

2024

LASER PULSE



يتميز سهل نينوى بتنوعه الثقافي، فهو يضم ديانات وقوميات مختلفة متعايشين مع الطبيعة المتنوعة والتي شكلت النباتات البرية جزءا مهما من ثقافتهم فدخلت في اكلاتهم ومناسباتهم وطقوسهم وعاداتهم وتقاليدهم.



LASER PULSE

اول خطوة نحو السلام
هو التعايش مع الطبيعة

2024

كانون الثاني

01

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
5	4	3	2	1		
12	11	10	9	8	7	6
19	18	17	16	15	14	13
26	25	24	23	22	21	20
		31	30	29	28	27



LASER PULSE



ان المحافظة على الطبيعة
واجب علينا جميعا لكي تعود
بالنفع علينا وعلى الاجيال
القادمة.



LASER PULSE

نتعلم التجدد والعطاء
من الطبيعة

2024

شباط

02

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
2	1					
9	8	7	6	5	4	3
16	15	14	13	12	11	10
23	22	21	20	19	18	17
	29	28	27	26	25	24



LASER PULSE



الأسم الشائع للنبات في منطقة سهل نينوى:
گورگه من، گورگيمه، گرگيمات، گياکن فه له ی،
گورگيمه ن.

الأسم العلمي: *Tordylium aegyptiacum*
الاستخدامات الغذائية والطبية الشائعة للنبات:
تؤكل بذور النبات في المراحل الأولى من النضج.

LASER PULSE

نباتاتنا البرية
زينة وعلاج

2024

آذار

03

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
1					31	30
8	7	6	5	4	3	2
15	14	13	12	11	10	9
22	21	20	19	18	17	16
29	28	27	26	25	24	23



LASER PULSE



الأسم الشائع للنبات في منطقة سهل نينوى :
ورد نيسان، وردة نيسان، كولا نيسان،
كوليلكا نيسان، كوليلكا سوور،
ببلي نيسان، دقلي نيسان، شقائق النعمان.

الأسم العلمي: *Ranunculus asiaticus*
الاستخدامات الغذائية والطبية الشائعة للنبات:
الازهار تستخدم للزينة وايضا تدخل
في بعض الطقوس المرتبطة بالاعیاد
والمناسبات الدينية في المنطقة.

LASER PULSE

لا يكتمل العيد
بدون ورود

2024

نيسان

04

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
5	4	3	2	1		
12	11	10	9	8	7	6
19	18	17	16	15	14	13
26	25	24	23	22	21	20
			30	29	28	27



LASER PULSE



الاسم الشائع للنبات في منطقة سهل نينوى:
كهنگر، كعوب، كاعوب، لگنه، كهنگردانه،
كهرهنگ، سيسى، خرقيدا.

الاسم العلمي: *Gundelia tournefortii*
الاستخدامات الغذائية والطبية الشائعة للنبات:
- تؤكل المجموعة الخضرية للنبات بخلطه مع
اللين، او سلقها ثم قليها مع البيض، وايضا
كمخللات وكذلك مع البرغل والمرقة.
- بذوره تستخدم كمكسرات.
- بذوره (السيسي) والجزء الخضري من
النبات يحتويان مواد مضادة للاكسدة و يساهم
في خفض مستويات الكوليسترول والكلوكوز
بالدم.

LASER PULSE

لاتقلع النباتات البرية من
جذورها لتضمن تجدها

2024

أيار

05

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
3	2	1				
10	9	8	7	6	5	4
17	16	15	14	13	12	11
24	23	22	21	20	19	18
31	30	29	28	27	26	25



LASER PULSE



الاسم الشائع للنبات في منطقة سهل نينوى:
بيبون، بابونج، سرچرمه، گولا سپی، گول جهرمه،
ايرن ججاکي، گول شهرمه، ميمون، سهرجه رمه،
جهم كهلهشيره، برونا ويراثا، ابرا ويراثا، وردة خوارا،
كوليلكين ماستي، بيبون لبن.

الاسم العلمي: *Matricaria chamomilla* L.

الاستخدامات الغذائية والطبية الشائعة للنبات:

- ليس له استخدامات غذائية في المنطقة.
- من الاستخدامات الطبية ان شاي ازهار البابونج.
يستخدم تقليديا للمساعدة في تخفيف الالتهابات الطفيفة
في الجهاز الهضمي ومعالجة حالات الأرق واضطرابات
النوم والصداع وعلاج الحمى و الربو.

LASER PULSE

نباتاتنا البرية هي تراث ثمين
ورثناه من أجدادنا

2024

حزيران

06

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
7	6	5	4	3	2	1
14	13	12	11	10	9	8
21	20	19	18	17	16	15
28	27	26	25	24	23	22
					30	29



LASER PULSE



الاسم الشائع للنبات في منطقة سهل نينوى:
عرق السوس، عرقسوس، به لهك، سوس،
أقراشوشا، ميكوك.

الاسم العلمي: *Glycyrrhiza glabra*

الاستخدامات الغذائية والطبية الشائعة للنبات:

- يصنع العصير من جذور نبات عرق السوس.
- عصير عرق السوس يستخدم لمعالجة مشاكل الشعب الهوائية مثل الانفلونزا والسعال ونزلات البرد.
- هذه العشبة مفيدة في حالات التهابات الجهاز الهضمي مثل التهاب المعدة، كذلك يعزز وظيفة الغدة الكظرية ويقلل من تقلصات العضلات، ويستخدم في علاج التهابات المزمرة مثل التهاب المفاصل المزمن والأمراض الروماتيزمية.

LASER PULSE

النباتات البرية عطاء
مستمر للإنسان والبيئة

2024

تموز

07

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
5	4	3	2	1		
12	11	10	9	8	7	6
19	18	17	16	15	14	13
26	25	24	23	22	21	20
		31	30	29	28	27



LASER PULSE



الأسم الشائع للنبات في منطقة سهل نينوى:
شوك الجمل، شوك الغزال، توبز،
شكرابوتكي، دركي طوبز، شه كروك،
سه ره توبز، سبانة.

الأسم العلمي: *Echinops spinosissimus*
الاستخدامات الغذائية والطبية الشائعة للنبات:
اللب الموجود داخل الرؤوس الزهرية ذو
مذاق حلو وعادة يؤكل طريا.

LASER PULSE

نحافظ على بيتنا
لتحافظ علينا

2024

آب

08

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
2	1					31
9	8	7	6	5	4	3
16	15	14	13	12	11	10
23	22	21	20	19	18	17
30	29	28	27	26	25	24



LASER PULSE



الأسم الشائع للنبات في منطقة سهل نينوى:
حنظل، كيزالك، شماموك، شمام، بطوشياثة.

الاسم العلمي: *Citrullus colocynthis*
الاستخدامات الغذائية والطبية الشائعة للنبات:

- ليس له استخدامات غذائية في المنطقة.
- لثمار الحنظل إمكانية في تنظيم مستويات السكر في الدم، يُعتقد أنه يحفز إفراز الأنسولين ويحسن مقاومة الأنسولين.
- على الرغم من أن الحنظل له استخدامات طبية إلا أنه يعتبر من ضمن النباتات السامة وأن تناول ثمرة الحنظل تؤدي للتسمم ويكون خطير في غالب الاحيان.

LASER PULSE

الحفاظ على الطبيعة
مسؤولية الجميع

2024

أيلول

09

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
6	5	4	3	2	1	
13	12	11	10	9	8	7
20	19	18	17	16	15	14
27	26	25	24	23	22	21
				30	29	28



LASER PULSE



الأسم الشائع للنبات في منطقة سهل نينوى:
حمغة، حمقة، بامبلة، پيرپينه، بربين،
پرپخينا، سه لبكى.

الاسم العلمي: *Portulaca oleracea*
الاستخدامات الغذائية والطبية الشائعة للنبات:

- تؤكل المجموعة الخضرية للنبات بشكل طازج او بعد خلطه مع اللبن، يطبخ مع البيض المخفوق، يتم طهيه كنوع من انواع المرققة، يدخل في اعداد اطباق المقبلات.
- يستخدم لعلاج الصداع، الام المعدة، التهاب المثانة والامعاء.

LASER PULSE

من حق الاجيال الحالية
والقادمة العيش في
بيئة صحية

2024

تشرين الأول

10

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
4	3	2	1			
11	10	9	8	7	6	5
18	17	16	15	14	13	12
25	24	23	22	21	20	19
	31	30	29	28	27	26



LASER PULSE



الأسم الشائع للنبات في منطقة سهل نينوى:
خرنوب، خروب، خرنوف، خرنوفك، خرنيك،
خشخاش، حرنوك، خرنوق، خنوة .

الأسم العلمي: *Prosopis Farcta*
الاستخدامات الغذائية والطبية الشائعة للنبات:
- تطحن القرينات على شكل مسحوق وتخلط
مع السكر للاكل كحلوى.
- القرينات النباتية تستخدم على نطاق واسع
في علاج الجروح والتورمات، لعلاج قرحة
المعدة و الزحار (الديزنتري) والتهاب
المفاصل وآلام القلب والربو، وفي علاج
مرض السكر والالتهابات.

LASER PULSE

الاستخدام المفرط للمبيدات
الكيميائية يؤدي الى تناقص
اعداد النباتات البرية في سهل
نينوى

2024

تشرين الثاني

11

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
1						30
8	7	6	5	4	3	2
15	14	13	12	11	10	9
22	21	20	19	18	17	16
29	28	27	26	25	24	23



LASER PULSE



الأسم الشائع للنبات في منطقة سهل نينوى:
بيثوك، بيفوك، باب زقلي، كيكة سقالة، كوك
سقالة، ببشه لوك، بسكنة، بزبلثة، بزبلثة، بزبلثة،
بزبلو، اببشدهشة.

الأسم العلمي: *Crocus cancellatus*
الاستخدامات الغذائية والطبية الشائعة للنبات:

- تؤكل البصيلات طازجة و مباشرة بعد تقشيرها.
- ولهذا النبات تأثيرات ايجابية على تقوية الذاكرة، و يعتبر فعالاً في شفاء مشاكل الأرق، مما يساعد على النوم بشكل مريح.

LASER PULSE

الطبيعة تجمعنا دائماً

2024

كانون الأول

12

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
6	5	4	3	2	1	
13	12	11	10	9	8	7
20	19	18	17	16	15	14
27	26	25	24	23	22	21
			31	30	29	28



2024