

کتاب: **سَـرْزَه**: گیاه عشق افروز

(Savory; The Love Plant)

تألیف :

اسماعیل پورکاظم

(Esmaeil Poorkazem)

۱۴۰۱ هـ. ش.

«فهرست مطالب»

ردیف	عناوین موضوعات	صفحه
۱	مقدمه	۹
۲	تاریخچه	۱۰
۳	انواع مَرزه زراعی	۱۱
۴	مشخصات گیاهشناسی مَرزه کِرتی	۱۳
۵	مهمترین مشخصه های گیاه مَرزه کِرتی	۱۹
۶	نیازهای اکولوژیکی گیاه مَرزه کِرتی	۲۰
۷	ترکیبات شیمیائی مَرزه کِرتی	۲۲
۸	کاربردهای آشپزی مَرزه کِرتی	۲۴
۹	کاربردهای داروئی مَرزه کِرتی	۲۷
۱۰	اثرات آفتکشی مَرزه کِرتی	۲۹
۱۱	فوائد مَرزه کِرتی در رفع مشکلات هضمی	۳۰
۱۲	مشخصات گیاهشناسی مَرزه زمستانه	۳۱
۱۳	مهمترین مشخصه های گیاه مَرزه زمستانه	۳۶
۱۴	نیازهای اکولوژیکی گیاه مَرزه زمستانه	۳۷
۱۵	پرورش مَرزه زمستانه	۴۰

« ادامه فهرست مطالب »

ردیف	عناوین موضوعات	صفحه
۱۶	ترکیبات شیمیائی مرزه زمستانه	۴۵
۱۷	کاربردهای آشپزی مرزه زمستانه	۴۶
۱۸	کاربردهای داروئی مرزه زمستانه	۵۳
۱۹	اثرات ضد میکروبی مرزه زمستانه	۵۶
۲۰	احتیاطات مصارف مرزه زمستانه	۶۰
۲۱	مشخصات گیاهشناسی مرزه تابستانه	۶۱
۲۲	مهمترین مشخصه های گیاه مرزه تابستانه	۶۵
۲۳	نیازهای اکولوژیکی گیاه مرزه تابستانه	۶۷
۲۴	نیاز خاکی	۶۷
۲۵	نیاز گرمائی	۶۸
۲۶	نیاز نوری	۶۸
۲۷	نیاز رطوبتی	۶۹
۲۸	ازدیاد گیاه مرزه تابستانه	۷۰
۲۹	ازدیاد بذری	۷۰
۳۰	ازدیاد قلمه ای	۷۳

« ادامه فهرست مطالب »

ردیف	عناوین موضوعات	صفحه
۳۱	پرورش گیاه مرزه تابستانه	۷۷
۳۲	زمان کاشت	۷۸
۳۳	کاشت بذور	۸۰
۳۴	جوانه زنی بذور	۸۱
۳۵	پرورش گلدانی	۸۲
۳۶	آبیاری	۸۳
۳۷	تُنک کردن گیاهچه ها	۸۶
۳۸	کوددهی	۸۶
۳۹	چگونگی رشد	۸۷
۴۰	گیاهان همراه	۸۹
۴۱	آفات گیاهی مرزه تابستانه	۹۰
۴۲	زنجره ها	۹۱
۴۳	کنه های تارعنکبوتی	۹۲
۴۴	شته ها	۹۳
۴۵	لاروهای برگخوار پروانه ها	۹۴

« ادامه فهرست مطالب »

ردیف	عناوین موضوعات	صفحه
۴۶	بیماریهای گیاهی مَرزه تابستانه	۹۵
۴۷	برداشت محصول مَرزه تابستانه	۹۶
۴۸	برداشت محصول برگری	۹۶
۴۹	برداشت محصول بذری	۱۰۱
۵۰	نگهداری محصول مَرزه تابستانه	۱۰۲
۵۱	ترکیبات شیمیائی گیاه مَرزه تابستانه	۱۰۵
۵۲	آشکال استفاده از گیاه مَرزه تابستانه	۱۰۷
۵۳	موارد استفاده گیاه مَرزه تابستانه	۱۰۸
۵۴	کاربردهای محیط زیستی گیاه مَرزه تابستانه	۱۰۹
۵۵	کاربردهای غذائی گیاه مَرزه تابستانه	۱۱۱
۵۶	کاربردهای داروئی گیاه مَرزه تابستانه	۱۲۹
۵۷	ویژگی برخورداری از ویتامین ها و عناصر معدنی	۱۳۳
۵۸	ویژگی برخورداری از فیبر رژیمی	۱۳۴
۵۹	اثرات ضد عفونی کنندگی مَرزه تابستانه	۱۳۵
۶۰	تأثیر مَرزه تابستانه بر مشکلات پوستی	۱۳۷

« ادامه فهرست مطالب »

ردیف	عناوین موضوعات	صفحه
۶۱	تأثیر مَرزه تابستانه بر مشکلات گوارشی	۱۳۸
۶۲	اثرات آنتی اُکسیدانی مَرزه تابستانه	۱۳۸
۶۳	ویژگی ضد التهابی مَرزه تابستانه	۱۳۹
۶۴	تأثیر مَرزه تابستانه بر دیابت	۱۴۱
۶۵	تأثیر مَرزه تابستانه بر مشکلات تنفسی	۱۴۱
۶۶	اثرات عشق افزائی مَرزه تابستانه	۱۴۲
۶۷	نقش مَرزه تابستانه در کنترل فشار خون	۱۴۴
۶۸	دُز مصرفی گیاه مَرزه تابستانه	۱۴۵
۶۹	تداخل اثر مصارف مَرزه تابستانه با داروهای تجویزی	۱۴۸
۷۰	عوارض جانبی مصارف گیاه مَرزه تابستانه	۱۵۰
۷۱	توصیه ها، هشدارها و مخاطرات	۱۵۲
۷۲	منابع و مآخذ	۱۵۴
۷۳		
۷۴		
۷۵	جمع	۱۵۵

Read Book Please



کتاب: **سَرزِه**؛ گیاه عشق افروز

(Savory ; The Love Plant)

تألیف: اسماعیل پورکاظم (Esmail Poorkazem)



مقدمه:

گیاه ادویه ای-داروئی "مرزه" (savory) با نام علمی "ساتورجا..." (Satureja sp) در زمره نباتات خانواده نعنائیان (Lamiaceae, Labiatae) محسوب می گردد. البته این گیاه مفید معمولاً توجّه افراد کمتری را بسوی خود معطوب می دارد لذا در بسیاری از باغچه های خانگی و سبزی فروشی ها یافت نمی گردد.

"مرزه" به صورت های مختلفی چون: حالت تروتازه به عنوان سبزی خوردن و یا بخشی از سبزیجات خورشتی بکار گرفته می شود. بعلاوه از "مرزه" های تازه و خشک شده در امور آشپزی برای معطر ساختن بسیاری از غذاها سود می برند.

ساقه ها و برگهای گیاه "مرزه" از دوران های بسیار قدیم برای تهیه انواعی از داروهای سنتی به ویژه با هدف افزودن به بُنیه جسمانی و قوای جنسی افراد مورد بهره برداری قرار می گرفته است آنچنانکه امروزه نیز تداوم دارد (۱۳).



تاریخچه:

"مرزه تابستانه" در بسیاری از فرهنگ های داروئی دنیای قدیم به عنوان "گیاه عشق افروز" (the love herb) شناخته می شود زیرا بسیاری از اطباء سنتی بر این باورند که "مرزه تابستانه" از پتانسیل افزایش بُنیه جسمانی و تمایلات شهوانی (aphrodisiac) افراد برخوردار است (۱۰).

"مرزه تابستانه" از قرون بسیار دیرین برای استفاده از طعم و مزه اش در امور آشپزی و همچنین به خاطر خواصش در امور داروئی پرورش می یافته است. از "مرزه تابستانه" به واسطه داشتن مزه تند و ادویه ای در اختلاط با نمک و برخی از گیاهان داروئی از جمله آویشن (thyme) به فراوانی در آشپزی بهره می گیرند (۱۰).



انواع "مرزه" زراعی (varieties):

دانشمندان عقیده دارند که واژه مُعرّف گیاه "مرزه" یعنی "ساوری" (savory) از کلمه لاتین "ساپور" (sapor) اتخاذ شده است که به معنی "مزه" (taste) یا طعم (flavor) می باشد زیرا یونانی های قدیم از گیاه "مرزه تابستانه" به همراه نمک طعام برای طعم دار کردن انواع گوشت ها سود می بردند (۷).

جنس گیاهی "مرزه" (Savory) از واریته های متعدّدی تشکیل یافته است اما سه واریته از آن به نام های زیر برای مقاصد غذائی، ادویه ای و داروئی کشت و کار می گردند:

۱) "مرزه کِرتی" (Crete savory):

مرزه کِرتی (Crete savory)، مرزه صورتی (Pink savory)، مرزه ماریچی (whorled savory) یا زوفای رومی (Roman hyssop)

با نام علمی "ساتورجا تیمبرا" (Satureja thymbra)

"کِرت" (Crete) جزیره ای یونانی واقع در شرق دریای مدیترانه با

جمعیتی در حدود ۷۰۰ هزار نفر است. این جزیره نقش بسیار مهمی

در کشمکش های استقلال طلبی یونان از ترکیه در اواخر قرن نوزدهم تا

اوایل قرن بیستم میلادی داشته است و سرانجام از سال ۱۹۱۳ میلادی

به عنوان بخشی خودمختار از کشور یونان شناخته می شود.

۲) مَرزِه زمستانه (winter savory):

مَرزِه زمستانه (winter savory) با نام علمی "ساتورجا مونتانا" (*Satureja montana*)

۳) مَرزِه تابستانه (summer savory):

مَرزِه تابستانه (summer savory) با نام علمی "ساتورجا هورتنسیس" (*Satureja*)

(*hortensis*) (۱۶، ۱۸، ۱۷).



مشخصات گیاهشناسی "مرزه کِرتی" (description):

"مرزه کِرتی" (Crete savory) با نام علمی "ساتورجا تیمبرا" (Satureja thymbra) گیاهی چندساله از جنس "مرزه ها" (Satureja) و خانواده "نعناعیان" (Lamiaceae) محسوب می شود (۱۶).

ساقه های "مرزه کِرتی" دارای پوست قهوه ای تیره هستند. این نوع "مرزه" دارای تعداد زیادی نوساقه های جوان با مقطع چهارگوش می باشد. بر روی نوساقه های "مرزه کِرتی" تعداد زیادی غده های خال مانند (gland-dotted) و پُرزهای کوتاه سفید رنگ دیده می شود. این گیاه بوته ای از سرشاخه های متراکمی بهره می برد. ارتفاع ساقه های آن به حدود ۵۰-۲۰ سانتیمتر می رسد (۱۶).

"مرزه کِرتی" دارای برگ هایی به رنگ سبز تیره و بسیار معطر است. این گیاه از برگهای متقابل (opposite)، کامل (entire) و صاف (smooth) بهره می برد. برگ های این نوع "مرزه" از نوع بدون دُمبرگ یا "سیسیل" (sessile) می باشند. برگهای این گیاه دارای تعداد زیادی زائده های غده ای (glandular trichomes) هستند که به دو نوع بارز تقسیم می شوند:

(۱) پُرزهای غده ای (glandular hairs)

(۲) قَلَس های غده ای (glandular scales) (۱۶).



گل های گیاه "مَرزِه کِرْتی" در فاصله اسفند تا اردیبهشت ظاهر می گردند.

گل آذین این نوع "مَرزِه" به حالت دسته ای متراکم در محل اتصال برگ ها به ساقه ها ظاهر می گردند.

گل آذین های مزبور به شکل یک جفت خوشه بدون دُمگل (sessile cymes) در محور برگها تشکیل می شوند.

در محل اتصال گل آذین مزبور تعدادی براکته (bracts) سرنیزه ای شکل به طول ۵ میلیمتر و عرض ۲ میلیمتر ظاهر می شوند.

گل های "مَرزِه کِرْتی" به رنگ صورتی تا ارغوانی می باشند.

گل های این نوع مَرزِه به حالت چرخشی بر روی سرشاخه ها تشکیل می شوند لذا آن را "مَرزِه چرخشی" (whorled savory) نیز می نامند (۱۶).

نیام میوه های "مَرزِه کِرْتی" از نوع "دو فندقه" یا "شیزوکارپ" (schizocarp) هستند (۱۶).





«جدول ۱) مشخصات رده بندی گیاه "مرزه کِرتی" (ساتورجا تیمبرا) (۱۶):»

سلول مشخص (Eukaryote)	قلمرو (Domain)
گیاهان (Plantae یا plants)	سلسله (kingdom)
آوندداران (Tracheophytes یا vascular plants)	زیر سلسله (subkingdom)
بذرزادان (Spermatophyte یا seed plants)	سرگروه (super division)
گیاهان گلدار (Magnoliophyte یا flowering plants)	گروه (division)
نهاندانگان (Angiosperms)	شاخه (phylum)
دو لپه ای ها (Eudicots)	رده (class)
Astrids	زیر رده (sub-class)
لامیالیس (Lamiales)	راسته (order)
لامیاسه یا نعناعیان (Lamiaceae, Labiatae)	خانواده (family)
ساتورجا (Satureja)	جنس (genus)
تیمبرا (thymbra)	گونه (species)
Clinopodium thymbra; Micromeria thymbra; Satureja biroii; Thymbra hirsuta; Thymus hirsutissimus; Thymus tragoriganum;	اسامی علمی مشابه (Synonym):

"جدول ۲) اسامی عمومی (common name) گیاه "مَرزِه کِرْتی" با نام علمی "ساتورجا

تیمبرا" (Satureja thymbra) (۱۶):"

Pink savory	Roman hyssop	Savory crete
Whorled savory	-	-



مهمترین مشخصه های گیاه "مرزه کرتی":

- ۱) نام های عمومی: مرزه کرتی (Crete savory)، مرزه صورتی، مرزه ماریچی، زوفای رومی
- ۲) نام علمی: "ساتورجا تیمبرا" (Satureja thymbra)
- ۳) خانواده: نعنائیان (Lamiaceae)
- ۴) دوره زندگی: چندساله (perennial)
- ۵) وضعیت رشد: بوته ای کوتوله (dwarf shrub)
- ۶) بومی (native, endemic): جنوب شرقی اروپا (صربستان، ترکیه، قبرس)؛ غرب آسیا (لبنان، اسرائیل)؛ شمال آفریقا (لیبی) (۱۶).



نیازهای اکولوژیکی گیاه "مرزه کرتی" (ecology):

"مرزه کرتی" گیاه بومی جنوب اروپا، شمال آفریقا و غرب آسیا محسوب می گردد(۱۶).

"مرزه کرتی" عمدتاً در برخی اراضی نظیر:

(۱) درختستان ها (woodlands)

(۲) بیشه زارهای (scrublands)

نواحی مرتفع مناطق مدیترانه ای رشد می کند.

این گیاه را همچنین می توان در اراضی زیر یافت:

(۳) زمین های آهکی اطراف آبگذرها

(۴) اطراف جاده های خاکی (۱۶).

"مرزه کرتی" را در اسرائیل می توان در مناطق زیر پیدا کرد:

"کوه کارمل"، جنوب حیفا، کوههای جودیان و ساماریا

مناطق مزبور دارای خاک های حاوی آهک هستند(۱۶).

"مرزه کرتی" به ندرت در دشت های ساحلی اسرائیل-فلسطین از جمله دره رود اردن رشد

می کند(۱۶).

حکومت اسرائیل اخیراً "مرزه کِرتی" را به عنوان گیاه حفاظت شده، اعلام کرده است و هر گونه برداشت انواع وحشی آن را از گستره طبیعت به عنوان جُرم اجتماعی تلقی می نماید (۱۶).



ترکیبات شیمیائی "مرزه کرتی" (ingredients):

در یک آزمایش که به منظور تجزیه گیاه "مرزه کرتی" انجام پذیرفت، به نتایج زیر دست یافتند:

- ۱) Y-ترپینن (Y-terpinene) به میزان ۱۵/۹ درصد
- ۲) P-سیمن (P-cymene) به میزان ۱۲/۴ درصد
- ۳) کارواکرول (Carvacrol) به میزان ۵۵/۲ درصد (۱۶).

آنالیز روغن "مرزه کرتی" در یک مطالعه حاکی از نتایج زیر بوده است:

- ۱) Y-ترپینن (Y-terpinene) به میزان ۳۴/۱ درصد
- ۲) کارواکرول (Carvacrol) به میزان ۲۳/۱ درصد
- ۳) تیمول (Thymol) به میزان ۱۸/۸ درصد (۱۶).

در یک آزمایش به تجزیه روغن فرار "مرزه کرتی" پرداخته شد که نتایج زیر حاصل آمدند:

- ۱) کارواکرول (Carvacrol) به میزان ۳۴/۶ درصد
- ۲) Y-ترپینن (Y-terpinene) به میزان ۲۲/۹ درصد
- ۳) P-سیمن (P-cymene) به میزان ۱۳/۰ درصد
- ۴) تیمول (Thymol) به میزان ۱۲/۸ درصد (۱۶).



کاربردهای آشپزی مرزه کِرتی (culinary uses):

له کردن برگ های "مرزه کِرتی" باعث تولید مزه و عطر تندتری در قیاس با گیاه "زوفا" (hyssop) می گردد و به این دلیل معمولاً از "مرزه کِرتی" بجز در لبنان به عنوان ادویه استفاده نمی شود (۱۶).

سوابق استفاده از "مرزه کِرتی" به عنوان ادویه در آناتولی (ترکیه) و یونان به دوران های بسیار دور بر می گردد (۱۶).

در دوران های بسیار قدیم در سرزمین فلسطین از آب حاصل از خیساندن "مرزه کِرتی" برای طعم دهی گوشت هائی که آماده کباب شدن بودند، استفاده می نمودند (۱۶).







کاربردهای داروئی مرزه کِرتی (medicinal uses):

از برگ های "مرزه کِرتی" در لبنان برای تهیه چای گیاهان داروئی (herbal tea) سود می برند و از آن به عنوان نوعی داروی سنتی بهره می گیرند (۱۶).

کتاب تاریخی یهودیان حاکی از رواج بهره برداری های داروئی سه گیاه زیر از زیستگاه های طبیعی و وحشی دارند:

(۱) مرزه کِرتی (Crete savory)

(۲) مرزنگوش (marjoram)

(۳) مرزه برگ سفید (white-leaved savory)

کتاب تاریخی یهودیان عمدتاً در "عهد عتیق" یا "دوره میشنایک"

(Mishnaic times) یعنی سه قرن نخست پس از میلاد مسیح

و به زبان عبری نگاشته شده اند (۱۶).

"دیسکوریدز" در سومین کتاب خویش با نام "مواد داروئی" (De Materia Medica) از کاربردهای داروئی "مرزه کِرتی" به کرات سخن به میان آورده است.

"دیسکوریدز" پزشک و گیاهشناس یونانی قرن اول پس از میلاد

مسیح بوده است (۱۶).

در دوران های قدیم از گیاهانی چون "مَرزِه کِرتی" و "زوفا" برای تهیه "آب مقدّس" جهت استفاده در مراسمات مذهبی با هدف تطهیر حاضرین از گناهانشان بهره می گرفتند (۱۶).



اثرات آفتکشی مَرزه کِرتی (pesticidal):

برای بررسی اثرات آفتکشی روغن فرّار "مَرزه کِرتی" به آزمایش آن بر علیه نوعی "کنه" (mite) بالغ موسوم به "کنه پرندگان" (tick) با نام علمی "هیالوما مارجیناتوم" (*Hyalomma marginatum*) پرداخته شد.

در نهایت معلوم گردید که روغن فرّار "مَرزه کِرتی" فقط در بالاترین میزان غلظت قادر به ایجاد مرگ و میر در اینگونه "کنه ها" می باشد.

"تیک" (tick) نوعی "کنه" پرازیت پرندگان است که دارای بدنی سخت

می باشد. این نوع "کنه" در انتقال برخی از ویروس های بیماریزا

در گیاهان مشارکت دارد(۱۶).



فوائد مَرزِه کِرْتی در رفع مشکلات هضمی (digestive problems):

از جوشانده برگ های "مَرزِه کِرْتی" (concocted) در طب سنتی برای درمان مشکلات

هضمی زیر استفاده می کنند:

(۱) اسهال (diarrhea)

(۲) نفخ روده بزرگ یا نفخ اطفال (colic pains)

(۳) نفخ بزرگسالان (flatulence)

(۴) قولنج روده ای (intestinal cramps) (۱۶).



مشخصات گیاهشناسی "مرزه زمستانه" (description):

"مرزه زمستانه" (winter savory) گیاهی چندساله و نیمه-همیشه سبز با نام علمی "ساتورجا مونتانا" (*Satureja montana*) از خانواده نعنائیان (*Lamiaceae, Labiatae*) محسوب می گردد.

نامگذاری علمی "مرزه زمستانه" توسط "کارل لینه" در کتاب "گونه های گیاهان" (*Species Plantarum*) که در سال ۱۷۵۳ میلادی نگاشته شده، اجام گردیده است. اصطلاح "مونتانا" منتسب به مناطق کوهستانی محل رویش بومی این نوع از "مرزه ها" می باشد بطوریکه آن را "مرزه کوهستانی" (*mountain savory*) نیز نامیده اند (۱۸).

"مرزه زمستانه" نسبتاً خشبی است و تولید سرشاخه های کوتاه می نماید. این گیاه غالباً به ارتفاع ۴۰-۱۰ سانتیمتر رشد می کند (۱۸).

"مرزه زمستانه" دارای برگ هائی به رنگ سبز تیره و نسبتاً براق است. این برگها از نوع چرمی (*leathery*) و به شکل سرنیزه ای کشیده (*oval-lanceolate*) با طول ۲-۱ سانتیمتر و عرض ۵/۰ سانتیمتر می باشند (۱۸،۳).

گلدهی "مرزه زمستانه" غالباً در تابستان ها و در فاصله خرداد (جولای) تا مهر (اکتبر) انجام می گیرد.

گل های "مرزه زمستانه" نسبتاً کوچکتر از گل های "مرزه تابستانه" هستند. گل های این گیاه به رنگ های سفید، صورتی و بنفش کمرنگ دیده می شوند (۱۸).





«جدول ۳) مشخصات رده بندی گیاه "مرزه زمستانه" (ساتورجا مونتانا) (۱۸):»

سلول مشخص (Eukaryote)	قلمرو (Domain)
گیاهان (Plantae یا plants)	سلسله (kingdom)
آوندداران (Tracheophytes یا vascular plants)	زیر سلسله (subkingdom)
بذرزادان (Spermatophyte یا seed plants)	سرگروه (super division)
گیاهان گلدار (Magnoliophyte یا flowering plants)	گروه (division)
نهاندانگان (Angiosperms)	شاخه (phylum)
دو لپه ای ها (Eudicots)	رده (class)
Astrids	زیر رده (sub-class)
لامیالیس (Lamiales)	راسته (order)
لامیاسه یا نعناعیان (Lamiaceae, Labiatae)	خانواده (family)
ساتورجا (Satureja)	جنس (genus)
مونتانا (montana)	گونه (species)
Clinopodium montanum; Micromeria montana; Micromeria pygmaea; Micromeria variegata; Satureja brevis; Satureja ciliate; Satureja flexuosa;	اسامی علمی مشابه (Synonym):

"جدول ۴) اسامی عمومی (common name) گیاه "مرزه زمستانه" با نام علمی "ساتورجا

مونتاننا" (Satureja montana) (۱۸):"

Mountain savory	Winter savory	-
-----------------	---------------	---



مهمترین مشخصه های گیاه "مرزه زمستانه":

- ۱) نام های عمومی: مرزه زمستانه (Winter savory) ، مرزه کوهی (mountain savory)
- ۲) نام علمی: "ساتورجا مونتانا" (Satureja montana)
- ۳) خانواده: نعنائیان (Lamiaceae, Labiatae)
- ۴) دوره رشد: چند ساله علفی (perennial herb)
- ۵) وضعیت رشد: نیمه-همیشه سبز (semi-evergreen)
- ۶) گیاه بومی (native): مناطق معتدله گرم شامل: جنوب اروپا، حوزه مدیترانه، آفریقا
- ۷) کاربردها: به واسطه طعم تند و فلفلی غالباً دارای کاربردهای داروئی (۱۸،۷،۱۰).



نیازهای اکولوژیکی گیاه "مَرزه زمستانه" (ecology):

دانشمندان "مَرزه زمستانه" را جزو گیاهان بومی جنوب اروپا، حوزه دریای مدیترانه و شمال آفریقا عنوان کرده اند (۱۸).

بوته های "مَرزه زمستانه" به حالت وحشی عمدتاً در اراضی و وضعیت های زیر رشد می کنند:

(۱) دیوارهای قدیمی

(۲) سواحل خشک

(۳) ارتفاعات صخره ای

(۴) سراشیب های نواحی کوهستانی (۱۸).

"مَرزه زمستانه" در برخی مناطق جهان از جمله بریتانیا به حالت سازگار و استقرار یافته (naturalized) در آمده است (۱۸).

گیاه "مَرزه زمستانه" بسترهایی با واکنش های شیمیایی زیر را بیشتر می پسندد:

(۱) خاک های آهکی (calcareous)

(۲) خاک های قلیائی یا بازی (alkaline) (۱۸).



مستندات تاریخی حاکی از آن هستند که "مَرزه زمستانه" در حدود ۲۰۰۰ سال قبل توسط رومی ها و یونانی های قدیم مورد استفاده قرار می گرفته است (۱۸).

"مَرزه زمستانه" گیاهی آفتاب پسند است لذا خواهان بسترهای کاشت آفتابگیر با حدوداً ۶ ساعت مواجهه مستقیم با نور خورشید در هر روز می باشد (۱۸).

کارشناسان "مَرزه زمستانه" را برای کاشت در نواحی ۴-۶ منطقه بندی اقلیمی اراضی کشاورزی منطبق با معیارهای وزارت کشاورزی آمریکا (hardiness zones-USDA) مناسب دانسته اند (۱۸، ۸، ۷).

بستر کاشت "مَرزه زمستانه" باید از خاصیت زهکشی خوبی برخوردار باشد (۱۸).



پرورش "مرزه زمستانه" (growing):

پرورش گیاه "مرزه زمستانه" بسیار آسان است لذا آن را می توان برای اهداف آشنایی در تمامی باغچه ها به صورت های کرتی یا مرزی (border plant) کشت نمود (۱۸).

"مرزه زمستانه" را می توان از طرق زیر از یاد نمود:

(۱) بذور جنسی (seeds)

(۲) قلمه های حاصل از ساقه های نرم (softwood cuttings) (۱۸).

"مرزه زمستانه" را عمدتاً به عنوان یک گیاه حاشیه ای (edging plant) در باغچه ها می کارند (۱۸).

از "مرزه زمستانه" می توان به عنوان "گیاه همراه" (companion plant) برای انواع لوبیا بهره گرفت زیرا باعث گریزانیدن آفت خسارتزای "سرخرطومی لوبیا" (bean weevils) می گردد (۱۸).

از بوته های "مرزه زمستانه" به عنوان "گیاه همراه" در تاکستان ها نیز سود می برند زیرا باعث کاهش صدمات ناشی از عوامل خسارتزای زیر می شود:

(۱) شته ها (aphids)

(۲) بیماری قارچی سفیدک (mildew) (۱۸).





در بسیاری موارد گیاه چندساله و نیمه-همیشه سبز "مرزه زمستانه" را در مجاورت محل استقرار کندوهای زنبوران عسل می کارند، تا عسل های معطری در اثر تغذیه زنبورها از شهد گل های آن حاصل آیند(۷).

"مرزه زمستانه" در اقالیم معتدله طی زمستان ها به حالت گُمون یا دورمانسی (dormant) در می آید ولیکن برگهای تازه ای با فرارسیدن فصل بهار مجدداً بر روی ساقه های لخت آن ظاهر می گردند. بنابراین هیچگاه نباید ساقه های بدون برگ و به ظاهر لخت این گیاه را طی زمستان ها حذف نمود(۱۸).



از مهمترین ارقام "مرزه زمستانه" عبارتند از:

(۱) "ساتورجا مونتانا نانا" (*Satureja montana 'nana'*):

این رقم معمولاً بوته های کوتوله ای تولید می نماید.

(۲) "ساتورجا پروستریت وایت" (*Satureja prostrata white*):

این رقم دارای گل های سفید و وضعیت رشد خوابیده است (۱۸).



ترکیبات شیمیائی "مَرزه زمستانه" (ingredients):

گل های "مَرزه زمستانه" عمدتاً حاوی ترکیبات زیر می باشند:

(۱) کارواکرول (carvacrol)

(۲) فنل های مونو-ترپنوئید (monoterpenoid phenol) (۱۸).



کاربردهای آشپزی "مرزه زمستانه" (culinary):

"مرزه زمستانه" را در تابستان ها زمانی که به گلدهی می گراید، برداشت می کنند و آن را برای مصارف تازه خوری و خشک کردن استفاده می نمایند (۱۸).

"مرزه زمستانه" دارای عطر و طعم قوی تری نسبت به "مرزه تابستانه" است لذا بسیار کمتر از آن در امور آشپزی کاربرد یافته است (۱۸،۳).

طعم و مزه تند و ادویه ای "مرزه زمستانه" تا حدود زیادی در طی فرآیند پخته شدن نزول می یابد (۱۸،۳).

استفاده از "مرزه زمستانه" در همراهی با انواع گوشت ها (مرغ، بوقلمون)، ماهی قزل آلا (trout) و انواع لوبیا با هدف افزایش عطر و طعم بسیار مرسوم می باشد (۱۸،۳).

از "مرزه زمستانه" در غذاهای پُرکردنی (stuffing) نظیر: مرغ شکم پر و گیپا سود می برند (۱۸).

از "مرزه زمستانه" در تهیه سوپ ها (soups) و سس ها (sauces) استفاده می شود (۱۸).

از گیاه "مرزه زمستانه" در تهیه نان های تُرد و خُرد شده ای موسوم به "نان خُشکه" (bread crumbs) بهره می جویند (۱۸).



از "مَرزه زمستانه" معمولاً در موارد آشپزی زیر استفاده می کنند:

(۱) سُس های سفید (white sauces)

(۲) سالادهای سیب زمینی (potato salads)

(۳) خوراک های قارچ (mushrooms) (۳).











کاربردهای داروئی "مرزه زمستانه" (medicinal):

استفاده از گیاه "مرزه زمستانه" در امور داروئی بسیار بیشتر از "مرزه تابستانه" است (۳).

مهمترین خواص داروئی گیاه "مرزه زمستانه" عبارتند از:

- (۱) مُعَطِّر (aromatic)
- (۲) بادشکن و ضد نفخ (carminative)
- (۳) هاضم (digestive)
- (۴) خلط آور (expectorant)
- (۵) ضد زنبور گزیدگی ها (bee stings, insect bites)
- (۶) ضد عفونی کننده (antiseptic)
- (۷) کاهش دهنده قوای بقاء (anti-aphrodisiac) (۱۸).

گیاه "مرزه زمستانه" از خاصیت ضد عفونی کنندگی یا گندزدائی (anti-septic) برخوردار است (۱۸).

در طب سنتی بر این باورند که "مرزه تابستانه" از خاصیت تقویت قوه بقاء (aphrodisiac) برخوردار است درحالیکه "مرزه زمستانه" از ویژگی متضاد آن یعنی محدود ساختن تمایلات جنسی (anti-aphrodisiac) بهره می برد (۱۸).

گیاهشناس مشهور فرانسوی به نام "موریس مسیگ" (Maurice messegue) ادعا کرده است که گیاه "مَرزِه زمستانه" را به عنوان یک "گیاه شادی آفرین" (herb of happiness) می توان مصرف کرد(۱۸).



مهمترین موارد کاربرد درمانی گیاه "مرزه زمستانه" عبارتند از:

(۱) تهوع (nausea)

(۲) اسهال (diarrhea)

(۳) احتقان نایژه ها (bronchial congestion)

(۴) گلودرد (sore throat)

(۵) مشکلات قاعدگی (menstrual problems)

(۶) نفخ روده بزرگ یا نفخ کودکان (colic)

(۷) نفخ معده بزرگسالان (flatulence)

(۸) آماس روده ها (gastro-enteritis)

(۹) آماس مثانه (cystitis)

(۱۰) آرتروز مفاصل (arthritis joints) (۱۸).

با استفاده از ضماد (poultice) حاصل از برگ های "مرزه زمستانه" می توان به درمان زنبور گزیدگی و نیش زدگی حشرات پرداخت (۱۸).

از روغن فرار (essential oil) گیاه "مرزه زمستانه" در ترکیب لوسیون های (lotions) مخصوص کنترل ضایعه طاسی سر در مراحل اولیه آن استفاده می کنند (۱۸).

پمادهای (ointments) حاصل از گیاه "مرزه زمستانه" با کاربرد جلدی برای تسکین عارضه آرتروز مفاصل بکار می روند (۱۸).

اثرات ضد میکروبی "مرزه زمستانه" (anti-microbial):

روغن "مرزه زمستانه" می تواند از رشد قارچ خطرناک "کاندیدا آلبیکن" (Candida albicans) جلوگیری نماید.

"کاندیدا آلبیکن" یک میکروب پاتوژن فرصت طلب از انواع قارچ ها

(fungus) و مخمرها (yeasts) محسوب می گردد که بطور معمول

در فلور میکروبی معده حضور دارد.

این قارچ را می توان در دستگاه گوارش از جمله دهان ۶۰-۴۰ درصد افراد

بالغ سالم یافت.

این قارچ می تواند در خارج از بدن انسان نیز بقاء یابد.

"کاندیدا آلبیکن" به عنوان میکروارگانیسم "هم غذا" یا "هم سفره"

(commensal) با انسان ها به حساب می آید اما می تواند در تحت

شرایطی به عنوان پاتوژن باعث صدمه به وضعیت سلامتی افراد

میزبان گردد (۱۸).









احتیاطات مصارف "مرزه زمستانه" (precautions):

- ۱) استفاده از "مرزه زمستانه" توسط بانوان باردار (pregnant) مجاز نمی باشد (۱۸).
- ۲) از مصارف بیشبود "مرزه زمستانه" توسط مادران شیرده باید جلوگیری نمود (۱۸).
- ۳) از مصارف "مرزه زمستانه" توسط اطفال تا حدّ ممکن ممانعت گردد (۱۸).
- ۴) قبل از مصارف "مرزه زمستانه" با مقاصد داروئی با افراد ذی صلاح مشورت شود (۱۸).



مشخصات گیاهشناسی "مرزه تابستانه" (description):

"مرزه تابستانه" (summer savory) گیاهی یکساله، کوچک و علفی با نام علمی "ساتورجا هورتنسیس" (*Satureja hortensis*) از خانواده نعنائیان (Lamiaceae, Labiatae) یا "mint family" به شمار می رود (۱۸،۱۹،۶،۱،۷،۴).

مهمترین خویشاوندان گیاه "مرزه تابستانه" در خانواده نعنائیان عبارتند از:

- (۱) آویشن (thyme)
- (۲) رزماری (rosemary)
- (۳) اُسطوخودوس (lavender)
- (۴) بادرنجبویه (dragonhead)
- (۵) ریحان (basil)
- (۶) زوفا (hyssop)
- (۷) فرنجمشک (melissa)
- (۸) کاکوتی (Ziziphora)
- (۹) گزنه سفید (dead-nettles)
- (۱۰) مرزنگوش (Origanum)
- (۱۱) مریم گلی (sage)
- (۱۲) مریم نخودی یا کلیپوره (Teucrium)
- (۱۳) نعناع (mint) (۷،۱۰).



"مَرزِه تابستانه" دارای ساقه های متعدّد، ظریف و منشعب به رنگ سبز مایل به قرمز می باشد.

ارتفاع ساقه های گیاه "مَرزِه تابستانه" به حدود ۶۰-۳۰ سانتیمتر می رسد.
"مَرزِه تابستانه" از سرشاخه های پُرزدار و معطّری بهره می برد (۱۷،۱۹،۱۷،۱۰).

گیاه "مَرزِه تابستانه" دارای برگ هایی باریک به طول حدود ۲/۵ سانتیمتر و به رنگ سبز متمایل به خاکستری می باشد.

برگ های "مَرزِه تابستانه" بسیار مُعَطّر و خوش طعم هستند (۱۷،۱۹،۱۷،۱۰).

گلدهی گیاه "مَرزِه تابستانه" در نیمکره شمالی زمین طی خرداد (جولای) تا شهریور (سپتامبر) صورت می پذیرد و در نهایت به تولید بذور می انجامد.

"مَرزِه تابستانه" دارای گل هایی لوله ای شکل به رنگ های سفید، صورتی، آبی روشن و بنفش یاسی است (۱۷،۷).

«جدول ۵) مشخصات رده بندی گیاه "مرزه تابستانه" (ساتورجا هورتنسیس) (۱۵، ۱۱، ۱۷):»

سلول مشخص (Eukaryote)	قلمرو (Domain)
گیاهان (Planta یا plants)	سلسله (kingdom)
آوندداران (Tracheophytes یا vascular plants)	زیر سلسله (subkingdom)
بذرزادان (Spermatophyte یا seed plants)	سرگروه (super division)
گیاهان گلدار (Magnoliophyte یا flowering plants)	گروه (division)
نهاندانگان (Angiosperms)	شاخه (phylum)
دو لپه ای ها (Eudicots)	رده (class)
Astrids	زیر رده (sub-class)
لامیالیس (Lamiales)	راسته (order)
لامیاسه یا نعناعیان (Lamiaceae, Labiatae)	خانواده (family)
ساتورجا (Satureja)	جنس (genus)
هورتنسیس (hortensis)	گونه (species)
Calamintha hortensis;	اسامی علمی مشابه (Synonym):

"جدول ۶) اسامی عمومی (common name) گیاه "مرزه تابستانه" با نام علمی "ساتورجا

هورتنسیس" (Satureja hortensis) (۱۷،۲،۱۵،۱۱):"

Ajedrea	Chubritsa	Sarriette d'Ete
Ajedrea de Jardin	Herbe de saint julien	Sarriette commune
Bean herb	Janbil	Segurelha
Bonenkruid	poivrette	Summer savory
Bohnenkraut	Santoreggia	Throubi
Chaber	Sarriette des jardins	-

مهمترین مشخصه های گیاه "مرزه تابستانه":

- ۱) نام عمومی: "مرزه تابستانه" (summer savory)
- ۲) نام علمی: "ساتورجا هورتنسیس" (Satureja hortensis)
- ۳) خانواده: نعنائیان (Lamiaceae, Labiatae)
- ۴) دوره زندگی: یکساله علفی (annual herb)
- ۵) گیاه بومی مناطق جنوبی اروپا (حوزه دریای مدیترانه) و غرب آسیا از جمله ایران و نواحی قفقاز
- ۶) کاربردها: عمدتاً آشپزی (ادویه، چاشنی، سبزی خورشتی، سبزی خوردن)، محیط زیستی و داروئی (۱۷،۱۹،۷،۴،۱۰).



نیازهای اکولوژیکی گیاه "مرزه تابستانه" (ecology):

"مرزه تابستانه" به عنوان گیاه بومی نواحی جنوبی اروپا و مناطق غربی آسیا از جمله ایران محسوب می شود (۱۹).

"مرزه تابستانه" به دلیل اینکه گیاهی یکساله است، در قیاس با "مرزه"های چندساله از محدودیت های اقلیمی بیشتری برای پرورش برخوردار است (۸).

گیاه "مرزه تابستانه" به عنوان یک نبات یک ساله از قابلیت کاشت و داشت در مناطق ۳-۱۲ منطقه بندی اقلیمی اراضی کشاورزی منطبق با معیارهای وزارت کشاورزی آمریکا (hardiness zones-USDA) بهره مند است (۹).

نیاز خاکی (soil):

"مرزه تابستانه" خواهان بستری از خاک های سبک نظیر بافت لوم (loam) یا شنی لوم، مرطوب، زهکش دار و حاصلخیز برای نیل به رشد بهینه است (۱۷،۵،۱،۹،۴).

این گیاه خاک های دارای مقادیری آهک با واکنش خنثی تا قلیائی سبک را می پسندد (۵،۴).

"مرزه تابستانه" متحمل خاک های اشباع (soggy) و غرقاب (waterlogged) نمی باشد (۵).

نیاز گرمائی (heath):

"مَرزِه تابستانه" خواهان شرایط آب و هوائی گرم برای حداکثر بهره وری است (۸).

"مَرزِه تابستانه" را در تمامی مناطقی که زمستان های سخت ندارند، می توان پرورش داد (۸).

بهترین محدوده دمائی برای رشد بهینه بوته های "مَرزِه تابستانه" ۳۰-۱۶ درجه سانتیگراد (۶۰-۸۵ درجه فارنهایت) می باشد (۵).

نیاز نوری (light):

گیاه "مَرزِه تابستانه" خواهان بسترهای آفتابگیر نظیر باغچه ها و پشت پنجره هائی است که دارای بیش از ۶-۵ ساعت مواجهه مستقیم با نور خورشید در هر روز باشند (۱۰، ۵).

بذور "مَرزِه تابستانه" در زُمره بذور گیاهانی قرار می گیرد که برای جوانه زنی خواهان مواجهه با نور می باشند لذا نباید سطح آنها را در زمان کاشت با لایه ضخیمی از خاک پوشاند و آنها را از دریافت نور محروم ساخت.

به این قبیل بذور که برای جوانه زنی علاوه بر رطوبت کافی خواهان دریافت نور می باشند، اصطلاحاً "فتوبلاستیک" یا "فتوبلاست" (photoblastic) گفته می شود (۵).

نیاز رطوبتی (water):

گیاه "مرزه تابستانه" خواهان بسترهای مرطوب به ویژه تا قبل از استقرار کامل یعنی در طول دوره پس از کاشت لغایت دو هفته اول بعد از سبز شدن است، تا بدین ترتیب بتواند به خوبی ریشه دوانی نماید و در خاک بستر استقرار یابد (۵،۴،۱۰).

گیاه "مرزه تابستانه" پس از استقرار و گسترش مناسب سیستم ریشه دوانی می تواند تنش های گرمائی و رطوبتی را تا حدود زیادی تحمل نماید (۵).



ازدیاد گیاه "مرزه تابستانه" (propagation):

ازدیاد گیاه "مرزه تابستانه" به طرق زیر امکان پذیر می باشد:

(۱) بذور جنسی (seeds)

(۲) قلمه های ساقه (stem cuttings) (۵،۴).

ازدیاد بذری:

"مرزه تابستانه" گیاهی یکساله است لذا عمدتاً با کمک بذورش ازدیاد می یابد (۱۷).

جوانه زنی بذور "مرزه تابستانه" به گندی و طی ۱۵-۷ روز تحت شرایط دمائی ۲۱-۱۸ درجه سانتیگراد انجام می پذیرد (۸،۱۷،۶).

بذور و گیاهچه های نشائی "مرزه" ها را می توان از فروشگاه های عرضه بذور کشاورزی، نهالستان های معتبر و یا به صورت آنلاین تهیه نمود (۷).

بسیاری از مؤسسات فروش بذور آنلاین از جمله "آمازون" اقدام به فروش بذور "مرزه" ها در پاکت های کوچک ۵۰۰ عددی می نمایند (۷).





ازدیاد قلمه ای:

گیاه "مَرزه تابستانه" را می توان به کمک قلمه های ساقه (stem cuttings) و به طرق زیر ازدیاد نمود:

(۱) از طریق قلمه های حاصل از ساقه های نرم (soft-wood cuttings) در اواخر فصل بهار

(۲) با کمک قلمه های حاصل از ساقه های نیمه سخت (semi-ripe cuttings) در اواخر تابستان و اوائل پائیز (۴،۹).

قلمه هایی که از ساقه های گیاه "مَرزه تابستانه" تهیه می شوند، باید در حدود ۱۰ سانتیمتر طول داشته باشند (۵).

نیمه پائینی یا قاعده ای قلمه های ساقه "مَرزه تابستانه" را قبل از کاشت باید از کلیه برگ ها عاری ساخت (۵).

قلمه های ساقه ای "مَرزه تابستانه" را تا نیمه طول آن در داخل آب لیوان قرار می دهند، تا تدریجاً شروع به تولید ریشه های نابجا نماید (۵).

زمانی که طول ریشه های نابجا بر روی قلمه های ساقه ای "مَرزه تابستانه" به حدود ۳-۵ سانتیمتر رسید آنگاه قلمه های مذکور را می توان در بسترهای باغچه ای یا گلدانی نشاء کرد (۵).

خاک بسترهای کاشت قلمه های "مَرزه تابستانه" بهتر است که از بافت لومی، مرطوب و زهکش دار باشد(۵).

قلمه های ساقه ای "مَرزه تابستانه" را با دقت و به آرامی در داخل خاک گلدان ها و یا بستر کاشت مستقر می سازند سپس خاک را اندکی می فشارند، تا تماس کافی بین پوست ساقه ها و ذرات خاک حاصل گردد(۴).

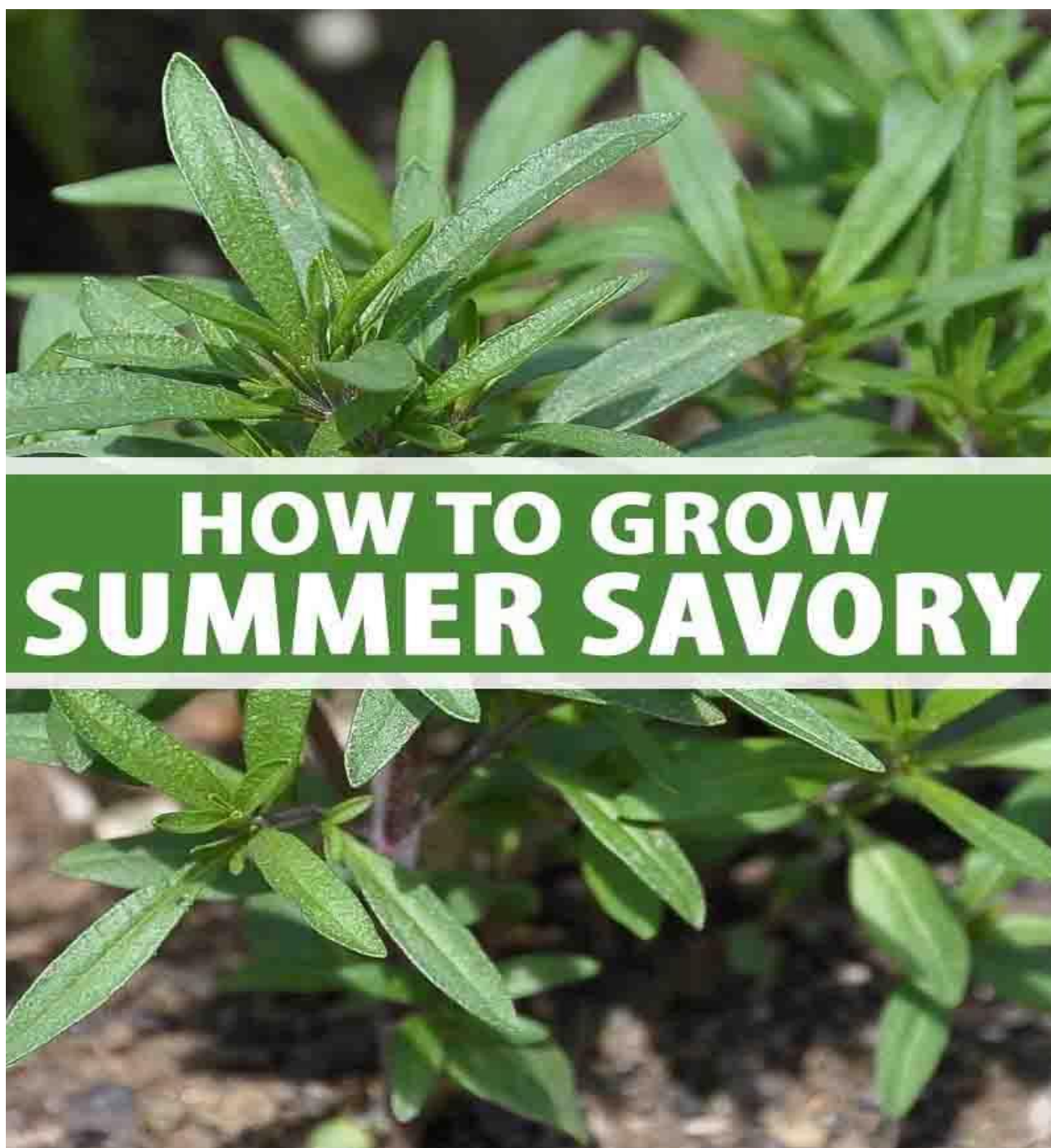
برخی افراد قبل از کاشت قلمه های "مَرزه تابستانه" اقدام به غوطه ور ساختن قاعده آنها در داخل محلول یا پودر هورمون ریشه زا می نمایند درحالیکه این کار چندان ضرورتی ندارد(۴).

از کاشت قلمه های ریشه دار و غیر ریشه دار "مَرزه تابستانه" در بسترهای خاکی کاملاً خیس و اشباع بپرهیزید(۵).

گلدان های حاوی قلمه های "مَرزه تابستانه" را بطور منظم آبیاری کنید و رطوبت پایدار را تا مرحله جوانه زنی قلمه ها حفظ نمائید(۴).

گیاه "مَرزه تابستانه" خواهان دریافت نور کافی برای رشد مطلوب است لذا بسترهای دائمی و گلدان های حاوی آنها باید در موقعیت های آفتابگیر قرار دهید(۴).

گلدان های حاوی گیاه "مَرزه تابستانه" که در شرایط درون خانگی پرورش می یابند، بهتر است که در پشت پنجره ها، روی تراس ها و داخل پاسیوهای دارای نور کافی قرار داده شوند. در این مورد پنجره های رو به جنوب از اولویت بیشتری برخوردارند(۴).



معتبرترین شرکت های تولید کننده بذور "مرزه تابستانه":

معتبرترین شرکت های تهیه و توزیع بذور "مرزه تابستانه" در جهان که در سایت های

فروش آنلاین از جمله آمازون فعالیت می کنند، عبارتند از:

۱) شرکت "Gardeners Basics"

۲) شرکت "Hometown Seeds"

۳) شرکت "Nika Seeds"

۴) شرکت "La Semiorto Sementi"

۵) شرکت "David`s Garden Seeds"

۶) شرکت "Country Creek Acres Growing"

۷) شرکت "Outside Pride"

۸) شرکت "Small Flower"

۹) شرکت "Seedra"

۱۰) شرکت "Eden Brothers"

۱۱) شرکت "San Diego Seed Company"

۱۲) شرکت "Pennington"

۱۳) شرکت "Park Seed" (۱۴).

پرورش گیاه "مرزه تابستانه" (growing):

گیاه یکساله "مرزه تابستانه" را به آسانی می توان به عنوان گیاه ادویه ای-داروئی جایگزین کشت گیاه "مریم گلی" (sage) در اقلیم معتدله (temperate) جهان نمود (۵،۱).

برای تولید گیاه "مرزه تابستانه" مکفی جهت مصارف آشپزی و داروئی هر خانوار نیازمند اندکی وقت و فضائی محدود از باغچه ها یا گلدان های حاوی خاک و موقعیت مناسب می باشید (۹).

گیاه "مرزه تابستانه" را به آسانی می توان در رواق ورودی (porch) و تراس (terrace) خانه ها پرورش داد (۱۰).



زمان کاشت:

بذور "مرزه تابستانه" را پس از سپری شدن خطر آخرین یخبندان بهاره بطور مستقیم در بسترهای باغچه ای حاوی خاک سبک (ترجیحاً لوم) می پاشند (۵،۱).

با کاشت گیاه "مرزه تابستانه" در اوایل تا اواسط بهار می توان از محصول آن در سرتاسر تابستان بهره مند گردید (۵).

کاشت غیر مستقیم و درون خانگی بذور "مرزه تابستانه" برای تولید گیاهچه های نشائی حدوداً ۶-۴ هفته قبل از بروز احتمالی آخرین یخبندان بهاره صورت می پذیرد (۱،۴).

بذور "مرزه تابستانه" در شرایط درون خانگی تحت دمای ۲۱-۱۸ درجه سانتیگراد می تواند طی ۲۱-۱۸ روز جوانه بزند و سبز شود (۱).

گیاهچه هائی که بدین ترتیب حاصل می آیند، با مساعد شدن شرایط آب و هوایی یعنی بر طرف شدن خطر بروز آخرین یخبندان بهاره به بسترهای برون خانگی آماده شده، منتقل می گردند (۱،۹).

گیاهچه های بذری "مرزه تابستانه" که دارای ۵-۴ هفته عمر می باشند و از آمادگی انتقال به بسترهای دائمی برخوردارند، بهتر است که برای مدت یک هفته مقاوم سازی (hardening) یا سازگار سازی گردند، تا برای انتقال به هوای آزاد آمادگی یابند.

برای مقاوم سازی گیاهچه های بذری باید گلدان ها یا سینی های حاوی آنها را روزانه ۱-۲ ساعت به مدت یک هفته در هوای آزاد و دور از تابش مستقیم خورشید قرار داد، تا کم کم با شرایط مواجهه با نور طبیعی سازگاری یابند(۴).

پرورش گلدانی درون خانگی (in-door) گیاه "مَرزه تابستانه" در سرتاسر طول سال امکانپذیر می باشد(۱۰،۱).

پرورش برون خانگی (out-door) گیاه "مَرزه تابستانه" را می توان در تمامی مناطقی که از یک فصل رشد کوتاه برخوردارند، به انجام رساند(۱).

کاشت بذور و گیاهچه های "مَرزه تابستانه" را بهتر است، بر روی بسترهای برآمده یا پشته ای (raised bed) انجام بدهند(۴).

برای دستیابی مداوم به محصول "مَرزه تابستانه" در سرتاسر فصل رشد باید بذور مصرفی آن را به چند بخش تقسیم نمود و هر بخش را با فاصله زمانی حدوداً ۱۵-۱۰ روز از همدیگر کشت کرد(۱).

کاشت بذور:

بذور "مرزه تابستانه" را به میزان کافی بر روی بسترهای آماده می پاشند سپس با نوک انگشتان و یا هر وسیله دیگری اقدام به فشردن بذور بر سطح خاک به منظور استحکام بخشی آنان می نمایند (۶).

کاشت بذور، گیاهچه های بذری و قلمه های ساقه ای گیاه "مرزه تابستانه" باید بر روی بسترهای حاوی خاک سبک، زهکش دار، مرطوب و آفتابگیر انجام پذیرد (۹).

سطح بذور "مرزه تابستانه" را نباید با لایه ضخیمی از خاک پوشاند زیرا آنها برای جوانه زنی خواهان مواجهه با نور می باشند (۶).



جوانه زنی بذور:

مقدار خاکی که پس از پاشیدن بذور "مَرزه تابستانه" بر بستر کاشت، بر سطح آنها قرار می گیرد، باید به گونه ای باشد که مانع دریافت نور کافی جهت جوانه زنی آنان نگردد (۵).

بذور "مَرزه تابستانه" در صورت دریافت رطوبت و نور کافی طی ۲۱-۱۸ روز در هوای آزاد جوانه می زنند (۵).



پرورش گلدانی:

گیاه "مرزه تابستانه" از قابلیت پرورش گلدانی از طریق بذور و قلمه های ساقه ای بهره مند می باشد (۹).

گلدان هائی که برای تولید گیاهچه های بذری "مرزه تابستانه" در شرایط درون خانگی (indoor) بکار می روند، باید از عمق، عرض و قابلیت زهکشی کافی برخوردار باشند (۵).

خاک گلدان هائی که برای کاشت بذور "مرزه تابستانه" در نظر گرفته می شوند، باید به نسبت ۵۰:۵۰ از کمپوست و "پرلیت" (perlite) یا سنگریزه های باغبانی تهیه شوند، تا از زهکشی مطلوب برخوردار گردد (۴).

بهترین شرایط دمائی برای انتقال گیاهچه های بذری "مرزه تابستانه" از شرایط درون خانگی به محیط های آزاد شامل ۲۵-۲۰ درجه سانتیگراد دمای روزانه و ۲۰-۱۵ درجه سانتیگراد دمای شبانه است (۱۰، ۶).

گیاهچه های بذری "مرزه تابستانه" زمانی که دارای ۴ برگ حقیقی شدند، آماده انتقال از گلدان مادری به گلدان های مجزا و یا بسترهای دائمی می باشند (۶).

آبیاری:

آبیاری بذور "مرزه تابستانه" تا مرحله جوانه زنی باید به صورت غباری یا "میست" (mist) صورت پذیرد، تا شدت جریان آب باعث جابجائی یا دفن شدن بذور و در نتیجه عدم جوانه زنی و مرگ آنان نگردد (۶).

آبیاری گیاهچه های بذری "مرزه تابستانه" در نخستین مراحل رشد بسیار حائز اهمیت است زیرا آنان هنوز از سیستم ریشه ای کافی بهره مند نمی باشند (۹).

آبیاری گیاهچه های "مرزه تابستانه" باید به میزان کافی و بطور منظم صورت پذیرد (۶).

بوته های رشد یافته "مرزه تابستانه" قادر به تحمل خاک های خشک و مواجهه با نور شدید خورشید هستند لذا دیگر نیاز فراوانی به آبیاری مکرر ندارند (۹).

آبیاری گیاه "مرزه تابستانه" پس از دو هفته نخست عمدتاً بستگی به دو عامل زیر دارد:

۱) نوع خاک (soil type)

۲) وضعیت آب و هوایی (weather)

لذا دفعات آبیاری از هر روز به ۲-۳ روز یکبار تغییر می یابد (۴).

خاک های رسی نسبت به خاک های شنی قادر به حفظ رطوبت برای مدت طولانی تری هستند بنابراین از دوره آبیاری طولانی تری بهره مند می شوند (۴).

آبیاری بوته های "مَرزه تابستانه" در هر دفعه باید به صورتی انجام پذیرد که لایه سطحی خاک را به ضخامت ۲۰ سانتیمتر مرطوب سازد(۴).

آبیاری عمیق باعث تشویق ریشه های گیاه به رشد عمیق تر در داخل خاک می نماید و این کار باعث می شود که گیاه بتواند به منابع غذایی و آبی بیشتری دسترسی یابد و در نتیجه علاوه بر رشد بیشتر بتواند متحمل تنش های خشکی باشد(۴).

برای تعیین زمان دقیق آبیاری بستر کاشت "مَرزه تابستانه" ضروری است که با انگشتان دست و یا بیلچه باغبانی (trowel) به بررسی لایه ۱۰-۵ سانتیمتری خاک سطحی بپردازند و از خشک بودن آن اطمینان یابند(۴).

بوته های "مَرزه تابستانه" در پرورش گلدانی سریع تر از بسترهای باغچه ای خشک می شوند لذا خواهان آبیاری بیشتری هستند که این موضوع بستگی به وضعیت آب و هوایی هر منطقه نیز دارد(۴).

آبیاری بوته های "مَرزه تابستانه" باید به طریقی صورت پذیرد که از مرطوب شدن شاخه ها و برگ هایش جلوگیری شود(۴).

آبیاری گلدان های حاوی گیاه "مَرزه تابستانه" باید به آرامی آنقدر ادامه یابد که آب مازاد شروع به خروج از مجاری زهکشی زیر آنها نماید و بدین ترتیب مشخص شود که خاک گلدان از رطوبت کافی برخوردار گردیده است(۴).

بوته های "مرزه تابستانه" برای اینکه مکرراً به تولید سرشاخه های جدید و شاداب پردازند، خواهان آبیاری مٌکفی و منظم هستند و اگر دچار تنش خشکی گردند، زودتر از موقع به مرحله گلدهی می رسند که اصطلاحاً "بولتینگ" نامیده می شود. "مرزه تابستانه" پس از رسیدن به مرحله "بولتینگ" اقدام به متوقف ساختن رشد رویشی می نماید سپس شروع به تولید سرشاخه های گلدهنده و بذردهی (seedheads) می کند (۴).

بوته هایی از "مرزه تابستانه" که به مرحله گلدهی می رسند، به جهت خشبی شدن و طعم بسیار تُند برای مصارف آشپزی مناسب نمی باشند (۴).



تُنک کردن گیاهچه ها:

گیاهچه های "مَرزه تابستانه" را پس از آنکه به ارتفاع حدوداً ۵ سانتیمتر رسیدند، جهت نیل به تراکم مطلوب (فواصل بوته ها و ردیف ها) می توان "تُنک" (thinning) نمود (۵).

بهتر است که بذور "مَرزه تابستانه" را با تراکم بیشتری بکارند سپس گیاهچه های سبز شده را با تراکم مناسب بین ردیف های کشت و بین بوته های هر ردیف مثلاً $40-35 \times 25-20$ سانتیمتر تُنک کنند (۹،۶).

کوددهی:

گیاه "مَرزه تابستانه" در صورت رشد بر بسترهای دائمی حاصلخیز باغچه ها نیاز چندانی به کوددهی تکمیلی ندارد (۴).

افزودن یک لایه مالچ به ضخامت حدود ۸-۵ سانتیمتر از انواع کودهای آلی (گیاهی، حیوانی) و یا کمپوست های پوسیده در اطراف بوته های "مَرزه تابستانه" می تواند هم زمان شرایط رشد مناسب (تعادل دما، حفظ رطوبت، کنترل علفهای هرز) و تأمین عناصر غذائی لازم را برای گیاه مزبور فراهم سازد (۴).

بوته های "مَرزه تابستانه" که در شرایط گلدانی پرورش می یابند، قاعدتاً از منابع غذائی و شرایط رشد محدودتری برخوردارند لذا توصیه شده است که از کودهای شیمیائی به میزان نصف مقادیر مرسوم برای تأمین حاصلخیزی خاک در اواسط دوره رشد استفاده گردد (۴).

چگونگی رشد:

بوته های "مَرزه تابستانه" تمایل به رشد شبه-کپه ای (mound-like) دارند (۱).

بوته های رشد یافته "مَرزه تابستانه" بهترین رشد و نمو را در محدوده دمائی ۱۶-۳۰ درجه سانتیگراد (۸۵-۶۰ درجه فارنهایت) انجام می دهند (۴).

سرشاخه های متعدد گیاه "مَرزه تابستانه" نهایتاً به طول حدوداً ۶۰-۳۰ سانتیمتر دست می یابند (۱).

"مَرزه تابستانه" دارای ساقه هایی ظریف، منشعب، ارغوانی و پوشیده از پُرزهای نرم می باشد لذا احتمال شکسته شدن آنها در صورت عدم رعایت مراقبت کافی وجود دارد و برای جلوگیری از این موضوع توصیه شده است که سرشاخه های رشد یافته آن را بطور مرتب برداشت نمایند (۹، ۱).

بوته های "مَرزه تابستانه" از زمان کاشت تا مرحله رسیدگی کامل به ۶۰-۵۰ روز زمان نیاز دارند (۹).

گلدهی گیاه یکساله "مَرزه تابستانه" در طی اواخر تابستان تا اوایل پائیز انجام می پذیرد (۹).

گلدان های حاوی "مَرزه تابستانه" را می توان در پایان فصل رشد به داخل خانه ها منتقل نمود، تا همچنان مورد بهره برداری واقع شوند (۱۰).

در اغلب مواقع "مَرزه تابستانه" باغچه ای را در پایان فصل رشد از طریق عدم برداشت سرشاخه ها به گلدهی و بذردهی وادار می کنند، تا بذور مورد نیاز برای کاشت سال بعد را فراهم سازند (۱۰).

گیاه یکساله "مَرزه تابستانه" برخلاف بسیاری از گیاهان چندساله خانواده نعنائیان در زُمَره گیاهان مهاجم (invasive) قرار ندارد (۴).



گیاهان همراه (companion plants):

گیاه "مَرزِه تابستانه" را می توان به عنوان "گیاه همراه" در مجاورت گیاهان زیر کشت نمود، تا از قابلیت های آن نظیر فراری دادن برخی از آفات در جهت افزایش محصولات مذکور بهره مند گردید:

(۱) لوبیاها (beans)

(۲) سیب زمینی شیرین (sweet potatoes)

(۳) پیازها (onions) (۹).



آفات گیاهی "مرزه تابستانه":

بوته های "مرزه تابستانه" گاهی دچار هجوم برخی از آفات گیاهی مُضر می شوند که

مهمترین آنها عبارتند از:

(۱) زنجره ها (leafhoppers)

(۲) کنه های تار عنکبوتی (spider mites)

(۳) شته ها (aphids)

(۴) لاروهای برگخوار پروانه ها (leaf roller caterpillar) (۴).



زنجره ها (leafhoppers):

زنجره ها حشرات کوچکی هستند که پیشگیری از خساراتشان بیش از کنترل آنها اهمیت دارد (۴).

خسارات زنجره ها را باید خیلی زود تشخیص داد زیرا مکیدن آنها از شیرۀ گیاهی (sap) می تواند باعث بروز عواقب زیر گردد:

۱) بازماندگی رشد گیاه (stunted)

۲) زردی برگ ها (yellowish)

۳) کاهش عملکرد (yield loss) (۴).

پاشیدن مواد زیر بر روی بوته های "مرزه تابستانه" می تواند از شدت خسارات زنجره ها بکاهد:

۱) خاک دیاتومه (diatomaceous earth)

۲) محلول صابون های حشره کش (insecticidal soap) (۴).

کنه های تارعنكبوتی (spider mites):

"کنه های تارعنكبوتی" به صورت دستجاتی در زیر برگ های در حال رشد "مرزه تابستانه" یافت می شوند (۴).

آفت مذکور از مایع درون بافت های زنده و شاداب "مرزه تابستانه" می مکد و باعث به یغما رفتن محصول باغچه ها می شود (۴).

برای کاهش خسارات این آفت بهتر است که تمامی سرشاخه های آلوده به "کنه های تارعنكبوتی" قطع شوند و بقایای حاصله نیز به طرق مقتضی نابود گردند (۴).



شته ها (aphids):

شته ها حشرات کوچکی هستند که می توانند از طریق مکیدن شیره گیاهان از جمله "مرزه تابستانه" باعث تضعیف و نزول کمیت و کیفیت محصول آنها گردند (۴).

شدت خسارات شته ها رابطه مستقیمی با عوامل زیر دارد:

(۱) میزان جمعیت آفت

(۲) قدرت رویشی گیاه میزبان (۴).

کارشناسان توصیه کرده اند که با سه دفعه پاشیدن روغن بذور گیاه "نییم" (neem oil) در طول دوره رشد "مرزه تابستانه" به کنترل شته ها اقدام ورزند بطوریکه بین دفعات پاشش حدوداً ۳ هفته فاصله باشد (۴).

تعداد دفعات تیمارهای سمپاشی و فواصل زمانی بین آنها به میزان مراقبت های گیاهی و تصمیم گیری پرورش دهندگان "مرزه تابستانه" وابسته است (۴).

لاروهای برگخوار پروانه ها (leaf roller caterpillars):

لاروهای برگخوار پروانه ها قادر به پیچش برگ های گیاهان و تغذیه از بخش های داخلی آنها می باشند (۴).

لاروهای برگخوار پروانه ها در راستای رسیدن به مرحله بلوغ از تمامی پیکره برگ تغذیه می نمایند (۴).

برای کنترل لاروهای برگخوار پروانه ها بر روی بوته های "مرزه تابستانه" می توان به طرق زیر عمل نمود:

۱) کاربرد حشره کش های آلی (organic insecticide)

۲) حذف برگ های آلوده و انهدام آنها (pull off and throw) (۴).



بیماریهای گیاهی "مرزه تابستانه":

بوته های "مرزه تابستانه" معمولاً بیماریهای خسارتزائی را متحمل نمی شوند ولیکن در صورت مشاهده شیوع آنها بهتر است که بوته های آلوده را بلافاصله از خاک خارج ساخت و سوزاند(۴).

بوته های "مرزه تابستانه" را که به بیماریهای گیاهی دچار می شوند، هیچگاه نباید برای تهیه کمپوست بکار گرفت زیرا متعاقباً باعث گسترش بیماریهای مزبور در فصول آتی خواهد شد(۴).



برداشت محصول "مرزه تابستانه" (harvesting):

برداشت محصول برگی:

با کاشت بذور "مرزه تابستانه" در اوایل بهار می توان نخستین برداشت سرشاخه های آن را در اواسط تا اواخر خرداد (جولای) انجام داد و از محصول مُکتسبه به عنوان سبزی خوردن (green) یا سبزی خورشتی (vegetable) سود جست (۱۷).

برای برداشت سرشاخه های "مرزه تابستانه" که از طول کافی برخوردار گشته اند، بهتر است که از قیچی های باغبانی (secateurs) استفاده شود ولیکن باید آنها را قبل از بکارگیری به خوبی تمیز نمود (۴).

حداکثر عطر و طعم "مرزه تابستانه" تا قبل از گلدهی است آنچنانکه با آغاز دوره گلدهی از عطر و طعم آن کاسته می گردد (۵،۹).

بهترین زمان برداشت "مرزه تابستانه" طی دوره ای است که سرشاخه هایش به طول ۱۵-۲۰ سانتیمتر رسیده باشند (۵،۶،۹،۱).

توصیه شده است که محصول برگی "مرزه تابستانه" را صبحگاهان پس از ناپدید شدن قطرات شبنم از سطح گیاه برداشت نمایند (۹).



برداشت به موقع سرشاخه های گیاه "مرزه تابستانه" که به نوعی می توان آن را هرس (pruning) تلقی کرد، باعث افزایش شاخه دهی، رشد بخش های جدید و ایجاد حالت بوته ای می شود (۵،۹،۴).

برداشت محصول برگری "مرزه تابستانه" باید به اندازه ای باشد که به رشد بوته ای و سلامتی گیاه آسیب نرساند (۵).

عدم برداشت به موقع بوته های "مرزه تابستانه" باعث طویل شدن سرشاخه های آن (leggy) می گردد و این موضوع به ضعف گیاه منتهی خواهد شد (۴).

معمولاً گیاه "مرزه تابستانه" را در اواخر فصل رشد و زمانی که در پایان تابستان تا اوائل پائیز در مراحل غنچه دهی (bud stage) تا گل دادن است، بطور کامل از خاک خارج می کنند و پس از خشک کردن برای کاربردهای غذایی آتی نگهداری می نمایند (۱۷،۶،۴).

برداشت سرشاخه های "مرزه تابستانه" را در مواردی که هدف کاربردهای داروئی بخصوص استخراج اسانس یا روغن های فرار است، باید در مرحله آغاز گلدهی و در طی بعد از ظهرها انجام بدهند (۷،۴).

بستر کاشت گیاه یکساله "مرزه تابستانه" را پس از برداشت کامل به خوبی شخم می زنند و برای کاشت محصول بعدی آماده می کنند (۴).





برداشت محصول بذری:

سرشاخه های بالغ و بذردار گیاه "مَرزه تابستانه" را در اواخر تابستان زمانی که بخش های هوایی آن کاملاً خشک (die back) شده اند، جمع آوری می کنند سپس آنها را در برابر آفتاب پهن می نمایند، تا به خوبی خشک شوند (۹،۷).

سرشاخه های بذردار "مَرزه تابستانه" را پس از آنکه به خوبی خشک شدند، با کف دست ها مالش می دهند، تا بذور آنها خارج شوند (۹).

بذور به دست آمده "مَرزه تابستانه" را پس از بوجاری در داخل محفظه های دربدار قرار می دهند و در محل خشک و خنک نگهداری می کنند (۹).

بذور "مَرزه تابستانه" می توانند قابلیت زیست پذیری (viable) خود را به بهترین وجهی تا مدت یک سال حفظ نمایند اما پس از آن از توانائی جوانه زنی و رشد آنان به صورت تدریجی کاسته می شود (۹).

بذور "مَرزه تابستانه" را می توان برای کاشت در بهار آتی و یا سایر کاربردهای غذایی- داروئی بکار گرفت (۷).

باقی گذاردن بوته های حاوی بذور "مَرزه تابستانه" در سطح باغچه ها باعث بذریزی خودبخودی آنان می شود که این موضوع مشکلاتی را در فصل زراعی بعد برای گیاهان جایگزین به وجود خواهد آورد (۷).

نگهداری محصول "مرزه تابستانه" (storing):

محصول برداشتی "مرزه تابستانه" را می توان به صورت های زیر به مصرف رساند:

(۱) به حالت تازه (fresh) نظیر:

(۱-۱) سبزی خورشتی (vegetable)

(۱-۲) سبزی خوردن (green)

(۲) به حالت یخزده (frizzed)

(۳) به حالت خشک شده (dried) (۵).

سرشاخه های رشد یافته گیاه "مرزه تابستانه" را پس از قطع کردن به صورت دستجاتی در می آورند سپس آنها را به حالت سرازیر در مکان های گرم، تاریک، خشک و دارای تهویه مناسب به مدت ۲ هفته آویزان می کنند، تا کاملاً خشک شوند (۶،۷،۹).

برگ های خشک شده "مرزه تابستانه" را از سرشاخه ها جدا می سازند و در داخل ظروف دربدار در مکان های تاریک و خنک نگهداری می نمایند (۹).

دسته های خشک شده "مرزه تابستانه" را از طریق آسیاب کردن (grind) و یا کوبیدن (crumble) در هاون به شکل پودر در می آورند و حاصل کار را در داخل محفظه های دربدار عاری از ورود و خروج هوا نگهداری می کنند (۷).

کیسه فریزرهای حاوی برگ ها و سرشاخه های "مرزه تابستانه" را قبل از گذاشتن در بخش فریزر یخچال ها از هوا خالی می سازند، تا روند یخزدن آن سریع تر انجام پذیرد (۷).

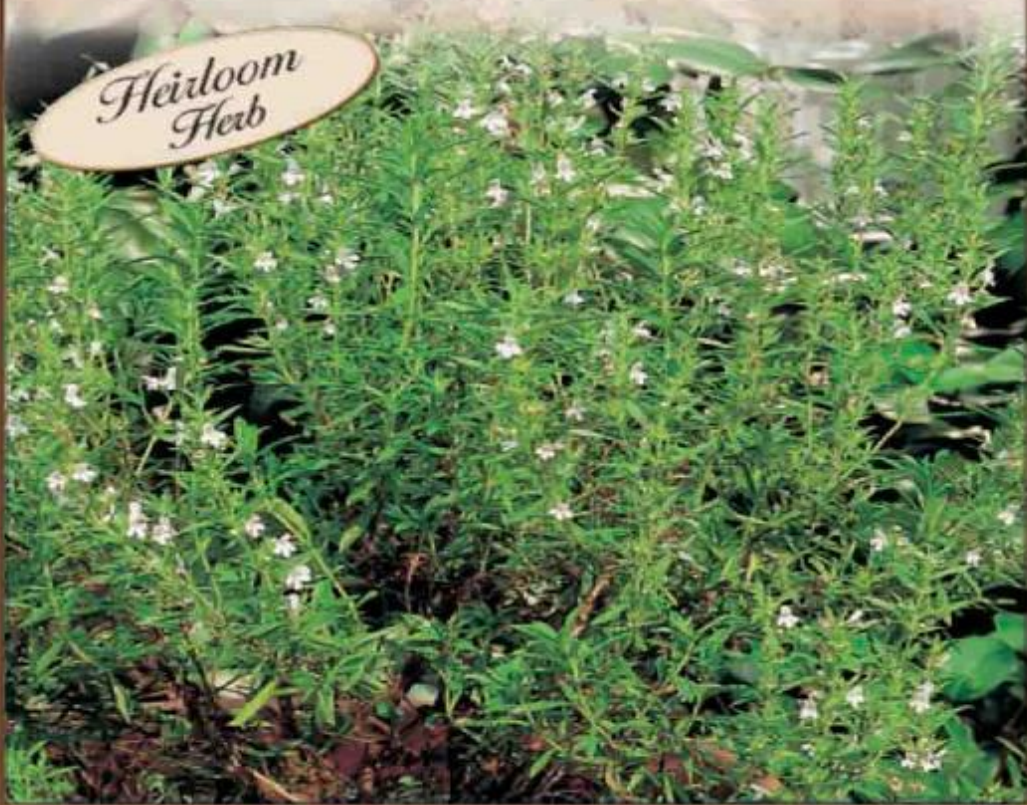


Net Wt.
600 mg.

Page's®  Seeds
Quality Seeds Since 1896

SUMMER SAVORY

*Heirloom
Herb*



ترکیبات شیمیائی گیاه "مرزه تابستانه" (ingredients):

"جدول ۷) گیاه "مرزه تابستانه" سرشار از انواع عناصر غذائی و معدنی زیر می باشد (۳):

منزیم	نیاسین	فیبر غذائی
پتاسیم	آهن	ویتامین A
روی	کلسیم	ویتامین C
-	منگنز	ویتامین های B

گیاه "مرزه تابستانه" با وجودی که حاوی بسیاری از عناصر غذائی و معدنی است ولیکن از نظر میزان کالری بسیار ضعیف است (۳).

"جدول ۸) ترکیبات موجود در یک قاشق غذاخوری (۴/۴ گرم) پودر "مرزه تابستانه" (۱۰):"

مقدار	موارد		مقدار	موارد
۲/۲ میلی گرم	ویتامین C		۱۲ کیلوکالری	انرژی
۰/۱ میلی گرم	ویتامین B6		۳ گرم	کربوهیدرات ها
۹۳/۷ میلی گرم	کلسیم		۲ گرم	فیبر
۱/۶ میلی گرم	آهن		۰/۳ گرم	پروتئین
۱۶/۶ میلی گرم	منزیم		۰/۳ گرم	چربی

گیاه "مرزه تابستانه" حاوی مقادیری از روغن های فرّار (essential oil) می باشد (۷).

اسانس حاصل از گیاه "مرزه تابستانه" به شکل مایعی بیرنگ تا مایل به زرد روشن است (۱۹).

بارزترین ترکیبات شیمیائی موجود در گیاه "مرزه تابستانه" عبارتند از:

- ۱) فلاونوئیدها (flavonoids)
- ۲) ترکیبات فنّلی (phenolic compounds)
- ۳) تانین ها (tannins)
- ۴) ترپن ها (terpenes)
- ۵) اسید رُزمارینیک (rosemarinic acid) (۱۰).

دانشمندان "ترپن"ها را مسئول بروز عطر و طعم و بسیاری از خواص سلامتی خاص "مرزه تابستانه" می دانند (۱۰).

پژوهش ها نشان می دهند که ترکیب شیمیائی "اسید رُزمارینیک" دارای اثرات داروئی زیر می باشد:

- ۱) آنتی اُکسیدان (anti-oxidant)
- ۲) ضد التهاب (anti-inflammation)
- ۳) تقویت سیستم ایمنی بدن (immune-stimulating) (۱۰).

آشکال استفاده از گیاه "مرزه تابستانه" (type of uses):

مهمترین آشکال استفاده از گیاه "مرزه تابستانه" عبارتند از:

۱) سرشاخه های تازه (fresh) به عنوان سبزی خورشتی (vegetable) و سبزی خوردن (green)

۲) پودر سرشاخه های خشک به عنوان ادویه (spice) و چاشنی (condiment) مواد غذایی

۳) یخزده برگ ها و سرشاخه ها (frozen)

۴) روغن فرار سرشاخه ها (essential oil, volatile oil)

۵) عصاره ها (extracts)

۶) چای گیاهی (herbal tea)

۷) معجون های تقویتی (tonics)

۸) داروهای سنتی (traditional/folk medicine)

۹) دم کرده های سرد (cold infusions)

۱۰) قرص (tablets)

۱۱) کپسول ها (capsules) (۳،۷،۱۰).

موارد استفاده گیاه "مرزه تابستانه" (uses):

"مرزه تابستانه" برخلاف "مرزه" های زمستانه و کِرتی گیاهی یکساله است اما از لحاظ طعم، مزه و کاربرد مشابه "مرزه زمستانه" می باشد (۱۷).

بطور کلی موارد مصرف "مرزه تابستانه" بیشتر از "مرزه زمستانه" است گوا اینکه اندکی مزه تلخ تری دارد (۱۷).

"مرزه تابستانه" را در بسیاری از موارد کاربرد غذایی و دارویی می توان جایگزین گیاه "آویشن" (thyme) نمود (۷).

مهمترین موارد استفاده گیاه "مرزه تابستانه" عبارتند از:

- ۱) کاربردهای محیط زیستی گیاه "مرزه تابستانه" (environmental)
- ۲) کاربردهای غذایی گیاه "مرزه تابستانه" (culinary)
- ۳) کاربردهای بهداشتی-سلامتی گیاه "مرزه تابستانه" (cosmetic-healthy)
- ۴) کاربردهای دارویی گیاه "مرزه تابستانه" (medicinal) (۱۲).

کاربردهای محیط زیستی گیاه "مرزه تابستانه" (environmental):

گل های "مرزه تابستانه" باعث جلب گرده افشان های زیر به محل آنها می شوند:

(۱) زنبوران عسل (honey bees)

(۲) پروانه ها (butterflies)

(۳) مرغان مگس خوار (hummingbirds) (۸،۹،۷،۱۰).

گیاه "مرزه تابستانه" از قابلیت فراری دادن برخی از حشرات (repelling insects) به ویژه آفات گیاهی برخوردار است (۹).

گل های گیاه "مرزه تابستانه" از قابلیت فراری دادن آفت "بید کلم برگ" (cabbage moths) برخوردار می باشد (۸).

کاشت "مرزه تابستانه" در جوار لوبیاها و پیازها موجب بهبود عطر و طعم آنان خواهد شد (۸).

برخی کشاورزان عقیده دارند که با کاشت گیاه "مرزه تابستانه" در اطراف مزارع و باغات می توان باعث فراری شدن آهوها و در نتیجه کاهش خسارات آنها به محصولات گیاهی گردید (۹).

از گیاه "مرزه تابستانه" می توان به عنوان گیاه زینتی استفاده کرد و آن را بر روی بسترها، مرزها و یا حواشی باغچه ها کشت نمود(۷).

با کاشت "مرزه تابستانه" در حواشی باغچه های خانگی می توان به معطر ساختن محیط زیست کمک نمود(۷).



کاربردهای غذائی گیاه "مرزه تابستانه" (foods):

در ضمن قرون گذشته از "مرزه تابستانه" به صورت های تازه و خشک در امور آشپزی به عنوان نوعی ادویه (spice)، چاشنی (seasoning) و یا عامل طعم دهنده غذاها استفاده می کرده اند (۲،۱۵،۱۱،۷).

برگ های باریک، صاف و سبز-خاکستری "مرزه تابستانه" از نظر عطر و طعم به گیاهان ادویه ای-داروئی زیر شباهت دارند:

(۱) پونه کوهی (oregano)

(۲) آویشن (thyme)

(۳) مرزنگوش (marjoram)

(۴) رزماری (rosemary)

(۵) نعناع (mint) (۴،۱۰).

از روغن "مرزه تابستانه" به عنوان عامل طعم دهنده (flavoring agent) بسیاری از غذاها و داروهای سنتی بهره می گیرند (۲).

"مرزه تابستانه" را اغلب در خوراک های متشگل از انواع لوبیاها مصرف می کنند زیرا عقیده بر آن است که گیاه مذکور می تواند از نفخ (flatulence) متعاقب مصارف حبوبات جلوگیری نماید (۱۳).



به واسطه شهرتی که گیاه "مرزه تابستانه" در طعم دار کردن خوراک های لوبیا یافته است، غالباً لقب "گیاه ادویه لوبیا" (the bean herb) را در مورد آن بکار می برند (۱).

از معجون حاصل از اختلاط: سرکه، روغن گیاهی مایع و پودر برگ های "مرزه تابستانه" برای خوش طعم کردن گوشت ها بهره می گیرند (۱).

"مرزه تابستانه" از اصلی ترین بخش های سازنده نوعی ملات غذایی به نام "کرتوناد" (cretonade) می باشد که آن را به صورت لایه ای ضخیم بر روی گوشت خوک و انواع گوشت های ماکیان (fowl) از جمله: بوقلمون، غاز و اردک می مالند، تا آنها را قبل از پختن یا کباب کردن به خوبی تُرد و خوشمزه نماید (۱۷).

از "مرزه تابستانه" در تهیه برخی از غذاهای محلی زیر سود می جویند:

۱) نوعی از کباب های بشقابی (stews) موسوم به "فریکوت" (fricot)

۲) کیک های حاوی گوشت (meat pies) (۱۷).

از "مرزه تابستانه" در تدارک برخی چاشنی ها (seasoning) برای گوشت های کبابی، کباب های بشقابی، بریانی ها و سس ها کمک می گیرند (۱۷).

استفاده از "مرزه تابستانه" در تهیه انواع سوسیس ها نسبت به "مرزه زمستانه" ارجحیت بیشتری دارد زیرا اندکی شیرین تر و معطرتر از آن است (۱۷).



از "مَرزِه تابستانه" به عنوان ادویه جهت خوش طعم کردن مواد گوشتی زیر سود می برند:

(۱) گوشت اُردک (duck)

(۲) گوشت غاز (goose)

(۳) گوشت بوقلمون (turkey)

(۴) انواع سوسیس (sausages) (۳).



بطور کلی از "مرزه تابستانه" با هدف افزایش عطر و طعم در تهیه غذاهای زیر بهره می

گیرند:

- ۱) سوپ ها (soups)
- ۲) کباب های بشقابی (stews)
- ۳) غذاهای حاصل از حبوبات (legumes) نظیر:
 - ۳-۱) خوراک لوبیا (bean)
 - ۳-۲) خوراک لوبیا و ذرت (succotash)
 - ۳-۳) خوراک عدسی (lentils)
- ۴) کلم برگ پیچ (cabbage)
- ۵) کلم رنده و آب پز شده با سرکه (sauerkraut)
- ۶) آبگوشت (broths)
- ۷) سس ها (sauces) نظیر:
 - ۷-۱) سس مایونز (mayonnaise)
- ۸) ماکارونی (pasta)
- ۹) سالادها (salads)
- ۱۰) گوشت های خام و پخته (meats) از جمله گوشت: خوک (pork)، بوقلمون (turkey)، گوساله (beef)، گوسفند (lamb)، ماکیان خانگی (poultry)، شکارها (game) و سوسیس ها (sausages)
- ۱۱) تخم مرغ ها (eggs)
- ۱۲) کیک های میوه ای حاوی گوشت (meat pies)

۱۳) پیتزا (pizza)

۱۴) برنج پخته (rice)

۱۵) ترشیجات (vinegars)

۱۶) سبزیجات خورشتی (vegetables)

۱۷) "مخلوط گوشت، پیاز و ادویه جات" یا "کرتون" (cretons)

۱۸) غذاهای پُر کردنی (stuffing) نظیر: دُمه، مرغ شکم پُر و گیپا

۱۹) کیک های میوه ای ادویه دار (savory pies)

۲۰) چاشنی ها (dressings)

۲۱) ماریناد (marinades) (۱۰، ۷، ۹، ۳، ۱۲).



از پودر "مرزه تابستانه" به صورت های زیر در آشپزی استفاده می نمایند:

۱) پاشیدن پودر خشک ساییده شده (dry rubs) بر روی مواد غذایی از جمله سالادها و

گوشت ها جهت افزایش عطر و طعم آنها

۲) تهیه یک نوع سس از اختلاط چندین ماده غذایی-ادویه ای موسوم به "ماریناد"

(marinades) که برای خواباندن گوشت خام در داخل آن جهت افزایش عطر و طعم و

کیفیت بکار می رود.

برای تدارک "ماریناد" از: سرکه، آویشن، نعناع، پودر سیر، پودر فلفل قرمز (پاپریکا) و برخی

دیگر از ادویه ها برای مطبوع ساختن گوشت ها (مرغ، خوک، گوسفند، بوقلمون) بهره می

گیرند (۱۳،۷).

از "مرزه تابستانه" و "مرزه زمستانه" برای خوشمزه ساختن گوشت های گوساله (beef) و

خوک (pork) بهره می گیرند (۳).

پودر "مرزه تابستانه" را به عنوان جایگزین فلفل سیاه با نمک طعام مخلوط می کنند و

برای طعم بخشی بر روی گوشت های خام قبل از کباب کردن می پاشند (۱۳).

از برگ های خشک شده "مرزه تابستانه" همانند "رزماری" (rosemary) به عنوان ادویه

در غذاها بهره می گیرند (۴).



محققین اظهار می دارند که استفاده از پودر "مرزه تابستانه" به عنوان چاشنی غذاها (condiment) از دوره رومیان در برخی نقاط اروپا رایج بوده است (۱۳).

از پودر "مرزه تابستانه" برای معطر کردن گوشت برخی از ماهی های حاوی روغن از جمله ماهی خالدار (mackerel) و ماهی قزل آلا (trout) استفاده می شود (۱۳).

از "مرزه تابستانه" به همراه جعفری در تهیه نوعی سس خمیری به نام "گرمولات" (gremolata) بهره می گیرند که معمولاً همراه با انواع گوشت ماهی سرو می گردد (۱۳).

از "مرزه تابستانه" به همراه جعفری و برگ بو برای معطر ساختن انواع سوپ ها سود می برند (۱۳).

از "مرزه تابستانه" در تهیه کلوچه های کوچک و معطر موسوم به "مافین" (muffins) بهره می گیرند (۷).

گاهاً سرشاخه های برخی از گیاهان خوشبو و ادویه ای را به صورت دستجاتی در می آورند سپس دستجات مزبور را که موسوم به "بوکت گارنی" (bouquet garni) می باشند، به عنوان چاشنی در داخل غذاهای در حال آماده شدن می گذارند. "مرزه تابستانه" نیز از جمله گیاهان ادویه ای است که از آن در تهیه "بوکت گارنی" بهره می گیرند.

"بوکت گارنی" را پس از اتمام مراحل پختن غذاها و قبل از سرو آنها از قابلمه ها خارج می کنند و به دور می اندازند (۱۳).



گاهاً گیاهان تشکیل دهنده "بوکت گارنی" را خُرد می کنند و در داخل کیسه پارچه ای کوچکی موسوم به "عَنْبَرچَه" (sachet) می ریزند و "عَنْبَرچَه" را در حین پختن غذاها در داخل قابلمه آویزان می کنند، تا باعث افزایش عطر و طعم غذاها گردند سپس "عَنْبَرچَه" را در پایان پخت و پز و قبل از سرو غذاها از داخل دیگ ها خارج می سازند و به دور می اندازند (۱۳).



در تهیه "بوکت گارنی" و انواعی از ادویه های مخلوط معمولاً از گیاهان ادویه ای زیر بهره

می برند:

- (۱) ریحان (basil)
- (۲) مُشگک (burnet)
- (۳) جعفری فرنگی (chervil)
- (۴) رُزماری (rosemary)
- (۵) فلفل سیاه (pepper corns)
- (۶) مَرزه تابستانه (summer savory)
- (۷) ترخون (tarragon)
- (۸) جعفری (parsley)
- (۹) تره فرنگی (leek)
- (۱۰) کرفس کوهی ریشه ای (celeriac)
- (۱۱) کرفس (celery)
- (۱۲) آویشن (thyme)
- (۱۳) برگ بو (bay leaf)
- (۱۴) نعناع (mint)
- (۱۵) زیره سبز (cumin)
- (۱۶) سیر (garlic)
- (۱۷) مَرزنگوش (marjoram)
- (۱۸) پونه کوهی (oregano)
- (۱۹) مریم گلی (sage) (۱۳،۷،۴).



از جوانه های تازه و شاداب "مرزه تابستانه" از جمله "میکروگرین" (microgreen) آن برای معطر سازی سالادها و ساندویچ های مد روز کمک می گیرند (۷).

از "مرزه تابستانه" می توان در اختلاط با نمک طعام در رژیم های غذایی کم سدیم سود جست (۷).

شواهد تاریخی نشان می دهند که "مرزه تابستانه" در زمان فرمانروائی "سزار" امپراتور شهیر روم در انگلستان با عنوان "ساوری" (savory) رواج یافته و به جهت طعم و مزه ویژه اش در امور پخت و پز و تهیه داروهای سنتی بکار می رفته است (۹).

سپاهیان رومی باعث معرفی "مرزه تابستانه" به جزایر بریتانیا شدند زیرا این گیاه تا قبل از گشایش مسیر بازرگانی دریائی غرب (اروپا) به شرق (آسیا) که برای تجارت ادویه ها انجام پذیرفت، جزو مهمترین چاشنی ها و افزودنی های غذایی رایج در غرب محسوب می شد (۷).

از گیاه "مرزه تابستانه" به عنوان یک ادویه ملایم رایج در منطقه مدیترانه بطور وسیعی در آشپزی سنتی مردمان یونان و روم قدیم بهره می برده اند. گواينکه امروزه نیز در آشپزی ایتالیائی مدرن دارای جایگاه مناسبی است (۹).

از "مرزه تابستانه" در ایران عمدتاً به صورت خام و به عنوان سبزی خوردن (green) بهره می گیرند (۱۹).

گیاه "مرزه تابستانه" در آشپزی جهان غرب به ویژه: بلغارستان، آلمان، ایتالیا، رومانی و کانادا از ارزش و اهمیت والائی برخوردار است (۷).

"مرزه تابستانه" نقش بسیار مهمی در آشپزی مردم بلغارستان دارد بطوریکه بیشترین چاشنی هایی که در غذاهای سنتی بلغارستانی ها بکار می روند عبارتند از:

(۱) نمک طعام (salt)

(۲) فلفل قرمز شیرین (red sweet pepper)

(۳) مرزه تابستانه (summer savory)

آنها مخلوط حاصل از سه چاشنی فوق الذکر را "شارنا سول" (sharena sol) می نامند. مردم بلغارستان از پودر "شارنا سول" علاوه بر غذاها بر روی نان ها نیز استفاده می کنند و معتقدند که بدین ترتیب موجب بهبود عطر و طعم آنها می شوند (۱۳، ۱۷).

رومانی ها "مرزه تابستانه" را با نام "کیمبرو" (cimbro) می شناسند و از آن بخصوص در موارد زیر بهره می گیرند:

(۱) "دلمه برگ کلم" یا "دلمه برگ مو" (sarmale)

(۲) کوفته قلقلی (mititei) (۱۷).



"مَرزه تابستانه" که از طریق مهاجرین فرانسوی به کشور **کانادا** راه یافته است، در آنجا با نام "فریکوت" (fricot) و به عنوان مرسوم ترین چاشنی مصرفی در تهیه کباب های بشقابی حاصل از گوشت مرغ و خرگوش مصرف می شود (۱۳).

"مَرزه تابستانه" نقش بارزی در آشپزی سنتی ساکنین سواحل اقیانوس اطلس کشور کانادا موسوم به "آکادیان" ها (Acadian) دارد.

"آکادیان" ها گروه هائی از مهاجرین فرانسوی هستند که در طی قرون

۱۷-۱۸ میلادی در کانادا سکونت یافتند (۴).

"مَرزه تابستانه" را گاهاً در همراهی با رزماری و جعفری فرنگی (chervil) به مصرف می رسانند (۱۳).

آشپزهای **آلمانی** معمولاً از "مَرزه تابستانه" برای معطر سازی لوبیاها استفاده می کنند (۹).

از "مَرزه تابستانه" در آشپزی **فرانسوی** برای تهیه چاشنی های مخلوط سود می برند (۹).

کاربردهای داروئی گیاه "مَرزه تابستانه" (medicinal):

"مَرزه تابستانه" در بسیاری از فرهنگ ها به عنوان یک گیاه داروئی شناخته می شود لذا از ساقه ها و برگ های آن برای تهیه برخی داروهای سنتی استفاده می کنند (۴، ۹، ۱۱، ۱۵).

"مَرزه تابستانه" در زُمَره گیاهان داروئی پُر طرفدار در کانادا محسوب می گردد بطوریکه از آن همانند گیاه "مریم گلی" (sage) در تهیه داروهای سنتی سود می جویند (۱۷).

شربت گیاهی "تیامین" که در داروخانه های ایران عرضه می شود، حاوی مخلوطی از اسانس گیاهان ادویه ای-داروئی زیر می باشد:

(۱) آویشن (thyme)

(۲) مَرزه تابستانه (summer savory)

(۳) رازیانه (fennel) (۱۹).



مهمترین خواص داروئی گیاه "مرزه تابستانه" عبارتند از:

- (۱) هاضم (digestive)
- (۲) نیروبخش (body tonic)
- (۳) مقووی معده (stomach tonic)
- (۴) مُدر و ادرارآور (diuretic)
- (۵) بادشکن و ضد نفخ (flatulence, carminatives)
- (۶) میکروب کش و ضد عفونی کننده (anti-microbial, anti-septic) از جمله:
 - (۶-۱) ضد باکتری (bactericide, anti-bacterial)
 - (۶-۲) ضد قارچ (fungicide, anti-fungal)
- (۷) افزایش دهنده تمایلات جنسی (sex drive)
- (۸) خلط آور (expectorants)
- (۹) قابض (astringents)
- (۱۰) آنتی اکسیدان (anti-oxidant)
- (۱۱) ضد التهاب (anti-inflammation) (۱۹،۲،۱۵،۱۱،۳،۹،۷).

مهمترین کاربردهای درمانی گیاه "مرزه تابستانه" عبارتند از:

- ۱) سرفه ها (coughs)
- ۲) گلودرد (sore throat, pharyngitis)
- ۳) مشکلات گوارشی (intestinal problems) نظیر:
 - ۳-۱) گرفتگی یا قولنج روده ای (cramps)
 - ۳-۲) سوء هاضمه (indigestion)
 - ۳-۳) نفخ و تولید گاز (flatulence, gas)
 - ۳-۴) اسهال (diarrhea)
 - ۳-۵) تهوع (nausea)
 - ۳-۶) استفراغ (vomiting)
 - ۳-۷) کم اشتها (loss appetite)
 - ۳-۸) تشنگی ناشی از دیابت (thirsty of diabetes)
 - ۳-۹) درد های معده (stomach pains)
 - ۳-۱۰) بهم خوردگی وضعیت معده و روده (gastro-intestinal upset)
- ۴) دردهای عضلانی (muscle pains)
- ۵) گرفتگی های عضلانی (muscle spasms/cramps)
- ۶) نیش زدگی حشرات (insect bits)
- ۷) کمبود توان جنسی (sex drive)
- ۸) سردردها (headaches)
- ۹) احتقان (congestion)

۱۰) ناراحتی های قاعدگی (menstrual disorders)

۱۱) سرماخوردگی ها (colds)

۱۲) آسم (asthma)

۱۳) نفخ روده ای اطفال (colic) (۲،۱۵،۱۱،۳،۳،۹،۷،۴).

از "مرزه تابستانه" برای تهیه معجون های افزایش دهنده تمایلات جنسی (sex drive) استفاده می کنند (۲).

برخی مواقع اقدام به مالیدن مستقیم برگ های له شده "مرزه تابستانه" بر روی پوست جهت درمان نیش زدگی حشرات می نمایند (۲).



ویژگی برخورداری از ویتامین ها و عناصر معدنی (vitamins & minerals):

"مرزه تابستانه" به واسطه برخورداری از انواع ویتامین ها و عناصر معدنی می تواند باعث حفظ سلامتی بدن گردد(۳).

گیاه "مرزه تابستانه" دارای مقادیری عنصر پتاسیم است که می تواند به کنترل فشار خون و سلامت قلب کمک نماید(۳).

عنصر آهن موجود در گیاه "مرزه تابستانه" مَشَوِّق توسعه سلول های خونی جدید است(۳).

عنصر روی و ویتامین C موجود در گیاه "مرزه تابستانه" می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن بینجامند(۳).

ویژگی برخورداری از فیبر رژیمی (dietary fiber):

گیاه "مَرزه تابستانه" حاوی مقادیر متنابهی از فیبر غذائی است (۳).

وجود مقادیر کافی از فیبر غذائی "مَرزه تابستانه" در دستگاه گوارش می تواند به حرکت مواد غذائی در روده ها تسهیل بخشد (۳).

فیبر غذائی موجود در "مَرزه تابستانه" به کاهش کلسترول بد خون (LDL) و افزایش مقدار کلسترول خوب خون (HDL) کمک می نماید (۳).

گیاه "مَرزه تابستانه" حاوی برخی مواد غذائی غیر قابل هضم موسوم به "پری بیوتیک" (prebiotic) است که می توانند به تغذیه (nurture) فلور میکروبی معده و روده ها (gut flora) یاری برسانند (۳).

اثرات ضد عفونی کنندگی "مرزه تابستانه" (anti-septic):

بررسی ها حاکی از حضور ترکیبات شیمیائی زیر در روغن فرار برگ های "مرزه تابستانه" می باشند:

(۱) تیمول (thymol)

(۲) کارواکرول (carvacrol) (۳).

پژوهش ها نشان داده اند که ترکیب شیمیائی "تیمول" دارای خاصیت ضد عفونی کنندگی و ضد قارچی است لذا می تواند از گسترش عفونت های قارچی جلوگیری به عمل آورد (۳).

محققین عنوان داشته اند که ترکیب شیمیائی "کارواکرول" از ویژگی ضد باکتریائی بهره مند می باشد بنابراین می تواند با باکتریهای زیر به مقابله برخیزد:

(۱) "باسیلوس سریوس" (*Bacillus cereus*):

"باسیلوس سریوس" نوعی باکتری "گرم مثبت"، میله ای شکل، بی هوازی

و متحرک است که در خاک ها، غذاها و اسفنج های دریائی یافت می گردد.

برخی از انواع این نوع باکتری بسیار خطرناک هستند و موجب بروز

بیماریهای غذازاد (foodborne) می شوند.

(۲) "اشرشیا کولی" (*E.coli, Escherichia coli*):

"اشرشیا کولی" یک نوع باکتری معمولی است که آن را می توان در دستگاه

گوارش افراد و حیوانات سالم یافت. انواعی از این باکتری بسیار خطرناک

هستند و موجب بروز بیماری اسهال می شوند (۳).

ویژگی ضد عفونی کنندگی و مُدِر بودن "مَرزه تابستانه" باعث می شود که نوشیدن چای آن به انجام اعمال طبیعی کبد و کلیه ها یاری برساند(۳).

از خیسانده (steeped) برگ های "مَرزه تابستانه" گاهاً برای مقاصد درمانی زیر بهره می گیرند:

۱) تسکین گلودرد (sore throat)

۲) غَرغَره های ضد عفونی کننده (antiseptic gargle)

۳) افزایش اشتها (enhance appetite) (۷).



تأثیر "مرزه تابستانه" بر مشکلات پوستی (skin disorders):

از سرشاخه های (twigs) گیاه "مرزه تابستانه" برای تهیه ضماد (poultice) ضد نیش زدگی حشرات و برخی از آزدگی های پوستی بهره می برند (۹).



تأثیر "مرزه تابستانه" بر مشکلات گوارشی (digestion disorders):

از گیاه "مرزه تابستانه" به جهت داشتن "خاصیت گرم" برای درمان برخی از بیماریهای گوارشی سود می برند (۳).

مصرف چای "مرزه تابستانه" می تواند باعث آرامش دستگاه گوارش، رفع سردردها و گلودرد شود (۳).

از "مرزه تابستانه" در تهیه داروهای سنتی رافع مشکلات هضمی زیر سود می برند:

۱) نفخ (bloating)

۲) بهم خوردگی معده (stomach upset) (۱۰).

اثرات آنتی اکسیدانی "مرزه تابستانه" (anti-oxidant):

نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران نشان داده اند که گیاه "مرزه تابستانه" به واسطه برخورداری از برخی ترکیبات دارای اثرات آنتی اکسیدانی می تواند با تنش های اکسیداتیو (oxidative stress) ناشی از فعالیت "رادیکال های آزاد" (free radicals) موجود در خون، التهابات و عفونت های میکروبی مقابله نماید (۱۰).

دانشمندان ترکیب شیمیائی "اسید رزمارینیک" را مسئول بروز خاصیت آنتی اکسیدانی در گیاه "مرزه تابستانه" می دانند (۱۰).

ویژگی ضد التهابی "مرزه تابستانه" (anti-inflammatory):

نتایج پژوهشی حاکی از آن بوده اند که گیاه "مرزه تابستانه" به واسطه دربرداشتن مواد ضد التهابی از قابلیت تسکین دردها (analgesic) بهره مند است (۱۰).

گیاه "مرزه تابستانه" حاوی مقادیری روغن است که از اثرات داروئی بهره مند است بطوریکه می تواند به درمان و رفع التهابات موارد زیر کمک نماید:

(۱) روماتیسم (rheumatism)

(۲) نقرس (gout)

(۳) سردردها (headaches)

(۴) تهوع (nausea) (۳).



از "مرزه تابستانه" برای تهیه ضماد (poultice) و مرهم (liniment) جهت تسکین التهابات مفصلی و نیش زدگی حشرات بهره می برند (۷).

داروهای سنتی حاصل از گیاه "مرزه تابستانه" جهت تسکین دردها از جمله "درد استخوان" (bone pain) تجویز می گردند (۱۰).

از گیاه "مرزه تابستانه" در اشکال زیر:

الف) چای گیاهی (tea)

ب) عصاره (extract)

برای تسکین دردهای ناشی از عوارض ذیل استفاده می کنند:

۱) گلودرد (sore throats)

۲) مشکلات تنفسی (respiratory conditions) (۱۰).



تأثیر "مرزه تابستانه" بر دیابت (diabetes):

از "مرزه تابستانه" جهت رفع تشنگی های ممتد ناشی از ابتلاء به بیماری دیابت بهره می گیرند (۳).

تأثیر "مرزه تابستانه" بر مشکلات تنفسی (respiratory):

از داروهای سنتی حاصل از گیاه "مرزه تابستانه" به واسطه داشتن ترکیبات شیمیایی با خاصیت ضد میکروبی برای رفع عفونت های دستگاه تنفس سود می برند (۱۰).



اثرات عشق افزائی "مَرزه تابستانه" (aphrodisiac):

از "مَرزه تابستانه" همواره به عنوان داروی گیاهی شیفته سازی عَشَّاق و افزاینده مهر و محبت عاشقانه با تمایلات شهوانی نام می برند (۳).

دانشمندان "مَرزه تابستانه" را عامل افزایش دهنده تمایلات جنسی ولی "مَرزه زمستانه" را عامل کاهش دهنده تمایلات جنسی (sex drive) دانسته اند (۳).

از گیاه "مَرزه تابستانه" در طب برای مقاصد داروئی مختلف بخصوص افزایش تمایلات و قوای جنسی (aphrodisiac) بهره می گیرند (۹).

از روغن فرّار "مَرزه تابستانه" در تهیه داروهای سنتی از جمله معجون های (tonics) تقویت کننده قوای جنسی و عشق افزائی سود می برند (۷).

رومی ها، مصری ها و یونانی های قدیم اعتقاد داشتند که "مَرزه تابستانه" از خاصیت تقویت قوای جنسی و تمایلات شهوانی برخوردار می باشد لذا بسیاری از کاهنان مسیحی آن را در بخشی از تشریفات مذهبی هفتگی کلیساها بکار می گرفتند و باور داشتند که با خوراندن آن به شرکت کنندگان چنین مراسمی می توانند به افزایش باروری و در نتیجه جمعیت هم مسلکان خویش کمک نمایند (۷).

برخی مستندات حاکی از آن هستند که بسیاری از صومعه های اروپائی قرون وسطی از پرورش گیاه "مرزه تابستانه" جلوگیری به عمل می آوردند زیرا عقیده داشتند که خوردن گیاه مذکور به واسطه خاصیت تقویت بقاء می تواند پاکدامنی راهبان مسیحی را ضایع سازد و آنها را به رفتارهای ناپسند وادارد (۷).



نقش "مرزه تابستانه" در کنترل فشار خون (blood pressure):

رومی های قدیم بطور سنتی از گیاه "مرزه تابستانه" در صورت اختلاط با نمک به عنوان جایگزین بخشی از نمک طعام مصرفی در امور آشپزی و پخت و پزها بهره می بردند زیرا "مرزه تابستانه" دارای طعم تُند و ادویه ای است و می تواند باعث بهبود مزه غذاها و خوشمزه شدن آنها گردد(۱۰).

بررسی ها نشان می دهند که با افزودن مقداری "مرزه تابستانه" به نمک طعام می توان از مقدار بسیار کمتری نمک در غذاها استفاده کرد درحالیکه مزه شوری حاصله به واسطه افزایش جذب سدیم توسط پُرزهای زبان به همان روال قبل خواهد بود. بدین ترتیب استفاده از "مرزه تابستانه" در رژیم غذایی کم-سدیم (low sodium diet) که برای افراد دارای فشار خون بالا تجویز می شود، می تواند اجرائی گردد(۱۰).



دُز مصرفی گیاه "مرزه تابستانه" (dose):

به یاد داشته باشید که مصارف تولیدات طبیعی (گیاهی، جانوری) همیشه بی خطر نیستند و میزان مصرف آنها از اهمیت ویژه ای در این رابطه برخوردار می باشد (۱۱، ۱۵).

دُز مصرفی گیاه "مرزه تابستانه" و مَکَمَل های حاصل از آن بستگی به عوامل زیر دارد:

(۱) سن مصرف کننده (user's age)

(۲) سلامتی مصرف کننده (user's health)

(۳) دوام مصرف (consumption during) (۱۵، ۱۱، ۲).







تداخل اثر مصارف "مرزه تابستانه" با داروهای تجویزی (interactions):

از مصارف هم زمان "مرزه تابستانه" با داروهای ضد انعقادی و رقیق کننده خون زیر باید اجتناب نمود:

(۱) آسپرین (aspirin)

(۲) "کلوپیدوگرل" (clopidogrel) با نام تجارتی "پلاویکس" (Plavix)

(۳) "داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی" یا "NSAIDs" (non-steroidal anti-inflammatory drugs) نظیر: "دیکلوفناک" (diclofenac) با نام های تجارتی "ولتارن" (voltage) و "کاتافلام" (cataflam)

(۴) "ایبوپروفن" (Ibuprofen) با نام های تجارتی: "آدویل" (advil) و "موترین" (motrin)

(۵) "ناپروکسن" (naproxen) با نام های تجارتی: "آناپروکس" (anaprox) و "ناپروسین" (Naprosyn)

(۶) "دالتپارین" (dalteparin) با نام تجارتی "فراگمین" (fragmin)

(۷) "انوکسپارین" (enoxaparin) با نام تجارتی "لانونوکس" (lovenox)

(۸) "هپارین" (heparin)

(۹) "وارفارین" (warfarin) با نام تجارتی "کومادین" (coumadin) (۲،۱۱،۱۵).



عوارض جانبی مصارف گیاه "مرزه تابستانه" (side effects):

(۱) مصارف خوراکی "مرزه تابستانه" در مقادیر مرسوم و متعارف قاعدتاً بی خطر و ایمن شمرده می شوند (۱۵،۱۱،۳،۱۰).

(۲) مصارف "مرزه تابستانه" به اشکال: چای، عصاره و قرص با اهداف درمانی طی دوره های زمانی کوتاه مدت می تواند بی خطر باشد اما مصارف بیشبود و طولانی مدت آن می تواند به بروز مشکلات گوارشی بینجامد (۱۰).

(۳) مصارف بیشبود "مرزه تابستانه" ممکن است به افزایش خونریزی (bleeding) و خون مُردگی یا کبودشدگی (bruising) در بدن برخی افراد منجر گردد (۲،۱۵،۱۱).

(۴) به خاطر داشته باشید که مصارف تمامی محصولات طبیعی همواره ایمن و بی خطر نیستند و میزان مصرف آنها در این مورد بسیار اهمیت دارد (۲).

(۵) مصارف جلدی روغن "مرزه تابستانه" در صورت رقیق شدن با روغن های "کاریر" (carrier oil) نظیر روغن نارگیل بی خطر و ایمن می باشد اما مصارف آن به صورت غلیظ ممکن است، در برخی از افراد به رنجش های پوستی بینجامد (۱۵،۱۱،۳).



توصیه ها، هشدارها و مخاطرات (precaution, warning & hazards):

۱) مصارف خوراکی "مرزه تابستانه" به میزان مرسوم و کاربردهای جلدی روغن رقیق شده اش بی خطر می باشند (۲).

۲) کاربردهای جلدی روغن غلیظ (رقیق نشده) "مرزه تابستانه" می تواند به رنجش های پوستی بینجامد (۲).

۳) افراد مشروحه زیر بهتر است که از مصارف "مرزه تابستانه" خودداری ورزند:

۳-۱) اطفال (children)

۳-۲) بانوان حامله (pregnant)

۳-۳) مادران شیرده (breast feeding) (۲، ۱۵، ۱۱، ۳، ۱۰).

۴) از مصارف "مرزه تابستانه" به واسطه خاصیت ضد انعقادی و امکان افزایش خونریزی باید ۲ هفته قبل تا ۲ هفته بعد از اعمال جراحی خودداری نمود (۲، ۱۵، ۱۱، ۳).

۵) از مصارف هم زمان "مرزه تابستانه" با داروهای تجویزی ضد انعقادی (anti-coagulant) و رقیق کننده خون (anti-platelet) باید پرهیز کرد (۲، ۱۵، ۱۱، ۳، ۱۰).

۶) مندرجات برچسب مکمل های حاصل از "مرزه تابستانه" را با دقت بخوانید و مراعات نمائید (۲، ۱۱، ۱۵).

۷) قبل از آغاز مصارف مُکَمَّل های حاوی "مُرزه تابستانه" با پزشک معتمد مشورت کنید (۲،۱۵،۱۱،۳،۱۰).



- 1) Baessler, Liz – 2022 – Summer savory plant care: Tips on growing summer savory herbs – <https://www.gardeningknowhow.com>
- 2) Emedicine Health – 2022 – Summer savory – <https://emedicinehealth.com>
- 3) Healthy Focus – 2021 – 5 proven health benefits of savory – <https://healthyfocus.org>
- 4) Iris – 2021 – Summer savory: grow & care for Satureja hortensis – <https://www.ragarden.com>
- 5) Johnstone, Gemma – 2021 – How to grow and care for summer savory – <https://www.thespruce.com>
- 6) Johnny` s Selected Seeds – 2022 – Summer savory: key growing information – <https://www.johnnyseeds.com>
- 7) Kring, Lorna – 2018 – Summer savory: the peppery, piquant love herb – <https://gardenerspath.com>
- 8) Macdonald, Mark – 2014 – How to grow savory – <https://www.westcoastseeds.com>
- 9) Organo Republic – 2017 – Growing guides: summer savory – <https://organorepublic.com>

- 10) Ruggeri, Christine – 2022 – What is summer savory? Benefits, nutrition, uses & how to grow? – <https://draxe.com>
- 11) RXList – 2021 – Summer savory – <https://www.rxlist.com>
- 12) Savory Spice Shop – 2022 – Summer savory – <https://www.savoryspiceshop.com>
- 13) Spiceography – 2022 – 6 tasty summer savory uses – <https://www.spiceography.com>
- 14) Top 10 best – 2022 – Top 10 best summer savory seeds – <https://top10best.how>
- 15) WebMD – 2022 – Summer savory; uses, side effects and more – <https://www.webmd.com>
- 16) Wikipedia – 2022 – Satureja thymbra – <https://en.wikipedia.org>
- 17) Wikipedia – 2022 – Summer savory – <https://en.wikipedia.org>
- 18) Wikipedia – 2022 – Winter savory – <https://en.wikipedia.org>
- 19) Wikipedia – 2022 – Satureja – <https://fa.wikipedia.org>