



کاشت زیره در افغانستان



دکمه‌های زیره خودرو، زیره سیاه

زیره از جمله نباتات طبی بوده که علاوه بر مواد که در داخل دارد دارای بوی مخصوص است. زیره برای ادویه سازی، گیاه داروی، در آشپزی در بیشتر کشورهای جهان مورد استفاده قرار دارد. این گیاه خوش طعم برای درمان امراض مختلف، سلامتی پوست و مو و لاغری نیز به کار برده می‌شود. این نبات بدو رنگ یعنی سیاه و سبز وجود داشته هم بشکل گیاه خودرو و مزروعی یافت می‌شود. زیره به اساس که در آن سه ترکیب مهم یعنی تانین، روغن زرین، و اسانس وجود دارد نبات قیمتی می‌باشد. اسانس زیره از اثر تقطیر در بخار آب بدست می‌آید که دارای رنگ نسواری می‌باشد. بوی زیره مربوط به ماده آلدئیدی به نام کومینول می‌باشد. این ماده‌ها در صحت انسان مهم محسوب می‌شود.

زیره از لحاظ صنف بندی در اوردر «طبقه بندی» چتری داران یا کشنیز و فامیلی زردک می‌باشند. نام علمی زیره سبز *Cuminum cyminum* و نام علمی زیر سیاه *Carum carvi* می‌باشد. در شمال شرق افغانستان و در ولایات غربی نیز می‌روید. نام زیره در جهان بنام کمون شناخته شده است.

زیره در کشورهای افغانستان، ایران، تاجکستان، ازبکستان، ترکیه، شمال هند، ترکیه، سوریه، مصر، مراکش، کوبا، مکزیکو و جیلی می‌روید. معلوم می‌شود زیره سیاه مناطق کمی سرد را دوست دارد. زیره کوهی سیاه بدخشان با دانه‌های خورده شهرت جهانی دارد. چون مقدار تولیدات آن کم است نمی‌توانند در تمام جهان صادر گردد. در اروپا و امریکا قیمت ۱۰۰ گرام زیره سبز به نرخ پرچون فروشی ۲ دالر و از زیره سیاه بدخشی ۴ دالر است. درین اواخر طریق کشت زیره سبز را وزارت زراعت به باغ داران ولایتهای غربی ترویج می‌نماید. زیرا زیره سبز پس از یکسال حاصل داده در هر منطقه افغانستان می‌تواند بروئید. عواید آن نسبت به بسیاری نباتات خوب است.

ساختمان طبیعی زیره

ساختمان این گیاه شبه نبات زردک می‌باشد. دارای شاخه‌های فراوان، ساقه‌های میان خالی، گل‌هایی خورد و سفید رنگ، برگهای ریشه‌ای، تخم دان بیضی شکل و کشیده می‌باشد. بر روی تخم آن پنج خط برجسته وجود دارد. برگهای و تخم زیره شباهت زیادی به بوته گیاه زردک و کشنیز دارد. قسمت مورد استفاده دارویی زیره میوه آن است که در تیر ماه سال دوم با قطع کامل نبات صورت می‌گیرد و می‌گذارند تا خوب پخته و خشک گردد. در واقع بذری که در بهار کاشته می‌شود پس از ۱۵ تا ۲۰



روز جوانه می‌زند و به رشد خود ادامه می‌دهد و در تابستان سال بعد رشد گیاه کامل می‌شود گل و دانه می‌کند. ولی زیره سبز اکثراً یکساله است.



گل‌های زیره ، کوچک ، سفید یا شیرچایی و به صورت چتر مرکب است . زیره سیاه اغلب به طور وحشی در نواحی مرتفع و مرطوب می‌روید زیرا در طول رویش به آب فراوان نیاز دارد. زیره سبز اکثراً در مزرعه کشت می‌شود. زیره سبز اکثراً یکساله در مناطق آفتابی و گرم خوب می‌روید. تجارت جهانی زیره بدست کشور هالند میباشد. این کشور زیره جهان را خریده پس از پروسس و سورت بندی دوباره به جهان توزیع می‌کند.

زیره سبز (کرابیه)

زیره سبز در افغانستان جدیداً مروج گردیده در مناطق غربی افغانستان مانند بادغیس هلمند هرات و ارزگان کشت می‌شود . در افغانستان زیره سبز بشکل خود رو وجود ندارد . به همین اساس دولت افغانستان سالانه مقداری از تخم زیره را به دهاقین توزیع می نماید تا مردم به کشت زیره و اهمیت اقتصادی آن پی ببرند . علت اقتصادی آن اینست که در یک سال حاصل می دهد ولی زیره سیاه نبات دوساله بوده کشت آن نسبت به زیره سبز غیر اقتصادی است .

زیره سبز نبات کوچک، بته ای به ارتفاع ۱۵ تا ۵۰ سانتی متر و دارای ریشه دراز باریک به رنگ سفید و ساقه ای راست که بعداً به دوحصه تقسیم میشود. برگهای آن متناوب، شفاف، باریک ، منقسم به بریدگیهای بسیار نازک و ظریف ولی دراز و نخی شکل است. گل‌هایی کوچک ، سفید یا شیرچایی رنگ و غنچه گل به صورت چتر مرکب دارد. میوه آن بیضوی کشیده، باریک در دو

انتها، معطر ، به طول ۶ میلی متر، به قطر ۱.۵ میلی متر و پوشیده از تارها پوشیده است. بعضی از وراثتی های این گیاه میوه های عاری از تار دارند. رنگ میوه بر حسب وراثتی های مختلف گیاه ممکن است زرد تیره یا خرمائی مایل به سبز و یا خاکستری باشد. منشأ اولیه این نبات ناحیه علیای



Cuminum cyminum L.

زیره سبز

مصر و سواحل نیل بوده است ولی امروزه به حالت نیمه وحشی در منطقه وسیعی از مدیترانه ، عربستان ، ایران، و نواحی مختلف می روید و یا در این نواحی پرورش می یابد.

شرایط محیطی زیره

از اینکه زیره سبز یک نبات مدیترانه ای است در وقت نمو به حرارت مناسب و نور کافی نیاز دارد. این گیاه در مرحله گل دهی و تشکیل میوه به رطوبت کمتری نیاز دارد. خاکهای با بافت متوسط و خاکهای لوم وریگی یا لوم سندی خاکهای مناسبی برای تولید زیره سبز هستند. در دیگر خاکها به خصوص خاکهای لاغر نمو درست ندارد. PH مناسب برای کشت زیره سبز بین ۴.۵ تا ۸.۲ است. بدین معنی است که در خاکهای تیزابی یا خنثی خوب می روئید.

آماده سازی خاک

زیره سبز نبات یکساله بوده کشت آن در مناطق معتدل اوایل خزان و در مناطق سرد کشت آن در ماه حوت صورت می گیرد. در افغانستان در صورت کشت فوقالعاده باید بمقدار ۱۵ تا ۲۰ تن کود حیوانی را در یک هکتار (پنج جریب) به زمین اضافه نموده و سپس زمین را خوب نرم نمایند. زیرا کود حیوانی پی اچ خاک را پایین آورده خاک نرم و مرطوب میشود.

وقت و فواصل کاشت زیره

تکثیربوته زیره توسط دانه زیره صورت می گیرد. تاریخ کشت به شرایط اقلیمی محل نمو بستگی دارد. بطوریکه در مناطق معتدل یک محصول خزانی در مناطق سرد به صورت یک محصول بهاری کشت می شود اواسط ۱۵ میزان زمان مناسبی برای کشت خزانی است. در حالیکه کشت بهاری در حوت انجام می گیرد.

اگر زیره سبز بقسم ردیف کشت شود، فاصله ردیف ها ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر مناسب است. هر هکتار

زمین به ۱۲ تا ۱۵ کیلوگرام تخم بذری با کیفیت نیاز دارد. عمق بذر به تناسب بافت خاک بین ۱.۵ تا ۲ سانتی متر مناسب است. پس از کشت نبات باید بی جا نشود. از تناوب با آوردن order یا خانواده کتیز جلو گیری شود. زیرا زیره در مقابل پوپنک ها حساس هستند. درین خانواده امکان پوپنک زدن زیاد میباشد.

آبیاری

کشت زیره سبز توسط بذر و مستقیماً در زمین اصلی صورت می گیرد. مدتی قبل از کاشت زمین را باید آبیاری نمود. بذرها را می توان پس از مخلوط کردن باریگ نرم به صورت دست پاش در سطح زمین پاشید در بعضی نقاط زیره سبز را به صورت قطار کشت می کنند. برای افزایش قوه نمو بذرها را باید به مدت ۲۴ تا ۳۶ ساعت در آب باشند.

پس از کاشت بلافاصله باید زمین را آبیاری کرد. آبیاری نباید شدید باشد تا بذرها شسته شود و در مرکز کردها متراکم شود. دومین آبیاری باید ۸ تا ۱۰ روز پس از اولین آبیاری انجام گیرد. جوانه زدن بته ها پس از دومین آبیاری آغاز می شود. اگر محل کشت از حرارت بالایی برخوردار باشد باید ۵ تا ۶ روز پس از دومین آبیاری مجدداً آبیاری نمود. این آبیاری سبب می شود تا نمو جوانه ها تکمیل شود گیاهان را باید هر ۱۲ تا ۲۰ روز (بسته به شرایط آب و هوایی) آبیاری کرد. اضافه کردن ۲۰ تا ۳۰ کیلوگرم کود نایتريت را در فی هکتار (۵ جریب) زمانی علاوه کنید که مدت ۴۰ تا ۵۰ روز از کشت گذشته باشد. طبیعی است که کود را پیش از آبیاری داده شد و آبیاری نماید. در غیر نبات می سوزد. هنگام گل دهی و تشکیل میوه، زیره به حداقل آبیاری نیاز دارند. آبیاری زیاد نه تنها سبب کاهش فعالیت می شود بلکه شرایط را برای مبتلا شدن به انواع امراض قارچی آماده می کند.

گیاه هرزه

زیره سبز را نه تنها پوپنکها مورد حمله قرار می دهند بلکه چندین عامل است که سبب کاهش حاصل می گردد. هنگامیکه ارتفاع بوته ها به پنج سانتی متر رسید باید چیدن علف های هرزه را حد اقل ۲ تا ۳ مرتبه شروع کرد. امراض مانند سفیدک سطح یکی از امراض زیره است که توسط پستساید بنام سلفر و تابل (نوع ادویه است) به مقدار یک کیلوگرم در هکتار به صورت محلول بالای نبات پاشید. یک از دیگر امراض زیره بلایت زیره است که در مرحله گل دهی به گیاهان آسیب می رساند. وجود لکه های نضواری رنگ بر روی ساقه، برگها از علائم این مرض است برای مبارزه با آن از فنکس کش های که حاوی ترکیبات مس نظیر دیتان، بلیتوکس (Blitox 50)، کوپرومار (Cupromar) به مقدار 0/6 تا 1 کیلوگرم در هکتار می توان استفاده نمود. پوسیدگی ریشه نیز از بیماریهای دیگر زیره است که در تمام مراحل نمو زیره سبز را تهدید می کند که جهت کنترل از مخلوط کاراتان و دیتان می توان استفاده نمود.

برداشت

محصول معمولاً ۱۰۰ تا ۱۲۰ روز پس از کشت آماده برداشت میشود از ثور تا اوایل جوزا می توان زیره سبز را برداشت نمود. عمل برداشت معمولاً با دست انجام می گیرد. گیاهان را با دست از ریشه بیرون کشیده یا با داس برداشت می کنند. سپس آنها را باید خشک نمود. پس از پاک نمودن باید نبات را از سایر اندام ها جدا و با استفاده از جریان هوا آنها را تمیز و بسته بندی کرد. عملکرد بذر بسیار متفاوت است و به شرایط اقلیمی محل رویش بستگی دارد. از هر هکتار 0/8 تا 1 تن بذر تولید می شود.

فوائد زیره

ضد تشنج است. برای برطرف کردن بیماری عصبی مفید است. در دفع گاز معده موثر است. قاعده آور است. عرق آور است. برای رفع برونشیت از دم کرده زیره استفاده کنید. برای برطرف کردن سوءهاضمه مفید است. ترشحات زنانگی را برطرف می کند. برای تحریک اشتها زیره سبزه را با سرکه و آب مخلوط کرده و قبل از غذا بخورید. برای برطرف کردن قطره قطره ادرار کردن زیره را تفت داده و سرخ کنید سپس با آب بخورید. برای رفع نفخ روده و معده می توانید دم کرده زیره را اماله کنید. برای التیام زخم چشم، دانه های زیره سبز را در آب برنج خام تر کرده و سپس مایع بدست آمده را قطره قطره روی زخم چشم بریزید. هنگامیکه اطفال شیر خوار دل درد دارند و نفخ در شکم شان پیچیده چند قطره اسانس زیره را با روغن بادام مخلوط کرده و با آن شکم آنها را ماساژ دهید.

تأثیرات حرارت پایین

یکی از مهمترین عوامل محیطی محدود کننده رشد گیاهان، حرارت پایین می باشد. انواع مختلف گیاهی از نظر قابلیت تحمل به در مقابل حرارت پایین، بسیار متفاوتند. گیاهان گرمسیری حساس به سرما است، حتی در حرارت بالاتر از صفر بطور جبران ناپذیری آسیب می بینند. نبات بواسطه اختلال در پیشآمد متابولیکی، تغییر در خواص غشاهای حجیرات و اندام، تغییر در ساختمان پروتئینها و اثرات متقابل میان ماکروم و لکولها، و نیز توقف واکنشهای آنزیمی دچار صدمه میگردد. گیاهانی که به یخبندان حساس ولی به سرما متحمل هستند، در حرارت اندکی زیر صفر قادر به ادامه حیات بوده، ولی بمحض تشکیل کریستالهای یخ در بافتها، بشدت آسیب می بینند. این در حالی است که گیاهان متحمل به یخبندان قادر به ادامه حیات در سطوح متفاوتی از حرارت یخبندان هستند، البته درجه واقعی تحمل بستگی به گونه گیاهی، مرحله نمو گیاه و مدت زمان تنش دارد.

زیره سیاه

(Carum Carvi L)

زیره سیاه، یک نبات دادرای انواع دو ساله و چند ساله است. که در این میان انواع دو ساله این نبات (*C. carvi f. biennis*) به صورت وسیع در جهان کشت می شوند. و دارای خواص دارویی ضد نفخ، ضد سرطان بسیار معطر و شیرافزا میباشد. این نبات به نسبت که بوی مطر دارد در غذا ها مورد استفاده قرار می گیرد. زیره سیاه دارای طبیعتی گرم است. این نبات نیاز به آب کم دارد و بیشتر به صورت خودرو در نواحی کوهستانی بالخصوص بدخشان می روید. ولی زیره سیاه میتواند در تمام حصص کوه های هندوکش برده شده کاشت آن بصورت زراعتی و یا خود رو گردد. تا حال مردم و دولت چنین مفکوره نداشته که چنین تجربه را نماید. در سال های اخیر تلاش هایی در جهت زراعتی ساختن این نبات دارویی هستند تا راه یابند که این نبات در مزرعه کشت گردد. زیره سیاه، می تواند بخوبی در هر نوع خاکی رشد کند، ولی خاک لوم و یاریگی لوم برای رشد و نمو ریشه های آن بهتر است. بهترین زمان کاشت تخم و پیاز آن تقریباً ماه عقرب می باشد. قبل از کاشت تخم یا پیاز باید به مقدار ۲۰ الی ۳۰ کیلو گرام کود حیوانی در آن پاشیده شود. کود کیموای به مقادیر ۹۰ کیلوگرم نایتروجن (در ۳ نوبت)، ۳۰ کیلوگرم فسفر و ۳۰ کیلوگرم پتاشیم به خاک اضافه شود. بسته به شیوه کشت دارد. مقدار تخم از یک تا هفت کیلو گرم در هکتار توصیه می شود که بصورت قطار بفاصله ۲۰ سانتی متر و به عمق ۳ - ۲ سانتی متر کاشته شود. باتوجه به این بوته های حاصل از بذر تا سال سوم و چهارم دانه تولید نمی کند. بنابراین می توان زمین کوچک و

مناسبي را به نام قوريه اختصاص داد که امکان رسيدگي و مراقبت بهتر انجام شود ، پس از سه سال پياز را از قوريه به زمين اصلي منتقل کند. فواصل کاشت پياز ۲۰ سانتيمتر ۳۰ سانتيمتر بين قطرها و ۱۰ سانتيمتر عمق نهال مي باشند که در صورت رسیده بودن پياز ريشه از همان سال اول توليد تخم مي کنند. پياز زيره سياه، ۱۲-۸ سال در خاک مي مانند . با ازدياد شدن پياز ميتوان ساحه زيادی را تحت کشت قرار داد و ميتوان حاصل را بزودی بدست آورد . توصيه می شود که مخلوط گياهان خانواده باقلمی چون نخودها، لوبياها و زعفران همراه با زيره سياه کشت گردد. زيره سياه اگر مستقيماً در زمين اصلي کشت گيرد ۷.۵ کيلوگرم تخم لازم است. اما در قوريه مقدار ۳ کيلوگرم تخم برای کشت لازم است و در سال سوم به ۱۰۰ هزار پياز برای کشت در يک هکتار ما ميداشته باشيم.

آبياری

زيره سياه بطور عموم در سال ۱۵۰ ملی ليتر آب ضرورت دارد. زراعت زيره سياه به صورت للمی در مناطقي که مقدار و توزيع بارندگي مناسبی با دوره رشد اين گياه دارند، امکان پذير است ولي جهت بهبود کميت و کيفيت محصول ۲الی۳ مرتبه قبل از پاک کاری زمين در مراحل اوج گلدهي و شکل گيري دانه، تاثير قابل ملاحظه دارد. پيازها در زمان گلدهي (اواخر حمل تا اواخر ثور) نياز به دو آبياري دارند تا دانه پر گرديده و محصول بهتر به دست آيد. در صورت عدم بارندگي مناسب در فصل سرما در حوت هم نياز به يك مرتبه آبياري دارند. در شرايط که خاک کلی (رس) باشد در ماه حوت نياز به خيشاوه خاک وجود دارد. زيره در زمين های که غرق آب باشد در سطح زمين به عمق اسانتی کشت و يا شانده می شود. امکان بذر زيره سياه در ارتفاعات کوه بابا زياده تر است.

آفات، بيماري ها

علف هاي هرز از مهمترين آفات زيره سياه مي توان به موارد زير اشاره کرد. نباتات که در زمان گلدهي و ميوه دهی ظاهر مي شوند. کرم های نوزاد حشرات خاکزيست که در خاک مخفي هستند و سبب خسارت شديد به پيازها و جوانه هاي نبات جوان مي شوند. کرم های نوزاد که از قسمت هاي هوايي تغذيه مي کنند، ممکن است بوته را به طور کامل از برگ، شاخه و پندک گل خالی کنند. از مهمترين بيماري هاي زيره سياه مي توان به موارد زير اشاره کرد.

بلايت با حمله به قسمت هاي مختلف زيره مانند جوانه ها، برگ ها باعث نسواری شدن آنها مي شود که در صورت شدت مرض اين گياه از بين مي رود. راه مبارزه، محلول پاشي با قارچ کش هاي مناسب است. پوسيدگي پيازها که در اثر خسارت لاروها حشرات به پيازها به همراه حمله قارچ ها صورت مي گيرد. پيازها تحت شرايط آلودگي شديد مي ميرد و بوي اسيد بوتيریک مي دهد، جهت کنترل اين بيماري، بايد پيازها را قبل از کاشت با ادويه سمی مناسب مداوا کرد.

زيره سياه جهت توليد محصول خوب بايستي در مدت رشد، بدون گياه هرز باشد، بنابر اين ۴ - ۳ خيشاوه در فواصل ۲۵ - ۲۰ روز نياز دارد.

جمع آوری حاصل

برداشت و عملکرد برداشت زيره سياه موقع است که رنگ دانه ها متمایل به نسواری شوند، ولي براي بذر بايستي زماني که دانه ها کاملاً رسیده است، اقدام به برداشت کرد. بوته هاي درو شده در سايه و در محل مناسبی روي هم خرمن مي شود و پس از دو هفته با چوب يا خرمن کوب، کوبیده و دانه ها جدا مي شود، دانه هاي زيره سياه بايستي در ظرف مناسبی که کاملاً بسته است نگهداري شود. مقدار حاصل اين نبات در سال ۷۵۰ - ۲۰۰ کيلوگرم در فی هکتار برآورد شده است. کوشش شود حاصل به موقع جمع آوری شود. در صورت خشک شدن دانه ها بزمين افتاده حاصل کم برداشته ميشود. مناسبترين وقت جمع آوری وقتيست که ساقه های نبات زرد شهود استحکام اتصال ساقه به

پیاز ضعیف شده و به راحتی ساقه ها از پیازها جدا میشوند و جمع آوری با دست و بدون استفاده از ابزار ممکن است. کوشش شود در جمع آوری ابزار استفاده نشود.

شکل ظاهری در سال اول دوم و سوم

در سال اول گیاه فقط با 2 برگ شاخک مانند و به شکل شبت تازه روئیده شده خود را نشان میدهد. در سال دوم شکل ظاهری گیاه تغییر کرده و تقریباً به شکل شبت با عمر 2 ماه خود را ظاهر میکند. در سال سوم که آغاز سال ثمر دهی است ساقه های گل دهنده گیاه تا 80 سانتیمتر بلند میشوند و چترها تشکیل شده و تولید دانه میکنند.

مواد معدنی موجود در زیره

زیره سیاه به مقادیر زیاد املاح، فلیپر، مواد معدنی، مواد مغذی و انواع ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها را در خود جای داده است که وجود همین مواد باعث میشود خاصیت زیره همه را به تعجب آورد. املاح و مواد معدنی مختلفی همچون آهن، مس، کلسیم، پتاسیم، منگنز، سلنیوم و منیزیم و ویتامین های ضروری مانند آ، ای، سی و ب دارد. همچنین آنتی اکسیدان های قدرتمندی در دل این دانه ها نهفته است. تمام این موارد دست به دست یکدیگر می دهند تا خواص زیره را شکل دهند. موجب این عناصر مفید، باعث خواص درمانی زیر سبز و خاصیت زیره سیاه میشوند و این دانه های کوچک را به داروی شفا بخش تبدیل کنند.

این دو نوع زیره با وجود شباهت های زیادی که به یکدیگر دارند از برخی وجوه نیز بایکدیگر تفاوت دارند. جنس، گونه، اسانس و ترکیبات این دو زیره با یکدیگر متفاوت است. زیره سیاه با رنگ سیاه خود باریکتر و دارای عطر بیشتری نسبت به زیره سبز است که به رنگ سبز روشن و با اندازه ای درشتتر به چشم میخورد و عطر کمتری نسبت به زیره سیاه دارد. بوی زیره سیاه و زیره سبز نیز با یکدیگر متفاوت است و علت آن تفاوت در ترکیبات اصلی آنهاست اما خواص زیره سیاه و خواص درمانی زیره سبز تفاوت چندانی ندارد. تولید اسانس در زیره سیاه سه برابر بیشتر از زیره سبز می باشد. دانه زیره سیاه به طور متوسط دارای ۷ درصد اسانس است.



خواص و فواید زیره سیاه

زیره سیاه برای درمان کرمهای معده بکار می‌برند. زیره سیاه برای نفس تنگی استفاده میشود. زیره دارای مقدار زیادی پتاسیم است که باعث بهتر شدن ضربان قلب میشود و با کاهش انقباض رگ های قلب، فشار خون بالا را کم میکند. همچنین زیره باعث از بین رفتن کلسترول بد در بدن میشود. پس زیره با این موارد کمک زیادی به سلامت قلب میکند. زیره برای مشکلات پوست اختلال عصبی لاغر شدن و وزن باختن، کاهش چربی خون، در درمان بیماری های مثانه و گرده موثر است. بی حس کننده و ضد درد است. ادرار آور و شیر افزاست ضد گرفتگی، ضد عفونی کننده و ضد ورم است. تقویت کننده معده و رحم است. التیام دهنده ی زخم هاست. ضد باکتری، ضد مسموم و ضد صفرا است. عرق آور و ضد درد شکم است. در صنایع غذایی به عنوان طعم دهنده و در صنایع عطرسازی خوشبو کننده استفاده میشود.

اگر زیره را در سرکه تر کنید و سرکه را بنوشید، تنگی نفس و احساس خفگی از بین می‌رود. -اگر با آرد باقلای پودر خمیر شود و روی ورم‌ها گذاشته شود، التهاب‌ها ورم‌ها را از بین می‌برد. -مخلوط زیره با عسل باعث افزایش شهوت و انرژی می‌شود- دارای خواص ضد عفونی کننده و ضد آشفته‌گی یا فشار است.

زیره کوهی یا (Ligusticum levisticum L)

زیره کوهی همان زیره سیاه است که اهلی نگردیده بشکل خود رو در کوه‌های بدخشان می‌روید. نباتی است چند ساله، علفی دارای ساقه ضخیم به قطر 2-3 سانتی متر، استوانه ای به بلندی تا 2 متر است. برگهای آن ضخیم، گوشتی دارای چند برگچه به رنگ سبز تیره میباشد. گل‌های کوچک زرد رنگ بصورت چتر مرکب است. میوه آن بیضوی به طول کمتر از یک سانتی متر برنگ زرد مایل به نصواری، بسیار معطر، بوی آن نظیر بوی گل نرگس میباشد و به طوریکه در انبار آمده است تخم آن همان گل پر است.

خواص زیره کوهی

در باره خواص آن در کتاب سنتی چنین آمده است که از نظر طبیعت خیلی گرم و خشک است و خوردن آن موجب باز شدن گرفتگی های جگر و ضد ورم است. برای سرفه سرد و تنگی نفس مفید است، مقوی معده میباشد و کمک به هضم غذامیکند و ترشح ادرار را زیاد کرده ادرار امور است. خوردن آن برای رفع اثر مسموم سرد و گزیدن جانوران سمی مفید است. این گیاه برای اشخاص گرم مزاج مضر است و این قبیل اشخاص میتوانند از ترک کردن ریشه در سرکه استفاده کنند و یا اینکه پس از خوردن دارو کمی سرکه روی آن بپاشند.

اضرار زیره

زیاده روی در خوردن زیره موجب زیادی ترشح غده لئیراید شده و عوارض همچو لاغری و رنگ پریدگی و یا زردی صورت میگردد. زنان بار دار مجاز به مصرف این خوراکی نبوده و افرادی هم که به ناراحتی های مانند شش، نقرس (بیماری مفصل)، مثانه، گرده، اسید اوریک (خون)، تصلب شرایین و عارق (باد گلو) مبتلا میباشد باید در مصرف زیره احتیاط کنند.

منابع

۱. پروسس زیره سبز در بادغیس معیاری می‌شود. در ویساید وزارت زراعت و مالداري

<https://www.mail.gov.af/dr/%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%B3%D8%B3-%D8%B2%DB%8C%D8%B1%D9%87-%D8%B3%D8%A8%D8%B2-%D8%AF%D8%B1-%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D8%BA%DB%8C%D8%B3-%D9%85%D8%B9%DB%8C%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%B4%D9%88%D8%AF>

۲. محصولات زیره بدخشان سالانه به ۶۰ تن میرسد نوشته آژانس خبری افغان

<http://afghannews.af/%D9%85%D8%AD%D8%B5%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%B2%DB%8C%D8%B1%D9%87-%D8%A8%D8%AF%D8%AE%D8%B4%D8%A7%D9%86-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%A8%D9%87-%D8%AA%D9%86-%D9%85%DB%8C%D8%B1%D8%B3%D8%AF>

۳. زیره نوشته ویکی پیدیا فارسی

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B2%DB%8C%D8%B1%D9%87>

۴. زیره کشت جایگزین خشخاش در افغانستان / رییس زراعت، مالداري و مواد غذایی افغانستان: سالانه 5 هزار تن زیره سفید در هرات تولید می شود. نوشته خبرگزاری دانشجویان ایران

<https://www.isna.ir/news/8409-10464/%D8%B2%D9%8A%D8%B1%D9%87-%D9%83%D8%B4%D8%AA-%D8%AC%D8%A7%D9%8A%DA%AF%D8%B2%D9%8A%D9%86-%D8%AE%D8%B4%D8%AE%D8%A7%D8%B4-%D8%AF%D8%B1-%D8%A7%D9%81%D8%BA%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D8%B1%D9%8A%D9%8A%D8%B3-%D8%B2%D8%B1%D8%A7%D8%B9%D8%AA-%D9%85%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%8A-%D9%88>

۵. کشت و برداشت زیره در ولایت ارزگان رونق خوبی پیدا نموده است. نوشته تلویزیون چکاد

<http://chekad.tv/%DA%A9%D8%B4%D8%A7%D9%88%D8%B1%D8%B2%DB%8C-%D9%85%D8%B3%D8%AA%D8%B9%D8%AF-%D8%A7%D9%81%D8%BA%D8%A7%D9%86%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86%D8%9B-%DA%A9%D8%A7%D8%B4%D8%AA-%D9%88-%D8%A8%D8%B1%D8%AF%D8%A7%D8%B4>

۶. بذر زیره سیاه نوشته وبگاه باغ بهشت ایران

<https://baaghebehesht.ir/product/%D8%A8%D8%B0%D8%B1-%D8%B2%DB%8C%D8%B1%D9%87-%D8%B3%DB%8C%D8%A7%D9%87>