دروستكردنی قۆپچە بەكار دێت لەبەری جۆرە دارخورمایەك دەردەهێنرێت.

دانەوێڵە (الحبوب = Cereals):

گەنم (حنطة = Wheat) گەنمی قەندەهاری و زەرتكە.

گەنمەشامیی زەرد (ذرة صفراء = Maize).

برنج (رز = أرز = Rice).

جۆ (شعير = Barley).

چەودەر (جاودار = سلت = شیلم = Rye).

هەرزن (خرطال = شوفان = هرطمان = Oats).

کزن (دخن = جاورس = Millet).

پۆڵکە (بسلة = بازلاء = Common Pea).

نۆك (حمص = Chick pea).

فاسۆلیا (فاصولیا = Lima beans = French bean = Garden- Kidney bean.).

سۆیا = پولکەی هیندی (صویة = بسلي هندية Soya bean).

لۆبیا (لوبیا = دجر Cow pea).

پاقلە (فول = باقلاء = Broad bean).

ماش (ماش = Green gram).

پاقلەی سودانی = بستەی کۆیلەکان (فول سوداني = فستق العبيد = Pea nuts).

رووەکی لەوەڕ:

سێپەرە (نفل = شبذر = Clover = Trefoil).

وێنجە (فصفصة =فصة = رطبة = مت = Ivcern = alfalfa).

(جلبان = Chickling = Vetchling).

خڕنوك (خروب = Carob = Carob bean).

گوێزەکان (جوزات Nuts):

گوێزی بەرازیلی (بندق برازيلي = Brazil nuts).

سێوی کاشیو (بلازر أمريكي = تفاح الأكاجو = Cashew nuts).

گوێزی هیندی (جوز الهند = نارجيل = Coco nut).

فنق (بندق = جلوز = Hazel nut).

گوێزی سنەوبەر = قوچەکی سنەوبەر (جوزة الصنوبر = Pine nuts).

گوێز (جوز = Walnuts).

بادەم (لوز = Almonds).

بستە (فستق = Pistachionuts).

بەڕوو (ثمرة البلوط = Acorns).

کەستانە = شابەڕوو (کستناء = قسطل = Chest nut).

سەوزە (**خضروات** = Vegetables):

سلّق (سلق = White beet = chard).

چەوەندەر (شوندر = شمندر = بنجر = Sugar beet).

شێلم (لفت = Rape = Turnip).

گێزەر (جزر = Carrots).

گێزەری سپی (جزر أبيض = سيسارون = Par snips).

هەڵەکۆك (لحية التيس = فومي = Salsifty = oyster plant).

تور = ترپ (فجل = Radish).

پەتاتەی شيرين (بطاطا حلوة = قلقاس هندي = Sweet potatoes).

پەتاتە (بطاطا = Potato).

سێوی بن ئەرز = سێڤك (طرطوفة = قلقاس رومي = الماضة = حرشف القدس = Taro = Jerusalem artchocke).

پياز (بصل = Onions).

سير (ثوم = Garlic).

کەوەر (كراث = Leek).

شەکرۆکە (حرشف = أرض شوكي Artichoke).

مارچيوە (هليون = كشك الماس = Asparagus).

کەلەرم (كرنب = ملفوف = لهانة = Cabbage).

کەلەم (كرنب لفتي = أبو ركبة = Kohlrabi).

قرنابيت (قنبيط = قرنابيط = Cauliflower).

کەرەوز (كرفس = Celery).

کاسنی (هندباء = شيكوريا = Chicory).

کاهوو (خس = Lettuce).

رێواس (ريباس = راوند = Rhubbarb).

دارەنان (شجرة الخبز = Bread tree).

سپێناخ (أسفناخ = سبانخ = Spinach).

خەيار = ئاروو (خيار = قثاء = Cucumber).

ترۆزی (ترعوز = Snake cucumber = Gherkin).

باينجان (باذنجان = أنب = حدق = حيصل = Aubergine = Eggplant).

بامیێ (بامیا = Okra = Hibiscus esculentus).

کوولەکە = کودی (شجر = قرع = یقطین = کوسە = Cucurbit marrow = Squash = pumpkin).

کنگر (کعوب = عکوب = Tournefortii- Gundelia).

تەماتە (طماطة = Tomato).

میوە (فواكه = Fruits):

سێو (تفاح = Apple).

هەرمێ (كمثري = عرموط = Pear).

بەهێ = بەی (سفرجل = Quince).

قەیسی (مشمش = Apricot).

گێلاس (كرز = Cherry).

قۆخ (خوخ = دراقن = Peach).

هەڵووژە (إجاص = برقوقە = Plums = Prunes).

کاڵەك (بطیخ = Melons).

شووتی = شفتی (رقي = Water melon).

ترێ (عنب = Prape).

کشمیش (كشمش = Goose berry = Gurrants).

توترکی رەش (علیق أسود = توت شوكي أسود = Black berry).

توترکی سوور (علیق أحمر = توت شوكي أحمر = فرامبوزة = Raspberry).

توو (توت = Mulberry).

چلیك (چیلك = شلیك = توت ألارض = Strawberry).

میوە ترشەمەنییەکان (حمضیات = Citrus fruits):

پرتەقاڵ (برتقال = Oranges).

لالەنگی (یوسفي = مندرین = یوسف أفندي = Mandarin).

لیمۆی هیندی (لیمون هندی = Grape fruit).

گرێپ فروت (جریب فروت = Grape fruit).

مۆز (موز = Banana).

لیمۆی ترش (لیمون حامض = Limon).

لیمۆی سەوز (لیمون أخضر = Lime).

کەبات (کباد = أترج = Citron).

خورما (تمر = Dates).

هەنجیر (تین = Fig).

عەنەب (عناب = Jujube).

یەنگی دنیا (أكي دنيا = بشملة = زعرور اليابان = Loguat).

عەمبە (أنبج = مانجو = Mango).

گوێز گەنم (جوز جندم = Mango steen). درەختێکە بەرێکی بۆنخۆشی هەیە لە بۆنی قۆخ دەچێت.

زەیتون (زيتون = Olive).

کاکی (كاكي = Persimmon).

ئەناناس (أناناس = Pine apple = Ananas).

گۆیژی ئەمەریکایی = زابۆتا (زعرور أمريكا = سبوتة = Achras Zapota = Sapodilla).

تەمر هیند (تمر هند = Tamarind).

هەنار (رمان = Pomegranate).

مەیەکان = خمور = Alcoholic beverages:

شەراب (خمر = Wine).

بیرە (نبيذ = بيرة = Beer).

شەرابی سێو (خمر التفاح = Hard cider).

شەرابی هەنگوین (نبيذ العسل = Hydromel Mead).

ساکی (ساكي = Sake) جۆرێکە لە شەراب.

ویسکی (ويسكي = Whisky).

براندی (براندي = Brandy).

رووم (روم = Rum).

جن (جن = Gin).

عەرەق (عرق = Arracck).

ڤۆدگا (فودكا = Vodka).

شەمپانیا (شامبانيا = Champagne).

هەندێك خواردەمەنی لە رووەکەوە:

سرکە (خل = Vinegar).

ساوەر (برغل).

مرەبا = رچاڵ (مربيات = Jam = Preserves).

جەلی (جلي = Jelly).

کەشك

هەڕشتە

گەنمەکوتاو

مەعکەرونی (معكرونة = Macaroni).

چەرەس (مقبلات = كرزات = نقل = مكسرات = Dessert = nuts).

ربە (رب = عصير = Rob = Rhob).

دۆشاو (عسل التمر = Treacle = Molasses).

مێوژ (زبيب = عنجد = Raisins = dried grapes).

باسوق (سجق = شجك = Sausage).

بنێشت (علك = Chewing- gum).

گەزۆ (من = Manna).

ترشيات (مخللات = طرشى = Pickles).

ڕووەکە پزیشکییەکان (**النباتات الطبية**) Medicinal plants:

ئەکۆنیت (بيش = أقونيط = Aconite).

سورنجان (سورنجان = Colchicum).

جێنتێن (جنطايا = Gentian).

ئەگاریك (غاريقون = أمانيت = Amanit = Fly agaric). جۆرێکە لە قارچك ژەهری لێ دەردەهێنرێت.

قارچك = کوارگ (فطر = عيش الغراب = Mushroom). قارچکی ئاسایی بۆ خواردن.

دومەڵان (كماة = Truffle).

قەوزە (أشنة = Algae).

جینسێنگ (جنسة = Ginseng).

ڕەگە زێڕینە (عرق الذهب = Ipeeecac).

بەلەك = مێکوك (سوس = عرق السوس = Lico rice).

ڕێواس (راوند = ريباس = Rhubarb).

سونبول (ناردين = Valerian).

کاسکارا (کسکرة = Cascara).

توێکڵی رووەکی تاوك (النبق).

سینکونا (الکینا = Cinchona).

پیازە مشکانە (بصل الفأر = عنصل = Sqvill).

تاڵی شاری (صبر سقطري = Aloe socotrina).

کۆکایین (کوکائین = Cocaine) لە دەوەنی کۆکا (Coca) دەردەهێنرێت.

دەسکێشی رێوی = دیجیتالیس (قفاز الثعلب = قمعیة أرجوانیة = Fox glove = Digitalis).

مەرگە مریشك = ژەهری مریشك = بەنگی رەش (بنج أسود = سم الدجاج = Henbane).

پوونگە (فوتنج = بطنج = Pennyroyal).

سینەمەکی (سنا = سنامکي = Cassia = Senna).

گیابۆگەنە = تاتورە = موسنەك (داتورة = Datura).

بەیبوون (بابونج = Chamomile).

گیادینار (حشیشة الدینار = جنجل = Hops).

بیلادۆنا = توڵەزەڕە (بلادونا = ست الحسن = Belladonna).

گوژاڵك (حنظل = Colocynth).

کەبابە (کبابة = حب العروس = Cubebs).

دەنکە (تۆوە) شایانە (حب الملوك = Croton oil).

گوێزی رشێنەوە (جوز القيء = Nux vomica).

خاشخاش (خشخاش منوم = Opium).

گیاکێچ (حشیشة البراغیث = بزر قطونا = Psyllium).

چای مەکسیك (شای المکسیك = Worm seed).

دژە ژیانەکان: (**مضادات الحیاة** = Antibiotics):

پەنسلین (بنسلین = Pencillin).

ستریپتۆمایسین (ستروبتومایسین = Streptomycin).

ئۆریۆمایسین (أوریومایسین = Aureomycin).

کلۆرۆمایسین (کلورمایسین = Chloromycin).

تیرامایسین (تیرامایسین = Terramycin).

نیۆمایسین (نیومایسین = Neomycin).

ئەگار (أغرة = أجار = Agar) مادەیەکی ولولەییە لە قەوزەی دەریا دەردەهێنرێت.

کیلپ (کلب = Kelp) قەوزەیەکی دەریاییی سوورە، یۆدی زۆری تێدایە.

پێ گورگە (رجل الذئب = Lycopodium).

سەرخەسی نێر (سرخس ذکر = Male fern).

پایریترەم (بیرثرم = pyrethrum) بۆ کوشتنی مێروو.

تووتن (تبغ = Tobacco).

بێتیل (تنبول = تانبول = فوفل = کوثل = Betel).

کۆلا (کولا = Cola).

مادە سڕکەرەکان (مواد مخدرة = Narcotics):

کۆکا (کوکا = Coca) مادەی کۆکایینی لێ دەردەهێنرێت.

تلیاك (أفیون = Opium) مادەیەکی خەوێنەرە (مۆرفین)ی لێ دەردەهێنرێت.

حەشیشە = شادانە (حشیش = قنب هندي = Hashish = Indian hemp).

پایوت (بیوت = Peyote) مادەیەکی سڕکەری لێ دەردەهێنرێت.

بەهارات (توابل = Spices):

گیافریشتە (حشیشة الملاك = Angelica).

زەنجەفیل (زنجبیل = Ginger).

تووری ئەسپ (فجل الحصان = Horse - radish).

سارساپاریلا (فشاغ = Sarsaparilla).

زەردەچەوە (کرکم = هرد = Turmeric).

زیدواری (جدوار = Zedoary) جۆرێکە لە زەردەچەوە.

دارچینی (دارصیني = قرفة = Cinnamon).

شیفەلەتە (کبر = أصفة = لصف = Capers).

مێخەك (قرنفل = Cloves) خونچەکەی.

زەعفەران (زعفران = جادی = Saffron).

بیبەر (فلفل = فلیفلة = شطة = Pepper = Chilis = Paprikas).

هەڤریسك (عرعر= Juniper).

ساسفراس (ساسفراس = Sassafras).

ڤانيليا (فانيليا = ونيلية = Vanilla).

جاتره كێويله (ندغ = Savory).

رازيانه (إنيسون = تقدة = Anise).

كەراويه (كراوياء = Caraway).

گژنيژ (كزبرة = Coriander).

زيره (كمون = سنوت = Cumin).

شيوت (شبت = Dill).

رازيانەی شيرين = رازيانەی فلورەنس (شمار = شمرة = Fennel).

حێل (هال = قاقلة = Cardamom).

شملّی (حلبة = Fenugreek).

خەرتەله (خرول = Mustard).

گوێزبۆ (جوز الطيب = جوز بوي = Nut meg = mace).

بەلەسان (بلسان = Balm).

ڕێحانه (ريحان = حبق = Basil).

مەرزنگوش (مرزنجوش = مردقوش = Marjoram).

نەعنای باخچه (نعناع بستاني = Spearmint = Peppermint).

سالڤيا (مريمية = ناعمة = قويسة = Sage).

جاتره (سعتر = صعتر = Thyme).

شاژاڵه = غاز (رند = Bay).

مەعدەنووس (مقدونس = بقدونس = كرفس رومي = Parsley).

تەرخوون (طرخون = Tarragon).

چای كەنەدا (شای كندا = Tea berry = Winter green).

ئۆريگانۆ (أرجانو = Oregano).

شله ورياكەرەوەكان (السوائل المنبهة = Beverages):

قاوه (قهوة = Coffee).

چايی (شاي = Tea).

كاكاو (كاكاو = Cocoa).

ماتی = چايی پاراگوای (ماتی = شای براغواي = Paraguay tea = Mate).

کۆلا (کولا = Cola).

قات (قات = Kat = Khat).

زەمقەکان Gums:

زەمقە راستەقینەکان لە ئەنجامی رزینی مادەی سلیلۆزی Cellulose رووەکەوە بە کرداری زەمقێن (تصمغ – Gummosis) پەیدا دەبن. زەمق بڕێکی گەورەی لە مادەی شەکر تێدایە، زەمق لەخۆیدا مڵە (غروي = Colloidal)، لە ئاودا دەتوێتەوە یان بە تەواوەتی یان مادەیەکی لینج پێك دەهێنێت، بەڵام لە ئەلکهول و ئیتەردا ناتوێتەوە. بە شێوەیەکی سروشتی لە قەدی رووەکەوە دەردەهێنرێت یان بە بریندارکردنی قەدەکە. زەمق بە شێوەی مادەیەکی وشك دەهێنرێتە بازاڕەوە، بە زۆری بەرهەمی ناوچە وشکانییەکانە. لە پیشەی چاپکردن (الطباعة Printing) و لکاندن و قوماش و کاغەز و بۆیە و شەکر قەنە (Candy) و دەرماندا بەکار دێت. سێ جۆرە بازرگانییە گرینگەکەی زەمق برێتین لەمانە: زەمقی عەرەبی Arabic gum، کەتیرە (زەمقی کوردی) Gumtraga carth و زەمقی کارایا Karaya gum. لێرەدا تەنیا باسی کەتیرە دەکەین کە یەکێکە لە بەرهەمە ئابوورییەکانی ناوچەی کوردستان: کەتیرە: ئەم زەمقە لە ئەنجامی گۆڕانی کرۆکی (لب pith) قەدی رووەکەکەوەیە بۆ مادەیەکی لینج، کە بە شێوەیەکی سروشتی لە قەدەوە دەردەهێنرێت یان بە بریندارکردنی توێکڵی قەدەکە، ئەمە لە رەگەزی رووەکی Astragalus gummifer یان لە جۆرەکانی ئەم رەگەزەوە دەردەدرێت، ئەم رووەکە کە بە شێوەی دەوەنێکی دڕکاوییە، بەزۆری لە رۆئاوای ئاسیا و رۆهەڵاتی باشووریی ئەورووپادا دەڕوێت، ماوە دەدرێت بە زەمقەکە بۆ خۆی لەسەر توێکڵی رووەکەکە وشك ببێتەوە بەرلەوەی کۆبکرێتەوە، بە شێوەی توێژاڵ دەهێنرێتە بازاڕ، زۆربەی بەرهەمی بازرگانیی کەتیرە لە ئێران و تورکیاوە دێتە بازاڕ، کەتیرە لە چاپی قوماشی لۆکە و پیشەسازیی تردا بەکار دێت، یەکێکیشە لە دەرمانە کۆنەکان کە لە (٣٠٠) سێسەد ساڵ بەر لە زاینەوە ناسراوە. لە دەرمانسازیی نوێدا وەکو کارکەرێکی لکێنەر (مادة لاصقة Adhesive) و لە دروستکردنی حەبدا (حبة دواء Pill) بەکار دێت.

رۆنەکان	الزيوت	Oils
رۆنی بیبەری شیرین	زيت الفلفل الحلو	Allspice oil
رۆنی بادەم	زيت اللوز	Almond oil
رۆنی رازیانە	زيت الانيسون	Aniseed oil
رۆنی دارچین	زيت القرفة	Cinnamon oil
رۆنی گژنیژ	زيت الكزبرة	Coriander oil
رۆنی زیرە	زيت الكمون	Cumin oil
رۆنی زەنجەفیل	زيت الزنجبيل	Ginger oil
رۆنی هەڤریسك	زيت العرعر	Juniper oil

ڕۆنی لاوەنتە	زيت الخزامي	Lavender oil
ڕۆنی مەستەکی	زيت المصطكي	Mastic oil
ڕۆنی مۆرد	زيت الاس	Myrtle oil
ڕۆنی پرتەقاڵ (عەتری پرتەقاڵ)	عطر زيت البرتقال	Neroli oil
ڕۆنی نەعنا	زيت النعنع	Pepper mint oil
ڕۆنی مەزرنگوش	زيت المردقوش	Marjoram oil
ڕۆنی کاژ (سنەوبەر)	زيت الصنوبر	Pine oil
ڕۆنی گوێز	زيت الجوز	Walnut oil
ڕۆنی خاشخاش	زيت الخشخاش	Poppy oil
ڕۆنی تۆوی لۆکە	زيت بذر القطن	Cotton seed oil
ڕۆنی گەنمەشامی	زيت الذرة	Corn oil
ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە	زيت عباد الشمس	Sunflower oil
ڕۆنی شێلم	زيت اللفت	Rape and colza oils
ڕۆنی زەیتوون	زيت الزيتون	Olive oil
ڕۆنی پاقلەی سودانی	زيت الفول السوداني	Peanut oil
ڕۆنی فستقی کۆیلەکان	فستق العبيد	
ڕۆنی گوێزبۆ	زيت جوزبوا = جوز الطيب	Mace oil = Nut meg butter
ڕۆنی گوێزی هیند	زيت جوز الهند	Coconut oil

ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە (زيت عباد الشمس) ٩٠٪ ترشی چەوریی ناتێری تێدایە. سەرچاوە بنەڕەتییەکەی وڵاتی مەکسیکە. لە ڕێژەی کۆڵسترۆڵی خوێن کەم دەکاتەوە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان بەکار دێت.

ڕۆنی زەیتون: لە ٨٥٪ ئاوی تێدایە، جگە لە ترشی، چەوری و ڤیتامین (pp) و (E) و (B) تێدایە، لەبەرئەوەی لەبەری درەختەکە دەردەهێنرێت، زۆر پێویستە بۆ مرۆڤ. شوێنە بنەڕەتەکەی وڵاتی حەبەشە یا نیمچە دوورگەی عەرەبییە، ئێستا سەرچاوە بنەڕەتەکەی ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستە. بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی جگەر و بەردی زراو و ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی لەش، جگە لەوەی کە مادەیەکی ئارامدەرە (مسكن)، کەوچکێکی چێشت لە ڕۆنی زەیتوون بەیانییان لە ناشتا و کەوچکێکی تر لە ئێوارەدا زۆر بەسوودە. لە دیوی دەرەوەی لەش بۆ چارەکردنی هەتاوبردن (لفحة الشمس) و ئاوسانی پووک بەکار دێت.

ماده سڕکەرەکان و کارەکانیان:

مادەی سڕکەر واتە بە عەرەبی (المخدرات = المنومات). لە زمانی ئینگلیزیدا چەند وشەیەکی بەرامبەر هەیە وەکو: (Anaesthetic, narcotics = Stupepacient, stupefactive) ئاخۆ شت لەبیرچوونەوە، وشیاریی گیان، هەست بەهێزکردن، ئەمانە هۆن بۆ بەکارهێنانی ئەم ژەهرە ترسناکە؟ لەپێشدا مرۆڤ کە گوێی لەم زاراوانە دەبێت ئەو مادە ژەهرانەی بیر دەکەوێتەوە کە بۆ سڕکردن یان بەنجکردن بەکار دێن، وەکو حەشیشە (الحشیش Hemp = Hashish) تلیاك (أفیون Opium)، هێرۆیین(Heroin) مادەیەکی نیمچە ئەلْکالی قلْیەییی دەستکردە لە گەرمکردنی مۆرفین لەگەڵ مادەی کلۆرۆئەسیتیلدا دروست دەکرێت. لە راستیدا گەلێك دەرمان هەن کە دەبنە هۆی سڕکردن، لە حەبی ئەسپرینەوە (Aspirin) بیگرە هەتا ئەو مادە خەوێنەرانەی کە تلیاکیان تێدایە، تەنانەت جگەرە و شەرابیش. بەڵام ئاخۆ ئەو هۆیانە چین کە دەبنە کارکەرێك بۆ ئەوەی مرۆڤ خوو بداتە بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکان بە بەردەوامی؟ زۆر کەس هەن کە ئەم مادانە بەکار دەهێنن، هەرچەندە وەکو گوتمان هێندێکیان مادەی تلیاکیشیان تێدایە، بۆ چارەکردنی سەرئێشە یان نەخۆشییەکانی سەرما یان جگەرە بۆ کات بردنەسەر و نەهێشتنی بەتاڵی، یان شەراب (مەی)، کە گوایا باری دەروونیان چاك دەکات، ئاخۆ دەبێت کە وازیان لە حەبی ئەسپرین یان جگەرەکێشان یان مەیخواردنەوە پێ بهێنین؟ زۆر کەس هەن ئارەزووی خواردنەوەی مادەی چالاککەر و (منشطات Activators) و هێمنکەرەوە (مهدئات Sedatives) دەکەن. ئێمە نابێت ئەمەیان لێ قەدەغە بکەین. چونکە لێرەدا گرینگ ئەو بەکارهێنانەیە و کاری جگەرەکێشان و مەیخواردنەوەش لای هەمووان ئاشکرایە. زاناکانی تەندروستی دەڵێن: (ئەگەر دۆزینەوەی مەی یان شەراب هەتا سەدەی بیستەم دوا بکەوتایە، دەبوایە بە شێوەی هێمنکەرەوە لە ئەجزاخانەکاندا بەپێی ڕەچەتەی پزیشك بفرۆشرابایە).

ئەو ژەهرانەی کە کار دەکەنە سەر ئاوزوو (عقل):

بەڵێ ئەمڕۆ، جیهان هەمووی مادەی سڕکەر بەکار دەهێنن، کەم بێت یان زۆر، بەڵام دەبێت بزانین کە جیاوازیی کاری ئەسپرین یان قاوە یان تووتن لەگەڵ ئەو مادانەدا کە پێیان دەڵێین مادە سڕکەرەکان، وەکو جیاوازیی نێوان وەقیلەیەك (أوقیة = Ounce = ٢٨گرام) باروت و بۆمبایەکی پێوانە مەزن وایە. کەوابوو مادە سڕکەرەکان چین؟ مادە سڕکەرەکان وەکو:

١- گوشی هیندیی (قنب هندي = Hemp)

ناوە زانستییەکەی (Cannabis sativa indica) ئەمەش بە دوو شێوە هەیە:

ماریجوانا (Marijuana) یان ماریوانا (Mari huana) و حەشیشە (Haschisch).

٢- دەرمانەکانی هەلوەسە واتە خەیاڵاتی درۆ (تصورات کاذبة = هلوسة = Hallucination)، وەکو (ئێل. ئێس. دی) (L. S. D) و سیلۆکیبین (Psilicybine) و مێسکالین (Mescaline).

٣- سڕکەرەکان یان دەرمانە ترسناکەکان: وەکو تلیاك و بەرهەمەکانی کۆکائین (Cocaine) ئەم

دەرمانانە هەموویان کار دەکەنە سەر ناوەندە دەمارییەکان (المركز العصبية) و فرمانەکانیان دەگۆڕن. ئەو کەسەی بەکاریان دەهێنێت، وای لێ دێت هەست بە ئێش و ئازار ناکات، بەڵکو هەست بە دڵخۆشییەکی درۆزنە دەکات، واتە تووشی هەلوەسە دەبێت، سا یا بە دڵخۆشییەوە یان بە دڵتەنگی و ئێش و ئازارەوە، ئەم دەرمانانە هەموویان دەبن بە خوویەکی بەردەوام (إدمان). لێرەدا نابێت ئەوەمان لەبیر بچێت کە بە نیسبەت تلیاکەوە خووەکە لە لەشدا بەردەوام دەبێت، ئەو کەسە هەر بە تەمای ئەوەیە کە بڕی دەرمانەکە بەرەو زیاتر بڕوات بۆ ئەوەی هەمان کاری تێ بکات، بەڵام سەبارەت بە دەرمانەکانی ترەوە، خووەکە مۆرکێکی (طابع) دەروونیی هەیە. ئەم دەرمانانە هەموویان لەوەدا بەشدارن کە کار دەکەنە سەر ئاوزوو (عقل)، واتە سروشتی دەروون دەگۆڕن. ئەوەی شایەنی باسە، لێرەدا کە ئەلکهولیش هەموو ئەو سیفەتانەی تێدایە، واتە کار دەکاتە سەر ئاوزوو، لەبەر ئەوە دەبێت بخرێتە لیستەی دەرمانە زۆر زیانبەخشەکانەوە، کارە خراپەکانیشیان لە خۆیان و لە نەوەکانیاندا دوای چەند ساڵێك بەدەردەکەوێت.

پۆلێنکردنی مادە سڕکەرەکان:

ئەو مادە سڕکەرانەی کە ئەمڕۆ بەکار دەهێنرێن، هەموویان هەمان کاریان نییە، بەڵکو زۆرجار کارە جیاوازەکانیان دژی یەکترین، لەبەر ئەوە دەیانکەین بەم پۆلانەوە:

١. ئەو مادە سڕکەرانەی کە دەبنە هۆی لەبیرچوونەوە (نسیان): ئەو کەسە هەتا رادەیەك دڵی خۆش دەبێت و هەست بە لێپرسراوی ناکات، جگە لە نووستن، هەست نەکردن بە ئێش و ئازار، بە رادەیەکی زۆر ئەم جۆرە لەبیرچوونەوەیە، نابێتە هۆی هەراسانکردن، لەبەر ئەوە ئەم جۆرە سڕکەرانە ترسناکی تەواون. ئەم کۆمەڵەیەش تلیاك و بەرهەمەکانی (مۆرفین Morphine)، (کۆدیئین Codeine) و (هیرۆیین Heroin) و ئەلکهول و هێندێك دەرمانی ئارامدارە (مسكن Sedatives) وەکو دەرمانە خەوێنەرەکان (منومات Hypnotics)، دەگرێتەوە.

٢. ئەو مادە سڕکەرانەی کە دەبنە هۆی خاوبوونەوەی لەش (إسترخاء) و چالاككردنی خەیاڵ، واتە سیکودلیك (Psychedelic) ئەم زاراوەیەش رۆماننووسی ئینگلیزی ١٨٩٤ – ١٩٦٣ ئەلدۆس هەکسلی (Aldous Huxley) دایێناوە. هەموو جۆرەکانی ئەم کۆمەڵەیە، واتە دەرمانەکانی هەلوەسە دەبنە هۆی گۆڕینی درکاندن و هەست و بیر، بۆ ماوەیەکی سنووردار و هیچیشیان نابنە هۆی دڵخۆشی، بەڵکو بە پێچەوانەوە. بۆ نموونە ئەو هەستکردنە بە خەمۆکییەی (كآبة) کە دەرمانی (ئێل. ئێس. دی) پەیدای دەکات، دەشێت ببێتە هۆی شێتییەکی کاتی (جنون وقتي). دەرمانی (ئێل. ئێس. دی) و سیلۆکیبین (قارچکێکە لە مەکسیك دەڕوێت) و ماسکالین، بڵاوترین جۆری ئەم کۆمەڵەیە. ماریجوانا و حەشیشەش هەر لەم کۆمەڵەیەن، بەڵام کارەکەیان سووکترە، مەگەر بە بڕێکی زۆرتر بخورێن.

٣. سڕکەرە ورووژێنەرەکان (مخدرات الأثارة) ئەمانە هەموویان دەرمانی وریاکەرەوەن (العقاقير المنبهة Stimulants) کارەکەیان ساکارە، بیرکردنەوە (تفكير) و قسەکردن چالاك دەکەن، بارێکی دڵخۆش

و كرژبوونی دەماری (توتر عصبي) و هێزی لەش دەهێننە ئاراوە. گرینگترینی ئەم دەرمانانەش کۆکائین (Cocaine) و ئەفیدرین (Ephedrine) و کافائین (Kaffeine)، ئەگەر بە بڕی زۆر بەکاربێن ئەمانەش لە قۆناغی دواییدا دەبنە هۆی خەمۆکی (إکتئاب) و سستی. ئەو هەستەی کە دوای خواردنی کۆکائین و ئەمفیتامین روو دەدات، بەپێی بڕی ژەمی مادەکە دەگۆڕێت. بەڵام لە هەموو بارێکدا هەر رووداوێکی ترسناکە و خراپە. زۆربەی بارەکانی خۆکوشتن (إنتحار) دوای دانیشتنێکی شەوەکی بۆ خواردنی ئەم مادە سڕکەرانە، روو دەدات چونکە ژەهرن بۆ لەش و ئاوەزوو.

(ئێل. ئێس. دی) مادەیەکی نیمچە قڵیەیییە لە کەڕووی چەوەندەر (عفن الحاودار) دەردەهێنرێت. (سیلۆکیبین) لە هەندێك جۆری قارچك لە مەکسیك دەردەهێنرێت. میسکالین لە رووەکی سۆبێری پیتۆل (صبار البيتول) دەردەهێنرێت. کارەکانی ئەم سێ دەرمانە نزیکن لە یەکترییەوە، ئەگەر ژەمەکەیان مامناوەندی بێت، کارەکەیان نزیکەی ٨ سەعات بەردەوام دەبێت. هەلوەسەکەش لە بینابیدا دەبێت، (زەلامی دێتە بەرچاو، شێوەی هێندێك شت نارێك دەبینێت) یان لە بیستندا (ئەو کەسە لە خۆیەوە گوێی لە هاواری کز، واتە چرپەچرپ یان فیکوهۆڕ یان ئاوازی مۆسیقا دەبێت)، یان لە هەمان کاتدا کار دەکاتە سەر هەموو هەستیارەکان، لەوانەش هەستیاری بۆنکردن، زەلامەکە وەکو خەودیتوویەکی هۆشیاری لێ دێت. سیلۆکیبین و میسکالینیش کار دەکەنە سەر ئاوەزوو نەك لەش، بەڵام بە پێچەوانەی (ئێل. ئێس. دی) کار دەکەنە سەر خانە دەمارییەکان و لە یەکتری جیایان دەکەنەوە، بە شێوەیەکی ئەوتۆ کە چارە ناکرێن. ماریجوانا: لە بەر و گوڵی گیایەك دەردەهێنرێت لە کۆمەڵەی گوش (قنب) پێی دەگوترێت قۆزاخەی شادانە (شرنقة الشهدانج Hempseed)، چەند جۆرێکی هەیە بە ناوی جیاوازەوە، وەکو کەیف (کیف) و حەشیشە و (دوامسك)، هەرچەندە کارەکانیان لە بنەڕەتدا هەر یەکن. ماریجوانا دەکێشرێت (تدخین) یان دەکولێنرێت و دەخورێتەوە یان بە حەڵواوە دەخورێت (بە تایبەتی لە وڵاتەکانی رۆهەڵاتدا). ئەمە گۆڕینێك لە وەختدا دەکات، دوای کێشانی بە چەند خولەکێك ئەو کەسە وا دەزانێت کە چەند سەعاتێك دەبێت کێشاویەتی. ئەو کەسەی کە ماریجوانا دەکێشێت بە دەگمەن تووشی هەلوەسە دەبێت، واقعی بە شتێکی سەیر دێتە بەرچاو، هۆی ئەو نەخۆشی و هەرا و بەزمەش کە دەینێتەوە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوە. ئەوەی دەیخوێنێتەوە تێی ناگات، چونکە بیرکردنەوەی لا زۆر خێراتر دەبێت، بە دەگمەن هەڵدەکەوێت کەسێك بەتەنیا خۆی (ماریجوانا) بکێشێت، بەڵکو بە کۆمەڵ دادەنیشن. بۆ ئاڵوگۆڕی قسەوباس، یان گوێ لە مۆسیقاگرتن، تینی دەنگ و رەنگ لەلایان زیاتر دەبێت لە رادەی سروشتی.

بەرهەمەکانی تلیاك: تلیاك نابێتە هۆی خەمۆکی، بەڵام ئەوانەی کە بۆ یەکەم جار بەکاری دەهێنن پێی دەرشێنەوە، تلیاککێش خەیاڵپلاو دەکات، خەون زۆرتر دەبینێت وەك لە حەشیشەکێش، جگە لەوەی کە دەبێتە هۆی وەنەوز و خەولێکەوتن، ئیتر خێرا هێزی لەش و رەگەزییەکەی (القوى الجنسية) خامۆش دەبنەوە. هەست بە ئێش و ئازار ناکات، میزاجێکی سووکەڵە و خۆشی تێدا پەیدا دەبێت. گرینگترین بەرهەمەکانی تلیاك مۆرفین و هیرۆیینە کە بە شرینقە لێ دەدرێن. هیرۆیین بەکارترە وەك لە مۆرفین، هەر لەبەر ئەوەشە کە لە مەیانی پزیشکیدا بەکار ناهێنرێت، ژەمێکی مامناوەندی بەسە بۆ

هێمنکردنەوەی بەتینترین ئێش و لابردنی رواڵەتەکانی (مظاهر) خەمۆکی، بۆیە خەڵکی زۆر ئارەزووی دەکەن چونکە کارە سەرەتاییەکەی خێرایە. لە راستیدا ئەو مادەیەی کە تلیاکی تێدایە، بە دەرزی لە لەش دەدرێت و دەچێتە خوێنەوە، خێرا دەگاتە مێشك و چەند چرکەیەکی (ثانية) پێ ناچێت لەشی خاو دەبێتەوە بە لێشاوێك خەیاڵاتی خۆشەوە، دوایی ئەو کەسە، بەرەبەرە بەرەو باری سڕبوونێکی ئەوتۆ دەڕوات کە لە نووستن دەچێت و دەرك بە شتومەکی دەوروپشتی خۆی ناکات. تلیاك و هیرۆیین و کودایین (Codeine) دەرمانێکی زۆر ترسناکن، چونکە ئەو کەسە خێرا لەسەریان رادێت. جگە لەوەی کە زیان بە لەش دەگەیەنن، بەڵام هیرۆیین لە هەموویان زیاتر کوشندەیە و ئەنجامی بەردەوام بەکارهێنانی مردنە، دەتوانین بڵێین کە بەکارهێنانی هیرۆیین خۆکوشتنێکی شێنەییە. بەڵام کۆکائین و ئەمڤیتامینەکان دەرمانێکی وروژێنەرن، هەرچۆنێك بێت ئەنجامی بەکارهێنانی ئەم مادە سڕکەرانە خراپبوونی تەندروستیی لەش و ئاوەزو و باری رەگەزی و لاوازبوونی کەسایەتی و دەسەڵاتە و ئەمە ئەگەر ئەو کەسە پێیان نەمرێت. دەتوانین بڵێین کە راکردن بە شوێن خۆشیی درۆزنە و دەستکردا، کارێکە زۆر لەسەر ئەو کەسە دەکەوێت.

کوشندە سپییەکان:

ئەجزاچییەکی ئەڵمانیایی ئاوێتەیەکی کیمیاویی دۆزییەوە، نەشەیەکی (نشوة) کاتیی دەدات بەو کەسەی کە بەکاری دەهێنێت. ناو نەبوو بۆ ئەم ئاوێتە دۆزراوەیە، ناوی خوداوەندی خەونی یۆنانی ئۆرفیوس (Orpheus) یان مۆرفیوس (Morpheus) نەبێت و لەمەشەوە وشەی (Morphine) وەرگیرا. بەڵام ئەگەر مرۆڤ زۆر بەکاری بهێنێت ئەو نەشە کاتییە دەبێت بە ژەهرێکی کوشندە و نەخۆشیی ترسناك، ئەو نەخۆشییانەی کە کۆمەڵە پێشکەوتووەکانی جیهان ئەمڕۆ بەدەستیانەوە دەناڵێنن. ئاخۆ مۆرفین چییە و لێ وەرگیراوە سپییە کوشندەکانی چۆن بڵاوبوونەوە؟ زەمقی مۆرفین دەمێکە زانراوە، بەر لە زاینەوە بە هەزاران ساڵ. ئێستا لە مۆزەخانەی زانستی بەریتانیادا لە لەندەن، قاپێکی فەخفووری (خزفي) پیشان دراوە کە لە قوبرس دروست کراوە، مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی برۆنزیی دواوە، لە سنووری ساڵی ١٥٠٠ی بەر لە زایندا، دیواری قاپەکە بە وێنەی رووەکی خاشخاش (خشخاش = Opium poppy) نەخشێنراوە. ئەم قاپە پڕ دەکرا لە گیراوەی زەمقی تلیاك (أفيون) و ئاو و شەراب و دەنێردرا بۆ چواردەوری جیهانی کۆن، لەوێ پیاوە ئاینییەکانی پەرستگاکان و حەکیمەکان و جادووگەرەکان وەریان دەگرت و بۆ چارەکردنی ئێش و ئازاری نەخۆشەکان بەکاریان دەهێنا... کتێبی ئۆدیسا (الأوديسا) دەیگێڕێتەوە کە هێلینی تەروادە (هيلين طروادة) بۆ چارەکردنی خەمۆکی (كآبة) و خەفەت و مەراق بۆ خۆی بەکاری هێناوە. هەروەها هیپۆکریەتس (أبوقراط Hippocrates) لە سەدەی چوارەمی بەر لە زاینیدا بەکاری هێناوە و پزیشك دیۆسکورایدس نەخۆشەکانی خۆی پێ چارە کردووە و جالینۆسیش وەکو دەرمانێکی تایبەتی بەکاری هێناوە. دەڵێن گوایا شەرابی زەمقی تلیاك بە دزییەوە دراوە بە مەسیحییە کۆنەکان بۆ ئەوەی ئێش و ئازاریان کەم بکاتەوە، کاتێك کە رۆمانییەکان ئازاریان دەدان. لە ساڵی ٥٣٠ ز. دا، زەمقێکی تلیاك خراوەتە بازاڕەوە و جێی بە گیا پزیشکییەکان و دەرمانە هێمنکەرەوەکانی تر لەق کردووە، (داود الأنطاكي) لە کتێبەکەیدا کە بەناوی (تەسکەرە)وەیە (التذكرة)

گوتوویەتی کە تلیاك لە رووەکی خاشخاش دەردەهێنرێت. ئەم رووەکە لە میسر پێی دەڵێن (أبو النوم) گوڵەکەی سپی یان سوور یان زەردە. کە گوڵەکەی دەوەرێت، بەرێکی خڕی ئەستووری لە پاش بەجێ دەمێنێت لە شێوەی رەحەتیدایە، لە بەری گوڵنار (جلنار) دەچێت، کە درزی تێ دەکرێت تلیاکەکەی لێ دەردێت. ئەگەر توێکڵەکەی بهاڕدرێت و بەکار بهێنرێت، دەبێتە هۆی خەواندن. لە کاری کۆکە و ئێش و ئازار و چووزانەوەی سنگ کەم دەکاتەوە.

سەرچاوەی تلیاك لە جیهاندا:

رووەکی خاشخاش تەنیا سەرچاوەکەی سروشتییە بۆ زەمقی تلیاك، ئەمیش بنەڕەتێکە بۆ دروستکردنی مۆرفین و کۆدائین. مۆرفین هەرچەندە ئەگەر زۆری لێ بەکاربهێنرێت مادەیەکی خراپە، لەگەڵ ئەوەشدا مادەیەکی پزیشکیی گرینگە، خەستەخانە نییە تیایدا نەبێت. دەخرێتە جانتای فریاگوزاریی (حقائب الأسعاف) سەربازەکانەوە بەرلەوەی بچن بۆ شەڕ. کۆدائینیش مادەیەکی پزیشکییە و گرینگترین دەرمانە بۆ کەمکردنەوەی کاری ئێش و ئازار و کۆکە و سنگ ئێشە. ناوی لە ٨٥ رەچەتەی پزیشکی ئەمەریکادا، لە ساڵی ١٩٨٥دا هاتووە. هەزاران پزیشك بۆ ملیۆنان نەخۆشی، لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، ڕایان سپاردووە. هەروەها تلیاك کەرەسەیەکی خاوە بۆ مادەیەکی سڕکەر و ژەهر، پێی دەڵێن هیرۆیین.

هیرۆیین ترسناکترین جۆری مادە سڕکەرە سپییەکانە و قامچییەکە بۆ پشتی خەڵکی.

رووەکی خاشخاش: رووەکێکە بەختیاریش و فەوتاندنیشی لەبن دەستدایە، رووەکێکی جوان و قەشەنگە. گەڵاکەی بچووك و ئەستوورە، قەدەکەی قیتە، گوڵی سپی و سوور و زەرد و ئەرخەوانی دەگرێت، کە بەرەکەی پێ دەگات شلاوێکی تێدا پەیدا دەبێت، کە درزی تێ دەکرێت، شلەیەکی سپیی لینج لە درزەکانیەوە دێتە دەرەوە، لە دواییدا بەرەبەرە شلەکە هێندێك لە ئاوەکەی ون دەکات و رەنگەکەی رەش دادەگەڕێت. ئەوجا شلەکە وەکو تۆپەڵەیەکی قاوەیی لێ دێت، بە توێکڵی بەرەکەوە دەنووسێت و سەرلەبەیانی بە چەقۆی تیژ لێی دەکرێنرێت. ئەمەش زەمقی تلیاك یان تلیاکە و هێندێك مادەی کیمیایی هەمەجۆری لەگەڵدا تێکەڵە، لە ساڵی ١٨١٥ زاینیدا زەمقی تلیاك سەرنجی ئەجزاچیی ئەڵمانیایی (ف. سیرتیرنر)ی ڕاکێشا. ئەوەبوو دوای هەوڵ و کۆششێکی زۆر توانی بۆ یەکەم جار مادەی مۆرفینی ($C_{17}H_{19}NO_3$) لێ دەربهێنێت، کە ڕێژەکەی ٢٣.٣٪یە، دوای ئەوە مادەی کۆدائین بە ڕێژەی ٢-٣٪ و نارکۆتین بە ڕێژەی ٩-٧٥٪ و ثیابین بە ڕێژەی ٦٥٪، هەروەها چەند مادەیەکی کیمیاویی تریشی تێدا دۆزراوەتەوە وەکو: خاشخاشین، هیرۆیین. دوای ئەوە زەمقی تلیاکەکە کە لە شێوەی دۆشاودایە، دەبرێتە کارگەی تایبەتی و لەوێ دەکرێتە قوتووی تەختەوە و دەخرێتە بەر هەتاو هەر سەعات نا سەعاتێك تێك هەڵدەدرێت، هەروەها بەمجۆرە هەتا ماوەی ١٢ ڕۆژ، بەمە دۆشاوەکە دەبێتە هەویرێکی رەشی بریسکەدار ئەوجا هەویرەکە پارچە پارچە دەکرێت، هەر پارچەیەی کێشەکەی نزیکەی ٥ کیلۆ دەبێت، دوای ئەمە لە کاغەزەوە دەپێچرێت و دەخرێتە قوتووەوە. زەمقی تلیاك بە ڕێگەی کیمیایی بە ئاسانی دەکرێت بە مۆرفین و ئەوجا بە هیرۆیین. زاناکانی ئەمەریکا دەڵێن کە لە ٧٥٪ی تاوانی دزێتی و شەڕکردن لەسەر شەقامەکان لە شاری نیۆیۆرکدا دەگەڕێتەوە بۆ گیرفانی بەتاڵ و

لەشی تلیاکخۆر (مدمن) و ئاوەزووی (عقل) تێکچوو، چونکە ئەو کەسە بیر لە هیچ شتێك ناکاتەوە لەوە نەبێت کە پارە پەیدا بکات و تلیاکی پێ بکڕێت، لەشی وای لێ دێت، هەتا تلیاکی بداتێ داوای زیاتر دەکات. شاعیری ئینگلیزی (تۆماس دی. کوینزی) لە کتێبەکەیدا (إعترافات مدمن)، بە باشترین شێوە وەزعی تلیاککێش دەردەبڕێت کە دەڵێت: (هەستم دەکرد کە مۆسیقا عەترە و لە رۆژێك یان شەوێکدا، سەدان ساڵ دەژیم، بەختیاری هەموو لەشمی گرتووەتەوە کەچی کە لەم خەوە خەبەرم دەبێتەوە سامێکی لەناوبەر لێم دەنیشێت و رۆژێکم بە هەزاران ساڵ لێ دەڕوا، لە کفنێکی بەردیندام هەر تیمساحە و گەمارۆی داوم و قەپاڵ لە گۆشتەکەم دەگرێت و ئێسکەکانم دەهاڕێت). ئەگەر زانای نەمسایی (فرۆید)، کە بەناوبانگترین تلیاککێش بووە لەناو زاناکاندا، بە وردی نووسینەکەی ئەم ئەدیبە ئینگلیزییەی بخوێندابایەوە، بێگومان لەو نووسینەی خۆی دەسڵەمییەوە کە لەبارەی مادە سڕکەرەکانەوە نووسیبووی تیایدا بە شان و باهوی مادە سڕکەرەکاندا هاتووەتە خوارەوە. کە باسی نەشە و خۆشی و هەست بە زیندەگێتی دەکات، لە ئەنجامی ورووژاندنی کۆئەندامی دەماری و رەگەزی (جنسی) و هەستیارەکانەوە رێگەی بۆ خەڵکی خۆش کردووە کە پشت بۆ قامچیی مادە سڕکەرەکان و ژەهرە سپییەکان دانەوێنن.

رێگەکانی بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکان:

ژەهرە سپییەکان بە چەند رێگەیەك بەکار دەهێنرێن، لەمانەش: بۆنکردن و جوون و کێشان. بەڵام ترسناکترین رێگەیان بە شرینقەیە، کە لە ساڵی ١٨٥٣دا داهێنراوە، چونکە لێرەدا مادەکە خێرا دەچێتە خوێنەوە و لە دوای سێ خولەك کارەکەی دەردەکەوێت. هەرچەندە کە ئەم رێگەیانە هەموویان دەبنە هۆی ونکردنی هەست و نەشەیەکی کاتی و کەمبوونەوەی لێدانی دڵ و هاتنە خوارەوەی پەستانی خوێن. هەتا رادەیەك نووستنێکی قووڵ کە لە بوورانەوە دەچێت، بە بەردەوامی بەکارهێنان خانەکانی مێشك بەرەبەرە دەپووکێنەوە و کۆئەندامی دەماری لاواز دەبێت و دڵ و کۆئەندامی سووڕانی خوێن شکست دەبەن و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس سەرەتاتکێ دەکەن. جگە لەوەی ئەگەر بۆنی بکات ئەو کەسە تووشی سووتانەوەی گەروو و چاو دەبێت، وەك پلووسك ئاو بە لووتیا دێتە خوارەوە. باشترین نموونەش بۆ ئەم کارەساتە مردنە کتوپڕەکەی یاریکەری بەناوبانگی تۆپی سەبەتەی (کرة السلة) ئەمەریکایی (لیونارد بایاس)ە لە سەرەتای مانگی تەمووزی ١٩٨٦دا. مردنی ئەم پاڵەوانە گەنجە بەهێزە لە بەکارهێنانی (کۆکائین)ەوە بووە. لە یەکێك لە هەڵژمارە ئەمەریکاییەکاندا نووسراوە کە ژمارەی تلیاککێشەکان لەنێوان (٤ – ٨) ملیۆندایە. ئەمانە هەریەکەیان، هەفتەی سەد دۆلار خەرج دەکەن بۆ کڕینی یەك گرام لە مادە سڕکەرەکان، واتە ساڵی ٢١ بلیۆن دۆلار دەخەنە ژێرابی مادە سڕکەرەکانەوە بە بیانووی ئەوەوە کە ئەمانە مادەی چالاککەر و وریاکەرەوەن و پێوەندیی بەختیاریی بە خێزانەکانیانەوە پتر دەکەن. راپۆرتەکەی (فرانك جاوین) مامۆستای زانکۆی (ییل)ی ئەمەریکایی، دەڵێت: هۆی ئەم ئاڵوودەییە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئەو کەسە دەیەوێت هێندێك بەختیاری بۆ خۆی بهێنێتە دی، ئەو بەختیارییەی کە لە چوارچێوەی کۆمەڵدا بۆی نایەتە دی.

چارەسەرکردن:

بەهۆی داهێنانی دەزگا و ئامێری نوێوە، روو لە هێندێك لە نهێنییەکانی تلیاککێشان هەڵماڵراوە. بە

تایبەتی لەلایەن پزیشکەکانی مێشك و دەمارەکانەوە. ئەم پزیشکانە لەو باوەڕەدان کە هێندێك دەرمانی وەکو (ئەمبرامین) توانایەکی تەواویان هەیە لە دامرکاندنەوەی ئارەزووی ئەو کەسانەی کە ئالوودەی تلیاك کێشانن، بە ڕێژەی ٩٠٪، لە ماوەی ٣ هەفتەدا، بە مەرجێك ئەو تلیاککێشە لەو ماوەیەدا هەر لەژێر چاودێریی پزیشکدا بێت.

رووەکە پزیشکییەکان:

بەکارهێنانی رووەك لە مەیدانی پزیشکیدا، کە جاران هەر لەلایەن پزیشکە میللییەکانەوە بوو، ئێستا شوێنێکی یاسایی بۆ خۆی لە دەستووری دەرمانەکاندا داگیر کردووە. ئێستا کە باسی ئەو شەربەتە گەرمانە دەکرێت، کە داپیرەکانمان، مەدحیان دەکردن و بە رێگەی هەمەجۆر ئامادەیان دەکردن و هەریەکەیان بۆ چارەکردنی نەخۆشییەك بەکاریان دەهێنا، ئێمە زەردەخەنە دەمانگرێت، بەڵام ئەمڕۆ چای ئەو رووەکانە، خەریکە رۆژ بە ڕۆژ گرینگی پەیدا دەکاتەوە، بۆیە زاناکانی ئەم سەردەمە سەرلەنوێ لەو بەکارهێنانە دەکۆڵنەوە، کە پشتگوێ خرابوون. تەنانەت زاناکان خۆیان داوای ئەوە دەکەن کە بە وردی لەو بەکارهێنانە بکۆڵرێتەوە، چونکە باووباپیرانمان بە رێگەی تاقیکردنەوە بە دەستیان هێناون، لەوەش زیاتر زاناکان لەو باوەڕەدان کە رووەکە پزیشکییەکان سامانێکی بەنرخن لەبەردەم پزیشکێتیی دواڕۆژدا، هەروەها لەو باوەڕەشدان کە هیچ چار نییە مرۆڤ لە دواڕۆژدا بە رێگەی زانستی هەر دەگاتە ئەو سیفەتە باشانەی کە هێندێك رووەکی وەکو زمانەگا (لسان الثور) و نەسرین... هتد. هەن و باووباپیرانمان تێبینییان کردووە. بێگومان رووەکەکان لە هەر ناوچەیەکدا بن سامانێکن بۆ پاراستنی ژیان، لەبەر ئەوە دەبێ شوناسییان لەگەڵدا بکەین و بە ژیری بەکاریان بهێنین ، هەرچەندە بیری مرۆڤ بەرەو گەشەکردن دەڕوات، پزیشکەکانی سەدەی (١٨– ١٩) دژی بەکارهێنانی رووەك و گیا لە چارەسەرکردنی نەخۆشیدا وەستابوون و بەرهەڵستی ئەو حەکیمانەیان دەکرد کە لەوەوپێش رووەکیان بۆ چارەکردن بەکار هێناوە و دەیانگوت کە ئەمانە زیاتر بایەخیان بە جادووگەری داوە، نەوەك بە چارەکردنی نەخۆشییەکان. بۆ نموونە داستانی رووەکی سێوە کێویلە یان سێوە جنۆکانە (لفاح = یبروح = Mandrake) هەر لە مێشکیاندا بوو، ئەو داستانەی کە لە دێر زەمانەوە زانرابوو و توانای هێمنکردنەوەی ئێش و ئازاری خرابووە پاڵ زانای یۆنانی دیۆسکوریدس (Dioscorides) کە پزیشکی (نیرۆن) بوو و مەزنترین پسپۆڕ بوو لە پزیشکیەتیی گژوگیادا، باسی چۆنیەتیی ئامادەکردنی پوختەی ئەم رووەکەی کردووە و گوتوویەتی (رەگەکەی لە شەرابدا دەکوڵێنرێت هەتا سێیەکی دەبێت بە هەڵم) ئەو رووەکە لە دێر زەمانەوە مێشکی خەڵکی خەریك کردبوو، رووەکێکی باڵا درێژ و لقدارە، لە مرۆڤێك دەچێت بە پێوە وەستابێت. ئەوەندەی پێ نەچوو ئەم رووەکە بوو بە تەلیسمێك و گەلێك هێزی خەیاڵیی خرابووە پاڵ، بەڵکو هێندێك کەس لەو باوەڕەدا بوون کە ئەگەر یەکێك بیەوێت هەڵی بکێشێت، رووەکەکە هاواری لێ هەڵدەستێت، لەبەرئەوە زۆر بە شێنەیی هەڵیان دەکێشا. بێگومان پزیشکیەتیی زانستییانە، لە سەرەتادا دژی ئەم جۆرە ئەفسانە وەستابوون، بەڵام ئەوەی شایانی باسە کە پزیشکیەتیی نوێ، بەوەی کە دژی ئەو رووەکانە وەستابوو کەوتە هەڵەیەکی دیارەوە، چونکە زۆر لەو رووەکانە سوودی راستەقینەیان هەیە. بەڵام ئێستا زانستی نوێ بۆی دەرکەوتووە کە دەرمانە کۆنەکان سوودیان هەبووە

و زۆربەی ئەو دەرمانانەی کە ناوبانگی پزیشکیەتیی نوێیان دەرکردووە، لە پێکهاتنەکانیاندا پشتیان بە رووەك بەستووە، واتە پزیشکیەتیی نوێ پشت بەو مادانە دەبەستێت کە بە رێگەی کیمیاوی لەو رووەکانەوە دەردەهێنرێن. کاتێك کە زاناکان دەستیان کرد بە تاقیکردنەوەی ئەو رووەکانەی کە لە دێر زەمانەوە زانرابوون، سەریان سوڕما. چونکە لە دۆزینەوەیەکەوە دەچوون بۆ دۆزینەوەیەکی تر. بۆ نموونە رووەکی دەسکێشی رێوی (قمعية = ديجيتال) کە گوڵێکی ئەرخەوانی دەگرێت، لە پەنجەی دەسکێش دەچێت و جاران بۆ چارەکردنی برین بەکار دەهێنرا، زاناکان توانییان مادەیەکی کاریگەری لێ دەربهێنن ناویان نا (ديجيتالين) (Digitalin) کە ئێستا بە دەرمانێکی کاریگەر دادەنرێت بۆ چارەکردنی بێهێزیی دڵ، مادەیەکی نیمچە قڵیەییە (شبه قلوي). ژمارەیەکی زۆر لە مادەی نیمچە قڵیەیی هەن، کە پزیشکەکان لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا هەموو رۆژێ بەکاریان دەهێنن، هێندێك لەمانە ئێستا زۆر ئاسایین لامان وەکو مۆرفین کە لە تلیاك واتە شیراوگی رووەکی خاشخاش دەردەهێنرێت و بە تایبەتی لە تورکیادا دەڕوێنرێت، ئەمەش لە ئێش و ئازاری بەردەوام کەم دەکاتەوە، هەروەها ئێرگۆتامین (Ergotamine) کە لە کەڕووی جقەی (مهماز) رووەکی چەودەر (مهماز الجودر = دابرة الشليم = Ryeergot) دەردەهێنرێت، بۆ چارەکردنی سەرئێشە و خوێن پژان بەکار دێت و دەوەنی گەسکی ئیسپانیایی (الوزال Spanishbroom) کە لە پەرژینی باخچەکاندا دەڕوێنرێت و لە مانگی مایسدا گوڵێکی زەرد دەگرێت، مادەی سپارتینی (Sparteine) لێ دەردەهێنرێت، کە دەرمانێکی کاریگەرە بۆ چارەکردنی دڵ داکەوتن (هبوط القلب). رووەکی زەعفەران (زعفران = لحلال = Colchicum) کە رووەکێکی ژەهرینە لە مێرگە شێدارەکاندا دەڕوێت و لە پایزدا گوڵێکی پەمبەیی دەگرێت و ناوەکەی لە ناوی ناوچەی (کولشید)ی تورکیاوە وەرگیراوە کە (میدیا)ی تیا دەژیا، ئەو میدیایەی کە لە داستانە گریکییەکاندا، بە تاوانکاری ژەهر دەرخوارددان، ناوبانگی دەرکردبوو، لەم رووەکەوە لەلایەن زاناکانەوە دەرمانێکی کاریگەر بۆ چارەکردنی دەردەشا (داء النقرس = Gout) دەرهێنراوە پێی دەگوترێت کوڵشیسین یان کولچیسین (Colchicine)، نموونەی تریش هەن، لەمانە هەموویان سەیرتر، توێکڵی قەدی درەختی سینکۆنا (کینا = Cinchona)یە، درەختێکە بنەڕەتەکەی لە وڵاتی (پیرۆ)یە هیندییەکانی ئەم ناوچەیە لە چەندین سەدەوە سوودی ئەم رووەکەیان زانیبوو، بەڵام رۆژێك لە رۆژان لە سەردەمی داگیرکەرە ئیسپانیاییەکاندا یەکێك لە سەربازەکان تای لێ دێت و بەرەو گۆمێکی نزیك خۆی دەکوتێت، کە گڕی لەشی بە ئاوەکە دامرکێنێتەوە. ئەو گۆمە لە شوێنی دارستانێکی درەختی سینکۆنادا پەیدا بووبوو، دوای ئەوەی کە بوومەلەرزە قووتی دابوو، سەیر ئەوەبوو کە سەربازەکە دوای ماوەیەك چاك بووەوە. ئەوەبوو خێرا ئەم دەرمانە ناوبانگی دەرکرد و دەنگوباسەکە گەیشتە ئەوروپا و هێندێك لە پیاوە ئایینییە مەسیحییەکان دەستیان بەسەر بازرگانیی توێکڵی ئەم درەختەدا گرت و دەیانهاڕی و دەیانکردە تۆز. ئەم تۆزە لە دروستکردنی شەرابی کینادا (نبيذ الكينا) بەکار دەهێنرا، شەرابەکەش بۆ چارەکردنی گەلێك جۆر لە تا (حما) بەکار دەهێنرا، ئەوە بوو لە ساڵی (١٨٢٠)ی زاینیدا دوو کیمیاگەری فرەنسایی (پیلیتییە) و (کاڤنتو) توانییان مادەیەکی کاریگەر لە توێکڵی ئەم رووەکە دەربهێنن ناویان نا (کنین = Quinine) لەو وەختەوە ئەم دەرمانە بۆ پەتای لەرزوتا لە ناوچە گەرمەکان و شوێنە شێدارەکاندا بەکار هێنراوە.

چنینەوە و ئامادەکردنی رووەکە پزیشکییەکان:

هەرچەندە کە رووەکە پزیشکییەکان، لەباری ئاساییدا، کارێکی پزیشکییانەی باش دەکەن، بەڵام ئەم کارە ناگاتە کاریگەریەتیی ئەو دەرمانانەی لە پوختە پاکەکانی ئەم رووەکانە دروست دەکرێن، لەبەر ئەوە دەبێت بە باشی بیانناسین و بە ژیری بەکاریان بهێنین. لای گیاناسەکان و ئەجزاچی و دەرمانسازەکان لیستە هەیە پێی دەگوترێت دەستووری دەرمانەکان (دستور الأدوية = أقراباذين = Pharmacopeia) ناو و سیفەتی هەموو رووەکە پزیشکییەکانی تێدا پۆلێن کراوە و نووسراوە، ئەم لیستەیە یارمەتییان دەدات بۆ دەستنیشانکردنی دەرمانی گونجاو بۆ نەخۆشییەکان، دیارە بە پێی ئامۆژگاریی پزیشك، بە تایبەتی لەبارە ترسناکەکاندا. گیاکۆکەرەوەکان، لەبەر تریفەی مانگەشەودا یان لە بەرەبەیاندا دەستیان بە ئیش دەکرد و رێگەی قەبرستانەکان و ناوچە بەرەڵاکانی دارستان و زەلکاوەکانیان دەگرتەبەر. دەبێت شوێنی ئەو رووەکە و باشترین کاتی چنینەوەی بزانرێت، هەروەها ئەوەش بزانرێت کە کام بەشی ئەو رووەکە باشە لێی کۆبکرێتەوە و هەڵبگیریت. رەگ یان قەد، گەڵا، یان گوڵ یان بەر؟ بەزۆری کۆکردنەوەی لقەکان لە سەرەتای زستاندا دەبێت، گەڵاش لە بەهاردا لە کاتی دەرکەوتنی گۆپکەکاندا، باشترین کاتیش ئەوەیە کە هەوا وشك بێت، چونکە هەوای شێدار دەبێتە هۆی بۆگەنبوونی ئەو گیایانە. ئەوجا بەرهەم چنینەوەکە، لە شوێنی هەوا گۆڕاودا وەکو عەماری دەغڵودان یان کەنوودا (هري) وشك دەکرێتەوە، ئەوجا دەکرێتە توورەکەوە یان سندووقەوە دوور لە رووناکی و تەپوتۆز. دەبێت تێبینی ئەوەش بکرێت کە نابێت لە مانگێك زیاتر هەڵبگیرێت، جگە لەو دەرمانانەی کە، ئێمە بە رێگەی خووساندن (نقع) یان چایی لەو رووەکانە ئامادەیان دەکەین. ئەجزاچی (دەرمانساز) دەتوانێت تێکەڵەیەك لەو رووەکانە بە شێوەی شەربەتی شیرین، ئەگەر خۆی لە بنەڕەتدا تاڵ بوو، یان بۆیە (صبغة) (ئەلکهول یان ئاو یان شیر)ی تێ دەکات، یان دەرمانی شتن (غسول) یان شەڵتە (كمادة) ئامادە بکات. بەمە مرۆڤ توانی، لە سەرەتای سەدەی ٢١دا، سەرلەنوێ ئەو سامانە شاردراوەیەی کە لە رووەکدا هەیە بدۆزێتەوە. رووەکی پزیشکی ئەوەندە زۆرن بەچەندان کتێبی گەورە تەواو نابن و بە درێژاییی سەدەکان سیفەتی زۆریان دۆزراوەتەوە، بۆ نموونە: گەڵای سڵق بۆ چارەکردنی برینی سەر، لالاو: دژی فراوانبوونی بۆرییەکانی خوێن، شەڵتەی رووەکی دەرزی بە شوانە، دژی تا، کووزەڵە بۆ ددان ئێشە، گوڵی مێخەك بۆ وەرگەڕان، بەری گوێز بۆ چارەکردنی بێ ئارامی و خەوزڕان، هەرچەندە دەشێت ئەم دەرمانە میللییانە، خۆیان لەبەردەمی دەرمانە نوێیەکاندا نەگرن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زاناکان نهێنیی ئەم رووەکانەیان پاراستووە و لە کتێبی پسپۆڕیدا تۆماریان کردووە.

دەرمان لە گژوگیاوە:

جاران، لە سەد ساڵ لەمەوبەرەوە، باوباپیرانمان، گژوگیایان (وكو: جاترە و مەعدەنووس) بە بەخششێکی خودایی دادەنا بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکان، جگە لە بەکارهێنانیان بۆ تام و بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی. بەڵام ئێستاکە کە ناوی ئەو گیایانە دەهێنرێت ئێمە بەهاراتمان بیر دەکەوێتەوە لە چەند هەزار ساڵێك لەمەوپێشەوە خەڵکی گیایان تەنیا بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکان بەکار هێناوە. بەڵام لە ساڵەکانی سەرەتای ئەم سەدەیەوە، کیمیاگەرەکان دەستیان کرد بە دروستکردنی

مـادەی دەرمـانـەکـان لـە کـارگـەکـانـیـانـدا. ئـەم دەرمـانـانـەی کـە مـرۆڤ دروسـتـیـان دەکـات، کـاریـگـەریـی خۆیـانـیـان سـەلـمـانـدووە، بـە شێوەیەکـی ئـەوتـۆ کـە واز لـە گـیـای دەرمـان هێنراوە. بـەڵام ئێـسـتـاش هـەنـدێك کـەس هـەر دەرمـانـی گـژوگـیـا پـەسـنـد دەکـەن، چـونـکـە لـەو بـاوەڕەدان کـە ئـەم دەرمـانـانـە هـۆیـەکـی سـروشـتـیـن بـۆ تـەنـدروسـتـیـیـەکـی چـاك و بـاشـتـرن لـە دەرمـانـی کـارگـەکـان. ئـەو شـارەزایـانـەی کـە دەرمـان لـە گـژوگـیـا دەردەهـێـنـن پـێـیـان دەگـوتـرێـت گـیـانـاسـەکـان (العشابون Herbalists) و شـارەزایـیـیـەکـانـیـان لـە کـتـێـبـی گـژوگـیـادا (Herbals) تـۆمـار کـراوە.

ژمـارەی ئـەو رووەکـانـەی کـە سـیـفـەتـی دەرمـانـیـان هـەیـە، یـەکـجـار زۆرن، دەگـاتـە نـزیـکـەی هـەزار رووەك، دەرمـان بـە زۆری لـە گـەڵای ئـەو رووەکـانـە دەردەهێنرێت، هـەرچـەنـدە هـەنـدێك جـار، گـوڵ و بـەر و قـەد و توێکڵ و ڕەگیش هـەر بەکار دەهێنرێن. ئێستا ئـەم گیایانـە لـە بـاخـچـەی تـایـبـەتـیـدا دەڕوێنرێن و لـە کـارگـەکـانـدا دەرمـانـیـان لـێ ئـامـادە دەکـرێـت. ئـامـادەکـردنـی دەرمـان لـە گـژوگـیـا بـە چـەنـد رێـگـەیـەکـی جـیـاواز دەبێت، بۆ نموونە هێندێك گیا گەڵاکانی بەشێوەی خەپلە (قرص) دەپەستێنرێن، هێندێکیان بە شێوەی خـووسـاوە (نـقـیـع = Infusion)، گـیـایـەکـە لـە کـەمـۆڵـەدا ئـاوی کـوڵاوی بـەسـەردا دەکـرێـت و دوای سـاردکـردنـەوەی دەپـاڵێورێت و شلـەکـەی بـەکـار دێـت. مـەڵـحـەمـی (مرهم Ointements) گـیـاییش، لـە تێکەڵاوکردنی گیای هاڕراو لەگەڵ بەزی (شحم Lard) گەرمدا ئامادە دەکرێت.

بەڵام بۆیەی دەرمان (صبغة Tincture) بەرێگەی سازدانی گیایەکە لە ئەلکهولدا ئامادە دەکرێت. هەرچەندە کە ئێستا پزیشك گیای دەرمانی کۆن بۆ نەخۆش راناسپێرێت، بەڵام هەندێك گژوگیا گرینگیی خۆیانیان هەر پاراستووە، بۆ نموونە دەرمانی مۆرفین (Morphin) کە دەرمانیکی ئارامدەرە لە رووەکی خـاشـخـاش (Poppy) و دەرمـانـی دیـجـیـتـالـیـس Digitalis کـە بـۆ چـارەکـردنـی نـەخـۆشـیـیـەکـانـی دڵ بـەکـار دێت، لە رووەکی دەسکێشی رێوی (قفاز الثعلب Foxgloves) و دەرمانی ئەترۆپین (Atropine)، کە بە شێوەی دڵۆپ (قطرة) دەکرێتە چاوەوە، لە رووەکی بەلەدۆنا (تولەزەرە = Night shade) و دەرمانی کنین (Quinine) کە لە توێکڵی درەختی سینکۆنا (Cinchona) دەردەهێنرێت، بۆ چارەکردنی نەخۆشیی لەرزوتا بەکار دەهێنرێن.

دابەشکردنی رووەکە پزیشکییەکان:

١- دابەشکردنی شێوەیی (التقسيم المورفولوجي Morphological Classification).

لێرەدا رووەکە پزیشکییەکان بە پێی ئەو بەشانەی کە بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دەهێنرێن، دابەش دەکرێن:

ئەو رووەکانەی کە گەڵاکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو: سینەمەکی (السنامكي Senna) و خەنە (الحناء Henna).

٢- ئەو رووەکانەی کە تۆوەکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو: گەرچەك (الخروع Costor - bean) و شمڵی (الحلبة Fenogreek) و کەتان (Linseed).

٣- ئەو رووەکانەی کە بەرەکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو زیرە (الكمون Cumin) رازیانە (أنيسون Anise) و گوژاڵك (الحنظل Colocynth).

٤. ئەوانەی کە توێکڵەکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو دارچینی (القرفة Cinnamon) سینکونا (الكينيا Cinchona).

٥. ئەو رووەکانەی کە رەگ و قەدەکانی ژێر زەوییان بەکار دەهێنرێن وەکو: بەڵەك واتە بنەبەڵەك (عرق السوس Liquorice) و رێواس (راوند Rhubarb).

٦. ئەو رووەکانەی کە هەموو بەشەکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو بیلادۆنا Beladona و تاتورە (داتورة Datura).

٧. ئەو رووەکانەی کە تەنیا گوڵەکانیان بەکار دەهێنرێن وەکو بەیبوون (بابونج Chamomile) و مێخەك (قرنفل Cloves).

دابەشکردنی رووەکە پزیشکییەکان بەپێی کارەکانیان:

١. ئەو رووەکانەی کە دەبنە هۆی سکچوون (نباتات مسهلة Laxatives) وەکو: گەرچەك و گوژاڵك.

٢. ئەو رووەکانەی کە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی دڵ بەکار دەهێنرێن (Cardiotonics) وەکو پیازە خوگانە (بصل العنصل Squill).

٣. ئەو رووەکانەی کە بۆ قەلاچۆکردنی مێروو بەکار دەهێنرێن (مبيدات الحشرات – Insecticides) وەکو بیرثرم گوڵەمێروو (Insect flower) و دریس (Derris).

٤. رووەکی سڕکەر (نباتات مخدرة Narcotics) وەکو خاشخاش Papavir.

لە لایەنی کیمیاییشەوە (التقسيم الكيمياوي Chemical classification).

رووەکە پزیشکییەکان بەپێی سروشتیی ئەو مادە کیمیاییە کاریگەرانەی کە تیایاندان، دەکرێن بەم بەشانەوە:

١. ئەو رووەکانەی کە مادەی ئەلکالۆید واتە نیمچە قلەیی (قلويات Alkaloids)یان تێدایە وەکو رووەکی بیلادۆنا و تاتورە و چایی (الشاي Tea) و خاشخاش، مادەی ئەلکالۆیدیش وەکو: (مۆرفین Morphine و کنین Quinine و کافائین Caffeine).

٢. ئەو رووەکانەی کە مادەی گلایکۆساید (جليكوسيد Glycosides)یان تێدایە وەکو دیجیتالیس و رێواس و سینەمەکی.

٣. ئەو رووەکانەی کە رۆنی سووکەڵەی پەرشەوەبوویان (زيوت طيارة Volatile oils)ی تێدایە وەکو رازیانە و یاسەمەن (یاسمین Jasmine) و نەعنا (نعناع Peppermint) و بەیبوون (بابونج Chamomile) و گوڵەباخ (الورد Rose). جاران لە هێندێك ماڵی سلێمانی رۆن لە نەعنا (ئارەقی نەعنا) و لە گوڵەباخی ئەسڵ (گوڵاو) دەگیرا و دەکرایە بوتڵی شووشەوە و لە بازاڕ دەفرۆشرا: ئارەقی نەعنا بۆ سك ئێشە و گوڵاویش بۆ بۆنخۆشکردنی شیرینی.

٤. ئەو رووەکانەی کە مادەی تانین = Tanninیان تێدایە وەکو مازوو (العفص Galls) و خەنە.

٥. ئەو رووەکانەی کە مادەی رێسینی (راتنجی Resin)یان تێدایە وەکو رووەکی گوش (القنب Hemp) و زەنجەفیل (زنجبيل Ginger).

٦ـ ئەو رووەکانەی کە کاربۆهیدراتیان تێدایە وەکو هێرۆ (خطمية Althea).

٧ـ ئەو رووەکانەی کە مادەی سابوونیان (مواد صابونية Saponins) تێدایە وەکو بەلەك (عرق سوس Liquorice).

ڕێگەی ئامادەکردنی دەرمان لە گیا:

ژمارەی ئەو جۆرە گیایانەی بە شێوەی دەرمان بەکار دەهێنرێن یەکجار زۆرن، بە زۆری دەرمان لە گەڵای ئەو گیایانە یان ئەو رووەکانە دەردەهێنرێت. بەڵام هێندێك جاریش لە گوڵ و بەر و تەنانەت لە قەد و توێکڵ و ڕەگیش هەر دەردەهێنرێت. لەو رۆژگارانەدا کە بەکارهێنانی دەرمانی گیاییی تێدا باو بووە، دۆزینەوەی گیای راستەقینە و دەرهێنانی دەرمان لێیان لە ئەستۆی کەیبانووی ماڵدا بووە. بەڵام ئێستا نەبووە بە باو کە مرۆڤ خۆی دەرمان لە گیا دەربهێنێت، چونکە زۆر گیا لە باخچەی تایبەتیدا دەڕوێنرێن و لە کارگەدا دەرمانیان لێ دەردەهێنرێت و لە بازاڕدا یان لە ئەجزاخانەکاندا دەفرۆشرێن. ڕێگەکانی ئامادەکردنی دەرمان گەلێك لە یەکتری جیاوازن، هەندێك گیا بە شێوەی گەڵای وشککراوە بەکار دەهێنرێن و دەهاڕرێن و بە شێوەی حەپ دەپەسترێن هەندێکی تریان بە شێوەی خوساوە (نقيع Ijfussion) ئامادە دەکرێن. بۆ نموونە لە دەفرێکدا ڕەتڵێك (Rottel = Pound = Libra =«Lb» = ٤٥٣ گرام) ئاوی کوڵاو دەکرێت بەسەر وەقیلەیەك (أوقية = وقية = Ounce = ٢٨ گرام) لە گیایەکە. دوای ئەوە سارد دەکرێتەوە ئەوجا بە پاڵاوتن خڵتەکەی لێ جیا دەکرێتەوە، بەمە شلە پاڵێوراوەکە بۆ خواردنەوە دەست دەدات. مەڵحەمیش (مرهم Ointment) لە تێکەڵکردنی گیای هاڕراو لەگەڵ بەز یان پیوی (شحم Lard) گەرمدا ئامادە دەکرێت. بەڵام بۆیەی دەرمان (صبغة دوائية Tincture) لە تواندنەوەی گیای وشك لە ئەلکهولدا ئامادە دەکرێت. هەرچەندە ئێستا بە دەگمەن دکتۆر ڕەچەتەی گیای کۆن بۆ نەخۆشی دەنووسێت، بەڵام هەتا ئێستاش هێندێك گیا گرینگیی خۆیان پاراستووە، چونکە سەرچاوەیەکن بۆ دەرمانی زۆر گرینگ، لە بەرهەمەکانی ئەم گیایانەش: مۆرفین (Morphine)ە کە بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازار بەکار دەهێنرێت. لە رووەکی خاشخاش Poppy دەردەهێنرێت و دەرمانی دیجیتالیسی Digitalis کە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ بەکار دەهێنرێت لە رووەکی دەسکێشی ڕێوی (قفاز الثعلب = القمعية الأرجوانية Foxgloves) دەردەهێنرێت. دەرمانی ئەترۆپین Atropine کە بە شێوەی دڵۆپ دەکرێتە چاوە لە رووەکی بیلادۆنا Night shade دەردەهێنرێت و دەرمانی کنین Quinine کە لە توێکڵی قەدی درەختی سینکۆنا = Cinchona دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی نەخۆشیی لەرزوتا (ملاريا = البرداء = Malaria) بەکار دەهێنرێت.

مێژووی رووەکە پزیشکییەکان:

لە دێر زەمانەوە مرۆڤ هەوڵی داوە کە رووەك بۆ مەبەستی چارەکردنی نەخۆشی و نەهێشتنی یان کەمکردنەوەی ئێش و ئازار بەکاربهێنێت. مرۆڤی کۆن، لە هەموو سەدەکاندا، لە ئەنجامی هەوڵدان و هەڵەکردنەوە، هەندێك زانیاریی لەبارەی رووەکە پزیشکییەکانەوە بەدەست کەوتووە. ئەم هەوڵدانانە، لەبارەی پزیشکێتییەوە، لەسەر بناغەی بیرکردنەوە و وردبوونەوە و ئەفسانەشەوە بوون. زۆربەی

میللەتە دواکەوتووەکان (متوحش Savage) لەو باوەڕەدا بوون کە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی لە مرۆڤدا بۆ بوونی گیانێکی خراپ (روح شريرة) دەگەڕێتەوە، ئەم گیانەش بە بەکارهێنانی مادەی ژەهر و ناهەموار لە لەش دەکرێت، چونکە جێگە بەو گیانە خراپە لەق دەکەن. زانیاری لەبارەی سەرچاوە و بەکارهێنانە هەمەجۆرەکانیەوە ئەو مادانەش تەنیا بە حەکیمی ئەو هۆزە سپێردرابوو، بۆ نموونە لە وڵاتی چیندا لە (٥٠٠٠-٤٠٠٠) ساڵ لەبەر زاینەوە، گەلێك دەرمان لە مەیدانی پزیشکییدا بەکار هێنرابوون، ئێستا چەند نووسینێکی سانسکریتی (Sanskrit)مان بۆ ماوەتەوە کە باسی ڕێگەکانی کۆکردنەوە و ئامادەکردنی هەندێك دەرمان دەکەن. ئاشوورییەکان (Assyrians) و بابلییەکان (Babylonians) عیبرییە (Hebrews) کۆنەکان شارەزاییەکی باشیان لەبارەی ئەو دەرمانانەوە هەبووە. هێندێك لە نووسراوەکانی میسرییەکان، کە لەسەر کاغەزی تەرکە (بردی Papyrus) لە ١٦٠٠ پێش زایندا نووسراون. ناوی گەلێك لەو رووەکە پزیشکییانەیان تێدا تۆمارکراوە کە لەلایەن حەکیمەکانی ئەو سەردەمەدا بەکار دەهێنران، وەکو رووەکی مایرە (المر=Myrrh) و حەشیشە (Cannabis) و تلیاك (أفیون Opium) و سوبێر (Aloes) و دورەست (شوكران Hemlock) و سینەمەکی (Cassia). گرێکییەکان (Greeks) شارەزاییەکی باشیان لەبارەی زۆر لەو دەرمانانەوە هەبووە کە لەم سەردەمەدا بەکار دەهێنرێن وەکو لە نووسینەکانی زاناکانیاندا: ئەرستۆ (Aristotle) و هیپۆکریتس (Hippocrates) و پایتاگۆراس (Paythagoras) و تیۆفراستەس (Theophrastus)دا دەردەکەوێت، لەگەڵ ئەوەشدا تەنیا چەند مرۆڤێك هەبوون، بەهۆی هێندێك توانای تایبەتییەوە، کە زانیویانە، رووەکی بە سوود و رووەکی زیانبەخش لەیەکتری جودا بکەنەوە. مرۆڤە رەگ هەڵکەنەرەکان (Rhistomoi). مەقامێکی (منزلة) گرینگیان لە یۆنانیی کۆندا هەبووە، بەڵام رۆمانییەکان (Romans) کەمتر بایەخیان بە رووەکی چارەکردن داوە، لەگەڵ ئەوەشدا لە ساڵی (٧٧)پ.ز دا زانا دیۆسکۆریدس (Dioscorides)، نامە (Treatise) مەزنەکەی خۆی نووسیوە، بەناوی دی ماتیریامێدیکا (De materia Medica)وە، کە تیایدا باسی سروشت و ڕەوشتی ئەو مادە پزیشکییانەی کردووە کە لەو سەردەمەدا ناسرابوون. ئەم نامەیە بۆ ماوەی ١٥ سەدە پایەیەکی بەرزی هەبووە و تەنانەت هەتا ئێستاش لەناو بەربەر (مەغریبییەکان) و تورکەکاندا بەهادارە، هەروەها زانا پلینی (Pliny) و گالینۆس (Galen) لەبارەی رووەکی دەرمانەوە نووسیویانە، دوای کۆتایی هاتنی سەدە تاریکەکان (العصور المظلمة = Dark ages) کاتی گیاناسەکان (العشابون-Herbalist) و ئێسکلۆپیدیانووسەکان هات (Monastries)ی باکوری ئەوروپا، پوختەیەکی فراوانیان لەبارەی ڕاستی و درۆیی ئەو رووەکانەوە هێنایە کایەوە و بە تایبەتی لایەنی بەهای پزیشکی فۆلکلۆری Folklore) ئەو رووەکانەیان ساغ کردەوە. لەو زانیارییە کۆنانەوە خوێندنی دەرمان و رووەکی دەرمان گەشەی کردووە، هەتا وای لێ هات کە زانستی دەرمانەکان (علم العقاقير= Pharmacology) و زانستی دەرمانە رەشۆکییەکان (علم العقاقير الخام= Pharmacognosy) بوونەتە لقێکی سەرەکی لە زانستی پزیشکیەتی (علم الطب Medicine)دا. وا دەردەکەوێت کە رووەکزانی و زانستی پزیشکیەتی دەستاودەست کەوتووە، تەنانەت لەم سەدانەی دواییشدا، دەبێت ئەوەش بڵێین کە زۆربەی رووەکزانە کۆنەکان (علماء النبات Botanists) لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، لە هەمان کاتدا پزیشك بوون.

سوودی رووەکە پزیشکییەکان:

ئێستا بۆ مەبەستی زانستی رووەکی ئابووری، زۆرتر بایەخ بەو لقی زانستی پزیشکیەتییە دەدرێت کە باسی رووەکی دەرمان خۆی دەکات، ئەمەش زانستی دەرمانە رەشۆکییەکان (خاوەکان)ە (Pharmacognosy) کە باسی مێژوو و بازرگانی و کۆکردنەوە و هەڵبژاردن و پێناسین و پاراستنی (هەڵگرتنی) دەرمانە خاوەکان دەکات. بەڵام زانستی دەرمان (علم العقاقير– Pharmacology) باسی کاری دەرمانەکان دەکات. ئەو چەند هەزار دەرمانە جیهانییانەی کە لەوەوپێش و ئێستاکەش بۆ مەبەستی پزیشکیەتی بەکار دەهێنرێت زۆریان ناسراون و تەنیا لەلایەن میللەتە دواکەوتووەکان و حەکیمەکان و دانیشتوانی ناوچە دواکەوتووەکانەوە سوودیان لێ وەردەگیرێت، چونکە ئەمانە ناچار دەبوون کەڵك لە رووەکە میللییەکانی ئەو ناوچە وەربگرن. زۆربەی دەرمان و رووەکی دەرمانەکان بە پێی پێوانەی (خواردەمەنی پەتی و کاری دەرمان) لە ساڵی ١٩٠٦دا، هەڵسەنگێنراون (معايرة). ئەمانە بەپێی دەستووری دەرمانەکان (الأقرباذين Pharmacopoeia) بڕیار لەسەر بەکارهێنانیان دراوە: دەستووری دەرمانەکان لە زۆربەی وڵاتە ئەوروپاییە گەورەکاندا هەیە. رووەکە پزیشکییەکان لە مەودایەکی تەسکدا دەروێنرێن و زۆربەی دەرمانەکان لە رووەکە کێویلەکانی هەموو ناوچەکانی جیهان دەردەهێنرێن، بە تایبەتی لە ناوچە ئیستوائییەکاندا (Tropical). ئەم رووەکە پزیشکییانە کۆ دەکرێنەوە و بە شێوەیەکی سەرەتایی ئامادە دەکرێن بۆ ناردنە دەرەوە و لە کۆتاییدا دەبرێنە مەڵبەندی بازرگانیی دەرمان لەو وڵاتە خۆیدا یان لە وڵاتی تردا. وا رێك دەکەوێت کە هێندێك وڵات بازرگانیی دەرمانێکی تایبەتیی بۆ خۆیان تەرخان کردووە، بۆ نموونە ژاپۆن لە کۆنەوە بازرگانیی کافور (Camphor) و ئاگار (Agar) و هۆڵەندییەکان بازرگانیی کنین (Quinine). وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بازاڕێکی گرینگە بۆ رووەکی پزیشکی. لە ساڵی (١٩٢٠)ەوە بۆ (١٩٣٠) هێنانی ڕووەکی پزیشکی «خاو» (١٤٠٪) پتر بووە. جگە لەوەی کە هەندێك دەرمان لەم وڵاتەدا، لە رووەکی کێویلە یان کشتوکاڵی دەهێنرێنە بەرهەم، ئەمانەش وەکو جینسێنگ (Ginseng) و کەسکەرە (Cascara) و دیجیتالیس (Digitalis) و حەشیشە (Hemp)...هتد. بەهای پزیشکیەتیی رووەکی دەرمان بۆ ئەو مادانە دەگەڕێتەوە کەوان لە شانەکانی ئەو رووەکەدا و کارێکی تایبەتیی دەکەنە سەر فرمانەکانی لەشی مرۆڤ. گرینگترین ئەم مادانەش: مادە نیمچە قلیەییەکانە، واتە ئەلکالۆیدەکان (Alkaloids) کە لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین و نایترۆجین پێك هاتوون، گلۆکۆسایدەکان–Glucosides)، رۆنە سەرەکییەکان، رۆن، رێسین (Resins) و مادەی وڵوڵەیی (هلامي Mucilages)، تانین (Tannins) و زەمق (Gums)، ئەمانە مادەی بە کەڵکن. هەندێك لەو مادانەی کە باسمان کردن، ژەهرێکی بەهێزن، لەبەر ئەوە دەبێت کاری بەڕێوەبردن و ئامادەکردنی دەرمان بخرێتە ژێر دەستی مرۆڤی دەرمانساز و پزیشکی کارامە و شارەزاوە.

بەهارات (التوابل = Spices) لە مێژوودا:

بەهارات بەروبوومێکی کشتوکاڵین، لە هەزاران ساڵەوە مرۆڤ ناسیونین و لە زۆر کاروباری ژیانیدا

بەکاری هێناون... لە خۆراك و دەرمان و عەتر و دوعا و نوشتە و قوربانی و مۆمیاکردنی (تحنيط) پاشاکاندا. لەسەر بەرد و پارچە قوڕی شارە کاولبووەکاندا وێنە و بەکارهێنانی گەلێك بەهارات تۆمار کراون، هەروەها لە زۆربەی کتێبە ئاسمانییەکان (الكتب السماوية) و کتێبە ئەدەبییە کۆنەکاندا ناویان هاتووە، وەکو گوێز، حێل، بغورد، سیر، پیاز، بیبەری هەمەجۆرە، زەردەچەوە، دارچینی، زەعفەران، رازیانە، گژنیژ، شملی و گەلێکی تر، هەروەها دەشێت قاوە و چاییش بە شێوەی مادەی وریاکەرەوە بخەینە ئەم کۆمەڵەوە. لەوحەکانی دیوار لە ناوچەی ئەهرامەکان لە میسردا، وای دەردەخەن کە سیر و پیاز بۆ خواردەمەنیی هەزاران لەو کرێکارانە بەکارهێنراوە کە لە (٢٦٠٠– ٢١٠٠پ.ز.)دا ئەهرامەکانیان بینا کردووە..

لەبەرئەوەی کە زەویی دوو ڕووبارەکە پردێکە لە نێوان ڕۆهەڵات و ڕۆئاوادا، ژیارەکانی ئەم ناوچەیە زۆریان بەهارات و عەترەکانیان ناسیوە و لە شوێنەوارەکانیاندا گەلێك زانیاری لەبارەی بەکارهێنانی ئەم بەهاراتانە، لە مەیانی پزیشکیدا، بەدەست کەوتووە. ئەوەی شایانی باسە کە یاساکانی ستوونەکەی یان پایەکەی (مسلة) حامورابی، ناوی هەندێك بەهاراتی بە شێوەی دەرمان هێناوە. هەروەها لە ژیاری ئاشوورییەکان و شوێنەواری شا ئاشورپانیپاڵدا، لە کتێبخانەی نەینەوادا لیستەی هێندێك بەهارات بەدەست کەوتووە، لەوانەش کونجیی زیرە، زەعفەران، حێل، بغورد و سیر...هتد لە سەردەمی دەوڵەتانی بابلییەکاندا، بە پشتگیریی پاشاکانیان بەکارهێنانی بەهارات و عەتر لە هەموو مەیدانەکانی ژیانی ڕۆژانەدا پەرەی سەندووە. ڕووبەری ئەو زەوییانەی کە بۆ ڕواندنی حێل و زەردەچەوە (Turmeric) تەرخان کرابوون، پتر کراون، هەرچەندە تەنیا لە هیندستاندا دەروێنران، ئەو جۆرانەش کە لێرەدا نەدەروێنران، هێنانیان لە دەرەوە زیادی کرد. یۆنانییەکان لە ژیانیاندا بەهاراتیان زۆر بەکار دەهێنا بۆیە هەوڵیان دەدا کە دەست بەسەر سەرچاوەکانیاندا بگرن، نموونەش بۆ ئەمە مادەی سیلفیۆم (Silphium) بوو، کە لە وڵاتی لیبیادا دەهێنرایە بەرهەم، ئەوەبوو ئەم مادەیە، پاش ماوەیەك لەبەر زۆریی بەکارهێنانی کۆتاییی هات، پزیشکە یۆنانییەکان لە کاتی خۆیدا، ئەم مادەیان لە دەرمانسازیدا بەکاردەهێنا، ئەورووپاییەکان زۆر دەستنووسی (مخطوطات)ی عەرەبییان لەبارەی بەهارات و بەکارهێنانیانەوە وەرگێڕاوەتە سەر زمانی یۆنانی، باشترین بەڵگەش بۆ ئەوەی ئەو بەهاراتانە عەرەبی بوون، ئەوە بوو کە نرخەکانیان بە (دینار و درهەم) بۆ دانرابوو. ناوی بەهارات لە کتێبە ئاسمانییەکانیشدا هاتووە، بۆ نموونە: لە قورئانی پیرۆزدا ناوی بۆنخۆش و بغورد و... لە کتێبەکانی کەلەپووری ئەدەبی میللەتەکانی جیهاندا زۆریان دووبارە بووەتەوە، لەوانەش کەلەپووری عەرەبییە، لەوەتی ئەم مادە کشتوکاڵییانە لە مێژوودا بەدەرکەوتن، میللەتی عەرەب یەکێك بووە لە پێشەنگی میللەتە پسپۆڕەکانی بازرگانیی بەهارات، عەرەبەکان لە ڕێگەی ئەو کاروانەوە کە لە ڕۆهەڵاتەوە، بە زەوییەکەیاندا بەرەو ڕۆئاوا دەچوون، بازرگانیی بەهارات و کتێبی زۆری لەبارەی بەهارات و چۆنیەتیی بەکارهێنانیانەوە، لە مەیدانی پزیشکی و خواردەمەنیدا، بۆ ئەورووپا بردووە. ئەمەش بەشتێکی ئاشکرا دادەنرێت لە بەشداربوونی عەرەب لە گەشەپێدانی زانستییە پزیشکییەکانی ئەورووپادا. ئەوەی شایانی باسە کە هێندێك وێنە و دەستنووس لەبارەی هەندێك بەهارات لە کتێبخانەی نیشتمانی (المكتبة الوطنية) لە ڤییەنا (نەمسا)دا هەن، ناوەکانیان بە زمانی عەرەبی و هێندێك زمانی ناسراوی

ئەو سەردەمە لەسەر نووسراوە. مێژووی ئەم وێنانە بۆ ساڵی (٥١٢ز) دەگەڕێتەوە. هەروەها ژیاری ئیسلامی لە بڵاوبوونەوەی بازرگانی و بەکارهێنانی بەهاراتدا بەشداریی کردووە. هەروەها لە گەشەپێدانی بەکارهێنانی بەهاراتدا، زاناکانی عەرەب و ئیسلام بەشدارییان کردووە، وەکو ئەبوبەکر ئەلرازی (٨٥٠–٩٢٥ز) کە خاوەنی کەڵە فەرهەنگێکی (موسوعة) پزیشکیی بەناوبانگ بوو و بەڕێوەبەری خەستەخانەی بەغدا بووە، هەروەها فەیلەسووفی پزیشکیەتیی عەرەب ئیبن سینا (Avicenna) (٩٨٠–١٠٣٧ز) لە کتێبەکەیدا (القانون) هەتا سەدەی حەڤدەهەم هەر بە کتێبێکی بەرنامەیی (منهجي) و سەرچاوەیی لە زانکۆ پزیشکییەکانی ئەورووپادا ماوەتەوە. ئەم کتێبانە وەرگێڕراونەتە سەر زمانە ئەورووپاییەکانی تر. کیمیاگەرە عەرەبەکانیش دەورێکی گرینگیان هەبووە لە پیشەسازیی بەهارات و گرتنی رۆن (ئارەق) و عەتر لێیان، یەکەم کەسیش بوون کە ئامرازی چەوتەك (الأنبیق Alembic) یان داهێناوە، بۆ ئەم مەبەستە بەکاریان هێناوە، ئاوی قامیشی شەکریان گرتووە و ناویان ناوە (جلاب). پزیشکە عەرەبەکانیش ئەم مادەیان لە دروستکردنی مەیی پزیشکیی بووژێنەرەوە و مایەی ژیاندا (روح الحیاة Elixirs of life) بەکار هێناوە.

بێگومان نەتەوەی کوردیش لەبەرئەوەی لە ناوچەیەکی چیاییی پڕ رووەکی هەمەجۆرەدا ژیاوە، زانیارییەکی باشی لەبارەی بەهارات و چۆنیەتیی بەکارهێنانیانەوە پەیدا کردووە.

پۆلێنکردنی (تصنیف) تام و بۆنخۆشکەرەکان:

وەکو گوتمان بۆنخۆشکەرەکان هەموویان بەرووبوومی کشتوکاڵین، بە ئینگلیزی پێیان دەگوترێ (Spices) کە ئەمە بە شێوەیەکی گشتی هەموو بەهاراتەکان دەگرێتەوە بەو رووەکە بۆنخۆشانەوە، واتە بەهارەکان کە بە عەرەبی پێیان دەگوترێت (بهارات Condiments)، بنەڕەتی هەردوو وشەکە لە زمانی لاتینیدا هەمان مانا دەبەخشن. تام و بۆنخۆشکەرەکان واتە (توابل) ئەو مادانە دەگرنەوە کە تام و بۆنی خواردەمەنی خۆش دەکەن. بەڵام ناوی بەهاراتەکان لەو رووەکە بۆنخۆشەوە هاتووە کە بە عەرەبی پێی دەڵێن (بهار= عین البقر). هەرچەندە وشەی بەهارات بۆ هەردووکیشیان هەر بەکار دەهێنرێن. تام و بۆنخۆشکەرەکان بەشێوەی بەر و تۆو، رەگ، قەد، گۆپکە، گوڵ... هیتر. هەن کە دەبنە هۆی وریاکردنەوەی لەش یان بۆنخۆشکردن. هەتا ئێستاش مەبەست لە بەکارهێنانی مادە بۆنخۆشکەرەکان هەر نەگۆڕاوە و لە سەدە کۆنەکانەوە وەکو خۆی ماوە، ئێستاش هەر لە بۆنە (مناسبات) ئاینییەکان لە مەیدانی پزیشکی و خواردەمەنی و بۆن و تام خۆشکردنی خواردەمەنی و پاراستنی خواردەمەنی لە بۆگەنبوون، وەکو سیر بەکار دەهێنرێن. ئێستا لەبەرئەوەی کە هەندێك یاسا دانراوە دژی بەکارهێنانی مادەی کیمیایی وەکو مادەی بەنزەوات (بنزوات) لە پاراستنی خواردەمەنیدا، خەڵکی حەز لەوە دەکەن کە بگەڕێنەوە سەر بەکارهێنانی مادە تام و بۆنخۆشکەرەکان، سەرەڕای ئەوەی کە ئێستا لە توانادا هەیە ئەم مادانە لە تاقیگەکاندا بەشێوەی هەمەجۆری وەکو گیراوە (محالیل) و تۆز (مسحوق Powder) یان رۆن بهێنرێتە بەرهەم، ئەمەش بووە بەهۆی ئەوەی کە هەتا رادەیەك لەژێر دەستی کۆمپانیاکان (إحتكار) دەربهێنرێن. ئێستا هەندێك لەم مادانە بە رادەیەکی کەم لە عێراقدا دەهێنرێتە بەرهەم. بە سەوزی یان بە وشکی بەکار دەهێنرێن. بەڵام زۆربەیان هەر لە هیندستان و باشووری رۆهەڵاتی

ئاسیاوە دەهێنرێن. لە ماڵاندا هەندێك ئارد یان نیشاستەیان لەگەڵ تێكەڵ دەكرێت بۆ ئەوەی لە توونی و تیژییان كەم بكرێتەوە. (كاریی)یش بریتییە لە تێكەڵاوێك لە چەند مادەیەكی تام و بۆنخۆش كە لە خواردەمەنیدا بەكار دەهێنرێت. لەبەر ئەوە وا باشە كە پێوانەیەك بۆ رێژەی پێكهاتنەكانی ئەم مادانە دابنرێت بۆ ئەوەی كە گزیی تێدا نەكرێت، لێرەدا لیستەیەكی ئەم مادانە دەنووسین بە ناوە كوردی و عەرەبی و ئینگلیزییەكانیانەوە.

لیستەی ناوی هێندێك بەهارات

كوردی	عەرەبی	ئینگلیزی
زەنجەفیل	زنجيل	Ginger
بیبەری جامایكا	فلفل جامايكا	Allspice-pimento
رازیانە	أنسون، يانسون	Anis= Aniseed
رێحانە	ريحان	Basil
بیبەری هەمەجۆرە	الفلفل بأنواعه	Paprika chile
كەراوییە	الكراوية	Caraway
حێل	هيل، هال، حبقان	Cardamon
كەرەوز	كرفس	Celery
دارچینی	دارسين	cinnamon
مەعدەنوس	معدنوس، بقدونس	Chervil
پوونگە	بطنج= فلية	Horsemint
مریەمی	مرمية	Sage
شمڵی	خلبة	Fenugreek
شویت	شبت، شبنت	Dill
ڤانیلیا	فانيلا، ونيلية	Vanilla
گوێزبۆ	جوزة الطيب	Nut meg
مێخەك= قەنەفڵ	قرنفول، قرنفل	Cloves
مەزرنگوش	مردوقش	Marjoram
جاترە	زعتر، سعتر	Thyme
گژنیژ	كزبرة	coriander
زەردەچەوە	كركم	Turmeric

زەعفەران	زعفران	Saffron
خەرتەلە	خردل	Mustard
نەعنا	نعناع	Mint
بەلەك	سوس، عرقسوس	Licorice
بیبەری سوور	فلفل أحمر	Chilli
ئۆریگانۆ	أرجانو	Oregano
تەرخون	طرخون	Tarragon
کەوەر	كراث	Leek
تەڕەتیزە = تەڕەتوورە	رشاد	Cress
زیرە	كمون	Cumin

تام خۆشکەرەکان (**المنكهات** Condiment):

لە زۆر کۆنەوە، مرۆڤ گیا تامتۆنەکانی بۆ تام خۆشکردنی خواردەمەنی بەکار هێناوە، چونکە لەو باوەڕەدا بووە کە هێندێك خۆراك بەبێ تام خۆشکردن ناخورێن. دەشێت، بۆ نموونە مرۆڤی سەدەی بەردین (العصر الحجري Stoneage) هەندێك گیایان بۆ بۆنخۆشکردنی گۆشتی گیانداری ماموث (Mammoth) بەکار هێنابێت. وا باشە ئەو گیایانە بە تەڕی بەکار بهێنرێن، هەرچەندە هەندێك جار وشکیش دەکرێنەوە و بۆ زستان هەڵدەگیرێن، ئەوجا دەهاڕرێن و لە شووشەی داخراودا هەڵدەگیرێن و دەکرێنە ناواخنی (ناوسکی) مریشکی برژاو و سوورەوەکراوەوە (حشو Stuffing)، بۆ نموونە: نەعنا، مریەمی (سالڤیا) مەعدەنووس، جاترە، ڕێخانە... هیتر. مریەمی بۆ چارەکردنی کۆکە (سعال Cough) و نەخۆشییەکانی بۆرییەکانی هەناسە بەکار دەهێنرا. وشەی سالڤیا لە وشەی (Salvere)ی لاتینییەوە وەرگیراوە.

مێژووی رووەکە پزیشکییەکان:

لە ئەنجامی خوێندنی ژیارە کۆنەکانی میسر و هیندستان و چینەوە دەردەکەوێت کە زەحمەتە دەستنیشانی ئەوە بکەین کە کامیان کۆنترە لە مەیدانی پزیشکیەتی و چارەکردندا بە گژوگیا. بەڵام وا دەردەکەوێت کە پزیشکیەتیی میسریی کۆن لە هەموویان کۆنترە، هەرچەندە کە جادووگەریشی لەگەڵدا تێکەڵ بووە، دوای تێپەڕبوونی هەزار ساڵ بەسەر ژیاری میسرییە کۆنەکاندا، ژیاری یۆنان لە سەدەی پێنجەمی بەر لە زایندا گەشەی کرد، هەروەها ژیاری رۆمانییەکانیش لە ئاسیای بچووکدا (آسيا الصغرى) دەرکەوت. یۆنانییەکان فەیلەسووف و رووناکبیر و بلیمەتی زانستی بوون و گەلێك زانیاریی بە کەڵکیان لە پزیشکیەتیی میسریی کۆن وەرگرتووە، بگرە زۆربەی پزیشکێتییەکەی (هیپۆکرایتس و جالینۆس و دایۆسکورایدس) لە پزیشکیەتیی میسرییە کۆنەکانەوە وەرگیراوە، تەنانەت وشەی فارماکۆپیا (Pharmacopoea) کە بە مانای دەستووری دەرمانەکان دێت، بۆ وشەیەکی میسریی کۆن

(فارماکی) دەگەڕێتەوە، بە مانای نۆشدەر. یۆنانییەکانیش شارەزاییەکی باشیان لە پزیشکیەتی و چارەکردنی بە گژوگیا پەیدا کردووە. دوای لەناوچوونی ژیاری رۆمانی و لەگەڵ گەشەکردنی ژیاری ئیسلامیدا، لە ساڵی (٧٠٠)ی زایندا و بڵاوبوونەوەی زمانی عەرەبی، کتێبە یۆنانییەکان و هیندییەکان و فارسەکان وەرگێڕدرانە سەر زمانی عەرەبی، ئەوەبوو عەرەبەکان گەیشتنە پلەیەکی مەزن لە شارستانیدا و ژیارە زانستی و ئەدەبی و هونەرییەکان بەرەو ئەوروپا رۆیشت. لە سەردەمی خەلیفە هارونە رەشیددا (بيت الحكمة) دامەزرێنرا، کە بریتی بوو لە خانەیەك بۆ کتێب و قوتابخانەیەك بۆ فێرکردنی پزیشکیەتی و ئەجزاچیەتی و رووەك و کیمیا و ...هیتر. گیاناسەکان (العشابون) هەر ئەوە نەبوو کە ئەو کتێبانە بخوێنن، کە لەم مەیدانەدا بە زمانی یۆنانی دانراون، یان وەرگێردراونەتە سەر زمانی عەرەبی، بگرە گەشتیشیان بە زۆر وڵاتدا دەکرد بۆ کۆکردنەوەی گژوگیا و تاقیکردنەوەیان لەسەر دەکردن و بە شوێن رێگەی تازەدا دەگەڕان بۆ پاك و خاوێنکردنی ئەو گژوگیایانە و ئامادەکردنی دەرمان لێیان. دوای کزبوونی ژیاری عەرەب، زانستیيە پزیشکی و کیمیایی و رووەکی و فەلسەفییەکان بەرەو ئەوروپا چوون (بەتایبەتی فرەنسا و ئینگلتەرە). لە سەرەتای سەدەی سێزدەم چەند پیاوێکی زانای بە ناوبانگی ئینگلیز دەرکەوتن، بەرەو رۆهەڵات هاتن بۆ لێکۆڵینەوە لە زانستییەکانی عەرەب. ئینجا لە ئەنجامی پێشکەوتنی زانستەوە، پیشەی پزیشکیەتی لە پیشەی ئەجزاچیەتی، لە کۆتایی سەدەی یازدەم جیا بووەوە، وای لیٚ هات کە دووکانی ئەجزاخانەکان و عەتارەکان تەنیا هەر گژوگیای پزیشکی و بۆنی خۆش (عەتر) بفرۆشن. هەروەها کۆمەڵێکیش پەیدابوون کە پیشەکەیان تەنیا ئەوە بوو کە گژوگیا کۆ بکەنەوە و بیفرۆشن بە ئەجزاچی و عەتارەکان. ئینجا بەرەبەرە عەتارەکانیش دەستیان کرد بەوەی کە ئەو گژوگیایانە بە شێوەی هاڕراوە (مسحوق– Powder). پێشکێش بکەن. لە سەدەی هەژدەمدا رووەکە پزیشکییەکان، لە ئەجزاخانەکاندا بە شێوەی پوختە (خلاصة Extract) و بۆیە صبغة– Tincture و .. هیتر ئامادەکراوی تر دەرکەوتن، بێگومان ئەمانە خەستتر و کاریگەرتر و ئاسانتر بوون بۆ بەکارهێنانی لەلایەن نەخۆشەکانەوە.

میسرییە کۆنەکان پیشەی بەکارهێنانی رووەکی پزیشکییان بەکار هێناوە و خزمەتیان کردووە، لە گۆڕستانەکانیاندا گەلێك شتومەکی عەنتیکە و دێرین دۆزراوەتەوە، ناوی زۆر رووەکیان لەسەر تۆمار کراوە، ئەمەش بەڵگەیە بۆ بایەخدانیان بە گژوگیا. ژیاری میسرییەکان لە رێگەی گریکییەکانەوە چووەتە ئەوروپاوە، ئەو بڕوانامانەی کە لەلایەن میسرییەکانەوە لە (١٥٠٠) ساڵی بەر لە زاینەوە نووسراون، باسی (٨٠٠) جۆر چارەکردن بە رووەك دەکەن بۆ نەخۆشییەکان، لە گەستنی مێرووەوە بیگرە تا نەخۆشییەکانی دڵ. میسرییە کۆنەکان شارەزاییەکی باشیان لە پزیشکیەتی و چارەکردندا هەبووە، ئەمەش لەو تەرکە (بردیی Papyrus) نووسراوانەدا دەردەکەوێت کە هەزاران ساڵی بەر لە زاینەوە بۆیان بەجیٚ هێشتوون، ئەو بەردییانە پێیان دەگوترا کتێبە پیرۆزەکان، وێنەی ژمارەیەکی زۆریان لەو رووەکە پزیشکییانە نەخش کردبوو کە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانیان بەکاریان دەهێنا و ئێستاش هەر لە پزیشکیەتیی نوێدا بەکاردەهێنرێن، وەکو رووەکی خاشخاش (خاشخاش– Papaver) و گوژاڵك (حنظل Colocynth) و بەنگ (سكران Henbane) و تاتورە (داتورة Datura) و شمڵی (حلبة Fenugreek). ئەو نەخش و وێنانەی کە میسرییە کۆنەکان لەسەر دیواری ئەهرامەکان و پەرستگەکان و گۆڕستانەکان

کردوویانە، بە گرینگترین دەسکەوتی مرۆڤایەتی دادەنرێن، یەکێك لەو بەردییانەی کە دۆزراوەتەوە بەردیی ئیبێرس (Papyrus ebers) بوو کە بە گرینگترین بەردی پزیشکی دادەنرێت، لە ساڵی ١٥٥٠ی بەر لە زایندا نووسراوەتەوە، ئێستا لە زانکۆی لایبزیك (Leipzig) لە ئەڵمانیادا هەڵگیراوە، ئەم بەردییە بریتیی بووە لە (٢٢٨٩) دێر، (٨٧٧) رەچەتەی پزیشکی تیادا بووە، لەمانە تەنیا (١٢) رەچەتەیان نوشتەی جادووگەری بوون. لە گرینگترینی رەچەتەکان: یەکێکیان لەبارەی بەکارهێنانی رۆنی شمڵی (زیت الحلبة)ەوە بووە بۆ لابردنی چرچ و لۆچی دەموچاو، لەو دەرمانانەی کە هەتا ئێستاش بەکار دەهێنرێن بەکارهێنانی رۆنی گەرچەك (زیت الخروع– Castoroil) بۆ چارەکردنی گرفت و رۆنی سەر، جگە لە سیر و پیاز و قەیتەران (کزبرة البئر Adiantum) و پیازە مشکانە (بصل الحنصل Aquill) بەردییەکەی تریش ناوی بەردیی سمیث (.Smith) بووە لە (٤٦٩) دێر پێك هاتووە، نزیکەی (٤٨) رەچەتەی تیادا بووە، لەبارەی چۆنیەتیی چارەکردنی برین و شکاوییەوە و... هتد، بەردییەکی بچووکیش کە ناوی بەردی هێرست .Herest بووە ئێستا لە زانکۆی کالیفۆرنیادا هەڵگیراوە.

هیندییەکان: لەبارەی مێژووی پزیشکیەتی و چارەکردنی هیندیی کۆنەوە، کتێبی (فیداس) کە بە زمانی سانسکریتی نووسراوە (زمانێکی هیندیی کۆنە) ٤٠٠ ساڵ لەمەوپێش نوشتەی (تعاوید) تیادا نووسراوە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکان و باسی رێگەی چارەکردنیان کردووە بە دەرمان (عقاقیر)، ناوی نزیکەی (٧٠٠) دەرمانی تیادایە کە سەرچاوەکەیان لە رووەکەوەیە، لەوانە هەندێکیان ئێستاش هەر بەکار دەهێنرێن، وەکو (سورنجان– لحلاح Colchicum) و تاڵی شاری (الصبر Aloe) و زەردەچەوە (الکرکم Turmeric) و رۆن گەرچەك، بەڵگە هەیە بۆ ئەوەی کە هیندییە کۆنەکان، وەکو میسرییە کۆنەکان پیشەی چارەکردنی نەخۆشییان بە گژوگیا هەبووە و شارەزاییان پەیدا کردووە. لەوانەش (سوسروتا Susruta) بووە.

تاقیکردنەوەی چینییەکان لە چارەکردن بە گژوگیا:

پزیشکی میللی چینی کۆنترین سەرچاوەیە بۆ پزیشکیەتیی میللی لە جیهاندا، لە ئەنجامی هەڵکەندنی گۆڕی خێزانی (هان)ی خاوەن دەسەڵاتدار لە هەرێمی (هۆنان)دا چەند مادەیەکی پزیشکیەتیی بە دەست کەوتووە، کە مێژووەکەیان بۆ دوو هەزار ساڵ دەگەڕێتەوە. ئێستاش ئەم مادانە لە پزیشکیەتیی میللیدا هەر بەکار دەهێنرێن، وەکو: گەڵای مەگنۆلیا و توێکڵی دارچینی... هتد. نزیکەی زیاتر لە (٢٠٠) دەستنووس هەن لەبارەی پزیشکیەتیی میلیی چینییەوە. ئەفسانە کۆنەکانی پزیشکیەتیی چینی کۆنترین کتێبی زانراو لەبارەی رووەکی پزیشکیەتییەوە، کتێبی (پێن– تساوە Pen- Tsao) کە ئیمپراتۆری چینی: شین نونگ (Shen- Nung)، نزیکی ساڵی (٢٧٠٠) بەر لە زایندا نووسیویەتی، باسی (٣٦٥) یان (١٠٠) جۆر چارەکردنی نەخۆشیی تیادا بووە. (بەپێی شین نونگ. کە ٣ هەزار ساڵ بەر لە زاین ژیاوە، لە چینی کۆندا، بە دامەزرێنەری زانستی ئەجزاچێتیی میللی دادەنرێت. هەتاکو ئێستاش هەر بە چاوی رێزەوە باسی دەکەن. بە تایبەتی ئەوانەی کە لە مەیدانی پزیشکیەتیی میللیدا ئیش دەکەن. وای لێ دەگێڕنەوە کە توانیویەتی پولێنی ٣٦٥ رووەك بکات بە سوودەکانیانەوە، پاش ئەوەی کە لەسەر خۆی تاقی کردوونەتەوە. بۆ ئەوەی بزانێت چی کارێك دەکەنە سەر لەشی مرۆڤ). بە گژوگیا،

چینییەکان دەرمانیان لە رووەك دەرهێناوە لەو باوەڕەشدا بوون کە ئەو دەرمانانە هێزێکی جادوویی (سحریان) هەبووە، لەو رووەکانەش: قارچکی چینییە (الفطر الصيني Chinese mushroom) بووە کە ئێستاش هەر هەیە. ئەم کتێبە لە دواییدا فراوانتر کراوە و چەند جارێکی تر لە قارچکەکەیان دەخستە قاپێکی پڕ لە ئاوەوە. ئەو کەسانەی کە باوەڕیان بە جادوو هەبوو، دەیانگوت کە هەرکەسێك لە ئاوی قارچکەکە بخواتەوە عیللەتی تیادا نامینێت. لە ساڵی ٦٥٩ی دوای زاینی لە سەردەمی خێزانی تانغ–ی خاوەن دەسەڵاتدار دەستووری دەرمانەکان دانراوە و ناوی (شن و شوبساو)ی لێ نراوە و (٨٤٤) رەچەتەی پزیشکیەتی تیادا بووە، لە سالانی (١٥١٨–١٥٩٣)ی دوای زایندا، لە سەردەمی خێزانی (منغ) خاوەن دەسەڵاتدا، پزیشك (لی شی جن) کتێبی (بنساوکانکمو)ی داناوە و (١٨٩٢) رەچەتەی دەرمانی تیادا بووە. ئێستاش زیاتر لە (٥٠٠٠) رووەکی پزیشکی ناسراو و زیاتر لە (٦٠) هەزار رەچەتەی پزیشکیەتیی لە سەرچاوەی رووەکی گیاندار و عەعدەنییەوە هەیە هەر هەرێمیکیش لە هەرێمەکانی چین، کتێبی خۆی هەیە لەبارەی رووەکی پزیشکی و گیاندارەکان و بەرهەمەکانیان لەگەڵ رەچەتەکانیاندا، ئەم کتێبانە بە زۆری لەلایەن پزیشکە میللییەکانەوە بەکار دەهێنرێن، ئەمانە لە بنەڕەتدا کشتیارن (جووتیارن) بەڵام لەسەر چارەکردن بە گژوگیا راهێنراون. لە کاتی داگیرکردنی وڵاتی چیندا خەریك بوو ئەم پزیشکیەتیی میللییە لەناو بچێت، بەڵام لەکاتی دامەزراندنی کۆماری چینی گەلییەوە ئەم پزیشکیەتییە بە شێوەیەکی بەهێزتر سەری دەرکردەوە و گەلێك مەڵبەندی لێکۆڵینەوە و خوێندنگە و کۆلیج و خەستەخانە لەبارەی پزیشکیەتیی میللییەوە دامەزرێنراوە. باخچە و کێڵگە بۆ رواندنی رووەکە پزیشکییەکان لە پارێزگە هەمەجۆرەکانی وڵاتی چیندا دروست کراون. جگە لەوەی کۆمپانیای تایبەتی بۆ گواستنەوەی مادەی پزیشکیەتی رووەکی چ لەناو چیندا و چ بۆ وڵاتانی دەرەوە دامەزرێنراون. زۆرجار لە خەستەخانە میللییەکاندا، تێبینی ئەوە دەکرێت کە پزیشکییە میللییەکە ناوی دەرمانەکە بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت و ئەجزاچییەکەش دەرمانەکەی بە شێوەی خووساوە (مقوع) یان قل (حەب) یان لەزگە بۆ ئامادە دەکات. لەمێژە کارگەی دروستکردنی دەرمانی رووەکی لە چیندا هەیە، بۆ نموونە (٣٠٠) ساڵ زیاترە کارگەیەك لەم شێوەیە لە شاری (پەکین)دا هەیە، ئێستاکەش هەر ئیش دەکات. هەروەها گەلێك مەڵبەندی لێکۆڵینەوە لە دەرمانی رووەکی پزیشکیەتی لە پارێزگەکانی چیندا هەن لەم مەڵبەندانەدا، چەندین دەرمانی تازە لە سەرچاوەی رووەکییەوە دۆزراونەتەوە بۆ چارەکردنی شێرپەنجە و دڵ و بۆرییەکانی خوێن و جگەر و کۆئەندامی هەناسەدان و کۆئەندامی میز... هیتر مەبەستی ئەم مەڵبەندانەش ئەوەیە کە پزیشکیەتیی میللی لەگەڵ پزیشکیەتیی نوێدا بگونجێت.

پزیشکیەتیی میللی:

بەکارهێنانی رووەکی پزیشکیەتی و پزیشکیەتیی میللی، بە درێژاییی مێژوو، بە گەلێك قۆناغدا تێ پەڕیوە. جاران کاهینەکان (الكهنة) سەرچاوەی ئەو زانیارییانە بوون، ئەم پیشەیان کردبوو بە داردەستێك بۆ دەستگرتن بەسەر میللەتەکانیاندا و بۆ دەست تێ وەردان لە باری رامیاریی دەوڵەتدا، ئەم زانیارییانەیان لەگەڵ جادوودا تێکەڵ دەکرد بۆ ئەوەی خەڵکی لە پیشەی پزیشکیەتی دوور بخەنەوە و هەر خۆیان نهێنییەکانی بزانن، دوای ئەوە پزیشکیەتی بەرەو مەڵبەندی فەیلەسووفەکان چووە.

مێژووی رووەکە پزیشکییەکان یان (رووەکی نوشدارییی لە مێژوودا):

لە دێر زەمانەوە، بەر (٥٠٠٠) ساڵەوە، پزیشکی یۆنانیی بەناوبانگ هیپۆکرەتیس (أبو قراط) گوتوویەتی: (با خۆراکەکەت دەرمانت بێت، هەر نەخۆشەی بە رووەکی خاکەکەی خۆی چارە بکەن، چونکە باشتر چاکی دەکاتەوە) بە درێژاییی مێژوو ناو بەناو بانگەواز دەردەچوو بۆ گەڕانەوە، بۆ چارەکردن بە گژوگیا، لە ساڵی ١٩٥٧دا یەکەم کتێبی پوخت و تەواو لەبارەی چارەکردنی بە گژوگیا، لەلایەن نەشتەرگەری (جراح) بەریتانیاییەوە (د. جون جیرارد) دانرا، کە لەو کاتەدا پزیشکی پاشا جیمس بووە. لە باخچە تایبەتییەکەی خۆیدا نزیکەی هەزار جۆر گژوگیای رواندبوو، بەمە توانی کەڵە فەرهەنگێك (موسوعة) بە ناوی گژوگیاوە (الأعشاب) بنووسێت، هەروەها لە سەدەی حەڤدەمدا (نیکۆلاس کولبیر) بەناوبانگترینی بەرهەمی بە ناوی (تەواوی گژوگیا) واتە (الکامل في الأعشاب) دانا، لەم کتێبەدا بۆ هەر نەخۆشییەك دەرمانێکی دەستنیشان کردووە، جگە لەوەی کە توانیویەتی هەموو گژوگیاکان و بەکارهێنانەکانیان پۆلێن بکات.

پزیشکیەتیی میللی سەرهەڵدەداتەوە: ئەمڕۆ جیهانی رۆژئاوایی بەرەو قۆناغی دوای پیشەسازی دەڕوات و لە زۆر لایەندا، گەڕانەوە بۆ سروشت، کراوە بە دروشم، دەستەی تەندروستیی جیهانیش (هیئة الصحة العالمیة) لە ساڵی ١٩٧٧دا تێبینیی ئەم گەشەیەی کردووە و بڕیارێکی دەرکردووە، تیایدا حکومەتەکان هان دەدات بۆ بایەخدان بە پزیشکیەتیی میللی و بۆ ئەم مەبەستەش چەند کۆنگرەیەکی گرتووە و ژمارەیەکی تایبەتیی لە کۆوارەکەی بۆ ئەم بابەتە تەرخان کردووە و فلیمێکی لەسەر ئەم مەوزووعە داناوە لە کۆتاییی ساڵی ١٩٨٤یشدا کۆنگرەی لیژنەی شارەزایانی تەندروستیی جیهانی، لەبارەی دەوری پزیشکیەتی میللی لە چاودێریکردنی تەندروستی سەرەتاییدا، گیراوە، ئێستاکەش دەبینین کە هەندێك وڵات هەر بایەخ دەدەن بە پزیشکیەتیی میللی وەکو: چین و ڤێتنام و پاکستان... هیتر، دەبێت ئەوە بزانین کە پزیشکیەتیی میللی تەنیا هەر بۆ چینی هەژارەکان یان ناوچە دوورەکانی جیهان نییە، بەڵکو ئێستاکە لە ئەمەریکادا ٢٥٪ی ئەو دەرمانە گرانانەی کە دروست دەکرێن لە پوختەی گژوگیا ئامادە دەکرێن. هەروەها رێکخراوی تەندروستیی جیهانی (W.H.O) بەشێکی بۆ لێکۆڵینەوەی پزیشکیەتی لە (مەکسیکۆ) دامەزراندووە کە بایەخ بە پزیشکیەتیی میللی دەدات و لێکۆڵینەوە لەسەر دەرمانی رووەکی دەکات. لە مەزنترین وڵاتی پێشکەوتوودا کە پشت بە دەرمانی گەورەترین کۆمپانیای پیشەسازی دەبەستێت، ئێساش هەر گژوگیا گرینگترین سەرچاوەی دەرمانە وەکو لە دواییدا باسی دەکەین.

لە رووەکەوە بۆ کیمیا:

کە مرۆڤ بەر لە مێژوو هەستی بە نەخۆشی دەکرد، یەکەم جار، رووەکی بەشێوەی دەرمان بەکاردەهێنا، بۆ نموونە دەشێت جۆرە شۆربایەك یان شەربەتێکی (ئاوگێك)ی لە هەندێك رووەك ئامادە دەکرد، بوویێتە هۆی کەمکردنەوەی ئێش و ئازار، یان رەوانکردن، یان خەولێخستن، یان چاکبوونەوە. جگە لەوەی تێبینیی گیانەوەرەکانی دەکرد بۆ ئەوەی بزانێت چ رووەکێك دەخۆن و بە چی لە نەخۆشی چاك دەبنەوە. بە رێگەی هەڵە و راست (الخطأ والصواب) گەیشتە ئەوەی کە رووەك بەشێوەی دەرمان بەکار

بهێنێت، بەر لە (٤) هەزار ساڵ لەمەوبەر کە ژیار (حضارة) لە چینی کۆن و هیند و بابل و میسردا گەشەی کرد، مرۆڤ زانیارییەکی زۆری لەبارەی رووەکی دەرمان کۆکردەوە، ئینجا ئەو زانیارییانەی بە شێوەی نووسین تۆمار کرد. ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە رووەکی دەرمان بە گژوگیای پزیشکی ناو بنرێت. لە سەدەی هەڤدەمی زاینیدا زۆربەی زانستییەکانی (علوم) بەرەو گەشەکردن دەڕۆیشتن، یەکێکیش لەو زانستییانە کیمیا بوو، ئەوەبوو کیمیازاناکان دەستیان کرد بە لێکۆڵینەوە لە رووەکەکان بۆ ئەوەی پێکهێنەرە کیمیاییەکانیان و کاریان لە چارەکردنی نەخۆشیدا بزانن، شیکردنەوەی رووەك و زانینی مادەی چارەکەر تیایدا، رێگەی بۆ زۆر دۆزینەوەی (إكتشافات) گرینگ پاك کردەوە، بەمە زاناکان سوودی تریان بۆ ئەو مادانە بە دەست کەوت، جگە لەوەی رێگەیان دۆزییەوە بۆ دروستکردنی ئەو مادانە لە تاقیگەکانیاندا (مختبرات). ئەو مادە کیمیاییانەی کە لە تاقیگەکاندا دروست دەکرێن دەشێت لەوانە باشتر بن کە لە سروشتدا هەن، چونکە لە تاقیگەکاندا لە تواناداهەیە کە بە رادەیەکی زۆر پاك و بەپێی پێویست بهێنرێتە بەرهەم، جگە لەوەی کە لە تواناداهەیە خەست بکرێنەوە.

ئەجزاخانە: لە ساڵی ١٢٢٤ یەکەم ئەجزاخانە لە جیهاندا لە ئیتاڵیادا کراوەتەوە و قەیسەر فەرمانێکی تایبەتیی لەم بارەیەوە دەرکردووە، بە پێی ئەم فەرمانە دەبێت ئامادەکردنی دەرمان هەر لە لایەن ئەجزاچییەکانەوە بێت. زۆربەی ئەو دەرمانانەی کە ئێستا بەکاریان دەهێنن لە رووەك دەردەهێنرێن. لەسەر رووی زەوی نزیکەی (٢٥٠–٥٠٠) هەزار رووەك هەیە، لە ئەنجامی هەندێك هەڵژمارەوە دەرکەوتووە کە نزیکەی (٥–١٥٪) لەم رووەکانە، لێکۆڵینەوەیان، لە مەیدانی چارەکردنی نەخۆشیدا، لەسەر کراوە، ئەگەر چاو بە سەرچاوەکاندا بخشێنینەوە، دەبینین ژمارەی ئەو خێزانە رووەکییانەی کە رووەکی پزیشکی Official drugs ئاویان تیادایە و لە دەستووری دەرمانکاری جیهاندا تۆمارکراون ٢٥ خێزانە لە ١٣٥ خێزان کە لە بنەڕەتدا لە عێراقدا هەن ئەمەش مانای ئەوەیە کە ١/٦ی خێزانە رووەکییە عێراقییەکان رووەکی پزیشکین. بۆ نموونە:

١- پەنسلین Penicillin کە بۆ رزگارکردنی ژیان لە مەترسی بەکار دێت، لە رووەکی باکتریا (Bacteria) دەردەهێنرێت.

٢- لە سەدەی نۆزدەمدا ئەجزاچییەکی ئەڵمانیایی توانی کە مادەی مۆرفین (Morphine) لە ئەفیۆن لە رووەکی خاشخاش Opium poppy جیا بکاتەوە، ئەم دەرمانە بۆ نەهێشتنی ئێش و ئازار بەکار دێت.

٣- دوو کیمیاگەری فرەنسایی مادەی کنین (قەنەقینە Quinine)یان لە توێکڵی درەختی کینا Cinchonaدا دۆزییەوە کە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی لەرزوتا و هی تر بەکار دێت.

٤- دوای ئەوە مادەیەکی کیمیایی تر، کە پێی دەگوترێت ئەتابرین (Atabrine)، دروست کرا، کە جۆرێکە لە کنین و هەمان کاری کینی هەیە لە چارەکردنی لەرزوتادا.

٥- رۆن گەرچەك (زيت الحروع Castor) بۆ خاوکردنەوە (ملين).

٦- سینەمەکی (Senna) کە لە گەڵا وشککراوەکانی درەختی کاسیا (Cassia tree) دەردەهێنرێت کە

درەختێکی رازاندنەوەیە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکان، بۆ خاوکردنەوە بەکار دێت.

٧. رەگە زێڕینە (عرق الذهب Ipecac)، رەگەکەی بۆ چارەکردنی زەحیری (الزحار Dysentery)، هیندییە بەرازیلییەکان سەدان ساڵ بۆ ئەم مەبەستە بەکاریان هێناوە.

٨. مادەی ئێمیتین (Ementine) لە هەمان رووەکەوە بۆ چارەکردنی زەحیریی ئەمیبی Amoebic dysentry.

٩. مادەی پاپاین (Papain) لە رووەکی (پاپایا) (Papaya)وە و یارمەتیی هەرسکردنی خواردەمەنی دەدات و با دەردەکات.

١٠. چەندین رووەك هەن بۆ چارەکردنی پشێوییەکانی دڵ، وەکو: پیازە مشکانە (الحنصلان Squill) و زەمەقی شیو (زنبق الوادي Lilylof vally) و ژاڵە (دفلة Oleander) و تۆوی رووەکی ستڕۆفانتۆس (الستروفانتوس Strophanthus).

١١. رووەکی دەسکێشی رێوی (قفاز الثعلب Digitalis fox gole = ves) مادەی دیجیتالین (Digitalin)ی لێ دەردەهێنرێت بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی دڵ.

١٢. رووەکی گوڵە پشمین (زهرة العطاس Arnica) بەشێوەی مەڵحەمێك بۆ چارەکردنی وەرگەڕانی جومگەکان.

١٣. رۆنی تۆوی درەختی چالموگرا (çhalmoogra) بۆ چارەکردنی نەخۆشیی گولی (الحذام Leprosy).

١٤. رووەکی رەگەمارانە (Snakeroot) دەرمانێکی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت راوڵفیا Rouwalfia بۆ هێنانە خوارەوەی پەستانی خوێن و هێمنکردنەوەی پشێوییە دەمارییەکان.

١٥. رووەکی ستروفانتوس Stophanthus دەرمانی کۆرتیزۆنی (Cortisone) لێ دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی سووتانەوەی جومگەکان و رۆماتیزم.

١٦. مادەی کوراو (Curare) کە هیندییەکانی ئەمەریکای خواروو بۆ ژەهراویکردنی سەری تیرەکانیان (سهام) بەکاریان هێناوە، ئێستا بە بڕی گونجاو لە کاتی نەشتەرگەری و خاوکردنەوەی هەندێك ماسوولکەی لەشدا بەکار دەهێنرێت.

١٧. رووەکی بەلەدۆنا (ست الحسن Belladonna) بە مانای خاتوونی جوانی: چونکە ژنان ئاوگی بەرەکەیان بۆ فراوانکردنی بیلبیلەی چاو و روومەت سوورکردن بەکارە هێناوە، ئێستا بۆ چارەکردنی پشێوییەکانی گەدە بەکاری دەهێنن، ئەم رووەکە لەلایەن رۆمانییەکانەوە ناسراوە.

١٨. رووەکی تاتورە واتە موسنەکی بۆگەنە (داتورة منتنة Jimson weed)، مادەی ئەترۆپینی Atropine لێ دەردەهێنرێت بۆ پشکنینی چاو و بۆ فراوانکردنی بیلبیلەی چاو.

١٩. درەختی ستریکنوس (Strychnos)، مادەیەکی ژەهرین لە تۆوەکەی دەردەهێنرێت، پێی دەگوترێت سترکنین Strychnine، بڕێکی کەم بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵ بەکار دێت.

٢٠. رووەکی دوورەست (شوکران Hemlock) کە جاران گرێکییەکان بۆ ژەهراویکردن بەکاریان دەهێنا، ئێستا مادەیەکی لێ دەردەهێنرێت بە بڕی کەم بۆ هێمنکردنەوەی کرژبوونی دەمارەکان (تشنجات

الأعصاب) بەکار دێت.

٢١. ڕووەکی کۆکا (Coca plant) لە ئەمەریکای باشووردا مادەی کۆکائین لە گەڵاکانی دەردەهێنرێت، بۆ لابردنی ئێش و ئازار و سڕکردن بەکار دێت.

٢٢. ڕووەکی ئەفیدرا (Ephedra) کە لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا ناسراوە، مادەی (ئەفیدرین)ی لێ دەردەهێنرێت، کە بۆ فراوانکردنی بۆریچکەکانی هەناسەدان و چارەکردنی بەرهەنگ (الربو الشحبي) بەکار دێت. یەکەم جار لە وڵاتی چیندا بەکار هێنراوە.

٢٣. بەیبوون بۆ ڕەوانکردن و کەمکردنەوەی ئێش و سووتانەوە.

٢٤. بەری دار سیواك (الخلة) بۆ فراوانکردنی بۆڕی میز و فڕێدانی بەردی ناو بۆڕی میز و گورچیلە و بەڵەکی (بهاق).

٢٥. ڕووەکی سورنجانە پایزە – سورنجان الخریف Colchicum autum nale دەرمانی کۆڵچیسینی Colchicine لێ دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی نەخۆشیی دەردەشا (داء الملوك، النقرس).

٢٦. دوکتۆر (مارکر) لەساڵی ١٩٣٩دا مادەی (سارسابوجنین)ی لە ڕەگی ڕووەکی (سارساپاریلا) دەرهێناوە، ئەم دەرمانە جاران لە سەدەکانی ناوەڕاستدا بۆ چارەکردنی نەخۆشیی فەرەنگی (سفلس) و ڕۆماتیزمە بەکار هێنراوە.

چالاکییەکانی ڕووەکە پزیشکییەکان

Active constituents of midicinal plants.

ڕووەکە پزیشکییەکان بەوە جیا دەکرێنەوە لە ڕووەکەکانی تر، کە مادەی تایبەتیی ئەوتۆیان تیادایە، کاریگەریی پزیشکییان هەیە. پێکهێنەرەکانی ڕووەکە پزیشکییەکان، بەشێوەیەکی گشتی، بەپێی کاریگەرییەکانیان، دەکرێن بە دوو بەشی سەرەکییەوە:

١. پێکهێنەرە ناکاریگەرەکان:

ئەمانەش ئەو مادانەن کە کاریگەریی پزیشکییان نییە وەکو سلیلۆز (Cellulose) و لینگین (Lignin) و سوبرین (Subrin) و زۆربەی پێکهێنەرەکانی خانەکانی ڕووەك.

٢. پێکهێنەرە کاریگەرەکان (Active constituents): ئەو مادانەن کە کاریگەریی پزیشکی دەکەن و بەهایەکی دەرمانییان هەیە. ئەم مادانە (پێکهێنەرانە) بە پێی سیفەتە کیمیاییەکان و سروشتییەکانیان دەکرێن بە چەند کۆمەڵەیەکەوە، هەر کۆمەڵەیەکیش لە زۆربەی سیفەتەکانیاندا لە یەکتری دەچن، وەکو:

یەکەم: ڕۆنە پەرشەوەبووەکان (الزیوت الطیارة Volatile oils) پێشیان دەگوترێت ڕۆنە سەرەکییەکان (الزیوت الأساسیة Essential oils)، یان ڕۆنە عەترییەکان– الزیوت العطریة Aromatic oils چونکە بۆنێکی خۆشیان هەیە، کە دەبن بە هەڵم شێ نابنەوە. لە گەڵا و قەد و لق و گوڵی ڕووەکدا هەن، بە زۆری دەبنە هۆی بۆنی ڕووەکەکە، بە ڕێژەی هەمەجۆرە لە ڕووەکەکاندا هەن، وەکو بۆ

نموونه ١٦–١٨٪ له بەری مێخەکدا یان ٠.٣٪ وەکو له گوڵەباخدا. له لایەنی کیمیاییەوە، بە شێوەیەکی سەرەکی له کۆمەڵەی تێرپینەکانی Terpens، واته له هایدرۆکاربۆنەکان دادەنرێن، هەندێك لەو رۆنانه مادەی ریسینیان تیادایە، پێیان دەوترێت ئۆلیۆریسین Oleoresins یان بەلسەمەکان Balsams.

رەوشتەکانیان: تام و بۆنەکەیان توونە، بە تازەیی بێ رەنگن، بەڵام کە بەر هەتاو دەکەون خەست دەبنەوە و رەنگەکەیان تۆخ و تێر دەبێت له ئەلکهول و کلۆرۆفۆرم و ئیتەری پەترۆل و بەز (پیو)دا ناتوێنەوە. بە دڵۆپاندنی هەڵمی له رووەکەکە جیا دەکرێنەوە، گەلێك سوودی پزیشکی و پیشەسازییان هەیە.

گرینگترین ئەو رووەکانەی کە رۆنی پەرشەوەبوویان تیادایە:

١. مەزرنگوش (بردقوش)، لە گەڵاکەیدا رۆنی پەرشەوەبووی هەیە (تێربینۆل و جیرانیول) بۆ دەرکردنی بەڵغەم و با و خۆشکردنی تامی خواردەمەنی.

٢. مەعدەنووس (بقدنوس) لە هەموو گیایەکدا، رۆنی پەرشەوەبووی (ئەبیول) بۆ بەهێزکردنی هێزی رەگەزیی تام خۆشکردنی خواردەمەنی.

٣. گوێزبۆ (جوزة الطیب)، لە تۆوەکەیدا رۆنی پەرشەوەبووی هەیە، بۆ بادەرکردن و گورجکردنەوەی لەش و بەهارات.

٤. رەشکە (حبة البرکة= حبة سوداء = شونیز) لە تۆوەکەیدا، رۆنی پەرەشەوەبووی نیگلیۆن و مادەی تاڵ هەیە، بۆ چارەکردنی بەرهەنگ (الربو) و بەڵغەم دەرکردن و بەهارات.

٥. حیل (حبهان= هال)، بەرەکەی رۆنی پەرشەوەبووی (بورنیول و لیمۆنین)ی تیادایە بۆ بادەرکردن و بەهارات.

٦. گیادینار (حشیشة الدینار): تۆپزی گوڵەکەی، رۆنی پەرشەوەبووی (هیومیولین) و تانتن و مادەی رێسینی بۆ دروستکردنی بیرە و خەوێنەرێکی سووکەڵە و دامرکاندنەوەی ئێش و ئازار.

٧. گیالیمۆ (حشیشة اللیمون) گەڵاکەی رۆنی پەرشەوەبووی (ستراڵ)ی تیادایە، بۆ کرم دەرکردن و پیشەسازیی عەتر و سابوون.

٨. گوڵبەندی شاخی (رۆزماری)، گەڵاکەی رۆنی پەرشەوەبووی (بورنیول و سینول) تیادایە، بۆ بادەرکردن و تام خۆشکردنی خواردەمەنی و پیشەسازیی عەتر.

٩. رێحانە، گیایەکە، هەمووی رۆنێکی پەرشەوەبووی (کافور و لینالول)ی تیادایە. بۆ بادەرکردن و میز پێکردن و چارەکردنی رۆماتیزمە و پیشەسازیی عەتر.

١٠. جاترە (زعتر)، گەڵا و سەرگوڵەکانی، رۆنێکی پەرشەوەبوو واتە (ثیمول) ی تیادایە، بۆ بەهارات و بادەرکردن و ژانەسك و کرم دەرکردن و پاکژکردنەوە و غەرغەرە.

١١. شویت (شبت)، بەرەکەی رۆنێکی پەرشەوەبوو (کارفون و لیمونین)ی تیادایە، بۆ ئازار شکاندن و بادەرکردن.

١٢- بیبەری ڕەش (فلفل أسود) بەرەکەی ڕۆنێکی پەرشەوەبووی (پیپرین Piperine)، بۆ بەهێزکردن و ئیشتیاکردنەوە.

١٣- دار چینی (قرفة)، توێکڵی (گەڤی) قەدەکەی ڕۆنێکی پەرشەوەبووی (ئەلدیهایدی سینامیکی)ی تیادایە. بۆ بادەرکردن و بۆنخۆشکردن و شکاندنی ئێش و ئازاری ددان.

١٤- مێخەك واتە قەنەفل (قرنفل)، خونچەی گوڵەکەی ڕۆنێکی پەرشەوەبوو (یوجینۆل)ی تیادایە بۆ شکاندنی ئازاری ددان.

١٥- یوکالیبتۆس (کافور)، گەڵاکەی ڕۆنێکی پەرشەوەبووی (سینو و یوکالیبتۆڵ)ی تیادایە. بۆ چارەکردنی سووتانەوەی قوڕگ و لووت و بە شێوەی پاکژکەرەوە (مطهر) و دروستکردنی سابوون.

١٦- کەراویە (کراویة)، بەرەکەی ڕۆنێکی پەرشەوەبووی (کارفون و لیمۆنین)ی تیادایە، شەربەتێکی خۆراکییە بۆ منداڵان و بادەرکردن و ئیشتیاکەرەوە و زراو دەردان.

١٧- کەرەوز (کرفس)، گیایەکە تۆوەکەی ڕۆنێکی پەرشەوەبوو (لیمونین و سیلینین)ی تیادایە. بۆ هێمنکردنەوەی کۆئەندامی دەماری و بەهێزکردنی هێزیی ڕەگەزی (لە پیاودا) و بادەرکردن.

١٨- گژنیژ (کزبرة)، بەرەکەی، ڕۆنێکی پەرشەوەبووی (لینالول و بینین)ی تیادایە بۆ بادەرکردن و ئازارشکاندن و بەهارات.

١٩- زیرە (کمون)، بەرەکەی ڕۆنێکی پەرشەوەبووی (ئەلدیهایدی زیرە)ی تیادایە، بۆ بادەرکردن و بەهارات و ئازارشکاندن.

٢٠- لاوەنتە (لاوند)، سەرگوڵەکانی ڕۆنێکی پەرشەوەبووی سرکاتی (خلات) لینالولی تیادایە، بۆ وریاکردنەوەی دەمارەکان و پیشەسازیی عەتر.

٢١- نەعنای بیبەری (نعناع فلفلي)، گەڵا و سەرگوڵەکانی ڕۆنێکی پەرەشەوەبووی (مینثول و بیثین و تانین)ی تیادایە، بۆ بادەرکردن و ئازارشکاندن و دروستکردنی حەڵوا و عەتر.

٢٢- گوڵەباخ (ورد)، پەڕەی گوڵەکان، ڕۆنێکی بۆنخۆشی (جیرانیول و سترونیلول)ی تیادایە، بۆ پیشەسازیی عەتر و خۆشکردنی تامی دەرمانە تاڵەکان.

٢٣- یاسەمەن (یاسمین)، پەڕەی گوڵەکانی، ڕۆنێکی بۆنخۆشی تیادایە بۆ دروستکردنی عەتری گرانبەها.

٢٤- ڕازیانە (أنیسون = نیسون)، بەرەکەی ڕۆنێکی بۆنخۆشی (ئەنیسول و میثیل شافیکول)ی تیادایە بۆ بادەرکردن و ئازارشکاندن و میز پێکردن و پترکردنی دەردانی زراو.

دووەم: نیمچە قلیەییەکان (ئەلکالۆیدەکان) (القلویدات أو أشباه القلویات Alkaloids) ئەلکالۆیدەکان و ئەو ڕووەکانەی کە تیایاندا هەن، گرینگترین کۆمەڵەن لە جیهانی دەرمان و چارەکردن بە دەرمان، چونکە زۆربەیان ئەگەر نەڵێین هەموویان، کارێکی ئاشکرا دەکەنە سەر لەشی زیندەوەرەکان، گەرچی ئەگەر بە بڕێکی زۆر کەمیش لە ڕووەکەکەدا هەبن. دۆزینەوەی کۆمەڵی ئەلکالۆیدەکان، لە ڕووەکدا بە جیاکردنەوەی ئەلکالۆیدی مۆرفین (Morphine) لە ڕووەکی

خاشخاش Paparer لە ساڵی ١٨١٧دا هەندێك سەرچاوە دەڵێن ١٨٠٣، لەلایەن زانای ئەڵمانیایی سەرتێنەر Surternerەوە دەستی پێ کرد. لەو کاتەوە گەلێك کرداری جیاکردنەوەی ئەلکالۆیدی تر، دوابەدوای یەکتری هاتن، ئەمانە ژیانی ملیۆنان کەسیان لە نەخۆشیی ئاڵۆز رزگار کرد، وەکو ئەلکالۆیدی سترکنین ساڵی ١٨١٨ و کنین Quininie ساڵی ١٨٢٠و کونین ساڵی ١٨٢٧و نیکۆتین Nicotine ١٨٢٨و ئەترۆپین Atropine و هایوسیامین Hyoscyamine و کۆلچیسین Colchicine. ١٨٣٣و ئێمیتین Emetine و کافائین Caffeine هەتا وای لێ هات ناوە زانستییەکانیان بە پاشگری ine کۆتایی دێت و کۆمەڵەی ئەلکالۆیدەکان مەقامێکی گرینگیان لە نێوان زانا و دەرمانسازەکان و کیمیاگەرەکاندا داگیر کرد، ئێستا ژمارەی ئەو ئەلکالۆیدانەی کە ئامادە کراون لە دوو هەزار زیاترە، ئەلکالۆیدەکان ئاوێتەی ئەندامی نایترۆجین (لە کاربۆن و هایدرۆجین و نایترۆجین و ئۆکسجین پێك هاتووە) تفتن، بنەڕەتەکەیان لە رووەکەوەیە، بە زۆری بێ رەنگ و بێ بۆنن، شێوەی بلووریی و رەقن، تامێکی تاڵیان هەیە لە کلۆرۆفۆرم ئەلکهولدا دەتوێنەوە، لە ئاودا ناتوێنەوە، یان کەمێك دەتوێنەوە. زۆربەی ئەلکالۆیدەکان ژەهرن (بۆ خواردن)، بە زۆری لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دەهێنرێن، لەم لیستەیەدا گرینگترینی ئەو رووەکانە پێشان دەدەین کە ئەلکالۆیدیان تیادایە:

١. رووەکی بەلەدۆنا (Atropa belladonna) لە گەڵا و سەرگوڵەکانیدا، ئەلکالۆیدی هیوسیامین Hyoscyamine ئەترۆپین و (Atropine)، بلادینین، ئێش و ئازار کەم دەکاتەوە، بیلبیلەی چاو فراوان دەکات.
٢. کەڕووی ئێرگۆت (أرجوت Claviceps purpurea, ergot) کەڕووی ئەلکالۆیدی ئێرگۆتامین Ergotamine) ئێرگۆمیترین Ergometrine، سەرچاوەیەکە بۆ بەدەستهێنانی ئەلکالۆیدە جیاوازەکان بۆ نەخۆشیی شەقەسەر (صداع النصفي) و وەستاندنی خوێنپژانی منداڵدان (الرحم).
٣. تلیاك (أفیون) لەخاشخاشەوە Papaver somni ferum codine, morphine شیراوگە وشکەکەی ئەلکالۆیدی مۆرفین و کودایین و پاپڤیرینی Papaverine تیادایە، سڕکەرە و ئازار دەشکێنێت.
٤. رووەکی قاوە (بن) Coffea تۆوەکەی ئەلکالۆیدی کافائینی تیادایە هاڕراوەی تۆوەکەی لە ئاودا دەکوڵێنرێت بۆ گورجکردنەوەی کۆئەندامی دەماری.
٥. تووتن (تبغ Nicotiana Tobacum) گەڵاکانی ئەلکالۆیدی نیکۆتین (Nicotine)ی تیادایە لە دروستکردنی جگەرە و دەرمانی قەڵاچۆکردنی مێرووودا بەکاردێت. ژەهرینە.
٦. هەنار Punica granatum توێکڵەکەی ئەلکالۆیدی بلیتیارین و تانین، بۆ گیرکردن و چارەکردنی سکچوون و دەرکردنی کرم.
٧. چایی (شایی Camellia sinensis) گەڵاکەی ئەلکالۆیدی کافائین (Caffeine) و ثیوبرۆمین (Theobromine) بۆ وریاکردنەوە و گیرکردن.
٨. کاکاو (Theobroma cacao) تۆوەکەی ئەلکالۆیدی تیوبرۆمین (Theobromine) وریاکەرەوە و

خۆراکە لە دروستکردنی چوکلێتدا بەکار دێت.

سێیەم: گلایکۆسایدەکان (الكليكوسيدات= الحليكوسيدات Glyco sides= Glucosides)

گلایکۆسایدەکان کۆمەڵێکن لە کۆمەڵەکانی ئاوێتە ئەندامییەکان، بەشێکی گرینگ لە مادە کاریگەرەکانی رووەکە پزیشکییەکان پێك دەهێنن. بە هۆی مادە ترشەکان و بەکاری ئەنزیمەکان شی دەبنەوە و دەبن بە دوو مادە:

١ـ جۆرێك یان زیاتر شەکر پێی دەگوترێت گلایکۆن (جلیمۆن Glycon) وەکو شەکری رامنۆز Rhamnos... هی تر.

٢ـ مادەیەك یان زیاتر لە مادە ناشەکرییەکان پێی دەگوترێت ئەگلیکۆن Aglycon..

رەوشتەکانی گلایکۆسایدەکان:

١ـ مادەیەکی رەقی بلووری یان نابلووریی بێ رەنگن.

٢ـ بە شێوەیەکی گشتی لە ئاو و ئەلکهولدا دەتوێنەوە، بەڵام لە ئیثەردا ناتوێنەوە، هەندێکیشیان لە ئەسیتۆنە کلۆرۆفۆمدا دەتوێنەوە.

٣ـ پەرش نابنەوە.

٤ـ تواوەی زۆربەیان لە ئاو و ئەلکهولدا تامەکەی تاڵە.

سوودەکانیان:

سوودی گلایکۆسایدەکان لە مەیدانی پزیشکێتیدا لە سوودی ئەلکالۆیدەکان کەمتر نییە، بۆ نموونە ئەو گلایکۆسایدانەی کە لە رووەکی گوڵە رەحەتی (الزهرة القمعية) واتە دەسکێشی رێویدا (قفاز الثلعب) هەن. بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵ بەکار دەهێنرێن. جاران بۆ بەهێزکردنی دڵ، لەلایەن ئیرلەندییەکانەوە بەکار دەهێنران و لە ساڵی ١٧٨٥دا پیشەی پزیشکیەتی (مهنة الطب) دانی بە سوودەکانیاندا ناوە، هەروەها کۆمەڵەی گلایکۆسایدەکانی (ئەنثراکینون) کە لە کۆمەڵەی تاوگەکاندا (النبقيات) هەن بەشێوەی دەرمانی خاوکەرەوە (ملين) و رەوانی بەکار دەهێنرێن و گلایکۆسایدی (سنیگرین) کە لە خەرتەلەی رەشدا (خردل أسود) هەیە، کە بۆ وروژاندنی (مهيج) و پاکژکردنەوە (مطهر) بەکار دێت و گلایکۆسایدی رۆتین (Rutin gly...) کە لە گەنمی رەشدا (الحنطة السوداء) هەیە، بۆ بەهێزکردنی دیواری بۆریی خوێن و وەستاندنی خوێنپژان. جگە لەو گلایکۆسایدانەی کە لە رووەکی سینەمەکی (سنامکی Senna) و کاسکارا Cascara و رێواسدا (راوند Rhubarb) هەن و بۆ رەوانکردن بەکار دەهێنرێن، بۆ نموونە:

١ـ رووەکی پیازە مشکانە (بصل الحنصل Urginea- maritma) سەلکەکەی گلایکۆسایدی سیلارین (م، ب) Scillarenی تیادایە، بۆ بەهێزکردنی ماسوولکەکانی دڵ و چاککردنی لێدانی دڵ و بەڵغەم دەرکردن.

٢ـ رووەکی دارسیواك (خلة بلدي Ammi visnaga) بەرەکەی، گلایکۆسایدی خلین Khelline و خیلول

Khellol و فزناجین، بۆ چارەکردنی بەردی گورچیلە و ڕێبازەکانی میز.

٣- سینەمەکی (سنامكي Cassia acutifolia) گلایکۆسایدی سنیوزید Sennoside) (أ، ب) ڕەوانکەرێکی بەهێزە.

٤- تاڵی شاری (صبر Aloevera) گەڵاکانی گلایکۆسایدی ئەلویین Aloin، ئەلوامودین Aloe emodin، تیادایە، ڕەوانکەرێکی بەهێزن.

٥- ژاڵە (دفلة Oleander) گەڵاکانی گلایکۆسایدی نیبرین و ئەلباندرینیان تیادایە، بۆ بەهێزکردنی ماسوولکەکانی دڵ.

٦- بی (صنصاف Salix)، گەڵاکانی گلایکۆسایدی سالسین (Salicin)یان تێدایە. بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزمە.

٧- بەڵەك (عرق سوس= Glycyrrhiza)، ڕەگەکەی گلایکۆسایدی گلیسوهنرین Glycyrihiizin.

چوارەم: تانینەکان (التانينات = الدباغيات Tannins)

پێشیان دەگوترێت مادە گیرکەرەکان (المواد القابضة) کۆمەڵە ئاوێتەیەکن پێکهاتێکی کیمیایی ئاڵۆزیان هەیە. نایترۆجینیان تیادا نییە، لە زۆربەی ڕووەکەکاندا هەن. نابلوورین، لە ئاو و ئەلکهول و گلیسیریندا دەتوێنەوە، کە لە ئاودا دەتوێنەوە گیراوەیەکی تام تفت و گیرکەر پەیدا دەکەن. ئەگەر بەر هەوا بکەون ڕەنگەکەیان ڕەش دادەگەڕێت. لە مەیدانی پزیشکیدا بە شێوەیەکی گیرکەر بۆ چارەکردنی ڕەوانی و برین و سووتاوی و سووتانەوەی ڕیخۆڵە، جگە لەوەی کە لە دەباغکردنی پیستە و دروستکردنی مەرەکەبدا بەکار دەهێنرێن وەکو:

١- ڕووەکی (راتانيا Krameria triandra) ڕەگەکەی تانین، ترشی کیرامیرك، شەکر، مادەیەکی گیرکەرە بۆ چارەکردنی سکچوون و بۆ لەدەموەردان (مضمضة).

٢- چای (شاى Camillia sinensis)، گەڵاکانی تانین کافائین و بە ڕێژەی ١-٤٪، تیۆبرۆمینیان تیادایە، وریاکەرەوە و گیرکەرە.

٣- مازوو (عفص Quercus infectoria) گۆپکەکانی ترشی تانیك ٥٠-٧٠٪، ترشی گالیك و نیشاستە و مادەی ڕێسینی تیادایە، گیرکەرە (قابض).

٤- هاما مالیس (Hamamelis) گەڵاکانی تانین و شەکر و ڕۆنی پەرشەوەبوو، بۆ چارەکردنی مەیاسیری و کوتران (كدمات سطحية).

پێنجەم: ڕێسینەکان (راتنج Resin= Rosin) ئاوێتەیەکی ئاڵۆزن دەشێت لە کاربۆهێدراتەکانەوە پەیدا بووبن، بە زۆری لەگەڵ ڕۆنی پەرشەوەبوو و زەمقدا هەن، لە ئاودا ناتوێنەوە، لەبەر ئەوە ڕووی شت لە ئاو و شێ دەپارێزن. بۆ پاراستنی برین لە بۆگەنبوون و دەوری مادەیەکی پاکژکەرەوە (مطهر Antiseptic) دەبینن. گرینگترین ئەو ڕووەکانەی کە مادەی ڕێسینی (راتنجی)یان تیادایە.

١- گوژاڵك (حنظل Colocynth)، کرۆکی بەرەکەی ڕێسینی (کۆلۆسنسین)ی تیادایە، ڕەوانکەرێکی بەهێزە.

٢. بیبەر (شطة Capsicum)، بەرەکەی ڕێسینی (کاپسیاسین)ی تیادایە، بۆ پترکردنی ئیشتیای خواردن و چارەکردنی رۆماتیزمە.

٣. کاژ (صنوبر Pine) رۆنی تەربەنتین لە قەدەکەی دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی قەڵەم.

٤. حەشیشە (قنب Hemp= Cannabis- sativa) سەرگوڵەکانی ڕێسینی کانابینون و کانابینول، بۆ خەواندن و کەمکردنەوەی ئێش و ئازار.

میوە= فیقی:

الفواکة (Fruits)

میوە بە خۆراکێکی نموونەیی دادەنرێت، چونکە هەرسکەر و بووژێنەرەوەیە و دژی ژەهراویبوونە لە لەشدا. لەش راستەوخۆ سوودی لێ وەردەگرێت. سروشت میوەی وەکو خۆراکێکی نموونەیی پێشکێش بە مرۆڤ کردووە. پزشکە پسپۆڕەکان، باوکان وا رادەسپێرن کە میوە بکەن بە خۆراکێکی سەرەکی بۆ منداڵەکانیان، چونکە میوە لە شیرینی و چوکلێت و کولیچە باشترە، جگە لەوەی کە میوە لە هەمان کاتدا بە دەرمانیش دادەنرێن، بۆ نموونە: ئەو کەسەی کە تووشی نەخۆشیی سیل بووبێت، بادەم و هەنجیری دەدرێتێ. خەستەخانەیەك هەیە پێی دەگوترێت (جونفبورت)، ئەو نەخۆشانە پەنای بۆ دەبەن کە پزیشك دەستی لێ شتوون، لەوێدا بە میوە و خۆراکی سروشتیی وەکو سەوزە و گەنمی کرە نەکراو چارە دەکرێن، وەکو ئەو نەخۆشانەی کە تووشی سووتانەوەی پەردەی دڵ و مۆماوی (ریشاڵاوی) بوونی جگەر و زەردوویی بەتین دەبن. بەم رێگەیە لە ماوەی چەند مانگێکدا، چاك دەبنەوە. بەڵام پێویستە میوە زۆر بە چاکی بشۆرێتەوە و بەپێی توانا بە توێکڵەکەیەوە بخورێت.

میوە بەرگری دەدات بە لەش دژی نەخۆشی، وەکو میوەی گوێز و سێو، چونکە میوە برێکی زۆری لە ڤیتامینەکان و خوێیەکانی تیادایە. لە ئەنجامی تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ترشە ئەندامییەکانی ناو میوە، بۆ نموونە (ترشی لیمۆ)، میکرۆب دەکوژێت، وەکو میکرۆبی گرانەتا، بە مەرجێك ئەو میوەیە جوان بشۆرێتەوە، جگە لەوەی بۆ نەهێشتنی قەڵەوی و گرفت و قەبزی باشە.

مزرەمەنییەکان

(الحمضیات = citrus)

کۆمەڵە دار و دەوەنێکە پرتەقاڵ و لیمۆ و لالەنگی و کەبات و گرێپ و فروت دەگرێتەوە. زۆربەی ئەم بەرانە بۆ خواردن دەشێن و زۆریش دەروێنرێن، تامەکەیان شیرین یان ترشە، راستەوخۆ دەخورێن یان دەکرێن بە شەربەت یان لە دروستکردنی مەیە نائەلکهولییەکاندا (المشروبات غیر الکحولیة Soft drink) بەکار دەهێنرێن. ئاوی ئەم بەرانە شەکر و ترشی ستریك (Citric acid) و ترشی ئەسکۆربیك (حامض الاسکوربیك (Ascorbic acid)ی تیادایە، کە برێتییە لە ڤیتامین (C) (Vitamin-c). کەمیی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی نەخۆشیی ئەسکەرپوت (أسقربوط Scurvy). لەبەرئەوەی لێپرسراوەکانی دەریاوانی (بحریة)ی بەریتانیایی لە ساڵی ١٧٩٥دا خواردنەوەی ئاوی لیمۆیان کرد بە کارێکی تۆپزی (إجباري) لەبەر ئەوە ئەم نەخۆشییە لەناو دەریاوانەکاندا نەما. هەروەها بەری مزرەمەنییەکان لە دروستکردنی

مرەبا و مارمەلاتدا (Marmalade) بەكار دێن یان توێكڵەكانیان شەكری پێوە دەكرێت (القشر المسكر Candiedpeel). جۆرە پرتەقاڵێك هەیە پێی دەگوترێت بێرگامۆت (برجاموت Bergamot) لەبەر ئەو رۆنە دەروێنرێت كە لە توێكڵەكەیدا هەیە و لە دروستكردنی عەتری بێرگامۆتدا بەكار دێت. ئەم درەختانە هەموویان (یەكێكیان نەبێت) هەردەم سەوزن. گەڵاكەیان لە پێست دەچێت، گوڵەكەیان سپی و بۆن خۆشە، لە ناوچە گەرمەكاندا دەروێنرێن، چونكە بەرگەی زستانی سارد و بای بەهێز ناگرن، دەبێت بەباشی ئاو بدرێن، لە ئاستی رووی دەریا دەروێنرێن، لە بەرزاییی (٣٣٠) مەتر لە رووی دەریاوە ناروێن. لەو دەچێت بنەرەتی مزرەمەنییەكان رۆهەڵاتی ئاسیا بێت، بەڵگە هەیە بۆ ئەوەی كە لە زۆر كۆنەوە دەروێنرێن، بەر لەوەی ئەوروپا بیانناسێت كەبات (كباد= أترج) تەنیا مزرەمەنییەك بوو كە لەلایەن رۆمانییە كۆنەكانەوە ناسراوە، لیمۆ و نارنج لە سەدەی یازدەمدا لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەراستدا دەركەوتوون. عەرەبەكان لە ناوچەی رۆهەڵاتەوە هێناویانە، هەروەها پرتەقاڵ لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەراستدا لە سەدەی شازدەمدا بەرێگەی دەستكرد روێنراوە، واتە دوورەگاندن (التهجين)، گەلێك تەرحی تازە لە مزرەمەنی هێنراوەتەوە ئاراوە، بۆ نموونە وەكو لیمۆی هیندی (گرێپ فروت) و پۆمیلۆ (Pummelo). ئێستاكە ئیسپانیا و بەرازیل و ئیسرائیل و باشووری ئەمەریكا و وڵاتەكانی ناوچەی سپیی دەریای سپیی ناوەراست (هەروەها عێراق) برێكی زۆر لە مزرەمەنی بەرهەم دێنن.

رووەك لە پیشەسازیدا:

بەرلەوەی مرۆڤ سوودی مەعدەنەكان بزانێت، بە ماوەیەكی دوور و درێژ رووەكی بەكار هێناوە. بۆ نموونە لە چەرخی بەردینی نوێدا (العصر الحجري الحديث = Neolithic age) واتە بەر لە چوار هەزار تا هەشت هەزار ساڵ، مرۆڤ دەزووی پەتیی ئەوتۆی بەكار دەهێنا كە لە بەرهەمی رووەك دروست كرابوو، ئەمەش لەو قاپ و ئامانە گڵینانەدا دەركەوتووە كە سەر بەو چەرخەن، كە وێنەی كڵافە دەزووی بادراویان لەسەر نەخش كراوە. لە هەمان كاتدا هەندێك قوماشیشیان هەبووە كە بە نارێك دروست كراوە، واتە بەر لە ٦ هەزار ساڵ مرۆڤ شارەزاییی لەبارەی سوودی رووەكەوە هەبووە. لەگەڵ گەشەكردنی ژیاندا، ئادەمیزاد ئەوەی بۆ دەركەوتووە كە دەتوانێت بە چەند رێگەیەك سوود لە رووەك وەربگرێت، لە بەدەستهێنانی خۆراك و تەختە، شەكر، رۆن، لاستیك و دەرمانسازێتی. مرۆڤ هەر لە كۆنەوە و تا ئێساش بۆ دەرهێنانی دەرمانی پزیشكیی گرینگ سوود لە رووەك وەردەگرێت، لە ئەنجامی ئەوەشدا گەلێك وەرشە و كارگەی بۆ ئەم مەبەستە دامەزراندووە.

ئەو رووەكانەی كە ریشاڵ دێننە بەرهەم:

ئەو رووەكانەی كە لە قەدەكانیانەوە ریشاڵ دێننە بەرهەم بۆ دروستكردنی پەت و قوماش بەكار دێن، وەكو كەتان (Flax) و گوش (قنب Hemp) گوێنی (جوت Jute) یان لە گەڵاكانیانەوە، وەكو سیزال (Sisal) یان لەو مووانەی كە وان بە تۆوەكانیانەوە وەكو لۆكە.

رووەك لە قوماشدا:

لە سەرەتای سەدەی پێشوودا، بەر لە (١٦٠) ساڵ، لە وڵاتە پێشكەوتووەكاندا جلوبەرگی پیاوانە لەم كەرەسە خاوانە دروست دەكران: خوری ٧٨٪، كەتان ١٨٪ لۆكە ٤٪، بەڵام ئەمرۆ رێژەكان بە تەواوی

جیاوازن: لۆکە ٧٤٪، خوری ٢٠٪، کەتان ٦٪، بەمە قوماش لە ریشاڵی رووەك گرینگییەکی زۆری پەیدا کردووە، لە قوماشی ریشاڵی دەستکرد زیاتر پەسند دەکرێن، وەکو کەتان (Linen) گوش و لۆکە.

سەوزە، خۆراك و دەرمان و چارەکەرە:

سەوزە = سەوزەوات

خضروات = بقول (Vegetables)

سەوزە ئەگەر بەباشی ئامادە بکرێت، تەنها ئەوە نییە کە بەهایەکی خۆراکیی مەزنی هەیە، بەڵکو بۆ چارەکردنی نەخۆشیش سوودی هەیە. سەوزە چەند مادەیەکی ئەلکالۆیدی (قلویات) تیادایە، کاری ترشە زیانبەخشەکان، دوای کرداری هەرس، بەتاڵ دەکەنەوە. لەبەر ئەوە، دەدرێت بە منداڵان، بۆ پڕکردنەوەی ئەو کەموکوڕییانەی کە ئەنجامی تەنیا خواردنەوەی شیری دەستکرد و وشکەوە پەیدا دەبن، چونکە شیر بڕێکی باشی لە کانزای ئاسن تێدا نییە. خۆ ئەگەر باسی خوێی کانزایی و ڤیتامینەکان بکەین، دەبینین کە کوزەڵە ئایۆدینی تیادایە و مەعدەنووس و گێزەر ڤیتامین (A)یان تیادایە، کە بەرهەڵستیی هەندێك نەخۆشی دەکەن و یارمەتیی گەشەکردنی لەش دەدەن و ئارەزووی مرۆڤ بۆ خواردن پتر دەکەن. لە کۆندا یۆنانی و رۆمانییەکان پۆڵکەیان (بزالیا) کردووە بە خۆراك بۆ مرۆڤی پیر و ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی گەدە دەبن. ڤیتامین (A) لە سپێناخ و کەلەرم و کاهوو و کەرەوز و سڵقدا زۆرە. ڤیتامین (B) کە پێی دەگوترێت تیامین (Thiamine) لەناو فاسۆلیا و پۆڵکەی سەوزدا زۆرە. ڤیتامین (B2) کە پێی دەگوترێت رایبۆفلاڤین (Riboflavin) لە فاسۆلیا و پۆڵکەی وشك و تەڕدا زۆرە، ڤیتامین (C)ش کە پێی دەگوترێت ترشی ئەسکۆربیك (Ascorbic acid) و یارمەتیی دروستبوونی ئێسك دەدات، لە تەماتە و خەیار و بیبەردا زۆرە. لە ئەنجامی تاقیکردنەوە نوێیەکانەوە دەرکەوتووە کە پۆڵکەی سەوز و تازە (تەڕ) ئاسانترین و خێراترین سەوزەیە لە لایەنی هەرسەوە. جگە لەوەی کە سەوزە مادەی کۆلیسترۆڵی تیادا نییە، ئەو کۆلیسترۆڵەی کە دەبێتە هۆی رەقبوونی خوێنبەرەکانی لەش، هەروەها سەوزە بۆ چارەکردنی قەبزی باشە، چونکە ریشاڵی (ألیاف) تیادایە، بەتایبەتی سپێناغ. بەڵام سەوزە بڕێکی کەمیان لە مادەی کاربۆهیدرات و نیشاستەی تیادایە، لەبەر ئەوە بۆ خۆراکی ئەو کەسانە باشن کە تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن.

ئەو کانزایانەی کە لە سەوزەدا هەن:

١- توخمی کالیسیۆم: کە لە دروستبوونی ئێسك و ددانددا بەشداری دەکات، لە گەڵای کەلەرم و کاهوو و سپێناغدا زۆرە.

٢- توخمی فۆسفۆر: لە دروستبوونی ئێسك و ددانددا بەشداری دەکات، لە پۆڵکەی وشك و تەڕ و مەعدەنووس و شەکرۆکە (خرشوف)دا هەیە.

٣- توخمی پۆتاسیۆم: رێژەی ترشی لە لەشی مرۆڤدا رێك دەخات، لە پەتاتە و پۆڵکەی وشکدا زۆرە.

٤- ئاسن: بۆ دروستبوونی هیمۆگلۆبینی خوێن باشە، لە گەڵای سڵق و سپێناغدا زۆرە.

جگە لەوە رووەکی تەبولە (Tabbouli salad) و سرکە (Vinegars) و پەنیر (Cheese) و مایۆنیز

(Mayonnaise) و سۆس (sauce) و پاستا (Pasta) و هەنگوین و جەلی (Jelly) و مرەبا (Jam)ی لێ ئامادە دەکرێت.

لە جۆرەکانی گژوگیا چایی و قاوە و شەراب و حەتحەتۆکە– Sachets و تۆپی بۆنخۆش (کرات عطرية)– (pomander balls) و مۆم و عەتر و سابوون و کرێم و دەرمانی ئارایشت و ماکیاج (Make up) و شامپۆ– (Shampoo) و بۆیەی سەر (Hair colors) و شۆرەی قژ (Hair rinse) و سووراو (أحمر شفايف Lipstick) و دەرمانی سێبەری چاو (ظل العين Eye shadow) و بۆیەی نینۆك (Nail polish) و چەپکە گوڵ (Bouquets) دروست دەکرێت.

دارستان و دارتاشین:

دارستان گرینگییەکی زۆر و رۆڵێکی چالاکی لە ژیانی ئابووری و کۆمەڵایەتیی میللەتاندا هەیە. دەوڵەتەکانی جیهان دەستیان کردووە بەوەی زیاتر بیر لە پێویستیی ئامادەکردنی بڕی زۆرتر لە مادەی خۆراکی و کەرەسەی خاو بکەنەوە، لەمانەش تەختە و بەرهەمەکانی تری درەخت، چونکە ژمارەی دانیشتوان هەتا بێت بەرەو زیاتر دەڕوات. ترسان لە تەنگ و چەڵەمە و ئارەزووکردنی بەرزکردنەوەی ئاستی ژیان بوونە هۆی ئەوەی کە رێگەی پێویست بۆ پاراستن و باری گونجاو بۆ گەشەکردنی دارستان دابنرێت، چونکە دارستان سوودی لە پارێزگاریی زەویدا هەیە، ناهێڵێت هەرەس بهێنێت و لە نیشتنی (ترسبات) گڵ و خۆڵ بەرەو رووبار و جۆگەکان و عەمارەکان کەم دەکاتەوە، جگە لەوەی کە کەش فێنك دەکاتەوە و خەڵکی بەرەو هاوینەهەوارەکان رادەکێشێت. سەرەڕای تەختە هێنانە بەرهەم، بۆ مەبەستی پیشەسازیی هەمەجۆرە و باربۆکردنی بازاڕی خۆماڵی و کەمهێنانی لە دەرەوەی وڵاتەوە، لەسەر رۆشناییی ئەمە دەتوانین بڵێین کە سوود وەرگرتن لە دارستانی هەمەجۆرە گرنگییەکی زۆری هەیە بە نیسبەت ئەو سەرچاوە (موارد) سروشتییانە کە پایەیەکی گرینگ لە پایەکانی ئابووریی نیشتمانی پێك دەهێنن، مەبەستیش لێرەدا، بایەخدانێکی تایبەتییە بە دارستانە سروشتییەکان، جگە لە فراوانکارییەك لە ئامادەکردنی دارستانی دەستکرددا، ئەمەش هەموو بە رێگەی تەکنەلۆجیی نوێ و بەشێوازی زانیارییانەی راست دەکرێت، بۆ گەیشتن بەو ئامانجانەی لە دارستانەکان چاوەڕێ دەکرێت. چونکە دارستان سامانێکە گرینگیی خۆی هەیە لە ئابووریی نیشتمانیدا، کەرەسەی خاو بۆ پیشەسازییەکان ئامادە دەکات و ئەو ئاوانە گڵ دەداتەوە کە لە دامێنی چیاکانەوە بەرەو شیو و دۆڵەکان دەکشێن. دەشێت ئەو دارستانە دەستکردانەی مرۆڤ لە هەندێك دەوروبەری سروشتیدا دروستیان دەکات، بۆ دارستانی سروشتی نەگونجێن، بۆ نموونە: چالاکیی درەخت رواندن لە ناوچە وشکانی و نیمچە وشکانییەکانی جیهاندا، ئەم ناوچانە گەورەترین گیروگرفتن لە بەردەمی مرۆڤی ئێستادا، چونکە رووبەرەکەیان نزیکەی سێیەکی رووبەری جیهانە و لە (٦٠) دەوڵەتدا هەن، لەبەر ئەوە پرۆژەی درەخت رواندن و دارستانی دەستکرد یەکێکە لەو پرۆژە گرینگانەی کە بۆ جێگیرکردنی جۆرە ژیانێکی بەرهەمهێنەر لەو ناوچانەدا دادەمەزرێن. ئەمەش مانای ئەوە نییە کە دارستانی دەستکرد تەنیا هەر دەبێت لە شوێنە وشکەکاندا دروست بکرێت، بەڵکو ئێستا رێڕەوی جیهانی بەرەو ئەوە دەڕوات کە رووبەری دارستان بەرەو زیاتر ببرێت، تەنانەت لە زەوییە کشتوکاڵییەکانیشدا، رێژیمی گەشەپێدان و پەروەردەکردنی

درەختی دارستان لەپاڵ کشتوکاڵدا بە مەبەستی چاککردنی پیتی زەوی باشێتیی کشتوکاڵدا لە هەمان کاتدا بەرهەمهێنانی تەختە و خۆراك، وەڵامێکە بۆ ئەم پرسیارە: بۆچی هەل وەرنەگرین و باشترین شتیش لە زەویدا بەجێ نەهێڵین؟

لەناو دارستاندا زەویی بە پیت هەیە، ئەگەر کشتوکاڵی تیادا بکرێت تا رادەیەکی باش بەرهەمی دەبێت، ئەمەش سوودی باشی بۆ کێڵگەکان هەیە، دارستانە دەستکردەکان (دەستچێنەکان) سەرچاوەیەکی باشن بۆ تەختە و بەرهەمی تەختەی ئەم دارستانانە لە چاو دارستانانی جیهاندا یەکجار زۆرە، ئەم بەرهەمە زۆرەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە مرۆڤ خۆی دەستی بەسەر ئەو جۆرە دارستانانەدا گرتووە. چەند کۆنگرەیەکی جیهانی لە بارەی دارستانەوە گیراون، دوا کۆنگرەش لەبارەی دارستانی جیهانی (کوفو)ەوە بوو کە لە ساڵی ١٩٦٧دا لە رۆما گیراوە. بۆ دووپاتکردنەوەی گرینگیی دارستان و سوودە ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆکانی بووە، چ بۆ دەستکەوتنی تەختە و چ بۆ مەبەستی رازاندنەوە و حەواندنەوە یان بۆ جێگیرکردنی خاك و نەهێشتنی ڕامالینی بۆ ناو رووبار و جۆگەکان و خۆشکردنی کەش، هەروەها کرێکار خستنە ئیش و یان بۆ لێ دەرهێنانی زەمق و رێسین و تەپەدۆر و سوود وەرگرتن لە پاشماوەی هەڵپاچین لە پیشەسازیدا وەکو پیشەسازیی کاغەز و تەختەی پەستێنراو (خشب مضغوط) هەروەك لە هەڵژماری (رێکخراوی خواردنی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان) کۆمەڵەی نەتەوەی یەکگرتووەکان (الأمم المتحدة) FAO ١٩٧٠ دەردەکەوێت رووبەری دارستان لە عێراقدا (١.٥) ملیۆن هێکتارە (واتە ٦ ملیۆن دۆنمە). وەکو لە ڕاپۆرتی گشتیی ساڵی (١٩٧٣–١٩٧٤)ی بەڕێوەبەرێتیی گشتیی دارستاندا دەردەکەوێت، رووبەری گشتیی زەویی دارستان (بە رووبەری لەوەڕگە بەرزەکانی سەروو و ناوچە دارستانەکانەوە)، لە عێراقدا (١٧٧٧٦) کیلۆمەتر چوارگۆشەیە، ئەمەش نزیکەی ٤٪ی هەموو رووبەری عێراق دەکات. بەپێی ئەم قەبلاندنە رووبەری دارستانە سروشتییە چیاییەکان دەگاتە ٦ ملیۆن دۆنم (جگە لە رووبەری لەوەڕگە بەرزەکانی سەرووی ناوچە دارستانەکان) و رووبەری دارستانە چڕەکان بە ٢،٥ ملیۆن دۆنم دەقەبلێنرێت، لەمەش ٥٠٠ کیلۆمەتر چوارگۆشە برێتییە لە دارستانی کاژی سروشتی (سنەوبەر) لە ناوچەی زاویتە و ئەتروش. رووبەری بێشەڵانی کەناری رووبارەکانیش بە ٨٠ هەزار دۆنم قەبلێنراوە. رووبەری دارستانە دەستکردەکانیش (دەستچێنەکانیش) لە کۆتاییی ساڵی ١٩٧٧دا بە (٩٥٦٦٣) دۆنم قەبلێنراوە. لێرەدا باسی جۆرە درەختەکانی دارستانەکانی کوردستان دەکەین:

أ– رووبەری دارستانە سروشتییە چیاییەکان برێتییە لە ٦ ملیۆن دۆنم: کە ئەم درەختانەی تیایە:

١. بەڕووی ئاسایی (البلوط الأعتيادي Quercus aegilops).

٢. بەڕووی مازوو (بلوط العفص Quercus Infectoria).

٣. بەڕووی لوبنان (دندار Quercus Libani)

ئەو سێ جۆرە نزیکەی (٨٥٪)ی دارستانی سروشتیی چیایی پێك دێنن، ناو بەناو ئەم جۆرانەشی تیادایە:

١. هەڤریسك (عرعر Juniperus- oxycderus).

٢. ترشی سماق (السماق Rhus- Coriaria).

٣. قەزوان (الحبة الخضراء Pistacia app).

٤. ئەسفەندان (أسفندان Acer- cinerascenes).

٥. گۆیژ (زعرور Crataegus- azarolus)

٦. هەرمیٚ کێویلە = کرۆسك (الكمثري البرية Pyrus- syriaca).

ئەمە سەرەڕای داری کاژی زاویتە (برووتیا Pinus- brutia) کە لە ناوچەی زاویتە و ئەتروش لە پارێزگەی دهۆك و نەینەوادا هەن کە ناو بەناو درەختی هەڤریسك و بەڕووشیان تیادایە، ناوچەی کوردستانی عێراق جگە لە (بی و چنار) ئەم درەختانەشی تیادایە:

١. گوێز (جوز Juglans- regia= Walnut).

٢. سوورەچنار (Platanus- orientalis)

٣. چنار (قوغ = حور Poplar, poplus, alba, nigra).

دانیشتوانی ناوچەکە خاوەنی ئەو سیٚ جۆرە درەختەی پێشەوەن.

درەخت سەرچاوەیەکی باشە بۆ ئەم مادانە:

أ- خەڵووزی رووەکی (فحم نباتي- Charcoal) و خەڵووزی بەردین (Coal) و خەڵووزی ئەنتراسیت (anthracite).

ب- جۆری تەختە:

١. تەختەی موعاکس (خشب رقائقي = أبلكاج = Plywood) بۆ کەلوپەلی ناوماڵ.

٢. تەختەی ئیش (timber): بۆ کەلوپەلی ناوماڵ.

٣. تەختەی بنی هێڵی ئاسنینی شەمەندەفەر.

٤. هەویری تەختە (pulp wood) بۆ دروستکردنی جۆران کاغەز و ئاوریشمی دەستکرد.

٥. لەوحی تەختە (خشب منشور = Lumber).

٦. ئاردە تەختە (نشارة الخشب = Sawdust).

٧. تەختەی گرنج گرنج (خشب حبيبي- Hand board).

٨. تەختەی پەستێنراو (خشب مضغوط - Panticle board).

٩. فایبەر (رقاقة ليفية - Fiber board).

مادەیەکە لە پەستاوتنی ریشاڵی تەختە، شتومەکی لیٚ دروست دەکرێت.

١٠. کۆڵەکە (دار)ی تەلەفۆن - Telephone post- pole).

١١. فارگۆنی شەمەندەفەر (Rail road cars).

١٢. بەرمیل (Cooperage).

١٣. بەرگ تێگرتن (تغليف Veneer).

١٤. گالیسکە (Vehicle).

١٥. داربەستی خانوو و کۆڵەکە و نێرگە.

١٦. تەپەدۆر (فلين = Cork).

١٧. خۆراك (بەڕوو و میوە... هتد) پۆشاك و مادەی دەباخکەر (tannin) و زەمق (جەوی– gums) و مادەی ڕێسینی (راتنج – resins) و لاستیك (مطاط -caoutchouc) و گەزۆ (من السماء -manna) و ڕەنگ (صبغة -Pigment) و دەرمان (عقاقير -drugs) و ئەلکهولی مەتیلی (سپرتو– Spirit= Wood alcohol= methanol) و قەترانی تەختە (قطران الخشب – Wood tar) و تەربەنتین Turpentine بۆ دروستکردنی بۆیە و وەرنیش (Varnish) و کافور (Camphor) ی دەستکردا غازی تەختە یان دار (Wood gas) و ڕۆنی تەختە (Wood oil).

ج– بۆ سووتەمەنی (وقود – Fuel). لە کۆتاییدا دەتوانین کە سوودی تەختە ئەوەندە زۆرە لە وتارێکی وا بچووکدا راڤە ناکرێت، لە کتێبی سامانی دارستانی جیهان (forset rasources of the world)دا وا باسی کراوە کە تێکڕای کارکردنی ساڵانەی تەختە و دار لە جیهاندا نزیکەی (٦٥) هەزار پێ خشتەکی (قدم مكعب)ە.

پەڕاوێز:

دارستان = لێرەوار (غابة – أحراج – أحراش) بریتییە لە هەر زەوییەك درەختی تیا ڕوابێت (یان ڕوێنرابێت)، بۆ سوود وەرگرتن لە تەختەکەی یان پاراستنی داڕووتاندنەوەی زەوی، یان خۆشکردنی کەش... هتد.

دارستان چەند جۆرێکی هەیە:

دارستان = (غابة – High forest).

جەنگەڵ = (خيس – Coppice).

بێشەڵان = أجمة = Plantation.

بە زانیاریی دارستانیش دەگوترێت (علم الحراجة = علم الأشجار Dendrology = forestry).

درەخت ڕواندن (تشجير = Tree planting = Forestation).

عەتر

(عطر = طيب = Scent = Perfume)

هەموو کەسێك دەزانێت کە عەتر لە گوڵەوە دێت بەڵام ئاخۆ چۆن دروست دەکرێت؟ زۆر لە ئێمە هەوڵی ئەوەی داوە کە پەڕەی گوڵەباخ بخاتە بوتڵێك ئاوەوە بۆ ئەوەی عەتری دەست بکەوێت، لە پێش هەموو شتێکدا تۆ پێویستیت بە نەژادی (جوهر – Essence)ی مادەکە دەبێت، گوڵەکان دەخرێتە ئامرازی

دڵۆپاندنەوە (جهاز التقطير – Still) و لەگەڵ ئاودا دەکوڵێت، کە هەڵمەکە بەرز دەبێتەوە ئارەقەی واتە ڕۆنی (زیت – Oil) گوڵەکان لەگەڵ خۆی دەبات، ئەم ئارەقە یان ڕۆنە، ئەو مادە بۆنخۆشەی تیادایە کە عەترەکەی لێ دروست دەکرێت، کە هەڵمەکە سارد دەکرێتەوە دەدڵۆپێنرێت و ڕۆنە سەرەکییەکە لەسەر ڕووی ئاوەکە دەگیرێت، ئینجا لەگەڵ ئەلکهول تێکەڵ دەکرێت بۆ پێکهێنانی عەتر. عەتر تەنیا هەر لە گوڵی ڕووەك دروست ناکرێت، بەڵکو هەندێك جار لە گەڵا یان بەر، تۆو یان قەد یان توێکڵ، تەنانەت لە ڕەگی هەندێك ڕووەکی تایبەتیش بۆ جێگیرکردنی عەترەکە (واتە بۆ ئەوەی زوو نەبێت بە هەڵم). هەندێك بەرهەمی گیانداری وەکو مسك (Musk)، کە لە گەدەی ئاسکی نێر دەردەهێنرێت، یان عەنبەر (عەنبەر Amber gris) کە لە ریخۆڵەی نەهەنگی سپێرم دەردەهێنرێت، تێی دەکرێت.

بەڵام ئێستا زۆربەی عەترەکان لە مادەی کیمیایی دروست دەکرێن. ئاخۆ ئەوە دەزانیت کە دەشێت پەترۆڵ سەرلەنوێ پێك بهێنرێتەوە بۆ پەیداکردنی عەتری (یاسەمەن– Jasmine)؟ کە گوڵی بۆنخۆش دەچنرێتەوە دەنێرێت بۆ کارگەی عەتر، لەوێ ملیۆنەها تەن گوڵ دەدڵۆپێنرێت کە بایی ملیۆنەها فەرەنك دەبێت، ئێستاکە باسی عەتری بەستەنی (عطور مجمدة) دەکەین: پەڕەی گوڵەکان بۆ ماوەی (٤) هەفتە بە با دەدرێت (تهوية) ئینجا بە دەزگای مژۆك (شفط) دەنێررێن بۆ ژووری جیاکردنەوە (حجرة الفرز)، ئەمەش کۆنترین ڕێگەیە. کرێکارەکان پەڕەی گوڵەکان دەخەنە سندووقی ئەوتۆوە کە پڕە لە تێکەڵاوێك لە بەز (شحم)ی ریخۆڵە و لە ڕۆنی ئاژەڵ (دهن الحيواني). ئەو ڕۆنەی کە تێربێت بە عەترەکە بۆگەن ناکات، ئەم کردارەش پێی دەگوترێت (Enfleorage)، چونکە هەندێك گۆپکەی گوڵە پرتەقاڵی (قداح) تێ دەکرێت، بەم جۆرە عەترەکەیان بەشێوەی مەڵحەم بەدەست دەکەوێت. لەم قۆناغەدا، ئەو پوختانەی کە لە مێو (شمع)ی ڕووەکی و ئاوێتەی عەتری پێك هاتوون دەنێردرێن بۆ ژووری ئەمدیو و ئەو دیوکردن (تقليب). کرداری تێکەڵکردن یان شڵەقاندنەکە (٢٤–٤٨) سەعات دەخایەنێت، ئینجا لەگەڵ گیراوەیەکی ئەلکهولی، لە پلەی گەرمی (٩٠)ی سەدیدا، تێکەڵ دەکرێت بۆ ئەوەی عەترەکەی لێ بگیرێت، دوای ئەوە ئەلکهولەکە دەبێت بە هەڵم لەبنی دەزگاکەدا، پوختەی عەترەکە بەجێ دەهێڵێت، هەر کیلۆیەك لەم عەترە پێویستی بە هەشت ملیۆن و ٣٠٠ هەزار گوڵ دەبێت. هەموو بەیانییەك پەڕەی گوڵی ڕۆژی پێشوو دەکرێتە بەنزینی ئیسەرییەوە (البنزين الايثرى) یان ئیسەری پەترۆڵ (Petroleumether)، بەمەش پوختەیەکی توند پەیدا دەبێت و لە قووتووی بچووکدا دەفرۆشرێت. ئەو گیایانەی کە بۆنی خۆش (عەتر)یان لێ دەردەهینرێت:

الاعشاب العطرية (Aromatic herbs)

لە کۆنەوە ئەم گیایانە، لەناو ماڵدا، بۆ لابردنی بۆنی بۆگەن بەکارهێنراون. ئێستاکەش هەندێك گیای بۆنخۆش دەکرێنە توورەکەوە و لەناو ماڵدا هەڵدەواسرێن یان دەکرێنە دۆڵابی جلوبەرگەوە، گرینگترین ئەم گیایانەش:

ڕووەکی گوڵەباخ (الورد– Rose) و دەرزیلۆکە (إبرة الراعي Geranium) و ئەکاسیا (Acacia) و عەتری گوڵە پرتەقاڵ (زيت نيرولي– Orange blossom= Neroli) و بیرگاموت (برغموت Bergamot) و سترۆنیلا (Citronella) و گیا لیمۆ (حشيش الليمون – Lemongrass) و خەزێم یان لاوەنتە

(Lavender) و وەنــەوشە (بـنـفسج Violet) و یــاسەمــەن (یــاسمین Jasmine) و مـێخـەك و قـرنـفـل Carnation و گوڵبەندی شاخی (إكليل الجبل Rosemary) و داری سەندەڵ (شجرة الصندل Sandel wood) و مۆرد و پێچن (فیجن Rue) و ڤانیلیا و شەوبۆ و زەعفەران (زعفران) و سوێسنە (Iris) و زەمەق (Tube rose).

هەندێك عەتری بەناوبانگ:

لاوەنـتـە (Lavender)، گـلامــۆر (Glamor)، Mystere de Rochas، مـــاكس (Maxi)، شامـپـۆ (Shampoo)، شامتوو (Shamtu)، وەن مـان شۆ (One man show)، دۆپ (Dop)، ئێمیدیا (Imedia)، ریڤدۆر (Reve dor)، كشمیر (Kashmir) كریستیـان دیۆر (Christian dior) شانیڵ، عطر الصبـا، لومبیر، كـیـرلان، كـاشێت، پـاتـرا، سوارتـی پـاریسو تـابـاك. ئـێستـا، واتـە ساڵـی ١٩٨٩، (٢٥) وەرشەی عـەتـر دروستـكـردن لـە بـەغدادا هـەیە. بەڵام عـەتری جۆی (Joy) لـە ساڵـی (١٩٣٠)ەوە بـە گـرانتـرین عـەتر دادەنـرێت، هــەنـدێك جـار نـرخـی شووشەیـەكی (٥) مل^{3}ی گـەیشتـووەتـە (٥٣٠) فـەرەنگی فرەنسایی، قازانجی پیشەسازیی عەتر بە پلەی سێیەم دێت دوای ئۆتۆمبیل و وزەی ئەتۆم. ئێستاكە پایەتەختی جـیـهـان لـە دروستكردنی عـەتردا شارێكی بچووكە پێی دەگوترێت گراسی (Grasse) لـە بـاشووری فرەنسادایە.

عەتر لە مێژوودا:

بەكارهێنانی بۆنی خۆش لەگەڵ ژیارە كۆنەكاندا دەستی پێ كردووە، بۆ نموونە: میسرییە كۆنەكان زەقمی هەندێك رووەكی بیابانیان (وەكو رووەكی مایرە) سووتـاندووە بۆ ئـەوەی كە سوود لە بۆنە خـۆشەكـانـیـان وەربـگـرن. هــەروەهــا فـیرعـەونـەكـان بـخوریـان سووتـانـدووە بـۆ ئـەوەی كـە دڵنەواییی خواوەندەكانیانی پێ بكەن (وەكو لە وێنەكانی سەر دیواری پەرستگەی- كەرنەكدا دیارە) هەروەها میسرییەكان، بەر لە (٤٥٠٠) ساڵ، بەهاراتیان بۆ مۆمیاكردن (تحنیط) بەكار هێناوە چونكە لەو باوەڕەدا بوون كە بۆنی بۆگەن دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی. دەوڵەمەندە رۆمانییەكانیش لەسەر سەرینی ئەوتۆ دەنوستن كە بە رووەكی زەعفەران ناواخن كرابوون و گوڵاویان دەكردە ئاوی خۆشتنەوە. لە وڵاتی نێوان دوو رووبارەكەوە (وادي الرافدین) گەلێك جۆر بۆنی خۆشیان بە مەبەستی پزیشكیەتی و ئارایشت بەكار هێناوە، بەڵام بە زۆری لە بۆنە (مناسبة) ئاینییەكاندا لە پەرستگەكاندا بەكاریان هێناوە. مێژوناسی بەناوبەنگی یۆنانی (هیرۆدۆتس) دەڵێت (لە بابلدا ١١٧٩) پەرستگە هەبووە، بچووك و گەورە. پەرستگە سەرەكییەكەیان (ساكلا) بووە كە بۆ پەرستنی خواوەند (مردۆخ) بووە، لە دەرەوەی ئەم پەرستگەیەدا دوو شوێن (مذبح) هەبوون، یەكێكیان لە زێڕ بووە كێشەكەی نزیكەی ٣ تەن بووەوە، ئەوی تریان گەورە بووە بۆ پێشكێشكردنی قوربانی و سووتاندنی بخورد، بەبۆنەی جێژنی خواوەندەكانەوە شاژن (كیلۆپاترا) بۆنی خۆشی زۆر بەكار هێناوە. لە شوێنەواری (تەپەكوری) نزیك شاری سلێمانی، گەلێك ئامراز و دەزگای كیمیایی دۆزراونەتەوە كە لە دروستكردنی عەتردا بەكار هێنراون. وەكو: بوتل بۆ پاراستنی عەتر و ئامرازی پاڵاوتن و تێك هەڵدەر (خباطة) و تەرازوو و سەنگ، لەو سەنگانەی كە بەكار دەهێنران: مینا (Mina) كە دەكاتە نزیكەی (٢٩. ٤٩١ گرام)، و شەتڵ (شیقل Shiqlu) كە دەكاتە ١٠/١ی مفاوقا (القا Qa) كە دەكاتە (٨٠) لیتر.

جۆرەکانی گەڵا و بەر و تۆو

ئازەرگۆن

(آذريون الحدائق = قوقحان = Marigold)

ناوە زانستییەکەی Calenula officinalis)

گیایەکە بەشێوەی دەشتەکی لەناو کێڵگە و سەرەڕێدا دەڕوێت. لەبەر گوڵەکەش دەڕوێنێت، نزیکەی ٤٠–٦٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی بە مووی باریك داپۆشراوە، گەڵاکەی شێوە هێلکەیی و درێژکۆڵەیە و دداندارە، بە مووی باریك داپۆشراوە، لە مانگی ئایارەوە هەتا تشرینی دووەم گوڵی زەرد یان پرتەقاڵی دەگرێت. بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە گیا ناسکەکە بەرلەوەی گوڵەکەی بپشکوێت و لە گەڵای گوڵە پشکوتووەکەی. مادەی کاریگەر تیادا برێتییە لە رۆنی پەرشەوەبوو وەك مادەی تاڵی ولولەییی تیادایە.

بەکارهێنانی پزیشکیەتی:

أ– لە دیوی دەرەوە: بۆ چارەکردنی برینی بۆگەن و درێژخایەن و مووی پەنجە (ناسور) و ئاوسانی پەنجەی پێ لە ئەنجامی سەرماوە و قڵیشانی گۆی مەمك و دەست، ئەمانە هەموویان بە مەڵحەمی ئازەرگۆن چارە دەکرێن. مەڵحەمەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: گەڵای گوڵەکەی دەکوترێت یان ئاوگی گیا ناسکەکەی دەگیرێت و لەگەڵ کەرەی بزندا (بەبێ خوێ) تێکەڵ دەکرێت. ئەم مەڵحەمە بۆ چارەکردنی شێرپەنجەی (سرطان) پێست و لووەکانیش بەکار دێت، لەپاڵ خواردنەوەی ئاوگی گیا ناسکەکەیدا. لە دیوی دەرەوەی لەش: دەتوانرێت بۆیەی (صبغة) ئەم رووەکەش لە جیاتی مەڵحەمەکەی بۆ شتنی برین بەکار بێت. بۆ دروستکردنی بۆیەکە چنگێك لە گەڵای گوڵەکەی دەکرێتە شووشەیەکی سپییەوە، ئینجا نیو لیتر ئەلکهولی پەیتی (٩٥٪) تێ دەکرێت و شووشەکە قایم دادەخرێت و بۆ ماوەی هەفتەیەك دەخرێتە بەر هەتاو، پاشان دەپاڵێورێت و هەڵدەگیرێت. بۆ شتنی برین، کەوچکێکی گەورە لەم بۆیەیە دەکرێتە کوپێك ئاوی کوڵاوەوە.

ب– لەدیوی ناوەوە: چایی گوڵی ئەم رووەکە هۆرمۆنی رەگەزیی (هوس جنسي) تیادایە لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی لاوازیی هێزی رەگەزی لە پیاواندا بەکار دێت و دەبێتە هۆی خێراپێکردنی بێنوێژی لە ئافرەتدا و ئێش و ئازارەکەی ناهێڵێت، بە مەرجێك پێش دەس پێکردنی بێنوێژییەکە بە (٨) رۆژ دەست بە بەکارهێنانی بکرێت. بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بۆ چارەکردنی شێرپەنجەی منداڵدان و گەدە بەکار دەهێنرێت. لێرەدا کەوچکێکی بچووك لە گوڵی رووەکەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە و هەر دوو سەعات جارێك کەوچکێکی گەورەی لێ دەدرێت بە نەخۆشەکە.

ئاکاسیای سینیگال = ئەقاقی سینیگال

(أکاسیا سینجال = سنط السنغال acacia Senegal)

دەوەنێکی بچووکی دڕکاوییە، گەڵاکەی لە پەڕ دەچێت، لە پەلکی (وريقة Leaf let) بچووك پێك هاتووە. کە باران دەبارێت خێرا گوڵی سپی و جوان لەبنکی گەڵاکانیەوە دەردەکات. لەناوچە بیابانە وشکەکاندا دەڕوێت بە تایبەت لە باکوری ئەفریقیادا. بەرهەمێکی بازرگانیی گرینگی لێ دەردەهێنرێت کە پێی

دەگوترێت زەمقی (کەتیرە) عەرەبی (الصمغ العربي= Gum arabic).

ئەترۆپین

(أتروبين Atropine)

مادەیەکی نیمچە قلّیەییيە ژەهرە لەلایەن (پ. ل. جريجر)ەوە لە ساڵی ۱۸۳۳ لە رووەکی بیلادۆنادا دۆزراوەتەوە، کە کار دەکاتە سەر دڵ و ئەندامەکانی هەناسەدان و دەبێتە هۆی مردن. بە شێوەی دەرمان بۆ کەمکردنەوەی ئازار بەکار دێت، کار دەکاتە سەر لووەکانی (غدد) لەش وەکو لووی ئارەقە و دەردراوەکانیان (إفرازات) دەوەستێنێت، یان دەردراوی هێندێکیان کەم دەکاتەوە وەکو لە لووی پانکریاسدا، هەروەها کار دەکاتە سەر ماسوولکە خۆنەویستەکان (عضلات اللاإرادية)، چاو زۆر فراوان دەکات. ئەترۆبین بۆ چارەکردنی کۆکەڕەشە و بەرهەنگ (ربو) بەکار دێت. گرینگترین ئەو دەرمانانەی ئەترۆپینیان تێدایە، بۆیەی بیلادۆنایە.

ئەجوگا

(Ajuga = bugle weed = شندقورة)

(Ajuga reptans)

رەگەکەی لە دروستکردنی بۆیەیەکی رەشدا بەکار دێت. خێرا و بە چڕی لق بڵاو دەکاتەوە لەبەر ئەوە بۆ داپۆشینی زەوی بەکار دێت. گەڵا شێوە هێلکەییيە بریسکەدارەکانی لە شێوەی گوڵدان، لاسکی باریکیان پێوەیە. گوڵەکەی رەنگی پەمەیی یان سپی یان شین یان ئەرخەوانییە، لە هەموو جۆرە خاکێکدا دەڕوێت. بە پارچە لاسك زیاد دەکات.

ئەرخەوان = ئەرجینگ Erjing Arkhawan =

ناوی زانیارییەکەی Cercis siliguastrum

أرجوان = زمزریق Judas tree = Redbud

پێشی دەگوترێت درەختی دڵداری (شجرة الحب Love tree) درەختێکە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکانە (القرنيات) بۆ رازاندنەوە دەڕوێنرێت، درەختێکی لق و پۆپ بڵاوە نزیکەی (٦-١٠) مەتر بەرز دەبێتەوە، لق و گەڵاکان ساف و بێ موون، توێکڵی لقەکەی خۆڵەمێشییەکی تۆخە، لقە ناسکەکانی رەنگ ئەرخەوانی و بریسکەدارن، گەڵاکەی شێوە هێلکەییيە، گوڵەکەی لەسەر لقی ساڵی پێشوو دەبێت، گوڵەکەی بەر لە گەڵاکەی دەردەکەوێت، رەنگەکەی مێخەکیی مەیلەوسوورە، تۆوەکەی خڕ و قۆپاوە، بە رەنگێکی قاوەیی، لە قەدپاڵی چیاکان و شیو و دۆڵەکاندا دەڕوێت، لە بەرزایی ۹۰۰ مەتردا، لە نێوان مانگی مارت و مایسدا گوڵ دەکات و لەنێوان مایس و تەمووزدا بەر دەگرێت، بەرەکەی هەتا کۆتایی ساڵ بە

درەختەكەوە دەمێنێتەوە، بە شێوەیەكی ئاسایی لە ناوچەی خوارووی دارستانەكانی عێراقدا دەڕوێت، جگە لەوەی كە لە ناوچەی زوورگ و دەشتەكانیشدا دەڕوێنرێت، هەروەها لە فەرەنسا و ئیتاڵیا و بۆڵقان و دوورگەكانی ئیجە– Aegean و رۆدسی و قوبرس و سووریا و لوبنان و فەلەستین و ئوردون و توركیا و ئێران و ئەفغانستان و ناوەڕاستی ئاسیا و باكوری ئەمەریكادا بە شێوەیەكی كێویلە دەڕوێت و لە باخچەكانیشدا دەڕوێنرێت، ناوی درەختەكە (ئەرخەوان) لە رەنگی گوڵەكەیەوە وەرگیراوە. (أبن البیطار Ibn al Baitar) گوتوویەتی: كە گوڵەكەی جوان و تام خۆشە، دەخورێت و ژنان گوڵەكەی دەسووتێنن و خۆڵەمێشە سوورەكەی بۆ رەشكردنی برۆ و قژ بەكار دەهێنن. چایی خووساوەی گوڵەكانی وەكو دەرمانی رشێنەوە (مقی Emetic) خوراوەتەوە، هەروەها گوتوویەتی كە فارسەكان بە شەرابیان گوتووە (ئاوی ئەرخەوان) پسپۆڕان لێدلی (Lidley) و موور (Moore) گوتوویانە كە گوڵی ئەرخەوان لەلایەن فەرەنساییەكانی كەنەداوە بۆ زەڵاتە و ترشیات و لقە ناسكەكانی بۆ بۆیەكردنی خوری بەكار هێنراوە. پسپۆڕ ئۆفۆف (Uphof) لە ١٩٥٩دا گوتوویەتی كە توێكڵی ئەم درەختە لەلایەن هیندییەكانی باكووری ئەمەریكاوە بەشێوەی دەرمانێكی گیركەری (قابض Astringent) بەهێز بەكارهێنراوە. ئەرخەوان لەبەر گوڵە ئەرخەوانییە جوانەكەی لە باخچەكاندا دەڕوێنرێت، بەتایبەتی لە ناوچەی باكوردا بە پێی راپۆرتەكەی ریهدەر (Rehder) لە ١٩٢٧دا ئەم درەختە بەر لە (٤٠٠) ساڵ زیاتر لەمەوپێشەوە لە ئەوروپا و ئەمەریكادا رواوە. بۆیە بە ئینگلیزی پێی دەگوترێت (Judas tree)، واتە درەختی یەهود (یهوذا)، گوایە یەهودای ئەسخریوتی، خۆی لەسەر یەكێك لەم درەختانە خنكاندووە.

ئەرزی لبنانی

(الأرز لبناني = Cedrus libani A. Richard)

ئەم درەختە هێنراوەتە عێراق و لە ناوچەی هاوینەهەواری حاجی هۆمەران روێنراوە. ئێستا لەوێ بەشێوەی دارستانێكی دەسچین هەیە. درەختێكی گەورەیە، هەندێك جار بەرزییەكەی دەگاتە ٢٥–٤٠ مەتر. رەنگی گەڤەكەی خۆڵەمێشیی تێرە، لقەكانی ئاسۆیین. لقی كورت خۆڵەمێشییە شۆڕ نییە، گۆپكەكەی بچووك و رەنگ خۆڵەمێشیی مەیلەو بنەوشەوییە، گەڵاكەی بەشێوەی چەپك لە كۆتایی لقەكاندایە، درێژیی گەڵاكەی (١٠–٣٠ملم) پانییەكەی (١ملم)ە. رەنگەكەی سەوزی تۆخە، گوڵە نێرەكەی سەوزی مەیلەو زەردە، گوڵە مێیەكەی یان قووچەكەكەی (٧–١٠سم) درێژە و پانییەكەی (٤–٧)سم. لە پێشدا رەنگەكەی ئەرخەوانیی مەیلەو بنەوشەییە، ئینجا كە پێ دەگات دەبێتە خۆڵەمێشیی مەیلەو سەوز. ئەم درەختە بە زۆری لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێت. شوێنی چیای بەرز و ئاووهەوای شێدار و سارد پەسند دەكات.

ئەڕۆرووت

(أروروت = مرنطة = Maranta = arrowroot)

رووەكێكە رەگەكەی نیشاستەی تیادایە (مارانتا) ناوی پزیشكێكی ئیتاڵیاییە لە شاری ڤینیسیا. گیایەكە رەگەكەی جۆرە نیشاستەیەكی تیادایە پێ دەگوترێت (ئەرۆرووت) بەشێوەی خۆراك لەلایەن دانیشتوانی ناوچە گەرمەكانەوە بەكار دێت.

ئەسارۆم = سونبولە کێویلە

(أسارون = ناردين بري)

Asarabacca= Wildnard

ناوە زانستییەکەی (Asarum europaeum)

گیایەکی تەمەن درێژی پزیشکییە لە کۆمەڵەی زەراوەند. گیایەکە لە وڵاتی چینەوە دەهێنرێت، تۆوی زۆرە، گرێی قەدەکەی خوارە، لە دارگەز دەچێت، بۆنەکەی خۆشە و تامەکەی توونە، ئیبن سینا گوتوویەتی کە (ئەو دەرمانەی لەم رووەکە دەردەهێنرێت کار دەکاتە سەر چەند نەخۆشییەکی جیاوازی وەکو ئاوبەند (إستسقاء) و خالیگە ئێشە (قطان = عناج = خرزە - ئیشێکی دەمارییە لە خوارەوەی پشتدا (Lumbago) و برینی کۆرنیای چاو (قرنية) و نەخۆشی جگەر و زراو. زانای ئەڵمانیایی (Herman Lichtenstern) لە کتێبی رووەکە پزیشکییەکاندا (النباتات الطبية) کە لە ساڵی ١٩٧٢ بڵاو کراوەتەوە، دەڵێت: ئەم دەرمانەی کە لەم رووەکە دەردەهێنرێت دژی تا و رۆماتیزم و هەندێك نەخۆشیی ریخۆڵە و ژانی میزڵدان و ئێشی جگەر، هەروەها بۆ خێراپێکردنی بێنوێژی بەکار دێت.

ئەسارۆم: رووەکێکە بەسەر زەویدا دەخشێت، مووی پێوەیە، گەڵاکەی لە شێوەی گورچیلەدایە و بریسکەدارە، لاسکەکەی درێژە، رەنگی گوڵەکەی ئەرخەوانیی کاڵە، بە شێوەیەکی تاکە، لە زەنگوڵە دەچێت، سێ پلە. لە نێوان مانگی مارت و ئابدا دەردەکەوێت.

ئەسپەند = ئەسپەنەر = پێچنە کێویلە

(حرمل = سذاب سوري = سذاب بري)

بە زمانی زانستی = Peganum hormala

بە ئینگلیزی Wild rue= harmel peganum = African rue= Syrian rue

رووەکێکی گیاییی پزیشکی دەشتەکی تەمەن درێژی لقدارە، نیزیکەی (١-٣) پێ بەرز دەبێتەوە. گەڵاکانی یەك لەدوای یەکن، گوڵەکەی سپییە، لە باخەڵی گەڵاکەیەوە دێتە دەرەوە ، پێنج پەڕەی هەیە، بەرەکەی لە قوتوو دەچێت، چەند تۆوێکی تێدایە، خڕە و لە سەرەکەیەوە قوپاوە، لە ناوەڕاست و باکوری عێراقدا دەڕوێت، لە فەلوجە، بەغدا، خانەقین، مەندەلی، پردێ، رومادی، دبس، راوە، عانە. لە شوێنی بەیار و قەراغ رێگە و بیابان و شوێنە لماوییەکاندا یان دەوروپشتی شارەکاندا دەڕوێت. لە نێوان مانگی نیسان و حوزەیراندا دەردەکەوێت. تۆوە وشکەوەبووەکانی پێی دەگوترێت (ئەسپەند = Harmal)، لەلایەن دەرمانسازەکانەوە بۆ مەبەستی پزیشکیی هەمەجۆرە بەکار دێت، تۆوەکەی تاڵە و لە کاتی هاڕیندا بۆنی مادەی سڕکەری لێ دێت. لە هیندستان ئەسپەند زۆر بەکار دەهێنرێت و لە بازاڕدا بە شێوەی کەپسول

دەفرۆشرێت (بە پێی وتەکەی پسپۆڕ چۆپڕا Chopra (١٩٥٨/٣٦٩). ئەم رووەکە کەمێك مادەی ئەلکالۆیدی Alkaloid تێدایە لە هەموو بەشەکانیدا: تۆ، رەگ، گەڵا، گوڵ، قەد، توێکڵ، گەڤ، تەختەکەی، تۆوە پێگەیشتووە وشکەوەبووەکانی لە ٥٪ زیاتر ئەلکالۆیدیان تێدایە، بەتایبەتی لە توێکڵی تۆوەکەدا، رەگ و گەڤ و تەختەکەی کەمتر، لە تۆوەکەی ئەلکالۆیدیان تێدایە. سێ جۆری جیاواز ئەلکالۆید لە ئەسپەندا دۆزراوەتەوە: هارمین (Harmine)، هارمالین (Harmaline)، هارمالۆل (Harmalol)، بەڵام رێژەی هارمالین و هامالین زۆرترە. هارمین لە هەموو بەشەکانی رووەکەکەدا هەیە، لە گیاندارە خوێنگەرمەکاندا، ئەلکالۆیدەکانی، ئەسپەند یان تۆوەکەی دەبێتە هۆی وریاکردنەوەیەکی (Stimulation) سەرەتایی لە ئەندامەکانی جووڵانەوە لە مێشکدا، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی لەرزین و کرژبوونی لەش. ئەگەر بە بڕێکی زۆریش بخورێت دەبێتە هۆی سستبوونی کۆئەندامی دەماری چەقی (ناوەندی) و لە جووڵەکەوتن و زەحمەتییەك لە هەناسەداندا و نزمبوونەوەی پەستانی خوێن و هاتنە خوارەوەی پلەی گەرمی لەش. هارمین و هارمالین دەبنە هۆی کرژبوونی لەش، بەڵام هارمالۆل دەبێتە هۆی پتربوونی ئیفلیجی لە کۆئەندامی دەماری ناوەندیدا. ئەو مادە ئەلکالۆیدییانەی کە لە ئەسپەندا هەن، ژەهرن، بۆ گەلێك لە گیاندارە سەرەتایی و کرمەکان، بۆ نموونە هارمین کرمکوژێکی چالاکە، تۆوی ئەسپەند سیفەتی کرم فڕێدەر (طارد للديدان Anthelmintic) و سڕکەر (مخدر Narcotic) و شیر پرژێنەر (مدر للبن Lactagogue) و دژی کۆلنج (مضاد للتشنج Anti sposmodic) و خەوێنەر (منوم Hypnotoc) و رشێنەرەوە (مقيء Vemitic) ئازار کەمکەرەوە (مسکن Anodyne)ی هەیە. لە چارەکردنی نەخۆشیی بەرهەنگ (ربو Asthma) و نزگەرە (فواق Hiccough) و هیستریا (Hysteria) و رۆماتیزم (Rheumatism) و ژانی ریخۆڵە (مغض معوي Colic) و زەردوویی (يرقان = Jaundice) و گیری و بێنوێژی (عسر الحيض Dysmenorrhoea) و ئازاری دەمار (ألم عصبي = Neuralgia) هەروەها بە شێوەی دەرمانێك بۆ منداڵ لە باربردن (مجهض Abortifacient)، خووساوەی یان بۆیەی (Tincture) تۆوەکەی بەشێوەی لەباربەرێکی مامناوەندی بەکار دێت. هەروەها بەشێوەی دەرمانی غەرغەرە (غرغرة Gargle) لەکاتی سووتانەوەی قورگدا (إلتهاب الحنجرة Laryngitic) باشە، (ئەمە بەپێی نووسینەکەی پسپۆڕ چۆپڕا، Chopra، ١٩٥٨. ٣٧٠) بەشێوەی میکرۆبکوژ (مبيد للجراثيم Disinfectant) دووکەڵی ئەسپەند بە رێگەی قانگدان (تدخين Fumigant) بۆ میکرۆب کوشتن بە سوودە، بۆ نموونە: دووکەڵەکەی بۆ کوشتنی مۆرانەی کاڵەك بەکار دێت. هەروەها بۆ دامرکاندنەوەی ئێش و ئازاری (مسکن Sedative) بۆ برینی فەرەنگی و زیپکە (Sore)، تۆوی ئەسپەند بەکار دەهێنرێت، ئەمە بە پێی وتەی پسپۆڕ ڤۆڵك (Volk ١٩٦١). تۆوەکەی بەشێوەی سەرچاوەیەك بۆ بۆیەی سوور بەکار هێنراوە، مادەیەکی رێسینی (Resin) ئەوتۆیان تێدایە کە رەنگێکی قرمزی و بۆنێکی سڕکەری هەیە،

ڕۆنێکیان تێدایە بە ڕێژەی ١١.١٪، ئەم ڕۆنە لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دێت، ڕەنگێکی زەردی مەیلەو قاوەییی هەیە. گەڵای ئەسپەند بۆنێکی ناخۆش و تامێکی تاڵی هەیە، ڤیتامین (C) و بڕێکی کەم لە ڕۆنی سەرەکی (Essential oil) بە ڕەنگی سەوزی مەیلەو قاوەییی تێدایە. گەڵاکەی ڕەوشتی ئارەق پێکردنەوە (معرق Sudorific) و بێنوێژی پترکردن (مدر للحیض = Emmenagogue) و کرم کوشتن هەیە. چایی گەڵاکەی (Decoction) دژی ڕۆماتیزمە بەکار دێت. تۆزی ڕەگەکەی بە تێکەڵاوی لەگەڵ ڕۆندا بۆ لەناوبردنی ڕشك و ئەسپێ (Vermin) لە قژدا بەکاردێت. (بەپێی ڕاپۆرتەکەی چیم ئەبستەرChem. Abster – ١٩٣٤.١٩٥٨) بەڵام بەشێوەی ئالیك بەکار نایەت، لە مەکسیکۆدا دەرکەوتووە، کە خواردنی ئەم ڕووەکە لەلایەن ئاژەڵەوە، بووەتە هۆی مردنیان. بۆ تاقیکردنەوە، کە تۆوی ئەم ڕووەکە دەرخواردی گیانداری بەرازی غینیا (Guinea Pigs) دراوە یان ئەلکالۆیدی گەڵاکەی بەشێوەی دەرزی لەم گیاندارە دراوە، بووەتە هۆی مردنی. واتە ئەم ڕووەکە ڕەوشتێکی ژەهرینی هەیە (بەپێی ڕاپۆرتەکەی پسپۆڕ چۆپرا -Chopra).

ئەسپۆن = سۆلەکە = دڕکی زرۆی

أشنان = حرص = حرص القلي

Salt wort = glass wort= Soude (salicornia = salsola kali)

ڕووەکێکە بەشێوەیەکی دەشتەکی لە خاکێکی شۆرەکاتدا دەڕوێت، قڵیە واتە (سۆدە)یان لێ دەردەهێنا و لە کۆندا خۆڵەمێشەکەیان لە دروستکردنی شووشەدا بەکار دەهێنا، چونکە سۆدە (واتە کاربۆناتی سۆدیۆم)ی زۆر تیادایە، ڕووەکێکی ساڵانەی گۆشتنە، هەندێك جار لقی پێوە نییە و هەندێك جۆری هەیە دڕکاوییە، لە بەرگرتندا سوور یان زەرد هەڵدەگەڕێت، گەڵاکانی لە پوولەکە دەچێت، نیمچە ڕۆشن و تەڕ و پاراون، پێکەوە دەنووسێن و لقەکە دادەپۆشن. گوڵەکەی زۆر ئاشکرا نییە، سەوزە و ئەندامی نێرینەکەی زەردە، لە ئاب– ئەیلولدا پەیدا دەبێت لە زەلکاو و زۆنگاوە قوڕینە شۆرەکاتەکاندا (سوێراو) دەڕوێت. لای خۆمان بنکەکەی ورد دەکرێت و وەکو سابوون بەکار دەهێنرێت جلی پێ دەشۆرێت. خۆڵەمێشەکەی مادەی قڵەییی لێ دەردەهێنرێت کە بۆ جل شتن بەکار دێت. یان ئەسپۆنەکە لە ئاودا بۆ ماوەی چەند خولەکێك (دەقیقە) دەکوڵێنرێت هەتا کەف دەکات، ئینجا ئاوی ساردی تێ دەکرێت و جلەکەی پێ دەشۆرێت، هەروەها سابوونیشی لێ دروست دەکرێت.

ئەسپۆنی داود = هیزۆپ

(أشنان داود = زوفا= Hyssop)

ناوە زانستییەکەی Hyssopus officinalis

نیمچە دەوەنێکە بەشێوەیەکی دەشتەکی لە کێڵگەکاندا دەڕوێنرێت هەروەها دەشڕوێنرێت. نزیکەی ٥٠سم بەرز دەبێتەوە، لقی زۆر و بۆن خۆشە، گەڵاکەی لە شێوەی ڕمدایە. گوڵەکەی بچووکە بەزۆری ڕەنگ چوویتییە، لە مانگی حوزەیرانەوە هەتا ئاب گوڵ دەکات. لە لێژاییی کەڤرینە وشکەکاندا کە هەتاویان لێ دەدات، بەتایبەتی لە گردە کلسییەکاندا و لە لێژاییی چیاکاندا لە باشووری ئیسپانیاوە هەتا دەریای

قەزوێن و باشووری ئێران هەن. بنەڕەتەکەی بە تەواوی نازانرێت چونکە لە مێژەوە رواوە، بۆ نموونە لە وڵاتی جەزائیردا بە شێوەیەکی دەشتەکی رواوە بۆ مەبەستی بازرگانی، لقە گوڵدارەکانی لە مانگی تەمووزەوە بۆ ئاب کۆ دەکرێتەوە و بەشێوەی چینی تەنك یەك لەسەر یەکتری، یان بەشێوەی چەپك هەڵدەواسرێن و لە پلەی گەرمی ئاساییدا لەژێر سێبەردا وشك دەکرێتەوە. بەڵام لە ژووری وشکردنەوەی تایبەتیدا نابێت پلەی گەرمی لە ٤٠ی سەدی زیاتر بێت. ئەم رووەکە بۆنی بەهاراتی لێ دێت و تامەکەی کەمێك تاڵە، ٢، ٠–١٪ رۆنی سەرەکی و نزیکەی ٨٪ مادەی دەباخی و گلیکۆسایدی فلاڤۆنی تیادایە. دەردانی عەرەق لە لووەکانییەوە قەدەغە دەکات و کۆکە و دەنگ نووسان و بەرهەنگ هێواش دەکاتەوە. جگە لەوەی کە مادە دەباخییەکەی کارێکی گیرکەری (قابض) هەیە. لە پزیشکیەتیی میللیدا، بە تایبەتی بە شێوەی خووساوە، بۆ کەمکردنەوەی دەردانی عەرەق و هێواشکردنەوەی کۆکە و خاوکردنەوەی پێچی ناو سك و یارمەتیدانی هەرس دەخورێتەوە. لە دیوی دەرەوەی لەشدا بەشێوەی غەرغەرە لە دەم وەردەدرێت بۆ چارەکردنی سووتانەوەی ناو دەم و پووك و ئاڵووکەوتن. بەڵام نابێت زۆری لێ بخورێتەوە چونکە دەبێتە هۆی کرژبوون (تشنجات) لە لەشدا. گەڵا وشك و تەڕەکانی بەشێوەی بەهارات لە شۆربا و چێشتی شلە و گۆشتی برژاودا بەکاردێت. رۆنە پەرشەوەبووەکەی لەگەڵ رۆنی مەزرنگوش و تەرخوندا بەشێوەی بەهارات بەکار دێت. هەروەها رۆنەکە دەشکرێتە مەیی ئەفسەنتییەوە (مشروبات الأسفنتي). ئەم گیایە بەشێوەیەکی دەشتەکی لە وڵاتەکانی دەریای سپیی ناوەڕاست و ناوەڕاستی ئاسیادا دەڕوێت، بەڵام لە ئەڵمانیا و یەکەتیی سۆڤیەت و هیندستاندا لە کێڵگەدا دەڕوێنرێت.

ئەسکۆبۆلامین (أسكوبولامين) مادەیەکی ئەلکالۆیدییە لە رووەکەکانی کۆمەڵەی باینجان، بە تایبەتی لە تاتورە، ئامادە دەکرێت. کار دەکاتە سەر کۆئەندامی دەماریی چەقی و دەبێتە هۆی وەنەوز (نفاس) و ماندوویێتی و نووستن، بۆ هێمنکردنەوە بەر لە سڕکردن و هێمنکردنەوەی ئەو کەسانە بەکاردێت کە سەرخۆشن یان شێتن، هەروەها سەرگێژخواردن، لە هەوادا لەگەڵ مۆرفین تێکەڵ دەکرێت. لەباری منداڵبووندا جگە لە چارەکردنی بەردەوامبوون لەسەر مەی و مادە سڕکەرەکان. بەڵام ئێستا بە مادەیەکی ترسناك دانانرێت.

ئەڤۆکادۆ

(شجرة المحامي = زبدية = كمثري التمساح = Avocado = alligator pear

ناوە زانستییەکەی: Persea gatissima= persea amerikane

درەختێکی بچووکە لە هەرمێ دەچێت. بنەڕەتەکەی لە مەکسیك یان باشووری ئەمەریکایە، بەڵام لە ناوەڕاستی ئەمەریکا و رۆئاوای ئەندیزیشدا زۆر دەڕوێنرێت. بەکارهێنانی ئەڤۆکادۆ لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا زۆر بووە، ئێستا لە کالیفورنیا و فلۆریدا گرینگییەکەی بازرگانیی هەیە. رەنگی بەرەکەی لە هەرمێ دەچێت، سەوزی مەیلەو قاوەییە، ٤–٦ ئینج درێژە. یەك دەنکی (تۆوی) گەورەی تیادایە، نزیکەی لە ٣٠٪ چەوری تێدایە، جگە لە مادەی کاربۆهیدراتی و ڤیتامینێکی زۆر نزیکەی ٥٠٠ جۆر تەحر لەم رووەکە ناسراوە کە لە شێوە و قەبارە و رادەی رەقییاندا جیاوازن. ئەڤۆکادۆ بە خۆراکێك دادەنرێت کە دەکرێت بە زەڵاتە و وەکو چێشتیش لێ دەنرێت.

ئەفیدرا (Ephedra)

ناوە زانستییەکەی Ephedra eqvisetina= Ephedra sinica

بە عەرەبی (افیدرا، علندي، بلبال، دیل المفیر، عدم) رەگەزێکە لە رووەك نزیکەی (٣٠) جۆر دەگرێتەوە، لە کۆمەڵەی (Gentaceae) لـە تـۆو رووتـەکـانـە (مـعـراة البـذور) لـە نـاوچـە وشکانییـەکـانی باشووری ئەوروپا و ئاسیا و ئەمەریکادا دەڕوێت، بنەڕەتەکەی وڵاتی چینە. وشەی ئەفیدرا (Ephedra) وشەیەکی گریکیی کۆنە، بە ئینگلیزی (Joint - pine) واتە کلکە ئەسپی دەوەن، (Alanda) عەلەندە لەوە ناچێت ئەم رەگەزە ناوێکی باوی لە عێراقدا هەبێت بەڵام چەند جۆرێکی هەیە کە ناویان لە عێراقدا هەیە وەکو لە دواییدا باسیان دەکەین. لە میسر و لیبیا، بەشێوەیەکی گشتی پێی دەگوترێت علدی (Alda) بە مانای ئەوەی کە قەد و لقەکانی زۆر قایمن یان (عدام Adam) بە مانای ئەوەی کە بێ گەڵایە... هتد. پسپۆڕان ستاپف (١٨٨٩) و تاکهۆڵم و درار Tackholm (And) Drar ساڵی ١٩٤٠ چەند ناوێکیان بۆ ئەم رووەکە هەڵبژاردووە لەوانەش (علد الجمال Aldel Gemal) واتە (Camels ephedra) و (هلدي الحبل Aldael giabal) واتە Hill ephedra علدي الدباغ Aldali Dabbagh واتە (Dyers ephedra). ئەم رووەکە بە دەگمەن بۆ مەبەستی زانستییانە دەڕوێنرێت. هەندێك جۆری ئەم رووەکە بەرێکی قوچەکی سوور دەگرێت بۆ مەبەستی رازاندنەوە، لە شێوەیەکی تەسکدا دەڕوێنرێت. جۆرێکی خۆماڵیی هەیە (E.alata) قەدەکەی سەوزە، گوڵەکەی بە شێوەی هێشووە، لەپێشدا رەنگەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، ئینجا دەبێتە زێڕی، پاشان مەیلەو پرتەقاڵی، لە هاویندا گوڵ دەکات، هەندێك جۆری ئەفیدرا بەهایەکی ئابووریيان هەیە وەکو مادەیەکی خاو لە مەیدانی بازرگانیدا، دەرمانی ئەفیدرین (Ephedrine)ی لێ دەردەهێنرێت. ئەفیدرا لە پێنج هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە لە پزیشکیەتیی چیندا بە ناوی (ما- هوانگ Ma- hvang)ە وە بەکار هێنراوە. بەپێی ڕاپۆرتەکەی پسپۆڕ ریدەر (Reader) لە ساڵی ١٩٥١دا مادەی ئەفیدرینی ئەلکالۆیدی بۆ یەکەمجار لە هەندێك جۆری ئەفیدرا لە ساڵی ١٨٨٧دا، بەدەست هێنراوە، بەڵام هەتا ساڵی ١٩٢٤ سوودێکی تەواوی بەشێوەی دەرمان لێ وەرنەگیراوە، ئەوە بوو لەو ساڵەدا پێوەندیی کیمیایی و دەرمانسازی لە نێوان ئەفیدرین و مادەی ئەدرینالین (Adrenalin) دا دەرکەوت و بەکارهێنانی ئەفیدرین بۆ چارەکردنی بەرهەنگ (ربو Asthma) و ئەو نەخۆشییانە کە پێوەندییان پێیەوە هەیە، هاتە ئاراوە، دوای ئەم ماوەیە بە دە ساڵ، دەست کرا بە ناردنی هەندێك جۆری ئەفیدرا بەشێوەی قەد و لقی وشککراوە بۆ وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، ئەوە بوو لە ساڵی ١٩٣٨دا بڕی ئەفیدرای نێردراو گەیشتە نزیکەی دوو ملیۆن پاوەند، واتە نزیکەی (١٠٠) تەن، بە نرخی زیاتر لە (٢٠) هەزار دینار، زۆربەی بڕی ئەفیدرا لە وڵاتی چینەوە دەنێررێت بۆ ناوچەکانی تری جیهان، هەندێك جاریش لە هیندستان و پاکستان و یابانەوە، کەمتریش لە ئیسپانیاوە. هەرچەندە لە دواییدا دەست کرا بە دروستکردنی دەرمانی ئەفیدرین لە کارگەکانی ئەوروپا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، لە کاتی شەڕی جیهاندا، بەڵام ئێستاکەش ئەفیدرینی سروشتی هەر مەقانی خۆی لە مەیانی بازرگانییدا

پـاراستووە. بەهـای بازرگانیی رووەکـی ئـەفـیدرا بۆ بوونـی مـادەی ئـەفـیدرین و ئـەفـیدرینـە درۆزنـە Pseudoephedrine)، لە قەدەکەیدا دەگەڕێتەوە، ڕێژەی ئەفیدرین لە جۆرەکانی ئەفیدرادا لە نێوان (١.١–١.٦٪)دایـە. بـاشتـریـن وەرزیش بـۆ درویـنـەی رووەکـی ئـەفـیدرا، وەرزی پـایـزە، چونکـە ڕێژەی ئەفیدرینی تیایدا دەگاتە ئەوپەڕی زۆری، دەبێت رووەکەکە لەبەر هەوادا وشك بکرێتەوە و لە شوێنێکی وشکانیشدا هەڵبگیرێت، بەرلەوەی بنێردرێتە دەرەوەی وڵات، بەم شێوەیە بڕی ئەفیدرینەکەش کەم ناکات، لە عێراقدا هیچ جۆرە شیکردنەوەیەك لەسەر رووەکی ئەڤیدرا نەکراوە، جۆرە خۆماڵییەکانی لە ناوچە بیابانییەکاندا، بۆ مەبەستی لەوەڕ یان سووتەمەنی لەلایەن دانیشتووەکانی ئەو ناوچانەوە بەکار دێت. رووەکی ئەفیدرا، جۆری ئەلاتا (Alata)، دەوەنێکە نزیکەی یەك مەتر بەرز دەبێتەوە، رەنگی لقەکانی سەوزێکی مەیلەو زەردە، لقەکانی زۆر باریکن و بەرەو سەرەوە رۆیشتوون، قەد و لقەکانی گرێدارن، گەڵاکەی لوولەیی سێگۆشەیە نزیکەی (٢–٣) ملیمەتر درێژە. قووچەکە (مخروط Cone) واتە بەرە نێرەکەی سەوزێکی مەیلەو زەردە، تۆوەکەی شێوە هێلکەیی و قۆپاوە ٤ملم پان و ٦–٧ ملم درێژە، لەو بیابانانەدا دەڕوێت کە خاکەکەیان لە گەچ یان بەردی قسڵە، یان لە خاکێکی لماویدا لە بەرزایی ٣٦٠ مەتردا. لە مانگی مارتدا گوڵ دەکات و بەرە قووچەکەی لە نێوان مانگی نیسان و مایسدا پێ دەگات. بە زۆری لە ناوچەی بیابانەکانی باشووری عێراقدا دەڕوێت وەکو کەربەلا و زوبێر، لە وڵاتانی تریشدا لە باکوری ئەفریقیا (مەراکش و جەزائیر و لیبیا)، میسر، سینا، فەلەستین، قوبروس، کوێت، عەرەبیی سعوودی. لە بیابانی باشووری عێراقدا پێی دەگوترێت عەلەندە (علندە Alanda) و لە کوێت عەلەندەر (علندر Allandar) و لە باکوری ئەفریقیا و جەزائیر عەلیندە (Alenda) و لە میسر و سینا علدی (Alda) و عەدام (عدام Adam). بەپێی ڕاپۆرتەکەی پسپۆڕان تاکهۆڵم و درار لە ساڵی ١٩٤١دا ئەم رووەکـە بـە شێوەی ئـالـیك بـە مەڕوماڵات و بـەشێوەی هـاڕدراوەیـەکـی کوڵاو، لـەو نـاوچـەیـەدا، بۆ پیستەخۆشکردن بەکار هێنراو، چونکە پێستە ئەستوور دەکات و بۆنە ناخۆشەکەی ناهێڵێت.

ئەناتۆ = Annatto

ناوە زانستییەکەی Bixa orellana

بنەڕەتەکەی لە ناوچەی فلۆریدایە، رەنگێکی سووری مەیلەو زەرد لە تۆوەکەی و کرۆکی بەرەکەی دەردەهێنرێت بە شێوەی بۆیە بۆ رەنگکردنی خواردەمەنی بەکار دێت.

ئەناناس

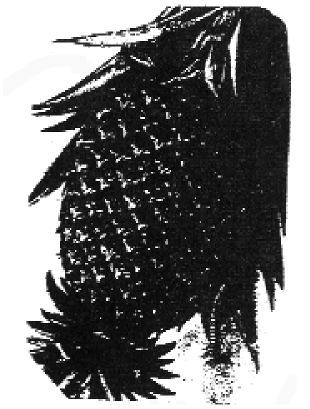
(أناناس ananas = pine apple)

ناوە زانستییەکەی (ananas sativum)

رووەکێکـە بـنـەڕەتـەکـەی ئـەمـەریـکـای بـاشووریـیـە، کـەمـێك لـە زەوی بـەرز دەبـێتـەوە بـەرەکـەی لـە نـاوەڕاسـتـیـدایـە، بـە ئـەڵـقـەیـەك لـە گەڵای پـتـەوی تـەسك دەورە دراوە. بـەرەکـەی یـەکێکـە لـە بـەرە هـەرە گـەورەکـان، هـەنـدێك جـار کێشەکەی دەگـاتـە ٣٠ ڕەتل. ئـەنـەنـاس بـۆ مـەبـەسـتـی کـردنـە قـوتـووەوە زۆر دەڕوێنرێت. ئەنەناس ئاوگی (عصیر Juice) شەربەتێکی زۆر بووژێنەرەوەیە. لە ٧٥٪ی بەرهـەرمی ئەنەناس لە جیهاندا لە دورگەکانی هاوایی (Hawaii)یەوە دێت. دەڵێن خۆشترین جۆری ئەنەناس لە

دورگەکانی زەریای (دەریالوشی یان ئۆقیانووسی) هێمندا (پاسفیك) (المحیط الهادي) دەڕوێنرێت.

وشەی ئەنەناس لە زمانی بەرازیلییە کۆنەکانەوە هاتووە، گیایەکی تەمەن درێژی بەردارە، بەرەکەی لەوە دەچێت کە کۆمەڵێ دەنکە تریّ ڕێك پێکەوە نووسابن لە شێوەی بەری کاژدا (سنوبر)، ڕەنگەکەی زەردی زێڕیی تام و بۆن خۆشە. ئەنەناس گیایەکی تەمەن درێژی ناسراوە بەرەکەی بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە، ئاوگەکەی شەکر و ڤیتامینی تیادایە، بەتایبەتی ڤیتامینی (A.B). هەرسی ئاسانە، شەربەتەکەی خۆشە، هەوێنی ئەوتۆی تیادایە کە یارمەتیی خێرا هەرسکردن دەدەن، بە تایبەت هەوێنی بروملین، کە لە چەند خولەکێکدا هەزار ئەوەندەی کێشی خۆی پرۆتین هەرس دەکات. لە هەوێنی پیپسینی ناو گەدە دەچێت، بۆ هەموو کەسێك باشە ئەوانە نەبێت کە تووشی نەخۆشیی شەکر بوون. بەرەکەی بۆ میزکردن و بەهێزکردنی ئالۆشی ڕەگەزی و کەم خوێن و سست گەورە بوون و گرفت و ژهراویبوون و قەڵەوی و سووتانەوەی جومگە و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و فیّ (صرع) باشە. هەروەها ئەگەر ئاوگەکەی لە پێستی دەموچاو بدرێت، بەهێزی دەکات. ئێستا هەندێك هەوێنی لیّ دەهێنرێت بۆ چارەکردنی ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی مورەغەی پشت (العمود الفقري) دەبن.



ئەنەناس یەکێکە لەو میوە ئیستوائییانە (مەداری) کەمانەی لە مەیانی بازرگانیدا سوودیان لیّ وەرگیراوە لە هەموو جیهاندا کراوە. هیچ بەرهەمێکی ئیستوائی تر نییە جگە لە لاستیك، وەکو ئەم ناوی لە بازرگانیی جیهانیدا دەرکردبێت. بنەڕەتی ئەنەناس لە باکوری ئەمەریکای باشوورییەوە بەر لە هاتنی مرۆڤی سپی پێست گەیشتووەتە ئەندیزی ڕوئاوا (West Indies). هیندییە هاولاتییە بنەڕەتەکان لە هەموو شوێنێکدا رواندوویانە، جۆرە کێویلەکانی هێشتا هەر لە بەرازیل دەبینرێت. ئەنەناس لە لایەنی ئیسپانیایی و پورتوگالیەکانەوە براوە بۆ جیهانی کۆن ئینجا بەرەو ناوچە گەرمەکانی (ئیستوائییەکانی) ئاسیا و ئەفریقیا و ئەندیزی ڕۆهەلات و پۆلینیزیا (Polynesia). ئەم ڕووەکە تەمەنی دوو ساڵەیە (biennial). قەدێکی کورتی هەیە و گەلاکەی ڕەق و وشکە، وردە مووی هەیە، درێژییەکەی (٣) پیّ دەبێت، لووتکە و قەراغەکەی دڕکاوییە. سەرگوڵی زۆری هەیە، بە چەپکە گەڵا دەورە دراوە. جۆرە کشتوکاڵییەکانی بیّ تۆون واتە بیّ ناوکن، ئەنەناس بەرهەمێکە پشتی پیّ دەبەسترێت، بەهۆی خەڵف واتە برالەوە (فسیل = شطء = شکیر– Sucker) زیاد دەکات، یان بەهۆی رواندنی سەرگوڵەکانیەوە. ئەنەناس لە توانایدا هەیە لە خاکێکی لماویی وشکی کەم پیتیشدا بڕوێت، گەلێك تەحر لە ئەنەناس زانراوە. بەرەکەی جگە لە شەکر، ترشیی میوە و هەوێنی هەرسکردنی بەهادار و برومیلینی (Bromelin)ی تیادایە. دەبێت بەرەکە لەسەر ڕووەکەکە بهێڵرێتەوە، تاکو بە تەواوەتی پیّ دەگات و تامەکەی خۆش دەبێت. زۆرجار ڕێك دەکەوێت کە بەرەکە بەرلەوەی پیّ بگات، لە ڕووەکەکە دەکرێتەوە، لەبەر ئەوە خەڵك سوود لە تامە خۆشەکەی وەرناگرن. لە ساڵی (١٩٠٠)وە ئەنەناس دەکرێتە قوتوو، ئێستا ئەم پیشەسازییە پەرەی سەندووە. وا

قەبڵێنراوە کە بەرهەمی ساڵانەی ئەنەناس دەگاتە (١٩٠) ملیۆن قوتوو، ئەمەش نرخەکەی دەگاتە (٣٠) ملیۆن دۆلار. مەکینەی ئەوتۆیان بۆ داهێناوە کە ئیشەکە لە چەند چرکەیەکدا جێبەجێ دەکات. ئاوی ئەنەناس کە بە تەنیا یان لە شەربەت و مەیدا (Beverages) بەکار دێت، هەر دەکرێتە قوتوو. وڵاتی هاوای (Hawaii) لە ٧٥٪ی بەرهەمی جیهانی دەهێنێتە بەرهەم، زۆربەش دەکرێتە قوتووەوە. کوبا (Cuba) و پۆرتۆریکۆ (Puertorico) و ناوەڕاستی ئەمەریکا بە زۆری ئەنەناسی تەڕ و تازە باربوو دەکەن. هەروەها بۆرنیۆ (Borneo) و مەلایۆ (Malay) بەرهەمهێنەری گەورەن بۆ ئەنەناس و جۆری بچووکی لێ دێننە بەرهەم. لە قەدی رووەکی ئەنەناس جۆرە ئالیکێك دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت ریشاڵی پینا (Pina fiber).

***

بادەم = باوی

(لوز = منج = Almond)

ناوە زانستییەکەی (Amygdalus communis = Prunus communis)

درەختێکە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ، نزیکەی ٤–٨ مەتر بەرز دەبێتەوە، لقەکانی ساف و قاوەییی مەیلەو سەوزە. گەڵاکەی هێلکەیی یان شێوەی رمییە، نزیکەی ٣.٥–٦سم درێژە و پانییەکەی ١–٢.٥سم، ساف یان کەمێك مووداوییە، گوڵەکەی تاکە، پەڕەی گوڵەکەی سووری مەیلەو پەمەیی یان سپییە. بڵاوبوونەوەی: لە دارستانی بەڕوودا لە سایەی سێبەری کەڤرەکاندا لە خاکێکی بەردی قسڵدا (Limestone) لەناو رەزدا (Vineyard) لە بەرزایی ٧٠٠–١٨٠٠ مەتردا دەڕوێت، لەنێوان مارت و نیساندا گوڵ دەکات و لەنێوان مایس و حوزەیراندا بەر دەگرێت. بەزۆری لە ناوچەی دارستانی عێراقدا (هەندێك جار لە دەشتیشدا دەڕوێنرێت) لە زاویتە Zawita و ئەتروش Atrush و چیای سەفین Kuhi-sefin و شەقڵاوە و هەورامان و قەرەداغ و مووسڵ و رۆستەمییە لە بەغدادا، زۆرە. لە دەرەوەی وڵاتدا لە باکوری سووریا و تورکیا و قەفقاس و ئێران و ناوەڕاستی ئاسیا و باکوری ئەفریقا و قوبرس و کرێت Crete و باشووری ئەوروپا و ئەفغانستان و کشمیر هەیە. ناوەکەی بە کوردی بادەم Badam و باوی Bawi بۆ بەرەکەی یان بەشێوەی درەختێکی رازاندنەوە دەڕوێنرێت. بەری بادەمی شیرین لە دروستکردنی شیرینی (حلویات)– Confecttionary و چەرەس پاش خواردن بەکار دێت. هەندێك جار بەرەکەی سوێر دەکرێت و دەبرژێنرێت. پسپۆر جۆنس (Jones) لە ١٨٥٥دا بادەمی شیرین (لوز حلو– Sweetalmond) و بادەمی تاڵ (لوز مر= Bitter almond)ی لە بازاڕەکانی بەغدادا دیوە، بادەمی تاڵ بەرەکەی ناخورێت، بەڵام دەشێت بەشێوەی درەختێکی رازاندنەوە بەکار بهێنرێت. درەختێکی بادەم جۆرە زەمقێك دەردەدات (جەوی) کە لە جیاتی کەتیرە Tragacanth بەکار دەهێنرێت. هەروەها بادەم رۆنێکی بنەڕەتی– essential و جێگیر Fixed دەدات، پێی دەگوترێت رۆنی بادەم (زیت اللوز = Almond oil) بۆ مەبەستی دروستکردنی عەتر (صناعة العطور – Perfumery) بەکار دێت. بەڵام هەندێك جار ئەم رۆنە گزی واتە فێڵی تیا دەکرێت لەگەڵ رۆنی خەرتەلە (Mustard) و خاشخاشدا (Poppy) تێکەڵ دەکرێت. ئەو رۆنەی کە لە بادەمی تاڵ دەگیرێت زۆر ژەهرە چونکە ترشی

هـایدرۆسیـانیـکی Hydrocyanic تـیـادایـە، لـەبـەر ئـەوە ئاگادارییەكی زۆر پێویستە لە بەكارهێنانیدا، بادەم بەزۆری لە دروستكردنی عەتردا بەكار دێت.

بادەم بەرێكی زۆر باوە و بە برێكی زۆر دەچێتە مەیدانی بازرگانییەوە، داری بادەم لە داری قۆخ دەچێت لە گوڵ و بەرە ساواكەیدا، بەرەكەی لەكاتی پێگەیشتندا رەقە، یەك تۆوی (دەنكی) تیادایە. دوو جۆر بادەم هەیە، یەكەم شیرین، كە تـۆوەكـەی دەخـورێت و بـە بـەرهـەمـێكـی بی دادەنرێت، سەرچاوەكەی ناوچەی رۆهەڵاتی دەریای سپیی ناوەڕاستە، لـە چـەنـدان سەدەوە لـەم نـاوچـەیـەدا روێنراوە، هـەروەهـا لـە باشووری ئـەوروپا و كـالیفـۆرنـیا و ئوسترالیا و باشووری ئەفریقیادا هەیە. بەرەكەی بە سەوزی واتە چواڵە بادەم (لوز أخضر أو فريك Green almond) زۆر خۆشە بەرەكەی سوێر دەكرێت یان دەبرژێنرێت یان دەكرێت بە هەویر، لە دروستكردنی كێكدا (Cake) بەكار دێت. بەری بادەم گەلێك جۆری هەیە، هەندێكی توێكڵەكەی نەرمە و هەندێكی رەقە، بەزۆری لە دروستكردنی شیرینیی حەڵوادا بەكار دەهێنرێن. بەشێوەی ساغ یان شكاو دەنێردرێتە بازاڕەوە.

بـادەمی تـاڵ (Vara amara): مـادەیـەكی گلۆكۆسایدی (Glucoside) تـاڵی تیـادایـە پێی دەگوترێت (ئەمیگدالین) كە زوو شی دەبێتەوە و دەبێت بە ترشی پروسیك– Prussic acid، لەبەر ئەوە نابێت بۆ خواردن بەكار بهێنرێت، لەگەڵ ئەوەشدا بادەمی تاڵ لە باشووری ئەوروپادا زۆر دەڕوێنرێت، چونكە سەرچاوەیەكە بۆ رۆنی بادەمی تاڵ، چونكە لەكاتی پوختەكردندا (إستخلاص Extraction) ترشی پروسیكەكە جیا دەبێتەوە، ئەوساكە دەتوانرێت رۆنەكە بۆ تام و بۆن خۆشكردن بەكار بهێنرێت هەروەها درەختی بادەمی تاڵ بۆ ئەوە باشە كە بادەمی شیرینی لەسەر متوربە دەكرێت (Grafting).

درەختێكە بەرزییەكەی دەگاتە نزیكەی ٨ مەتر لە ناوچەی چیاكانی كودستاندا دەڕوێت. گەڵاكەی لە رم دەچێت، ساكار و ددانداره، مووی پێوەیە، لە زستاندا دەڕوێت، درێژی بەرەكەی ٣–٤سم دەبێت، پانییەكەی ٢–٣سم دەبێت، گوڵەكەی سپی یان سوورە، لە شوبات یان ئاداردا گوڵ دەكات. دوو جۆری هەیە:

بادەمی كێویلە: لە چیاكانی كوردستاندا هەیە. توێكڵی قەدەكەی رەشە. تەختەكەی رەق و قایمە. سوود لە بەر و تۆوەكەی وەردەگیرێت، لە چوارتا زۆرە.

بادەمی تاڵ: (لوز مر = Bitter almond) ناخورێت. مادەیەكی گلۆكۆسیدی تیادایە، پێی دەگوترێت ئـەمیگدالین (Amygdalin)، بـەڵام بـەشێوەی دەوەنـێكی رازانـدنـەوە لـە بـاخـچـەكـاندا دەڕوێنرێت و بۆ مـەبـەستی پزیشكی بـەكـار دێت. رۆنـە سەرەكـیـیـەكـەی بـادەمـی تـاڵ زۆر ژەهـریـنـە چونكـە ترشی هـایدرۆسیانیكی Hydrocyanic acid لەگەڵدا تێكەڵە. بادەم لە كۆمەڵەی گوڵەباخییەكانە (الورديات). بادەم لە قۆخ دەچێت، بەڵام لەوەدا جیاوازن كە ئێمە بە نیسبەت قۆخەوە گۆشتەكەی دەخۆین و

ناوکەکەی فڕێ دەدەین بەڵام بەنیسبەت بادەمەوە گۆشتەکەی فڕێ دەدەین و ناوکەکەی دەخۆین، بادەم بەشێوەیەکی کێویلە لە تورکستان و ئێران و رۆهەڵاتی نزیکدا دەڕوێت، بەڵام لە باشووری ئەوروپا و مەغریب و کالیفورنیا و ئوسترالیادا لە کێڵگەدا دەڕوێنرێت. درەختی بادەم کە گوڵ دەکات زۆر جوانە، لە جیهاندا نزیکەی (٧٥٠) رەچەڵەك لە بادەم هەیە، دەکرێن بە دوو بەشی سەرەکییەوە:

بەشێکیان بادەمی شیرین (اللوز الحلو = Sweet almonds) دەدات، ناوە زانستییەکەی پرۆنەس ئەمیگدالەس. بەشەکەی تریشی بادەمی تاڵ (اللوز المر Bitter almonds). بۆنی بادەمی تاڵ بۆ بۆنی مادەیەك دەگەڕێتەوە کە پێی دەگوترێت (ئەمیگدالین Amygdalin). ئەگەر مرۆڤ بادەمێکی تاڵ بخوات، ئەمیگدالینەکە بەکاری لیك دەبێت بە مادەی گلۆکۆز و ترشی هایدرۆسیانیك Hydrocyanic و بەنز ئەلدیهاید Benzaldehyde. ئەم دوو مادەیەی دوایی ژەهرن. درەختی بادەم نزیکەی (٥-١٠) مەتر بەرز دەبێتەوە، بۆ ئەوەی بەر بدات، پێویستی بە کەشێك هەیە کە لە زستاندا بەفری نەبێت، چونکە زوو گوڵ دەکات و بەفر گوڵەکەی دەخات.

پێکهاتنی کرۆکی (ناوکی) بادەم:

ئاو ٣٠٪، سلیلۆز ٣-٥٪، لیگنین ٣.٥-٥٪، پرۆتین ٢٠-٢٥٪، رۆن ٣٥-٥٠٪، شەکر، ٥-٦٪، رێسین (راتنج) ٣-٣.٥٪، ترشی. بادەمی تاڵ هەر لە بادەمی شیرین دەچێت تەنیا ئەوە نەبێت کە رێژەی شەکری کەمترە و سەرەڕای ئەو مادانەی کە باسمان کردن مادەی ئەمیگدالینی تیادایە، ئێستاکە یەکەم وڵات کە بادەم زۆر بهێنێتە بەرهەم وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکایە، بەرهەمی ساڵانەی دەگاتە ٢٢ هەزار تەن، ئینجا ئیتاڵیا ٢٠ هەزار تەن، دوای ئەوە ئیسپانیا ٦ هەزار تەن، فرەنسا بە (وڵاتی مەغریبەوە) ٦ هەزار تەن، پورتوگال ٢ هەزار تەن گوڵی بادەم رەنگ مێخەکیی کاڵە. گەڵاکەی لە رم دەچێت، نووکەکەی باریکە و قەراغەکەی دداندار یان مشارییە لە زستاندا دەوەرێت. بەرەکەی بەر لەوەی پێ بگات، سەوزە (چواڵە بادەم) مووی پێوەیە بەڵام کە پێ دەگات رەنگەکەی دەبێت بە خۆڵەمێشی، بەرگی دەرەوەی لە پێست دەچێت، تەنکە پێی دەگوترێت توێکڵ، کە بەرەکەی پێ دەگات ئەم توێکڵە درز دەبات و بادەمەکەی لێ دەکەوێتە خوارەوە. ئەو بەشەی کە بۆ خواردن بەکار دێت برێتییە لە تۆوەکەی (ناوکەکەی).

سوودی بادەم:

بادەمی شیرین راستەوخۆ بە کاڵی و بە برژاوی وەکو چەرەس دەخورێت، هەروەها لە دروستکردنی حەڵوا و دۆندرمەدا بەکار دێت. جگە لەوەی کە شیرێکی تام خۆشی لێ دروست دەکرێت، رۆنیش لە بادەمی شیرین و تاڵیش دەردەهێنرێت. بەتایبەتی لە بادەمی تاڵ، ئەم رۆنە لە دروستکردنی کرێمی پێست و سابوونی نایابدا بەکار دێت. لە تڵپەی بادەمی تاڵ، رۆنێکی پەرشەوەبوو دەردەهێنرێت بۆ تام خۆشکردنی دەرمان. توێکڵی بادەمیش وەکو سووتەمەنی بەکار دێت.

تێبینی: لەوەوپێش گوتمان کە بادەمی تاڵ مادەیەکی ژەهرینی تیایە پێی دەگوترێت (ئەمیگدالین)، ئەگەر یەکێك ئەم جۆرە بادەمە بخوات ژەهراوی دەبێت. لە نیشانەکانی ئەمەش: ئەو کەسە سەری گێژ دەخوات و دەرشێتەوە و هەناسەی تەنگ دەبێت، ئەگەر بارەکەی خراپ بێت دەشێت بمرێت. لەبەر ئەوە دەبێت خێرا ببرێت بۆ نەخۆشخانە بۆ ئەوەی گەدەی بۆ بشۆن و هەناسەی دەستکردی بۆ بکرێت. لە

ولاتی خۆمان بادەم دەکرێتە حەڵوا و پاقلاوە و کفتە و گیپە و کوبە و رازاندنەوەی محەلەبی و کاستەر و جەلی.

رۆنی بادەم دەدرێت بە منداڵێك کە سوورێژەی دەردابێت.

بالوك = کاکیف = بێزبالوك = کاکوف = بەییۆکە = بەهیۆکە = تاوگی کوردی

سفرجلية

Cotoneaster racemiflorous (Coton easter = Baiz = Baluk = Kakuf= kurdish burckthorn)

دەوەنێکە لقی زۆرە، بەشێوەیەکی سروشتی لە عێراقدا دەڕوێت، هێندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە (٥) مەتر، تاجی سەر درەختەکە بچووکە، رەنگەکەی سپییە، مووی پێوەیە، کە بە تەمەندا دەچێت رەنگەکەی قاوەیی مەیلەو بنەوشەیی دەبێت، گەڵاکەی وەکو گەڵای بەهێ مووداره، درێژییەکەی (١.٥-٤سم) و پانییەکەی (٣سم) شێوەیەکی بازنەیی یان هێلکەیی هەیە، گوڵەکەی بچووکە و پێنج پەڕەی سپیی پێوەیە، گەڵاکەی دەوەرێت، بەرەکەی سوور و تۆخە، کە پێ دەگات نزیکەی (٦-٨) ملم درێژ و پانییەکەی (٤-٦) ملم دەبێت. ئەم دەوەنە لە ناوچەی چیاکانی کوردستان لە عێراقدا لە بەرزاییەکی زۆردا دەڕوێت، بەتایبەتی لە سوارەتووکە، هەروەها بەشێوەی درەختی رازاندنەوەی دەڕوێنرێت.

دەوەنێکی قیتە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ و رازاندنەوە بەکار دێت، گەڵاکەی لە گەڵای بەهێ دەچێت و مووی وردی پێوەیە، گەڵاکەی دەوەرێت (Deciduous) نزیکەی (٥) مەتر بەرز دەبێتەوە، گوڵەکەی بچووك و تاك تاکەیە، نزیکەی (٧٠) جۆری لە ئەوروپا و ئاسیادا هەیە، لە چین و ناوچەی هیمالایە زۆرە، لە عێراقدا تەنیا یەك جۆری هەیە. وشەی (Contonester) لە پێشگری (-Cotonea)ی لاتینی بە مانای بەهێ و پاشگری (aster–) بە مانای نیمچە (شبه) واتە لە بەهێ دەچێت (سفرجلية Quince like) زۆربەی جۆرەکانی ئەم رووەکە بۆ رازاندنەوەی باخچەکان بەکار دەهێنرێن، تامی بەرەکەیان خۆش نییە. بە تۆ و قەڵەم و خەڵف زیاد دەکەن. لە خاکێکی ئاساییدا لە زۆربەی ناوچەکانی جیهاندا دەڕوێن، پسپۆڕ بەعلی (Balis) ١٩٦٤ گوتوویەتی کە سێ جۆری لەم رووەکە لە عێراقدا دەڕوێن، بەرەکەیان نیمچە خڕ و گەورەیە سوور یان سووری مەیلەو پرتەقاڵییە، گوڵەکەیان سپیی مەیلەو پەمبەییە. قەد و لقەکەی قایمە، لە هێندێك ولاتدا گۆچانیان لێ دروست ئەکرێت. ئەم جۆرە درەختانە لە دامێنی چیاکاندا لەخاکێکدا کە لەبەردی قسڵ بێت، لە ناوچەی دارستانەکانی سنەوبەر و بەڕوودا لە بەرزاییی (١٠٠٠-١٨٠٠) مەتردا لە عێراقدا دەڕوێن، لە مانگی مایس- حوزەیراندا گوڵ دەکەن و لە مانگی ئاب- ئەیلوولدا بەر دەگرن، بۆ نموونە لە ناوچەی زاوێتە و شەرانش (Sharanish) و سەرسەنگ (Sersang)، پشتئاشان (Pushtashan)، پیرەمەگروون. پێنجوێن (Penjwin)، هەورامان. هەرچەندە کە ناوێکی کوردیی تایبەتی بۆ ئەم درەختە نییە، لەگەڵ ئەوەشدا لە ناوچەی سلێمانی پێی دەڵێن کێکۆف Kekuf یان کاکیف Kakef و لە ناوچەی ئامێدی گێزبالوك (Gaizbaluk) و لە ناوچەی شەرانشی کالاسیرك (Kalasirk). ئەم درەختە لە ولاتی کشمیر (Kashmir)دا بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت، دەرمانی رەوانی (مسهل Operient) و بەڵغەم فڕێدەر (منخم Expectorant) و دەرمانی

چـارەکردنـی نـەخـۆشـیـیـەکـانـی گـەدە (Stomachic)ی لـێ دەردەهـێـنـرێت. تـۆوەکـەی تـرشی پـروسـیکـی (Prussic) تێدایە.

دەڵێن کە ئەم دەوەنە رەوشتی رەوانکەر (مسهل Aperient) و بەڵغەم دەرکەر (منخم Expecorant) هـەرسکەر (هـاضـوم Stomachic)ی هـەیە. تۆوی ئەم رووەکە برێکی زۆر کەمی لە ترشی هـایدرۆسیـانیك (Hydorcyanic)ی تێدایە.

بامێ

(بامیە Gumbo = Gombo = Okra)

ناوە زانستییەکەی (Hibiscus esculentus)

سەوزەیـەکـی کشتـوکـاڵـیـی قـیـتـی ساڵانـەی بـەنـاوبـانـگـە، لـە خێزانی تۆڵەکەیە، بەرەکەی، بەرلەوەی وشك ببێتەوە، دەکرێت بە چێشت، بنەڕەتەکەی لە ناوچە گەرمەکانی ئەفریقیاوەیە. لەلایەن ئەوروپاییەکانەوە لە ساڵی ١٢١٦ی دوای زاینەوە (A.D) روێنراوە، بەڵام ئێستاکە بەرەو هەموو ناوچەکانی جیهان رۆیشتووە. بامێ لە رووەکی لۆکە دەچێت، بەرەکەی مادەی لینجی زۆر تیادایە، زۆر لە چێشتی شلەدا (Soups) بەکار دێت، وشکیش دەکرێت و دەکرێتە قووتووەوە. قەدەکەی و بەرەکەی بە وشکی ریشاڵی لێ دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی کاغەز و قوماش. بامێ پرۆتین و خوێی کانزایی زۆر تیادایە وەکو ئاسن و کلس و فۆسفۆر و پۆتاسیۆم و مەنگەنیز و سۆدیۆم، جگە لە ڤیتامین (A.B) و لە سوودەکانی ئەوەیە کە پارێزگاری بریسکەی وشکێنەی (قرنیة) چـاو دەکـات و لـووەکـانـی رەگـەزی (زاوزێ) بـەهـێـز دەکـات و دەمـارەکـانـی لـەش هـێـمـن دەکـاتـەوە و پارێزگاریی رێبازەکانی میز دەکات لە سووتانەوە و پەیدابوونی بەرد تیایاندا. هەروەها بۆ چارەکردنی قەبزیش باشە.

بـامـێ سەوزەیـەکـی کـۆنـە، وێـنـەیـەکـی لـەسەر دیواری پـەرستگـاکـانـی فـیرعـەونـەکـانـدا بینراوە، بەڵام هـەنـدێك لـە زانـاکـان دەڵـێن کـە ئـەو سەوزەیـە بـەر لـە سەردەمـی گـرێکـی و رۆمـانییەکـان لـە میسردا نەڕوێنراوە. هەرچۆنێك بێت تەمەنی بامێ لە چەند هەزار ساڵێك کەمتر نییە. مادەی لینچی تیادایە. پێکهاتنی بامێ: بامێ جگە لە ئاو (٢٪) پرۆتین و (٠.٢ ٪) چەوری، لە (٨.٣٪) کاربۆهێدرات و (١.٤٪) ریشاڵی تیادایە.

باوباب

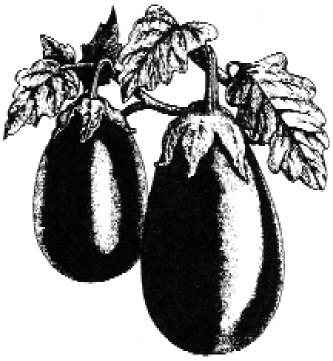
(باوباب = حميرة = تبلدي = Baobab)

ناوە زانستییەکەی (Adan sonia digitata)

درەختێکی سەیرە لە ئەفریقیادا دەڕوێت، لە ڕەگێکی گەورە دەچێت سەرەوخوار بە ئاسماندا هەڵچووبێت، قـەدەکـەی زۆر مـەزنـە، هـەنـدێك جـار تـیـرەکـەی دەگـاتـە (١٠-٣٠) مـەتـر و بـەرزییـەکـەی (٤٠) مـەتـر.

لەبەرئەوەی ناوی قەدەکەی فشەڵ و بۆشە، ئەفریقیاییەکان ناوەکەی هەڵدەکۆڵن و ڕێکی دەخەن و دەیکەن بە کەنوو (هری) دەغڵودانی تیادا عەمار دەکەن، یان دەیکەن بە گۆڕستانێك بۆ خێزانەکانیان، بەمەش درەختەکە هیچی لێ نایەت. تەختەی باوباب بۆ هیچ شتێك بە کەڵك نایەت، بەڵام بەرە شۆڕەکەی کە لە کلکێکی درێژ دەچێت، پێی دەڵێن کولێرەی مەیموون (أرغفة السعدان)، کرۆکێکی تیادایە لە ئارد دەچێت و تۆوەکەی چەورە، ڕۆنی زۆر تیادایە، کرۆکی بەرەکەی دەخورێت.

بایـنجان (بایـنجانی ڕەش)



بـاذنجان، أنب = حدق = مغد= حیصل

Aubergine = eggplant

ناوە زانستییەکەی (Solanum melongena)

پزیشکە کۆنەکان دەڵێن باینجان خۆراکێکی سادرە بۆ هاوین باشە، لە ڕاستیشدا ئەمە باشترین وەسفە بۆ باینجان، چونکە زانستی تازەش ئەمەی سەلماندووە. ئەوەی زانراوە کە بنەڕەتی باینجان ڕۆژهەڵاتە، هەتا ئێستاش ناوچەی فراوان لە مەدراسی هیندی و لە برمانیا هەیە، کە باینجان بە شێوەیەکی کێویلە تیایاندا دەڕوێت. ئەورووپا ئەم سەوزەیەی نەناسیبوو هەتا عەرەبەکان بۆیان برد. قەشە (ئەلبیری گەورە) لە یەکێك لە کتێبەکانیدا لە سەدەی سێزدەمدا باسی کردووە کە زانا (ئەرنۆڵد–دوڤلینلۆف) ناوی (میلۆنجیا)ی لێ ناوە. باینجان تامێکی خۆشی هەیە، مادەی چەوری بە ئاسانی دەمژێت. بەهای خۆراکیی باینجان زۆر نییە.

پێکهاتنی باینجان: ئەو بەشەی کە بۆ خواردن دەست دەدات بریتییە لە ٩١٪، پێکهاتنی ئەمەش بریتییە لە ٩٢٪ لە ئاو، ١.٦٪ پرۆتین ٠.١ ٪ چەوری، ٤.٤٪ کاربۆهیدرات، ١.٤٪ ریشاڵ. جگە لەمانە، توێکڵەکەی ڤیتامین (B) و (C) و کەمێك خوێی کالیسیۆم و ئاسن و فۆسفۆری تیادایە. هەر سەد گرام لە باینجان ٢٧ کالۆری (سعرة) وزەی گەرمی دەدات، ئەمەش لە چاو خۆراکەکانی تردا زۆر کەمە، بۆ نموونە هەر سەد گرام لە پەتاتە ١٠٥ کالۆری وزەی گەرمی دەدات. بەڵام سوودی باینجان لە دووخاڵ دایە:

یەکەم ریشاڵەکان کە ڕیخۆڵە وریا دەکاتەوە و یارمەتیی دەدات بۆ دەرهاوێشتنی پاشماوە و فرمانی هەرسکردن.

دووەم: ئەو ڤیتامینانەی کە لە توێکڵەکەیدا هەن. بۆیە وا باشە بەبێ پاککردن بخورێت. دەڵێن کە بنەڕەتی وشەی باینجان لە (أبذنج)ی فارسییەوە (دەنووکی جنۆکە) هاتووە.

باینجانی ڕەش لە خێزانی بینجانییەکانە. پزیشکی عەرەب (أبن سینا) گوتوویەتی کە (باینجان خۆراکێکی تەواوە، بۆنی ئارەقەی لەش خۆش دەکات و گەدە بەهێز دەکات و دەبێتە هۆی میزکردن و نەهێشتنی سەرئێشە). لە سوودەکانی تری:

١– ریشاڵەکانی ڕیخۆڵە وریا دەکاتەوە و یارمەتیی هەرسکردن و فڕێدانی پاشماوەی خواردەمەنی دەدات.

٢- توێکڵی باینجان هەندێك خوێی کانزاییی وەکو کالیسیۆم و فۆسفۆری تیادایە، جگە لە ڤیتامین (C) و پرۆتین.

بەڕوو

(Oak = Quercus- Robur = بلوط)

درەختێکی کێویلەی گەورەیە، سوود لە توێکڵی لقە سەوزەکانی و بەرە وشکەکەی وەردەگیرێت، مادەی قەبزکەر و خوێن وەستێنەر و هێمنکەرەوەی لێ دەردەهێنرێت، جگە لەوەی بۆ چارەکردنی کۆم دەرهاتن و برین و پێست رووشان و ئەگزیما و لاوازیی دەمار و قوڕی و ئاوسانی لووی لەمفاوی و میز رانەگرتن و خوێنبەربوونی گەدە و مەیاسیری و پووك، شێرپەنجەی گەدە و دڵەکزێ بەکار دێت. ئاووگی بەرەکەی بۆ چارەکردنی سکچوون و زەحیری و لاوازیی گشتی و لاوازیی دەمار.

بەڵەدۆنا = ترێ ڕێوی = داربین = تاڵ و شیرین

(الحلو المر = بلادونا (عنب الثعلب) الخشبية

(Woody nightshade or bitter sweet)

ناوە زانستییەکەی (Solanum dulcammara)

ڕووەکێکی باوە لە دروستکردنی پەرژینی باخدا، هەروەها لە کەلاوە و شوێنە بەیارەکاندا دەڕوێت. بەرەکەی لە ترێ دەچێت کە پێ دەگات، سوورێکی بریسکەدارە، بەڵام نابێت بخورێت چونکە ژەهرینە، بە تایبەتی بۆ منداڵ.

بەلسەم

(Commiphora balsam= blam = بلسم)

هەندێك ڕووەك هەن مادەی کاریگەری تریان تیادایە کە بەشێوەی ئاووگ یان مادەی زەمقی یان ڕاتنجی یان بەلسەمی لە کەندەکی (قنوات) تایبەتییەوە لە ڕووەکەکەوە دەردەهاوێژرێت. بەلسەم لە چەند مادەیەکی تفتی (قاعدي) ڕایسێنی (راتنج) تێکەڵاو پێك هاتووە، ڕێژەیەکی زۆری لە ترشی بەنزویك یان ترشی زەمقی جاوی و ترشی سینامیك تیادایە. شێوەکەی ڕەق یان شلە، هەتا بەر هەوا بکەوێت زیاتر

ڕەق دەبێتەوە، چونکە بەشێك لە ڕۆنە پەرشەوەبووەکەی ون دەکات. بەلسەم بۆنێکی عەتریی بەتین و تامێکی عەتریی هەیە، ئەگەر بسووتێنرێت ترشی جاوی لێ دەردەهێنرێت. ئەم بەلسەمە کە لە مەیدانی پزیشکیەتیدا بەکار دەهێنرێت. بەلسەمی پیرو و (Balsam of Peru= Peruvian balasam) بەلسەمی تۆلو (Tolu balsam) و بەلسەمی مەکە (Balsam of Gilead)، زۆربەی زەمقە ڕێسینییەکان لە چارەکردنی بریندا بەکار دەهێنرێت، چونکە یارمەتیی ساڕێژبوونی برینەکە و وەستاندنی خوێنەکە دەدەن، هەروەها بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشیی کۆئەندامی هەناسەدان و سووتانەوەی بۆڕییەکانی دەدەن، جگە لەوەی کە بەلسەمەکان دەورێکی گرینگیان هەیە لە چارەکردنی نەخۆشییە ڕۆماتیزمییەکاندا، چونکە ئەگەر پێستیان پێ چەور بکرێت دەبنە هۆی وروژاندنی پێستەکە و هێنانی خوێنێکی زۆر بۆ ناوچە تووشبووەکە. ئەگەر بەلسەم لە دەمەوە بەکار بهێنرێت، کەمێکی لە گەدەدا دەمژرێت و زۆربەی لە ریخۆڵەدا، لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی سووتانەوەی درێژخایەنی گەدە و زەحیری باشن. ئەو ڕۆن و مەڵحەمانەی کە بەلسەمیان تیادایە بۆگەن ناکەن برێتین لە:

بەلسەمی پێروو: ئەمە لە درەختێکی هەردەم سەوز دەردەهێنرێت کە نزیکەی (٢٥) مەتر بەرز دەبێتەوە لە ناوچەی ئەمەریکای ناوەڕاست و سیلان دەڕوێت. ئەم جۆرە بەلسەمە لە ئەلکهول و کلۆرۆفۆرمدا دەتوێتەوە، ڕێژەیەکی زۆری (نزیکەی ٦٥٪) لە ڕۆنی پەرشەوەبووی تیادایە. ئەم بەلسەمە بۆ چارەکردنی برین بەکار دێت و دەبێتە هۆی سوورهەڵگەڕاندنی پێست، چونکە یارمەتیی هاتنی بڕێکی زۆر لە خوێن دەدات بۆ ئەو ناوچەیەی کە بەر بەلسەمەکە دەکەوێت و کارێکی چالاکی هەیە دژی کەڕوو (فطريات) لەبەر ئەوە بۆ بەرهەڵستیکردنی ئەو نەخۆشییانە باشە کە پێست تووشیان دەبێت، لەدیوی دەرەوەی لەشدا وەکو مادەیەکی پاکژکەرەوە بەکار دەهێنرێت.

بەلسەمی تۆڵوو: درەختی ئەم جۆرە بەلسەمە لە وڵاتی فەنزوێلا و کۆڵۆمبیادا زۆرە. لە ئەلکهول و کلۆرۆفۆرم و ئەسیتۆندا دەتوێتەوە. ئەم بەلسەمە بۆ کرم پێ فڕێدان و پاکژکردنەوەی برین باشە. مادەیەکی عەتری لە بۆیە پزیشکییەکاندا بەکار دێن هەروەها بۆ چارەکردنی سووتانەوەی بۆڕییەکانی هەناسە بەکار دەهێنرێت.

بەلسەمی کەنەدا Canada Balsam

ئەم مادە ڕێسینە، ڕۆنییە شلانە (راتنج زيتي Oleoresin) ترشی بینزویك یان سینامیکیان تێدایە، لەبەرئەوەی بۆنخۆشن، تەربەنتێنێکی ڕاستەقینەن، زیاتر لەوەی کە بەلسەم بن، وەك بە ناوەکەدا دیارە. لەلایەن درەختی تەنوب بەلسەمەوە (Balsamfir) کە لە کۆمەڵەی سنەوبەر و لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و کەنەدا دەڕوێت، ڕێسینەکە دەردەدرێت و بە شێوەی زیپکەی درێژکۆڵە لەسەر توێکڵی (گەڤ) درەختەکە کۆ دەکرێتەوە، بەڵام تەنیا بڕێکی کەمی لێ دەستگیر دەبێت. وا دەردەکەوێت کە هەر درەختێك ساڵی (٨-١٠) ئۆنس واتە ٣٠غرام دەدات. بەلسەم مادەیەکی لینجی مەیلەو زەرد یان مەیلەو سەوزە بۆ لکاندنی وێنە و تەن لەسەر تۆێژاڵی شووشەی (شريحة زجاجية Slide) و وەك مادەیەکی چیمەنتۆ لە زەرەبینی چاویلکە بەکار دێت. سوودی بەلسەمی کەنەدا لە مەیدانی پزیشکیدا لە ساڵی ١٦٠٧دا زانراوە، وەکو مادەیەکی وروژێنەر (مهيج Irritant) و مادەیەکی وریاکەرەوە (منبه Stimulant) و مادەیەکی دژی بۆگەنبوون، واتە پاکژکەرەوە (مطهر Antiseptic) و لە پێکهاتنی پلاستەر (Plaster) و لە

جێگیرکردنی (مثبت Fixative) سابوون و عەتردا بەکار دەهێنرێت. جۆرێکی تریش هەیە پێی دەگوترێت بەلسەمی مەکە (Mecca balsam).

بەلاڵووك = هەلووك

(قراصیا Prunus microcarpa)

دەوەنێکی قیت یان راکشاوە، خەڵفی زۆرە، نزیکەی (٠,٥ – ٣,٥) مەتر بەرز دەبێتەوە، خەڵفەکانی (أملود Twig) لقدار نین، لقەکەی لەپێشدا رەنگەکەی قاوەیی و کەمێك تووکنە، لە دواییدا لووس دەبێت و رەنگەکەی خۆڵەمێشی یان مەیلەو رەش دەبێت، گەلاکەی لاکێشەیی یان هێلکەیی و هەڵگەڕاوەیە، نزیکەی (١,٥– ٢,٥) سم درێژە و تووکاوی یان سافە، سەرەکەی خڕ یان تیژە، قەراغەکەی مشاری یان ددانداره، گوڵەکەی لەگەڵ گەلاکردندا دەردەکەوێت بەشێوەی هێشوو، هەر هێشووێك لە (٣–٦) گوڵ پێك هاتووە. پەڕەی گوڵەکەی پەمبەیی یان سپییە، بەرەکەی سوور یان زەردە، ساف و بریسکەدارە و هێلکەییيە، نزیکەی (٠,٨ –١) سم درێژە و (٠,٧ –١) سم پانە، رەنگی دەنکەکەی قاوەییيەکی کاڵە.

ئەم دەوەنە لەژێر دارستانی بەڕوو و کاژدا دەڕوێت، یان وەکو پەرژین یان جەنگەڵ شوێنی تایبەتی نییە بۆ روانی، بەڵکو لە بەردی قسڵ یان گڵەسوور یان بەردەلانی و گڵی شێدار و لێژایی و وشکیدا دەڕوێت، لە بەرزاییی (٦٠٠–٢٠٠٠) مەتردا لە ڕووی دەریاوە لە مانگی (مارت – مایس)دا گوڵ دەکات و بەرەکەی لە مانگی (مایس– تەموز)دا پێ دەگات، بەشێوەیەکی ئاسایی لە هەموو شوێنێکدا لە ناوچە دارستانەکانی عێراقدا دەڕوێت، وەکو لە: چیای سنجار (Sinjar)، سمێل (Simel) زاویتە Zawita، ئاکرێ Aqra، پیرمەم Pirmum سەرسەنگ، شێخ عادی Shaikh Adi چیای سەفین، گەلی عەلی بەگ Galli Ail Beg، هەریر Harir، رایات Rayat، حاجی هۆمەران Hajiumaran، چەرمو Jarmo، پیرەمەگرون Pira magrun، قۆپی قەرەداخ Qopi Quradagh، پێنجوین Penjwin، برادۆست Baradost. لە وڵاتانی تریشدا هەیە، وەکو ئەوروپا، فەلەستین، ئوردون، سووریا، لوبنان، تورکیا، قەفقاس، ئێران، تورکستان.

بەڵەك = مێکوك Malkuk

ناوە زانستییەکەی (Glycyrrhiza glabra)

سوس (عرق السوس Liquorice = Licorice)

ڕووەکێکی گیایی دارینی (مخشوشب) تەمەن درێژی دەشتەکییە، رەگەکەی درێژە و بە قووڵاییی زەویدا دەچێتە خوارەوە، رەگە شیرینەکەی دەهاڕدرێت و بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دەهێنرێت و شەربەتێکی

بەناوبانگی لێ دروست دەکرێت، گیایەکی تەمەن درێژی لووداره (غدي Glandulor)، گەڵاکەی لە پەڕ دەچێت، گوڵەکەی مەیلەو شین، سپی یان زەردە، بەرەکەی هێلکەییيە، نزیکەی (٢٠) جۆر بەڵەك لە ناوچەی دەریای ناوەڕاست و ئاسیا و ئوستراليا و جيهانی تازەدا هەيە، تەنیا یەك جۆری لە عێراقدا ناسراوە (مانای Glycy rrhiza) بە (گرێکی- رەگە شیرینە - دەگرێتەوە). رەگەكەی یان رووەكەكە خۆی بە عەرەبی پێی دەگوترێت (عرق السوس) یان (عرق دار هرم یان اصل السوس) بەڵەکی ئاسایی (G. glabra) زۆربەی ئەو بەڵەکەیە کە لە مەیدانی بازرگانییدا بەکار دێت، زۆربەی ئەو بەڵەکەی کە دەنێردرێت بۆ بەریتانیا لە ئیسپانیاوەیە، بەڵام لە ئەمەریکا بەڵەکی رووسی ناسراوە. وا دیارە بەکارهێنانی سەرەکیی بەڵەك لە پیشەسازی پوختەکردنی تووتندا (Tobacco)یە و بەکارهێنانی ناوەنجی یان دووەمینی، لەم رۆژانەدا لە مەیدانی پزیشکیەتیدایە. لە ئەمەریکادا بەرهەمهێنانی پلاستیك (Plastic) و تەبەقە فایبەری (Fibre) پەستێنراو و بەرهەمی بەڵەکەوە بەستراوە، پسپۆڕ جیلیت (Gillett) وای پێشنیاز کردووە کە دەبێت هەوڵێکی زۆر بدرێت بۆ ئەوەی بزانرێت لە کێڵگەکاندا کە ئاخۆ بەڵەك گیایەکی زیانبەخشە بە کشتوکاڵدا یان سەرچاوەیەکی باشە بۆ نایترۆجین، هەروەها وتوویەتی کە ئەگەر هاتوو رەگەزێکی تازە یان گەشەپێدراو لە بەڵەك دۆزرایەوە کە بشێت بۆ خواردن، مانای ئەوەیە کە بەنرخترین رووەکی خۆراکیمان لە جیهاندا بەدەست کەوتووە. بەڵەك لە جۆری (G. glabra) گیایەکی تەمەن درێژی قیتە نزیکەی ٣٠-١٠٠ سم بەرز دەبێتەوە، لووی لینجی پێوەیە (Riscidglands) گەڵاکەی ئاوێتەیە لە شێوەی پەردایە، نزیکەی ١٠-٢٥سم درێژە، گەڵاکەی لە (٤-٨) جووت پەلك پێك هاتووە، لە رووی خوارەوەی گەڵاکەیدا لوو هەیە، پەڕەی گوڵەکەی (Corolla) شینی مەیلەو پەمبەیی یان ئەرخەوانییە، تۆوەکەی نیمچە خڕە. لە قەدپاڵی چیاکان و شیو و دۆڵەکاندا لە خاکێکی شێداردا بە درێژیی رۆخی کێڵگەکان لە کەناری چەم و چخوردەکان و جۆگەکان، لە دەشتە بەرزەکاندا، لە باخچە سێبەرەکاندا، لە ژێر درەختی دارستانەکاندا، لە بەرزاییی (١٢٠٠-١٩٠٠) مەتردا دەڕوێت. لە دەشتەکاندا لە نێوانی نیسان و مایس و یان (ئەیلول و تشرینی یەکەم)دا گوڵ دەکات و بەر دەگرێت، لە عێراقدا لە ناوچەی دارستانەکانی خواروو، ناوچەی زوورگەکان و دەشتە قوڕ و لیتەییيەکان و بیابانەکاندا دەڕوێت، بەتایبەتی لە ناوچەی دارستانەکانی ژووروودا، لە دەرەوەی وڵاتدا لە رۆژهەڵاتی ئەورووپا و ساردینیا Sardinia و ئیتاڵیا و وسیسیلیا و یۆگوسلاڤیا و ئەلبانیا و یۆنان و بولگاریا و رۆمانیا و رووسیا و فرەنسا و کریت رۆدوس و قوبرس و سووریا و لوبنان و فەڵەستین و هیندستان و باکوری ئەفریقیا (لیبیا و جەزائیر)دا دەڕوێت.

بەڵەکی ئاسایی: رەگی ژێر زەویی ئەم رووەکە (بنەبەڵەك = عرق السوس Liquoriceroot) مادەیەکی

شەکرینی (Sugary)ی تێدایە، بۆن و تامێکی تایبەتی و رەوشتی هێمنکەرەوەی یان ئارامدەری (Demulcent) سووکەڵە دەدات، بە بەڵەکەکەوە رەگەکەی هەڵدەکەنرێت و دەنێردرێت بۆ بازاڕ، بۆ نموونە: بۆ کارگەی بەڵەك یان شەربەت لە باشووری بەسرە بۆ بەدەستهێنانی پوختەی ئاوگەکەی، رەگەکان دەجنرێن و لە ئاودا دەکوڵێنرێن، ئەوجا ئاوگەکە دەپاڵێورێت و دەهەڵمێنرێت بۆ ئەو پلەیەی کە ئارەزووی دەکرێت، بەزۆری بەڵەك لە مەیدانی دەرمانسازی (Druggists) و حەڵوادا (Confectionery) بەکار دێت و لە مەیی سووکەڵەدا وەکو بیرە (Brewer) و لە دروستکردنی خەپلە تووتنی پەستێنراودا (قرص تبغ مضغوط Plag tobacco)، بەڵام لە زۆربەی ناوچەکانی وڵاتی خۆماندا بەڵەك بۆ سووتاندن بەکار دێت. پسپۆڕ (وات Watt) لە (١٨٩٠) دا گوتوویەتی کە بەڵەك لە زۆر کۆنەوە لە هیندستاندا بەکارهێنراوە، هەرچەندە کەم بووە لەو وڵاتەدا، بەڵام گرینگییەکی هەبووە لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ چارەکردنی سووتانەوەی میکرۆبی (الألتهابات المكروبية inflamaatory infections =) و کۆکە (Coughs) و دەنگ نووسان واتە دەنگ گڕی (بحة الصوت = Hoarseness) و بۆ تام و بۆن خۆشکردنی دەرمان، رەگەکەی لە بۆیەکردندا بەکار هێنراوە، لە ئەفغانستاندا تەختەکەی (دارەکەی) لە چاپکردنی Printing (باسمەی) قوماشی لۆکەدا بەکار دێت، هەروەها لە ئێراندا وەکو سووتەمەنییەك لە دروستکردنی شووشەدا بەکار هێنراوە، لە عێراقدا شکۆفەی گوڵەکەی نزیکەی ١٠–١٥ سم درێژ دەبێت، لە ناوچەی چەم و چغوردەکاندا لە دەشتی قوڕ و لیتەدا دەڕوێت، لە دهۆك و سەڵاحەدین و شەقڵاوە و کەرکووك و چەمچەماڵ و سلێمانی و عەین سفنی (Ain sifni) و مووسل و ئاکرێ و جەبەل حەمرین Jabal Hamrin و Sangar و خانەقین (Khangin)... هتد دەڕوێت.

ئاووگی بەڵەك بە دەرمانێکی ئارامدەر (مسكن Demuicent) و بەڵغەم فڕێدەر (منخم = Expectorant) و کارکەرێکی بۆن خۆشکەر (Flavouring) رەچاو دەکرێت. هاڕدراوی رەگی بەڵەك لە گەلێك دەرمانی پزیشکیدا بەکار دێت. پوختەکەی وەکو دەرمانێکی رەوانکەری (مسهل Laxative) سووکەڵە بەکار دێت، هەروەها یەکێکە لە پێکهێنەرەکانی دەرمانی کۆکە (Cough syrups) و لەبزینەی Lozenges (هەر حەڵوایەك یان نوقڵێك دەرمانی تێدا بێت) حەبی قورگ. هەروەها دەکرێت بە بەرگی گولاجی دەرمان ترشی یان ئەو دەرمانانەی کە دڵ لێیان تێك هەڵدێت (قرف Nauseous) وەکو دەرمانی سینەمەکی (سينا Senna) و تاڵی شاری (صبر سقطري aloes) و کلۆریدی ئەلەمنیۆم و سێنیگا (Senega) و بەنج (Hyoscyamus) تەربەنتین (Tyrpentine) هتد، هەروەها بۆ لابردنی ئازار و بێتاقەتی Discomfort و ئەو نیشانانەی تر کە لە ئەنجامی چوونە گەدەی هێندێك مادەی توونەدەوە Acrid دەردەکەون. پوختەی بەڵەك باشترە لە دەرمانە قلیەییەکان بۆ لابردنی کاری ورووژاندن لەلایەن مادە ترشەکانەوە، هەروەها لەلایەن پزیشکە میللییەکانەوە بەشێوەی دەرمانی بەهێزکەر (مقوي Tonic) و ئارامدەر لە سووتانەوەی رێبازەکانی هەناسەداندا (Catarrh) بەکار دێت. ئەو بەڵەکەی کە بۆ مەبەستی دەرمانسازی بەکار دێت نابێت کەمتر لە ٢٠٪ لە مادەی تواوەی تێدا بێت، تۆزی بەڵەك لە بەڵەکی پاککراو واتە توێکڵی داماڵراو ئامادە دەکرێت، رەنگەکەشی مەیلەو زەردە، هۆی تامە شیرینەکەی بەڵەك دەگەڕێتەوە بۆ مادەی (گلایسیر هیزین Glycyrrhizin) کە بەرێژەی ٢–١٤٪ لە جۆرە جیاوازەکانی بەڵەکدا هەیە، هەروەها جگە لەوە ئەم مادانەشی تێدایە:

گلوكۆز Glucose ٣.٨٪

سوكەرۆز Sucrose ٢.٤ – ٦.٥٪

مانێت Mannit

نیشاستە Starch ٣٠٪

ئەسپراجین Aspragine

رێسین Resin ٢–٤٪

رۆنێكی پەرشەوەبووی زەردە

گلایكۆساید (Glycoside) ی ئەنتۆزانیتین Anthoxanthin

كە دەبێتە هۆی رەنگە زەردەكەی بەڵەك، مادەی گلایسیرهێزین كە لە بەڵەكدا هەیە (٥٠) جار شیرینترە وەك لە شەكری قامیش. هەروەها پوختەی بەڵەك بە باشی لە پیشەسازیدا بەكار دێت، بۆ ئەم مەبەستەش رەگەكانی دەجنرێن و دەكرێن بە هەویر (Pulp)، ئەوجا بەهۆی هەڵمی ئاوی كەم پەستانەوە پوختە دەكرێت، دوای ئەوە پوختەكە دەكرێتە عەماری تایبەتییەوە، تڵپەكەی دەنیشێت و ئاوگە روونەكەی لە بۆشاییدا (نەبوونی هەوادا Vacuum) خەست دەكرێتەوە و دەكرێت بە هەویرێكی توند و بەشێوەی چیلكە Stick یان بلۆك Blocks لە قاڵبدا دادەڕێژرێت، بەم جۆرە ئاوگەكەی بە شینەیی بە شێوەی تۆپەڵی قاوەییی تۆخ رەق دەبێتەوە، ئەم پوختەیە لە پیشەسازیی بەرهەمەكانی تووتندا Tobacco، وەكو جگەرە، بە شێوەی مادەی دژی شێ و بۆن خۆشكردن و شیرینكردن بەكار دێت. هەروەها لە دروستكردنی حەڵوا (Confectionery) و پیشەسازیی بیرە (Beer) بۆن خۆشكردن و كەف پێكردن بەكار دێت. بەڵەكی ئیسپانیایی لە مەیدانی بازرگانیدا بەناوبانگە، چونكە بۆنەكەی خۆشە، لە هێندێك ماڵانی عێراقدا بەڵەك پارچە كێكی لێ دروست دەكرێت و بەشێوەیەكی خۆماڵی بۆ چارەكردنی كۆكە و سەرمابوون بەكار دێت، تڵپەكەی بۆ جاری دووەم بە گیراوەیەكی روون لە هایدرۆكسیدی سۆدیۆم پوختە دەكرێتەوە و بۆ دروستكردنی كەفی (رغوة Foam) ئاگر كوژانەوە بەكار دێت، هەروەها كرۆكەكەی یان هەویرە پاشماوەكەی (Pulp) بەئاو شی دەكرێتەوە (تحلیل مائي Hydrolysis) و دەبێت بە شەكرێكی ترشاو بۆ ئامادەكردنی ئەلكهول، هەروەها لە دروستكردنی هەوێن (Yeast) و رواندنی قارچك و دابڕكردنی (عزل Insulation) تەختە و فایبەردا (Fibre). گەڵای بەڵەك لەگەڵ پەیندا (Compost) بۆ بەپیتكردنی زەوی بەكار دێت، چونكە مادەی نایترۆجینی زۆر تێدایە. نوێنمەكی (Poultice) گەڵای بەڵەك دەنرێت لە شوێنكی داپڵۆخانی (سفح = سمط = Scald) پێست بە ئاوی گەرم، بەتایبەتی پێستی سەر، هەروەها بۆ لابردنی بۆنی Foulperspiration بن باخەڵ (Armpits) هەروەها دەڵێن كە تۆوی بەڵەكیش هەر سوودی پزیشكیی هەیە.

بەنگە كێویلە = بەنگی دەشتەكی

(السكران = البنج = البنج البري)

گیایەكی ساڵانەیە، بۆگەنی لێ دێت، گوڵەكەی زۆر لینجە، گەڵاكەی رەنگ ئەرخەوانییە، دەماری تێری

(تۆخی) تێدایە، بەشێوەیەکی کێویلە لە باکوری عێراقدا دەڕوێت لە مانگی ئازار و نیساندا گوڵ دەکات، تۆوەکەی مادەیەکی کاریگەری سڕکەری تێدایە، ژەهرە بۆ مرۆڤ و گیانەوەر، پێی دەگوترێت (هیۆسامین).

بەنگی ڕەش

بنج أسود = سكران=بنج البري = Banj barri =Sakran=

بە ئینگلیزی Henbane= Black henbane

بە زمانی لاتینی Hyoscy amus niger

لە ڕۆئاوای هیمالایا، ئەوروپا، ڕۆئاوای ئاسیا، تورکیا، ئێران، سووریا، میسر و لە عێراقدا لە ناوچەی سلێمانی (پێنجوێن) دەڕوێت، ئەوەی وای لەم ڕووەکە کردووە کە بۆ چارەکردنی نەخۆشی بەکار بێت، ئەوەیە کە مادەی ئەلکالۆید و تاڵیی تری تێدایە وەکو (هایۆسیپیکرین) (Hyoscypicrin) و کۆلین (Choline)، هەروەها بڕێکی زۆری لە خوێیەکانی پۆتاسیۆم تێدایە. بە دڵۆپاندنی گەڵاکانی ڕۆنێکی ژەهرین بەدەست دەکەوێت. لە ڕەگەکانیدا ١٦.٪ ئەلکالۆید هەیە. ئەم ڕووەکە لەگەڵ دەرمانی تردا بۆ نەخۆشیی شەکر (Dibetes) بەکار دێت، وەکو زانراوە کە گەڵا وشکەوەبووەکانی ئەو ڕووەکە لە هێندێك ناوچەی هیندستاندا لەلایەن هێندێك کەسەوە (مدمن – Addicated) وەکو حەشیشە (Cannabis = Hashish) دەکێشرێت، بە زۆری تۆوەکەی بێ ڕەنگە و کەمێك تاڵە، ڕۆنێکی جێگیری زەردی لێ دەردەهێنرێت، ئەم ڕۆنە ترشی چەوریی – Fattyacid: مایریستیك (Myristic) و پاڵمیتیك (Palmitic) و ستیاریك (Stearic) و ئۆلیئیك (Oleic) و لینولیك (Lineleic)ی تێدایە.

بەهێ = بەی

(سفرجل = حیوة = Quince= Bahi= Beh)

ناوە لاتینییەکەی (Cydonia Vulgaris)

درەختێکی بچووکە، یان دەوەنێکی بڵاوە، نزیکەی (٧) مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی هێلکەیی و درێژکۆڵەیە. نزیکەی ٨ سم درێژ و ٥سم پان دەبێت، پەڕەی گوڵەکەی سپییە، دەزوولەکانی مەیلەو سوورن، بەرەکەی نیمچە خڕە نزیکەی ٦–١٠ سم یان زیاتر درێژە، زەرد و بۆن خۆشە. لە کوردستاندا زۆر ناسراوە و لە باخەکاندا دەڕوێندرێت. بەناوبانگترینی ئەو جۆرەیە کە لە شەقڵاوە (Shaqlawa) دەڕوێنرێت، لە تورکیا و قەفقاس و ئێران و بلوجستان و ئەفغانستان و ڕۆئاوای باکوری هیندستان و باکوری ئەفریقیا: مەراکش Morocco و جەزائیر Algeria یش دەڕوێت. گەڵا و گۆیکە و توێکڵەکەی مادەی گیرکەر واتە تفت

(قابض Astringent)ی تیادایە. بەرەکەی ترش و شیرین و بۆن خۆشە، راستەوخۆ یان بە کولاوی یان بە پیشاوی (Baking) دەخوریت، یان دەکریت بە مرەبا (Preserver) و جەلی (Jellies)، بەلغەم فڕێدەر و Expectorant بەهێزکەرە (مقوي Tonic) بۆ چارەکردنی نەخۆشی دڵ بەکار دێت (Cardic). ئەو مادە ولۆلەیییەی (هلام Muscilage) کە دەوری تۆوەکانی داوە، بە ئاوی گەرم جیا دەکرێتەوە، وەکو بلاوکەرەوەیەك بۆ مادەی شل، دەکرێتە دەرمانە ئامادەکراوەکانی تەوالێتەوە (Toilet)، هەروەها بە شێوەی مادەیەکی جێگیرکەر (مثبت Stabilizer) بەکار دێت، تۆوەکەی بۆ چارەکردنی سکچوون (إسهال Diarrhoea) و دیزانتری (Dysentry) بەکار دێت. مادە ولۆلەیییەکەش لە دیوی دەرەوەی لەش بۆ چارەکردنی قەتماغەی برین (Scales)، کولك (قرحة Ulcerus) بەکار دێت. لە ئەنجامی شیکردنەوەدا دەرکەوتووە کە کرۆکی (لب Pulp) بەرەکەی لەم مادانە پێك هاتووە:

ئاو ٨٥.٧٪ Moisture، چەوری ١٪ Fats، مادەی مەعدەنی ٠.٣٪ Mineral maters، ریشاڵ ١.٧٪ Fiber، کاربۆهیدرات ١١.٩٪ Carbohydrates، ٠.٣٪ پرۆتین protein. ڤیتامین (C) ١٠–١٠٠ میلیگرام. ئاوگەکەی ترشی مالیك (Mailc)ی تیادایە. ناوکی تۆوەکەی کەمێك تاڵە لە تامی بادەمی تاڵ دەچێت. گلیکۆسایدی ئەمیگدالین (Glycoside amygdalin) و تانین (Tannin) و ولۆلە (هلام) و چەوریی بە رێژەی ١٤–١٥٪ تیادایە.

بەهێ لە هەرمێ دەچێت، بەڵام ئەوەیە کە بە زەحمەت دەجووریت، بەهێ خوێیەکانی کالیسیۆم و مادەی تانین و ترشی سێو و پیپسینی تیادایە، لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی سکچوونی درێژخایەن و نەخۆشیی سییەکان بەکار دێت.

لێکۆڵینەوەیەکی تر دەڵێت کە پێکهاتنی بەهێ: ٦٣,٢٪ ئاو، ٧,٩٪ شەکر، پرۆتین ٠,٩٪ چەوری ٠,٣٪، ریشاڵ ١٢,٨٪ خوێیە کانزاییەکانیش: گۆگرد ٥٪، فۆسفۆر ١٩٪، کالیسیۆم ١٤٪، کلۆر ٢٪، سۆدیۆم ٣٪، پۆتاسیۆم ٠,١٪، هەروەها برێکی زۆری لە ڤیتامینی (A,B) تیادایە، بەهێ وەکو دەرمانێك بۆ بەهێزکردن و بووژاندنەوەی دڵ و سیلی سنگ و ریخۆڵە و خوێن پژانی ریخۆڵە و گەدە بەکار دێت. بەڵام وا باشە بەهێ بەشێوەی خۆشاو (خووساوە) بەکار بهێنرێت کە راستەوخۆ لە بەرەکەی دەربهێنرێت، خۆشاوی کولاوی بەهێ شەربەتێکی بەهێزە بۆ قەبزی و گرفت. بەکارهێنانی بەهێ بۆ چارەکردنی سکچوون: هەندێك برنج لە (٢٥٠) گرام ئاودا دەکوڵێنرێت ئینجا کەوچکێك بەهێی وشککراوەی تێ دەکرێت، ئەم پوختەیە دەدرێت بە منالی لاواز و سیلاوی و ئەوانەی نەخۆشیی سنگ و پشێویی کۆئەندامی هەرسیان هەیە. ناوکە بەهێی کولاو بۆ کۆکە بەکار دێت.

بەهێ لە ناوچە دارستانەکانی کوردستاندا دەروێنرێت، بەزۆری لە قەرەداغ (Qaradagh)، لەوە دەچێت بنەڕەتەکەی لە وڵاتی تورکیا و ئێرانەوە بێت. گوڵی گەورەی رەنگ مێخەکی و بەرێکی گەورەی زەردی بۆنخۆش دەگرێت. لە خاکێکی شێداردا دەڕوێت، بە قەڵەم و خەڵف و متوربە دەڕوێت. هەروەها لە (کەربەلا) و بەغدا دەڕوێنرێت. گەلا و گۆپکە و توێکڵی قەدەکەی مادەی گیرکەریان (قابض Astringent)ی تیادایە، بەرەکەی ترش و تفت و رەقە، کە دەکوڵێنرێت تام و بۆنێکی خۆش دەدات، لە دروستکردنی حەڵوا و جەلی و مرەبادا Marmalade بەکار دێت. بە پێی راپۆرتەکەی پسپۆڕ

(١٨٨٩–١٨٩٦ Watt) بەرەکەی بۆ مەبەستی پزیشکی وەکو مادەیەکی گیرکەر و بەڵغەم دەرکەر (منخم Expectotant) و بەهێزکەر (مقوي Tonic) و بۆ نەخۆشیی دڵ باشە. تۆوەکەی واتە، ناوکە بەهێ (حب السفرجل). مادەی لینجی ولۆلەیی (هلامي Musilaginous) زۆر تیادایە، لەبەر ئەوە بۆ مەبەستی هێمنکردنەوە (مهدیء Demulcent) و بەڵغەم فڕێدەر و بەهێزکردن بەکار دێت، لە عێراقدا لە سەدە کۆنەکانەوە هەتا ئێستا، لە پزیشکیی میلليدا بۆ چارەکردنی کۆکە و سووتانەوەی بۆڕیچکەکانی هەناسە بەکار دەهێنرێت.

بەیاخە شیرینە = ئەکۆ

(قصب الذريرة = وج = أقورون = عرق أكر

(Sweet calamus = Acorus- calamus Sweet flag

گیایەکی سەلکدارە قەدی ژێر زەویی هەیە، لە کۆمەڵەی سێوی بن ئەرزە. سەلکەکەی بۆنی خۆشە، جۆرێکە لە قامیش، لە تەرکە (بردي Sedge) دەچێت، لە زۆر ناوچەی ئەوروپا و سیلان و هیندستان و چین دەڕوێت، لەبەرئەوەی زۆر بۆنخۆشە، بە یەکێك لە (٣٠) بەهاراتە سەرەکییەکان دادەنرێت، ڕەگەکەی بە شێوەی پارچە پارچە یان هاڕاوە هەیە، جاران بەسەر ئەرزی کڵێسەکاندا دەپرژێنرا لە کاتی بۆنە ئاینییە گرینگەکاندا.

گیایەکە لە قەراغی ئاوی وەستاودا (گۆم و زەلکاوەکاندا) دەڕوێت، لە دوو ساڵ زیاتر دەژی، لە مانگی حوزەیران و تەممووزدا گوڵ دەکات، نزیکەی مەتر و چارەکێك بەرز دەبێتەوە ڕەگەکەی سەوز و قاوەییە، ئەستوور و خشۆکە، نزیکەی مەتر و نیوێك درێژ دەبێت، گەڵاکەی لە شمشێرە دەچێت ئەگەر بەدەست بفلیقێنرێتەوە بۆنێکی عەتریی تایبەتیی لێ دێت، گوڵەکانی زەرد یان سەوز یان قاوەیین پێکەوە دەنووسێن، لە بەری گەنمەشامی دەچن، بە قەدەر پەنجەیەکی دەست دەبن. قەدەکەی سێ سووچە لە قامیش دەچێت. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە ڕەگەکەی، لە سەرەتای بەهاردا بەر لە دەرکەوتنی گەڵا یان لە سەرەتای پایزدا، ڕەگەکەی پاك دەکرێتەوە و بە باری درێژیدا لەت دەکرێت و وشك دەکرێتەوە، بەڵام نابێت توێکڵەکەی لێ بکرێتەوە. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنێکی سەرەکی (پەرشەوەبوو) بەرێژەی ٢–٦٠٪ لەگەڵ مادەی ئەساڕۆن (Asaron) و مادەی تاڵ و دەباخکەر، ولۆلەیی (هلامي) کە هەرس وریا دەکاتەوە و دەبێتە هۆی میز پێکردن و کەمکردنەوەی بای ناوسك.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوەی: هاڕدراوەی ڕەگەکەی بۆ چارەکردنی برین و شکاویی ئێسك، بەوە کە ڕۆژی جارێك دەکرێت بەسەر برینەکەدا، هەروەها هاڕدراوەکەی بۆ چارەکردنی سووتانەوەی پووك، بەوەی کە بە پەنجە یان بە فلچە بە پووکەکەدا بهێنرێت. ئاوی ڕەگەکە کوڵاوەکەی دەکرێتە گەرماوەوە (حمام) بۆ

چارەکردنی لاوازیی لەشی منداڵ و دەردە بەراز (داء الخنازير) و ئێسکە نەرمە و (لين العظام) هەروەها بۆ چارەکردنی رۆماتیزمە و ئیفلیجی و لاوازیی دەمار، لێرەدا (٥٠-١٠٠) غرام لە رەگەکە دەهێنرێت و دەکرێتە لیترێك ئاوەوە و دەکوڵێنرێت، ئەوجا دەپاڵێورێت و ئاوەکەی دەکرێتە گەرماوەکەوە.

ب- لە دیوی ناوەوە: ئاوە کوڵاوەکەی یان بۆیەکەی یان رۆنی رەگەکەی یان جووینی چەند پارچەیەك لە رەگە وشکەکانی بۆ چارەکردنی کەمیی ئیشتهای خواردن و دڵەکزێ و دەرکردنی با لە ریخۆڵە و خوێن کەمی و دواکەوتنی بێنوێژی لە کچاندا، هەروەها بۆ بەهێزکردنی بیر و گورجکردنەوەی مێشك، بە تایبەتی لە کاتی پیریدا و بۆ چارەکردنی لمی گورچیلە و سنگ ئێشە و پاراستنی دەنگ لە نووسان پێش قسەکردنی زۆر، ئاوە کوڵاوەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: کەوچکێکی بچووك لە رەگە چنراوەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوەوە بۆ ماوەیەکی کەم دەکوڵێنرێت، رۆژی دوو فنجانی لێ دەخورێتەوە. ئامادەکردنی بۆیەکەش بەوە دەبێت کە کەمێك لە رەگە چنراوەکەی پێنج ئەوەندەی خۆی ئەلکهولی بەسەردا دەکرێت، نیو کەوچکی لە کەمێك ئاودا لێ دەخورێتەوە یان دەکرێتە سەر پارچەیەك شەکر، رۆژی سێ جار. رۆنەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: هێندێك لە رەگەکە دەکرێتە پێنج ئەوەندەی خۆی لە رۆنی زەیتوون لە شووشەیەکی دەم داخراودا، ئەوجا بۆ ماوەی (١٠) رۆژ دەخرێتە بەر هەتاو، دوایی دەپاڵێورێت و رەگەکەشی تێدا دەگوشرێت، لەم رۆنە (١٠-١٢) دڵۆپی لێ دەکرێتە سەر پارچەیەکی بچووك لە شەکر رۆژی دووجار. هەروەها رۆنەکەی لە پیشەسازیی خۆراك و عەتر و دەرمانی ئارایشدا بەکار دێت.

بەیبوون (Bayboon)

بابونج (Babonnej)

بە زمانی زانستی (Matricaria)

بە ئینگلیزی (German chamomile)

لە نێوان مانگی حوزەیران و مایسدا گوڵ دەکات، لە ناوچەی موسڵ و سلێمانی زۆرە. لە دەستووری دەرمانسازیی ئەورووپاییدا (Pharmacopoias) ناوی هاتووە، گوڵەکەی بۆنێکی خۆش و تامێکی تاڵی هەیە. رەوشتی دژی کۆڵنج (مضاد للتشنج Antispamodic) و بەڵغەم فڕێدەر (منخم = مقشع Expectorant) و بادەرکەر (طارد للريح - Carminative) و کرم فڕێدەر (طارد للديدان Anthelementic) و هێمنکەرەوە (مهديء Sedative) و میزپێکەر (مدر للبول Diuretic)ی هەیە، بەتایبەتی بۆ نەخۆشیی منداڵان بەکار دێت، وەکو: ددان دەرهاتن (الأثغار = التسنين Dentition) و پشێوی گەدە و گوێ ئێشە (Ear- ache) و کۆڵنج (تشنج Convulsions)، هەروەها لە چارەکردنی تای پچڕپچڕ (حمى متقطعة Intermittent) و بێ هێزیی

گشتی (ضعف عام Debility) و ژانەسك (مغض معوي Colic) (هیستریا Hysteria)دا ئەنجامێكی باشی بووە. چایی بەیبوونی زۆر گەرم دەرمانێكی رشێنەوەیە (مقيء Tonic) و چاییە شلەتێنەكەی تا دەهێنێتە خوارەوە (مخفف للحمی Febrifuge). رەوشتی پاكژكەرەوە (مطهر Antiseptic) و دژەتا (مضاد للحمی Antiphlogistic) هەیە و بۆ چارەكردنی برین بەكاردێت، گرینگترین پێكهێنەری كیمیاییی بەیبوون ئەو رۆنە پەرشەوەبووەیە كەوا تێیدایەتی، هەروەها مادەیەكی تاڵی تێدایە پێی دەگوترێت ئەپیجێنین (Apigenin) و گلایكۆسایدی ئەپیین (apiin) و كۆمارین (Coumarin). چالاكترین مادەی لە رۆنی بەیبووندا مادەی كامازۆلینە (Chamazolene) كە رەوشتی تا هێنانە خوارەوەی هەیە، جگە لەوەی كە ئەم مادەیە لە چارەكردنی هەستیاەتی (الحساسیة Allergic)ی لەشدا، بەرامبەر هەندێك مادە بەكار دێت. بەیبوون لە (٢٥-١.٣٥٪) رۆنی تێدایە، ئەگەر رۆنەكە زۆر پاك بێت رەنگەكەی شینە، بەڵام بەكاری روناكی و هەوا سەوز هەڵدەگەڕێت، ئێنجا قاوەیی. بۆنێكی تیژ و تامێكی تاڵی هەیە، بەیبوون بۆ ئالیكی ئاژەڵ باش نییە چونكە كارێكی زیانبەخش دەكاتە سەر شیرەكەی.

بەیلەسان = بەلەسان

(بلسان = بیلسان كبیرة خابور = خمان أسود =
(Commonelder = black- berried elder= elder berry)

دەرختێكە هەندێك جار هەتا (٨) مەتر بەرز دەبێتەوە، بە شێوەیەكی دەشتەكی لە باخ و كێڵگە و پەرژینی باخچەكاندا لە بەرزەلانی زەوی بەیار و چەرم و چخوردا دەڕوێت، توێكڵی قەدەكەی رەنگ خۆڵەمێشییە. دەرز دەبات، گرێی بچووكی پێوەیە لە بالووكە دەچێت، گەڵاكەی درێژكۆڵە و ددانداره، نزیكەی ٣٠سم درێژ دەبێت، لە مانگی تەمووزدا گوڵ دەكات، گوڵەكەی بەشێوەی هێشووی زەردە، بۆنی شەكری لێ دێت، بەرەكەی لە ترێ دەچێت لەپێشدا سەوزە، كە پێ گەیشت رەنگەكەی رەش و مەیلەو شین دەبێت، بەشە پزیشكییەكەی برێتییە لە گەڵا (بەبێ لاسك). هەروەها گوڵەكانی لە مانگی حوزەیران و تەمووزدا، بەرەكەشی دوای ئەوەی كە بەباشی پێ دەگات لەگەڵ شەكردا دەكرێت بە مرەبا، توێكڵەكەی لە قەدەكە دەكرێتەوە، ئینجا توێژاڵە خۆڵەمێشییەكەی لێ دەكرێتەوە چینەكەی ناوەڕاستی دەردەكەوێت ئەوجا ورد دەكرێت بۆ بەكارهێنان. مادەی كاریگەر لەم رووەكەدا برێتییە لە گوڵەكانی كە رۆنێكی پەرشەوەبوویان تیادایە، بەشە سەوزەكەی ناوەڕاستی توێكڵەكەش مادەی ساپۆنین (Saponin) و مادەیەكی نیمچە ئەلكالی تیادایە كە دەبێتە هۆی میزكردن و بەڵغەم فرێدان. گەڵاكەش مادەیەكی ئارامدەر و دژ بە سووتانەوەی تیادایە. گوڵەكەی كلایكۆسایدی فلافلۆلید و رۆنی سەرەكی و مادەی دەباخكەر و بۆیەی ئەنترۆسایانید و كەمێك ڤیتامین (c) تیادایە. بەكارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: گەڵا ناسكە كوتراوەكانی بۆ چارەكردنی سووتانەوە و كێمكردنی بنی نینۆك بەكار

دێت، گەڵاكەی دەكوترێت و لەگەڵ شیر لێ دەنرێت تاوەكو هەویرێكی لێ دێت، ئەمە بۆ چارەكردنی ئاوسانی مەیاسیری بەكار دێت، هەروەها مەڵحەمی گەڵاكانی بۆ چارەكردنی ئێش و ئازاری دەردەشا لە جومگەی پەنجەكاندا بەكارد ێت. بۆ دروستكردنی مەڵحەمەكەش، گەڵا ناسكەكانی لەگەڵ كەمێك رۆنی مانگا تێكەڵ دەكرێت و دەكوترێت هەتا وەكو مەڵحەمی لێ دێت.

ب- لەدیوی ناوەوە: چای گوڵەكانی بۆ چارەكردنی سنگ ئێشە لە ئەنجامی سەرماوە و بۆ رۆماتیزمە و ئاڵووكەوتن بەكار دەهێنرێت، هەڵمژینی هەڵمی چایەكەشی بۆ چارەكردنی هەلامەت، بۆ چارەكردنی گوێ ئێشە لە سەرماوە، هەڵمەكەی بە هۆی رەحەتییەكی بچووكەوە دەكرێتە گوێچكەوە، جگە لەوەی كە چایەكەی نۆرە كۆكەی بەتین دادەمركێنێتەوە. بۆ ئامادەكردنی چایەكەی یەك یان دوو كەوچك لە گوڵەكانی دەكرێتە فینجانێك ئاوی كوڵاوەوە و رۆژی (٤-٥) جار فینجانێكی لێ دەخورێتەوە، وا باشە كە بەر لە خواردنەوە، چاییەكەی كەمێك ئاوی لیمۆی ترشی تێ بكرێت، رۆژی نزیكەی (٢٠) گرام لە ئاوی بەرە تازەكەی بۆ چارەكردنی سەرئێشە و سووتانەوەی (عرق النسا) بەكار دێت، بە مەرجێك بۆ ماوەی زۆر بەكار بێت، بەرە وشككراوە لێنراوەكەی لەگەڵ شەكردا قەبزی خاو دەكاتەوە، هەروەها چای گەڵا ناسكەكانیش هەر بۆ خاوكردنەوەی قەبزی باشە، چای توێكڵەكەشی هەر بۆ خاوكردنەوە و میز پێكردن بەكار دێت. كاری توێكڵە ناسكەكانی لە كاری توێكڵە وشكەوەبووەكانی بەتینترە.

بخورد

(لبان ذكر = كندر = بست = Olibanum = Frankincens = Incense)

ناوە زانستییەكەی (Boswellia- socotrana)

وشەی (لبان) لە وشەی (ئەلبانو)ی یۆنانییەوە وەرگیراوە، (كندر) لە فارسییەوە.

بخورد ئەگەر بسووتێنرێت، هەواكەی دەوروپشتی خۆی بۆنخۆش دەكات، بەتایبەتی بۆ پێشوازییكردنی مێوان و لە هێندێك ئاهەنگ و بۆنە (مناسبة)ی ئاینیدا دەسووتێنرێت، وەكو بەخششێك بۆ خواوەندەكان (آلهة) و رێزگرتن لە پیاوچاكان یان بۆ تازەكردنەوەی بیرەوەریی مردووەكان. لە زۆر كۆنەوە مرۆڤ لەو باوەڕەدا بووە كە مەبەست لە سووتاندنی بخورد، پاكژكردنەوەی هەوا و دەركردنی جنۆكە بووە لەو دەوروبەرەدا. بەناوبانگترین جۆری بخورد ئەوەیە كە لە درەختی (بۆسویلیا) (Boswellia) لە حەبەشە (ئەفریقیا) دەردەهێنرێت، هەروەها لە عومان و یەمەندا، لێرەوە براوە بۆ یۆنان و رۆما. مادەیەكی گرانبەهایە، كاری بخوردانیش (مبخرة) ئەوەیە كە پشكۆ گڕی بەردەوام بۆ سووتاندنی بخوردەكە

باربۆ دەکات. درەختی بخورد درەختێکی بچووکی دڕکاوییە، گەڵاکەی ئاوێتەیە، بەشێوەیەکی پێچەوانەیی لەسەر قەدەکە وەستاوە، لە مانگی ئەیلوولدا گوڵ دەکات. بخورد برێتییە لە مادەیەکی زەمقی و ڕێسینی، بە کراندنی یان قڵیشاندنی، توێکڵی قەدی درەختەکە، بەشێوەی دڵۆپ دێتە دەرەوە، لە پێشدا ڕەنگەکەی سپییە، دوایی دەبێتە زەردێکی کاڵ، شێوەیەکی لاستیکیی هەیە، ئەگەر وازی لێ بهێنرێت وشك بێتەوە زۆر ڕەق دەبێت ڕەنگەکەی دەبێتە زەردێکی تێر. بخورد لە (٦٠-٧٠٪) مادەی ڕێسینی و (٢٧-٣٥٪) مادەی زەمقی تێدایە، جگە لە ڕۆنی وشکەوە بوو بە ڕێژەی ٧,٥٪. مادەیەکی زەرد و بۆنێکی عەتری خۆشی هەیە، ئەو خۆڵەمێشەی کە لە سووتاندنەکەی بەجێ دەمێنێت کاربۆنات و گۆگرداتی پۆتاسیۆم و کاربۆناتی کالیسیۆم و خوێی فۆسفۆری تێدایە. بخورد جگە لەوەی کە بۆ سووتان بەکار دێت، لە دروستکردنی کلیشدا (کحل) بۆ چاوڕشتن بەکار دێت. مرۆڤی کۆن لە چارەکردنی سەرئێشە و نەخۆشییەکانی سنگدا وەکو (کۆکە و بەرهەنگ و بەهێزکردنی بۆریچەکانی هەناسەدان و دەرکردنی بەڵغەم) زۆری بەکار هێناوە.

هەروەها دەڵێن کە دووکەڵی بخورد بۆ چارەکردنی هێندێك جۆری نەخۆشیی ڕۆماتیزمە و تۆزەکەش (هاڕدراوەکەی) بۆ شکاندنی ئازاری ددان بەکار هێنراوە. بخورد لە دروستکردنی لەزگە (پلاستەر) و هێندێك جۆری عەتر و دەرمانی پزیشکی و دەرمانی ئارایشدا بەکار دێت. بۆ بەکارهێنانی بخورد لە چارەکردنی کۆکە و سووتانەوەی بۆرییەکانی هەناسەدا: دوو کەوچکی گەورە لە بخورد لەگەڵ (٥) دەسك مەعدەنووس دەکرێتە ئاوێکی زۆرەوە و دەکوڵێنرێت تاکو نزیکەی پڕ بە کوپێکی لێ دەمێنێتەوە، ئەوجا دەپاڵێورێت، نیوەی بەیانی و نیوەکەی تری ئێوارە دەخورێتەوە. درەختی بخورد بە درێژاییی ساڵ بەرهەم دەدات، جاران وڵاتی یەمەن هەر ساڵی نزیکەی (٣٠٠٠) تەن بخوردی ناردووەتە دەرەوەی وڵات. ئەوەی شایانی باسە کە درەختێکی تریش هەیە بخورد دەدات، پێی دەگوترێت دەرختی مایرە (المر)، بەڵام بەرهەمی ئەم درەختە سێ ئەوەندەی بەرهەمی درەختی پێشوو چاکە.

برنج

(أرز = رز = تمن Rice)

ناوە زانستییەکەی (Oryza sativa)

لە بنەڕەتدا برنج لە ئاسیای ئیستوائییەوە پەیدا بووە. ئێستاکەش لەو ناوچەیەدا هەر بە برێکی زۆر دەهێنرێتە بەرهەم و بووە بە خۆراکێکی سەرەکی بۆ ملیۆنان ئادەمیزاد. یەکەم رووەکی دەغڵودانە کە لە زەویی زەلکاودا بە باشی دەڕوێت، دەبێت خاکەکەی بە ئاو داپۆشرێت و کاتێك کە پێ دەگات، ئاوەکەی لێ دەربکرێت (بزل Drianing)، بۆ دروونەوەی بەرهەمەکەی. وڵاتی چین و هیندستان گەورەترین بەرهەمهێنەر و کارکەری برنجن، وڵاتی تایلاند و بورماش گەورەترین وڵاتن کە برنج دەنێرنە دەرەوە. هەروەها برنج لە باشووری ئەورووپا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و بەرازیلیش دەهێنرێتە بەرهەم.

تێبینی: برنجی عەمبەر (بەسمەتی) لە باشووری عێراقدا بە تایبەتی لە ناوچەکانی فوراتی ناوەڕاست (دیوانیە، شامیە، مشخاب)دا زۆر دەچێنرێت، وە لە باکوری عێراقدا (کوردستان) برنجی بانی خێلان و بازیان و حەریر و باتاس و عەقرە شۆرەتیان هەیە بۆ قبوڵی و پلاو و شۆربا و دەکرێتە یاپراخ و کفتە

و گیپە و فرنی مـحەلەبییەوە.

برنج مـەقـامێکی بـاشی لە هـەموو مـاڵێکدا داگیر کردووە، هـەژار یان دەوڵـەمەند، چونکە ئێستا برنج زۆرە و هـەرزانـە و ئـەوەشی بـاشە لە هـەموو وەرزێکدا و لەگـەڵ هـەموو جۆرە خواردەمـەنی و سـەوزەیەکدا دەخورێت. دەدرێت بە لاواز و بەهێزیش، بە منداڵ و بە گەورەش. برنـج رەنگی سوور (ئـاوی تـەمـاتـە) یـان زەرد (زەردەچـەوە) یـان ربە هـەنـاری تـێ دەکرێت و رەنگی هـەمـەجۆری لـێ پـەیدا دەبێت، برنـج خۆراکی نیوەی دانیشتوانی جیهـانـە و خۆراکی نزیکەی ملیارێکە لە مرۆڤ لـە وڵاتـەکـانی ئـەوپـەڕی رۆهـەڵاتدا (چین و یـابـان و ئـەندەنووسیا و... هتد برنج بـە خۆراکی یەکەمی دانیشتوان دادەنرێت، میللـەتی واش هـەیە لـە برنج زیـاتر هیچی تر نـاخوات. بێگومـان هـۆی ئـەمـەش بـۆ ئـەوە دەگـەڕێتـەوە کـە ئـەو نـاوچـانـە خۆیـان بنـەڕەتی یـەکـەمی برنجن، بـاوەڕ وایە کە بنـەڕەتی برنـج لە هیندستـانی رۆهـەڵاتییەوەیە، ئینجا لـەوێوە چووە بـۆ وڵاتـانی تر، هـەتـا وای لـێ هـات بوو بـە مـادەیـەکی خۆراکی بـاو. چـەندین خواردەمـەنی خۆشی لـێ دروست بکرێت، رواندنی برنج پێویست بـە نـاوچـەیـەکی گـەرم و زەلکـاو دەکـات، وا بـاشـە کـە برنـج بـە ئـاردەکـەیـەوە بخورێت چونکـە ئـەم ڤیتـامینی (B) تیـادایـە کـە بـۆ بـەرگری نـەخۆشیی لاوازی (بێریبێری) بـاشـە. هـەر لیبرەیـەك لـە برنجی سپیکراو (کرەکراو) نزیکەی (٨٠٠) کـالـۆری لـە وزەی گـەرمی دەدات.

پێکهـاتنی برنـج:

لـە (١٢.٥٪) ئـاو، (٣٪) پرۆتین (٣٪) چـەوری، (٧٨.٨٪) نیشاستـە، (٣٪) خوێی کـانزایی وەکو خوێی پۆتـاسیۆم و سۆدیۆم و کـالیسیۆم و مـەنگـەنیز و ئـاسن و فسفـۆر و گۆگرد و یـۆد. برنجی بـە توێکڵـەوە ڤیتـامین (A.B.E)ی تیـادایـە، لـەبـەرئـەوەی کـە برنـج نیشاستـەی زۆری تێدایـە بـۆ ئـەو کـەسـانـە بـاش نییـە کـە تووشی نـەخۆشیی شـەکرە دەبن، شۆربـای برنجیش بـۆ رەوانی بـاشـە، هـەویری برنجی کوڵاویش وەکو شـەڵتـە بـۆ سووتـانـەوە و ئـارایشت بـەکـار دێت ئـەگـەر لـەگـەڵ بـۆدرە تێکـەڵ بکرێت.

برنووتی

(نشوق = سعوط)

بـەر لـە کـریستـۆف کـۆلـۆمبس، لـە دورگـەکـانـی هـینـدی رۆئـاوای مـەکسیك و هـەنـدێك لـە نـاوچـەکـانـی ئـەمـەریکـای بـاشووری، برنووتییان بـەکـارهێنـاوە. ئـەوسـاکـە خـەڵکی لـەو بـاوەڕەدا بوون کـە بـەکـارهێنـانی برنووتی سوودی بـۆ تـەندروستی هـەیە. ئـەمـەش بووە هـۆی ئـەوەی کـە لـە ئـەوروپـادا بڵاو ببێتـەوە و لـەوێوە بـەرەو رۆهـەڵات. لـە سـەدەی هـەژدەمدا بـەکـارهێنـانی ئـەو خووە گـەیشتبووە ئـەوپـەڕی. بـە رادەیـەکی ئـەوتـۆ کـە پیـاوان و ژنـانیش بـەکـاریـان دەهێنـا و قووتووی برنووتی نـەخشین و گرانبـایی بـەکـار دەهێنرا. برنووتی کێشـەکـان هـەڵپـەیـان بـۆ ئـەم قووتووانـە دەکرد و دەیـانکڕین. لـەو کـاتـەدا ئـەتیکێتی تـایبـەتی بـۆ بـەکـارهێنـانی برنووتی هـاتـە ئـاراوە. وەکو چۆنیـەتیی کردنـەوەی قووتووەکـە و پێشکێشکردنی بـە مێوان. لـەم سـاڵانـەی دوایـیـدا شێوەیـەکـی تـر لـە بـەکـارهـێـنـانـی بـرنـووتـی هـاتـە ئـاراوە، ئـەویش بـەوەی کـە برنووتییەکـە لـەجیـاتی ئـەوەی بـە لووت هـەڵمژرێت، بـە چیلکـەیـەك یـان فلچـەیـەك لـەنـاو دەم هـەڵدەسووێت یـان دەخرێتـە نێوان پووك و لێوەوە.

چۆنیەتیی ئامادەکردنی بڕنووتی: بڕنووتی لە وردە تووتنی بەرماوەی پیشەسازیی جگەرە و نێرگەلە ئامادە دەکرێت، بە زۆری لە چەند جۆرە تووتنێك تێکەڵاوی دەکەن. ئینجا بە ئاو تەڕی دەکەن بۆ ماوەی (٦–٨) هەفتە و هەندێك جار دوو ساڵ دەیهێڵنەوە، هەتا دەترشێت (تخمیر) واتە خۆش دەبێت. ئینجا دەیهاڕن و بە ڕێژەیەکی تایبەتی هەندێك خوێی کانزاییی تێ دەکەن وەکو خوێی کاربۆنات و گۆگردات و کلۆریدی سۆدیۆم یان پۆتاسیۆم و کاربۆناتی نەوشادر، بۆ ئەوەی بۆگەن نەکات. ڕێژەی ئەم خوێیە کانزاییانەش بە پێی جیاوازیی وڵاتان دەگۆڕێت، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی نابێت لە سنووری چواریەکی بڕنووتییەکە تێپەڕ بکات. دوای ئەوە مادەی بۆنخۆشی تێ دەکرێت وەکو تۆوی تونکە (تونکە = Tonka) ی هاڕراو یان دارچینی یان مێخەك یان ڕۆنی بێرگاموت (برغاموت = bergamot) یان لاوەنتە (لاونطة – Lavender) بە ڕێژەیەکی تایبەتی کەم. زۆرجار بڕنووتی گزیی تیا دەکرێت بە مەبەستی سوودی بازرگانی مادەی سەیری تێ دەکرێت، لەو مادانەی کە ڕەنگەکەیان زەرد یان قاوەییە، گەرچی ئەم مادانە زیانبەخشیش بن، وەکو مادەی زەرنیق، جیوە، تەنی خشتی سووری هاڕراوە، لم، زەمق، نیشاستە و خوێی قورقوشم.. ئەمەش بووەتە هۆی ژەهراویبوونی خەڵکی و کارەساتی ناخۆش، بەڵام ئێستاکە ئەم گزییە بەهۆی تاقیگە کیمیاییەکانەوە بە ئاسانی دەدۆزرێتەوە. هەندێك کەس لەو باوەڕەدان کە بڕنووتی لە سەرما و هەڵامەت دەیانپارێزێت. هەروەها ئەو کرێکارانەی لە کانەکاندا (مناجم) ئیش دەکەن لەجیاتی جگەرە بەکاری دەهێنن چونکە نابێت شقارتە و چەخماخ بەکار بهێنن، نەوەکا کانەکان بتەقنەوە. بەڵام دەبێت ئەوە بزانین کە ئێستا بڕنووتی ئەو گرینگییەی نەماوە کە سەدەیەك یان دوو سەدە لەمەوپێش هەیبووە و لە زۆر لە ناوچەکانی جیهاندا بەکار دەهێنرا، ئەمڕۆکە جگەرە جێگەی گرتووەتەوە. یەکێك لە جۆرەکانی بڕنووتی ئەوەیە کە وەکو بنێشت دەجوورێت، ئەمەش چەند جۆرێکی هەیە: بەناوبانگترینیان جۆری سکۆتلەندی و سویدی و پۆڵەندییە، بەناوبانگترین ئەو بڕنووتییەی کە بە لووتەوە هەڵدەمژرێت ئەو جۆرە فەرەنساییە کە پێی دەگوترێت ڕاپی (Rappee)، جۆری تریش هەیە کە بە هەردوو ڕێگەکە بەکار دێت: واتە لە لووت و لە دەمەوە، بەناوبانگترینیان جۆری (مەکایۆ)یە. دەبێت ئەوەش بزانین کە دەبێت تووتنی بڕنووتی (٤–٤,٥٪) نیکۆتین و لە (٤–٧٪) نیشاستە و لە ٨,٥–١٣٪ لە کاربۆهایدراتەکانی تیادا بێت.

تێبینی/ بڕنووتی میسری لە ٢٤٪ نیتراتی پۆتاسیۆم (Nitre) یان سۆدیۆم و لە ٦٪ ڕۆنی کونجی (سیرج) و ١٪ مادەی بۆنخۆشی تێ دەکرێت.

بستە (فستق Pistachio)

ناوە زانستییەکەی (Pistacea Veral)

لە کۆمەڵەی ئەناکاردیا (Anacardia)یە. درەختێکی مامناوەندی بەرداری بەهادارە، لەبەر بەرەکەی دەڕوێنرێت، لە کوردستاندا زۆر دەڕوێنرێت، بەتایبەتی لە مووسڵ و سنجار و ئامێدیدا، درەختەکەی نزیکەی (٣–٨)م بەرز دەبێتەوە، هەندێك جاریش دەگاتە (١٠م). گەڵاکەی لە زستاندا دەوەرێت، گەڵاکەی لە شێوەی پەڕدایە، درێژییەکەی لە نێوان (١٠–٢٠)سمدایە لە (١–٣) جووت پەلك پێك هاتووە، گوڵەکەی جووت خانەیە (ثنائیة المسکن) و بێ پەڕەیە (عدیمة التویج)، بەرەکەی بەشێوەی هێشووە،

هەریەکەی یەك تۆوی تیادایە، لەپێشدا بەرگێکی سووری مەیلەو ئەرخەوانیی پێوەیە، دەنکە بستەکە خۆی تویکڵێکی رەقی مەیلەو زەردی هەیە، کرۆکێکی (لب) وشکی سەوزی تیادایە. داری بستە لە دارەبەن دەچێت، چونکە هەردووکیان دوو جۆرن لە یەك رەگەز، بۆیە تەنیا لەسەر دارەبەن متوربە دەکرێت. بستە لە ئێران و ئەفغانستان و تورکیا و سووریا و لوبنان و پاکستاندا دەڕوێت، واتە لە ئاسیای ناوەڕاستدا، هەروەها لە ئیتاڵیا و باشووری وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و کالیفۆرنیادا. داری بستە لەو شوێنانەدا دەڕوێت کە لە هاویندا گەرم و لە زستاندا ساردن. دارەکەی دوو جۆرە: نێر و مێ، مێیەکەیەتی کە دوای متوربەکردن، بڕێکی زۆر بەر دەدات، لە خاکێکی کلسیدا دەڕوێت، کە گەورە دەبێت و بەر دەدات، هەندێك لە بەرەکەی دەکەوێتە سەر زەوی و چەکەرە دەکات و هەندێك نەمامی بچووکی لێ پەیدا دەبێت، ئەمانە دەکرێن بە شەتڵ و دوای (١٢)ساڵ متوربە دەکرێن، دوای متوربەکردنەکە بە ٤ ساڵ بەر دەدات. داری بستە دارێکی تەمەن درێژە، هەندێکیان بۆ ماوەی ٣٠٠ ساڵ دەژین، دوای تەمەنی ٤٠ ساڵ بەری تەواو دەدات، لەم تەمەنەدا هەر دارێك واتە مێیەکانی ساڵی ٣٤٠ کیلۆ بەر دەدات، لە نێوانی مانگی ئەیلول و کانوونی یەکەمدا بەر دەدات، ئینجا بۆ ماوەی دوو ساڵ لە بەر دەکەوێت و دوای ئەوە دووبارە بەرێکی زۆر دەداتەوە. بستە لەو بەرانەیە کە بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە، کیلۆیەك بستە ٦٧٠٠ یەکەی گەرمی (وحدة حرارية) دەدات، کەچی کیلۆیەك گۆشت لە (٢٥٠٠) یەکەی گەرمی زیاتر نادات. بستە بە کاڵی و بە سوێرکراوی دەفرۆشرێت، بە فەریکی و بە برژاویش دەخورێت، خۆشترین چەرەسە، ناوکی بستە دەکرێتە حەڵوا و خواردەمەنی تریشەوە. هەندێك جاریش دەکرێتە قووتووەوە. دەبینین هەندێك بەری بستە قڵێشاوەتەوە و هەندێکی داخراوە، جۆری یەکەمیان لەخۆیەوە بەکاری شێ و ئاورنگ، لە مانگەشەودا دەقڵێشێت. بەری بستە لە بەرەبەیاندا بەهێشووەکەیەوە دەچنرێتەوە و ئینجا بەدەست هەڵدەوەرێنرێت. جۆرێکی تر هەیە لە داری بستە عەتری تەربەنتینی لێ دەردەهێنرێت، هەروەها جۆرێکی تریشی هەیە زەمق و رۆنی لێ دەگیرێت.

بستە لە خێزانی قەزوانییەکانە (البطميات)، بەهای خۆراکیی بستە لە هی گوێز و بادەم کەمتر نییە.

پێکهاتنی کیمیایی ناوکی بستە:

ئاو (٥٩٪)، پرۆتین (٢٤,٤٪)، نیشاستە (٣,٥٪)، چەوری (رۆن) ٦٢,٥٪، ریشاڵ (١,٣٪)، جگە لە ڤیتامین (B)، لە چەرەسەکانی تر دەوڵەمەندترە، بە خوێی کانزایی وەکو خوێی مس و ئاسن و کالیسیۆم و فسفۆر، لەبەر ئەوە بۆ مرۆڤی دەمارگرتوو (العصبي) باشە. هەندێك کەس توێکڵ لە بستەی فەریك دەکاتەوە وشکی دەکاتەوە و بۆ کاتی پێویست هەڵی دەگرێت، دوایی وەکو چایی لێی دەنێت بۆ دامرکاندنەوەی رشانەوە لە کرۆکی دەنکی (تۆوی) بستە رۆنێکی سەوزی بۆنخۆش دەردەهێنرێت، لە پزیشکێتیدا بۆ هێمنکردنەوەی ئێش و ئازاری دەمار بەکار دێت، هەروەها دەدرێت بەو کەسانەی کە فرمانی بیر و ماسوولکەیی بەجێ دەهێنن.

بستەی کۆیلەکان = پاقلەی سوودانی

(فستق العبيد = فول السوداني Ground nut= Pea nut= Pinda)

ناوە زانستییەکەی (Arachia hypogaea)

رووەکێکە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکانە (البقليات)، بنەڕەتەکەی ئەمەریکایە، دەنکەکەی بە توێکڵەوە و بەبێ توێکڵ دەخورێت، بۆ پێکهێنانی ماسوولکە و تێربوون باشە. لە فاسۆلیا و پۆلکەوە نزیکە. نیو کوپ لە کەرەی (رۆنی) ئەم بستەیە (٥٧٦) گەرمۆکە (سعرة) وزەی گەرمی دەدات. ئەم نیو کوپە لە بستەکە ٢٦،١ گرام پرۆتین، ٤٧،٨ گرام رۆنی رووەکی، ٢٩٣ میلیگرام فسفۆر، ١٦،٢ گرام (نیاسین)، ٠،١٢ گرام لە ڤیتامین (B–١)ی تیادایە. یەکێك زۆری لێ بخوات قەڵەو دەبێت، بستەی کۆیلەکان سوێرکراو بێت یان برژاو، پڕە لە مادەی خۆراکی، هەروەها ئەگەر بەشێوەی کەرەش بێت، کەرەکەی مادەی (پرۆتایین) و فسفۆر و (تیامین) و (نیاسین)ی تیادایە. کەرەی بستەی کۆیلەکان جۆرێکە لە کرێم، لە دروستکردنی حەڵوا و بەستەمەنی (مثلجات)دا بەکار دێت. رۆنی ئەم بستەیە لە مەیدانی پزیشکیدا، بۆ هەڵگرتنی هەندێك دەرمانی گرینگی وەکو (پەنسلین) و (ئەدرینالین)، جگە لەوەی کە وەکو مادەیەکی سەرەکی، لە داودەرمانی ئارایشتدا بەکار دێت. لە ٢٦٪ی بستەی کۆیلەکان بریتییە لە (پرۆتاین) و لە ٥٠٪ی بریتییە لە مادەی چەوری.. ئەو توێکڵە سوورەی کە دەوری تۆوەکانی داوە، برێکی زۆری لە ڤیتامین (B) تیادایە. رەتڵێك (٤٥٣ گرام) لە کەرەی بستەی کۆیلەکان هێندەی چارەکە رەتڵێك لە گۆشتی برژاو یان لیترێك لە شیر یان ٣٢ هێلکە وزەی خۆراکیی تیادایە. رۆنی ئەم بستەیە بە ئاسانی لە لەشدا دەگۆڕێت (تمثیل). ئەو مادەی پرۆتایینە کە لەم بستەیەدا هەیە پارێزگاریی نەرمیی دیواری خوێنبەرەکانی لەش دەکات، واتە ناهێڵێت رەق ببێت، هەروەها بۆ دروستکردنەوەی خانەکانی لەش باشە، بەتایبەتی لە منداڵاندا. ئەم رووەکە لە ٢ پێ زیاتر بەرز نابێتەوە. گوڵەکەی زەردە، پاش ماوەیەك دەکەوێت، ئینجا لە کاسەی گوڵەکەوە چڵێك دەردەچێت و بەرەو زەوییەکە دەڕوات. هێندێك لە زاناکان دەڵێن کە بنەڕەتی بستەی کۆیلەکان ئەمەریکای باشوورییە. هەندێك دەنکی بە بەردبووی بستەی کۆیلەکان لە وڵاتی ″بیرۆ″ دۆزراوەتەوە، مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ دوو هەزار ساڵ لەمەوبەر. گەڕیدە ئیسپانیایی و پورتوگالییەکان ئەم رووەکەیان بەرەو ئەفریقیا بردووە، لەوێ بووە بە خۆراکێکی هەمیشەیی. لە ئەفریقیاشەوە بەرەو چین و هیندستان و ئەندەنووسیا و فیلیپین و مەکسیك و بەرازیل و ئەرجەنتین چووە. ئینگلیزەکان پێی دەڵێن گوێزی زەوی ″جوز ألارض″، چونکە بەرەکەی لەژێر زەویدا گەشە دەکات. بەرەکەی لەژێر زەوییەکە دەردەهێنرێت و لەبەر هەوادا هەڵدەخرێت هەتا وشك دەبێتەوە. هەر برێك لەم رووەکە (٢٠–٣٠) دانە بەر دەگرێت. توێکڵی ئەم بستەیە لە دروستکردنی لەوحی دەنگ دابڕکردن ″عازل الصوت″ و لەوحی دیوار و تەپەدۆری بوتڵی شووشەدا بەکار دێت. رۆنەکەش لە دروستکردنی خواردەمەنی و زەڕەبینی ورددا بەکار دێت. هەروەها بۆ چەورکردنی ماسوولکە باشە. تڵپەی بەرەکەی ″دوای لێگرتنی رۆنەکە″ بەشێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ، لای خۆمان بستەی کۆیلەکان، سوێر دەکرێت و دەبرژێنرێت و بەشێوەی چەرەس بەکار دێت.

بۆن خۆشکە

(الشیح = أرتمیزیا = عبیثران = أفنتین =

Santoica = Worm seed)

بەزمانی زانستیی = Artemisia - santonica

Artemisia herba alba

بۆن خۆشکە رووەکێکە لە کۆمەڵەی ئاوێتەکان، گەلێك جۆری هەیە. ئەوەی کە مادەی کاریگەری تیادایە بریتییە لە جۆری (Artemisia cinae)، بەڵام هەموو جۆرەکانی، رۆنی پەرشەوەبوویان تیادایە، بنەڕەتی ئەم رووەکە پاکستانە، بەبرێکی زۆر لە ناوچەکانی رۆهەڵات و باکوری پاکستاندا دەڕوێت و لە شاری پێندی (Pindi) کارگەیەکی گەورە هەیە بۆ رواندن و رۆن لێگرتن. رووەکی بۆن خۆشکە لە کۆنەوە لە لایەن پزیشکە عەرەبەکان و یۆنانییەکان و رۆمانییەکانەوە ناسراوە، بۆ کرم پێ فرێدان بەکار هێنراوە، ئەو بەشەی کە لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دەهێنرێت بریتییە لە سەرگوڵ و خونچەکانی، بۆ دەرهێنانی رۆنی بۆن خۆشکە و مادەی سانتۆنین (Santonin)ەی کە تیایەتی. بۆن خۆشکە رووەکێکی ساڵانەی تەمەن درێژە لە درەخت دەچێت، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٤٠سم، لقی زۆرە، هەر لقێکی سەرگوڵێکی سەوزی مەیلەو زەردی پێوەیە. گوڵەکەی بچووك و شێوە هێلکەییە. لە ئەنجامی تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە بڕی مادەی سانتۆنین – واتە مادە کاریگەرەکەی بۆن خۆشکە– لە کۆتاییدا لە خونچە پێگەیشتووەکانیدا زۆر دەبێت، لەبەر ئەوە دەبێت لەم قۆناغەدا خونچەکانی لێ کۆبکرێتەوە، بەمەش رووەکەکە گەڵا و سەرگوڵی نوێ دەردەکاتەوە، دوای ئەوە بەرهەمەکە لەبەر هەتاودا وشك دەکرێتەوە، ئینجا رۆنەکەی لێ دەگیرێت، بەڵام مادەی سانتۆنینەکە لە ئاوەکەدا بە تواوەیی دەمێنێتەوە و بە بەنزین لێی دەگیرێت. پێکهێنەرە کاریگەرەکانی: گوڵی بۆن خۆشکە رۆنێکی پەرشەوەبووی بە رێژەی ٣٪ تیادایە، بۆنی کافوری لێ دێت بە دڵۆپاندنی هەڵمی لێی دەگیرێت، هەروەها مادەی "سانتۆن" کە پێکهێنەرێکی سەرەکییە لە رووەکەکەدا و رەوشتی پزیشکیی هەیە، هەندێك جار رێژەی سانتۆنین لە رووەکەکەدا ٢,٥٪، هەروەها گوڵەکەی مادەی ئەرتمیزین (Artemisin)ی تیادایە. مادەی سانتۆنین لە ساڵی ١٩٣٠ز. دا، دۆزراوەتەوە. مادەیەکی بلوورییە، زۆر کەم لە ئاودا دەتوێتەوە. ئەگەر زۆر لەبەر هەتاودا بمێنێتەوە دەبێت بە مادەیەکی رێسینی قاوەیی. بەکارهێنانەکانی سانتۆنین: مادەیەکی زۆر ژەهرینە، لەبەر ئەوە ئێستاکە زۆر کەم لە پزیشکیەتیی میللیدا بەکار دێت، ئەمیش بەبڕی تایبەتی بۆ فرێدانی کرمەخڕەکان "الدیدان المستدیرة Round Worms" بەکار دێت، ئەگەر ژەمی سانتۆنینی زۆر بێت کار دەکاتەوە سەر بینین و دەبێتە هۆی سەرئێشە، مرۆڤەکە لەپێشدا شتومەك بە رەنگی شین دێنە بەرچاوی، ئینجا بە زەرد. "سانتۆنین" دەبێتە هۆی فرێدانی کرمی "ئەسکارس". بەڵام رۆنی بۆن خۆشکە بەشێوەی شەربەتێك بۆ هێنانە خوارەوەی گەرمیی لەش "تا" و بۆ

چارەکردنی رۆماتیزم بەکار دێت.

جۆرەکانی بۆن خۆشکە:

١. بۆن خۆشکەی خۆماڵی "یان سپی Artemisia herba alba" ئەمەیان لە کوردستاندا دەڕوێت.

٢. بۆن خۆشکەی ماریتما Maritima.

٣. ئەفسەنتین "أفسنتين Artemisia absinthium"

٤. تەرخون "طرخون = ترجون Artemisia dracunculus"

٥. بۆن خۆشکەی رازاندنەوە: ئەمەیان لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت، گەڵاکەی سەوز و بۆنخۆش و جوانە. مادەی سانتۆنینی تیادا نییە و بۆ مەبەستی پزیشکیەتی بەکار نایەت.

ئەم رووەکە لای عەتارەکان هەیە. لە پزیشکیەتیی کۆندا بەکار هێنراوە. "داود ئەلئەنتاکی" لە کتێبی تەسکەرەکەدا "التذكرة" دەڵێت: بۆن خۆشکە گەلێك جۆری هەیە، هەندێکی گوڵەکەی زەرد و هەندێکی گوڵەکەی سوورە، هەمووشیان بۆنخۆشن، بەڵغەم و ژانەسك و ئێشی پشت و سمت ناهێڵن. بەشێوەی شەربەت یان رۆن بەکار دەهێنرێت. ئاوەکەی لەگەڵ هەر رۆنێکدا بێت بۆ چارەکردنی مووڕزە "داء الثعلب"، واتە قژ رووتانەوە بەکار دێت بە جۆرێکی ئەوتۆ کە قژەکە دێتەوە، هەروەها بەشێوەی شەربەت بۆ هەناسەتەنگی و بە چەورکردن بۆ تەراخوما.. لە هەندێك وڵاتدا بۆن خۆشکە وەکو بخورد دەسووتێنرێت بۆ دەرکردنی مار و مێروو لە ناوماڵدا. جاران عەرەبەکان بۆ چارەکردنی نەخۆشیی شەکرە بەکاریان دەهێنا. بۆن خۆشکە مادەی سانتۆنینی کاریگەری تیادایە کە بۆ کرم فڕێدان بەکار دێت و بەشێوەی پسکویت دەدرێت بە منداڵ.

رووەکی بۆن خۆشکە "الشيح"، دەرمانێکە بۆ نەخۆشیی شەکر. بۆن خۆشکە رووەکێکە لە میسر و ئەفریقیا و هیندستان و عێراق و ناوچەی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست و ئەمەریکادا دەڕوێت، وەکو زانراوە کە ئەم رووەکە بۆ کرم فڕێدان لە لەش باشە. زاناکان توانیویانە مادەیەکی کاریگەری لێ دەربهێنن بۆ گورجکردنی ماسوولکەی دڵ، پێی دەگوترێت مادەی "کاردیۆفیلین"، جگە لە سوودی ئەم رووەکە بۆ ئەوانەی کە تووشی شەکرە دەبن، لە نیشانەکانی تێنوویێتی و میزکردنی زۆر رزگاریان دەکات. لە ئەنجامی ئەو تاقیکردنەوانەوە کە لەلایەن چەند پزیشکێکی عێراقییەوە کراون دوکتۆر عیماد فرجو، دوکتۆر حەمید ئەلعانی و دوکتۆر سامی جەرجیس دەرکەوتووە کە پوختەی "مستخلص" ئەم رووەکە دەبێتە هۆی هێنانە خوارەوەی ئاستی شەکری کلوگۆز لە خوێندا، واتە ئەنجامێکی باشی هەیە بەنسبەت ئەوانەوە کە تووشی شەکرە دەبن.

بی

(الصفصاف = الغرب = خلاف Willow)

ناوە زانستییەکەی Salix acmophylla

بەشێوەیەکی سروشتی لە عێراقدا لە شیو و دۆڵی ناو چیاکانی کوردستان و لە گوێ جۆگە و رووبارەکاندا دەڕوێت، گەڵاکەی دەوەرێت. درێژی گەڵاکەی (١٠-١٥سم) بەشێوەی شریت یان رمە و سافە، دەمارێکی ئاشکرا لە ناوەڕاستیدا هەیە. گوڵەکەی بەشێوەی شکۆفەی زەردە لە کلکە پشیلە دەچێت. گوڵەکەی کاسە و پەڕەی تیا نییە. بەرەکەی بەشێوەی کەپسولە، ژمارەیەکی زۆر لە تۆوی وردی تیادایە، تۆوەکە بە موو داپۆشراوە و یارمەتیی بڵاوبوونەوەی دەدات. رەنگی توێکڵی "گەڤەکەی" قەدەکەی قاوەیی یان خۆڵەمێشییە. لقەکەی باریک و سوورە بە قەڵەم زیاد دەکات. درەختێکی باشە بۆ پارێزگاری گڵی قەراغی جۆگە و رووبارەکان لە هەرەسهێنان، سوود لە تەختەکەی وەردەگیرێت بۆ دروستکردنی هەندێك کەلوپەل و لە لقەکانی بۆ دروستکردنی سەبەتە و قوڵینە و قەفەز. هەروەها بەشێوەیەکی سروشتی لە تورکیا و ئێران و سووریا و ئەوروپا و باکوری ئەفریقیا و ناوەڕاستی ئاسیادا هەیە.

بیبەر

(فلفل = Black pepper) بە ئینگلیزی.

ناوە زانستییەکەی (Piper nigrium)

رووەکێکە لە هیندستان بەشێوەیەکی کێویلە دەڕوێت. بەڵام لە دورگەکانی هیندیی رۆهەڵاتی و رۆئاوایی و مەلایۆ و مالیزیا و سیام دەڕوێنرێت. لەلایەن گرێکە کۆنەکانەوە زۆرباش ناسراو بووە. بیبەر لە سەدەکانی ناوەڕاستدا بە پلەی سێیەم هاتووە، دوای زێڕ و زیو. مێژوو بۆمان دەگێڕێتەوە پاشای گۆت "قوط Coths" کە لە ساڵی ٤٠٨ی دوای زایندا، شاری رۆمای ئابڵووقە دابوو، داوای کرد ٥ هەزار رەتڵ زێڕ و هەزار رەتڵ زیو و ٣ هەزار رەتڵ بیبەری رەشی بدرێتێ ئەوجا لەشکرەکەی دەکێشێنێتەوە، شارانی جنەوا (Genoa) و ڤینیسیا (Venice) سامانێکی زۆریان لە بازرگانیی بیبەردا بەدەست کەوتووە. لە سەدەکانی ناوەڕاستدا بیبەر بۆ مەبەستی مامەڵەکردن، لەکاتی باج وەرگرتندا بەکار هێنراوە. بیبەری رەش و سپی هەردووکیان لە هەمان رووەکەوە وەردەگیرێن. بۆ بەدەستکەوتنی بیبەری رەش بیبەرەکە هەمووی وشك دەکرێتەوە و دەهاڕدرێت، بەڵام بۆ بەدەستهێنانی بیبەری سپی توێکڵە سەوزەکەی لێ دەکرێتەوە و تەنیا تۆوەکەی لێ وەردەگیرێت و دەهاڕدرێت، رووەکێکی تر هەیە پێی دەگوترێت (Amalgo)، جۆرێکە لە بیبەر گەڵاکەی زبرە دەوەنێکە لەسەر گردەکانی وڵاتی جامایکا دەڕوێت.

پێکهاتەی بیبەری سەوز:

ئاو ٨٢.٦٪ پرۆتین ٢.٩٪

چەوری ٠.٦٪ کاربۆهیدرات ٦.١٪

ریشاڵ ٦.٨٪ مادەی کانزایی ١٪

کالیسیۆم ٠.٠٣ فسفۆر ٠.٨٪

لەگەڵ کەمێك ئاسن و ڤیتامین (C)

پێکهاتەی بیبەری وشك:

ئاو ١٠٪

خوێی کانزایی ٦.١٪

پرۆتین ١٥.٩٪

کالیسیۆم ٠.١٦٪

چەوری ٦.٢٪

فسفۆر ٠.٣٧٪

ریشاڵ ٣٠.٢٪

لەگەڵ کەمێك ئاسن و ڤیتامین (C) و ڤیتامین (A)

کاربۆهێدرات ٣١,٦٪

بیبەری رەش

(الفلفل الأسود)

رووەکێکی خۆهەڵواسە، حەز بە سێبەر دەکات، بنکەکەی رەقە لە تەختە دەچێت، لوولەیی و سافە. ئەو بەشانەی کە لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دێن، بەر و تۆوە پێکهاتەکەیان ١-٢,٥٪ رۆنێکی پەرشەوەبووی کە بنەڕەتەکەی برێتییە لە "فیلاندین، دیبنتین"، بۆنی بیبەر بۆ ئەم مادەیە دەگەڕێتەوە. هەروەها لە ٤,٥-٩٪ بیبەرین "فلفلین" ی تیادایە، تامی بیبەرەکە بۆ ئەمە دەگەڕێتەوە، لە ٠,٥٪ رێسین ٢٥-٤٠٪ نیشاستە. ١٠٪ پرۆتین. هەندێك بەکارهێنانی پزیشکیی تری هەیە وەکو ئەوەی کە بۆ سووتانەوە و رووژانی پێست و بۆ ئیشتیهاکردنەوە بەکار دێت، چونکە دەردانی ئاووگی گەدەی پێ زیاد

دەبێت. هەروەها بۆ دامرکاندنەوەی ژانی ریخۆڵە. هیندییەکان بۆ چارەکردنی تا "حميات"، زۆری بەکار دەهێنن. جگە لەوەی کە گەڵاکەی بە هاڕدراوەیی وەکو بەهاراتێکی نایاب بەکار دێت.

بیبەری شیرین

الفلفل الحلو = فلفل أفرنجی = فلفل شائع.

شطة = فليفلة Allspice= Pimento

ناوە زانستییەکەی (Pimenta offici- = Capsicum (nales

بنەڕەتەکەی ئەمەریکاییە. گیایەکی ساڵانەیە بە سەوزەوات دەژمێردرێت، لە کۆمەڵەی باینجانە، بەرەکەی بە کاڵی و لێنراوی و بەشێوەی بەهارات بەکار دێت، گەلێك جۆری هەیە: وەکو بیبەری شیرین و بیبەری تیژ. لە خواردەمەنیی گۆشتدا "قیمە" و پوودینگ (Puddings) حەڵوایەکە لە ئارد یان لە برنج و شیر و هێلکە و میوە و شەکر دروست دەکرێت. هەروەها لە بۆنخۆشکردنی سابوون و مەیدا بەکار دێت.

بیرگاموت

(برغموت = Bergamot orange)

ناوە زانستییەکەی Citrus- Aurantium- Bergamig)

جۆرێکە لە لیمۆ لە کۆمەڵەی پرتەقاڵە "مزرەمەنی" گەڵا و گوڵەکەی لە پرتەقاڵ دەچێت، رۆنی توێکڵەکەی واتە رۆنی بیرگامۆت، لە دروستکردنی عەتردا بەکار دێت. درەختێکی دڕکاویی بچووکە، بەرەکەی لە هەرمێ دەچێت رەنگەکەی زەردی زێڕییە، کرۆکەکەی زۆر ترشە ناخورێت. لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا، وەکو سەرچاوەیەك بۆ رۆنی بیرگامۆت دەڕوێنرێت. رۆنی بیرگامۆت رۆنێکی مەیلەو سەوزە، بۆنێکی خۆشی هەیە. لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا زۆر بەکار دەهێنرێت، بەتایبەتی بۆ بۆنخۆشکردنی سابوونی تەوالیت و عەتری تێکەڵاو، بەزۆری لە ولاتی ئیتاڵیا و سیسلی (Sicily)یەوە دەهێنرێت.

بێتێڵ

(تنبول = فوفل = کوثل = Betel pepper)

Piperbetel/betel palm = Aricapalm

ناوە زانستییەکەی (Areca catechu)

درەختێکە لە کۆمەڵەی دارخورما بەرەکەی بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت. دەشێت زۆربەی خەڵکی

گوێزی بێتێڵ (Betelnut) زیاتر بجوون (Chewing) وەك لە بنێشتەکانی (Masticatory) تر، ژمارەی ئەو خەڵکانەیان بە زیاتر لە ٤٠٠ ملیۆن قەبلاندووە. خەڵکی زۆر حەز لە جووینی گوێزی بێتێڵ دەکەن و هەموو چینەکانی گەل زۆر دەیجوون. ئەم خووە لە زەنجبارەوە (Zanzaiber) بەرەو هیندستان و بورما (Burma) و مەلایۆ (Malaya) و چینی هیندی و باشووری چین و فیلیپین (Philippin) چووە. زۆر بڵاوبوونەوەی ئەم خووە بەڵگەیە بۆ ئەوەی کە شتێکی عەنتیکەیە. بۆ یەکەمجار ئەو خووە لەلایەن مێژوونووسی گرێکی هیرۆدۆتسەوە (Herodotus) لە ساڵی ٣٤٠ی بەر لە زایندا باس کراوە. تەنیا لە هیندستاندا زیاتر لە ١٠٠ هەزار تەنی لێ بەکار هێنراوە. گوێزی بێتێڵ یان گوێزی ئەریکا (Areca) برێتییە لە تۆوی دارخورمای گوێزی بێتێڵ ″ئەریکا کاتیچوو″، هەرچەندە کە بنەڕەتی ئەم درەختە لە وڵاتی مەلایۆیە، بەڵام لە هەر شوێنێك پێیان پێویست بێت دەیڕوێنن، گوێزەکەی یان گەڵاکەی دەجوورێت یان قاشی گوێزە پێگەیشتووەکە یان نیمچە پێگەیشتووەکە دەخرێتە ناو دەمەوە. لەوە دەچێت کە جووینی گوێزی بێتێڵ کارێکی ئاڵۆز بێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم کارە بە سێ هەنگاودا دەڕوات: گوێزی بێتێڵ، گەڵای بێتێڵ، قسڵ. گوێزە پێگەییوەکە یان نیمچە پێگەییوەکە دەخرێتە ناو دەمەوە، گەڵای ناسکی بێتێڵ پیپەر (Piper betel = Betel pepper) لە قسڵاو هەڵدەکێشرێت و لەگەڵ گوێزەکە دەجوورێت، ئەم کردارە هەردەم دوای خواردنی ژەمێکی سەرەکی ″نانی نیوەڕۆ یان ئێوارە″ دەکرێت. ئەم کردارە هیچ نەبێت زیانبەخش نییە، بگرە یارمەتیی هەرسکردنیش دەدات. بە زۆری بۆ ئەم مەبەستە، گوێزەکە لەگەڵ مێخەك و دارچینی و حێل و گوێزبۆ و بەهاراتی تردا تێکەڵ دەکرێت.

***

پاپایا = پاپاو = پاوپاو

(بباظ = ببایا = دبا الهند = Papaya= Melon tree= Carica papaya)

درەختێکی بچووکە، بنەڕەتەکەی ناوچە گەرمەکانی ئەمەریکایە، قەدەکەی درێژ و فشەڵە لە قەدی دارخورما دەچێت، لەسەرە پۆپەکەیدا گەڵای گەورەی پلداری پێوەیە لە لەپی دەست دەچێت، لاسکی درێژی ئەستووری هەیە، هەندێك لە درەختەکە گوڵی مێ و هێندێك گوڵی نێر و هەندێکی نێرەموك ″خنثی″ دەگرێت، بەری گوڵە نێرەکەی بچووکە لە هەرمێ دەچێت و بەری گوڵە مێیەکەی گەورەیە لە کاڵەك دەچێت، درێژە نووکێکی پێوەیە لە گۆی مەمك دەچێت، کە پێ دەگات رەنگەکەی زەردی مەیلەو پرتەقاڵییە، کرۆکەکەی ئەستوور و شیرینە، لە ناوەڕاستدا بۆشاییەکی تیادایە، تۆوی وردی رەشی تیادایە، لە تۆوی بیبەر دەچێت، لە نزیك رووی قەد و گەڵا و بەرە کرچ و کاڵەکەیدا چەند بۆرییەك هەیە مادەیەکی شیراوگی هەرسکەری تیادایە پێی دەڵێن ″پاپایین″، لە ئەنزیمی پیپسین دەچێت کە لە گەدەی مرۆڤدا هەیە و بۆ هەرسکردن باشە. کە بەرەکە درزی تێ دەکرێت، شیراوگەکەی لێ دێتە دەرەوە، کۆ دەکرێتەوە و وشك دەکرێتەوە و دەهاڕێت و لە مەیدانی دەرمانسازیدا بەکار دێت. ئەگەر گۆشتی رەق لەگەڵ بەرە وردەکەی ئەم رووەکەدا بکوڵێنرێت نەرمی دەکاتەوە، بە تەڕی و تازەیی دەیهێڵێتەوە پێی دەگەیەنێت. لە خاکی سووکەڵەدا دەڕوێنرێت، بەرگەی ئاودانی زۆر ناگرێت، بە تۆو زیاد دەکات، وا باشە کە بەرەکەی بە شەکر و ئاوی لیمۆوە بخورێت.

پـاپـایـا درەختـێکـی درێژە لـە دارخـورمـا دەچێت، گـەڵاکـانـی گـەورەیـە لای سـەرەپۆپـەکـەیـەوە دەردێن، درێژیی تیغی گەڵاکەی نزیکەی ٢ پێ دەبێت، قەدەکەی راستە مەیلەو سەوز و گرێیە یان "چاڵچاڵە"، ئەم درەختە خێرا گەشە دەکات، نزیکەی (٧-٨) مەتر بەرز دەبێتەوە، هەندێك لەم درەختانە گوڵی نێر و هەندێکی تریان گوڵی مێ دەگرن. بە درێژاییی ساڵ بەری پێوەیە، لە بەرەکەی شیراوگێك دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی گرفت و ئەستووربوونی جگەر و سپڵ و وەناق "دفتریا" و خوێن پژانی مایەسیری، ئاوگەکەی بە شەکرەوە یان بە خوێ و بیبەری هاڕدراوە و ئاوی لیمۆوە دەخورێتەوە، بەرەکەی زۆر بەسوودە چونکە ڤیتامین A,B,C تیادایە. قەد و گەڵاکەی مادەی ئەلکالی "قلوي" ئەوتۆی تیادایە کە لە مـەیـدانـی پـزیشکیدا بـۆ بـەهـێزکردنـی دڵ بـەکـار دێت، تـۆوەکـەی تـامێکـی عـەتری خـۆشی هـەیـە، بـۆ نەرمکردنەوەی "تلیین" ریخۆڵە بەکار دێت. ئەو شیراوگەی کە لە قەدەکەیدا هەیە بەهایەکی ئابووریی هەیە.

پاچۆلی

(بتشول = Patchouli)

ناوە زانستییەکەی (Pogo Siemon patchouli)

بـنـەڕەتـەکـەی لـە هـیـندستـان و فـیـلـیـپـیـنـەوەیـە بـەشێوەی پارچە یان هاڕاوەی گەڵا هەیە. بۆنەکەی تیژە بەشێوەی بەهارات بۆ بۆنخۆشکردن بەکار دێت.

پارزی

(ئەخلامور = Lindem= Limes)

ناوە زانستییەکەی (Tilia)

درەختێکی جوانە لەناو دارستانەکاندا دەڕوێت، هەروەها لـە بـاخـچـە و لـە گـوێ ئـاو و قـەراغـی شەقـامـەکـانـدا دەڕوێنرێت. گـوڵـەکـەی زۆر بـۆنـخـۆشە، شەربـەتێکی بـە سوودی لێ دروست دەکرێت بۆ هەرس و کۆکە بەسوودە، مـێژوونـووسی "پـلـیـنـی" لـە سەدەی یـەکـەمـی دوای زایندا ناسیویەتی و گەڵاکەی جوویوە "مضغ" بۆ چارەکرنی ئەو برینانەی کە لەناو دەمدا پەیدابوون، باشە. پزیشك و فەیلەسووفی عەرەبی "إبن سینا"، لە سەدەی یانزەیەمدا، گەڵاکەی بۆ چارەکردنی ئاوساوی "ورم" و داسەکناندنی ئێش و ئازار و چاییەکەی بۆ چارەکردنی ئاوسانی خوێنهێنەرەکان "دوالي" بەکار هێناوە. بەڵام لە دواییدا لە سەدەکانی لەوەو دواوە، گوڵەکانی چوونە پلەی یەکەمەوە لە مەیدانی پزیشکیەتیدا. لە سەردەمی راپەڕینەوە "وشیاربوونەوە" "عصر النهضة «رێنیسانس»" گوڵەکەی چووەتە مەیدانی دەرمانسازییەوە، بۆ گورجکردنەوەی دڵ و دژی فێ "الصرع" و هەموو جۆرەکانی کوڵنج "تشنج"، بەڵام ئێستا بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازاری گەدە و

کۆڵنج بەکار دێت. دەڵێن لە فەرەنسا ساڵی (٥٠٠) تەنی لێ بەکار دەهێنن. هەروەها سوودی بۆ ئەو کەسانەش هەیە کە کەم خەو و بێ ئارام و دەمارگرتوون "عصبي"، گوڵەکەی دەکەنە ئاوی گەرماوەوە (حمام) و خۆیان بە ئاوەکەی دەشۆن. تەختە سپییەکەی واتە گەڤی (لحاء) قەدەکەی، کە ڕەنگەکەی سپییە، دوو مادەی سەرەکیی شەکرینی و تانینی گیرکەری تیادایە، جگە لە ڤیتامین (b1) و (b2) و (c).

لە ئەنجامی تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە تەختە سپییەکەی سێ کاری سەرەکیی هەیە: یەکەمیان بۆ فراوانکردنی خوێنبەرەکان و هێنانە خوارەوەی پەستانی خوێن، دووەمیان بۆ کۆڵنجی ریخۆڵە باریکە و ریخۆڵە راستە (مستقیم)، کاری سێیەمیشیان بۆ توورەکە و بۆڕی زراوە، تەختەی پارزی باشترین ڕێکخەرە بۆ کاری بۆڕی و زراو و پشێویی جگەر و سەرئێشەی بەتین، سەرەڕای ئەوەی کە ئەم تەختەیە ژەهرین نییە ئەگەر بەپێی ئامۆژگاریی پزیشك بەکاربهێنرێت، پارزی شەربەتێکی لێ دروست دەکرێت، کەمێك هەنگوینی تێ دەکرێت بۆ سنگ باشە، بە تایبەتی لە مرۆڤی پیردا. هاردراوەی خەڵووزی درەختی پارزی لەگەڵ هاردراوەی رووەکی مریەمی، تێکەڵ دەکرێن بۆ ددان پاککردنەوە و بۆنخۆشکردنی ناو دەم و نەهێشتنی بۆگەنی ددان کە هەندێك جار روو دەدات، لە توێکڵی تەختەی پارزی شەربەتێك دروست دەکرێت بۆ شتنی گورچیلە، هەمان توێکڵ لە رووسیادا، لە پیشەسازیی قوماشدا بەکار دێت، چای گوڵی پارزی بۆ ئارەق پێکردنەوە و هێمنکردنەوەی ئێش و ئازار و دەمارەکان بە سوودە، هەروەها لە گوڵی پارزی مەڵحەمێك دروست دەکرێت بۆ نەرم و شلکردنی پێست و نەهێشتنی ماڵەی سەرپێست، ئەوەش بەم جۆرە دەبێت:

(٥٠٠) گم لە گوڵە پارزی بە قینچکەکانیەوە دەکرێتە (١٠) لیتر ئاوەوە، ئینجا بۆ ماوەی (١٠) خولەك دەکوڵێنرێت و دەکرێتە ئاوی گەرماوەوە "حمام". پارزی لە ناوچەی کوردستانیدا بە تایبەتی لە دهۆك رووێنراوە، ئەم جۆرەش پارزییە ئەمەریکاییە. گەڵاکەی ساکارە، شێوەی هێلکەییە، درێژییەکەی ١٣–١٥سم و پانییەکەی ٧,٥–١٠سم، قەراغەکەی ددانداره، نووکەکەی باریکە، رووەکەی سافە، گوڵەکەی بەشێوەی هێشووە، خرە لە فنق دەچێت، رەنگەکەی خۆڵەمێشییە بەشێوەی هێشووە، توێکڵی قەدەکەی لە درەختە ساواکاندا سەوزە و لە دواییدا بەرە بەرە قاوەییی تێر دەبێت، هەندێك جار بەرزیی ئەم درەختە دەگاتە ٢٥مەتر و تیرەکەی ١مەتر. هەر کیلۆگرامێك لە تۆوەکەی نزیکەی ١٠هەزار دەنك تۆوی تیادایە، تۆوەکەی رەقە، بۆیە پێش چاندنی دەبێت برووشێنرێت، توێکڵی قەدەکەی بۆ دروستکردنی پەت سوودی لێ وەردەگیرێت، گوڵی هەندێك جۆر لە پارزی بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت.

پاقلە

(باقلاء = فول =Broad bean)

ناوە زانستییەکەی (Faba vulgaris= Viciba faba)

پاقلە لە زۆر کۆنەوە ناسراوە، گرێکییەکان بە توێکڵەکەیەوە دەیانخوارد. لە رۆمادا پاقلە مەقامێکی ئاینیی هەبووە، لە هەندێك بۆنە و ئاهەنگی ئاینیدا بەکاریان دەهێنا، هەروەها نەتەوە کۆنەکان پاقلەیان لە شۆربا و ترێت "تشریب أو فتة" دا زۆر بەکار دەهێنا و لە ئاردەکەی نانیان دروست دەکرد. پاقلە بە کاڵی و بە وشکیش دەخورێت و رۆڵێکی گرینگی لە خۆراکی دانیشتوانی کەناری دەریای سپیی

ناوەڕاستدا دەبینێت، بۆیە ناویان لێ نابوو گۆشتی هەژارەکان "لحم الفقراء" چونکە وەکو گۆشت پرۆتینی زۆر تیادایە. پاقلە رووەکێکی ساڵانەیە، هەندێك جار نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە، بە زۆری لە کەرتەی ئاسیا و لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێنرێت. بەرەکەی درێژکوڵەیە لە شێوەی قالۆر "قرنة"دایە، لەپێشدا سەوزە. دەنکە "تۆوە" پاقلەکانی تیادایە، دەنکەکان بە توێکڵێکی سافی زەردی مەیلەو سەوز داپۆشراون. پاقلە لەگەڵ گۆشت و تەماتە دەکرێت بە چێشتی شلە، یان لەگەڵ رۆنی زەیت و مەعدەنووسدا لێ دەنرێت، یان هەر بەکولاوی دەخورێت، یان بە کولاوی لەگەڵ پارچە کولێرەدا رۆنی بەسەردا دەکرێت و بەیانیان دەخورێت، ئەمەیان لە میسر پێی دەگوترێت "أم الفلافل" یان "الطعمية".

پێکهاتی کیمیاییی پاقلە:

ئاو لە ٦٧,٤٪، پرۆتین ١٠٪، چەوری ٤٪، کاربۆهێدرات ١٤,٦٪، ریشاڵ ٤٪، لەگەڵ هەندێك خوێی کانزایی وەکو کالیسیۆم و فوسفۆر و ئاسن و گۆگرد. هەروەها برێکی گونجاو لە ڤیتامین (B) و کەمێك هیمۆگلۆبین و جەلاتین و لیستینی تیادایە.

لەبەرئەوەی کە پاقلە چەوریی کەم تیادایە وا باشترە لەگەڵ رۆندا بەکار بهێنرێت. بەڵام بۆ ئەو کەسانەی کە گەدەیان لاوازە، یان بە زەحمەت هەرس دەکەن یان سووتانەوەی ریخۆڵەیان لەگەڵدایە وا باشە توێکڵەکەی لێ بکەنەوە بەرلەوەی بیخۆن، یان رۆنی بەسەردا بکەن. گوڵی پاقلە بۆ چارەکردنی لمی رێبازی میز و بەدهەرسی باشە. لێرەدا هەندێك گوڵە پاقلە دەکرێتە قاپێکی پڕ لە ئاو و دەخرێتە سەر ئاگر، بۆ ماوەی نزیکەی سەعاتێك، لەسەر ئاگرێکی هێمن دەکوڵێنرێت، کە ساردبووەوە ئاوەکەی بە ناشتا، بەیانیان دەخورێتەوە، بۆ خێراپێکرنی میز و رزگاربوون لە لمی رێبازی میز. وەکو لە ئەنجامی تێبینیی پزیشکیەتییەوە دەرکەوتووە، هەندێك لە منداڵان لە تەمەنی نێوان (١١–١٢) ساڵیدا دوای خواردنی پاقلە، تووشی شێبوونەوەی خوێن دەبن، ئەمەش پێی دەگوترێت نەخۆشیی پاقلە یان ژەهراویبوون بە پاقلە "مرض الفوال أو الفولية (Favism= Fabism)، ئەمەش لەسەر بڕی پاقلەکە و لەسەر باری تەندروستیی منداڵەکە دەوەستێت، لەبەر ئەوە دەبێت ئاگەدارییان لێ بکرێت.

پاقلە رووەکێکە لەمێژەوە دەڕوێنرێت، ئەوەی زانراوە کە ١٠هەزار ساڵ لەمەوپێشەوە لە دەوروپشتی دەریای قەزوێن (Caspiian sea) روێنراوە، هەروەها لە ئەوروپا و میسری کۆندا لە سەردەمی برۆنزیدا روێنراوە. بەرەکەی گەورەیە، دەشێت تۆوەکەی "دەنکەکەی" بە کاڵی بخورێت. بەڵام بەزۆری بەسەر رووەکەکەوە دەهێڵرێتەوە هەتا بە تەواوەتی پێ دەگات و وشك دەبێتەوە، تۆوەکەی لە پایزدا دەڕوێنرێت. بەرگەی سەرما دەگرێت، وا باشە کە لە زەویی قوڕیندا بروێنرێت.

تێبینی: پاقلەی کولاو بە کولێرە و رۆن و ترشی سماقەوە دەخورێت.

پاقلەی سۆیا

(فول الصويا = صوية = بسلى هندية

(Soya bean= Soy bean

ناوە زانستییەکەی:

Soja max= Soja hispida= Glycine max

رووەکێکی بەناوبانگە، بەرەکەی لە بەری فاسۆلیا و لۆبیا دەچێت، مووی وردی پێوەیە، لە چین و یابان و کۆریا و ئەندەنووسیادا زۆر دەروێنرێت، بە رادەیەکی ئەوتۆ کە بووە بە خۆراکێکی سەرەکی لەم وڵاتانەدا، هەروەها ئێستا لە میسریشدا دەروێنرێت. سەرەڕای بەهای خۆراکی، بۆ دەرمانیش باشە. پرۆتینەکەی چوار ئەوەندەی هی گەنمە و کالیسیۆمەکەی دوو ئەوەندەی هی شیرە، هەروەها (١٠) ئەوەندەی دەغڵودانە. پاقلەمەنییەکان مەعدەن و ڤیتامینیان تیادایە. زاناکان دەڵێن کە پاقلەی سۆیا خۆراکێکی تەواوە و هەرسی ئاسانە، یارمەتیی پێکهاتنی ماسوولکە و ئێسك دەدات، لە تۆوەکەی رۆنێکی زۆر بەهادار دەردەهێنرێت. لە ئەنجامی تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ئەم رۆنە رێژەی مادەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا دەهێنێتە خوارەوە. هەروەها لە پاقلەی سۆیا، شیراوگێك دەردەهێنرێت لە شیری ئاسایی بەسوودترە، جۆرە، پەنیرێکی لێ دروست دەکرێت، برێکی باش لە چەوری و فسفۆری تیادایە، بۆ منداڵان و ئەوانەی تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن بە سوودە، گەڵا سەوز و وشکەوەبووەکانیش ئالیکێکی باشە بۆ ئاژەڵ.

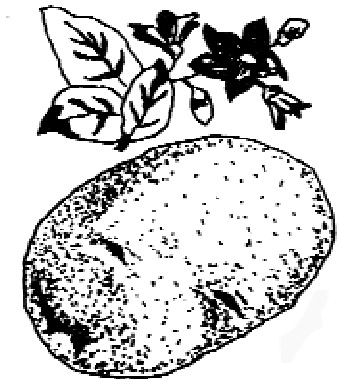
پێکهاتنی کیمیاییی پاقلەی سۆیا:

پرۆتین (٣٧٪)، چەوری (١٨٪)، نیشاستە (٢٤٪)، ریشاڵ (٤،٧٪). لە تۆوەکەی رۆنێکی زۆر بەهادار دەردەهێنرێت، زۆر لە خواردەمەنیدا بەکار دێت بەتایبەتی لە دروستکردنی "مارگارین" و کە یەکێکە لە جۆرەکانی کەرەی دەستکرد "پیشەسازی" تڵپەی تۆوەکەش وەکو ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ. پاقلەی سۆیا گرینگترین و فراوانترین سەرچاوەی رۆنە لە ئەمەریکادا. لە ئەمەریکا لە ساڵی ١٩٧٢دا (١١٨٠٠) ملیۆن کیلۆ لە پاقلەی سۆیا بۆ مەبەستی چێشت لێنان و زەڵاتە بەکار هێنراوە. ئەو مادانەی کە لە پاقلەی سۆیا دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی نان و کێك و دۆندرمە و قاوە بەکار دەهێنرێت، جگە لە دروستکردنی رۆنی مارگارین، بۆیە و پلاستیك و مۆم و بۆدرەی قانگدان "بودر التعفير" و ترشی سیتریك چەورکردنی مەعدەنەکان. هەروەها مادەی "لیسیتین"ی لێ دەردەهێنرێت کە تێکەڵاوێکە لە رۆن و فسفۆر، جگە لە دروستکردنی کاغەز بۆ بەرگ تێگرتنی خواردەمەنی، چاندنی پاقلەی سۆیا لەم دواییەدا هێنراوەتە عێراق، چونکە سەرچاوەیەکی گرینگە بۆ رۆن و پرۆتین. لە ئەنجامی تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ناوچەی باکور باشترین شوێنە بۆ رواندنی پاقلەی سۆیا، بەرهەمەکەی زۆر و چاکە. کە رووەکەکە پێ دەگات گەڵاکەی زەرد دەبێت و دەکەوێتە خوارەوە.

پاقلەی سۆیا بەرهەمێکی خۆراکیی زۆر گرنگە لە رۆهەڵاتی ئاسیادا، هەروەها لە رووسیا و وڵاتە

یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا دەڕوێنرێت. تۆوەکەی بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە. ڕۆنێکی نایابی لێ دەردەهێنرێت. لەو شوێنانەدا دەڕوێت کە هاوینێکی گەرم و وشکیان هەیە.

پەتاتە



(البطاطا = البطاطس Potato)

ناوە زانستییەکەی (Solanum tuberosum)

پەتاتە بە دەوڵەمەندترین خۆراك دادەنرێت لەلایەن وزەی گەرمییەوە، چونکە بڕێکی باشی لە نیشاستە و پرۆتینی تیادایە. سەلکی پەتاتە بەرگەی هەڵگرتن دەگرێت بۆ ماوەیەکی زۆر، چەند تەحرێکی هەیە، هەندێکی ڕەنگەکەی مەیلەو قاوەیی و هەندێکی سوورە، هەندێکی شێوە هێلکەیی و هەندێکی خڕە.

پێکهاتنی کیمیاییی پەتاتە:

ئاو (٧٥٪)، نیشاستە (٢٠٪)، پرۆتین (٢٪)، مادەی نیمچە پرۆتینی (٢٪)، خوێی کانزایی (١٪)، ئەو کانزایانەی کە تیایەتی وەکو کالیسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم (بەشێوەی فۆسفاتی پۆتاسیۆم)، ڤیتامین (C) ڤیتامین (B) بەپلەیەکی باش و بڕێکی زۆر کەم لە ڤیتامین (A)، هەر ١٠٠گم لە پەتاتەی تازە ٢٦ ملگم لە ڤیتامین (C)ی تیادایە. ئەمەش لە چینی ژێر توێکڵەکەیدا هەیە. لەبەر ئەوە وا باشە بۆ ئەوەی ئەم ڤیتامینەی لێ نەڕوات، لە پێشدا پەتاتە زەرد دەکرێت "بکوڵێنرێت لە ئاودا"، ئینجا بە شێنەیی بە دەست توێکڵەکەی لێ بکرێتەوە.

کە ئیسپانییەکان، لە سەدەی شازدەمی زایندا، ناوچەی ئەنکاسیان لە وڵاتی پیرۆ (Pero) داگیر کرد، تەماشایان کرد خەڵکی ئەو وڵاتە بە شێوەیەکی سەرەکی پەتاتە بۆ خواردن بەکار دەهێنن، بە شوێنە دێرینەکانی ئەو ناوچەدا دەردەکەوێت، کە پەتاتە لە ساڵی (٨٠٠)ی دوای زاینەوە لەوێ ڕوێنراوە. ئینجا ئیسپانییەکان بردیان بۆ ئەوروپا هەتا وای لێ هات لە چەند وڵاتێکی ئەوروپاییدا دەڕوێنرا، لەوانەش بەریتانیا پێش کۆتاییی سەدەی شازدەم و بۆ ماوەی ٢٠٠ ساڵ، تا وای لێ هات لە ئێرلەندە بوو بە خۆراکێکی سەرەکی، ئێستا پەتاتە وەکو خۆراکێکی نیشاستەیی بە پلەی دووەم دێت دوای گەنم. پەتاتە ڕووەکێکی گیاییە زیاتر لە نیو مەتر بەرز دەبێتەوە، گوڵەکەی سپییە و بەرەکەی کرۆکی سەوزە، ئەو گرێیانەی Tuberous کە وان بە قەدی ژێر زەوییەکەوە بریتین لە سەلکی پەتاتە. دەبێت ئەوە بزانین کە سەلکی پەتاتە بریتییە لە قەد نەك ڕەگ، سەلکی پەتاتە گۆیکە (Buds) دەگرێت. بۆ زیادکردنی پەتاتە، سەلکەکە بە ساغی یان بە لەتکراوی لە مانگی مارت و نیساندا دەڕوێنرێت و سەلکەکەی لە مانگی تەموز و تشرینی یەکەمدا دەردەهێنرێت. دەبێت لە شوێنی سارد و تاریکدا هەڵبگیرێت چونکە لە شوێنی گەرم و هەتاودا چەکەرە دەکات و خراپ دەبێت. پەتاتە ڕووەکێکە لە جۆری (Tuberosum) لە ڕەگەزی (Solanum). لە کۆمەڵەی باینجان (Solanaceae). بەشە سەوزەکانی ڕووەکی پەتاتە وەکو قەدی سەر زەوی گەڵاکەی ژەهرینن.

بیروڕایەکی تر لەبارەی پێکهاتنی پەتاتەوە:

پەتاتە چەند جۆرێکی هەیە. سەلکی پەتاتە زۆری نیشاستەیە ٨٠-٨٨٪، ٣-٨٪ شەکر، ٣٪ پرۆتین. دەتوانین بڵێین کە چەوریی تیادا نییە. جگە لەوە هەندێك مادەی مەعدەنیی تیادایە. وەکو فسفۆر، کالیسیۆم، پۆتاسیۆم و بڕێکی زۆر لە ئاسن و سۆدیۆم و کلۆر و گۆگرد. بەڵام بڕێکی باش لە ترشی ئەسکۆربیك واتە ڤیتامین (C)ی تیادایە هەروەها ڤیتامین (B)ی ئاوێتە جگە لەوەی بەهایەکی باشیشە بۆ دروستکردنی نیشاستە و ئەلکهول ئەویش بە ترشاندن و دڵۆپاندن.

پەتاتەی شیرین

بطاطا حلوة = قلقاس هندي

(Convolulus batatas/ Ipomoea batatus) (Spanich potato = Sweet potato)

جۆرێکی ئەمەریکی هەیە دەڕوێنرێت سەلکەکەی "درنات" ئەستوور و شەکرینە، مادەیەکی خۆراکیی لێ دەردەهێنرێت و دەخورێت. پەتاتەی شیرین بنەڕەتەکەی ئەمەریکایە، ئێستا بە تایبەتی لە چین و یابان و ئەندەنووسیا Indonrsia دەڕوێنرێت. سەلکەکەی بەرهەمێکی هەرزان بەهایە، بەدرێژاییی ساڵ بەکار دەهێنرێت، ڕەگی لابەلای "عصب" هەیە ئەویش هەر سەلکی پێوەیە. سەلکەکە نیشاستە و شەکر و کەمێك چەوریی تیادایە. پێویستی بە خاکێکی لمانی و ئاووهەوایەکی شێدار و گەرم هەیە لە گەلێك لە ناوچەکانی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا دەڕوێنرێت، رووەکێکی ساڵانەیە بە ڕەگ یان بە پارچە ڕەگ زیاد دەکات. پەتاتەی شیرین دەکرێتە قووتووەوە یان وشك دەکرێتەوە و دەکرێت بە ئارد و سەرچاوەیەکیشە بۆ نیشاستە و شەربەتی گلوکۆز و ئەلکهول، یان وەکو ئالیك دەدرێت بە وڵاخی بەرزە و ئاژەڵ و بەراز

پەڵپینە = بربین

(جلة = بقلة حمقاء = فرفحين = فرفح

Purslane =Pusseleyweed =Portulacasative (oleracea

لە عێراقدا پێی دەگوترێت "بربین" و لە میسر "رجلة" بۆیە بە عەرەبی پێشی دەگوترێ "بقله حمقاء" چونکە لە سەرەڕێ و کێڵگەکاندا لە خۆیەوە دەڕوێت، خەڵکی هەڵی دەکەنن و دەیبەن. گیایەکی ساڵانەی ناسکە بەسەر زەویدا دەخشێت، گەڵا و لاسکەکەی راستەوخۆ دەخورێت یان دەکرێت بە زەڵاتە، تۆوەکەی وردە. بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ پەڵپینە بە رووەکێکی پزیشکی دانراوە. بۆ چارەکردنی سەرئێشە و ئازاری میزەڵدان و چاککردنەوەی برین و خوێن وەستاندن و کرم پێ فرێدان بەکار هێنراوە. "إبن سیناء" لە کتێبی

″القانون″دا گوتوویەتی ″ئەگەر پەڵپینە لە بالووکە بخرێت دەری دەکێشێت، تۆوەکەی لەگەڵ سرکەدا بۆ شکاندنی تینوێتی باشە″، مادەی خۆراکیی کەم تێدایە، ئاوەکەی بۆ چارەکردنی زەردوویی و زیبکەی ″بثور″ سەر و تەراخوما و نەهێشتنی رشانەوە و خوێنبەربوون و مایەسیری و تا و سکچوون باشە. دەکرێت بە زەڵاتە، چێشتی پەڵپینە بە ترش، وشکیش دەکرێتەوە و هەڵدەگیرێت بۆ زستان. بنەڕەتەکەی لە تورکیاوەیە بە سەوزەوات دەژمێردرێت، کەمێك سوێرە و هەروەها بۆ چارەکردنی ترشەڵۆکیی ″حموضة″ گەدە بەکار دەهێنرێت.

پەنجەی خانم

(خانملی = ورد العسل Honeysuckle)

بە زمانی زانستی Lonicera Japonica

رووەکێکی خۆهەڵواسە، لە زۆربەی ماڵان و باخچەکانی کوردستاندا هەیە، هەردەم سەوزە، بۆ پەرژینی باخچە بەکار دێت، گەڵاکەی شێوە هێلکەیی یان خڕە، گوڵەکەی سپیی مەیلەو زەرد و بۆنخوشە، بەرەکەی لە ترێ دەچێت، رەشە، بە قەڵەم زیاد دەکات. نزیکەی ٢ مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکانی دوو بەدوو بەرامبەر یەکن، پان و شێوە هێلکەیین، دەمارەکەیان دیارە، رەنگەکەی سەوزێکی تێرە، گوڵەکەی بە شێوەی کۆمەڵە لەسەر پۆپەی لقەکەیدا، لقەکەش لە باخەڵی گەڵاکەوە دێتە دەرەوە، گوڵەکەی لە پێشدا سپی، لە دواییدا زەرد دەبێت، بەرەکەی سوور و خڕ و وردە لە دەنکە نۆك بچووکترە، گوڵەکەی هەنگی تێ دەورووکێت، چونکە مادەیەکی شیرن دەردەدات.

پرتەقاڵ

(البرتقال = Sweet orange)

ناوە زانستییەکەی (Citrus aurantium)

درەختی پرتەقاڵ لە هەموو جۆرەکانی تری مزرەمەنییەکان ″الموالح″ گەورەترە، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ١٠ مەتر، قەدەکەی قیتە، گەڵاکەی سەوزێکی تێر و زۆر ئەستوورە. دەشێت هەتا ١٠٠ ساڵ بژی، بەڵام دوای (٣٠-٤٠) ساڵ دەبێت لاببرێت، لە تەمەنی ٢٠ساڵیدا باشترین بەر دەدات. لە ناوچە نیمچە ئیستوائی و فێنکەکاندا دەروێت. پرتەقاڵ چەند تەحرێکی هەیە وەکو پرتەقاڵی خوێناوی ″البرتقال الدامي Blood orange)، کرۆکەکەی سوورە و پرتەقاڵی ناوکدار ″أبو سرة Naval orange) چونکە توێکڵی بەرەکەی نووکێکی پێوەیە لە ناوك دەچێت، کرۆکەکەی زەردە، تەحرێکی سەیر هەیە لە پرتەقاڵ تۆوی تیادا نییە پێی دەگوترێت ساتسوما (Satsuma)، گەڵای پرتەقاڵ ئەستوورە و قەراغەکەی ددانداره، رووی سەرەوەی سەوزێکی تێرە و قنچکی پانی پێوەیە. بەری پرتەقاڵ بەرێکی کرۆکییە، توێکڵێکی رەنگ پرتەقاڵی یان زەردی ئەستووری

هەیە. چینی ناوەوەش کرۆکەکەیەتی کە لە چەند قاشێکی "کووز" ئاودار پێك هاتووە. توێکڵی پرتەقاڵ رۆنێکی سەرەکی بۆنخۆشی توونی تیادایە دەشێت بۆ سووتان "توێکڵی پرتەقاڵ وشك و خێرا دەسووتێت"، ئەم رۆنە لە دروستکردنی مەیی تاڵ "مشروبات مرة" و مەیی ئەلکهولی وەکو کوراکاو (Curacao) و تریپل سێك (Triple sec)دا بەکار دێت. توێکڵ و کرۆکی پرتەقاڵ لە دروستکردنی مرەبای (Marmalade)دا بەکار دێت. بەڵام جۆرە بنەڕەتییەکەی پرتەقاڵ نارنجە واتە پرتەقاڵی ئیشبیلیە (برتقال إشبيليه Seville orange) باوەڕ وایە کە بنەڕەتی پرتەقاڵ لە وڵاتی چینەوەیە و لەوێوە بەرەو ناوچە ئیستوائییەکان رۆیشتووە. مێژوونووسەکان دەڵێن کە درەختی پرتەقاڵ لە هیندستانەوە "لەوە دەچێت ئەم درەختە لە هیندستاندا بەشێوەیەکی کێویلە هەبێت"، چووە بۆ رۆژهەڵاتی ناوەڕاست و باکوری ئەفریقیا، چوونی درەختی پرتەقاڵ بۆ ئەوروپا

بەهۆی عەرەبە کۆنەکانەوە بووە لە کاتی داگیرکردنی ئەندەلووسدا، لەوێوە چووە بۆ ئیسپانیا و فرەنسا ئینجا ئیتاڵیا ئینجا ئەمەریکا، لەوە دەچێت کە وشەی پورتوغال لە وشەی پورتەقاڵی عەرەبییەوە هاتبێت، زانای چینی هان بن جين (Han bingin) لە کتێبی گۆلۆ (Golo)دا لەساڵی ۱۷۷۸ز. دا ناوی ۲۷ تەحری لە پرتەقاڵ و هەندێك مزرەمەنیی تر نووسیوە. بەڵام مێژووی پرتەقاڵ لەمە کۆنترە، چونکە ناوی پرتەقاڵ لە کتێبێکدا هاتووە کە بۆ دوو هەزار ساڵ بەر لە زاین دەگەڕێتەوە. ناوی کتێبەکەش بۆکۆنگ (Bokong) بووە، یەکەم کەس پرتەقاڵی بردووەتەوە ئەمەریکا کریستۆفەر کۆلومبوس بووە. لە گەشتی دووەمیدا، هەندێك تۆوی پرتەقاڵی لەگەڵ خۆی بردووە و لە دوورگەی "هایتی" رواندوویەتی، ئینجا لەوێوە چووە بۆ ئەمەریکا. بەری پرتەقاڵ لە ماوەی ٦ مانگدا پێ دەگات و کاتی پێگەیینی سروشتی کۆتایی پایز و سەرەتای زستانە. باشترین جۆری پرتەقاڵ ئەوەیە کە توێکڵەکەی تەنکە چونکە ئاوێکی زۆری تیادایە.

بەهای خۆراکیی پرتەقاڵ: پرتەقاڵ نزیکەی ۲۳ مادەی خۆراکیی پێویستی تیادایە، گرینگترینیان ڤیتامین (C) و ترشی ئەسکوربیك و شەکر لە ۸٪ "بەتایبەتی شەکری فرەکتۆز" و پرۆتین ٦٥٪ و ترشی ستریك (Citric) و خوێی کانزایی وەکو فسفۆر و ئاسن و ڤیتامینی (B) و نیاسین. پزیشکەکان رادەسپێرن بۆ خواردنی پرتەقاڵ وەکو لە کاتی کولکی "قرحة" گەدە و ریخۆڵەدا. ئەگەر (۱۰-۲۰) گرام لە گەڵای پرتەقاڵ ورد بکرێت و بکرێتە لیترێك ئاوەوە ئینجا بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك بکوڵێنرێت و سارد بکرێتەوە و بپاڵێورێت، ئەم خووساوەیە بۆ چارەکردنی ئازاری سەرئێشە و نزگەرە "فواق" و کۆکە باشە، بەڵام تامەکەی ناخۆشە، وا باشە کە گەڵا یان ئارەقی نەعنای لەگەڵدا تێکەڵ بکرێت. خووساوەی گوڵی پرتەقاڵ بۆ چارەکردنی کرژبوونی دڵ و خەوزڕان و بێ ئارامی دەروونی "القلق النفسي" باشە و بە هەمان رێگەی پێشوو ئامادە دەکرێت.

هەندێك سوودی پزیشكیەتی شەربەتی ئاوی پرتەقاڵ:

١. ئاوی پرتەقاڵ و لیمۆی ترش بۆ هێنانە خوارەوەی قەڵەوی: پرتەقاڵێك و ٢ لیمۆ لە نیو لیتر ئاودا بۆ ماوەی ١٠ خولەك دەكوڵێنرێت، ئینجا دوو كەوچك هەنگوینی سروشتیی تێ دەكرێت و دیسان بۆ ماوەی ٥ خولەك دەكوڵێنرێتەوە، ئینجا دەپاڵێورێت و سارد دەكرێتەوە. رۆژی ٣ كوپی لێ دەخورێتەوە بۆ ماوەی مانگێك.

٢. توێكڵی پرتەقاڵ بۆ چارەكردنی قەبزی: برێك لە توێكڵی پرتەقاڵ بكەرە قاپێكەوە ئاوی تیادا بێت و بۆ ماوەی نیو سەعات بیكوڵێنە، ئینجا ئاوە تاڵەكە برێژە و ئاوی تری تێ بكە و وازی لێ بهێنە هەتا ماوەی ٢٠ خولەك بكوڵێت و ٢٠ گرام شەكری تێ بكە، ئینجا توێكڵەكە لەسەر قاپێك دابنێ هەتا وشك ببێتەوە، ئینجا دوای نانخواردنی ئێوارە یان لە ناشتا سێ كەوچكی لێ بخۆ، ئەمە باشترین دەرمانە بۆ چارەكردنی قەبزی.

٣. بۆ جوانكردنی پێست: پرتەقاڵێك پاك بكە ئینجا بەباری پانیدا چەند قاشێكی بازنەیی لێ وەربگرە و بۆ ماوەی ١٠ خولەك یان چارەكە سەعاتێك بیانخەرە سەر دەموچاوت و ملت، ئینجا لێیان بكەرەوە و شوێنی قاشە پرتەقاڵەكە بشێلە، ئەمە بۆ ماوەی مانگێك دووبارە بكرێتەوە دەبینیت كە پێستی دەموچاوت نەرمونیان دەبێت و كارەكەی لە كاری هەموو دەرمانێكی ئارایشت باشترە.

٤. مژینی بۆنی ناخۆش: چەند پارچەیەك لە توێكڵی پرتەقاڵ بخەرە سەر پشكۆی خەڵووز لە مەقەڵییەكدا، هەتا بە تەواوەتی دەبرژێت، ئینجا بەباشی بیهاڕە و بیخەرە ئەو شوێنانەوە كە بۆنی بۆگەنیان لێ دێت. دەبێت ئەوەش بزانین كە لە دەنكی ˝تۆوی˝ پرتەقاڵ رۆنی ئۆلیۆمارگارین (Oleomargarine) دەردەهێنرێت كە دەكرێتە چێشتەوە، هەروەها ئەم رۆنە بۆ روونكردنەوەی بۆیە و جێگیركردنی بۆیەی دەستكرد كە لە پیشەسازیی ئاوریشمی دەستكردا بەكاردێت. هەروەها لە توێكڵەكەی مادەی تەربین (Terpene) دەردەهێنرێت كە لە بۆیەكردنی پاپۆڕی شەڕدا بەكار دێت.

پرتەقاڵ یەكێكە لە میوە ترشە باشەكان، بەهایەكی خۆراكی و پزیشكیەتیی هەیە، لەبەر ئەوە لە خەستەخانەكاندا دەدرێت بە نەخۆش. ئاوی بەرەكەی شەربەتێكی بووژێنەوەیە بۆ كۆكە و سووتانەوەی بۆڕیی هەوا ˝ألتهاب القصبات Bronchitis˝ و نەخۆشیی شەكر (Diabetes) و پشێویی جگەر و دڵ باشە. بۆ ئەو منداڵانەی كە دووچاری خوێن كەمی ˝فقر الدم Anemia˝ و لاوازیی دەماری ˝ضعف العصبي Nervoous debility˝ و ئێسكە نەرمە (كساح Rickets) دەبن، ئاوی پرتەقاڵ و گرێپ و فرووتی تازە تێكەڵاو دەكرێن وەكو بەهێزكەری باش ˝ مقو Tonic˝ بۆیان بەكار دەهێنرێت. توێكڵی وشككراوەی پرتەقاڵ بۆ چارەكردنی رشانەوە و نەهێشتنی كرم بەكار دەهێنرێت. بەشێوەی دەرمانی بادەركەر (طارد للريح Carminative) لەكاتی بەدخۆراكی و ئینتەلا و (سوء الهضم Dyspepaia) و بادەركردن و لاوازیی گشتیدا بەكار دێت، رۆنی توێكڵەكەی لە دیوی دەرەوەی لەشدا بەشێوەی مەڵحەم (مرهم Liniment) بۆ نەخۆشیی جومگە (داء المفاصل= النقرس Cout) و رۆماتیزم بەكار دێت. كرۆكە برژاوەكەش چارەیەكی باشە بۆ كولكی (قرحة Ulcer) بۆگەن كردوو.

پونگە "پۆنگ":

فودنج = فوتنج = بطنج = فلية = نعنع الماء

ناوە زانستییەکەی Mentha pulegium

water mint = Pennyroyal= horse mint

جۆرێکە لە نەعنا، تەمەن درێژە، مووی پێوەیە، لە گوێی ئاودا لە قەراغی جۆگەکاندا دەڕوێت، بنەڕەتەکەی لە ئەوروپا و ڕۆئاوای ئاسیاوە بەشێوەی پارچە گەڵا هەیە، گەڵاکەی ورد و شێوە هێلکەیی یان خڕە، تامەکەی کەمێك تاڵ و تیژە، دەکرێت بە چای، هەروەها لە دەرمانی ئارایشتدا بەکار دێ. گوڵەکەی ئەرخەوانیی مەیلەو شینە.

پۆمیلۆ = شادۆك

(بومیلو = شادوك Pummelo = Shaddock)

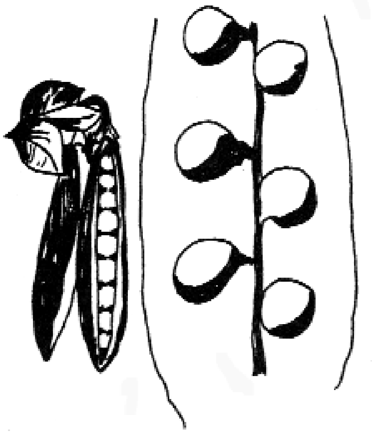
ناوە زانستییەکەی (Citrus grandis = citrus decumana)

بەرەکەی لە بەری هەموو مزرەمەنییەکان گەورەترە، جاری وا هەیە کێشەکەی دەگاتە ١٠ پاوەند، تویکڵەکەی ئەستوور و سەوز و زۆر بووژێنەوەیە (منعش). دەڵێن کە درەختەکەی لە بنەڕەتدا لە ڕۆهەڵاتەوەیە، (کابتن شادۆك) لە وڵاتی چینەوە بردوویەتی بۆ دوورگەکانی هیندیی ڕۆئاوایی.

پۆتپووری Pot- pourris

بەشێوەی پۆیپووری حینجە دەکرێت –(Poe- poore) تێکەڵاوێکە لە پەڕەی گوڵ و گەڵای بۆنخۆش، ئەگەر بتەوێت پارێزگاریی بۆنە خۆشەکەی گوڵ بکەیت، دەبێت هەرکە گوڵەکە دەگەشێتەوە پەڕەکانی (Petlas) وشك بکەیتەوە. گەلێك ڕێگە هەیە بۆ دروستکردنی پۆیپووری: زۆربەیان لە پەڕەی گوڵەباخی سوور و لاوەنتە (Lavendier) دروست دەکرێت، چونکە بۆنەکەیان زۆر بە تینە، لە ڕۆژێکی گەرمدا پڕ چنگێك پەڕە و خونچەی گوڵەباخ بکەوە ئینجا هەندێك پەڕەی گوڵ یان گەڵای بۆنخۆشی تریان لەو ڕووەکانە بکە سەر کە دەستت بکەون، بۆ نموونە: پەنجەی خانم (صريمة الحدي Honey suckle)، کە دەوەنێکە بۆنەکەی لە هی هەنگوین دەچێت، گوڵەکەی شیلەدارە. یان گیاکرم "حشيشة الدود– حشيشة الشفاء): گیایەکە گەڵاکەی ددانداره گوڵەکەی زەردە بەشێوەی بەهارات و وەك دەرمانی کرم فڕێدان بەکاردێت، یان زمانەگا (لسان الثور– Borage) یان دەرزیلۆکە = دەنووکی لەقلەق (غرنوقي = إبرة الراعي Geranium) یان بەیبوون (بابونج Chamomile) یان (ڕێحانە – ريحان Basil) یان جاترە (صعتر Thyme) یان شەوبۆ (منثور = خيري Wallflower) یان گوڵبەندی شاخی (إكليل الجبل Rosemary) یان مەرزنگۆش (مردقوش marjorame). هەروەها، هەندێك لاوەنتە. واز لەم تێکەڵاوە بهێنە بۆ خۆی لە شوێنێکی گەرمی تاریکدا وشك ببێتەوە لەسەر پارچە ڕۆژنامەیەك، لە شوێنێکی بەربەرەڵاودا، بۆ ئەوەی هەوا لێی بدات، بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك، کە وشك بووەوە، لە تەشتێکدا لەگەڵ تۆزی (مسحوق) ڕەگی سوێسنە (سوسن– Orris)دا تێکەڵی بکە، چونکە ئەمە دەیپارێزێت، ئینجا کەمێك

تویکڵی پرتەقاڵ و لیمۆی وشکی تیّ بکە لەگەڵ کەمێك گوێزبۆ (جوزة الطیب Nutmeg)ی ڕەنەکراو. ئەگەر ئەم پوپپوورییە بکەیتە توورەکەیەکی موسلینەوە (موصلین Muslin– قوماشێکی لۆکەی تەنکە) و بیخەیتە دۆلابی "کەنتۆری" جلوبەرگەوە (خزانە الملابس Warddrobe). جلەکانت بۆنخۆش دەکات و لە مۆرانە (عث Moth) دەیپارێزێت. لێرەدا بۆ نموونە باسی دروستکردنی حەتحەتۆکە (فأرة الطیب Sachet) لاوەنتە (گوڵە غەزێم) دەکەین کە دەتوانیت لای عەتارەکان بیکڕیت و بیخەیتە دۆلابەکەتەوە: ٦٠غرام گوڵە غەزێم "لاوەنت"، ٣٠ گرام گەڵای گوڵبەندی شاخی "ڕۆزماری"، ٦٠غرام ڕەگی سوێسنەی هاڕراو و هەندێك گوڵاو (رماد الورد Rose water) ئەمانە هەموویان تێکەڵ بکە و بیکە توورەکەیەکی موسلینەوە.



پۆڵکە

(بازلاء = بسلة = Peas)

ناوە زانستییەکەی (Pisum sativum)

لە هەموو ڕووەکەکانی تر زیاتر تۆو "دەنك" دەدات، بۆ چێشت لێنان و خواردن بەکار دێت. وا باشتریشە بە تەڕی بەکار بهێنرێت، هەروەها پۆڵکەی بەستوو "مجمد" و قووتوو (معلب Canned) وشککراوەش هەر نایابە. پۆڵکە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکانە (البقلیات Leguminosa) کە دەتوانیّ بە یارمەتیی باکتریای سەر ڕەگەکانیان سوود لە نایترۆجینی ناو هەوا وەربگرێت. لەبەر ئەوە پۆڵکە برێکی زۆری لە خۆراکی نایترۆجین یان پرۆتینی تیادایە. پۆڵکە لە پایزدا دەڕوێنرێت، کە چەکەرە دەکات پێویستیی بەوە هەیە کە چیلکەی لە پاڵدا بۆ داچەقێنرێت بۆ پاڵپشت (دعامة Support).

ئەم ڕووەکە ٧٥٪ ئاو، ٦.٧٪ پرۆتین، ٠.٤٪ چەوری و ١٧٪ نیشانستە، ٠.٢٪ ریشاڵی تیادایە، هەروەها زۆربەی کۆمەڵەی ڤیتامین B.C تیادایە، زیانی هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی دەردەشا "نقرس" دەبن، چونکە ئەم مادەیە یارمەتیی دروستبوونی ترشیی میز "الحامض البولي" دەدات کە زیانی هەیە بۆ لەش، پۆڵکە سەرچاوەیەکی باشە بۆ پرۆتین.

پیاز = پیواز

(البصل = Onion)

ناوە زانستییەکەی (Allium cepa).

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی زەمەق. یەکێکە لە ڕووەکە کشتوکاڵییەکان. کۆنەکان دەڵێن بنەڕەتەکەی ڕۆئاوای ئاسیایە، ئەو پیازەی دەیخۆین برێتییە لە گۆپکەیەك بە گەڵای گۆشتن دەورە دراوە. لەسەر پێکهاتێك ڕاگیراوە، لە خەپلە "قرص" دەچێت، کە برێتییە لە قەدە ڕاستەقینەکەی، پیازەکە هەمووی بە گەڵای پوولەکەیی وشك داپۆشراوە..

پیاز لە عێراقدا وەکو سەوزەیەك بەکار دێت بۆ تام خۆشکردن و ترشیات و زەڵاتە. سەلکە پیازێکی تەواوی گەورە ئەم مادانەی تیایە: شێ ٨٦.٨٪، پرۆتین ١.٢٪، چەوری ٠.١٪، کاربۆهێدرات ١١.٦٪، کالیسیۆم ٠.١٨٪، فۆسفۆر، ٠.٠١٪، جگە لە کەمێك ئاسن و ڤیتامین (A.B.C). پیازی عەواڵان بەناوبانگە.

پیاز: تەنیا ڕووەکە کە زاناکانی سەردەمی کۆن و زاناکانی نوێ لەسەر سوودەکانی ڕێك کەوتوون، ئەوەی کە کۆنەکان باوەڕیان پێ دەکرد، زاناکانی ئەم سەردەمەش لایەنگیری دەکەن. تەنیا یەك جیاوازی نەبێت کە ئەوەیە: باووباپیرانمان زیاتر بە تەنگەوە دەهاتن و سەرکەوتووتر بوون لە بەکارهێنانی "پیاز" دا بۆ چارەکردنی نەخۆشیی هەمەجۆرە، یەکێك لە زانا کۆنەکانی سروشت کە ناوی "یلاین" بووە گوتوویەتی خۆی دڵنیایە لەوەی کە پیاز بۆ چارەکردنی ٢٨ نەخۆشی بەکار دێت. پێویستە ئەوە بزانین کە پیاز لە ڕۆنێکی گۆگردیی "زیت کبریتی" سووکەڵە و مادەی پزیشکیی تریش، وەکو مادەی شەکری مڵ، جگە لە برێکی زۆر لە ترشی فسفۆریك و ڤیتامین (B.C) پێك هاتووە. زانایانی کۆن و پزیشکی نوێ دەڵێن، ئەگەر پارچە پیازێك بۆ ماوەی یەك خولەك "دقیقە" بجووین، هەموو ئەو میکرۆبانەی لە ناو دەممدا خۆیان مات داوە لەناو دەبەین، واتە مادەیەکی پاکژکەرەوەیە. تەنانەت ئەو هەڵمەی کە لە پیاز دێتە دەرەوە لەکاتی پاککردن و جنیندا بەسە بۆ کوشتنی میکرۆب. لێکۆڵەوەی "تۆژەوەی" ڕووسیایی بەناوبانگ "ب.توکین" ڕەوشتی ١٥٠ جۆری لە ڕووەك تاقی کردووەتەوە، لە ئەنجامدا پیازی خستووەتە سەرووی لیستەی ڕووەکە میکرۆبکوژەکانەوە، لەوەش زیاتر دەڵێت: کە پیاز لە توانایدا هەیە میکرۆبی "تیفۆس"یش بکوژێت. عەرەبیش یەکەم کەس بوون کە سوودی پیازیان زانیوە، بە کاڵی دەیانگوشی و ئاوەکەیان لەگەڵ ماستدا تێکەڵ دەکرد بۆ چارەکردنی ئاوبەند "الأستسقاء"، بەڵام ڕۆمانی و یۆنانییە کۆنەکان، تایبەتی بۆ بەرهەڵستیکردنی نەخۆشیی پرۆتین "مرض الزلال" و ڕەقبوونەوەی "تصلب" جگەر بەکاریان هێناوە، ئەگەر بتەوێت لەشی خۆت لاواز بکەیت، واتە لە قەڵەوی ڕزگار ببیت و کێشی خۆت کەم بکەیتەوە، بەبێ ئەوەی کە خۆت لە خۆشیی خواردن دوور بخەیتەوە، برێك پیاز لەگەڵ خۆراکەکەدا بەکار بهێنە، چونکە پیاز خوێی "أملاح" زیادە لە خوێن و شانەکانی لەش دەردەکات و مادەی چەوریی زیانبەخش لە لەش لادەبات، لەم سەردەمەدا پیاز بۆ ورپاکردنەوەی کۆئەندامی هەناسەدان و نەهێشتنی دڵ تێك هەڵهاتن، بەتایبەتی دوای خواردنی دەرمانی تام ناخۆش و بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشیی پێست بەکار دەهێنرێت، هەروەها دەبێت ئەوە بزانین کە پیاز چاکترین و بەهێزترین سەوزەیە بۆ پاککردنەوەی گورچیلە و چارەکردنی ژانی گورچیلە، ئێستا زانا ئینگلیزەکان دەڵێن، کە پیاز زەین ڕوون دەکاتەوە و لە پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە و دڵ تەڕ و پاراو دەکات و نەرمونۆڵی دەکات ، کەوابوو پیاز بەروبوومێکی باشە بۆ تەندروستی، دەبێت زۆری لێ بروێنرێت.

پیازە مشکانە = گیالیك جافڵقێنە

عنصل = عنصلان = أشقيل = بصل البر = بصل الفأر = بصل الحية

بە ئینگلیزی = Medicinial squill = squill = scilla

بە زمانی زانستی (Urginea scill = Scillamaritima)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی زەمەقە. چەند سەلکێکی هەیە، نزیکن لە ئاستی ڕووی خاکەوە (هەندێك جار کێشی سەلکەکانی لە کیلۆیەك زیاترە)، سەلکەکەی (٥–٢٠)سم درێژ دەبێت، شێوەیەکی هێلکەییی هەیە، چەند گەڵایەکی هەیە، درێژیی گەڵاکەی (٣٠–١٠٠سم) دەبێت، پانییەکەی (٢–١٢سم)، سەوزێکی تۆخە. گەڵاکەی لە زستان و بەهاردا دەردەکەوێت، گوڵەکەی

درێژە بەشێوەی هێشووە، ڕەنگی گوڵەکەی سەوز یان سەوزێکی مەیلەو بنەوشەوییە. بەرەکەی لە شێوەی قوتوودایە، ڕەنگەکەی قاوەییی مەیلەو زەردە، تۆوەکەی (٥–٦)ملم درێژە، پانکەلەیە، ڕەنگەکەی ڕەشی مەیلەو قاوەییە. ئەم ڕووەکە لە باکووری عێراقدا، لە هەندێك شوێندا دەبینرێت. وەکو لە ناوچەی دهۆك و لە چیای مەقلوب و ڕێگەی نێوان هەولێر و کۆیەدا. لە پورتوگاڵ و ئیسپانیا و باشووری فرەنسا و ئیتاڵیا و ماڵتا و یوگوسلاڤیا و ئەلبانیا و یۆناندا، جگە لە قوبرس و سووریا و لووبنان و فەلەستین و میسر و تورکیا و باشووری ئێران، لە ئەفریقیاش لە مەراکش و جەزائیر و تونس و لیبیا هەیە. چەند سەدەیەك دەبێت کە سوودی پزیشکیەتیی ئەم ڕووەکە زانراوە و لەلایەن ئیبن ولبەیتارەوە ١٢٤٠ز. بە ناوی پیازە کێویلە (بصل البر– wild or desertonion) و پیازە مشکانە (بصل الفأر Ratonion) ناسراوە، گوایە بەشێوەی دەرمانی مشك بەکار هێنراوە و بە "عنصل و عنصلان" ناوی هاتووە. هەروەها لە لایەن پزیشکە عەرەبەکانەوە بە ناوی "أشقيل" واتە (Squill). پسپۆڕ ورێن (Wren)، ١٩٥٦ز، باسی سیفەتە پزیشکیەتییەکانی "دەرمانی" کردووە کە بەشێوەی میزپێکەر (مدر للبول Diuretic) و بەڵغەم فڕێدەر (منخم Expectorannt) و نەرمکەرەوە، یان ڕەوانکەر (ملين أو مسهل =Cathartic) و ڕشێنەوە (مقيء Emetic) لە مەیدانی پزیشکیەتیی زۆر کۆندا، بە شێوەیەکی فراوان، بەڵام بە بڕی کەم بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری ئاوبەند (إستسقاء = Dropsy) و بۆ سووتانەوەی پەردەی بۆڕییەکانی هەناسە (نزلە Catarrh) و بەرهەنگ (ربو= Asthma) و کۆکە بەکار هێنراوە. لە باری ئاساییدا سەلکەکەی پڕە لە ئاوگێکی توونی (حريف Acrid) و ژەهرین، بەڵام بۆ بەکارهێنانی وەکو گیایەکی پزیشکی توێکڵە وشکەکەی دیوی دەرەوەی لێ دەکرێتەوە، ئەوجا قاش دەکرێت و وشك دەکرێتەوە، بەمە توونییەکەی زۆر کەم دەکات. پسپۆڕ کامپیل ثۆمپسۆن– Campbell Thomson، ١٩٤٩ز. لەو باوەڕەدایە کە ئەم ڕووەکە لە لایەن ئاشووری و سۆمەرییەکانەوە لە مەیدانی

دەرمانسازیدا بەکار هێنراوە، پسپۆڕان ستیرن (Stearn) ١٩٧٨ز . و تاکهۆڵم (Takholm) و درار (Drar) ١٩٥٤ز. گەلێك زانیارییان لەبارەی مێژووی بەکارهێنانی پیازە مشکانەوە پێشکێش کردووە. ئەم ڕووەکە یەکێکە لە کۆنترین ئەو ڕووەکە پزیشکییانەی کە لەلایەن میسرییە کۆنەکانەوە بە شێوەیەکی پاکژکەرەوە (مطهر Lustral) لە موناسەبەتە میرییەکاندا، بەکار هێنراوە، هەروەها لە وڵاتی یۆنانی کۆندا بە مادەیەکی پیرۆز ڕەچاو کراوە، ڕووەکزانی گریکیی سەدەی یەکەم دایۆسکورایدس Dioscorides وا باسی ئەم ڕووەکەی کردووە کە سیفەتی میزپێکردن (مدر للبول Diuretic) و ڕەوانکردن (مسهل = Purgative) و بەڵغەم فڕێدەر (منخم = Expectorant)ی هەیە. بەکارهێنانی پیازە مشکانە بۆ خێراپێکردنی بێنوێژی (مدر للطمث = Emmenagogue) و لە باربردن (مجهض = Abortive)، لەلایەن پزیشکی عەرەب ئەلغافقییەوە "الغافقي"، کە لە ساڵی ١١٦٤دا مردووە، دۆزراوەتەوە و گوتووشیەتی کە ئەگەر بەبڕی زۆر بەکار بهێنرێت، ژەهرە، هەروەها پاش بەکارهێنانە کۆنەکەی، سەلکی پیازە مشکانەی کردووە بەشێوەی دەرمانی مشك.

سەڵکی پیازە مشکانە مادەی گلایکۆسایدی (Glycosides) ئەوتۆی تێدایە کە کار دەکەنە سەر لێدانی دڵ و میزکردن خێرا دەکەن و بۆ چارەکردنی ئاوبەند بەسوودن. بەکارترین دەرمانی دڵ بووە، پێش داهاتنی دەرمانی دیجیتالیس. فەیلەسووف و سروشتناسی گریکی ثیۆفراستەس (Theophrastus) (٣٢٧–٢٨٧) پێش زاین، لەبارەی ئەم ڕووەکەوە نووسیویێتی «ئەگەر لەبەر دەرگەی ماڵێکدا بروێنرێت، وەك چاوەزار، شەڕی لێ دوور دەخاتەوە.» ئەم ڕووەکە جۆری تر هەیە، وەکو پیازە مشکانەی پایزە (Scilla Autumnalis). بە کوردی شێوەی زاخۆ پێی دەڵێن (گیالیك Gailik) ئەمە سەلکەکەی (١,٥–٢,٥)سم پانە، شێوەکەی هێلکەییە، ٥–٦ گەڵا دەگرێت، گەڵاکەی دوای گوڵ گرتن دەردەکەون. ڕەنگەکەی بەشێوەی هێشووە لە (٦–٣٠) گوڵ پێك هاتووە، گوڵەکەی بنەوشەیی مەیلەو پەمبەییە. لەناو گژوگیای چیاکاندا، لەسەر زنجیرە کەڤرەکانی گوێ ئاوەکاندا، لە بەرزایی (٢٥٠–١٢٠٠) مەتردا دەڕوێت. لە نێوانی مانگی ئاب و تشرینی یەکەمدا گەڵا دەکات و لە نێوان مانگی ئەیلوول و تشرینی دووەمدا گوڵ دەکات. بەشێوەیەکی ئاسایی لە بەشی خوارەوەی ناوچەی دارستانەکانی عێراقدا دەڕوێت وەکو لە باکوری ڕۆژهەڵاتی زاخۆ (ئەرادزیم–شەرانش)، سەرسەنگ، باکوری مووسڵ، خەڵەندی رواندوز، شیوی بێنتا (Benta valley)، دەربەندیخان–Darbandi khan)، خەناقین. سەلکی پیازە مشکانەی پایزە، لە بەهاردا دەچنرێتەوە "کۆ دەکرێتەوە"، ئەوجا وشك دەکرێنەوە و دەهاڕدرێن، بۆیەیەکی شینیان لێ بە دەست دەهێنرێت. "دروستکردنی ئەم بۆیەیە پیشەیەکی ناوچەیی بووە لە زاخۆدا لە ساڵی ١٩٤٧ز"دا. بەپێی ڕاپۆرتەکەی پسپۆڕان چاکراڤارتی و راوی ١٩٦٤ ئەم ڕووەکە سیفەتی دەرمانیی هەیە، پێشی دەڵێن پیازە مارانە–" بصل الحیة" و بە تورکیش "یولدزسنبلی" ی پێ دەڵێن. هەروەها جۆرێکی تریش لە پیازە مشکانە هەیە پێ

دەگوترێت پیازە مشکانەی کوردستانی – (Scilla Kurdistana). گوڵەکەی سەوزێکی مەیلەو شینی تێرە. لە قەدپاڵی چیا بەردینەکاندا لە کەناری خەلەندەکاندا (Cliffs)، لە سەرچاوەی کانییەکاندا، یان لە ژێر کەڤرەکاندا (صخور Rocks) لە بەرزایی (٦٥٠–١٢٠٠) مەتردا دەڕوێت. لە نێوانی مانگی مارت و نیساندا گوڵ دەکات، لە نێوانی مانگی نیسان و مایسدا بەر دەگرێت. بەشێوەیەکی ئاسایی لە بەشی خـوارەوەی دارسـتـانـەکـانـی بـاکـوردا وەکـو لـە چـیـای سەفین (Sefin Dagh) سەرووی شەقـــڵاوە (Shaqlawal) و خەلەندی رواندز و جندیان (Jindian)، لە ئەشکەوتی سەید تەها (Saiyd Tahas Cave) و مارماروت (Marmarut) و سلێمانی و قۆپی قەرەداخ (Qopi Qaradagh)، دەڕوێت.

پیشۆك

Damascus saffron = Crocus biflorus

لە دیمەشق پێی دەڵێن (حرسنين) یان (حلوز)، ڕووەکێکی کێویلەیە لە چیاکاندا دەڕوێت، خەڵکی هەڵی دەکەنن و سەلکەکەی دەخۆن کە بەقەدەر فنقێك دەبێت، وا بزانم "پیشۆك"، کە لە ئامێدی پێی دەڵێن "پیچۆك"، وا لە هەولێر پێی دەڵێن پیفۆك.

پێ پشیلە = گنافلیۆم

(رجل الهر= غنافليون= برسية= Gnaphalium arenarium)

گـیـایـەکـە لـەو کێڵگـانـەدا دەڕوێت کـە پیت و بـەرەکـەتـیـان کـەمـە هـەروەهـا لـە خـاکێکی لماویدا، هـەتـا (٥–٣٠)سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی بچووکە لە ڕم دەچێت، ڕووی خوارەوەی بە مووی وردی رەنگ زیوی داپۆشراوە. گوڵەکەی بەشێوەی هێشووە سەرەکەی سپی و گەڵاکانی سوورن. بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە سەرگوڵەکانی. مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە مادەی دەباخکەر و هەندێك مادەی تر کە هێشتا نەدۆزراوەتەوە، دەبێتە هۆی دەردانی زراو لە جگەرەوە. بەکارهێنانی لەدیوی ناوەوەی لەشدا: چای گوڵەکەی بۆ چارەکردنی لم و بەردی توورەکەی زراو، چونکە دەبێتە هۆی پترکردنی دەردراوەکانی "إفرازات" جگەر و گەدە و پانکریاس، هەروەها بۆ چارەکردنی سووتانەوەی حەوزی گورچیلە و میزڵدان "میزە چۆڕکی بە ئازارەوە" بۆ ئامادەکرنی چاییەکەی کەوچکێکی گەورە لە گوڵەکەی دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، دوای ١٠ خولەك دەپاڵێورێت و بە گەرمی ڕۆژی دووجار دەخورێتەوە.

پێچن = سەدوو

(سذاب = سداب، فيجن، أورمي "بەسۆرانی" فيجيل "بە جەزائیری"، خفت بە "یەمەنی"

ناوە زانستییەکەی (Ruta graveolens)

ڕووەکێکی رازاندنەوە و پزیشکییە، لە کۆنەوە ناسراوە بەوەی کە مێروو لەناوماڵ دوور دەخاتەوە و وەکو چاوەزارێك بەکار هێنراوە. لە پزیشکیەتیی گریکی و عەرەبی و هیندیدا ناوی هاتووە و بەمەبەستی بەهارات ڕوێنراوە. هەرچەندە بۆنەکەی تیژ و تاڵە، ڕۆمانییەکان بۆ تام و بۆنخۆشکردنی خواردن بەکاریان هێناوە. میسرییە کۆنەکان لە مەیدانی پزیشکیەتی و دروستکردنی عەتردا بەکاریان هێناوە و

لە باخچەکانیاندا بۆ رازاندنەوە رواندوویانە. لە سەدەکانی ناوەڕاستدا سەدوو لەکلێساکاندا، بۆ بۆنخۆشکردنی ئاوی پیرۆز "الماء المقدس" بەکار دەهێنرا، هەروەها پارچەی لێ دەکرا بەملی منداڵاندا بۆ چاوەزار و دژی نەخۆشیی فێ. ئەگەر لقەکانی لە ژووری نوستندا دابنرێت، دەبێتە هۆی مردنی مێروو، یان ئەگەر دڵۆپێك لە رۆنە پەرشەوەبووەکەی بکرێتە ئاوەوە، بۆ چارەکردنی ژانەسکی منداڵ باشە. ئەم ڕووەکە لە خێزانی سەدووییەکانە (الفصيلة السذابية Rutaceae) کە ١٥٠ ڕەگەز و ١٠٠٠ جۆر ڕووەك دەگرێتەوە و بەهایەکی ئابوورییان هەیە. لە ناوچە ئیستوائی و فێنکەکاندا دەڕوێت، (Ruta)ی ئینگلیزی بە مانای "تاڵی" دێت. جۆری (graveolens)، جۆرێکی باوە و لە کۆنەوە لە باخچەکانی عێراقدا ناسراوە. بنەڕەتی ئەم ڕووەکە ئەوروپایە، گیایەکی تەمەن درێژی هەردەم سەوزە، گەڵا و گوڵەکەی بۆن خۆشن. قەدەکەی قیتە، (٥٠–٧٠)سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی ئاوێتەیە، سەوزی مەیلەو شین یان خۆڵەمێشییە، لقەکەی رەقە، لە بەهاردا گوڵ دەکات، گوڵەکەی بە شێوەی هێشووی زەردی بریسکەدارە، بەتۆو بە قەڵەم زیاد دەکات.

سوودەکانی:

دەڵێن جاران، لە دیوی ناوەوەی لەشدا بۆ ورپاکردنەوەی گەدە و ئیشتیاکردنەوە و لە دیوی دەرەوەی لەشدا، بۆ چارەکردنی رۆماتیزمە و شوێنی گەستنی هەنگ بەکار هێنراوە. بەڵام ئێستاکە سەرگوڵەکانی دەکرێنەوە و لە سێبەردا یان لەژێر پلەی ٤٠ی سەدیدا وشك دەکرێتەوە. ئەو دەرمانەی لێی دەردەهێنرێت بۆنەکەی لە بۆنی بەهارات دەچێت و تامەکەی تاڵە، بۆ ئەو کەسانە دەست نادات کە بە ئاسانی تووشی نەخۆشی هەستیەتی "حساسية" دەبن. ئەم دەرمانە رۆنێکی عەتریی تێدایە بە رێژەی ٠,٠١٪، جگە لە مادەی گلیکۆسایدی روتین (Rutin) و مادەیەکی تاڵ و مادەی رێسینی. ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی خێراکردنی سووڕانی خوێن لە ئەندامەکانی هەرسدا، جگە لەوەی کە سیفەتی میز پێکردن و منداڵ لەباربردنی هەیە، دەبێتە هۆی کرم فرێدانیش. ئەگەر زۆری لێ بخورێت، ژەهرە، دەبێتە هۆی رشانەوە. خووساوەی ئەم دەرمانە بۆ چارەکردنی کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ "الجهاز الهضمي المستقل" بەکاردێت. دەبێت ئەم دەرمانە لەژێر ئامۆژگاریی پزیشکدا بەکار بێت و نابێت بدرێت بە ژنی سکپڕ. ئێستا ئەم دەرمانە لە دیوی دەرەوەی لەشدا بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشیی پێست و برینی کێماوی "متقيح" بەکار دێت. هەروەها ئەو رۆنەی کە لێی دەردەهێنرێت لە دروستکردنی عەتر و سابووندا بەکار دێت. جگە لەوەی کە سەدوو بەبڕێکی یەکجار کەم لە تامخۆشکردنی گۆشت و لە پێکهاتی بەهاراتدا بەکار دێت.

پێ شێرە

(لوف السباع = رجل الأسد = Lions foot= Ladys mantie)

ناوە زانستییەکەی Alchimilla vulgaris

گیایەکی تەمەن درێژە لە مێرگ و جەنگەڵە شێدارەکاندا و لە قەراغی نۆکەندەکاندا، بەتایبەتی لە چیاکاندا، دەڕوێت گەڵاکەی بۆ مەبەستی پزیشکیەتی بەکار دێت، قەدەکەی بادراوە و بە مووی ورد داپۆشراوە، نزیکەی ١٥–٥٠سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی وەکو مشار دادندارە لە (٧–٩) پەلك پێك هاتووە، شێوەیەکی بازنەیی هەیە، ئەمیش وەکو قەدەکە هەر بەمووی ورد داپۆشراوە، لە نێوان مانگی ئایار و حوزەیراندا گوڵ دەکات، بەسەری لقەکانەوە گوڵی بچووکی زەردی مەیلەو سەوز هەیە، بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە لقە گوڵدارەکان لە مانگی ئایارەوە بۆ سەرەتای ئاب. مادەی کاریگەر تیایدا: مادەی گیرکەر و خوێنوەستێن. بنەڕەتی ئەم ڕووەکە ئەوروپایە. بەشێوەی گەڵای پارچە پارچەکراو هەیە، لە دروستکردنی بۆنی خۆش و بۆیەدا بەکار دێت.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: بۆ چارەکردنی سووتانەوەی هێلکەدان لە ژناندا، بڕی یەکسان لەم مادانە "پێ شێرە، کلکە ئەسپ، توێکڵی بەڕوو" تێکەڵ دەکرێن و دەکوڵێنرێن و دەکرێنە دەفرێکەوە وەکو "قاعدة" ئافرەتەکە لەسەری دادەنیشێت.

ب– لە دیوی ناوەوە: چاییی پێ گورگە بۆ چارەکردنی سکچوون و وەستاندنی خوێنپژانی ناوەوە و زۆر لە نەخۆشییەکانی ژنان وەکو: پشێوی و ئازاری بێنوێژی و دەرهاویژراوەکانی زێ "الإفرازات المهبلية" و شۆڕبوونەوەی منداڵدان یان ورگ دوای منداڵبوون، دوای مانگی سێیەم لە منداڵبوونەکە، منداڵ لەبارچوونی یەك لەدوای یەك... هتد. کەوچکێکی گەورە لەم گیایە "بە وشکی" دەکرێتە چارەکە لیترێك ئاوی کوڵاوەوە، ڕۆژی دوو سێ جاری لێ دەخورێتەوە، هەروەها خواردنەوەی (٢–٣) فنجان لە چاییی ئەم گیایەیە لە ڕۆژێکدا بۆ چارەکردنی قەڵەوی و نەخۆشیی شەکرە باشە.

پێقازە

(رجل الأوز = رغلة = ركب الحمل = Lambs Quarters)

ناوە زانستییەکەی (Chenopodium album)

گیایەکی بچووکی بێ بۆنە، ڕەنگەکەی سەوز یان خۆڵەمێشییە و قەدەکەی قیتە، لە ناوچەی هەولێر و رواندز زۆرە، هەروەها لە خاکی قوڕ و لیتەی دەشتەکانی ناوەڕاست و ڕۆژهەڵاتی عێراقدا. توخمی مەگنیسیۆمی (Magnesium) تێدایە، بۆیە بۆ دۆزینەوەی مەگنیسیۆم لە زەویدا بەکار دێت، لە ڕۆئاوای هیمالایەدا گەلێك جۆر لەم ڕووەکە دەکرێت بە چێشت، ڕۆن و مادەی ئەمۆنیا و ئەماینی (Amine) تێدایە. تۆوەکەیش ئەم مادانەی تێدایە:

پرۆتین ١٥.٤–١٦٪، چەوری ٥.٨–٨.١٪، نایترۆجین ٤٧.٧–٥٠٪، ریشاڵ ١٨.٤–٢١.٥٪ هەروەها کەمێك کاروتین و ڤیتامین (C)ی تێدایە، ئەم ڕووەکە لە چاییی مەکسیکەوە (Mexicantea) نزیکە، کە لە میسر و هیندستان هەیە و بۆ کرم فڕێدان (Anthelmentic) باشە.

پێ کۆترە = کاهووە کەرانە

(شنجار = رجل الحمار Alkanaet = Alkanna)

خس الحمار (Anchusa tinctoria)

حميراء (Alkanna tinctoria)

ڕووەکێکە بۆیەیەکی سوور، بنەوشەیی یان قرمزیی جوان لە ڕەگەکەی دەردەهێنرێت، بۆ ڕەنگکردنی ڕۆن و مەلحەمی قژ (ڕۆنی سەر– Pomade) و لە مەیدانی دەرمانسازی و شەراب "خمر"، وەکو بۆیە لە ئیشوکاری توێکاریدا "أعمال التشريح" بەکار دێت.

پێ گورگە = گڵەوەزی کوتەکی = قەوزەی کوتەکی

(رجل الذئب = جزاز هراوي = Lycopodium clavatum= Clubmoss)

گیایەکە قەدەکەی خشۆکە بەسەر زەویدا ١,٢٥م درێژ دەبێت لقەکەی دەبێت بە دوو چڵەوە، گەڵاکەی ورد و زۆرە، یەك یەکتری دادەپۆشێت، گوڵەکەی داپۆشراوە، بە کۆمەڵە، وەکو گوڵەگەنم وایە، بە تۆزێکی "غبار" وردی زەردی کاڵ داپۆشراوە. ئەم ڕووەکە لە نێوان دارستانە وشکەکانی کاژ "صنوبر" دا دەڕوێت. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لەو تۆزەی کە هێشووە گوڵەکانی داپۆشیوە. بە ئەسپایی دەکێشرێت بە گوڵەکاندا بۆ ئەوەی تۆزەکەی لێ بوەرێت، ئینجا کۆ دەکرێتەوە. مادەی کاریگەر لە تۆزەکەیدا بریتییە لە مادەی نیشاستەیی و ڕۆنێکی ئەوتۆ کە دەبێتە هۆی میز پێکردن و وشککردنەوەی برین.

***

تاتورە = موسەنەك = گیا بۆگەنە

(داتورة= جوز ماثل= جوز ماثم= منك= تفاح الشيطان= تفاح شائك= طاطورة= صفير السلطان= زمر السلطان = Datura metel= Jimson weed= Stramony=datur= thorn apple)

گیایەکی پزیشکیی ژەهرینە لە کۆمەڵەی باینجان. ئەم ڕەگەزە زیاتر لە دە جۆر دەگرێتەوە، بەشێوەی گیا و دەوەن. لە ناوچە گەرمەکانی جیهاندا بڵاوبوونەتەوە، ئەم جۆرانە مادەی ژەهرینیان تێدایە، بەڵام تەنیا کەمێکیان بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دەهێنرێن. لە عێراقدا ٣ جۆر لەمانە دەڕوێنرێن یان بەشێوەیەکی کێویلە لێرە و لەوێ دەڕوێن. ٣ سێ جۆرەکەش ئەمانەن:

١. D. innoxia

٢. D. metel

٣. D. stramonium

جۆری ئینۆكسیا Datura innoxia:

گیایەكی ساڵانەیە نزیكەی ١٠٠–١٥٠سم بەرز دەبێتەوە. لە بنەڕەتدا لە مەكسیكۆوە هاتووە، لێرە و لەویّ لە عێراقدا دەڕوێنرێت، بەتایبەتی لە ناوچەی كوردستاندا چونكە ڕەوشتی پزیشكیەتی هەیە، لە جۆری (D. metel) ناچێت، لەوەدا كە مووی قاوەییی وردی پێوەیە، بەتایبەتی بە گەڵا و قەدەكەیەوە، گەڵاكەی سەوزێكی تێر یان مەیلەو قاوەییی شێوە هێلكەییە (Ovate) (٨–١٥) سم درێژ و (٥–١٠) سم پانە، پەڕەی گوڵەكەی سپییە، بەرەكەی شێوە هێلكەیی و قووچەكی و (مخروطي Conical) و گرێدار (Nodding) نزیكەی ٥سم درێژ و تیرەكەی ٤سم دەبێت، بەرەكەی لە ڕووی سەرەوەی بووە بە ٤ خانەی كراوەوە، تۆوەكانی تێدا دەردەكەوێت بۆنی وەكو بۆنی تاتورەكانی تر وایە. ڕەوشتەكانی ناتورای (Innoxia) لە هی ناتورای (Stramonium) دەچێت مادەی سكۆپالامین (Sopalamine) ی نیمچە قڵیەییی (Alkaloid) تێدایە كە وەكو مادەیەكی سڕكەر (مخدر = Preanaesthetic) لە نەشتەرگەری (الجراحة = Surgery) و منداڵبوون و پزیشكیەتیی چاو (Opthalmology) و چەند مەبەستێكی تردا بەكار دێت، سكۆپالامین دەرمانێكی بە سوودە بۆ چارەكردنی نەخۆشییەكانی دەریا (Sea- sickness) ئەم ڕووەكە بەباشی لە خاكێكی قوڕ و لیتەییی بەرهەتاودا دەڕوێت، ڕاستەوخۆ بە تۆو یان بە خەڵف دەڕوێت. شیاكە (Cowdung) "روث البقر" باشترین پەینە (Manure) بۆ ئەم ڕووەكە بۆ مەبەستی پوختەكردنی "گرتنی" مادە نیمچە قڵەییەكەی، پێویستە ڕووەكە تەواو پێگەیشتووەكە بدوورێتەوە، لەكاتی گوڵكردندا، بۆ ئەوەی كە بڕی مادە نیمچە قڵەییەكەی گەیشتبێتە ئەوپەڕی. سكۆپالامین بە بەكارهێنانی گیراوەی ئەلكهولی ئایزۆپرۆبیل (Isopropyl) و ئاو ٤٨٪ و ترشی ئەسیتیك (حامض الخليك Acetic acid) ٤٪ دەگیرێت.

تاتورای مێتێل D.metel

گیایەكی ساڵانەیە بەرزییەكەی دەگاتە نزیكەی ١,٥ مەتر، گەڵاكەی شێوەی هێلكەییە گوڵەكەی ١٠–١٨سم درێژە، بەزۆری دووانیی یان سیانییە، لە دیوی دەرەوە سپی بنەوشەیی -Violet، ئەرخەوانیی مەیلەو سوورە، لە ناوەوە سپییە، بەرەكەی خڕ و گرێدار و كراوەیە (منفلق = Dehiscence). تۆوەكەی زۆر و پان و مەیلەو قاوەییە. لە ناوچەی ئێمەدا بە ڕادەیەكی كەم لە باخەكاندا دەڕوێت، پسپۆڕ بوڵ = Bull ١٩٤١ دەڵێت: دەڵێن گەڵا سەوزەكەی لە هەندێك ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ئەفریقیادا بۆ ڕەنگكردنی Dyeing جلوبەرگ بەكار دێت، گەڵا وشكەكەی لە پزیشكیدا وەكو مادەی بیلادۆنا (Belladonna) و سترامۆنیۆم (Stramonium) بەكاردێت، گەڵا و سەرگوڵەكانی (Flower tops) جۆری مێتێل و جۆری ئینۆكسیا كە پێی دەگوترێت (Dalurae folium) واتە گەڵا تاتورە، لەبەرئەوەی كە ڕەوشتی سڕكردنی هەیە مخدر narcotic و مادەیەكە دژی كرژبوون واتە كۆلنج، (مضاد للتشنج = Antispasmodic) لەمێژەوە ناسراوە، دەشێت ئەم ڕووەكە بە تۆو بڕوێنرێت، بەرهەمی گەڵا و مادە نیمچە قڵەییەكەی بە هەڵپاچین (Prunning) كەم دەكات. بەڵام بە كەوتنی توێكڵی قەدەكەی تقشر (Exfloration) بەرهەمەكەی پتر دەبێتەوە. ئەو تاقیكردنەوانەی كە لەم مەیدانەدا كراون، وای

دەردەخەن، کە لە ماوەی ٤.٥ مانگدا دوای کەوتنی توێکڵەکەی، بەرهەمی مادە نیمچە قلّیەییەکەی پتر بووە، بە بەکارهێنانی پەینی گۆگرداتی ئامۆنیۆم (كبريتات الأمونيوم = Ammonium sulphate) رادەی مادە نیمچە قلییەکەی پتر دەبێت. پسپۆڕ چۆپرا (Chopra) گوتوویەتی: کە لق و گەڵاکانی سەرەوەی زۆرتر مادەی نیمچە قلّەییان تێدایە وەك لەوانەی خوارەوە و لە کاتی وشکانیشدا هەر بەرهەمەکە پتر دەبێت هەروەها گوتوویەتی: بۆ مسۆگەرکردنی بڕێکی زیاتر لە مادە نیمچە قلّەییەکە وا باشترە کە گەڵاکان سەرلەبەیانی بڕنرێن و لە شوێنێکی سێبەردا، نەك لەبەر هەتاودا، وشك بکرێتەوە. مادەی سکۆپۆلامین ئەو مادە سەرەکییەیە کە لە تاتورای مێتێل دەردەهێنرێت، هەرچەندە کە جگە لەمە کەمێك هایۆسیامین = Hyosciamine و ئەترۆپین (Atropine)یشی تێدایە، تۆوی ئەم جۆرە، رۆنێکی جێگیری تێدایە بۆن و تامێکی ناخۆشی هەیە. رۆنەکە ترشی چەوری Fatty acid و ترشی ئۆلیئیك –Oleic و لینۆلیك Linolic و ترشی کاپرۆیکی –Caproic... هتد تێدایە، هەروەها گەڵاکەشی ڤیتامین (C)ی تێدایە.

تاتورای سترامۆنیۆم Stramonium:

گیایەکی ساڵانەیە، قەدەکەی ساف و سەوزە، نزیکەی ٣٠–٦٠سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی هێلکەییە، گوڵەکەی گەورەیە ٨–٢٠سم درێژە، سپی یان بنەوشەوییە، قوتووی بەرەکەی (كبسولە = Capsule) شێوە هێلکەیی و قیتە، درکی قایمی پێوەیە، لە چوار خانە پێك هاتووە، چەند تۆوێکی تێدایە، تۆوەکە شێوە گورچیلەییە. لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و ئەوروپادا بۆ مەبەستی دەرمان دەڕوێنرێت، لە شوێنانی تردا وەکو گیایەکی زیانبەخش رەچاو دەکرێت. ئەم جۆرە لە عێراقدا ناوبەناو دەڕوێنرێت، بەڵام لەوە دەچێت کە لە ناوچەی چیاکانی باکور بەشێوەیەکی کێویلە بڕوێت «نموونەی ئەم جۆرە ڕووەکە لەلایەن ئێمەوە– دانەری ئەم کتێبە و الثروة النباتية في العراق، چاکراڤاتی– Chakravarty» لە ساڵی ١٩٦٠دا، لە گوندی دەرگەڵە (DarGala)دا کۆکراوەتەوە کە بە شێوەیەکی کێویلە لە قەدپاڵی گردێکدا، لە کەناری جۆگەیەکی ئاودا ڕوواوە و ئێستاکە تاتورەی سترامۆنیۆم لە ئێسگەی تاقیکردنەوەی ئەبوغریب (Abu Ghraib)دا دەڕوێنرێت، وای لێ چاوەڕوان دەکرێت کە دەورێکی گرینگی هەبێت لە وڵاتەکەماندا، ئەم ڕووەکە حەز بە خاکی کلس (Calcareous) دەکات. بەئاسانی بەتۆو دەڕوێت، لەکاتی ڕواندنیدا وا باشترە کە هەر ڕووەکەی ٣,٥ مەتر دوور بێت لەوی ترەوە. ئەم ڕووەکە هەستیارە بەرانبەر بەزوقم (صقيع Frost) لەبەر ئەوە وا باشە کە لەو ماوەیەدا چەتری (خێمە Shelter) بۆ بکرێت بۆ داپۆشینی. هەر ئەکرێك –Acre– واتە چوار هەزار مەتر چوارگۆشە لە زەوییەکە نزیکەی (٤٥٠–٦٨٠) کیلۆگرام گەڵا و ٣٢٠ کیلۆگرام تۆو دەدات. بەکاردهێنانی پەینی نایترۆجینی (سماد

نایتروجینی = Nitrogenous manures) دەبێتە هۆی گەشەکردنی ڕووەکەکە و پەیداکردنی مادەی نیمچە قڵەییی تێیدا، لق، گەڵاکانی سەرەوە "واتە سەرلقەکان" زیاتر مادەی نیمچە قڵەییان تێدایە وەك لەوانەی خوارەوە. داماڵینی توێکڵی (نزع– Decortication) گۆپکە گوڵەکەی دیسانەوە یارمەتی پەیتبوونەوە (ترکیز Concentration)ی مادە نیمچە قڵەییەکە دەدات لە گەڵاکاندا. ئەم ڕووەکە گەلێك بەکارهێنانی هەیە لە پزیشکیەتیی میللیدا (الطب الشعبي Indige nous medicine). پزیشکە هیندییەکان بە شێوەی دەرمانی ئارامدەر (مهدیء مسکن demulcent) و بەڵغەم فڕێدەر (منخم Expectorant) و دژی گرژبوون و کۆڵنج (مضاد للتشنج antispasmodic) و لە کاتی کۆکە و بەرهەنگ (ربو Asthma) و سیلی سییەکاندا (السل الرئوي = Phthisis) بەکاری دەهێنن، گەڵاکەی بۆ زیبکە (بثرة boil) و برین (قرحة sore) و ئاوگی گوڵەکەی بۆ گوێ ئێشە (Ear- ache)، ئاوگی بەرە تازەکەی لە دیوی دەرەوە بۆ چارەکردنی کرێشی سەر (هبریە dandruff) و قژ ڕووتانەوە. (سترامۆنیۆم Stramonium) ئەو مادە خاوەیە کە لەلایەن گەڵا و چووزە گوڵدارەکان (D. Stramonium)ەوە دێتە بەرهەم. ئەم مادەیە بۆن و تامێکی ناخۆشی هەیە. گرینگترین پێکهێنەری سترامۆنیۆم مادەی (هایۆسیامین Hyoscyamine) لەگەڵ کەمێك لە ئەترۆبین و سکۆپۆلامین. کاری سترامۆنیۆم وەکو کاری بیلادونا وایە، ئەمیش مادەیەکی سڕکەرە دژی کۆڵنج و بەشێوەی ئارامدەر بەکار دێت و بەشێوەیەکی زۆر ئاسایی بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری هەناسەتەنگی بەکار دێت لە هەندێك وڵاتدا. گەڵای تاتورە بەشێوەی جگەرە، لەلایەن ئەوانەوە کە تووشی هەناسەتەنگی "ربو" دەبن، بەکار دەهێنرێ، سترامۆنیۆم بەشێوەی قل (حبة tablet) و بۆیە (صبغة دوائية -Tincture) و پوختە (مستخلص– Extract) هەیە، مەلحەمی سترامۆنیۆم کە لانۆلین (Lanolin) و مۆمی زەرد (Yellow wax) و پەترۆڵی (Petroleum) تێدایە، بۆ چارەکردنی خوێنبەربوون (نزف الدم Haemorrhoides) و مایەسیری بەکار دێت، تۆوی تاتورەی سترامۆنیوم کاریگەرترە وەك لە گەڵاکەی. هەندێك کەس ویستوویانە کە بە تاتورەی سترامۆنیۆم خۆیان بکوژن (إنتحار Svicide) یان خەڵکی بکوژن (قتل Homi cide). ژەهراویبوون (تسمم poisininig) بە سترامۆنیۆم ئەم نیشانانەی هەیە:

وشکبوونی قورگ، سەرگێژە، (دوار giddiness)، وڕێنە (هلوسة– Hallucination) و بەملاوبەولادا کەوتن ترنح (Staggering) و چاو ڕێشکەوپێشکەکردن (Blurred- vision) و دەشێت تووشبووەکە بچێتە باری لە هۆشچوون (غيبوبة Coma) و لە دواییدا داڕووخان (إنهيار– Collapse)ەوە.

تارا Tara

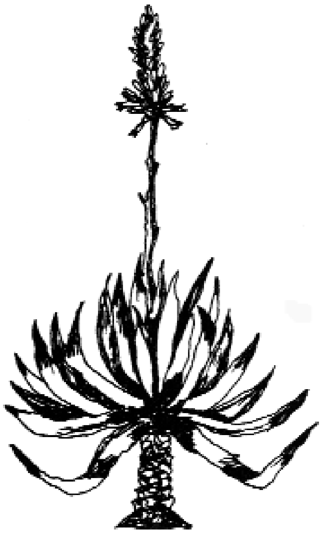
(Caesalpinia spinosa)

دەوەنێکە یان درەختێکی بچووکە، لە ناوچە گەرمەکانی ئەمەریکادا دەڕوێت. مادەی تانینی زۆر تیادایە، بە ڕێژەی ٤٣–٥١٪. تارا لە وڵاتی پیرۆ (Peru) و باکوری ئەفریقیادا دەڕوێنرێت، بۆ دەباخکردنی پێستەی نایاب بەکار دێت، هەروەها لە دروستکردنی مەرەکەب و بۆیەی ڕەشدا.

تاڵی شاری

(صبر سقطري)

ناوە زانستییەکەی (Aloe perry baker)



بەزۆری لە شاری "دیبیتحا" لە دوورگەی سۆکۆترا (Socotra) دەڕوێت، ئەمە باشترین جۆری تاڵی شارییە لە جیهاندا و لە هەموویشیان گرانترە. گەڵای ئەم ڕووەکە ئەستوورە و لەسەر قەدێکی کورت راگیر بووە، رەنگەکەی سەوزێکی کاڵ یان مەیلەو سوورە. قەراغی گەڵاکەی بە درك داپۆشراوە. ئەم ڕووەکە نزیکەی ٤٠سم بەرز دەبێتەوە. خێڵە رەوەندەکانی ئەو ناوچەیە لە مانگی ئاب و ئەیلوولدا تاڵی شاری کۆ دەکەنەوە، ئەوان پێی دەڵێن "طیف". چونکە ئەم دوو مانگە مانگی وشکانین و زۆربەی ڕووەکی لەوەڕ وشك دەبن و مەڕومەڵات ناچار دەبن کە ڕووەکی تاڵی شاری بخۆن. ئەمیش بێچووەکانیان لەبار دەبات، بەڵام ئەوان نازانن کە ئەم ماوەی وشکانییە، پەیتیی "ترکیز" مادەی تاڵی شارییەکە پتر دەکات و جۆرەکەشی باشتر دەکات. لێرەدا رێگەی کۆکردنەوەی تاڵی شارییەکە بەشێوەیەکی سەرەتاییە، گەڵاکانی بەباری پانیدا پارچە پارچە دەکرێن، ئەوجا پارچەکان لە قەراغی پێستی بزندا ریز دەکرێت، بەمە دڵۆپی تاڵی شارییەکە کۆ دەبێتەوە بۆ ماوەی مانگێك تا مانگ و نیوێك بەمجۆرە وازی لێ دەهێنرێت، بۆ ئەوەی بەشێنەیی وشك ببێتەوە. ئەم دەرمانە، واتە "تاڵی شاری" دێتە بەرهەم، رەنگەکەی قاوەیی مەیلەو رەش و لێڵ و "ناڕۆشنە" تورتە "واتە زوو دەشکێت و ورد دەبێت" مادەی تاڵی شاری وەکو دەرمانی رەوانی "مسهل" بەکار دێت و دەدرێت بە منداڵان بۆ پاراستنیان لە دوومەڵ و ژنانی سۆکۆترا لەکاتی زەیستانیدا بەکاری دەهێنن، تاڵی شاری لە دروستکردنی چەند جۆرە دەرمانێکدا بەکار دێت.

تاڵی شاری چەند جۆرێکی هەیە، وەکو "سۆکۆتری" و "سەمحانی" و "هیندی". باشترینیان ئەوەیە کە ئاوەکەی وەکو ئاوی زەعفەران زەردێکی مەیلەو سوورە. تاڵی شاری مادەیەکی خەوێنەرە. ئەگەر لەگەڵ گوڵاودا تێکەڵ بکرێت و ناوچەوانی پێ چەور بکرێت، بۆ سەرئێشە باشە، هەروەها بۆ برینی ناو لووت و دەم و خورووی پێڵووی چاو، دەبێتە هۆی فرێدانی بەڵغەم و دەردانی زراو. لە پزیشکیی کۆندا بۆ چارەکردنی ماخۆلان بەکار هێنراوە. ئەگەر بەشێوەی حەب بخورێت، بۆ چارەکردنی ئازاری گەدە و جگەر و زەردوویی باشە، هەموو جۆرەکانی تاڵی شاری مادەیەکی کاریگەریان تێدایە پێی دەگوترێت: ئەلۆین (Aloin)، ئەمەش مادەیەکی گلوکۆسایدییە. جگە لەمەش تاڵی شاری گلوکۆسایدێکی تری تێدایە پێی دەگوترێت: باربالیۆن (Barbalion).

تاڵیشك

هندباء برية=طرخشقون

Dandelion= chicoy=dliw endive

(Taraxacum= officinale= Cichorium intybis)

گیایەكی تەمەن درێژە، رەگە سەرەكییەكەی شێوە پیوازی و گۆشتنە، گوڵەكەی زەردە. لە هەموو جیهاندا دەڕوێنرێت چونكە گەڵاكەی دەكرێت بە زەڵاتە و رەگەكەی بە خواردەمەنی. لە عێراقدا بەشێوەیەكی كێویلە. لە ناوچەكانی باكوردا دەبینرێت و لە سنوورێكی تەسكدا دەڕوێنرێت، لە هەندێك وڵاتدا وەكو لە هیندستان، بۆ ئالیكی ئاژەڵ دەڕوێنرێت، لە هەموو جۆرە خاكێكدا دەڕوێت، بەتایبەتی خاكی لماوی و قوڕین. بۆ ئەوەی بەرهەمێكی باش بدات "واتە رەگ بدات" دەبێت خاكەكە قووڵ و بەپیت بێت و زەوییەكەی لە گژوگیای زیانبەخش بژار بكرێت. لە نیوزلەندە (Newzeland) كە بڕێكی باش لە رەگی تاڵیشك دەهێنرێتە بەرهەم، گاسنی (محراث Plough) تایبەتی بۆ هەڵكەندنی رەگەكەی بەكار دەهێنرێت. لەم وڵاتەدا هەر ئەكرێك (Acre) واتە چوار هەزار مەتر چوارگۆشە لە زەوییەكە، نزیكەی (٩–١٠) هەزار كیلۆگرام لە رەگ دەدات، رەگەكە بۆ دروستكردنی قاوەیەكی (Coffee) درۆزنە (مغشوش Adulteraake) بەكار دێت و لە بازاڕدا بەشێوەی تۆز "هاڕاوە" دەفرۆشرێت. بۆ ئەم مەبەستەش رەگەكانی یان لەبەر هەتاو یان لە تەنووری تایبەتیدا وشك دەكرێنەوە. لە ئەنجامی شیكردنەوەدا ئەم مادانە لە تاڵیشكدا بینراون:

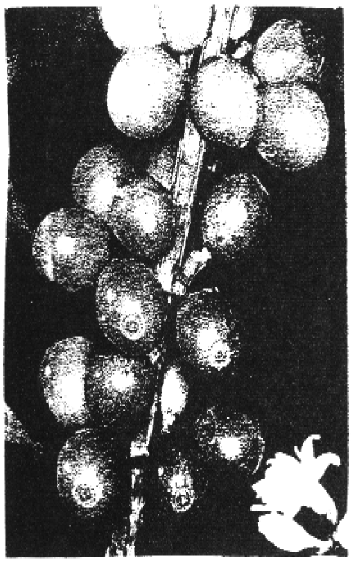
ئاو ٧٧٪، مادەی زەمقی ٧,٥٪ گلوكۆز ١,١٪، مادەی تاڵ ٤٪ چەوری ٠,٦٪ سلیلۆز (Cellulose) و ئینۆلین (Inulin) و ریشاڵ (Fibre) ٩٪. لەم ڕووەكە مادەی ترای تێرپۆن (Triterpone) و تاراریسترۆڵ (Tararaestrol) و مادەی تاڵ واتە (لاكتۆسین Lactocin) و ترشی قاوە (Caffeic acid) و ترشی شیكوریك Chicoric acid) دەرهێنراوە. ئەم ڕووەكە بەشێوەی بەهێزكەر (مقوي Tonic) و بۆ چارەكردنی تا (حمى Fever) و رشانەوە (Vomiting) سكچوون (Diarrhoea) و فراوانبوونی (Dilation) سپڵ بەكار دێت. دەڵێن كە تاڵیشك ڕەوشتی هەرسكەر (هاضم= هاضوم Stomachic) و میز پێكەر (Diuretic) و بەهێزكەر (Tonic) و خێراكەری بێنوێژی (Emmenagogue)ی هەیە.

تاوگ

(نبق= سلار= Christs thorn= nabk= alder back thorn= black alder)

ناوە زانستییەكەی Rhamnus frangula= Zizyphus spina- christi

هەندێكی بەشێوەی دەشتەكی لە جەنگەڵە شێدارەكان و قەراغی گۆم و زەلكاوەكاندا دەڕوێت. لە وڵاتی



شامدا هەیە. درەختێکە (٤-٦) مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی شێوە هێلکەییە نووکێکی باریکی هەیە، گوڵەکەی سەوزی مەیلەو سپییە، لە نێوان مانگی ئایار و حوزەیراندا گوڵ دەکات، لە باخەڵی گەڵاکانەوە دێتە دەرەوە، تۆێکڵی قەد و لقەکانی قاوەیی و مەیلەو خۆڵەمێشیی ساف و بریسکەدارن. ئەم توێکڵە ژەهرینە دەبێتە هۆی رشانەوە هەتا ساڵێك یان دوو ساڵ هەڵگرتن بەکار ناهێنرێت. بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە توێکڵی ئەو درەختەی کە تەمەنی لە (٣-٤) ساڵ زیاترە. توێکڵەکەی لە درەختەکە دادەماڵرێت و وشك دەکرێتەوە و بۆ ساڵێك یان دوو ساڵ هەڵدەگیرێت، مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە مادەی ئیمۆدین (Emodin) و ساپۆنین (Saponin) کە نەرمکەرەوە "ملین" و فێنککەرەوەن.

بەکارهێنانی:

خوساوەی توێکڵەکەی بۆ چارەکردنی قەبزیی کەڤنار و ئەو پشێوییانەی کە لێی دەوەشێتەوە وەکو: لاوازی خوێن و دڵەکوتێ و ئێش و ئازار لەلای راست و چەپی سکدا، هەروەها لەوانەدا کە تووشی مایەسیری دەبن جگە لەوەی کە وەکو نەرمکەرەوەیەك بۆ منداڵان و ژنان لەکاتی سکپڕی و دوای منداڵبوون، سەرەڕای ئەمانەش هەتا رادەیەك سوودی بۆ ئاوسانی جگەر و سی هەیە، خووساوەی توێکڵەکەی بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: کەوچکێکی گەورە لە توێکڵە وشکەوەبووەکە لە نیو لیتر "دوو کوپ" ئاوی ساردا بۆ ماوەی ١٢ سەعات دەهێڵرێتەوە، بەیانی فنجانێك و ئێوارە فنجانێکی لێ دەخورێتەوە، دەشێت توێکڵەکە لە شەرابیشدا بخووسێنرێتەوە، ٥٠گرام لە توێکڵەکە کە لە نیو لیتر شەرابدا بۆ ماوەی ٨ رۆژ بهێڵرێتەوە، هەموو رۆژێك خووساوەکە دەشڵەقێنرێت و رۆژی کەوچکێکی لێ دەخورێتەوە.

تاوگی رەوانکەر = تاوگی دەریا

(نبق مسهل= Purging buck thorn)

ناوە زانستییەکەی Rhamanus cathartica

جۆرێکە لە تاوگ، هەندێك جۆری بەشێوەیەکی دەشتەکی دەروێت لە وڵاتی شام هەیە، لە جەنگەڵە شێدارەکاندا دەروێت. درەختێکە نزیکەی ٣ مەتر بەرز دەبێتەوە قەدەکەی قاوەیییە، لقەکانی خۆڵەمێشین بە رەنگی زیو، دڕکیان پێوەیە، گەڵاکەی شێوە هێلکەییە. گوڵەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، بەرەکەی لە ترێ دەچێت، بە قەدەر دەنکە نۆکێك دەبێت، ناوکێکی رەقی تیادایە. بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە بەری پێگەیشتووی رەش. مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە مادەی ئیمۆدین (Emodin)ی نیمچە قڵەیی و مادەی فلاڤۆن (Flavon)ی رەوانکەر، بەکارهێنانی لە دیوی ناوەوەی لەشدا: شەربەتی بەرەکەی یان بەرەکەی بە کوڵاوی بۆ رەوانکردن بەکار دێت. کوڵاندنی ٨ سەعات لە چارەکە لیترێك "کوپێك" ئاودا

دەخووسێنرێت، پاشان دەکوڵێنرێت و بە گەرمی دەخورێتەوە. بۆ ئامادەکردنی شەربەتەکەش: ٣٠٠ گرام لە بەرەکە دەهێنرێت لەگەڵ ٥٠٠گرام شەکر تێکەڵ دەکرێت و دەکرێتە ئاوەوە و دەکوڵێنرێت. ڕۆژی (١–٢) کەوچکی گەورە بۆ گەورە و (١–٢) کەوچکی بچووك بۆ منداڵان لێی دەخورێتەوە. ئەم ڕووەکە لە زۆر ناوچەکانی ئاسیا و ئەورووپادا هەیە و بە چین و سیبیریا و ڕۆئاوای ئەورووپادا بڵاوبووەتەوە، لە ناوچەی گەرم و ساردیشدا دەڕوێنرێت، درەختێکی جوانە و بەرهەمەکەی زۆرە، باخچەی شارەکانی پێ دەڕازێتەوە، لە هاویندا گەڵاکانی بەرە ترێ شێوەییەکانی دادەپۆشن کە ڕەنگێکی زەردی پرتەقاڵییان هەیە، تامەکەیان لە تامی ″ئەناناس″ دەچێت. ئەم ڕووەکە سیفەتی چارەکردنی گەلێك نەخۆشیی تیادایە، بۆ نموونە لە وڵاتی سیبیریای باشووریدا لە کۆنەوە وەکو دەرمانێکی میللی بەکار دەهێنرێت، ئەوانەی تووشی لاوازی دەبن لە ئەنجامی نەخۆشی یان گەشتی دوور و درێژەوە بە خواردنەوەی شەربەتی پوختەی بەرەکەی یان خوساوەی گەڵاکانی دەبووژێنەوە. دەرمانێکی تریش هەیە لە تۆوی ئەم ڕووەکە دروست دەکرێت جاران خەڵکی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی سکەرڤی ″أسقربوط″ و تەراخوما و برینی بۆگەن و سووتاوی و ئێش و ئازاری گەدە و ئەگزیما بەکاریان دەهێنا. هەروەها ژنان دەرمانێکی شلەیان بەکار هێناوە کە لەم ڕووەکە دەرهێنراوە.

٣- تاوگی ڕەوانکەر یان لە پێستی سەری خۆیان هەڵسووە بۆ بەهێزکردنی قژ. هەروەها ئەم جۆرە تاوگە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی جومگە و ڕۆماتیزمە بەکار هێنراوە. پزیشکیەتیی نوێ گەلێك بەکارهێنانی تری ئەم ڕووەکەی دۆزیوەتەوە، بەڕادەیەکی ئەوتۆ کە بووە بە دەرمانێکی چالاك بۆ چارەکردنی نەخۆشیی شەکرە و چەند جۆرێك شێرپەنجە ″سرطان″ و زیانی تیشك. جگە لە چەند ڤیتامینێك، بەری ئەم ڕووەکە چەند مادەیەکی تیادایە بۆ ڕێکخستنی گۆڕانە کیمیاییەکانی ناو خانەکانی لەش و خێراکردنی گەشەی منداڵان و تیژکردنی بینایی ″بصر″ و بەهێزکردنی کۆئەندامی دەماری... هتد.

تاوگی کوردی = بیزوالاروك = Bezwalaruk

نبق كردي = Kurdish buckthorn

ناوە زانستییەکەی Rhamnus- kurdicus

دەوەنێکی دڕکاوی یان درەختێکی بچووکە (١–٢) مەتر بەرز دەبێتەوە، لە پێشدا بە تازەیی ڕەنگی لقەکەی شەرابییە، دوایی دەبێت بە خۆڵەمێشی. گەڵاکەی سەوزێکی تۆخە، وەکو پێست ئەستوورە. گوڵەکەی بەشێوەی هێشووە، لاسکەکەی کورتە، بەرەکەی تاڵە تۆوە ″ثمرة مفردة النواة″ (Drupe)، (٥–٦) ملم درێژە، ڕەنگەکەی سوورە، خڕ یان شێوە هێلکەییە، ٣ دەنك تۆوی تیادایە، تۆوەکەی درزی تیادایە، لە دامێنی کەڤرەکاندا لە خەڵەند و گەلی و ناو چیاکاندا، لەناو دارستانی بەڕوو و کاژدا لە بەرزایی (٧٠٠–٢٠٠٠) مەتردا دەڕوێت، لە نێوان مانگی مایس و تەمووزدا گوڵ دەکات و بەر دەگرێت. لە چیای سنجار، زاخۆ، بێخێر، سۆلاڤ، ئامێدی، زاوێتە، قەرەداخ، سەرسەنگ، گەلی عەلی بەگ، خەڵەندی ڕواندز، بێخمە (Bekma)، خەلیفان، هەریر، جوندیان، پیرەمەگروون و هەورامان دەڕوێت.

تەبوولە

(Tabbouli salad = تبولة)

ئەم زەڵاتە بووژێنەوە نائاساییە بنەڕەتەکەی لە ڕۆهەڵاتی ناوەڕاستەوەیە، پێکهێنەرە سەرەکییەکانی بریتین لە سەوزەی تەڕوبڕ ئەگەر بتەوێت پارچە بیبەر و لیمۆی ترشیشی تێ دەکەیت:

یەك کوپ لە وردە ساوەر (برغل ناعم Cracked wheat= Bulghur)، دوو کوپ ئاوی کوڵاو، دوو کوپ مەعدەنووس– Parsleyی وردی جنراو. نیو کوپ تەڕەپیازی Green onion وردی جنراو. نیو کوپ نەعنای Mint تەڕی جنراو یان ١/٤ کوپ نەعنای وشکی وردکراو، ١/٢ کوپ ئاوی لیمۆی ترش، ١/٢ کەوچکی چایی لە خوێ و بیبەری ڕەش، یەك کەوچك چای لە بیبەری شیرین (All spice)، ١/٢ کوپ ڕۆنی زەیتوون Oliver oil، ٣ دانە تەماتەی پێگەیشتوو، گەڵا کاهووی Lettuce جنراو. لەگەڵ چەند قاشێك لیمۆی ترش، ئاوە کوڵاوەکە بکە بەسەر وردە ساوەرەکەدا، لە تەشتۆلکەیەکدا و هەتا سەعاتێك بەم شێوەیە بیهێڵەرەوە. ئینجا ئاوەکەی لێ ڕۆ بکە. دوای ئەوە مەعدەنووس و پیاز و نەعنا و ئاوی لیمۆ و خوێ و بیبەر و بەهاراتەکەی تێ بکە و بەباشی تێکەڵیان بکە و ساردی بکەرەوە واتە بیخەرە بەفردانێکەوە. پێش خواردنی لەگەڵ ڕۆن زەیتوون و تەماتە جنراوەکە تێکەڵیان بکە، ئینجا بە گەڵا کاهووە جنراوەکە و قاشە لیمۆکان بیرازێنەرەوە. ئەم خورادەمەنییە نەکوڵاوە، لە ڕۆهەڵاتی وڵاتی عەرەبیدا، بەتایبەتی لە لوبنان، زۆر بەکار دێت: بە شێوەی بەرکوڵ ″مقبلات″ یان مەزە ″لماضات = مازات″

تەپەدۆر = فلین

(مرق = نجب = Cork)

ناوە زانستییەکەی Qvercus suber

مادەیەکی نەرمی سفتە بۆگەن، لە گەڤر ″توێکڵی″ قەدی درەختی بەڕووی تەپەدۆر (بلوط الفلین = Cork oak) دەردەهێنرێت. سەرقاپی بوتڵی لێ دروست دەکرێت، کەوابوو درەختی تەپەدۆر جۆرێکە لە دار بەڕوو، بەرەکەی لەبەری بەڕووی ئاسایی دەچێت، قەدی ئەم درەختە دوو توێکڵی هەیە: توێکڵی دەرەکی کە تەپەدۆرەکەی لێ ئامادە دەکرێت و توێکڵی ناوەکی، ئەگەر توێکڵی ناوەکییەکە نەبێت، لە کاتی داماڵینی توێکڵە دەرەکییەکەدا دەمرێت. ئەم درەختە دوای (٨–١٠) ساڵ توێکڵی دەرەکیی تر دروست دەکاتەوە، لە جیاتی ئەوەی کە لێی داماڵراوە بۆ تەپەدۆر. ئەم درەختە نزیکەی (١٠٠–٥٠٠) ساڵ دەژی. لەبەر ئەوە لە توانایدا هەیە توێکڵە دەرەکییەکەی ١٥ جار، بەدرێژاییی ژیانی لێ داماڵرێت. ئەم درەختە لە ئیسپانیا و پورتوگال و مەغریب و جەزائیر و تونسدا دەڕوێنرێت، تەپەدۆر مادەیەکی سووکە، چونکە کونیلەی ورد وردی تیادایە، پڕە لە هەوا، هەواش مادەیەکی سووکە. کێشی ئەو هەوایەی لە پرچە تەپەدۆرێکدا هەیە لە کێشی پارچە تەبەدۆرەکە زیاترە. ئەم درەختە لە سەردەمی گرێکی و ڕۆمانییەکانەوە ناسراوە. بنەڕەتەکەی وڵاتەکانی دەریای سپیی ناوەڕاستە. (٤٠–٦٠) پێ بەرز

دەبێتەوە، قەدەکەی کورتە، تیرەکەی نزیکەی ٤ پێ دەبێت، بەرەکەی وەکو ئالیك دەدرێت بە بەراز. لە جیهاندا نزیکەی٣,٧٦٤,٠٠٠ ئەك "أكر" لە دارستانی تەپەدۆر هەیە، لەمە زیاتر لە ملیۆنێکی تەنیا لە جەزائیردایە. لە قەدپاڵی چیا کەڤرینەکاندا باش دەڕوێت. هەر درەختێکی (٤٠-٥٠٠) لیبرە لە تەپەدۆر دەدات. تەپەدۆرەکە دوای داماڵین بۆ چەند ڕۆژێك دەخرێتە بەر هەتاو بۆ وشککردنەوەی، ئینجا دەنێررێت بۆ مەڵبەندی تایبەتی بۆ سازاندنی، لە پێشدا لە کوپەی مسینی گەورەدا دەکوڵێنرێت، بۆ لابردنی ئاوگ و ئەو مادەی تانینەی کە تیایەتی و پترکردنی قەبارەکەی و جیرپیەکەی، بەدەست لێ دەکرێتەوە و قەراغەکەی ساف دەکرێت، باش و خراپی پۆلێن دەکرێت و بەشێوەی تاقم دەبەسترێت. تەپەدۆر گەلێك ڕەوشتی باشی تیادایە، لەبەر ئەوە لە پیشەسازیدا بەهادارە، هەرچەند تەپەدۆر قەبارەیەکی گەورەی هەیە، بەلام زۆر سووکە و سەر ئاو دەکەوێت. توانای پەستاوتن و چوونە دۆخی جارانی هەیە. تەنانەت دوای ١٠ساڵ لە بەکارهێنانی سەرقاپی تەپەدۆر، توانای گەڕاندنەوەی لە ٧٥٪ی قەبارەکەی جارانی خۆی هەیە. قایمە و گەرمیی زۆر ناگەیەنێت و بەرهەڵستی گوزەرکردنی شێ و شلەی تری هەیە. لەرە "إهتزاز" و دەنگ دەمژێت.

بەکارهێنانی: تەپەدۆر بۆ گەلێك مەبەست و گەلێك پیشەسازی بەکار دەهێنرێت، بۆ نموونە: بۆ دروستکردنی سەرقاپ (Stopper) و شەفقە و خودە (Helmet) و قنگەجگەرە و دەسکی کوتەکی یاریی گۆلف (Golf) و گیرە (مسكة Holder) و شیشی ماسی گرتن و ئامرازی مەلەکردن و ئامرازی پاراستنی ژیان و یاریی بایسبۆڵ (Baseball) و تەڵە (شرك Decoy) و حەسیر و خشتی تایبەتی بۆ فەرشی ژوور. لەوحی تەپەدۆر کە بە گەرمکردنی تەپەدۆری سروشتی پێك دەهێنرێت بۆ دابڕکردنی دەنگ لەناوماڵدا و بۆ دابڕکردنی گەرمی بەکار دێت. بەرهەمی ساڵانەی تەپەدۆر لە جیهاندا دەگاتە نزیکەی ٣٠٠ ملیون لیبرە بەتایبەتی لە ئیسپانیا و پورتوگال و جەزائیر.

تەڕەتیزە = تەڕەتوورە

(الرشاد= الحرف = الثفاء)

بە ئینگلیزی (Cress = Garden cress)

بە زمانی زانستی (Lepidium salivum)

لە کۆمەڵەی خاچییەکانە (الصليبات = Cruci fera)

ڕووەکزانی یۆنانیی کۆن "داپۆسکۆرایدس" گوتوویەتی کە باشترین جۆری ئەم ڕووەکەی لە ولاتی "بابل"دا دیوە، گەلاکەی پڵپڵە، ئەگەر سووربکرێتەوە و لەگەڵ دەرمانی قەبزی بەکار بێت، بۆ نەهێشتنی رەوانی "زەحیری" باشە، برینی کۆن چاك دەکاتەوە. ئەگەر ئاوەکەی سەری پێ بشۆرێت بۆ پاککردنەوەی پێستی سەر و قژ ڕووتانەوە باشە، گەلاکەی توونە وەکو سەوزە ڕاستەوخۆ دەخورێت یان دەکرێتە زەلاتە و شۆرباوە.

تەرپەنتین

(تربنتین = Turpentine)

تەرپەنتین ڕێسینێکی ڕۆنییە (راتنج زیتی = Oleoresin) کە بەزۆری لە درەختە قووچەکدارەکان (مخروطیات = صنوبریات = coniferous) بەدەست دەهێنرێت. تەربەنتین شلەیەکی لینجە، بۆنی هەنگوینی لێ دێت، یان مادەیەکی رەقی تورتە (هش brittle)، ئەم ڕێسینە لە لەشی ڕووەکەکەدا دروست دەبێت و کۆ دەبێتەوە و بەشێوەی مادەیەکی سافی چیلکەیی دەردەدرێت، پێی دەگوترێت (Pitch). بەڵام بۆ مەبەستی بەکارهێنانی بازرگانی، تەربەنتینی خاو (crude) بە برینداركردنی ڕووەکەکە زۆر دەردەدرێت. کە تەرپەنتین دەدڵۆپێنرێت، ڕۆنی سەرەکی یان سپرتۆی تەربەنتین و ڕێسین دەدات. ئەم مادانەش هەردووکیان بەرهەمێکی زۆر بەسوودن، پیشەسازییەکی گرینگیان لەسەر بینا دەکرێت. گرێکییەکان تەربەنتین و سوودەکانیان زانیوە و ناوی لە ئینجیلی (bible) پیرۆزدا هاتووە. بەرهەمی تەرپەنتین لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا زۆرە، دوای ئەو هەندێك وڵاتی ئەوروپایی تەنانەت لە هیندستانیشدا.

تەرخون

(طرخون Tarragon = estragon)

ناوە زانستییەکەی: (Artemisia dracunculus)

ناوە ئینگلیزییەکەی لە (Tarcon)ی لاتینییەوە وەرگیراوە، بە یۆنانی (Drakon) یان (Drakontion)ە. سەوزەیەکی کشتوکاڵیی تەمەن درێژە، لە کۆمەڵەی ڕووەکە ئاوێتەیییەکانە "المركبات"، بە پارچەی قەدی ژێر زەوی یان پارچەی ڕەگ زیاد دەکات، گەڵاکەی لوولەیی سەوزی تۆخە، گوڵەکەی بەشێوەی هێشووی بچووکی مەیلەو سەوزە، لە شێوەی بۆڕپیدایە، گەڵاکەی بۆنخۆشە، بەشێوەی بەهارات دەکرێتە زەڵاتە و خواردەمەنییەوە، لە ڕۆئاوای ئاسیا و ئەوروپادا بەشێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت، جۆرێکە لە بۆنخۆشکەرە (شيح Artimisia)، گەڵاکەی بۆنخۆشە و تامەکەی توندە ڕۆنێکی پەرشەوەبووی تێدایە ٣٠٪، بۆنی رازیانەی لێ دێت، گەڵاکە و ڕۆنەکەی دەکرێتە ترشیاتەوە (مخللات Pickles) هەروەها دەکرێتە شۆربا و زەڵاتە و گۆشتەوە، لە فرەنسا زۆر دەڕوێنرێت بۆ ڕۆنەکەی، بەزۆری بە شێوەی بەهارات (Condiment) بەکار دێت نەك دەرمان. تەرخون بنەڕەتەکەی لە باشووری ئەوروپا و ئاسیا و ڕۆئاوای وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاوەیە. گەڵاکەی بۆ بەهارات، تامەکەی شیرینە بۆ مەبەستی خواردەمەنی بەکار دێت. لە ناوچەی سلێمانی لە مزگەوت و باخچەی ماڵاندا زۆر دەڕوێنرێت، لە بازاڕ هەیە، وشکیش دەکرێتەوە.

ڕەوشتەکانی:

بەهاراتێکی بووژێنەوەیە، لەپێشدا لە دەمدا تامەکەی تووند و کەمێك تاڵە، لەدواییدا شیرین دەبێت، بنەڕەتەکەی باشووری ڕووسیا و ناوەڕاستی ئاسیایە.

بەکارهێنانی:

بە تەڕی و بە وشکی لە زەڵاتە و ترشیات و شۆربا و ئەو خواردەمەنییانەی کە لە گۆشت دروست دەکرێن، بە تایبەتی "راکو" و گۆشتی باڵندە و ئاسك و کەروێشك، هەروەها بەشێوەی بەهارات دەکرێتە فاسۆلیا و پۆلکەی سەوزی ناو قووتووەوە، ئەویش بەشێوەی گەڵا و سەرلقە ناسکەکانی بۆ وشککردنەوە، وا باشە کە گەڵا وردەکانی بەر لە گوڵکردن لێ بکرێتەوە و زوو وشك بکرێتەوە. ئاوگی تەرخون بۆ میز پێکردن باشە.

رواندنی:

تەرخون گیایەکە نزیکەی ١٥٠سم بەرز دەبێتەوە، زۆرکردنی بە تۆو کارێکی زەحمەتە، لەبەر ئەوە بە شەتڵ باشە، واتە بە ڕەگەوە، ئەویش لە بەهاردا یان کۆتاییی مانگی ئاب و سەرەتای ئەیلوولدا، وا باشترە کە داری بۆ دابچەقێنرێت بۆ راگیرکردنی. نابێت تەرخون لەو شوێنەدا لە ٤ ساڵ زیاتر بهێڵێرێتەوە، بگرە هەڵبکێشرێت یان لەتلەت بکرێت و لە شوێنێکی تردا بڕوێنرێتەوە، پێویستی بە هەتاو زۆرە، وا باشە لە ڕەشەبا بپارێزرێت، هەروەها پێویستی بە خاکێك هەیە کە پەینی زۆر بێت، وا باشتریشە لە ساڵی یەکەمدا گەڵاکانی لێ نەکرێتەوە، بگرە لە مانگی نیسانی ساڵی دووەمدا.

بنەڕەتەکەی لە باشووری ئەوروپا و ئاسیا و ڕۆئاوای وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاوەیە، لە کۆمەڵەی ئاوێتەکانە (الفصيلة المركبة = Compositae)، بەهاراتێکی بووژێنەرەوەیە تامێکی کەمێك تووند و تاڵی هەیە، بۆنی خۆشە، گەلێك خوێی کانزاییی تیایە، بەکارهێنانی بە تەڕی و بە وشکی لە زەڵاتە و ترشیات "مخللات" و شۆربا و خواردەمەنی و گۆشت و بۆ بەهاراتکردنی خواردەمەنی سەوزی وەکو فاسۆلیا و پۆلکە و گێزەر بەکار دێت، باشترین بەشی گەڵا ناسکەکانی و سەرلقەکانیەتی، بەڵام وشککردنەوەکەشی ئەوەیە گەڵاکانی "پێش گوڵکردن" لەسەر ئاگر گەرم بکرێت، زۆربەی ڕووەکە گەڵادارەکانی خوێن پاك دەکەنەوە و دەبنە هۆی میز دەردان، بۆ دروستکردنی چایی، لەم ڕووەکانە نزیکەی ٣٠ گم لە گەڵای ڕووەکەکە دەپاڵێورێ و ڕۆژی (٢-٣) فنجانی لێ دەخورێتەوە.

تەمر هیند

(تمر هندي = حومر = عرديب

بە ئینگلیزی Tamarind= amli

بە زانیاری Tamarindus- indica)

درەختێکی بەردارە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکان "القرنيات"، بەرەکەی وەك خۆراك و مادەی نەرمکەرەوە "ملين" بەکار دێت، شەربەت و حەڵوای لێ دروست دەکرێت.

درەختێکە لە ناوچەی مەداری و ئیستوائییەکان (Tropical) ئەفریقیا و باشووری ئاسیادا دەڕوێت.

درەختێکی گەورەیە نزیکەی ٢٦ مەتر بەرز دەبێتەوە، بۆ مەبەستی سێبەر و رازاندنەوە دەروێنرێت. بەرەکەی لەبەری پاقلە دەچێت، قاوەییە نزیکەی ٤ دەنك تۆوی تێدایە، (٣–٨) ئینج درێژە. کرۆکەکەی لە ١٢٪ ترشی تارتاریك و ٣٠٪ شەکری تێدایە، لەبەر ئەوە تامەکەی ترشە. تەمر هیند لە هیندستان و رۆهەلاتدا زۆر بەکار دەهێنرێت. بەرەکەی بۆ شەربەت (Beverges) و پاراستنی خواردەمەنی و لە مەیدانی پزیشکیدا لە سەدەکانی ناوەراستدا بەکارهێنراوە. بە شێوەیەکی ئاسیایی لە ولاتی ئەندیزی رۆئاوایی و لە باشووری فلۆریدا دەروێت. تەمر هیندیی ناو بازاڕ بریتییە لە بەرەکەی، توێکڵەکەی لێ دەکرێتەوە و لە شەکردا دەپارێزرێت. کە بەرەکەی لە هاویندا پێ دەگات، لە درەختەکە دەکرێتەوە و توێکڵەکەی دەرەوەی لێ دەکرێتەوە ئەوجا کرۆکەکەی چین بەچین دەکرێتە بەرمیلی گەورەوە. لە نێوان چینەکاندا یەك لەدوای یەك جارێك شەکراو و جارێك وردە شەکریان دەکرێتە سەر. لە هەندێك ناوچەدا کرۆکی بەرەکە بەشێوەی تۆپەڵ دەپەسترێتەوە، بەبێ ئەوەی شەکری تێ بکرێت. کرۆکی تەمر هیندی لە ١٢٪ ترشی ئەندامیی تێدایە، وەکو ترشی تارتاریك (Tartaric) و ستریك (Citric) و مالیك (Malic). ئەم ترشانەشە کە تامە تیژەکەی دەدەنێ. ئەمە جگە لە ترشی نیکۆتیك (Nicotinic) و شەکری گۆڕاو (سکر محول Inverted) کە رێژەکەی دەگاتە ٣٠٪ تەمر هیندی لە هیندستاندا بەشێوەی بەرێکی تەڕ و تازە دەخورێت یان شەربەتێکی لێ دروست دەکرێت و بە شەکر شیرین دەکرێت، هەروەها گیراوەی بەرەکەی بە پەیتی "مرکز" لە جیاتی گیراوەی شەکر لە هەندێك دەرماندا بەکار دێت. شەربەتی تەمر هیندی لەش فێنك دەکاتەوە. جگە لەوەی کە مادەیەکی خاوکەرەوەیە واتە نەرمکەرەوە (Laxative). هیندییەکان و عەرەبەکان لەکاتی گەشتەکانیاندا تەمر هیندی لەگەڵ خۆیاندا دەبەن بۆ شکاندنی تینۆەتی لە کاتی گەرمادا. بەری تەمر هیندی لە ئەوروپا و ئەمەریکا وەکو چای تەمرهیندی لێ دەنرێت و بۆ چارەکردنی تا و قەبزی بەکار دێت. لە ئینگلتەرە ئاوگی بەری تەمەر هیندی لەگەڵ شیر بە رێژەی ٤:١ تێکەڵ دەکرێت جگە لەو سوودانەی پێشوو، بۆ لابردنی ترشەڵۆکی "حموضة" گەدە و ئەو پاشماوانەی کە لە ئەنجامی جووڵانەوە و وەرزشەوە لە لەشدا پەیدا دەبن، هەروەها بۆ چارەکردنی هەلامەت، خووساوەی تەمر هیندی بۆ رزگارکردنی خوێن لە ترشیەتیی زیادە و لە ژەهر باشە، هەروەها بۆ چارەکردنی نەخۆشیی ئێسکە نەرمە "الكساح" و بۆ چارەکردنی هەندێك باری نەخۆشیی ئەسکەربوت "أسقربوط" و کەمیی ڤیتامین (K)، بەکار دێت.

تەڕکە = جەگەن = لەوەن

(البردي= بوط = تيفا = دنب الهر = عشبة البرك = Cattaial)

ناوە زانستییەکەی Typha angustata تەڕکە لە زەلکاو و زۆنگەکاندا، بەشێوەی کۆمەڵێکی فراوان

دەڕوێت، هەروەها لە گوێ ڕووبار و چەم و چخوردەکانی هەموو ناوچەکانی عێراقدا، ڕووەکێکی تەمەن درێژ و گرینگە لە مەیدانی ئابووریدا، چونکە لە چەند پیشەسازییەکی خۆماڵیدا بەکار دێت وەکو لە دروستکردنی تەڕکەی پەستێنراو "البردي المضغوط" و حەسیردا. ئەوەی شایانی باسە کە گوڵە نێرەکانی هەندێك جار دەخورێن. قەدی گوڵەکەی لوولەییە وشك دەکرێتەوە و هەندێك جار بۆیە دەکرێت و لەگەڵ گوڵی تردا بۆ ڕازاندنەوە دەخرێتە ئینجانەوە. ئاژەڵ حەز بە سەرلق و گوڵەکانی دەکات. هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٧٥ سم.

کاغەزی تەڕکە "ورق البردي"

میسرییەکان کاغەزی تەڕکەیان داهێناوە، ئەمە مادەیەکی زۆرباشە بۆ نووسین. میسرییەکان لە کرۆکی "لب" قەدە درێژەکانی ڕووەکی تەڕکە (نبات البردي Cyperus papyrus)، کە لە زۆنگاوەکانی ناوچەی دەلتای میسردا زۆرە، دروستیان کردووە، کرۆکەکە بەشێوەی توێژاڵێکی درێژ دەبڕن و بەشێوەیەکی راستە و چەپ بە دوو یان سێ چین لەسەر یەکتری دایان دەنێن، ئینجا ئاوڕشێنیان دەکەن و دەیانپەستێنن و سافیان دەکەن، میسرییەکان بە مەڕەکەبی یان بە بۆیەی هەمەجۆرە بە فلچەیەك کە لە زەل (سمار Juncus) دروستیان دەکرد، لەسەریان دەنووسی. کاغەزی تەڕکە بە زمانی گریکی پێی دەڵێن بیبلۆس (Byblos) و پارچەکەشی پێی دەڵێن بیلبلیۆن (Byblion). لەدواییدا ئەم وشەیە بوو بەناوی کتێب. کاغەزی تەڕکە، بەسەر ئەو مادانەدا زاڵ بوو کە میسرییەکان بۆ نووسین بەکاریان دەهێنا "وەکو ئێسك، گڵێنە، مایی "عاج"، پێستە، کەتان" چونکە ئەمانە ناتوانرێت بۆ ماوەی چەند سەدەیەك هەڵبگیرێن، دوای ئەوەی کە میسرییەکان چەند لاپەڕەیەکی جیاجیایان لێ دروست کرد توانییان کە زۆر لەم لاپەڕانە پێکەوە بنووسێنن، یەك بەژێر یەکدا، بەمە توانییان تۆمار یان بەرگی (Volume) لێ دروست بکەن، پانیی تۆمارەکە لە نێوان (٣–١٨) پێدا بوو درێژترین کاغەزی تەڕکە کە زانرابێت، پێی دەگوترێت تەڕکە "بردية" هاریس ژمارە ١ کە لە مۆزەخانەی بەریتانیادا لەژێر ژمارەی ٩٩٩٩دا هەیە، درێژییەکەی ١٣٣پێ × ١٦پێیە. بەهۆی ئەم تۆمارانە گەلێك دەقی زانستی و ئەدەبیی کۆنمان بۆ ماوەتەوە وەکو دەقی تەورات و ئینجیل و بروانامە یۆنانی و ڕۆمانییەکان، کاغەزی پێستە "ورق الرق" و کاغەزی ئاسایی "لە چیندا"، لە سەدەی دووەمی دوای زایندا داهێنراون، واتە دوای کاغەزی تەڕکە بە ٢٧ سەدە. لە ڕاستیدا، چاکیەتیی کاغەزی تەڕکە بۆ نووسین، وای لێ کرد هەتا سەدەی یازدەمی زایینی بەردەوام بێت.

تەماتە

(طماطة = قوطة = بندورة Tomato)

ناوە زانستییەکەی (Lycopersicum esculetum)

لە کۆمەڵەی باینجانە (الفصيلة الباذنجانية Solanaceae)، واتە لە کۆمەڵەی تووتن و پەتاتە و بەلەدون. ڕووەکێکی گیاییی ساڵانەیە، قەدەکەی لاوازە، دەبێت چیلکەداری بدرێتە پاڵ بۆ ئەوەی قیت بووەستێت، بەڵام لە راستیدا ڕووەکێکی تەمەن درێژە. گەڵاکەی لە شێوەی پەڕدایە "ريشة"، لە (٧–٩)

پەلك، هەندێك جار لە ١٠پەلك پێك دێت. بەشە سەوزەكانی بە مووی لوودار (شعيرات غدية Glandular) داپۆشراون، كۆتاییيەكانیان ئاوساون و مادەیەكیان تیادایە بۆنێكی تایبەتی هەیە. گوڵەكەی ورد و زەردە، پێنج پەڕەی هەیە بەشێوەی هێشووە، خۆی ئاوس دەكات بەرەكەی لە نێوان (٤٥-٦٠) ڕۆژدا پێ دەگات، كرۆكەكەی تەڕە، ڕەنگەكەی دەگەڕێتەوە بۆ بۆيەی ليكۆپينی (Lycopene) سوور و كارۆتينی (Carotene) زەردی مەيلەو پرتەقاڵی، بەرەكەی ژمارەيەكی زۆر لە دەنكی "تۆوی" وردی قوپاوی تيادايە. تەماتە ڕووەكێكی ناوچە ئيستوائييەكانە، لە سەدەی شازدەهەمەوە لە مەكسيك و پيرو دەڕوێنرێت. بەرەكەی بەزۆری لە هاويندا پێ دەگات بەڵام ئێستا لە خانووی شووشەدا لە هەندێك وەرزی تريشدا دەڕوێنرێت، لە هەندێك شوێنيدا وەكو لە ميسردا بە درێژايی ساڵ بەر دەدات.

مێژووی تەماتە:

جاران خەڵكی ئەوروپا لەو باوەڕەدا بوون كە تەماتە نەك تەنيا ڕووەكێكی زيانبەخشە بگرە ژەهرينيشە، لەبەر ئەوە نەياندەخوارد. بگرە بۆ ڕازاندنەوەی باخچەی ناوماڵ بەكاريان دەهێنا، ئەمەش نزيكەی ٢٠٠ ساڵی خاياند، واتە لە سەدەی شازدەهەمەوە بۆ سەدەی هەژدەهەم، چونكە خەڵكی ئەوروپا و ئاسيا و ئەفەريقا لە سەدەی شازدەهەمدا تەماتەيان ناسيوە، ئەوە بوو ئيسپانييەكان لە ئەمەريكای ناوەڕاست و باشوورييەوە هێنابوويان. كەوابوو بنەڕەتەكەی لەو وڵاتانەوەيە و هينديية سوورەكان ناوی تەماتەيان لێ ناوە. دوای ئەوە ڕواندنی تەماتە لە ئەوروپادا بڵاوبووەوە. بەڵام لە سەرەتای سەدەی هەژدەهەمدا ئيتاڵييەكان ئەوەيان دۆزييەوە كە تەماتە بەهايەكی خۆراكيی زۆری هەيە، لەبەر ئەوە لە ئەوروپا و هەموو شوێنێكدا بڵاوبووەوە. ئێستا خەڵكی تەماتە زۆر دەخۆن، نەك لەبەر سوودەكانی و ڤيتامينەكانی بەڵكو لەبەر تامە خۆشەكەشی، بە كاڵی و بە زەڵاتە و بە كوڵاوی و لە چێشتدا بەكاردێت، هەروەها دۆشاويشی لێ دروست دەكرێت، بۆ پاراستنی. لێكۆڵەری زانستی عێراقی "رابيع مهدی صالح" وای دەرخستووە كە ريشاڵ و تۆوی تەماتە سەرچاوەيەكی باشە بۆ ڤيتامين و مەعدەن و پرۆتين و ترشی ئەمينی. توێكڵی تەماتە بۆ ڕيخۆڵە و جووڵەكانی واتە بۆ قەبزی باشە. بنەڕەتی تەماتە لە ئەمەريكا و مەكسيكەوەيە، بڕێكی باش لە ڤيتامين (C) و (B)ی تيادايە جگە لە پرۆتين بە ڕێژەی ١,١٪ و كاربۆهێدرات ٤,٢٪ و خوێی كانزايی ١,١٪، سليلۆز ١,٦٪ و ئاو ٩٤,٣٢٪. ئاوی تەماتە لەگەڵ گليسرين و كەمێك خوێ، پێستی دەموچاو و دەست و پێی پێ چەور دەكرێت و نەرم و نيانی دەكات.

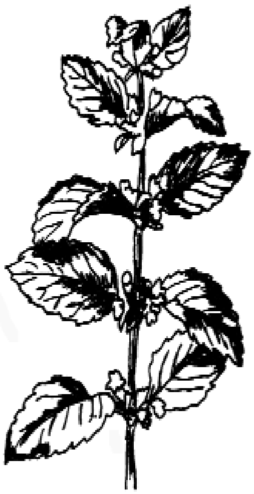
ترشۆکە

(حمیض = حماض = lerros dooW = naidnI)

بە زمانی زانستی (Oxalis corniculata)

گیایەکی ساڵانە یان تەمەن درێژی راکشاوە، یان کەمێك قیتە، نزیکەی ٦٢سم بەرز دەبێتەوە، گوڵەکەی زەردە، بەرەکەی لە قوتوو دەچێت، تۆوەکەی زۆرە، قاوەییەکی تۆخە، شێوە هێلکەیی و پانە لەنێوان مارت و نیساندا گوڵ دەکات، لە عێراقدا لە هەموو ناوچەکانی باکوردا دەڕوێت، بۆ نموونە لە جزیرە و کەرکووك و سلێمانی لە قەراغی جۆگەکان و ئەو شوێنانەی گیای تیایە. بەهۆی سەلکی بچووکی ژێر زەوییەوە بڵاو دەبێتەوە. بۆ جێگیرکردنی خاك باشە، هەروەها بەشێوەی پەینیش (سماد Manure) بەکار دێت، چونکە ترشی ئەندامی و نایترۆجین و پۆتاس و ترشی فسفۆریکی تێدایە. ئەگەر جادووگەرێك (ساحر Magician) شووشە بەدەمی بکرۆژێت و خێرا گەڵای ترشۆکەی بەسەردا بجوێت، ئەو مادە لینجەی کە لە گەڵاکەدا هەیە، ناهێڵێت شووشەکە لچ و لێو و زمانی ببڕێت. گەڵاکەی ترش و خۆشە، راستەوخۆ یان بەشێوەی زەڵاتە (صلطة Chutney) یان بەشێوەی چێشتی شلە و ساندویج (سندویش Sanduiches) یان ترشیات (مخللات Pickles) دەخورێت، دەڵێن لە کاتی قاتوقڕیدا (Scarcity)، لە هیندستان تۆوی ترشۆکەیان خواردووە، گەڵاکەی سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (C) و کارۆتین (Carotene) هەروەها بڕێکی باشی لە توخمی کالیسیۆم تێدایە بە شێوەی (ئۆکزالاتی Oxalate) کالیسیۆم. گەڵا و قەدەکەی ترشی ئۆکزالیك (Oxalic) و تارتاریك (tartaric) و ستریك (citric) و مالیك (Malic)یان تێدایە. دەڵێن کە خواردنی ئاوگی ئەم ڕووەکە دژی هەندێك باکتریا بەکار دێت. ئەم ڕووەکە ڕەوشتی گیرکەر (قابض Astringent) و کرم فڕێدەر (طارد الديدان Vermifuge) و پاکژکەرەوە (معقم Anticeptic) و خێرا پێکردنی بێنوێژی (مدر للطمث – Emmenagogue)ی هەیە. ئاوگە تازەکەی دەبێتە هۆی چارەکردنی گرفت واتە ئینتەلا (تخمة dyspepsia) و مایەسیری (بواسير pile)ی کەمخوێنی (فقر الدم anemia) و سووتانەوەی پەردەی گوێ (إلتهاب طبلة الأذن Tympanitis). ترشۆکەی هیندی ڕەوشتی هێنانە خوارەوەی تا و هەرسکردنی (هاضوم Stomachic) و ئیشتهاکەرەوە (شهية appetzing)ی هەیە. لە کاتی تا (Fever) و زەحیری (زحار Dysentery) و نەخۆشیی سکەرڤی (أسقربوط Scurrvy) و نەخۆشیی زراودا (Bilious affections) و بۆ لابردنی بالووکە (ثولول Warts) و مێخەکە (مسمار Corn)ی پێست بەکار دێت. خووساوەی (نقيع Infusion) گەڵاکەی بۆ لابردنی لێڵایی (عتمة Opacities) لەسەر وشکێنەی چاو (قرينة Cornea) بەکار دێت، هەروەها بەشێوەی دەرمانی چاو بۆ نەهێشتنی خورووی پێڵوو (جفن Lid) بەکار دێت.

ترنجۆك = لیمۆبۆ = چایی ئۆسویگۆ



ترنجان، بادرنجبویة، حبق ترنجانی، شاي أوزويخو =

Bergamot= lemon balm= mells

(balm= Oswego tea= beebalm

ناوە زانستییەکەی

(Monarda didyma= Melissa officinalis):

ڕووەکێکی پزیشکییە بەشێوەیەکی کێویلە لە زەویی شێدار و لە گوێی ئاودا دەڕوێت، هەروەها دەشڕوێنرێت، ئاوگەکەی بۆنی لیمۆی لێ دێت. سەردەمێك ئەم ڕووەکە لە جیاتی چایی لە شاری بۆستن (Boston) بەکارهێنرا، گوڵی مووایی سووری ڕەنگ ئاگرینی بۆنخۆش دەگرێت و ترنجۆك لە شوێنی گەرم و شێداردا باش ناڕوێت، حەز بە هەتاوێکی تەواو و زەوییەکی پەیناوی دەکات، بە درەنگ لە تۆوەکەی دەردێت، لەبەر ئەوە بە شەتڵ باشە، لە ساڵی یەکەمدا سەرگوڵەکانی لێ بکرێتەوە باشە لەوەی بپشکوێن، بۆ ئەوەی ڕووەکەکە بەهێزتر بێت، ڕەگەکەی زۆر کورتە لەبەر ئەوە لەکاتی بژارکردندا دەبێت ئاگاداری بکرێت. ڕووەکێکی مووداره بەشێوەیەکی کێویلە لە شوێنە شێدارەکان لە باکوردا دەڕوێت، بە تایبەتی لە گوێی ئاودا، ئاوگەکەی بۆنێکی خۆشی هەیە لە بۆنی لیمۆ دەچێت. گەڵاکەی سەوزێکی تێر و شێوە هێلکەییە، قەراغەکەی ددانداره، بۆنی لیمۆی لێ دێت، گوڵەکەی سپی یان مەیلەو زەردە، بەشێوەی هێشووە. ئەم ڕووەکە بۆ بۆنخۆشکردنی خواردەمەنیی شلە "بۆ نموونە چای" هەروەها لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دێت. بە قەڵەم یان بە تۆو زیاد دەکات.

ترۆزی

(خیار= ترعوزي Khiyar tarouzi)

بە لاتینی: Cucumis melo

بە ئینگلیزی: Snacke cucumber

جۆرێکە لە خەیار و لە زۆر ڕەوشتدا لە خەیار دەچێت و وەکو ئەویش بەکار دێت. بەرەکەی لوولەییە، درێژە و هەتا ڕادەیەك پێچاوپێچە (Twisted). ڕەنگەکەی سەوزێکی کاڵ یان سەوزێکی تێرە، ئەگەر تازە بێت بە موویەکی ورد داپۆشراوە، دەنکەکەی لە هینی کاڵەك بچووکترە، ئەم جۆرەیان لە عێراق دەڕوێنرێت، بەتایبەتی لە کەشێکی وشکدا، لە هەموو جۆرە خاکێکدا دەڕوێت، بەتایبەتی لە خاکێکی قورینی پەینکراودا. بە مەرجێك ئاوی هەبێت، هەروەها لە حەوزی ڕووبار و جۆگەکاندا. هەندێك ترۆزیی باکوری عێراق بەرێکی گەورە دەگرێت "چەمیلە"، دانیشتوانی ناوچەکە حەزی لێ دەکەن، ئەم جۆرەیان لە بەشەکانی تری عێراقدا ناڕوێنرێت، بەڵام ئەو جۆرەی کە لە ناوەڕاست و باشووری عێراقدا

دەڕوێنرێت بەرەکەی بچووکە. ترۆزی ڕاستەوخۆ یان بەشێوەی زەڵاتە دەخورێت، بە سرکە یان بە بەهارات واتە کاری (کاری Curry) دەکرێت بە ترشیات (طرشي – Pickles) هەروەها تۆوەکەی دەکرێتە حەڵواوە (Confectionary). شەربەتێکی بووژێنەوە (منعش= Refresher) لە هاڕاوەی ناوکی تۆوەکەی ئامادە دەکرێت، تۆوەکەی فێنککەرەوە و میزپێکەرە (مدر البول diuretic). دەڵێن سوودی هەیە بۆ میزکردنی بە ئازار (micturation). بەرەکەی کە زۆر گەورە دەبێت و پێ دەگات، واتە کالیار، ڕەنگەکەی زەرد دەبێت و تامەکەی لە تامی کاڵەك دەچێت، بۆ زەڵاتە بەکار دێت، لە ناوچەی باکوردا زۆر حەزی لێ دەکەن و ڕاستەوخۆ دەیخۆن، ڕەنگەکەی زەرد دەبێت.

ترێ

(Grape vine= Grapes = العنب)

ناوە زانستییەکەی Vitis vinifera

یەکێکە لە ڕووەکە هەرە دێرینەکان. ناوی لە تەورات و داستان و چیرۆکە کۆنەکاندا هاتووە، گریکییەکان پەیکەریان بۆ خوداوەندی شەراب دروست کردووە کە لە ترێ دەردەهێنرێت. بەڵام زاناکان لەو باوەڕەدان کە ئاسیای ڕۆئاوا بنەڕەتی ترێ بووە. ترێ بەسوودترین میوەیە بۆ پێکهاتنی لەش و بەهێزکردنی و چارەکردنی زۆر نەخۆشی و پاراستنی لەش لە زۆر نەخۆشی لەبارەی ڤیتامینەکانەوە ڤیتامین A, B1, B2, C تیادایە. لە بارەی کانزاکانەوە: لە ٦٢٪ پۆتاس، لە ٢١,٨٢٪ کلس و سۆدیۆم و مەنگەنیز، ١٧٪ ترشی فسفۆر و بڕێکی زۆر لە تانین، جگە لە مادەی شەکر و چەوری و پرۆتین، بۆ نموونە: شەکری ترێ "گلوکۆز"، شەکری میوە "فرکتۆز"، ترێ خێرا هەرس دەبێت، بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە، هەروەها بۆ چارەکردنی گرفت "قەبزی" مایەسیری و بەردی جگەر و میز و نەخۆشیی پاشاکان واتە دەردەشا "داء النقرس" و ژەهراوییبوون بە جیوە و قورقوشم و چارەکردنی هەندێك جۆری سیل و ڕۆماتیزم و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و بۆ چالاککردنی جگەر و خوێنکەمی و هێمنکردنەوەی مرۆڤی تووڕە و تڕۆ و کەمیی کالیسیۆم و ئەوانەی کە تازە لە نەخۆشیی هەڵدەسنەوە و بۆ قەڵەوی بەکار دێت، ترێ بەشێوەی بەرسیلەش "حصرم" باشە، هەروەها بەشێوەی وشککراوە (مێوژ = زبیب) و کشمیش، چونکە ئەمانەش زۆر سیفەتی ترێی تەڕ دەپارێزن. جگە لەوەش شەربەتی مێوژ و ترێ بڕێکی زۆر لە ئاوێتەکانی ئاسنی تیادایە کە لە پێکهاتنی خوێندا بەشدار دەبن و ئاوێتەکانی کلس کە لە پێکهاتنی ئێسك و ددان و کڕکڕاگەدا بەشداری دەکەن.

جۆرەکانی ترێ: ترێ سپیکە، ڕەشکە، تایەفی، ڕەشمیری، دۆشاوی، سەرقوڵە، کشمیش، مام برایمە، سەیانی، ترێ پایزە. ترێ لە پارێزگەی سلێمانی لە ناوچەی شارباژێڕ، تەوێڵە و بیارە، قەرەداخ و سووورداش، خەلەکان بەشێوەی "ڕەز" دێم زۆرە. لە ترێ: دۆشاو (دبس Treacle)، باسوق، سنجوق، مێوژ، کشمیش شەراب و سرکە "خل" دروست دەکرێت.

ترێی دڕکاوی

(العنب الشوكي)

ناوە زانستییەکەی Ribes grossu laria

درەختێکە نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە، لە دارستانی گرد و چیاکاندا دەڕوێت. بەرەکەی خڕ و گەورەیە هێندەی بەری گێلاس دەبێت ڕەنگەکەی زەرد یان وەنەوشەییە.

ترێی مارانە = مێوەرەشە = مێوەمارانە = مێوەکێویلە.

بریونی رەش = مۆری خانم = هەزارپەل = هەزار ئەنگوست = ماراژوو = مرژوو

عنب الحية = الكرمة السوداء = فاشرشين = ختم السيدة

Lady,s- seal, black bryony= black vine,(Wild) (veine= snake grape)

ناوە زانستییەکەی (Tamus communis)

گیایەکی خۆهەڵواسی پزیشکییە، لە کۆمەڵەی دایۆسکۆری (Dioscorea)یە، ڕووەکێکی سەلکدارە، قەدەکەی جووتە "مزدوج". گەڵاکەی (٥-١٢)سم درێژە و (٤-١٦)سم پانە، تەواوە یان سێ پلە، لە دامێنی چیاکان و گردەکاندا، لە گوێ جۆگە و کانیاوەکاندا، لە زەویی شێداری نێوان کەژەکاندا، لە بەرزایی (١٢٠٠-١٥٠٠) مەتردا دەڕوێت، لە نێوانی مانگی نیسان و مایسدا گوڵ دەکات و لە نێوان مانگی مایس و تەمووزدا بەر دەگرێت. ڕووەکێکی ئاساییە لە ناوچەی خوارووی دارستانەکان و هەروەها لە دەشتە شێدارەکانی عێراقدا: لە زاخۆ، زاوێتە، ناوچەی ئاکرێ (Aqra)، و چیای خێر (Jabal khair)، گەلیی دینارتە (Galidinarta)، شەقڵاوە، گەلی عەلی بەگ (Gali Ali Beg) برادۆست، شانیدەر (Shanidar) گەڵاڵە (Galala)، شیوی رایات (Rayat)، خوارووی چیای هەڵگورد (Algord dagh)، گەلی دۆڵماوان (Gali Dolmawan)، و چەرمۆ (Jermo) و خوردەلووك (Khurdaluk) لە باکوری رۆئاوای سلێمانی، لە نێوان سووررداش (Surdash) و دوکاندا (Dukan)، کانی سارد (Kanisard) "لەنێوان سلێمانی و دوکاندا"، لە نێوانی

قەرەداخ (Qaradag) و جافەران (Jafaran)دا، لە رۆهەڵاتی دەربەندیخان (Darbandikhan)، سوسەکان (Susakan)، نزیك تەوێڵە (Tawila)، ئەسکی کەڵەك (Eskikellek)... هتد دەڕوێت. لە وڵاتی تردا لە باشووری رۆهەڵاتی ئەورووپا لە "بەریتانیا بەرەو یۆنان، قوبرس، سووریا، لوبنان، فەلەستین، تورکیا، قەفقاس" ئێران، باکووری ئەفریقیا "مەراکش، جەزائیر و لیبیا"، میوە رەشەی ئاسایی واتە ترێ مارانە (عنب الحية Snakes grapes) وەکو لە شەقڵاوە پێی دەڵێن. یا میوە مارانە (Miwa Marana)

وەکو لە قەرەداخ پێی دەڵێن. ئیبن لبەیتار Ibnal- Baitar ١٢٤٠ز. ناوی ناوە میوە رەشە (الكرمة السوداء = Black vine) بە زمانی ئەندەلووسی بوتانیە "بوطانية"ی پێ دەڵێن، هەروەها میوە کێویلە (كرم بري Wild vine) بەرە سوورەکەی یان رەشەکەی کە لە ترێ دەچێت، ژەهرینە، ئەگەر بخورێت، دەبێتە هۆی ئیفلیجی (شلل Paralysis) و کرژیی لەش (تشنج Convulsions)، وەکو پسپۆڕان چاکرەڤارتی و راوی لە ١٩٦٤دا گوتوویانە، ئەم پسپۆڕانە دەڵێن کە ڕەگی ئەم ڕووەکە سفەتی میز پێکردن (مدر البول Diuretic) و رشانەوە (مقيء Emetic) و رەوانکردن (مسهل Purgative) و پێست سوورکردن (محمر للجلد Rubefacient) و برین سارێژکردن (لائم للجراح Vulnerary)ی هەیە، جگە لەوەی کە گوتوویانە: لقە ناسکەکانی "چووزەکانی" دەشێن بۆ خواردن.

(*) وابزانم بە کوردی پێی دەڵێن "گەشکە" بە عەرەبی "شمرة"

ترێی ورچانە = ترێی ورچانەی ئاسایی = ترێی ورچانەی سوور

(عنب الدب = Common bear berry= Bear berry)

ناوە زانستییەکەی (Arctostaphylos Uva- uris)

پێی دەگوترێت ترێی ورچانە، چونکە ورچ حەز لە بەرەکەی دەکات. لە کۆمەڵەی خەلەنجەیە "خلنج". ئەم دەوەنە تەمەن درێژە لە نێوان نیسان و حوزەیراندا گوڵ دەکات، بە شێوەیەکی بڵاو یان کۆمەڵ لە ناو دارستان و جەنگەڵی هەڤریسك "عرعر"دا و لە کون و کەلەبەری کەڤرەکاندا، لە ژێر بەفردا، لە چیاکاندا، لە ناوچە پۆڵی "قطبي" و فێنکەکانی باکوردا، جگە لە باکووری فرەنسا و بەلجیکادا هەیە. لە ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست و کالیفۆرنیاشدا دەڕوێت، تۆمارگە هەیە دەیسەلمێنن کە ئەم ڕووەکە لە سەدەی دوازدەمدا بەکارهێنراوە بەڵام پزیشکەکان تەنیا لە سەدەی هەژدەهەمدا لە ناوەڕاستی ئەورووپادا بەکاریان هێناوە. مادە ڕێکەرەکانی ئەم ڕووەکە لە گەڵاکانیدا هەن، گەڵاکان لە مانگی نیسانەوە هەتا ئەیلوول لە لقەکان دەکرێنەوە لە سێبەرێکی بەربەرەڵادا وشك دەکرێنەوە. گەڵاکانی بێ بۆنن و کەمێك تاڵن، کە دەخرێتە سەر زمان لەپێشدا گیرکەرە "قابض" لەدواییدا شیرین دەردەکەوێت. مادەی گلایکۆسایدی و بڕێکی زۆر لە مادەی دەباخکەری تیادایە، لەبەرئەوەی کە سیفەتی میز پێکردن و پاکژکردنەوەی هەیە لە مەیدانی پزیشکیەتیدا بەکاردەهێنرێت. لە دیوی ناوەوەی لەشدا بەشێوەی پوختەیەك لە ئاوی ساردا یان بەشێوەی چایی بۆ چارەکردنی سووتانەوە کەڤنارەکانی ڕێبازی میز بەکار دێت. ڕەنگی میزەکە سوور دەکات بەڵام دەبێت ئەم کارە لەژێر چاودێریی پزیشکدا بکرێت چونکە ئەگەر زۆری لێ بەکار بهێنرێت بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ دەبێتە هۆی لەناوبردنی جگەر، بەتایبەتی، لە منداڵاندا، هەروەها زۆریی بڕی دەباخکەرەکەش دەبێتە هۆی قەبزی و رشانەوە. ئەم ڕووەکە ناڕوێنرێت بەڵکو خۆی بەشێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت. بەرەکەی لە ترێ دەچێت سوورە، تامەکەی تیژە.

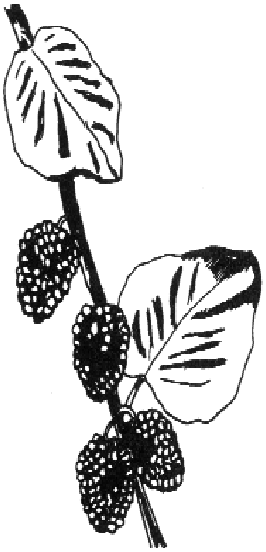
تلیاك

(أفيون Opium)

شیراوگی خاشخاش دەبێتە هۆی کوشتنی ئەندامەکانی لەش. بە قڵیشاندنی بەرەکەی دەردەهنێرێت، بۆ چارەکردنی ڕەوانی و سەرئێشە و کۆکە و هەناسەتەنگی و خوروو و گەڕیی بەکار دێت. ڕۆنی ئەم

ڕووەکە مەڵحەمی سووتانەوەی لێ دروست دەکرێت. ئەم ڕووەکە لە ناوەڕاست و باکوری عێراقدا دەڕوێت، بە ڕووەکێکی ژەهرین دادەنرێت.

شیراوگەکە بە قڵیشاندنی بەرە پێ نەگەیشتووەکەی ڕووەکی خاشخاش بەدەست دەکەوێت، بەشێوەی تۆپەڵی رەقی شێوە قەبارەی هەمەجۆرە هەیە: سوور یان قاوەیی، لە پاکەتی سووردا هەیە، هەر ڕاستەوخۆ بە پارچە گەڵاکەی خۆی دەیپێچنەوە، بۆنێکی تیژی سرکەر و تامێکی تاڵی هەیە. تلیاك گەلێك مادەی ئەلکالۆیدی تێدایە، گرینگترینیان: مۆرفین (Morphine) و کۆدیین (Codine) و پاپاڤیرین (Papaverine) و ثیابین (Thebaine)، هەروەها مادەی تریشی تێدایە وەکو میکونیك و ترشی ئەندامی. زۆربەی تلیاك مادەی ڕێسینی و زەمقە. لەمێژە تلیاك لە مەیدانی پزیشکیدا زانراوە، میسرییە کۆنەکان و یۆنانییەکان ناسیویانە و عەرەبەکان بەشێوەی مادەی سرکەر بەکاریان هێناوە و بردوویانە بۆ هیندستان، ئەوجا بەکارهێنانەکەی پەرەی سەندووە هەتا گەیشتووەتە چین.



توو

توو چەند جۆرێکی هەیە: سپیکە و رەشکە و سۆرەکە و شاتوو «توت الشام – لە هەموویان باشترە»، توو پرۆتین و مادەی چەوری و شەکری گۆگرد و فسفۆر و کلۆری سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و مەنگەنیز و کلس و ئاسن و مسی تیادایە. لەگەڵ ڤیتامین (C) و ڤیتامین (B-1) و کارۆتین. بۆ چارەکردنی کەمخوێنی و نەخۆشیی جگەر و هێنانە خوارەوەی گەرمی و شکاندنی تێنوێتی و ئارەزووی خواردن زیادکردن و برینی ناو دەم و پووك و ئاوڵە و کۆکە و سەورێژە. بەڵام نابێت زۆری لێ بخورێت، چونکە زیان بە سنگ و دەمارەکان دەگەیەنێت و ئەو کەسە تووشی قەبزییەکی بەتین دەکات.

جۆرەکانی توو:

١. تووە سپیکە:

درەختێکی مامناوەندییە و هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ١٥ مەتر، لقی زۆری لێ دەبێتەوە، گەڵاکەی ساکارە دەوەرێت، قەراغەکەی ددانداره یان پڵدارە لە شێوەی دڵدایە، ڕەنگێکی سەوزی بریسکەداری هەیە، گوڵەکەی تاك ماڵەیە "بە دەگمەن جووت ماڵەیە" ڕەنگەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، بەرەکەی ئاوێتەیە (لە جۆری تووە = Berry) لە ناوەکەیدا بەری تاکی تیادایە، ڕەنگەکەی شیری یان سپییە، بەرەکەی لە مانگی مایسدا پێ دەگات و دەخورێت، بە تەڕی یان بە وشککراوەیی، هەروەها دۆشاوی لێ دروست دەکرێت. توێکڵی قەدەکەی "گەڤەکەی" قاوەییە هەندێك جار درز دەبات، ئەم جۆرە لە عێراقدا لە چیاکانی کوردستانەوە بەرەو دەشتەکانی باشوور دەڕوات، بەشێوەیەکی سروشتی هەیە، یان دەڕوێنرێت، لە چیاکانی کوردستاندا لە بەرزایی ١٥٠٠ مەتردا هەیە، لە شیو و دۆڵ و گوێ ئاوەکاندا، بەرهەڵستیی خۆی دەکات، دەشێت بە قەڵەم زیاد بکات، ئەم درەختە لەبەر بەرەکەی و بۆ پەروەردەکردنی کرمی

ئاوریشم و بەرهەمهێنانی تەختە و سووتەمەنی دەڕوێنرێت، هەروەها لە شیراوی بەرەکەی دەزووی ئاوریشمین دروست دەکرێت، بنەڕەتی ئەم درەختە لە وڵاتی چینەوەیە، باوەڕ وایە کە ئەم درەختە هەزار ساڵ دەبێت هاتووەتە عێراقەوە.

٢. شاتوو: تووت الأحمر Morus rubral - Redmul berry

جۆرێکی رۆهەڵاتییە، گەڵاکەی نیمچە بازنەیییە، نووکەکەی تیژە، قەراغەکەی لە مشار دەچێت، مووی پێوەیە، هەندێك جاریش پلدارە "منصصة" لە (٢-٣) پل یان زیاتر پێك هاتووە، ڕەنگی بەرەکەی سوورێکی تێرە و دەخورێت.

تێبینی: بەکارهێنانی شاتوو بۆ دەرمان وەکو مانیلوس بۆ سووتانەوەی چاو جاران بەکار دەهێنرا.

٣. تووە رەشە:

(التوت الأسود = تكی الشام)

ئەم درەختە لە درەختی تووە سپیکە بچووکترە، جیاوازیی سەرەکی لە نێوانیاندا ئەوەیە کە بەری ئەم سوور یان مەیلەو رەشە، قەبارەی بەرەکەی نزیکەی دوو ئەوەندەی هی تووە سپیکە دەبێت و گەڵاکەی گەورەترە.

بەرەکەی بە تەڕی و بەشێوەی مەرەبا و جەلی و شەربەت دەخورێت. لە ئەورووپادا بەرەکەی بۆ ئامادەکردنی شەراب (Wine) بەکار دێت. لەبارەی پێکهاتنی کیمیاییەوە، بەرەکەی لەم مادانە پێك هاتووە: ئاو "شێ" ٨٥٪، پرۆتین ٠.٧٪، کاربۆهێدرات ١٢.٤٪، چەوریی ٠.٤٪ و مادەی کانزایی "کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسن" ٠.٤٪، جگە لە ڤیتامین «A» و ترشە ئەندامییەکان. بەرەکەی بۆ ڕەوانکردن (مسهل Laxativ) و هێنانە خوارەوەی تا (ملطف للحمی Refrigerant) بەکار دێت. شیلەکەی (عصیر Juice) لە مادەی بووژانەوەدا (فترة الهاقة Convalescing)، دوای ئەو نەخۆشییانەی کە تایان لەگەڵدایە، بەکار دێت، دەڵێن کە تینووەتی دەشکێنێت. توێکڵی قەدەکەی کە بۆ ڕەوانکردن و کرم پێ فڕێدان بەکار دێت. مادەی تانین Tannin و ترشی چەوری Falty acid و ترشی فسفۆرێکی تیادایە. خووساوەی (نقیع Infusion) گەڵاکەی شەکری خوێن و پەستانی خوێنبەرەکان دەهێنێتە خوارەوە.

تووترك

(علیق = توت شوکي)

ناوە زانیارییەکەی Rubus

ڕەگەزێکە لە ڕووەك، لە کۆمەڵەی گوڵەباخ، بەشێوەیەکی دەشتەکی لە قەراغ ئاودا دەڕوێت، هەروەها بەشێوەی پەرژین بۆ باخچەکان دەڕوێنرێت.

جۆرەکانی:

تووترکی ئاسایی (علیق شائع = Bramble= black berry)

تووترکی باخچە (فرامبوزا = Red raspberry)

تووترکی ئەمەریکایی (علیق أمریکي Thimble berry= Black raspberry)

دەوەنێکی تەمەن درێژی دڕکاوییە، گەڵاکەی لە لەپی دەست (کفي Palmate) دەچێت، پلکدارە، گوڵەکەی بە زۆری تاکە، پەڕەی گوڵەکەی سپی یان پەمبەییە، بەرەکەی ئاوێتەیە یان بەشێوەی کەڵەکەیە (متجمعة aggregate) هەریەکەیان لە چەند بەرۆکەیەکی (ثمیرة druplet) تاك تۆوی پێك هاتووە، بەزۆری لە نیوەی خڕۆکی باکوریدا دەڕوێت.

علیق = Ullaiq، توت العلیق Tutal- ullaiq

بە کوردی: دڕی Diri یان Driy. لە رواندز و ئامێدی و سلێمانی تووتڕك Tutirk یان توودڕك Tudirhk بەمانای تووی دڕکاوی– توت شوکي = Spring mulbery)

هەروەها پێویستە تێبینی ئەم ناوانەش بکرێت:

دوودامووك (Dudamuk) لە رواندز و دالاراشك (Dalarask) لە ئاکرێ. بەرەکەی بە کاڵی و بە کوڵاوی دەخورێت، ئاوگەکەی بۆ بۆنخۆشکردنی مەی بەکار دێت. پسپۆڕ رۆجەرس (Rogers) لە ساڵی ۱۹۰۰دا سەد جۆر تووترکی لە بەریتانیا دەستنیشان کردووە، لە دواییدا ئەم ژمارەیە بەرز کرایەوە بۆ ۳۹۱ لەلایەن واتسۆنەوە (Watson) لە ساڵی ۱۹۵۸دا. بەری هەموو جۆرەکانی تووترك دەخورێن و دەکرێن بە جەلی و مرەبا و دەکرێنە شووشەوە، هەندێك جۆریش بۆ رازاندنەوەی باخچەکان بەکار دێت، وەکو تووترکی فەرجینی. لە وڵاتی ئێمەدا سوودی پزیشکیی تووترك نەدۆزراوەتەوە، بەڵام پسپۆڕ بەرکیل -Burkill لە ۱۹۳۵دا گوتوویەتی کە دانیشتوانی نیمچە دوورگەی مەلایو (Malay) تووترکیان بۆ چارەکردنی زەحیری بەکار هێناوە، هەروەها گوتوویەتی کە گەڵا و رەگی تووترك لە جیهانی کۆندا بەشێوەی دەرمان بەکار هێنراوە، لەسەر بنچینەی ئەوەی کە رەوشتێکی بەهێزکەر و (مقوي Tonic) و گیرکەری (قابض Astrngent) هەیە.

جۆرەکانی تووترك:

١. R. caesius

لە ناوچەی بەردەڵانیی نزیك ئاو، لە بەرزاییی (۱۰۵۰–۱٦٥۰) مەتردا دەڕوێت، لەنێوان مانگی تەمووز و ئابدا گوڵ دەکات، بە دەگمەن لە ناوچەی ژووروی عێراقدا هەیە، بە تایبەتی لە سەرسەنگ Sarsang و پشت ئاشان Pushtashan و رانیە Rania و پێنجویندا Penjwin دەڕوێت. لە ئەوروپادا «لە ناوچەی ئەسکاندناڤیا Scandinavia بەرەو ئیتالیا Italy، دوورگەکانی بەریتانیا– British Isles بەرەو رووسیا Russia و تورکیا، قەفقاس Caucasus، ئەفغانستان Afghanistan، کشمیر Kashmir.

٢. R. Sanctus: پەڕەی گوڵەکەی پەمەیی «هەندێك جاریش سپییە»، بەرەکەی رەشە، تووترك بەشێوەیەکی ئاسایی لە شوێنی شێداری سێبەردا، لە قەراغ جۆگە و کانیاوەکاندا، لە درزی کەڤرەکاندا،

لەژێر خەلەندەکاندا (جرف =Cliff)، هەروەها لە بێشەڵان و چەم و چخوردەکاندا Riverain Thickets، لە بەرزاییی ١٥٠٠ مەتردا دەڕوێت. لە نێوانی مارت و تەمووزدا بەر دەگرێت. بە زۆری لە ناوچەی دارستاندا، هەروەها لە دەشتەکانی باکور و ناوەڕاستی عێراقدا، وەکو لە سمێلْ Simel و ئامێدی Amadiya و زاوێتە Zawita و دەربەندی ڕواندز Rowandus و پردێ و چۆمان Choman و رازان Razan و پشت ئاشان Pustashan و رانیە Rania و سەرچنار Sarchinar و پێنجوێن Penjwin و تەوێڵە –Tawela و هەورامان Hauraman و لەسەر ڕووباری زێ (زاب Zab) و لە نزیك ئەسکی کەڵەك Eski kellek هەروەها لە دەڵتاوە Daltawa و عەمارە Amara و کەربەلا Karbala و لە دوورگەکانی (أم الخنازیر) Umal khanazir لە بەغدادا دەڕوێت. لە وڵاتی تردا: لە دوورگەکانی ئیجە Aegean Islands و قوبرس Cyprus و سووریا Syria و لوبنان Lebanon و فەلەستین Palestine و ئوردن Jordan و میسر و Egypt و تورکیا Turkey و ئەرمینیا Armenia و قەفقاس Cauucasusدا دەڕوێت.

تووترکە سوورە

التوت الشوکي الاحمر

بە فرەنسایی فرامبۆزا (Framboise)

ئەوەی سەیرە کە لە کۆندا لە سەدەی شازدەمدا تووترك وەکو میوەیەك دەخرایە سەر مێزی نانخواردن، بەڵام بەرەبەرە خەڵکی وازیان لە رواندنی هێنا، ئەوەبوو لە ساڵی ١٧١٢دا نامیلکەیەك بە چاپ گەیەنرا لەلایەن قەشەیەکەوە "پیاوێکی ئاینی"، ناوی "مونتارۆن" بوو. لەم نامیلکەیەدا مونتارۆن بەشێوەیەکی جوان باسی سوودی تووترك دەکات و خەڵکی هان دەدات بۆ رواندنی. تووترك ترشی مالیك و ترشی لیمۆی (حامض اللیمون) تێدایە، ئاوگەکەی بۆ ئامادەکردنی هەندێك شەربەت و بۆ چارەکردنی تا و بۆگەنبوونی ریخۆڵە بەکار دێت، لەبەرئەوەی کە ترشی سالیسیلیکی Salicylic تێدایە، بۆ ئەوانەش باشە کە تووشی نەخۆشیی شەکرە و رۆماتیزمی جومگە (الرثیة المفصلیة) دەبن، لە سەدەی نۆزدەمدا بۆ نەخۆشیی گەدە و رۆماتیزم و میزڕادان (إدرار البول) بەکار هێنراوە. بۆ نموونە لە ساڵی ١٩٠٨دا پزیشکی فرەنسایی (هوشار) سوودی گەڵا کوڵاوەکەی تووترکی بۆ چارەکردنی رۆماتیزم دەرخستووە، لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی پسپۆرە نوێیەکانەوە دەرکەوتووە کە گەڵای تووترك چەند مادەیەکی گرینگی تێدایە، وەکو رۆنی سەرەکی کە ترشی "کینیك" و هەوێنی ئەنزیمی Oxydase پەیدا دەکات، ئەمەش مادەیەکی چالاکە، دەبێتە هۆی میزڕادان، واتە خواردنەوەی چایی، گەڵای تووترك دەبێتە هۆی میز زۆرکردن. جگە لەوەی کە سوودی لە چارەکردنی دەردە جومگە (داء المفاصل أو النقرس = Gout= arthritis) و بەردی گورچیلەدا هەیە. تووترك لە بەهاردا دەبووژێتەوە و لە مانگی تەمووزدا گەڵاکەی لێ دەکرێتەوە، لە هەندێك باردا وەکو: لە کاتی چارەکردنی دەردە جومگە دەشێت گەڵای دارەڕەش واتە زمانە چوڵەکە (Ash) و گوڵی هەڵەکۆکدا

– (لحيه التيس = فومي = Salsify) و گوڵی شای مێرگدا (ملكة المروج Queen of the meadow) بەم ڕێژەیە تێكەڵ بكرێت:

گەڵای تووترك ١٠٠ گرام

گەڵای دارەڕەش ٥٠ گرام

گوڵی هەڵەكۆك ٥٠ گرام

چاییيەكەی بەوە ئامادە دەكرێت كە كەوچكێكی بچووك لە هاڕدراوەی ئەو گەڵا و گوڵەی لەسەرەوە باسمان كردن بكرێتە پەرداخێك ئاوی كوڵاوەوە و بپاڵێورێت و ڕۆژی (٢–٣) پەرداخی لێ بخورێتەوە، لە ماوەی نێوانی سێ ژەمەكەی خواردندا.

تووتن

(تبغ = Tumbak)

بە ئینگلیزی Tobacco

ناوی زانستی = mucaboT - naitociN

تەماكۆ: تووتنی فارسی (تنباك = تبغ عجمي = «Persian tobacco« Tumbak)

ناوە زانستییەكەی واتە نیكۆتیانا (Nicotianna) لە ناوی جین نیكۆت (Jean nicot)ەوە وەرگیراوە، جین نیكۆت لە ساڵی ١٥٦٠دا باڵوێزی فەرەنسایی بووە لە شاری لیشبۆنە "پورتوگال". لەوێ لە لیشبۆنە بۆ یەكەمجار چاوی بە ڕووەكێك دەكەوێت، خەڵكی باسی سوودەكانی دەكەن لە چارەسەركردنی نەخۆشیدا، وەكو لە چارەكردنی كۆكە و بەرهەنگ "ربو" و سەرئێشە و نەخۆشیی ژناندا. لەبەرئەوەی جینی نیكۆت پێوەندییەكی تەواوی لەگەڵ ڕووەكزانێكی بەناوبانگدا بەست ناوی "دامیادی جیز" بووە، ئەم زانایە فێری كرد كە ئەم ڕووەكە چۆن دەڕوێنرێت و چۆن لە چارەكردنی نەخۆشیدا بەكار دێت. نیكۆت لەم برادەرەیەوە هەندێك تۆوی تووتنی بەدەست كەوت و لە باڵوێزخانەی فەرەنسادا ڕواندی، كە ڕووەكەكە پێ گەیشت، هەندێك لە تۆو و گەڵاكانی بە خەڵات نارد بۆ شاژنی فەرەنسا "كاترین دی میدتش"، ئەمە یەكەمجار بوو كە تووتن بچێتە فەرەنساوە، خەڵكی زۆر عاشقی ئەم ڕووەكە بوون و نێویان نا (نیكۆتیانا Nicotiana)، بە ناوی ئەو باڵیۆزەوە.
تووتن: ڕووەكی ساڵانەی قایمە، لە كۆمەڵەی باینجانە، بە مادەیەكی لینج دەورە دراوە، هەندێك جار تەمەنی دەگاتە دوو یان سێ ساڵ، نزیكەی (١–٣) مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاكەی شێوە هێلكەییيە، گوڵەكەی لە شێوەی بۆڕیدایە، بۆنخۆشە، پەمبەیی یان سوورە، تووتن لە عێراقدا: وا زانراوە كە تووتن لە

ئەنادۆڵەوە "کوردستانی تورکیاوە" هاتبێتە عێراقەوە. لە ساڵی ١٦٨٧دا ئەم جۆرە تووتنە (N.t) بەشێوەیەکی سەرەکی لە ناوچەکانی کوردستاندا، لە سلێمانی و هەولێر و دهۆك، هەروەها لە مووسڵ و کەمێك لە ناوچەی کەرکووك دەڕوێنرێت. ئەو جۆرەی کە لە ناوچەکانی باکوردا دەڕوێنرێت زۆر باشە، واتە لە پلەی یەکەمە، بەزۆری بۆ دروستکردنی جگەرە سوودی لێ وەردەگیرێت. تەماکۆن "ناوە ناوچەییەکەی" بۆ نێرگەلە (Nargila) واتە "نارچیلە" بەکار دێت، بەزۆری لە ناوچەی حلە و کەربەلا دەڕوێنرێت، ئەمەش لە جۆری (تبغ أحوی N. glavca) تووتنی (N. rustica) بەدەست دەکەوێ، کە پێشی دەگوترێت تووتنی فارسی یان شیرازی (Shirazi) یان هیندی. باشترین جۆری تووتن لە عێراقدا لە دەشتە بەرزەکانی سلێمانی و هەولێردا دێتە بەرهەم. ئەمە گەڵاکەی بچووکترە، کە وشك دەبێتەوە ڕەنگێکی زەردی زێڕین و بۆنێکی خۆش پەیدا دەکات، بەمەش نرخێکی باشی دەبێت، بەڵام ئەوەی کە لە دەشتەکانی خوارووی عێراقدا دەڕوێت، لە پلەی سێیەمە.

چنینەوەی گەڵای تووتن: چنینەوەی گەڵای تووتن بە پێی جۆرەکەی دەبێت. بۆ دروستکردنی جگەرە (Cigar) و چرووت (Cheroot)، کە جۆرێکە لە جگەرە، وا باشە گەڵاکەی زەرد هەڵگەڕێت لە هەر ساڵێك لە ساڵانی ١٩٦٤، ١٩٦٥، ١٩٦٦دا چاندنی تووتن لە باکوری عێراق: تووتنی N.tobacum لە سلێمانی و کەرکووك و هەولێر و موسڵ، تووتنی نێرگەلە (N.rustica) لە کەربەلا و حیلە، بەمجۆرە بووە: سلێمانی و کەرکووك ٤٣ هەزار دۆنم، مووسڵ ٣٧٥٠ دۆنم، هەولێر ١٣ هەزار دۆنم کەربەلا و حیللە ١٥٠٠ دۆنم.

پێکهاتنی کیمیایی و سوودەکانی:

نیکۆتین (Nicotine) یاساکەی (Cc10 H14 N2)، کە ئەلکالۆیدێکی پەرشەوە بووە (متطايرة = Volatile) ڕێژەی ٢-٦٪ لە تووتندا هەیە، چەند ئەلکالۆیدێکی تریشی تێدا هەیە وەکو نیکۆترین (Nicotyrin) لەگەڵ گلایکۆسایدی Glycoside، جگە لە کاربۆهیدرات، بەشێوەی شەکری سوکەرۆز و نیشتاستە و پەکتین (Pectin) و سلیلۆز (Cellulose) و لیگنین (Lignin) و پێنتۆز (pentose)، دێکسترین (Dextrin)، ماڵتۆز، ستاچییۆز (Stachyose)، رافینۆز (Raffinos)، رایبۆز (Ribose)، سۆربیتۆڵ (Sorbitol)، زیاتر لە ٢٠ مادەی کیمیایی لە گەڵای تووتندا دۆزراوەتەوە:

دوو جۆر پرۆتین لە گەڵا سەوزەکەی تووتندا دۆزراوەتەوە، مادەی نیترات (Nitrartes) لە دەمارە سەرەکییەکەی گەڵای تووتندا هەیە، دەرمان لە گەڵا و لە نیکۆتینی خاو بۆ قەڵاچۆکردنی مێروو (Insecticide) بە شێوەی دووکەڵ، ئامادە دەکرێت هەروەها هەمان دەرمان لە مەیانی بەیتاڵیدا (Veternary) لە دیوی دەرەوەی لەشی ئاژەڵدا بۆ چارەکردنی مشەخۆر (مبيد الطفيليات = Parasiticides) بەکار دێت، هەروەها گەڵای تووتن بۆ دوورخستنەوەی زەروو (علق = Leech) لە ئاژەڵ بەکار دێت. تۆوی تووتن ڕەنگەکەی قاوەییە و سووکە. مادەی نیکۆتینی «کە ئەلکالۆیدێکی ژەهرە» تێدا نییە، لەبەر ئەوە بەشێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ. تۆوەکە پرۆتین و کاربۆهیدرات و توخمی کانزاییی وەکو کالیسیۆم و فسفۆری تێدایە، جگە لە مادەی تانین و ڕێسین و گەلێك مادەی تر لە (٣٥-٣٧٪)ی لە ڕۆنێکی نیمچە وشکبووی تێدایە، ڕەنگەکەی زەردە و بۆنی تووتنی لێ دێت، لە ریزی ڕۆنی (جینجیلی= Gingelly)دایە، دوای پالاوتنی بێ ڕەنگ و بێ بۆن دەبێت. ڕۆنی تۆوی تووتنی پاڵێوراو، لە هەندێك

وڵاتانی ئەوروپادا لە خواردەمەنیدا بەکار دێت. ئێستاکە بە ڕێگەی تایبەتی هەوڵ دەدرێت کە ڕۆنی چێشتی لێ دروست بکرێت. هەروەها کەرەسەیەکی خاوی باشە بۆ دروستکردنی سابوون و بۆ سووتاندن لە چرادا، بۆ ڕووناککردنەوە (مادة مضيئة Illuminant)، جگە لەوە لە دروستکردنی بۆیە و وەرنیشدا بەکار دێت، چونکە ڕەوشتی وشککردنەوەی هەیە، لە بریسکە و قایمی و نەرمیدا لە ڕۆنی تۆو و کەتان باشترە، تلّپەی تۆوەکەی "دوای گرتن"ی ڕۆنەکە پرۆتینی زۆری تێدایە، لەبەرئەوەی بۆ ئالیکی ئاژەڵ دەگونجێت، بەبێ ئەوەی کارێکی خراپیان تێ بکات، هاڕدراوەی تۆوەکەی بە تێکەڵاوی لەگەڵ پرۆتیندا بۆ دروستکردنی لاستیك بەکاردێت. هەروەها تلّپەی تۆوەکەی دەشێت بەشێوەی پەینێکی نایترۆجینیی دەوڵەمەند بەکاردێت. لەوەدا کە لە ٤.٨٩٪ نایترۆجین و ١.٨٥٪ ئۆکسیدی فوسفۆر و لە ١.١٤٣٪ ئۆکسیدی پۆتاسیۆم و لە ٠.٦٥٪ قسڵی تێدایە، شان لە شانی پەینی تلّپەی تۆوی گەرچەك دەدات، مادەیەك لە قەدی تووتن ئامادە دەکرێت، دەکرێتە کاغەز و تەختەوە بۆنی تووتنی دەداتێ، تووتنی جگەرە ٤٪ نایترۆجین و ٩٪ پرۆتین و ٣٪ نیکۆتین و ٢٠٪ خۆڵەمێش و ٣٪ کلۆرین و ٤–٥٪ پۆتاس و ٥.٥٪ کالیسیۆم و ١–٢.٥٪ مەگنیسیۆمی تێدایە، تووتنی نێرگەلە (الحقة = نارجيلة = شيشة = Hookah) وەکو (N.r) پێویستە لە ٠.٧٤–٦٪ یان زیاتر نیکۆتینی تێدا بێت.

کاری فسیۆلۆجیی تووتن لەسەر لەش:

تووتن مادەیەکی وورووژێنەرە (مهيج Irritant)، کە لە بڕنووتیدا بەکاردێت، دەبێتە هۆی پژمینێکی بەهێز و دەرکردنی چڵمێکی زۆر. جوونی (Chewing) بڕنووتی دەبێتە هۆی وورووژاندنی پەردەی ناو دەم. ئەگەر کەسێکی ڕانەهاتوو بڕنووتی بجوێت تووشی سەرەگێژە و (دوار = دوخة = Nausea) و ڕشانەوە و هەناسەسواری و لاوازیی ماسوولکە دەبێت. کاری دەرمانسازیی (Pharmacological) تووتن بۆ ئەو نیکۆتینە دەگەڕێتەوە کەوا تێدایەتی. نیکۆتین مادەیەکی ژەهرینە، خواردنی بە ژەمێکی زۆر، دەبێتە هۆی سەرگێژە و ڕشانەوە و سکچوون و وورووژاندنی ماسوولکەی مێشك. وا دەرکەوتووە کە خواردنی ٤٠ میلیگرام لە نیکۆتین دەبێتە هۆی مردن، چونکە خێرا لە پەردەی چڵمینی "الغشاء المخاطي" لەشەوە هەڵدەمژرێت و بە هەموو لەشدا بڵاو دەبێتەوە، باشترین و بۆندارترینی تووتنی کوردستان تووتنی "شاور"ە کە لە ناوچەی ڕانیە دەڕوێنرێت.

توور

(الفجل الاعتيادي)

لە خێزانی خاچییەکانە. توور ئێسك بەهێز دەکات و میزکردن خێرا دەکات. ئاوگەکەی بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی بەردەزراو یان لمی ڕێبازی میز هاتوون، بە مەرجێك بەیانیان بە ناشتا بخورێتەوە، دەرمانی لێ دەردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی کۆکەڕەشە "السعال الديكي". توور بڕێکی باشی لە مادەی شەکر تێدایە، بەڵام زۆر کەم مادەی ئازۆتی "نایترۆجینی" و نیشاستە و کانزای تێدایە.

تووری تیژ = تووری ئەسپ = خەرتەلەی ئەڵمانی

فجل الخيل = خردل الألمان = جرجار

(Cochlearia Armoracia) = Horse radish=

گیایەکە بەشێوەیەکی دەشتەکی لە خاکە شێدارەکاندا دەڕوێت، هەروەها لە کێڵگەشدا دەڕوێنرێت و نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی زۆر گەورەیە، قەدەکەی درێژە. لە بەشی خوارەوەیدا شێوەکەی هێلکەییە و لە بەشی ناوەڕاستیدا باڵدارە و لە بەشی سەرەوەیدا باریکە، بە سەرێکی قووچەکی "مخروطي" وەکو رم کۆتایی دێت، گوڵەکەی سپی وردە بەشێوەی کۆمەڵەیە، ڕەگەکەی ئەستوور و درێژە، سپی یان مەیلەو زەردە، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە ڕەگە ناسکەکانی. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنێکی ئەوتۆ کە پێست و پەردەی تەنکی لەش دەڕووشێنێت و یارمەتیی هەرس دەدات و "با"ی ناو سك دەردەکات و دەبێتە هۆی میز پێکردن.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: ڕەگە ناسکەکەی دەجنرێت و بەشێوەی نوێنمەك بەکار دەهێنرێت. دەخرێتە سەر برۆ بۆ چارەکردنی سووتانەوەی گیرفانی لووت "جيوب أنفية" و سەر گەدە بۆ چارەکردنی ئێش و ئازارەکەی سەر بەشی لای ڕاستی قەفەزەی سنگ بۆ چارەکردنی ژانی زراو و سەر پشتەسەر بۆ چارەکردنی سەرئێشە. سرکەی ڕەگی ئەم ڕووەکە بۆ لابردنی ماڵە "نمش" لە دەموچاو بەکار دێت. ئاوگی ڕەگە ناسکەکەی لەگەڵ هەندێك سرکەی ئاسایی تێکەڵ دەکرێت، یان چەند پارچەیەك لە ڕەگەکەی دەکرێنە ناو شووشەیەکەوە کە سرکەی ئاسایی تێدا بێت و بۆ ماوەی دوو هەفتە وازی لێ دەهێنرێت ئەوجا دەپاڵێورێت، ئاوەکەی بۆ ئەم مەبەستە بەکار دێت، ئەگەر پەنجەی پێ لە ئەنجامی سەرماوە زیانی پێ گەیشتبێت ئەو کەسە پێی دەخاتە دەفرێکەوە کە ئاوی گەرم و ڕەگی جنراوی ئەم ڕووەکەی تێ کرابێت. گەڵای کوتراوی ئەم ڕووەکە دەخرێتە سەر شوێنی گەستنی مێروو "هەنگ" زەردەواڵە، زەردەزیرە... هتد ئێش و ئازارەکەی ناهێڵێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: چارەکە کەوچکێکی بچووك لە ڕەگە جنراوەکەی ئەم ڕووەکە، لەگەڵ هەنگوین یان نەبات تێکەڵ دەکرێت و ڕۆژی (٢-٣) جار لێی دەخورێت بۆ چارەکردنی بەرهەنگ "ربو" و بەدهەرس و سنگ ئێشە، بۆ میز پێکردن، بۆ دەرکردنی لەش کە لە ئەنجامی ئاوبەند و ڕۆماتیزمەوە پەیدا دەبێت. ڕۆژی (٢-٣) فنجانی گەورە لە بیرەی "بیرە" تۆری ئەسپ دەخورێتەوە بۆ ئامادەکردنی ئەم بیرەیە ٣٠ گرام لە ڕەگە جنراوەکەی ١٥ گرام لە تۆوی خەرتەلەکەی سپی دەکرێتە سێ چارەکی لیترێك لە بیرەی ئاسایی و دوای ٢٤ سەعات دەپاڵێورێت و بەکار دێت. هەروەها ڕەگە جنراوەکەی بەشێوەی بەهارات دەکرێتە گۆشت و ماسیی لێنراوەوە.

تووری ڕەش

(فجل أسود = Black radish(Raphanus niger)

سەلکەکەی ئەستوور و خڕە لە شێلم دەچێت. هەندێك جار کێشەکەی دەگاتە ٤٠٠ گرام، لە سەرەکەیەوە گەڵای باڵدار دەردەکات. هەندێك جار درێژیی گەڵاکە دەگاتە نێزیکەی مەترێك، گوڵەکەی بچووك و سپی یان کەمێك شینە. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنی پەرشەوە بوو و مادەی ئەوتۆ کە دەبێتە هۆی زیادبوونی دەردانی زراو و دەرکردنی بەڵغەم و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ژان و خاوکردنەوەی قەبزی.

بەکارهێنانی:

لە دیوی ناوەوە: ئاوگی سەلکەکەی بۆ چارەکردنی ئاوسانی جگەر و بەردی زراو و ڕۆماتیزمەی جومگەیی و نۆرەی بەرهەنگ و کۆکە. بۆ بەدەستهێنانی ئاوگەکەی، توێژاڵێك لە سەری سەلکەکە دەکرێتەوە، ئەوجا چاڵێکی تێ دەکرێت و چاڵەکە پڕ دەکرێت لە شەکری نەباتی هاڕدراوە، ئەوجا بزمارێکی پاك دەکرێت بە خوارەوەی "کلکی" سەلکەکەدا و دەمی سەلکەکە دەخرێتە سەر قاپێکی بەتاڵ بۆ ئەوەی شەکر و ئاوگەکەی بە شێنەیی لێ بچۆڕێتە قاپەکەوە، ڕۆژی (١٠٠–٤٠٠) گرام لەم ئاوگە بەشێوەی ژەمی بچووك دەدرێت بە نەخۆشەکە.

تورز

(مازریون = دفنة)

بە ئینگلیزی (Paraecox = Narrow- Leaved Daphne)

ناوە زانستییەکەی: (Daphne angustifolia)

دەوەنێکی لقدارە، لقە تازەکانی لوولەیی و سوور و تووکنن. گەڵاکەی سافە «واتە بێ تووکە». گوڵەکەی بە شێوەی هێشووە، لە (٥–٧) گوڵی لاسك کورت پێك هاتووە. بەرەکەی لە ترێ دەچێت، بە زۆری لە قەدپاڵی چیاکانی عێراقدا، لە بەرزاییی نزیکەی (١٨٠٠–٢٣٠٠) مەتردا، لە نێوانی مانگی تەمووز و ئابدا گوڵ دەکات، مادەیەکی کاریگەر لە توێکڵ و گەڵا و بەر و تووەکەیدا هەیە پێی دەگوترێت دافنین (Daphnin). ئەگەر بخورێت دەبێتە هۆی ئاوسانی (إلتهاب Inflammation) لچ و لێو و قوڕگ و گەدە و ریخۆڵە و ژانەسك (مغض Colic) و ڕشانەوە (تقيؤ– Vomit)

و سکچوون (أسهال – Diarrhoea) بەخوێنەوە، جگە لە ئاوسانی گورچیلە و کۆئەندامی دەماری و بێ هێزی و لەش رەقبوون (تشنج Convulsions).

تورز: دار و دەوەنێکە بۆ رازاندنەوە، گوڵەکەی لە زەمق دەچێت، پەمبەییە، بە ڕووەکێکی ژەهرین دەژمێردرێت. ئەم ڕەگەزە نزیکەی ٧٠٠ جۆر لە ڕووەکی دارین (Woody) دەگرێتەوە. لە ئاسیا و ئەورووپادا دەڕوێن، هەندێکیان گەڵاکەی جوان و گوڵی بۆنخۆش دەگرن، بۆ رازاندنەوە لە باخچەکاندا دەڕوێندرێن. هەندێکیشیان بۆ مەبەستی پزیشکی بەشێوەی رشێنەرەوە (مقيء = emetic) یان رەوانکەر (مسهل = Purgativ) بەکار دەهێنرێت، ژەهرێکی توندیان (acrid) تێدایە، توێکڵی قەدی هەندێکیشیان بەشێوەی کەرەسەیەکی خاو لە دروستکردنی هەویری کاغەزدا Pulp ″عجينة الورق″ بەکار دەهێنرێت. سێ جۆر لەم ڕووەکە لە عێراقدا دەڕوێنرێت، لەمانەش جۆری (Daphne angustiifolia): دەوەنێکی گەڵا باریکە، گوڵەکەی (٥–٧) هێشووە، بەرەکەی لە ترێ دەچێت، پرتەقاڵیی مەیلەو سوورە، لە هیندستان و ئەفغانستانەوە بەرەو ئیتاڵیا دەڕوێت، ڕووەکێکی باوە لە چیاکانی باکووری عێراقدا، لە قەدپاڵی گرد و چیاکاندا وەکو لە چیای هەڵگورد (Arl Gird dagh) لە بەرزاییی (١٢١٩–١٩٢٩) مەتردا، هەروەها لە چیای سەفین (Safin dagh) و قەڵادزێ (Qaladiza) و پێنجوین (Pnjwin) و رایات (Rayat) و لە نێوانی رایات و حاجی ئۆمەراندا (Haji omaran) و لە مەسیف (Masayif) و نزیك رۆست (Rust) و هەوارەبەرزە (Hawarer- barza)دا دەڕوێت. ئەم ڕووەکە ژەهرینە و لەلایەن ئاژەڵەوە ناخورێن. ئاشوورییەکان (Assyrians) لقی ئەم ڕووەکەیان لەتلەت دەکرد و لە ئاودا دەیانکوڵاند (نقيع ساخن Decoction) واتە ″چایی″ بۆ چارەکردنی رۆماتیزم (Rheeumatism) بەکاریان دەهێنا.

توێکڵی ڕەگەکەی و گەڵاکانی لە پزیشکیەتیی میللیدا (الطب الشعبي =Indigenous- medicine) لە هیندستاندا بەکار هێنراوە لە بلوجستاندا (Baluchistan) گەڵا هاڕاوەکەی بە تێکەڵاوی لەگەڵ ئاردی گەنم و رۆندا وەکو (نوێنمەك– کمادة =Poulticing) خراوەتە سەر زیپکە (بثرة= Boil) بۆ چارەکردنی. ڕەگەکەی لە ئەفغانستان وەکو دەرمانی رەوانی بەکار دەهێنرێت، ئەو دەرمانەی عقار Drug کە لە ئەفغانستانەوە دەنێردرێت بۆ هیندستان لەژێر ناوی مازریۆن (Mazereon) بریتییە لە جۆری .D angustifolius، هەروەها جۆری D. mazereum لە ئەورووپادا دەبینرێت. لە دیوی دەرەوەی لەش بەشێوەی بلۆق پێکەر (نفاط = منفط = Vescicant) و ژمێرەری رادەی رووشاندن یان ورووژاندن (Counteirritant) بەکار دێت.

تۆڵەکە = تۆلکە

(خبازی = خبيزه Mallow)

ناوە زانیارییەکەی (Malva parviflora)

گەڵاکەی لەلایەن چینی هەژارەوە دەکرێت بە چێشت «بە کوڵاوی یان بە سوورەوەکراوی لەگەڵ هێلکەدا یان تۆڵکە بە ساوەر»، هەروەها بەرە سەوزەکەشی هەر دەخورێت. سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (C) تەنانەت لە مەکسیکۆش ئەم ڕووەکە وەکو سپێناخ (Spinach) دەکرێت بە چێشت، چونکە تامەکەی لەو دەچێت. ئەم ڕووەکە بە سەرچاوەیەکی باش دادەنرێت بۆ کالیسیۆم و ئاسن و کارۆتین. ئەم ڕووەکە بۆ

خاوکردنەوەی (ملین Emolient) و نەخۆشیی سنگ بەکار دێت. لە باشووری ئەفریقیادا خووساوەی گەڵاکەی بۆ بەهێزکردنی دەمار بەکار دێت. چای (Decoction) گەڵاکەی بۆ کوشتنی کرمی شریتی (Taenicide) و بۆ شتنی (غسول Lotion) شوێنی خوێن تێزان (کدمة Bruise) بەکار دێت. هەروەها گەڵاکانی وەکو شەڵتە یان نوێنمەك (کمادة Poultice) بۆ برین و ئاوسان بەکار دێت. دەڵێن کە تۆوەکەشی ڕەوشتی نەرمکردنەوەی (ملین Demulcent) هەیە و بۆ کۆکە (سعال = Cough) و کولکی (قرحە Ulcer) میزڵڵان بەکار دەهێنرێت، تۆوەکەی ١٨٪ ڕۆنی تێدایە. دەڵێن ئەو ترشی مالیکەی (حامض المالیك = Malic acid) کە لە تۆوەکەیدا هەیە دەبێتە هۆی نەخۆشییەکی تایبەتی لە پەلەوەردا (الطیور الداجنة Poultry) پێی دەگوترێت نەخۆشیی پینك وایت (Pink white). جۆرێکی تایبەتی هەیە لە تۆڵەکە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی شەکر (Glycosuria) و پشێویی گەدە و خێرا پێکردنی بێنوێژی (مدر للحیض emmenagogue) بەکاردێت.

تۆزی سپی

بتولا بیضاء = شجرة القصبان = White birch= silver birch

درەختێکە نزیکەی ٢٥مەتر بەرز دەبێتەوە، لقەکانی شۆڕن، گەڵای دداندار و لینجیان پێوەیە، شێوەی گەڵاکەی لە شێوەی دڵ دەچێت، گوڵەکەی لە توو "تووت" دەچێت، لوولەییە گوڵە نێرەکەی قاوەیی و مێیەکەی سەوزە، توێکڵی قەدەکەی سپییە، بەرەکەی لە گوێزێکی بچووك دەچێت بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە گەڵاکانی لە سەرەتای بەهار توێکڵی قەدی درەختە ساواکان و ئاوگی درەختەکە خۆی. ئاوگەکەی بە کونکردنی قەدەکەی دێتە بەرهەم، دەکرێتە شووشەوە. مادەی کاریگەر تێیدا برێتییە لە سابوونین (Saponin) و ڕۆنێکی پەرشەوە بوو، دەبێتە هۆی ئارەقکردنەوە و میزکردن.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوەی لەشدا گەڵا ناسکەکەی گەرم دەکرێت و لە شوێنی ڕۆماتیزمەی ماسوولکەیی و جومگە دەپێچرێت بۆ ماوەی (٢-٣ڕۆژ) لێی ناکرێتەوە. گەڵاکەی لە ئاوی گەرمدا بۆ چارەکردنی پیست فرێدانی نێوان پەنجەکانی پێ کە بەهۆی ئارەقکردنەوەی زۆرەوە دەبێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: دەڵێن گوایە ئاوگی ئەم ڕووەکە مایەی ژیانە بۆ مرۆڤی پیر. چالاکی و گەشە دەداتەوە بە لەش، هەروەها ئەو ئاوگە لمی گورچیلە و ئاوبەندی ناو لەش لا دەبات، وەکو لە کاتی ئاوسانی جگەر و پەردەی سییەکان و جومگەکاندا، هەروەها بۆ هەموو ئەو نەخۆشییانەی کە بە میزکردن چاك دەبنەوە، وەکو ڕۆماتیزمی درێژخایەن، دەردەشا کەوچکێکی گەورە لە ئاوگەکەی ڕۆژی چوار جار دەخورێتەوە. ئەوەی شایەنی باسە کە ئاوگەکەی بۆ دروستکردنی ئەو مادە شلانە بەکار دێت کە قژی ئافرەتی پێ جوان دەکرێت.

تووز= بیرچ

(شجره القضبان)

(تامول = بتولا = Birch) بە لاتینی Betula

دار و دەوەنێکە بەشێوەیەکی سروشتی لە دارستانەکانی نیوەی باکووری خڕۆکی زەویدا دەڕوێت هەتا باشووری ئەوروپا و چیای هیمالایا و هیندستان و چین و یابان، لەبەرئەوەی تەختەکەی باشە و گەڤەکەی بریسکەدارە، بۆ دروستکردنی مۆبیلە و دیکۆری دیواری ناوماڵ بەکار دێت، گۆچان و داردەستی لێ دروست دەکرێت، گەڵاکەی دەوەرێت، شێوەیەکی هێلکەیی یان لاکێشەییی هەیە، قەراغەکەی ددانداره یان پلدارە، گوڵەکەی تاك ماڵە و تاك ڕەگەزە، بەشێوەی شکۆفەیە، بەرەکەی لە فندق دەچێت بچووکە، لەناو تەنێکی "جسم" قووچەکیدایە پوولەکەی پێوەیە "حراشف"، پێی دەگوترێت (Strobile) بەڵام ئەو پوولەکانەی کە دەورویشتی تۆوەکانیان داوە، لە کاتی پێگەیشتندا دەکەون. لقەکەی شێوە لوولەییيە بە ڕەنگی سەوزی تۆخ یان سووری تێر، ساف و لووسە یان برژانگدارە. لە ئەوروپا و ئەمەریکادا ٨ جۆری هەیە، ئەو جۆرەی کە لە ناوچەی چیاکانی کوردستاندا دەڕوێت لقەکانی شۆڕن، لە بەرزاییی ٨٠٠ مەتر لە ڕووی یان دەریاوە دەڕوێت، ئەو جۆرەی کە ڕەنگەکەی زیوییە پێی دەگوترێت Betula abal یان Betula pendula roth، لەپێشدا توێکڵی قەدەکەی زیوی یان سپییە لە دواییدا شەق دەبات و درزی رەشی لێ پەیدا دەبێت، گەڵاکەی لەبوزینەیی یان لاکێشەییە، تەختەکەی زۆر بەهادارە بۆ دروستکردنی کەلوپەلی ناوماڵ و مۆبیلیا و بنمیچی ناوماڵ.

ڕەگەزی تووز برێتین لە کۆمەڵە درەختێکی گەڵاوەریو، بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان بەکار دێن نزیکەی ٦٠ جۆر دەگرێتەوە، لە ناوچە پۆڵییەکانەوە بەرەو باشووری ئەوروپا، هیمالایە، چین، یابان و باشووری وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا. هەندێك جۆری تووز تەختەیەکی نایاب و هەندێکیان ڕۆنێکی بۆنخۆشیان لێ بەدەست دەکەوێت، تەنیا یەك جۆریان لە عێراقدا دەڕوێت پێی دەگوترێت تووز یان دوزی سپی = White birch لە ناوچەی (Ari - Zerwa)دا دەڕوێت لە تەختەکەی سەبەتە و خەڵووزی ڕووەکی (Charcoal) و پێڵاوی تەختەی وەکو قاپقاپ دروست دەکرێت ڕۆنێکی نایاب لە توێکڵی قەدەکەی دەردەهێنرێت لە قەشەنگیدا درەختی تر نییە شان بەشانی بدات، لەبەر ئەوە ناونراوە "خانمی درەختەکان" (Lady of the woods) مادەی هایپرۆسایدی (Hyperoside) بۆنخۆش و بیتۆلۆساید (Betuloside) لە توێکڵی بەرە سەوزەکەی دەردەهێنرێت. لە ڕۆنەکەش ئەم مادانە جیا کراونەتەوە: پارافین هایدرۆکاربۆن (Paraffin hydrocarbon) کاربۆفیلین ئیپۆکساید (Carbophylline-epoxide) بێتۆلینۆل (Betu lenol). هەروەها سترۆلین (Citrullin) و بێتۆلین (Betulin) لە توێکڵی بەرەکەی دەرهێنراوە.

توڵەزەرە = ڕەزڵە

(عنب الثعلب = عنب الذیب = Black night shade= poison berry)

ناوە لاتینییەکەی: .Solanum nigrum L

گیایەکی ساڵانەیە، لقی زۆری لێ دەبێتەوە، یان ساف یان تووکنە. قەدەکەی نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە، قەراغی گەڵاکەی ددانداره، گوڵەکەی لە چەتر دەچێت، بە شێوەی هێشووی شۆڕە، بەرەی گوڵەکەی سپییە، بەرەکەی لە هێشووە ترێیەکی ورد دەچێت و شیرینە، چەند تۆوێکی تێدایە خڕ و ڕەنگ ئەرخەوانی یان ڕەشە. ڕووەکێکی زیانبەخشە، لە باخچە و کێڵگە و کەلاوەکاندا، لە سەرانسەری وڵاتدا دەڕوێت لە بەرزایی ١٥٠٠ مەتر. لە بەغدا و بەسرە و کوت و تەلکیف و زەعفەرانییە و سلێمانی و ئەبی غرێب و دەلتاوە و پێنجوێن دەبینرێت، لە نێوان مانگی مارت و تشرینی یەکەمدا گوڵ دەکات. بەرە سەوزەکەی و گەڵاکەی مادەی سۆلانینی (Solanin) و سولاندین (Solandin)ی تێدایە، ئەمانە ژەهرن بۆ ئاژەڵ و مەڕومالاَت و وڵاخ و بزن و بەراز. کاری ژەهرەکە لەوەدایە کە دەبێتە هۆی سڕکردن (Narcosis) و ئیفلیجکردن Paralysis و لیك بەدەمدا هاتنەخوارەوە (Salivation) و ڕشانەوە (تقیؤ Vomiting) و سیسبوون (ذبول blasting) و سکچوون (إسهال Diarrhoea).

تێرمۆس = پۆڵکۆکە

(ترمس = Lupine)

ناوە زانستییەکەی Lupinus

«وا بزانم ئەم ڕووەکە لای خۆمان پێی دەڵێن گاگۆز»

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکان، لەبەر دەنکەکەی گوڵەکەی دەڕوێنرێت، لە وڵاتی میسردا بەناوبانگە. وشەی "ترمس"ی عەرەبی لە وشەی (Thermos)ی یۆنانییەوە وەرگیراوە. جۆرێکی هەرزان بەهایە لە دانەوێڵە، لەگەڵ ئەوەشدا، وەکو نۆك، سوودی خۆراکیی باشی هەیە لە ٣٠٪ پرۆتینی تیادایە. بوونی ریشاڵی سلیلۆزی تیادایە یارمەتیی چارەکردنی قەبزی دەدات. لەبەرئەوەی کە تاڵە خەڵکی حەز بەخواردنی ناکەن. بەڵام ئەگەر دەنکەکەی بۆ ماوەی (٣-٤) سەعات لە ئاودا بکوڵێنرێت و ئینجا هەر لە ئاودا دوو یان سێ ڕۆژ بخووسێنرێت، تاڵییەکەی دەڕوات، ئینجا خوێی بەسەردا دەکرێت و دەخورێت. لە کاتی کەمیی گەنمدا سوودی لێ وەردەگیرێت. ئاردەکەی لەگەڵ ئاردی گەنمدا تێکەڵ دەکرێت. خواردنی دەنکی ئەم ڕووەکە بۆ دەرهاوێشتنی پاشماوە لە ریخۆڵەوە باشە. زانا "جالینۆس" گوتوویەتی:

ئەگەر لەگەڵ هەنگویندا بخورێت بۆ کرم فڕێدان باشە. لە پزیشکیەتیی کۆندا وا باسی کراوە کە بۆ دەرمان باشترە وەك لە خۆراك. پزیشکە کۆنەکانی عەرەب باسی ئەم ڕووەکەیان کردووە، بەتایبەتی ئیبن ئەلبەیتار کە چەند سوودێکی دەرخستووە، لەوانەش بۆ چارەکردنی دوومەڵ و بۆ منداڵ لەبارخستن. گوایا کرم دەکوژێت، بەتایبەتی ئەگەر لەگەڵ هەنگوین یان دۆشاودا بخورێت. ئاوی دەنکە کوڵاوەکەی ئەگەر لە پێست بدرێت بۆ چارەکردنی بەڵەکی "بهق" و برینی پیس باشە. ئاردی دەنکەکەی بە تێکەڵاوی لەگەڵ ئاردی جۆدا بۆ دەرکردنی دوومەڵ باشە. بەڵام ئەگەر بخورێت هەرسەکەی زەحمەتە و بەڵغەم لە سنگدا پەیدا دەکات. لە پزیشکیەتیی نوێدا: ئەم ڕووەکە وەکو نۆك بەهایەکی خۆراکیی باشی هەیە. تۆوەکەکەی بە کوڵاوی بۆ میز پێکردن و هەرسکردنی خواردەمەنی قورس و کرم فڕێدان بە سوودە. دەنکەکەی مادەی "لیستین"ی تیادایە، کە لە کالیسیۆم و فسفۆر پێك هاتووە. لەبەر ئەوە باشە بۆ بەهێزکردنی دەمار و بەهێزکەر و وریاکەرەوەیە بۆ دڵ. لەبەرئەوەی کە دەنکی ئەم ڕووەکە هەندێك مادەی کاریگەری وەکو ئەلکالۆید "قلویات"ی ژەهرینی تیادایە، پێویستە دەنکەکەی بۆ ماوەیەکی زۆر بکرێتە ئاوەوە تاکو تاڵی و ژەهرەکەی دەڕوات. ئینجا بەشێوەی خۆراك یان ئالیك بەکار بێت.

***

جاتره

(سعترة = صعتر Thymus)

گیایەکی کشتوکاڵی و دەشتەکییە، قەدەکەی لقی زۆری لێ دەبێتەوە، گەڵاکەی ورد و بۆنخۆشە، گوڵەکەی ورد و مەیلەو سوورە. مادەی "ثایمۆل" و رۆنی سووکەڵە و مادەی دەباخکەری تێدایە کە بۆ پاگژکردنەوە و چارەکردنی کۆڵنج و کرم فڕێدان باشن، ئاوگی ئەم ڕووەکە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی گەدە و ریخۆڵە و سییەکان و بۆری هەوا و کۆکەڕەشە بەکاردێت.

جاترەی ئاسایی = جاترەی باخچە

زعتر= سعتر= صعتر= البستاین أو الأعتیادی Common garden thyme

ناوە زانستییەکەی Thymus vulgaris

گیایەکە لە کۆمەڵەی بەهارات، بەشێوەیەکی دەشتەکی لە کێڵگە و مێرگەکاندا دەڕوێت، هەروەها دەشرۆێنرێت نزیکەی ٢٤٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی لقی زۆری لێ دەبێتەوە، گەڵاکەی ورد و بێ لاسکە، لقەکانی وەکو قەدکراین "مطوية" وایە، رووی ژێرەوەیان مووی وردی زیوییان پێوەیە، بۆنێکی تیژ و خۆشیان لێ دێت، ئەم گیایە لە مانگی ئایاردا گوڵی وردی سپی کاڵ دەگرێت، بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە گیاکە بە گوڵەوە. مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە رۆنێکی پەرشەوە بوو بەرێژەی ٠.٤-٠.٧٪، لەگەڵ ثایمۆل (Thymol) و ٧٪ مادەی دەباخن و تاڵ و فلاڤون ئەمانە دەبنە هۆی پاکژکردنەوە و بەڵغەم فڕێدان و شکاندنی ژان و دەرکردنی کرمی ریخۆڵە.

بەکاردهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: گیای جاترە بە تەڕی دەخرێتە پێڵاوەوە بۆ چارەکردنی هەلامەت و ددان ئێشە و سووتانەوەی ناودەم و ئاڵوکەوتن و گەرمی دان بە قاچێك سەرمای بووبێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: چای جاترە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی میکرۆب لە گەدە و رێخۆڵە و سییەکاندا "سووتانەوەی سییەکان و بۆڕیی هەوا و دوومەڵی سییەکان و کۆبوونەوەی بەڵغەمی پڕ لە میکرۆب لە بۆری هەوادا و کۆکە رەشە"، خواردنەوەی چاییەکەی دەبێتە هۆی بەهێزکردنی دڵ و گەدە و ئازارەکانیان دەشکێنێت. چاییەکە بەوە ئامادە دەکرێت کە کەوچکێکی بچووك لە جاترە دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، رۆژی ١-٢ فنجانی لێ دەخورێتەوە، دەشێت ئەم چاییە بە هەنگوین شیرین بکرێت. بۆ کرم فڕێدان وا باشە کە رۆنی جاترەی بۆ بەکار بهێنرێت، ٣-٤ دڵۆپ لە رۆنەکەدا دەکرێتە سەر کلۆیەك شەکر رۆژی ٣ جاری لێ دەخورێتەوە بۆ ماوەی ٤-٦ هەفتە، رۆنەکەش بەم شێوەیە ئامادە دەکرێت: برێك لە گیا ناسکەکە دەکرێتە شووشەیەکی سپییەوە، هەندێك رۆنی زەیتوونی بەسەردا دەکرێت هەتا دای دەپۆشێت، ئینجا دەمەکەی دادەخرێت و شووشەکە بۆ ماوەی دوو هەفتە لەبەر هەتاودا دادەنرێت، دوای ئەوە دەپاڵێورێت و گیاکە بە پارچە قوماشێك دادەپۆشرێت و بۆ بەکارهێنانی هەڵدەگیرێت. لەبەرئەوەی کە تام و بۆنی خۆشە، بەشێوەی

بەهاراتیش بەکار دێت، بە تەڕی بێت یان بە وشکی، بەبڕی کەم، بۆ خۆشکردنی تامی گۆشتی ئاژەڵ و ماسی و باڵندە و قارچك و جۆرەکانی شۆربا و پەتاتە و سۆسیج و زەڵاتە. لە پزیشکیەتیی کۆندا دەرمانێکی بەناوبانگ بووە بۆ چارەکردنی گەستنی مێروو و لە دەم وەردان و شکاندنی ئازاری ددان و (لەگەڵ هەنجیردا) بۆ چارەکردنی بەرهەنگ و کۆکە و (لەگەڵ کەرەوزدا) بۆ بەردی گورچیلە و میزگیران، لەگەڵ شیردا دەکرێتە گوێچکەوە بۆ شکاندنی ئازارەکەی، تۆوەکەی بۆ چارەکردنی زەردوویی.

جاترە کێویلە

سیسنبر= نمام = سعتر بري Wild thyme = Creeping thyme

ناوە زانستییەکەی Thymus serpyllum

گیایەکە لە مێرگ و قەراغی بێشەڵانەکاندا دەڕوێت، نزیکەی ٢٠سم بەرز دەبێتەوە، لقەکانی زۆر و خشۆکن، گەڵاکانی ورد و بەرامبەریەك و شێوە هێلکەیین راستەوخۆ لە لقەکانەوە دێنە دەرەوە یان بە لاسکێکی کورت، گوڵەکەی بەشێوەی کۆمەڵەی بچووکن بە سەرەپۆپەکانەوە رەنگەکەیان بنەوشەیین، ئەم گیایە بۆنێکی تایبەتیی خۆشی هەیە. بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە لقە گوڵدارەکانی، لە مانگی حوزەیرانەوە هەتا ئاب، مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە رۆنێکی پەرشەوە بوو ٤–٥٪ لەگەڵ مادەی تایمۆلی پاکژکەرەوە و فلاڤۆن و مادەی تری تاڵی و دەباخکەر و بەڵغەم فڕێدەر و ئازارشکێن تێکەڵ دەکرێت.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: بۆ دامرکاندنەوەی ئێش و ئازاری زراو، توورەکە لە گیا ناسکەکە پڕ دەکرێت و دەخرێتە سەر لای سەرەوەی راستی سك. گەرماوی گیاکەش بۆ چارەکردنی بیرۆ "ئەگزیما" و چارەکردنی ئەو منداڵانەی کە تووشی ئێسکەنەرمە "کساح" و دەردەبەراز (داء الحنازير Scrofula) واتە سیلی لووی لەمفی بەتایبەتی لە ملدا و بۆ چارەکردنی لاوازیی لەش و دەمار و چارەکردنی شوێنی خوێن تێزان "کدمات" و جومگە وەرگەڕان "إلتواء المفاصل". ئەم گەرماوەش بەوە ئامادە دەکرێت کە بڕی نیو کیلۆگرام لە گیا ناسکەکە لە ٥ لیتر ئاودا بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك دەکوڵێنرێت، ئینجا دەپاڵێورێت و دەکرێتە گەرماوەکەوە. بۆ چارەکردنی شەقبردنی گۆی مەمك و پێست داماڵڕانی منداڵ و چاوئێشە و بە چایی ئەو گیایە دەشورێن، هەروەها لەدەم وەردەدرێت بۆ شکاندنی ئازاری ددان و ئاڵوو، چاییەکەش بەوە ئامادە دەکرێت کە کەوچکێکی بچووك لە گیایەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە.

ب– لە دیوی ناوەوە: ئەو مادەی تایمۆلە پاکژکەرەوەیەی لەم ڕووەکەدا هەیە چوار ئەوەندەی پاکژکەرەوەکانی ترە وەکو: کاربۆڵ (Karbol) و فینول (Phenol) و کریزۆڵ (Kresol) و سالیسیل (Salizil) بەهێزترە، لەبەر ئەوە شتێکی سەیر نییە ئەگەر لە دیوی ناوەوەی لەشدا کۆئەندامی هەناسە و هەرس پاکژ بکاتەوە بۆ چارەکردنی ژانی ریخۆڵە و سنگ و کۆکە، لە نەخۆشیی سوورێژە و

کۆکەڕەشە و ئاوسانی سییەکاندا، بەکار بهێنرێت، بەوەی کە ڕۆژی ٣ فنجان لە چاییەکەی بخورێتەوە دوای ئەوەی کە هەنگوین یان شەکری نەباتی تێ دەکرێت بۆ شیرینکردنی، بۆ چارەکردنی کۆکەڕەشەش چاییەکەی ئەم مادانەی تێ دەکرێت هەنگوین یان شەکری نەبات، ٣٠ گرام لە گەڵای زمانە بەرخ "لسان الحمل" و کەستانەی ئەسپ. لەم تێکەڵاوە فنجانێکی گەورە دەکرێتە فنجانێکی ئاوی کوڵاوەوە.

جاوی

(جاوي بري = Imperatora ostruthium)

گیایەکە لە مێرگی ناو چیایەکاندا دەڕوێت، هەروەها دەشڕوێنرێت، نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە. قەدەکەی بۆشە و هێڵدارە، گەڵاکەی زبر و دداندارە و سێ پەلکەیە، لەنێوان تەمووز و ئابدا گوڵ دەکات، گوڵەکەی بەشێوەی کۆمەڵەی تەشیلەییە لە گوڵی بچووکی سپی مەیلەو سوور پێك هاتووە، ڕەگەکەی ئەستوور و قاوەییە، ئەگەر لەت بکرێت شلەیەکی سپیی لێ دێتە دەرەوە لە شیر دەچێت، ئەم گیایە بۆنی بەهاراتی تیژی لێ دێت، بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە ڕەگەکانی. مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە رۆنێکی پەرشەوە بوو دەبێتە هۆی ئارەق پێکردن و میز پێکردنی، جگە لەوەی کە هەرسکەر و هێمنکەرەوە و چالاککەرەوەیە.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە "دەرەکی": تێکەڵاوی هاردراوەی ڕەگ و گەڵاکانی لەگەڵ رۆنی زەیتون بەشێوەیەکی شەڵتە "کمادة" بۆ چارەکردنی سووتانەوەی بۆڕییە لیمفییەکان بەکار دێت، هەروەها ئەم شەڵتەیە دەخرێتە سەر شوێنی گەستنی سەگ، بە مەرجێك چارەکردنی لە دیوی ناوەوەی لەشیشدا لەگەڵیدا بەکار بهێنرێت.

ب- لە دیوی ناوەوە "ناوەکی": چایی یان هاڕراوەی یان بۆیەی ڕەگەکە بۆ چارەکردنی بەرهەنگ "ربو" زۆرباشە، هەروەها بۆ چارەکردنی ئێش و ئازاری کەڤناری گەدە و ڕۆماتیزم و دەردەشا و دامرکاندنەوەی پشێویی دەماری لە سەرخۆشەکاندا، جگە لەوە بۆ چارەکردنی ئیفلیجی لە ئەنجامی پچڕانی خوێنبەری مێشکەوە و بۆ پاککردنەوەی لەش لە ژەهراویبوون لەئەنجامی خواردنی خۆراکی خراپەوە. وەکو دەرکەوتووە سوودێکی باشیشی هەیە لە چارەکردنی شێرپەنجەی سك و منداڵداندا. بۆ ئامادەکردنی چاییەکەی کەوچکێکی بچووك لە ڕەگە جنراوەکەی دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە و ڕۆژی فنجانێکی لێ دەخورێتەوە، هاڕدراوەی ڕەگەکەش بە ڕێژەی یەك گرام بە تێکەڵاوی لەگەڵ هەنگویندا، ڕۆژی سێ جاری لێ دەخورێتەوە. بۆ ئامادەکردنی بۆیەکەش: کەمێك لە ڕەگەکە دەکرێتە شووشەیەکەوە و ٥ ئەوەندەی خۆی ئەلکهولی تێ دەکرێت و سەرەکەی قایم دادەخرێت و بۆ ماوەی دوو هەفتە وازی لێ دەهێنرێت، دوای ئەوە دەپاڵێورێت، بۆیەکە ٥ دڵۆپی لێ دەکرێتە سەر پارچەیەك شەکر و ڕۆژی ٣جار دەخورێت، هەروەها دەشێت کە پارچەی ڕەگەکە، لەجیاتی ئەلکهول، بکرێتە شەرابەوە، و ڕۆژی ٣ جار فنجانێکی بچووکی لێ بخورێتەوە. لە کۆتاییدا دەشێت پارچە ڕەگی ناسك لەم ڕووەکە لە دەمدا بجوورێت بۆ پاککردنەوەی دەم لە بۆنی بۆگەن.

جۆ

(Berley = Hordeum =شعیر)

لە خێزانی دەغڵودانە "النجیلیات" لە مەیدانی پزیشکیدا بە کرەکراوەیی "مقشور" بەکار دێت، بە کوڵاوی مادەیەکی خۆراکیی میزپێکەرە، شەربەتەکەی بۆ فێنککردنەوەی لەش بەکار دێت. بیرە لە تۆوی جۆ ئامادە دەکرێت، هەروەها سرکە و ئەلکهولیش، بیابانئیشەکان "البدو" لەگەڵ لیمۆ، بەبێ شەکر دەیکوڵێنن و بۆ چارەکردنی ئەو کەسانە بەکاری دەهێنن کە تووشی سکچوون دەبن لە ئەنجامی خواردنی گۆشتی ئەو مەڕانەوە کە لەسەر ڕووەکی سینەمەکی دەشتەکی "السنامكي البرية" دەلەوەڕێن. پزیشکەکان ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە گەڵای جۆ بۆ چارەکردنی نەزۆکی لە ئافرەتدا باشە و لە ٦٠٪ی ئەو ئافرەتە نەزۆکانەی کە تاقیکردنەوەیان لەسەر کراوە بەم گەڵای جۆیە منداڵیان بووە، کۆواری پزیشکیی بەریتانیایی (British medical Journol) دەڵێت: ئەو پوختە ئەلکهولییانەی کە لە جۆی سەوز دەگیرێت، بۆ ئەو کەسانە باشە کە حەشیشە دەکێشن، بەوە وازیان لە حەشیشە هێناوە، پزیشکی بەریتانیایی "ئەناند" خاوەنی ئەم دۆزینەوەیە و دەڵێت کە ئەم زانستییەی لە پزیشکێکی میللیی "حکیم" هیندی وەرگرتووە کە لە ناوچەی "پێنجواب" لە هیندستان دەژی. جۆ چەند جۆرێکی هەیە بەپێی ژمارەی ریزی گوڵەکان (سنبلة Spikelets) کە هەندێك جار ٦یان ٤ یان ٢ دەبن. لە ئەوروپادا ئەو جۆرە بەکار دەهێنرێت کە دوو ریزی هەیە، لە دروستکردنی بیرەدا بەکار دێت، دەشدرێت بە ئاژەڵ.

جۆ لە بەهای خۆراکیدا نزیکە لە گەنمەوە، بەڵام ئەوەیە کە ریشاڵی زۆرتری تیادایە وەك لە گەنم. لەبەر ئەوە هەرسەکەی زەحمەتە، ئەگەر ئەو ریشاڵانەی لێ نەکرێتەوە. بەڵام مادەی کانزاییی زۆرتر لە گەنمی تیادایە، بەتایبەتی فسفۆر، کالیسیۆم و پۆتاسیۆم. لەبەر ئەوە دەشێت لە کاتی پێویستدا، ئاردی جۆ لەگەڵ ئاردی گەنمدا بۆ نانکردن تێکەڵ بکرێت. بەڵام ڕەنگ و تامەکەی وەك نانی ئاردی سپی ئارەزووی ناکرێت و پێویستی بە گەدەیەکی بەهێز هەیە بۆ هەرسکردنی.

پێکهاتنی گشتیی ١٠٠ گرام لە دەنکە جۆ:

پرۆتین ١١٪، چەوری ١.٥٪، نیشاستە ٦٦.٥٪، ریشاڵە ٤.٥٪، مادەی کانزایی ١٪، ئاو ١٤ هەرچەندە ئێستا جۆ بۆ ئالیکی ئاژەڵ بەکار دێت، بەڵام مادەیەکی سەرەکییە لە دروستکردنی یەکێك لە مەیە "مشروبات" گرینگەکانی جیهان کە ئەویش "بیرە"یە. جیهان ساڵێ ملیۆنان بەرمیلی لێ کار دەکات. خەڵکی، جۆ بە هەڤاڵی گەنم دادەنێن. جاران چینە هەژارەکانی میللەتان بەکاریان دەهێنا. باوکی پزیشکیەتی "هیپۆکرەیتس" "أبوقراط" بەرگێکی تەواوی لە کتێبەکانی خۆی لەسەر جۆ نووسیوە. جۆ شەربەتێکی بووژێنەوە و هێمنکەرەوەی لێ دروست دەکرێت. بەوەی کە ٢٠ گرام دەنکە جۆ لە لیترێك

ئاودا دەخووسێنرێت، کەپەکی دەنکە جۆ بۆ داسەکاندنی ئێش و ئازاری سووتانەوە و ئاوەکەشی بۆ پاکژکردنەوەی برینی کیمیایی بەکار دێت، ئاردی جۆ بە تێکەڵاوی لەگەڵ سرکەدا، مەڵحەمێکی لێ دروست دەکرێت بۆ چارەکردنی جۆریك لە پشت ئێشە، پێی دەگوترێت خالیگە ئێشە (قطان = عناج = Lumbago) پێشینییان گوتوویانە کە ئاوی جۆ گەلێك سوودی هەیە، وەکو بۆ کۆکە و زبربوونی ناو دەم و میز پێکردن و تینویەتی شکاندن و هێنانە خوارەوەی گەرمیی لەش، لێرەدا هەندێك لە دەنکە جۆی باش کوتراو دەهێنرێت و دەکرێتە ٥ ئەوەندەی خۆی لە ئاو و دەخرێتە سەر ئاگرێکی هێمن هەتا دەکوڵێت و پێنجیەکی لێ دەمێنێتەوە، ئینجا دەپاڵێورێت و بەپێی پێویست لێی دەخورێتەوە.

جێرماندەر = جعیدۆك

(طوقریون = جعدة = Teucrium- chamae drys)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی (الشفویات– Labiatae)، چەند جۆرێکی کێویلەی هەیە لە شام. جۆرێکە لە بۆنخۆشکە "شیح"، گوڵەکەی سپییە مەیلەو زەردە. پڕە لە تۆو، سەرەکەی وەکو تۆپ "خڕۆك" وایە، مووی سپیی پێوەیە، بۆنێکی تیژی هەیە. بنەڕەتەکەی ئەوروپا و باشووری ڕۆهەڵاتی ئاسیایە، سوود لە گەڵاکەی بەشێوەی جنراو وەردەگیرێت، تامەکەی مامناوەندییە، دەکرێت بە چایی.

جینسێنگ Ginseng

بە عەرەبی (جنسة = جنسنع = أرالیة)

ناوە زانستییەکەی (Panax schinseng)

ئەم ڕووەکە ڕووەکێکی تازە نییە سەبارەت بە فەرهەنگی دانیشتوانی چین و کۆریا و ئەوپەڕی ڕۆهەڵاتی ولاتی سۆڤیەتەوە، بەتایبەتی شاری خەباروفسك، بگرە لە هەزاران ساڵەوە سیفەت و کارەکانی زانراوە. یەکێکە لە دەرمانە هەرە گرنگەکانی ولاتی چین، لە نیو مەتر کەمێك زیاتر بەرز دەبێتەوە، لە ژێر دارستانی سنەوبەردا دەڕوێت، گەڵاکەی سەوزێکی تەڕ و پاراوە. بەشێوە و قەبارە لە گەڵای پرتەقاڵ دەچێت، یەکەم سیفەتی باو لەم ڕووەکەدا ئەوەیە کە بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشی بەکار دێت و بەرگریی لەش بەرامبەر زۆر نەخۆشی پتر دەکات و چارەی هەندێك پەککەوتنی ڕەگەزی "العجز الجنسي" دەکات. ڕەنگی ڕەگەکەی قاوەیی کاڵە، شێوەی ڕەگەکەی لە شێوەی مرۆڤ دەچێت. ئەستوور و لقدارە و بۆنخۆشە. لە ئەفسانە کۆنەکاندا گەلێك توانای لە سنووربەدەر خراوەتە پاڵ ئەم ڕووەکە، لەوانەش ئەوەیە کە هەموو نەخۆشییەك چاك دەکاتەوە و توانای هێزی ڕەگەزی لە مرۆڤدا پتر دەکات. بۆیە چینییەکان نێویان ناوە جینسێنگ، واتە ڕەگی مرۆڤ "جذر الأنسان" یان ڕەگی ژیان "جذر الحیاة"، چونکە لەو باوەڕەدا بوون کە گەلێك توانای هەیە، حەکیمەکانی ولاتی "تیبت" لە ٥ هەزار ساڵ لەمەوبەر ناسیویانە و گوتوویانە کە نەخۆشی دەبووژێنێتەوە و تەمەنی پیر زیاد دەکات و گەنجیان دەکاتەوە. ئەم ڕووەکە لە

سایەی واتە لەژێر سێبەری ڕووەك و دەرختی تردا بەشێوەیەکی سروشتی دەژی، بۆ نموونە درەختی کاژ و ئەرز و بەتولا "توز"... هتد، و حەز بە خاکێکی شێدار دەکات و بە شێنەیی گەشە دەکات. هەندێك جار تەمەنی دەگاتە ٣٠٠ ساڵ، ڕووەکێکی کورتە. درێژیی قەدەکەی ١٥–٤٥سم دەبێت. بەرەکەی لەبەری تووترك "علیق" دەچێت، سوورە، دەکەوێتە خوارەوە و خەڵکی هەڵی دەگرنەوە، یان باڵندە دەیبات و لە شوێنی تر دەڕوێتەوە، ڕەگەکەی لە تۆڕی سپی دەچێت، دەرمانی پزیشکیی لێ ئامادە دەکرێت. لە قەراغی شیوە لێژەکان و سێبەری دامێنی چیاکاندا دەڕوێت. کە ڕووەکەکە پێ دەگات ٥ گەڵای لوولخواردووی لەسەر پەیدا دەبێت، لەسەر یەك قەد و لە ناوەڕاستدا هێشووێك دەردەکەوێت، بەرێك دەگرێت لە تووترکی سوور دەچێت، چینییەکان لە کۆنەوە ڕەگەکانی دەهێنن و لە شەکراودا دەیکوڵێنن. دوای ئەوەی ڕەگەکان دەهاڕن. مەبەستیش لە بەکارهێنانی شەکر، مژینی ئەو مادانەیە کە لە ڕەگەکاندا هەن. هەندێك جاریش مادەی ناو ڕەگەکان لە ئەلکهولدا دەکوڵێنن، بۆ ئەوەی مادەکانی لێ وەربگیرێت یان بە ڕێگەی ترشاندن "تخمیر"، بەڵام ئێستا کارگەی تایبەتی بۆ پوختەکردنی مادەکانی ناو ڕەگەکان دامەزرێنراوە. وا باشە کە خواردنەوەی شەربەتی ئەم ڕەگە، بەپێی ئامۆژگاریی پزیشکی بێت، دەنا زۆر خواردنەوەی زیانی بۆ ئەو کەسانە هەیە کە نەخۆشیی دڵ یان پەستانی خوێنیان بەرزە، هەندێك جاریش دەبێتە هۆی خێرا بڵاوبوونەوەی سووتانەوە "التهابات" و دوومەڵ و برینی گەدە، بەڵام بە نیسبەت مرۆڤی ئاساییەوە هەست بە چالاکیی لەش و بیرتیژییەکی زۆر دەکات و لە کاری کرژیی دەمار کەم دەکاتەوە. ئەم مادەیە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکی تایبەتی بەکار ناهێنرێت بەڵام بەشێوەیەکی گشتی بۆ هێنانەدیی رێکوپێکی و پترکردنی چالاکیی لەش باشە، بەتایبەتی پێش و پاش کرداری نەشتەگەری، یارمەتیی لەش دەدات بۆ بەرهەڵستی کردنی ئەو گیروگرفتانەی کە دێنە ڕێی و وزەی بیرتیژی پتر دەکات، لەمەدا لە مادەی کافائینی ناو قاوە دەچێت. جا لەبەرئەوەی کە "جینسینگ" تواناییەکانی لەش بەشێوەیەکی گشتی چالاك دەکات، بێگومان هێزی رەگەزیش پتر دەکات، بەڵام وا باشە بەشێوەیەکی مامناوەندی "معتدل" بەکاربێت. لەبەرئەوەی کە داواکاری لەسەر ئەم ڕووەکی دەرمانە زۆرە، ئێستاکە جینسێنگی ئەمەریکایش بەکار دەهێنرێت، چونکە جینسێنگی بنەڕەتی لە دارستانەکانی رۆهەڵاتدا دڕوێت و خەریکە بەهۆی مرۆڤە گیاکۆکەرەوەکانەوە لەبن دێت. جینسێنگی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بەشێوەی دەرمانی وریاکەرەوە (منبه = Stimulent) و دەرمانی چارەکردنی نەخۆشییەکانی گەدە و ئیشتیاکەرە و (دواء نافع للمعدة = Stomachic) بەکار دەهێنرێت. ئەم ڕووەکە لەلایەن زانا عەرەبەکان و ئیسلامەکانیشەوە ناسراوە، بۆ نموونە لە کتێبی "القانون"ی ئیبن سینادا بەناوی "یبروح" یان "لفاح"ەوە هاتووە و دەڵێت: ڕەگی ئەم ڕووەکە لە بتێك "صنم" دەچێت، کە لە شێوەی مرۆڤدا بێت و دەڵێت: دوو جۆری هەیە: یەکەمیان پێی دەگوترێت مێ "أنثی" رەنگەکەی مەیلەو رەشە، باریك و بچووکترە بۆنی چەوریی "زهم" لێ دێت، لەسەری زەوی رادەکشێت، بەرەکەی نزیك بە گەڵاکەیەتی، لە سێو دەچێت یان بچووکترە، بۆنەکەی خۆشە، دەنکەکەی لە دەنکی هەرمێ دەچێت، دوو دەنك یان سیانی هەیە پێکەوە نووساون، دیوی دەرەوەی رەشە و کرۆکەکەی سپییە. توێکڵەکەی ئەستوورە، قەدیشی هەیە. جۆری دووەم، جۆری نێرە "ذکر" هەندێك کەس پێی دەڵێن "مورون" سپی و ساف و گەورەیە، گەڵاکەی پانە لە هی سلق دەچێت. ئەوجا ئیبن سینا دەڵێت: شەربەتی ئەم ڕەگە بۆ کوڕی خەتەنەکراو یان مرۆڤی داخکراو باشە،

چونكە هەست بە ئازار ناكات. هەروەها لە تەسكەرەكەی داود ئەلئەنتاكیدا "تذكرة داود الأنطاكي"، كە لە ساڵی ١٠٠٨ی كۆچیدا مردووە، وا هاتووە كە وشەی "یبروح" وشەیەكی سریانییە بە مانای "عاوز روح" واتە «گیانی پێ دەوێ»، ڕووەكێكە گەڵاكەی لە گەڵای هەنجیر دەچێت، بەڵام باریكترە، گوڵەكەی سپییە، قەدەكەی بەقەدەر باڵێك درێژ دەبێت، ئەگەر هەڵبكەنرێت ڕەگەكەی لەوە دەچێت كە دوو مرۆڤ دەستیان كردبێتە ملی یەكتری، ئەفسانە دەڵێت: ئەگەر كەسێك ئەم ڕووەكە هەڵبكەنێت دەمرێت، هەرچەندە واش نییە. ئەم ڕووەكە زۆر سەیرە، هێزەكەی هەتا ٦٠ ساڵ بەردەوام دەبێت، بەمەرجێك سەری «واتە ڕەگەكەی» نەبردرێت. هەر ئەندامێك لەم ڕووەكە سوودی بۆ ئەندامە بەرامبەرەكەی لە لەشی مرۆڤدا هەیە. بەڵام ڕەگی ئەم ڕووەكە دەگمەنە، هەمیشە هەر گرانبەها بووە و هەندێك جار بەقەدەر كێشی خۆی زێڕی هێناوە "كردووە". هۆی دەگمەنییەكەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی كە بەزەحمەت بەدەست دەكەوێت، چونكە خۆی لە قـووڵایـیـی دارسـتـانـەكـانـدا دەشارێتـەوە، مـرۆڤ پسپـۆڕ و شارەزا نـەبـێت نـاتـوانـێت هـێشووە گـوڵـە بنەوشەوییەكەی كە لە مانگی ئاب و ئەیلوولدا بەدەردەكەوێت، بناسێتەوە و لە هی ڕووەكی تر جیای بكاتەوە. ئەوەی ٣-٤ ڕەگی لێ بەدەست بكەوێت زۆر بەختەوەرە. ڕەگەكەی زۆر بەشێنەیی گەشە دەكات، كێشەكەی ساڵی چەند گرامێك پتر دەبێت، ئەم ڕەگە دوای تەمەنی ٧-٨ ساڵی، بە سوود دەبێت و وا باشتریشە كە دوای تەمەنی ١٠-١٥ ساڵی لە خاكەكە دەربهێنرێت. چونكە هەتا تەمەنی درێژ بێت، ڕەوشتی دەرمانی و چارەكردنی تێدا پتر دەبێت. ئەگەر كێشی ڕەگەكانی یەك ڕووەكی بگاتە ٦٠٠ گرام، مانای ئەوەیە تەمەنی ڕووەكەكە لە ٥٠ ساڵ زیاترە. هەندێك لێكۆڵەوە دەستیان كردووە بەڕواندنی ڕووەكی جینسینگ لە كێڵگەی تاقیكاریی تایبەتیدا ئەنجامێكی باشیان لەم بارەیەوە بەدەست كەوتووە. هەرچەندە كە ڕواندنی ئەم ڕووەكە كارێكە زۆری تێ دەچێت، ئاڵۆز و زەحمەتە، لەگەڵ ئەوەشدا، زاناكان لە ساڵانی شەستەكاندا توانیویانە گەشە بەم ڕووەكە بدەن و لە كێڵگەی فراواندا بیڕوێنن، هەتا وای لێ هات كە بەها دەرمانییەكەی دوو ئەوەندەی جۆرە كێویلەكەی لێ بێت و جگە لە مەیدانی دەرمانسازی لە دروستكردنی دەرمانی ئارایشت و مەڵحەمی پێست و جۆران شامپۆدا بەكار بهێنرێت. كەشتییەوانە سۆڤێتییەكانی بۆشاییی ئاسمان ڕووەكی جینسنگیان لە یەكێك لە گەشتەكانیاندا، لە بوتڵی شووشەدا لەگەڵ خۆیاندا بردووە، لە ئەنجامدا ئەوەیان بۆ دەركەوتووە، كە ئەم ڕووەكە لە بۆشاییدا دەیان جار زیاتر گەشەی كردووە وەك لەسەر زەوی. تاقیكردنەوەش هەر بەردەوامە و لەوە دەچێت كە ئەم ڕووەكە لە دواڕۆژدا بۆ ئەو كەسانەی كە بۆ ماوەیەكی دوور و درێژ لە بۆشاییی ئاسماندا دەمێننەوە، گەلێك بەسوود بێت. ئێستا ڕووەكی "ئەنتەركوك" لەوپەڕی ڕۆهەڵاتی یەكەتیی سۆڤێتدا دەڕوێنرێت مادەی جینسێنگی لێ دەردەهێنرێت كە لە ڕەوشتدا زۆر لە جینسێنگە بنەڕەتییەكە دەچێت.

جێنتێن

(جنطیانا= Gentian)

ناوە زانستییەكەی (Gentiana Lutea)

گیایەكی تەمەن درێژە، بۆ ماوەی دوو ساڵ، لە مانگی حوزەیران و ئابدا گوڵ دەكات، بەشێوەی كۆمەڵ لە لەوەڕگە و مێرگەكان و كەلەبەر و لێژاییە بەردینەكاندا، لەناو جەنگەڵ و شوێنە بەرزەكاندا دەڕوێت.

بە زۆری لە خاکێکی کلسیدا، لە ناوچە شاخاوییەکانی باشوور و ناوەڕاستی ئەورووپا و رۆئاوای تورکیادا بەشێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت و لە باخچەشدا دەڕوێنرێت. بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە رەگ و قەدی ژێر زەوی، ئەمانە لە مانگی ئەیلوول و تشرینی یەکەمدا کۆ دەکرێنەوە و دەشورێنەوە و خێرا لە پلەیەکی گەرمی کە لە ٥٠ی سەدی زیاتر نەبێت، وشك دەکرێتەوە، بەمە رەنگەکەیان دەبێتە زەردی مەیلەو قاوەیی. بۆنێکی خۆش و تامێکی شیرین پەیدا دەکەن. ئەمانە ٢٪ مادەی تاڵ و کەمێك مادەی دەباخی و ولۆلەیی و شەکریان تیادایە. مادەی تاڵەکە دەبێتە هۆی پترکردنی دەردراوەکانی هەرس و ئیشتیهای خواردن. بۆ دیوی ناوەوەی لەش: بەشە پزیشکییەکەی بەشێوەی خووساوە و بۆیە و پاڵاوتە بۆ بەهێزکردن و چارەکردنی گەدە و دەرکردنی کرمی ریخۆڵە لە مەیدانی بەیتاڵیدا "بیطرة" بەکار دێت. هەروەها رەگەکەی بە ترشاوی "تخمیر" لە پیشەسازیی خواردن و ئامادەکردنی مەی و شەربەتی تاڵ و ئەو مادانەی کە ئارەزووی خواردن پتر دەکەن، بەکار دەهێنرێت. کە رەگەکە دەترشێت رەنگەکەی سوورێکی مەیلەو قاوەیی هەڵدەگەڕێت و بۆنەکەی تیژتر دەبێت.

جێنیستای بۆیە

(جنستا الصباغين = Dyers green weed- woad waxen)

ناوە زانستییەکەی (Genista tincetoria)

لە کۆمەڵەی گەسکی ئیسپانیایی "الوزال"ە، نزیکەی (٣٠–٦٠سم) بەرز دەبێتەوە، لە جەنگەڵی بەرهەتاودا دەڕوێت، گەڵاکەی بچووك و درێژکۆلەیە، لاسکی نییە، لە مانگی ئایار و حوزەیراندا گوڵ دەکات. بەشێوەی هێشووە، لەسەر پۆپەی گیاکەدا، شێوەکەی لە پەپوولە دەچێت، رەنگەکەی زەردی زێڕینە. بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە گیا گوڵدارەکە، لە مانگی حوزەیران و تەمووزدا، مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە سیتیزین (Cnisity) لەگەڵ مادەیەکی نیمچە قلیەییدا، دەبێتە هۆی ئارەقکردنەوە و میزکردن و بەردی رێبازی میز دەتوێنێتەوە و بەڵغەم تەڕ دەکات و سووڕانی خوێن لە لەشدا باش دەکات.

بەکارهێنانی: چاییەکەی بۆ چارەکردنی رۆماتیزم و دەردەشا و دەرکردنی لم و بەردی بچووك لە کۆئەندامی میزەوە و چارەکردنی قەبزی و ئاوبەند لە شانەکانی لەشدا، دەخورێتەوە. چاییەکەی بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: ٢ کەوچکی بچووك لە گیا وشکەکەی دەکرێتە یەك فنجان ئاوی کوڵاوەوە، رۆژی ٢ فنجانی لێ دەخورێتەوە، بەڵام نابێت لەلایەن ئەو کەسانە بەکار بهێنرێت کە نەخۆشیی دڵیان هەیە. بەپێ راسپاردەی پزیشك.

***

چالمۆگرا

(کالموگرا = ولموکرا = جاولموکرا = CHAULMOOGRA)

(Chydnocarpus Kurzii)

درەختێکە لە بورما و رۆهەڵاتی هیندستان دەڕوێت، رۆنەکەی و تۆوەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی پێست، بەتایبەتی نەخۆشیی گولی "جذام" بەکار دێت، درەختێکی بەرزە، تۆوەکەی گەورەیە. رۆنێکی تێدایە بۆنێکی تایبەتیی هەیە، تامەکەی تونە، رەنگەکەی زەردی مەیلەو قاوەییە.

چاوبازە(*) = شەکرۆکە کێویلە

شجرة مريم، شوكة مريم، سلبين، الشوك الفضي، الحرشف البري

Holly thistle, Milk thistle, Cardoon, St. Marys thistle

ناوە زانستییەکەی Cardus marianum= Cynara cardunculus= Silbyum marianaum.

ڕووەکێکی تەمەن درێژە، گەڵاکەی زۆر گەورە و خواروخێچ و بریسکەدارە، گوڵەکەی سووری مەیلەو ئەرخەوانییە، گەڵا و ڕەگەکانی بەکار دەهێنرێت، تامێکی تاڵیان هەیە. ئەم ڕووەکە دژی تا و بۆ ئارەق پێکردنەوە بەکار دێت، ئاوی گوڵاو ڕەگە کوڵاوەکەی بۆ چارەکردنی تای پچڕپچڕ ″حمى متقطعة″ و ئاوبەند ″إستسقاء″ و زەردوویی ″یرقان″ و ئازاری ڕۆماتیزم بەکار دێت. لە هەندێك وڵاتاندا گەڵاکانی بە تەڕی دەخورێت.

چاوکەڵەشێر= ئەدۆنیسی بەهارە

(أدونيس ربيعي = Spring adonis)

ناوە زانستییەکەی Adonis vernalis

گیایەکی ژەهرینە دوو ساڵ زیاتر دەژی، لە نیسان و ئایاردا گوڵ دەکات، لە خاکێکی ئەلکالیدا لە قەدپاڵی چیا و بەردینەکان و گردە وشکەکان و لە چەم و چخوردەکان و ناو دارستانی سنەوبەر و بەرددا بڵاو دەبێتەوە، لەو شوێنانەدا کە هەتاو لێیان دەدات لە باشووری ڕۆهەڵاتی ناوەڕاست و ڕۆهەڵاتی ئەوروپادا، بەرزیی ناوچەی ″قرم″ هەتا سیبیریا. بەرە گوڵدارەکانی سەرەوەی بۆ مەبەستی دەرمانی بازرگانی لە کۆتاییی مانگی نیسان و ئایاردا کۆ دەکرێتەوە، قەدەکەی لە بەرزاییی چەند سانتیمەترێك لە زەوییەکەوە دەبڕدرێتەوە، لەبەر سێبەردا یان ڕێگەی گەرمیی دەستکرد بە مەرجێك لە ٥٠سم پتر نەبێت وشك دەکرێتەوە. گیاکە دەخرێتە قوتووی قایم و داخراوەوە بۆ ئەوەی هەر بە وشکی بمێنێتەوە. ئەم گیایە مادەی گلیکۆسایدی ژەهرینی تیادایە، کە هانی چالاکیی دڵ دەدات و لە ماسوولکەی دڵدا نامینێتەوە، چونکە لەگەڵ میزدا دێتە دەرەوە بەشێوەی دڵۆپ ″قطرة″ بۆ یەککەوتنی بەشی ″جزئي″ دڵ بەکار دێت. ئەم دەرمانە بۆ ناوەوەی لەش بەکار دێت، بەشێوەی خووساوە یان بۆیە. ئەو دەرمانانەی کە لە ئەدۆنیس ئامادە دەکرێت، پشێوی دەماریش هێمن دەکەنەوە. ئەم ڕووەکە بەشێوەیەکی گشتی دەشتەکییە.

چای

(الشاي Tea)

ناوە زانستییەکەی (Camellia sinensis)

بنەڕەتەکەی وڵاتی چینە، هەرچەندە ئێستا لە زۆر لە ناوچەکانی تری جیهاندا دەڕوێنرێت، ڕووەکێکی

(*) خۆم نێوی چاوبازەی کوردیم بۆ ئەم ڕووەکە هەڵبژاردووە.

هەردەم سەوز و (دائمة الخضرة Ever green) قایمە، هەندێك جار بەرزیی جۆرە دەشتەکییەکەی دەگاتە ١٠مەتر. گەڵاکەی سەوز و تۆخ و نووك تیژە، هەندێك جار درێژییەکەی دەگاتە ٣٠سم، گوڵەکەی لەسەر لقی کورتە، بەرەکەی سێ پلە، سێ تۆوی "دەنکی" تیادایە، هەر تۆوی بەقەدەر دەنکی پۆڵکەیەك دەبێت. چایی بە شێوەیەکی باش لە خاکی تەختاییی شێداری ئیستوائیدا دەڕوێت، بەڵام لە بەرزاییدا هێواشترە و بەرهەمی کەمە، هەرچەندە لە هەندێك شوێندا لە بەرزاییی ٢٢٣٠ مەتردا دەڕوێنرێت، راستە ئەمەیان بەرهەمەکەی کەمە بەڵام جۆرەکەی زۆر باشە. چایی بە تۆو یان بە قەڵەم زیاد دەکات، قەڵەمەکە لە ڕووەکێکی پێگەیشتووی هەڵبژاردە وەردەگرێت، کە دەڕوێت و هەراش دەبێت دەست دەکرێت بە هەڵپاچینی، بۆ ئەوەی بەرزابییەکەی لە ١٢٠سم زیاتر نەبێت و خەڵکی بتوانن گەڵاکانی لێ بکەنەوە. بۆ ئامادەکردنی چایی سوود لەو لقە لاتەنیشتانەی وەردەگرێت کە گەڵا و گۆپکەیان پێوەیە، لقەکان دەکرێنەوە و دەخرێنە سەبەتەوە دەنێررێت بۆ کارگە، لەوێ لق و گەڵاکان وشك دەبنەوە و دەشێن بۆ گواستنەوە و ناردنە دەرەوە. لە کارگەکەدا گەڵاکان بەشێوەی چینی تەنك لەسەر تۆڕی لە تەل یان گوێنی "جانفاس" (Hessian)ی دروستکراو هەڵدەخرێن، بۆ ئەوەی وشك ببنەوە، ئینجا گەڵاکان دەخرێنە ئامرازێکی خولاوەوە (Rolling machine)، بۆ وردکرن، ئینجا لە بێژنگ دەدرێت و پارچە وردەکانی (Frag ments) لێ وەردەگرێت، ئەوانەی کە لە بێژنگەکە دەکەونە خوارەوە. دوای ئەوە ئەم پارچە وردانە دەترشێنرێت واتە دەئۆکسێنرێت (تخمیر= أکسدة Oxidisation) بەمە گەڵا چاییەکە ڕەنگە سەوزەکەی رەش یان قاوەیی دادەگەڕێت، ئینجا لە تەنوورێکدا "فرن" وشك دەکرێتەوە (تجفیف Dried) و پاشان بەبێژنگ پۆلێن (تصفیف Graded) دەکرێنەوە. وردەکەی پێی دەگوترێت چای ورد (الشاي الناعم Broken grades) و درشتەکەی پێی دەگوترێت گەڵا چایی (الشاي الورق = Leaf grades). بۆ ئامادەکردنی چای سەوز (الشاي الاخضر green tea) گەڵاکان لە جیاتی ئەوەی وازیان لێ بهێنرێت هەتا سیس دەبن (ئبول Wither) بە هەڵم دەمرێنرێن، بەمە کرداری ترشاندن "تخمیر" دەوەستێنرێت. چایی ئۆلۆنگ (Oolong) بریتییە لە تێکەڵاوێك لە چای رەش و سەوز. لە هەندێك وڵاتدا چای ورد و هەندێك وڵاتدا گەڵا چای بەکار دەهێنن. مرۆڤ لەمێژە چای بەکار هێناوە، بەتایبەتی لە ئاهەنگ و بۆنە رەسمییەکاندا. هەندێك میللەت جگە لە شەکر، شیر یان لیمۆی ترش یان کەرەی تێ دەکەن.

پۆلێنی چای:

جۆرەکەی (نوع Sinensis)

ڕەگەزەکەی: "جنس" کامیلیا Camellia

پۆلێن "صنف": چاییەکان Theaceae

هۆز "طائفة": دوو لەتکەییەکان.

کۆمەڵەی ڕووەکی چای بە زۆری لە هیندستان و سیلان و ئەندەنووسیا و چین و یاباندا دەڕوێنرێت. چای جگە لە گەڵا و گوڵ، بەریش دەگرێت (گوڵەکەی لە گوڵی گوڵەباخە کێویلە دەچێت). بەڵام بۆ ئامادەکردنی چایی خواردنەوە تەنیا سوود لە گەڵاکانی وەردەگیرێت.

چای لە مێژوودا: چای لە هەزاران ساڵەوە بەکار دەهێنرێت، مێژوونووسەکان دۆزینەوەی چای بۆ خێزانی (هان) لە وڵاتی چیندا، دەگەڕێننەوە. ئەم خێزانە نزیکەی ٤٠٠ ساڵ حوکمداری وڵاتی چینیان کردووە، هەروەها مێژوو دەڵێت کە ئیمپراتۆر "شیم نۆك" یەکەم کەس بووە کە چای دۆزیوەتەوە لە ٢٠٠ی بەر لە زاینەوە بۆ ٢٠٠ی دوای زاین. لەو کاتەدا هەموو چینەکانی میللەت دەیانخواردەوە.

سوودەکانی چایی: چای خواردنەوەیەکی ورووژێنەرەوەیە، بە دووەم خواردنەوە دادەنرێت دوای ئاو، دانیشتوانی سەر زەوی ساڵی نزیکەی ٨٠٠ ملیار فنجانی لێ بەکار دەهێنن، چایی تاڵ کرداری هەرسی خواردەمەنی چالاك دەکات. چایی تاڵ یارمەتیی با دەرکردن لە گەدەوە دەدات، هەروەها بۆ ڕزگارکردنی خوێن لە چەوری، بە تایبەتی لە مادەی گلیسیرایدی سیانی (الكليسيرايدات الثلاثية Triglycerides). هەروەها چای مادەی فلۆرینی تیادایە کە بۆ پاراستنی ددان لە کلۆربوون باشە. هەروەها بۆ میز پێکردن باشە چونکە مادەی (ثیوفیللیبین)ی تیادایە. چای لە هەندێك ڕووەکی تریش، بۆ مەبەستی پزیشکی ئامادە دەکرێت وەکو لە دارچینی (Cinnamon) و لیمۆی بەسرە و زەنجەفیل (زنجبيل Ginger) و تووترك (عليق Black berry) و زمانەگا (لسان الثور Borage) و شویت (شبت Dill) و مەزرنگوش (بزرنگوش Marjoam) و نەعنا (نعناع Mint) و جاترە (زعتر Thyme) و بەیبون (بابونج Chamomoile) و بیرگاموت (Bergamot) و ڕازیانە (أنيسون Anise) و یاسەمین (Jasmine) و هێرۆ (خطمية Hollyhock) و حێل (هال Carrdamom) و کۆجەرات (Hibiscus) و شلیك (Straww berry) و گوڵەباخ (ورد Rose) و ترنجۆك (ترنجات Lemon balm).

چای بەرازیل

(شای برازيل = المتة = بهشية أمريكية)

ناوە زانستییەکەی (Ilex papraguayensis)

ڕووەکێکە لە ئەمەریکای باشووری دەڕوێت، بە تایبەتی لە بەرازیل و ئەرجەنتیندا، دەڵێن کە بنەڕەتەکەی لە وڵاتی پاراگوایەوەیە، لەوێ گەڵاکەی وەکو چای لای خۆمان بە کوڵاوی بەکار دەهێنن، لە ئەمەریکادا هەموو ڕەگەزەکانی مرۆڤ هەموو ڕۆژێك دەیخۆنەوە ئەم چایە کاری وریاکردنەوەی قاوەی تیادایە، بەبێ ئەوەی وەکو قاوە کار بکاتە سەر دڵ و دەمارەکان، جگە لەوەی کە کاری دەرمانە خۆراك پێدەرەکان و بەهێزکەرەکانیشی هەیە، لە ئەنجامی شیکردنەوە دەرکەوتووە کە "ماتی" مادەی کافائینی بە ڕێژەی ٢٪ و نایترۆجین ٢.١٥٪ و شەکر ٦.١٠٪ و تانین و ڤیتامین "C" تیادایە بڕی مادەی تانینەکەی لە هی چای ئاسایی کەمترە، لەبەر ئەوە وەکو چای کوڵاو گیرکەر "قابض" نییە، هەروەها ئەو تانینەی کە تیایەتی کار ناکاتە سەر پەردەی ناوەوەی گەدە و دەردراوەکانی بنبڕ ناکات، بۆیە بە مادەیەکی

هەرسکەر دادەنرێت، بەتایبەتی ئەگەر دوای نانخواردن بخورێتەوە خواردنەوەی "ماتی" بۆ ئەو کەسانە باشە ئیش دەکەن یان مێشکیان بەکار دەهێنن، ماندوویتی ناهێڵێت، لە سوودە پزیشکییەکانی "ماتی" ئەوەیە کە بۆ چارەکردنی گرفت "قبوظیة" باشە، هەروەها بۆ گورجکردنەوەی لەشی جگەرەکێش و بۆ ئەوانەی کە تووڕە وترۆ و تووشی لاوازیی دەماری "الوهن العصبي= نوراستانیا" دەبن و ئەوانەی کە تووشی «سەرئێشە و شەقەسەر = داء الشقیقە» و هەناسەتەنگی دەبن، گەڵاکانی هەروەکو چا لێ دەنرێت و دەخورێتەوە تام و بۆنێکی خۆشی هەیە.

چای پاراگوای= چای ماتی

(شاي براغواي= شاي ماتي Paraguay tea = Mate)

ناوە زانستییەکەی (Ilex papraguayensis)

ڕووەکێکە لە ئەمەریکای باشووری دەڕوێت، بە تایبەتی لە بەرازیل و ئەرجەنتیندا، دەڵێن کە بنەڕەتەکەی لە وڵاتی پاراگوایەوەیە، لەوێ گەڵاکەی وەکو چای لای خۆمان بە کوڵاوی بەکار دەهێنن، لە ئەمەریکادا هەموو ڕەگەزەکانی مرۆڤ دەیخۆنەوە. ئەم چایە کاری وریاکردنەوەی قاوەی تیادایە، بەبێ ئەوەی وەکو قاوە کار بکاتە سەر دڵ و دەمارەکان، جگە لەوەی کە کاری دەرمانە خۆراك پێدەرەکان و بەهێزکەرەکانیشی هەیە، لە ئەنجامی شیکردنەوە دەرکەوتووە کە "ماتی" مادەی کافائینی بە ڕێژەی ٢٪ و نایترۆجین ٢.١٥٪ و شەکر ٦.١٠٪ و تانین و ڤیتامین (C) تیادایە، بڕی مادەی تانینەکەی لە هی چای ئاسایی کەمترە، لەبەر ئەوە وەکو چای کوڵاو گیرکەر "قابض" نییە، ئەو تانینەی کە تێدایە کار ناکاتە سەر پەردەی ناوەوەی گەدە و دەردراوەکانی بنبڕ ناکات، بۆیە بە مادەیەکی هەرسکەر دادەنرێت بەتایبەتی ئەگەر دوای نانخواردن بخورێتەوە. خواردنەوەی "ماتی" بۆ ئەو کەسانە باشە کە ئیش دەکەن یان مێشکیان بەکار دەهێنن، ماندوویتی ناهێڵێت، لە سوودە پزیشکییەکانی "ماتی" ئەوەیە کە بۆ چارەکردنی گرفت "قبوظیة" باشە، هەروەها بۆ گورجکردنەوەی لەشی جگەرەکێش و بۆ ئەوانەی کە تووڕە وترۆن و تووشی لاوازیی دەماری (الوهن العصبي= نوراستانیا) دەبن و ئەوانەی کە تووشی سەرئێشە و شەقەسەر (داء الشقیقة) و هەناسەتەنگی دەبن، گەڵاکانی هەروەکو چا لێ دەنرێت و دەخورێتەوە تام و بۆنێکی خۆشی هەیە.

چایی کەنەدا = چای پاراگوای = شاي كندا

= teaberry checker berry = Winter green

ناوە زانستییەکەی (Gaultheria procumbens)

دەوەنێکی خۆهەڵواسەری هەردەم سەوزە، گەڵاکەی سافە، گوڵەکەی سپییە، لە شێوەی زەنگوڵەدایە، بەرەکەی سوورە. لە گەڵا و بەرەکەی ڕۆنێك دەردەهێنرێت بۆ بۆنخۆشکردنی مەی. مادەیەکی بۆنخۆشکەری گرینگە لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا. سەرچاوەی ئەم مادەیە لەو ڕووەکەوەیە کە لە سەرەوە ناوە زانستییەکەیمان نووسیوە، ڕووەکێکی کورتی هەردەم سەوزی ڕۆهەڵاتی باکوری ئەمەریکایە، گەڵاکەی مادەیەکی گلوکۆسایدی تێدایە کە لە ئاودا شی دەبێتەوە و ڕۆنی چای کەنەدا

دەهێنرێتە بەرهەم. رۆنەکە لە گەڵاکانی بە دڵۆپاندن لە چەوتەکی مسیندا (أنبیق نحاس = Copper still) دەگیرێت، جاران ئەمە پیشەسازییەکی گرینگ بوو لە نیوئینگلاند (Newengland) بەڵام ئێستا بە زۆری لە پەنسلڤانیادا ماوە، داری توزی شیرین (Sweet birch) واتە (Betula lenta) لە توێکڵی قەدەکەیدا هەمان مادەی گلوکۆسایدی تێدایە، لەبەر ئەوە چووزەکانی واتە لقە ناسکەکانی (Young twigs) و توێکڵی قەدی ئەم ڕووەکەش بە زۆری وەکو سەرچاوەیەك بۆ چای کەنەدا بەکار دەهێنرێت، رۆنەکەی لە مەیدانی دەرمانسازی و شەربەتی سووکەڵە و بنێشتی جوون و دەرمانی ددان پاککردنەوەدا (منظف الأسنان dentifrice)دا بەکار دێت.

چەرەس (شەوچەرە)

(ئاجیل= مکسرات= نقل= Nuts)

لە سووریا پێی دەڵێن (النقرشة) و لە میسر (یامیش) و لە ئوردن (تسالي)، ئەمانە هەموویان برێتین لە تێکەڵاوێك لە بادەم و فنق و فستق و گوێز، خەڵکی لە سەیران و لە دانیشتنی شەواندا بۆ رابواردن دەیخۆن، چەرەس بەشێوەیەکی گشتی، چەند مادەیەکی بەهادارن لەبارەی خۆراکییەوە، لە ٦٨٪ چەوری و ٢٢٪ پرۆتین و ١.٥٪ خوێی کانزاییان تێدایە. تەنیا یەك کیلۆگرام لەم چەرەسە ٢٩٠٠ کالۆری "گەرمۆکە" لە وزەی گەرمی دەدات. لەبەر ئەوە کە مادەی کاربۆهیدراتیان کەم تێدایە، بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن و بوونی فسفۆرێکی زۆر تیایاندا بۆ وریاکردنەوەی مێشك و کۆئەندامی دەمار باشن، هەروەها بوونی برێکی زۆر لە یۆد تیایاندا بۆ رێکخستنی دەردانی لووی تایرۆید (الغدة الدرقية) واتە دەردراوی (تیرۆکسین) بە سوودە، نەبوونی ئەم دەردراوە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشیی گوێتەر (مرض الجدرة)، هەروەها بوونی برێکی باش لە ئاسن تیایدا، دەبێتە هۆی هەڵگرتنی (خزن) ئەم کانزایە لە پەنکریاس و جگەر و مەغزی ئێسکدا بۆ کاتی پێویستی، چەرەس برێکی باش لە ڤیتامین (B)، (C)ی تێدایە. بۆ ئەوەی خواردنی چەرەس نەبێتە هۆی بەدهەرسی، پێویستە بەباشی بجوورێت و کەمێکی لێ بخورێت. نموونەش بۆ چەرەس: بستەی کۆیلەکان، فنق، گوێز، بستە، بادەم ...هتد.

چەقالە = شفشنگ = باسورگ

Basurak

ناوە لاتینییەکەی Prunus Arabica = Amygdalus arabica

دەوەنێکی گەڵا وەریوە، لە ناوچە بەردەلانییە وشکەکان و زوورگەکاندا دەڕوێت، هەروەها لە ناوچەی دارستانە نزمەکان و شوێنە لێژەکاندا. پێشی دەگوترێت: بایف Bayef یان چەقاڵە Chaqala یان حاجی باهیف Haji baihiv، ئەم دەوەنە قیتە نزیکەی ١-١.٥مەتر بەرز دەبێتەوە، لقەکەی سەوز و سافە، گەڵاکەی کەم و بڵاوە، نزیکەی ١٠-٤٠ملم درێژ و ٣.٥ملم پانە، سافە یان کەمێك تووکنە، گوڵەکەی تاکە، پەڕەی گوڵەکەی سپی یان پەمبەیی کاڵە، بەرەکەی شێوە هێلکەیی قۆپاوە، نزیکەی ٢,٥سم درێژ و ١.٣سم پانە، دەنکەکەی ١.٥سم درێژ و ٠.٨سم پانە، ساف و قاوەیی پنکەپنکەیە (مرقش Mottled)،

تۆوەکەی شێوە هێلکەییە، ١سم درێژ و ٠.٦سم– ٠.٧سم پانە، لە شوێنە بەردەلانییە وشکەکاندا لە قەدپاڵی چیاکاندا لە جەنگەڵی دارستانی بەروودا لەسەر لێژاییی گڵی بەردی قسڵ (Limestone) و گڵەسوور و Red morl بەرد و لم و Sandstone لەبن گردەکاندا، هەروەها لە شوێنی لمانیی دۆڵەکان و نیمچە بیابانەکاندا لە بەرزاییی ١٥٠–١٥٠٠مەتردا دەڕوێت، لەنێوان مانگی مارت و مایسدا گوڵ دەکات و لەنێوان مانگی حوزەیران و ئابدا بەر دەگرێت. لە ناوچەی دارستانی خوارووی عێراقیشدا لە دەشتە بەردینەکاندا (سهب Steppe) دەڕوێت. لە کوردستاندا لە ئامێدی، شێخ عادی، ئاکرێ، شەقڵاوە، هەریر و چنارۆك، چەرمۆ، قەرەداخ، تەوێڵە، کانی دۆمەڵان، لە وڵاتانی تریشدا لە سووریا و لوبنان و ئوردن و تورکیا و ئێراندا دەڕوێت. شوێنەواری (ژیانگە Ecology) ئەم جۆرە ڕووەکە ئەوە پیشان دەدات کە بڵاوبوونەوەی لە عێراقدا بەمجۆرەیە: بەشی خوارەوەی دارستانی بەڕوو، لە بەشە وشکەکانی دەشتەکان، تەنانەت لە سنووری شوێنە نیمچە بیابانەکان، لەو ناوچە بەردەلانییانەدا کە لەوەڕیان کەمە. لە هەندێك شوێندا دارەکەی بۆ سووتەمەنی و گەڵا و لقەکانی بۆ لەوەڕی ئاژەڵ بەکار دێت، لەبەرئەوەی کە بایەخێکی ئابووریی ناوچەییی زۆری نییە، بۆیە لە کوردستاندا زۆر گرینگی پێ نادرێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم دەوەنە بێ درکە، کە گوڵ دەکات بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان جوانە، بەرەکەی کە لە بەری بادەم دەچێت، دەخورێت. دانەری کتێبی سەرچاوەی ئەم وتارە (ئیڤان گیست Evan - Gvest) کە لە گوندی زاوێتە بووە، لە ساڵی ١٩٣٣دا گوتوویەتی ئەو جۆرە ڕووەکەی کە بە چەقاڵە ناسراوە بەرەکەی واتە ناوکەکەی تاڵە، بەرەکەی دەبرێت بۆ بازاڕی بەغدا بۆ فرۆشتن، لەوێ پێی دەگوترێت باسورگ (Basurak). هەروەها پسپۆری کشتوکاڵ جیلێت Gillet (خاوەنی کتێبی–٥٠– دار و دەوەن کە لە عێراقدا دەڕوێنرێت) بە عەرەبی تێبینی و ناوی جۆرە ڕووەکەکانی بە–E– نووسیوە– بەغدا ١٩٤٨، لە گوندی قەرەداغ بەرەکەی دیوە «واتە چەقاڵە» کە دەخورێت و ڕووەکەکەش پێی گوتراوە بایف Bayef، هەروەها هەندێك ناوی ناوچەییی تریش بۆ ئەم جۆرە هەیە، وەکو: (شفشنك Shifshink) لە دهۆك و زاوێتە یان شواشینی Shwashini لە شەقڵاوە. چەقاڵە سوێر دەکرێت و دەخورێت. بەپێی تێبینی نووسەرێك لەبارەی گیاوە، کێوو Kew: ئەم ڕووەکە بەشێوەیەکی زۆر لە بەرزاییی ١٠٠٠مەتردا لە ئێران لەسەر گردەکانی نێوان بوشیر (Bushire) و شیراز (Shiraz) ڕوواوە، لەوێ پێی دەگوترێت بادەمە کێویلە (Badam- Ikuhi) (Mountain almond) و بەرەکەی پێی دەگوترێت ئەهلوك Ahluk، نووسەری ناوبراو لە ساڵی ١٩٢٥دا دەری خستووە کە بەرەکەی بڕێکی تایبەتیی لە ڕۆن تیادایە و ئەم ڕۆنە نێردراوە بۆ دەرەوەی وڵات بۆ فرۆشتن. هەروەها ئەم دەوەنە سەرچاوەیەکی سەرەکی بووە بۆ داری سووتاندن، بڕێکی زۆریان لە زەمقێك لێ دەرهێنراوە کە لە زەمقی عەرەبی (Gum arabic) دەچێت. ئەم زەمقەش نێردراوە بۆ دەرەوە بۆ فرۆشتن.

چەوەندەر

(شوندر = شمندر = بنجر = صوطلة = Beet)

ناوە زانستییەکەی Beta Vulagaris

مرۆڤ چەوەندەری بەر لە زاینەوە بە ماوەیەکی زۆر ناسیوە، پزیشکە گریکییەکان باسی رەوشت و سوودی چەوەندەریان کردووە. ئەمڕۆ بە کەرەسەیەکی خاوی دووەم دادەنرێت لە دروستکردنی شەکردا. هەروەها لە دروستکردنی ئەلکهولدا سوودی لێ وەردەگیرێت. چەوەندەر ڕووەکێکی دوو ساڵەیە، سەلکی هەیە، سەلکەکەی ٨٨.٩٪ ئاوە، ٥.٥٪ ریشاڵی تیادایە، جگە لە خوێی کانزایی و شەکر، ئەو مادە کانزاییانەی کە تیایەتی بریتین لە گۆگرد و پۆتاسیۆم و کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسن و مس. چەوەندەر دوو جۆرە، یەکێکیان سپییە، لە دروستکردنی شەکردا بەکار دێت، دووەمیش ئاساییە، لە زستاندا دەکوڵێنرێت و بەیانیان دەخورێت، هەروەها ترشیاتی لێ دروست دەکرێت. بەڵام ئەگەر زۆری لێ بخورێت دەبێتە هۆی پشێویی هەرس. شێلم بە ترشیشی لێ دروست دەکرێت.

چەوەندەری شەکر

(بنجر السکر = Sugar beet)

ناوە زانستییەکەی Beta Vulagaris

ڕووەکێکی دوو ساڵەیە، گەڵاکەی گەورەیە، ڕەگەکەی ئاوساوە، شەکری تیادا کۆ دەبێتەوە لە ناوچە فێنکەکاندا دەڕوێت، شەکری سوکەرۆزی لێ دەردەهێنرێت. رواندنی ئەم ڕووەکە لە ناوچەی شارەزوور و پارێزگای سلێمانی سەرکەوتووە.

چەودەر

(جودار = Rye)

(ناوە زانستییەکەی Secale cereeale)

بنەڕەتەکەی باشووری ئەوروپا و ئاسیای بچووکە. لە هەموو دەغڵودانەکانی تر زیاتر بەرگە دەگرێت، بەرهەڵستیی وشکانی دەکات، لە ناوچە شاخاوییەکاندا دەڕوێت. لە ئەوروپادا نانی رەش (الخبز الأسود Black bread) و وێسکیی لێ دروست دەکرێت.

چنار

چنار= سپێدار

(Aspen = Poplar = الحور)

درەختێکە لە کۆمەڵەی بییەکانە (Salicaceae). چنار لەبەر تەختەکەی دەڕوێنرێت، چەند جۆرێکی هەیە، وەکو:

١- چناری ڕەش (حور أسود Black popalar) ناوە زانستییەکەی (Populus nigra) گەڵاکەی گەورەیە لە شێوەی دڵدایە، توێکڵی قەدەکەی لەپێشدا سافە، کە درەختەکە دەچێتە تەمەنەوە توێکڵی قەدەکەی چرچ و لۆچ دەبێت و درزی تیادا پەیدا دەبێت.

٢- چناری سپی (حور أبیض = White poplar) ناوە زانستییەکەی (Populus alba)، ڕووی ژێرەوەی گەڵاکەی مووی سپی یان خۆڵەمێشیی پێوەیە توێکڵی قەدەکەی سافە دەشێت لە بنکەکەیدا درز بەرێت. چنار بەتۆو و بە قەڵەم زیاد دەکات، لە نیوە خڕۆکی باکوریی ئەوروپاوە هەتا یابان و ئەمەریکای باکوری دەڕوێت. هەندێك جار ٤٣مەتر بەرز دەبێتەوە. چنار ڕووەکێکی (یان درەختێکی) جیا ڕەگەزە، گوڵی مێ یان نێر دەگرێت واتە جووت ماڵەیە (ثنائیة المسكن) بەرەکەی لە شێوەی قوتوودایە، چەند تۆوێکی تیادایە، تۆوەکەی مووی سپیی پێوەیە لە لۆکە دەچێت، بڵاو دەبێتەوە. چنار بۆ ڕازاندنەوەی شەقامەکان و پەرژینی باخچەکان دەڕوێنرێت. سوود لە تەختەکەی وەردەگیرێت بۆ دارەڕای سەربان و شقارتە و لەوحی تەختە و سندووق و کورسی و مێز، هەروەها لە دروستکردنی کاغەزیشدا بەکار دێت.

درەختێکی گەورەیە هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٣٠ مەتر، گەڵا وەریوە، لە شێوەی دڵدایە، سەوزێکی بریسکەدارە، ساف و بێ مووە، قەراغەکەی دداندارە، ڕووی سەرەوەی لووی پێوەیە. گوڵەکەی جووت خانەیە، درەختی نێر و مێی بە جیا هەیە، لە کلکە پشیلە دەچێت. بە قەڵەم و خەڵف (Coppice) زیاد دەکات، گۆیکەکەی مووی پێوە نییە، توێکڵی قەدەکەی لە پێشدا سپی یان خۆڵەمێشییە، لە عێراقدا دوو جۆری هەیە: خاتوونی (Khatoni) ئەمەیان قەبارەی بچووکە، جۆری دووەم: پێی دەگوترێت شاتان (شطان- Shatan) کە لە ناوچەی شەقڵاوە زۆرە، لەوی زیاتر بەرز دەبێتەوە و گەڵاکەی گەورەتر و پانترە، ڕەنگی گەڤەکەی مەیلەو قاوەییە، هەردووکیان لە ناوچە شاخاوییەکاندا دەبینرێن، واتە لە ناوچەی سارد و بارانی زۆردا، حەز بە هەتاو دەکات، لە شیو و دۆڵ و ناو چیاکادا دەڕوێنرێت. سوود لە دارەکەی وەردەگیرێت بۆ دارەڕای سەربانی خانوو و پیشەسازیی شقارتە و هەویری کاغەز.

هەروەها بۆ دروستکردنی سندووق و تەختەی موعاکس لە ئێران و ئەفغانستان و تورکیا و باکوری ئەفریقیا و باشووری ناوەڕاستی ئەوروپاشدا دەڕوێت.

چویت

(Indigo = Anil نیلة)

ناوه زانستییەکەی (Indigo fera tinctoria)

ڕووەکێکە تەمەنەکەی دووساڵە یان تەمەن درێژە لە کۆمەڵەی کوولەکەیە، ڕەنگێکی شین لە گەڵاکەی دەردەهێنرێت. هەتا چەند ساڵێك لەمەوبەر چویت بە شای ڕەنگ و بۆیەکان (Dyestuffs) دادەنرا. هیچ ڕەنگی تر نەبوو شان بدا لە شانی ئەم ڕەنگە شینە تێرە، چونکە بەردەوام و بەهێز بوو. بەڵام ئێستا لەجیاتی ئەم چویتە سروشتییە بەرهەمێکی دەستکرد هاتووەتە ئاراوە. چویتی سروشتی لە ڕووەکی چویتی ئاسیا و هەروەها لە ناوچە مەداری و ئیستوائییەکانی((Tropical) ئەمەریکا دەردەهێنرێت. ئەم ڕووەکە قەدەکەی ڕەقە بەشێوەی گیا و دەوەنی تەمەن درێژە. جاران پیشەسازیی چویت زۆر باو بووە. ئێستاش چویت هەر لە هیندستان و جاوا (Java) ناتال (Natal) دەڕوێنرێت. ئەوەی سەیرە کە مادەی چویت بە شێوەیەکی سەربەخۆ لە ڕووەکەکەدا نییە، بەڵکو گەڵاکەی مادەیەکی گلوکۆسایدی(Gluciside) تواوەی بێ ڕەنگی تیادایە، پێی دەگوترێت (ئیندیکان Indican) ئەم مادەیە لە ئاودا دەئۆکسێد (oxidize) و دەبێت بە چویتێکی نەتواوە. لە وەرزی گوڵگرتندا ڕووەکە تەڕ و تازەکە هەڵدەکەنرێت، لەتلەت دەکرێت و لە ئاودا بۆ ماوەی (١٢) سەعات یان زیاتر دەخووسێنرێت بۆ هێنانەدیی ئۆکساندنێکی تەواو، بەمە چویتەکە بەرەبەرە بەشێوەی قاڵبی خشتەکی (مکعب) بچووك دەنێردرێتە بازاڕ بۆ فرۆشتن. لە زۆر کۆنەوە چویت بەشێوەی بۆیەیەك لە هیندستان و ناوچەکانی تری ڕۆژهەڵاتدا بەکار هێنراوە، لە سەدەی شازدەمەوە هێنراوەتە ئەورووپاوە و خێرا لە هەموو جیهاندا بڵاوبووەتەوە. جاران لە سلێمانی چویتیان بۆ ڕەنگکردنی کراس و ئاوەڵ کراس بەکار هێناوە.

گەندە چویت

(نیلة کاذبة = نیلة بریة)

(Baptisia Tinctoria) (Fales indigo=Wild indigo Horselfy=Indigo

بنەڕەتەکەی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکایە. سوود لە گەڵا و بەر و توێکڵەکەی بەشێوەی پارچە پارچە وەردەگیرێت بۆ ڕەنگکردن.

چۆپ چینی= وا بزانم لە کوردەواریی خۆماندا پێی دەگوترێت (بابلەپێچ)

ئەم مادەیە لە شێوەکانی زمانی عەرەبیدا گەڵێك ناوی هەیە وەکو (شبشین، فشاغ، العشبة، دیولة، قربولة، عشبة، سبرینة، ...هتد) هەروەها بە زمانی ئینگلیزیش چەند ناوێکی هەیە وەکو:

(chinna root, sarsa parilla, Bamboo brier)

ئەم مادەیە لە ڕەگە وشککراوەکانی چەند جۆرێك لە ڕووەکی سیملاکس smilsx وەردەگیرێت، ناوە زانیارییەکانیان–(Smilax aristochiaefolia)ی مەکسیك و (S. officiinalis)ی هیندۆراس (S.

(Regeliiی جامایکا و (S.medica)ی ئەکوادۆر (Sarsa parilla) واتە لە ئەمەریکای باشوور و ناوەڕاستدا دەڕوێت و لەم شوێنانەوە دەنێردرێت بۆ وڵاتەکانی تری جیهان. ئەم ڕووەکە بەشێوەی درەختێکی خۆهەڵواس لە دارمێو (کرمة = Vine)دەچێت، قەدەکەی دڕکاوییە، لە جەنگەڵە شێدارەکاندا دەڕوێت کە قەدی ژێر زەوی (ریزومة = Rhizome)ی کورتی ئەستوور و ڕەگی زۆر درێژ و باریکی هەیە، درێژیی ڕەگەکەی هەندێك جار دەگاتە نزیکەی ٣ مەتر، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەرکێشانی ڕەگەکەی ئیشێکی زۆری بوێت، چونکە زوو دەپچڕێت. لە تەمەنی (٢-٣) ساڵیدا ڕەگەکان لە ڕووەکەکە دەکرێنەوە، ئەو (چۆپ چینی)یەی لە بازاڕدا لای عەتارەکان، بەشێوەی کلافەی وەکو کلافەی پەت یان دەزوو دەفرۆشرێ (خۆم لە بازاڕی سلێمانی و هەولێر دیومە)، بریتییە لە ڕەگە وشکەوەبووەکانی. ئەم ڕووەکە ڕەنگێکی قاوەییی کاڵی هەیە، لە ڕەگی گوش دەچێت، تامەکەی تاڵ و کەمێك شیرین و چەورە، لە بنەڕەتدا مادەی سابوونی و گلوکۆسایدی تێدایە، گرینگتریان مادەی سارساپۆنینە (Srsa Ponin) هەروەها چەند جۆرێکی لە مادەی ستیرۆڵ (Sterol)ی ڕووەکێکی تێدایە وەکو: سیتۆستیرۆڵSito) sterol) و ستیگما- ستیرۆل (Stigma- sterol)، جگە لە ترشی سارساپیك (Sarsapic) و هەندێك مادەی ڕێسنی (Resin). ئەم مادەیە یان ئەم ڕەگە بەزۆری بۆ تام خۆشکردن بەکار دێت. بەڵام بۆ ئەو مەبەستە بەدەگمەن، بەتەنیا بەکار دێت، بگرە بە زۆری لەگەڵ چای کەنەدا (شاي كندا Winter green) =و مادەی بۆنخۆشی تردا تێکەڵ دەکرێت، جاران ئەم مادەیە بەوە ناوی دەرکردبوو کە بۆچارەکردنی نەخۆشیی فەرهەنگی سلفس (Syphilis) و ڕۆماتیزم (Rheumatism) و هەندێك نەخۆشیی پێست بەکار دەهێنرا و دەرمانی ڕەوانکردنی لێ دەردەهێنرا. هەندێك سەرچاوە وای باس دەکات کە لە ڕەگی ئەم ڕووەکە شەربەتێکی بەهێزکەر (مقوي) و بۆنخۆشکەرە دەردەهێنرێت.

چیمەن= هەرێز

ڤیل= حشیشة برمودا = Bermuda grass)

ناوە زانستییەکەی (Cynodon dactylon)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی دەغڵودان (النجيليات) خووساوەی گەڵاکەی بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری ژاراوەییبوون بەکار دێت.

***

حەتحەتۆکە

(فأرة الطيب = Sachet) :

لە کوردەواریی خۆشماندا، لە زۆر کۆنەوە جۆرێك لە پۆپیووری (Poe - poore)، لەم ڕووەکە بۆنخۆشانە هەموویان یان هەندێکیان دروست دەکەن، پێی دەڵێن حەتحەتۆکە.

پەڕەی گوڵەباخی ئەسڵی، خەزێم (لاونتە Lavender)، پەنجەی خانم (صريمة الحدي (Honey suckle، زمانەگا (لسان الثور borage)، دەرزیلۆکە (غرنوقي geranium)، بەیبوون (بابونج Chamomile)، ڕێحانە (ريحان basil)، جاترە (صعتر basil)، شەوبۆ (منثورwall flower)، مەزرنگۆش

(مردقوش marj0ram)، توێکڵی پرتەقاڵ، مێخەك (قرنفل clovers)، رازیانە (أنیسون anise)، حێل (هال cardamom).. هتد ئەم گەڵا و گوڵ و تۆوانە لەسەر پارچە قوماشێك یان ڕۆژنامەیەك لە شوێنێکی تاریکی گەرمی بەر بەرەڵادا بۆ ماوەی هەفتەیەك دادەنێن هەتا وشك دەبنەوە. ئەوجا تێکەڵیان دەکەن و دەیانهاڕن و هاڕاوەکەی دەکەنە توورەکەی تەنکەوە وەکو لە قوماشی موسلین (موصلین muslin) و دەیخەنە سندووق یان دۆڵابی جلوبەرگەوە بۆ پاراستنی ئەو جلوبەرگە لە مۆرانە (عث moth) یان دەیکەن بە حەتحەتۆکە.

توورەکەی بچووك بچووکی شێوە سێگۆشەیی (قەبزە نوشتەیی) لە قوماشی ئاڵ و والآ دەدوورن و هەریەکە بڕێك لەو هاڕدراوە بۆنخۆشەی تێ دەکەن. ئەوجا توورەکەکان لە شێوەی ملوانکەدا پێکەوە دەبەستن، هەندێك جاریش مورووی (خرز) ڕەنگاوڕەنگیش دەخەنە نێوان توورەکەکانەوە بۆ جوانی. ئەم حەتحەتوکەیە دەکرێت بەبێشکەی منداڵی ساوادا، یان دەکرێتە ملیەوە یان دەخرێتە ناو جلوبەرگەوە بۆ بۆنخۆشکردن.

حەشیشە = گوشی هیندی= شادانە

(حشیشة= قنب هندي مارهوانا= شهدانج= شهدانق= Qunnab)

بە ئینگلیزی (common hemp=Indian hemp)

بە زمانی زانستی(cannobis sativa)

گیایەکی ساڵانەیە، بۆنێکی تیژی سڕکەری هەیە. بنەڕەتەکەی رووسیا و دوورگەکانی فیلیپینە، بە تایبەتی مانیلا و باکوری هیندستان، هەروەها تورکیا، ئێستاش لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا دەڕوێنرێت، نزیکەی (١ –٣) مەتر بەرز دەبێتەوە، لە ترسا لە نێوان ڕووەکی گەنمەشامیدا دەیڕوێنن بۆ شاردنەوە. گەڵاکەی لە شێوەی لەپی دەستدایە، قەراغەکەی دداندارە لە (٥ –٧) پەلکی باریکی ددانددر پەیدا بووە، لقەکەی ڕاست و باریکە، گوڵەکەی جیا رەگەز (منفصلة الجنس= Dioecious) واتە گوڵی نێر و مێی بەجیا هەیە. گوڵەکەی بچووك و سەوزە، بەرەکەی پەستێنراو و توێکڵدارە، تۆوەکەی قۆپاوە، وەکو دان دەدرێت بەباڵندەی رازاندنەوە (طیور الزینة). ئەم ڕووەکە لە کوردستاندا دەڕوێنرێت. لە بنەڕەتدا ئەم ڕووەکە لەبەر ریشاڵەکەی دەڕوێنرێت، قەد و لقەکانی دەخووسێنرێت و ریشاڵێکیان (گوش) لێ دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی پەت و چارۆکەی گەشتی و کومبار. ئەم رووەکە بە تۆو زیاد دەکات، لە هەموو بەشەکانیدا مادەیەکی زەمقی پێك دێت، پیکهێنەری کاریگەر لە حەشیشەدا مادەیەکی ڕێسینییە ٢٠٪ کە پێی دەگوترێت کانابین (Cannabin,Cannabene) یان کانابینۆز Cannabinos برێتییە لە رۆنێکی پەرشەوەبوو (زیت طیار)، ئەمەش مادەی کانابینولی (Cannabinol)ی تێدایە، کە مادەیەکی ژەهر و سڕکەرە. ئەم مادەیە زوو شی دەبێتەوە، لەبەر ئەوە حەشیشەکە زوو لەناو دەچێت، واتە خراپ دەبێت و کەڵکی نامێنێت، لەبەر ئەوە دەبێت لە شوێنێکی وشکانیدا بپارێزرێت و نابێت لە ساڵێك زیاتر هەڵبگرێت، بەڵکو دەبێت زوو بەکار بهێنرێت. حەشیشە کار دەکاتە سەر کۆئەندامی دەماریی ناوەندی (چەقی) ئەگەر یەکێك بیکێشێت ئەوە لەپێشدا دەورووژێنێت ئەوجا دەبزرکێنێت واتە ورێنە (Hallucination) (هلوسة) دەکات، ئەوجا هەست بەچالاکی و لەش سووکی دەکات. دوای ئەوە خەوی

لـێ دەکـەوێت و خــەو دەبـینـێت و تـووشی شکستـی ژیری (Mentol depression) (هبوط في القوى العقلية) دەبێت، دەشێت ئەم مادە سڕکەرە ببێتە هۆی مردنی حەشیشەکێشەکە، چونکی کار دەکاتە سەر لێدانی دڵی. لە مەیدانی پزیشکیدا بـەشێوەی دەرمـانـی ئـارامـدەر (مسکـن sedativ) بەکار دەهێنرێت. مـادە کـاریگـەرەکـە لـەنـاو گـوڵ و گـەڵاکـانـی حـەشیشەدا هـەیـە. بـۆ مـەبـەستـی بـەکـارهـێـنـانـی حەشیشە بــەشێوەی مــادەیــەکـی سڕکــەر واتــە دەرمــان، گــەڵا و سەرگــوڵــەکــانــی و لاسك و بــەرەکــەی وشك دەکــرێنــەوە، (سەرگـوڵـەکـان هـەر لـە رووەکـە مـێیـەکـانـەوە وەردەگیـرێن)، ئەوجا دەهاڕدرێن و لە بێژینگ دەدرێن و پوختەکەی دەرمانی لێ دەردەهێنرێت، سەرگۆزەرەکەی (کەپەك = نخالة) جاران لە میسر پێی دەگوترا (سکاك). بەڵام بۆ مەبەستی کێشان، گەڵاکەی بەدەست دەپروێنرێت، هەتاوەکو زەمقەکەی لێ دێتە دەرەوە، ئەوجا بە مادەی (ئیثەر) دەسازێنرێت و حەشیشەخۆرەکان(حشاش Cannabist) دەیخۆن، یان وەکو چێشت دەیکوڵێنن و هالاوەکەی بەلووت هەڵدەمژن. حەشیشەی کولێنراو عەرەبە کۆنەکان ناوی دەرمانی زمرووتی (العقار الزمردي)یان لێ نابوو. ئەم ناوە لە چیرۆکەکەی نووسەری گەورە ئەسکەندەر دیماسدا هاتووە کە ناوی (مونت کریسۆ) بووە و ئالۆدەی حەشیشە بووە.

ئەنجامە خراپەکانی حەشیشەکێشان:

حەشیشەکێش وەکو پەپوولەیەك – پەروانەیەك وایە، خۆی بۆ ڕووناکیی ئاگر دەکوتێت و لە ئەنجامدا پێی دەسووتێت، کەوا بوو بەکاری خەیالاتی خۆی بۆ مردن دەگەڕێت، دەڵێن حەشیشەکێش (بەنگکێش) چەند جگەرەیەکی لێ دەکێشێت، لەپێشدا هەست بە پتربوونی چالاکیی لەش دەکات و دڵی خۆش دەبێت و شا بە سەپانی خۆی نازانێت، چاوی بە هەر شتێك بکەوێت پێکەنینی پێی دێت، ئەگەر لەو کاتەدا پێی بڵێیت ئێستا دایکت مرد، دەست دەکات بە قاقای پێکەنین، زۆرجاریش دەداتە چەنەبازی و وا دەزانێت باڵی گرتووە، لەپاڵ ئەو کەیف و زەوقەشدا هەست بەگەشەکردنی هێزی بیر و لەش دەکات و هەموو کارێکی قورسی لا سووك دەبێت. دەڵێن گوایە ئەو کچانەی کە لە تیپی مۆسیقا و ئەوانەی کە لە باڕەکاندا ئیش دەکەن حەشیشەیان دەدەنێ بۆ ئەوەی بەپێی ئارەزووی خاوەنی ئەو شوێنانە، هەتا دەورەکەیان تەواو دەبێت گورجوگۆڵ و ڕووخۆش بن، ئیشەکەیان بە باشی ببەن بەڕێوە. ئەو ئەندێشانەی (خیال) کە بە مێشکی بەنگکێشدا دێن هەندێك جار خۆش و هەندیك جار ناخۆشن، بەنگکێشی بەردەوام جار نا جارێك پەشێوی لە هەستیارەکانیدا (خۆشی) پەیدا دەبێت و ناتوانێ دووریی (مسافة) کات (زمن) بە تەواوی بقەبڵێنێت، بۆ نموونە حەشیشەخانە یان (بەنگخانە = غرزة Gauza ,ganga, garza) کە لە زمانی هیندییەوە هاتووە) لێی دەبێت بە پەڵەیەکی بچووك . لەبەر ئەوە چاوی تێ دەبڕێت و خۆی بە پاڵەوانێك دەزانێت کە سەیری پێشانگەیەکی بووکەشووشە دەکات. هەروەها وای بە خەیاڵدا دێت کە کات کۆتاییی نییە، کاتژمێری بە ڕۆژێکی تەواو لێ دەڕوات، تەنانەت چوونی لە کورسییەکەوە بۆ

کورسییەکی تر بە رۆژێك لێی دەڕوات، هەروەها پشێویی لە هەستیاری بیستنیشدا پەیدا دەبێت، بۆ نموونە ئەگەر دەنکە شقارتەیەك فڕێ بدەیتە سەر زەوی لەبەردەمیدا وای بە خەیاڵدا دێت کە هەورە تریشقە رووی دابێت، ئەم ئەندێشە و خەیالانە ناو بەناو بۆی دێنەوە، دەنکە شقارتەی داگیرساویش دڵی خۆش دەکات، وەکو ئەو پەپوولانەی کە لە دەوری ڕووناکی دەخولێنەوە و خۆیانی پێ دەسووتێنن. پاش ماوەیەك ئەم خەیالاتانە نامینێن خامۆشییەك دای دەگرێت، لە خامۆشیی مردن دەچێت. کێشانی بڕێکی زۆر لە حەشیشە دەبێتە هۆی لاوازییەکی گشتی لە لەشی ئەو کەسەدا وای لێ دەکات کە هەست بە ماندووبوون و حەز بە نووستن بکات. ئەنجامە خراپەکانی حەشیشە کێشان هەر ئەمانە نین، بگرە لەوەش زیاتر ئەوەیە باری ئەخلاقیشی دەهێنێتە خوارەوە و ئەو کەسە تووشی خەیالاتی خراپ دەبێت، فێری دزی و درۆزنی و پیاوکوشتن دەبێت، بێگومان ئەم کارە ناڕەوایەش بەرەو بەندیخانە یان سێدارە یان شێتخانەی دەبەن. مێژوو تۆماری کردووە کە وشەی خوێنرێژ (سفاح)، کە بە ئینگلیزی ئەساسین (Assassin) دەگرێتەوە، لە وشەی (حشاش)ی عەرەبی هاتووە.

حوشترالوك = وشترخار = حاجی = الخجي

(عاقول = شوك الجمل = (Alhagi)

عاقول Aqul، شوك الجمل Camel thorn = Shauk Al -Jamal

ناوە زانستییەکەی Alnagi-graecorum

گیایەکی تەمەن درێژە، لقی زۆر لێ دەبێتەوە. لقە سەرەکییەکانی دڕکی پێوەیە، گەڵاکەی سادەیە، گوڵی کەمە، رەنگی گوڵەکەی سوور یان ئەرخەوانییە. یەکەم کەس کە ناوی ناوە حاجی، پسپۆڕ راوۆلف Rauwolf بوو لە ساڵی١٥٣٧دا. هەروەها ئیبن ئەلبەریتاریش بەناوی (حاج)ەوە باسی کردووە ،گیایەکی دڕکاوییە، ڕەگەکەی زۆر بەزەویدا دەچێتە خوارەوە، لە سەرەتای بەهاردا، گەڵا دەکات، باشترین لەوەڕە بۆ وشتر و مەڕوماڵات، هەروەها وشك دەکرێتەوە، بەشێوەی سووتەمەنی بەکاردێت، ئەم رووەکە هەڵدەکەنرێت و وشك دەکرێتەوە و دەخرێتە چوارچێوەی لقی دارخورماوە و بەسەر پەنجەرەی ژووری بینای ناوچە گەرمەکاندا هەڵدەواسرێت و بە شینەیی ئاوی پیادەکرێت بۆ فێنککردنەوەی هەوای ناو ژوورەکە، ئەمە لە هیندستان پێی دەگوترێت حەسیری تاتیس Tatties لە ساڵی ٩٣٩دا، زانا بیلی(Bailey) گوتوویەتی کە ئەم رووەکە بەدەگمەن دەڕوێنرێت. لەگەڵ ئەوەشدا دەشێت کە لە شوێنێکی وشکی بەرهەتاودا بڕوێنرێت، لەبەر گوڵە مەیلەو سوورەکەی ئەم ڕووەکە بەوە باناوبانگە، کە شیلەیەکی شەکرین دەردەدات (بێگومان لە ئەنجامی کونکردنی رووەکەکەوە لە لایەن مێرووەوە کە وەرزی گەرم و وشك بێت). ئەم شلەیە، بەشێوەی تۆپەڵی بچووکی مەیلەو قاوەیی وشك دەبێتەوە، پێی دەگوترێت گەزۆ (Manna).

حێل

هال= هیل= قاقلة= حبهان= خیربوا = Cardamon = Cardamom

(Amomum cardamom =Elettaria cardamomum)

ڕووەکێکی بۆنخۆشە دەڕوێنرێت یان بەشێوەیەکی کێویلە لە هیندی چینی و ئەفریقیادا دەڕوێت. وشەی

(حـبـهـان) بنـەڕەتـەکـەی فـارسییـە و ئـەمیش لـە سانسکریـتییـەوە وەری گرتـووە. بـەڵام وشـەی (قـاقلـە) بنـەڕەتەکەی سامییە، چونکە لە زمانی ئاشووریدا هەیە، چەند جۆرێکی هەیە وەکو حێلی حەبەشی و حێلی بچووك یان حێلی مالابار (Lesser-cardamom) و حێلی گەورە (Malabar-car) حێلی نێر (قافية ذكرية = خيربوا) Grain of paradise = malaguetta pepper ئەمە لە ناوەڕاست و ڕۆژهەڵاتی ئەفریقیادا زۆرە، جۆرەکەی زۆرباش نییە. بۆ ماوەی چەند سەدەیەك تۆوە (دەنکە) زۆر بۆن خۆشەکانی حێل یەکێك بووە لە بەهاراتە گرینگەکانی ڕۆژهەڵات. بنەڕەتی ئەم ڕووەکە هیندستانە، لە هیندستان و سیـلان (Ceylon) زۆر دەڕوێنـرێت، هـەرچـەنـدە لێرەشەوە بـراوە بـۆ نـاوچـە گـەرمـەکـانـی تـری جیـهـان، بەشێکی زۆری لە ناوەڕاستی ئەمەریکادا دەڕوێنرێت، بەتایبەتی لە وڵاتی گواتیمالادا (Guatemala). حێل گیایەکی تەمەن درێژە، نزیکەی (٦-١٢) پێ بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی لە شێوەی ڕمدایە (رمحی) درێژە و لە کالاندایە، گوڵەکەی سپییە، قەراغەکەی شین یان زەردە، لەسەر لاسکی جیاواز پەیدا دەبن. بەرەکەی لە شێوەی قوتوویەکی(کەپسولێکی) سێگۆشەدایە تۆوە بچووکەکەی ڕەنگێکی کاڵ و تامێکی خۆشی هەیە. تۆوەکەی لە بەرەکەدا دەهێڵرێتەوە هەتا کاتی بەکارهێنان، بۆ ئەوەی تامەکەی خۆش بێت، لە هەندێك باری تردا تۆوی حێلی کشتوکاڵی یان کێویلە، کاتێك کۆ دەکرێتەوە کە بەرەکە بە تەواوی پێ گەیشتبێت و لەبەر هەتاودا وشك دەبێتەوە. حێل لە دروستکردنی کاری (Curries) و کێك و ترشیات و خواردەمەنیی تردا بەکار دەهێنرێت جگە لە مەیدانی دەرمانسازی. حێل لە هیندستان دەجوورێت و خەڵکی زۆر حەزی لێ دەکەن، ڕۆنەکەی هەتا ڕادەیەك لە چێشت و شەربەت و مەیدا بەکار دەهێنرێت.

***

خاشخاش = جێلینجیك = تلیاك = خاشخاش خەوێنەر

(خشخاش أبو النوم = أبو النوم = Afyun

(Khash-khash-Abul nawm

بە ئینگلیزی Opium Poppy

White poppy

بە زمانی زانیاری (Papaver somniferum)

گیایەکی قیتی لقداری ساڵانەیە. نزیکەی (١٠٠-١٥٠سم) بەرز دەبیتەوە. گەڵاکەی شێوەی لاکێشەیی-هێلکەییە. یان درێژکۆلە - دزوولەییە یان پلپل یان قەراغ دداندارە، گەڵاکەی گەورە و تاکە، بە شێوەیەکی ئاسایی هەر ڕووەکەی (٣-٥) گوڵی پێوەیە، گوڵەکەی شینی مەیلەو سپییە، بنکەکەی ئەرخەوانی یان سپییە، بەرەکەی لە قوتوو (علبة – Capsule) دەچێت گەورەیە تیرەکەی نزیکەی ٢.٥سم دەبێت شێوەیەکی خڕی هەیە، تۆوەکەی وردە، کێشی هەزار دەنکە تۆ نزیکەی (٠.٢٥-٠.٤٥) غرام دەبێت، ڕەنگی تۆوەکەی سپی یان ڕەشە، شێوەی گورچیلەییە، ئەم ڕووەکە بە زۆری لەبەر تلیاکەکەی و تۆوەکەی دەڕوێنرێت، مێژوو وامان بۆ دەردەخات کە عەرەبەکان دەورێکی باڵایان هەبووە لە

بڵاوکردنەوەی ڕواندنی خاشخاشدا لە ئاسیادا. ئێستا هیندستان و تورکیا و ڕووسیا بە سەرچاوەی سەرەکی دادەنرێن بۆ ڕواندنی خاشخاشی خەوێنەر. هەروەها لە سنوورێکی تەسکدا لە یوگۆسلاڤیا و بولگاریا و ئەفغانستان و پاکستان و چین و یابان دەڕوێنرێت. باشترین وەرزیش بۆ خاشخاش مانگی تشرینی یەکەمە.

دروێنەی خاشخاش:

کە بەری خاشخاشەکە (کبسول) پێ دەگات، بە شێوەیەکی تایبەتی، بە چەقۆی تایبەتیی ئەوتۆ درزی تێ دەکرێت کە (٣-٤) تیغی بچووکی پێوەیە، بەشێوەیەکی، ئاسایی هەر کەپسولێك (٣-٤) جار یان (٨-١٠) جار درزی تێ دەکرێت و واز لە شیراوگەکەی (Latex) تری لێ نایەتە دەرەوە، بەزۆری لە کاتی نیوەڕۆ بەرەو پاش نیوەڕۆ درزەکەی تێ دەکرێت و واز لە شیراوگەکەی دەهێنرێت، کە بە درێژاییی شەو بەسەر بەرەکەیەوە (کەپسولەکەوە) بمێنێتەوە بۆ ئەوەی بمەیێت (Coagulates) و کەمێك ڕەش دابگەڕێت، ئەوجا شیراوگەکە، سەرلەبەیانی بە ئامرازی کڕێنەر (مكشطه - Earasingg knife) بەوەی کە لە کەپسولەکە دەکڕێنرێت ئەوجا کە کەپسولەکە بە تەواوی پێ دەگات، تۆوەکەی لێ دەردەهێنرێت، بەوەی کە کەپسولەکان کۆ دەکرێنەوە و گێرە (درس Threshing) دەکرێن، ئەوجا تۆوەکان دەکرێنە توورەکەوە بۆ ئەوەی سوودیان لێ وەربگیرێت.

بەرهەمەکەی: بەرهەمی تلیاك (أفيون Opium) لە خاشخاشەکەوە لەسەر گەلێك کار وەستاوە، لەوانەش خاك، ئاووهەوا، وەرز، جۆری قڵیشاندنی بەرەکەی، بە شێوەیەکی گشتی هەر ئەکرێك Acre لەو کێڵگەیە نزیکەی ١٢-١٦ لیبرە lb لە تلیاك دەدات.

خەربونگی ڕەش

خربق أسود = Hellebor-= Black helle bore us nigrum

بە سریانی پێی دەگوترێت (خربکنا). تۆپەڵە ئەتەمی (نسيج) زۆر لە ڕەگەکەی دەبێتەوە، لە پێی سەگ دەچێ. ڕووەکزانی بەناوبانگ (پلیتی) ناوی ناوە پێ ڕەشە. (القدم الأسود).

خەربونگی سپی (الخربق الأبيض = Helleborus

(white helle bore = album

لە ناوچە شاخاوییەکاندا دەڕوێت. مێژووناسی سروشتی (المؤرخ الطبيعي) پلینی گوتوویەتی کە بیر و ژیری و تێگەیشتن وریا دەکاتەوە، ئەوەی کە زانراوە خەربونگ بەهەردوو جۆرەکەی بۆ چارەکردنی فێ و شێتی و ماخۆلان (ملاخوليا) بەکار هێنراوە. بەم بۆنەیەوە گرینگترین بەکارهێنانی ئەم ڕووەکە لە

پزیشکیەتیی عێراقی کۆندا باس دەکەین:

بەشێوەی دەرمانی چاو و گوێچکە و نوێنمەکی سەر و سنگ و سییەکان بەکار هێنراوە، جگە لە بەکارهێنانی بۆ پاککردنەوەی ناو دەم و کرژبوونی دەماری (تشنجات عصبية) و بە تاڵکردنەوەی جادوو (إبطال السحر). لە بەکارهێنانی ناوەوەی لەشدا هاڕاوەکەی لەگەڵ ئاوی جۆ بۆ چارەکردنی زەردوویی و ئازاری گەدە و بەشێوەی مادەیەکی رشێنەرەوە بەکار هێنراوە. هەروەها (إبن البیطار) باسێکی تایبەتیی بۆ هەردوو جۆری خەربونگ تەرخان کردووە و تێدا گوتوویەتی کە دەبێتە هۆی ڕشاندنەوە و پاکژکردنەوەی گەدە. لە ژندا بەشێوەی ساف دەبێتە هۆی بەتینبوونی بێنوێژی و منداڵ لەباربردن، جگە لەوەی کە دەبێتە هۆی پشمین، ئەگەر لەگەڵ ئارد و هەنگویندا تێکەڵ بکرێت وەکو هەویر بشێلێرێت دەبێتە دەرمانی مشك. زۆر خواردنی دەبێتە هۆی کوشتنی مرۆڤ. (جالینۆس) گوتوویەتی کە هەردوو جۆرەکەی خەرپونگ بۆ چارەکردنی بەڵەکی و کەچەڵی و گەڕیی خوروو بەکار دێت، ڕەشەکەیان توونترە وەك لە سپییەکەی، بەڵام سپییەکەی تاڵترە، (دیسقوریدوس) گوتوویەتی کە خەرپونگی ڕەش لە چارەکردنی فێ و ماخۆلان و شێتی و ئازاری جومگە و ئیفلیجیدا بەکار دێت، جگە لەوەی کە دەبێتە هۆی بەتینکردنی بێنوێژی و کوشتنی کۆرپەلە، ئەگەر بخرێتە گوێچکەوە و بۆ ماوەی دوو سێ ڕۆژ بهێڵرێتەوە، بۆ چارەکردنی گوێگرانی باشە. ئەگەر لەگەڵ سرکەدا بەکار بهێنرێت بۆ چارەکردنی بەڵەکیی کەچەڵی و گەڕیی بریناوی باشە، ئەگەر لەگەڵ سرکەدا بکوڵێنرێت و لە دەم وەربدرێت (مضمضة) بۆ دڵ ئێشە باشە. خەرپونگی ڕەش پێشی دەگوترێت Christmas rose.

خەرتەلەی ڕەش

(خردل أسود = Black mustard = lrue mustard

ناوە زانستییەکەی (Brassica - nigra)

لە هیندستاندا خەرتەلەی ڕەش وەکو بەهارات لە خواردەمەنی و ترشیاتدا بەکار دێت. لە ئەورووپادا لە دروستکردنی سابوون و ڕۆنی چەورکردندا، گریس (زيت التشحيم = Lubricant) بەکار دێت. ئەو ڕۆنەی کە لە تۆوەکەی دەردەهێنرێت بە ڕێژەی (٠.٧ – ١.٧٪)، وروژێنەرێکی (مهيج = Irritant) بەتینە، چونکە توانای پەرشەوەبوون و گوزەرکردنی هەیە بە لەشدا. دەبێتە هۆی پەیداکردنی بلۆق (نفطة bilster) لەسەر بەشە تەنکەکان

و پەردەی چلّمینی (Mucous) لەش. لە مەیانی دەرمانسازیدا ڕۆنی خەرتەل بۆ چارەکردنی نەخۆشیی سینە پالّوو (ذات الحنب Pleu rsy) و سووتانەوەی سی (ذات الرئة (pneuomonia) بەکار دێت.

خەلەنج

(Erica = heath = خلنج)

ناوە زانستییەکەی Erica vulgaris

گیایەکی دوو لەتکەییە، لە کۆمەڵەی ترێ ورچانەیە، ٣٠–٦٠ سم بەرز دەبێتەوە، لقەکانی ڕەقن، گەڵاکەی بچووك و هەردەم سەوزە، یەك یەکتری دادەپۆشێت، گوڵەکەی بچووك و سپییە بەدەگمەنیش سپییە، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە لقە گوڵدارەکانی یان هەر گوڵەکانی. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە مادەیەکی نیمچە قلّیەیی فلاڤۆن گلایکۆساید (Flavon glykoside) و مادەی دەباخکەر و کەمێك ئەربۆتین (Arbutin) کە دەبنە هۆی میزپێکردن و دامرکاندنەوە.

بەکارهێنانی: چاییەکەی بۆ چارەکردنی سووتانەوەی میزڵدان، بە تایبەتی لە کاتی ئەستووربوونی پرۆستات لە پیاوی پیردا، هەروەها بۆ دامرکاندنەوەی پشێویی دەماری و چارەکردنی خەو زڕان، چاییەکەش بەمجۆرە دروست دەکرێت: چنگێك لە گیاکە دەکرێتە لیترێك ئاوەوە و دەکوڵێنرێت هەتا نزیکەی چارەکێکی لێ دەبێتەوە هەڵم، ڕۆژی دوو جار فنجانێکی لێ دەخورێتەوە.

خەنە

(الحناء= تمر حنا Henna)

ناوە زانستییەکەی lawsonia inermis)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی خەنە، لە ئەنجامی تاقیکردنەوە لەسەر گەڵای خەنە، دەرکەوتووە کە دوو مادەی کاریگەری تێدایە، یەکێکیان دڵ وریا دەکاتەوە، ئەوی تریان ماسوولکە خاو (إرتخاء) دەکاتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی فراوانکردنی بۆڕییەکانی خوێن و هێنانە خوارەوەی پەستانی خوێن، ئەو مادەی کە دەبێتە هۆی فراوانکردنی بۆڕییەکانی خوێن بەشێوەی بلووریی (کریستاڵ) ڕەنگاوڕەنگ جیا کراوەتەوە، پلەی شلەوەبوونەکەی (أنصهار) (١٩٢) پلەیە. پێی دەگوترێت (لاوزوت). هەندێك لە پسپۆڕەکان مادەی لاوزوتی خەنەیان لەسەر سەگ تاقی کردووەتەوە، کە تەماشایان کردووە پەستانی خوێنەکەی هاتووەتە خوارەوە و قەبارەی ریخۆڵەی پتربووە. ئەوەی شایانی باسە کە عیراقی و میسری و هیندییەکان لە کۆندا خەنەیان بۆ مەبەستی پزیشکی و ڕ ەنگکردنی جلوبەرگ و لەشیان و لە بۆنە «مناسبة» ئاینییەکاندا بەکار هێناوە، پزیشکی عەرەبی ئیبن سینا لە کتێبەکەیدا کە بەناوی (القانون)ەوە بووە، باسی خەنەی کردووە و یەکەم کەس بووە ناوی ناوە: (الحناء) هیندییەکان پێی دەڵێن (میهودی). داود الأنطاکی لە تەسکەرەکەیدا (تذکرة) گوتوویەتی: خەنە چارەیەکی باشە بۆ نەخۆشییەکانی جگەر و سپڵ و ڕێبازەکانی میز و نەخۆشیی گولی (جذام) و نەخۆشییە درێژخایەنەکانی پێست و سەرئێشەی بە تین.

دەوەنێکی یەك ساڵە یان تەمەن درێژە، هەندێك جار سێ ساڵ یان دە ساڵ لە زەوییەکەدا دەمێنێتەوە،

ڕەگەکەی مێخییە بە ناخی زەویدا دەچێتە خوارەوە، قەدەکەی قیت و لقدارە، لقەکانی سەوزن، دوای پێگەیشتن، قاوەیی هەڵدەگرێت. گەڵاکەی ساکارە لە گەڵای زەیتوون دەچێت و شێوەکەی لە پێست دەچێت. دوو دوو بەرامبەر بەیەك دەوەستن، لەسەر لقەکە. گەڵاکانی مادەیەکی ڕەنگاوڕەنگیان تێدایە. گوڵەکەی بەشێوەی شکۆفەیە (نورة)، سپی و بچووك و بۆنخۆشە، بەرەکەی لە شێوەی قوتوویەکی بچووکدایە، تۆوی شێوە قووچەکی تێدایە، ئەو بەشەی کە بەکار دەهێنرێت بریتییە لە گەڵاکانی.

بنەڕەتەکەی: خەنە لە ڕووەکەکانی ناوچە گەرمەکانە (ئیستوائییەکان). لەوە دەچێت کە بنەڕەتەکەی ئەمەریکای باشووری یان ئێران یان هیندستان بێت، بەڵام ئیستا لە باکوری ئەفریقیا و میسر و ئاسیا و ئوستراليـاشدا دەڕوێنرێت، لە کاغەزی تەرکە (بردی) کۆنەکاندا باسی کراوە و نووسراوە کە فیرعەونەکان خەنەیان لە بۆنە (مراسیم) ئاینییەکانیدا و لە ڕەنگکردنی مۆمیاکاندا بەکار هێناوە. مادەی کاریگەر تێیدا واتە لە گەڵا و لقە ناسکەکاندا بریتییە لە مادەیەکی ڕەنگاوڕەنگ، پێی دەگوترێت لاوسۆن (Lawsone) کە مادەیەکی بۆیەی ڕووەکیی جێگیرە. هەروەها مادەی چەوری و ڕێسینی و تانینی (Hennalannin) تێدایە، گوڵە خەنە ڕۆنێکی پەرشەوەبووی تێدایە، بۆنێکی خۆش و تیژی هەیە. گەڵاکانی وشك دەکرێنەوە و دەهاڕێن. بەم شێوەیە لە توورەکەدا دەفرۆشرێن.

بەکارهێنانی:

هاڕاوەی گەڵای خەنە بەشێوەی هەویر دەست و پێ و قژی پێ سوور دەکرێت (خەنەبەندان). هەروەها ئەو مادە ڕەنگینەی کە لە گەڵاکەی پوخت دەکرێت ، بۆ بۆیەکردنی پێست و قوماش بەکاردێت، چونکە بە بۆیەکی جێگیر دادەنرێت، لە لایەنی پزیشکیەتییەوە هەویرەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی پێست و کەڕوو (فطري) بە تایبەتی سووتانەوەی نێوان پەنجەکانی پێ لە ئەنجامی کەڕووەوە، تۆزی (هاڕدراوەی) خەنەش بۆ سارێژکردنی برین، چونکە مادەی تانینی خەنە گیرکەری تێدایە، جگە لەوەش کە پاکژکەرەوەیە (مطهر) و بۆ چارەکردنی سەرئێشە و هەویرەکەی دەگیرێتە ناوچەوان. بەمەدا بۆمان دەردەکەوێت کە خەنە لە ناو دەرمانەکانی تری ئارایشدا لەسەر تەختی پاشایی دانیشتووە.

خەیار= ئاروو

(خەیار Cucumber)

ناوە زانستییەکەی Cucumis-sativus

گیایەکی ساڵانەیە، لە بنەڕەتدا لە هیندستانەوە هاتووە، گوڵەکەی تاك ڕەگەزە، لە کۆنەوە زانراوە، چەند جۆرێکی هەیە، لەگەڵ کاهو و تەماتە دەکرێت بە زەڵاتە. هەروەها دەشکرێتە ترشیاتەوە، لە بەهاردا بە تۆ دەچێنرێت و لە مانگی تەموزدا بەرەکەی پێ دەگات. خەیار بۆ هێمنکردنەوەی لەش باشە، هەروەها فێنکیش دەدات بە لەش. لە مەڵحەم و مادەی ئارایشتدا بەکار دێت. خەیار ئاوی زۆری تیادایە، جگە لە

خەیار

کەمێك ڤیتامین (A) و ڤیتامین (C). بەڵام مادەی خۆراکیی زۆر تیادایە، لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی قەڵەوی باشە، ئەو کەسە پێی تێر دەبێت بێ ئەوەی چەوری لە لەشیدا کۆ بێتەوە. بەرەکەی گەورە و درێژکۆڵەیە.

خەیار چەمەر

خیار شنبر = خروب هندي = قثاء الهند قصب الفلوس = سنا ذهبي = Cassia fistula

سەنای زێڕین = کاسیای رەوانی = Golden shower senna = purging cassia)

درەختی سجوقی لوولەیی = pudding-pipe tree

درەختێکە نزیکەی (١٠–٢٠) مەتر بەرز دەبێتەوە، لقی بڵاوی هەیە، چڵەکانی (أملود Twig) ساق و بێ موون، لاسکی گەڵاکەی نزیکەی (٥–٨) سم درێژ دەبێت، بێ مووە یان کەمێك مووداره، لاسکی گوڵەکەی نزیکەی (١٢–٢٠) سم دەبێت. گەڵاکەی لە (٣–٨) جووت پەلك پێك هاتووە. پەلکەکەی شێوەیەکی هێلکەییی هەیە، گوڵەکەی بەشێوەی هێشووێکی شۆڕە، لە گەڵێك گوڵ پێکهاتووە بە شێوەی تاك تاکە یان هەر (٢–٣) یەکیان پێکەوە گوڵەکەی زەردێکی کاڵە، لاسکەکەی بێ مووە، قنچکی گەڵاکەی نزیکەی (٤–١٠) ملم دەبێت، بەر لە پشکووتنی خونچەکەی (Bud) دەکەوێت. بەرەکەی لە بەری پاقلە دەچێت (سنفة = قرنة pods) لە شێوەی لوولە دایە، ئەمسەر و ئەوسەرەکەی باریکن، زۆر رەقە، سافە و داخراوە، رەنگەکەی رەشە، تۆوەکەی شێوەی هێلکەیی و ڕەنگی قاوەییی بریسکەدار و قۆپاوە. ئەم ڕووەکە بەدگمەن لە ناوچە بیابانەکانی باشووری عێراقدا دەڕوێنرێت لە بەرزاییی (٥–١٠) مەتردا لە ڕووی دەریاوە. لە مانگی تەمووزدا گوڵ دەکات و لە نێوان مانگی ئەیلوول و تشرینی یەکەمدا بەر دەگرێت. بە زۆری بەرە وشکەوەبووەکەی هەتا هاوینی داهاتوو، بەسەر درەختەکەوە دەمێنێتەوە. خەیار چەمەر لە میسر و عەرەبی سعوودی و باشووری ئێران و هیندستان و بورما و سیلان و چین و مالیزیا و پۆلینزیا و ئەفریقیای ئیستوائیدا دەڕوێنرێت، بەڵام بنەڕەتەکەی رۆهەڵاتی ئاسیایە (لە ناوەڕاستی هیمالایاوە بەرەو دورگەکانی مەلایۆ)، کرۆکی (لب pulp) نێوان تۆوەکانی مادەیەکی رەوانکەرە، واتە بەری خەیار چەمەری بازرگانی بۆ مەبەستی پزیشکی لەمێژەوە زانراوە.

ئیبن ئەلبەیتار (Ibnal-Baitar) لە ژێر ئەم ناوانەدا باسی ئەم ڕووەکەی کردووە:

خرنوب هندی (kharnub hindi) بە ئینگلیزی (Indian carob)

قثاء هندي (Qitha hindi)

بە ئینگلیزی (Indian cucumber)

شنبار هندي (Shinbar hindi)

پسپۆڕ بێلی (Bali ١٩٤٦) لەگەڵ پسپۆڕ (گیست١٩٣٢)دا لەسەر ئەوە ڕێك کەوتوون کە ئەم درەختە جوانە ڕازاوەیە ناتوانێت بەرگەی تینی زستانی بەغدا بگرێت، لەگەڵ ئەوەشدا دەشێت لە باشووردا بەتایبەتی لەو شوێنانەدا کە پەرژینی باشیان بە دەورەوەیە، بڕوێت، نموونەیەکی جوان لەم درەختەدا بە درێژیی١٠مەتر و تەمەنێکی٢٠ ساڵەیی لە باخچەکانی کەناری ڕووباری عەبادان (Abadan)

بەدیوی ئێراندا لەسەر دەریای عەرەب ، خوار بەسرە هەیە، لەوێ بە فارسی پێی دەڵێن فلسی عەبادان Abadan Fulus وەکو درەختێکی رازاندنەوە بە هێشووە گوڵە زەردە کاڵەکەیەوە. لە سەرەتای هاویندا درەخت نییە شان بدات لە شانی. هەروەها لە هیندستان لە قەراغی جادەکان و باخچەکاندا دەڕوێنرێت.

خڕنووك = ئەستری

(ینبوت = خرنوب = شیشلان = شوك)

بە ئینگلیزی prosopis =Carob)

Astri=Khirnuk

ناوە زانیارییەکەی (Ceratonia siliqua=prosopis-stephaniana)

دەوەنێکی پەرش و بڵاوە،٣٠-٣٠٠سم بەرز دەبێتەوە، ڕووەکێکی دارایی (مخشوشب) تەمەن درێژی دڕکاویی ڕەگ درێژە ، لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییە، لە هەندێك زەویوزاری کشتوکاڵیدا دەڕوێت، بە زەحمەت دەردەکێشرێت، گەڵاکەی لە شێوەی پەڕدایە بەرەکەی (علبة = pod)چەماوە و ڕەق و داخراوە، کرۆکی نەرم لە نێوان تۆوەکانیدا هەیە ، تۆوەکەی رەقە، دەوەنێکی لق پەرشوبڵاوە، لقی زۆرە، توێکڵی لقەکەی خۆڵەمێشیی مەیلەو سپییە، پەلکی گەڵاکەی مووداره، ڕەنگی پەڕەی گوڵەکەی لە ڕەنگی شیر دەچێت، ڕەنگی ئەندامی نێرینەی گوڵەکەی زەردە، ڕەنگی بەرەکەی مەیلەو پەمەییە، کورت و خڕنە، ڕەنگی تۆوەکەی مەیلەو قاوەییە. لە شیو و دۆڵی نێوان چیاکاندا، لەناو کێڵگەکاندا، یان زەوییە لماوییەکانی قەدپاڵی گردەکان و شوێنی شێداری زوورگەکان و لە دەوروپشتی بیرەکان و بە درێژایی ڕۆخی چەم و جۆگەکاندا لە زەوی قوڕ و لیتەدا، لە بەرزایی ١٥٠٠م دەڕوێت. بۆ نموونە لە زاخۆوە تا سمێل و ئەتروش (Simel, Zakho, Atrush) و حەریر Harir و رواندز Rowandus و ئەربیل Arbil و ئاڵتون کوپری Altun kopri و کەرکوك Kirkuk، جەلەولا Jalaula و خانەقین khanaquine بەرچاو دەکەوێ. لە دەرەوەی وڵاتدا لە: سووریا، لوبنان، فەلەستین، ئوردن، میسر، قەفقاس، ئێران، بەحرێن، کوێت، ئەفغانستان و باکوری ئەفریقیا (لیبیا). ناوی عەرەبیی (خروب) بەرامبەر (Carob) ئینگلیزی دانراوە. کرۆکە ئاوکدارەکەی بەری خڕنووك دەخورێت، هەرچەندە خۆشیش نییە، بەرەکەی لەلایەن ئاژەڵەوە دەخورێت، گوایە بەرەکەی لەلایەن مرۆڤە هەژارەکانەوە لە کاتی قاتوقڕیدا خوراوە. پسپۆر ئەچیسۆن (Aitchison) لە ١٨٨٨دا گوتوویەتی: بەرەکەی لە ئەفغانستان بۆ پێستە دەباغکردن بەکار هێنراوە، لەوێ بەرەکەی چنراوەتەوە و نێردراوە بۆ دەرەوە. پسپۆر (بۆبروڤ bobrov) لە ساڵی ١٩٤٥دا گوتوویەتی: کە ڕەگی ئەم ڕووەکە مادەی تانینی تێدایە و بۆ دەباغکردن باشە. ڕەگەکەی نزیکە (٥م) بەناخی زەویدا دەچێتە خوارەوە لە هەندێك ناوچەدا لق و گەڵاکانی دەبڕنەوە و بۆ سووتاندن بەکاری دەهێنن. هەروەها ئاژەڵ بەرەکەی دەخوات. تۆوەکەی لە دەسپێکردنی بارانی زستاندا دەڕوێتەوە.

خڕنووك گیایەکی دڕکاویی تەمەن درێژە، لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکانە. ئاژاڵ گەڵا و بەرەکەی دەخوات. بەرەکەی لەبەری پاقلە دەچێت ، بەڵام کورتە. لە هەندێك وڵاتدا دەیهاڕن و نانی لێ دروست دەکەن، چونکە ٥٠٪ شەکری تێدایە ، لەگەڵ زەمقێکی بەهادار پێی دەگوترێت (تراجاسول). لە پزیشکیەتیی میللیی کۆندا هەندێك لە حەکیمەکانی وەکو ئیبن سینا گوتوویەتی (باشترین جۆری خڕنووك، شامییە

مادەیەکی گیرکەرە. هەروەها ئەلرازی گوتوویانە ئەگەر بەری خڕنووکی کاڵ قایم لە بالووکە بخرێت لای دەبات . هەروەها (صاحب المرشد) گوتوویەتی (ئەگەر بەرەکەی بە ناشتا بخورێت دەبێتە هۆی قەبزی. بەڵام ئەگەر بهاڕدرێت و لە ئاودا بخووسێنرێت و بکرێت بە دۆشاو دەبێتە هۆی رەوانی، کەوابوو بەرە وشکەکەی دەبێتە هۆی قەبزی، بەڵام گەدە بەهێز دەکات و دۆشاوەکەشی دەبێتە هۆی ڕەوانی و چالاککردنی دەردانی زراو. جاران بۆ سنگ ئێشە و پەتا بەکار دەهێنرا، قاوەشی لێ دروست دەکرێت، بەڵام لە پزیشکیەتیی میللیی نوێدا: دۆشاوێکی ڕەش لە بەری خڕنووك دروست دەکرێت لەگەڵ راشی (طحینة) دەخورێت . لەبەرئەوەی شەکر و خوێی کانزاییی تێدایە چارەیەکی باشە بۆ چەند نەخۆشیی وەکو: وەستاندنی سکچوونی منداڵان. بەڵام ئەگەر گەورە زۆری لێ بخوات ، دەبێتە هۆی قەبزی و چارەکردنی زەحیری. تۆی خڕنووك زۆر رەق و قۆقزە، قاوەییە، دەڵێن کە جاران بەشێوەی کارات (قیراط) بۆ کێشانی بەردە بەنرخەکانی وەکو ئەڵماس بەکاریان هێناوە.

خورما (التمر = البلح)

ناوە زانستییەکەی Phoenix dactylifera

بەری دارخورما، لە ناوچە بیابانەکاندا دەڕوێت، وەکو لە ئەفریقیا و سعوودیە و عێراق.. جاران خۆراکی سەرەکیی عەرەبەکان بوو. دارخورما پێویستی بە ئاوهەوایەکی گەرم و ئاودێرییەکی باش هەیە.

خوێنی دوو براکە

(دم الأخوین =إیدع = دم التین = (Dragon blood

ناوە زانستییەکەی Dracaena cinnabari Dracaena draco)

ئەم درەختە بە زۆری لەسەر لووتکەی چیاکانی دوورگەی سۆکۆترە Socotra دەڕوێت، بە تایبەتی لە شاری (مۆمی)، لە بەرزاییی (٥٠٠) مەتر لە ڕووی دەریاوە. درەختەکە (٣) مەتر زیاتر دەبێتەوە، قەدەکەی ئەستوورە، لقی زۆری لێ دەبێتەوە، گەڵاکانی لە شێوەی شیر (سیف)دان، وان بە کۆتاییی لقەکانەوە، بەمجۆرە دیمەنی درەختەکە لە چەتر دەچێت، خوێنی دووبراکە بریتییە لە مادەیەکی ڕێسینی سوور لە قەدی درەختەکە و لقەکانیەوە دەردەدرێت، سێ پلەی هەیە: پلەی یەکەم ڕێسینەکەی بە قەبارەی نقێم (فصوص) دەبێت لەسەر لقەکانی پەیدا دەبێت. پلەی دووەم ڕێسینەکە بە شێوەی

تۆپەڵی گەورە لەسەر قەدەکە پەیدا دەبێت . پلەی سێیەم: ڕیسینەکە لەگەڵ توێکڵی قەدەکەدا تێکەڵ بووە. ئەم ڕیسینە دوای ئەوەی کە وشك دەبێتەوە لە مانگەکانی هاویندا، بە کڕاندن و بە چەقۆی تیژ لەو چاڵانەوە دەردەهێنرێت ، کە لەوەو پێش لە قەدی درەختەکەدا دروست کراون، بۆ ئەوەی ڕیسینەکەیان تێدا کۆ ببێتەوە، بەڵام ڕیسینی لقەکان هەر بەدەست کۆ دەکرێتەوە. خەڵکی سوقوترە، خوێنی دوو براکە لە چارەکردنی ژانەسکدا (مغص) بەکار دێنن، ئەویش بەوەی کە کەوچك و نیوێك لە هاڕاوەی ئەم ڕیسینە لە پەرداخێك ئاودا دەتوێننەوە، هەروەها کەمێکی لێ دەکەنە کلەوە بۆ چاو ڕشتن، دیوی دەرەوەی دیواری خانووەکانیانی پێ ڕەنگ دەکەن. جگە لەوەی کە خوێنی دوو براکە لە دروستکردنی دەرمانی ددان و وەرنیشدا بەکار دێت.

***

دارەنان

(شجرة الخبز = جاکیة = Jack tree= bread tree

ناوە زانستییەکەی Artocarpuss

ئەو درەختەی کە نان دەگرێت.

دوورگەی تاهیتی بەدرەختێك بەناوبانگە پێی دەگوترێت دارەنان (شجرة الخبز)، وەکو ئەو نانەی هەموو ڕۆژێك لەگەڵ ژەمی خواردندا دەیخۆین، بەرەکەی حازر بەدەستە بۆ خواردن، وەکو ئەو کولێرە گەورە گەورانەی کە لە تەنوورەوە دەهێنرێتە دەرەوە. ئەمەش مانای ئەوەیە کە خەڵکی تاهیتی هەموو ڕۆژێك نانیان بە خۆڕایی و بە ڕادەیەکی زۆر بەدەست دەکەوێت، کەوابوو پێویستییان بە گەنم و دروێنە و گێرە و هاڕین و هەویر شێلان و برژاندنی نییە، تەنیا ئەوەیە کە بەرەکەی بە دەست لە لقەکانی دەکەنەوە. کاتی خۆی حکوومەتی بەریتانیا (کابتن بلای)ی ڕاسپارد کە هەزار شەتڵ لەم درەختە ببات بۆ دوورگەکانی هیندی ڕۆئاوا (بەتایبەتی دوورگەی جامایکا) بۆ ڕواندنیان.

دارەنان دوو جۆری هەیە:

جۆرێکی بەرەکەی بەقەدەر سەری زەلامێك دەبێت، کرۆکەکەی نیشاستەی تێدایە و وەکو نان دەخورێت، ئەوی تریان کرۆکێکی شەکرینی زەردی هەیە دەخورێت، ڕەنگێکی زەردی مەیلەو سوور لە تەختەکەی دەردەهێنرێت. بنەڕەتی ئەم درەختە باشووری ڕۆهەڵاتی ئاسیایە، بەڵام ئێستا زۆر لە ناوچە ئیستوائییەکاندا دەڕوێنرێت، نزیکەی (١٧) مەتر بەرز دەبێتەوە. درەختەکە گوڵی نێر و مێی بە جیا لەسەرە، گوڵە مێیەکەی گەشە دەکات هەتا وای لێ دێت لە تۆو دەچێت و بەرێکی گەورەی ئاوێتەی لێ پەیدا دەبێت، هەندێك جار تیرەکەی دەگاتە (١٥) سم. ڕەنگەکەی زەردی مەیلەو سەوزە، کرۆکێکی سپیی هەیە لە ئارد دەچێت، ڕاستەوخۆ دەخورێت، یان دەبرژێنرێت و دەکرێت بە نان. جۆرە ڕووەکێکی تر هەیە نزیکە بەمە ناوە زانستییەکەی (Atrocarpus integrifolia)یە، بەرەکەی لەوەی پێشوو دەچێت، بەڵام زۆر گەورەترە، هەندێك جار درێژییەکەی دەگاتە زیاتر لە مەترێك، ئەمیش بنەڕەتەکەی ڕۆهەڵاتی ئاسیایە.

دەموکانە = دمکانە

(دبق= هدال= Mistletoe)

ناوە زانستییەکەی Viscum album

گیایەکی مشەخۆری هەردەم سەوزە، لەسەر لقی زۆر لە درەختە بەردارەکان دەژی، ئاوگەکەیان دەمژێت، بە تایبەتی لەسەر درەختی سێو و بەڕوو. بەسەریەکەوە خڕۆکێك واتە تۆپێك دروست دەکات. تیرەکەی (٢٥–٦٠سم) دەبێت، لقەکەی سەوز یان قاوەییە، گەڵاکەی تەسك و درێژە، شێوەکەی لە پێست دەچێت، رەنگەکەی زەردی مەیلەو سەوزە ، بەرەکەی خڕ و بچووك و سپییە، لە میوەی هەنگ دەچێت. لە مانگی مارتدا لە گۆشە لقەکاندا پەیدا دەبێت، لە وڵاتی شام و ئینگلتەرە و باکوری ئاسیا و چین و یابان زۆرە. بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە لقە تازەکانی بە گەڵاوە. لە مانگی کانوونی دووەم و شوباتدا، لە زستاندا، ئەمە وشك دەکرێتەوە، کەمێك بۆنخۆشە، تامێکی تاڵی هەیە ، مادەی کاریگەر تیایدا مادەیەکی ژەهرینە وەکو ڤیسکۆ تۆکسین (Visco toxin) و ئەسیتیك کۆلین و مادەی کۆلین (colin)، پەستانی خوێن کەم دەکەنەوە، لە کاتی رەقبوونی بۆڕییە خوێنبەرەکاندا و خوێنپژان دەوەستێنن و ناهێڵن خانەکانی نەخۆشیی شێرپەنجە (سرطان). گەشە بکەن.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: زۆر لە پزیشکە کۆنەکان دەڵێن کە نوێنمەکی تێکەڵاو لە بەشی یەکسان لە دەموکانە و زەمق و مێوی هەنگوین دوومەڵ چاك دەکاتەوە، گەرچی ئەو دوومەڵە هی شێرپەنجەش بێت. لە پزیشکیەتیی نوێدا سەلمێنراوە کە هەندێك لەو دەرمانانەی کە لە دەموکانە دەردەهێنرێن ئەگەر بە دەرزی بدرێن لەژێر پێست گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان دەوەستێنن و تەمەنی نەخۆشەکە درێژ دەکەنەوە. ئێستا ئەم دەرمانانە رۆڵێك (دور) دەبینن لە چارەکردنی شێرپەنجە و دوومەڵە پیسەکاندا و خۆپاراستن لێیان. ئەگەر دەموکانە بکرێتە گەرماوێکەوە کە دەموکانەی تێ کرابێت، قاچ و دەستی قڵیشاوی تێ بخرێت، پێستەکەی نەرم دەکاتەوە و قڵیشاوییەکە ناهێڵێت، هەروەها بۆ چارەکردنی پەنجە کە لەسەرمادا بیبەستێت (تثلیج).

ب– لە دیوی ناوەوە: خووساوی دەموکانەی سارد بۆ چارەکردنی رەقبوونی خوێنبەرەکان و هێنانە خوارەوەی پەستانی خوێن و لابردنی ئەو لێپیسکردنانەی کە لێیان دەوەشێتەوە (سەرگێژە، سەرئێشە، خەوزڕان) دەخورێتەوە، هەروەها بۆ لابردنی هەمان ئەم نیشانانە لە کاتی تەمەنی نائومێدیی ئافرەتدا (ئاخۆ مەبەستی لەوە، هیوا برانە لە ژیان یان لە منداڵبوون نازانم تۆ بڵێی وشەیەکی تر نەبێت). جگە لەوەی کە ئەم خووساوەیە خوێنپژانی ناوەوەی کۆئەندامی هەناسە و هەرس دەوەستێنێت، هەرچییەك بێت هۆیەکەی (کولك = قرحة = یان گرانەتا یان زەحیری...)

خوێنبڕژان لـه مـنـداڵـدان و لـووتـبڕژان (رعـاف) بـەوەی کـە ئـاوی خـووساوە ساردەکـەی لـە لـووتـەوە هـەڵبمژن. پـزیشکـە کـۆنـەکـان وایـان راسپـاردوە کـە بـەکـارهـێنـانـی هـاڕاوەی دەموکـانـە (چـارەکـە کەوچکێکی بچووك رۆژی سێ جار) بۆ چارەکردنی نەزۆکیی ژنان باشە. خووساوە ساردەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: (١-٢) کەوچکی بچووك دەموکانە بۆ هەر (٣) فنجان لە ئاوی سارد، ئەمە دوای (٦) سەعات دەپاڵێورێت و بە ساردی دەخورێتەوە. (١٠) گرام لە گەڵای دەموکانە دەکـرێـتـە (٢٠٠) گرام ئـاوەوە، ئـەمـە لـە ڕۆژێکدا بـۆ چارەکردنی فـێی (گـەشکـە) (صرع) مـنـداڵان دەخورێتەوە. جگە لەوەی کە دەموکانە لەبەرئەوەی لینجە بۆ ڕووکردنی چۆڵەکە و چەورکردنی تەڵەی مێرووگرتن بەکار دێت.

دەوەن یان درەختێکە گەڵاکەی لە گەڵای دار بەڕوو (بلوط = بهش) دەچێت، لەناو جەنگەڵ و دارستاندا دەڕوێت، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە (٨) مەتر، گەڵاکەی هەردەم سەوز و رەق و قەراغ دداندارە، نووکەکەی لە دڕك دەچێت، گوڵەکەی بەشێوەی کۆمەڵە، بچووك، سپی، چوارگۆشەیە، لە نزیك بنی گەڵاکانەوە دەردێت، بەرەکەی لە ترێ دەچێت، یەك دەنك تۆوی تیادایە، رەنگەکەی شیلانی (مرجانی)یە و ژەهرینە، بەشە پزیشکییەکەی گەڵاکانی بەتایبەتی لە مانگی ئایار و حوزەیراندا مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە مادەی تاڵ و میز پێکەرە.

بـەکـارهـێنـانـی: چـاییـیەکەی بۆ چارەکردنی سووتانەوەی پـەردەی سپی (غشاء البـلـور) کـە لـە کـاتـی هـەنـاسـەدانـدا دەبـێتـە هـۆی ئێش و ئازار و خیزەی سنگ، هـەروەهـا بۆ چـارەکـردنـی رۆمـاتیزم و دەردە شا و لمی میز و ئاوبەند لە بۆشاییی لەشدا. چاییەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: (٢١٥ گرام) لە گەڵاکەی دەکرێتە نیو لیتر ئاوەوە و دەکوڵێنرێت هەتا نیوەی ئاوەکەی دەڕوات، لەم چاییە رۆژی (١-٢) فنجان بە گەرمی دەخورێتەوە.

دار بەقەم

(خشب البقم)

درەخـتـێکـە لـە ئـەمـەریـکـای نـاوەڕاست و لـە جـامـایـکـا دەڕوێت. تـەخـتـەکـەی سووری مـەیلەو قاوەییە، بۆیەیەکی لێ دەردەهێنرێت. لەم بۆیەیە بۆیەیەکی تری رەش دەردەهێنرێت بۆ رەنگکردنی قوماشی ئاوریشم و خوری.

دارخورما

(النخل = Palm tree)

ناوە زانستییەکەی phoenix dactylifera

ناوی دارخورما لە چەند ئایەتێك و سوورەتێکی قورئانی پیرۆزدا هاتووە، خورما بەپێی هەنگاوەکانی پێگەیشتنی بە عەرەبی چەند ناوێکی هەیە:

کە تەڕ و پاراو دەبێت (بر). کە سەوز دەبێت واتە فەریکە خورما (بلح)، کە وشك دەبێت (تمر)، دارخورما درەختێکە لە ناوچە ئیستیوائی و نیمچە ئیستوائییەکاندا دەڕوێت، وەکو لە ناوچە بیابانەکانی باکوری

ئەفریقیا و باشووری رۆژئاوای ئاسیا (لە عێراقیشدا یەکجار زۆرە بەتایبەتی لە پارێزگای بەسرەدا). لە جیهاندا نزیکەی ١٥٠٠ جۆر لە دارخورما هەیە. قەدەکەی قیتە و هەتا رادەیەك باریکە و گەڵاکانی لە پەڕ دەچن، بە کۆمەڵ لە شێوەی تاجدا (Crown) وان بە سەر پۆپەی درەختەکەوە. هەندێك جۆر لە دارخورما هەن بەسەر درەختی تردا هەڵدەگەڕێن (متسلقة) یان بەسەر زەویدا دەخشێن (زاحفة) وەکو دارخورمای راتان (راطان Rattan palm) لە رۆژهەڵاتی ناوچە ئیستوائییەکاندا دەڕوێت، ریشاڵی لێ دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی سەبەتە و کەلوپەلی ناوماڵ. زۆربەی جۆرەکانی دارخورما گوڵی نێر و گوڵی مێیان بە جیا بەسەرەوەیە، بەڵام بەشێوەیەکی ئاسایی هەردوو جۆرە گوڵەکە وان بەسەر هەمان درەختەوە، هەروەها دارخورمای ساگۆ (نخیل الساجو Sago palm) کە لە ناوچەی ئەندەنووسیادا دەڕوێت، کرۆکی قەدەکەی بڕێکی زۆری لە نیشاستە تیادایە بەخووساندن و کوتاندن لێی دەردەهێنرێت.

دارخورمای بێتیل (نخیل الفوفل betel palm) ناوە زانستییەکەی ئەریکاکاتیشو (Areca catehu) جۆرە گوێزێك دەگرێت پێی دەگوترێت گوێزی بێتیل (فوفل)، وەکو مادەیەکی وریاکەرەوە (منبە) بەکاردێت. ژمارەیەکی زۆر لە میللەتانی ئاسیا و ئەفریقیای ئیستوائی دەیجوون (مضغ). دارخورمای شەکریش (نخیل السکر Sugar palm) ناوە زانستییەکەی ئەرنگا ساکاریفیرا (Arenga saccarifera). جۆرە شەکرێك دەهێنێتە بەرهەم، ئەو شەکرە لە ئاوگی سەرگوڵە بڕراوەکانی درەختە نێرەکانی دەگیرێت. دارخورمای باوشینی (نخیل المروحة fan palm) کە بۆ رازاندنەوەی شەقامەکان و باخچەکان دەڕوێنرێت، بەڵام دارخورمای راستەقینە ئەوەی کە ئێستا مەبەستمانە - دووەم دارخورمایە لە گرینگیەتیی ئابووریدا، درەختێکی دڵفرێنە نزیکەی (٢٧) مەتر بەرز دەبێتەوە. رووی قەدی زۆر زبر و گرنج گرنجە بەهۆی ئەو چاڵییانەوە کە لە ئەنجامی کەوتن و برینی گەڵاکانییەوە پەیدا دەبن. لەسەر پۆپەی لووتکەکەیدا تاجێك هەیە لە (٣٠-٦٠) گەڵای گەورە پێك هاتووە، گوڵەکەی جووتماڵەیە (ثنائي المسکن dioecious) واتە گوڵە مێیەکان لەسەر درەختێك و گوڵە نێرەکان لەسەر درەختێکی ترن. گوڵە نێرەکەی بچووك و زەردە و لە ترێ دەچێت. بەری دارخورما لە پێش پێگەییندا سوورە، ئینجا کە پێ دەگات مەیلەو قاوەیی دەبێت. هەر بەرەی یەك دەنك تۆو (ناوك)ی تیادایە. بەرەکەی خۆشە و بەهایەکی خۆراکیی هەیە، ئاوی کەم تێدایە، نیوەی شەکرە. بە وشکی بخورێت باشترە وەك لە تەڕی. دارخورمایەك تەمەنی لە نێوان پێنج و دە ساڵیدا بێت (١٠٠-٢٠٠) رەتل بەر دەدات. خورما لە پێنج هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە خۆراکێکی سەرەکیی بووە بۆ میللەتەکانی رۆژهەڵاتی نزیك، ئێستا دەکرێتە پاکەتەوە و

دەنێردرێتە دەرەوە، تۆوەکەی بە شێوەی ئالیك دەدرێت بە وشتر، تەختەش لە قەدەکەی دروست دەکرێت، ریشاڵی دەماری ناوەڕاستی گەڵاکانیش پەتی لێ دروست دەکرێت. لقە نەرمەکانی سەرپۆپی درەختەکە دەبڕێتەوە و دەخورێت، ئەمە پێی دەڵێن جومار (جمار = كرنب النخيل = palm cab- bage). سەدان درەختی مێی دارخورما لە یەك درەختی نێر ئاوس دەکرێن. دارخورما بە خەلف (براله)ش زیاد دەکرێت. لە بنەڕەتدا، دارخورما بە درێژایی کەناری دەریای سپیی ناوەڕاست و باکوری ئەفریقیا و عێراق دەڕوێنرێت (ئیستا عێراق بە گەورەترین دەوڵەتی بەرهەمهێنەری خورما دادەنرێت) دارخورما پێویستی بە ئاوێکی زۆر و کەشێکی وشك هەیە.

سوودەکانی خورما:

خورما میوەیەکە پڕە لەو مادە خۆراکییانەی کە پێویستن بۆ مرۆڤ، بەرادەیەکی ئەوتۆ کە کیلۆیەك خورما (٣) هەزار کالۆری گەرمی دەدات، واتە ئەو گەرمییەی کە پێویستە لە ڕۆژێکدا بۆ مرۆڤێك کە چالاکییەکی مامناوەندیی هەبێت. ڤیتامین (A)ی تێدایە کە بۆ گەشەکردنی لەش و چاو و دەماری بیستن باشە. هەروەها ڤیتامین(B-1) و (B-2) کە بۆ بەهێزکردنی دەمار و نەرمکردنەوەی بۆڕیی خوێن باشە، فوسفۆر کە بۆ پێکهێنانی ئێسکی ددان باشە. جگە لە ئاسن و شەکری گلۆکوز (شەکری ترێ) و شەکری فرکتوز (شەکری میوە) و سوکەرۆز (شەکری قامیش). لە ئەنجامی تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە هەر (١٠٠گرام) لە خورما (بێ ناوکەکەی) (٦٥) میلیگرام لە کالیسیۆم و (٧٢) میلیگرام فسفۆر (٥.١) میلیگرام ئاسنی تیادایە. هەروەها دەرکەوتووە کە خورمای فەریك (رطب) لە١٣.٨٪ ئاو، ٧٠.٦٪ شەکر، ٢٪ پرۆتین، ٣٪ چەوری و١٠٪ ریشاڵی تیادایە. لەبەرئەوەی رێژەی مادەی چەوری و پرۆتینییەکەی کەمە، عەرەبەکان خورما لەگەڵ ماستدا دەخۆن. خورما مادەیەکی خاوکەرەوەی نایابە بۆ ڕیخۆڵە، لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی قەبزی باشە، جگە لەوەی کە ماسوولکەکان بەهێز دەکات و پیری دوا دەخات، بۆ سەر گێژی و چاو رەشکەوپێشکەکردن باشە. بۆ چارەکردنی کۆکە و بەڵغەم و سووتانەوەی بۆڕییەکانی هەواش باشە. شەربەتێکی بەم شێوەیە لێ دروست دەکرێت: (٥٠) گرام خورما، (٥٠) گرام مێوژ، (٥٠) گرام هەنجیری وشك، (٥٠) گرام عەنەبی وشك، ئەمانە تێکەڵ دەکرێن و دەکرێتە لیترێك ئاوەوە و لەسەر ئاگر دەکوڵێنرێن. بەری خورما چەند رەنگێکی هەیە وەکو زەرد و سوور و رەش، لە عێراقدا چەند تەحرێك لە خورما هەیە وەکو: زەهدی و ئەشرەسی و خەستاوی و بەرحی وبەربەن... هتد

دارخورمای ڕۆن

(نخيل الزيت oil palm)

ناوە زانستییەکەی ئیلایس جوینینس (Elaeis guineensis)

بنەڕەتەکەی ئەفریقیای ئیستوائییە، بەڵام لە مەلایۆ و ئەندەنووسیا و بەرازیل، بۆ مەبەستی ڕۆنەکە دەڕوێنرێت، لقەکانی ژمارەیەکی زۆر لە بەرێکی سوور دەگرن لە هەڵووژە دەچێت، هەر بە ڕەشی تۆوێکی رەقی تیادایە. کرۆکی بەرەکەی و بەرگی تۆوەکەی ڕۆنیان تیادایە، بەڵام هەریەکەیان بەجیا لێی دەردەهێنرێت. باشترینیان ئەو ڕۆنەیە کە لە تۆوەکە دەردەهێنرێت. رۆنی خورمای تازە رەنگێکی

پرتەقاڵی یان سووریان هەیە. لە دروستکردنی مارگارین و سابوون و مادەی ئارایشتدا (مستحضرات التجميل cosmetics) بەکار دێت.

دارتەش = شمشار

(شجرة المغزل = شمشاد = یونیمس = أوفونیموس =Spindle tree =Evonymus)

ناوە زانستییەکەی Evonymus Spindle tree

دەوەنێکە هەردەم سەوزە لە کۆمەڵەی قاتییەکانە، قەدەکەی قیتە، لقی زۆری لێ دەبێتەوە، بۆ ڕازاندنەوە و پەرژینی باخچەکان بەکاردێت، بە قەڵەم زیاد دەکات. جۆرێکی ئەوروپایی هەیە پێی دەگوترێت دارتەشی ئەوروپایی Uropean Spindle tree جاران تەور و ستوونی خولانەوەی ئامراز لە قەد و لقەکەی دروست دەکران.

دار پێغەمبەران

(خشب الأنبياء = عود الأنبياء = خشب القديسين = غويقم = غياك

(Guaioum=Guaiacum=lignum vitae =

درەختێکی هەردەم سەوزە بۆ ڕازاندنەوە بەکار دێت، گەڵاکەی لە شێوەی پەڕدایە، گوڵەکەی شینە، ڕێسینێکی لێ دەردەهێنرێت بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت، تەختەکەی لە پیشەسازیدا بەکار دەهێنرێت (guaiacum officinale)، وشەی (غیاك) لە زمانی (أرواك)ەوە لە ئەمەریکاوە وەرگیراوە، بنەڕەتی ئەم درەختە لە ڕۆئاوای ئەندیز (Indise)و باشووری ئەمەریکاوەیە. زەمقی گوایاك (-Guaiac gum) ریسینێکی ڕەقە لەلایەن قەدی ئەم درەختە (Lignum vitae)وە دەردەدرێت و بەشێوەی فرمێسکی قاوەیی مەیلەو سەوزی شووشەیی خڕ وشك دەبێتەوە. هەروەها لە بڕگەی کۆتایی پارچە تەختەکانیەوە دەردەدرێت. ئەم زەمقە بە شێوەی دەرمانی وریاکەرەوە (منبە، -lant stimu) و نەرمکەرەوە (ملين -Laxative) بەکار دێت. هەروەها بە ڕابەرێکی (دەليل Indicator) کیمایی باش دادەنرێت چونکە زۆر هەستیارە بەرامبەر ئۆکسجین.

درەختێکی زۆر قایم و پتەوە بەشێوەکەی جوانە، گوڵەکەی لە پەردە دەچێت ، گوڵەکەی شینە، نزیکەی (١٣) مەتر بەرز دەبێتەوە، لە ئەمەریکای باشووری و دوورگەکانی هیندی ڕۆئاواییدا زۆرە. جاران پێیان دەگوت داری (تەختەی) هیندییە، تەختە و توێکڵ و ڕەگ و ئەو ریسینەی کە لێی دەردەهێنرێت لە مەیدانی پزیشکیدا بەکاردەهێنرێت ئەندەلوسییەکان لە ساڵی ١٥٠٨دا دۆزیویانەتەوە. پێشی دەگوترێت داری (تەختەی) ریشاڵ، تەختەکەی لە (٢٠ – ٢٥٪) مادەی ریسینی تیادایە بۆ چارەکردنی دەردەشا (النقرس) و روماتیزم و بەشێوەی وریاکەرەوەیەکی شوێنی (علاج موضوعي) بۆ چارەکردنی فەرەنگی (زەهری) و وەکو ئارەق پێکەرەوەك و گیرکەرێك بەکار دێت. ئاوی تەختە کوڵاوەکەش بۆ لە دەم وەردان و بەهێزکردنی پووك و دامرکاندنەوەی ئێش و ئازار بە شێوەی تۆپەڵ هەیە، خاوە زوو ورد دەبێت، بڕگەی شکاندنەکەی بریسکەدارە و نیمچە ڕۆشنە، سووکە، بۆنێکی خۆشی هەیە لە بۆنی (جاوی) دەچێت.

دارچینی= دارصینی

(القرفة = سليخة = القرفة السيلانية = Cinnamon

ناوە زانستییەکەی Cinnamomum-zeylnicum

دارچینی مادەیەکی بۆنخۆشە، ئەوەی دەیخوات، هەست بە گەرمییەك دەکات لە لەشدا. دارچینی درەختێکە لە کۆمەڵەی غاریات (Lauraceae) لە دوو لەتکییەکان (ذات الفلقتين)، درەختێکی بچووکی هەردەم سەوزە، رەنگی گەڵاکەی تێر و بۆنخۆشە، گوڵێکی زەردی وردی زۆر دەگرێت، بەرەکەی لە ترێ دەچێت، رەنگەکەی قاوەییە، جاران حەبەشە و سۆماڵ بە وڵاتی دارچینی ناسرابوون. مێژوونووسی بەناوبانگ (هێرۆدۆتس) لەم بارەیەوە دەڵێت: (عەرەبەکان بۆ بەدەستکەوتنی دارچینی، هەموو لەشیان بە پێستی گیانەوەر دادەپۆشی، تەنیا چاویان بە دەرەوە دەمایەوە، چونکە درەختی دارچینی لە زەلکاودا دەڕوێت، زەلکاویش مێشوولە و شەمشە کوێرەی زۆری تێدایە) کەوابوو عەرەبەکان دەورێکی باڵایان هەبووە لە کۆکردنەوەی و ناردنەدەرەوەی دارچینیدا. مادەی دارچینی برێتییە لە توێکڵی لقی درەختەکە، تامەکەی کەمێك شیرینە درەختەکە لقی زۆری لێ دەبێتەوە، شۆڕ دەبنەوە سەر زەوییەکە. بۆ لێکردنەوەی توێکڵەکە لە بەرەبەیانەوە دەست پێ دەکرێت، توێکڵ لە لقە کۆنەکانەوە دەکەنەوە نەوەك چڵە تازەکان. باشترین کاتیشی ئەو کاتەیە کە کەش بارانار ییە، چونکە شێ یارمەتیی داماڵینی توێکڵەکە دەدات، بۆ ئەم مەبەستەش پاچێکی بچووك بەکار دەهێنرێت، پێی دەگوترێت (کاتی)، لە پێشدا لقەکان هەڵدەپاچرێن، دوای چەند سەعاتێك دەبرێتە ناو کۆختەیەکی گەورە، لە لایەکیەوە بەرەڵایە، خەڵکەکەی بەڕیز دادەنیشن، لە پێشدا توێکڵە تەنکەکەی دیوی دەرەوەیان لێ دەکرێتەوە، ئەوجا دەیاندەنە کەسانی تر، ئەمانیش بە شیشی لە مس دروستکراو، توێکڵەکەی ناوەوە (گەف)ی لێ دەماڵن، لە دواییدا ئەم داماڵراوانە دەخرێنە بەرهەتاو هەتا وشك دەبنەوە، ئەوجا پارچە پارچە دەکرێن. گەڵا و چڵە بچووکەکانیش هەڵدەگیرێن، لە دواییدا ڕۆنی دارچینیان لێ دەردەهێنرێت. لقە داماڵراوەکانیش بۆ سووتەمەنی بەکار دەهێنرێن. ئێستا وڵاتی مەدەغەشقەر و سیسیل، بەربەرەکانیی وڵاتی سیلان دەکەن لە بەرهەمهێنانی دارچینیدا.

دارچینی بۆ گەلێك مەبەست بەکاردەهێنرێت:

١- خوساوەی دارچینی، بە ڕێژەی (٢-٨ گرام) لە (٥٠٠٠) گرام ئاودا، بۆ گورجکردنەوەی سووڕی خوێن و ریخۆڵە و میزکردن و چارەکردنی سەرمابوون و ئیشتیاکردنەوە.

٢- بۆیە (صبغة)ی دارچینی، هەر ژەمێك (٤-٨) گرام، بۆ بەهێزکردنی دڵ و سووڕی خوێن، بە تایبەتی بۆ وەرزشوان و مەلەوانەکان.

٣ – (٨ –١٢) گرام هاڕدراوەی دارچینی لەگەڵ کەمێك شەکردا بۆ بەهێزکردنی گەدە و کۆئەندامی دەمار (بەتایبەتی مێشك) و سووڕانی خوێن.

٤– ڕۆنی دارچینی، بۆ دامرکاندنەوەی ئێش و ئازاری جومگەکان.

٥– چاییی دارچینی بۆ چارەکردنی هەڵامەت و دامرکاندنەوەی هەستیەتی (حساسية)ی پێست و دامرکاندنەوەی ئێش و ئازاری ڕشانەوە و بۆ وەستاندنی سکچوون.

٦– دارچینی بە هەموو شێوەیەکی بۆ گورجکردنەوەی ئاڵۆشی ڕەگەزی (الشهوة الجنسية) بەکار دەهێنرێت.

٧– دەڵێن دارچینی یارمەتیی هەرسکردنی خواردەمەنی دەدات و بۆ چارەکردنی بەرهەنگ (ربو) باشە و یارمەتیی بەڵغەم فڕێدان دەدات و با لە ڕیخۆڵە دەردەکات و دەمارەکان هێمن دەکاتەوە.

٨– دەڵێن دارچینی بۆ لابردنی زیپکە و ماڵە (کلف) لە دەموچاو باشە.

دارخاچ = پایۆنیا

بە فارسی پێی دەڵێن (کەهیانا) (فاوانیا = عود الصليب = Peony, paeonia anomaia)

گیا و دەوەنێکی ڕازاندنەوەیە لە کۆمەڵەی گوڵاڵە سوورەیە، گەلێك جۆری هەیە، گوڵی جووتی (دوانەی)ی سوور یان پەمەیی یان سپی دەگرێت. لە ڕۆئاوای ئەورووپادا دەڕوێت، ڕەگەکەی ئەستوورە و لاکێشەییە بەشێوەی چەپکێکی بچووکی سافە لە دیوی دەرەوە، سپی و گۆشتنە لە دیوی ناوەوە، بۆنەکەی تیژە، تامەکەی ناخۆشە، ڕەگەکەی لە مەیدانی پزیشکیەتیدا بەکاردێت، گوڵەکەی بنەوشەییە، جاران خەڵکی لەو باوەڕەدا بوون کە ئەم ڕووەکە دژی حەسوودییە و جادوو بەتاڵ دەکاتەوە.

دارتۆفانە = دارمێشوولە = دارەڕەش

(مران = شجرة لسان العصافير= دردار = بوقيصا = شجرة البق Fraxinus = elm ash)

دارێکی دارستان و ڕازاندنەوەیە لە کۆمەڵەی زەیتوونە، یازدە جۆری هەیە لەوانەش:

١– دارتۆفانەی سپی = مران أبيض = white ash تەختەکەی بەنرخە.

٢– دارە تۆفانی گوڵدار (مران زهري)

Manna ash =fraxinus ornus= Fraxinus ornus) گەزۆ لە قەدەکەی دەردەهێنرێت.

ئەم ڕەگەزە نزیکەی (٧٠) جۆری هەیە، بە زۆری لە باکوری ئەمەریکا و ڕۆهەڵاتی ئاسیا و ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێن. بەزۆری درەختی گەڵا وەریون (نفظي deciduous)، بەدەگمەنیش بەشێوەی دەوەن هەن، گەڵاکەی بە شێوەی پەڕە (ريش pinnate) سەوزی مەیلەو ڕەشە، بەرەکەی یەك دەنکی (تۆوی) و باڵدارە (ثمرة جناحية أو مجنحة = samara) بەرێکی وشکی نەکراوەیە، بەرگی بەرەکەی وەکو باڵ درێژ بووەتەوە، گوڵەکەی بەر لە گەڵاکەی بەدەر دەکەوێت، ئەم ڕووەکانە گەڵاکانیان گەورە و گوڵەکانیان بچووك و مەیلەو سەوز یان سپین، هەندێك جۆری دارەڕەش تەختەکەی بەنرخە، هەندێك جۆری تریشی گەزۆ (من– manna) دەردەدات مادەیەکی شەکرینە مانیتۆڵ = manitolی تێدایە

بەشێوەی دەرمانێکی ڕەوانکەری سووکەڵە (ملین lixative) دەدرێت بە منداڵ. تەختەکەی سپییە بۆ دروستکردنی کەلوپەلی وەرزش و دەسکی ئامراز و کۆڵەکە (عمود سارية pole) بەکار دێت، لەم ناوچەیەی ئێمەدا نزیکەی (٦) جۆر لەم درەختە هەیە. جۆری (F. ornus) (مران زهري = Manna ash) واتە:

دارەڕەشی گەزۆ: درەختێکی بچووکە نزیکەی ٧.٦م بەرز دەبێتەوە، گۆپکە زستانییەکەی ڕەنگ خۆڵەمێشییە و مووی مەیلەو قاوەیی پێوەیە. گەڵاکەی لە (٥ –٧) پەلك پێك هاتووە، شێوەی پەلکەکەی هێلکەییە، لە نێوان مانگی مایس و حوزیراندا گوڵ دەکات، ئەو جۆرانەی کە لە عێراقدا هەن لە ناوچەی زوورگەکانی باکوردان، هەروەها لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست بەرەو ئاسیای بچووك (آسيا الصغرى Asia Minor) و لە دوورگەی سیسیلی (Sicily) دەڕوێنرێت و لە هەندێك شوێنی تردا. کە تەمەنی درەختەکە دەبێت بە نزیکەی (١٠) ساڵ لە نێوانی مانگی تەمووز و ئابدا، زنجیرە درزێکی (قڵیشێکی) لار بەشێوەیەکی ستوونی لە توێکڵی قەدەکەیدا دەکرێت. لەم قڵیشانەوە (درزانەوە) شلەیەك بەشێنەیی دەردەدرێت و وازی لێ دەرهێنرێت هەتا بە شێوەی توێژاڵ (قشور – Flake) پێوەی وشك دەبێتەوە. ئەم توێژاڵە پێی دەگوترێت گەزۆ. ئەم گەزۆیە کۆ دەکرێتەوە و بۆ مەبەستی بازرگانی بەکاردێت، گەزۆکە لە شێوەی تۆپەڵە چلوورەی (Stalactite سپیی مەیلەو زەردی خاو (قرچۆك= قصيف= Brittle)دا دەبێت. هەر تۆپەڵەی نزیکەی ١٠–١٥سم درێژ و ٢–٢.٥سم پان دەبێت، بۆنخۆش و تامێکی شیرینیان هەیە لە٤٠–٦٠٪ لە مادەی ئەلکهولی هیکزاهایدریك = Hexahydric alcohol واتە مانیتۆڵ Mannitolیان تێدایە. مادەی مانیتۆڵەکە، بە ئەلکهولی گەرم جیا دەکرێتەوە بەڵام کە سارد دەبێتەوە شێوەی بلوور (Crystal) وەردەگرێت. گەزۆ لە مەیدانی پزیشکیدا وەکو ڕەوانکەرێکی سووکەڵە، واتە خاوکەرەوەیەك (ملین= Mild laxative بۆ منداڵی دەستەوساوا Infant بەکاردەهێنرێت، هەندێك جاریش بە شێوەی شەربەتێکی ئاوێتە (Compound syrup)-کە تێکەڵاوێکە لە گەزۆ و سینەمەکی (السنامكي Senna) و رازیانە (شمار Fennel بەکار دەهێنرێت، جۆری تریش هەیە لە دارەڕەش کە لە ناوچەی چیاکانی باکوری عێراقدا دەڕوێت، وەکو لە دەربەندی (ممر) بورسۆرینی= Bursorini و شیوی (وادي) شەقڵاوە (shaqlawa)، ئەمە بە درەختێکی رازاندنەوە دەژمێردرێت، بەڵام لە ناوچەی ئێمەدا بەشێوەیەکی کێویلە دەڕوێت. جۆرێکی تریش هەیە لە دارەرەش F.rotundifolia پێ دەگوترێت (بناو) یان (بناوچ) دەوەنێکە یان درەختێکی بچووکە نزیکەی ٤.٦ م بەرز دەبێتەوە، لقەکەی ڕەنگ ئەرخەوانییە، گەڵاکەی لە (٧–١٣) پەلك پێك هاتووە، شێوەیەکی هێلکەیی هەیە، نووکەکەی تیژە. بەرەکەی درێژکۆڵەیە، لە عیراقدا لە ناوچە زوورگەکانی باکوردا دەڕوێت وەکو لە بیارە biyara و دەربەندی بورسۆرینی، ئەم جۆرەش هەر بۆ رازاندنەوە دەڕوێنرێت.

دارسیواك = رووەکی ددان ئاژنین = چیلکەی ددان

(خلة = ستناج = أكثار = Khillah)

بە زمانی زانستی (ammi visnaga)

بە ئینگلیزی (Tooth pick=Bishops weed)

گیایەکی سالانەی رەقە، گوڵەکەی زۆر بۆنخۆشە، لە شێوەی چەتردایە، لە لاسکی رەقی درێژ پێك هاتووە. لە دەڵتاوە (Daltawah) و هەڵەبجە (halabja) و حەویجە (hawija) بە شێوەی باخ لە مووسڵ و زاخۆ دەروێت بەزۆری لە ناوچەکانی دەریای سپیی ناوەڕاست و ئێران و توران(Irano -turanian) لقی (چیلکەی) چەتری گوڵەکەش کە وشك دەبێتەوە کۆ دەکرێتەوە و لە بازاڕ دەفرۆشرێت، بۆ ددان ئاژنین. تۆوەکەی ئەم مادە کیمیاوییانەی تێدایە:- خیلین(khellin)، خیلۆل khel)l lol) فسناجین Visnagin، ریسین (resin) فیورۆ کۆمارین furocumarins ئەمۆیدین ammoidin، ئەمیدین ammidin و ماجۆدین (majudin) ئەمانە سیفەتی میز پێکردن diuretic ودژی کۆلنج (anti spasmodic)یان هەیە، لەبەر ئەوە بۆ ژانی گورچیلە بەکار دەهێنرێن، هەروەها کار دەکەنە سەر ماسوولکە سافەکانی بۆرییەکانی هەناسە، ریخۆڵە، منداڵدان و خوێنبەرە بچووکەکانی تاجی. ئامادەکراوە شلەکانی لە دەمەوە یان بە شێوەی دەرزی (شرینقە) بۆ گەورەکردنی خوێنبەری تاجی، بەتایبەتی لە کاتی نەخۆشیی سنگەکوژیدا (الذبحة الصدرية Angina-pectoris) بەکار دەهێنرێت. هەروەها بەرەکەی لە مەیدانی دەرمانسازیدا بەکار دێت. بۆ نموونە جۆری (A. majas) دەمێکە لەلایەن میسرییەکانەوە بۆ چارەکردنی بەڵەکی بهق (leucoderma) بەکار هێنراوە.

دارشیلك = قەیسییە کێویلە

(قطلب = مشمش بري = Straw berry tree)

ناوە زانستییەکەی (Arbutus unedo)

دار و دەوەنێکە لە ناوەڕاست و باشووری ئیتالیادا دەروێت. بەرەکەی سوورێکی قرمزیی گەورەیە، کەمێك لە بەری گێلاس گەورەترە، چوکلەی زەردی پێوەیە، شیرینە.

دارگەز

(الطرفة = الأثل = Tamarix L)

لە ناوچەی دەریای ناوەڕاست و شوێنە فێنکەکان و دەشت و بیابان و قەراغ رووبار و دەریاکاندا دەروێت لە بەرزاییی (١٥٠٠) مەتر لە سەر رووی دەریاوە دەروێت، دار و دەوەنێکی بچووکە، لقەکانی بچووك و وردن، گەڵاکەی دەرزیلەییە (إبري) یان بە شێوەی پوولەکەیە (حرشفية) گوڵەکەی زۆرە و بچووك و ئەرخەوانییە بەشێوەی هێشوو، بەرەکەی لە شێوەی قوتوودایە، گەڵاکەی سەوزی مەیلەو شینە.

دارگوێز

زۆربوونی دارگوێز بەناشتنی شەتڵە بچووکەکانی گوێز دەبێ یان بە دانانی گوێزێك دەبێ کە بخرێتە

ژێر گەڵاوە و بە سروشتیش بەهۆی گیانداری سمۆرەوە دەبێ، کە بەرە گوێزەکان لەژێر گڵدا دەشارێتەوە بۆ کاتی برسێتی زستانی و هەندێ جار ونیان دەکات و دەڕوێن تا دەبن بە دارگوێز.

کەڵکی گوێز: گوێز کەڵکی زۆرە:

بەرەکەی : توێکڵی دەرەوەی کە سەوزە، بەکار دێت بۆ رەنگ و بۆیە و بەکەڵکی زۆر پیشەسازی دێت، پاش پێگەیشتنی بەتەواوی، توێکڵە رەقەکەی بۆ سووتەمەنی بەکار دەهێنرێت.

گوێز

کاکڵەکەی گرینگترین خواردنە، سەرچاوەی چەورییە بۆ زۆر شت بەکار دەهێنرێ وەکو پاقلاوە و ئیشە دەستەکانی لێ دروست دەکەن و سەرچاوەیەکی ئابووریی گرنگە، قەدەکەی بەکاردێت بۆ دروستکردنی زۆر پیشەسازی، مێز و کورسیی نایابی لێ دروست ئەکرێ. سەرچاوەیەکی گرینگە لە دروستکردنی خانووبەرە و لق و پۆپەکەی بەکار دێت بۆ سووتەمەنی. باوباپیرانمان زۆر کەڵکیان لێ وەرگرتووە، چەندین جۆر پیشەسازییان لێ دروست کردووە، گەڵاکەی شەکری زۆر بەسەرەوەیە و بەکار دێت بۆ خۆراکی ئاژەڵ و رەنگە لە رووی زانیاریدا لە زۆر شێوەی پیشەسازیدا کەڵکی لێ وەربگیرێت. توێکڵی دەرەوەی قەدەکەی بەناسکی زۆرشێوە بۆیە و شتی گرانبەهای لێ دروست دەکرێت و لەگەڵ توو و قەزواندا ئەیکوتن و خواردنێکی خۆشی لێ دروست دەکرێ پێی دەگوترێ (لەپارە). بە فەریکی کاکڵەکەی بە چەقۆ هەڵدەکۆڵن پێی دەوترێ (کاردەوەژە)، ئێستە رانك و چۆغەی هەورامان رەنگ دەکەن بە رەنگی زۆر جوان و نەگۆڕاو لە توێکڵی بەری گوێزەکان. گەڵاکەی لە سەرەتای دەرکەوتنی بەهاردا لە قاچی کەو دەچێت لە هەورامان پێی دەڵێن (پاژەرەژ)، یاپراخی لێ دەکەن، لەگەڵ خەنە و وەسمە تێکەڵی دەکەن بۆ قژی ئافرەتان بەکاری دەهێنن.

کۆکردنەوەی بەرەکەی واتە (گوێزەکان): خاوەن باخەکان لە مانگی ئەیلوول و تشرینی یەکەمدا ئاهەنگ دەگێڕن بۆ کۆکردنەوەی گوێزەکان. پیاوێك لەوان کە زۆر دارەوانە (شەنیبەری) پی دەڵێن، دەچێتە سەر دارگوێزەکە و دارێکی زۆر درێژی بەدەستەوەیە نزیکەی (٥-٦) مەترە لە داری چنار دروستی دەکەن پێی دەگوترێت (شەنە) دارەوانەکە دارەکە دەگرێ بەدەستیەوە و سەرە باریکەکەی دەگرێتە گوێزەکان و یەکە یەکە دەیانخاتە خوارەوە، کوڕ و کچ بە هەرەوەزی گوێزەکان کۆ ئەکەنەوە و دەیانکەن بە خەرمان ئەگەر یەکێك بەو ناوەدا تێ پەڕێت دەڵێ: خەرمان بەرەکەت، وا باوە ئیتر دەبێت گوێزی بۆ ببەن. دوای کۆکردنەوەی گوێزەکان و لە کاتی کۆکردنەوەشدا، کوڕە دەنگ خۆشەکان گۆرانیی رێکوپێك دەڵێن و بەشادییەوە ئاهەنگ دەگێڕن.

بەرگرتنی دارگوێز :

دارگوێز دوای پێنج ساڵ تەمەنی دەست دەکات بە بەرگرتن، ئیتر بە گوێرەی شوێن و خزمەتکردنی

دارەکە بەری دەبیٚ، پێش بەرگرتنەکەی هەلاڵەیەکی هەیە دەگوترێت (ریسیە) لە بەهاردا دەبێت، ئەگەر ئەو (ریسیە) رەش بوو ئەوە مانای ئەوەیە گوێزەکە سەرما بردوویەتی و ئەو ساڵە بەری نابیٚ، یان کەم دەبیٚ، زۆرجار گوێز بەهۆی سەرماوە یان بەهۆی تەرزەوە بێبەش دەبیٚ لە بەر، هەر ساڵێك ئافاتی بۆ بێت ئەوە گوێز کەمە و هەر ساڵێك بیٚ ئافات بێت بەری ئێجگار زۆر دەبێت. دارگوێز هەیە نزیکەی هەزار گوێز ئەگریٚ و هەیە زیاد لە پەنجا هەزار ئەگریٚ بەهۆی لق و پۆپ زۆرییەوە و رەسەنیی گوێزەکەوە. داری گوێز بەرِیز لە تەلانەکاندا، دەرِوێن، کە جوتیارەکان بەرێکوپێکی دەیانرِوێنن و بە (کووزەکاندا) ئاویان بۆ دەبەن. لەبەرئەوەی کە ناوچەی هەورامان دار و درەختی زۆرە و درەختەکان چرِن گوێزەکان زۆر بەرز دەبنەوە، بۆ ئەوەی بگەنە تیشکی رۆژ. داری وا هەیە (٣٠-٤٠) مەتر بەرز دەبێتەوە. تەمەنی دارگوێز زۆر درێژە، سەدان ساڵ دەبێت، ئەگەر باش بەخێو بکرێت، دارگوێزی وا هەیە زۆر ئەستوورە بگرە تیرەکەی دوو مەتر زیاترە. گوێز هەتا ناوچەکەی کوێستان بێت باشتر دەژی، بەری ئێجگار زۆرە، لە ناوچەیەك زۆرگەرم نەبێت. وا چاکە بەتۆو بنێژرێت چونکە بە شەتڵ کەمتر دەرِوێت لە گەرمادا گوێز لەو دارانەیە کە ئاوی زۆری ئەوێت، هەفتەی جارێك دەبێت تێر ئاو بکرێت. پیفیٚ: هەندیٚ جار گوێز مادەیەك دەردەکات لە قەدەکەیەوە پێی دەگوتریٚ پیفی (پوفو)، پێشینان بەکاریان هێناوە بۆ ئاگرکردنەوە، بەهۆی بەرد و ئەستێوە، بگرە لە شقارتەی ئێستا گەلیٚ باشتر و ئاسانتر ئاگری دەکردەوە.

دارگوێز یەکێکە لە درەختە بەناوبانگە بە نرخەکان لە مەیدانی ئابووری و خۆراکیدا، لە ناوچەی سلێمانیدا زۆرە. گوێز بەرێکی رِووەکی گرینگی خۆراکییە، کاکڵەکەی لە دروستکردنی حەڵوای هەمەجۆرەدا (بەتایبەتی حەڵوای گەزۆ)دا بەکار دەهێنرێت، جگە لە خواردەمەنیی تر، گوێزی سوێر خواردەمەنییەکی زۆر خۆشە. توێکڵەکەی لە رِەنگکردنی دەزوودا بەکار دێت، چونکە رەنگێکی رەشی تێری جێگیر دەدات، سەرەرِای ئەوەی کە لەگەڵ هەندێك مادەی تردا تێکەڵ دەکرێت بۆ رەنگکردنی قژی ژنان و ماکیاجی دەم و چاو، بەری گوێز خۆشترین بەرە لە پایزدا. ئەگەر فەریکە گوێزێك بگریت بەدەستتەوە دەستت رەش دەکات، چونکە توێکڵەکەی مادەی (تانین)ی تیادایە.

هەندێك جار بەرزیی درەختی گوێز دەگاتە (٣٣-٥٠) مەتر، بەڵام زۆربەی ئەو دارانەی کە بۆ رازاندنەوەی باخچەکان دەرِوێنرێن زۆر بچووکترن. بەهای ئەم درەختە هەر لە بەر و تەختەکەیدا نییە، بەڵکو لە جوانییەکەشیدایە. لە خاکێکی کلس و لماویدا دەرِوێت کە بە ئاسانی ئاوە زیادەکەی لیٚ دەرچێت، دارستانی فراوان و چرِ لە دارگوێز لە ناوچەی هەورامان و سیوەیل لە سلێمانیدا هەیە، گەڵاکەی لە شێوەی پەرِدایە، هەریەکەیان لە (٥-٩) پەلکی جیا پێك هاتووە، پەلکەکان گەورە و سافن، شێوەیەکی هێلکەییبیان هەیە، ئەگەر گەڵاکەی لە ناوەرِاستدا بپروێنرێت بۆنێکی تیژی خۆش دەدات، کاکڵەی بەرەکەی بەهایەکی خۆراکیی بەرزی هەیە، ٥٪ رۆن و گەلێك ڤیتامینی وەکو (B) و(C)ی تێدایە. تەختەی دارگوێز بەنرخە، بەتایبەتی لە دروستکردنی قۆناغی تفەنگ و ئامرازی مۆسیقا و هەندێك کەلوپەلی تریشدا بەکار دێت، چونکە خوار نابێتەوە.

دەسکێشی ڕێوی (دیجیتال = زهرة الكشتبان)

قمعية أرجوانية = أصبع العذراء

بە لاتینی (Digitalis purpurea)

بە ئینگلیزی = Fox glove)

Finger flower=ppurple fox glove= dead man,s bells=fairy finger=fairy root=fairy bell- fairy gloce= fairy carp

ڕووەکێکە بنەڕەتەکەی ئەورووپا و ناوەڕاستی ئاسیایە. بەناوبانگترین جۆری (دیجیتالیس پورپوریا)یە. گیایەکی دوو ساڵە یان تەمەن درێژە، ڕەنگی گوڵەکەی ئەرخەوانییە، جۆری تری هەیە، ڕەنگی گوڵەکەی سپییە، گوڵەکەی لە پەنجەی دەسکێش دەچێت، بە هەڵگەڕاوەیی گەڵاکەی ژەهرینە، مادەیەکی پزیشکیی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت (دیجیتالین – Digitalin) بەهایەکی زۆری هەیە لە چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵدا، مادەیەکی ئارامدارە و میزپێکەرە. ئەم ڕووەکە بە تۆو زیاد دەکات..

یەکێکە لە گیا پزیشکییە گرینگەکان، لە گەڵاکەی مادەی دیجیتالین (Digitalin) دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵ، چونکە جووڵەی دڵ گورج و ڕێکوپێك دەکات و پەستانی خوێن زیاد دەکات، بەڵام ئەگەر بە بڕی زۆر بەکار بێت، دەبێتە هۆی ژەهراویبوون، گوڵەکەی لە زەنگوڵە دەچێت، بەزۆری ڕەنگەکەی ئەرخەوانییە، هەزار ساڵ زیاترە کە ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی پزیشکیەتیی هەمەجۆر بەکار دێت، ئینگلیزەکان بۆ چارەکردنی کۆکە و ئاوسانی لووەکان (الغدد) لەش بەکاریان هێناوە، هەروەها لە دواییدا بۆ چارەکردنی فێ (الصرع) بەکار هێنراوە. لە ساڵی (١٧٨٥) کاتێك کە کتێبەکەی دوکتۆر (ولیم وذرنگ)، دەرچوو، بەکارهێنانی ئەم ڕووەکە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی دڵ بەسەر لایەنەکانی تردا زاڵ بوو، چونکە گەلێك پەسندی کردووە.

داودی

(أقحوان Crown = Chry than themum

(Chrysan themum) daisy

بنەڕەتەکەی ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست و ڕۆهەڵاتە، سوود لە گوڵەکەی وەردەگیرێت، تامەکەی توندێکی مامناوەندییە، سوود لە گوڵەکەی بەساغی یان لە پەڕەی گوڵەکانی وەردەگیرێت. لە چێشت لێنان بەهاراتدا سوودی لێ وەردەگیرێت. داودی (أقحوان= زهرة الغريب= أراولة= بابونج ابيض) وشەی (أقحوان) بنەڕەتەکەی فارسییە. ئەم ڕووەکە لە کۆمەڵەی ئاوێتەکانە (العائلة المركبة) بۆ شتنی

ناودەم و چارەكردنی برین و نەخۆشیی دەردەبەراز (داء الخنازیر)ی درێژخایەن و پشێوییەكانی چالاكیی دڵ و خەوزڕان و شێرپەنجە بەكار دێت، هێشووی گوڵەكەی ڤیتامین (c) و كارۆتین و ترشی و چەوریی تێدایە، كۆئەندامی دەماری وریا دەكاتەوە، كرداری هەناسەدان و لێدانی دڵ خێرا دەكات، بۆرییەكانی خوێنی دڵ و مێشك فراوان دەكات، هەندێك لەو گلوكۆسایدانە كە لە پێكهاتنی ئەم رووەكەدا هەن، دەردانی زراو و ئاوگی گەدە و ریخۆڵە خێرا دەكەن، ئەمەش دەبێتە هۆی پتركردنی ئیشتیهای خواردن. خووساوەی ئەم رووەكە بۆ كەمكردنەوەی ئێش و ئازار و پتركردنی دەردانی ئارەق بەكار دێت، جگە لەوەی كە گیراوەكەی (محلول) بۆ غەرغەرە و حوقنەی كۆم (حقنة شرجية) بەكار دێت.

لە كێڵگە و باخچەكاندا دەڕوێت، گیایەكە (٥٠-١٢٠سم) بەرز دەبێتەوە، قەدەكەی سووچدار و ڕووت وكەم لقە، گەڵاكەی باڵدار و ددانداره. ئەگەر بفلیقێنرێتەوە بۆنی كافووری لێ دێت. لە نێوان مانگی حوزەیران و ئابدا بەشێوەی هێشوو گوڵ دەكات. گوڵەكەی خڕە، لە ناوەڕاستیدا سەرێكی نیمچە خڕی زەردی تێدایە بەشە پزیشكییەكەی برێتییە لە بەشە گوڵدارەكەی سەرەوەی لە تەمووز و ئەیلوولدا. سەرە زەردەكانی گوڵەكەی لە تەمووزدا و گەڵاكانی بەر لە گوڵكردن (ئەیار و حوزەیران) مادەی كاریگەر تێیدا برێتییە لە ڕۆنێكی پەرشەوەبوو لەگەڵ مادەی تۆجۆن (Thujon) و مادەی تاڵی كرم فرێدەر لە ریخۆڵە و مادەی هێمنكەرەوەی ئێش و ئازاری ئەندامەكانی وەكو میزڵدان و پرۆستات لە پیاواندا، هێلكەدان و منداڵدان لە ئافرەتدا.

بەكارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: بە ڕۆنی گوڵەكەی دەست و قاچ چەور دەكرێت و دەشێلێرێت بۆ چارەكردنی رۆماتیزم و دەردەشا (نقرس)، هەروەها بەشێنەیی پیستی پێ دەهەنوێرێت بۆ چارەكردنی گەڕی (جرب). بۆ ئامادەكردنی ئەم ڕۆنە هەندێك لە سەرە زەردەكانی گوڵەكە دەكرێتە شووشەیەكەوە برێك ڕۆنی زەیتوونی بەسەردا دەكرێت و قایم سەرەكەی دادەخرێت شووشەكە بۆ ماوەی دوو هەفتە دەخرێتە بەر هەتاو، هەموو رۆژێك دەشڵەقێنرێت، لەدواییدا سەرەكەی دەكرێتەوە و گوڵەكان دەگوشرێن و هەمووی دەپاڵێورێن بۆ وەرگرتنی رۆنەكە.

ب- رۆنەكەی یان چای گوڵەكەی بۆ چارەكردنی سووتانەوەی سووكەڵەی ریخۆڵە و دەركردنی كرمی ریخۆڵە بەكار دێت. بۆ ئامادەكردنی چاییەكەی (١-٢) گرام لە گوڵەكەی دەكرێتە فنجانێك ئاوی كوڵاوەوە.

دەرزیلۆکە = دەنووکی حاجی لەقلەق = دەنووکی قوڵنگ

(غرنوقي= إبرة الراعي= geranium=Cranes bill

ناوە زانستییەکەی: Geranium-Rebertianum

گیایەکی دەشتەکییە قەدەکەی مەیلەو سوورە، مووی باریکی سووری پێوەیە، بۆنێکی ناخۆشی لێ دێت، گەڵاکەی لە لەپی دەست دەچێت، ددانداره و گوڵەکەی سووری هێڵداره، بەشێوەی نوێنمەك بۆ چارەکردنی ئازاری میزڵدان و برین و نەخۆشی بەکار دێت.

گیایەکە لەناو دەغڵ و بێشەڵانی شێدار و لە سێبەری بەرددا دەڕوێت، نزیکەی (٥٠سم) بەرز دەبێتەوە. قەدەکەی مەیلەو سوورە و بەمووی سووری ورد داپۆشراوە، بۆنەکەی ناخۆشە، گەڵاکەی لە شێوەی لەپی دەستدایە. باڵدار و ددانداره، لە نێوانی مانگی ئایار و ئەیلوولدا گۆیەکی سوور دەگرێت. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە گیاکە هەمووی بە گوڵەوە، بەڵام بەپێی بەرەکەی، مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنێکی پەرشەوەبوو مادەی گیرکەر و مادەی خوێن وەستێن.

بەکارهێنانی:

أ – لە دیوی دەرەوە وەك نوێنمەك. گیا ناسکەکەی بە کوتراوی و گەرمی دەخرێتە سەر بەر (عانە) بۆ شکاندنی ئێش و ئازاری میزڵدان و بۆ چارەکردنی برین و دەردی سەر پێست، هەروەها دەشێت ئاوەکەشی بە گەرمی بۆ هەمان مەبەست بەکار بهێنرێت.

ب– لە دیوی ناوەوە: چایەکەی بۆ وەستاندنەوەی خوێنپژانی ناوەوەی لەش بەکار دێت، لە کۆئەندامی هەناسە و هەرس و میزدا. بۆ ئامادەکردنی چاییەکەی دوو کەوچکی بچووك لە گیاکە دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، ڕۆژی (١ –٢) فنجانی لێ دەخورێتەوە.

دوورەست (بە فارسی: شەوکەران)

شوکران = بسبس بري = صرو

بە لاتینی = Corium maculatum = cicuta virosa

بە ئینگلیزی = Hemlock = Poisonhemlock

گیایەکی ساڵانە یان دوو ساڵەیە، گەڵاکەی لە پەڕ دەچێت بەشێوەی پەلکۆکەی هێلکەییی درێژکۆڵە، شکۆفەی گوڵەکەی لە شێوەی چەتردایە (١٠–٢٠) لقی لێ بووەتەوە، لە ئەورووپا و بەریتانیادا، هەروەها لە ناوچەی سلێمانی لە عێراقدا دەڕوێت، گەڵاکەی بۆ بەکارهێنانی ناوەکی (أستعمال داخلي)، بەشێوەی هێمنکەرەوە (مهدئ Sedatives) و ئارامدەری کوڵنج (تشنج = anti spasmodic) و هێمنکەرەوەی دەمار (مهدىء للاعصاب Nervine) و دەرمانی پترکردنی ئاڵۆشی رەگەزی (مثير للشهوة الجنسية Aphrodisiac) بەکار دەهێنرێت. بەڵام لە دیوی دەرەوەی وەکو دەرمانێك بۆ هێمنکردنەوەی خوێن بەربوون (نزيف haemorrhoides و رووشاندنی ڕێخۆڵە ڕێکە (الامعاء المستقيم بەکار دێت، لە کاتی ژەهراوییبووندا بە دوورەست پێویستە ئەو کەسە گەدەی بەتاڵ بکریتەوە و دەرمانێکی وریاکەرەوە

(منبه– (stimu-lant) بدرێتێ و گەرم داپۆشرێت و هەناسەدانی دەستکردی (تنفس إصطناعي= Artificial respiration) بۆ بكرێت، ئەگەر پێویستی کرد، وەکو دەرمانێکی دژە ژەهر (ترياق= مضاد للسم antidote)، چاییەکی خەست یان (١–١.٢) گرام ترشی تانیکی (Tannic acid) بەشێوەی گیراوەیەك لە ئاودا بدرێتێ، گەڵاکەی مادەی نیمچە قلّیە (شبە قلوي– alkoloid)و کۆنین(Conine)و کۆبنهایدرێن Conhy drineی تێدایە. هەروەها قەد و گەڵاکەشی ئەلکالۆیدی تێدایە. بەرەکەی بە فەریکی (غير ناضج– (unriped-) ٠.٢٪ ئەلکالۆیدی تێدایە.

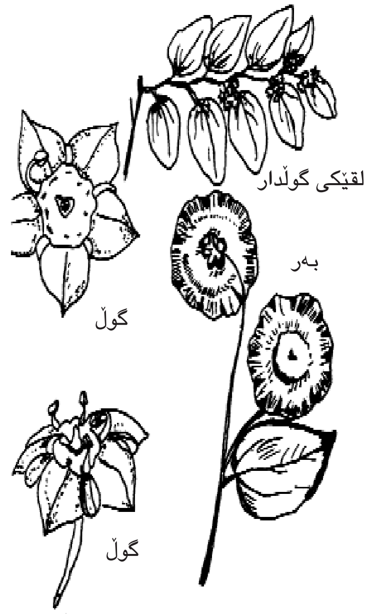
دوڕەستی ئاوی = شەوکەرانی ئاوی (الشوكران المائي)

لە خێزانی چەترداره‌کانە، لە عێراقدا پێی دەگوترێت کەرەوزی دەشتەکی (کرفس بري)، چونکە بۆنەکەی لە بۆنی کەرەوزی ئاسایی دەچێت، رووەکێکی ژەهرینە. لە گوێ جۆگە و گۆم و رووبارەکاندا دەڕوێت و بەرزاییەکەی دەگاتە ١.٥ مەتر. مادەی ژەهرینی– تیسکۆت– لە سەلکە شیرینەکانی و لقە سەوزە وردەکانیدا هەیە. گەڵا و گوڵەکەی بۆ چارەکردنی لیر (طفح) بەکاردێت.

دڕکەزی= زی

(شبهان كاذب = فالیورس = Paliurus spina

christi)یان (Rhamnus palivrus)



درەختێکی ئاساییە نزیکەی (١–٣) مەتر بەرز دەبێتەوە، دوو ریزی ئاڵوگۆڕ لقی هەیە، گەڵاکەی هێلکەیی یان خڕە، سێ دەماری تیادایە، گوڵەکەی ئاشکرا نییە، سەوزی مەیلەو زەردە بەرەکەی باڵدار و بازنەییە، باڵی خڕی پێوەیە، قەراغی بەرەکەی شەپۆڵدارە، بەرەکەی خۆڵەمێشی یان زەرد یان سوور یان قاوەییە، لە نێوان دارستانی بەرووودا دەڕوێت، دەوەنێکی دڕکاویی لق بڵاوە لە کۆمەڵەی تاوگ، هەندێك جاریش لقەکانی بەسەر زەویدا رادەکشێن. لقەکانی قاوەی پنکە پنکە و دڕکاوین و چۆن یەك نین، لە درێژیدا یەکێکیان ڕاستە و ئەوانی تر لە شێوەی قولاپدا چەماوەن، گەڵاکەی لاسکدارە، بازنەیی یان شێوە هێلکەیی، کەمێك ددانداره، سافە، رەنگەکەی سەوزێکی تێرە، لە دیوی سەرەوە مەیلەو خۆڵەمێشییە، لە دیوی ژێرەوەی نزیکەی (١.٥–٣.٥) سم درێژە. گوڵەکەی زەردە، لاسکەکەی کورتە، بەرەکەی پان و زەردی مەیلەو قاوەییە، پانییەکەی نزیکەی (٢–٢.٥) سم دەبێت سافە بە درێژایی بەرەکە نیوە باڵی (wnig) پێوەیە، تەنانەت دوای گەڵاوەرینیش بەرەکەی هەر بەردەوام دەبێت و ناکەوێت، لە نێوان نیسان و حوزەیراندا گوڵ دەکات. لە ناوچەی هەولێر و مووسڵ و ئامێدی و رواندز و سلێمانیدا دەڕوێت. ڕووەکێکی ئاساییە لە بناری چیاکانی کوردستاندا

لە بەرزاییی (٧٠٠-١٥٠٠) مەتردا دەڕوێت، هەندێك كەس دەڵێن كە تاجە (crown) دڕكاوییەكەی مەسیح (Christ) لەم ڕووەكە دروست كراوە بەڵام هەندێك كەسی تر دەڵێن كە تاجەكە لە دەوەنی پارزی واتە ئەخلامور (زیزفون Zizyphus) دروست كراوە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەو دوو دەوەنە لە ڕواڵەتدا زۆر لە یەكتری دەچن. بەڵام لە پایزدا، لقەكانی مەیلەو سپین و بەرەكەی لە ترێ دەچێت. لەبەرئەوەی كە ئەم دەوەنە زیاتر پێوەندیی بە سۆزی ئاینیی خەڵكییەوە هەیە، وەك لە مەبەستی رازاندنەوە، بەهایەكی تایبەتیی پەیدا كردووە لە مەیدانی باخچەوانیدا.

دەوەنێكی دڕكاویی قیتە، لقی لێ دەبێتەوە، هەندێك جار چوار مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاكەی شێوە هێلكەییە (١.٣سم-١.٦سم) گوڵەكەی زەردی مەیلەو سەوزە، بەرەكەی سافە لە ناوچە چیاكاندا لەناو دارستانی بەڕوودا، بەزۆری نزیك رووبار و جۆگەكان، لە بەرزاییی (٣٠٠-١٥٠٠) مەتردا دەڕوێت. لە نێوان مانگی نیسان و حوزەیراندا گوڵ دەكات و لە نێوان حوزەیران و تەمووزدا بەر دەگرێت. هەندێك جاریش پێی دەگوترێت دڕكی ئورشەلیم (jerusalem thorn). پسپۆر گیست Guest ساڵی١٩٣٣ز. گوتوویەتی كە ئەم دەوەنە ڕووەكێكی باشە بۆ پەرژینی باخچەكان، لە دێهاتەكاندا. لە ناوچەی دارستانەكانی خوارووی كوردستاندا زۆر دەڕوێت وەكو لە دهۆك، زاخۆ. زاویتە، سەرسەنگ، چیای سەفین. شەقڵاوە. حەریر، گەڵی عەلی بەگ، رواندز، حاجی ئۆمەران، كۆیسنجەق، سەرچنار، سلێمانی، قەرەداغ، قۆپی قەرەداغ، هەڵەبجە، هەورامان.

دومەڵان

(كمأة = Truffle)

باشترین جۆری كوارگەكانە (فطریات)، لە قووڵاییی چەند سانتیمەترێكدا لە ژێر زەویدا هەیە، بەهۆی ئەو پەڵە قاوەییە بەیارانەوە (بێ كشتوكاڵ)، كە لەژێر داری بەڕوودا هەن، بە ئاسانی دەدۆزرێتەوە، زۆرجار سەگ یان بەراز بەكاری دەهێنن بۆ دۆزینەوەی شوێنی دومەڵان، چونكە بۆنە تیژەكەی ڕایان دەكێشێت بۆ ئەو شوێنە. نووسەرێكی یۆنانی باسی ئەو دیاردەیە دەكات كە كار دەكاتە سەر رواندنی دۆمەڵان (كمأة Truffle) كە جاران ناویان نابوو بەری رەشەبا (ثمرة العواصف). تێبینییەكانی زانا (پلینی)ی گەورەش (٢٣-٧٩ز)، لە كتێبەكەیدا (مێژووی سروشتی- التاریخ الطبیعي)، نزیكن لە راستییەوە، مێژوونووسەكانی كۆشكی پاشا لویسی چواردەم دەگێڕنەوە كە ئەم پاشایە زۆر حەزی لە دومەڵان كردووە، بە ڕادەیەكی ئەوتۆ، فرمانی دەركردووە كە ژمارەیەكی زۆر لە داربەڕوو بڕوێنرێت، بۆ ئەوەی سێبەرە چڕەكەیان یارمەتیی گەشەكردنی بڕێكی زۆر لەم ڕووەكە بدەن، چونكە سفرەی ئەم پاشایە پێویستی پێی هەبوو، ئەم نموونە مێژووییە، نیشانەیە بۆ یەكێك لەو هەوڵ و تەقەلایانەی كە دراون لەپێناوی رواندنی دومەڵاندا، ئەم هەوڵ و تەقەلایانە هەر بەردەوام بووە، هەرچەندە كە ڕێگەكەی هەر بەنهێنی هێڵراوەتەوە، چونكە ئەوانەی كە ئالودەی رواندنی دومەڵانن، حەزیان كردووە كە

ڕێگەکەی هەر بەنهێنی بمێنێتەوە. لە نیوەی دووەمی سەدەی نۆزدەمدا ڕێگەیەك دەرخرا بۆ رواندنی دومەڵان. ئەمڕۆ رواندنی دۆمەڵان بووە بە سەرچاوەیەکی ئابووریی گرینگ لە چەند ناوچەیەکی فرەنسادا.

دومەڵان بەشێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت، ساکارە لە پێکهاتەکەیدا، تامەکەی خۆشە، تامی رووەکێك و گیانداریکی ناگاتیّ. تەنەکەی خڕە، لە رووی زەویدا هەیە، بۆنێکی کەم و تامێکی خۆشی هەیە، ڕووەکێکی ساکارە، خانەکانی ئەو مادەی کلۆرۆفیلە سەوزەیان تیادا نییە کە یارمەتیی پێکهاتن و کۆکردنەوەی وزە و خۆراك دەدات. لە زمانی عەرەبیدا (كمأة) دومەڵانی خاکیی مەیلەو رەشە، (جبأة) دومەڵانی سوورە، (فقعة) دومەڵانی سپییە، ئەمەیان جۆرێکی فشەڵە زوو خراپ دەبێت. دومەڵان لە ڕووەکزانیدا لە کۆمەڵەی کوارگەکان (الفطريات) دادەنرێت، وەکو قارچکی ئاسایی (عيش الغراب Mushroom) بەڵام جیاوازیی دومەڵان لە قارچك ئەوەیە کە دومەڵان شێوەکەی خڕە و لەژێر زەویدا دەڕوێت، بەڵام قارچك لە چەتر دەچێت لەسەر رووی زەوی دەڕوێت، دومەڵان لە کۆمەڵەی کوارگە توورەگەییەکانە «الفطريات الزقية Ascomycetes کەچی قارچك لە کۆمەڵەی کوارگە کۆڵەکەییەکانە. «الفطريات الدعامية Basidiomycetes».

لەسەردەمی گریك و ڕۆمانییەکانەوە:

دومەڵان لە دێر زەمانەوە ناسراوە، بەڵام سروشتەکەی هەتا ئەم نزیکانە نەزانرا بوو، فەیلەسووفی گریکی (تیوفراستوس) کە بەرلە زاین بە ٣٠٠ ساڵ باسی دۆمەڵانی کردووە و لەو باوەڕەدا بووە کە لە کاتی بارانی پایزدا دەردەکەوێت، بە تایبەتی ئەگەر بەر لە رەشەبا و برووسکەوە بێت، دومەڵان باشترین خۆراکی بەهارەیە. هەروەها دۆمەڵان لە نووسینەکانی (پلینی)ی رۆمانیدا، کە لە سەدەی یەکەمی زاینیدا ژیاوە، ناوی هاتووە و ئەوەی پێشان داوە کە دومەڵان بیّ ڕەگە و لە هەموو لایەکەوە بەگڵ دەورە دراوە، هیچی پێوە نییە، هەندێك دەزووی (داوی) باریك نەبێت، لە خاکێکی لمانی وشکدا دەڕوێت، کە دەوەنی تیادا بێت، هەروەها ئەوەشی گووتوە کە دۆمەڵان بەچەند رەنگێك هەیە، رەش و سوور و سپی. باشترین جۆری قارچك ئەوەیە کە لە باکوری ئەفریقیادا دەڕوێت: نەك هەر مرۆڤ حەز بە دۆمەڵان دەکات، بگرە زۆر لە گیانەوەران و مێرووش حەزی پیّ دەکەن. بۆ نموونە هەندێك قالۆنچە (خنافس) لە دووری (٥٠٠) مەترەوە بۆی دەچێت، هەندێك لە گیاندارە قرتێنەرەکان (قوارض) لە دووری چەند مەترێکەوە بۆی دەچن. ئەم ڕەفتارەش، لە هەندێك وڵاتدا بۆ دۆزینەوەی شوێنی دومەڵان سوودی لیّ وەرگیراوە. لێرەدا باسی دومەڵانی بیابان دەکەین کە لە بیابانەکانی دەوڵەتە عەرەبییەکاندا لە سەرەتای بەهاردا، لەگەڵ دەرکەوتنی گوڵ و گیادا، دەردەکەوێت، ئەو شوێنە دەبێتە سەیرانگەیەك، کە خەڵکی تیادا بە شوێن دومەڵاندا دەگەڕێن، کۆی دەکەنەوە و بەکوڵاوی و سوورکراوەیی و برژاوی دەیخۆن. یان دەیفرۆشن و پارەیەکی باشیان لێی دەست دەکەوێت. لە هەندێك وڵاتدا دەیکەنە قوتووەوە، یان دەیخەنە فرێزەرەوە تا دەیبەستێت و بەو جۆرە دەیفرۆشن.

گەڕان بەشوێن بژیندا (عائل)

دۆمەلانی بیابان چەند جۆرێکی هەیە، لە دەوڵەتەکانی کەنداوی عەرەبی و عێراقدا، لەمانە دوو جۆری سەرەکی هەن: جۆری زوبەیدی (زبيدي) کە سپی و ناسکە. جۆری (جبأ) کە رەنگەکەی سووری مەیلەو

قاوەییی تێرە و ڕەقترە. بەناوبانگترین جۆری بیابانیی دومەڵان، ئەو جۆرەیە کە لە ئەفریقیادا دەڕوێت و ڕۆمانییەکان بەباشترین جۆریان داناوە، لە باکوری ئەفریقیاوە بەتایبەتی لە لیبیا، هێناویانە. ئەمە توێکڵەکەی سپییە و تامێکی خۆشی هەیە. لە دێر زەمانەوە ئەوە زانراوە کە پێوەندییەك لە نێوان دەرکەوتنی دۆمەڵان و هەندێك ڕووەکی تایبەتی نزیك بەخۆیدا هەیە. لە کویێ ئەو ڕووەکانە هەبن دۆمەڵانیش هەیە. ئەو ڕووەکانە نەبن، دومەڵانیش نابێت، بۆ نموونە بوونی دۆمەڵانی دارستان پێوەندیی بە بوونی هەندێك درەختی وەکو بەڕوو فنقەوە (بندق) هەیە و بوونی دۆمەڵانی بیابان پێوەندیی بەبوونی هەندێك گیاوە هەیە، وەکو گیای ڕەقروق (رقروق). لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەوە دەرکەوتووە کە پێوەندیی نێوان دومەڵان و ئەو ڕووەکانە پێوەندییەکی زامنێتی (تکاملي)یە. دۆمەڵانەکە و ڕووەکەکە هەریەکە سوود لەوی تر وەردەگرێت. لە پێشدا دۆمەڵانەکە بەشێوەی خانەیەکی بنەڕەتی (خلية جرثومية) دەست پێ دەکات، بە بوونی ئاو و گەرمیی گونجاو چەکەرە دەکات و دەزووی باریکی ئەوتۆی لێ پەیدا دەبێت کە بە چاو نابینرێت، بگرە بە میکرۆسکۆب، ئەم دەزووانە بەرەبەرە گەورە دەبن و لقیان لێ دەبێتەوە و بە شێوەی تۆڕ بە یەکتریدا دەچن و ئینجا ئەم تۆڕە بەرەو ڕەگی ڕووەکە زامنەکە دەچێت و توێکڵی ڕەگەکەی دەسمن و لەسەری دەژین، خۆراکی لێ وەردەگرن و زیانیشی پێ ناگەیەنن، ئەم تۆڕە ئاو و خوێی کانزایی لە خاکەکە وەردەگرن و دەیگەیەنن بە ڕەگی ڕووەکەکە، تۆڕەکەش بەرامبەر بەمە سوود لەو مادە ئەندامییانە وەردەگرێت کە ڕووەکەکە دروستی دەکات. دوای ماوەیەك دوور لە تۆڕەکەوە گەلێك دومەڵانی تازە دروست دەبێت، لەشی دومەڵانەکە هەزارەها خانەی بنەڕەتیی تیادایە. کە بڵاو دەبنەوە، پێوەندی زامنێتیی نوێ لەگەڵ ڕووکی تردا پەیدا دەکەن و بەمجۆرە دومەڵانی تر دروست دەکەن. کە گیانەوەر دومەڵان دەخوات، ئەو خانانەی هیچیان لێ نایەت، واتە هەرس نابن و بە کۆئەندامی هەرسدا لەگەڵ بەرماوەدا دەچنە دەرەوە و بڵاو دەبنەوە.

هەوڵدان بۆ رواندنی دۆمەڵان:

دوای زانینی پێوەندیی زامنێتی لە نێوان دومەڵان و ڕووەکی تردا، گەلێك هەوڵ دراوە بۆ رواندنی دۆمەڵان دەیان ساڵ دەبێت کە فەرەنساییەکان توانیویانە دومەڵان بروێنن، بەڵام رواندنی دومەڵان کارێکی ئاسایی نییە. دەبێت لە پێشدا ڕووەکی زامنی بۆ بروێنرێت. بۆ نموونە داری بەڕوو یان فنق یان شابەڕوو (کەستانە)، دوای گەورەبوونی ئەم درەختانە، دەست دەکرێت بە بڵاوکردنەوەی پارچە دومەڵان لەنێوانیاندا و لە نزیکیانەوە، دوای (٦-١٠) ساڵ دومەڵانیان لێ دەڕوێتەوە و ئەم بەرهەمەش بۆ ماوەی٢٠ساڵ بەردەوام دەبێت، ئەگەر ئەو شوێنە وشکانی بێت دەبێت بە باشی ئاو بدرێت.

بەهای خۆراکیی دۆمەڵانی ناوچەی کەنداوی عەرەبی:

وا دەرکەوتووە کە لە ٧٥-٨٠٪ ئاوی تیادایە، دوای ئەوە نزیکەی ١٦-١٩٪ مادەی پرۆتینی تیادایە. ڕیشاڵی مانیلا (ألیاف مانیلا) ریشاڵێکی قایمە لە ڕووەکی ئەباکا (Abaca) یان کەتانی مانیلا، ڕەگەزی مۆزە. ریشاڵی قایم لە لاسکی گەڵاکەی دەردەهێنرێت، ریشاڵە وردەکانی لە چنینی قوماش و زبرەکانی لە دروستکردنی پەت و حەسیر و کاغەزدا بەکار دێت.

***

رازیانە

(یــنسون= یــانسون = تــقــدة = =anise   =sweet

(anisum vulgare= cumin

ناوە زانستییەکەی (Pimpinella- anisum)

ڕووەکێکی ساڵانەیە لە یۆنان و کوێت و میسر و ماڵتە و هـەندێك نـاوچـەی ئـاسیـای بـچووکدا (آسیـا الـصغری) دەڕوێت، لە سەدەی چواردەمەوە سوودە گرینگەکانی لە ئەوروپادا زانراوە. لە سەردەمی ڤیرجیل (Virgil)دا بە پارە (عملة) ڕەچاو دەکرا و باجی پێ دەدرا. هەندێك کـەس لـەو بـاوەڕەدان کـە کـێکـی بـووکـێنـی (کـعـکـة العرس=wedding- cakes)، کە بە رازیانە بۆن و تام خـۆش دەکـرا، لـە سەردەمـی رۆمـانـەکـانـەوە هـاتـووەتـە کایەوە. فرەنسایییەکان زۆری حەز لێ دەکەن، دەیکەنە مــەیــی لــیــکــویــر (Liqueuurus) و شەربـــــەتــــە بووژێنەرەکانەوە (الـمشروبـات الـمـنـعشة= Cordials) هـەروەهـا سوودی پزیشکیەتیی هـەیە، لە زەمـانی پاشا ئەدواردی چوارەمدا ژنـان توورەکەی کەتـانیان دەهێنا و پڕیان دەکرد لە رازیانە و لە دۆڵابی جلوبەرگدا هەڵیان دەواسی، بە مەبەستی بۆنخۆشکردن. گیایەکەی ساڵانەیە، گەڵاکەی دداندارە، گوڵەکەی سپی و بەرەکەی ورد و قـاوەیییە، مـادەیەکی گرینگی تێدایە پێی دەگوترێت رۆنی رازیـانە و مـادەی ئەنیتۆل کە بۆ هێمنکردنەوەی کۆڵنج و هـەرسکردن بـەکار دێت، رۆنی رازیـانە بۆ دروستکردنی دەرمـانی دەمـوودان و لەنـاوبردنی ئـەسپێ بـەکار دێت، هـەروەهـا بۆ هـەرسکردن و دامرکاندنەوەی ژانی ریخۆڵە و هـەناسەتەنگی بـەکار دێت.

رازیانۆکە = رازیانەی شیرین

(شمارە = شمرة = رازیـانج = شومر

fennel = Foeniculum

گیایەکە لقی زۆرە، گەڵاکەی لە شێوەی دەزووی شۆڕدایە، ڕەنگەکەی سـەوزی مـەیلـەو شینـە، گوڵەکەی زەردە، دەنکەکەی درێژکۆڵەی وردی زەردە مـادەی ئەپنیتۆڵ و فینتۆنی تێدایە، کە بۆ چارەکردنی هـەناسـەتـەنگی و کۆکـەڕەشە و سووتـانـەوەی قورگ و دەنگ نووسـان و بـەڵغـەم فڕێدان و بـا دەرکردن و هێمنکردنـەوەی کۆڵنج بـەکاردێت، ئـاووگی هـاڕدراوەی ڕەگە کولاوەکەی بۆ چارەکردنی سووتـانەوەی ناودەم و چاوئێشە بەکار دێت. گەڵاکەی بۆ چارەکردنی رووشانی پێست بـەکار دێت.

ڕەشکە = سیاوڵە = نانخواە = حەوایج

حبة سوداء = كمون أسود = حبة البركة = شونيز = حوائج = ننشوة = نانخواە =

small fennel= Black cumin= common fennel flower

بە زمانی زانستی = Nigella sativa

گیایەکی بچووکە نزیکەی ٤٥ سم بەرز دەبێتەوە، لە سەرانسەری ناوچە گەرمەکانی جیهاندا دەڕوێنرێت، لە عێراقدا لە مەودایەکی تەسکدا دەڕوێنرێت، گوڵەکەی شینێکی کاڵە، نزیکەی ٢.٥سم پانە، لەسەر لاسکێکی تاکی درێژە، تۆوەکەی سێ سووچە و ڕەشە. ڕەشکە ڕۆنێکی پەرشەوەبووی زەردی مەیلەو قاوەیی تێدایە، بۆنێکی ناخۆشی هەیە، لە تۆوەکەی مادەی نیجیلۆن (Nigellone) بەدەست هێنراوە، وا دەرکەوتووە کە بۆ چارەکردنی کۆکە و بەرهەنگ (ربو=Asthma) باشە، ڕۆنەکەشی بۆ مەبەستی خۆراك، ئەم ڕۆنە ترشیی مایریستیك Myristic و پالمێتیك Palmitic و ستیاریك Stearic و ئۆلیئیك Oleicو لینۆلیك Linoleicی تێدایە، هەروەها مادەیەکی تاڵ نیجیلین (nigellin) و تانین (Tannins) و ڕێسین (Resin) و پرۆتین (Protein) و شەکری گلوکۆز (Glucose) و ساپۆنین (Saponins) و ترشی ئەندامی و ئەلکهولی تواوەی تری لێ جیا کراوەتەوە. گەڵاکەشی ترشی ئەسکۆربیکی (Ascorbic- acid) تێدایە. لە مەیدانی پزیشکیدا تۆوی ڕەشکە بە مادەیەکی بادەرکەر (طارد للريح Carminative) و وریاکەرەوە (منبه = stimu lant) و میز پێکەر (مدر للبول= diuretic) و خێرا پێکەری بێنوێژی (مدر للحيض = emmenagogue) و شیر زۆرکەر (مدر للحليب Galactogogue) ڕەچاو دەکرێت. هەروەها بۆ چارەکردنی تای زەیستانی (حمى النفاس= Puer peral) بەکار دێت، پوختەی تۆوەکەی لە ئەلکهولدا بۆ کوشتنی باکتریا بەکار دێت، ڕەشکە بە شێوەی بەهارات لە دروستکردنی کارییدا (Curries) بە تەنیا یان بە تێکەڵاوی لەگەڵ مادەی تردا بەکار دێت. لای خۆمان ڕەشکە دەکرێتە نانی تیرییەوە بۆ ئەوەی بۆن و تامەکەی خۆش بکات، هەروەها خووساوەی تۆوەکەی لە ڕۆندا بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی پێست باشە، هاڕدراوەی ڕەشکە دەکرێتە ئاوەوە بۆ نەهێشتنی ئاوسانی دەست و قاچ. تۆوەکەی دەبرژێنرێت و دەهاڕدرێت و دەکرێتە قوماشێکی تەنکی وەکو شاش یان موسلین muslin و بۆن دەکرێت بۆ چارەکردنی سەرما و ئاوی لووت (رشح الأنف– catarrh).

ڕەگە مێخەکی

(جيوم = جذر قرنفلي = جيوم Geum urbanum)

گیایەکە لە لوبنان و سووریا دەڕوێت، لە جەنگەڵ و مێرگ و پەرژینەکاندا، نزیکەی ٣٠– ٧٠سم بەرز

دەبێتەوە، قەدەکەی مووی وردی پێوەیە، گەڵاکەی بێ لاسك و باڵدارە و بە مووی ورد داپۆشراوە. لە نێوان مانگی حوزەیران و ئەیلوولدا گوڵی شێوە ئەستێرەییی بچووکی زەردی پێنج گەڵایی دەگرێت، بەرەکەی بە درکی ورد داپۆشراوە، ڕەگەکەی بە قەدەر پەنجەیەکی دەست ئەستوور دەبێت، درێژییەکەی ٧سم دەبێت، ڕەگەکەی لە دیوی دەرەوە توێکڵەکەی زەردی مەیلەو قاوەییە، گۆشتەکەی لە ناوەوە سووری مەیلەو شینە، لە ڕەنگی گۆشت دەچێت، ڕەگەکەی بەتایبەتی هاڕدراوەکەی بۆنی مێخەکی لێ دێت، بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە ڕەگەکانی لە بەهاردا (لە مانگی مارت و نیسان) و پایزدا لە (مانگی ئەیلوول و تشرینی یەکەم)دا. مادەی کاریگەر تیایدا، برێتییە لە مادەی ئیوجینۆڵ (Eugenol) و مادەی گیرکەری ئێش و ئازار دامرکێنەر و پاکژکەرەوەیە.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: چای ڕەگەکەی بۆ لە دەم وەردان لە کاتی ئاڵووکەوتندا، جووینی پارچە ڕەگەکەی یان بەکارهێنانی تۆزەکەی بە تێ هەڵسوون بۆ چارەکردنی سووتانەوەی پووك و بەهێزکردنی ددان، چارەکردنی مەیاسیری و برین بەوەی کە تۆزەکەیان بەسەردا دەکرێت یان بە ڕەگە کوڵاوەکەی لە شەرابدا دەشورێن، لەگەڵ بەکارهێنانی ناوەکی لە هەمان کاتدا، چایەکەی بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: کەوچکێکی بچووك لە ڕەگە جنراوەکەی دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، ڕۆژی یەك دوو فنجانی لێ دەخورێتەوە.

ب– لە دیوی ناوەوە: چای یان خووساوەی ڕەگەکەی لە شەرابی سووردا بۆ چارەکردنی پشێوییەکانی هەرس دوای چاکبوونەوە لە نەخۆشییە درمەکانی ریخۆڵە وەکو لە زەحیری و گرانەتادا، هەروەها بۆ چارەکردنی خراپیی هەرسکردن کە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و سکچوونی چڵمینی (مخاطي) لەگەڵدا بێت و بەهێزکردنی هەرسی لە کاتی پیریدا. هەندێك کەس لەو باوەڕەدان کە خواردنی ڕەگەکەی دڵ و مێشك بەهێز دەکات و پشێوی ناهێڵێت و ئەندامەکانی زاوزێ لە هەردوو ڕەگەزەکەدا بەهێز دەکات و یارمەتیی نەهێشتنی نەزۆکی دەدات. بۆ دروستکردنی شەرابەکەی: ٨٠ گرام لە ڕەگە جنراوەکەی دەکرێتە بوتڵێك شەرابی سوورەوە و بۆ ماوەی هەفتەیەك دەهێڵرێتەوە، ئینجا دەپاڵێورێت، ڕۆژی سێ جار پێش خواردن کەوچکێکی گەورەی لێ دەخورێتەوە، بەڵام نابێت لەمە زۆرتری لێ بخورێتەوە چونکە دەبێتە هۆی ڕشانەوە.

ڕەگە رووتە = ڕەگە رووتەی ئیسپانیایی= ڕەگی تەرخوون

(عود القرح = حشيشة الزجاج

(Anacylus pyrethrum) (Pellilory= pellitory of spain

بە ئینگلیزی (pellitory of spain)

بە زمانی زانستی (Anacyclus- pyrethrum)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی بەیبوون لە باکوری ئەفریقیا و ڕۆئاوای (مغرب) عەرەبی و باشووری ئەورووپا دەڕوێت، لە ڕووەکی گوڵ مازەران واتە هەزار گەڵا (أخيليا) دەچێت. ڕەگەکەی تەشیلەییە بە قەدەر

پەنجەیەك ئەستوورە. ڕەنگەكەی قاوەییی مەیلەو سوورە، لە دیوی دەرەوە، سپیی مەیلەو زەردە، لە دیوی ناوەوە بۆنەكەی خۆشە، تامەكەی تاڵە، ڕەگەكەیەتی كە لە مەیدانی پزیشكیەتیدا بەكار دێت.

سەرە پۆپەكەی گوڵی زۆری پێوەیە. لە باكوری ئەفریقیاوە هێنراوەتەوە باشووری ئەوروپا و ڕۆنی سەرەكی و مادەی پێلیتۆرین (pellitorine) یان پایرترین (pyrethrin)ی تێدایە. بووژێنەرەوە (منعش cordial) و وریاكەرەوە (منبه = stimulant) و لیكرژێنە (مسیل اللعاب sialogogue). هەروەها بۆ ڕۆماتیزمەش (Rheumatism) بەكار دێت.

ڕەگی بۆیە = گیا پەڕەسێلكە

(عروق الصباغين= بقلة الخطاطيف= Celandine Swallow wort)

ناوە زانستییەكەی Chelidonium Majus

گیایەكی تەمەن درێژە، هەموو بەشەكانی بە مووی باریك داپۆشراون نزیكەی ٧٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەكەی بۆشە، گەڵاكەی باڵدارە (پەلكدارە)، ڕەنگەكەی لە نیوەی سەرەوەیدا سەوزی كاڵ و لە نیوەی خوارەوەیدا سەوزی تێرە، قەد و گەڵاكەی شلەیەكی ژەهرینیان تیادایە، ڕەنگی گوڵەكەی زەردێكی زێڕینە، ئەم ڕووەكە بە بۆنی شلەكەیدا دەناسرێتەوە كە لە بۆنی ماسی دەچێت، ئەم ڕووەكە نابێت زۆری لێ بخورێت چونكە وەكو گوتمان ژەهرینە، بەشە پزیشكییەكەی برێتییە لە بەشەكانی سەرەوەی گەڵاكانی بەر لە گوڵ كردن، گەر بخورێ تیژ و تاڵە. مادەی كاریگەر تیایدا برێتییە لە مادەیەكی نیمچە قلیەیی و ئازارشكێن و ترشی ئەندامی وەكو ترشی ستریك و ئەنزیمەكان.

بەكارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: گەڵاكانی لێ دەخرێتە ناو پێڵاوەوە بۆ ماوەی (٨- ١٠) ڕۆژ بۆ چارەكردنی كەمی ئیشتیای خواردن و تاڵیی ناو دەم كە لە ئەنجامی پشێویی دەردانی شلاوەكانی هەرەسەوە پەیدا دەبێت، بە مەرجێك ئەو پێیە (قدم) ئارەقی زۆر دەرنەدات. مەڵحەمی ئاوگی گەڵاكەی بۆ چارەكردنی نەخۆشیی كەڤنارە وشكەكانی پێست ئەوانەی كە توێژی ئەوتۆ فڕێ دەدەن لە توێژی (پولەكەی) ماسی دەچێت، هەروەها بۆ شێرپەنجەی دەموچاو، مەڵحەمەكەش بەمجۆرە ئامادە دەكرێت: گەڵا ناسكەكانی دەكوترێن بۆ گرتنی ئاوگەكەیان، ئینجا ئەو ئاوگە بە قەدەر خۆی ئەلكهولی تێ دەكرێت، لەمە بڕی (٥) گرام لەگەڵ (٥٠) گرام لە بەز تێكەڵ دەكرێت بەڵام لەم كارەدا پێویستە مرۆڤ زۆر ئاگاداربێت و كە لێ بووەوە دەستی زۆر باش بشوات.

ب- لە دیوی ناوەوە: لێرەدا چای گەڵاكەی یان ئاوگەكەی بە تێكەڵاوی لەگەڵ ئەلكهولدا بەكار دێت چاییەكەی بەمجۆرە ئامادە دەكرێت: تەنیا یەك گرام لە گەڵاكەی دەكرێتە فنجانێكی ئاوی كوڵاوەوە. ڕۆژی فنجانێكی بە ژەمی بچووك، هەر سێ سەعات جارێك، لێ دەخورێتەوە، گیا پەڕەسێلكە باشترین دەرمانە بۆ چارەسەركردنی نەخۆشییەكانی جگەر و زراو (ئاوسان، سووتانەوە، بەرد)، نیشانەكانیان (ژان، پشێوی هەرس، سك ئاوسان، تاڵی ناو دەم، زەردبوونی چاو)، كولكی (قرحة) ریخۆڵە و دوازدەگرێ و شێرپەنجەی جگەر و گەدە و ملچ و لێو بە خواردنەوەی چاییەكەی چارە دەكرێن، هەروەها ئاوگە تازەكەی بۆ لابردنی بالووكە.

ڕۆنیاس

(فوة = فوة الصباغين = Madder = Dyers madder= Fuwa= Rubia- tinctorum)

گیایەکی تەمەن درێژی خۆهەڵواسە، قەدەکانی چوارگۆشە و زبرن (٠.٥– ١.٥) مەتر درێژ دەبن، گەڵاکەی (٢.٥× ٢.٨) سم دەبێت، لوولی خواردووە، شێوەیەکی رمی یان هێلکەییی هەیە، تیرەی پەڕی گوڵەکەی (١.٥– ٢.٥) ملم، ڕەنگەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، بەرەکەی ڕەشە لە ترێ دەچێت، تیرەکەی (٥.٨– ٩) ملم دەبێت. لە پەرژینی باخچەکان و قەراغی جۆگەکاندا، لە چیای ناوچە نزمەکان و لە دەشتەکاندا لە بەرزاییی (١٠٠٠– ١٤٠٠) مەتردا دەڕوێت، لە نێوان مانگی نیسان و ئەیلوولدا گوڵ دەکات و بەر دەگرێت، بە شێوەی ئاسایی لە ناوچەکانی خوارووی دارستانەکاندا هەروەها لەو دەشتانەدا کە ئاویان زۆرە دەڕوێت، بۆ نموونە لە زاوێتە و سەرسەنگ و سەکری سەکاران و پشت ئاشان، پیرەمەگرون، زێویێ، هەروەها لە کەربەلا و دەلتاوەدا دەڕوێت، لە وڵاتی تردا لە سووریا و لبنان و فەلەستین و ئوردن و تورکیا و ئێران و تورکستان. جاران ئەم ڕووەکە لە ئەورووپا و هەندێك وڵاتی تردا زۆر دەڕوێنرا، ڕەگەکەی مادەیەکی زۆر بە نرخ بوو بۆ ڕەنگکردن لە ئەورووپا و لە ئاسیادا. پسپۆڕ جۆنس (Johns) لە ساڵی ١٩٠٨دا گوتوویەتی کە ڕۆنیاس ئێسکی ئەو گیانەوەرانە سوور دەکات کە لەسەری دەلەوەڕێن، هەروەها دەنووکی ئەو باڵندانەی کە دەیخۆن سوور دەکات، ڕۆنیاس لە زۆر کۆنەوە ناسراوە، بۆ نموونە گریکی و ڕۆمانییەکان بە مادەیەکی بەنرخیان داناوە.

پسپۆڕ وات (Watt) ساڵی ١٨٩٢ گوتوویەتی کە ڕۆنیاس بە شێوەی ئالیك دراوە بە ئاژەڵ، بەڵام لەوەتەی ئەلیزارین (Alizarin) لە کارگەدا دروست دەکرێت، ڕووەکی ڕۆنیاس هەتا ڕادەیەك پشتگوێ خراوە، پسپۆڕ (وات Watt) لە ساڵی ١٨٩٢دا گوتوویەتی کە بۆیەیەکی تر هەیە لەمە دەچێت لە ڕەگی ڕووەکێك دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت ڕۆنیاسی هیندیی (Indian Madder) یان ماجیت (Manjit)، ناوە زانستییەکەی (Rubia cordifolia) ئەمە لە ڕەنگی ڕۆنیاسی ئاسایی بریسکەداترە بەڵام زوو دەچێتەوە، جاران هەردووکیان لە مەیدانی بازرگانیدا هەر باوبوون، وشەی روبیا (Rubia) لە زمانی لاتینیدا ڕەنگی سوور دەگرێتەوە. ئەم ڕووەکەش ڕەنگی سووری لێ دەردەهێنرێت.

ڕێحانە

بنەڕەتەکەی هیندستانە، لە خێزانی لێودارەکانە (العائلة الشفوية – Labia tae) جگە لەوەی کە مادەیەکی تام خۆشکەرە، بۆنێکی برژێنەوەشی هەیە، مێروو لە ناوماڵ دوور دەخاتەوە، وشەی (Basilicum) لە زمانی یۆنانییەوە وەرگیراوە، بە مانای پاشا (ملك)، چونکە زۆر پەسند بووە لای پاشاکان.

گیایەکی ساڵانەیە لە حوزەیرانەوە هەتا ئەیلوول گوڵ دەکات، باوەڕ وایە کە بنەڕەتەکەی ناوچەی رۆژهەڵاتی ناوەڕاستە، هەندێك کەسی تریش لەو باوەڕەدان کە بنەڕەتەکەی باشووری ئاسیا و ئەفریقیایە. بۆ مەبەستی پزیشکیەتی بۆ رۆنەکەی و بەهارات لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا دەڕوێنرێت و لە چەندان سەدەوە بە شێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت، ئێستا لەبەر رۆنەکەی لە فرەنسا زۆر دەڕوێنرێت، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە لقە گوڵدارەکانی کە لە چەند سانتیمەترێکەوە لە سەروو زەوییەکەوە دەبڕێتەوە، لە سێبەردا لە شوێنێکدا کە هەواکەی هەردەم بگۆڕێت وشك دەکرێتەوە، بۆنێکی عەتری خۆشی لێ دێت، دەبێت لە ئامانی سەرداخراودا هەڵبگیرێت. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە رۆنێکی سەرەکی کە لە لقەکانی بە رێژەی ٠،١ ٪ دەگیرێت و لە پیشەسازیی عەتر و سابووندا بەکار دێت، لە باخچەکاندا بۆ ڕازاندنەوە یان بۆ بەدەستهێنانی رۆنەکەی دەڕوێنرێت، ٤٠ – ٦٠سم بەرز دەبێتەوە. گوڵەکەی شێوە هێلکەییە، ٢ – ٥سم درێژ دەبێت، گوڵەکەی سپی و کەمێك مەیلەو سوورە، لە دیوی ناوەوەی لەشدا ئەم ڕووەکە بە شێوەی خووساوە بۆ چارەکردنی پشێوییەکانی هەرس و نەخۆشییەکانی سەرما بەکار دێت، فرمانی گەدە چاکتر دەکات و ئیشتیهای خواردن پتر دەکات و با دەردەکات، جگە لەوەی چڵم زیاد دەکات و دەمار هێمن دەکاتەوە. لە دەرەوەی لەشدا بە شێوەی نوێنمەك و گەرماو بەکار دەهێنرێت جگە لەمەش لە پیشەسازیی خواردەمەنیدا بەکار دێت بۆ ئەوەی تام و بۆنێکی خۆش بدات. بە سرکە لە جیاتیی بیبەر بە شێوەی بەهارات دەکرێتە چێشتی شلە و شۆربا و خواردەمەنیی لە گۆشت دروستکراوەوە. لە پزیشکیەتیی میللیی نوێدا باس دەکرێت کە رێحانە خواردەمەنی بۆنخۆش دەکات. ئەگەر بجوورێت بۆنی ناو دەم خۆش دەکات. بۆ نەخۆشی شەقەسەر (شقیقة) باشە و دەمار بەهێز دەکات و خەوزڕان ناهێڵێت و بۆ چارەکردنی ئێش و ئازاری بێنوێژی باشە. بۆ ئەمەش بەم جۆرە چاییەکی لێ دروست دەکرێت (٢٠گرام) لە گوڵ و گەڵاکەی دەکرێتە لیترێك ئاوی کوڵاوەوە، کەوچکێك لەو کوڵاوە دەکرێتە کوپێك ئاوەوە و بە باشی تێیدا گوڵ و گەڵاکە ورد دەکرێت، ڕۆژی سێ جار لێی دەخورێتەوە. هەروەها بۆ ئەو منداڵانە باشە کە خەویان کەمە و تووڕە و ترۆن، جگە لە چارەکردنی سەرگێژە و ژانە سك و کۆکە.

رۆنی رێحانەی شیرین، شلەیەکی سپیی کەمێك مەیلەو زەردە، بۆنێکی خۆشی هەیە، ئەم رۆنە مادەیەکی ئەلکهولیی تێدایە پێی دەگوترێت (لینالۆل) (Linalol) بە ڕێژەی ٦٥٪ هەروەها مادەی سینیۆل (Cineol) و یۆجینۆڵ (Eugenol) جگە لە مادەی تەرپینی (Terpenes)... هتد.

ڕێسین

Resin = راتنج

مادەیەکی ئاڵۆزە دەشێت لە کاربۆهیدراتەوە پەیدا بووبێت یان لە ئۆکسانی ڕۆنە سەرەکییەکانەوە لەلایەن لوو (گلاند) یان کەندەکی (قنوات= Canals) لەشی ڕووەکەوە دەردەدرێت. بە زۆری لەگەڵ ڕۆنە سەرەکییەکان و زەمقەکاندا هەیە وەکو ڕێسینی داری سنەوبەر لە دروستکردنی بۆیە و وەرنیشدا و وەکو دەرمان بەکاردێت.

ڕێواس

١- ڕێواسی ئاسایی

(ریباز = ریباس = راوند Rheum ribes

ناوە زانستییەکەی Rheum plamatum)

Currant- fruited Rhubarb

ڕوەکێکی تەمەن درێژە لە چیاکانی کوردستاندا دەڕوێت، لاسکی گەڵاکەی (لقەکەی) ڕاستەوخۆ دەخورێت یان دەکرێت بە شەربەت یان مرەبا، لاسکی گەڵاکەی (Leafstalk= petiole) ئاودار و ترشە. لە دروستکردنی سۆسدا (Sauce) بەکار دێت. ئەم ڕووەکە لە ئاسیادا بە شێوەیەکی کێویلە دەڕوێت، رایزۆمی (قەدی ژێر زەوی) گەورەی هەیە، گەڵاکەی گەورەیە، لاسکی گوڵەکەی درێژە و پانکۆڵەیە، تۆپەڵە گوڵی مەیلەو سپیی پێوەیە، لە هەندێك ناوچەی ئەمەریکا و ئەورووپادا بۆ خواردن دەڕوێنرێت، هەندێك جاریش بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان، ڕێواس لە ٩٥٪ ئاو، کەمێك شەکر و چەوری و خوێ ترشی ئۆگزالیك و مالیکی (Malic) تێدایە، هەندێك جار شەراب لە ئاوگەکەی دروست دەکرێت.

٢- ڕێواسی دەرمان: ڕێواسی چینی=

(رواند مخزني =

Chinese Rhubarb

(Rheum officinale

لە ڕێواسی ئاسایی دەچێت، بەڵام قەبارەکەی گەورەترە، قەد و ڕەگەکەی هەڵدەکەنرێت و پارچە پارچە دەکرێت و لەبەر هەتاودا وشك دەکرێتەوە، وەکو دەرمانی بەهێزکەر و ڕەوانکەر بەکار دەهێنرێت.

ئەم جۆرەیان بۆ خواردن بەکار نایەت. بنەڕەتەکەیی وڵاتی چین و تبتە، جاران مەبەست لە ڕێواس وشکە پاککراوەکەی بوو، لە سەرەتای بەهاردا بە شێوەی دەوەنێك دەردەکەوێت، قەدەکەی بۆشە،

گوڵەکەی بەشێوەی هێشووە، لە دواییدا لە چین و تبتەوە، لە ساڵی (١٧٥٨)دا. بەرەو ئەوروپا، بە تایبەتی فرەنسا، براوە. ئەوەی زانراوە کە خواردنی ڕێواس دەبێتە هۆی هاندانی جگەر و زراو و لووەکانی هەرس لە گەدە و ریخۆڵەدا، چونکە مادەی ئەنتراشینۆنی (Anthra chinnor) تێدایە، کە هانی ریخۆڵە ئەستووره دەدات، جگە لەوەی کە مادەی دەباخی و پەکتین (prktin) و مادەی زەمقی (گوومی Gummi) و شەکری (گلوکۆز وفرکتۆز) نیشاستە و کەمێك ڕۆنی پەرشەوەبوو و ئەنزیم (خمائر enzyme) و ترشیی سێو و لیمۆ و ترشی ئۆکزالیکی تێدایە، لەبەر ئەوە ئەو کەسانەی کە بەردیان لە گورچیلەدا هەیە، نابێت ڕێواس بخۆن ئەو بەشەی کە دەخورێت برێتییە لە لقەکانی، بە کاڵی و بە کوڵاوی دەخورێت، بە تایبەتی لە سەرەتای بەهاردا، ئەو کەسە هەست بە ئیسراحەتێکی تەواو دەکات لە لەشیدا.

زان

(زان شائع Fagus sylvatica L = Beech)

درەختێکە بەرزییەکەی دەگاتە (٤٥) مەتر، قەدەکەی شێوە لوولەییە، گۆپکەی درێژی پێوەیە، لقەکانی باریکن موویان پێوەیە، توێکڵی قەدەکەی ساف و خۆڵەمێشییە، گەڵاکەی هێلکەیی و ساکارە، ڕەنگەکەی سەوزی تێرە، لە ناوەڕاستی ئەوروپادا لە زەریای ئەتڵەسییەوە بۆ دەریای قەزوێن دەڕوێت. ئەم درەختە گرینگترین درەختی دارستانە لەم ناوچەیەدا، بەتایبەتی لە فرەنسا. بەرگەی سەرما دەگرێت و حەز لە سێبەر دەکات، بۆ ماوەیەکی زۆر دەژی، هەندێك جار تەمەنی دەگاتە ٢٠٠ ساڵ، دەشێت لە ناوچەی چیاکانی کوردستاندا بڕوێنرێت، چونکە (زانی ئەوروپایی) سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڕۆنی ڕووەکی، تەختەکەی ڕەنگ خۆڵەمێشییە و ڕەقە، لەبەر ئەوە زۆر لە دروستکردنی کەلوپەلی ناوماڵدا بەکار دێت هەروەها بۆ فەرشی ناوماڵ و لە باخچەکاندا بۆ ڕازاندنەوە دەڕوێت.

زەردەچەوە

(کرکم= هرد= Turmeric)

ناوە زانستییەکەی (Curuma longa)

ڕووەکێکی سەلکداری هیندییە، ڕەگەکەی تەمەن درێژە، قەدەکەی ساڵانەیە، لە کۆمەڵەی زەنجەفیلە، هاڕاوەی ڕەگەکەی بەشێوەی بەهارات و بۆیەیەکی زەرد بەکار دێت، (dyestuff) لە وڵاتی کوشینی چینی (cochin china) و ڕۆهەڵاتی (ئەندیز Indies) و لە ناوچە گەرمەکانی هەردوو خڕۆکی زەویدا دەڕوێت، زەردەچەوە بە زۆری لە هیندستاندا باوە بە ڕادەیەکی ئەوتۆ کە ٦٠ هەزار ئەکری (acre) لە زەوی بۆ تەرخان کراوە، ڕووەکێکی تەمەن درێژی قایمە، قەدەکەی کورتە گەڵاکەی لە شێوەی پرچدا (خصلة شعر) یان چەپکدایە، گوڵەکەی مەیلەو زەردە بە شێوەی هێشووی چڕە، قنچکێکی پەمەیی پێوەیە، قەدی ژێر زەوییەکەی (رایزۆمەکان) کە سەرچاوەی ئەم بەهاراتە ڕەنگینەیە، کورت و ئەستوور و سەلکدارە، ئەم سەلکانە پاك و خاوێن دەکرێتەوە و دەشوورێتەوە و لەبەر هەتاودا وشك دەکرێنەوە. زەردەچەوە بۆنخۆشە، تامەکەی تاڵ و توونە، بۆ تام و بۆنخۆشکردنی پەنیر و ترشیات (pickles) و خواردەمەنی تر بەکار دێت، لەبەرئەوە برێکی زۆری بۆ ئەم مەبەستە لێ دەهێنرێت بۆ ئەوروپا و

ئەمەریکا. زەردەچەوە یەکێکە لە پێکهێنەرە سەرەکییەکانی کاری (curry) چونکە کاری تەنیا مادەیەك نییە بگرە لە چەند بەهاراتێك دروست دەکرێت، هەر جۆرە خواردەمەنییەکیش کاری خۆی هەیە، بۆ نموونە ئەو جۆرە کارییەی کە بۆ سازدانی گۆشت بەکار دێت، تێکەڵاوێکە لە زەردەچەوە و گژنیژ (کزبرە coriander) و دارچینی (cinnamon) و زیرە (کمونcumin) و زەنجەفیل (ginger) و حێل (هال car damon -) و شمڵی (حلبە fenugreek) و بیبەر و ئاڵەت (black pepper) و گوێزبۆ. ئەو کارییەی کە بۆ ماسی بەکار دێت تێکەڵاوێکە لە زەردەچەوە و گژنیژ و ئاڵەت زیرە و شمڵی.

زەعفەران

(زعفران= جادي= جساد ريهقان= Saffron)

ناوە زانستییەکەی Crocus sativus

گیایەکە سەڵکێکی پانی هەیە، لە ئەیلوولەوە هەتا کۆتایی کانوونی یەکەم گوڵ دەکات، زۆر دەڕوێنرێت، بنەڕەتەکەی رۆهەڵاتی دەریای سپیی ناوەڕاستە، بەرەو رۆهەڵاتی ناوەڕاست. کە گوڵەکەی دەپشکوێت. ئەندامی مێینەکەی (کوتك= مدفة) لێ دەردەهێنرێت و بۆ مەبەستی بازرگانی بەکار دەهێنرێت، لە پێشدا لەبەر سێبەردا دادەنرێت ئینجا دەخرێتە سەر تۆڕێکی تەنکی کون ورد و لەسەر ئاگرێکی کز دادەنرێت. کۆکردنەوەی ئەم دەرمانە کارێکی قورسە چونکە هەر ٢٩٩ هەزار کوتك یەك کیلۆگرام دەرمان دەدات. ڕەنگی دەرمانەکە پرتەقاڵیی مەیلەو سوور و بریسکەدارە، بۆن و تامێکی تیژی هەیە. لەبەرئەوە دەبێت لە قوتوویێکی سەر قایمدا هەڵبگیرێت، چونکە زوو رەنگ و بۆن و تامەکەی ون دەکات، لەبەرئەوەی کە نرخی زەعفەران گرانە لەگەڵ مادەی تردا تێکەڵ دەکرێت، کە ڕەنگەکەی لە ڕەنگی زەعفەران بچێت وەکو ئازەرگۆن و زەعفەرانە درۆزنە (عصفر). زەعفەران، وەك دەرکەوتووە گوڵەکەی مادەیەکی بەهێزکەری تیادایە بۆ دەمارەکان و وریاکردنەوە و خێرا پێکردنی بێنوێژی، بۆیە و کەمێك رۆنی سەرەکی تێدایە، ئێش و ئازار دادەمرکێنێتەوە و دژی گرژبوونی کۆڵنجە. جاران لە ماڵاندا بۆ مەبەستی پزیشکیەتی بەکار دەهێنرا، بەڵام ئێستاکە بە زۆری بە شێوەی بەهارات و بۆ رەنگکردنی خواردەمەنی بەکاردەهێنرێت بە ڕەنگی زەرد، بە تایبەتی لە خواردەمەنییە رۆهەڵاتییەکاندا. بەڵام نابێت زۆری لێ بەکار بهێنرێت، ئەگینا دەبێتە هۆی ژەهراویکردن و ورووژاندنی پەردەی چڵمین و کرژبوون و خوێنپژان. ئێستا ئەم گیایە گرینگییەکی کەمی هەیە چونکە گرانە و لە بڕێکی یەکجار زۆر گوڵ کەمێك دەرمان بە دەست دەکەوێت. بە زۆری لە ئیسپانیادا دەڕوێنرێت، بەرهەمی ساڵانەی دەگاتە سەد هەزار کیلۆگرام. زەعفەران لە سەدەکانی ناوەڕاستدا لە هەموو ناوچەکانی دەریای سپیی ناوەڕاست و ناوەڕاستی ئەورووپادا دەڕوێنرا، بە شێوەی بۆیە (ڕەنگ) بەکار دەهێنرا، لە ئینگلتەرە ئێستاکە بە شێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت، هەروەها لە باشووری فەرەنسا و ئیتاڵیا و سقلیە و مەجەر و یۆنان و تورکیا و ئێران و هیندستان و چیندا دەڕوێنرێت.

زەعفەرانە درۆزنە = گەندە زەعفەران

(قرطم = عصفر = بهرم = بهرمان =

(safflower= false (bastard) saffron

بە زمانی زانستی (carthamus- tinctorium)

ڕووەکێکی کشتوکاڵیی بۆیەدارە، گوڵەکەی لە بۆری دەچێت، گوڵەکەی بە شێوەی بەهارات و بۆ ڕەنگکردنی خۆراك بەکار دێت، بۆیەیەکی سووری جوانی لێ دەردەهێنرێت، بۆ ڕەنگکردنی ئاوریشم و دروستکردنی سووراو (حمرة الخدود). بەڵام ئەم ڕووەکە زەعفەران نییە، گیایەکی قیتی ساڵانەیە نزیکەی ٣٠- ٦٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی بە شێوەی هێشووە گەڵاکەی دڕکاوی و بێ لاسك و درێژکۆڵەیە، گوڵی سەرپۆپەکەی شێوە هێلکەیی و قووچەکییە، لە گوڵۆکەکەی (زهیرة – floret) قەشەنگی سووری مەیلەو پرتەقاڵی یان زەردی مەیلەو پرتەقاڵی پێك هاتووە، بەرەکەی وشك و داخراو و تاك تۆو و چوارگۆشە و بێ چوکڵەیە: (pappus)، لە بەغدا و زەعفەرانیە، رمادی، حاجی ئۆمەران (Haji omaran)، لە نزیك ڕووبار و جۆگەکانی رانیە (Rania) و لە قەدپاڵی چیاکاندا دەبینرێت، ئەم ڕووەکە تازە هێنراوەتە عێراقەوە و لە سنوورێکی تەسکدا دەڕوێنرێت، تەنیا لەبەر رۆنەکەی، نەك لەبەر زەمق و بۆیەکەی. هەر دۆنمێك (donum) لە کێڵگەکەی ئەگەر بە باشی برووێنرێت نزیکەی ١٥٠- ٣٠٠ کیلۆگرام لە گوڵی وشککراوە و ٤٠- ١٠٠ کیلۆگرام لە تۆوەکەی دەدات. هۆی ڕەنگە زەردە تۆخەکەی دەگەڕێتەوە بۆ مادەی کارتامین (carthamin)، بەڵام ڕەنگە سوورە مەیلەو پرتەقاڵییەکەی سەرەڕای کارتامین (carthamin)، کوینۆن کارتامین (quinonecarthamin)یشی تێدایە. بۆ لێگرتنی (پوختکردنی) بۆیەکەی، گوڵەکانی دەچنرێتەوە و لە سێبەردا وشك دەکرێنەوە، ئەوجا بۆ چەند ڕۆژێك، چەند جارێك لە ئاوێکی کەمێك ترشدا دەشۆرێنەوە، هەتا هەموو مادە زەردەکەی لێ جیا دەکرێتەوە، ئەوجا کەمێك وشك دەکرێتەوە و وەکو پارچە کێك هەڵدەشێلرێت و دەبرڕێت و دەنێردرێتە بازاڕ. هەندێك جاریش، بۆ مەبەستی بازرگانی، گوڵەکان ناشۆرێنەوە، بگرە بە شێوەی تۆپەڵ لوول دەدرێن، یان دەکرێن بە تۆزێکی ورد و دەنێردرێنە بازاڕ، لە ڕووەکە شۆراوەکە مادەی کاریوم (Carium) دەردەهێنرێت و دەکرێت بە هەویرێك و دەنێرێتە بازاڕ و بۆ ڕەنگکردنی لۆکە و ئاوریشم. ئەم ڕەنگە (بۆیەیە) لەلایەن ڕووناکی و هەواوە کاری تێ ناکرێت. بەڵام مادەی قەڵەیی و کلۆرینی تێ دەکەن. وەکو بۆیەیەك زۆر بەهێز نییە. بۆ نموونە یەك لیبرە (libra) واتە ٣٢٧ گرام لە ریسەکە (Yarn) چوار ئۆنسی (نزیکەی ٣٠گرام) لەم بۆیەیە پێی دەوێت، بۆ ئەوەی ڕەنگێکی پەمەیی بداتێ. لە هیندستاندا بۆ ڕەنگکردنی پەنیر و قوماش بەکاردەهێنرێت. هەروەها لە هەندێك وڵاتی تردا بۆ ڕەنگکردنی کێك و پسکیت (biscuits). جگە لە ڕەنگکردنی بووکەشووشە و دەرمانی ئارایشت وەکو سووراو (حمرة Rouge) بەکار دێت. تۆوی جۆرە کێویلەکەی لە ٢٠٪ رۆنی تێدایە، واتە هەر ٤٠ کیلۆ لە تۆوەکەی نزیکەی ٨ کیلۆ رۆنی لێ دەگیرێت،

ڕۆنەکەی ڕەنگێکی زەردی زێڕینی هەیە، جگە لە خواردەمەنی لە ڕازاندنەوەدا بەکار دێت، جگە لە پیشەسازیی سابوون، هەروەها لە دروستکردنی جۆرێك لە ڕۆنی سەر (واتە قژ) پێی دەگوترێت ماکاسار (macassar) بەکار دەهێنرێت، هەروەها لە دروستکردنی وەرنیش (varnish)دا، ئەو تڵپەیەی کە لە تۆوەکەی بەجێ دەمینێت دوای ئەوەی ڕۆنەکەی لێ جیا دەکرێتەوە بەبێ ئەوەی توێکڵەکەی لێ بکرێتەوە بە شێوەی پەین و ئەوەی بێ توێکڵە بۆ ئالیکی ئاژەڵ بەکار دێت.

تڵپەی تۆوەکەی (بە توێکڵەکەوە) لەم مادانە پێك هاتووە:

ئاو	٧.٣٪	کاربۆهیدرات	٢٧.٣٪
چەوری	٨.٣٪	نیترۆجین	٤.٩٪
پرۆتین	٢٨.٣٪	پۆتاسیۆم	١.٢٩٪
ترشی فۆسفۆریك ١.٤٤٪			

لقە ناسکەکانی (وەکو سپێناخ) دەکرێت بە چێشت یان زەڵاتە، هەروەها تۆوەکەی دەبرژێنرێت و وەکو چەرەس دەخورێت. لەمەیدانی دەرمانسازیدا گوڵەکەی بۆ وریاکردنەوە (منبە stimulent) و هێمنکەرەوە (مسکن sedative) بەکار دەهێنرێت. بەڵام ئەگەر زۆری لێ بخورێت دەبێتە هۆی ڕەوانی (laxative). لەجیاتی زەعفەران (saffron)، گوڵەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی سورێژە (حصبة measles) و تای قرمزی (الحمى القرمزية scarlatina).. بەکار دێت، تۆوەکەی سیفەتی میز پێکردن (مدر للبول= diuretic) و بەهێزکەر (مقوي tonic) هەیە.

زەعفەرانی مێرگ = زەعفەرانە پایزە

(زعفران المروج = لحلاح = meadow saffron)

ناوە زانستییەکەی colchicum autumnale)

ڕەنگی گوڵەکەی بنەوشەییەکی کاڵە، لە زەعفەران (زعفران crocus) دەچێت، گوڵەکەی لە پایزدا دوای مردنی گەڵاکانی دەردەکەوێت. لە قەدی ژێر زەوییەکەی و تۆوەکەی مادەی کۆلچیسین (colchicine) دەردەهێنرێت، ئەم مادەیە ژەهرێکی ترسناکە، هەرچەندە کە کارەکەی بە شێنەییە لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ چارەکردنی نەخۆشیی دەردەشا (داء النقرس Gout) بەکار دێت.

ئەم گیایە دەشتەکییە لە دوو ساڵ زیاتر دەژی لە سەلکێکەوە (پیازۆکە) پەیدا دەبێت و لە نێوان مانگی ئاب و تشرینی یەکەمدا گوڵ دەکات، بە زۆری لە مێرگە شێدارەکان و زۆنگاو و جەنگەڵیی گوێ ئاودا دەڕوێت، لە ناوچە نشێوەکانەوە بەرەو قەدپاڵی گردەکان و چیاکان، تۆو و هەندێك جار سەلکەکانی بۆ مەبەستی بازرگانی کۆ دەکرێتەوە، تۆو لە مانگی مایس و حوزەیران و سەڵکەکەی لە مانگی بەهار و پایزدا، پێویستە تۆوەکانی پێگەیشتوو و وشك بن بۆ ئەوەی بۆگەن نەکەن، هەموو بەشەکانی ئەم ڕووەکە ژەهرینە، لەبەرئەوە دەبێت بە ئاگادارییەکی زۆرەوە کۆ بکرێتەوە. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە مادەی نیمچە قڵەیی، بە تایبەتیی (کۆڵجیسین) کە دەرمانێکی کاریگەرە بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازاری دەردەشا (داء النقرس).

زەل

(أسل = سمارە = كولان = Hardrush)

ناوە زانستییەکەی (Juncus - inflexus).

گیایەکە لە کۆمەڵەی زەلییەکان (الفصيلة الأسلية – Juncaceae) لە شوێنی شێدار و زەنگاوەکاندا دەڕوێت، گەڵاکەی لوولەییە درێژ و فیتە، شەبقە و سەبەتە و حەسیری لێ دروست دەکرێت، گیایەکی تەمەن درێژە، قەدەکەی لوولەییە نزیکەی (١– ١.٥) مەتر بەرز دەبێتەوە. قەدی ژێر زەویی (ریزومة – Root- stock) بەشێوەیەکی ئاسۆیی هەیە. قەدەکەی ڕەق و قایم و لوولەییی مووداره. کالانی (غمد Sheaths) قاوەیی بریسکەداری پێوەیە، لە بنکی ڕووەکەکەدا. بەرەکەی شێوە هێلکەییە، جەمسەرەکەی باریکە، لە پێنجوێن و سنجار و چیای هەڵگورد و قەرەداغ و جافەران و قەرەتەپە و کەرکوك و سلێمانی و حەویجە و پشت ئاشان دەڕوێت، هەرچەندە کە باشیش نییە بۆیان. وا دەرکەوتووە کە ژەهرە بۆیان، دەبێتە ورووژاندنی (تهييج Irritation) گەدە و بەلەفیڕی (إسهال Diarrhoea) و کەمهێزی و دەمارگرتن (عصبية Nervousness) و کوێری. ئەو گیاندارەی کە دەیخوات تووشی کرژیی لەش (تشنج Convulsions) ئینجا خوێنپژانی مێشك (Cerebral haemorrhage) دەبێت.

زەنجەفیل

(زنجبیل = zingiber = ginger = Zingiber off)

گیایەکە لە کۆمەڵەی زەنجەفیلە، لە ناوچە گەرمەکاندا دەڕوێنرێت، قەدی ژێر زەویی ئەستووری هەیە، بە شێوەی بەهارات و بۆ بادەرکردن لە ناو سك بەکار دێت. رۆنێکی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت رۆنی زەنجەفیل (ginger oil). زەنجەفیل گرینگترین ئەو بەهاراتەیە کە لە قەدی ژێر زەوی (root stalk=rootstock=rhizome) دەردەهێنرێت، زەنجەفیل مێژوویێکی درێژ و سەیری هەیە، بنەڕەتەکەی باشووری رۆهەڵاتی ئاسیایە. لەمێژە لە چین و هیندستان بەکار هێنراوە. پێش سەردەمی رۆمانییەکان بە کاروان هێنراوە بۆ ئاسیای بچووك (آسيا الصغرى) ناوی لەناو بەهاراتە یەکەمەکانی رۆهەڵات بووە کە هێنراوە بۆ ئەورووپا. لە ئەورووپادا لە سەدەکانی ناوەڕاستدا بەهاراتێکی بە ناوبانگ بووە، بۆ ماوەی چەند ساڵێك بە دەرمانێکی گرینگ ڕەچاو کراوە. بەشێکی سەرەکی بووە لە دەرمانی چارەکردنی نەخۆشی سنداندا (طاعون= plague) لە ئینگلتەرە لە سەردەمی (هەنریی هەشتەمدا) زۆر بەکار هێنراوە، ئێستا زەنجەفیل زیاتر لە زۆربەی بەهاراتەکانی تر دەڕوێنرێت، چونکە دەشێت ڕەگەکەی بگوێزرێتەوە بۆ شوێنی تر، یەکێکە لەو بەهاراتە ئاسیاییە کەمانەی کە دەشێت لە رۆئاوای نیوە خڕۆکی زەویدا بڕوێنرێت. زەنجەفیل گیایەکی قیتی تەمەن درێژە، قەدی ژێر زەویی پوولەکەداری (Scaly) هەیە، لقی پێوەیە لە پەنجە دەچن و پێیان دەگوترێت (hands). قەدەکەی نزیکەی (٣) پێ بەرز دەبێتەوە و بە کالانی (غمد sheath) بنکی گەڵاکانی دەورە دراوە، گوڵەکەی لە شێوەی هێشوویێکی درێژدایە، سەرەکەی باریکە (spike)، ڕەنگەکەی مەیلەو زەردە قنچکی (قنابە bract) زەردی مەیلەو سەوزی پێوەیە، لێوی گوڵەکە ڕەنگ ئەرخەوانییە لە هەندێك باخچەی ماڵانیشدا دەڕوێنرێت، حەز بە خاکێکی شێداری کەمێك

سێبەر و ئاووهەوایەکی گەرم دەکات. ئەم ڕووەکە بە قەدی ژێر زەوی زیاد دەکات قەدی ژێر زەوییەکەی لە دیوی دەرەوە زەردێکی کاڵە و لە ناوەوە زەردێکی مەیلەو سەوزە نیشاستە و زەمق و ئۆلیۆ ڕێسین (oleoresin) و ڕۆنی سەرەکیی تێدایە، کە بەشە هەوایییەکانی (واتە بەشەکانی سەر زەوی) ئەم ڕووەکە دەپووکێتەوە، دەست دەکرێت بە هەڵکەندنی قەدەکانی ژێر زەویی. زەنجەفیل بە دوو ڕێگەی جیاواز ئامادە دەکرێت، زەنجەفیلی هەڵگیراو (محفوظ preserved) یان زەنجەفیلی سەوز کە بەرهەمی باشووری وڵاتی چینە (china). قەدە ئاوگدارەکانی ژێر زەوی دەردەهێنرێت وشك دەکرێتەوە و پاك دەکرێتەوە و لە ئاودا دەکوڵێنرێت هەتا بە تەواوی ناسك دەبنەوە، ئەوجا پاك دەکرێن (تقشير peeling) و دەچنرێن (Scraped) و چەند جارێك لە شەکراودا دەکوڵێنرێن و بەمجۆرە دەکرێنە قوتووەوە بۆ هەڵگرتن. بەڵام هەندێك جار قەدی ژێر زەوییەکە شەکری پیا دەپرژێنرێت و بەو جۆرە هەڵدەگیرێت. زەنجەفیلی وشك یان سازێنراو (cured) بەرهەمی وڵاتەکانی ترە (جگە لە چین)، لەم بارەدا قەدی ژێر زەوییەکەی پاك و خاوێن دەکرێتەوە و ئەوجا توێکڵەکەی

لێ دەکرێتەوە و لەبەر هەتاودا وشك دەکرێتەوە. هەندێك جار بەرلەوەی توێکڵەکەی لێ بکرێتەوە لە ئاو یان لە قسڵاودا زەرد دەکرێت. (سلق paraboil) ئەمەش زەنجەفیلی ڕەشە بۆ مەبەستی بازرگانی بەکار دێت. هەندێك جار زەنجەفیل بە مادەی کیمیایی چارە دەکرێت، ڕەنگەکەی سپی دەکرێتەوە، بۆنە خۆشەکەی زەنجەفیل بۆ ئەو بۆنە سەرەکییە دەگەڕێتەوە کە تیایەتی، تامە توندەکەش (حريف= لاذع = pungent) بۆ بۆنی مادەی ئۆلیۆریسین و جنجرین (gingerin) دەگەڕێتەوە خواردنی زەنجەفیل دەبێتە هۆی فراوانبوونی بۆرییەکانی خوێن لە پێستدا و وا لەو کەسە دەکات کە هەست بە گەرما بکات و ئارەق بکاتەوە (تعريق = perspiration) لە مەیدانی پزیشکیدا بە شێوەی دەرمانی بادەرکەر (طارد الريح= carminative) و چالاککەری هەرس بەکار دێت. هەروەها بە بڕی زۆر لە خواردەمەنیدا بەکار دێت، وەکو لە چێشتی شلە (مرق soups) و نانی زەنجەفیل و کولیچە (كعكة محلاه cookies) و لە زۆربەی جۆرەکانی کاریدا (curries) بەکار دێت. زەنجەفیل مادەیەکی بە ناوبانگە بۆ بۆنخۆشکردنی جۆران شەربەت و بیرەی (beer) زەنجەفیل. جاران بەکار دەهێنرا بۆ بۆنخۆشکردنی شەراب (Wine) دەشێت مادەی ئۆلیۆریسین لە زەنجەفیل دەربهێنرێت و لە مەیدانی تامخۆشکردن و دەرمانسازیدا بەکار بهێنرێت. بە زۆری زەنجەفیل لە وڵاتی چین و جاپان و سیرالیۆن (sierraleone) و کوینزلاند (Queensland) و ئەندەنووسیا (Indonesia) جامایکا (Jamaica) و دوورگەکانی کاریبی (caribbean) دەڕوێت، چونکە خاك و ئاووهەواکەیان بۆ ئەم ڕووەکە دەگونجێن، لە کوردەواریدا هەندێك زەنجەفیل دەکەنە خەنە و دەیگرنەوە و دەیدەن لەسەر بۆ چارەکردنی سەرئێشە یان لەگەڵ دەرمانی تردا دەکرێت بە شاف بۆ مایەسیری.

زەمەقی شیو= زەمەقی دۆڵ

(زنبقة الوادي = المجلس العرفي Liliy of the valley)

ناوە زانستییەکەی Convallaria Majalis)

گیایەکی تەمەن درێژە (زیاتر لە دوو ساڵ دەژی) لە کۆمەڵەی زەمەقە (زنبقات)، لەبەر گوڵەکە دەڕوێنرێت. بە شێوەیەکی دەشتەکی لە جەنگەڵ و زەوییە شێدارەکان و مێرگەکاندا دەڕوێت، نزیکەی (١٠- ٢٠سم) بەرز دەبێتەوە، ڕەگەکەی بەسەر زەویدا دەخشێت. گەڵاکەی سەوزی درێژی بۆ سەرەوە دەڕوێت، لە جەمسەری سەرەوە و خوارەوەیدا تەسکە، لەگەڵیدا قەدێکی باریکی بێ گەڵا هەیە، لە بەشی سەرەوەیدا گوڵی سپیی بچووك هەیە لە شێوەی زەنگوڵەدان، بۆنێکی خۆشیان هەیە، بەرێکی شێوەی ترێی بچووکی سوور دەگرن. لە مانگی نیسان و ئایاردا گوڵ دەگرێت، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە لقە گوڵدارەکان. بەشە ژەهرینەکانی بریتین لە گەڵا و گوڵ و بەرەکەی، مادەی ژەهرین تیایدا بریتییە لە گلۆکۆزیدی دیجیتال و ساپۆنین و کۆنڤالورین. ژەهراویبوونیش بەم ڕووەکە کە لە ئەنجامی جووینی گوڵەکان و خواردنی بەرەکەیەوە دەبێت، چونکە ئەمانە هەموویان ژەهرن بۆ دڵ، ئەگەر لە ژەمی خۆیان تێپەڕ بکرێن.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: بڕنووتی واتە بۆنکردنی تۆزی گوڵەکەی بۆ چارەکردنی هەڵامەت و وژەوژی گوێچکە. بڕنووتییەکەش لە وشککردنەوەی گوڵەکان و هاڕین و هەڵگرتنییەوە دەبێت لە قوتووی موقەبای بچووکدا. بۆنکردنی سرکەی (خل) گوڵەکەی بۆ چارەکردنی سەرگێژی و بوورانەوە باشە. بۆ ئامادەکردنی سرکەکەی شووشەیەك دەهێنرێت هەتا نیوەی گوڵەکەی تێ دەکرێت و نیوەکەی تری بە سرکە پڕ دەکرێت. ئینجا سەرقاپی شووشەکە دەنرێتەوە و بەم شێوەیە بۆ ماوەی دوو هەفتە وازی لێ دەهێنرێت دوای ئەوە دەپاڵێورێت و لە شووشەی سەر داخراودا بۆ بەکارهێنانی هەڵدەگیرێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: چایی یان ئاوگی گوڵەکەی بۆ چارەکردنی لاوازی و خێرایی و پشێویی پرتەکەی (نبض) بەتایبەتی لە کاتی پەتا و تەمەنی نائومێدی و پشێویی لووی قوڕگدا (الغدة الدرقية). ئامادەکردنی چاییەکەش بەمجۆرە دەبێت: تەنیا (٣-٥) گرام نەك زیاتر، لە گوڵەکەی دەکرێتە (١٥٠) گرام ئاوی کوڵاوەوە، ئینجا بە تەواوی بە شەکر شیرین دەکرێت، هەر سەعاتێك جارێك کەوچکێکی گەورەی لێ دەخورێتەوە، بەڵام ئەگەر ئەو کەسە بەرەو چاکبوونەوە ڕۆیشت، دەبێت ئەم ژەمە کەم بکرێتەوە، ناشبێت بدرێت بە منداڵان.

زەیتوون

(زيتون = Zaitun)

(commom olive = olea euroaea)

لە خێزانی زەیتوونییەکانە، باشترین ڕووەکی پزیشکییە. بەرەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی جگەر

و بەردی میزڵدان و قەبزی و ژانی ریخۆڵە بەکار دێت، جگە لەوەی لە پێکهاتی زۆر مەڵحەم و مادەی هەنون (مروخ)دا بەشدار دەبێت. هەندێك دەرمان لە رۆنی زەیتووندا دەتوێنرێتەوە وەکو قەترەی لووت، لەبەرئەوەی کە زەیتوون بڕێکی زۆری لە ڤیتامین (A)ی تێدایە، بۆ بە پیتکردن (مخصب)، بۆ بەهێزکردنی وەچە (مقو للنسل) بەکاردێت، سوودیشی بۆ پیران هەیە، هێزی رەگەزییانی پێ پتر دەبێت، لەبەرئەوەی کە ڤیتامین (D)یشی تێدایە، بۆ چارەکردنی نەخۆشیی ئێسکە نەرمە (الکساح) بەکار دێت. بەرەکەی تاڵە لەبەر ئەوە دەقڵیشێنرێت و لە ئاودا بۆ ماوەیەك دەهێڵرێتەوە و ناوبەناو ئاوەکەی دەگۆڕرێت، هەتا خۆش دەبێت، لە دواییدا دەکرێتە رۆنی زەیتەوە. دەخورێت، یان دەکرێتە سرکە و دەکرێت بە ترشیات، یان بە پەستاوتن رۆنەکەی لێ دەگیرێت. گەلێك مەکینەی پەستاوتنی شێوەی کۆن لە گوندەکانی دەوروپشتی مووسڵدا دەبینرێت، چونکە زەیتوون لەوێ زۆرە، زەیتوون بە دەنك یان بە قەڵەم (Cuttings) یان خەڵف واتە براله (suckers) یان نەمام (seedling) دەڕوێنرێت. باخی زەیتوون لە گوندی بەعشیقە (Bashiqa) و بەحزانی (Bahzani) و بێجی (Baiji) و دەربەندی زاخۆ (zakho Darband) زۆرە، هەروەها باخێك لە کەرکووك و دوزخورماتو (Tuzkhormatu) و حەویجە (Hawija) هەیە. زەیتوون پێویستی بە خاکێکی بەپیت و پلەی گەرمیی (١٥–٣٠) سەدی هەیە، بەرەکەی یەك دەنکییە ساف و شێوە هێلکەییە، نزیکەی (٢–٣)سم درێژ دەبێت، بە کاڵی تاڵە، بەرە پێگەیشتووەکەی نزیکەی ١٥–٤٠٪ رۆنی تێدایە، رۆنی زەیتوون ڕەنگەکەی سەوزێکی یان زەردێکی کاڵە، بۆنێکی خۆشی هەیە و تامەکەی توند نییە، ترشی مایریستیك (myristic) و پالمیتیك (Palmitic) و ستیاریك (stearic) و ئۆلیئیك (Oleic) و لینۆلیك (linoleic)ی تێدایە، بە زۆری لە زەلاتەدا بەکار دێت، هەروەها لە پیشەسازیی سابوون و قوماش (نسیج textile) و رۆنی چەورکردن واتە گریس (زیت التشحیم Lubricants)دا بەکار دێت، ئەو سابوونەی کە لە عێراقدا لە رۆن زەیتوون دروست دەکرێت پێی دەگوترێت سابوونی رەقی (Raggi) داری زەیتوونی باش لە زەعفەرانییە هەیە، تێکڕا هەر درەختەی نزیکەی ٧٠ کیلۆگرام لە بەری زەیتوون دەدات، جۆرەکانی تر نزیکەی ٣٠ کیلۆگرام دەدەن، بەری زەیتوون دەرمانی ئارامدەر (مسکن demulcent) و تەڕکەری پێست (مرطب للبشرة emollient) و رەوانی (مسهل laxative) لێ دەردەهێنرێت، تەختەکەی رەق و قایمە، ئەو دار زەیتوونەی کە لە باشووری عێراقدا بە شێوەی درەختی رازاندنەوە و پەرژین لە باخچەکان دادەنرێت، بەرێکی تەواو نادات.

زریشك

(بزباریسك شائع = عود ریح مغربي = أمیر باریس = أنبر باریس = زرشك = Barberry)

ناوە زانستییەکەی Berberis Vulgaris

ڕەگەزەکەی دەوەنێکی دڕکاوییە (هەندێك بۆ ڕازاندنەوە و هەندێکی دەشتەکییە). لەناو دەغڵ و کێڵگە و گەنمدا دەڕوێت. گیایەکە نزیکەی (٢– ٢.٥) مەتر بەرز دەبێتەوە و قەدەکەی ڕەنگ خۆڵەمێشییە. لە بنکی گەڵاکانیدا دڕکێکی سێپەل هەیە. گەڵاکەی بەشێوەی چەپك (٥–٦) گەڵا لە قەدەکەوە ڕاستەوخۆ دەردێت. شێوەی گەڵاکەی هێلکەییە، قەراغەکەی ددانداره بە دڕکی بچووك. گوڵەکەی بە شێوەی هێشوو لە خوارەوە شۆڕ دەبێتەوە، ڕەنگەکەی زەرد و بۆنێکی تیژی هەیە. پەڕەکەی شێوە هێلکەیی و سوورە. مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە نیمچە ئەلکالی (شبهە قلوي Alkaaloide) لە ڕەگەکانیدا هەیە، دەبێتە هۆی میزکردن و دەردانی زراو. بەرەکەش مادەی ترشی تیادایە.

بەکارهێنانی: وەکو شەربەتێکی بووژێنەرەوە لە کاتی پەتادا بەرە تازەکەی دەگوشرێت و ئاوەکەی دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوە شەکری تیادا بێت. یان بە شێوەی چایی بەرە وشکبووەکەی دەکوترێت و ئاوی کوڵاوی تێ دەکرێت و بۆ ماوەی چەند خولەکێك وازی لێ دەهێنرێت و ئینجا دەپاڵێورێت و شەکری تێ دەکرێت. هەروەها ئاوی بەرە پێگەییوەکەی لەگەڵ شەکردا دەکوڵێنرێت وەکو دۆشاوی لێ دێت و دەکرێتە قاپی سەر داخراوەوە بۆ کاتی پێویست، ئەمە ڕۆژی دوو جار کەوچکێکی گەورەی لێ دەخورێتەوە و ئاو و چایی و دۆشاوی بەرەکەی بۆ نەخۆشییەکانی سی و ئاوسانی جگەر و بەردی توورەکەی زراو و ئەو سکچوونەی کە لە پشێوی جگەرەوە پەیدا دەبێت بەکار دەهێنرێت.

زمانەگا = گاوزبان

(لسان الثور = بوغلصن = حمحم = ساق الحمام = Alkanet = bugloss)

زمانی زانستی (Borage offi = Anchusa)

گیایەکی تەمەن درێژی گەورەیە نزیکەی (١–١.٥) مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی گەورەیە هەندێك جار نزیکەی ٦٠سم درێژ دەبێت، شێوەیەکی هێلکەیی یان ڕمیی هەیە زۆر زبرە، بە زۆری دڕکاوییە، گوڵەکەی شینێکی بریسکەدارە، ڕووەکێکی ئاساییە، لە کێڵگەکانی دەشتەکان و شیو و دۆڵی ناو چیاکانی باکوری عێراقدا دەڕوێت، هەروەها لە گردە لماوییەکانی چیای حەمرین (Jabal Hamrin) و لە شوێنە بەردەڵانییەکانی بناری گردەکانی کەرکووك (kirkuk) و دوز (Tuz) و شارەبان (Sharaban)، لە تەلکێف Talkaif و رایات (Rayat) و جزیرە (Jazira) و مەندەلی (Mandali) و ڕواندز (Rawanduz) و قەرەچۆق (Karachok) و دهۆك (Dohuk) و نەفتخانە (Naftkhana)، کفری (Kifri)، قەرەهەنجیر (Qaranjir) قەرەداغ (Qaradagh)، مەتینا (Matina)، هەورامان (Hauraman). حاجی ئۆمەران (Haji omaran) خانەقین (Khanaqin) گەڵاڵە (Galala)، ڕانیە (Rania)، زاوێتە (Zawita) هەیە، بە ناسکی واتە کە بچووك بێت لەلایەن مەڕوماڵاتەوە دەخورێت. گەڵا و گوڵە وشککراوەکەی لە بازاڕدا دەفرۆشرێت. بۆ

ئامادەکردنی شەربەتێك وەکو چای بەکار دێت، دەڵێن ئەم شەربەتە وەکو بەهێزکەرێك (مقو = Tonic) دەدرێت بە منداڵی نەخۆش. جگە لەوەی کە وەکو ڕووەکێکی ڕازاندنەوە لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت لەبەر گوڵە شینە جوانەکەی. دەڵێن کە ئەم ڕووەکە لە ئەوروپادا بۆ لێ دەرهێنانی مادەی ئەلکانین (alkannin) دەڕوێنرێت، ئەم مادەیەش لە مەیانی دەرمانسازیدا وەکو ئارەق پێکەرەوە (معرق Diaphoretic) و میز پێکەر (مدر البول diuretic) بەکار دێت.

زوڕناتك

هیوفاریقون = أندروسامن = داذي رومي

goat weed= tustan= st. Johns- wort eola weed

ناوە زانستییەکەی= Hypericum- trquetrifo lium

گیایەکی تەمەن درێژە پەڕەی گوڵەکەی زەرد یان پرتەقاڵییە. قەدەکەی قیتە. لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێت. لە عێراقدا (باکوری مووسڵ، نەفتخانە، خانەقین، تەلەعفەر، دەربەندی خانزاد (Khanzad pass) عەین سفني (Ainsifini)، ئەربیل (Arbil)، شەقڵاوە - کانی عەتار (Kani atar) سنجار Sinjar کەرکوك (Kirkuk) چەمچەماڵ (Chemchemal) گەلی عەلی بەگ (Gali Ali beg)دا دەڕوێت.

پسپۆڕ (گیست- Guest) دەڵێت: چەند ڕاپۆرتێکی بە دەست کەوتووە لە ناوچەکانی مووسڵ و کەرکوك و ئەربیل باسی ئەوە دەکەن کە ئەم ڕووەکە زۆر ژەهرینە بۆ ئاژاڵ، بە تایبەتی بۆ مەڕ و بزن. شوانەکان دەڵێن کە نیشانەکانی ژەهراویبوون بەم ڕووەکە بریتین لە ئاوسانی دەموچاوی ئاژەڵەکە لەگەڵ جۆرێك لە خوورو (حكة itch) یان گەڕی (جرب Scabies)، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ڕووتانەوەی موو و تووکەکانیان، برین (sore) لەسەر دەموچاو و بەشەکانی تری لەشیان، لە دواییدا بەوەستانی مێشك (سکتة دماغية= apoplexy) و مردن کۆتاییی دێت. هەروەها (گێست) دەڵێت: لە هاوینی ساڵی ١٩٢٦دا سەدان مەڕ لە ناوچەی شوان (Shuwan) لە کەرکوك مردوون، دانیشتوانی ناوچەکە دەڵێن کە لە ئەنجامی خواردنی ئەم ڕووەکەوە بووە، تووشی سووتانەوەی گەدە و ریخۆڵە بوون. نەخۆشییەکە لە نەخۆشیی ئاگرە، هەوڵە، زلزلە لەرزك (جمرة anthrax) چووە.

زیرە

(کمون = سنوت = cumen)

ڕووەکێکی کشتوکاڵی و کێویلەشە، گەڵاکەی خڕە، گوڵەکەی لە چەتر دەچێت، تۆوەکەی زەرد یان سپییە بۆنخۆشە و درێژکۆڵەیە، بۆ بادەرکردن و دژی سەرما و دەرکردنی دوومەڵ و نەهێشتنی ئینتەلا و ژان

بەکار دێت، چی لە ئاودا چی لەگەڵ سرکەدا. ئەگەر لەگەڵ جاترە تێکەڵ بکرێت و بکوڵێنرێت و لە دەم وەربدرێت ئازاری ددان و پووك کەم دەکاتەوە، تۆوەکەی بۆنخۆشە دەکرێتە خواردەمەنی و حەلواوە، ڕۆنێکی بۆنخۆشی تێدایە، بۆ وریاکردنەوەی گەدە و دەرکردنی با و پترکردنی شیری دایك باشە، زیرە چەند جۆرێکی هەیە وەکو کرمانی (ڕەشە) و فارسی (زەردە) دیسقوریدس (Discorides) گوتوویەتی کە: جۆرە کشتوکاڵییەکەی تامی خۆشە.

زیزانە

(زوان = شیلم = رنقة = حنيطة = رويطة = darnel)

ناوە زانستییەکەی = Lolium temu lentum (lolium) (arvense

بەکارهێنانی ئەم ڕووەکە لە پزیشکیەتیی عێراقی کۆندا کەم بووە، هاڕراوەکەی لەگەڵ میزی مرۆڤدا بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشی پێستی وەکو گەڕی (جرب) و گولی (جذام) بەکار هێنراوە. ئەوەی زانراوە لەبارەی زیزانەوە ئەوەیە کە ئاردەکەی نەخۆشیی خۆرە (آكلة) واتە گەنگرینا (gangerene) و برین دەسووتێنێت، تێکەڵاوەکەی لەگەڵ خوێ و ڕەگی تووردا بۆ چارەکردنی گەڕی و لەگەڵ هەنگویندا بۆ چارەکردنی ڕەگ ئێشە (عرق النسا sciatica) بەکار دێت، هەروەها لە بەکارهێنانی ناوەوەدا بەشێوەی سرکەر بەکار دێت، دەڵێن ئەگەر ئاردەکەی لەگەڵ ئاردی گەنمدا بە نان بخورێت دەبێتە هۆی سەرئێشە و سەرگێژە و بوورانەوە و ئیفلیجی و تەنانەت مردنیش. جالینوس گوتوویەتی کە زیزانە تاڵە، لەبەر ئەوە دەشێت بۆ چارەکردنی ئاوسایی باش بێت. (دیسقوریدس) گوتوویەتی: ئەگەر زیزانە لەگەڵ ئارددا تێکەڵ بکرێت، بۆ چارەکردنی سیچکەسڵاوە باشە.

زێدواری (**جدوار** = Zedoary)

(curcuma Zedoaria)

ڕووەکێکی پزیشکییە لە کۆمەڵەی زەنجەفیلە و لەویش دەچێت، گوڵەکەی سپی یان مەیلەو زەردە، قنچکێکی قرمزی ئەرخەوانیی هەیە. لە هیندستان زۆر دەڕوێت، قەدی لە ژێر زەویدایە و سەلکدار و گەورەیە. ئەم سەلکانە قاش دەکرێن و وشك دەکرێنەوە. جاران بە بەهاراتێکی گرینگ دادەنرا، هەروەها ئێستاش بۆ تامخۆشکردنی شەربەت و کاری بەکار دێت. ئێستا بە زۆری لە مەیدانی دەرمانسازی، عەتر (perfumery) و دەرمانی ئارایشت (مواد تجميل Cosmet)دا بەکار دێت.

***

ژاڵە= کەرکوژە Zhalah

دفیلي– دفلة– ألاء– حبن

بە ئینگلیزی = Rose laurel Leander = Rose Bay)

ناوە زانستییەکەی = Nerium oleander)

دەوەنێکی بێ مووی هەردەم سەوزە، ئەگەر هەڵنەپاچرێت نزیکەی ٥ مەتر بەرز دەبێتەوە، لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستەوە بەرەو عێراق دەڕوێت، ڕووەکێکی ئاسایی باخچەکانە لە عێراقدا، بە شێوەیەکی کێویلە لە قەراغی چەم و جۆگەکاندا یان لە شیو و دۆڵە وشکەکانی ناوچە کەڤرینەکاندا یان لە دامێنی چیاکاندا دەڕوێت. بۆ نموونە لە ناوچەی ئامێدی (amadia) و سلێمانی (Sulaimaniya)، رواندز (Rawandus)، باخچەی قەشەنگ پێك دەهێنێت. لە ناوچە وشکانییەکاندا. بەڵام ئەگەر ئاوی هەبێت لە سەرانسەری عێراقدا دەڕوێت، گەڵاکەی بە شێوەی جووتە یان سیانییە، شێوەیەکی رمیی هەیە ٦–١٢سم درێژ و ١–٣سم پانە، گوڵەکەی بۆ رازاندنەوە باشە، ڕەنگەکەی مێخەکی (Pink) یان سپی، بێ بۆنە، وا بەسەر پۆپەی لقەکانەوە، بەرەکەی لە شێوەی توورەکەدایە (جريب Follicle) ٨–١٥سم درێژە، سەوزی مەیلەو زەردە کە بەر هەتاو دەکەوێت قاوەیی هەڵدەگەڕێت، چەند تۆوێکی تێدایە، مووێکی قاوەییی پێوەیە. گوڵەکەی لە مانگی مارتەوە بۆ تشرینی دووەم بەردەوام دەبێت. ئەم ڕووەکە زۆر ژەهرینە گەڵا و گوڵ و توێکڵی قەدەکەی سیفەتی بەهێزکردنی دڵیان (مقو للقلب cardiotonic) تێدایە. گەڵاکەی مادەی گلایکۆساید (glycoside) و ئۆلیاندرین (Oliandrin) و نێریفۆلین (neriifolin) و داینیرین (Dynerin) نێریانتین (neriantin)ی تێدایە، بەڵام لە هەموویان گرینگتر ئۆلیاندرینە، چونکە وریاکەرەوەیە بۆ دڵ، هەروەها ڕەوشتی میزپێکردنی هەیە (مدر للبول diuretic). گەڵاکەی چەند جۆرێکی لە گلایکۆسایدی تێدایە، بۆ نموونە گلایکۆسایدی کۆرنیراین (cornerine) کە مادەیەکی کاریگەرە بۆ چارەکردنی پشێویی دڵ، بۆ نموونە، ماسوولکەکانی دڵ چاك دەکاتەوە. هەروەها توێکڵی قەدەکە و گوڵەکانیشی ڕەوشتی بەهێزکردنی دڵیان تێدایە، تۆوەکەشی چەند گلایکۆسایدێکی تێدایە وەکو: ئۆلیاندرین، ئۆلۆرۆسایدس (Olorosides) تۆوەکەی ١٧٪ رۆنی تێدایە، توێکڵی قەدەکەی گلایکۆسایدی رۆساجینینی (rosaginin)ی تێدایە. گەڵا و قەد و گوڵەکەی کەمێك مادەی ئەلکالۆیدیان (alkaloids)ی تێدایە. گەڵاکەی بۆ چارەکردنی بلۆقی (eruption)ی پێست بەکار دێت. چای گەڵاکەی بۆ لەناوبردنی مێتۆلکەری (يرقة maggot) کرم و مێرووی ناو برین بەکار دێت. ئەم ڕووەکە لە ئەورووپادا بۆ لەناوبردنی گیاندارە قرتێنەرەکانی (قوارص rodent) وەکو مشك بەکار دەهێنرێت. هەروەها شیلەی گوڵەکەشی ڕەوشتێکی ژەهرینی هەیە.

ژەهرە پڵنگ = پڵنگ خنکێن

(خانق النمر = Leopards bane (Aconitum lycoctonum)

ڕووەکێکی جوانە، گوڵەکەی زەردە، لەناو دارستان و لە قەدپاڵی گردەکانی زۆر لە ناوچەکانی ئەورووپادا دەڕوێنرێت. لە گوڵ و ڕەگەکەی بۆیەیەك دەردەهێنرێت، لە دیوی دەرەوەی لەشدا بۆ چارەکردنی وەرگەڕانی کتوپڕی جومگەکان (sprains) بەکار دێت. بەڵام بەداخەوە، هەندێك کەس هەستیاەتی (حساسية)یان هەیە بەرامبەر بەم ڕووەکە چونکە کاریان لێ دەکات. لەبەر ئەوە باشترین ڕێگە بۆ بەکارهێنانی ئەم گیایە ئەوەیە کە بۆیەکەی بکرێتە ئاوی گەرمەوە و قاچی تێ بخرێت (حمام القدم).

ژەهرە گورگ= گورگ خنکێن

(خانق الذئب = بيش = أقونيط ن = قلنسوة الراهب

Monkshood = Aconite = Wolfsbane)

ناوە زانستییەکەی Aconitum napellus.

گیایەکی تەمەن درێژی ژەهرینە لە کۆمەڵەی گوڵاڵەی سوورەیە، گەلێك جۆری هەیە لەبەر جوانیی گوڵەکەی دەڕوێنرێت، نزیکەی مەتر و نیوێك بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی گەورە و باڵدارە، گوڵەکەی بە شێوەی هێشووە، شین یان بنەوشەیی لە خوودەی سەر دەچێت. گیایەکە هەمووی ژەهرینە، بە تایبەتی گەڵا و ڕەگەکەی مادەی ئەکۆنیتینی Aconitineی تێدایە، خواردنی تەنیا (٥-٦) میلیگرام بەسە بۆ کوشتنی، بڕێکی یەکجار کەمی (٠.١٠ میلیگرام) بەسە بۆ چارەکردنی سەرئێشە و ئێش و ئازاری ڕۆماتیزم و سووتانەوەی قورگ و بۆڕییەکانی هەناسە.

ژەهرە ماسی = داری ئازادی

ئەم درەختە تەختەیەکی باش دەدات، قایم و قورسە، دیوی دەرەوەی (خشب النسخ sapwood) زەردە و دیوی کرۆکەکەی (خشب القلب heart wood) قاوەییە. مێروو و تەختەکاڵۆس (أرضە White ant) کاری تێ ناکەن، ئەم تەختەیە لە هیندستاندا لە دروستکردنی بووکەشووشە و (دمیە toy) و سنووقچەك (ذخيرة حربية ammunition) و مۆزەخانە (متحف = Museum)دا بەکار دێت، بۆ دروستکردنی کەلوپەلی وەرزش و بەرگ تێگرتنی شتومەك و ئامرازی کشتوکاڵی دەگونجێت، هەروەها بۆ دروستکردنی کەلوپەلی ناوماڵ (أثاث) و تەختەی موعاکس (خشب رقائقي ply wood) و کاروباری خەراتی (خراطة = Turnery) و ئامرازی

مۆسیقا، دەڵێن کە گەڵا و گەڤەکەی سیفەتی پاگژکەرەوەی (مطهر antiseptic) هەیە، گەڵاکانی لە هەندێ ناوچەی هیندستاندا بۆ پاراستنی جلوبەرگی خوری بەکار دێت. چونکە پوختەی (ئاوگی) ئەم ڕووەکە بۆ دوورخستنەوەی مێروو بەکار دێت. لەبەر ئەوە لە وڵاتی غانا (Ghana) بۆ پاراستنی گەڵای کاکاو (Cocoa) دژی مێرووێکی تایبەتی، کە پێی دەگوترێت ئێفیستیا ephestia) بەکار دێت، بەرەکەی تاڵە، ئەگەر یەکێك بیخوات دڵی تێك هەڵدێت (غثیان- nauseeating)، هۆی تاڵییەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ مادەی باکایانین (Bakayanin) کە مادەیەکی بلوورییە (crystalline) لە توێکڵی بەرەکەیدا (غلاف الثمرة pericarp) هەیە. ئەم مادەیە ژەهرە بۆ مرۆڤ و گیاندارەکان ئەگەر بەرەکەی بخۆن. لە نیشانەکانی ئەم ژەهراوییبوونە: ژانەسك- colic و سکچوون - diarrhoea و رشانەوە (تقیؤ - vomiting)، تۆوەکەی نزیکەی لە ٤٠٪ ڕۆنێکی وشکەوەبووی تێدایە. وا دەرکەوتووە کە ئەو ڕۆنە بۆ دروستکردنی سابوون و ڕۆنی قژ باشە. لەلایەنی دەرمانسازییەوە، ئاووگی گەڵاکەی بۆ کرم دەرکردن (طارد للدیدان- anthellmintic) و بەردفڕێدان (ضد الحصی - antilithic) و میز پێکردن (مدر للبول- diuretic) و خێرا پێکردنی بێنوێژی (مدر للحیض= emmenagogue) باشە، خووساوەی واتە چایی (نقیع = decoction) گەڵاکەی وەکو مادەیەکی گیرکەر (قابض = astringent) و هەرسکەر (هاضم = stomochic) ڕەچاو دەکرێت. گوڵەکەی دەکرێت بە نوێنمەك (لبخه = poultice) بۆ نەخۆشییەکانی پێست و کوشتنی ئەسپێ (قمل lice) و بەرەکەی لە وڵاتی چیندا بۆ هێنانە خوارەوەی تا (مخفف للحمی febridge) و میکرۆب کوشتن (مبید للجراثیم disinfectant) تۆوەکەی بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزم (rheumotism) بەکار دێن. دەڵێن کە پوختە ئاوییەکەی تەختەکەی دیوی ناوەوەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی بەرهەنگ (ربو asthma) بەکار دێت.

***

ساسافراس sassafras

ناوە زانستییەکەی sassfras-albidum)

درەختێکی ئەمەریکاییە لە کۆمەڵەی شاژاڵە (غار) گەڤەکەی بۆنخۆشە بۆ مەبەستی دەرمانسازی بەکاردێت. هەرچەندە کە ساسفراس بە بەهاراتێکی تەواو دادەنرێت، بەڵام مادەیەکی تامخۆشکەری بەناوبانگە. لە توێکڵی ڕەگی ڕووەکی - sassafras - albidum بەدەست دەهێنرێت، کە لە باکوری ڕۆهەڵاتی ئەمەریکادا دەڕوێت. ساسفراس درەختێکە نزیکەی (٦٠-١٠٠) پێی بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی پل پلە و گوڵەکەی زەردی مەیلەو سەوزە. گوڵەکەی بەر لە گەڵاکەی بەدەردەکەوێت، بەرەکەی شینێکی تۆخە. لاسکەکەی سوورە، توێکڵی ڕەگەکەی توونە و بەشێوەی بەهارات لەلایەن هیندییەکانەوە بەکار هێنراوە، ئەم ڕووەکە هەموو بەشەکانی بۆنخۆشە توێکڵی قەدەکەی لە بەهاردا (یان کە دەکەوێتە خوارەوە وەردەگیرێت و چینە تەپەدۆرییە دەرەکییەکەی لێ دەکرێتەوە و وشك دەکرێتەوە. ئەم مادەیە بەزۆری لە ڤیرجینینا (virginia) و تەنەس (Tennesee). کارولینای باکوری و کەنتاکی (kentuky)یەوە دێت. ساسفراس بۆ تامخۆشکردنی تووتن و دەرمان و بیرە و شەربەت و مەی و سابوون و عەتر و زەمق بەکار دێت. توێکڵ و کرۆکی ساسفراس - هەردووکیان لە دەرماندا بەکار دەهێنرێن. ڕۆنی ساسفراس لە بۆیاخی بریسکەپێدان (پۆلش polish)دا بەکار دێت.

سانداراك

(صمغ السندروس = sandarac)

ساندراك ڕێسینێکی سافی مەیلەو زەردە بەزۆری لە درەختی (Thtraclinis articulata) دەردەهێنرێت کە درەختێکی بچووکە لە باکوری ئەفریقیادا دەڕوێت. هەروەها جۆرێکی تر لەم درەختە هەیە لە ئوسترالیادا دەڕوێت، ڕێسینەکە لەناو تۆوی دەرەوە و ناوەوەی توێکڵی (گەڤ) قەدەکەیدا پەیدا دەبێت و بە شێوەی دڵۆپە فرمێسك دەردەدرێت و خێرا لێل دەبێت. ساندراك وەرنیشێکی ڕەقی سپیی تورتی britlle لێ دروست دەکرێت بە تایبەتی بۆ زەمقکردنی نازناو (ورقة العناوين– کە دەنرێت بە قوماش و پوولی پۆستە و چەرم و مەعدەنەوە)، لە کۆندا لە دەرماندا بەکار دەهێنرا.

سایکامور = کەوتە درۆزنە

(جميز = جميزي = Sycamore)

ناوە زانستییەکەی Ficus sycomorous

درەختێکی مەزنە، گەڵای لە گەڵای توو دەچێت، بەرەکەی ڕاستەوخۆ، لە قەدەکەیەوە دێتە دەرەوە نەوەك لەژێر گەڵاکەوە. ساڵێ ٧جار بەر دەگرێت، بەرلەوەی بەرەکەی بچنرێتەوە، پیاوێك بە درەختەکەدا سەر دەکەوێت، چەقۆیەکی تایبەتیی پێیە، بەرەکە بریندار دەکات، بەمە شلەیەکی سپیی لێ دێتە دەرەوە لە شیر دەچێت لە دواییدا شوێنی برینەکە سارێژ دەبێت و ڕەش دادەگەڕێت بەمەش بەرەکەی شیرین دەبێت. زانای عەرەب (ئیبن سینا)، لە کتێبی (القانون في الطب)دا دەڵێت (شیری ئەم درەختە مەڵحەمێکە بۆ برینی درێژخایەن و دوومەڵ، شیرە کاڵەکەی پەڵەی ڕەشی سەر پێست و بالووکە و شوێنی بەڵەکی (بهق) پێ چەور دەکرێت و لای دەبات، هەروەها شیر و ئاوگی گەڵاکەی شوێنی خاڵ و کوتاندن (وشم) لادەبات، ڕووەکزانی عەرەب (داود ئەلئەنتاکی) لە کتێبی تەسکەرەدا (تذكرة)دا دەڵێت: (ئەگەر گەڵا و لقە ناسکەکان و بەرە پێگەییوەکەی تێکەڵ بکرێت و بکوڵێنرێت و بپاڵێورێت و شەکری تێ بکرێت ئەوا بۆ چارەکردنی کۆکەی درێژخایەن، هەناسەتەنگی و بەرهەنگ (ربو) و دەنگ گرپی باشە). بەڵام خواردنی سایکامور قورسە بۆ گەدە و دەبێتە هۆی باکردن، ئەمەش بە خواردنی رازیانە چارە دەکرێت. تەختەی درەختی سایکامور قایمە. ئەم درەختە لە شام و میسر زۆرە.

سەپستان = گوانی سەگ، بنبەر

(مخیطه Mukhait) مخاطة = بنبر Banbar ، بمبر Bambar، سبستان Sapestan

لە سپستن–ی فارسییەوە وەرگیراوە، بە مانای گوانی سەگ، مقساس (لە سووریا)

بە ئینگلیزی sebestentree.

بە زمانی زانستی (cordia myxa)

لە کۆمەڵەی (فصیلة = cordiaceae)یە، درەختێکە بەرەکەی لینجە، مادەی دەباخی و ڤیتامینی زۆری تێدایە، بۆ نەرمکردنەوەی (تلیین) سنگ بەکاردێت، لە شام بەرەکەی بۆ دروستکردنی دەموکانەی باڵندە بەکار دێت، دار یان دەوەنێکی گەڵا وەریوە، بەدەگمەن خۆهەڵواسە، گەڵاکەی یەك لەدوای یەکە، گوڵەکەی سپی یان زەرد یان پرتەقاڵی و بۆنخۆشە بەشێوەی هێشووە، لە سەرانسەری جیهاندا، لە ناوچەی ئیستیوائی و نیمچە ئیستوائییەکاندا دەڕوێت، نزیکەی (٢٥٠) جۆری هەیە، لەمانە تەنیا دوو جۆری لە عێراقدا دەڕوێت، وشەی (Cordia) لە ناوی رووەکزانی ئەڵمانیایی (ڤالیرۆس کۆردەسەوە ١٥١٥– ١٥٤٤ز) وەرگیراوە. (٧–١٢) مەتر بەرز دەبێتەوە. لقەکەی سافە، گەڵاکەی شێوە هێلکەیی و زۆر پانە، نزیکەی (١٥–٦)سم درێژە، بەرەکەی یەك ناوکی تێدایە، مەیلەو خڕە، نزیکەی ٢سم درێژ دەبێت، ڕەنگەکەی زەردی مەیلەو شینە. بەرەکەی شیرین و لینجە لە تاوك (نبق) دەچێت، بۆ ڕاوکردنی چۆلەکە بەکار دێت. بەڵام زوو دەگەنێت. بە شێوەی پەرژینی باخچە یان لەناو دارستانی خورمادا دەڕوێنرێت، چونکە دارخورما لە سەرما دەپارێزێت، بە زۆری لە ناوچەی (بەسرە) و لە حەبانیە و کوێت و عەمارە هەیە. بنەڕەتی ئەم درەختە هیندستانە، لەوێوە بۆ قوبروس و فەلەستین و میسر و عەرەبی سعوودی و باشووری عێراق و ئوسترالیا و باکوری ئەفریقیا (جزائیر و لیبیا) هاتووە. درەختێکی تەمەن درێژە، ئەم ڕووەکە نزیکەی (٧٠٠–٨٠٠) دان بەر دەدات. هەندێك جار پێی دەگوترێت– هەڵووژەی ئاشووری (Assyrian plum)، درەختێکی بەسوودە، بەرەکەی دەخورێت، بەرەکەی لە سەدە کۆنەکانەوە هەتا ئێستا بەکار دەهێنرێت، ئەمە بە پێی نووسینی زانایان ئیبن ئەلبەیتار (Ibn - albaitar) (١٢٤٠ز)، رۆکسبەرگ (Roxburgh)، ١٨٣٢ز، لیندلی و موور ١٨٧٠ز، وات (Watt) ١٨٨٩ز، گامبیڵ (Gambel) ١٩٠٢، گیست (Guest) ١٩٣٢– ١٩٣٣ز، بەرە تەڕ و تازەکەی، کەمێك تفتە، بەڵام تامەکەی خۆشە، تێنوێتی دەشکێنێت، بۆ مەبەستی ناوچەیی لە بازاڕی بەسرەدا دەفرۆشرێت، بە تەڕی یان بە شێوەی ترشیات دەخورێت، ناوکەکەشی وەکو چەرەس دەخورێت، کرۆکی بەرەکەی رەوانکەرێکی سووکەڵەیە، دەکرێتە دەرمانی رەوانییەوە بە مەبەستی باشکردن، بەرە وشکەوەبووەکانی لەلایەن پزیشکە میللییەکانی ناوچەکەوە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی سنگ بەکار دێت. لە توێکڵی (گەڤی) قەد و لقەکەی مادەی بەهێزکەری (مقوي tonic) مامناوەندی و دەرمانی چارەکردنی نەخۆشییەکانی سنگ دەردەهێنرێت، کرۆکی بەرەکەی زۆر لینجە، لەگەڵ هەنگویندا تێکەڵ دەکرێت و دەموکانەی گرتنی باڵندەی لێ دروست دەکرێت. تەختەکەی ساف و سووکە، بەڵام زۆر قایم نییە، بەلەم و کەلوپەلی کشتوکاڵی لێ دروست دەکرێت، وەکو پوشوو (صوفاف = ضرم = Kinding) بۆ ئاگرکردنەوە بە لێکخشاندن بەکار دێت، لە سەردەمی فیرعەونییەکاندا، لە میسر، دارەتەرمیان (تابوت) لێ دروست دەکرد، گەڵاکەی لە هیندستان بە شێوەی ئالیکی ئاژەڵ بەکار دەهێنرێت.

سەروو

(السرو = Cypress)

ناوە لاتینییەکەی Cupressus.

دار و دەوەنێکە، گەڵاکەی هەمیشەیی و بچووکە، لە شێوەی پوولەکەدایە، بە شێوەی چوار ریز لەسەر یەکتری کەڵەکە دەبن. قەراغەکەی ددانداره، لووی پێوەیە، گوڵەکەی تاك ڕەگەز و تاك ماڵەیە، گوڵە نێرەکەی بەشێوەی قووچەکی لوولەیییە، گوڵە مێیەکەی نیمچە خڕە، بەرەکەی قووچەکێکی تەختەیی یان پێستی خڕە، بە دوو وەرز ئینجا پێ دەگات. بەرەکەی بە زۆری لاکێشەییە و باڵێکی بچووکی پێوەیە، گرینگترین جۆری ئەوەیە کە پێی دەگوترێت سەرووی هەردەم سەوز (السرو الدائم الاخضر) ئەمیش دوو پۆلی هەیە:

أ- سەرووی قیت (عمودي).

ب- سەرووی ئاسۆیی یان پۆیی (أفقي). سەروو بۆ مەبەستی باگێڕەوە و ڕازاندنەوەی باخچەکان و شەقامەکان دەڕوێنرێت. لە ناوچەی باکوردا لە بەرزاییی (١٠٠٠) مەتر لە ئاستی ڕووی دەریاوە دەڕوێت. تەختەکەی نەرمە، ڕەنگەکەی قاوەیی یان مەیلەو زەردە، بۆ دروستکردنی دەرگە و کەلوپەلی ناوماڵ و کۆڵەکە و ناو فەرشی ژوور و پەرژین بەکار دێت، بە تۆو زیاد دەکات، هەر کیلۆیەك لە تۆوەکەی نزیکەی (١٠٠) هەزار دەنکی تیادایە، بنەڕەتی ئەم درەختە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستە.

سەعلەم

(سالمة = سحلب = خصي الثعلب = خصي الكلب = قاتل أخية

به ئینگلزی = saleb= salep= orchid= fox testicles= dog testicles)

بە زمانی زانستی (Orchis)

لە خێزانی سەعلەمییەکان (السحلبیات = orchidaceae)

گیایەکی تەمەن درێژە، گوڵێکی جوان و سەیری هەیە، جۆری دەشتەکی و کشتوکاڵیشی هەیە.

سەلکی (عسقول = درنة = tuberous) هەندێك جۆری ئەم ڕووەکە، بە تایبەتی، لە جۆری O.mascula، لە ئەوروپا و ڕۆهەڵاتدا، مادەیەکی نیمچە نیشاستەییی تێدایە، بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە، پێی دەگوترێ باسۆرین (bassorin)، لە سەلکەکەی دەردەهێنرێت و وشك دەکرێتەوە و دەهاڕدرێت. ئێستاکە ئەم بەرهەمە پێی دەگوترێت سەعلەم (سحلب- salep). پسپۆڕان تاکهۆلم (Tackholm) و درار (Drar)

لە ساڵی ١٩٦٩دا گوتوویانە: کە ئەم مادەیەیان لە بازاڕی قاهیرەدا، بەشێوەی هاڕراوە دیوە، هەرچەندە کە لەوەپێش پەلکەکانی وشك دەکرانەوە و دەکران بە پەتەوە و بە ناوی گونە سەگ (خصية الكلب) یان گونە ڕێوی (خصية الثعلب) لە بازاڕدا دەفرۆشران. لە ٢٧٪ نیشاستە و ٤٨٪ مادەی ولولەییی (هلامي= mucilage) تێدایە. ئەگەر لەگەڵ ئاودا تێکەڵ بکرێت مادەیەکی خۆراکیی باشی هێمنکەرەوەی (مسكن= ملطف= demulcent) هەرس ئاسانی لێ پەیدا دەبێت.

ئەم شەربەتە واتە (شەربەتی سەعلەم)، لە دێر زەمانەوە دراوە بە منداڵان، بەڵام ئەگەر مادەی بۆنخۆشکەرەوە و شەکر و پارچەی کاکڵە گوێزی تێ کرابێت و گەرم کرابێت، ئەوا دراوە بە گەورەش بەتایبەتی لە وەرزی سەرمادا. پسپۆڕان ليندلی (Lindely) و موور (moore) لە ساڵی ١٨٧٠دا گوتوویانە: ئەم مادە لینجەی (لزج = viscid) کە لە سەڵکی سەعلەمی باکوری ئەمەریکادا هەیە، لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا پێی دەگوترێت: (پوتی رووت puttyroot)، دەکرێتە ئەو قوڕەوە کە فەخفوریی لێ دروست دەکرێت بۆ قایمکردنی. زۆربەی جۆرەکانی سەعلەم لە باکوری عیراقدا دەبینرێن. لە ناوچەکانی ئاسیا و باکوری ئەفریقیا و هەندێك ڕەگەزی لە باکوری ئەمەریکا و دورگەکانی کەناری (canary) دەبینرێن. لە عێراقدا نزیکەی (٩) جۆری هەیە. بۆ بەهێزکردنی دەمار (مقو للاعصاب nervinotonic) و پترکردنی ئارەزووی ڕەگەزی (الشهوة الجنسية= aphrodisiac) بەکار دێت، بڕێکی زۆر لە مادەی لینج (لزج= mucilagenous)ی تێدایە، کە لەگەڵ ئاودا مادەیەکی شیوە ولۆلەیی (هلام= jelly) ئەوتۆدا پەیدا دەکات کە دەڵێن: مادەیەکی خۆراکییە، هەروەها بۆ چارەکردنی سکچوون (إسهال dirrhoia) و زەحیری (زحار dysentery) و تای درێژخایەن (حمى مزمنة = chronic fever) باشە. دەڵێن جاران جۆرێك لە سەعلەم هەبووە لە لەندەن خۆراکێکی شلەی لێ دروست کراوە دەرخواردی کرێکاران دراوە، بۆ پاراستنیان لە نەخۆشی. چای سەعلەم، بە کەمێك شەکر و هەندێك بەهاراتەوە شەربەتێکی لێ دروست کراوە بۆ چارەکردنی نەخۆشی. هەروەها بۆ سرێشکردنی (تقريه = sizing) مادەی ئاوریشم لە پیشەسازید، بەکار دەهێنرێت. سەعلەمی جۆری (orchis- anatolica) کە گوڵێکی سووری مەیلەو ئەرخەوانی دەگرێت، بە شێوەیەکی ئاسایی، لە دامێنی چیاکانی باکوری عێراقدا دەڕوێت، لە سەرووی دەربەندی زاوێتەدا (zawitah)، لە بەرزاییی نزیکەی (١٠٠٠) مەتردا هەروەها لە بەشی خوارووی جزیرە (Jazira) و ڕەواندز (Rawanduz). هەروەها جۆری (orchis - coriophora)، کە گوڵەکەی مەیلەو سوورە هەر لە باکوری عێراقدا دەڕوێت. جۆری (O.punctulata) کە گوڵەکەی سەوزە لە کەناری ڕووباری تانجەرۆ (Tangaero) لە سلێمانی بینراوە. بە شێوەیەکی گشتی لەنێوان مانگی شوبات و مایسدا گوڵ دەکەن.

هەندێك لە جۆرەكانی سەعلەم:

١- سەعلەمی ئەنەدۆڵی (سحلب أناضولي) بە ئینگلیزی Anatolianorchid)

بە زمانی زانستی Orchis anatolica لە ناوچەی قەرەچەتان (سلێمانی) پێی دەگوترێت: جێلاخار (Jelakhar).

٢- سەعلەمی پنكە پنكە، واتە پەڵەدار (سحلب مبقع= Spotted orchis).

بە زمانی زانستی= Orchis maculata= orchis punculata)

٣- سەعلەمی كۆریۆفۆرا (O.coriophora): نزیكەی (١٢-٦٠سم) بەرز دەبێتەوە. سەلكەكەی نیمچە خڕ یان هێلكەییە. قەدەكەی لوولەیی و قایمە. گوڵی ئەرخەوانیی تێر، یان مەیلەو قاوەیی، یان مەیلەو سوور دەگرێت. ئەم جۆرە سەعلەمە، تەحرێكی (ضرب) بۆنخۆشی هەیە. ناوە زانستییەكەی (O. coriophora var. fragrans) لە مێرگە زۆنگاوەكان و شوێنی گژوگیا و قەدپاڵی گردەكاندا، لە نێوان دارستانی كاژدا، لە خاكێكی كلسیدا، لە بەرزاییی (٤٥٠-١٧٠٠) مەتردا دەڕوێت. لە نێوان مانگی مایس و حوزەیراندا گوڵ و بەر دەگرێت. لە عێراقدا لە خوارووی ناوچەی دارستانەكاندا لە كانی مازی (Kani mazi)، زاویتە، سەرسەنگ، ئەتروشی، عەین سفنی (Ain sifini) لەنێوان بێخیر (Bakhair) و باتاسدا (Batas)، شەقڵاوە، حاجی عومەران، كەركووك (لەسەر ڕێگەی سلێمانی)، چەرمۆ (Jarmo)، لە دامێنی چیای پیرەمەگروون، قەرەداخ، سوورداش (Surdash)، لە قەراغی ڕێگەی دوكان...هتد، دەڕوێت، لە وڵاتی تردا لە پورتوگال، ئیسپانیا، فرەنسا، بەرەو ناوچەی بولقان (Balkans)، ڕۆئاوای ڕووسیا، دوورگەكانی ئیجە (Aegaen Isles)، كریت (crete)، قوبرس، سووریا، لبنان، فەلەستین، توركیا، قەفقاس، ئێران، باكوری ئەفریقیا، ئەم تەحرە، لە سەعلەم، لە ناوچەی قەرەداغ پێی دەگوترێت سالمە (Salem, saime). تێبینی: لای خۆمان، سەعلەم دەكرێتە دۆندرمەوە.

سەمفیتوم= سەمفیتۆن

(سمفوطن = سنفیتون = Commom)

(comfrey= Consound

ناوە زانستییەكەی Symphytum officinale.

گیایەكە لە زەویی شێدار و مێرگ و گوێی ڕووبار و زەلكاوەكاندا دەڕوێت. (٣٠-١٠٠سم) بەرز دەبێتەوە، قەدەكەی بۆش و پاراو و لقدارە بە مووی زبر داپۆشراوە، گەڵاكەی درێژە لە ڕم دەچێت مووی زبری پێوەیە، گوڵەكەی لە شێوەی زەنگوڵەدایە، بە كاسەیەك لە گەڵای ڕەق داپۆشراوە، ڕەنگی گوڵەكە لە نێوان سوور و بنەوشەیی و سپی و زەرددایە، لەنێوان مانگی مایس و

ئەیلوولدا گوڵ دەکات، ڕەگەکەی ئەستوورە لە گێزەر دەچێت، لە دیوی دەرەوە ڕەشە، لە ناوەوە ئاودارە. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە ڕەگەکەی لە بەهاردا بەر لە دەرکەوتنی گوڵەکانی (مارت– نیسان) یان لە پایزدا. مادەی کاریگەر تیایدا بریتییە لە مادەی وڵوڵەیی و مادەی دەباخکەر بۆ وەستاندنی خوێنپژان و ئازار.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: نوێنمەکی سەنفیتون بۆ چارەکردنی زۆر نەخۆشی بەکار دێت: زیانەکانی ئێسك (شکاوی کۆن و نوێ، ئازارەکەی دەشکێنێت و خێرا سارێژی دەکات و بەهێزی دەکات) سووتانەوەی دەمار و سووتانەوەی خوێنهێنەر (دوالي) داخرانی بە قەتماغەی خوێن (جلطة) و خوێن تێزان لە قاچی پیراندا بە هۆی رەقبوونی خوێنبەر و سووتانەوەی ژێیەکانی (أوتار) ماسولکەکان و جومگەکان و برینی پەلەبڕاوەکان (الأطراف المتبورة) و ئێش و ئازارەکانیان. ئێش و ئازاری جومگە وەرگەڕان (إلتواء المفاصل= فكش). بۆ ئامادەکردنی نوێنمەکەکە ڕەگەکە لەتلەت دەکرێت و بە دەسکەوانێکی تەختە دەکوترێت و هەتا وەکو هەویری لێ دێت ئینجا ئەم هەویرە لەسەر ئەو شوێنە پاك دەکرێتەوە و پارچە کەتانێکی دەخرێتە سەر، لەسەر ئەمەشەوە پارچە تەنراوێکی خوری دەخرێتە سەر بۆ پارێزگاریکردنی گەرمییەکەی. نوێنمەکەکە بۆ ماوەی نیو سەعات یان چەند سەعاتێك لەسەر ئەو شوێنە دەهێڵرێتەوە بە پێی بەرگەگرتنی نەخۆشەکە، ئەم نوێنمەکە بە ئامادەکراوەیی لە ئەجزاخانەکاندا هەیە. دەشێت لە جیاتی نوێنمەکەکە بۆیەی سەنفیتۆ بەکار بهێنرێت و لەو شوێنە بدرێت. هەروەها سەنفنیتۆن بۆ چارەکردنی قۆڕیی ناوك (الفتق السري) لە منداڵاندا و بەوەی کە شوێنی سەر قۆڕییەکە بە مەڵحەمەکەی چەور دەکرێت و پشتێنی پزیشکی هەر لەگەڵدا بەکار دەهێنرێت. بۆ دروستکردنی مەڵحەمەکەش برێك لە نوێنمەکی ڕەگەکەی یان هاڕدراوەی ڕەگەکەی لەگەڵ برێك کەرەی بێ خوێ یان بەزی بەراز دەکوڵێنرێت.

ب– لە دیوی ناوەوە: وا باشە لەگەڵ هەموو بەکارهێنانەکەی دیوی دەرەوە چاییی ڕەگی سەنفیتۆن بخورێتەوە. جگە لەوەی کە چایییەکەی تەنیا بۆ وەستاندنی خوێنپژانی ریخۆڵە (سکچوونی خوێناوی و سییەکان – بەڵغەمی خوێناوی وەکو لە کاتی سیلدا) و شتنی برینی شێرپەنجە بەکار دێت. هەروەها زێ (مهبل)ی ئافرەتی پێ دەشۆرێت، ئەگەر هەندێك مادەی بۆگەن دەربدات. بۆ ئامادەکردنی چایییەکە ٢٠ گرام لە ڕەگەکەی دەهێنرێت و دەکرێتە نیو لیتر ئاوەوە و دەکوڵێنرێت، ئینجا دەپاڵێورێت و ژەم بەژەم بە درێژاییی ڕۆژ دەخورێتەوە. بۆیەی ئەم ڕووەکە بۆ لە دەم وەردان بۆ چارەکردنی سووتانەوەی گەڤناری پووك (إلتهاب اللثة المزمنة) بەکار دێت کە دەبێتە هۆی ددان کەوتن، لێرەدا ٢٠ دڵۆپ لە بۆیەکە دەکرێتە پەرداخێك ئاوەوە، هەر ژەمەی بۆ ماوەی یەك خولەك لە دەم وەردەدرێت.

سەنەڵە = سەنەڵی سپی

(صندل = صندل أبيض = White sandal wood)

ناوە زانستییەکەی Santalum album

بنەڕەتەکەی هیندستانی ڕۆهەڵاتە، تەختەکەی بۆ دەرمان بەکار هێنراوە، بۆنەکەی خۆشە، بەشێوەی

تەلاش یان هاڕراوە لە بازاڕدا هەیە. ئەو سەنەڵەی کە ئێستا هەیە سێ جۆرە:

١- سەنەڵی سپی: لە وڵاتی شیلی دەڕوێت بۆنێکی خۆشی هەیە بە ئاسانی درز دەبات، بۆ بۆنخۆشکردن بەکار دێت، هەروەها لە مەیدانی پزیشکیەتیدا بۆ ئارەق پێکردنەوە و وریاکردنەوەی لەش بەکار دێت، پزیشکە هیندییەکان بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری پەتا (حمیات) بەکاری دەهێنن، چونکە سیفەتی تەڕکردن و ئارامدانی هەیە، تێنوەتی دەشکێنێت، ئەگەر بکرێتە ماستەوە زیاتر کاریگەر دەبێت.

٢- سەنەڵی رەنگ لیمۆیی: لە ڕەنگ و بۆدا لە جۆری یەکەم دەچێت، بەڵام رەقییەکەی کەمترە، بۆنێکی خۆشی زۆر تیژی هەیە، لە بۆنی گوڵەباخ دەچێت. تامەکەی تاڵە.

٣- سەنەڵی سوور: لە هیندستان دەڕوێت، ئەم جۆرەیان مادەیەکی رەنگاورەنگی تیادایە پێی دەگوترێت سانتالین لەگەڵ مادەیەکی ریشاڵیدا، دەڵێن کە بۆ چارەکردنی ژانەسك و بادەرکردن باشە.

عەتری سەنەڵە: شلەیەکی بۆنخۆشە لە مەیدانی پزیشکیدا دژی سووزەنەك (سیلان) بەکار دێت، هەروەها ئاڵۆشی رەگەزی پتر دەکات، درەختی سەنەڵ درەختێکی هەردەم سەوزە بە شێوەیەکی زۆر لە هیندستان لە ناوچەی مایسور (Mysore) دەڕوێت هەروەها لە وڵاتی چینیشدا. میسرییە کۆنەکانیش لە سەدەی هەڤدەمی بەر لە زایندا ناسیویانە و لە عەتردا بەکاریان هێناوە. تەختەکەی سەنەڵ گرینگییەکی عەتریی زۆری هەیە چونکە بە شێوەی بخورد لە پەرستگەکاندا سووتێنراوە و بۆنێکی خۆشی داوە بەو شوێنە، ئەمەش مەزنی و پیرۆزی و شکۆیی و رێزی لە دڵی خەڵکیدا پەیدا کردووە، هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی رۆنێکی پەرشەوەبووی بۆندار لە سەنەڵدا، پێی دەگوترێت رۆنە پیرۆزە، رۆنی سەنەڵ لە وڵاتی سوداندا زۆر بەکاردەهێنرێت و بە پلەی دووەم دوای مسك. تەختەی سەنەڵ بەرهەڵستی مێروولەی سپی دەکات، لەبەر ئەوە بەسەر تەختەکانی تردا پەسند دەکرێت لە دروستکردنی ئامراز و کەلوپەلی عەنتیکەدا بە تایبەتی لە مزگەوت و پەرستگەکاندا، هەندێك جار درەختەکە بەرزیی دەگاتە (٥) مەتر، زۆر هێواشە لە گەورەبووندا ناگاتە پێگەیشتنی تەواو لە تەمەنی (١٨-٢٠) ساڵیدا نەبێت، کە تەمەنی دەگاتە (٢٥-٣٠) ساڵی، درەختەکە دەبڕدرێتەوە، هی قەد و ڕەگەکانی و دەکرێتە پارچەی ورد وردەوە و بە کرداری دڵۆپاندن (تقطیر) رۆنەکەی لێ دەگیرێت. تەختەی سەنەڵ ٥٪ رۆنی پەرشەوەبووی تیادایە، ئەمەش رۆنێکی قورسی لینجی زەردی کاڵە بۆنی گوڵەباخی لێ دێت، بەڵام بۆنەکەی زۆر تیژە، تامەکەی تاڵە. رۆنەکە لە مادەیەکی سەرەکیی ئەلکهول پێك دێت پێی دەگوترێت سانتالوول (Santalool) کە لە ٩٠٪ی رۆنەکەیە، مادەی تری برێتییە لە مادەی ئەلدیهایدی (Aldehydes) و مادەی کیتۆنی (Ketones). تەختە و رۆنی سەنەڵ لەو دەرمانە هیندییانە کە لە دێرزەمانەوە ناسراون، بۆ چارەکردنی تا (حمی) و تینوەتی شکاندن و سکچوون و لە دیوی دەرەوەی لەشدا بە شێوەی مەڵحەم بۆ تەڕکردنی پێست و لابردنی سووتانەوە بەکار هێنراون، لەم دواییەدا سوودی ئەم رۆنە لە چارەکردنی نەخۆشییەکانی زاوزێدا (الأمراض التناسلية) و لە بەهێزکردنی ئاڵووشی رەگەزیدا بەدەر کەوتوون. وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا گەورەترین وڵاتە لە بەکارهێنانی رۆنی سەنەڵدا. لە بنەڕەتدا بۆ دروستکردنی سابوون و دەرمانی ئارایشت بەکاری دەهێنن.

سپێناغ

(إسفاناخ = سبانخ = سبانغ Spinach).

ناوە زانستییەکەی (Spinacia oleracea)

ڕووەکێکی گیاییە، سوود لە گەڵاکانی وەردەگیرێت بۆ خۆراك. عەرەبەکان بردوویانە بۆ ئەندەلووس و لەوێوە بە هەموو جیهاندا بڵاوبووەتەوە، یەکێکە لە سەوزە بەناوبانگەکانی زستان، لە هەموو سەوزە زستانییەکان بەسوودترە، بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە ڕەنگی گەڵاکەی سەوزێکی تێرە، واتە مەیلەو ڕەشە و تازەیە. گرینگترین کانزا لە سپێناغدا، ئاسنە، هەروەها گۆگرد و پۆتاسیۆم و فسفۆر و کلۆر و کالیسیۆم و مسی تێدایە، لەلایەن ڤیتامینیشەوە ڤیتامین (A.B.C.K)ی تیادایە.

پێکهاتنی گشتیی سپێناغ:

ئاو (٩٢.١ ٪)، پرۆتین (٢.٥٪)، چەوری (٠.٣٪)، نیشاستە (٠.٩٪) ریشاڵ (٠.٧٪) ریشاڵەکەشی بۆ ئاسانکردنی هەرسی خواردەمەنی باشە، هەر (١٠٠گرام) لە سپێناغ (٢٢) کالۆری لە وزەی گەرمی دەدات. کە سپێناغ زەرد دەکرێت (دەکوڵێنرێت) پێویستە ئاوەکەی هەڵبگیرێت، چونکە ئاوەکەی زۆربەی ڤیتامین و خوێی کانزاییی گەڵاکانی تێ دەچێت. (إبن سینا) دەڵێت: «سپێناغ بە کاڵی یان لێنراوی بۆ نەخۆشییەکانی سنگ باشە». ئاوی سپێناغ بە شەکرەوە بۆ چارەکردنی زەردوویی و بەردی ڕێبازی میز و میزەچۆڕکێ باشە، هەروەها سپێناغ بۆ ئەوانە باشە کە تایان لێ دێت و ئەوانەی کە تازە لە نەخۆشی هەستاونەتەوە و هەروەها بۆ سووتانەوەی قورگ. بەڵام وا باشە کە تۆوەکەی لێ لاببرێت. سپێناغ بە تێکەڵاوی لەگەڵ گژنیژ و شمڵی و سڵقی سەوز و دەنکە لۆبیا دەکرێت بە شلەیەکی خۆش پێی دەگوترێت (شەبزی) واتە سەوزی، لە ناوەڕاست و باشووری عێراقدا زۆر باوە، جۆرێك لە سپێناغ هەیە پێی دەگوترێت سپێناغی چەوەندەری (السبانغ البنجري Spinach beat) یان سپێناغی هەردەم گوڵدار (ناوە زانستییەکەی Betacicla)، لە چەوەندەر دەچێت، لەبەر گەڵاکەی دەڕوێنرێت.

ستوراکس (الميعة الجامدة = storax)

مادەیەکی زەمەقیی وشکە، لە ڕووەکی ستۆراکس، واتە (اصطرك = لبنى = عبهر) دەردەهێنرێت. ئەم ڕووەکە بەشێوەی دار و دەوەنە. لە عێراقدا هەتا ئێستا نەڕوێنراوە، ئەمە بەزۆری، درەختێکی رازاندنەوەیە لە خێزانی (=straceae Philadelphaceae)یە. ناوە زانستییەکەی (styrax officinais) لە چیاکانی سووریادا دەڕوێت. وشەی (أصطرك)ی عەرەبی، لەلایەن ئیبن سینا (Avicenne=Ibn sins)وە دانراوە، کە مادەیەکی ریسێنییە. لە ئاسیای بچووکدا (Asia minor) بەدەست دەکەوێت، جاران ئەم مادەیە زۆر

لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دەهێنرا.

کامپیل ثومسون= campbell thompson) ١٩٤٩ز. دەڵێت کەوا لەلایەن ئاشوورییەکانەوە بەشێوەی بخورد بەکار هێنراوە. درەختی بینجامین (Benjamin) (styrax benzoin) کە لە ناوچە گەرمەکانی ئەندەنووسیا و هیندی چینیدا دەڕوێت، ڕێسینێکی بۆنخۆشی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت زەمەقی بەنزویین– gumbenzoin) یان زەمەقی بینجامین یان بغوری جاوی، کە بە عەرەبی پێی دەگوترێت (لبان جاوی= luban Jawi) بۆ مەبەستی پزیشکی و بخوردیش بەکار دێت.

سترکنین

(أسترکنین strychnine)

مادەیەکی ئەلکالۆدییە (نیمچە قلّییە)، لە تۆوی درەختی گوێزی رشێنەوە دەردەهێنرێت، بنەڕەتەکەی لە هیندستانەوەیە. لە سەدەی شازدەمەوە وەکو دەرمانی مشك بەکاردێت. سترکنین لە شێوەی ژەمی بچووك بۆ وریاکردنەوەی کۆئەندامی دەماری چەقی (الجهاز العصبي المركزي) بەتایبەتی مەغزی دڕکاوی (الحبل الشوكي)، هەروەها بۆ وریاکردنەوەی ئەندامەکانی هەناسەدان و سووڕانی خوێن بەکار دێت.

سماق

سماق = تمتم = عبرب = عترب

Rhus coriaria = Somach= sumac

جۆرە ڕووەکێکە لە رەگەزی سماق (.Rhus L) لە پلەی ساپیندییەکان (رتبة السابنديات– sapindales) درەختێکی بچووکە، لقەکانی کەم و زبرن، بە مادەیەکی مووییی ورد داپۆشراون، ئاوگێکی توونیان تێدایە. گەڵاکەی وەریو و ئاوێتە و پەرییە لە (٥–٧) جووت پەلك پێك هاتووە. قەراغەکەی ددانداره، ڕووی سەرەوەی مووی چڕ و خوارەوەی مووی وردی پێوەیە، گوڵەکەی نێر و مێ (خنثی) و بچووکە ڕەنگەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، بە شێوەی هێشووە، بەرەکەی تاك تۆوە و خڕە، بە شێوەیەکی کۆمەڵەیە، ڕەنگێکی ئەرخەوانیی مەیلەو سوور یان مەیلەو قاوەییی هەیە، موویەکی چڕی پێوەیە تامەکەی ترشە، درەختی سماق بە شێوەیەکی دەشتەکی لە باکوری عێراقدا دەڕوێت لە بەرزاییی ٥٠٠– ١٥٠ مەتر لە ڕووی دەریاوە لە مانگی مایس و حوزەیراندا گوڵ دەکات، تۆوەکەی لەپێشدا سەوزە کە بەتەمەندا چوو دەبێتە قاوەیی– بەر و تۆوەکەی بەشێوەی بەهارات بەکار دێت، تامەکەی ترشە، گەڵا و بەر و توێکڵەکەی (گەڤەکە = قلف) بۆیەی تێدایە بۆ ڕەنگکردن و دەباخکردن بەکار دێت، ڕەگ و گەڤەکەی هەندێك مادەی پزیشکییان تێدایە. داری ترش، دارێکی رەسەنە لە عێراقدا، تۆوەکەی بە ئاسانی چەکەرە ناکات، لەبەر ئەوە وا باشە بڕووشێنرێت و دوایی بۆ ماوەی (٤١) سەعات لە ئاودا

بخووسێنرێت، لە ناوچە فێنکەکاندا دەڕوێت، لە ناوەڕاستی چین و چیای هیمالایا. وەکو زانراوە سماق لە باکوری عێراقدا زۆرە بەتایبەتی ناوچەی چوارتا و قەرەداخ و زێویّ. بۆ پیشەسازی و دەباخچیەتی بەکاردێت. لە سەرچاوە کۆنەکاندا وا دەگوترێت کە ئیشتیهای خواردن پتر دەکات، لە پزیشکیەتیی عێراقی کۆندا لە دیوی دەرەوەی لەش لەگەڵ زاخ و ڕەشکە (الحبة السوداء، شونیز) بۆ خورووی سەر و هەندێك نەخۆشیی تری پێست بەکار هێنراوە، بە تێکەڵکردنی لەگەڵ رۆندا بۆ قەڵاچۆکردنی مێش بەکار هاتووە، تۆوەکەی بە هاردراوی و بە تێکەڵاوی لەگەڵ رۆندا بەشێوەی نوێنمەك خراوەتە سەر سنگ بۆ چارەکردنی سووتانەوەی سیەکان. هەروەها نراوە لە لاجانگ (صدغ). مێژوونووسی رووەکزان (پلینی) گوتوویەتی کە سماق بۆ چارەکردنی کوتران (خوێن تێزان= رضوض) و برینی کۆم بەکار هێنراوە.

سمڵ

(سعد = سعادی = حب الزلم = حب العزیز

(galingale= nut grass= earth almond

ناوە لاتینییەکەی cyperus rotundus)

ڕووەکێکی تەمەن درێژە، ڕەگەکەی سەلکی بچووکی پێوەیە، ناوکەکەی سپی و شیرینە دەخورێت. قەدی ژێر زەوییەکەی لە دەزوولە دەچێت، سەلك (سەلکۆکە)ی شێوە هێلکەیی (سمڵ)ی درێژکۆڵەی پێوەیە، قەدەکەی لوولەیی و گرێدار و سێ سووچە. نزیکەی ٦٠–١٥٠سم درێژ دەبێت. لە بنکەکەیدا گەڵای زۆری پێوەیە، لەژێر زەویدا قەد و سەلك و ڕەگی هەیە. سەڵکەکەی ئاوگدارە و لە پێشدا سپییە، بەڵام کە پیّ دەگات رەش دەبێت، لە هەموو ناوچە گەرمەکانی جیهاندا دەڕوێت. لە سەرانسەری عێراقدا، بەتایبەتی لە ناوچە شێدارەکاندا لە هەموو جۆرە خاکێکدا و لەباری هەمەجۆردا دەڕوێت، بە قەدی ژێر زەویش (ریزوم rhisomes) زیاد دەکات.. پسپۆر نامبیار (Nambiyar – ١٩٤٤) – گوتوویەتی کە ئەم ڕووەکە دوای (٣) هەفتە دەست دەکات بە سەلك دروستکردن و لە ماوەی (٣.٥) مانگدا (١٤٦) سەلك دروست دەکات. لەبەرئەوەی کە سمڵ ڕووەکێکی زیانبەخشە بە کشتوکاڵ و بە زەحمەت لە زەوییەکە هەڵدەکەنرێت، لە زۆر وڵاتاندا گەلێك لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە، سەلکەکەی بۆنێکی خۆشی هەیە، بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت، خووساوەی (نقیع infusion) سەلکەکەی لە ئاوی ساردا یان پوختەی سەلکەکەی لە ئاوی گەرمدا (decoction) بۆ چارەکردنی تا (حمی– fever) و سکچوون (diarrhoea) و دیزانتری (dysentery) و رشانەوە (تقیؤ Vomiting) و کولێرا (cholera) بەکار دێت. ڕەگە سەلکدارەکەی پاك دەکرێت (کشط scraping) و لەگەڵ زەنجەفیلی (ginger) سەوز و هەنگویندا تێکەڵ دەکرێت و دەهاڕدرێت بۆ چارەکردنی دیزانتری و پشێویی گەدە و ریخۆڵە. رۆمانییەکان Romans) سەلکی سمڵیان بەشێوەی دەرمانێك بۆ خێرا پێکردنی بێنوێژی (مدر للطمث emmenagogue) لە کاتی ئێش و ئازاری منالّداندا (Uterus) بەکار هێناوە. ئەگەر بە برێکی زۆر بخورێت دەبێتە هۆی کرم فڕێدان (طارد للدیدان anthelmitic) لە ریخۆڵەوە. پزیشکە هیندییە میللییەکان (Indian kavirajes) سەلکی سمڵیان بۆ نەخۆشیی هەمەجۆری وەکو: تا، تای گەڕاوە (الحمی الراجعة relapsing fever) و سکچوونی

درێژخایەن و گرفت (سوء الهضم= dyspepsia) بەشێوەی خۆشاوە (چایی Decoction) لەگەڵ مادەی تردا بەکار هێناوە. بە دڵۆپاندنی قەدەکەی سەلکەکان ۰.۵-۰.۹٪ رۆنی سەرەکی دەدەن، بۆنی ئەم رۆنە لە بۆنی گوڵەباخ دەچێت، بۆ بۆنخۆشکردنی هەندێك بەرهەمی پیشەسازییی بەکار دێت. دوای دڵۆپاندنی قەدەکەی بە هەڵم، رۆنێك دەسگیر دەبێت بە رێژەی ۲.۷٪ مادەیەکی مۆمیی (waxy) تێدایە جگە لە گلیسرۆل (glycerol) و ترشی لینکۆلینك linolenic، لینۆلیك linolic و ئۆلیئیك Oleic و مایریستیك myristic و ستیاریك stearic. ژنان لە کوردەواریدا لەبەر بۆنەکەی ملوانکەی لێ دروست دەکەن و دەیکەنە ملیان، هەروەها منداڵانیش دەیخۆن.

سکامۆنی

(سقمونیا = محموده = شریس المحموده = scammony)

لە کۆمەڵەی لاولاوە و تووترکە. گوایە جۆرە زەمەقێکی لێ دەردەهێنرێت لە تۆز دەچێت، بە شێوەی دڵۆپی زەرد دەری دەدات بۆ چارەکردنی نەخۆشیی چاو و سنگ (سییەکان) و پاککردنەوەی ناو دەم، جگە لەوەی بۆ نەخۆشیی گەدە و رێبازی میز بەکار دێت. هەروەها لە رەگی (سکامۆنی) مادەیەکی رێسینی دەردەهێنرێت، رەنگەکەی خۆڵەمێشیی مەیلەو سەوزە یان قاوەییە بەشێوەی تۆپەڵی فشەڵ، ئەویش بەهۆی ئەوەوەیە کە رەگەکە لەگەڵ ئەلکهولدا دەسازێنرێت.

سڵق

(السلق = Card beet= White beet)

ناوە زانستییەکەی (Beta cicla)

سڵق لە زۆر کۆنەوە ناسراوە، دەڵێن (پاشا شارلمان) کە هاوچەرخی (هاروونە رەشید) بووە، زۆر حەزی لێ کردووە و فرمانی دەرکردووە کە لە کێڵگەکانیدا بروێنرێت. سڵق لە سپێناغ دەچێت، لەوەدا کە خوێی کانزاییی زۆری تێدایە، بەتایبەتی ئاسن و کالسیۆم، هەروەها ڤیتامین (K.C.A). خواردنی سڵق بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی خوێن کەمی دەبن چونکە ئاسنی تیادایە. سڵق بە کوڵاوی و سوورەوەکراوی دەخورێت، هەروەها یاپراخیشی لێ دروست دەکرێت. سڵق مادەیەکی خاوکەرەوەیە (ملین)، دەڵێن بۆ داسەکاندنی کۆڵنج و دەرکردنی با باشە. گەڵاکانیشی دەخرێتە سەر برینی سووکەڵە. هاڕدراوەی گەڵاکانی وەکو مەڵحەم دەدرێت لە برینێك کە کێمی کردبێت و ئازاری هەبێت.

سندی

(سندي = نومی هندي = لیمون هندي

(Pomelo= Pummelo= Shaddock= Grape fruit

ناوە زانستییەکەی Citrus grandis

لەوە دەچێت کە سندی گریپ فرووت (Grape fruit) پۆمیلۆ (Pomelo) و شادۆك (Shaddock) هەموویان چەند تەحرێك بن لە یەك جۆر، چونکە لە قەبارەی بەر و کرۆك و ئەستووری و توێکڵ و

تـامـەکـانـیـانـدا لـە یـەکـتـری دەچـن، سندی درەختێکی بچووکە نزیکەی (٢)م بەرز دەبێت، گەڵاکەی گەورەیە، ڕووی سەرەوەی سەوزێکی تێرە، شێوەیەکی هێلکەیی هەیە، بەرەکەی خڕ یان شێوە هـێـلـکـەیـیـیـە، تـیـرەکـەی (١٠–٢٠)سم دەبـێـت، زەردە، توێکڵەکەی ئەستوورە، کرۆکەکەی سپی یان مەیلەو سوورە، ئـاوگـەکـەی کـەمـێك تـرشە. بـنـەڕەتـەکـەی لـە وڵاتـی مەلایۆ (Malaya)وەیـە، لـەوێ بـەشێوەیـەکـی کـێویـلـە ڕواوە، لـەوێوە هێنراوە بۆ هیندستان و وڵاتەکانی ئاسیا. پسپۆڕ وات (Watt) دەڵـێت کـە هـێـنـانـی بـۆ ڕۆژئـاوای ئـەندێز (Indies) لـەلایـەن پیاوێکەوە بووە ناوی کاپتن شادۆك بووە (Captain Shaddock). دوای ئەوەی ئینگلیزەکان ناوی تایبەتییان لێ ناوە. گریپ فرووت، تەحرێکە (ضرب Varity) لە تەحرەکانی سندی. بێگومان ناوی عەرەبی (سندي Sindi) لە ناوی وڵاتی سند (Sind)یەوە وەرگیراوە لە پاکستان، ئەمیش لە ناوی هیندی (Hindi)یەوە وەرگیراوە، هەرچەندە ئەم ڕووەکە لەمێژەوە لە هیندستانەوە هاتووە. لە عێراقدا ئەم تەحرە میوەیە، قەبارەیەکی جیاوازی پەیدا کردووە. توێکڵەکەی زەرد و شێوەیەکی خڕی هەیە. لەسەر و خوارەوە قۆپاوە. ئاوگەکەی کەمێك ترش و شیرینە، تامێکی خۆشی هەیە. کرۆکەکەی سپیی مەیلەو زەردە. تەحرێکی تریش کە لە عێراقدا دەڕوێت، بەڵام زۆر باو نییە، کرۆکەکەی مەیلەو سوورە. ئەو تەحرانە کە کرۆکەکەیان سپی یان مەیلەو سوورە پێیان دەگوترێت (سندي). ئەم میوەیە بۆ خواردن بەکار دێت، لە ناوەڕاستدا لەت دەکرێت و دەنکەکانی لێ لا دەبرێت لە خاکی قوم و قوڕ و لیتەدا باش دەڕوێت. درەختە ساواکەی لاواز و ناسکە و بەرگەی سەرما ناگرێت بەڵام کە هەراش دەبێت چینێکی چڕ لە گەڵای بۆ پەیدا دەبێت، وەکو چەتر لە کاری گەرما و سەرما دەیپارێزێت. بەری سندی بە مادەیەکی خۆراك پێدەر (مغذ) دادەنرێت، گەرمی و تای لەش دەهێنێتە خوارەوە و سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (C) و ڤیتامین (B1). گەڵاکەشی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی فێ (الصرع Epilepsy) و نەخۆشی گرژبوون و لەرزینی دەم و چاو و پەلەکان (الرقاص Chorea). دەڵێن ئەگەر بە ڕێکوپێکی بخورێت بۆ بەرگریی سەرما و تەنانەت بۆ نەهێشتنی پیسبوونی برین باشە، یۆمیلۆ لەوەدا جیاوازە لە سندی کە بەرەکەی گەورەترە و توێکڵەکەی ئەستوورترە و کرۆکەکەی رەقترە و هەر لقێکی تەنیا یەك بەری پێوەیە.

سنجوو= تاوگی عەجەم= پارزی= پارسین

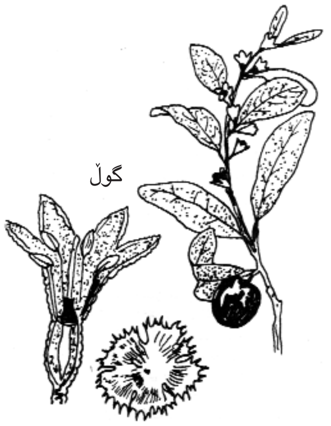
سنجد= زيزفون= صنيق الورق= بلح أفرنجن= نبق العجم= تمر الفؤاد= نقد

Oleaster= Russian olive= Jerusa lem willow= persian jujube= Bohemian olive= Trebizond date

ناوە زانستییەکەی (Elaea gnus angustifokia)

پسپۆڕ گیست (١٩٣٠ز) دەڵێت کە بە فارسی پێی دەڵێن (سنجد= Senjed= Sanjad) یان تاوگی عەجەم (نبق العجم Persian jujube) ئەم ناوانەی سەرەوە لە ئێران و بلوجستان و ئەفغانستان باون.

بەری ئەم درەختە لە ئێرانەوە بە بڕی زۆر نێردراوە بۆ عێراق. دەوەنێکی یان درەختێکی گەڵا وەریوە، نزیکەی (٧-٩)م بەرز دەبێتەوە، هەندێك جۆری دڕکاوییە، لقە تازەکانی (شووڵەکانی) ڕەنگێکی سپیی مەیلەو زیوییان هەیە، گەڵاکەی (٢-٨) سم درێژە، شێوەیەکی تیغی هەیە. گوڵەکەی کەمە (١-٣) لە باخەڵی هەر گەڵایەکدایە، بۆن خۆشە، لە دیوی دەرەوە توێکڵی (پوولەکەی) ڕەنگ زیویی پێوەیە، بەرەکەی خڕ یان شێوە هێلکەییە، (١-٣) سم درێژە، لاسکێکی کورتی هەیە، پوولەکەی ڕەنگ زیویی پێوەیە، وشکە یان تەڕە، هەندێك جار بەرەکەی بچووك و بێ تامە، هەندێك جاریش گەورە و (هێندەی بەری زەیتوون دەبێت) تامی خۆشە. لە دارستانی



چیاکاندا لە بەرزاییی (١٤٠٠) م زیاتردا دەڕوێت، لە مانگی نیسان- مایسدا گوڵ دەکات و بەر دەگرێت دەشێت لە ناوچەی دەشتەکانیشدا بڕوێنرێت، بە مەرجێك ئاوی هەبێت، بە شێوەیەکی گشتی. جۆرەکانی ئەم درەختە لە زاخۆ، شەقڵاوە و قەڵادزێ و کەربەلا و بەغدا و بابل و مەحموودییە و عەزیزیەدا دەبینرێت. لە سەرچاوەکانی ئیبن ئەلبەیتاردا (Ibnal- Baitar)(١٧٢٠ز) دەبینین کە لەو سەردەمەدا سنجوو گەلێك سوودی پزیشکیەتیی بە نرخی هەبووە و بۆ نموونە: لە تینی ڕشانەوە و (Vomiting) و پشێویی توورەکەی زراو و ریخۆڵە و سەرئێشە (Headaches) کەم دەکاتەوە، پسپۆر تەمیمی (Tamimi) گوتوویەتی: کە بۆنی گوڵەکەی کارێکی بە تین دەکاتە سەر هێزی ڕەگەزی واتە ئاڵووشی ڕەگەزی (القوة الجنسية Aphrodsiac effect) لە ئافرەتدا. پسپۆر وات (Watt) لە ١٨٧٠ز. دا گوتوویەتی کە گوڵەکەی لە هیندستاندا بۆ مەبەستی پزیشکێتی بەکار هێنراوە و لەوێ گەڵاکانی بە شێوەی ئالف دراوە بە مەڕ و بزن تەختەکەی بۆ سووتەمەنی و زەمقێکیان لێ دەرهێناوە لە زەمقی عەرەبی (کەتیرە) چووە. هەروەها پسپۆڕ (وات) گوتوویەتی: کە لە هەمان کاتدا بە بلوجستان و ئەفغانستان ولاتی تیبت (Tibet)دا لەبەر بەرە ترشەکەی، کە لە ترێ دەچێت، ڕوێنراوە. بەرە وشکراوەکانی کە پێی گوتراوە: (خورمای ترێبیزۆند Trebizond Dates). هەندێك جار لەلایەن عەرەبەکانەوە کراوە بە کێك (Cakes) و لە هەندێك ولاتی تردا، ئەلکهول لە بەرەکەی دروست کراوە. پسپۆڕ گۆرشکۆڤا (Gorshkova ١٩٤٩ز) گوتوویەتی کە لە ڕووسیادا مەیەکەی (Beverage) ئەلکهولی زۆر بەهێز کە تامی شەرابی ئاساییی دەدات و وەکو ڤۆدگا (Vodka) کە خواردنەوەیەکی سەرخۆشکەرە، لە بەرەکەی دروست دەکرێت. بەرەکەی ١٠-٥٥٪ پرۆتین و بڕێکی زۆر لە گلوکۆز و سوکەرۆز و بڕێکی باش لە کانزای پوتاس و خوێی فۆسفاتی تیادایە. کرۆکی بەرەکەی لەگەڵ ئارددا تێکەڵ دەکرێت و سوور دەکرێتەوە (قلی)، بەمە کولیچەیەکی زۆر خۆشی لێ دروست دەکرێت، دەشێت ڕۆنی (ئارەقی) گوڵەکەی لە دروستکردنی عەتر و دەرمانی ئارایشتدا (Cosmetics) بەکار بێت، زەمقەکەی لە دروستکردنی قوماشدا زۆر بە نرخە، هەروەها توێکڵی (گەڤ) قەد و گەڵاکەی مادەیەکی دەباخکەری چاکن. لە ولاتی تورکمانیا (Turkmenia) ئەم درەختە بە شێوەیەکی پەرژین بۆ جێگیرکردنی گڵ و خۆڵی خاك دەڕوێنرێت. ئەم درەختە بە گەڵا ڕەنگ زیوییەکەی و گوڵە بۆنخۆشەکەی

و بەرە خۆشەکەیەوە، بە درەختێکی رازاندنەوەی گرانبەها رەچاو دەکرێت. ئیبن ئەلبەیتار و وتەی هەندێك لە دانەرەکانی (مؤلفین) سەردەمی خۆی بە نموونەوە دەهێنێتەوە و دەڵێت (سنجو درەختێکە لە رۆهەڵاتدا هەیە و لە عێراق و سووریادا زۆر ناسراوە. دەڵێت: ئەو بەرەی لە عێراقدا هەیە هێندەی بەری زەیتوونی ئاساییی دەبێت، تامێکی کەمێك تفتی خۆشی هەیە، هەروەها گوتوویەتی کە ئەم درەختە لە سوریادا جۆرێکی هەیە بەر ناگرێت، پێی دەڵێن (زیزفون).

سنجوو لە (٧) مەتر زیاتر بەرز نابێتەوە، لقەکەی قاوەیی مەیلەو سوورە، گەڵاکانی وەریو و ساکار و شێوە رمین، هەندێك جاریش شێوەیەکی رمی شریتی دەبێت، نزیکەی ٢–٦ سم درێژە، رەنگەکەی زیوییە، لە دیوی ژێرەوەی مووی پێوەیە، بەڵام دیوی سەرەوەی سەوزێکی تۆخە، گوڵەکەی زەرد و بچووك و بۆنخۆشە، نێرەمووکە (نێر و مێ)، بە شێوەی هێشووە، لە مانگی مایسدا گوڵ دەکات، بەرەکەی یەك دەنك تۆوی تیادایە، بچووك و بێ تامە، بەقەدەر بەری زەیتوون دەبێت، رەنگەکەی لە رەنگی خورمای وشك دەچێت، واتە زەردە، پوولەکەی رەنگ زیویی پێوەیە، لە هاویندا پێ دەگات، باڵندە حەزی پێ دەکات و تۆوەکەی بڵاو دەکاتەوە، توێکڵی قەدەکەی رەش و ساف و بریسکەدارە، ئەم درەختە لە باخەکانی کوردستاندا زۆرە، لە شەقلاوە و سوارەتووکە و سەرسەنگ و ئامێدی، بە تایبەتی بە شێوەی پەرژین، یان بۆ رازاندنەوەی باخچەکان دەروێنرێت، هەندێك جار لەم شوێنانەدا بەر و گوڵ ناگرێت بەڵام لە کەربەلا بە رێکوپێکی بەر دەگرێت، لە سووریا و فەلەستین و لبناندا لە سەرانسەری شەقامەکان و شیو و دۆڵەکاندا دەروێنرێت، وا دیارە ئەم درەختە لە کۆنەوە لە ئێرانەوە هێنراوەتە عێراق، ئەم درەختە لەبەر بەرەکەی دەروێنرێت وەکو چەرەس (کرزات) دەخورێت، تەختەکەی رەقە، بەڵام قورس نییە، بۆ هەندێك کەلوپەلی ساکار و سووتەمەنی بەکار دێت.

سوبێر (هەنجیری دڕکاوی)

(الصبار= التین الشوکي):

لە کۆمەڵەی زەمەقییەکانە (الزنبقیات) رووەکێکی بیابانییە، بەرزیی قەدەکەی لە نێوان (٦–٨) ئینجدایە گەڵاکەی بێ لاسکە، بە شێوەی چەپکێك، وەکو گوڵ لە پۆپەی قەدەکەدایە، گەڵاکەی ئەستوورە بە چینێکی (مومی، شمعی) دەورە دراوە، گوڵەکەی بە شێوەی هێشوویەکی درێژی رەنگاورەنگە: سپی یان زەرد یان مەیلەو سوورە. لە سوودە پزیشکییەکانی ئەوەیە کە بۆ رەوانکردن (مسهل) بەکار دێت، هەندێك جار مادەی ترش تێکەڵ دەکرێت بۆ کەمکردنەوەی ژانەکەی. مادەی کانزاییی گرینگی وەکو (کلس، فسفۆر، ئاسن)ی تێدایە، پرۆتین و ڤیتامین (C)ی زۆر تێدایە، ئەگەر درکی بەرەکەی بە دەستەوە بنووسێت، بە رۆنی کونجی چەور بکرێت لێی دەبێتەوە.

سوورەچنار

(داب = جنار = صنار = Patanus = Platan = Platane = Platanus orientalis Planetree)

درەختێکی مەزنە نزیکەی (٣٠) مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵا وەریوە، گەڵاکەی لە لەپی دەست دەچێت، لە (٣–٧) پەل پێك هاتووە، گوڵەکەی تاکخانە و تاکرەگەزە، بەرەکەی خرە بەشێوەی کۆمەڵە، هەر کۆمەڵەی

(٢–٤) بەری تیادایە، لە لقەکانەوە شۆڕ دەبنەوە، بەرەکە لە فندق یان گوێز دەچێت (Nutlet). تۆوی زۆرە، هەر کیلۆیەك لە تۆوەکەی نزیکەی سەد هەزار دانە تۆوی تیادایە، توێکڵی قەدەکەی سپی یان خۆڵەمێشیی مەیلەو قاوەییە، بە شێوەی توێژاڵ درز دەبات و دەکەوێتە خوارەوە. ئەم درەختە بە شێوەیەکی سروشتی لە گوێ ڕووبار و جۆگە و شیو و دۆڵەکانی ناو چیاکانی کوردستاندا دەڕوێت، وەکو گەلی عەلی بەگ، هەروەها لەلایەن دانیشتوانی گوندەکانەوە دەڕوێنرێت، تەختەکەی ڕەق و قورس و قاوەیی مەیلەو سوورە. ئەم درەختە تەمەنی زۆر درێژە چەند سەدەیەك دەژی، بۆ ڕازاندنەوەی شەقامەکان بەکاردێت. هەروەها تەختەکەی بۆ دروستکردنی کاغەز و شقارتە و لەوحی تەختە، بۆ کەلوپەلی ناوماڵ و لەوحی دەرگا و سندووق و قەفەز و بیناکردن، چونکە ئاو کاری تێ ناکات، لە گوندی چوارتاش سوورە چنارێکی زۆر گەورەی لێیە. گوایە لە پایزدا گەڵاکەی سوور دەبێت بۆیە پێی دەڵێن سوورەچنار.

سونبول = گیا پشیلە = چاودێری خۆر

(ناردین = ناردین مخزنی = حشیشة القطة =Valerian
(Garden summer helio= trope =Cherry-pin

ناوە زانستییەکەی (Valerana officinalis)

گیایەکی تەمەن درێژە (٢٥–١٥٠)سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکانی بەرامبەر یەکن قەراغەکانیان دداندارە، درێژکۆڵەن لە شێوەی ڕمدان، گوڵەکەی بچووك و سپی و سوورە بە شێوەی هێشووە، لە مانگی حوزەیرانەوە هەتا ئاب دەپشکوێن، قەدەکەی بۆشە، ڕووی دەرەوەی چاڵی درێژی باریکی تیادایە، ڕەگی زۆرە، کورت و ئەستوور و ریشاڵی ئەستووری تیادایە، ڕەنگەکەی قاوەیی یان ڕەشە بۆنێکی تیژی تایبەتیی هەیە، بە تایبەتی دوای وشککردنەوەی لەبەر ئەوە عەتری لێ دروست دەکرێت، لە مێرگە شێدارەکان و لێژاییی جەنگەڵەکان و قەراغ دەریاکان و لەوەرگەکانی قەراغی جۆگەکاندا لە زەوییە نزمەکانەوە بۆ چیاکان لە هەموو ناوچە فێنکەکانی ئەوروپا و ئاسیادا دەڕوێت و بەرەو ئەمەریکاش براوە. ڕەوشتە پزیشکییەکانی لە ساڵی (١٩٢٤)ەوە زانراوە، بەشە پزیشکییەکەی برێتییە لە ڕەگەکەی لە تەمەنی ساڵی دووەمیدا، بە تایبەتی بەهارەکەی، ڕەگەکە کۆ دەکرێتەوە و باش دەشۆرێتەوە و وشك دەکرێتەوە، بەمە ڕەگەکە تام و بۆنێکی خۆش پەیدا دەکات بەڵام کەمێك تاڵە. مادەی کاریگەر تیایدا برێتییە لە ڕۆنێکی سەرەکی بە ڕێژەی ١٪ و مادەی نیمچە قلّیەیی (ئەلکالۆید) کە مادەیەکی ئەندامی نایترۆجینییە، دەمار هێمن دەکاتەوە و کرژیی لەش ناهێڵێت، بۆنێکی تایبەتیی هەیە، پیاو حەزی لێ ناکات بەڵام ژن و پشیلە حەزی لێ دەکەن.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: بۆ چارەکردنی برین و کێم و شکاویی کەڤناری ئێسك بەوەی کە کوڵاوی یان خووساوی ڕەگەکەی تێ هەڵدەسووێت، دەبێت لە هەمان کاتدا لە دیوی ناوەوەش بەکار بهێنرێت،

ئەم کولاوەش (چاییە) بەم شێوەیە ئامادە دەکرێت: کەوچکێکی بچووك لە هاڕدراوەی ڕەگەکە لە فنجانێکی گەورەی ئاودا، بۆ ماوەیەکی کەم دەکوڵێنرێت، دوای کولاندنەکە بۆ ماوەی (٥) خولەك وازی لێ دەهێنرێت و دەپاڵێورێت. بەڵام خووساوەکەی بەسەر چاییەکەدا پەسند دەکرێت. بۆ ئامادەکردنی خووساوەکەش: کەوچکێکی بچووك لە هاڕدراوەی ڕەگەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوی ساردەوە و بۆ ماوەی (١٢) سەعات دەهێڵرێتەوە ئینجا دەپاڵێورێت و بەکار دەهێنرێت. لە چاییەکە یان خووساوەکە ڕۆژی فنجانێکی لێ دەخورێتەوە، دەمە و ئێواران.

ب- لە دیوی ناوەوە: سونبول چارەیەکی تەواوە بۆ هەموو بارە دەمارییەکان، بۆ نموونە بۆ نەهێشتنی ئەو سەرئێشەیەی کە لە ئەنجامی مەیخواردنەوە و جگەرەکێشان (نیکۆتین) و لابردنی پشێوی کە لە کاری دەروونییەوە پەیدا دەبێت وەکو (ترس)، سکپڕبوون و پشێوی لە کاتی تەمەنی نائومێدیدا، دڵەکوتێ، لەرزینی ئەندامەکانی لەش، نەخۆشیی سەمای زنجی (الرقص الزنجي) هیستریا، فێ...هتد، بۆ ئەم مەبەستەش ڕۆژی فنجانێك لە ئاوە کولاوەکەی، یان خووساوەی ڕەگەکەی، دەخورێتەوە. لە ئەجزاخانەکاندا، بۆیەی (ڤالیریانا)، بە حازری دەفرۆشرێت، بۆ چارەکردنی کرمی ریخۆڵە و ئێش و ئازاری هێلکەدان و منداڵدان پێش یان کاتی بێنوێژی بە حوقنە لە کۆمەوە، لێرەدا بڕی (١٠) گرام لە ڕەگەکە لەنێو لیترێك ئاودا دەکوڵێنرێت و دەپاڵێورێت و دادەنرێت هەتا شلەتێن دەبێتەوە و بەو شێوەیە بە حوقنە دەکرێتە کۆمەوە و هەتا دەچێتە ریخۆڵەوە.

گیایەکە نزیکەی ١٥٠سم بەرز دەبێتەوە. بە زۆری لە قەراغ جۆگەی ئاودا دەڕوێت، گوڵە وردە قرمزی و سپییەکانی لە مانگی حوزەیراندا دەردەکەون و هەتا مانگی ئاب بەردەوام دەبن. ئەو دەرمانەی کە لێی دەردەهێنرێت بۆ دامرکاندنەوەی ئازار (مسکن Sedativ) بەکار دێت، تامەکەی زۆر ناخۆشە لەبەر ئەوە قلی واتە حەبی (pills) لێ دروست دەکرێت بۆ ئەوەی خێرا قووت بدرێت. ئەو بەشەی کە سوودی لێ وەردەگیرێت بریتییە لە ڕەگ و بەشی خوارەوەی قەدەکەی.

سونبلی دەرمان

(ناردین مخزنی= Garden(or)= summer heliotrope= cherry pie)

ناوە زانستییەکەی (valeriana officinalis)

گوڵەکەی سپی یان ڕەنگ مێخەکیی، بۆنخۆشە. دەرمانی هێمنکردنەوەی دەمار، لە قەدی ژێر زەوییەکەی دەرمانی چارەکردنی کۆڵنج (تشنجات) و خەوزڕان (أرق) و فێ (صرع) و ماندوویتی دەردەهێنرێت. هەروەها بۆ ڕێکخستنی لێدانی دڵ.

سورنجان

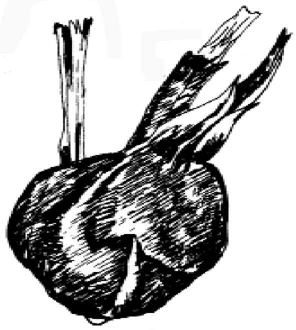
(عنصلان = لحلاح = colcicum)

گیایەکی تەمەن درێژی سەلکدارە وەکو پیاز. ئەم ڕەگەزە نزیکەی (٦٥) جۆری هەیە، لە ئەورووپا و ڕۆئاوای ئاسیا و باکوری ئەفریقیادا بڵاوبوونەتەوە، ڕووەکێکی سەلکدارە، گوڵەکەی لە هی زەعفەران (crocus) دەچێت ، گەڵاکەی لە ڕەگەکەیەوە یان قەدەکەیەوە دەردێت، هەندێك جۆری بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەی باخچەکان بەکار دێت، ئەو جۆرەی کە لە ڕۆئاوای هیمالایە دەڕوێت مادەی کۆڵچیسین

(colchicine) دەدات کە لە مەیدانی پزیشکیدا زۆر بەکار دێت بۆ چارەکردنی نەخۆشیی جومگە (نقرس– podagra)، لەم چەند ساڵەی دواییدا کۆڵچیسین زۆر لە مەیدانی زاووزێ پێکردن (breeding) ڕووەکدا بەکار دێت. سورنجانە پایزە (سورنجان الخريف = أصابع هرمس (autumn crocus) لە مەیدانی پزیشکی و ڕازاندنەوەی باخچەکانیشدا بەکار دێت. ڕووەکێکی قەشەنگە، بە ئاسانی دەڕوێنرێت، لە مانگی ئاب و ئەیلوولدا گوڵ دەکات، گوڵەکەی بەر لە گەڵا دەردەکەوێت لەو کاتەدا کە ڕووەکەکانی باخچەکان بەرەو فەوتان دەچن، لە زەوییەکەدا دەڕوێت کە خاکەکەی لە قوڕ و لم بێت.

سورنجانە پایزە

بە ئینگلیزی (meadow saffron)



ناوە زانستییەکەی (colchicum autumnale) ئەم ڕووەکە دەشتەکییە. لە پایزدا گوڵێکی ڕەنگ وەنەوشەیی دەگرێت کە لە گوڵی زەعفەران دەچێت، ڕووەکێکی ژەهرینە. بەڵام بۆ چارەکردنی دەردەشا (النقرس Gout) باشە.

سۆربەس

Sorbus= Umbellata= White beam tree= =غبيراء)
(White service tree= Umbellata

بە لاتینی پێی دەگوترێت Sorbusaria

دار و دەوەنێکە بەرزییەکەی دەگاتە نزیکەی (٣.٥) مەتر و هەندێك جاریش (٧) مەتر. توێکڵی قەدەکەی ساف و لووسە، لە پێشدا خۆڵەمێشییە، ئینجا دەبێت بە قاوەیی مەیلەو سوور و درز دەبات. گەڵاکەی شێوە هێلکەییە، قەراغەکەی ددانداره، دیوی ژێرەوەی مووی سپیی پێوەیە، گوڵەکەی سپییە بە شێوەیەکی چڕ لەسەر لقەکە کۆبووەتەوە، بەرەکەی سەوزە کە پێ دەگات سوور دەبێت خڕە تیرەکەی ١.٥ سم دەبێت یان بەرەکەی ئەرخەوانی و جوانە، ترش و تفتە، لە ناوچەی سوارەتووکە لە بەرزاییی (١٢٠٠) مەتر لەسەر ڕووی دەریاوە هەیە، لە زەوییەکی گڵیندا دەڕوێت، تەختەکەی باشە، لەناو دارستاندا دەڕوێت.

سۆیا

(العفص= عفصية= Thuya= Arbor vitae= Thulal)

ئەوەی کە لە عێراقدا ناسراوە پێی دەگوترێت سۆیای ڕۆهەڵاتی (الثويا الشرقي Thuja or ientalis) ئێستا پێی دەگوترێت (Biota orien talis) درەختێکە لە (٨–١٥) مەتر بەرز دەبێتەوە، لقە گەڵادارەکانی بچووکن، گەڵاکەی هەردەم سەوز و بچووك و پوولەکەییە، لقۆکەکانی لە شێوەی باوەشێندان، بەمەش

لە سەروو جیا دەکرێتەوە، قوچەکەکەی تاك ڕەگەز و تاك ماڵەیە و بە زۆری تاکە، قووچەکە نێرەکەی شێوەیەکی خڕی هەیە، هەر قووچەکەکەی لە (٦–٨) پوولەکە پێك هاتووە، تۆوەکەی ئەستوور و بێ باڵە، گەڤەکەی قاوەیی مەیلەو سوورە، بەڵام بە کاری ئاووهەوا خۆڵەمێشی دادەگەڕێت، بۆ مەبەستی با گێڕەوە لە ناوچەی دەشت و چیاکاندا دەڕوێنرێت، یان بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان، لەنێوان مانگی شوبات و مایسدا گوڵ دەکات. هەر کیلۆیەك لە تۆوەکەی نزیکەی (٥٠٠٠) دەنکی تێدایە.

سیر (الثوم = فوم)

بە ئینگلیزی (garlik)

بە زمانی زانستی (Allium sativum)

لە کۆمەڵەی زەمقییەکانە، لەوە دەچێت کە بە ڕاستی مایەی تەندروستی و عیللەت پەڕێن بێت، ئەوەندە سوودی تەندروستی و چارەکردنی هەیە، لە هیچ ڕووەك و دەرمانێکی تردا بەو زۆرییە نییە. لەبەر ئەوە هیچ سەیر نییە ئەگەر زانکۆ و مەڵبەندە زانستییەکانی وڵاتە پێشکەوتووەکان دەستیان کردبێت بە لێکۆڵینەوە لە سوودەکانی و بەدەرخستنی نهێنییەکانی جگە لەوەی کە هەوڵ بدەن بۆ گەشە پێکردنی، تەنانەت بۆ ئەوەش بیخەنە مەیدانی پیشەسازییەوە. لێرەدا هەندێك لە ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوە دەخەینە بەرچاو کە سوودەکانی سیر دەسەلمێنن.

١– بۆ کۆلیسترۆڵ (ئەو مادەیەیە کە هۆیەکی سەرەکییە بۆ داخرانی خوێنبەرەکانی دڵ).

لە ئەنجامی تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ڕۆنی سیر (زیت الثوم) ڕادەی کۆلیسترۆڵی لە هەندێك گیانداری وەکو کەروێشك و مریشکدا هێناوەتە خوارەوە. هەروەها ڕۆنی سیر هەموو ڕۆژێك بۆ ماوەی ٦ مانگ دەرخواردی ٢٠ کەس دراوە، لە ئەنجامدا دەرکەوتووە کە ڕادەی کۆلیسترۆڵەکەیان بەڕێژەی (١٧٪) هاتووەتە خوارەوە، جگە لەوەی کە چەوری (شحوم)یەکەشیان بەڕێژەی (٢٠٪) هاتووەتە خوارەوە، بێگومان ئەمەش لەو ماوەیەدا بووە کە سیریان تێدا خواردووە.

٢– گرۆبوونی خوێن (تجلط الدم). لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەوە دەرکەوتووە کە ڕۆنی سیر گرۆبوونی خوێن ناهێڵێت و شیانی نۆرە دڵی (النوبة القلبیة) و دڵ وەستان (السکتة القلبیة) دوور دەخاتەوە. هەروەها لێکۆڵینەوەی تریش لە ساڵی (١٩٧٠)دا دەری خستووە کە مادە کاریگەرەکەی ناو سیر (هەروەها پیاز) خەپلەکانی خوێن (الاقراص الدمویة) بە جودایی دەهێڵێتەوە و ناهێڵێت پێکەوە بنووسێن، چونکە تۆپەڵبوونیان دەبێتە هۆی گرۆبوونی خوێن.

٣– نەخۆشیی شەکر: لە ئەنجامی چەند لیکۆڵینەوەیەك دەرکەوتووە کە سیر ڕێژەی شەکر لە خوێندا دەهێنێتەوە خوارەوە و ڕێژەی ئەنسۆلینی ناو خوێن بەرز دەکاتەوە.

٤- دوومەڵی پیس (الاورام الخبيثة): لە ئەنجامی تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە سیر کارێکی دژواری بەرامبەر بە نەخۆشیی شێرپەنجە (سرطان) لە گیانەوەری هەمەجۆردا هەیە، هۆی ئەمەش بۆ ئەنزیمی (نییز) و کانزای جەرمانیۆم (germanium) و کانزای سیلینیۆم (selenium) دەگەڕێتەوە کە لە سیردا هەن، هەرچەندە ئەم کارە هێشتا بە تەواوەتی نەسەلمێنراوە.

٥- دژە ژیانەکان (المضادات الحيوية antibiotics): سیفەتی سیر وەکو مادەیەکی دژە ژیان زۆر ئاشکرایە، بە شێوەیەکی ئەوتۆ کە ئێستا لە ولاتی سۆڤیەت چەند جۆرێك لە پەنسلین لە سیر دەردەهێنرێت، هەروەها لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ئاوی سیر لە گەشەکردنی ئەو کەڕوانەی (الفطريات)، کە دەبنە هۆی سووتانەوەی پەردەی مێشك (إلتهاب السحايا) کەم دەکاتەوە، جگە لەوەی کە بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری کەچەڵی بەکار دێت. بۆ نموونە بۆ قەبزی (إمساك) باشە، مادەی ئەلیسین (أليسين) کە لە سیر دەردەهێنرێت، بەشێوەی مەڵحەم بۆ کوشتنی کەڕووی هەندێك لە نەخۆشییەکانی پێست بەکار دێت. زانا (سوتیزر)، لە ئەفریقیا، سیری بۆ چارەکردنی نەخۆشیی زەحیری ئەمیبی بەکار هێناوە، هەروەها لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەوە دەرکەوتووە کە دژی مەیینی خوێن (تخثر الدم)ە، بەڵگەش بۆ ئەمە ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیەیە کە زانا (سینانی) لە ساڵی ١٩٧٩دا بلاوی کردووەتەوە، هەروەها سیر یارمەتیی چاکبوونەوەی کۆکە و لاوازی دەدات، تێبینیی ئەوەش کراوە کە ئەگەر سیر بکرێتە خواردەمەنییەوە، ئیشتها پتر دەکات، هەندێك جار سیر بەشێوەی مەڵحەم بۆ نەخۆشییەکانی سنگ و سووتانەوەی بۆڕییەکانی هەناسە بەکار دێت، لێرەدا سیرەکە دەهاڕدرێت، لەگەڵ کەرە تێکەڵ دەکرێت و سنگی پێ چەور دەکرێت، هاڕاوەی سیری برژاو لەگەڵ کەرە بۆ نەرمکردنەوەی مێخەکەی پێ (مسمار القدم)، لێرەدا دەشێت سیرەکە لەگەڵ شیر بکولێنرێت و شوێنی بیرۆ (اكزيما) و بالووکەی سەرپێستی پێ چەور دەکرێت، ئاوی سیر ئەگەر بدرێت لە پیستی سەر، قژەکەی بەهێز دەکات، بۆ مرۆڤێك کە لەشی خاو و سست بووبێت سیری بۆ بەکار دێت، چونکە مێشك و دڵ و لوولەکانی ڕەگەزی (الغدد الجنسية) گورج دەکاتەوە، بۆنکردنی سیری هاڕدراو بۆ ئەنفلونزا و کۆکەڕەشە و سووتانەوەی سییەکان و سووتانەوەی گوێچکە باشە، هەڵمی سیر میکرۆبی نەخۆشییە درمەکانی وەکو: تیفۆس و زەحیری و سیل دەکوژێت و بۆ سووتانەوەی گەدە باشە. خواردنی سیر ناو دەم پاك دەکاتەوە. هەروەها دەشێت بڕێکی زۆر کەم لە سیر بدرێت بە منداڵی دوو یان سێ ساڵە. بەڵام سیر بۆ ئەو کەسانە باش نییە کە تووشی سووتانەوەی گورچیلە بوون، هەروەها نابێت زۆری لێ بخورێت، چونکە دەبێتە هۆی دڵەکزێ (حرقة المعدة)، دەبێت ئەوە بزانین کە سیر بڕێکی باش لە ڤیتامین (A.B.C.D)ی تێدایە، جگە لەوەی کە لە هەندێك ولاتدا سیر بۆ چارەکردنی نەخۆشیی زەردوویی (اليرقان) بەکار دێت. سەلکی سیر لە سەلکی پیاز دەچێت، بریتییە لە چەند پلێکی جیاجیا بەڵام پێکەوە نووساون. ژمارەکەیان لە نێوان (٢-٥) دانەدایە، ناوە زانستییەکەی (لاتینییەکەی) بریتییە لە (Allium sativum) وشەی (Allium) لە زمانی سەلتی کۆندا بە مانای (سووتان) هاتووە، چونکە تامێکی توونی هەیە، شایانی باسە ئێستاکە لە ولاتە پێشکەوتووەکانی وەکو ئینگلتەرا و یابان و ئەمەریکادا، سیر بەشێوەی ڕۆنی سیر (زيت الثوم) دەکرێتە کەپسولەوە و دەفرۆشرێت، لە ئەنجامی

هەڵژمارەوە دەرکەوتووە کە ئینگلیزەکان ساڵی ٣٠٠ ملیۆن کەپسول لەمە بەکار دەهێنن، چونکە سوودی سیر لە ڕۆنەکەدایە، جگە لەوەی کە بۆنەکەشی کەم دەبێتەوە. لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا ساڵێ بایی (٢٠) ملیۆن دۆلار سیری بێ بۆنی یابانی دەفرۆشرێت، ئێستا لە جیهاندا ساڵێ دوو هەزار ملیۆن کیلۆ لە سیر دەهێنرێتە بەرهەم. هەندێك لەو کۆمپانیایانەی کە پێوەندییان بە پیشەسازیی سیرەوە هەیە وای دەقەبڵێنن کە ژەمێکی گونجاو لە مادەی کاریگەری ناو سیر بۆ مرۆڤ بریتییە لە ٢.٥ میلگرام لە ڕۆژێکدا. واتە باشترین ژەم ڕۆژێ (٤) قاش (پل) سیرە لە ڕۆژێکدا.

سیر لە مێژوودا:

سیر لەوە دەچێت بنەڕەتەکەی لە ئاسیای ناوەڕاستەوە بێت. لە دەستنووسێکدا لە (١٥٥٠) ساڵەوە بەر لە زاین دەردەکەوێت کە میسرییە کۆنەکان سیریان بۆ لاوازیی لەش و سەرئێشە و ئێش و ئازاری قورگ بەکار هێناوە، زانای ڕۆمانی (پلینی گەورە – Great pliny) لە ساڵانی (٢٣–٧٩)ی دەست پێکردنی سەردەمی مەسیحییەکاندا گوتوویەتی کە بۆ چارەکردنی (٦١) نەخۆشی باشە، بۆ نموونە: سیل، کولك (القرحة) و سووتانەوەی پێست.

باوکی پزیشکیەتیش (هیپۆ کرەیتس = أبو قراط) بۆ خاوکردنەوەی ریخۆڵە (ملین) و میز پێکردن بەکاری هێناوە. فەیلەسووفی یۆنانیش (ئەرستۆ) بۆ چارەکردنی نەخۆشیی هاری (داء الكلب) رای سپاردووە، عەرەبەکانیش بۆ چارەکردنی گەستنی دووپشك بەکاریان هێناوە، سۆمەرییەکان وەکو مادەیەکی سەرەکی لە خواردەمەنییەکاندا بەکاریان هێناوە. لە سەدەی هەژدەمی زایندا، لە کاتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیی سندان (طاعون)دا، یەکێك لەو قەشانەی کە چاودێریی نەخۆشییەکانی دەکرد، فەرەنسایی بوو، تووشی نەخۆشیی سندان نەبوو، هۆی ئەمەشیان دەگەڕاندەوە بۆ ئەوەی کە فەرەنساییەکان سیریان لە ژەمەکانی خواردەمەنیدا بەکار هێناوە. لە ساڵی ١٩٦٩دا لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکەوە دەرکەوتووە کە سیر لە چارەکردنی سکچووندا زۆر کاریگەرە، چونکە بەکتریای ئەو نەخۆشییە دەکوژێت. ناوی سیر لە زمانە کۆنەکاندا هاتووە وەکو زمانی چینی و سانسکریتی.

هەروەها لە گۆڕی فیرعەونەکاندا وەکو لە گۆڕی (توت عەنخ ئامۆن)دا وێنەی سیر لەسەر تەختە و گڵێنە هەڵکەنراوە، هەروەها چینییەکان و یابانییەکان، لە چەند سەدەیەکی دوور و درێژەوە بۆ چارەکردنی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەکاریان هێناوە، هیندییەکانیش ئاوی سیریان بۆ نەخۆشیی برین و دوومەڵ بەکار هێناوە.

سیرە ورچانە

(ثوم الدبة = ثومية = Allium ursinum= bears garlic)

ڕەگەزێکە لە سیر لە کۆمەڵەی زەمەقە. سیر و پیاز و کەوەر... هتد دەگرێتەوە. گەلێك جۆری دەشتەکیی هەیە، لە جەنگەڵە نسێ و شێدارەکاندا و لە کون و کەلەبەر و مێرگە شێدارەکاندا بە تایبەتی لە چیاکاندا دەڕوێت، گیایەکە نزیکەی ٣٠–٤٠ سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی ڕاستە (مستقيم) و بێ گەڵایە، لەسەر پۆپەکەیدا کۆمەڵە گوڵێکی بە شێوەی توورەکەی سپی دەگرێت، لە دامێنی خوارەوەی قەدەکەیدا گەڵای سەوزی بریسکەداری پێوەیە، لە ڕم دەچێت، سەرەکەی چەماوەتەوە قەد و گەڵاکان لە سەڵکێك (سەلکە

پیازێك)ی ناو خاكەوە دەردەچن. ئەم گیایە بە تەواوی بۆنی سیری لێ دێت، بە تایبەتی ئەگەر بە دەست بفلیقێنرێتەوە، بەشە پزیشكییەكەی برێتییە لە گەڵاكەی، ئەگەر لە كۆتاییی زستان و پێش بەهار كۆ بكرێتەوە، هەروەها سەلكە بچووكەكانی دوای گوڵكردن، مادەی كاریگەر تیایدا برێتییە لە رۆنێكی پەرشەوەبوو لەگەڵ ئاوێتەكانی گۆگرد.

بەكارهێنانی:

ناوەكی یەكەم گیاندار ورچ بووە كە سەرنجی مرۆڤی راكێشا بۆ سوودی پزیشكیەتی، ئەم گیایە لە دوای زستانەوە لە هەموو شوێنێكدا بەدوای ئەم گیایەدا دەگەڕێت، دەیخوات و چالاكیی خۆی پێ نوێ دەكاتەوە، پزیشكە كۆنەكان (حەكیمەكان) دەڵێن كە (ئەم گیایە خوێن پاك دەكاتەوە و لەش چالاك دەكات و ژەهر لە لەش دەردەكات، سوودەكەی بە زێڕ ناقەبڵێنرێت، بۆ ئەو كەسانەی كە بە دەست لاوازی و نەخۆشییەكانی رۆماتیزم و نەخۆشییە ئاڵۆزەكانی پێستی وەكو پیرۆ و دەردە بەرازەوە دەناڵێنن) گەڵا و سەڵكی سیرە ورچانە بۆ چارەكردنی ڕەقبوونی خوێنبەر (تصلب الشرايين) و نیشانەكانی خەوزڕان و قەبزی (إمساك) و پشێویی دڵ... هتد بەكار دەهێنرێت. ئەم نیشانانە هەموویان لا دەبات و پەستانی خوێن دەگەڕێتەوە باری ئاساییی خۆی. لە كۆئەندامی هەرسدا ئەو قەبزییە ناهێڵێت كە لە ئەنجامی كرژبوونی یان خاوبوونەوەی ریخۆڵەوە پەیدا دەبێت، سەرەڕای نەهێشتنی باكردن، هەروەها سكچوونی تیژ و كەڤنار چاك دەكاتەوە و ریخۆڵە لە كرم بە تایبەتی كرمە موورییەكان (الديدان الشعرية) دەردەكات و بۆگەنبوون لە ریخۆڵەدا ناهێڵێت. گەڵای سیرە مارانە دەجنرێت و وەكو كەرەوز ڕاستەوخۆ یان لە زەڵاتەدا بەكار دێت، هەروەها سەڵكەكانیش یان ئاوی گەڵا و سەلكەكانی پێكەوە دەكرێتە خواردەمەنییەوە. بۆ ئەم مەبەستانە دەشێت سەلكەكانی بگوشرێن و ئاوەكەی بە قەدەر خۆی ئەلكهولی پاكی لێ بكرێت، بە شێوەی بۆیەیەك ڕۆژێ سێ جار ١٠ دڵۆپی لێ بەكار دەهێنرێت.

سیری چینی

(ثوم صيني = ثوم عسقولي =

(chinese chives= gow choy= chumg fa= yuen sai

جۆرێكە لە سیری تەمەن درێژ (ثوم معمر = chives) بەرهەمەكەی زۆرە، لەبەر هەتاودا باش دەڕوێت بە تۆو زیاد دەكات.

سینەمەكی

(سنامكي= سنا حجازي= سنا أسكندراني= سنامكي الهندي

Senna Alexandrian senna= Cassia= senna= Mecca senna= Arabian senna= Congo senna= Hejaz senna= Cassia acutifolia= Cassia Angustfolia

ڕووەكێكە لە كۆمەڵەی پاقڵەمەنییەكان ، بنەڕەتەكەی ئەم ڕووەكە ناوچە گەرمەكانی وڵاتی سوودانە، جگە لەوە لە میسر و عەرەبی سعوودی و باكوری هیندستان و باكوری نیجیریا و سۆماڵدا دەڕوێنرێت بە تایبەتی لە ئەبوغریب، بەڵام سینەمەكی هیندی بنەڕەتەكەی وڵاتی پەنجاب و هیندستان و سۆماڵە،

بەکارهێنانی سینەمەکی بۆ یەکەمجار لە مەیدانی پزیشکیەتی و چارەسەرکردندا بۆ زانا عەرەبەکان دەگەڕێتەوە، دەڵێن هەر بەهۆی ئەمانیشەوە چووەتە هیندستان و ئەوروپا، سینەمەکی گیایەکی ساڵانەیە نزیکەی (٨٠–١٠٠) سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی ئاوێتەیە، لە پەلکۆکەی شێوە هێلکەیی پێك هاتووە، بەرەکەی لە بەری فاسۆلیا دەچێت (قرنة pod). ئەو بەشەی کە لەم ڕووەکە وەردەگیرێت برێتییە لە گەڵای راستەوخۆ بۆ چارەکردنی گرفت (إمساك) یان دەرمانی کاریگەریان لێ دەردەهێنرێت بۆ هەمان مەبەست، بە تۆو زیاد دەکات، دوای (٣–٥) مانگ لە رواندنەکەی واتە لە مانگی ئابدا، بە دەست سەرگوڵەکانی لێ دەکرێتەوە، بەمە گەڵا زیاد دەکات، کە گەڵاکەی مەیلەو شین دادەگەڕێت، لە ڕووەکەکە دەکرێتەوە. ئەم کارە دوای مانگێك دووبارە دەکرێتەوە و ئینجا واز لە ڕووەکەکە دەهێنرێت گوڵ بکات و بەر بگرێت و تۆو بکات، واز لە بەرەکەی دەهێنرێت هەتا قاوەیی هەڵدەگەڕێت و وشك دەبێتەوە بەرلەوەی کە لە ڕووەکەکە بوەرێتەوە خوارەوە. دوای کۆکردنەوەی بەرەکەی. ڕووەکەکە لە ئاستی ڕووی زەوییەکەوە دەبڕدرێتەوە، دەبرێتە شوێنی تایبەتی و هەڵدەخرێت بۆ ئەوەی وشك بێتەوە. هەر هێکتارێك لە زەوییەکە، ئەگەر بە باشی ئاو بدرێت (١٥٠٠–٢٠٠٠) کیلۆگرام گەڵای وشك و (١٠٠٠–١٤٠٠) کیلۆگرام بەر دەدات.

پێکهێنەرە کاریگەرەکانی:

گەڵا و بەری سینەمەکی مادەی (گلایکۆسایدی ئەنتراکینۆن) و مادەی تانین و مادەیەکی زەردیان تیادایە پێی دەگوترێت کیمفیرۆڵ– Kaempferol) لەگەڵ مادەی ستیرۆڵ (Sterols) و مادەی وڵوڵەیی (هلامي Mucilage) و ئۆکزالاتی کالیسیۆم مادەی ڕێسینی (راتنج Resins) سینەمەکی لە مەیدانی پزیشکیدا بە دەرمانێکی (مسهل Laxative) دادەنرێت، ئەگەر بە برێکی کەم بخورێت بۆ خاوکردنەوەی (ملین) گرفتی کەڤنار (مزمن) باشە چونکە کار دەکاتە سەر ماسوولکەی ریخۆڵە ئەستوورە (کۆڵۆن)، خێرا و چالاکی دەکات بۆ فڕێدانی بەرماوەکان. هەندێك جار سینەمەکی رەوانکەر لە کاتی بەکارهێناندا هەندێك ژانە سکی لێ پەیدا دەبێت، بەهۆی بوونی رێسینەوە. ئەمەش بەوە چارە دەکرێت کە هەندێك دەرمانی بادەرکەر یان رەوانکەری خوێیی (مسهلات ملحية) لەگەڵدا بەکار بهێنرێت. بەرەکەی رێسنیی کەمتر تیادایە وەك لە گەڵاکەی، لەبەر ئەوە ژانەکەی کەمترە.

سینیکا = سینیگا = ڕەگی مار

(بولوغالن سینیکا= seneca root= seneca snakeroot)

ناوە زانستییەکەی (polygala senega)

ڕووەکێکی پزیشکییە جاران وەکو دەرمانێك (ترياق) دژی ژەهری مار بەکار دەهێنرا، ئێستا لە دەرمانی کۆکەدا بەکار دێت. گیایەکی بچووکی تەمەن درێژە لە رۆهەڵاتی باکوری ئەمەریکادا دەڕوێت، سەرچاوەیەکە بۆ دەرمانێکی گلوکۆساید کە لە ڕەگە وشککراوەکەی دەردەهێنرێت، ناوەکەشی لەوەوە هاتووە کە هیندییەکان ئەم ڕووەکەیان بۆ چارەکردنی پێوەدانی مار بەکار هێناوە. ئەم ڕووەکە دەرمانێکە بۆ بەڵغەم فڕێدان (منخم= expectorant) و ڕشانەوە و (مقيء emetic) و وریاکردنەوە (stimulant). جۆرێکی سووری هەیە ژەهرینە لە دەرمانی مشکدا بەکار دێت.

سێڤك = سێوی بن ئەرز

(حرشف القدس، طرطوفة = قلقلس رومی = ألماظة

Jerusalem artichoke

ناوە زانستییەکەی (Helianthus tuberosus)

ئەم ڕووەکە بنەڕەتەکەی لە ئەمەریکاوەیە سەوزەیەکی سەلکدارە لە کۆمەڵەی ئاوێتەکانە (الفصيلة المركبة = compositae) سەلکەکەی بە کاڵی و بە کوڵاوی دەخورێت، لە وڵاتی رودیسیای باشووریدا بە برژاوی دەیخۆن. دەوەنێکە نزیکەی (٢.٥– ٣.٥) مەتر بەرز دەبێتەوە. گەڵاکەی شێوە هێلکەییە، قەراغەکەی ددانداره، گوڵەکەی گەورە و زەردە، سەلکەکەی وا بە ڕەگەکەیەوە و لە پەتاتە دەچێت.

پێکهاتنی کیمیاییی سەلکی سێڤك:

زانای کیمیاگەر فینهاوس (wienhaus) لە سەلکی سێڤکدا ئەم مادانەی دۆزیوەتەوە:

مادەیەك کە خوێن دەمەیەنێت (مادة مجلطة) بەناوی (فازین)ەوە ١.٨٧٪ پرۆتین، ٠.٢٪ مادەی چەوری، ١٦،٤٪ مادەی کاربۆهیدراتی، ٧٩.١٪ ئاو، وەکو پەتاتە ١٪ خوێی کانزاییی تێدایە وەکو خوێی کلس و ئاسن، پۆتاس، سێڤك چەند ڤیتامینێکیشی تێدایە، بە تایبەتی ڤیتامین (C)، مادده کاربۆهیدراتەکەشی برێتییە لە شەکری میوە (سکر الفواکه) و ئینۆلین (Inulin).

بەکارهێنانەکانی:

١– بۆ چارەکردن. سێڤك خۆراکێکی گرینگە بۆ ئەوانەی کە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبن، نەخۆشەکە دەتوانێت دوو ئەوەندەی پەتاتەی لێ بخوات، لەبەرئەوەی کە برێکی گونجاوی لە شەکر تیایە، دەتوانین سێڤك بە میوەیەك دابنێین.

٢– بە شێوەی خۆراك: وەکو پەتاتە بەکار بهێنرێت، لە ئاوێکی سوێردا دەکوڵێنرێت، ئەوجا لەگەڵ شیر هەڵدەشێلرێت و دەخورێت، هەروەها وەکو میوەیەك دەکرێتە زەڵاتەوە، جگە لەوەی بە کاڵی و بە برژاویش هەر دەخورێت. بە گوشینی، شیراوگێکی لێ بەدەست دەکەوێت، لە شیراوگی گوێزی هیند دەچێت لە تام و شێوەدا.

سێو

(تفاح = Apple)

ناوە زانستییەکەی Malus pumila

لە کۆمەڵەی گوڵەباخییەکانە (الورديات Rosa ceeae)

واتە لە کۆمەڵەی گێلاس و هەڵووژە.

(مارکۆس پۆرکیۆس کاتو) لە سەدەی دووەمی بەر لە زایندا باسی (٧) ڕەچەڵەکی لە سێو کردووە، هەرچەندە ئێستا هەزاران جۆر لە سێو لە ناوچە جیاوازەکانی جیهاندا هەیە، کە ڕۆمانییەکان چوون بۆ

بەریتانیا چەند جۆرێکیان لە سێو لەگەڵ خۆیاندا برد. بەری سێوی پێگەییو گەلێك مادەی بە سوودی تیادایە بۆ لەش. وەکو گلوکۆز Glucose و سوکەرۆز Sacharose و کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسن و پۆتاسیۆم و ڤیتامین (B.C) بنەڕەتی سێو ئەوروپا و ڕۆئاوای ئاسیایە. لە ناوچە فێنکەکانی جیهاندا دەڕوێت، گەڵاکەی شێوە هێلکەییە قەراغەکەی ددانداره، دیوی ژێرەوەی مووی پێوەیە، پەڕەی گوڵەکەی لە دیوی سەرەوە سپییە و لە ژێرەوە سوورە، بەرەکەی سەوز یان زەرد یان سوورە. خواردنی سێو بۆ هەرسی خواردەمەنی و گرفت دەرکردنی لم لە گورچیلە و کۆکە و بەڵغەم فرێدان و دواخستنی پیری باشە.

میوەیەکی نایابە لەلایەن تام و خۆراك و دەرمانەوە وەکو دەڵێن (ئەو کەسەی بە ناشتا سێوێك بخوات ڕێگەی پزیشك نازانێت، داری سێو لە زۆربەی ناوچەکاندا دەڕوێنرێت، فێنك و سارد. بە زۆری لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست و وڵاتەکانی ئەسکەندناڤیا و سیبریای سارد. بە زستان و بە هاوین بە دەست دەکەوێت، سێو گەلێك جۆری هەمەڕەنگ و قەبارە و شێوەی هەیە. سێو دیمەنێکی جوانی هەیە، بۆنێکی خۆشی هەیە، ئاوی سێو (١٠٪ی شەکرە لەمەش ٩٪ شەکری گلوکۆز شەکری میوەیە)، کە ئەمانەش هەرسیان ئاسانە. گلوکۆز خۆراکێکە بۆ ماسوولکەکان، لەبەر ئەوە سێو لەش گورجوگۆڵ دەکات، جگە لەوە ڤیتامین (C)ی تیادایە، بۆ چارەکردنی ئەسکەربووت و ڤیتامین (B) کە سوودێکی زۆری هەیە بۆ فرمانی کۆئەندامی دەماری، سێو لە (٨٤–٨٥٪) ئاوی تیادایە لەبەر ئەوە بۆ تێنوێتی باشە، هەروەها بۆ باکردن و قەبزی، ئاوی سێوی کوڵاو بۆ چارەکردنی نەخۆشیی پاشاکان (الداء النقرس) و ڕۆماتیزم بەردی گورچیلە و زراو بەکار دێت. هەروەها بۆ کەمکردنەوەی ئازار و تا. ئاوی پارچە سێو و ڕەگی بەلەکی کوڵاو بۆ سووتانەوەی ریخۆڵە باشە. هەروەها سێو بۆ هێمنکردنەوەی کۆکە و بەڵغەم فرێدان باشە، جگە لەوە بۆ چارەکردنی کلۆریی ددان (نخر). لەبەرئەوەی کە سێو مادەی (پەکتین)ی زۆر تیادایە، ئەمیش مادەیەکی کاریگەرە، بۆ چارەکردنی گرفت و قەبزی باشە.

پێکهاتنی سێو:

لە ٦٤٪ ئاو، ١٢٪ شەکر، ٩٪ سلیلۆز، ٨٪ ترشی ئەندامی، ٤٪ پەکتین، ٣٪ چەوری ١٪ پرۆتین، هەروەها ڤیتامین (ئەی) و (بی–١) و (بی–٢) و (سی)ی تیادایە. تەنانەت پزیشکەکانی سەدەکانی ناوەڕاست ناوی مەڵحەمی (پۆمید Pommade)یان لە ئاوی سێوەوە (Pomme) وەرگرتووە و ئەم مەڵحەمەیان لە سێوی ڕزاو و شیری ئافرەت دروست کردووە و بۆ چاوئێشە بەکاریان هێناوە، سلیلۆزی تیادایە کە بۆ چارەکردنی گرفت و قەبزی باشە. جگە لەوەی کە ناهێڵێت لم و بەرد لە میزڵدان و گورچیلەدا دروست ببێت. سرکە و مەی بە تایبەتی (ویسکی)ی لێ دەردەهێنرێت و مرەبای لێ دروست دەکرێت و مەسەلێك دەڵێ تەنیا سێوێك ئەجزاخانەیەکە بۆ خۆی.

جۆرەكانی سێو: مزرە سێو، شەكرە سێو، سێوە لاسوورە، قوولەیی، كە لە ناوچەی كوردەواری لە هاویندا پێ دەگەن و جۆرەكانی بیانی كە لە پارێزگەی دهۆك (ناوچەی كانی ماسی و بەرواری بالا) لەم سالانەی دواییدا چانراون، زۆر سەركەوتوون، لە پایزدا پێ دەگەن، سێوەكانیان گەورە و سپی و سوورن.

سێوە جنۆكانە = ماندرێك = ماندراگوا = سێوە كێویلە

(یبروح= تفاح= لفاح الحن= تفاح البر= drake)

(mandragora- officinaium)

وشەی (یبروح) لە سریانییەوە وەرگیراوە، ڕووەكێكی گیاییی تەمەن درێژی ژەهرینی پزیشكییە. لە كۆمەڵەی باینجانە. بە شێوەیەكی دەشتەكی لە شام دەڕوێت.

دوو جۆری هەیە، جۆرێكی گەڵاكەی لە گەڵای كاهوو دەچێت، بەڵام بچووكتر و باریكترە، بۆنێكی تیژی هەیە دەنكەكەی لە دەنكی تۆوی هەرمی دەچێت، جۆرێكی تری هەیە گەڵاكەی لە گەڵای سڵق دەچێت، ساف و گەورە و پانە. بۆنی خۆشە، ڕەنگەكەی لە ڕەنگی زەعفەران دەچێت.

***

شابانە

بە عەرەبی (شابهانج – برنوف)

بە ئینگلیزی (fleabane)

ناوە زانستییەكەی (Inula conyza)

ڕووەكێكی پزیشكییە، لە میسردا زۆر هەیە، بۆنەكەی خۆشە، بۆ ژانەسك باشە، ئاوی شابانە لەگەڵ ئاوی پێچن (سەدوو) و ڕۆن بادەمی تاڵ وەكو برنووتی دەمژرێت، سەر سووك دەكات، هەروەها ئاوگەكەی بۆ چارەكردنی نەخۆشیی فێ (الصرع)، هاڕدراوەی شابانەی وشككراو بۆ چارەكردنی برین و دوومەڵ باشە، لەگەڵ تاڵی شاری و قیردا بۆ چارەكردنی كەچەڵی، بەرەكەشی بۆ كرم فرێدان باشە.

شاتەڕە

(شاهترج = بقلة الملك)

بە ئینگلیزی (fumitory = fumaria)

بە زمانی زانستی (لاتینی) (Fumaria officinalis)

ڕووەكێكە لە كۆمەڵەی شاتەڕییەكانە (الشاهترجیات) fumariaceae

گیایەكی لق بڵاوە، هەندێك جاریش خۆهەڵواسە گەڵاكەی ئاوێتەیە و زۆر پلەپلە (dissected)،

ڕەنگەکەی سەوزێکی کاڵ یان خۆڵەمێشییەکی مەیلەو شینە، بەرەکەی خڕە لە گوێزۆکەیەکی (جویزة nutlet) داخراو دەچێت، نزیکەی ٥٥ جۆری هەیە، لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێن، هەروەها لە ناوەڕاستی ئەوروپا و باشووری ئەفریقیا. لە ناوچەی ئێمەدا (٦) جۆر بینراوە:

١- جۆری: common = Fumaria officinalis fumitory

گیایەکی ساڵانەی بچووکە، پەلکی گەڵاکەی پانە گوڵەکەی پەمەییە لە هێشووە سەرپۆپەکەدا ڕیز بوون، نزیکەی ٨ ملم درێژە، بەرەکەی پانترە وەك لەوەی کە درێژ بێت، مادەیەکی نیمچە قلّیەیی (شبة قلوي alka-loid) پێی دەگوترێت (فیۆمارین = fumarin) و ترشی فیومارێك fumaric acid و نیشاستە (starch) و ڕێسین (resin) و مادەی وڵوڵەیی (هلامي mucilage) و مادەی تاڵی (bitter) سەرەکی و هەندێك خوێی لێ دەرهێنراوە.

٢- جۆری: fumaria parviflora

(بقلة الملك = small flowered fumitory) گیایەکی لق بڵاوی باریکی بچووکە. پلی گەڵاکەی دەرزوولەییە گوڵەکەی بچووکە سپی یان پەمەییە بەرەکەی خڕە، لە مانگی شوباتەوە بۆ حوزەیران گوڵ دەکات، گیایەکی زیانبەخشە بە کێڵگە، چوار جۆری جیاواز لەمە لە وڵاتی ئێمەدا بینراوە، ڕەوشتی پزیشکیەتیی ئەمەش وەکو هی جۆرەکەی پێشوو وایە، خووساوەی (نقیع decoction) ئەم ڕووەکە واتە چایەکەی، لە ئاوی گەرمدا (١) بە (٢٠) یان خووساوەی قەد و گەڵاکانی بە ژەمی (١-٢) ئۆنس ounce (ئۆنس نزیکەی ٣٠ گرامە) ڕۆژی سێ جار وەکو دەرمانێکی ئارەق پێکەر (معرق diaphoretic) و بەهێزکەر (مقوي tonic) میز پێکەر (مدر للبول diuretic) و کرم فڕێدەر (طارد للديدان anthelminitic) و نەرمکەرەوە (ملین = aperient) و ڕەوانکەرێکی سووکەڵە (مسهل خفيف laxative) بەکار دەهێنرێت. هەروەها بۆ فەرەنگی (سفلس syphilis) و دەردەشا (داء الملك = الخنازيري = سل الغدد اللمفاوية = scrofula kingsevil) و گولی (الجذام leprosy) و گرفت (إمساك = قبوضية constipation) و بەدهەرس (سوء الهضم = dyspepsia) باشە، لێرەدا شاتەڕە هەمان ڕەوشتی تاڵیشکی (طرخشقون = هندباء برية traxacum)ی هەیە، لەگەڵ بیبەری ڕەشدا (فلفل أسود black pepper) بۆ چارەکردنی لەرزوتا (البرداء = الملاريا ague) و زەردوویی (اليرقان jaudice)ە هەروەها لە نەخۆشییەکانی پێستدا وەکو نەخۆشیی بەڵەکی (بهق = leukoderma) بەکار دەهێنرێت.

لە کوردەواریی خۆماندا: زۆرجار لە زستاندا بەکاری سەرما بەری پێ دێتە خوروو، بۆ چارەکردنی ئەم دیاردەیە. گیای شاتەڕە دەگوشن و ئاوەکەی لەبەری پێ هەڵدەسوون، بەمە خورووەکە نامێنێت.

شاتوو

(توت أسود = تكي الشام)

(Backmulber, Morus nigra)

بەرەکەی بڕێکی باش لە ڤیتامین (C) و ترشی سیتریك و مالیکی تێدایە، جگە لە ڕۆنێکی ئەوتۆ کە توانای کوشتنی باکتریای ناو گەدە و ڕیخۆڵەی هەیە. یەکێکە لە میوە نەرمکەرەوەکان (ملین) کە دەتوانرێت لە جیاتیی دەرمانی نەرمکەرەوەی ئەجزاخانەکان بەکار بهێنرێت. شەربەتێکی نایابی لێ دروست دەکرێت بۆ چارەکردنی کۆکەی بە تین. گەڵاکەش بۆ چارەکردنی تای پچڕپچڕ (الحمی المتقطعة)، ٤٠–٨٠ گرام لە گەڵاکەی لە لیترێك ئاودا دەکوڵێنرێت بۆ ئەم مەبەستە و چارەکردنی ددان ئێشە بەکار دێت.

شاژاڵە

غار = رند

sweet bay = noble laurel = bay = bay tree

ناوە زانستییەکەی(laurus nobilis)

ئەم درەختە بەشێوەی کێویلە لە قەراغ دەریا و ڕووبارەکان و چیاکانی قەراغ دەریاکانی سووریادا دەڕوێت. لە ژاڵە دەچێت. بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان باشە. (غاری شیرین = sweet bay) دەوەنێکی هەردەم سەوزە لە ژێر باری گونجاودا هەتا قەبارەی مامناوەندییەکی گەورە دەبێت. گەڵا سەوزە تۆخە بریسکەدارەکەی ٢–٤ ئینج درێژ دەبێت بۆ تام خۆشکردنی خواردەمەنی بەکار دێت. گوڵەکەی ورد و زەردە و بەرەکەی لە ترێ دەچێت، ڕەش یان ئەرخەوانییە. بە قەڵەم باش دەڕوێت.

شاژنی مێرگ

(ملكة المروج = إكليل بوقيصي

Queen of the meadows =

ناوە زانستییەکەی Spiraea ulmaris

گیا یان دەوەنێکی ڕازاندنەوەیە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ، جاران لقەکانی بۆ دروستکردنی گوڵبەند بەکار هێنراوە. لە مێرگە شێدارەکاندا دەڕوێت، گیایەکە نزیکەی مەتر و نیوێك بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی باڵدار و دداندارە، هێڵی سووری پێوەیە، دوور لە یەکتری لەسەر قەدەکە وەستاون. ڕووی سەرەوەی گەڵاکەی بە مووی ڕەنگ زیوی داپۆشراوە. لە مانگی تەمووز و ئابدا لە بەشی سەرەوەی ڕووەکەکەدا کۆمەڵێك گوڵی

سپی و مەیلەو زەرد دەردەکەون بۆنی بادەمی تاڵیان لێ دێت، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە گوڵەکانی. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ئاوێتەکانی (سالسلات) و مادەیەکی پاکژکەرەوە (مطهرة) و میز پێکەر و ئارەق پێکەرە.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: چاییەکەی بۆ لە دەم وەردان و بۆ شکاندنی ئازاری ددان و کلۆربوونی ددانە.

ب– لە دیوی ناوەوە: چایی گوڵەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی رۆماتیزم و (عرق النسا = أسياتيك) و پشت ئێشەی رۆماتیزمی و کۆبوونەوەی شلە لە جومگەکاندا، بە تایبەتی ئەوەی کە لە ئەنجامی سووتانەوەی گورچیلەوە پەیدا دەبێت. چاییەکە دەبێتە هۆی مژینی شلەکە و دەردانی لە ڕێگەی میزەوە. هەروەها دەبێتە هۆی ئارەق دەردان ئەمەش دەبێتە هۆی هێنانە خوارەوەی تا. ئامادەکردنی چاییەکە ٢٠ گرام لە گوڵە وشکەکە دەهێنرێت و دەکرێتە نیو لیتر ٢ کوپ ئاوی کوڵاوەوە و ڕۆژی دوو فنجانی لێ دەخورێتەوە.

شەکرۆکە

(الخرشوف – حرشف بستاني = أرض

شوكي = أنكار = Artichoke

ناوە زانستییەکەی Cynara Scolymus

مێژوونووسەکان دەڵێن عەرەبەکان ئەم ڕووەکەیان لەگەڵ خۆیاندا بردووە بۆ ئەندەلوس و لەوێوە بە ئەورووپادا بڵاوبووەتەوە، وێنەی ئەم ڕووەکە لەسەر دیواری پەرستگەکانی میسرییە کۆنەکان و شوێنە دێرینەکانی وڵاتانی دەریای سپیی ناوەڕاستدا بینراوە. گەڵاکانی بۆ خواردن بەکار دێت، بەڵام بە کاڵی ناخورێت چونکە مادەیەکی تاڵی تێدایە پێی دەگوترێت (سینارین)، لەبەر ئەوە دەبێت لە ئاودا بکوڵێنرێت واتە (زەرد بکرێت). ئەم ڕووەکە سوودی خۆراکی و پزیشکیەتیی زۆرە. لە ئەڵمانیا و ئیتالیادا ئاوگ و گەڵا و قەدەکەی بۆ چارەکردنی رۆماتیزم بەکار هێنراوە.

هەروەها بۆ چارەکردنی نەخۆشیی جگەر و سووتانەوەی گورچیلە و میزگیران خوروو (حكة) و لیر (شري) و تواندنەوەی کۆلیسترۆڵ واتە چارەکردنی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين) و دوای ئەوە هێنانە خوارەوەی پەستانی خوێن. شەکرۆکە بڕێکی زۆر لە ڤیتامین (A) و (B) و هەندێك خوێی کانزاییی وەکو مەنگەنیز و فۆسفۆر تێدایە. کەوابوو بۆ ئەوانە باشە کە ئیشەکەیان بیرکردنەوە و ماندووبوونی زۆری مێشکی لەگەڵدایە، جگە لەوەی کە بۆ بەهێزکردنی دڵ و گورجکردنەوەی لەش. مادەی (ئینۆلین)ی تێدایە کە مادەیەکی نیشاستەیە و بۆ وەرزشکاران باشە. ئەگەر لە کاتی خواردنیدا باش بجوورێت، ڕیخۆڵە پاك دەکاتەوە. هاڕاوەی ڕەگەکەی لەگەڵ توێکڵی بەرووودا بۆ چارەکردنی هەندێك جۆری تا (حمى) باشە. بۆ چارەکردنی پەککەوتنی جگەر هەندێك لە گەڵا تازەکانی لە لیترێك ئاودا دەکوڵێنرێت و هەندێك شەکری تێ دەکرێت و بۆ ماوەی (١٢) ڕۆژ بەم جۆرە دەخورێتەوە، بەڵام لە

هەموو بارێکدا دەبێت هەمان ڕۆژ بەکار بهێنرێت چونکە ئەگەر بمێنێتەوە خراپ دەبێت. ئاوە کوڵاوەکەشی هەموو سوودەکانی شەکرۆکەی تێدایە، دەشێت بکرێت بە شۆربا. لە ئەوروپا هەموو ڕۆژێك لەگەڵ مادە ئیشتیاکەرەوەکاندا (مشهیات) دەیخۆن. سەرگوڵە (سەرە) کوڵێنراوەکانی بە گەڵا سەوزەکانیەوە دەخەنە سەر مێزی نانخواردن. پێش نانخواردن یەك لەدوای یەك گەڵاکانی لێ دەکەنەوە و لە ڕۆن و زەیتوون و ئاوی لیمۆ هەڵی دەکێشن و دەیجوون و تلپەکەی فڕێ دەدەن ئینجا سەر گوڵەکەی، کە لە خەپلەیەکی خڕ دەچێت، لە ڕۆن زەیتوون و ئاوی لیمۆی هەڵدەکێشن و وەکو زەڵاتە دەیجوون، ئەمەش بۆ دەرهاوێشتنی زراو و جگەر و میز پێکردن باشە. دەشێت شەکرۆکە زەرد بکرێت یان لێ بنرێت و لەگەڵ سەوزەی تردا بکرێتە قوتووەوە بۆ زستان هەڵبگیرێت.

شلیك = چیلك

(فریز = فراولة = توت شلق = توت الأرض)

fragaria = straw berry

گیایەکە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ، بەرەکەی شۆخ و جوانە و بەنازە، ئەبێت زۆر بە شێنەیی لە ڕووەکەکە بکرێتەوە، بە زۆری لە لوبنان هەیە. باوەڕ وایە بنەڕەتەکەی لە چیای ئەلپەوەیە لە کۆندا بە کرێم و شەکرەوە دەخورا دەڵێن شلیك لە سەردەمی شا لویسی چواردەمەوە لە سەدەی حەڤدەمدا دەست کراوە بە ڕواندنی لە باخچەکانی کۆشکی (ڤیرسای)دا. ناوی ئەم میوەیە لە ناوی ئەو کورە گەنجەوە (فریزیبە) هاتووە کە بۆ یەکەمجار هێناویەتییە فرەنسا. شلیك شەکر و خوێی کانزایی زۆری تێدایە بە تایبەتی کالیسیۆم و فۆسفۆر و ئاسن، لە دەنکە وردەکانیدا پرۆتین هەیە، هەروەها ترشی سالیسیکی سروشتیی تێدایە لەبەر ئەوە شلیك بۆ ڕوماتیزمەی جومگەکان و نەخۆشیی شا (النقرس) و جگەر و بەردی ڕێبازی میز و بەردی زراو و نەخۆشیی میزڵدان باشە جگە لەوە بۆ ئەوکەسانەی نەخۆشیی شەکریان هەیە، لە بری ترش میز کەم دەکاتەوە و دەمارەکان هێمن دەکاتەوە و کار دەکاتە سەر میکرۆب، بە تایبەتی میکرۆبی گرانەتا. لە بەرئەوە کە دەشێت شلیك میکرۆب و تەپوتۆزی پێوە بلکێت، دەبێت باش بشورێتەوە ئەوجا بخورێت.

شلێر=Shalair

گوڵە مێلاقە = mailaq

snakes head = crown imperial

بە لاتینی = Imperial fritillary

(بوقية = حشيشة الحجل = إكليل الملك)

گیایەکی سەلکدارە، قەدێکی قیتی قایمی هەیە، نزیکەی ١.٢ مەتر بەرز دەبێتەوە، چەندین گەڵای هەیە، بە شێوەی کۆمەڵە بۆ سەرەوە (صاعدا ascending). گەڵاکەی لە شێوەی ڕمدایە (رمحي lanceolate)

پانییەکەی نزیکەی ئینجێك دەبێت، قەراغەکەی ساقە گوڵەکەی گەورەیە لە شێوەی زەنگۆڵە (جریس – -cam panulate)دایە، ڕەنگەکەی ئەرخەوانی یان زەردی مەیلەو سوورە، لە ژێر کۆمەڵە گەڵایەکدا شۆڕبووەتەوە بۆ خوارەوە، ئەو جۆرانەی کە لەم ڕووەکە شۆخە (أنيق elegant) لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت ناوی ئوروا (Aurora)، ماگزیمەس maximus، ویلیام ریکس xer mailliwیان لێنراوە، گوڵی سوور یان زەرد یان پرتەقاڵی یەك لەدوای یەك دەگرن. سەلکە (بصلة = bulb) تازەکانی شلێر بە ژەهر ڕەچاو دەکرێت، بەڵام بە کوڵاوی دەخورێت، لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ نەرمونیانکردنی پێست (مرطب للبشرة = emmollient) و توێنەوە (مذيب tnevloser) میز پێکەر (مدر للبول diuretic) بەکار دێن. هەروەها سەلکەکەی مادەیەکی نیمچە قلّەیی ژەهری تێدایە پێی دەگوترێت ئیمپێریالین (imperialine) ژەهرە بۆ دڵ. ئەو جۆرەی کە پێی دەگوترێت زەمەقی فارسی (زنبق فارسي = fritillaria persica = Persian lily) ڕووەکێکی بەهێزە ٣٠–٩٠سم بەرز دەبێتەوە گەڵاکەی ٨–١٦سم درێژ ٢–٤سم پان دەبێت شکۆفەی گوڵەکەی (شمراخ = raceme) لە ٥–١٠ گوڵ پێك هاتووە، گوڵەکەی بچووك و شێوە زەنگوڵە و کەمێك بۆندارە، ڕەنگەکەی لەیلاقی (lilac) مەیلەو ئەرخەوانییە. هەندێك جار پەڕەی گوڵەکەی لە دیوی دەرەوە سپی و لە ناوەوە ئەرخەوانییە، بەرەکەی سێگۆشەیە. لە ئێران و ئەرمینیا (Armenia) و وڵاتە هاوسێکاندا دەڕوێت، لە کوردستانی عێراقدا لە مارماروتا (marmaruta) و ناوچەی ڕواندز (Rowanduz) و قەرەداخ و کورسی (Kursi) و چیای سنجار و (Sinjar) و سەڵاحەدین). لە بەرزاییی نزیکەی ١٨٠٠مەتردا دەڕوێت ئەم جۆرانەی بە ڕووەکی ڕازاندنەوە دادەنرێت: شلێری جۆری ئەسیریاکا (assyriaca) ڕووەکێکی کێویلەیە لە ناوچەی باکوردا لە دەوروپشتی ئامێدی (Amadia) و سەرسەنگ (sarsing)دا دەڕوێت، ڕووەکێکی شۆخە گوڵی جوانی گرێداری لەیلاقی دەگرێت. گوڵی شلێر لە مانگی مارتەوە بۆ حوزەیران بەردەوام دەبێت.

شمڵی

(حلبة = مزيقة Fenugreek)

ناوە زانستییەکەی Trigonella foenumgrae-cum

لە کۆمەڵەی پاقلەمەنییەکانە. گیایەکە ٢٠–٦٠سم بەرز دەبێتەوە، لە مانگی مارتدا بە تۆوە دەچنرێت. قەدەکەی بۆشە، لقی بچووکی لێ دەبێتەوە هەریەکەیان لە کۆتاییيەکەیدا سێ گەڵای شێوە پەڕیی دداندارای درێژی پێوەیە، لە بنکی گەڵاکانەوە بەرێك پەیدا دەبێت درێژییەکەی ١٠سم دەبێت. گوڵی سپیی مەیلەو زەردی بچووك دەگرێت، لە نێوان مانگی حوزەیران و تەمووزدا. ئەم گوڵانە لە دواییدا دەبن بە

شملی

تـۆوی زەرد. بــەشە پــزیشکــیــیــەکــەی برێتییە لــە تـۆوە پێگەیشتووەکانی، مـادەی کـاریگـەر تـیـادا بـرێتییە لـە: مـادەی ولولـەیی و تـاڵ و مـادەی ساپۆنین، بـەهێزکـەر و نـەرمکـەرەوەی ریـخـۆڵـەیـە و دژی سووتـانـەوەیـە. پـزیشکـە هـینـدیـیـەکـان بـۆ چارەکردنی هـەموو ئەو نەخۆشییانە بەکاریان دەهێنا کە ئێستا بە ڕۆنی ماسی و زەنبیق و فسفۆر چارە دەکرێن. جگە لەمانە شملی دەوڵەمەندە بە مادەی پرۆتینی و شەکر و چەوری لەبەر ئەوە بەهای خۆراکییەکەی زۆر بەرزە، جگە لە خوێیەکانی ئاسن و کالیسیۆم و فسفۆر هەندێك لە ڤیتامینەکان وەکو (C,D) دوو ئەلکالۆیدی (نیمچە قلّیەیی) تریگۆنیلین Trigonilline و کۆلین Choline ئەمە دوایی لە کرداری گۆڕانی خۆراکدا بەشداری دەکات ئەم مادانە لە ڕۆنی شملیدا هەن، کە لە تۆوەکەی دەگیرێت، هەروەها تۆوەکەی ترشی نیکوتینیك Nicotinic یشی تێدایە. بۆ نموونە پێکهاتنی تۆوە وشکەکەی بەم جۆرەیە:

ئاو ٧.٦٪، پرۆتین ٢٤.٦٧٪، کاربۆهێدرات ٤٩.٧٢٪ ڕیشاڵ ٩.٠٢٪، فۆسفۆر ٠.٣٣٪، ساپۆنین (کەمە)، ڕۆنی جێگیر ٦٪، ڕۆنی پەرشەوەبوو ١.٠٥٪.

بنەڕەتەکەی: بە بڕی کەم لە وڵاتی ئاسیا و بە تایبەتی لە هیندستان، هەروەها لە باکوری ئەفریقیا و باشووری ئەوروپا و ئیسپانیادا. بەڵام لە کۆندا چاندنی شملی لە ئیتالیا و یۆناندا زانراوە، یان بە شێوەی ئالیك بۆ ئاژەڵ یان بۆ مەبەستی پزیشکیەتی. چەند جۆرێکی دەشتەکی لەم ڕووەکە لە ناوچەی پەنجاب و کشمیر و ئێران دۆزراونەتەوە. لەوە دەچێت کە بنەڕەتەکەی هەر لە وڵاتی هیندستان بێت، ئێستا لە میسریشدا دەروێنرێت.

بەکارهێنانی:

أ- لەدیوی دەرەوە: دەرمان نییە لە نوێنمەکی شملی باشتر بێت بۆ چارەکردن و دەمکردنەوەی دوومەڵ. هەروەها بۆ چارەکردنی دوومەڵی بۆگەن و مووی (دحاس) کێمکردووی پەنجە و دوومەڵی مەمك و کونی کۆم و کێمکردنی ئێسك و بیرۆ (ئەگزیما) ئێش و ئازاری ڕۆماتیزمەی ماسوولکە و برینی قاچ. هەروەها شتنی پێستی شەقبردوو بە ئاوە کوڵاوەکەی تۆوی شملی پێستەکە نەرمونیان دەکاتەوە. هاڕراوەی تۆوی شملی دەکرێتە تووەرەکەوە دەخرێتە پێڵاو بۆ پاراستنی لە سەرما. نوێنمەکەکە بە ئەستووریی یەك سانتیمەتر ڕاستەوخۆ دەخرێتە سەر شوێنە تووشهاتووەکە و بە پارچە قوماشێکی تەنك ئینجا بە پارچە قوماشێکی خوری یان گەورەتر دادەپۆشرێت و ئەم کارە هەموو ڕۆژێك دووبارە دەکرێتەوە هەتا چاك دەبێتەوە. بۆ دروستکردنی مەڵحەمی شملی، هاڕدراوەی تۆوی شملییەکە لەگەڵ چەند پلێك لە سیری کوتراو تێکەڵ دەکرێت، ئینجا ئەم تێکەڵاوە دەکرێتە بەز یان پیوەوە و دەنرێت لە بەری پێ، ئەگەر شەقی بردبێت.

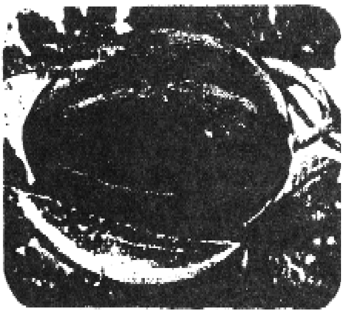
ب- لە دیوی ناوەوە: شملی کوڵاو یان هاڕدراوەکەی بۆ قەڵەوکردنی لەش بەکار دێت، یارمەتیی چاکبوونەوەی برین دەدات لەو کەسانە کە تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن، هەروەها پزیشکە

فرەنساییەکان بۆ چارەکردنی سووتانەوەی سییەکان و ڕیخۆڵە، قەبزی و مایەسیری بە کاری دەهێنن. ئاوی هاڕاوەی تۆوی شمڵیی کولاَو بۆ لە دەم وەردان لە کاتی ئاڵووکەوتن و نەخۆشیی وەناق (خناق)دا بۆ خواردنەوە (کەوچکێکی گەورە ڕۆژی ٣-٤ جار بۆ دامرکاندنەوەی کۆکەی ئەو کەسانە کە تووشی سیل بوون. ئامادەکردنی شمڵی کولاَو واتە چاییەکەی بەمجۆرە دەبێت: کەوچکێکی بچووك لە هاڕاوەکەی دەکرێتە نیو لیتر ئاوەوە و بۆ ماوەی خولەکێك دەکوڵێنرێت، دوایی دەپاڵێورێت و بە چەند ژەمێك دەخورێتەوە (هەر سەعاتێك کەوچکێکی گەورە) ، جگە لەوەی کە تۆوەکەی وەکو بەهاراتیش بەکار دێت. زۆرجاریش شمڵی بۆ خواردن وەکو خۆراکێك دەڕوێنرێت چونکە تۆوەکەی لە ٢٦٪ مادەی پرۆتینی تێدایە یان وەکو شەربەتێکی بە شەکر شیرینکراو، هەروەها لقە سەوزەکانیشی هەر دەخورێت. هاڕاوەی تۆوی شمڵی بەتێکەڵاوی لەگەڵ ئاردی گەنم یان گەنمەشامیدا نانی لێ دروست دەکرێت چونکە مادەی ملّی (غروی) تیادایە. بەکارهێنانی شمڵی بۆ خۆگرتنی هەویرەکە دەدات، بەکارهێنانی شمڵی بۆ مەبەستی پزیشکێتی لە کۆنەوە زانراوە، تۆوەکەی دەبێتە هۆی پتربوونی شیردەردان لە ئافرەتی منداڵەبەردا، هەروەها یارمەتیی میزکردن و بێ نوێژیی ئافرەت دەدات.

شووتی

(رقي = دلاغ = خربز = حبحب = بطيخ هندي = جبس = دبش = ركي)

Citrullus-vulgaris = Water melon



شووتی ئاوێکی زۆری تێدایە بۆ شکاندنی تێنوەتی و کەمکردنەوەی گەرمیی لەش، باوەڕ وایە کە فیرعەونەکان یەکەم کەس بوون شووتیان ناسیوە، ئینجا لە میسرەوە چووە بۆ فەلەستین و وڵاتەکانی تری ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست.

پێکهاتنی شووتی: ٩٠ -٩٣٪ ئاو، ٦-٩٪ شەکر و بڕێك ڤیتامین (C)ی تێدایە، بەڵام ڤیتامین (A)ی یەکجار کەم تێدایە، هەروەها بڕێکی یەکجار کەمی لە ترشی نیکۆتینیك تێدایە، ئەمەش ئەو ڤیتامینەیە کە دژی نەخۆشیی (بلاکرا)یە. جگە لەوە شووتی گۆگرد و و فسفۆر و کلۆر و سۆدیۆم و پۆتاسیۆمی تێدایە، لەبەر ئەوە دەبێتە هۆی میزکردن. هەروەها بۆ پارێزگەری لەش لە گرانەتا و چارەکردنی رۆماتیزم باشە. لە هیندستان ناوکە شووتی وەکو خاوکەرەوەیەك (ملین) بەکار دێت. لە کوردەواریی خۆماندا ناوکە شووتی بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە، چونکە ٢٧٪ پرۆتین ١٥.٧٪ شەکر ٤٣٪ چەوریی تێدایە.

شۆڕەبی

(الصفصاف الباكي أو المستحي = Salix babylonical

يان (بيد = أم الشعور = أم السوالف = صفصاف رومي = Weeping willow

درەختێكە هەندێك جار ٨-١٢ مەتر بەرز دەبێتەوە، لقێكی باريك و درێژی شۆڕی هەیە. گەڵاكەی لە ڕم دەچێت. باريكە و مووی پێوە نییە، سافە، بۆ ڕازاندنەوەی باخچەكان بەكار دێت، لە ناوچە چياييیەكانی كوردستاندا زۆرە، لە بنەڕەتدا لە چين و يابانەوە هاتووە.

شيوت

(سنوت = شبت = Anethum = anet = dill)

گيايەكی دەشتەكی و كشتوكاڵییە، گوڵەكەی ورد و زەردە، بەرەكەی لە نيسك دەچێت، ڕۆنێكی سووكەڵەی تێدايە مادەی (كارڤۆن) و (ليمۆنين)ی تێدايە، ئاوی بەرە كوڵاوەكانی بۆ چارەكردنی چاوئێشە و دوومەڵی كۆئەندامی ڕەگەزی و هێمنكردنەوەی ئازاری گەدە و ڕیخۆڵە و پتركردنی شير لە دايكدا و چارەكردنی خەوزڕان و مايەسيری بەكار دێت.

گيايەكیساڵانەيە لە كۆمەڵەی چەتردارەكانە (الخيميات) لە مانگی تەمووز و ئابدا گوڵ دەكات، بنەڕەتەكەی لە هيندستان و ئێرانە، هەروەها ناوی لە قەفقاس و ميسريشدا هاتووە، ئێستاكە لە هەموو ناوچەكانی جيهاندا دەڕوێنرێت، بەشێوەيەكی دەشتەكی لە شوێنی بەيار و لە قەراغ ڕێگە و پەرژين و گوێ چەمدا دەڕوێت، لەبەرئەوە بە بەهاراتيش دەژمێردرێت، بە بڕی زۆر لە كێڵگە دەڕوێنرێت. لە سەدە كۆنەكانەوە لە ناوچەی دەريای سپيی ناوەڕاستدا زانراوە چونكە وەكو ڕووەكێكی پزيشكی و بەهارات بەكار هێنراوە. بەهۆی ڕۆمانييەكانەوە هێنراوەتە ئەورووپای ناوەڕاست. گەڵا ناسكەكانی و سەرگوڵەكانی بۆ مەبەستی دەرمان و پيشەسازيی خواردەمەنی بەكاردەهێنرێت، بۆنەكەی لە بۆنی كەراويا دەچێت تامەكەی تيژە، لەپێشدا شيرينە، نزيكەی ٥٠-٢٠٠سم بەرز دەبێتەوە. قەدەكەی بادراوە و سووچدارە، گەڵاكەی ٢-٣ پەلكی هەيە، دەزوولەی باريكی لێ دەبێتەوە گوڵەكەی ورد و زەردە بە شێوەی كۆمەڵ، بەرەكەی دوای پێگەيشتن لە نيسك دەچێت، باڵی هەيە، هێڵی قاوەيیی پيادا هاتووە، لە مانگی ئاب و ئەيلوولدا پێ دەگات، بەشە پزيشكييەكەی برێتييە لە تۆوی پێگەيشتووەكەی، پێويستە بەرلەهەڵگرتنی باش وشك بكرێتەوە ئەگينا بۆگەن دەكات مادەی كاريگەری تێدا برێتييە لە ڕۆنێكی سەرەكی (پەرشەوەبوو) بە ڕێژەی ١.٥٪ لە گەڵا و لقە گوڵدارەكانيدا و لە ٤٪ لە بەر و تۆوەكەيدا. ڕۆنی بەرەكەی مادەی كارڤۆنی (carvon) ٥٣-٦٣٪ و ليمۆنين (limonin)ی تێدايە، جگە لە مادەی ترش. ئەم ڕۆنە ڕەوشتی كوشتنی ميكرۆبی هەيە و دژی كرژبوون و كۆڵنجە و لە بای ناوسك كەم دەكاتەوە، ئێستا بە زۆری شويت بەشێوەی بەهارات لە زەڵاتە و ئەو خواردەمەنييانەی كە لە

پەتاتە و سەوزە دروست دەکرێن وەکو یاپراخ و ترشیات و شۆربا بەکار دێت، چونکە تامێکی خۆشیان دەداتێ، هەروەها بە تایبەتی لەبەر ڕۆنەکە دەڕوێنرێت.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوەدا: چاییەکەی چاوی ریپۆقاوی (رمد)ی پێ دەشورێت. ٣ غرام لە تۆوەکەی لە فنجانێك ئاودا دەکوڵێنرێت و دادەنرێت هەتا سارد دەبێتەوە و دەپاڵێورێت چاوەکەی پێ دەشورێت، بۆ چارەکردنی ئاوساوی لە ئەندامەکانی زاوزێدا تۆوەکەی دەکرێتە ڕۆنی زەیتوونەوە دەکوڵێنرێت و بە گەرمی دەخرێتە سەر ئەو شوێنە.

ب- لە دیوی ناوەوە: ئاوی تۆوە کوڵاوەکەی بۆ دامرکاندنەوەی ژانی گەدە و ڕیخۆڵە و با دەرکردن و شکاندنی ئێش و ئازاری بێنوێژی و پترکردنی دەردانی شیر لە ئافرەتانی منداڵ لەبەردا، ڕۆژی (١-٢) فنجانی لێ دەخورێتەوە بۆ چارەکردنی خەوزڕانیش (أرق) ١٠ غرام لە تۆوەکەی لە چارەکە لیترێکی ئاودا دەکوڵێنرێت و لە ئێوارەدا دەخورێتەوە، نابێت ئەو کەسانەی کە نەخۆشیی گورچیلەیان هەیە بە هیچ جۆرێك شویت بەکار بهێنن.

شیرمار - خوژیلك

(فربیون = یتوع = أم الحلیب = خانق الدجاج = لبینة =

petty spurge = pur- = Euphorbia = spurge ple spurge = wild purslane

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی شیرمارییەکان

milk wort = wart wort

دوو لەتکەییە، چەند جۆرێکی هەیە وەکو:

فربیون الشمس = حلبلاب = sunspurge = E. helioscopia

ماهودانە = myrtle spurge = caper spurge

لاعیة= wart wort = sun spurge

ناوە لاتینییەکەی Euphorbia peplus L

شیرمارییەکان (الغربیویات Euphorbia ceae

ڕەگەزێکی گەورەن نزیکەی ٢٠٠٠ دوو هەزار جۆریان هەیە، بە شێوەیەکی سەرەکی بەوەدا دەناسرێنەوە کە شیراوگێك (milky latex) و تەنیا گوڵێکی مێیان هەیە، بە چەند گوڵێکی نێر دەور دراوە، ئەم کۆمەڵە ڕووەکە گیا دەوەن و درەختی زۆر جیاواز لە یەکتر دەگرێتەوە، بەڵام لە هەموو جۆرەکاندا قەدەکە گۆشتن (لحمي = fleshy) و ئاوگدارە (عصاري = succulent) و دەتوانێت بەرەنگاری وشکانیی بە تین بکات و بەردەوام بێت لە ژیاندا لەو کاتەدا کە لە زۆربەی ڕووەکەکانی تر دەمرن. دەشێت بە لق (قەڵەم) بروێنرێن و زیاد بکەن. شیراوگی زۆربەی جۆرەکانی مادەی ترشی (حامض =acidic) و ژەهرن. ڕەوشتی ڕەوانکردن (مسهل = cathartic) و ڕشێنەوە (مقيء = emitic)ی هەیە. هەندێك جۆری شیرمار

(یوفۆربیا) بۆ ژەهراویکردنی ماسی و سەری تیر (سهم arrow) بەکار دەهێنرێت، هەندێکی تریشیان ئەگەر ئاژەڵ بیخوات پێی ژەهراوی دەبێت. شیراوگی کەمێك لە جۆرەکانی شیرمار دەبێتە هۆی سووتانەوەی (إلتهاب – inflmmation) پێست (إلتهاب الجلد dermatitis). زۆربەی جۆرەکانی بۆ ڕازاندنەوە لە باخچەکاندا دەڕوێنرێن. هەندێکی تریشیان بۆ چاککردنی (إصلاح = reclamation) خاکی بەیار بەکاردەهێنرێن، چونکە توانایەکی باشیان هەیە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ باری وشکانیی ناهەمواردا، ڕزینی لەشی ڕووەکەکە دەبێتە هۆی بە پیتکردنی زەوییەکە بە مادەی ئەندامی. ئەو جۆرانەش کە دڕکاوین بۆ پەرژینی باخچەکان دەڕوێنرێن، نزیکەی ٢٥ جۆر لە یۆفۆربیا لە عێراقدا هەیە. جۆری E. heliscopia، واتە (خانق الدجاج = أم الحليب).

گیایەکی ساڵانەی بێ مووە. قەدەکەی ئەستوور و قیتە لەبنەوە لق دەکات. گەڵاکەی سافە و شێوە هێلکەییە، گوڵەکەی ساکار و بێ پەڕە. لە شێوەی چەتردا لە نێوان مانگی شوبات و نیساندا دەردەکەوێت، بەرەکەی خڕە تۆوەکەی شێوە هێلکەییە. لە هیندستان و ئەفغانستان و ڕۆئاوا بەرەو ئەتلانتیك (Atlantik) و جاپان دەڕوێت. لە عێراقدا لە هەموو دەشتەکاندا (سهل plain) وەکو لە بەغدا و زەعفەرانییە و گردەکاندا. لە کوردستان لە قەرەداغ (quradagh) و جوندیان Jendian ، دوز Tuz و کفری kifri و کەرکووك krkuk و ڕواندز Rowanduz و دهۆك Duhuk و شەقڵاوە Shaqlawa مەندەلی Mandali و زاوێتە Zawaita و ئاکرێ Aqra . ئەم ڕووەکە بۆ ڕەوانکردن (cathartic) بەکاردێت. ڕەگەکە بۆ کرم فڕێدان (طارد للديدان =anthelmintic) تۆوەکەی لەگەڵ بیبەری (فلفل = pepper) برژاودا (مشوي roasted) بۆ چارەکردنی کولێرا (cholera) ئاوگەکەی بەشێوەی مەڵحەم (مروخ = مرهم = liniment) بۆ چارەکردنی دەمارئێشە (الألم العصبي neuralgia) ڕۆماتیزم (rheumatism) و بالووکە (ثؤلول warts) بەکار دێت. شیراوگەکەی ورووژێنەرێکی (مهيج irritant) بەتینە. بۆ پەردەی لینجی (الغشاء المخاطي Mucous membrane) لەش و ژەهریشە بۆ گیاندارە شیردەرەکان (للبائن mammals) و ماسی. مادە ڕەقەکانی ناو شیراوگەکە: لە ١٣٪ هایدرکاربۆنی لاستیکی (rubber hy) و ٦٢٪ ڕێسین (resin) و لە ٢٥٪ مادەی لە ئاودا تواوە پێك هاتووە. هەروەها شیراوگە تازەکەی لە مادەی ساپۆنین (صابونين saponin) و سیلیریۆم selerium و یۆفۆربینی eophorbin و فاسینی phasin تێدایە. لە تۆوەکەیدا ڕۆنێکی وشکەوەبوو (drying oil) بە ڕێژەی ٣٣٪ هەیە. ئەم ڕۆنە ڕەوشتی ڕەوانکردنی (مسهل purgative) هەیە. جۆری تر هەیە لە شیرمار وەکو (E. tinctoria) کە گیایەکی ساڵانەی مەیلەو زەردە، نزیکەی ٣٠–٥٠سم یان زیاتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی لە پێست دەچێت، قەراغەکەی سافە، لە بنکەیەکدا باریکە، بەرەکەی هێلکەیی و سافە، نزیکەی ٦–٧ملم درێژ دەبێت. ئەم جۆرە لە سەرانسەری عێراقدا هەیە، بە تایبەتی لە ناوچەی باکوردا. ئەم ڕووەکە ژەهرینە بۆ ئاژەڵ، چونکە بە خواردنی، ئاژەڵەکە لاواز و شکست دەبێت و تووشی بەلەفیری (أسهال scour) دەبێت و لە دواییدا دەمرێت.

تێبینی: لە کوردەواریدا ئاوگی شیراوگی شیرمار کراوە بە شوێنی بیرۆدا (اکزیما Eczema) بۆ چارەکردنی.

شیشۆ

(Perilla frutescenes crispa = Shisho = Summer coleus Purple perilla = ششو)

ڕووەکێکە بۆنێکی خۆشی هەیە لە بۆنی دارچینی دەچێت. گیایەکی ساڵانەی جاپانییە، گەڵاکەی نزیکەی ٣-٦ ئینج درێژە، ڕەنگەکەی تێرە لە ڕووی سەرەوەی سپی و ژێرەوە بە مووی ڕەنگ ئەرخەوانی داپۆشراوە. ئەم گیایە نزیکەی ٢-٤ پێ بەرز دەبێتەوە، گوڵەکەی بە شێوەی هێشووی بچووك، ڕەنگی پەمەییە. حەز بە بەرهەتاو یان سێبەرێکی کەم دەکات. زوو زوو گوڵەکانی لێ بکرێتەوە باشە.

شیفەلە = شیفەلەتە = shafallah

کبر = أصف = لصف = شفلح

بە ئینگلیزی caper

بە زمانی زانستی (capparis - spinosa)

ڕووەکێکی خشۆکی تەمەن درێژە، بە شێوەیەکی سروشتی دەڕوێت، بەر و گوڵەکەی دەکرێت بە ترشیات، ڕەگەکەشی بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت، گوڵەکەی سپییە، شێوەی بەرەکەی لە هەنجیر دەچێت، لە هەموو ناوچەیەکی عێراقدا دەبینرێت، بە تایبەتی لە بیابانەکان و شوێنی بەیار و کێڵگەکان و دامێنی گرد و چیاکاندا لە درز و قڵیشە بەردینەکاندا. توێکڵی قەدەکەی تاڵ و ڕەوانکەر (مسهل aperient) میز پێکەر (مدر للبول diuretic) و بەڵغەم فرێدەر (منخم = expectorant) و خێرا پێکەری بێنوێژی (مدر للطمث - emmenagogoue) و بەهێزکەرە (مقوي tonic). بۆ ئیفلیجی (شلل paralysis) و ڕۆماتیزمە rheumatism و ددان ئێشە (وجع الأسنان tooth- cahe) و ئازاری جگەر و سپڵ بەکار دێت هاڕاوەی گەڵاکەی بۆ نەخۆشیی جومگە (داء المفاصل gout) بەکار دێت. گەڵا و بەرەکەی وەکو ئالیك لە لایەن وشتر و مەڕ و بزنەوە دەخورێت. شیفەلەتەی بازرگانی (واتە خونچەی گوڵەکەی) دەکرێت بە ترشیات، ئەمەیان بە تایبەتی لە ئەوروپادا دەڕوێت و بەرەکەی بە زۆری شەق دەبات و کرۆکە سوورەکەی دەردەکەوێت، لە لایەن هەندێك میللەتانەوە دەخورێت، خونچەی گوڵەکەی مادەی گلایکۆسید (glycoside) و روتین (rutin) و ترشی رووتیك (rutic) پێکتیك (pectic) مادەیەکی ڕشێنەوە (مقيء emitic) و ساپۆنینی saponinی تێدایە، تۆوەکەی ڕۆنێکی زەردی لێ دەردەهێنرێت، توێکڵی ڕەگەکەی ترشی رووتیکی تێدایە کە ئەمیش مادەیەکی پەرشەوەبووە بۆنی سیری لێ دێت.

شێلم

(Colza - rapa = لفت = سلجم = شلغم)

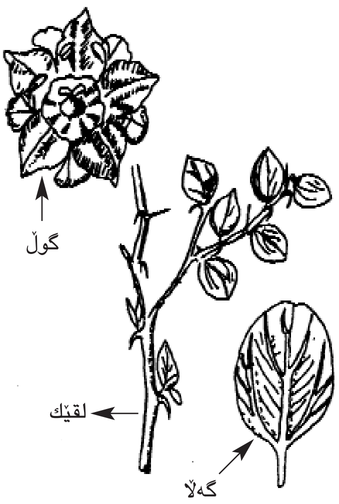
ناوە زانستییەکەی Brassica napus = Brassica carapa

بە ئینگلیزی Turnip. شێلم لە دروستکردنی ترشیات Pickles (وەکو شێلم بەترش) و تەڕەساز و شێلمی کوڵاو و ترخێنە بەکار دێت. لە ئەنجامی شیکردنەوەی شێلمدا ئەم مادانە دەرکەوتوون:

ئاو ٩١.١ ٪ پرۆتین، ٠.٥٪، چەوری ٠.٢٪ کاربۆهێدرات ٧.٦٪ خوێی کانزایی ٠.٦٪ کالیسیۆم ٠.٣٪ فسفۆر ٠.٠٤٪ ئاسن ٠،٤ میلیگرام لەگەڵ کەمێك ڤیتامین (A.B.C)

شێلم لە کۆمەڵەی خاچییەکانە (الصلیبیات) بە کوڵاوی بەچێشت دەخورێت، تامێکی خۆشی هەیە، یەکێکە لەو سەوزانەی کە ڤیتامین (A.B.C) و کالیسیۆم و مادەی ئارسنیکی (بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی بەدخۆراکی و سیل و لاوازیی لەش)ی تێدایە. شێلم ٧.٤٪ شەکر ٤.٣٪ فسفۆری تێدایە. جگە لە یۆد و گۆگرد. شێلم بۆ چارەکردنی قەڵەوی و کۆکە و سەرمابوون و هەڵامەت و ئاڵووکەوتن (إلتهاب اللوزتین) بەکار دێت، سەلکی شێلم لەتلەت دەکرێت و لە ئاودا دەکوڵێنرێت، ئاوەکە بۆ غەرغەرە و چارەکردنی ئەگزیما و زیپکەی دەم و چاو. خواردنی شێلم هەموو ڕۆژێك لەش بە گۆگرد باربوو دەکات، هەروەها بۆ چارەکردنی نەخۆشیی دەردەشا (نقرس) و جومگە ئێشە، شێلمی کوڵاو وەکو شەڵتە دەخرێتە سەر شوێنی ئێش و ئازار بۆ کەمکردنەوەی.

***



عەنەب

(عناب = زفیزف)

بە لاتینی = zizyphus vulgaris = Zizyphus jujuba

بە ئینگلیزی : zizyphus = jujuba

دەوەنێکی بەردارە لە کۆمەڵەی تاوك (نبق = سدر) بەرەکەی شیرینە دەخورێت.

عەنەبە کێویلە بە عەرەبی پێی دەگوترێت

(ضال wild jujube)

عەنەب: دەوەنێکە ڕۆمانییەکان لە دەوروپشتی ئۆردوگاکانیان دەیانڕواند بۆ قەدەغەکردنی هاتنی مرۆڤی بیانی وەکو چۆن لەشکری ئێستا تەلبەند لە دەوروپشتی ئۆردوگەکانیان دەچەقێنن، بەرەکەی بۆ چارەکردنی کۆکە و بەڵغەم بەکار دێت، بەوەی کە ٥٠ گرام لە بەرەکەی لە لیترێك ئاودا دەکوڵێنرێت و ئەوجا دەپاڵێورێت، ژەم بەژەم دەخورێتەوە.

عەنەب ناوی لە تەسکەرەی داود ئەلئەنتاکیدا هاتووە: درەختێکە لە داری زەیتوون دەچێت لە بەرزی و لقکردندا، بەڵام زۆر دڕکاوییە، گەڵاکەی مووی پێوەیە، بەرەکەی سوور و شیرینە بۆ نەخۆشیی قوڕگ و سنگ و کۆکە و جگەر و میزڵدان و گەدە بەکار دێت، گەڵا کوتراوەکەی بۆ برین بەکار دێت، خواردنەوەی ئاوی گەڵا کوڵاوەکەی بۆ چارەکردنی خوروو باشە. لە پزیشکی میللیی نوێدا عەنەب یەکێکە لەو میوانەی کە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی قورگ بەکاردێت، جگە لەوەی کە ئارامدەرە و دەرمانێکە بۆ کۆکە ئاوگەکەی بۆ نەخۆشیی سینگ و میز پێکردن و کەمکردنەوەی ترشیەتیی گەدە (حموضة المعدة) و هەناسەتەنگی باشە، ئاوگەکەی بەمجۆرە ئامادە دەکرێت، ٥٠ گرام لە بەرەکەی لە لیترێك ئاودا

دەکوڵێنرێت و ئەوجا دەپاڵێورێت و ڕۆژی ٣ جار دوای خواردن بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ بەکار دێت.

عەنەب ڕووەکێکی خۆماڵییە لە وڵاتی چیندا، لە چوار هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە لەم وڵاتە ڕوێنراوە، ئێستاکە یەکێکە لە پێنج میوە گرینگەکەی چین، هەروەها لە هەندێ وڵاتی تری وەکو ڕۆهەڵاتی باشووری ئاسیا و نیوزلەندە. لە ساڵی ١٩٠٠وە بە شێوەیەکی فراوان لە کالیفورنیا و تەکساس و مەکسیکۆدا دەڕوێنرێت. عەنەب دەوەنێکی گەورەی دڕکاوییە، بەرەکەی لە خورمایەکی بچووك دەچێت، شیرینە، ڕەنگەکەی قاوەییی مەیلەو ڕەشە، بە تەڕی و بەوشکی دەخورێت و لە دروستکردنی حەڵوادا بەکاردێت.

عەنبە

(مانجۆ = Mango

ناوە زانستییەکەی (mangi fera indica)

بنەڕەتەکەی ڕۆهەڵاتی ئاسیایە. بە شێوەی کێویلە نییە. بەرەکەی ساف و زەرد و ڕەنگ زێڕینە. تۆوێکی قۆپاوی تێدایە. کرۆکەکەی گۆشتن و زۆر ئاودارە. بە تازەیی تامەکەی خۆشە. دەکرێت بەجۆرە ترشیاتێك (صلصلة)، پێی دەگوترێت (mango chutney)

عەنبە وشەیەکی هیندییە. درەختێکی بەردارە لە کۆمەڵەی قەزوان، بەرەکەی خۆشە، دەخوریت و دەکرێت بە مرەبا یان شەربەت یان ترشیات، لە ناوچە گەرمەکاندا دەڕوێت. لەم دواییەدا لە میسریش دەڕوێنرێت، یەکێکە لە کۆنترین و هەرە گرینگترین میوەکانی ناوچەی مەداری و ئیستوائییەکان. لە ٦ هەزار ساڵ لەمەوپێشەوە ڕوێنراوە. کەم بەر (میوە) هەیە کە پێوەندییان بە فۆلکلۆر (Folklore) و ئاینەوە هەبێت، عەنبە بە درەختێکی پیرۆز دادەنرێت لە هیندستان، بنەڕەتەکەی باشووری ئاسیایە. بەڵام ئێستاکە لە مەلایۆ (Malaya) پۆلینیزیا polynesa و ئەمەریکای ئیستوائیی باشووری فلۆریدا و کالیفۆرنیا دەڕوێنرێت. عەنبە یەکێکە لەو ڕووەکە کەمانەی ناوچە گەرمەکان کە لە کاتی ڕواندندا چاکردنی بەسەردا هێنراوە، ئێستاکە نزیکەی ٥٠٠ تەحری لێ هێنراوەتە دی. عەنبە درەختێکی جوانی هەمیشە سەوزە، نزیکەی ٩٠ پێ بەرز دەبێتەوە. هێشووی گوڵەکەی گەورەیە، لە گوڵی بچووکی ڕەنگ پەمەیی پێك هاتووە . بەرەکەی گۆشتنە لە هەرمێ دەچێت، توێکڵەکەی زەردی مەیلەو سوورە، دەنکێکی (تۆوێکی) گەورەی تێدایە، بەرەکانی عەنبە زۆر جیاوازن لە یەکتری لە قەبارە و شێوەدا، درێژییەکەی ٣-٥ ئینجە، ڕەنگی کرۆکەکەی پرتەقاڵی یان زەرد یان سوورە، کە پێ دەگات زۆر تام و بۆنخۆش دەبێت، ترش و شیرین و واتە مزرە، بەرە تازەکەی (کە سەوزە) بە زۆری ڕیشاڵدار و ترشێکی ناخۆشە. عەنبە یەکێکە لە میوە گرینگەکانی ناوچە گەرمەکان و خۆراکێکە بۆ نزیکەی پێنجیەکی دانیشتوانی جیهان، لە ٩٩ ٪ی بەرهەمی عەنبە بە ڕاستەوخۆ بە تازەیی دەخورێت، ئەوی تری بە شێوەی زەڵاتە (Salad) و ساس (Sauce) و چەتنی (Chutney) دەخورێت. هەروەها دەکرێت بە چێشت، وشك دەکرێتەوە و دەشکرێتە قوتووەوە، بەرهەمی ساڵانەی جیهانیی بەری عەنبە بە ١٠٠ هەزار تەن قەبلێنراوە.

بەری عەنبە ڤیتامینی زۆری تێدایە. ئەو دەرامەتانەی کە لە ٧ درەختی عەنبەوە دێت بەرامبەر دەرامەتی ٢٠٠ دارخورما دەوەستێتەوە. عەنبە بە تۆو (ناوك) و شەتڵ دەرِوێنرێت. درەختی عەنبە درەختێکی تەمەن درێژە، بەرێکی زۆر دەدات، کە بەرەکەی پێ دەگات دەخورێت، زۆر خۆشە. هەروەها لە ترشیاتیشدا بەکار دێت. لە نێوان دارستانی خورمادا دەرِوێنرێت ئەگەر بە باشی خزمەت بکرێت و ئاو بدرێت و پەین بکرێت. عەنبە چەند جۆرێکی هەیە بە پێی جیاوازیی گەڵاکانی، عەنبەی گەڵا پان و گەڵا بچووك، هەروەها بەرهەم و تامەکەشی بە پێی ئەم جۆرانە دەگۆڕێت. عەمبە درەختێکی هەردەم سەوزە، سەرما زوو کاری لێ دەکات، هەر درەختەکەی نزیکەی ٧٠٠ دانە بەر دەدات.

بەری عەنبە لە ٢٠٪ مادەی شەکرین و ١٪ پرۆتین و ١.٢٪ چەوری و١.٢٪ ترشی ئەندامی ١.٢٪ مادەی کانزایی تێدایە، جگە لە ڤیتامینەکان. شەربەتی عەمبە بۆ خاوکردنەوەی (ملین) ڕیخۆڵە باشە. بەڵام بەرەکەی بۆ چارەکردنی سکچوون و زەحیری و کرمی ڕیخۆڵە باشە، ئەمەش بەوە دەبێت کە بەرەکەی بۆ ماوەی ٣ هەفتە لەبەر هەتاودا دادەنرێت هەتا وشك دەبێتەوە، ئینجا دەهاڕدرێت. لە هیندستان بەری عەنبەی پێگەیشتوو دەخرێتە سەر ئاگر و شەربەتێکی لێ دروست دەکرێت بۆ چارەکردنی هەتاوبردن (ضربة الشمس). بەڵام گەڵای درەختی عەنبە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی قورگ و سنگ بەکار دێت بەوەی کە گەڵاکە دەسووتێنرێت و نەخۆشەکە دووکەڵەکەی هەڵدەمژێت.

عەنبەری شل

العنبر السائل = ميعة سائلة

Liqvid storax = liquid ambar = sweet gum

ئاوگێکی بەلسەمیی پزیشکییە لە ڕووەکێکی تایبەتی دەردەهێنرێت لەو وڵاتانەدا دەرِوێت کە لە دەوروپشتی دەریای سپیی ناوەڕاستدان، هەروەها لە ئەمەریکای باکوری. جگە لەوەی کە بە سەرکەوتوویی لە هەندێك وڵاتی عەرەبی و حەبەشەدا ڕوێنراوە. کە درز دەکرێتە قەدی ڕووەکەکەوە ئەم شلەیەی لێ دێتە دەرەوە، لە شێوەدا لە هەنگوین دەچێت. جۆرە باشەکەی ڕەنگەکەی سپییە، جۆری تری هەیە ڕەنگەکەی خۆڵەمێشیی مەیلەو قاوەییە، بۆنێکی خۆشی لێ دێت لە بۆنی ترشی جاوی دەچێت، تامەکەی تاڵ و توند و بۆنخۆشە، ئەم شلەیە لە ڕۆنی پەرشەوەبوو و ڕێسین و ترشی سینامیك و ئەستیرۆڵ پێك هاتووە. عەنبەری شل بۆ وریاکردنەوەی پەردە لینجەکانی لەش و سنگ ئێشە بەکار دێت. گەدە بەهێز دەکات و دەبێتە هۆی ئارەقکردنەوە. مەڵحەمیشی لێ دروست دەکرێت و دەخرێتە سەر برین. پزیشکەکان گوتوویانە کە بۆ دەرکردنی بەڵغەم باشە.

***

فاسۆلیا

(French or Haricot bean = Kidney bean الفاصوليا)

ناوە زانستییەکەی Phaseolus vulgaris

یەکێکە لە کۆمەڵەی پاقڵەمەنییەکان، بەها خۆراکییەکەی لە هی پۆڵکە کەمتر نییە. هەندێك جار

بەرەکەی بە سەوزی لێ دەکرێتەوە و بۆ خواردەمەنی بەکار دێت. هەندێك جاریش بەرەکەی بە ڕووەکەکەوە دەهێڵرێتەوە هەتا وشك دەبێتەوە ئەوسا ڕاستەوخۆ دەکرێت بە چێشت یان قوتووەوە. گیایەکە پێویستی بە پاڵپشت نییە بۆی بچەقێنرێت. حەز بە خاکێکی لمانی سووکەڵە و بە پەیین دەکات. چەند تەحرێکی هەیە لە ڕەنگ و قەبارەدا جیاوازن. لەمانەش تەحرێکی بەرەکەی سوورە پیێ دەگوترێت (Dutch brown bean) خۆراکێکی باشی تێدایە. تەحری تریشی هەیە وەکو تەحری چاوە زەردە (العين الصفراء Yelow eye و گورچیلە سوورە (Red kidnet)، ئەمانە بە زۆری لە ئەورووپا و ئەمەریکادا دەڕوێنرێن وشك دەکرێنەوە دەڵێن بنەڕەتی فاسۆلیا لە هیندستانەوەیە.

ڕووەکزانەکان دەڵێن کە زیاتر لە ٥٠٠ تەحر فاسۆلیا لە جیهاندا هەیە، فاسۆلیا بە سێ شێوە دەخورێت، فاسۆلیای سەوز و وشك لە قوتووکراو. دوکتۆر (لوکلیر) ئەم خشتەیەی داناوە بۆ بەراوردکردن لەنێوان فاسۆلیای سەوز و وشکدا:

پێکهێنەر	فاسۆلیای سەوز	فاسۆلیای وشك
ئاو	٪٨٩.١٧	٪١٢.٦٣
چەوری	٪٠.٢١	٪١.٥٤
مادەی نیشاستەیی	٪٢.٥٠	٪٢٠.٧٧
مادەی کاربۆهێدراتی	٪٧.٥٢	٪٦١.٥٦

لەم خشتەیە دەردەکەوێت کە فاسۆلیای وشك مادەی کانزایی ڤیتامینی تێدایە، بە تایبەتی ڤیتامینی (A.C) و پرۆتین و ئاسن. هەندێك بیروڕا دەڵێن کە فاسۆلیای وشك هەرسی زەحمەتە، بە تایبەتی لەلایەن ئەو کەسانەوە کە تووشی کولکی (قرحة)ی گەدە و سووتانەوەی ڕیخۆڵە دەبن، چونکە مادەی شەکری زۆر تێدایە و ئەمەش فرمانی هەرسکردن لە ڕیخۆڵەدا دوا دەخات، بەڵام فاسۆڵیای سەوز وانییە بۆ مرۆڤی پیر باشە چونکە پرۆتین زۆری زۆر تێدایە، فاسۆڵیای سەوز زەرد دەکرێت و خوێ دەکرێت و دەکرێتە قوتووەوە بۆ هەڵگرتن. هەندێك سەرچاوەی زانستی دەڵێن کە فاسۆلیای سەوز خۆراکێکی باشە بۆ تازەکردنەوەی خڕۆکە سپییەکان و بۆ ئەوانە باشە کە نەخۆشیی دڵ و پەستانی خوێن و بەدهەرسی (سوء الهضم)یان هەیە. بە مەرجێك سەوز و تازە بێت جگە لەوەی کە دەمار هێمن دەکاتەوە و بۆ میزکردن باشە و جگەر و پەنکریاس بەهێز دەکات. بۆ ئەو کەسانە باشە کە تازە لە نەخۆشی چاك بوونەتەوە یان گەشەی لەشیان هێواشە یان بۆ باری ماندووبوون یان لمی گورچیلە یان پرۆتینی گورچیلە یان نەخۆشی شەکرە. بەڵام فاسۆلیای وشك خۆراکێکی زۆر باشە چونکە کاربۆهێدراتی زۆر تێدایە، بە توێکڵەکەوە بخورێت باشە، چونکە هەوێنی (خمائر)ی تێدایە، بەڵام بۆ مرۆڤی قەڵەو و ئەوانەی ژانەسك و گرفت و نەخۆشیی جگەریان هەیە باش نییە. فاسۆلیای کوڵاو هەڵشێلراو بە شێوەی شەڵتە (کمان) بۆ سووتاوی و سووتانەوەی پێست و کەچەڵی باشە.

فندق

(بندق)

ناوە زانستییەکەی Corylus avellana

دەوەنێکە لقی باریکی هەیە، لەناو دارستانەکاندا هەتا بەرزاییی ١٣٠٠مەتر دەڕوێت. بەرەکەی لە بەری گوێز یان فستق دەچێت، توێکڵەکەی لە پێشدا سەوزە، دوایی ڕەق و قاوەیی دەبێت، کرۆکەکەی ناوەوەی دەخورێت، لە مانگی ئابدا پێ دەگات. لە نێوان مانگی شوبات و نیساندا گوڵ دەکات، لە ئەنجامی شیکردنەوەدا دەرکەوتووە ناوکی بەرەکەی ئەم مادانەی تێدایە:

ئاو ٧.١٪، پرۆتین ١٧.٤٪، چەوری ٦٢.٦٪، کاربۆهێدرات ٧.٢٪ خوێی کانزایی ١.٣٪ سلیلۆز ٣.١٧٪ جگە لە ڤیتامین (B1) و کارۆتین. لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت، کە فندق ڕێژەیەکی بەرزی لە چەوری (ڕۆن)ی تێدایە لەبەر ئەوە بۆ خۆراك و پیشەسازی باشە، ناوکی فنقی هاڕاو بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبن. هەروەها لە شیر و کەرە و کولیچە و حەڵواشدا بەکار دێت. خواردنی فندق بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی لم و سووتانەوەی ڕێبازی میز دەبن. هەروەها خواردنی کەوچکێکی بچووك، هەروەها هەموو بەیانییەك بۆ ماوەی ١٥ڕۆژ بۆ دەرکردنی تاکە کرم (الدودة الوحیدة) لە ڕیخۆڵە باشە. ئەگەر ٢٥ گم لە توێکڵی لقی فندق لە لیترێك ئاودا بکوڵێنرێت بۆ تا هێنانە خوارەوە باشە هەروەها ئەگەر ٢٥گم لەگەڵای فندق لە لیترێك ئاودا بکوڵێنرێت و بخورێتەوە باشترین چارەیە بۆ میزکردن و نەخۆشیی پێست. هەندێك لە گەڵای وشکی فندق و گەڵای گوێز و کەمێك سووتووی جگەرە و کەمێك خوێ تێکەڵ دەکرێت و تێکەڵاوەکە لە ڕۆن و زەیتووندا دەکوڵێنرێت، ئەمە دەرمانێکی باشە بۆ چەورکردنی شوێنی ڕۆماتیزم.

***

ڤانیلیا = ڤانیلا = خرنووکی ئەمەریکاییی بۆنخۆش

ناوە زانستییەکەی vanilla planifolia

لە کۆمەڵەی ئۆرکیدییەکانە (orchidaceae) لە مەیدانی بازرگانیدا بە ڤانیلیای مەکسیکی بە ناوبانگە. یەکێکە لە ڕووەکەکانی ناوچەی دارستانە شێدارە گەرمەکان، لە ئەمەریکای باشووردا زۆرە و بە تایبەتی لە مەکسیك و سیشیل و جامایکا. لەوێوە چاندنەکەی بڵاوبووەتەوە بۆ ڕۆهەڵاتی ئەفریقیا: لە مەدەغەشقەر و تانزانیا و کۆنگۆدا. ڕووەکێکی خۆهەڵواسە لەبەر بەرەکەی دەڕوێنرێت. بەرەکەی قۆچێکی (قرن) لوولەییی درێژە نزیکەی ٢٠ سم درێژ دەبێت، ڕەنگەکەی لە پێشدا سەوز ئەوجا بەرەبەرە کە پێ دەگات زەرد دەبێت، بەڵام دوای سازاندنی curing لە لایەنی پیشەسازییەوە قاوەیی هەڵدەگەڕێت، بەرە سەوزەکەی مادەی ڤانیلینی(vanillin) تێدا پەیدا نابێت دوای ئەو سازاندنە نەبێت، لەبەر ئەوە بەرە سەوزەکانی بەر لە پێگەیشتنیان کۆ دەکرێنەوە و دەسازێنرێن و وشك دەکرێنەوە

بۆ ئەوەی ئەو مادەیان تێدا پەیدا بێت. هەندێك جار لە بازاڕدا پوختەی بەرەکەی بە شێوەی هاڕاوە یان بە شێوەی گیراوەیەکی پەیت (مرکز) لە ئاودا دەفرۆشرێت. لەبەر ئەوە ئەو ڤانیلینەی کە لە ڕووەکێکی ڤانیلیا دەردەهێنرێت گرانە، کارگەکان ڕوویان کردووەتە ئەوەی کە لە سەرچاوەیەکی تر دروستی بکەن، وەکو لە مادەی کۆنیفێرین (coniferin) کە لە قەدی هەندێك جۆری درەختی کاژدا (صنوبر) هەیە، هەروەها توانراوە کە لە مادەی لیگنین (legnin) کە لە کرۆکی تەختەدا هەیە، یان لە مادەی ئیوجینول (Eugenol) ئەو مادە فینۆلییەی کە لە ڕۆنی مێخەکدا (clove oil) هەیە ئامادەی بکەن، بەری ڤانیلیای سەوز چەند مادەیەکی گلایکۆسایدی تێدایە، گرینگتریان گلوکوڤانیلین (Glucovanillin) کە بە ئەڤینین (Avenein) ناو دەبرێت، لەگەڵ گلوکۆڤانیك (Glucovanillic). بەڵام دوای هەنگاوی سازاندن ئەم دوو مادەیە بەکاری ئەنزیم ڤانیلینیان لێ پەیدا دەبێت، جگە لەمە کە بەرەکە مادەی شەکر و کەمێك ڕۆنی جێگیر (fixed oil) و هەندێك خوێی ئۆکزالاتی کالیسیۆمی تێدایە، ڕێگەی سازاندنیش بە پێی جیاوازیی وڵاتان دەگۆڕێت، ئەمە بە سێ ڕێگە دەکرێت: یەکێکیان پێی دەگوترێت ڕێگەی مەکسیکی: لێرەدا بەرەکان کۆ دەکرێنەوە و بەیانیان لەبەر هەتاودا وشك دەکرێنەوە پاش نیوەڕۆیان دەخرێنە بەتانیی خوورییەوە و بەشەو دەخرێتە سندووقەوە، ئەم کارە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك بەردەوام دەبێت. بەردەوام ئیسپانییەکان و لە کۆندا ئەزتێکییەکانیان (Azetec) کە میللەتێکی پێشکەوتوو بوون و حوکمداری مەکسیکیان کردووە بەرلەوەی کە ئیسپانییەکان لەساڵی **١٥١٩دا** داگیری بکەن، ڤانیلیایان بۆ بۆنخۆشکردنی چوکلێت بەکار هێناوە هەر ئەمانیش بوون کە بردوویانە بۆ ئەوروپا. ئەم ڕووەکە وەکو دارمێو بە درەختی تردا هەڵدەگەڕێت، ڕەگی گۆشتنی لابەلا و گەڵای گەورە و پاراو و گوڵی زەردی مەیلەو سەوزی هەیە، بەرەکەی درێژ و باریك و زەردە لە شێوەی کەپسوول دایە بە فاسۆلیا دەچێت، ڕووەکی ڤانیلیا پێویستی بە ئاوهەوایەکی گەرم و باراناوی هەیە، بە قەڵەمیش زیاد دەکات، گوڵەکەی بە دەستی ئاوس (تلقیح) دەکرێت، تام و بۆنە خۆشەکە لە بەرەکەیدا پەیدا نابێت هەتا نەسازێنرێت، ڤانیلیای پۆمپانا (Pompona) کە لە ڕۆئاوای هیندستان دێتە بەرهەم، بەرەکەی کورتتر و ئەستوورترە. ڤانیلیا بۆ تامخۆشکردنی چوکلێت و دۆندرمە (Ice cream) و شەکری نەبات (candy) و سجووق (pudding) و کێك و شەربەت (beverage)....هتد بەکاردێت، بە زۆری بەرەکەیەتی کە بەکار دەهێنرێت، هەندێك جاریش بە ئەلکهول پوختەی بەرە هاڕاوەکەی دەگیرێت. مادەی ڤانیلین (Vanillin) کە لەبەری ڕووەکەکەدا هەیە بە شێوەی بلووری دەرزیلەییی سپی هەیە، بۆنێکی خۆشی هەیە. لە ئەلکهولدا دەتوێتەوە. لە بوتڵ و قوتووی مقەبا یان مەعدەندا هەڵدەگیرێت، لە دروستکردنی عەتر و بۆنخۆشکردنی دەرمان و لە تاقیگە کیمیاییەکاندا بەکار دێ.

***

قاپەشینکە = گوڵەبەڕۆژەی چویتی

(عماد الشمس النيلي = طرنشول الصباغين = dyres turne sole = Qapashinka

ناوە زانستییەکەی chrozo phora tinctoria

گیایەکی ڕاشکاوی تووکنی شێوە ئەستێرەییە. گەڵاکەی شێوە هێلکەییە، لاسکەکەی درێژە، لە ناوچەی دەریای ناوەڕاست و ڕۆهەڵاتی ناوەڕاستەوە بۆ ئەفغانستان و ڕۆئاوای هیندستاندا دەڕوێت. لە عێراقدا

لـە بـیـابـانـی ڕۆئـاوای سەرووی جـزیـرە، کـەرکـووك، هـەولـێر، ڕواندز و سلێمـانـی دەڕوێت، ڕەنگێکی ئەرخەوانیی لێ دەردەهێنرێت لە ڕەنگی لیتموس (Litmus) دەچێت، کە بۆ ناسینەوەی مادەی ترش و تفت لە تاقیگەکاندا بەکار دێت. جاران لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دەهێنرا، تۆوەکەی ڕەوشتی ڕشێنەوە (مقيء emetic) و ڕەوانکردنی (مسهل purgative) هەیە.

قات

(kat = khat)

ناوە زانستییەکەی celastrus-edulis = Catha edulis

دەوەنێکی سروشتیی هەردەم سەوزە، بە زۆری لە ئەفریقیا (حەبەشە) و یەمەن و عەرەبی سعوودی دەڕوێنرێت. کە دەوەنەکە تەمەنی دەگاتە چوار ساڵ و بەرزییەکەی دەگاتە ١-١٠م ، سوودی لێ وەردەگیرێت. گەڵاکەی مادەیەکی سڕکەری تێدایە. قات بە چەند ڕێگەیەك بەکار دەهێنرێت:

١- جووینی گەڵاکەی بە تەڕی.

٢- گەڵاکەی وەکو توتن دەکێشرێت.

٣- خواردنی ئاوی گەڵا کوڵاوەکەی.

قات کارێکی خراپ دەکاتە سەر ددان و بە تایبەتی پووك و پەردەی ناودەم و زمان و لێو.

ڕووەکی قات لە خێزانی ڕمییەکانە (الفصيلة الحرابية).

قارچك

(فطر = عيش الغراب)

بە ئینگلیزی: murshroom

بە زانستی: agaricus campestris

لە ئەنجامی شیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە ڕێژەی پرۆتین لە قارچکدا لە نێوان ٣٠-٦٠٪ە، کەچی لە شیری وشککراو ٢٦،٥٪ هەندێك ترشی ئەمینی سەرەکی وەکو (لیسین)ی تێدایە کە لە پرۆتینە ڕووەکییەکانی تری وەکو پاقلەمەنیدا نییە، پرۆتینی قارچك لە پرۆتینی ماسی دەچێت، وەکو دەرکەوتووە کە گوێرەکە حەز بە ئالیکێك دەکات کە پرۆتینی قارچکی تێدا بێت. زاناکان وا بەتەمان کە پرۆتینی قارچك بۆ تاقیکردنەوە بکرێتە مەعکەرۆنی و شەعریە...هتد و جۆرە خواردەمەنییەکەوە کە قارچکی تێدا بێت، لە شێوەی گۆشتدا یان بکرێت بە مادەیەکی تام و بۆنخۆشکردنی وەکو بەهارات لە شۆربادا.

قارچك خۆراکێکی بە سوودە بۆ لەش:

قارچك بەهایەکی خۆراکیی گرینگی هەیە، بۆ پێکهێنانی لەشی مرۆڤ، بەو پرۆتینە و چەوری و

مەعدەنانەی کە تێیدایەتی وەکو پۆتاسیۆم و کالیسیۆم و ئاسن و فسفۆر و گۆگرد و زینك و مس و ڤیتامین (B1) و (B12) و (C) ڤیتامین (D) و (A). هەرچەندە کە شاعیری لاتینی (مارشیالیس) پێکهاتی کیمیاوییی قارچکی نەدەزانی، لەگەڵ ئەوەشدا جارێك لە نووسینێکدا گوتوویەتی (شتێکی ئاسانە ئەگەر واز لە زیو و زێڕ و سۆزی هەڤالان بهێنین، بەلام شتێکی زەحمەتە ئەگەر واز لە قاپێك قارچك بهێنین)، لە هەندێك ولاتدا وەکو ڕووسیای کۆن، قارچك لە جیاتی گۆشت و ماسی لە کاتی ڕۆژوودا دەخورا، هەندێك ئەفسانە و چیرۆکی سەیر لە بارەی قارچکەوە هەیە، بۆ نموونە هەندێك کەس لەو باوەڕەدا بوو کە پەیدابوونی قارچك بە کتوپڕی، بەهۆی هەورە بریسکەوەیە یان نوقلانەی چاکی یان خراپی بووە، تەنانەت ڕووەکزانی فرەنسایی (سباستیان فیلانت) لە ساڵی ۱۷۱۸ز. دا بلاوی کردووەتەوە کە پەیدابوونی قارچك لە کاری شەیتان و جنۆکەیە. هەتا ئەوە بوو زاناکان لەم دواییەدا، لە سەدەی هەژدەمدا بۆیان دەرکەوتووە کە قارچك بە سپۆر (Spore) زیاد دەکات، بە تایبەتی لەو شوێنانەدا کە ئاڵوگۆڕی سوود هەیە لە نێوان قارچك و هەندێك درەختی نزیکی خۆیدا، درەختەکە مادەی کاربۆهیدرات دەدات بە قارچکەکە و قارچکەکە مادەی نایترۆجین دەدات بە درەختەکە. قارچك لە گەشەکردنیدا زۆر خێرایە، بە ڕادەیەکی ئەوتۆ دەتوانین بڵێین کە دەشێت لە ڕۆژێکدا پێ بگات، جاری وا هەیە، قەبارەی هەندێك جۆری قارچك دەگاتە قەبارەی کاڵەکێکی مامناوەندی، کەچی جۆری تریش هەیە، بە میکرۆسکۆب نەبێت نابینرێت، هەتا ئەمڕۆ زیاتر لە هەزار جۆر قارچك دۆزراوەتەوە لە جیهاندا، بە دەگمەن زەوی هەیە قارچکی تێدا نەڕوێت.

زاناکانی بایۆلۆجی، توانیویانە کە یەکەم ڕەچەڵەکی قارچك لە جیهاندا بهێننە بەرهەم. ئەو ڕەچەڵەکەی کە بەرهەڵستیی گەرمی و نەخۆشی دەکات، ئەمەش لە ولاتی کەنەدا، لە زانکۆی تورنتۆ، لە قاپی شووشەدا، لە ژێر سەرپەرشتیی زانایان (هورکن و ئەندرسن). کە توانیویانە ڕەچەڵەکێکی دوو ڕەگ (هجین) لە قارچکی بازرگانی (ئاسایی) و قارچکە کێویلە بهێننە بەرهەم. جا نیازیان وایە کە تاقیکردنەوەی لەسەر بکەن بۆ ئەوەی بزانن لە مەیدانی بازرگانیدا هەتا چ ڕادەیەك سەرکەوتوو دەبێت.

مێژووی قارچك: نزیکەی دووسەد ساڵ دەبێت کە چینییەکان و یۆنانییەکان دەستیان کردووە بە ڕواندنی ئەو جۆرە قارچکەی کە دەشێت بۆ خواردن. لە نووسینە مێژووییەکاندا دەردەکەوێت کە چینییەکان و یۆنانییەکان هەوڵیان داوە قارچك بڕوێنن. یەکەم لێکۆڵینەوەی زانستییانە کە لەبارەی قارچکەوە نووسرابێت و بلاو کرابێتەوە لە ساڵی ۱٦۰۰دا بووە، لە فەرەنسا.

یەکەم نەتەوە ە قارچکیان ڕواندووە و بۆ خواردن بەکاریان هێناوە فەرەنساییەکان بوون و لەوێوە چووە بۆ ئەوروپا و ئەمەریکا و ئاسیا و ئینگلتەرە، ئێستا قارچك لە ئینگلتەرا بە شێوەیەکی بازرگانی دەڕوێنرێت.

بەرهەمی قارچك: لە ئەنجامی هەڵژمارەوە دەرکەوتووە کە تەنیا بەریتانیا لە ساڵانی ۱۹۷۵-۱۹۸٦دا نزیکەی ٤۹ هەزار تەنی لە قارچك هێناوەتە بەرهەم، لەم کاتەدا کە بەرهەمی جیهان نزیکەی چارەکە میلیۆنێك تەن بووە. ڕواندنی قارچك زۆر بە بەرەکەتە، چونکە هەر هیکتارێك لە زەوی ۲۰۰ تەن قارچك دەدات. لەم چەند ساڵەی دواییدا لە عێراقیشدا دەست کراوە بە ڕواندنی قارچك و بەرهەمەکەی لە قوتوو

و پاكەتدا گەیشتووەتە بازاڕ، وەكو لە كارگەی كەربەلادا.

لە كۆنەوە قارچك خۆراكێكی سەرەكییە لە هەندێك وڵاتدا، وەكو لە چین و یابان، ئێستاكە پسپۆڕانی خۆراك ددان بەم ڕاستییەدا دەنێن و هەندێكیان لەو باوەڕەدان كە هەندێك جۆری قارچك بڕێكی زۆری لە ڤیتامین (B)ی تێدایە كە بەرهەڵستی دژی نەخۆشییەكانی مرۆڤ پتر دەكات، بە تایبەتی ئەگەر لەگەڵ گۆشتدا بخورێت، بەرهەڵستیی هەندێك نەخۆشیی باوی وەكو پەستانی خوێن و ڕەقبوونی خوێنبەرەكان دەكات، چونكە مادەیەكی تێدایە كە تێكرای ڕێژەی مادەی كۆلیسترۆڵ لە خوێندا دەپارێزێت و بۆ چارەكردنی خوێن كەمی بەكار دێت. لە هەندێك وڵاتدا بۆ كرم فڕێدان و چارەكردنی ئاوبەند (استسقاء) و سووتانەوەی قوڕگ. هەندێك لێكۆڵینەوە وای دەرخستووە كە قەدی هەندێك جۆر لە قارچك یارمەتیی چارەكردنی شێرپەنجە (سرطان) دەدات.

ڕواندنی قارچك:

لە كۆنەوە چینییەكان قارچكیان لەسەر داری بەڕوو لە چیای هالاسكان، لە دوورگەی (جیجود)ی نزیك كەناری باشووری نیمچە دوورگەی كۆریای باشوور ڕواندووە، چاڵی بچووك بچووك لە قەدی دار بەڕوودا دەكەن، بە مەرجێك تەمەنی داربەڕووەكە لە نێوان ٢٠ –٣٠ساڵدا بێت. تێكەلاوێكی پاكژكەرەوە (معقم) لە ئاردەدار و كەپەكی برنج دەكەنە چاڵەكەوە چەكەرەی قارچكەكە دەكەنە ناو ئەو تێكەلاوەوە، ڕوان و گەشەكردنی چەكەرەكە نزیكەی ساڵێكی تەواوی پێ دەوێت، دوای ئەوەی قارچكەكە پێ دەگات، هەر دوو مانگ جارێك دەچنرێتەوە بۆ ماوەی پێنج ساڵ.

قارچك ڕووەكێكی بێ گوڵە، چەند شێوەیەكی هەیە، بە تایبەتی لە شوێنی سارد و شێداردا دەڕوێت، وەكو لەناو دارستانەكاندا لە قەراغی درەختەكانەوە و لەسەر ئەو ڕێیانەی كە كەسیان پێدا هاتوچۆ ناكات و لە مێرگەكاندا. لە ئەنجامی لێكۆڵینەوەوە، ئەو نهێنییانەی كە دەوری چۆنیەتیی چەكەرەكردن و ڕواندنی ئەم ڕووەكەیان دابوو، ڕوون كرانەوە، وا دەركەوتووە كە ئەم ڕووەكە بە سپۆڕ (بوغ = سپۆر = Spore) (سپۆر: بریتییە لە دەنكۆڵەی ورد لە قارچكەكەدا لە ژێر پەردەیەكدا كۆ دەبنەوە كە لە شەبقە دەچێت) زیاد دەكات. جاران دەیانوت كە قارچك لە شەوێكدا پێ دەگات، بەلام بە پێچەوانەوە چەند ڕۆژێكی پێ دەوێت بۆ ئەوەی بگاتە قەبارەی ئاسایی خۆی. لەشی ئەم جۆرە ڕووەكانە مادەی كلۆرۆفیلیان تێدا نییە و لەسەر ئەو كاربۆنە دەژین كە لە ئەنجامی ڕزینی مادە ئەندامییەكانەوە پەیدا دەبن، قارچك گەلێك ڕەنگ و بۆن و شێوەی هەیە. هەندێكیان قەبارەكەیان چەند ملیمەترێكە، كەچی هەیانە كێشەكەی دەگاتە ٤ كیلۆگرام. قارچكی بۆلیتەس (Boletus)ی مەزن، كە لە هەندێك ناوچەكانی فەرەنسادا دەڕوێت، هەندێك جار قەبارەكەی دەگاتە قەبارەی چەترێكی بچووك.

مێژووی قارچك:

زەحمەتە دوای ئەم ڕووەكە بكەوین هەتا سەرەتاكەیان. لە ڕاستیدا هەندێك بووبەرد (متحجرات) دۆزراونەتەوە لە قارچكی ئێستا دەچن، ئەمەش بەڵگەیەكە بۆ ئەوەی كە قارچك لە دێر زەمانەوە هەبووە. هەروەها ناوی لە هەندێك دەقی ئەدەبی و زانستیدا هاتووە بۆ نموونە (هۆمیرۆس Homer شاعیری گریكیی بەناوبانگ) گوتوویەتی كە ئەم ڕووەكە بە چەند بەرەیەك (أجیال) خێرا زیاد دەكات، بە كاری

باران.

ڕواندن: چەند تاقیکردنەوەیەك کراوە بۆ ڕواندنی قارچك و دوومەڵان، دوای ئەوەی کە قارچکی پاریس (الباريسية) لەناو کانەبەرد و لەناو زەویدا دۆزرایەوە، لە فرەنسا، خەڵکی ئەوەیان بەبیردا هات کە بە ڕێگەیەکی پیشەسازییانە بیڕوێنن. ئەمڕۆ بەرهەمی ساڵانەی قارچکی ڕوێنراو گەیشتووەتە ٢٥ ملیۆن کیلۆگرام. قارچك بووەتە سەرچاوەیەکی گرینگ لە سەرچاوەکانی سامانی وڵات. لە پاڵ ئەمەشدا خەڵکی گەلێك زانیارییان لە بارەی قارچکەوە بە دەست کەوتووە، هەتا وای لێ هاتووە کە هەندێك لەوانەی خولیای (هواية) قارچکیان هەیە، دەستیان کردووە بەکۆکردنەوەی ئەو قارچکانەی کە ڕێگەی لێنانیان (طهي) دەزانن. هەندێکیان جۆری کێویلەی قارچکە ژەهرینە، لەبەر ئەوە پێویستە ڕوو بکرێتە ئەو کەسانەی کە لەم مەیدانەدا پسپۆڕن بۆ ناسینەوەیان.

قارچکی کوشندە: لە ڕاستیدا لەناو هەزاران جۆری قارچکدا تەنیا سێ جۆری کوشندە هەیە، ئەمانەش لە جۆری ئەمانیتان (أمانيت Amanita) و بەناوبانگترینیان (ئەمانیتا فالۆیدس Amanita phalloides)ە، کە پێی دەگوترێت پاشای مردن (ملك الموت)، ئەمەش ڕووەکێکی جێگیری تەنکە، پەردە و ئەڵقە و تەبەقی (صفائح) سپیی هەیە، تام و بۆنەکەی خۆش نییە، هەرچەندە کە نابێت ڕاستەوخۆ خواردنەکەی تاقی بکەینەوە. زۆرجار ڕەنگەکانیان دەبنە هۆی سەر لێشێوان. مرۆڤی شارەزا دەتوانێت بە سێ سیفەتی ئاشکرا لە یەکیان جیا بکاتەوە، سیفەتەکانیش ئەمانەن: پەردەی قارچکی، ئەڵقەی پەردەیی تەبەقە سپییەکان. بەمەدا بۆی دەردەکەوێت کە کامیان کوشندەیە.

قارچکی ترسناك: هەتا ئێستا زاناکان توانیویانە کە شەست (٦٠) جۆر لە قارچکی ژەهرین دەستنیشان بکەن. بەڵام جگە لەو سێ ئامانیتانەی کە باسمان کردن و هەندێك باری تایبەتی، لەوانە نین کە ببنە هۆی مردن. هەرچەند کە هەندێکیان دەبنە هۆی سووتانەوەی ڕیخۆڵە و یان ئیش و ئازار لە گەدەدا، یان پشێوی لە بینناییدا (ألابصار)، یان ئارەق دەردانێکی زۆر و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش. هەندێکی تریان دەبنە هۆی ئاوسانی دەم و چاو. لە نێوان جۆرە ترسناکەکاندا، جۆرێك هەیە کە خواردنی دەبێتە هۆی (هەڵوەسە)، (هەڵوەسە خەیاڵی درۆ) مادەیەکی ئەوتۆی تێدایە کار دەکاتە سەر هاوسەنگی ژیری (الأتزان العقلي) و دەروونی. ئەم نیشانانەش دوای خواردنی قارچکەکە بە نزیکەی سەعاتێك بەدەر دەکەون. هەڵوەسە بەوە دەست پێ دەکات کە تووش هاتووەکە لە پێشدا هەست بە تێکشکانی لەش دەکات، ئینجا دەبووژێتەوە و دیسان تێك دەچێتەوە، بیلبیلەی چاوی فراوان دەبێت، ئینجا باسی ئەو خەیاڵانە دەکات کە لە مێشکیدا گینگەڵە دەدەن، لە کۆتاییدا هێمن دەبێتەوە و دەچێتە باری خامۆشییەوە. ئەم جۆرە قارچکە، بە تایبەتی لە مەکسیك ١٥ جۆری هەیە. لێرەدا هاوڵاتییە بنەڕەتییەکان لە بۆنە ئاینییەکانیاندا بەکاری دەهێنن، بۆ نموونە لە هەندێك لە هۆزەکاندا، چەند کەسێك لە ئاینپەرستەکان، لە دەوری پزیشکە جادووگەرەکەیان کۆ دەبنەوە، جادووگەرەکە بە شێنەیی دەست دەکات جووینی ئەو قارچکە پیرۆزانە. ئینجا دەست دەکات بە وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانەی کە ئاڕاستەی دەکەن.

مردن: هەرچەندە کە هەڵژمارێکی ورد لەم مەیدانەدا نییە، بەڵام وا دەردەکەوێت کە ڕووداوی مردن بە هۆی قارچکی ژەهرینە لە سەرەتای ئەم سەدەیەوە، لە ساڵێکدا، لە سەدەوە هاتووەتە خوارەوە بۆ ١٠.

بەڵام لە سەدەی ناوەڕاستدا، بە تایبەتی لە کاتی قاتوقڕ و برسێتیدا، ژەهراویبوون بە قارچك زۆر ڕووی دەدا. لە پاڵ ئەمەشدا ژەهراوییکردن بە قەستی بە تەمەعی موڵك و ماڵ بە دەست کەوتن ڕووی داوە. مێژوو بۆمان دەگێڕێتەوە کە چۆن خوێنرێژ ئیمپراتۆر (نیرۆن) قاپێکی قارچکی دەرخواردی مێردەکەی، ئیمپراتۆر (کلاودیوس)، مامی نیرۆن داوە، بۆ ئەوەی بیکوژێت و نیرۆن بچێتە جێی. بەڵام ئەمڕۆ چەند دەرمانێك هەیە بۆ چارەکردنی ئەوانەی کە بە قارچکی ئەمانیتا (گاریگۆنی سوور) ژەهراوی دەبن. گرینگترینی ئەمانەش دەرمانێکی تایبەتییە (دوکتۆر دووچاری دێ، لاریڤیر دای هێناوە)

ڕێگەکانی خۆپاراستن:

لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە لەسەر ئەوانەی کە خولیای قارچك خواردنیان هەیە، کە شارەزاییەکی تەواویان لە زانستی ڕووەکدا هەبێت، بۆ ئەوەی خۆیان لە زۆر هەڵە بە دوور بکەن. بۆ نموونە دەبێت خاکی دەوروپشتی قارچکەکە بە باشی هەڵبکۆڵرێت، بۆ ئەوەی بە تەواوی بەشەکانی ژێر زەوی دەربکەوێت، چونکە ئەمانە بەڵگەن بۆ ئەوەی کە ئەو قارچکە ژەهرین بێت یان نە، هەروەها نابێت ئەو قارچکە بە کاری ئاوهەوا و مێروو ڕزی بێت، نابێت قارچکی پیری پووکاوە یان وشکەوەبوو بۆ خواردن بەکار بهێنرێت، چونکە ئەمانە بە زۆری ژەهرینن.

جۆرەکانی قارچك:

١- ئەو قارچکانەی کە بۆ خواردن دەشێن:

أ- مۆریل (غوشنة Morel) ئەمە تامەکەی خۆشە، خەڵکی حەزی لێ دەکەن، لە قەراغی پەرژین و لە دەوروپشتی دارستان و لەژێر دارە ڕەشدا (دردار) دەڕوێن.

ب- بۆلیتەس (بولیطس Boletus): شەبقەکەی واتە کڵاوەکەی درزی تێدایە، بە ئاسانی لە یەکتری جیا دەکرێنەوە. بە زۆری لە وەرزی پایز و هاویندا دەردەکەوێت، لەناو دارستانی کاژ (سنەوبەر)دا.

ج- ئەگاریك (الغاريقون Agaric = agaricus) زۆر بەناوبانگە لەناو دارستان و مێرگەکاندا دەردەکەوێت.

٢- قارچکی ژەهرین:

أ- بڵقی گورگ = قارچکە گورگانە (نقع الذئب Puff balls) ناوە زانستییەکەی (Lycopedron: ڕەنگەکەی سپی ئینجا زەرد دەبێت، لە پایزدا، لەناو مێرگ و دارستانەکاندا دەردەکەوێت، ئەمیش جۆرێکە لە قارچك کە سەرەکەی بە شێوەی تۆز، سپۆری پێوەیە.

ب- قارچکە مارانە یان قارچکە گوڵانە یان کڵاوی مردن (قلنسوة الموت Death cap) ناوە زانستییەکەی Amanita phalloidesیە. کڵاوەکەی مەیلەو سەوزە، ڕیشووەکانی ژێرەوەی (خیاشیم Gills) سپیین، لە بنکی قەدەکەیدا پەردەیەکی هەیە لە شێوەی کاسەدایە، ڕەنگەکەی جوان نییە، لە هەموو جۆرە ژەهرینەکانی قارچك ترسناکترە، لەناو دارستانەکاندا دەڕوێت، بەتایبەتی دارستانی بەڕوو، لە ٩٢٪ی باری ژەهراویبوون بەمجۆرە قارچکە دەبێت، لە ماوەی

٣ هەفتەدا دەبێتە هۆی بوورانەوە و مردن. ئەمە ماوەی چەند ساڵێکە لە عێراقدا قارچك دەڕوێنرێت و لە کارگەیەك لە پارێزگای کەربەلادا دەکرێتە قووتووەوە و دەنێردرێتە بازاڕ بۆ فرۆشتن.

قارچکی ئاسایی و ئەگاریکی ژەهراوی:

قارچکەکان (fungi) بەشێکن لە بەشەکانی جیهانی ڕووەك، قارچکی ئاسایی (الفطر الأعتیادی = عیش الغراب = Mushrooms) و ئەگاریك (غاریقون – Toadstools) پارچەیەکن لە ڕووەکەکە و بریتین لە بەر یان پارچەی زاووزێ، کە هەندێك لەم ڕووەکانە (نەوەك هەموویان) دەیهێننە بەرهەم. لەشی ئەم ڕووەکە بریتییە لە تۆپەڵە دەزوویەکی بەیەکداچوو بە شێوەی تۆڕ پێی دەگوترێت دەزووە قارچکییەکان، واتە هایفاکان (الهایفات Hyphae) لەشەکەش هەمووی پێی دەگوترێت ریس (غزل) قارچکی، واتە مایسیلیۆم (Mycelium)، مایسلیۆم لە قارچکی ئاساییدا لە ژێر خاکەکەدا دەبێت. قارچکەکان زۆر جیاوازن لە ڕووەکەکانی تر بەوەی کە کلۆرۆفیلیان (Chlorophyll) واتە مادەی سەوزیان تێدا نییە، ئەو مادەیەی کە یارمەتیی ڕووەك دەدات لە دروستکردنی خۆراك واتە مادەی کیمیاییی ساکاردا. لەبەر ئەوە دەبێت قارچك لەسەر مادەی ڕووەکی یان گیانەوەریی تر، زیندوو بن یان مردوو بژین. ئەگەر لەسەر گیانەوەر بژین پێیان دەگوترێت مشەخۆرەکان (متلطفة Parasitic) و ئەگەر لەسەر مادەی مردوو بژین پێیان دەوترێت مردووخۆر (گەندەخۆر = رمیة = Saprophytic) بەڵام زۆربەی قارچکەکان گەندەخۆرن، خۆراك لە گەڵای ڕزیو و شتی لەم بابەتەوە وەردەگرن. زۆرمان دەتوانین ڕووەکی قارچك بناسینەوە، هەرچەندە ئێمە وا دەزانین کە جۆرەکانی ئەگاریك هەموویان ژەهرن، بەڵام لە ڕاستیدا هەندێك جۆری ژەهر نین، بگرە بۆ خواردن دەست دەدەن، قارچکی ئاسایی لە کێڵگە و باخچەکاندا دەڕوێت، بەڵام ئەگاریك لە دارستانە شێدارەکاندا دەڕوێت، لە کۆتاییی هاوین و لە پاییزدا، قارچکی ئەگاریك بە سپۆر (بوغ Spore) زیاد دەکات، سپۆری ورد لەسەر ڕووی ژێرەوەی سەری قارچکەکەدا پەیدا دەبن، ئەم سپۆرانە لە دەنکە وردەکانی تەپوتۆز دەچن، واتە لە تۆوی ڕووەکەکان بچووکترن. ئەگەر ئەم سپۆرانە بکەونە سەر زەوییەکی لەبار دەڕوێنەوە، بەشی زۆری قارچك لە سەر و لە قەد پەیدا دەبن، دەشێت قەدەکەی درێژ و باریك بێت یان ئەستوور و خڕ بێت، ڕووی سەرەوەی سەرەکەی یان تەڕ و لینج دەبێت یان پێستێکی وشك داپۆشراو بێت.

بۆ ئاگەداری:

پێویستە لەسەر هاووڵاتیان، ئەو قارچکانە بەکار بهێنن کە لە کێڵگەی تایبەتیدا دەڕوێنرێت و و دەکرێتە پاکەتەوە، تێبینیی مێژووی چنینەوە و لەکارکەوتنی قارچکەکان بکەن و دەبێت ئەم پاکەتە لە بەفرداندا هەڵبگیرێت و بە پێی توانا قارچکی تازە بێت. نابێت قارچکی کێوی بەکار بهێنرێت، چونکە لە وەرزی بەهار و پاییزدا هەندێك قارچکی کێوی لەناو کێڵگە و دارستانەکاندا پەیدا دەبن، ئەمانە زۆربەیان ژەهرینن بۆ مرۆڤ. ناسینەوەی قارچکی باش شارەزاییەکی تەواوی پی دەوێت، چونکە هەندێك لە قارچکە ژەهرینەکان لە قارچکی باش دەچن.

قامیشی شەکر

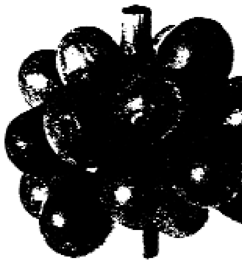
قصب السکر = مصان Suger cane

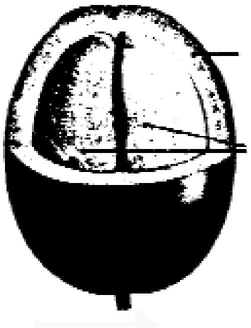
ناوە زانستییەکەی Saccharum officinarum

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی دەغڵودان (النجیلیات) لە نزیکەی هەزار ساڵ بەر لە زاینەوە لە هیندستان ڕوێنراوە. هەندێك جار قەدەکەی دەگاتە بەرزی ٧مەتر، تیرەکەی ٥سم، پڕە لە کرۆکێکی (لب Pith) نەرم و ئاوگێکی شیرینی تێدایە کە شەکری لێ دەردەهێنرێت. لە شوێنی گەرم و زۆر باراناویدا دەڕوێت. ئەو وڵاتانەی کە بە ڕواندنی قامیشی شەکر بەناوبانگن، هیندستان، چین، فەرموۆزا، ئەندەنووسیا، بەرازیل، دوورگەکانی هیندی رۆئاوایی، بەتایبەتی دوورگەی (کوبا).

شەکر سەرچاوەیەکی باشە بۆ وزە لە لەشدا، قامیشی شەکریش سەرچاوەیەکی باشە بۆ بەرهەمهێنانی شەکر، بگرە لە چەوەندەر باشترە، شەکر خۆراکێکی باشە بۆ لاوازیی ئێسك و جگەر بەهێز دەکات و چارەی قەبزی و میزەچۆڕکێ دەکات. شەکری نەبات (شەکری قامیش) سوودێکی باشی هەیە بۆ چارەکردنی کۆکەی درێژخایەن و دەنگ گرِی، بەڵام وا باشە کە لەگەڵ ترشی لیمۆ بەکار بێت.

قاوە





(القهوة = البن = Coffea Arabica = Coffe

ڕووەکی قاوە دەوەنێکی هەردەم سەوزە، نزیکەی ٥ مەتر بەرز دەبێتەوە، ئەگەر لە باخدا بروێنرێت دەبێت هەڵبپاچرێت. بۆ ئەوەی لە ٢ مەتر زیاتر بەرز نەبێتەوە و کرێکارەکان بتوانن قاوەکەی لێ بچننەوە. شێوەی گەڵاکەی لەسەری قەمە دەچێت، بە شێوەی جووتی بەرامبەر یەکتر لەسەر لقەکان ڕیز دەبن، ڕووی سەرەوەی گەڵاکەی لە ڕووی خوارەوەی سەوزترە، دەوەنی قاوە بە تۆو زیاد دەکات، دەبێت ئەو تۆوە لە باشترین دەوەنی قاوە وەربگیرێت، لە پێشدا تۆوەکەی لە شەتڵگەدا (مشتل Nureseries) دەڕوێنرێت. دوای ساڵێك شەتڵەکان دەگوێزرێتەوە بۆ کێڵگەی تایبەتی، دەوەنی قاوە پێویستی بە هەڵپاچین و ئاودان و پەینکردن هەیە.

چنینەوەی بەری قاوە: بەرەکەی بە دەست لێی دەچنرێتەوە،

چونکە هەموویان پێکەوە پێ ناگەن، دەبێت تەنیا بەرە پێگەیشتووەکانی لێ بکرێتەوە. ئەمەش چەند هەفتەیەك دەخایەنێت. لە کارگەدا، دەنکەکە لە توێکڵ و کرۆك (لب) و بەرگە تەنکەکان و پێستە زیوییەکە جیا دەکرێتەوە. ئینجا دەنکەکان پۆلێن دەکرێن و دەکرێنە توورەکەوە بە کێشی ١٣٢ رەتڵ بۆ ناردنە دەرەوە. دەوەنی قاوە لە تەمەنی ٣-٤ ساڵیدا گوڵ دەکات، گوڵەکەی لە شێوەی بۆڕیدایە، پەڕەکەی سپییە، زۆر جوانە، لە گوڵی زەمەق دەچێت، لە باخەڵی گەڵاکانەوە دەردەچێت. بەرەکەی شێوە هێلکەییە، لە پێشدا سەوزێکی تێرە دوای ٦-٧ مانگ پێ دەگات، زەرد ئینجا سوور هەڵدەگەڕێت. بەری قاوە هەتا ڕادەیەکی زۆر لە بەری گێلاس (کرز Cherry) دەچێت لە قەبارە و شێوە و ڕەنگدا. بەرگە سوورەکەی دەوری کرۆکێکی شیرینی داوە. لەناو کرۆکەکەدا دوو دەنك هەیە. دوو دەنکەکەش بە پەردەیەکی تەنك دەورە دراون لە پێستە (رق Parchment) دەچێت، هەروەها بەرگێکی تەنکی تریشی هەیە پێی دەگوترێت پێستەی زیوی (الجلد الفضي). دەنکی قاوە شێوەیەکی سەیری هەیە، دیوێکی قۆپاوە و دیوێکی قۆقزە. دوو دەنکەکە لە دیوی قۆپاوەکەوە بەرامبەر یەك وەستاون.

برژاندنی قاوە:

دەنکی قاوە دوای چنینەوە، هیچ تام و بۆنێکی خۆشی نییە، بۆ خواردن دەست نادات. لەبەر ئەوە پێش بەکارهێنان دەبێت ببرژێنرێت (تحميض Rosted)، برژاندنەکە لەناو لوولەی مەعدەنیدا دەکرێت، کە بە گاز یان کارەبا گەرم دەکرێت. دوای برژاندن دەهاڕدرێت. هەندێك جار چەند جۆرێك لە قاوە تێکەڵ دەکرێت بە مەبەستی ئەوەی کە تێکەڵێکی تام و بۆنخۆشی لێ ئامادە بکرێت، یان ئاوی کوڵاو دەکرێت بەسەر قاوەی هاڕاودا و تێك هەڵدەوەرێت و دوای ٤ خولەك دەخورێتەوە. یان قاوەکە ئاوی ساردی بەسەردا دەکرێت و گەرم دەکرێت. هەرچۆنێك بێت دەبێت قاوەکە تازە بێت و بڕێکی زۆری تێ بکرێت و نەهێڵرێت زۆر بکوڵێت. قاوە مادەیەکی تێدایە پێی دەگوترێت کافائین (Caffeine) فنجانێك قاوەی لێنراوی ئاسایی نزیکەی ١٢٠ میلیگرام لە کافائینی تێدایە. ئەم مادەیە بۆ نەهێشتنی ماندوویێتی و خەو لێ نەکەوتن سوودی هەیە. بەرازیل یەکەم وڵاتە لە بەرهەمهێنانی قاوەدا، ساڵی (١٧٤.٦٠٠) تەن و ساحل العاج (٢٤٩.٠٠٠) تەن و غینیا (١٠.٥٠٠) تەن و حەبەشە (٢١٥.٠٠٠) تەن بەرهەم دەهێنن. ئەوەی شایانی باشە کە ئەورووپا، بەر لە سەدەی حەڤدەم، قاوەی نەناسیوە، ئەوە بوو عەرەبەکان بۆیان بردن.

مێژووی قاوە:

مێژوو وا دەگێڕێتەوە کە بنەڕەتی قاوە لە وڵاتی حەبەشەوە بووە، هەتا سەدەی پازدەمی زاینی. ئینجا ڕواندنی قاوە بەرەو وڵاتی یەمەن ڕۆیشتووە، تا وای لێ هات دوای ماوەیەکی کەم یەمەن بووە بە سەرچاوەیەکی جیهانی بۆ ناردنە دەرەوەی قاوە، ئەمەش ماوەی دوو سەدە بەردەوام بوو، دوای ئەوە هۆڵەندییەکان و ئینگلیزەکان لە یەمەنەوە قاوەیان برد بۆ ئەو شوێنانەی کە لە ناوچە ئیستوائییەکاندا داگیریان کردبوو، بۆ ڕواندن. هەروەها دوورگەی (جامایکا) بە ڕواندنی قاوە ناوبانگی دەرکرد، جگە لە ئەمەریکای باکوری و ناوەڕاست. بەرازیلیش گونجاوترین وڵاتە بۆ ڕواندنی قاوە، تا ئێستا ٣/٤ی پێویستیی جیهانی باربوو دەکات، سەرچاوەی تریش دەڵێت کە عەرەبەکان یەکەم میللەت بوون کە قاوەیان ناسیوە، چونکە قاوە ناوی لە هەندێك کتێبی پزیشکیەتیی عەرەبیدا هاتووە کە بۆ چارەکردنی

چەند نەخۆشییەك بەكاریان هێناوە.

كاری قاوە: قاوە مادەیەكی وریاكەرەوەیە چونكە مادەی كافائینی تێدایە، قاوەی عەرەبی ٠.٥ – ١.٥٪ و جۆرەكانی تر لە ٢٪ یان لەم مادەیان تێدایە. مادەی كافائینی لە گەدەوە خێرا دەمژرێت و لە ماوەی ٣٠–٦٠ خولەكدا دوای خواردنەوەی، ڕێژەكەی لە خوێندا دەگاتە ئەوپەڕی و دوای نیو سەعات كافائینەكە كار دەكاتە سەر كۆئەندامی دەماری. بەلام ٥٠٪ی كافائینی ناو خوێن و دوای ٥ سەعات لە خواردنەوەی قاوەكە دەردەهاوێژرێتە دەرەوە. كافائین كارێكی گورجكەرەوە دەكاتە سەر كۆئەندامی دەماریی ناوەندی (چەقی) واتە (جهاز العصبي المركزي)، بۆ نموونە دوای خواردنەوەی دوو كوپ قاوە كە ٢٥٠ میلیگرام كافائینیان تێدایە، توێكڵی (قشرة) مێشك وریا دەبێتەوە، لە وێنەی كارەباییی مێشكەوە دەردەكەوێت كە ئەم مادەیە كارێكی ڕاستەوخۆ دەكاتە سەر خانەی دەماری، لەبەر ئەوە ئەو كەسە بە زەحمەت خەوی لێ دەكەوێت و ئەگەر دوای خواردنەوە بە كەمێك بچێتە ناو جێگەوە، خەوەكەی ناخۆش دەبێت. لە ئەنجامی تاقیكردنەوەی پزیشكییەوە دەركەوتووە، ئەگەر كەسێك قاوەی نەخواردبێتەوە و ژەمێك قاوەی بدرێتێ كە ٢٥٠ میلیگرام كافائینی تێدا بێت، لە ماوەی نیو سەعاتدا لێدانی دڵی هێواش دەبێتەوە، بەلام ئەوانەی كە قاوەخۆرن ئەمەیان بەسەردا نایەت. كۆواری پزیشكیەتیی بەریتانیایی چەند باسێكی بڵاوكردووەتەوە كە لەلایەن كۆمەڵە پزیشكیكەوە نووسراون، وای دەردەخەن كە قاوە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی (كۆلیسترۆل) لە خوێندا، ئەمەش كارێكی ڕاستەوخۆ دەكاتە سەر كۆئەندامی سووڕانی خوێن و دڵ و بۆڕییەكانی خوێن، بە تایبەتی لەوانەدا كە ڕۆژی ٦–٨ كوپ زیاتر دەخۆنەوە. هەروەها پزیشكەكان دەڵێن كە قاوە كاركەرێكی یاریدەدەرە بۆ فراوانكردنی بۆڕییەكانی هەناسە لەبەر ئەوە بۆ چارەكردنی نەخۆشیی بەرهەنگ (الربو) باشە. بەلام لە كاتی كۆبوونەوەی ئەو پزیشكە ئەمەریكاییانەی كە پسپۆڕن لە (دڵ)دا، لە شاری (واشنتۆن) لە مانگی شوباتی ١٩٨٦دا دوكتۆر (تۆماس بیرسۆن) ڕاپۆرتێكی بە نرخی لەبارەی قاوە خۆرەكانەوە بڵاوكردووەتەوە و، وای دەرخستووە كە خواردنەوەی ٥ فنجان یان زیاتر لە ڕۆژێكدا، تێكڕای تووشبوون بە خوێنبەرە تاجییەكان (الشرايين التاجية) سێ جار پتر دەبێت، هەروەها هەندێك لێكۆڵینەوە وا دەردەخەن كە قاوە دەبێتە هۆی نەنگیی زگماكی لەو منداڵانەدا كە لە دایك دەبن دیسان دەڵێن كە دەبێتە هۆی وەرەمی مەمك هەندێك جۆری شێرپەنجە (سرطان) هەندێك لێكۆڵینەوە وا ڕادەگەیەنن كە خواردنەوەی قاوە بۆ ئافرەتی سكپڕ و شیردەر و ئەوانەی كە تووشی كولكی گەدە (قرحة المعدة) دەبن باش نییە، دوای خواردنەوەی قاوە بە سەعاتێك پاڵەپەستۆی خوێن كەمێك بەرز دەبێتەوە و لێدانی دڵ و جووڵەی هەناسەدان و بڕی میزكردن و ڕادەی ئەدرینالین لە خوێندا پتر دەبێت، هەروەها دەبێتە هۆی بێ ئارامی (قلق) و كەمبوونەوەی ئارەزووی نووستن، هەروەها دەبێتە هۆی دڵخۆشی و چالاكی پتربوونی دەردانی ئارەق. بەلام بۆ ئەو كەسانە باش نییە كە تووشی كولكی گەدە (قرحة المعدة) بوون. شتێكی ئاسایی و زانراوە كە قاوە كۆئەندامی دەماری وریا دەكاتەوە و ماندووەتی ناهێڵێت، كۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریكایی لە ڕاپۆرتی ساڵانەیدا بڵاویان كردووەتەوە كە هەتا ئێستا بەڵگەیەكی ئاشكرا نییە بۆ ئەوەی كە قاوە یان كافائین پێوەندییان بە نەخۆشیی شێرپەنجەوە هەبێ، بگرە مەوزوعەكە هەر لە گوماندا ماوەتەوە. لە مانگی كانوونی دووەمی پێشوودا (واتە یەنایەری ١٩٨٧) كۆوارێكی پزیشكیی

ژنان و منداڵبوونی ئەمەریکایی ڕاپۆرتێکی بڵاوکردووەتەوە کەوا قاوە بۆ ئافرەتی سکپڕ باش نییە و خواردنەوەی دوو فنجان قاوە لە ڕۆژێکدا لە لایەن ئافرەتی سکپڕەوە شیانی لەبارچوون پتر دەکات.

قاوە دەوەنێکی هەردەم سەوزە، ڕەنگی تۆوەکەی لە پێشدا سەوزە، کە پێ دەگات سوور دەبێت، کە دەبرژێنرێت ڕەنگەکەی قاوەیی هەڵدەگەڕێت، دەهاڕرێت و لە ئاودا دەکوڵێنرێت و دەخورێتەوە، ئەم دەوەنە بە شێوەیەکی کێویلە لە وڵاتی حەبەشە و هەندێك لە وڵاتەکانی ئەفریقیای ئیستوائیدا دەڕوێت، لە یەمەنەوە براوە بۆ هیندستان و لەوێوە بۆ ئەمەریکای ئیستوائی، بە تایبەتی بۆ بەرازیل. تۆوەکەی (دەنکەکەی) درزێکی بچووکی تێدایە.. بەناوبانگترین قاوە لە جیهاندا قاوەی تورکی و عەرەبی و عەدەنی و بەرازیلییە.

قەڕنابیت

(قرنابيط = قنبيط = Qarnabet)

بە ئینگلیزی Cauliflower

بە زمانی زانستیBrassica oleraceavar = Botrytis

قەڕنابیت (قرنابيط) لە خێزانی خاچییەکانە (العائلة الصليبية)، بۆ چارەکردنی لیری پێست (طفح الجلدي) و بەهێزکردنی سەڵکۆکەی موو، ئاسانکردنی گەشەی ئێسك. خواردنەوەی بەیانیان بە ناشتایی، بە ڕادەی سێ کەوچکی چێشت، بۆ دەرکردنی کرمی ناوسك باشە. ئەگەر لەگەڵ نانی ئێوارەدا بخورێت، ئارەقکردنەوەی شەو ناهێڵێت.

قەڕنابیت لە کوردستاندا لە بەهاردا دەڕوێنرێت، سەلکەکەی لە نێوان تشرینی دووەم و نیساندا ئامادە دەبێت بۆ دروێنە. گوڵەکەی سپی و ناتەواوە. گوڵەکانی پێکەوە دەنووسێن و لە شێوەی ماستی خەستەدا. قەڕنابیت سەوزەیەکی خۆش و ئارەزووکراوە، لە وەرزی زستاندا دەکرێت بە چێشت و بە ترشیات. لە ئەنجامی شیکردنەوەدا ئەم مادانەی تێدا دەرکەوتووە:

٨٩.٩ ٪ ئاو، ٠.٤٪ چەوری ٥.٣٪ کاربۆهێدرات، ١.٤٪ خوێی کانزایی. جگە لە کەمێك کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسن و ڤیتامین (B,A) .

قەزوان = دارەبەن

(الحبة الخضراء = البطم)

لە پلە (روتبە)ی سابوونییەکانە – ساپیندییەکان = السابنديات = Sapindales.

لە خێزانی عەمبییەکانە، یان قەزوانییەکانە The Cashew terebin anacaardiaceae = العائلة المنجية = البطيميات = thaceae. لە ڕەگەزی (جنس)ی (فستق)ە یان قەزوانی گەورە (بطم).. Pistacia Lentiscus . ئەم ڕەگەزە بریتییە لە دار و دەوەن، گەڵاکانیان ئاوێتە و لە شێوەی پەڕدان، گەڵاوەریو یان هەردەم سەوزن، ڕووەکەکە جووت خانە و تاك ڕەگەزە (وحيد الجنس)، گوڵەکەی بێ پەڕەیە (تویج) و بە شێوەی هێشووە، بەرەکەی ورد و خڕ و وشکە. یەك دەنکی تێدایە دەخورێت، ئەم ڕەگەزە هەشت جۆری

هەیە لە ناوچەی دەریای ناوەڕاستدا و ڕۆهەڵاتی ئاسیا و باشووری ئەمەریکای باکوریدا دەڕوێت، لە عێراقدا چەند جۆرێکی لێ هەیە بە شێوەی سروشتی لە ناوچە شاخاوییەکانی باکوردا دەڕوێن. جۆرەکانیشی ئەمانەن:

١- قەزوانی شین (دارەبەن) (الحبه الخضراء الأعتيادية Green terebinth = Pistacia khinjuk

درەختێکی بچووکە لە ٧ مەتر زیاتر بەرز نابێتەوە و تیرەی قەدەکەی نزیکەی مەترێك دەبێت، هەندێك جار لە قەدێك زیاتری هەیە، بە زۆری سەوزە، پۆپەکەی بازنەییە، زۆربەی لقەکانی خوارن، گەڵاکەی وەریو و ئاوێتە و پەڕی (ریشی) مەیلەو پێستییە، درێژی گەڵاکەی ٧-١٥سم دەبێت، لە ٢-٣یان چوار یان یەك جووت گەڵاکۆکە (وريقة) پێك هاتووە، گەڵاکەی شێوەیەکی هێلکەیی رمی (رمحي) هەیە، گوڵەکەی جووت خانەیی (ثنائي المسكن)یە. بە شێوەی شکۆفەی هێشوویی گەورە، بەرەکەی قۆپاوە و وردە، یەك تۆی (دەنکی) تێدایە، چینی دەرەوەی بەرەکەی لەکاتی پێگەیشتندا تەنك و گۆشتن و سەوزە، چینی ناوەوەشی ڕەقە. بەرەکەی بەشێوە هێشووە، ڕەنگی توێکڵەکەی مەیلەو خۆڵەمێشییە، درەختە پیرەکانی توێکڵ فڕێ دەدەن. درەختی قەزوانی شین درەختێکی ڕەسەن و باوە لە چیاکانی ناوچەی باکوریدا، لە شوێنی نزم و بەرزیشدا هەیە، هەندێك جار لەو چیایانەدا هەیە کە بەرزییەکەیان دەگاتە ٢٠٠٠مەتر لە ڕووی دەریاوە، لەناو دارستانی بەڕوو دارستانی کاژی زاوێتەدا دەڕوێت، هەروەها لە ناوچەی سنجار و بەعشیقە و لە مانگی نیسان و مایسدا گوڵ دەکات و لە پایزدا بەرەکەی پێ دەگات، دەشێت بەرەکەی بۆ چەند ساڵێك هەڵبگیرێت چونکە پارێزگاریی زیندەگی خۆی دەکات، تەختەکەی پتەو و قورسە و لە دروستکردنی هەندێك کەلوپەلی ناوماڵ و سووتەمەنیدا بەکاردێت، لە توێکڵەکەی ڕۆنێکی ڕێسینی دەردەهێنرێت.

چاندنی تۆوەکەی پێویست بەوە دەکات کە لە ترشی گۆگردیدا (حامض الكبريتيك) بخووسێنرێت یان بڕووشێنرێت، گەڵاکەی بە شێوەی ئالیك بەکار دێت و هەروەها مادەی دەباخکەری لێ دەردەهێنرێت کە لە دروستکردنی جۆرێکی تایبەتی لە سابوون بەکار دێت، درەختی قەزوان و فستق لە بەهار و سەرەتای هاویندا مادەیەکی زەمقی لە شوێنە بریندارەبووەکانیاندا دەردەدەن، ئەم مادەیە لە دروستکردنی عەرەقی مەستەکی بۆ بۆن و تام خۆشکردن بەکار دێت، ئەمەش دەچێتە بری ئەو مەستەکییەی کە لە دەرەوەی وڵاتەوە دەردەهێنرێت و پارەیەکی زۆری تێ دەچێت. داری قەزوان سوودێکی تریشی هەیە لەوەدا کە دەشێت فستقی لەسەر موتوربە بکرێت.

٢- قەزوانی دەنك گەورە (بطم) أطلسي Pistacia atlantica desf

درەختێکە هەندێ جار ٢٠ مەتر بەرز دەبێتەوە، تیرەکەی ١٠٠سم دەبێت، گەڵاکەی ئاوێتە و پەڕی (ریشی) تاکە، لە زستاندا دەڕوێت. بەرەکەی سوورە لە دواییدا شین دەبێت. ئەم درەختە بەرهەڵستیی وشکانی دەکات ئەمەش چەند پۆلێکی (صنف) هەیە. یەکێك لەوانە: پۆلی قەزوانی شینی دەنك گەورە

(قەزوانی کوردی Pistacia atlantica desf. var. kurdica-zoh) ئەم پۆلە لە سووریا و عێراق و ئێران و ئەفغانستاندا هەیە و لە هەموو پۆلەکانی تر زیاتر لە عێراقدا بڵاوبووەتەوە. درەختێکی مامناوەندییە لە قەبارەدا، بەڵام لە درەختی قەزوانی شین گەورەتر و بەرەکەشی هەر گەورەترە. ئەم پۆلە لە ناوچەی شێخ عـادی و سوارەتـووکـە و زاوێتە و ئـەتروش و زاخـۆ و ئـامـێدی، لـە نـاوچـە وشکـە بـەردەڵانـییـە شاخاوییەکاندا دەڕوێت. بەرهەڵستیی گەرما و وشکانی دەکات، ئەم پۆلە پۆلێکی ڕەسەنە لە عێراقدا.. ڕەنگی تەختەکەی زەیتوونیی مەیلەو قاوەییە، بەڵام دوای بڕینەوە ڕەش دادەگەڕێت، قایمە و بە ئاسانی بەکار دێت خەڵکی حەز بە دەنکی ئەم جۆرە زیاتر دەکەن بۆ سوێرکردن و خواردن چونکە گەورەترە، بەرەکەی ڕۆن و بۆنی خۆش و ڕۆنی دەباخکردنی لێ دەردەهێنرێت، هەروەها لە پیشەسازیی سابووندا بەکار دێت. گەڵاکەی دەوەرێت، لە زستاندا دەدرێت بە ئاژەڵ، هەروەها لە دەباخکردن و ڕەنگکردنیشدا بەکاردێت، هەندێك مادەی ڕێسینی لێ دەردەهێنرێت و بۆ تام و بۆنخۆشکردنی مەی، لە کاتی دڵۆپاندن (تقطیر) و هەڵگرتندا ئەم مادە ریسینییە باشترە لەوەی کە لە دار قەزوانی گەورە لانتسیکی بیانییەوە دەهێنرێت بۆ عێراق، ئەم درەختە هەر فستقی لەسەر موتوربە دەکرێت و بەرێکی دەنك گەورەی خۆش دەدات. وەزارەتی کشتوکاڵ بەرنامەیەکی بۆ متوربەکردنی ئەم جۆرە لە زۆربەی ناوچەکانی عێراقدا گرتووەتە سەر شانی خۆی. دەنکی ئەم جۆرەش بە زەحمەت چەکەرە دەکات، لەبەر ئەوە دەبێت بۆ چەند سەعاتێك لە ترشی گۆگردیدا بخووسێنرێت، هەر کیلۆیەك مەستەکی یان بنێشتی مەستەکی (مستكة، مصطكاء، علك رومي، كمكام Mastic مادەیەکی ڕێسینی نایابە بەشێوەی دڵۆپ لە توێکڵی درەختی قەزوانی مەستەکی (بطم لینتسیکس = pistacia Lentiscusیەوە دەردەدرێت، بنەڕەتێکی جیۆلۆجیی تازەی هەیە، هەرچەندە کە ٤٠٠ ساڵ بەر لە زایندا ناسراوە. ئەم درەختە لە هەرێمی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێت. مەستەکی لە ئەلکهول و ئیتەردا دەتوێتەوە، بۆنێکی تایبەتیی هەیە لە بۆنی بەلسەم balsam دەچێت، تامەکەشی لە تامی تەرپەنتین turpentine دەچێت، لە دروستکردنی بنێشتی جوون (علك المضغ chewing gum) و وەرنیش varnish بۆیەی ڕۆنی و ئاوی و مادەی لکێنەر (مادة لاصقة adhesive) چاپی بەردین (الطباعة الحجرية lithography) و بۆنی خۆش و پزیشکی ددان‌دا (طب الأسنان dentistry) بەکاردێت. هەروەها لە وڵاتی ڕۆژهەڵاتی نزیکدا لە دڵۆپاندنی (تقطير) مەی (المشروبات الروحية)دا بـەکـار دەهـێنرێت، چونکە تام و بۆنێکی خۆشیان دەداتێ، بە تایبەتی لە دروستکردنی عەرەقی مەستەکیدا، ئەگەر ئاو بکرێتە عەرەقی مەستەکییەوە سپی هەڵدەگەڕێت، چونکە مەستەکی لە ئاودا ناتوێتەوە، دارەبەن لە هەموو ناوچە شاخاوییەکاندا بەرچاو دەکەوێ، بە تایبەتی لە بەرزاییی ٧٠٠٠ –١٠٠٠ مەتردا لە ئاستی دەریاوە. دارەبەن درەختێکی خواروخێچە. ڕەنگی توێکڵی قەدەکەی خۆڵەمێشییە، ئەم درەختە نزیکەی ١٥ –١٨م بەرز دەبێتەوە، ڕەنگی لقەکەی قاوەیی یان قاوەییی مەیلەو خۆڵەمێشییە، لە کۆتاییی مانگی نیسان و سەرەتای مایسدا گوڵ دەگرێت (گوڵەکەی سوور و بچووکە)، دارەکە گوڵی نێر و مێی لەسەرە. لە باری ئاساییدا تەمەنی لە ٢٠٠ ساڵ تێپەڕ دەبێت، لە نێوانی ٨–١٠ ساڵەوە دەست بە بەرگرتن دەکات. پاش ئەوەی کە لە بەهاردا گوڵ دەکات و هەڵی دەپێچێت، ڕەنگەکەی دەبێت بە سەوزێکی مەیلەو شین و پێی دەڵێن (فەریکە قەزوان) خەڵکی ناوچەکە بۆ خواردن بەکاری دەهێنن، یان دەیکەنە ماست و ترشیاتەوە بۆ بۆن و تام خۆشکردنیان، دوای ئەوەی تـۆوەکـەی ڕەق دەبـێت، ڕەنـگـەکـەی دەبـێتـە سپـییـەکی شیری، ئـەوجـا سوور هـەڵدەگـەڕێت، پـاش ئـەوە

سوورێکی شینباو دەنوێنێت، کە ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە بێ ئەوەی خراپ ببێت. لە یەك کیلۆدا نزیکەی (٦٧٠٠) دەنك قەزوان هەیە، بەری قەزوان بەشێوەی چەرەس بەکار دەهێنرێت چ ڕاستەوخۆ چ بە سوێرکردن. لە کوردستاندا دوو جۆرە دار قەزوان هەیە بە پێی جۆری بەرەکەی و گەورە و بچووکی گەڵاکەی و بەرزی و نزمی درەختەکەی لێك جیا دەکرێنەوە. ئەمانەش:

١– دارەبەنی قەزوان: دارەکەی گەورەیە ئەستوورییەکەی دەگاتە ٣٠سم. قەزوانەکەی گەورەیە و توێکڵەکەی ڕەقە، گەڵاکەی شینی مەیلەو تێرە و پانترە، زۆربەی درەختەکانی دارستانی قەزوان لەم جۆرەدایە.

٢– دارەبەنی وەنەمشك: دارێکی کورتی باریکە، بەرەکەی بچووك و توێکڵ نەرمە بە ئاسانی دەشکێت، گەڵاکەی شینێکی مەیلەو سەوزە، ژمارەی دارەکانی زۆر کەمترە لە جۆری یەکەم.

بنێشت: لە مانگی تەمووزدا بنێشتکەرەکان، لەبەرەبەیاندا کۆچەڵە لە قوڕ دروست دەکەن. بە بیوری بچووك یان تەشوێ دارەبەنەکە بریندار دەکەن (لەلە دەکەن) و توێکڵەکەی لێ دەکەنەوە. ئەوجا کۆچەڵەکان دەنێن بە برینەکانەوە و بۆ ماوەی ١٠–١٥ ڕۆژ لێی دەگەڕێن. بنێشتەکە لە دارەبەنەکەوە دەتکێتە کۆچەڵەکانەوە، پاش مانگێك واتە لە سەرەتای مانگی ئابەوە بنێشتکەرەکان کۆچەڵەکان کۆ دەکەنەوە، ئەوجا چاڵێك هەڵدەکەنن بە قووڵیی ١.٥ مەتر و پانیی ٢ مەتر. دیوی ناوەوەی چاڵەکە بە قوڕ سواخ دەدەن و بە خۆڵەمێش سپیکاری دەکەن. سەری چاڵەکە بە دەستەکی داربەڕوو یان سپیندار دەگرن، دوای ئەوە لقەداری چەقەڵەی لەسەر دادەنێن و کە لە ناوچەکەدا پێی دەڵێن (شینك). ئەوجا بنێشتە تاڵە کۆکراوەکە ڕۆ دەکەنە سەر شینکەکە. بەمە بەرەبەرە بنێشتەکە دەپاڵێورێت و دەچێتە چاڵەکەوە، ئەوجا سەری چاڵەکە بە قوڕ سواخ دەدەن. پاککردنەوەی بنێشتە تاڵەکە لە مانگی ئەیلوولدا دەبێت، بەرمیلێکی گەورە بە شەو دەخەنە سەر ئاگر و ٢ –٣ تەنەکە ئاوی پاکی تێ دەکەن، هەروەها بەم شێوەیە هەتا ئاوەکە گەرم دەبێت. ئەوجا بنێشتە تاڵەکە لە چاڵەکەوە بە تەنەکە و سەتڵ دەگوێزرێتەوە بۆ ناو بەرمیلەکە، ڕەنگی بنێشتە تاڵەکە لەپێشدا سەوزێکی مەیلەو زەردە، کە دەست دەکات بە کوڵاندن توێژیکی تەنك دەکەوێتە سەر ئاوەکە، لە وێنەی پەلکە زێڕینە دەچێت، کە بە تەواوی دەکوڵێت و توێژەکەی سەری لا دەبەن، بنێشتەکە سپی دەبێتەوە. ئەوجا بە تەنەکە ئاوی ساردی بەسەردا دەکەن. بە تێکڕایی ٩٣ تەنەکە ئاو بۆ ٢ تەنەکە بنێشت. دوای ئەوە بنێشتەکە دەکرێتە توورەکەی خامەوە و لە جێگەیەکی تایبەتی دادەنرێت هەتا دەفرۆشرێت. بنێشتە تاڵ کە لە دارەکەوە دەکرێتەوە تامەکەی تاڵە، بۆ هیچ شتێك بەکار ناهێنرێت، تەنیا بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشی نەبێت، بەڵام پاش ئەوەی دەکوڵێت، تامەکەی شیرین (واتە بێ تام) دەبێت ئەوساکە بۆ جووین بەکاردێت.

سوودی بنێشت لە کوردەواریدا:

بێگومان دانیشتوانی ناوچە دارستانەکانی دارەبەن، هەردەم هەوڵیان داوە کە سوود لە هەموو بەرهەمەکانی دارەبەن وەربگرن. هەروەها پزیشکە خۆماڵییەکان بنێشتە تاڵیان بۆ چارەکردنی نەخۆشی و تیمارکردنی برین بەکار هێناوە، بۆ نموونە پارچە قوماشێك دەهێنن و هەندێك بنێشتە تاڵی لەسەر پان دەکەنەوە و بەتوندی لە جێی شکاوی ئێسکی دەبەستن، بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك، هەتا جێگە شکاوەکە خۆی دەگرێتەوە. ئەو کەسەی ماندوو و بێ تاقەت دەبێت، هەندێك بنێشتە تاڵی بۆ دەکەنە ناو

ڕۆنی خۆماڵی (ڕۆنی ئاژەڵ) تێکەڵیان دەکەن و دەیدەنە نەخۆشەکە. پاش ماوەیەکی کەم دێتە سەر خۆی. بنێشتە تاڵ لەگەڵ سابوون لێك دەدرێت و لەسەر جێگەی کولکیی (قرحة) دادەنرێت. پاش ٢٤ سەعات ئەو کولکە دەردەبێت. بنێشتە تاڵ و سابوون و شەکر تێکەڵ دەکرێت، پاش ئەوەی وشك دەکرێتەوە و دەهاڕدرێت دەکرێتە سەر برین، بەمجۆرە برینەکە تیمار دەبێت. تۆزێك بنێشتە تاڵ پاك دەکرێتەوە و لە جێی برین دادەنرێت. لەو ماوەیەدا بنێشتە تاڵەکە دەمی برینەکە دەکاتەوە و کێم و پیساییەکەی لەسەر هەڵدەگرێ. هەروەها خەڵکی ئەو ناوچانە گەڵای دارەبەن بۆ هەمان مەبەست بەکار دەهێنن. گەڵای دارەکە لە ئاودا دەکوڵێنن، هەتا وەك هەویری لێ دێت و ڕەنگی گەڵاکە ڕەش هەڵدەگەڕێت و و دەخرێتە سەر برین. ئەگەر یەکێك سکی نەچوو، لە بەیانی زوودا، پێش نانخواردن هەندێك بنێشتە تاڵ دەخوات و ئیتر ئەو بەیانییە هیچ ناخوات، پاش ٤–٥ سەعات سکی دەچێت. هەرکەسێك تووشی سەرئێشە بوو، هەندێك بنێشتە تاڵ دەخوات، پاش ماوەیەك سەری چاك دەبێتەوە. بنێشتە تاڵ و سابوون و بیبەری سوور پێکەوە هەڵدەشێلرێن و تا وەك هەویری لێ دێت. جێی قلێشاوی دەستی پێ چەور دەکرێت، پاش چەند جارێك قلێشەکە تیمار دەبێت.

متوربەی بستە لەسەر دارەبەن (تطعيم = graft):

داری بستە و دارەبەن هەردووکیان لە یەك ڕەگەزن (جنس) کە ئەویش ڕەگەزی (pistaica)یە، بەڵام جۆرەکانیان واتە شێوەکانیان جیایە. داری بستە پاش ٨–١٢ ساڵ بەر دەدات بە تایبەتی ئەگەر بە دەنك بچێنرێت، سەرەڕای ئەوەی کە بستە بە نرخترە لە قەزوان بۆ مەبەستی بازرگانی. بە زۆری موتوربە کە بەهۆی گۆپکەوە دەبێت. لە سەرەتای مانگی شوباتدا سێیەکی لقەکانی دارەبەنەکە دەبڕدرێتەوە (دوو بەشەکەی تری لقەکان بۆ ئەوە دەهێڵرێتەوە کە خواردن بۆ درەختەکە پەیدا بکەن) و هەموو ساڵێك سێیەکی لقی دارە بەنەکان دەبڕرێت تا بەرهەمی دارەکە هەمووی دەبێتە بستە. پاش ئەوەی لقە بڕاوەکانی چڵی تازە دەردەکەن و گەورە دەبن، کە لە تەمەنی ٤–٦ مانگیدا گۆپکەی داری بستەی لەسەر متوربە دەکەن، بە تایبەتی لەنێوان مانگی حوزەیران و ئەیلوولدا و پاش دوو ساڵ دارەبەنەکە بستە دەگرێت، تا ئێستا وا دەرکەوتووە کە بەری بستەی سەر دارەبەن گەورەترە لە بەری داری بستەکە خۆی، جگە لەوەی کە بە لایەنی کەمەوە شەش ساڵ پێش ئەو بەر دەگرێت.

قەنە قینە = درەختی کینا = درەختی

Quingunina-tree = cinchona = سینکۆنا

ناوە زانستییەکەی cinchona conda minea

درەختێکە لە ئەمەریکای باشووری دەڕوێت، بە ناوی ژنی جێگری شا (نائب الملك)ی وڵاتی پیرۆوە، لە سەدەی هەڤدەمدا ناونراوە. توێکڵی ئەم درەختەیان بۆ چارەکردنی ئەم شاژنە لە لەرزوتا بەکارهێناوە. درەختێکی گەورەیە لە دارستانەکانی ئەمەریکای

باشووری و گردەکانی ئەفریقیا و ئەندەنووسیادا دەڕوێت. توێکڵی قەدەکەی مادەی کینای تێدایە کە بۆ چارەکردنی تای بە تین بەکار دێت، هەندێك جار بەرزیی ئەم درەختە دەگاتە ٢٠–٣٠مەتر، حەز بە شوێنی بەرز دەکات، لەبەر ئەوە لە وڵاتی پیرۆدا زیاتر لە ئەفریقیا دەڕوێت. کە تەمەنی درەختەکە دەگاتە ١٠ ساڵ و قەدەکەی بە تەواوەتی پێ دەگات. توێکڵەکەی لێ دەکرێتەوە و وشك دەکرێتەوە و دەهاڕدرێت و لە ئاردەکەی دەرمانی (کینا)ی بەنرخ دەردەهێنرێت کە زانایان (بلوتییە) و (کافتنۆ) دۆزیویانەتەوە، هەروەها کینا بۆ ئامادەکردنی هەندێك جۆری شەراب و بەرکوڵ (مقبلات) بەکار دێت.

قەوزە = کەڤز

(أشنات = algae)

نموونەیەکی گرینگە بۆ ڕووەکە تالۆفایتە (ثالوسیات) (مشرة = Thallophytes) ئاوییەکان. واتە ئەو ڕووەکانەی ڕەگ و قەد و گەڵایان نییە. بە ڕەنگی شینی مەیلەو سەوز، یان سەوز یان قاوەیی یان سوور هەن. ئەو قەزوانەی کە لە دەریادا دەژین، گرینگیی ئابووریيان هەیە، هەندێکیان دەبنە هۆی جێگیرکردنی نایترۆجینی هەوا، بەمەش دەبنە هۆی بە پیتکردنی زەوی، زۆربەی جۆرە دەریاییەکانی قەوزە بە شێوەی خۆراك بەکار دەهێنرێن، بە تایبەتی لە چین و جاپان و بەریتانیا و ئەمەریکا. لە هیندستاندا کەمێك جۆرە قەوزە لە لایەن دانیشتوانی کەناری دەریاوە دەخورێن، هەروەها لە وڵاتی بورماش (Burma). لە ڕاستیدا قەوزە بەهایەکی خۆراکیی کەمی هەیە. مادەی گالاکتانس (Galactans) و گەزۆ (mannas) و پێنتۆسانس (pentosans) و کاربۆهیدرات مادەی سەرەکین لە قەوزەدا. زۆربەیان هەژارن لە چەوری و پرۆتیندا، بە شێوەیەکی سەرەکی توخمی پۆتاسیۆم و کەمێك نایترۆجینیان تێدایە، بۆ لەوەڕی ئاژەڵ دەست نادەن، قەوزە ئەگەر بە بڕێکی زۆر بێت بۆ بەپەینکردن (manure) باشە. لە چارەکردنی ئاوسانی لووەکانی لەشدا، وا دەرکەوتووە کە هەندێك قەوزە بە سوودن، بە تایبەتی چونکە توخمی ئایۆدینیان (Iodine) تێدایە، هەندێك جۆری قەوزە بۆ چارەکردنی ئێش و ئازاری ڕیخۆڵە و بۆڕیی هەناسە بەکار دێن. لە سکۆتلەندە (Scotland) و نەرویج (Norway) و فرەنسا و جاپان بڕێکی زۆر لە قەوزە دەسووتێنن، بۆ ئەوەی توخمی پۆتاسیۆم و ئایۆدینەکەیان لێ بەدەست بکەوێت، بۆ مەبەستی پیشەسازی. قەوزەی فیوکەس (fucus) و سارگاسەم (sargassum) و لامیناریا (Lamminaria) بڕێکی باشیان لە ئایودین تێدایە. بۆ هێنانەدیی خوێیەکانی (salts) پۆتاسیۆم و ئایۆدین وەکو لە قەوزەی (کیلپ kelp)دا، قەوزە کە دەپاڵێورێت و پەیت (مرکز concentrated) دەکرێتەوە، ئەوجا بۆ دڵۆپاندنی بەشی (التقطير الجزئي = fractional distillation) جیا دەکرێنەوە.

هەندێك لە بەرهەمەکانی قەوزە:

ئەگار ئەگار (Agar Agar = أغار أغار = أغرة)

مادەیەکی وڵوڵەییە، لە قەوزەی دەریا دەردەهێنرێت، بە تایبەتی لە قەوزەی قاوەیی (السمراء) و سوور

(الحمراء). پوختـە ئـاوییـە وشککراوەکەی ئەم قـەوزانـە واتـە (ئـەگـار ئـەگـار) بـە شێوەی تـەبـەق یـان تۆز (هاڕدراوە) یان شەربەت دەنێردرێتە بازاڕ، ئەگەر لە ئاودا بکوڵێنرێت، دەتوێتەوە، لەمێژە ئەگار بەشێوەی خۆراك لە چین و جاپاندا، لە دروستکردنی جەلی (Jelly) و شۆربا (soups) و هەمەڵشندا بەکار دێت. ئەگار ئەگار بە مادەیەکی لینجی واتە سرێشی یان زەمقی زۆرباش دادەنرێت، بە تایبەتی لە دامودەزگا زانستییەکاندا بۆ ئامادەکردنی ناوەندێك بۆ مەبەستی لێکۆڵینەوەی زانستییانە و پەروەردەکردنی باکتریا، ئەم مادەیە بەهای خۆراکیی نییە، بەڵام بۆ ڕەوانکردن (إسهال = Laxative) بەکار دێت. هەروەها بۆ داپۆشینی برینی خوێناوی بەکاردێت. پسکیتی تایبەتی لە ئەگار ئەگار دروست دەکرێت بۆ خۆراکی ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی شەکر (diabetes) دەبن. جاپان و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و نیوزلەندە (Newzeland) و ئوستراليا (Australia) و باشووری ئەفریقیا و هیندستان و سیلان (ceylon) واتە سریلانکە (srilanka) وڵاتی سەرەکین لە بەرهەمهێنانی ئەگار ئەگاردا. لە ئەگار ئەگاریش مادەی ئەوتۆ دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی دۆندرمە (Ice-kream) و زەمق بەکار دەهێنرێت.

دروستکردنی ئەگار ئەگار:

قەوزەکە پاك بە ئاو دەشۆرێتەوە، ئەوجا لەبەر هەتاودا هەڵدەخرێت ئەوجا بە وشککردنەوە و تەڕکردنی یەك لەدوای یەك، ڕەنگەکەی لادەبرێت (bleaching)، دوای ئەوە قەوزە وشکەوەبووەکە بۆ چەند جارێك لە ئاودا دەکوڵێنرێت، لە کۆتاییی کوڵاندنەکەدا کەمێك سرکەی بەسەردا دەکرێت، سرکەکە پوختەی قەوزەکە زیاتر پاك دەکاتەوە. دوای ئەوە کە دەنیشێت دەکرێتە قاڵبی پانەوە هەتا وای لێ دێت ڕەق دەبێتەوە، ئەوجا بلۆکەکە (block) واتە پارچەکە لەتلەت دەکرێت و سارد دەکرێتەوە بۆ ژێر پلەی بەستن. دیسانە دەخرێتەوە بەر هەتاو بۆ ئەوەی ئەگار ئەگارەکە بە تەواوەتی بێ ڕەنگ و ڕۆشن بێت. دەبێت دوای کوڵاندنەکە خەڵووزی ڕووەکی (فحم النباتي charcoal)ی تێ بکرێت و ئەوجا بپاڵێورێت.

چوار جۆر قەوزە هەیە:

١- قەوزەی شین blue algae

٢- قەوزەی قاوەیی brown algae

٣- قەوزەی سەوز green algae

٤- قەوزەی سوور red algae

قەیتەران Qaitaran

شعر البنات، شعر الغول، شعر الحبار، شعر الحن، كرفس البير، كزبرة البئر، عنيزان

بە ئینگلیزی Adiantum, maidenhair

گیایەکە لە خێزانی (Adianta ceae) لە لقی سەرخەسییەکان واتە ڕووەکە پەڕدارەکان (النباتات المجنحة = lumpteridophyta-phyl) قەیتەران سەرخەسێکی سەر زەوییە، رایزۆمەکانی خشۆك یان قیتن، پۆلەکەی (توێکڵ) قاوەیی یان مەیلەو ڕەشی تەسکی هەیە، گەڵاکەی لە گەڵای دارخورما واتە

(سعفة frond) دەچێت ١–٥ پەلکی هەیە، لاسکی گەڵاکەی قاوەیی یان مەیلەو ڕەش و بریسکەدارە، تیغەکەی (نصل blade) سافە بە دەگمەن مووی پێوەیە، سپۆرەکەی (بوغ spore) چوار ڕووە (رباعي السطوح = tetrahedral) ئەم ڕووەکە نزیکەی ٢٠٠ جۆری (نوع species) هەیە تەنیا یەك جۆر لەمانە لە عێراقدا خۆماڵییە. وشەی ئەدیانتەم adiantum لە وشەی ئەدیانتوس adiantosی گریکییەوە وەرگیراوە، کە بە مانای (تەڕ نییە un wetted) دێت، چونکە پەیکەری گەڵاکەی دژ بە ئاوە (ضد الماء = water proof) لە پاڵ قەیتەرانە (شعر البنات = Mai-denhair) خۆماڵییەکەی خۆماندا (واتە A.capil lus-veneris) بە لاتینی، بە شێوەیەکی گشتی چەند جۆرێك لەمانە لەبەر گەڵا ورد و تامە خۆشەکەی لە زۆر ناوچەی جیهاندا دەڕوێنرێن. بەڵام کەمێکیان بە تایبەتی: (A. tenerum var) و (A.cuneatum vars) و (scutum-ramo sum) لە باخچە گشتییەکانی تری عێراقدا دەبینرێن. پسپۆڕانی تاکهۆلم (Tackholm) درار (Drar) لە ساڵی ١٩٤٠دا هەندێك جۆری تریان لە قەیتەران دەستنیشان کردووە، کە

بە شێوەیەکی ئاسایی لە خانووە شووشە کشتوکاڵییەکانی (دفیئة = بيت زجاجي green house) و خانووە ساردەکانی (cool houses) میسردا بینراون، بە تایبەتی قەیتەرانی ئەمەریکایی. چەند جۆرێك لە قەیتەران لەلایەن گیاکۆکەرەوەکان و پزیشکەکانی گیاوە (عشاب = أعشابي = herbalist) بەشێوەی دەرمانی ئارامدەر (مسكن = مهدىء = demulcents) و دەرمانی بەڵغەم فڕێدەر (دواء منخم expectorants) و دەرمانی بەهێزکەر (مقوي tonics) بەکار هێنراون. بە پێی قسەی چیمبەرس (chambers) لە ساڵی ١٩٠٤دا ناونانی قەیتەران بە قژی کچ (شعر البنات) لەو مادە ولۆلەییە (هلامي mucilage) هاتووە کە لەم جۆرە سەرخەسانە دەردەهێنرێت و لە لایەنی کچانەوە بۆ ڕەقکردنی قژ بەکار دەهێنرێت. لەگەڵ ئەوەشدا شەربەتە پزیشکییەکەی (عصير طبي medical syrup بە شێوەی دەرمانی چارەکردنی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان pectoral) لە سنگ ئێشەی درێژخایەندا (سووتانەوەی بۆڕیی هەناسە = نزلة = chronic catarrhus) کە بەناوی کاپیلێر (capillaire)ەوە ناسراوە، بە قەیتەرانی جۆری (A. capillus - veneris) دەردەهێنرێت. هەروەها ئەم شەربەتە لە جۆرەکانی تریش هەر دەردەهێنرێت. شوێن: لە شوێنێکی نسێی زۆر شێداردا لە درزە شێدارەکانی هەردوو هەڵەت و لێژاییە (وهدة = مسيل ravines) ساختەکاندا لەژێر نووکە شۆڕبووەوەکانی بەردە قسڵدا (حجر الكلس Lime stone)، لەو خەڵەندانەدا (جرف cliff) کە بەکاری سولاو (مسقط مائي water falls) دروست بوون، لە خاکە لێژەکانی ناو دارستانەکاندا لە بەرزایی ١٥٠٠ مەتردا دەڕوێت.

بڵاوبوونەوەی: لە هەموو ناوچە دارستانەکانی عێراقدا، لەوێوە بەرەو دەشتە بێ درەختەکانی (سهب stepe) خوارەوە وەکو لە ناوچەکانی سنجار (sinjar) زاخۆ (zakho)، ئامێدی (amadia)، ئاکرێ

(Aqra)، خەلەندی رواندز Rowanduz Gorge، چنارۆك chinaruk، زنجیرە چیای قەندیل Quandil، چەرمۆ (Jarmo)، قەرەچەتان (Qarachatan) زێوێ (Zawiya)، هەورامان، (Hauraman) هەتا چیای حەمرین (Jabal Hamrin)..هتد لە ئەوروپادا لە قوبرس (cyprus)، تورکیا، قەفقاس (caucasus)، ئێران، ئەفغانستان (Afghanistan) سووریا (syria)، لوبنان (Lebanon) فەلەستین(palastine)، ئوردن (Jordan)، میسر (Egypt) باکوری ئەفریقیا، دوورگەکانی ئەتلانتیك Atlanticlands، ئەمەریکا، ئاسیا، دەڕوێت. تەنیا لە ئوسترالیادا نەبێت، قەیتەران واتە قژی کچ (شعر البنات = Maiden hair shar Al banat) یان (قژی ڤینۆس Venus hair) یان کەرەوەزی بیر (کرفس البیر Celery of the Karfas Al-Bir = well) یان کژنیژی بیر (کزبرة البئر) =Kuzbarat Al-Bir-Well= corinder، بێگومان چەند ناوێکی خۆماڵیی تریش بۆ ئەم ڕووەکە هەیە، بۆ نموونە لە میسر و جەزائیر پێی دەگوترێت (کزبرة البئر) جگە لە ناوی مووی بەراز (شعر الخنزیر shar Al-khanzir = pigs bristle) قژی پەری (شعر الجن shar Al-Jin = fairies hair) درەختی کچ (شجرة البنات Shageret-Banat - maidens bush). هەروەها چەند ناوێکی تریش لە عێراقدا بۆ ئەم ڕووەکە دانراوە وەکو کەرەوزی عەجەم (کرفس عجمي Krafas Ajmi = persian celery) یالی بیر (زبرة البیر Zabrat Al-Bir = mane of the well=) لە کوردەواری ناوی ڕیشە پیر عومەرانە Risha-Pir-amarana) بە ناوی پیاوێکی ئاینی کوردەوە لە پیرەمەگروون(Kurd- Pira- magrum). قەیتەران لە کوردەواریدا کوزەڵە کێویلەش (جرجیر بري Kuzala Kiwi) پێ دەگوترێت (بەڵام ئەم ناوە زۆر باو نییە). ئەم ڕووەکە ناسکە جوانە خنجیلەیە هەندێك جار لە بەغدا و ناوچەکانی تری جیهاندا دەڕوێنرێت. پسپۆر ستۆوت (stout) لە ساڵی ١٩٣٥دا گوتوویەتی: ئەم ڕووەکە باوترین سەرخسی چێنراوی شوێنە شێدارە نسێکانە لە باخچەکانی میسردا.

لە ئەوروپا و لە ئەمەریکا گەڵاکانی بە زۆری لە لایەن گوڵفرۆشەکانەوە (باعة الزهور Florist)، چەپکە گوڵ و گوڵبەندی پێ دەرازێننەوە، بە پێی وتەی چێتیندین chittenden، لە ساڵی ١٩٥١دا، ژمارەیەکی هەمەجۆرە لە قەیتەرانی باخچە دەستنیشان کراون (ناسراون)، لە لایەن کەشتیارانەوە چێنراون، مەودای بڵاوبوونەوەی لە کەشێکی فێنکدایە، لە بەریتانیادا بە شێوەیەکی کێویلە، بە زۆری لە کەناری ڕووبار و دەریاکاندا هەیە، زوقمی (صقیع frost) کەم زیانی پێ دەگەیەنێت و زوقمی زۆر لە ناوی دەبات، شەربەتێکی پزیشکیش (عصیر طبي medical syrup) هەیە بە ناوی (سیروپ دی کاپیلیر sirop de capillaire)ەوە، بۆ دروستکردنی ئەم شەربەتە شەکر و گوڵ و پرتەقاڵ (قداح orange flower) دەکرێتە گەڵای خووسێنراوی قەیتەرانەوە، ئەم شەربەتە هەتا ئێستاش بەشێوەیەکی ئاسایی وەکو دەرمانی کۆکە، لە ئەوروپادا بەکار دەهێنرێت، بە تایبەتی لە فەرەنسادا جگە لە ئیتاڵیا و یۆنان و هەندێك شوێنی تر. پسپۆڕ وات (Watt) لە ساڵی ١٨٨٩–١٨٩٦دا گوتوویەتی: ئەم شەربەتە دەهێنرایە هیندستان هەرچەندە کە دەشێت هەر لەوێش، بە شێوەیەکی خۆماڵیی دروست کرابێت، چونکە لەو کاتەدا قەیتەرانی خۆماڵی دەشێت لە جۆری A. capillus - veneris) بووبێت، بە شێوەی دەرمان لە بازاڕدا دەفرۆشرا بۆ چارەکردنی سووتانەوەی بۆڕی هەوا و هێنانە خوارەوەی تا (ملطف للحمی = febrifuge) بەکار دەهێنرا. باسەکەی بەرکیل (burkill) لە ساڵی ١٩٣٥دا، وای ڕادەگەیەنێت کە قەیتەران، بە شێوەی دەرمانی پزیشکی لە لایەن ڕۆمانی و گرێکییە کۆنەکانەوە بەکار هێنرابێت. جگە لەوەی ئەم ڕووەکە

وەكو خەزنەیەكی دەرمان (chestmedicine) لە ئەوروپادا بە درێژاییی وەخت ناوبانگی دەركردووە. شەربەتی قەیتەران مادەی تانین (tannin)ی تێدایە و كەمێك رەوانكەرە (مسهل purgative) بەڵام ئەگەر بە برێكی زۆرتر بخورێتەوە، دەبێتە مادەیەكی ڕشێنەرەوە (مقيء emetic). پسپۆڕان گویست – (Guest) و (العزي Alizzi)، پوختەی شەربەتی گەڵای قەیتەرانیان لە ساڵی ١٩٥٦دا لە بازاڕی گوندی دیانا(Diyana)ی نزیكی شاری ڕواندز دیوە. بە پێی قسەی دوكاندارێك، ئەو شەربەتە لە ڕواندزەوە هێنراوە و لەوێ پێی دەڵێن (خاڵە ڕەشت) (khalarusht) و بە شێوەی خووساوە (تقيع – infusion) یان چایی (tea) وەكو دەرمانێك بۆ ئازاری ناوسك بەكار هێنراوە، بە تایبەتی وەكو دەرمانێكی ڕەوانیی سووكەڵە، هەروەها ئەم دوو پسپۆڕە، لە هەمان دووكاندا، پوختەی گیایەكی تریان دیوە، كە هەتا ڕادەیەك لەم دەچێت، ناوی بەڕەزا (Baraza) بووە، لەوە چووە كە هاڕاوەی گەڵای ڕووەكێكی سەرخەسی تر بووبێت جگە لە قەیتەران، دانیشتووانی ناوچەكە گوتوویانە كە ئەم ڕووەكە، لە وەرزی بەهاردا، لە ناوچەی كەڤرینەكاندا (المناطق الصخرية Rocky)، دەڕنرێت و بۆ كەمكردنەوەی ئازاری (complaints) گورچیلە بەكار دێت.

قەیسی = زەردەلوو

(المشمش = Prunus armeniaca = Apricot Armenica- vulgaris

لە سەرەتای سەدەی یەكەمی زایندا لە ئەوروپا بڵاوبووەتەوە، بەناوبانگترین و خۆشترین میوەی هاوینە. بەرەكەی شیرینە و ڕەنگەكەی سووری مەیلەو پرتەقاڵییە. بەری قەیسی لە ٣٠٪ تۆوە (دەنكە).

پێكهاتنی كیمیاییی كرۆكی قەیسی:

ئاو لە ٨١٪ شەكر ٨.١٪، مادەی كانزایی ٠.٨٪ ترشی ئەندامی ١٪، سلیلۆز ٨٪ بە نیسبەت كانزاكانەوە پۆتاسیۆم، سۆدیۆم كە پێویستن بۆ ژیانی خانەكانی لەش، كالیسیۆم و فسفۆر بۆ پێكەری ئێسكی، ئاسن بۆ هیمۆگلۆبینی خوێن. بە نیسبەت ڤیتامینەكانەوە: ڤیتامین B2 بۆ پاراستنی لەش لە شێوەی پشێوی بینین و بەدخۆراكی و قڵێشانەوەی لێو. ڤیتامین (C) بۆ چارەكردنی نەخۆشیی ئەسكەربووت و كەمكردنەوەی ڕژانی خوێن. ڤیتامین (A) بۆ پاراستنی پێست و نەخۆشیی چاو. جاران پزیشكە كۆنەكان لە ڕۆنی دەنكی (تۆوی) قەیسی دەرمانێكیان دەردەهێنا بۆ چارەكردنی كەمخوێنی و سووتانەوەی گوێچكە. هەروەها ناوكە قەیسی بۆ كرم فڕێدان، كوڵاندنی بەری قەیسی لە ڕۆنی زەیتووندا بۆ چارەكردنی سكچوون، قەیسی وشك دەكرێتەوە بۆ خواردن هەروەها دەكرێت بە چێشتی شلە.

نانە قەیسی (قمرالدين Sheeted apricot) قەیسییەكە دەگوشرێت و ئاوەكەی دەگیرێت، ئینجا دەكرێتە سەر تەبەقی تەختە و لەبەر هەتاودا دادەنرێت هەتا خەست دەبێتەوە. لە هاویندا دەخووسێنرێت و شەربەتێكی لێ دروست دەكرێت بۆ شكاندنی برسیەتی و تێنوەتی.

درەختی قەیسی درەختێكی بچووكی گەڵا وەریوە لە شیو و دۆڵەكانی ناوچەی كوردستاندا دەڕوێت. لە بەرەكەی (نانە قەیسی) و قەیسی وشك دروست دەكرێت.

لە سوودە پزیشکییەکانی قەیسی ئەوەیە کە سوودی هەیە بۆ پێکهێنانی هیمۆگلۆبینی خوێن، چونکە کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسنی تێدایە. قەیسی کۆمەڵێك ڤیتامینی تێدایە و پارێزگەری بۆڕییەکانی خوێن دەکات لە ڕەقبوون و ڕیخۆڵە بە تەڕی دەهێڵێتەوە و لە سووتانەوە و لە لاوازی دەیپارێزێت. کاریگەرترین مادەی ڕووەکییە بۆ بەهێزکردنی ئێسك و شانەکانی. چەند دڵۆپێکی شلەتێن لە ڕۆنی تۆوی قەیسی (ناوکە قەیسی) خێرا گوێئێشە دادەمرکێنێتەوە. هەروەها تۆوەکەی بۆ کرم پێ فڕێدان باشە نانە قەیسیش (قمرالدین) دەوڵەمەندە بە ئاسن و ڤیتامین (B,A) خواردەمەنییەکە لەش لە ماندووەتی و شەکەتی دەپارێزێت، چونکە تێنووەتیی مرۆڤ دەشکێنێت.

قەیماغی سەوز = بەهێی هیمدی

(القشدة الخضراء sweet-sop = sugar apple)

ناوە زانستییەکەی (Annona Squamosa)

ڕووەکێکە بنەڕەتەکەی ئەمەریکای ئیستوائییە، لە ئەفریقیا و ناوچە ئیستوائییە ڕۆهەڵاتییەکانی تریشدا دەڕوێت. تیرەی بەرەکەی ٧-١٠سم دەبێت. کرۆکەکەی زەردە لە کاستەر (کستر Custard) واتە لە قەیماغ دەچێت.

قۆخ

(خوخ = دراقن = فرسك = Peach = Amyg dalis persica)

بنەڕەتی قۆخ لە وڵاتی چینەوەیە، لە کۆنەوە قۆخ شوێنێکی تایبەتی هەبووە لە ڕەچەتەی پزیشکی و بیروباوەڕە ئاینییەکاندا. بۆ نموونە لە هەزاران ساڵ لەمەوبەر ناوی لە کتێبی پزیشکییەکانی چیندا هاتووە، ئینجا لە چینەوە بەرەو ناوچەی دەریای قەزوین و ئێران و سووریا، ئینجا بۆ میسر و ئیتاڵیا و لەوێوە بۆ ئەوروپا چووە. وای لێ هاتووە نەك تەنیا بەرەکەی، بگرە سوود لە گوڵەکەش وەربگیرێت و بکرێتە زەڵاتەوە. قۆخ میوەیەکی خۆشە، بۆنێکی خۆشی هەیە و خۆراکێکی باشیشە، بەڵام زۆر خواردنی دەبێتە پشێویی ڕیخۆڵە.

پێکهاتنی قۆخ: ئاو لە ٨١٪، شەکر لە ٤.٥٪، کاربۆهیدرات لە ٧٪ ترشی ئەندامی ١٠٪، نیشاستە ٠.٥٪، سلیلۆز لە ٦٪، ڕێژەیەکی زۆریش لە ڤیتامین (C,B ,B2) پی (P) تێدایە، لەبەر ئەوە دەمار و ڕیخۆڵە بەهێز دەکات و بۆ قژ و پێست باشە، فرمانی ڕیخۆڵە و گەدە هان دەدات. ئەو سلیلۆزەی کە تیایەتی. بۆ بەهێزکردنی دیواری ڕیخۆڵە باشە، واتە گرفت ناهێڵێت لەبەر ئەوە مادەیەکی خاوکەرەوەیە (ملین) و دەبێتە هۆی میز پێکردن و بۆ چارەسەرکردنی بەردی میزڵدان و گورچیلە باشە، هەرسکردن ئاسان دەکات. دەشێت قۆخ بکرێت بە خۆشاو (خشاف) ئەویش بە کوڵاندنی لەناو شەکردا. هەروەها دەکرێت بە مرەبا، چایی قۆخ دەبێتە هۆی هێمنکردنەوەی دەمارەکان (مهدیء للأعصاب).

***

کاتالیا

(کتلبة = کتالبا = Catalpa = bignonioides)

درەختێکی بچووکە، تەختەکەی زۆر بەهادار نییە، بەڵام بۆ جوانیی گوڵەکانی و بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان بەکار دێت، لە بنەڕەتدا لە ئەمەریکای باکورییەوە هاتووە، گەڵاکەی دەوەرێت، توێکڵی قەدەکەی قاوەییی کاڵە، گەڵاکەی گەورە و ساکارە ١٥ –٢٠سم درێژە، شێوەیەکی هێلکەییی هەیە. ڕووی خوارەوەی دەرزیلەی بچووکی پێوەیە. گوڵەکەی: سپی یان پەمەییە خاڵی قاوەییی پێوەیە، دوو هێڵی زەردی تێدایە بە شێوەی هێشووە. بەرەکەی درێژکۆڵەیە، ١٥–٣٠سم درێژە، بە شێوەی قوتووە، بەڵام لە بەری فاسۆلیا دەچێت، بۆ ماوەیەکی زۆر بە درەختەکەوە دەمینێتەوە، تەختەکەی قاوەیی یان مەیلەو ڕەشە، کەم بەکار دەهێنرێت. لە ناوچەی چیاکانی کوردستاندا لە بەرزاییی ١٥٠٠ مەتر لە ڕووی دەریاوە دەڕوێت، بە تایبەتی لە ناوچەی هاوینەهەوارەکانی وەکو سەلاحەدین و سەرسەنگدا. کە گەڵاکەی دەپروێنرێت، بۆنێکی ناخۆشی لێ دێت. مادەی کاتالپین (Catalpin) لە بەرەکەی دەردەهێنرێت. ڕۆنی بەرەکەی لە ٤.٤٪ ترشی چەوری و لە ٣٨.٥٪ ترشی لینۆلیکی تێدایە.

کاری

curry

تێکەڵاوێکە لە چەند بەهاراتێك. بۆ نموونە لە شملی، زەردەچەوە، زیرە، خەرتەڵە، هێل، بیبەر، چەند جۆرێکی هەیە، هەندێکیان تامەکەی مامناوەندی و هەندێکیان توندە، بۆ تام و بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی بەکار دێت.

کاساڤا = مانیۆك

(کاسافا = منیهوت = Manioc = cassaca)

ناوە زانستییەکەی Manihot

ڕووەکێکی ئیستوائییە لە کۆمەڵەی شیرمار، لە ڕەگەکەی ئاردێکی نیشاستەیی دەردەهێنرێت، پێی دەگوترێت تاپیوکا (Tapioca)، نانی لێ دروست دەکرێت، ڕەگەکەی زۆر گەورەیە، هەندێك جار ٣٠–٤٠ ڕەتڵ دەبێت. ئەمە ژەمە خۆراکێکی سەرەکییە لای هەندێك میللەتانی ناوچە ئیستوائییەکان. هیچ جۆرە خۆراکێکی تێدا نییە نیشاستە نەبێت، لەبەر ئەوە بە خۆراکێکی سەرەکی دانانرێت.

کاسکارا

(کسکارة = cascara)

دەرمانێکی ڕەوانییە لە گەڤە (لحاء) وشککراوەکەی درەختی تاوکی ڕەوانکەر (نبق مسهل = thorn cascara buck) واتە (purging buck thorn) دەردەهێنرێت. ناوە زانیارییەکەی (Rahmnus cathartica) دەرمانێکی باوە، یەکێکە لە دەرمانە یەکەمەکانی ئەمەریکای باکوری، جۆرە قاوەیی و

مەیلەو سوورەکەی لە درەختی (Rhamnus purshiana) دەردەهێنرێت، ئەمەش درەختێکە لە ڕۆئاوای باکوری ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و سنووری نزیکی کەنەدادا دەڕوێت، ئەم درەختە بە زۆری دەڕوێنرێت لە زووەوە لەلایەن هیندییەکانی ڕۆئاوای دانیشتووە بنەڕەتەکانی (پێشەواکانی) ئیسپانیاوە بەکار دێت، ئەوان پێیان دەگوت کاسکارا ساگرادا (cascara sagrada) واتە توێکڵە پیرۆزە. بۆ مەبەستی بازرگانی، توێکڵی قەدەکەی (گەڤەکەی) لە هاویندا، بە شێوەی تەلاشی درێژ لێ دادەماڵرێت و وشك دەکرێتەوە. پێویستە بۆ ماوەی ساڵێك بهێڵرێتەوە ئەوجا بەکار بهێنرێت. کاسکارا مادەیەکی بەهێزکەر و نەرمکەرەوەیە (ملین Laxative).

کاسنی (cichorium endiva)

هندباء زراعية = endive

گیایەکی ساڵانەیە هەندێك جۆری گەڵاکەی دەکرێت بە چێشت یان زەڵاتە، ڕووەکێکی ناوچەی دەریای ناوەڕاستە بە ڕادەیەکی کەم لە عێراقدا بۆ زەڵاتە دەڕوێنرێت، بە باشی لە خاکێکی بە پیت و بەرەکەتدا دەڕوێت، گەڵا ناسکەکانی بۆنێکی خۆشیان لێ دێت، بەڵام گەڵا کۆنەکانی تامێکی خۆشیان هەیە، بۆ مەبەستی سپیکردنەوەی (تبیض blanching)، گەڵاکانی دیوی دەرەوەی بە شێوەی قووچەك دەبەسترێن و ڕووەکەکە بە تەشتۆلکەیەك دادەپۆشرێت، بۆ ئەوەی ڕووناکیی لێ قەدەغە بکرێت، بەمجۆرە لە ماوەی سێ هەفتەدا گەڵاکانی سپی دەبنەوە، گەڵاکەی ئەم مادانەی تێدایە:

مادە	ڕێژە
ئاو	٩٣.٣٨٪
پرۆتین	٢.١٨٪
چەوری	٠.١٣٪
نایترۆجینی بەرەڵڵا	١.٨٧٪
ڕیشاڵ	٠.٦١٪
ڤیتامین (C)	٠.١٣ میلیگرام
ڤیتامین (B1)	٠.٦ لە گرامێك گەڵادا

لە شیراوگی ڕووەکەکە مادەی تارا رایستروڵ (Tararaesterol) دەردەهێنرێت، ڕەگەکەی وەکو مادەیەکی ئارامدەر (مسكن = مهدیء = demulcent) و بەهێزکەر (مقوي tonoc) لە کاتی تا و گرفتدا (عسر الهضم dyspepsia) بەکار دەهێنرێت بەرەکەی بۆ نەخۆشیی زەردوویی (الصفراء biliousness) بەکار دێت هەروەها دەشکرێت بە شەربەت. ڕەگە ئەستوورەکەی جۆرە قاوەیییەکی درۆزنەی لێ دروست دەکرێت.

کاژ

(Pinaceae = pine = الصنوبر)

کاژی زاوێته Pinus brutiaten

درەختێکی گەورەیە، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٣٥ مەتر، قەدەکەی ڕاستە، لقی کەمی پێوەیە، ڕەنگی گەڵاکەی سەوزێکی تۆخە، ١٢-١٦سم درێژە، نزیکەی سێ ساڵ بەردەوام دەبێت، گۆپکەکەی شێوە هێلکەییە، مادەی زەمقی پێوە نییە، لقە ناسکەکانی سوورن، قۆچەکە نێرەکەی بچووك و زەردە نزیکەی ٥-١٤ ملم درێژە. قۆچەکە مێیەکەی شێوە هێلکەییە، بێ لاسکە، بە لقەکەوە نووساوە، هەر قۆچەکێك نزیکەی ٢.٨-٦.٢ گرام تۆوی تێدایە. قۆچەکەکان لە ساڵی سێیەمدا پێ دەگەن. ڕەنگەکەی لە پێشدا سەوزە، دوایی زەرد، ئینجا قاوەیی دەبێت، تۆوەکەی شێوە هێلکەییە، ڕەنگەکەی لە نێوان ڕەش و خۆڵەمێشیدایە، هەر کیلۆیەك لە تۆوەکەی نزیکەی ١٥-٢٤ هەزار دەنکی تێدایە. کاژ لە شوێنی بەرزدا دەڕوێت، بۆ نموونە لە بەرزایی ١٦٠٠مەتر لەسەر ڕووی دەریاوە، بە زۆری لە ناوچەی زاوێتە لە پارێزگەی دهۆك، بە شێوەی دارستانێکی سروشتی هەیە، ڕووبەرەکەی نزیکەی ٢٥ هەزار کیلۆمەتر چوارگۆشە دەبێت، لە نێوان زاوێتە و ئەتروشدا، لە کوردستاندا بە زۆری بۆ بووژاندنەوەی ناوچەی دارستان دەڕوێنرێت.

درەختێکی هەردەم سەوزی تەمەن درێژە، بەرەکەی بەشێوە قۆچەکە، گەڵاکەی دەرزیلەییە، گوڵەکەی تاکخانەیە (أحادية المسكن)، قەبارەی درەختی سنەوبەر بە پێی جۆرەکانی دەگۆڕێت، هەندێکیان بە شێوەی دەوەنی کورتن و هەندێکیان نزیکەی ١٠٠ مەتر بەرز دەبێتەوە. کاژ گەلێك جۆری هەیە هیمالایا، مەزن (Grant) دەریایی، زەرد، چیایی ڕەش (تاماراك Tamarack)، کاژی زۆنگاو، تەختەقورس، ڕەق، سوور، بخوردی، حەلەبی، کەناری، زیوی، هتد لە بنەڕەتدا لە میسرەوە هاتوون، ڕەگ و قەدەکەی بۆڕیچکەی تێدایە، پڕن لە ڕۆن و ڕێسین (راتنج). ئەگەر ڕەگ و قەدەکەی بریندار بکرێت شلەیەکی چەوری بۆنخۆشی تام تاڵی لێ دێتە دەرەوە، ئەم شلەیە دەدڵۆپێنرێت شلەیەکی لێ پەیدا دەبێت پێی دەگوترێت ڕێسین (قلفونية)، لەگەڵ ڕۆنێکی بەناوبانگ پێی دەگوترێت (تەربەنتین). کاژ بۆ نەخۆشییەکانی سنگ و کۆکە باشە بۆ نموونە خووساوەی گۆپکەکانی بە ڕێژەی ٢٥-٤٠ گرام لە لیترێك ئاودا بۆ ماوەی ٣ سعات، بۆ چارەکردنی سنگ ئێشە و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان، تۆو گۆپکەکەش بۆ چارەکردنی سیل و ڕۆنەکەش بۆ چارەکردنی سووتانەوە و ئاوسان و میز پێکردن و سەرمابردن. ڕۆنی تەربەنتینیش بۆ پاکژکردنەوە و کرم دەرکردن و وەستانەوەی خوێنپژانی ددان دوای هەڵکێشان، هەروەها تۆوەکەی دەکرێتە چێشت و حەڵواوە.

کاشمە

(lovage levisticum officinale = كاشم رومي = كاشمة زنجدان رومي)

گیایەکی پزیشکییە لە کۆمەڵەی ئاوێتەکان (فصيلة المركبات) بنەڕەتەکەی لە باشووری ئەورووپاوەیە.

به شێوەی پارچە گەڵا و لاسك و تۆو هەیە. تامەكەی لە تامی كەرەوز دەچێت، دەكرێت بە چێشت. ئەم ڕووەكە بۆ ڕازاندنەوەش بەكار دێت.

گیایەكی تەمەن درێژە ١-٢سم بەرز دەبێتەوە بە تۆو بە براڵە (فسیل) زیاد دەكات. لە كۆمەڵەی بەهاراتە تامەكەی لە تامی پیاز دەچێت، وەكو سەوزەیەك لە ماڵاندا بەكار دێت، بنەڕەتەكەی ئێرانە، دەكرێتە شۆربا و زەڵاتە و گۆشت و ماسی برژاوەوە، بە شێوەی گەڵا یان ڕەگ هەیە. ڕەگەكەی لە زەوی دەردەهێنرێت و پاك دەشورێتەوە و دەكرێت بە پارچە پارچەی تەنك و دەكرێت بە دەزووەوە و هەڵدەواسرێت بۆ وشككردنەوە و هەڵگرتن لە قوتووی داخراودا. هەروەها بە شێوەی تۆزیش لە بازاڕدا هەیە. ئەم گیایە دەبێتە هۆی میز پێكردن وەكو خۆراك دەدرێت بەو كەسانەی كە تووشی نەخۆشیی گورچیلە دەبن.

كاڤاكاڤا = كافا = بیبەری كاڤا

(فلفل كاوة = kava = kavakava)

ئەو شەربەتەی كە لێی دروست دەكرێت ئارامدەر و (sedative) و خەوێنەرە (منوم soporific). خەون (أحلام dream) و هەستی خۆشی دەدات بەو كەسە، زۆر خواردنی دەبێتە هۆی نەخۆشیی پێست و كزبوونی بینین. مادەیەكی ڕێسینی تێدایە كە دەبێتە هۆی وریاكردنەوەی لەش بە ڕادەیەكی كەم. (كاڤا) (هەندێك جار وای پێ دەگوترێت. دەوەنێكە نزیكەی ٦-٨ پێ بەرز دەبێتەوە، گەڵاكەی خڕە، ناوە زانیارییەكەی (piper methystcum) بنەڕەتەكەی دەگەڕێتەوە بۆ دوورگەكانی فیجی (Fiji) و دوورگەكانی تری پاسیفیك (pacific) بەڵام ئێستا كە لە هەموو ناوچەكانی دەریاكانی باكوردا دەڕوێنرێت. گرنگترین بەشی ئەم ڕووەكە ڕەگەكەیەتی كە ئەستوور و گرێدار و (knotty) سەوزی مەیلەو خۆڵەمێشییە، ڕەگەكەی دەردەهێنرێت و پاك دەكرێتەوە لەتلەتی بچووك دەكرێت، دەشێت ئەم لەتانە بجوورێن. ئەوجا ئەم لەتانە دەكرێنە تەشتێكەوە و ئاویان بەسەردا دەكرێت، بەمجۆرە وازیان لێ دەهێنرێت هەتا دەترشێت (تخمیر ferment). دوای پاڵاوتن شەربەتی كاڤای لێ بە دەست دەكەوێت، شلەیەكی قاوەیی مەیلەو خۆڵەمێشییە زۆر بووژێنەرەوەیە (refreshing) ئەم شەربەتە پێوەندیی بە ژیانی خەڵكی ئەو ناوچانەوە هەیە لە مەیدانی كۆمەڵایەتی و ڕامیاری و ئاینییەوە، لە ئاهەنگدا وەكو شەربەتێكی یان مەیەكی سڕكەر یان خەوێنەر (مخدر أو منوم soporific) و لە ژیانی ڕۆژانەشدا بەكار دێت.

درەختی کاکاو

(کاکاو = لوز الهند)

بە ئینگلیزی cacao tree = chocolate tree

بە زمانی زانستی Theobroma cacao

دەوەنێکە دەنکی (تۆوی) بەرەکەی بریتییە لە مادەی کاکاو، چوکلێتیش بریتییە لە هاڕاوەی ئەو دەنکانە بە تێکەڵاوی لەگەڵ شەکردا، ئێمە بە شێوەی شەربەتێکی گەرم یان سارد دەیخۆینەوە، هەروەها بە شێوەی نوقڵیش هەیە. بنەڕەتی یەکەمی درەختی کاکاو ناوچە گەرمەکانی ئەمەریکای ناوەڕاستە، بەڵام بە ئاسانی لە ئەفریقیاشدا دەڕوێت. بەرەکەی پێی دەڵێن (بادەمی هیندی). سەیر ئەوەیە کە بەرەکەی بە قەدی درەختەکەوە یان بە لقە ئەستوورەکانیەوە، هەر بەرێك نزیکەی ٤٠ دانە تۆوی تێدایە، بەرەکەی دەترشێنرێت (تخمیر) و وشك دەکرێتەوە و کاکاوەکەی لێ دەردەهێنرێت. ئەگەر بەرەکەی بگوشرێت ڕۆنێکی سروشتیی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت کەرەی کاکاو (زبدة الکاکاو)، ئەم کەرەیە مادەیەکی سەرەکییە لە دروستکردنی هەندێك مەڵحەمی فێنککەرەوەی پێست و دروستکردنی قەڵەمی سووراودا.

تۆوەکەی لە بادەم دەچێت مادەی کاریگەری تێدایە، بریتییە لە ئەلکالۆیدی (تیۆبرومین) ڕۆنێکیشی تێدایە پێی دەگوترێت کەرەی کاکاو (زبدة الکاکاو) لەگەڵ هەندێك کافائین و ڕۆنێکی پەرشەوەبوو، بۆ ئامادەکردنی کاکاوی هاڕاو، تۆوەکەی دەترشێنرێت (تخمیر) دوای ئەوە دەبرژێنرێت و دەهاڕرێت. کاکاو مادەیەکی خۆراکی باشە و لە چەندین دەرمانی چارەکردندا بەشدار دەبێت و کارێکی بە سوود دەکاتە سەر ماسوولکە و گورچیلە و کۆئەندامی دەماری.

کاکی

(کاکي = بلخ طرابزون = مشمش الیابان = = Date - plum (japanese persimmon

ناوە زانستییەکەی Diospyros kaki

درەختێکە لە دارستانەکانی یاباندا دەڕوێت، بەرەکەی بەر لەوەی پێ بگات تفت و تاڵە. لە بنەڕەتدا درەختێکی وڵاتی چینە و لەوێوە بڵاوبووەتەوە بۆ ناوچەکانی تری جیهان. نزیکەی ٨٠٠ جۆر لەم درەختە لە یاباندا دەڕوێت. لە فەرەنسا و وڵاتەکانی کەناری دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێنرێت، درەختێکی باوە لە کالیفۆرنیا و تەکساس و فلۆریدا ... هتد

درەختێکی گەورەیە نزیکەی ٤٠ پێ بەرز دەبێتەوە، بەرەکەی سووری مەیلەو پرتەقاڵییە، تیرەکەی نزیکەی ٣ ئینج دەبێت، بە تەڕی و وشککراوەیی دەخورێت، بەرە پێگەییوەکەی تامەکەی خۆشە، بەرە پێ نەگییوەکەی کە دێتە بازاڕەوە زۆر ترشە، بەڵام کە پێ دەگات بە زەحمەت دەگوێزرێتەوە بۆ وڵاتانی تر.

کاڵەك

(بطیخ أصفر= قاوون = شمام = Melon)

ناوە زانستییەکەی (Cucumis melo)

پێکهاتنی کاڵەك:

٩٢.١٪ ئاو، ٠.٧٪ پرۆتین، ٠.٢٪ چەوری، ٦٪ شەکر، ٠.٥٪ ریشاڵ، هەروەها ڤیتامین (C) و (B2) تێدایە، لەگەڵ هەندێك کانزا وەکو گۆگرد، فسفۆر، کلۆر، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، مەنگەنیز، کلس، ئاسن و مس. کاڵەك تێنوویێتی دەشکێنێت و بۆ چارەکردنی قەبزی، بە تایبەتی بە ناشتایی، جگە لەوەی کاڵەك بۆ دەرمانی ئارایش و چارەکردنی دوومەڵی پێست بەکار دێت. ئەگەر قاشە کاڵەك بخرێتە سەر پێستی چرچ و لۆچ. نەرمی و نیانییەکی دەداتێ، پزیشکی زانا (ئیبن سینا) گوتوویەتی کاڵەك بۆ چارەکردنی بەڵەکی (بهاق) و ماڵەی دەموچاو (کلف) بەکاردێت. زانستی ئەم سەردەمەش وای دەگەیەنێت کە کاڵەك بۆ چارەکردنی سووتانەوە و دوومەڵی پێست باشە. لای خۆمان ناوکە کاڵەك دەبرژێنرێت وەکو چەرەس دەخورێت. کاڵەك گەلێك شێوە و ڕەنگ و قەبارەی هەیە: کاڵەکی قەرەوی و زەرد و سەوز و شین و پەمەیی.

کاهوو

(الخس = Lettuce)

ناوە زانستییەکەی (Lactuca - sativa)

میسرییە کۆنەکان وێنەی خوداوەندی زاووزێیان (أله التکاثر أو الخصب) کردووە و چڵە کاهووی بەدەستەوە بووە، ئەمەش وەکو بەڵگەیەك وایە لە نێوان ئەو دوو شتەدا، واتە زاووزێ و کاهوو. کاهوو ڕووەکێکە لە خێزانی ئاوێتەکانە (العائلة المرکبة). بە نیشانەیەك بۆ پیت و گەشەکردن دادەنرێت، کاهوو چەند تەحرێکی هەیە. بیانی، مەیلەو سوور، چەور، سەوز کاهوو لە وەرزی زستان و بەهاردا گەشە دەکات. گەڵاکەی مادەیەکی سەرەکییە لە دروستکردنی زەڵاتەدا. ڕۆمانییەکان گەڵاکەیان وشك دەکردەوە وەکو جگەر دەیانکێشا. لەوە دەچێت کە زانیبیان ڕەوشتی هێمنکەرەوەی دەماریی هەیە. گەڵای کاهوو ڤیتامین (A)ی زۆر تێدایە. هەروەها ڤیتامین (B1) و (C) جگە لە ٠.٢٪ چەوری، ٢.٢٪ پرۆتین، ٠.٩٪ مادەی کاربۆهیدراتی، ئەوەی تریش ئاوە. گەڵاکانی دەرەوەی بەسوودترن وەك لەوانەی ناوەوە. گەڵا سەوزەکانی، کە مادەی کلۆرۆفیلیان تێدایە، هەر بە سوودن، چونکە بۆنی لەش دەمژن، بۆیە خواردنی کاهوو بۆ ئەو کەسانە باشە کە سیر و پیاز دەخۆن، چونکە بۆنەکانیان ناهێڵێت. گەڵای کاهوو بۆ قەبزیی کەڤنار (مزمن) باشە، چونکە ڕیشاڵە سلیلۆزییەکانی یارمەتیی جووڵەی ڕیخۆڵە دەدەن. جگە لەوەی بۆ میز پێکردن باشە، بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی دەردەشا (داء النقرس) دەبن یان بۆ ئەو کەسانەی کە حەز بە نوستن و هێمنی بکەن، چونکە مادەی (تراليدس)ی تێدایە، ئەم مادەیە ڕەوشتی خەواندن و هێمنکەرەوەی دەماریی تیادایە. هەروەها بوونی ڤیتامین (A)ی تیایدا. کاری لووی تایرۆید (الغدة الدرقیة) ڕێك دەخات. ئەمەش لە هەستیاریی دەماری کەم دەکاتەوە. بەڵام لێرەدا تێبینییەکی زۆر

گرینگ هەیە، ئەوەیە کە کاهوو بە ئاوی پیس ئاو دەدرێت دەشێت میکرۆبی زەحیری و گرانەتا بگوێزێتەوە. لەبەر ئەوە دەبێت کاهوو پێش خواردنی بە باشی بۆ ماوەی نیو سەعات لە گیراوەی پەرمەنگەناتدا بهێڵرێتەوە، بۆ ئەوەی هەموو میکرۆبەکانی بکوژێت، ئینجا جوان بشورێتەوە. بە نیسبەت مادەی کانزاییشەوە، کاهوو بڕێکی باشی لە نایترۆجین و فسفۆر و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم و کالیسیۆم و سۆدیۆمی تێدایە. هەروەها بڕێکی زۆر کەم لە گۆگرد و کلۆرین و بۆرۆن و مس و مەنگەنیز و ئاسن و ئەلەمنیۆم و ئایۆدین و فلۆرین (فلور)ی تێدایە.

کافوور

(کافوور camphor)

کافوور گرینگترین ڕۆنی سەرەکییە (الزيوت الأساسية – essenial oils) کە لە پیشەسازیی بازرگانیدا بەکار دێت، پێی دەگوترێت زەمقی کافوور، بریتییە لە مادەیەکی قایمی لینجی سپیی نیمچە ڕۆشن (translucent) بە شێوەی تۆپەڵ یان دەنکۆڵە، بۆنێکی تیژ و تامێکی توندی (لاذع = pungent) هەیە. لە پلەی گەرمی ئاساییدا ڕەقە، بە هێواشی دەبێت بە هەڵم. کافوور لە دڵۆپاندنی گەڵا و تەختەی داری کافوور (cinnamomum = camphora) لە خێزانی مورۆییەکانە (الآسيات) بە دەست دەهێنرێت. درەختێکی سەوزی بریسکەدارە، درەختێکی زۆر بەرزی سەرنجڕاکێشە، گەڵای هەردەم سەوزی تێری بریسکەداری پێوەیە، بنەڕەتەکەی لە وڵاتی چین و یابان و فەمۆزاوەیە، لەم شوێنانەوە بەرەو وڵاتی تریش چووە بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەی باخچەکان بەکار دێت. لق و تەختەی درەختەکە دەکرێت و دەهاڕێن و دەکرێن بە تۆزێکی ورد، ئەوجا ئەم هاڕاوەیە بە هەڵمی ئاو بۆ ماوەی ٣ سەعات دەدڵۆپێنرێت. کافوورە خاوەکە (خام crude) لەسەر دیواری ئامرازی یان کارگەی دڵۆپاندنەکە (still) بە شێوەی بلوور دەنیشێت، ئەوجا کۆ دەکرێتەوە، بەڵام بەر لە بەکارهێنانی دەبێت پاك بکرێتەوە. ئێستاکە ٨٠٪ی بەرهەمی کافوور دەستکردە، لە مادەی پاینین (pinene)، کە لە تەربەنتین دروست دەکرێت، دەردەهێنرێت. کافوور وەکو مادەیەکی گیرکەر (قابض) و لە چارەکردنی نەخۆشیی بەرهەنگ (الربو)دا بە شێوەی جگەرە بەکار دێت و باشترین مادەی پاکژکەرەوەیە، لە چارەکردنی سووتانەوەی شانە لینچەکانی (الأنسجة المخاطية) لەش و میزڵداندا بەکاردێت، هەروەها بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی لووت و قوڕگ و لەرزوتا و هەندێك جۆری تر لە تا بەکار دێت.

کەبابە

(حب العروس= cubeb pepper = cubeb)

ناوە زانستییەکەی (piper cubeba)

ڕووەکێکی خۆهەڵواسە لە کۆمەڵەی بیبەر. لە هیندستان و جاوا و ناوەڕاستی ئەفەریقیادا زۆر دەڕوێت، بەرەکەیەتی کە لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دێت، بەرەکەی خڕە لە نۆك دەچێت، لە بەری بیبەری ڕەش گەورەترە، تامەکەی توند و کەمێك تاڵە، بۆنەکەی لە بۆنی بیبەر تیژترە، ناوکێکی بچووکی ڕەقی تێدایە. لە ئەنجامی شیکردنەوەوە دەرکەوتووە کە بەری کەبابە ڕۆنێکی پەرشەوەبووی مادەی ڕێسینی و بەلسەم

و مادەی زەمقی رەنگەورەنگی تێدایە. بەری کەبابە بە مادەیەکی وریاکەرەوە (منبە) ڕەچاو دەکرێت. بەکارهێنانی (٦ –١٢) دەنکی، دەبێتە هۆی پترکردنی ئیشتیهای خواردن و هەرسکردنی خواردەمەنی، لەبەر ئەوە گەدە بەهێز دەکات و با دەردەکات و دەردانی لیك زیاد دەکات، هەروەها بۆ چارەکردنی نەخۆشیی سووزەنەك (سیلان) باشە و دەبێتە هۆی میز پێکردن و پاککردنەوەی گورچیلە. جگە لەوەی کە بۆ برینی پووك باشە و سەرئێشە ناهێڵێت و بۆ جگەر و سپڵیش باشە و بۆنی ناودەم خۆش دەکات، کەبابە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی سەرما وەکو شەڵتە (کمادة) بۆ گورچیلە بەکار دێت.

کەبات

(ترنج = کباد = أترج = Citron)

ناوە زانستییەکەی Citrus medica

دەوەنێکە یان درەختێکی بچووکە، نزیکەی ٣ مەتر بەرز دەبێتەوە، لقی درێژی نارێکی هەیە، دڕکی کورتی پێوەیە، درەختێکی قایم و ڕەقە. گەڵاکەی سەوزی کاڵە و گەورە و شێوە هێلکەییە، نزیکەی ١٠–١٨سم درێژ و ٣.٥–٥سم پانە. گوڵەکەی گەورەیە و گوپکەی سوورە. پەڕەی گوڵەکەی سپییە. توێکڵی بەرەکەی گرنج و زبرە، کە پێ دەگات ڕەنگەکەی زەردە، توێکڵی بەرەکەی ئەستوور و بۆنخۆشە، کرۆکی بەرەکەی کەمێك ترشی مەیلەو شیرینە یان بێ تامە (تفتە یان تاڵە). هەندێك ڕاپۆرت دەڵێن کە کەبات بە شێوەیەکی کێویلە لەناو دارستانەکانی رۆژهەڵاتی هیندستاندا هەیە، وەکو لە ناوچەی چیتاگۆنگ و گردەکانی سیتاکۆند و خاسی و گارۆ، بەڵام ئێستا لە ناوچە ئیستیوائییەکان و مەدارییەکانی سەرانسەری جیهاندا دەڕوێنرێت، بە شێوەیەکی سەرەکی لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست و بە تایبەتی لە وڵاتی کۆرسیکا (Corsica)، کە برێکی زۆر لە توێکڵی بەری کەبات دەنێرێتە دەرەوە بە شێوەی کەرەسەیەکی خاو بۆ دروستکردنی مرەبا. لە عێراقدا چەند تەحرێك لە کەبات دەڕوێنرێت، بە زۆری بەرەکەیان بۆ دروستکردنی ترشیات (Picklings) بەکار دێت. ئاوی بەری کەبات فێنککەرەوە (ملطف لحرارة الجسم) و قەبزکەرە (قابض Astringent). توێکڵە هەڵگیراوەکەی بۆ چارەکردنی دیزانتری باشە. توێکڵەکەی کە لە شەکردا هەڵدەگیرێت، بەرهەمێکی بازرگانیی باشە، توێکڵ و کرۆکەکەی دەکرێن بە مارمیلا (مرەبایەك پارچەی میوەکە یان توێکڵەکەی تێدا بێت). تەختەی قەدەکەی لە هەندێك وڵاتدا بۆ دروستکردنی ئامرازی کشتوکاڵی بەکار دێت. تەختەکەی سپی و کەمێك گرنج گرنجە.

کەبات لە کۆمەڵەی پێچنە (الفصيلة السذبية) کە مزرەمەنییەکانی تریش دەگرێتەوە، بنەڕەتەکەی لە هیندستانەوەیە، لەوێوە چووە بۆ رۆژئاوای ئاسیا و ئێستا لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا زۆر دەڕوێنرێت، درەختێکی بچووکی دڕکاویی هەردەم سەوزی گەڵا گەورەیە، گوڵەکەی وردە، بە شێوەی هێشووی سپییە لە ناوەوە پەمەیییە لە دیوی دەرەوە، بەرەکەی گەورەیە، نزیکەی ١٠–٢٥سم دەبێت و زەردە، ڕووەکەکەی گرنج گرنج و بۆنخۆشە. ڕەنگی توێکڵەکەی زەردی لیمۆیییە، توێکڵەکەی ناوەوەی سپی و ئەستوور و نەرمە، کرۆکەکەی بچووك و ترشە شەربەتی لێ دروست دەکرێت و توێکڵەکەی بە شەکر خۆش دەکرێت و لە دروستکردنی حەڵوا و مرەبا بەکار دێت. بە قەڵەم زیاد دەکات.

کەتان

(الكتان = Flax)

ناوە زانستییەکەی Linaum usitatissi mum

ڕووەکێکی ساڵانەیە، هەندێك جار لە باخچەکانیشدا بۆ ڕازاندنەوە دەڕوێنرێت. گەڵاکەی درێژ و باریکە. گوڵەکەی جوانە ڕەنگەکەی شینێکی کاڵە. ئەم ڕووەکە گرینگییەکی ئابووریی هەیە، چونکە ڕیشاڵی قەدەکەی سلیلۆزێکی پاکە، درێژی ڕیشاڵێکی (٢.٥–٥) سم. لە هەموو ناوچەکانی ئەوروپا و باکوری ئەفریقیا و هیندستان و یابان و ئەمەریکادا دەڕوێنرێت، بۆ دەرهێنانی ڕیشاڵەکانی، قەدی ڕووەکەکە لە گەرماوێکی شلەتێندا، بۆ چەند ڕۆژێك دەخووسێنرێن، بۆ ئەوەی ڕیشاڵەکانی لە یەکتری جیا ببنەوە، ئینجا ڕیشاڵەکان دەکرێنرێن بۆ ئەوەی بەشە ڕەقەکانی لێ بکرێتەوە ئینجا لە شانە دەدرێن بۆ ئەوەی نەرم و ساف ببن و دەنێردرێن بۆ کارگەی ڕستن، بەمە دەبن بە ڕیس (غزل Yarn) و قوماشیان لێ دروست دەکرێت، بابلییەکان و میسرییە کۆنەکان پەتیان لە کەتان دروست کردووە، بۆ بەرزکردنەوەی ئەو بەردە گەورانەی کە بینایان لێ دروست کردووە، هەروەها ئەو شریتانەی کە لە مۆمیای فیرعەونەکانەوە پێچراون لە کەتان دروست کراون. ئەمەش بەڵگەیەکە بۆ ئەوەی دەشێت کەتان یەکەم ڕووەك بووبێت کە لە دروستکردنی قوماشدا بەکار هاتبێت. کەتان ٣ هەزار ساڵ لەمەوپێشەوە بەکار هێنراوە. لە بنەڕەتدا لە ئاسیای بچووکەوە پەیدا بووە. ناوی کەتان لە کتێبی ئاینیی سەردەمی کۆندا (العهد القديم old leslament) هاتووە.

کەتان: ڕووەکێکە لە خێزانی کەتانییەکانە، تۆوی کەتان ٣٠–٤٠٪ ڕۆنی جێگیر و ٢٥٪ پرۆتین، ٤.٥–٩٪ مادەی لینج و ڕێژەیەکی کەم لە گلۆکۆسایدی سینافۆریك و لینامارین، کە کاریگەرە لە چارەکردنی نەخۆشیدا، تێدایە.

کەڕاوییە

(كراوية = كراوياء = Carawy)

ناوە زانستییەکەی carum-carvi

ڕووەکێکی دوو ساڵەیە نزیکەی ٧٥ سم بەرز دەبێتەوە لە ئەوروپا و ئاسیادا دەڕوێت. باوەڕ وایە کە عەرەبەکان یەکەم کەس بوون ڕواندوویانە، لە ئەڵمانیا و پۆڵەندە و ئەسکەندەناڤیادا لە دروستکردنی جۆرە مەیەکدا بەکاری دەهێنن، پێی دەگوترێت کومێل (Kummel)، چەند سوودێکی پزیشکیی هەیە.

گیایەکە لە کۆمەڵەی چەتردارەکانە (الفصیلة الخیمیة) بە شێوەیەکی دەشتەکی لە مێرگە وشکەکاندا و قەراغ ڕێگەکاندا دەڕوێت، هەروەها لەبەر تۆوەکەی لە کێڵگەدا دەڕوێنرێت، نزیکەی ٣٠ – ١٠٠سم بەرز دەبێتەوە، بۆنێکی تایبەتیی لێ دێت، گەڵاکەی باڵدارە، واتە وەکو پەڕ وایە. لە نێوان مانگی ئایار و حوزەیراندا گوڵ دەگرێت، گوڵەکەی سپییە، بە دەگمەنیش سوورە. لە مانگی تەمووزدا تۆوێکی وردی قاوەیی دەکات، بە ئاسانی لە تۆوی ڕووەکی تر بە بۆنەکەیدا جیا دەکرێتەوە. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە تۆوە پێگەیشتووەکەی، کە بۆ مەبەستی پزیشکیەتی و بەهارات بەکار دێت. مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنێکی پەرشەوەبوو (سەرەکی) بە ڕێژەی ٣–٤٪ لەگەڵ مادەی – کارڤون (D. carvun) و دی لیمونین (D- limonen) کە یارمەتیی هەرس دەدەن و دەبنە هۆی دەرکردنی با لەناوسك و شکاندنی ژان، لە مەیدانی پیشەسازیی خۆراکدا تام و بۆنێکی خۆش دەدات بە نان و بە پەنیر و چێشتی چەوەندەر و کەلەرم و پەتاتە و شلەی تر، ڕۆنی کەڕاوییە لە بەرەکەی دەگیرێت.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: تۆوە گەرمکراوەکەی بۆ چارەکردنی ژانی ڕیخۆڵە، بە تایبەتی لە منداڵاندا بەوەی کە توورەکەیەکی بچووك لە قوماشی کەتان پڕ دەکرێت لە تۆوەکە و گەرم دەکرێت و دەخرێتە سەر سك و بە سارغییەك قایم دەکرێت، هەروەها پێستی سك بە ڕۆنی تۆوەکەی دەشێلرێت و چەور دەکرێت بۆ شکاندنی ژان و با دەرکردن و بۆ شکاندنی ئازاری خوارەوەی سك (منداڵدان) هێلکەدان...هتد، هەروەها شێلان و چەورکردن بە ڕۆنەکە بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازاری ڕۆماتیزمەی ماسوولکە و جومگە. ڕۆنەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: برێك لە تۆوەکە دەهێنرێت لەگەڵ دوو ئەوەندە لە ڕۆنی زەیتوون و ئەوەندەی لە شەرابی سپی تێکەڵ دەکرێت، تێکەڵاوەکە دەکوڵێنرێت هەتا برێك لە شەرابەکە دەبێت بە هەڵم، ئەوجا بۆ چەورکردنی بەکاردەهێنرێت.

ب– لە دیوی ناوەوە: تۆوەکە بە شێوەی شۆربا یان چای دەخورێتەوە بۆ چارەکردنی باکردن و لە ئەنجامدا چارەکردنی پشێویی دڵ، هەروەها دەدرێت بە زەیستان لە ڕۆژی یەکەمدا بۆ پترکردنی دەردانی شیر، چاییەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: کەوچکێکی بچووك لە تۆوەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە ڕۆژی ١ –٢ فنجانی بە گەرمی لێ دەخورێتەوە، بۆ منداڵانیش لەجیاتی ئاو تۆوەکە بە هەمان ڕێگە دەکرێتە شیرەوە.

کەرەوز

(کرفس = تراجیل Celery)

ناوە زانستییەکەی Apium graveolens

کەرەوز لە سەرانسەری عێراقدا بەکار دێت بۆ دروستکردنی زەڵاتە و ترشیات و ئەو خواردەمەنییانەی کە گۆشتیان تێدا بەکار دەهێنرێت وەکو شفتە و کفتە. تۆوە سوورەوەکراوەکەی وەکو بەهارات بەکار دێت، لە ئەنجامی شیکردنەوەی گەڵاکانی کەرەوزدا ئەم مادانە بەدەرکەوتوون:

ئاو ٨١.٣٪، کاربۆهێدرات ٨.٦٪، چەوری ٠.٦٪، پرۆتین ٦٪، کالیسیۆم ٠.٢٣٪، فۆسفۆر ٠.١٤٪ لەگەڵ کەمێك لە ڤیتامین (A,C).

کەرکاس

(السیلتیس الشرقي = الطاووق = میس = جرمشق)

Celtis tourne fortiila = Celtisorientalis mill

درەختێکی مامناوەندییە، گەڵاکەی سادەیە، دەوەرێت، شێوەی هێلکەیی یان ڕمیی هەیە، کۆتاییەکی شریتی هەیە، دیوی سەرەوەی بریسکەدارە و دیوی ژێرەوەی مووی وردی پێوەیە، قەراغەکەی ددانداره، گوڵەکەی سەوزی مەیلەو زەردە، لە مانگی ئادار و نیساندا گوڵ دەکات، بەرەکەی لە گێلاس دەچێت، خڕە، توێکڵی دەرەوەی شیرینە، توێکڵی ناوەوەی ڕەقە، لە مانگی ئاب و ئەیلوولدا پێ دەگات. ڕەنگی گەڤەکەی خۆڵەمێشیی تێر یان ڕەشە، لە پێشدا سافە، لە دواییدا درز دەبات. ئەم درەختە بە شێوەیەکی سروشتی لە ناوچەی کوردستاندا ڕواوە، بەتایبەتی لە شیو و دۆڵەکانی ناوچەی نێوان هەریر و باتاس، لە ڕێگەی ڕواندز، هەروەها بە شێوەیەکی بڵاو لە چیاکانی ناوچەی ئامێدی لە بەرزایی ١٣٥٠ مەتردا هەیە.

کەڕووی ئێرگوت = کەڕووی جقە

(فطر الدابرة = فطر الأرغوت = Ergot fungus)

ناوە زانستییەکەی Claviceps purpurea)

کەڕوویەکی ژەهرینییە لەسەر ڕووەکی گژ یان هەر ڕووەکێکی تر بێت، لە کۆمەڵەی دەغڵودان. بە شێوەیەکی مشەخۆر دەژی و دەبێتە هۆی نەخۆشیی ئێرگۆت (المرض الدابرة = Ergot clavus)، گوڵی ڕووەکەکە دەکات بە تۆپەڵێکی ڕەش لە جقەی کەڵەشێر دەچێت. لە هەموو ناوچەکانی جیهاندا بڵاوبووەتەوە بە تایبەتی لەسەر گژوگیا. ئەم ڕووەکە ڕەنگ ئەرخەوانییە لە ڕووەکە پێگەیشتووەکە دەکرێتەوە بە شێوەی چینی تەن بۆ وشککردنەوە هەڵدەخرێت لە دواییدا لە ژووری تایبەتیدا، دوور لە مەترسیی مێروو، هەڵدەگیرێت، لەبەرئەوەی ئێستا زۆر بەکار دەهێنرێت، بە ڕێگەیەکی دەستکرد لەسەر کزن دەڕوێنرێت. ئەم کەڕووە چەند مادەیەکی نیمچە قلەیی (شبە قلوي)ی ژەهرینی تێدایە، کە بنەڕەتەکەیان ترشی (السیرجیك)، کە دەرمانی چارەکردنی گرینگی تری لێ دەردەهێنرێت. ئەم نیمچە

قلّیەییانە کار دەکەنە سەر ماسوولکە سافەکانی لەش و هەندێك لەو دەرمانانەی کە لێیان دروست دەکرێت کارێکی ئاشکرایان هەیە بەسەر کۆئەندامی دەماریدا. بەڵام دەبێت تەنیا لە ژێر سەرپەرشتیی پزیشکیدا بەکار بهێنرێت. ئەم دەرمانانەی لە کاتی منداڵبووندا، بۆ وەستاندنی خوێنپژانی منداڵدان و نەهێشتنی ئێش و ئازار و لابردنی سووتانەوە بەکار دەهێنرێت. ئێستاش بۆ چارەکردنی باری دەروونی (نفسي) بەکار دەهێنرێت. ئەمڕۆ کەڕووی ئێرگۆت لەسەر ڕووەکی کزن، لە زۆر لەو وڵاتانەی ئەوروپادا، بە تایبەتی لە چیکۆسلۆڤاکیادا دەڕوێت. بەڵام بۆ یەکەم جار ئەم کەڕووە لە وڵاتی سویسرەدا لە ساڵی ١٩٤٠دا ڕوێنراوە. شێوەی کەڕووەکە لە قۆچی (قرن) ئاژەڵ دەچێت ٢–٤سم درێژ ٣–٤ملم ئەستوور و چەماوەیە، بڕگەکەی (مقطع) بە باری درێژیدا، جەمسەرەکەی بنەوشەییە و ناوەڕاستەکەی سوور یان سپییە، بۆنێکی تایبەتی هەیە. مادەی ژەهرینی تێدا برێتییە لە : ئێرگۆتامین (Ergotamin)، ئەسیتیل کولین Acetylcholin، هیستامین Histamin، تیرامین Tyramin، ئێرگۆتۆکسین Ergotoxin. ئەگەر کەسێك بیخوات، لە پێشدا پەنجەکانی دەست و پێی مێروولە دەکەن (تمیل)، ئینجا لەشی کرژ دەبێت و گانگرینای تێدا پەیدا دەبێت کە دەشێت هەموو دەست و پێی بگرێتەوە ئەگەر لێشی پیس بکات ئەوا دەبێتە هۆی کوێربوونی و گێلیی (بلاهة) مێشك و هەندێك جاریش مردن.

گوڵی کەستانە

کەستانە = شابەڕوو

(کستناء = قسطل = أبو فروة = Chest nut)

ناوە زانستییەکەی Castanea vulgaris

وشەی کەستانە لە زمانی لاتینییەوە وەرگیراوە، ئەم درەختە لە کۆمەڵەی بەڕووە، بەرەکەی نیشاستەی زۆر تێدایە، دەبرژێنرێت و دەخورێت. جاران تەختەکەی کەستانە گرینگترین تەختە بوو لە رۆهەڵاتی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، تەختەی قاوەیی و ساف و قایمە و بە ئاسانی کاری پێ دەکرێت، لە کەلوپەلی ئاش و ناومال و قوتووی خشڵ و داری تەرم و ئامرازی مۆسیقا و سندووقی تەختەی موعاکس (خشب رقائقي ply wood) و کولەکە و پەرژین و تەختەی ژێر هێڵی ئاسنی شەمەندەفەر و بەرمیل (Cooprage) و لەوح و هەویری کاغەز دروستکردن و دەباخکردنی پێستەی قورسدا بەکار دێت. کەستانە لە رۆهەڵاتی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و یابان و ئەوروپادا دەڕوێت، جۆرە ئەمەریکییەکەی واتە (Castana dentata) جاران زۆر باو بوو، لە دارستانە گەڵاوەریوەکاندا، تەختەیەکی باش و بەرێکی (گوێزێکی) باش دەدات. لە ماوەی ٢٠٠ ساڵەوە بۆ خۆراك بەکار هێنراوە، چ بە کاڵی چ بە برژاوی، جۆری ئەمەریکایی (C. sativa) کە بەرەکەی گەورەترە، بە فراوانی لە چەندان سەدەدا لە رۆهەڵاتی ئەوروپادا ڕوێنراوە و نزیکەی سەدان جۆری لێ هێنراوەتە بەرهەم. گوێزەکەی واتە (Maroom = marron = nut) وەکو گەنم و گەنمەشامی، بە خۆراکێکی سەرەکی

دادەنرێت. لە هەموو شوێنێکدا دەڕوێت، بە زۆری لە قەدپاڵی گردەکاندا، گوێزەکەی بە کاڵی و بەرژاوی و بە کوڵاوی دەخورێت. هەروەها ناوکەکەی دەکرێتە ناواخن (حشوة)ی مریشك و عەلەشیشەوە بە برژاندن و کوڵاندنیان. لە یابان کەستانە وەکو پەتاتە دەکوڵێنن بۆ خواردن.

بەرەکەی دوو دوو یان سێ سێ لە بەرگێکی دڕکاویدان، جاران ئەم دوو بەرە لە گوڵاو هەڵدەکێشرا و دەخورا، یان بە برژاوی دەخورا. کەستانە ٤٠٪ نیشاستە و ٣ –٤٪ پرۆتین و نیمچە چەوری ٢٠–٣٠٪ ئاوی تێدایە. هەروەها بڕێکی باش لە خوێی کانزایی وەکو سۆدیۆم و کالیسیۆم و کلۆر و مەنگەنیز و گۆگرد و پۆتاسیۆمی تێدایە، هەروەها ڤیتامین (B1) و (C)ی تێدایە. کەستانە قورسە بۆ هەرس، چونکە بڕێکی زۆری لە نیشاستە تێدایە. خواردنی کەستانە بۆ منداڵ و مرۆڤی لاواز و ئەو کەسانە باشە کە تووشی سووتانەوەی گورچیلە دەبن. بۆ مرۆڤی قەڵەو باش نییە. لە کەستانە جۆرە حەڵوایەك دروست دەکرێت پێی دەگوترێت (مارون) بەڵام کەستانە چ کوڵاو چ برژاو و چ بەشێوەی حەڵوا بێت، دەبێت باش بجوورێت، ئەگینا دەبێتە هۆی قورسیی هەرس و باکردن.

کەلەرم

(لهانة = ملفوف = کرنب Cabbage)

ناوە زانستییەکەی Barassica oleracea = Barassica capitata

مێژوو بۆمان دەگێڕێتەوە، کە ڕۆمانییەکان بۆ ماوەی ٦٠٠ ساڵ وازیان لە پزیشك هێناوە، مێژوونووس (کاتون) دەڵێت: لەم ماوەیەدا ڕۆمانییەکان، بۆ پاراستنی تەندروستیی خۆیان، پشتیان هەر بە خواردنی کەلەرم بەستووە. ڕووەکزانەکان کەلەرمیان ناوناوە (شای سەوزەکان)، هەردەم بە شانوباهوویدا دەخوێنن، بۆ نموونە (ئەبسیووس) گوتوویەتی: ئەگەر ئەتەوێت خواردن و خواردنەوەیەکی خۆش بخۆیت، ئەوا کەلەرم بە سرکەوە بخۆ. (کاتون)یش گوتوویەتی: کەلەرم بۆ تەندروستی باشە، بۆ چارەکردنی ماخولان (میلانخولیا) بە سوودە. (لیکلیرك) گوتوویەتی: ئەوانەی تووشی ڕۆماتیزم دەبن، سوودێکی زۆرباش لە خواردنی کەلەرم وەردەگرن. فەیلەسووف و پزیشکی بە ناوبانگ (کریزیب) کتێبێکی تەواوی لەسەر کەلەرم داناوە، کە سەرچاوەیەکی باش بووە بۆ چارەکردنی هەندێك نەخۆشی. زانا (گیبۆلت) دەڵێت: مرۆڤی سەردەمی کۆن، کەلەرمە کێویلەی لە خۆراکەکەیدا بەکار هێناوە.

پزیشکیەتیی نوێش، دووپاتی ئەوە دەکاتەوە کە کەلەرم سوودی خۆراکی و چارەکردنی زۆری هەیە، وەکو ئەوەی کە پزیشکە کۆنەکان باسیان کردووە، کەلەرم چەند جۆرێکی هەیە وەکو: سەوز و سوور، سەوزەکەی بەناوبانگترینیانە، لە سەدەی ١٧وە ناسراوە. کەلەرم بە شێوەیەکی گشتی لە ٨٥٪ ئاو، ٥.٧٪ کاربۆهیدرات، ٥٪ چەوری، ٣.٨٪ پرۆتین، ٠.٥٪ خوێی کانزایی تێدایە. بە نیسبەت ڤیتامینەوە بڕێکی

زۆری لە ڤیتامین (C)ی تێدایە، بۆ نموونە: هەر ١٠٠ گرام لە کەلەرم وەکو ٢٠٠ گرام لە لیمۆی ترشی ڤیتامین (C)ی تێدایە، هەروەها ڤیتامین (A.B)ی ئاوێتە: (B1.B2.B6 .BV) و ڤیتامین (K) تێدایە. بە نیسبەت خوێی کانزاییشەوە. کالیسیۆم و گۆگرد و ئاسن و فسفۆری تێدایە. بۆ نموونە بڕێکی زۆر لە گۆگردی تێدایە کە دەکاتە ١٩٤ میلیگرام لە هەر سەد گرام کەلەرمدا. بوونی گۆگرد دەبێتە هۆی ئەو بۆنە تایبەتییەی کە لە کەلەرمدا هەیە، کە هەندێك کەس حەزی پێ ناکەن. لێکۆڵەوانی زانستییانە (پیتەرسۆن) و (فیشەر) سەلماندوویانە کە کەلەرم مادەیەکی باکتریاکوژی تێدایە لە دژە ژیانەکان (مضادات الحیاة) دەچێت، جگە لەوەی کە بوونی گۆگرد تێیدا، بە ڕێژەیەکی زۆر، دەبێتە هۆی پاکژکردنەوە و نەهێشتنی سووتانەوە. هەروەها کەلەرم ترشی لیزینی (Lysine) تێدایە کە مادەیەکی سەرەکییە لە پاراستنی هاوسەنگیی تەندروستیدا. بەڵام خواردنی کەلەرم بە کاڵی باشترە، بە مەرجێك بە باشی بجوورێت، ئەمەش بۆ بەرهەڵستیکردنی ماندووبوون و پەڵەی سەر پێست باشە و دەبێتە هۆی بەهێزکردنی قژ و نینۆك و ئاسانکردنی گەشەی ئێسك. خواردنەوەی ئاوی کەلەرم بەیانیان بە ناشتا جاری ٣ کەوچکی گەورە، بۆ کرم فڕێدان باشە. شۆربای کەلەرم بۆ سووتانەوەی بۆڕییەکانی هەناسە و دەرکردنی بەڵغەم باشە. هەروەها بۆ ئەوانەی کە گورچیلەیان پەکی دەکەوێت. بۆ ئەو کەسانەش باشە کە تووشی نەخۆشیی دڵ و قەڵەوی و شەکر دەبن. لە کەلەرمدا ڤیتامینێکی تازە دۆزراوەتەوە بە ناوی ڤیتامین یوو (U)وەوە. ئەمە کارێکی ئاشکرای هەیە لە چارەکردنی کولك (قرحة)دا. بەڵام خواردنی کەلەرم بۆ ئەو کەسانە باش نییە کە تووشی نەخۆشیی جگەر و زراو و بەردی ڕێبازی میز و دەردەشا (النقرس) دەبن. کەلەرمی کوڵاو بۆ باری خوێن کەمی و نەخۆشیی جومگە باشە. لای خۆمان کەلەرم بە کوڵاوی و سوورەکراوی دەخورێت، هەروەها دەکرێتە ترشیاتەوە و یاپراخیشی لێ دروست دەکرێت.

کەلەرم سەوزەیەکە گرینگییەکی بازرگانیی زۆری هەیە، لە خواردەمەنی و ترشیاتدا بەکار دێت، سەلك و قەد و توێکڵە ئەستوورەکەی بۆ ئالیك و ئاژەڵ باشە. لە ڕووسیا و ئەڵمانیا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، خواردەمەنییەکی ترشێنراوی (متخمر Fermented) خۆش لە کەلەرم ئامادە دەکرێت، پێی دەگوترێت کراوت (Kraut).

کەلەرم بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی لاوازیی گورچیلە و ئاوبەند (إستسقاء البطن) دەبن. چونکە کەلەرم پۆتاسیۆمی زۆری تێدایە و ئەمەش ئاو لە خانەکانی لەش دەردەکات. لەم دواییەدا ڤیتامینێکی تازە بە ناوی ڤیتامینی (یوو U) وەوە لە کەلەرمدا دۆزراوەتەوە. کەلەرمی کوڵاو بۆ چارەکردنی کەم خوێنی و نەخۆشیی جومگە (داء المفاصل) زۆرباشە.

کەمکوات = (**کمکوات** = Kumquat)

ناوە زانستییەکەی Citrus japonica

بەرەکەی لە بەری هەموو مزرەمەنییەکانی تر بچووکترە، ڕەنگەکەی پرتەقاڵیی بریسکەدارە، کەمێك لە بەری گێلاس گەورەترە. بەرەکەی هەمووی بە توێکڵەکەیەوە دەخورێت.

کەوەر

(کراث = براصة = Winter leek)

ناوە زانستییەکەی Allium porrum

ئەو مادانەی کە تیایەتی:

شێ (ئـــاو) ٧٨.٩٪، پــرۆتــیــن ١.٨٪، چــەوری ٠.١٪، کاربۆهێدرات ١٧.٢٪، کالیسیۆم ٠.٠٥٪، فسفۆر ٠.٠٧٪ جگە لە کەمێك ڤیتامین (A) ، (B)، (C) و گۆگرد.

گیایەکە لە کۆمەڵەی بەهارات، شێوە و تامەکەی لە پـیـاز دەچـێت، وەکـو سەوزە لەگەڵ چێشتدا دەخـورێت، بنەڕەتەکەی باشووری ئەوروپایە. خواردنی کەوەر دەبێتە هـۆی مـیـزکـردن و پـتـرکـردنـی ئیشتیهای خواردن، لە پزیشکیەتیی کـۆنـدا شای پـزیشکـان هـیـپـۆکـراتـیس (أبوقراط) گوتوویەتی کە خواردنی کەوەر دەبێتە هۆی ئاسانکردنی چاکبوونەوە لە سیل و نەزۆکی و میزکردن و نەرمکردنەوەی گەدە و دەردانی شیر لە ئافرەتدا و خوێن وەستاندنی لووت. بەڵام لە پزیشکیەتیی نوێدا وا باسی کەوەر کراوە کە لەش گورج دەکاتەوە و یارمەتیی پێکهێنانی شانەکانی لەش دەدات، بۆ ئەو کەسانە باشە کە تووشی بەرهەنگ و کۆکە و قەبزی دەبن، خوێنبەرە ڕەقبووەکانی لەش نەرم دەکاتەوە و دەمار بەهێز دەکات. هەروەها بۆ نەخۆشیی فێ (صرع) و سووتانەوەی جومگەکان و نەخۆشییەکانی ڕێبازەکانی میز باشە و دەبێتە هۆی میزکردن. ئاوی کەوەر بە تێکەڵاوی لەگەڵ شیردا بۆ دەموچاو شتن و لابردنی پەڵە بەکار دێت، هەروەها ئاوەکەی لەگەڵ ناوکی تۆوی گەنم و کەمێك شەکردا، بە شێوەی نوێنمەك دەنرێت لە دوومەڵ بۆ ئەوەی پێی بگەیەنێت و دەری بکات و بۆ چارەکردنی میزگیران و سووتانەوەی میزڵدان: نوێنمەك لە کەوەری کوڵاو و کوتراوە بە تێکەڵاوی لەگەڵ ڕۆن و زەیتووندا دەخرێتە بەرموسڵان. بۆ لابردنی مێخەکەی دەست و پێ: گەڵای کەوەر بۆ ماوەی ٢٤ سەعات لە سرکەدا دەخووسێنرێت پێش نوستن دەدرێت لە مێخەکەکان، لە بەیانیاندا هەوڵ دەدرێت کە مێخەکەکان دەربکێشرێن، ئەگەر سەری نەگرت ئەوا سەرلەنوێ ئەو مادەیەیان لێ دەدرێتەوە، ئاوی گەڵای کەوەری کوڵاو بۆ پاکژکردنەوەی برین و بۆ لابردنی ئێش و ئازاری شوێنی گەستنی مێروو سەلکی کەوەری لێ دەخرێت. بە شێوەیەکی گشتی کەوەر سەوزییەکەی باشە، چونکە دەوڵەمەندە بۆ ڤیتامین (A)، (B)، (C) و بۆ قەڵەونەبوون و سووتانەوەی جومگەکان و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی میز و ڕیخۆڵە. لە ئەنجامی شیکردنەوەی کیمیاییی نوێوە دەرکەوتووە کە کەوەر ٩٢٪ ئاوی تێدایە، جگە لەمە: پرۆتین و کالیسیۆم و فسفۆر و پۆتاسیۆم و مەنگەنیز و ئاسن و گۆگرد و کەمێك چەوریشی تێدایە.

کەوت

(أسفندان = قیقب = Acera ceae = Maple

بە لاتینی acer

ئەم درەختە سەرچاوەیەکە بۆ تەختە. شەربەتی کەوت لە ئاووگە شەکرینەکەی دەردەهێنرێت (Acer saccharum) هەروەها لە باخچەکاندا بۆ ڕازاندنەوە دەڕوێنرێت، درەختێکە لەناو دارستانی بەڕوودا دەڕوێت، بەرەکەی باڵدارە. گەڵاکەی ساکارە دەوەرێت، دوای دەرکەوتنی گوڵ دەردەکەوێت، لە شێوەی لەپی دەستدایە، ٣ پلی هەیە، کە پلەکەی هێلکەییە، ڕووی سەرەوە و خوارەوەی مووی پێوەیە، ڕەنگێکی زیویی بریسکەداری هەیە. گوڵەکەی بچووك و بێ پەڕەیە بە شێوەی هێشووە، بەرەکەی دوو باڵی هەیە، توێکڵی قەدەکەی قاوەییە بە شێوەی پوولەکەی بچووك دەکەوێتە خوارەوە بە شێوەیەکی سروشتی لە ناو دارستانەکانی کوردستانی عێراقدا، بە تایبەتی لە ناوچەی نێوان شەقڵاوە و ڕواندز لە بەرزاییی هەزار مەتردا لە ڕووی دەریاوە دەڕوێت. لە چیاکانی ناوچەی دهۆك (سوارەتووکە و شێخ عادی و زاخۆ و ئاکرێ) و سلێمانی. تەختەکەی زۆر ڕەقە، ڕەنگێکی قاوەییی مەیلەو سووری هەیە، بۆ دروستکردنی کەلوپەل و سووتەمەنی بەکار دێت. بە تۆویش زیاد دەکات.

کچنی

(کرسنة = کشنی Veronica ervilia = Vicia ervilia = Ervil = Lentil vetch)

وشەی (کچنی) لە کۆنەوە لە زمانی فارسییەوە هاتووە، گیایەکی ساڵانەیە لە کۆمەڵەی پاقلەمەنی، دەنکەکەی بە شێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ. دەنکەکەی بە قەدەر دەنکی نیسك دەبێت، بەڵام قۆپاو نییە، بەڵکو سووچدارە، ڕەنگەکەی لە نێوان ڕەنگی خاکی و زەرددایە و تامەکەشی لە نێوان تامی ماش و نیسکدایە، ڕووەکێکی بچووکە گەڵاکەی وردە.

کزن = گیازەنگۆڵە

(الشوفان = خرطال = هزطمان = خافور = Oats)

ناوە زانستییەکەی Avena sativa

گیایەکە لە ناوچە فێنکە باکوورییەکاندا دەڕوێنرێت، هەتا ڕادەیەك وەکو خۆراکێك لەلایەن مرۆڤەوە بەکار دێت. بەڵام بە زۆری بە شێوەی ئالیك بۆ وڵاخی بەرزە بەکار دێت. گوڵەکەی بە شێوەی هێشووە.

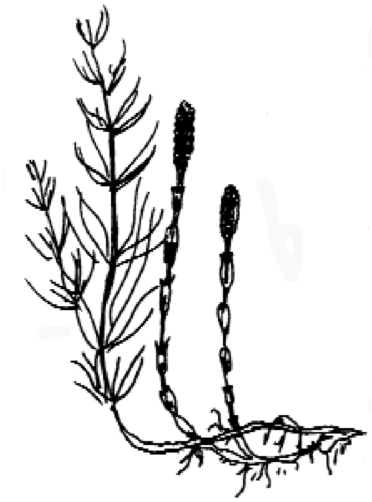
گیایەکی ساڵانەیە. گەڵاکەی لە گیای ئاسایی دەچێت. ڕەنگی گوڵەکەی شین و مەیلەو سوورە. بە شێوەیەکی دەشتەکی دەڕوێت هەروەها وەکو ڕووەکێکی زستانە لە کێڵگەکاندا دەڕوێنرێت. لە نێوان مانگی شوبات و مایسدا گوڵ دەکات. تۆوە فەریکەکەی مادەی کاریگەری تێدایە، ژەهرینە، ئەگەر زۆر بە کار بهێنرێت لە لایەن مرۆڤ و ئاژەڵەوە. ترسناکترین ئەنجامی خواردنی ئەم ڕووەکە ئەوەیە کە دەبێتە هۆی ئیفلیجی قاچ (ئەثایریزم). جۆرێکی هەیە بەشێوەی خۆراك بەکار دێت، زۆر کەم ژەهری تێدایە.

کشمیشی سوور

(كشمش أحمر)

ناوە زانستییەکەی Ribes rubrum

دەوەنێکە درێژییەکەی یەك مەتر دەبێت، لە دارستانی سەرگرد و چیا نزمەکاندا هەیە. بەرەکەی بچووك و سوور و ڕۆشنە (شفاف)، تامێکی ترش و شیرینی هەیە. لە مانگی حوزەیراندا پێ دەگات.



کلکە ئەسپ

(ذيل الفرس = ذنب الخيل = كنباث)

بە ئینگلیزی Field horse tail

ناوە زانیارییەکەی Equisetum ar vense

گیایەکە ڕەگێکی خشۆکی تەمەن درێژی هەیە، دوو جۆر قەدی هەوایی لێ بەرز دەبێتەوە، قەدە هەواییەکەی لە زەل (أسل rush) دەچێت، جومگەی (گرێی) چوارگۆشەیی پێوەیە، بەرزیی قەدەکەی بۆش و ساکارە، گەڵاکان بە شێوەیەکی مارپێچی دەوری گرێکانی قەدەکەیان داوە، زۆر بچووکن، لە دواییدا بچووکتر دەبنەوە و بە یەکەوە دەنووسێن لە شێوەی کالانێکا، ئەم ڕووەکە بە ڕێگەی (سپۆر – spore) زیاد دەکات، سپۆرەکان شێوەی هێشووێکی قووچەکی سەرەپۆیە وەردەگرن، کلکە ئەسپە بە ئاسایی لە جۆگە و شوێنە زەلکاوەکاندا لە دەشتە بەرزەکاندا و لە شیو و دۆڵی نێوان چیاکانی باکوری عێراقدا لە بەرزاییی ١٠٠٠ –٢٠٠٠ مەتردا دەڕوێت، لە نێوان مانگی تەموز و تشرینی یەکەمدا گوڵ دەکات، سەرچەڵەکان گۆپکەکانی ئیکۆیستیۆنی (eguisetonin) سابوونی و سلیکا و مووم و ڕێسین و نیشاستە و شەکر و ڕۆنی جێگیر و خوێ و تانین و مادەی ترشیان تێدایە، ئەم مادەیە ژەهرە بۆ ئاژەڵ و ئەسپ و مەڕومالاّت و ئەو نیشانانە دەردەخات: بە تایبەتی لە ئەسپدا، لاوازبوون، کەمبوونەوەی هێزی ماسوولکەکان و بەملاو بەولادا کەوتن، نەخۆشیی سەرەگێژەی وڵاخ (دوار الخيل والماشية stagger) وڵاخەکە ناتوانێت هەستێتە سەرپێ و دەمار دەیگرێت و دەبێت زۆر لە خۆی بکات بۆ هەستانە سەرپێ، هەڵبزرکانی (شحوب pale) پەردەی ناو دەم و لووت و چاو.

ئەم ڕووەکە ڕەوشتی میز پێکردن (مدر للبول diuretic) و گیرکەری (قابض astringent) و خوێن وەستێن = رقۆ = قاطع للنزيف hemostatic) و میکرۆب کوشتن (مبيد للجراثيم dicinfectant) و بادەرکەر (طارد للريح carminative)ی هەیە وا دەر کەوتووە کە بۆ چارەکردنی ئاوبەند (إستسقاء dropsy) و بەردی گورچیلە (gravel) باشە، خۆڵەمێشەکەی واتە دوای سووتاندنی بۆ چارەسەرکردنی

ترشیەتیی گەدە (حموضة المعدة) و گرفت واتە ئینتەلا (dyspepsia) باشە. کلکە ئەسپ مادەی سلیکای (Silica)ی تێدایە، کە لە مەیدانی پزیشکیدا بەکار دێت.

کڵاوی مردن = قارچکە مارانە = قارچکە گوڵانە

قلنسوة الموت Death cap)

ناوە زانستییەکەی (Amanita phalloides)

ئەمە قارچکێکی ناسراو و ترسناکە، بووەتە هۆی مردنی زۆر کەس، لەناو دارستانەکاندا دەڕوێت، سەرەکەی مەیلەو سەوزە و ڕیشووەکانی ژێرەوەی (خیاسیم Gills) سپین، لە بنکی قەدەکەیدا پەردەیەکی هەیە، لە شێوەی کاسەدایە.

کنگر = کەنگر

(عکوب = کعوب = Gundelia tournefortii)

گیایەکە نزیکەی ٤٠-٥٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی ئەستوور و ساکارە یان کەمێك لقی کورتی پێوەیە، لقەکانی لە سەرەوەن. گەڵاکەی سەوز و پێستی ڕەقە، دڕکی پێوەیە دڕکەکەی زەردە، لە سەرەوەیدا ٥-٧ گوڵی بچووکی سووری پێوەیە، بەرەکەی گەورەیە، کەمێك قۆپاوە، سەرەکەی دداندارە لە کوپ دەچێت، لە نێوان نیسان و تەمووزدا گوڵ دەکات. لە دەشتەکانی سەرووی چیای حەمرین (Jabal Hamrin)ەوە هەتا چیاکانی باکور لە کوردستان، لە بەرزاییی ٣٠٠٠مەتردا دەڕوێت، پسپۆڕ - گیست (Guest) گوتوویەتی: ڕەگە گۆشتەکەی ئەم ڕووەکە لە بازاڕەکانی باکوردا وەکو سەوزەیەك دەفرۆشرێت، تۆوەکەی بە عەرەبی پێی دەگوترێت سیسی (Sissi) دەبرژێنرێت وەکو دەنکە کوولەکە (Cucurbit seeds) دەخورێت.

کەنگر لەو سەوزییانەیە لە سەرەتای بەهاردا سەر دێنێتە دەر. بە لاپاڵی چیا و تەپۆڵکە و تەنانەت لەناو کشتوکاڵیشدا دەڕوێ. قەدەکەی لەناو خاکدا دەمینێتەوە و چەپکێك دڕکی بە سەرەوەیە سەر لە خاك دێنێتە دەر. هەندێ جار ساقەکەی ئەستوور و کورت دەبێ، یا باریك و درێژ توێتوێیە و کرۆکێکی بە لەزەتی هەیە، باشترین کەنگر ئەوەیە لە ژێر بەرد و لە ناو گڵی سووردا بڕوێ. ئەگەر ساڵەکەی تەڕەساڵ بوو و باران زۆر بوو کەنگرەکەی زۆر بە تام دەبێ. بەهاران لە لادێکانی کوردستاندا کوڕ و کیژ پۆل پۆل دەچن بۆ دەرەوەی ئاوایی بۆ کەنگر هەڵکەندن، یەکی تێڵایەکی کورتیان بە دەستەوەیە، سەرەکەی وەك دەمی تەور دادراوە و زۆر جاریش گاسنە بچکۆڵەیەکیان پێوە کردووە بۆ ئەوەی زەوییەکە باش هەڵدڕێ و کەنگرەکە لە ڕیشەوە هەڵکەنێ. لە هەورامان بەم کوتکە دەگوترێ (بێڵەکان). لەگەڵ هەڵکەندنی هەر کەنگرێکدا خێرا دڕکەکەی سەرەوەی بە چەقۆ هەڵدەپاچن بۆ ئەوەی کۆڵیان قورس نەبێت و بتوانن زۆرترین ئەندازە کەنگر لەگەڵ خۆیاندا بهێننەوە و بۆ ئەوەش کە دڕکەکە ئازاریان نەدا.

کەنگر بە کاڵیش و بە کوڵاویش دەخورێ و کە پیریش بوو سوود لە ناوکەکەی وەردەگیرێ و وەك گوڵەبەڕۆژە و ناوکە کوولەکە خۆش دەکرێ و دەخورێ، کوڵاندنەکەشی بەم سێ جۆرەی خوارەوە باوە:

یەکەم: پێی دەڵێن کەنگرەماسیك. لەم جۆرەدا کەنگرەکە بە باشی پاك دەکرێتەوە لە خۆڵ و درك دەشۆرێتەوە و ئینجا دەیکەنە مەنجەڵێکەوە و ئاوی تێ دەکەن و دەیخەنە سەر ئاگر تا باش دەکوڵێ، جا دەیکەن بە پڵاوپاڵێودا، ئینجا دەیگوشن تا هیچ ئاوی پێوە نامێنێ، جا بە گوێرەی پێویستی خوێی پێوە دەکەن، یاخۆ پێشتر خوێیەکە دەکەنە ئاوەکەوە کەنگرەکەی تێدا دەکوڵێنن. جا کەنگرە کوڵاوەکە وەك شفتە پان دەکەنەوە و چەند هێلکەیەك دەشکێننە ناو قاپێك و نزیکەی نیوە پەرداخێك ئاوی تێ دەکەن و پێکەوەیان دەشلەقێنن و کەنگرەکە وەك شفتە لێکراوەکەی تێ هەڵدەکێشن و لەولاشەوە ڕۆنیان لەسەر ئاگر داخ کردووە کەنگرەکە لە هێلکە و ئارد هەڵکێشراوەکەی تێ دەخەن و لە ناویا سووری دەکەنەوە. ئەگەر مەبەستیشیان بێ، مەزەیەکی ترشی بدا، کەمێ ئاوی نارنج یان ئاوی ترشە سماق یان لیمۆندزی دەکەنە ناو شلەی هێلکە و ئاردەکە کە کەنگرەکەی تێ هەڵدەکێشن.

دووەم: چێشتی کەنگرە. بۆ ئامادەکردنی ئەم چێشتە کەنگرەکە باش دەشورێتەوە و دەیجنن و ئینجا لە ڕۆن و پیازدا سووری دەکەنەوە و هەندێ ئاوی تێ دەکەن و وازی لێ دەهێنن تا دێتە کوڵ. جا بە پێی ئارەزووی خۆیان برنج یان ساوەری تێ دەکەن و لێی دەگەڕێن تا جوان دەکوڵێ. ئەگەر بیانەوێش تامی ترش بدا، پیاڵەیەك ئاوی نارنج یان ترشە سماق یان ربە هەنار یان تەماتەی تێ دەکەن.

سێیەم: کەنگری سوورەوەکراو، کەنگرەکە باش دەشورێتەوە ئاو دەکەنە ناو مەنجەڵ و بە پێی پێویست خوێی تێ دەکەن و دەیخەنە سەر ئاگر تا دێتە کوڵ، ئەوجا کەنگرەکەی تێ دەکەن تا جوان جوان دەکوڵێ، ئەوجا دای دەگرن و دەیپاڵێون، پاش ساردبوونەوەی جوان دەیگوشن، ئینجا ڕۆن و پیاز و هێلکە پێکەوە سوور دەکەنەوە و کەنگرە گوشراوەکەی تێ دەکەن تا جوان لەسەر ئاگرێکی کز لە ناویا سوور دەبێتەوە و بەینابەینیش بە کەوچکێك دەیشێلن و بەو جۆرە خواردنەکە ئامادە دەبێ ئینجا لەسەر ئاگرەکەی لا دەبەن و لێی دەگەڕێن تا سارد دەبێتەوە، ئەوجا دەیخۆن.

کنێر

Sweet clover = meliot = صند قوق

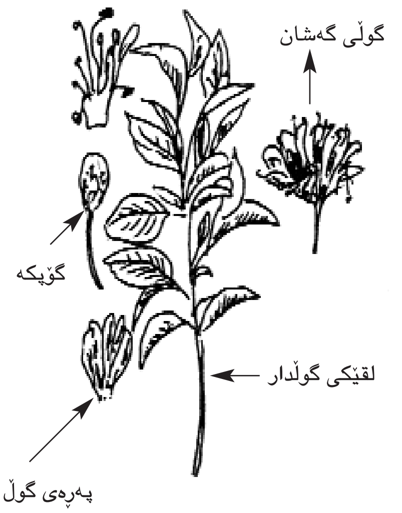
ناوە زانستییەکەی Melilotus

گیاکنێرە Hop clover = yelow trifoil

لە مانگی نیسان تا حوزەیران گوڵ دەکات لە دامێنی چیاکان لەناو گژوگیادا دەڕوێت. لە ئامێدی و ڕواندز و سلێمانی هەیە. بۆ ئالیکی ئاژەڵ باشە، بۆنێکی خۆش دەدات بە کەرە (زبدة Butters)، بە تۆو زیاد دەکات. کنێری تازە ٧٢.٧٦ ٪ شێ، ٤.٤٢٪ ڕیشاڵ و ٠.٧٠٪ چەوری و لە ١٢.٨٠٪ نایترۆجین و ٧٪ ئاوێتەی نایترۆجینی تێدایە. لە ئەوروپادا بە شێوەی پەینی سەوز بەکار دێت. پوختەی ئاوی کنێر ڕەوشتی دژە بەکتریای هەیە.

کوارنا

بەری ئەم ڕووەکە لە هەزاران ساڵەوە لە لایەن دانیشتوانی ناوچەی ئەمازۆنەوە، وەکو مادەیەکی گورجکەرەوە و وریاکەرەوەی لەش ناسراوە. ئێستا مادەیەکی ئابوورییە و بەهایەکی بازرگانیی هەیە. تەنیا هەر ئەوە نییە کە مادەیەکی پزیشکیەتیی باوەڕپێکراو یان خۆراکێکی بەهادار بێت، بگرە لەبەر ئەوەیش کە ئەفسانەیەك لە دەوری هەیە دەڵێت کە بەری ئەم درەختە مایەی ژیان (أكسير الحياة) یان گەنجیەتییەکی هەمیشەییە. ڕووەکی کوارنا بە درەختە بەرزەکانی دارستانەکانی ئەمازۆندا هەڵدەچێت، کە هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٦٠ مەتر، بۆ ئەوەی هەتاوی لێ بدات. بەڵام دانیشتوانی



ئەم ناوچەیە، بە تێپەڕبوونی کات، توانیویانە کە بە شێوەی ڕووەکێکی کەپری، یان دەوەنێکی لق بەهێز، گەشەی پێ بدەن و لە هەزاران ساڵ لەمەوبەرەوە لە گوندەکانیاندا بیڕوێنن. لەبەر ئەوە پێویستییان نەما بەوەی کە بەسەر درەختە بەرزەکانی ناو دارستانەکاندا هەڵگەڕێن بۆ ئەوەی بەری ئەم ڕووەکە بکەنەوە. ئێستا وای لێ هاتووە کە دەستکەوتی کیلۆگرامێك لە تۆوە برژاوەکەی یەکسانە بە کەمترین دەسکەوتی مانگانەی جووتیارێکی ئەو ناوچەیە. ئەم ڕووەکە لە هەر وەرزێکدا نزیکەی ٣ کیلۆگرام بەر دەدات. ئێستا (کوارنا) بە شێوە سروشتییەکەی، بۆ چارەکردنی چەند نەخۆشییەك بەکار دێت. جگە لەوە کە گوایە خواردنی دەبێتە هۆی گەنجیەتییەکی هەمیشەیی. ئەم دیاردەیەش وا راڤە دەکرێت کە (کوارنا)، لە هەمان کاتدا، دوو کاری پێچەوانە بە یەکتری هەیە: لە لایەکەوە بەرهەڵستیی لەش بەرامبەر نەخۆشی پتر دەکات و لە لایەکی تریشەوە ئارەزووی خواردن کەم دەکاتەوە. کەوابوو قەڵەوی ڕێك دەخات و بەرگریی نەخۆشییەکانی دڵ دەکات و وا لەو کەسە دەکات کە هەست بە زیندەگیەتی و چالاکی و لاویەتی بکات. ئەوەی کە پاڵپشتی ئەم ئەفسانەیە دەکات کە گوایە ئەم ڕووەکە مادەی ژیانە، ئەوەیە کە لە هەمان کاتدا چارەکردنی دوو نەخۆشیی دژ بەیەکی هەیە: بۆ نموونە بەرهەڵستیی قەبزی دەکات و چارەی سکچوونیش دەکات. لە سەدەی پێشوودا، چەند زانایەك چەند لێکۆڵینەوەیەکیان لەسەر ئەم ڕووەکە کردووە، لەوانەش کیمیازانی فەرەنسایی (فریك) بووە کە لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەوە بۆی دەرکەوتووە ئەم ڕووەکە بڕێکی زۆری لە مادەی (کافائین) تێدایە. ڕێژەی ئەم مادەیە لە بەرە برژێنراوەکەیدا حەوت ئەوەندەی ڕێژەی کافائینە لە قاوەی برژاودا. زانا (فەرەدریکۆ شمیدت)، لە ساڵی ١٩٤١دا، گوتوویەتی: شەربەتی (کوارنا) تامێکی توند و گیرکەری مەیلەو ترشی هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا سوودی بۆ کرداری هەرسکردن، لە مرۆڤدا هەیە. هەروەها زانایان (ئەلبەرت هیل) لە زانکۆی هارڤەرد

و (رۆبەرت شیری) لە زانکۆی واشینتۆن سەلماندوویانە کە ئەم شەربەتە لە هەموو شەربەتێکی تر زیاتر کافائینی تێدایە، پەرداخێك لەم شەربەتە مرۆڤ دەبووژێنێتەوە، هەرچەندە ئەگەر زۆریش ماندوو بێت. کەوچکێك لە کوارنای هاڕاو لە پەرداخێك ئاودا، کاری ٣ پەرداخ قاوەی هەیە. ئەم ڕووەکە هێشتا هەر بە شێوەیەکی سروشتی لە ناوچە هەزار بەهەزارەکانی ئەمازۆندا دەڕوێت. لە ناوەڕاستی ئەم دارستانەدا شارێك هەیە بە مەڵبەندێکی سەرەکی دادەنرێت بۆ ناردنە دەرەوەی (کوارنا) نزیکەی ٨٠٪ی هەموو بەرهەمەکە دەنێررێتە دەرەوەی وڵات. ئەوەی کە سەیرە و شایانی باسە، بەرەکەی، کە پێ دەگات، لە چاوی ئادەمیزاد دەچێت. تۆوەکەی لە بەرەکەی دەردەهێنرێت و دەهاڕدرێت و وەکو شەربەتێکی گەنجیەتی و تازەکەرەوە بەکار دێت.

کورار

(کورار curare = curari)

گەڵایەکە لە هەندێك ڕووەکی ئیستوائیی وەکو ستریکنۆز تۆکسیفرا (Strychnos toxifera) دەردەهێنرێت، جاران هیندییەکانی باکوری ئەمەریکای باشووری سەری تیریان پێ ژەهراوی دەکرد، ئێستاکە بۆ خاوکردنەوەی (استراحة) ماسوولکەی لەش بەکار دێت.

کوولەکە

(کوسا Marrow)

کوولەکە لە بنەڕەتدا ئەمەریکاییە، لە دوایدا لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست ڕوێنراوە. تایبەتییەکانی کوولەکە هەتا ڕادەیەکی زۆر لە هینی باینجان دەچێت، ئاوێکی زۆری تێدایە ٩٢٪ لەگەڵ هەندێك شەکر و پرۆتین و چەوری، کوولەکە یارمەتیی هەرسی خواردەمەنی دەدات و بۆ چارەکردنی سووتانەوەی گەدە و باکردن باشە.

کوولەکەی چێشت = کوولەکەی سەوز

(شجر = کوسا = قرع = Marrow = Vegetable marrow)

ناوە زانستییەکەی (Cucurbita pepo)

هەرچەندە ئێمە کوولەکەی سەوز زۆر لە چێشتدا بەکاردەهێنین، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، بەهای خۆراکیی زۆر کەمە، لە هی باینجان دەچێت. کوولەکەی سەوز لە ٨٩.٩٪ ئاو، ١.٣٪ پرۆتین، ٠.٣٪ چەوری، ٧.٧٪ مادەی نیشاستە و ١.٣٪ ریشاڵ پێك هاتووە، لەو خوێی کانزاییانەی کە تێدایەتی: گۆگرد، فسفۆر، پۆتاسیۆم، کالیسیۆم، ئاسن، مەنگەنیز. هەندێك لە پزیشکە عەرەبەکان باسی کوولەکەیان کردووە، بۆ نموونە (إبن البیطار) گوتوویەتی (خۆراکێکی لووسە، بە ئاسانی دەخلیسکێتە ناو گەدەوە)، زانای بەناوبانگیش (الرازي) گوتوویەتی (خۆراکێکی ساردە، بەڵغەم دروست دەکات، تا دەهێنێتە خوارەوە)، هەندێك زانای تریش دەڵێن کە کوولەکە نەرمکەرەوە و میز پێکەرە. لای خۆمان کوولەکە دەکرێت بە چێشتی شلە و یاپراخ.

کوولەکەی سوور = کوولەکەی گەورە

(یقطین = دباء Gourd)

ناوە زانستییەکەی Cucurbita-pepo .

کوولەکەی سوور هەر لە کۆمەڵەی کوولەکەی سەوزە، بەڵام بەها خۆراکییەکەی زۆرترە، چونکە سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (A)، لە ٩٠.٧٪ ئاو، ٠.٢٪ چەوری، ١.١٪ پرۆتین، ٦.٤٥٪ نیشاستەی تێدایە. بەڵام ئاسن و کالیسیۆم بە برێکی کەمتر وەك لە کوولەکەی سەوزدایە، لە هەندێك وڵاتدا کوولەکەی سوور بە کوڵاوی دەخورێ. گرینگترین سوودی کوولەکەی سوور لەوەدایە کە تۆوەکەی دەخورێت، بۆ دەرکردنی تاکە کرم (الدودة الوحیدة) لە ڕیخۆڵەوە، چۆنیەتیی بەکارهێنانەکەی بۆ ئەم مەبەستە: (٣٠٠) گم لە تۆو (دەنك)ە وشکەوەبووەکەی کوولەکەی سوور دەردەهێنرێت و دەبرژێنرێت ئینجا دەهاڕدرێت (دەکوترێت) و لەگەڵ ٣ کوپ ئاو و ٥٠گم هەنگوین یان دۆشاو جوان تێکەڵ دەکرێت. ئەم تێکەڵاوە لە ماوەی سەعاتێکدا بە ٣ جار دەخورێت، بە مەرجێك لەسەر برسیەتی بێت، دوای ٣ سەعات، ئەو کەسە دەرمانی ڕەوانی خوێی (ملحي) دەدرێتێ وەکو خوێی ئینگلیزی واتە ئینگلیز دوزی (ملح إنجلیزي) ، دوای سەعاتێك لەمەش حۆقنەی لە کۆمەوە (حقنة شرجیة) بۆ دەکرێت، بەڵام ئەگەر دەنکەکە کاڵ بوو، واتە تەڕ و سەوز بوو، ئەوا دیارە ناهاڕدرێت، بگرە لە قابلەمەیەکدا دوو بەرداخ ئاوی بە سەردا دەکرێت و دەخرێتە سەر ئاگر، هەتا وای لێ دێت ئاو و دەنکە کوولەکەکە بۆ ماوەی سەعاتێك دەکوڵێت، ئینجا دادەگیرێت و دەپاڵێورێت و ئاوەکەی دەدرێت بەو کەسەی کە ئەو جۆرە کرمەی هەیە.

کونجرکە

(لزیج = Little bur clover = Ilsseij = Qunjirka)

ناوە زانستییەکەی Medicago minma

گیایەکی ساڵانەی مووداره، نزیکەی ١٥سم بەرز دەبێتەوە، لاسکی گوڵەکەی ٢-٦ گوڵی پێوەیە، گوڵەکەی ورد و زەردە، بەرەکەی خڕە، لە کەرکوك و ئامێدی و ڕواندز هەیە، لەبەرئەوەی بەرەکەی دڕکاوییە بۆ ئالیکی ئاژەڵ دەست نادات، دەنووسێت بە خورییەکەوە.

کونجرکە ئەم مادە کیمیاییانەی تێدایە:

پرۆتین ١٨٪، کاربۆهێدرات ٤١.٢٪، ئۆکسیدی کالیسیۆم ١.٧٥٪، فسفۆر (پێنجەم ئۆکسیدی فسفۆر) ٠.٧١٪ چەوری ٢.٤٪.

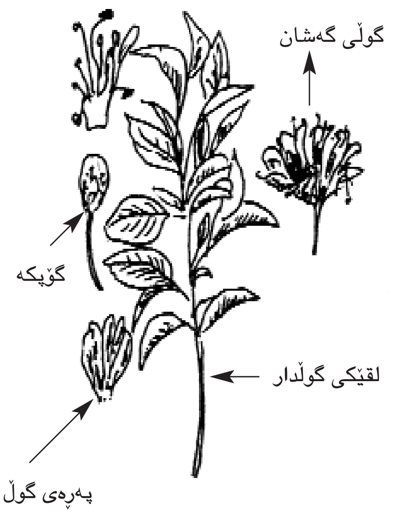
کۆنار

بە شێوەی سلێمانی پێی دەگوترێت مەحلەب یان مەڵحەم، بەشێوەی ئامێدی و سنجار کینار (kinar) بە عەرەبی (محلب = قمحة الطیب)

بە ئینگلیزی چەند ناوێکی هەیە وەکو: cerasus mahaleb , mahaleb cherry, perfumed, cherryd.

بە زمانی زانستی (Pronus mahaleb)

درەختێکی بچووکە لە کۆمەڵەی گێلاسە کێویلە (الكرز البري) نزیکەی ٣ مەتر بەرز دەبێتەوە، لقەکانی



لـووس و (بـێ مـوون) ڕەنـگـەکـەیـان خـۆڵـەمـێشی و قـاوەیـیـی کـاڵـە، گـەڵاکـەی شێوە هـێلـکـەیـی یـان خـڕە نزیکەی ٤–٦ سم درێژە ٣.٥سم پانە، نووکەکەی تیژە و قــەراغــەکــەی ددانــدارە واتــە مشارییە (مسنن)، گوڵەکەی بە شێوەی شکۆفەی (نورة) سپی و شۆڕ و بۆندارە، بـەرەکـەی شێوە هـێلـکـەیـیـی نزیکەی ٨ ملم درێژ و ٧ ملم پانە، ڕەنگەکەی مـەیلەو ڕەشە تۆوەکەی شێوە هێلکەیییە ٦ ملم درێژ و ٥ ملم پانە لە خاکێکی بـەردی قسڵ و بـەردی ئـاگرینیدا لـە نـاو دارستانی بـەڕوودا لـە بـنـاری چیاکاندا دەڕوێت، لـە بـەرزاییی ١٢٠٠ –١٨٠٠م دا لـە ڕووی دەریـاوە لـە مـانـگـی نیسان و مـایسدا گوڵ دەکات و لە مانگی حوزەیران و ئابدا بـەرەکـەی پێ دەگات، هـەندێك جار لە شیو و دۆڵەکاندا دەڕوێت بە تایبەتی لە چیای سنجار و سەرسەنگ، چیای مەتینا، چیای گارا، چیای هـەندرێن، پـیـرەمـەگـروون، زێوێ قـەرەچـەتـان. لـە وڵاتـی تـردا لـە ئـەوروپـا، سووریـا، تـورکـیـا، قـەفـقـاس، ئێران، بـلـوجسـتـان، پـاکستـان. بـەرەکـەی دەخورێت، لـە بـازاڕدا دەفرۆشرێت، لـە کوردستـانی عێراقدا دەنکە بۆنخۆشەکەی دەکرێتە نانەوە، لە فەرهەنگی سێر جۆرج وات (Watt)دا کە لە ساڵی ١٨٨٩–١٨٩٦ لەبارەی بەرهەمە بازرگانییەکانی هیندستانەوە داینـاوە، وا پێشان دراوە کە کۆنـار لە بازاڕەکانی هـیندستـان فـرۆشراوە لـە مـەیدانی پزیشکیـەتی میللیدا (الطب الشعبي)، لـە جیـاتیی ترشی پرۆسیك (prussic acid) بەکار هێنراوە. هـەروەهـا دەنکەکـانی (تۆوەکانی) بە شێوەی ملوانکە هۆنراونەتەوە، ئەم ملوانکـەیـە نرخێکی گرانی هـەبـووە، ژنـانـی نـاوچـەکـە بـەکـاریـان هـێـنـاوە. زۆرجـار درەختی کۆنـار بە مەبەستی ڕازاندنەوە لە باخچەکانی ئەوروپا و ئەمەریکادا، یان بۆ پاراستنی زەوی لە هـەرەسهێنان ڕوێنراوە تەختەکەی لە دروستکردنی نێرگەلە (غليون = pipes) و دارجگەرە (امزك) بەکاردێت، کۆنـار لـە مـەیدانی پزیشکیدا: بـەری کۆنـار بـۆ کـەمکـردنـەوەی ئـازاری کۆکـە و بـەهـێزکـردنی هـەستیـارەکـان (الحواس) بەکار دێت. هـەروەهـا بۆ چارەکردنی دڵەکوتێ (خفقان) و هـەناسەتەنگی و ئازاری جگەر و گورچیلە و سپڵ و میزگیران (عسر البول) ئەگەر بەرەکەی لەگەڵ شەکر و بـادەمدا تێکەڵ بکرێت. لەشی لاوازی پێ قەڵەو دەبێت. جگە لەوە بۆ چارەکردنی لەرزین و ئازاری جومگە و پەنجەکانی دەست و پێ بەکار دێت. لێرەدا بە شێوەی شەربەت یان مەڵحەم بەکار دێت، هـاڕاوەی بـەرەکـەی لە ئاوی گـەرمدا بۆ لابردنی ئێش و ئازاری پشت و کەلەکە و چارەکردنی بەردی گورچیلە بەکار دێت، بۆ چارەکردنی ئازاری پشت و خوێن کەمی (فقر الدم) بەمجۆرە بەکار دێت: نزیکەی ١٠٠ گرام لە بەری کۆنـار، لەگەڵ ١٠٠ گرام شەکر و ١٢ دەنك ناوکە بادەم، تێکەڵ دەکرێن و دەهـاڕدرێن. ئەم هـاڕاوەیە بۆ ماوەی ١٢ ڕۆژ و ڕۆژی ٣ جار دوای نانخواردن بەکار دەهێنرێت. هەر ئەم هـاڕاوەیە بەبێ شەکر و بەهەمان ڕێژە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی شەکر لە ماوەی ٢١ ڕۆژدا بەکار دەهێنرێت.

کوزەڵە

قرة العين، حرف، كرنوش

بە ئینگلیزی = water cress

ناوە زانستییەکەی (Nasturtium officinale)

لە کۆمەڵەی خاچییەکانە (الصليبية) گیایەکی ئاویی تەمەن درێژە، گەڵاکەی بە سەوزی یان بە شێوەی چێشتی شلە، (وەکو سپێناخ)، دەخورێت و تامەکەی توند لە تامی بیبەر دەچێت، گەڵاکەی لە پەڕ دەچێت، گوڵەکەی زەردە یان سپییە لە گوێی ئاودا دەڕوێت، هەندێك جاریش دەروێنرێت. ٢٠ –٨٠سم بەرز دەبێتەوە، هەندێك جاریش لق و گەڵاکانی سەر ئاو دەکەون، لقەکەی سافە واتە مووی پێوە نییە. گەڵاکەی لە شێوەی پەڕدایە، لە ٣–٥ جووت پەلك پێك هاتووە، بەرەکەی لە بەری خەرتەلە (ثمرة خردلية Silique) دەچێت، لاکێشەییە ١٨ ملم درێژە و ٢ ملم پانە، قەراغی تۆوەکەی ددانداره. لە کانیاوی چیاکان و جۆگەی ناو دارستانەکان و کەنداوەکان و زەلکاو و زۆنگاوەکاندا، لە بەرزاییی ١٣٠٠ مەتردا دەڕوێت، لە نێوان مانگی مارت و تەمووزدا گوڵ دەکات. لە ئامێدی و سۆلاڤ و دهۆك، سەڵاحەدین و شەقڵاوە لە نێوان هەولێر و ڕواندز، بێخاڵ، برادۆست، شانیدەر (Shanidar)، دیانا، ڕانیە، کوێسنجق، قەرەهەنجیر، لە نێوان کەرکوك و چەمچەماڵ، سورداش لە نێوان دوکان و ڕانیە، دەوروپشتی سلێمانی، گردەبۆر (Girdabor)، خوارەوەی پیرەمەگرون، سەرچنار، دەربەندیخان، خورماڵ، تەوێڵە (Tawila) هەروەها لە ئەوروپا و قوبرس و دوورگەکانی ئیجە، سووریا، لوبنان، فەلەستین، میسر، تورکیا، قەفقاس، ئێران، پاکستان، ئەفغانستان، هیندستان، تورکمانیا، باکوری ئەفریقیا (مەراکش و لیبیا)، باکوری ئەمەریکا...هتد هەیە، هەرچەندە کە کوزەڵە دەشێت بۆ خواردن، بەڵام بۆ ئەم مەبەستە، کەم بەکار دەهێنرێت. ناوی کوزەڵە لە فەرهەنگەکەی (تۆفیق وەهبی و ئەدمۆنس) و دەستنووسەکانی (مخطوطة) سۆن (Soan) هاتووە، لەوە دەچێت ڕووەکێکی زۆر باو بێت لە زۆربەی ناوچەکانی باکوری عێراقدا. لە ئامێدی پێی دەگوترێت کوزاکوز (kuzakuz) بەڵام لەوە ناچێت وشەی (حرف الماء) بەرامبەر (کوزەڵە) لە باشووری عێراقدا بەکار بهێنرێت. وشەی (حرف الماء) لەلایەن ئیبن ئەلبەیتارەوە ١٢٤٠ بەکار هێنراوە. لەوە دەچێت زۆرتر بەرامبەر (رشاد الماء) بەکار هاتبێت، کوزەڵە بە شێوەی ڕووەکی زەڵاتە لە بەریتانیا و ناوچەکانی تری ئەوروپادا وەکو لای خۆمان بەکار دێت. پسپۆڕان چاکرا ڤارتی و ڕاوی (charkra vartyand Rawi) لە ساڵی ١٩٦٤دا باسی بەکارهێنانی ئەم ڕووەکەیان لە مەیدانی پزیشکیەتیدا کردووە، پسپۆڕ وات (Watt) لە ساڵی ١٨٩١دا گوتوویەتی کە: کوزەڵە ڕووەکێکی زۆر بەسوودە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی ئەسکەرپوت هەروەها مادەیەکی وریاکەرەوەیە (منبه = stimulant) و لە

هـیـنـدسـتـانـدا زۆر دەخورێت، چونکـە مـادەیـەکی ئیشتیـاکـەرەوەیـە (مشهي = appetizer). کوزەڵە سەرچـاوەیەکی بـاشە بۆ ڤیتـامینەکان و کانزاکان.

پێکهاتی کیمیایی:

شێ (ئاو) ٨٩.٢٪، پرۆتین ٢.٩٪ چەوری ٠.٢٪، کاربۆهێدرات ٥.٥٪، مادەی کانزایی ٢.٢٪، جگە لە کالیسیۆم و فۆسفۆر و ئاسن و گۆگرد و ئایودینە و زینك.

کوژالك = گوژالك = کاڵەکە مارانە

(حنظل)

بە لاتینی Citrullus colocynthis

بە ئینگلیزی Bitter apple = colocynth

گیایەکی تەمەن درێژە قەدەکەی خۆهەڵواسە یان خشۆکە (prostrate)، بـەرێکـی خڕی ساف دەگرێت، ڕەنگەکەی سادەیە یـان پـنـکـەپنکەیە (مبرقش mottled)، ئـەگـەر لـە خاکێکی بە پیتدا بڕوێت، بەرەکەی بە قەدەر شەمامەیەکی لـێ دێت. کـوژالك لـێرە و لـەوێ لـە بـیـابـانـە گـەرمـەکـانـدا دەبینرێت، توانـایـەکی سەیری هـەیـە لـەوەدا لـە خـاکێکی لمانی گەرمدا لە مـانگەکانی هـاویندا دەڕوێت، لەو کاتەدا کە هیچ جۆرە ڕووەکێکی تر بـەرگە ناگرێت. کوژالك بە ڕادەیەکی زۆر لە بیابـانەکانی بـاشووری عێراقدا دەڕوێت حەز بەو گردۆڵکە لمانییە دەکات کە لە ئەنجامی هەڵکردنی بـا بـەسەر بنکە ڕووەکی مردوودا هەڵدەکات، پەیدا دەبن، ڕەگە سەرەکییەکەی بە ناخی زەویدا دەچێتە خوارەوە، لقەکانی بە دەور و پشتیدا بڵاو دەبنەوە، بەرەکەی دەچێتە ژێر لمەوە، ڕووەکەکە وشك دەبێت بەرە زەردە پێگەیشتووەکەی بۆ ماوەی چەند میلێك لە لمی بیابانەکەدا بڵاو دەبێتەوە، لەبەرئەوەی کە کوژالك لە بیابانەکانی عێراقدا فرە دەڕوێت، بووەتە سەرچاوەیەکی دەسکەوت بۆ حکوومەت. کوژالك ڕەوشتی ئـاودەرکـەر (مفرغة الماء hydragogue) ڕەوانکردی (مسهل catharti) هـەیە بۆ چارەکردنی ئـاوسانی (إحتقان congestion) جگەر و ڕیخۆڵە و کاری ئاوبەند (dropsy) و ئـەو بـارانەی تر کە پێویستیان بە دەرمانێکی ڕەوانکەر (مسهل porgative) هەیە بەکار دێت. نووسەرە سانسکریتییەکان باسی کوژالکیان کردووە و گوتوویانە: تاڵ و توند و ڕەوانکەرە و بۆ چارەکردنی نەخۆشیی زەردوویی (یرقان Jaundice) و ئاوبەندی سك (إستسقاء = ascitis) و فراوانبوونی ڕیخۆڵە و نـەخۆشییـەکـانی ڕێبـازی میز و ڕۆمـاتیزم (reheumatism) بـاشە. نـوێنـمـەکی ڕەگی کوژالك بۆ سووتـانـەوەی سنگ بـاشە بـە پێی نووسینی ئیسلامـەکان (Moslem) کوژالك ئارامدەرێکی بەهێزە، بەڵغەم (phlegm) لە هەموو لەش دەردەکات، دەڵێن کە بەر و گەڵا و ڕەگەکەی بۆ چارەکردنی گرفت و ئـاوبـەند و زەردووی ژانەسك (مغض colic = ژانی ڕیخۆڵەی قوڵۆن) و کرم کوشتن و دەردەفیل (داء الفيل = elephantiasis) بـاشە، منداڵدان (رحم uterus) دەورووژێنێت و دووکەڵەکەی (fumigation) دەبێتە

هۆی بێنوێژی (حیض menstrual floww). دانەری کتێبی مەخزەن (Makhzan) باسی جۆرێك لە بەکارهێنانی کوژالکی کردووە: کونێکی بچووك دەکرێتە سەرێکی بەرەکەوە و دەنکی بیبەری (pepper corns) تێ دەخرێت، ئەوجا کونەکە دادەخرێت و بەرەکەی بە قوڕ سواغ دەدرێت و دەخرێتە خۆڵەمێشێکی گەرمەوە لە ئاگردانێکدا، بەمجۆرە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك دەهێڵرێتەوە، بیبەرەکە دەردەهێنرێت، بە شێوەی دەرمانی ڕەوانکەری بادەرکەر (مسهل طارد للریح = caminative) بەکار دەهێنرێت، هەمان دەرمان بە بەکارهێنانی ڕێواس (rhubarb) لە جیاتیی بیبەر ئامادە دەکرێت، پسپۆڕ مورای (Murray) لە کتێبی ڕووەك و دەرمانی سند (*) (Plants and drugs of sind, 39, 1881) باسی بەکارهێنانی بۆیەی (صبغة tincture) کوژالکی کردووە لە چارەکردنی نەخۆشیی جومگە (داء المفاصل = النقرس = gout) و ڕۆماتیزم و سەرئێشەی (headaches) بەتین ئیفلیجی (شلل palsy)دا بە ژەمی ١٥ دڵۆپ بەیانیان و ئێواران. دوکتۆر کیرکپاتریك – (kirkpatrick) گوتوویەتی کە توێکڵی بەرەکەی لەگەڵ ڕێواسدا لەلایەن پزیشکە میللییەکانەوە بۆ چارەکردنی میزگیران بەکار هێنراوە. بەدەگمەن کوژالك بە تەنیا بەکار دەهێنرێت، بگرە بە زۆری لەگەڵ دەرمانی ڕەوانی بادەرکەردا بەکار دێت، چونکە ئەگەر بە تەنیا بەکار بهێنرێت دەبێتە هۆی تێکچوون (خبطة = gripping)، بەڵام بەکارهێنانی بە بڕێکی زۆر دەبێتە هۆی سووتانەوەی (inflammation) ڕیخۆڵە و تەنانەت مردنیش. کاریگەرترین شێوەی سەرەکی بۆ بەکارهێنانی کوژالك، ئاوێتەی پوختەی کوژالکە بە شێوەی قل (حبوب pill) یان حەبی کوژالك و ژەهرە مریشك (خانق الدجاج henbane) لە کرۆکی بەرەکەی ئاوکێك پوختە دەکرێت کە بە زۆری بەشێوەی قلی (حەبی) ڕەوانی بەکار دێت. لە وڵاتی پەنجاب (punjab)دا کرۆکی بەری کوژالك بۆ ڕەوانکردنی ئەسپ بەکار دێت. کرۆکی بەرە تەڕەکەی (تازەکەی) لەگەڵ ئاوی گەرم، یان کرۆکە وشکبووەکەی لەگەڵ حەوایجی نان واتە نانخواز (carum) یان ئەجوان (Ajowan) تێکەڵ دەکرێت بۆ چارەکردنی نەخۆشیی کولێرا (cholera) بەکار دێت، ڕەگە وشککراوەکەی بهاڕدرێت بە شێوەی دەرمانی ڕەوانی بەکار دێت. کرۆکی بەرە پاککراوە وشککراوەکەی لە مەیدانی بازرگانیدا، هەر پێی دەگوترێت کوژاڵك. کوژالکی تورکی بە باشترین جۆر دادەنرێت، هی میسری هەتا ڕادەیەك تۆوی کەم تێدایە، بەڵام هی ئیسپانی تۆوی زۆر تێدایە، ئەو ڕاپۆرتەی کە لەبارەی شیکردنەوەی کوژالکی عێراقەوە کراوە، ئەوەی کە نموونەی لێ نێردراوە بۆ خوێندنگەی چەقی لێکۆڵینەوەی دەرمان (معهد البحث العقار المرکزي) لە هیندستان، لە لایەن دانەری ئەم کتێبەوە (واتە کتێبی – الثروة النباتیة فی العراق)، وای دەردەخات کە جۆرێکی زۆرباش بێت و لەگەڵ دەستووری دەرمانسازی (دستور الأدویة = pharmaco poeia)ی هیندیدا بگونجێت. تۆزی (powder) کرۆکی بەری کوژالك مادەیەکی ڕەوانکەری بەتینە، لە ماوەیەکی کەمدا دەبێتە هۆی ڕەوانی، بەڵام ئەگەر بە ژەمی قورس وەربگیرێت دەبێتە هۆی تێکچوونی (خبطة gripping) بەتین و شکستی لەش و دەماری إنهیار عصبي أو جسدي – prostration)، تەنانەت دەشبێتە هۆی پیسای کردنێکی خوێناوی، لەبەر ئەوە بە دەگمەن بە تەنیا بەکار دێت و بە زۆری لەگەڵ دەرمانی تردا تێکەڵ دەکرێت. بۆ نموونە:

١ – کوژاڵك و تاڵی شای (صبر سقطري – Aloe socotrina) و ڕێسینی ئیپۆمایا (راتنج الحلبة = Ipomoea - resin) و وردە سابوون (خثارة الصابون = curd soap) و حێل (cardamom) ژەمی

(۰.۱۲–۰.۵) گرام (۲–۸) دەنك (قمحة) پێوەرێکە بۆ کێشی دەرمان.

۲- حەبی (حبة pill) کوژالك و بەنگ (البنج – hyoscyamus) ڕووەکێکی پزیشکیی سڕکەرە لە کۆمەڵەی باینجانە. هەر حەبێك: ۱ دەنك کوژالك و ۱ دەنك تاڵی شاری و ۱ دەنك ریسینی ئیپۆمایا ۱/۲ دەنك لە پوختەی بەنگی وشك. ژەمی ۱ یان ۲ حەب. پسپۆڕ (چۆپرا chopra) کە ڕەگی گوژالکیش مادەی ڕەوانکەری تێدایە و سوودی بۆ زەردوویی و نەخۆشییەکانی ڕێبازی میز و ڕۆماتیزم لێ وەرگیراوە. تۆوی کوژالك ۲۱٪ ڕۆنێکی جێگیری (ثابت Fixed) زەردی مەیلەو قاوەیی تاڵی تێدایە، ڕۆنەکە ترشی ئۆلیئیك (oleic) و لینۆلیك (Linoleic) و مایریستیك (myristic) و پالمتیك (palmitic) ستیاریك (Stearic)ی تێدایە. بەرەکەی مادەی کەکەربیتاسین – ئی (cucr bitacin -E) گەڵاکەی گلایکۆسایدی کەکەربیتاسین – E – B– و تۆوەکەی E سبینۆ ستیرۆل (E- spinosterol)ی تێدایە. لە هەندێك ناوچەی ئەفریقیادا بەر و تۆوەکەی (وەکو خۆراکێکی پلە نزم) دەخورێت. پسپۆر چۆپرا (chopra) گوتوویەتی کوژالك لە بازاڕەکانی هیندستاندا دەفرۆشرێت هەروەها گوتوویەتی: کە گوژالك لە هیندستاندا بە باشی دەڕوێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکی هەر لە دەرەوە دەهێنرێت، بە تایبەتی لە ئەوروپا و وڵاتی عەرەبی و سووریا و ئیسپانیا و قوبرس (Cyprus). کوژالك بۆ مەبەستی بازرگانی دەڕوێنرێت.

کونجی

(سمسم = جلجلان = Bene sesame)

ناوە زانستییەکەی sesamum indicum

ڕووەکێکی ساڵانەیە لە هیندستان و مەکسیك و هەندێك ناوچەی ئەفریقیا و چیندا دەڕوێنرێت لە تۆوەکەی ڕۆنێکی تایبەتی دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت ڕۆنی کونجی (سیرج = شیرج). لە دروستکردنی خواردەمەنی و سابووندا، هەروەها لە دروستکردنی حەڵوای وەکو گەزۆ و کونجیدا بەکار دێت. کونجی ڕووەکێکە، گوڵەکەی سپییە، پرژی سوور و زەردی تێدایە، نزیکەی ٦٠ سم بەرز دەبێتەوە. لە ڕۆهەڵاتی ناوەڕاستەوە تا ئاسیا و سودان زۆر دەڕوێنرێت. لە کۆنەوە مرۆڤ ئەم ڕووەکەی ناسیوە و سوودی لە ڕۆنی تۆوەکەی وەرگرتووە. هەندێك جاریش گوڵەکەیان بۆ ڕازاندنەوە بەکار هێناوە. ڕواندنی کونجی پێویستیی بە زەوی بە پیت و بارانێکی زۆر هەیە. تۆوەکەی ورد و پانکەڵەیە، ڕەنگێکی قاوەیی تێری هەیە، پڕە لە ڕۆنێك پێی دەگوترێت ڕۆنی کونجی، ڕەنگەکەی زەردێکی زێڕییە، تامەکەی شیرینە، بۆنی نییە و بە ئاسانی بۆگەن ناکات. ڕۆهەڵاتییەکان بە گشتی و عەرەبەکان بە تایبەتی، زۆری لێ بەکار دەهێنن، چونکە هەرزانە و بە ئاسانی هەرس دەبێت، لە پلەی سفری سەدیدا نایبەستێت، بگرە بە شلی، هەتا پلەی ٥ی ژێر سفر دەمێنێتەوە. ڕێژەی ئەم ڕۆنە لە تۆوی کونجیدا لە ٤٧٪ ئەو شیرینییەی کە پێی دەگوترێت تاعین (طحينة)، لە تۆوی کونجیی کاڵ دروست دەکرێت. تۆوەکەی، بۆ ماوەی چەند سەعاتێك دەکرێتە ئاوەوە، ئینجا بە ئامرازێکی تایبەتی یان بە دەست توێکڵەکەی لێ دەکرێتەوە و بە با دەکرێت و لە تەنووری تایبەتیدا (وەکو تەنووری نان) دەبرژێنرێت و دەهاڕرێت و تاعینی سپی لێ بە دەست دەکەوێت. بەڵام تۆوی کونجیی سوور، لە دروستکردنی کێك و شیرینیدا بەکار دێت تاعین لەگەڵێك

خواردەمەنیی میللیی ڕۆهەڵاتیدا بەکار دێت. ئەگەر تاعین، لە قاپێکدا، بۆ ماوەیەك دابنرێت و وازی لێ بهێنرێت، ئەوا ڕۆنی کونجییەکەی سەردەکەوێت. حەڵوای تاعین لە تێکەڵکردنی تاعین و هەویر و شەکر دروست دەکرێت.

سوودی ڕۆنی کونجی و حەڵواکەی:

ئەو ڕۆنی کونجییەی کە لە یەکەم گوشینەوە بە دەست دەکەوێت، بۆ نەرمکردنەوە (ملین) بەکار دێت. یەك دوو کەوچکی گەورەی لێ دەخورێتەوە. بەڵام ئەگەر فنجانێکی لێ بخورێتەوە دەبێتە هۆی ڕەوانی. بەڵام ئەو ڕۆنەی کە لە گوشینی دووەمەوە بەدەست دەکەوێت لە دروستکردنی سابوون و گزی لێکردنی ڕۆنی ئاساییدا بەکار دێت. ڕۆنی کونجی چاکترین ڕۆنە کە مرۆڤ بە وزەی گەرمی باربۆ دەکات. خواردنی، بۆ نەهێشتنی ڕەقبوونی دیواری خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين) واتە نەهێشتنی گرۆی دڵ (الجلطة القلبية) و ئیفلیجی باشە. حەڵوای تاعین شەکری زۆر تێدایە، بۆ بەرگریکردنی سەرما و ئاسنی تێدایە بۆ چارەکردنی خوێن کەمی و فسفۆری تێدایە بۆ خانەکانی مێشك و کۆئەندامی زاوزێ باشە، ڕێژەی ڕۆن لە کونجی سپیدا ٥٦.٢٪ و لە کونجیی سووردا ٥٩.٧٪ جگە لەمانە، ڕۆنی کونجی لە دروستکردنی مەڵحەمدا، بۆ چارەکردنی سووتانەوەی پێست و برین و سووتاوی بەکار دێت، هەروەها لە دروستکردنی دەرمانی ڕەوانکەری سووکەڵەدا. تلْپەی تۆوەکەشی، وەکو ئالیك، دەدرێت بە ئاژەڵ، چونکە بۆ قەڵەوکردنی باشە، لە ناوچەی سلێمانی لە گەزۆ و کونجی شیرینییەکی خۆش دروست دەکرێت.

کۆجەرات = چای سوور

نبات الكوجرات = وردة الصين = وردة جامايكا = حماض أحمر = كركدية

ناوە زانستییەکەی (Hibiscus-sabdariffa)

بە ئینگلیزی پێی دەگوترێت (Redsorrel = Rosella)

ڕووەکی کۆجەرات یەکێکە لە ڕووەکەکانی ناوچە ئیستوائییەکان. بنەڕەتە سروشتییەکەی نیمچە کیشوەری (قارة) هیندییە، لەوێوە بەرەو زۆربەی ناوچە گەرمەکان و نیمچەگەرمەکان بە تایبەتی کیشوەری ئەفریقیا و ئەمەریکای باشووری ئاسیا و دوورگەکانی ڕۆئاوای باشووری پاسیفیك بڵاو بووەتەوە، گرنگترین ئەو وڵاتانەی کە دەیهێننە بەرهەم هیندستان و سودان و سۆماڵ و فیلیپین و میسرە، لەم دواییەدا لە کوبا و ناوەڕاستی ئەمەریکاشدا دەڕوێنرێت. ڕووەکی کۆجەرات سەر بە خێزانی تۆڵەکەیییەکانە (العائلة الخبازية Malvaceae)، بەڵام وشەی کۆجەرات یان کجرات دەشێت ناوێکی هیندی بێت. لە میسر پێی دەگوترێت (کرکدیة) یان (شای نوبة) و لە سوودان (قرقدیب). بەڵام لە عێراقدا بە چای کۆجەرات (شاي كوجرات) ناسراوە. پارێزگەی قادسیە لە عێراقدا لە ڕواندنی ئەم ڕووەکەدا بە ناوبانگە، ئەوەبوو ٧٠ ساڵ لەمەوبەر کشتیارێك (مزارع) تۆوی ئەم ڕووەکەی لە حیجازەوە هێناوە و لە باخچەکەیدا ڕواندوویەتی لە ئەنجامدا ڕواندنەکە سەرکەوتوو بووە، لە ناوچەی (شافعية) و (حمزة) و (مەلیحة)ی سەر بەهەمان پارێزگەدا بڵاوبووەتەوە، ئێستاش ڕواندنەکە هەر لە هەمان ئەو ناوچەیەدایە هەرچەندە هەندێك لە هاووڵاتییەکان لە پارێزگەی تردا ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی تایبەتی یان

ڕازاندنەوە لە باخچەکانی ناو ماڵەکانیاندا دەڕوێنن، ڕواندنی ئەم ڕووەکە لەو ناوچانەدا سەردەکەوێت کە پلەی گەرمییان بەرزە ٢٨ –٣٥ سەدی و ڕێژەی شێیەکان لە ٦٥٪ زیاتر نییە، حەز لە خاکی سووکەڵەی بە پیت و بێ خوێ دەکات، ئەم ڕووەکە دەوەنێکی قیتی بەهێزە بەرزییەکەی نزیکەی ٢ مەترە، قەدەکەی سەوزی مەیلەو سوور و شێوە مێخییە (وتدي)، بەناخی زەویدا دەچێتە خوارەوە، گەڵاکەی هێلکەیی سەوزی مەیلەو سوورە، کاسەی گوڵەکەی سووری مەیلەو ئەرخەوانییە پەڕەی گوڵەکەی زەردی لیمۆییە، چاندنی تۆوی کۆجەرات لە سەرەتای مانگی ئازارەوە بەرەو ناوەڕاستی نیسان دەست پێ دەکات. بە ڕیز (مروز) چاڵی بۆ دەکرێت هەر ڕیزەی ٨٠–٩٠سم لەوی ترەوە دوور دەبێ، هەر چاڵێکیش ٧٥–٩٠سم لەوی ترەوە دوورە. وە هەر چاڵەش ٣–٥ دەنك تۆوی تێ دەکرێت. کەوابوو هەر دۆنمێك لە زەوی نزیکەی ٣–٤ کیلۆگرامی لە تۆوەکەی دەوێت و هەر هیکتارێك لە زەوییەکە ٧٠٠–٨٠٠ کیلۆگرام لە کاسەی وشکەوەبووی گوڵەکەی دەدات، دوای ئەوە پێویست بە خزمەتگوزاریی کشتوکاڵی وەکو پەینکردن (نایترۆجینی و سوپەر فۆسفات) و ئاودێریی ڕێکوپێك و بژارکردن دەکات، ڕووەکەکە لە مانگی تشرینی دووەم و کانوونی یەکەمدا پێ دەگات و دوای گوڵ گرتن (تزهير) بە ١٥ –٢٠ ڕۆژ بەرەکەی ئامادە دەبێت بۆ ڕنینەوە، ڕنینەوەکەش نزیکەی ٢ مانگ بەردەوام دەبێت، خێرا ڕنینەوەی بەرەکەی درێژە بە ماوەی گوڵکردنەکەی دەدات و بەرهەمەکەی پتر دەکات، دوای لێکردنەوەی بەرەکەی لە گوڵەکانی ڕاستەوخۆ کاسە سوورەکان لە گوڵەکان دەکرێنەوە و لەسەر ڕاخەرێکی پاك بڵاو دەکرێنەوە، تاکو بە تەواوی وشك دەبنەوە و دەکرێنە سندووق. بەرەکەی لە شێوەی قوتوو دایە، هێلکەیی و نووك تیژ لە بەری لۆکە دەچێت.

سوود و بەکارهێنانی: ئەو مادە ڕەنگەوڕەنگەی کە لە کۆجەراتدا هەیە لە دروستکردنی عەتر و دەرمانی ئارایشدا (سووراو) و بۆدرە و خواردەمەنی وەکو مرەبا و حەڵوادا بەکار دێت. ئەو توێژینەوە و تاقیکردنەوە زانستییانەی کە لەم دواییەدا لە ناوچە هەمەجۆرەکانی جیهاندا کراون گرینگیی ئەم ڕووەکە لە مەیدانی خۆراك و دەرمانسازیدا بەدەردەخەن. مادەی پزیشکی کاریگەر لەم ڕووەکەدا وا لە کاسەسوورەکانی گوڵەکانیدا. شەربەتێکی ترشیان لێ ئامادە دەکرێت، وەکو چای کۆجەرات (شاي کوجرات)، شەکری تێ دەکرێت و بە گەرمی یان بە ساردی دەخورێتەوە، ئەوە سەلمێنراوە کە ڤیتامین (C)ی تێدایە، لەبەر ئەوە بە هاوتای شەربەتی پرتەقاڵ دادەنرێت. ئەم شەربەتە یان چاییە فێنککەرەوە و بووژێنەرەوە و و تێنوەتی شکێنە، پەستانی بەرزی خوێن دەهێنێتە خوارەوە و لێدانی دڵ بەهێز دەکات و دەمارەکان (أعصاب) هێمن دەکاتەوە، بۆ چارەکردنی ڕەقبوونەوەی خوێنبەرەکان و نەخۆشییەکانی گەدە و ڕیخۆڵە و ئاسانکردنی هەرس بەکار دێت. لەبەرئەوەی کە زۆر ترشە ناهێڵێت بەکتریای زیانبەخش، لە ڕیخۆڵەدا گەشە بکەن، لەناویان دەبات. وا دەر کەوتووە کە ڕێژەیەکی بەرز لە خوێی ئۆکزالاتی کالیسیۆمی تێدایە، لەبەر ئەوە بەمادەیەکی پاکژکەرەوە (مطهر) بۆ کوشتنی میکرۆب دادەنرێت، هێزەکەی نزیکە لە هێزی ئەسیدفەنیکەوە. شەربەتی کۆجەرات میز پێکەرێکی گرینگە، دژی نەخۆشیی ئەسکەربووت و بۆ چاکردنی پشێوی جگەر و زراو بەکار دێت، ڕەوشتی چارەکردنی پزیشکی شەربەتی کۆجەرات بۆ چەند ترشێکی ئەندامی (حوامض عضوية) دەگەڕێتەوە کە تێیدایەتی وەکو: ترشی مالیك و ستریك و تارتاریك و ئەسکۆربیك. ئەمانە بە ڕێژەی لە ٣.٣–٤٪ تێیدا هەن، تامە ترشەکەش هەر

بۆ ئەم مادانە دەگەڕێتەوە هەروەها مادەی میوسیلاجی بووژێنەوە و هێمنکەرەوەی تێدایە بە ڕێژەی ٦٢٪ جگە لەوە گەڵا سەوزەکانی قەدەکەی بەهای خۆراکییان هەیە لە ئامادەکردنی ترشیاتدا بەکار دێن. دەشێت جەلییەکی (جلی) چاك لە شەربەتی کۆجەرات دروست بکرێت. هەروەها تۆوی کۆجەرات ڕێژەیەکی بەرزی لە پرۆتین تێدایە جگە لە مادەی چەوریی ساکار کە بۆ چارەکردنی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين) بەکار دێت. ئەم ڕۆنە لە ڕۆنی پەموانە دەچێت دەشێت لە خۆراکیشدا بەکار بێت. تڵپەی تۆوەکەش دوای لێگرتنی ڕۆنەکەی بە شێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ. لە هەندێك وڵاتدا کۆجەرات لە جیاتی دۆشاوی تەماتە دەکرێتە چێشتەوە.

کۆکا = دەوەنی تەختە سوور

(کوكة = کوکا = coca)

ناوە زانستییەکەی Erythro xylon coca

دەوەنێکە لە کۆمەڵەی کەتان، مادەی کۆکائینی لێ دەردەهێنرێت. لە سەدە کۆنەکاندا هیندییەکان و دانیشتوانی ئەندێز (andes) و ڕۆئاوای حەوزی ئەمازۆن گەڵای ئەم درەختەیان بە هاڕاوە جووە (مضغ)، وا دیارە لەبەر ئەوە بووە کە مادەی کۆکائینی تێدا بووە.

ئەم درەختە لەلایەن (ئینکاس = Incas) زۆر بەنرخ بووە، بە دروشمی پاشایەتی (royalty)ی داناوە. بەکارهێنانی کۆکا بەرە بەرە لە چینە بەرزەکانی میللەتەوە بەرەو خەڵکی ئاسایی چووە، ئەو کەسانەی کە کۆکا دەخۆن و بەرگری ماندووبوونی لەش و مێشك دەکەن و بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ ئیش دەکەن بە بێ ئەوەی نان و ئاو بخۆن. ئەو مادە سڕکەرەی کە تیایەتی ڕاستەوخۆ کار دەکاتە سەر کۆئەندامی دەماریی چەقی (الجهاز العصبي المركزي). ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو کەسە خێرا هەست بە چالاکییەکی زۆر بکات وای لێ دێت کە ئازاری برسییەتیی لە بیر بچێتەوە. دەشێت ئەم خووە (واتە خواردنی کۆکا) ببێتە عادەتێك و ئەمەش ببێتە هۆی نەخۆشی، تەنانەت مردنیش، چونکە دەبێتە هۆی بەدخۆراکی (سوء التغذية = malnutration) گەڵاکەی بە قسڵ (Lime) یان خۆڵەمێش گەڵای هەندێك ڕووەکی وەکو (کوینوا Quinoa) یان سیکرۆپیا (cecropia) و دەجووڕێت بەمجۆرە جووینی کۆکا بوو بە شتێکی خۆش و خوویەکی سەرەکی و لە ئەمەریکای باشووریدا بڵاوبووەتەوە. لەبەر ئەوە بڕێکی زۆر کەم لە کۆکا لەم ناوچەیە دەینێرنە دەرەوەی ناوچەکە، هەرچەندە کە بڕێکی زۆر لەم ڕووەکە لە قەدپاڵی چیاکانی ئەندێز و کۆلۆمبیا و ئەرجەنتین دەڕوێنرێت، هەروا بڕێکی کەمی لە جاوا (Jawa) و هیندستان دەڕوێنرێت. ئێستا کۆکا ئەو کۆکائینەی لێ دەردەهێنرێت (cocaine) لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا بەکار دەهێنرێت.

کۆکایین شەمپانیای مادە سڕکەرەکانە:

کۆکایین یەکێکە لەو مادە سڕکەرانەی کە لەم دواییەدا، لە هەندێك شوێنی جیاوازی جیهاندا

بڵاوبووەتەوە. هەرچەندە یەکێکە لەو دەرمانە کۆنانەی کە مرۆڤ لەمێژە ناسیونی، بەڵام ئەم گویّ پێدانەی ئێستای بۆ نرخە سەرسووڕهێنەکەی دەگەڕێتەوە، ئەو نرخەی کە هانی قاچاغچییەکان دەدات بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی نهێنی لە وڵاتێکەوە بیبەن بۆ وڵاتێکی تر. ئەگەر شەمپانیا گرانترین جۆری مەیەکان بێت، کۆکایینیش گرانترین جۆری مادە سڕکەرەکانە، بۆیە پێی دەڵێن شامپانیای مادە سڕکەرەکان. کۆکایین بەرهەمێکی سروشتیی ڕووەکە لە گەڵای درەختی یان دەوەنی (کۆکا coca) دەردەهێنرێت. ناوە زانستییەکەی (Erythroxylon coca) درەختێکە یان دەوەنێکە تەختەکەی سوورە، گەڵاکەی لە گەڵای چایی دەچێت، بە وشکی مادەی کۆکایینی لیّ دەردەهێنرێت، دەبێت ئەوەش بزانین کە ئەم ڕووەکە جیایە لە ڕووەکی کاکاو (coca). بنەڕەتی ئەم درەختە ئەمەریکای باشوورە، بە تایبەتی وڵاتی (پیرۆ و پۆلیڤیا) لەو شیو و دۆڵە گەرمانەدا کە نزیکەی ٥ هەزار پیّ لە ڕووی دەریاوە بەرزن، ئەگەر باری ژیانی گونجاو بێت، ساڵی ٤-٥ جار بەرهەم دەدات، بۆ ماوەی ٤٠ ساڵی یەك لەدوای یەك. وەك گوتمان کۆکایین کۆنترین دەرمانە، هیندییەکانی ئەنکا (هنود الأنكا) واتە دانیشتووە بنەڕەتەکانی ئەمەریکای باشووری، دەیانناسی و بۆ ماوەی چەند سەعاتێك گەڵاکەیان لە دەمیاندا دەجوو بە مەبەستی ئەوەی کە مادەی چالاککەریان دەداتیّ، کە کۆکایینەکە کۆئەندامی دەمارییان چالاك دەکات و گەدەیان (معدة) سڕ دەکات، هەست بە برسێتی ناکەن. جاران بەکارهێنانی گەڵای کۆکایین هەر لە لایەن پیاوە دەوڵەمەند و پیاوانی ئاینی و بە ناوبانگەکانەوە بووە، ئەم گەڵایە پێشکێش بە خوداوەندەکانیان (آلە) دەکرا و لە کاتی پەرستندا لە دەمیاندا دەیانجوو هەروەها دەخرایە دەمی مردووەکانیانەوە بۆ ئەوەی لەو دنیا پێشوازییەکی باشیان لیّ بکرێت. کە ئیسپانییەکان وڵاتی پیرۆیان داگیر کرد، بەکارهێنانی کۆکایان قەدەغە کرد، بەڵام لە دواییدا بۆیان دەرکەوت کە لەم کارەدا زیانیان پیّ گەیشتووە ، چونکە بینییان کە دەتوانن بە دەرخواردنی کۆکا وا لە هیندییەکان بکەن بە خۆراکێکی کەمتر ئیشێکی زیاتر بکەن. ئەمیش بە جووینی گەڵای ئەو کۆکایە لە کاتی ئیشکردندا. بەرلەوەی کە گەڵاکەی بجوورێت لە کەمێك خۆڵەمێشی ڕووەك هەڵدەکێشرێت، بۆ ئەوەی وەکو پارچەیەکی لیّ بێت و بە ئاسانی بجوورێت، بەم شێوەیە بۆ ماوەی چەند سەعاتێك دەجوورێت، بۆ ئەوەی مادە سڕکەرەکە لە گەڵاکەوە بێتە دەرەوە و کاری خۆی بکات.

فرۆید و کۆکایین:

ئەورووپا لە سەدەی شازدەمدا ڕووەکی کۆکای ناسیوە بەڵام بۆ ماوەیەك لە بیریان چووبووەوە، هەتا کۆتایی سەدەی نۆزدەم، ئەوە بوو سەرلەنویّ بایەخیان پیّ دایەوە. لە ساڵی ١٨٨٤دا زانا (سیگمۆند فرۆید) زنجیرە تاقیکردنەوەیەکی لەسەر ئەم ڕووەکە کرد و گەلێك ڕاپۆرتی لەسەر ڕووەکی کۆکا و مادەی کۆکایین بڵاو کردەوە، فرۆید لە پێشدا تلیاککێش بوو، بەڵام هەر دەیویست لە دیلیەتی و زەبری ئەم مادە سڕکەرە ڕزگاری بێت و وازی لیّ بهێنێت، لەبەر ئەوە وای بەبیردا هات کە پەنا بباتە بەر کۆکایین، بەڵکو ڕزگاری بکات. بۆیە دەستی کرد بە بەکارهێنانی کۆکایین و لە پێشدا زۆر بۆی بە پەرۆش بوو و ناویشی نا (دەرمانی جادوویی) (العقار السحري) و دەیوت کە ئەم مادەیە توانای چارەکردنی نەخۆشیی هەیە و دەتوانێت کە خەڵکی لە تلیاك و مۆرفین کێشان و لە نیشانەکانی کە برێتین لە لەش تێکشکان و ماندووەتی زۆر ڕزگار بکات. بەڵام ئەوەندەی پیّ نەچوو دوای تاقیکردنەوە بۆی دەرکەوت کە بەهەڵەدا

چووە و لە سەراویلکەدا (سراب) ژیاوە، لەبەر ئەوە لە دواییدا دانی بە مەترسییەکانی بەکارهێنانی کۆکاییندا نا و گوتی لە چارەکردنی باری تلیاکێشاندا سەرکەوتوو نەبووە.

کۆکا کۆلا بە کۆکایین: کۆکایین بە درێژاییی سەدەی نۆزدەم لەناو خەڵکی ئەمەریکادا بڵاو بووبووەوە و ڕەواجی هەبوو لە چارەکردنی نەخۆشییەکاندا و لە زۆر ڕەچەتەدا لەلایەن دوکتۆرەکانەوە دەنووسرا. بەڵام بە زۆری لە شەربەتی کۆکا کۆلای بنەڕەتیدا بەکار هێنراوە، مادەی بۆنخۆشی تریشی تێ دەکرا، کە لە گەڵای کۆکا دەهێنرا، بەڵام پاش ماوەیەك حکوومەتی ئەمەریکا کە بینیی ژمارەی ئەوانەی کۆکایین بەکار دەهێنن بەرەو زۆری دەڕوا، سامی لێ نیشت و ئەم دەرمانەی قەدەغە کرد و لە لیستەی ناوی خۆراك و دەرمانەکاندا لای برد و لە ساڵی ١٩١٤دا کۆکایینی بە مادەیەکی سڕکەر دانا. وەکو مادە سڕکەرەکانی تر، (تلیاك و مۆرفین و هیرۆیین) و سزای لەسەر بەکارهێنانی دانا. ٤٠ ساڵ دوای ئەمە ئارەزووی خەڵکی بۆ بەکارهێنانی کۆکایین کەم بووەوە. بەڵام لە ساڵانی حەفتاکاندا، کۆکایین دووبارە لە مەیدانی بەکارهێناندا سەری هەڵدایەوە. باشترین بەڵگە بۆ ئەمە ئەو بڕە زۆرانە بوو کە لە قاچاغچییەکان دەگیرا، جگە لە ڕاپۆرتی پزیشکەکان لەبارەی کێشانی ئەم مادەیەوە، ئەمڕۆ کۆکایین بە نرخێکی زۆر گران دەفرۆشرێت، چونکە بە دەگمەن بە دەست دەکەوێت، بۆیە ناویشیان ناوە شەمپانیای مادە سڕکەرەکان. کۆکایین بە سێ شێوە دێتە مەیدانەوە:

بە شێوەی بەردین (ڕەق) لە شێوەی توێکڵ و تەلاش، یان بە شێوەی تۆز (بۆدرە). بە زۆری مادەی تری ئەوتۆشی لەگەڵدا تێکەڵ دەکرێت، کە لە کارگەدا دروست دەکرێن، وەکو مادەی: برۆکین، بەنزۆکین، سبید. بەڵام کۆکایینی پاك بە شێوەی بلووری سپی هەیە، لە شەکر دەچێت. بۆیە پێی دەڵێن سەهۆڵ (جلید).

کاری کۆکایین لەو کەسانەی دەیکێشن:

کۆکایین مادەیەکی سڕکەری زۆر بە پیتە، گۆڕانێکی ئاشکرا لە باری دەروون – فرمانی (الفسيولوجيا النفسية – Psycho - physiology) واتە کار لە کاری دەروونی و فرمانەکانی لەشی ئەو کەسە دەکات. ئەمە بێگومان کارێکە هەتا دێت بەرەو خراپی دەڕوات. بە درێژاییی مێژوو، کۆکایین هەر لە گەڵای ڕووەکی کۆکا دەرهێنراوە، چونکە گوایە هەستکردن بە برسیەتی و ماندووەتی کەم دەکاتەوە و ماسوولکەکان گورج دەکاتەوە. بەڵام ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لەم بارەیەوە کراون هیچ پێوەندییەکی ڕاستەوخۆیان لە نێو کاری کۆکایین بەسەر دەمارەکانی بزووتنەوە و ماسوولکەکاندا نەدۆزیوەتەوە. کۆکایین وەکو دەرمانێکی سڕکەر دوو کاری جیاوازی هەیە: یەکەمیان وەکو سڕکەرێکی شوێنی (مخدر موضوعي) بۆ ماوەی ٢٠ –٤٠ خولەك، دووەمیان ئەوەیە کە مادەیەکی وریاکەرەوە و گورجکەرەوەی بەهێزە بۆ کۆئەندامی دەماریی چەقی (الجهاز العصبي المركزي). هەر ئەم کارەشە کە بووژانەوەی کاتی و هەستکردن بە نەشە لەو کەسەدا پەیدا دەکات و پاڵ بە خەڵکییەوە دەنێت بۆ بەکارهێنانی کۆکایین.

کارە ئەندامییەکان و ژەمی کوشندە:

کۆکایین دەبێتە هۆی پتر بوونی خێراییی هەناسەدان و پرتە (نبض) و نارێکیی لێدانی دڵ و کرژبوونی بۆڕییەکانی خوێن و پتربوونی پاڵەپەستۆی خوێن و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و ئارەقڕشتن و فراوانبوونی بیلبیلەی چاو و لەرزینی دەست و قاچ. لەبەرئەوەی کە کارەکەی بۆ ماوەیەکی کورتە، ئەو

کەسە ڕۆژی چەند جارێك بەکاری دەهێنێت، لەبەر ئەوە هەندێك جاری ژەمەکەی، لە ڕۆژێکدا دەگاتە نزیکەی ١٠ گرام. ئەگەر بە یەك ژەم غرام و چارەکێکی لێ بەکار بهێنرێت، دەبێتە هۆی مردن، چونکە هەناسەی ئەو کەسە پەکی دەکەوێت.

بێ ئارامی و هەڵوەسە و مەزنیی درۆزنە (العظمة الکاذبة):

بەکارهێنانی بڕی زۆری بەردەوام دەبێتە هۆی ڕوودانی بێ ئارامی (قلق) و خەوزڕان و هەستکردنێکی درۆزنە بەهێز و مەزنی و خەیاڵاتی درۆزنە لە هەست و بیستن و بینیندا، ئەوانەی بە شێوەی دەرزی (حقن) بەکاری دەهێنن تووشی نەخۆشیی مەزنی درۆزنە (العظمة الکاذبة) دەبن. هەتا وایان لێ دێت دەبنە مرۆڤێکی تەریك و ترسناك لە کۆمەڵدا، چونکە توانای بڕیاردانیان بەسەر شتومەك و ڕووداودا تێك دەچێت و ئەو ئارەزووە ناڕەوایانەی کە لەوەوپێش پەچنیویانەتە (کبت) دڵیانەوە دەری دەخەن، بێگومان کۆمەڵی خەڵکیش بەمە قایل نابێت. دڕندەیان لێ دەردەچێت و لە خۆیانەوە بەبێ هۆیەکی ڕەوا دەترسن و سامیان لێ دەنیشێت، لە کۆتاییدا هەستی گشتیی ئەم جۆرە مرۆڤانە بەمجۆرە دەبێت:

دڵتەنگی و بێ ئارامی و پشێوی و خەمۆکی (کآبة) و وڕە بەردانە. لەبەرئەوەی کە کۆکایین ژەهرێکی بە تینە و بە تایبەتی کار لە مێشك دەکات و خەیاڵاتی هیچ و پووچی لەگەڵدایە، بۆ نموونە وا هەست دەکات کە مێروو بە لەشیا هەڵدەگەڕێن، یان خەڵکی باسی دەکەن، یان خەڵکی خێسەی لێ دەکەن و بە دووی دەکەون و یان خۆیان بۆ ناوەتەوە بیکوژن، بۆیە هەندێك جار ئەمانە چەك هەڵدەگرن و دەشێت لە ژێر کاری خەیاڵاتی پڕوپووچدا خەڵکی بێ تاوانی پێ بکوژن. ئەم کارانەش لە ڕاپۆرتی پیاوانی ئاسایش و قەڵاچۆکردنی مادە سڕکەرەکاندا دەردەکەن، دوای بەکارهێنانی ئەم مادە سڕکەرە بە ماوەیەکی کەم. ئەو کەسە هەست بەوە دەکات کە زەمان لە دەمیدا نەماوە، دوای ئەوە هەست بە گەرمی و دڵخۆشی و توانایی و دەوڵەمەندی دەکات، بەڵام هەست بە ماندووبوون ناکات. ئەم هەستە دڵخۆشییە نزیکەی ٤٥ خولەك هەتا دوو سەعات بەردەوام دەبێت، بە پێی جۆری کۆکایینەکە. بە دوای ئەوەدا ماوەی شکستی خەمۆکی و ماندووبوون و دڵتەنگی و سەرئێشە و بێ ئارامی و سستی دەروونی دێت.

چارەکردنی ژەهراویبوون بە کۆکایین:

بۆ نموونە بۆ چارەکردنی بێ ئارامییەکەی، هەندێك دەرمانی هێمنکەرەوەی (مهدئات) وەکو ڤالیۆمی دەدرێتێ، ئەگەر زۆریشی لێ بەکارهێنابێ، ئەوا چارەی هەناسەتەنگییەکەی دەکرێت لە خەستەخانەدا.

کۆلا

کولة = Cola nitida) cola nut = cola = kola)

ناوە زانستییەکەی cola acuminata = sterculia acuminata

درەختێکە لە ناوچە گەرمەکاندا دەڕوێنرێت، بەرەکەی مادەی کافائینی (بنین) و چەند مادەیەکی تری وریاکەرەوەی بەهێزکەری تێدایە. چەند جۆرێکی هەیە. یەکێك لەوانەش پێی دەگوترێ گوێزی زنج (جوز الزنج kolanutree).

تۆوی درەختی کۆلا پێی دەگوترێت گوێزی کۆلا (colanut) لە ناوچە گەرمەکانی ئەفریقیادا بە شێوەی

بنێشت (علك = masticatory) زۆر بەکار دێت، ئەم درەختە زۆر بەرز دەبێتەوە و قەدێکی قیتی ڕاستی هەیە، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٥٠-٦٥ پێ. بەشێوەیەکی کێویلە لە دارستانەکانی ناوچە گەرمەکانی رۆئاوای ئەفریقیادا دەڕوێت، وەکو لە سوودان و هەروەها براوەتە جامایکا (Jamaica) و بەرازیل (Brazil) و هیندستان و شوێنە گەرمەکانی ئاسیا. بەرەکەی لە سیکلانۆچەیەکی (توورەکەیەکی) شێوە ئەستێرەیی دەچێت، (٨) تۆوی دەنکی گۆشتنی تێدایە. ڕەنگی دەنکەکەی مەیلەو سوورە، بۆن و ڕەنگی گوڵەباخی هەیە. گوێزەکەی (Nut) بە تازەیی دەنێردرێتە دەرەوەی وڵات و ڕاستەوخۆ دەجوورێت، هەرچەندە دەشێت بەرەکەی بە شێوەی هاڕدراوەش هەر بەکاربهێنرێت. کۆلا، لەمێژە ڕۆڵێکی گرینگی لە ژیانی کۆمەڵایەتی و ئایینی و بازرگانیی دانیشتوانی ئەفریقیادا دیوە، بۆیە کەم جار لە سەدەی دوازدەمدا نێردراوەتە دەرەوەی ناوچەکە. خەڵکی ئەو ناوچەیە زۆر ئارەزووی دەکەن و چەرمەسەری ناوچەیەکی زۆر دەبینن تا ئەم گوێزەیان بە دەست دەکەوێت، هەرچەندە لە پێشدا تامەکەی تاڵە بەڵام کە دەخرێتە ناو دەمەوە تامێکی شیرین دەدات. ئەنجامی خواردنی ئەم بنێشتە ئەوەیە دەبێتە هۆی کەمێك ورياکردنەوەی لەش و پترکردنی توانای سروشتیی لەش بۆ ماوەیەکی کاتی، گوایا برسیەتی و ماندوویێتی کەم دەکاتەوە، کۆلا ئاڵۆزترینی ئەم بەرهەمانەیە کە کافائین (caffeine)یان تێدایە، جگە لە کافائین کە ڕێژەکەی ٢ ٪ ڕۆنی سەرەکی گلوکۆسایدی Glucoside کۆلانین (kolanin)یشی تێدایە، کە دڵ بە هێز دەکات، ئەو سیفەتی ورياکەرەوەیەکە لە کۆلادایە، هەندێکی بۆ بوونی کۆلا و هەندێکی بۆ بوونی کۆلانین دەگەڕێتەوە کە دڵ وریا دەکاتەوە ، هەتا کوێزەکە کۆن بێت، کۆلانییەکەی کەم دەبێتەوە، لەبەر ئەوە کارەکەش لاوازتر دەبێت، جوونی کۆلا کار ناکاتە سەر هۆشی ئەو کەسە و زیانی پێ نادا. لە کۆلا شەربەتێکی بووژێنەرەوەو فێنککەرەوە دروست دەکرێت. بەوەی کە هاڕدراوەی تۆوەکەی لە ئاودا دەکولێنرێت، هەروەها شەربەتی کۆلا و پیپسی کۆلای لێ دروست دەکرێت، لە گەڵای درەختی کۆلادا مادەیەکی ئەلکالۆیدی هەیە پێی دەگوترێت (کۆکایین)، بەشێوەی مادەیەکی سڕکەر (مخدر) لە نەشتەرگەریی چاو و دداندا بەکار دێت.

کۆلوتیا

(کولوتیا = قلوتة = سنا کاذب = Colutea cilicica)

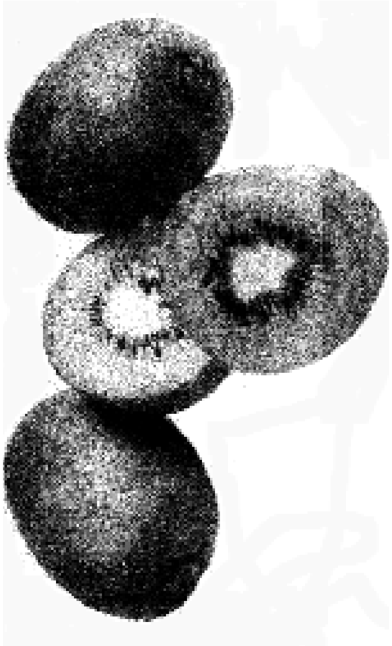
دەوەنێکی بچووکە لە بەرزاییی ١٠٠٠ مەتردا دەڕوێت بە تایبەتی لەو چیایانەی کە دەورووپشتی سوارەتووکەیان داوە، گەڵاکەی ئاوێتەیە لە شێوەی پەڕدایە. گوڵەکەی زەردە بە شێوەی هێشووە، بەرەکەی لە توورەکە دەچێت چەند تۆوێکی تێدایە.

کۆرنەس

(القرانیا)

ناوە زانستییەکەی (Cornus mascula)

دەوەنێکە لە دارستانی ناوچەی چیاکاندا دەڕوێت، بەرەکەی لە هەڵووژە دەچێت، سوورە تامەکەی ترش و شیرینە، لە مانگی ئابدا پێ دەگات.



کیوی = میوەی تەندروستی

(الريباس الصيني)

Yang-ao = Kiwi = Chinese goose berry

ناوە زانستییەکەی Actinida sp

درەختێکی خۆهەڵواسە، لە مێو (کرمة) دەچێت، بەرەکەی تامێکی تایبەتیی هەیە، چینییەکان حەزی لێ دەکەن. بڕێکی زۆر لە ڤیتامین (A.B.C)ی تێدایە، جگە لە مادەی پرۆتینی و کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسن. لەبەر ئەوە دەشێت ناوی میوەی تەندروستیی لێ بنرێت. بنەڕەتەکەی لە ناوچە ئیستوائییەکانەوە، بە تایبەتی لە شیوی گانك تسی (Gang - tse) لێرەدا، بە شێوەیەکی کێویلە دەڕوێت. بە تۆو لە ئینجانەدا دەڕوێنرێت، کە دەبێت بە شەتڵ، بۆ کێڵگەی تایبەتی دەگوێزرێتەوە. ئەم ڕووەکە جووتماڵەیە (ثنائية المسكن)، هەندێکی گوڵی نێر و هەندێکی گوڵی مێ دەگرێت. واتە خۆی خۆی ئاوس دەکات، دەبێت خاکەکەی بۆ ئاو بدرێت، پەینی تێ بکرێت. کاتێك کە نەرم دەبێت بەرەکەی لە کۆتایی پایزدا دەچنرێتەوە، (لە مانگی تشرینی دووەمەوە بۆ کانوونی یەکەم). دوای چەند هەفتەیەك لە دانانی لە عەماردا، بۆ خواردن دەشێت. ڕەنگی بەرەکەی لە ڕەنگی پەتاتە دەچێت، وا باشە ئەو سندووقەی کە ئەم میوەی تێ دەکرێت بە کاغەزی پۆلیثین داپۆشرێت. لە وڵاتی نیوزیلەندە هەر هیکتارێك لە زەوی ١٢.٥ تەن لە بەری کیوی دەدات.

ڕووەکی کیوی چەند تەحرێکی هەیە:

١– ئەبۆت (Abbott): ئەمەیان زۆر دێتە بەر و لە نیوزیلەندەدا زۆر باوە. قەبارەی بەرەکەی مامناوەندییە، لە هەرمێ دەچێت، تام و بۆنێکی خۆشی هەیە، بەرهەمەکەی زۆرە، بەرەکەی لە شێوەی هێشوودایە، بەباشی لە عەماری سارد و کراوەدا هەڵدەگیرێت.

٢– برنۆ (Bruno): ئەمەش هەر زوو دێتە بەر، بەرهەمەکی درێژکۆڵەیە، بۆ پیشەسازی باشە. دەشێت لە ناوچە ساردەکاندا بڕوێنرێت.

٣– مۆنتی (Monty): ئەمەیان بەرەکەی زۆرە، بەڵام درەنگ پێ دەگات، چونکە درەنگ گوڵ دەکات. بەرهەمەکەی زۆرباشە و بۆ ماوەیەکی زۆریش لە عەماردا هەڵدەگیرێت.

٤– هایوارد (Hayward): بەرەکەی لە بەری هەموویان گەورەترە، بەڵام بەرهەمەکەی کەمترە و درەنگ پێ دەگات، بەرگەی هەڵگرتنی زۆر دەگرێت.

کیبراشۆ

(کیبراشور = کبراش)

(Schinapsis lorentzii = S. Balansae = Quebracho)

درەختێکە تەختەکەی ڕەقە، توێکڵی گەڤەکەی لە پیشەسازیی دەباخکردندا بەکار دێت. کیبراشۆ ئێستا گرینگترین سەرچاوەی مادەی تانینە (Tannin) لە جیهاندا لە ٦٥٪ی مادەکانی تانین پێك دەهێنێت، کە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاوە دەنێردرێتە دەرەوە و ٣٠٪ی ئەو مادانە پێك دەهێنن کە بۆ مەبەستی دەباخکردن بەکار دەهێنرێن، مانای وشەی کیبراشۆ (پاچ شکێنەر = کاسر الفأس =Ax breacker) دەگرێتەوە، تەختەکەی زۆر ڕەقە لە هێڵی شەمەندەفەردا بەکار دێت. ئەرجەنتین Argentina پاراگوای Paraguay سەرچاوەی سەرەکین بۆ سازاندنی تەختەی کیبراشۆ. لە پێشدا توێکڵ و تەختەکەی دیوی دەرەوە لە قەدەکەی دەکرێتەوە، هەتا تەختەکەی ناوەوە (الخشب الباطني Log) دەمێنێتەوە. ئەم تەختەیە وەکو تەڵاش لەتلەت دەکرێت و بە هەڵم دەکوڵێنرێت، هەتا وای لێ دێت ئاوەکەی خەست دەبێتەوە و ڕێژەی تانینەکەی دەگاتە لە ٤٠-٦٠٪. کیبراشۆ یەکێکە لە تانینە چالاکەکان. بە تەنیا یان لەگەڵ مادەی تردا بۆ دەباخکردنی هەموو جۆرە پێستەیەك بەکار دێت بە تایبەتی بۆ پێستی بنی پێڵاو.

***

جۆرەکانی سەوزە

گاشیر = گاوشیر = شیری گا

(جاوشیر = Opopanax

Opopanax - chironium

ناوی جاوشیر لە زمانی فارسییەوە هاتووە. ڕووەکێکی پزیشکییە لە کۆمەڵەی گوڵ چەتردارەکانە. زەمقی گاوشیری لێ دەردەهێنرێت. ئەم زەمقە لە دروستکردنی عەتردا لە مەیدانی دەرمانسازیدا بەکار دێت.

ڕووەکێکە گەڵاکانی لە گەڵای هەنجیر دەچن زۆر سەوزن قەدەکەی مووی زەردی پێوەیە، گوڵەکەی زەرد و بۆنخۆشە، بنکەکەی توێکڵێکی ئەستووری پێوەیە، لقێکی زۆری لێ دەبێتەوە، قەدەکەی نزیکەی باڵێك بەرز دەبێتەوە، چڵەکانی قەدەکەی لە گەڵای ڕازیانە دەچن، مادەی گاشیر جۆرێکە لە زەمق.

گالیۆمی زەرد = گالیۆمی پەنیر

(غاليون أصفر = غاليون التجبن

Yellow bedstraw = chees rennet

ناوە زانستییەکەی Galium vernum .

جۆرە گیایەکە لە مەیاندنی پەنیردا بەکار دێت. وەکو بەناوە ئینگلیزییەکەیدا دیارە (Bedstraw قش السرير)، جاران قەد و گەڵای ئەم ڕووەکە بۆ ناواخنی دۆشەك و سەرین بەکار دەهات. ئێستا بۆ مەبەستی ڕازاندنەوە بەکار دێت. گوڵەکەی بە شێوەی هێشووی وردی زەردە لەسەر لاسکی ئەو تۆیەکە ١-٣ پێ درێژە، گەڵاکەی شێوە بازنەیی، قەدەکەی بە شێوەی چەپکە لە ٦-٨ دانە پێك هاتووە، بە تۆو یان بە قەڵەم زیاد دەکات.

گەرچەك و ڕۆن گەرچەك

(الخروع = بذرة الخروع)

بە ئینگلیزی (Mole bean)، (Castor bean)، (Palma christ)

بە زمانی زانستی (Ricinus communis).

لە خێزانی شیرمارییەکانە (الفربيونات – Euphor blaceae). بەرهەمی جیهانیی تۆوی گەرچەك، لە ساڵی ١٩٦٧ ، نزیکەی ٦ ملیۆن تەن بووە. بە پلەی یەکەم لە بەرازیل و ئەوجا هیندستان و مەکسیکۆ و ئیتالیا و ئەرجەنتین و ئەندەنووسیا و ئەفریقیا و باشووری ئەمەریکا ..هتد، بە زۆری ڕۆنی گەرچەکی لێ دەردەهێنرێ. باوەڕ وایە کە بنەڕەتەکەی لە ئەفریقیاوەیە، هەرچەندە کە دەشێت لە هیندستانیشەوە بووبێت، پێویستی بە ئاو و هەوایەکی گەرم و ئاودێرێکی باش و پەینی نایترۆجینی و فۆسفاتی هەیە. لە ناوچە گەرمەکاندا (المناطق المدارية و الأستوائية) نزیکەی ٣٠-٤٠ پێ بەرز دەبێتەوە. گەڵایەکی گەورەی هەیە، نزیکەی ٤-١٢ئینج پانە، یەك لە دوای یەك دێن لەسەر لقەکان شێوەی گەڵاکەی لە لەپی

دەست دەچێت، هەریەکەیان لە ٥–١١ پل (فص) پێك دێت، ڕەنگەکەی سەوز یان سوورە. گوڵەکەی بە شێوەی هێشووی زەردی مەیلەو سەوزە، بەڵام بێ پەڕەیە (التويج)، گەرچەك ڕووەکێکی نێرەمووکە (خنثی)، واتە تاك ماڵەیە (أحادي المسكن = monoe clous) واتە گوڵی نێر و گوڵی مێ لەسەر هەمان ڕووەکدا هەیە. بەرەکەی دڕکاوییە یان سافە، سێ قاشە، هەر قاشێکی دەنکێکی (تۆوێکی) توێکڵ ڕەقی تێدایە، پنکەپنکەیە (مرقش = mottled) لە شێوەی گورچیلەدایە. کە بەرەکەی پێ دەگات بە مەکینەی کۆمبباین (Combin) دەدورێتەوە، هەروەها مەکینەکە بە گوڵەکاندا دەکێشێت (ضرب) بۆ ئەوەی بەرەکانی لێ بکاتەوە. ڕۆنی گەرچەك (زيت الخروع = castor oil) تەنیا بە پەستاوتن، بە بێ گەرمکردن لە تۆوەکە دەگیرێت. ڕۆنی گەرچك ڕۆنێکی ناوشکەوەبووە (غير جفوف Nonderying)، ئایۆدینی تێدایە، ئێستا ئەم ڕۆنە لە دروستکردنی بۆیە و وەرنیشدا بەکار دێت. هەروەها بە شێوەی توێنەوە (مذيب = solvent) و پلاستەر، لە دروستکردنی جۆری تایبەتی لە پلاستیکی نیترۆ سلیلۆز و قوماش و مشەمای فەرشی زەوی ناوماڵ (مشمع الأرض Lino leon) و مەرەکەبی چاپکردن (حبر الطباعة) و سازاندنی چەرم و بۆیەی قوماش و چەورکردنی مەکینە (زيت التشحيم)دا بەکار دێت. لە مەیدانی نۆژداریدا وەکو دەرمانێکی ڕەوانی (مسهل = laxative)، بۆ منداڵی نەخۆش بەکار دەهێنرا. تڵپەی تۆوەکەی (دوای لێگرتنی ڕۆنەکە)، مادەیەکی ژەهرە، ،نابێت بە شێوەی ئالیك بدرێت بە ئاژەڵ، بەڵام دەکرێتە پەینەوە، ڕۆنی گەرچەك خۆی ژەهر نییە بەڵام گەڵا و قەد و لقەکانی ژەهرن، خواردنی تەنیا یەك دەنك لە تۆوی گەرچەك دەبێتە هۆی دڵ تێك هەڵاتن (غثيان) و سەرگێژە (دوار = nausea)، بەڵام خواردنی چەند دەنکێك دەشێت ببێتە هۆی مردن.

جاران ڕۆنی گەرچەك بۆ چارەکردنی خورووی سەر و قژ ڕووتانەوە و وژەوژی گوێ (طنين الأذن) و قڵیشانی پەنجە و هەندێك جۆری ژەهراوییبوون بەکار هێنراوە، لەگەڵ ڕۆنی کاژ (صنوبر) تێکەڵ کراوە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی گەدە. هەروەها لەگەڵ ئاوی ترێ یان ئاوی جۆدا بۆ چارەکردنی سووتانەوەی سییەکان. تۆوەکەی لەگەڵ بەز (شحم)دا کوتراوە بە شێوەی نوێنمەك (لبخة) بۆ چارەکردنی کۆکە بەکار هێنراوە. وەکو زانا (دیسقوریدوس) نووسیویەتی: لەلایەن میللەتە کۆنەکانی وەکو یۆنانییە کۆنەکانەوە، بۆ چارەکردنی کەچەڵی و سووتانەوەی کۆم و برین و گوێ ئێشە و ڕەوانکردن و کرم فڕێدان بەکار هێنراوە، هەروەها زانا (پلینی) گوتوویەتی کە: گەرچەك بۆ ئازاری جومگە و سووتانەوەی منداڵدانی ئافرەت و سووتانەوەی گوێچکە بەکار هێنراوە و گەڵاکانیش بۆ چارەکردنی نەخۆشیی ماشەرە (الحمرة = الحميراء). erysipalas بەکار هێنراوە. ڕووەکزان (ئیبنولبەیتار)یش لە کتێبی (المفردات)دا گوتوویەتی کە: دەنکی گەرچەك بۆ چارەکردنی کۆڵنج (قۆڵنج) و لەرزۆکی (شلل) باشە. هەروەها گوتوویەتی کە گەڵا تەڕەکانی چ بە کاڵی چ بە لێنراوی (مطبوخ) بۆ چارەکردنی دەردەشا، واتە دەردەمیران (داء الملوك = النقرس) و ئازاری جومگە باشە.

گەڵاکەی خۆی بە تەنیا یان لەگەڵ سرکەدا دەخرێتە سەر سنگ، بۆ بەڵغەم فڕێدان باشە، یان بخرێتە سەر چاوی ئێشاو ئازارەکەی دەکێشێت. ئێستا ڕواندنی گەرچەك لە عێراقدا بڵاوبووەتەوە، بە تایبەتی لە ناوچەی باکوردا لەمێژە تیایدا دەڕوێنرێت، ئەو گەڕیدانە کە وەختی خۆی سەریان لە عێراق داوە، ڕووەکی گەرچەکیان لە ناوچەی کوردستاندا زۆر دیوە، بەڵام دەڵێن خەڵکی ناوچەکە نەیانزانیوە کە بۆ ڕەوانکردن بەکار دێت.. لە وڵاتی میسری سەروودا جووتیارەکان لەشیان بە ڕۆنی گەرچەك چەور دەکەن و بۆ خۆپاراستن لە کاری مێشووله و هەتاوبردن (ضربة الشمس).

گەتاپێرچا

(غاتابرشا = Gutta - percha)

ئەم مادەیە لە ساڵی ١٨٤٢دا زانراوە، مادەیەکە لە لاستیك دەچێت، لە شیراوگە سپییە مەیلەو خۆڵەمێشییەکەی هەندێك درەخت دەردەهێنرێت، بە تایبەتی لە درەختی (Palaquium Gutta) کە لە مەلایۆ و سۆمەترە و مالیزیا و دوورگەکانی فیلیپین دەڕوێت، بە زۆری وەکو مادەیەکی دابڕکەر (عازل = Insulation) تەڵەزم بۆ ڕاگرتنی شکاوی ئێسك (Splint) و بۆری و تۆپی یاری گۆلف (Golf ball) و ئامێری پێشوازیکەری (Receiver) تەلەفۆن و مادەی دژی ئاو (ضد الماء Water proof) و مادەی لکێنەر واتە لەزگە (مادة لاصقة Adhesive) بۆ پاراستنی برین.

گەتابێرچا درەختێکە لە مالیزیا، ئەندەنووسیا دەڕوێت. توێکڵی قەدەکەی دەقڵیشێنرێت. شلەیەکی لینجی لێ دەردێتە دەرەوە، بەڵام بە گەرمکردن نەرم نابێتەوە.

گەزنە

(قريص = حكيك = قراص = أنجرة)

Largenettle

ناوە لاتینییەکەی Urtica dioica

ڕووەکێکە نزیکەی ٢–٤ پێ بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی قایم و چوارسووچ و بۆشە، مووی تیژی پێوەیە، گەڵاکەی درێژ و شێوە هێلکەییە، لە بنەوە بازنەییە و نووکەکەی تیژە، قەراغەکەی ددانی تیژی پێوەیە بە تووکی (مووی) ژەهرین داپۆشراوە. گوڵەکەی بچووك و مەیلەو سەوزە، بە شێوەی هێشووی گەورە لە باخەڵی گەڵاکانی سەرەوەیدا دێتە خوارەوە، گوڵی نێر و مێی هەیە کە بە جیا لەسەر هەمان ڕووەکن. لە چیای مەندەلی و ئەلگرداخ (Algirdagh) و زاوێتە و چیای قەندیل (Qandil range) و شەرانش Sharanish دەبینرێت. لە نێوان مانگی تەمووز و ئەیلوولدا گوڵ دەکات. پسپۆڕ چۆپرا (Chopra) گوتوویەتی کە: ئاووگی خانەکانی لەشی ئەم ڕووەکە بڕێکی کەمیان لە ترشی فۆرمیك (Formic acid) و ترشی ئەسیتیك (acetic acid) ترشی بوتریك (Butyric) و ترشە چەورە هەڵچووەکانی (Volatile fatty) تێدایە. ژەهری ناو خانەکانی بە شێوەی تواوە لەگەڵ ئەو ترشانەدا هەیە. کە مادە وروژێنەرەکەی ناو مووەکە بەر پێست دەکەوێت دەبێتە هۆی خورو (حكاك Itch). بەشی کاریگەر لەم ڕووەکەدا برێتییە لە ڕووەکە گوڵدارەکە هەمووی. مادەی کاریگەر تێیدا برێتییە لە مادەی ژەهرین کە دەبێتە هۆی

سووتـانـەوەی پێست و میز پێکردن و نـەرمکردنـەوەی ڕیخۆڵـە و وەستـاندنی خوێنپژان و گـەلێك مـادەی تر وەکو مـادەی سێکریتین (Sekretin) کە برێتییە لە هـەوێنێکی (خمیرة) تواوە لە ئـاودا، جگە لە بڕێکی ئـاسن بۆ پێکهێنـانی خڕۆکە سوورەکان. لە ئـەنجامی تـاقیکردنـەوە دەرکـەوتووە کە ئـەم گیـایە لاوێتی (شبـاب) نویٰ دەکـاتـەوە و خوێن کـەمی و لاوازی دڵ چـاك دەکـاتـەوە، پـەستـانی زۆری خوێن دەهێنێتە خوارەوە، لە کاتی ڕەقبوونی خوێنبەرەکاندا تووڕەیی و ترۆیی هێمن دەکاتەوە، کرداری هـەرسکردن ڕێك دەخـات. هـەروەهـا گـەزنـە هۆرمۆنێکی ڕەگـەزیی (جنسي) تێدایـە لـەوەی کـە لـە هێلکـەدانی مێدا هـەیـە. سەرەڕای ئەمـانـەش دەوڵـەمـەندە بە ڤیتـامینـەکـانی (A) و گـەلێك جۆر خوێی تێدایە وەکو خوێی سۆدیۆم و پۆتـاسیۆم و کـالیسیۆم، ئـەمـەش بۆ ئـالیکی پـەلـەوەر (دواجن) بـاشە. گـەزنـە لـە چـارەکردنی سووتـانی (حرق) پلـەی یـەکـەم و بـەهێزکردنی قژ و چـارەکردنی ئـەو ئیفلیجـەی کـە لـە ئـەنجـامی تـەقینی خوێنبـەری مێشکەوە دەبێت. جگە لـەوەی لـەم نـەخۆشییـانـەشدا بـەکـار دێت: ژانی گورچیلـە (لم و بـەرد)، دەردەشـا، نـەخۆشیی دەردەبـەران و نـەخۆشیی شـەکر و سکچوونی منداڵ و جۆرێك لـە شێرپـەنجـە. لێرەدا ڕووەکـەکـە بە شێوەی ئـاوگە یـان سرکە یـان مـەڵحـەم یـان چـایی یـان بۆیە بـەکـار دێت.

ئـەم ڕووەکە لـە هـەموو شوێنێکدا هـەیـە، بـە تـایبـەتی لـە سـەرەنـوێڵکدا (أكوام القمـامة) و کێڵگە واز لێهێنراوەکـانـدا، واتـە لـەو خـاکـانـەدا کـە بـە پیتن. مووی گـەزنـدەی پێوەیـە لـە گیـانـەوەر دەیپـارێزێت، لقـە نـاسکـەکـانی وەکو سـەوزەیـەك دەکرێن بـە چێشتی شلـە.

گەزۆ

(من = ترنجبين)

Manna

لـە بـازاڕەکـانی زۆربـەی وڵاتـانی نـاوچـەی ڕۆژهـەڵاتی نـاوەڕاستدا جۆرە حـەڵوایـەك بـاوە پێی دەگوترێ گەزۆ، بـە (من السمـاء = Manna) ئـەمـە حـەڵوایـەکی سپییـە لـە شـەکر و هـەندێك مـادەی تری وەکو بـادەم یـان فستق دروست دەکرێت، بـەڵام مـادە بنـەڕەتییـەکـەی (گـەزۆ)یـە. گـەزۆ تـام و بۆنێکی تـایبـەتی بـە حـەڵوا دەدات. هـەتـا بڕی گـەزۆکـە زیـاتر بێت تێیدا حـەڵواکـە خۆشتر دەبێت. نرخی ئـەو حـەڵوایـەش بـە پێی ڕادەی گـەزۆکـە تێیدا دەگۆڕێت. بۆ نموونـە حـەڵوای پلـە یـەك کیلۆی بـە دینـارێکـە و ئـەوانی تر کیلۆیـان بـە ٥٠٠–٦٠٠ فلسە (ئـەمـە لـە سـاڵی ١٩٧٧دا – وەرگێڕ) مـادەی گـەزۆ شتێکی تـازە نییـە بـە نیسبـەت نـاوچـەی ڕۆژهـەڵاتی نـاوەڕاستـەوە، چونکـە نـاوی لـە (تورات) و سێ جـار لـە قورئـانی پیرۆزدا هـاتووە لـە سوورەتی (البقرة) ئـایـەتی ٥٧ و سوورەتی (الاعراف) ئـایـەتی ١٦٠– سوورەتی (طه) – ئـایـەتی ٨٠، چـەند بیروڕایـەکی جیـاواز لـە بـارەی بنـەڕەت و سروشتی ئـەم مـادەیـەوە هـەیـە بۆ نموونـە: تـەورات و قورئـانی پیرۆز وای بـاس دەکـەن کـە ئـەمـە بـەخشینێك بێت لـە ئـاسمـانـەوە هـاتبێتـە خوارەوە بۆ نـەوەی (بـەنی ئیسرائیل) و هـەندێك کـەسیش لـەوانـەی کـە لـەو ڕووەکـانـەیـان کۆڵیوەتـەوە کـە نـاویـان لـە تـەوراتدا هـاتووە، لـەو بـاوەڕەدان کـە گـەزۆ بـەرهـەمی هـەندێك جۆری کـەڕوو (فطريات) بێت. کـەڕووش لـەو ڕووەکـە پلـە نزمـانـە دادەنرێت، کـە کتوپڕ دەردەکـەون و خێرا نـەشونمـا دەکـەن، بـەڵام هـەموو سـاڵێکیش دەرنـاکـەون. بیروڕایـەکی تریش هـەیـە وای ڕادەگـەیـەنێت کـە گـەزۆ مـادەیـەکـە، ئـەو مێرووانـە (حشرات) دەری دەهـاوێژن (إبرازات) ، کـە لـەسـەر ئـاوگ و

شیلەی (عصارات) ڕووەك دەژین، بەڵام تا ئێستا نەزانراوە كە كێ یەكەم كەس بووە ئەم بیروڕایەی دەربڕیبێت هەروەها ناشزانرێت كە كێ مێرووی ئەسپێی ڕووەكی (قمل النبات aphis) بە مێرووی (مێش گەزۆ) ناونابێت، لای ئێمە لە عێراقدا یەكەم كەس كە لە بارەی گەزۆ یان (مێش گەزۆ) نووسیبێتەوە (بودنهایمر) بووە لە ساڵی ١٩٤٣دا. ئەمیش زۆر پشتی بە ڕاپۆرتەكەی خوالێخۆشبوو (جعفر الخیاط) بەستووە. ئێستا ڕاپۆرتەكەی (جعفر الخیاط) دیار نییە. بەڵام وا دەردەكەوێت، ئاماژەی بۆ ئەوە كردبێت، كە مادەی گەزۆ لەلایەن هەندێك جۆری مێش گەزەوە دەرهاوێژرابێت. ئەم مێرووەش لە باكوری عێراقدا زۆرە. (بودنهایمر)یش ئەم بیروڕایەی لە كتێبەكەیدا هێناوەتەوە. دوای بودنهایمر (هویل روبرتیس) هاتووە، ئەمیش لە ڕاپۆرتەكەیدا لەبارەی (مێرووەكانی دارستان لە عێراقدا) هەر باسی كردووە. لە زۆربەی باسەكەیدا پشتی بە (بودنهایمر) بەستووە و هەندێك زانستی تریشی خستووەتە سەر لەبارەی دابەشبوونی وەرز (فصل) و جوگرافیای ئەم مێروانە.

ئەو مێروانەی كە شیلەیەكی شیرین دەردەدەن:

زۆر مێروو هەن شیلەی ڕووەك دەمژن و دوای ئەوە مادەیەكی شەكرینی شیرین دەردەدەن (إفراز) یان دەردەهاوێژن (إبراز). ئێمە سوود لە هەندێك لەم دەردراوانە یان دەرهاوێژانە وەردەگرین و بەكاریان دەهێنین وەكو: هەنگوین و گەزۆ و ڕەنگ (أصباغ)، بەڵام زۆری تریشیان هەیە ئێمە بەكاریان ناهێنین، وەكو دەردراوەكانی مێرووی دۆوكە (البق الدقیقی Mealy bug) و زۆر لە جۆرەكانی تری ئەسپێی ڕووەك و دەرهاوێژراوی مێرووی (دوباس). ئەو مێروانەی كە هەندێك مادەی شیرین دەردەدەن یان دەردەهاوێژن سەر بە خێزانی (عائلة) – جگە لە هەنگ هەمووشیان لە پلەی (رتبة) باڵ لێكچووەكانن (متشابهة الأجنحة = Homo ptera):

١– خێزانی ئەسپێی ڕووەك (قمل النبات) یان خێزانی مێش گەزۆ (حشرات المن = Aphidrelae) ئەمانەش مێرووی وردن ئاوگ و شیلە هەڵدەمژن و مادەیەكی شیرین دەردەهاوێژن، بەڵام مەرج نییە ئەم مادەیە وەكو گەزۆ تامی خۆش بێت.

٢– خێزانی مێرووە توێكڵدارەكان واتە پوولەكەدارەكان (عائلة الحشرات القشریة = Coccidae):– ئەو مێروانەی گەزۆی نیمچە دوورگەی (سینا) یان هەندێك ڕەنگ یان زەمقی لوكی (اللك = lac) هیندی دەردەدەن و سەر بەم خێزانەن.

٣– خێزانی توێكڵدارە گەندەكان (عائلة القشریات الكاذبة Pseudo Coccidae): جۆرەكانی مێرووی دۆوكە (البق الدقیقی) كە جگە لە مێو (الشمع = Wax) مادەیەكی سووری لینجیش دەردەدەن. سەر بەم خێزانەن.

٤– خێزانی بازدەری گەڵاكان (قفازات الأوراق = Cicade llidae): هەندێك لەو جۆرە مێروانەی كە مادەی لینج دەردەدەن، وەكو مێرووی دوباس لە عێراقدا، سەر بەم خێزانەن.

٥– خێزانی زیكزیكەكان (الزیزیات = قفازات الأوراق الكبیرة = Cicadidae)، لە ئەنجامی ئەوەوە كە چەند جۆرێكی جیاوازی مێروو هەن گەزۆ دەردەهاوێژن. چەند جۆرێكی جیاوازیش لە گەزۆ هەیە وەكو ئەمانە:

أ- گەزۆی تورکی: ئەمە دەرهاویژراوی ئەو مێرووی گەزۆیەیە کە ناوە زانیارییەکەی (Cinara Pichtal)ە لەسەر ڕەگەزی تایبەتی لە درەختی کاژ (صنوبر) دەژی پێی دەگوترێت (تنوب = Fir = Abies). ئەم درەختە لە چیاکانی ناوەڕاستی تورکیادا دەڕوێت. ئەم جۆرە گەزۆیە لەوێ دەرخواردی هەنگ دەدرێ، لەبەر هەنگوینەکەی.

ب- گەزۆی سینا (شبه جزيرة سيناء): ئەمەش دەرهاویژراوی دوو جۆرە لەو مێرووە توێکڵدارانەی کە لەسەر ڕووەکی دارگەز (الطرفة Mannifera - Tamarix) دەژین. دەشێت ئەم جۆرە گەزۆیە بێت کە ناوی تەورات و قورئاندا هاتووە.

ج- گەزۆی عێراق و ئێران: ئەمەش دەرهاویژراوی جۆرێکی سەوزە لە مێرووی گەزۆ و سەر بە ڕەگەزی Tuber Culoides)ە وەکو جۆری (T. annulatus) ئەم جۆرانە لە عێراقد، لەسەر گەڵا تازە ناسکە سەوزەکانی داربەڕوو دەژین: بە پلەی یەکەم لەسەر داربەڕووی مازوو (بلوط العفص = Quercus infectoria = gall Oak) و بە پلەی دووەم لەسەر بەڕووی لوبنانی (بلوط لبنان Quercus Lebani = Lebanese Oak).

ناوچەکانی گەزۆ لە عێراقدا:

١- ناوچەی پێنجوین: بە زۆری لە دێهاتەکانی ئەم قەزایەدا کە نزیکن لە سنووری ئێرانەوە وەکو: هەرگینە و بناوەسووتە و گەرمك و گوڵێ.

٢- ناوچەی هەڵەبجە: لە دێهاتەکانی تەوێڵە و بیارە، ئەمانەش هەر نزیك بە سنووری ئێرانن و دەکەونە شوێنی بەرزەوە لە چیای هەوراماندا.

٣- ناوچەی قەرەداخ: قۆپی قەرەداخ.

٤- ناوچەی چوارتا

٥- ناوچەی رانیە

ئەو مێرووەی کە گەزۆ دەهێنێتە بەرهەم لە مانگی مایسدا دەست دەکات بە دەرکەوتن و لە مانگی حوزەیران و تەمووزدا زۆر دەبێت و دوای ئەوەی ژمارەکەی بەرەو کەمی دەڕوات لە مانگی تشرینی یەکەمدا بە تەواوی ون دەبێت. باران و شێ (رطوبة) کارێکی زۆر دەکەنە سەر ژیان و بوون و بەرهەمی گەزۆی ئەم مێرووانە. دانیشتوانی ئەو ناوچەیە بەرهەمی گەزۆ و زۆریی کەمییەکەی بەو کەش (جو) و بای (ریاح) تایبەتییەوە دەبەستن، کە ئەگەر هەستی پێ بکەن دەتوانن زۆری و کەمیی بەرهەمی ئەو ساڵە بخەمڵێنن، هەروەها باران بارین لە مانگی حوزەیراندا - هەرچەندە ئەمە کەمیش ڕوو دەدات - لە ژمارەی ئەم مێرووانە کەم دەکاتەوە یان بەرلەکاتی خۆی لەناویان دەبات.

تێبینییەکانی دانەر (المؤلف) لەبارەی بنەڕەتی گەزۆوە: لە کۆڕێکی تەلەفزیۆنیدا لە بەرنامەی: زانیاری بۆ هەمووان (العلم للجميع)دا دوکتۆر (منير البني) مامۆستا لە کۆلیجی زانیارەکانی زانکۆی بەغدا، گومانێکی زۆری لەو تیۆرەیە (نظرية) کرد کە دەڵێت گەزۆ بریتییە لە دەرهاویژراوی مێشگەزۆ. وەکو لە هەندێك سەرچاوەدا پیشان دراوە و منیش لەوەپێش باسم کردوون (دانەر). ئەم مادەیە (گەزۆ) بریتییە

لە شیلەی ڕووەك یان كەڕوو، ڕۆڵی (دور) مێرووەكە لەم بەرهەمهێنانەیدا تەنیا ڕۆڵێكی میكانیكیی ساكارە. ئەم تێبینییانە دانەریان هان دا. كە لەم مادەیە لە ناوچەیەكی بەرهەمهێناندا بكۆڵێتەوە، ئەوە بوو دووجار سەری لە ناوچەی (هەرگێنە) دا لە پێنجوێن، بۆ تێبینیكردن و گەڵاڵەكردنی بەرنامەی لێكۆڵینەوەی تەواو، بە مەبەستی دانانی توێژینەوەیەكی زانیارییانە لەبارەی مەوزوعەكەوە، لە ئەنجامدا دانەر ئەم تێبینییە سەرەتاییانەی دەست كەوت:

١ – سەردانی یەكەم ١٩٧٦/٦/٢٨دا بووە واتە لەو كاتەدا كە مێرووەكە – بە پێی لێكۆڵینەوەی روبرتس – بە ژمارەیەكی زۆر هەبووە، كەچی ڕێژەی ئەو درەختانەی كە گەزۆیان لەسەر دەركەوتووە، كەم بووە و كە ١٠٪ی ئەو درەختانە زیاتر نەبووە، كە پشكنیمانن هەموویان داری بەڕوو بوون، لە جۆری بەڕووی مازوو (بلوط العفص) بوون. لە سەردانی دووەمدا، لە ١٩٧٦/٧/٢٨دا، هەموو درەختەكان لە هەمان ناوچەدا، گەزۆیان لەسەر بووە. ئەگەر یەكێك لەو كاتەدا بەناو دارستانێكی بەڕوودا بڕوات و دەست لە درەختەكان بدات، بە چاوی خۆی دەبینێت كە چۆن دەست و جلوبەرگەكەی لە گەزۆوە دەچن. گەزۆكە دەبریسكایەوە و هەندێك جاریش بلووری بوو وەكو (شەكر)، هەروەها لە هەندێك شوێندا بەرد و گژوگیای ژێر درەختەكانیش هەر بە گەزۆ داپۆشرابوون. مادەی گەزۆكە بەسەر ڕووی سەرەوەی گەڵاكانەوە بوو.

٢– لە سەردانی یەكەمدا مێرووەكانی گەزۆ – نەمتوانی جۆر و ڕەگەزەكەیان دەستنیشان بكەم – بە ژمارەیەكی نامناوەندی بوون، بەسەر ڕووی ژێرەوەی گەڵاكانەوە، هەروەها مادەی گەزۆكەش هەر بەسەر ڕووی ژێرەوەی گەڵاكانەوە بوو. بەڵام وام تێبینی كرد كە ژمارەیان لە سەردانی دووەمدا زۆر كەمی كردبوو، هەرچەندە زۆر گەڵاشمان پشكنی كەچی تەنیا چەند دانەیەكمان لە مێرووەكان دەست كەوت.

٣– مادەی گەزۆ وەكو چینێك لە شلەیەكی لینجی بریسكەدار دەردەكەوێت، كە ڕووی گەڵای داپۆشیبێت بەڵام لە هەندێك باردا، ئەم مادەیان بە شێوەی دڵۆپی بچووك دەدی لەسەر یەكتری كەڵەكە بووبوون، هەندێكیش لەو دڵۆپانە كەوتبوونە سەر زەویی ژێر درەختەكان یان گەڵاكانی تر. مادەكە شیرین بوو هەمان تام و بۆنی ئەو حەڵوایەی هەبوو كە لێی دروست دەكرێت.

٤– سەیر ئەوەیە كە هەمان مادە بەسەر ئەو ڕووەكی بامێیەوە هەبوو كە لە باخچەی بەشی ناوخۆیی قوتابیانی زانكۆی سلێمانییەوە هەبوو، مێرووی گەزۆ بە ژمارەیەكی زۆر لە كۆتاییی مانگی حوزەیراندا بەسەر ئەم گەڵایانەشەوە هەبوون. دانەر بە پێیْ بڵاوكراوەی پسپۆڕەكان و ئەوانەی لە مەیدانی مێروودا ئیش دەكەن لەو باوەڕەدایە، كە مادەی گەزۆ لە لایەن مێرووی گەزۆوە دەردەهاوێژرێت، یان هیچ نەبێت ئەم مێرووە ڕۆڵێكی ئەوتۆ دەبینێت كە لە ڕۆڵی هەنگ دەچێت لە دروستكردنی هەنگویندا. واتە مێرووەكە شیلەی ڕووەكەكە هەڵدەمژێت و هەندێك دەیگۆڕێت و بە شێوەیەكی كۆتایی دەری دەهاوێژێت، هەروەكو چۆن هەنگ شیلەی ڕووەك وەردەگرێت و بەهۆی ئەنزیمەكانیەوەی (الأنزیمات enzymes) دەیگۆڕێت بۆ جۆران جۆری تر لە شەكر و ئەوجا لە دەمیەوە دەری دەدات. بەڵام ئەو تێبینییانەی كە لەو شوێنەدا، لە گوندی هەرگێنە، بەدەست كەوتن،

وەکو لەوەپێش باسمان کردن، وایان لە دانەر کرد کە بیروڕای لەبارەی سروشت و بنەڕەتی مادەی گەزۆوە بگۆڕێت. مادەکە بریتییە لە شیلەی ڕووەك و مێرووی گەزۆش هیچ ڕۆڵێکی لە دروستکردنیدا نییە، تەنیا ڕۆڵێکی میکانیکی نەبێت واتە: مێرووەکە بەشە مژۆکەکانی دەمی لە کاتی خواردندا کە لە گەڵاکە گیر دەکات و کونی دەکات، بەمە شیلەکە لە گەڵاکە دەپژێنێت (نزف). ئەم تیۆری و بیروڕایە هێشتا هەر پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زانیارییانە هەیە، بە مەبەستی سەلماندن. دانەریش ئەم بەرنامەیەی بۆ ئەو لێکۆڵینەوەیە داناوە کە بە کورتی بە شێوەیەکی سەرەتایی بۆتانی دەردەخەین:

أ– بە دەرزیی زۆر باریك کونی ورد بکرێتە ڕووی گەڵاکانەوە بۆ ئەوەی بزانرێت ئاخۆ شیلەیان لێ دەپژێت یان نە؟

ب– لەسەر گەڵای ساغ و بێ گەزۆ تێبینیی هەمان مێروو بکرێت.

ج– بە ڕێگەی شیکردنەوەی کیمیاییی ورد بە شوێن پێکهێنەرەکانی مادەی گەزۆدا بگەڕێن لە گەڵا و لقە ناسکەکان و لەشی مێرووەکە خۆیدا.

د– جگە لە مێرووی گەزۆ، مێرووی مژۆکی (حشرة ماصة) تر بهێنین و وایان لێ بکەین کە کون بکەنە گەڵای بەڕووەوە و تێبینیی ئەنجامی ئەو کارە بکەین و ئەو مادانەی کە لەوەوە پەیدا دەبن، بە ڕێگەیەکی کیمیایی شییان بکەینەوە.

هـ– لقە ناسکەکان و لاسکی گەڵاکان ببڕین ئەوجا شوێنە بڕراوەکان بخەینە ناو بۆڕیی شووشەوە، بۆ بینینی پژانی شلە لێیانەوە، ئەوجا ئەو شلانەش شی بکەینەوە، بەداخەوە دانەر نەیتوانی ئەم تاقییانە بکاتەوە چونکە دوور بوو لە شوێنەکەوە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەم بەرنامەیە دەخاتە بەردەستی مامۆستایانی زانیاریی زیندەوەر (علوم الحیاة) لە زانکۆی سلێمانیێ، بۆ ئەوەی کە لە پاشەڕۆژدا هەندێك لە قوتابیانی خوێندنە بەرزەکانی ئەو زانکۆیە ئیشی لەسەر بکەن.

دانیشتوانی ناوچەکە چۆن گەزۆ کۆ دەکەنەوە:

دانیشتوانی ئەو ناوچەیە لە مانگی ئەیلوول و دوای ئەیلوولدا دەست دەکەن بە کۆکردنەوەی گەزۆ. پارچە قوماش لە ژێر درەختەکاندا ڕادەخەن، ئەوجا داری درێژ دەکێشن بەو گەڵایانەدا کە گەزۆیان پێوەیە، ئەوجا گەڵا و پارچە گەڵا وەریوەکان کۆ دەکەنەوە و دەیانخەنە دەفری گەورەوە، دوای ئەوەی ئاویان بەسەردا دەکرێت بۆ ئەوەی مادە شیرینەکەیان (گەزۆکە) لێ جیا ببێتەوە و بتوێتەوە، دوای ئەوە شیلاوەکە وشك دەکرێتەوە و شەکرەکەی بەشێوەی پارچەی ڕەقی بلووریی ڕەنگ خۆڵەمێشیی مەیلەو سەوز دەمێنێتەوە، بێگومان ئەم پارچانە مادە لینجەکە و وردە گەڵاکانی تێدایە، بۆیە ڕەنگەکەی سەوزە.

ئەگەر لە ژێر میکرۆسکۆپدا تەماشا بکرێن بە شێوەی تۆپەڵێکی ڕەق لە وردە گەڵا دەردەکەون. کە مادەی گەزۆکە وشك دەبێتەوە وردە گەڵا دەردەکەون. کە مادەی گەزۆکە وشك دەبێتەوە و وردە گەڵاکان بە شێوەیەکی سفت پێکەوە دەنووسێت. بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی دارستان ناهێڵێت دانیشتوانی بەم ڕێگەیە گەزۆ کۆ بکەنەوە. ئێستا ئەو بەڕێوەبەرێتییە ڕێگەی ڕاستییان پێشان دەدات، ئەوجا ماوەیان دەداتێ بۆ کۆکردنەوەی. بە ڕێگەی کۆنەکە، لادێیییەکان بە تەواوەتی درەختەکەیان دادەڕووتانەوە و

گەڵایان پێوە نەدەهێشت، بێگومان ئەمەش دەبێتە هۆی لاوازکردنی درەختەکە، تەنانەت مردنیشی. ئەو ڕێگەیەی کە بەڕێوەبەریەتیی گشتی دارستان پێیان ڕادەگەیەنێت ئەوەیە کە نابێت هەموو گەڵاکان بە جارێك بوەرێنرێن و دەبێت گەڵاوەراندن لە شوێنی تایبەتیی درەختەکەدا بێت و بە پێی توانا واز لە لقە ناسکەکان و سەر تەرزەکان بهێنرێت. ئەمە هەمووی بۆ پاراستنی داربەڕوو دەکرێت کە ڕێژەیەکی بەرز لە درەختەکانی دارستانەکانماندا پێك دەهێنێت.

تێبینی: ئەو گەزۆیەی کە دەوەرێتە سەر بەردی ژێر یان تەنیشت درەختەکان، لەوانی تر سپیتر و ڕوونترە.

شیکردنەوەی کیمیاییی مادەی گەزۆ: دوکتۆر (ماجد الأسود) لە بەشی پیشەسازییە خۆراکییەکانی کۆلیجی کشتوکاڵیی زانکۆی سلێمانیدا، دەستی کرد بە شیکردنەوەی مادەی گەزۆ، بەڵام هەتا ئێستا ئەنجامی ئەو کارەی بڵاو نەکردووەتەوە. لێرەدا ناوی پێکهێنەکانی گەزۆتان بەپێی نووسینەکەی (روپرتس) و بە پشتگیریی (بودناهیمر) دەڵێین:

أ- ٣٠-٤٠٪ لەو شەکرە دەگمەنەی کە پێی دەگوترێت Trehalose.

ب- ٦٠-٧٠٪ کاربۆهیدراتی (Carbohydrates) هەمەجۆرە.

ج- بڕێکی کەم لە شەکری سەر مێز واتە شەکری قامیش یان چەوەندەر (Sucrose) و شەکری ئینڤێرتۆز (Invert Suger)

د- بڕێکی کەم لە شەکری تاك واتە گلوکۆز glucose

گرنگی ئابووریی مادەی گەزۆ:

وەکو لەوەوپێش باسمان کرد، ئەم مادەیە بۆ دروستکردنی حەڵوا بەکار دێت، هەروەها لە هەندێك شوێندا بۆ دروستکردنی شەربەت. مادەی گەزۆ لە مانگی تشرینی دووەمدا لە سلێمانییەوە دەنێردرێتە دەرەوە. لە سلێمانییەوە ساڵی ١٠٠٠٠- ٤٠٠٠٠ کیلۆگرام دەنێرێتە دەرەوە. لە پایزی ساڵی ١٩٧٦دا کیلۆی گەزۆ بە نیو دینار بوو، ئەمەش مانای ئەوەیە کە لادێیەکانی ئەو ناوچەیە ساڵی ٥٠٠٠-٢٠٠٠٠ دیناریان سەربار بەدەست دەکەوێت.

هەندێك بیروڕای تر لەبارەی پێکهاتنی گەزۆوە:

شەکریماننوز (سكر المانوز = Mannose):

شەکرێکە لە جۆری ئەڵدۆز (C6H12O6) بە ئۆکساندنی ئەلکهولی مانیتۆل دەستگیر دەبێت. ماننوز مادەیەکی بلوورییە (Crystal lline) پلەی شلەوەبوونەکەی (١٣٢) پلەی سەدییە، لە پشکنینی (فحص) بیۆلۆجیدا بەکار دەهێنرێت.

مانیتۆل:

واتەماننیت = شەکری گەزۆ (منيتول = منيت =سكر المن = Mannite = mannitol mannas Suger) مادەیەکی ئەلکهولی بلووری کەمێك شیرینە لە زۆر ڕووەکدا هەیە، بە تایبەتی لە مەیدانی پزیشکیدا بۆ زانینی ڕادەی ئیشکردنی گورچیلە بەکار دێت.

مانئۆز:

بە تەنیایی لە سروشتدا نییە ، بەڵام بە کرداری شیکردنەوەی ئاوی (التحليل المائي hydrolysis)ی هەندێك ئاوێتەی ئاڵۆز دەستگیر دەبێت، هەروەها لە ئەنجامی ئۆکساندنی شیلەی دارەڕەش گەزۆ (دردار المن = مران زهري = Manna ash = Fraxinus Ornus) خێرا پەیدا دەبێت. ئەم درەختە بە زۆری لە ناوچەی سیسلی (Sicily) و لە باشووری ئەوروپادا دەڕوێت، شیلەکە لەو درزانەوە دەردەدرێت کە لە توێکڵی قەدی درەختەکە دەکرێن کە لە دواییدا لە شێوەی مادەیەکی توێژاڵداری زۆر شیریندا وشك دەبێتەوە و پێی دەگوترێت (گەزۆ) و بە زۆری لە مەیدانی پزیشکیدا بەکاردێت.

ڕاپۆرتێکی فۆلکلۆری لەبارەی گەزۆ و حەڵوای گەزۆوە:

گەزۆ لە ناوچە شاخاوییەکانی کوردستاندا، بەتایبەتی لە چیای پێنجویندا لەسەر گەڵای درەختی بەڕوو یان مازوو بەشێوەی تۆزێکی سپی دەبارێت، هەندێك جار بەسەر بەردی گەورە و گژوگیاشەوە، خەڵکی بە چاوی خۆیان بینیویانە. بە زۆری لە کۆتاییی بەهاردا، جاری وا هەیە ساڵی دووجار، واتە لە پاییزیشدا دەبارێت. کە دەبارێت گەڵای ئەو درەختانە داپۆشێت. لادێییەکان جاجم یان پارچەی خامی گەورە دەهێنن و لەژێر ئەو درەختانەدا ڕایدەخەن ئەوجا دەچنە سەر درەختەکان و بە دار دەکێشن بە لق و گەڵای ئەو درەختانەدا، بۆ ئەوەی گەزۆکە بوەرێنن، زۆرجار گەڵای درەختەکانیشی لەگەڵدا دەکەوێتە خوارەوە، ئەوجا جاجمەکە یان پاچە خامەکان بە گەزۆکەوە دەپێچنەوە و دەیبەن لە ماڵەوە دای دەنێن و دوای ماوەیەك مادەکە ڕەق دەبێتەوە. ئێستا حەڵواچییەکان کیلۆی ئەم گەزۆیە لە لادێییەکان بە ٣ دینار دەکڕن. جگە لە دروستکردنی حەڵوا، ئەم گەزۆیە بۆ هەندێك مەبەستی پزیشکیش بەکار دەهێنرێت. بۆ نموونە دەرخواردی منداڵ دەدرێت ئەگەر تووشی نەخۆشی زەردووی یان سورێژە بووبێت.

حەڵوای گەزۆ:

لە پێشدا گەزۆ ڕەقەکە بە وردە گەڵاکانەوە بە چەکوش ورد دەکرێت، دوای ئەوە دەکرێتە مەنجەڵێکی (تیان) گەورەوە و ئاوی تێ دەکرێت، ئەوجا ئاگرێکی کزی لە ژێردا دەکرێتەوە بۆ ئەوەی گەڵا و شتەکانی تری لەبندا بنیشێنرێت، ئەوجا شیلەکە بە کەوچکێك دەردەهێنرێت و دەکرێت بە هێڵەکێکدا بۆ گرتنی تڵپەکەی، تڵپەکەش دەگوشرێت و شیلەکەی دەکرێتە سەر ئەوی تر و تڵپەکەش فڕێ دەدرێت.

ئەوجا شیلەکە دەکرێتەوە مەنجەڵێکی تر. دوای ئەوە هەر ٢٠ کیلۆ شیلە ٤٠ هێلکەی تێدا دەشکێنرێ و گەرم دەکرێتەوە بۆ ئەوەی پاشماوەی خڵتەکەی سەر بکەوێت. دیسانەوە خڵتە سەرکەوتووەکە دەگیرێت و لا دەبرێت. شیلە ساف و ڕوونەکە کەمێك گەرم دەکرێت (بۆ ئەوەی نەسووتێت) و بە دارێك یان ئەسکوێیەك تێك هەڵدەدرێت. دوای ئەوە ئەسپۆنی بۆ ئامادە دەکرێت. ئەسپۆن ڕووەکێکە، لق و قەدەکەی دەبڕنەوە و لەتلەتی دەکەن و دای دەنێن هەتا وشك دەبێتەوە، ئەوجا وردی دەکەن یان دەیهاڕن. ئەوجا ئاردی ئەسپۆنەکە لەگەڵ ئاودا تێکەڵ دەکرێت و دەکوڵێنرێت. ئاوگەکەی وەردەگرن و سپێنەی هێلکەی لەگەڵدا تێکەڵ دەکەن و تێکی هەڵدەدەن هەتا بە شێوەی هەویرێك توند دەبێتەوە. ئەوجا ئەو هەویری ئەسپۆنە دەکرێتە شیلەی گەزۆکەوە لە مەنجەڵێکدا و بە کزی گەرم دەکرێت. پێش ئەوەی وشك ببێتەوە هەر لە مەنجەڵەکەدا حێل یان گوڵاوی تێ دەکرێت. ئەوجا سینی دەهێنرێت و ئاردی پێوە دەکرێت و

حەڵواکەی لەسەر ڕۆ دەکرێت و دادەنرێت هەتا سارد دەبێتەوە، لە دواییدا بە شێوەی قاڵب بە مقەست دەبڕدرێت، دوای پارچە پارچەکردنەکە دەکرێتە قوتووەوە و ئاردی پێوە دەکرێت بۆ ئەوەی پارچە حەڵواکان پێکەوە نەنووسێن. حەڵوای گەزۆ حەڵوایەکی نایابە لە دەعوەت و ئاهەنگدا بەکار دێت، هەروەها بە دیاریش دەبرێت. (ئێستا واتە لە ساڵی ۱۹۸٦دا) کیلۆی حەڵوای گەزۆ لە لایەن حەڵواچییەکانەوە بە (٥) دینار دەفرۆشرێت.

تێبینی: ساڵی وا هەبووە بەرهەمی گەزۆی ئەسڵی (واتە بەرلەوەی حەڵوای لێ دروست بکرێت) گەیشتووەتە نزیکەی ٥٠٠ تەن، لەم ناوچەیەدا، بۆ پارێزگەکانی تریشی لێ نێردراوە.

گەنم

(الحنطة = القمح Wheat)

ناوە زانستییەکەی Triticum vulgare

گەنم و بەرهەمەکانی لایەنێکی گرینگ لە خۆراکی مرۆڤ پێك دەهێنن، بە تایبەتی لە وڵاتەکانی رۆهەڵاتدا، گەلێك جۆر خواردەمەنیی لێ دروست دەکەن، گەنم کۆنترین دەغڵودانە (دانەوێڵەیە) کە مرۆڤ ناسیبێتی، بەر لە سەردەمی بەردینەوە (العصر الباليوليتي) گەنمی ناسیوە.
بە شوێنەوارە دێرینەکاندا دەردەکەوێت، لە هەندێك وڵاتدا، کە گەنم رووەکێکی پیرۆز بووە و جێگەی رێزی خەڵکی بووە. دەنکە گەنم واتا تۆوەکەی، توێکڵێکی دەرەکیی هەیە لە ۹٪ کێشەکەیەتی، ئەمەش دوای کوتان فڕێ دەدرێت، پێی دەگوترێت کەپەك (نخالة). دوای ئەو توێکڵە چینێکی زۆر تەنك دێت لە ۳٪ی دەنکە گەنمەکەیە، ئەمە توخمی نایترۆجینی تێدایە. ئەوەی دەمێنێتەوە برێتییە لە چینێکی ناوەکی (داخلي) نیشاستەیی، واتە ئاردی سپی، کە لە ۸٥٪ی کێشی دەنکە گەنمەکەیە. ئینجا کۆرپەلەکەیە (جنین) کە لە ٤٪ی کێشەکەی پێك دەهێنێت. نانی بۆر (الخبز الأسمر) لە ئاردی دەنکە گەنمەکە هەمووی دروست دەکرێت. کۆرپەلەکە دەوڵەمەندترینی بەشەکانی دەنکە گەنمەکەیە، بە ڤیتامین و کانزا، دوای ئەم کەپەکەکەیەتی. بەڵام چینەکەی ناوەوەی تەنیا نیشاستەیە. کەپەکی ئاردی گەنم ڤیتامین (B1) و (B2) و (B6) و (PP) و (E)ی تێدایە. لەبەر ئەوە خواردنی نانی بۆر لەش لە نەخۆشیی بێری بێری (Beri Beri) و سووتانەوەی دەمار و نەخۆشیی (پلاگرا Pellagra) دەپارێزرێت و هێز و چالاکیی بە پیتکردنی (الإخصاب) دەداتێ، چونکە ڤیتامین (E) گورجکەرەوەیەکی رەگەزیی (جنسي) نایابە. بەڵام نانی سپی لە ئاردی سپی ڤیتامینی تێدا نییە. لە ئەنجامی تاقیکردنەوە وا دەرکەوتووە کە توێکڵەکەی دەرەوەی دەنکە گەنم فسفۆری تێدایە، ئەمیش خۆراکێکە بۆ مێشك و دەمار و کۆئەندامی زاوزێ و بەهێزیان دەکات. هەروەها ئاسنی تێدایە کە هێز و زیندەگێتی دەدات بە خوێن و کالیسیۆم کە لە پێکهاتنی ئێسك و دداندا بەشدار دەبێت و سلیکۆن کە بۆ بەهێزکردن و بریسکەدارکردنی قژ و ئایۆدین کە بۆ فرمانی لووی ثایرۆید (الغدة الدرقية) باشە. جگە لە پۆتاسیۆم و سۆدیۆم و مەگنیسیۆم، ئەمانەش لە پیکهاتنی شانەکانی لەش و ئاوگە هەرسکەرەکاندا بەشدار دەبن. کەپەکی کوڵاو بۆ هێمنکردنەوەی کۆکە و

هەلامەت و قەبزی باشە، جگە لەوەی کە بۆ هێمنکردنەوەی ئێشوئازاری کوڵکی گەدە (قرحة المعدة) و زەحیری کەڤنار بە سوودە. ئاردیش بۆ چارەکردنی سووتانی پێست و زیپکە، بە شێوەی شەڵتە (ضمادة) بەکار دێت. نیشاستەی گەنمیش بۆ هێمنکردنەوەی سووتانەوەی بۆڕیی کۆئەندامی هەرس و بیرۆ (أكزيما) و خوروو (حكة) باشە. دەبێت نان زۆر باش بجووڕێت ئەگینا دەبێتە هۆی باکردن (انتفاخ البطن) . نانی وشکیش یان برژاو لە نانی تەڕ و تازە باشترە بۆ هەرس. زانا دی ڤالنیە (Valnet) گەنمی ناوناوە (هێلکەی ڕووەك) چونکە زۆربەی پێکهێنەرە پێویستییەکانی خۆراکی تێدایە.

گەنم گرینگترین بەرهەمی کشتوکاڵییە، مرۆڤ لە سەرەتای ژیانییەوە ڕواندوویەتی. هەتا ئێستا سەدان تەحری (سلالات Varities) لێ هێنراوەتە بەرهەم. بە ڕێگەی هەڵبژاردن (الانتخابات) و دوو ڕەگکردن (التهجين) لەنێوان جۆرە جیاوازەکانیدا. ئەم تەحرانە هەندێکیان لە شوێنی گەرم و هەندێکیان لە شوێنی ساردا دەڕوێنرێن. گەنم دوو جۆری هەیە: گەنمی ڕەق (حنطة صلبة Hard wheats) و گەنمی نەرم (حنطة لينة soft wheat) کە لە دروستکردنی کێك و پسکیت و ئاردی ماڵاندا بەکار دێت مەعکەرۆنیش لە گەنمی پتەو دروست دەکرێت.

تێبینی: ساوەر و گەنمەکوتاو و بڕوێش و برێشکە و جۆرەکانی سەموون و کولێرە و پەنجەکێش و نان (نانی تیری، هەورامی) ناوەشکێنە، ناوساجی، کولێرە بەڕۆن و کێك و چۆرەك، کەلانە، شلکێنە، پاقلاوە و گەلێ جۆری تر لە گەنم دروست دەکرێن.

گەنم لە کۆمەڵەی دەغڵودانە. نانێکی ئەوتۆی لێ دروست دەکرێت، بۆ ئەوانە باشە کە تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن، چونکە نیشاستەی کەم تێدایە، کەپەکی (نخالة) ئاردی گەنم لەگەڵ سرکەدا بۆ چارەکردنی ئاوساوی و سووتانەوە و وەرگەڕانی جومگەی مرۆڤ و ئاژەڵ بەکار دێت. بیابانشینەکان (البدو) ڕۆنی کۆرپەڵەی تۆوی گەنم بۆ چارەکردنی نەخۆشیی دەردەشا (النقرس) و ڕۆماتیزمەی بەتین بەکار دەهێنن، ئاردێکی تایبەتیشی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت ئاردی بۆمبای، لەگەڵ شیردا بە مادەیەکی خۆراکیی باش دادەنرێت.

گەنمەشامی

(الذرة = ذرة صفراء = ذرة الشامية = Mlze = Corn)

ناوە زانستییەکەی Zea mays

تەنیا دانەوێڵەیەکە کە (کرستۆفەر کۆلۆمبس) لە ئەمەریکاوە لەگەڵ خۆیدا هێناویەتی. گەنمەشامی لە فرەنسادا ڕوێنراوە ئینجا بەناوی گەنمی هیندی (قمح الهند) یان گەنمی تورکییەوە چووەتە فرەنسا. لەپێشدا بە شێوەی ئالیك دەدرا بە ئاژەڵ، ئەوەندەی پێ نەچوو کە بووە خۆراکێك بۆ مرۆڤ لەو شوێنانەدا کە گەنمیان کەمە. لەم سەدەیەدا بوو کە سوودە گرینگەکانی ئەم ڕووەکە لە مەیانی خۆراك و ئالف و

پیشەسازی زانرا، لە هەندێك وڵاتدا، دەنكەكەی بە فەریكی و بە كاڵی دەخورێت دەكوڵێنرێت و ئاوەكەی دەخورێتەوە. یان لە ئاودا دەكوڵێنرێت و خوێ یان شەكری تێ دەكرێت و لەگەڵ كەرە دەخورێت، یان دەبرژێنرێت و لەگەڵ كەرە دەخورێت. گەنمەشامی لە بەهای خۆراكیدا هەژارە ئاردەكەی ١٠.٢٪ ئاو ١٥.٢ مادەی نایترۆجین، ٣.٨٪ چەوری، ٠.٩٪ مادەی كانزایی پێك هاتووە، هەندێك جار ئاردەكەی نانی لێ دروست دەكرێت، لە لایەن چینی هەژارەوە دەخورێت، بەڵام ڕیشووەكانی (شباشیل) بەری (قوچكی) گەنمەشامی، لە مەیانی پزیشكێتیدا، بۆ میزپێكردن و هێمنكردنەوەی هەندێك جۆری ئێش و ئازار بەكار دێت. ٢٥گم لەو ڕیشووانە دەكرێتە لیترێك ئاوی كوڵاوەوە، ئەم خووساوەیە بۆ باری سووتانەوەی میزڵدان و لمی میز و نەخۆشیی دڵ بەسوودە. گەنمەشامی مرۆڤ بەگرینگترین خۆراك باربۆ دەكات، وەكو نان و برنج، جگە لەوەی كە ئالیكی باشن بۆ ئاژەڵ. بێگومان ئەمانە یەكەم ڕووەكن كە مرۆڤ چاندوونی. گەنمەشامی لە بنەڕەتدا ئەمەریكاییە، ئێستا لە هەموو ناوچە نیمچە گەرمەكانی جیهاندا دەڕوێنرێت، جگە لەوەی كە جۆرە ڕۆنێكی لێ دەردەهێنرێت. قەدەكەی پتەوە. گوڵی نێر و مێی بەشێوەی هێشوو بە جیا دەگرێت. لەسەر هەمان ڕووەك تێبینی: جۆرێك هەیە لە گەنمەشامی خوێی پێوە دەكرێت و دەبرژێنرێت (پف هەڵدێت) و دەخورێت.

گەسكی ئیسپانیایی = زەل = گەسك

(وزال = بدسكان)

بە ئینگلیزی rush broom = spanish broom

بە زمانی زانستی spartum Junecum

ڕووەكێكە (دەوەنێكە) لقەكەی سەوزە گوڵەكەی زەرد و بۆنخۆشە، لە چیای كەناری دەریاكانی شامدا دەڕوێت، هەروەها لە باخچەی ناوماڵی شارەكانی كوردستاندا دەڕوێت، جاران گەسك لە لقەكانی دروست دەكرا ئێستاكە مادەی (سپارتین)ی لێ دەردەهێنرێت، بۆ چارەكردنی نەخۆشیی داكەوتنی دڵ.

دەوەنێكی سەوزە، وەكو گەسك لقی لێ دەبێتەوە، باڵی گەڵاكەی سێگۆشەیە، یەك لەدوای یەكن لەسەر لقەكانی. لقەكان هەموویان ڕوویان كردووەتە سەرەوە، لە مانگی ئایاردا گوڵی شێوە پەپوولەیی زەردی بۆنخۆش دەگرێت، لە مانگی حوزەیراندا ئەو گوڵانە دەبن بە بەر لە شێوەی فاسۆڵیای سەوزدا، تۆویان تێدا پەیدا دەبێت بەشە پزیشكییەكەی برێتییە لە گوڵەكانی و سەر لقە ناسكەكان و تۆوەكانی.

بەكارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: ئاوگەكەی دەدرێ لە شوێنی برین.

ب- لە دیوی ناوەوە: چایی گوڵەكەی بۆ چارەكردنی نەخۆشییەكانی گورچیلە وەكو لم و بەرد و كۆبوونەوەی شلە لە شانە و بۆشاییەكانی لەشدا، هەروەها بۆ چارەكردنی لاوازیی دڵ. ڕۆژی ٢ -٣ فنجانی لێ دەخورێتەوە. ئامادەكردنی چاییەكەش بەم شێوەیە:- ١٥-٣٠ گرام لە گوڵ و سەر لق و تۆوەكەی دەكرێتە لیتر و نیوێك لە ئاوی كوڵاوەوە، دوای ٥٠ خولەك دەپاڵێورێت و بە دۆشاو یان هەنگوین شیرین دەكرێت. فنجانەكەی ڕۆژی بە سێ ژەم دەخورێتەوە. بەڵام ئەگەر زۆرتری لێ

بخورێتەوە دەبێتە هۆی ڕشانەوە. دەشێت لەجیاتیی ئەمە گیایەکە لە شەرابدا بکوڵێنرێت و بە قەدەر نیوەی خۆی ئاوی تێ بکرێت بۆ ڕوونکردنەوە و بەکارهێنان.

گەون: (أسطراغالس)

لە کۆمەڵەی Astragalus

گەلێك جۆری هەیە، بە شێوەی دەوەنێکی shrub یان نیمچە دەوەنێکی subshrub تەمەن درێژە، هەندێك جۆری دڕکی پێوەیە هەندێکی پێوەی نییە، هەندێکی گەڵاکەی لە شێوەی پەڕ دایە، گەڵاکەی لە ١-٣ پەلك پێکهاتووە. گوڵەکەی شینی مەیلەو پەمەیی یان زەردی بەرەو سوور یان سپییە، لە جیهاندا نزیکەی ٢٥٠٠-٣٠٠٠جۆری هەیە، بە زۆری لە ناوچەی چیاکاندا دەڕوێت، بەڵام لە ئوستراڵیادا نییە، لە عێراقدا نزیکەی ١١٦ جۆری هەیە. لە ئەمەریکادا پێی دەگوترێت Milk vetch هەروەها ناوی تریشی هەیە وەکو locowed کە دەڵێن ئاژەڵ لە مێرگەکاندا پێی ژەهراوی دەبێت. جۆرە ژەهرینەکانی پێی دەگوترێت Poison vetch. لە عێراقدا بە شێوەی گیای بچووك هەیە. ژەهر نییە وەکو warf yellow milk vetch کە پێی دەگوترێت (قرینة) Qaraina یان (أقرینة) Aqraina واتە (horn wort) کە لە بیابانی باشووردا پێیَ دەگوترێت (کفیعة kafaia) جۆرێك لەمە لە بیابانی باشوور و ڕۆئاوادا هەیە بە عەرەبی پێی دەگوترێت (چداد chiddad) لە بیابانی فەلەستین و ئوردندا پێی دەگوترێت (کداد Kaddad) و لە بیابانی میسر (قتاد Qatad) . ئەو جۆرانەی کە کەتیرە دەدەن بە ئینگلیزی پێیان دەگوترێت (Goats thorn) . ئەمە بە کوردی پێی دەگوترێت ژونی (Zhuni) یان جوونی (Juni) یان گونی (Guni) یان (Guini) و هەندێك جاریش کەتیرە (Katira).

زەمقی کەتیرە Gum tragacanth

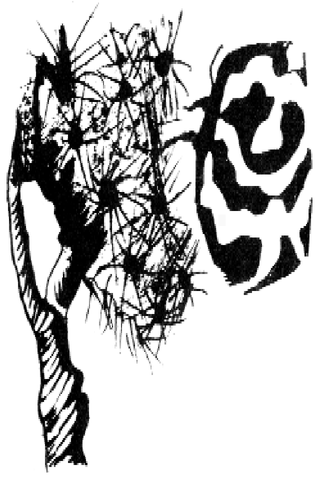
زەمقی کەتیرە لە جۆری تایبەتی لە Astragalus پەیدا دەبێت کە لە ناوچەی شاخاوییەکانی سووریا و تورکیا و عێراق و ئێراندا دەڕوێت. بەرەو ڕۆهەڵاتی ئەوروپا و ناوەڕاستی ئاسیا. کەتیرە بە شێوەیەکی گشتی لەو جۆرانە بە دەست دەکەوێت لە بەرزاییی ١٠٠٠-٣٥٠٠ مەتردا دەڕوێن. زۆربەی ئەو جۆرانە کە کەتیرە دەدەن بریتین لە دەوەنی ئەوتۆ کە بەدەگمەن لە مەترێك زیاتر بەرز دەبنەوە، کە ئەم ڕووەکە لەلایەن ئاژەڵەوە بریندار دەبێت، لە کاتی خواردنیدا کەتیرەکە بەشێوەیەکی سروشتیی دێتە دەرەوە. بەڵام زۆرترین بەرهەمی لەوەوە دەبێت کە ڕەگەکەی ٥سم لەژێر ئاستی زەویدا بریندار بکرێت، برینەکە بە کراوەیی بۆ ماوەی ١٢-٢٤ سەعات بەجێ دەهێڵرێت، لەم ماوەیەدا کەتیرەکە بە شێوەی توێژاڵێکی تەنکی شێوە شریتی دەردەدرێت، ئەوجا کە باش ڕەق دەبێت، کۆ دەکرێتەوە، خێرا وشکبوونەوەی دەبێتە هۆی پەیدابوونی کەتیرەیەکی باش و سپی، بەڵام بەهێواشی وشکبوونەوەی بە تایبەتی لەکاتی تۆز و خۆڵ یان باراندا دەبێتە هۆی پەیدابوونی کەتیرەیەکی مەیلەو زەرد یان قاوەیی، چونکە دەنکی تۆز و خۆڵی پێوە دەلکێت. ئەگەر قەدەکەی کون بکرێت کەتیرەکە لە شێوەی کرم یان دەزوودا دێتە دەرەوە. بەپێی وتەی پسپۆڕ تریس (Trease) لە ساڵی ١٩٣٦دا، کۆکردنەوەی کەتیرە لە ناوچە گەرمەکاندا لە مانگی مایس و لە ناوچە ساردەکاندا لە حوزەیران دەست پێ دەکات. وا باشە کە ڕووەکەکە لە ساڵی دووەمی تەمەنیدا بریندار بکرێت، چونکە لە یەك ساڵەیدا کەتیرەکەی کەم دەبێت، کەتیرە لەلایەن

دانیشتوانی ناوچە جیاییەکانەوە کۆ دەکرێتەوە، ئەوجا بەپێی پلەی شێوە و قەبارە و ڕەنگ دەفرۆشرێت، لەبەر ئەوە دەبینین کە جیاوازییەکی زۆر لە بەهای بازرگانی لەنێوان توێژاڵی کەتیرەی باش و پاك و سپیی ڕۆشن (شریتی بازرگانیی دەرمان druggist ribbon) و کەتیرەی پلە نزمدا کە بە شێوەی تۆپەڵی تەڵخی ناڕۆشن و ناڕێك هەیە، ئەمەیان پێی دەگوترێت (وردە کەتیرە یان کەتیرە خوگانە Hoggy pickings) بۆ نموونە با بەراوردێك بکەین لەنێوان نرخی جۆرەکانی کەتیرە وەك لە بازاڕی لەندەندا لە ساڵی ١٩٤٥دا ڕووی داوە، کەتیرەی پلەی یەکەم (کەتیرەی دەرمانسازی) کێشی یەك هەندر دوێت (hundred weight) بە ١٤٥ پاوەند بووە واتە کیلۆی بە نزیکەی ٣ دینار بووە، کەچی کەتیرەی پلەی دووەم لەو جۆرە کەتیرەیە بە ١٢٠ پاوەند و پلە سێیەك بە ١٠٠ پاوەند بووە. نرخەکانی جۆرە خراپەکانی کەتیرە لە بازاڕدا لەو کاتەدا بەمجۆرە بووە: ڕەنگ هەڵبزرکاوەکانی بە ٨٠ پاوەند، ڕەنگ عەمبەرییە مەیلەو زەردەکان ٤٣ پاوەند، وردکەکان (Hoggy) ١٧.٥ پاوەند کیلۆی بە ٣٥٠ فلس، کەتیرە لە بەسرەوە دەنێررێتە دەرەوە، پسپۆڕ تریس (trease) وای قەبڵاندووە کە ئێران لە ساڵانی نێوان ١٩٢٥–١٩٣٦دا بایی نزیکەی ٩–٢٢ ملیۆن ریاڵ (rial) کەتیرەی ناردووەتە دەرەوە، بەپێی ڕاپۆرتەکەی ورین (Wren) لە ساڵی ١٩٥٦دا سیفەتە پزیشکییەکەی کەتیرە لەوەدایە کە مادەیەکی لینج و لکێنەر (لاصقة mucilage) و ئارامدەرە (مهدیء = ملطف demulcent)، بەزۆری بۆ چارەکردنی کۆکە یان بۆ هەر گیراوەیەك کە دەرمانێکی ئارامدەری تێدا بێت، بەکار دەهێنرێت. وەکو بۆ سکچوون (إسهال diarrhoea) بەڵام سوودە پزیشکییە سەرەکییەکانی لەوەدایە کە بەشێوەی مادەیەکی لینج بەکار دەهێنرێت بۆ بڵاوکردنەوەی ئەو تۆزانەی (مسحوق powder) کە لە ئاودا ناتوێتەوە، وەکو لەو دەرمانانەدا کە لە کانزای بزموث (bismuth) یان زینك (zinc) ئامادە دەکرێن، هەروەها لە ئامادەکردنی لەبزینەی پزیشکی Lozenges (پارچە حەڵوایەکی بچووکە مادەی پزیشکی تێ دەکرێت) و لە هەمەڵشنە پزیشکییەکاندا. کە کەتیرە وشك دەبێتەوە، لە ١٤٪ی ئاوەکەی ون دەکات، بەڵام کە ئاوی تێ دەکرێت swelling up مادەیەکی لینج دروست دەکات هەرچەندە هەر کەمێکیش لە ئاوەکەدا دەتوێتەوە کەتیرە لە مادەی قلْیەییدا (قلوي alkali) دەتوێتەوە و گیراوەیەکی مەیلەو زەرد دەدات، سەرەڕای ئەوەی کە ئارەزووی ئاو دەکات (hydrophilic) و ڕەوشتی ئەوەی هەیە کە ببێتە مادەیەکی مڵ (غروي = colloidal). ئەمەش وای لێ کردووە کە لە دروستکردنی دۆندرمە (Ice-cream) و مەی (Liqvors) و دەرمانی شۆرەوە (غسول Lotion) (گیراوەیەکی شلە بۆ مەبەستی ئارایشی پزیشکی بەکار دێت) و سرێشکردن (تغرية sizing)دا بەکاردێت. وەکو لەو ڕاپۆرتەدا کە لە لایەن جێنتری (Gentry)یەوە لە ساڵی ١٩٥٧دا نووسراوە، زۆربەی جۆرە باشەکانی کەتیرە لە دروستکردنی حەڵوا (Confectionery) و دۆندرمە و شەکری قەندە (سکر نبات candy) و شیلە (syrups) و جەلی (Jellies) و مایۆنیز mayonnaise (زەڵاتەیەکی خەستە لە زەردێنەی هێلکە و سرکە و چەوری و بەهارات دروست دەکرێت) و سۆس (صلصلة sauce) و ترشیات (طرشي مخللات pickles) و زەڵاتە (سلطة chutney) (زەڵاتەی سەوزە و بەهارات و میوە) و بۆنخۆشکردنی ئەو ئامادەکراوانەی کە لەجیاتیی هێلکە بەکار دەهێنرێت...هتد، بەڵام ئەو جۆرە کەتیرانەی کە زۆر باش نین یان تاڵن واتە: خارمۆنی (Kharmony) لە دروستکردنی بۆیە (dyes) و سرێشکردنی کاغەز (sizing) و پاراستن لە ئاو (Water proofing) و

شیـراوی لاستـیك (rubber latex)دا بـەكـار دێت. بـەشێوەیـەكـی فـراوان لـە پـیشەسازیـی قـومـاشدا و سرێشكردنی ریس (غزل yarn) و دەزوو (thread) بۆ ڕەقكردنی لباد (felt) و سارغی و باسمەكردنی (چاپكردنی) قوماشی لۆكە و پوختەكردنی ئاوریشمی سروشتی و ئاوریشمی دەستكرد (rayon). لە ماوەی دە ساڵی دوای شەڕی جیهانی دووەمدا ساڵی یەك ملیۆن كیلۆگرام لە زەمقی كەتیرە گەیشتووەتە وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمەریكا، كە بایی نزیكەی ١.٥ ملیۆن دۆلاری ئەمەریكایی بووە، ئەم بڕە زیاتر دەبوو ئەگەر بەرهەمی كەتیرە لە جیهاندا كەمی نەكردبایە. پسپۆڕ (جینیتری) كە باسی بەرهەمی كـەتـیرەی ئـێرانـی كـردووە، ئـەوەی ڕاگەیاندووە كـە ڕووەكـی كـەتـیرە لـە ئێراندا نـاڕوێنرێت، بـەڵكو بـەشێوەیـەكـی كێویلـە دەڕوێت و لـەلایـەن كشتیـاری (فلاح peasnats) گوندەكـان و كـۆچـەرەكـانـەوە، بەرهەمەكەی كۆ دەكرێتەوە، هەروەك لە ناوچەكانی باكوری وڵاتی خۆماندا (كوردەواریدا) هەتا ئەم سەردەمە نزیكانەش ڕووەكی كەتیرەی هەمەجۆرە لە ئێراندا بایەخێكی تایبەتیی پێ نەدراوە، بەڵام یاسایەكی جیهانی داندراوە بۆ قەدەغەكردنی لەناوبردنی كەتیرە. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جۆری ئەم ڕووەكە هێشتا لەلایەن دانیشتوانی چیاكانەوە بە شێوەیەكی نهێنی بۆ سووتاندن بەكار دەهێنرێن، چونكە ئەمانە پێویستییەكی زۆریان بە سووتەمەنی هەیە، تەنیا بیر لە جێبەجێكردنی پێداویستیەكانی خۆیـان دەكـەنـەوە. لـەبـەر ئـەوە لـە هـەنـدێك نـاوچـەی شاخـاویـی ئێراندا دەوەنـی كـەتـیرە لـەنـاو بـراوە. بەكارهێنانی كەتیرە لە جیهاندا بەرەو پتربوون دەڕوات، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو نرخە بەرزەی كە بۆ كڕینی كـەتیرە دانراوە، هـانـی زیـادكردنی بـەرهـەمـی كەتیرەكە نـادات. (جـینێتری) دەڵێت كـە گـەشـەكـردنـی پیشەسازیی ئەمڕۆ لەسەر ئەوە وەستاوە كە ئەو ڕووەكی كەتیرەیەی ئێستا هەیە بە توندی بپارێزێت و هـەوڵی ڕواندنی بدرێت. واتە پێشنیاز دەكات كە پێویستە ڕواندنی ئەم ڕووەكە تاقی بكرێتەوە و هـانی لێكۆڵینەوەی لەسەر بدرێت، بەپێی مێژووی كەتیرە وا دەردەكەوێت كە لەپێشدا كەتیرە لەلایەن مرۆڤەوە بۆ مەبەستی خواردن بەكار هێنرابێت، بەوەدا كە دەبینرێت ئاژەڵ زووتر حەز بەو جۆرانە دەكات كە شیرینن. دەشێت كە لەپێشدا مرۆڤ كەتیرەی وشكەوەبووی سەر ڕووەكەی كۆ كردبێتەوە ئەوجا لەدواییدا ئەوەی كە بە ڕێگەی بریندارکردنی قەدی ڕووەكە دێتە دەرەوە. كەتیرە لەلایەن پزیشكە یۆنانییەكانەوە و لـە سەدەكـانـی ٤ –٧ی بـەرلـەزایـنـیـدا، زانراوە. لـە سەدەی سێیـەمـدا ثیوفراستـەس (Theophrastus)، فەیلەسووفێك و سروشتناسێكی یۆنانی بووە ٣٧١–٢٨٧ بەرلەزایندا گوتوویەتی كە لە دوورگەكانی كـریت ڕووەك هـەبـووە كـەتـیرەی دەرداوە. بـەڵام دوای زاین ١٣٠٠ ســاڵ كەتیرە بووە بـە مـادەیـەكی بازرگانی و لە شارە بازرگانییەكانی ئیتاڵیاوە بەرەو ئەوروپا چووە. لە ماوەی ١٥٠ ساڵ لەمەو پێشەوە بازرگانێتی كەتیرە لە وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمەریكا بڵاوبووەتەوە، زاراوەی (gum) واتە زەمق بە ئینگلیزی وە بە فرەنسایی (gomme) و بە لاتینی (gummi) یان (cummi) و بە گریكی (kommi) . بە پێی ڕاپۆرتەكەی (جێنتری) زاراوەی ئاسایی فارسی بەرامبەر بە كەتیرە (katira)یە بەڵام لە هەندێك ناوچەی فارسدا پێی دەگوترێت كومەر (Cummer) یان گۆمەر (Gommer) . پسپۆر جیلیت (Gillet) (٣٣) لـە ١٩٤٨دا گـوتـوویـەتـی: ئـەم نـاوە عـەرەبـییـە كثیرە (Kathira) بـەتـایـبـەتـی بـەرامـبـەر (gum tragacanth) دێت. بەڵام هەندێك جاریش ئەم ناوە ئەو ڕووەكانەی تریش دەگرێتەوە كە كەتیرە دەدەن، تەنانەت ئەو جۆرانەش كە نزیكن لێیانەوە، گەرچی بڕێكی باشیش لە كەتیرە نادەن، هەروەها وشەی

کەتیرە (katira) لەلایەن چیانشینە کوردەکانیشەوە بەرامبەر بە زاراوەی (gumtragacanth) بەکاردەهێنرێت. پسپۆڕ راوی (Rawi) لە ١٩٤٧دا لە ناوچەی رایات (Rayat)دا تێبینی ئەوەی کردووە کە چەند ناوێکی خۆماڵی بۆ کەتیرە بەکار هێنراوە بەناوبانگترینی ئەو ناوانەش:

جەباری (Jabbariya)یە هەروەها ڕەشەژوونی (dark tragacauth = Reshaguini) و زەردەژوونی = Zerdazhuni = yellow tragacanth و تابلاك Tablack و کەروێشکی karwishki. هەروەها لە ناوچەی قەڵادزێدا (Qaladiza) سەرەڕای ئەمانە دوو ناوی تری بیستووە، سپیی گوێنی spia guini (Whitetrag) و میزرا گوینی = مزرەگوێنی = Mezra guini) گەونی هیندی (Indian trag) واتە: زەمقی کاریا (karya) برێتییە لە بەرهەمی ڕووەکی (sterculia - vrens) ئەمەش درەختێکی بچووك و باوە لە هیندستاندا، گەوەنەکەی بەشێوەیەکی خۆماڵی لە دروستکردنی مرەبا (sweet meats) و لە خەستەخانەکاندا وەکو مادەیەك لەجیاتیی زەمقی کەتیرە بەکار هێنراوە. پسپۆر ورێن (Wren) لە ١٩٥٦دا دووپاتی کردووە کە زەمقی کاریا هێشتا هەر لەجیاتیی زەمقی کەتیرە بەکار دەهێنرێت. کۆمەڵە ڕووەکی ئەستراگالەس Astragalus تەنیا لە عێراقدا ٣٦ ڕەگەزی (genus) هەیە کە ١١٦ جۆر (species) دەگرێتەوە. گوڵی هەمەڕەنگەی وەکو پەمەیی و ئەرخەوانی و شیریی (creamy) و مەیلەو قاوەیی... هتد، دەگرن، ئەو جۆرەی کە لە ڕەگەزی earas - sulagartsAیە بە کوردی سنجار پێی دەڵێن گونجلیل = Gunjalil) جۆری تریش لە ڕووەکی گەوەن هەیە لە هەولێر پێی دەگوترێت گونەپشیلە (Guna pshila) و لە ناوچەی پێنجوێن پێی دەگوترێت گونەسەگانە (Guna sagana). بەپێی ڕاپۆرتەکەی پسپۆڕ جینێتری (Gentry) لە ١٩٥٧دا هەندێك جۆری باش لە ڕووەکی گەوەن لە ئێراندا، ناوچەی شیراز پێی دەگوترێت: پەنبە (panbeh) یان گوڵ پەمبە (Gola panbeh) یان گوڵە پەشمەك (pashmach) لە قەرەداغ (Qaradagh) چەقچەق (Chaqchaq) دارەکیجە (Darakija) یان (Toltaqa) تولتاقە، ئەمە لە کفری بەرامبەر أکرینە (Akraina) یان أقرینە (Aqraina)ی عەرەبی واتە: ` horn- wort دێت لە دهۆك و وشەی هەنگوستیر (Hangustir) بەکار دەهێنن. پسپۆڕ گیست لە ١٩٣٣دا بەرە وشکەکەی Pod کەتیرەی لە دوکانی بەهارات فرۆشەکانی بازاڕی بەغدا دیوە بۆ فرۆشتن دانراوە. پێیان گوتووە (أظافر الحن Adhafir Aljinn) یان (أظافر الشیطان Satans’ nails = Adhafir ash- shaitan) گوتوویانە کە لە ئێرانەوە دەهێنرێت. ئەمە بەرهەمێکی دەرمانسازیی ناسراوە و پێشی دەگوترێت نینۆکی بۆندار (أظافر عطرة = Vnguis - odoratus) بەپێی نووسینەکەی راوی (Rawi) و جاکرافارتی (Chakravarty) لە ساڵی ١٩٦٤دا. گۆپکەی budی ئەم جۆرە مادەیەکی گیرکەر (قابض = Astringent) و ڕشێنەرەوەی (مقيء = Vomiting) کاریگەر و بادەرکەرە (طارد للريح = Wind expulsion)ی تێدایە، هەروەها جۆری تریش لە ڕووەکی کەون هەیە کە لە قەدپاڵی چیاکاندا لەژێر دارستانی بەڕوودا لە خاکی کلیسدا لە بەرزاییی ١٢٠٠–٢٠٠٠مەتردا دەڕوێت، وەکو لە شێخان (shaikhan) دەربەندی بازیان (Darbandi Basian) و پیرەمەگروون (Piramagrun) و دەربەندی ئەزمر (azmar pass) و پێنجوین و تەوێڵە (Tawila) و بەڵخە (balcha). ئەم جۆرە لە ناوچەی پیرەمەگروون پێی دەگوترێت: دەکۆلیشکان (Dukolishkhan).



گەوەنی کوردی Astragalus kurdicus

دەوەنێکی دڕکاویی کورتە (٥٠-٧٠سم) بەرز دەبێتەوە، هەر گەڵایەکی لە (٤-٥) جووت پەلك (Leaflet) پێکهاتووە، هێلکەیی و باریکن، هێشووی گوڵەکەی لە (٢-٦) گوڵ پێکهاتووە، پەڕەی گوڵەکەی ڕەنگ مێخەکییەکی کاڵە لە دامێنی چیا وشکەکاندا لە بەرزاییی (١٨٠٠-١٩٥٠)م دەڕوێت. لەنێوان مانگی تەمووز و ئابدا گوڵ دەکات، لە ناوچەی دارستانەکانی باکوردا لە قەرەداغ و گڵە زەردە دەڕوێت، هەروەها لە سووریا و ئێران و ئەفغانستان.

گرێپ فروت = لیمۆی هیندی

(لیمون الجنة = لیمون هندی Grape fruit)

ناوە زانستییەکەی (Citrus paradisi)

درەختێکی قایمە ٢٠-٤٠ پێ بەرز دەبێتەوە بەڵام گەڵاکەی لە گەڵای پۆمیلۆ و سندی بچووکترە، گوڵەکەی گەورەیە بە تەنیا یان بە شێوەی هێشووی بچووك لە باخەڵی گەڵاکانەوە دەردێت. بەرەکەی خڕە یان لە شێوەی هەرمێ دایە و ڕەنگەکەی زەردە، بەشێوەیەکی گشتی بچووکە، کرۆکەکەی سپی یان پەمەییە. ئاوەکەی زۆرە، کەمێك ترش و خۆشە، دەڵێن کە بنەڕەتەکەی لە رۆژئاوای ناوچەی ئیندیز (Indies)ەوەیە. ئەم جۆرە و تەحرەکانی لە ناوچە هەمەجۆرەکانی ئاسیادا دەڕوێن. لە هەندێك وڵاتدا (گریپ فروت) لەگەڵ بەرچایی، بیانیان دەخورێت. سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (C) و ڤیتامین (B) و شەراب و براندی Brandy و کۆردیاڵ CORDIAL جۆرە مەیەکی سەرخۆشکەر لەبەری گریپ فروت دروست دەکرێت لە توێکڵی بەرەکەی جەلیش دروست دەکرێت. توێکڵ و تۆوەکەی بە شێوەی ئالیك دەدرێن بە ئاژەڵ. وا زانراوە کە ئاوی بەری گریپ فروت سوودی پزیشکی هەیە. ئەگەر بە ڕێکوپێکی بەکار بهێنرێت بۆ بەرهەڵستیی سەرمابوون و چاککردنەوەی برینداریی باشە.

گژنیژ

(کزبرة = کسبرة = تقدة Coriander)

ناوە زانستییەکەی Coriandrum sativum

گیایەکی ساڵانەیە لە حوزەیران و تەمووزدا گوڵ دەکات، یەکێکە لە ڕووەکە بنەڕەتییەکانی وڵاتەکانی رۆژهەڵاتی دەریای سپیی ناوەڕاست، ئێستا بووە بە ڕووەکێکی باو و زۆر دەڕوێنرێت، بە زۆری لەناو ڕەزدا (حقول الكروم) بە شێوەیەکی کاتیی دەڕوێنرێت. هەروەها بەرەو ناوەڕاستی ئەوروپا و رۆژهەڵاتی ئاسیا و هەندێك ناوچەی ئەمەریکای باکوری و باشووری. بەرەکەی بۆ مەبەستی پزیشکێتی، دەچنرێتەوە وەکو بەری ڕازیانە و کەراویا، گێرە دەکرێت ئەگەر بهاڕرێت تاموبۆنێکی تیژی دەبێت. ٠.٤

-١٪ ڕۆنی سەرەکی تێدایە، هانی دەردانی شلەکانی هەرس دەدات و بۆ دەرکردنی با و چارەکردنی پشێوییەکانی ڕیخۆڵە بەکار دێت. ڕەوشتی دژی ژان و کۆڵنج هەیە و دەبێتە هۆی دەردانی چڵم. لە دیوی ناوەوەی لەشدا بەشێوەی خووساوە بۆ کەمکردنەوەی بادەرکردن و ژانی گەدە و پترکردنی ئیشتیهای خواردن بەکار دێت. بەڵام لە دیوی دەرەوەی لەشدا، لە مەڵحەمدا، بۆ چارەکردنی رۆماتیزم و سووتانەوەی جومگەکان بەکار دێت. بە شێوەیەکی ئاسایی گژنیژ وەکو بەهاراتێك لە ماڵاندا بۆ تام و بۆن خۆشکردنی خواردەمەنی گۆشت و شلە و ماسی قوتوو و کێك و سجووق و (مقانق) و ترشیات و هەویری نان و مرەبا گۆشتی مانگا (راکو) هەندێك جار لە خواردەمەنی سەوزدا سیریشی لەگەڵ تێکەڵ دەکرێت، جگە لە بەکارهێنانی لە پیشەسازیی خۆراك و دەرمان و عەتردا، ڕۆنی تۆوەکەی دەکرێت بە کەرەسەیەکی خاو بۆ بەرهەمهێنانی چەندین جۆر لە عەتر وەکو: لینالول، سیترال، ئیۆنۆن. لە پزیشکێتی کۆندا: حەکیمەکان باسی گەلێك سووی گژنیژیان کردووە لەوانەش ئاوی گژنیژ لەگەڵ سرکە و گوڵاودا بۆ چارەکردنی دوومەڵی سەر پێست. ئەگەر ئاوەکەی لە دەم وەربدرێت یان ناودەمی پێ بسرێت زیپکەی ناودەم و سەر زمان ناهێڵێت. ئەگەر دوا بەدوای سیر و پیاز بخورێت بۆنەکەیان لەناودەمدا ناهێڵێت. گەدە بەهێز دەکات و بۆ چارەکردنی سکچوون و شکاندنی تێنوێتی و لابردنی خوروو (حكة) و گەڕیی (جرب)، چ بە خواردن چ بە سڕینی شوێنەکە بە ئاوەکەی. ئاوەکەی بە شەکرەوە ئیشتیهای خواردن پتر دەکات و ئینتەلا ناهێڵێت. گژنیژ دڵ بەهێز دەکات و دڵەکوتێ ناهێڵێت و شەربەتەکەی لەگەڵ شەکردا ورێنە (هذیان) ناهێڵێت. بەڵام لە پزیشکێتی میللی نوێدا: گژنیژ مادەیەکی هەرسکەر و بۆنخۆش و بەهێزکەر و بادەرکەرە، بۆ چارەکردنی گرژی لەش و سەرئێشە و پتربوونی پەستانی خوێن و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان باشە، چونکە ڕێژەیەکی زۆری ئایۆدینی تێدایە. مژینی ئەلکهول لە لەشدا هێواش دەکات، لەبەرئەوەی مەیخۆرەکان بەر لە خواردنەوە تۆوی گژنیژی برژاو دەخۆن بۆ ئەوەی نیشانەی سەرخۆشییان لێ دەرنەکەوێت. لە گژنیژ ڕۆنێکی بۆنخۆش دەردەهێنرێت جۆرێك لە ئەلکهولی تێدایە پێی دەگوترێت (لینالۆل). خووساوەی ٢٥-٣٠گرام لە پەڕی گژنیژ لە لیترێك ئاودا بۆ گرفت واتە قەبزی باشە، بۆ نەهێشتنی بۆنی ناودەم: ٥٠ گرام گژنیژ لەگەڵ ٤٠ گرام لە شەکری قەندە بە تێکەڵاویی دەهاڕێت. لەمە دوای خواردن بە سەعاتێك کەوچکێك دەخورێت کەمێك ئاوی بەسەردا دەکرێت.

گڵەوەز

(Bryophta = هزاز)

ڕووەکێکی ساکارە لە نیمچە ڕەگ (شبە جزر Rhizoid) و لە قەد و گەڵا پێکهاتووە. ئەو نیمچە ڕەگە فرمانی ڕەگ دەبینێت.

گوش

(القنب = Hemp)

ناوە زانستییەکەی Cannabis sativa

ڕووەکێکی ساڵانەیە، هەندێك جار بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان دەڕوێنرێت، چونکە گەڵاکەی شۆخە لە باوەشێن دەچێت، تۆوەکەی وەکو دان دەدرێت بە باڵندە. گوش لە ناوچە نیمچە گەرمەکاندا دەڕوێت. ڕیشاڵی قەدەکەی درێژە لە هی کەتان دەچێت، کە ڕووەکەکە دەدوورێتەوە، دەبێت ڕیشاڵەکانی لە قەدەکەی جیا بکرێتەوە، بە کردارێك پێی دەگوترێت خووساندن (تعطين Retting)، بۆ ئەم مەبەستەش دوو ڕێگە هەیە: یەکەمیان ئەوەیە کە قەدی ڕووەکەکە بەشێوەی چینێکی تەنك لە کێڵگەکەدا ڕادەخرێن، تاکو شانەکانی دەوری ڕیشاڵەکان بەکاری ئاورنگ و باران دەڕزێن و جیا دەبنەوە. لە ڕێگەی دووەمدا، قەدەکانی ڕووەکەکە وشك دەکرێنەوە و لە ئاودا نوقم دەکرێن. ئەمەیان لەویتریان خێراترە. گوش وەکو کەتان ڕووەکێکی کۆنە لەپێشدا لە ئاسیادا پەیدابووە و لە بابل و میسر و ڕۆمای کۆندا بەکار هێنراوە. جلوبەرگ و چارۆگەی کەشتی و پەتیان لێ دروست دەکرد. ئەمڕۆ بە باشترین ڕیشاڵ دادەنرێت لە دروستکردنی پەت و گوریسدا. ڕووەکی کۆرکۆرەس (Corchorus) لە بنەڕەتدا لە هیندستان دەڕوێنرێت، جۆرە گوشێك دەهێنێتە بەرهەم ڕیشاڵەکەی زبرە پێی دەگوترێت (جوت = jute) لە ئەوروپادا لە دروستکردنی توورەکە و قوماشی گوێنیدا (خش Hessian)، هەروەها لە دروستکردنی پەت و گوریسدا بەکار دێت. گوشی مانیلا (Manila hemp) لە جۆرە ڕووەکێکی مۆز دەردەهێنرێت، کە زۆر جیاوازە لە گوشی ڕاستەقینە (القنب Cannabis)، ئەمەیان پەتی کەشتی لێ دروست دەکرێت، چونکە بەرگەی ئاو دەگرێت، ڕیشاڵەکانی سیسال (sisal) لە ڕووەکی سوبێری ئەمەریکایی (الأجاف Agave) دەردەهێنرێت، کە بنەڕەتەکەی ئەمەریکایە. بەڵام ئێستا لە کینیا و تانجانیقا زۆر دەڕوێنرێت. ڕیشاڵی سیساڵ لە دەزوو و پەتی ئامرازی کشتوکاڵیدا بەکار دێت، هەروەها قوماشی زبری لێ دروست دەکرێت. ڕیشاڵی کوێریش (Coir) لەو ڕیشاڵە دەچێت کە سوورە و لە میسردا بەکار دێت، ڕیشاڵێکی زبر و نەرمە لە (سپرینگ Spring) دەچێت، لە توێکڵی گوێزی هیند و دارخورما وەردەگیرێت، لە دروستکردنی حەسیر و کومباردا بەکار دێت.

گوشی سیام

(رامی = قنب سيام = رامي)

Ramie = Ramee grass = Malayramie

ناوە زانستییەکەی Boehmeria - nivea

وشەی رامی وشەیەکی مالیزییە، لێرەوە چووە بۆ زۆربەی زمانە ئەوروپاییەکان. دەوەنێکی ڕیشاڵدارە

لە کۆمەڵەی گەزنەییەکانە (القراصيات = Vrticacae) لە گەڤەکەی واتە (توێکڵی قەدەکەی) ڕیشاڵی قایمی بریسکەدار دەردەهێنرێت، دەشێت بۆ چنین و دروستکردنی قوماش. لەپێشدا ڕیشاڵەکان لە ئاودا دەخووسێنرێت. زاناکانی شوێنەوار ڕیشاڵی گوشی سیامیان لە وڵاتی چیندا دۆزیتەوە کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ چوار هەزار و حەوت سەد ساڵ لەمەوبەر. ئەگەر ڕیشاڵی سیام لە قسڵ یان خۆڵەمێشدا بکوڵێنرێت، زەمقی لێ بەدەست دەکەوێت. ئەم جۆرە گوشە ڕووەکێکی گیاییی تەمەن درێژە لە باشووری ڕووباری زەردەوە (النهر الأصفر) بۆ ناوچەی دوورگەکانی (هانیان) لە وڵاتی چیندا دەڕوێت. ساڵی دوو تا پێنج جار دەدوورێتەوە. ڕەگەکەی بۆ ماوەی دەیان ساڵ هەتا سەد ساڵ دەمێنێتەوە. لق و قەدی ڕووەکەکە ڕیشاڵێکی نایابی تێدایە. بەر لە سەدەی دوانزەمدا لۆکە لە ناوچەکانی ناوەڕاستی وڵاتی چیندا نەدەڕوێنرا، لەبەرئەوە دانیشتوان قوماشیان لەم گوشە و لە ئاوریشمی سروشتی دەچنی. لە ساڵانی ٧٧٠-٤٧٦ی بەرلەزایندا، لە وەرزی بەهار و پایزدا، قوماشیان لەم گوشە سپییە دەچنی و دەیانبرد بە دیاری بۆ خزم و دۆست، چونکە شان لەشانی ئاوریشمی سروشتی دەدات قوماشی گوشی سیام زۆر سپی و سووکە، لە سەدەی هەژدەمدا برەوی سەندووە و چووەتە بازاڕی جیهانەوە. ئەم جۆرە گوشە لە چینەوە بەرەو یابان و ئەوروپا و ئەمەریکا چووە. لەبەر ئەوە ئەوروپاییەکان ناویان لێناوە گیای چینی (العشب الصيني). تەنانەت وای لێ هات هەتا ئێستاش بووە بە یەکێك لە قوماشە نایابەکان، چونکە ڕیشاڵەکەی باریك و درێژ و قایمە، (٦-١٠) جار لە ڕیشاڵی لۆکە درێژترە و ٧-٨ جاریش لەو قایمترە، بریسکەدارە، گەرمی و شێ زۆر کاری تێ ناکەن. ئەم ڕیشاڵە مادەیەکی گرینگە بۆ چنینی پەتی چەتر و پشتێن و دروستکردنی کاغەزی چاك و قوماشی جانفاس (كنفاس Canvas). بە شێوەیەکی فراوان لە پیشەسازیدا بەکار دێت. ئێستا لە چین ڕیشاڵی سیام لەگەڵ ڕیشاڵی تەرلیندا پێکەوە دەچنرێت و قوماشی زۆر نایابیان لێ دروست دەکرێت.

گوڵاڵە سوورە = گوڵەنیسان

شقار = شقائق النعمان = ورد نيسان = كف الضبع

Persian crowfoot = Ranunculus = anemone = Wind flower

بە زمانی لاتینی (Anemone) (Anemone coronaria)

گیایەکە لە کۆمەڵەی خاشخاشە، تەمەن درێژ و تووکاوییە، قەدی ژێر زەوی (ریزومە rhizome) هەیە، گوڵەکەی تاکە، یان بەشێوەی هێشووە، بەرەکەی یەك تۆوی تێدایە، نزیکەی ١٢٠ جۆر لە گوڵاڵەسوورە هەیە لە سەرانسەری جیهاندا بە زۆریی لە ناوچە چیاکاندا دەڕوێت. نزیکەی ٣٠سم بەرز دەبێتەوە لە ڕەگە سەلکەدارەکەیەوە گەڵاکەی پلپلە (مفصص) و بێ لاسکە. ٣-٤ پارچەیە گوڵی هەمەڕەنگ دەگرێت لەنێوان مانگی مارت و مایسدا گوڵ دەگرێت: شین، سوور، زەرد، سپی، گوڵەکەی لە سەرەتایی بەهارەوە و هەتا مانگی حوزەیران بەردەوام دەبێت. بڵاوبوونەوەی: کەرکووك، هەولێر، شەقڵاوە، ئامێدی، گۆپاڵە kopala، تەیناڵ Tainal، دوزخورماتو Tuzkhormato، ڕانیە، چیای حەمرین، دهۆك، زاوێتە، تەڵکیف، بەدرە، چەمچەماڵ. لە جیهاندا بە زۆری لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست و وڵاتەکانی ڕۆهەڵاتی نزیك، لە دەشتەکان و بناری چیاکاندا، لە بەرزاییی ١٥٠٠ مەتر یان زیاتر لە شوێنی نزم و نسێدا، لەناو

گیـادا، دەڕوێت. لـەبـەر گوڵـە قـەشەنگەكـەی بـۆ ڕازاندنـەوەی بـاخـچـەكـان دەڕوێنـرێت، یـان بـە تـۆو یـان بـە ڕەگـە سەڵكەدارەكەی. تۆوەكەی لـە كۆتـاییی زستـاندا دەڕوێنرێت، جۆرێك هـەیە لە گوڵاڵە سوورە لە وڵاتی كشمیر (kashmir) دەڕوێت، ژەهرینە، مادەی ئەنیمۆنیمی (anemonin) تێدایە، بۆ مەبەستی دەرمانسازی بەكار دێت، لەگەڵ شیردا تێكەڵ دەكرێت، دەرخواردی ئەو كەسە دەدرێت كە تووشی كوتراوی (كـدمـة = رضوض contusion) بـووە. هـەروەهـا لـە دیـوی دەرەوەی لـەشدا بـۆ پەیداكردنی زیـپكـە و بـلـۆق و (blister) بەكار دێت. هـەروەها مادەی سرکەری تێدایە، ئەگەر زۆری لێ بـخـورێت دەبـێتـە هـۆی وریـی (ذهـول = stupor) و كـزی هەناسە. بەڵام ئەگەر زۆر زیاتری لێ بخورێت دەبێتە هۆی ئیفلیجی چوارپەل و ئەوجا مردن. لە عەرەبیدا ناوی تری هەیە وەكو (سقر)، (شقر) (لعیب). زۆربەی بەكارهێنانەكانی گوڵاڵە لە پزیشكێتی یۆنان و نوێدا چوونیەك بووە. بۆ نموونە لە پزیشكێتی بابلی و ئاشووریدا، بەكارهێنانی لە دەرەوە بۆ دەم و ددان، هـــەروەهـــا بـــۆ ئـازاری كـۆئـەندامـی میزكردن بـەشێوەی نوێنمـەك بـەكـار هـێنراوە. لە بەكارهێنانی ناوەوەدا بۆ ئازاری ڕیخۆڵە بەكارهێنراوە. بەڵام بۆ ئازاری كۆئەندامی میز بە شێوەی حوقنە بە بۆڕییەكی برۆنزدا كراوەتە ڕێبازی میزەوە، ڕووەكزانی بەناوبانگ پلینی لە كتێبی Pliny, Natural History, xx 194دا، باسی ئەوەی كردووە كە گوڵاڵە سوورە بۆ ئازار و سووتانەوەی سەر و نەخۆشی منداڵدان و شیر وەستان (إنقطاع اللبن) و وەستانی بێنوێژی لە ژندا بەكار هێناوە. هەروەها ڕەگەكەی بۆ ددان ئێشە بەجووین (مضغ) بەكار هێنراوە. لە بەكارهێنانە تازەكانی گوڵاڵە لە كتێبی دەرمانسازیی بەریتانیاییدا (DAB ,142) هاتووە، ئەوەیە كە دوو جۆر لە گوڵاڵە بۆ باری بێنوێژی بەزەحمەت (عسر– الطمث) (dysmenorrhea) و باری نەخۆشیی گون (داء الخصیة = ORCHITIS) و سووتانەوەی بۆڕیی سپێرم (البربخ = EPIDIDMITIS) تاقی كراوەتەوە. زانا (جالینۆس) گوتوویەتی كە گوڵاڵە ڕووەكێكی تیژی شۆرەوە (غسول)، ئەگەر بجوورێت بەڵغەم دەردەكات، ئاوگەكەی لە هەردوو كونە لووتەوە مێشك پـاك دەكـاتـەوە و شوێنكاری برینـی چـاو نـاهـێڵێت. هـەروەهـا قـەتـمـاغـە بـە برینـی پێست دادەماڵێت و پەرە بە بێنوێژی و شیردەردان دەدات. (عیسی كوڕی عەلی) گوتوویەتی ئەگەر گوڵەكەی لەگەڵ توێكڵی فەریكە گوێزدا تێكەڵ بكرێت بۆ قژ ڕەشكردن باشە. گوڵەكەی بە وشككراوەیی بۆ سارێژبوونی برین باشە.

گوڵاغان

(شوك = قردوس = خرفیش الحمال = شوك مریم = سلبین)

(Milk thistle = St. marys thistle = Holly thistle = Gulaghan)

ناوە زانستییەكەی Silybum marianum

ڕووەكێكی قایمی ئەستووری ساڵانەیە، گەڵاكەی دڕكاوییە، گوڵەكەی ئەرخەوانییە، گوڵەكەی وا بەسەر

لقەکەیەوە. ئەم ڕووەکە لە هەموو شوێنێکدا دەڕوێت لە کێڵگە و باخچە و دامێنی چیاکاندا. پسپۆڕ (گیست Guest) دەڵێت کە ئەم ڕووەکە لە ناوچەی سلێمانیدا وشك دەکرێتەوە وەکو گزرە بۆ زستان بۆ ئالیکی ئاژەڵ هەڵدەگیرێت. لە هەندێك وڵاتدا، وەکو کەنگر، قەد و گەڵاکەی دەکوڵێنرێت و دەخورێت.

گوڵاو

(عطر الورد)

گوڵەباخی دیمەشق

(وردة دمشق = Damask rose)

ناوە زانستییەکەی Rose damascena

زۆر لە هیندستان و ئێران و فرەنسا و دەوڵەتەکانی ناوچەی بەلکان، بۆ بەرهەمهێنان دەڕوێنرێت. لەپێشدا گوڵەباخەکە تەڕ دەکرێت بۆ ئەوەی بخووسێت (تطرية Maceration). بەم پێیە گوڵەکان دەکرێنە ناو ڕۆنی گیانەوەری (دهن Fat) یان ڕۆنی ڕووەکی گەرمەوە (Oil) لە پلەی گەرمی (٦٥س)دا، بۆ ئەوەی ڕۆنەکە و عەترەکە لە گوڵەکە وەربگیرێت، دوای ئەوە عەترەکە لە ڕۆنەکە بە ڕێگەی دڵۆپاندن (تقطير Distillation) وەردەگیرێت. ئەم عەترە پێی دەگوترێت ڕۆنی (ئارەق)ی گوڵەباخ (زيت الورد Attar or otto of roses)، ئەمەش مادەیەکی نایابە، وەقیلەیەکی (أوقيلة) بایی (٥٠ جنيه)، بۆ بەرهەمهێنانی پێویستیی بە ٢٥٠ ڕەتڵ لە گوڵەباخ دەبێت.

گوڵەبەڕۆژە (عباد الشمس = دوار الشمس = حشيشة العقرب).

ناوە زانستییەکەی:

Helianthus annus = Annual helianthus

ڕووەکێکی ساڵانەی یان تەمەن درێژە، لە کۆمەڵەی ئاوێتەکانە (الفصيلة المركبة)، بنەڕەتەکەی ئەمەریکای باکورییە، هیندییە سوورەکان بۆ مەبەستی خۆراك دەیانڕواند، لە ئەمەریکاوە چوو بۆ ئیسپانیا و لەوێوە بۆ زۆر ناوچەی تری جیهان. گوڵەکەی لە شێوەی خەپلەیەکی گەورە دایە، هەردەم ڕووی کردووەتە خۆر، لە ڕۆهەڵاتەوە بۆ ڕۆئاوابوون. تۆوی گوڵەبەڕۆژەی پاك نەکراو، واتە دەنکەکەی بە توێکڵەکەیەوە، ٢٤–٣٥٪ ڕۆنی تێدایە. بەڵام بەبێ توێکڵ (ناوکەکەی) لە ٤٥–٥٥٪ ڕۆنی تێدایە. بە زۆری گوڵەبەڕۆژە لەبەر ڕۆنەکەی دەڕوێنرێت. جگە لەوەی کە تۆوەکەی بۆ خۆراکیش بەکار دێت. ڕۆنەکەی ڕەنگێکی زێڕینی هەیە بۆ مەبەستی خۆراك و پیشەسازیی خۆراك و پزیشکێتی بەکار دێت. تڵپەی تۆوەکەشی بە شێوەی ئالیك و پەین بەکار دێت، گرینگترین ئەو وڵاتانەی کە گوڵەبەڕۆژە دەهێننە بەرهەم: یەکێتی سۆڤیەتی (ڕووسیای تازە)، ئەرجەنتین، ڕۆمانیا، بولگاریا، مەجەر، ئۆرۆگوایە.

بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە گەڵای گوڵەکەی، بۆیەکەی (٢٠ دڵۆپ دەکرێتە سەر کیلۆیەك شەکر ڕۆژی سێ جار بۆ چارەکردنی پەتاکان وەکو لەرزوتا، هەروەها بۆ چارەکردنی فراوانبوونی بۆڕیی هەناسە (نۆرە کۆکە کە بە بڕێکی زۆر لە بەڵغەم کۆتاییی دێت) بۆ ئامادەکردنی بۆیەکەی، گەڵای گوڵەکەی یان توێکڵی قەدە ناسکەکەی دەکرێتە ئەلکهولەوە (پەیتی ٩٥٪) بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك تێیدا دەخووسێنرێت، ئینجا دەپاڵێورێت و ئاوەکەی دەکرێتە شووشەی سەر داخراوەوە.

گوڵەخەزێم = لاوەنتە

(خزامي = لاونطة)

Lavender

ناوە زانستییەکەی Lavandula

گیایەکی بچووکی بۆنخۆشە لە ئەورووپا و ناوچەی دەریای سپیدا دەڕوێنرێت، ڕۆنێکی بۆنخۆشی لێ دەگیرێت (Lavender oil یان Lavandin oil).

گوڵەزەرد

(مريحة = ورد منتين)

Rosa Foeida

دەوەنێکی قیت یان لق بڵاو و چەماوەیە، نزیکەی ١-٢ مەتر بەرز دەبێتەوە ڕەنگی لقەکەی سوورێکی مەیلەو قاوەییە، دڕکی لوولەییی قیتی پێوەیە، نزیکەی ١سم درێژە، هەر گەڵایەکی لە ٥-٩ پەلکی شێوە هێلکەیی پێك هاتووە. گەڵاکەی سەوزێکی بریسکەدار و بۆنخۆشە، گوڵەکەی بە زۆری تاکە پەڕەی زەرد، یان سوورێکی مەیلەو مسییە (نحاسی)یە. بەری پێگەیشتووی تێدا بەدی ناکرێت. لەوە دەچێت کە ئەم جۆرە گوڵەباخە، دوو ڕەگ (هجین) بێت و لە ئەنجامی دوو جۆری تری گوڵەباخەوە پەیدابووبێت. بە زۆری لە بەشی ڕۆژهەڵاتی ناوچەی دارستانی کوردستاندا دەڕوێت (بۆ نموونە لە ناوچەی سلێمانی، قەرەداغ، پێنجوێن، حاجی عومەران، پیرەمەگروون)، هەروەها لە سووریا و تورکیا و ئێران و بلوجستان و ئەفغانستان و ناوەڕاستی باکوری هیندستان و ناوەڕاستی ئەورووپادا، پێشی دەگوترێت گوڵەباخە کێویلە (Persian yelloiw brier, Sweet brier, Wild rose). هەندێك لەو بڕیارنامەی (ڕاپۆرتانەی) کە لەبارەی ڕووەکی عێراقییەوە نووسراون وای ڕادەگەیەنن کە ئەم جۆرە ڕووەکە لە دەورووپشتی کێڵگەکان دەڕوێنرێن وەکو لە قەرەداغدا. پەڕەی گوڵەکانی کۆدەکرێتەوە و بە شێوەیەکی خۆماڵی دەکرێن بە خۆشەك (مرەبا Rose petaljam) یان حەڵوای گوڵەزەرد، کە گوڵەکەی پێ دەگات قوماش و چەرچەف لە ژێر ڕووەکەکەدا ڕادەخەن و گوڵەکەی دەوەرێننە سەر (یان لەخۆیەوە دەوەرێت) ئینجا گوڵەکان دەهێنن و کاسە سەوزەکانیان لێ دەکەنەوە و پەڕە زەردەکانیان کۆ دەکەنەوە و لەبەر هەتاودا وشکیان دەکەنەوە. دوای ئەوە دەیخەنە توورەکە و گوێنییەوە و دەینێرنە بازاڕ بۆ فرۆشتن. بۆ دروستکردنی حەڵواکە پەڕە زەردە وشکەوەبووەکان لە ئاودا دەکوڵێنرێن و دەیکەن بە سوزگییەکدا (پاڵوێنە: مصفاة) و ئاوەکەی دەڕێژن. ئینجا پەڕە زەردەکان لەگەڵ ڕۆنی قرچاو و ناوکە بادەم و شیلەی

شەکری خەست و گوڵاودا لەسەر ئاگر سوور دەکەنەوە و بە شێنەیی تێکی هەڵدەدەن هەتا خەست دەبێتەوە، ئینجا دەیکەنە دەفرەوە و دایدەنێن هەتا سارد دەبێتەوە، و پێشکێشی میوانی دەکەن. ئەمەش یەکێکە لە حەڵوا خۆماڵییەکانی ناوچەی کوردستان.

گوڵەپشمین = تووتنە کێویلە

(ئەرنیکا = زهرة العطاس الجبلية

(Arnica)

ناوە زانستییەکەی Arnica montana

لە گەڵا و گوڵ و ڕەگەکەی بۆیەی (ئەرنیکا) دەردەهێنرێت، ئەم ڕووەکە وەکو شەڵتە (كمادة) بەکار دێت و شەربەتێکی لێ دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی سووتانەوەی پەردەی لینجی (چڵمینی) لەش و بەرهەنگ (ربو) و دژی کرزبوونی لەش. هەروەها وریاکەرەوەیە بۆ دڵ و ڕێژەی پەستانی خوێن پتر دەکات.

گیایەکە لە مێرگە لماوی و قەدپاڵی چیاکاندا دەڕوێت، ٣٠–٥٠سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی بە مووی باریک داپۆشراوە لە بنکەکەیدا لەسەر زەویەکە، کۆمەڵە گەڵایەکی گەورە شێوە هێلکەیی هەن، ڕووی سەرەوەیان بە مووی ورد داپۆشراوە، قەدەکەی گەڵایەکی ئەوتۆی پێوە نییە. لەسەر پۆپەکەیدا گوڵێکی بازنەیی ڕەنگ پرتەقاڵی گەورە هەیە، هەروەها لقەکانیش بەهەمان شێوە گوڵیان پێوەیە ڕەگەکەی بە شێوەیەکی ئاسۆیی بڵاو دەبێتەوە، قاوەیی یان ڕەشن. گیایەکە هەمووی بۆنی بەهاراتی لی دێت، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە گوڵەکەی، دوای ئەوەی کە گەڵا کاسەییە سەوزەکانی لێ دەکرێتەوە، لە نێوان مانگی حوزەیران و ئابدا گوڵەکان کۆدەکرێتەوە، هەروەها ڕەگەکانیش بەرلەوەی کە تەمەنیان ٣ ساڵ زیاتر بێت. مادەی کاریگەر تێیاندا بریتییە لە ئاوێتەکانی کۆمارین (Comarin)، هەروەها گوڵەکەی هۆرمۆنێکی تێدایە برینی بۆڕییەکانی خوێن چاك دەکاتەوە و مادەی تێدایە دژی سووتانەوە و مادەی ئەوتۆ کە پێست دەڕووشێنێت.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: شەڵتەی (تكميد) بۆیەی گوڵەپشمین باشترین دەرمانە بۆ چارەکردنی کوتراوی (رضوض) و ئاوسانی شوێنی لێدان و بەرکەوتن یان وەرگەڕانی جومگەکان، هەروەها بۆ چارەکردنی برین و شوێنی گەستنی مێروو سەگ و کژربوونی ماسوولکەی دەست و قاچ لە ئەنجامی ڕۆیشتنی زۆر و ماندووبوونی زۆر لە کاتی ئیشکردن و وەرزشدا. مەڵحەمی گوڵەپشمین بۆ چارەکردنی لێوقڵێشان لە ئەنجامی سەرماوە، و بۆیەی گوڵەکەی بە تێکەڵاویی لەگەڵ گلیسیندا

دەدرێت لە پەنجەیەك كە لە ئەنجامی سەرمای زستانەوە ئاوسابێت. بۆیەكەش بەمجۆرە ئامادە دەكرێت: بەشێك لە گوڵە وشكەوەبووەكانی، پێنج بەش لە ئەلكهولی پاكی تێ دەكرێت لە بوتلێكی سپیدا دەمەكەی دادەخرێت و دەخرێتە بەرهەتاو بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ، بەڵام دەبێت ڕۆژی جارێك بشڵەقێنرێت، دەبێت ئەم بۆیەیە تەنیا بۆ دیوی دەرەوەی لەش بەكار بهێنرێت چونكە ژەهرینە، گیراوەی (محلول) بۆیەی گوڵەكەی سوودێكی زۆری هەیە بۆ لە دەم وەردان لە كاتی ئاڵووكەوتن و دەنگنووسان بۆ ئەمە ١٠ دڵۆپ لە بۆیەكە دەكرێتە پەرداخێك ئاوەوە.

ب- لە دیوی ناوەوە: بۆ چارەكردنی بەرهەنگ، چاییەك لە تێكەڵاوێك لە بەشی یەكسان لە گوڵەپشمین و ڕەگەكەی و بە بەشێك لە تۆوی ڕازیانە و ڕەگی گیاگەڕیی (راس) بەكار دێت.

گوڵ خەندەران = گوڵ خەندان

(معضوضة = مومردیقة = بلسان)

بە ئینگلیزی Balsa pear, Balsamapple

بە لاتینی Momordica - charantia, M. Balsamina

ئەم ڕووەكە گیایەكی ساڵانەی خۆهەڵواسەرە لە كۆمەڵەی كوولەكەیە (القرعیات cucurbitaceae) و جۆرێكە لە بەلسەم، تۆوەكەی لە تەنیشتەوە وەكو گازی لێ گیرابێت، یان داخورابێت وایە. بۆیە بە عەرەبی پێی دەڵێن (معضوضة) بۆ ڕازاندنەوەی باخچەكان دەڕوێنرێت. بەرەكەی بۆ ڕەوانكردن بەكار دێت و لە كوولەكە دەچێت ڕووەكەی گرنج گرنجە، ڕەنگەكەی زەردە، یان پرتەقاڵییە شێوەیەكی جوانی هەیە. ئەم ڕووەكە بەهۆی تەرزەوە (حوالق tendril) خۆی هەڵدەواسێت. نزیكەی ٣-٥ مەتر بەرز دەبێتەوە، گوڵەكەی زەرد و تاك ڕەگەز و بچووكە. ئەم گوڵە دوو جۆری هەیە:

جۆری یەكەم بەرەكەی زەرد و درێژكۆڵەیە لە هەرمێ دەچێت، تۆوەكەی بە چینێكی گۆشتنی ڕەنگ قورمزی داپۆشراوە. ئەم چینە لەلایەن هەندێك كەسەوە دەخورێت. هەروەها دوای وشككردنەوەی بۆ مەبەستی نوشداری بەكاردێت. جگە لەوە بەرەكە خۆی لە هەندێك وڵاتدا، پێش ئەوەی پێ بگات، لە ئاودا دەكوڵێنرێت و دەخورێت گەڵاكەی لە ٥-٧ پەلك پێكهاتووە. ئەم ڕووەكە لەبەر بەرە جوانەكەی، لە باخچەكاندا بۆ ڕازاندنەوە دەڕوێنرێت و هەتا ئەم دواییەش لە هەندێك لە باخچەی ماڵانی سلێمانیدا بینراوە.

جۆرێكی تریشی هەیە كە بە تەواوەتی لە جۆری پێشوو دەچێت، تەنیا ئەوەیە كە بەرەكەی گەورەتر و خڕترە و ڕەنگەكەی پرتەقاڵییە. ئەم ڕووەكە شوێنی گەرم و بەرهەتاو و خاكێكی سووكەڵە پەسند دەكات. هەتا گەشە دەكات ئاوێكی زۆری پێویستە. بۆ داپۆشینی كەپر و دیوار دەڕوێنرێت لە بەهاراندا بە تۆو زیاد دەكات. لە زمانی لاتینیدا بە مانای (گازی لێ گیراوە) دێت، چونكە تۆوەكەی لەوە دەچێت گازی لێ گیرابێت. گیایەكی تەمەن درێژە، گەڵاكەی ساكارە، تەرزی هەیە، گوڵەكەی سپی یان زەردە، بە ئینگلیزی = Balsam apple و بە لاتینی M. balsamina یان Balsam pear بەلاتینی M. charantia پسپۆڕ جاكراڤارتی (chakravarty) لە ساڵی ١٩٦٦دا گوتوویەتی كە ئەو جۆرەی لە عێراقدا هەیە بریتییە لە

جۆری (M. charantia). ڕووەکێکی گیایی ساڵانەی خۆهەڵواسەرە، بۆ ڕازاندنەوە دەڕوێنرێت، بەرەکەی لە خەیار دەچێت، گرێدارە، کە پێ دەگات ڕەنگەکەی سووری مەیلەو پرتەقاڵییە، بۆ ڕازاندنەوە و سێبەر لە قەراغی دیوار و پەرژینی باخچەکاندا دەڕوێنرێت، ئەو کرۆکە سوورەی کە تۆوەکانی تێدایە دەخورێت، بەرە پێنەگەیشتووەی کە تامێکی تفتی هەیە لە هیندستان و دەکرێت بە زەڵاتە یان لێ دەنرێت (طبخ) و کاریی تێ دەکرێت. زۆربەی بەشەکانی ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دەهێنرێن، وەکو لە مەلایۆ (Malaya) جاوە (Java) و فیلیپن (Philippines) و چین و هەندێك وڵاتی تردا، بە شێوەیەکی گشتی بە مادەیەکی بەهێزکەرە و بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی گەدە بەکاردەهێنرێت.

ڕووەکێکی ساڵانەی یان تەمەن درێژی خۆهەڵواسەرە، قەدەکەی سووچدار و کەمێك موودارە، گەڵاکەی مەیلەو خڕە، سەوزێکی تێرە، لەژێرەوە موودارە، لە ٥ -٧ پل پێکهاتووە، بە تەرز (حوالق Tendril) خۆی هەڵدەواسێت بە دار و درەخت و دیواردا بۆ ماوەی نزیکەی ٣م یان زیاتر دەڕوات، ڕووەکی ناوچە ئیستوائییەکانە (Tropical)، بە تایبەتی لە ئەفریقیادا دەبینرێت. هەندێك ڕەگەزی ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەی باخچەکان و هەندێکیش بۆ خواردنی بەرەکەی بەکار دێت، گوڵەکەی زەرد و تاك خانەیە (أحادي المسكن monoecious) واتە گوڵی نێر و مێی لەسەر هەمان ڕووەك هەیە یان جووت خانەیە (ثنائي المسكن dioecious) واتە گوڵی نێر و مێی هەریەکەیان لەسەر ڕووەکێکی جیاوازە. گوڵەکەی بە تەنیا بەشێوەی هێشووە (عنقودي panicle)، بەرەکەی درێژکۆڵەیە یان خڕە نزیکەی٥-٢٥سم درێژە، بچووك یان مامناوەندییە، گریی پێوەیە، بەزۆریی چەند تۆوێکی تێدایە، هەندێك جار بەرەکەی دەقڵیشێت و دەبێت بە سێ بەشەوە، وەکو خەندە بکات وایە، هەندێك جاریش شەق نابات، تۆوەکەی مەیلەو قاوەییە نزیکەی ١.٥سم درێژ دەبێت، قووپاوە و لە کرۆکێکی (لب pulp) سووردا نوقم بووە، لە هیندستاندا چەند جۆرێکی لێ هێنراوەتە بەرهەم، لەوێ خەڵکی حەز بە خواردنی بەرەکەی دەکەن، بە تایبەتی چونکە تامەکەی تاڵە. هەروەها بۆ هەندێك مەبەستی پزیشکی کە دراوەتە پاڵ ئەم ڕووەکە، لە وەرزی گەرمدا دەڕوێنرێت. ئەنجامی شیکردنەوەی بەرەکەی بەم جۆرەیە: شێ (ئاو) ٨٣.٣٪، پرۆتین ٢.٩٪، ریشاڵ ١.٧٪ مادەی مەعدەنی ١.٤٪ چەوری ١٪ کاربۆهێدرات ٩.٨٪ لەگەڵ کەمێك کارۆتین –Carotena و ترشی نیکۆتینیك و کالیسیۆم و فسفۆر و ریبۆفلاڤین (riboflavin) و ترشی ئەسکۆربیك (Ascorbic acid) هەروەها بڕێکی یەکجار کەمی لە مس (copper) و پۆتاسیۆمی تێدا بینراوە. گوڵ خەندەران بە سەرچاوەیەك دادەنرێت بۆ ترشی ئەسکۆربیك، بۆیە بە یەکێك لە میوە تەڕ و پاراوەکان دادەنرێت. کە بەرەکەی پێ دەگات بڕی ئەسکۆربیك ئەسیدەکەی دەفەوتێت. گەڵاکەی سەرچاوەیەکی باشە بۆ کالیسیۆم و کارۆتین و ئەسکۆربیك ئەسید. ئەمەش لە هیندستاندا بە شێوەی سەوزە دەخورێت. تۆوەکەی ڕۆنێکی نیمچە وشکەوەبووی ڕوونی مەیلەو سوور دەدات، کە بەباشی لە پیشەسازیی بۆیە و وەرنیشدا (varnish) بەکار دێت. تلپەی تۆوەکەی دوای لێگرتنی ڕۆنەکە، بڕێکی باش لە پرۆتین تێدا دەمینێتەوە. دەڵێن کە ئەم ڕووەکە مادەیەکی گلوکۆساید (glucoside) و مادەیەکی ئەوتۆی تێدایە کە لە ساپۆنین دەچێت، جگە لە ڕێسینێکی (resin) تام ناخۆش. هەروەها ڕۆنێکی ئەرۆماتیکی پەرشەوەبوو و مادەیەکی ولولەیی (هلام mucilage) تێدایە. بەرەکەی ڕەوشتی بەهێزکەر (مقوی Tonic) و هەرسکەر (هاضم Stomachic) و بادەرکەر (طارد للريح

carminative) ی هەیە. لەبەر ئەوە بۆ چارەکردنی رۆماتیزم (rheumatism) و نەخۆشیی جومگە (داء المفاصل gout) و نەخۆشییەکانی جگەر و سپڵ بەکار دێت. بەری جۆرە کێویلەکەی بۆ هێنانە خوارەوەی تا (ملطف للحمي febrifuge) بەکار دێت. لە بەرازیلدا (Brazil) بە شێوەی دەرمانی کرمدەرکەر بەکار دێت. پوختەی ئەم ڕووەکە لە ئەلکهولدا بە شێوەی مادەی هەرسکەر، بۆ چارەکردنی سك ئێشە و تا بەکار دێت. بەر و ڕەگەکە و گەڵاکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشی شەکر Diabetes mellitus لەلایەن لادێییەکانی هیندستان و باشووری ئەمەریکاوە بەکار دەهێنرێت.

گوڵەحاجیلە = گیا برژانە = گوڵە کچانە:

کاتی بوونی: لە سەرەتای مانگی بەهاردا دەردەکەوێت، لە مانگی گوڵاندا گوڵ دەردەکات، لە هاویندا تۆو دەکات.

شوێنی بوونی: ئەم ڕووەکە لە زۆر شوێندا دەبێت، پێویستی بە پلەیەکی گەرمای مامناوەندیی هەیە، لە زۆر ناوچەی سەروودا دەبینرێت.

شێوەی ڕووەکەکە: ڕووەکێکی گیاییە – Herbaceous لە ڕەگێکی سەرەکییەوە لەسەر زەوی بە پونج سەر دەردەکات، گەڵایەکی ئاوێتەی برژاڵ برژاڵی هەیە، شێوەی لە تەڕەتیزە دەچێت، گەڵاکانی لەسەر قەدێکی ڕاوەستاو (Erect stems) بە شێوی (دووا بەدووا – Alternate) هەڵگرتووە، ئەم ڕووەکە ساڵەکییە (Annuals) و هەر لە هەمان ساڵدا تۆو دەکات و تۆوەکانی دەکەنە خولی وەستانەوە (dormancy) تا ساڵێکی تر ، ڕەگێکی (مێخی – Top root) هەیە، لە ڕەگە سەرکییەکانەوە لە ڕەگی لاوەکی (Adventitous root) لێ جودا بووەتەوە، لە ڕەگی سەرەتاییەوە ڕەگی دووەمی لێ دەبێتەوە. لەبن هەنگڵی ئەم گەڵا ئاوێتانەوە گۆپکە گەڵای تێکەڵ (MIXED BUD) کە گەڵا و گوڵ هەڵدەگرێت، لێی جودا دەبێتەوە. ئەم ڕووەکە گوڵێکی ناو زەردی پەڕە سپیی شێوە نێرگز هەڵدەگرێت، شێوەی ئەم پەڕە گوڵانە نێزەیی (ianceolate) و لووتکە چاڵن، هەر گوڵێك ١٢ تا ١٣ پەڕی پێوەیە.

سوودی گوڵەحاجیلە:

ئەم ڕووەکە ڕووەکێکی باوەڕپێکراوە، لە وڵاتانی دەرەوەدا لە دەرمانخانەکاندا (داروخانە) بە شێوەیەکی ئاساییی دەفرۆشرێت، گوڵی ئەم ڕووەکە وشك دەکرێتەوە وەك چایی دەدرێت بە نەخۆش بۆ چارەسەرکردنی:

١– بۆ لابردنی ئازاری سك ئێشە

٢– بۆ لابردنی ئازاری گەدە.

٣– ئەم گوڵە، دەگوترێت وەك نوێنمەك دەخرێتە سەر شوێنی پێوەدانی دووپشك، ژانی دەشکێنێت و ژەهرەکەی ڕادەکێشێ و ناهێڵێ بئاوسێت.

گوڵبەندی شاخی = رۆزماری

(حصی البان = اكليل الجبل Rosemary)

بنەڕەتەکەی لە باشووری ئەورووپا و ئاسیای بچووکەوەیە، بە شێوەی دەوەنێکی بچووك لە باخچەکانی باکوردا زۆر دەڕوێنرێت. لە دروستکردنی عەتردا بەکار دێت، بۆ مەبەستی پزیشکێتی و بەهاراتیش بەکار دێت. گیایەکی تەمەن درێژی هەردەم سەوزە نزیکەی ١-٢ مەتر بەرز دەبێتەوە. گەڵاکەی درێژ و باریکە، رووی سەرەوەی گەڵاکە سەوزێکی تێر و بریسکەدارە، خاڵی زەرد یان سپی پێوەیە، رووی خوارەوەی مووی سپیی وردی پێوەیە، بۆنەکەی لە بۆنی کافوور دەچێت، تامەکەی تاڵە لەنێوان مانگی مارت و ئایاردا گوڵ دەکات، جارێکی تریش لەنێوان مانگی ئەیلوول و تشرینی یەکەمدا گوڵ دەکاتەوە، گوڵەکەی شین یان چویتی وردە. لە کەنارەکانی دەریای سپیی ناوەڕاستدا زۆرە، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە گەڵاکانی لە کاتی گوڵکردندا، ١-٢٪ رۆنی سەرەکی و مادەی تەربەنتین و مادەی دەباخی و دامرکێنەرەوەی ژان و مادەی ئەوتۆی تێدایە کە دەبنە هۆی خێرا دەردانی زراو و میز و خوێنی بێنوێژی و گورجکردنەوەی دەمارەکان. بەڵام نابێت زۆری لێ بەکار بهێنرێت چونکە دەبنە هۆی ژەهراوییبوون و کۆڵنج.

بەکارهێنانی:

أ- لە یوی دەرەوە: خووساوەی گەڵا وشکەوەبووەکەی زێی (مهبل) ئافرەتی پێ دەشوررێت بۆ چارەکردنی دەرهاوێشتنی هەندێك مادەی سپی لێوەی.

ب- لە دیوی ناوەوەی چنگێك لە گەڵاکانی دەکرێتە لیترێك شەرابی سپیی کۆنەوە و بۆ ماوەی دوو رۆژ دەهێڵرێتەوە، خواردنەوەی ئەمە بۆ چارەکردنی پشێویی دڵ و نۆرەی فێ (نوبة الصرع) و گورجکحردنەوەی بیرکەوتنەوە (ذاكرة) و بەهێزکردنی گەدە و پشێویی تەمەنی نائومێدی (سن اليأس) و پشێویی بێنوێژی و ئاوسانی توورەکەی زراو بەکار دێت. رۆنی رۆزماریش لە دروستکردنی مەڵحەمدا بەکار دێت و بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازاری رۆماتیزم و سووتانەوەی دەمارەکان، جگە لەوەی کە رۆنەکەی لە دروستکردنی عەتر و دەرمانی قەڵاچۆکردنی مێش و مەگەزدا بەکار دێت.

گوڵەباخ

(ورد = بە ئینگلیزی Rose بە لاتینی = Rosa

لە کۆمەڵەی گوڵەباخییەکانە (الفصيلة الوردية = Rosa ceae)

رووەکێکە لەبەرگوڵە بەناوبانگەکەی دەڕوێنرێت و گەلێك جۆری هەیە، بۆ نموونە وەکو:

١- گوڵەباخی سپی White rose

٢- گوڵەباخی بانکیسا Banksian rose

٣- گوڵەباخی بەنغال Bengal rose

٤- گوڵەباخی بۆربۆن Bourbon rose

٥- گوڵە نەسرین Dog rose = brier rose = Rosa canina

٦- گوڵەباخی دیمەشق = گوڵەباخی خۆماڵی Damask rose ئەمەیان لە سووریا زۆرە گوڵاوی لێ دەردەهێنرێت.

٧- گوڵەباخی کێویلە Sweet brier rose = eglantine = creeping brier

٨- گوڵەباخی فرەنسایی French rose = Provence rose

٩- گوڵەباخی چینی Chinese rose

١٠- گوڵەباخی هیندی Fragrant Indian rose

١١- گوڵەباخی زەرد Yellow rose

١٢- گوڵەباخی مسکی Musk rose

دەوەنێکی قیت یان لق چەماوەییە، لقەکەی دڕکاوییە، گەڵاکەی لە شێوەی پەڕ دایە، لە زستاندا دەوەرێت، گوڵەکەی وا بەسەر پۆپەی لقەکانییەوە، بە شێوەی تاك یان هێشوو گوڵەکەی (لەهەمان کاتدا) نێر و مێیە، چەند پەڕەیەکی هەیە. وشەی Rosa لە لاتینی کۆنەوە، دەشێت لە ڕەگی گریکییەوە Rhod وەرگیرابێت، بە مانای ڕەنگی گوڵەباخ یان ڕەنگی سوور بە عەرەبی (ورد جوري، جنبد) بە کوردی گوڵەباخ Gulhe Bakh یان گوڵی محەمەدە GULL Muhemmad، هەرچەندە گوڵەباخ بەهایەکی ڕازاندنەوەی بە نرخی هەیە، بەڵام گرینگییەکی ئابووریی زۆری نییە، لەگەڵ ئەوەشدا بەرهەمی زانراوی هەمەجۆرەی لێ دەردەهێنرێت: پەڕەی گوڵەکەی و بەرەکەی (ثمر الورد Hips) لە دەرمانسازیی هەندێك وڵاتدا بەکار هێنراون. لە سەدەی چواردەمەوە پەڕە وشککراوەکانی گوڵەباخ لە شێوەی R. gallica و شێوەکانی تری لە فرەنسایە، لە قوتوودا بە شەکرەوە هەڵدەگیران و دەپارێزران یان بە شێوەی پۆپووریی – پۆتپووریی – (Pot - pourri) لە بۆنخۆش لە قاپ و ئینجانەدا لە دەوروپشتی ماڵەکاندا دادەنران. ئێستاش پەڕەی وشککراوە و خونچەی گوڵەباخ لە بازاڕی عەتارەکانی عێراقدا دەبینرێت. بەپێی نووسینەکەی پسپۆڕ وات (Watt) لە ساڵی ١٨٨٩–١٨٩٦دا: شەربەتێکی ڕەوانکەری (مسهل Laxative) مامناوەندیی مەیلەو شیرین، بەڵام کەمێك تفت (قابض astringent) و بۆنخۆش، لە پەڕەی گوڵەباخ لە هیندستان بە دەست هێنراوە. ئەم مادەیە بەشێوەی شەربەت، یان مڕەبا یان هەویرێك لەگەڵ شەکر و هەنگوین تێکەڵ کراوە و بە شێوەی دەرمانێکی پزیشکی (Confection) دەرخواردی منداڵ دراوە یان بە شێوەی مادەیەکی شلەی توێنەرەوەی کاریگەر بۆ دەرمانە مەعدەنییەکان Metallic بەکار هێنراوە. شارەزا بەرکیل (Burkill)یش لە ناو دەرمانەکانی هیندستاندا، باسی مڕەبای پەڕەی گوڵەباخ و شەکر، یان بە هەنگوین کردووە و گوتوویەتی کە ئەم مادەیە، جاران لە ئەورووپادا زۆر بەکارهێنراوە و ئێستاش هەر بە شێوەی مادەیەکی ئارەزووپێدەر (سواغ) دەکرێتە ئەو دەرمانانەی کە نەخۆش لەبەر تام و بۆنەکەیان، قێزیان لێ دەکاتەوە بەری هەندێك جۆری گوڵەباخن، بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە پێی دەگوترێت نەسرین (نسرين بري = ورد بري = ورد السياج = Attar of rose). سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (c)، و دەشێ بکرێت بە مرەبا و جەلی. بەناوبانگترین بەرهەمی گوڵەباخ: ڕۆنی گوڵەباخ (عطر attar) و گوڵاوە (ماء الورد) ئاوی گوڵەباخ واتە (گوڵاو) لە عێراقدا و زۆر لە ناوچەکانی تری ڕۆهەڵاتدا بەکار هێنراوە. ئێستاش هەر بە شێوەی خۆماڵی دروست دەکرێت، بە تایبەتی لە شاری باقوبە (هەروەها لە شاری سلێمانی و کۆیە)، پەڕەی گوڵەباخەکان کۆ دەکەنەوە و بە شێوەیەکی سەرەتایی دەیان دڵۆپێنن، لە باخچەکانیاندا ڕووبەرێکی تایبەتییان بۆ ڕواندنی گوڵەباخی ئەسڵ (R. damascena) تەرخان کردووە گوڵاو بە زۆریی بۆ بۆنخۆشکردنی سجوق (سجق pudding) و محەلەبی بەکار دەهێنرێت هەروەها گوڵاو، وەکو عادەتێك، لە کاتی شایی و ئاهەنگ و موناسەباتە ئاینییەکانی تردا، بەناو ماڵدا، بۆ بۆنخۆشکردن، دەپرژێنرێت. عەتری گوڵەباخ (عطر الورد Attar or ottor or oil of rose) بە شێوەی کەفێك دەنیشێتە سەر گوڵاوەکە، کاتێك کە لە دەفرێکدا بۆ ماوەیەك بەبێ شڵەقاندن دادەنرێت. ئەم عەترە بۆ بۆنخۆشکردنی مەڵحەم و دەرمانی تر بەکار دەهێنرێت. عەتری گوڵەباخ و گوڵاو هەردووکیان، بە بڕێکی زۆر لە ئێران و تورکیا و هیندستان و ناوچەی فیوم لە میسر و تونس و باشووری بولْقان و فرەنسا دروست دەکرێن. بۆ نموونە شاری نەسیبین (لە تورکیا) لە سەدەی

چواردەمدا ناوبانگی بە گوڵاو دەرکردبوو. زانای پسپۆر کـامـپـڵ تـۆمـیسۆن Campell Thompson لـە ساڵـی ١٩٤٩دا گەلێك بەڵگەی هێناوەتە بۆ ئەوەی کە جۆرێك لە گوڵەباخ (Kasi sar)، وەکو لە سەرچاوە بزمارییەکاندا – المصادر المسمارية = نـاوی هـاتـووە، لـە سەردەمـی ئاشوررییەکاندا (Assyrian)، لە مەیدانی دەرمانسازیدا بەکار هێنراوە.

ئێستاکە زیاتر لە ١٢ هەزار ئەکر acre (ئەکر = چوار هەزار مەتر چوارگۆشە) لە شوێنە لێژاییەکانی ناوچەی بولقان، بۆ ڕواندنی گوڵەباخ تەرخان کراوە، چنینەوەی گوڵەکان نزیکەی ٣ هەفتە دەخایەنێت، لە مانگی مایس و حوزەیراندا، گوڵەکان سەرلەبەیانی لە کاتی پشکووتندا دەچنرێتەوە و خێرا دەدڵۆپێنرێت (تقطير Distillation) ، هەتا ئێستاش لەم ناوچەیەدا هەر ڕێگە سەرەتاییەکەی خۆیان بەکار دەهێنن، و لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا هەندێك ئامرازی دڵۆپێنەری نوێ هێنراوەتە ئاراوە. عەتری (ڕۆنی) گوڵەباخ لەپێشدا بێ ڕەنگە ، بەڵام بەرەبەرە ڕەنگەکەی مەیلەو زەرد یان مەیلەو سەوز دەبێت. ئامادەکردنی یەك لیبرا (لیبرایەك = ٣٢٧.٤٥ گرام) لە گوڵاو، پێویستی بە ٢٠ هەزار لیبرا لە گوڵەکە دەکات، کەم ڕێك دەکەوێت کە گوڵاوی ساغ بکەوێتە بازاڕەوە، چونکە بە زۆریی گوڵاوەکەی گزی (غش)ی تێدا دەکرێت، لەگەڵ ڕۆنی جیرانیۆم (Geranium) یان پالماڕۆسا (palmarosa) یان جیرانیۆل (geranoil) تێکەڵ دەکرێت، چونکە ئەمانە بۆنەکانیان لە بۆنی گوڵەباخ دەچێت. بۆ دروستکردنی عەتری گوڵەباخ یان گوڵاو، گوڵەکان دەکرێنە ئامرازی دڵۆپاندنەوە (جهاز التقطير) و لەگەڵ ئاودا دەکوڵێنرێن. کە هەڵمەکە بەرز دەبێتەوە و ئارەقی یان ڕۆنی (زيت = Oil) گوڵەکان لەگەڵ خۆیدا دەبات. ئەم ئارەقە یان ڕۆنە، ئەو مادە بۆنخۆشەی تێدایە کە عەترەکەی لێ دروست دەکرێت، کە هەڵمەکە سارد دەبێتەوە دەدڵۆپێنرێت، ڕۆنە سەرەکییەکەی (الزيت الأساسي = essential oil) لەسەر ڕووی ئاوەکە دەوەستێت و کۆ دەکرێتەوە ئەوجا لەگەڵ ئەلکهول تێکەڵ دەکرێت بۆ پێکهێنانی عەترەکە، عەتر تەنیا هەر لە گوڵی ڕووەك دروست ناکرێت، بەڵکو هەندێك جار لە گەڵا یان بەر یان تۆو یان توێکڵ، تەنانەت لە ڕەگی هەندێك ڕووەکی تایبەتیش بۆ جێگیرکردنی عەترەکە (واتە بۆ ئەوەی زوو نەبێت بە هەڵم) هەندێك لە بەرهەمی گیانداری وەکو مسك (Musk) یان عەنبەر (عنبر ambergris)ی تێ دەکرێت. جاران لە کوردەواریی خۆشماندا دروستکردنی گوڵاو پیشەیەکی بڵاو بوو، وەکو لە ناوچەی سلێمانی و کۆیە و ...هتد ئەم پیشەیە لە شێوەیەکی زۆر ساکاردا بووە: مەنجەڵێکیان دەهێنا و بڕێکی تایبەتیی لە ئاو و گوڵەباخیان تێ دەکرد، ئەوجا سەری مەنجەڵەکەیان بەسەرقاپێکی کوندار دادەپۆشی بۆڕییەکی مەعدەنی یان لاستیکی چەماوەیان دەهێنا، سەرێکیان دەخستە سەر قاپی مەنجەڵەکەوە توند قایمیان دەکرد و سەرەکەی تری بۆڕییەکەیان دەخستە بوتڵ یان قاپی بەتاڵەوە و بۆڕییەکەشیان بە پەڕۆکی

سارد دەپێچایەوە، مەنجەڵەکەیان دەخستە سەر ئاگر، ئاوەکەی دەبوو بە هەڵم و ڕۆنی (ئارەقی) گوڵەباخەکەی لەگەڵ خۆی بە بۆڕییەکەدا دەبرد و سارد دەبووەوە و دڵۆپ دڵۆپ دەتکایەوە بوتڵەکەوە. کە بوتڵەکە پڕ دەبوو، بەهەویر یان تەپەدۆر دەمەکەیان دەگرت و دەیانناردە بازاڕ بۆ فرۆشتن. ئەم گوڵاوە بۆ بۆنخۆشکردن دەکرایە حەڵوا و خواردەمەنی ترەوە، بەڵام ئێستاکە زۆربەی عەترەکان، نەك تەنیا لە ڕووەك بەڵکو لە مادەی کیمیاییش دروست دەکرێن بۆ نموونە لە پەترۆڵ.

مرەبای گوڵەباخ rose jam

هیچ خۆراکێکی تر لە باخچەدا ناگاتە بەری گوڵەباخ، لە مەیدانی بەهای خۆراکیدا. ئەم خۆراکە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین (C). سەرەڕای ئەوەی کە بڕێکی زۆر لە ڤیتامینەکانی تر و لە کانزای تێدایە. جۆرەکانی گوڵەباخ بە تایبەتی Rosa rugosa واتە (ورد خشن) ، گوڵەباخی یابانی، گوڵەباخی ئەسڵ یان گوڵەباخی پەرژین، بەرەکەیان (Hips) زۆر بە تام و بەهادارە، لەلایەنی خۆراکەوە. کاتێك کە بەرەکە پێ دەگات، واتە ڕەنگەکەی سووری مەیلەو پرتەقاڵی، هەڵدەگەرێت، لە ڕووەکەکە دەچنرێتەوە و پاشماوەی گەڵا سەوز و پەڕەکان و لاسکەکانی لێ دەکرێتەوە و بەباشی دەشورێتەوە.

١- بۆ دروستکردنی مرەبا Rose jam:

دوو کوپ لە بەری گوڵەباخەکە لە دوو کووپ ئاودا، بە شێنەیی لەسەر ئاگر گەرم بکە. هەر لەو کاتەدا بەرەکە تێك هەڵبدە و بیفلیقێنەوە هەتا شیلەکەی لێ دێتە دەرەوە، ئەوجا تێکەڵاوەکە هەموو بکە بە هێڵەکێکدا. هەر کوپێك لەو شیلە پاڵێوراوە، کووپێك شەکری تێ بکە و گەرمی بکەرەوە. هەتا تێکەڵاوەکە وەکو مرەبای لێ دێت، ئەوجا بیکەرە دەفری پاکژکراوە (معقم) و دەمەکەی بەسەرقاپێك یا مۆمی تواوە داپۆشە.

٢- بۆ دروستکردنی جەلی گوڵەباخ Rose jelly

کوارتێك (واتە چارەکە گالۆنێك) لە سێوی وشککراوە بۆ شەوێك لەناو ئاودا بخووسێنەرەوە، بە مەرجێك ئاوەکەی ڕووی سێوەکە داپۆشێت. بۆ بەیانییەکەی چارەکە گالۆنێك لە بەری گوڵەباخ ئامادە بکە و لەگەڵ سێوەکە بیانکەرە ناو یەکەوە، ئەوەندە ئاوی تێ بکە تا ڕووی تێکەڵاوەکە دادەپۆشرێت. ئەوجا بیخەرە سەر ئاگر و وازی لێ بێنە، تا بە شێنەیی دەکوڵێت، ئەوجا بیکەرە توورەکەی (کیس) جەلییەوە. هەر ١/٨ی گالۆنێك لە شیلەکە ٢ کوپ شەکری تێ بکە و بۆ ماوەی ٢٠ خولەك (دقیقة) بیکوڵێنەوە هەتا وەکو جەلی خەست دەبێتەوە، پاشان بیکەرەوە دەفری پاکژکراوەوە و دەمەکەی دابخە.

٣- مرەبا لە پەڕەی گوڵەباخ:

ئەم مرەبایە تامێکی سەیری هەیە، دەکرێتە سەر کولیچە Muffins و کێك و تۆست toast (نابێت ئەو گوڵەباخە مادەی کیمیاییی بەسەردا پرژێنرابێت). ئەم مرەبایە بەمجۆرە دروست دەکرێت:

(١) پاوەند واتە ٤٥٣ گرام لە پەڕە گوڵەباخی تازە.

(٢) پاوەند شەکر، ئاوی گەرم، ئاوی یەك دانە لیمۆ.

ئەوجا چینێك پەڕەی گوڵەباخ و چینێك شەکر یەك لەدوای یەك دابنێ و بە چینێك شەکر کۆتاییی بێنە.

دوای ئەوە ئاوی گەرمی بەسەردا بکە، ئەوجا پەڕۆیەکی پاکی تەڕ بخەرە سەردەمی مەنجەڵەکە و بۆ ماوەی ٣٠ ڕۆژ بەجێی بهێڵە. ئەوجا شیلەیێك لە پاوەندێك شەکر و ئاوی تەواو ئامادە بکە. دوای ئەوە شیلەکە هەتا پلەی ١١٢-١١٦ی سەدی گەرم بکە ئەوجا پەڕەی گوڵەباخەکە و شەکراوەکەی پێشووی ناو مەنجەڵەکەی پێشووی تێ بکە. ئەم تێکەڵاوە گەرم بکە هەتا شێوەی هەنگوین وەردەگرێت. پاشان لەسەر ئاگرەکە لایبەرە و ئاوی لیمۆکە تێکی هەڵبدە. ئەوجا بیکەرە دەفری پاکژکراوەی گەرمەوە دەمەکەی بگرە.

پۆپیووریی یان پۆتپیووری = pot pourri

پاراستنی بۆن و بەرامەی (شذا = عبیر fragrance) باخچەکان:

بۆن و بەرامەی باخچەکان گەلێك بیرەوەریمان دەهێنیتە یاد، وەکو دەڵێن (بۆن و بەرامە، بۆ ڕاتەکاندنی ریشەکانی دڵ، بەهێزترە وەك لە دەنگ و دیمەن). ئەو گیاوگوڵە بۆنخۆشانە، ئەگەر پێکەوە، بە شێوەی پۆپیووریی یان پۆتپووریی (pot pourri) لە سندووق و دەفردا، تێکەڵ بکرێن و هەڵبگیرێن، کە لە هاویندا سەرەکەیان هەڵبدەیتەوە وەك لە بەهاردا بیت وایە، بۆن و بەرامەکەیان بە هەموو لایەکدا بڵاو دەبێتەوە.، بەمجۆرە تۆ دەتوانیت پەڕەی گوڵ و گەڵای وشککراوە و بەهارات و ڕۆنی رووەکی، لە بازاڕ بکڕیت و بۆنی خۆش و خۆراکی خۆش و دەرمان بۆ ماڵەکەت ئامادە بکەیت. پۆپیووریی گوڵ یان بەهارات. ڕاستەوخۆ بۆن و بەرامە دەدات بەناوماڵ، یان دەئاخنرێتە توورەکەی بچووکەوە بۆ بۆنخۆشکردنی جلوبەرگ یان دەکرێتە ناو سەرینەوە و هەتا ماوەی چەند ساڵێك بۆن و بەرامەکەی دەمینێتەوە. هەشیانە، بۆ ماوەی ٥٠ ساڵ هەر بۆنەکەیان دەمینێتەوە وەکو ئەو جۆرەی کە لەم مادانە پێکدەهێنرێت.

٣/٤ کووپێك خوێ.

٣ کووپ گەڵای ژاڵە (غار = laurel)ی هاڕراو.

١/٤ کووبێك بیبەری شیرینی هاڕراو.

١/٤ کووپێك مێخەك (قرنفل clovers) هاڕراو.

١/٤ کووپێك شەکری قاوەیی (شەکری نیمچە سووتاو).

(١) کەوچك لە ڕەگی سوێسنەی (سوسن orris) هاڕراو.

(١) کوارت (واتە چارەکە گالۆنێك) لە پەڕەی گوڵەباخی وشك ٢ کوپ لە تێکەڵاوی گوڵی وشککراوەی یاسەمین (Jasmine) و خەزێم واتە لاوەنتە (lavender) و گوڵە پرتەقاڵ (قداح Orange blossoms) و وەنەوشە (بنفسج Violet).

(١) کووپ لە گەڵای وشککراوەی گوڵەباخ و جیرانیۆم geranium و لیمۆ (Lemon) و ترنج (ترنجان bee balm) و مینا (رعي الحام Verbana).

(٢) کەوچك براندی (Brandy).

ئەمانە هەموویان تێکەڵ دەکرێن و دەخرێنە قوتووەوە یان شتومەکی ترەوە.

تێبینی: هەندێك جار بۆ پاراستن و جێگیرکردنی ئارەق و ڕۆنە بۆنخۆشەکانی ئەو گوڵ و گەڵایانە، هەندێك مادەی تریان تێ دەکرێت، وەکو: بەنزۆین (benzoin) یان زەمقی ستۆراکس (أصطرك storax) یان عەنبەر (عنبر = amber gris).

گوڵەمار

(عناقية = ونكة = مداد = snake flower)

لە هەولێر پێی دەڵێن نەورۆز (nauruz)

بە ئینگلیزی (periwinkle)

بە زمانی زانستی (vinca)

گیایەکی قیت یان خۆهەڵواسەرە، یان بە شێوەی دەوەنێکی هەردەم سەوز، ۲۰–٦۰سم بەرز دەبێتەوە. گوڵەکەی تاکە تاکەیە. شینی مەیلەو بنەوشەیی یان سپییە، بەرەکەی بە شێوەی دوو سیکلانۆچکەیە. ئەم ڕووەکە ناوچەکەی دەورووپشتی خۆی دادەپۆشێت.. پسپۆر ورێن (wren) ۱۹۵٦ دەڵێت: ئەم ڕووەکە ڕەوشتی پزیشکیی هەیە، وەکو مادەیەکی گیرکەر (قابض) (astringent) و بەهێزکەر (tonic) و بۆ چارەکردنی بێنوێژی (حيض menorrhagia) و خوێنپژان (نزيف haemorrhages) باشە. لە چیا کەڤرینەکاندا لە خاکی بەردی قسڵدا لەپاڵ گردەکاندا لە بەرزاییی ۳۰۰ –۱٤۰۰مەتردا دەڕوێت. لەنێوان مانگی مارت و نیساندا گوڵ دەکات و لە مایس و حوزەیراندا بەر دەگرێت. لە ناوچەی دارستانەکانی کوردستانی عێراقدا دەڕوێت، لە سنجار، سەلاحەدین، چیای سەفین، شەقڵاوە، چناڕۆك، ڕانیە، دەربەندی بازیان، چەمچەماڵ، دوکان، چیای گۆیژە، سلێمانی، کۆیسنجەق، هەولێر، هەروەها لە ناوچەی مووسڵ و کەرکووکیش. دەڵێن ئەم ڕووەکە ژەهرینە بۆ ئاژەڵ، بەڵام مار نایخوات.

گواڤا

(جوافة = غوافة = Guava)

ناوە زانستییەکەی P. sidium guayava

گواڤا: لە کۆمەڵەی موردییەکانە (الآسيات)، هەتا ڕادەیەك لە بەرە مزرەمەنییەکان دەژمێررێت، بەڵام ڕێژەی ترشە ئەندامییەکان تێیدا لە ۱٪ زیاتر نییە، بەرەکەی چەند شێوەیەکی هەیە، هەندێکیان خڕن و هەندێکیان لە شێوەی هەرمێدان. کرۆکەکەی سپی یان سوورە. ڕێژەی تۆو لە کێشی بەرەکەی دایە لە ۱٥٪یە، ئەوی دەمێنێتەوە بریتییە لە کرۆکێکی تەڕ. بەری گواڤا ۱۷٪ شەکری تێدایە، بۆیە بە سەرچاوەیەکی باش بۆ شەکری هەرسی ئاسان دادەنرێت و سەرچاوەیەکی باشە بۆ گەرمی. جگە لەوە (گواڤا) هەندێك مادەی پرۆتینی و چەوری و بڕێکی مامناوەندی لە کالیسیۆم و فسفۆر و ئاسنی تێدایە. هەروەها بڕێکی زۆر لە ڤیتامین (C) و ڤیتامین (A) و (B) و ڕایبۆفلاڤینی (B2) و نیاسینی تێدایە لەبەر ئەوە تەنیا بڕێکی کەم لە هاڕراوەکەی بۆ پاراستنی مرۆڤ لە نەخۆشیی سکەرڤی (أسقربوط)، بۆ ماوەی ۳ مانگ باشە، لەبەر ئەوە ئەمڕۆ پیشەسازیی مرەبای گواڤا کارێکی باوە، بە تایبەتی لە ئەمەریکادا و بڕێکی زۆری لە وڵاتی کوبادا لێ دەڕوێنرێت. چەند ساڵێك دەبێت کە جۆرێك لە بەری گواڤا هێنراوەتە

ئاراوە، تۆوی تێدا نییە. ئەوەی شایانی باسە کە توێکڵی بەرەکەی ڤیتامینی زۆرتر تێدایە وەك لە کرۆکەکەی چونکە کرۆکەکەی تۆوی زۆرترە، بەرە سەوزەکەی بە کاڵی ڕێژەیەکی زۆری لە ترشی تانیکی گیرکەری (قابض)ی تێدایە. بەرە پێگەییوەکەی سەرچاوەیەکی نایابە بۆ کانزای پۆتاسیۆم و سۆدیۆم و ئاسن، کەچی بەرە کاڵەکەی زیانبەخشە بۆ تەندروستی مرۆڤ، چونکە مادەی (سولاندین)ی ژەهرینی تێدایە. ئەوەی باشە کە ئەم مادەیە لە کاتی پێگەیشتنی بەرەکەدا نامێنێت. بەرەکەی بە تازەیی بۆ خواردن باشە، ئەم میوەیە لە هاویندا باوە. تام و بۆنەکەی خۆشە درەختەکەی ژمارەیەکی زۆری لە لووی ڕۆنی بۆنخۆشی تێدایە.

گوڵمازەران = هەزار گەڵا

قیسون = أخیلیة = ذات ألف ورقة

بە زمانی ئینگلیزی (Falciformachillea)

بە زمانی لاتینیی (Achillea Falcata)

گیایەکی تەمەن درێژی بۆنخۆشە، گوڵەکەی لە بۆری دەچێت. بەشێوەیەکی دەشتەکی هەیە. هەروەها دەشرۆێنرێت. لە مێرگە وشکانییەکان و کێڵگە و قەراغی ڕێگاوبان دەڕوێت. نزیکەی نیو مەتر بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی مووی پێوەیە، گەڵاکەی لە شێوەی پەڕ دایە، لە مانگی حوزەیران و ئابدا گوڵێکی خڕی سپی دەگرێت. پەڵەی سووری پێوەیە، بۆنی ئاژەڵی مەڕی لێ دێت. گیایەکە هەمووی جگە لە ڕەگەکانی بۆ مەبەستی پزیشکێتی بەکار دەهێنرێن، مادەی کاریگەر تێدا بریتییە لە ڕۆنی سەرەکی بە ڕێژەی ٠.٥٪ لەگەڵ سینیۆل (cinoel) و خامازۆلین و فلاڤۆن و مادەی دەباخی، ئەمانە دەبنە هۆی وەستانەوەی خوێنبەربوون و هێمنکردنەوەی ژان و کۆڵنج.

بەکارهێنانی لە مەیانی پزیشکێتیدا:

أ- لە دیوی دەرەوە: ئاوی گیایەکە بە تەڕی و ناسکی بۆ چاککردنی قڵێشاندنی گۆی مەمك بە شێوەی شەڵتە (كمادة)، مەڵحەمەکەش بۆ دامرکاندنەوەی ئێش و ئازاری مایەسیری. مەڵحەمەکە لە کوڵاندنی ٣٠ گرام لە گوڵەکە و ٩٠ گرام لە کەرە دەهێنرێتە بەرهەم، هەروەها لە دەم وەردەدرێت بۆ سووتانەوەی پووك.

ب- لە دیوی ناوەوە: ئاوی گەڵا ناسکەکانی بۆ پاککردنەوەی خوێن - لە بەهاردا - بە بڕی دوو کەوچکی گەورە دەکرێتە گۆشت یان شیری گەرمەوە، بەیانیان بە ناشتا، بۆ ماوەی ٤-٦ هەفتەیە، شیراوگەکەی بۆ چارەکردنی ئێش و ئازاری گەدە و ڕیخۆڵە و بەردی زراو و خەوزڕان و کەمی ئیشتیهای خواردن و لاوازیی لەش و چارەکردنی پشێویی سووری خوێن و سنگەکوژێ (الذبحة الصدرية) و بۆ وەستاندنی خوێنبەربوون لە ناوەوەی لەشدا، بە تایبەتی خوێنبەربوون لە سییەکان و لە مایەسیرییەوە، هەروەها خواردنەوەی دەبێتە هۆی دروستکردنی خڕۆکەی سووری تازەی خوێن.

گونە سەگانە = مارسکە = زەراوەند = پێ کەڵەشێر

زراوند = خصاوي البغل

بە ئینگلیزی Aristolachia = birth worts

Baroka = Pakle kalashir = zarand

گیایەکی خشۆکی تەمەن درێژە، گوڵێکی سەیری هەیە، بۆ مەبەستی پزیشکی بەکار دێت. قەدەکەی لوولەییيە، لە ڕەگێکی سەڵکدارەوە بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی لە تیغ دەچێت، گوڵەکەی لە زورنا دەچێت، لاسکێکی درێژی گرێداری هەیە، بۆنەکەی تاکە، ڕەنگەکەی لە ڕەنگی ژەنگ دەچێت، پەڵەی زەردی پێوەیە، بەرەکەی بە تەواوی پی دەگات لە قوتوو و لە بەری لفکەشامی دەچێت، گوڵەکەی لە مارتەوە بۆ نیسان بەردەوام دەبێت، لە ئێران و تورکیا دەبینرێت. لە دەشتەکان و بناری چیاکانی باکوری عێراقدا دەڕوێت. لە سلێمانی و کەرکووك، لە شوێنە بەیارەکاندا لە بەرزاییی ٩١٤مەتردا، لە دهۆك، خۆرماڵ khormal، هەڵەبجە Halabja، چیای هەریر Harir Dagh، چیای سەفین، مێرگە درێژە Megra Draija ئاکرێ Aqra هەیە. خواردنی زیان بە ئاژەڵ دەگەیەنێت، لەگەڵ ئەوەشدا پسپۆڕی گیاکۆکەرەوە سەلیم ئەفەندی گوتوویەتی کە ئالیکێکی باشە بۆ ئاژەڵ، ڕەگەکەی لە مەیدانی دەرمانسازیدا بۆ سارێژکردنی برینی مەڕومالات (sheep) و ڕەشەوڵاخ (catlle). جۆری indica و bracteata لە هیندستان، گرینگییەکی پزیشکییان هەیە، دەڵێن کە ڕەگی جۆری دووەمیان بۆ خێراپێکردنی بێنوێژی (مدر للطمث – emmenogogue) و بۆ چارەکردنی سووتانەوەی جومگە (إلتهاب المفاصل arthtitis) بەکار دێت و بەهایەکی باشی هەیە بۆ وریاکردنەوە (منبە stimulant) و بەهێزکردنی (مقوی tonic). ئاوگی گەڵاکەی بۆ چارەکردنی بیرۆیی (eczema) منداڵ و کوڵك (قرحة ulcer) بەکار دێت. بۆنی ڕەگەکەی بۆ ڕۆنێکی سەرەکی دەگەڕێتەوە. ئەم ڕەگە ئەلکالۆیدی ئەریستۆلۆچینی (aristolochin) و ئەلانتۆین (allantoin)ی تێدایە.

بەکارهێنانی:

أ– لە دیوی دەرەوە: شەڵتەی ڕووەکە لە هەمووی بە کوڵاوی بۆ چارەکردنی برین بە تایبەتی برینێك کە بۆگەنی کردبێت، بە کوڵاویی ئەگەر کەسێك نینۆکی سووتابێتەوە یان نینۆکی کەوتبێت و سەرلەنوێ بۆی دەرهاتبێتەوە، قاچی دەخاتە ئاوی ئەم گیایەوە بە کوڵاوی: دوو کەوچکی گەورە لە ڕووەکەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوەوە بۆ ماوەی ١٠ خولەك دەکوڵێنرێت.

ب– لە دیوی ناوەوە بەکار ناهێنرێت بەبێ پرسی پزیشك، چونکە ژەهرینە.

گوێبەرانە

(آذان الكبش)

گیایەکی بە سوودە، بۆ دامرکاندنەوەی ئێش و ئازار بەکار دێت، بە تایبەتی لە نەخۆشییەکانی جگەر و سنگدا، ئیشتیهای خواردن دەکاتەوە، بۆ چارەکردنی ئاوبەندی سك. (إستسقاء البطن) بەکار دێت. ئەو دەنکانەی (حبوب) کە بە شێوەیەکی کیمیایی لێی دروست دەکرێت لەژێر ناوی (بسیلیوم)دا، بۆ چارەکردنی قەبزی بەکار دێن. ئاوی قەد و گەڵا و گوڵەکانی بە کوڵاوی بۆ پاکژکردنەوە بەکار دێت. ئەم ڕووەکە بۆ چارەکردنی زەحیری و کرژبوونی جگەر و کەمکردنەوەی لینی نەخۆشیی کولێرا و گەدە بەکار دێت.

گوێز

(الجوز = Walnut)

ناوە زانستییەکەی (Juglans)

لە پلەی گوێزییەکان (رتبة الجوزيات – jugian daceae) و لە کۆمەڵەی دوو لەتکەییەکانە (ذوات الفلقتين) ئەم پلەیە یەك خێزانی (عائلة) تێدایە کە خێزانی گوێزییەکانە (عائلة الجوزيات – Walnut family) ئەم خێزانە ٦–٧ ڕەگەز (جنس) و نزیکەی ٦٠ جۆر (نوع) دار و دەوەنی قەبارە گەورەی تێدایە، کە بە شێوەیەکی کێوی لە دارستانەکانی ناوچە فێنکە باکورییەکان و دارستانە ئیستوائییەکانی نیوەی خرۆکی باکوری و باشووری زەویدا دەڕوێن. گرینگیی ئەم خێزانە لەوەدایە کە تەختەکەیان بە نرخە، بەتایبەتی بۆ دروستکردنی کەلوپەلی ناوماڵ بەکار دێن. هەروەها هەندێك لەو ڕەگەزانە وەکو گوێز و بیکان (carya) بە شێوەی خۆراك سوودیان لێ وەردەگیرێت، توێکڵ و بەرگی بەری هەندێك جۆریان سەرچاوەیەکن بۆ بۆیەی زەرد و مادەی ڕێسین (راتنج) و مادەی دەباخی. لەم خێزانەدا چوار ڕەگەز هەیە، بەڵام لە عێراقدا تەنیا دوو ڕەگەزی هەیە:

أ– گوێز – juglans- L

ب– هیکۆری (بیکان = Carya) گوێز juglans- L: لەم ڕەگەزەدا نزیکەی ٢٢ جۆر هەیە، لە دارستانەکانی ئەمەریکای باکوری و باشووری و ڕۆژئاوای هیندستان و باشووری ئەوروپای باشوور و ڕۆهەڵاتی ئاسیا و لە هەندێك ناوچە گەرمەکانی تری جیهاندا بڵاوبوونەتەوە. ئەو ڕەگەزەی کە لە عێراقدا هەیە، بە دوو جۆر هەیە:

١– گوێزی ئاسایی (الجوز الشائع) juglans rigia L

٢- گوێزی ڕەشی ئەمەریکایی (الجوز الأسود) juglans nigra L

ئەمە بە ئینگلیزی پێی دەگوترێت (Black walnut) لە ڕۆهەڵاتی ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا زۆرە.

گوێزی ئاسایی (الجوز الشائع = cummon walnut): درەختێکە نزیکەی ٢٠-٣٠مەتر، هەندێك جاریش ٥٠ مەتر بەرز دەبێتەوە، ڕەنگی توێکڵی قەدەکەی، واتە گەڤەکەی مەیلەو خۆڵەمێشییە، هەتا ماوەیەکی زۆر بە ساف و لووسی دەمینێتەوە. گەڵایەکی وەریو (نفضی) (deciduous) و ئاڵوگۆڕ و (متبادلة) ئاوێتەیە (مرکبة) لە شێوەی پەڕ دایە (ریشیة)، هەر گەڵایەکی لە (٩-٥) پەلکی (وریقة) شێوە هێلکەییی پێکهاتووە، بەرەکەی شێوە هێلکەییە، چینی یەکەمی کە دەرەکییە، تەنکە لە پێست دەچێت ساف و سەوزە، چینی ناوەڕاست گۆشتن و ئەستوورە، چینی ناوەوەی ڕەقە، یەك دەنك تۆوی (واتە ناوك) تێدایە.تۆوەکەی شیرین و چەورە. گوێز بەشێوەیەکی کێوی لە ناوچەی کوردستاندا هەیە، بەتایبەتی لە ناوچەی سوارەتووکە و ئامێدی و شەقلاوە و ڕواندز چیای قەرەداغ و سیوەیل و تەوێڵە و بیارەدا. ئەم جۆرە گوێزە لە نزیك کانیاودا دەڕوێت. پێویستی بە زەوییەکی بە پیتی قووڵ هەیە، لە ناوچەی گلسیشدا دەڕوێت، بەرگەی شۆرەکات (ملوحة) ناگرێت، بەڵکو بەرگەی سەرما و شێ دەگرێت. لە مانگی نیساندا گوڵ دەکات و لە کۆتاییی هاوین یان لە سەرەتای پایزدا تۆوەکە (ناوکەکەی) کامل دەبێت. بۆ زۆرکردنی دارگوێز پێویستە بەرەکەی لە هەمان ساڵدا، لە پایزان یان لە سەرەتای زستاندا، بڕوێنرێت. هەروەها بە نەمامی یەك ساڵەش هەر دەڕوێت. بنەڕەتی ئەم جۆرە گوێزە لە ناوچە باکورییەکانی چین و هیندستانە و هەروەها بە شێوەیەکی سروشتی لە باشوور و ڕۆهەڵاتی ئەوروپا و ناوەڕاستی ئاسیادایە، توێکڵی گوێز مادەیەکی تفت و گیری (عفصي) تێدایە بۆ دەباغکردن بەکار دێت، بە توێکڵی بەرەکەی چەند جۆرە ڕەنگێك دەردەهێنرێت، هەروەها لە دروستکردنی مەیی (مشروب) تایبەتیدا بەکار دێت. بەرەکەی وەکو خۆراك لە حەڵوادا بەتایبەتی حەڵوای گەزۆدا بەکار دێت، ڕۆنەکەش وەکو خۆراکێکی سەرەکی بەکار دێت. گوڵی گوێز تاك ڕەگەزە (أحادیة الجنس = Unisexual) کاکڵەی بەرەکەی لە دوو لەتکە و چوار پل (فص) پێکهاتووە کە بەرەکەی پێ دەگات، دەکەوێتە خوارەوە یان دارێکی درێژی باریك، کە پێی دەگوترێت چالاك، دەخرێتە خوارەوە. لەدواییدا بەرگە سەوزەکەی دەرەوەی وشك دەبێتەوە و شەق دەبات. ئەگەر بەمجۆرە بمێنێتەوە و خاك و شێیەکی گونجاو هەبێت، لە زەوییەکەیدا دەڕوێتەوە. دارگوێز شوێنی قەدپاڵی چیا و شێدار پەسند دەکات. گاشە بەرد (جلمود = boulder) کەڤرەکان (صخور Rocks) نەمامی گوێز دەپارێزن، لەدواییدا نەمامەکان بۆ شوێنی تر دەگوێزرێتەوە. نەمامەکانی دارگوێز لە نزیك یەکترییەوە دەڕوێنرێن بۆ قەدەغەکردنی لقکردن، واتە بۆ ئەوەی زۆر لق نەکات و قەدەکەی ئەستوور بێت و تەختەیەکی باشی لێ بە دەست بکەوێت، بۆ مەبەستی بازرگانی. تەختەی دارگوێز ڕەقە و بۆ دروستکردنی کەلوپەلی نایابی وەکو: قۆناغی تڤەنگ و ئامرازی مۆسیقا بەکار دێت. چونکە زۆر بەباشی ساف و بریسکەدار دەکرێت. ڕەنگەکەی قاوەییی مەیلەو سەوزە و هێڵی تێری (تۆخی) جوانی تێدا بە دەردەکەوێت. دەشێت تەختەی دارگوێز لە کاتی وشکبووندا، درز بەرێت. جا لەبەر ئەوە، وا باشە کە دارە بڕاوەکانی لە شوێنێکی سەرگیراودا، لەبەر هەوادا، لەسەر یەکتری کەڵەکە بکرێن. جگە لەوەی کە بۆیەکردنی شوێنی بڕینەوەکان قەدەغەی درزبردن دەکات. تەختەی گوێز بە ئاسانی نەخش دەکرێت و بۆ خەڕاتیکردن (turning) دەست دەدات. ئەم تەختەیە بۆ دروستکردنی

ئامرازی کێڵان (محراث plough) و کابینە (cabina) و چنینی دەست (نول hand looms) و شەفت (عمود الأدارة shaft) و ئامرازی سافکردنن (صقل) و چوارچێوە و خوڵخولۆکە (بکرة bobbin) و تیغی پەروانە (propeller)ی باڵەفڕ، بەکار دێت. دارگوێز بۆ متوربەکردن (تطعیم = grafting) و پارچە گۆپکەش (patch budding) زۆر دەکرێت. ئەگەر ئاو بدرێت بەرهەمەکەی زۆرتر دەبێت. ئەگەر خاکەکەی زۆر بە پیت نەبوو، دەتوانرێت بە پەینی نایترۆجینی (nitrogenous و فۆسفاتی phosphatic) بۆ بەکار بهێنرێت. بۆ ئەوەی بەرێکوپێکی گەشە بکات، درەختەکە پێویست بە هەڵپاچین ناکات، بەرەکەی دوای چنینەوە، دەخرێتە بەرهەتاو بۆ وشککردنەوە، ئەوجا دەخرێتە عەمارەوە، بۆ مەبەستی سوودی بازرگانیی گوێز بەپێی قەبارە و ڕەنگ، دەکرێت بە چەند پلەیەك (درجة grade) لە هەندێك باخی گوێزدا، باخەوانەکان وای بەباش دەزانن کە ڕەنگی بەری گویز (واتە بە توێکڵە ڕەقەکەیەوە) سپی بکەنەوە (قصر bleaching)، ئەویش بە بەکارهێنانی گیراوەیەکی ڕوونی کلۆرین (chlorin) لە ئاودا. دارگوێز لە تەمەنی ٨ ساڵیدا دەست دەکات بە بەرگرتن، زۆر و کەمی بەرهەمەکە لەسەر چەند کارێك وەستاوە، وەکو: تەمەن، جۆری دارەکە، بەپیتیی خاکەکە.. هتد، دارگوێزێك کە تەواو گەورە بێت، نزیکەی ٤٠ کیلۆگرام بەرهەمی گوێز دەدات لە ساڵێکدا کاکڵە گوێز لە دروستکردنی حەڵوا (Confectionarary) و دۆندرمە (بوظة = مثلجات = Ice-cream)دا بەکار دێت. هەروەها بەشێوەی سوێرکراو و فەریکی دەخورێت. کاکڵە گوێز، مادەیەکی زەرد و بریسکەدار و بۆن و تامخۆشە، لە ٢.٥٪ئاو و ١٤.٣–٢٠٪ پرۆتین ٦٠–٦٧ ٪ چەوری و ١٤.٥–١٩٪ شەکر و ١٪ نایترۆجین و ١.٤ –٣.٢٪ ڕیشاڵ (fiber)ی تێدایە. لەم دواییەدا مادەیەکی گلۆبیۆلۆیدی (globuloid) واتە پرۆتینی کە پێی دەگوترێت جوگلانیسین (Juglansin) لە کاکڵە گوێزدا دۆزراوەتەوە. جگە لەوە گوێزی تازە، ڤیتامین A.B.Cی تێدایە. فەریکە گوێزی جۆری ئاسایی بڕێکی باشی لە ترشی ئەسکۆربیك (ascorbic acid) واتە ڤیتامین (C) تێدایە. ڕۆنی گوێز (زیت الجوز = walnut oil) ڕۆنێکی وشکەوەبووە، لە کاکڵە گوێزا، بە ڕێژەی ٥٠–٧٠٪ هەیە بۆنێکی خۆشی هەیە، بە زۆریی بێ ڕەنگە، یان زەردێکی مەیلەو سەوزی کاڵە. ئەم ڕۆنە ترشی پاڵمیتیك palamitic و سیتاریك stearic و ئۆلیئیك oleic و لینۆلیك linolicای تێدایە، ڕاستەوخۆ دەخورێت و لەلایەن ئەوانەوە کە بە ڕۆن وێنە دەکێشن (الأصباغ الزیتیة oil painters) بەکار دێت، هەروەها لە مەرەکەبی چاپکردن و وەرنیش و پیشەسازیی سابووندا بەکار دێت، لە پلەی گەرمی ژووردا وشك دەبێتەوە و هەتا پلەی گەرمی بەرز ببێتەوە زیاتر وشك دەبێتەوە. ئەو وەرنیشەی لەم ڕۆنە دروست دەکرێت، ڕەنگێکی کاڵی هەیە ڕەنگەکەی ناگۆڕێت، چاکترین جۆری وەرنیشە. تڵپەی ڕۆنەکەی (ثقل الزیت Oil cake)، کە پرۆتینێکی زۆری تێدایە، بە شێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ – لە ٣٥٪ پرۆتین و ١٢.٢٪ چەوری و ٢٧.٦٪ کاربۆهیدرات و ٦.٧٪ ڕیشاڵی تێدایە.

توێکڵە گوێز: Walnut shell:

توێکڵە گوێز دەهاڕدرێت و وەکو پاڵێوەرێك (مرشح = filter) لە قاڵبی پلاستیکدا سوودی لێ وەردەگیرێت، ئاردی توێکڵەکە بڕێکی زۆری سلیلۆز (cellulose) و مادەی لیگنین (Lignin)ی تێدایە.

گەڵاکانی: گەڵا گوێز ترشی ئەسکۆربیکی (ڤیتامین –C) تێدایە و بە گیراوەی دووەم ئۆکسیدی گۆگرد لە گەڵاکە دەگیرێت، هەروەها بڕێکی زۆر لە مادەی کارۆتینی carotene (الحزرین) تێدایە. ئەمەش

بۆیەیەکی پرتەقاڵی یان سوورە، لە هەندێك ڕووەك و گیانداردا هەیە، بە ڕەنگەکەی قانگدان (تبخیر fumigation) لە گەڵا جیا دەکرێتەوە. گەڤی (لحاء bark R) قەد و گەڵا و توێکڵە سەوزەکەی فەریکە گوێز بۆ مەبەستی ڕەنگکردن و دەباخکردن بەکار دێت. ئەمە جگە لە مادەی تانین (tanin) مادەیەکی ڕەنگکەریان تێدایە، پێی دەگوترێت جوگڵۆن (Juglone). گەڤی قەدەکەی وەکو قەڵەمی سوورکردن (أصبع احمر الشفاه) لەلایەن ژنانەوە بەکار دێت. (ئەمە بە عەرەبیی ڕەشۆکی پێی دەگوترێت دیرم)، هەروەها وەکو سیواك ددانی پێ پاك دەکرێتەوە. توێکڵە سەوزەکەی بەشێوەی پوختەیەکی چەوری یان پوختەیەکی ئەلکهولی بەزاخ (شب) جێگیرکراو بۆ قژ بۆیەکردن بەکاردێت. جوگڵۆن لۆکە بە بۆیەیەکی زەردی مەیلەو قاوەییی ڕەنگ دەکات. گەڵای گوێز مادەیەکی گیرکەر (قابض astringent) و بەهێزکەر (مقوی tonic) و کرم فرێدەرە (طارد للديدان anthelmentic)، گەڵا و گەڤەکەی مادەیەکی شیفادەر(altenrative) و پاکژکەرەوە (مطهر detergent)ن، بۆ چارەکردنی کەچەڵی (القوباء herp) و بیرۆ (eczema) و دەردەشا (داء الملك = خنازيري = سلل الغدد الليمفاوية = kings evil- scrofula) فەڕەنگی یان ئاتەشك (سفلس syphilis) بەکار دێن. بەرەکەی بۆ چاکردنی ڕۆماتیزم = Rheumatism) بەکار دێت. سرکەی (خل vinegar) کاکڵەی فەریکە گوێز بە شێوەی دەرمانی تێوەردان (غرغرة gargle) بۆ چارەکردنی برینی ناو قورگ بەکار دێت، ڕۆنەکەی بۆ فرێدانی کرمی شریتی (الدودة الشريطية tape worm) و حوقنەی ڕەوانکردن (حقنة مسهلة laxative injection) بەکار دێت لە هەندێك وڵاتدا کاکڵەگوێز بۆ چارەکردنی ژانەسك (مغض معوي colic) و زەحیری (زحار dysentry) بەکار دەهێنن، توێکڵە سەوزەکەی فەریکەگوێز مادەیەکی ژەهرینە بۆ ماسی. بەری گوێز مادەیەکی گرینگە لە مەیانی خۆراك و دەرماندا. لەلایەنی خۆراکەوە هەر ٥٠٠ گرام کاکڵەی گوێزی وشك نزیکەی ٣٥٠٠ گەرمۆکە (سعرة) دەدات بە لەش. واتە ئەم بڕە مرۆڤ بە هێزێکی خۆراکیی ئەوتۆ باربۆ دەکات کە بەشی ٤٨ سەعات بکات، بەڵام لەبەرئەوەی کە گوێز هەرسەکەی زەحمەتە، کۆئەندامی هەرس بە جارێك بەرگەی ئەم بڕە ناگرێت. گوێز بڕێکی زۆر لە چەوری (ڕۆنی گوێز)ی تێدایە، جگە لە مادەی پرۆتینی هەروەها دەوڵەمەندە بە ڤیتامینی (B.A). ڕێژەیەکی زۆری لە فسفۆر تێدایە هەر ١٠٠ گرام گوێز ٥٠٠ ملیگرام لە فسفۆری تێدایە، ئەمەش مادەیەکی خۆراکییە بۆ مێشك، و هەروەها هەر ١٠٠ گرام گوێز نزیکەی ٦٨٠ میلیگرام لە پۆتاسیۆمی تێدایە بۆیە دەدرێت بە منداڵ چونکە بۆ بەرگریکردنی نەخۆشی ئێسکە نەرمە (الكساح rickets) و کەم خوێنی و (فقر الدم) بەسوودە. بە مەرجێك زۆری لێ نەخورێت، چونکە هەروەکو گوتمان هەرسەکەی گرانە، هەروەها دەدرێت بەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن، بە مەرجێك زۆری لێ نەخۆن. بەڵام خواردنی گوێز بۆ ئەو کەسانە قەدەغەیە کە ڕیخۆڵەیان لاوازە یان نەخۆشیی جگەر و گورچیلە و برینی گەدە و سووتانەوەی قورگ و پووکیان هەیە، بە کورتی گوێز، لە مەیانی پزیشکیدا بۆ ئەم مەبەستانە بەکار دێت:

١- چارەکردنی برین و نەخۆشیی پێست: ئاوگی گەڵای گوێز بۆ چارەکردنی گەڕیی (الحرب scabies) و خوروو (حكة itch) خورووی پێ (الشرس) و سووتانەوەی پێڵووی چاو و زیپکە و ئارەقکردنەوەی قاچ.

٢- بۆ ئەو کەسانە باشە کە نەخۆشیی سنگ و شەکر و گرفتیان (إمساك) هەیە.

٣- بەهێزکردن و بریسکەدارکردن و نەرمکردنەوەی قژ.

٤- وەستاندنی دەردانی شیر لەلایەن دایکەوە، لە کاتی شیر بڕینەوەی منداڵدا. گەڵای گوێز دەخرێتە سەر مەمکی دایکەکە.

٥- دەرکردنی مێرووله لە شوێنی خواردن هەڵگرتن.

٦- چارەکردنی کێمی (قیح) نەخۆشیی سووزەنەك (سیلان gonorrhea) لە ئافرەتدا، بەوەی کە دووشێك بە ئاوگی گەڵای گوێز، لە گولێنکی (مهبل) ئافرەتەکەدا دەکرێت.

٧- بۆ کردنەوەی ئیشتیهای (الشهیة) خواردن و بەهێزکردنی هێزی ڕەگەزیی (القوة الجنسیة)، بەوەی کە ٢٥ گرام لە توێکڵە سەوزەکەی فەریکە گوێز لە لیترێك ئاودا، بۆ ماوەی نیو سەعات، لەسەر ئاگرێکی کز بە شێنەیی دەکوڵێنرێت ئەوجا دەپاڵێورێت و ئاوە کوڵاوەکەی هەندێك شەکری تێ دەکرێت، پێش ژەمی خواردن، فنجانێکی لێ دەخورێتەوە یان ٣٠ گرام گەڵا گوێز دەکرێتە پەرداخێك شەرابەوە، ئەمە دەکرێتە بوتڵێکی شووشەوە و سەرەکەی قایم دادەخرێت و ناو بەناو دەشڵەقێنرێت، دوای ١٥ ڕۆژ شلەکە دەپاڵێورێت و ١٥ کیلۆ شەکری تێ دەکرێت و بۆ ماوەی هەفتەیەکی تر دەهێڵرێتەوە، دەشڵەقێنرێت، هەتا بمینێتەوە باشتر دەبێت. ئەم گیراوەیەش وەکو گوتمان بۆ مەبەستی کردنەوەی ئیشتیا بەکاردێت، جگە لەوە لە دەست و دەموچاو دەدرێت بۆ دەرکردنی مێش و مەگەز.

٨- توێکڵی گوێزی هاڕراو، پەنجەی پێی پێ چەور دەکرێت و بۆ لابردنی مێخەکە (مسمار القدم corn).

٩- بۆ دەرکردنی کرمی ڕیخۆڵە: هەندێك لە کاکڵەی فەریکە گوێز دەفلیقێنرێتەوە و بە قوماشێك دەگوشرێت، ئاوگەکەی لەگەڵ هاڕاوەی شەکری قەندە (سکر نبات) تێکەڵ دەکرێت و ڕۆژی کەوچکی بچووکی لێ دەدرێت بە منداڵ پێش ژەمی خواردن، هەروەها بەمجۆرە هەتا هەموو کرمەکان فڕێ دەدات.

١٠- بۆ گیرساندنەوەی خوێنبەربوون، لەکاتی کرداری نەشتەرگەریدا (العملیات الجراحیة)، بەر لە کردارەکە بە ٣ ڕۆژ، ڕۆژی ٥٠٠ گرام لە ئاوگی توێکڵی فەریکە گوێز دەدرێت بەو کەسە.

١١- فەریکە گوێز، بە خوێ و توێکڵەکەیەوە، لە ئاودا دەکوڵێنرێت، ئەوجا وشك دەکرێتەوە و شەکری تێ دەکرێت و دەکرێت بە مرەبا، بۆ خواردن و پترکردنی هێز ی ڕەگەزی.

گوێزبۆ = گوێزی بۆندار

(جوز بوا = جوز الطیب = بسباسة = Nutmeg)

ناوە زانستییەکەی (myristiea fragrans)

لە کۆمەڵەی گوێزییەکانە

(فصیلة الجوزیات Myristicaceae)

گوێزبۆ خۆی و توێکڵەکەی لەم ڕووەکە وەردەگیرێت کە بنەڕەتەکەی لە ناوچەیماڵتە (Malta) لە

ئەندەنووسیا و دوورگەکانی بەهارات (جزر التوابل Moluccas Spice islands)ەوەیە. ئێستاکە لە ناوچە گەرمەکانی هەردوو نیوە خڕۆکی زەویدا دەڕوێنرێت، بە تایبەتی لە ڕۆهەڵاتی هیندستان و ڕۆئاوای هیندی و بەریتانیایی و مالیزیا و سیلان و مەلایۆ و دوورگەی باندا و سۆمەترە و جاوە و بۆرنیۆ و ئەمبوینا. گومان هەیە لەوەدا کە ئەم جۆرە بەهاراتە (واتە گوێزبۆ) لەلایەن مرۆڤی کۆنەوە زانرابێت. بەڵام هەرچۆنێك بێت، ئەم ڕووەکە لە سەدەی دوانزدەمدا لە کاتی دۆزینەوەی دوورگەکانی بەهاراتدا، لە ساڵی ١٥١٢دا گەیشتووەتە ئەورووپا. لەپێشدا پورتوگالییەکان بازرگانیی گوێزبۆیان خستبووە ژێردەستی خۆیانەوە (إحتكار)، بەڵام لەم دواییەدا ئەم بازرگانییە چووە ژێردەستی هۆڵەندییەکانەوە. گوێزبۆ درەختێکی جوانی هەردەم سەوزە، ڕەنگی گەڵاکەی سەوزێکی تێرە، بەرزی لەنێوان ١٠–٢٠مەتر دایە. ڕووەکێکی جیا ڕەگەزە (منفصل الجنس). گوڵەکەی زەردێکی کەمێك کاڵە، گۆشتن (واتە ئەستوور) و بۆنخۆشە. بەرە پێگەییوەکەی زەردێکی مەیلەو زێڕییە لە قەیسی و قۆخ و هەڵووژە دەچێت. بەرەکەی وردە وردە وشك دەبێتەوە. کە بە تەواوەتی پێ دەگات، توێکڵەکەی دەرەوەی شەق دەبات و تۆوە قاوەییە بریسکەدارەکەی بە دەردەکەوێت. توێکڵێکی لقداری سووری بریسکەداری پێوەیە پێی دەگوترێت جەوت (جفت Aril). لەناو تۆوەکەیدا ناوکێك (Kernel) هەیە، ئەم ناوکە برێتییە لە گوێزبۆی بازرگانی. جەوتەکەش سەرچاوەیەکە بۆ بەهاراتی گوێزبۆ. گوێزبۆ بە تۆو زیاد دەکات، تۆوەکە لە شەتڵگەدا دەڕوێنرێت، لەدواییدا دەگوازرێتەوە بۆ کێڵگە یان باخ. ئەم ڕووەکە پێویستی بەئاووهەوایەکی گەرمی شێدار هەیە. ئەگەر ئەو شوێنە نزیك بە دەریا بێت، ڕووەکەکە باشتر تێیدا گەشە دەکات. لەبەر ئەوە دوورگەی (جزیرة) باشترین شوێنە بۆی. لە دوا تەمەنی ٨ ساڵییەوە بەر دەدات. بەڵام لە تەمەنی ٢٠ ساڵیدا، ڕووەکەکە بەرێکی باش دەدات بەمجۆرە بۆ ماوەی ٣٠–٤٠ ساڵ بەردەوام بەر دەگرێت. ساڵی دوو سێ جار بەر دەگرێت، چونکە ئەم درەختە فرە بەرهەمە، بۆ نموونە درەختێکی گەورە، هەرجارێ نزیکەی هەزار گوێز دەدات. کە توێکڵەکەی دەرەوەی شەق دەبات، بەرەکەی دەچنرێتەوە و توێکڵەکەی ناوەوەی لێ دەکرێتەوە و وشك دەکرێتەوە و دەهاڕێت و دەکرێت بە بەهارات، پێی دەگوترێت مەیس (Mace)، ڕەنگەکەی قاوەیی مەیلەو زەردە. تۆوەکەش هەر وشك دەکرێتەوە و دەشکێنرێت، بۆ ئەوەی ناوکەکەی لێ دەربهێنرێت. ئینجا ناوکەکە قشڵاوی (Lime) پێوە دەکرێت، بۆ ئەوەی لە مێروو بپارێزرێت. بەهاراتی تۆو و بەر و توێکڵی گوێزبۆ واتە (مەیس) لە هەموو بەهاراتەکانی تر تام و بۆنخۆشترە، دەکرێتە بەرکوڵ (مقبلات Savory) و ترشیات و کەجەب (Catsup = ketchup) و ساس (صلصلة Savce) و چێشتی شلەوە. گوێزبۆ لەمێژە لە مەیانی دەرمانسازیی و خواردەمەنیدا بەکار دێت. گوێزبۆی

چاك دەكرێتە سجوق (سجق Pudding) و کاستەر (Custtard) و شیرینی هەمەجۆرەوە. هەروەها لە توێکڵە تەڕەکەی بەرە پێگەییوەکەی جەلی (jelly) دروست دەکرێت. گوێزبۆ ڕۆنێکی سەرەکی لێ دەردەهێنرێت، لە مەیانی دەرمانسازی و تام خۆشکردنی خواردەمەنیدا بەکار دێت. ئەم ڕۆنە مادەیەکی ژەهرینی تێدایە پێی دەگوترێت مایریستیسین (Myristicin). لەبەر ئەوە دەبێت ئەم ڕۆنە بە بڕی زۆر کەم لە خواردەمەنیدا بەکار بهێنرێت هەروەها دەبێت لە بەکارهێنانی گوێزبۆ خوێ و بەهاراتەکەشیدا ئاگاداربین زۆری لێ بەکار نەهێنین، دەشێت تەنیا یەك گوێز ببێتە هۆی زیان. ڕۆنی گویزبۆ لە دروستکردنی عەتر و پیشەسازیی تووتن و دەرمانی ددان پاککردنەوەدا (منظف الأسنان Dentifrice) بەکار دێت. هەروەها گوێزبۆ ڕۆنێکی جێگیریشی (زیت ثابت) تێدایە پێی دەگوترێت کەرەی گوێزبۆ (زبدة الجوز الطیب Nutmeg butter).

کەرەی گوێزبۆ: تۆوی گێزبۆ نزیکەی ٤٠ ٪ لە مادەیەکی چەوری زەردی تێدایە، توند و تام و بۆنخۆشە. بۆ مەبەستی بازرگانیی بەهارات دەست نادات، دەبرژێنرێت و دەهاڕرێت بەناو لەوحی (Plates) گەرمدا تێ پەڕ دەکرێت و ئەم ڕۆنەی لێ دەگیرێت. لە دروستکردنی مەڵحەمی (Ointment) ڕۆماتیزمە وەکو مەڵحەمی (ڕۆزان) و (ملیسای ئاوێتە) و مۆمی داگیرساندا (شموع candles) و مەیی کۆکتێلدا بەکار دێت و بۆ دەرمانی وریاکردنەوەی هێزی ڕەگەزیی باشە. گوێزبۆی ڕەندکراو (مبشور) بۆ بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی شلە و حەڵوا و شلەی هەرسکەر (هاضم) بەکار دێت. إبن سینا لە کتێبی (القانون)دا گوتوویەتی (گوێزبۆ ماڵەی دەموچاو – النمش freckles) لا دەبات و خواردەمەنی بۆنخۆش دەکات و گەدە و جگەر و سپڵ بەهێز دەکات و بۆ میزگیران باشە). دەشێت گوێزبۆ بەشێوەی هاڕراوە لە قوتوو یان تورەکەی بچووکدا بفرۆشرێت. بەڵام باشترین جۆری ئەوەیە کە گوێزبۆ خۆی بکرێتە قاپی شووشەوە و تازە بەتازە بەکار بهێنرێن. ئێستا گوێزبۆ لە زۆربەی شارەکانی عێراقدا لای عەتارەکان دەفرۆشرێت، بە تایبەتی لە بازاڕی شۆریجە لە بەغدا.

گوێزگەنم

جوز جندم (لە فارسییەوە)

شحمة الأرض = mango steen

ناوە زانستییەکەی Garcinia mango stana

درەختێکە بەرەکەی دەخورێت. گوێزگەنم بە شێوەیەکی گشتی بە چاکترین میوەی بۆنخۆش دادەنرێت لە جیهاندا. بۆنەکەی لە بۆنی قۆخ دەچێت لەو شوێنانەدا کە تێیدا دەڕوێت. نرخەکەی زۆر گرانە. لە بنەڕەتدا لە مەلایۆ (malaya) و ڕۆهەڵاتی ئەندێز و باشووری ڤێتنام و سیلان دەڕوێت، چەند ڕووەکێکی گوێزگەنم هێنراوەتە ڕۆئاوای (ئەندێز) بەڵام هەتا ئەم دواییە لە ئەمەریکادا سوودیان لێ وەرنەگیرابوو، درەختەکەی بچووکە بەدەگمەن لە ١٠ مەتر زیاتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی سەوزێکی تێرە، ڕەنگی بەرەکەی ئەرخەوانییەکی تێرە (تۆخە)، ٢–٣ ئینج درێژە، لەژێرەوە قنچکی لینجی پێوەیە، توێکڵەکەی ١/٢ئینج ئەستوورە کرۆکەکەی زۆر خۆشە وەکو دۆندرمە لە دەمدا دەتوێتەوە، ڕەنگەکەی سپییە یان مەیلەو زەردە، هێڵی سووری تێدایە، ئاوگەکەی (شیلەکەی) زەردێکی بۆنخۆشە.

گوێزی ئەریکا

جوز الاریکا = الفول = کوثل

ڕووەکێکە لە ناوچە گەرمەکانی ئاسیا و ئەفریقیادا دەڕوێت، ٥٠ جۆری هەیە، زۆربەیان بریتین لە درەختی لق دڕکاوی و هەندێکیشیان دەوەنی خۆهەڵواسەرن. گەڵاکانیان شێوە هێلکەیین. تیغەکانیان (نصل) وشکن، ڕووەکەکەیان سافە. بەری ئەم ڕووەکە چەند مادەیەکی ئەلکالۆیدی تێدایە، وەکو گۆفۆسین (guvocine) و ئەرکادین (Arecadine) و ئەریکولین (Arecoline) هاڕاوەی ئەم بەرە لە مەیانی پزیشکێتیدا بۆ فرێدانی کرمی شریتی لە ڕیخۆڵەوە، بەتایبەتی لە سەگدا، بەکار دێت بە قەدەر کێشی ٦٠ دەنکە گەنم لە هاڕاوەکە، لەگەڵ کەمێك هەنگویندا وەکو هەویر دەشێلرێت و دەکرێت بە تۆپەڵێك و دەدرێت بە سەگەکە. هاڕاوەی گوێزی ئەریکا مادەیەکی گیرکەرە، زۆرجار دەکرێتە دەرمانی ددانەوە، بەڵام نابێت زۆری لێ بەکار بهێنرێت چونکە دەبێتە هۆی شێرپەنجەی ناودەم.

گوێزی بەرازیل

(جوزة البرازیل = Brazil Nut)

ناوە زانستییەکەی Bertholletica excelsa

بەشێکە لە بەشەکانی چەرەس (النقل = المکسرات = Nuts) بەری درەختێکی بەرازیلی کێویلەی مەزنە، شێوەی گوێزەکەی سێگۆشەیە، توێکڵەکەی قایمە و زوو ناشکێت، شێوەی شکاندنەکە و تامەکەی لە گوێزی هیند دەچێت، گوێزەکەی لە ٦٥-٧٠٪ ڕۆنی تێدایە. گوێزی بەرازیل لە دارستانەکانی ئەمازۆن لە باشووری ئەمەریکادا دەڕوێت، ١٨-٢٤ بەری تەختەییی خڕی ڕەقی قاوەییی دەگرێت، تیرەی بەرەکەی ٤-٦ ئینجە و کێشەکەی نزیکەی ٢-٤ لیبرەیە، هەر بەرێکی ١٢-٢٤ دەنکی تێدایە، هەریەکەیان توێکڵێکی ڕەقی پێوەیە، لەمێژەوە بۆ مەبەستی خۆراك بەکار هێنراوە، بەهایەکی خۆراکیی بەرزی هەیە، چونکە لە ٦٥ -٧٠٪ ڕۆن و لە ١٧٪ پرۆتینی تێدایە. چنینەوە (کۆکردنەوە) و ناردنی (بە پاپۆر) بۆ دەرەوەی وڵات یەکێکە لە پیشەسازییە گرینگەکانی ئەمەریکای باشوور. ئەم درەختە بەشێوەیەکی کێویلە لەو ناوچەیەدا ڕواوە و بەرهەمی ساڵانەی ئەم درەختانە لەو ناوچەیەدا دەگاتە نزیکەی ٥٠ هەزار تەن. زۆربەی بەرهەمەکەی دەنێررێت بۆ ئەورووپا و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، ئەم درەختە بەرگەی سەرما ناگرێت، بۆیە ڕواندنی کارێکی زەحمەتە.

گوێزی ڕشێنەرەوە

(جوزة القيء Nux-vomica)

گوێزی ڕشێنەوە بریتییە لە تۆوە وشکەوەبووەکانی ڕووەکی Stryychons nux- vomica بنەڕەتەکەی دوورگەکانی هیندی ڕۆژهەڵاتی هیندی و دوورگەی سیلانە، هەروەها لە باکوری ئوسترالیاش هەیە، ئەم درەختە نزیکەی ١٢ مەتر بەرز دەبێتەوە، بەرەکەی لە بەری قۆخ دەچێت، ٣-٥ تۆوی تێدایە. تۆوەکەیەتی لە مەیانی پزیشکیدا بەکار دەهێنرێت. ڕەنگەکەی خۆڵەمێشییە، لە شێوەی خەپلە (قرص) دایە، خڕە و لە

هەردوو تەنیشتەوە قۆپاوە، زۆر ڕەق و تاڵە. تۆوەکەی دوو ئەلکالۆیدی (قلوید)ی سەرەکی تێدایە، سترکنین (strychnine) و برۆسین (Brucine)، کە بە ڕێژەی لە ١-٥٪ لە تۆوەکەدا هەن سترکنین مادەیەکی سپیی زۆر تاڵە، بە بڕێکی یەکجار کەم بۆ کردنەوەی ئیشتیها (فاتح للشهیة = stomachic) بەکار دەهێنرێت، یارمەتیی هەرس دەدات و ماسوولکەی ڕیخۆڵە و دڵ وریا دەکاتەوە و دەبێتە هۆی پتربوونی جووڵەیان. هەروەها کار دەکاتە سەر کۆئەندامی دەماریی و وریای دەکاتەوە. بەڵام کارەکەی کاتییە، چونکە لەدواییدا هەموو بەشەکانی لەش خاو دەبنەوە. بۆیە سترکنین – بەشێوەیەکی نایاسایی (غیر قانوونی) دەدرێت بە ئەسپی پێشبڕکێ (خیول السباق) بۆ ئەوەی ماسوولکەکانی وریا بکاتەوە خێرا غار بکات. ئەگەر ژەمی سترکنین پتر بکرێت دەبێتە هۆی ژەهراوییبوونی لەش، کە لە نیشانەکانی کرژبوونی ماسوولکە و ڕەقبوونی مورغەی پشت (العمود الفقري) و گۆتبوونی پەلەکانی لەشە (تشنج الأطراف). بۆ چارەکردنی تووشهاتووەکەش مادەی ڕشێنەوەی دەدرێتێ، ئەوجا گەدەی دەشورێت. هەر ١٠ خولەك جارێك کەوچکێکی بچووکی لە کلۆرۆفۆرم لەناو گلیسریندا دەدرێتێ. لەبەرئەوەی کە سترکنین مادەیەکی ژەهرینە ئێستا بەدەگمەن لە مەیانی دەرمانسازی و چارەکردندا بەکار دێت. بەڵکو تەنیا بۆ قەڵاچۆکردنی مێروو بەکار دێت. ئەلکالۆیدی (برۆسین)، هەرچەندە لە سترکنین دەچێت، بەڵام کەمتر ژەهرینە و لە مەیانی دەرمانسازیدا بەکار ناهێنرێت.

گوێزی کاشیوو = گازۆ

(بلاذر أمريكي = تفاح الأكاجو = جوزة كاشو

(cashewnut)

ناوە زانستییەکەی (Anacardium occidentale)

درەختێکی ئەمەریکییە لە کۆمەڵەی قەزوان، بەرەکەی دەخورێت و شلەیەکی لێ دەردەهێنرێت دەکرێت بە شەراب، لە قەدەکەی زەمقێکی باش دەردەهێنرێت و تەختەکەی لە مەیانی پیشەسازییدا بەکار دێت. بنەڕەتی ئەم درەختە لە بەرازیلە، بەڵام ئێستا لە ناوچە مەداری و ئیستوائییەکاندا دەڕوێنرێت لە مەکسیکۆوە بۆ پیرۆ (peru) و بەرازیل، ڕۆئاوای ئەندیز West Indies و باشووری فلۆریدا و ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست،

مۆزەمبیق، هیندستان، ڕۆژهەلاتی ئەندیز. ئەم درەختە بەرێکی توێکڵ تەنکی، هەرمێ شێوەی، زەرد یان مەیلەو سووری شیلەدار دەگرێت پێی دەگوترێت سێوی کاشیوو. ئەمە لە ڕاستیدا برێتییە لە ئاوسانی (گەورەبوونی) لاسك و تەختی گوڵەکەی، بەلام بەرە ڕاستەقینەکەی برێتییە لە پێکهاتنی بچووکی کەمێك چەماوە لە گورچیلە یان خڕنووك دەچێت، بە قەدەر سەری پەنجەیەك دەبێت لەدیوی دەرەوەی (سێوەکە apple) لە جەمسەرە دوورەکەیەوە پەیدا دەبێت، ئەمەیە گوێزی کاشیوو. ناوکی تۆوەکەی kernel بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە بەتام و بۆنخۆشە، ئێستاکە زۆر بەکار دەهێنرێت. ڕۆنێکی خۆراکی لە تۆوەکەی دەردەهێنرێت، توێکڵە قاوەییە مەیلەو خۆڵەمێشییەکەی ڕۆنێکی ئەوتۆی تێدایە ئەگەر بکەوێتە سەر پێست بلۆقی (نفطة – blister) پێ دەکات. بەرە پێگەیشتووەکەی کە بۆنخۆشە لە زۆر وڵاتدا دەخورێت و بۆ مەبەستی هەمەجۆرە بەکار دێت. شیلەکەی (ئاوکەکەی) دەکرێت بە شەرابی (کاجوو – kaju) و هەندێك جار دەشکرێتە بوتڵەوە، هەروەها گەڵا و تەختە و ئاوگی تەختەکەی و توێکڵی قەدەکەی هەر بە سوودن. ساڵێ نزیکەی ٢.٥–٣ ملیۆن لیبرە لە گوێزی کاشیوو لە باشووری ئەمەریکاوە دەنێررێتە دەرەوە، ڕۆنی گوێزەکە بۆ مەبەستی خۆراکی و پزیشکی بەکار دێت.

گوێزی هیندی (جوز الهند = نارجیل)

cocos palm = coconut

بە زمانی زانستی (Cocos nucifera)

دارخورمای گوێز هیند یەکێکە لەو ڕووەکە ئابوورییە هەرە گرینگانەی جیهان و مادەیەکی سەرەکییە لە ژیانی ڕۆژانەی ملیۆنان لە دانیشتوانی دەریا باشوورییەکان و ناوچەی مەداری و ئیستوائییەکانی تر، بنەڕەتی ئەم درەختە لە کۆمەڵە دوورگەی مەلایۆیە (Malay archi pelago) لەوێوە براوە بۆ ناوچەی مەداری و نیمچە مەدارییەکانی تری جیهان. هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ٢٥ مەتر و هەر درەختێکی ساڵێ ٣–٣٥ گوێز دەگرێت. بە زۆری لە کەناری دەریاکاندا دەڕوێت، بەلام دەشێت لە بەرزایی زیاتر لە ٢٥ هەزار پێدا بڕوێت. یەکێکە لە دارخورما هەرە قەشەنگەکان بەلام دڕکاویی نییە. بنکی قەدی درەختەکە ئەستوورە (ئاوساوە)، گەڵاکەی گەورەیە لە شێوەی پەڕ دایە نزیکەی ٦–١٢ پێ درێژ و پانییەکەی نزیکەی ١٨ ئینج دەبێت. بە شێوەی چەپك لەسەر پۆپەی قەدەکەوە دێتە دەرەوە، گوڵەکانی بەشێوەی هێشوویەکی (طلعة = spadix) برێتییە لە لاسکێك چەند گوڵێکی تاك ڕەگەزیی هەڵگرتووە و بە بەرگێکی شێوە ڕەحەتی داپۆشراون وەکو ئەوەی کە لە گوڵی دارخورما هەیە بە عەرەبی پێی دەگوترێت (کفري spathe) بەرەکی سێ لا و وشك و تاك ناوکە. برێتییە لە توێکڵێکی دەرەکی (exocarp)ی ساف و توێکڵێکی ناوەڕاست (mesocorp)ی سووری مەیلەو قاوەییی ڕیشاڵدار و توێکڵێکی ناوەکی ڕەق. ئەمەی دوای تۆوەکانی تێدایە. گۆشت (meat) و شیری بەرەکەی (وایان پێ دەڵێن) برێتین لە تێشووی (سويداء endosperm)

تۆوەکەی. کۆرپەلەش (جنین embryo) لە تێشووە ڕەقەکەدا نووقم بووە. ئەو گوێز هیندییەی کە دێتە بازاڕاوە برێتییە لە توێکڵە ناوەکییەکە بەخۆی و ناوەڕۆکەکەیەوە. ڕیشاڵ: بەرگەکەی دەرەوەی (husk) بەرەکە ڕیشاڵێکی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت کوێر (coir). بەرە پێ نەگەییوەکەی بۆ چەند مانگێك دەکرێتە خوێئاوێکەوە بۆ ئەوەی بخووسێت و ڕیشاڵەکانی خاو ببنەوە لە یەکتری جیا ببنەوە، ئەوجا بەئامرازێکی تایبەتی پیایاندا دەکێشرێت هەتا ڕیشاڵەکانی بە تەواوی لە یەکتر جیا دەبنەوە، ئەوجا ڕیشاڵەکان دەشورێنەوە و وشك دەکرێنەوە، جۆرێکی تایبەتی لە قژی دەسکردیان (sennet braid) لێ دروست دەکرێت، هەروەها بۆ پەتی هاوسەر (hawser) و بۆ بەستنی کەشتی بە میخی کەناری دەریاوە. ئەم ڕیشاڵە چونکە سووك و نەرمە و بەرهەڵستیی ئاو دەکات، بۆ گەلێك مەبەست بەکار دێت. بۆ دروستکردنی فلچە و کومباری بەر دەرگە (ممسحە الأرجل = doormat) بۆ پێڵاو سڕین و کومباری داخستن و توورەکە. وڵاتی سیلان باشترین سەرچاوەیە بۆ ڕیشاڵی گوێزی هیندی (کوێر) توێکڵە ڕەقەکەش، توێکڵە ناوەکییەکەی (endocarp) بۆ سووتەمەنی و دروستکردنی ئامان (vessels) و جۆرێکی ورد لە خەڵووزی ڕووەکی (char coal)، شیرەکەی شەربەتێکی بووژێنەرەوەیە گۆشتەکەی واتە توێکڵە نەرمەکەش لەت دەکرێت و وشك دەکرێتەوە و دەهاڕرێت و دەبێت بەو هاڕراوە کە لە بازاڕدا بۆ گەلێك مەبەست دەفرۆشرێت (وەکو بۆ دروستکردنی کێك) شیری گوێزی هیندی جێگەی شیری مانگا دەگرێتەوە، چونکە چەند ڤیتامینێکی تێدایە. گۆشتەکەی بە شێوەی کرۆکی گوێزی هیند (کۆپرا copra) کە سەرچاوەیەکە بۆ ڕۆنی گوێزی هیند. گوڵی گوێزی هیندی بە نەکراوەیی، شەربەتێکی شیرینی تێدایە شەکری خورمای لێ دەردەهێنرێت یان شەراب و عەرەق و سرکەی لێ دروست دەکرێت. گەڵاکەش سەبەتە و شەبقە و حەسیر و پەردەی لێ دروست دەکرێت. لاسکەکە و دەماری ناوەڕاستی گەڵاکەی بۆ دروستکردنی گۆچان و گەسك و دەرزی بەکار دێت. قەدەکەی تەختەیەکی باشی لێ دروست دەکرێت بۆ مەبەستیی کەرەسەی خانوو و پرد و کابینە (cabinet). جومارەکەی (جمار) واتە گۆپکەی سەرپۆپەی قەدەکەی دەکرێت بە زەڵاتە یان بە چێشت، توێکڵی قەدەکەی مادەی ڕێسینی ڕەگەکەی دەرمانی لێ دەردەهێنرێت، بۆ مەبەستی زیادکردنی بەرە پێگەییوەکەی لە شەتڵگەدا دەڕوێنرێت و بە جۆ (شعیر) دادەپۆشرێت، لە چەند مانگێکدا چەکەرە دەکات کە شەتڵەکە تەمەنی دەگاتە چەند مانگێك دەگوازرێتەوە بۆ شوێنی تر. گوڵ و بەرەکەی بەردەوامە، لە هەموو مانگێکی ساڵدا دەتوانرێت. بەری لێ بکرێتەوە. بەڵام بە زۆریی هەردوو مانگ جارێك هەر ٣٥٠٠–٧٠٠٠ گوێز تەنێك لە کۆپرا (واتە ئەو توێکڵەی کە دەخورێت) دەدات. ئەمەش ١٢٠٠ لیبرە لە ڕۆنی گوێزی هیندە لێ دەردەهێنرێت ٨٠٠ لیبرە لە تڵپەکەی. هەر هەزار گوێز ١٦٥ لیبرە لە ڕیشاڵ کۆپر دەدات. کۆپرا ڕەنگەکەی سپییە و ڕێژەیەکی زۆری لە ڕۆن تێدایە ٦٠ – ٦٥٪ باشترین کۆپراش لە وڵاتی سیلانەوە دێت و هەروەها لە فلیپین و هیندستانەوە کۆپرای هاڕراویش لە دروستکردنی حەڵوا و نەبات (سکر نبات) candy و خواردەمەنیدا بەکار دێت. ئێستاکە ئەندەنووسیاش گوێزی هیندی دەهێنێتە بەرهەم، نزیکەی یەك ملیۆن ئەکر (acre)، لە ناوچە مەدارییەکانی ئەمەریکادا گوێزی هیندی تێدا دەڕوێنرێت بۆ نموونە: لە وڵاتی بەرازیل و مەکسیکۆ و ڕۆئاوای ئەندێز (Indies)، ناسراوترین وڵات لە بەکارهێنانی گوێزی هیندا وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ئەوجا ئەوروپایە.

ئیبن سینا لە کتێبی (القانون)دا دەڵێت: ڕۆنی گوێز هیند بۆ ئازاری پشت و سمت و مایەسیری بەکار دێت. قورسە بۆ گەدە. کرۆکەکەی خۆراکێکی باشە بۆ بەهێزکردنی ئاڵوشی ڕەگەزی باشە. داود ئەلئەنتاکی لە کتێبی (التذکرة)دا دەڵێت: کە ئاوی کرۆکەکەی (توێکڵەکەی) بۆ ددان باشە و ماڵەی (نمش)ی دەموچاو و خوروو و گەڕیی لادەبات، لەگەڵ خەنەدا قژ بەهێز دەکات و بۆ بەڵغەم فڕێدان و شێتی (جنون) واسواس و لاوازیی گورچیلە و جگەر و برینی ناوەوەی لەش باشە. لە دەرمانسازی (پزیشکێتی) نوێدا: گوێزی هیند لە ٣.٨٨ ٪ ئاو ٧.٨١٪ پرۆتین، ٦٦.٦٪ چەوری، ١٣.٦٣٪ مادەی نائازۆتی، ٣.٩١٪ ڕیشاڵ، ٢.٣١٪ ئاوی تێدایە. شیرەکەی ترشێکی تێدایە لە ترشی ناو ماست دەچێت. ڕۆنی گوێز هیند دەردانی شلاوی زراو و پانکریاس چالاك دەکات. لەبەر ئەوە دەورێکی باش دەبینێت لە کاتی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، بۆیە ئەم ڕۆنە بە شێوەی خۆراك و نەرمکەرەوە (ملین) بەکار دێت. بەرەکەی مادەی گلیسریداتی لوریك و میرستیك و پالمتیك و ستیاریك و ئۆلیئیك و کابرۆیك و کابرلیکی تێدایە. بۆ میزپێکردن و چاکردنی نەخۆشیی زەحیری بەکار دێت، کرۆکەکەی (لب) بۆ ڕزگاربوون لە بەڵغەم و لاوازیی جگەر و گورچیلە و میزڵدان و کوڵکی (قرحة) و میزڵدان و ئازاری پشت و کرم فڕێدان و مایەسیری باشە، هێزی ڕەگەزیی دەورووژێنێت و میزەچۆڕکێ (تقطر البول) ناهێڵێت. ئاوگەکەی بە شەکرەوە خوێن بەهێز دەکات. خۆڵەمێشیی توێکڵەکەی بۆ ددان پاککردنەوە و لابردنی ماڵە (کلف) لە دەموچاو و خوروو بەکار دێت، ئەگەر لەگەڵ خەنە تێکەڵ بکرێت قژی سەر بەهێز دەکات. ئاوی گوێزی هیندی لە شیرەکەی بۆ شکاندنی تێنوێتی باشە.

گوێ ورچە

(آذان الدب = بوصير = بوصير مخملي الورق = فربازكم)

l(Mulleien = A aronsrod = Fiannel) = common mul lien = cowlung wort = velvet plant = candle wick

ناوە زانستییەکەی (Verbascum Thapsus)

گیایەکی سالانەیە، گەلاکەی مەخمەڵی مووداره، گوڵەکەی زەردە، لە ناوچە فێنکەکاندا دەڕوێت. بنەڕەتەکەی ئەوروپا و ئاسیایە. بە شێوەی پارچە گەلا و گوڵ هەیە. تامەکەی مامناوەندییە. بۆ بۆیە و چایی عەتر سوودی لێ وەردەگیرێت.

لە کۆمەڵەی دەمەشێرە (حنك السبع)، گوڵە وشکەکەی پێی دەگوترێت مولین (Mullein flowers)، بنەڕەتەکەی ناوەڕاستی ئەوروپایە، لە سویسرا و مەجەر و ئەڵمانیا و فرەنسا زۆر دەڕوێنرێت، بەلام لەم ولاتانەدا سوودی پزیشکێتی لێ وەرناگیرێت و تەنیا بۆ مەبەستی ناردنە دەرەوەیە، ئەو بەشەی کە بۆ مەبەستی پزیشکێتی بەکار دێت بریتییە لە گوڵە وشکەوەبووەکانی، دوای لابردنی کاسەکانیان. ڕۆنێکی پەرشەوەبوو لە گوڵەکانی دەردەهێنرێت، گوێ ورچە گیایەکی

بچووکی دوو ساڵەیە نزیکەی ١ – ١.٥ مەتر بەرز دەبێتەوە، ڕەگی لەسەر زەوی هەیە، قەدەکەی قیت و بێ لقە، گوڵێکی گەورە، یان هێشووە گوڵێکی درێژ دەگرێت، گوڵەکەی زەردە، گەڵاکەی مووداره، بەرەکەی لە شێوەی قوتوو دایە. تۆوەکەی پرۆتینی زۆر تێدایە، بە تۆو زیاد دەکات، سوود لە گوڵەکانی وەردەگیرێت، گوڵەکان دەچنرێتەوە و لەبەر هەتاودا وشك دەکرێنەوە. مادەی کاریگەر لە گوڵەکانی برێتییە لە شەکری ڤێرباکوز (Verbacose) و شەکری گۆڕاو (سکر محول –Inverted sugar) بە ڕێژەی ١٠٪، هەروەها ڕۆنی پەرشەوەبوو و مادەی ولولەیی (مواد هلامية – Mucilage) و مادەی ڕەنگەوڕەنگی گلایکۆسایدی تێدایە..

بەکارهێنانی: ئەو ڕۆنە پەرشەوەبووەی کە لە گوڵەکەی دەگیرێت لە دیوی دەرەوەی لەشدا بۆ فێنککردنەوەی پێستی لەش و لە دیوی ناوەوە بۆ کەمکردنەوەی گوێ ئێشە و سووتانەوەی پەردەی چڵمێنی لەش (الأغثية المخاطية) بەکار دێت، هەروەها بۆ پاککردنەوەی ڕیخۆڵە و ڕێبازەکانی میز، هاڕاوەی گەڵا وشکەکانی بە شێوەی برنووتی (نشوق عطيس) بۆ پاککردنەوەی کونە لووت بەکار دێت.

گوێنی

جوت = قنب كلكتة

Jute = Chorchorus capsularis

لە هیندستان دەڕوێنرێت، ڕیشاڵەکەی زبرە بۆ دروستکردنی توورەکە بەکار دێت.

گۆێژ

زعرور = نلك

چەند جۆرێکی هەیە لەمانەش:

١– گۆێژی ئاسایی: ناوە زانیارییەکەی

(ناوە لاتینییەکەی crataegus-azarolus)

بە ئینگلیزی (hawthorn)

٢–گۆێژی دڕکاویی یان گۆێژی دەرمان (زعرور شائك = زعرور الأدوية)

ناوە زانیارییەکەی crataegus oxycantha)

بە ئینگلیزی Spiny haw thorn)

بەپێی ڕەنگی بەرەکەی دەکرێت بەم جۆرانەوە:

١–گۆێژی ئەرخەوانی (scarlet haw thorn)

٢– گۆێژی زەرد (Yellow haw thorn)

٣– گۆێژی ڕەش (black hawthorn)

ناوەکەی لە زمانی کوردیدا بە چەند شێوەیەك دەگوترێت: گۆێژ Gui"zh، گوێژیك Guyishk، گێوژ

Gaiwuzh یان Gwizh گۆیج Goyj و گێوج Gewj وەکو لە ناوچەی سلێمانیدا یان Gewj لە ناوچەی برادۆست (Bradost) و گۆهیشك Gohyshk لە ناوچەی (ئامێدی و گۆهیشك Guhyshk لە ناوچەی زێبار، هەروەها سۆبلاتی Soblati لە ناوچەی شەقڵاوە. ڕەگەزی گۆیژ (جنس genus) پەنجا جۆری هەیە. هەموویان لە نیوە خڕۆکی باکوری زەویدا، بەشێوەی دەوەن (شجیرة shrub) یان درەختێکی بچووك، دەڕوێن. گەڵاکەی لە زستاندا دەوەرێت، (نفضي deciduous)، قەراغەکەی پڵدار یان ددانداره، لقەکەی دڕکاوییە، هەندێك جۆریشی هەیە بۆ ڕازاندنەوە لە باخچەکانیدا دەڕوێنرێت، جۆرە ئاساییەکەی لە عێراقدا باوە. ئەمەش لەنێوان دارستانی بەڕوودا بڵاو دەبێتەوە، لە ناوچەی چیاکانی باکوردا، لە بەرزاییی ١٠٠٠ –٢٠٠٠ مەتر لە ڕووی دەریاوە. درەختێکی قیتە گوڵەکەی سپی و جووت ڕەگەز و (ثنائية الجنس) و بە شێوەی شکۆفەیە (نورة = Corymb). بەرەکەی خڕە لە سێو دەچێت (Pomelike) ڕەنگەکەی زەرد یان سوورە (قرمزی Crimson). بە قەدەر دەنکە گێلاسێك دەبێت. داری گۆیژ لە مانگی مایس – حوزەیراندا گوڵ دەکات و بەرەکەی لە کۆتاییی هاویندا پێ دەگات ٢–٣ تۆوی تێدایە. تەختەکەی قایم و ڕەنگ پەمەییە کە بەرهەتاو دەکەوێت زەرد دەبێت بۆ دروستکردنی کەلوپەل سوودی لێ وەردەگیرێت، وەکو: دەسکی تەور و گۆچان و سندووق. هەندێك جۆری گۆیژە هێشووە گوڵی پەمەیی بۆندار دەگرێت لەبەرئەوەیە کە بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان دەڕوێنرێت. بەڵام لە کوردستانی عێراقدا بە شێوەیەکی کێویلە هەیە وەکو لەناو دارستانەکانی سنجار Snjar و چیای بێخێر Bakhair و سەر ئامێدی SerAmediya و زاوێتە Zawita و شێخ عادی Shaikh Adi و چیای سەفین Kuh-sefin و هەندرێن Handren و پێنجوێن Penjwin و سلێمانی و سەرچنار Sarchinar و قەرەداغ Qaradagh ...هتد. لە وڵاتانی تریشدا لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست (بەشێك لە ئەوروپا و ئەفریقیا) و قوبرس Cyprus، لوبنان Lebanan و فەلەستین Palastine و سوریا Syria و تورکیا Turkey ...هتد دەڕوێت. بە تۆو یان بە قەڵەم زیاد دەکات. بەپێی ڕاپۆرتەکەی وات Watt لە ١٨٨٨ –١٨٩٦ گۆیژ دارێکی پەسند و پیرۆز بووە لە نزیك گۆڕستانەکاندا لە ئەفغانستان ڕوێنراوە. هەروەها لە تازەترین ئینسکلۆپیدیای ساڵی ١٩٥٠، لەژێر مەوزوعی (سامانی هیندستان)دا نووسراوە کە: بەری گۆیژ (ثمرة الزعرور = haws) بۆ پاراستنی خۆراك و دروستکردنی مرەبا بەکار دێت، مرەباکەی (Marmalade) بڕێکی زۆری لە ڤیتامین –C–ی تێدایە. هەروەها شەربەتی گۆیژ چەند جۆرە ڤیتامینێکی تێدایە و تامەکەی خۆشە.

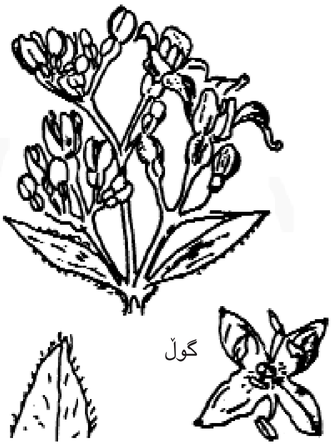
گۆیژ لە مەیدانی پزیشکیدا:

ئەو بەشەی لە مەیانی پزیشکیدا (واتە بۆ دەرمان) بەکار دێت بریتییە لە گوڵ و بەری پێگەیشتوو. ئەو مادە کاریگەرەی کە تێیدایەتی بریتییە لە ترشی ئەندامی (حامض عضوي organic acid) و مادەی

فلاڤۆن (flavon) کە ئازاری دڵ کەم دەکاتەوە و پەستانی خوێن دەهێنێتە خوارەوە. ئاوگی یان بۆیەی (صبغة tincture) گوڵەکەی یان بەرەکەی بۆ بەهێزکردنی دڵ و چارەکردنی نەخۆشیی دڵ (کە زۆر بەتین نەبێت) بەخۆی و پاشکۆکانییەوە وەکو: سنگەکوژێ (الذبحة الصدرية) و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين) و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و سەرەگێژە (دوخة = دوار) و وزەوزی گوێچکە و خەوزڕان (الأرق) و هەناسەتەنگی (عسر التنفس) بەکار دەهێنرێت.

گیادەمەڵە

شێوەی ڕووەکی:



ڕووەکێکی گیایی (herbasceous)یە. تەمەنێکی ساڵەکی (Annulas)ی هەیە لە بەهاردا لە مانگی گوڵاندا دەگاتە هەرەتی گەشەکردن، بەشێوەیەکی تایبەتی ئەم گیایە لە کوێستاندا دەبێت بە زۆری لە کوێستانی گمۆ و شەشۆ هەیە، ئەم ڕووەکە لاسکێکی باریکی سەرەکیی هەیە، ناوی لاسکەکانی پڕە، لەسەر ئەم لاسکە گرێی بچووك دەردەکات، لەسەر گرێی ئەم لاسکە سەرەکییانە شەش پەڕە گەڵای شێوە (نێزەیی ڕمی – Lanceolate leaf) دەردەکات بە هەر چوار دەوردا کە شێوەی لە ئەستێرە دەچێت. لەبنهەنگڵی ئەم گەڵایانەوە لاسکۆکە دەردەکات، لەسەر لاسکۆکەکانی گوڵێکی ڕەنگ مۆری بچووك دەردەکات. ئەم ڕووەکە ٣٠–٤٠سم بەرز دەبێتەوە، ڕەگی ڕووەکی گیادەمەڵە مێخییە و گرێدارە، لەسەر گرێ وردیلەکان، ڕەگی تەنیشتی لێ دەبێتەوە.

سوودی ئەم ڕووەکە:

ئاوی ئەم ڕووەکە بەکار دێت بۆ دەڵەمە.

شێوەی بەکارهێنانی:

ئەم ڕووەکە کۆ دەکرێتەوە و دەکوترێت و چەند دڵۆپێك شیری تێ دەکرێت بۆ ئەوەی تاماوەکە وەربگرێت، دوای وەرگرتنی ئەم ئاوە (هەوێنە) دەکرێتە شیری کوڵاوەوە، دوای کەمێك ساردکردنەوەی بۆ ماوەیەکی کەم دەبێتە دەڵەمە.

گیازەروو = گیامەمك

(عشبة العلق = حشيشة الحلمة)

Common pimpernel, poor Mans - Weather glass

بە زمانی زانستی (Anagallis arvensis)

گیایەکی ساڵانەی ڕاکشاو یان هەڵکشاوە، گەڵاکانی بەرامبەرن یان ولۆلن، گوڵەکەی قرمزی یان سپین. پەڕەی گوڵەکەی شێوە هێلکەیییە، لە سەرانسەری عێراقدا دەڕوێت، لە خۆرماڵ (khormal) و خانەقین

(khanaqin) چیای حەمرین (Jabal Hamrin) و قوورەتۆو (Qaratu) کوێسنجق (Koi sanjak). مادەی سایکلامین (cyclamine) و ساپۆنین (saponine) و دوو گلوکۆسیدی (glocoside) و ڕۆنی پەرشەوەبووی تێدایە. جاران لە ئەوروپادا بۆ پشێوی مێشك بەکار دەهێنرا. دەڵێن لە هیندستاندا بۆ ژەهراویکردنی ماسی و دەرکردنی زەروو (علق = Leech) لە کونەلووتی ئاژەڵ بەکار هێنراوە. کارێکی ژەهرین دەکاتە سەر سەگ و کەروێشك و مەڕومالآت.

گیاکرم = گیا شیفا

(حشیشة الدود = حشیشة الشفاء = Tansy = English cost)

Tana cetum- vulgare

گیایەکی تەمەن درێژە، دەشێت بڕوێنرێت، گەڵاکەی بەشێوەی بەهارات و سەرگوڵەکانی بۆ کرم فڕێدان بەکار دێت، گەڵاکەی سەوزی بریسکەدارە، گیایەکی گەورەیە لە کلکە ئەسپ (سرخس) دەچێت. نزیکەی ٣ پێ بەرز دەبێتەوە، گوڵەکەی بە شێوەی هێشووی زەردە، لە دوگمە دەچێت. بە تۆو پارچەی لق زیاد دەکات.

گیاکێچ = گوێ کارژۆڵە

(عشب البراغیث = بزر قطوناء = حشیشة البراغیث)

fleawort = flaxseed plan tain

ناوە زانستییەکەی (plan tago psyllium = psyllium)

ڕووەکێکی گیایی تەمەن درێژە، تۆوەکەی لە گیا کێچ دەچێت، دەرمانێکی لێ دەردەهێنرێت بۆ ڕووناککردن پێی دەگوترێت (پسیلیەم)، هەرچەندە کە بە شێوەیەکی ناوچەیی بۆ ماوەیەکی کەم لە ئەوروپادا بەکار هێنراوە بەڵام زۆر نەچووەتە مەیانی بازرگانیی جیهانییەوە. پسیلیەمی بازرگانی بریتییە لە تۆوی چەند جۆرێك لە گیا کێچ. پسیلیەمی فرەنسایی لە ڕووەکی پلانتاگۆی هیندی (plantago Indica) وەردەگیرێت. هەر ئەکرێك لە زەوی ساڵی حەوت هەزار تا هەشت هەزار لیبرە لەم ڕووەکە دەدات. تۆوی پسیلیەم مادەیەکی لینجی (لزج mucilaginous) بێتامی تێدایە. کە وەکو دەرمانێکی ڕەوانکەری مامناوەندی کار دەکات و بۆ چارەکردنی قەبزی و (إمساك Constipaion)ی درێژخایەن بەکار دێت. مادە لینجەکەی کە تێیدایەتی لە دەرمانی ئارایشت و ڕەقکردنەوەی واتە وشککردنەوەی قوماشدا بەکار دێت.

ڕووەکێکە ڕەگەکەی مادەیەکی لینجی خەستی تێدایە، لە ئاودا دەئاوسێت. بەشێوەی لەزگە بۆ دوومەڵ و مووی پەنجە ڕووەکێکە (داهوس) و چاوئێشە بەکار دێت، چونکە ئێش و ئازار و سووتانەوە کەم دەکاتەوە، ئەگەر تۆوەکەی قووت بدرێت ڕیخۆڵە نەرم و خاو دەکاتەوە، گیری (قبوضیة) ناهێڵێت، بەبێ ئەوەی کە بۆڕیی کۆئەندامی هەرس بڕووشێنێت، ئەم تۆوە لە حەبی نەرمکەرەوانە (ملینات) باشترە کە لە ئەجزاخانەکان دەفرۆشرێت، لەبەر ئەوە وەکو دەرمانی نەرمکەرەوە بەکار دەهێنرێت، چونکە تۆوەکانی لە کۆئەندامی هەرسدا هەڵدەئاوسێن و جووڵەی ڕیخۆڵە پتر دەکەن، بەمە پاشماوەکە (فضلات) بە ئاسانی و بەبێ ئەرك و ئازار دەردەهاوێژرێت.

گیاگەڕیی = پاژنە ئەسپ = زەنجەفیلی شامی = راس (قط شامي)

.(elecampane = scab wort = Horse- heal Inula helenium)

ڕاستن وشەیەکی فارسییە، ڕووەکێکی پزیشکی تەمەن درێژە، گەڵاکەی لە گەڵای گوڵەبەڕۆژە دەچێت ڕەنگەکەی زەردە ڕووەکەکە لە شێوەی دەوەن دایە نزیکەی ٤–٦ پێ بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی باریکە نزیکەی ١٨ ئینج درێژە. ڕووەکەکە دادەپۆشێت، لەبەر هەتاودا بەباشی دەڕوێت. ئەم ڕووەکە بنەڕەتەکەی ناوەڕاستی ئەمەریکایە، سوود لە ڕەگەکەی وەردەگیرێت، بە شێوەی پارچە ڕەگ هەیە، تامەکەی تاڵە بۆ تامخۆشکردنی شەربەت و مەیی بۆیە سوودی لێ وەردەگیرێت.

گیایەکە ١–١.٥ مەتر بەرز دەبێتەوە لەناو مێرگ و چەم و چخورد و گۆڕستاندا دەڕوێت (هەروەها بە تۆویش هەتا دەبێت بە شەتڵ و شەتڵەکەش دەگوێزرێتەوە بۆ کێڵگە)، بۆ ماوەی چەند ساڵێك دەمینێتەوە، گەڵاکەی گەورەیە لە شێوەی دڵ دایە بۆ سەرەوە باریك دەبێتەوە و کۆتاییی بە نووکێکی باریك دێت لە ڕم دەچێت، دوو سێ چرچولۆچی تێدایە، ڕووی ژێرەوەی مووی وردی خۆڵەمێشیی پێوەیە، لە مانگی تەمووز و ئابدا گوڵ دەکات، گوڵەکەی بە شێوەی تاك یان کۆمەڵە، زەرد و بازنەییە قەدەکەی ئەستوورە بە شێوەیەکی قیتە، ڕەگەکەی لقدار و لە دیوی دەرەوە قاوەیی لە ناوەوە سپییە، بۆنی بەهاراتی لێ دێت. بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە ڕەگی گیا تەمەن درێژەکەی لە سەرەتایی بەهار یان پایزدا کۆدەکرێتەوە لەت دەکرێت و وشك دەکرێتەوە و دەکرێتە قاپەوە، سەرەکەی قایم دادەخرێت ، بۆنێکی تیژ و تامێکی تاڵی هەیە، مادەی کاریگەر تێیدا بریتییە لە ڕۆنی پەرشەوەبووی ئینۆلین (Inulin) و مادەی زەمقی هێلینین (Helenin) کە بەهێزترین مادەی پاکژکەرەوەیە.

بەکارهێنانی:

بۆ چارەکردنی گەڕی بەشێوەی مەڵحەم لە لەشی نەخۆشەکە هەڵ دەسووڕێت. بۆ ئامادەکردنی مەڵحەمەکە ٢٠ گرام لە هاڕراوەی ڕەگەکە لەگەڵ ١٠ گرام ڕۆنی ئاژەڵ یان بەز تێکەڵ دەکرێت و دەخرێتە سەر پێستی نەخۆشەکە و بۆ ماوەی ٢٤ سەعات دەهێڵرێتەوە، دوای ئەوە نەخۆشەکە خۆی بە ئاوی گەرم و سابوون دەشوات، جلەکان و چەرچەفی سەر قەرەوێڵەکەی بە کوڵاندن و شت پاکژ دەکرێتەوە، تۆزی ڕەگەکەی دەکوڵێنرێت و هەتا خەست دەبێتەوە شتنی برین بەکاری دەهێنن، بۆ ئەوەی کێم نەکات، چای ڕەگەکەی سارد بێت یان گەرم خاولی تێ هەڵدەکێشرێت و دەخرێتە سەر لیری وشك. هەروەها چاییەکەیش، ٣ گرام لە ڕەگە چنراوەکە لە فینجانێکی گەورە ئاوی کوڵاودا لە گەڵی دەخورێتەوە. بە مەرجێك ڕۆژی ١–٢ فنجان تێ پەڕ نەکات. چونکە ئەگەر لەوە زیاتر بێت، دەبێتە هۆی ڕشانەوە.

گیاکەڵە

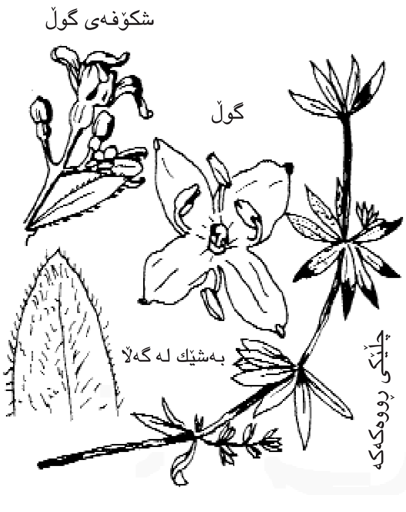
(الحامون Dodoler)

ناوە زانستییەکەی (Cuscuta)

ڕووەکی گیاکەڵەی تەواو پێگەیشتوو وەکو مارێکی باریك خۆی لە قەد ڕووەکەکانی ترەوە دەپێچێت. کە تۆوی گیاکەڵە چەکەرە دەکات خێرا چووزەکەی خۆراکی ناو تۆوەکە کار دەکات و ڕەگەکەی دەپووکێتەوە و ناتوانێت ڕووەکەکە (گیاکەڵەکە) بە ئاو و خۆراکی زەوی باربۆ بکات. دەبێت گیاکەڵە ساواکە ڕووەکێکی تر بدۆزێتەوە کە لەسەری بژی (بژین = عائل = Host) لەبەرئەوە بەشێوەی ئەڵقە پەل دەهاوێت تاکو ئەو ڕووەکە دەدۆزێتەوە، ئەگەر دەستی کەوت ئەوا باش خۆی تێوە دەپێچێت و ئەندامی ئەوتۆی لێوە پەیدا دەبێت لە ڕەگ دەچن پێیان دەگوترێت مژۆکەکان (ممصات Haustoria)، ئەمانە بەناو خانەکانی ڕووەکە پژێنەکەدا دەچنە خوارەوە و ئاوگەکەی (کە شەکر و خۆراکی تری تێدایە) دەمژن، گیاکەڵە بەمجۆرە دەژی. زۆرجار گیاکەڵە دەبێتە هۆی مردنی ڕووەکە بزینەکەی.. گیاکەڵە مشەخۆرێکی تەواوە، گەڵای سەوزی نییە، گوڵی وردی ڕەنگ مێخەکیی بەشێوەی کۆمەڵەی ورد هەیە. بۆ نموونە: گیاکەڵە لەسەر ڕووەکی وەکو گەزنە (قریص) تووتن دەژی.

گیاماست = گیادەڵەمە

گیاماست = گیادەڵەمە



(غاليون، بلسكاء، غلاريون، لصيقي، حشيشة الأفعى)

لە کۆمەڵەی ڕووەکی گالیۆم (Galium)ە. وشەی گالیۆم لە گالا (Gala)ی گریکییەوە هاتووە واتە شیر (حليب Milk)، چونکە جاران بەشێوەیەکی فراوان بۆ مەیاندنی شیر بەکار دەهێنرا. ئەم کۆمەڵەیە نزیکەی ٤٠٠ ڕەگەز دەگرێتەوە. ٢٣ ڕەگەزی لە عێراقدا ناسراوە، ئەمانە دەوەنی بچووکن، تەمەن درێژن، ڕەنگی گوڵەکەی سپی یان سپیی مەیلەو مێخەکیی یان قاوەیی مەیلەو سوورە، بەرەکەیان لە دوو پارچەی نیمچە خڕ پێکهاتووە، سافن یان تووکاوین. گیاماست کە بە عەرەبی پێی دەڵێن (بقلة اللبن يان خثيرة) و بە ئینگلیزی (yellow bedstraw) یان (cheese Rennet) ئەو ڕەگەزەیە کە جاران زۆر بۆ مەیاندنی شیر و دروستکردنی پەنیر بەکاردەهێنرا. پسپۆڕ وات (Watt) ١٩٨٠ گوتوویەتی کە ڕەگی ئەم ڕەگەزە بۆ ڕەنگکردن (ئەرخەوانی) وەکو ڕۆنیاس بەکار هێنراوە، وەکو لە کتێبە کۆنەکانی ڕووەکدا باس کراوە، ئەم ڕووەکە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی ڕێبازی میز بەکار هێنراوە، هەروەها پسپۆڕ ورین (Wren)ساڵی ١٩٥٦ خستوویەتییە لیستەی ئەو ڕووەکانەی کە بۆ میزپێکردن (diuretic) و چاککردنەوەی هەندێك نەخۆشیی تر بەکار

هێنراوە. پسپۆڕ (علي الراوي) دەڵێت کە ڕەگەزێك لەم کۆمەڵە ڕووەکە هەیە لە حاجی عومەران پێی دەگوترێت هەڵاڵ (Halal). لە ناوچەی خالانە (khalana) پێی دەگوترێت گیا ڕوونە (Giya runa) بەڵام ڕەگەزی (G. mite) لەم کۆمەڵەیە لە زیویێ (Zewiya) پێی دەگوترێت تەرەسانە (Tarrasana) بەڵام ڕەگەزی (G. psilophyllum) لە ناوچەی زیویێ پیێ دەگوترێت گیاتەڕە (Giya tarra) گیاماستی کوردیی (G. kurdicum) نیمچە دەوەنێکە لقی زۆری لێ دەبێتەوە، نزیکەی ٥-٢٥سم بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی لوولەییە زوو دەشکێت (وشکەڵە)، گرێدارە، گەڵاکەی لوول و شێوە هێلکەییە ٦-٨ دانەی لەسەر یەك گرێ وەستاون. پەڕەی گوڵەکەی سپی یان قاوەیی مەیلەو سوورە، پەڕەکەی سافە و درێژە. لە خەڵەندە سێبەرەکانی خاکی بەردی قسڵدا دەڕوێت یان لە دامێنی چیا کەڤرینەکاندا لە قەراغی سۆلاڤ و تاڤگەکاندا. لە بەرزاییی ٨٠٠-٢٠٠٠ مەتردا لەنێوان نیسان و مایسدا گوڵ دەکات و لە نێوان حوزەیران و تەممووزدا بەردەگرێت لەسەر و ناوەڕاستی ناوچەی دارستانەکانی باکوری عێراقدا دەڕوێت وەکو لە زاوێتە و سەرسەنگ و چیای گارە (Gara dagh) لە ئاکرێ و خەڵەندی ڕواندز و هەورامان. ئەو جۆرەی کە ناوە زانستییەکەی سیبەریەم (G. spurium) بەشێوەی کوردی ئامێدی (Amadiya) پێی دەگوترێت نووسەك (Nusak) بە عەرەبی (الزیج = لصیقی = Cling-weed) ئەو جۆرەشی کە بە زمانی زانستی پێی دەگوترێت هاسکنچیتی (G. haussknechtii) بە کوردی ناوچەی خانتور (khantur) پێی دەگوترێت نووسەك (Nusak)، بەوەی کە بە شتەوە دەنووسێت. ئەو جۆرەش کە پێی دەگوترێت ترایکۆرنتەم (لزیج) لەلایەن ئاژەڵەوە دەخورێت. ئەو جۆرەش کە پێی دەگوترێت نیگریکانس (G. nigricans) بە کوردیی ناوچەی سلێمانی پێی دەگوترێت تیرتیرە (Terterra) و لە ناوچەی شێخان پێی دەگوترێت گیانەرم (Giyanarim).

گێزەر

(جزر)

بە لاتینی Daucus carota

بە ئینگلیزی Carrot

گێزەر بە شای سەوزەکان دادەنرێت، چونکە بەشێوەی خۆراك و دەرمانیش بەکار دێت. پێکهاتنەکەی:

ئاو لە ٨٨٪، چەوری ٠.٣٪، شەکر ٩٪ جگە لەوەی کە گۆگرد و فۆسفۆر و کلۆر و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم و کالیسیۆم و ئاسنی تێدایە، هەروەها ڤیتامین (D, C. B2, B1, A) تێدایە، ئەمانە لە گێزەردا زۆرن، زیاتر لە هەموو سەوزەیەکی تر، لە کۆندا گێزەر بۆ چارەکردنی دەردەفیل (داء الفیل) و بەلەکی (برصي) و هیستریا بەکار هێنراوە. هەندێك لە پزیشکەکان سەلماندوویانە کە شەربەتی گێزەر بۆ نەخۆشیی شەکر باشە و کرۆکەکەی (لب) بۆ برین و ئەگزیما، هەروەها شەربەتەکەی وەکو دەرمانێکی ڕەوانکەر و کرم فرێدەر . ئاوی گێزەر پۆتاسیۆمی تێدایە، کە ئەمەش بۆ چارەکردنی ماندوویێتی و زۆر نوستن و وەنەوز (نعاس) و تووڕە و تڕۆیی و پشێویی بینین باشە، وا دیارە ئەو مادەی (کارۆتین)ەکە لە گێزەردا هەیە پێوەندیی بە بینینەوە هەیە، چونکە دەگۆڕێت بۆ ڤیتامین (A) ئەمەش بینین بەهێز دەکات. هەروەها گێزەر لە کاری لووی دەرەقی دڵەکوتێ و پشێوی دەماریی کەم دەکاتەوە. گێزەری جنراوی کوڵاو لە ئاودا بۆ چارەکردنی زەردووی ئازاری جگەر باشە.

گێلاس

(Cherry = قراصیا = الكرز)

ناوە زانستییەکەی

Prunus cerasus = prunus avium

گێلاس بەرێکی جوانی بریسکەدارە لەگەڵ سەرەتای هاویندا بە دەردەکەوێت، لە بەرە مزرەمەنییەکان دادەنرێت و رێژەیەکی زۆر لە ڤیتامین (C) واتە ترشی ئەسکوربیکی تێدایە، جگە لە ترشی سێو و ترشی تاتاریك، هەروەها مادەیەکی قلّیەییشی تێدایە، پێکهاتی (سالیسیلات)یشی تێدایە، لەبەر ئەوە بەرهەڵستیی سووتانەوە (التهابات) دەکات، بەتایبەتی ئەگەر زۆری لێ بخورێت، لاسکی بەری گێلاس (أذناب الكرز) بە کوڵاوی بۆ چارەکردنی سووتانەوەی رێبازی میز (المسالك البولية) باشە، ئەوەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: ٣٠گرام لە لاسکی گێلاس بکەرە لیترێك ئاو و بۆ ماوەی ١٠ خولەك بیکوڵێنە و بیکەرە سەر ١٦٠ گرام لە گێلاسی تازە یان وشککراوە، پاش ٢٠ خولەك بیپاڵێوە و بەمە شەربەتێکی خۆش و بەسوودت دەست دەکەوێت.

گێلاس درەختێکی جوانە، گوڵەکەی بەشێوەی تۆپەڵی چڕی سپییە. بەرەکەی زەرد یان سوور یان مەیلەو رەشی جوانە، لە کۆمەڵەی گوڵەباخییەکانە (الورديات =Rosaceae) واتە لە کۆمەڵەی هەڵووژە و سێو و هەرمێ و قۆخە. ئەم درەختە هەندێك جار ٢٧ مەتر بەرز دەبێتەوە. گوڵەکەی زۆر جوانە، گەڵاکەی لە پایزدا سوور هەڵدەگەرێت. گێلاس چەند جۆرێکی هەیە، هەندێکیان شیرینە و دەخورێت هەندێکی ترشە دەکرێتە مرەبا. لە هەموویان باشتر گێلاسی مۆریللو Morello.

پێکهاتنی بەری گێلاس:

١- ڤیتامین B1. B2. C. A.

٢- کانزاکان: کلۆر، سۆدیۆم، فوسفۆر، ئاسن، کالیسیۆم، گۆگرد، پۆتاسیۆم، مەگنیسیۆم.

٣- مادەی پرۆتینی.

٤- چەوری.

٥- شەکری لیڤیۆلۆز.

٦- نیشاستە.

داری گێلاس شیرینی باش و ساڵێ ٣٠-١٣٠ رەتڵ بەر دەگرێت و هەتا ٥٠ ساڵ بەر دەدات و دار گێلاسی ترش هەتا ٣٠ ساڵ. سەرچاوە مێژووییەکان دەڵێن کە گێلاسی ترش جەنەراڵی رۆمانی (لوکولس) لە ئاسیای بچووکەوە بردوویەتی بۆ ئەوروپا ئەمەش لە ساڵانی ٧٠ -٦٠ی بەرلەزایندا بووە،

دوای ئەوە ڕۆمانییەکان گێلاسی مۆلۆیان بردووە بۆ بەریتانیا. گێلاس بە تۆو و متوربە دەڕوێت. بەتایبەتی لەسەر درەختی مەحلەب (Mahalab Cherry) متوربە دەکرێت. گوڵەکەی بەشێوەی هێشووە تەختەکەی سوور یان قاوەیی تێر و قورسە بۆ خەراتی باشە، کابینە و دار جگەرەی (Pipe) لێ دروست دەکرێت. هەروەها لە بەری گێلاس مرەبا و شەراب و ترشیات و براندی و شەرابیی راتافیا (Ratafia) دروست دەکرێت.

***

لاستیك و درەختی لاستیك

لاستیکی سروشتی لە دوو ڕەگەز درەخت دەردەهێنرێت:

١- هەنجیری لاستیك (تين المطاط Rubber plant)

ناوە زانستییەکەی Ficus elastica

وەکو هەنجیری لاستیکی هیندی Indian - rubber fig جۆرە درەختێکە لاستیکێکی باشی لێ دەردەهێنرێت.

٢- درەختی لاستیك (شجرة المطاط Rubber tree)

ناوە زانستییەکەی Hevea - or - Siphonia ئەمەش گەلێك جۆری هەیە، گرینگترینیان:

درەختی لاستیکی بەرازیلی (شجرة المطاط البرازيلية (هیڤیا).

Brazilian rubber tree = Para rubber

ناوە زانستییەکەی: Siphonia - or - Heva brasiliensis

ئەمەیان سەرچاوەیەکی سەرەکییە بۆ لاستیك، بێگومان تایەی ئۆتۆمبێل لە لاستیك دروست دەکرێت، ئەم لاستیکەش (واتە لاستیکی سروشتی) لە درەختی لاستیك دەردەهێنرێت. بەڵام لاستیکی دەستکرد لە مادەی کیمیایی دروست دەکرێت. ئەو لاستیکە سروشتییەی کە لەلایەن درەختی لاستیکەوە دەردەدرێت، لەپێشدا برێتییە لە شلەیەکی سپی، لە شیر دەچێت، پێی دەگوترێت شیراوگی ڕووەکی (حليب نباتي Latex)، دوای ئەوە ڕەقی دەکەنەوە بۆ ئەوەی لە دارستانەکەوە بیگوێزنەوە بۆ کارگە، بەتایبەتی کارگەی دروستکردنی تایەی ئۆتۆمبێل. ئەو وڵاتانەی کە درەختی لاستیك دەڕوێنن بە زۆری کەوتوونەتە ناوچە ئیستوائییەکانەوە، بەتایبەتی باشووری کەرتی ئاسیا. وڵاتی مالیزیا پێشەنگی ئەو وڵاتانەیە کە درەختی لاستیك دەڕوێنن، دوای ئەم ئەندەنووسیا، ئینجا بەرازیل، کە بە بنەڕەتی لاستیك دادەنرێت، ئینجا لیبیریا لە کەرتەی ئەفریقیادا. بەڵام کارگەی دروستکردنی تایەی ئۆتۆمبێل لە گەلێك وڵاتدا هەیە، وەکو: وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و رووسیا و ئەڵمانیا و فرەنسا و یابان...هتد. لاستیك هەتا ڕادەیەك بە مادەیەکی تازە دادەنرێت، خەڵکی ئەوروپا و ئاسیا لە سەدە نوێیەکانەوە ناسیویانە. دۆزەرەوەی جیهانی نوێ (العالم الجديد) واتە کەرتەی ئەمەریکا، کریستۆفەر کۆلۆمبس، دۆزیویەتییەوە، لە دوورگەی (هایتی)دا، لە کاتی گەشتەکەی دووەمیدا، لەنێوان ساڵانی ١٤٩٣ و ١٤٩٦دا. کۆلۆمبس بینی کە خەڵکی دوورگەکە، واتە هیندییە سوورەکان، یارییان بە جۆرە تۆپێك (كرة) دەکرد لەو لاستیکە

دروستیان کردبوو. ئەم تۆپانە سەرنجی کۆلۆمبسیان ڕاکێشا، چونکە جیڕ (مرن) و بەهێز بوون و توانای بەرزبوونەوەیان هەبوو کە دەدران بە زەویدا، لەوەش سەری سوڕما کە بینی ئەم مادەیە لە هەندێك درەختەوە دەردەدرێت. بەمە کۆلۆمبس یەکەم ئەوروپایی بوو کە لاستیکی بینیبێت. لەدواییدا، هەندێك لە ئیسپانییەکان بۆیان دەرکەوت کە لاستیك چەند سوودێکی تری هەیە جگە لە دروستکردنی تۆپی یاری. هەندێکیشیان ئەوەیان دی کە چۆن هیندییە سوورەکان شیراوگی درەختی لاستیکیان کۆ دەکردەوە و دەیان پرژانە سەر جلوبەرگەکانیان، بۆ ئەوەی پیشانی بدەن کە ئیتر وایان لێ دێت، ئاو دانادەن. نووسەرێکی ئیسپانیایی گێڕاویەتییەوە، کە چۆن هیندییەکان، لە شیراوگەکە، بەهۆی قالّبی لمەوە، پێڵاو و بوتڵیان دروست کردووە. قالّبەکەیان بە لاستیکەکەوە خستووەتە بەرهەتاو بۆ ئەوەی وشك ببێتەوە، ئینجا پێڵاو و بوتڵەکەیان لێ دەردەهێنا. دوای ئەوە، لە ئەوروپادا، یەکەم پیشەسازیی لاستیك دەستی پێ کرد، پیشەسازیی قوماشی جلوبەرگی بە لاستیك داپۆشراو و پێڵاوی لاستیك، بەتایبەتی بۆ کاتی باران. دوای ئەوە ئەم پیشەسازییە، بەرە بەرە گەشەی کرد بەتایبەتی بەهۆی دوو پیاوی ئینگلیزەوە کە ناویان (ماکنتۆش) و (هانکۆك) بوو، ئەوەبوو ئینگلیزەکان مشەمای (قاپووتی) بارانیان ناونا (ماکنتۆش)، وەکو ڕێزلێنانێك بۆ ئەو پیاوەی کە دەورێکی بالای هەبوو لە دروستکردنی ئەو جۆرە قوماشی لاستیکەدا. زانای کیمیایی ئینگلیز (جرزیف پریستلی ١٧٣٣ –١٨٠٤) Priestly ڕەوشتی خەتکوژاندنەوەی لە لاستیکدا دۆزییەوە. لەدواییدا ئینگلیزەکان لاستیکیان ناونا ڕەبەر Rubber، دوای ئەمەش دەستیان کرد بە دروستکردنی لاستیکی خەتکوژاندنەوەی قەڵەمی ڕەش، ئەمەش بازرگانییەکی سەرکەوتوو بوو لە سەدەی نۆزدەمدا. ئینجا پیشەسازیی لاستیکی تایەی پایسکل و ئۆتۆمبێل دەستی پێ کرد. ڕەقکردنی لاستیکیش بۆ زانا (جودیر) دەگەڕێتەوە. بێگومان ئۆتۆمبێل بەبێ تایە ناڕوات و ئۆتۆمبێل ڕۆڵێکی زۆر گرینگ لەم ژیانە نوێیەماندا دەبینێت، جا لێرەدا گرینگی لاستیك و درەختی لاستیکمان بۆ دەردەکەوێت. بەرهەمی ساڵانەی لاستیك لە جیهاندا نزیکەی ٢ ملیۆن تەنە. نیوەی لە ئەندەنوونیسیا و سێیەکی لە مەلایۆوەیە، ئەویتری لە هەموو وڵاتەکانی تری وەکو ڤێتنام و کەمبۆدیا و هیندستان و سیلان و کەرتەی ئەفریقیا و کەرتەی ئەمەریکای باشوورییەوەیە. جاران خەڵکی بەرازیل بە درەختی لاستیکیان دەگوت، درەختی فرمێسك (شجرة الدموع) یان درەختی گریاو (الشجرە الباكية) یان (کاو أوتشو). بێگومان ئەم وشەیەی دواوە هەمان وشەی (کاوتشوك) واتە (کاوچۆك) کە لە زۆربەی زمانە نوێیەکاندا، بە مانای لاستیك دێت. ئەو ناوەی تریش کە خەڵکی بەرازیل بەسەر ئەم درەختەیاندا دابڕیوە ناوی (هیڤیا)یە، ئێستا ئەم درەختە لە هەموو جیهاندا هەر بەم ناوە ناسراوە، بۆیە ئەم درەختەیان ناونابوو (درەختی فرمێسك)، چونکە لاستیکەکە بەشێوەی دڵۆپ لە درزی قەدی درەختەکەوە دێتە دەرەوە هەروەکو چۆن فرمێسك لە چاوەوە دێتە دەرەوە. کرێکارەکان توێکڵی قەدی درەختەکە لەلە دەکەن، بۆ ئەوەی شیراوگەکەی بە ئاسانی لێ بێتە دەرەوە، ئینجا قاپی تایبەتی دەخەنە بەر ئەو درزانە (وەکو چۆنێتی کۆکردنەوەی بنێشتەتاڵی لای خۆمان)، بۆ ئەوەی شیراوگەکەی تێ بچێت. ئەم درەختە دوای ٧ ساڵ لە ڕواندن و گەشەکردنی بەرهەمی لاستیك دەدات و هەروەها بەم شێوەیە هەتا تەمەنی ٣٠ساڵی هەر بەرهەم دەدات. لاستیکی سروشتی واتە لاتێکس (Latex) ئاوگێکی ڕێسینی (ڕاتنجی)یە، لەناو بۆڕی زۆر ورددا، لە لەشی ڕووەکەکەدا هەن. بە زۆریش ئەم شیراوگە لە بۆڕییەکانی نێوان توێکڵ و چینی کامبیۆمی قەدەکەوە وەردەگیرێت. درز (لەلە)، لە شێوەی پیتی ڤی

(V)ی ئینگلیزیدا، لە سێیەکی پشتێنەی (چیوەی) قەدەکەدا دەکرێت، لە بەرزاییی ٣ پێ، لە زەوییەکەوە، قاپێك لەژێر درزەکەدا، دادەنرێت، بۆ ئەوەی شیراوگەکەی تێ بچێت جا لەبەرئەوەی کە شیراوگەکە لەخۆیەوە نەیەتە دەرەوە، پێویستە، هەموو ڕۆژێك، توێژاڵێك لە توێکڵی قەدەکە بکرێتەوە، بۆ ئەوەی بۆڕیی تازە بەدەربکەوێت. لەژێر هەر درزێکی کۆندا، بە ماوەی ئینجێك، هەموو مانگێك، درزێکی تازەی تێ دەکرێت. هەرجارێکیش ١٥-٣٠سم٣ لە شیراوگەکە، بەدەست دەکەوێت، ئەم بڕەش ٦٠٪ی ئاوە و لە ٣٥٪ی لاستیکی هایدروکاربۆنی تەواوە و لە ٥٪ی مادەی پرۆتینی و شتی ترە. ئەگەر مادەی مڵ (غروی Colloid) بکرێتە ئەم شیراوگەوە نامەیێت. بەڵام بە تێکردنی سرکە (حامض الخليك Acetic acid) یان ترشی فۆرمیك (Formic acid) دەمەیێت. ئەم شیراوگە گڕ ناگرێت و لە بەرمیلێکی پۆڵا یان تەنکەردا هەڵدەگیرێت. بۆ خواردنەوە ژەهرە. لە دروستکردنی بەرهەمی لاستیکی تەنك و دەسکێش و دەرمان و بۆیەی هەمەڵشن (مستحلب Emulison) و مادەی لکێنەر (مواد لاصقة Adhesives)دا، بەکار دێت. لە لایەنی کیمیاییەوە لاستیکی سروشتی واتە (مطاط Rubber) یان کاوچۆك (Caoutchoc) یەکێکە لە ژمارەیەك لە ئاوێتە پۆلیمەرە (بولیمر Polymer) قورسە سروشتی یان دەستکردەکان، ڕەوشتێکی نایابی هەیە لە کشان و کرژبووندا، لەژێر پەستاندا و توانای جیری (مرونە)ی هەیە، تەنانەت دوای گۆگرداندن واتە، سازدانی بە گۆگرد (فلكنة Vulcanization) بە مەبەستی ڕەقکردن. بەڵام لاستیکی دەستکرد یەکێکە لەو کۆمەڵە لاستیکانەی کە مرۆڤ دروستی کردوون، یەکێك یان زیاتر لە ڕەوشتەکانی لاستیکی تێدایە، وەکو لاستیکی سایۆکۆڵ (Thiokol) و نیۆپرین (Neoprene) و ئایزۆپرین (Isoprene)...هتد

لاستیکی پارا

شجرة مطاط بارا = هافاية

para Rubber tree = Hevea brasiliensis=

درەختێکە بنەڕەتەکەی بەرازیلە، بەڵام لە سەدەی نۆزدەمدا هێنراوەتە ئاسیاوە، ئێستا لە مالیزیا و ئەندەنووسیا زۆر دەڕوێنرێت، توێکڵی قەدەکەی دەقڵیشێنرێت ، شیراوگێکی ڕووەکی سپی (Latex) دێتە دەرەوە، لاستیکی لێ دروست دەکرێت، زۆربەی لاستیکی جیهان لەم جۆرە درەختە دەردەهێنرێت.

وشەی لاستیك یان لاستیکی هیندی بەو زەمقە سروشتییە واتە کاوچۆك دەگوترێت کە بەشێوەی دڵۆپی بچووك لە شیراوگی درەختی لاستیکدا هەیە. ئەم لە بەرزاییی ٦٠ -٨٠ پێ لە ناوچە ئیستوائییەکاندا دەڕوێت. درەختەکە گەڤەکەی (لحاء) بەهۆی چەقۆیەکی تیژەوە لێ دەکرێتەوە، ئینجا برینێکی تێ دەکرێت کە بە بۆڕییەکانی شیراوگەکەدا تێ پەڕبێت، بۆ ئەوەی ببێت بە ڕێبازێکی سەرەکی بۆ دادانی شیراوگەکە. بە تێکڕای هەر درەختێکی لاستیك ساڵی ٥٠ ڕەتڵ لە شیراوگی لاستیك دەدات بەر لە هەموو شتێك دەبێت شیراوگەکە پەیت (مرکز) بکرێتەوە، واتە ئاوە زیادەکەی لێ لاببرێت ئەویش بەم شێوەیە دەبێت:

بە پرژاندنی (رش) یان وشککردنەوە (تجفيف) یان ترشاندن (تحميض) یان مەیاندن (تخثير) یان بەهۆی دووکەڵەوە لاستیکی خاو پاك دەکرێتەوە، ئینجا مادەی کیمیایی و مادەی پرکەرەوەی (مواد مالئية) تێ دەکرێت وە کرداری گۆگرداندنی (عملية الكبرتة) بەسەردا دەهێنرێت بە مادەی گۆگرد بەمە لاستیکێکی ئەوتۆمان بە دەست دەکەوێت کە سیفەتی زۆرباشی تێدابێت. لاستیکی پاك واتە (کاوچۆك)

ئاوێتەیەکە لە تەنیا کاربۆن و هایدرۆجینی لاستیکی خاو کە گۆگردی تێ نەکرابێت، گەرمی زۆر کاری تێ دەکات، لەبەر ئەوە بۆ تایەی ڕەوڕەوە (إطارات العجلات) دەست نادات. لاستیك مادەیەکی زۆر جیرە (مرن) لەبەر ئەوە بۆ گەلێك مەبەست لە پیشەسازیدا بەکار دێت، ژمارەی بەکارهێنانەکانی دەگاتە ٥٠ هەزار. جاران لاستیك لەسەر بناغەی هونەری و زانستی نەدەهێنرایە بەرهەم، بەڵام لە ناوەڕاستی ئەم سەدەیەوە چەند گۆڕینێکی باش لە هەنگاوەکانی دروستکردنیدا کراوە بە ڕادەیەکی ئەوتۆ کە بەهۆی پتربوونی پاککردنی جۆری بەرهەمەکەی. بۆ نموونە ئێستا تایەی ئۆتۆمبێل گەلێك زیاتر بەرگە دەگرێت وەك لە جاران.

لاوەنتە

لاوند = خرامي = خيري البر)

(Lavandula officinalis)

ئەم گوڵە لەسەر گرد دەڕوێت و تەنیا لە بەشێکی هاویندا بەردەوام دەبێت، چنینەوەی گوڵەکانی پێویست بە ئاگەدارییەکی تەواو دەکات، بەتایبەتی بە نیسبەت (شێ)وە. نابێت چنینەوەی گوڵەکان لە بەیانییەکی ئاورنگداردا بێت یان ئەگەر خۆر بە هەور داپۆشرابێت یان دوای باران بێت، هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە شێ عەتری پوختەی گوڵەکانی بە ڕێژەی ٣٠٪ کەم دەکاتەوە. لە تەنیشت کێڵگەکەدا دەزگای دڵۆپاندن دادەمەزرێنرێت. ڕووەکەکەی بەشێوەی چەپکی بچووك بۆ دێت. لاوەنتە وەکو گەنم بە داس (منجل) دەدوورێتەوە لە ماوەی ١٠ سەعاتدا نزیکەی (٥٠٠–٦٠٠) کیلۆگرامی لێ کۆ دەکرێتەوە.

لالەنگی = خۆشداکەنە = خۆشپاکەرە

(یوسفي Mandarin)

(mandarin = Loose - skinned orange)

ناوە زانستییەکەی Citrus nobilis

بەرەکەی لە پرتەقاڵ دەچێت، بەڵام بچووکترە و توێکڵەکەی بە ئاسانی لێ دەکرێتەوە، یەکێك لە ڕەچەڵەکەکانی ئەم ڕووەکە پێی دەگوترێت تانجرین (Tangerine). درەختێکی هەردەم سەوزی بچووکە، گەڵاکەی لاسکی بچووکی هەیە بەرەکەی خڕ یان نیمچە خڕە، لە بەشی سەرەوەیدا قۆپاوە، بە ئاسانی توێکڵەکەی لێ دەکرێتەوە، ڕەنگەکەی پرتەقاڵییە. کرۆکەکەی ئاودار و شیرینە و هەندێك جاریش ترشە. لالەنگی بەشێوەیەکی فراوان لە هەموو ناوچە مەداری و ئیستوائییەکانی جیهاندا دەڕوێنرێت، وا سەلمێنراوە کە بنەڕەتەکەی وڵاتی چین یان هیندی چینییە (Indochina). لالەنگی گەلێك تەحری هەیە لە قەبارە و ڕەنگ و شیرینیی کرۆکەکانیاندا جیاوازن. هیندستان گەورەترین بەرهەمهێنەری لالەنگییە. لە عێراقدا تەنیا یەك تەحری لێ دەڕوێت، ئەویش لە ناوچەکانی ناوەڕاست و خوارووەدا. قاشەکانی (کووزەکانی) بە ئاسانی لە یەکتری جیا دەکرێتەوە. ئاوی بەرەکەی، بەزۆری لە دروستکردنی شەربەتی پرتەقاڵدا بەکار دێت. توێکڵی

بەرەکەی، لووی (غدة) پڕ لە ڕۆنی تێدایە و سەرچاوەیەکی باشە بۆ مادەی لیمۆنین (Limonene) هەروەها ڕۆنێکی تر لە گەڵا و چڵە ناسکەکانیدا هەیە کە پێی دەگوترێت پێتیگرین (Petigrain).

لاولاوی زەوی = لبلاب أرضي = ground lily

ناوە زانستییەکەی (Glechoma Hederacea)

ڕووەکێکی پزیشکیی خشۆکە، لە کۆمەڵەی (الفصيلة الشفوية =labiatae) گەڵاکەی خڕە، قەراغەکەی ددانداره، بە زۆری لە قەراغی ڕێگەکان و پەرژینی باخی میوە و بێستانەکاندا، لە خاکە شێدارەکان، بەشێوەیەکی زۆر دەڕوێت. بە زۆری قەدەکە بەسەر زەویدا دەخشێت، لە گرێیەکانیەوە، ڕەگ دەردەکات بۆ ناو زەوییەکە، گەڵاکەی لە شێوەی دڵ یان گورچیلە دایە، لاسکی هەیە، ڕووی سەرەوەی گەڵاکە سەوزێکی تێرە و ڕووی خوارەوەی سەوزی کاڵە. گەڵاکانی بەرامبەر یەکن، لە باخەڵی گەڵاکانەوە، کۆمەڵە گوڵ دەردەکات، هەر کۆمەڵەی لە ٢-٥ گوڵ پێکهاتووە. ڕەنگی گوڵەکەی شین یان شینی بنەوشەییە، یان بەدەگمەن پەمەیییە. ڕووەکێکی تەمەن درێژە، لەنێوان مانگی ئادار و حوزەیراندا گوڵ دەکات. بۆ مەبەستی بەکارهێنانی ڕووەکەکە لەنێوان مانگی ئادار و تەمووزدا هەڵدەکەنرێت، گڵ و خۆڵ و ڕەگەکەی لێ دەکرێتەوە و ئەوجا لە سەبەتەیەکدا لە شوێنێکی سێبەر دادەنرێت، بۆ ئەوەی وشك ببێتەوە، گەڵاکەی بۆنخۆش و تاڵە، دوای وشکبوونەوە دەکرێتە توورەکەی قوماشەوە، ئەو مادە کاریگەرانەی کە وان تێیدا:

٠.٠٦٪ ڕۆنێکی پەرشەوەبووی سەوزی تێر، زەمق و مۆم و ڕۆن ٣٪ شەکر ٢.٥٪ لەگەڵ مادەی دەباخکەردا بۆ بەکارهێنانی پزیشکی، لەگەڵ گیای تردا بەشێوەی چایی لێ دەنرێت و دەخورێتەوە، ڕۆنە پەرشەوەبووەکەی یارمەتیی لووەکانی پێستە تەنکەکەی ناوەوەی ڕێبازەکانی هەناسەدان دەدات، بۆ بەڵغەم فڕێدان، هەروەها یارمەتیی لووەکانی پێستە تەنکەکەی ناوەوەی کۆئەندامی هەرس دەدات بۆ پتر دەردانی لیکاوی هەرس، هەروەها هانی گورچیلە دەدات بۆ زیاتر دەرهاوێشتنی میز. ئەم گیایە بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە (بۆ نموونە: سییەکان) و کۆکەڕەشە و بەرهەنگ (الربو) و نەخۆشییەکانی گەدە (بۆ نموونە: کەمی ترشی هایدرۆکلۆریك لە ئاوگی گەدەدا)، هەروەها پشێوی جگەر و پشێوییەکانی کۆئەندامی سووڕانی خوێن و سووتانەوەی میزڵدان بەکار دەهێنرێت، بەشێوەی سەوزەش بۆ خواردن، چڵە ناسکەکانی بە گەڵا تەڕ و بڕەکانییەوە، بەر لە گوڵ کردن، یان لەکاتی گوڵ کردندا، بەکار دێت، بەشێوەی زەڵاتە، یان دەکرێتە شۆرباوە، ئەگەر بجنرێت وەکو بەهاراتێك دەکرێتە پەنیرەوە.

لفکەشامی

(لوف = أسفنج نباتي)

بە ئینگلیزی Dish cloth gourd = loofah - gourd = vegetable gourd = sponge gourd

بە زمانی زانستی Luffa cylinderica = (Luffa)

گیایەکی ساڵانەی خۆهەڵواسەری تەرزدارە (Tendril) گەڵاکەی ٥-٧ پلی هەیە، پەڕەی گوڵەکەی زەرد

یان مەیلەو سپییە، بەرەکەی لە خەیار یان کوولەکەی سەوز دەچێت، کە پێ دەگات شانەکەی ناوی ڕیشاڵدارە لە ئیسفەنج دەچێت، لەبەرئەوەی وەکو ئیسفەنج بەکار دێت، ئەم ڕیشاڵە لە یابان بە ڕادەیەکی زۆر دەردەهێنرێت و لەوێوە دەنێررێت بۆ ئەوروپا، لە یاباندا، بەرەکەی لە تانکی ئاودا نوقم دەکرێت هەتا توێکڵەکەی دەرەوەی دەخووسێت، ئەوجا لێی دەکرێتەوە دوای ئەوەی ڕیشاڵەکەی بە مادەی بیرۆکسیدی هایدرۆجینی سپی دەکرێتەوە (قصر اللون)، دوایی دەخرێتە فەردەوە دەنێردرێتە دەرەوە. لە هەموو جیهاندا ئەم ڕیشاڵە کە لەجیاتیی لفکەی ئاسایی بۆ خۆشتن بەکار دێت، جگە لەوە بۆ شتنی ئۆتۆمبێل و قاپ و قاچاغی مووبەق، دەڵێن کە بەرەکەی بەشێوەی دەرمانی ڕشێنەوە (مقیء – emetic) و ڕەوانکردن (مسهل cathartic) بەکار دێت. لە یابان شلەیەکی روون لە قەدەکەی دەگیرێت بۆ نەخۆشی کۆئەندامی هەناسەدان بەکار دێت، بەرە ناسکەکەی بۆ میزپێکردن (مدر للبول diuretic) و شیرپژاندن (مدر للحليب lactagogue). لە وڵاتی چین بەرە پێگەیشتووەکەی دەسووتێنرێت و بۆ بادەرکردن (طارد للريح carminative) کرم دەرکردن (طارد للديدان anthelmentic) بەکار دەهێنرێت. ئاوگی بەرەکەی کارێکی ڕەوانکردن (Purgative) دەکات. تۆوە پێگەیشتووەکەی تاڵە. ڕشێنەرەوە و ڕەوانکەرە، ئەو ڕۆنەی کە لە تۆوەکەی دەردەهێنرێت، لە جیاتیی ڕۆنی زەیتوون بەکار دێت و هەروەها بۆ نەخۆشیی پێست بەکار دێت، لفکەشامی سووچدار (مضلع Angolars sponge - gourd) وەکو بەرهەمێکی هاوینە لە عێراقدا بۆ مەبەستی خۆشتن و ڕازاندنەوەی باخچە دەڕوێنرێت.

لۆبیا = ماشە سپی

(لوبياء = ثامر = دج = Cowpea)

ناوە زانستییەکەی Vigna sinensis = Vigna catjang

لۆبیا هەڤاڵی فاسۆلیا و پۆڵکەیە، لە دیمەنی دەرەوەدا لەوان دەچێت، بەڵام لە پێکهات و بەهای خۆراکیدا لێیان جیاوازە، دەنکی لۆبیا لە ٨٦.١ ٪ ئاو و ٢.٤٪ پرۆتین و ٠.٢٪ چەوری و ٧.٦٪ مادەی نیشاستەیی و ١٪ ڕیشاڵ..هتد پێکهاتووە، لەبەر ئەوە دەبینین کە لۆبیا لە سووددا لە سەوزەکانی لەمەڕ خۆی هەژارترە، جگە لەوەی کە خواردنی دەبێتە باکردنی ڕیخۆڵە، لەبەر ئەوە باش نییە لە ئێواراندا بخورێت. زانای عەرەب (ئیبن سینا) گوتوویەتی کە: باکردن بە لۆبیا کەمترە وەك لە پاقلە، بەڵام بۆ سنگ و سییەکان باشە. لە هەندێك وڵاتدا، لۆبیای کوڵاو ڕۆنی زەیت و کژنیژی بەسەردا دەکرێت، یان لەگەڵ برنج و گۆشتدا لێ دەنرێت و وەکو مادەیەکی ئیشتیاکەرەوە پێش نانخواردن دەخورێت.

لۆك

(اللك = Lacquer)

وەرنیشێکی سروشتییە لە درەختی هەمەجۆری کەرتەی ئاسیاوە وەکو لە بورما و چین و یابان دەردەهێنرێت، بە قلێشاندنەوەی قەدەکەی، بۆ مەبەستی ڕازاندنەوە، لە وڵاتەکانی ڕۆهەڵاتدا بەکار دێت. سەرچاوەیەکی سەرەکییە بۆ لۆك، درەختی لۆکە واتە درەختی وەرنیش laquer or Varnish tree .

ناوە زانستییەکەی **Rhus verniciflua**. مادەی لۆك لەپێشدا شلەیەکی شیرباوە (حليبي Milky)، کە

بەرهەتاو دەکەوێت خەست و تۆخ دەبێت، لە دەفر و بەرمیلی داخراودا، بەتایبەتی بۆ ماوەیەکی زۆر، هەڵدەگیرێت، واتە دەپارێزرێت، بۆ ئەوەی نەگۆڕێت. لۆك مادەیەکی پارێزەری باشە، چونکە مادەی ترش و ئەلکالی (قلّیەیی) و ئەلکهول و گەرمیی لە سەروو ١٦٠فەهرنیهاتییەوە کاری تێ ناکات. ئەگەر بیانەوێ لۆکەکە ڕەنگ بکرێت، دەبێت بەر لە وشکبوونەوەی ڕەنگەکەی تێ بکرێت، لە وڵاتی چیندا بەر لە مێژووی (ساڵنامەی) زاین (Christian area) بە چەندین سەدە، هونەری بەکارهێنانی لۆك زانراوە. لە یاباندا بەکارهێنانی دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی چوارەم، لۆکیان بۆ مەبەستی هەمەجۆر بەکار هێناوە، مێژووی نموونەی ئەو کەلوپەلانەی کە لە لۆك دروست کراون دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی شەشەم و، ئەم هونەرە جوانە لە سەدەی هەڤدەمدا گەیشتووەتە ئەوپەڕی گەشەکردن، گەلێك ئیشی دەستی وردی جوان لە لۆك دروستکراو دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی نۆزدەم. لۆکی سوور، لای خۆمان بۆ داخستنی زەرفی نووسراویی میری و دەرگەی قاسە و شتومەکی تر بەکار دەهێنرێت.

لۆکە

(القطن = Cotton)

ناوە زانستییەکەی Gossypium - barbadense

ڕووەکێکە قەدەکەی ڕەقە لە تەختە دەچێت، نزیکەی ١–٢مەتر بەرز دەبێتەوە. گەڵاکەی پڵدارە، گوڵەکەی گەورە و زەردە. سوود لەو ڕیشاڵە سپییە باریکانەی وەردەگیرێت کە دەوری تۆوەکەیان داوە، ئەو ڕیشاڵە بریتییە لە سلیلۆزێکی پاك. بەناوبانگترین وڵات لە بەرهەمهێنانی لۆکەدا وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا و هیندستان و میسرە، لۆکە حەز بە ئاووهەوایەکی نیمچە گەرم (دافيء) دەکات. ڕیشاڵەکان لە تۆوەکان دەکرێنەوە بە تەواوەتی پاك دەکرێنەوە، ئینجا بە مەکینەی هەلاجی (**آلة الحلج** Carding machine) شی دەکرێتەوە و هەتا دەچێتە شێوەی دەزوویەکی درێژی ئەستوور. ئینجا دەپەسترێت و دەبەسترێت (یشد Stretched) و بادەدرێت (برم Twisted) و دەنێررێت بۆ ڕستن. ڕیشاڵەکانی لۆکە لەمێژە بەکار دەهێنرێت، هەرچەندە لە کەتان و گوش کۆنتر نییە، بۆ یەکەمجار لە هیندستاندا هێنراوەتە بەرهەم. چونکە دانیشتوانی ئەم ناوچەیە، بەر لەدایکبوونی مەسیح، بە چەندین سەدە جلوبەرگی لۆکەیان لەبەر کردووە. دوای ئەوە دروستکردنی قوماش لە لۆکە لە وڵاتی فارس و میسردا بڵاوبووەتەوە و لە ساڵی (٥٥٠)ی دوای زاینیدا گەیشتووەتە ئەورووپا.

لیتمۆس

ڕەنگی گوڵەبەڕۆژە Litmus

(صبغة عباد الشمس)

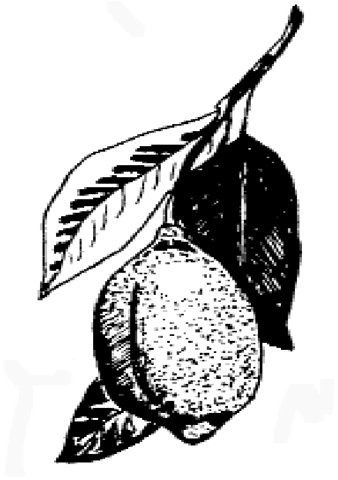
ڕەنگێکە لە هەندێك قەوزە دەردەهێنرێت بۆ ناسینەوەی مادە کیمیاییەکان (لە مادەی ترشدا سوور

دەبێت و لە مادەی تفتدا شین دەبێت). یان لە جۆرێکی تایبەتی ڕووەکی گوڵەبەڕۆژە دەردەهێنرێت و پێی دەگوترێت گوڵەبەڕۆژەی چوویتی (عباد الشمس النيلي).

لیمۆی شیرین

(نومي حلو = ليمون حلو = Tangarine)

ناوە زانستییەکەی Citrus nobilis



دەوەنێکی گەورەیە، بەقەدەر درەختی پرتەقاڵ دەبێت. بۆ متوربەکردنی پرتەقاڵ زۆر بەکار دەهێنرێت، بەرەکەی زەردێکی کاڵە، توێکڵی بەرەکەی تەنك و سافە. کرۆکی بەرەکەی کەمێك شیرینە، بە تازەیی یان بە لێنراوی دەخورێت یان هەڵدەگیرێت (دەپارێزرێت). لیمۆی شیرین لە عێراقدا، زۆر دەڕوێنرێت، لەگەڵ لیمۆی ترشدا لە بازاڕ، لە زستانانندا زۆرە، بەڵام تامەکەی وەکو پرتەقاڵ و لالەنگی زۆر خۆش نییە.

***

جۆرەکانی قارچك

مارچێوە

(الهليون = كشك ألماظ = asparagus)

ناوە زانستییەکەی (asparagus off)

میسری و یۆنانییە کۆنەکان ئەم ڕووەکەیان ناسیوە و لە مەیانی پزیشکیدا بەکاریان هێناوە، چونکە دەرهاویشتنی ئاو و میز لە لەشەوە پتر دەکات. لە هەر ١٠٠ غرام لە مارچێوەی تەڕ و ناسکدا، ئەم مادە کیمیاییانە هەیە:

پرۆتین١،٦٪، چەوری ٠.١٪، کاربۆهێدرات ١.٧٪، ئاو ٩٥.٣٪، جگە لە ڤیتامینی کاروتین و (B1) و (B2) ڤیتامین (F) و ڤیتامین (C). ئەگەر مارچێوە لەگەڵ کەرە، هێلکە، قەیماغ، ئاردا تێکەڵ بکرێت، دەبێت بە خۆراکێکی باش بۆ ئەوانەی تازە لە نەخۆشی هەستاونەتەوە و بۆ لاوازەکان. لەبەرئەوەش کە کاربۆهیدراتی کەم تێدایە، خۆراکێکی باشە بۆ ئەوانەی کە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبن، ئەو سلیلۆزەی کە لە مارچێوەدا هەیە، کاری ڕیخۆڵە ئەستووره خێرا دەکات، ئەمەش بۆ ئەو کەسانە باشە کە قەڵەون یان ڕیخۆڵەیان سستە. جگە لەمانە مارچێوە مادەی کاریگەری تری وەکو ئەسپیراجین (Aspiragin) و گلوکۆسید (glycoside) و کۆنیفیرین (Confirin) و ڤانیلین (Vanillin) و ڕۆنی پەرشەوەبووی تێدایە. ئەمانەن کە وا لە مارچێوە دەکەن بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی گورچیلە باش بێت، بەتایبەتی بۆ سووتانەوەی گورچیلە (إلتهاب الكلية)، جگە لەوەی بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بۆ چارەکردنی بیرۆ (أكزيما) سوودی لێ وەردەگیرێت. ئەوەی شایانی باسە، کە مارچێوەی سەوز ڤیتامینەکانی زۆرتر تێدایە وەك لە هی سپی، بەتایبەتی چونکە مادەی ئەسپیراجینی زۆرتر تێدایە، کە تامە خۆشەکەی دەداتێ.

مازوو

العفص

gallnuts = nut galls = galla

مێروویەکی بچووك هەیە پیێ دەگوترێت مێشی مازوو یان زەردەواڵەی گرێ (زنبور الانتفاخات = آبرة = عفصية – cynipidae = gall wasp = gall fly) هێرش دەباتە سەر داری بەڕوو. لە جیهاندا لە باکور و باشووری کیشوەری ئەمەریکا و کیشوەری ئەوروپا و باکوری کیشوەری ئەفریقیا و ناوچە گەرمەکانی ئاسیادا هەیە، ئەم زەردەواڵەیە سەر بە خێزانی (سانیپید cynipidae)یە لە پلەی باڵ پەردەییەکان (غشائية الأجنحة hymenoptera). مێیەکانیان گەرا لەسەر شانە (أنسجة) گەشەدارەکانی ڕووەکە (بژێوەکە = معيل = host) دادەنێن، ئەو مێتۆلکانەی (يرقة larva) کە لە هەڵهاتنی گەراکانەوە پەیدا

دەبـن، لـە شانـەكـانـی درەخـتـەكـان گـەشە دەكـەن، هـەردەم لـەگـەڵ گـەشەكردنـی مـیـتـۆلـكـەكـانـدا گرێ (ئاوساوی) لەسەر درەختەكەدا پەیدا دەبێت، پەیدابوونی ئەم گرێیانە لەڕاستیدا كاردانەوەیەكی (رد فعل) ڕاستەوخۆیە، لەلایەن درەختەكەوە، بەرامبەر بە بوونی ئەو میتۆلكە بیانییانەیە لە شانەكانیدا شێوەی ئەو گرێی دەرەكییانە (خارجي) پێوەندیی بە جۆری ئەو زەردەواڵەیە یان مێرووە هەیە كە بووەتە هۆی پەیدابوونیان، بۆ نموونە ئەگەر یەك جۆر لەم زەردەواڵانە هێرش بەرێتە سەر چەند جۆرێك لە داربـەڕوو ئـەوا گـرێ پـەیـدابـووەكـان زۆر لـە یـەكـتـر دەچـن. زەردەواڵـەی مـازوو بـەشێكـی گرینگ لە مێرووەكانی دارستانی داربەڕووی سروشتی پێك دەهێنێت، لەبەر ئەوە پێویست بە لێكۆڵینەوەیەكی باش دەكەن. لە عێراقدا ئەم گرێیانە گرینگییەكی تایبەتییان هەیە. چونكە جۆرێكیان واتە گرێی مازوو سەرچاوەیەكە بۆ بازرگانێتی ناوخۆیی.

جۆرەكانی گرێی بەڕوو لە عێراقدا:

لـە عـێراقـدا (٣٤) جـۆری جـیـاواز لـەو گـرێـیـانـە هـەیـە كـە زەردەواڵـەی خـێزانـی سایـنـپـیدی، لـەسەر (٣) جـۆرەكـەی ڕووەكی بەڕوو پەیدا دەكەن و، زۆر دەشێت كە چەند جۆرە گـرێـیـەكـی تـری دیـار یـان نـادیـاریش هـەبێت. دیمەن و ژمـارەی ئـەو گـرێـیـانـە كـە لـەسەر بـەڕووی مـازوو (بلـوط الـعفص Quercus in fectoria) پـەیـدا دەبـن، زیـاتـر جیاوازن وەك لەوانەی كە لەسەر دوو جۆرە بەڕووەكەی تر هــەن، واتــە جـۆری بــەڕووی ڕۆمــی (مـلـول Quercus gegilosps = velani oak) و جۆری بەڕووی (لوبنانی = Quercus libani = lebanese oak). بۆ نموونە (٢٢) شێوە گـرێ لـەسەر جـۆری یـەكـەم و (١٥) شێوە لـەسەر جۆری دووەم و تەنیا (٣) شێوە لەسەر جۆری سێیەم هەن.

ئەم زەردەواڵانە هێرش دەبەنە سەر هەموو بەشەكانی درەخت و گرێ لەسەر هەموو ئەم بەشانە پەیدا دەكەن: گەڵا و گوڵ و گۆپكە و بەر و ڕەگ. بەڵام ئەوان گەڵا و گۆپكە پەسند دەكەن. گرێی مازوو بریتییە لە ئاوسانییەك لەسەر گۆپكەكان پەیدا دەبێت، زۆر لەو گرێیانە ورد و ساكار و نادیارن زۆریشیان گەورە و دیارن. هەندێك جار ئەم گرێیانە، بە درێژاییی تەمەن، لەسەر درەختەكە دەمێننەوە، بەڵام هەندێكیان كە لەسەر گەڵاكان پەیدا دەبن لە درەختەكە جیا دەبنەوە و دەكەونە خوارەوە.

مێژووی ژیانی زەردەواڵەكان:

ژیانی زەردەواڵەی مازوو ژیانێكی ساكار نییە، لەو بارە زانراوەدا، زۆربەی زەردەواڵەكان سوورێكی ژیانی دووبارەكراوەیان هەیە بە دوو نەوە (جیل) ئەوەی یەكەم ڕەگەزی (جنس) نێر و مێ دەهێننە بەرهەم و نەوەی دووەم ناڕەگەزیی دەبێت تەنیا مێ دەهێننە بەرهەم. ئەو گرێیانەی كە لەلایەن نەوە ڕەگەزییەكەوە پەیدا دەبن بە زۆری بچووك و نادیارن و لەسەر گۆپكە و گوڵەكان دەبن، كەچی ئەو

گرێیانەی کە لەلایەن نەوە نارەگەزییەکەوە پەیدا دەبن گەورەن. ئەو گرێ زۆرانە کە بە شێوەیەکی گشتی لەسەر بەڕووی (Infectoria) دەبن، لە پایز و زستاندا، بە پلەی یەکەم گرێی نەوە رەگەزین، یەکێك لە جۆرەکانی ئەم گرێیانە مازووە و بەکاری ئەو زەردەواڵەیە دروست دەبێت کە بە ناوی زانیاری Andricus gallaetinc toriae ناسراوە وەکو لە زەردەواڵەی گرێدا، نەوەی نارەگەزیی ئەم زەردەواڵەیەیە کە مازوو دروست دەکات.

کاری جۆر و باری ڕووەکی بژێو (معیل) بەسەر زەردەواڵەی گرێدا:

ژمارەی جۆرەکانی زەردەواڵەی گرێ لە ماوەی (مسافة) کوردتدا، لە عێراقدا دەگۆڕێت. هەرچەندە لەوە دەچێت زۆربەی جۆرەکانی لە هەموو ناوچەکانی بەڕووی چیاکاندا بژین. جۆری ئەو گرێیانەی کە لەسەر داری بەڕوو هەن بەپێی جۆری بەڕووەکە و باری ئەو درەختەی کە گرێکانی لەسەر پەیدا بووە، دەگۆڕێت: جۆری داربەڕووەکە.

ئەو گرێیانەی کە لەسەر بەڕووی – Quercus infectoria پەیدا دەبن لەگەڵ ئەو جۆرەن کە لەسەر بەڕووی aegilops پەیدا دەبن، جیاوازن، چونکە هەریەکێك لەم دوو جۆرە بەڕووە لە پۆلێکی جیاواز دایە. بۆ نموونە جۆری یەکەم لە کۆمەڵەی گرێ هەڵگرەکان دایە (حاملات الأنتفاخات Gallifera) جۆری دووەمیش لە کۆمەڵەی (Dascia)یە، ئەگەر لێرەدا بەراوردێك بکەین دەبینین کە: ئەو گرێیانەی لەسەر بەڕووی لوبنانی (Libanin) هەن لەسەر بەڕووی spoligeaیش هەن. چونکە ئەم دوو جۆرە بەڕووە لە هەمان کۆمەڵەن. لە عێراقدا دەستنیشانکردنی ناوچە نییە بۆ بوونی بەروو بەپێی بەرزایی، بەڵام بوونی بەڕووی مازوو لە شیو و شوێنە لێژەکاندا دەبێتە هۆی دروست نەبوونی گرێ و ئەو زەردەواڵانەی کە ئەم جۆرە پەسند دەکەن.

ب- باری درەختەکە:

١- بەشەکانی درەختەکە: بۆ ئەوەی زەردەواڵەکە هەموو سووڕی ژیانەکەی بباتە سەر، دەبێت درەختە بژێوەکە هەموو بەشەکانی پێوە بێت. بۆ نموونە ئەو زەردەواڵەیەی کە نەوە رەگەزییەکەی لەسەر گوڵ دەژی، ئەگەر گوڵ کەم بێت ئەویش دەرناکەوێت. لەبەر ئەوە ئەو شوێنانەی کە داربەڕووی پیری کۆنیان تێدایە، یان قەدەکەیان براوەتەوە و تەنیا لقی لاتەنیشتیان پێوەیە، دەشێت کە زەردەواڵەیان تێدا نەبێت یان هیچ نەبێت زەردەواڵەیان کەم تێدا بێت.

٢- تەمەنی درەختەکە: لە درەختە پیرە کۆنەکاندا گرێی زۆر جۆرەوجۆر نییە وەك لە درەختە تازەکاندا دەبینرێت. وا دەردەکەوێت کە تەمەن قەبارەی گرێکان دەستنیشان دەکات، لێکۆڵەر- (باحث) (فخري ١٩٧١) دیویێتی کە داربەڕووە کۆنەکان لە جۆری infectoria مازووی بچووکیان هێناوەتە بەرهەم کەچی درەختە تازەکانی هەمان جۆر لە بەڕوو مازووی گەورەیان هێناوەتە بەرهەم.

٣- کاری ئاووهەوا:

بڕی مازووی نێردراو (مصدر) بەپێی ساڵ دەگۆڕێت، لە ساڵانی خێروبەرەکەتدا بازرگانەکانی

موسڵ ٢٠٠٠ تەن لە مازوو دەکرن و دەفرۆشن، هەندێك ساڵ ئەم بەرهەمە کەم دەبێتەوە بۆ ٢٠٠ تەن. ئاووهەوا کار دەکاتە سەر بڕی بەرهەمەکەی بۆ نموونە ئەگەر زستانی ئەو ساڵە سەخت بێت بەرهەمی مازوو لە چیاکان کەم دەبێت.

٤- جیاوازی درەختەکان: لێرە و لەوێ، هەندێك درەختی بەڕوو هەن، وا دەردەکەون کە بشێن بۆ ئەوەی زەردەواڵەی مازوو لێیان بورووکێت، کەچی تووشیش نابن، کەچی درەختی تر هەن لە تەنیشتیانەوە بە زۆری و بە شێوەیەکی نائاسایی تووش دەبن. لێکۆڵەری ناوبراو (فخري ١٩٧١) گوتوویەتی کە لە پارێزگەی سلێمانیدا، هەندێك درەختی زڕ (عقیم) هەن هەرگیز مازوو ناگرن.

٥- خوورەوشتی خۆماڵی: بڕینەوەی هەندێك داربەڕوو یان بەجێهێشتنی دارە گەورەکانیان کار دەکاتە سەر جۆرەکانی زەردەواڵە لەو ناوچەدا، بۆ نموونە، لە عێراقدا، پارێزگەی هەولێر بڕێکی زۆر لە مازوو دەهێنێتە بەرهەم بە تایبەتی لە ناوچەی ڕواندز.

مازوو: درەختی مازوو زۆر کۆنە، تۆمارگەی ئەوتۆ هەن، وای پیشان دەدەن کە ئاشوورییەکان مازوویان بەکارهێناوە، ئاشوورییەکان لەو ناوچەیەدا دەژیان کە ئەمڕۆ پێی دەڵێن کوردستانی عێراق. بەهای مازوو بۆ ئەو مادە دەباخکەرە دەگەڕێتەوە کە تێیدایەتی، بۆ نموونە مازووی ڕۆهەڵاتی تورکیا هەتا ٦٠٪ و مازووی حەڵەب و باکوری سووریا لە ٣٦-٥٨٪ لەو مادەیەی تێدایە. ئەو مازووەی کە لە کۆنەوە لە عێراقدا بۆ دەباخکردنی پێستە بەکار دەهێنرا ئێستا بە مادەی دەباخکەری تر گۆڕدراوەتەوە کە لە دەرەوەی وڵاتەوە دەهێنرێت، لە مازوو هەرزانترە و سێ ئەوەندەی مازووش خێراترە لە کارەکەیدا. بەڵام ئێستاکە مازوو دەنێردرێتە دەرەوەی وڵات. لە پیشەسازیی مەرەکەب و دەرماندا بەکار دەهێنرێت. مازوو لە زۆر ناوچەی باکوری عێراقدا کۆ دەکرێتەوە، ئێستاکە بەرهەمی پارێزگەی سلێمانی ٥٠ کیلۆ مازووە لە هەر دۆنمێکدا، ئەو زیانەی کە بە دارستانی بەڕوو دەگەیەنرێت لە ئەنجامی بڕینەوە بۆ سووتاندن، زۆر لە بەرهەمهێنانی مازوو کەم دەکاتەوە. ئەو مازووەی کە هەموو ساڵێك دەگاتە مووسڵ بۆ ناردنە دەرەوەی وڵات ٥٠٪ لە رواندز و ٢٠٪ لە سلێمانی و دهۆك، لە ١٠٪ی لە زاخۆوە دێت، ئەم ڕێژانەی بەرهەمەکەش بە ڕووبەری دارستانە باشەکانی بەشە هەمەجۆرەکانی ناوچە چیاییەکانی دەردەخەن. کۆکردنەوەی مازوو لە هەندێك ناوچەدا، لە مانگی تەمووزدا دەست پێ دەکات، کۆکردنەوەشی هەتا مانگی تشرینی دووەم بەردەوام دەبێت. لە سەرەتای وەرزەکەدا دەنکە مازوو بچووکە، بەڵام لە کۆتاییی وەرزەکەدا گەورە دەبێت، ڕێژەی مادەی دەباخکەر لە مازووە بچووکە سەوزەکاندا کە بە کوردیی پێی دەڵێن (مازووی شین)، زۆرترە وەك لە مازووە پێگەیشتووە سپییەکەدا کە بە کوردی پێی دەڵێن (مازووی سپی). نزیکەی نیوەی ئەو مازووەی کە لە ساڵێکدا دەگاتە مووسڵ سەوزە و نیوەکەی تریش سپییە (مەیلەو زەردە). نرخی تەنێك لە مازووی سەوز (٢١) دیناری زیاترە وەك لە نرخی مازووی سپی. بڕی مازووەکەش بەپێی ساڵ دەگۆڕێت. لادێیەکان بەردەوامن لە کۆکردنەوەی مازوودا، چ لە دێهاتەکاندا چ لەلای بازرگانە وەکیلەکان یان لە مووسڵ خۆیدا. بازرگانەکانی مووسڵ لە ساڵی ١٩٧١ تەنی مازوویان بە ١٧٠ دینار لە لادێییەکان کڕیوە و وا بەتەمابوون کە تەنی (٢١٠) دیناریان بۆ بکات، لە ساڵی هاتدا نزیکەی (٢٠٠٠) تەن مازوو لە مووسڵدا دەکڕێت و دەفرۆشرێت. لەم

خشتەیەدا بڕی ئەو مازووەی کە نێرراوەتە دەرەوەی وڵات بە گوێرەی ساڵ پیشان دراوە. دەبێت ئەوەش بزانین کە بەرهەمەکە لە ماوەی ئەم (١٠) ساڵەی دواییدا زیاتر بووە و نرخەکەشی باشتر بووە. خشتەیەك بڕی ئەو مازووانە دەردەخات کە نێرراوەتە دەرەوەی عێراق لە ساڵانی ١٩٥٨–١٩٦٩دا.

ساڵ	بڕ بە تەن	نرخ بە دینار	شوێنی بۆنێراو
١٩٥٨	٩٢٨	١٢١.٥٣٢	لوبنان و بەریتانیا
١٩٦٠	٨١٦	١٠١.٨٥٢	هۆنگ کۆنگ و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا یابان، سووریا، ئەڵمانیای رۆئاوا، ئێران
١٩٦٨	١٥١٩	٢٣٦.٢٦٨	لوبنان
١٩٦٩	١١١٢	١٨٠.٩٥٤	لوبنان

ناشتنی درەختی مازوو:

ئێستاکە لە زۆر شوێندا ئەوەندە بایەخ بە ڕواندنی داری مازوو نادرێت، جاران داری بەڕووی مازوو (infectoria) لە شوێنی باشدا، بە تەنیا وازی لێ دەهێنرا و داربەڕووی ڤالۆنیا Valonia (ملول = aegilops)یش بۆ لەوەڕی ئاژەڵ و بڕینەوە (سووتەمەنی) تەرخان دەکرا، بەڵام ئێستاکە بە بوونی ژمارەیەکی زۆر لە گەلە و گا و مەڕ و بزن بە زۆربوونی ژمارەی دانیشتوان پێویستییەکی زۆر بە داری بەڕوو پەیدا بووە، بە ڕادەیەکی ئەوتۆ کە هەرسێ جۆرە داربەڕووەکە، بەبێ جیاوازی، بۆ لەوەڕ و بڕینەوە بەکار دەهێنرێن، ئەو هەوڵانەش کە بۆ پترکردنی زەردەواڵەی جۆرە مازووەکانی تر دراون، هەردەم سەرکەوتوو نەبوون، چونکە لە تواناداا نییە وا لە نەوە ڕەگەزییەکان (الاجیال الجنسیە) بکرێت کە لە ناوخۆیاندا زاوزێ بکەن و گەرا دابنێن، گەرچی هەندێك سەرکەوتن بە دەست هێنراوە بە ڕێگەی هاندانی ئەو مێیانەی کە بە شێوەیەکی نارەگەزییانە زۆر دەبن کە گەرا دابنێن.

تێبینی: نووسەر (د. جەلیل) ئەم وتارەی بە کەمێك دەستکارییەوە لە بڵاوکراوەی ڕێکخراوی خۆراك و کشتوکاڵی دەوڵەتانەوە لەبارەی مێرووەکانی دارستانی عێراقەوە وەرگێڕاوە.

دارمازوو (شجرة العفص Quercus infectoria oliv) درەختێکە قەبارەکەی مامناوەندییە، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە (١٠–٢٠) مەتر. توێکڵێکی پووڵەکەیی قاوەیی هەیە. گەڵاکەی وەریو و ئاڵوگۆڕە. لاسکێکی کورتی هەیە، ڕووی سەرەوەی گەڵاکەی بریسکەدارە و ڕووی ژێرەوەی تووکنە، شێوەیەکی هێلکەیی هەیە قەراغەکەی پلپل یان ددانداار و بێ دڕکە. ئەم درەختە سەرچاوەیەکی سەرەکییە بۆ مازوو (عفص Gall) هێنانە بەرهەم. دەنکە مازووەکەش لە ئەنجامی ئەوەوە دروست دەبێت کە گۆیکەی درەختەکە تووشی جۆرە مێرووەك دەبێت لە جۆری Cynips gallae = (Cynips Sptinctoria) دەنکە مازووەکە ڕەنگێکی زەردی کاڵی یان خۆڵەمێشیی کاڵی هەیە، شێوەکەی خڕە، تیرەکەی نزیکەی ٢سم دەبێ، بەزۆری مازوو لەسەر درەختی بەڕووی Q. infectoria هەندێك جاریش لەسەر بەڕووی Q. aegilops پەیدا دەبێت، مازووی خۆماڵیش هەر بەناوی ئەو مازووەوە ناونراوە. کۆکردنەوەی مازوو لەلایەن دانیشتوانی ئەو ناوچەیە و لە مانگی تشرینی یەکەم و دووەمدا دەبێت. مازوو بە یەکێك لە

سەرچاوە گرینگەکانی بازرگانی دادەنرێت و دەنێردرێتە دەرەوەی وڵات. لە ٦٠٪ی کێشی دەنکە مازوو بریتییە لە مادەی دەباخکەر، جگە لەوە مازوو هەر لە کۆنەوە لە مەیانی پزیشکیدا، بە تایبەتی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی گرانەتا (تیفوئید) بەکار هێنراوە و لە بازرگانیدا وەکو سەرچاوەیەك بۆ مادەی دەباخکەر و ڕەنگ دروستکردنی مەرەکەب بەکار هێنراوە. داری مازوو لە وڵاتانی تری وەکو یۆنان و قوبرس و تورکیا و لوبنان و فەلەستین و سووریا و باکوری ئێرانیشدا هەیە.

مادەی دەباخکەر (المادة الدابغة = تانین = Tannic acid (gallo tannic acid, tannin)

مادەیەکی سروشتییە بە زۆری لەبەری مازوو توێکڵ و هەندێك بەشی تری ڕووەکدا هەیە و یەکێکە لە بەرهەمەکانی ترشی گالیك (حامض الكاليك gallic acid). تۆزێکی مەیلەو زەردە، بە شێوەی تۆپەڵێکی شێوە ئیسفەنجی هەیە، بێ بۆنە. ئەگەر بخرێتە بەرهەتاو ڕەش دادەگەڕێت، تامێکی گیری (قابض) بە تینی هەیە. لە ئاو و ئەلکهولدا دەتوێتەوە. لە گیراوەی تۆزی (هاڕاوەی) مازوو لەناو ئەلکهولدا پوختە دەکرێت. لە دروستکردنی مادەی (تانات Tannate) و دەباخکردن و جێگیرکردنی ڕەنگ و ڕووکەشکردن بە کارەبا و ڕوونکردنەوەی شەراب و ترشاندن (تخمیر Brewing) و مەرەکەبی نووسین و دەرمان لابردنی بۆنی ڕۆنی خاو و وێنەگرتنی فۆتۆگرافی و کاغەز و چارەکردنی سووتاویی ساکار لە پێستدا و لە چاپی بەردیندا (الطباعة الحجرية Lithography) بەکار دێت.

ماش (Green gram = Mung bean)

ناوە زانستییەکەی Vigna nilotica = vigna radiata

گیایەکی ساڵانەی قیتە نزیکەی ١٥–٦٠سم بەرز دەبێتەوە، شێوەی هێلکەییە، زەردی مەیلەو سەوزە، لە عێراقدا، بەرهەمێکی هاوینەیە. سەرچاوەکەی هیندستانە، لە ناوچە گەرمەکانی خڕۆکی زەویدا دەڕوێنرێت. بەرەکەشی بە سەوزی (فەریکە ماش) دەخورێت، دوای جیاکردنەوەی تۆوەکەی، ڕووەکەکە بە شێوەی ئالیك یا پەینی سەوزە بەکار دێت. پسپۆڕ بەرکیل (Burkill) لە ساڵی ١٩٣٥دا گوتوویەتی کە چینییەکان لە مەلایۆ ئەم ڕووەکەیان ڕواندووەتەوە و بە سەوزی خواردوویانە، تۆوەکەی بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە و نزیکەی ٢٠٪ پرۆتینی تێدایە. پسپۆڕ وات (Watt) لە ساڵی ١٩٨٢دا گوتوویەتی کە: ماش بەهایەکی زۆری هەبووە لە دەرمانسازیی هیندیدا (Hindu) لە دیوی دەرەوە و ناوەوەی لەشدا، بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزم (Rheumatisma) و ئیفلیجی (Panalysis) و نەخۆشیی کۆئەندامی دەماریی بەکار هێنراوە. لە مەیانی دەرمانسازیی ئاساییی هیندیدا، وەکو مادەیەکی بەهێزکەر (Tonic) بەکار هێنراوە. وا ڕەچاو کراوە کە بۆ چارەکردنی مایەسیری (بواسير Piles) و نەخۆشیی جگەر و بە شێوەی شەڵتە (كمادة Poultice) لە چارەکردنی دوومەڵدا (خراج Abscess) بەکار هێنراوە، هەروەها وەکو بەرهەمێکی خۆراکی و سەرچاوەیەك بۆ خوێ (ملح Salt)، لە خواردەمەنیدا بەکار هێنراوە. لە عێراقدا تۆوەکەی وەکو سەوزەوات دەخورێت و دەدرێت بە وڵاخ و ئاژەڵ بۆ قەڵەوکردنیان، جگە لەوەی کە پووشەکەش هەر بە شێوەی ئالیك بەکار دێت. ئیبنولبەیتار (١٢٤٠ز) گوتوویەتی کە ماش، لە مەراکش، بە شێوەی مادەی خۆراکی ڕوێنراوە. هەروەها گوتوویەتی کە ئەم ڕووەکە لە یەمەن پێی دەگوترێت (أقطن) و لەوێوە براوە بۆ باکوری ئەفریقیا.

مایره

(المر = Myrrha)

ناوە زانستییەکەی (Commiphora Myrrha)

زەمقێکی ڕێسینییە، لە قەدی درەختێك دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت، مایرە (Myrrha). درەختێکی بچووکە لە دوورگەی عەرەبی و ڕۆهەڵاتی ئەفریقیادا دەڕوێت. میسرییە کۆنەکان لە مۆمیاکردنی مردووەکانیاندا بەکاریان دەهێنا. هەروەها لە کۆنەوە سوودی لە دروستکردنی مەڵحەم و عەتردا هەبووە. بەڵام بەزۆریی وەکو بخورد لە پەرستگەکاندا بەکار هێنراوە.

مالوێنچە = **مدید** = Glory cow bind

بە ئینگلیزی Bell bind = fild bind weed

بە لاتینی (con volvulus ar ve nsis)

گیایەکی تەمەن درێژە، قەدەکەی ساف و لوولەییە. خشۆك یان خۆهەڵواسرە، گەڵاکانی یەك لەدوای یەکن، گوڵەکەی ڕەنگ مێخەکییە، هەندێك جاریش مەیلەو سپییە، لە شێوەی ڕەحەتی دایە، بەرەکەی خڕە و دوو خانەییە، چوار دەنك تۆوی تێدایە، گیایەکی باوە لە هەموو عێراقدا، زیان بە کشتوکاڵ دەگەیەنێت، لەنێوان مانگی نیسان و تشرینی یەکەمدا گوڵ دەکات. ڕەگەکەی مادەی ڕەوانکەری (مسهل = Purgative)ی تێدایە. پێی دەگوترێت کۆنڤۆلڤۆلین (Convolvulin) مالوێنچە لە مەیانی پزیشکێتی میللیدا بۆ ڕەوانکردن بەکار دێت. ئەگەر ئاژەڵ زۆری لێ بخوات پێی نەخۆش دەکەوێت، ئیشتهای خواردنی کەم دەبێتەوە و دەیەوێت برشێتەوە، بەرلەوەی ئاژەڵەکە پێی بمرێت، سەری شۆڕ دەبێتەوە وەکو خەوی لێ بکەوێت وایە.

مایریکا

(میریقة = شمعیة بنسلفانیة Bay berry = Maryica pensylvania)

ڕووەکێکی بۆنخۆشی هەردەم سەوزە بۆ ڕازاندنەوە بەکار دێت، بنەڕەتەکەی لە باکوری ئەمەریکاوەیە. توێکڵی ڕەگەکەی بە سوودە بە شێوەی پارچە پارچە هەیە. بۆ دروستکردنی مۆم و بۆنی خۆش بەکار دێت.

مەرزنگۆش = بەرزنگوش = گوێ مشکە

مردقوش = مرزنجوش = سمسق = عترة = أذان الفأر Sweet marjoram = Annual Marjoram = marjoram

بە زمانی زانستی (origanum majorana)

ڕووکێکی لقداری بۆنخۆشە. نزیکەی ٣٠-٦٠سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی درێژکۆڵە و شێوە هێلکەییە، قەراغەکەی سافە، مووداره، گوڵەکەی ئەرخەوانی یان مەیلەو سپییە. هێشووی گوڵەکەی ٨-١٢سم درێژە. تۆوەکەی وردە قاوەییەکی تێرە. لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێت، گەڵایەکی خڕی سەوزی مەیلەو خۆڵەمێشیی دەگرێت، گوڵەکەی مەیلەو سپییە، ئەم ڕووەکە بۆنێکی خۆش و تامێکی عەتریی مەیلەو تاڵی هەیە، بە تۆو دەڕوێنرێت لەدوایشدا شەتڵەکەی دەگوێزرێتەوە. هەندێك جار بە لقیش دەڕوێت، دوای سێ مانگ یان زیاتر بەرهەمەکەی دەدوورێتەوە، کە گوڵەکەی پێ دەگات، سەرپۆپەکەی لێ دەکرێتەوە و لە سێبەردا وشك دەکرێتەوە. وا باشە پێش ئەوەی بەر بگرێت، ڕۆنە پەرشەوەبووەکەی لە گەڵاکانیان بگیرێت، لە ئەنجامی شیکردنەوەی ڕووەکە وشکەوەبووەکەی ئەم مادانە دەرکەوتوون: ئاو ٧.٦١٪، پرۆتین ١٤.٣١٪، ڕۆنی جێگیر (Fixed) ٥.٦٪ ڕۆنی پەرشەوەبوو ١.٧٢٪، پێنتۆسانس (Pentosans) ٧.٦٨٪، ڕیشاڵ ٢٢.٠٦٪، خۆڵەمێش ٩.٦٩٪ جگە لەمانە برێکی کەم لە تانین (Tanin) و ترشی یورسۆلیك (Ursolic) و مادەیەکی تاڵ. گەڵای ئەم ڕووەکە بە تەڕی یان بە وشکی بەهایەکی زۆری هەیە بۆ بەدەستهێنانی مادەیەکی بۆنخۆشی نایاب، هەروەها بۆ تامخۆشکردنی دەرمانی چاك. گەڵا تەڕ و ناسکەکانی لە دروستکردنی زەڵاتە بەکار دەهێنرێت، هەروەها بۆ بۆنخۆشکردنی سرکە (خل = Vinegar). تۆوە بۆنخۆشەکەی لە دروستکردنی حەڵوا (confectionary) و مرەبا (مربیات = confitures)دا بەکار دێت، ڕۆنە پەرشەوەبووەکەی، ڕۆنی بەرزنگوشی شیرین، بە دڵۆپاندنی هەڵمی ڕووەکە وشکەکەی دەگیرێت. ڕۆنەکەی بێ ڕەنگە یان کەمێك زەردە بۆنی گوێز بۆ (nutmeg) و نەعنای لێ دێت پێکەوە، لە ئەلکهولدا دەتوێتەوە، ئەم ڕۆنە بە ڕادەیەکی زۆر لە دروستکردنی عەتر و سابوون و مەی و دەرمانی پزیشکی باشدا بەکار دێت. لە مەیانی پزیشکیدا بەڕادەیەکی زۆر بۆ وەرگەڕانی جومگە (إلتواء المفاصل Sprains) و کوتران (رضوض = کدمات = bruises) و ئیفلیجی لاق (Paralytic limb) و ددان ئێشە (وجع الأسنان = Toothach) بەکار دێت، ڕۆنەکەی بە گەرمکراوی وەکو شەڵتە (کمادة) بۆ سکچوون بەکار دێت. بەرزنگوشی شیرین بۆ بادەرکردن (طارد للریح = Carmainative) و بەڵغەم دەرکردن (منخم = expectorant) و بە شێوەی مادەی بەهێزکەر (مقوي = Tonic) بەکار دێت. خووساوەی، واتە چایی = نقیع infusion) ئەم ڕووەکە بە شێوەی ورياکەرەوە (منبە Stimulant) و ئارەق پێکەرەوە (معقف = Sudorific) و خێراپێکردنی بێنوێژی (مدر للطمث = emmengogue) و شیردەردان (مدر للحلیب galactagogue) بەکار دێت، هەروەها بۆ نەخۆشیی بەرهەنگ (ربو = Asthma) و هیستریا = Hysteria و ئیفلیجی Paralysis بەسوودە، (بەپێی نووسینەکەی پسپۆڕ چۆپرا (Chopra).

مەزرنگوشە کێویلە (ئۆریگانوۆ)

(حبق الشيوخ = مرو = مردوقوش بري = خرنباش = مرماحوز

(oregano = wild marjoram)

بە زمانی زانستی (origanum)

نەعنایەکی تەمەن درێژە بە شێوەی دەوەنە – (origanum vulgare) بۆ تام و بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی و سەرچاوەیەکە بۆ ڕۆنێکی عەتریی.

مەستەکی

(مصطكاء = Mastic)

بنێشتی مەستەکی ڕێسینێکی زۆر کۆنە، بەلای کەمەوە بەر لە ٤٠٠ ساڵ لە مێژووی زاینەوە ناسراوە. لە درەختی مەستەکی (شجرة المصطكاء = ضرو Mastic tree = Lentisk)، کە جۆرێکە لە دارە بەن، دەردەهێنرێت، درەختێکی بچووکە لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێت. بە سوودترین جۆری مەستەکی ئەوەیە کە پێی دەگوترێت چیۆس (chios)، هەرچەندە کە ئەم ڕێسینە بە شێوەیەکی سروشتی دەردەدرێت، بەڵام بۆ ئەوەی بە لێشاو دەربدرێت دەبێت لە هەندێك شوێندا توێکڵی قەدەکەی بۆ لێ بکرێتەوە (لەلە بکرێت). هەندێك لە ڕێسینەکە بە شێوەی فرمێسکی تورتی زەردی شێوە هێلکەیی بە قەدی درەختەکەوە دەنووسێت، پاشماوەکەی دەڕژێتە سەر زەوییەکە، مەستەکی شاری بۆمبای (Bombay)، لە پارچەی ناڕێکی ڕەنگ شیری پێکهاتووە. مەستەکی جۆرە وەرنیشێکی لێ دروست دەکرێت بۆ ڕووپۆشکردنی مەعدەن و وێنە، هەروەها لە بۆیەی ڕۆنی ئاوی (Oil and Water colors) و چای بەردیندا (Lithography) و پیشەسازیی عەتر (Perfumery) و دەرمان، وەکو مادەیەکی چیمەنتۆ لە کاروباری پزیشکێتی ددانددا بەکار دێت، مەستەکی یەکێکە لە ڕێسینە هەرە گران و چاکەکان.

مەعدەنووس

(مقدونس = كرفس رومي = بقدنوس = Parsley)

ناوە زانستییەکەی (Petroselinum - sativum

گیایەکی دوو ساڵەیە، هەندێك جاریش تەمەن درێژە، گوڵەکەی لە چەتر دەچێت، گەڵاکەی بۆنخۆشە وەکو بەهارات بەکار دێت، یان دەکرێتە چێشتی شلە و زەڵاتەوە، لە ساڵی دووەمدا لاسکی گوڵەکەی نێزیکەی مەترێ بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی لە چەند پەلکۆکەیەك پێکهاتووە، گوڵەکەی زەرد یان زەردێکی مەیلەو سەوزە. بەرەکەی ٢–٣ملم درێژە. مەعدەنووس لە شوێنی سارد و

شێداردا دەڕوێت، بەکارهێنانی پەینی نایترۆجینی بۆ باشە، چەند هەفتەیەك، گەڵاکەی لێ دەکرێتەوە. بەرەکەی ڕۆنی مەعدەنووسی لێ دەردەهێنرێت، بۆ مەبەستی بازرگانێتی بەکار دێت. گەڵاکەی بە شێوەی چایی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی (ئەسکەربووت) باشە. گەڵا و ڕەگە وشککراوەکەی بە شێوەی بەهارات بەکار دێن، گەڵا تازەکانی سەرچاوەیەکن بۆ ئاسن و کالیسیۆم و کارۆتین و ترشی ئەسکۆربیك. لە ئەنجامی شیکردنەوەی گەڵا سەوزەکانییەوە ئەم مادانە بەدەرکەوتوون: شێ (ئاو) ٦٨.٤٪، پرۆتین ٥.٩٪، چەوری ١٪ کاربۆهیدرات ١٩.٧٪ ڕیشاڵ ١.٨٪ مادەی کانزایی ٣.٢٪ جگە لە کالیسیۆم و فوسفۆر، ئەم ڕووەکە ڕەوشتی میزپێکردن (مدر للبول diuretic) و بادەرکردن (طارد للريح Carminative) و خێراپێکردنی بێنوێژی (مدر للطمث = Emmenagogue) و هێنانە خوارەوەی تا (مخفض للحرارة Antipyretic)ی هەیە، دەرمانێکە بۆ چارەکردنی پشێویی کۆئەندامی میز، ئاووگی گەڵاکەی بۆ کوشتنی مێروو (Insecticide) بەکار دێت. گەڵا هاڕراوەکەی دەخرێتە سەر شوێنی گەستنی مێروو. بەرەکەی بۆ چارەکردنی ئەسپێ (Lice) و مشەخۆرەکانی سەر پێست بەکار دێت، ئەم ڕووەکە لە هەموو بەشەکانیدا ڕۆنێك هەیە پێی دەگوترێت ڕۆنی مەعدەنووس، بۆ بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی بەکار دێ.

مریەمی

(المريمية ناعمة مخزنية = Sage)

ناوە زانستییەکەی (Saliva - officinalis)

ڕووەکێکی تەمەن درێژە (معمر perennial)، بەرگەی زوقمی زستان ناگرێت، لەبەر ئەوە دەبێت لە شوێنێکی داپۆشراودا (مغطي = shelteered) بروێنرێت. دەشێت ساڵێ دووجار بە تۆو بروێنرێت، هەروەها بە قەڵەمیش دەڕوێنرێت، جۆرێکی هەیە بۆنی سیری لێ دێت، دەکرێتە خواردەمەنییەوە. لەبەر ئەوە گیایەکی زۆر گرانبەهایە، دەکرێتە ناواخنی سکی مریشکەوە.

مۆرد

(أس = ياس = حبلاس = مرسين = ريحان شامي = myrtle)

ناوە زانستییەکەی (Myrtus communis)

دەوەنێکی قەشەنگی هەردەم سەوزی بۆنخۆشە، لە ٢ مەتر زیاتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی بچووك و زۆر بۆنخۆشە لووس و شێوە هێلکەیی یان ڕمییە، قەراغەکەی سافە و گوڵەکەی سپی و بۆنخۆشە. بەرەکەی لە ترێ دەچێت شێوەکەی هێلکەییە، ڕەنگەکەی ڕەشی مەیلەو شینە، تۆوەکەی لە شێوەی گورچیلە دایە، ڕەقە، لەنێوان مارت و نیساندا گوڵ دەکات. چەند جۆرێکی کشتوکاڵی لە مۆرد لە جیهاندا بڵاوبوونەتەوە، بۆ مەبەستی ئابووریی گەڵا بۆنخۆشەکەی ئەم ڕووەکە لە ئامادەکردنی خواردەمەنیدا

بە شێوەی بۆنخۆشکەرە مادەیەکی بەهادارە. گەڵا و گوڵەکەی بۆ دروستکردنی گوڵبەند (garland) بەکار دەهێنرێت، ئەو ڕۆنە پەرشەوەبووەی کە لە گەڵا و گوڵەکەی دەگیرێت لە دروستکردنی عەتردا (perfumery) بەکار دێت. ئەم ڕووەکە بە ڕووەکێکی پزیشکی دادەنرێت، گەڵاکەی ڕەوشتی گیرکەری (قابض astringent) هەیە، لەبەر ئەوە لە چارەکردنی نەخۆشییەکانی مێشك و فێ (الصرع – epilepsy) و پشێوییەکانی سییەکان و گرفت (عسر الهضم = dyspepsia) و نەخۆشییەکانی گەدە و جگەردا بەکار دێت، خووساوەی واتە چایی، (نقیع = decoction)، گەڵاکەی بە شێوەی شۆرەر لە کاتی برینداربوونی ناودەمدا (apthae)، بەکار دێت. هەروەها گەڵاکەی بۆ چارەکردنی بیرۆ (أكزيما = eczema) و برین (جرح = Wound) و کوڵك (قرحة = Ulcer). بەرەکەی بۆ بادەرکردن (طارد للريح = carminative) و ڕەوانکردن (إسهال = diarrhoea) و زەحیری (زحار dysentery) و خوێنپژان (نزف دموي = haemor) و ڕۆماتیزم Rheumatism بەکار دێت. پوختەی ئاوی گەڵاکەی دژی باکتریا بەکار دێت. ڕۆنی مۆرد بە دڵۆپاندنی هەڵمی گەڵاکانی بە دەست دەکەوێت، ڕەنگێکی زەرد و بۆنێکی تایبەتیی بووژێنەرەوەی هەیە، بۆ بۆنخۆشکردنی سابوون و ئاودەست بەکار دێت. ڕەوشتی پاکژکەرەوەی (مطهر antiseptic) هەیە و لە چارەکردنی پشێوییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان و میزڵدان بەکار دێت. بەرەکەی ڕۆنی سەرەکی و ترشی سیتریك (citric) و ترشی مالیك (Malic) و تانین (Tannin) و ڕێسینی (resin)ی تێدایە، بۆ بۆنخۆشکردنی شەراب خواردەمەنی بەکار دێت. مۆرد بە زۆریی لە باخچەکاندا بە شێوەی پەرژین دەڕوێنرێت. تەختەکەی (دارەکەی) ڕەقە و بەباشی گرنج گرنج (محبب grained) دەکرێت. دیمەنێکی پنکەپنکەی (مرقش Moittled) دڵفرێنی هەیە، بۆ مەبەستیی خەڕاتی (خراطة Turnery) بەکار دێت.

مۆردە کێویلە (آس بري = سفندر = قفندر)

butchers broom = knee - holly

بە زمانی زانستی (Ruscus aculeatus)

گیایەکی قیتی لقداری هەردەم سەوزە، لە کۆمەڵەی زەمق. چەند جۆرێکی هەیە، لەوانەش جۆری (R. hypophyllum) ئەم ڕووەکە ٠.٧ – ١ مەتر بەرز دەبێتەوە، قەد و لقەکانی سافن، گەڵاکەی تەنکە ٥–٨ملم پانە و ١٢–٢٠سم درێژە. ڕەنگەکەی سپی و مەیلەو سەوزە. بەرەکەی خڕی مەیلەو هێلکەییە. ڕەنگەکەی سوورێکی قورمزییە. لەو دەشتانەدا دەڕوێنرێت کە خاکەکەی لە گڵێکی ورد (طمي = غرين = Alluvial) پێکهاتووە و ئاوی هەیە، لە بەرزاییی ٣٥ مەتردا . لە عێراقدا بەدەگمەن دەڕوێت تەنیا لە ئەبوغرێب هەیە. لە وڵاتانی تردا لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست و (ئیسپانیا، فەرەنسا، ئیتالیا، یۆنان، تورکیا، قەفقاس، باکوری ئەفریقیا، مەراکش، لیبیا). ئەم ڕووەکە ناوبانگێکی باشی دەرکردووە لە دەرمانسازیی کۆندا. پسپۆڕان تاکهۆڵم و درار ١٩٥٤ز گوتوویانە کە لەلایەن گیاناسەکانەوە، لە کۆنەوە

ڕوێنراوە. هەروەها پسپۆڕ ستاوت (Stout) ساڵی ١٩٣٥ز، دووبارەی کردووەتەوە کە ئێستاش هەر لە باخچەکانی میسردا دەڕوێنرێت بە ناوی (قفندر) یان (سفندر)ەوە. هەروەها ئەم ڕووەکە لەلایەن نووسەرە گریکی و ڕۆمانییەکانەوە ناوی براوە جگە لە فەیلەسووف و زانا ثیۆفراستەس (theophrastus) ٣٧٠-٢٨٥ی بەرلەزاین، کە لەژێر ناوی (Daphne lexandreia)دا باسی کردووە. هەروەها ڕووەکزان دایۆسکۆرایدس – Dioscorides) لە ساڵی (٧٨) زایینیدا لە کتێبی (Materia Medica) وەکو ڕووەکی پزیشکی باسی کردووە.

مۆردۆکە = تریێ شینە

نب الأمراج «أويسة» = Blue berry = bil berry

ناوە زانستییەکەی (Vaccinium myrtillus)

دەوەنێکە لەنێوان مانگی نیسان و تەمووزدا گوڵ دەگرێت بە بڕێکی زۆر بە شێوەی کۆمەڵەی چڕ لەناو دارستان و زەلکاوەکاندا دەڕوێت، لە گردەکانەوە بەرەو چیاکانی لە ناوچە پۆڵی و فێنکەکانی نیوەخڕۆکی باکوری زەویدا دەڕوێت، بەڵام لە یۆنان و چیای ئەتڵەسی و مەغریبدا ناڕوێت. ئەو بەشانەی کە بۆ مەبەستی پزیشکێتی بەکار دەهێنرێن، بریتین لە گەڵا و بەرە وشکەوەبووەکانی، بەرەکەی لەبەر هەتاو یان سێبەریشدا وشك دەکرێتەوە. بەرە وشکەکەی بێ بۆنە. گەڵاکانیش لەنێوان حوزەیران و ئەیلوولدا لە لقەکان دەکرێنەوە و کۆ دەکرێنەوە و بەهەمان شێوە وشك دەکرێنەوە،١٠٪ مادەی دەباخکەر و بڕێکی زۆریان لە شەکر و مادەی پەکتین و ترشی ئەندامی و بۆیەی تێدایە. دەبنە هۆی گیرکردن و قەبزی لە ڕیخۆڵەدا. گەڵاکەشی دەبێتە هۆی هێنانە خوارەوەی ئاستی شەکر لە خوێندا و کارێکی پاکژکەرەوەی سووکەلەش هەیە لە نەخۆشییەکانی گورچیلە و میزڵداندا. پوختەی بەرەکەی بۆ چارەکردنی سکچوون و لەدەم وەردان (غرغرة). ئەو مادەیەی کە لە گەڵا و توێکڵی بەرەکەی پوختە دەکرێت، ڕۆڵی هەیە لە چارەکردنی نەخۆشیی شەکردا، هەروەها بەرەکەی کە شین و شیرینە بە شێوەیەکی فراوان و ڕاستەوخۆ وەکو خۆراك بەکار دێت. دەڵێن گوایە بەرەکەی بۆ چارەکردنی ئاوبەند (إستسقاء = Dropsy) بەسوودە، هەروەها دەشکرێتە (براندی) و (جن)ەوە بۆ مەبەستیی پزیشکێتی بەکار دێت. ئەم ڕووەکە تەنیا بە شێوەیەکی دەشتەکی هەیە. پسپۆڕی ئەڵمانیایی (ئەبیس ئەکاردا) وەکو دەرمانێکی پزیشکێتی ئەم ڕووەکەی لە سەرەتای سەدەی دوازدەمدا تۆمار کردووە.

مۆز

(موز Banana)

ناوە زانستییەکەی Musa sapientum)

وشەی (بەنانا) لە زمانی سیرالیونی ئەفریقیاییەوە هاتووە، مۆز وشەیەکی عەرەبییە، لە ناوە میسرییە کۆنەکەیەوە (مۆز Mauz) وەرگیراوە، هەندێك سەرچاوەش دەڵێن کە لە ناوی ئەنتۆنیۆس موسا، پزیشکی ئیمپراتۆری یەکەمی ڕۆمانی ئۆلتافیوس ٦٤-١٣ بەرلەزاین وەرگیراوە. لە خێزانی مۆزییەکانە (Musaceae) لە ڕەگەزی مۆزە (٢٥) جۆر دەگرێتەوە. نزیکەی (٢٠) تەحر مۆز لە جیهاندا دەڕوێنرێت،

مۆز لە ناوچە ئیستوائییە شێدارەکانی جیهاندا دەڕوێت، لە ئەفریقیاوە بۆ ئەوپەڕی ڕۆژهەڵات و دوورگەکانی زەریای هێمن، لەم شوێنانەدا مۆز بە خۆراکێکی سەرەکی دادەنرێت. هەروەها لە وڵاتە عەرەبییەکانی میسر و سوودان و سۆماڵ و لوبنان و ئوردن و یەمەندا دەڕوێت، هەروەها کەمێکیش لە عێراقدا (لە بەسرە و بەغدا). بەرهەمی ساڵانەی مۆز لەم ساڵانەی دواییدا گەیشتووەتە (٢٥) ملیۆن تەن. بە خەڵف واتە براڵە (فسیل) زیاد دەکات، خەڵفەکان لە ڕووەکەکە دەکرێنەوە دەبرێن بۆ ڕواندن لە کێڵگەی تایبەتیدا. وا باشە کە خەڵفە ڕواوەکان بە گەڵای وشکی مۆز دابپۆشرێن بۆ پاراستنیان لە هەتاو لە هاویندا، هەروەها داپۆشینی هێشووی بەرەکەی (قنو = سباطة) بۆ پاراستنی لە هەتاو. دروێنەکەشی بەوە دەبێت کە لەژێر هێشووەکەوە لە دووریی ٣٠سم ببڕێتەوە. دەبێت هێشووی مۆز بە سەوزی ببڕێتەوە نەوەك بە پێگەییوی، ئەویش لە کۆتاییی هاوین و سەرەتای پاییزدا دەبێت.

تەحرەکانی مۆز:

١- مۆزی گرگنی چینی (القزمي الصيني Chinese dwarf) ئەمە بەناوبانگترین جۆری بازرگانییەتی و لە زۆر وڵاتدا دەڕوێنرێت، بۆ نموونە لە باشووری کالیفۆرنیادا. ئەم تەحرە ١٨٠-٢٤٠سم بەرز دەبێتەوە. گەڵاکەی سەوزی تێرە بەرەکەی ١٠-٢٠سم درێژە، ڕەنگەکەی زەردێکی بریسکەدارە لە کاتی پێگەییندا. کرۆکەکەی شیرینە، شەکرێکی زۆری تێدایە، تەڕ و پاراو و تامخۆشە، ئەمەیان دوای ١.٥-٣ ساڵ بەر دەگرێت، پێشی دەگوترێت مۆزی هیندی.

٢- تەحری مەکسیکی Maxican dwarf

ئەمە نزیکەی ٢١٠-٢٧٠سم بەرز دەبێتەوە و دوای ٢-٣ساڵ بەر دەگرێت، بەرەکەی زەردە نزیکەی ٢٠-٣٠سم درێژە، تامەکەی شیرینە.

٣- تەحری سێوی (الصنف التفاحي Apple) نزیکەی ٤٥-٥١سم بەرز دەبێتەوە. بەرەکەی ١٠-١٢.٥سم درێژە. کرۆکەکەی سپیی کرێمی و کەمێك پەمەییە، دوای ١.٥-٢ ساڵ بەر دەگرێت.

سوودی مۆز:

مۆز میوەیەکی نایابە، چونکە بە ئاسانی پاك دەکرێت و بە باشی دەجوورێت و دەخورێت و تامەکەی خۆشە و گەرمییەکی باش دەدات بە لەش (مۆزێکی ١٥٠گرامی، ١٣٢کالۆریی گەرمی دەدات بە لەش)، جگە لەوەی کە بڕێکی باش لە ڤیتامین و خوێی کانزایی تێدایە. بەڵام پرۆتین و چەوریی کەمە. پێکهاتەکەی بەم جۆرەیە: ئاو لە ٧٣ - ٧٨٪، شەکر ١٦.٩٦٪، ڕیشاڵ ١.٢٥٪، نیشاستە و تانین ٣٪،

پرۆتین ٠.٧٩٪ چەوری ٠.٩٨٪ ترشەکان ٠.٣٤٪ ڤیتامینەکانیش وەکو ڤیتامین (C) کە بۆ نەخۆشی سکەرقی (أسقربوط) و ڤیتامین (B) بۆ ڕۆماتیزمە و سووتانەوەی دەمارەکان و ڤیتامین (A) بۆ گەشەکردنی لەش و کەمێك لە خوێی کانزاکان وەکو مس و ئاسن و فوسفۆر و فلۆرین.

مۆز لە مێژوودا:

لە کتێبێکی ئاسیاییی کۆندا کە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ٣٠٣ بەرلەزاین، باسی ڕەوشت و سوودی مۆز کراوە، هەندێك کەس ناویان لێناوە خۆراکی حەکیمەکان (طعام الحكماء) چونکە پیاو ماقووڵەکانی هیندستان لەژێر سێبەرەکەیدا دادەنیشتن و بەرەکەیان دەخوارد، زانای گرێکی گەورە پلینی (Pliny) لە ساڵی ٦٩ی زاینیدا باسی سوودی مۆزی کردووە، هەندێك هۆزیش گوتوویانە کە مۆز سێوەکەی ئادەمە یان مۆزی بەهەشتە. هەر ئەو میوەیەش بووە کە خواردنی بۆ ئادەم و حەوا حەرام بووە. ڕووەکزان ئیڤان گیست Evan Guest لە ساڵی ١٩٣٣دا گوتوویەتی: مۆز لە باخچەکانی بەسرە و بەغدادا ڕوێنراوە و بەریشی گرتووە. مۆز ڕووەکێکی کۆنە، خەڵکی مالیزیا بەر لە هەزاران ساڵەوە ناسیویانە، لێرەوە لە ساڵی هەزاری بەرلەزاین بەرەو هیندستان و ئەفریقیا چووە. ئەسکەندەری گەورە لە ساڵی ٣٢٧ بەرلە زایندا لە هیندستان دیویێتی. عەرەبەکان لە سەدەی حەوتەم و هەشتەمی زایندا بەرەو وڵاتەکانی دەریای سپیی ناوەڕاست بردوویانە. بەڵام مۆز لە سەدەی شازدەمەوە بەرەو ئەمەریکا چووە، بەتایبەتی ناوچە ئیستوائییەکانی ئەمەریکا وەکو بەرازیل و ئەکوادۆر و فەنزوێلا و هەندۆراس و پەنەما. ئەم وڵاتانەی کە باسمان کردن ٣/٤ی بەرهەمی مۆزی جیهان دەهێننە بەرهەم، دوای ئەمانە ئەفریقیا ئینجا هیندستان ئینجا تایلەند و فلیپین. واباشە کەبەری مۆز بەسەوزی لێ بکرێتەوە واتە بەر لە پێگەییینی بە ٢-٣ هەفتە. بە پاپۆڕی تایبەتی دەنێردرێتە دەرەوەی وڵات، پێویستە ئەو پاپۆڕانە دەزگای ساردکردنەوەیان تێدابێت، بۆ ئەوەی کە لە پلەی ١١-١٢ سەدیدا مۆزەکە بهێڵێتەوە. بەڵام بەزۆری دوای ئەوە، مۆزەکە بۆ ماوەی دوو ڕۆژ لە پلەی ٢١ی سەدی و ئینجا بۆ ماوەی ٤-٦ ڕۆژ لە پلەی ١٨ی سەدیدا دەهێڵرێتەوە بۆ ئەوەی هەڵبێت (تخمير).

مینا

مینا = رعي الحمام = ناظلي

Verbena = Vervain = Verbena officinalis

دەڵێن ئەو دەرمانانەی لە گەڵا و گوڵی مینا دەردەهێنرێت بۆ چارەکردنی پشێویی دەماری (الأظطرابات العصبية Nerval disorders). هەندێك کەس لەو باوەڕەدابوون کە ئەگەر پارچەیەك لەم ڕووەکە بکرێتە مل سەرئێشە لادەبات.

مینا لەناو و باخچە و سەرەڕێ و پەرژیندا دەڕوێت گیایەکی ساڵانە یان تەمەن درێژە، ٣٠-٦٠سم بەرز دەبێتەوە

گەڵاكانی بەرامبەر یەكن، شێوە هێلكەیین، لاسكەكانیان كورتن، قەدەكەی چوارسووچە. لەنێوان مانگی حوزەیران و ئەیلوولدا گوڵ دەكات، گوڵەكەی بە شێوەی كۆمەڵە گوڵە گەنمە، سوور و مەیلەو شینە. بەشە پزیشكییەكەی برێتییە لە گەڵا و لاسكی گوڵەكانی. مادەی كاریگەر تێیدا برێتییە لە ڕۆنی پەرشەوەبوو، مادەی تاڵ و دەباخكەر مادەیەك كە دەردراوی جگەر و سپڵ و لووی مەمك (شیر) میز پتر دەكات.

بەكارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: چاییەكەی بە گەرمی لە دەم وەردەدرێت لەكاتی ئاڵووكەوتن و سووتانەوەی ناودەمدا، هەروەها بە شێوەی شەڵتە (كمادة) دەخرێتە سەر برین بەتایبەتی برینێك كە بۆگەنی كردبێت. بۆ ئامادەكردنی چاییەكە: كەوچكێكی گەورە لە ڕووەكەكە دەكوڵێنرێت و دەپاڵێورێت و، وازی لێ دەهێنرێت هەتا شلەتێن دەبێتەوە ئەوجا بەكار دەهێنرێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: خواردنەوەی چاییەكەی بۆ چارەكردنی لاوازیی گشتیی لەش و پشێوی تەمەنی نائومێدی وەكو سەرئێشە و وڕەوڕی گوێ، دڵەكوتێ، پشێوی دەروونی و چارەكردنی كەمخوێنی و ئاوسانی جگەر و گورچیلە.

مینتۆل

Menthol

مادەی سپیی بلووری فشەڵە بۆنێكی تایبەتیی هەیە، پێكهێنەرێكی سەرەكییە لە ڕۆنی (ئارەقی) نەعنادا، مادەیەكی ئەلكهولییە لە پلەی ٤٢-٤٥ شل دەبێتەوە بە ئاسانی لە ئیثەر و كلۆرۆفورم و توێنەرە ئەندامییەكانی تردا دەتوێتەوە، لە پزیشكیدا بۆ چارەكردنی ئازاری دەماری و كەمكردنەوەی سووتانەوەی پەردەی چڵمین و پێست بەكار دێت، ئەم مادەیە لە كارگەشدا دروست دەكرێت، ئەو مادە كیمیاییانەی كە تیایدان.:

شێ (ئاو) ٨٣٪، پرۆتین (٤،٨٪)، چەوری ٠،٦٪، كاربۆهیدرات ٨٪، ڕیشاڵ ٢٪ مادەی كانزایی ١،٦٪ جگە لە كالیسیۆم و فوسفۆر و مس و ئاسن و كارۆتین و ڤیتامین (A) و رایبۆفلاڤین.

مێخەك = دارمێخەك = مێخەكی مێخەكبەند

(قرنفل = قرنفول)

(Clove tree) (Aranful = Aranful aswad)

ناوە زانستییەكەی (Eugenia caryophylla-ta = Eugenia aromatica)

درەختێكە لە ناوچە گەرمەكاندا دەڕوێت، گوڵە وشككراوەكەی (واتە خونچەكەی) بەرلەوەی كە دەم بكاتەوە، بە بەهاراتێكی گرینگ دادەنرێت، لە عێراقدا ناڕوێت. درەختێكی بچووكی شێوە قووچەكییە، ٩-١٢مەتر بەرز دەبێتەوە لە مۆلەكاس (Moluccas) كە ناوچەیەكە لە ئەندەنووسیادا تەنیا هەر لە دوورگە بچووكەكانی: تێرنێت، تیدۆری، مۆرتی، ماكیان، باثیان، دەڕوێت، پێش هاتنی بەریتانییەكان بۆ هیندستان هێنراوەتە وڵاتی سیلانەوە (Ceylon). لەوێوە هێنراوەتە عێراقەوە. لە بازاڕدا بە شێوەی

بەهارات (Spice) فرۆشراوە. مێخەك (cloves) بریتییە لە خونچە وشكە نەپشكوتووەكانی گوڵەكەی. ئەو خونچانە دەچنرێنەوە و لەبەر هەتاودا وشك دەكرێنەوە، كاتێك كە ڕەنگەكەیان دەبێت بە قاوەیییەكی تێر كۆ دەكرێتەوە، ئەم ڕووەكە خاكی لماوی بە پیت و زەویی لێژ پەسند دەكات هەتا بەرزاییی ٤٥٧مەتر. مـێـخـەك بـە تـۆو دەڕوێت. بـەڵام ٥-٦ هـەفـتـەی دەوێت هـەتـا چـەكـەرە دەكـات، كـە درێژیی شەتڵەكە (نەمامەكە) دەگاتە ٣٠-٣٨سم، دەگوێزرێتەوە بۆ باخێك و لەوێ دەڕوێنرێت، بە مەرجێك ماوەی نێوان هەر نەمامێك و ئەوی تر ٤-٧ مەتر بێت، كە تەمەنی درەختەكە دەگاتە ٧-٨ ساڵ، یەكەم بەرهەم (نوخشە) دەدات. لەم كاتەدا هەر درەختەی ٣،٦- ٦،٥ كیلۆگرام لە مێخەكی وشك دەدات، لە مەیدانی بازرگانیدا مێخەكی پینانگ (Penang) بە باشترین جۆری مێخەك دادەنرێت لە ڕواڵەتدا، چونكە دەنك گەورەیە و ڕەنگێكی مەیلەو سووری بریسكەداری هەیە. بەڵام مێخەكی (ئەمبۆنیا – Ambonia) بچووكە مێخەكی زەنجبار (Zanzibar) تۆختره و بچووكترە. سەرەڕای قەبارەكەی بەرهەمی مێخەكی پینانگ بەرەو پتربوون دەڕوات و ئێستاكە زۆربەی ئەو مێخەكەی كە لە جیهاندا هەیە لە زنجبار و پێمبا (Pemba) و ناوچە نزیكەكانیانەوە دێت. مێخەك بەهایەكی گرینگی لە مەیانی بازرگانیدا هەیە، چونكە پێكهێنەرێكی سەرەكییە لە ئامادەكردنی كاریی (Curry) بـاشدا. لـە مەیانی دەرمانسازیدا وەكو مادەیەكی وریاكەرەوەی (Stimulant) بۆنخۆش و دژەكۆڵنج (مضاد للتشنج = Antispasmodic) و بـادەركـەر (طارد للريح = Carminative) بەكار دەهێنرێت. هەموو بەشەكانی ئەم ڕووەكە ڕۆنی سەرەكی بۆنخۆشیان تێدایە، پێكهێنەرە سەرەكییەكانی ئەم ڕۆنە بریتین لە: ئیۆجینۆل – Eugenol لە ٧٠-٩٠٪ ئیۆجینۆڵ ئەسیتەیت – Eugenolaceetate، كاریۆفالین Caryo phyllene)

مێخەك: دەوەنێكی هەردەم سەوزە، گەڵاكەی تامخۆشە، گوڵەكەی ڕەنگ پەمەیی، لە دوورگەی مالقە و پیمبا (Pemba) و مۆریشیۆس و بەرازیل و باشووری فیلیپینەوە دەهێنرێت، بەرلەوەی خونچە گوڵەكەی بپشكوێت، لە ڕووەكەكە دەكرێتەوە. مێخەك لەنێوان سەدەی چواردەم و شەشەمدا هێنراوەتە ئەوروپاوە. لە دێر زەماندا لە وڵاتی چیندا دەبووایە پێش ئەوەی یەكێك قسە لەگەڵ ئیمپراتۆردا بكات مێخەكی بخستبایە دەمی، گوایە بۆ ئەوە قسە بە ڕێكوپێكی و بە پاكی لە دەمی بێتە دەرەوە. ڕۆنی مێخەك (زيت القرنفل Oil of cloves) مادەیەكی پاكژكەرەوەی (مطهر) بەهێز و سڕكەرێكی (مخدر Aneaesthetic) مامناوەندییە. جاران ئەلیزابێسییەكان (أليزابيثيون Elizalethans) شتێكیان دروست دەكرد پێیان دەگوت – خڕۆكی عەتر (كرات عطرية Pomanderballs) بریتی بووە لە بەری پرتەقاڵ، دەنكە مێخەكیان پیادا چەقاندووە، لە دۆڵابی جلوبەرگدا بۆ بۆنخۆشكردن هەڵیانواسیوە.

درەختی مێخەك لە چیا و گردەكانی چیندا دەڕوێت، لە درەختی یاسەمەن دەچێت. بەرەكەی بۆنخۆشە، بۆ بەهێزكردنی مێشك و سینگ و گەدە و جگەر و سپڵ بەكار دێت. بۆ دڵ تێكهەڵاتن و ڕشانەوە باشە. ئاوگەكەی بۆ بەهێزكردنی هەستیارەكانی لەش (حواس) و نەهێشتنی ماندوویێتی ئاوبەند باشە. ئاوگی یان خووساوەی تۆوە پێگەیشتووەكەی بۆ سووتانەوەی گەدە و میزڵدان و ڕیخۆڵە و ئیفلیجی باشە. هەروەها دەرمانێكە بۆ میزپێكردن و ئازاری پێست و زەردوویی و كرم فڕێدان. ئێستاكە ئەم ڕووەكە لە كوردستانی عێراقدا لە حاجی كۆمەران دەڕوێت.

مێخەکی ئاسایی = گوڵەمێخەك

(قرنفل شائع)

ناوە زانیارییەکەی (Dianathus caryo phyllus)

بە ئینگلیزی Carnation = clove pink = picotee

لە زۆر ناوچەی ئەوروپادا، وەکو لە فەرەنسا، هۆڵەندە، ئیتاڵیا، ئەڵمانیادا لە دروستکردنی عەتردا بەکار دێت. تەنیا ئەو گوڵانەی کە ڕەنگەکەیان کاڵە وا باشە کە بۆ ماوەیەکی باش بخرێنە بەرهەتاو، بۆ ئەوەی کە پەیتی (ترکیز)ی ڕۆنە سەرەکییەکەیان (Essental oil) پتر بێت، ئەم ڕۆنە بۆنخۆشە بە مادەی (ئیثەری پەترۆڵ Petroleum ether) لە گوڵی مێخەکەکە دەگیرێت ڕۆنەکە بە ڕێژەی ٠،٢٣ – ٠،٢٩٪ لە گوڵەکان بە دەست دەکەوێت. ئەوجا بە بەکارهێنانی ئەلکهول و دڵۆپاندنی هەڵمی (تقطير بخاري Steam distillation) بە تەواوی پوخت دەکرێت، مێخەك ڕەوشتی کیمیایی تایبەتیی هەیە، وەکو لە مەیانی دەرمانسازیدا زانراوە کە گوڵەکەی بۆ بەهێزکردنی دڵ (مقوي القلب = cardiotonic) و ئارەق پێکردنەوە (معرق diaphoretic) و پاراستنی لەش هەیە و دژی نەخۆشیی (ترياق alexetric). ڕووەکەکە هەمووی بۆ کرم فرێدان (طارد للديدان Vermifugal) بەکار دێت، وەکو لە وڵاتی چیندا.

مێوژ

(زبيب = عنجد = Raisin)

١– لە پزیشکێتی میللیی کۆندا:

برێتییە لە ترێی وشککراوە. ئیبن سینا گوتوویەتی:

مێوژ هاوڕێی جگەر و گەدەیە. داود ئەلئەنتاکی لە کتێبەکەیدا کە ناوی تەسکەرە (تذكرة)یە دەڵێت: باشترین جۆری مێوژ ئەوەیانە کە گۆشتی زۆرە و توێکڵەکەی تەنکە و تۆوی کەمە، ئینجا ئەو جۆرەیان کە سوور و شیرینە. خراپترین جۆریش ئەوەیە کە گۆشتی کەمە و تۆوی زۆرە. مێوژ خۆراکێکی باشە، بۆ جگەر باشە. ئەگەر لەگەڵ جاترەدا بخورێت، دەبێتە هۆی قەڵەوی، ڕوومەت سوور دەکاتەوە و لەگەڵ سرکەدا زەردوویی (يرقان) لادەبات. ئەگەر لەگەڵ پیودا تێکەڵ بکرێت و بکوترێت بۆ نەهێشتنی ئاوساوی باشە. ئەگەر لەگەڵ ڕازیانەدا بکوڵێنرێت هەتا بە تەواوی شی دەبێتەوە و لەگەڵ ڕۆنی بادەمدا بخورێتەوە، بۆ دامرکاندنەوەی تینی کۆکە باشە. ئەگەر لەگەڵ تاڵی شاری (صبر سقطري)دا بکوترێت و بدرێت لە شوێنی کەچەڵی، لای دەبات.

٢– لە پزیشکێتی میللیی نوێدا: بۆ چارەکردنی سووتانەوەی سینگ و گەدە و ڕیخۆڵە باشە. مێوژ دەکرێتە زۆربەی ئەو شەربەت و مادە کولاوانەوە کە بۆ سینگ ئێشە باشن. ئەگەر لە ئاودا بکوڵێنرێت و شەکری تێ بکرێت، بۆ چارەکردنی کۆکە و بەڵغەم فرێدان و ڕێکوپێکی هەناسە و میزەچۆڕکێ باشە. جگە لەوەی کە دەڵێن خواردنی مێوژ بۆ پترکردنی هێزی هێنانەوە بیر (ذاكرة) باشە.

***

نەسرین

(النسرین = ورد السیاج = ورد البري = جلنسرین = ورد الكلاب)

بە ئینگلیزی = Elegantine = brier = briar = wild rose (sweetbrier)

بە زمانی زانستی (Rosa eglanteria)

ڕووەکێکە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ، لە چەم و چخورد و قەراغی باخەکاندا دەڕوێت، نزیکەی ٤م بەرز دەبێتەوە، لقەکانی دڕکاویین، گەڵاکەی شێوە هێلکەییە لە مانگی حوزەیراندا گوڵ دەکات، گوڵەکەی سپییە، پەڵەی سووری کاڵی تێدایە، بەرەکەی لە بەری زەیتوون دەچێت. ڤیتامین (C) و ترشی ئەندامی مادەی (پەکتین) و مادەی میزپێکردن و خاوکەرەوەی ڕیخۆڵەی تێدایە. نەسرینی باخچە کرمی ناو گوێچکە دەکوژێت وژەوژی گوێچکە ناهێڵێت بۆ ددان ئێشە باشە، بەڵام نەسرینی دەشتەکی (کێویلە)، ئاوی گوڵەکەی لە ناوچەوان دەسووێت بۆ سەرئێشە.

نەعنا

(نعناع) (Nana)

(garden mint = spear mint)

ناوە زانستییەکەی (Mentha spicate = mentha piperita)

گەڵا سەوزەکانی نەعنا لە دروستکردنی زەڵاتەی میوە و سەوزە و بەهاراتدا (صلصة) و خواردەمەنی و سرکە و جەلی و ساردەمەنیدا بەکار دێت. گەڵاکەی بۆنخۆشە و ئەم مادە کیمیاییانەی تێدایە:

شێ (ئاو) ٨٣٪ – پرۆتین ٤،٨٪ – چەوری ٠،٦٪ – کاربۆهیدرات ٨٪ – ریشاڵ ٢٪ – مادەی کانزایی ١،٦٪ جگە لە کالیسیۆم و فوسفۆر و مس و ئاسن و کارۆتین و ڤیتامین (A) و رایبۆفلاڤین.

ئەم گیایە بە گوڵەکەیەوە، بە دلۆپاندن ٢٠–٠٥٠٪ ڕۆنێکی پەرشەوەبوو دەدات، پێی دەڵێن ڕۆنی یان ئارەقی نەعنا. شلەیەکی زەردە، بۆنێکی تایبەتیی هەیە. تامەکەی لە تامی نەعنا دەچێت. ئارەقی نەعنا لە هەندێك پیشەسازیدا بەکار دێت. وەکو: بنێشتی جوون (Chewing gums)، دەرمانی ددان (Tooth pastes)، حەڵوا (confectionary) و لە دەرمانی تری هەمەجۆردا.

نەعنای باخچە (Mentha - piperita = Mint = spearmint)

ئەو نەعنایەی کە لە ماڵ و باخدا دەڕوێنرێت. دەکرێتە خواردەمەنی و وشك دەکرێتەوە بەشە پزیشکییەکەی گەڵاکانییەتی، ڕۆنێکی پەرشەوەبووی لەگەڵ مادەی مینثۆل Menthol و مێنثۆندا Menthon تێدایە، لەگەڵ مادەی دەباخکەر و هێمنکەرەوەی کۆڵنج و دەبێتە هۆی دەردانی زراو، دژی سووتانەوەیە، پێویستە ڕووەکی نەعنا بە هەرسێ ساڵ جارێك تازە بکرێتەوە ئەگینا مادە کاریگەرەکانی ون دەکات.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١– أ– لە دیوی دەرەوە: گەڵای نەعنا لەگەڵ نانی سپی یان (ناوکە سەموون) و سرکە بە شێوەی نوێنمەك دەنرێت لە مەمك بۆ چارەکردنی سووتانەوەی.

ب – گەڵاکەی گەرم دەکرێت و لە کیسەیەکی شاشدا دەخرێتە سەر شوێنی ئازار.

ج– گەڵای نەعنا بە شەو دەخرێتە سەر زۆپا بۆ ئەوەی بۆنەکەی بڵاوبێتەوە بۆ چارەکردنی هەڵامەت و هەناسەتەنگی.

٢– لە دیوی ناوەوە: گەڵای نەعنا دەکرێتە ئاوی کوڵاوەوە بە رێژەی کەوچکێکی گەورە لە گەڵای نەعنا بۆ فنجانێك ئاوی کوڵاو، ئەمە باشترین دەرمانە بۆ چارەکردنی نەخۆشیی زراو و ژانی ریخۆڵە و ژانی بەر مووسڵدان و ئازاری بێنوێژی و ژانی بەردی زراو و دەرکردنی بای ریخۆڵە، هەروەها بۆ نەهێشتنی ماندوویێتی، بەڵام نابێ لەکاتی دڵ تێکهەڵاتندا بەکار بێت، نەعنا رۆنێکی لێ دەردەهێنرێت پێی دەگوترێت Menthol بۆ تامخۆشکردنی حەڵوا و مەی و ئەو دەرمانانەی کە تامیان ناخۆشە، بۆن و تامە تایبەتییەکەی نەعنا بۆ ئەو مادەی مینثۆڵە دەگەرێتەوە. نەعنا تەنیا گەڵاکەی بەکار دەهێنرێت.

نۆك

(Chick - pea = الحمص)

ناوە زانستییەکەی Cicer arictinum

نۆك مەقامێکی باشی بۆ خۆی داگیرکردووە لەسەر مێزی نانخواردن، بە تایبەتی لە وڵاتەکانی ناوچەی سپیی ناوەڕاستدا ، بە سەوزی (فەریکەنۆك) و بە کوڵاوی شێلراوی (قاورمەی نۆك) و بە شلە (نۆکاو) و بە برژاوی (لەبلەبی) دەخورێت، ئەمانەش هەموویان خواردەمەنیی هەرزانن، هەرچەندە هەرسی زەحمەتە، بەڵام بەهایەکی خۆراکیی بەرزی هەیە، خەڵکی دەڵێن: ئەگەر گۆشتی مەڕت نەبوو نۆك بخۆ. لە ١٠٠ گرام دەنکە نۆکی وشکدا، ١٤،٤٪ ئاو، ٩،٥٪ چەوری، ٢٤٪ پرۆتین، ٥،٤٨٪ ریشاڵی سلیلۆزی هەیە. لەلایەنی خوێی کانزاییشەوە ٢١٩ ملیگرام گۆگرد، ٣٥٠ ملیگرام فۆسفۆر، ٥٠ ملیگرام کلۆر، ٩٣٠ ملیگرام پۆتاسیۆم و ٦٠ ملیگرام کالیسیۆم و ٥،٥ ملیگرام ئاسن هەیە. زانایان (مالینۆس) و (ئەلرازی) گوتوویانە کە خواردەمەنی نۆك دەبێتە هۆی باکردن و میزکردن و بەهێزکردنی ئارەزووی رەگەزی. نۆکی برژاو لە چەرەسدا بەکاردێت ئەمەش: لە ١٨٪ مادەی پرۆتینی، ٥٪ چەوری، ٦١٪ مادەی نیشاستەیی تێدایە.

پێشی دەگوترێت پوڵکەی میسری (البازلاء المصرية Egyptian pea) یان نۆکی بەنگال (حمص البنغال Bengal gram). بەرەکەی نزیکەی ٣–٥سم درێژە، هەریەکە دوو تۆوی (دەنکی) خڕی تێدایە.

تێبینی: لای خۆمان بە شێوەی نۆکی برژاو یان برێشکەی نۆك واتە (لەبلەبی) و قاورمەی نۆك، جگە لەوەی کە دەکرێتە زۆر چێشتەوە.

نیسك

(عدس = بلس = Lentil)

ناوە زانستییەکەی Lenus culinaris = Leseculenta

لە سەدەکانی بەر لە مێژووەوە، نیسك لە ناوچە هەمەجۆرەکانی خڕۆکی زەویدا ڕوواوە، هەرچەندە کە باوەڕ وایە ئاسیای ناوەڕاست بنەڕەتەکەی بێت. ئەوەی سەیرە کە مرۆڤی بەرلەزاین باشتر لە سوودی نیسك گەیشتوون وەك لەوانەی کە لەدواوە هاتوون. لە سەدەکانی ناوەڕاستدا، باوەڕێك لە ئەوروپادا بڵاوبووەوە کە نیسك ژەهرێکی کوشندەیە بەڵام پاش ماوەیەك ئەم باوەڕە نەما، تەنانەت وای لێ هات کە لەسەر مێزی نانخواردنی پاشاکاندا دادەنرا، باشترین خواردەمەنیی سەرمێزی نانخواردنی پاشا لویسی پازدەم، گۆشتی سوێسکە بوو بە نیسکەوە، بەڵام ئێستا نیسك لەپێشەوەی ئەو خواردەمەنییانەیە کە بەهایەکی خۆراکیی زۆریان هەیە، هەرچەندە نرخەکەشی هەرزانە. نیسك لە هەندێك وڵاتە عەرەبییەکانی وەکو: لوبنان، لەگەڵ ساوەردا لێ دەنرێت و خواردەمەنییەکی خۆماڵیی لێ پێك دەهێنرێت پێی دەگوترێت (مجدرة یان مدردرة) ئەمەش خواردەمەنییەکی زۆر بەهادارە، چونکە نیسك لە بەهای خۆراکیدا، شان لە شانی گۆشت دەدات، بگرە لە گۆشتیش باشترە. چونکە برێکی باش لە پرۆتین و کاربۆهیدرات و کەمێك چەوریی تێدایە. ٥٠گرام لە نیسك ٣٣٣ گەرمۆکە واتە (سعرة) دەدات. لەبەر ئەوە دەبێت نیسك ببێت بە خۆراکێکی سەرەکی بۆ ئەو کەسانەی کە لەشیان ئەرکێکی زۆر دەکێشێت. هەروەها بوونی کالیسیۆم و فوسفۆر و ئاسن تێیدا، بۆ بەهێزکردنی ئێسك و ددان و خوێن بەسوودە. لەبەرئەوەش کە نیسك برێکی زۆر لە ڤیتامین (B)ی تێدایە، بەهێزکەرێکی باشە بۆ دەمار. بەڵام بەکارهێنانی بە توێکڵەکەیەوە باشترە، چونکە ئەم ڤیتامینە لە توێکڵەکەیدا هەیە جگە لەوەی کە توێکڵەکەی بۆ چارەکردنی قەبزی باشە، هەروەها بۆ قەڵەوکردنی منداڵ و چارەکردنی خوێن کەمی تێیاندا. جگە لە پاراستنی لەش لە لاوازی و کلۆربوونی ددان (نخر الاسنان). بەڵام لەبەرئەوەی کە نیسك چەوریی کەم تێدایە، وا باشە کە لەگەڵ کەرە یان ڕۆندا بەکار بێت، نیسك بۆ ئەو کەسانە زۆرباش نییە کە تووشی نەخۆشیی گەدە و ڕیخۆڵە و جگەر و گورچیلە و زراو دەبن، بە تایبەتی بە نیسبەت ئەوانەوە کە نەخۆشیی گەدە و ڕیخۆڵەیان هەیە، چونکە دەبێتە هۆی باکردنیان.

دەشێت نیسك لەم ڕووەکە یەکەمانە بێت کە مرۆڤ ڕواندبێتی، بەرهەمێکی گرینگە لە هیندستاندا، ڕووەکێکی بچووکە، لە ڕواڵەتدا لە ڕووەکی نۆك دەچێت. لە ناوچە فێنك و ساردەکاندا، لە خاکێکی لمانیدا دەڕوێت، بەرەکەی نزیکەی ٣سم درێژ دەبێت، یەکێ ١–٣ تۆوی قوپاوی سپی یان سەوز یان پرتەقاڵی تێدایە، تۆوەکەی لە دروستکردنی شۆربادا بەکار دێت، وەکو شۆربای نیسکێنە، هەروەها

نیسکی خڕ دەکرێتە چێشتی ترخێنەوە. نیسکی مۆریاس باشترین جۆری نیسکە لە عێراقدا.

نێرگز = گوڵە قەشەنگەکەی نەورۆز

نێرگز (Nirjis) ، (Narjis)

بە عەرەبی (نرجس = قهد ، عبهر)

(narcissus, Daffodiil, primros peerless)

بە زمانی لاتینی (Narcissus tazetta)

ناوە لاتینییەکەشی لە وشەی نارکیسۆس = Narkissosی یۆنانییەوە وەرگیراوە.

لە خێزانی نێرگزییەکانە (النرجسیات = Amaryllidaceae)

یەکێکە لە ڕووەکە هەرە کۆنەکانی جیهان، گیایەکی تەمەن درێژی سەلکدارە (ذو بصیلات = bulbs)، لە سەلکەکەوە گەڵا و گوڵی دەردەچێت، ڕووەکێکە لە سەرانسەری جیهاندا، لە ناوەڕاستی ئەورووپا و ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاستدا دەڕوێت، بەرەو چین و یابان. لەبەر گوڵە جوانەکەی لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت، سەلکەکەی نزیکەی ٥سم پانە گەڵاکەی سەوزێکی تێر و درێژە، لە شێوەی شریت دایە، قەدەکەی لە لووتکەی ڕەگەکەیەوە دەردێت، نزیکەی ٢-١٢ گوڵ دەگرێت. پەڕەی گوڵەکەی سپییە لە ناوەڕاستدا زەرد و بۆنخۆشە . نێرگز لە کوردستانی عێراقدا، بە شێوەیەکی کێویلە. لە خاکێکی شێداردا یان زەنگاودا دەڕوێت، مێرگی نێرگز پێی دەگوترێت (نێرگزەجاڕ) لە ناوچەکانی ئامێدی (Amadia) ڕواندز (Rawandus) و سلێمانی و شەقڵاوە و ناوچەکانی تری کوردستاندا دەڕوێت. لە بەرزاییی نزیکەی هەزار هەتا هەزار و پێنجسەد مەتردا لە ڕووی دەریاوە، لە وڵاتانی تردا لە دوورگەکانی کەناری (Canary)یشدا دەڕوێت. لەنێوان مانگی مارت و نیساندا گوڵ دەکات، بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان لە بەغدا و هەندێك شاری تریشدا دەڕوێت. هەتا ئێستا ٣ جۆر لە مادە نیمچە قلّیەیی واتە ئەلکالۆید (قلویدات = Alkaloids) لە نێرگزدا دۆزراوەتەوە وەکو: تازیتین (Tazettine). لایکۆرین (Lycorine) سوسینین (suisenine). بەپێی ڕاپۆرتەکەی پسپۆڕ چۆپرا (Chopra)، لە ساڵی ١٩٥٨دا: ڕەگە سەلکدارەکان مادەی ڕشێنەرەوە (مادة مقیئة = Vometic) و ڕەوانکەری (مسهل = Pur - gative) تێدایە، کە دەبێتە هۆی ورووژاندن و ژەهراویبوونی لەش، ئەگەر لە بری ئاسایی زۆرتری لێ بخورێت.

جۆرەکانی نێرگز:

١- نێرگزی پیازۆکی (نرجس بصلي = bulbous. N)

٢- نێرگزی بێ وێنە یان دەگمەن (نرجس فرید - None such N.)

٣- نێرگزی زەڵی (نرجس أسلي = Jongvil N.)

٤- نێرگزی بۆنخۆش (نرجس عطر = .odorous N)

٥- نێرگزی شاعیران (نرجس الشعراء .Poets N)

٦- نێرگزه کێویله (نرجس البري = Daffodil wild N)

٧- نێرگزی ئەستەمبۆڵ (نرجس أسطنبولي = Polyanthus = N. tazetta) ئەمەش نێرگزی کوردی دەگرێتەوە.

تێبینی: وشەی نێرگز لە وشەی نارسیسەسی (narcissus)ی لاتینییەوە، ئەمیش لە وشەی (Narkissos)ی گریکییەوە وەرگیراوە. ئەفسانەیەکی (Myth) گریکی وای دەگێڕێتەوە کە لاوێکی شۆخوشەنگ ناوی (نارسیسۆس) بووە سەیری ئاوی کردووە، کە جوانی خۆی لە ئاوەکەدا دیوە، لە عەزرەتا، لەشی چەماوەتەوە و پووکاوەتەوە و بووە بە چڵە نێرگزێك. لەم ئەفسانەیەوە، زاراوەیەکی دەروونزانی (علم النفس) بەناوی نێرگزێتی یان نارسیسیزم (النرجسية = عشق االذات = - Nar-cis sism) هاتووەتە کایەوە. ئەم زاراوەیە لە ناسیسەس (Narcissus)ی لاتینییەوە وەرگیراوە، بە مانای خۆخۆشویستن، یان ئاشقبوونی لەشی خۆ، یان کەسێك بە شێوەیەکی ڕەگەزی (جنسي = Sexual) حەز لە لەشولاری خۆی بکات.

***

هەرزن

(جاورس = ثمام = دخن Millet)

ناوە زانستییەکەی Panicum miliaceum

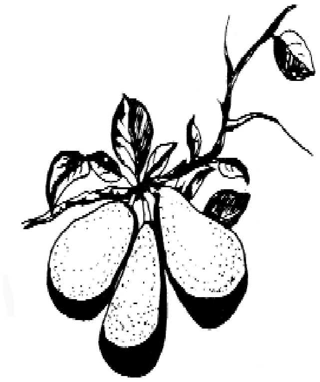
جاران بۆ خۆراکی مرۆڤ، لە ئاسیا و لە باشووری ئەوروپادا دەڕوێنرا، بەڵام ئێستا بە شێوەی دان دەدرێت بە باڵندەی ناو قەفەز هەروەها سوود لە (کا)کەشی وەردەگیرێت.

هەرمێ = هەرمێ کێویلە = کرۆسك

(عرموط بري = الكمثري)

ناوە زانستییەکەی (Pear, Pyrus commun)

(Pyrus - syriaca / achras = wild pear)



هەرمێ لە سێو دەچێت، لە سوود و سیفەتەکانیدا، ئەم میوەیە لەسەردەمی ڕۆمانییەکانەوە زانراوە، مێژوونووسی بەناوبانگ (بلین) دەڵێت کە هەرمێ ٣٨ جۆری هەیە: لای خۆمان هەرمێ کێویلە، کرۆسك، هەرمێ باڵەکی، هەرمێ ناسکە، هەرمێ گوڵاوی، هەرمێ لاسوورە و ...هتد

پێکهاتنی هەرمێ:

٧٣،٣٪ ئاو، ٥٪ پرۆتین ٤٪ چەوری ١٥،٥٪ شەکر، ١،٥٪

ریشاڵ، هەروەها بڕێکی یەکجار کەم لە ڤیتامین (A) و (B) و (C)ی تێدایە. هەرمێ خۆراکێکی باشە بۆ منداڵ ئەوانەی تازە لە نەخۆشی هەستاونەتەوە و ئەوانەی کەم خوێنن، هەروەها بۆ چارەسەرکردنی سکچوون و سستی ڕیخۆڵە، هانی دەردانی ئاوگەکانی (عصارات) هەرس دەدات. لە ناوچەی کوردەواریدا لە کۆتاییی هاویندا هەرمێ لەت دەکەن و لەسەر سەبەتە وشکی دەکەنەوە و پێی دەڵێن (لەتکە هەرمێ) بۆ زستان هەڵی دەگرن لەگەڵ مێوژدا خۆشاوی لێ دروست دەکەن. هەرمێ مرەباشی لێ دروست دەکرێ. هەرمێ کێویلە درەختێکە ٥–٨ مەتر بەرز دەبێتەوە، بەرەکەی شێوە هێلکەییە. لەناو دارستانی بەڕوودا لە بەرزاییی ٦٥٠–١٨٠٠مەتردا دەڕوێت، لە مانگی مارت و نیساندا گوڵ دەکات و لەنێوان حوزەیران و ئابدا بەر دەگرێت، لە چیای هەندرێن (Handren) و لە ڕواندز و چیای سەفین (Koh - sefin) و رایات (Rayat) و پیرەمەگروون و قەرەچەتان (Qarachatan) و زێوێ (Zawia) و پێنجوین (Penjwin) زۆرە، گوڵەکەی سپییە، بەرەکەی خڕە، شیرین و خۆشە، تۆوەکەی شێوە هێلکەییی قاوەییی مەیلەو ڕەشە، بەرەکەی تام و بۆنخۆشە بۆ خواردن بەکار دێت هەروەها لە هەندێك وڵاتدا دەکرێت بە چێشتی شلە (یخنە Stew) و خۆشاو (کمبوت Compote) جۆرێك لە شەراب پێی دەگوترێت پێریی (Perry) تامی شەربەتی سێو (Cider) دەدات.

هەڤریسك (عرعر)

ناوەکەی بە کوردی : هەڤریژك Havrizhk یان هەڤریست Havrist

بە عەرەبی: عرعر Arar، شیزی، دفران، سروجیلي

بە ئینگلیزی: Savine = juniper بە تورکی: Ardij aghaji ناوە زانستییەکەی: Juniperus

پۆلێن: لە پلەی قووچەکییەکانە (رتبة المخروطیات = Coniferales) لە خێزانی سەروەرەکانە (العائلة السرویة – Cupressinae) کە ٧٠ جۆر دەگرێتەوە، درەختی ئەوتۆی تێدایە کە ٧٠–١٠٠پێ بەرز دەبێتەوە و دەوەنی ئەوتۆی تێدایە کە لە ٦ پێ زیاتر بەرز نابێتەوە.

ناوی هەندێك لە جۆرەکانی هەڤریسك:

بە کوردی	بە عەرەبی	بە ئینگلیزی
١– هەڤریسکی ئاسایی	عرعر شائع = دفران	Common juniper
٢– هەڤریسکی رۆهەڵاتی	عرعر شرقي أو شربيني	Juniperus oxycedral

ئەم جۆرەیان لە عێراقدا زۆر باوە و ڕۆنی (کەیدی Cade) لێ دەردەهێنرێت.

بە کوردی	بە عەرەبی	بە ئینگلیزی
٣– هەڤریسکی چینی	عرعر صيني	chinese - juniper
٤– هەڤریسکی گرکن	عرعر قزم	Dwarf juniper
٥– هەڤریسکی گرێکی	عرعر لزاب	Greek juniper
٦– هەڤریسکی بەرز	عرعر عال	high juniper
٧– هەڤریسکی بخورد	عرعر بخوري	incense juniper

٨- هەڤریسکی کێوی	عرعر جبلي	mountain juniper
٩- هەڤریسکی شامی	عرعر الشام	Syrian juniper
١٠- هەڤریسکی گەورە	عرعر الكبير = أبهل	Savin = savine juniperus sabina
١١- هەڤریسکی ڤێرجینی	عرعر فرجينية	Virginian red cedar
١٢- هەڤریسکی دڕکاوی	عرعر شائك	prickly juniper = red cedar

شوێنی بڵاوبوونەوەی:

بە زۆری لەنێو خڕۆکی باکوری زەویدا بڵاوبووەتەوە، لە ناوچەی پۆڵی باکوری (القطب الشمالي) وە هەتا ناوچەی کەمەرەی زەوی (المنطقة الأستوائية) بۆ نموونە: لە ناوچە ساردەکانی ئاسیا و ئەوروپا و ئەمەریکای باکوری لە کوردستانی عێراقدا، لەناو دارستانەکانی کاژدا (الغابات الصنوبرية)، لە بەرزاییی ٧٠٠-١٥٠٠مەتردا، بڵاوبووەتەوە، بە تایبەتی لە ناوچەی زاوێتە و ئەتروش و سوارەتووکە و سەرسەنگ و ئامێدی و زاخۆ و باتوفە و ناوچەکانی نزیك ڕووباری خابوور، هەروەها لە دارستانەکانی ناوچەی هەولێر نزیك بە هاوینەهەواری سەلاحەدین و لە سلێمانی لە قۆپی قەرەداخ و سەگرمە...هتد

بەکارهێنانی درەختەکە:

دار و دەوەنێکی هەردەم سەوزی بۆنخۆشن، ئەم درەختانە ستوونی و قیتن یان شێوەیەکی هەرەمییان هەیە، بۆ ڕازاندنەوەی باخچە و قەراغی شەقامەکان دەڕوێنرێت، بەڵام ئەوانەی کە لە شێوەی دەوەندان بۆ پەرژینی باخچەکان بەکار دێن.

خاکەکەی: هەڤریسك لە خاکێکی شێداردا دەڕوێت، کە لە گڵ و لم پێك هاتبێت، هەروەها لە خاکی وشکی بەردەلانی و چەوداریشدا هەر دەڕوێت، کە بەردەوام هەتاوی لێ بدات.

زۆرکردنی: هەڤریسك بە تۆو دەڕوێت، پاش ساڵێك یان زیاتر، چەکەرە دەکات، هەروەها بە قەڵەمیش دەڕوێنرێت.

بەشەکانی:

گەڵاکەی شێوە دەرزیلەییيە گوڵەکەی زەرد و جیا ڕەگەزە (منفصلة الجنس = Dioecious)، ئەندامی نێرینەی گوڵەکەی واتە نێرگەکەی (staminate)، بریتییە لە ژمارەیەك لە پۆرگی (كيس المنك = anther)، ڕەنگەکەی زەردە، بەڵام کە پێ دەگات، لە ترێ دەچێت، ڕەنگەکەی قاوەییی مەیلەو شین دەبێت،

بۆنێکی تایبەتی هەیە، لە بۆنی بەهارات دەچێت، تامەکەی مەیلەو شیرینە هەر بەرێکی (واتە قووچەکێکی = مخروط = Cones)، ٢-٣ دەنك تۆوی تێدایە. قووچەکە مێیەکەی لە ٤-٨ قنچکی (قنابة) پوولەکەیی پێکهاتووە، قووچەکەکە لەپێشدا ڕەنگەکەی سەوزە، کە پێ دەگات دەبێتە قاوەیی مەیلەو سوور، قووچەکە نێرەکەی لە شێوەی هێلکە دایە. لەنێوان مانگی نیسان و مایسدا گوڵ دەکات. هەر کیلۆیەك لە تۆوەکەی ٤٤٠٠٠ دەنك تۆو دەبێت.

تەختەکەی: قایم و ڕەقە، ڕەنگەکەی قاوەیی یان سوورە، قەڵەمی لێ دروست دەکرێت، هەروەها لە دروستکردنی تەختەی شوورە و پەرژین و هێڵی شەمەندەفەردا بەکار دێت، لەبەرئەوەی کە ئەم تەختەیە بۆنداره، مێرووی زیانبەخشی لێ دوور دەکەوێتەوە، بۆیە لە دروستکردنی ناوپۆشی (بطانة) سندووقی غەزنەدا بەکاردێت.

پێکهاتنی کیمیاییی بەرەکەی:

بەرەکەی (الثمرة)، ئەو بەشەیە کە ڕۆنی کەیدی (زيت الكاد Cade oil)، واتە ڕۆنی هەڤریسکی لێ دەردەهێنرێت، وڵاتی (مەجەر) گرینگترین ناوچەیە لە بازرگانیی ئەم ڕۆنەدا، کرۆکی (لب) بەرەکەی شیرینە و بۆنێکی تایبەتیی لێ دێت، لە بۆنی پەنیر دەچێت. ئەم ڕۆنە ڕۆنێکی سووکەڵەیە (متطاير = Volatile) ڕێژەکەی لە ١،٢٪ هەروەها جگە لە ڕۆن، بەرەکەی ٣٣٪ مادەی شەکرین و لە ١٠٪ مادەی ڕێسینی (راتنج resin)ی تێدایە، جگە لە مادەی تاڵ و ترشی ئەندامی (حامض عضوي Organic acid) و مێو (شمع = Wax) و مادەی دەباخکەر (مواد دابغة) و زەمق (صموغ) ئەمانە ئیشتهای خواردن پتر دەکەن، بەڵام بۆ نەخۆشیی گورچیلە باش نین، چونکە دەبنە هۆی خوێنبەربوون.

ئاوگەکەی (العصارة) بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: کەوچکێك لە ئاوی بەرە فلیقێنراوەکەی دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، ڕۆژی دوو فنجانی لێ دەخورێتەوە یان برێك لە بەرەکەی دەکرێتە چوار ئەوەندەی خۆی لە ئاو، ئەوجا دەکوڵێنرێت، هەتا وەکو هەویرێکی لێ دێت، ڕۆژێ دوو جار، کەوچکێکی گەورە پێش نانخواردن، لێی دەخورێت، ئاوی لقە کوڵاوەکانی بۆ خۆشوشتن و چارەکردنی ڕۆماتیزم بەکار دێت ئاوگی تەختە کوڵێنراوەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشیی پێستی درێژخایەن بەکار دێت، هەروەها بۆ چارەکردنی شوێنی نەخۆشیی فەرەنگی (الزهري = Syphilis)، ئەویش بەوەی کە ٢٠ بیست گرام لە تەختەکە، لە پەرداخێك ئاودا، بۆ ماوەی ١٠ خولەك دەکوڵێنرێت، ئەوجا دەپاڵێورێت و بە چەند ژەمێك دەخورێتەوە، ئاوگی بەرەکەش یان ئاوی بەرە کوڵاوەکەی بۆ بەهێزکردنی بەرگریی لەش، بە تایبەتی لەو کەسانەدا کە تووشی نەخۆشیی شەکر دەبن، یان ئەوانی کە ئارەزووی خواردنیان کەمە. بۆ چارەکردنی ڕۆماتیزم و داشتنی دەست و قاچ بەکار دەهێنرێت.

ڕۆنی هەڤریسك = (زيت العرعر juniper oil) بەمجۆرە ئامادە دەکرێت:

برێك لە گوڵە جنراوەکانی لە ڕۆنی زەیتووندا دەخووسێنرێت و دەکرێتە شووشەیەکی سەر داخراوەوە، لە شوێنێکی گەرمدا، بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ بەجێ دەهێڵرێت. ئەوجا ئەم خووساوەیە دەپاڵێورێت، بۆ بەکارهێنان هەڵدەگیرێت. ڕۆنی هەڤریسك لە مادەی تەرپین (Terpenes) و هەندێك مادەی تر پێکهاتووە. کە سارد دەکرێتەوە، مادەیەکی بلووری لێ دەنیشێت، پێی دەگوترێت کافووری هەڤریسك

(juniper camphor). ئەم ڕۆنە لە پوختەکردنی گۆشت و پەنیردا بەکار دێت، بۆنێکی خۆشیان دەداتێ. جگە لەوەی کە یارمەتیی هەرسکردنی (هضم) و میز ڕادان (إدرار البول) دەدات. هەڤریسك جۆرە ڕۆنێکی تری لێ دەردەهێنرێت، لە مەیدانی بازرگانیدا پێی دەگوترێت ڕۆنی ساڤین (savin) بۆ دروستکردنی دەرمانی میزپێکردن (مدر للبول diuretic) بەکار دێت، هەروەها هەندێك جار بۆ بۆندارکردنی دەرمانی ئارایشت (مستحضرات التجميل cosmetics) بەکار دێت. بە زۆری بەری هەڤریسك لە گرتنەوەی دەرماندا بەکار دێت لە هەندێك وڵاتی ئەوروپادا، لە دەنکی هەڤریسك شەربەتێکی خۆش دروست دەکەن، بەیانیان وەك قاوە دەیخۆنەوە. بەوەی کە هەندێك دەنکی هەڤریسك و بە قەدەر ئەوە دەنکە جۆی تێکەڵاو دەکەن و دەیبرژێنن و دەیهاڕن وەکو قاوە بەکاری دەهێنن، بەڵام دۆشاوی هەڤریسك لە دەنکە پێگەیشتووەکانی دروست دەکرێت، بەوەی کە دەکرێتە ئاوەوە و بۆ ماوەی سەعاتێك دەکوڵێنرێت، ئەوجا هەڵدەفلێقێنرێت و دەپاڵێورێت، پاشان شەکری تێ دەکرێت و دەخرێتە سەر ئاگر هەتا توند دەبێتەوە و دەکرێتە شووشەی تایبەتییەوە وەکو مرەبا هەڵدەگیرێت. دەنکی هەڤریسك مادەیەکی بەهێزکەر و (مقوي) و ورياكەرەوەيە جگە لەوە بۆ چارەکردنی بۆگەنیی دەم (بخر)، بەوەی کە ئەو کەسە ٦–١٠ لە دەنکی هەڤریسك بکرۆژێت، هەروەها دەنکی هەڤریسك بۆ چارەکردنی نزگەرە (الشهقة) بەکار دێت، بەوەی کە هاڕراوەی دەنکەکەی (٢٥ دەنك) لە لیترێك ئاودا دەتوێنرێتەوە و کەمێك شەکری تێ دەکرێت. بەرە بۆنخۆشە تام تیژەکەی بۆنخۆشکردنی مەیی جن (gin) و شەربەتی بووژێنەرەوە (المشروبات المنعشة = cordials) و مەیی بۆندار (Liqueur) و گۆشت بەکار دێت.

هەڤریسك لە نووسینی پسپۆڕ و زانا کۆنەکاندا:

پسپـــۆڕ وات (Watt) ١٨٨٩–١٨٩٦، گوتوویەتی: بەری هەڤریسك لە هیندستانیش بۆ بۆنخۆشکردنی ئەلکهول و مەی بەکار هێنراوە و گوێزەکەش (قووچەك) کە ناوی ناوە (Nuts)، لە بازاڕدا بە شێوەی مادەی میزپێکەر و وریاکەرەوە (منبه stimulant) لە چارەکردنی نەخۆشیی سوزەنەك (سیلان gonorrhea) بەکار هێنراوە. هەروەها لق و چیلکەکەی وەکو بخورد (بخورد incense) سووتێنراوە، دارەکەشی بۆ سووتاندن. بە دڵۆپاندنی بەرە سەوزە پێگەیشتووەکەی ڕۆنێکی پزیشکیی سووکەڵەی بێ ڕەنگ پەیدا دەبێت، ئەم ڕۆنەش هەندێك جار بۆ بۆنخۆشکردن بەکار دێت. بەری هەڤریسکی سووریا J. drupacea کە بە قەدەر گوێزێك دەبێت، دەخورێت. ئەم بەرە لە سووریا پێی دەگوترێت: ئەبهەل (أبهل Abhal) یان دەنکی هەڤریسك (حب العرعر Habb Al - arar) جۆرێکی تری ناسراو لە هەڤریسك هەیە پێی دەگوترێت هەڤریسکیگریکی (J . excelsa = greek,J.) لە سووریا پێی دەگوترێت (لزاب Lazabb) لە هەڤریسکە خۆماڵییەکەی خۆمان دەچێت، تەختەکەی ڕەق و نایابە، بەڵام لە عێراقدا نییە، ئەمە بەرەکەی یان ڕۆنەکەی وەکو دەرمانی میزپێکردن و گرفتی ڕیخۆڵە (عسر الهضم = indigestion) بەکار دەهێنرێت. بەری ئەمە و جۆرەکانی تری هەڤریسك لە هەندێك وڵاتی وەکو

هیندستاندا لە دەستووری دەرمانسازیدا – pharmacopoeia) ماوەی بەکارهێنانیان پێ دراوە. ئەوەی شایانی باسە کە دەنکی هەڤریسکی ئەبهەل، یەکێك بووە لەو دەرمانانەی کە لە بازاڕی بەغدادا زۆر هەبووە. پسپۆڕ جۆنس Jones ١٨٥٧ کە ١٢٠ ساڵ لەمەوبەر سەری لە بەغدا داوە باسی کردووە. زانا بەرکیل (Burkill) لە ١٩٣٥دا گوتوویەتی: کە بەری هەڤریسك لە زۆر کۆنەوە لە مەیانی پزیشکی بەکار هێنراوە، گریکی و عەرەبەکان بەکاریان هێناوە. گەڵای هەڤریسك لە خوراسان وەکو بخورد بەکار هێنراوە. هەڤریسکی کەیدی (عرعر کایدی أو شائك Prickly juniper) (j. oxycedrus) لە قەدپاڵی چیاکاندا لە دارستانی بەڕوو و کاژدا لە بەرزاییی ٧٥٠ – ١٧٥٠م دا دەڕوێت. قووچەکە (Cone) نێرەکانی لەنێوان نیسان و مایسدا دەردەکەوێت. لە ڕەواندز و زاخۆ Zakho و شەرانس Sharanish و زاویتە Zawita و سەرسەنگ Sarsang و چیای گارا Ghara dagh و دەربەندی بێخمە – Bekme gorgeدا دەڕوێت. لە وڵاتانی تردا لە ناوچەی دەریای سپیی ناوەڕاست (ئیسپانیا، پورتوگال، فرەنسا، ئیتاڵیا، ئوستریا Austria واتە نەمسا، بۆلکان Balkans بەرەو باکوری ئەفەریقیا (مراکش Moroco، جەزائیر Algeria، تونس Tunis) دوورگەکانی ئیجە Aegean Islands و قوبرس Cybrus و سووریا و لوبنان و تورکیا و قەفقاس caucasus و باکوری ئێراندا دەڕوێت. هەڤریسکی دڕکاوی بەرەکەی قاوەیییە ڕۆنی کەیدی (Cade oil) لێ دەردەهێنرێت.

ئەم جۆرە لە زێبار Zibar پێی دەگوترێت هەڤریسکە Hevriys، ئەم دەوەنە هەردەم سەوزە لقەکانی دڕکاویین، بە تایبەتی لە ناوچەی دهۆك – ئامێدیدا زۆرە، لە مەتر و نیوێك زیاتر بەرز نابێتەوە، ئەمە ڕۆڵێکی بەسوود دەبینێت لە پاراستنی ئەمامی دارستانەکان لە ئاژەڵ و نەهێشتنی ڕۆچوونی گڵی قەدپاڵی چیاکان و شوێنە لێژەکان. هەرچەندە دارەکەی بچووکە بەڵام بەدڵۆپاندن ڕۆنێکی سەرەکیی بەسوود دەدات لە مەیانی پزیشکیدا بەکار دێت، پێی دەگوترێت ڕۆنی کەید Cade oil، بۆ کوشتنی گیانەوەری مشەخۆر و (Parasiticide) (مبید للطفیلیات) وەکو مادەیەکی پاکژکەرەوە (مطهر antiseptic) بەکار دێت. پسپۆڕان دالیمۆر (Dallimore) و جاکسون (jackson) ساڵی ١٩٢٣ گوتوویانە کە ڕۆنەکەی بۆ چارەکردنی نەخۆشییەکانی پێست بەکار دەهێنرێت، لەبەر ئەوە چەند کارگەیەك لە جیهاندا دامەزرێنراوە، وەکو لە فرەنسادا ، بۆ بەرهەمهێنانی ئەم ڕۆنە کە کەرەسە خاوەکەیان (تەختەی هەڤریسك) لە باکوری ئەفریقیاوە (جەزائیر و مەراکش و تونس)ەوە بۆ دێت چونکە لەم شوێنانەدا درەختەکە بە شێوەیەکی سروشتی و زۆر ڕواوە، لە عێراقدا هیچ جۆرە بەڵگەیەك نییە بۆ بەکارهێنانی ئەم جۆرە هەڤریسکە لە مەیانی پزیشکیدا، ئەم جۆرە و جۆرەکانی تری هەڤریسك دووچاری جۆرێکی بچووك لە ڕووەکێکی مشەخۆر دەبن و پێی دەگوترێت دەموکانە (الدبق = الهدال – Mistletoe) ئەم مشەخۆرە لقەکانی دەفەوتێنێت یان دەوەنەکە هەمووی لەناو دەبات.

هەڤریسکی چەندینەبەر (متعدد الثمر J. polycarpus)

قووچەکە نێرەکانی سەوزی مەیلەو قاوەیین، شێوەیەکی هێلکەییی مەیلەو خڕیان هەیە، بەڵام قووچە مێیەکانیان لەکاتی پێگەیشتندا ڕەنگێکی قاوەییی مەیلەو ئەرخەوانییان هەیە، لە لووتکە چیا کەڤرینەکاندا rocky لە دارستانی بەڕوودا لە بەرزاییی ١٧٠٠مەتردا دەڕوێت. ئەمە بەدەگمەن لە ناوچە دارستانەکانی عێراقدا هەیە، لە قەرەداخ و لە ناوچەی سلێمانیدا بینراوە: لە چیای سەگرمە (Sagirma

dagh)، لە ولاتانی تردا لە تورکیا و قەفقاس و ئێران و مەسقەت (Muscat) و بلوجستان Baluchistan و ئەفغانستان Afghanistan و باکوری رۆئاوای هیمالایە Himalaya و تورکستان Turkestan هەیە.

داری ئەرزی قەڵەمی هیمالایا Himalayan pencil cedar

دەشێت ئەمە هەڤریسکی کوردی و ئەرباسی (أربس Arbas)ی فارسی و ئەپۆرز (Appurz)ی بلوجستان بێت. ئەمە لە هەردوو درەختەکەی کە لەمەوپێش باسمان کردن گەورەترە، هەندێك جار بەرزییەکەی دەگاتە ١٥ تەنانەت ٢٠ مەتر و چێوەی قەدەکەی (محیط girth) دەگاتە دوو مەتر یان زیاتر. پسپۆڕ وات (Watt) ١٨٨٨–١٨٩٦ گوتوویەتی کە تەختەی ئەم جۆرە شان لە شانی دارئەرزی قەڵەمی ئەمەریکایی دەدات لە مەیانی بازرگانیدا، هەرچەندە تەختەکەی سووکە و قایم نییە، بەڵام بەرگری کاری ئاو و شێ دەکات، بۆیە لە هیندستان بۆ دروستکردنی ئاوبارە (Water - channel) و کۆڵەکە (post) و ئامانی ئاو و شیر گواستنەوە بەکار دێت، جگە لەوەی کە سووتەمەنییەکی باشە و جۆرێکی باشی لە خەڵووز لێ دروست دەکرێت و بە شێوەی بخورد (بخورد incense) بەکار دەهێنرێت.

هەلیلە

(إهليلج = الهندي شعيري = إهليج هندي)

(Terminalia)

ناوە زانستییەکەی Myrobalan plums

لەوە دەچێت وشەی هەلیلە لە زمانی فارسییەوە هاتبێت، بەرەکەی بۆ پاککردنەوەی کۆئەندامی هەرس بەکار دێت، لەپێشدا ڕەوانکەر ئینجا گیرکەرە. بەرەکەی ناووك (نواە)ی تێدایە، ناوکەکەی شێوە هێلکەییە، سێ بەرگی پێوەیە، قەبارەکەی بە قەدەر دەنکە زەیتوونێك دەبێت، بەرە وشکەکەی ڕەنگێکی ڕەشی مەیلەو زەردی هەیە، ڕووەکەکەی چرچولۆچە. وەکو شەڵتەیەك (ضمادة) بۆ چارەکردنی ڕەوانی کارێکی باشە، بۆ نموونە: بەکارهێنانی بڕێکی زۆر کەم دوای وشککردنەوە و هاڕین مەبەست دەهێنێتە دی. بەڵام ئەگەر زۆری لێ بەکار بهێنرێت خۆی دەبێتە هۆی ڕەوانی، چونکە کەمێکی گیرکەرە و زۆر ڕەوانکەرە. پزیشکە کۆنەکان هەلیلەیان بۆ چارەکردنی پشێوی ڕیخۆڵە و ڕەوانی بەکار دەهێنا، بەڵام ئێستا لە پزیشکێتی نوێدا بەکار ناهێنرێت، چونکە پزیشکی ئێستا نایەوێت تەنیا نیشانەکانی سکچوون بوەستێنێت، بەڵکو دەیەوێت هۆیەکانی لە بنەڕەتەوە بدۆزێتەوە و چارەسەری تەواوی بکات.

هەڵەکۆك

(فومي = فومي أسود = قعبارون = القشرة السوداء)

Blak salsify = scorzonera = vipers grass

بە زمانی زانستی (scorzonera hispanica)

ڕەگی ئەم ڕووەکە لە گێزەر دەچێت، لەسەر زەوییەوە گەڵا دەردەکات، گەڵاکەی لە شێوەی ڕم دایە، توێکڵی ڕەگەکەی ڕەشە. لەنێوان مانگی حوزەیران و تەمووزدا گوڵ دەکات، گوڵەکەی لەسەرەوەیە، زەردە، بۆنی

ڤـانـیـلـیـای لـێ دێت. ئـەم ڕووەکـە شیـراوگـێکـی سپـیی شیـرینـی تێدایـە، شیـراوگـەکـەی گلایکۆساید (glycuside) و ئینۆلین (Inulin) و ئەسپراجین (Aspragin) و شۆلین یان کۆلین (Cholin) و لاکتوسین (Lactocin)ی تێدایە. لە پزیشکی میللیدا، دەڵێن بۆ مەبەستی هێمنکردنەوەی دەمار (مسکن للاعصاب) و خەواندن و (منوم) بەکار هێنراوە. لە سەدان ساڵ لەمەوبەرەوە، هەڵەکۆکی کولاو بۆ چارەکردنی برین بەکار هێنراوە. لە ساڵی ١٩١٢دا زانا مك. ئەلیستەر، (Mc. Alister)، مادەی ئەلانتۆین (Allantoin)ی کاریگەری لە هەڵەکۆکدا دۆزیوەتەوە، ئێستا لە ئەجزاخانەکاندا گەلێك جۆر لە مەڵحەم هەن کە ئەم مادەیان تێدایە بۆ چارەکردنی برین بەکار دەهێنرێن. شانە مردووەکان (قەتماغە)ی برینەکە لادەبات و هانی دروستبوونی شانەی تازە لە برینەکەدا دەدات و ئێش و ئازاری برینەکە ناهێڵێت، جگە لەوەی کە قڵێش و زبری پێست ناهێڵێت، بۆ نموونە پێستی دەموچاو و لەش ساف و نەرمونیان دەکات و کارێکی خراپیشیان ناکاتە سەر. دەشێت ڕەگی هەڵەکۆك، بە درێژاییی زستان لە لمێکی شێداردا هەڵبگیرێت، بێ ئەوەی هیچی لێ بێت. کرۆکی ژێر توێکڵە ڕەشەکە سپییە، تامەکەی لە تامی مارچێوە (هلیون) دەچێت، خۆشە وەکو سەوزەوات بەکار دێت. لە خۆراکی منداڵان و ئەو کەسانەدا کە نەخۆشی گەدە و ڕیخۆڵەیان هەیە، بەکار دێت. هەروەها بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشیی شەکریان هەیە، چونکە مادەی ئەنسۆلین (Insulin)ی تێدایە، هەروەها ڕەگی هەڵەکۆك بۆ ئەو کەسانەش باشە کە نەخۆشیی گورچیلەیان هەیە، تامەکەی خۆشە و دەبێتە هۆی خێرا میزکردن.

هەڵووژە

(إجاص = عنجاص

(Prunus demestica = prune = plum

باوەڕوایە کە بنەڕەتی هەڵوژە لە وڵاتی فارسەوەیە و لەوێوە بەرەو وڵاتانی تر چووە، بە تایبەتی بەرەو شام (دمشق)، هەتا وای لێ هات کە بوو بە یەکێك لەو میوانەی زۆر دەهێنرێتە بەرهەم و لەوێوە بەرەو ئەوروپا چووە.

پێکهاتی بەری هەڵووژە:

هـەنـدێك لـە ڤیـتـامین (A) و (C) تـێدایـە. ئـاو و ٦٤،٨٠٪، نیشاستە ٠،٨١٪ شەکر ١٧،٦٣٪ لە سەد غرام هەڵووژەدا ئەم مادە کانزایانە هەیە:

فوسفۆر = ١٨، پۆتاسیۆم = ٢٥، گۆگرد = ٦، سۆدیۆم = ٢، کالیسیۆم = ١٤، مس = ٩، ئاسن = ٠،٤

هەڵووژەی وشك:

ئاو = ٢٨،٢٢٪، چەوری = ٠،٥٠٪، شەکر ٦٧،١٥٪، نیشاستە = ٢،٤٧٪ هەڵووژە تەنانەت دوای وشککردنەوەش هەر سیفەتەکانی خۆی دەپارێزێت. بۆ وشککردنەوەی هەڵووژە: واز لە هەڵووژەکە دەهێنرێت هەتا بە دارەکەوە بە تەواوی پێ دەگات، ئینجا دەڕنرێت و لەسەر لەوحی پاك لەبەر هەتاودا هەڵدەخرێت. ئینجا دەخرێتە فڕنێکەوە لە پلەی گەرمی (٦٠)ی سەدیدا و بۆ ماوەی ڕۆژێك دەهێلرێتەوە،

پاشان دەهێنرێتە دەرەوە و لەبەر هەوا هەڵدەخرێت، جارێکی تریش بۆ ماوەی (٢٤) سەعات دەخرێتە فڕنەکە، هەروەها بەمجۆرە ئینجا هەڵووژە وشککراوەکە دەکرێتە قوتووەوە و دەنێردرێتە بازاڕ. هەڵووژە بۆ چارەکردنی سکچوون و ڕۆماتیزم و نەخۆشیی دەردەشا (النقرس) و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان بەکار دێت.

هەڵووژە بە شێوەیەکی کێویلە لە چیاکانی کوردستاندا هەیە، لەنێوان دارستانی بەڕوودا، هەروەها لە دەشتەکانیشدا دەڕوێنرێت. بەری هەڵووژە وشك دەکرێتەوە و دەکرێت بە چێشت یان مرەبا.

جۆرێکە لە میوە، لە کۆمەڵەی گوڵەباخە (الفصيلة الوردية)، گەلێك جۆری هەیە. بە شێوەیەکی کێویلە لە باشووری قوقاز و باکوری ئێران و تورکیا و سووریادا هەیە. ئەم جۆرەیان بنەڕەتێکە بۆ جۆرەکانی تر، کە ئێستا لە یابان و چین و وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا دەڕوێنرێت، هەندێك جۆری هەیە گەڵاکانیان مەیلەو سوورە گوڵەکەیان پەمەیی یان سپییە، بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان دەڕوێنرێت بەزۆری لە ناوچە ساردەکاندا دەڕوێنرێن. درەختەکە بچووکە، گەڵا وەریوە، گوڵەکەی سپیی بچووکە. بەرەکەی خڕ و سافە، ڕەنگی بەرەکەی بە تەری دەخورێت یان وشك دەکرێتەوە پێی دەگوترێت (قراصيا)، لە هەندێك جۆری مرەبا دروست دەکرێت. بە متوربە یان بە قەڵەم یان قاشووکردن یان بە چووز (شطأ) زیاد دەکات. لە کوردستاندا جۆرە هەڵووژەیەکی زەرد هەیە پێی دەگوترێت (حەمەدەشین).

هەڵووژەی دڕکاوی = هەڵووژە ڕەشە

(إجاص شائك = خوخ السياج)

(Pruunus spinosa = black thorn = common sole

درەختێکی دڕکاویی دەشتەکییە، هەروەها دەشڕوێنرێت، گوڵەکەی سپییە، بەرەکەی خڕە یەك دەنکی تێدایە، ڕەنگەکەی شینی مەیلەو ڕەشە، سوود لە گوڵ و بەرە وشککراوەکەی وەردەگیرێت. ناوکی بەرەکەی بۆ چارەکردنی برینی ناودەم و لووت پژان بەکار دێت، ئاوگی گوڵەکەی بۆ چارەکردنی قەبزی منداڵ و سووتانەوەی میزڵدان و گورچیلە و میزگیران و ئاوسانی جگەر بەکار دێت.

درەختێکە لە کۆمەڵەی گوڵەباخە، لە پەرژین و جەنگەڵە و قەراغی ڕێگەوباندا دەڕوێت. نزیکەی ٣مەتر بەرز دەبێتەوە و توێکڵی قەدەکەی ڕەشە، لقەکانی دڕکی ڕەقیان پێوەیە، لە مانگی نیسان و مایسدا بەر لە دەرکەوتنی گەڵا، گوڵ دەکات. گوڵەکەی بازنەیی بچووکە و سپییە، بۆنەکەی لە بۆنی بادەمی تاڵ دەچێت، بەرەکەی لە مانگی تشرینی یەکەمدا پێ دەگات، ڕەنگەکەی شینی مەیلەو ڕەشە گەڵاکەی بچووك و شێوە هێلکەیی و قەراغ دداندارە بەشە پزیشکییەکەی بریتین لە گوڵ (لە مانگی نیسان و مایسدا) و بەرە وشککراوەکەی لەبەر هەتاودا لە مانگی تشرینی یەکەم و دووەمدا، مادەی کاریگەر لە گوڵەکانیدا بریتییە لە گلوکۆسیدی

فلاڤۆن Flavongly cosid کە مادەیەکی نەرمکەرەوەیە (ملین) و ئارەق پێکەرەوە و میزپێکەر و هێمنکەرەوەی ژانە، هەروەها بەرەکەی ترشی ئەندامی و مادەی دەباخکەر و پەکتینی (Pektin)ی تێدایە.

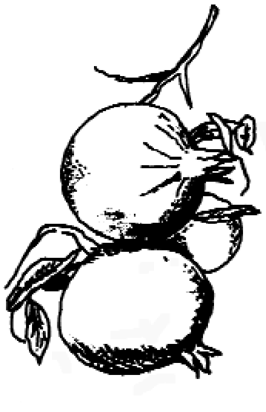
بەکارهێنانی:

١– لە دیوی دەرەوەی لەشدا: ئاوی بەرەکەی بۆ چارەکردنی برینی ناودەم و لووت پژان (رعاف).

٢– لە دیوی ناوەوەی لەشدا: چایی گوڵەکەی وەکو نەرمکەرەوەیەك تەنانەت بۆ منداڵانیش بە رێژەی نیو کەوچکی گەورە لە پەڕەی گوڵەکانی دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، لە ئێواراندا پێش نوستن دەخورێتەوە بۆ چەند ڕۆژێك هەروەها چایی گوڵەکەی بۆ سووتانەوەی میزڵدان و گورچیلە و ئەو میزگیرانەی کە لە ئەنجامی ئاوسانی پرۆستاتەوە لە مرۆڤی پیردا ڕوودەدات. مرەبای بەرەکەشی، ڕۆژێ سێ جار یەك کەوچك بۆ چارەکردنی ئاوسانی جگەر و سکچوون.

هەنار (الرمان Pomegranate)

ناوە زانستییەکەی Punica granatum



لە کۆمەڵەی موردییەکانە (الفصیلة الآسیة) بە زمانی بابلییەکان پێی دەگوترا (نرمو)، ئەمەش لە (نو – أور ما Nu ur - ma -)ی زمانی سۆمەرییەکانەوە، وەرگیراوە. بە زمانی عیبریش پێی دەگوترێت (رمون Rimmon). لە لەوحێکی گڵێنەییدا (لوح فخاري)، کە دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی بابلی (کۆتاییی سەردەمی بابلییەکان)، لەسەر دیوێکی وێنەی هەنار کراوە، لەسەر دیوەکەی تری پەیمانێك نووسراوە لەنێوان زەلامێك و زێڕینگەرێکدا، بۆ دروستکردنی (٤١) هەنار لە زێڕ. لەو نامانەدا (رسائل) کە لە شوێنە دێرینەکەی (تل الحمرنة)دا دۆزراوەتەوە، وا دەردەکەویت کە هەندێك خشڵ و بەردیان لە شێوەی هەناردا دروست کردووە. هەروەها لە زۆر دەقی (نصوص) سەردەمی ڕەچەڵەکی ئووری (أور) سێیەمدا ناوی هەنار هاتووە. بۆ نموونە بەکارهێنانی توێکڵەکەی لە دەباخکردندا. جگە لە بەکارهێنانی گەڤی (لحاء) درەختەکەی لە ڕەنگکردندا، هەروەها بە زۆری لەسەردەمی بابلییەکاندا باسی سوودەکانی هەنار کراوە، بەتایبەتی لە مەیانی نۆشدارییدا، بۆ نموونە تێکەڵاویی ئاوی هەنار و هەنگوین و ڕۆن و گەرچەك (زیت الخروع) بۆ سووتانەوەی گوێچکە، ئاوەکەی بۆ ئاوسانی قاچ، بەرەکەی بە نوێنمەك (لبحة) و ڕەگەکەی بۆ نەخۆشیی زەردووی (اليرقان jaudice). وێنەکەی لەسەر دیواری زۆر لە پەرستگەکاندا هەڵکۆڵراوە. هەروەها ناوی لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە بۆ نموونە، لە سورەتی (الرحمن)دا (فيهما فاكهة ونخل ورمان)، هەروەها لە سورەتی (الأنعام)دا (وجنات من أعناب والزيتون والرمان).

هەنار لە پزیشکێتی کۆندا:

إبن القيم (الطب النبوي)دا دەڵێت: هەنار گەدە بەهێز دەکات، بۆ قورگ و سنگ و سییەکان و کۆکە باشە،

ئەگەر لەگەڵ ناندا بخورێت بۆ تێکچوونی گەدە باشە، دەبێتە هۆی زۆرکردنی میز، سکچوون و ڕشانەوە دەوەستێنێت، بۆ ئازاری دڵ باشە، دەبێتە هۆی دەرکردنی پیسایی لە گەدە. ئەگەر ئاو و کرۆکی (لب) هەنار لەگەڵ هەنگویندا بکوڵێنرێت هەتا وەکو مەڵحەمێکی لێ دێت و، بکرێتە چاوەوە زەردییەکەی لادەبات. دەنکە هەنار و هەنگوین بۆ لابردنی مێخەکەی قاچ (مسمار القدم) و چارەکردنی برینی پیس باشە.

هەنار لە پزیشکێتی نوێدا:

ئاوی هەنار دڵ بەهێز دەکات باشترین میوەیە بۆ هەرسکردنی چەوری: ئاوی هەنار لەگەڵ ئاوی شەکر یان ئاو و هەنگوین دەرمانێکی سووکەڵەیە بۆ چارەکردنی گرفت (إمساك) و ڕێبازەکانی هەناسەدان پاك دەکاتەوە. گوڵ و توێکڵی بەرەکەی ٢٨٪ مادەی تانین Taninی تێدایە، لەبەر ئەوە بە شێوەی مادەییەکی گیرکەر (قابض Astringent) بەکار دێت جگە لەوەی کە بۆ ڕەنگکردنی لۆکە و کەتان و ئاوریشم بەکار دەهێنرێت. ئاوی هەنار مادەیەکی زۆر خۆشی بووژێنەرەوەیە (منعش Refresher)، بۆ بەهێزکردنی دەمار و نەهێشتنی ماندوویێتی بەکار دێت، هەروەها جۆرە مەیەکی (خمر) لێ دروست دەکرێت پێی دەگوترێت (گرینادین) توێکڵی هەنار بۆ چارەسەرکردنی سکچوون (إسهال Diarrhea) و زەحیری (دیزانتری Dysentery) بەکار دێت. هەروەها لە توێکڵی هەنار چەند مادەیەکی نیمچە قڵیەیی (قلویات Alkaloid)ی شلی پەرشەوەبوو (متطاير) دەرهێنراوە، گرینگترینیان ئەلکالۆیدی پێلیتارین (Pelletarine)ە کە بۆ فرێدانی تاکە کرم واتە کرمی شریتی (الدودة الشريطية Tape worm) بەکار دێت، بۆ ئەم مەبەستەش: ٥٠ غرام لە توێکڵی ڕەگی هەنار بێنە و بیکەرە لیترێك ئاوەوە و بۆ ماوەی ١٥ خولەك (دقیقة) بیکوڵێنە و وازی لێ بێنە هەتا سارد دەبێتەوە و لە شوێنێکی ساردا هەڵی بگرە، هەر بەیانییەك فینجانێکی لێ بخۆرەوە، بەمە کرمەکە فڕێ دەدەیت. زۆرجار هەنار لەجیاتیی لیمۆی ترش لە چێشت و زەڵاتەدا بەکار دێت. هەندێ کەس هەناری ترش لە قاپێکدا هەڵدەوەرێن و خوێ و گوڵاوی پێوە دەکەن و دەیخۆن. هەروەها لە هاویندا ئاوەکەی دەگیرێت و بە ساردی دەیخۆنەوە.

هەنار: درەختێکی خۆماڵییە لە ناوچەی دەریایی سپیی ناوەڕاستدا (لیبیا و مەغریب و لوبنان و عێراق و فەلەستین) و باشووری ئاسیا، چەندەها سەدە دەبێت لەم ناوچانەدا دەڕوێنرێت، نزیکەی ٢ هەزار ساڵ دەبێت کە لە وڵاتی چیندا ڕوێنراوە، هەروەها لە باخچە هەڵواسراوەکانی (الجنائن المعلقة Hanging gardens) بابلییەکاندا ڕوێنراوە، مێژوو بۆمان دەگێڕێتەوە کە شای بابلییەکان (نبوخذ نصر)، باخچە هەڵواسراوەکانی بە درەختی هەنار ڕازاندووەتەوە، ئەمەش لەبەر خاتری ژنەکەی بووە کە هەردەم بە پەرۆش بووە بۆ نیشتمانەکەی خۆی لە چیاکانی کوردستانی عێراقدا. ئێستا لە باشووری کالیفۆڕنیا و ئەریزۆنیا و نیومەکسیکۆشدا دەڕوێنرێت. هەنار درەختێکی بچووکی گەڵاوەریوە (شجرة نفضية)، گەڵاکەی بریسکەدارە، گوڵەکەی گەورە و سوورێکی مەیلەو پرتەقاڵییە. ڕەنگی بەرەکەی بە زۆریی سوورە و هەندێك جاریش زەردی مەیلەو سەوزە، خڕە بە قەد پرتەقاڵێك دەبێت، هەندێ جاریش زۆر گەورەتر دەبێت بەڕادەیەکی ئەوتۆ کە دانەی کیلۆگرامێك دەکێشێت. توێکڵی بەرەکەی ئەستوور و ساف و لووسە، ئاوەکەی ڕەنگ ئەرخەوانییە، تۆوی زۆری تێدایە. هەناری شیرین لە ٨٥٪ ئاوی تێدایە لەگەڵ ٢،٥٪ پرۆتین و ١٠٪ شەکر، جگە لە مادەی ترش و ڕیشاڵ (ألياف) و بڕێکی زۆر لە ڤیتامین (A. B. C)،

هەروەها کەمێك لە ئاسن و گۆگرد و فوسفۆر و پۆتاسیۆم و کلس و مەنگەنیز، جگە لە مادەی تفت (قاعدة) و چەوری. بەڵام هەناری ترش برێکی زۆرتری لە ترشی ستریك (Citric acid) ی تێدایە.

هەنار لە کوردەواریدا:

هەنار لە هەموو ناوچەکانی کوردستاندا زۆرە، وەك لە پارێزگەی سلێمانی بەتایبەتی لە قەرەداخ (هەناری خاوێ) و هەورامان و، تەوێڵە و بیارە، لە پارێزگەی هەولێر: شەقڵاوە و هیران و نازەنین ، جگە لە پارێزگەی دهۆك، هەنار سێ جۆری هەیە: ترش و شیرین و مێخۆش، هەناری ترش برێکی زۆر لە ترشی ڕووەکی و کەمێك ڤیتامین (C)ی تێدایە بەڵام شیرینەکەی کاربۆهیدرات (Carbohydrate) و شەکری میوە (سکر الفواکە Fructose) زۆرترە.

سوودەکانی:

١- دەنکە هەنار بۆ ئافرەتی بێزووکەر.

٢- بۆ نەخۆشیی ئێسکەنەرمە (الکساح) منداڵ.

٣- هەناری ترش بۆ کوشتنی کرمی ڕیخۆڵە.

٤- توێکڵی هەنار دەسووتێنرێت و دەکرێت بە برینەوە.

٥- پەڕەی گوڵەهەنار وشك دەکرێتەوە و لەگەڵ سمڵ (سعد) و زاخ (الشب) دەکوترێت و بۆ سووتانەوەی برینداری پووك (اللثة) و ناودەم.

ربەهەنار = ربەنار = ڕۆگنار

(رب الرمان Pomegranate rhob)

زۆر لە کۆنەوە، کوردەکان هەوڵیان داوە که ئەو میوانەی هەیانە ناهێڵن خراپ بێت و بێ سوود بێت بەوەی هەندێکیان وشك کردووەتەوە و ئاوی هەندێکیان گرتووە. لێرەدا بە باشمان زانی کە باسی (ئاوی هەنار)تان بۆ بکەین، کە بۆ ماوەیەکی زۆر هەڵگیراوە، بەبێ ئەوەی هیچ تێك بچێت، بەبێ ئەوەی هیچ دەرمانێکی تێ کرابێت. ئەم خۆراکە دەکرێتە ناو چێشتەوە (وەکو قبوولی ربەنار) یان لەگەڵ خواردەمەنیدا دەخورێت (وەکو ئەوەی کە دەکرێتە زەڵاتەوە) چۆنێتی دروستکردنی: هەنارەکە لەتلەت دەکرێت دەنکەکانی هەڵدەوەرێنرێت، ئاوەکەی بەهۆی گوشەرێکەوە (عصارة) دەگیرێت، ئینجا ئاوەکەی دەخرێتە سەر ئاگر هەتا بە باشی خەست دەبێتەوە. پاشان لەسەر ئاگرەکە دادەگیرێت و دادەنرێت هەتا سارد دەبێتەوە. ئینجا دەکرێتە هیزە (پیستەی ئاژەڵی خۆشکراوە، شلە و خواردەمەنی تیا هەڵدەگیرێت) یان مەنجەڵی گەورە و لەوێوە دەکرێتە بوتڵەوە و بەو جۆرە دەفرۆشرێت.

ربەنار بۆ چارەکردنی سووتانی ناودەم و سووتانەوەی پووك بەکار دێت، پێی چەور دەکرێت.

تێبینی:

١- هەندێك جاریش، دەنکە هەنار دوای هەڵوەراندنی لەسەر سەبەتە و ڕاخەر لەبەر هەتاودا دادەنرێت هەتا وشك دەبێتەوە و بۆ زستان هەڵدەگیرێت و لەجیاتیی ترشی سماق دەکرێتە چێشتەوە.

٢- جۆرێك لە درەختی هەنار هەیە، بچووکە، گوڵ دەکات بەڵام بەر ناگرێت، پێی دەگوترێت گوڵنار (جلنار – Pome granate blossom = Balauste) بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەی ناوماڵ و باخچەکان و پزیشکێتی دەروێنرێت.

٣- هەنار بە قەڵەم و بە خەڵف و بە دەنك زیاد دەکات.

٤- لە زمانی عەرەبیدا بە توێکڵە هەنار دەگوترێت (جشب) و بە ڕەگەکەی دەگوترێت (عقار آدم).

هەنارە کێویلە = گوێزی عەرەب

(مغات = جوز العرب)

بە تورکی: عرب قۆزی.

دەوەنێکە بە شێوەیەکی کێویلە لە باکوری عێراقدا لە قەدپاڵی چیاکان و نزیك گردەکاندا دەڕوێت. ئیبنولبەیتار و ئیبن سینا باسیان کردووە: بۆ بەهێزکردنی مرۆڤ باشە، دەبێتە هۆی قەڵەوی، بۆ تیمارکردنی شکاویی ئێسك و هەنوونی ماسوولکە و نەخۆشیی دەردەشا (النقرس) و گرژبوون و ڕەقبوونی جومگە باشە. ئەجزاچی واتە دەرمانساز (عازر ئەرمانیۆس) لەساڵی ١٩٣٢دا توێژینەوەیەکی نوێی لەبارەی ئەم ڕووەکەوە ئامادە کردووە و تێیدا دەڵێت : هەنارە کێویلە بە زمانی عەرەبیی ڕەشۆکی پێی دەگوترێت (مغات) لە وڵاتە عەرەبییەکانەوە دەهێنرێت، بە شێوەی هاڕراو واتە: کەپلەمە (سفوف) بە تێکەڵاوی لەگەڵ شەکردا یان بە خووساوەیی (منقوع) لە شیردا یان بە کوڵاوی لە ئاودا بەکار دەهێنرێت، مادەیەکی بووژێنەرەوە و بەهێزکەرە بۆ ئەو کەسانەی کە لاوازن یان تووشی نەخۆشیی سنگ و فەرەنگی دەبن، جگە لەوەی کە بەهێزکەر و بووژێنەرەوەیە بۆ دایك بە تایبەتی دوای ئەوەی کە منداڵی دەبێت واتە بۆ زەیستان. توێژەرەوەی زانستیی میسری (سمیر عبدالفتاح) کە بڕوانامەی ماجستێری لە ڕووەکی هەنارە کێویلەدا وەرگرتووە دەڵێت: ڕەگی ئەم ڕووەکە بڕێکی زۆری لە مادەی ولولەیی (هلامي) و کاربۆهیدرات تێدایە. بەڵام مادەی پرۆتین و چەوری کەم تێدایە، لە کاتی بەکارهێناندا هاڕراوەی ئەو تۆوانەی لەگەڵ تێکەڵ دەکرێت کە مادەی پرۆتینیان زۆر تێدایە، بۆ ئەوەی ببێت بە شەربەتێکی بەهادار لەلایەنی خۆراکییەوە. بۆ بەکارهێنان وا باشە کە تەمەنی ئەم ڕووەکە لە ساڵێك زیاتر بێت، چونکە بەمە ڕێژەی مادە لینجەکانی دەگاتە ٣٢٪ و نیشاستە ٣٤٪ و پرۆتین ٦٪.

هەنجیر

(التين Ficus carica)

هەنجیر میوەیەکی پیرۆزە. فینیقییەکان هەنجیریان ناسیوە و بە شێوەی خۆراك و دەرمان بەکاریان هێناوە، لەزگەیان لێ دروست کردووە، بۆ چارەکردنی ئێشی گەدە بەکاریان هێناوە زانستی نوێش هەنجیری خستووەتە بەرنامەی خۆراکەوە و بۆ گەلێك سوود و بەکارهێنانی دۆزیتەوە. هەنجیر

دەوڵەمەندترین سەرچاوەیە بۆ ڤیتامین (C.B.A) هەروەها ڕێژەیەكی زۆری لە مادە كانزاییەكان تێدایە، بە تایبەتی ئاسن و كالیسیۆم و مس ئەمانەش مادەی پێكهێنەری خانەكانی لەشن و هیمۆگلۆبینی خوێن پەیدا دەكەن، لەكاتی كەم خوێنیدا. هەروەها ڕێژەیەكی زۆری لە شەكر تێیدا كە ١٩٪ی كێشەكەیەتی، بەمجۆرە هەر ١٠٠گرام لە هەنجیر ٧٠ گەرمۆكە (سعرة) دەدات، بەڵام لە هەنجیری وشكدا دەگاتە ٢٦٨ گەرمۆكە. (ئیبن سینا) لە كتێبی یاسا «القانون»دا دەڵێت: هەنجیر زۆر بەسوودە بۆ ئافرەتی سكپڕ و منداڵی شیرەخۆرە، هەروەها (ئەبوبەكر ئەلرازی) لە كتێبی (الحاوي)دا دەڵێت: (هەنجیر ترشی لە لەشدا كەم دەكاتەوە و كارە خراپەكەی لادەبات) هەروەها سوودی هەیە بۆ چارەكردنی قڵیشانی پاژنەی پێ و مێخەكەی پەنجە، بەوە كە هەموو ڕۆژێك بە شیراوگی قەدی هەنجیر چەور بكرێت. ئەو شیراوگە سپییە لە لاسكی هەنجیری پێنەگەیشتوو وەردەگیرێت كارێكی گیركەری (قابض)ی هەیە، هەندێك وڵات دەرمانی لێ دەردەهێنرێت بۆ چارەكردنی نەخۆشییەكانی كۆئەندامی هەناسەدان، هەروەها لە كۆندا گۆشتی وشكەوەبوویان دەهێنا و شیراوگی قەدی هەنجیریان لێ دەدا، بۆ ئەوەی پێش لێنان تەڕ ببێتەوە. هەنجیر بۆ چارەسەركردنی قەبزی بەكار دێت، بە تایبەتی ئەگەر بە ناشتا بخورێت، هەنجیری وشك لەگەڵ گوێزدا بە شێوەی چەرەس لە زستاندا دەخورێت چونكە گەرمی دەدات بە لەش، لەبەرئەوەی هەنجیر دەنكی زۆر تێدایە، نابێت زۆری لێ بخورێت بە تایبەتی ئەوانەی تووشی سووتانەوەی ڕیخۆڵە بوون، چونكە دەبێتە هۆی گرفت. خۆشاوی (خووساوەی) هەنجیر لە ئاوی گەرمدا بۆ ماوەی دوازدە سەعات دەهێڵرێتەوە بۆ چارەكردنی سووتانەوەی كۆئەندامی هەناسەدان باشە وەكو سووتانەوەی قورگ و بۆڕیی هەوا، خواردنەوەی پەرداخێك لەم خووساوەیە، پێش نانخواردن بۆ هێمنكردنەوەی تینی كۆكەڕەشە باشە. جگە لەوەی كە خووساوەكە لە دەم وەردەدرێت (غرغرة) بۆ كەمكردنەوەی ئێش و ئازاری سووتانەوەی گەروو. بەكارهێنانی هەنجیر بۆ گورجكردنەوەی ڕیخۆڵە ٦-٧ هەنجیر یەكی دەكرێت بەدوو لەتەوە، لەتەكان دەخرێتە ڕۆنی زەیتوونەوە ئینجا چەند قاشێكی لیمۆی دەخرێتە سەر بۆ ماوەی شەوێك دەهێڵرێتەوە، بۆ بەیانی لەتە هەنجیرەكە، ڕۆنەكەی لێ دەكرێتەوە بە ناشتا دەخورێت، جگە لەوە هەنجیری وشكی جنراو دەخرێتە سەر سووتاویی ساكار (الحرق البسیط) بۆ چارەكردنی هەروەها لەتە هەنجیر دەخرێتە سەر دوومەڵ و برینی پووك بۆ چارەكردنی.

پێكهاتنی كیمیاییی هەنجیر:

هەنجیری تەڕ	هەنجیری وشك
٨٢٪ ئاو	٢٠٪
٠.١٪ پڕۆتین	٠.٤٪

٠.٣٪ چەوری	٪٦٠
١٢٪ شەکر	٪٦٠
٤.٧ مادەی تر	٪١٤.٥

داری هەنجیر زۆر بەرگە دەگرێت. جۆرێك هەیە لە هەنجیر پێی دەگوترێت هەنجیری سمایرنا (ئەزمیر) Smyrna fig لە شوێنی گەرمدا دەڕوێت، ئەگەر گوڵەکەی ئاوس (تلقیح) نەکرێت بەر ناگرێت ماوەیەك دەبێت ئەوە زانراوە کە بۆ ئەوەی هەنجیری سمایرنا بەربگرێت (هەڵی پێچێت) دەبێت هەندێك لقی هەنجیرە کێویلەی (Capri fig) بۆ بهێنرێت و بە لقەکانیدا هەڵبواسرێن، ئەو هەنجیرە کێویلەیە هیچ سوودێکی نییە تەنیا هەر بۆ ئەم مەبەستە بەکار دێت، چونکە جۆرە زەردەواڵەیەکی (زنبورWasp) لەسەری دەژی دەنکی هەلاڵە (Pollen) لە گوڵێکەوە دەبات بۆ گوڵێکی تر و دەبێتە هۆی ئاوسبوونی گوڵی هەنجیرە بنەڕەتەکە.

لە کوردستان سێ جۆر هەنجیر هەیە:

١- هەنجیری دەشتەکی (التين البري Ficus carica = Var. rapes tris - Hausken).

٢- هەنجیری ئاسایی Ficus religiosa

٣- هەنجیری کێویلە F. variegata

هەنجیری دەشتەکی F. hispida

بە شێوەیەکی سروشتی لە شیو و دۆڵ و زورگ و قەدپاڵی شاخەکانی چیاکانی کوردستاندا هەیە، بە شێوەی دەوەنی بچووك، هەروەها لە ئێران و ئەرمەنستان و تورکیادا هەیە، گەڵاکەی دەوەرێت، ڕووەکەی زبرە لەسەرەوە، سافە لە خوارەوە و لاسکدارە، درێژەی گەڵاکەی ١٠-٢٠سم دەبێت، لە ٣-٥ پەلك پێکهاتووە، هەندێك جاریش گەڵاکەی پڵدار نییە، بە زۆری قەراغەکەی ددانداره. ئەم ڕووەکە تاك یان جووت ماڵە. بەرەکەی بە شێوەیەکی تاك یان جووت لەسەر لقەکان هەیە، بەڵام بەزۆریی لە باخەڵی لقە کۆنەکان دایە، بەری هەنجیر لەلایەنی خۆراکەوە گرینگە، چونکە مادەی شەکرینی زۆر تێدایە و مرۆڤ لە کۆنەوە ناسیوێتی، بە تەڕیی و وشکراوەیی دەخورێت، ناوی هەنجیر لە کتێبە ئاسمانییەکاندا هاتووە چونکە بەهایەکی خۆراکیی زۆری هەیە. ئەم درەختە شیراوگێکی تێدایە (سائل حليبي Latex). بەڵام تەختەکەی زۆر بەهادار نییە تەنیا بۆ سووتەمەنی بەکار دێت. هەنجیری سەوز و زەرد و ڕەش (بنەوشەیی تێر)ی هەیە.

هەنجیری ئاسایی سەرچاوەکەی هیندستانە، بۆ ڕازاندنەوە لە باخچەکاندا دەڕوێنرێت، گەڵاکەی بریسکەدارە لە شێوەی دڵ دایە، نووکێکی درێژ و شریتی هەیە. درێژی گەڵاکەی ١٥-١٨سم، لە گەڵای چنار دەچێت. تەختەکەی بۆ دروستکردنی سندووق بەکار دێت. ئەو شیراوگەی کە لە توێکڵی قەدەکەوە دەردەهێنرێت بۆ دروستکردنی زەمق و جۆرەها بنێشت (علك Gums) بەکار دێت.

وشککردنەوەی هەنجیر (Drying):

هەنجیر بۆ مەبەستیی بازرگانی وشك دەکرێتەوە، بۆ ئەم مەبەستەش هەتا ماوەیەك بەرەکەی لەسەر

درەختەکە دەهێڵرێتەوە، هەتا کەمێك وشك دەبێتەوە و ئینجا دەکەوێتە خوارەوە، دوای ئەوە کۆ دەکرێتەوە و لە بەرهەتاودا، یان لە ژووری تایبەتیدا دادەنرێت، هەتا بە تەواوەتی وشك دەبێتەوە، بەرلەوەی بخرێتە شتومەکەوە و بنێردرێتە بازاڕ، هەنجیرەکە لە خوێئاوکێکی کولاودا ٣٪ نوقم دەکرێت، بۆ ئەوەی نەرم و خۆش بێت، هەنجیر بە وشکی و بە پارێزراوی بە شەکر یان بە کردنە قوتوو یان دەکرێت بە پەتەوە یان بە تەڕ و تازەیی بەکار دێت بۆ خواردن. بە چەرەسێکی باش (عقبة Dessert)، یان بە شێوەی مرەبا (مربى Jam) بەکار دێت. بەڵام بە زۆریی بە شێوەی تەڕ و تازە، واتە میوە، دەخورێت، هەتا ڕادەیەکی تایبەتی، هەنجیر بۆ دروستکردنی شەراب (Wine) و ئەلکهول (Alcohol) بەکار دێت. لە ئەورووپادا لە هەنجیر جۆرە قاوەیەکی تایبەتیی دروست دەکرێت (Fig coffee)، لە جیاتیی قاوەی ئاسایی بەکار دێت. بەوەی هەنجیر کە دەبرژێنرێت و سارد دەکرێتەوە و دەکرێتە قوتووەوە. هەروەها هەندێك بەهارات و ترشیاتی لێ دروست دەکرێت، جگە لەوەی کە نانەهەنجیر (Figbread) واتە چەپکە هەنجیر و کێکی هەنجیر (Fig brownies) لە ئەورووپادا، لە بەرەکەی دروست دەکرێت. هەنجیر میوەیەکی خۆشە و بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە. بەری هەنجیر بریتییە لە ٨٤٪ کرۆك (لب) و لە ١٦٪ توێکڵ. تێکڕای پێکهاتنی کیمیایی هەنجیر بەمجۆرەیە: ئاو (شێ) ٨٠،٨٪، پرۆتین ١،٣٪، خوێی کانزایی ٠،٦٪، کاربۆهیدرات ١٧،١٪، کالیسیۆم ٠،٠٦٪، فۆسفۆر ٠،٠٣٪ جگە لە کەمێك ئاسن و کارۆتین (Carotene) و رایبۆفلاڤین (Riboflavin) و ترشی ئەسکۆربیك (Ascorbic acid). هەنجیر زۆرتر لە سەوزە و میوەکانی تر ئاسن و مسی تێدایە، جگە لەوەی کە هەنجیر سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (A) و (C) هەروەها کەمێك لە ڤیتامین (B) و (D). ڕێژەی شەکر لە هەنجیری وشکدا نزیکەی ٥١،٤٪ و لە هی تەڕدا ١٥،٥٪یە، جگە لەوە هەنجیر ترشی ستریك (Citric) و سرکە (Acetic acid)ی تێدایە، هەروەها مادەی زەمق و ولۆلەیی (هلامي Mucilage)شی تێدایە بە ڕێژەی ٠،٨٪ی تێدایە. ئاوگی هەنجیر واتە شیلەکەی (عصیر Juice) ٢٠،٧٪ شەکری تێدایە، کە بۆ مەبەستیی خواردن و پیشەسازی بەکار دێت.

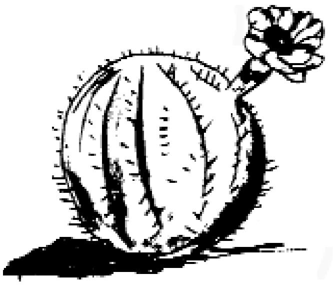
سوودی پزیشکیی هەنجیر:

هەنجیری تەڕ یان وشك ڕەوشتی ڕەوانکردنی (مسهل = ملین = Laxative)ی هەیە. جگە لەوەی کە میزپێکەر و (مدر للبول Diuretic) و ئارامدەرە (مسکن Demulcent) و پێست نەرمونیان دەکات (مرطب للبشرە Emollient) هەنجیر بە شێوەی مرەبا و حەڵوا (مربى =حلوى = Confections) و شەربەت (عصیر Syrup) زۆر بەکار دەهێنرێت. هەروەها دەڵێن کە هەنجیر بۆ چارەکردنی کەمخوێنی (Anaemia) لە کەمی خۆراکەوە، بەکار دێت، گەڵاکەی بە شێوەی ئالیك بۆ ئاژەڵ بەکار دێت، ئەمیش ئاو و پرۆتین و چەوری و ریشاڵ و نایترۆجین و کارۆتین و کالیسیۆم و سلیکا (Silica) و پۆتاسیۆمی تێدایە، شیراوگە سپییەکەی مادەی کاوچۆك (Caoutchouc) و ڕێسین (Resin) و ئەلبۆمین (Albumin) و شەکر و ترشی مالیك (Malic acid) و ئەنزیمی رەنین (Rennin) و دایستێز (Diastase) و لایپێز (Lipase)..هتد تێدایە. شیراوگەی هەنجیر توانایەکی زۆری هەیە لە مەیاندنی (تختیر Coagulating) شیردا، زاناکان لەو باوەڕەدان کە ٣٠–١٠٠ جار زیاتر لە هەوێنی واتە نوێشکی (نفحة Rennet) شیلاوگی گوێرەکە بەهێزترە، بۆ ئەم مەبەستە شیراوگی هەنجیر سیفەتی کرم فرێدەری (طارد للدیدان Anthelmitic) هەیە، بە تایبەتی ئەنزیمی فیسین (Ficin) کە تێیدایەتی. ئەگەر شیراوگە تازەکەی هەنجیری پێنەگەیشتوو بەر پێست بکەوێت دەبێتە هۆی سووتانەوە و پەیدابوونی زیپکە لەسەری.

هەنجیری دڕکاوی

(التین الشوکي = التین الهندي = Indian fig - Prickly pear)

ناوە زانستییەکەی Opuntia ficus - Indica



جۆرێکە لە ڕووەکی سوبێر لە ناوچە ئیستوائیی و نیمچە ئیستوائییەکاندا دەڕوێت قەدەکەی پان و قۆپاوە لە شێوەی گەڵایەکی گۆشتنی گەورە دایە، چەپکە دڕکی تیژی پێوەیە، گوڵەکەی زەردە، بەرەکەی شیرین و ئاوداره دەخورێت بنەڕەتەکەی ئەمەریکاییە، بەڵام ئێستا کە زۆر بڵاوبووەتەوە، جۆرێکی تری هەیە پێی دەگوترێت هەرمێی دڕکاوی (الکثمري الشوکیة Prickly pear).

هێرۆ = هیلوو

(ختمة = خطمي = شمع المروج = حطمي وردي Marsh mallow = rose mallow = holhocck)

(Althea rosea)

گیایەکی بەرزە، قەد و لقەکانی موویان پێوەیە، گەڵاکەی گەورە و خڕە، گوڵەکەی ڕەنگ پەمەیی یان شەرابییە. مادەی لینج و دەباخکەریی تێدایە. بە شێوەی نوێنمەك بەکار دێت. بۆ چارەکردنی چاوئێشەو برین، ئاوگەکەی بۆ چارەکردنی کۆکە و سنگ ئێشە و ئازاری گەدە و ڕیخۆڵە و میزەچۆڕکێ بەکار دێت.

گیایەکی ساڵانەیە یان لە دوو ساڵ زیاتر دەژی، لە کۆمەڵەی تۆڵەکەیە، لە مێرگ و لەوەڕگەکان و پەرژینی دارستانەکاندا لە شیو و گردەکاندا، بە زۆری لە خاکێکی شورەکاتدا دەڕوێت، لە بنەڕەتدا لە وڵاتی چینەوە هاتووە، نزیکەی مەترێك بەرز دەبێتەوە، قەدەکەی قیتە، مووی زبری پێوەیە، گەڵاکەی خڕ و گەورەیە لە گەڵامێو دەچێت بە مووی زبر داپۆشراوە، لەنێوان مانگی حوزەیران و تشرینی یەکەمدا گوڵ دەکات. لەبنکی گەڵاکانیدا گوڵی گەورەی ڕەنگ شەرابی یان پەمەیی یان سوور دەردەکات، بەشە پزیشکییەکەی بریتییە لە ڕەگ و پەڕەی گوڵەکەی. گوڵەکانی لە مانگی تەمووز هەتا کۆتاییی ئەیلوول، مادەی کاریگەریان تێدا بریتییە لە مادەی وڵوڵەیی (هلامي) کە یارمەتیی دەرکردنی بەڵغەم دەدات و پەردە لینجە ورووژاوەکانی لەش هێمن دەکاتەوە و سووتانەوە کەم دەکاتەوە، لەگەڵ کەمێك مادەی دەباخکەر کە ئێش و ئازار دەشکێنێت. مادەی نیشاستەیی بە ڕێژەی ٣٨٪ و شەکر ١٠٪ جگە لەوەی کە گەڵاکانی بڕێکی کەمیان لە ڕۆنی سەرەکی (پەرشەوەبوو)ی تێدایە.

بەکارهێنانی:

أ- لە دیوی دەرەوە: گەڵاکەی و گوڵەکەی وەکو نوێنمەك دەخرێتە سەر برین و چاوێك کە تووشی تەراخۆما بوویێت، هەروەها بە کوڵاوی ئاوەکەی بۆ لە دەم وەردان لەکاتی ئاڵووکەوتن و سووتانەوەی ناودەمدا بەکار دێت.

ب- لە دیوی ناوەوە: چایی گوڵەکەی بۆ چارەکردنی کۆکە و سنگ ئێشە و ژانی گەدە و ڕیخۆڵە و ئازاری میزکردن بەکار دێت، چاییەکەش بەمجۆرە ئامادە دەکرێت: ٢-٣ کەوچکی بچووك لە گەڵا و گوڵە وشکەکانی دەکرێتە فنجانێك ئاوەوە و بۆ چەند خولەکێك (دقیقة) دەکوڵێنرێت، ئەوجا دەپاڵێورێت و بە گەرمی ڕۆژی ١-٢ فنجانی لێ دەخورێتەوە.

***

وەنەوشە

بە ئینگلیزی Violet

بە لاتینی Viola odorate

گیایەکی تەمەن درێژە. قەدەکەی هەتا ڕادەیەك قایمە، گەڵاکەی لە شێوەی دڵ دایە، دداندارە گوڵەکەی ڕەنگ بنەوشەییە و، ڕەگەکەی ڕیشاڵدارە، بەرەکەی خڕ و تووکنە، لەناو دارستان و باخچەکاندا لەژێر دیواری بەریندا لە بەرزایی ١٠٠-١٥٠مەتردا دەڕوێت، لە ناوچەی ئامێدی و سەلاحەدین و شەقلاوەدا دەبینرێت. لەنێوان مانگی تشرینی یەکەم و مارتدا گوڵ دەکات. وەنەوشە بە ڕووەکێکی پزیشکیی دادەنرێت وا دەگوترێت کە تۆو و بەشەکانی ژێر زەویی ئەم ڕووەکە مادەی (ئیریدین Iridin) واتە ڤایۆلین (Violin)ی تێدایە، کاری ئەم مادەیە لە کاری ئێمیتین (Emetine) دەچێت، هەروەها مادەی ساپۆنین (Saponin) و مایروسین (Myrosin) و گلوکۆساید (Glucoside)ی تێدایە کە ژەهرن بۆ منداڵ. کارەکەی ڕشێنەوە (مقيء Emetic) و ڕەوانکەرە (مسهل). ئەگەر بە بڕی زۆر بخورێت کارێکی ترسناك دەکاتە سەر منداڵ دەبێتە هۆی دڵ تێکهەڵاتن (غثيان Nausea) ڕشانەوە (تقيؤ Vomiting) دەمارگرتن (عصبية Nervous) و پشێوی لە کۆئەندامی هەناسەدان و دڵدا، لەگەڵ ئەوەشدا ژەهراوییبوون بە وەنەوشە زۆر بەدەگمەن ڕوو دەدات. لە دەرمانگەری کوردیدا (٢) شتنی سەر بە گیراوەی گەڵا و گوڵەکەی وشکیی سەر ناهێڵێ و بۆ ژانەسك باشە، گوڵەکەی وەکو چایی دەخورێتەوە، بۆ دەردانی بەڵغەم.

وەسمە

(وسمة = نيلة برية = ورد النيلة Dyers weed = woad)

ناوە زانستییەکەی Isatis tinctoria

گیایەکی دوو ساڵەیە یان تەمەن درێژە، قەدەکەی قیتە نزیکەی ٤٠-٩٠سم درێژ دەبێت. لقەکانی بڵاون،

موودار یان سافن، گەڵاکەی کەمێك دداندارە. لە ناوچەی قەندیل (Qandil) و ڕانیە (Rania) بینراوە، لە زۆربەی ناوچەکانی ئەوروپا، لوبنان، تورکیا، قەفقاس، ئێران، ئەفغانستان، باشووری ئاسیادا دەڕوێت. ئەم ڕووەکە بە شێوەی ئاسایی لە ئەوروپادا، پێش هاتنی چویت لە ڕۆهەڵاتەوە لەلایەن خومخانەچییەکانەوە (Dyers) بەکار دەهێنرا، بۆ لێ دەرهێنانی ڕەنگێکی شین، ئەویش بە وردکردن و ترشاندنی (تخمیر Fermentation) گەڵاکانی، بەپێی ڕاپۆرتی پسپۆڕان: لێندلی (Lindley) و موور (Moore).

لە ساڵی ١٨٧٠ ز.دا، وا دەردەکەوێت کە ئەم نموونەی ڕووەکە، بەرێگەی کشتوکاڵکردن، لە باشووری ڕۆهەڵاتی ئەوروپاوە بەرەو زۆربەی ناوچەکانی تری ئەوروپا ڕۆیشتووە، وەکو: سوید و زۆربەی بەشەکانی ئاسیا، بەکارهێنانی وەسمە وەکو ڕەنگێك (بۆیەیەك)، وەکو لەلایەن پسپۆر (پلینی Pliny) و ئەوانی ترەوە باسی کراوە. قەیسەر Caesar (ئیمپراتۆری ڕۆمانی) دەیگێڕێتەوە کە بریتونییە کۆنەکان (Briton) یەکێك بوون لەو میللەتانەی کە لە بەریتانیادا، بەر لە هێرشی ئەنگلۆسەکسۆنییەکان ژیاون لەشی خۆیانیان پێ بۆیە کردووە. پسپۆڕ بێدیڤان (Bedevian) ١٩٣٦ز ئەم ناوە عەرەبییانەی بۆ ئەم ڕووەکە نووسیوە: نیل بري (چویتە کێویلە) وەسمە Wasma ورد النیل (گوڵەچویت Indigo flower).

وشترخۆر = وشترخار = وشترالوك

(عاقول = حاج = Camel thorn = manna plant)

بە زمانی زانستی (Alhagi camelorum)

گیایەکی یان دەوەنێکی دڕکاویی بچووکی لوولەیییە لقی زۆری لێ دەبێتەوە. گوڵەکەی سوورە، بەرەکەی لە شێوەی قوتوو دایە، قاوەییە، لە سەرانسەری عێراقدا دەڕوێت، بەتایبەتی لە هەولێر و مووسڵ و بەغدا و سلێمانی و کوت و ناسریە و بەسرا. هێڵی بڵاوبوونەوەکەی لە قەفقاسەوە دەست پێ دەکات هەتا ناوچە وشکانییەکانی هیندستان. لە مانگەکانی هاویندا لە مایسەوە بۆ ئەیلوول گەشە دەکات، یەکێکە لە ڕووەکە لەوەڕەکانی بیابان و دەشتەکان، وشتر و مەڕوماڵات ئارەزووی دەکەن. قەدەکەی مادەیەکی وشکی قاوەیی دەردەدات لە هەنگوین دەچێت، لە بازاڕدا بە ناوی گەزۆ (من Manna)وە دەفرۆشرێت. بە شێوەیەکی دەنکی خڕی بچووك لە شێوەی تۆپەڵدا پێکەوە نووساون. ئەم جۆرە گەزۆیە ئەم مادانەی تێدایە: مێلیزیتۆز Melizitose ٤٧٪ سوکەروز Sucrose ٢٦،٤٪ شەکری گۆڕاو invert sugar ١١،٦٪ ئەم گەزۆیە بە شێوەی دەرمانێکی ڕەوانی سووکەڵە (laxative) بەکار دەهێنرێت بۆ مەبەستی بازرگانی. ئەم گەزۆیە لەو سەڵکانە دەردەهێنرێت کە مادەی نیشاستەییان تێدایە، لەلایەن چینە هەژارەکانی ڕۆهەڵاتی هیندستانەوە بۆ خواردن بەکار دەهێنرێن.

وێنجە

(البرسیم = نغل أسکندري = قرط = فصفیصة)

(Berseem = Egytian clover = Winter lucerne)

ناوە زانستییەکەی Trifolium alexandrian

گەڵاکەی مادەیەکی تاڵی بەهێزکەری تێدایە. ئاوی گەڵا کوڵاوەکەی بۆ چارەکردنی ئەو سەرئێشەیە

باشە کە لە ئەنجامی بەدهەرسی خواردنەوە دەبێت. ئەم ڕووەکە تەنیا ئەوە نییە کە دەکرێت بە ئالیك. بەڵکو بۆ مرۆڤیش گەلێك سوودی هەیە، چونکە ئاسنی تێدایە، جگە لەمەش کالیسیۆمی تێدایە، هەروەها کلۆرۆفیل بۆ مژینی بۆنی لەش، جگە لە ڤیتامینەکان. زاناکان هێز و توانای ولاخ (ئەسپ و ئێستر) بۆ خواردنی ئەم ڕووەکە دەگەڕێننەوە. لە هەندێك ولاتدا گەلای وێنجەی ناسك وەك سپێناخ لێ دەنرێت هەروەها دەکرێتە ترشیاتەوە بۆ ئیشتهاکردنەوە و بەهێزکردن باشە.

وێنجەی سوور

(البرسيم الأحمر = Red clover)

ناوە زانستییەکەی Trifolium pratense

وێنجەی سوور و سپی هەردووکیان زەوی بە پیت دەکەن و ئالیکی باشن بۆ ئاژەڵ. جۆری کێویلە و جۆری ڕواندنیشیان هەیە. وێنجەی سوور وێنجەیەکی بەهێزە، بریتییە لە ڕووەکێکی گرینگ بۆ ئالیك، دوو ساڵ دەژی. لەگەڵ گیادا دەڕوێنرێت. گرێ لەسەر ڕەگەکانی هەیە، باکتریایان تێدایە، توانای مژینی نایترۆجینیان هەیە لە هەواوە. کە ڕووەکەکە دەمژێت زەوییەکە بە پیت دەبێت.

وێنجەی سپی

(البرسيم الأبيض White clover)

ناوە زانستییەکەی Trifolium repens

ڕووەکێکی کورتە بۆ ماوەی چەند ساڵێك بەرێکی زۆر دەدات، بە تۆو خۆی زیاد دەکاتەوە، لەبەر ئەوە تۆوەکەی لەگەڵ تۆوی گیادا تێکەڵ دەکرێت. پێویستی بە خاکێك هەیە کلسی تێدابێت، گەلاکەی پرۆتینی زۆر تێدایە وەك لە گیایەکانی تر.

***

یاسەمەن

(یاسمين = jasmine)

ناوە زانستییەکەی Jasminum - grandiflorum

یاسەمەن گوڵێکی بەناوبانگە لە ناوچەی (جراس لە باشووری فرەنسا) عەرەبەکان ٢٠٠ ساڵ زیاتر لەمەوبەرەوە بۆیان بردوون. پسپۆڕ ئۆلیڤییە دی سیر (Oliverde sir) لە کتێبی (باخەوانی کارامە = البستاني الماهر)دا گوتوویەتی کە ئەم ڕووەکە دەشێت متوربە بکرێت. چنینەوەی گوڵی یاسەمەن لە بەرەبەیانەوە دەست پێ دەکات هەتا دەمەو نیوەڕۆ. کرێکارێکی (جووتیار) کارامە دەتوانێت ڕۆژی ١٠هەزار گوڵ بچنێتەوە، لە ماوەی ٨ سەعاتدا ئەمەش کێشەکەی نزیکەی ٥٠کیلۆگرام دەبێت. لە دروستکردنی عەتردا بەکار دێت.

لە کۆمەڵەی زەیتوونییەکانە. لەبەر ڕۆنە بۆنخۆشەکەی دەڕوێنرێت. جۆرێکی کێویلەش هەیە لەسەر لووتکەی چیای ئەلپ دەڕوێت ناوە زانستییەکەی J. offici بنەڕەتەکەی ئێران و ناوچەی

ڕۆهەڵاتییەکانە هەتا وەکو وڵاتی چین. یاسەمەن لە قەدپاڵی چیای هیمالایادا بینراوە. ڕواندنی لە باکوری ئەفریقیا و ئیسپانیادا بڵاو بووەتەوە. وشەی یاسەمەن لە وشەی (ئاسم – أسمن)ی فیرعەونییەوە هاتووە. گوڵبەندی یاسەمین لەسەر سەر و ملی هەندێك لە پاشا فیرعەونییەکان لە پەرستگەی دیری بەحری (الدیر البحري) و هوارەدا بینراوە، لە دواییدا لە فرەنسا بینراوە. هەرچۆنێك بێت ئێستا لە ناوچە جیاوازەکانی ئیتاڵیا و ئیسپانیا و باکوری ئەفریقیا دەڕوێنرێت. بۆ یەکەم جار لە ساڵی ١٩٢٠ز.دا لە قاهیرە ڕوێنراوە. لەبەر ڕۆنە بۆنخۆشەکەی دەڕوێنرێت، ئەو بەشەی کە لێی بەکار دەهێنرێت بریتییە لە گوڵەکەی. یاسەمەن ڕووەکێکی خۆهەڵواسەر یان دەوەنێکی شۆڕە. گەڵاکەی سەوزێکی تێر و بچووکە. گوڵەکەی سپییە بۆنێکی خۆش و زۆر تیژی هەیە. بە قەڵەم یان بە قاشووکردن زیاد دەکات. گوڵەکەی لە مانگی نیسان و مایسدا کۆدەکرێتەوە. گوڵەکەی بەرێژەی ١٥٪ ڕۆنی تێدایە. ڕۆنی یاسەمەن بە ڕێگەی دڵۆپاندن دەرناهێنرێت چونکە تێك دەچێت، بەڵکو بە ڕێگەی توێنەرەوەی ئەندامی وەکو بە مادەی ئیثەری پەترۆڵی Petroleum ether. هەر تەنێك لە گوڵەکەی ٢،٥ کیلۆگرام لە ڕۆنی خاو (خام) دەدات و ئەمەش دوای دڵۆپاندن کیلۆگرامێك ڕۆنی سروشتیی پاك دەدات. ڕۆنی یاسەمەن شلەیەکی زەردە کەمێك مەیلەو سوورە، بۆنێکی عەتری نایابی لێ دێت، ڕۆنی پاکی یاسەمەن لە دروستکردنی عەتری نایابدا بەکار دێت.

یام

(یام = Yam)

ناوە زانستییەکەی Dioscorrea batatas

ڕووەکێکە چەند جۆرێکی هەیە، هەندێکی بۆ سەلکەکەی دەڕوێنرێت کە دەخورێت و هەندێکی بۆ ڕازاندنەوە دەڕوێنرێت وشەی (یام) لە زمانی پورتگالییەوە وەرگیراوە کە ئەمەش بنەڕەتەکەی ئەفریقیاییە. یامی ڕاستەقینە لە ڕەگەزی دیۆکسۆریایە (دیوسقوریة – Dioscorea). گەلێك جۆری هەیە کە لە ناوچەی ئیستوائی و مەدارییەکاندا دەڕوێن و بەزەحمەت لێك جیا دەکرێنەوە. ئەو جۆرەی کە زۆر باوە پێی دەگوترێت D. alata. هەموو جۆرەکانی لە دارمێوێکی (Vine) خۆهەڵواسەر دەچن. ڕەگی کۆکەرەوەی (خزن) گەورەیان هەیە، هەر ڕەگێکی نزیکەی ٣٠–٤٠ لیبرە دەکێشێت، هەندێك جار سەلکی هەوایی هەیە، پێویستیی بە خاکێکی خۆڵی هەیە. یام خۆراکێکی سەرەکیی ملیۆنان خەڵکە لە ناوچەی (Indies) ڕۆئاوایی و باشووری ئەمەریکا و ناوچە گەرمەکانی ئاسیادا. سەڵکەکەی دەکرێت بە نان و یان دەکوڵێنرێت یان دەکرێت بە ئارد. ئێستا یام گرینگییەکی زۆری هەیە لە ناوچە باشوورییەکانی ئەمەریکادا، چونکە بە شێوەی ئالیك دەدرێت بە ئاژەڵ و بەراز.

یەنگی دنیا

(أكي دنیا = شملة = مشملة = زعرو اليابان Loquat = japanese medlar)

ناوە زانستییەکەی Eriobotry japanica

وشەی یەنگی دنیا یان ئەکی دنیا لە زمانی تورکییەوە وەرگیراوە. درەختێکی بەردارە لە کۆمەڵەی گوڵەباخ لە میسر و کەناری دەریاکانی سووریادا دەڕوێنرێت. درەختێکە بنەڕەتەکەی لە چینەوەیە بەڵام ئێستا لە زۆربەی ناوچە ئیستوائی و مەدارییەکاندا دەڕوێت هەروەها براوەتە کالیفۆرنیا و فلۆریدا ودرەختێکی بچووکی هەردەم سەوزە، گەڵاکەی پانە، گوڵەکەی سپی و بۆنخۆشە بەرەکەی بچووك و خڕە و مووایی پرتەقاڵی و مەیلەو زەردە لە بەهاردا پێ دەگات. تامەکەی ترشە. بەرهەمی ساڵانەی یابان لە بەری ئەم درەختە دەگاتە نزیکەی ٢٠ ملیۆن لیبرە. بەرەکەی ڕاستەوخۆ دەخورێت یان دەکرێت بە جەلی و مرەبا و ساس (Sauces).

یوکالیپتۆس

(أوكالبتوس Eucalyptus)

لە خێزانی مۆردە (العائلة الآسية). گەڵای ئەم ڕووەکە ڕۆنێکی بۆنخۆشی پەرشەوەبووی تێدایە. لەبەر ئەوە لە دروستکردنی دەرمانێکی نایابدا بۆ چارەکردنی هەڵامەت یان کەمکردنەوەی تینەکەی بەکار دێت، لەبەر ئەوە کارگەکانی دەرمان بڕێکی زۆر لە گەڵای ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی پزیشکی لە دەرەوەی وڵاتەوە دەهێنن. لە کرۆکی قەدەکەی مادەیەکی ڕۆن دروست دەکرێت پێی دەگوترێت (ڕۆنی کافوور) بۆ چارەکردنی ئێش و ئازار و وەرگەڕانی ئەندامەکانی لەش بەکار دێت.

سوودی یوکالیپتۆس: سەرچاوەیەکی باشە بۆ تەختە بەتایبەتی لە ئوستڕالیادا، چونکە ڕەق و قورس و قایمە. لەبەرئەوەی کە قەدی درەختەکە قیتە، بۆ دروستکردنی کۆڵەکە و پرد و خەرەکی ڕستن (فلكة الغزل = Wharves) و تەختەی ژێر هێڵی ئاسنینی (شەمەندەفەر) و بەرمیل (cask) و کوتەك و پلیکانە (Staves) و تەختەی دیکۆر (قشرة خشبية للزينة – Veneers) و تەختەی موعاکس (الخشب الرقائقي – Ply wood) تەختەی هەندێك جۆری یوکالیپتۆس لە دروستکردنی ئەلکهولدا بەکار دێت چونکە شەکری تێدایە، هەروەها جۆری تری هەیە کە خەڵووزی ڕووەکی (فحم النباتي charcoal) لێ دروست دەکرێت وەکو بەرهەمێکی لابەلا سپیرتۆ و ئەسیتۆن (Acetone) لێ بە دەست دەکەوێت، هەندێك جۆری تایبەتیی لە کالیبتۆس ڕۆنی لێ دەردەهێنرێت، ڕۆنەکە لە گەڵا و سەرلقەکانی دەگیرێت و ئەو ڕۆنانەی

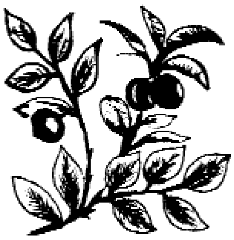
لە یوکالیپتۆس دەردەهێنرێن دەکرێن بە سێ کۆمەڵەوە:

١- ڕۆنی پزیشکی

٢- ڕۆنی پیشەسازی

٣- ڕۆنی بۆنخۆش واتە عەتر (Perfumery)،

هەندێك جۆری یوکالیپتۆس مادەی تانین (tannin) لە توێکڵی قەدەکەیاندا هەیە کە بۆ پیشەسازیی دەباخکردن بەکار دێت. ڕۆنە پزیشکییەکەی بە پالاوتنەوە مادەی پزیشکی وەکو ئەڵدیهاید (Aldehyde) و تێرپین (terpene) ئەلکهولی لێ دەگیرێت، جۆرێکی تر هەیە لە یوکالیپتۆس پێی دەگوترێت زەمقی سوور (الصمغ الاحمر redgum) لە عێراقدا لە ئەبوغرێب و ڕۆستەمییە هەیە، سەرچاوەیەکی باشە بۆ زەمقێکی بازرگانی پێی دەگوترێت کینۆ (Kino)ی یوکالیپتۆس، واتە زەمقی سوور، کە لەنێوان توێکڵ و قەدەکەیدا دەنیشێت بە قڵیشاندنی توێکڵەکەی بە شێوەی دەنکی سووری مەیلەو قاوەیی بە دەردەکەوێت. ئەم زەمقە لە مەیانی دەرمانسازیدا هەندێك جار بۆ چارەکردنی سکچوون (إسهال - Diarrhoea) یان وەکو مادەیەکی گیرکەر (قابض Astringent) و بۆ چارەکردنی خوێنپژان (نزیف Haemorrhage) هەروەها بە شێوەی شاف (تحميلة Suppository) پێنج دەنك لە زەمقەکە لە ڕۆنی ثیۆبرۆمادا (Theobroma).بەکار دەهێنرێت.

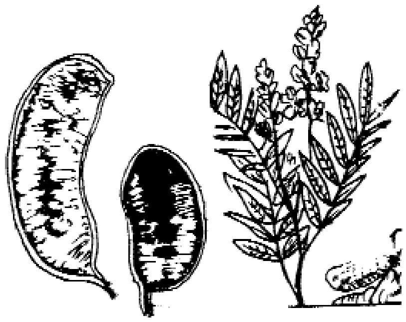


تریێ ورچانە

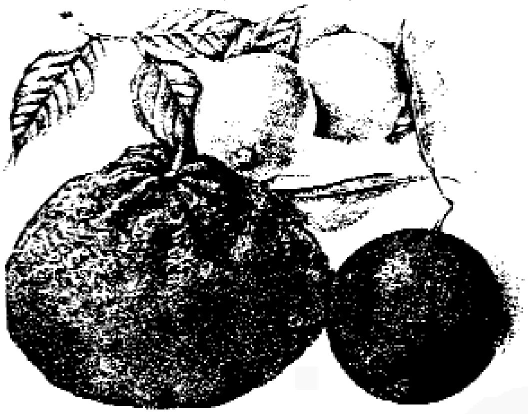
شیغەلەتە

ڕەگەڕووتە

ڕۆزماری



سینەمەکی



دارتۆفانە

سەنەڵ

فەرهەنگۆکی ئینسکلۆپیدیای

ڕووەکە ئابوورییەکان

لاتینی	ئینگلیزی	عەرەبی	کوردی
Ranunculus	Crow foot	شقائق النعمان، شقار	ئادارۆك، نیسانۆك
Calendula-arvenis officinalis	Calendula, marigold	آذريون، قوقحان	ئازەرگۆن، قەرەقۆز
Drosera- rotundifolia	Sundew	ندية، دروسيرا	ئاورنگی خۆر، درۆسیرا
Origanum vulgare	Oregano	أرجانو	ئۆریگانۆ
Ononis spinosa – repen	Restharrow	شبرق مداد– أونونيس شوكي، لتين مداد	ئۆنۆنیسی دڕکاوی
-	Atropine	أتروبين	ئەترۆپین
Ajuga reptans	Ajuga, Bugle - weed	شندقورة، أجوكا	ئەجۆگا
Adonis vernalis	Spring adonis Adonis	أدونيس	ئەدۆنیس
Cercis siliquastrum	Judas tree	أرجوان	ئەرخەوان
Cupressus sempervirens	pinus cedrus, Cedrus Libani, Cedar	شربين، أرز لبناني	ئەرزی لوبنانی، سەرووی ئیتاڵیایی
Arctim lappa	Burdock	أرقطيون	ئەرکتیەم
Maranta-arundinacea	Arrow root	أروروت	ئەرۆرووت
Asarum-europaeum	Asarabacca, Wild nard	أسارون، ناردين بري	ئەساروم، سونبولە کێویلە
Salsola Kali haloxylon	Salt wort, Saliconid	حرض، مليح، حرض القي، كوك الله، جبجاب، قلي، شويل، شنان، أشنان، جرمل، شيوة، رمث	ئەسپۆن

Hyssopus-officinalis	Hyssop	زوفنا، أشنان داود	ئەسپۆنی داود، هیسۆپ
Harmel peganum, peganum - harmala	wildrue, African rue, Syrian rue, Harmel rue, Wild rue	حرمل، سذاب سوري، سذاب بري	ئەسپەند، ئەسپەنەر
Asperula-odorata	Sweet woodruf, Rug wek	جويسئة عطرية، أسبيرولة عطرية	ئەسپیرولا
Lavandula- stoechas, Lavandula corono Pifola	Slickadore, stickadove	أسطوخودس، ضرم	ئەستوخودوس، غەزێمە کێویلە
Asphodelus	Kings spear	بروق، برواق	ئەسفۆدیل
-	Absin thium	شيح	ئەفسەنتین
Ephedra - sinca	Ephedrat, Camels ephedra, hill ephedra, dyers ephedra shruby horsetail	علندة، علدي الجمال، علدي الجبال، علدي الدباغ، عدم، عدام	ئەفیدرا
Persea gratissima, Prsea amerikana	Avocado, Alligator pear	أفوكاتة، شجرة المحامي، زبدية، كمثري التمساح	ئەڤۆکادۆ
Acacia-farnesiana	Sweet scented, Sweet acaca, acacia	شوك الشام، فتنة	ئەکاسیای بۆنخۆش
Acacia-senegal	Gum arabic tree	أكاسيا سنغال، سنط السنغال	ئەکاسیا (ئەقاقیا)ی سێنیگال
Acacia-arabica, Acacia-nilotica	Blue-Leaved wattlle	سنط عربي، طلح، أكاسيا، سنط، قرض، شوك الهند	ئەکاکی، ئەقاقی
Aconitum	Aconite	أقونطين، بيش	ئەکونیت

–	Agar	أغارأعار، أغرة	ئەگارئەگار
Agaricus	Toads tools	غاريقون	ئەگاريك
Alyssum	Madwort	ألسون، حشيشة اللجأة (السلحفاة)	ئەليسەم، گیاتڤیریك، گیا كوچك
Amanita	Fly agaric	أمانيت	ئەمانیتا
Bixa orellana	Annatto	أناتو	ئەناتۆ
Ananas sativus	Pineapple	أناناس	ئەناناس
Calviceps - purpurea	Ergot	أرغوت، أرجوت	ئێرگۆت
Injla - helenium	Elecampane, yellow Start wort	راسن، قسط شامي	ئێلیكامپێن
Amygdalus- Communis, prunus communis	Almond	لوز، منج	بادەم، باوی
-	Mountain almond	لوز بري	بادەمە كێویلە، باوی بایەف
Loranthus	-	ذرق الطير، عنم خرقطان، بنتومة	بالوو
Clitoria - ternatea	pigeon wings	بظرية، هريجة، مازريون هندي	باڵەكۆترە، قیتكەیی
Hibiscus - esculentus	Gumbo, Gombo, Okra, Ladys fingers, Bandaki	بامية	بامێ
Adansonia digitala	Baobab	باوباب، حميرة، تبلدي	باوباب
Solanum-melongena	Aubergine, Eggplant	باذنجان، أنب، مغد، حدق، حيصل	باینجان
Oryza - Sativa	Rice	رز، تمن، أرز	برنج
–	Bazian - Rice	رز بازيان	برنجی بازیان
–	Basmati	رز بسمتي	برنجی بەسمەتی

-	Snuff	نشوق، سعوط	برنووتی
Pistacia vera	Pistache, pistachio	فستق	بسته
Arachis - hypogaea	Ground nut, pea nut Pinda monkey nut	فستق العبيد، فستق الارض، فول السوداني	بستەی کۆیلەکان، بستەی زەوی، پاقلەی سودانی
Boswellia	Frankincense, Olibanum, Incense	بخور، لبان، كندر	بغورد
Peucedanum-officinal	Hogs fennel	بخور الاكراد، شمرة الخنازير، يربطورة	بغوردی کوردی، ڕازیانەی بەراز
Fraxinus	Syrian ash, elm, Ulmus procera	مران سوري، دردار شجرة البق	بناو، ڕەشەدار، دارەڕەش، دارەتۆفانە بناوچ
Cordia myxa	Sebesten tree	بنبر، طنب، شجرة المخيط، مخاطة، سبستين، أطباء الكلبة	بنبەر، سەپستان، گوانەسەگ
Bauhinia	Moumtain ebony, Ebony wood, Orchid tree,Camels foot	بوهينيا، خف الجمل	بوهینیا
Artemisia - abrotanum	Abrotanum Southern wood, old man, Lady's love	قيصوم، قيصوم ذكر، مسك الجن	بۆمارانە، مارانبۆ
Artemisia-absinthium	Artemisia, Worm Wood, Absinth	الشيخ، القيصوم، افسنتين، شيبة العجوز	بۆنخۆشکە
Artemisia santonica	Worm seed	الشيح خراساني، دمسيسة، شيبة	بۆنخۆشەکەی خۆراسانی دەنکی کرم، تۆوی کرم
Cyperus - papyrus	Paper reed	بردي	بەردی، تەرکە
Quercus	Oak	بلوط، سنديان	بەڕوو
Quercus - rubra	English- oak, red oak	بلوط أحمر	بەڕووی سوور

Quercus - libani	Lebanon oak, Lebanese - oak	بلوط لبنان، دندار	بەڕووی لوبنانی، دڵدار
Commiphora	Balm	بلسم	بەلسەم
Myroxylon - Perierae	Balsam of peru,	بلسم بيرو	بەلسەمی پیرۆ
Commiphora opolalsamum	Peruvan balsam balsam of Gilead, balsam of mecca, tolv balsam	بلسم مكة، بلسم تولو	بەلسەمی مەککە، بلسم تۆلو
Atropa - Balladonna	Belladonna, Deadliy night - shade	بلادونا، ست الحسن	بەلەدۆنا
Glycrrhiza - glabra	Licorice, Liquorice	سوس، عرقسوس، عرق السوس، عرق دار هرم	بەلەك، مێکوك، مێکویك بەلاڵوك، هەلاڵوك
Prnus - microcarpa	-	قراصيا، كرز بري	بەنگی ڕەش
Hyoscyamus - niger	Henbane, Black henbane	بنج، بنج أسود، سيكران، سكيران	
Hyoscyamus - albus	White-henbane	بنج أبيض، سكران	بەنگی سپی
-	Spices	توابل، أفاوية	بەهارات
Cydonia - Vulgaris	Quince	سفرجل، حيوة، بحمرو	بەهێ
Acorus - calamus	Sweet flag, sweet Calamus, sweet rush	أقورون، عرق أكر، وج، قصب الذريرة	بەیاخە شیرینە، زەلە شیرینە، ئەکۆرس
Matricaria chamomilla, Anthemis - nobilis	Camomile, Chamomile	بابونج، بابونك، بهار نبيل	بەیبوون، بەیبوونە
Anthemis - cotula	Wild chamomile	بابونج بري	بەیبوونە کێویلە
Sambucus (old latin name for the Elder)	Elder	خمان بلسان، بليسان، دمدمون، خلوان	بەیلەسان، بەلەسان
Sambucus nigra	Elder berry, Common elder, Black berried-elder	خمان أسود، بلسان أسود، خابور	بەیلەسانی ڕەش، بەلەسانی ڕەش،
Salix acmophylla	Willow	صفصاف، سوحر، خلاف، غرب	بی

Capsicum grossum	Bell pepper	فلفل حريف، فلفل داره حريف، فلفل دارة حار	بيبەری توند
Piper longum	Long pepper	فلفل طويل، دار فلفل،	بیبەری درێژ
Piper nigrum	Black pepper	فلفل دارا ، فلفل أسود	بیبەری ڕەش
Capsicum annum	Red pepper, Cayenne, chilli Chilli - pepper	فلفل أحمر، فلفل حريف	بیبەری سوور، بیبەری توند
Piment - officinalis, Capsicum - annum, Piment dioica	Allspice, pimento, Sweet chillies, pepper	فلفل حلو، فلفل أفرنجي، فلفل شائع، فليفلة، شطة، فلفل تاباسكو	بیبەری شیرین، دەلوبیبەری شیرین
Stachys - betonica, Betonia - officinalis	Wound wort,Betony	بطونيقا، قسطران	بیتۆنی، گیابرین
Cotoneaster - vulgaris	Coton easter	سفر جلية	بالوك بيزبالوك، كاكوف، كاكيف
Areca-catechu	Betel pepper, Pan leaf, Betel palm, Arica palm, piper betel	تنبول، تانبول، تامول، شاه صيني، فوفل، كوثل	بێتیل، بیبەری بێتیل پان
Citrus-bergamia, Citrus auratium, Monarda - didyma	Bergamot - orange, bergaming	برجاموت، برغموت	بێرگامووت، لیمۆی بێرگاوت
Carica - papaya	Papaya, Melon tree	بباظ، ببايا، دباء الهند، باباز، باباظ	پاپایا، پاپاو، پاوپاو
pogosiemon patchouli	Patchouli	بتشول	پاچۆلی
Tilia, Elaeagnus - orientalis	Linda, Limes	زيزفون شتوي، تليو	پارزی، پارسین ئەخلامور، لاس سنجوو، تاوگی عەجەم
Elaeganus- angustifolia	Oleaster, Jerusalem - willow, Persian - Jujube, Russian - olive	سنجد، نبق العجم، تمر الفؤاد، زيزفون، بل، بلة، نقد، غبيراء	پارزین، لاس، لارزی، سنجوو

Parkinsonia	Jerusalem thron	بركنسونية	پارکنسۆنیا
Faba vulgaris, Vicia faba	Broad bean	باقلاء، فول	پاقله
Soja max, Soja hispida, Glycine max	Soya bean, Soy bean	فول الصويا، صوية، صوحبة، بسلي هندية، بسلي صينية	پاقلەی سۆیا
Citrus - sinensis Citrus aurantium	Orange, Sweet orange	برتقال، بردقان، برتقان	پرتەقاڵ
Citrus Maxima Citrus grandis	Pummelo	ليمون كبير	پۆمیلۆ، لیمۆی گەورە
Mentha (pulegium) aquatica, Hedeoma pulegioiddes	Water mint, Pennyroyal, Horse mint	فلية، فوتنج، بطنج، نعنع الماء، فودنج، حبق الماء	پونگە، پنگ، پوینگ
Amaranthus-caudatus	Love lies bleeding, Princes - feather	عرف الديك، قطيفة	پۆپە کەڵەشێر، سەوڵ، گوڵە قەیفە
-	Pot- pourris	–	پۆت پۆری
Pisum - sativum	Common pea	بازلة، بزاليا، بسلي، بازلاء، بسلة	پۆڵکە
-	Lady pea, Pea vine	–	پۆڵکە خاتوونە
Gorgon-peavine	Snake hurtuman	هرطمان حية	پۆڵکە لاسوورە
Vicia - sativa	Common veth, Tare Fart-seed	حب الضريط أو الضراط، زوان، كرسنة برية، فول رومي، بسلة إبليس، بيقة	پۆڵکە مارانە، میژۆرد، تۆڵك، تاڵیك
Lathyrus - odoratus	Sweet - pea	جلبان عطر، بسلي عطرة	پۆڵکەی شیرین، گوڵە عەتر
Portulaca - (sativa) oleracca	Purslane, Pussley weed	بربين، بقلة مباركة، رجلة، بقله حمقاء، فرفخين، فرفخ	پەڵپینە، پێرپوینە
Solanum - tuberosum	Potato	بطاطا، بطاطيس	پەتاتە
Convolulus - batatas	Spanish potato,	بطاطا حلوة،	پەتاتەی شیرین

Ipomoeas - batatas	Sweet potato	قلقس هندي	
Andrachne	Wound wort	لامّة	پەنجەشێر، قاتران
Astragalus - sieberi	Bride fingers	أصابع العروس	پەنجەی بووک (جۆرێکە لە کەتیرە)
Lonicera caprifolium, Lonicera - japonica	Honey - suckle, Honey - flower, wood bine	خانملي، صريمة الجدي، سلطان الجبل، سلطان الغابة، زهرة العسل، ورد العسل	پەنجەی خانم
Sulla, Onbrychis, Hedysarum-coronarium	Snake-salve, Cocks combsainfoin	سلة، جلبان الحية	پەیکوڵ، قەرەناجووك حیشترووك، سیدادان
Allium cepa	Common-onion	بصل	پیاز
Urginea - martima Scilla - autumnalis	Squill, Grape - hyacinth, Medicinal squill, Muscari, scilla, Urginea scilla, Scilla maritima	عنصل، عنصلان، بلبوس، بصل الزيز، بصل الفأر، بصل البر، إشقيل، أسقيل	پیازە مشکانە، پیازە کێویلە، پیازە مارانە، گولێلك، جیلیك
Crocus biflorus Crocus Damascenus	Damascus - saffron	زعفران دمشقي، حرسنين، حلوز	پیشۆك
Gnaphalium-arenarium	Cats foot	رجل الهر، برسية، غنافليون	پێپشیلە، گنافلیۆم
Ruta garareolens	Rue, herb of grace	فيجن، سذاب، سداب، أورمي، خفت، فجيل	پێچن، سەدوو
	Wild rue	فيجن البري، سذاب بري، زفرة	پێچنە کێویلە، سەدووە کێویلە
Alchemilla - vulgaris	Lions foot, Ladys mantle	رجل الأسد	پێ شێرە، عەبای خاتوون

Chenopodium - album	Lambs - Qurters	رجل الإوز، رغلة، ركب الجمل	پىٚ قاژه
Carum ammioldes	Cerfolium	رجل الغراب	پىٚ قەلەڕەشكە
Anchusa - tinctoria, Alkana -Tinctoria	Alkanet, alkanna	رجل الحمام، شنجار، خس الحمار، حميراء	پىٚ كۆتره، كاهووه كەرانە
Lycopodium- Clavatium	Club moss	رجل الذئب، حراز هراوي	پىٚ گورگە، قەوزەى كوتەكى
Vitex - agnus - castus	Chaste three	بنجنگشت، أرثد، حب الفقد، كف مريم، شجرة إبراهيم	پێنج ئەنگوست، كفر، پێنج پەنجە، داربرايم
Datyra - stramonium	Jimson weed, Thorn apple	داتورة، نفير، جوز ماثل، صفير السلطان	تاتوره، موسنەك گيابۆگەنە
Caesalpinia Spinosa	Tara	تارا	تارا
Taxus baccata	Yew	طقسوس	تاكسوس
-	Aloe socotrina, Aloe perri baker, Aloe evera, Aloe barbadensis	صبر سقطري، صبر، مقر، ألوة	تاڵى شار
Taraxacum- Officinale	Common dandelion	طرخشقون، هندباء برية، خس بري	تاڵيشك
-	Condiments	منكهات	تامخۆشكەرەكان
-	Tannic acid, tannin	تانين، حامض العفصيك	تانين، ترشى تانيك
Zizyphus spina, Christi, Rham - Frangula, Rhamnus celtis, R.glaternus	Honey-berry tree, Buck - thorn, Hack - berry, Christs - thorn, Nabk tree	نبق، سدر، ميس	تاوك
Rhamnus - cathartica	Purgin buck - thorn	نبق مسهل، دوم	تاوكى ڕەوانكەر

Elaeagnus- angustifolia	persian - jujube Oleaster	نبق العجم، سنجد، بلح أفرنجي	تاوكى عەجەم، پارزين، لاس، لازى، سنجوو
Rhamnus - kurdicus	Bezwalaruk buck Thorn	نبق كردي، سدر كردي	تاوكى كوردى، بێزوالارووك
Oxalis - corniculata, Rumex confertus, Rumex acetosa, Rumex patientia,	Dock, Sour - dock, shamrock, Oxalis, Wood - sorrel, Indian - sorrel,	حماض، حميض، سلق بري	ترشۆكە، ترشۆكەى شاخى
Rumex crispus	Yelliw dock	حماض أصفر	ترشى زەرد
Rhus	Sumac, Sumach	سماق، تمتم، عبرب، عترب	ترشى سماق
Melissa - officinalis, Monarda - didyma	Bergamot, Lemon balm, Balm, Beebalm, mells balm, Honey plant	ترنجان، بادر نجبوبة، حبق ترنجاني، حشيشة النحل	ترنجۆك، ليمۆبۆ، ترنجۆ، گياهەنگ
Cucumis flexuosus	Snacke - cucumber Cherkin	ترعون، تعروزي، قثاء ملتوية، خيار ترعوزي	ترۆزى
Vitis - vinifera	Grapes, grap vine	العنب	ترێ
Ribes grossularia	–	العنب الشوكي	ترێى دڕكاوى
Solanum - nigrum, Solanum - laciniatum, Solanum - dulcamara	Fox grape, Black Woody - night shade, Black murel, bitter Sweet, morel	عنب الثعلب، الحلو المر، مغد أسود، ثلثان	ترێى ڕێوى، تاڵ و شيرين
Periploca - graeca	Snake grape, Grecian - silkvine	عطفة رومية	ترێ مار، مياماوانە
Tamus - c]mmunis, Bryonia - dioica	Snake bryony, Black vine, Wild vine, Ladys seal,	عنب الحية، الكرمة لسوداء، فاشرا سوداء، فاشر شين، ختم السيدة	ترێ مارانەى ڕەش، مێوە ڕەشە، مێوە مارانەى ڕەش، مێوە

	Black bryony		کێویلە، مۆریی خانم، بریۆنی ڕەش
Bryonia - alba	White (vine) bryony	فاشيرا، فاشرشين، فاشيراء بيضاء، كرمة بيضاء، عنب الحية حالف	ترێ مارانەی سپی، مێوی سپی، هەزار پەنجە، مرژوو،
Vaccinium - myrtillus, Arctosta - phylos, Uva-ursi	Bear berry, Bill berry	الشعر، بوطانية عنب الدب، أويسة، عنب الأمراج	ماراژوو، هەزار باڵە ترێ ورچانە، شیلانە
Medicago - circinnta	Spain medick	فرنية، فصفصة إسپانية	تقالوشك، سێ پەڕەی ئیسپانیایی
Papaver - somniferum	Opium poppy, White poppy	خاشخاش، أبو النوم	تلیاك، جێلینجك، تریاك خاشخاشی خەوێنەر
Rubus - fructicosus	Bramble, Black berry	عليق أسود، عليق شائع توت شوكي أسود	تووترکی ڕەش، توودڕك، دڕی، ئاسایی
Rubus - idaeus	Rasp red berry	عليق بستاني، فرمبوزا، عليق أحمر	تووترکی سوور
Nicotiana tobacum	Tobacco - plant	تبغ، تتن، تمباك، تنباك	تووتن، تەماکۆ
Raphanus - sativus	Radish	فجل	توور، ترپ، تڤر
Delphinium	Lark spur	عائق، منقار الطير، دلفينيون، رأس العصفور	توورە کوریلە
Cochlearia- armoracia, Armacacia - rusticana	Horse radish	فجل الحصان، خردل الألمان، فجل الخيل	تووری ئەسپ، خەرتەلەی ئەڵمانیایی
Erysimum - officinalis	Erysimum	فجل الجمال، توذري	تووری وشتر، توودەری، ئەرسمین
Daphne - mezereum	Mezereon, Narrow - leaved- daphne	مازريون، دفنة، مثنان	تورز
Brassica - arvensis	Wild mustard,	فجيلة	تورۆکە، خەرتەلە کێویلە

	Charlock		
Capsella bursa-Pastoris	Shepherds staff, Shepherds purse, Shepherds bag	عصاء الراعي، خرفوف، كيس الراعي، حرف السطوح، حرفق، خردل فارس	تووره‌كه شوانه
Betula	Birch	بتولا، شجرة القضبان	توس، دوز، توز (به فارسی: غان، غين، غوش، غوشه)
Betula alba	Silver birch, White bich	بتولا بيضاء	توزی سپی
Solanum nigrum	Black night - shade, poison berry	عنب الثعلب	تۆڵه زه‌ڕه، ره‌زله، ترێ ڕێوی
Morus	Mulberry	توت، فرصاد	توو
Morus nigra	Black mulberry	توت أسود، فرصاد أسود	تووه ڕه‌شكه
Morus alba	White mulberry	توت أبيض	تووه سپيكه
Myristica - fragrans	Mace	قشرة جوز الطيب	توێكڵی گوێزبۆ
Malva - silvestris	Mallow	خبازي، خبيز، خباز، خبيزة	تۆڵه‌كه، تۆڵكه، تۆڵك
Corchorus - olitorius	Jews mallow, Maltajute, Potherb jute	ملوخية	تۆڵه‌كه جووله‌كانه
Geranium	Cranes bill	خبيزة أفرنجية، غرنوقي، إبرة الراعي	تۆڵه‌كه‌ی فه‌ره‌نگی، جيرانيۆم، ده‌نووكی له‌قله‌ق
Abutilon	Yellow mallow, Indian mallow, American jute	دبو طليون، خبازي أصفر	تۆڵه‌كه‌ی هيندی، تۆڵه‌كه‌ی زه‌رد، گوشی ئه‌مه‌ريكايی
Artemisia-	Tarragon, Estragon	طرخون	ته‌رخوون

dracunculus			
Typha	Bulrush, Reed mace Cats tail	عشبة البرك، تيفا، دنب الهر، بردي	تەرکە
Lepidium - sativum	Common - cress, Garden cress	رشاد، حرف، ثفاء	تەرەتیزە، تەرەتوورە
-	Pink mustard	رشاد الجبل، سليح	تەرەتیزە کێویلە
Solanum- lycopersicum	Tomato	طماطة، قوطة، بندورة	تەماتە
Tamarindus- officinalis, Tamarindus - indica	Tamarind, Amli	تمر هند، التمر الهندي، حومر، عرديب	تەمر هیند
Quercus - suber	Cork, Cork Oak	فلين، قرق، نجب	تەپەدۆر
-	Turbentine, Turpentine	تربتين	تەربەنتین
Thymus vulgaris	Garden (Common) thyme	زعتر، سعتر	جاترە
Satureia - hortensis	Summer savory, Annual savory	الصعتر البري، ندغ	جاترە کێویلە
Imperatoria- ostruthium	-	جاوي، جاوي بري	جاوی
Delphinium	Lark spur	عائق، عايق	جقەی کلاوکورە
Hordeum	Barley	الشعير، شيتعور	جۆ
Triticum - ovatum	Oat, Goat - grass	دوسر	جۆی مشك
Eruca sativa	Rocket	جرجير، كثأة	جەرجیر
Ginseng panax - specis Panax - schinseng, Aralia racemosa	Ginseng, Spignet	جنسة، جنسنغ، أرالية سنبلية	جینسێنیگ، ئەرالیا

Teucrium-chamaedrys	Germander	جعدة، طوقريون، خمادريوس، مسك الجن	جێرماندەر، کرم دەرکەر، جعیدۆك، مسکی جنۆکە
Gentian lutea	Gentain	جنطيانا	جێنتێن
Genista - tinctoria	Dyers broom, Wood waxen, Dyers green - weed, Dyers green - wood	جنستا الصباغين	جێنستای بۆیە
Silybum - marianum	Milk thistle, Holly thistle, St. Marys thistle	شوك مريم	چاوبازەڵە، چاوبازە
Valeriana - officinalis, Heliotropium, arborescens	Cherry pie, Valerian, Heliotrope	ناردين، رقيب الشمس، سنبل	چاودێری خۆر، گیادووپشکە، سونبول
Hydnocarpus - kurzii	Chaulmoogra	كاولموگرا	چاولموگرا
Adonis dentata, Adonis - microcarpa	Pheasats eye	عين الديك، عين البزون، أدونيس، زغليل، دم النعمان، زهرة الندم	چاوە کەڵەشێر، چاوە پشیلە، زخرك
Aqropyron - repens, Agrostis	Bent grass	نجيل، عكرش	چایەر، هەرێز
Thea Sinenis, camallia sinenis	Tea	شاي	چای
-	Cujarat - tea	شاي الكوجرات، شاي أحمر، كركدية،	چایی کوچەرات، چایی سوور
Caultheria-procumbens	Witer green, checker berry	شاي كندا	چایی کەنەدا
Ilex - paraguayensis	Mate, Paraguay- tea	ماتي، متة، بهشية أمريكية، شاي براغواي	چایی ماتی چایی پاراگوای

Populus - nigra	Black poplar	حور أسود، حور رومي قوغ	چناری رەش
Populus - alba	White poplar	حور أبيض، إسبندار	چناری سپی، سپیدار
populus - euphratica	Euphrates poplar	حور فراتي، غرب	چناری فوراتی
-	Green (unriped) - almond	لوز فريك	چواڵە
-	Moss	طحلب	چوزەوارە، کەڤز
Indigofera - tinctoria, Indigo tinctoria	Dyers idigo, Indigo plant	نيلة	چویت
Baptisia - tinctoria	Wild indigo	نيلة برية	چویتە کێویلە
Smilax- aristolochiaefolia, S. regelii, S. officinalis, S.medica	Chinaroot, Sarsa parilla, Bamboo brier	فشاع، شبشين، العشبة، ديولة، قريولة، عشبة سبرينة	چۆپچینی، سارساپاریللا
-	Nuts	مكسرات، نقل، نقرشة، ياميش، تسالي	چەرەس، شەوچەرە ئاجیل
Prunus arabica, Amygdalus - arabica	-	باسورك	چەقالە، شفشنگ حاجی باهیف، شینشین، شواشین
Secale - cereale	Rye	جودار، جادوار، سلت	چەودەر
Beta	Beet, Beet-root, Red beet	شوندر، شمندر، بنجر، صوطلة	چەوەندەر
Beta-vulgaris	Sugar beet	بنجر السكر	چەوەندەری شەکر
Agropyrum - repens, Cynodon dactylon	Bermuda grass, Couch-grass, Quitch - grass Dogs tooth	بخيل، ثيل، عكرش، نجم حشيشة برمودا	چیمەن، هەرێز، فرین،

Alhaji - graecorum	Alhagi, Camel thorn	عاقول، الحاج، الحجى،	حوشترالوك، وشترخار،
		شوك الجمال	شترخار، حاجى
Cannabis - sativus	Decan hemp, Kenaf	جلجل، قنب، مارهوانا،	حەشيشه، شادانه
Cannabis - indica	hemp, Indian hemp	شهدانج، شهدانق	
Trigonella-	Fenugreek	فريقة، حلبة مزروعة	حەوينج
Foenum - graecum			
Amomum-	Cardamon,	هيل، هال، قاقلة، حبهان،	حێل، هێل
cardamom, Elettaria-	Cardamom	خيربوا	
cardamomum			
Papaver - somniferum			
	Opium poppy,	خشخاش منوم،	خاشخاشى خەوێنەر،
	White poppy	أبو النوم،	خاشخاشى تلياك،
Papaver - rhoeas		ورد السعالي	جلنجك
	Field Poppy,	خشخاش منشور،	خاشخاشى كێڵگه
Parietaria - judacia	Corn poppy	خشخاش الحقل	
	Pellitory, Wind grass	حشيشة الريح،	خانانيتك
Althea rosea		عاقا قرحا، عود العطاس	
	Marsh mallow	خطمي، ختمة	خڕخڕۆك، هێرۆ، هێلوو
Prosopis - stephanian	Hollyhock		
Ceratonia - siliqua	Mesquite,	خرنوب المعذي، خرنوب،	خڕنووك
Anagyris - foetida	Algaroba, Carob	خروب، ينبوت، شيشلان	
	Bean - trefoil	خرنوب الخنزير،	خڕنووكى بەراز
	Dags carob,	خروب الكلب	
Galeopsis - sejetum	Pigs carob,		
Galanga - officinalis,	Hemp nettle	خوذية	خودۆكه
Alpina galanga	Galingale	خولنجان	خولنجان (بە فارسى)
Phoenix - dactylifera			
Japanese - persimmo,	Dates	تمر، بلح	خورما

Diospyros - kaki	Kaki, Chinnese	كاكى، بلح طرابزون	خورمالوو، كاكى
Poterium-	date - plum		
Sanguisorbus	Burnet	مرقئة	خوێن وەستێن
Dracaena - cinnabari,			
Dracaena - draco	Dragon-blood-tree	دم الأخوين، دم التنين،	خوێنی دووبراکە
		إيدع، شيان، دم الثعبان،	
Helleborus-		قناطر الدم، عندم، بقم	
Purporaescens	Hellebore	خربق	خەرپۆنگ
Helleborus - foetidus			
	Stinking - hellebore,	الخربق النتن	خەرپۆنگی بۆگەن
Helleborus - niger	Setter wort		
	Black hellebore	خربق أسود،	خەرپۆنگی ڕەش
Helleborus - album	Christmas-rose	ورد الكريسمس	
Tourn - fortii,	White hellebor	الخربق الابيض	خرپۆنگی سپی
Brassica - arvensis	Wild mustard	خردل بري، فجيلة،	خەرتەلە کێویلە
Brassica - nigra		فجل الجمال، حرشاء	
	Black mustard,	خردل أسود، قرلة	خەرتەلەی ڕەش
	True mustard		
Erica-vulgaris	Charlock		
Lawsonia - inermis	Heath, Erica	خلنج	خەلەنج، ئێریکا
Cucumis - sativum	Henna	الحناء، حنة	خەنە
	Cucumber, Cherkin	خيار، قثد،	خەیار، ئاروو
Ecballium - elaterium		خيار الماء، قثاء	
	Squirting - cucumber	قثاء الحمار، قثاء بري،	خەیارە کەرانە،
Aristolochia-		فقوس الحمير	زڕەخەیار
Clematis	Birth wort	زراوند، قثاء الحية،	خەیارە مارانە،
		ورد البطة، شجرة رستم،	مارسکە، گیابێزوو
Cassia - fistula		ممقورة	

	Purging cassia,	خيار شنبر، سناذهبي،	خەیارچەمەر
	Pudding pipe,	خرنوب هندي،	
	Golden shower,	قثاء هندي، خيار شمير،	
	Senna, negro coffee,	قصب الفلوس	
Asclepias - syriaca	Indian Laburnum		
Artocarous incisa	Silk weed, Silk vine	شجرة الحرير، صقلاب	دارئاوریشم
	Jack tree,	شجرة الخبز، جاكية	دارەنان
Acorus - calamus	Bread tre, Jack fruit		
	Sweet flag,	عود الريح، أقورون،	داربا، دارخاچ،
	Sweet rush, Peony,	ورج، عرق أكر،	بەیاخە شیرینە
	Paeony,	قصب الذريرة،	
Haematoxylon,	Paeonia	عود الصليب، فاوانيا	
Campechianum	Log wood,	خشب البقم	داربەقەم
Ailanthus - glandulosa	Campeachy wood	شجرة السماء	داربەهەشت،
Schinus - molle	Tree of heaven		دارئاسمان
	Californian-	شجرة الفلفل،	داربیبەر
	Pepper tree,	فلفل كاذب،	بیبەری درەخت
	Peruvian - mastic	فلفل مالطة،	
	Weeping - pepper,	فلفل بيرو	
	False - pepper,		
Guaiacum - sanctum	Pepper tree		
	Guaiocum-	عود الأنبياء،	دارەپێغەمبەران
Evonymus	Lignum - vitae	خشب الأنبياء	تەختەی پێغەمبەران
Boldo - fragranus	Spindle tree	شجرة المغزل	دارتەشی
Cinnamomum-	Boldo, Woad tree	شجرة الكبد	دارجگەر، درەختی جگەر
Zeylanicum	Cinnamon,	قرفة، دارسين،	دارچین، دارسیلانی
Ceratonia - siliqua	Ceylon cinnamon	دارچيني، سسليخة	
	Carob, Locust tree,	شجرة الحزوب،	دارخڕنووك، داركولله

	St. Johns bread,	شجرة الجراد	
Phoenix - dactylifera	Algaroba, Caroubier		
Ammi - visnaga	Date palm	نخلة	دارخورما
	Tooth pick,	خيزران،	دارسيواك، حەيزەران
	Pick tooth,	زند العروس، خلة	
	Common-		
Arbutus - unedo	bishops- weed		
	Straw berry tree,	قطب، مشمش بري،	دارشليك،
Tamarix - gallica	Cane apple	قاتل أبيه	قەيسيى كێويلە
Fraxinus - ornus	Tamarisk	أثل، طرفاء، نضار	دارگەز
	Manna ash,	شجرة البق، مران،	دارمێشوولە، دارتۆفانە
	Syrian ash, Elm	دردار، بشم أسود،	دارەڕەش، بناو
		لسان العصافير،	
Alibizzia - lebbek,		مران زهري	
Acacia - lebbek,	Silke flower - tree,	برهام، لبخ	دارنوێنمەك،
	Lebbek,		دارئاوريشم
	East Indian - walnut,		
Tecomella	Siris tree		
Rhus - vernicifera	Honey tree	شجرة العسل	دارهەنگوين
	Varnish-tree,	شجرة السندوس، شجرة	دارى سەندەرووس،
Echinochloa - cola,	Lacquer- tree	الطلاء، شجرة اللك	دارلۆك
Panicum	Panic grass	رنان، دهنان	داڕوجان
-			
Chrysan - themum	Dammar, Damar	دمر، دامار	دامر
	Garden, Chrysan-	أقحوان، داودي، بهار	داودى، داودەفەندى
Thapsia - garganica	themum		
	Drias plant,	درياس، تافسيا	درياس
Agrimonia - eupatoria	Smooth - thapsia		

Picnomon - acarna,	Agrimony	غافث	دڕکه بۆگەنە
Cnicus - benedictus,	Blessed-thistle	شوكة مباركة،	دڕکه پیرۆزە،
Caduus - benedictus		الشوك المقدس، شكاعي،	باداوەرد،
		رأس القنفذ،	سەرە ژیشك،
		شوك الجمال،	
		شوكة البيضاء،	
Paliurus - spinachristi,		بادا ورد، مقل الصيف	
P. aculeatus	Christs thorn,	شبهان، شوكة المسيح	دڕکەزی، زی، ئەستری
Acacia - farnesiana	Jerusalem - thorn		
	The cassie flower,	شوك الشام،	دڕکی شام
Conium - maculatum	Sponge tree	سنط فرنس	
Tuber - magnatum	Hemlock	شوكران، بسبس بري	دورەست، شەوکەران
	Truffle	كمأة، بنات الرعد،	دوومەڵان، دۆمبەڵان
		فسوة الضبع، جبأة،	
		قصبل، بنات أوبر، غردة	
Crucianella-glauca		عرجون، چمة	
Elaeis - guineesis	Crucianella	صليبية	دۆسیلۆك
Pelargonium-	Oil palm	نخل الدهن	دارخورمای ڕۆن
Graveolens	Shephersds - needle	إبرة الراعي،	دەرزیلۆکە
Geranium-	Cranes bill,	غرنوقي، عتر،	دەرزییە شوانە،
robertianum	Geranium	جيرانيوم	دەنووکی قوڵنگ
			دەنووکی لەقلەق،
Gallipeltis			بەختەری
	Old mans hair	كفشة العجوز،	دەرمان کەسك،
		عشب كمل	سەرمیرهك
Digitalis - purpurea			ڤژی پیرێژن
	Fox golve,	قفاز الثعلب، ديجيتاليس،	دەسکێشی ڕێوی،
	Finger flower,	زهرة الكشتيان،	دیجیتالیس

	Purple - fox golve	قمعية أرجوانية،	
	Dead mans bells,	أصبع العذراء	
	Fairy finger,		
	Fairy root,		
	Fairy bell,		
	Fairy glove,		
	Fairy cap,		
Viscum - album	Finger root,		
Loranthus	Bird lime, mistle toe	دبق، هدال، دابوق	دەمووکانە، بالوو، دمکانە
	Bird lime	بنتوقة، عنم، ذرق الطير،	دەمووکانەی باڵندە
Ilex-aquifolium		رقعة، خرقطان	
	Common holly	بهشية، شرابة الراعي،	دار دەمووکانە
Jatropa curcas,		شجرة الدبق	
Curcas-purgans	Barbados nut,	حب الملوك،	دەنکی شا،
	Physic nut,	حب السلطان	دەنکی سوڵتان
Aegilops	Croton		
Pimpinella - anisum,	Dosar	دوسر	دووسەر
Anisum vulgare	Anise, Sweet cumin	أنيسون، تقدة، يانسون،	ڕازیانە، زێرەی شیرین
Illicium - anisatum			
	Star anise	باديان رومي،	ڕازیانەی ئەستێرەیی
	Chinese - anise	باديانه نجمي،	ڕازیانەی چینی
Foeniculum - vulgare		أنيسون نجمي	
	Common fenel	شمر، شمار،	ڕازیانۆکە
Jasminum - sambac		شمرة، رازيانج	
	Arabian - jasmine	راسقي، فل،	راسقی،
Ornitho - galum		ياسمين عربي	یاسەمەنی عەرەبی
	Ornitho - galum	أشراس، صاصل،	ڕۆکا
Rubia - tinctorum		صوصلاء، لبن الطير	گولاخ، سرێش

	Madder	فوة، عروق حمر،	رۆنیاس، ریناس
	dyers madder	عروق الصباغين	
	Walnut oil	دهن الجوز، زيت الجوز	ڕۆنی گوێز
Nigella - sativa			
	Small fennel,	حبة سوداء، كمون أسود،	ڕەشکە
	Black cumin,	شونيز، حبة البركة،	
Tormentilla-	Fennel flower	شيننيز	
officinalis,	Tormentil,	عرق إنجبار، دموية	ڕەگە خوێنین،
Potentilla-	Sept foil,		خوێنە ڕەگ
Tormentilla,	Blood root		
potentilla - erecta,			
Sanguinaria-			
canadensis			
Anacylus - pyrethrum			
	Pellitory of - spain	عاقر قرحا،	ڕەگە رووتە
Ceanothus		الجذر العريان	
americanus	Red root	دموية	ڕەگە سوورە
Polygala-senega			
	Senecaroot,	سينيكا، بولو غالن	ڕەگە مار، سینیکا
	Saneca snake root,		
Geum - urbanum	Milk wort		
Musa - textilis	-	جذر قرنقلي	ڕەگە مێخەکی، جیوم
Caesalpinia	Abaca	ألياف مانيلا	ڕیشاڵی مانیلا
(C. gilliesii)	-	شوارب الملك،	ریشی پاشا،
Ocimum - basilicum		أبو شوارب، سيزالبينيا	سمێڵی پاشا
	Basil, Sweet basil	ريحان، حبق، حوك،	ڕێحانە
Artemisia - vulgaris		باذروج، حمام	
	Mug wort	حبق الراعي، برنجاسف،	ڕێحانە شوانە

		شويلاء، أرطماسيا،	
Origanum - vulgare		عبيثران	
	-	بزرنكوش، ريحان جبلي	ڕێحانە کێویلە،
Origanum - dictamnus			مەزرنگوش
	Dittany of crete	ريحان الأرض	ڕێحانەی زەوی
Ocimum - basilicum	Hop - marjoram	ريحان، ريحان الملك،	ڕێحانە، شارێحانە
	Sweet basil,	حبق، حوك	
-	Common basil		
	Resin	راتنج	ڕێسین
Picea abies			
	Norway - spruce	راتنجيه، بيسية	ڕێسینی،
			کاژی نەرویجی،
Rheum - palmatum			سنەوبەری نەرویجی
	Rhubarb, Currant,	ريباس كفي،	ڕێواسی ئاسایی،
	Fruited, Rhubart	راوند كفي	ڕێواسی لەپی
	Palmate rhubart,		
Rheum - officinalis	Rheum ribes		
	Chinese - rhubarb	راوند مخزني،	ڕێواسی دەرمان،
Cephaelis-		راوند صيني	ڕێواسی چینی
ipecacuanha	Ipecacuanha	عرق الذهب، أبيكاك	ڕەگەزێڕینە،
Fagus sylvatica			ئیپیسکاکونە
Berberis - vulgaris	Beech	زان	زان
	Bar beery	بربـاريس، أمبر باريس،	زريشك
		أنبير باريس، زرشك	
Ailanthus - gladulosa		عود مغربي	
	Tree of heaven	لسان الطير،	زمانە باڵندە،
Plantago - lanceolata,		شجرة السماء	دارئاسمان
Plantago - major	Plantain,	لسان الحمل،	زمانەبەرخ،

	English - plantain,	آذان الجدي،	گوێبەرخە،
	Ribgrass, Ribwort,	زمارة الراعي	گویَ کارژۆڵە
	Plantago,		
	Lambs tongue,		
Fraxinus - ornus	Lambs ear		
	Ash tree,	لسان العصفور،	زمانەچۆلەکە،
Borago - officinalis,	Manna ash,	دردار، مران	دارەڕەش
Anchua strigosa	Sparrows-tongue		
	Borage,	لسان الثور، ورد ماوي،	زمانە گا، گا زبان
	Alkanet, bugloss	حمحم، بوغلصن،	
Hypericum-		ساق الحمام	
androsaemum	St. Johns wort,	هيوفاريقون،	زورڕناتك، سورڕناتك،
	Tutsan,	أوفاريقون،	راشك، گوڵی سێرك،
	Triquetrifolium,	أندروسامن،	گوڵە باروون،
	All saints - wort,	عرن، روجة،	دەرمانە سوورە، تربتمە،
Aristolochia	Goat weed	رمان الأنهار	گوڵ ئاجان، گیابزنە
	Birth worts,	زراوند، ورد البطة،	زەراوەند، مارسکە
Curcuma longa	Dutch mans - pipe	شجرة رستم، قثاء الحية	خەیارە مارانە،
Crocus - officinalis	Turmeric	كركم، هرد	زەردەچەوە
C. sativus	Saffron	زعفران، جادي	زەعفەران
Carthamus - tinctorius			
	Saff lower,	قرطم الصباغين،	زەعفەرانە درۆزنە،
	False (Bastard)	زعفران أمريكا، عصفر	گەندە زەعفەران
Colchicum - luteum,	saffron		
Colchicum-	Meadow saffron,	زعفران المروج،	زەعفەرانی مێرگ
autumnale	Autumn crocus	زعفران الخريف،	زەعفەرانی پایزە
		مبشرة الشتاء،	
		سورنجان الخريف،	

		حافر النهر، لحلاج،	
Juncus acuts		أصابع هرمس،	
Ferula - galbaniflua,	Hard rush	أسل، سمار،	زەل
Dorema	Galabanum - plant	فنة، قنة بارزد،	زەمقی بارزەد،
ammoniacum		قناوشق، شجرة الأشق	زەمقی قناوشق
Callitris - quadrivalis,			
Tetraclinis - articulata	Sandarac	صمغ السندروس	زەمقی سانداراك،
Ferula - asafoetida		شجرة السندروس	سەندەرووس. سانداراك،
Liquidambar-	Asfetida	حلتيت، أنجدان، أبوكبير	زەمقی ئەسافۆتیدا
orientalis	Storax, Copalm,	أصطرك، أشطرك،	زەمقی ستۆراكس،
	Gum - benjamin,	أسترك،	ستوراكس،
	Gum - benzoin,	لبان جاوي،	زەمقی بەنزۆیین،
	Sweet gum,	ميعة سائلة	زەمقی بنیامین
Acacia - arabica	Liquidambar,		
Lilium	Gum arabic tree	أم غيلان	زەمقی عەرەبی
Lilium - candidum	Tuberose, Liliy	زنبق	زەمەق
Convallaria - majalis	White liliy	زنبق أبيض	زەمەقی سپی
	Lily of the valley	زنبق الوادي	زەمەقی شیو،
Zingiber - officinalis			زەمەقی دۆڵ
	Rott stock,	زنجبيل	زەنجەفیل
Arum	Ginger, Hot-root		
Indula - helenium	Wild ginger	زنجبيل بري	زەنجەفیلە کێویلە
	Elecampane, Scab	راش، قسط شامي،	زەنجەفیلی شامی،
Olea europaea	Wort, Horse heal	راسن، زنجبيل شامي	گیاگەڕی
Rhamnus - paliurus,	Common oliver	زيتون	زەیتوون
Spina christi	Christs-thorn	شبهان، شبهان كاذب،	زیی، دڕکەزیی،
Cuminum - cyminum		شوكة المسيح	ئەسیری
Lolium - temulentum	Cumin, Dill	كمون، حبة حلوة، سنوت	زیره

	Cephalaria, Darnel,	زيوان، زوان كاذب،	زيزانه
	Tares, Ivary,	زوان مسكر،	
Curcuma - zedoaria	Bearded - ryegrass	دنقة، شيلم، رويطة	
Nerium - oleander	Zedoary	جدوار	زێدواری
	Oleander, Rose bay,	دفلي، دفلة، ألاء، حبن،	ژاڵه، کەرکوژە
	Rose laurel,	سم الحمار، حبين	
Aconitum - luleum,	Donkey - Poison		
A. lycoctonum	Lapards bane,	خانق النمر	ژەهرە پڵنگ،
	Wolfs bane	خانق الذئب	پڵنگ خنکێن،
			ژەهرە گورگ،
Melia-azedarach			گورگ خنکێن
	Azedarach,	سبحبح،	ژەهرە ماسی،
	China berry,	زنزلخت،	داری ئازادی،
	Persian lilac,	شجرة السبحة	ئازاد درەخت
	Pride of- India,		
Sassafras - albidum	bead - tree		
Santolina-	Sassafras	ساسفراس	ساسفراس
Chameacypa - rissus	Cotton lavender	سنتولية، قيصوم أثنى	سانتۆلیا
Ficus - secomorus			
	Sycamore,	جميز، قيقب	سایکامور
Populus alba	Sycamorefig		
Spinacia - oleracea	White poplar	حور أبيض، إسبندار	سپیدار، چنار
	Spinach	سبانغ، سبانج،	سپێناخ
Tartarian - orache,		اسفاناخ، رحي	
Atriplex - hortenisis	Mountain - spinach	سرمق، قطف،	سپێناخە کێویلە،
	Sea purslane,	إسفاناج رومى، رغل	سپێناخی ڕۆمی
-	Orach, orache		
Asphodelus - fistulosa	Streptomycin	ستربتومايسين	ستروپتۆمایسین

	Asphodel	أشراس، برواق	سرێش
	Anae sthetic,	مخدرات	سڕکەرەکان
	Narcotics,		
	Stupe facinet,		
Convolvulus-	Stupe facitive		
Scammonia	Scammony,	محمودة، سقمونيا	سکامۆنی
Beta cicla	bind weed		
	Card beet,	سلق	سڵق
Rhus - coriaria	White beet		
	Sumach,	سماق، تمتم، عبرب،	سماق، ترشی سماق
Cyperus - esculentus	Hide - Sumac	عربرب، عترب، عنزب	
Cyperus - rotunds	Earth almond,	حب الزلم،	سمڵ
	Rush nut,	حب العزين،	
	Nut grass	لوز الارض،	
Caesalpinia		سعد السلطان، سقيط	
	Ceasalpinina	أبو شوارب	سمێڵی پاشا،
Elaegnus - angusti			ڕیشی پاشا
Folia,	Jerusalem - willow,	النبق العجمي، سنجد،	سنجوو، تاووکی عەجەم
Elaegnus spinosa	Oleaster,	سنجت، العليق الفضي،	
Citrus - grandis	Persian jujube	بلخ أفرنجي	
	Pomelo, Shaddock,	سندي، ليمون هندي	سندی، لیمۆی هیندی
Echinopsis,	Indian Lemon		
Echino - cactus	Spine - Cactus	صبير كروي صغير،	سوبێری ژیشکی
Colchicum		صبار قنقذي	
	Mradow	لحلاح	سورنجان،
			ڕۆست، جۆتارووك،
Colchicum-			كولوك جوتيان
autumnale	Upstart, Colchicum,	سورنجان الخريف،	سۆرنجانە پایزە،

	Meadow - saffron,	حافز المهر،	زەعفەرانی مێرگ
	Fingers of - Hermes,	أصابع هرمس، لحلاح،	سورنجانی رۆست،
	Autumn - crocus,	زعفران المروج،	جوتارووك،
Platanus - orientalis	Naked lady	عكنة	گوڵوك جوتيان
	Platan, platane,	جنار، صنار، دلبة	سوورەچنار
Valeriana - officinalis	Plane tree		
	Cherry pie,	ناردين مخزني،	سونبول،
	All-heal,	واليريانة،	سونبولی دەرمان،
	Garden (or) summer-	حشيشة القطة	گيا پشيلە
Asarum - europaeum	heliotrope		
	Wild nard	ناردين بري،	سونبولە كێويلە
Iris		أسارون، أساروم	
Iris (germanica)	Iris	سوسن، رفيف	سوێسنە
Florentina	Orris,	سوسن فلورنسي	سوێسنە فلۆرەنسی
Sorbus aria,	Florentine - iris		
Pyrus sorbus	Sorbus	غبيراء، شجرة إبراهيم	سۆربەس
	White service - tree,		
Thuja	White beam tree,		
Cordia myxa	Thya, Arabor - vitae	ثويا، العفص	سۆيا، تۆيا
	Sebestens	مخيط، مخاطة،	سەبستان (بە فارسی)
		شجرة الدبق،	
		أطباء الكلبة،	
Ruta - graveolens		بنبر، بمبر	
	Common (garden)	سذاب، فيجن	سەدوو، پێچن
	rue, Herb of grace,		
Osmund regalis	Himalaya berry		
	Osmund royal,	سەرخس ملكي،	سەرخەسی شايانە،
	Royal fern	سرخس مزهر،	شاسەرخەس

Cupressus L		أ سمندة ملوكية	
Orchis,	Cypress	سرو	سەروو
Orchus - maculata	Saleb, Salep, Orchid,	سحلب، خصي الثعلب،	سەعلەم،
	Fox testicles,	خصي الكلب، قاتل أخيه	سالمە، سەعلەب
Santalum,	Dog testicles		
Petrocarpus-	Sandal wood	صندل	سەنەڵ
Santalinus			
Allium sativum			
Allium ursinum	Garlic	ثوم، فوم	سیر
Allium-	Bear s garlic	ثوم الدببة	سیرە ورچانە
Schoenoprasum	Chives	ثوم معمر	سیری تەمەن درێژ
Allium - tuberosum			
	Chiness, Chives	ثوم صيني، ثوم عسقولي	سیری چینی
	Gow choy,		
Symphtum-	Chunfa, Yuen sai		
oficinales	Knitbone,	سنفيتون، سمفوطن	سەمفیتەم، سەنفیتیۆم
	Black wort,		
	Comfrey,		
Legumes	Consound		
	Vegetables, Greens	الخضروات، الخضار،	سەوزەوات
Celosia - cristata		البقول	
Teucrium - scordium	Cocks comb	عرف الديك	سەوڵ
	Water germander,	ثوم بري، ثوم الحية،	سیرمۆکە، سیرمۆ
Thymus - sperpyllum	Scordium	إسقورديون	سیرەمارانە
	Wild thyme,	سعتر بري، نمام،	سیس عومەر
Sesbania	Creeping thyme	سيسنبر، سعتر أمراط	
Dalbergia - sisso	Sesban	سيسبان	سیسەبان
	Sissum, Sisam,	ساسم،	سیسەم (بە زمانی

	Sissoo tree,	سيسو، دلبرجية	هيندی)
Simarouba	Shissham		
Cassia - cenna	Simaruba	سمروبة	سیماروبه
	Mecca senna, cassia,	سنامكي،	سینەمەکی
	Alexanderian - senna,	سنا حجازي، عشرق	
	arabian senna,		
Polygala - senega	Cango senna		
Ammivisnaga	Seneca, Snake root	سينيكا، بولوغاني	سینیکا
	Toot pick,	خله، أراك، ستناج،	سیواك، دارسیواك،
	Bishops weed,	أكثار، زند العروس،	داری (چیلکەی) ددان
Medicago - sativa	Pick tooth	بلفوطة	ئاژنین
	Alfalfa, Lucerne	فصفصة، رطبة،	سێپەڕە، راسی پانه
Menyanthes-	Purple - medick	قت، قضب	
trifoliata	Buck bean,	نفل الماء، فصة الماء،	سێپەڕەی ئاوی
	Bog bean,	أطريفل	
Iribulus - terrestris	Marsh trefoil		
	Caltrops,	حسك، قطب، بستناج،	سێدڕکە، خەنجەرە
Helianthus - tuberosus	Land-caltrop	ضرس العجوز	
	Egyptian - Potato,	طرطوفة، قلقاس رومي،	سێڤك، سێوی بن ئەرز
	Jerusalem - artichoke	حرش القدس، ألماظة،	
Pyrus malus,		تفاح الارض	
Malus communis	Apple	تفاح	سێو، سێڤ
Mandragora-		يبروح،	سێوەجنۆکانە،
officinalis	Mandrake	لفاح الجن،	سێوە کێویلە،
Callitris - quardrivalis,		تفاح البر	ماندریك، ماندراگۆرا
tetraclinis - articulata	Sandarac	سندروس	سەندەروس، سانداراك
Opuntia			
Styrax - officinalis	Cactus	صبار، صبير	سوبێر

Cannabis - sativus	Storax, Styrax	أصطرك، لبني، عبهر	ستۆراکس
	Common Hemp,	شاهدانج، شاهدانق،	شادانه، حەشیشه
	Indian hemp,	قنب، حشيش	
Aesculus-	Cannabis		
hippocastanum	Horse chestnut,	قسطل الفرس،	شابەڕووی ئەسپ،
	Pavia, Buckeye	قسطل الهند	کەستانەی ئەسپ،
Morus rubra			کەستانەی هیندی
	Morus nigra,	شاه توت، توت شامي،	شاتوو، تووە رەشکە،
	Syrian mulbery,	توت أسود، توت أحمر،	تووه سووره
	Royal mulbery,	تكي الشام، توت الشام	
Inula conyza	Red mulbery		
Citrus grandis,	Fleabance	شاهبانج، برنوف	شابانە، گیاکێچ
Citrus decumana	Pummelo, Shaddock	بوميليو، شادوك	شادۆك، پۆمیلیۆ
Fumaria - officinalis			
	Fumitory	شيطرج، سيطرج،	شاتەرە، پەنیرووك (لە
Laurus nobilis		سيطرك، شاهترج	ناوچەی سنجار)
	Bay, Bay - laurel	غار، رند	شاژاڵە
	Sweet bay,		
Spiraea - ulmaris	Noble Laurel		
	Queen the meadows	ملكه المزوج،	شاژنی مێرگ
-		إكليل بوقيصي	
Gavltheria - procumbens	King fig	تين ملكي	شاهەنجیر
Frogaria - vesca	Winter green	شاي كندا	چای کەنەدا
	Sraw berry	شليك، شلك	شیلك، چیلك
		توت الارض،	
		توت الآرضي،	
Imperial - frityllary		فريز فراولة	
	Fox›s grapes,	بوقية، إكليل الملك	شلێر، مێلاق،

	Fritillaria,		گوڵە مێلاقە،
	Crown Imperrial,		ترێ ڕێوی، سەلێل
Buxus - sempervirens	Snake head		
Trgonell - graecum	Box wood, Box tree	شمشاد، بقس	شمشاد
-	Fenugreek	حلبة، فريقة	شمڵی
Citrus - vulgaris,	Horn weed	شمين، حامول الماء	شنبلان
Cucurbita - citrullus	Water melon	رقي، بطيخ أحمر،	شووتی
		بطيخ أخضر، دلاع،	
		خربز، حبحب، بطيخ	
		هندي، جبسي، دبشي	
		ركي، شمري، شامي،	
Anethum-		بطيخ شامي	
graveolens	Anet, Dill	شبت، سنوت، حزا،	شويت
Pastinaca - schekakul		زوفر، كوخر	
	-	شبت الجبل، حشقال،	شويتە كێويلە،
Salix - babylonica		حشقاقل، حرض النيل	شيكاكول
	Weeping - Willow	صفصاف باكي،	شۆڕەبی
		صفصاف مستحي،	
Cynara - scolymus		أم الشقور	
	Artichoke	خرشوف، أرضي،	شەكرۆكە
Cynara - cardunculus		شوكي، حرشف	
Cucumis - dudaim	Cardoon	حرشف بري	شەكرۆكە كێويلە
Cheiranthus - cheiri	apple cucumber	شمام، دستنبوية	شەمامە
	Hand flower,	منثور، خيري، شبوي،	شەوبۆ
	Wall flower,		
	Gilly flower,		
Conium - maculatum	Bleeding heart		
	Hemlock	شوكران	شەوكەران، دوورەست

Cicuta virosa,			
Cicuta - maculata	Cowbane	شوكران سام،	شەوكەرانی ژەهرین،
		شوكران منتن	شەوكەرانی بۆگەنە،
Euphorbia-			دورەستە بۆگەنە
Cyparissas	Spurage,	يوفوربيا، أم الحليب	شیرمار، شیرکتك،
	Milk wort,	فربيون، خانق الدجاج،	خورشيلك، خوژيلك،
	Sun spurage,	يتوع، لبينة،	خوژیلکه، کوجيلك،
	Wart wort,	سعدة، عنجد	کوژیرك، کوچيلك،
	Wild purslane,		کوچلکه، شیرخۆژیلك،
Capparis - spinosa	Petty surge		نەرمۆکە
	Caper, Spiny caper,	كبر، شفلح، لصف	شیفەلەتە، مارگیرە،
-	Snake snare	لصاف، أصف	مارگاز، کاباررووك
	Wild lucerne	قت بري، فصفصة برية،	شیکانیرە، کادیك
Perilla - frutescens,		رطبة برية	
Crispa,	Shisho,	شيشو	شیشۆ
	Summer - coleus,		
Colza - rape,	Purple perilla		
Brassica rapus,	Turnip, Rape,	شلغم، سلجم، لفت	شێلم
Brassica - carap	Naphew, Rape		
Liquidambar			
	Liquid ambar,	ميعة سائلة،	عەبەری شل،
Styrax - officinalis	Sweet gum	العنبر السائل	زەمقی شیرین
	Storax	الميعة الجامدة، أصطرك،	عەبەری وشك،
-		الميعة الناشفة،	ستۆراکس
		لبني، عبهر	
Mangifera - indica	Scent, Perfume	عطر، طيب	عەتر
	Mango	عنبة، أنبج، أنبة، منجا،	عەمبە
Zizyphus - vulgaris		منكة، مانجو	

(jujuba)	Jujube tree	عناب	عەنەب
Zizyphus - lotus			
	Wild jujube,	عناب بري، ضال	عەنەبە کێویلە
Phaseolus - vulgaris	Lotus jujube		
	Haricot bean,	فاصوليا	فاسۆلیا
	French bean,		
Raspberry - ideaus	Kidney bean		
Polypodium - vulgaris	Rubus red	عليق	فرمبوزا، تووترکی سوور
	Poly pody	ثاقب الحجر،	فرەپێ، پسیایك،
Moringa - apetra		ضرس الكلب، بسفايج،	قژی کەنیشك
Callistemon	Ben tree, Benoil tree	بان، يسار، يسر، شوع	فستقی رۆمی، بێن
Corylus - avellana	Bottle brush	فرشة الزجاجة	فلّچەی بوتڵ
	Filbert,	بندق	فنق
Caesalpinia-	Hazel - nut, Cob nut		
bonducella	Physic nut,	بندق هندي،	فنقی هیندی
	Fever nut,	قارح، رتة	
	Nickar bean,		
	Gray - bondus,		
Chlorophora-	Bondus		
tinctoria	Fustic	فسطيط، فوستيك	فوستیك
Vanilla - planifolia			
	Vanilla bean,	فانيليا، ونيلية	ڤانیلیا
Viburnum	Vanilla		
Veronica - officinalis	Viburnum	ويبرنوم، أفلوس	ڤایبەرنەم
	Speed weel,	زهرة الحواشي،	ڤیرۆنیکا
	St. pauls betony	ويرونيكة	
Chrozophora-	Gypsy weed		
tinctoria	Tournesole	عباد الشمس النيلي،	قاپە شینکە،

Abyssinian ted,		طرنشول الصباغين	گوڵەبەڕۆژەی چویتی
Catha edulis,	Kat, khat	قات	قات
Celastrus - edulis			
Agaricus - campestris			
Amanita phalloides	Mushroom	فطر، عيش الغراب	قارچك، كوارگ
	Death cap	قلنسوة الموت	قارچكە مارانە،
Agaricus albus			قارچكە گوڵانە
	White agaric	غاريقون أبيض	قارچكی سپی،
Saccharum-			ئەگاریكی سپی
officinarum	Suger cane	قصب السكر، مصان	قامیشی شەكر
Arundo donax			
	Great reed,	غاب فارسي	قامیشی مەزن
Coffea	Spanish cane		
Brassica - olercea,	Coffee	قهوة، بن	قاوە
Varbotrytis	Cauli flower	قرنابيط، قنبيط	قەرنابیت
Amygdalis - persica			
Calendula - officinalis	Peach	خوخ، دراقن، فرسك	قۆخ
Pistacia - khinjuk	Pot marigold	أقحوان	قەرەقۆز
	Green - terebinth,	بطم أخضر،	قەزوان، قەزوانی شین
Eucalyptus	Turpentine tree,	حبة خضراء	بوویمك، قەزقوان
Eugenia - aromaticum	Eucalyptus	يوكالبتوس	قەڵەمتۆز، یوكالپتۆس
	Cloves, Clove tree	قرنفل، قرنفول	قەنەفل، مێخەك،
Cinchona-			مێخەكی درەخت
Condaminea,	Cinchona,	سنكونا، كينا	قەنەقینە،
Succirubra - pavon	Quinquim - tree		سینكۆنا، كینا
-			
Cetraria - islandiea	Algae	أشنة	قەوزە
	Iceland moss,	طحلب الصخور	قەوزەی بەرد،

Fucus - vesiculous	Iceland lichen	حزاز الصخور	گڵەوەزی بەرد
Adianthum-	Bladder - wrack	طحلب أحمر حويصلي	قەوزەی سوور، فیوکەس
Capillus - veneris	Maiden hair,	كزبرة البئر،	قەیتەران
Prunus - armeniaca,	Maiden hair fern	شعر البنات	
Armenica - vulgaris	Apricot	مشمش	قەیسی
Annona - squamosa,			
Annona - cherimoia	Sweet - sop,	القشدة الخضراء،	قەیماغی سەوز،
	Sugar apple,	سفرجل هندي، القشدة	بەهێی هیندی
	Chirimoya,		
	Sour sop,		
Catalpa bignonioides	Custard - apple		
Arum-	Catalpa	كتلبة، كتالبا	کاتالپا
Conophalloides	-	لوف	کاردو، کاردی
Biarum angutata			
Casuarina			
Pinus sp.	Beef wood,	كازورينا	کازۆرینا
Pinus - brutiaten	Australian - Oak		بەڕووی ئوسترالیایی
Manihot palmata,	Pine	صنوبر	کاژ، سنەوبەر
Manihot dulci,	-	صنوبر زاوية	کاژی زاوێتە
Manihot edulis	Sweet cassava,	كاسافا، مانيوك،	کاساڤا
Rhamnus - purshiana	Sweet - manioc	منيهوت	
Cichorium - intybus	Cascara	كسكارة	کاسکارا، کەسکەرە
	Chicory, Succory	هندباء برية،	کاسنی
Levisticum	Wild endive	شيكوريا، خس بري	
officinale	Lovage	كاشم، أنجدان رومي،	کاشمە، کاشمەی ڕۆمی،
Cinnamomum-		كاشم رومي	
Camphora,	Camphor tree	كافور	کافوور
Eucalyptus golbulus			

Piper - methysticum			
Theobroma - cacao	Kavakava	كاڤاكاڤا	كاڤاكاڤا
	Cacao tree,	كاكاو، شوكولاتة	كاكاو، چوكلێت
Diospyros - kaki	Chocolatae tree		
	Date - plum, kaki,	كاكي، بلح طربزون،	كاكى، بێزوالارووك
	Japanese-	مشمش اليابان	
	Persimmon,		
Cucumis - melo	Chinese - persimon		
	Sweet melon,	بطيخ، قاوون، شمام	كاڵەك، گندۆره
	Musk melon,		
Latuca - sativa	Cantaloupe		
Andropogon-	Lettuce	خس	كاهوو
Schoenanthus	Lemon grass,	حلفا مكة، سنبل عربي،	كاى مەككە، كەوەرگيا
Vicia ervilia,	Scenanthe	طيب الوب، تبن مكة	سونبولى عەرەبى
Veronica - ervilia	Ervil, Lentil vetch	كرسنة، كشني	كچنى
Lathyrus - sativus,			
Avena - sativa	Dats, Fart seed,	هرطمان، خافور،	كزن
	Chickling vetch,	خرطال، جلبان،	
	Blue vetchling,	شوفان، حب الضراط	
	Grass pea,		
-	Chickling pea		
	Bstard wetchling	هرطمان حية	كزنه مارانه،
-			پۆڵكه لاسووره
Ribesuva - crispa	Couchk - kishk	كشك	كەشك، دوێنه
Ribes nigrum	Goose berry bush	كشمش شائك	كشميشى دڕكاوى
Ribes rubrum	Black currant bush	كشمش أسود	كشميشى ڕەش
Equisetum - arvense	Red currant bush	كشمش أحمر	كشميشى سوور
	Horse tail,	ذيل الفرس (الحصان)،	كلكه ئەسپ

Lophochloa,	Mares - stallions tail	كنباث	
Lophalaris	Canary grass	قنبو، ابو دميم	كلكه ڕێوی
Leonurus - cardiaca			
	Mother wort	ذنب الاسد،	كلكه شێر
Gundelia - tourneforti		فراسيون القلب	
Medicago - lupina,	-	كعوب، عكوب	كنگر
Melilotus - officinalis	Yellow melilot,	قرط، هندقوق،	كنێر
	Yellow trifoil,	إكليل الملك،	
	Yellow - sweet clover,	ذرق، فصفصة	
	Hop clover,		
	King clover,		
	Medicinal sweet		
Hibicus - sabdariffa	Clover		
Rosa-sinensis	Karkade	كوجرات، كركدية،	كوجەرات
	African mallow,	وردة العين	
	Red sorrel,		
Strychnos-toxifera	Rosella, Rama		
Nasturtim - officinale	Curar, Curari	كورار	كورار، كوراری
	Water cress	حرف الماء،	كووزەڵە
		قرة العين، كرفس الماء،	
Ornitho-		جرجير الماء، قرنونش	
galum - lacteum	Chin chin, Milk star	صوصلاء، أشراش	كوزی (بە كوردی
Citrullus - colocynth	of Bethelehem	لبن الطير، علقم، صاصل	هەورامان)
	Bitter apple, Bitter	حنظل، مرارة الصحاري،	كوژاڵك، كوزارك
Cucur bitapepo	gourd, Colo cynth	حدج، شري، قثاء النغام	
	White gourd, Bottle	شجر أبيض،	كوولەكەی چێشت،
	gourd, pumpkin,	قرع أبيض، كوسا،	كوولەكەی سپی
	Calabash - gourd,	شجر أستنبولي،	كوولەكەی سەوز،

	Calabash - cucumber,	قرع صغير	كودي، كندق
	Vegetable - marrow,		
Cucurbita - moschata	Field pumkin		
	Squash, Cushew	قرح حلو، قرع مسكي	كوولەكەى شيرين
Cucurbita - maxima	Sweet gourd		
	Red and yellow	قرع عسكي،	كوولەكەى گەورە،
	gourd, Squash	قرع كبير، يقطين،	كوولەكەى سوور،
Lagenaria siceraria		شجر أسكلة	كوولەكەى قاشقاش
Prunus - mahaleb	Calabash	دباء	كوولەكەى مل درێژ
	Cerasus - mahaleb,	محلب	كونار، كينار، مەحلەب
	Mahaleb - cherry,		
Medicago - minima	Berfumed - cherry		
Sesamum - indicum,	Little bur clover	لزيج	كونجركه
Sesamum orientale	Sesame, Bene	سمسم، جلجلان	كونجى
Cornus - masculafa	Benne		
	Common - cornel	قرانيا	كۆرنەس، كۆرنيل
Erythroxylon coca	Cyrry	كري، بهار هندي	كارى
-	coca	كوكة، كوكا	كۆكا
Cola nitida,	Cocaine	كوكائين	كۆكايين
Cola - acuminata	Cola, Kola, cola nut	كولا، كولة	كۆلا
Colutea - arborescens			
	Bladder - senna	كولوتيا، قلوتة،	كۆلوتيا،
Piper - cubeba		سنا كاذب	سينەمەكييە درۆزنە
	Cubeb,	كبابة، حبّ العروس	كەبابە
Citrus - medica	Cubeb pepper		
	Rough lemon,	كباد، أترنج، ترنج،	كەبات
	Baghdad - citron,	أترنج، ليمون مخرفش،	
	Citron	أبو صريرة، تفاح ميديا،	

Linum-		تفاح فارس	
usitatissimum	Flax	كتان	کەتان
Astragalus			
gummifer	Tragacanth	كيثراء، قتاد، قرنية،	کەتیرە، گەروون، زونی،
		أقرينة، كفيعة، عنزروت،	جونی، جوێنی، گوێنی،
		قريجة، شرشير، أصابيع	گونی، گونجیل، گیاپیند،
		العروس، هشلة البقر،	کەروێشکی، چەقچەق،
		أظافر الجن، أظافر	دارەکیجە، دارەکیجا،
		الشيطان	تۆلتاقا، تاقالق، تاقالقا،
			تاقتاقی، تاجیج،
			تابلەکونی، هەنگوشیر،
			مێژورد، مێژمێژۆك،
Carum carvi			دۆکۆلیشکا، دوقلە جاشا
Onopordon-	Caraway	كراوية، كروياء،	کەراویە
acanthium	Cotton thistle,	شوك الحمار، شكاعي	کەرتەش
Celtis - teurnefortii	Scoth thistle		
	Nettle tree	السيلتس الشرقي	کەرکاس
Apium-graveolens		الطاووق، ميس، جرمشق	
Claviceps - purpurea	Celery, Smallage	كرفس، تراجيل	کەرەوز
	Ergot fungus	فطر الأرغوت،	کەڕووی ئێرگۆت
Castanea-vulgaris		فطر الدابرة	
	Chestnut	كستناء، شاهبلوط،	کەستانە، شابەڕوو
Aesculus-		قسطل، أبو فروة	
Hippocastanum	Horse chest nut	كستناء الحصان،	کەستانەی ئەسپ
		قسطل الفرس،	
Brassica oleracea-		قسطل الهند	
Var capitata	Cabbage	ملفوف، كرنب، طانة،	کەلەرم،
Brassiea - oleracea,		كرنب لا رؤيسي	کەلەرمی بێ سەلك

Var. gongylodes,	Knol - kohi,	كلم، كرنب ساقي،	کەلەم
Brassica - caulorapa	Wild cabbage,	كرنب نبطي،	
	khol rabi, Kohl rabi,	كرنب رؤيسي	
	Turnip cabbage,		
	Kale turnip,		
	Drum head - cabbage,		
Citrus - japonica	Swedish turnip		
Acer L.	Kumquat	كمكوات	کەمکوات
	Mapple tree,	قيقب، أسفندان	کەوت، کارکاو،
	Saddle tree,		کێکاو، تانکۆس
Pimpinelle - saxifraga	Box elder		
	Saxifrage	جراب الراعي،	کەوڵە شوانە،
Allium - porrum		كاسر الحجر	بەردەشکێنی
	Leek	كراث	کەوەر
Marrubrium - vulgare			
	Hore hound	فراسيون	کەوەرە کێویلە
Allium ascalonicum			گیاسەگ، کوڕادە
	Shallot, Scallion	كراث أندلس، قفلوط	کەوەری ئەندەلووسی،
Schinopsis-			شالۆت
Lorentzii,	Quebracho	كبراشو، كبراش	کیبراشۆ
S. balansae			
Macrocystis,			
Pyrifera	Kelp	كلب	کێلپ، قەوزەی قاوەیی
Physalis - alkekengi			
	Winter cherry,	كاكنج، صبو	کێکنجی، کاکنج
	Ground - cherry,		
Actinida - sp	Alkengi		
	Kiwi, Chinese goose	كيوي، ريباس صيني	کیوی

Opopanax - chironium	berry		
Lupinus	Opopanax	جاوشير	گاشير، گاوشير
Lathyrus - sativus	Lupine	ترمس	گاگۆزى تێرمۆس
Citrus - paradisi	Grass pea	هرطمان، جلبان	گاڵ، كزن
Coriandrum - sativum	Grape fruit	كريب فروت، ليمون الجنة	گرێپ فرووت
Sanguisorba - minor	Coriander	كزبرة، كسبرة، تقدة	گژنيژ
Bryophyta	Garden burnet	كزبرة الثعلب	گژنيژى رێوى
Psidium - guayava	Mosses	حزاز	گڵەوەز
Cordia myxa	Guava	جوافة، غوافة	گواڤە
	Sebesten tree	مخيطة، مخاطة، بنبر،	گوانە سەگ،
		بمبر، سبستان،	سەبستان، بنبەر
Borago - officinalis		مقساس، أطباء الكلبة	
	Borage	لسان الثور، جمجم	گۆزروان، گاوزبان
Citrullus-		حمحم	
colocynthis	Colocynth,	حنظل، بشبش، حدج،	گوژارك، كوژاڵك
	Bitter apple,	شري، مرارة الصماري،	
Gentiana-	Bitter gourd	قثاء النعام	
Centaurium	Gentian	جنطيانا	گوشاد، جێنتێن
Cuscuta			
	Dodder	حامول، هالوك، كشوت	گورگە، گياكەڵە
Silybum - marianum			
	Milk thistle,	خرفيش الجمال،	گوڵانمان، دڕكە پيرۆزە
	St. marys - thistle	شوك مريم، سلبين،	
Ranunculus - acris	Holly - thistle	قردوس، شوك	
	Tall butter cup,	حوذان الخريف،	
Anemone - coronaria	Bachelors - button	زر الذهب	
	Anemone,	كف السبع، شقار،	گوڵاڵە پايزە،
	Wind flower,	رجل الغراب،	دوگمەى زێڕ

	Anemony, Poppy	شقائق النعمان،	گولاڵە سوورە،
	flowered - anemone,	زغليل، شقيق،	گولۆکە ماست،
	Ranus culus,	ورد نيسان،	گوڵە نیسان،
	Butter cup,	حوذان، كبيكج،	نان و کەرە،
	April flower,	كف الصبع،	جونك، كوليلك
Ranunculus - aquatilis	Crow foot	كف الهر	
	Water butter - cup,	حوذان مائي	گولاڵە سوورەی ئاوی
-	Water crow foot		
Rosmarinus-	Rose - water	–	گولاو
officinalis	Rose mary	إكليل الجبل	گوڵبەندی شاخی
Anemon - coronaria,		حصا لبان	رۆزماری
Ranunculus	Crown - anemone,	شقائق النعمان	گوڵبەهار، گوڵەئازار
	Poppy - anemone		گوڵە نیسان،
Momordica-			گولۆکە ماست
Charanta,	Balsam pear,	مومرديقة، محضوضة،	گوڵ خەندەران،
Momordica-	Carilla fruit,	كمثري بلسمية، كليرة	گوڵ خەندان
Balsamina	Bitter gourd,		
Achillea - falcata,	Balsam apple		
A. millefolium	Milfoil achillea,	قيصوم، أخيليا	گوڵ مازەران
	Achilla santolina,	حشيشة النجارين،	هەزارگەڵا
	Yarrow milfoil,	حشيشة حزنبل،	
Punica granatum	Falciform achillea	ذات ألف ورقة،	
	Dwarf - pomegranate,	جلنار، رمان قصير،	گوڵناز
	Pomegranate-	رمان مخل، رمان الزينة،	
Erysimum-	blossoms	رمان بري	
Kurdicum	-	–	گولۆکە زەردە، هلكوك
Rosa - damascena			هلی كك
	Garden rose,	ورد جوري، ورد أشرفي،	گوڵەباخ، گوڵە محەمەد

	Prophets flower,	جنبد، ورد دمشق،	
Hypericum-	Damask rose	ورد بلدي	
scabrum,	Old mans - beard,	ضيان السياج،	گوڵەبروون،
Clematis - vitalba	Flower of sickness,	ملعي شراج	ريشە پيرانە، گوڵەجان،
	Yellow flower		تەربەتمە، بێڵبێلاوە،
Helianthus			گوڵە زەردە
	Sun flower	عباد الشمس، جريد	گوڵە بەڕۆژە،
	Sun rose	جريد الجمة، حشمة،	گيا خشخشۆك
Chrosophora		خضر	
tinctoria	Tournsole, turnsole	زريج	گوڵە بەڕۆژەی چويتی،
Helianthus - annus	Dyers turnsole	طرنشول الصباغين،	قاپەشكێنە
Primula - officinalis		عباد الشمس النيلي	
Primula - veris	Primrose	زهرة الربيع	گوڵە بەهارە
-	Cowslop	زهرة الربيع المرجية	گوڵە بەهارەی مێرگ
Papaver-	Flower of orange	قداح	گوڵە پرتەقاڵ
Somniferum	Opium poppy	خشخاش، أبو النوم،	گوڵەخاتوون، خاشخاش
Asclepias		رمان السعالي	
	Blood flower	صقلاب، زهرة الدم،	گوڵە خوێن
Lavendula		مرجاني	
	Tulipa, lavender	خزامي، لاونطة	گوڵە خەزێم (غەزێم)،
Aspidium - filix max,			لاوەنتە
Dryopteris - filix	Male fern, Filicinae	سرخس، خنشار	گوڵە دەرمان،
Campsis			سەرخەس، گوڵە داڕوو
	Trumpet flower,	تكومة أمريكا	گوڵە زوڕنا
	Trumpet creeper,	ورد البرقة، ورد البوق	
Rose foetida	Briliant flower		
Asperula	-	مريحة، ورد منتن	گوڵە زەرد
Boehmeria	White flower	جويسئة	گوڵە سپی

Passifbora-incarnata	Ramee-grass, Ramie	قنب سيام، رامي	گوشی سیام
	Blue passion - flower	ورد الساعة	گوڵە سەعاتی
	Celestial - wheel	زهرة الساعة	شونك، شینوك
	Clock flower	جرخ فلك، زهرة الآلام	شنۆك، شین
Kochia - scoparia			
	Kochia,	ورد المكانس، كوكيا،	گوڵەگەسك
	Summer cypress,	كوشية	گیا گەسك
Vinca	Mock cypress		
	Periwinkle,	عناقية، ونكة، ڤينيكا	گوڵە مار، نەورۆز
Althea, Althaea	Snake flower		
officinalis	Marsh - mallow,	خطمة، خطمي، ختمة	گوڵە هێرۆ، گوڵە هێلوو
Aristolochia-	Hollyhock		
Maurorum	Birth wort	زراوند، خصاوي البغل،	گونە سەگانە،
		ورد البطة	مارسكە، زەراوەند،
Stachysby - zantia			پیٚ كەڵەشێر، باروكە
Myristica - fragrans	Lambs ear	أذن الجمل	گویٚ بەرخە
carum - copticum	Nutmeg	جوز الطيب، جوز بوا،	گوێزبۆ
Garcinia-		بسباسة	
Mangostana	Mango steen	جوز جندم،	گوێز گەنم
Juglans - regia		شمحة الأرض	
Areca - catechu	Walnut	جوز اعتيادي	گوێزی ئاسایی
	Areca palm,	جوز الأريكا، فوفل،	گوێزی ئەریكا
	Betel nut	كوثل، أطماط	گوێزی بێتیل
Bertholletica-			گوێزی كاشیوو، گازۆ
excelsa	Brazil nut	جوز البرازيل	گوێزی بەرازیل
Strychnos-			
Nux vomica	Nux vomica,	جوز القيء،	گوێزی ڕشێنەوە،
Cola acuminata,	Poison nut,	قاتل الكلب	ستریكنۆس

Sterculia - acuminata	Kola nut tree	جوز الزنج	گوێزی زنج
Carya - olivaeformis			
Carya - illinoensis	Pecan,	جوز الزيتوني، باكانية،	گوێزی زەیتوونی،
Glossostemon-	Pecan nut	جوز أمريكي،	پێکان، گوێزی ئەمەریکایی
bruguleri	Arabian walnut,	مغات، جوز العرب	گوێزی عەرەبی،
Cocos - nucifera	Maghat		هەنارە کێویلە
	Coconut palm	جوز الهند،	گوێزی هیند
Myosotis - strica		جوز الفارجيل	
	Forget menot,	أذان الفأر، لاتنسني	گوێ مشکە
	Majorana		
Corcharus-			
capsularis	Jute, Jews mallow,	جوت، قنب كلكلة، تيل	گوش، گوێنی
Verbascum - sinuatum	Decan hemp		
	Mullien	لبيدة، بوصير،	گوێ ورچە، گۆگەم
		آذان الدب،	
Verbascum-		حشيشة الذيب، كوكم	
thapsiforme	Shepherds - club,	أذان الدب المخملي،	گوێ ورچەی مەخمەلی،
	Velvet plant,	بوصير مخملي،	کوتەکی شوان
	Candle wick,	الورق لبيدة،	
Solidago-	Aarons rod		
vigraaurea,	Golden rod	عصا الذهب،	گۆچانە زێڕینە،
Solidago - odorata		صوليداجية	چیلکە زێڕینە
Polygonum-			
aviculare	Knot grass,	عصا الراعي،	گۆچانی شوان
Grataegus-	Kont weed	بطباط، جنجر	
oxyacantha	Azarole,	زعرور، زعرور بري،	گوێژ، گویشیك، گێوژ
Palaquium - gutta	Hawthorn	زعرور شائك	
	Gutta percha	جوتا برشا،	گەتارپێرچا

Ricinus major		غانا برشا، غوتا برشا	
Ricinus, Communis	Castor oil - plant	خروع	گەرچەك
Urtica diocica,			
Urtica urens	Nettle, Sting wort,	قريص، قراص، حراقة،	گەزنە،
	Biting herb,	نبات النار، حكيك	گزينگ، گەزنگ
	Stinging nettle,		
	Scratch - wort,		
	Vrtica, Fire herb,		
Lamium - album	Burn weed		
	White - archangel	قراص كاذب	گەزنە درۆزنە
Manna		لاميون أبيض	
Gladiolus - italicus,	-	من، من السماء	گەزۆ
Campanula	Blue bell,	دلبوث، سيف الغراب،	گەزيزە
Spartium - junceum	Wild hyacinth	كلاديولس	
	Rush broom,	وزال، بدسكان	گەسكی ئیسپانیایی،
	Spanish broom,		زەل گەسك
Baptisia - tinctoria	Weavers broom		
	False indigo	نيلة كاذبة، نيلة برية	گەندە چويت
	wild indigo,		
Carthamus-	Horse fly		
Tinctorius	False saffron,	قرطم،	گەندە زەعفەران،
Triticum - vulgare	Bustard - saffron,	عصفر، بهرام	زەعفەرانی دووڕەگ
Loliumri, Bromus	Wheat	القمح، الحنطة، البر	گەنم
	Swiss grass,	رويطة، حنيطة، علفية	گەنمۆك
Zeamays	Brome grass		
Sorghum - halepense	Maize, Corn	ذرة صفراء، ذرة شامية	گەنمەشامی
	Johnson - grass,	حليان، سفرندة	گەنمەشامیی سپی،
	Arabian - millet,	ذرة بيضاء	گیای جۆنسۆن

Astragalus - russelii,	Aleppo grass		
Astragalus - apinosus	Tragacanth	قتاد، طقيق، جداد، كداد	گەون، گوێنی، جوێنی
A. gummifer		كيثراء، أضافير الجن،	هەنگوستەر، کەتیرە
Stachys - officinalis		أضافير الشيطان	گازو
Stachys - betonica	Betony,	بطونيقا	گیابرین، بیتۆنی
Hypericum-	Wood Betony,		
Perforatum	Eola weed,	هيوفاريقون،	گیابزنە، هایپێریکەم،
	Goat weed,	داذي رومي	گیای سانت جۆن
	Rosin rose,		
	St. Johns wort,		
Datura - stramonium	Hypericum		
	Jimson weed,	داتورة، جوز ماثل،	گیابۆگەنە، تاتورە،
	Stramony,	تفاح الشيطان،	موسنەك
-	Thorn apple	تفاح شائك	
Bupleurum	Aromatic herbs	الأعشاب العطرية	گیا بۆنخۆشەکان
	Hares ear	ضلع البقرة،	گیابەرانك
Gagea - confusa		أذن الأرنب	گوێ کەروێشکە
Arnica-montana	-	–	گیا پانکە، گیا پانەکە
	Mountain - tobacco,	زهرة العطاس الجبلية	گیاپشمینی، کێویلە،
Chelidonium - majus	Mountain arnica		تووتنە کێویلە
	Swallow wort,	عروق الصباغين،	گیاپەڕەسێلکە
	Celandine	عروق صفر، ماميران،	ڕەگە زەردە، ڕەگی بۆیە
Avena		بقلة الخطاطيف،	
	Oats	جودار، دوسر، شوفان	گیاپەڕش، چەودەر،
Biscutella - didyma			کاڵتاس، گیابریش
-	-	–	گیا دابنجووك
	Fenugreek,	نقل، قضب	گیادانك، دانوك
	Gift weed,	فصفصة	مەتالوشك، نڤیشتوك

	Medicago		
Avena sterilis	Snail clover		
	Animal (or),	خافور، خرطال العقيم	گیادانه
Humulus - lupulus	Animated oats		
Galium - odoratum	Hop, Coin grass	حشيشة الدينار، جنجل	گیادینار
	Wood ruff	غاليوم، غاليون	گیارونه، گیا تاراسانا،
Hippocreris			کورکور، هەلال
Anagallis - arvensis	Horse-shoe	نعل الفرس	گیا ریختوك
	Common,	عشبة العلق	گیازەروو
Pulmonaria-	Pimpernel	حشيشة الحلمة	گیامەمك
Officinalis	Lung wort	حشيشة الرئة	گیاسی
Saponaria-			
officinalis	Soap wort	صابونية مخزنية،	گیا سابوون
		عرق الحلاوة،	ڕەگە شیرینە،
Marrubium - vulgare		شرش الحلاوة	ڕەگی حەڵوا
	Hore hound	حشيشة الكلب	گیا سەگانە،
		كراث جبلي،	کەوەرە کێویلە
Opolygala amara,		فراسيون أبيض	
Galega - officinalis	Milk wort,	حشيشة اللبن، مستدرة	گیاشیر
Angelica - officinalis	Goats rue	بولوغالن، مدرة	
	Angelica,	حشيشة الملاك، أرالية،	گیافریشتە
Potentilla - anserina	Archangelica		
	Silver weed,	حشيشة الوز	گیاقاز، گیاقازانە
Herniaria - glabra	Goose grass		
	Glabrous-	حشيشة الفتق	گیاقۆڕی
Stellaria - medica	rupture wort		
Tanacetum - vulgare	Stellaria	حشيشة القزاز، نجمية	گیاقەزاز
	Tansy	حشيشة الدود،	گیاکرم،

Tussilago - farfara		حشيشة الشفاء	گياشيفا
	Colts foot,	حشيشة السعال،	گياكۆكە
	Cough wort	دعسة الحمار،	
Plantago - psyllium,		خطوة المهر	
Psyllium	Flea wort,	عشبة البراغيث،	گيا كێچ، گوێ بزنە
	Flax seed - plantain	بذر قطونا،	
		حشيشة البراغيث،	
		آذان الكبش،	
Cruciata - tavrica		آذان الجدي	
Scabiosa	-	–	گيا گاترا
Cochlearia-	Scabiosa	زهرة الجرب	گيا گەڕيی
officinalis	Scurvy grass	حشيشة الملاعق، ملعقية	گياكەوچكە،
Andropogon - nardus			كەوچكە گيا
	Citronella	أترجية، ليمونية	گيا ليمۆ، سيترۆنيللا
Galium - kurdicum,		سترونيلا	
Galium - vernum,	Yellow bedstraw	بقلة اللبن، خثيرة،	گياماست، گيادەڵەمە
Glaucium	Cheese rennet	غاليون أصفر	گاليۆمی زەرد، گاليۆمی،
			پەنير، گيا ڕۆنە،
Galium (nigricanus)			هەلال، گياتەڕە، كوڕكوڕ
Aparine	Cling weed,	غاليون، لزيج، بلسكاء،	گيانەرم، نووسەك،
	Goose grass,	بلسكي، لصيقي،	تيڕتيڕە،
Euphrasia - officinalis	Cleavers, Cliavers	حشيشة الأفعى	
	Eyebright	حشيشة الرمد، يوفراسيا	گيا وەردێنە
Gratiola - officinalis			گيا چاوئێشە، يوفراسيا
	Poormans - herb,	عشبة الفقراء	گيای هەژاران
Cotoneaster-	Hedge - hyssop		
Vulgaris	Cotoneaster	سفرجيلة	گيزبالوك
Daucus - carota			

-	Carrot	جزر	گێزەر، یارکۆکی
Pastinaca - sativa	Bolbous barley	أبو سويف	گێزەر گیا
	Wild parsnip	جزر أبيض، سيسارون	گێزەری سپی
Prunus - cerasus,		رئة العجل	گێزەرە کێویلە
Prunus - avium	Cherry	الكرز، قراصيا	گێلاس
Valeriana - officinalis			
Tropaeolum - majus	Valerian	حشيشة القطة، ناردين	گیاپشیلە، سونبول
	Garden - nasturtium	لاتيني، كبوسين،	لاتینی
		أبو خنجر،	
Siphonia-		طرطور الباشا، جوكلانه	
brasiliensis	Hevea,	شجرة المطاط، هافايه،	لاستیک، هێڤیا،
Citrus - recticulata	Para - rubber tree	هيفيا، مطاط	درەختی لاستیک
Citrus - mobilis,	Mandarin - orange,	لالنكي، يوسفي،	لالەنگی، خۆشداکەنە،
Citrus - deliciosa	Loose - skinned,	يوسف أفندي، مندرين	خۆش پاکەرە، نارەنگی
	orange, Tangerines,		
Hedera - helix	Italian tangerine		
	Ivy, Lablab	لبلاب، حبلاب،	لاولاو، لاڤلاڤ
Glechoma - hederacea		حبل المساكين، عشقة	
Lavandula-	Ground liliy	لبلاب أرضي، كفنة مدادة	لاولاوی زەوی
officinalis,	True lavender,	لاونتة، خزامي،	لاوەنتە، خەزێم
Artemisia, Judacia	Spike, Lavender	خيري البر	
Luffa			
	Dishcloth - gourd,	لوف، لوف مصري،	لفکەشامی
	Vegetable - sponge,	لوف أسطواني الثمر	
	Loofah gourd,		
	Towel gourd,		
Luffa cylinderica,	Sponge gourd,		
Luffa acutangula	Acutangular loofah	لوف مضلع الثمر	لفکەشامیی سووچدار

Arum - maculatum			
	Cuckoopint,	لوف أبقع	لفكەی بەڵەك
Vigna - sinensis,	Wake - robin		لفكه شامی بەڵەك
Vigna catjang	Caw pea	لوبياء، ثامر، دجر،	لۆبيا
Rhus - verniciflua			
Gossypium-	Laquer varnish tree	لك	لۆك
Barbadense	Cotton	قطن	لۆكه
Allium, haeman-			
thoides	-	–	لووشه
Bauhinia,			
Saliva argenetia	Camels - feet	بوهينيا، كف الجمل	لەپی وشتر، بۆهينيا
	Litmus, Turnsole	لموس، طرنشول	ليتمۆس
Nymphaea		صبغة عباد الشمس	
	Water lily	نينوفر، نيلوفر، ليلوفر	ليلۆپەڕ
Citrus - limetta,		كرنب الماء، زنبق الماء	
Citrus - nobilis	Sweet lime	ليمون (نومي) حلو	ليمۆی شيرين
Citrus - limon		ليمون (نومي) حامض،	ليمۆی ترش
	Common lemon,	مسكي	
Citrus - aurantifolia	Lemon	ليمون (نومي) بصرة،	ليمۆی بەسرا
	Lime, Sour - Lime,	بنزهير	
Citrus - decumana	Basra lemon (lime)		
	Pomelo,shaddock	ليمون هندي	ليمۆی هيندی،
Ceratocephala-			شادۆك، پۆميلۆ
Falcata	-	لزيج، جذابي	ماجنۆكه، ماچی جنۆكه
Asparagus-			
Officinalis	Asparagus	هليون، ضغبوس،	مارچێوه
Aristo - lochia		كشك ألماظ، كشك ألماس	
	Birth wort	زراوند، أرسطولوخيا،	مارسكه، گونه سەگانه،

		ورد البطة	پارۆك، زەرەند،
-			پێ کەڵەشێرە
Vigna - nilotica,	Gall	عنفي	مازوو، مازی
Vigna radiata	Green gram,	ماش	ماش
Clastropus - vestitus	Mung bean		
Capparis - spinosa	-	–	مارگیله
	Caper,	شفلح، كبر،	مارگیر، شیفەلەتە،
Scorpiurus	Spiny caper	أصف، لصف،	مارگیرە، كبروك
	Cater pillar - plant,	عقربية، خزيمة	مامیتك،
	Nose - ring	قرنية، أذينة	ركێشە هەلیشكا،
			گیافیكە، كرینە،
			كالیك، باخشكە،
Mangifera			سێ پەنجە
	Mango	مانجو، منجة،	مانگۆ، عەنبە
Swietenia - mahogoni		عنبة، أنبة، أنبج	
Commiphora myrrha	Mahogany	ماهوغوني	ماهۆگانی، ماهۆگۆنی
Myrica-	Myrrh	المر	مایره
Pensylavania	Bay berry	ميريقه، شمعية	مایریكا
Erythraea-			
centaurium	Lesser (common)	قنطريون، مرير، مران	مرو، سێنتاوری
	centaury,		
	Panicum repnes,		
	Torpedo grass,		
	Couch paicum,		
Saliva - officinalis	Creeping panicum		
	Common sage,	مريمية، قويسة	مریەمی، سالڤیا
	Garden sage,	ناعمة مخزنية	
Musa - sapientum	Clary salvia	قصعين، سالمة	

Myrtus - communis	Banana	موز	مۆز
	Common - myrtle	آس، یاس، مرسین،	مۆرد
		حمبلاس، حبلاس	
Ruscus - aculeatus,		حلموش، مرسیم	
Ruscus-	Butcher’s broom,	آس بري، سفندر، قفندر	مۆردە کێویلە
Hypophyllum	Knee - holly		
Origanum-			
Marjorana	Marjoram	مرزنجوش،سمسق،	مەرزنگوش، مەزرنگوش،
		هردقوش، عترة	مەرزە
Origanum - vulgare		بزرنگوش	
	Oregano,	مردوقوش بري، مرو،	مەزرنگوشە کێویلە،
	Wild marjarom	حبق، الشیوخ، خرنباش،	ئۆریگانۆ
		مرماخور	
Petroelinum-	Mastic	مصطكاء	مەستەکی
Sativum,	Parsley	بقدونس، مقدونس،	مەعدەنووس،
Petroselinum-		معدنوس	کەرەوزی ڕۆمی
Crrispum			
Myrrhis-odorata			
	Sweet cicely	مقدونس مسكي،	مەعدەنووسی بۆندار،
Anthriscus-		مقدونس إسپاني	مەعدەنووسی ئیسپانیایی
cerefolium	Chervil sweet cicely	مقدونس أفرنجي، سرفيل	مەعدەنووسی ئەفرەنجی،
			چێرڤیل
Verbena - officinalis			
	Verbena, Vervain,	رعي الحمام، مینا، لویزا	مینا
Lantana	Pigeons grass		
Dinathus	Bush verbena	مینا شجرية	مینای درەخت
Eugena - aromatica	(Carnation) pink	قرنفل	مێخەکی گوڵ
	Cloves,	قرنفل، کبش القرنفل،	مێخەکی دار،

Glycyrrhiza glabra	Clove tree	قرنفول	درەختی مێخەك، قەنەفل
-	Licorice, Liqvorice	سوس، عرق سوس	مێكوك، بەلەك
Tamus - communis	Raisin	زبيب، عنجد	مێوژ
	Black - bryony	كرم بري،	مێوە كێویلە،
		الكرمة السوداء،	مێوەی ڕەش
Bryonia alba		فاشرشين	
	White - bryony	الكرمه البيضاء،	مێوی سپی
Citrus - aurantium,		فاشرا بيضاء	
Var.amara	Seville-orange	رازنج، نارنج،	نارنج
Galium-	Sour (bitter) orange		
Nigricans aparine	Cling weed, Cilvers,	لزيج	نوسەك
Cicer - arictinum	Cleavers		
Rosa canina,	Chick pea,	حمص	نۆك
Rose - elgateria	Dog rose,	نسرين، ورد السياج،	نەسرین، گوڵ نەسرین
	Sweet brier,	عليق الكلاب، ورد بري	
	Wild rose,		
Mentha	Eglantine		
Mentha - piperita	Mint	نعناع، نعنع	نەعنا
	Pepper mint,	نعنع بستاني،	نەعناعی باخچە،
	Brandy mint	نعنع فلفلي،	نەعنای بیبەری،
Vinca - herbacea		نعنع طبي	نەعنای پزیشكی
	Herbaceous-	عين البزون	نەورۆز، گوڵەمار،
Lens esculent,	Periwinkle	عناقية عشبية، ونكة	چاوپشیلە
Lens culinaris	Lentil	العدس، بلسن	نیسك
Narcissus - odorus			
Viola - tricolor	Narcissus	نرجس	نێرگز
	Tricolored-violet,	بنفسج ثلاثي الألوان،	هەرجابیی، پانسیٚ
	Pansy, Hearteases	زهرة الثالوث، بانسيس	
Panicum - miliaceum,			