



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَ بِه نَسْتَعِينُ إِنَّهُ خَيْرُ نَاصِرٍ وَ مَعِينٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ عَالِيهِ وَ أَهْلِهَا الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَ لَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَبَدَ الْأَبَدِينَ

در کلام مقدس وحی آمده است: **يا ايها الناس كلوا مما في الأرض حلالا طيبا**

بازارچه طیبات = ثمرات طیب

بخش تهیه و عرضه ثمرات و معاملات این بازارچه به همت برخی از مشترکین دایر شده است، و به مجله حیات اعلی مربوط نمی باشد، مجله صرفا در امور علمی و اطلاع رسانی آن یاری می کند

۱- نام گیاه: کاسنی

حضرت صادق علیه السلام فرمودند: کاسنی سبزی حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم است، و فرمودند که فضیلت آن بر سبزیها مانند فضیلت ماست (ما اهل بیت)، بر جمیع خلائق

* شکل ظاهری:

با برکهای کوچک و بر روی زمین بهن می شود
ساق آن سفید و یا قرمز رنگ، گل هایش آبی یا بنفش یا زرد رنگ است
دو نوع صحرایی و آبی دارد که آبی کنار چشمه ها می روید

* طبع: خنک

* از فواید کاسنی:

* برگ کاسنی:

رفع بیماریهای عصبی - رفع ورم طحال و تبهای دوره ای - تصفیه خون - دوست کبد - تب بر - مقوی معده - رفع فشار خون و صفرا - معالج سرما زدگی - رفع عطش - معالج یرقان - حرارت و گرمی بدن و بیماریهای کبد و کلیه-ضد کلسترول-اشتها آور-درمان یبوست-تقویت قلب و پوست-ضد تشنج-آرام بخش-املاح معدنی آن جهت بیماریهای روماتیسمی-رفع جوش صورت - زهکش کبداز بین برنده حرارت صفراوی، تصفیه کننده خون و کاهش دهنده فشارخون - چنانچه زنان باردار آن را بخورند نوزادشان خوش آب و رنگ خواهد شد

رفع دانه های آبی رنگ یا سبز رنگ که بر بدن زن بارداری یا نوزاد ظاهر می شود (بیماری ماش)

* ریشه کاسنی:

مقوی معده، تصفیه کننده خون، بیشاب آور، ملین و تب بر

* قهوه کاسنی:

در کشورهای اروپایی ریشه کاسنی را خرد کرده و مانند قهوه نغت می دهند، و به نام: شیکوره عرضه می شود
مصرف آن در میان خانواده ها کمتر از قهوه معروف نیست، و بسیار متداول و مرغوب است
خواص کاسنی و ریشه آن به صورت یک نوشیدنی در صبحانه یا عصرانه استفاده می شود

* جوشانده کاسنی: آسان کننده زایمان

* ضماد کوبیده برگ: جهت درد چشم و ورم ملتحمه

* ضماد کاسنی + آرد جو: تقویت قلب، تحلیل اورام، زیاد کننده شهوت و قرار دادن آن بر روی سینه جهت تنگ نفس

* شربت کاسنی: تقویت کننده کودکان

* طریقه مصرف برگ کاسنی:

خام و تازه - آنرا خشک کنید و در تمام سال استفاده کنید - تازه آن را بخته و در ماست یا دوغ بریزند - آب بخته آن را هم جدا مصرف کنید - یا آب کاسنی را در شکر جوشانده تا تلخیش کمتر باشد و آنرا شربت کنید

۲- نام گیاه: میوه درخت بنه

* شکل ظاهری:

از انواع بسته وحشی است با درختی به ارتفاع ۱۵ متر و به آن
سقز یا گلخنک نیز می گویند
میوه سبز رنگ کوچکتر از خود به صورت خوشه پوست سبزیش
معطر و دانه اش روغنی است

* طبع: کمی گرم و خشک، به صورت تازه اگر خشک شود خیلی
گرم و خشک می شود

* از فواید آن:

از نظر خواص و طبع خیلی شبیه بسته وحشی است
مدرقاعده آور-تقویت قوه باه-ضد نفخ-گرم کننده معده و کلیه-ضد
سرفه فلج لقوه استسقا
* فواید روغن دانه های آن: تقویت اعصاب-صاف کردن صدا - باز
کننده انسداد های عروق - یرقان - سختی ترشح ادرار - خوردن و
مالیدن آن برای درد کمر زانو فلج و لقوه نافع است.
* مصرف با سرکه و ترشی آن: ضد سموم - برطرف کننده سردی



اعضاء-باک کننده کبد-سردرد-



* طریقه مصرف:

ترشی در سرکه برورده - مصرف تازه آن با سرکه - گرم مزاجان با سرکه یا سکنجبین یا کتیرا میل نمایند - مصرف به صورت خام - به صورت بخته با آب و بیاز و ادویه و آرد که بسیار مقوی است - در بهار، دانه های تازه و نرمش موجود است - بعد سفت می شود ترشی انداخته آن را می شود نکه داشت

۳- نام گیاه: بومادران

که نوعی از آن را برنجاسف می گویند

* شکل ظاهری:

بوته سبزرنگ به بلندی ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر با گلی زرد رنگ معطر دارای بوی خیلی قوی

* طبع: گرم و خشک

* از فواید آن:

تب بر- نیروبخش- ضد تشنج- برای درمان بواسیر - تب های نوبه ای خفیف- التهاب گلو- زیادکننده ادرار- بادشکن- تنظیم ترشحات عادت ماهیانه- معرق- محرک- تونیک- مقوی - قابض- کاهش درد- ورم - التیام زخم ها و بریدگی ها- قطع خونریزی- دندان درد دل درد - ناراحتی های دستگاه گوارش

* دم کرده ۱۰ گرم بومادران در ۵۰۰ گرم آب جوش قاعده آور است

* ضماد بومادران: درمان دردسینه - انواع سردرد و سرسام- جهت اورام- ساکن کننده درد نیش عقرب و مار جناچه گرم گرم روی گری گذاشته شود به رویش مو کمک می کند - گذاشتن آن روی شقیقه جهت باز کردن دماغ

* جوشانده بومادران: درمان زکام، نزله، آنفولانزا (این مورد بصورت استنشاق)

ضدتنگی نفس- معالجه تب و لرز- بادزهر سموم- مسکن دردهای مفاصل و عرق النساء

* دم کرده بومادران: بکار بردن ۵ درصد آن جهت تسکین اعصاب- برای رفع کاستریت حاد و مزمن- بند آوردن خونروی از بینی- رفع بی خوابی- اختلالات بینایی - وجود خون در ادرار

* سوخته بومادران: مفید برای زخم، جلوگیری از خونریزی

* جوشانده سرشاخه های گلدار بومادران: بازکننده عادت ماهانه زنان، آسان کننده زایمان و انداختن سنگ های کلیه و مثانه

* طریقه مصرف:

مصرف به صورت تازه یا آن را در جریان هوا و دور از غبار خشک کنید و در طول سال استفاده کنید - به کودکان زیر دو سال داده نشود

۴- نام گیاه: بابونه شیرازی

* شکل ظاهری:

گیاهی است با پای و کوتاه، ساقه آن به رنگ سبز و دارای کلی زرد رنگ

* طبع: گرم و خشک

* از فواید آن:

لطیف کننده، تحلیل برنده، مقوی دماغ و اعصاب و نیروی جنسی، برای رفع تب و لرزهای تب های نوبه ای، مدر، قاعده آور، شیر افزا، برای رفع سردرد، تحلیل دهنده ورم ها، خرد کننده سنگ مثانه، نافع جهت قطره قطره ادرار کردن و بند آمدن - و کم بودن ترشحات عادت ماهیانه

* جویدن بابونه: التیام زخم های دهان (مقدار خوراک تا ۱۵ گرم)

* دود سوخته بابونه: برای کزیز حشرات

* مالیدن روغن بابونه: برای تحلیل ورم های سرد، تحلیل باد و گاز در اعضای مختلف، کاهش درد کمر و درد مفاصل و نقرس - ریختن قطره روغن بابونه در گوش جهت کاهش درد گوش و رفع سنگینی شنوایی

* دم کرده بابونه: برای اسپاسم، تسکین دردهای عصبی، تقویت معده، تسهیل عمل قی کردن

* عصاره بابونه: مقوی معده، قاطع تب (مقدار خوراک آن ۰.۱-۰.۵ گرم)

* عرق کل بابونه: مقوی و محرک

* گرد بابونه: بعنوان تقویت کننده های معده (مقدار مصرف ۱-۲ گرم)

* ریشه بابونه: گرمتر و خشکتر از کل آن است و خواصش هم بیشتر از گلش است - ریشه بابونه با سرکه

مقوی نیروی جنسی است

* طریقه مصرف:

می توان آن را خشک کرد در تمام سال استفاده کرد - بابونه در برنج، آش، کوفته و خورش ها و نیز بعنوان

شربت استفاده دارد



۵- نام گیاه: دَبَل یا دَبَلان

* شکل ظاهري:



غده مانند، که در زیر زمین رشد می کند است و برگ و ساقه ندارد بسیار مطبوع است و توسط اداره جهاد کشاورزی استان فارس به کشورهای جنوب و آلمان و انگلیس و کشورهای اروپایی صادر می شود و به قیمت بسیار گران خریدار دارد در فرانسه به آن Truffe می گویند، این نوع قارچ؛ گرانترین و لذیذترین قارچ دنیا محسوب می شود در بین مردم استانهای جنوبی ایران نیز بسیار طرفدار دارد

* طبع: بسیار گرم

* از فواید آن:

از نظر خواص شبیه به قارچ می باشد: ضد انگل- ضد میکروب و ویروس - کاهش کلسترول خون - منبع پروتئین - تقویت چشم

* طریقه مصرف:

مقداری در آب خیس خورده و پس از شستشو، طبق دستور تهیه خوراک قارچ و نیز روشهای مخصوص طبخ این نوع قارچ عرضه می شود، این قارچ بسیار لطیف است، و خیلی نیاز به حرارت دادن نداشته و با دقت طبخ می شود. - البته برخی نیز در آبگوشت و یا با سبزیجات دیگر تفت می دهند، و در انواع غذاها می توان آن را طبخ کرد - به صورت ترشی

۶- نام گیاه: قارچ کوهی

* شکل ظاهري:

قارچ صدفی سفید رنگ و بهن برخی اندازه های آن از کف دست بزرگتر است

* طبع: گرم

* از فواید آن:

ضد انگل- ضد میکروب و ویروس - کاهش کلسترول خون- منبع پروتئین- تقویت چشم اگر انتهای قارچ را با فلفل سیاه آسیاب کرده و بخورند برای رفع بیماری انکل مفید می باشد

* طریقه مصرف:

چنانچه آن را با بن سرخ مصرف نمایند برای کسانی که طبعشان سرد می باشد نافع است - روی آتش کباب نیز می شود - به صورت ترشی - در انواع غذاها می توان آن را طبخ کرد

۷- نام گیاه: بَن سرخ

* شکل ظاهري:

مانند تره است که بیخ آن سرخ رنگ است

* طبع: گرم

* از فواید آن:

برای سینه درد و سرماخوردگی - کم خونی

* طریقه مصرف:

به صورت خشک شده یا بخته شده در برنج یا بسیاری غذاها آن را طبخ می دهند

۸- نام گیاه: کنگر

* شکل ظاهري:

دارای ساقه خوراکی در زمین که خارهایش بر سطح زمین است دارای برگ های سوزنی شکل و سبزرنگ (الیه عدد)، ساقه سفید رنگ به بلندی ۱۰ تا ۵۰ سانتی متر

* طبع: سرد

* از فواید آن:

در معالجات هورمونی کاربرد دارد، بادشکن، بیشاب آور، درمان مرض قند، آسان کننده هضم غذا، گرم کننده کلیه و مثانه، التیام دهنده زخم ریه و جراحات روده
* ضماد کنگر: برای درمان بیماری گری، خوشبو کننده عرق بدن، جهت فرو نشاندن اورام (مقدار خوراکش از ۲ تا ۷ گرم است)
* ضماد ریشه کنگر: برای سوختگی آتش و بیجیدگی عصب
* صمغ بوته کنگر: با ایجاد فی، صفرا و بلغم را خارج می نماید
* مخلوط یک سوم آب کنگر با موم و روغن جهت درمان بیماری برص، اورام سخت و خارشهای پوستی

* طریقه مصرف:

بعد از جدا کردن خارهایش با سرکه ترشی مطبوعی می شود - آن را می بزند و در ماست و کشک می ریزند - می توان بورانی آن را مانند اسفناج تهیه کرد - به صورت خورش سبزی نیز مصرف می شود



۹- نام گیاه: کارده



- * شکل ظاهری: برکهای سبز بهن مانند اسفناج ترش مزه
- * طبع: سرد
- * از فواید آن: بخته آن برای شب کوری نافع است - دفع باد سرد یا باد گرم در بدن
- * طریقه مصرف: به صورت بخته در آش که ترش مزه است به آش کارده شهرت دارد - به صورت خشک شده در بقیه فصول سال نیز می توان استفاده کرد

۱۰- نام گیاه: سیرموک

- * شکل ظاهری: مانند تره بیاز ولی خیلی کوچکتر و بیازچه کوچکتری نیز دارد
- * طبع: گرم

- * طریقه مصرف: به صورت خام یا بخته شده در غذاهای دیگر به صورت خشک شده نیز می توان نگهداری کرد

۱۱- نام گیاه: ریواس کوهی



- * شکل ظاهری: ساقه های زیرزمینی که یک شاخه یا برگ شبیه دست روی سر آن قرار دارد

- * طبع: سرد

- * فایده: وادار کردن لوزالمعده به ترشح انسولین- کم کننده قند خون- مسرت بخش- قایض- مقوی معده و روده ها- پاک کننده جگر- اشتها آور- برنده صفرا- مانع قی- برای تنگ نفس و بواسیر- جهت امراض ویایی شکل و اسهال- درمان دمل- پاک کننده خون
- * عصاره: تقویت نیروی باصره، از بین بردن لکه های سفید چشم
- * قسمت های قرمز رنگ برگ ریواس: بادشکن، ملین و مسهل
- * ساقه های زیرزمینی(نوع طبیعی به نام ریوند): مسهل قوی، ضد عفونی کننده معده، بادزهر سموم مخصوصاً سم عقرب
- * گردساقه های زیرزمینی(نوع طبیعی به نام ریوند): بازکننده ادرار و عادت ماهانه خانم ها، زیادکننده قوه جذبیه کبد، بازکننده گرفتگی جگر و کیسه صفرا، جلوگیری از گرفتگی طحال و امعاء، بادشکن، تسکین دهنده درد کلیه و مثانه و رحم، جهت خفقان، سردرد، معده، کبد، یرقان، درمان اسهال خصوصاً اسهال خونی، از بین بردن تخامه و دل درد، برای بواسیر و معالجه تب
- * ضماد + آردجو: جهت بادسرخ، مورمورشدن بدن و آبله

- * طریقه مصرف: به صورت خام - خورشت آن نی بسیار خوشمزه می شود - ریواس را جوشانده و آبش را گرفته و شربت از آن درست می کنند

۱۲- نام گیاه: تره کوهی

- * شکل ظاهری: از خانواده تره است و شبیه به تره طعم آن تندتر است

- * از فواید آن: ضد عفونی کننده - بازکننده قاعده بانوان - مدر

- * طبع: گرم

- * طریقه مصرف: به صورت خام یا آن را خشک کرده و در بقیه ایام استفاده کنند

۱۳- نام گیاه: جاشیر

این گیاه غیر از گیاه جاشیر (معروف) است، با آن اشتباه نشود
نام علمی این گیاه: Prangos Lindl

و در ایران بانزده نوع از آن می روید، که پنج نوع منحصر به ایران است.
جاشیر گیاهی است از خانواده جعفریان و بطور خودرو در نقاط کوهستانی در ارتفاعات برف
گیر میروید. این گیاه در اوائل بهار بعد از ذوب شدن برف ارتفاعات از زمین بیرون میاید و تا
اواخر اردیبهشت و اوائل خرداد ماه برشد خود ادامه میدهد.



* شکل ظاهری:

برکهایش مانند شوید است به رنگ سبز است، جاشیر بوته ایست با ارتفاع ۱۵۰ تا ۱۸۰ سانتی متر، بصورت کپه ای، دارای ساقه شیاردار، برگهای باریک و نخعی شکل، گل آذین بصورت چتر مرکب، گلها زرد رنگ دارای ۵ گلبرگ، ۵ کاسبرگ، پرچم و خامه دو قسمتی میباشد. میوه دو فندقه، استوانه ای یا بیضی شکل بانزده ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر. فندقه ها ۵ ضلعی و اضلاع کشیده آن بصورت بال چوبی یا غشائی، صاف و یا موجدار دیده میشود. تکثیر گیاه معمولاً از طریق بذر میباشد. بذر بعد از رسیدن در خاک قرار میگیرد. و تمام تابستان، پائیز زمستان را در حال خواب میگذراند. در بهار سال بعد بذر جوانه میزند و رشد مینماید. بوته جاشیر در سال اول به بلندی ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر میرسد. بوته گیاه در هر سال بیش از دو یا سه ماه بر روی زمین باقی نمی ماند. بعد از، از بین رفتن بوته ریشه گیاه در خاک باقی میماند و در سال بعد گیاه جدیدی از سلولهای زاینده آن بوجود میاید. رویش گیاه در سالهای بعد بتدریج زیادتر شده بطوریکه بعد از شش تا هشت سال گیاه به رشد نهائی خود میرسد که معمولاً همزمان با تولید گل و میوه میباشد.

* طبع: گرم

* از فواید آن:

رفع لاغری و ضعف بنیه، و تقویت قوای بدن، درمان یرقان، سرشار از پروتئین و کلسیم و بتاسیم و سیدیم بوده، و برای بازیافتن قوای دست رفته بعد از بیماریها و نیز رشد نونهالان بسیار مقوی است، و سیدیم مورد نیاز بدن را نیز بدون نیاز به نمک بطور طبیعی تأمین می کند

* طریقه مصرف:

در طبخ و سرخ کردن غذاها طعم گوشت به غذاهای غیر گوشتی می دهد - و طعم خوبی هم به غذا اضافه می کند - از بختن همراه با املت تا بختن همراه ماکارونی - در داخل برنج و همراه با سرخ کردنیها و در تهیه خوراکیها و به صورت خشک شده - یا آنرا بخته در دوغ می کنند

۱۴- نام گیاه: گل بنفشه

* شکل ظاهری:

گیاهی کوچک با ساقه نازک و گل بنفش رنگ به طول یک انگشت معطر

* طبع: خنک

* از فواید آن:

باک کردن سینه-درمان آنزین-تب بر - رفع سردرد - برطرف کننده عوارض گریب و سرما خوردگی-گوش درد-درمان جوش صورت - مسکن عطش-کاهش فشار خون-رفع التهابهای شدید-خواب آور-فرورنده ورمها-سرفه-حرارت و سوزش ادرار-درمان بند آمدن ادرار-ذات الجنب-ذات الریه-دیستری-سردرد اطفال-رفع اسهال صفراوی- روغن بنفشه:سرطان - خشکی بینی- جوشهای صورت-خواب آور-جرب-جلوکیری از ریزش مو-نرم کردن بی و مفاصل- نگاهداری ناخن

ضماد گل: فرو کش کردن ورمها-ترك نشستنگاه و ورم آن

مخلوط برگ نرم شده آن با آب و گذاشتن بر پوست موجب لطافت پوست می شود

* طریقه مصرف:

به صورت تازه یا آن را خشک کرده و در طول سال مصرف شود



۱۵- نام گیاه: غازباغی

* شکل ظاهری:

دارای بوته ای به بلندی ۵ تا ۲۰ سانتی متر و کناره های برکهایش دنداندار می باشد

* طبع: گرم

* از فواید آن:

برگها وساقه ها: تصفیه کننده خون- جلوکیری از فساد لته- برای رقت خون

بذر: درمان بیماری برص- تنظیم ترشحات غدد داخلی-

بادشکن-ضد عفونی کننده- ادرار آور-زهکش کلیه و مثانه

ضماد بذر: باز کننده زخم ها و باک کننده جای آن ها

* طریقه مصرف:

به صورت خورشید - مخلوط با ماست مصرف می شود - به صورت خشک شده با غذاها



*طبع: گرم و خشک

*از فواید آن :

مقوی قلب و اعصاب و فرح آور - ضد تشنج - سکسکه- آرامش بخش و خواب آور - تقویت قوه باه- مسکن سردردهای مزمن- تقویت معده- تنگی نفس- رفع تهوع و استفراغ- رفع افسردگی- درمان لرزش- لقوه- فراموشی- تقویت قوا- مغزی- اشتها آور- تسکین دردهای سینه

*طریقه مصرف:

آن را در شکر بجوشانید و شربت غلیظ درست کرده و نگه دارید- به صورت مربا نیز تهیه می شود



هزینه و نرخ عرضه ثمرات طیب :

تعدادی از این گیاهان آخر فصل آن است و یا کم یاب شده اند بعضی در بازار موجودند، بعضی باید از کوه و دشت جمع شوند و به صورت تازه و خشک شده ارائه شوند، فلذا بنا به دسترسى نرخ آنها متفاوت است، که به صورت حدودی انهایی که در بازار است طبق نرخ بازار، و بقیه را دستمزد جمع آوری کننده از کوه و دشت بر اساس مقدار سفارش در نظر گرفته شده، ممکن است ارزانتر یا کمی بیشتر شود، البته مقدار سفارشات بیشتر، در کاهش قیمت تأثیر دارد و طبق آن نرخ عرضه تعیین می شود.

*قیمتهای ذکر شده مربوط به ثمرات تازه در شیراز است بجز زنجبیل که از خارج از کشور وارد می شود و در تهران عرضه می شود.

*سفارشات این ثمرات بصورت خشک شده نیز پذیرفته می شود

*قیمت يك كيلو نمره تازه: موسیر=۱۴۰۰ تومان

*قیمت يك كيلو نمره تازه: آویشن=۷۰۰ تومان

*قیمت يك كيلو نمره تازه: زرشک = ۵۰۰۰ تومان

*قیمت يك كيلو نمره تازه: ثعلب = ۴۵۰۰ تومان

*قیمت يك كيلو نمره تازه: بلوط = ۵۰۰ تومان

*قیمت يك كيلو نمره تازه: زنجبیل = ۲۰۰۰ تومان

*زنجبیل تازه محصول وارداتی است، تا قبل از این زنجبیل وارداتی تازه به قیمت کیلو ۹ هزار تومان در تهران عرضه می شد، که البته با توجه به قیمت خشک آن که در عطاریها عرضه میشود هم متناسب بود، ولی اخیراً زنجبیل تازه با قیمت بسیار استثنائی (فوق الذکر) عرضه شده که مربوط به واردات از کشور کره می باشد.

با توجه به مقدار لازم برای مصرف در هر سالاد با غذا (اندازه دو گردو) هزینه مصرف روزانه اش نیز بسیار تقلیل پیدا می کند.

مراکز فعلی سفارش و عرضه ثمرات طیب در کشور

جنوب (شیراز)=.....

یزد =

اصفهان =

تهران =

خراسان (مشهد رضوی) =

والحمد لله رب العالمین