

۲۰۲۳/۰۷/۳۱

سیدعظیم حسینی

زراعت و مالداري: توليدات زراعتي- بخش نباتات طبي

معرفی گیاه طبي «ریحان – نازبو» در قاموس کبیر افغانستان

به لاتین: **Basilus** به انگلیسی: به آلمانی **Basilikum**

گیاه ریحان معروف به نازبو، با نام علمی "**Ocimum basilicum**" گیاهی است، یکساله که از تیره نعناعیان (**LAMIACEAE**) مییاشد. ریحان به عنوان گیاه دارویی، و همچنین به عنوان سبزی تازه استفاده می شود.



خاستگاه آن کشور هند است.

ریحان عمدتاً دارای دو نوع متداول است:

1. نوع اول آن دارای برگ های سبز و نازک مییاشد.

2. نوع دوم آن برگ های بنفش رنگ دارد. این گیاه درحالیکه هیچ گونه ترشح زیان آوری ندارد، تمام بخش های آن مثل برگ، گل و

حتی ساقه آن بسیار معطر و خوشبو است. از این رو در تمام دنیا به عنوان یک گیاهی طعم و عطر دهنده غذا مورد استفاده قرار می گیرد. نام دیگر ریحان، "نازبو" است که معادل دری/فارسی آن بوده و در افغانستان به همین نام مشهور است. ریحان مانند سایر گیاهان تیره نعناع دارای ساقه چهارگوش و برگ های روبرو (متقابل) است. بلندی ساقه ریحان حدود 30 تا 50 سانتیمتر و در بعضی گونه ها تا یک متر می رسد.

معلومات بیشتر در مورد گیاه ریحان یا نازبو:

انواع مختلف ریحان:



- سبز- زرد یا دارچین که بوی شبیه ادویه شیرین دارد و دارای گل‌های زیبا و معطر می باشد
- لیمویی که بویی خوشی دارد.
- بنفش که عطر و طعم بسیار خوبی دارد و گاهی اوقات برای زینت در

خانه، از این نوع ریحان استفاده می شود.

- چند ساله که هر سال بدون کاشت مجدد، رشد می کند. در حالی که گونه‌های دیگر یک ساله هستند.
- یونانی که رشد مشکل‌تری دارد، ولی بته‌های آن قوی‌تر بوده و ماندگاری خوبی دارد.
- همچنین ریحان مقدس تایلندی کاپرائو و ایتالیایی گنوس انواع دیگر ریحان میباشند

خواص و فواید ریحان :

1- ریحان، آرامش دهنده اعصاب است و برای درمان سردردی های عصبی و معالجه سردردی های یک طرفه (میگرن) بسیار مؤثر است. اگر 20 تا 50 گرام ساقه ریحان که دارای برگ و گل است را در یک لیتر آب جوش بریزید و 12 دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف و شیرین نمائید و پس از هر غذا، یک گیلان بنوشید. این گیاه نشاط آور است، غم و اندوه و افسردگی را برطرف می کند.

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

تیم بنیان گذار این قاموس آرزو دارد، داشته های این گنجینه که نمایانگر اصالت افغانستان باستان است شما را تا حد لازم مدد رساند

2. دم کرده 50 گرام نازبو که با عسل شیرین شده باشد، برای برطرف کردن گلودردی و آنژین مؤثر است. برای درمان نفس تنگی نیز می توان جوشانده غلیظی از ریحان تهیه کرد و روز چند مرتبه دهان را با آن شستشو داد. جوشانده سرد آن نیز تب بر است. پس در بیماری های تورمی گلو و سرماخوردگی حتماً از ریحان استفاده کنید.



3 - دانه این گیاه نیز به علت داشتن لعاب فراوان نرم کننده است و در رفع ورم کلیه و ترشحات زنانگی مفید است.

4 - این گیاه ضد دل دردی است، چه خوب است کسانیکه دستگاه هاضمه حساس دارند و سریع نفخ می کنند، با غذا، ریحان مصرف کنند. این گیاه در درمان اسهال هم مؤثر است. جوشانده نازبو گرفتگی دستگاه هاضمه را رفع می کند و ضد تهوع و استفراغ است.

5 - مصرف ریحان در جلوگیری از برخی عفونت های باکتریایی مؤثر است.

آموزش کاشت ریحان در خانه:

اگر در یک جای سرد زندگی می کنید، چهار تا شش هفته قبل از آخرین سرما، گیاه را در یک جای گرم نشا(1) و بعد آن ها را به زمین منتقل کنید، زیرا این گیاه برای رشد به آب و هوای گرم نیاز دارد. البته این کار برای کاشت در سطوح کوچک انجام می شود. اگر در یک جای گرم زندگی می کنید، می توانید بعد از آخرین سرمای منطقه، مستقیماً دانه ها را در زمین بکارید. خاکی که گیاه نازبو در آن کاشته می شود باید حاصلخیز باشد و زهکشی(2) خوبی داشته باشد. بذر ریحان را باید در عمق 5 سانتیمتری کاشت و فاصله بته ها باید 15 سانتیمتر باشد. زمانی که گیاه جوانه زد، اجازه ندهید خاک خشک شود و هر روز آبیاری کنید. اگر گیاه نازبو را در گلدان می کارید، بعد از این که جوانه زد و چند سانتیمتر بلند شد به صورتی که برگ حقیقی در آن شکل گرفت، آن را به گلدان بزرگتر منتقل کنید. خاک را مرطوب نگه دارید ولی به گونه ای که غرق آب نشود. هر روز صبح به ریحان ها

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

تیم بنیان گذار این قاموس آرزو دارد، داشته های این گنجینه که نمایانگر اصالت افغانستان باستان است شما را تا حد لازم مدد رساند

آب بدهید. گلی که در نوک گیاه رشد می کند را قطع کنید. هنگامی که گل را قطع می کنید، دو برگ پایینی گل را هم قطع کنید. اگر گل قطع نشود در طعم گیاه تغییر ایجاد می کند و همچنین گیاه دراز و باریک می شود.



حاصل برداری ریحان:

گیاهی نازبو را معمولاً در اوایل تابستان برداشت می کنند و در اواخر تابستان و اواسط خزان مجدداً می توان از آن حاصل گرفت. ریحان باید با فاصله چند سانتیمتری (5 تا 7 سانتیمتر) از سطح زمین چیده شود. برگ های بالایی ریحان را بچینید و برگ های پایینی را قطع نکنید، زیرا این کار باعث پریشت شدن برگ های آن می شود.

مرحله گلدهی:

در این مرحله گیاه وارد فاز گلدهی می شود و برگ ها کیفیت خود را از دست می دهند. هرس (3) گل های ریحان قبل از شکوفایی، گیاه شما را تشویق می کند تا به جای گلدهی روی تولید برگ تمرکز کند و چرخه زندگی ریحان را افزایش می دهد. ریحان اگر هرس نشود در طول تابستان گل های بنفش یا سفید (بسته به تنوعی ریحان) تولید می کند.

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

تیم بنیان گذار این قاموس آرزو دارد، داشته های این گنجینه که نمایانگر اصالت افغانستان باستان است شما را تا حد لازم مدد رساند



با این حال، عوامل دیگری وجود دارد که ممکن است باعث گلدهی و به بذر رفتن گیاه شما شود. گیاهانی که تحت استرس قرار میگیرند، بیشتر وارد مرحله گلدهی می شوند. دمای بالا در تابستان و کمبود آب از جمله مهمترین استرس های محیطی استند که باعث گل دادن ریحان می شوند. گیاه در این شرایط

سیگنال هایی دریافت می کند که باعث می شود برای حفظ حیات خود گل داده و بذر تولید کند.

بهتر است به محض شروع جوانه زدن آنها را جدا کنید. می توانید از قیچی برای بریدن آنها استفاده کنید یا به سادگی با انگشتان خود آنها را بچینید. خلاص شدن از شر گل های ریحان در مراحل اولیه به گیاه این امکان را می دهد، که انرژی خود را به جای گلدهی و بذردهی روی رشد شاخ و برگ متمرکز کند. در نتیجه، در طول فصل رشد، از برداشت فراوان برگ ریحان لذت می برید. سپس گیاه می تواند به موقع تا پایان چرخه زندگی خود وارد مرحله گلدهی و کاشت شود.

با گل های ریحان چه کنیم؟

اگر گیاه ریحان را پرورش می دهید، ممکن است بدانید که بهتر است گل های ریحان را به محض ظاهر شدن از روی گیاهان هرس کنید. ماندن گل ها باعث کاهش تولید برگ ها می شود و بسیاری از باغبان ها متوجه می شوند که کیفیت یا طعم برگ ها را نیز کاهش می دهد.

اگر ریحان شما گل می دهد، به سادگی از چرخه رشد طبیعی خود پیروی می کند و پس از گل ها گیاه دانه تولید می کند. وقتی به این مرحله رسید، برگ ها دیگر همان برگ های معطر، خوشمزه و لطیفی نیستند که قبلاً داشتید و برای استفاده در آشپزخانه مناسب نیستند. پس چه کاری می توانید در این مورد انجام بدهید؟ اگر می خواهید از چرخه گلدهی گیاه ریحان جلوگیری کنید، راز آن در هرس منظم نهفته است.

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

تیم بنیان گذار این قاموس آرزو دارد، داشته های این گنجینه که نمایانگر اصالت افغانستان باستان است شما را تا حد لازم مدد رساند



فواید و خواص ریحان بنفش در طب سنتی و درمان ورم یستان

ریحان بنفش حاوی مواد مغذی گیاهی فراوانی است که خواص زیادی برای سلامت بدن دارد. از جمله فواید درمانی ریحان بنفش در طب سنتی می توان به بند آوردن سریع خون دماغ اشاره کرد.

ریحان گیاهی معطر می باشد که به عنوان چاشنی در آشپزی مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه که به دو صورت ریحان بنفش و سبز وجود دارد به دلیل دارا بودن خواص فراوان به طور قابل توجه مشهور شده است. برگ ها و گل های این گیاه دارویی حاوی ترکیبات کیمیاوی می باشد که برای پیشگیری از بیماری ها و بهبود سلامت بدن ضرور می باشد. ریحان طبیعت گرم و خشک و بوی دل انگیز دارد. آرام بخش ی لطیف و معتدل است. این گیاه برای رفع انسدادهای عروق مغزی، تحلیل ورم های داخلی و خارجی، تقویت معده، رفع نفخ و بادهای غلیظ، درمان تنگی نفس و سرفه، و بهبود برخی زخم های دهانی و انواعی از سردرد استفاده می شده است. ریحان دارای منابع معدنی کاربوهایدرایت، فیبر، چربی، پروتئین و ویتامین های A ، B1 ، B2 ، B3 ، B5 ، B6 ، B9 ، C ، E ، K ، کلسیم، آهن، منگنیز، مگنیزیم، فاسفورس، یتاشیم، سدیم و روی است.

علاوه بر موارد فوق این سبزی معطر، محرک اشتها و لینت(4) دهنده مزاج است و به رفع اسپازم و درد کمک می کند؛ ضد التهاب مفاصل است و از بروز آلزایمر جلوگیری می کند؛ از علایم صرع و نقرس می کاهد و ضد میکروب قوی است و به دلیل دارا بودن ترکیبات آنتی اکسیدانی، خاصیت ضد سرطانی نیز دارد. این نوع ریحان، تقریباً همه خواص ریحان سبز را دارد و هر دو گونه ریحان، به طور خاص آثار خوبی در تقویت سیستم هاضمه و سیستم عصبی همچون رفع اضطراب و افسردگی، مشکلات بی خوابی و آرامبخشی دارند. امروزه از دم کرده برگ های ریحان بنفش به عنوان محرک نیروی جنسی، مقوی معده، خلط آور، مقوی اعصاب و حافظه استفاده بسیار می شود.

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

تیم بنیان گذار این قاموس آرزو دارد، داشته های این گنجینه که نمایانگر اصالت افغانستان باستان است شما را تا حد لازم مدد رساند

عصاره ریحان:

از ریحان عصاره تهیه می‌شود بنام عصاره بازلیک یا روغن ریحان که مصارف درمانی گوناگونی دارد. عصاره ریحان شامل موادی مانند استراگول و اوسمندرد، است. از عصاره ریحان بعضاً به‌عنوان ماده دافع از حشرات نیز استفاده می‌شود. برای تسکین آب بینی و کاهش حرارت بدن، برونشیت و گاستریت مصرف می‌شود. در مطالعات نوین، آثار ضداکسیدانی و ضدسرطانی برای انواع ریحان شناخته شده و حتی برای مبارزه با سرطان پستان، توصیه به مصرف ریحان شده است.

ریحان بنفش چه خواصی دارد؟

سبزی های مختلف می توانند تا حدودی، آلودگی های آب، خاک و هوا را در بخش های مختلف خود به خصوص برگ ها نگه دارند و انتقال دهنده عوامل بیماریزا در مصرف کننده شوند، اما برای رفع این نگرانی، علاوه بر آن که باید نظارت دقیق نهادهای مسئول اعمال شود، لازم است خانواده ها نیز سبزی ها و صیفی جات خود را از مراکز مطمئن و معتبر تهیه کنند و پیش از مصرف آنها را در آب نمک رقیق تر نموده و سپس به خوبی بشویند.

چندی است در فضای مجازی، مطلبی غیرعلمی و بی مایه ای در باره سرطانزا بودن ریحان بنفش منتشر شده که بدون ارجاع به هیچ منبع علمی یا پوهنتونی، ادعا شده است. سازمان نظارت بر مواد غذایی آمریکا (FDA) پس از انجام بررسی هایی اعلام کرده که مصرف ریحان بنفش یکی از مهمترین عوامل ایجاد سرطان، خاصاً سرطان پروستات در مردان و سرطان پستان در زنان است! در آن مطلب ادعا شده که مصرف ریحان بنفش از مدتی پیش در آمریکا و اروپا ممنوع و تولید آن تقریباً متوقف شده است و مصرف این سبزی تنها محدود به آسیا و خاصاً کشورهای جنوب شرق آسیا و ایران است؛ به همین دلیل، این مناطق بیشترین آمار ابتلا به سرطان را در همه جهان را دارند!

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

تیم بنیان گذار این قاموس آرزو دارد، داشته های این گنجینه که نمایانگر اصالت افغانستان باستان است شما را تا حد لازم مدد رساند

قاموس کبیر افغانستان

| زراعت و مانداری | | معنی | محصولات نباتی | فامیل | اسم بوتانیکی | انگلیسی | آلمانی | اسم یا کلمه |
|-----------------|--|--|---------------|------------------|--------------|---------|-----------|-------------|
| نوع محتوا | معلومات بیشتر | ریحان به عنوان گیاه دارویی، و همچنین به عنوان سبزی تازه استفاده می شود. خاستگاه آن کشور هند است. ریحان عمدتاً دارای دو نوع متداول است: 1. نوع اول آن دارای برگ های سبز و نازک میباشد. 2. نوع دوم آن برگ های بنفش رنگ دارد. این گیاه درحالیکه هیچ گونه ترشح زین اوری ندارد، تمام بخش های آن مثل برگ، گل و حتی ساقه آن بسیار معطر و خوشبو است. از این رو در تمام دنیا به عنوان یک گیاهی طعم و عطر دهنده غذا مورد استفاده قرار می گیرد. نام دیگر ریحان، "تازبو" است که معادل دری/فارسی آن بوده و در افغانستان به همین نام مشهور است. ریحان مانند سایر گیاهان تیره نعنا دارای ساقه چهارگوش و برگ های روبرو (متقابل) است. بلندی ساقه ریحان حدود 30 تا 50 سانتیمتر و در بعضی گونه ها تا یک متر می رسد. سیدعظیم حسینی | نباتات طبی | Ocimum basilicum | Basilius | Basil | Basilikum | ریحان |
| نباتات | معرفی گیاه ریحان – تازبو در قاموس کبیر افغانستان |  | | | | | | |

Source of photos: https://www.google.de/advanced_image_search

معانی لغات:

نشا:

(1) قلمه کردن نبات به هدف قوریه کردن

زهکشی:

(2) جویه کشی

هرس

(1) - بریدن شاخه های درخت، شاخه بری، قطع کلی یا قسمی اندام های درخت

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

تیم بنیان گذار این قاموس آرزو دارد، داشته های این گنجینه که نمایانگر اصالت افغانستان باستان است شما را تا حد لازم مدد رساند