

معرفی داروهای گیاهی کلاردشت

فریده برارپور^۱

کلاردشت منطقه‌ای کوهستانی با وسعتی در حدود ۱۵۰۹ کیلومتر مربع، در غرب استان مازندران واقع شده‌است. مرکز آن حسنکیف در ۵۰ کیلومتری جنوب غربی شهرستان چالوس است. کلاردشت همچون دیگر مناطق شمال ایران، منطقه سرسبز و پوشیده از انواع گونه‌های گیاهی است و در تمامی این نواحی کمتر نقطه خشک و بدون پوشش گیاهی به چشم می‌خورد. کلاردشت دشتی است در میان دره‌ای باز و گسترده که بیلاقات و آبادی‌های فراوانی را در بر گرفته‌است. این منطقه زیر قله علم کوه با رودخانه‌ای پر آب و زیبا از محل‌های مهم و جاذبه‌های گردشگری ویژه کشور به شمار می‌رود.

کلاردشت در گذشته «کلار» خوانده می‌شد و کلار نام شهر و قلعه‌ای باستانی در محدوده کلاردشت امروزی بود. کلمه کلار نیز آنگونه که در فرهنگ فارسی آمده، و به فتح «ک» به معنی غوک و وزغ است. اینکه چرا نام کلار بر این منطقه نهاده‌اند، یک احتمال آن است که در این دشت زمین‌های باتلاقی وسیعی وجود دارد که اصطلاحاً «لش» نامیده می‌شود و این زمین‌ها محل تجمع و تراکم انواع غوک و وزغ است. چه بسا در گذشته وسعت چنین زمین‌هایی بیشتر بوده و این محدوده مملو از جانوران مزبور بوده‌است و نام دشت به این سبب به کلار و بعدها کلاردشت شهرت یافته‌است. کلاردشت به لحاظ موقعیت جغرافیایی در ۳۶ درجه و ۲۹ دقیقه عرض شمالی و ۵۱ درجه و ۶ دقیقه طول شرقی واقع شده‌است. پوشش گیاهی و جنگلی و آب و هوای مساعد موجب شده تا انواع متنوعی از گیاهان در این منطقه رشد و تکثیر یابند. این گیاهان به شکل‌های مختلفی با زندگی مردم منطقه عجین شده‌اند تا جایی که هیچ سفره‌ای بی‌حضور یکی از این گونه‌ها گسترده نمی‌شود. علاوه بر طبخ غذا با این

۱. فرهنگیار واحد فرهنگ مردم مرکز پژوهش و سنجش افکار صداوسیما

۱۶۶ ❖ فصلنامه فرهنگ مردم ایران

گیاهان و استفاده در اقلام خوراکی مختلف در درمان بیماری‌ها و کاستن از آلام دردمندان نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند. در اینجا به چند گیاه خودرو و نحوه استفاده آنها اشاره می‌شود:

• اساک (esâk)

گیاهی در این منطقه می‌روید که سه گونه متفاوت با سه مزه ترش، شیرین و تلخ دارد. این گیاه را ترشک مازندرانی یا به گویش کردی «اساک» (esâk) می‌نامند. از این گیاه به عنوان داروی گیاهی و نیز در طبخ غذا استفاده می‌کنند. شکل آن به صورت اسفناج اما با برگ‌های کشیده‌تر و ساقه‌های بلند است.



با فرارسیدن فصل بهار این گیاه در حیاط خانه‌ها و باغچه‌ها حتی در اطراف خیابان‌هایی که رفت و آمد کم است می‌روید و بسیار پر طرفدار است. در فصل تابستان می‌توان تخم‌های قهوه‌ای رنگ سبزی را به دست آورد که این تخم‌ها اثر دارویی دارند. از برگ‌های این سبزی در آش دوغ به جای اسفناج استفاده می‌کنند یا همراه با گشنیز و سیر بورانی ماست درست می‌کنند. بعضی هم برای لعاب دادن به خورش قورمه سبزی از آن استفاده می‌کنند. گرگانی‌ها از این سبزی با گوشت مرغ و لوبیا چشم‌بلبلی خورش

معرفی داروهای گیاهی کلاردشت ❖ ۱۶۷

درست می‌کنند. بعضی هم با اسفناج و سیر و گشنیز و نعنا تره محلی درست می‌کنند. این گیاه تا اواخر فصل پاییز در باغ‌ها حتی در حیاط خانه‌ها دیده می‌شود. خاصیت دارویی آن در نوع ترش آن است که معمولاً ۲ قاشق غذاخوری تخم این سبزی را با ۲ لیوان آب جوشیده در قوری ریخته و دم می‌کنند سپس با نبات یا عسل می‌نوشند. از این دمنوش برای درمان اسهال بویژه در کودکان استفاده می‌کنند.



• پنیرک (panirak)



این گیاه بیشتر در چمنزارها، باغچه خانه‌ها حتی در جاهایی که چندان پوشش گیاهی دیده نمی‌شود رشد می‌کند. در طبخ غذا و سبزی خوردن نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. ساقه‌های کوچک و برگ‌های گرد و سبز رنگ دارد. وقتی که گل می‌دهد

۱۶۸ ❖ فصلنامه فرهنگ مردم ایران

و به مرحله آخر رشد می‌رسد، تخم آن به شکل دانه‌های عدس گرد می‌شود. بعضی آن را خشک می‌کنند و پودر آن را برای زمستان نگه می‌دارند. برای مصرف دارویی، آن را با آب می‌جوشانند وقتی که نرم شد، آب آن را برای ضد عفونی کردن لثه‌ها قرقره می‌کنند. برای انجام این کار همچنین گیاه را به شکل درسته یا کوبیده به لثه‌ها می‌مالند. همچنین از شیره این گیاه برای کاستن از عفونت و به عنوان خلط‌آور، صاف‌کننده صدا و ضد سوختگی استفاده می‌کنند.

• سنگ (šeng)

گیاهی محلی است که فواید آن چندان شناخته شده نیست. بیشتر در طبخ غذاهایی مانند سبزی پلو یا غذای محلی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه به صورت بوته می‌روید و دارای برگ‌های دراز و نازک است. در مرحله آخر رشد سایه می‌زند و گل‌هایش زرد رنگ می‌شوند. از این گیاه برای پاکسازی بدن استفاده می‌کنند و به همین دلیل به آن در اصطلاح محلی «موجمع کن» می‌گویند.



• گزنه

گیاهی است که در اکثر نقاط کشور می‌روید و می‌توان آن را در بیشتر فصل‌های سال دید. طول گیاه گاه به ۵۰ یا یک متر هم می‌رسد. این گیاه در کلاردشت به قدری

معرفی داروهای گیاهی کلاردشت ❖ ۱۶۹

پر کاربرد است که حتی در سفرها نیز آن را همراه خود می‌برند. برگ‌های گزنه سبز رنگ و کناره‌هایی تیز دارد. اگر به دست برخورد کند ایجاد سوزش، حساسیت و گاه تاول می‌کند.



این گیاه در کلاردشت با دو گونه شناخته می‌شود: گزنه تر و گزنه تیز. تر آن برای استفاده در آش یا در تره محلی با اسفناج کاربرد دارد یا همراه سیر، گشنیز و نعنا به صورت بورانی با ماست درست می‌شود. خشک آن را اغلب کسانی که قندخون دارند



به صورت پودر در ماست استفاده می‌کنند. در فصل سرما مصرف این گیاه بیشتر است. بطور مثال برای افراد سرما خورده دمنوش آن را تهیه می‌کنند و علاوه بر آن برای قرقره کردن گلو نیز به کار می‌رود. همچنین برای تقویت مو معمولاً ۲ یا ۳

مشت گزنه خشک شده را جوشانده و له می‌کنند سپس آن را روی سر ماساژ می‌دهند. برای درد مفاصل از جوشانده این گیاه به عنوان بخور استفاده می‌شود. برای این کار

بخار آب گزنه را با پارچه‌ای که روی زانو‌ها انداخته شده است به مفاصل می‌دهند تا مفاصل نرم و درد آرام گیرد. اما بیشترین خاصیت گزنه پخت آن در آش ترش محلی است.

• اوتره (otareh)

گیاهی است که در کنار آب‌های روان می‌روید، خوش عطر است، ساقه‌های بلند، برگ‌های سبز و گل‌های سفید رنگ دارد. گیاهی است که در تمام فصل‌ها می‌توان یافت. برای افرادی که روماتیسم مفصلی دارند اثر ضدالتهاب دارد. برای مصرف، یک مشت گیاه خشک‌شده را در آب‌جوش ریخته پس از دم‌کشیدن، با نبات یا عسل میل می‌کنند. این دمنوش بسیار تلخ است ولی خاصیت بسیار دارد و باعث تسکین درد مفاصل می‌شود. علاوه بر دمنوش به صورت سبزی خوردن نیز استفاده می‌کنند. چون تازه آن خوشمزه‌تر است.



• انگیرستان (angiristân)

به لهجه مازندرانی اناریژه (anari eh) نامیده می‌شود و یک سبزی معطر است. گیاهی است با ساقه‌های کوتاه که در مرحله آخر رشد، ساقه‌ها کوتاه و گل‌ها سفیدرنگ

معرفی داروهای گیاهی کلاردشت ❖ ۱۷۱

می شود. این گیاه در باغچه‌ها و چمنزارها می‌روید و در غذاهای روزانه از آن استفاده می‌شود. خواص زیادی دارد که یکی از آنها از بین بردن نفخ شکم است. جوشانده این گیاه یک دمنوش خوش عطر و بو است که می‌توان به تنهایی میل کرد و اگر فردی نتواند طعمش را تحمل کند می‌توان با عسل مزه‌دار کرد. علاوه بر مصرف دارویی برای مزه‌دار کردن غذاها نیز کاربرد دارد.



• اوجی (Ozi)



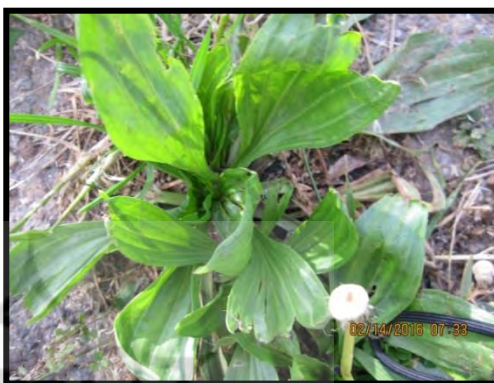
گیاهی از خانواده نعناع است که در کناره جوی آب یا داخل آن می‌روید. می‌توان آن را با نشا کردن در باغچه‌ها هم به دست آورد. این گیاه بسیار آب دوست، معطر، خوشبو و پرخاصیت است. علاوه بر خواص دارویی در غذاهای روزانه نیز استفاده می‌شود. برای مصرف از

جوشانده برگ و ریشه آن استفاده می‌کنند؛ دو قاشق غذاخوری از این گیاه را در داخل

قوری با ۲ لیوان آب جوش دم می کنند و سپس با نبات یا عسل میل می کنند. برای ترمیم زخم مورد استفاده قرار می گیرد. به عنوان چاشنی نیز در سالادها کاربرد دارد.

• منجولگ (manjevalg)

در فصل بهار در گوشه و کنار زمین ها حتی حیاط خانه ها دیده می شود. دانه های این گیاه وقتی به مرحله آخر رشد می رسد به شکل قهوه ای رنگ درمی آید. در فصل تابستان مشابه خاکشیر برای گرمزدگی استفاده می شود. در طبخ غذاها نیز از آن به عنوان سبزی



محلی در سبزی پلو مورد استفاده قرار می گیرد. از برگ این گیاه ماده ضد عفونی کننده، از برگ های خشک شده دمنوش و از تخم آن چای درست می کنند.

• پتینگ (petnig)

شکل آن مانند نعنا و دارای برگ های طوسی و کرک دار است. در مرحله آخر رشد صاحب گل های ریز بنفش رنگ می شود که برای بیماران کلیوی پرخاصیت است. برای استفاده ۲ قاشق غذاخوری از آن را با ۲ لیوان آب جوش دم کرده و با نبات یا عسل میل می کنند. همچنین همراه با سیر و گشنیز کوبیده در آش دوغ ریخته



می شود و به عنوان طمع دهنده مورد استفاده قرار می گیرد. در فصل تابستان در ماست

معرفی داروهای گیاهی کلاردشت ❖ ۱۷۳

استفاده می‌کنند. رنگ این گیاه در جاهای خشک‌تر معمولاً طوسی است و در مکان‌های پر آب رنگش سبز می‌شود.

• علف هفت‌بند

دارای ساقه‌های خوابیده به طول ۵۰ سانتی‌متر است و برگ‌های نوک تیز و گل‌های ریز و کوچک به رنگ صورتی است که در اکثر مناطق رشد می‌کند. گیاهی مقاوم است که در صورت لگدمال شدن هم از بین نمی‌رود. اغلب در چمنزارها، کنار جاده‌ها، زمین‌های کشت‌نشده حتی در بین تخته‌سنگ‌ها می‌روید. خواص دارویی این گیاه، رفع اسهال خونی، بند آوردن خونریزی، پایین آوردن قندخون و از بین بردن تب است. طریقه مصرف آن به صورت ۲ قاشق غذاخوری در ۲ لیوان آب جوشیده و دم کشیده با عسل است.

• گل حصبه

گیاهی است که از جوشانده آن در گذشته در افرادی که حصبه می‌گرفتند برای کم کردن علائم استفاده می‌کردند و به دلیل اثربخشی نام گیاه به نام گل حصبه معروف شده است.





پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی