

مجموعه گیاهان داروئی - صنعتی

ریواس

Rheum Ribes

ستاد توسعه پژوهش و کاربرد
گیاهان داروئی و طب ایرانی

دفتر امور منابع جنگلی



سورة الاحقاف



ريواس

Rheum Ribes

عنوان و نام پدیدآور	:	ریواس = Rheumribes/تالیف و تدوین مهدی عماد...[و دیگران].
مشخصات نشر	:	تهران: پونه، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	:	۶۹ص.: مصور(رنگی)، جدول.
شابک	:	۲۵۰۰۰ ریال: 9-87-5544-600-978
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	تالیف و تدوین مهدی عماد، فریبرز غیبی، سیدمحسن رسولی، رسول خانجانه‌زاده، سعید محمدی‌جوزانی.
یادداشت	:	عنوان دیگر: گیاهان دارویی- صنعتی ریواس
عنوان دیگر	:	گیاهان دارویی- صنعتی ریواس
موضوع	:	ریواس
موضوع	:	گیاهان دارویی
موضوع	:	گیاهان صنعتی
شناسه افزوده	:	عماد، مهدی، ۱۳۳۹ -
رده بندی کنگره	:	۴۹۵QK / ۹۹۹ر/ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	:	۵۸۳/۹۱۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۸۳۷۱۵۶



خ طائفانی شرقی - خ جهان - ساختمان پونه - شماره ۶ - طبقه سوم - تلفن ۷۷۶۰۵۷۹۸

نام کتاب	:	گیاه دارویی - صنعتی ریواس
تألیف و تدوین	:	مهدی عماد، دکتر فریبرز غیبی، سید محسن رسولی، رسول خانجانه‌زاده، سعید محمدی جوزانی
صفحه‌آرایی و طراحی	:	پونه
نوبت چاپ	:	اول ۱۳۹۱
لینتوگرافی	:	گنج دانش
چاپ	:	پیمان نواندیش
صحافی	:	امیر کبیر
شمارگان	:	۵۰۰۰ جلد
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۴-۸۷-۹
قیمت	:	۲۵۰۰۰ ریال

نام علمی :

Rheum ribes

نام فارسی :

ریواس – در کتب طب سنتی با نام های ریوند ؛ ریوند چینی یا ریوند تاتار نام برده می شود. گونه وحشی آن را راوند و در سیستان و بلوچستان به گونه ای از آن که در آن خطه می روید راواش و فیل گوش می گویند.

نام انگلیسی :

Rhubarb-currant-fruited rhubarb.warted leaved rhubarb

نام فرانسوی :

Rhubarbe

نام آلمانی :

Rabarber

نام ایتالیایی :

rabarbaro

نام عربی :

راوند-ریباس-ریباج

نام هندی :

ریوند چینی-هندی ریوند چینی

مشخصات بوم شناختی :

ریواس بومی آسیای مرکزی و شمالی است؛ چین و به احتمال زیاد سیبری و یا کوه های هیمالیا است. در سده شانزدهم در اروپا کشت می شد.

نوشته ها حاکی از آن است که قبل از میلاد مسیح در چین به عنوان دارو مصرف می شد

در بسیاری از مناطق نیمکره شمالی به صورت وحشی رشد می کند و در بعضی از مناطق اروپا و ایالات متحده آمریکا بصورت پرورشی وجود دارد.

پیشینه ریواس :

به صورت وحشی در کوهپایه های جنوب و شمالی چین؛ حوالی مرز تبت و در بسیاری از مناطق کوهستانی و سرد نیمکره ی شمالی وجود دارد. در حدود ۶۰۰ سال قبل از تولد مسیح، وجود این گیاه در اسپانیا گزارش شده است. در قرن هجدهم؛ ریواس به شکل کنونی در فرانسه پرورش می یافته و پس از آن در هلند و بلژیک و نیز این پرورش این گیاه آغاز شده است. این گیاه در قرن نوزدهم از انگلستان به آلمان برده شد و مورد کشت و کار قرار گرفت.

پراکنش جغرافیایی در ایران :

دامنه های البرز: دره توچال و شهرستانک؛ کرج؛ حصار بندی؛ اعتضادیه؛ شهرستان طالقان . غرب: ارتفاعات اراک، راجرز بین سلفچگان و اراک ارتفاعات رامسوند؛ گودال دره چاه ؛ گاله رستم و ارتفاعات اشترانکوه دره چکاب هزاره نزدیک اراک؛ کوه پارو؛ گنج نامه در همدان، کردستان، تراران در تفرش؛ آذربایجان: بین تیریز رضوی، ارتفاعات سیر در ارومیه، دره برده سو، نواحی اطراف افشار، ارتفاعات تخت بلقیس، جنوب: ارتفاعات بونجی در دشت ارژن، جنوب شرقی، ارتفاعات تفتان در بلوچستان دامنه های کوه بینالود در شهرستان نیشابور، دامنه کوه های شهرستان شهر بابک در کرمان؛ ریواس در فصل

بهار در بازارهای محلی مناطق آذر بایجان نیز یافت می‌شود که از دامنه‌های کوه‌های این مناطق توسط روستاییان برداشت می‌شود. این گیاه در مناطق جنوبی استان فارس - کوه‌های اطراف شهر دبیان نیز یافت شده است.

لرستان و کرمانشاه ؛ بین تنگ چنار و مروست و لرد شیطان بافق ؛ در نواحی کوهستانی شمال استان خراسان رضوی (نیشابور) ؛ مناطق غربی و شمال غربی کشورمان رویش دارد. ریواس در منطقه ی نیشابور بصورت گسترده مورد بهره برداری قرار می گیرد بطوریکه ریواس نیشابور بسیار معروف است.

مشخصات گیاه شناسی :

ریواس گیاهی پایا ؛ علفی از تیره هفت بند *polygonaceae* و جنس *Rheum* ؛ و صخره دوست است که در نقاط کوهستانی اقلیم خشک و نیمه خشک رویش دارد و معمولا" در نواحی شیب دار کوهستانها ؛ لابلای تخته سنگها به خوبی سازگاری پیدا کرده است. در فصل بهار و اوایل تابستان می روید و دارای یک ریشه معمولی است که یک تا دو متر در خاک رشد می کند و در مقابل سرما و بخبندان مقاوم است . دارای دو نوع ساقه است ؛ یکی ساقه زیر زمینی که به آن ریزوم می گویند ؛ ریزوم پس از رشد گوشتی و چوبی می شود و از جوانه های آن ساقه های هوایی و برگ های پهن می رویند. نوع دوم ساقه هوایی است که تا حدود یک متر رشد می کند.

ریواس دارای برگ هایی است که از جوانه های جانبی ریزوم بوجود می آیند؛ برگ ها دارای پهنک نسبتا پهن و طوقه ای هستند که بر روی زمین گسترده شده و دارای دمبرگ کوتاه (۱۰-۵ سانتیمتر) و پهنک بسیار خشن و عریضی(در برخی

موارد قطر پهنک بیش از ۸۰سانتیمتر می رسد) می باشد. برگهای ریواس دارای ماده ای سمی بنام آنتراکینون (Anthrachinon) است که اگر به مقدار فراوان خورده شود می تواند منجر به مرگ شود؛ دمبرگ آن که قسمت خوراکی ریواس را تشکیل می دهد؛ گوشتی بوده و طول آن به بیش از نیم متر می رسد. در سالهایی که متوسط بارندگی سالیانه مطلوب (حداقل ۱۳۰میلیمتر) باشد؛ ریواس ایجاد ساقه های گل دهنده به ارتفاع ۵۰ تا ۸۰سانتیمتر می نماید. در انتهای ساقه گل دهنده؛ گل آذین زرد متمایل به کرم در اوایل فصل بهار (اردیبهشت ماه) بخوبی نمایان است. گل ها به تعداد زیاد و به صورت خوشه در انتهای ساقه اصلی ایجاد می گردند و به رنگ سبز بوده و در اثر تلقیح بذر را تشکیل می دهند. میوه های بالدار و قرمز رنگ گیاه در اواخر اردیبهشت ماه و اوایل خرداد ماه رسیده و قابل جمع آوری است.

این جنس در ایران سه گونه گیاه چند ساله به نام های *R. persicum*، *R. ribes* و *R. turkestanicum* دارد که در مناطق کوهستانی می رویند. گونه *R. persicum* انحصاری ایران است.

نیازهای اکولوژیکی :

ریواس در نواحی ای سرد که دارای زمستانی سخت و سرد می باشند زندگی می کند بنابراین در نواحی سرد و معتدل سرد بهترین محصول را می دهد با این وجود ریشه این گیاه هم به سرمای زیاد و هم به خشکی و گرما مقاومت دارند. در این دو زمان یعنی در فصل خشک که تابستان است و در سرمای زیاد زمستان دوره زندگانی خود را بحال رکورد طی می کند یعنی تمام قسمت هوایی خود را از دست داده و فقط ریشه آن زنده می ماند دوره فعالیت های حیاتی این گیاه در فصل معتدل

مرطوب یعنی در فصل بهار است و درنواحی گرم در بهار و پائیز در نقاط گرمسیر جنوب ریواس را باید در ارتفاعات زیاد که هوا تا اندازه ای معتدل است کاشت و از حیث نور آفتاب ریواس خیلی قانع است و در نقاط کم آفتاب و یا سایه باغ و مزرعه نیز می توان آنرا کاشت به همین علت است که برای کاشت مقدار کم اغلب از زیر درختان میوه برای کاشت ریواس استفاده می کنند. دمای مناسب برای زراعت ریواس بین ۴ تا ۲۴ درجه سانتی گراد است.

بررسی تاثیر تغییر عوامل اکولوژیک بر چگونگی پراکنش و تنوع ژنتیکی ریواس :

به منظور بررسی تاثیر عوامل متغیر اکولوژیک بر چگونگی انتشار و فاصله ژنتیکی توده های محلی ریواس، آزمایشی در سال ۷۹-۱۳۷۸ در مناطق خرو و میرآباد نیشابور و دره سلوک ارومیه انجام شد. مطالعات بوم شناختی گونه گیاهی ریواس *Rheum ribes L.* در مناطق خرو و میرآباد انجام گرفت و از نمونه های مربوط به دره سلوک برای بررسی های بیوشیمیایی و تعیین میزان فاصله ژنتیکی استفاده شد. به منظور اجرای بررسی های بوم شناختی، دو منطقه در خرو (کوه های با جهت شیب رو به شمال و جنوب) و یک منطقه از میرآباد (جهت شیب رو به شمال) مورد مطالعه قرار گرفت. در هر منطقه بر اساس اختلاف ارتفاع و جهت شیب تعدادی قطعه نمونه (۲متر × ۲متر = ۴ متر) انتخاب و اندازه گیری مشخصه های لازم انجام شد. تجزیه و تحلیل نتایج نشان داد که تغییر ارتفاع علاوه بر تغییر فهرست گونه های گیاهی همراه بر تعداد و درصد پوشش بوته های ریواس نیز تاثیر معنی داری داشته است. حداقل و حداکثر ارتفاع رویش ریواس در منطقه مورد بررسی در میرآباد به ترتیب ۱۶۰۰ و ۲۵۰۰ متر است. میانگین تعداد بوته و درصد پوشش بوته های ریواس در ارتفاع ۱۹۰۰ متری

بیشترین مقدار است و اختلاف معنی داری با سایر طبقات ارتفاعی دارد. در دامنه‌های با شیب رو به شمال در خرو (حداقل و حداکثر ارتفاع رویش ریواس به ترتیب ۲۲۰۰ و ۲۸۰۰ متر) بیشترین تعداد و درصد پوشش در طبقه ارتفاعی ۲۵۰۰ متر مشاهده شد و اختلاف آن با سایر طبقات ارتفاعی معنی دار است. در دامنه‌های با شیب جنوبی خرو (حداقل و حداکثر ارتفاع رویش ریواس به ترتیب ۲۲۰۰ و ۳۱۰۰ متر) بیشترین تعداد و درصد پوشش در طبقه ارتفاعی ۲۸۰۰ متری مشاهده شد و اختلاف این ارتفاع با سایر طبقات ارتفاعی معنی دار است. جهت‌های جغرافیایی مختلف باعث تغییر تعداد و درصد پوشش بوته‌های ریواس شدند. اما میزان این تغییرات از نظر آماری معنی دار نیست. مطالعات بیوشیمیایی با جمع‌آوری نمونه‌های بذر ارتفاعات و جهت‌های مختلف شیب مناطق خرو (۶نمونه)، میرآباد (۳نمونه)، و دره سلوک (۲ نمونه) انجام شد. پس از استخراج پروتئین‌های محلول در نمک (گلوبولین‌ها) و محلول در الکل (پرولامین‌ها) نمونه‌ها به روش SDS-PAGE مورد بررسی قرار گرفت. باندهای پروتئینی بدست آمده از پروتئین‌های محلول در نمک دارای تنوع بسیار کمی بود، لذا برای بررسی تنوع ژنتیکی مورد استفاده قرار نگرفت ولی تجزیه SDS-PAGE پرولامین‌های بذر تفاوت‌های آشکاری را در جمعیت‌های ریواس نشان داد. این اختلافات بر اساس حضور و یا عدم حضور باندهای با Rm مشابه تعیین گردید. نتایج این تحقیق نشان داد که تغییر در ارتفاع از سطح دریا و جهت‌های مختلف شیب در مناطق مورد بررسی بر تنوع ژنتیکی توده‌های ریواس مؤثر است و میتوان با تجزیه پروتئین‌های محلول در الکل (پرولامین‌ها) به روش SDS-PAGE بعنوان روشی سریع و قابل قبول نسبت به شناسایی تنوع در توده‌های ریواس اقدام نمود.

اقلیم و مناطق پرورش ریواس :

ریواس؛ سبزی فصل سرد و گیاهی چند ساله است که در برابر سرمای سخت زمستان و خشکی تابستان مقاوم است. پس از یک فصل رشد، قسمت یقه به خواب (دورمانسی) می‌رود. به منظور شکستن خواب جوانه‌ها و تحریک رشد گیاه به درجه حرارت کمتر از ۴ درجه‌ی سانتی‌گراد نیاز است و برای بدست آوردن رشد رویشی مناسب، میانگین درجه حرارت تابستانی کمتر از ۲۱ درجه سانتیگراد ضروری است، به همین دلیل این گیاه در مناطق سردسیر و کوهستانی پرورش می‌یابد و نمی‌تواند در مناطق گرمسیری رشد مناسبی داشته باشد هرچند که استثناهایی در این زمینه وجود دارد. در این‌گونه مناطق، ریواس به عنوان سبزی یک ساله پرورش می‌یابد در حالی که در مناطق مساعدتر برای رشد گیاه به مدت ۸ تا ۱۵ سال در زمین باقی می‌ماند در مناطق نامساعد تولید محصول کافی نبوده و دمبرگ‌های باریک و بی‌رنگی را به وجود خواهد آورد. این گیاه در روزهای گرم خیلی زود پژمرده می‌شود. همزمان با افزایش دما، رشد قسمت‌های هوایی کم شده و رشد آنها تحت تاثیر رده حرارت قرار می‌گیرد و حتی اگر درجه حرارات محیط خیلی بالا رود، حالت خواب ظاهر می‌شود. وقتی که در پایان تابستان حرارت محیط کاهش می‌یابد، گیاه رشد رویشی خود را از سر می‌گیرد.

پرورش ریواس :

ریواس از سبزیهای فصل خنک است و دماهای پائین را تحمل می‌کند. برگها در دمای پائین صورتی و یا قرمز و در دماهای بالا بیش از ۳۰ درجه سانتیگراد سبز تیره است. ریواس در مناطق پر باران عملکرد بیشتری را دارد. در خاکهای سبک و حاصلخیز بهتر رشد می‌کند. خاک ریواس نیاز به پتاسیم زیادی دارد.

در ایران؛ ریواس بصورت خود رو در مناطق کوهستانی و بعضی از دشت‌های خشک روئیده و در برخی مناطق نسبت به پرورش آن اقدام می‌شود، اما در بعضی از کشورهای اروپایی و آمریکا نسبت به کاشت آن در شرایط کنترل شده اقدام شده است و رقم‌های مختلفی از ریواس در دسترس تولیدکنندگان قرار دارد. در منطقه‌ی نیشابو؛ کوهپایه‌نشینان؛ نسبت به پرورش ریواس خود رو اقدام می‌نمایند، قسمت قابل برداشت آن از روی یقه ریزوم‌های گوشتی و جوانه‌های سطحی آن منشاء می‌گیرد و همان دمبرگ‌های سفید و گیاه می‌باشد.

نوع خاک مورد نیاز برای رشد گیاه ریواس :

ریواس؛ خاک‌های زیادی را تحمل می‌کند و به بیشتر خاک‌ها مقاوم است اما در خاک‌های حاصلخیز و خوب زهکشی شده‌ای که ماده‌ی آلی زیادی دارند؛ به بهترین وجه رشد می‌کند برای زراعت ریواس؛ وجود سطحی عاری از علف‌های هرز ضروری است؛ چون که؛ هیچ نوع علف‌کشی برای استفاده در کنار ریواس؛ ثبت نشده است. حوزه‌ی کوچکی از علف‌های هرز چند ساله؛ می‌تواند به سرعت خطیری توسعه یابند. برای جلوگیری از این کار؛ همه‌ی علف‌های هرز چند ساله؛ باید سال قبل از کاشت از بین بروند. این گیاه تا حدودی به اسیدیته‌ی خاک مقاوم است اما در خاک‌های با اسیدیته‌ی ملایم و کمی اسیدی، عملکرد بهتری دارد. این گیاه می‌تواند در **PH** خاک کمتر از ۵ مقاومت نماید ولی حداکثر محصولدر **PH** بین ۶ تا ۸ بدست می‌آید. ریواس؛ واکنش مناسبی به کودها نشان می‌دهد. کیفیت محصول برداشت شده؛ به مقدار کود و حفاظت‌ی نگهداری از گیاه مرتبط است. مقدار کود مصرفی بر اساس آزمایشات خاک برای مناطق مختلف تعیین می‌شود. کودهای

دامی منبع ارزشمندی از مواد هوموسی‌اند که به حفظ زطوبت و ثبات ساختمان خاک کمک می‌کنند و در ضمن مواد غذایی را به مرور زمان در اختیار گیاه قرار می‌دهند.

کشتزارها باید در بهار و بعد از قلمه زنی؛ کشت شوند، خاک برداری دستی همچنین ممکن است ضروری باشد. ریواس نسبتاً مقاوم به حشرات و بیماریها می باشد

اصلاح خاک :

ریواس نسبتاً به اسیدیته ی خاک مقاوم است ولی، در خاک نسبتاً اسیدی بهتر عمل می کند. محصول، می تواند پ.هاش خاک پائینی را حدود ۵۰۰ تحمل کند؛ به هر حال، بیشینه ی محصولات در پ.هاش ۸-۶ دست می آیند. مقادیر قابل توجهی کود شیمیایی مورد نیاز است .

ریواس به کود شیمیایی واکنش خوبی نشان می دهد. کیفیت محصول برداشت شده، تا حد زیادی به مراقبت و کوددهی دریافت شده بستگی دارد. کشت تجاری نیازمند حدود ۱۵۰۰ پوند هز ۱۰-۱۰-۱۰ ازت ؛ فسفر و پتاسیم در هر جریب، قبل از کاشت می باشد. باغبانان باید هر بهار، برای هر گیاه، یک خانگی، فنجان کود شیمیایی ۱۰-۱۰-۱۰ اختصاص بدهند که بصورت مدور، دور هر گیاه، زمانی که رشد شروع شد، بکار برده شوند. هر ساله، هر چند دفعه که لازم شد علف های هرز را از بین ببرید، کوددهی نمائید و به صورت سطحی کشت شود.

از کود تازه نباید استفاده شود زیرا موجب سوخته شدن ریواس های ترد و نازک می شود.

نحوه تکثیر ریواس :

این گیاه توسط دو روش غیر جنسی و بذری تکثیر می‌شود ولی چون گیاهان حاصل از بذری کاملاً متفاوت از گیاهان والدینی می‌باشند در واقع استفاده از گیاهانی که از جوانه‌های روی ریزوم حاصل می‌شوند، روش اصلی تکثیر آن می‌باشد که این گیاهان در اطراف گیاه اصلی قرار دارند. در اوایل بهار گیاهان جدا شده از گیاه مادری به صورت شیاری کشت می‌شود. فاصله مشتی بین ۱/۵-۱ متر در نظر گرفته می‌شود و فاصله دو بوته ۹۰ - ۶۰ سانتیمتر است .

کاشت و فاصله گذاری :

ریشه‌های ریواس را در اوایل بهار بکارید. کشت بذری توصیه نمی‌شود چون خیلی طول می‌کشد تا گیاه استقرار یابد، و جوانه؛ رنگ و اندازه‌ی واقعی خود را نخواهد داشت .

ریشه‌های ریواس را در فواصل ۲۴ تا ۲۸ اینچی؛ به طور مجزا؛ در ردیف‌های ۳ تا ۴ پایی مجزا به جهت کشت تجاری قرار دهید. این فواصل در ردیف‌ها ؛ می‌توانند تا ۳۶ اینچ؛ برای گیاهان و ردیف‌های مربوط به باغهای کوچکتر (غیر تجاری) کاهش یابند خیلی کمتر از این؛ به طور خیلی جدی باعث کاهش محصول و افزایش احتمال گسترش بیماری می‌شود. - گودال باید برای طوقه؛ خیلی بزرگ حفر شود، و با کود آلی همراه باشد

فورسینگ ریواس در زمستان:

الف) : فورسینگ کردن ریواس در درون خانه

ریواس ها می توانند در تمام طول سال پرورش یابند. در طی زمستان و بهار زود رس شما می توانید ساقه های حساس ریواس را با استفاده از عمل فورسینگ در خارج از فصل رویش نیز پرورش دهید. عمل فورسینگ با افزایش قطر ریشه ها موفقیت بیشتری می یابد

(ب) فورسینگ کردن ریواس (مرحله به مرحله):

(۱) ما با یک ریزوم کوچک ریواس شروع می کنیم. در آن صورت؛ این قطعه کوچکی از یک گیاه استقرار یافته است. پس ما بخشی از ریزوم یا ریشه گیاه را برش می دهیم. این ریزوم در یک گلدانی کاشته شده و با خاک برگ پوشش داده می شود تا از محل گره ها رشد انجام گیرد. سپس این ریزوم کاشته شده در فضای آزاد خنک به مدت ۴-۳ هفته قرار می گیرد. ریواس نیاز دارد که چندین روز در دمای صفر درجه قرار گیرد و بعد به داخل یک فضای بسته تاریک و خنک انتقال یابد. گیاه ریواسی که بعد از ۲ هفته مشاهده می شود در فضای بسته آماده عمل فورسینگ می شود.

(۲) در اول ریواس به آرامی رشد خواهد کرد در حالی که در این مرحله ریشه های جدیدی بوجود می آیند. این گیاهان همان گیاهان مرحله قبل هستند اما ۶ هفته دیرتر، (یعنی بعد از حدود ۸ هفته آماده فورسینگ می شوند.) گوشوارکی نیز به طول ۸ اینچ از نوک ریزوم دراز می شود و به عنوان پایه برگ قرار می گیرد.

(۳) بعد از گذشت ۸ هفته، رشد ریواس سریعتر می شود. این گیاهان همان گیاهان قبلی است اما بعد از گذشت ۴ هفته (۱۲ هفته از زمان آماده شدن در فضای بسته). از این گیاهان بیش از ۳ شاخه رشد میکند که طولشان به ۲۲ اینچ می رسد.

شما باید همه این ساقه ها را برداشت کرده و توسط گلدان به فضای آزاد انتقال دهید تا برای زمستان باقی بمانند. این گیاهان می توانند در باغ کاشته شوند تا در بهار سال بعد دوباره رشد کنند.

رویش ریواس از بذور :

گیاهان ریواس ممکن است ازبذر نیز بوجود آیند . این گیاهان بوجود آمده از بذر ، بعد از حدود ۲ سال آماده برداشت می شوند. کاشت در آب وهوای مناسب می تواند در یک فصل رویشی نتایج رضایت بخشی را حاصل گرداند. همچنین ازدیاد از طریق بذر توصیه نمی شود چون نشاهای ریواس صفات گیاهان مادری را کسب نمی کنند. بهترین راه ازدیاد ریواس ، کاشت قطعات بدست آمده از شکستن طوقه گیاه می باشد.

پرورش ریواس از طریق بذر (مرحله به مرحله) :

بذور ریواس اغلب در پارچه های کاغذی مانند پیچیده می شوند. این بذور قبل از این که کاشته شوند باید در داخل آب قرار گیرد. کاشت این بذور در آمیخته های خاکی مناسب انجام می شود . بذرهای ریواس به صورت تجاری در آمیخته های متداول و به صورت ۲ بذر در هر گلدان کاشته می شوند . این بذور به خاطر آسان بودن عمل انتقال در گلدان های حاوی پیت کاشته می شوند و سپس در جلوی یک پنجره آفتابگیر قرار داده میشوند. اگر دمای هوا کمتر از ۷۰ درجه فارنهایت باشد ، کابل های گرمایی می توانند سرعت جوانه زنی را تسریع بخشند.

بذور ریواس سریعاً جوانه می زنند و بعد از ۱۰ روز از زمان کاشت ، نشاهای کوچکی ظاهر میشوند . در این هنگام به غیر از یک نشاء بقیه نشاء ها را حذف می کنیم . اگر بخواهید که ریواس ها به صورت چند ساله رشد کنند باید بذور ، زودتر یعنی در

پاییز سال قبل کاشته شوند. بنابراین این گیاهان در فضای آزاد، زودتر از آوریل نیز می توانند کاشته شوند. چنانچه آب و هوا گرم تر شوند (یعنی ۴۵ F در روز و نزدیک ۳۲ F در شب شوند. نشاءهای ریواس به فضای آزاد انتقال می یابند. ما می توانیم آنها را در آمیخته ای با ۵۰٪ خاک باغچه بکاریم. نشاءها باید از نور مستقیم آفتاب محافظت شوند. عمل مقاوم سازی باید روی نشاءها انجام گیرد تا به تدریج بتوانند در معرض نور آفتاب قرار گیرند. ما این عمل را با سایبان های کوچک کاغذی انجام می دهیم. این عمل حدود یک هفته، یعنی تا زمانی که به اندازه کافی بزرگ شوند ادامه می یابد. این گیاهان، همان بذوری هستند که ۶۰ روز پیش کاشته شده بودند این نشاءها سرانجام به گیاهان کامل ریواس تبدیل می شوند.

پرورش ریواس به صورت چند ساله :

ریواس می تواند از طریق بذر در مناطقی که فصل خنکی دارند به صورت چند ساله پرورش داده شوند. گیاه بذری در خزانه کاشت می شود و سپس زمانی که به اندازه ۴-۳ اینچ رسید به فضای آزاد انتقال می یابد. اغلب برداشت از ساقه آنها بیشتر صورت می گیرد. با بی دقتی در آبیاری؛ ریواس ها می توانند دچار پوسیدگی ریشه شوند اگر خاک مرطوب باشد؛ ریواس حاصله از بذر گیاهی کوتاه و با ساقه ای به رنگ قرمز تیره میباشد که ما مورد استفاده قرار می دهیم.

تقسیم ریواس :

گرهک ریشه را برش دهید، مواظب باشید تا ریشه های خیلی زیادی را از بین نبرید. آنچه که در این باره ارائه شده است، همان گیاه عمل آمده ی بالایی می باشد. توجه کنید که برخی از ریشه ها از ریزوم، به مقدار ۱۶ اینچ (۴۰ سانتیمتر) یا بیشتر، توسعه می یابند. شما کمکی نمی توانید بکنید ولی برخی از اینها را قطع می کنید، اما این بسیار خوب است. اینها را

ما به شما نشان می دهیم، کجا ما طرح ریزی می کنیم تا نخستین تقسیم بندی را آماده سازیم. این گیاه، دو دسته جوانه دارد. شما می توانید این را با نگاه کردن به دسته های برگچه ها (ساقه ها)، مشاهده کنید. اگر ما به دقت تقسیم بندی کرده باشیم، ۱۰-۸ گیاه ممکن است به وجود بیاید.

برای نخستین تقسیم بندی، ما به آسانی از یک بیلچه برای قطع کردن تمام کلاستر (خوشه- دسته) ریشه / ریزوم، ما بین جوانه هایی که تازه رشد کرده اند، استفاده می کنیم. بررسی دقیق، کلاستر، ریزوم و ریشه های فرسوده و پوسیده ای را نمایان خواهد کرد. این، ناحیه ی خوبی برای قطع سرتاسری می باشد. پس از اینکه ما این دو دسته را جدا کردیم، ما این عمل را چندین بار تکرار خواهیم کرد. و هر گیاه جدید، ریزوم کوچک، چند تا ریشه، و جوانه ای از رشد جدید خواهد داشت (بخاطر این که بهار است).

ما حالا این را به هشت گیاه جدید ریواس تقسیم بندی می کنیم. برخی، قطعات بزرگی از ریزوم می باشند، انواع دیگر، تنها بقایای کوچک ریشه / ریزوم / جوانه به طول حدود ۳ اینچ (۸ سانتیمتر) می باشند. همه ی اینها اگر دوباره به طور صحیحی کاشته شوند، به صورت گیاهان سالم بالغ رشد خواهند کرد.

قبل از اینکه ما قطعات را دوباره بکاریم، ما ناحیه های ریزوم / ریشه را بخاطر پوسیدگی و تجزیه ی بیش از حد، بررسی می کنیم. اگر مقدار قابل توجهی وجود دارد، ما این قطعات را دور خواهیم انداخت. اکنون خیلی کمی پوسیدگی وجود دارد، و ما آنرا قطع خواهیم کرد. در این جا معمولاً اندکی پوسیدگی خواهد بود، نظر باینکه این قسمتی از رشد طبیعی گیاه می باشد. شما همچنین می توانید ببینید که توده ی ریزوم / ریشه، به چه بزرگی می باشد. برخی گیاهان پیر (۱۰ ساله یا بیشتر) می

توانند توده های ریشه ای داشته باشند که قطر ۳ پای (۹۰ سانتیمتر)، و عمق ۱ پای (۳۰ سانتیمتر) دارند. این گیاه ، در مقایسه، گیاه جوانی می باشد.

اکنون یکی از قطعات، در بستر جدیدش وجود دارد. توجه کنید که ما آنرا در ترکیبی از خاک باغی، و کود آلی (۵۰٪) کاشته ایم. ریواس تمایل به کود آلی (کمیوست) دارد. یقین حاصل کنید که آبیاری خوبی انجام بدهید، و مرتباً بررسی کنید. ما در این تقسیم بندی برگهای بزرگ را، زمانی که آنها صرفاً آبشان را از دست می دهند، قطع خواهیم کرد، و آنها احتمالاً در هر صورت پوسیده و پژمرده می شوند. گیاهان جدید به نیروی آن برای ایجاد ریشه های جدید، نیازمند هستند.

شرایط آب و هوایی برای رشد ریواس :

ریواس از سبزیهای فصل خنک است و دماهای پائین را تحمل می کند. برگها در دمای پائین صورتی و یا قرمز و در دماهای بالا بیش از ۳۰ درجه سانتیگراد سبز تیره می باشد. ریواس در مناطق پر باران عملکرد بیشتری را دارد. در خاکهای سبک و حاصلخیز بهتر رشد می کند. خاک ریواس نیاز به پتاسیم زیادی دارد .

مراقبتهای زمان داشت ریواس :

ریواس؛ به حفاظت خوب و آبیاری واکنش نشان می دهد. حذف ساقه های گل دهنده ضروری به نظر می رسد. در طی اولین سال کاشت نباید اقدام به برداشت محصول نمود چون مواد غذایی ساخته شده توسط برگ برای تغذیهی ریشه و در سال آینده ضروری است. ریواس برای رشد مناسب به نور کافی نیازمند است، اما برای تهیهی محصول بایستی از رسیدن نور به دمبرگ

گیاه جلوگیری کرد. این کار به روش‌های مختلفی انجام می‌شود. در بعضی مناطق پرورش ریواس؛ با گسترانیدن پلاستیک‌های سیاه بر روی بوته‌ها از برخورد نور به گیاه جلوگیری می‌شود اما خاک‌دهی پای بوته‌ها قبل از آغاز رشد یا در اولین مراحل رشد گیاه متداول‌تر است. معمولاً در اواخر زمستان و یا اوایل بهار، اقدام به خاک‌دهی پای بوته‌ها می‌نمایند. ساقه‌های گل دهنده در زمان بلوغ طبیعی گیاه ظاهر می‌شوند. گل‌دهی باعث می‌شود تا مواد ذخیره‌ای موجود در برگ‌ها و سایر اندام‌های گیاه به ساقه‌های گل دهنده منتقل گردد در حالی که برای پرورش مناسب ریواس، بایستی این مواد در ریشه‌ها ذخیره شوند تا صرف رشد مجدد در سال آینده گردد. بنابراین ضروری است تا در طی دوره‌ی رشد نسبت به حذف آنها اقدام شود.

وجین: اگر علف‌های هرز توسط ادوات مکانیکی حذف می‌گردند باید عمق کاشت ریزوم را در نظر گرفت و از ایجاد صدمه به آن اجتناب نمود.

کود دهی: کود دهی در طی فصل رشد صورت می‌گیرد.

حذف گلها: حذف غنچه و گل به محض ظهور ساقه گل دهنده صورت می‌گیرد و اینکار باعث می‌شود که در سال‌های بعد رشد رویشی و دمبرگها با شدت بیشتری ادامه یابد چون گلدهی و تولید بذر، گیاه را ضعیف می‌سازد.

آفات و بیماریهای ریواس :

زنگ ریواس

کرم ریشه ریواس

بیماریهای ویروسی که توسط ریزوم منتقل می‌شوند ▪

برداشت ریواس :

پس از خاک‌دهی بر روی بوته‌های ریواس؛ گیاه با استفاده از ذخیره‌ی غذایی موجود در اندام زیرزمینی رشد می‌کند. به دلیل دریافت نکردن نور؛ دم‌برگ‌ها طویل شده و ضمناً به رنگ سفید یا سفید مایل به زرد در می‌آیند. در زمان برداشت؛ با کمک چاقوی مخصوص؛ ریواس را از روی یقه بریده و بلافاصله به بازار عرضه می‌کنند.

در مناطق پرورش ریواس؛ پس از پایان فصل برداشت؛ با مراجعه به رویش‌گاه‌ها بوته‌هایی را که در سال قبل مورد بهره‌برداری قرار نگرفته‌اند را شناسایی و اگر از رشد کافی برخوردار باشند با گذاشتن سنگ بر روی برگ‌های آن؛ بوته را علامت‌گذاری می‌کنند تا در سال‌های آینده برای برداشت محصول؛ خاک‌دهی گردد.

سرمازده شدن گیاه ریواس موجب تشکیل کریستال‌های اسید اگزالیک در برگ‌ها و سپس حرکت آنها به دم‌برگ می‌شود، بنابراین مصرف غذایی ریواس سرمازده احتمال بروز برخی مشکلات ناشی از مسمومیت‌های اگزالیکی را افزایش می‌دهد. بنابراین بهتر است که از مصرف ریواس سرمازده خودداری شود. برداشت ریواس از سال دوم کشت شروع می‌شود. علامت رسیدن محصول با بزرگ شدن پهنک برگ همراه است. ریواس برای مصرف تازه؛ هر هفته برداشت می‌شود.

روش سنتی بهره برداری از ریواس :

بهره برداری ریواس معمولاً کاری سخت واز ابتدا تا انتهای آن یکسال طول می‌کشد. جهت سهولت کار و تولید بیشتر معمولاً بهره برداری توسط گروه‌های ۳ و ۴ نفره انجام می‌شود هر گروه دارای ۳ تا ۴ منطقه مشخص است و با تناوب سه ساله یعنی هر سال در یک منطقه بهره برداری انجام می‌شود. که با توجه به بررسی انجام شده مراحل پرورش و بهره برداری سنتی آن در منطقه کوهسرخ به شرح ذیل می‌باشد.

۱- انتخاب رویشگاه و نشانه گذاری: در مرحله اول بهره برداران محلی با توجه به تجربیات و شناخت خود از منطقه، رویشگاه‌های با تراکم مناسب و ریواس خوش طعم یا شیرین را انتخاب می‌کنند. بعد در رویشگاه‌های انتخاب شده با قرار دادن سنگ بر روی برگ ریواس‌های قوی و محصول ده، محل بوته‌ها را برای بهره برداری سال بعد علامتگذاری می‌کنند. این کار معمولاً در اردیبهشت و خرداد انجام می‌شود.

۲- خاک ریزی: در این مرحله که زمان آن بهمن و اسفند یا فروردین سال جدید است بهره برداران با توجه به بقایای برگ بوته‌های نشانه گذاری شده قبلی با استفاده از کلنگ خاک اطراف بوته را کنده و با اطمینان از زنده بودن گیاه با قرار دادن چند ردیف سنگ در اطراف جوانه گیاه تنورچه‌ای به شعاع ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتر و ارتفاع ۴۰ تا ۵۰ سانتیمتر ایجاد کرده و داخل آن را از ماسه یا خاک نرم موجود پر می‌کنند.

۳- قطع و بهره برداری: ریواس جهت رسیدن به نور از داخل ماسه و خاک ریخته شده عبور کرده و به همین دلیل دم‌برگ گیاه طویل می‌گردد. موقع بهره برداری و قطع ریواس زمانی است که قسمتی از برگ ریواس از داخل خاک نمایان شود در این زمان بایستی هر چه سریعتر ریواس قطع گردد زیرا رشد برگ از کیفیت آن می‌کاهد. جهت قطع ریواس معمولاً سنگ چین را از یک طرف خراب کرده و از بالای گره ریشه آن را قطع می‌کنند، به طوری که به ریشه گیاه لطمه‌ای وارد نشود. به دلیل پرورش ریواس در مناطق کوهستانی مرتفع ریواس جمع آوری شده به وسیله کیسه‌های گونی و الاغ به محل جاده منتقل و از آنجا به مراکز فروش (صبح زود) حمل می‌شود. قطع و جمع آوری ریواس معمولاً از اردیبهشت شروع و بسته به شرایط آب و هوایی تا اواخر خرداد طول می‌کشد.

در این بررسی مشخص شد که روش مرسوم بهره برداری از ریواس بدون آسیب برای ریواس نیست، ولی با رعایت نکات زیر عوارض منفی آن کاهش می‌یابد. بهره برداری مستمر آن می‌تواند به عنوان یکی از راههای ایجاد اشتغال و درآمد در جهت توسعه پایدار منطقه مد نظر قرار گیرد.

۴- بهره برداری بایستی با دوره تناوب چند ساله صورت گیرد تا گیاهان مورد بهره برداری بتوانند دوباره تقویت شوند و به حالت معمولی خود برگردند. ۲- در هنگام قطع دمبرگ یا همان ریواس بایستی این عمل از بالای بند رویش جوانه انجام شود، به طوری که به ریشه گیاه آسیبی وارد نگردد. ۳- جهت جلوگیری از تخریب بایستی این نکات به افراد تازه وارد منتقل شود و بنابراین این امر نظارت و کنترل افراد با تجربه و کارشناسان منابع طبیعی را می طلبد.

میزان محصول :

یک محصول تجاری خوب، ۱۵ تن، و یک محصول استثنائی، حدود ۱۸ تن می باشد. واریته های قرمز، معمولاً حدود ۵۰٪ گونه های سبز محصول می دهند؛ به هر حال، اگر محصول دوبار در یک سال برداشت شود، کل محصولات حدود ۵۰٪ افزایش خواهد یافت. ریواس نمی تواند به طور خیلی موفق، در نواحی جنوبی ایالات متحده کشت شود،

ریواس در نیشابور؛ شهر ریواس :

این گیاه از زمان های بسیار دور در نیشابور به عمل می آمده به طوری که در بندهش - یکی از متون کهن آریایی - به این گیاه با دید اساطیری اشاره شده و در کتب برخی مورخین و سیاحان ایرانی و خارجی نیز از طعم و طراوت ریواس نیشابور توصیف ها شده است. بینالود، بام خراسان، مشرف بر نیشابور است، و اگر ریواس، همزاد بینالو است و بهترین و مرغوب ترین نوع آن در ایران، در نیشابور، تولید می شده و می شود نیشابور را می توان ریواس شهر ایران زمین نامید.

در کوهپایه‌های نیشابور، کار داشت ریواس بسته به دمای هوا معمولاً از ماه آخر زمستان شروع شده و در نیمه‌های اردیبهشت تا خردادماه، محصول برداشت می‌شود. در این میان اصطلاحاتی در میان ریواس‌کاران نیشابور رایج است که برخی از آنها به شرح زیر می‌باشد:

رواس کنه /rewās-kona/: قلمرو رشد گیاه ریواس؛ اصطلاحاً به منطقه‌ای گفته می‌شود که تراکم رویش گیاه ریواس در حد و اندازه‌ای است که اجرای عملیات داشت و برداشت ریواس اقتصادی و به صرفه به نظر می‌رسد.

سنگ چل /sang-čel/: ناحیه‌ای که هر ریواس‌کار با برجای گذاشتن نشان سنگ برای عملیات پرورش ریواس قرق می‌کند.

سنقوف (سنگوف) /s,nquf/ یا /s,nguf/: ریواس‌کار در اواخر زمستان ضمن مشخص کردن ناحیه‌ی کار خود، گیاهانی را که قابلیت بازدهی و کار کردن دارند شناسایی می‌کند (به گفته‌ی یکی از ریواس‌کاران، ریواس مناسب برای کار، گلی زرد رنگ دارد) و بر روی بلک ققرو با سنگ نشان می‌گذارد تا مراحل بعدی کار بر روی گیاه انجام گیرد. به این عمل سنقوف گفته می‌شود.

بلک ققرو (ققوری) /balk, qaqoru/ یا /qaquri/: به بالایی‌ترین قسمت گیاه ریواس (برگ یا اصطلاحاً تاج ریواس) گفته می‌شود.

توخمورغه /*teuxmurqa*/: به غده‌ی زیر زمینی گیاه ریواس (شبییه شلغم) گفته می‌شود و در مراحل اولیه‌ی داشت ریواس، بر روی این قسمت مقداری خاک نرم قرار می‌گیرد تا شرایط رشد بهتر گیاه فراهم شود و در واقع این کار مقدمه‌ای برای ایجاد کرگا یا کارگاه ریواس می‌باشد.

کرگا /*kargā*/: با خاک‌دهی گیاه از ناحیه‌ی توخمورغه تا ارتفاعی نزدیک به ۵۰ و حتی گاهی تا ۸۰ سانتیمتر و سنگ‌چین کردن دور آن، کرگا یا کارگاه ریواس شکل می‌گیرد. گیاه ریواس در شرایط رشد طبیعی دمبرگی بسیار کوتاه و باریک دارد، در کارگاه است که دمبرگ(ساقه)های این گیاه رشد زیاد طولی و قطری می‌نماید.

در فصل برداشت (اردیبهشت و خرداد) ریواس پرورش یافته را از کارگاه خارج می‌کنند (اصطلاحاً به این عمل «خراب کیدن کرگا» [*x,rāb kidan, kargā*] گفته می‌شود) و محصول را پس از برش در کیسه‌هایی قرار داده و روانه‌ی بازار می‌کنند.

کونکرگا /*kunkargā*/: در برخی از کارگاه‌های کار شده و رها شده در سال‌های قبل معمولاً بصورت خودرو، محصولی بدست می‌آید که کیفیت و مرغوبیتی پایین‌تر دارد. این محصول ریواس را که معمولاً مورد استفاده‌ی خانگی ریواس‌کاران قرار می‌گیرد، کونکرگا می‌گویند.

مرغوب‌ترین گونه‌ی ریواس در ایران از کوهپایه‌های نیشابور بدست می‌آید و یکی از محصولات بومی و سوغات نیشابور است. از عصاره‌ی ساقه‌ی این گیاه نوعی نوشیدنی تهیه می‌شود که «شربت ریواس» نام دارد و در حال حاضر چند کارگاه در نیشابور؛ این شربت را تولید و به بازار ارایه می‌نمایند. «اشکینی رواس» [*aškinay revās*]، غذایی محلی است که با

ترکیبات ریواس؛ روغن ؛ آب؛ نعناع؛ تخم مرغ و سایر افزودنی‌ها تهیه می‌شود که دارای مزه‌ای مطبوع ذائقه‌های ترش و شیرین می‌باشد.

مرغوبترین ریواس نیشابور در مناطقی چون میرآباد، خرو، بوژان و ... بدست می‌آید.

ریواس در غذاهای ایرانی :

این گیاه در غذاهای ایرانی به صورت خام و پخته در سالاد و خورشت مورد مصرف دارد، اما به ۲ صورت کلی همراه با کوفته ریزه و رب و پیاز و صورت دیگر همراه با گوشت قرمه و سبزی نعناع و جفری طبخ می‌شود این خورشت‌ها مخصوص نواحی جنوبی البرز از جمله تهران و سمنان است که این گیاه در دامنه‌های البرز به طور وحشی رشد می‌کند. (رجوع شود به کتاب آشپزی رزا). با ریواس خوشاب و شربت نیز درست می‌کنند.

ارزش غذایی ریواس :

ریواس دارای برخی عناصر نظیر پتاسیم - کلسیم است و از نظر ویتامینها نیز تا حدودی غنی است. دمبرگ ریواس که قسمت قابل استفاده آن است دارای مقداری اسیدهای آلی مانند اسید مالیک است که برای رفع عطش و ایجاد سهولت در هضم غذا مفید است. همچنین در طب سنتی ریواس برای دفع بعضی از باکتریهای مضر استفاده می‌شود. مصرف بیش از حد ریواس باعث کمبود کلسیم در بدن می‌شود.

ارزش تغذیه ای ۱۰۰ گرم ریواس

انرژی	۳۴ کیلو کالری
چربی	۰/۲۳ گرم
پروتئین	۰/۹۴ گرم
کربوهیدرات	۸ گرم
کلسیم	۳۱۲ میلی گرم
سدیم	۶ میلی گرم
پتاسیم	۱۴۸ میلی گرم
ویتامین C	۸۰ میلی گرم

ریواس و پیدایش انسان :

اعتقادات دینی ایرانی در خلقت انسان مبنی بر این است که:

«کیومرث را اهورامزدا بیافرید و او مدت سی سال در کوه‌ها به تنهایی زندگی کرد، و هنگام مرگ نطفه‌ای بداد که آن را به نیروی خورشید سپردند و در خاک نگاه‌داشتند. پس از چهل سال از محل آن نطفه، گیاه ریواس دوشاخه روید که در مهرگان‌روز (شانزدهم مهر) از آن دوشاخه‌ی ریواس، میهری و میهریانه (اولین زوج) به‌وجود آمد که پس از چهل سال با

یکدیگر ازدواج کردند و ثمره‌ی آن تولید یک جفت نر و ماده شد که از آنان هفت پسر و هفت دختر متولد شدند...». و بدین سان انسان بر روی زمین پای گذاشت و گام‌های او بر گستره‌ی کره‌ی خاکی گسترانیده شد.

نکات قابل توجه :

در موقع خرید ریواس دقت کنید که ریواسها تا حد امکان دارای ساقه های جوان و ترد باشند. ریواس به مدت دو تا ۳ روز در یخچال قابل نگهداری است اما برای نگهداری طولای تر باید آن را فریز کرد. آماده سازی ریواس برای مصرف به این صورت است که ریواس ها را پوست کنده و خرد میکنیم و میشوییم البته از قسمت‌های ترد و نازک و روشن ریواس استفاده کنید زیرا قسمت‌های سبز تر کمی تلخ هستند و بعضی قسمت‌ها که ترد نیستند بعد از پختن ریش ریش و سفت میشوند در ضمن به خاطر داشته باشید که ریواس برای پخت تنها به جوش کوتاهی دارد و اگر این مدت اضافه شود ؛ خراب می شود. به همین دلیل آن را در پایان پخت به خورش اضافه می کنند.

چه ریواسی مرغوب تر است؟

هر قدر که سفت تر بوده و ریشه های کمتری داشته باشد و موقع خرد کردن صدای شکستگی بدهد ؛ کیفیت ریواس بهتر است. از طرفی یک ریواس باید آبدار باشد . برای این که این ویژگی ها را در هنگام خرید متوجه شوید ؛ کافی است یک عدد از آن را شکسته و وضعیت آن را بررسی کنید. بهترین نوع ریواس ؛ محصول کشور چین است که دارای رنگ قرمز با میانه زرد است.

قسمت های مورد استفاده :

کلیه قسمت های گیاه به ویژه ریشه وساقه.

ترکیبات مهم :

قسمت عمده ترکیبات آن آب است. همچنین دارای تانن؛ آنتراکینون؛ آنتروگلیکوزیدها؛ اسید های آلی پروتئین؛ چربی؛ کلسیم (به میزان ۹۶ میلی گرم در صد گرم ریواس خام)، آهن (۸/۰ میلی گرم)؛ پتاسیم نسبتاً زیاد ؛ آهن ویتامین های **A**، **C**، **E.K.** و برخی ویتامین های گروه **B** وجود دارد.

تاریخچه :

در حدود سه هزار سال قبل از میلاد مسیح در یکی از کتب گیاهی چین درباره ریواس و خواص دارویی آن بحث شده است .

خواص درمانی :

عموماً این گیاه دارای طبیعت سرد و باخاصیت مسهل و اشتها آور است. از میوه ها و بذرهای ریواس نیز بعنوان **ملین مقوی** و **ضد کرم** است. استفاده می کنند.

- ریواس **مفرح** و **مقوی معده** و **کبد**؛ **اشتها آور**؛ **ضد عطش**؛ **صاف کننده خون**؛ **ضد نفخ** و **بهترین** داروی گیاهی برای **ضد ترشی** است. **یرقان** را **معالجه وقوه بینایی** را **تقویت** نموده **واز لخته شدن خون** جلوگیری می نماید.

ریواس به دلیل دارا بودن ترکیبات آنتراکینونی و اسیدهای اگزالیک دارای اثرات دارویی برای انسان می باشد. از عصاره این گیاه به دلیل اثرات **ضد ویروسی** در کنترل ویروس **هیپاتیت B** استفاده شده است در درمان بیماریهای قارچی گیاهان نیز گزارشی مبنی بر کنترل سفیدک پودری خیار (POWDERYMILDEW) توسط عصاره بدست آمده از ریواس در دسترس است.

علاوه بر این به دلیل جلوگیری از فعالیت آنزیم تیروزیناز؛ از بیوسنتز ملانین در زیر پوست جلوگیری می کند بنابراین می توان از آن در ساخت داروهای آرایشی استفاده کرد. دمبرگ خوراکی ریواس پایین آورنده میزان **کلسترول** و **فشار خون** است. ترشی اگزالیکی ریواس دارای اثر صاف کنندگی خون است. مصرف مقدار زیاد ریواس باعث تجمع اسید اگزالیک در بدن می گردد، بنابراین مصرف زیاد ریواس می باید توام با مواد خوراکی دارای کلسیم کافی باشد. ساقه های جوان دارای مقدار کمتری از اسید اگزالیک نسبت به ساقه های مسن تر می باشند. مقدار ویتامین و مواد معدنی موجود در ریواس به استثناء پتاسیم ناچیز است. برگهای ریواس به دلیل دارا بودن مقادیر بالایی از نوعی هیدروکربو و اسیدهای اگزالیک سمی اند. گل ریواس خاصیت **ضد انگلی** دارد.

لوز المعده را وادار به ترشح انسولین بیشتر کرده و **قند خون** را کاهش می دهد. برای رفع **جوش بدن**؛ **درد معده** و **بیماری های کبدی** مفید است.

باعث تقویت معده و روده شده و تنظیم کننده ترشحات معده است. در درمان یبوست؛ وبا؛ تنگی نفس و بواسیر مفید است. سستی را بر طرف میکند و شادی بخش است. ریواس حاوی کلسیم فراوان است و یکی از بهترین منابع دریافت کلسیم بدن است. ریواس در انگلیس در رژیم غذایی لاغری بکار می رود.

برای تمامی اعضای بدن؛ ماده ی غذایی بسیار ممتازی شمرده می شود و اثر شگفت انگیز و معجزه آسایی دارد. قابض است. خوردن ریواس برای بیماران تب دار و بی اشتها مفید بوده و وسواس را درمان می نماید. در این گونه موارد می توان ۱۰۰ گرم از آب ریواس یا رب ریواس را میل کرد. صفرا و دل به هم خوردگی را رفع می کند و برای حصبه و اسهال گرم صفاوی مفید بوده و کرم کش است.



مفیدترین طریقه مصرف آن، مصرف آب ریواس همراه با آب هویج، کرفس، خیار و سیب می باشد که یک سوم آب ریواس و دو سوم بقیه مواد است. ریواس؛ مقوی قلب و اعصاب بوده و برای درمان بواسیر مفید است

ریواس به عنوان فعال کننده ی عملکرد دستگاه گوارش؛ ناقل نمک های صفاوی و محرک ترشح کبد شناخته شده است. نخستین کار کرد آن در دهان این است که با تحریک جوانه های چشایی به واسطه ی مزه ی تلخ خوشایندش؛ موجب پاک شدن حفره ی دهان شده و دهان را برای چشیدن غذای بعدی آماده می سازد. این گیاه در معده سبب افزایش ترشح معدی و تحریک آن می شود. در نتیجه به طور کلی باعث بهبود عملکرد معده می گردد.

علاوه بر این با تحریک ترشح نمک های صفاوی از کبد؛ به تنظیم جذب چربی از روده کمک می کند.

ریواس خاصیت ضد التهابی و متعادل کننده ی عملکرد روده ها (درمان یبوست و اسهال) را داشته و در درمان خونریزی معدی و روده ای؛ اختلال قاعدگی؛ ورم ملتحمه ی چشم؛ جراحات ناشی از ضربات و صدمات جسمانی؛ زخم های چرکی سطحی و سوختگی های حاصل از حرارت کاربرد دارد.

عصاره ریواس ملینی قوی است و آن را به عنوان داروی ضد یبوست ؛ خصوصا برای کودکان مصرف می کنند. همچنین به دلیل خاصیت مدر بودن برای مبتلایان به سنگ کلیه و مثانه توصیه می شود.

یکی از مهم ترین خواص برگ های ریواس آن است که لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین کرده و قندخون را کاهش می دهد لذا؛ برای مبتلایان به قندخون سودمند است.

برای از بین بردن برص؛ پیوره؛ سرگیجه؛ کک مک و جوش‌های چرکی و از بین بردن جای جوش ریواس له شده را با کمی سرکه مخلوط کرده و به‌صورت ماسک روی صورت بگذارید اگر فوراً احساس سوزش کردید بشوید. کسانی که می‌خواهند کبدشان را پاک کنند قبل از غذا ریواس بخورند. ریواس برطرف کننده صفرا؛ کم خونی؛ خستگی و خماری است. مداومت در خوردن آن باعث پاکی خون و کم کردن شهوت می‌شود. باعث بازشدن عادت ماهانه؛ و استحکام استخوان‌ها می‌شود.

چکاندن آب تازه ریواس در چشم سبب تقویت بینایی واز بین رفتن لکه‌های سفید چشم میگردد. ترکیب ریواس با آبلیمو و مالیدن آن به صورت؛ باعث از بین رفتن جوش و لک میشود. برای تقویت موی سر نافع است.

کمپوت ریواس به هر معده‌ای می‌سازد و حتی بچه‌ها هم می‌توانند آن را هضم کنند. باعث تقویت معده؛ روده و کبد شده و تنظیم‌کننده ترشحات و حرکات معده است. ضمناً رطوبت زیادی معده را رفع می‌کند همچنین برای تصفیه خون نیز مفید است.

جهت خفقان؛ سردرد و درد کلیه و رحم موثر است.

نوشیدن شربت ریواس برای درمان کم‌خونی و بی‌اشتهایی به دلیل وجود مقداری آهن مناسب بوده و تقویت‌کننده خوبی است. حتی برای تقویت و ضعف بیماران مناسب است.

ریواس میزان سوخت و ساز بدن را تحریک می کند بنابراین برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، مفید است. مواد مغذی و ویتامین های موجود در آن مانع بروز ترومبوز رگ ها می شود. ترومبوز تشکیل شدن لخته خونی در پا است که در صورت درمان نشدن به ریه ها آسیب می رساند. خاصیت رونده دارد و به سیستم گوارشی کمک می کند.. هم چنین ریواس خاصیت متعادل کننده ی عملکرد روده ها را دارد. حاوی کلسیم است و مانع نرم شدن استخوان می شود.

مصرف منظم ریواس در کاهش فشار خون و علائم **گرگرفتگی** موثر است. دارای خواص ؛ **آنتی باکتریایی** و **آنتی اکسیدان** است. لوتئین موجود در آن در خنثی سازی رادیکال های آزاد ، موثر است. لوتئین پوست و چشم را سالم نگه می دارد.

ضد میکروب و سرطان پستان بوده و ناراحتی های معده ؛ **استفراغ ؛ سرخک و آبله** را درمان می کند.

لوتئین موجود در آن در خنثی سازی رادیکال های آزاد که به بروز سرطان منجر می شود، موثر است. لوتئین پوست و چشم را سالم نگه می دارد.

پختن ریواس به مدت ۲۰ دقیقه، سطح مواد شیمیایی ضدسرطانی آن را به شدت افزایش می دهد. خاصیت ضدباکتریایی دارد و در صورت مصرف موضعی روی زخم مانع از بروز عفونت های استافیلوکوکوس می شود. دارای خاصیت ضدالتهابی و ضد آلرژی است. آنزیم acetylcholinesterase را مهار می نماید.

باز کننده گرفتگی ها در بدن ؛ قاعده آور و ادرار آور است. و **حبس البول** را درمان می کند. برای معالجه بیماری فلج آنرا با عسل مخلوط کرده و به بیمار بدهید . **ترشح شیر** را زیاد کرده و **درد سیاتیک** را رفع می کند. خارش پوست را برطرف

می کند بدین منظور می توان از ضماد استفاده کرد و یا اینکه جوشانده آنرا در وان حمام بریزید و مدتی در آن استراحت کنید. اوره خون را پائین می آورد. جوش خوردن استخوان شکسته را تسریع کرده و تورم را در بدن از بین می برد . از کمپرس جوشانده روناس برای رفع بیماریهای پوستی استفاده کنید.

عصاره ی ریواس جهت تقویت نیروی باصره تجویز شده است . ضماد من با آرد جو جهت باد سرخ و مورمور شدن بدن مفید است . مقدار خوراک برگ خالص ریواس صد گرم می باشد . ساقه آن برای کسانی که عقرب آنها را زده باشد خطرناک می باشد چه قبل از گزیدن عقرب بخورند و چه بعد از آن !

ریشه این گیاه **پادزهر سموم** مخصوصا **سم عقرب** است . این عمل آن درست معکوس عمل ساقه های آن می باشد. و گرفتگی جگر و صفرا را باز می نماید و از گرفتگی طحال و امعاء جلوگیری می نماید. تخامه و دل درد را از بین می برد. برای نواسیر مفید بوده ، و تب ربع را معالجه می کند و چون گرد ریشه را با لعاب بهدانه ساییده و حب نمایند و زیر زبان نگاهداشته و آب آنرا فرو برند؛ برای **سرفه کهنه** و زیادی صفرا و **درد شقیقه** و **سرگیجه** و **جنون** نافع است . تنگی نفس و زخم های دهان را معالجه می کند. اگر آن را با علیله و صبر زرد مخلوط کرده و حب درست کنند و بخورند دماغ را باز می کند و انواع سر درد را تسکین می دهد. سرگیجه و ترس را از بین می برد، **وزوز کردن گوش** و صدا کردن آنرا خاموش می کند . ریشه ریواس با سکنجبین ادرا را زیاد می نماید و مخصوصا به کسانی که ادراشان بند آمده و با داروهای دیگر باز نشده است ؛ هفت گرم ریشه را با ده گرم تخم خربزه و ده گرم خارخاسک جوشانده بدهید و اثر آنرا ببیند. جوشانده اش با پرسیاوشان جهت معالجه سیاتیک و ضعف و درد مفاصل مفید است . اگر تکه ای از ریشه را در دهان گذاشته و بمکید و آب

آنرا فروبرید؛ جهت جلوگیری از خونریزی معده مفید است. اگر جوشانده ی آنرا در بینی بریزید نزله و زکام را برطرف می کند. ضماد آن با سرکه جهت کک و مک و جوشهای عصبی و از بین بردن آثار ضربه نافع است. ضماد آن با آرد جو و پنیرک و مازو جهت محکم کردن استخوان شکسته و درد دررفتگی سودمند می باشد. برای اطفال و اشخاص ضعیف البنیه زیان دارد. مقدار خوراک ریشه طبی من از پنج گرم تا هفت گرم است.

ماسک ریواس جهت از بین بردن آثار و جای جوش:

ریواس تازه ۵ شاخه، سرکه ۱۰ قاشق غذاخوری. ریواس را بخوبی شسته و کاملاً آن را له کنید و با مقداری سرکه مخلوط نمایید. مخلوط حاصل را روی پوست صورت بگذارید و بعد از ۲۰ دقیقه ماسک را با پنبه پاک کرده و با آب ولرم بشوید. این ماسک برای از بین بردن کک و مک و جوشهای چرکی و از بین بردن جای جوش و آثار آن بسیار مفید است

معجون رنگ پریدگی ریواس:

برای رفع پریدگی رنگ صورت آب ریواس؛ آب هویج (زردک) و آب سیب سرخ را به نسبت مساوی با هم مخلوط نمایید و این نوشیدنی را بنوشید.

لوسیون ریواس برطرف کننده جوش و لک:

ریواس رنده شده را با آب لیمو مخلوط نمایید و این لوسیون را به پوست خود بمالید این لوسیون موجب از بین رفتن جوش و لک می شود.

ماسک ریواس:

ریواس له شده را با مقداری سرکه مخلوط نمایید و روی تمام صورت بمالید این ماسک برای از بین بردن کک و مک و جوش های چرکی و از بین بردن لک و جای جوش مفید است.

ماسک ریواس برای برطرف کردن جوشهای چرکی:

پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید و هفته ای سه بار روی پوست صورت بمالید.

اثرات ریواس بر چربی های خون در خرگوش هیپرلیپیدمیک :

بیماری های قلبی - عروقی از علل شایع مرگومیر و از کارافتادگی است که با ایجاد آترواسکلروز در عروق کرونر و پیشرفت آن به وجود می آید. عوامل زمینه ساز ایجاد CHD که موسوم به ریسک فاکتورهای قلبی اند متعدد هستند و در بین آنها افزایش کلسترول خون یک ریسک فاکتور اصلی به حساب می آید. شواهد نشان می دهد که لیپوپروتئین های غنی از تری گلیسرید نیز به طور مستقیم یا غیرمستقیم در آتروژنز نقش دارند. کم کاری های تیروئید موجب زیاد شدن کلسترول، تری گلیسرید و هیپر تانسینون دیاستولیک شده و لذا زمینه ساز CHD و برخی دیگر از اختلالات عمل قلب می شوند

در این پژوهش اثرات عصاره‌های آبی و الکلی گیاه ریواس (*Rheum ribes*) که از خانواده پلی‌گوناسه و گونه‌ای از گیاه است که در ایران می‌روید، بر چربی‌های خون در خرگوش هیپوتیروئید مورد مطالعه قرار گرفت. مواد و روش‌ها: برای ایجاد هیپرلیپیدمی، به آب مصرفی خرگوش‌های سالم مقدار (w/v 05/0) درصد پودر متی‌مازول برای مدت ۷ هفته اضافه شد.

خرگوش‌ها از پایان هفته چهارم به بعد هیپرلیپیدمیک شدند. در پایان ۴۹ روز برابر پروتکل مطالعه، خرگوش‌ها به چند دسته تقسیم و به مدت ۱۸ روز به شرح زیر تیمار شدند: گروه A به‌عنوان کنترل منفی، روزانه ۱۵-۱۰ میلی‌لیتر آب مقطر، گروه B به‌عنوان کنترل مثبت روزانه مقدار ۵۷۰ میلی‌گرم پودر اسید نیکوتینیک، گروه C و گروه D روزانه به ترتیب مقدار g/kg B.W 4 پودر عصاره آبی و پودر عصاره الکلی ریواس در آب مقطر به‌صورت خوراکی دریافت نمودند. در پایان هفته ۴ و ۷ از تجویز متی‌مازول و نیز ۱۰ و ۱۸ روز پس از تیمار از خرگوش‌ها در شرایط مناسب خون‌گیری به‌عمل آمد و کلسترول و تری‌گلیسرید سرم با روش‌های آنزیماتیک روتین آزمایشگاهی اندازه‌گیری شدند. یافته‌ها: متی‌مازول موجب افزایش معنی‌دار کلسترول در پایان هفته چهارم و هفتم ($P < 0.001$) و نیز موجب افزایش معنی‌دار تری‌گلیسرید در پایان هفته چهارم ($P < 0.001$) گردید. سطح تری‌گلیسرید در پایان ۴۹ روز، افزایش نشان داد ولی معنی‌دار نبود. عصاره آبی در مقایسه با آب مقطر در روز ۱۰ و ۱۸ موجب کاهش معنی‌دار کلسترول به ترتیب به مقدار ۵۶/۳۴ درصد و ۸۴/۸۷ درصد ($P < 0.01$) گردید. این عصاره سطح تری‌گلیسرید را در روز دهم تیمار به میزان ۱۱/۲۹ درصد (NS) و در روز ۱۸ تیمار به مقدار ۶۶/۸۸ درصد در مقایسه با آب مقطر کاهش داد ($P < 0.05$). عصاره اتانلی ریواس در پایان ۱۰ روز در مقایسه با آب مقطر غلظت کلسترول را به مقدار ۴۰/۵۶ درصد ($P < 0.05$) و در پایان ۱۸ روز به مقدار ۷۲/۲۷ درصد ($P < 0.01$) کاهش داد. این عصاره غلظت

تری‌گلیسرید را در روز ۱۰ به میزان ۳۴/۳۹ درصد (NS) و در روز ۱۸ به مقدار ۷۹/۱۴ درصد ($P > 0.01$) کاهش داد. اسید نیکوتینیک در مقایسه با آب مقطر در پایان روز ۱۰ و ۱۸ سطح کلسترول را به ترتیب به مقدار ۵۴/۷ درصد ($P > 0.01$) و ۶۲/۸ درصد ($P > 0.05$) و سطح تری‌گلیسرید را به ترتیب به مقدار ۶۲/۱۱ درصد و ۶۲/۶۸ درصد ($P > 0.05$) به طور معنی‌دار کاهش داد. نتیجه گیری: همان طور که نتایج نشان می‌دهد عصاره‌های آبی و اتانلی ریشه ریواس موجب کاهش معنی‌دار کلسترول (هر دو روز تیمار) و تری‌گلیسرید سرم (روز ۱۸ تیمار) در خرگوش‌های هیپرلیپیدمیک می‌شوند و مقدار این کاهش‌ها نیز در حد اسید نیکوتینیک و یا بیشتر از آن است و لذا می‌توان مصرف فرآورده‌های ریواس را برای پایین آوردن چربی‌های خون در افرادی که کلسترول و یا تری‌گلیسرید بالاتر از طبیعی دارند پیشنهاد کرد.

بررسی اثر عصاره ساقه گیاه ریواس بر چربی خون در بیماران دیابتی نوع دوم مبتلا به چربی خون :

مقدمه: گیاه ریواس یا ریباس در طب سنتی در بیماری‌های متعدد از جمله به بیماران مبتلا به دیابت و چربی خون بالا تجویز میشود. ولی اثر بخشی آن تاکنون به صورت علمی گزارش نشده است. در این کارآزمایی بالینی هدف بررسی تاثیر عصاره ساقه گیاه ریواس در بیماران دیابتی نوع دوم مبتلا به چربی خون بالا بود. روش بررسی: تعداد ۳۶ بیمار دیابتی مراجعه‌کننده به درمانگاه دیابت مرکز پزشکی خاص دارای میزان کلسترول LDL خون ناشتای بالای ۱۰۰ و قند خون ناشتای ۱۵۰ الی ۲۰۰ میلی‌گرم در دسیلیتر انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۱۸ نفری درمان با عصاره گیاه ریواس و دارونما تقسیم شدند. بیماران هر دو گروه قبل از ورود به مطالعه و سپس بعد از ۱ ماه از نظر میزان کلسترول تام، LDL، HDL، تری‌گلیسرید، قند،

کراتینین، SGOT و SGPT خون در حالت ناشتا بررسی شدند. به بیماران در گروه اول بعد از ورود به مطالعه روزانه ۳ عدد کپسول ۴۰۰ میلیگرمی عصاره گیاه ریواس و به گروه دارونما روزی ۳ عدد کپسول دارونما تجویز شد. نتایج: تجویز عصاره ساقه گیاه ریواس به بیماران دیابتی نوع دوم مبتلا به چربی خون بالا به مدت یک ماه موجب کاهش معنی‌دار در غلظت کلسترول تام، LDL و گلوکز خون ناشتا در مقایسه با گروه دارونما شد. ولی در میزان غلظت کراتینین، SGOT و SGPT خون در حالت ناشتا تغییری حاصل نشد. در گروه دارونما هیچ تغییر معنی‌داری در غلظت مارکرهای بیوشیمیایی فوق حاصل نشد. نتیجه‌گیری: تجویز روزانه ۱۲۰۰ میلیگرم عصاره ساقه گیاه ریواس به بیماران دیابتی نوع دوم مبتلا به چربی خون بالا موجب کاهش غلظت چربی و گلوکز خون ناشتا شد و هیچگونه عوارضی روی فاکتورهای بیوشیمیایی خون مربوط به کلیه و کبد نداشت.

همان طور که ذکر گردید در ایران دو نوع دیگر از ریواس به نام های ریواس دنایی **R.persicum** و ریواس ترکستانی **R.turkestanicum** میرویند که هر دو گونه خوراکی بوده و ریواس ترکستانی دارای طعم ترش خوشمزه ای است و دارای خاصیت محافظت کبد ؛ ضد سرطان و آنتی اکسیدانی است. در مورد ریواس دنایی هنوز تحقیقات موثری صورت نگرفته است.

طرز استعمال :

۱. کاهش قند و چربی خون : مخلوط جوشانده ریزوم گیاه با دارچین اثر ضد چربی داشته و همچنین قند خون را نیز کاهش می دهد.

۲. درمان ضعف عمومی، بی اشتهاپی و کم خونی : در این موارد مصرف جوشانده ریزوم گیاه توصیه می شود.

۳. درمان ناراحتی های گوارشی : جوشانده ریزوم ریواس برای درمان درد معده، رفع نفخ و گاز معده و درمان یبوست مزمن به کار می آید. برای تهیه جوشانده، ریزوم گیاه را خرد کرده و ۵ گرم آن را در یک لیتر آب می جوشانند. در مواردی می توان ۲/۵ گرم دارچین نیز قبل از جوشاندن به محلول فوق اضافه نمود.

مفیدترین طریقه مصرف آن :

بهترین روش استفاده از این گیاه ؛ مصرف آب ریواس همراه با آب هویج ، کرفس ، خیار و سیب می باشد که یک سوم آب ریواس و دو سوم بقیه مواد است.

سایر مصارف ریواس :

از این گیاه در صنایع مرباسازی؛ شیرینی پزی و شکلات سازی بصورت گسترده استفاده می گردد. ریواس با طعم منحصر به فرد خود؛ در بیشتر پس غذاها (دسر ها) و شیرینی ها استفاده می شود. تا پیش از سده ی ۱۸ کاربرد ی در پخت غذا نداشت.

گیاه یاد شده تا یکی دو روز در یخچال قابل نگهداری است. برای نگهداری طولانی تر ریواس؛ پس از بریدن ساقه ها؛ آن را منجمد می کنند. اگر ساقه های ریواس به طور خام مصرف شود، به شدت ترش خواهد بود. به طور معمول آن را با شکر یا عسل می پزند و یا در کیک ها مورد استفاده واقع می شود.

همچنین به تنهایی یا همراه یا توت فرنگی در تهیه ی ژله و مرباها به کار می رود. چاشنی هایی که با ریواس مصرف می شوند، عبارتند از لیمو؛ دارچین و زنجبیل

ریواس به علت خاصیت اسیدی؛ برای پاک کردن ظروفی که آثار سوختگی مواد غذایی در آنها به جای مانده باشد، مورد استفاده قرار می گیرد. جوشانده برگ ریواس باعث تمیزی ظروف آلومینیومی می شود.

افرادی که موی آن ها قهوه ای کم رنگ است؛ با استفاده از ریشه ی این گیاه می توانند به رنگ موی طلایی دست یابند.

برای روشن شدن مو ۵۰ گرم ریواس را در یک لیتر آب به مدت ۳۰ دقیقه بجوشانید سپس صاف کنید موها را چندین بار خیس کنید. اگر با حنا مخلوط شود رنگ مو را شرابی میکند

از ریشه روناس در قدیم برای رنگرزی پارچه و نخ استفاده می شده است

حشره کش :

برگهای ریواس می توانند مورد استفاده قرار بگیرند تا حشره کش اساسی مؤثری را برای هر حشره برگ خواری؛ مهیا سازند

شستشوی گلدان ها و قاب ها :

ریواس را برای پاک کردن گلدان ها و قاب ها استفاده کنید (این شوخی نیست). اگر گلدان ها و قاب های شما سوخته اند؛ نترسید. استعمال ریواس در سرتاسر نواحی مبتلا؛ درخشندگی را بعد هیچ زمانی بر می گرداند

طرز تهیه کمپوت ریواس:

مواد لازم برای ۵ تا ۶ نفر:

آب / ۳ پیمانه

شکر / ۲۰۰ گرم

ریواس / ۵۰۰ گرم

برای تهیه این کمپوت بهتر است از ساقه های نازک و نرم ریواس استفاده کنید. پوست ریواس را بگیرید و به طول ۲ بند انگشت ببرید. آب و شکر را بجوشانید که بهتر است در ظرفی لعابی باشد. اگر شربت زلال نبود و کف کرد بهتر است کف روی آن گرفته شود یا از تنظیف، رد کنید. بگذارید دوباره ۵ دقیقه بجوشد. سپس تکه های ریواس را به آن اضافه کنید و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دیگر بجوشد. در طول پخت احتیاجی به هم زدن مکرر نیست چون ریواس زود پخته وله می شود. وقتی تکه های ریواس پخته شد ظرف را از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود در پخت کمپوت معمولاً اسانسی اضافه نمی شود و بهتر است از عطر طبیعی میوه استفاده شود. ولی در صورت تمایل می توانید کمی

وانیل یا گلاب اضافه کنید. شیرینی کمپوت معمولا کمتر است ولی چنانچه مایل باشید با اضافه کردن یا کم کردن شکر می توانید شیرینی آن را طبق ذائقه خود میزان کنید. تکه های ریواس و شربت آن را در ظرف مناسب یا لیوان ریخته و چند تکه یخ به آن اضافه کنید چنانچه شیرینی آن زیاد بود کمی آب سرد اضافه کنید. می توانید کمپوت آماده شده و پودر یخ را در مخلوط کن ریخته و به این شکل سرو کنید. چون شربت کمپوت زیاد جوشیده نمی شود و رقیق است بهتر در یخچال نگهداری و زودتر مصرف می شود. بهتر است در ظرف به هنگام کمپوت باز باشد. ساقه های ضخیم ریواس دارای ریشه هستند و مناسب کمپوت می باشند.



رنگ کردن کاغذ با ریواس :

برگ و ساقه ی ریواس (خواه تازه باشد و خواه خشک شده) را خرد کرده و در دیگ یا قابلمه ی بزرگی ریخته و تا دوبرابر حجم روی آن آب میریزیم تا کاملا با آب پوشانده شود و تا حدود ربع ساعت آرام میجوشانیم. عصاره ی بدست آمده را صاف کرده و در ظرفی میگذاریم سرد شود. برای رنگ کردن کاغذ عصاره ی ریواس را در ظرف بزرگی مانند سینی که به اندازه ی کاغذمان باشد می ریزیم به طوری که به اندازه ی چای پررنگ رقیق باشد و اگر انگشتمان را داخل آن بزنیم رنگی نشود و اگر غلیظ بود با آب آنرا رقیق میکنیم . کاغذ را بادقت در ظرف میخوابانیم طوری که تا نخورده و حباب نگیرد ؛ میتوانیم کاغذهای بعدی را هم روی آن بگذاریم (تا حدود ۵ برگ خوب است) و بعد از حدود ۱۰ تا ۲۰ و حداکثر ۳۰ دقیقه کاغذ های را به دقت بر میداریم و با گیره روی بند در جایی که سایه باشد و دور از باد هم باشد آویزان میکنیم. بهتر است با آبپاشهایی که آب را پودر میکنند دوطرف کاغذ را بشوئیم تا مواد اضافی روی کاغذ نماند. بعد از خشک شدن کاغذ قابل استفاده است. زمان ماندن کاغذ در محلول رنگ را کم و زیاد می کند که بنا به سلیقه میتوانید هر زمانی را تجربه و اجرا کنید.

اگر کاغذ خیلی چروک یا لوله شده باشد میتوانید آنرا بین یک کاغذ مشابه روزنامه ولی غیر چاپی (مانند کاغذ الگوی خیاطی) بگذارید و با اتوی خیلی کم حرارت آنرا صاف کنید.

اگر کاغذ تاول میزند بدلیل مشکلات و جنس کاغذ است و اگر محلول عصاره را با آب نیم گرم ولرم کنید شاید کمتر تاول بزند یا اصلا نزند.

بهترین کاغذ برای رنگ کردن کاغذ ۱۵۰ گرمی گلاسه است.

تعبیر دیدن ریواس در خواب :

محمدبن سیرین گوید: ریواس در خواب غم و اندوه است. اگر ببند که ریواس داشت و میخورد، دلیل که به قدر آن که خورده او را غم و اندوه رسد. اگر ببند که ریواس بفروخت یا به کسی داد، دلیل است از غم و اندوه رسته گردد. جابرمغربی گوید: اگر ببند ریواس میخورد و به طعم شیرین است، دلیل که وی را منفعت رسد از قبل دوست یا از قبل خویش و چون ببند ریواس ترش است، دلیل است پشیمانی خورد در کارها.

احتیاطات مصرف :

مصرف بیش از حد ریواس سبب کمبود کلسیم در بدن می گردد که این موضوع به دلیل تشکیل اکسالات کلسیم می باشد. همچنین در اثر مصرف بیش از حد این گیاه مسمومیت هایی نیز مشاهده شده است که به دلیل میزان بالای اسید اگزالیک و آنتراکینون آن است.

افراد سرد مزاج در خوردن آن احتیاط کنند ؛ در طب سنتی مصلح آن را عسل و انیسون می دانند مصرف ریواس برای مبتلایان به سنگ کلیه و ناراحتی های مثانه خطرناک است.

شیر مادرانی که ریواس می خورند، در نوزادان تولید اسهال می کند.

مصرف بیش از اندازه ریواس باعث کمبود کلسیم در بدن می شود.

ریواس به علت دارا بودن اسید اگزالیک برای بیماران کلیوی مضر است.

مصرف بیش از حد ریواس در تغذیه بیماران با نارسایی قلبی نیز توصیه نمی شود زیرا ریواس حاوی مقادیر قابل توجهی از سدیم می باشد و افزایش سدیم در بدن موجب افزایش نگهداری مایعات در بافتهای بدن می شود.

برای ریواس چینی مثل دیگر ملین ها ممکن است در مصرف طولانی مدت موجب کاهش سطح پتاسیم خون و همچنین مهار حرکات طبیعی روده ها؛ آریتمی؛ نفروپاتی؛ ادم و افزایش تخریب استخوانی از دیگر عوارضی است که با مصرف طولانی مدت ممکن است بروز کند. به طور کلی مصرف ملین های محرک بیش از یک دوره ۱ تا دو هفته ای توصیه نمی شود.

برای ریواس معمولی موردی ذکر نشده است. برای ریواس چینی در موارد انسداد دستگاه گوارش یا التهاب یا آپاندیسیت و درد های شکمی با علت نامشخص ممنوع است و در کودکان زیر ۱۲ سال و زنان حامله نیز نباید مصرف شود.

ترشی ریواس ممکن است باعث کند شدن دندان ها شود لذا بلافاصله بعد از خوردن ریواس خام ؛ دندان ها را مسواک نزنید؛ زیرا ممکن است به مینای دندان آسیب برساند.

ریواس دارای مقدار زیادی پتاسیم اگزالات است و نباید در ظروف مسی پخته شود.

ریواس را بهتر است تازه مصرف کنید چراکه پس از گذشت یک سال بتدریج اثر دارویی آن کم می شود.

زیاده روی در خوردن آن اعصاب را ضعیف می کند و در سرد مزاجان باعث قولنج می شود.

خوردن ریواس برای اطفال و اشخاصی که بنیه ضعیفی دارند زیان دارد همچنین مبتلایان به درد سینه و سرفه باید از خوردن آن پرهیز کنند. آنهایی که غذا را ترش می کنند و مبتلا به سوءهضم هستند همچنین در افرادی که بواسیر دارند به علت این که احتقان خون می آورد، باید از خوردن آن پرهیز کنند.

فهرست منابع مورد استفاده :

- ماهنامه جاده ابریشم، ضمیمه شماره ۵۷، مرداد ۱۳۸۲ قدیر طاهری
- «زندگی و مهاجرت آریائیان»، تهران: نشر بلخ (وابسته به بنیاد نیشابور)، ۱۳۸۵ فریدون جنیدی
- فرهنگ نام های گیاهان ایران دکتر ولی اله مظفریان
- گیاهان دارویی دکتر علی زرگری
- با گیاهان زیباتر شویم مهندس مهدی عماد
- پراکنش گونه های گیاهان دارویی و صنعتی جنگلی و مرتعی مهندس مهدی عماد
- «ریوند». فرهنگ فارسی عمید.
- «ریواس و خواص آن»، وبگاه تبیان
- «ریوند»، دانشنامه‌ی آزاد ویکی پدیا
- علی طاهری «درآمدی بر جغرافیا و تاریخ نیشابور»، نیشابور: ابرشهر، ۱۳۸۴.

مقاله قدیر طاهری دانشجوی دوره دکتری زیست شناسی علوم گیاهی - مدرس دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور
: موسی الرضا حاج زاده و قاسم جعفری * **Ph.D,M.D** - دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دانشکده پزشکی، بخش
فیزیولوژی.

هنر آشپزی شماره ۷۹

زبان خوراکیها دکتر غیاث الدین جزایری



































