

علی محمد بخشوده

اکلیل کوهی

با رُزمارینوس

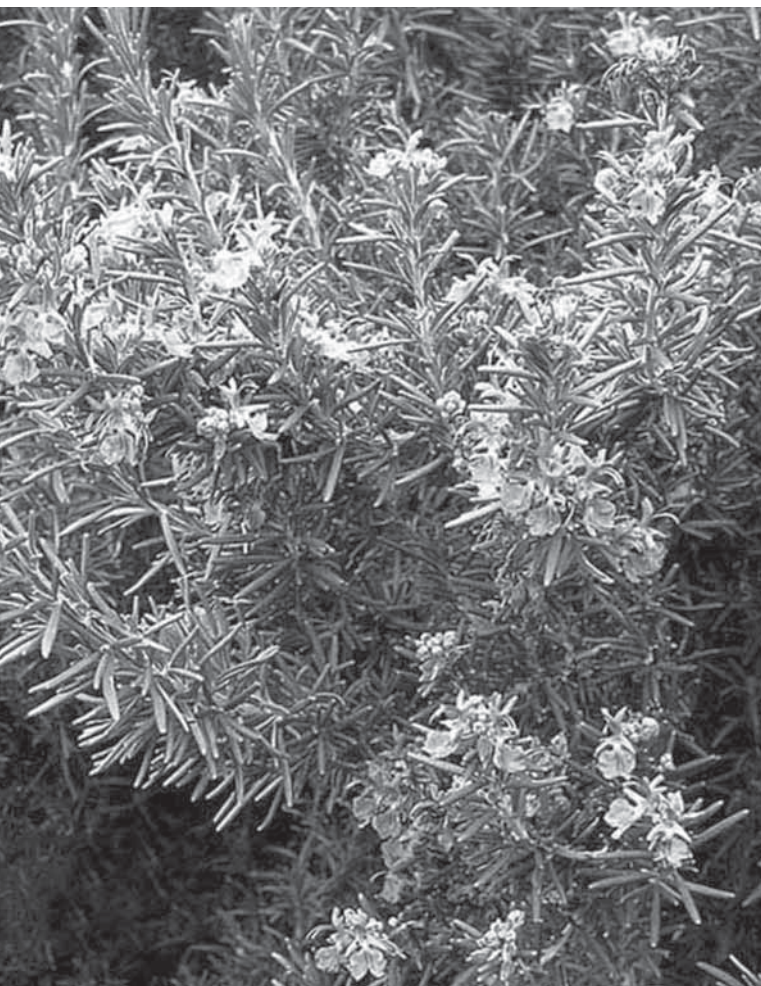
گیاه زینت بخش باغچه هنرستان‌ها،
فضاهای سبز، خوراکی، دارویی

مقدمه

طبیعت سرشار از اعجاز و سخاوت است. پروردگار عالم طبیعت را به ما هدیه داده است تا در آن زیست کنیم، و به بهترین وجه از آن بهره‌گیریم و در حفظ و نگهداری آن کوشا باشیم و به پاس این همه نعمت بی‌کران که به ما ارزانی داشته سپاس‌گزار درگاه باعظمتش باشیم.

با اندکی تعمق در عالم گیاهان به این نتیجه می‌رسیم که خداوند توانا میلیون‌ها نوع گیاه را در سطح زمین، اعماق اقیانوس‌ها، دریاها، دریاچه‌ها، باتلاق‌ها، مرداب‌ها، رودخانه‌ها بلندای کوهستان‌ها، دامنه کوه‌ها، اعماق دره‌ها، تپه‌ها، شوره‌زارها، زمین‌های آهکی، گچی و غیره آن‌ها را هدف‌دار و سودمند آفریده است. حتی گیاهی مثل دارویش که انگل است و بر روی گیاهان دیگر زندگی می‌کند خواص درمانی دارد، به طوری که دارای اثر پایین آورنده فشار خون و ضد سخت شدن جدار سرخرگ‌هاست. زیرا مخلوقات او در این کره خاکی مانند دنیای پرشکوه ماهی‌ها، دوزیستان، خزندگان، پرندگان، پستانداران، باید در جای جای این کره زمین از این دنیای عظیم گیاهان برخوردار باشند و به نظر می‌رسد جهان حشرات همچون زنبوران عسل، مورچه‌ها، موربان‌ها، پروانه‌ها و غیره آن‌ها هم مثل انسان‌ها سخت وابسته به عالم گیاهان هستند.

کلیدواژه‌ها: اکلیل کوهی، رُزمارینوس، استعمال داخلی، استعمال خارجی، خوراکی، دارویی



همه مخلوقات جاندار قادر متعال نیازمند استفاده از گیاهان و درمان با آن‌ها هستند. هر کدام در چرخه زندگی خود به نوعی از گیاهان بهره‌می‌برند و گاهی استفاده از گیاهان و درمان با آن‌ها صورت اسرارآمیز به خود می‌گیرد. اکنون یک خاطره عینی را نقل می‌کنیم و نیک می‌دانم که جز خداوند بزرگ کسی قادر به حل این معما نیست. با چند نفر از دوستان گیاه‌شناس قرار گذاشتیم برای جمع‌آوری گیاهان دارویی و شناسایی گونه‌های جدید به دامنه کوه‌های آلاداغ و بینالود سفر کنیم. به محل مورد نظر رفتیم. به راستی چشم‌انداز زیبا و باشکوه پوشش‌های گیاهی خیره‌کننده، گل‌های رنگارنگ، هوای پاک کوهستان، و زمزمه شادی‌بخش آب‌های زلال چشمه‌ساران، انسان را به تعظیم و تکریم به درگاه الهی وامی‌دارد. در یک روز ابری بهاری حدود ساعت سه بعدازظهر که از پوشش‌های گیاهی نمونه‌برداری می‌کردیم، مارمولک بزرگی که پهلوی راستش زخمی شده بود نظرمان را جلب کرد. حیوان از گیاهی به گیاه دیگر سُرک می‌کشید و باز به طرف گیاه دیگر می‌رفت یکی از دوستان گفت: «این حیوان هدفی را دنبال می‌کند و در جست‌وجوی گمشده‌ای است». با این بیان دقت ما در رفتار حیوان بیشتر شد. او بالأخره پس از پشت‌سر گذاشتن چندین گیاه ناگهان در کنار گیاهی ایستاد، آن را بوئید و به سرعت خود را در

بین شاخ و برگ‌های گیاه پنهان کرد. لحظه‌ای بعد گیاه تکان خورد و حیوان به شدت خود را به گیاه می‌مالید، آن قدر که بسیاری از برگ‌ها در هم شکست و ملاحظه کردیم که حیوان به پهلوی راست وسط گیاه دراز کشیده است.

حتی گیاهی مثل دارویش که انگل است و بر روی گیاهان دیگر زندگی می‌کند خواص درمانی دارد، به طوری که دارای اثر پایین آورنده فشار خون و ضد سخت شدن جدار سرخرگ‌هاست

او را به حال خود رها کردیم و چند قدم آن طرف‌تر از شاخ و برگ همان نوع گیاه مقداری چیدیم تا بعد با مطالعه و شناخت گیاه شاید رازی آشکار گردد. زیرا آنچه بود در وجود همان گیاه بود. چند برگگی از گیاه را شکستیم مایع سبزیگی از برگ‌ها بیرون آمد. آیا این ماده دوی زخم حیوان بود که به طور غریزی و خدادادی آن را می‌شناخت و خود را با آن درمان کرد. چه رابطه‌ای بین این گیاه و حیوان وجود دارد. آیا این یکی از اسرار الهی نیست؟ شناخت آن گیاه از بین چندین گیاه به وسیله حیوان برای ما معما شد آنجا که حافظ شیرین سخن می‌فرماید:

حافظ اسرار الهی کس نمی‌داند خموش
از که می‌پرسی که دور روزگاران را چه شد

گیاه خارخسک و گل مروارید و عروسک پشت‌پرده خردکننده سنگ‌های کلیه هستند و آب سیب‌زمینی خام مخلوط با عسل از اسهال کودکان جلوگیری می‌کند

واقعاً اسرار الهی در جهان گیاهان و جانوران بی‌شمار و اعجاب‌انگیز است. به یک نمونه بسنده می‌کنیم. مثلاً عنکبوت در انتهای بدن خود یک کارخانه نخریسی دارد. او تورهای زیبایی با نظم هندسی می‌بافد تا دشمن را به دام اندازد.

بعدها که در مورد گیاه یاد شده پژوهش کردیم معلوم شد که در درمان خراش‌ها و زخم‌ها بسیار کارساز و در التیام بخشیدن به زخم‌ها خیلی مؤثر است. نام فارسی این گیاه قاشقک است زیرا میوه آن درست شبیه قاشق آجیل خوری است و نام لاتین آن «ونستوتوزیکم نیگرم» است و هزاران نمونه گیاه دیگر وجود دارد که هر کدام با شگرد خاص خود زندگی می‌کنند و نیز هر کدام کاربردی دارند.

برخی از گیاهان در درمان بیماری‌ها اثر معجزه‌آسایی دارند.

مثلاً گیاه گل‌گاوزبان^۲ که دم‌کرده آن با لیمو عمانی هم آرامش‌بخش اعصاب، هم مقوی قلب و تصفیه‌کننده خون از سموم است، یا گیاه شوید که ضد چربی خون است چندی قبل دوست خلبانی را که در خیابان عازم محل کار خود بود ملاقات کردم. از حالش جويا شدم، گفت «مدتی قبل چربی خون داشتم و نگران شده بودم زیرا خلبانی که چربی خون داشته باشد حق پرواز ندارد. تا این‌که به مدت ۲۴ روز هر روز دو لیوان آب شوید با چند قطره آب‌لیمو نوشیدم. پس از این مدت چربی خونم پاک شد و اکنون پرواز می‌کنم».

بنابراین کاربرد گیاه شوید در از بین بردن کلسترول و چربی خون به تجربه ثابت شده است.

در مواردی از گیاهان برای اکتشاف معادن فلزات استفاده می‌کنند مثل گیاه «مشو و یا گراندی فلورا»^۳ که به فلز منگنز علاقه‌مند و روی معادن منگنز می‌روید و هر کجا در سطح زمین رویش داشته باشد نشانه وجود فلز منگنز در آن نقطه است. هم‌چنین برخی گیاهان فلز مس و برخی دیگر اورانیوم و کبالت و گروهی آهن را در خود ذخیره می‌کنند، گیاه خارخسک و گل مروارید و عروسک پشت‌پرده^۴ خردکننده سنگ‌های کلیه هستند و آب سیب‌زمینی خام مخلوط با عسل از اسهال کودکان جلوگیری می‌کند.

آنچه در پی می‌آید مشخصات و کاربرد فراوان گیاهی است که قدمت تاریخی آن بیش از هزار سال است: اکلیل کوهی یا رُزماری نام رُزماری برگ‌رفته از کلمه لاتین «Ros» به معنای شبنم و «Marinus» به معنای دریا است یعنی «شبنم دریا». درختچه‌ای است با برگ‌های ماندگار که در زمین‌های خشک و نواحی مدیترانه‌ای فراوان است. ساقه چوبی آن می‌تواند تا ۱/۵ متر برسد، برگ‌های آن متقابل، باریک و ضخیم و ماندگار است. به رنگ سبزی مایل به خاکستری است. این گیاه از خانواده نعنائیان^۵ است. گل‌های آن در آب و هوای مدیترانه‌ای در قسمت اعظم سال و در دیگر نواحی از بهار تابستان باز است. این گیاه بوی خوشی دارد و قسمت مورد استفاده آن برگ‌ها و سرشاخه‌های گلدار آن است.

گیاه رُزماری در آب و هوا و خاک ایران به خوبی رشد می‌کند و تنش‌های محیطی را از قبیل گرما، سرما، کم‌آبی و غیره آن‌ها را تحمل می‌کند.

اخیراً شهرداری تهران کشت وسیع این گیاه را در دامنه بزرگ راه‌ها، پارک‌ها، فضاهای سبز مصلاهی تهران و سایر مناطق آغاز کرده است.

این گیاه با سرسبزی آرام‌بخش و عطر دلنشین خود خاطره کوهستان را در انسان زنده می‌کند و شاید به همین سبب است که نام اکلیل کوهی به آن داده‌اند. زمانی که به گل می‌نشیند، گل‌های آبی آسمانی آن در خلال برگ‌های انبوه شکوه و جلوه خاصی دارد. در این گیاه، علاوه بر ادوات حفاظتی ساختاری، با سازگاری‌های فیزیولوژیکی به گرما، سرما و شرایط خشکی در گیاه رُزماری دیده می‌شود.

در صنایع آرایشی و بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. روغن رُزماری یک روغن محرک و از نظر رایحه گرم و نافذ است. اثر محرک رُزماری روی سیستم اعصاب مرکزی بسیار برجسته است.

مصرف رُزماری به صورت دم‌کرده چایی، موجب سهولت ترشح دفع صفرا می‌شود. لذا از آن در بیماری‌های یرقان و نارسایی اعمال کبدی استفاده می‌شود

مصرف رُزماری به صورت دم‌کرده چایی، موجب سهولت ترشح دفع صفرا می‌شود. لذا از آن در بیماری‌های یرقان و نارسایی اعمال کبدی استفاده می‌شود. هم‌چنین مصرف رُزماری در موارد ضعف عمومی بدن، خستگی مفرط و بی‌حالی دوران نقاهت، مفید تشخیص داده شده است. برای درمان تنگی نفس از دود برگ‌های خشک آن استنشاق کرد. در استعمال خارجی برگ پخته‌اش را به صورت مرهم روی آماس‌های دردناک و پیچیدگی مفصل و ضرب‌دیدگی‌ها و هم‌چنین روی رماتیسم مفصلی می‌گذارند. شست‌وشوی دهان و غرغره با جوشانده برگ‌های آن برفک و ورم لوزه را درمان می‌کند و لثه‌ها را محکم می‌سازد. همین جوشانده را اگر درون حمام بریزند موجب تقویت کودکان ضعیف و درمان دردهای رماتیسمی می‌شود. طی صد سال از رُزماری در مراقبت از پوست و مو استفاده شده و یکی از اجزای ادوکلن «Real» است. جزء اصلی آب تقطیری

ارزش اقتصادی رُزماری در کشورهایی که برداشت اکلیل کوهی فراوان و از یک تا چند هکتار است، از گیاه خشک آن به صورت چایی، دارو و از عطر آن در لوسپون‌ها، شامپوها، روغن‌ها، پمادها استفاده می‌شود (پماد رُزماری برای جلوگیری از دردهای عضلانی در داروخانه‌ها موجود است). پرورش‌دهندگان عمده رُزماری در دنیا را کشورهای شمال آفریقا (خصوصاً مراکش، تونس)، کشورهای جنوب اروپا (خصوصاً اسپانیا، فرانسه، ایتالیا، یوگسلاوی) و آمریکا تشکیل می‌دهند.

شهرداری تهران با کشت وسیع این گیاه در دامنه بزرگ‌راه‌ها، پارک‌ها، فضاهای سبز کلان‌شهر تهران و متعاقباً با تأسیس کارخانه‌ای برای برداشت مستمر این محصول از نقاط مختلف تهران به تولید درآمدزای چای رُزماری، صابون، پماد، روغن و انواع عطر رُزماری و انواع محصولات جانبی - همچون سایر کشورها - پردازد و تولید کار و ثروت نماید. این یک پیشنهاد است، شاید روزی جامعه عمل پوشید.

مواد متشکله این گیاه در ترکیب کلی اسانس، ماده تلخ، ساپونین، اسید ارگانیک تانن، هتروزید و متشکله اصلی برگ و سرشاخه‌های گیاه رُزماری را روغن فرّار تشکیل می‌دهد که در ترکیب آن این مواد وجود دارد. سینؤل^۷ و بورنتول^۸ ماده کامفر^۹ و برنیل^{۱۰} استات و غیره تشکیل می‌دهند.

موارد مصرف: از رُزماری در اختلالات گوارشی، سرفه‌های همراه با تشنج، تب، حالت‌های افسردگی، رماتیسم و دردهای مفصلی استفاده می‌شود. هم‌چنین رُزماری به صورت خوراکی در درمان اضطراب سردرد، میگرن، فشارخون، نفخ، بی‌اشتهایی مفید است و به صورت موضعی از پماد رُزماری در تشکیل دردهای عضلانی و بیماری‌های رماتیسمی استفاده می‌شود. هم‌چنین عطر و طعم آن



تهیه شده در الکل رقیق از گل‌های رُزماری است، که نوعی مخلوط قابض گیاهی در حامل سرکه سیب است و به پاک‌سازی و تقویت و سم‌زدایی پوست، به‌ویژه در پوست‌های چرب کمک می‌کند.

این گیاه تأثیر بسیار جدی روی سلول‌های حافظه دارد و اثر آن روی سلول‌ها مطالب را به خاطر می‌آورد

- این گیاه به دلیل داشتن اثرات فوق‌العاده در حفظ جوانی مشهور است. محققان دریافته‌اند این گیاه هرمون‌های استروژن^{۱۱} را که باعث بروز سرطان سینه می‌شود غیرفعال می‌سازد. هم‌چنین - این گیاه تأثیر بسیار جدی روی سلول‌های حافظه دارد و اثر آن روی سلول‌ها مطالب را به خاطر می‌آورد.

- استشمام چند قطره روغن رُزماری باعث افزایش گردش خون و سبب تفکرات مثبت در مغز می‌شود و نه تنها بر روی حافظه بزرگ‌سالان مؤثر است که برای تقویت حافظه دانش‌آموزان نیز مفید است.

- تحقیقات در خصوص این گیاه، خواص ضداسپاسم (گرفتگی

عضلات) ماهیچه‌های صاف و قلب، کاهش استرس و تسکین درد و درمان برونشیت را تأیید کرده است.

- اسانس رُزماری که اصلی‌ترین ترکیب آن است دارای خاصیت ضد میکروبی، ضد ویروس، و ضد قارچ است. اگر به مکانیسم هدایت مواد محلول در داخل گیاه توجه کنیم ریشه‌های انبوه رُزماری به‌خوبی از عهده جذب مواد محلول داخل خاک برمی‌آید. و نوع خاک و آب و هوا در میزان اسانس رُزماری مؤثر است.

- افزودن چند برگ رُزماری به غذاهای گوشتی هضم غذا را سرعت می‌بخشد.

- یکی از مصارف عمده رُزماری نگهدارندگی و ضد اکسیداسیون بودنش در لیکورها و صنایع گوشت و چربی است.

- مصرف منظم عصاره رُزماری عملکرد کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد، جریان ادرار را افزایش می‌دهد و ماده معدنی لازم مانند سدیم و پتاسیم را حفظ می‌کند.

- از آنجا که این گیاه خاصیت ضدباکتریایی دارد، پارچه آغشته به چای این گیاه را به زیر بغل بمالید تا بوی نامطبوع از بین برود.

- برای به‌هوش آوردن فرد بیهوش چند قطره روغن رُزماری را به پارچه‌ای آغشته کنید و جلوی بینی فرد قرار دهید، زیرا رُزماری سبب افزایش خون به سر و مغز می‌شود و فرد بیهوش را به هوش



می‌آورد.

- ماساژ دادن منظم پوست به این روغن، پوست را تقویت می‌کند و خشکی پوست را از بین می‌برد.

آثار فارماکولوژیکی (داروشناسی)

رُزماری داروهای تهیه شده از گیاه رُزماری سه دسته‌اند. در یک دسته از اسانس رُزماری استفاده می‌شود. که شامل پماد، لوسیون، کرم و روغن است. از دسته دیگر عصاره هیدروالکلی به دست می‌آید که به صورت محلول‌های خوراکی مصرف می‌شود و ضد تشنج، ضد نفخ و مقوی معده است. - گیاه اکلیل کوهی به علت ماندن و کهنه شدن اثر خود را از دست می‌دهد و آثار و خاصیت آن کم می‌شود. پس بهتر است از گیاهان خشک آن استفاده شود.

از آنجا که این گیاه خاصیت ضدباکتریایی دارد، پارچه آغشته به چای این گیاه را به زیر بغل بمالید تا بوی نامطبوع از بین برود

- ۵ تا ۱۰ گرم از برگ‌ها و سرشاخه‌های این گیاه را در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و جهت درمان سردرد، آرام کردن سرفه‌ها، آرامش بخشیدن، ضد اضطراب و خستگی مفرط از آن روزی سه تا چهار فنجان میل کنید. - ۲۰ گرم از سرشاخه‌های این گیاه را به مدت سه روز در سرکه رقیق بخوابانید و پس از آن روزی ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری بنوشید، این محلول ادرارآور و برای رفع سنگ کلیه و مثانه مفید است. - پماد این گیاه که مخلوطی از اسانس کامفر و مانتول است، جهت تسکین دردهای عضلانی و مفصلی و دردهای عصبی و درد عضلات قفس سینه به کار می‌رود هم‌چنین روزی ۳ تا ۴ مرتبه از آن به صورت موضعی بر روی محل درد و التهاب بمالید بسیار مقوی است.

لوسیون تقویت کننده پوست

۵۰ گرم برگ کوبیده رُزماری و ۵۰ گرم پوست پرتقال رنده شده را به مدت ۱۵ دقیقه در یک لیتر آب جوش بگذارید. و پس از صاف کردن بر روی پوست دست و صورت بمالید، بگذارید کاملاً خشک شود و پس از نیم ساعت صورت و دست‌ها را بشوید. - برای خشک کردن گیاه رُزماری بهتر است آن را در سایه خشک کنید تا از هدر رفتن اسانس آن در گرما جلوگیری شود. سپس برای نگهداری آن از ظروف شیشه‌ای و فلزی استفاده کنید.

روش خانگی برای درمان اضطراب

چای رُزماری روی اعصاب تأثیر آرام‌بخش دارد. بنابراین برای

بهره‌مندی از آثار آرام‌بخش گیاه باید از دم کرده چای آن مثل چای معمولی بهره برد. چای رُزماری برای درمان سرماخوردگی سردرد، اختلالات عصبی، زخم معده، سنگ کلیه و کم‌خونی مؤثر است. - بو کردن شاخه گیاه رُزماری اثر آرام‌بخش دارد و درد را تسکین می‌دهد.

- پودر گیاه رُزماری بر روی گوشت، ماندگاری آن را زیاد می‌کند.

مصرف رُزماری در غذاها

رُزماری یکی از چاشنی‌های پرمصرف در آشپزی است. با مصرف رُزماری در غذاها می‌توان میزان نمک مصرفی را کاهش داد. علاوه بر این در طبخ هویج، نخودسبز، ذرت و کدو حلواپی، افزودن کمی رُزماری تازه یا خشک طعم آن را بهتر می‌کند. - از برگ‌های تازه و خرد شده به دلیل وجود اسانس معطر و روغن فزاز و تانن در سالاد زیاد استفاده می‌شود. همچنین در تهیه خوراک مرغ و ماهی، استفاده از چند برگ سبز بوی غذا را دل‌پذیر می‌کند و طعم مطلوبی به غذا می‌دهد.

یک مشت برگ تازه را به مدت پنج دقیقه بجوشانید و بگذارید یک ربع ساعت بماند. سپس آن را صاف کنید و در صورت تمایل آن را با عسل شیرین کنید در صورت داشتن تب‌های روزانه روزی سه فنجان از این جوشانده میل کنید. ۲۵ گرم برگ خشک اکلیل کوهی به مدت ۱۵ دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید. سپس آن را از صافی عبور دهید و مقداری شکر به آن اضافه کنید. طی روز سه مرتبه و هر مرتبه یک فنجان میل کنید (برای جلوگیری از سردرد و آرام کردن آن و سرفه‌های خشک، تنگی نفس و غیر آن‌ها).

استعمال خارجی

یک مشت برگ تازه یا خشک رُزماری را در یک لیتر آب بجوشانید و به صورت کمپرس روی دردهای روماتیسمی یا عضلانی قرار دهید.

مرهم

مقداری برگ اکلیل کوهی در یک استکان سرکه و دو سانتی‌متر مکعب روغن زیتون و نیم لیتر آب بجوشانید. برگ‌های پخته را به صورت مرهم روی آماس‌های ناشی از در رفتگی، ضرب دیدگی قرار دهید درد برطرف می‌شود.

برای خشک کردن گیاه رُزماری بهتر است آن را در سایه خشک کنید تا از هدر رفتن اسانس آن در گرما جلوگیری شود. سپس برای نگهداری آن از ظروف شیشه‌ای و فلزی استفاده کنید

هنرجویان آموزش دهند. پروژه‌های پژوهشی در شناسایی گیاهان با خواص دارویی با کارکرد اقتصادی منطقه بومی قابل پیشنهاد است.

پی‌نوشت

1. Rosmarinus
2. vimcetoxicum migrum
3. Borrage oficinalis
4. Mechovia- grandiflora
5. Physalis
6. Labiatae
7. Cineol
8. Borneol
9. Campher
10. Bornyl acetate

منابع

۱. ایرووشه. سلامتی شما زیبایی شما. ترجمه مرضیه آزاد. ج ۷. زمستان ۱۳۷۴.
۲. نگارش کالستون، دیویس. زندگی گیاه سبز. ترجمه مجتهدی، مسعود. رسامی حسین. انتشارات دانشگاه تهران. شماره ۲۰۱۲. سال ۱۳۵۷.
۳. آئینه‌چی، یعقوب. مفردات پزشکی گیاهان دارویی ایران. انتشارات دانشگاه تهران. ۱۳۶۵.
۴. ابراهیم‌زاده، حسن. فیزیولوژی گیاهان (تغذیه و جذب). انتشارات دانشگاه تهران. شماره ۱۶۷۹. شهریور ۱۳۶۸.
۵. زرگری، علی. گیاهان دارویی. ج ۲. صص ۷۷۹-۷۷۸. چاپخانه بهمن. ۱۳۴۷.

امید است در باغچه تمام هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کارودانش سراسر کشور با کمک هنرجویان از این گیاه مفید و چند ساله کشت شود و کادر هنرستان هرکدام به فراخور حال و علاقه خود به این گیاه از یک یا چند مورد فوق‌الذکر بهره گیرند. در عین حال یادآور می‌شود که از این گیاه بیش از حد نباید مصرف کرد.

از برگ‌های تازه و خرد شده به دلیل وجود اسانس معطر و روغن فرّار و تانن در سالاد زیاد استفاده می‌شود

عوارض جانبی: مصرف دارویی موضعی گیاه در برخی افراد حساس، از نظر آرایشی، بهداشتی گهگاه ایجاد قرمزی پوست، حساسیت پوستی، حساسیت به نور ایجاد می‌کند.

موارد احتیاط گیاه رُزماری: در دوران بارداری، شیردهی، در بیماران صرع و فشار خون بالا بهتر است مصرف نشود. اکلیل کوهی اگر زیاد مصرف شود اختلالاتی مانند تشنج، سرگیجه به‌وجود می‌آورد.

پیشنهاد

هنرستان‌های کشاورزی گیاهان نامبرده در مقاله را به فهرست اقتصاد کشاورزی خود افزوده و طرز فرآوری محصولات یاد شده از آن گیاهان را و چگونگی کشت داشت و برداشت و تولید انبوه را به

