



## رۆن مېخەك، ئارەزوو بزوينە

د. سەئىد عەبدوللە تىف\*

سووده نۆشدارييه كاني رۆن ميخهك Health benefits of Clove Oil بهنده بهو خهسله تانه ي ههيه تي كه وهك دژه ميكرؤب و دژه كه روه و دژه قايروس كارد هكات، ههروه ها خهسله تي ئاره زوو بزوين وروژانديشي ههيه.

رۆن ميخهك بۆ چه ندين كيشه ي نۆشداريي به كارد ههينريت وهك ئازاري ددان و تي كچووني كرداري هه رسكردن و كۆكه و تهنگه نه فهسي و سه رنيشه و هه ستركردن به شه كه تي و ستريسي دهرووني و ناخاوييني خوين.

ميخهك روهه كيكي هه ميشه سه وزه و به گۆپكه گول دهرده كات كه چه ندين خهسله تي پزيشكي ههيه، به گشتي به گۆپكه ميخهك ناسراوه، قه د و سه ري ههيه.

به شيوه يه كي بلاو له نيوان شارستاني هيندي و چين دا له ديژه مانه وه به كار هينراوه و ورده ورده بلا بوته وه بۆ ولاتاني جيهاني ديكه وهك ئه وروپا له نيوان سه ده ي حه وته م و هه شته مدا.

ميخهك ده وله منده به چه ندين كانزا وهك كالسايوم، و ترشي هايروكلوريك و فوسفور و سؤديوم و پوتاسايوم و ههروه ها قيتامين A و قيتامين C، سووده نۆشدارييه كاني زۆرن، ده توانين له چه ند خاليكدا كۆيان بكهينه وه:

#### چاوديري كردني ددان

له هه موو خهسله ته سوودمه نده كاني رۆني ميخهك له چاوديري ددانا ئه و خهسله ته يه كه چه ندين ميكرؤب له ناوده بات و هوكاريكي باشه بۆ هيوركردنه وه ي

ئازاري ددان، چونكه پي كه اته ي ئوجينؤل-ي تيا دا يه كه له بواري پزيشكي و نۆشداري ده م و ددانا له ديژه زه مانه وه به كار هاتوه، وهك تي وه رده ري ناوده م و گه روه به گيرا وه يه كي روه ن به كارد يت و زۆر سوودمه نده، ئه و بۆنه خو شه تايبه تمه نده ي رۆن ميخهك ياري ده دهره بۆ كه مكر دنه وه و له ناوبردني بۆني ناخوشي ده م ههروه ها هه ر له بهر ئه و بۆن و تامه خو شه ي رۆن ميخهك له چه ندين پي كه اته ي پزيشكي دا به كار هاتوه وهك هه وي ري ددان تي وه رده ري ده م له بواري پزيشكي ددانا وهك تي كه له و گيرا وه له گه ل ئوكسيدي زينكدا به مه به ستي پر كردنه وه ي كاتي كه ره نگيكي سپي و په سهندي هه يه و له هه مانكاتدا هيوركه ره وه ي هه ستياري ي و ئازاري ددانه پر كرا وه كه يه، ههروه ها له بواري پر كردنه وه ي كه نالي ره گي ددانا وهك هه وي ريك به كارد ههينريت.

#### تووشبوون به نه خو شي و هه وكر دن

له بهر ئه و دوو خهسله ته ي كه دژه ميكرؤبي ي و پاكر كه ره وه يه رۆن ميخهك به كار هينراوه بۆ برين و زام و هه نديك نه خو شبي پيست وهك گه ربي، ئالوشي قاجي وه رزشكار و تووشبوون به كه روه روه پووشاني پيست ههروه ها پيوه داني مارو ميروو.

ئه وه ي شايه ني باسكردنه رۆن ميخهك زۆر رۆنيكي خه ست و تيژه، بۆيه پيوسته به شيوه ي روه ن به كار بهينريت، ههروه ها ده بيت ره چاوي ئه وه ش بكر يت كه بۆ پيستي هه ستيار پيوسته به كار نه هينريت، به لام به گشتي و بۆ پيستي ئاسايي

گه ليك جار بۆ بايه خدان به پيست به كارد يت به تايبه تي بۆ ئه و نه خو شان ه ي عازه به يان زيبيكه ي هه رزه كارييان هه يه.

#### شه كه تي و ستريسي دهرووني

له بهر ئه وه ي رۆن ميخهك كه خهسله تي ئاره زوو بزويني هه يه كه واته ده بيت بزانيه كه رۆليكي بالاي هه يه له هيوركه ره وه ي هه ستركردن به هيلايكي و شه كه تي جه سته و ستريس يان فشاري دهرووني له مرؤفدا، ههروه ها كاريگه ري هه يه له سه ر ميشك و هه ژينه ري بير و هوشه و هيلايكي ميشك ناهي ليت و هه ستركردن به شكستي دهرووني كه مده كاته وه، كاتي ك بر يكي شياوي ليده خور يته وه ميشك و تواناي بير كردنه وه ده بوژيني تي وه.

رۆن ميخهك يارمه تي مرؤف ده دات بۆ خه وتن، له بهر ئه وه بۆ ئه و نه خو شان ه ي تووش ي بۆ خه وي ده بن به سووده و پيراي به كار هيناني له چاره سه ركردني كيشه ي ميشك وهك بير چونه وه و هه نديك حاله تي دهرووني وهك خه موكي و دله راوكي.

#### كيشه ي كونه ند امي هه ناسه

رۆن ميخهك كاريگه ريه كي فينك كه ره وه و دژه هه وكر دن هه يه، به و جو ره رپره وه كاني هه ناسه دان بيگه رد و خاوين ده كاته وه، ئه ويش به كاريگه ري ي وهك كۆكه هي ن و پاكر دنه وه ي رپره وي هه ناسه له به لغه م و شله ي ده ر دراو. هه ربؤيه به كارد يت بۆ چاره سه ركردني چه ندين كيشه ي هه ناسه دان وهك: كۆكه و هه لامه ت و هه وي بوريه كاني هه ناسه دان و تهنگه نه فه سي و

## وہسفی رووہ کی میخک

میخک بہ گشتی دوو جوڑی ہہیہ، گولہ میخک کہ لہ باخچہ کاندا بہ مہ بہستی رازاندنہ وہ و جوانکاری دہروینریٹ و ئەمیش دوو جوڑہ میخکی ئاسایی و میخکی کورتہ بالا کہ بچوکتہ لہ ئاساییہ کہ و رہنگی گولہ کانیان سپی و سوور و ئەرخہ وانسی و مہ مہیہ و بۆنیکی خۆشیان ہہیہ و تۆوہ کہیان بچوک و رہنگیان قاوہییہ و ہہرچی جوڑی دووہ مہ پیی دہوتریٹ درختی میخک گولہ کہی ہہر وہک گولہ میخک وایہ، بہ لام ہہر بہ خونچہ پی دہکریتہ وہ و وشک دہکریتہ وہ بۆ دروستکردنی عترو بہ ہارات و دہرمانی ددان و میخک بہند.

درختیکی ہہمیشہ سہوزہ و شیوہیہ کی قوچہ کی ہہیہ و بہرزیہ کہی لہ نیوان دہ بۆ دوانزہ مہتردایہ و ہہندیجار دہگاتہ بیست مہتر و باشترین جوڑی بہ ہارات لہ گولہ کانسی ئەم درختہ دروست دہکریت، تۆوہ کہی لہ شیوہی بزماردایہ و بۆ زۆر مہ بہست بہ کادیت و رہنگی سوورباوہ و کہ وشک بۆوہ دہبیٹہ قاوہ پی.

زہیتی میخک لہ تۆوہ کہی دہردہ ہینریٹ و ہہندیجاریش لہ قہد و گہ لاکانیہ وہ بہرپیگہی دلۆپاندن. نیشتمانی سہرہ کی میخک دورگہ کانسی مولوکا ئەندونسیا و باشوری فلیپینہ، بہ لام لہ مرؤدا لہ چوارچپوہ پیہ کی بہر فرراواندا لہ زۆر بہی ولاتانی دنیا دا دہچینریٹ و ہک تنزانیا و مدغشقہر و چیاکانی ئەندیزو بہ رازیل.

تۆوہ کہی لہ وہرزی بہ ہاردا دہچینریٹ و گوپکہ گولہ کانسی بہرلہ کرانہ وہیان سالی دوو جار لیدہ کرینہ وہ و پاشان وشک دہکرینہ وہ.

بہرگری لہ ش بۆ نہ خۆشی بہ گشتی و بروا وایہ کہ پۆن میخک سوودی ہہیہ لہ چارہ سہرکردنی کۆلیرادا.

### قنچکہ سلاوہ

میخک و پۆن میخک وہک دہرمانیکی ناو مالّ لہ کاتی قنچکہ سلاو دا بہ کاردہ ہینریٹ، کہ دوو چاری پیلوی چاودہ بیٹ کہ وہک ہہ و کردنیکی پیلوی چاودہ و بہ ئیش و ئازارہ و ہہست دہ کہیت دہچہ قیت بہ چاودا کہ تہنیا ئازارہ کہی مرؤف ہہ راسان ناکات، بہ لکو ریگرہ لہ فرمانی ئاسایی چاوی مرؤف.

### بہ کارہینانہ کانسی دیکہی

پۆن میخک گہ لیک جار لہ کریم و پۆنی پیست چہ ورکردندا تیکہ ل دہکریت. پۆنیکی بہ سوود و باشہ لہ مہساج یان شیلائی پیستدا کہ وہک ئازار شکین و خاوبونہ وہی گرژی پیست و ماسولکہ کاردہ کات، ہہرچہ ندہ لہ بواری نۆشدارییدا، شیوا نییہ باس لہ ہاندانی جگرہ و پایپ و نیرگہ لہ کیشان بکہین. بہ لام وہک ریگہیہ کی نوئی میخک بہ کاردیت لہ پیکھاتہی توتندا بۆ پایپ و جگرہ و نیرگہ لہ کیشان لہ مہمو جیہاندا. ہہر وہا پۆن میخک خراوہ تہ ناو پیکھاتہی سابونہ وہ لہ بہر بۆنی خۆشی، کاریگرہی ئارامبہ خشی و دامرکاندہ وہی ئازار و خہسلہ تی دژہ میکروبی ویرای بہ کاہینانی لہ بواری دروستکردنی بۆن و خۆشکردنی بۆنی ہہندیک دہرمان و گیراویہ پزیشکی و خواردندا.

\* ماموستای پسپوری نۆشداریی

دہم

سہرچاوہ:

WWW.emedicine.com

لہ نہ خۆشی سیل، ہہر وہا جووینی گوپکہ و چرومی میخک ہہوی گہروو بہرہ و ہیورکردنہ وہ دہبات.

### کہ مکرندہ وہی ئازار

تیکہ لہیہ کی شیرہ تینی پۆن میخک و پۆنی کونجی دہرمانیکی باشہ بۆ ہیورکردنہ وہی ئازاری گوپکہ و ویرای کاریگرہی دیاریی بۆ سہر کہ مکرندہ وہی ئازاری ددان.

### گران ہہر سکردن

پۆنی میخک کاریگرہیہ کی چاکی ہہیہ لہ سہر کیشہی جوڑا و جوڑی گہدہ وہک: نزگہرہ و تیکچوونی ہہرس، و دلتيکہ لاتن و رشانہ وہ لہ کاتی گہشتکردندا و لہ و حالہ تانہ شدا کہ رثی دوو گیان دوو چاری رشانہ وہ دہین بہ کاردہ ہینریٹ و بۆ باکردنیش بہ سوودہ، ہہر بۆیہ میخک بہ کیکہ لہ و بہ ہاراتانہی لہ خۆراکی ہیندیہ کاندا زۆر بہ کاردہ ہینریٹ.

### نہ خۆشی شہ کرہ

لہ گہل ئو کاریگرہیہ پی پۆن میخک لہ مہر خاوپنکردنہ وہی خوین لہ لہ شمی مرؤفا و پروسہی زیندہ چالاکی لہ ش زیاد دہکات ئەویش بہ چالاکردنی سوپی خوین و کہ مکرندہ وہی پلہی گہرمی لہ ش، پۆلیکی گرنگیشی ہہیہ لہ کۆنترۆلکردنی پزیرہی شہ کر لہ خویندا، لہ بہرئہ وہ بۆ ئەو کہ سانہی نہ خۆشی شہ کرہیان ہہیہ سوودمہ ندہ.

### کۆئہ ندامی بہرگریی لہ شمی مرؤفا

چرو و گوپکہ میخک و پۆن میخک سوودمہ ندن بۆ پشتگیری لہ کۆئہ ندامی بہرگری لہ شمی مرؤف، چونکہ میخک کۆمہ لیک خہسلہ تی وہک دژہ فایرؤس و توانای خاوپنکردنہ وہی خوینی ہہیہ و ہۆکارہ بۆ زیادکردنی توانای