



گه لا و گولنی جاتره

به سووده بؤنه و که سانه ی تووشی به دهه رسیی ئه بن، و ماسولکه کانی گه ده یان گرژ ئه بنیت، ئه ویش به زیاد کردنی جاتره بؤ خوراکه که یان، یا خوار دنه وه ی به شیوه ی چا.

### بؤ له شساخی ژنان

به هؤی کاریگه ریی جاتره له سه ر گرژیی ماسولکه کان، ئه شیت سوودی لیوه ریگه ریت بؤ که م کردنه وه ی نازاری کاتی سوپی مانگانه ی ژنان، چونکه ماسولکه کانی منالدا ن هیور ئه کاته وه . به لام به ره چا و کردنی ئه وه ی، به کاره یانی بریکی زوری جاتره یا رۆنه که ی ئه بیته هؤی چالاک بوونی منالدا ن و ویکه اتنه وه ی ماسولکه کانی. بؤیه پیویسته بری به کاره یینرا و وه ک نازار شکینی سوپی مانگانه، له خوار دنه وه ی رۆژانه ی ۳ کوپ چای جاتره زیاتر نه بیته .

### جاتره بؤ چاره سه ری کؤکه

جاتره کاریگه رییبه کی باشی هیه بؤ هیور کردنی ده زگای هه ناسه و نه رمکردنی و رامالینی به لغه م. و له بهر ئه وه ی

# جاتره

## گیایه ک شایانی ئه وه یه

### بکریته چیشته وه

به کاره یه یینرا بؤ ریگه ریی له بلا و بوونه وه ی په تا.

سه رده مانی زووش گریک و رۆمانه کان به کاریان هینا وه بؤ پاراستنی گوشت له تیکچوون.

دواتر لیگولینه وه نوپکان، دووماده ی کاریگه ریان له رۆن جاتره دا دوزییه وه (تیمول) و (کارفاکول - Carvacol) ، که سوودی ته ندروستیی جاتره له و ۲ ماده یه دایه، وه ک ماده ی پاریزه ر، دژ به کتیریا و که روو، ده رمانی نه هیشتنی به لغه م و یاریده ده ری هه رس.

### خاوینگه ر

تا قیکردنه وه کان سه لماندوویانه که جاتره دژی زورجو ری به کتیریا و که رووی خراپه که ئه بنه هؤی نه خو شیی. و خو شبه ختانه ئه وه ش سه لمینرا وه که نو شکردنی چای جاتره، به وه ی بریک له گیا وشکه که ئه کریته ناوی گه رمه وه و دواتر ئه خو ریته وه هه مان کاریگه ریی رۆن جاتره ی هیه بؤ خو پاراستن له نه خو شیی، بؤیه ئه گه ر رۆنه که ی ده ست نه که وت، ئه کریت له جیاتی ئه وه گه لا و سه رتوپی گوله کانی جاتره به کاریه یینریت.

بؤ برینی سووک ئه توانیت راسته وخؤ به گه لای سه وزی جاتره خاوینی بکه یته وه، یه به که میک له گه لا وشکه که ی.

### بؤ به دهه رسیی

لیگولینه وه کان سه لماندوویانه که هه ردوو ماده ی (تیمول) و (کارفاکول) ی ناو جاتره، یاریده ی خاویبوونه وه ی ماسولکه کانی ده زگای هه رس ئه دهن، بؤیه جاتره وه ک دژه گرژیوون به کار دیت و

جاتره، که به عه ره بی پیی ئه لین (الزعت) یا (السعتر و الصعتر) و ناوه ئینگلیزییه که ی (Thyme) و ناوه زانستییه که ی (Thymus) Vulgaris) یه، گیایه کی تونه، گه لا کانی و سه رتوپی گوله که ی به کاره یه یینریت، و یه کیکه له گیا مالییه کان، و هه ندیک که س ئه یکه نه چیشته وه له بهر تونییبه که ی، و پرای ئه وه ی نایه لیت گوشت خه ساریبت و بگه نیت.

یه کیکه له و گیایانه ی له ولاتی شام به یانیا ن به (رۆن زه یتون) وه ئه یخو ن. له هه ندیک شوپ پیی ئه لین (شادکه ری چپاکان) چونکه بو نیکی خو ش بلاوئه کاته وه ۲۰ جو ریشی هیه: کیوی و چپنراو.

### جاتره له جه نگی یه که می جیهانیدا

سالی ۱۷۱۹ و بؤ یه که مجار (کاسپار نیومان) ی زانای جییرمان (ئه لمانی)، ماده یه کی کاریگه ری له (رۆن جاتره) دا دوزییه وه و ناوی نا (کافوری جاتره - Camphor of Thyme). سالی ۱۸۵۵ پش (م. لالیماند) ی زانای فه ره نسیی ناوی نا (تیمول - Thymol)، که ئیستا به و ناوه وه یه .

له بهر ئه وه ی ئه م ماده یه کاریگه رییبه کی گه وره ی خاوین کردنه وه ی هه بوو، له جه نگی یه که می جیهاندا بؤ زورمه به ستی وه ک دژه په تا و ئالوده یی به کار ئه هیینرا. و زه یته که وه ک خاوینکه ره له شه رگه ریدا به کاره یینرا. یا له ناوی خوار دنه وه دا ئه توپنرا به وه بؤ خاوین کردنی. یا وه ک خاوینکه ری ژووری نه خو شه کان

ھېۋر كوردنە ۋە ئازارى دومەل ۋە ئاوساۋىي بەگشتىي.

رۆن جاترەش بەكار دىت ۋەك ئازار شىكىنكى بەھىزى رۆماتىزم ۋ سېر كوردنى پىست.....

بۆئە ۋەي دەرنجامى لاپەلاشى نەبىت(ھەساسىيەت) ئەۋا رۆنى ساغ ۋ خەستى جاترە لەگەل رۆن زەيتون تىكەل ئەكرىت.

### دژە مېشۋولە

گرىكە كان ھەزارن سال پىشتر جاترە يان بەكار ھىناۋە بۇ دوورخستەنە ۋەي مېشۋولە ۋ مېش ۋ مېروۋە بالدارە كانى تر، ئەۋىش لەرپى ھەلمى جاترە ۋە. ۋ بەتاقىكردەنە ۋ سەر كە ۋ توۋىي ئەم كارە سەلمىنراۋە. ھەندىك زەعتەر ئەكرىتە دەفر يا كترىيە كە ۋە ۋ ئەكولنىرئىت تاھەلمە كەي بەشۋىنە كە دا بلاۋئەبىتە ۋە، بەمەش مېش ۋ مېشۋولەي ئەۋا ۋە راۋئەنئىت. ئەشكرىت كەمىك رىحانەي تىبكرىت تابۋنىكى خۆشپىش بەشۋىنە كە بەخىشئىت.

### سوۋدى زۆرى تر

جاترە سوۋدى زۆرى ھەيە بۇ پتەۋكردى ماسولكە كان ۋ رىگىرى لەرەقبوۋنى بۆرىيە كانى خوين ۋ فراوانكردى ئەۋا بۆرىانە ۋ پتەۋكردى ماسولكە كانى دل ۋ چارەسەرى ھەۋكردى بۆرىيە كانى مىز ۋ مىزەلدان ۋ كۆلىستروۋلىش كەم ئەكاتە ۋە.

پىستى سەر چالاك ئەكات ۋ رى لەقژ ۋەرىن ئەگرىت ۋ قژپتە ئەكاتە ۋە. جوۋىنى گەلا جاترە بەسوۋدە بۇ ھەۋكردى پوك ددان ئىشە.

### چاي جاترە

۲ كەۋچكى بچوك گىاي ۋشكى جاترە ئەكرىتە ناۋ كوپىك ناۋى كولاۋ ۋ ماۋەي ۱۰ خولەك تىايدا ئەبىت.

رۆژانە ۱ تا ۳ كوپ لەۋ چايە ئەنۆشرىت بۇ چارەي كىشەي سوۋى مانگانە ۋ كۆكە ۋ يارىدەدانى ھەرس.

سەرچاۋە: كىتئىي (۵۰ گىاي دەرمان بۇ ۵۰ نەخۇشى باۋ)



ئەكرىت.

ھەرۋەك نۆشپىنى چاي جاترە سوۋدەخشە بۇ چارەي قوپگ گىران ۋ دژە سەرمابوۋن. ۋ لەم دۇخەدا ئەشئىت جاترە لەگەل چاي نەعنا يا دارچىنى تىكەل بىكرىت.

### جاترەي (سارد) بۇ سەرئىشە ۋ

#### ھى (گەرم) بۇ مۇتەكە

لەۋ دەرمانە باۋانەي بۇ سەرئىشە باسكراۋە نۆشپىنى كوپىك چاي جاترەيە بەساردىي..... ۋ لەبەرئەۋەشى چاي گەرمى جاترە مېشك ۋ دەمارە كان ھېۋرئەكاتە ۋە، ئەۋا نۆشپىنى ئەبىتە رىگر لەبىنىنى خەۋى ناخۇش(كابوس).

### ئازار شىكىن

نىۋەنمەكى جاترەي شىلەتئىن بەكار دىت بۇھېۋر كوردنە ۋەي ئازارى(عرق النسا-سىياتىك) كە بەشۋىۋەي سوتانە ۋە دەزۋولە ئازار لەقاچدا درووست ئەبىت.

ھەرۋەك نىۋەنمەكى جاترە(گەلاي تەرى جاترە ئەكوترىت يا قىمە ئەكرىت ۋ ئەكرىتە ھەۋىر) بەكار دىت بۇ

جېرمانە كان(خەلكى ئەلمانىا) بەشۋىۋەيەكى بەرلاۋ سوۋد لەپزىشكىي روۋەكىي ۋەرئەگرن، بۆيە بازارە كانىان پەرە لە دەرمانى جاترە بۇ چارەسەرى كۆكە ۋ كۆكەرەشە ۋ نەخۇشى ھەلاۋسانى سىپەك (Emphysema)، ۋ (رۆدۋلف فرىتز) پزىشكىي روۋەكىي جېرمانىي ئەلئىت: (جاترە بەسوۋدە بۇ بۆرىەكانى ھەۋا ۋەك سوۋدى نەعنا بۇ گەدە ۋ رىخۋەلە كان.

بۇ سوۋد ۋەرگرتن لەجاترە لەچارەسەرى نەخۇشپىيە كانى دەزگاي ھەناسە، ئەشئىت ھەمان بېرى پىشۋو(سوۋى مانگانە) بەشۋىۋەي چا نۆش بىكرىت.

ھەرۋەك سوۋد بەخشە بۆئە ۋەكە سانەي نەخۇشى ھەناسە تەنگىي(رەبو)يان ھەيە.

بۇ چارەسەرى كۆكەرەشەي منالپش، ھەندىك لەپسپۇران رايان وايە، بۆئەۋەي باشتىن ئەنجامى ھەبىت، چاي جاترە تىكەلاۋى كەمىك ھەنگوۋىنى ساغ